

മാക്രോബയോട്ടിക്സ്

ത്രീറ്റുനികേതര വൈദ്യശാഖകളിൽ അഗ്രഗണ്യവും തികച്ചും ശാസ്ത്രീയവുമെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന അംഗീകരിച്ച ആഗോള പ്രസിദ്ധമായ പാർശ്വഫലങ്ങളും സാമ്പത്തിക ബാധ്യതയുമില്ലാത്ത ആർക്കും പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യാവുന്ന കാൻസർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഏതു രോഗങ്ങൾക്കും നൂറ് ശതമാനം ഫലപ്രദമായ കടുംബാരോഗ്യ സംരക്ഷണശാസ്ത്രം മലയാളികൾക്ക് ആദ്യമായി പരിചയപ്പെടുത്തിയത് വിശ്വാർശനികനായ ഗുരു നിത്യചൈതന്യയതിയാണ്. മലയാളഭാഷയിൽ ഈ ശാസ്ത്രം സംബന്ധിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ ഇല്ലെന്നതന്നെ പറയാം. ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മണ്ഡലങ്ങളിലുമുള്ളവരെ ഉദ്ദേശിച്ച് കടുംബാരോഗ്യ സംരക്ഷണ പാന പരിശീലന പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി മാക്രോബയോട്ടിക്സ് കൂടുതൽ ജനകീയമാക്കുന്നതിന് മാക്രോബയോട്ടിക് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യയുടെ സഹകരണത്തോടെ കേരളത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ പ്രതിമാസ അവധിദിന പ്രായോഗിക പരിശീലന ക്ലാസുകളും സെമിനാറുകളും നടത്തിവരുന്നു. അമേരിക്കയിലെ 'കഷി എഡ്യൂക്കേഷണൽ സെന്റർ ഫോർ മാക്രോബയോട്ടിക്സ് ആൻഡ് ഹോളിസ്റ്റിക് സ്റ്റുഡീസി'ന്റെ അഫിലിയേഷനും അംഗീകാരവുമുള്ള പ്രത്യേക പാഠ്യപദ്ധതികൾ (മലയാളത്തിലുള്ള കറന്റോണ്ടൻസ് കോഴ്സുൾപ്പെടെ) ഞങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ചികിത്സകർ, രോഗികൾ, അധ്യാപകർ, വിദ്യാർത്ഥികൾ, വിട്ടുമാർ തുടങ്ങി ഏതു മണ്ഡലത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്കും ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനായി പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യാവുന്ന മാക്രോബയോട്ടിക്സ്, രോഗപ്രതിരോധം, രോഗനിർണ്ണയം, രോഗീപരിചരണം, ആരോഗ്യ പുനഃസ്ഥാപനം എന്നീ തുറകളിൽ ഇന്നു നിലവിലുള്ള സമാന ശാസ്ത്രങ്ങളിലെ പോരായ്മകൾ നികത്തുവാൻ സമർത്ഥമാണ്.

പൾസ് ഡയഗ്നോസിസ്, വിഷ്വൽ ഡയഗ്നോസിസ്, ഓറിയന്റൽ മെഡിസിൻ ടെക്നിക്കുകൾ, ഫുഡ് എനർജറ്റിക്സ്, ഷിയാത്സു, പാം ഹീലിംഗ്, മെഡിറ്റേഷൻ തുടങ്ങിയ മാക്രോബയോട്ടിക് സങ്കേതങ്ങളുടെ അനന്തസാധ്യതകൾ ആരോഗ്യസംര

ക്ഷണത്തിൽ തല്പരരായ എല്ലാവർക്കും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ കഴിയത്തക്കവിധം ജനകീയമാക്കുക എന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ കടുംബാരോഗ്യ സംരക്ഷണ പദ്ധതിയുടെ മഹത്തായ ലക്ഷ്യം.

ഡോ. ജോർജ് ഡേവിഡ്, ചെയർമാൻ, മാക്രോബയോട്ടിക് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇന്ത്യ, പി.ബി.നമ്പർ 57, പാലാ, 686575. ഫോൺ 0482-272701

ഡോ. എ.എസ്.ആർ. ബാബു, ന്യൂചിറാനന്ദം, മങ്ങാരം, കോന്നി, 689691. ഫോൺ 0473-343317

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്

കടുംബാരോഗ്യത്തിന് മാക്രോബയോട്ടിക്സ് നിർദ്ദേശങ്ങൾ

എന്തെല്ലാം ഒഴിവാക്കണം?

1. അലസത, കോപം, ഭയം, ദുഃഖം, നിന്ദ, തിന്മ, അസൂയ, ലോഭം, സ്വാർത്ഥത, മോഹം, അസ്വസ്ഥത, വിദ്വേഷം, പരാജയചിന്ത, ദോഷൈകദൃഷ്ടി, സംശയം, അവിശ്വാസം, പരാശ്രയത്വം, മുതലായ നിഷേധാത്മക വികാരങ്ങൾ.
2. രാസവസ്തുക്കൾ, അസമയത്തും അസ്വസ്ഥതയുമുള്ള ചികിത്സ, സ്വയം ചികിത്സ.
3. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സംസ്കാരവും വാണിജ്യ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളും.
4. അമിതവും അഹിതവും അസമയത്തുമുള്ള സഹജമല്ലാത്ത അസാത്മ്യ ഭക്ഷണം.
5. അലസജീവിതം, അവ്യായാമം, അവിശ്രമ പരിശ്രമം.
6. ധാന്യപ്പൊടികൾ.
7. രാസവസ്തുക്കളും നിറങ്ങളും ചേർത്ത ചായയും കാപ്പിയും.
8. പഞ്ചസാര
9. ചുവന്ന തുളക്
10. അതധിൻ കലർത്തിയ ഉപ്പ്
11. ഒരിക്കൽ ചുടാക്കിയ എണ്ണ വീണ്ടും ചുടാക്കിയുള്ള പാചകം
12. വറുത്തതും പൊരിച്ചതും കരിഞ്ഞതും ബേക്ക് ചെയ്തതും.
13. മത്സ്യം, മാംസം, മുട്ട.
14. നാല്പാലിപ്പാൽ
15. ടീൻ ഫുഡുകൾ
16. രാസവസ്തുക്കൾ ചേർത്ത അച്ചാറുകൾ.
17. കൃത്രിമമായി പഴുപ്പിച്ച പഴങ്ങൾ
18. വിദേശ പഴങ്ങൾ
19. ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ, ഹോർമോണുകൾ, ഇവ നല്ലി വളർത്തുന്ന കന്നുകാലികൾ, പക്ഷികൾ, മുയൽ, പന്നി മുതലായവയുടെ മാംസം, മുട്ട, നാല്പാലിപ്പാലും മുട്ടുന്നങ്ങളും.
20. വെറ്റിലമുക്കു, പാൻമസാല, ബബിൾഗം, മിഠായികൾ.
21. ബേബി ഫുഡുകളും ബേക്കറി പലഹാരങ്ങളും, വാണിജ്യ ഭക്ഷ്യപാർത്ഥങ്ങളും.
22. കണക്കിലധികം നിറവും, മണവും, ഉപ്പും, എരിവും, കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷണം.
23. സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾ, നാരുന്ന പാനീയങ്ങൾ, മദ്യം.
24. ഐസ്ക്രീം, മിനറൽ വാട്ടർ.
25. സോപ്പ്.
26. കൊതുക്തിരി, മസ്തിശ്ശാമാറ്റ്.
27. ഗർഭിണികളുടെയും കുഞ്ഞുങ്ങളുടെയും എക്സ്പോസിഷൻ പരിരോധന.
28. കൃത്രിമ സൗന്ദര്യ വർദ്ധക വസ്തുക്കൾ.
29. ടെലിവിഷൻ കണ്ടുകാണുള്ള വാർഷികവിലയില്ലാത്ത
30. പാചകത്തിന് അലതിനിയം, മൈക്രോവേവ്, നോൺസ്റ്റീക്ക് പാനുകൾ, പ്രഷർക്കുക്കറുകൾ.
31. ടൂത്ത് പേസ്റ്റ്.
32. അമിതമായ ജലപാനം (വെള്ളം കുടിക്കൽ).

