இலக்கியத்தில் இயற்கை மருத்துவம்

ஆ.கென்சி
முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், பதிவு எண்-241130901028, தமிழ்த்துறை மற்றும் ஆய்வு மையம், முஸ்லிம் கலைக் கல்லூரி, திருவிதாங்கோடு
மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம், திருநெல்வேலி

முனைவர் த.மினி
உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை மற்றும் ஆய்வு மையம்
முஸ்லிம் கலைக் கல்லூரி, திருவிதாங்கோடு
மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகம், திருநெல்வேலி
https://doi.org/10.5281/zenodo.15526594

முன்னுரை

இயற்கை வாழ்வு என்பது நல்வாழ்வாகும். இயற்கையைப் பேணிப் போற்றிப் பாதுகாத்து அதன் வழி வாழ்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம். அதனைச் சிக்கலான பக்க விளைவுகளற்ற நோயை வேருடன் கலையக்கூடிய இயற்கை மருத்துவம் முறை நல்குகிறது. நம் முன்னோர்கள் அரிய பல மருத்துவ முறைகளைச் சித்தர்கள் சித்த மருத்துவ முறையாக எளிதில் விளங்கிக் கொள்ள முடியாத அளவிற்கு எழுதிவைத்துச் சென்றுள்ளனர் கிராமப்புறங்களில் கைவைத்தியம் இன்றும் பரவலாக உள்ளது.

இயற்கை மருத்துவம் ஆக்கப்பூர்வமானது. மனிதனின் உடல்நலம், மனநலம், கட்டுப்பாடு, உணர்வு, ஆன்மீகம் ஆகியவற்றினை இயற்கையுடன் ஒன்றிணைந்து நோயை குணமாக்க கூடியதாகும் உடல்நலத்தை மேம்படுத்துதல்,நோய் வராமல் தடுத்தல், நோய் வந்த பின் சரிசெய்தல் இந்தச் சக்தியை மீண்டும் பெறச் செய்திடும்.

இயற்கை முறை மருத்துவம் என்பது இயற்கையிலேயே மனித உடல் தமக்கு தாமே சமன் செய்து நோயைக் குணமாக்கும் முறையாகும் என கூறியுள்ளன. இயற்கை மருத்துவம் உடலில் நோய் காரணிகள் விஷத்தன்மை மற்றும் தேவையற்ற கழிவுகளை வெளியேற்றுவதன் மூலமாக நோய் குணமாக்கப்படுகிறது.

இயற்கையோடு இயைந்து எச்சரிக்கையோடு வாழ்ந்தால் நூறாண்டுகளுக்கு மேலும், ஆரோக்கியமாக வாழலாம். இக்கட்டுரை இயற்கை மருத்துவம் குறித்து ஆராய்கின்றது.

நோய்

பிணிகுறித்து சீத்தலை சாத்தனார்,

> ***பிணி எனப்படுவது சார்பின் சிறிது ஆய்***
> ***இயற்கையின் திரிந்து உடம்பு இடும்பை புரிதல்***

பிணியானப்படுவது பேதமை முதலியவற்றிலிருந்து வேறுபட்ட தோற்றமும் சார்பான உடம்பினையுடைய இயல்பான தனிமை தெரிந்து உடம்புக்கு துன்பம் செய்வதாகும் என மணிமேகலை கூறுகின்றது. அதாவது இயற்கையின் படைப்பே உயிரும் உடலும். இயற்கைக்கு ஒவ்வாத உணவு பழக்கங்களைத் தீய நடத்தைகள் காரணமாக உடலை நோய் பற்றிக்கொள்கிறது. மனிதம் மறந்து அறிவை இழந்து சொல், செயல் பார்வை இம்மூன்றும் தறிகெட்டு திரியும்போது உள்ளம் நோய்வாய்ப்பட்டு உயிர் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது. எனவே, நோய் என்பது உடலையும் உள்ளத்தையும் ஒருசேரப் பாதிக்கின்றது என்பதை விளக்குகின்றார்.

