

ഏതു രോഗവും മാറ്റുന്ന ജീവിതക്രമം



ഡോ.ജോൺ ബേബി

ഫലഭാജനം അതായത് വേവിക്കാത്ത പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങൾ, പച്ചത്തേങ്ങ, മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ ഇവ മാത്രം ആഹാരമാക്കുക. പച്ചവെള്ളവും കടിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഏതു രോഗവും മാറ്റും. കാലിക്കറ്റി യൂണിവേഴ്സിറ്റി മനശാസ്ത്ര വിഭാഗത്തിലെ ഹോളിസ്റ്റിക് ഹെൽത്ത് ഗവേഷണങ്ങളുടെ ഭാഗമായി കേരളത്തിലെ വിവിധ ജില്ലകളിൽ നടത്തിയ ചികിത്സാക്യാമ്പുകളുടെ അനുഭവം തെളിയിക്കുന്നതാണിത്.

കുറുൻസർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള വൃണങ്ങളും മുഴക്കളമെല്ലാം മാറാൻ ഈ ആഹാരക്രമം ഏതാനും ആഴ്ചകൾ ശീലിച്ചാൽ മതി. നാലഞ്ചു ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് ആസ്ത്മ പരിചേരും മാറ്റുന്നു, ഹൃദയരോഗങ്ങൾ മാറാൻ കുറച്ച് ദിവസങ്ങളേ വേണ്ടൂ. പഴങ്ങൾ മാത്രം ഭക്ഷിച്ച് ഏഴെട്ടു ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര സ്വാഭാവിക നിലവാരത്തിലേക്കു വരുന്നു. പ്രമേഹം മാറ്റുന്ന ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ആഹാരം ഐസുചേരാത്ത കരിമ്പിൻ നിരാണ്. സംശയമുള്ളവർ സ്വയം പരീക്ഷിച്ചു ബോധ്യപ്പെടുക.

നിങ്ങളുടെ രോഗം എത്രമാകട്ടെ അതിന്റെ കാരണം പോഷണ വൈകല്യമായിരിക്കും. ലോകത്തിന്റെ വിവിധഭാഗങ്ങളിൽ നിലനിന്നു പോരുന്ന പ്രാചീന വൈദ്യസങ്കല്പങ്ങൾ എല്ലാം ഇക്കാര്യം തന്നെ പറയുന്നു.

ഒന്നാമത്തെ രോഗകാരണം

പ്രാചീന സങ്കല്പമനുസരിച്ച് പഞ്ചഭൂതീകങ്ങളുടെ ചേരുവയുടെ അനുപാതമാണ് ആരോഗ്യരഹസ്യം. ഈ അനുപാതം കൃത്യമായിരിക്കുമ്പോൾ അനുഭവപ്പെടുന്ന ആനന്ദവും അതിന്റെ തുടർച്ചയുമാണ് ആരോഗ്യം. ശരീരം നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളിൽ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ ഉണ്ടായാൽ നാം രോഗികളാകുന്നു. ഈ ഏറ്റക്കുറച്ചിലിന് പ്രാധാന്യകാരണം ഭക്ഷണമല്ലാത്ത (ശരീരത്തിൽ സ്വാംശീകരിക്കപ്പെടാത്ത) വസ്തുക്കൾ, മിക്കപ്പോഴും രാസസ്വഭാവമുള്ള വസ്തുക്കൾ, ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതാണ്. ഇവയെ ദുഷ്ട എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നവർ എന്ന് പറയാം. കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള 108ൽ പരം മൂലകങ്ങളിൽ 25- ഓളം മാത്രമേ ജീവശരീരത്തിൽ ഉള്ളൂ. ജീവശരീരത്തിന് ആവശ്യമില്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ ശരീരം അവയെ പുറത്തുകളയും. വിഷമാലിന്യങ്ങളെ ശരീരം പുറത്തളുകയോ ശരീരഭാഗത്ത് എവിടെയെങ്കിലും മുഴുകുപത്തിലോ അല്ലാതെയോ ശേഖരിച്ചുവയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതാണ് മിക്കപ്പോഴും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ. വിഷമാലിന്യങ്ങളെ ശരീരത്തിലെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലൂടെ (ത്രാക്ക് ഉൾപ്പെടെയുള്ള) പുറത്തളുന്ന പ്രക്രിയയാണ് രോഗങ്ങൾ. ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം, ചൊറി, ചിരങ്ങ്, രക്തംപോക്ക്, പഴുപ്പ് പോക്ക്, തലവേദന, മനോവിഭ്രാന്തി തുടങ്ങിയ ആയിരക്കണക്കിന് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ട്. രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ വിവിധങ്ങളാണെങ്കിലും രോഗകാരണം ഒന്നു മാത്രമാണ് മാലിന്യം.

ശരീരത്തിന് പോഷണമാകാത്ത വിഷവസ്തുക്കൾ രോഗകാരണമാകുന്നതുപോലെ വേണ്ടത്ര പോഷണം കിട്ടാതെ വരുന്നതും രോഗകാരണമാകും. ലഭ്യമായ പോഷണം കൊണ്ട് ആവശ്യമായ എല്ലാ വസ്തുക്കളെയും നിർമ്മിച്ചെടുക്കാനുള്ള കഴിവും ജീവശരീരങ്ങൾക്കുണ്ട്, കൊഴുപ്പ് ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്ത കാട്ടിലെ ആനയ്ക്കും ആടിനും ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പുണ്ടാകുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്.

രണ്ടാമത്തെ രോഗകാരണം

പഞ്ചഭൂതീകങ്ങളാൽ നിർമ്മിക്കപ്പെട്ട ശരീരം നിരന്തരമായി പഞ്ചഭൂതീകങ്ങളുമായി സ്വാംശീകരിക്കപ്പെട്ടു കൊണ്ടു മാത്രമേ ജീവനെ നിലനിർത്തുവാനാവുകയുള്ളൂ. വായു ശ്വസിക്കാതെ ഒന്നരയോ രണ്ടോ മിനിറ്റുലധികം ആർക്കും ജീവൻ നിലനിർത്താനാകില്ല. വായു മുക്കിലുടേയും വായിലുടേയും മാത്രമല്ല വെള്ളത്തിലുടേയും പ്രാണവായു നമുക്ക് ലഭിക്കണം. ശുദ്ധമായ കിണർ ജലത്തിലും മഴവെള്ളത്തിലും പ്രാണവായു സുലഭമാണ്. തിളപ്പിച്ച ജലത്തിന്റെ പ്രാണവായു നഷ്ടപ്പെടുന്നു. കടിക്കാൻ എന്ന പോലെ കളിക്കാനും പച്ചവെള്ളമാണ് ഉത്തമം. ക്ലോറിനോ ആലുമോ ചേർത്ത ജലമാ

ണ് ഏറ്റവും അശുദ്ധജലം. (ക്ലോറിൻ ചേർത്ത ജലം മൺപാത്രത്തിൽ ശേഖരിച്ച് മൂന്നാലു ദിവസം വെച്ചാൽ കറേയേറെ ക്ലോറിൻ മാറിയിട്ടും). പ്രാണവായു ഏറ്റവും അധികമുള്ള ഭക്ഷണമാണ് വേവിക്കാത്ത ഭക്ഷണം പ്രാണൻ അതിൽ ഏറെയുണ്ട്. വേവിക്കാത്ത പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ധാന്യങ്ങളും അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളുമാക്കെ സജീവകോശങ്ങളാണ്. സജീവകോശങ്ങൾക്ക് സ്വയം കേടുപാടുകൾ പരിഹരിക്കാൻ കഴിവുണ്ട്, എല്ലാ രോഗശാന്തിയും ഈ സ്വയം കേടുപാടു പരിഹരിക്കലാണ്. സജീവകോശങ്ങളെ വേവിക്കുമ്പോൾ അവ ഉതകോശങ്ങളായി മാറ്റുന്നു. ശരീരത്തിന് ദോഷവും വരുത്തുന്നു വായുമുക്കിലുടേയും വായിലുടേയും ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങളിലുടേയും ലഭിക്കും പോലെ തന്നെ ശരീരം സദാവാവുവിൽ ആമഗനമായിരിക്കണം. ലബോറട്ടറിയിൽ നിർമ്മിക്കുന്ന യാതൊരു വസ്തുവും, പോഷണമല്ല. ജൈവരൂപത്തിലുള്ള പോഷണം മാത്രമേ ശരീരം സ്വീകരിക്കുകയുള്ളൂ. മനുഷ്യന് ഏറ്റവും യോജിച്ച ഭക്ഷണം പഴങ്ങളും, അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളും, മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങളും പച്ചക്കറികളും (വേവിക്കാത്ത) ആണ്. ഭൂമിയിൽ ശരീരം സ്പർശിക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്. മണ്ണിഷ്ടത്തിനും മറ്റ് പല ആന്തരികായങ്ങൾക്കും പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുവാൻ ഭൂമിയിൽ പാദസ്പർശം അത്യാവശ്യമാണ്. ചെരിപ്പ്, സിന്ററ്റിക് തറകൾ ഇവ ഭൂമി സ്പർശത്തെ കുറയ്ക്കുന്നു. ദിവസത്തിൽ കഴിയുന്നത്ര സമയം ചെരുപ്പില്ലാതെ ജൈവ മണ്ണിൽ (സിമന്റോ, ടാറോ ഇടാത്ത) ചവുട്ടി നടക്കുന്നത് ആരോഗ്യദായകമാണ്. ഇലക്ട്രോണിക് സ്വഭാവമുള്ള മണ്ണിഷ്ടത്തിനും ഹൃദയത്തിനും പാൽക്രിയാസീരമാക്കെ എർത്തിംഗ് ആവശ്യമുണ്ടാകാം. അതിതമായ വൃത്തിബോധം ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്.

സൂര്യപ്രകാശവും ജീവന്റെ നിലനില്പി

ന് അത്യവശ്യമാണ്. ഇരുട്ടുമുറിയിൽ അല്ലെങ്കിൽ സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കാതെ കഴിയുന്നവരുടെ ആരോഗ്യം അപകടത്തിലാകും പല രോഗങ്ങളും മാറാൻ ഇളം വെയിൽ കൊള്ളേണ്ടത് അത്യവശ്യമാണ്. ആകാശ ഉപാസന ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ഒഴിഞ്ഞ സ്ഥലം ഉണ്ടാക്കലാണെന്നും അതിന് ഉപവാസം (ഭക്ഷണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക) അത്യവശ്യമാണെന്നും കരുതപ്പെടുന്നു.

പഞ്ചഭൂതികളുടെ ചേരുവയുടെ അനുപാതമാണ് പ്രധാനം. അവയും അമിതമായിട്ടുണ്ടാ. വെയിലും കാറ്റും വെള്ളവുമെന്നും അമിതമായിട്ടുണ്ടാ.

രോഗാണു രോഗകാരണമല്ല

രോഗാണു സിദ്ധാന്തം അതിന്റെ ആവിർഭാവകാലത്തു തന്നെ ചോദ്യം ചെയ്ത വർ രോഗാണു സിദ്ധാന്തക്കാരന്മാർ പ്രഗത്ഭ ശാസ്ത്രജ്ഞരായിരുന്നു. അവരുടെ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ തമസ്സുരിക്കപ്പെട്ടിരുന്നതിനു പിന്നിൽ കച്ചവട താല്പര്യമായിരുന്നു. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ ഏറ്റവും അബദ്ധജഡീലമായ ഒരു ധാരണയാണ് രോഗാണു രോഗകാരണമാകുന്നു എന്നത്. രോഗാണുക്കൾക്ക് ശുദ്ധ ശരീരത്തിൽ, ജീവശക്തിയുള്ള ശരീരത്തിൽ ആക്രമിക്കാൻ ആവില്ല. ജീവശക്തി ക്ഷയിക്കുമ്പോൾ രോഗാണുക്കൾ ശക്തി പ്രാപിക്കുന്നുവെങ്കിലും അവ രോഗങ്ങളുടെ പ്രാഥമികകാരണമല്ല, ഫലം മാത്രം. ശരീരത്തെ പൂർണ്ണമായി അണുവിമുക്തമാക്കാനാവില്ല. ദഹനം പോലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ അണുപ്രവർത്തനങ്ങളാണ്. അത് ശരീരത്തിന് അത്യവശ്യവുമാണ്. അണുസംഹാരം എന്ന പേരിലാണ് ഔഷധക്കച്ചവടം പൊടിപൊടിക്കുന്നത്. സ്വാഭാവികമായ രോഗവിമുക്തിക്ക് അണുസംഹാരം അപ്രസക്തമാണ്. ജീവശക്തിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുമ്പോൾ രോഗാണുക്കൾ ഒഴിയും.

