

2014
KANNADAM



ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ

ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್
www.anatomictherapy.org

. ಜೈ ಹಿಂದ್ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ,



ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ

ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್

ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

www.anatomictherapy.org

Published by

Giri Iyya Publications

69, N.S.K. Street, Selvapuram,
Coimbatore – 641 026. Tamilnadu, India.

Mobile No. +91 96290 32767

Email : giriyyapublications@gmail.com

Web : www.giriyyapublications.com



Copyright & Ownership

Healer Baskar

Anatomic Therapy Foundation

No. 1, Lakshmi Nagar, Near Paripoorna
Estate, Kovaipudur, Coimbatore – 641 042.
Tamilnadu, India.

Mobile : +91 99442 21007, 98424 52508

Email : anatomictreatment@gmail.com

Web : www.anatomictherapy.org

Translated from **Anatomic therapy 2012**

edition of Tamil book and updated with

latest inputs from **Healer Baskar**

By **Smt. Malathi** (BSNL)

Editing by :

L. Vijay

Printed by :

Creatives

No. 1, Lakshmi Nagar, Near Paripoorna
Estate, Kovaipudur, Coimbatore – 641 042.
Tamilnadu, India.

ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ

ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್

ಕವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



Title : Anatomic Therapy

Language : Kannada

Pages : 161

Price : **Rs. 250/-**

Edition : 2st Edition
June 2015



Dedication

*I thank God for motivating me
to write this book,*

*I humbly dedicate this book to
my dear mother*

*Thirumathi Kumudavalli Ammal
and my dear father*

Thiru Selvaraj Aiya.

All the fame belongs to God!

- Healer Baskar

Thanks

I thank all my Gurus.

*I thank all the kind-hearted people
who helped in bringing out this book,*

All the fame belongs to God!

- Healer Baskar



ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಫಿಯ ತಮಿಳು ಅವತರಿಣಿಕೆಯನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾಷಾಂತರ ಮಾಡಿದ ಡಿ. ಬನುಮಯ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಕೆ. ಮಾಲತಿ, ಎಮ್.ಎ., ಬಿ.ಯೆಡ್., ಡಿಪ್ಲೊಮಾ ಯೋಗ, ರವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಶ್ರಮವನ್ನು ದಾರೆಯೆರೆದು ಈ ಕನ್ನಡ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದು ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಈ ಮಹತ್ತರವಾದ ಸೇವೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಫಿಯು ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಸಮಸ್ತ ಜನತೆಗೂ ತಲುಪಲು ಸಹಾಯವಾಗಲಿದೆ.

ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

SI.No.	Topic	Page No.
1.	ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ) ಎಚಿಡರೇನು?	8
2.	ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು? ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ?	10
3.	ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?	12
4.	ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಓದಬೇಕು?	13
5.	ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ಸಂದೇಹ ಬಂದರೆ ಹೇಗೆ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು?	14
6.	ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶ	15
7.	ಸೀನುವಿಕೆ ಹೇಗೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ?	15
8.	ರನ್ನಿಂಗ್ ನೋಸ್/ ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೋರುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು?	16
9.	ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	17
10.	ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿನ ಶೀತ / ಕೆಮ್ಮಲನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು?	17
11.	ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು?	18
12.	T.B. (ಕ್ಷಯ) / ವೀಜಿಂಗ್/ಮೂಗುಕಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು?	18
13.	Cancer (ಅರ್ಬುದರೋಗ) ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು?	18
14.	ವಾಂತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು?	19
15.	ಶೀತಬೇಧಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	20
16.	ಜ್ವರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು?	21
17.	ಚರ್ಮದ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು?	24
19.	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್ ಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	25
20.	ದೇವಿ ಹಾಕುವಿಕೆ (Vaccination) ಎಂದರೇನು? ಒಳ್ಳೆಯದಾ? ಕೆಟ್ಟದ್ದಾ?	26
21.	ರುಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ (ಕೀಲುನೋವು) ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	30

Sl.No.	Topic	Page No.
22.	ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯರು?	30
23.	ಗರ್ಭ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಮಗು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?	31
24.	ಸುಖ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?	32
25.	ಹೃದಯದಲ್ಲಾಗಿರುವ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುಚ್ಚುವುದು?	33
26.	ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು?	34
27.	ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೀಗಿಸಬಹುದು?	34
28.	ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ.	35
29.	ಕೋಶ, ರಕ್ತನಾಳ ಎಂದರೇನು?	36
30.	ಕೋಶಗಳು ಹೇಗೆ ಕ್ರಿಯೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ?	38
31.	BP- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು?	39
32.	ಪಿತ್ತ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ?	41
33.	ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು?	42
34.	ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ?	43
35.	ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಬಾರದು.	43
36.	ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ,	44
37.	ಹೈಶುಗರ್, ಲೋ ಶುಗರ್ ಇವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?	46
38.	ಪಿತ್ತ ಚೀಲದ ಕಲ್ಲು ರೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು?	49
39.	ಗರ್ಭಚೀಲದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ಗೆಡ್ಡೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	49
40.	ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ (ಕರುಳುಬಾಲದ ರೋಗ)ನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು?	50
41.	ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಇರುವವರ ಕಾಲನ್ನು ಏಕೆ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ?	50
42.	Sugar Free ತಿನ್ನಬಾರದು, ಏಕೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ?	53
43.	ಧೈರಾಯ್ದು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣವಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	54
44.	ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೂ, ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಇರುವ ಮೂರು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?	55
45.	ಕೊಬ್ಬಿನ ಗೆಡ್ಡೆ, ಕೊಬ್ಬು, LDL, HDL (ಕ್ಷಯ) ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತಡೆ, ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ಇಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	56
	ಮೂಲ ರೂಪದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು?	58
46.	ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಡಿಮೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತವೆ?	59

Sl.No.	Topic	Page No.
47.	ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋಗಲು ಕಾರಣವೇನು?	61
48.	ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊರತೆ, ರಕ್ತಸೋಗಿ, ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣ ಕಡಿಮೆ, Anemic ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಇಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು?	62
49.	ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟರೆ ದೇಹ ಏಕೆ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ?	62
50.	ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳಿಗೂ, ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಅರಿವು ಕೆಟ್ಟರೆ ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು?	63
51.	ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಗುಣವಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	64
52.	Cancer ನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು?	65
53.	ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ ಐದು?	67
54.	ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ ಒಂದೇ	69
55.	ರಕ್ತವನ್ನು ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿಸುವುದು?	70
56.	ರುಚಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳು.	72
57.	ಹುಳಿ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ	73
58.	ಉಪ್ಪು-ಚಿಕಿತ್ಸೆ	73
59.	ಸಿಹಿ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ	75
60.	ಸಿಹಿ ತಿಂದುಕೊಂಡೇ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು	76
61.	ಖಾರ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ	77
62.	ಕಹಿ ಹಾಗೂ ಒಗಚು-ಚಿಕಿತ್ಸೆ	78
63.	ನಾಲಿಗೆಯೇ ವೈದ್ಯ-ರುಚಿಯೇ ಔಷಧಿ	80
64.	ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವಾಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	81
65.	ಹಸಿವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು-ಏಕೆ?	81
66.	ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಂಜಿಲನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು ಏಕೆ?	82
67.	ತಿನ್ನುವಾಗ ಗಮನ ಊಟದಲ್ಲಿರಬೇಕು, ಏಕೆ?	82
68.	ಆಹಾರವನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿದು ಗಂಜಿಮಾಡಬೇಕು, ಏಕೆ?	83
69.	ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೀರು ಶತ್ರು, ಏಕೆ?	84
70.	ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಬಾರದು, ಏಕೆ?	86
71.	ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಪುಸ್ತಕ ಓದಬಾರದು, ಏಕೆ?	86
72.	ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತಾಡಬಾರದು ಏಕೆ?	86

Sl.No.	Topic	Page No.
73.	ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಬಾರದು, ಏಕೆ?	87
74.	ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ಏಕೆ?	87
75.	ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು, ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು?	87
76.	ಆಹಾರ ಐದು ಬಗೆಯಿವೆ, ಅವು ಯಾವುವು?	88
77.	ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು?	89
78.	ಕಾಲನ್ನು ನೇತಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂರಬಾರದು ಏಕೆ?	90
79.	ಸ್ನಾನದ 3/4 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ತಿನ್ನಬಾರದು, ತಿಂದನಂತರ 1/2 ಗಂಟೆಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿನ್ನಬಾರದು ಏಕೆ?	91
80.	ತಿನ್ನುವಾಗ ತೇಗು ಬಂದರೇನು ಮಾಡಬೇಕು?	92
81.	ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ತಿನ್ನಬಾರದು ಏಕೆ?	93
82.	ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಷಡ್ರಸ ಇರಬೇಕು, ಏಕೆ?	93
83.	ರುಚಿಯನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ, ಆಹ್ಲಾದಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಏಕೆ?	95
84.	ಯಾವ ಯಾವ ರುಚಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು?	95
85.	ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಏಕೆ?	96
86.	ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರು ಹೇಗೆ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು?	96
87.	ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರುಚಿಗೆ ಮರುಳಾದವರು ಅದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು?	97
88.	ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಹೋಟೆಲಿನದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಏಕೆ?	97
89.	ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಬಾರದು ಏಕೆ?	97
90.	ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಬಾರದು ಏಕೆ?	99
91.	ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾ?	99
92.	ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಶುದ್ಧೀ ಮಾಡುವುದು?	99
93.	ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು?	100
94.	ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	100
95.	ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು?	100
96.	ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆ(ಹೂಜಿ)ಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	101

Sl.No.	Topic	Page No.
97.	ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಬದಲಾದರೆ ಏಕೆ ನೆಗಡಿ ಬರುತ್ತದೆ?	101
98.	ಒಬ್ಬ ಮಾನವನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು?	102
99.	ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದು ಏಕೆ?	103
100.	ನೀರನ್ನು ಗುಟುಕು ಗುಟುಕಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಏಕೆ?	103
101.	ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಏಕೆ?	104
102.	ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರು ಎಂದು ಹೇಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು?	104
103.	ಗಾಳಿ ಹೇಗೆ ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ?	104
104.	ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ಒಬ್ಬರು ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು?	107
105.	ಅಲಾರಂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಏಳಬಾರದು, ಯಾಕೆ?	109
106.	ಟೀ, ಕಾಫಿ, ನಶೆಯೇರಿಸುವ ವಸ್ತು ಕೂಡದು, ಏಕೆ?	111
107.	ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ತಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಬಾರದು, ಏಕೆ?	113
108.	ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬಾರದು ಏಕೆ?	113
109.	ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ?	114
110.	ದುಡಿಮೆ ಎಚ್ಚರೇನು?	114
111.	ಯೋಗ, ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?	117
112.	A/c ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾ? ಒಳ್ಳೆಯದಾ? ಕೆಟ್ಟದ್ದಾ?	117
113.	ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಎಂದರೇನು?	118
114.	ಮನಸ್ಸಿಗೂ, ಬುದ್ಧಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?	118
115.	ವಿಶ್ವದ ಜನರನ್ನು 3 ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು	119
116.	ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸದಾ ಆನಂದವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?	121
117.	ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?	122
118.	ವೈದ್ಯರುಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು	124
119.	ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ರೂಪುಗೊಂಡ ಕಥೆ	126
120.	ನಾಲುಮಾ ಯೋಗ ಎಂದರೇನು?	128
121.	ವರ್ಮ ಬಿಂದುಗಳು 21 ಕಲಿಯಿರಿ	129
122.	ಸಿದ್ಧ ವಿದ್ಯೆ ಧ್ಯಾನ ಆಲಯ	129
123.	ಆಹಾರ (ಮಣ್ಣು)	130
124.	ನೀರು	131

Sl.No.	Topic	Page No.
125.	ಗಾಳಿ(ವಾಯು)	131
126.	ವಿಶ್ರಾಂತಿ(ನಿದ್ರೆ)	131
127.	ದುಡಿಮೆ(ಬೆಂಕಿ)	132
128.	ಆಹಾರದ ರುಚಿಯೂ	132
129.	ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು	133
130.	ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನಬಾರದು	134
131.	ಸಂಪರ್ಕಗಳು	136
132.	ವಂದನೆ	136
133.	DVD / ಪುಸ್ತಕ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳು	137



1. ಅನಾಟಮಿ-ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಎಂದರೇನು?

ನಮಗೆ ಒಂದು ರೋಗ ಬಂದರೆ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರುಗಳೂ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರ, ಸೂಜಿ, ಆಕ್ಯುಪಂಚರ್, ನ್ಯೂರೊಥೆರಪಿ, ಸಿದ್ಧ, ಮುದ್ರ, ಮೂಲಿಕೆ, ಯುನಾನಿ, ಪ್ರಾಣಿಕ್‌ಹೀಲಿಂಗ್, ಟಚ್ ಹೀಲಿಂಗ್, ಆಕ್ಯು ಪ್ರೆಷರ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ ಥೆರಪಿ, ಯೋಗ, ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಔಷಧಿ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಿಯೆಂದು ಹಲವು ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಯಾವ ವಿಧಾನವೂ ಇಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ಪರಿಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾಡಿ ಪರಿಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲ, ಸ್ಟ್ರಾನಿಂಗ್ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ, ಪಥ್ಯ ಇಲ್ಲ, ಆದರೂ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿರ ಬಹುದು. ಅದು ಹೇಗೆ ಎಂದು? ನಾವು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರ ರೋಗದ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳದೆ ಒಂದು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೊಂದು ರೋಗಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಕಡೇ ಪಕ್ಷ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಮ್ಮ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ವೈದ್ಯರು ಹಲವು ಪರಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಆರೋಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಸರು ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಂಪ್ರೋಲ್ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು, capsulesಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಕೇಳದೆ, ಔಷಧಿ ಕೊಡದೆ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ

ಏನು ತಾನೇ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಲು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಧೀರ್ಘವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ರೋಗಿ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಬೇಕು, ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ನಾವು ಹೇಳುವುದನ್ನು ರೋಗಿ ಕೇಳಿದರೆ ಅವರ ರೋಗ ಹೇಗೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಸಂದೇಹ ಪುನಃ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿ ಇದೆ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇದು ಇದೆ. ಆ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದ್ರವ ಒಸರುತ್ತದೆ. ಆ ದ್ರವ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಗಳ 95% ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹೆಸರೇನು? ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಇದೆ? ಆ ಸ್ವಪಿಸುವ ದ್ರವದ ಹೆಸರೇನು? ಆ ದ್ರವ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಪಿಸಬೇಕೆಂಬ ವಿದ್ಯೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ದ್ರವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಪಿಸಬೇಕೆಂಬ ರಹಸ್ಯ ರೋಗಿಗೆ ಕಲಿಸಲು ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಬೇಕು, ಆಗ ರೋಗಿಯು ಆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿ ಅದನ್ನವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತರುವಾಗ ತಾವಾಗಿಯೇ ತಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಈಗ ನೀವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಓದಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ಓದುವ ಹಲವರಿಗೆ ಸಂದೇಹ ಇರುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ

ಖಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಅದು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದರಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಾ? ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ನೀವು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ, ಮರು ಘಳಿಗೆಯಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದ ಮರು ಘಳಿಗೆಯಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಜೀವನ ವಿಡೀ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಾಯುವಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಪೂರ್ಣ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದ ಮರು ಘಳಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೋಂಡಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ವಾಯುವಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಗೆಡ್ಡೆಗಳಿರುವವರು HDL/LDL ನಂತಹ ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿರುವವರು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಣ್ಣೆ ಫಲಹಾರಗಳನ್ನು ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದು ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಚರ್ಮದ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ಬದನೆಕಾಯಿಯ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಆಗದು.

ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವನ್ನು ತಿಂದು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ,

ಸ್ವರೂಪ ಅರಿತು 3 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ಒಳಗೆ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ, B.P. ಅಸ್ತಮಾ, ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್ ನಂತರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಲಾಗದು, ಜೀವನದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಅದರ ಉಪಶಮನ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆದಿಯಿಂದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಸಹನೆಯಿಂದ ಓದಿದ ನಂತರ ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅತ್ಯಂತ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲವಾ? ಹಲವರು “ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ” ಎಂದು ಹಲಬುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿವಿರಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಓದದೆ ಯಾವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬೇಡಿ. ಹಾಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದದೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ.

ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ವೈದ್ಯರ, ಸಂಶೋಧಕರ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುವವರೇ ವೈದ್ಯರು, ಸಂಶೋಧಕರು. ನಿಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರು 60 ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹಿರಿಯರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಅಥವಾ ಹಲವು ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಯೇ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂಬ ಹಠ ಇದೆಯಾ? ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು ಇದೆಯಾ? ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ ಏನು? ನಮಗೆ ಬಂದ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾದರೆ ಸಾಕು ಎಂದೇನಾದರೂ ಇದೆಯಾ?

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದುವ ಮೂಲಕ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸ್ಪ್ಯಾನಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ರಹಸ್ಯ ಇದೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿಯೇ ತೀರಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ರೋಗವಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ನೀವೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರುಗಳಾಗಲೀ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿರುವವರಾಗಲೀ ನೀವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿದರೆ

ಸಾಕು, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಖಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರೋಗಿಗಳು ಓದುವುದಕ್ಕಿಂತ, ವೈದ್ಯರುಗಳು ಓದಿದರೆ ಹಲವು ಲಕ್ಷ ಜನರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತೇನೆ, ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳನ್ನು ವಿನಯದಿಂದ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಓದಿದ ಓದನ್ನೇ ನೆನದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಏನಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸದೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಳಿತು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿರಿ. ಸತ್ಯ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೆ ಏನೇ ರೋಗವಿದ್ದರೂ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ಆ ರೋಗವನ್ನು ನೀವೇ ಗುಣಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

2. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು? ಯಾವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ?

ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 2 ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. [1] ದೇಹದ ಒಳಗಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು, [2] ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು, ಕತ್ತಿಯಿಂದ ಒಬ್ಬರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎಟಾಗಿ ಅದು ಗಾಯವಾದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗದು, ತಕ್ಷಣ ಅವರು ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಬಂದೂಕಿನಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದು. ಅಪಘಾತಗಳು, ಹಾವು ಕಡಿತ, ವಿಷ ಜಂತು ಕಡಿತ, ಕೈ ಕಾಲು ಒಡೆದು ಹೋಗುವಿಕೆ, ಯಾವುದೋ ವಸ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹಾಯ್ದು ದೇಹವನ್ನು ಛೇದಿಸಿದರೆ, ಹಾಗೆ ಅನೀರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಬಾಧೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಒಳಗಿನಿಂದ

ಬರುವ ಸಕ್ಕರೆ, B.P. ಧೈರಾಯ್ಡು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್ ನಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಖಂಡಿವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ರೋಗಗಳನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ತಿಳಿಯಿರಿ; ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ರೋಗವಾ? ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿದೆಯೆಂದರೆ ನೀವೇನು ಕಲ್ಲನ್ನು ತಿಂದಿರಾ? ಅದು ತಾನಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ರೋಗ ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿದೆಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದು ದೇಹವನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸುವಂತಹುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತು ಓದಿರಿ.

ಒಳಗಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು 100ರಲ್ಲಿ 95% ಆಗುತ್ತದೆ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಕೇವಲ 5% ಮಾತ್ರ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ 95% ರೋಗಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮೂಲಕ ಖಂಡಿತ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಇಂದು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 2000 ದಿಂದ 3000 ದವರೆಗೆ ಇದೆ. ಇವನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ರೋಗವಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೂ ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇವನ್ನು ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ,
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ-[B.P]
- ಧೈರಾಯ್ಡು,
- ಕೂದಲುದುರುವುದು,
- ಬಿಳಿ(ನೆರೆ) ಕೂದಲು,
- ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಹುಣ್ಣುಗಳು,
- ತಲೆನೋವು,
- ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು, ಹತ್ತಿರದ ದೃಷ್ಟಿ,
- ದೂರದೃಷ್ಟಿ,
- ಕಣ್ಣಿನಪೊರೆ,
- ಗ್ಲೂಕೋಮಾ,
- ಸೈನಸ್,
- ಸೀನು,
- ಕೆಮ್ಮು,
- ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ,
- ನೆಗಡಿ,
- ಎದೆ ಕಫ,
- ಆಸ್ತಮಾ,

- ವೀಜಿಂಗ್,
- ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು,
- ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು,
- ಟಿ.ಬಿ. (T.B) ನ್ಯೂಮೋನಿಯ,
- ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು,
- ಉಗ್ಗು,
- ಎಂಜಲಿನ ನಿರುತ್ಪತ್ತಿ,
- ತುಟಿಸೀಳು,
- ಟಾನ್ಸಿಲ್(ಗೆಡ್ಡೆ) ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು,
- ಹೃದಯ ಕವಾಟದ ತಡೆ,
- ಅವುಗಳ ಹಿಗ್ಗು,
- ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ,
- ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ತಡೆ,
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ,
- ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ,
- ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ,
- ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ,
- ಸೆಳೆತ,
- ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದು,
- ಒಂದೇ ಭಾಗ ತಲೆನೋವು,
- ಧೀರ್ಘ ತಲೆನೋವು,
- ಅಜೀರ್ಣ ತೊಂದರೆ,
- ವಾಯು ತೊಂದರೆ (Gastrouble) I.B.S (Irritable Bowl Syndrome)
- ಹಳದಿ ಕಾಮಾಲೆ,
- ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು,
- ಅದುರುವಿಕೆ,
- ಕರುಳು ಜಾರುವಿಕೆ,

- (ಬಟ್ಟಿ) ಗುಲ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು, ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು,
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು,
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಳಾಗುವುದು (Kidney failure) ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು, ಗರ್ಭಚೀಲದ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳು,
- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ,
- ಬಂಜಿತನ,
- ಗಂಡಸುತನ ಕಡಿಮೆ,
- ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು,
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳು,
- ಬಿಳಿಸೆರಗು,
- ಋತುಸ್ರಾವದ ಏರುಪೇರು,
- ಹೊಟ್ಟೆನೋವು,
- ಎದೆನೋವು,
- ಸೊಂಟನೋವು,
- ತೊಡೆನೋವು,
- ಕಾಲುಮಂಡಿ ಜೋಮು
- ಕಾಲುಮಂಡಿ ಸವೆತ,
- ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು,
- ಮೀನುಖಂಡ ನೋವು,
- ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ರೋಗಗಳು,
- ಅಂಗಾಲು ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ,
- ಕೆರೆಯುವಿಕೆ,
- ಅಂಗಾಲು ಮೆತ್ತಗಿರುವುದು,
- ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಖಾಯಿಲೆಗಳು,
- ಕೆರೆಯುವಿಕೆ,
- ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್,
- ಎಕ್ಸಿಮಾ,
- ತೊನ್ನುರೋಗ,
- ವೆರಿಕೋಸಿಸ್ (veins) (ನರ ಸುತ್ತುವಿಕೆ
- ಆನೆಕಾಲು,
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್,
- ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ನೀವೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



3. Anatomic ಚಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Anatomic Therapy) ಹಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

[1] ನೀವೇ ಖುದ್ದಾಗಿ ಬಂದು ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್ ರವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಲ್ಲಿ ಯಾವದಿನ, ಜಾಗ ಎಂಬುದನ್ನು ದೂರವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ website ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

[2] ಹಾಗೆ ಖುದ್ದಾಗಿ ಬರಲಾಗದವರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೊದಲಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಸಹನೆಯಿಂದು ಓದಿದರೆ ಬರುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಈ ಪುಸ್ತಕವೇ ನಿಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರಹಸ್ಯ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

[3] ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದವರು, ಓದಲು ಬಾರದವರಿಗಾಗಿ ಆಡಿಯೋ, DVD ಗಳೂ ಇವೆ, ಕೇಳುವುದರ, ನೋಡುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

[4] www.Anatomictherapy.org ಎಂಬ website ಗೆ ಹೋಗಿ ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ download ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಂತೆಯೇ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

[5] Internet ನಲ್ಲಿ youtube- ನಲ್ಲಿ Healer

Bhaskar ಅಥವಾ ಕಿವಿ ಮೂಲಕ ಮುಟ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ Anatomic Therapy ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಡಿಯೋ, ವೀಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೋಡಿ ಮತ್ತು download ಮಾಡಿ ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

[6] ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೆಂದರೆ ಸುಮಾರು 500 ರಿಂದ 1000 ಜನರವರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲೆ ನಾವು ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಇಡಿಯಾಗಿಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಎಂದರೆ 3 ದಿನಗಳು ಬೇಕು. ಯಾರಾದರೂ sponsor ಇದ್ದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಲಾಭದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಅದನ್ನು ನೀವೇ ಏರ್ಪಡಿಸಬಹುದು.

[7] ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿ TV ಅಥವಾ projector ಇರಿಸಿ ಆಗಿಆ ಹಾಕಿ ತೋರಿಸಬಹುದು.

[8] ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇತರ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲೋ, ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೋ, ಒಟ್ಟಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಾಗ ಭಾಗವಾಗಿ ಮೊದಲು ಅನುಮತಿ ಪಡೆದು ನಂತರ.

4. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಓದಬೇಕು?

ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ಸಹನೆಯಿಂದ ಓದಿರಿ, ತಮಗೆ ಇರುವ ರೋಗದ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಓದಲು ಹೋದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಯಾವ ಭಾಗವೂ ಬಿಡದಂತೆ ಓದಬೇಕು. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಓದಿ ಯಾರೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಬೇಡಿ, ಹಾಗೇನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ನಿಮಗೆ

ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆ “ನೀವು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆರಂಭದಿಂದ ಕಡೆಯವರೆಗೆ ಓದಿದ್ದೀರಾ” ಎಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ 20 ಅಥವಾ 50 ಪುಟಗಳು ಓದಿದ ನಂತರ ನಿಮಗೇ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದುವ ಆಸಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

5. ಪುಸ್ತಕ ಓದಿದ ನಂತರ ಸಂದೇಹ ಬಂದರೆ ಹೇಗೆ ಬರಹರಿಸುವುದು?

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಪೂರ್ಣ ಓದಿದವರಿಗೆ, DVD ನೋಡಿದವರಿಗೆ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬಂದು speech ಕೇಳಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೊದಲು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲು ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆ-ಉತ್ತರ ಎಂಬ ಒಂದು DVD ಈಗ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಕೊಂಡು ಕೇಳಿ ಉತ್ತರ ಪಡೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆ - ಉತ್ತರ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದಬಹುದು.

[1] ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬಹುದು.

[2] ದೂರವಾಣಿಯ ಮೂಲಕ ಸಂದೇಹ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಸಂಖ್ಯೆ-0422-2349660, 9842452508, 99442 21007(Tamil) 73589 84312,7358204148(ತೆಲುಗು), 88706 66966, 8870029779(Hindi)

[3] anatomictreatment@gmail.com,

anatomic.treat@gmail.com ಎಂಬ e-mail ಮೂಲಕ ಸಂದೇಹ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

[4] Skype ಎಂಬ Computer ಮೂಲಕ ವೀಡಿಯೋ ಕಾನ್ಫರೆನ್ಸ್ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಹವನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು.

[5] ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ, ಯಾವ ವಸ್ತುವಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ, ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬ Anatomic Therapy ಯಲ್ಲಿ ಬರೀ ಮಾತು ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಯಾವ ವಸ್ತುವೂ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾರಲು ಸಾಧಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ website ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಸಿ.ಡಿ. ಮೂಲಕ ನೀವು ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಬಂದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

www.anatomictherapy.org
website ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮದು. ಇದನ್ನು ಹೊರತು
ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹಲವು website ಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ
ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಷಡ್ರಸಗಳ ಪುಡಿಗಳನ್ನು,
ಲೇಹ್ಯಗಳನ್ನು, organic substances ಗಳನ್ನು

ಮಾರುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ
ನಮಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ
ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ವೈದ್ಯರುಗಳು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು
ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

6. ಅನಾಟಮಿ-ಶಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವರ್ಜಚಿಕೆ

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರತಿ ವರುಷವೂ ಹೊಸ ಹೊಸ
ವಿಷಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ
ಪ್ರತಿವರುಷ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರಗಳಿಗೂ ಯಾವ
ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ
ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಲವರು ದೇಣಿಗೆ ವಸೂಲಿ
ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೂ ನಮಗೂ ಯಾವ
ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಸಂದೇಹ ಇದ್ದರೆ 200
ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಎಂಬ DVD ಅಥವಾ 500
ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಎಂಬುದು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ
ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು,
ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು,
ಒಂದೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು
ಎಂಬ ಶಿರೋನಾಮೆಯಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಕರ
ದೇಹ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಇತರ ಹೆಸರಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳು,
ಆಗಿ ಆ ಬರಲಿವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ
ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ

ಭಾಷಾಂತರಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಆಸೆ. ಅದು
ನಡೆಯುತ್ತಲೂ ಇದೆ. ಬಹು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ
ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಹಾಗೂ ವೀಡಿಯೋಗಳು
ಬರಲಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಣಕಾಸಿನ ಸಹಾಯ ಇದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ
ಭಾವನೆ ಇರುವವರು ದೇಣಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.
ಅದನ್ನು www.anatomictherapy.org ಎಂಬ
website ಗೆ ಕಟ್ಟಿರಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ 0422-
2349660, 9944221007 ಎಂಬ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ
ಕರೆಮಾಡಿರಿ.

“ನಾವು ಪಡೆದ ಸುಖವನ್ನು ಇತರರೂ
ಪಡೆಯಲಿ” ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿರುವವರ
ಬಟ್ಟೆಯಿಂಗಡಿ, ಒಡವೆ ಅಂಗಡಿ ಇಂತಹವರು
ವರ್ಷಾವರ್ಷ ಕೊಡುವ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಈ
ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ಕೊಡಲಿ, ಅವರ ಹೆಸರು,
ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ
ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ
ಕೊಡಬಹುದು: ಸಂಪರ್ಕ: ಖ. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್
8056644944.

7. ಅನಾಟಮಿ-ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವರ್ಣಚಿಕ್ಷೆ

ಸೀನು ಎಂದರೇನು? ಅದು ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ? ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೀನು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹಳೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಒದರಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳು ಮೂಗಿನೊಳಗೆ ಹೋದಾಗ ಸೀನು ಬರುತ್ತದೆ.



ಅಥವಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಹೋಗುವಾಗ ಯಾರಾದರೂ ಗುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ, ದೇಹಕ್ಕೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಧೂಳು, ಉಷ್ಣ, ಖಾರ, ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನುಗ್ಗುವಾಗ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ ಹೆದರುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರುವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ನನ್ನೊಳಗೆ ಒಂದು ನಲ್ಲತ್ತು ಧೂಳುಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಆಪತ್ತು, ಇದನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ವೈದ್ಯರು ಸೀನಿನ ಗ್ರಂಥಿ(ಹಿಸ್ಟಮೈನ್) ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಆ ಕೆಲಸ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸೀನಿನ ಗ್ರಂಥಿ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸಂತೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ 40 ಧೂಳು ಕಣ ಇವೆ. ನಾಲ್ಕು ಸೀನು ಸಾಕು ಎಂದು ಅದನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಪಡೆದು ಗಾಳಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸೀನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೊತೆಗೆ ನೀರೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸೀನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ನಲ್ಲತ್ತು ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀಗಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಕೆಲಸವೇ ಸೀನು. ಸೀನು ನಮ್ಮ ಕಂಟ್ರೋಲಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ಮೀರಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ರೋಗ ಅಲ್ಲ. ಸೀನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು ವೈದ್ಯ.

ಆದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಸೀನು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಸೀನು ಬರುತ್ತದೆ. ಖಾರ ತಿನ್ನುವಾಗ; ಅಥವಾ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ವರ್ಷದ ಸಿನೆ ಕಾಯಿ ಹುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಖಾರ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸೀನು ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಡಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಮಿಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಕಾರ್ಯಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಅದನ್ನು ಅಡಗಿಸುವುದೇ ರೋಗ. ಸೀನು ಬಾರದಿರಲೆಂದು ತೈಲ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೇಹದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಸೀನಿನ ಸುರಭಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತರುವ ಸೀನಿನ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಾವೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ.

ಹೀಗೆ ತೈಲದ ಇರುವಿಕೆ ಇರುವವರೆಗೆ ಸೀನು ಬಾರದು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಸೀನನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಂಡೆವೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವೊಂದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರಿ. ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದುಗಂಟೆ ಸೀನು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ನಲ್ಲತ್ತು ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ಕಣಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೀನು ಬರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಾವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು ಅಥವಾ ಬೀಸಣಿಗೆ, ಈಚಿಟಿ

ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬಳಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಮೂಗಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸೀನು ಬಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೀನಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಔಷಧಿ. ಇದನ್ನು ಹೊರತು ಬೇರೆನನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ.

ಹೀಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಹೊರತು ಸೀನನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

8. ರನ್ಯಿಂಗ್ ನೋಸ್/ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ

ಸೀನನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಏನಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಉಪಶಮನಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೂ ಸಾವಿರಾರು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿ ಪುನಃ ಸೀನು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಸೀನಿನಿಂದ ನಲವತ್ತು ಧೂಳನ್ನೂ ಆಚೆ ಹಾಕಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರಕ್ಕೆ ನಲವತ್ತು ಸೀನು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟನ್ನು ಆ ಗ್ರಂಥಿ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಒಳಗಿನ ವೈದ್ಯರು ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆಯೆಂಬ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಆಜ್ಞೆ

ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿ ಸಾರಿಸಿದಂತೆ. ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳನ್ನು ನೀರುಹಾಕಿ ತೊಳೆದು ಮೂಗಿನ ದಾರಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ? ನಾವು ಪುನಃ ಪುನಃ ಒರೆಸುತ್ತೇವೆ, ಇದು ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದು ಖಂಡಿತಾ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಆಚೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅದೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಗನ್ನು ಸೀನಿದರೆ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

9. ನೆರಡಿ

ಮೂಗು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಹಾಕಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಾವೇ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳದೆ ಒಳಗೇ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ. ಈಗ ಧೂಳು ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷದಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರು ನೆಗಡಿ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಕರೆದು ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನೆಲದಲ್ಲಿರುವ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಹಾಕಿ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆದಂತೆ, ನಾವು ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕದೆ ಒಳಗೇ ತಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೀದಿ ಹೊರ ಹಾಕಿರಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಾವೇ ಒಳಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ನೆಗಡಿ ಬಂದರೆ ಮಗುವಿಗೂ ಸಹ ಬಿಡದೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಓಡುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಓಡುತ್ತಾರಾ? ಹಾಗೆಯೇ ಇದೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತು. ಅದನ್ನು ಆಚೆ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಇದೇ ಔಷಧಿ.

10. ಎದೆಯ ಶೀತ



ಹೀಗೆ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕದೆ ಒಳಗೆ ತಳ್ಳಿದರೆ ಅದೇ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಊರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಎದೆಯ ಶೀತ.

1. ಎದೆಯಲ್ಲಿನ ಶೀತ ಹೊರಬರಲು ಅದು ಕೆಮ್ಮಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬರೀ ಸೀನುಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾದದ್ದು ಅಡಗಿ ಅಡಗಿ ಈಗ ಕೆಮ್ಮಲಾಗಿ ಬಂದಿದೆ, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

11. ಆಸ್ತಮಾ

ಎದೆಯ ಶೀತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲವಿದ್ದು ರೋಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಅದೇ ಆಸ್ತಮಾವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ.

12. ವೀಜಿಂಗ್/ಮೂಗುಕಟ್ಟುವಿಕೆ

ಹೀಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕದೆ ಅದನ್ನು ಒಳಗೆಯೇ ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ

ಹಾದಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಉಸಿರಾಡಲೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ-ಇದರ ಹೆಸರೇ wheezing.

13. ಕ್ಷಯರೋಗ

ಹೀಗೆ ಆಸ್ತಮಾ, ವೀಜಿಂಗ್ ನಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಿಡದೆ ಔಷಧಿಮಾಡುವುದರಿಂದ, ತ್ಯಾಜ್ಯವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗಿ ಅದೇ ಕ್ಷಯವಾಗುತ್ತದೆ.

14. ಅರ್ಬುದರೋಗ (Cancer)

ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಬಂದರೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಸೀನಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾದುದನ್ನು ಅಡಗಿಸಿ ಅಡಗಿಸಿ ಈಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವರೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು

ಹೊರಹಾಕುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ರೋಗವೆಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತೆವಲ್ಲಾ, ಆಚಿಕ್ಸೆಯೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಒಂದು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ. ದೇಹ ಯಾವಾಗಲೂ ರೋಗರಹಿತವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ರೋಗ ಬರಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಈ ವಿಧಾನ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು.

15. ವಾಂತಿ

ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ವಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಂತಿ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ನಾವು ಹಳಸಿದ ಆಹಾರ ತಿಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ ತಿಂದರೂ ವಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೋಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಾಗ ತಿಂದುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅರಿವು ಇದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ, ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರವನ್ನು ಅದು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಅವು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯದೆ ಉಂಡೆ ಉಂಡೆಯಾಗಿಯೇ ಒಳಗೆ ಕಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ವಾಂತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಆ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಾವು ರಾತ್ರಿಯವೇಳೆ ಊಟಮಾಡಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ವಾಂತಿ ಬರುವಾಗ ಅದು 5 ಲೋಟದಷ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ಹೆಚ್ಚಾದದ್ದು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿದೆ? ನಮ್ಮ



ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಹೋಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ವೇಗವಾಗಿ ಜೀರ್ಣನಾಳದಿಂದ

ದ ಬಾಯಿಯವರೆಗೆ ಅದು ಹೊರ ಮುಖವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಳ ಹಾಳಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುವುದೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವೈದ್ಯನ ಕೆಲಸ.

ಹೀಗೆ ದೇಹ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದ ಆಹಾರವನ್ನೋ ಅಥವಾ ಅನಗತ್ಯವಾದುದನ್ನೋ ಅಧಿಕವಾದುದನ್ನೋ ಜೀರ್ಣಿಸದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತಂಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ, ದೇಹದ ಡಾಕ್ಟರ್ ವಾಂತಿ ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ತಿಂದುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಂದು ತಿಳಿದು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ ದೇಹ. ವಾಂತಿ ಒಂದು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ. ಅದು ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರು ವಾಂತಿ ಬರುವಂತಾದರೆ ಸಾಕು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮೂಸುತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ವಾಸನೆ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ವಾಂತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಒಳಗೆ ಇರಿಸಿ ಜೀರ್ಣಮಾಡಿದರೆ ಅದೇ ರೋಗವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾವೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದ್ರೋಹ. ಕೆಲವರಂತೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲಲು ಔಷಧಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಅಜ್ಜಿ ವೈದ್ಯವನ್ನೂ ಮನೆಯಲ್ಲೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಹೊಲಸನ್ನು ನಾವೇ ಪುನಃ ತಿಂದಂತೆ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದುದನ್ನು ಒಳಗೆ ಇರಿಸುವುದರೆ ಅರ್ಥ ಏನು? ಒಂದು ಬಾರಿ ದೇಹ ಇದರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಅದನ್ನು ಬಿಸಾಡಲೇ

ಬೇಕು. ಆದರೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿ ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಜೀರ್ಣವಾದದ್ದು ಕರುಳಿಗೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಾಂತಿ ಎಂಬುದು ರೋಗವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ವಾಂತಿಯನ್ನು ರೋಗ ಎಂದೋ, ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕೆಂದು ಒಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರೆ ಅವರು ವೈದ್ಯರೇ ಅಲ್ಲ, ವಾಂತಿ ಬಂದಾಗ ತಡೆಯದೆ ಮಾಡಿಬಿಡಿ. ಹಾಗೆ ಬರುವ ಸೂಚನೆ ಇದ್ದರೆ ಬೆರಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಕಿ ಪೂರ್ಣ ಈಚೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ವಾಂತಿ ಬಂದನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು

ಕುಡಿದರೆ ಒಳಗಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಳಗಿದ್ದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೊರಗೆ ಹೋಯಿತೇ ಹೊರತು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯೇ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಆಚೆಗೆ ಕಳಿಸಿದ ನಂತರ ಸಾಧಾರಣ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅರ್ಧ, ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಊಟಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ ಬರುವ ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಂಬೆರಸ ಕುಡಿಯಬಾರದು, ವಾಂತಿಯಾದ ನಂತರ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

16. ಶೀತಬೇಡಿ

ವಾಂತಿ ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಬಿಡದೆ ಅದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿದರೆ ಅದು ಚಿಕ್ಕ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲೆ ಉಳಿದು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕರುಳಿನ ಸುತ್ತ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಶೇಖರಣೆಯಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯ, ಅದನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಲು ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಸರೇ ಬೇಡಿ. ಕೆಲವರಿಗೆ ದಿಢೀರೆಂದು ಬೇಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಒಂದು ರೋಗ ಅಲ್ಲ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು (ಒಳಗಿರುವ) ಕರುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಈ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವೆಲ್ಲಾ ಹೊರಬಂದು ಕರುಳು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿರುವ ಹೆಸರೇ ಬೇಡಿ.

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾದರೆ ಸಾಕು, ಹೆದರಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಏನು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ? ಮಲವು ತಾನೇ? ಮಾನ, ಮರ್ಯಾದೆಯಾ? ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ದೇಹ ಯಾವತ್ತೂ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಕೆಲಸ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಎಂದಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಕಿರಿಯ, ಹಿರಿಯ ಕರುಳು ಹೊರಬಂದಿವೆಯಾ? ಇಲ್ಲವಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಧಿಯೆಂಬುದು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಲವು ದಿನದಿಂದ ಸೇರಿದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದೇ ಬೇಡಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ರೋಗ ಅಲ್ಲ. ನಾವು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರು 2, 3 ಬಾರಿ

ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಆತಂಕ ಎಂದರೆ 2,3 ಬಾರಿ ಬೇಧಿಯಾದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಯಾಸ

ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಿರಿಯ ಉಪಾಯ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗ 3ರ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. 1) ನೀರು,

2) ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆ 3) ಉಪ್ಪು ಇವು ಮೂರನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ದೇಹ ಆರಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಹೋದರೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ, ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ, ನಾಟಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇಂತಹವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಪುಡಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸದಿರಿ. ಹೀಗೆ ಈ ಮೂರನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿರಿ. ಬೇಧಿಯಿರುವಾಗ ನಮಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೋಗಬೇಕಾದ ನೀರು ಈಗ

ಮಲದ ಜೊತೆಗೇ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾವಾಗ ಮೂತ್ರ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಆಗ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಕಲ್ಮಶ ಪೂರ್ಣ ಹೊರಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ. ಆಗ ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ ನೀರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಬೇಧಿಯಾದಾಗ ನಾವು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ನೀವೇನಾದರೂ ಬೇಧಿ ನಿಲ್ಲಲು ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಾವೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಿಸಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ರೋಗ, ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಧಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬೇಡಿ.

