

ആരോഗ്യവും രോഗവും പകരില്ല

തക്കാളി കഴിച്ചാൽ വൃക്കയിൽ കല്ലുണ്ടാകും. തക്കാളി കഴിച്ചാൽ കാൻസർ രോഗം വരാതിരിക്കും. പഴങ്ങൾ കഴിച്ചാൽ പ്രമേഹം വർധിക്കും. നാളികേരവും വെളിച്ചെണ്ണയും കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ടാകും. പരിപ്പും ചക്കക്കൂരുവും ഉരുളക്കിഴങ്ങും മധുരക്കിഴങ്ങും ഗ്യാസ്ത്രബിളുണ്ടാകും. ചക്കയും മാങ്ങയും ദഹനക്കേടുണ്ടാകും. ചക്കയും മാങ്ങയും കുട്ടികൾക്ക് ഒട്ടും കൊടുക്കരുത്. പച്ചവെള്ളം കുടിക്കരുത്. വെയിലും മഴയും മഞ്ഞും കൊള്ളരുത്. പൊടി തട്ടരുത്. കാറ്റു തട്ടരുത് - തുടങ്ങി എന്തെല്ലാം പ്രവചനങ്ങൾ! എല്ലാം കേട്ടു കേട്ടു മടുത്തു. പറയുന്നത് ഡോക്ടർമാരും ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും തന്നെയാണ്. ഇവിടെയും ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിൻബലം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നുണ്ട്.

എന്നാൽ തവിടിലാത്ത പുഴുക്കലരി, മൈദ, മൈദകൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന റൊട്ടി, ബൺ, ബിസ്കറ്റുകളും എസൻസുകളും ചേർത്ത കൃത്രിമ ആഹാരങ്ങൾ, കൃത്രിമ പാനീയങ്ങൾ, പഞ്ചസാര, കാപ്പി, ചായ, സാമ്പാർ, അച്ചാർ, മത്സ്യം, മുട്ട, മൃഗങ്ങളുടെ പാൽ, ബോൺവിറ്റ, കോംപ്ലാൻ, ഫ്രൂട്ടി, പെപ്സി, കോള, സോഡ എന്നിവ ആശുപത്രി ഭക്ഷണമായി അംഗീകരിക്കുകയും ഇവയെല്ലാം നല്ലതാണെന്നും രോഗികൾ കഴിക്കണമെന്നും ഡോക്ടർമാർ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ സാമാന്യ ബുദ്ധിയിൽ ചിന്തിച്ചു നോക്കൂ. ഡോക്ടർമാർ കഴിക്കാൻ പറഞ്ഞതും കഴിക്കരുത് എന്നു പറഞ്ഞതും - ഏതാണ്, നല്ലതും ചീത്തയും?

ഇവിടെ മനപൂർവ്വം തെറ്റിദ്ധരിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ജീവനും പൂർണ്ണതയും പോഷകവും രുചിയും ഗന്ധവും പുതുമയുമുള്ള പ്രകൃതി ദത്തമായ ഭക്ഷണത്തോട് അറപ്പും വെറുപ്പും സൃഷ്ടിച്ച ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽനിന്ന് അകറ്റി നിർത്താനും കൃത്രിമമായ ആഹാരങ്ങളോടും പാനീയങ്ങളോടും താൽപര്യം ജനിപ്പിച്ച് അവ ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താനും ബോധപൂർവ്വം ശ്രമിക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് നമുക്കുണ്ടായിരുന്ന ഉയർന്ന സങ്കല്പങ്ങളും ധാരണകളും

പാടെ അട്ടിമറിച്ചു. പ്രകൃതിദത്തമായ ഭക്ഷണത്തോട് വെറുപ്പും അറപ്പും യേവയും സൃഷ്ടിച്ചു. ഭക്ഷണം ഇരുന്നുകഴിക്കാൻ സമയമില്ല. നിന്നും നടന്നുമായിരിക്കുന്നു. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സമ്പ്രദായം വ്യാപകമായി. പരിഷ്കാരമായി.

ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ സമ്പ്രദായവും ആരോഗ്യകരമായ ലൈംഗിക ബന്ധവും കുടുംബ ജീവിതവും എല്ലാതകർത്തു. ഇതിന്റെ പിന്നിൽ നടക്കുന്ന തന്ത്രപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെ മനസിലാക്കി പൂർത്തിയാക്കുക. അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാരും ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരും പറയുന്നതിന്റെ നേരെ വിപരീതമായി പ്രവർത്തിച്ചാൽ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിക്കാം എന്നതാണ് ശരി.

പ്രമേഹ രോഗികൾ പഴം കഴിക്കരുതെന്ന് അലോപ്പതി ഡോക്ടർമാർ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഇൻസുലിൻ/ഡയോണിലും കുത്തിവയ്ക്കാനോ കഴിക്കാനോ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഇൻസുലിനും ഡയോണിലും ഒഴിവാക്കി പഴങ്ങളും പഴച്ചാറുകളും മാത്രം നൽകി പ്രകൃതി ചികിത്സയിൽ പ്രമേഹ രോഗം പൂർണ്ണമായി ഇല്ലാതാക്കുന്നു. പിന്നീടൊരിക്കലും രോഗം വരില്ല. ചികിത്സ വേണ്ട. അതാണ് പ്രകൃതി ചികിത്സ. എല്ലാ ചികിത്സയും ഇതുപോലെ തന്നെ മറ്റു എല്ലാ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തിൽനിന്നും ഭിന്നമാണ്.

ആരോഗ്യവും രോഗവും പകരുകയില്ല. ആരോഗ്യം ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിലും രോഗം അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിലും മാത്രമാണ്. ആരു തെറ്റിദ്ധരിപ്പിച്ചാലും തെറ്റിദ്ധരിക്കാതിരിക്കാൻ ശരിയായ ആരോഗ്യ ശാസ്ത്രം (ഓർത്തോപ്പതി) പഠിക്കുക. അത് ആരോഗ്യമെന്തെന്നും രോഗമെന്തെന്നും രോഗകാരണമെന്തെന്നും ചികിത്സയെന്തെന്നും ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമം എന്തെന്നും ശരിയായ ശീലങ്ങൾ എങ്ങനെയാണെന്നും പ്രാണന്റെ മഹാ നിമയങ്ങളെന്തെന്നും സ്വന്തം ശരീരത്തോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളെന്തെന്നും വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ഡോ. എ.കെ.ജയദേവൻ, എൻ.ഡി.
ചൈതന്യ നാച്വർ കെയർ സെന്റർ
കുത്താട്ടുകുളം