രോഗങ്ങൾ മാറ്റുന്നു

വേവിക്കാത്ത പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങൾ, മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ ഇവ മാത്രം കഴിക്കുമ്പോൾ (വേവിച്ച ആഹാരത്തോടൊപ്പമല്ലാതെ) ഏതു രോഗവും മാറ്റുന്നു. മനുഷ്യനു യോജിച്ച ഭക്ഷണം ഇവയാണെന്നുള്ളതിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ തെളിവാണിത്.

ജീവിക്കുമ്പോൾ തുടക്കത്തിൽ സസ്യഭോജികൾ മാത്രമായിരുന്നു. കാലക്രമത്തിൽ മാംസഭോജികളായത് പ്രകൃതിയിലുണ്ടായ അപഭ്രംശത്താലാകാം. മാംസഭോജികളെ സസ്യഭോജികളാക്കി വളർത്താമെന്നു കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. അവയുടെ ക്രൂര്യം കുറയുന്നതായും കാണുന്നു.

രോഗങ്ങൾ നമ്മെ രക്ഷിക്കാനാണ് വരുന്നത്. മരണകാരണം രോഗങ്ങളല്ല പ്രാണക്ഷയമാണ്, പ്രാണക്ഷയം സംഭവിച്ചു എന്നു ശരീരം നമ്മോടു പറയുന്ന ഭാഷയാണ് രോഗങ്ങൾ, രോഗങ്ങളെയല്ല, രോഗകാരണങ്ങളെയാണ് തടയേണ്ടത്

രോഗലക്ഷണങ്ങളെ തടയരുത്

കച്ചവടവല്ലുരിക്കപ്പെടുന്ന വൈദ്യശാസ്ത്രം ഔഷധങ്ങളാൽ രോഗലക്ഷണങ്ങളെ തടയുന്നു. ഔഷധങ്ങൾ രോഗലക്ഷണങ്ങളെ താല്പര്യമായി മാറ്റുന്നുണ്ടെങ്കിലും പില്ലാലത്ത് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കൂടുതൽ ശക്തിയോടെ മടങ്ങിവരും. ചില ലക്ഷണങ്ങൾ മാറി മറ്റു ചിലത് പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. രോഗലക്ഷണങ്ങളെ തടയുകയല്ല, രോഗകാരണങ്ങളെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുകയാണ് വേണ്ടത്. രോഗകാരണങ്ങളെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യാൻ രോഗത്തെ ശരീരം സ്വയം അകറ്റും. എല്ലാ രോഗങ്ങളും മാറ്റുന്നത് ശരീരം സ്വയം ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിയാണ്. അതിന് ഒരു വിദഗ്ദനോ രാസവസ്തുവോ ആവശ്യമില്ല. ഔഷധങ്ങൾ രോഗം മാറ്റം എന്നത് ഒരന്ധവിശ്വാസമാണ്.

രോഗങ്ങൾ നമ്മെ രക്ഷിക്കാനാണ് വരുന്നത്. മരണകാരണം രോഗങ്ങളല്ല പ്രാണക്ഷയമാണ്, പ്രാണക്ഷയം സംഭവിച്ചു എന്നു ശരീരം നമ്മോടു പറയുന്ന ഭാഷയാണ് രോഗങ്ങൾ, രോഗങ്ങളെയല്ല, രോഗകാരണങ്ങളെയാണ് തടയേണ്ടത്. വായു, ജലം, ആഹാരം എന്നിവയിലൂടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങളാണ് രോഗകാരണങ്ങൾ. ഈ മാലിന്യങ്ങളിൽ ഏറ്റവും മാരകമായത് രാസമാലിന്യങ്ങളാണ്. രാസമാലിന്യങ്ങൾ ഏറെയും ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത് ബേ

ക്കറി സാധനങ്ങളിലൂടെയും കപ്പിയിലും, ടിന്നിലും, പായ്ക്കറ്റിലും പ്ലാസ്റ്റിക്സിലും അടച്ചുപൂർന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിലൂടെയുമാണ്. കേടുവരാതിരിക്കാൻ അവയിൽ ചേർക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കളാണ് ഏറെ മാരകം. കീടാണുക്കളെ തടയാനപയോഗിക്കുന്ന ഡിറ്റർജന്റുകളിലും പാത്രം കഴുകുന്ന പൊടികളിലുമെല്ലാം മാരകമായ രാസവിഷമുണ്ട്. 'പ്രിഡ്ജ്' ഭക്ഷണത്തെ വിഷലിപ്തമാക്കുന്നു.

ഭക്ഷണത്തിലെ വിരുദ്ധവസ്തുക്കൾ

ഉപ്പും പഞ്ചസാരയും മാത്രമല്ല മൃഗപ്പാലും (പാലുല്പന്നങ്ങളുമെല്ലാം) മെഴിയും. വെളുത്ത വിഷങ്ങളാണ്. മദ്യത്തോടൊന്നു പോലെ ഉപ്പിനോടുള്ള ആസക്തി മൂലമാണ് നാം വെന്തഭക്ഷണം നിറന്തരം കഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. ഉപ്പുപോലെത്തന്നെ ആസക്തി ഉണ്ടാക്കുന്നവയാണ് മസാലകൾ. മസാലകളിൽ പോഷണങ്ങളില്ല. രസനേന്ദ്രിയങ്ങളെ ഉദ്ദീപിപ്പിച്ച് നമ്മുടെ സ്വാഭാവിക രുചിയെ കെടുത്തിയതു മസാലകളാണ്. ഡാൽഡിയും പാം ഓയിലും വിഷലിപ്തമാണ്. ഭക്ഷ്യ എണ്ണകളിൽ ഏറ്റവും നല്ലത് വെളിച്ചെണ്ണ തന്നെ അതിൽ കൊളസ്ട്രോൾ കൂടുതലുണ്ടെന്ന് ഏതോ ഡാൽഡാ കമ്പനികൾ പ്രചരിപ്പിച്ചതാണ്.

ലോകത്തിൽ ഏറ്റവുമധികമാളുകളെ കൊല്ലുന്ന രോഗമായ ഹാർട്ട് അറ്റാക്കിനും രണ്ടാമത്തെ മരണകാരണമായ ക്യാൻസറിനും പ്രധാന കാരണം മൃഗക്കൊഴുപ്പാണ്. ഏറ്റവുമധികം മൃഗക്കൊഴുപ്പ് ശരീരത്തിലെത്തുന്നത് മൃഗപ്പാലിലൂടെയും പാലുല്പന്നങ്ങളിലൂടെയുമാണ് കന്നുകാലികളുടെ ജീവിത ശൈലിയിലും മാറ്റം വരുത്തിയതിനാൽ (കാലിത്തീറ്റ) പാലിൽ കൂടുതൽ രാസവിഷങ്ങളും, മൃതകോശങ്ങളുടെ ചലവും പഴുപ്പും വർദ്ധിച്ചിരിക്കുകയാണ്. പാൽ ഒരു സമ്പൂർണ്ണ ആഹാരമാണെന്ന് പാൽക്കച്ചവട കമ്പനികൾ പ്രചരിപ്പിച്ച പെരുന്താണ്. ഇതിന് ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയില്ല. പാലിനെക്കാൾ പതിമടങ്ങു പോഷകഗുണമുള്ള നൂറുനൂറു പാനീയങ്ങൾ ഭൂമലത്തുണ്ട്. തേങ്ങാപ്പാലും, പഴച്ചാറുകളും കൊടുക്കാതെ മൃഗപ്പാലു കൊടുത്ത് നാം കുട്ടികളെ നിത്യരോഗികളാക്കുകയാണ്. കുട്ടികളുടെ രോഗത്തിൽ 95 ശതമാനവും മൃഗപ്പാൽ മൂലമുണ്ടാകുന്നതാണ്. അമ്മയുടെ പാൽ കുഞ്ഞിന് അത്യവശ്യമാണ്. അതിനു പകരം മൃഗപ്പാൽ വേണ്ട, പഴച്ചാറുകൾ മതി.

എന്ത് ആഹാരം? എപ്പോൾ? എത്ര?

വേവിക്കാത്ത ഫലങ്ങൾ മാത്രം കഴിക്കണമെങ്കിൽ ഇനി പറയുന്ന നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുക. നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമുള്ള ആഹാരം

കഴിക്കുക. വേവിക്കാത്ത ഫലഭോജ്യങ്ങൾ ആയിരിക്കണം. നീങ്ങാൻ സ്വാഭാവിക ആഹാരം നീങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ളതായിരിക്കും വിശപ്പ് തീരും വരെ, വിശക്കുമ്പോൾ മാത്രം കഴിക്കുക. എത്ര പ്രാവശ്യവുമാകാം ഭക്ഷിക്കൽ. ഫലഭോജ്യങ്ങൾ നമ്മിൽ സദാ വിശപ്പും ദാഹവും ഉണ്ടാക്കുകയില്ല. ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ദാഹമുണ്ടെങ്കിൽ വെള്ളവും കുടിക്കാം. തുടക്കത്തിൽ അമിതമായി കഴിക്കാനുള്ള പ്രവണതയുണ്ടാകും. ക്രമേണ അതു മാറ്റം. വേവിക്കുമ്പോൾ ആഹാരത്തിന്റെ 80 ശതമാനം വരെ ഭക്ഷണമൂല്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ വേവിക്കാത്ത ആഹാരം വെന്തതിന്റെ അഞ്ചിൽ ഒന്നു മതിയാകും. ക്രമേണ ആഹാരം വളരെ വളരെ കുറവു മതി. ഉൾജീവനം ഉന്മേഷത്തിനും കുറവ് വരികയുമില്ല.

മരുന്നുകൾ ക്രമേണ നിർത്തുക

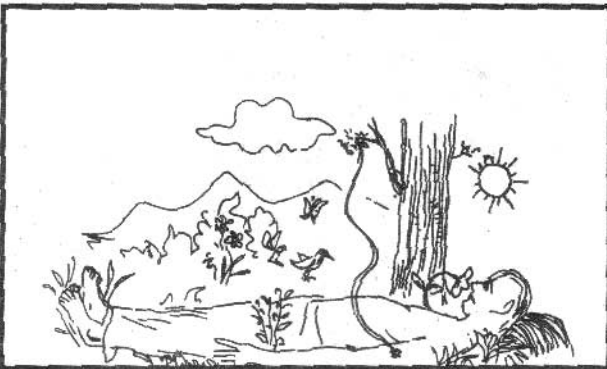
ഉളികകളും മരുന്നുകളും വേവിക്കാത്ത ആഹാരം മാത്രം കഴിച്ചു തുടങ്ങുന്ന ദിവസം പകുതിയാക്കുക. പിറ്റേന്ന് കാൽഭാഗമാക്കുക. ഒരു ദിവസം കൂടെ കാൽ ഭാഗം കഴിക്കാം. നാലാം ദിവസം മുതൽ മരുന്നുകൾ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കാം. എങ്കിലും പ്രതിസന്ധിയിലട്ടം വന്നാൽ മരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുക. വീണ്ടും മരുന്ന് ക്രമേണ നിർത്തുക. മരുന്നുകൊണ്ടുള്ള രോഗശാന്തി രോഗശാന്തിയല്ല. രോഗലക്ഷണശാന്തി മാത്രമാണ്. അതു കൂടുതൽ ഗുരുതരാവസ്ഥ സൃഷ്ടിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. മരുന്നില്ലാതെ രോഗവിമുക്തി ലഭിച്ചാലേ രോഗ വിമുക്തി ആകുകയുള്ളൂ.

