

மெய்ப்பொருள் காண்பது அரிது

ஆரோக்கிய வாழ்வும்

ஆன்மீக தெளிவும்

கடவுளின் தேடலும்

இயற்கை மருத்துவம் என்றால் என்ன?

இன்றைய அதிநவீன நாகரீக உலகிலும், அவசர உலகிலும் ஆரோக்கியமற்ற உணவுமுறைகளிலும் மனித சமுதாயத்தில் பல்வேறு வகையான நோய்கள் உருவாகி பல நபர்கள் நோய்களுக்கான மருந்து, மாத்திரைகளும் மட்டுமே நாடியும் தேடியும் வருகிறார்கள்.

அந்த நோய் எனும் கிருமி மனித உடலில் முதலில் எவ்வாறு உள்ளே வந்ததும் என்றும், அவ்வாறு நோய் ஏற்பட காரணம் என்னவென்று முதலில் நாம் சிந்திக்க வேண்டும்.

நாம் உண்ணும் உணவே ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கைக்கு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. அதேபோல நம்முடைய, இன்றைய அதிநவீன வாழ்க்கை முறைகளும் பண்டைய கால வாழ்க்கை முறைகளையும் மறந்ததும் ஒரு காரணமேயாகும்.

வாதம், பித்தம், கபம் போன்ற மூன்று தாதுக்களும் அதனுடைய சமநிலை மாறும்போதுதான் மனித உடலில் நோய் எனும் கிருமி பற்றிக் கொள்கிறது.

இந்த மூன்று தாதுக்களையும் சரியான முறையில் வைத்திட நமக்கு முக்கிய பங்காற்றுகிறது. நாம் அன்றாடம் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவுமுறைகளும், வாழ்க்கை முறைகளும் தான் என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பஞ்சபூதங்களான மண், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் இதுபோன்ற ஐம்பூதங்களால் உலகம் எப்படி இயங்குகிறதோ அதேபோல்தான் மனித உடலும் பஞ்சபூதங்களினாலேயே இயக்கப்படுகின்றன.

இயற்கையோடுதான் மனிதன் வாழ முடியும். இயற்கையோடு இயற்கையாக இணைந்து வாழ கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கையை நேசித்து அதற்கு தகுந்தாற்போல வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றிக் கொள்வதே இயற்கை வைத்திய முறைகளாகும்.

இந்த இயற்கை வைத்தியமானது பஞ்ச பூதங்களையும் மருத்துவமாக கையாண்டு செயல்படுத்துவதே முறையான இயற்கை மருத்துவமாகும்.

அதேபோல உணவே மருந்து என்பதும் மருந்தே உணவு என்பதும் அதன் முக்கிய விதிகளாகும்.

மருந்து, மாத்திரைகள், ஊசிகள் இதுபோன்ற மருத்துவ முறைகளை கையாள்ப்படுவதில்லை என்பதினாலேயே இயற்கை மருத்துவம் எடுத்துக் கொள்ளும்போது பக்க விளைவுகளும், மற்ற வேறுவிதமான பிரச்சனைகளும் ஏற்படுவதில்லை. அதனாலேயே எந்தவிதமான நோய்களுக்கும் எளிய முறையில் எந்த தொல்லைகளும்மில்லாமல் இயற்கையுடன் கலந்ததினாலேயே மிக விரைவில் நோய் எனும் தீய கிருமி மனித உடலிலிருந்து வெளியேறுகிறது.

இயற்கை, மருத்துவம் என்பது எல்லா மருத்துவ முறைகளுக்கும் நட்பு மருத்துவமாக வளர்ந்து வருகிறது. ஆங்கில மருத்துவர்களும், மற்ற மருத்துவ முறையைச் சேர்ந்த மருத்துவர்களும் கூட இந்த இயற்கை மருத்துவத்தை பாராட்டி வருகிறார்கள்.

இயற்கை மருத்துவத்தில் உணவு முறைகள் என்பது மிகப்பெரிய பத்தியம் என்றெல்லாம் நினைத்து விட வேண்டாம். ஏனென்றால் இங்குள்ள உணவு முறைகள் என்பது மிகவும் எளிதான ஒன்றாகும்.

இங்கு நீங்கள் மறந்த உணவுகளை ஞாபகப்படுத்தும் முயற்சியும், பயிற்சியும் ஆகும்.

நீங்கள் விரும்பிய உணவு ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளாக இருந்தால் ஒதுக்கவும், மறக்கவும் சொல்லி, பயிற்சி, உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோய்களுக்கு ஏற்றவாறு சில உணவு வகைகளை பட்டியலிட்டு சாப்பிட வைக்கும் பயிற்சி முறைகள், ஆரோக்கியமாக வாழும் பயிற்சி முறைகள், காயகற்பம் உண்டு நீண்ட நாட்கள் வாழும் முறைகளும் உங்களால் அறிந்து கொள்ள முடியாத ஆரோக்கியமற்ற, ஆரோக்கியமான உணவு வகைகள் எது என்று விளக்கமளிக்கும் முறைகளும், பயிற்சிகளும்.

பொதுவாக மருந்தே இல்லாமல் அனைத்துவிதமான நோய்களையும், உணவு வகைகளின் மூலமாகவும், இயற்கையின் மூலமாகவும் குணமாக்கும் இந்த முறையை நாங்கள் எப்படி இந்த இயற்கை மருத்துவத்தை மருத்துவ முறைகள் என்று சொல்ல முடியும்?

இந்த முறைகள் என்பது பன்மை தொட்டு நம்முடைய முன்னோர்களால் உருவாக்கப்பட்ட வாழ்க்கை முறைகளாகும். அவற்றையெல்லாம் நாம் மறந்த காரணத்தினாலேயே ஆங்கில மருத்துவத்தை நாடி செல்கிறோம். இவற்றையெல்லாம் மாற்ற முயற்சிக்க வேண்டும்.

பயிற்சி முறையாகக் கற்றுக் கொண்டு உலக மக்கள் அனைவருக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை கிடைக்கப் பெற வேண்டுமென்பதே எனக்கு கற்றுக் கொடுத்த ஆசான்களுக்கும், பெரியோர்களுக்கும் மற்றும் என்னுடைய தாய் தந்தையருக்கும், எனக்கும் கிடைக்கும் மிகப் பெரிய வெற்றியாகும்.

ஒருவரின் தேடலும், விடா முயற்சியும் சரியான பாதையில் சென்றால் கண்டிப்பாக வெற்றி இலக்கை அடைந்துவிடலாம் என்பது என்னுடைய அனுபவத்தில் நான் கண்ட உண்மையாகும்.

மனித உடல் என்பது அறிவு ஆற்றல் மிக்கது.

மனித உடல் என்பது தன்னைத்தானே சரிசெய்து கொள்ளக்கூடிய ஒன்றாகும்.

மனித உடல் என்பது பஞ்சபூதங்களான இயற்கையினாலும், நம்மைப் படைத்த கடவுளாலும் இறை அருளால் இயங்குகிறதே என்பது மட்டுமே உண்மையாகும்.

இயற்கை மருத்துவத்தின் அடிப்படைகளை இன்றைய உலக மக்கள் அனைவரும் அவசியம் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒன்றாகும்.

இயற்கை மருத்துவத்தின் மூலம் அனைவருக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை கிடைக்கப்பெற்று நீண்ட நாட்கள் நோய்நொடியின்றி வாழ வேண்டும் என்பதே நம்முடைய முன்னோர்களின் அறிவுரைகளும், அவர்களுடைய ஆசைகளும் இதுவோயாகும்.

**இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம்,
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்.**

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான இயற்கை சம்பந்தப்பட்ட அனைத்துப் பொருட்களும் கிடைக்க வழிவகைகள் செய்யப்படும்.

இயற்கையோடு இணைவதற்கும், காயகற்பம் உண்டு நீண்ட நாட்கள் ஆரோக்கியமாக நோய் நொடியின்றி வாழ முறையான பயிற்சிகள் கற்றுக் கொடுக்கப்படும்.

**இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!**

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE