

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಇಲ್ಲ. ಜನರು ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶಿತವಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಕಾರ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಸ್ವಯಂ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷವನ್ನು (ಟಾಕ್ಸಿಕ್ಸ್) ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಇದೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲತತ್ವ.

ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಇದೆ ಔಷಧಿ

1901ರವರೆಗೂ ಗಾಂಧೀಜಿ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟಾದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಔಷಧಿ ಪಡೆದು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಹಾರದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಾಜ್ಞಯ ಗ್ರಂಥ ಅವರ ಮೆಚ್ಚಿನ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಮೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಪುಸ್ತಕ, ಜಸ್ಟ್ ರಚಿಸಿದ 'ರಿಟರ್ನ್ ಓ ನೇಚರ್'.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನೀರಿಲ್ಲದೇ ಕೆಲವು ದಿನ, ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೇ ಬದುಕಲಾರೆವು. ನಿಸರ್ಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಗಾಳಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹದ್ದೇ. ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಎಂಬ ಜೀವದಾಯಕ ವಸ್ತುವಿದೆ. ನಾವು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಅನಿಲಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಅನೇಕರು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 5ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮುಖ್ಯ.

ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡುವ ಕಲೆಯನ್ನೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸ. ನಾವು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಮೂಗು ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಿದಾಗ ಗಾಳಿ ಶೋಧಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗದೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಜನ ಕಲಿಯಬೇಕಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ. ಗಾಂಧೀಜಿ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚರ್ಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಲ್ಲ. ಒಂದು ನಿಯಮಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ

ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಜೀವನವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಯಾವುದೇ ಆಸನವಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ಹಿಗ್ಗುವುದಕ್ಕೆ ಆ ಆಸನದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ.

ಯಾವತ್ತೂ ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ, ಆಗಸದ ಕೆಳಗೆ ಮಲಗುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶೀತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಚಳಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ತಲೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸುವ ಮೂಗನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗಾಂಧೀಜಿ.

ಹಸು, ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ತಾನೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು? ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಹುದಲ್ಲ?.

ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ ಕಸ್ತೂರ ಬಾ ಕೂಡ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದಾಗ ಗಾಂಧೀಜಿ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯತೊಡಗಿದರು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಪಾಲಿಸಿದ್ದರೇ ಹೊರತು ತತ್ವಶಃ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಾಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಅವರಿಗಾಗಿ ತಂದಿದ್ದ ಮೇಕೆಯ ಹಾಲು, ಅದನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಹೋದ ಜೀವ ಮರಳಿ ಬಂದ ಹಾಗಾಗಿ ಕೂಡಲೇ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಬಹಳ ಬೇಗ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಏಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಇದೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಈ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ಅನುಭವಗಳು ಸಸ್ತುಹಾರದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಹಾಲು-ಮೊಸರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ 'ಎ'



ಮಣ್ಣಿನೊಂದಿಗಿನ ಆಟ, ಮಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾನ ಮೈಮನಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ

ಆಹಾರ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಆಹಾರವನ್ನು ರುಚಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿ ಬಳಸಿದರು. ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲರಾಗಿದ್ದರು. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಆರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಲಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೂರವುಳಿದಿದ್ದರು. ಹಾಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ - ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಳಸಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ 1894ರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಆಮಶಂಕೆ ಭೇದಿ ಬಾಧಿಸಿತು. ಅವರು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ತುಂಬ ಹಟಮಾರಿ. ಮೊಸರು, ಮಣ್ಣಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಶರೀರ ಕೃಶವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದರು. ಆಗ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರೊಬ್ಬರು ನೀಡಿದ ಸಲಹೆ: 'ನೀವು

ಅನ್ನಾಂಗ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥವೊಂದು ಸಸ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಇತರ ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಇರಬಾರದು ಎಂಬುದು ಅವರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿತ್ತು.

ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ಹಸುಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಾರೂ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಹಾಲು ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ತೃಪ್ತಿಪಡಬೇಕು. ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿರುವ ಹಸುಗಳ