ണികൾ തുടക്കത്തിൽ ചെയ്യാനായില്ല. ക്രമേണ ഉണർവും ഉൾജീവനം വീണ്ടും സാധാരണയിൽ കൂടുതൽ ജോലി ചെയ്യാനാവും വിശേഷിച്ചും ബുദ്ധിപരമായ പ്രവൃത്തികൾ. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ഗ്രഹണശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നതായി അനുഭവപ്പെടും.

പൂർണ്ണ ഫലഭോജികൾക്ക് വെയിലിന്റെ ചൂട് അസ്വാസ്ഥ്യം ഉണ്ടാക്കുകയല്ല. ഉപ്പും മൃഗകൊഴുപ്പുമാണ് വെയിൽ അസ്വാസ്ഥ്യമാക്കുന്നത്. തണുപ്പിനോടുള്ള സഹനശക്തിയും വർദ്ധിക്കും. ഭയം വിട്ടുകലാൻ ഫലഭോജനം കാരണമാകും. വിഷമാലിന്യങ്ങളാണ് ഭയത്തിന്റെ ഉറവിടം.

ഭക്ഷണ ഗുണം

ഭക്ഷണത്തിൽ നിയന്ത്രണം വരുത്തി ശരീരസന്തുലനം ക്രമപ്പെടുത്തുകയാ



പാൽ ഒരു സമ്പൂർണ്ണ ആഹാരമാണെന്ന് പാൽക്കച്ചവട കമ്പനികൾ പ്രചരിപ്പിച്ച പെരും നണയാണ്. ഇതിന് ശാസ്ത്രീയമായി തെളിവില്ല. കുട്ടികളുടെ രോഗത്തിൽ 95 ശതമാനവും മുഗപ്പാൽ മൂലമുണ്ടാകുന്നതാണ്

പോഷണം കൊണ്ട്

ഏതുരോഗവും മാറ്റുമോ?

എല്ലാ രോഗങ്ങളുടേയും പ്രധാന കാരണം പോഷണ വൈകല്യമാണ്. പോഷണമെന്നത് ആഹാരം മാത്രമല്ല പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ എല്ലാം പോഷണമാണ്. ശരീരത്തിൽ വെള്ളവും മണ്ണും പുരട്ടുക. മണ്ണിൽ ചവിട്ടി നടക്കുക. കാറ്റും വെയിലും ശരീരത്തിൽ ഏല്ക്കണം. കാട്ടിൽക്കൂടി നടക്കുകയും കാട്ടാറ്റിൽ കളിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർക്ക് രോഗശാന്തി പെട്ടെന്ന് ലഭിക്കും. പച്ചവെള്ളം കുടിക്കുക. ഫലങ്ങൾ മാത്രം കഴിക്കുക. ആവശ്യത്തിനു വ്യായാമവും ചെയ്യുക അമിതവ്യായാമം ഹാനികരം.

ഫലഭോജനം മാത്രമാക്കുമ്പോൾ

ശരീരത്തിലെ ഉപ്പും മറ്റു മലിനവസ്തുക്കളും നവദാഹങ്ങളിലൂടെ (തൃക്ക് ഉൾപ്പെടെ) പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു. രണ്ടുമൂന്നു ദിവസം കഴിയുമ്പോൾ മലവും മൂത്രവും ദുർഗന്ധമുള്ളതായിരിക്കില്ല. മനസ്സ് ശാന്തമായിരിക്കും. ശരീരത്തിനു നല്ല ലാഘവവും അനായസതയും അനുഭവപ്പെടും. രോഗശാന്തി ലഭിക്കും. ആദ്യം മെലിയുമെങ്കിലും ക്രമേണ ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കും. എല്ലുകളുടെ ഭാരം വർദ്ധിക്കുന്നതിനാൽ 5 കി.ഗ്രാം വരെ മിക്കവർക്കും കൂടുന്നതായി കണ്ടിട്ടുണ്ട്. ആദ്യം ഭാരം വളരെ കുറയും പിന്നെ സ്ഥിരമായി നിൽക്കും. പിന്നീടാണ് ഭാരം കൂടുന്നത്. അപ്പോഴും മെലിഞ്ഞ പ്രകൃതമായിരിക്കും. (മെലിഞ്ഞ ശരീരം ആരോഗ്യപ്രദമാണ്. തടിയുള്ളവർക്കാണ് മിക്കരോഗങ്ങളും വരുന്നത്. ആയുസ്സും അവർക്കു കുറവാണ്). ജരാനരകൾ കുറയും. പ്രായക്കുറവ് അനുഭവപ്പെടും. രോഗികൾക്കു തുടക്കത്തിൽ കടുത്ത ക്ഷീണം തോന്നും. ശരീരോർജ്ജം മുഴുവൻ രോഗം മാറ്റാൻ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നതിനാലാണ് ക്ഷീണംമാറ്റം വരെ ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കുന്നവർക്കു വിജയം സുനിശ്ചിതമാണ്. വളരെ അദ്ധ്വാനം വേണ്ടി വരുന്ന പ

ണ് പോഷണചികിത്സയിൽ. ഭക്ഷണ മേന്മയെ ഇപ്രകാരം ശ്രേണീകരിക്കാം.

വേവിക്കാത്ത ഫലഭോജ്യങ്ങൾ

1. രുചികരമായ (മധുരമുള്ള) പഴങ്ങളാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമം. വിത്ത് വിതരണം ചെയ്യാനായി പ്രകൃതി കനിഞ്ഞരുളിയ പഴങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ നാം വിത്ത് നശിപ്പിക്കുന്നില്ലാത്തതിനാൽ ഇതിനെ അഹിംസാത്മക ഭക്ഷണം എന്നു പറയാം. പ്രകൃതി തന്നെ പാകം ചെയ്തുവെച്ചിരിക്കുന്നത് ഈ ഭക്ഷ്യങ്ങൾ വേവിച്ചാൽ ഗുണം നഷ്ടപ്പെടും.

2. അണ്ടിവർഗ്ഗങ്ങളാണ് രണ്ടാമത്തെ ഉത്തമ ഭക്ഷണം. പച്ചത്തേങ്ങ അതിൽ മുഖ്യമാണ്. ഏതു പഴത്തോടും ധാന്യത്തോടും പച്ചക്കറിയോടുംമാപ്പം നാളികേരം കഴിക്കാം. പച്ചയ്ക്കു കഴിക്കാവുന്ന അനവധി വിത്തുകളും ധാന്യങ്ങളും ഉണ്ട്. മുളച്ചിപ്പാൽ അവയുടെ പോഷകനിലവാരം വർദ്ധിക്കും. ഗുരുത്വം കുറയും. വിത്തുകൾ തിന്നുമ്പോൾ ഒരു സസ്യജീവിയെ ഹിംസിക്കുന്നതിനാൽ അവ പഴങ്ങളെപ്പോലെ ഏറ്റ

വും സാത്വികഭക്ഷണമായി കരുതിക്കൂടാ. 3. മൂന്നാം സ്ഥാനത്തു നിൽക്കുന്നത് വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികളാണ്. രാസവളപ്രയോഗം ചെയ്യാത്തതും കീടനാശിനികൾ പ്രയോഗിക്കാത്തതുമായ പച്ചക്കറികൾ ആണ് ഉത്തമം.

ജീവിക്കുന്ന പ്രദേശത്തെ കാലാവസ്ഥയിൽ വിളഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങളാണ് ഏറെ ഉത്തമം. പഴങ്ങളും കായ്കനികളും പച്ചക്കറികളും ധാന്യങ്ങളും ഒറ്റയ്ക്കും ഒതുമിച്ച് കഴിക്കാവുന്നതാണ്. രുചിഭേദമനുസരിച്ച് എന്തെല്ലാം ഒരു സമയത്തു കഴിക്കാമെന്നത് സ്വയം തീരുമാനിക്കുക.

വേവിച്ച ഭക്ഷണങ്ങൾ

വേവിച്ച ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പും മുളകും മസാലകളും പഞ്ചസാരയും മറ്റും ചേർക്കാത്ത സസ്യഭക്ഷണമാണ് ഉത്തമം. ഉപ്പിനു പകരം ചെറുനാരങ്ങ, മുളകിന് കരുക്കളെത്ത പച്ചമുളക്, മസാലകൾക്ക് പകരം കറിവേപ്പില, പൊതിന, മല്ലിയില, മധുരത്തിന് ഈന്തപ്പഴം, തേൻ (തേൻ ഒരു ഉത്തമഭക്ഷണമായി ഫലഭോജികൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുകയില്ല അജ്ഞാതകമാണ്. തേനിച്ചെയ്യുടെ സ്രാവ്യങ്ങളും അതിലുണ്ട്). ചക്കര, ശർക്കര, വെല്ലും ഇവയാകാം. സസ്യഭക്ഷണങ്ങളെ വളരെ രുചികരമാക്കുന്ന ഘടകമാണ് തേങ്ങാപ്പാൽ. ഉപ്പ് തീരെ നിയന്ത്രിച്ചില്ലാത്തപ്പോൾ വളരെ കുറച്ച് ഉപയോഗിക്കാം. രോഗാവസ്ഥയിൽ ഉപ്പ് പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കണം. വേവിച്ച ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ സ്പർശിച്ച ഭക്ഷണം വളരെ കുറയ്ക്കുക. 20 ശതമാനം ചോറും 80 ശതമാനം പച്ചക്കറികളുമാക്കുക. ചോറിനേക്കാൾ ഇലക്കറികൾ ചേർത്ത പുഴുക്കും ഇലച്ചമ്മന്തികളും നല്ലത്. വേവിച്ച ഭക്ഷണത്തിനൊപ്പം സലാഡുകളും ഇലച്ചട്ട്നികളും ചേർക്കുക.

മൺപാത്രങ്ങളിലേ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാവൂ. മെറ്റൽ പാത്രങ്ങളിൽ പാകം ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന ലോഹ വിഷങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് വിട്ടുപോകാൻ പ്രയാസമാണ്.

കടുത്ത നിയന്ത്രണം വേണ്ട

കടുത്ത നിയന്ത്രണം കൊണ്ട് മനസ്സിനെ പിറുപിറുക്കുന്നത് രോഗശാന്തിക്കു തടസ്സമാകും. ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭക്ഷണത്തോട് അനിയന്ത്രിതമായ ആസക്തി മരാനിയാൽ അതു കഴിച്ചേക്കാം. പിന്നീട് അതിനെ ഒഴിവാക്കാമെന്ന തീരുമാനത്തോടെ കഴിക്കുക. അപ്രകാരം മത്സ്യമാം

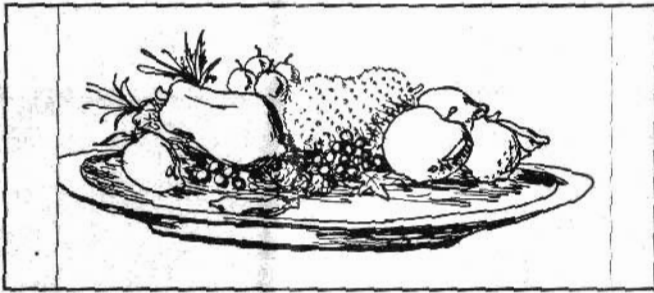
സാദികൾ കഴിക്കേണ്ടിവന്നാൽ വേവിക്കാത്ത സാലഡുകൾ കഴിച്ചാൽ ദോഷം കുറയും. പാൽ ഭോജങ്ങളിൽ ദോഷം കുറഞ്ഞത് പച്ചപ്പാലാണ്. പാൽ തിളപ്പിക്കുമ്പോൾ ദോഷം വർദ്ധിക്കും. ഏറ്റവും ദോഷം കുറഞ്ഞ പാലല്ലെന്നും പച്ചപ്പാൽ ഉറയൊഴിച്ചു കടഞ്ഞമോരാണ്. സസ്യോഹാരം തുടങ്ങുന്നവരിൽ മാംസാഹാരത്തോട് താനേ വിരക്തി ഉണ്ടാകും.

പുകവലി, മദ്യപാനം

മറ്റുരോഗങ്ങൾക്കൊപ്പം പുകയില, മദ്യം, മയക്കുമരുന്നുകൾ, പാൻപരാഗ് ഇവയോടുള്ള ആസക്തിക പെരുമാറ്റങ്ങളെയും പൂർണ്ണമായി അകറ്റാം. ഭക്ഷണാസക്തിയും ലഹരി ആസക്തിയും തമ്മിൽ വളരെ ബന്ധമുണ്ട്. ഇത്തരം ചികിത്സയിൽ ദീർഘ ഉപവാസം വേണ്ടി വരും.

ക്രമേണ വേവിച്ചതിലേക്കു വരാം വേവിക്കാത്ത ഫലഭോജനം കഴിഞ്ഞ് വേവിച്ച ആഹാരത്തിലേക്കു മടങ്ങുന്നത് ക്രമേണ ആയിരിക്കണം. ഉപ്പും മസാലകളും ചേർക്കാത്തതോ വളരെ കുറച്ച മാത്രം ചേർത്തതോ ആയ സസ്യോഹാരം കൂടെ ക്രമേണ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഒരു നേരം മാത്രം വേവിച്ച ആഹാരവും അല്ലാത്തപ്പോൾ പലഹാരവും

മാകാം. അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടുനേരം വേവിച്ചതും ഒരു നേരം വേവിക്കാത്തതും ആക്കുക. വേവിച്ചതും വേവിക്കാത്തതുമായ ആഹാരം കഴിവതും ഒരേ സമയം കഴിക്കാതിരിക്കുക. രണ്ടിന്റെയും ദഹനരസങ്ങൾ വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ്. എങ്കിലും ഇലച്ചമ്മന്തികളും സലാഡുകളും വേവിച്ച ആഹാരത്തോ



ടൊപ്പം ചേർക്കുന്നത് ചില പ്രയോജനങ്ങളും ചെയ്യും.

പ്രതിസന്ധികൾ വരുമ്പോൾ

ഫലഭോജനം തുടക്കുകാരിൽ ചില പ്രതിസന്ധികൾ ഉണ്ടാക്കാം. മുമ്പ് മരുന്നപയോഗിച്ച് അമർത്തിവച്ച പലരോഗങ്ങളും പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. ശരീരശുദ്ധീകരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഛർദ്ദി, ചുമ, വയറിളക്കം, മലബന്ധം, പനി എന്നിവ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. പൂർണ്ണ ഉപവാസമെടുത്ത് (ദാഹമുണ്ടെങ്കിൽ പച്ചവെള്ളം കുടിക്കാം. ദഹനമില്ലാതെ വെള്ളം കുടിക്കുന്ന ശീലം കിഡ്നീക്ക് അമിത ജേലിഭാരം നൽകലാണ്) വിശ്രമിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഡൈര്യമില്ലാത്തവർ പ്രകൃതിചികിത്സകരെ സമീപിക്കുക. ഔഷധപ്രയോഗം അപകടം വരുത്തും.

രോഗമുക്തി ക്യാമ്പുകൾ

കാലിക്ട്രോ യൂണിവേഴ്സിറ്റി സൈക്കോളജി വിഭാഗത്തിലെ ഹോളിസ്റ്റിക് ഹെൽത്ത് ഗവേഷകർ കേരളത്തിൽ വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിൽ നടത്തിയ ചികിത്സാ ക്യാമ്പുകളിൽ പോഷണ ചികിത്സ പരീക്ഷിച്ചു. അനവധി രോഗങ്ങൾ ചുരുങ്ങിയ ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ടു മാറ്റുന്നതായി കണ്ടു. ആസ്ത്മ, ഹൃദയരോഗങ്ങൾ, രക്തസമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം, മാനസികരോഗങ്ങൾ ഇവ ദിവസങ്ങൾ കൊണ്ട് മാറ്റമെന്ന് അനുഭവങ്ങൾ തെളിയിച്ചു. ഏഴ് ദിവസത്തെ ക്യാമ്പിൽ ഫലഭോജനവും യോഗാസനങ്ങളും പരിശീലിക്കുന്നു. പിന്നീട് വീട്ടിൽ പോയി അവ 40 ദിവസംവരെ തുടരുന്നു. തുടക്കത്തിലും അവസാനത്തിലും മെഡിക്കൽ പരിശോധനയുണ്ട്.

യോഗാസനങ്ങൾ

രോഗവീര്യത്തിന് സാത്വിക ആഹാരം കഴിഞ്ഞാൽ രണ്ടാമത്തെ സ്ഥാനം യോഗാസനങ്ങൾക്കാണ്. ധ്യാനനിബദ്ധമായ യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിൽ നിന്നും മാലിന്യവിസർജ്ജനം ഉണ്ടാകുന്നു. കൂടാതെ അന്തസ്രാവ്യഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിക്കുന്നു. അന്തസ്രാവ്യങ്ങളുടെ സന്തുലിതത്വം വീണ്ടെടുക്കപ്പെടുന്നു. വ്യക്തിപരവും കൂട്ടുചേർന്നതുമായ മനശ്ശാസ്ത്ര കൗൺസിലിംഗും സംഗീതാദി കലാ പ്രയോഗങ്ങളും ചികിത്സാക്യാമ്പുകളുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. യോഗാസനങ്ങളുടെ ഏറ്റവും പ്രധാന ലക്ഷ്യം ആന്തരിക മൗനം അഥവാ വിശ്രാന്തി വരികുക എന്നതാണ്. ഇരുപത്തിമൂന്ന് ആസനങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന പ്രാഥമിക

യോഗാനുസരണ പരിശീലനം ക്യാമ്പുകളിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു.

പ്രായോഗികമാണോ?