പകരം ഉൾപ്പെടുത്തുവാൻ

- ഉറപ്പുള്ള സൗഹൃദ പ്രോത്സാഹനം ക്ഷമ, ധൈര്യം, സാമർത്ഥ്യം, ശുദ്ധചിന്തയും, ശുദ്ധമനസ്സും, വിജയചിന്ത, ഐക്യം, സ്നേഹം പരസ്യ ധ്യാനം, സമത്വം, നന്മ, ദീനായത്വം, സമാധാനം, നന്മ, പ്രത്യേക, ഉച്ചിതം, സമശ്രദ്ധയും തുടങ്ങിയ ധ്യാനമക ചിന്തകൾ.
- ആഹാരം ഔഷധമായി സമർപ്പണ സഹകരണത്തോടെ കടുംബ ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ചികിത്സ, ഗൃഹവെദ്യ പാരമ്പര്യ ചികിത്സാതന്ത്രങ്ങളും ജീവിതശൈലികളും.
- പരമ്പരാഗതമായ ആഹാര സംസ്കാരവും വിട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളും.
- ഹിതവും മിതവും യഥാസമയവുമുള്ള സഹജവും ഓരോരുത്തർക്കും യോജിച്ച ഭക്ഷണം.
- ഉറപ്പുള്ള ജീവിതം, തിന്മയായ വ്യായാമം, മിതമായ വിശ്രമം.
- സുസ്ഥമായ നൂറുശതമാനം അച്ചാ ഉപയോഗിക്കുന്ന ധാന്യങ്ങൾ.
- ഇലപ്പുഴ (ഇന്ത്യ, ഇറ്റലി, ജാതി) ഇറ്റലി, ജിമ്മം, ചുക്ക്, എലക്ക, ഗ്രാമ്പൂ, ജാതിക്ക മുതലായവ പെടിച്ചത്.
- കരുപ്പെട്ടി, ശർക്കര (ചരക്ക)
- നല്ലൂർ (കരുള്ളി) ഇഞ്ചി, പച്ചുരുക് (മിതമായി)
- കടുംപ്പ്, മല്ലിപ്പ്
- എണ്ണക്കുക്കൾ (മിതമായി)
- ആവികത്തിയതും അരിച്ചതും പച്ചുതയും
- പാർഷ്വൽ, ഇഞ്ചിക്കൾ, കാറ്റിക്കൾ, അണ്ടിൻകൾ
- മുളക്, പച്ചുരുക്, പച്ചക്കറിയപ്പ്.
- പാകം ചെയ്യിക്കാതെ ഭക്ഷണം
- പരമ്പരാഗതമായ നോൺ സ്പെസിസിയറ്റുകൾ
- നല്ലൂർപാല വിളമ്പേ പഴുത്തവ
- ഓരോ പ്രാശ്നങ്ങളും അത്മ കാര്യങ്ങളു വിളമ്പുന്നവ
- ചെറുപാൽ, വൻപാൽ, സായ പാൽ, കടല, മുതിർ, ഗ്രീൻസ്, ഇല്ലം, ബാർലി, മുത്തരി, നിലക്കടല മുതലായ സസ്യബന്ധ അസ്പഷ്ടാഹാരം ഇഞ്ചിക്കറികൾ, കായ്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ
- എലക്ക, ജാതിക്ക, ചുക്ക് മുതലായ സുസ്ഥ വ്യഞ്ജനങ്ങൾ, പാരമ്പര്യ മധുബീജങ്ങൾ
- പാരമ്പര്യ പലഹാരങ്ങളും ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളും
- ജീവനസപ്രധാനമായ പാരമ്പര്യ ഭക്ഷണം
- ഉറപ്പുള്ള പാനീയങ്ങൾ, ഇളനീർ, പച്ചുരുക്, പച്ചക്കറിയപ്പ്.
- പായസം, അപ്പരൻ, കിണർത്തളം
- ഇഞ്ചി, താളി, പാൽ, ചിന്താ പാൽകൾ
- കൊതുക്തിരി, പരിസര ശുചിത്വം
- പ്രകൃതിബന്ധ വസ്തുക്കൾ
- ശാന്തതയും ശ്രദ്ധയായയും ചെല്ലപ്പുള്ളി ഭക്ഷണം
- മണ്ണ്, ഓട്, ചെമ്പ്, പിത്തള, സുറ്റിൻ, ഗ്രാമ്പൂ പാത്രങ്ങൾ
- ഇലക്ക, ഇല (അരി) അക്കോമ്പ് (വെപ്പ്)
- രാഹം തീർന്നവൻ കാര്യങ്ങളു ജലപാനം (റസ് - മനം ലിറ്റർ)

മാക്രോബയോട്ടിക്സ് പ്രകൃതി ചികിത്സയല്ല. പ്രപഞ്ചനിയമങ്ങളോടിണങ്ങി ജീവിക്കുമ്പോൾ അനുഭവവേദ്യമാകുന്ന അനന്തവും, അജ്ഞാതവും, അവർണ്ണനീയവുമായ ചാരിതാർത്ഥ്യമാണ്. ആഹാരം തന്നെയാണ് സാർവ്വലൗകികമായ ഔഷധം എന്നു പഠിപ്പിക്കുന്ന മാക്രോബയോട്ടിക്സ് ഓരോ വ്യക്തിക്കുമിണങ്ങുന്ന ആഹാരം വ്യത്യസ്തമായിരിക്കണമെന്നു കരുതുന്നു. മാക്രോബയോട്ടിക്സ് പാചകവിധികളിലൂടെ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളുടെ ഊർജ്ജമായകൾക്കിടയിലും, ഔഷധമൂല്യവും വർദ്ധിപ്പിച്ച് രോഗശമനത്തിനും പ്രതിരോധത്തിനും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള സൗകര്യമാണ് മാക്രോബയോട്ടിക്സിന് ആഗോളതലത്തിൽ ജനസമ്മതി നേടിക്കൊടുത്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.