

அதிகாரம் 16

எனது அன்றாட வாழ்வில் ஆரோக்கியமான கொள்கைகளை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த ஒரு எளிய வாழ்க்கை முறை திட்டம் தேவையா? பலர் சிறந்த ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க உதவும் ஒரு தனிப்பட்ட நெறிமுறையைக் கேட்டுள்ளனர், இது கடவுளின் கிருபையால் முற்றிலும் சாத்தியமாகும். குறிப்பிட்ட நோய்கள் தொடர்பான மற்ற அத்தியாயங்களில் விரிவாக கோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ள அனைத்து கொள்கைகளையும் தினசரி அட்டவணையில் இணைப்பதற்கான கருவிகளை இந்த அத்தியாயம் உங்களுக்கு வழங்குகிறது. முதலில், சில பொதுவான சுகாதாரக் கொள்கைகளை நான் கோடிட்டுக் காட்டுவேன், அதைத் தொடர்ந்து சுகாதார நிறுவனங்களில் நான் பயன்படுத்தும் சரியான அட்டவணையின் வரிக்கு வரி விளக்கத்தையும் தருவேன்.

வாழ்க்கைக்கான வழிகாட்டுதல்கள்

இன்று உங்கள் வாழ்க்கையில் கடவுளின் கை இருப்பதைக் கவனித்தீர்களா? இயற்கையின் அதிசயங்கள், நட்சத்திரங்கள், வலிமையான கடல், வயல்கள், உயரமான மரங்கள் ஆகியவற்றை நீங்கள் வெளியே பார்க்கும்போது, கடவுள் அவற்றையெல்லாம் சரியான வரிசையில் வைத்திருக்கிறார். பூமி சூரியனைச் சுற்றி வர அவர் வைத்திருக்கிறார். பைபிள் சொல்வது போல், "நாம் அவரில் வாழ்கிறோம், நகர்கிறோம், நம் இருப்பைக் கொண்டிருக்கிறோம்;" ¹ கடவுள் இன்னும் இருக்கிறாரா என்று நீங்கள் எப்போதாவது யோசித்தால், உங்கள் துடிப்பைச் சரிபார்க்கவும். உங்கள் இதயத்தின் ஒவ்வொரு துடிப்பும், உங்கள் சுவாசமும், எப்போதும் இருக்கும் அன்பான மற்றும் நெருக்கமான படைப்பாளரின் சக்தியின் தொடர்ச்சியான சான்றாகும்.

எனவே, கேள்வி எழுகிறது, கடவுள் ஒவ்வொரு நிமிடமும் என்னை உயிருடன் வைத்திருக்கிறார் என்றால், என்னைப் பற்றிய அனைத்தும் அவருடைய கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால், அவர் என்னை நோய்வாய்ப்பட அனுமதிப்பதற்குப் பதிலாக என்னை ஆரோக்கியமாக உயிருடன் வைத்திருப்பது அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கும் அல்லவா?

கடவுள் ஒவ்வொரு நிமிடமும் என்னை உயிருடன் வைத்திருக்கிறார் என்றால், என்னைப் பற்றிய அனைத்தும் அவருடைய கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால்,

நான் நோய்வாய்ப்பட அனுமதிப்பதற்குப் பதிலாக, அவர் என்னை ஆரோக்கியமாக உயிருடன் வைத்திருப்பது அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கும் அல்லவா?

அப்படியானால், அவரால் என்னை துடிப்பான ஆரோக்கியத்திலும் நோயிலும் நிலைநிறுத்த முடியும் என்பதில் என்ன வித்தியாசம் இருக்கும்? அது ஒரு நல்ல கேள்வி, ஏனென்றால் கடவுள் அனைவரும் நலமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புவார் என்று நாம் அனைவரும் நம்புகிறோம். எனவே, ஏதோ ஒன்று அவருடைய சக்தியைக் கட்டுப்படுத்துகிறது - அவர் நமக்கு இருக்க விரும்பும் வகையான ஆரோக்கியத்தை நமக்குத் தருவதைத் தடுக்கிறது. கடவுள் எனக்கு எல்லா நேரங்களிலும் சரியான ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்க முடியாமல் தடுப்பது எது?

"மனிதனைப் படைத்தவர் நம் உடலின் உயிருள்ள இயந்திரங்களை அமைத்துள்ளார். ஒவ்வொரு செயல்பாடும் அற்புதமாகவும் புத்திசாலித்தனமாகவும் உருவாக்கப்பட்டது. மனித முகவர் தனது சட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து கடவுளுடன் ஒத்துழைத்தால், இந்த மனித இயந்திரத்தை ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டில் வைத்திருப்பதாக கடவுள் தன்னை உறுதியளித்துள்ளார். மனித இயந்திரத்தை நிர்வகிக்கும் ஒவ்வொரு சட்டமும் கடவுளின் வார்த்தையைப் போலவே தோற்றத்திலும், தன்மையிலும், முக்கியத்துவத்திலும் உண்மையிலேயே தெய்வீகமாகக் கருதப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு கவனக்குறைவான, கவனக்குறைவான செயலும், மனித வாழ்விடத்தில் அவரது குறிப்பிட்ட சட்டங்களை புறக்கணிப்பதன் மூலம் இறைவனின் அற்புதமான பொறிமுறையின் மீது சுமத்தப்படும் எந்தவொரு துஷ்பிரயோகமும் கடவுளின் சட்டத்தை மீறுவதாகும்." ²

சுகாதார விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிதல் அல்லது கீழ்ப்படியாமையின் விளைவுகளை நான் ஆய்வு செய்தபோது, எங்கள் திருச்சபையின் ஆரம்ப நாட்களில், எங்கள் சுகாதார செய்தி வழங்கப்படுவதற்கு முன்பு, எங்கள் ஊழியர்கள் பலர் நடுத்தர வயதில் இறந்து கொண்டிருந்ததைக் கண்டுபிடித்தேன். அவர்கள் பன்றி இறைச்சி சாப்பிட்டு, பைபிள் தீங்கு விளைவிக்கும் என்று கற்பிக்கும் பல

விஷயங்களைச் செய்து கொண்டிருந்தார்கள், மேலும் அவர்களின் மோசமான உடல்நலம் கடவுளுடைய வார்த்தையின் உண்மைக்கு சாட்சியமளித்தது.

கடவுளுக்கு அந்த ஊழியர்கள் தேவைப்படவில்லையா? அவருடைய நற்செய்தி வேலையைச் செய்ய அவர் அவர்களை உயிருடன் வைத்திருக்க முடியாதா? கடவுளுக்கும் சாத்தானுக்கும் இடையிலான பெரிய சர்ச்சையில் ஓரளவு ஒப்பந்தம் இருக்கலாம், இதன் மூலம் மக்கள் கர்த்தருடைய சித்தத்தைப் பின்பற்றாதபோது, சாத்தான், "கடவுளே, அவர்களை நன்றாக வைத்திருக்க முடியாது, அவர்களைப் பாதுகாக்க முடியாது, அவர்களைக் கவனித்துக் கொள்ள முடியாது, ஏனென்றால் அவர்கள் உங்கள் சித்தத்தைப் பின்பற்றவில்லை - அவர்கள் உண்மையில் உங்களுடையவர்கள் அல்ல; அவர்கள் என்னுடையவர்கள்" என்று கூறி ஆட்சேபிக்கலாம்.

யாத்திராகமம் 15:26-ல் கடவுள் கூறுகிறார், "நீ உன் தேவனாகிய கர்த்தரின் சத்தத்தைக் கவனமாய்க் கேட்டு, அவர் பார்வைக்குச் செம்மையானதைச் செய்து, அவர் கட்டளைகளுக்குச் செவிகொடுத்து, அவருடைய சகல நியமங்களையும் கைக்கொண்டால், நான்

நான் எகிப்தியர்களுக்கு வரப்பண்ணின இந்த வியாதிகளில் ஒன்றையும் உன்மேல் வரப்பண்ணமாட்டேன்; உன்னைக் குணமாக்கும் கர்த்தர் நானே." நாம் நல்ல ஆரோக்கியத்தின் சட்டங்களுக்கு இசைவாக இல்லாவிட்டால், நம்மை ஆரோக்கியமாக்குவதற்கான கடவுளுடைய நோக்கத்தின் வெற்றி குறைவாகவே இருக்கும்.