ക്യാമ്പുകളിൽ പങ്കെടുത്ത മിക്ക പ്രമേഹരോഗികളും ഫലഭോജനം മാത്രം നടത്തിയപ്പോൾ എടുത്തു ദിവസം കൊണ്ട് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര സാധാരണ നിലവാരത്തിലെത്തി. എങ്കിലും പാൻക്രിയാസ്സിന്റെ കേടുകൾ പരിഹരിക്കാൻ നാല്പതു അൻപതു ദിവസം തുടർച്ചയായി ഫലഭോജനം വേണ്ടിവരും. ഹൃദയരോഗികൾക്കും മാനസികരോഗികൾക്കും രോഗമുക്തി അനായാസം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. വേവിക്കാത്ത സ്വാഭാവിക ആഹാരം കഴിച്ചു ജീവിക്കുന്ന ലക്ഷക്കണക്കിനു ജീവിവർഗ്ഗങ്ങൾക്കൊന്നിനും യാതൊരു രോഗങ്ങളുമില്ല. മനുഷ്യനും മനുഷ്യന്റെ വെന്ത ഭക്ഷണം ഭക്ഷിക്കുന്ന ജീവികൾക്കും മാത്രമേ ഹാർട്ട് അറ്റാക്കും ക്യാൻസറും കാണുന്നുള്ളൂ.

സ്വന്തം ഭക്ഷണം സ്വയം ഉണ്ടാക്കുക

വില്ലാൻ വച്ചിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ വിശ്വാസ്യതയോഗ്യമല്ല. കൃഷി ശാസ്ത്രത്തിലെ വൈകൃതങ്ങൾ മൂലം സസ്യങ്ങളുടെ തനിമ നഷ്ടപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അവനവന്റെ ഭക്ഷണം അവനവൻ ഉല്പാദിപ്പിക്കണം. വീടിനു ചുറ്റും വിട്ടിലാക്കാവശ്യമുള്ള

പച്ചക്കറികൾ ഉണ്ടാക്കാൻ മൂന്നുമാസം മതി. മൂന്നുവർഷം കൊണ്ട് പഴത്തോട്ടം നിർമ്മിച്ചെടുക്കാം. നമ്മുടെ കാർഷിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ ഫലവൃക്ഷകൃഷിയിലേക്ക് നാം മടങ്ങണം. അന്നജഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുകയാണ് ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലത്.

രോഗം വരുമ്പോഴെങ്കിലും

രോഗം വരുമ്പോഴെങ്കിലും ഫലഭോജനമാകാമല്ലോ. ഫലഭോജനം കൊണ്ട് ഏതു രോഗവും മാറും. മാറിക്കഴിഞ്ഞ് ഉപ്പും മസാലുകളും ഇല്ലാത്ത അഥവാ അധികം ചേർക്കാത്ത സാത്വികമായി പാകം ചെയ്ത ആഹാരം കഴിക്കാം. വിശപ്പില്ലെങ്കിൽ ആഹാരം പാടേ ഉപേക്ഷിക്കണം. ഉപവാസം ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ രോഗമുക്തി മാർഗ്ഗമാണ്. ഉപവാസവേളയിലും ശുദ്ധജലം കുടിക്കാം. എല്ലാ മതങ്ങളിലും ഉപവാസാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ഉണ്ട്. മതഗ്രന്ഥങ്ങളിലെല്ലാം സ്വാഭാവികമായി ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

റിഡർ ഇൻസൈക്കോളജി,
കാലിക്കറ്റ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി, - 673 635

സംസ്കാരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും
ആരോഗ്യത്തിന്റെ സംസ്കാരത്തിനും
ഒരായുധം

വരിസംഖ്യ 50 രൂപ
മഡോണ
'വൈദ്യശാസ്ത്രം'
എടക്കളം. പി. ഒ
കോഴിക്കോട്-673306

ചെമ്പകൾ തയക്കുക
പി. എൻ. ദാസ്
വൈദ്യശാസ്ത്രം
എലത്തൂർ. പി. ഒ
കോഴിക്കോട്- 673303

ലോക ആയുർവ്വേദ കോൺഗ്രസ്സ് 2002
2002 നവംബർ 1 മുതൽ 4 വരെ

◆ സ്വദേശി ശാസ്ത്ര പ്രസ്ഥാനം ◆ കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

എറണാകുളം ധന്യന്തരി നഗറിൽ (എറണാകുളത്തടൻ മൈതാനം)

(50 ലധികം വിദേശരാജ്യങ്ങളിൽനിന്നുൾപ്പെടെ 2500ൽ കൂടുതൽ പ്രതിനിധികൾ, 400ലേറെ പ്രബന്ധങ്ങൾ, ലോകനായകർ, ആദ്ധ്യാത്മിക നേതാക്കൾ, നയതന്ത്രവിദഗ്ദ്ധർ, ജനപ്രതിനിധികൾ, ആയുർവ്വേദരംഗത്തെ പ്രഗത്ഭർ തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുക്കുന്നു. പ്രതിനിധികളുടെ രജിസ്ട്രേഷൻ ഒക്ടോബർ 15 വരെ മാത്രം.)

ലോക ആയുർവ്വേദ എക്സ്പോ & ഹെർബൽ ട്രേഡ് ഫെയർ
ഒക്ടോബർ 30 മുതൽ നവംബർ 5 വരെ
എറണാകുളം ധന്യന്തരി നഗറിൽ

(ആയുർവ്വേദ ഗവേഷണ സ്ഥാപനങ്ങൾ, കോളേജുകൾ, മരുന്നുപ്ലാദർ, ഔഷധകൃഷി ചെയ്യുന്നവർ, പുസ്തക പ്രസാധകർ തുടങ്ങിയവർ പങ്കെടുക്കുന്നു. സ്റ്റാൾ ബുക്കിംഗ് തുടരുന്നു.)

വിശദവിവരങ്ങൾക്ക്:



കൺവീനർ, ലോക ആയുർവ്വേദ കോൺഗ്രസ്സ് 2002,
സ്വദേശി ശാസ്ത്ര പ്രസ്ഥാനം, ടി.ഡി. റോഡ്, കൊച്ചി 682 035



ഫോൺ: 0484 373758

ഫാക്സ്: 0484 366434

ഇ-മെയിൽ: ssmkerala@eth.net