

இயற்கை வாழ்வியலே இயற்கை மருத்துவம்

மா கவிதா

உதவி பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை

வேளாளர் கல்வியல் கல்லூரி ஈரோடு

kavithasaravanan76@gmail.com,

43

ஆய்வு நோக்கம்

உடலில் ஏற்படும் குறைபாடுகளைக் கண்டறிந்து அந்தக் குறைபாட்டை உணவின் மூலமும் பயிற்சியின் மூலமும் இயற்கையாக இயங்க வைப்பதே இயற்கை வாழ்வியல்.

ஆய்வுச்சுருக்கம்

தக்க சூழல், தக்க உழைப்பு, தக்க உணவு இவையே இயற்கை வாழ்வியலின் அடிப்படையாகும். மனிதன் நிலைத்த இன்பத்துடன் வாழப் பிறந்தவன். மனத்தின் மூலம் புலன்களை அடக்கித் தன்னை ஆளத் தெரிய வேண்டும். தன்னை ஆளத் தெரிந்தவனுக்கு இன்பம் தானே வந்தடையும். எதிர்காலத்தில் நோய்வாய்ப்படாமல் இருக்க எச்சரிக்கையுடன் வாழ்கிறான் என்றார் மகாத்மாகாந்தி. நோய்களினின்று விடுதலை பெறுவதும், உடல்நலம் பேணுதலும் மட்டுமே இயற்கை வாழ்வின் நோக்கங்களல்ல. பண்பட்ட உள்ளத்தை உருவாக்குதலும், சீரிய வாழ்வியலைப் பின்பற்றுதலும், உளவியலும், இயற்கை முறையில் விவசாயம் முதலியன செய்தலும் இவ்வறிவியலில் அடங்கும். இயற்கை மருத்துவமானது உடல், மனம், சமூகம், ஆன்மா என அனைத்தையும் சேர்த்த மருத்துவ முறையாகும். இயற்கை சிகிச்சை என்பது ஒரு முழுமையான மருத்துவமாகும். இது நபரின் அனைத்து அம்சங்களையும் கருத்தில் கொண்டு செயல்பட முயல்கிறது. இயற்கை வாழ்வியலில்

இன்றைய ன்பது பலருக்கும் சவாலாகவே இருக்கிறது. இப்படியான சூழலுக்கு மத்தியில் இயற்கை மருத்துவம் பற்றி இக்கட்டுரையில் மேலும் காண்போம்

திறவுச்சொல் - ஒழுங்கு ஊராளம் - சுய உதவி - உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு - ஆரோக்கியம் - கொப்பளித்தல் - சுயாட்சி - நேட்கியூ ஹெல்த்கேர்

முன்னுரை வாழ்க்கை முறையாலும், துரித உணவுக் கலாச்சாரத்தினாலும் நோய் இல்லாத வாழ்க்கை எ

உலகம் தோன்றிய நாள் முதல் வாழ்வும் நடைபெறுகிறது. வாழ்வுடனேயே தோன்றியது தான் இயற்கை வாழ்வும். அது ஒரு வாழ்க்கை முறையேயன்றி வெறும் சிகிச்சை முறையல்ல. நோய் இல்லாப் பெருவாழ்வு வாழ வேண்டும் என்பதுதான் அனைவரது விருப்பம் அதே நேரம் தாறுமாறாக மாறிக்கிடக்கும் இயற்கையோடு இயைந்த வாழ்வு வாழ்வதன் மூலமும், இயற்கை மருத்துவத்தின் மூலமும் ;நம் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அடித்தளமிடலாம்.