நோய் என்பது நாம் அறிந்தோ அறியாமலோ ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சுகாதார விதிகளுக்கு இணங்கவில்லை என்பதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

"கடவுளின் அன்பின் சான்றுகளை உணர்ந்து, அவருடைய சட்டங்களின் ஞானத்தையும் நன்மையையும், கீழ்ப்படிதலின் விளைவுகளையும் ஓரளவு புரிந்துகொள்பவர்கள், தங்கள் கடமைகளையும் கடமைகளையும் முற்றிலும் மாறுபட்ட கண்ணோட்டத்தில் கருதுவார்கள். சுகாதார விதிகளைக் கடைப்பிடிப்பதை தியாகம் அல்லது சுய மறுப்பு என்று பார்ப்பதற்குப் பதிலாக, அவர்கள் அதை உண்மையில் இருப்பது போலவே, ஒரு விலைமதிப்பற்ற ஆசீர்வாதமாகக் கருதுவார்கள்." 3

இழந்த ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெறுவது எப்படி

எனவே நோய் என்றால் என்ன, ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெற நாம் என்ன செய்ய முடியும்? அதன்

வரையறை மற்றும் மீட்சிக்கு பின்பற்ற வேண்டிய சரியான படிகள் உத்வேகத்தின் பேனாவின் இந்த மேற்கோளில் கோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளன:

"நோய் என்பது சுகாதார விதிகளை மீறுவதால் ஏற்படும் நிலைமைகளிலிருந்து அமைப்பை விடுவிப்பதற்கான இயற்கையின் முயற்சியாகும். நோய் ஏற்பட்டால், அதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய வேண்டும். ஆரோக்கியமற்ற நிலைமைகளை மாற்ற வேண்டும், தவறான பழக்கவழக்கங்களை சரிசெய்ய வேண்டும். பின்னர் அசுத்தங்களை வெளியேற்றி, அமைப்பில் சரியான நிலைமைகளை மீண்டும் நிலைநாட்ட இயற்கையின் உதவி தேவை." 4

ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதற்கு என்ன ஒரு சரியான மருந்து. நாம் செய்ய வேண்டியது இந்த எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதுதான். கடவுள் நமக்கு நல்வாழ்வுக்கான ஒரு வரைபடத்தைக் கொடுத்து நம்மை ஆசீர்வதிக்க முயல்கிறார், அதனால் நாம் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை சரியாக அறிவோம்.

கடவுளின் கொள்கைகளின் அடிப்படையில் மக்கள் எளிமையான வாழ்க்கை முறை அட்டவணையைப் பின்பற்றும்போது அற்புதமான பலன்களைக் காண்கிறோம்.

நடைமுறை பயன்பாடு: சுகாதாரத்தை திட்டமிடுதல்

இந்த திட்டத்தின் வெற்றி, குறிப்பாக உணவு, படுக்கை நேரம் மற்றும் உடற்பயிற்சி நேரம் தொடர்பான மிகவும் குறிப்பிட்ட மற்றும் இறுக்கமான அட்டவணையை கண்டிப்பாக கடைப்பிடிப்பதில் தங்கியுள்ளது. சூழ்நிலைகளுக்கு விட்டுவிடுவதற்குப் பதிலாக, உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் மிகவும் சக்திவாய்ந்த நன்மை பயக்கும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் வாழ்க்கையின் செயல்பாடுகளை நாங்கள் திட்டமிடுகிறோம்.

வாழ்க்கையின் செயல்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும் ஆரோக்கியத்தில் மிகவும் சக்திவாய்ந்த நன்மை பயக்கும் தாக்கத்தை அளிக்கும் வகையில் திட்டமிடப்பட்டுள்ளன.

இயற்கையில், கால அட்டவணையின் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க சில எடுத்துக்காட்டுகளை நாம் காணலாம். தூரியன், சந்திரன் மற்றும் நட்சத்திரங்கள் அனைத்தும் ஒரு கடிகாரத்தில் இயங்குகின்றன. நமது கடிகாரங்களை அவற்றால் அமைத்துக் கொள்ளலாம். சோயாபீன்ஸ் கூட ஒரு உள் கடிகாரத்தைக் காட்டுகின்றன என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? விஞ்ஞானிகள் குழு அதிகாலை 3:00 மணிக்கு சோயாபீன்ஸ் செடியின் மீது சென்று தூரிய ஒளியைப்

பிரதிபலிக்கும் அதிக தீவிரம் கொண்ட ஒளியை அதன் மீது பிரகாசித்தது. சோயாபீன்ஸ் ஒளியைப் பிடிக்க தங்கள் இலைகளை மேல்நோக்கித் திருப்புவதன் மூலம் பதிலளித்தது. அடுத்த வாரத்திற்கு ஒவ்வொரு காலை 3:00 மணிக்கும் விஞ்ஞானிகள் சோயாபீன்களைக் கவனிக்கத் திரும்பினர், அவர்கள் கண்டுபிடித்தது அவர்களை ஆச்சரியப்படுத்தியது. பிரகாசமான வெளிச்சம் இல்லாவிட்டாலும், பிரகாசமான ஒளியை எதிர்பார்த்து, சோயாபீன்ஸ் தினமும் அதிகாலை 3:00 மணிக்கு தங்கள் இலைகளை ஒரு வாரம் முழுவதும் திருப்பிக் கொண்டே இருந்தது. ஏனென்றால், நம்மைப் போலவே, சோயாபீன்களும் உள் கடிகாரத்தில் இயங்குகின்றன.

என்னுடைய நோயாளிகளில் ஒருவரிடமிருந்து ஒரு உதாரணத்தைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்: முதுகுவலியால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர், முதுகெலும்பு ஆரோக்கியம் குறித்த எங்கள் வலைத்தள உள்ளடக்கத்தைப் படித்து, அதைப் பின்பற்றினார், அவர்கள் எதிர்பார்த்த முடிவுகளை அடையவில்லை. அவர்கள் என்னைத் தொடர்பு கொண்டனர், அவர்கள் தங்கள் அட்டவணையில் சீரற்றதாக இருப்பதைக் கண்டறிந்தேன். நாங்கள் அவர்களுக்கு வழக்கமான தினசரி உணவு நேரங்களையும் தூக்க நேரங்களையும் திட்டமிட்டவுடன், அவர்கள் தேடிய முடிவுகள் உணரப்பட்டன.

நமது உடலின் உட்புற கடிகாரம் சர்க்காடியன் ரிதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. நாம் சரியான நேரத்தில் எவ்வளவு சிறப்பாகச் செயல்படுகிறோமோ, அவ்வளவு சிறப்பாக ஆரோக்கியத்தை அனுபவிப்போம். உணவு திட்டமிடப்படாதபோது அல்லது மாலையில் தாமதமாக சாப்பிடும்போது,^{5,6} தூக்க நேரங்கள் மாறுபடும்போது,⁷ போதுமானதாக இல்லாதபோது, அல்லது தாமதமாக படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு மற்றும்/அல்லது தாமதமாக எழுந்திருக்கும் நேரத்திற்கு மாற்றப்படும்போது சர்க்காடியன் கடிகாரம் செயலிழந்து சமநிலையற்றதாகிறது.⁸ வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் சூரிய ஒளி நேரங்கள் உடல் கடிகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு நன்மை பயக்கும்.

உதாரணமாக, அழற்சி எதிர்ப்பு / அழற்சி சமநிலை உங்கள் சர்க்காடியன் தாளங்களுடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ளது.^{9,10} முடக்கு வாதத்திற்கு ஒரு பெரிய காரணம், உடலின் கார்டிசோல் மற்றும் மெலடோனின் வழக்கமான எழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் சர்க்காடியன் தாள கடிகாரங்களில் பொருந்தாத தன்மையாகும். அப்போது ஒரே சிகிச்சை மெத்தோட்ரெக்ஸேட் அல்லது வேறு ஏதேனும் மருந்து அல்ல, மாறாக சரியான உணவு நேரங்கள், சரியான படுக்கை நேரங்கள் மற்றும் சரியான உடற்பயிற்சி மற்றும் சூரிய ஒளி நேரங்களை

ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் சர்க்காடியன் தாளங்களின் நேரத்தை ஒழுங்கமைப்பதாகும். வார இறுதி நாட்கள் உட்பட, வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் இவை சீராக இருக்க வேண்டும்.

21 வயது இளம் பெண் ஒருவர் என்னைப் பார்க்க வந்தார், நான் அவருக்காக ஒரு சுகாதாரத் திட்டத்தை அமைத்தேன். அவரது திட்டத்தின் மிகப்பெரிய பகுதி, அவரை ஒரு வழக்கமான அட்டவணையில் வைப்பதாகும். அவர் அட்டவணையை கவனமாகப் பின்பற்றியபோது, அவரது சொரியாசிஸ் அவரது முழு வாழ்க்கையிலும் இதுவரை இல்லாத அளவுக்கு சிறந்தது என்று கூறினார். நேரம் மிகப்பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது!

முகாம் கூட்டங்களின் போது இறுக்கமான அட்டவணையை கடைப்பிடிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வாறு பயனளிக்கிறது என்பது பற்றிய பின்வரும் நுண்ணறிவுகள் நமக்கு வழங்கப்படுகின்றன, “சகோதர சகோதரிகளே முகாமில் நோய்வாய்ப்படக்கூடாது. காலையிலும் இரவிலும் குளிரில் அவர்கள் சரியாக உடை அணிந்தால், மாறிவரும் வானிலைக்கு ஏற்ப தங்கள் ஆடைகளை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும், இதனால் சரியான சுழற்சியைப் பாதுகாக்க வேண்டும், மேலும் தூங்குவதிலும் எளிய உணவை உண்பதிலும் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும், உணவுக்கு இடையில் எதையும் எடுக்கக்கூடாது, அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட வேண்டியதில்லை. கூட்டத்தின் போது அவர்கள் நன்றாக இருக்கலாம், அவர்களின் மனம் தெளிவாக இருக்கலாம், சத்தியத்தைப் பாராட்ட முடியும், மேலும் அவர்கள் உடலிலும் ஆன்மாவிலும் புத்துணர்ச்சியுடன் தங்கள் வீடுகளுக்குத் திரும்பலாம்.”¹¹

உணவு நேரம்

மனித உடல் உணவை பதப்படுத்துவதற்காக எவ்வாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளும்போது, நாம் எப்போது, என்ன வாயில் வைக்கிறோம் என்பதில் அதிக கவனம் செலுத்துவதன் அவசியத்தை நாம் உணர்வோம். அன்றாட வாழ்க்கையின் அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும், உணவைத் திட்டமிடுவதும் திட்டமிடுவதும் மிகவும் புறக்கணிக்கப்படும் ஒன்றாகத் தெரிகிறது. இன்றைய காலகட்டத்தில் பலர் மிகவும் பிஸியாக இருப்பதால், ஒரு நல்ல காலை உணவை சாப்பிடுவதற்கு பெரும்பாலும் நேரம் ஒதுக்குவதில்லை. அவர்களுக்குப் பசிக்கும் போது, அவர்கள் அவ்வப்போது ஒரு சிறுநுண்ணீயை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள், அல்லது ஒரு பெரிய மாலை உணவை வீட்டிற்குச் செல்லும் வரை நாள் முழுவதும் மெல்லுகிறார்கள். மக்கள் எந்த குறிப்பிட்ட உணவு நேரத்தையும் பொருட்படுத்தாமல் பகல் அல்லது இரவின் எந்த நேரத்திலும் சாப்பிடுகிறார்கள். தங்கள்

உடலின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யாமல், அவர்கள் தங்கள் உடல், மன மற்றும் உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்தை நாசப்படுத்துகிறார்கள் என்பதை அவர்கள் உணரவில்லை. அவர்கள் சோம்பலாக இருக்கிறார்கள், வலிகள் மற்றும் வலிகள், மூளை மூடுபனி, எரிச்சல் மற்றும் மனச்சோர்வு கொண்டவர்கள், மேலும் சுற்றியுள்ள அனைத்து நோய்களையும் எளிதில் பிடிக்கிறார்கள். சில எளிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் இல்லாததால், அவர்கள் பெரும்பாலும் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள், மருத்துவமனையில் சூட செல்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் உணவை உட்கொள்பவர்கள் குறைவான கலோரிகளை உட்கொள்கிறார்கள், சிறந்த இன்சலின் உணர்திறனைக் கொண்டுள்ளனர், மேலும் குறைந்த கொழுப்பைக் கொண்டுள்ளனர், இதனால் நீரிழிவு மற்றும் இதய நோய் குறைவாக இருக்கும்.

