

இயற்கை சார்ந்த உணவு பொருட்கள் கிடைக்க வழிவகை செய்யப்படும்

இயற்கையோடு இணைவோம்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்குவோம்

ஒவ்வொரு மனிதனும் இயற்கையோடு ஒட்டி வாழ்ந்தால் மட்டுமே நோய்கள் போன்ற பிரச்சனைகள் இல்லாத ஆரோக்கியமான ஆனந்த வாழ்க்கையை ஒவ்வொருவரும் பெற முடியும். ஆனால் நாம் அனைவரும் இயற்கைக்கு முரண்பட்டு எத்தனையோ காரியங்களைச் செய்கிறோம்.

இவ்வுலகில் மனிதனுடைய தலையீட்டின்றி தாமாகவே இயங்குபவற்றையேதான் இயற்கை என்கிறோம். இந்த இயற்கையும், அன்னையின் அன்பும், இவை இரண்டுமே ஒன்றாக நாம் கருத வேண்டும்.

கடவுளால் படைக்கப்பெற்ற இவ்வுலகில் பலவிதமான உயிர்களும், மற்றும் அனைத்துவிதமான ஜீவராசிகளும் வாழ்ந்து வருகின்றன.

கடவுளால் படைக்கப்பெற்ற அனைத்து உயிர்களுக்கும், மற்றும் அனைத்து விதமான ஜீவராசிகளுக்கும் இவ்வுலகில் உயிர்வாழ்வதற்கு தேவையான அடிப்படை விஷயங்கள் அனைத்தையும் இயற்கையாகவே கடவுள் நமக்கு படைத்துள்ளார் என்பதை நாம் அனைவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நமது முன்னோர்கள் வாழ்ந்த காலங்களில் அவர்கள் அனைவரும் இயற்கையோடு இயற்கையாக ஒன்றியே வாழ்ந்து வந்தார்கள். அதேபோல இயற்கையாக கிடைக்கும் பொருட்களை மட்டுமே பயன்படுத்தி வந்தார்கள். அதன் பலனாக நமது முன்னோர்கள் 100 முதல் 120 வருடங்கள் என ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ்ந்து வந்தார்கள். இயற்கையை வணங்கியும், இயற்கையை கண்டு பயந்தும் வாழ்ந்து வந்தார்கள்.

பொதுவாகவே மனிதனின் பரிணாம வளர்ச்சியென்பது என்னவென்று அனைவரும் நன்றாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நமது முன்னோர்கள் நீண்ட ஆயுளோடும், ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு அவர்களுடைய வாழ்க்கை முறைகளே காரணமாகும். அதேபோல அவர்களுடைய உணவு, பழக்க வழக்கங்களும் ஒரு காரணமாகும். ஆனால் இன்றைய உலகில் நாம் அனைவரும் அவற்றையெல்லாம்

புறந்தள்ளி வாழ்ந்து வருகிறோம். நம்முடைய வாழ்க்கை முறைகள் என்பது தொடர் சங்கிலியைப் போன்றது நாம் சாப்பிடும் உணவு, நாம் சாப்பிடும் முறைகள், நாம் குடிக்கும் நீர், நம்முடைய உடல் உழைப்பு, மற்றும் தூக்கம் இதுபோன்ற பலவற்றைகளை ஒருங்கிணைப்பது ஆகும்.

நமது முன்னோர்கள்

அண்டம் என்பது பிரபஞ்சம்

பிண்டம் என்பது ஒவ்வொருவரின் மனித உடலாகும் என்கிறார்கள். ஐம்பூதங்களின் மொத்த உருவமே பிரபஞ்சம் ஆகும். இதேபோல மனித உடலும் ஐம்பூதங்களால் ஆன சிறிய பிரபஞ்சமாகும்.

இன்றைய உலகமக்கள் அனைவரும் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை என்னவென்று தெரியாமலேயே வாழ்ந்து வருகிறார்கள். இன்றைய உலகில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்னவென்றும், அதனை எவ்வாறு வாழ முற்பட வேண்டுமென்றும் என்பதை அனைவரும் நன்கு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கை சார்ந்த பொருட்கள் என்பது இன்றைய உலகில் நிறைய இடங்களில் கிடைக்கின்றன.

இயற்கை சார்ந்த பொருட்கள் எல்லாம் கிடைக்கும் என்றால் அவைகள் அனைத்தும் இயற்கை சார்ந்த பொருட்களா? என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும், ஆராய வேண்டும்.

இயற்கை சார்ந்த பொருட்கள் மட்டும் கிடைத்தால் போதுமா ? அவைகளை எவ்வாறு உட்கொள்ள வேண்டும்? ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை எவ்வாறு ஏற்படுத்த வேண்டும்? என்பதை நன்கு சிந்திக்க வேண்டும்.

நாங்கள் உங்களுக்கு இயற்கை சார்ந்த பொருட்கள் அனைத்தும் 20 நாட்களில் கிடைக்க வழிவகைகள் செய்கிறோம்.

இயற்கை சார்ந்த பொருட்களை எவ்வாறு உட்கொள்ள வேண்டும்? அவ்வாறு உட்கொள்வதினால் ஏற்படும் பயன்கள்.

இயற்கை சார்ந்த பொருட்களை அனுதினமும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் எவ்வாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்? நீர் பருகும் முறைகள் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள் மற்றும் உணவு நடைமுறை பழக்க வழக்கங்கள்.

வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்று தாதுக்களையும் சமநிலையில் வைத்திடும் உணவு முறைகள் எவ்வாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்ற விளக்கங்கள்.

நான் மேற்கூறிய இவை அனைத்தும் நாங்கள் புத்தகமாக வடிவமைத்து உள்ளோம். அந்த புத்தகத்தை படித்து முறையாக தெரிந்து கொண்டு இயற்கை உணவு வகைகளை உட்கொண்டு வந்தால் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பது மிக எளிதில் உங்களுக்கு கிடைத்துவிடும்.

20 நாட்களுக்குண்டான இயற்கை சார்ந்த பொருட்களை பெற்றுக் கொண்டு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பது அனைவருக்கும் கிடைத்திட உவாக்கிடுவோம்.

நீங்கள் எங்களை தொடர்பு கொண்டால் அதற்கான விரிவான விளக்கங்கள் அளிக்கப்படும்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE