



സംഭാഷണം

ശ്യാസത്തേയും ശരീരഘടനയേയും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലൂടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നമ്മെ ബാധിക്കുന്ന നിരവധി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണാൻ കഴിയും എന്ന ഒരു പുതിയ ആശയമാണ് വൺഡേസ്കൂൾ ഓൺ ഹെൽത്ത് മൂന്നോട്ട് വയ്ക്കുന്നത്. ആരോഗ്യഅറിവുകൾ നഷ്ടപ്പെട്ട സമൂഹം ആശുപത്രികളിലേക്ക് ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന കാലത്ത് ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനായി വ്യക്തികളെ സ്വയം സജ്ജരാക്കി സാമൂഹികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള ശ്രമമാരംഭിച്ചിരിക്കുകയാണ് വൺഡേസ്കൂൾ. ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനായി വൺഡേസ്കൂൾ പകർന്നുതരുന്ന അറിവുകളുടെ ശാസ്ത്രീയത വൺഡേ സ്കൂൾ ഓൺ ഹെൽത്തിന്റെ മുഖ്യ പ്രയോക്താവ് ഡോ. വിജയൻ കേരളീയവുമായി പങ്കുവയ്ക്കുന്നു

വൺഡേസ്കൂൾ അറിവ് തുറക്കുമ്പോൾ

ആരോഗ്യത്തിനായി മനുഷ്യന് അത്യാവശ്യം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി വളരെ ചുരുങ്ങിയസമയം കൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്ന ഒരു സാമൂഹ്യപഠന പ്രക്രിയയാണ് വൺഡേസ്കൂൾ ഓൺ ഹെൽത്ത്. ശ്യാസത്തേക്കുറിച്ചും, സ്വന്തം ശരീരത്തിന്റെ ചലനത്തേക്കുറിച്ചും ഘടനയേക്കുറിച്ചുമുള്ള അറിവ് എന്നിവയാണ് അതിൽ പ്രധാനമായത്. ഇവ രണ്ടിനേയും സ്വാധീനിക്കുന്ന പോഷകാഹാരത്തെക്കുറിച്ചും ജലാംശത്തെക്കുറിച്ചുമുള്ള അറിവും വളരെ പ്രധാനമാണ്.

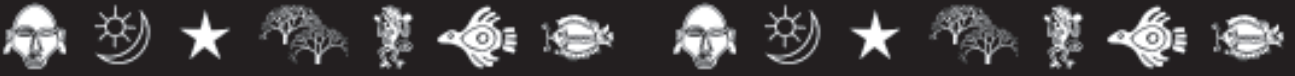
ശ്യാസത്തേക്കുറിച്ച് നമ്മൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട പ്രധാന വിഷയങ്ങൾ ഇവയാണ്.

ശ്യാസം ചെറുതായിരിക്കണം.

ശ്യാസം ശബ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്നതായിരിക്കരുത്.

ശ്യാസം വിടുന്നയാൾ പ്രതിമപോലെ അല്ലെങ്കിൽ വളരെ നിശ്ചലനായി ശ്വസിക്കുന്ന രീതി അവലംബിക്കണം. കുലുങ്ങി ശ്യാസം വിടുകയോ, അല്ലെങ്കിൽ ശബ്ദത്തോടുകൂടി ശ്യാസം എടുക്കുകയോ, ദീർഘശ്യാസം എടുക്കുകയോ ഒക്കെ ചെയ്യുന്നത് അമിത ശ്യാസമാണ്.

അമിതശ്യാസം ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്. അത് ആരോഗ്യത്തെ നശിപ്പിക്കും. ദാരിദ്ര്യം, സാമ്പത്തികമായ തെരുക്കം, ബാങ്ക് ലോൺ, കടം വീട്ടാനാവുന്നില്ല ഇങ്ങനെ ജീവിതത്തിലെ ഏതു പ്രശ്നവും നിങ്ങളെ അമിതശ്യാസത്തിലേക്കു നയിക്കും. വാ പൊള്ളന്മാൻ എന്ന പ്രയോഗം നമ്മുടെ സമൂഹത്തിലുണ്ട്. വളരെ ആകൃഷ്ടനായി വാതുറന്നു സിനിമ ആസ്വദിക്കൽ ദീർഘമായി കോട്ടു വായിടൽ, ഇടയ്ക്കിടെ നെടുവീർപ്പിടൽ, കുലുങ്ങിച്ചിരിക്കൽ ഇതൊക്കെയാണ് അമിതശ്യാസത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ. ഈ ശ്യാസപ്പിഴവുകൾ മാറിയാൽ നമുക്ക് ശ്യാസത്തേക്കുറിച്ചുള്ള പൂർണ്ണ ആരോഗ്യം കൈവരിക്കാൻ കഴിയും.



ശ്വാസത്തിൽ എന്താണ് നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് ? നമ്മൾ പ്രാണ വായുവായി കരുതുന്ന ഓക്സിജനും പ്രാണവായു അല്ല എന്നു കരുതുന്ന കാർബൺഡൈഓക്സൈഡും. അന്തരീക്ഷത്തിൽ 150 mm Hg അളവ് ഓക്സിജൻ ഉണ്ട്. അതേ സമയം കാർബൺഡൈഓക്സൈഡിന്റെ അളവ് 0.2 mm Hg ആണ്. ശുദ്ധരക്തത്തിൽ 100 ഓക്സിജനും 40 കാർബൺഡൈഓക്സൈഡും ആവശ്യമാണ്. അപ്പോൾ മാത്രമാണ് ശുദ്ധരക്തമായി മാറുന്നത്. ശ്വാസകോശത്തിൽ ഇത് കാർബൺഡൈഓക്സൈഡിന്റെയും ഓക്സിജന്റെയും അളവ് ക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ ക്രമീകരിച്ച അളവിലുള്ള ശ്വാസമുള്ള രക്തത്തെയാണ് ശുദ്ധരക്തം എന്നു പറയുന്നത്. ഈ 0.2 ൽ നിന്ന് 40 ലേയ്ക്ക് കാർബൺഡൈഓക്സൈഡിന്റെ അളവ് എത്താതിരിക്കുന്നതിനു കാരണം നമ്മൾ ദീർഘിപ്പിച്ച് ശ്വസിക്കുന്നതോ, ബലം കൊടുത്തു ശ്വസിക്കുന്നതോ ആണ്.



പ്രവർത്തി ചെയ്യുമ്പോൾ വായു അടച്ചാണ് ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ നമുക്ക് ആ പ്രവർത്തിയിൽ ഉന്നതം കൂടും. നമ്മൾ കളിക്കുമ്പോൾ വായു അടച്ച് കളിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ആ കളിയിൽ നമുക്ക് വിജയം ഉറപ്പ്. അപ്പോൾ എല്ലാ പ്രവർത്തിയിലും വായു അടച്ച് ശീലിക്കുന്നതാണ് ശ്വാസത്തിന്റെ പിഴവ് മാറ്റാനുള്ള ഒന്നാമത്തെ വ്യായാമം. സദാ ജാഗരായി, ശ്രദ്ധയോടെ വായു തുറന്നു വെച്ച് ശ്വസിക്കുന്ന പ്രവർത്തികൾ ഒഴിവാക്കുക

യ വലിയ അസുഖങ്ങളാകാം. ചെറിയ അസുഖങ്ങളാകാം. തുമ്മൽ, കുളികഴിയുമ്പോൾ ചൊറിച്ചിൽ, താരൻ, ഊന്നു പഴുപ്പ്, എപ്പോഴും വയറിന് അസുഖം, ഹൃദയത്തിന് വേദന. ഇങ്ങനെയുള്ള ഇങ്ങനെ നാനൂറോളം അസുഖങ്ങൾ അമിതശ്വാസം കൊണ്ടാണ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ സ്ഥാപിക്കപ്പെടുന്നത്. അപ്പോൾ നമ്മൾ അമിതശ്വാസം നിർത്തുമ്പോൾ ആസ്വമ അടക്കമുള്ള ഈ രോഗങ്ങൾക്ക് താണ മാറ്റമുണ്ടാവും -

പേടിക്കുമ്പോഴും നമ്മൾ പെട്ടെന്ന്

ശ്വാസമാണ് എടുക്കുന്നത്. അതു കൊണ്ട് ശ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ പേടി മാറും. ശ്വാസത്തിന്റെ ബലം കൊടുക്കും തോറും നമുക്ക് പ്രാണവായുവിന്റെ സഞ്ചാരം തടസ്സപ്പെടുത്തുകയാണ്. ഇതാണ് നമ്മൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്. പ്രവർത്തി ചെയ്യുമ്പോൾ വായു അടച്ചാണ് ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ, നമുക്ക് ആ പ്രവർത്തിയിൽ ഉന്നതം കൂടും. നമ്മൾ കളിക്കുമ്പോൾ വായു അടച്ച് കളിക്കുകയാണെങ്കിൽ, ആ കളിയിൽ നമുക്ക് വിജയം ഉറപ്പ് - അപ്പോൾ എല്ലാ പ്രവർത്തിയിലും വായു അടച്ച് ശീലിക്കുന്നതാണ് ശ്വാസത്തിന്റെ പിഴവ് മാറ്റാനുള്ള ഒന്നാമത്തെ വ്യായാമം. സദാ ജാഗരായി, ശ്രദ്ധയോടെ വായു തുറന്നു വെച്ച് ശ്വസിക്കുന്ന പ്രവർത്തികൾ ഒഴിവാക്കുക.

രണ്ടാമതായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം ഉറക്കമാണ്. പകൽ ശ്വാസം ക്രമീകരിക്കേണ്ടതെങ്ങനെ എന്ന് നമുക്കു മനസ്സിലായി, നമ്മൾ വായു അടച്ച് സ്വന്തമായി ഇരുന്നു. ശ്വാസത്തിന്റെ പെരുക്കം ഇല്ലാതായി, ശ്വാസത്തിന്റെ ശബ്ദം കുറച്ചു. പക്ഷെ ഇങ്ങനെയൊക്കെയുള്ള നമ്മൾ, ഉറങ്ങുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഉറങ്ങുമ്പോഴാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശ്വാസം ശരീരത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നത്. പ്രധാനപ്പെട്ട ദോഷം കൂർക്കം വലിക്കുന്നതും, വായു തുറന്ന് ഉറങ്ങുന്നതുമാണ്. എന്താണ് നമ്മൾ വായു അടച്ചുവെക്കുന്നതിന് ഇത്രയും പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നത്. രണ്ട് കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്. വായിൽക്കൂടി ശ്വസിച്ചാൽ അശുദ്ധവായുവിനെ കഫമായി, അസുഖങ്ങളായി മാറ്റുന്ന പ്രക്രിയ നടക്കും. ശ്വാസകോശത്തിൽ കഫം ഉണ്ടാകുന്നത് വായിൽക്കൂടി ശ്വസിക്കുന്നത് കൊണ്ട് മാത്രമാണ്. മൂക്കിൽക്കൂടി ശ്വസിക്കുന്ന ഒരാളിന് ഒരിക്കലും വായുവിൽക്കൂടി പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെയുണ്ടാകില്ല.

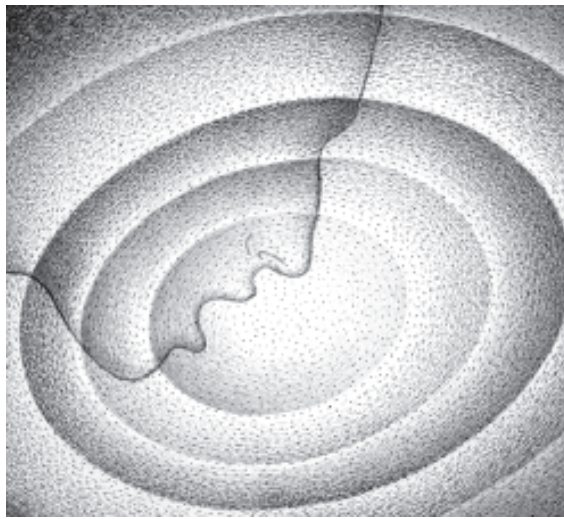
വായുവിൽക്കൂടി പകരുന്ന തൊണ്ടവേദന, ടോൺസിലൈറ്റിസ് ഇങ്ങനെയുള്ള രോഗങ്ങൾ എല്ലാം വായു തുറന്നു



കിടക്കുന്ന ആളുകളിൽ മാത്രമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. ടോൺസിലൈറ്റിസ് എന്ന രോഗം ഒരിക്കലും വാ തുറക്കാത്ത ഒരാളിന് ഉണ്ടാകില്ല. ആരെങ്കിലും നമ്മുടെ വീട്ടിലോ നാട്ടിലോ അറിവുള്ള ആളുകൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുത്താൽ മതി. വാ തുറന്ന് ഉറങ്ങുന്ന ശീലം ഒഴിവാക്കിയാൽ കുട്ടികളുടെ തൊണ്ടരോഗങ്ങൾ എല്ലാം നമുക്ക് നിഷ്പ്രയാസം മാറ്റാൻ കഴിയും. എന്തുകൊണ്ടാണ് നമ്മൾ വാതുറന്ന് കിടന്നുറങ്ങിപ്പോകുന്നത് അതിനാണ് നമ്മൾ ഉത്തരം കണ്ടെത്തേണ്ടത് പ്രധാനമായി ഇത് നമ്മുടെ അത്താഴം താമസിച്ച് കഴിക്കുമ്പോഴാണ്. അത്താഴം താമസിച്ച് കഴിച്ചാൽ നമ്മുടെ ദഹന പ്രക്രിയയിൽ ശ്വാസം അധികമായി വരുന്നതുകൊണ്ട് മലർന്നുകിടന്ന് ഉറങ്ങേണ്ടിവരും. മലർന്നുകിടന്നുറങ്ങുന്നത് ശീലമായാൽ നമ്മൾ ഉടനെ വാതുറന്നു പോകും. കാരണം മലർന്നു കിടക്കുമ്പോൾ കണ്ണടയുകയാണെങ്കിൽ കണ്ണിന്റെ മേൽപ്പോളയുടെയും കീഴ്ത്താടിയുടെയും നാഡീവ്യവസ്ഥ ഒരുസ്ഥാനത്തായതുകൊണ്ട് മേൽകണ്ണ് അടയുമ്പോൾ കീഴ്ത്താടി അയയും അപ്പോൾ നമ്മൾ ഇരുന്ന് ഉറങ്ങിയാലും കമഴ്ന്ന് ഉറങ്ങിയാലും മലർന്ന് ഉറങ്ങിയാലും നമ്മുടെ വായ് തുറന്ന് പോകാനുള്ള സാധ്യതകൂടും. നമ്മൾ ഉറങ്ങുമ്പോൾ ചരിഞ്ഞുകിടന്നുറങ്ങാനും, രാത്രി ഭക്ഷണം നേരത്തെ കഴിയ്ക്കാനും, പകൽ സമയം ശ്രദ്ധിച്ച് വായച്ച ശീലിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം. വായിൽക്കൂടി ശ്വസിക്കുന്ന ശീലമുള്ള ആളുകൾക്ക് തുമ്മൽ, ചൊരിച്ചിൽ, താരൻ, ആസ്ത്മ, അപസ്മാരം, തുടങ്ങിയ ഒരുപാടു രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

വായുവിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ കുതിപ്പ് നടക്കുന്നത് രാത്രിയാണ്. രാത്രിയാണ് അസുഖങ്ങൾ കൂടുന്നത്, രാത്രിയാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ മരണം സംഭവിക്കുന്നത് മരിക്കുന്നയാൾ എങ്ങനെ

യാണ് ശ്വസിക്കുന്നത് ? ദീർഘശ്വാസം വലിക്കും, ഊർദ്ധ്വശ്വാസം വലിക്കുന്നു എന്നു നമ്മൾ പറയും. അയാൾ വായിൽ കൂടി ശ്വാസം വലിക്കും അപ്പോഴാണ് നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത് ഇയാൾ മരിക്കാനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിലാണെന്ന്. ശ്വാസത്തെക്കുറിച്ച് പഴയതും പുതിയതുമായ അറിവെല്ലാം ഒന്നുതന്നെ. ഒരറിവേ ശ്വാസത്തെക്കുറിച്ചുണ്ടാകാൻ പാടുള്ളൂ. പല അറിവുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ഒരു തെറ്റായ അറിവാണ്. ക്രിസ്തുവിന് 600 കൊല്ലങ്ങൾ



കുറയ്ക്കുക എന്നാണ്. ലാവോത്സു പറയുന്നത് യഥാർത്ഥ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാൾ ശ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ശ്വസിക്കുന്നു എന്ന തോന്നുകയേ ഇല്ല. അത്രയും നിശ്ചലമായ ഒരവസ്ഥയിൽ ശ്വസനപ്രക്രിയ നടക്കുന്ന ഒരാളിലാണ് ആരോഗ്യം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്. 1 മിനിറ്റിൽ 4 ലിറ്ററിനും 6 ലിറ്ററിനും ഇടയ്ക്ക് ആണ് നമുക്ക് ശ്വാസം അളന്നുവെച്ചിരിക്കുന്നത്. എന്നുവെച്ചാൽ മിനിറ്റിൽ 10-12 ശ്വാസമാണ് നമുക്ക് അനുവദിച്ചിരിക്കുന്ന ശരിയായ ശ്വാസം. നമ്മൾ എപ്പോഴാണ് ശ്വാസം കൂടുതൽ എടുക്കേണ്ടിവരുന്നത്. പരീക്ഷയ്ക്ക് തോൽക്കുമ്പോൾ, ലോൺ കിട്ടില്ല എന്നു പറയുമ്പോൾ, ബസ് താമസിച്ച് വരുമ്പോൾ, ഇങ്ങനെയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ നമ്മൾ കൂടുതൽ ശ്വാസം എടുത്തുപോകും. പതിനെട്ടോ, ഇരുപത്തെട്ടോ, നാല്പതോ, ശ്വാസം നമ്മൾ 1 മിനിറ്റിൽ എടുക്കുന്നു. അതനുസരിച്ച് ആരോഗ്യം കുറയും, ക്ഷീണം കൂടും. ഒരാൾ മിനിറ്റിൽ 10-12 ശ്വാസം എടുക്കുന്ന ആളാണെങ്കിൽ മാത്രമേ ശ്വാസ നില സമമാണെന്ന് പറയാൻ കഴിയൂ. അല്ലെങ്കിൽ നമുക്ക് ശ്വാസപ്പിഴവിന്റെ

വായുവിൽകൂടി പകരുന്ന തൊണ്ടവേദന, ടോൺസിലൈറ്റിസ് ഇങ്ങനെയുള്ള രോഗങ്ങൾ എല്ലാം വായ തുറന്നു കിടക്കുന്നവരിൽ മാത്രമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. ടോൺസിലൈറ്റിസ് എന്ന രോഗം ഒരിക്കലും വായ തുറക്കാത്ത ഒരാളിന് ഉണ്ടാകില്ല. ആരെങ്കിലും നമ്മുടെ വീട്ടിലോ നാട്ടിലോ അറിവുള്ള ആളുകൾക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുത്താൽ മതി. വായ തുറന്ന് ഉറങ്ങുന്ന ശീലം ഒഴിവാക്കിയാൽ കുട്ടികളുടെ തൊണ്ടരോഗങ്ങൾ എല്ലാം നമുക്ക് നിഷ്പ്രയാസം മാറ്റാൻ കഴിയും.

ക്കുമുന് ചൈനീസ് ആചാര്യൻ ലാവോത്സു, ക്രിസ്തുവിന് 200 കൊല്ലങ്ങൾക്കുമുന് പതഞ്ജലി എന്ന ഇന്ത്യൻ യോഗാചാര്യൻ - ഈ രണ്ടുപേരും എഴുതിവെച്ചിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ വിശദമായി പരിശോധിച്ചാൽ മനസ്സിലാകുന്നത് ശ്വാസത്തിന്റെ അളവ്

രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. നാനൂറോളം രോഗങ്ങളാണ് ഇങ്ങനെ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ളത്. ഈ രോഗങ്ങൾ ഒന്നും തന്നെ മൃഗങ്ങളിൽ കാണുന്നില്ല. മൃഗങ്ങൾ ചുമയ്ക്കുന്നത് കണ്ടിട്ടുണ്ടോ? മൃഗങ്ങൾ കഫം തുപ്പുന്നത് കണ്ടിട്ടുണ്ടോ? ഇല്ല. മൃഗങ്ങൾക്ക് അപസ്മാരം വരു



നന്ത് കണ്ടിട്ടുണ്ടോ? ഇല്ല. മൃഗങ്ങൾക്ക് താരൻ കണ്ടിട്ടുണ്ടോ? മൃഗങ്ങൾക്ക് പല്ലുകൊഴിഞ്ഞുകൊണ്ടിട്ടുണ്ടോ? ഇല്ല, ഈ അസുഖങ്ങൾ മറ്റു മൃഗങ്ങളിൽ കാണുന്നില്ല. അതിൽനിന്നും അവയ്ക്ക് ശ്വാസപ്പിഴവ് ഉണ്ടായിട്ടില്ല എന്ന് അനുമാനിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിനുള്ള തെളിവുകൾ വളരെക്കാലം ഗവേഷണം നടത്തി ആളുകൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ശരീരഘടന/ ചലനം

ചലനമാണ് ശ്വാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ഗതിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. മൃഗങ്ങളും പക്ഷികളും നടക്കുമ്പോഴുള്ള ചലനവ്യത്യാസം നമുക്ക് കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഴിയില്ല. രണ്ടു പട്ടി നടക്കുന്നത് രണ്ട് തരത്തിലാണോ? രണ്ടു കിളികൾ നടക്കുന്നത് രണ്ട് തരത്തിലാണോ? 10 കാക്ക പറക്കുന്നത് പല തരത്തിലാണോ നമ്മുടെ വീട്ടിലെ എല്ലാപേരും നടക്കുന്നത് പലതരത്തിലല്ലേ? അമ്മമ്മ നടക്കുന്നതുപോലെയാണോ അമ്മ നടക്കുന്നത്? അമ്മ നടക്കുന്നതുപോലെയാണോ അച്ഛൻ നടക്കുന്നത് അല്ല ഈ ചലനവ്യത്യാസം നമ്മളിൽ എങ്ങനെ ഉണ്ടായി. ഈ ചലന വ്യത്യാസമുണ്ടായത് നമ്മുടെ ചെറുപ്പിൽ കാണാം. നമ്മുടെ ചെറുപ്പിന്റെ എല്ലാ ഭാഗവും ഒരു പോലെയാണോ തേഞ്ഞിരിക്കുന്നത്? അല്ല ചെറുപ്പിന്റെ പലഭാഗങ്ങൾ പല രീതിയിൽ തേഞ്ഞിരിക്കുന്നു. നടപ്പിലും നിൽപ്പിലും ഇരുപ്പിലും വന്ന വ്യതിയാനങ്ങളാണ് അതിനു കാരണം. ഫാഷനും പുതിയ ജീവിതരീതികളും പ്രശ്നമായി. നമ്മൾ കൃഷിചെയ്തുജീവിച്ചിരുന്നവരാണ് കാട്ടിൽ ഒറ്റയടിപ്പാതയിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന ആളുകളാണ്. ഇപ്പോൾ ഒറ്റയടിപ്പാത ഉണ്ടോ? നാഷണൽ ഹൈവേ അല്ലെ ഉള്ളൂ. അപ്പോൾ വീതി കുട്ടി നടന്നു തുടങ്ങി. കൃഷി ചെയ്തിരുന്നവർ. വിത്തുവിതയ്ക്കുന്നതിനിടയിൽക്കൂടി കാലു മാറി നടക്കുമോ? നടക്കില്ല. എല്ലാവരും പക്ഷികളെപ്പോലെ നേർരേഖയിൽ നടന്ന് ശീലിക്കണമെന്നുള്ളതാണ് നമ്മൾ പറയുന്നത്. അങ്ങനെ ശീലിക്കുന്ന ഒ

രാളിന് ശ്വാസഗതി നേരെയൊക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. 15 മിനിട്ട് മുതൽ അരമണിക്കൂർ വരെ വായ അടച്ചുകൊണ്ട് ഒരു നേർ രേഖയിൽ ചെറിയ കയറ്റം (50 മീറ്റർ നീളം) 30 മിനിട്ട് മുകളിലോട്ടും താഴോട്ടും കയറുന്ന ഒരാളിന് കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞിട്ടുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ, കൊളസ്ട്രോൾ, കിടപ്പ്, പ്രമേഹസംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, ഹൃദയ സംബന്ധമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, ശ്വാസരോഗങ്ങൾ, തുടങ്ങിയവയെല്ലാം മാറ്റാനുള്ള ശരിയായ വ്യായാമമാണ് പഞ്ചകർമ്മചികിത്സയോ മറ്റുചികിത്സയോ ആവശ്യമില്ല. കെട്ടിയിട്ട് ആനയ്ക്കും പശുവിനും, പട്ടിയ്ക്കും വരാത്ത മുട്ടുവേദന നമുക്ക് വരുന്നത് നമ്മുടെ നടപ്പിലുള്ള അശ്രദ്ധകാരണമാണ്, നടക്കുന്നത് ശ്രദ്ധയോടെ വ്യായാമം ആയി ചെയ്യുക. അതുപോലെ ഇരിക്കുമ്പോൾ നടപ്പൊഴിഞ്ഞിരിക്കരുത്. നടപ്പ് നിവർത്തിക്കുവാൻ എപ്പോഴും പഠിയ്ക്കണം.

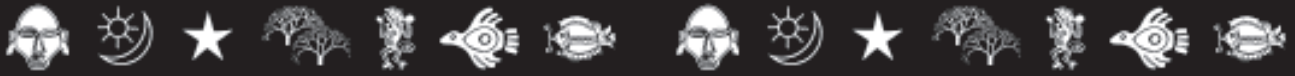
നിലക്കുമ്പോൾ നേർരേഖയിൽ നിൽക്കണം. കാലുകൾ ചരിച്ചുവയ്ക്കരുത്. കാല് നിവർത്തി രണ്ട് രേഖകൾ സമാന്തരമായി വരച്ചതുപോലെ വയ്ക്കണം. പതിനൊന്ന് എന്ന് എഴുതിയതുപോലെ അല്ലാതെ കാല് ചരിച്ചോ അങ്ങനെയോ ഇങ്ങനെയോ വെച്ചാൽ അത് ശരീരത്തിനപകടം ചെയ്യും. ആഫ്രിക്കയിലും ആസ്ട്രേലിയയിലും അമേരിക്കയിലും ഇന്ത്യയിലും കാടുകളിൽ ജീവിക്കുന്ന ആളുകൾക്ക് ഇപ്പോഴും ആരോഗ്യം ഉള്ളതിനൊരു കാരണം അവർ ശ്വാസഗതി ശ്രദ്ധിക്കുന്നതാണ്. അവരുടെ നടത്തത്തിനും ശ്വാസത്തിനും മാറ്റം വന്നിട്ടില്ല. നടപ്പിനും ശ്വാസത്തിനും മാറ്റം വരാത്തവർക്ക് മൃഗങ്ങൾക്ക് തുല്യമായ ആരോഗ്യവും ആയുസ്സും ലഭിക്കും. ഒരു മനുഷ്യന്റെ ആയുസ്സിനെക്കുറിച്ച് മൃഗങ്ങളുടെ ശ്വാസത്തിന്റെ കണക്കു വച്ച് പറയാം. ആമ ഒരു മിനിറ്റിൽ മൂന്ന് പ്രാവശ്യമേ ശ്വസിക്കൂ. അങ്ങനെ ശ്വസിക്കുന്ന ആമക്കു 300 വയസ്സുവരെ ജീവിച്ചിരിക്കാൻ ഉള്ള കഴിവുണ്ട്. ലോകത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ജീ

വി ആമയാണ്. 12 ശ്വാസമാണ് ആനയുടെ കണക്ക്. 120 വയസ്സ് വരെ ആന ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യനും 12 ശ്വാസമാണ്. മനുഷ്യന് മാത്രമാണ് ആയുസ്സുകുറയുന്നത്. മനുഷ്യന് ആയുസ്സ് കൂട്ടാൻ ഒരു ശ്രമവും വിജയിച്ചിട്ടില്ല. മാതൃകയായ രോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കിയതുകൊണ്ട് കൂട്ടമരണം ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. പക്ഷെ വ്യക്തിപരമായി ആയുസ്സുകൂട്ടാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ പ്രയോഗങ്ങൾ ഒന്നും നടക്കുന്നില്ല. 28 വയസ്സിനും 35 വയസ്സിനും ഇടയ്ക്ക് പ്രമേഹ രോഗം ആരംഭിക്കുകയാണ്. കേരളത്തിൽ വലിയൊരു ശതമാനം പുരുഷന്മാരും ഹൃദയരോഗം ഉള്ളവരാണ്. സ്ത്രീകളിൽ വലിയ ഒരു വിഭാഗം തൈറോയ്ഡ് രോഗം ഉള്ളവരാണ്. ശ്വാസത്തിന്റെയും ചലനത്തിന്റെയും ശരിയായ വസ്തുത മനസ്സിലാക്കിയാൽ ഇതെല്ലാം ഒഴിവാക്കാം.

വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യം

അസംബ്ലിയിൽ നിലക്കുന്ന കുട്ടികൾ തറയിൽ വീഴുന്നത് കണ്ടിട്ടില്ലേ? അതെന്തു കൊണ്ടാണ്? രാവിലെ വെള്ളം കുടിക്കാതെ തലയിലെ വെള്ളം എല്ലാം വറ്റിക്കഴിയുമ്പോൾ കുട്ടി പെട്ടെന്ന് ബോധം കെട്ട് തറയിൽ വീഴും. അതു കഴിഞ്ഞ് രണ്ടു സെക്കന്റു കഴിഞ്ഞാൽ കുട്ടി എഴുന്നേറ്റിരിക്കും. എന്താ കാര്യം? കുട്ടി തറയിലോട്ട് വീണപ്പോൾ അടപ്പിലേക്ക് വെള്ളം വന്നില്ലേ. അങ്ങനെ തലച്ചോറിലേക്ക് ഈർപ്പം വീണ്ടും എത്തിയപ്പോൾ കുട്ടി എണീറ്റുനിന്നു. വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് വായുവുമായി നേരിട്ട് ബന്ധമുള്ള ഒരു വിഷയമാണ്. ശരിയായ അളവിൽ പ്രാണസഞ്ചാരം തലച്ചോറിൽ ഉണ്ടാകണമെങ്കിൽ ശരിയായ അളവിലുള്ള വെള്ളവുമുണ്ടായിരിക്കണം. ശരിയായ അളവിൽ വെള്ളം ഇല്ലാത്ത ആളിന്റെ വായ വരളും. എപ്പോഴും വയറിന് അസുഖം വരും. തലവേദന ഉണ്ടാകും. താരൻ മാറില്ല. അമിത ശ്വാസം ഉണ്ടാകും.

നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ 70% ഭാഗം



വെള്ളമാണ്. എല്ലായാലും, ലച്ചോറായാലും, കൂടലായാലും വെള്ളത്തിന്റെ അംശമാണ് കൂടുതൽ. രക്തത്തിലും 70 % വെള്ളമാണ്. രക്തത്തിൽ കൂടി മാത്രമാണ് പ്രാണവായു സഞ്ചരിക്കുന്നത്. രക്തത്തിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രാണവായു തലയോട്ടിയിൽ എത്തണമെങ്കിൽ രക്തത്തിന്റെ അളവ് കൃത്യമാകണമല്ലോ? 5 ലിറ്റർ രക്തമാണ് പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരാളിൽകാണുന്നത്. അയാൾ വെള്ളം കുടിക്കാതിരുന്നാൽ ശരീരത്തിൽ രക്തത്തിന്റെ അളവ് കുറയും. അങ്ങനെ വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് കുറയുമ്പോഴാണ് തലവേദന, കാഴ്ച മയങ്ങിപ്പോകൽ, ഓർമ്മക്കുറവ്, മുടികൊഴിച്ചിൽ, മുഖത്ത് കാര തുടങ്ങിയ ഒരുപാട് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്നത്. വിയർപ്പുനാറ്റത്തിന്റേയും അടിസ്ഥാന കാരണം ശരീരത്തിൽ ആവശ്യത്തിനുള്ള വെള്ളം എത്തിയിട്ടില്ല എന്നതാണ്. ഇനി ആവശ്യമുള്ള വെള്ളം എത്രയാണ്? ആരോഗ്യമുള്ള ഒരാൾ ഏഴു പ്രാവശ്യം മുത്രം ഒഴിക്കും എന്നാണ് കണക്ക്. അതായത് ഒന്നര ലിറ്റർ മുത്രം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് പോകും. ഇത് രാത്രിയിലല്ല, പകലാണ് പോകുന്നത്. ഉറങ്ങാൻ കിടന്ന ശേഷം രാത്രി മുത്രം ഒഴിക്കുന്ന ആൾ ശ്വാസം കൂടുതലുള്ള ആളാണ്. കിടന്നു മുത്രമൊഴിക്കുന്നയാൾ വായ് അട

വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് കുറയുമ്പോഴാണ് തലവേദന, കാഴ്ച മയങ്ങിപ്പോകൽ, ഓർമ്മക്കുറവ്, മുടികൊഴിച്ചിൽ, മുഖത്ത് കാര തുടങ്ങിയ ഒരുപാട് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്നത്.

ശരീരഭാരത്തിനനുസരിച്ച്, 40 മില്ലി ലിറ്റർ ഒരു കിലോ ഗ്രാമിന് എന്ന കണക്കിൽ (10 കിലോയ്ക്ക് 400 മില്ലി ലിറ്റർ - 50 കിലോയ്ക്ക് 10 ഗ്ലാസ് എന്ന അളവിൽ രണ്ട്- മൂന്ന് കവിൾ വെള്ളം ദിവസവും കുടിക്കണം.

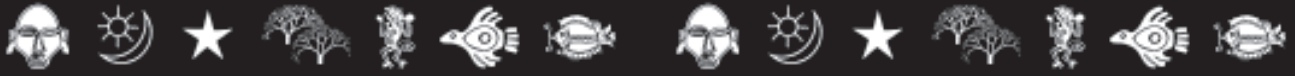
ച്ചുകിടന്നാൽ കിടന്നു മുത്രമൊഴിക്കുകയേയില്ല. കിടന്നു മുത്രമൊഴിച്ചാൽ ഉറക്കത്തിൽ വായ തുറന്നു എന്നർ

ത്ഥം. മുത്രം ഒഴിക്കുന്നതിനും കണക്കുണ്ട്. ഈ ഒന്നരലിറ്റർ മുത്രം ആരോ ഏഴോ പ്രാവശ്യമായാണ് ഒഴിക്കുന്നത്. അതുപോലെ ഒരുലിറ്റർ വരെ വെള്ളം വിയർത്ത് നഷ്ടപ്പെടും. കൂടുതൽ സംസാരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, വായ് തുറന്ന് കൂർക്കം വലിക്കുകയാണെങ്കിൽ, എപ്പോഴും വായ തുറന്നിരിക്കുന്ന ശീലമാണ് ഉള്ളതെങ്കിൽ അങ്ങനെയും ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളം നഷ്ടമാകും. മലത്തിൽ കൂടി 300 മില്ലി വെള്ളം നഷ്ടമാകും. അങ്ങനെ മൂന്നേ മൂക്കാൽ ലിറ്റർ വെള്ളം നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് സ്വാഭാവികമായി നഷ്ടപ്പെടാം. അത്രയും വെള്ളം നമ്മൾ ഒരുമിച്ച് കുടിച്ചാൽ അപ്പോഴേ മുത്രമൊഴിച്ച് പോകും. അങ്ങനെ കുടിക്കാൻ പാടില്ല. ശരീരഭാരത്തിനനുസരിച്ച്, 40 മില്ലി ലിറ്റർ ഒരു കിലോഗ്രാമിന് എന്ന കണക്കിൽ (10 കിലോയ്ക്ക് 400 മില്ലി ലിറ്റർ - 50 കിലോയ്ക്ക് 10 ഗ്ലാസ് എന്ന അളവിൽ) രണ്ട്- മൂന്ന് കവിൾ വെള്ളം ദിവസവും കുടിക്കണം. രണ്ട് - മൂന്ന് കവിലുകളായി പല പ്രാവശ്യം കുടിക്കുന്നത്? അതെന്താ പലപ്രാവശ്യം കുടിക്കുന്നത്? ഒരുമിച്ച് ഒരു ചട്ടിയിൽ വെള്ളമൊഴിച്ചാൽ ആ ചെടിയിൽ വെള്ളം നിലക്കുമോ? ഇല്ല, എല്ലാം താഴെ പോകും. ഒരുപാട് വെള്ളം ഒരുമിച്ച് കുടിക്കുന്നതും അതുപോലെയാ

ണ്. വെള്ളം തീരുന്നതനുസരിച്ചാണ് നമുക്ക് വെള്ളം വേണ്ടത്. വായിൽ വെള്ളം വറ്റുന്നതിനനുസരിച്ച് തലയോട്ടിയിൽ വെള്ളം വേണം. വെള്ളം കുടിക്കാത്ത ആളിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പറയാം. അയാളോട് കൈ പൊക്കാൻ പറഞ്ഞാൽ കക്ഷം വിയർത്തിരിക്കും. നെറ്റി വിയർക്കില്ല. നെറ്റിയിൽ ഒരു തുള്ളി വെള്ളം കാണില്ല. എപ്പോഴും തലവേദനയും തോന്നും.

പോഷകാഹാരം

പോഷകാഹാരവും ഇതുപോലെ പ്രധാനമാണ്. അതിൽ പ്രധാന കാര്യം ഇരുമ്പാണ്. ലോകത്ത് പാവപ്പെട്ട ആൾക്കാരിലും പണക്കാരിലും ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാണുന്ന അസുഖം ഇരുമ്പില്ലായ്മയാണ്. ഇലക്കറി, കോഴിക്കരൾ, ആട്ടിന്റെ കരൾ, പശുവിന്റെ കരൾ, പശുവിന്റെ ഇറച്ചി ഇങ്ങനെ ഇതിലെല്ലാം ഇരുമ്പിന്റെ അംശമുണ്ട്. രണ്ട് ഈത്തപ്പഴം ഒരു സ്പൂൺ എള്ള് ഒരു നുള്ളി ഇലക്കറി നമുക്ക് ഇവയിൽ നിന്നും നമുക്ക് വേണ്ട ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കിട്ടും. ഏതെങ്കിലും ഒന്ന് സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്ന ഒരാളിൽ ഇരുമ്പിന്റെ കുറവുണ്ടാകില്ല. ഇരുമ്പിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞാൽ. ശ്വാസപിഴവുകൾ ഉണ്ടാകും. അതായത് ഇരുമ്പിന്റെ അംശം ഒരു രോഗിയിൽ കുറവാണെങ്കിൽ ആ രോഗിക്ക് ഭയം ഉണ്ടാകും, ശബ്ദം കേൾക്കുമ്പോൾ പേടി തോന്നും. കൂട്ടികൾ ഒച്ച വയ്ക്കുന്നത് അമ്മയ്ക്ക് ഇഷ്ടമല്ലാതെ വരുന്നതും അമ്മയിലെ ഇരുമ്പിന്റെ കുറവാണ്. ഇരുമ്പ് കുറഞ്ഞാൽ ഒരു പാട് ശ്വാസപിഴവുകളും



വരും. ഇത് വരാതിരിക്കുന്നതിനാണ് നമ്മൾ ഇരുമ്പിന്റെ അംശം ശരിയായിരിക്കണമെന്ന് പറയുന്നത്. ആണുങ്ങളിൽ 12 നും 16 നും ഇടയ്ക്ക് ഇരുമ്പിന്റെ അംശം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഇരുമ്പിൽ കുടിയാണ് ശ്വാസം ശരീരത്തിലേക്ക് കടന്ന് ചെല്ലുന്നത്. ആവശ്യമുള്ളത്ര ഇരുമ്പിന്റെ അളവിൽ കുറവ് വരുമ്പോൾ ശ്വാസങ്ങളുടേ ശരിയാവാതെ വരുകയും രോഗലക്ഷണങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അധികം നില്ക്കുന്ന ശീലം ഒരിക്കലും നമുക്ക് നല്ലതല്ല. നില്ക്കുന്ന ശീലം കൂടുതലുള്ളത് ഉള്ളത് പാറാവുകാരൻ, ട്രാഫിക് പോലീസ്, പോലീസ്, സൈനികർ എന്നിവർക്കാണ്. ഒരുപാട് നേരം നിന്നാൽ കാലും ചട്ടവും ഒക്കെ ചരിയും. അതെല്ലാം നമ്മുടെ ചെരുപ്പിൽ കാണാം.

ചെരുപ്പുകൾ

ചെരുപ്പുകൾ നമ്മുടെ ചലനത്തെ ഒരു പാട് സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. നല്ല ഫ്ളെക്സിബിൾ ആയ ചെരിപ്പ് ആയിരിക്കണം. വളച്ചുനോക്കിയാൽ എളുപ്പം വളയുന്ന ചെരുപ്പായിരിക്കണം. വളച്ചാൽ വളയാത്ത ചെരുപ്പെടുത്ത് എത്ര വില കൊടുത്ത് വാങ്ങിയാലും ഗുണം ചെയ്യില്ല. ചെരുപ്പിന്റെ പുറകിൽ കെട്ടുള്ളതായിരിക്കണം. ചെരുപ്പ് ഉൾപ്പെടാത്തതായിരിക്കണം. വിരലിന്റെ ഇടയ്ക്ക് ഒരു കൊളുത്തുവെച്ച് ഇറുക്കി നടക്കുന്നത് വിരലുകൾ ചരിയാൻ കാരണമാകും. നടത്തവും ശരീരഘടനയും മോശമാകും. അങ്ങനെയുള്ള ചെരുപ്പുകൾ ഒരു വശത്തേക്ക് മാത്രം തേഞ്ഞുപോകുന്നതുകാണാൻ കഴിയും. അഴിഞ്ഞു പോയ സാരിയുമായി ഒരാൾ എങ്ങനെ നടക്കും. സാരി താഴെപോകാതെ ചുരുട്ടിപ്പിടിച്ച് നടക്കും. അതുപോലെയാണ് അഴിഞ്ഞുപോകുന്ന ചെരുപ്പ് ഇട്ടുകൊണ്ട് നടക്കാൻ പാടില്ല എന്ന് പറയുന്നതും. ഒരു പൊതുസ്ഥലത്ത് പ്രശ്നമുണ്ടായി ആളുകൾ ഓടിപ്പോയാൽ അവിടെ കൂടുതലും അവരേഷിക്കുന്നത് അവരിട്ടിരുന്ന കെട്ടില്ലാത്ത ചെരുപ്പുകളായിരിക്കും. അത്തരം ചെരുപ്പുകൾ നേരെ നടക്കാൻ സഹായി

ക്കുന്നതല്ല എന്നതിന് കൃത്യമായ ഉദാഹരണവും അതാണ്. ഹൈഹി ലുകളും അശാസ്ത്രീയമായ ചെരുപ്പുകളാണ്. തീർച്ചയായും ഇത് അവബോധത്തിന്റെ പ്രശ്നം ആണ്. നിങ്ങൾ വാങ്ങുന്ന കമ്പനി ഏതായാലും ആ കമ്പനിയുടെ നല്ല ചെരുപ്പ് വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കുക. ചെരുപ്പ് വളയുന്നതായിരിക്കണം. ചെരുപ്പിന്റെ പുറകിൽ കെട്ടുള്ളതായിരിക്കണം.

പഠനങ്ങൾ

ശ്വാസത്തെ സംബന്ധിച്ച് നടന്നിട്ടുള്ള പഠനങ്ങളിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട



ചില കാര്യങ്ങൾ പറയാം. അമേരിക്കയിലെ ആദിവാസികളുടെ ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ പഴയ തലയോട്ടികൾ അപ്പപ്പന്റെ അപ്പപ്പന്റെ തലയോട്ടികൾ കൊണ്ടുവയ്ക്കാറുണ്ട്. ഈ ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ വിളക്കു കത്തിയ്ക്കുന്നത് അവർക്ക് വേണ്ടിയാണ്. ഈ തലയോട്ടികൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ അവയുടെ ഒരു പല്ലും നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടില്ല എന്ന് കാണാം. 100 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞ ആളുകളൊക്കെയായിട്ടും അവരുടെ ഒരു പല്ലും നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടില്ല. നമ്മുടെ ദന്തരോഗങ്ങളുടെ പ്രധാന കാരണം നമ്മുടെ വായ തുറപ്പാണ്. വായ തുറന്നിരുന്നാൽ ഉമിനീർ നഷ്ടപ്പെടും. വായിൽക്കുടി ശ്വാസമെടുത്താലും ഉമിനീർ നഷ്ടപ്പെടും. ഉമി

വായ തുറന്നിരുന്നാൽ ഉമിനീർ നഷ്ടപ്പെടും. വായിൽക്കുടി ശ്വാസമെടുത്താലും ഉമിനീർ നഷ്ടപ്പെടും. ഉമിനീർ നഷ്ടമായാൽ പല്ലിന്റെ ആരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെടും. ഉറനുകളുടെ ആരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെടും. പല്ലു തേക്കുന്നതിനേക്കാൾ പ്രധാനം വായഅടച്ചു വയ്ക്കുന്നതും ഉമിനീർ നഷ്ടപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയ ഒഴിവാക്കുന്നതും ആണ്. ഉമിനീർ നഷ്ടപ്പെടുന്ന കുട്ടിയുടെപല്ലാണ് ചോക്ലേറ്റ് തിന്ന് കേടുവരുന്നത്.

നീർ നഷ്ടമായാൽ പല്ലിന്റെ ആരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെടും. ഉറനുകളുടെ ആരോഗ്യം നഷ്ടപ്പെടും. പല്ലു തേക്കുന്നതിനേക്കാൾ പ്രധാനം വായഅടച്ചു വയ്ക്കുന്നതും ഉമിനീർ നഷ്ടപ്പെടുന്ന പ്രക്രിയ ഒഴിവാക്കുന്നതും ആണ്. ഉമിനീർ നഷ്ടപ്പെടുന്ന കുട്ടിയുടെപല്ലാണ് ചോക്ലേറ്റ് തിന്ന് കേടുവരുന്നത്. ആ കുട്ടി എപ്പോഴും ചോക്ലേറ്റിന് വേണ്ടി ചിരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. അങ്ങനെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് നമ്മൾ ചോക്ലേറ്റ് തിന്ന് പല്ലു പോയ കുട്ടിയെന്ന് പറയുമെങ്കിലും കുട്ടിക്ക് വായ അടച്ചുവയ്ക്കുന്ന ശീലമുണ്ടെങ്കിൽ പല്ലിനു കേടുവരില്ല. ഇതേ ചോക്ലേറ്റ് പട്ടിക്കോ പുച്ചക്കോ വായച്ച് വയ്ക്കുന്ന ശീലമുള്ളവർക്കോ ദിവസവും കൊടുത്താലും അവരുടെ പല്ല് പോകില്ല. ചോക്ലേറ്റ് തിന്നാൻ വേണ്ടി പ്രേരിപ്പിക്കുകയല്ല. യഥാർത്ഥ കാരണം മറ്റൊന്നാണെന്ന് പറഞ്ഞതാണ്.