வார இறுதி நாட்கள் உட்பட வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் காலை உணவு மற்றும் மதிய உணவு இரண்டையும் சரியாக ஒரே நேரத்தில் நிமிடத்திற்கு நிமிடம் திட்டமிடுவது முக்கியம், தொடக்க நேரத்தை முன்னதாகவோ அல்லது பின்னர் 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் மாற்றக்கூடாது.

உத்வேகம் இதை ஆதரிக்கிறது, "உங்கள் பங்கில் உணவு தயாரிக்க வேண்டியிருந்தால், கவனமாக கணக்கீடுகளைச் செய்து, உணவைத் தயாரிக்கத் தேவையான அனைத்து நேரத்தையும் நீங்களே கொடுத்து, அதை நல்ல வரிசையில், சரியான நேரத்தில் மேசையில் வைக்கவும். ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து சாப்பிடுவதை விட ஐந்து நிமிடங்கள் முன்னதாகவே உணவைத் தயார் செய்வது மிகவும் பாராட்டத்தக்கது." ¹²

வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழ்வது, தங்கள் திறனை அதிகப்படுத்துவது மற்றும் துடிப்பான ஆரோக்கியத்தை அடைவது குறித்து தீவிரமாக இருப்பவர்களுக்கு எனது அறிவுரை என்னவென்றால், தங்கள் உணவு அட்டவணையை விமான நிலைய அட்டவணையைப் போல நடத்த வேண்டும். விமானங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் புறப்படுகின்றன; தாமதமாக வந்து தங்கள் விமானத்தைத் தவறவிடும் பயணிகள் அடுத்த திட்டமிடப்பட்ட விமானத்திற்காக காத்திருக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளனர். உங்கள் உணவு தாமதமாகிவிட்டால், தவறான நேரத்தில் சாப்பிடுவதை விட அதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அவ்வப்போது ஒரு உணவைத் தவிர்ப்பது ஒரு ஆசீர்வாதமாக இருக்கலாம். ஒரு கிளாஸ் குளிர்ந்த நீரைக் குடித்தால், அது உங்கள் பசியைத் தணிக்கும், மேலும் குளிர்சாதன பெட்டி, துரித உணவு கடை

அல்லது சிற்றுண்டி விற்பனை இயந்திரங்களிலிருந்து வெகு தொலைவில் நடந்து சென்று உங்கள் வயிற்றுக்கு மிகவும் தகுதியான ஓய்வை அனுபவிக்கட்டும்.

நீங்கள் உணவுக்கு தாமதமாக வந்தால், திட்டமிடப்படாத நேரத்தில் சாப்பிடுவதன் மூலம் உங்கள் சர்க்காடியன் தாளங்களை சீர்குலைப்பதை விட அதைத் தவிர்ப்பது நல்லது; எப்போதாவது உணவைத் தவிர்ப்பதும் நன்மை பயக்கும்.