17. ಜ್ವರ

ಹೀಗೆ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನೆಗಡಿಯಾಗಿ, ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ವಾಂತಿಯಾಗಿ, ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ಬೇಧಿಯಾಗಿ ಬರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದೇ ರೋಗ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ



ಅವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೋಗಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸುಡುವಂತೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ಕೊಟ್ಟು, ಜ್ವರ

ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಈ ಅದ್ಭುತ ತ್ಯಾಜ್ಯವೇ ಜ್ವರ.

ಜ್ವರ ಎಂಬುದು ಒಂದು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣ 37 c ಇರುತ್ತದೆ. 98.6F. ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಾದರೂ, ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಇಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಅಂಗ ಇದೆ. ಅದೇ ದೇಹದ ಉಷ್ಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೆಲಸ 24 ಗಂಟೆಯೂ ದೇಹದ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಸಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೋ

ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಉಷ್ಣ 101, 102 ಆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೊರ ಹಾಕಲೆಂದು ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ. ಹಾಗಾಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬಂದಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಹೆದರುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ ಆಚೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಕಲೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜ್ವರ ಎಂಬುದು ಒಂದು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ. ದೇಹ ಆಯಾಸಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡದಿರಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೆ ಸಾಕು.



ಸೋಫಾ, ಫೋವಾ ಹಾಸಿಗೆ ಬೇಡ, ಈಚಲು ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ. ರಬ್ಬರ್ ಶೀಟಿನ ಮೇಲೆ

ಮಲಗದಿರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿ. ಫ್ಯಾನ್ ಬೇಡ. ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದು, cell ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕೂಡದು. ಕಂಬಳಿ ಹೊದೆಯಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಹಲವಾರು ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣಗಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅತಿ ತಪ್ಪಾದ ವೈದ್ಯ ತಕ್ಷಣ ಜ್ವರವಾಸಿಯಾದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಗುಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಜ್ವರ ತಕ್ಷಣ ಹೋದಂತೆ ಇರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಹೊರತು ಪೂರ್ಣ ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ

ನಾವು ಬಲವಂತದಿಂದ ಅದನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಕೆಲವರು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾವೇ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ತಡೆದುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಜ್ವರ ಇಳಿಯಲು ಸೂಜಿಯನ್ನು (Injection) ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ½, 1 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಈಗ ದೇಹದಿಂದ ಜ್ವರ ಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿವುಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಸೂಜಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ, ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಜ್ವರ ವಾಸಿಯಾಗಿದೆ ಯೆಂದು. ರೋಗದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಯಾವ ಔಷಧಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಒಮ್ಮೆಲೇ ದೇಹದಲ್ಲಿಂದ ಬೆವರು ಈಚೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವೈದ್ಯ ನಾನು ಈ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಯಾರೋ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿದರಲ್ಲ. ನಾನು ಈಗ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲದೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಮನೆ ಔಷಧಿ, ಇದೂ ಸಹ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ದ್ರೋಹ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಕಹಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆ ಕಹಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹೇಳುತ್ತದೆ, ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯೆಂದು ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡ ಎಂದು. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವಸರವಿದ್ದಾಗ 2

ದೋಸೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಂದು ಓಡಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, Bread, Bun, ಬಿಸ್ಕೀಟ್ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕೋ ಆವಾಗ ಕಡಿಮೆ ತಿಂದು, ತಿನ್ನಬಾರದೆಂದಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ನಾಲಿಗೆಗೆ ಅರುಚಿ ಇದ್ದಾಗ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ತಿಂದರೆ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುವುದರಿಂದ ಜ್ವರವನ್ನು ಅದು ದೂರ ತಳ್ಳಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರ್ಯ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಜ್ವರ ವಾಪಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಕಹಿ ಬಂದರೆ ಊಟದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾಯಾರಿದರೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸುವುದೂ ಬೇಡ, ಕುಡಿಯುವಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿದು ಬಿಡಿ, ತುಂಬಾ ಹಸಿದರೆ ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ, ಗೋಧಿ ಗಂಜಿ, ಅಥವಾ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. Bread, Bun, Biscuit ಗಳು ಬೇಡ.

ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಹಾಲು, ಬ್ರೆಡ್‌ನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಶೀತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ, 10 800 ರಿಂದ 20 ಡಿಗ್ರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲುವುದನ್ನು ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೂ ತಂದು ಇಲ್ಲೂ ಅವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ಇಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಬಂದವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ

ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ತೀವ್ರವಾದಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು 2 ಪೋಲಿಸರನ್ನು ದಂಡದ ಜೊತೆಗೆ ಕಳಿಸಿದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಹೆದರಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾದಿಗಳಿದ್ದು ಅವರುಗಳ ಕೈಲಿ AK 47 ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಸರಿರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ತೀವ್ರವಾದಿಗಳು ಹೆದರಿ ಓಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು ಆನಂದಿಸಬೇಕು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಪಾಯಸಮಾಡಿ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡಿ. ಆದರೆ ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿ ಜ್ವರ ಬಂದವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಕೆಲವರು ನನಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಇವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ದಿಢೀರೆಂದು ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಅದು ಬಹಳ ಕ್ರೂರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೋ ಆವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಪ್ರಾಣವೇ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಂಬ ಭಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಒಂದು ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ ಇದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಸೆಳೆತ (ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು) ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ. ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಹಿಂಡಿ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಾಗ ಅದು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಕೂಡಲೆ ಪುನಃ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಇಡಬೇಕು. ಆಗ

ತಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣ ಹೋಗದೆ, ದೇಹದಲ್ಲೆ ಇದ್ದು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು. ನೆತ್ತಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಲಕ್ಷ ಬಂದದ್ದೆ ಇಲ್ಲ.

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಎರಡು ದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೋ, ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜಿಗೋ ರಜೆ ಹಾಕಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ರಜೆ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನನ್ನಿಂದಾಗಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿವೆ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯೋಚಿಸಿ: ಅನೇಕ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿಮಗೆ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಇದೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆಗಬೇಕೆಂದರೆ 15 ದಿನ ರಜೆ

ಹಾಕುತ್ತಿರಲ್ಲ. ಒಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಅಲಂಕರಿಸಿದಾಗ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ರೋಗದ ಹೆಸರನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ನಮಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ, ಔಷಧಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ನಾವು ಗುಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದೆವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಯಾವ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲ, ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಒಳಗೇ ತಳ್ಳಿ ತಳ್ಳಿ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ.

17. ಚರ್ಮದ ರೋಗಗಳು

ಮೂಗಿನಿಂದ, ಬಾಯಿಂದ, ಗುದದಿಂದ, ಜ್ವರದಿಂದ ದೇಹದ ಮೂಲಕ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದನ್ನು ರೋಗ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದು ತಪ್ಪಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೇ ಉಳಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಚರ್ಮದಮೂಲಕ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಅದು ಚರ್ಮದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕೆರೆತ, ಹುಣ್ಣು, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಚರ್ಮರೋಗ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಅವರು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕದೆ ಒಳಗೇ ಇರಿಸಿದ್ದಾರೆಂದು ಅರ್ಥ. ಹೀಗೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವ ರೋಗವಾದರೂ

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಎಕ್ಸಿಮಾನಂತಹವನ್ನು, ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೊರಹಾಕಿ ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೋ, ಚರ್ಮಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಹಲವು ಲೋಷನ್ ಗಳ ನ್ನು ಬಳಿದರೆ ಆ ರೋಗ್ಯವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ರೋಗವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಬಳಿದರೆ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹುಣ್ಣು ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಮಾಡಿದ್ದೇನು? ಹೊರಗೆ ಬರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೇ ಮತ್ತೊಂದು ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅಷ್ಟೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಕಳೆದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲೂ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೊನೆಗೆ ಅದೇ

ದೊಡ್ಡ ರೋಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ರೋಗ ಯಾರಿಗೆಲ್ಲಾ ಇದೆಯೋ ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಚರ್ಮದ ಖಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

18. ಪುಣಾಪಾಯದ ರೋಗಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಯ್ಡ್ಸ್

ಹೀಗೆ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೇ ಉಳಿಸುವುದರಿಂದ ಆ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಗುಣ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಯ್ಡ್ಸ್ ನಂತರ ಉಗ್ರ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸೀನು, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಎದೆಯ ಶೀತ, ಬೇಧಿ, ಜ್ವರ ಇವಕ್ಕೆ ಬಿಡದೆ ಯಾರಲ್ಲಾ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಇಂತಹ ಭೀಕರ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ, ಗಾಳಿ ಹೋಗದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳು ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದ ಡಬ್ಬದೊಳಗೆ ಹೇಗೆ ಒಂದು ಜೀವಿ ಬಂದಿದೆ? ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ, ಪಂಚಭೂತಗಳ ತತ್ವಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಕ್ಕಿ ಕೆಟ್ಟಾಗ ಅದರಿಂದ ಹುಳು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ದೊರಕದೇ ಇದ್ದಾಗ ಅವು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇರದೆ ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪಂಚಭೂತದ ತತ್ವ, ಬಟ್ಟೆ ಬಯಲಿನಿಂದ ಬಂದದ್ದು ಬಟ್ಟೆ ಬಯಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್ ಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಸರೇ

ಕೊಬ್ಬಿನ ಗೆಡ್ಡೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಿಂದ ಹೋಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ತಡೆದರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಇನ್ನೂ ಕೆಟ್ಟು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಹಲವು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಇದು ಭಯಂಕರ ಕ್ರಿಮಿಗಳು. ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗ ತರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಒಂದು ಹುಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೆ ಅದು ತ್ಯಾಜ್ಯ ತಿಂದು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಕ್ರಿಮಿ ಉಂಟಾಗಿ ಅವೂ ತಿಂದು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆ ಬಂದಾಗ ಹಲವು ವಿಧಾನದಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ನಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿವಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಯಿ ಸತ್ತು ಬಿದ್ದಿದೆ. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳು ಮುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಅದರ ದೇಹದಿಂದಲೇ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಹುಳುಗಳು ಅದನ್ನು ಸಾಯಿಸಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶ್ವದ ವೈದ್ಯರು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ ಕಾಣಿಸಿದರೆ, ಈ ಕ್ರಿಮಿಯಿಂದಲೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬಂದಿದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಒಂದು ಕ್ರಿಮಿ ಬರುವುದು, ಅದನ್ನೇನೂ ಮಾಡದೆ, ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ಇದ್ದು ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದರೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಆ ಕ್ರಿಮಿ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಇದರಿಂದ ಒಂದು ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು, ದೇಹ ಯಾವತ್ತಿಗೂ ರೋಗ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಹೋಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳೇ ರೋಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

20. ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುವುದು

ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳದಿರುವವರೇ ಇಲ್ಲ, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಈ ನಿರೋಧಕವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏನಿರುತ್ತದೆ? ಇದು ಯಾವುದೋ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಔಷಧಿ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಸೂಜಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಯಾವ ಔಷಧಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ? ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪೋಲಿಯೋ

ಈ ತಡೆಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದುಕಿರುವ, ಕೆಲವು ಅರ್ಧ ಬದುಕಿರುವ, ಕೆಲವು ಸತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ್ದನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ತಡೆ ಮದ್ದು ಎಂದರೆ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗವಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೆ ಒಳಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ತಡೆಸೂಜಿ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ?



ಹ ನಿ ಎಂದರೆ ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್ ಜೀವದೊಂದಿಗಿರುವುದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಪೋಲಿಯೋ ನಿರೋಧಕ ಹನಿ,

ಸಿಡುಬು, ಅಮ್ಮ ಎಂದರೆ ಅಮ್ಮ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ಹಲವು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುವುದನ್ನೇ ಸಿಡುಬಿನ ಮದ್ದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ CDEF ಅಥವಾ ABCD ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ತಾನು ಒಬ್ಬ ಮಾನವ ಎಂದೂ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಗಂಡಾ, ಹೆಣ್ಣು ಎಂದೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದಂದೇ ಮಗುವಿಗೆ ಇಂತಹ ಸೂಜಿ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳುವಿರಿ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರ ದೇಹದೊಳಗೂ ಒಂದು ಅರಿವು ಇದೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಳಗೆ ಬಂದರೂ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಾ? ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದಾ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ಸಾವಿರ

ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮಾಡದು. ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ತರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಥೈಮಸ್, ಗುಲ್ಮ, ಮೇದೋಜಿರಕ, ಮಜ್ಜೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಅಂಗಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ಒಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಒಂದು Formula ವಿನಂತೆ.

ಫಾರ್ಮುಲಾ ಎಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ರಸಂಗೆ ಏನೇನು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಎಂದಿರುತ್ತದಲ್ಲಾ. ಅದೇ ಫಾರ್ಮುಲಾ-ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸೇರಿ ಈ ಫಾರ್ಮುಲಾವನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಲಕಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ತಡೆಯ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ



ಕಳುಹಿಸಿದಾಗ ಅವನ್ನು ಆ ದೇಹವೇ ನಾಶ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೇ ಇದು ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ

ವಿಷಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಇದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಏನು ತಿಳಿದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 20 ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ 50 ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಅವರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ 5 ವಿಷಯಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದೋ, ಎರಡೋ ಹಾಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 5 ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಇದೆ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಏನು ಇಲ್ಲ? ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವಾ? ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ 50 ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಚಿಕನ್ ಗುನ್ಯ, ಮಟ್ಸನ್ ಗುನ್ಯಾದಂತಹ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಾದರೆ ನನಗೆ ಯಾಕೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ? ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೇ ಯಾವುದೋ ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸುವುದೆಂದು ಸಂಶೋಧಿಸಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಾವು ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ರಸಂನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಆ ಸಾರನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇದು. ನಮ್ಮ ರಕ್ತ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಆ ಔಷಧಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ಕಾರಣ.

ಈಗ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರುವ ರಕ್ತ ಕೆಟ್ಟಿದೆಯೆಂದು. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ. ರಸಂ ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಒಂದು ವಸ್ತು

ಮನೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆಗಲೂ ಆ ರಸಂನಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ವಸ್ತು ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈ ರಕ್ತದವಸ್ತುವನ್ನಿಡಲು, ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ಕ'ಲಿ ತ'ರಂ ನ'ವ'ಂ ದೇ ಹ'ವ'ನ'ಂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೂರನೆಯ ಕಾರಣ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ವಯಸ್ಸು, ತೂಕ, ಎತ್ತರ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. 4 ರಿಂದ 5 ಲೀಟರ್ ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಕಾರಣ; ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದರೂ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ದೇಹಕ್ಕೂ ಒಂದು ಸಂಬಂಧ ಇದೆ; ಮನಸ್ಸು ಏನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ದೇಹ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗ ಬಂದರೆ ನಮಗೂ ಆ ರೋಗ ಬಂದಿದೆಯೆಂಬ ಭಯ ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಯಿಹದ ವಾತ್ಸ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅರಿವಿದೆ. ಅದು ಖಂಡಿತ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನದಲ್ಲಿ ನೆನೆದರೆ ಆ ರೋಗವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಭಯಬೀಳಬಾರದು, ಇದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣ.

ಮನಸ್ಸೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟಮಾಡಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾಗ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿತ್ತು ಎಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ನಮಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಮನಸ್ಸು ನೆನೆದುದರಿಂದ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಮನಸ್ಸು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಇದೆ, ಆ ಅರಿವೇ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಅರಿವು ಹಾಳಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಹಾಗೆ ಅದು ಕೆಟ್ಟಾಗ ನಮಗೆ ನೋವಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಐದನೆಯ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ನೋವಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಕೆಡುವುದರಿಂದ, ಅದರಲ್ಲಿನ ಒಂದು ವಸ್ತು ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಮನಸ್ಸು, ಅರಿವು ಕೆಟ್ಟು ಹೋದರೆ ನಮಗೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬರಿಗೆ ನೋವಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ರೋಗ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಐದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ರೋಗ ಬಂತೆಂದರೆ ಈ ಐದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದೋ, ಹಲವೋ ಕೆಟ್ಟಿರಬೇಕು. ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದಲೇ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದಲೇ ರೋಗ ಬರುವುದೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗ ಬರುವುದು. ಅವರು ದಿನವೂ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರೋಗಿಗಳನ್ನೇ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೋಗಿಗಳು ಬಿಡುವ ಉಸಿರಿನಿಂದ, ಅವರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದಲೂ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆ

ಅವರಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬರಲಿಲ್ಲ? ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆ ಅವರಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬರಲಿಲ್ಲ? ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಬರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಜನರಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ 8 ಜನಕ್ಕೆ ರೋಗ ಬಂದು ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರಲಿಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಂತಿಸಿರಿ, ಅವರಿಗೆ ಈ ಐದು ವಿಚಾರಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡದೆ ದೇಹದೊಳಗೆ ಈ ಐದು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಆ ರಹಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯಬೇಕು, ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾವ ರೋಗವು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳೆಂದರೇನು? ಅವು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ? ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯದ ಹಲವರು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮೈಕ್ರಾಸ್ಕೋಪ್ (ಟುಫಿಡಿಫಿಠಿರಿಜ) ಮೂಲಕ ಕೂಡ ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಟಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಕೋಟಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಗೂ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಇವನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆದರದಿರಿ.

ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಐದು ವಿಷಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ರೋಗದ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಬಂದರೂ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವ ವಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ಎಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು. ಇದು

ಬಹು ದೊಡ್ಡ ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗು 3ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳುಗಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಔಷಧಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಅದರ ದೇಹದೊಳಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ, ಆ ಮಗು ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಬರುವ ಕೋಟಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ, ಇಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆದರಿ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಆರೋಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಡೆಯಬಲ್ಲುದೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವ ರೋಗ ಬಂದರೂ ಹೆದರುತ್ತದೆ. ಈ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿನಿಂದ ಅವರ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಎಂದರೇನು? ಅದು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ? ಹಲವು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಈ ಔಷಧಿ ಯಾವ ಯಾವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ? ಅಲ್ಲೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಜನರ ಸಾವು ಆಗಿದೆ? ಈ ತೀವ್ರ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಲು Royal commission of India ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಯಾವಾಗ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು? ಈಗಿನ ಈ ರೋಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನು? ಅಮ್ಮ ತಡೆಯಲು ಹಾಕುವ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ತಕ್ಷಣ ದೇಹ Helper, Killer, Suppressor and Memory ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. Helper ಎಂದರೆ ನೆಗೆಡಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ನೆಗೆಡಿ ಬಂದು ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರು ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೆ ನೆಗೆಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಆಚೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ದೇಹ ಸೌಖ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಲ ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರದೆ ಒಳಗೇ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ killer ಎಂಬ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ killer ಎಂಬ ಔಷಧಿ protein ಆಗುತ್ತದೆ. Killer ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಲು Suppressor ಎಂಬ

ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು Killerನ್ನು ಶಕ್ತಿ ಹೀನವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾನು ಮಾಡಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಳಿದುವು. Success ಎಂದು ಆ formula ವನ್ನು ಅಜ್ಜೋತ್ತಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ memory ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅರಿವು. ಹೀಗೆ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಈ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ

21. REUMATIC ARTHRITIS ರ್ಯೂಮಾಟಿಸಿಸಂ : (ಮಂಡಿವಾತ)

ಇದು ಏನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ Helper, killer ನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ Suppressor ನ್ನು ಕಳುಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಈ killer ಎಂಬ ಔಷಧಿಯು ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದ ನಂತರ ಮೋಣಕಾಲನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಸಂಧಿವಾತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ 5 ವಿಷಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಈ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಒಂದು

ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ ದೇಹ Suppressor ನಿಂದ ಗುಣವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಈ ಐದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

22. ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ



ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ತಾಯಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕೈಕಾಲುಗಳಾಗುವುದು ತಾಯಿಯ ಅರಿವಿನಿಂದಲಾ? ಅದು ಆ ದೇಹದ ಅರಿವಾ? ಎಂದರೆ ಅದಲ್ಲ. 1) ನಮ್ಮ ಅರಿವು, ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇರುವ ಅರಿವು

“ದೇಹದ ಅರಿವು”. ನಾವು ಅರಿವನ್ನು ಎರಡಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು. ದೇಹದ ಅರಿವು ಬೇರೆ, ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಅರಿವು ಬೇರೆ, ಯಾವ ತಾಯಿಯಾದರೂ ನಾನು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಮಗುವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇಲ್ಲ. ದೇಹದ ಅರಿವಿನಿಂದಲೇ ಮಗುವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಆಕೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಹಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾತ್ರ ತಾಯಿಯ ಕೆಲಸ. ಅದನ್ನು ದೇಹವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ದೇಹದ ಅರಿವಿನ ಕೆಲಸ. ಹೆಚ್ಚು ಓದಿದ M.B.B.S ಅಥವಾ Ph.D ಮಾಡಿದ ತಾಯಾದರೂ ಸರಿ, ಓದದ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಣ್ಣಾದರೂ ಹಡೆದ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ, ಇಂಟರ್ ನೆಟ್ ನಿಂದ, ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಸಿಗುವ ಅರಿವು ಬೇರೆ, ದೇಹದ ಅರಿವು ಬೇರೆ. ದೇಹದ ಅರಿವು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ದೇಹದ ಅರಿವು ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅರಿವೇ ಹಲವು ಬಾರಿ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಹಲವು ಬಾರಿ ಅವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಬೆಳೆಸಿಕೊಡುವ ಈ ದೇಹದ ಅರಿವು ಎಷ್ಟು ಹಿರಿಯದೆಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಒಂದು ಯಂತ್ರ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರಾ? ಆ ಯಂತ್ರದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಹಾಕಿದರೆ ಅದರ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಯಿಂದ ಗಂಡೋ, ಹೆಣ್ಣೋ ಮಗು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾ? ಹಾಗೇನಾದರೂ ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಅಂತಹುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ನೋಬೆಲ್ ಬಹುಮಾನ ಕೊಡಬೇಕು? ಅಂತಹ ಒಂದು ಯಂತ್ರವನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ಎಲ್ಲಾ ತಾಯಂದಿರುಗಳೂ ಅಂತಹ ಯಂತ್ರವೇ. ಈಗ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ನೋಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವ ಆ ದೇಹ ಎಷ್ಟು ದೋಡ್ಡ ಜ್ಞಾನಿ, ಅರಿಜ್ಞ, ಎಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕಿದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗಿಂತ, ವೇದವಿಗಳಿಗಿಂತ, ಸಂಶೋಧಕರಿಗಿಂತ, ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅರಿವು. ಇಂತಹ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿರುವ ಈ ದೇಹ ಸಾಧಾರಣ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಸಕ್ಕರೆ, ಆಸ್ತಮಾ ,

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಥೈರಾಯ್ಡು, ಮಂಡಿನೋವು, ತಲೆನೋವು, ulcer, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅರಿವು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದು ರೋಗ ಬಂದಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ದೇಹದ ಅರಿವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಿರಬೇಕು, ಆ



ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಔಷಧಿ, ವಾತ್ಸ, ವೈದ್ಯರುಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತವೇ

ಮಗುವಿಗೆ ಹಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳಾಗಿವೆ.

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋಶವಾಗಿದ್ದು ಅದು ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ ಆ ಒಂದು ಕೋಶ ಕೋಟಿ ಕೋಶಗಳಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಹಲವಾರು ಅಂಗಾಂಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ 50 ರೀತಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ 50,000 ಬಗೆ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವಂತೆಯೇ ದೇಹದ ಅರಿವು ಶರೀರವನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ.

23. ರಭಫದಲ್ಯ ಮರುಫಿನ ಉಕ್ತತ್ತಿ ಹೇಗಾರುತ್ತದೆ?

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿರುವ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಚಪಾತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾರಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆಯೇ? ಇದು ಕೆಡಲು ಹಿಟ್ಟಿನ ದೋಷವಾ? ಮಾಡಿದವರ ದೋಷವಾ? ಹೀಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಅದರಂತೆಯೇ ಗರ್ಭಧರಿಸುವಾಗ ಒಂದು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಈ ಸತ್ವ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಗೆ ಕೊಂಡು ಇರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದೇ ಕಾರಣ ಎಂದಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಮಾತ್ರ.

ಎರಡನೆಯ ಉದಾಹರಣೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಯಾರಿಂದಲೂ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕೊರತೆಯಾಗಿದೆ. ಉಳಿದೆಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಇವೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಪ್ಪು ಇರಲೇಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ zinc ಇಲ್ಲ. ಆಗಲೂ ಮಗು ಊನವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯಷ್ಟೇ, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರವರ

ವಯಸ್ಸು, ದೇಹದ ತೂಕ, ಎತ್ತರ ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತ ಇರಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆ. ಮಗುವಿನಲ್ಲೂ ಇದು ಬಾಧೆ ತರುತ್ತದೆ. ಗಂಡ, ಅತ್ತೆಯೊಡನೆ ಜಗಳ, ಹಣಕಾಸು ಇಲ್ಲ, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ವಿವಾಹ ಇವೂ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಹುಷಾರಿಲ್ಲ, ತೌರುಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದರೆ ಗಂಡನಿಗೆ ಮಹದಾನಂದ. ಆದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಅವಳು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ದುಃಖವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು 6 ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ; ಎರಡು ತಲೆ ಅಂಟಿರುತ್ತದೆ, ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅರಿವಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಐದು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಜನಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

24. ಸುಖ ಫ್ರಸವಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?



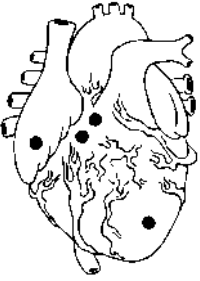
ಮನೆಯ
ಎಲ್ಲರೂ
ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ
ದ್ದರೆ, ಅವರನ್ನು
ತಪಾಸಣೆಗೆಂದು
ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ
ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದರಿ. ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ
ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಿ, ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋದಿರಿ.
ಆದರೂ ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ

ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಐದು
ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಕೊರತೆಯಿರಬೇಕು.

ಇದು ತಾಯಿಯಾಗಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣು
ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇವನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ
ಯಾವ ಸ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೂಡ ಹರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು,
ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೊದಲಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೆ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

25. ಹೃದಯದ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದೇ ಹೇಗೆ?

ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ ಐದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ
ನೀಡಿದ್ದಾಳೆ. ಅಂದರೆ ಐದು ಹೃದಯಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ
ಬಂದಿವೆ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಾಯಿಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ
ರಂಧ್ರ ಇದೆ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡ
ಆಪತ್ತು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು
ಹೇಳಿದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು
ಅರಿವಿರುವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು
ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲವಾ
? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ.



ಹೃದಯ ರಂಧ್ರ
ಎಂಬ ಹೃದಯಕ್ಕೆ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ ಅದು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ.
ದೇಹದ ಅರಿವಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ ಅದನ್ನು
ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು
ಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿರುವ

ವಸ್ತುವನ್ನೇ ಅಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಅದು ಏನುಗುತ್ತದೆ? ಇದು ರಕ್ತದ
ದೋಷವೇ ಹೊರತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ.
ನಮ್ಮ ಈ ಶ್ರವಣ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ operation ನ
ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಅರಿವು ಎಂದಾದರೂ ತನಗೆ
ಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು
ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಲಿತು
ಯಾರು ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರಿಗೆ
ತಾನಾಗಿ ಹೃದಯದ ರಂಧ್ರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ
ಅಂಗಗಳನ್ನು ನೂತನವಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ರೋಗವನ್ನು
ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದು, ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು
ಸರಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ
ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನ ರಿಪೋರ್ಟ್

ಅದಲು ಬದಲಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ, ರಿಪೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಅದನ್ನೇ ನೆನದು ಭಯತಾಳುತ್ತೀರಿ ಅಥವಾ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. 3 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸ್ಟ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಲೂ ರಂಧ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಈ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಇಲ್ಲದ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಹೋದಾಗ ಯಾವ switchನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿದೆವು. Urinary bladder ತಾನಾಗಿ ತೆಗೆದು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೇ ಮೊದಲು ರೋಗ ಬರುವುದು. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಓದಿದವರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಬಹಳಕಷ್ಟು. ಈಗೀಗ ಬರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಭಯ ನೀಡಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಓದಿದವರಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ 400 ಇದೆಯೆಂದರೂ ಸಂತೋಷ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಇದೆಯಲ್ಲ

ಎಂದು ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟರೆ ದೇಹ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡದೆ ಯಾವ ರೋಗವನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಸ್ತ್ರ. ನಂಬಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ದೇಹವೇ ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಇರುವ ಹಲವಾರು ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅರಿವು ಹಾಳಾದರೂ ಹೃದಯದ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಈ ಐದು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೃದಯದ ರಂಧ್ರ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿ ದೇಹದ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

26. ಅನಾಟಮಿ-ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವರ್ಣಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಐದು ಶಕ್ತಿಯೇ ಮೂಲ. ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಇದು ಸಹಜ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹತ್ತಿರ ದೃಷ್ಟಿ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ. ನಾವು ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಕನ್ನಡಕದ ಪವರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಪವರ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ.



ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ರಕ್ತವೇ ಕಾರಣ, ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಐದು ಅಂಶಗಳೇ ಮೂಲ. ಇವನ್ನು ತಿಳಿದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ನಾವೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅರ್ಥಕೆಟ್ಟಿರುವ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನ್ನಡಕದ ಅಗತ್ಯ ಇದೆಯೇ?

27. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು?

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ 50% ಇದ್ದದ್ದು 60, 70 ರವರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. 60% ಇದ್ದವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಗುಣವಾಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳುವವರಿದ್ದಾರಾ? ಹೀಗೆ



ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆ? ಇದರ ರೋಗವನ್ನು ದೂರವಾಡಲು ದೇಹದ ಅರಿವಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಗುಣಪಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ. ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯದು ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟಿದೆ. 5ನೆಯದು ದೇಹದ

ಅರಿವು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆ. ಈ ಐದೇ ಕಿಡ್ನಿ ಕೆಡಲು ಕಾರಣಗಳು. ಇದರ ಮೂಲಕಾರಣ ಅರಿತು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ 70% ಇದ್ದದ್ದು 60,50,40 ಎಂದು ಪೂರ್ಣವಾಸಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಇದೆ. ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ ದೋಷ ಎಂದು ಅರಿಯದೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ 5 ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿವಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಇಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ದೋಷದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಚಪಾತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಪಾತಿಯ ಗುಣ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

28. ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ

ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗದಲ್ಲೂ ರೋಗ ಇಲ್ಲ. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏನು ದೋಷವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿರಲು ರಕ್ತವೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಬಂದಿರುವ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಐದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚರ್ಮ ನೀವು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಇತ್ತಾ? ಇಲ್ಲ ಹೊಸದಾ? ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚರ್ಮ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸುಲಿದು ಹೋಗಿ ಹೊಸ ಚರ್ಮ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಗುರು, ಕೂದಲು ಇವೂ. ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ತಮ್ಮನ್ನು ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾವು ತನ್ನ ಪೊರೆ ಕಳಚಿ ಬಿಸಾಡುವಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕರುಳು 36 ಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಒಟ್ಟು ನೂತನವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಇರುವ ಕರುಳು ಎರಡು ದಿನದ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಕರುಳಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಕಣಗಳು (white blood corpusels) 13 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೂತನವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು (RBC) 120 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೊಸದಾಗುತ್ತವೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶ ಒಂದು ವರುಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆಯ ಕೂದಲಿನಿಂದ ಕಾಲಿನ ಉಗುರುಗಳವರೆಗೆ ಸರಾಸರಿ ವರುಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನೂತನವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಒಂದು ಸಂದೇಹ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ liver ಯಾವಾಗ ಹೊಸದಾಯಿತು? ಮಲದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲಾ? ಎಂದು, ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳು spare parts ನಂತಲ್ಲ.

ಒಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಾವಿರಜನ ಕಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನ ಕೆಲಸದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಹೊಸಬರನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೆಲಸ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ 10, 10 ಜನರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಹೊಸಬರನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನದಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಸಬರೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ದಿನದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ನೂತನವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ದಿನ ಇಡೀ ಕರುಳು ಹೊಸದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ತಲೆ ಕೂದಲಿನಿಂದ ಕಾಲಿನ ಉಗುರುಗಳವರೆಗೆ ಹೊಸದಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 300 ಕೋಟಿ ಕೋಶಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಹೊಸದಾಗುತ್ತವೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಂತೆ ಕಪ್ಪು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸತ್ತು ಹೋದ ಕೋಶಗಳು, ಬೆವರಿನ

ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಲವು ಹಳದಿಯಾಗಿರಲೂ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಮೂತ್ರ, ಸಿಂಬಳ ಇತ್ಯಾದಿ. ಯಾವಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವರುಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಂದು ರೋಗ ಇದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವೇ ಕಾರಣ. ನಾವು ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ರೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿ, ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೇ ಹೊರತು ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಅಂಗವನ್ನು ಔಷಧಿ, ವಾಕ್ಸಿನ್, ಆಪರೇಷನ್ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಹೊಸದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನೇ ಹೊಸದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಸರುಗಳು ಅಗತ್ಯವೇ? ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹೆಸರಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೆಸರಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳೂ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಐದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿಸಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಾವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 120 ವರುಷದ ಒಳಗೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವನಿಗೂ ಇದೆ. 120 ವರುಷದವರೆಗೆ ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನನಗೆ 80 ವಯಸ್ಸಾಯಿತು ಈ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಐದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬಾಳೋಣ.

29. ಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಕೋಟಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕೋಶಗಳಿಂದ ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರಹಬ್ಬ, ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟು ಹೂವಿನಂತೆ, ನವಿಲಿನಂತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜದಂತೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ದೃಶ್ಯ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳು. ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಗೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣಗಳು, ಹಲವು ಕೋಶಗಳು ಸೇರಿದ್ದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು. ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದರೆ ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಕಾಣುವುದು ಬರೀ ಕೋಶಗಳೇ. ಹಲವು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಸೇರಿದರೆ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಗಳು ಸೇರಿದ್ದು ವ್ಯೂಹ, ರಕ್ತವ್ಯೂಹ, ಜೀರ್ಣವ್ಯೂಹ, ನರವ್ಯೂಹ, ಎಲುಬು, ಮಾಂಸ ವ್ಯೂಹ ಹೀಗೆ ಇರುವ ಇವು ಸೇರಿದ್ದೇ ಶರೀರ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣ ಇವೆ. ಕಪ್ಪು, ಕೆಂಪು, ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಇದ್ದು ರೂಪದಿಂದ ದುಂಡಗೆ, ನೀಳವಾಗಿ, ಬಾದಾಮಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ, ನೂಡಲ್ಸ್ ಥರ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೋಶಗಳ ಕೆಲಸವೂ ವಿಭಿನ್ನ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲದರ ಚಂದ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಮಾನವರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆ. ಬಣ್ಣ, ರೂಪ, ಕೂದಲು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಒಂದು ಕೋಶವನ್ನು ಕಾಲುಚೆಂಡೆಂದು (football) ಊಹಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಮೇಲಿರುವುದು ಚರ್ಮಭಿತ್ತಿ. ಇದನ್ನು Mebrane ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಇದರೊಳಗೆ ಸೈಟೋಪ್ಲಾಸಂ, ಪ್ರೋಟೋಪ್ಲಾಸಂ ಇದ್ದು ಒಳಗೆ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ (ಕೋಶಬೀಜ) ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ DNA, RNA

ವಂಶವಾಹಿಗಳು (genes) ಇರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಒಂದೊಂದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏಕೆ ಬೇಕು?

ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಾಗ ಇದು ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ, ಇದು ನನ್ನ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಎಂದು ವಿಭಜಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರಾ? ಹಾಗೆಯೇ ನೀರು, ಗಾಳಿ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ವಿಂಗಡಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಕೋಶದಿಂದ ಬರುವ ನೀರು ಮೂತ್ರವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯೂ ಇದೆ. ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟೆವು. ಸುಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆ ನೋವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳೂ ಸಮನಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಯೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರನ್ನು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯೊಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ವಿಷದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮಾತ್ರ ಸತ್ತು ಹೋದಂತೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳು ಏನನ್ನೇ ಆದರೂ ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಥೈರಾಯ್ಡು, ಸಕ್ಕರೆ ಇವು ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳು. ಇದನ್ನು ಜನರು ಬೇಗನೆ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವನ ಸ್ವಭಾವವೇ ಹಾಗೆ, ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೂ ಬಿಡದೆ ಮಾತ್ರ ನುಂಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದರೆ ಅವನು ಹುಚ್ಚು ಎಂದು ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೇಕೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಓದು, ಪದವಿಗಳು? ವೈದ್ಯರು ಎಂದರೆ ರೋಗ ವಾಸಿ ಮಾಡುವಂತಹವರು. ಹಲವು ವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಣ್ಣನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಮಾಡಿ ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ದೇಹವನ್ನು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಟ್ಟಡ ಇದ್ದಂತೆ.

ಒಂದು ಕೋಶ ಎಂದರೇನು? ಅದು ಹೇಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ? ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಹೇಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ? ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಕೋಶವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವರು

ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲರು. ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯೋಣ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರುಗಳೆಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಆಯಸ್ಸಿರುವವರೆಗೆ ಈ ಮಾತೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲೇ ಬೇಕೆಂದು ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೋಶದ ಬಗ್ಗೆ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ಸಾಗಿದರೆ ನಂತರ ಏಕೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು ಎಂದು ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯನು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ಜ್ಞಾನವೇ ಔಷಧಿ.

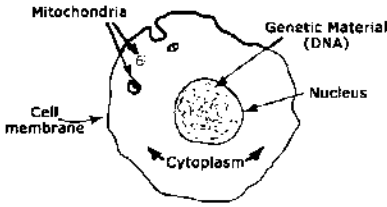
ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಹಾವೊಂದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹೆದರಿ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾವಾಡುಗನು ಮಾತ್ರ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗ ಕಂಡರೆ ಹೆದರುವುದೇಕೆ? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಅರಿತುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ ಭಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

30. ಕೋಶಗಳ ಕ್ರಿಯೆ

ವಾಹನಗಳು ಚಲಿಸಲು ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ Fan ಸುತ್ತಲೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಗತ್ಯ. ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಇಂಧನ ಬೇಕು, ಚಲಿಸಲೂ ಸುತ್ತಲು ದೇಹದ ಕೋಶಗಳಿಗೂ ಇಂತಹದೊಂದು ಇಂಧನಬೇಕು. ದೇಹ ಕೋಟಿಸಂಖ್ಯೆಯ ಕೋಶಗಳಿಂದಲೂ, ರಸ್ತೆ ಯಾಂತ್ರಿಕವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದಲೂ ಆಗಿದೆ. ಕೋಶದೊಳಗಿರುವ

ಮೈಟೋಕಾಂಡ್ರಿಯ ಎಂಬ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಎಂಬ ಸೌದೆ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಎಂಬ ಗಾಳಿ ಸೇರಿ ಉರಿಯುವಾಗ ಬೆಂಕಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಉಷ್ಣ ಶಕ್ತಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಹೆಸರೇ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ. cosmic energy ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಲ್ಲೂ ಇದೇ

ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಶ ಜೀವಂತವಾಗಿರಲು ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಸಕ್ಕರೆ (glucose) ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ. ಆಯಾಯ ಅಂಗಗಳು ಇವೆರಡರ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸೌದೆಯನ್ನು ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ತಂದು ಉರಿಸಿ ಅದು ಬೂದಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಹೊರಗೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತರಕಾರಿಗಳು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪಚನವಾದದ್ದು ಬಿಟ್ಟರೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವು ಯೂರಿಯಾ ಎಂಬ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ



ಇ ರ ' ಂ ವ ' ಒಳ್ಳೆಯದು ಎ ಲ ಾ ಳ್ಲ ಕೋಶಗಳಿಗೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಹೊರಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಸಿಂಬಳ, ಮೂತ್ರ, ಮಲ, ಬೆವರು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಕೋಶ ತನ್ನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರಕ್ತವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಅಗತ್ಯ.

ಹೇಗೆ ಹತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜನರ ಅಗತ್ಯಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದೊಂದು ಕೋಶದ ಅಗತ್ಯಗಳೂ ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ವಸ್ತು ಎಂದರೆ "ರಕ್ತ". ಎಲ್ಲವೂ ರಕ್ತವನ್ನೇ ನಂಬಿಕೊಂಡಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ಕೋಶಕ್ಕೂ ಅರಿವಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನನ್ನು ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು.

31. BP - ರಕ್ತದೊತ್ತಡ Blood Pressure

ರಕ್ತವನ್ನು ಒಂದು ರೈಲಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ರೈಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತ ಹೃದಯ ಎಂಬ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಇರುವ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ; ಕೆಲವು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡುವುದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೇದೋಜ್ವೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಜಾಗ ಮೂಳೆ, ಮಜ್ಜೆ (marrows). ಹೃದಯ ಸೋತು ಬರುವ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ

ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, low-pressure ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ ರೋಗ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾ? ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಮಗೆ ಹಲವು ಅತಿಶಯವಾದ ಶಕ್ತಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಒಂದೇ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.