தோளை வலி உடையதாக்கி
மிகச் சோர்வும் பிணிபலவும் போக்கிஅரி
வாளைக் கொண்டு பிளந்தாலும் கட்டுமாறா
உடலுறுதி தாராய்

நோய் அண்டாது வாழ்வது ஆரோக்கிய வாழ்வு. நோய்கள் நம்மை எளிதில் நெருங்காத முறையில் உடலினை வலுவோடு வைத்திருந்து நோய் எதிர்ப்பு திறனையும் முழு அளவிற்கு வளர்ப்பது ஆரோக்கிய வாழ்வின் அடிப்படையாகும். இயற்கை நமக்கு அளித்த நல் உடைமை இயற்கை தரும் செல்வங்களைக் கொண்டே நாம் நன்முறையில் கட்டி காக்க முடியும் என்பது தெளிவான உண்மையாகும்.

பொதுவாக நூறாண்டு வரை வாழ்வதையே நீண்ட ஆயுளோடு வாழ்வதாகச் சொல்வார்கள். அவ்வாறு நூறாண்டு காலம் வாழ்வதாக இருந்தாலும் நோய் நொடியின்றி வாழ்வதே சிறப்புடையது.

பிணியின்மை செல்வம் விளைவின்பம் ஏமம்
அணியென்ப நாட்டிவ் வைந்து

நோயில்லாமையும் செல்வமும் நல்ல விளைச்சலும் இன்பமும் பாதுகாவலும் ஆகிய ஐந்தும் ஒரு நாட்டிற்கு அழகாகும் என்று வள்ளுவப் பெருந்தகை குறிப்பிடுகின்றார்.

மருந்து விளக்கம்

சங்க கால மக்கள் ஏராளமான மூலிகைகளின் குணங்களைப் பற்றியும் நோய் தீர்க்கும் பண்புகளைப் பற்றியும் நன்கு அறிந்திருந்திருக்கின்றனர்.

அருந்துயர் அவலம் தீர்க்கும் மருந்து

என்ற நற்றிணையின் பாடல் வரிகள் நோய்களினால் படும் துன்பத்தையும் அதன் வேதனையையும் துடைப்பது மருந்து என்று கூறுகிறது.

உடல் இளைத்து வலிமை குறையச் செய்யும் நோயை வராமல் மறுப்பது தான் மருந்து என்று கூறுகிறோம். நோயுற்றால் உடல் பாதிக்கப்படுகிறது என்பது உண்மை. பாதிக்கப்பட்ட உடலை நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வருவதே மருந்தின் பயன். வந்த நோயினைத் தடுத்து, வரப்போகும் நோயினையும் தடுத்து, நோயினால் வந்தடையும் சாவினையும் தடுத்து இன்பம் தருவதே மருந்து என்று திருமூலர் கூறுவது நோக்கத்தக்கது.

மறுப்பது உடல்நோய் மருந்துஎனல் ஆகும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்துஎனல் சாலும்
மறுப்பது இனிநோய் வரா திருக்க மறுப்பது
சாவை மருந்துஎனல் ஆமே

உடம்பினை அழியாது வைத்து இயக்கச் செய்யும் மருந்து முறையை வைத்தியம் என்றனர். முற்காலத்தில் வைத்தியம் செய்தவர்கள் சித்தர்களே ஆவர். ஆகையால், சித்த வைத்தியம் வைத்திய முறை எனப்பட்டது. சித்தர்கள் மக்கள் நோயின்றி வாழ இயற்கை மருந்துகளைக் கண்டறிந்தனர்.

சித்தர்கள் பல மருந்துகளைக் கண்டறிந்து உலகிற்கு வழங்கினர். அவற்றுள் சிறந்தவனவாக திரிகடுகம், சிறுபஞ்சமூலம், ஏலாதி என்பவையும் அறியாமை என்ற நோயை அகற்றி நல்லொழுக்கம் தருபவை. நீதி புகட்டும் நூல்களே சிறுபஞ்சமூலம் ஏலாதி என்று உடல்நோய் தீர்க்கும் மருந்து, உளநோய் தீர்க்கும் மருந்து ஆகியவற்றைத் தொகுத்து நூல்களாகத் தந்துள்ளனர்.

மருந்து கொள் முறை

ஒருவர் நோயுற்றால் மருந்து கொண்டு நீக்கிவிட வேண்டும். அவ்வாறு நோயுற்றவர் மருந்து உண்ணவில்லை எனில், அந்நோய் அவருடைய வலிமையைப் போக்கிவிடும். தீய நோய்க்கு அந்த நோயைத் தீர்க்கும் பொருளாக நிற்பது ஒழுக்கமே என்று பழமொழி நானூறு ஆசிரியர் முன்றுறையரையனார் கூறும் நயம் நோக்கத்தக்கதே.

பொருந்தாப் பழியென்னும் பொல்லாப் பிணிக்கு
மருந்தாக நிற்பதாம் மாட்சி -மருந்தின் தணியாது
விட்டக்கால் தண்கடல் சேர்ப்ப பிணியீடு அழித்து விடும்

இதனால் ஒருவர் நோயுற்றால் உடனடியாக நோய்க்குரிய மருந்தினைக் கண்டு தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாது விட்டுவிட்டால் நோய் முற்றி

நாம் துன்பப்பட நேரிடும். நோய் முற்றிய பின் மருத்துவரை நாடுவதோ, மருந்தினைப் பயன்படுத்துவதோ வீணாகும். அதிக பணமும் செலவழிக்க நேரிடும் சில நேரங்களில் அது நம் உயிருக்குக் கூட ஆபத்தாக முடியும்.

பிணியில் இருந்து நீங்கி நலமுடன் வாழ விரும்புபவர் மருத்துவரிடம் தன் நோயை மறைத்து சொல்லக்கூடாது என்ற குறிப்பினை ஒரு பாட்டில், முன்றுறையரையனார் கூறுகின்றார். இதனால், மருத்துவரிடம் தம் நோயை மறைத்து சொல்லும் போது அவர் ஒரு மருந்து கொடுக்க நம் நோயைத் தீர்ப்பதற்குப் பதிலாக, மேலும் அதிகமாக்கும். நோய் விரைவில் குணமாகாது. மறையார் மருத்துவர்க்கு நோய் என்பது சிலர் வாழ்க்கை உறவு தவறான முறையில் நடந்து கொண்டதால் வந்த வியாதியாக இருப்பின் சொல்லக் கூச்சப்படுவர். எனவே,எத்தகைய முறையில் தனக்கு நோய் வந்தாலும் மருத்துவரிடம் மறைக்கக் கூடாது என்ற கருத்துப் புலனாகும்.

தெற்றப் பரிந்தொருவர் தீர்ப்பர் எனப்பட்டார்க்கு
உற்ற குறையை உரைப்பதாம் - தெற்ற அரையார்
அணிவளையாய் தீர்தல் உறுவார்
மறையார் மருத்துவர்க்கு நோய்

என்ற பாடலால் இச்செய்தியை நாம் அறியலாம். நமக்கு வேண்டிய நன்மைகளை நாம் தேடிக்கொள்ள வேண்டும். நன்மைகளை நாம் தேடிக்கொண்டால், அது நம் உடல் நலத்திற்கு நன்மை பயக்கும் இதை விளக்குவதற்கு முன்றுறையரையனார் தமக்கு மருத்துவர் தாம் என்ற பழமொழியைக் கூறியுள்ளார். மருத்துவர் என்பதால் தமக்கு வந்த நோய் தமிழ் மருத்துவர் சொல்லியவாறு மருந்து சொல்லிய நெறியில் தமிழ் நோயைத் தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது நோயாளியின் கடமை. அளவுக்கு மீறி உண்டு நோயைத் தாமே வலிய உண்டாக்கி கொண்டால் நோயை நீக்கி கொள்ளும் ஆற்றலும் வேண்டும் என்பது புலனாகிறது.

மருத்துவம்

திருவள்ளுவர் நோய் பற்றி அதற்கான மருந்து பற்றியும் இயற்கை மருத்துவ முறையில் ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஒரு அதிகாரம் எழுதியுள்ளார்.

நோயற்றவனின் ஒருவன் மருத்துவரை அணுகி தனக்குள்ள பாதிப்புகளைக் கூறியவுடன் மருத்துவர் மருந்து எதனையும் உடனே தந்து விடுவதில்லை. நோயாளியிடம் பலவித வினாக்களைக் கொடுத்து பதில் பெற்று பாதிப்புகளைத் தெரிந்து கொள்கிறார். அதன் மூலம் நோய் இன்னதென்று ஓரளவ உறுதி செய்தாலும், மருத்துவர் நோயுற்ற உடம்பை மீண்டும் பரிசோதக்கிறார்.

நோயற்றவனின் இதயத்துடிப்பை நாடி பிடித்துப் பார்க்கிறார். நாக்கை நீட்டச் சொல்லி நோக்குகிறார். கண்ணின் கீழ் இமையைத் தாழ்த்திப் பார்க்கிறார். வெப்பத்தை அளிக்கிறார். மார்பிலும் நுரையீரலிலும் சளி உள்ளதா என்று பார்க்கிறார். இரத்த அழுத்தத்தைத் தெரிந்து கொள்கிறார். இருந்தும் இன்னநோய் என்று உறுதி செய்துகொள்ள இரத்தப் பரிசோதனை, சிறுநீர் ஆய்வு போன்றவைகளுக்கு நோய்யுற்றவனை உட்படுத்தி, அதன் பிறகே உரிய மருந்தைக் கொடுத்து மருத்துவத்தை ஒரு மருத்துவர் தொடங்குகிறார். இதனை வள்ளுவர்.

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அது தணிக்கும்
வாய் நாடி வாய்ப்பர் செயல்

என்ற குறள் மூலம் விளக்கமாக எடுத்துரைக்கிறார்.

பசியின் அழகும் சீரணிக்கும் அளவும் தெரியாதபடி ஒருவன் மிகுதியாக உண்ணுவானேயானால் அவனிடத்தில் நோய்கள் எல்லையற்று வளரும் என்பதனை வள்ளுவர்,

தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுஉண்ணின்
நோய் அளவின்றிப் படும்

என்ற குறள் மூலம் இதனை நாம் அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

மருத்துவமும் மருத்துவரும்

எல்லோரும் எல்லா காலத்திலும் நோயில்லாமல் வாழ முடியாது என்பதை உணர்ந்து வள்ளுவர் நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு மருந்தால் தீர்க்கும் முறைகளை மூன்று குறட்பாக்களில் கூறுகிறார்.

நோயற்றவரிடத்தில் தோன்றும் அறிகுறிகளையும் நோய் தோன்றியதால் அதன் காரணத்தையும் தெரிந்து கொண்டு அந்நோயை எவ்வாறு தணிக்கலாம் என்பதைக் கண்டறிதல் மருத்துவரின் முதல் கடமையாகும். நோய்நாடி என்பதற்கு மூன்று வகை நோய்களையும் நாடி பார்க்க வேண்டும் என்கிறார். பரிதியார். அவை,

1. *நோய் வந்த காரணம்*
2. *அது பொறுக்கின்ற வகை*
3. *அதை நீக்கும் வகை*

ஆகிய மூன்றும் ஆராய வேண்டும்

மீன்றேர் கொட்பிற் பனிக்கய மூழ்கிச்
சிரல் பெயர் தன்ன நெடுவல் நேசி நெடுவசி
பறந்த வடுவால் மார்பின்

இப்பாடலில் தையலைப் பற்றிய குறிப்புகளை அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. போரில் ஏற்பட்ட பிளவுபட்ட காயத்தைத் தையலிடும்போது ஊசி தசையில் புகுந்து பின் வெளிவரும் காட்சி மீன் கொத்திப் பறவை நீரினுள் இருக்கும் மீனைக் கொத்தி எழும்போது அதன் அழகு எவ்வாறு நீரில் செ ன்று பின் நீளமோ அவ்வாறு காணும் என்று கூறப்பட்டுள்ளது பரிமேலகரின் இக்கூற்றுக்கு இது சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும்

முற்காலத்தில் மருத்துவர்கள் ஒரு நோயாளியை பல வகையில் ஆராய்ந்து பார்த்தனர் என்று குறிப்பினை ஒரு மருத்துவ பாடல் கூறுவதை காணலாம். கைநாடி குரலொலிவுடன் சிறுநீர் மலம் கண் நாக்கு உடம்பின் நிறம் ஆகிய எட்டு வழி சோதனைகளை மருத்துவர்கள் மேற்கொண்டனர் என்பதை கீழ்வரும் பாடலில் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது

நன்னொளி பரிசுத்தாலும் நீதியை வெளியினாலும் நின்று நற்குறிப்பினாலும் வாடிய மேனியாலும் மலமொடு நீரினாலும் சூரிய வியாதி தன்னை சுகமுடன் அறிந்து பாரேன்

தற்காலத்தில் அறிவியல் முன்னேற்றத்தால் மருத்துவத்துறையில் இயக்கத்தக்க மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன இப்பொழுது இந்த மருத்துவர்கள் தெரிவி சோதனைகளை அறிவியல் கருவிகளை கொண்டு அழைக்கின்றனர் பழங்கால சித்த மருத்துவர்கள் உடலின் புறத்தோற்றத்தை மட்டுமே ஆராய்ந்தனர். ஆனால் தற்காலத்தில் கண்களுக்கு பலனாக ஒரு புல்லுறுப்புகளில் உள்ள குறைபாடுகளையும் அறிவியல் துணை கொண்டு கண்டறிகின்றனர் இதை 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு 720 களில் அடக்கி காட்டிய பெருமை வள்ளுவருக்கு உரியதாகும் இன்றைய நோயின் நிலையை மருத்துவரின் பல சோதனை செய்து கண்டறிந்து கொள்ளும் திறமை பெற்று இருந்தாலும் நோயாளியின் தம்பு உடல்நிலை மருத்துவரிடம் ஒலி மறையின்றி கூறும் நன்மை வேண்டும் இதனால் தான் மருத்துவரிடம் வழக்கறிஞர் இடமும் பொய் சொல்லக்கூடாது என்று கூறுவர்

மருத்துவர் சொல் வென்ற பொழுது திணிவுரைக்கும்

என்று நான்மணிக்கடிகை கூறுவதும் நோக்கத்தக்கது பேசாத உண்மைகளும் குழந்தைகளும் மருத்துவர்கள் தங்கள் உடல்நிலை எடுத்துரைக்க முடியாத ஆகையால் அவர்கள் பெற்றோர்கள் மருத்துவரிடம் கூற வேண்டியது கடமை நூல் தீர்க்கப்பட வேண்டியவர் ஏறக்கூடிய துன்பத்தை பொறுத்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் உடையவராக இருக்க வேண்டும் அறுவை சிகிச்சைக்கு பயப்படுவார்கள் உண்டு வாளால் அறுத்து சுடினம் மருத்துவம் பால் மாறாத காதல் நோயாளன் போல் என்பது குலசேகர ஆழ்வார் பாடல் நோய் இவர் மருத்துவரிடம் நம்பிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்

இயற்கை மருத்துவம்

இயற்கை மருத்துவம் என்பது ஒரு சிகிச்சை முறை அல்ல இது ஒரு வாழ்க்கை முறையாகவும் முறை சித்தா ஆயுர்வேத முறைகளோடு நெருங்கி தொட படுவதாகவும் ஒரு கவலத்தின் எல்லா பாகங்களும் மருத்துவத்தில் மருந்தாக பயன்படுகின்றது முறை கொள்ளை பாட்டி வைத்தியம் கை வைத்தியம் நாட்டுப்புற வைத்தியம் எல்லாம் அடங்கிவிடும்

மனிதன் தோன்றிய காலத்தில் இருந்தே நாகரிகம் அடைவதற்கு முன்னதாக அவன் தாய் தனிநிலை அதிகம் உண்டு வாழ்ந்தால் உடலின் தொந்தரவுகளுக்கும் இயற்கையில் கிடைக்கும் இலை தலைப்பு பலம் காய் இவற்றை உண்டு சரி செய்து கொண்டால் நாகரீகம் ஆனந்த பின் உணவை சுட்டு சமைத்து என்ன பழகியதின் உடல் ஆரோக்கியமும் கெடலாயிற்று. அதன் பின்னரே மருத்துவர் எனவும் உருவானது

தமிழ் இலக்கியங்கள் தமிழர் உடலை பேணிக்காத்த விதம் மற்றும் உடல் சீர்பேட்டிற்கான மருத்துவ முறைகளை பல படங்களில் பட்டுள்ளன ஆசாரக்கோவை கொண்ட பதினெண் கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் உடல் நலம் மற்றும் மனநலம் பற்றிய பல கருத்துக்களை தருகின்றன

மனிதனால் படைக்கப்பட்ட செயற்கையை தவிர்த்து இறைவனால் படைக்கப்பட்ட இயற்கை வாழ்வது இயற்கை வாழ்வாகும் இயற்கை சார்ந்த மனிதன் வாழ்கின்றான். இந்த வாழ்க்கை தான் மனிதனுக்கு உகந்தது உண்மையானது உயர்ந்தது உயிரோட்டம் உள்ளது இதுவே ஆரோக்கியம் தரும் வாழ்க்கையாகும்

மனிதன் ஒரு இடத்தில் நிலையாக தங்கி வாழ முற்பட்ட போது உடல் ரீதியான உணவு ரீதியான தத்துவ ரீதியான மாற்றங்களை சந்தித்தால் உணவை தேடி அலைந்தான் கிடைத்த உணவுகளான வேறு கிழங்கு பட்டை அலை அரும்பு மலர் பிஞ்சு காய் கனி மற்றும் சாறு போன்றவைகளை உண்டா பின்பற்றியே மருந்தாகவும் பயன்படுத்தினான்

பஞ்சபூதங்களையும் உபயோகித்து வாழ்வதே ஆரோக்கிய வாழ்வு அதுவே சிறந்த இயற்கை மருத்துவம் ஆகும் இயற்கை மருத்துவம் என்பதை மருந்தில்லா மருத்துவம் எனலாம்

உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்ற தத்துவம் இயற்கை மருத்துவத்தின் தத்துவமாக விளங்குகின்றன ஆங்கில மருத்துவத்தில் உள்ள இரசாயனம் கலந்த மருந்துகள் நோய்களை அமுக்கி வைத்து மேலோட்டமாக நோய் வலிகளை மட்டுமே நீக்குகிறது பின்னர் தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது வேறு நோய்களுக்கு வழிவகைக்கிறது ஆனால் இயற்கை மருத்துவம் நோய்களை வேரோடு அழித்து பயன் தரும்

இயற்கை உடம்புக்கு புத்துயிர் அளிக்கிறது மறுமலர்ச்சி ஊட்டுகிறது பழுது பார்த்து செட் பண்ணுகிறது அது உடம்பில் உள்ள மாசுகளை கழுவுவது சான்றாக தன்னை தானே சுத்தமாக்கிக் கொள்ளும் இயற்கை முயற்சி செய்கிறோம். அதனால் உடல் கழிவுகள் உடலில் தேங்கி விடுவதற்கு நாமே காரணமாகின்றோம்

இயற்கை தன்னைத்தானே சுத்தப்படுத்திக் கொள்வதற்கான உதாரணங்களை தோளில் ஏற்படும் குற்றங்கள் சொரி சிரங்கு மற்றும் பரு போன்றவை

இயற்கை உணவுகள்

மனிதன் தனக்கு நோயை வரக்கூடாது அல்லது வரும் நோயை தடுக்க வேண்டும் என நினைத்தால் தனக்கு வர இருக்கும் முதுமையின் விளைவுகளை தள்ளிப்பட வேண்டும் என்று விரும்பினால் அவன் கண்டிப்பாக இருக்கின்றேன் பக்கத்தில் தான் நன்றாக வேண்டும் அவன் இயக்க இடம் இருந்து ஏராளமானவற்றை தடுக்க வேண்டும் பிற உயிரினங்களை போல காணும் இயற்கை உணவுகளை உண்ண வேண்டும்

மனிதன் இயற்கையோடு ஒன்றி வாழ்ந்த காலத்தில் அவனது உடலுக்கு ஏற்பட்ட ஊர்கள் மிக குறைவு உடல் நலம் சீராக பேணப்பட்டதால் அவனது உள்ளமும் காணப்படாமல் தான் இருந்திருக்கிறது இயற்கை புறந்தள்ளி எதிரியாக மாற ஆரம்பித்த பின்பு தான் எளிதில் நோய்கள் ஆட்கொள்ள இடமும் கொடுத்துள்ளான்

பூமியை தெய்வம் இந்த மண் அல்லது நிலம் தான் கண்ணாகவும் நல வாழ்வு திலகம் ஆகும் இருக்கின்றது நிலத்தை பயன்படுத்தி தாவர உணவுகளை உண்ணாமல் நலம் குன்று இருப்போரைக் கண்டால் நிலம் என்னும் நல்லால் ஏளனமாக சிரிப்பால் இதனை வள்ளுவர்

இளம் என்று அறையில் இருப்பவரை காணின்
நிலமென்னும் நள்ளால் நகும்

என்னும் குரல் மூலம் தெரிவிக்கிறார் அதாவது உன்னை எதுவும் இல்லையே வறுமை வாட்டுகிறது என்று எதுவும் செய்யாமல் முடங்கி கிடக்க கூடாது பூமி தருகின்ற இயற்கை உணவுகளை உண்ண வேண்டும் அந்த உணவுகள் பசை மட்டும் போப்பதில்லை நோய் வராமல் தடுக்கிறது நோய் வந்திருந்தால் மருந்தாகவும் பலன் அளிக்கிறது

பூமியில் இருந்து கிடைக்கும் புதிய படங்கள் பச்சைக் கீரைகள் முழு தானியங்கள் முனைவந்து பயிர்கள் கொட்டைகள் முதலியவற்றை விட்டுவிட்டு மாமிச உணவுகளையும் மையப்படுத்தி நஞ்சு உணவுகளையும் உண்டதனையை நோய் தொற்று நோய்கள் வருகின்றனர் உடலில் உள்ள நச்சுகளை நீக்கும் குணமும் உணவு பொருட்களை அழுக செய்யும் கிருமிகளை மாற்றி குளிக்கவைக்கும் திறன்களாக செய்யும் குணம் பழங்களுக்கு வந்து பூமியின் ஆழத்திலிருந்து வருவதால் விளையும் படங்கள் சிறந்ததாக கருதப்படுகிறது இதனால ஏற்றுக் கொள்வது பழ மரங்களை என்று போற்றி உள்ளார்

செல்வமானது உதவி செய்கின்றவனிடத்தில் உண்டாகி இருக்குமானால் அப்படி இருப்பது ஊர் நடுவில் பயணி தருகின்ற மரமானது பலம் நிறைந்திருப்பது போன்றதாகும் நற்பலனை தருகின்ற மரமானது களம் நிறைந்திருப்பது போன்றதாகும் நற்பலனை தருகின்ற பலன்கள் இயற்கை உணவாகவும் நலமிருந்தாகவும் பயன்படுகிறது இதனை

பயன் மரம் உள்ளூர் பழுத்தற்றால் செல்வம் நயன்
உடையான் தன் படி

என்ற குரல் விளக்குகின்றது இப்போதெல்லாம் மருத்துவர்கள் பச்சை பயிர்களை பழங்களை உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள சொல்கிறார்கள் யோகாசனம் மூலம்

தொகுப்புரை

அடிபட்ட காயங்கள் சுற்றுச்சூழல் சம்பந்தமான நோய்கள் தவிர பிற நோய்களுக்கான காரணங்களும் வைக்கும் முறைகளும் ஒன்றை ஆகும் தேவை இல்லாத கழிவுகள் உடலில் தங்குவதை நான் காரணமாகும் உடலில் கழிவுகள் தங்குவதால் கிருமிகள் உடலில் வாழ்வதற்கு என்று சூழல் உருவாகிறது உடற்கழிவுகளை நீக்கி நோயை குணப்படுத்துவதில் இயற்கை மருத்துவம் பெருமன்காட்டுகிறது இயற்கை மருத்துவத்தில் சிகிச்சை என்பது நோயை சரி செய்வதல்ல மாறாக நோயாளியை நோயின் பிடியிலிருந்து விடுவித்து புதிய நிலை கொண்டு செல்வதாகும் இயற்கை மருத்துவமனது உடல் மனம் சமூக மானமாய் அனைத்தையும் ஒன்று சேர்த்த மறுப்பு முறையாகும் இயற்கை மற்றும் பாதிக்கப்பட்டுள்ள உறுப்புகளை மட்டும் பார்க்காமல் உடலில் நனைத்து பகுதிகளையும் சரி செய்கிறது இயற்கை மருத்துவத்தில் உணவுதான் மருந்தாகிறது வேறு மருந்து தேவை இல்லை