"பெரும்பாலும் நோய்க்குக் காரணம் மிதமிஞ்சிய உணவுதான், இயற்கைக்கு மிகவும் தேவையானது அவள் மீது சுமத்தப்பட்டுள்ள தேவையற்ற சுமையிலிருந்து விடுபடுவதுதான். பல நோய்களில், நோயாளி ஒன்று அல்லது இரண்டு வேளை உணவுக்காக உண்ணாவிடும் இருப்பதுதான் மிகச் சிறந்த தீர்வாகும், இதனால் செரிமான உறுப்புகள் அதிகமாக வேலை செய்து ஓய்வெடுக்க வாய்ப்பு கிடைக்கும். சில நாட்களுக்கு பழ உணவு பெரும்பாலும் மூளை வேலை செய்பவர்களுக்கு மிகுந்த நிம்மதியைத் தந்துள்ளது. பல நேரங்களில், உணவை முழுவதுமாகத் தவிர்த்து, எளிமையான, மிதமான உணவு, இயற்கையின் சொந்த மீட்பு முயற்சியின் மூலம் மீட்சிக்கு வழிவகுத்துள்ளது. ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு உணவுப் பழக்கம் இல்லாதது, சுய மறுப்பு பாதையே ஆரோக்கியத்திற்கான பாதை என்பதை பல பாதிக்கப்பட்டவர்களை நம்ப வைக்கும்." ¹³

உணவு நேரங்கள் மாறுபடும் போது, ஒழுங்கற்ற மற்றும் கணிக்க முடியாத நேரங்களில் வரும் உணவில் இருந்து வரும் சர்க்கரையைச் சமாளிக்க உடல் இன்சலினுடன் தயாராக இல்லை என்பதை மருத்துவ அவதானிப்புகள் காட்டுகின்றன. இது மற்றவற்றுடன், இன்சலின் எதிர்ப்புக்கு வழிவகுக்கிறது, இது இரத்த சர்க்கரை மற்றும் நீரிழிவு நோயை உயர்த்த வழிவகுக்கிறது. ¹⁴ ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் உணவை உண்பவர்களுக்கு சிறந்த இன்சலின் உணர்திறன் உள்ளது. ^{15,16} ஒரு வழக்கமான அட்டவணை மொத்த மற்றும் LDL கொழுப்பைக் குறைக்கிறது, மேலும் நல்ல HDL கொழுப்பை அதிகரிக்கிறது, இதன் மூலம் இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. ¹⁷ வழக்கமான உணவு நேரங்களைக் கடைப்பிடிப்பது இளம் பருவ உடல் பருமன் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது. ¹⁸ மறுபுறம், ஷிப்ட் வேலையில் ஏற்படும் அட்டவணையின் ஒழுங்கற்ற தன்மை, கொழுப்பை, ¹⁹ மற்றும் ட்ரைகிளிசரைடுகள் இரண்டையும் அதிகரிக்கிறது, மேலும் வயிற்று மற்றும் இளம் பருவ உடல் பருமனை அதிகரிக்கிறது, இவை அனைத்தும் இதய ஆரோக்கியத்தில் தீங்கு விளைவிக்கும். ²⁰

மாலை உணவைத் தவிர்ப்பது மிகவும் ஆரோக்கியமானது. கடுமையான உடல் உழைப்பு உள்ள சந்தர்ப்பங்களில் தவிர, மூன்றாவது உணவு அரிதாகவே தேவைப்படுகிறது, மேலும் அதற்கு கவனமாக திட்டமிடப்பட வேண்டும். இதில் சேர்க்கப்பட்டால், ஒரு அட்டவணையை செயல்படுத்துவது மிகவும் கடினம், ஏனென்றால் கடைசி உணவு முடிவதற்கும் அடுத்த உணவு தொடங்குவதற்கும் இடையில் 5 மணிநேரமும், மாலை உணவு முடிவதற்கும் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கும் இடையில் குறைந்தபட்சம் 3 மணிநேரமும் தேவை. ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை உணவு திட்டத்திற்கான அட்டவணை மிகவும் சவாலானது; காலை உணவு காலை 6:00 மணிக்கும், மதிய உணவு நண்பகல் மற்றும் இரவு உணவு மாலை 5:30 மணிக்கும் இருக்க வேண்டும். மாலை உணவை சாப்பிட்டால், அது பழம் மற்றும் தானியங்கள் (டோஸ்ட் அல்லது பட்டாசுகள் போன்றவை) போன்ற இலகுவாகவும் எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும், ஏனென்றால் இரவு 9:00 மணிக்குள் உங்கள் வயிறு முற்றிலும் காலியாக இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள், இல்லையெனில் நீங்கள் மெதுவாக உணவை ஜீரணிக்க, புத்துணர்ச்சியுடனும் தூக்கம் மற்றும் அல்சைமர் நோயின் பயங்கரங்களுக்கு உங்களை அமைத்துக் கொள்கிறீர்கள். ஈர்க்கப்பட்ட ஆலோசனை என்னவென்றால், "நீங்கள் இரவில் சாப்பிட வேண்டும் என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், குளிர்ந்த நீரைக் குடிக்கவும், காலையில், சாப்பிடாமல் இருந்ததற்காக நீங்கள் மிகவும் நன்றாக உணருவீர்கள்." ²¹