ஒழுங்கு ஊராளம்



இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் ஓய்வின்மை, காலம் தவறிய உணவு, உணவு பழக்கவழக்க மாற்றம் உள்ளிட்டவையே பல்வேறு உடல்நல பாதிப்புகளுக்கு மூல காரணமாகின்றன. மருத்துவம் சார்ந்த தேவைகளுக்கென்று குறிப்பிட்ட தொகையை ஒதுக்கும் அளவுக்கு உடல்நிலையைக் கவனத்தில் கொள்ளாமல், ஓர் இயந்திர வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இதனால், பல நோய்களுக்கு ஆளாகிறோம். நாம் ஏன் நோய் பாதிப்பில் சிக்கிக் கொள்கிறோம்? இதற்கான விடை தெரிந்துவிட்டால் நோயற்ற, நலமான வாழ்க்கையை வாழ முடியும். அந்த விடை மிகவும் எளிமையானது. எதை, எப்போது உண்ண வேண்டும் என்பது தெரிந்துவிட்டால் போதும். இதற்கு மிகவும் துணையாக இருப்பது இயற்கை மருத்துவமே!

இயற்கை மருத்துவம் என்பது வாழ்க்கையைப் பற்றிய நம் கருத்தையே மாற்றிக் கொள்வது, அதாவது நம் வாழ்க்கையை ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரித்து ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வது என்பது பொருள். அது மருத்துவமனையிலிருந்து இலவசமாகவோ, பணம் கொடுத்தோ மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடும் காரியமல்ல. மருத்துவமனையில் இலவசமாகச் சிகிச்சை பெறுகிறவன் தர்மம் வாங்குகிறான். இயற்கை மருத்துவத்தை ஏற்றுக் கொள்கின்றவனோ ஒரு போதும் பிச்சை ஏற்பதில்லை. சுய உதவி, சுயமரியாதையை அவன் வளர்த்துக் கொள்கிறான். அவன் தன் உடம்பிலிருந்து நச்சுகளை வெளியேற்றுவதன் மூலம் தன்னை குணப்படுத்திக் கொள்ள முயல்கிறான். உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு

உயிரினம் வாழ ஒளியும், காற்றும், நீரும், மண்ணும் இவைகளின் கூட்டால் உருவாக்கப்படும் உணவும் இன்றியமையாததாகும். எந்தவொரு விலங்கும் பறவையும் மருந்து மாத்திரை சாப்பிடுவதில்லை. அவை, ஆரோக்கியமாக நோய் எதுவுமின்றி தமது வாழ்நாள் முழுவதும் இயல்பாக வாழ்கின்றன. மனிதர்கள் மட்டும் நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டு மரணத்தின் பிடியில் சிக்கி நிம்மதியில்லாமல் நடைபிணமாக உழல்கின்றனர்.

இதற்கு தீர்வுதான் என்ன? இயற்கை மருத்துவமே சிறந்த வழி. ஏன்? எப்படி? இயற்கை மருத்துவம் உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்ற அகிம்சை வழியில் அமைந்தது. எல்லோரும் எளிதில் ஏற்றுக் கடைப்பிடிக்கக் கூடியது. பக்க விளைவுகள் இல்லாதது, நோய் மீண்டும் மீண்டும் வருவதில்லை. நமக்கு நாமே மருத்துவராய் இருந்து நம்மையும் நமது சுற்றத்தையும் ஏன்? சமூகத்தையும் காத்துக் கொள்ளலாம். ஏனெனில் தன்னை அறிதலே முழுமுதற்கடமை. “தன்னைத்தானே அறிவது ஆன்மீகம் தன்னுடலை தான் அறிவது ஆரோக்கியம்”.

உடலைப் பேணும் முறை

வைகறையில் துயில் எழுதல்

காலைக்கடன் முடித்தல்

உடற்பயிற்சி

நேராக நடத்தல்

நீராடுதல்

உடையில் தூய்மை

உணவில் சீர்திருத்தம்

பசித்து புசித்தல்

மென்று உண்ணுதல்

சுவைத்து அருந்துதல்

வாய் கொப்பளித்தல்

உழைப்பு



சோம்பலுக்கு இடம் கொடாமல் சிறு சிறு பணிகளைப் பிறரை ஏவாமல் தானே செய்தல்

இயற்கை மருத்துவம் விளக்கம்

மனிதனின் உடல்நலம், மனநலம், கட்டுப்பாடு, உணர்வு, ஆன்மீகம் ஆகியவற்றினை இயற்கையுடன் ஒன்றிணைத்து நோயை குணமாக்கக் கூடியதாகும். உடல் நலத்தை மேம்படுத்துதல், நோய் வராமல் தடுத்தல், நோய் வந்த பின் சரிசெய்தல், இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெறச் செய்திடும்.

இயற்கை முறை மருத்துவம் என்பது இயற்கையிலேயே மனித உடல், தமக்கு தாமே சமன் செய்து நோயை குணமாக்கும் முறையாகும் என பிரிட்டிஷ் இயற்கை மருத்துவ குழு கூறியுள்ளது. இயற்கை மருத்துவம் உடலில் நோய் காரணிகள் மற்றும் விசத்தன்மை மற்றும் தேவையற்ற கழிவுகளை வெளியேற்றுவதன் மூலமாக நோய் குணமாக்கப்படுகிறது.

இயற்கை மருத்துவத்தின் சிறப்பம்சம்

இயற்கை மருத்துவத்தின் முக்கிய அம்சங்கள்:

1. அடிப்பட்ட காயங்கள், சுற்று சூழல் சம்மந்தமான நோய்கள் தவிர பிற நோய்களுக்கான காரணங்களும் வைத்திய முறைகளும் ஒன்றேயாகும். தேவையில்லாத கழிவுகள் உடலில் தங்குவதே நோய்க்கான காரணமாகும். கழிவுகளை நீக்கி நோயைக் குணப்படுத்துவது இயற்கை மருத்துவத்தின் சிறப்பம்சம்.
2. இயற்கை மருத்துவத்தில் சிகிச்சை என்பது நோயை சரி செய்தல் என்பதல்ல. மாறாக நோயாளியை அத்தன்மையில் இருந்து விடுவித்து புதிய நிலைக்கு கொண்டு செல்வதாகும்.
3. இயற்கை மருத்துவம் பாதிக்கப்பட்டுள்ள உறுப்புகளை மட்டும் பார்க்காமல் உடலின் அனைத்து பகுதிகளையும் சரிசெய்கிறது.
4. இயற்கை மருத்துவத்தில் உணவு தான் மருந்தாகிறது. வேறு மருந்து தேவையில்லை.
5. இறை நம்பிக்கைக்கு ஏற்ற வகையில் வழிபாடு செய்து நோய் தீர்ப்பது மிக முக்கிய பங்காக உள்ளது.

மருத்துவ நெறிமுறைகள்

மருத்துவ நெறிமுறைகள் என்பது மருத்துவப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் போது மேற்கொள்ள வேண்டிய நெறிமுறைகள் ஆகும். இதில், வரலாறு, தத்துவம், இறையியல் மற்றும் சமூகவியல் சார்ந்த மருத்துவ கல்வியில் துறை சார்ந்த கொள்கைகளை உள்ளடக்கியது. பொதுவான மருத்துவ நெறிமுறைகள் ஆறு ஆகும். அவை,

1. சுயாட்சி - நோயாளி சிகிச்சை மறுக்க அல்லது ஒத்துக்கொள்ள மருத்துவருக்கு உரிமை உண்டு.
2. பலனளித்தல் - ஒரு மருத்துவர் நோயாளி மீது சிறந்த அக்கறை காட்ட வேண்டும்.
3. நீதி - அவர் சுகாதாரம் சம்பந்தப்பட்ட பிறழ்வுகள் எதையும் அனுமதிக்கக் கூடாது.
4. குற்றம் செய்யாதிருத்தல் - நோயாளியைக் காயப்படுத்தாதிருத்தல்.
5. மரியாதை - நோயாளி கண்ணியமாக நடத்தப்பட வேண்டும்.
6. உண்மை மற்றும் நேர்மை - முடிவுகளை மறைக்காமல் கூற வேண்டும்.

“நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்



வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்”.

இயற்கை மருத்துவமே முதன்மையானது

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்பது சான்றோர் வாக்கு. ஆனால், எங்கு சுற்றிலும் நோய்களின் பிடியில் தான் மனிதகுலமே உள்ளது. மனித குலத்தை அல்லல்பட வைக்கும் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தியும், நோய்கள் வராமல் தடுத்தும் ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ வைப்பது இயற்கை மருத்துவம்.

இயற்கை சிகிச்சை என்பது ஒரு முழுமையான மருத்துவமாகும். இது நபரின் அனைத்து அம்சங்களையும் கருத்தில் கொண்டு செயல்பட முயல்கிறது. அறிகுறியின் அடிப்படையில் அல்ல. காரணம், முதல் மற்றும் முதன்மையான தடுப்பு மருந்து, இயற்கை சிகிச்சையானது இயற்கையான வழிமுறைகளால் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க மற்றும் மீட்டெடுப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இயற்கை மருத்துவர் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ளார்ந்த சுய குணப்படுத்தும் திறன்களை மீட்டெடுக்க முயல்கிறார் மற்றும் அவரது அணுகுமுறை பலவீனங்களை சமநிலைப்படுத்த வலுவான புள்ளிகளை நம்பியிருக்கிறது. இது ஒரு நோயறிதல் அல்ல. ஆனால், பல்வேறு வழிகளில் உயிர்ச்சக்தியின் அளவை அளவிடுவதற்கும், இந்த திறன்களைத் தூண்டுவதற்கும் வலுப்படுத்துவதற்கும் அதிக சுமைகள் மற்றும் குறைபாடுகளை மதிப்பிடுவதற்கும் பயன்படுகிறது.

இயற்கை மருத்துவருக்கு, சிகிச்சையாளரின் இரட்டைப் பணி உள்ளது. இது நபர் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க அனுமதிக்கிறது மற்றும் உடல்நலக் கல்வியாளர், இதன் மூலம் அவர் நீண்டகால சுகாதாரத்தை பராமரிக்கும் நோக்கத்துடன் முக்கிய சுகாதாரம் குறித்த ஆலோசனைகளை வழங்குகிறார். ஒரு இயற்கை மருத்துவர் தனது வாடிக்கையாளர்களுடன் சார்பு நிலையை உருவாக்கக் கூடாது. மாறாக, அவர்களைத் தன்னாட்சி முறையில் தங்கள் சொந்த ஆரோக்கியத்தின் பாதையில் வழிநடத்துகிறது.

சித்தா, ஆயுர்வேதம், யுனானி போன்ற பாரம்பரிய இயற்கை மருத்துவத்தைதான் நமது முன்னோர்கள் பின்பற்றி வந்தனர். காலப்போக்கில் இவற்றை நாம் மறந்துவிட மீண்டும் தற்போது இயற்கை மருத்துவம் எழுச்சி பெற்று வருகிறது. கத்தியின்றி ரத்தமின்றி சிகிச்சை அளிக்கும் பாரம்பரிய மருத்துவங்கள் பல இருக்கின்றன. இப்போது தான் நாம் அவற்றின் அருமை அறிந்து அதனை நாடிச் செல்கின்றோம். ஆனாலும், எங்கோ ஒரு மூலையில் ஏதோ ஒரு மருத்துவ சாலையில்தான் இது போன்ற இயற்கை மருத்துவ நிலையங்களை நம்மால் காண முடிகிறது. அவசரத்திற்குக் கூட ஆலோசனை கேட்க அருகில் ஒரு இயற்கை மருத்துவ மையத்தைப் பார்க்க முடிவதில்லை. முறையாக பயின்று பதிவு செய்த இயற்கை மருத்துவ நிபுணர்கள் மற்றும் தரமான மருந்துகள் கண்டறிவது சவால் நிறைந்ததாக உள்ளது. இந்த நிலைமையை மாற்றுவதற்காகவும் மக்களுக்கு எளிய முறையில் இயற்கை மருத்துவம் சென்றடைய வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடனும் நேட்கியூ ஹெல்த்கேர் (Nacue Health Care) என்ற கைபேசி செயலி அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இயற்கை மருத்துவத்தை நாட விரும்புவோர் இந்த செயலியை பதிவிறக்கம் செய்து நீங்கள் விரும்பும் மருத்துவமுறை பயின்ற மருத்துவரிடம் ஆலோசனைப் பெறலாம். மருந்துகளும்



பரிந்துரைக்கப்பட்டு உங்கள் இல்லத்திற்கு விநியோகம் செய்யப்படுகின்றன. எதிர்காலத்தில் யுனானி உள்ளிட்ட இயற்கை மருத்துவ நிபுணர்களும் இதில் இணைய உள்ளனர்.

நேட்கியூ ஹெல்த்கேர் (Nacue Health Care) இன் சிறப்பம்சங்கள்

இங்கு முறையாக சித்தா, ஆயுர்வேதா, யுனானி, ஹோமியோபதி, யோகா (ஆயுஷ்) போன்ற மருத்துவ படிப்புகளைப் பயின்று மருத்துவ ஆலோசனை சபையில் பதிவு செய்த மருத்துவ நிபுணர்களிடம் இருந்து ஆலோசனை பெறலாம். GMP தரச்சான்று பெற்றமருந்துகளே பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. அனுபவம் வாய்ந்த சிறந்த மருத்துவ குழுவின் கீழ் இவ்வமைப்பு இயங்குகிறது.

பயன்படுத்தும் முறை

சித்தா, ஆயுர்வேதம், ஹோமியோபதி மருத்துவர்களின் ஆலோசனையைப் பெற உங்களுக்கு விருப்பமான தேதி மற்றும் நேரத்தை தேர்வு செய்யலாம். தேர்வு செய்த மருத்துவர் திட்டமிட்ட நேரத்தில் அழைப்பார் இதற்கான இணையதள முகவரி <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nacue.patient>. மருத்துவ அறிக்கை மற்றும் மருந்துகள் பற்றிய விவரம் இச்செயலி வழியாக மருத்துவரிடமிருந்து கிடைக்கும் மருந்துகளை வாங்க விரும்புவோர் இச்செயலி மூலம் வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

இச்செயலியில் பி.எம்.ஐ. கணிப்பான் தினசரி நீர் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய அளவு, இதயத் துடிப்பு, இடுப்புச் சுற்றளவு, இரத்த அழுத்தம், புகைப்பழக்கத்தால் வரும் தீங்கு குறித்த விழிப்புணர்வு கட்டுரைகள் உள்ளிட்ட பல பயனுள்ள தகவல்களும் கிடைக்கின்றன. தற்போது இச்செயலி மூலம் இந்தியாவில் அனைத்து மாநிலங்கள் மற்றும் யூனியன் பிரதேசங்களில் இருந்து சித்தா, ஆயுர்வேதம், ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆலோசனை மற்றும் பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகளைப் பெறமுடியும்.

முடிவுரை

இயற்கையை மீறும் போது நோய் ஏற்படுகிறது. நாம் இயற்கை மருத்துவம் என்ற சொல்லை கேள்விப்படும் போது, இதைத் தோற்றுவித்தவர் யார்? எங்கே? எப்போது? என்ற கேள்வி பிறக்கும். ஆனால், இயற்கை மருத்துவம் என்பது தனிப்பட்ட எவருக்கும் சொந்தமானதல்ல. இயற்கை நமக்குக் கற்பித்து நம்மை வழி நடத்தக் கூடிய முறையாகும். எனவேதான், இயற்கை வாழ்வியல் அல்லது இயற்கை மருத்துவம் என்கிறோம். நமது வாழ்க்கைப் பாதையைத் தீமையை விட்டு நன்மையின் பக்கம் திருப்புவதே இயற்கை வாழ்வியல்.

துணை நூற் பட்டியல்

<https://m.facebook.com/113709363708615/photos/a.113789703700581/174476804298537/?type=3>

[&_rdr](#)

<https://iyarkaiherbals.com/component/content/category/12-services.html>

<https://www.sangamam.info/>

<http://www.lifenatural.life/2013/11/iyarkai-valviyal-karuthukkal.html>

