

இந்தியன் அக்குபங்சர்

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது

அற்றது போற்றி உணின்.

– என்று திருக்குறள் சொல்கிறது. உண்ட உணவு செரித்த பின் பசி வரும் வேளையில் உணவை நாவினால் நன்றாகச் சுவைத்து உண்ணும் போது நமது உடம்புக்கு எந்த வித மருந்துகளும் தேவையில்லை. இவ்வாறு முறையான உணவுப் பழக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு செயல்படும் தொடு சிகிச்சை முறையே இந்தியன் அக்குபங்சர் மருத்துவமாகும்.

இந்தியன் அக்குபங்சர் மருத்துவம் நோயைக் கட்டுப்படுத்தாது. நோய்க்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்து நீக்கி விடுவதன் மூலம் அந்நோயை அறவே இல்லாமல் செய்து விடுகிறது.

பசிக்காமல் உண்பது, தாகமில்லாமல் தண்ணீர் அருந்துவது, தூக்கம் வரும் போது விழித்திருப்பது, வெளிக்காற்று வசதியில்லாமல் தூங்குவது ஆகிய பழக்கங்கள்தான் நமக்கு வரும் அனைத்து நோய்களுக்கும் அடிப்படைக் காரணங்களாக இருக்கின்றன.

உடலில் உள்ள உள்ளூறுப்புக்களுக்குச் சக்தி தருவது உணவில் பொதிந்திருக்கும் சுவைகள்தான். எனவே, உணவை உமிழ்நீர் கலந்து நன்றாக மென்று அரைத்துக் கூழ் போலாக்கிய பின்புதான் விழுங்க வேண்டும். சாப்பிடும் போது தண்ணீர் அருந்தக் கூடாது. எப்போது தாகம் வருகிறதோ, அப்போதுதான் தண்ணீரைக் குடிக்க வேண்டும். கடகடவென தொண்டைக் குழியில் ஊற்றாமல் உமிழ்நீர் கலந்து மெதுவாகக் குடிக்க வேண்டும்.

ஜீரணத்தைப் பாதிக்கும் உணவுகளான பால், தயிர், தூள் உப்பு, வெள்ளை நிற அஸ்கா, ரீபைண்டாயில், குளிர் பானங்கள் மற்றும் புதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

புளிக்காத மோர், கல் உப்பு, கொழுப்பு நீக்காத கடலை எண்ணெய், உருக்கிய நெய், தேங்காய், சிறுதானியங்கள், கீரை, காய்கறிகள், பானைத் தண்ணீர், இயற்கையாக வளர்க்கப்பட்ட மாமிச உணவுகள் மற்றும் குறிப்பாகச் சீசனுக்கு விளையும் இனிப்புச் சுவை நிறைந்த பழங்கள் ஆகியவை உடலுக்கு மிகவும் ஆரோக்கியமானவை.

உணவே மருந்து உடலே மருத்துவர் ...

எந்த வேளையாக இருந்தாலும் சரி, முதலில் இனிப்புச் சுவை நிறைந்த பழங்களையும் உடனே அதைத் தொடர்ந்து உணவையும் சாப்பிட வேண்டும். ஏனெனில், நோய்க் கிருமிகளை வெளியேற்றப் பழங்களே முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. இனிப் பலகாரம் என்பதைப் “பழ ஆகாரம்” என்று மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

இவ்வாறு பசித்து உண்பது மற்றும் சுவைத்து உண்பது என்னும் உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளும் போது உடலில் தேங்கியுள்ள கழிவுகள் வெளியேறி விடும். இதனால் கழிவுகளோடு சேர்ந்து அனைத்துக் கிருமிகளும் வெளியேறி எல்லாவித நோய்களும் குணமாகிவிடும்.

உள்ளுறுப்புக்களைத் தூண்டுவதற்கான சக்திப் புள்ளிகள் நமது தோலில் அனேக இடங்களில் அமைந்திருக்கின்றன. இவற்றை முறையாகத் தூண்டுவதன் மூலம் சக்தி கொடுக்க முடியும். இதனால் நோய்கள் நீங்கி உடல் ஆரோக்கியமடைகிறது.

முறையான உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளும் போது ஜீரணம் முறையாக இருக்கும். இதனால் தரமுள்ள குளுக்கோஸ் உருவாகி உடலின் அனைத்துச் செல்களுக்கும் சக்தியளிக்கிறது. அதனால் செல்கள் யாவும் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. கூடவே நல்ல செல்களும், நல்ல ரத்தமும் உற்பத்தியாகின்றன. செல்கள் திசுக்களாக மாறும். ஆரோக்கியமான திசுக்கள் ஆரோக்கியமான உறுப்புக்களை உருவாக்கும். ஆரோக்கியமான உறுப்புக்கள் ஆரோக்கியமான மனிதனை உருவாக்குகின்றன.

குறிப்பு : எமது வெளியீடான “உணவே மருந்து உடலே மருத்துவர்” என்ற நூலில் இது பற்றி முழுமையான விளக்கம் கொடுத்திருக்கிறோம். தொடர்ந்து அளிக்கப்படும் சிகிச்சை மூலம் எப்பேர்ப்பட்ட நோய்களும் மெல்ல மெல்லக் குறைந்து கொண்டே வந்து இறுதியில் காணாமல் போய்விடும்.

வாருங்கள் ... ஓர் ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்!