

நம் உடலில் நோய் ஏற்படக் காரணம்

1. பலவீனமான உடலமைப்பு
2. மன அழுத்தத்தைக் கொடுக்கும் வேலைகள்
3. அலர்ஜி ஏற்படுத்தும் சூழலில் வாழ்வது
4. மது, மாது, போதை பழக்கம்
5. புகை பழக்கம்
6. தூக்கமின்மை

இவைகள் அனைத்தும் மனித உடலில் நோய்கிருமிகள் விரைவில் பற்றிக் கொள்ளக்கூடிய வழிகள். இவற்றையெல்லாம் அறவே தவிர்த்து வாழக் கூற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

உணவு என்பது நம் ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை அம்சமாகக் கொண்டுள்ளது. ஆரோக்கியம் நம் பொருளாதாரத்தை நிலைப்படுத்தும் காரணியாக அமைந்துள்ளது. நம் ஒவ்வொருவரும் அவரவர்க்கு ஏற்ற உணவு வகைகளை நாம் சரியாக புரிந்து கொண்டு பயன்படுத்த துவங்கினோம் என்றால் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கையும், பொருளாதாரச் சீர்குலைவும் ஏற்படாத ஒரு அம்சத்தை உருவாக்கலாம்.

இன்றைய நவீன நாகரீக உலகில் நம் தலையில் கட்டப்படுகிற ஒவ்வொரு பொருளும் ஆரோக்கியத்தின் பலனைச் சொல்லியே விற்கப்படுகிறது. குட்டையாக உள்ள குழந்தையை உயரமாக வளர்க்கவும் ஒரு உணவுப்பொருள் உள்ளது என்றும், தேர்வில் அதிக மதிப்பெண்களை பெற நினைவாற்றல் பெருக்கிக் கொள்ளும் மருந்து உள்ளது என்றும், இனிவரும் காலங்களில் இருதய நோய் வராமல் இருக்க அதுக்கொரு மருந்து உள்ளது என்றும், இது போன்றே மக்களை ஏமாற்றப்படுகின்ற மருந்துகளையும், போலியான விளம்பரங்களையும் பார்த்தும், இதை நம்பக்கூடிய உலக மக்களுக்கு ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கையே மிச்சம் என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதனை மாற்ற வேண்டுமென்றால் அதற்கு தகுந்த வழி என்பது நமது முன்னோர்களின் அறிவுரைகளின் படியும் மற்றும் வாழ்க்கை ஒழுக்க நெறிமுறைகளின் படியும் வாழக்கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இன்றைய கால உலக மக்கள் மெய்ஞான விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டு ஒரு புரிதலுடன் வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

மனித உடல் தன்னுடைய தேவைகளை தானே உருவாக்கிக் கொள்கிறது. அப்படி தானே உருவாக்கிக் கொள்வதற்கு உணவு என்பது அவசியமான ஒன்றாகும். உணவில் இருக்கும் சத்துக்களை அறிந்து கொண்டு சாப்பிட பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அதே போல உடலின் தேவைக்குத் தகுந்தாற் போல் உணவை உண்டு வந்தால் உடலுக்குரிய தேவைகளை அது தானே உருவாக்கி கொள்ளும் என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE