

உலக மக்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ அவசியம் அனுதினமும் பின்பற்ற வேண்டியவைகள்

இன்றைய உலக மக்கள் அனைவரும் அதிகாலை நேரமான பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் 4-6 மணிக்குள் எழுந்திருக்க கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

காலையில் எழுந்தவுடன் ஆயில் புல்லிங் முறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து மூலிகைப் பொருட்களை கொண்டு பல்துலக்க கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

வெறும் வயிற்றில் 1 லிட்டர் முதல் 2 லிட்டர் தண்ணீரை அருந்த வேண்டும்.

அதனைத் தொடர்ந்து மல-ஐலங்களை கழிவுகளாக வெளியேற்ற வேண்டும்.

அதனைத் தொடர்ந்து பிராணயாமம் எனும் மூச்சுப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகசனம் போன்ற பயிற்சிகளே முறையே கற்றுக் கொண்டு அனுதினமும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

நான் மேற்கூறிய இவை அனைத்தும் பிரம்ம முகூர்த்த நேரத்தில் செய்து வந்தால் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாகவே அமையும். அன்றைய தினம் வெற்றியான நாட்களாகவே அமையும். இவை நான் என்னுடைய அனுபவத்தில் கண்ட உண்மையாகும்.

ஆண்-பெண் இருபாலரும் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு குளிப்பது மிகவும் நல்லது.

எண்ணெய் குளியல் மற்றும் சூரிய குளியல்

ஆண்பாலாக இருந்தால் புதன், சனி

பெண்பாலாக இருந்தால் செவ்வாய், வெள்ளி

அதனைத் தொடர்ந்து இயற்கை, தேநீர் பருகலாம். உங்களுடைய விருப்பத்திற்கு தகுந்தாற்போல குளிப்பதற்கு முன்போ அல்லது பின்போ பருகலாம்.

காலை உணவு என்பது இயற்கை சார்ந்ததாகவும், தானிய வகை உணவுகளாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். காலை உணவு உட்கொள்ளும் நேரமானது காலை 8 மணி முதல் 9.30 மணிக்குள் காலை உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

உணவு வகைகளை சாப்பிடும்போது சம்மணம் போட்டு உட்கார்ந்து சாப்பிட வேண்டும். இடைநடுவே தண்ணீர் பருகக் கூடாது.

காலை நேர உணவிற்கும் - மற்றும் நடுபகல் மதிய நேர உணவிற்கும் இடையே சரியாக 11 மணியளவில் பழவகைகளும், காய்கறிகளும், ட்ரை புரூட்ஸ் போன்றவைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நடுப்பகல் என்பது மதியநேர உணவானது சரியாக பகல் 12.30 மணிமுதல் 2 மணிக்குள் சாப்பிட்டு பழக வேண்டும். முடிந்தவரை மதிய நேர உணவு வகைகளில் கசப்புத் தன்மை வாய்ந்த பொருட்களை எடுக்க வேண்டும். கைக்குத்தல் அரிசியை எடுத்துக் கொள்வது மிக்க நன்று.

நடுப்பகலான மதிய நேர உணவிற்கும் மற்றும் இரவு நேர உணவிற்கும் இடைநடுவே மாலை நேரம் துரிதவகை உணவுகளும் இயற்கை சார்ந்தவைகளாக தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

மாலை நேரங்களில் மூச்சுப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, தியானம், யோகாசனம் போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

இரவு நேர உணவு என்பது எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய வகையான அவித்த உணவு வகைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரவு நேர நிதிரை என்பது தூங்கித்தான் பெற வேண்டும். மருந்து மாத்திரைகள் உட்கொண்டு மயங்கி பெறுதல் கூடாது.

இரவு நேர தூக்கம் என்பது முடிந்தவரை இரவு 10 மணிக்குள் தூங்கிவிட வேண்டும்.

நான் மேற்கூறிய அனைத்தும் நம்முடைய முன்னோர்களால் கடைப்பிடிக்கப்பட்ட ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கும் நல்லதொரு பயிற்சி முறைகளாகும். இவை அனைத்தும் நான் கண்டுணர்ந்த அனுபவ உண்மைகளாகும்.

உணவே மருந்து என்றும், மருந்தே உணவு என்றும் மனித உடலானது தன்னைத்தானே சரிசெய்து கொள்ளக் கூடியதும் மனித உடல் அறிவு ஆற்றல் மிக்கது. முடிந்தவரையிலும் இயற்கை சார்ந்த மற்றும் இயற்கை வைத்தியம் என்ற முறையில் வந்த நோய்களிடம் காக்கவும் மனித உடலில் நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும் இந்த முறைகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.

காயகற்பம் மூலிகை வைத்தியம்

வாதம், பித்தம், கபம் என மூன்று தாதுக்களின் சமநிலை மாறுபடும்போது மனிதனுக்கு நோய் எனும் கிருமி மனித உடலில் நோயாக உள்ளே வருகிறது.

ஆக வாதம், பித்தம், கபம் என மூன்று தாதுக்களையும் சமநிலையில் வைத்திட காயகற்பம் எனும் முறையை இயற்கை மூலிகைகளாக இன்றைய உலக மக்களுக்கும் பயன்படுத்தும் வகையில் எண்ணற்ற பல அறிவுரைகளை விட்டுச் சென்றுள்ளனர்.

பொதுவாக இன்றைய காலக்கட்டத்தில் தங்களுடைய உணவில் கசப்புச் சுவைக்குரியவைகளை போதுமான அளவு கலந்துண்பதில்லை. ஆகவே பெரும்பாலோருக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்துவிடுவதால் நோய் எனும் கிருமிகள் எளிதில் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். மனித உடலில் எந்தவிதமான நோய்களும் வராமல் தடுக்க முக்கலவை எண்ணெய் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு அனுதினமும் உட்கொண்டு வந்தால் வியக்கத்தக்க வகையில் அனைவரும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE