

ஐந்தாம் பருவம் - மூன்றாம் பருவம்

- ஐந்தாம் பருவம் - மூன்றாம் பருவம்

உண்ணாநோன்பு மருத்துவம் மிகப் புராதனமானதோர் இந்தியமுறையாகும். இப்போது மீண்டும் அது ஓர் அறிவியல் அடிப்படையைப் பெற்று ருசிய நாட்டிலிருந்து இந்தியா வந்துள்ளது என்று நான் ஒருமுறை இந்தியாவுக்கு வந்திருந்த போது பல இந்திய மருத்துவர்கள் என்னிடம் கறினர்.

உண்ணாநோன்பு மருத்துவம் பல நோய்களாகக் கான மருத்துவமுறையாக நெடுங் காலத்திற்கு முன்னரே எகிப்து, இந்தியா, கிரேக்கதேசம், ஆகிய நாடுகளில் வழங்கிவந்தது. வரலாற்றிற்கு முற்பட்ட புராதன - மிகப் பழங் காலத்திலேயே மக்கள் இந்த முறையைக் கடைப்பிடித்தனர் என்பதற்கான சான்றுகளும் கிடைத்துள்ளன. விலங்குகளின் உடல்நலம் கெட்டால், உடல் நலம் சீரடையும் வர, அவை தாமாகவே உணவு ஏற்பதை நிறுத்தி விடுகின்றன என்பதையும் நாம் அறிவோம்.

ஐந்தாம் பருவம் - மூன்றாம் பருவம் :

இந்தியாவில் ஆயுர்வதே முறைப்படி உண்ணாவிரத சிகிச்சை பழங் காலத்திலிருந்தே இருந்த வருகிறது. உடலிலுள்ள நச்சுப் பொருட்களை முதலில் அகற்றுவதற்கான ஒருவழி முறையே உண்ணாநோன்பு! அதைத் தொடர்ந்து, பின்னர் நோயைத் தீர்க்கப் பல்வகை மருந்துகள் கொடுக்கப் படுகின்றன. உண்ணாநோன்பு, யோகப் பயிற்சியிலும் ஓர் அம்சமாகும்.

18ம் நூற்றாண்டில் மொஸ்கோ பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர்களான பிவெனியானவ், ஐஸ்ராஸ்கி ஆகியோர் பல்வகை வகையான நோய்களைத் தீர்ப்பதில் பட்டினி சிகிச்சையின் பயன்கள் குறித்த பல்வகை ஆய்வுகளை நடத்தி வற்றிப் பெற்றார். வளர்-சிதை மாற்றக் கோளாறுகள் - குறிப்பாக கொழுப்புப் பொருள்களின் வளர்சிதை மாற்றம், பல்வகை இரத்தவோட்ட மண்டல நோய்கள், நுரையீரல், ஆஸ்துமா, தோல் நோய்கள், ஆகியவற்றை குணப்படுத்துவதில் கட்டப்படுதல்பட்ட உண்ணாவிரத முறை அளிக் கும் பயன்கள் குறித்து சோவியத் மருத்துவரான, என். நார்பகோன் தமது ஆய்வுக் கட்டுரையில் விளக்கமாக எழுதியுள்ளார். முன்சிறுகுடல் வளவை, இரப்பை ஆகியவற்றிலுள்ள புண்களை ஆற்றுவதில் அப்படிப்பட்ட உண்ணாவிரதச் சிகிச்சையின் வற்றிகள் பற்றி ஏ.பாகுலவே என்பவர் ஆய்வுகள் நடத்தி வற்றிகள் கண்டள்ளார்.

2 / 4

Written by

Wednesday, 09 July 2008 12:23 -

தளர்ந்து பசியுணர்வு மறந்துவிடுகிறது. உணவின் மணமோ அதைப் பார்ப்பதோ அவர்களையப் பாதிப்பதில்லை. எனினும் உணவு குறித்த இனிய நினைவுகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன அதிலும் நோயாளி அத்தகைய நினைவுகளிலிருந்து விடுபடாதிருந்தால் அவை மனேமலேவும் அவனைப் பாதிக்கவே செய்யும். மரத்துவராமல் உளவியல் சிகிச்சையாளராம் இந்தக் கட்டத்தில் நோயாளிக்கு உதவுகின்றனர்.

ஐந்தாம் பருவம் - மூன்றாம் அட்டை தான் மிக்க கடுமையான அனுபவம் ஏற்படும். அப்பொழுதுதான் உடல் தன்னுள்ளேயுள்ள அற்றல் சமீப்புகளையே உணவாகப் பயன்படுத்தத் தொடங்குகின்றது. இந்த நெருக்கடியான கட்டமும் குறுகிய கால அளவுக்கே நீடிகும். அதன் பின்னர் நோயாளிக்கு அவ்வளவு சிரமம் இருக்காது. அவனது மன உணர்வும் பலமும் அதிகரிக்கும். அவனிடமிருந்து மூதன மனநோய் குறையத் தொடங்குகிறது. உடலின் ஆற்றல் சமீப்பும் அனாதையும் தீரும் வரை இந்நிலை நீடிகும். உடல் புனரமைக்கப் படுகிறது.

ஐந்தாம் பருவம் - மூன்றாம் அட்டை ஒருவர் இந்த நிலையை அடையின்றார். இதற்குள்ளாக அந்த நோயாளியின் நாக் குதயம் மையடைந்து தோலும் ஒருவித இளஞ் சிவப்பு நிறத்தை அடையிறது. வாயிலுள்ள துர்நாற்றம் நீங்கி அவனுக்கு கார்ப் பசி உணர்வு மலேடுகின்றது. இந்தக் கட்டத்தில் தான் அடுத்த மிக முக்கியமான புனரமைப்பு நிகழ்ச்சி தொடங்கப் படுகின்றது.

மூதலில் நோயாளிக்கு நீர்த்த பழச்சாறு கொடுக்கப் படுகிறது. பின்னர் படிப்படியாக நீர்ச் சரேக்காத பழச்சாறும் அதன் பின்னர் கஞ்சி வகைவதைத் காய் கறிச் சப்போன்றவை மெல்ல மெல்லக் கொடுக்கப் படுகின்றது.

ஐந்தாம் பருவம் - மூன்றாம் அட்டை அவனுக்கு வழக்கமான முழு உணவு கொடுக்கப் படுகின்றது.

உண்ணாநோன்பு காலத்தில் ஒரு நோயாளி மொத்தத்தில் சராசரி பதினாந்து மூதல் இருபது சதவிகித எடையை இழக்கின்றார். ஆனால் மிகவும் பருமனானவர்கள் எடையை குறைப்பிற் காகவே இந்தச் சிகிச்சை முறையைக் கடைப்பிடித்தால் இழப்பு அதிகமாக இருக்கும்.

ஐந்தாம் பருவம் இந்த முறையில் ஜந்து உயிரியல் அம்சங்கள் உள்ளன. ஐந்தாம் பருவம் மண்டலத்திற்கும் மீள்கைக்கும் தற்காப்பு அடங்கல் என்ற நிலைக்கு முழு ஓய்வு கிடைக்கின்றது. ஐந்தாம் பருவம்

ஐந்தாம் பருவம் உடலிலிருந்து நச்சுப்பொருள் நீங்க உடல் தயம்மை செய்யப் படுகின்றது.

ஐந்தாம் பருவம் ஒருவிதக் கர்மையான உள் அடங்கல் ஏற்படுவதானது பின்னர் ஏற்படும் புனரமைவுக்குத் துண்டுதலாக ஆகின்றது.

ஐந்தாம் பருவம் திசுக்கள் தீவிரமாகத் தாமதே புதுப்பிக்கப் படுகின்றன.

ஐந்தாம் பருவம் உடலின் எல்லா உறுப்பு மண்டலங்களும் குறிப்பாக நாளமில்லாச் சூர்ப்பு மண்டலம்

<http://maruththuvam.blogspot.com/search/label/%E0%AE%86%E0%AE%AF%E0%AF%81%E0%AE%B0%E0%AF%8D%E0%AE%B5%E0%AF%87%E0%AE%A4%E0%AE%AE%E0%AF%8D>