ವೇ ಗೆ ವಾಗಿ ಓಡಿದರೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ. ನಾಯೊಂದು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಾಗ BP ಯನ್ನು ನಾರ್ಮಲ್‌ಗಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಆದುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಂಬುದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರನ್ನೋ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು. BP ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು control ಮಾಡಲು ಹೋಗಬಾರದು. BP ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಷ್ಟು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಮಾಣ ಅಷ್ಟೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಬಂದಾಗ, ಊಟಮಾಡುವಾಗ, ರೋಗ ಬಂದಾಗ, ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲದಾದಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕೋಶಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗ ಬಂದರೆ 4 ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ. [1] ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, [2] ಸಕ್ಕರೆ [3] ಆಕ್ಸಿಜನ್ [4] ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಧಾತುಗಳು



ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು. ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳು ದೊರೆತರೆ ಸಾಕು. ಕೋಶಗುಣವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

B P ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಐದು ವಿಷಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. [1] ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣ, [2] ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ [3] ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ [4] ಮನಸ್ಸು [5]

ದೇಹದ ಅರಿವು. ಈ ಐದು ವಿಷಯಗಳು ಯಾರಲ್ಲಿ ಸರಿ ಇದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. BP ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ನಾವು ತಿಳಿಯ ಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಬಂದಿದೆ. ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಬಂದಿದೆ. ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ 5 ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೋಶವೊಂದು ತನ್ನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಫಲವೂ ಇಲ್ಲ. ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಿ ಪಡಿಸಿ ಬೇಕು. ಹೃದಯವೂ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಾಂಶದ ಒಳಗೂ ಕೋಶಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಾದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಆಗ Low BP ಬರುತ್ತದೆ. Low ಮತ್ತು High BP ಎಂಬುದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ನಾರ್ಮಲ್‌ಗಾಗಿ BP ಇರುವವರಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೋಶಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಈ ವಿಧಾನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ರಕ್ಷಣೆಯ ಕೆಲಸ. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ನಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ನೀಡುವ ಔಷಧಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿಯಾ? ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬರು BP ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಡದೆ 3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ BP ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಮತ್ತೆ ರೋಗ ಬಂತೆಂದು ಹೆದರಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಇದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ 10,000 ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಇರುವ ರೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಹೀಗೆ BP ಯನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿರಿ.

ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೆ ಯಾರೂ BP ಯನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಕೂಡದು. BP ಅಂದರೇನೇ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಕಡಿಮೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅತಿಯಾದ ಜ್ಞಾನದ ಅಗತ್ಯವೇನಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ಔಷಧಿಗಳ Dosage ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ರೋಗಗಳ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರೆಂದರೆ ಮೊದಲಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾನು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಸಾಕು ಎಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರಲ್ಲಾ? ನಂತರ ಅದು ವಾಸಿಯಾಗುವ ಖಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದೂ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯಾ? ಅದನ್ನು ಏಕೆ ವಾಸಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಲೇ ಬಾರದು.

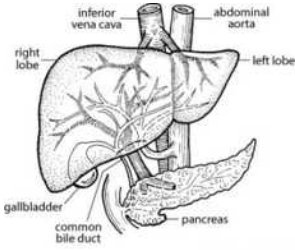
ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕತ್ತಿಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಕೊಯ್ಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಕೊಯ್ಯುವಾಗ ಕೋಟಿ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಶಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಕೋಶಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಮೊದಲು ಅದು ಬಿಪಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಸೇರಿಸಿ ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುತ್ತದಾ? ಆ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನೂತನವಾಗಿಸಲು, ರಕ್ತಿಸಲು BP ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತ ವ್ಯಯವಾಗಬಾರದೆಂದು ಅದನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ BP Normal. BP ಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅವರು ಓದುವ ವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಿ.ಪಿ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆಪರೇಷನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿ.ಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಂಡುಹಿಡಿದದ್ದೇ ಬಿ.ಪಿ. ಮಾತ್ರ. ಇವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಒಂದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಿದರೂ ನಂಬುತ್ತಾರೆಂದು. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಯಾರನ್ನು ನಂಬದಿದ್ದರೂ ಒಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಸಂಶೋಧನೆ, ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ್ದು ಎಂದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪನಂಬಿಕೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ರೋಗವೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಈ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲ; ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದೆಯೆಂದರೆ ಅವರು ವೈದ್ಯರೇ ಅಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಳುವ 5 ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಒಳಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ 300 ಕೋಟಿ ಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ

ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರಂತೆ 4 ತಿಂಗಳುಗಳ ಒಳಗೆ ಬಿಪಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಮಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದು 4 ನೇಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ

ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ನಂತರ ಅದರ ಪರಿಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಪರಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಅಷ್ಟೆ. ಹೀಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

32. ಪಿತ್ತಕೋಶ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲ ಬರುವ ರೋಗರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನು?



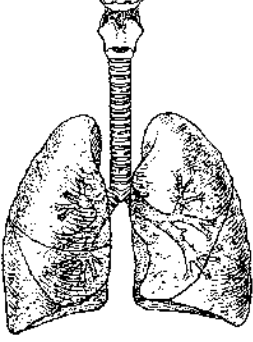
ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ನಂತರ ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳು ಕೂಡಾ ಹೊಟ್ಟೆಯಂತೆ ಒಂದು ಜೀರ್ಣಾಂಗ. ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಕಿಣ್ವಗಳು, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದು ದೋಸೆ, ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ ಎಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ವವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಾಗುವಾಗ ಆ ಸತ್ವ ಆಹಾರವೂ ಅದರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಲ್ಲಾ

ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಸತ್ವವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಉಳಿದುದನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯವೆಂದು ಬಿಸಾಡುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಅವು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಪಿತ್ತಕೋಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಮಲಿನ ಹೊರಹಾಕುವ ವಿಸರ್ಜನಾ ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ತಾಯಿ ಮೇದೋಜ್ವೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ. ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಪಿತ್ತದಕೋಶದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಬಂದರೆ ಅದು ಅದರ ರೋಗವಲ್ಲ. ಇತರ ಎಷ್ಟೋ ಕೋಶಗಳ ನೋವಿನ ಪ್ರತಿಪಲನವೇ ಇದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಾಕೋಶ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗಿರುವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ನೀಡಿ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

33. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನು?



ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಧೂಳು, ಕಸ, ವೈರಸ್ ಗಳು, ಸೆಲ್ ಫೋನ್, ಟಿ.ವಿ. ಕೃತಕ ಉಪಗ್ರಹಗಳ ಅಲೆಗಳು, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಸಾರಜನಕ,

ಜಲಜನಕ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಆಯಾ ವಸ್ತುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿರುವ ಗಾಳಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಅಶುದ್ಧಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಒಳಗೆ ಹೋದಾಗ (ಕೋಶದೊಳಗೆ) ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಇದು ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶವೂ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಾಯಿಯಿದ್ದಂತೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಓದುವಾಗ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ವಾಸ ಸ್ವಂತಕ್ಕೆಂದು ದುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕ್ರಿಯೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ

ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳೆಂದು ಹೇಳುವ ಆಸ್ತಮಾ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಕಫ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅದರ ರೋಗಗಳೇ ಅಲ್ಲ. ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗಾಳಿಯಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶವೂ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟುಗಾಳಿ ಹೋದರೆ ಶ್ವಾಸವೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗ ಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗಾಳಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಗಾಳಿ ಕೊಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟು ಇದು ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ kidney ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾ? ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾ? ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗಾಳಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು ಅದು ದೊರಕದೇ ಇದ್ದಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಮೌತ್ರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನರಿಯದ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈ ಅಂಗಕ್ಕೆ ನಾನಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ ಅವಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ನೀವು ನುಂಗುತ್ತಿರುವ ಮಾತ್ರೆಯ ಡೋಸೇಜ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಆಗ ನೀವು ರೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕೊಡಿ.

34. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನು?

ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ನೇರವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗವು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈಗ ರಕ್ತ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಅವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೋಶಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳೂ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ; ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳು ಕೊಡುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರನ್ನು ರಕ್ತ ಮೂತ್ರ ಚೀಲಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ. (urinary Blader) ನಾವು ಅದನ್ನು ಮೂತ್ರವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ತಾಯಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಕೋಶಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಬಂದು ಅವು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ನೀರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುವಾಗ ಅದನ್ನು ಕಳಿಸಲಾಗದೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕೆಟ್ಟಿದೆ (kidney failure) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಏನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಅದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಧ್ಯೆ ಈ ರೋಗವಿರುವವರಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರವಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕೋಶಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಡೆಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದು 4 ರಿಂದ 5 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಗುಣಪಡೆಯಬಹುದು.

ಆದುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಕೊಡುವ ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ;

35. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನು?

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ನೀರನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು; ಎಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಗಾಳಿ ನೀಡಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೋಶಗಳ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೂ ರೋಗವೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವಕ್ಕೆಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಹೃದಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನೀರನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶವೂ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳೂ ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಬೆರೆತು

ಒಂದು ಗುಂಪಾಗಿ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ರೋಗವೆಂದು ಮದ್ದು, ಮಾತ್ರ ನುಂಗಿ ಅದೇ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತ

ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕು.

36. ಮಧುಮೇಹ (ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ)

ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂಬುದು ಇಂದು ಬಹಳ ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಇಲ್ಲದವರು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದಕೂಡದೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಪುಟ್ಟಟಿಯಾಗಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಎಲ್ಲಾದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಂದಿನಿಂದ ನೀವು ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಿರುವ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಕೋಟಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಆಗಿದೆ. ಹಲವು ಲಕ್ಷ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ದೂರವಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿವೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಪಿಷ್ಟ, ನಾರು, ಸತ್ವ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ. ಕೋಶವು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಐರನ್, ಸೋಡಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೇನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ನೋಡುವ ಅರಿವು ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮೇದೋಜ್ವೀರಕಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಅದು ನೀಡುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ನನ್ನು ಕೋಶಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜ್ವೀರಕವೆಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾ? ಕೆಟ್ಟದ್ದಾ? ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಕ್ಕರೆಯ ಹೆಸರೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್, ತಯಾರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆ, ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ selected, rejected ಎಂದು ಮುದ್ರೆ ಒತ್ತುವಂತೆ, ಸಕ್ಕರೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆಂದರೆ ಅದೇ insulin. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದೊಂದು ಕೋಶಕ್ಕೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಲು ಮೇದೋಜ್ವೀರಕವೆಂಬ ಗ್ರಂಥಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ತಿಂದ ಆಹಾರ ಬಾಯಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಿಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಕ್ಕರೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಅರ್ಧಂಬರ್ಧವಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ. ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದರೆ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವಿರುವವರಿಗೆ ಸಂದೇಹ ಬರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ಹೇಳಲೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ, ಎಂದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ಗುಣವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೇ ನಮ್ಮ

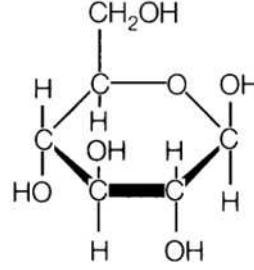
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯೆಂಬುದು C6 H12 O6 ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು Bio-Chemistry ಓದಿದವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಐಸೋಮರ್ ಎಂದರೆ ಇದು Bio-chemistry ಓದಿದವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಐಸೋಮರ್ ಎಂದರೆ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಈ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳ ಜಾಗ ಬದಲಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಸಕ್ಕರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಂದದು. ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಕ್ಕರೆಯೆಂದೂ, ಹೊಂದದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆಯೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕವು ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತಹ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 100 ಇದೆ, 200 ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಸಕ್ಕರೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಯಾರೂ ಅಳೆದು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಕ್ಕರೆ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅಳೆಯಲು ಯಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಅದರ ಹೆಸರು IR STUDY ಮತ್ತು UV Spectrum Study. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇವೆ. ಹೀಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅರ್ಥವೂ ಇಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ (blood

glucose level) ನೋಡಲು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ರ' ಕ್ತದ' ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಲ್ಲ, plasma



] glucose level ನ್ನು ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದು ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ. ನಾವು ತಿ ನ ' ಂ ಷ ವ '

ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿಲ್ಲ ಇದಕ್ಕೂ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಇನ್ನಲಿನ್ನನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕೊಡದೆ ಮತ್ಯಾರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ? ಒಳ್ಳೆಯದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

[1] ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಕುಡಿದ ಹಾಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಒತ್ತಡ, ಸಿಟ್ಟು, ಭಯ ಇಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಕ್ಕರೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. 500 ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಇತ್ತೆಂದರೆ ಅದು ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಆ ಅಂಗ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಕ್ಕರೆಯೆಂದು ಅಷ್ಟೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಲಿನ್ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ 300 ಸಕ್ಕರೆ ಸಾಕು. ಆಗಲೂ ಕೋಶಗಳು ತಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದು ರಕ್ತದ ಜೊತೆಗೇ

ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಉಳಿದ 200 ಗ್ಲೋಕೋಸನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿಸಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು ಗ್ಲೈಕೋಜನ್. ಇದು ಹಲವು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿದ ಒಂದು ರೂಪ. 1 ರೂ ಮತ್ತು 100 ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಇದನ್ನು ಶೇಖರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಮಾಂಸಖಂಡ [ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು (Brain). ಹೀಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಬಾರದು.

ಹೀಗಿರುವ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮೊದಲು ಹಾಳುಮಾಡುವುದು ಅದರ ತಾಯಿಯೇ. ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸ್ಕೂಲ್ ವ್ಯಾನ್ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಆ ಮಗುವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಎಬ್ಬಿಸಿ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ 300 ಜೀರ್ಣವಾಗಿ 200 ಜೀರ್ಣವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಆ ಮಗುವಿನ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ 300 ಇನ್ನುಲಿನ್ನನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕೆಲಸ. ಇನ್ನುಲಿನ್ ಆಗದ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಸುತ್ತುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೋಶದೊಳಗೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ; ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಆಗಿಯೂ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಸಕ್ಕರೆ ಮೂತ್ರಚೀಲಕ್ಕೆ (urinary Blader) ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಜೀರ್ಣವಾಗದ್ದು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕವಾಗಲಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡವಾಗಲಿ, ಮೂತ್ರ ಚೀಲವಾಗಲಿ, ಪಿತ್ತಕೋಶವಾಗಲೀ

ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೊರಗೆ ಬಿಸಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ ಹಾಗೆಯೇ ಇದರ ಕೆಲಸ. ಹೀಗೆ ಹೊರಬರುವ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಕ್ಕರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದು ಎಂದರಿತರೆ ಸಾಕು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಚೀಲ ಯಾವತ್ತೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ; ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅರಿವಿಗೆ ಇದು ತಿಳಿದಿದೆ.

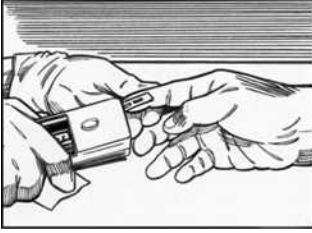
ಈಗ ಈ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತಾನೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ. ಆಗಲೂ ಹೊತ್ತು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಊಟವಾಡದೆ ದೇಹ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರ ದೇಹದಲ್ಲಿ 200 ಇನ್ನುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ 300 ಸಕ್ಕರೆ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಈ 300 ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. 200ನ್ನು ಕೋಶಗಳು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ 2ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಪಿಟ್ಟೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ನೀರು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲಿರುವ ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅದನ್ನು ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನೀಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಶೇಖರಣೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅದು ಖರ್ಚು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವಿಷಯ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಲೋ ಶುಗರ್ ಆದ ಕೂಡಲೇ ಯಾರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಶುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಟೂಟರಿ ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಆ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಇರುವವರೆಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಇದೂ ಮುಗಿದು ಹೋದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ

ಆಹಾರದಿಂದ 500 ಸಕ್ಕರೆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 400 ಕೆಟ್ಟದ್ದು 100 ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಈ 400 ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಆಗದೇ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ

ಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಳಗೆ ಶೇಖರಣೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಒಬ್ಬರು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯ; ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ.

37. ಅನಾಟಮಿ-ಶಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವರ್ಜಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದಿಂದ 100

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಆಗಿದೆ. 400 ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವರ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೈ ಶುಗರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹೈ ಶುಗರ್ ಎಂದೂ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಲೋ ಶುಗರ್ ಎಂದೂ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂಬುದು ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ. ಕೆಲವರು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ತಪಾಸಣೆಯಾದ ನಂತರ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಬದಲಾವಣೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸಕ್ಕರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ವುಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ನಾಗಿ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಹಾಗಾಗದಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಗ್ಲೈಕೋಜಿನ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

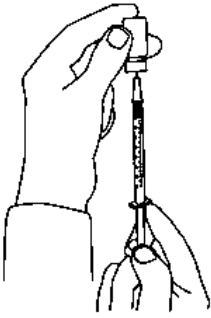
ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಯವೇ ನಮ್ಮ

ಅನೇಕಾನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಕಾದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವಾದಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾವೊಂದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬಿಸಾಡಿದರೆ ನೀವು ಬೆಚ್ಚುತ್ತೀರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬೇಕು. ಹಾವು ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು. ಈಗ ಪುನಃ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಶುಗರ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ರೋಗ ಇಲ್ಲ. ಕೈಗೆ ಗಾಯ ಆದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಸಕ್ಕರೆ, ಬಿ.ಪಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಶುಗರ್ ನಾರ್ಮಲ್, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಮಾತ್ರಗಳೇ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಗಾಗಿರುವ ಮಾತ್ರಗಳು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಹೊರಗೆ ಬಂದ ನಂತರ (Discharge ಆದ ನಂತರ) ದಯವಿಟ್ಟು ಯಾರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಪದೇಪದೇ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಂದು ರೋಗ. ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಂತರ

ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗೈಕೋಜೆನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಲೋ ಶುಗರ್ ಬರುವಾಗ ಹಸಿವಿಗೆಂದಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಪುನಃ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದೊಂದು ಸೈಕಲ್.

ಹೈ ಮತ್ತು ಲೋ ಶುಗರ್ ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರನ್ನು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದು ತಂದಾಗ ನಾನು ಅವರ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯೇ ಇಲ್ಲ, ಎದ್ದೇಳಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಎದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾರಾ? ಇಂತಹವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಿ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊಡಬೇಕು. ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೇ ಹೊರತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಬೇಡ. ಈ



ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತವೆ? High ಶುಗರ್ ನಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮಾತ್ರ ತಿಂದಕೂಡಲೆ ಈ ವಾತ್ಸ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮೇದೋಜ್ವೀರಕದ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ 400 ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊಡಲು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಆಗ

ಮೇದೋಜ್ವೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ನಾನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ ಕೋಶದೊಳಗೆ ಹೋದರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮೇದೋಜ್ವೀರಕದಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ನನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಡೊಪ್ಲಿಕೇಟ್ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮದ್ದು, ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತುರ್ತು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವನ್ನು ಕಂಡು

ಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು star Hotel ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆಲೋಚಿಸಿದರು. ಹೇಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾರುವುದೆಂದು; ಹಾಗೂ ಕೋಟಿ ಕೋಟಿ ಸಂಪಾದಿಸುವುದೆಂದು. ಆಗ ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದದ್ದೇ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂಬ ರೋಗ. ಸಕ್ಕರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಾರ್ಮಲ್‌ನಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅದು ಯಾವಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೂ ನಾರ್ಮಲ್‌ನಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದುದರಿಂದ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಇವರು ನಮ್ಮ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೂಪಾಯಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವ್ಯಾಪಾರೀ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಬಂದಿದ್ದೇ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ. ಸಕ್ಕರೆ ನಾರ್ಮಲ್‌ನಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರುಗಳೂ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದು ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ರೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ? ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ವೈದ್ಯರ ಅಗತ್ಯ ಏನಿದೆ? ಹಾಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವಿರುವವರು ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆ ಸಕ್ಕರೆಯೆಂದು ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ಕೊಟ್ಟು ಕೋಶದೊಳಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೂ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯ ಡೋಸೇಜ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವೇನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಾ? ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯಾ? ಡೋಸೇಜ್ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ರೋಗವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಹೀಗೆ ರೋಗ

ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಅಗತ್ಯ ಇದೆಯಾ? ಯೋಚಿಸಿ. ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕವೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಇದ್ದರೆ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವಾಸಿಯಾಗಲೆಂದು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳೂ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

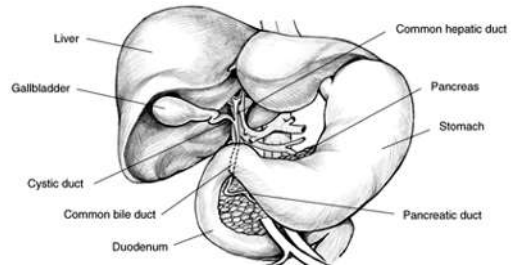
ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳೂ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಆಪರೇಷನ್, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಔಷಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳ ಹೆಸರುಗಳು, ಖಾಯಿಲೆಗಳು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸಕರೂ ಹೇಳುವುದು ಒಂದೇ ಮಾತು. ನೀವು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಾರ್ಮಲ್‌ನಾಗಿ

ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದು. ಆದರೆ ಸ್ ತ್ಯ ವೇ ನಂ ದ ರ್ ಸ್ ಕ್ಕ ರಂ ಯ ನ್ನ ನಾರ್ಮಲ್‌ನಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಾರ್ಮಲ್‌ನಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುವವರಿಗೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಚಿಗುಟಿ, ತೊಟ್ಟಿಲನ್ನು ತೂಗುವಂತೆ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಔಷಧಿವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆಸಿ ಹಣದ ಲೂಟಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ವೈದ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ. ಇದು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಯೋಜನೆ. ಸ್ವಲ್ಪದಿವಸದ ನಂತರ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬಂದಿದೆ, ಅದನ್ನು ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಬಿಡುವಿರಿ.

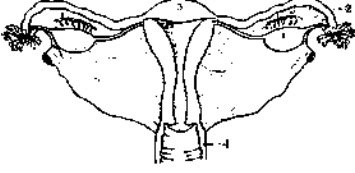
38. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು

ಈ ಚೀಲ ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯಾ? ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ 80% ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತೆಗೆದು ಪಿತ್ತಕೋಶ ಪಿತ್ತ ನೀರಾಗಿಸಿ (bile juice) ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ (gall bladder) ದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಒಂದೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಪಿತ್ತರಸ ಅಗತ್ಯ. ಅದನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗ.



ಹೀಗೆ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಸೆದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಆ ಅಂಗ ಇರುವವರಿಗೆ 'ರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಅದು ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಹೋದರೆ ಹೇಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ? ಆದುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಲಿವರ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

39. ಗರ್ಭದಲ್ಲ ಗೆಡ್ಡೆ



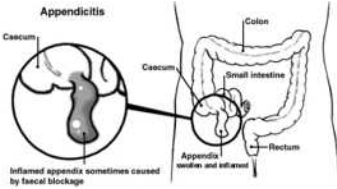
ಇದರ
ಂತೆಂಪು
ಗರ್ಭಚೀಲದಲ್ಲಿ
ಗೆಡ್ಡೆ ಎಂದು
ಅದನ್ನು

ಯಾರು? ಅವನ್ನು ಬೆವರು, ಮೂತ್ರ ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ.
ಆಗ ಆ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ 2 ಹೆಂಗಸರು ಸೇರಿದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. “ನಾನು ನನ್ನದು ತೆಗೆಸಿ ಬಿಟ್ಟೆ, ನೀನು ಯಾವಾಗ ತೆಗೆಸುವೆ? (Appointment) ಸಿಕ್ಕಿದೆಯಾ?” ಎಂದು. ಅದೇನು picnic ಏನು ತಾರೀಖು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು.

ಕೊಯ್ದು ತೆಗೆಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಏನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಸೆದು ಬಿಟ್ಟರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದು

40. Appendix



ಅಲ್ಲಿ
ನೋವಿದೆ ಎಂದರೆ
ಸಾಕು. ಅದನ್ನು
ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊರಗೆ
ತೆಗೆದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ
ವೈದ್ಯರುಗಳು.

ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ಅಗತ್ಯ, ಕೆಲಸ ಏನೆಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೆ. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ತಪ್ಪು, ಹೀಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಂದ ರೋಗಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಡುವುದು ವೈದ್ಯವಲ್ಲ. ಆ ಅಂಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಸಲು ಯಾವ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ಸರಿ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗೆಡ್ಡೆ, Appendix ರೋಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಹಾಕದೆ ಆಯಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನೂತನವಾಗಿಸುವ ವಿಧಾನವಿದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಿರಿ. ರೋಗ ಬಂದರೆ ಆಯಾ ಅಂಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ, ನಂತರ ಡೋಸೇಜ್ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಮುಂದೆ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ರೋಗತಗುಲಿ ಬೇಗನೆ ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಲ, ಎಡ ಪಕ್ಕಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು Equilibrium ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಂಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತುವವರಾದರೆ ಅವರಿಗೆ Balance ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ಜಗತ್ತು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗದ ಅಗತ್ಯವೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು. ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಏನೆಂದು ಅರ್ಥ. ದೇಹ ರಚನೆ ಮಾಡಿದ ದೇವರು ಒಬ್ಬ ಮುಠಾಳ ಎಂದು ತಾನೇ? ವೈದ್ಯರು

41. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಕಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಏಕೆ?

ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಡೋಸೇಜ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಇನ್ಸುಲಿನ್ನನ್ನು ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರ ಮೇದೋಜ್ವೀರಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ನನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ನನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಲಿ, ಹಂದಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ನನ್ನು ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ಕೊಟ್ಟು ಒಳಗೇ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಾಲಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನೋವು, ಕೆರೆತ ಇವು ಬರುತ್ತವೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಒಂದು ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಅಡಿಭಾಗವನ್ನೇ ಮುಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಮೊದಲು ಅಂಗಾಲುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಪಾದಗಳ ಕಡೆಗೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಂಡಿ, ಸೊಂಟ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಹೀಗೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ನಿನ ಮೂಲಕ ದೊರಕುವ ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪಾದಗಳೇ ಮೊದಲು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಗೇ ರೋಗ ಮೊದಲು

ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳು ಕೆಟ್ಟಿಲ್ಲ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಕೆಟ್ಟ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ, ಸತ್ತು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ನೋವು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಯೋಗ, ರೇಖಿ, ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್, ಧ್ಯಾನ, ಉಸಿರಾಟ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದು ಹಲವು ಕಡೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಶಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹೋದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೂ ವಾಸಿಯಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾಕೆ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸಿಲ್ಲ? ಸಕ್ಕರೆಗೆಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸದ ಹೊರತು ನಿಮಗೆ ಪೂರ್ಣಗುಣ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪದೆ ತಿಂದುಕೊಂಡು ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲದ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೇಕೆ ದೂಷಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಕಾಲಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನವೆ, ನೋವು, ಬಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಬಂದರೂ ಬೇಗ ಆರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಬೇಗನೆ ಆರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಕೋಶಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಣ್ಣನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ? ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲು ಅದೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಂಗಾಲು ಅತ್ಯಂತ ಮೋಸವಾಗಿದ್ದು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಸೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಳೆತುಹೋಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ

ಔಷಧಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ಅವರು ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗದಿಂದಲೇ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಕೊಳೆತು ಹೋಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಆಪರೇಷನ್ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ನಾನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯೇ ತಪಾಸಣೆಗೆಂದು ಬರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನೀವು ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೆಂದು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟಿರಿ. ದಿನವೂ ಶುಗರ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಡೋಸೇಜನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿದಿರಿ. ವಾಕಿಂಗ್ ತಪ್ಪದೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಹತ್ತು ವರುಷಗಳಿಂದ ಸಿಹಿಯನ್ನೇ ತಿಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಈಗ ಪಾದದ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಕೊಳೆತು ಹೋಯಿತೆಂದರೆ ಏನು ಕಾರಣ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಈಗ ಒಂದು ರಹಸ್ಯ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿದುದರಿಂದಲೇ ನಿಮಗೆ ಬೆರಳು ಕೊಳೆತು ಹೋಗಿದೆ.

ಯಾವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗುತ್ತೀರೋ ಅದಕ್ಕೆ ಈಗಲಿಂದಲೇ ಹಣ ಸೇರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಪಾದವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಕ್ಕೆಂದಿರುವ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ನಂತರ ಮಂಡಿ. ನಂತರ ತೊಡೆಯ ಹತ್ತಿರ ಕತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಕಾಲನ್ನು ತೊಡೆಯವರೆಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೇ ಮಲಗಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲವಾ? ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವನ್ನು ಯಾವ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು. ಅದು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟನ್ನು ಬಾಯಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳು

ಎಂಬ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಮಾಡುವಂತಹ ವೀರ್ಯವತ್ತಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಒಂದು ಸುಲಭವಾದ Technique ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸಿಹಿ ತಿನ್ನದೆ ಹತ್ತು ವರುಷಗಳಿದ್ದಿರಲ್ಲಾ, ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಿದೆಯಾ? ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಗೂ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ ಮೂತ್ರ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಾದುದರಿಂದ ರೋಗ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಗುಣ ಕಡಿಮೆಯಾದುದರಿಂದ ರೋಗ ಬಂದಿದೆ. ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಕರಿದ ಬೊಂಡ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಬಜ್ಜಿ, ಚಪಾತಿ, ಊಟ ಇವೆಲ್ಲ ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಸಾಕು. ಆಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆದುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಯಾರೂ ಭಯಬೀಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾರ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಕ್ಕರೆಯ ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೋ ಅವರ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರು ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಕಾರಿನ ವಿಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರೋಡಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ರಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೈಕೋಜಿನ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಆಪತ್ತಿನ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಾರ್ಮಲ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ

ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರೋ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಶೇಖರಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಾತ್ಸೇ ನುಂಗುತ್ತಿರುವವರು ಆಪತ್ತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಾಣ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಹಣ, ಆಭರಣ, ಭೂಮಿ, ಆಸ್ತಿಯೆಲ್ಲವೂ ಇತರರ ಆಸ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಗ್ಲೈಕೋಜಿನ್ನಿನ ಶೇಖರಣೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ಆಸ್ತಿ.

ಆದುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿ, ಸಕ್ಕರೆಯಿರುವ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ಗ್ಲೈಕೋಜಿನ್ನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುವುದೇ ಹೊರತು ಅಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ 10 ರಿಂದ 16 ಬಾಟಲ್ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಕೊಟ್ಟರಲ್ಲಾ. ಅದು ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನು? ಅದನ್ನೇ ನೀವು ಜಂಭವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೀರಲ್ಲಾ? ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದ್ದು ಸಕ್ಕರೆ ತಾನೇ? ಇದೇ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳ ಶಕ್ತಿಗೆ ಆಧಾರ. ಇದೇ ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಯಾವ ನ್ಯಾಯ?

42. ಅನಾಟಮಿ-ತಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವರ್ಜಿತಿ

ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ತಿನ್ನಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಿದೆ ಎಂದೇ ನಾವು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಎಂಬುದು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇಕಾದ ಒಂದು ಕಸ. ಯಾವ ಒಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇಲ್ಲವೋ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಎಂಬ ಹೆಸರಿರುವುದೇನನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಎಂದರೇನು? ಕೋಶಗಳು ಎಂದರೇನು? ದೇಹ ಹೇಗೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ? ಎಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರು ಆಡುವ ಮಾತು ಅದು. ಆಹಾರವೊಂದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಆಹಾರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಆಹಾರವೇ ಅಲ್ಲ. ಅನ್ನ ತಿನ್ನಬೇಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದೆ. ಚಪಾತಿ ತಿನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಚಪಾತಿಯನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಏಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಬಂದಿದೆ? ಅವರಿಗೆ ಚಪಾತಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬೇಡಿ, ಅನ್ನ ತಿನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ

ಇದೆ. ಏನನ್ನೇ ತಿಂದರೂ ಅದು ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಹಿಗೂ, ಸ'ಕ್ಕರ'ಗೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ



ಇದೆ ಎಂದು ಕೊಂಡಿರುವವರು ಈ ಘಳಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇಡ್ಲಿ ಎಂಬುದು ಸಕ್ಕರೆ, ಚಪಾತಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಬೋಂಡಾದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆ. ಇಡ್ಲಿ ಚಪಾತಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿದೆಯಾ? ಇದರಿಂದ ಏನೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಸವಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿ ಎಂಬುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ವಸ್ತು. ಇದು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಸವಿಯಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಿಸಬೇಕಾದದ್ದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವಂತ: ವಸ್ತು. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ

ಸಿಹಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಿಹಿ ಕಂಡು ಹೆದರದಿರಿ. ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದನ್ನು ಕಲಿತು ಈ ಘಳಿಗೆಯಿಂದಲೇ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಕಲಿತು ನಾವು ತಿಳಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು, ತಿಳಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಕ್ಕರೆಂಯನ್ನಾಗಿಸಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಇನ್ನೂಲಿನ್ನನ್ನು ಸ್ತವಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇನ್ನೂಲಿನ್ ಬರುವಾಗ ಏಕೆ ನಾವು ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರ ಎಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ನಾವು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಭಯ ಬರಬಹುದು. ಇವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಬರಬಹುದು ಎಂದು. ಆಗ ನೀವು ಒಂದು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಮ್ಮ ವಿಧಾನದಂತೆ ಅವರುಗಳೂ ಹೇಳಿದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಅಲ್ಲೇ ಇರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂದಿದ್ದೀರಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ. ಮಾತ್ರ ನುಂಗಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ

ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ತಿಂದ ಮೂರುಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಇನ್ನೂಲಿನ್ ಸ್ತವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವಿರಿ. ನಮ್ಮ ವಿಧಾನದಂತೆ ತಿಂದು ಇಡೀ ದಿನ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇನ್ನೂಲಿನ್ನನ್ನು ಸ್ತವಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದೇ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವುದರಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾವಿರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಷ್ಟೆ. ಹಾಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಬಂದಿರಬಹುದೇ ಹೋರತೆ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕದಿಂದಲ್ಲ. ಆಗ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ 6 ತಿಂಗಳ ಒಳಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂಬುದು ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲ. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ, ಒಂದು ಊಟವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ತಿಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

43. ಫೈರಾಯ್ಡು

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ) ಇದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣದಂಶ ಬೇಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಇದೆಯಾ? ಇದೊಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಕೋಳಿ ಯಾವ calcium ತಿನ್ನುತ್ತೆ? ಅದರ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದಂಶ ಇದೆಯಲ್ಲಾ! ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹೊರ ಕವಚದಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇದೆ. ಇದು ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ. ಇನ್ನು

ಹಸುವಂತೂ ಹುಲ್ಲು, ಎಲೆ, ಬೂಸ, ಇವೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇದೆ? ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇದೆ; ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಸುಣ್ಣದಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾದರೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕೆಟ್ಟ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು.

ಅದನ್ನು ಔಷಧ ಶಕ್ತಿ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಔಷಧಿಯ ಡೋಸೇಜ್ ನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವಂತೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಥೈರಾಯ್ಡು ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿ ಮೂಳೆಗಳೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಹೋದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಿಂದ(ಕೆಟ್ಟ) ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು ಕೊಳೆತು ಹೋಗಬಹುದು, ಒಡೆಯಬಹುದು, ಸವೆದು ಹೋಗಬಹುದು. ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಥೈರಾಯ್ಡು ಗ್ರಂಥಿಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಂಥಿ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಅದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ವಸ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಗುಣವೇ ಕಾರಣ.



ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಾಗ ಪ್ರಾರಾ ಥೈರಾಯ್ಡು ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿ ಎಲುಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು (ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವ ಗುಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ) ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಮೂಳೆ ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮೂಳೆಯ ಸವೆತಕ್ಕೋ, ಥೈರಾಯ್ಡು ಗ್ರಂಥಿಗೋ

ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಆ ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ತವಿಸುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಗುಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಚರ್ಮ ಹಿಗ್ಗಿ, ಕುಗ್ಗುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕು. ಈ ಹಿಗ್ಗಿಸುವ, ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಕೆಲಸ ಥೈರಾಯ್ಡು ನಲ್ಲಿದೆ. ಚರ್ಮ ಹಿಗ್ಗಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತಿತರ ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕು. ಅವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಥೈರಾಯ್ಡು ಗ್ರಂಥಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತಿತರ ವಸ್ತುಗಳು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಥೈರಾಯ್ಡು ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಕುಗ್ಗುತ್ತೆ, ಆದರೆ ಹಿಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಹಿಗ್ಗದಿದ್ದಾಗ ನಾವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ, ಚರ್ಮ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾಗಲು(ಕುಗ್ಗಲು) ಸೋಡಿಯಂ, ಇತರ ವಸ್ತುಗಳು ಅಗತ್ಯ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಥೈರಾಯ್ಡು ನಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕುಗ್ಗದು. ಆಗ ದೇಹದಪ್ಪವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡು ರೋಗ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಥೈರಾಯ್ಡು ಗ್ರಂಥಿ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೋ ಆ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಥೈರಾಯ್ಡು ರೋಗವೆಂಬುದು ಆ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗವಲ್ಲ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಳಾಗಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಥೈರಾಯ್ಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಾದರೆ ಧೈರಾಯ್ಡ್‌ಗೆಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಧೈರಾಯ್ಡ್‌ಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಾರದು ಎಂದೂ

ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪಾಕೆಟ್ ಹಾಲು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಸುವಿನಿಂದ ಆಗ ಕರೆದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಸೋಣ.

44. ವಿಶ್ವದ ವೈದ್ಯಕೂ, ಶ್ರವಣ ಸ್ವರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ವಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ

ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ 1) ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಇಲ್ಲ; ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ರಕ್ತವನ್ನೇ ನಂಬಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ದೋಷವೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು. ಆದರೆ ವಿಶ್ವದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ವರುಷಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಎರಡನೆಯದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆ ಇವೆ. ವೈದ್ಯರು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸತ್ವ ಅಂಶ, ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ Iodine, calcium, sodium ಎಂಬಿವುಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವದರಲ್ಲಿ ಈ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕೆಲವದರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಹೀಗೆ 2 ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವಿಗೆ

ಮಾತ್ರ ಈ ಸೂತ್ರ ಏಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ?

ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ, ಕೆಟ್ಟ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಡೋಸೇಜ್ ಇದೆ. ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರಗಳಿಗೂ ಬೇರೆಬೇರೆ ಡೋಸೇಜ್ ಇದೆ. ಇಂಗಾಲಾಹಾರವೆಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಟ್ಟ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಹೀಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣ ನಿರ್ಧರಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ರೋಗ ವಾಸಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು 2ನೇಯ ಕಾರಣ. ಮೂರನೇಯ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಲೀ, ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಲೀ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಧೈರಾಯ್ಡು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. (mal functioning of kidney) ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗವೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ತಪ್ಪು

ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ನೀವು ಬೇರೆ ಆ ಗ್ರಂಥಿಯೇ ಬೇರೆನಾ? ಅದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೇ ಇದೆಯಾ? ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತೀರಾ? ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದು ಅಂಗ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ನಾವೇ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿರುವೆವೆಂದು ಅರ್ಥ. ದೇಹದ ಆಯಾಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ನಿರಂತರವಾದ ಕೆಲಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸಮಯವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪುರುಸೊತ್ತೆಂದು ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು

ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳದಿರಿ.

ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆಯಾ ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಮೂರನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ, ವೈದ್ಯರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

45. ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಬ್ಬಿನ ರಂಟು HDL, LDL

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ

FAT
HDL
LDL

ಪದಾರ್ಥಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತರೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬು, ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬು ಎಂದರ್ಥ. ವೈದ್ಯರು ಕೊಬ್ಬಿಗೆ HDL(High Density lipo protein) LDL (low density lipo protein) ಎಂದು

ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀರ್ಣವಾದರೆ ಅದು HDL, ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೆ LDL ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಕೊಬ್ಬು (LDL) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವಾಗ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಂಗಿ ಗಂಟುಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನೇ ಕೊಬ್ಬಿನ ಗೆಡ್ಡೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಗೋಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ BP ಯ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬು ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಗಗಳ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಅಂಗಗಳೆಲ್ಲಾ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪಿತ್ತರಸ (Bile Juice) ವನ್ನಾಗಿಸಿ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಪಿತ್ತರಸಬೇಕು. ಅದೆಂದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ದ್ರವ. ಕೆಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಆ ಕೆಲಸ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಕೊಬ್ಬು ಹೋಗಿ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ, ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಗೆಡ್ಡೆಗಳು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಬಾಧೆಗಳು

ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲೆಂದು ವೈದ್ಯರುಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ನಂತರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರಾ? BP ಯನ್ನು ನಾರ್ಮಲ್‌ಗಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದ ಗೆಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರಾ? ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ತಡೆಗಳನ್ನು Bypass surgery ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ಆಂಜಿಯೋ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬಲೂನಿನಂತಹ ವಸ್ತುವಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಲೆಂದು ವೈದ್ಯ ಇದೆ. ಆದರೆ ಊಟದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡ ಹಲವರು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಕೋಶಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕವರಿಂಗ್ ಸಾಧನವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಪಸೆಯಂತಿದೆ. ಆಗ ಕೋಶಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಕೊಬ್ಬು. ಇದೇ ದೇಹದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಕವಚದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ 80% ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟು Bile ಎಂಬ ಪಿತ್ತರಸವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕಾಲ್ಸಿಲೇಟರ್ ಎಂಬ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಪಿತ್ತರಸ ಸ್ರವಿಸಲೇ ಬೇಕು.

ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನೀವು ತಿನ್ನಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಏನು ಅರ್ಥ ಇದೆ? ಇದರ ಅಗತ್ಯವನ್ನೇ ತಿಳಿಯದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇದೆ ಎಂದು ಹೆದರದಿರಿ.



ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರುಗಳ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಜಿಡಿಡಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬೇಕು, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದಾದ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ರಹಸ್ಯ ವಿದ್ಯೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಿರಿ.

ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಂದಾದ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನದಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ತಮಾಷೆಯ ವಿಷಯ. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ಭೂಮಂಡಲದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಹಾರ, ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲೂ ಪ್ರಸಾದ ಎಂದು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಟ್ಟು ಹೋದುದನ್ನು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಪ್ರಸಾದ ಎಂದು ಕೊಡುತ್ತಾರಾ? ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ



ಅಂಶಗಳೂ ಇವೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಆಹಾರ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ. ಅಂತಹುದನ್ನು ಏಕೆ ತಿನ್ನಬಾರದು? ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗವಿರಲಿ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ತಾಳೇ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ತೆಂಗು ತಾಳೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದಂತಹ ರೋಗವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತೆಂಗನ್ನು ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಅದರ ತುರಿಯನ್ನು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನೇ ತೀರಾ ಮೋಸವಾದ ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗಿನ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟು ಅವರ ಪ್ರಾಣ ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಬದಲು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಿ. ಹಾಗೆ ಅವರು ಬದುಕಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಸ್ತಿ ಹಂಚಿಕೆ ವಿಳಂಬವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನೇ ಕೊಡಿ. ಆಸ್ತಿ ಹಂಚಿಕೆ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ.

ತೆಂಗನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ವಸ್ತು. ಸಾಧಾರಣ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಇಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ತಿಂದೇ ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.



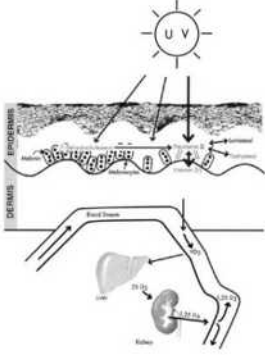
ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ

ಒಳ್ಳೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಎಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಸಿಗುವ ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ಕರಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ತಂದು

ಅದನ್ನು ಮಿಷಿನಿನಲ್ಲಿ ಅರೆಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿಲ್ಲದ ಯಾವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸದಿರಿ.

ನಾವು ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿದೆ ಎಂದು. ಅದೇ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ತಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. Original ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಎಲ್ಲೂ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ನೀವೇ 20 ಕಿಲೋ ತಂದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ತಾಳೆ ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಗಾಣಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದರೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿರುವುದನ್ನು ಡಬ್ಬಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡರೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ರೆಡಿ. ಈಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ರೋಗವನ್ನು ನೀವೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಸತ್ಯ. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ಮೂಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗು, ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿರಿ. ತೆಂಗು, ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಆಗ ರೋಗರಹಿತರಾಗಿ ಇರಬಹುದು.

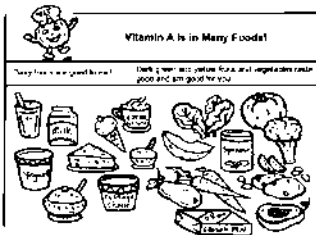
46. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಗುಣ ಕುಂದಲು ಕಾರಣವೇನು?



ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯು ಗುಣ ಕುಂದಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅದು ವೃಷೋಂಕು ಬಂದಿ ಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ,

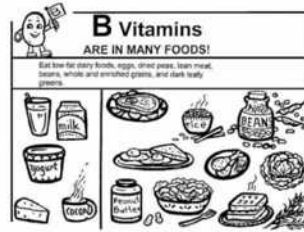
ಸೋಡಿಯಮ್, ಅಯೋಡಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ಥೈರಾಯ್ಡ್. ಕೊಬ್ಬಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನ ಗೆಡ್ಡೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಂತೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'A' ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ವಿಟಮಿನ್ 'A'. ಹಾಗೇ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತೊಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'A' ನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'D' ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ವೃಷೋಂಕುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ. ಇದೇ ವೃಷೋಂಕುಗಳಿಗೆ

ಆಹಾರ. ಮಂಡಿನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಯ, ಮಂಡಿ ಎಲುಬಿನ operation ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ವಿಟಮಿನ್ 'D' ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಕೇವಲ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ತೊಂದರೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲುಬುಗಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು 'D' ವಿಟಮಿನ್ ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'B' ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ

ವಿಟಮಿನ್ 'B'. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'B' ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನವೆ, ಉರಿ, ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ನೋವು, ಆಯಾಸ ಇವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'B' ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'K' ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಯ ಆದರೆ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪಾಗುವುದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ರಕ್ತ ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'K' ನ ಅಂಶ ಕುಂದಿದರೆ ರಕ್ತ ಹೊರಹೋಗಿ ವಿಪತ್ತು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. 'K' ವಿಟಮಿನ್ ನನ್ನು

ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ತಹಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಗುಣವು ಒಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಯಾವ ಅಂಗ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಸಾಲದು. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಗುಣ ಕುಂದಿದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗವೂ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಕೆಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅದು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಕೆಟ್ಟದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣು ಕಾರಣವೇ ಅಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮಂಡಿನೋವು ಮಂಡಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸದೆ ರಕ್ತದ ದೋಷದಿಂದ ಬಂದಿದೆ.

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಂಗಲೆ, ಅನೇಕ ಕಿಟಕಿಗಳಿವೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಿಟಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆದಿದೆ. ಹಗುರವಾಗಿ ಹೊಗೆ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಕಿಟಕಿಗೆ ರೋಗ ಬಂದಿದೆ. ಹೊಗೆಯೇ ನೋವು ಎಂದು

ಹೇಳಿದರೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತೇವೆಯೋ? ಕಿಟಕಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಇಡೀ ಮನೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಉರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಅದು ಒಂದು ಅಂಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಅಂಗ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಇದೆಯೋ ಅದರಿಂದ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ಅಂಗವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ದೇಹ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಆಯಾ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಜೀವನವಿಡೀ ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನ ವೈದ್ಯಲೋಕದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೇನಾದರೂ ತಲೆನೋವು ಎಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ ನೋವು ಅದು ತಲೆನೋವು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ. ಹೀಗೆಯೇ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬಂದರೂ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಆ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಸ್ತು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆ ಪದಾರ್ಥ ತಾನಾಗಿ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ, ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಪದಾರ್ಥ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವುದೇ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದರ ಮೂಲಕ ಅರಿಯಬಹುದು.

47. ಅನಾಟಮಿ-ಶಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣ ಕುಂದುವುದೇ ರೋಗದ ಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ರೋಗ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದ ವೈದ್ಯರು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಜೀವನ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ರೋಗವನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡುವುದು ಬೇರೆ, ಗುಣ ಪಡಿಸುವುದು ಬೇರೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಂದು ನಿಗಮವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ದಿಢೀರಂದು ಹೊರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಅವಕಾಶ ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ನಿಗಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೀವೇ ಬಗೆಹರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ನೀವು ವಾಪಸ್ಸು ಬರಲು ಇನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಮ್ಯಾನೇಜರಿಗೆ ಆ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸಲು ಹಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಿ. ನಾಲ್ಕು ದಿನದ ನಂತರ ನೀವು ಊರಿಗೆ ಬಂದು ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತೀರಿ ಹೀಗೆ ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು ಬೇರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದು ಬೇರೆ.

ಒಂದು ರೋಗವನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಿಶ್ವವೇ ಅರಿತ ಸತ್ಯ. ಹೀಗೆ ಇರುವ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ, ಶುಗರ್, B.P. ಧೈರಾಯ್ಡು,

ಆಸ್ಟಮಾ, ಏಯ್ಡ್ಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇವನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡುತ್ತ ಅವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಹಾಳಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎರಡನೆಯ ಹಂತ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸಕ್ಕರೆಯ ಗುಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಒಂದು, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುವುದು. ಎರಡನೆಯ ಹಂತ, ಮೂರ್ಛೆ ಬರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಗುಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿರಿ, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬರಲು ಆರಂಭಿಸುವಾಗ ಮೂಳೆ ಕೊಳೆತು ಹೋಗುವುದೋ, ಒಡೆದು ಹೋಗುವುದೋ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ರೋಗ.

ಆದುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಗುಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ, ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಎರಡನೆಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗದೆ ಇರಬಹುದು. ನೋವನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದಾರೋ ಅವರು ರೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಂಡೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇಲ್ಲ, ಸೋಡಿಯಂ ಇಲ್ಲ, ಐರನ್ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಿರಿ.

48. ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ?

(ರಕ್ತಸೋಗಿ, ಅನಿಮಿಯಾ, ಹೀಮೋ-ಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಡಿಮೆ) ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಯಸ್ಸು, ಎತ್ತರ, ತೂಕಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮೂರನೇಯ ಹಂತ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕಾರಣ ಏನು? ಎಲುಬು, ಮಜ್ಜೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊಸ ರಕ್ತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲುಬು, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಹೊಸ ರಕ್ತ ತರಲು ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು ದೊರಕದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ

ಗುಣಮಟ್ಟ ಕೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ಹರಟುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಎಲುಬು, ಮಜ್ಜೆಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ರಕ್ತ ತರಲು ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳುಬೇಕು. ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ರಕ್ತಸೋಗಿ, ಅನಿಮಿಯಾ, ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ (ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ) ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

- 1) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಗುಣ ಕಡಿಮೆ,
- 2) ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇಹೋಗುವುದು.
- 3) ತಪ್ಪಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

49. ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟರೆ ದೇಹದಲ್ಲ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ

ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹಾಳಾದರೆ ಶರೀರವೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹ ಕೆಟ್ಟರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು, ಮೂರು ದಿನ ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಡ್ಡೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತೇವೆಂದಿರುವ ನಾವು ಏಕೆ ದೀಢೀರೆಂದು ಕೋಪಿಷ್ಯರಾಗುತ್ತೇವೆ? ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಅದು

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ದೇಹದ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತ ವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಹಲವು

ವಸ್ತುಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಅರಿತರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲಿದ್ದೇವೆ. ಆಗ ನೀವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

50. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅರಿವು ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೇನು?

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೊಂದು ಕೋಶಕ್ಕೂ ಅರಿವು ಇದೆ. ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಕೆಟ್ಟರೆ ಅದೇ ರೋಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಅರಿವು ಕೆಡಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಪ್ರಾಣ ತೆಗೆಯುವ ರೋಗಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವಾಗ ಈ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ 10 ನಾಯಿಗಳಿಗೆ 10 ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. 2 ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತವೆ. ಶಕ್ತಿಯಿರುವ ನಾಯಿಗಳು ತಿಂದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವು ಉಪವಾಸ ಬಿದ್ದು ರೋಗ ಗ್ರಸ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟು, ಅರಿವೂ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ 4 ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಅರಿವು ಒಂದು. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನೂತನವಾಗಿಸುವ ಅರಿವು ಎರಡನೆಯದು.



ಮತ್ತು ಏಯ್ಡ್ಸ್. ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಕೊರತೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳಿಲ್ಲದಾದಾಗ, ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ

51. ಏಯ್ಡ್

ಮೊದಲನೆಯ ಅರಿವು ಕೆಟ್ಟರೆ ಏಯ್ಡ್, ಎರಡನೆಯ ಅರಿವು ಕೆಟ್ಟರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ತರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನುಗ್ಗಿದರೆ ಥೈಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಗುಲ್ಮ, ಮಜ್ಜೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿಯ ಕಣಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಅವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮಾತ್ರ ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು, ಅವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ದಡಾರವಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲರಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ವಿಶ್ವದ ಯಾವ ಲಸಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಮದ್ದು, ಮಾತ್ರ, ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದರೂ ಸತ್ಯ. ಈ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯವೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾಚಿ ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಔಷಧಿ ತಯಾರಾಗಿ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಧೈರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತೀರಿ ಎಂದರೆ,

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅರಿವು ಇದೆ. ಅದು ಅಂತಹ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಅಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾನವರಿಗೆ ಯಾವ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಇರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಆ ಅರಿವೂ ಕೆಟ್ಟುಹೋದರೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ಧಾಳಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಅರಿವು ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನೇ ಏಯ್ಡ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಒಂದೇ ಒಂದು ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಅರಿವು ಹಾಳಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ AID ಎಂದು ಹೆಸರು. (Acquired Immune Deficiency). ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು AIDs ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. (Acquired Immune Deficiency Syndrome) Acquired ಎಂದರೆ ಸೇರಿಸಿ, Immune ಎಂದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, Deficiency ಎಂದರೆ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿದೆ ಎಂದೂ Syndrome ಎಂದರೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಎಂದೂ ಅರ್ಥ ಇದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

52. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಎರಡನೆಯ ಅರಿವು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕರುಳುಗಳು 36 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಿಳಿಯ ಕಣಗಳನ್ನು, ಕೆಂಪು ಅಣುಗಳು 120 ದಿವಸಗಳು, ಪಿತ್ತಕೋಶ 1 ವರುಷ ಹೀಗೆ ಸರಾಸರಿ 1 ವರುಷದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ನೂತನವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅರಿವು ಕೆಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೇನು? ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅರಿವು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಕಣಗಳು 13 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಿಂದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅರಿವು ಇದೆ. ಆ ಅರಿವು ಕೆಟ್ಟರೆ 13 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೂತನವಾಗಿ ಬೇಕಾದ್ದು 330 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಆಗ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿಯ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 4500 ರಿಂದ 11500 ರವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಇದು 4500ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ರಕ್ತ ಅರ್ಬುಧ ರೋಗ (Blood Cancer) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

13 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿಯ ಕಣಗಳು 13 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಬದಲಾದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ವೇಗವಾಗಿ ಬಿಳಿ ಕಣಗಳು

ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದು ಅದು 1 ಲಕ್ಷ 2 ಲಕ್ಷದವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬುದು ಬಿಳಿಯ ಅಣುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅರಿವು ಇಲ್ಲ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆ ಅರಿವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು, ಹೀಮೋ-ಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲೋ, ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೋ, ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಎಲುಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲ ತಳ್ಳಿ ಹೋದರೆ ಕೋಶಗಳು ಕೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಹೊಸದಾದರೂ ಎಲುಬು ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲುಬಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Bone Cancer) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಹಾಗಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

ಕೋಶಗಳು ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವು ಕೊಳೆತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಬೇಗನೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಊದಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಲ್ಲಿ 2 ಬಗೆ ಇವೆ. ಒಂದು ಕೊಳೆಯುವುದು, ಎರಡನೆಯದು ಉಬ್ಬಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ತನ್ನನ್ನು ನೂತನವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಂಭವ ಇದೆ; ಅಲ್ಲಿರುವ ಅರಿವು ನಾಶವಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ

ಕೋಶಗಳಿಗೂ ಈ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕಾದರೂ ಇದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ಅಂಗದ ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಅರಿವು ಕೆಟ್ಟರೆ ಅದು ಏಯ್ಡ್ಸ್, ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ನೂತನವಾಗಿಸುವ ಅರಿವು ಕೆಟ್ಟರೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಈ ಎರಡು ಭೀಭತ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗಿರುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ಯಾವ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಾಗಲೀ ಔಷಧಾಲಯಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ, ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ನಲ್ಲಾಗಲೀ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕರೆದು ನಿಮಗೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಎಂದೂ, ಅವರಿಗೆ ಹೃದಯಗಟ್ಟಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದೂ ಹೇಳಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೇಳಿದರೆ ಇವಕ್ಕಿನ್ನೂ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಎಂದರೆ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾತ್ರಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಕಾಲ ನೀವು ಜೀವಿಸಿರುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಾವು ಸಾಯುವ ದಿನವನ್ನೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಂತಿಸಿರಿ; ಬಂದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಬದುಕಿರಲೂ ಸಾಧ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪದೆ ಬಂದು ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಯಾವ ನ್ಯಾಯ? ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಅಗತ್ಯ ನಮಗೆ ಇದೆಯಾ?

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಯ್ಡ್ಸ್ ನಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ವಸ್ತು ಕೆಟ್ಟಾಗ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದೇ ಕಂಟ್ರೋಲ್

ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದೇ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳ ಮೊದಲ ಹಂತ. ನಂತರ ತಪ್ಪಾದ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದು ಎರಡನೆಯ ಹಂತ. ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಾಗ ಪುನಃ ತಪ್ಪಾದ ಔಷಧಿ ಕೊಡುವುದು ಮೂರನೆಯ ಹಂತ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಂತ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಐದನೆಯ ಹಂತ ಪ್ರಾಣ ತೆಗೆಯುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಪ್ಪಾದ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಕಾರಣ. ಲೋಕಕ್ಕೆ ಇದು ತಿಳಿಯಬಾರದೆಂದು, ನೀವು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದೇ ಕಾರಣ, ಓರೋನ್ ಪದರದಲ್ಲಿ ತೂತು ಬಿದ್ದಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಜನಗಳನ್ನು ನಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ರೋಗವನ್ನಾದರೂ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅದು ಇಂತಹ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಯೇ ಇಲ್ಲ; ಇವನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಹೇಳುವುದು ಯಾವ ನ್ಯಾಯ? ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಬಳಿ ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲ; ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಬಿಡಿ. ನೀವು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಲು ಮಾನವನ ಜೀವವನ್ನೇ ಪಣಕ್ಕೆ ಇಡದಿರಿ. ಒಂದು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಇಷ್ಟು ವರುಷಗಳು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಬೇಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಮಗನಿಗೋ, ಮಗಳಿಗೋ ಇಂತಹ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ನೀವು ಹೀಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳುವಿರೇನು? ಯಾರೋ ತಾನೇ ನನಗೇನು ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರಿ. ನೀವು ಹೇಳುವ ಈ ಮಾತೇ ಅವರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಯಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಭಯದಿಂದಲೇ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಒಬ್ಬರಿಗಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ ಎಂದು ಓಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾರೇ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದರೂ ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ರೋಗ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಹೆದರಿಸಬೇಡಿ.

ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲಾಗದ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಯ್ಸ್ಡ್ ನಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತಾರಾ? ಅವರನ್ನೇ

ನಂಬಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಯ್ಸ್ಡ್ ನಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಔಷಧಿ, ವಾತ್ಸ್ರೆ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿ. ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿ. ನಂಬಿಕೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದೃಢತೆಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

53. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗರಗಳಿರುವ ಕಾರಣ ಐದು

ರೋಗಗಳು ಬರಲು 2 ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

1) ಹೊರಗಿನಿಂದ, ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ;
2) ದೇಹದ ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಬರುವ ರೋಗಗಳು. ಒಳಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ಔಷಧಿಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಐದಿವೆ.

- 1) ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣದ ಕೊರತೆ,
- 2) ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊರತೆ,
- 3) ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊರತೆ,
- 4) ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು,
- 5) ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಅರಿವು ಹಾಳಾಗುವುದು.

ಈ ಐದೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಕೆಳಕಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಪಘಾತವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಅವರನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ

ಅಸ್ವತ್ತಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಅವರನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಬಹಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾಟಲ್ ರಕ್ತ ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಕ್ಷಣ ನಾವು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿ ಅವನ್ನೇ ತರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ. ನಾವು ಹೇಳಿದ ಐದು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸುಕೆಟ್ಟಿದೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾಟಲ್ ಮನಸ್ಸುಬೇಕು ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ತರುತ್ತೀರಿ? ಅರಿವನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣ, ಪ್ರಮಾಣ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಬಾಟಲ್ ನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿಸಿ ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ ಆ ದ್ರವವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದ ಮಾನವನಿಗೆ ಗಾಳಿಯೊಂದೇ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ, ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆಹಾರ, ನೀರು ಹೋಗದು.

ಕೋಮಾ(coma) ನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆಂದು ನೋಡೋಣ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ತೊಟ್ಟು ತೊಟ್ಟಾಗಿ ಔಷಧಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿ ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಬರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೋಶಗಳು, ಅಂಗಾಂಗಗಳು ತಿಂದು ತಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ರೋಗವನ್ನು ತಾನೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ವಸ್ತುಗಳು ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಲ್ಲೂ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೇ ಜಾಗದ ಮೂಲಕ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ಅರಿವೂ, ಮನಸ್ಸೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇವೆ. ರಕ್ತದ ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಕೃತಕವಾಗಿ 4 ಬಾಟಲಿ ರಕ್ತ ಕೊಡಬಹುದು. ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ 5 ಕಾರಣಗಳೇ ಸತ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳು. ಇವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದರೆ ತಮಗೇನು ಲಾಭ ಎಂಬ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ಜನಗಳಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿ. ವೈದ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ನಾವೇ ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಹೇಳುವಾಗ, ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದವರೂ ಇದನ್ನು ಏಕೆ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಈ ಐದು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಮಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರಗಳ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋವೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಕೈಗೆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಿಗೆ ನೋವಾದರೆ ಕೈಗೆ ಏಕೆ ಚುಚ್ಚಿದರೆಂದು ನಾವು ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಸೇರಿದ ಔಷಧಿ

ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಆ ರಕ್ತ ಮಂಡಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ರೋಗ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ನಾನು ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣು ನೋವೆಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೇ ಆಗ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಲು ಹೇಳಿ ನನ್ನ ಪೃಷ್ಠಕ್ಕೆ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟರು. ಆಗಲೇ ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಇವೆರಡಕ್ಕೆ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎಂದು? ಒಳಗೆ ಬಂದ ವಸ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣಿನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಆ ವಸ್ತು ಬರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಅದು ಸೇರಿ ನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬರುವ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಅವು ಕಾರಣವಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲೇ ರೋಗ ಇದೆ. ಕೂದಲು ಉದರುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸತ್ಯವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಗದ ರೋಗಕ್ಕೂ ಈ ಐದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಲೆಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಈ ಐದೇ ಕಾರಣ.

ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೋಗ ಅಲ್ಲ. ಇಲ್ಲೂ ಆ ಐದೇ ಕಾರಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅದು ಗಂಡಿಗೋ, ಹೆಣ್ಣಿಗೋ ಒಬ್ಬರಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಣ ಇದ್ದರೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಖರ್ಚುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಿ. ಆದರೆ ಹಣ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗ ಮಿತವಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಗಂಡಸುತನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅನಗತ್ಯ ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿರಿ. ಹಾಗೇ ವ್ಯಥಾ ಖರ್ಚುಮಾಡಬಾರದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಇದ್ದರೆ ಗಂಡಸುತನದ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮೊದಲು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಐದು ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು. ಇವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. 6) ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿ ಕೆಟ್ಟರೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. 7) ನಮ್ಮ ಒಳಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗುವ ಅಚ್ಚೊತ್ತುಗಳ ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. 8) ಆತ್ಮದ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದಾಗ ರೋಗ, 9) ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸುತ್ತಲೂ (Aura) ಆರ ಎಂಬುದು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಾಗ, 10)

ಪಂಚಭೂತಗಳ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಕಡಿಮೆಯಿಂದಲೂ ರೋಗ, 11) ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ 12) ವಂಶಪಾರಂಪರೆಯಾಗಿ ರೋಗಗಳು, ಇವಲ್ಲದೆ ಒಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾವಿರ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದು ಒಳಗಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣಗಳು. ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರಿತರೆ ಸಾಕು, ನೀವೇ ಅರ್ಥದಷ್ಟು ಡಾಕ್ಟರ್ ಆದಿರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

54. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣ ಒಂದು

ನಮಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಐದು ಕಾರಣಗಳೆಂದು ಈಗ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಐದೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾರಣ, ನಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲೆಂದು ಐದು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ರಕ್ತ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು. ಇದಕ್ಕಿರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಎಂದರೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಮಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೊಸಹೊಸ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯಾ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಇದು ಒಂದೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಪತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ (emergency) ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯೋಗ, ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಆಕೃಪಂಚರ್, ನ್ಯೂರೋಥೆರಾಪಿ, ಮುದ್ರೆಗಳು, ರೇಖಿ, ಪ್ರಾಣಿಕ್



ಹೀಲಿಂಗ್, ಟಚ್ ಹೀಲಿಂಗ್, ಮಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದ ವೈದ್ಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ತಾನೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವಲ್ಲವೆ? ಆ ಆಹಾರ ರಕ್ತವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಯಾವ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಕೃಪಂಚರ್ನಲ್ಲಿ ನಾಡಿ ನೋಡಿ, ಯಾವುದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಅದನ್ನು ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಿ; ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದೂ ಕೂಡ ನಂತರ ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ರಕ್ತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಔಷಧಿ

ಇಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳೂ ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ. ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಔಷಧಿ ರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಹೋಗಿ, ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಕೆಟ್ಟಿದೆ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗಿದೆಯೆಂಬ ಎರಡೇ ವಿಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಊರಿನ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳೂ ಲಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಸರ್ಕಾರ ಡಂಗುರ ಹೊಡೆಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾ? ನಾವು ಏಕೆ ಈಗ ಚಿಕ್ಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ? ಚಿಕ್ಕ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಇದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಟಿ.ವಿ.ಇದೆ? ಯಾರಾದರೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದರೆ ಗಿಫ್ಟ್ ಬಂತು ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅವನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಹಣ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೇ ಮನೆ

ಕಾರ್, ಟಿ.ವಿ. ಇದಕ್ಕೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಪುಕ್ಕಟೆ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ಸಂತೋಷದಿಂದ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ನಮಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿದರೆ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಹಣ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಂದರೆ ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ಯಾವ ವಸ್ತು ಎಷ್ಟು ಬೇಕೆಂಬುದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ವಸ್ತು ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದೇ ದೊಡ್ಡ ಕೊರತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ, ಕೋಶಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಸಂತೋಷ ವಾಗಿರಿತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಪೂರೈಸಿದರೆ ಅವೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲಸ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಸರಿಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು. ಇವನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಇವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದೆಂಬುದರ ರಹಸ್ಯ ತಿಳಿಯೋಣ.

55. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದವು. ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ? ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳೇನು? ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 5 ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ರಕ್ತವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಬಾಯಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವವು ರಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಿಂದ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಪ್ರೋಟಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿವೆ. ಇವು ಮಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿಯೆಂದು ಹೇಳಿದರೂ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆಹಾರವನ್ನು 3 ಹೊತ್ತು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು 24 ಗಂಟೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಾಳಿಯೂ ಔಷಧಿಯೇ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಜಲಜನಕ, ಸಸಾರಜನಕ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಇವು ಮೂಗಿನಿಂದ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇವೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೂ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು. ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬೇರೆಮಾಡಿ, ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಸ್ತು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ನಿದ್ರೆ, ನಾಲ್ಕು ದಿವಸ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಿದ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ಆಕಾಶ ಶಕ್ತಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ಖಾಲಿ ಜಾಗ ಇದೆ. ಕಬ್ಬಿಣದಲ್ಲೂ ಖಾಲಿ ಜಾಗ ಇದೆ. ಆಕಾಶ

ಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ಖಾಲಿಜಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ನಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣಬೇಕು. ರಕ್ತಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ಸಾಹ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಧೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ದುಡಿಮೆಯೇ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಶಾಖ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕವರು ಮಾತ್ರ ಚುರುಕಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆಂದಲ್ಲ. 100 ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಚುರುಕಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ದುಡಿಮೆಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

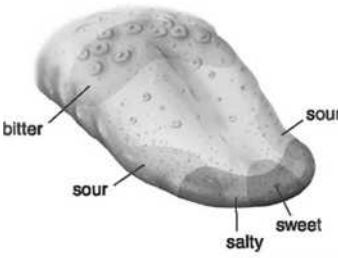
ಹೀಗೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಸತ್ವ, ನೀರಿನ ಮೂಲಕ, ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ, ಆಕಾಶದ ಮೂಲಕ, ಹಾಗೂ ದುಡಿಯುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇವೇ 5 ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿವೆ. ಇವನ್ನು ಹೇಗೆ ದಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದೇ ಐದು ರೀತಿಯ ರಹಸ್ಯಗಳು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಐದು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ರಕ್ತದಲಿ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದರೆ ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವುಗಳು, ಮಜ್ಜೆ, ತಮಗೆ ದೊರೆತ

ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಮೊದಲ ಹನಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. (48 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ) ಆರಂಭ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 120 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ನೂತನವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳು, ಕೋಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿ ಸ್ರವಿಸುವ ನೀರಿನಿಂದ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದೆವು. ಆ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹೆಸರು ಎಲುಬುಮಜ್ಜೆ. ಇದು ಸ್ರವಿಸುವ ದ್ರವವೇ ರಕ್ತ. ನಾವೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು, ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು.

56. ರುಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ನಾವು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಆಯಾಸ ಗೆಂಂಡಂತೆ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಊಟ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ

ಸಿಕ್ಕ ಅಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಬರಲು ಕನಿಷ್ಠ 2 ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ನಂತರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೀಗೆ 2 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುತ್ತದೆ. ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಬರುವ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಿದೆ?

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿಯ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಿಂದುವಾಗಿರುವ ರುಚಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೂಲಕ (Taste

buds) ರುಚಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ: ಇವು ರುಚಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಗುಲ್ಮಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಅದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೂ ವಿಭಜಿಸಿ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಂದ ಕೂಡಲೇ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಆಯಾಸ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ರುಚಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಡಾ ಉಪ್ಪು, ಅಜಿನೋವೋಟೋಲಿ ಬೆರೆಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಸತ್ವಕುಂದಿರುತ್ತದೆ. ರುಚಿಯಿಂದ, ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಡ ತಕ್ಷಣ ಆಯಾಸ, ಆದರೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ದೇಹ ಪುನಃ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಸತ್ವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಚುರುಕಾಗಿ ಇರುತ್ತೇವೆ. 7ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ. ರುಚಿ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ.

ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾನ್, ದೀಪ, ಹೀಟರ್ ಇವು ಕರೆಂಟಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಡುಗೆ-ಗ್ಯಾಸಿನಿಂದ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ u.p.s ನಿಂದ (ಕರೆಂಟಿಲ್ಲದಾಗ), ಬ್ಯಾಟರಿಯಿಂದ ಹೀಗೆ ಹಲವು

ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯುತ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯ. ಅವು ಯಾವುವೆಂಬುದನ್ನು ಈಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

58. ಹುಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಹುಳಿ ಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಆಕಾಶ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ದೇಹದ ತುಂಬಾ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಲಿವರ್, ಪಿತ್ತಕೋಶ,

ಕಣ್ಣುಗಳು ಇವು ಮೂರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಲಿವರ್ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಸಿಟ್ಟು ಎಂಬ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ. ಹುಳಿ ನಾಲಿಗೆಗಿಟ್ಟಾಗ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹುಳಿ ಆಕಾಶ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವು ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಹೆಂಡ ಕುಡಿದವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಏಕೆ? ಅಲ್ಲೋ ಹಾಲ್ ಎಂಬ ನಶೆಯ ದ್ರವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಾಗ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಲಿವರ್ ಇದನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಆಕಾಶ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದರ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ಕೋಪ ಬಂದರೆ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಉದ್ರೇಕ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆಕಾಶ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ; ಆಗ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾನಾಸಕ್ತಿಗೆ ಲಿವರ್ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ ಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ

ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಶೀಘ್ರಕೋಪಿ ಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ವೈದ್ಯರು ಆ ಅಂಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಶೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಲ್ಲ. ಹುಳಿ ಹೆಚ್ಚೋ, ಕಡಿಮೆಯೋ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕೋಪಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಏಕೆ ಹುಳಿ ಇರುವ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ? ಒಂದು ಕೋಶವಾಗಿರುವ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಮಗುವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಲಿವರ್ ನ ಕೆಲಸ. ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ



ವರೂ ಒಂದು ವಾಗ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಲಿವರ್ ನ ಕೆಲಸದಿಂದ ಆಕಾಶ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಗ ನ ನಾಲಿಗೆಯೆಂಬ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹುಳಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಗರ್ಭಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಳಿಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತೊಂದರೆ.

58. ಉಪ್ಪು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಉಪ್ಪು-ನೀರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ -ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಕಿವಿ, ಮೂತ್ರಕೋಶ-ಭಯ. ಉಪ್ಪನ್ನು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಸೋಕಿಸಿದಾಗ ಅದು ನೀರು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ



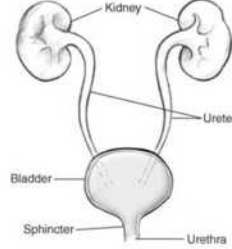
ದೇಹದಲ್ಲ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರು ಪ್ರಾಣದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಕಿವಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಿರುವ ಸಂವೇದನೆ ಭಯ. “ಉಪ್ಪು ತಿಂದವನು ನೀರು ಕುಡಿಯಲೇ ಬೇಕು” ಎಂಬುದು ಗಾಡೆ ಮಾತು.

ಉಪ್ಪು ನೀರು ಪ್ರಾಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡುವಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸತ್ತವನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಮೂತ್ರ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನೀರು ಬೇಕೆನ್ನುವ ದಾಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



ನಮ್ಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೂ, ಕಿವಿಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ರಜನಂಶದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಭಯಕ್ಕೂ ಇದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ಭಯದಿಂದ ಮೂತ್ರ ಹೊಯ್ದು ಕೊಂಡ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ: ಭಯ ಎಂಬುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ

ನೀರುಪ್ರಾಣವನ್ನು ಈ ಭಯ ತಿಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೂತ್ರ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಿವಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಚೀಲ ಇವು



ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯ. ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯ ಇದ್ದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿದೆ.

ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಯ್ಡ್ಸ್ ನಿಂದ ಯಾರೂ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ರೀತಿ ಅವರಿಗೆ ಭಯ ತರುತ್ತದೆ. ಆ ಭಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಿರಳೆಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಭಯಬೀಳುವ ಮನುಷ್ಯರಿರುವಾಗ ವೈದ್ಯರು ನೀನು ಬದುಕಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಭಯ ಬೀಳದೆ ಇರುತ್ತಾರೆಯೇ? ಭಯ ಬಂದಾಗ ನೀರು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಬತ್ತುವುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಬ್ಬನನ್ನು ಸಾಯಿಸುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಲ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದಲ್ಲ. ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತೇವೆಂಬ ಭಯವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೋಗವಿದ್ದರೂ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಇರಿ, ಭಯದಿಂದ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯವೇ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪು ತಿಂದುಕೊಂಡೇ BP ಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು BP ಇರುವವರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬಾರದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದೆ ತಿಂದರೂ ಅವರ ರೋಗ ಗುಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪು ತಿಂದರೆ ಹೇಗೆ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಂದು ನೋಡೋಣ. ಉಪ್ಪುತಿಂದ ಕೂಡಲೇ ನೀರು ಕರೆಂಟಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ಜೊತೆಗಿರುವ ಚರಂಡಿಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಮೂತ್ರ ಚೀಲದ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆಗ ರಕ್ತ ನೀರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೃದಯ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಗವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು pump ಮಾಡುತ್ತೆ. ಉಪ್ಪು ತಿಂದರೆ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಬರುವ ಒತ್ತಡ ಒಂದು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲ-ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಸೂಚಕ. ಉಪ್ಪು ತಿಂದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

BP ಗೆ ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುವ ವೈದ್ಯರುಗಳೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಇವುಗಳ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ 10 bottle glucose ನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ bottle ನಲ್ಲಿರುವುದು sodium chloride. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. Low BP ಎಂದು ಹೋದಾಗಲೂ ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಈಗ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ

ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುಣವಾಗಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಕೇಳುವಷ್ಟು, ಉಪ್ಪು ಬಳಸಿದರೆ ನೀವು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ: ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಯೂ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ “ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಿಪ್ಪೆಗೆ ಸುರಿ” ಎಂದು ಗಾದೆ ಇದೆ. ನೀವೇನು ತಿಪ್ಪೇನಾ? ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲು? ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ನ್ನು ಬಾಟಲಿಗಟ್ಟಳೆ ಕೊಟ್ಟು ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಯಾವ ನ್ಯಾಯ? ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ವ್ಯಥೆ ಪಡದೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ಮತ್ತು BP ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ಖಂಡಿತ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ನೀರು ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ, ಮೂತ್ರಚೀಲಕ್ಕೆ, ಕಿವಿಗೆ, ಭಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಈ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಇದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

59. ಸಿಹಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಮಣ್ಣು ಜೀವ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಗುಲ್ಮ, ತುಟಿಗಳು-ಜಿಂತೆ)



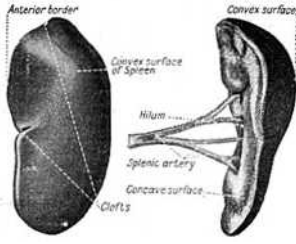
ಸಿಹಿ ಎಂಬುದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಗುಲಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮಣ್ಣು ವಿದ್ಯುತ್ವಾಗಿ ದೇಹದ ತುಂಬಾ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವ ಅಂಗಗಳೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ಗುಲ್ಮ, ತುಟಿಗಳು. ಇವಕ್ಕೂ



ಜಿಂತೆಗೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿವೆ. ತುಟಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಬಾಧೆಗಳ

ಸೂಚನೆ ತುಟಗಳಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ತುಟಿಗೆ ಬರುವ ನೋವು, ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಔಷಧಿ ಹಾಕಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಚಿಂತೆಗೂ ಮಣ್ಣುಜೀವಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ಹಲವರು ಚಿಂತೆ ಬಂದರೆ ಊಟಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸಿವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಳಿಯಿರುವವರು ಒತ್ತಾಯವಾಗಿ ಊಟ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಂತೆ ಎಂಬ ಸಂವೇದನೆ ಇರುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯು ಚಿಂತೆಯನ್ನು



ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೆ ಹಸಿವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಂತೆಯಿದ್ದಾಗ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ

ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಚಿಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಚಿಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಊಟಮಾಡಬೇಡಿ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ. ಹಸಿವು ಬಂದಾಗ ಚಿಂತೆ ಎಂಬುದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ವೈರಿಗಳು. ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಕುಟುಂಬ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಹಣ, ಕೀರ್ತಿ, ಅಧಿಕಾರ ಎಂದು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಕಾರಣ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಭಯ ಇಲ್ಲ. ಲಿವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕೋಪ ಇಲ್ಲ. ಋಷಿಗಳು, ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಈ ಗುಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

60. ಸಿಹಿ ತಿಂದುಕೊಂಡೇ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದ ತಿಳಿದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರೆಂಬ ವೈದ್ಯರು ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದುವರೆಗೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯ ಹುಡುಕಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವಿರುವವರು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬಾರದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವಿರಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ಗುಣವಾಗಿದೆಯಾ? ಇನ್ನೆಷ್ಟು ವರ್ಷ ಹೀಗಿರಬೇಕೆಂದು ಡಾಕ್ಟರರ ಬಳಿ ಕೇಳಿರಿ. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುಣ ಕಾಣದಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು

ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಏನಿದೆ? ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಕ್ಕೂ ಸಿಹಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸಿಹಿ ಎಂಬುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ವಸ್ತು. ಇದು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸಬೇಕಾದ ವಸ್ತು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಬೇರೆಬೇರೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಇಡ್ಲಿ, ಪೊಂಗಲ್, ಚಪಾತಿ, ಅನ್ನ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಎಂಬುದರೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆ. ಇಡ್ಲಿ ರುಚಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಸಿಹಿ ರುಚಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ. ಚಪಾತಿಯಲ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆ. ಹೀಗೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಸಿಹಿ ಇದೆ.

ಕೆಲವು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ ತಿಂದಾಗ ಅವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವಾಗ ನಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವೀಟ್ ತಿಂದಾಗ ಆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿ ಎಂಬುದು ರುಚಿ. ಇದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ತಾಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಣ್ಣು ಎಂಬುದು ವಿದ್ಯುತ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣು ಜೀವಶಕ್ತಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಟ್ಟು ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ, ತಿಂದು ಒಂದು ಗಂಟೆಯನಂತರ ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ, ಇದು ಮಣ್ಣು ವಿದ್ಯುತ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಇಡ್ಲಿ, ಚಪಾತಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯವರು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರದೆ ತಿಂದಿದ್ದು ಮಲವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಜಠರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಆಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಊಟ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಟ್ಟ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಇನ್ಸೂಲಿನ್ ಸಿಗದೆ

ಇರುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಚಪಾತಿ ತಿನ್ನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಯನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಅನ್ನ ಬಳಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಊಟಮಾಡುವುದೇ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಿನ್ನಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಿರಿ. ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡ (ಬೂರಾ ಸಕ್ಕರೆ) ಉಂಡೆ ಬೆಲ್ಲ, ಅಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ, ಪಂಚಾಮೃತ, ಜೇನು ತುಪ್ಪ, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು, ಬಿಳಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಸಲ್ಫರ್ (ಗಂಧಕ) ಎಂಬ ಕೆಟ್ಟ ವಿಷ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳು ಏಕೆ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬಾರದೆಂಬುದು ಬರಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ತುರ್ತುಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ರೋಗಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಿ ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊಟದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಲೀನಿಕ್ ನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಾಟಲ್ ಹಾಕಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬಾರದೇ ಹೊರತು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರವೂ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಬಯಸುವಷ್ಟು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಿ. ಹಾಗೆ

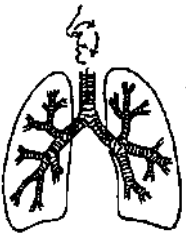
ತಿನ್ನುವಾಗ ತೊಳಸಿದರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಹಾಗೆ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ತೊಳಸಿದಾಗಲೂ ತಿಂದರೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ನಾಲಿಗೆಯೇ ಡಾಕ್ಟರ್.

61. ಖಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

(ಗಾಳಿ ಪ್ರಾಣ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ-ದೊಡ್ಡಕರುಳು-ಮೂರು-ದುಃಖ)



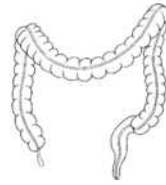
ಖಾರ ಎಂಬ ರುಚಿ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅದು ಗಾಳಿ ಪ್ರಾಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಇದರ ಹೊರ (ಬಾಹ್ಯ) ಅಂಗ ಮೂಗು. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ದುಃಖ. ಮೂಗು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಿಗ್ಗಿದ ಮೂಗು ಶ್ವಾಸದಂತೆ, ಕುಗ್ಗಿದ ಶ್ವಾಸ ಮೂಗಿನಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೂ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಇದೆಯೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲಿ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ. ಅವರು ಉಸಿರಾಡುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ಇದೆ.



ಶ್ವಾಸದ ತೊಂದರೆಯಿಂದಲೇ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಯಾರು ಯಾರಿಗೆ ಇದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ, ವೀಜಿಂಗ್, ಕಫ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ನೀಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ

ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸರಿಯಾದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಬೇಕು, ದುಃಖದ ಸಂಗತಿ ಕೇಳಿದಾಗ ಉಸಿರಾಡುವುದನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಟ್ಟು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದುಃಖ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯೆಲ್ಲವನ್ನು ನುಂಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯೋನ್ಯ ತೆಯಿಂದ ಮಾತುಕತೆಯಿಲ್ಲದೆ ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತ ರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಹತ್ತಿರದವರನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡಾಗ ಅವರನ್ನೇ ನೆನೆನೆನೆದು ಆಸ್ತಮಾ, ವೀಜಿಂಗ್ ನಂತಹ ರೋಗವನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.



ಹೀಗೆ ಖಾರಕ್ಕೆ, ಗಾಳಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ, ದುಃಖಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಅರಿತಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬಲ್ಲರು. ಇದು

ತಿಳಿದಿರದವರು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ತಮಾನವರು ಅತಿಯಾದ ಖಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಅವರಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುವವರಿಗೆ, ಆಸ್ತಮಾ ಇರುವವರಿಗೆ ಖಾರ ತಿನ್ನಕೂಡದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಖಂಡಿತಾ

ತಪ್ಪಾದ ತತ್ವ ಯಾರು ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಖಾರ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣದ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರುಗಳು, ಭಾಷಣಕಾರರು, ಬೋಧಕರು, ಪ್ರವಚನಕಾರರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿ ಪ್ರಾಣ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ನಾಲಿಗೆ ಖಾರವನ್ನು

ಕೇಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದು ಕೇಳಿದಷ್ಟು ಖಾರ ಕೊಡಿ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಜ್ಜಿ ಔಷಧಿಯೆಂದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಮೆಣಸು, ತುಳಸಿದಳ, ಕರ್ಪೂರ ಬಳ್ಳಿ ಎಲೆ, ಶುಂಠಿಯ ರಸ ಇಂತಹವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಖಾರವಿರುವ ಅಂಶಗಳು. ಮಿತಿಮಿರಿ ಖಾರತಿಂದರೂ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ತಡೆಯುವಷ್ಟು ಖಾರ ತಿನ್ನಿ. ಅದನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ.

62. ಅನಾಟಮಿ-ಶಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಹಿ, ಸಪ್ಪೆ ಇದ್ದರೆ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿ ಅದನ್ನು ಬೆಂಕಿ ಪ್ರಾಣವಾಗಿಸಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹೃದಯ, ಚಿಕ್ಕಕರುಳು, ಇದಕ್ಕಿರುವ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಗ ನಾಲಿಗೆ. ಉದ್ರೇಕ ಸಂತೋಷ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದಿಢೀರೆಂದು ಸಂತೋಷ ಬಂದರೆ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆ? ಅಧಿಕ ಸಂತೋಷ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಉಷ್ಣವನ್ನು ತಿಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಬೆಂಕಿ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿ ಅದು ಜೋರಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಭಾಷಣ ಮಾಡುವಾಗ, ಪಾರಿತೋಷಕ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಇದರಿಂದಲೂ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಹಿ ಮತ್ತು ಸಪ್ಪೆ ಇವೆರಡೂ ರುಚಿಗಳಿಗೂ ಸಂತೋಷಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೋಡುವುದೇಕೆ ಎಂದರೆ ಅದರ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಧೈರ್ಯ ಇಲ್ಲದೆ ಹೇಡಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಮತ್ತು ಸಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಹಿ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೇಡಿಗಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಮತ್ತು ಸಪ್ಪೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇವನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಅದರ ವಿಷ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಿ, ವಿಷವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಹೃದಯದ ಬಳಿ BP ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ BP ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬೆಂಕಿ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಾಲಿಗೆ ಎಂಬ ವೈದ್ಯರು ಕಹಿ, ಸಪ್ಪೆ ಈ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬೇವು ಅತ್ಯಂತ ಕಹಿ ಅದನ್ನು

ತಕ್ಷಣ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ನಾಲಿಗೆಗೆ ಬೆಂಕಿಯ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ ಕೂಡಾ ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಹಾವು ಕಡಿದಾಗ ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ ತಿಂದರೆ ಕಹಿ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಲಿಗೆ ಕಹಿ ಕೇಳುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾಲಿಗೆಗೆ ಕಹಿ ಗೊತ್ತಾದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಕಗಳು ಹೊರಹೋಗಿವೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಕಹಿ. ಭಯ ಬಿದ್ದು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆಗ ವಿಷ ಹೊರ ಹೋಗಲಾರದೆ ಕಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಷಯ ತಿಳಿಯದೆ ಬದುಕಿದ್ದವರೂ ವಿಷಯ ತಿಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಬಯಸುವುದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಕೆಲವು ಹಾವಿನ ವಿಷ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೇವಸ್ಥಾನದ ಜಾತ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭಕ್ತರು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಕೊಕ್ಕಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀಳವಾದ ದಬ್ಬಳ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆಂಕಿ ತುಂಬಿದ ಮಡಿಕೆ ಎತ್ತುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರುಗಳು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಚ್ಚಿ ಅದರ ರಸ ಹೀರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬೆಂಕಿಯ ಪ್ರಾಣ ಕುಂದುವುದರಿಂದ ಅವರುಗಳು ಕಹಿಯಾದದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರ ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ನೋವುಗಳು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನಿದ್ದಾಗ ಬೇವನ್ನು ಅವರುಗಳು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಕಹಿಯೆಂಬ ರುಚಿ, ಬೆಂಕಿ ಪ್ರಾಣ, ಹೃದಯ, ಹೃದಯದ ಮೇಲ್ವದರ, ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳು, ದೇಹದ ಉಷ್ಣ ರಕ್ಷಿಸುವ ಅಂಗಗಳು ನಾಲಿಗೆ, ಸಂತೋಷ ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತರೆ ಬೇಕು ಇದನ್ನರಿಯದ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಗವನ್ನು ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿ, ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

63. ನಾಲಿಗೆಯ ಡಾಕ್ಟರ್, ರುಚಿಯೇ ಔಷಧಿ

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ನಾಲಿಗೆ ಎಂಬ ವೈದ್ಯರು, ರುಚಿ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭದೊಳಗಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅಂಗಗಳು ಮೂಡಿಬರುವಾಗ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸಿಹಿ, ಸೊಪ್ಪು ಬೇಡುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ಎದ್ದು ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೇಹ ಆಗ ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ರುಚಿ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸೀಮಂತ ಎಂದು ಮಾಡಿ 6 ರೀತಿಯ ರುಚಿಗಳಿಂದ

ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬಡಿಸಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು . ಹೀಗೆ ಷಡ್ರಸಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಸುಂದರ ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಸ್ಯಾನ್ರಿಂಗ್, ಆಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್, ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರ, ವೈಭವಗಳು ಜೋರಾಗಿವೆ. ಸಿಸೇರಿಯನ್ನಿಂದಲೇ ಮಗು ಹೋರಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಲಿಗೆ ಬಯಸುವ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ ಕಹಿ, ಸಪ್ಪೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವೆಂದು ಸಿಹಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಬಿ.ಪಿ. ಇದೆಯೆಂದು ಖಾರ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಹುಳಿ ತಿಂದರೆ ಮಂಡಿನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಏನ್ನು ತಾನೇ ತಿನ್ನುವುದು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದರ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ರುಚಿಗೂ, ನೋವಿಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಅವರವರ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಸಿಹಿ ಇಡಿರಿ. ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹಿಡಿಸಿದರೆ ತಿನ್ನಿ. ಹಿಡಿಸದಿದ್ದರೆ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ

ತೋಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ.

ಕೆಲವು ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಎಲೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ ಏಕೆ? ಬಡಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ನಿಮಗೆ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಟ್ಟು ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಡಿ. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ ಇವು ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಖಾರ ಬೇಕೆಂದರೆ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಬಾಳಕ (ಉಪ್ಪು ಹಚ್ಚಿದ ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ) ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪಲ್ಯಗಳು, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗಳು, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ ಇವನ್ನು ಹಿಂದಿನವರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದರು.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾರೂ ಯಾವ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಂಡೂ ಭಯ ಬೀಳುವುದು ಬೇಡ. ರುಚಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೇ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಸಕ್ಕರೆ,ಉಪ್ಪು ಇವುಗಳಿಂದ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಂಬುದು ಸುಳ್ಳು.

64. ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು?

ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಿಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

65. ಹಸಿವು ಬಂದ ಮೇಲೆಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು

ಒಂದೇ ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು : ಹಸಿವು ಎಂದರೇನು? ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಸೇರಿ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರಸಲು ರೆಡಿ ಎಂದು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಹಸಿವು. ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವ ಒಂದೊಂದು ತುತ್ತೂ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಹಸಿವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿರಿ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೀರಿ. ಹಸಿವಿದ್ದಾಗ ತಿನ್ನುವುದು , ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದಿದ್ದೀರಿ. ಅದರ ನಂತರ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೊರಡುತ್ತೀರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂದದ್ದೇ ಇನ್ನು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯದೆ ಇದೆ. ಸಪಂಯು ನೋಡಿ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗಲೂ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನುವುದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದಿದ್ದೀರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ದುಡಿದಿರಿ. 12 ಗಂಟೆಗೆಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯುತ್ತದೆ. ನಾನು ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದೆಂದು 2ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕಾದರೆ

ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಆಗ ಸ್ರವಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. 2ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಏನೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಇದು ನೀರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ 2 ಗಂಟೆಗೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವಲ್ಲ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಕಾನೂನನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಿದ್ದು? ದೇಹದ ದುಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಬಾರಿ ಬೇಕಾದರು ತಿನ್ನಲಿ. ದೇಹದ ದುಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ಸಾಕು. ದುಡಿದು ಕೊಂಡೆ ಇರಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಹಸಿವು ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ತಿಂದರೆ ಸರಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ನಂತರ ಹಸಿವಾದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುವವನಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಎಂದರೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ 90 ಬಾರಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಹಸಿವಾದ ನಂತರವೇ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆರಂಭದಲ್ಲಾದರು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಂತರ ಇದೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕಿಂದು (ಉದ್ಯೋಗ) ಹೋಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ 1 ಗಂಟೆ ಲಂಚ್ hour ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 2 ಗಂಟೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಂತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಹಲವು ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರ ವಿಷವಾಗದು, ಮಲವೂ ಆಗದು. ಆದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹಸಿವು ಬಂದ ನಂತರವೇ ತಿನ್ನಿ.

66. ಆಹಾರದಲ್ಲ ಎಂಜಲು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಿ



ಉಣ್ಣುವಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಂಜಲು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಿ. ಇಂತಹ ಆಹಾರವೇ ಸತ್ವವಾಗಿ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೇಗನೆ ಬೇರೆಂಟು ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಂಜಲಿನಲ್ಲಿ ಎನ್ಜೈಮ್ಸ್(ಕಿಣ್ವಗಳು)ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲ ಕಣಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಂಜಲಿನಿಂದ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವಾಗ ಬಾಯಿ ತೆಗೆದು ಮುಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಂಜಲು ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಿನ್ನುವಾಗ ಬಾಯಿ ತೆರೆದರೆ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೆಡೆಯುವ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ಶತ್ರು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಪೂರ್ಣ ಒಳಗೆ ಹೋದ ನಂತರವೇ ಬಾಯಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಅಮೇರಿಕಾ, ಇಟಲಿ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶದ ಜನರುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಕಡಿಮೆ. ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ಇಂಡಿಯಾ, ಮಲೇಷಿಯಾ, ಸಿಂಗಾಪುರ ಇಲ್ಲಿನವರು ತುಟಿ ತೆಗೆದೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ತತ್ವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವರಿಗೆ ಇದು ಲಾಭದಾಯಕವೇ. ತುಟಿಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ತುಟಿಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇದೆ. ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು 40ಬಾರಿ ಅಗಿಯಿರಿ. ಚಪಾತಿ ಹಾಗೆಯೇ ತುಂಡಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಜಿಯಂ ತಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತುಟಿಮುಚ್ಚಿ ನಾಲ್ಕೇ ಸಲ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಅದು ಗಂಜಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನುಂಗುವ ಕೆಲಸವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮೈಸೂರುಪಾಕಿನಂತೆ ಬಾಯಿಂದ ಗಂಟಲಿಗೆ ಜಾರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಂಜಲಿಗೂ ಸಂತೋಷ. ಗಾಳಿ ಎಂಬ ಶತ್ರುವೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕಣಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾಡಿ ಜೀರ್ಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ತಿನ್ನುವಾಗ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದವಡೆ ಬಹಳ ನೋಯುತ್ತದೆ. 50 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲದ ಅಭ್ಯಾಸ ಈಗ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದುವಾರ ಸಹನೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ನಂತರ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

67. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನ ಅಲ್ಲೇ

ನಾವು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನ ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬ, ವ್ಯಾಪಾರ ಹೀಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ತಿಂದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮೆದುಳಿಗೆ ತಾನೇ ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತಾನೇ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಎನ್ನಬಹುದು. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ವೇಗಸ್ ಎಂಬ ನರದ ಮೂಲಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ನಾವು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಈ ವೇಗಸ್ ನರ ಸ್ತವಿಸಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಯಾವ ಸ್ವಿಚ್ಚನ್ನು ಅದುಮಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೊರಗೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲೂಬಹುದು. ರೋಗ ಮೊದಲು

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು, ರೋಗ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಭಯಬಿದ್ದು ಎಚ್ಚರವಾಗುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಆಯಾ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಎದೆ ಪಟಪಟನೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಬೆವರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಊಟಮಾಡುವಾಗ ನಾನು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಒತ್ತುಕೊಡಿ, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೂಡಾ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ. ಬೇಕಾದರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೆನೆಯಬೇಡಿ. ಈ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸತ್ವವಾಗಿ, ರೋಗವೆಲ್ಲಾ ವಾಸಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ನೆನೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಸಾಕು.

68. ಆಹಾರವನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನಿ

ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ಏನನ್ನೂ ಭುಜಿಸದಿರಿ. ಉಣ್ಣುವಾಗ ಆಹಾರ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಭಾವಿಸದಿರಿ. ಹಾಗೆ ಅಗಿಯದೆ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಗಿಯಲು ಹಲ್ಲುಗಳಿವೆಯಾ? ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಿಕ್ಸಿ, ಅಥವಾ ಗ್ರೈಂಡರ್ ಇಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ ಯೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ (HCL) ಎಂಬ ಆಮ್ಲ

ಸ್ತವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಮ್ಲವೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಶಕ್ತಿಯೇನೆಂದರೆ ಹಸಿವಾದಾಗ ಸ್ತವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಮೇಲೆ ಸುರಿದರೆ ಅದೂ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಮ್ಲಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಜಠರಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ Mucos ಎಂಬ ತೆಳುಪರದೆ ಇದೆ. ಇದೇ ಆ ಆಮ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ

ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ (ಹಸಿವಾದ ನಂತರವೂ) ಆಗ ಈ ಆಮ್ಲ Mucos ಮ್ಯೂಕಸ್‌ನೇ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಆಪರದೆ ಪೂರ್ಣ ತಿಂದು ಹೋದಾಗ ಆಮ್ಲ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ Ulcer ನ ಮುನ್ಸೂಚನೆ.

ಇನ್ನು ಒಂದು ಸಮಯ ನೋಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವವರಿಗೇ ಬೇಗನೆ ಅಲ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಸಿವು ಬಂದ ನಂತರ ತಿಂದರೆ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗೆದು ಅಗೆದು ತಿನ್ನಿ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅನ್ನದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ನುಂಗಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಲವತ್ತು ಉಂಡೆಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರ ಇದ್ದಾಗ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ಉಂಡೆಗಳನ್ನೇ ಅಗಿಯದೆ ತಿನ್ನುವಾಗ ಆಮ್ಲ ಅಷ್ಟನ್ನೇ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಖರ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದದ್ದು ಮಲವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಬರಲು, ದಪ್ಪವಾಗಲು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಕೊಡದಿರುವುದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಇದ್ದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಆಮ್ಲ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ತಿನ್ನಿರಿ. ಬೊಜ್ಜು ಇರುವವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4 ಕಿ.ಮಿ. ನಡೆದು ಮನೆಗೆ ಬಂದು ನಾಲ್ಕು ಮೊಟ್ಟೆ, ಪಫ್ಫ್ ತಿಂದರೆ ಹೇಗೆ ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದು?

ಕೆಲವರು ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಣ್ಣಗಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. (Vibrator Machine). ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಏಕೆ ಕಂಡ ಕಂಡದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು? ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಾವೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ತಿಳಿಸಿದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಐದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈಗ 7 ತಿನ್ನಬಹುದು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ತಿಂದು ದಪ್ಪನಾಗದೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯ ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತೂಕ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ, ನರಗಳಿಗೆ, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ದೇಹ. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ತೂಕ ಮತ್ತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹತ್ತರಿಂದ, ಹದಿನೈದು ಬಾರಿ ಜಗಿದು ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ.

69. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ನೀರು ಶತ್ರು

ಊಟದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ನೀರು ಬೇಡ. ಊಟದ ನಂತರ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಕೆಲವರು ಊಟದ ಮೊದಲು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಜೀರ್ಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಆಮ್ಲ ನೀರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. (dilute ಆಗುತ್ತೆ). ಹಾಗಾದ ನಂತರ ಏನನ್ನೇ ತಿಂದರೂ ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ಕುಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಯಾರೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಕರೆದರೂ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ. ಆಗ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಚ್ಚಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಧ್ಯೆ ನೀರು ಬೇಕೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಳೆಯಲಿ. ನಂತರ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಕುಡಿಯಿರಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ 1/2+1/2+1/2 ಒಂದುವರೆ ಗಂಟೆ ನೀರು ಬೇಡ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಖಾರ, ಗಂಟಲು ಹಿಡಿಯಿತು ಹೀಗಾದಾಗ ಹೇಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಖಾರ ಇದ್ದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಡುಗೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಣ್ಣೆ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಜೀರ್ಣವಾಗುವಾಗ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದರೆ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರುಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ.

ಊಟದಲ್ಲೆ ಮಗ್ಗರಾಗಿ ಉಂಡರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಊಟದ ಕಡೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ವೇಗಸ್ ಎಂಬ ನರವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೂ

ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದರೆ ನರಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಈ 1.1/2 ಗಂಟೆಯೊಳಗೇ ನಿಮಗೆ ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗಿದರೆ, ಗಂಟಲು ಕರಕರ ಎಂದಾದರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಎದೆಯ ಹಳ್ಳದ ಕೆಳಗೆ ಜಠರ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ನೀರು ಹೋಗಬಾರದು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಗಾಳಿ ಶತ್ರು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೀರು ಶತ್ರು. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಆದುದರಿಂದ ಊಟದ ಮೊದಲು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರದಂತೆ ಕಾಲು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯ ಬಹುದು. ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದಾಗ ಮತ್ತೆ ಕಾಲು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಊಟ ಮುಗಿದ ನಂತರವು ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲು ಕಾಲು ಲೋಟ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ಅಥವಾ ಒಂದು ಚೊಂಬು ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಪಂಗಡದವರು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತೋರು ಬೆರಳು ಹೆಬ್ಬರಳು ಸೇರಿಸಿ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನೀರು (ತೀರ್ಥ) ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೀರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಆಪೋಷನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಅಷ್ಟೇ. ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲರೂ ಅವರವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹೇಳಿ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ 3 ಬಾರಿ ಹೀರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲ ನೀರಾಗಿ ಬಿಡದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಕೆಲವರ ಪದ್ಧತಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದು ಸಂಬಂಧಿಸಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಭಾವಿಸದಿರಿ.

ರೋಗಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಯಾವ ಜಾತಿಗಾಗಲೀ, ಧರ್ಮಕ್ಕಾಗಲೀ ಸೇರಿಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸೋಣ. ಈಗ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯಿತು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ನೀರು ಎಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು. ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಮಾತ್ರೆಯ ತಿಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಊಟಮಾಡುವಾಗಲೂ ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಇರದೆ ಮಾತ್ರೆಯ ನುಂಗುವುದರ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಓಡಿ ಮಾತ್ರೆಯ

ಬಾಯಿಗೆಸೆದು ಒಂದು ಚೊಂಬು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಿ. ರೋಗವನ್ನು ಅದು ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ ನೀವು ಕುಡಿದ ನೀರು ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿ ರೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಕಡ್ಡಾಯ ಎನಿಸಿದ್ದರೆ 1/2 ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮಾತ್ರೆಯ ತಿಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ. ಊಟದ ಜೊತೆಗೇ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆಂಬ ಹಠ ಇದ್ದರೆ ಸಾಂಬಾರ್(ಸಾರು) ಅನ್ನ ಕಲಿಸುವಾಗ ಸಾಂಬಾರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಆ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

70. ಊಟ ಮಾಡುವಾರ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಬಾರದು

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣಿಂದ ನೋಡಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮನಸ್ಸು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ದುಖಃದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನೋಡುವವರು ಕಣ್ಣಿರು ಸುರಿಸುತ್ತಾ ನೋಡುವಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಜೀರ್ಣ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಟಿ.ವಿ. ಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಾಗಿಯೇ

ಇರುವುದರಿಂದ ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಾವಾಗಿರದೆ ಅಲ್ಲಿನ ಪಾತ್ರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನೆಗಳು ನಮ್ಮದೇ ಆಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

71. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿಡಬಾರದು

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಏನಾದರೂ ಓದುವಾಗ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮನಸ್ಸು, ಮೆದುಳು, ಎಲ್ಲವೂ ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಾವು ಮಿತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿ

ಮುಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆಯುವುದನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದು ಸಹಜ.

72. ಊಟ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು

ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಗುಣ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಗುಣ ಮಟ್ಟ ಕುಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಬಾಯಿ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಗಲೂ ಮಾತನಾಡುವ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವಂತಹವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಆಗ ಮಾತನಾಡಬಾರದು.

ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಲು, ಕುಡಿಯಲು ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡದೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ತಿನ್ನುವಾಗಲೇ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಮಾತನಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ

ತಿಂದದ್ದು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಮಲವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷವಾ? ಹಾಗಾಗಿ ಮೌನವಾಗಿರಿ. ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಹಲವಾರು ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಪರಸ್ಥರು ಕೆಲವರು ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಳೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಗಮನ ದುಡ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಊಟದ ಮೇಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇತರರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ? ಆಗಲೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಅವರ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ನಮ್ಮ ಊಟದ ಮೇಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ತ್ವ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರಕುತ್ತವೆ.

73. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಸೆಲ್ ಹೋನಿನಲ್ಲ ಮೂತನಾಡಬಾರದು

ಈ ಅಂಶ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣವನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೋ ಮನಸ್ಸು ಅದರಲ್ಲೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಗ್ರಂಥಿಗಳು ಏನನ್ನೂ ಸ್ರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಂದ ಆಹಾರ ಮಲ ಅಥವಾ

ವಿಷವಾಗುವುದೇ ಹೊರತು ರಕ್ತವಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆ ಲವಣಾಂಶಗಳಾಗಿಯೋ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಿಚ್‌ಆಫ್ ಮಾಡಿಯೇ ತಿನ್ನಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸೈಲೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಾದರೂ ಇಟ್ಟಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.



74. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನ ಕೆಡಿಸುವ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು

ಗಮನ, ಮನಸ್ಸು ತಿನ್ನುವುದರಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಯಾವುದನ್ನೂ

ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಓಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



75. ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು?

ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಇವು ಒಳ್ಳೆಯವು, ಇವು ಕೆಟ್ಟವು ಎಂದು ಆಹಾರದ ಒಂದು ಲಿಸ್ಟ್ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನಿರಿ. ಭೂಮಿಯ ಕೆಳಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನೂ ತಿನ್ನಿರಿ. ವೈದ್ಯರು ಭೂಮಿಯ ಕೆಳಗೆ ಬೆಳೆದಿರುವುದು ಬೇಡ ಎಂದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನದ್ದೂ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಆಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಹೀಗೆ ಯಾರೋ ಹೇಳಿದನ್ನು ಕೇಳದಿರಿ. ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತಿಂದರೆ ಏನಾಗುತ್ತೆ? ನಮಗೆ ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ. ನಾವು ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ

ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಗೆಯಲ್ಪಡದೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹಲವು ಅಂಗಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಮಲವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತಿಂದದ್ದು ಅದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಲದವರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ಆ ಗೆಡ್ಡೆಯ ತಪ್ಪಾ? ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದ್ದು ನಮ್ಮ ತಪ್ಪಾ? ನಾವು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರ ಮಲದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ,

ಹಾಗೆಯೇ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೂಷಿಸಬೇಡಿ. ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಷಡ್ಸಗಳನ್ನು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲವೆಂದು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದೆಂದು ಅವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು? ಹಸಿವಿನಿಂದ ಒದ್ದಾಡಿ ಸಾಯಬೇಕಷ್ಟೆ. ತಿನ್ನಬಾರದೆಂಬುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವಿರುವವರು ಸಕ್ಕರೆ ತಿಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪು ತಿಂದರೆ 'ಬಿ.ಪಿ.' ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಯು ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ತಿನ್ನಬಾರದೆಂದಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅದು

ಜೀರ್ಣವಾಗಬೇಕು. ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬದನೆಕಾಯಿ ತಿಂದರೆ ಚರ್ಮದ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಹೋಟೆಲ್ ಊಟ ತಿಂದು ಕ' ರಿದ' ಪ' ದಾರ್ಥ' ಗ' ಳ' ನ್ನು ತಿಂದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿಲ್ಲವಾ? ಹಾಗೆಯೇ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರನ್ನ ತಿಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ. ಏನನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಹೇಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ನಾವು ಸದಾಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬಹುದು.

76. ಐದು ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳು

ನಾನಾ ಬಗೆಗಳಿದ್ದರೂ ಐದು ಬಗೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದನೆಯದು ಸಹಜವಾಗಿ, ರುಚಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವು ಹಣ್ಣುಗಳು, ತೆಂಗಿನತುರಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಇವೆಲ್ಲಾ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿ 100% ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನೂರು ಮಾರ್ಕ್ಸ್. ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಎರಡನೆಯ ಬಗೆ:- ಬೇಯಿಸದ ಆದರೆ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ. ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು. ತರಕಾರಿ, ರುಚಿಯಿಲ್ಲದ ಹಣ್ಣುಗಳು. ಇವಕ್ಕೆ 200 ಮಾರ್ಕ್ಸ್.

ಮೂರನೆಯ ಬಗೆ:- ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು. ಬೇಯಿಸಿದ್ದರಿಂದ 50% ರುಚಿ ಕಡಿಮೆ, ಸತ್ವ 50% ಕಡಿಮೆ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಆರ್ಧ ಕಡಿಮೆ. ಒಟ್ಟು 150ಅಂಕ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಬಗೆ:- ಮಾಂಸಾಹಾರ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸತ್ವ 100% ಇದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ರುಚಿ ಇಲ್ಲ, ಒಟ್ಟು 100ಅಂಕ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ ಅದು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಅಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಪಾಪ ಇಲ್ಲ

ಎಂಬ ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಾಗಲೂ ಇದು ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ತರುತ್ತದೆಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಐದನೆಯ ಬಗೆ: ನಶೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳು. ಇವು ಆಹಾರವೇ ಅಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಇವೂ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ತೆಂಗಿನ ಕಾಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಂದು ಒಬ್ಬನು ಬದುಕಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇದುತ್ತಾ ಒಬ್ಬನು ಬದುಕಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಮೊದಲನೆಯದು ಆಹಾರ, ಎರಡನೆಯದು ನಶೆ ಏರಿಸುವ ವಸ್ತು. ಒಂದು ಸತ್ವ ವಸ್ತುವನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಸತ್ವವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆ, ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಇವು ಕೇಡನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ 5 ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೊದಲನೆಯ ಬಗೆಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಧಾತು, ಲವಣ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಇರಲಿ. ಇಷ್ಟವಾದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನಿ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಗಂಜಿಯಂತಹದನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ. ಮೂರು ರೀತಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರಾಜನಂತೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಂತ್ರಿಯಂತೆ, ರಾತ್ರಿ ಭಿಕ್ಷುಕನಂತೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಗಾದೆಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಭಿಕ್ಷುಕನಂತೆ, ರಾತ್ರಿ ರಾಜನಂತೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣವೇ ರಾತ್ರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು.

ರಾತ್ರಿ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಸೂರ್ಯನಿದ್ದಾಗ ಉಷ್ಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಜೀರ್ಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿರಿ.

77. ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ಹಲವರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂದೇಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಡಯಾಟೀಷಿಯನ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ಅವರು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟು ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ, ಇಷ್ಟು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಸಲಹೆಯೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಾವು ಏನು, ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು, ಎಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಯಜಮಾನಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಪಾತಿ ತಿನ್ನಲಿ ಅಂದರೆ ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆಯಾ? ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬೇರೆ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ

ಮಾನವನಿಗೂ ಪ್ರಮಾಣ, ದೇಹದ ತೂಕ, ಹವಾಮಾನ, ವಯಸ್ಸು, ಕೆಲಸ, ದೇಶ ಇವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನದ ಕೆಲಸದಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ದಿನದ ಕೆಲಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಯಿಂದಲೋ ಜ್ಞಾನಿ ಯಿಂದಲೋ, ವೈದ್ಯರಿಂದಲೋ ಇಷ್ಟೇ ಮುಂದಿನ ಸಲ ತಿನ್ನಿ ಎಂದು ಬರೆದು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಚಪಾತಿ ತಿನ್ನಿ ಎಂದರೆ ಅದೆರ ಗಾತ್ರ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುವುದು ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ 1 ಚಪಾತಿಯೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ,

ದಪ್ಪವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಪ್ಪಳ ಇದ್ದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹುದನ್ನು ಹತ್ತು ತಿಂದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಷ್ಟು ಕಪ್ ಹಾಲು, ಮೊಸರು ತಿನ್ನಿ ಎಂದು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಲಹೆಗಳು ರೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು? ಹಸಿವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನಿ. ಗಮನ ತಿನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆಯೇ ಇರಲಿ. ಆಗ ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಇಡ್ಲಿ ತಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಸಾಕು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಊಟ ಇಷ್ಟೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗಾಗಿ ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ, ಕಿಲೋಗ್ರಾಂ ಎಂಬ ಲೆಕ್ಕ ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೂ

ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಹಸಿವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತಾದ ನಂತರ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ನಾಯಿಗೆ ಕೂಡಾ ಗೊತ್ತು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದೆ. ಇನ್ನು ತಾನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬಾರದೆಂದು. ಆದರೆ ಮಾನವರಾಗಿ ನಮಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲ.

ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿವಾದ ನಂತರ ತಿನ್ನಿ, ಆನಂದಿಸಿ, ಸವಿದು ತಿನ್ನಿ. ಆಸೆ ತೀರುವವರೆಗೆ ತಿನ್ನಿ. ವಿಧವಿಧವಾದ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ರುಚಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದ ಕೆಲವರು ವೈದ್ಯರುಗಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನಂಬಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀವೆ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

78. ಕಾಲನ್ನು ಇಳಿಯ ಬಿಟ್ಟು ಕುಳಿತರಬೇಡಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇಳಿಯ ಬಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ದ್ವಿ ಚಕ್ರ ವಾಹನ, ಬಸ್. ಟ್ರೈನ್, ಮಂಚ, ಸೋಫಾ, ಥಿಯೇಟರ್, ಆಫೀಸ್ ಇಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೀಗೆಯೇ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಕೂರುವಾಗ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪದ್ಮಾಸನ, ಸುಖಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಹೀಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ತ

ಸಂಚಾರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿರುವ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ನಾವು ನಡೆಯುವಾಗಲೇ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳಾದ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಕಿವಿ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೊಂಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸುಖಾಸನ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಆಕರಣಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿರಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಖುರ್ಚಿಯ

ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗದೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತಿಂದರೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಲೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ WESTERN TOILET ಇರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಮಂಡಿನೋವು ಖಂಡಿತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿಯೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಇದ್ದ ಇಂತಹ ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ಗಳ ಈಗ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಬಳಕೆಗೂ

ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಕೂರಲಾಗದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದಾದಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಾರ್ಡನ್ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಬೇಡ.

ಮಾಮೂಲಿ ಕಕ್ಕಸಿನಿಂದ ನಾವು ದಿನದಲ್ಲಿ 2 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಕೂರುವಾಗ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ, ಸೋಫಾದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಡೈನಿಂಗ್ ಚೇರಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಡಿ ನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

79. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ 3/4 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಊಟದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿರಿ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಸ್ನಾನವಾದ ಕೂಡಲೇ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದೆ. ಆಗಲೂ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವಗಲೂ ಉಷ್ಣ 98.6F ಅಥವಾ 37 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಳಿ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ ಇದೇ ಡಿಗ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ದೇಶವಾದರೂ ಸರಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಇಷ್ಟೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಕುರಿ, ಮೇಕೆ, ಹಸು, ಕೋಳಿ ಇವುಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಅಂಶ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವು ಕೆಲವು ಅತಿ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಪ್ಲಾ

ವಾರ್ಮ್ ಎಂಬ ಅಂಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ಷಣಾ ಅಂಗ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಉಷ್ಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವೇ ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ. ಸ್ನಾನದ ತಕ್ಷಣ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗಿಯೇ ಅಸೌಕರ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು 2 ರಿಂದ ಎರಡುವರೆ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ 5 ಗಂಟೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ Triple Warmer ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನು 8 ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತೇನೆ. 9ಕ್ಕೆ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹೇಗೆ ವೇಳೆ ನೋಡಿ ಸ್ನಾನ, ಟಿಫನ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಎಂದು ನನಗೆ ಕೆಲವರು ಪೋನ್ ಮಾಡಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಉತ್ತರ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇಗನೆ ಏಳಿ. ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೈವೀಕವಾಗಿವೆ. ನೀವು ಸಾಹುಕಾರರು, ಅಧಿಕಾರಿ ಎಂಬುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚು ಕಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

80. ತಿನ್ನುವುದರ ತೇಗು ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ತೇಗುವುದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿ ಇವೆ.
1.ಹಸಿವಿನಿಂದ ತೇಗು 2.ಜೀರ್ಣದ ತೇಗು.
3.ಅಜೀರ್ಣದ ತೇಗು. ಹಸಿವಾದಾಗ ತೇಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.ಈ ಆಮ್ಲಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಾಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ನೀರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೆ ತೇಗಾಗಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟ ಹಾಕು ಎಂದು. ಇದೇ ಇದರ ಅರ್ಥ. ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣಾದರೂ ತಿನ್ನಿ. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀರಾದರೂ ಕುಡಿದು ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಆ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಆರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತೇಗು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಉಪಶಮನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ತೇಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದಿರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಸೂಚನೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ 2 ಬಾಗಿಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಬಾಯಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಹೋದ ಕೂಡಲೇ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಾವಾನ್ಯ ಇದು ಜೀರ್ಣವಾಗುವವರೆಗೆ ತೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಆಪತ್ತಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವಾಗ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಅಲ್ಲೊಂದು ಬಾಗಿಲು ಇರುವುದು. ಈ ಬಾಗಿಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಮಾತ್ರ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಿನ್ನುವಾಗಲೇ ತೇಗು ಬಂದರೆ ಕೆಳಗಿನ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆಹಾರ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಜಾಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತುಂಬಲು ಗಾಳಿ ಅಗತ್ಯ. ಆ ಗಾಳಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಜಠರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಬ್ದವೇ ತೇಗು. ಹೀಗೆ ತೇಗು ಬಂದಾಗ ಆಹಾರ ಸಾಕು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಊಟ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ

ತಿಂದ ಕೂಡಲೇ ತೇಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. 2ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿಯುತ್ತದೆ ಆಗ ಅವರು ಕೆಲಸ (ಉದ್ಯೋಗ)ದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ತಿನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಇದಕ್ಕೆ 2 ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. 1. ಮೊದಲು ತೇಗು ಬಂದಾಗ ಊಟ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಸಿವಾದ ತಕ್ಷಣ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. 2.ತೇಗು ಬಂದರೂ ಕೂಡಾ ಊಟ ನಿಲ್ಲಿಸದೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ತಿನ್ನಿರಿ. ಆದರೆ ಪುನಃ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುವವರೆಗೆ ಏನನ್ನೂ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ತಿನ್ನಬೇಡಿ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿಂದು ಒಂದು ಗಂಟೆ, 2ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೇಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಜೀರ್ಣ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಹಲವು ಗಂಟೆ ಅಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಹುಳಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹುಳಿ ತೇಗು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ . ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಬಾಳೋಣ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ!

81. ಅಮ್ಮ ತನ್ನ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು

ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಅವರು ತಾನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹ'ರಿ ಸ'ದೆ ವ'ಗ'ವಿ ನ' ಊ ಟ ದ' ಲ್ಲೇ ಗಮನವನ್ನಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವನ್ನು ಗದರಿಸಿಕೊಂಡೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಚೆಟ್ಟಿ ನಂಜಿಕೊ, ಕರಿ ಬೇವು ತಿನ್ನು. ಕೆಳಗೆ ಚೆಲ್ಲಬೇಡ. ಹಾಗೆ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೂ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾ ತಾನೂ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ಮಗು ಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸು ತಾನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿಯಾದವಳು ತನ್ನ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಮೊದಲು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಬಡಿಸಿ ಅವರು ಸಂತೃಪ್ತರಾದ ಮೇಲೆ ತಾನು ಒಬ್ಬಳೇ ಕೂತು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಇತರರಿಗೆ ಬಡಿಸುತ್ತಲೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಚಿಕ್ಕಮಗುವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುತ್ತಾ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ತಪ್ಪು. ಮಗುವನ್ನು ಗದರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಾರದು. 5 ನಿಮಿಷದ ಒಳಗೆ ಊಟ ಮುಗಿಸಿಬಿಟ್ಟರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಊಟವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

82. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಷಡ್ರಸ ಏರಬೇಕು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಒಗಚನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ರುಚಿಗೂ, ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ, ಒಂದೊಂದು ಸಂವೇದನೆಗೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆಯೆಂದು ಈಗಾಗಲೇ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಕೇವಲ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಟ್ಟಿ ಅಂಗಗಳು ಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇತರ 3 ರುಚಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಗುಲ್ಮ, ಹೃದಯ, ಅದರ ಮೇಲ್ಪದರ, ಕಿರಿಯ ಕರುಳು ಇವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಮೊದಲಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗದೆ ಜೀರ್ಣ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನ ಕೆಲಸ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಹಿ, ಒಗಚು ಸಿಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಹಲವು ವೈದ್ಯರುಗಳ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಬರುವುದೆಂಬ ಭಯದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಒಗಚು ಮತ್ತು ಕಹಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಸವನ್ನೂ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಒಗಚನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು

ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರಕ್ಕೇ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇವೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ. ಆರು ರಸಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸಿಹಿಗೆ ಸಿಹಿಯಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕಹಿ, ಒಗಚನ್ನು ತಿಂದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಕಹಿ ಮತ್ತು ಒಗಚನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯ, ಸಾಹಸ ಈ ಗುಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕಹಿಗಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ತಿನ್ನಿ. ಬೆಯಿಸಿ ತಿನ್ನಿ. ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನಿ. ಎಲ್ಲಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲೂ ಕಹಿ. ಒಗಚು ಬಹಳ ಇವೆ. ಈ ಎರಡು ರುಚಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲೂ ಅಲೆಯದಿರಿ. ಕಹಿ ಇದ್ದರೆ ಒಗಚು. ಒಗಚಿದ್ದರೆ ಕಹಿ ಇದ್ದೆ ಇರುವುದು. ಹೇರಳಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಬೇವಿನ ಹೂ ತಂಬುಳಿ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಏನೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮೆಂತ್ಯ. ಮೆಂತ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಅಡಿಗೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೆಂತ್ಯ ಅತಿಯಾಗಬಾರದು.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಷಡ್ರಸ ಭೋಜನ ತಿಂದು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದು ಓಡಿಸಿದರು. ಇಂದು ನಾವು ರುಚಿಯಿಂದ ದೂರ ಓಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹತ್ತು ಬಾರಿಯಾದರು ಈ 6 ರಸಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಹಾಗೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದೆನ್ನೇ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಸಂತೋಷವೂ ಆರೋಗ್ಯವೇ. ಒಂದೊಂದು ಹೊತ್ತು ಒಂದೊಂದು

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಿಂದರೆ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ರಹಸ್ಯವೇನೆಂದರೆ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ 6 ರುಚಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇವೆ. ಹಾಗೆ ತಿಂದದ್ದು ಜಿಗುಪ್ಪೆ ತಂದರೆ ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ತಿನ್ನಿ. ಇದಲ್ಲದೆ ಎಳೆನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ರುಚಿಗಳಿವೆ. ಸ್ವಾ ಇಟ್ಟು ಹೀರಬೇಡಿ; ಬಾಯಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನುಭವಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆರು ರುಚಿಗಳು ಬಾಯಿಂದ ಒಳಗೆ

ಹೋಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. 6 ರುಚಿಯಿರುವ ಪುಡಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಏನು ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಕೃತಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸ ಬೇಡಿ.

83. ರುಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಆನಂದಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಒಂದೊಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ರುಚಿ ಇದೆ. ಈ ರುಚಿ ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಒಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಕೂಡಲೇ ಬಹಳ ರುಚಿಯಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅಗೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆ ರುಚಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾಲಿಗೆಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಆ ರುಚಿಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯದೆ ಅನುಭವಿಸದೆ ತಿಂದರೆ ಅದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ

ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಜೀರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ ವೆಂದರೆ ಅದು ಮಲವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ .

ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಆ ರುಚಿ ಸಪ್ಪೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ರುಚಿಯಿಂದ, ಆಹಾರದಿಂದ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ನಮಗೆ ದೊರಕುತ್ತವೆ.

84. ಯಾವ ಯಾವ ರುಚಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಗಗಳು ಭಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ? ನನಗೆ ಯಾವ ರುಚಿ ಬೇಕು, ಬೇಡ, ನಾನು ಆ ರುಚಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು ? ಎಂದು ಹಲವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಆ ರುಚಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೆಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಯಾರಿಂದಲೂ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯೇ

ನಮಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್.

ರುಚಿಯೇ ಔಷಧಿ. ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಕೇಳದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಬಯಸಿದಷ್ಟು ನೀವು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದೇ ಸೂತ್ರ ಎಲ್ಲಾ ರುಚಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು

ಮದುವೆಯ ಮನೆಗೆ ಔತಣಕ್ಕಂದು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಊಟ ಬಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಗ ತಮಾಷೆ ನೋಡಿ. ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸಿರುವ ನಾನಾ ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಂಬಾರ್, ಅನ್ನ, ಮೊಸರನ್ನ, ಹಪ್ಪಳ,ರಸಂ, ಅನ್ನ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಅವರವರ ದೇಹದ ರೋಗಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರುಗಳು ಊಟ

ಮಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಗೊಂದಲ ಪಡಬೇಡಿ. ಹಲವು ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹಲವು ರುಚಿಯಿರುವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಆ ರುಚಿ ಹಿಡಿಸಿದರೆ ಸರಿ, ಬೇಡದಿದ್ದರೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ.

85. ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಾಗ ಮೊದಲು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬೇಕು

ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಊಟ ಮಡುವಾಗ ಮೊದಲು ಸಿಹಿಯನ್ನು ತಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಎಲೆ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಿಹಿಯು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು, ಗುಲ್ಮವನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು ಊಟ ಪೂರ್ಣ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಮೊದಲಿಗೇ ತಿನ್ನುವುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಪೊಂಗಲ್ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದು ಬಿಡಬಾರದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಅದನ್ನು ತಿಂದು ಉಳಿದುದನ್ನು ನಂತರ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮಧ್ಯೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಪುನಃ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲೂ ತಿನ್ನಿರಿ.

ಯಾರು ಇದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿ ಇವನ್ನೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಇವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಮೊದಲಿಗೇ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ದುಃಖಿಸಬೇಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಿನ್ನಿರಿ.

86. ಹಲ್ಲು ಇಲ್ಲದವರು ಹೇಗೆ ಅರೆದು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ?

ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರು ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲೇ ಬಾರದು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರಾ? ಹಾಲು, ಎಳನೀರು, ನೀರು ಇವನ್ನೆ ಕೊಡುವುದು. ಹಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಒಂದೆ ನ್ಯಾಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ. ಹಲ್ಲಿದ್ದವರೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರು ಹೇಗೆ ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ? ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೀರಾಹಾರವನ್ನೇ ತಿನ್ನಿ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಗಂಜಿ,

ಅನ್ನಮೃದುವಾಗಿ ಹೀಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು ಹಾಗೆ ತಿನ್ನಲೇ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರಸದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ. ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಹದಿನೈದು ಬಾರಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೇ ಜಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಲಾಲಾ ರಸ ಸೇರಿ ನುಂಗುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಗೂ ರುಚಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಗಟ್ಟಿಯಾದುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದರೆ ಕಡಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಇನ್ನೂ ಘನವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರು ಕೈಗಳಿಗೆ, ಕುಟ್ಟಾಣಿಗೆ ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಕೆಲಸ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಟ್ಟು, ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆ

ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನುಂಗದೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಜೊಲ್ಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ.

87. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರುಚಿರೆ ದಾಸರಾಗಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು

ಕೆಲವರು ಒಂದೇ ರುಚಿಯನ್ನು ನನಗೆ ಹಿಡಿಸಿದೆಯೆಂದು ಸದಾ ಅದನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೃತಕ ರೀತಿಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಹಲವು ರಸಾಯನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಕೂಲ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಮಿಕ್ಸ್‌ಡ್ ಚರ್ಸ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬೆರೆತಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕೃತಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಖಂಡಿತಾ ಬೇಡ. ನೀವು ಅದನ್ನೂ ಬಿಡದೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ವಿಧಾನ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹಿಡಿಸಿದಂತೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಕೃತಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗಲೂ ನಾವು ಯಾವ ರುಚಿಗೂ ಬಲಿಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ನಾವು ಒಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಾದಾಗ ನುಂಗಿದರೆ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಆಹಾರ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ನೂಕಿ, ಪುನಃ ಅದನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾಲಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಅದೇ ರುಚಿಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿಸಿ ತಿಂದರೆ ರುಚಿಗೆ ದಾಸರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

88. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ರೀಜಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಹೋಟೆಲ್‌ನದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು

ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋಡ್, ಉಪ್ಪು ಅಜಿನಾಮೊಟ್ಟೋ, ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಅಡುಗೆಯವರ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವಾಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವವರು ಬೇಸರ,

ತಾತ್ನಾರ, ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ತಿಂದವರ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಧಾತುಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ.

89. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು - ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿಯೇ ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಯಾರಲ್ಲಾ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಹಲವು ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಯಾಕೆ ಕುದಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ರೋಗ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುತ್ತೇವೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾವು 2ರಿಂದ 3ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುತ್ತವೆ?

ದಿನದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 11,600 ಲೀಟರ್ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆ ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಸ, ಧೂಳು, ಬಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಮಗೆ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾ? ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಕ್ರಿಮಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗೊಳಗೆ ಹೋಗಲು ಅನುವು ಪಡೆಯುತ್ತದೆಯಾ? ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿವೆ ಸರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಗಾಳಿಯಲ್ಲೂ ಇರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗೆ ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಅದನ್ನೂ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ತಾನೆ? ನೀರಲ್ಲೂ ಇದೆ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲೂ ಇದೆ. ನೀರಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಖಂಡಿತಾ ಗಾಳಿಯಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಒಳಗೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ಏನು ಮಾಡುವುದು?

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಿರುತ್ತೀರಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ

ಕ್ರಿಮಿಬಂದರೂ ಅವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಿಂದ ಬಂದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬಂದಾಗಲೂ ಈ ಲಸಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಹೆದರದಿರಿ.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಪ್ರಾಣ ಇದೆ. ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಧಾತುಗಳು ಇವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ, ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಗಳು ಹಾಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಲಾಭವೂ ಇಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಧಾತುಗಳ ಕೊರತೆ ಇರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಧಾತುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿದರ್ಶನ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೀನು ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಬಸಿದು ನಂತರ ಅದರೊಳಗೆ ಮೀನನ್ನು ಬಿಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮೀನೂ ಬದುಕುವಷ್ಟು ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅಂತಹ ನೀರಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ?

ಸುನಾಮಿ, ಪ್ರವಾಹ, ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯ ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊರಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ

ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಏಕೆ ಮಾನವನ ಹೆಣವು ತೇಲಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ (EMERGENCY PERIOD) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ನಾವಿರುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಸಾದಾರಣ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ 2 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಧಾತುಗಳು, ಸತ್ವಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ನೀರಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಆಹಾರದಿಂದ. ಒಂದು ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ, ಇನ್ನೊಂದು ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಪ್ರೆಷರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು, ವಿದ್ಯುತ್ ಒಲೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಇವುಗಳಿಂದ ಸತ್ವ ಕುಂದುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬರ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸತ್ವಗಳು ಇಲ್ಲದಿರಲು ಇವೇ ಕಾರಣ. ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಾವು ಆದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಜೀವಿಸೋಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ!

90. ನೀರನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್‌ನಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು



ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಟರ್‌ಫಿಲ್ಟರುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. 2,3 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹೊರಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಹಸುರಿಗೆ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಧೂಳಿನ ಜೊತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಟ್ಟಿದರೆ ಮರದ ಹೊಟ್ಟಿನಂತೆ ಕೆಳಗೆ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಇವು ಧಾತುಗಳು. ಇವು ಒಳಗೆ ಹೋಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಅವನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ . ತಣ್ಣೀರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಆ ಧಾತುಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸವನ್ನೇ ತಿನ್ನುವ ನಾವು ಆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಏಕೆ ಹೆದರುತ್ತೇವೆ? ಯಾರಲ್ಲಾ ಘಂಖಿಇಖಿ ಈಫಫಖಿಇಖಿ ನೀರು ಕುಡಿದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಧಾತುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ ಅವರುಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅವನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯೋಣ.

91. ಮಿನರಲ್ ವಾಟರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾ?



ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪೆನಿಗಳಲ್ಲಿ ANTI SCALE DOSING MACHINE ಎಂಬುದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಧಾತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು

ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಸಪ್ಪೆ ನೀರನ್ನು ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, PACKEGED DRINKING WATER ನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಯಾರು ಬಳಸಬೇಡಿ.

92. ಪ್ಯಾಕ್ಯಾಟೆಡ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ವಿಧಾನ ಏನು?

ಹೇಗೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು? ಪೈಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ರೋಗ ನಿರೋಧಕವೆಂದರೆ ನಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೀರು. ಹೀಗೆ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಧಾತುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಬಚ್ಚಲು ನೀರು ಸೇರಿ ಬರುತ್ತದೆ.ಇದನ್ನು ಟಿ.ವಿ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಂಡವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕಂಪೆನಿಯವರು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೆಡೆ ಸೇರಿ

ಮಾಡುವ ಅಪಪ್ರಚಾರ. ಆಗ ತಾನೆ ನೀವು ಭಯ ಬಿದ್ದು ಅಂತಹ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್ ಖರೀದಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಇನ್ನು ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರ ಮಾರಾಟ ಕಂಪೆನಿಯವರು ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ ನಿಮಗೆ ರೋಗ ಬರಲು ಕುಡಿಸಿದ ನೀರು, ಫಿಲ್ಟರ್ ನೀರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರು ಹೇಳುವ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಹೀಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಭಯದಿಂದಲೇ ನಾವು ರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನಾವು ಹೇಳುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿರಿ.

93. ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆ/ಹೂಜಿ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತದೆ



ಇದರಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರು 2ರಿಂದ 5ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಾನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ನೀರಿಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು

ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ Water filter ಎಂದರೆ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆ.ಅಂತಹ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ವಾಟರ್ ಫಿಲ್ಟರನ್ನು ಯಾರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಣ್ಣಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

94. ಬಿಳಿಯ ಹತ್ತಿ ಬಣ್ಣಿಯಲ್ಲ ಬಸಿದುಕೊಟ್ಟೆ

ಇಂತಹ ಬಟ್ಟೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ವೈರಸ್, ಬಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳನ್ನು ಹೀರಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರನ್ನು ನಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಿಡುಬು

ಬಂದ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೀಗೆ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

95. ಬಿಳಿಯ ಹತ್ತಿ ಬಣ್ಣಿಯಲ್ಲ ಬಸಿದುಕೊಟ್ಟೆ

ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯೊಳಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಶುದ್ಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೀರಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅದೇ ಕಸವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಸುಲಭ ವಿಧಾನ.

96. ತಾವುದ ಹಾತ್ರೆಯಲ್ಲ ನೀರಿಟ್ಟು ಕುಡಿಯುವುದು

2 ರಿಂದ 5ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರನ್ನು ಇದರೊಳಗಿಟ್ಟು ಬಳಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು. ತಾವುದ ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬಹುದು. ಸಾವಾನ್ಯವಾಗಿ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತಾವುದ ಹೂಜಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಕಮಂಡಲವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾರಾದರೂ ಅವರನ್ನು ಕೆಣಕಿದರೆ ಆ ಚೆಂಬಿನ

ನೀರನ್ನು ಕೈಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಎರಚಿ, ನೀನು ನಾಯಾಗಿ ಹೋಗು ಎಂದು ಶಪಿಸಿದರೆ, ಅವನು ನಾಯಾಗಿ ಬಿಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದರೆ ಆ ನೀರಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ. ಹೀಗೆ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ವಿಧಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಸೋಣ.

97. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಏಕೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ?

ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಮಗೆ ಹೊರಗಿನ ಊರಿನ ನೀರು ನಮಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಿಯೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ದಿಢೀರೆಂದು ಕುಡಿಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣ?

ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಬೇಕಾದ ಧಾತುಗಳು ಹಲವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರ ದೇಹ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಧಾತುಗಳಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆ ರೋಗ ಕೆಣಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಮಲದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಇದನ್ನು ರೋಗ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಭಯಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ 5 ಕಾರಣಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಐದು ಒಂದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇದೆಯಾ, ಇಲ್ಲವಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಒಂದು ಸರಳ ಶೋಧನೆ ಇದೆ. ಯಾವ ಊರಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೂ ನೆಗಡಿ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ 5 ವಿಷಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಅವರ ದೇಹ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ನೀರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕುಡಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಬಿಡಬಹುದು.

ಆದುದರಿಂದ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ಹೀಗೆ ದಿಢೀರೆಂದು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ 10ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ನೆಗಡಿ ಬರಬಹುದು, ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆದರದಿರಿ. ನೆಗಡಿ ಬಂದರೆ ಸಿಂಬಳ ತೆಗೆದು ಹೊರಹಾಕಿ, ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಎಂತಹ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೂ ನೆಗಡಿ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನಾನು ಏನೋ ಬರೆಯಬೇಕೆಂದು, ಹಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ಬರೆದಿಲ್ಲ. 1992ರಿಂದ 2012ರವರೆಗೆ ನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ

ಮದರಾಸು Eye, ಚಿಕನ್ ಗೂನಿಯಾ, ಡೆಂಗು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪೈಪಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕಾದರೆ ಮನೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಟ್ಯಾಂಕನ್ನು ನೀವೆ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು. 50 ರಿಂದ 100ರೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಕಬ್ಬಿಣದ ಪೈಪಿನಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಇರುತ್ತವೆಯೆಂಬುದು ಭಯಪಡಬೇಡಿ. ಹತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಪೈಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಬಂಗಾರಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹಣ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿರಿ.

98. ಒಬ್ಬನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು?

ಈ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಗೊಂದಲಗಳಿವೆ. ಕೆಲವರು 2 ಎಂದು, 5 ಎಂದು 3 ಎಂದೂ ವೈದ್ಯರುಗಳೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಅಳತೆಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ರೋಗ ಖಂಡಿತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಚಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಿಗೆ 2,3 ಲೀಟರ್ ದಿನಕ್ಕೆ ಸಾಲದು .

ರಸ್ತೆಗೆ ಡಾಂಬರು ಹಾಕುವ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸದವರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬೇಕು. ಆದರೆ ಎ.ಸಿ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ 1 ಲೀಟರ್ ನೀರೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಕೂಲಿ ಕೆಲಸದವನು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಎ.ಸಿ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಅವನಿಗೆ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಒಬ್ಬನು ದಿನಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೇ ಲೀಟರ್ ನೀರು

ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಒಬ್ಬನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು?: ಅದು ಅವರವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿದೆ ಅಂದರೆ ದಾಹವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆ ದಾಹವಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎಷ್ಟಾದರೂ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಮುಂದಿನ ಬಾರಿಯೂ ದಾಹವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಚಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ದಾಹ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿಗೂ 1/4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ದಾಹ ತೀರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಬಿಸಿಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ 10 ಬಾರಿ ದಾಹ

ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿಗೂ 1/2 ಲೀಟರ್ ನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ, ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರೆ ಅವರ ದಾಹದ ಪ್ರಮಾಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವೇ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಲವು ವೈದ್ಯರು ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಲಹೆಯಂ ತೆನೀರು ಕುಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದಾಹ ಉಂಟಾದಾಗಲೂ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ

ಯಾವಾಗ ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಆಗ ಅದು ದಾಹವಾಗಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಟ್ಟು ಟಿಕೆಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಊರಿಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ದಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯೋಣವೆಂದು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಾರೆ. ಐದು ಗಂಟೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆಯೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಐದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ದಾಹ ಬಹಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀರು ದೊರಕದೆ ಇದ್ದಾಗ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡವು ಇತರ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿದರೆ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ದೇಹ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ತಾನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಳೋಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ!

99. ನೀರನ್ನು ಎಡಗೈಯಲ್ಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು

ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಲೋಟ ಹಿಡಿದು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ನನ್ನ ಗುರುವೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿ ಕೊಟ್ಟರು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ

ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು.ನಾವು ಅದರಂತೆಯೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವು ಇದಕ್ಕೆ ಸಯಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ನಮಗೂ ಹೇಳಬಹುದು.

100. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯ ಬಾರದು, ರುಚಿಸಿ,ರುಚಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು

ನೀರನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಆಹಾರವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಒಂದು ಗಾದೆ ಇದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ರಸವಾಗಿ ಮಾಡಿ ನುಂಗಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಇದರ ಅರ್ಥ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀರನ್ನು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವಂತೆ ರುಚಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ರುಚಿಗಳಿವೆ. ನೀರನ್ನು ಹಾಗೆ ರುಚಿಸಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ 6 ರಸಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲಾಲಾರಸವೂ, ಕಿಣ್ವಗಳೂ ಸೇರಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು

ನಾಶಪಡಿಸಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಉಷ್ಣಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಎಂಬ ಅಂಗ ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಟಗಟನೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ, ತಾರಸಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಈ ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೇಗನೆ ಈ ಅಂಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ನಿದಾನವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ, ನೆಗಡಿ, ಟಾನ್ಸಿಲ್, ಇಂತಹ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಬಂದರೂ ತಕ್ಷಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

101. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು

ಯಾವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಆವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನೀರು

ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವಕಾಶವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಇದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ.

102. ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರು ಎಂದು ಹೇಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು?

ನೀರು ಒಳ್ಳೆಯದಾ, ಕೆಟ್ಟದ್ದಾ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಒಂದು ಸುಲಭ ದಾರಿ ಇದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೀನನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಅದು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ. ಬೋರ್ವೆಲ್ ನೀರು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಮೀನನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ಅದು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟರೆ ಆ ನೀರು ಅಶುದ್ಧವೆಂದು

ಅರ್ಥ. ಭೂಮಿಯ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 15 ಅಡಿವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. 50 ರಿಂದ 100 ಅಡಿ ಆಳದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ಮೀನನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

103. ಗಾಳಿ

ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ. ಔಷಧಿಯೇ ಆಹಾರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿಯಲ್ಲ. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದರೆ 24 ಗಂಟೆ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 8 ಲೀಟರ್, ಅಂದರೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 12 ಸಾವಿರ ಲೀಟರ್ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವ ನಾವು ಗಾಳಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ? ಆಹಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಒಳ್ಳೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈಗ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ.

ನಾವು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯ ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಲು ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ 1. ಸೊಳ್ಳೆ ಬರಬಾರದು 2. ಕಳ್ಳ ಬರಬಾರದೆಂದು 3. ನೆರೆ ಹೊರೆಯವರು ನೋಡುವರೆಂದು. ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸಲು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಗಾಳಿ ಬರಲೋ,

ನಾವು ಬಿಟ್ಟ ಉಸಿರು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲೋ ಯಾವ ಸೌಕರ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು, ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮಲಗುವವರಿಗೆ ಖಂಡಿತ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮಾನವನು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 8 ಲೀಟರ್ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶ್ವಾಸವು ಆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜಲಜನಕ, ಆಮ್ಲಜನಕ, ಸಾರಜನಕ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ಸತ್ವಗಳು ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ಕೋಶವು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ

ಸತ್ವವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ರಕ್ತದಿಂದ ಬಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸವು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿಯನ್ನು ಆಚೆಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ 4 ಜನ ಮಲಗಿದ್ದರೆಂದರೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು 8 ಲೀಟರ್ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿ ತುಂಬಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಾವು 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಲಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದಾಗುವಾಗ ಮೊದಲ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸತ್ವ ದೊರಕದೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ರೋಗ ಬರುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ 7 1/2 ಗಂಟೆ ನಾವು ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಿ ರೋಗ ಬರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಏಳರಾಟದ ಶನಿ ಕಾಟವೆಂದು ಆಗ್ರಹವನ್ನು ಬೈಯುತ್ತೇವೆ. ಗಾಳಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ಫ್ಯಾನ್ ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಾಳಿಯ ಪಂಕ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಸುತ್ತಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆ ಗಾಳಿಯನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆಫೀಸು, ಭತ್ತ ಈ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗಿರುವ ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ, ಫ್ಯಾನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

ಒಂದು ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದು, ಮತ್ತೊಂದು ಸೊಳ್ಳೆಯ ನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಬತ್ತಿ ಹಚ್ಚುವುದು.

ಇದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಬೇಗ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ ನಾವೇ ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ವಿಷವನ್ನು ಕೊಂಡು ತಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವಂತಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಕ್ರಿಮಿ, ಸೊಳ್ಳೆ ಆ ಬತ್ತಿಯ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಒಂದು ಸೊಳ್ಳೆಯೇ.

ಶೀತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಸೊಳ್ಳೆ ಬತ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಬತ್ತಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾನು ನಿರ್ದಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು, ಆದರೆ ಹೊಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗುವಾಗ ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಿಜವಾದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲ. ಈಗ ಬರುವ ಬತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಮೂರ್ಚಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನವರಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ.

ಹಲವು ವೈದ್ಯರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಹೊಗೆ ಹಾಕಬಾರದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸರ್ಕಾರವು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಹೊಗೆಯು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಶೀತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇದೆಯೇ? ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿದಾರಾ? ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಈಗ ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಬರಲು ಒಂದು ಉಪಾಯ

ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಯ ತಾರಸಿಯಿಂದ 1/2 ದಿಂದ ಒಂದು ಅಡಿ ಕೆಳಗೆ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆಯಿರಿ. ಅದರೊಳಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳುವ ಪಂಕ ಅಳವಡಿಸಿ (EXHAUST FAN) ಅದರ ಎದುರಿನ ಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಕಟ್ಟಿ ಬಿಡಿ. ಆಗ ಈ ಫ್ಯಾನ್ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದೋ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಆಪರದೆಯ ಕಡೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಗುರವಾಗಿದ್ದು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಲಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ 3 ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವು ದೊರಕಿದೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಾಗುವ ಕೆಲಸ.

ನಾವು ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದೇ ಮಲಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದರೆ ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಬ್ರಾಂಡಿನ ಸೊಳ್ಳೆ ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ, 24 ಗಂಟೆಯು ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರಲಿ. ಆಗ ಒಳಗಿರುವ ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿಯೂ ಹೊರ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನೆಗಳಿಗೆ ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ಸ್ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಸುತ್ತಲ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ರಂಧ್ರ ಇರುತ್ತಿತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಇಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ರೋಗಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನವರು ವಾಸ್ತು ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿ ಮೇಲೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಆಕಾಶವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು. ಪಂಚಭೂತಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಇವೆಯಾ ಎಂದು ನೋಡಿ ಅವನ್ನೇ

ಸರಿಪಡಿಸುವುದೇ ವಾಸ್ತು ಅದನ್ನು ಹಲವರು ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಮೂಡನಂಬಿಕೆಯೆಂದು ದೂರಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಮೊದಲಿಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಸೊಳ್ಳೆ ಬತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಉರಿದು ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಒಳಹೋಗಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಆಬತ್ತಿಯನ್ನು ತಿಂದು ಅದರ ದ್ರವ ಕುಡಿದು

ಮಲಗುವುದೇ ಮೇಲು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅದರ ವಿಷ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿಯನ್ನಾಗಿಸಲು ನಾಡಿಸುದ್ಧಿ, ಪ್ರಾಣಯಾಮ, ಕಪಾಲಬತಿ ಇವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಪ್ರಸ್ತಿಕಾ ಎಂಬ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಭಾರಿ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಿ. ಬಾಳೋಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ.

104. ಆಕಾಶ, ನಿಧ್ರೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಒಬ್ಬ ಮಾನವನು ಕಡೆ ಪಕ್ಷ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 6 ಅಥವಾ 8 ಗಂಟೆಯಾದರು ನಿರ್ದ್ರಿಸ ಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ನಾವು ಲೆಕ್ಕ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ 3 ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. 1. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, 2. ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿ, 3. ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನಿರ್ದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಕೆಲವರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲ. ಕೂಲಿ ಕೆಲಸ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ, ಯಂತ್ರಗಳ ಬಳಿ ಕೆಲಸ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವರು ಅವರ ಅಧಿಕಾರಿ ಹೇಳಿದ ಕೆಲಸ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯ ರೀತಿ ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲಸ. ಇವರು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ

ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಾಲೀಕರು, ಸಂಶೋಧಕರು ಇವರು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಈ ವ್ಯಾಪಾರ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು, ನಿರ್ವಾಹಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸದಾ ಯೋಚಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಅವರುಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟು ಮನಸಾಕ್ಷಿಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅದರಂತೆಯೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರದು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಕೆಲಸ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇವರ ಬಳಿ ಕೆಲಸವೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರುಗಳು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನೋಡಿದರು ಟೆನ್ಷನ್, ಚಿಂತೆ, ಕೋಪ, ಭಯ ಇಂತಹ ಉದ್ರೇಕಿತ ಗುಣಗಳಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರೇ 3ನೇಯ ಗುಂಪಿನವರು.

ಇವರುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ಕೊಟ್ಟವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟವರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ, ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾರನೆಯ ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇರೆ, ನಿದ್ರೆ ಬೇರೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂಬುವುದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡುವ ಮಾಲೀಕ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕ ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಾರ್ಮಿಕನಿಗೆ ಮಲಗಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾಲೀಕ ರಾತ್ರಿ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಬುದ್ಧಿ 10 ಗಂಟೆಯಿಂದ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೇಹ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಂಗಡಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 9 ರವರೆಗೆ ಕೆಲಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆ ಅಂಗಡಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬಂದ ಗಿರಾಕಿಗಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ತೋರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ 9 ರ ನಂತರವೂ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಂದು ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದಾಗ ಅಂಗಡಿ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಾವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಗೋಜಲಾಗಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ

ಕ್ರಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಳಿ ಹೊರಳಿ ಮಲಗುತ್ತೇವೆ.

ಈಗ ನೀವೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಎದ್ದು 1 ರಿಂದ 2 ಕಿ.ಮಿ. ದೂರ ನಡೆಯಿರಿ. ಆಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬಂದು ಮಲಗಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇ ದೇಹದ ಆಯಾಸಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆಯೇ ಹೊರತು, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗೆ, ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಬಾರದು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ ನಮಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮಲಗಿದರೆ ಸಾಕು, ಬುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಲಸಗಳು ಮುಗಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನಿದ್ರೆ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಾವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸ ಬೇಕು , ನಾವಾಗಿ ಏಳಬೇಕು. ಇದೆ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ನೆಮ್ಮದಿಯಾದ, ಶಾಂತವಾದ, ಕ್ರಮವಾದ ನಿದ್ರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಮಲಗಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದಾ, ಶುಗರ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯಾ, ಮತ್ತೇನಾದರೂ ರೋಗ ಬಂದಿದೆಯಾ ಎಂದು ವಿನಾಕಾರಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಕೊರಗುವುದೇ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡರೋಗ. ಇದರಿಂದ ಬರಬೇಕಾದ ನಿದ್ರೆ ಇನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ

ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮರೆತಿರುತ್ತೇವೆ, ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಮಲಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ಹಾಗೆ ಬಯ್ಯಬಾರದಿತ್ತು. ಮರೆತಿದ್ದ ಕೆಲಸವೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿಸದ ಹೊರತು ನಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮಲಗಿದ ಕೂಡಲೇ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸ ಬೇಡಿ. ಇದರ ರಹಸ್ಯ ಈಗ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ, ಹೀಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂದರೆ ನಿದ್ರಿಸದ ಮನಸ್ಸು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕ್ರಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

1. ಮಲಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿದ್ರಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಹೊರಳಿ ಹೊರಳಿ ಮಲಗಿದರೂ ಸಾಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

2. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

3. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಎದುರಿಗಿರುವ ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಗೋಡೆಗೆ ಒರಗಿ ಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನೇ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಧ್ಯಾನವೆಂದ ಕೂಡಲೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ, ಕಾಲಕಳೆಯಲಾದವರಿಗೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಬುದ್ಧಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ

ಮಲಗಿದೆ ಕೂಡಲೇ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಯಾರು ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ನುಂಗುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಎರಡು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಬಿಡದೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು. ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಬೇಗನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದು ಗೊಂದಲ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ನಾವು ಏಕೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಆ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಕೊಡಬೇಕು? ಬಲವಂತದ ನಿದ್ರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷ.

ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊರಗುವವರಿಗೆ ನಾನು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾ? ಯೋಚಿಸಿರಿ. ದಿನವೂ ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು, ಮಾಡುತ್ತೀರಾ? ಅಫೀಮು ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಿರಿ ಅಥವಾ ಪೋಲಿಸಿರಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಔಷಧಿಯೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಎಲ್ಲಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಆಲ್ಕೊ ಹಾಲ್, ಗಾಂಜಾ, ಅಫೀಮು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಯಾರು ಯಾರೆಲ್ಲಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ ಮಲಗುತ್ತೀರಿ ಅವರೆಲ್ಲಾ ನಶೆಯೆರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೀದ್ದರಿಂದೇ ಅರ್ಥ. ಸಿಗರೇಟ್, ಅಫೀಮು, ಗಾಂಜಾ, ಹೆಂಡ ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಶೆಯೆರಿಸುವ ವಸ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರಗಳು. ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವು ವರ್ಷ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಹೆಂಡ ಸಿಗರೇಟಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿ

ಬಿಡುತ್ತೀರೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಮಾತ್ರಗಳಿಗೂ ದಾಸರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಡ್ರಗ್ ಎಡ್ಜ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಂದೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆಯೋ ಹೊರತು ಖಂಡಿತಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ದಿನ ನಿಂದೆ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

ಮೂರನೆಯ ದಿನ ಈ ಎರಡು ದಿನದ್ದೂ ಸೇರಿಸಿ ನಿದ್ರಿಸುವಿರಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅರಿವಿದೆ. ಅದು ತನಗೆ ಏನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ಬಿಡದೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವು ಹೇಳುವ ವಿಧಾನ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಒಂದೊಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಿಂದೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸೋಣ.

105. ಅಲಾರಂ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಏಳಬಾರದು



ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲಾರಂ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಏಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದೆ . ನಾವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ, ಶಾಂತವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಲಾರಂ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದೊಡನೆ ಧೀಡೀರೆಂದು ಏಳುತ್ತೇವೆ . ಹೀಗೆ ಅಲಾರಂ ಶಬ್ದದಿಂದ ನಮ್ಮ ನಿಂದೆ ಕೆಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯಾ ಟೆನ್ಷನ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಟೆನ್ಷನ್ ದಿನವಿಡಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಒಂಟಿ ಚಿಂತಿಸಿರಿ. ಅಲಾರಂ ಹೊಡೆಯಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಏನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು? ನೀವು ಇನ್ನು 2 ಗಂಟೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಂದೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಹಾಗೆ ನಿಂದೆಯನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಯಾರು ನಿದ್ರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ? ಹಾಗೆ ದಿನವೂ ನಿಂದೆಯನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದ ನಂತರ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಲಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಬೇಗನೆ ಏಳ ಬೇಕು. ಅಲಾರಂ ಇಲ್ಲದೆ ಹೇಗೆ ಏಳುವುದು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಏಳಬೇಕು ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬೇಗ ಮಲಗಬೇಕು ಎಂದು ಯಾಕೆ ಎಲ್ಲರು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ? ನಾವು ಟಿ.ವಿ ಇಂತಹ ಬೇಡದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೋಡುತ್ತಾ ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತೇವೆ. ರಾತ್ರಿ 1 ಗಂಟೆ ಅಥವಾ 2 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗಿದರೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಏಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಏಳಬೇಕೋ ಅದಕ್ಕಿಂತ 8 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಏನಾದರೂ ಅರ್ಟೆಂಟ್ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಲಾರಂ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗೊಂದಲ ಇದ್ದು ರಾತ್ರಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಂದೆ ಬಾರದೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಒಂದು ಸುಲಭಮಾರ್ಗ ಇದೆ. ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಡವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕುಳಿತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬೇಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ನಿಂದೆ ಬಾರದವರು ಕುಳಿತು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಪೋರ್ಟ್ ಕೊಟ್ಟು ತಲೆಗೂ ಸಪೋರ್ಟ್

ಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚಿಕೊಂಡು ಕಾಲನ್ನು ಉದ್ದ ಚಾಚಿಯೇ ಆಧವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲೋ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆ ಕುಳಿತು ನಿದೆ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಬೇಗ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ, ತಕ್ಷಣ ನಿದೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಿದೆ ಬಾರದವರು ನಿಮ್ಮ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಅದರ ತುದಿಯಿಂದ ನಡುನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸವರುತ್ತ ಬರುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು Acupuncture ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಡಿ.ವಿ. 20 ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಹೂ ಕಟ್ಟುವ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ದಾರವನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ 2 ಅಡಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚೆಂಡಿನಂತೆ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಎಂಜಿಲು ಹಚ್ಚಿ ಮಗುವನ್ನು ಕೂರಿಸಿ ಅದರ ನೆಡುನೆತ್ತಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ 2ರಿಂದ 4 ಅಡಿ ಎತ್ತರದಿಂದ ಆ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಉಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಒಂದು ಘಳಿಗೆ ಮಗುವಿನ ತಲೆಗೆ ತಾಗುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ನಿದೆ ಬಂದು ಮಲಗುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು

ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಎಂಜಿಲು ಹಚ್ಚಿದ ಆ ದಾರದ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ನಡುನೆತ್ತಿಗೆ ಅಂಟಿಸಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಭಾಗ 72,000 ನರನಾಡಿಗಳು ಸೇರುವ ಜಾಗ. ಈ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುವುದರಿಂದ, ಮರ್ಧನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾವು 72,000 ನರ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಸಾಂತ್ವನ ಗೊಳಿಸ ಬಹುವುದು. ನಿಮಗೆ ನೀವೆ ತಲೆ ಸವರಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರಿಸಬಹುವುದು. ಅಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂತ್ಯಸಬಹುದು. ಅದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೈಯಿನ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ 3 ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ದಾಡೆಯ ಕೆಳಗಿರುವ ಎಲುಬನ್ನು ಸವರುವಾಗಲು ನಿದೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬಹುದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೋರು ಮಲಗಿ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಗಲ್ಲಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಓದಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿದೆ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಹೀಗೆ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವ ಸಿನಿಮಾ ನಟಿಯಂತೆ ಆ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿದೆ ಬರುತ್ತದೆ.

106. ಅನಾಟಮಿ-ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವರ್ಣಜಿಕ್ಕೆ

ಟೀ ಕಾಫಿ ಇತ್ಯಾದಿ ನಶೇ ಮೂಡಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ನಿದೆಗೆ ಶತ್ರು. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಇವುಗಳ ಚಟ ಇರುವವರಿಗೆ ನಿದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದ ಹೊರತು ನಿಮಗೆ ಶಾಂತವಾದ ನಿದೆ ಇಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಬಾರದು. ಟೀ ಕಾಫಿಯಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೇನು? ನಿದೆ ನಮಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೆರೋಟಿನ್ ಮತ್ತು ಟೋಪಾಮಿನ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವವಿಸಬೇಕು ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಿದೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಟೀ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಟೆನಿನ್ ಎಂಬ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥವು, ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ಎಂಬ ವಿಷಪದಾರ್ಥವು ಇವೆ. ಇವೆರಡು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ನಿದೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ವವಿಸುವುದನ್ನು ತೆಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ವವಿಸಿರುವ ದ್ರವಗಳು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ

ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಟೀ, ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು 5 ರಿಂದ 10 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಇದು ಟೀ ಕಾಫಿಯ STRONG ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ನಮಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ನಿದ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅದರ ಅರ್ಥ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಒಳಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದು. ನಮ್ಮ ಅಲ್ಪ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಟೀ ಅಥವಾ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿದು ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಓಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿ 9ಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೊರಗುತ್ತೇವೆ. ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಬಾರಿ ಟೀ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ ಎಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಖಂಡಿತಾಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಒದ್ದಾಡುವವರು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಯ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.

ಟೀ, ಕಾಫಿ ಎಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆಯೋ ಆ ಜಾಗದ ಜನರು ಮಾತ್ರ ಅವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಟೀ ಎಲೆ ಭಳಿ ಪ್ರದೇಶ ಎತ್ತರದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಭಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಉಷ್ಣ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಉತ್ಸಾಹ ಇಲ್ಲ. ಆಗ ಟೀ, ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕಹಿ, ರುಚಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಸತ್ವ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಬೆಳೆಯದ ಊರಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಚೈನಾದೇಶದಲ್ಲಿ ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣ ಹಾಲು ಹಾಕದ ಟೀ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ನಾವು ಜೀರ್ಣಕೈಂದು 1/4 ಕಪ್ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೆ ಔಷಧಿ, ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದೇ ವಿಷ ನೀವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು

ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆಯೋ ಅವು ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ, ಕೆಲವಡೆ ಅಕ್ಕಿ(ಭತ್ತ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಕೆಲವಡೆಯಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ಆಯಾ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ದೇವರ ಅರಿವಿನಿಂದ ಆಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಕಡಿಮೆಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವುದನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನಾವು ಸೇಬು, ಪ್ಲಮ್ಸ್ ಇಂತಹ ಭಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದುದನ್ನು ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ತಂದು ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಅವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಹಿಮ ಬೀಳುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿರುವವರು ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ಪರೋಟ, ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಮೃದುವಾದ ಆಹಾರಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಇತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ತಂದು ಓಟ್ಸ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಮಾರುವುದು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾಗಿದೆ.

ಬಿಸಿಲುಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯೆಂಬ ಹಣ್ಣು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದೇವರು ಬಾಯಾರಿಕೆ ತೀರಿಸಲು ಇದನ್ನು ಜನರಿಗಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಯಾವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಈ ಸೀಸನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬೇಕು. ದುಡ್ಡಿನ ಖರ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ, ಆರೋಗ್ಯವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವಂತೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿ, ಆನಂದವಾಗಿ ಜೀವನವನ್ನು ನಾವು ಜೀವಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಮಲಗಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರೆ

ಬರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳು ಮುಗಿಸಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಚಿನ್ನುದ್ರೆ ಹಾಕಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಧೀರ್ಘವಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಎಳೆದುಕೊಂಡು 'ಮ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿ. ಇದನ್ನೇ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ. ಹಾಗೆ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದರಿಂದ 'ಮ್' ಕಾರದ ಅದಿರು ಅಲೆಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಗಂಟಿಯಾದರೂ ಓದಿ ಮಲಗಿದರೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು.

ಯಾವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ನೀವು ಮಲಗಿರುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ವಿಷಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದರೆ ನೀವು ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಆ ವಿಷಯ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಿರಿಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಸಂಬಂಧ ಖಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಮನೋರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಇಂದು ಯಾವ ವಾರ, ನಾನು ಎಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ, ನಾನು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ 2 ಅಥವಾ 3ಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ 1ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸುಮ್ಮನೇ ಆದರೂ ಕುಳಿತರ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ನಾವು ಗೋಜಲು ಮಾಡಿದ್ದ ಬುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸು ಪುನಃ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹಲವು ಆಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ 5ಬಾರಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಇಸ್ಲಾಮಿಯರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

107. ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ತಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಬಾರದು?

“ಅಂಡದಲ್ಲಿರುವುದು, ಪಿಂಡದಲ್ಲೂ ಇದೆ”. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಂತ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅಡಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕುಳ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಾಗಿಯೂ, ಹೊಕ್ಕುಳ ಕೆಳಭಾಗ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಕಾಂತ ಕಲ್ಲನ್ನು ಉತ್ತರ, ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗದು. ದೂರ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು,

ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಾವು ತಲೆಯನ್ನು ಉತ್ತರಕ್ಕೆಟ್ಟು ಮಲಗಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉತ್ತರ ಭಾಗ, ಭೂಮಿಯ ಉತ್ತರ ಭಾಗ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ದೂರ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಕಾಂತ ಶಕ್ತಿ ವಿಕರ್ಷಣೆಯನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ತಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ತಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಬೇಡಿ.

ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ ತಲೆಯಿಟ್ಟು ಮಲಗಿದರೆ ಭೂಮಿಯ ಉತ್ತರ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ದಕ್ಷಿಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. “ಹೊಸ ಅಳಿಯ ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೆ ತಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಬೇಕು” ಎಂದು ಕೇರಳ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಧ ದಕ್ಷಿಣಕ್ಕೂ,

ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ಅರ್ಧ ಉತ್ತರಕ್ಕೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹತ್ತನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ಜನಿಸುವಾಗ ಈ ಕಾಂಠ ಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಭಾಗ ಉತ್ತರ, ಕೆಳಭಾಗ ದಕ್ಷಿಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೀವಿಸೋಣ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ!

108. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಡಿ

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣ 37⁰ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದರೆ ಭೂಮಿಯ ತಂಪು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು, ಆಕ್ಸಿಜನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶವು ಹೆಚ್ಚು

ಶ್ರಮ ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಯಾವಾಗ ಮಲಗಿದರೂ ಬರೀ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗದೆ ಒಂದು ಚಾಪೆ ಅಥವಾ ಜಮಖಾನವನ್ನು ಹಾಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರಿ. ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ ಇವನ್ನೂ ಬರೀ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬಾರದು.

109. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ಮಲಗಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ

ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವವರು ಊಟವಾದ ನಂತರ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಳೆದು ಹಲ್ಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ನಂತರ ಮಲಗಿರಿ. ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದ ಮೇಲೆ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ತಿಂಡಿ ಎಂದು ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು.

ನೀರನ್ನೂ ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಪುನಃ ತಿಂದರೆ ಪುನಃ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ದೇಹ ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿದ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಾನಾಗಿಯೇ ಎಚ್ಚರವೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಿಸಿದಾಗ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸರಿಯಾಗಿ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

110. ದುಡಿಮೆ, ಬೆಂಕಿ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ಹೃದಯ ಎಂಬ ಅಂಗ ಒಂದಿದೆ. ಈ ಹೃದಯ ನೀವು ಮರೆತರೂ ತಾನೂ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರದಂತೆಯೇ ಬಿಳಿ ಅಣುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಒಯ್ಯುವ ವರ್ಣವಿಲ್ಲದ ದ್ರವವಿದೆ. ಇದನ್ನು Sympathic System ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕಿರಿತು ಯಾರೂ ವಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಂತಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ವರ್ಣರಹಿತ ದ್ರವ. ಈ ಬಿಳಿ ಕಣಗಳು ರಕ್ತಚಲನೆಯಂತೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ದ್ರವವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಹೃದಯವೂ ಇಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ದುಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಈ ಬಿಳಿಕಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ವರ್ಣರಹಿತ ದ್ರವ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

Automatic Watch ಎಂದು ಒಂದಿದೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಓಡುತ್ತೆ. ಕಳಚಿ ಟೇಬಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು Cell ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಟರಿಯಿಂದ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅಂತಹ Watch ಗಳು ಇಲ್ಲ. ಯಾರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಚಲನೆ ಇದೆಯೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ದ್ರವ ಇರುತ್ತದೆ, ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಈ

ದ್ರವವು ಚಲನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಬಂದ ರೋಗವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಸನಗಳಿಂದ, Walkingನಿಂದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಮಾನವನೂ ತನ್ನ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತಿರಲೇಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಬಿಳಿಯ ದ್ರವ ಚಲಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಕೆಲವರು “ನನಗೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ರೋಗ ಇದೆ. ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ಗುಣವೂ ಕಂಡಿಲ್ಲ” ಎಂದು ಗೋಳಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಕೇಳುವ ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ನೀವು ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ? ಎಂದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಇದರ ಗಂಧವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ time ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ಅದರೂ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಡದೆ ದೇಹಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಏಕೆ ಯೋಗ ಮಾಡಬಾರದು? ಈಗಂತೂ ಒಂದೊಂದು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲೂ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ. ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಬಗ್ಗಬೇಕು, ಕೈಗಳನ್ನೆತ್ತಬೇಕು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹಲವರಿಗೆ ಭಯ, ಆದರೆ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಉಸಿರಾಟವನ್ನೂ ಒಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಒಂದು ಭಾಗ. ಈ ಕೈಕಾಲು

ಮಡಚುವುದು, ಆಸನಗಳು ಮಾತ್ರ ಯೋಗ ಅಲ್ಲ, ಇದು 8ರೀತಿಯ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

- 1) ಯಮ, 2)ನಿಯಮ, 3) ಆಸನ,
- 4) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, 5) ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, 6) ಧಾರಣ, 7) ಧ್ಯಾನ, 8) ಸಮಾಧಿ.

1. ಯಮ:- ನಾವು ಏನೇನನ್ನು ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಪ್ರಾಣ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅಂತಹ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಯಮ.

2 ನಿಯಮ:- ನಾವು ಏನೇನನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ, ಆಚರಣೆಗಳು, ಅವುಗಳಿಂದ ನಮಗಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು. ಇದೇ ನಿಯಮ.

3. ಆಸನ:- ಆಸನವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ, ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಚಲನೆ ಕೊಟ್ಟು, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡುವ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಆಸನ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಯೋಗ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ, ಇದು ತಪ್ಪು.

1. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:- ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಶರೀರ ಎಂದು ಒಂದು ಇದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾಡಿಸುದ್ದಿ, ಪಸ್ತಿಕಾ, ಕಪಾಲಬತಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಇವುಗಳಂತಹ ಹಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಪ್ರಾಣಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

2. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ:- ನಾವು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಅವುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ, ನೋಟ, ಹಾಗೂ ಶಬ್ದ ಗ್ರಹಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಂಕಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು, ಅಥವಾ ಅವನ್ನು ಮರೆತಂತೆ ಇರುವುದೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ.

3. ಧಾರಣ:- ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೆನೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ಒಂದು ಹೂವು, ಒಂದು ವಸ್ತು, ಕುಲದೇವ, ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೀಗೆ ಬೇರೆಯದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದೆ ಇರುವುದು.

4. ಧ್ಯಾನ:- ಸುಮ್ಮನೇ ಇರುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಅಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸದೆ ನೆನೆಯದೇ ಇರುವುದೇ ಧ್ಯಾನ.

5. ಸಮಾಧಿ:- ದೀರ್ಘಕಾಲ ಅಂದರೆ 1ರಿಂದ 2ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದೇ ಸಮಾಧಿ.

ನಮ್ಮ Anatomic Therapyಯಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಮೊದಲೆರಡು ಅಂಗಾಂಗಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಯೋಗವನ್ನೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯನ್ನಾಗಿಸಬೇಡಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೊದಲೆರಡು ಅಂಗಗಳು. ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೊದಲಿಗೆ ಧ್ಯಾನ, ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಇವನ್ನೇ ಹೇಳಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಇದರ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಇವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಅವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವವರೂ

ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ಆಚಾರ, ಅನುಷ್ಠಾನ ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದೆವು. ಚಾರ ಎಂದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ, ಆಚಾರ ಎಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಅನುಷ್ಠಾನ ಎಂದರೆ ಪಾಲಿಸುವುದು. ನಾವು ಕೊಯಮತ್ತೂರಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಈ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಕರಪತ್ರ ಹಂಚಿದರೂ ಸಹ ಯಾರೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ನಂತರ ದಶ ಔಷಧಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಯಾರೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕೊನೆಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಎಂದು ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟಿ ಕೂಡಲೇ ಗುಂಪು ಗುಂಪಾಗಿ ಜನ ಬಂದರು.

ಹೆಚ್ಚು ಚಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಾದ Switzerland, Norway, DVDU.S ನಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು. Qatar, Saundi, Kuwait ನಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಚಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚು. England ಮತ್ತು AmericaUE ಮನೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೇನು ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಂದ ಹೋಗುವವರು ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಮನೆಕೆಲಸಕ್ಕೇನು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟರೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಳಿ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ, ಆಸನಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದವರು ಉಷ್ಣ ಕಡಿಮೆ

ಮಾಡಲು ಶವಾಸನ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಉಷ್ಣವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ದೇಹ ತಂಪನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಾವಿರುವ ಜಾಗದ ಶೀತಉಷ್ಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ, ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ, ಶವಾಸನ, ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ, ಆಸನಗಳು, ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಯಾಯ ದೇಶದ ಶೀತಉಷ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ನಾಲೂಮಾ ಯೋಗ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ 1^{1/4} ಗಂಟೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಗಿಆ ಯನ್ನು ನೀವು ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆಯೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ, ಆಸನಗಳು, ಶವಾಸನ, ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಈ ಐದು ಒಂದೊಂದಕ್ಕೂ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬೇಕು. ಇದರ ಒಟ್ಟು ಫಲವನ್ನು 5ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ದೊರಕಲು ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಯೋಗ ಎಂದರೇನೆಂದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಕಲಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ವರುಷ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಈ ಅಂತರಂಗ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗೆ ಸಮಯ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಆ ಧ್ಯಾನವು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ

111. ಯೋಗ, ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ವೇದಾದಿ ಮಹರ್ಷಿಯವರ ಮನೋವಿಕಾಸ ಕಲೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ ಸರಳ ರೀತಿಯ ದೇಹಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಲಿತು ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣ 37° (98.6° F) ಇದನ್ನೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ

ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಉಷ್ಣಬೇಕು. ಯೋಗ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಅಷ್ಟೆ. ನಾವು ತಿಳಿಸುವ ಈ ಥೆರಪಿಯೂ ಯಾವ ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಸೇರಿಲ್ಲ.

112. AC (Air-Conditionar) ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾ?

ನಾವು ಚಳಿ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣ 37° ಇರುತ್ತದೆ. AC ಯನ್ನು ನಾವು ಈಗ 18ರಿಂದ 22° ಗೆ ಇಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ್ದು 37 ಡಿಗ್ರಿ. ಎ.ಸಿ ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಉಷ್ಣ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳಲ್ಲೂ, ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಜನ್ನನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ. ಹೀಗೆ ಈ ಅನಗತ್ಯ ಕೆಲಸದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಅಸ್ತಮಾ, ವೀಜಿಂಗ್, ಬಿಪಿ ಇಂತಹ ರೋಗಗಳು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

AC ಯನ್ನು ನಾರ್ವೆ, ಸ್ವಿಡ್ಜರ್ಲೆಂಡ್ US ಇಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣದ ಪ್ರಮಾಣ -25° ಇರುತ್ತದೆ. -25 ಅ

ಯಲ್ಲಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ $+22^{\circ}$ C ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿಯೇ $+30^{\circ}$ ಅ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

AC ಎಂದರೆ Air cooler ಅಲ್ಲ. Airconditionar. ಚಳಿ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ತಂಪಾಗಿ ಇಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಉಷ್ಣ ಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರತಿದೇಶಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಬರುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಚಳಿಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ A/C ಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

113. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯೆಂದು 2 ಇವೆ. ಆದರೆ ಇವೆರಡರಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನು? ಇದು ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಅದು ಕೀಬೋರ್ಡ್ ಅಥವಾ ಪಿಯಾನೋವಿನಂತೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಅದುಮಿದರೆ ಶಬ್ದ ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದುಮುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸೆಂಬುದೊಂದಿದ್ದರೆ ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಅವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟು, ಚಿಂತೆ, ಮತ್ಸರ, ಭಯ ಎಂಬ ಬೇಡದ ಭಾವನೆಗಳೂ ಹಾಗೆಯೇ ಹಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಗಳೂ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಒಂದು ಭಾವನೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನೇ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದೋ, ಕೆಟ್ಟದ್ದೋ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಭಾವನೆಗೆ ಹಾಗೆ ಒಂದು ಬಲ ಇದೆ. ನಮಗೂ ಆ ಭಾವನೆಯಂತೆಯೇ ಒಳ್ಳೆಯದು/ಕೆಟ್ಟದ್ದೋ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳು ಬೇಕೋ ಅವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನೆ ಮುಂದೆ ಇರುವ ದಿಣ್ಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಬರುವವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಹಾಗೆ ಹೋಗುವವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅವರಿಂದ ಸಂತೋಷ ಅಥವಾ ದುಃಖವೂ ಬರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ತರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡೋಣ. ಹಾಗೆ ಬರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು 100 ಮಹಡಿ ಮನೆಯೊಂದರ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ಕೆಳಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ನಾನಿಲ್ಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಕೆಳಗೆ ಧುಮುಕಿದಿರಾ? ಇಲ್ಲವಲ್ಲಾ. ಬಂದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹಾಗೆ ದೂರ ತಳ್ಳಿಡಿರಿ ಅಷ್ಟೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಕಪಾಳಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾರಿಸಿಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ, ಒಬ್ಬ ಕಾರ್ಮಿಕನಿಗೆ ತನ್ನ ಮಾಲೀಕನನ್ನು ಒದೆಯಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ, ಇವನ್ನೂ ನಾವು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಬೇರೆದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಬೇಡದೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಇನ್ನು 6ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

114. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನು?

ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ನನಗೆ ಹಿಡಿಸಿದೆ, ಹಿಡಿಸಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ:- ಒಂದು ಕಾರನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲಿ 50 ರೀತಿಯ ಕಾರುಗಳು ಇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು 1 ಅಥವಾ 2 ಕಾರಿನಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದು ಹಿಡಿಸುತ್ತದೆ, ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇತರ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಾರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕಾರಿಗೆ ಎಷ್ಟು Loan ಸಿಗುತ್ತದೆ? ಯಾವ ಇಸವಿಯ Model, Diesel ಅಥವಾ petrol ಕಾರಾ? ಎಷ್ಟು ಮೈಲಿ/ KM ಓಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಜನ ಕೂರಬಹುದು? 50 ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಇದೇ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಎರಡರ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿತು ಎಂದು ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾ? ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾ? ಇದನ್ನರಿತರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ, ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಮಗೆ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವೆರಡೂ ಒಂದಾದರೆ ಆಗ ಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನಿ ಎಂದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಒಂದನ್ನೆ ಯೋಚಿಸಿ ಅದನ್ನೆ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೂ ತರುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆಯುವಂತೆ

ಮಾಡಲು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದಂತೆ ಆಡುವ ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಲೂಟಿ ಪೋರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಡೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇತರರಿಗೆ ದುಃಖ, ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಇವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಎಂದಾದರೂ ಒಂದು ದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಏಟು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಎಂದರೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಇವರನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹಣ, ಕೀರ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ಇರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಇವರಿಗೆ ಮನಸಾಕ್ಷಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಜನರು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ 2 ಬಗೆ ಇವೆ. ಇನ್ನು 2ನೆಯ ಬಗೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಲೂಟಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರುಗಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದಂತೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ ನಾನು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟಗಳು, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜನರು ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಬಂಗಾರದಂತಹವರು, ಆದರೆ ಬದುಕಲು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು. ಇವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಂತಹವರೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

115. ವಿಶ್ವದ ಜನರನ್ನು ೩ ಬರೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು

1. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದಂತೆ ಬುದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಬಾಳುವವರು.
2. ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳು ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿ ಇಲ್ಲದವರು.
3. ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳೂ ಆಗಿರವವರು.

ಇದರಲ್ಲಿ 3ನೆಯ ಬಗೆಯವರೇ ಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಮೇಲಿನ 3ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿರಲು ಕಾರಣವೇನು? ಒಂದು ಈ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕುರಿತು ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವುದು. ಎರಡನೆಯದು ತನ್ನ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇತರರೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಬೇರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಪ, ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಭಯ, ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಗತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು ಎಂದರೆ, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯವಿಲ್ಲ ಆಗ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಆದುದರಿಂದ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ, ಕೇವಲ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನೂ ನಂಬದೆ, ಎರಡನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ ನಡೆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಸೇರಿಸಿ ನಡೆಯುವುದೇ ಜ್ಞಾನಬುದ್ಧಿ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರವರ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಜೀವಿಸಲು ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನನಗೂ, ಇತರರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡರೆ ಆ ನಿರ್ಧಾರ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಅವರಿಂದ ಬರುವ ಶಾಪದ ಅಲೆ ನಮ್ಮನ್ನು ತಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಜಕಾರಿಣಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಂದ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರು ಹಾಕಿದ ಶಾಪಕ್ಕಿಂತ, ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ನಾವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣಲೂಟ ಹೊಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾರೈಕೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಪ ಅವರಿಗೆ ಬೇಗನೆ ತಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ದಿನ ತಡವಾದರೂ ಶಾಪದ ಪರಿಣಾಮ ಬಂದೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರ ಅವನತಿ ಆರಂಭವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳು ಆಶ್ರಮ ಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಲವು ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಲಿಸಿ, ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಹಣವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ನೋಡಿ, ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುತ್ತಾ, ಒಂದೊಂದು ಘಳಿಗೆಯೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮೈಕಿನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಬೇಡದ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರಲ್ಲಾ? ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇವರು ಜ್ಞಾನಬುದ್ಧಿ ಬಳಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರ. ಚಿಕ್ಕ ಕಂಪನಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು 10 ಜನರನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನೇಮಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಾಗ ತಲೆಗೊದಲನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇವರು ಹೇಗೆ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಂದು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಹೇಗೆ ಈ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಆ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಒಂದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲ. ನಾವೂ ಜ್ಞಾನಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಿ, ನಿರ್ಧಾರ

ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನಾವೂ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಬಹುದು.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂದಿನಿಂದ 3 ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ಒಳಗೆ, ಅಥವಾ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ನಾವೂ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರುವ ನಿರ್ಧಾರ, ನಂತರ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಬರುವ ನಿರ್ಧಾರ ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ, ಯೋಚಿಸಿ

ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವೇದಾದ್ರಿ ಮಹರ್ಷಿಯವರು ಒಂದು ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ದಿನವೂ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. “ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರ ದೇಹಕ್ಕಾಗಲೀ, ಮನಸ್ಸಿಗಾಗಲೀ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ನನ್ನಿಂದಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.” ನಾವೂ ಇಂತಹ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

116. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತಸದಿಂದ ಇಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾವು ಹಿಂದಿನ ದಿನ 24ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆನಂದವಾಗಿತ್ತೆಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಆನಂದವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆಯೇ ಅದೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ನೂರು ಜನರನ್ನು ಕರೆದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗ ಸಂತಸದಿಂದ ಇರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ನಾನು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯಾಗಬೇಕು, ನನಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳು ಬರಬೇಕು, ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನೇ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು, ದೊಡ್ಡಬಂಗಲೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು, ನನ್ನ ಪತಿಯ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವರುಗಳ ಆಸೆ ನೆರವೇರಲು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಾಗಬಹುದು, ಈಡೇರದೆಯೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಆ ಆಸೆ ನೆರವೇರುವವರೆಗೆ ಅವರುಗಳು ದುಃಖದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇದರಿಂದಲೇ ಸಂತೋಷ

ಎಂಬುದಿಲ್ಲ, ಜಿಲೇಬಿಯನ್ನು ತಿಂದಾಗಲೋ, ಮಗುವೊಂದನ್ನು ಮುದ್ದಿಸುವಾಗಲೂ ಸಂತಸ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತರೆ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕವರು ತಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಹಾಡೊಂದನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಬೋರು ಹೊಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ವಯಸ್ಸಾದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರಿಂದ ಸಂತಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದಕ್ಕೇ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚು, ನಿದ್ರೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಆನಂದ ಹೇಗೆ ಬಂತು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ಲಕ್ಷ್ಯ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಿಂದಲೇ ಸಂತಸ ಎಂದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳದಿರಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ, ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೆ, ಹಣಕ್ಕೆ, ಲಾಭಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆನಂದದಿಂದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಿಚಾರದಿಂದ ಆನಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದಿರಿ. ಆ ಸಂತಸವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ವಿಷಯದಿಂದ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೇ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಹಾಡುಕೇಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ cellphone ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು Attend ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ನನಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ cinema ವನ್ನು 100 ಬಾರಿಯಾದರೂ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇತರರ

ದೇಹಕ್ಕಾಗಲೀ, ಮನಸ್ಸಿಗಾಗಲೀ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಾರದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬಂಟಿಗರಾಗಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಲ್ಲದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಲು ಸಾವಿರ ವಿಷಯಗಳು ಇವೆ. ಅದಕ್ಕೇನೂ ಖರ್ಚು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಒಳಮನಸ್ಸು, ಅಚ್ಚೊತ್ತುಗಳು, ಪ್ರಾಣ, ಆತ್ಮ, ಆರಾ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವುಗಳಿರುವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕವೊಂದನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ. ಅದನ್ನು ಓದಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬಹುದು.

117. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಓದಿದುದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಏನು? ರೋಗಗಳು 2ವಿಧ. ಒಳಗಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ರೋಗ ಬಂದಿದ್ದರೆ ನಾವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಒಳಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಈ ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಐದು:

1. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಗುಣ ಕೆಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.
2. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತು ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.

3. ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ.
4. ಮನಸ್ಸು ಹಾಳಾಗಿದೆ.
5. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅರಿವು ಕೆಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಐದು ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಎರಡು, ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಸರಿಮಾಡಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿಯಾಗುವುದು, ದೇಹದ ಅರಿವನ್ನು ಸರಿ ಪಡಿಸುವುದು ಇವನ್ನು ದೇಹವೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲ 2 ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನಾವು 5 ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿಸಬೇಕು.

1. ಆಹಾರ, 2. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು 3. ಉಸಿರಾಟದ ಗಾಳಿ 4. ನಿದ್ರೆ 5. ದೇಹದ ದುಡಿಮೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಇವನ್ನೂ ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದರ ಮೂಲಕ ಅರಿತಿದ್ದೀರಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯ ರಕ್ತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. 48 ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ರಕ್ತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ 120 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೋಶಗಳೂ ತನ್ನ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಶಕ್ಕೆ 300ಕೋಟಿ ಕೋಶಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ನಿಮಗೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈಗಾಗಲೇ 20 ವರುಷಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಿ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಏನಾದರೂ ಆಗುವುದಾ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಈ 20 ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಗುಣವಾಗಿದೆಯಾ? ಇದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾರೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿಗೆ ಯಾವ ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರವಾಣ ಮುಂದುವರೆಸಿ; ನಾವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುತ್ತಿದೆಯೆಂದು. ಕಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ, ಹಂತ ಏರುವಾಗ ಮೇಲುಸಿರು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿ ದ್ರಿಸುತ್ತೀರಿ, ಎಲ ಹೋರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ನೀವು ಇದುವರೆವಿಗೆ ನೋಡದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೇಹವನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಮಾತ್ರ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು

ದಿಡೀರೆಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. 2ನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. 3 ಅಥವಾ 4 ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಈ ಭಾವನೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂತಸವನ್ನೂ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ತರುತ್ತದೆ.

ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಜೋಡಿಸಿ ಕೊಂಡವರು ಔಷಧಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಕೋಶಗಳಿಗೆ ತನ್ನದು ಯಾವುದು, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವುದು ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೊಸದನ್ನು ಅದು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇನಾದರೂ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆ. ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ ಔಷಧಿ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ನಾನು ಮಾತ್ರ ತಿಂದೆ ಅದರಿಂದ ಗುಣವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಕೇವಲ ನಂಬಿಕೆಯೇ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿದೆ.

ಅವಸರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು. (Emergency period).

ಈ ನಮ್ಮ ಶ್ರವಣ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸ, ಉಸಿರಾಟದ ಆಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಆಕ್ಯುಪೆಂಚರ್, ನ್ಯೂರೋ ಥೇರಪಿ, ಮುದ್ರ, ರೇಖಿ, ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಔಷಧಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಗನೇ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಾರದು. ನೀರನ್ನು ಹೀಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ ಎಂದು ಹಲವು ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವನ್ನೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ನಾವು ತಿಳಿಸಿದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಪಾಲಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಖಂಡಿತಾ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಆ ಚಿಂತೆಯೇ ಒಂದು ರೋಗವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ಊಟಮಾಡಿರಿ. ದಾಹವಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮೂತ್ರ ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಲ. ನಿದ್ರೆ ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರಿಸಿರಿ. ಇಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೊದಲು 3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇತರ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಹಿಸಲಾರದಷ್ಟಲ್ಲ. ಗುಣವಾಗುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಆ ಜಾಗವನ್ನೇ ಗಮನಿಸಿ ಆಗ ರಕ್ತ ಪ್ರಾಣ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಆ ನೋವು ನೀಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ 3ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು

ಬರುತ್ತದೆ. ದಿಢೀರೆಂದು ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ವಾಂತಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಭೇದಿಯಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹತ್ತು ವರುಷಗಳಿಂದ ಹೆಂಡ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದವರು ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ನಡುಗುತ್ತವೆ, ಮೊದಲ 3ತಿಂಗಳು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಹೆಂಡ ಕುಡಿದರೆ ಸರಿ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸೋಣವಾ? ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಪವಾಡದಂತೆ ಏನೂ ತಕ್ಷಣ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ 3ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದು ನಂಬಿ ಸುಮ್ಮನೇ ಇದ್ದರೆ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

118. ವೈದ್ಯರುಗಳು ನಮ್ಮ ನೈಫಿತರು

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿದ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಪಿಸಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳೇ. ಅವರೇನೂ ಇತರರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬೇಕೆಂದು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ತಯಾರಕರು ತಮ್ಮ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅವರುಗಳೇನಾದರೂ ಓದಿದರೆ ಹಲವು ದಿನ ಅವರಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ವರುಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕ್ಕವಿಷಯವೂ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ದುಃಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ

ಮೋಸಮಾಡುವವರೆಂದು ಭಾವಿಸದಿರಿ. ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಿದ ವಿದ್ಯೆ ಹಾಗಿದೆ. ಅದರಂತೆ ಅವರು ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಯ ಕಂಪನಿಯ ಉದ್ದೇಶ ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂಬುದಷ್ಟೇ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಭಾವಿಸಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ನಮಗೆ ಯಾರ ಮೇಲೂ ಕೋಪವೇ ಇಲ್ಲ.

ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯ ನೋಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ಬರುವ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾರದ Residential Course ಒಂದು ಇದೆ. ಬಯಸುವವರು ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಂಟಿಜ ಈಂಅಇ ಃಔಔಔಔ ನಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಒಂದು ದಿನದ, 3 ದಿನಗಳ, 5 ದಿನಗಳ, ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನೂ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಜ್ಞಾನ. ಇಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತನಗೆ ಬಂದಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ಯಾವ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ ಕಾಣದೆ ಹೇಗೆ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ನೀವೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿರಿ, “ನಾವು ಪಡೆದ ಸಂತಸವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪಡೆಯಲಿ” ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ.

ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಐದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೂ, ಸಾವಿರ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟರೆ, ಬುದ್ಧಿಕೆಟ್ಟರೆ, ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯಾದಿಂದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ, ಹೊರಗಿರುವ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ, ಗ್ರಹಗಳ ಚಲನೆಯಿಂದ DNA, RNA Genes ನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹೀಗೆ ರೋಗಗಳು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರತಿ ವರುಷ ಇನ್ನೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಾ ಂಣಡಿಚಿ ನಂತಹ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಕುಂದುಗಳಿದ್ದರೆ, ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದು. ಒಳ್ಳೆಯ Website ID, CD, DVD, ಇದ್ದರೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.

ಇದನ್ನು ಓದಿದ ವಿದ್ಯಾವಂತರು ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತಿಳಿಯದೇ ಇದ್ದರೂ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಘನಿಸ್ಸಿಮೊಹಮದ್ದನ ದಂಡಯಾತ್ರೆ, ಕೆನಡಿ ಯಾರು? 2ನೇ ಮಹಾಯುದ್ಧ ಯಾವಾಗ ನಡೆಯಿತು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟರೆ General Knowledge ನಲ್ಲಿ Super ಆಗಿ ಇದ್ದಾನೆಂದು ಹೊಗಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರಾಣ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಉತ್ತರ ತಿಳಿಯದೆ ಕಣ್ಣು ಕಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವಂತೆ ನಾನು ಸರ್ಕಾರವನ್ನೂ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಬಳಿ ಅವರ ಕಾಲಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಹಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳಿದ್ದರೂ ಅವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಹಾಗೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಯವರು ಅವರನ್ನೂ ನಕಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್, ನಕಲಿ ಸನ್ಯಾಸಿ ಎಂದು ಲೇವಡಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ವಿಷ ಕೊಟ್ಟು ಸಾಯಿಸಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ತಾನಾಯಿತು, ತನ್ನ ಪಾಡಾಯಿತು ಎಂದು ಇದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಹೊಸದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನೇ ಹಲವು ಮೇಧಾವಿಗಳು, ಕವಿಗಳೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೇಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮೋಸಹೋಗಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಪುಸ್ತಕ ಇನ್ನು 1000ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದೇ ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು.

ಆಗ ಆ ಕಾಲಘಟಕಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಮತ್ತೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರಿಂದ ನೂತನ ವಿಚಾರಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಖರೀದಿಸಿ ಓದಲು ತಿಳಿಸಿ. Xerox ಕೂಡಾ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೇ ಇತರರಿಗೆ ಹಂಚಿ ಸಂತಸ ಅನುಭವಿಸಿ. ಆದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸೇವೆ ಮಾಡಿರಿ. ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಕಂಪನಿಯಲ್ಲೇ OT ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಳ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಚಕ್ರರ್ ಹಾಕಿದರೆ ಆ ದಿನದ ಸಂಬಳ ಕಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಭಗವಂತ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತಾ ಕೂಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಖರೀದಿಸಿದರೆ ರಿಯಾಯಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯ ಸೂಚನೆ:-

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರುಷವೂ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿವರುಷ ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕ ಕೊಂಡು ಓದಿರಿ. Anatomic Therapy ಗೂ ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ

ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ನಾವು ಹೊಣೆಯಲ್ಲ. www.anatomictherapy.org ಇದೇ ನಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕ. ಇನ್ನೂ ಸಂದೇಹ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉತ್ತರ ಎಂಬ DVD ಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಸಂದೇಹವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಹೀಗೆ ವಿಷಯವಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ, DVD ಬರಲಿವೆ. ಅವನ್ನು ಕೊಂಡು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಿರಿ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಷೆಯಲ್ಲೂ ಭಾಷಾಂತರಿಸಬೇಕೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಆಸೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಣದ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆಯುಳ್ಳವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಹಲವು ಸವಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಕೊಡಿ. ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್-8056644944.

119. ಶ್ರವ್ಯಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಗಮಿಸಿದ ಕಥೆ

ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿನ ತಮಿಳು ನಾಡಿನ ಕೋವೆ ನಗರದ ಶೆಲ್ವಪುರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ನಾನು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ರೋಗಿ. ದೇಹದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಹುಣ್ಣು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ Rose colour ನ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗಂತೂ ಸತ್ತುಹೋಗುವಷ್ಟು ಬೇಜಾರಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಶಬ್ದದ ಅಲರ್ಜಿ, ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ನರಳಿದೆ.

ನನ್ನ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ತಂದೆಯ ಬಳಿ ಹೇಳಿದರೆ ತಲೆನೋವಿಗೆ ತೈಲ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ನನಗೆ ಉಪಶಮನ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮೀರಿ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ನಮ್ಮೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ 2 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಾತ್ರಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ MBBS ಓದಿದರೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದರು. ನನಗೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಕೋಪ ಬಂತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಅವರ

ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಅದರ ನಂತರ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟ ಲೇಹ್ಯ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಕ್ಯುಪೆಂಚರ್, ಸಿದ್ಧಾಷಧ ಮೂಲಕ ಹೀಗೆ ನಾನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ವೈದ್ಯ ಔಷಧಿಗಳೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ.

ನಾನು B.E ಪದವೀಧರ. Civil Engineering ನಲ್ಲಿ Diploma ಮತ್ತು B.E ಮುಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅದರವರೆಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ದುಡ್ಡಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಮನೆ ಔಷಧಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವನ್ನೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡೆ. ನಂತರ ಹಲವು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿದೆ. 2000 ದಿಂದ 1ಲಕ್ಷ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಹಣ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಿಬಹುದೆಂದು ನಂಬಿದೆ. ಆದರೆ ರೋಗ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಒಂದು ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದೆ ದಿನವೂ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದರೆ ಅವರು ಮಾರನೆಯ ದಿನವೇ ಸೂಜಿ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವರ ಬಳಿ ಜ್ವರ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹೀಗೆ ಹಲವು ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಇನ್ನು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾದಾಗ ಹೇಳದೆ ಕೇಳದೆ ಹೊರಗೆ ಓಡಿ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟೆ.

ಓಡಿಬಂದ ನಾನು 1 ವರ್ಷ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮಲಗಿದ್ದೆ. ನಾನು ಆಗ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ನನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾನೇ ಡಾಕ್ಟರ್. ಅವರುಗಳು ಹೆಸರ ಮುಂದೆ ಡಿಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಅವರಿಗೆ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಇವರು ನನ್ನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲ.

ಎಂದು ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ನನ್ನ ಕೈಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೋದಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಹಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದುದರಿಂದ ಯಾವ ಫಲವೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ತಲೆನೋವು ಎಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಆ ನೋವು ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಾನು ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬರೆದಿಟ್ಟೆ. ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಗಮನವಿತ್ತೇ ವಿನಃ ಕೀರ್ತಿ, ಹಣ, ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ವ್ಯಾಮೋಹದಲ್ಲಿ ಬೀಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ನನ್ನ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೋದಿದೆ. ಹಲವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡೆ, ಹಲವು ಗುರುಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದೆ. ವೈದ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ರೋಗವೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಒಂದುದಿನ ಕೊಂಕುಮತ್ತೂರಿನಲ್ಲಿ ರಂಗರಾಜ್ ಎಂಬವರನ್ನೂ ಭೇಟಿಯಾದೆ. ಅವರು ನನ್ನ ಬಳಿ 2ಗಂಟೆ ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೊರೆದರು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಊಟಮಾಡುವಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಕುಡಿದರೆ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 2ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ನಾನು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಬೈಯ್ತೆ. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಸರಿ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೂ ಮಾಡಿ ನೋಡೋಣವೆಂದು 1 ವಾರ ಅದೇ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಂಡೆ. ಆಗ ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು, ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು.

ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯ, ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ,

ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದು ಕೊಂಡೆ. ಅದರ ನಂತರ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳು ಅವರ ಬಳಿಯೇ ಇದ್ದು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವರಿಂದ ಕಲಿತೆ. ಇದೇ ನನಗೆ ಆಧಾರ, ಹಲವು ಗುರುಗಳನ್ನೂ ನನಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದರು. ಆದರೂ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಷಯ ಅರಿಯದೆಯೇ ಇತ್ತು. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ 40% ಅವರಿಂದ ನಾನು ಕಲಿತುಕೊಂಡದ್ದೇ.

ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ್ತಿದ್ದಾಗ ವೇದಾದ್ರಿ ಮಹರ್ಷಿಯವರ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ತರಗತಿಗಾಗಿ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಓದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಶಗಳೂ ಒಂದೇ ರಚನೆಯಲ್ಲಿವೆ. Cytoplasm, Protoplasm, Nucleus, D.N.A, R.N.A, Genes, ದೇವಕಣಗಳು, ಅಣುಗಳು ಎಂದು 20 ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅರಿವಿನ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳಿತ್ತು. ಕೋಶಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ರೋಗಿ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅರಿತೆನು. ಅವನೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ಯಾರಿಂದಲೂ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಲವು ವೈದ್ಯರುಗಳಿಂದ ಆಡಿ. ಬಸೂರ್ ರೆಹಮಾನ್ M.B.B.S, ಕುಮಾರ್ ಅಯ್ಯ ಅವರುಗಳಿಂದ ಹಲವು ವಿಚಾರ ಕಲಿತೆನು.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಜನರು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಅವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದೆ. ಇತರರಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ನನ್ನ ದೇಹ ಪ್ರಾಣದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡೆ. ವರ್ಷವಿಡೀ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದ ನಾನು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ

ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ, ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆನು.

ನನ್ನ ವಿದ್ಯೆಗಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ನಾನು ನನ್ನ ಬಂದುಗಳಿಗೆ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತ ಬಂದೆ. ನನ್ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಸಾವಿರಾರು ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನನ್ನ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ರಾಜಿನಾಮೆ ಬರೆದು ಹೊರಗೆ ಬಂದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಕೋವೈನಲ್ಲಿ 10,000 ನೋಟೀಸ್ ಪ್ರಿಂಟ್ ಮಾಡಿಸಿ ರೋಗವಿರುವವರು ಬನ್ನಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನಾನು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ, ಅದರಂತೆ ನಡೆದರೆ ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೋಟೀಸನ್ನು ಹಂಚಿದೆ. ಆದರೆ ಯಾರೂ ಬರಲಿಲ್ಲ.

ನೋಟೀಸನ್ನು ನೋಡಿದ, ಹಲವರು ನೀ ಯಾರು? ಏನು ಓದಿದ್ದೀಯಾ? ಸರ್ಕಾರ ಇದಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಣೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆಯಾ? ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ನಷ್ಟ ತುಂಬಿ ಕೊಡುತ್ತೀಯಾ? ನಿನ್ನ ಮನೆ ಎಲ್ಲಿ? ನಿಮ್ಮ ಅಪ್ಪ ಯಾರು? ಇಂತಹ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೇ ಹೊರತು ಯಾರೂ ಬರಲೂ ಇಲ್ಲ, ಬಂದವರು ಕುಳಿತು ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲೂ ಇಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 2^{1/2} ವರುಷ ಹೀಗೆ ಕಾದಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಂತರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಬಂದು, ಅವರು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದು, ಅವರಿಂದ ಹಲವರು ಹೀಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಇದರಿಂದ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಇಂದು ಗಣಕಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ, Facebook ಮೂಲಕ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ರೋಗಿ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪು. ಅದನ್ನು

ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬಂದು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕೆಂಬುದೇ

ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ. ಒಬ್ಬರೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ಗುರು ರಂಗರಾಜ್‌ರವರ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 9894106291 ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

120. ನಾಲು ಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

೪ ಎಂಬುದನ್ನು 1ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕೆಳಗೆ 2ನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮುಕ್ಕಾಲು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ 3/4 ಎಂದು ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಾಲುಮಾ ಎಂದರೆ ಒಂದರ ಕೆಳಗೆ ಐದು 1/5 ಅಂದರೆ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಐದು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ. ದೇಹಭ್ಯಾಸ, ಆಸನಗಳು, ಶವಾಸನ ಅಥವಾ ಶಾಂತಿ ಆಸನ, ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಈ ಐದು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಡದೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇದನ್ನೂ ನಾಲುಮಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬಂತೆ ನಾಲುಮಾ ಯೋಗವು ನಾವೇ ರೂಪಿಸಿದ್ದು, ಇದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮೊದಲಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರಿಫುಟಿಣ ಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ. ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಸಮಯ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಮಂಡಿ, ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನು, ಚರ್ಮ, ಮೂಳೆ, ಮಣಿಗಂಟು, ಬೆರಳುಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ನಂತರದ 1/4ಗಂಟೆ 5ರೀತಿಯ ಆಸನಗಳಿರುತ್ತವೆ.

1. ಸಮನೆಲೆ ಆಸನ:- ದೇಹವನ್ನು ಯಾವ ಕಡೆಗೂ ತಿರುಗಿಸದೆ ಹಾಗೇ ಕುಳಿತಿರುವುದು.

2. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುವ ಆಸನ.
3. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುವ ಆಸನ,
4. ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುವ ಆಸನ,
5. ದೇಹವನ್ನು ಹಿಂಡುವಂತಹ ಆಸನ.

ಯಾವ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಈ ಐದನ್ನೂ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯ 1/4ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಶವಾಸನ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಅಂಗವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತವೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೆನೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನಾಲ್ಕನೆಯದು 1/4ಗಂಟೆ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಉಸಿರಾಡದೇ ಬದುಕಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಊಟ, ನೀರಿನಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಟದಿಂದಲೇ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಐದನೆಯ 1/4 ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಸನವೂ ಉಷ್ಣ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಶವಾಸನ ದೇಹಕ್ಕೆ

ತಂಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಉಷ್ಣ, ತಂಪು ಬದಲಾಗಿ, ಬದಲಾಗಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 3ಬಾರಿ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇದ್ದೇನೆ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದೇನೆ, ಆನಂದವಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಅವಸರದ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಕಲಿತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹವರಿಗೇ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ಇದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು ಅಂತರಂಗ ಜ್ಯೋತಿಧ್ಯಾನ, ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ನಾಲುಮಾ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ 1^{1/4} ಗಂಟೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನೂ 5ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಂಗ ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನ:- ದಿನವೂ 1ಗಂಟೆಯಿಂದ 2ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ

121. ವರ್ಮ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 21 ವರ್ಮ ಬಿಂದುಗಳಿವೆ. ಈ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳೂ, ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ನಮ್ಮನ್ನು

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ 10 ನಿಮಿಷ ಸಾಕು. ತುರ್ತು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನೂ ಕಲಿಸಬಹುದು.

122. ಸಿಧ್ಧ ವಿದ್ಯೆ ಧ್ಯಾನ ಆಲಯ

ಗಾಳಿಯನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ವಾಸಿಯೋಗ ಎಂಬ ವಿದ್ಯೆ ಕಲಿಯಿರಿ. ಇದೊಂದೇ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಶಾಲಿಯಾಗಿದೆ.

ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು:

123. ಆಹಾರ (ವುಣ್ಣು)

1. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಾಗ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು.
3. ಊಟದಲ್ಲಿ 6 ರುಚಿ ಇರಲಿ. ಮೊದಲಿಗೆ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಿ.
4. ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ರುಚಿ ಸವಿದ ನಂತರ ನುಂಗಬೇಕು. 6ರುಚಿಯನ್ನೂ ತೊಳಸುವ ಮಟ್ಟದವರೆಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.
5. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ತುಟಿಮುಚ್ಚಿ, ತುಟಿ ತೆರೆಯದೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ಕೂಳಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ನುಂಗಿರಿ.
6. ಊಟದ 1/2 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು, 1/2 ಗಂಟೆ ನಂತರ ನೀರು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
7. ಊಟದ ಮೊದಲು ನಂತರ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು 3ಬಾರಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ(ಹೀರಿ) ಕುಡಿಯಬೇಕು.
8. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಊಟವಾದ 2^{1/2} ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
9. ಊಟದ ಮೊದಲು ಕೈ, ಕಾಲು, ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
10. ಬಿಗಿ ನೋಡುತ್ತ ಊಟ ಮಾಡದಿರಿ.
11. ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಊಟ ಮಾಡದಿರಿ.
12. ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಇಳಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ.
13. ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು.
14. ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು.
15. ಮೊದಲು ತೇಗು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಊಟ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು, ಆದರೆ ಹಸಿವಾದರೆ ಪುನಃ ತಿನ್ನಬೇಕು.
16. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನೆಯವರು ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ತಿನ್ನಿ.
17. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ರೋಗವಿರುವವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿದ ಮರುಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಹಿಯನ್ನು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಆಹಾರವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.
18. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಇತರ ಚಿಂತೆಗಳಿರಬಾರದು.
19. ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರು ಕೈಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ, ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
20. ಹೋಟೆಲ್ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಯ ಊಟ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

124. ನೀರು

1. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು.
2. ದಾಹವುಂಟಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸಿ.
3. ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್ ಬಾಟಲ್ ಬೇಡ.
4. ನೀರನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಬೇಡಿ.
5. ನೀರನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಹೂಜಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು 2ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬಳಸಬಹುದು.
6. ದಾಹವಿಲ್ಲದೆ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
7. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
8. ನೀರನ್ನು ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಕುಡಿಯದಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತ ಕುಡಿಯಿರಿ.
9. ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.
10. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಾಮ್ರದ ಕಾಸು, ತಗಡನ್ನು ಹಾಕಿದ ನೀರನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದ ನಂತರ ಕುಡಿಯಿರಿ.
11. ನೀರಿರುವ ತೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ.
ದಿನಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೇ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬ ಕಡ್ಡಾಯವಿಲ್ಲ.

125. ಗಾಳಿ(ವಾಯು)

1. ಸೊಳ್ಳೆ ಬತ್ತಿ, coil, liquidator ಸೊಳ್ಳೆ ಬತ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸದಿರಿ.
2. ಮನೆ ಆಫೀಸು ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರ ಇರಲಿ.
3. ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಡಿ.
4. ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.
5. 24ಗಂಟೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಬಂದು, ಅಶುದ್ಧವಾಯು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತಿರಬೇಕು.

126. ವಿಶ್ರಾಂತಿ (ನಿದ್ರೆ)

1. ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ತಲೆ ಇಟ್ಟು ಮಲಗದಿರಿ.
2. ಟೀ, ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.
3. ಬರೀ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗದಿರಿ.
4. ದೇಹ ಶ್ರಮ ಇರುವವರು ಕನಿಷ್ಠ 6ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು.
5. ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡುವವರು 6 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು.
6. ನಿದ್ರೆಗೂ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯಿರಿ.
7. ರಾತ್ರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ನಂತರ ಮಲಗಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.
8. ದಾಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ನೀವುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.
9. ತಲೆಯ ಮಧ್ಯೆ, ಸುಳಿಯ ಮಧ್ಯೆ, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

127. ದುಡಿಮೆ (ಬೆಂಕಿ)

1. ಹಸಿವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಊಟಮಾಡಿ.
2. ದೇಹದಲ್ಲಿ 37°C ಇರುವಂತೆ A/C ಯ Temperature set ಮಾಡಿ.
3. ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಊಟ, ಊಟಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಶ್ರಮ ಇರಲಿ.
4. ದಿನವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಬೆಸುಗೆಗಳಿಗೂ ಕೆಲಸ ಕೊಡಬೇಕು.
5. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಹೃದಯ ಸಹಾಯ, ಆದರೆ ಬಿಳೀ ದ್ರವ ಸಂಚರಿಸಲು ದುಡಿಮೆ ಮಾತ್ರ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
6. ದುಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿಯದ್ರವ ಸಂಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

128. ದುಡಿಮೆ (ಬೆಂಕಿ)

1. ಒಗಟು
 - 1.ಬಾಳೆಯು ಹೂ, 2.ಬಾಳೆಹೀಚು,
 - 3.ಅತ್ತಿಕಾಯಿ 4.ಅತ್ತಿಹೀಚು 5.ಮಾವಿನ ಹೀಚು
 - 6.ಹುಣಸೆಬೀಜ 7. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ 8.ವೀಳೆಯದೆಲೆ
 - ಅಡಿಕೆ 9. ಮೆಂತ್ಯ 10. ಮಾದಲ 11. ಬೇಳೆಗಳು
 12. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು
2. ಉಪ್ಪು
 1. ಬಾಳೆ ದಿಂಡು 2. ಸೊಪ್ಪು
 - 3.ದಂಟಿನಸೊಪ್ಪು 4. ಬಿಳಿಯ ಮೂಲಂಗಿ 5. ಕೆಂಪು ಕುಂಬಳ
 6. ಪಡವಲ ಕಾಯಿ 7. ಸೋರೆಕಾಯಿ
 8. ಹೀರೆಕಾಯಿ 9. ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು 10. ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ
 - 11.ಕಲ್ಲುಪ್ಪು ಕಪ್ಪದ್ದು 12. ದನಿಯ
 13. ಸೋಡಾ 14. ಬಿಲ್ಲಪತ್ತೆ.

3) ಸಿಹಿ

1) ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು 2) ಪೈನ್‌ಆಫಲ್ 3) ಕಿತ್ತಳೆ 4) ಮೋಸಂಬಿ 5) ಎಲಿ ಹಣ್ಣು 6) ಅನಾನಸ 7) ಸೀತಾಫಲ 8) ಕಬ್ಬು 10) ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು 11) ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು 12) ಬೆಲ್ಲ 13) ಸಕ್ಕರೆ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ 14) ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ 15) ಎಳ ನೀರು 16) ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬಿಟ್‌ರೋಟ್ 17) ಜೇನುತುಪ್ಪ 18) ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ

4) ಹುಳಿ

1) ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ 2) ಹಸಿ ಅಕ್ಕಿ 3) ಹಳೆಯದು (ಹಿಂದಿನ ದಿನದ್ದು) 4) ಸೀಮೆ ಅಕ್ಕಿ 5) ಬೆಳ್ಳಕ್ಕಿ 6) ಹೆಸರು ಬೇಳೆ 7) ಉದ್ದಿ ಬೇಳೆ 8) ಹೆಸರು 9) ತೋಗರಿ 10) ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ 11) ಕಡಲೆ 12) ಬಟಾಣಿ 13) ಚೆನಾ ಕಡಲೆ 14) ಮೊಸರು 15) ಮಜ್ಜಿಗೆ 16) ತುಪ್ಪ 17) ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು 18) ಚೂರ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆ 19) ಕೆಸವಿನ ಗೆಡ್ಡೆ 20) ಅಲೂಗೆಡ್ಡೆ 21) ಬಿಳಿ ಸೋರೆಕಾಯಿ 22) ಮಂಗಳೂರು ಸೌತೆ ಕಾಯಿ 23) ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ 24) ಚಕ್ಕೋತ 25) ಹುಣಸೆ ಹ'ಣ್ಣು 26) ಬ'ಂಡೆ ಕಾಯಿ 27) ಬೀನ್ಸ್, ಡಬ್ಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್ 28) ಹಲಸಿನ ಹೀಚು 29) ಬಾಳೆ ಕಾಯಿ 30) ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ 31) ಅವರೆ ಕಾಯಿ 32) ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆ 33) ಪುಳುಂ ಪೂಚಿ ಸೋಪು 34) ಬಸಳೆ ಸೋಪು 35)

ಹೆರಳೆ ಕಾಯಿ 36) ಡಾಲ್ಫಾ 37) ಹುಣಸೆಕಾಯಿ 38) ಎಲ್ಲಾ ತರದ ಮಾವಿನ ಹೀಚು 39) ಚಕ್ಕೋತ ಸೋಪು

5. ಕಹಿ

1) ಜೇನು- ನಾಲಿಗೆಗೆ ಸಿಹಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಹಿ ತರುತ್ತದೆ 2) ಬದನೆ ಹೀಚು 3) ಬೇವಿನ ಸೋಪು 4) ಮೆಂತ್ಯ ಸೋಪು 5) ಗಣಿಕೆ ಕಾಯಿ 6) ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ 7) ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿ 8) ನುಗ್ಗೆ ಸೋಪು 9) ಅತ್ತಿ ಸೋಪು 10) ಹೊನಗೆನೆ ಸೋಪು 11) ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 12) ಕರಿ ಬೇವಿನ ಸೋಪು 13) ಅವರೇ ಹೂವು 14) ನುಗ್ಗೆ ಹೂವು 15) ಮೆಂತ್ಯ 16) ಇಂಗು 17) ಜೀರಿಗೆ 18) ಸೋಂಪು 19) ಬೇವಿನ ಹೂವು 20) ವೀಳೆಯದ ಎಲೆ 21) ಅಡಿಕೆ 22) ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ 23) ಎಳ್ಳು 24) ಉಂಡೆ 25) ಚೆನಾಕಡಲೆ 26) ಗೋಧಿ ಕಾಳು 27) ರಾಗಿ ಕಾಳು 28) ಸಾಸಿವೆ 29) ಓಮದ ಕಾಳು 30) ಸೋಪುಗಳು 31) ಮರಗೆಣಸು

6) ಖಾರ

1) ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಚಿಕ್ಕದು ದೊಡ್ಡದು 2) ಕೆಲವು ಸೋಪುಗಳು 3) ಈರುಳ್ಳಿ 4) ಹಸಿ ಮೂಲಂಗಿ 5) ಸುರ್ವಣ ಗೆಡ್ಡೆ 6) ಶುಂಠಿ, ಹಸಿ, ಒಣಗಿದ.

129. ಆಹಾರ ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು

ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದು ಕೋವೈನವರಾದ ಧರ್ಮ ರಾಜ ದೇವಾಲಯ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ " ತಿಲ್ಲೈ ಯೋಗಾಲಯ" ನೆಡೆಸುವ ಭರತನಾಟ್ಯ ಮಾಸ್ತರರಾದ ಶ್ರೀ.ಲಾ ಶೆಲ್ವ ಮಣಿ ಅಯ್ಯ ಅವರು ಬರೆದ ನುಡಿ ಮಾಣಿಕ್ಯಗಳು:-

- 1) ಅಘೋರ ಹಸಿವಿನೊಂದಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 2) ಅಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 3) ಅರ್ಜೀಣವಿದ್ದಾಗ ಮಂದ ಆಹಾರ ಬೇಡ
- 4) ಮಾಂಸಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು
- 5) ಸೌಕರ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗ ಊಟಮಾಡಬಾರದು
- 6) ಸತ್ವ ರಹಿತ ಆಹಾರ ಬೇಡ
- 7) ಒಲೆ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅಲ್ಲೆ ನಿಂತು ತಿನ್ನಬಾರದು
- 8) ಅಧಿಕಾರದಿಂದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 9) ಅತಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು
- 10) ರುಚಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ತಕ್ಷಣ ನುಂಗಬಾರದು
- 11) ಗಾಭರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು
- 12) ಅತ್ಯಪ್ತಿಯಿಂದ ಊಟ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು
- 13) ಅಶುದ್ಧವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಊಟ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 1) ಶಾಂತಿಯಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು
- 2) ಅಮ್ಮಾ ಬಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾಗಲೂ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 3) ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 4) ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 18) ಹಳಸಿದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು
- 19) ಅತ್ತು ಕೊಂಡು (ಕಣ್ಣಿರು ಸುರಿಸುತ್ತಾ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು)
- 20) ತಿಳಿಯದ ಅಡುಗೆ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 21) ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಬಡಿಸದಿದ್ದರೆ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 22) ಅಗಲವಾಗಿ ಕಾಲು ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಾರದು
- 23) ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 24) ಅವ್ಯುತವೆ ಆದರೂ ಮಿತಿಮೀರದೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು
- 25) ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 26) ಆರು ರಸವಿಲ್ಲದನ್ನು ಭುಜಿಸ ಬಾರದು
- 27) ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 28) ಆಡಂಬರದಿಂದ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 29) ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇಳಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಾರದು
- 30) ಆರಿ ಹೋದದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು
- 31) ಕಟು ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತ ತಿನ್ನದಿರಿ
- 32) ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ತಿನ್ನದಿರಿ
- 23) ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 34) ಕಾಸಿಗಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು
- 35) ಬೆಳಗಿನ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ
- 36) ಬಾಂಸು ನ್ನು ತೆರೆ ದಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಊಟಮಾಡಬಾರದು
- 37) ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನದಿರಿ
- 38) ಬಿಟ್ಟ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲಾ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 39) ಚಿಂತನೆ ತಿನ್ನುವುದರಲೇ ಇರಲಿ
- 40) ಬಾಯಿ ಶುದ್ಧವಿಲ್ಲದಾಗ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 41) ನಿಂತು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು
- 42) ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನದಿರಿ
- 43) ದೇವರನ್ನು ನೆನೆಯದೆ ಊಟ ಮಾಡದಿರಿ
- 44) ನೋಣ ಮುತ್ತಿದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನದಿರಿ
- 45) ಬೇಗ ಬೇಗನೆ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು
- 46) ನೀರು ಕುಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಊಟ ಮಾಡದಿರಿ
- 47) ಉಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿನ್ನದಿರಿ

- 48) ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಮೈ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಾಗ ಊಟ ಮಾಡದಿರಿ
- 49) ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಿನ್ನದಿರಿ
- 50) ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ
- 51) ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲೇ ಕೂಳಾಗಿಸಿ ತಿನ್ನಿರಿ
- 52) ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಇರಲಿ
- 53) ಲಾಲಾರಸ ಬೆರಸದೆ ತಿನ್ನಬೇಡಿ
- 54) ರುಚಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ನುಂಗಬೇಡಿ
- 55) ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಆನಂದಿಸುವ ಮೊದಲು ತಿನ್ನದಿರಿ
- 56) ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಘನ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಡಿ
- 57) ಸ್ನಾನವಾದ ತಕ್ಷಣ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ
- 58) ಮೊದಲನೆಯ ತೆಗು ಬಂದ ನಂತರ ತಿನ್ನದಿರಿ
- 59) ರುಚಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿಯದೆ ತಿನ್ನದಿರಿ
- 60) ಪುಸ್ತಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಓದುತ್ತಾ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 61) ಹಾಸ್ಯ ಚಟಾಕಿ ಹಾರಿಸುತ್ತ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು
- 62) ಬಳಿದು ಬಳಿದು ಅನ್ನ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 63) ದುಃಖದಿಂದ ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು
- 64) ಸತ್ವ ವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನದಿರಿ
- 65) ಊರನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಘನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರಿ
- 66) ಸೂರ್ಯನಿಲ್ಲದಾಗ ಘನ ಆಹಾರ ಬೇಡ
- 67) ನಿಂದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಾದಾಗ ಭಾರೀ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು
- 68) ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ಇದ್ದಾಗ (ಕುದಿಯುವಾಗ) ತಿನ್ನಬಾರದು
- 69) ಉಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತೂಗುತ್ತ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 70) ಮನಸ್ಸು ಏನನ್ನೋ ನೆನೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 71) ಚುಡಾಯಿಸುತ್ತಾ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು
- 72) ಓಡಾಡುತ್ತಾ ಕೈಯಲಿ ತಟ್ಟಿ ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಾರದು.
- 73) ಕೇಡುಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬಾರದು
- 74) ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಭುಜಿಸಬಾರದು
- 75) ಕೈ, ಕಾಲು, ಮುಖ ತೊಳೆಯದೆ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು
- 76) ಮಲಿನವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- 77) ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಿ ನಂತರ ತಿನ್ನಬಾರದು.

130. ಆರಾಧಾರ ಕನ್ನಡಿ

ರುಚಿ	ಪಂಚಭೂತ	ಒಳಅಂಗ	ಸಹಅಂಗ	ಹೊರಅಂಗ	ಉದ್ದೇಶ
ಸಿಹಿ	ಮಣ್ಣು	ಗುಲ್ಮ	ಹೊಟ್ಟೆ	ತುಟಿ	ಚಿಂತೆ
ಹುಳಿ	ಆಕಾಶ	ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ	ಪಿತ್ತಕೋಶ	ಕಣ್ಣುಗಳು	ಕೋಪ
ಖಾರ	ಗಾಳಿ	ಶ್ವಾಸಕೋಶ	ದೊಡ್ಡಕರುಳು	ಮೂಗು	ದುಃಖ
ಉಪ್ಪು	ನೀರು	ಮೂತ್ರಪಿಂಡ	ಮೂತ್ರಕೋಶ	ಕಿವಿಗಳು	ಹೆದರಿಕೆ (ಭಯ)
ಕಹಿ ಒಗರು	ಬೆಂಕಿ	ಹೃದಯ, ಹೃದಯದ ಹೊರಪದರ	ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳು	ನಾಲಿಗೆ	ಸಂತೋಷ

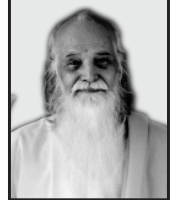
131. ಹೀಲರ್ ಫಾಸ್ಟರ್ ರವರ ಗುರುಗಳು

1) ಹೀಲರ್ ರಂಗರಾಜ್ :- (ಕೊಯಮತ್ತೂರು, ತಮಿಳುನಾಡು, ಇಂಡಿಯ)

ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹೀಲರ್‌ನನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ನನ್ನ ಆದಿ ಉಪಧ್ಯಾಯಾರಾದ ಹೀಲರ್ ರಂಗರಾಜ್ ರವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮರ್ಯಾದೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಾನು ತಿಳಿದಿರುವುದರ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಷ್ಟು ಅವರಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದು.



2) ವೇದಾದ್ರಿ ಮಹರ್ಷಿ :- ಮಾನವನ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಆತ್ಮ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ, ಕುಟುಂಬ ಸಾಮರಸ್ಯ ಯೋಗ್ಯ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಹಾರೈಸುವುದು, ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ವೇದಾದ್ರಿ ಮಹರ್ಷಿಯವರು ಈ ಮೇಲಿನ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಅನುಭವ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಳ್ಗೆ ವೇದಾದ್ರಿಯಮ್, ಬೆಳೆಯಲಿ ವೇದಾದ್ರಿಯಮ್



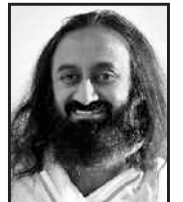
3) ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್. ಗೋಯಾಕಾಜಿ ವಿಷಾಸನ ಯೋಗ :- ಗೋಯಂಕಾಜಿ ರವರು ನನಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿದರು. ನನ್ನ ಭಾವನೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಇದರೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಅವರು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಒಬ್ಬ ಉದ್ರೇಕಿತ ವಿರೂಪಿಯಾಗಿದ್ದ ಸೆರಮನೆಯಲ್ಲಿ ನರಹಂತಕನಾಗಿ ಇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು.



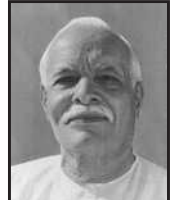
4) ಡಾ: ಫಜಲೂರ್ ರೆಹಮಾನ್, ಒಃಃಃಃ, ಒಆ :- ಇವರು ಆಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಯಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಬೊಬ್ಬಿಟ್ಟು ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ಶರೀರವೇ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನೆಂದೂ, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿಯೆಂದೂ ದೃಢವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು, ನನಗೆ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಯಿತು.



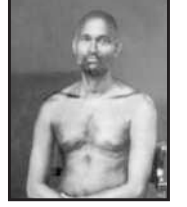
5) ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ರವಿಶಂಕರ್ ಆರ್ಟ್ ಆಫ್ ಲಿವಿಂಗ್ :- ನಾನು ಶ್ರೀ ರವಿಶಂಕರ್ ಭೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಆರ್ಟ್ ಆಫ್ ಲಿವಿಂಗ್ ಸೆಟಲೈಟ್ ಚಾನೆಲ್‌ನ ರೇಡಿಯೋ ಮುಖಾಂತರ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ನಾನು ಕಲಿತೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಸರಳ ಭಾಷೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ.



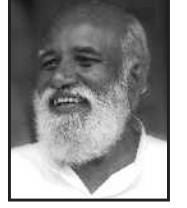
6) ಬ್ರಹ್ಮ ಬಾಬು :- ಬಿ.ಕೆ. ವೇದಿಯಪ್ಪನ್, ಹೊಸೂರು ಕೇಂದ್ರದವರು, ಕೊಡೈಕಾನಲ್ ಕೇಂದ್ರದ ಬಿ.ಕೆ. ಸೇತುರಾಮನ್ ರವರು ನನ್ನನ್ನು ಮೌಂಟ್ ಅಬುವಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಇದು ಪ್ರಜಾಪಿತ ಬ್ರಹ್ಮಕುಮಾರಿಯರ ಈಶ್ವರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮುಖ್ಯ ಕಛೇರಿ, ಆತ್ಮ, ಅಹಂಕಾರ, ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನನ್ನ ಅನುಭವ ಪಕ್ಷವಾಯಿತು. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರೂಪಕರಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ಬಾಬರವರಿಗೆ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.



7) ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ ಪರಮಹಂಸ (ವಡಕರೈ, ಕೇರಳ, ಇಂಡಿಯಾ) : ವಾಸಿ ಯೋಗವೆಂಬುದು ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಶಿಖರ. ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಕುಲ, ದೇಶ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವರದ ಜನರಿಗೂ ಪರಮಹಂಸರು ಸರಳವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಕಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಾಸಿ ಯೋಗವನ್ನು ಕಲಿಯಲಿಚ್ಛಿಸುವವರು ಈ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ನೆಹರೂಜಿ: 9786391444.



8) ಶ್ರೀ ಭವಗವತಿ :- ಒಬ್ಬ ಜ್ಞಾನಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಬೀಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಾನೇ ಜ್ಞಾನಿ ಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಅದೂ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ನನಗೆ ಅಧ್ಯೇಸಿದರು. ನನ್ನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿಯಲು ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಸಿದರು. “ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.”



9) ಶ್ರೀ ಸುಂದರರಾಜನ್ :- (ಶ್ರೀ ವಿಳಿ ಪೂತ್ತೂರ್, ತಮಿಳುನಾಡು, ಇಂಡಿಯಾ)

ಆಕ್ಯುಪಂಚರ್, ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್, ರೇಖಿ, ಮುದ್ರಾ, ನರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಪಾಣಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನುಕೂಲಕರ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಸುಂದರರಾಜನ್ ಒಬ್ಬ ಅತಿ ಆಶಾದಾಯಕ ಪ್ರಚಾರಕರು. ಅವರು ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ನಾನು ನೀಡುವ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ನನ್ನನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಸಹಕರಿಸಿದರು.



10) ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ ಬಾಬು (ಕೊಯಮತ್ತೂರು, ತಮಿಳುನಾಡು, ಇಂಡಿಯಾ)

ನಾನು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ ಬಾಬು ರವರು ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಕಲಿಸಿಕೊಟ್ಟರು ಹಾಗೂ ಯೋಗದಿಂದ ನನ್ನ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದರು.



11) ಮಾಸ್ಟರ್ ಚಾವೊ ಕೋಕ್‌ಸೂಯಿ :- ದೇಹ, ಮನಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಕಲೆಯ ಮೂಲಕ ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದ ಮಾಸ್ಟರ್ ಚಾವೊ ಕೋಕ್‌ಸೂಯಿ ರವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.



12) ಡಾ: ನೇಚರ್ ಕುಮಾರ್ (ಕೊಯಮತ್ತೂರು, ತಮಿಳುನಾಡು, ಇಂಡಿಯಾ) :-

ಇವರು ಎರಡು ದಿನ ನಡೆಸಿದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವು ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿತು.



132. ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಬಗ್ಗೆ

- 1) ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವವರೆಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೃಢವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ಆಗಿದೆ. ಅದರ ಉದ್ದೇಶದಂತೆ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಕಲಿಸುತ್ತಿದೆ.
- 2) ಅಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.
- 3) ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ತಲುಪಲು ಇ-ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇವೆ. ಅವು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ www.anatomictherapy.org ಉಚಿತವಾಗಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಷ್ಟೆಂದರೆ 5 ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಉಚಿತವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.
- 4) ಒಬೊಬ್ಬರೇ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ ಇ ಬುಕ್‌ನ್ನು ಡಿವಿಡಿ ಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ, ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಹಂಚಿ ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸಲು ಹುರಿದುಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಉದ್ಯೋಗ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಡಿವಿಡಿ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಹಂಚಲು ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.
- 5) ವಸತಿ ಸಹಿತ ಅಭ್ಯಾಸ ಐದು ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
 - . ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ
 - . ಧ್ಯಾನದ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳು,
 - . ಯೋಗ.. ದೇಹ ಅಭ್ಯಾಸ
 - . ವರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, . ಮುದ್ರಾದಿಂದ ಫಲಗಳು,
 - . ಮಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾನದ ಪ್ರಯೋಜನ,
 - . ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಸ್ನಾನದ ಪ್ರಯೋಜನ
 - . ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯರಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೇಗೆ ಭದ್ರಗೊಳಿಸುವುದು
 - . ಕರುಳುಗಳನ್ನು, ಮೂಗನ್ನು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- 6) ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರ 64 ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್ ರವರು ತಿಳಿಸಲು ಶಾಂತಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಎಂಬ ಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳಾದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜ್ಯೋತಿ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ, ವರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆ, ಅಡಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- 7) ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿಯ ದೃಢವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದರೂ, ಕೆಲವು ಪೋಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ನಮ್ಮ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಕೊಡ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ - www.anatomictherapy.org.

133. ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳು

ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್ ರವರಿಂದ ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿಯು ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೊಯಮತ್ತೂರಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಗಳೆಂದರೆ :-

- . ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ನೀಡುವುದು
- . ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದು
- . ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮಗಳ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಾರವನ್ನು ಪ್ರಚುರ ಪಡಿಸುವುದು
- . ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಭೋದಿಸುವುದು
- . ಆರ್ಥಿಕ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗಾಗಿ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು
- . ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿ
- . ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥರದ ಜನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು
- . ಮಾನವನ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವು ನೀಡುವುದು
- . ವ್ಯವಸಾಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ, ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರಚುರ ಪಡಿಸುವುದು
- . ವಿಶ್ವದ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ಅರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆನಂದದಿಂದ, ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವುದು

ಸಾಫ್ಟ್ ಕಾಪೀಸ್

ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಪೌಂಡೇಷನ್ ಆಫೀಸಿಗಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಈ ಥೆರಪಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕಾಗಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪೆನ್‌ಡ್ರೈವ್ ಅಥವಾ ಮೆಮೊರಿ ಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ತಂದು ಡಿವಿಡಿಯ, ಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಾಫ್ಟ್ ಕಾಪಿಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಉಚಿತ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್

ಡಿವಿಡಿ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಾಗಿ www.anatomictherapy.org ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೂ, ಬಂಧುಗಳಿಗೂ ತಿಳಿಸಿರಿ.

134. ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ನಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಈ ಫೌಂಡೇಷನ್ನು ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಜನರಿಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಗುರಿ ಏನೆಂದರೆ ಖುಷಿ ಮುನಿಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಲೆಂದು ಬಂದ ಆಶ್ಚರ್ಯ ರೀತಿಯ ಸರಳ ದೇಹಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಜನರೆಲ್ಲರೂ “ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಿ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ”.

ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ (ಶ್ರವಣದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜು, ಗೃಹ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮುದಾಯ ಭವನಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಒಂದು ಕೋಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಈ ಕಾರ್ಯಗಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಹಾನ್‌ಗಳು ತಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ತಾವೇ ಬೀಗ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಧಾರೆ ಎರೆದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವೂ ಇದೆ. ಯಾರೆಲ್ಲಾ ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿಯ ಕಾರ್ಯಗಾರದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ (ಶ್ರವಣದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಅವರುಗಳು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ, ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಲೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇವೆ. ತಾವು ಭಾಗವಹಿಸುವಾಗ ಪಡೆದ ಡಿವಿಡಿ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಡಬಹುದು.

ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರ, ವಾಣಿಜ್ಯದ ಉದ್ದೇಶ ಇರಬಾರದು.

ಐದು ದಿನಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ತರಬೇತಿ ಶಿಬಿರವನ್ನು ವರ್ಷ ಪೂರ್ತಿ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ವಿಧಾನವನ್ನು, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ವರ್ಮ, ಮುದ್ರೆ, ಬಾಳೆಎಲೆ ಸ್ನಾನ, ಮಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾನ, ಅಂತಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನ, ಪತ್ನಿಯರ ಸಾಮರಸ್ಯ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು, ಕರುಳುಗಳ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಯಾನಕವಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದವರೂ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಗಾರದಲ್ಲಿ ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್‌ರವರೇ ಮುದ್ದಾಗಿ ಅನೇಕ ನೂತನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರೀತಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಸಮಾಧಾನ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ಶಾಂತಿ, ಪ್ರಗತಿ, ನಿರಂತರ ಆನಂದ, ಒಳಗಿನ ಆನಂದ ದೊರಕಲೆಂದು ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್ ರವರು ಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ “ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಿ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿ” ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ನೇಹಿತರೆಲ್ಲರೂ ಇದರ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದು, ಮಾನಸಿಕ ಸಮೃದ್ಧಿ ಪಡೆಯಲು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜೀವನ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

135. ಒಂದು ದಿನದ ಉಚಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಒಂದು ದಿನದ ಉಚಿತ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಟ್ಟಡ ಸಂಕೀರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ, ಕಂಪೆನಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವವಿರುವವರು, ಒಂದು ದಿನದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ಉಚಿತವಾಗಿ ಆರ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್ ರವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

+91 80566 44944

ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್ ರವರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದೊರಕುತ್ತಾರೆ.
ಬಯಸುವವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಇದನ್ನು
ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

+91 95008 07519 / +91 95008 07497

Email: anatomictreatment@gmail.com

137. ದಿನರಚ ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಆನಂದ ಸಂಗಮ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಖುದ್ದಾಗಿ ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್ ರವರೇ ಐದು ದಿನದ ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ನೆಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಈ ಆಶ್ರಮ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ. ದಿಂಡಿಗಲ್‌ನಿಂದ 16 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದಲ್ಲಿ ಈ ಆಶ್ರಮ ಇದೆ.

ಐದು ದಿನಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು :- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದ ದೇಹಾಭ್ಯಾಸವಲ್ಲದೆ ಮುದೆರ, ವರ್ಮಕಲೆ, ಅಂತರಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನ, ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತರಗತಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಉಂಟಾಗಲು ಬೇಕಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ತರಬೇತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ಶುಚಿತ್ವ :- ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಸ್ನಾನ, ಮಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾನ ಇವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಕರುಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಎನಿಮಾದ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೂಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ :- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಷಡ್ರಸ ಭೋಜನ, ಧಾನ್ಯದ ಗಂಜಿ, ಚಟ್ಟಿ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯದ ಟೀ ಅಥವಾ ಸೂಪ್‌ನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದ ಟೀ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯ :- ಪುರುಷರಿಗೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಸತಿ, ಸಕಲ ಸವಲತ್ತುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :-

ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ

ಫೌಂಡೇಷನ್, ಇಂಡಿಯ, ಮೊಬೈಲ್

Mobile : + 918870 666966

Email: anatomictherapy5dayscamp@gmail.com

Web: www.anatomictherapy.org

138. ಶಾಂತಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವೂ



ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿಯ ಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್ ರವರಿಂದ ಅರವತ್ತನಾಲ್ಕು ಕಲೆಗಳು ತಮಿಳುನಾಡಿನ (ವೈದ್ಯ ಜ್ಯೋತಿ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಪಾಕ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ, ವರ್ಮ, ಸ್ವ ರಕ್ಷಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ವಿಶ್ವದುದ್ದಕ್ಕೂ ಈ ತಿಂಗಳ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರವಾಗುತ್ತಿದೆ (ತಮಿಳು ಭಾಷೆ)

ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗಾಗಿ ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್ ರವರ ಮಾಸಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಅವರ ನೂತನ ಅನುಭವಗಳು, ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಇತರ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 350-00 ಮಾತ್ರ. ನೀವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿರಿ. ಪುರಾತನ ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನ ಜೊತೆಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

91 88838 05456

Email : amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com

Web : amaidhiyumaarokiyamum.com

139. ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಸುವರ್ಣ ಅವಕಾಶ

ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವದ ಬರಹಗಾರರಿಗಾಗಿ ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಯ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕ್ಷೇಮ ಅವರಿಗಾಗಿ ಗಿರಿ ಇಯು ಪ್ರಕಟಣಕಾರರು, ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ ಒಂದು ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಧರಿಂದ ಹೇಗೆ ಜನರನ್ನು ತಲುಪುವೆಂದು ತಿಳಿಯದವರು. ರಾಯಲ್ಪಿಯ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಅಂತಹ ಜನರನ್ನು ಶೋಷಣೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕಾಶನಗಳಿವೆ.

ಈ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಅಂತಹ ಬರಹಗಾರರು ತಮ್ಮ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಜನರ ಬಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಬರಹಗಾರರು ನಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿರಿ. ಗಿರಿ ಇಯು ಪ್ರಕಾಶನ ಉಚಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬರಹಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ನಿರ್ಬಂಧ, ನಿಬಂಧನೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಸಿಡಿ ಗಳನ್ನು, ಡಿವಿಡಿಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಗಿರಿ ಇಯು ಪ್ರಕಾಶನ ಹೊರತಂದಿದೆ. ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಗಿರಿ ಇಯು ಪ್ರಕಾಶನ



GIRI IYYA PUBLICATIONS

69, ಎನ್.ಎಸ್.ಕೆ. ರಸ್ತೆ, ಸೆಲ್ವಪುರಂ, ಕೊಯಮತ್ತೂರು – 641026,
ತಮಿಳುನಾಡು, ಇಂಡಿಯ

Email : giriiyapublications@gmail.com / Web : www.giriiyapublications.com,

Phone : 0422- 2349660, Mobile No. +91 96290 32767

ಅಭಿನಂದನಾ ಪೂರ್ವಕ

“ಶಾಂತಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯವು” ಮತ್ತು “ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಫೌಂಡೇಷನ್” ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಬಂದು ಬಳಗದವರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಬಹು ಮಾಸವಾಗಿ ಕೊಡಲು ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್ ರವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ “ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ವೈದ್ಯರು” ಎಂಬುದನ್ನು ರಿಯಾಯಿತಿ ದರದಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೆಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್ ರವರ ಡಿವಿಡಿಯನ್ನು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅಭಿನಂದನೆಯಾಗಿ ನೀಡಲು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

+91 96290 32767/ giriiyapublications@gmail.com / www.giriiyapublications.com

140. ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನಿಂದ ದೇಣಿಗೆ

ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್ ರವರು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿನ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ, ಆನಂದದಿಂದ ಶಾಂತಿಯಿಂದ, ಸಂಪತ್ತಿನಿಂದ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು, 64 ವಿದ್ಯೆಗಳ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಂದ ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ಅವುಗಳ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಮಿಳು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ “ಶಾಂತಿಯು ಆರೋಗ್ಯವೂ” ಎಂಬ ಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಸ್ಕರ್‌ರವರ ಅನೇಕ ನೂತನ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವಿಷಯ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜ್ಯೋತಿ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಪಾಕ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ, ವರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನೀವೂ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಚಂದಾದರರಾಗಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಿರಿ ಎಂದು ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಉಚಿತ ಡೌನ್ ಲೋಡ್ ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಡಿವಿಡಿ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಉಪಯೋಗ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ನಿಜ ಕಳಕಳಿಯೇನೆಂದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಭಾಷಾಂತರವಾದರೆ ಎಲ್ಲರೂ, ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರೂ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಒಂದು ದೈವಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ, ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿಯನ್ನು ಪ್ರಸಾರಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಹೃದಯರು ಉದಾರವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

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



ದೇಣಿಗೆ ನೀಡುವವರು ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಹೆಸರು ಹಾಗೂ ದೂರವಾಣಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಫೀಸಿನ ನಂಬರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ DD, Cheque, MO may be sent to:

ANATOMIC THERAPY FOUNDATION

No. 34, Alamu Nagar,
Kovaipudur, Coimbatore - 641 042.
Mobile No: 99442 21007, 98424 52508

141. ANATOMIC THERAPY PUBLICATIONS

Name	Mode	Qty	Cost
The Art of Anatomic Therapy (Tamil, Urdu, Malai, Hindi, Telugu)	Book	1	250.00
The Art of Anatomic Therapy (English, Kannadam)	Book	1	250.00
The Art of Anatomic Therapy (Tamil, English, Kannada, Malayalam, Hindi, Telugu)	DVD	4	200.00
As your thoughts, so your life (Tamil)	DVD	1	100.00
Naluma Yoga (Part 1)	DVD	1	100.00
Naluma Yoga (Part 2)	DVD	1	100.00
(Mind related) Questions and Answers Part 1	DVD	1	100.00
(Health related) Questions and Answers Part 2	DVD	1	100.00
(General) Questions and Answers Part 3	DVD	1	100.00
Secret	DVD	1	100.00
Neuro Therapy	DVD	1	100.00
Anatomic Super DVD Pack (All the above 12 DVDs)	DVD	12	600.00
World Politics	Audio DVD	1	200.00
The Aroma of Mind	Audio DVD	1	200.00
Anatomic super Audio DVD Pack	Audio DVD	1	200.00

142. OTHER PUBLICATIONS

Name	Author	Mode	Cost
Patti Vaithiyam (Tamil)	Senji Patti	DVD	100.00
Aacharam Aarokiyam (Tamil)	Healer Rangaraj	DVD	100.00
Pengale Ungalukkaga (Tamil)	Fashloor Rahman	Book	200.00
Iraivazhiyil iniya sugaprasavam (Tamil)	Fashloor Rahman	Book	250.00
Neengalum Aangila Maruthuvaragalam	Fashloor Rahman	Book	150.00
Gnana Malarvu (Tamil)	Bagavath Iyya	Book	40.00
Summa Iru(Tamil)	Bagavath Iyya	Book	70.00
Kavalaigal Anaithitkum Theervu (Tamil)	Bagavath Iyya	Book	100.00
Neengalum Gyaniyagalum (Tamil)	Bagavath Iyya	Book	70.00
Sitthavedam (Tamil)	Swami Paramahamsar	Book	200.00
Thalatu Padalgal (Tamil)	Raja Rathinam	Book	50.00
Aangalin poorvigam Sevvai Pengalin poorvigam Sukkiran (Tamil)	John Gray	Book	300.00
Men are from Mars Women are from Venus (English)	John Gray	Book	300.00



160. CONTACT DETAILS ANATOMIC THERAPY FOUNDATION

Head Office : No. X-172, North Housing Unit,
Coimbatore - 641 026. Tamilnadu, INDIA



HEALER BASKAR

Language	Mobile -1	Mobile -2
Tamil	+91 99442 21007	98424 52508
English	+91 96292 03971	96292 03871
Hindi	+91 96889 10346	96889 10454
Malayalam	+91 80120 27916	80120 27917
Telugu	+91 96295 19376	96295 19374
Kannada	+91 95008 07519	95008 07497
Malay	+91 98421 85432	78718 71870
Urdu	+91 96294 97118	96295 19338
Country	Contact Phone	Organiser Name
Malaysia	+6 0126646107	Mrs. Muthammal
Sri Lanka	+94 755979432	Mr. Vamadevan
Singapore	+65 81189802	Mrs. Aathvika
Dubai	+97 1506961962	Mr. Selvaraj
Muscat	+96 899321482	Mr. Janakiraman

anatomictreatment@gmail.com / healerbaskar@gmail.com

Other Contact Numbers

Department	Phone Numbers	Email Id
5 Days Camp	+91 88706 66966	anatomictherapy5dayscamp@gmail.com
Amaidhiyum Aarokiyamum	+91 88838 05456	amaidhiyumaarokiyamum@gmail.com
Programme Arrangement	+91 80566 44944	anatomictherapyfoundation@gmail.com
Giri Iyya Publications	+91 96290 32767	giriyyapublications@gmail.com
Neurotherapy	+91 88833 32707	kannanhealthcentre@gmail.com

www.anatomictherapy.org / www.masterbaskar.org

ಶುಭಂ

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಆನಂದ,
ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಅನುಕಂಪ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ನೆಮ್ಮದಿ,
ಐಶ್ವರ್ಯ ಭಗವಂತನ ದಯೆಯಿಂದ
ದೊರಕಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಜೀವನ ನೆಡೆಸೋಣ.

– ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್.





Thoughts Mould Life

ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ ಎಂದರೇನು?

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿ ಇದೆ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇದು ಇದೆ. ಆ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದ್ರವ ಒಸರುತ್ತದೆ. ಆ ದ್ರವ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಗಳ 95% ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಗ್ರಂಥಿಯ ಹೆಸರೇನು? ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಇದೆ? ಆ ಸ್ರವಿಸುವ ದ್ರವದ ಹೆಸರೇನು? ಆ ದ್ರವ ಹೇಗೆ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ರವಿಸಬೇಕೆಂಬ ವಿದ್ಯೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ದ್ರವವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ರವಿಸಬೇಕೆಂಬ ರಹಸ್ಯ ರೋಗಿಗೆ ಕಲಿಸಲು ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಬೇಕು, ಆಗ ರೋಗಿಯು ಆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿ ಅದನ್ನವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತರುವಾಗ ತಾವಾಗಿಯೇ ತಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಈಗ ನೀವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಓದಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ

ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಹೀಲರ್ ಭಾಸ್ಕರ್

ಅನಾಟಮಿಕ್ ಥೆರಪಿ, ಸಂಸ್ಥಾಪಕ



ಶ್ರೀಮತಿ ಕೆ. ಮಾಲತಿ

ಅನುವಾದಕರು (ತಮಿಳಿನಿಂದ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ)

TITLE	LANGUAGE	PUBLISHED	CONTENT	PAGES	PRICE
Anatomic Therapy	Kannada	August 2014	Book	162	Rs. 250/-



Ownership and Copyright

ANATOMIC THERAPY FOUNDATION

No.x-172, North Housing Unit, Selvapuram,

Coimbatore - 641 026, Tamilnadu, India

Phone : +91 98424 52508, +91 99442 21007

Email : anatomictreatment@gmail.com

Web : www.anatomictherapy.org



Published by

GIRI IYYA PUBLICATIONS

No.69, N.S.K Street, Selvapuram,

Coimbatore - 641 026, Tamil Nadu, India

Phone : 0422 2349660, +91 96290 32767

Email : giriyyapublications@gmail.com

Web : www.giriyyapublications.com

India : +91 9842452508, +91 9944221007 ♦ Malaysia : +60126646107 ♦ Muscat : +6598103834

Singapore : +6598103834 ♦ Sri Lanka : +94 0755979432