சாலமோனின் காலம் வரை இஸ்ரவேலர்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை மட்டுமே சாப்பிட்டனர், சாலமோன் தனது அனைத்து புறஜாதி மனைவிகளுடன் சேர்ந்து மூன்றாவது உணவு மற்றும் இரவு விருந்து என்ற புறமத வழக்கத்தைக் கொண்டுவந்தார். இது, பெருமளவில், சமூகத்தின் மன உறுதியைக் குலைத்து, இறுதியில் அவரது ராஜ்ஜியத்தின் அழிவுக்கு பங்களித்தது. ²²

"சாப்பிடுவதில் ஒழுங்குமுறை மிக முக்கியமானது. ஒவ்வொரு உணவிற்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் இருக்க வேண்டும். இந்த நேரத்தில் அனைவரும் உடலுக்குத் தேவையானதைச் சாப்பிட்டும், பின்னர் அடுத்த உணவு வரை எதையும் எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. உணவு தேவைப்படாதபோது, ஒழுங்கற்ற இடைவெளிகளில், மற்றும் உணவுக்கு இடையில் சாப்பிடுபவர்கள் பலர் உள்ளனர், ஏனெனில் அவர்களுக்கு விருப்பத்தை எதிர்க்கும் போதுமான மன உறுதி இல்லை." ²³

சிறுநுண்டி

தொடர்ந்து மேய்ந்து கொண்டிருக்கும் அல்லது உணவைப் பார்க்கும்போது அல்லது கண்டுபிடிக்கும்போது சாப்பிடும் விலங்குகளைப் போலல்லாமல், மனிதர்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளைகளில் சிறப்பாக ஓட வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளனர், இடையில் சிறுநுண்டி இல்லாமல். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை மட்டுமே சாப்பிடுவது புற்றுநோய் உட்பட பல நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. ஆனால், ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிடுவது பெருங்குடல் புற்றுநோய் அபாயத்தை 70% ஆகவும், நான்கு வேளை சாப்பிடுவது 90% ஆகவும் அதிகரிக்கிறது. ^{24,25} ஒவ்வொரு நாளும் சரியான, ஒரே நேரத்தில் எடுத்துக்கொள்ளும் இரண்டு வழக்கமான உணவுகளைத் தவிர, விரும்பினால் அவ்வப்போது எலுமிச்சை சாறுடன் தூய நீரைத் தவிர வேறு எதுவும் உதடுகளைக் கடக்கவோ அல்லது வயிற்றில் நுழையவோ கூடாது. இந்தப் புத்தகத்தின் மற்ற அத்தியாயங்களில் நீங்கள் காண்பது போல், சிறுநுண்டி இரத்த அழுத்தம், ரிஃப்ளக்ஸ், உடல் பருமன், கொழுப்பு, நீரிழிவு, இதய நோய் மற்றும் புற்றுநோயை அதிகரிக்கிறது, ஒரு சிலவற்றைக் குறிப்பிடலாம். நீங்கள் நாள் முழுவதும் ஒவ்வொரு முறை சிறுநுண்டி சாப்பிடும்போதும் பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான உங்கள் ஆபத்து கூடுதலாக 60% அதிகரிக்கிறது! ²⁶

"ஆனால் எனக்குப் பசிக்குது, சாப்பாட்டு நேரம் வரை காத்திருக்க எனக்கு விருப்பமில்லை" என்று நீங்கள் கூறலாம். சாப்பாட்டு நேரங்களைத் தவிர, மற்ற நேரங்களில் பசி என்பது பொதுவாக தாகத்தைக் குறிக்கிறது, மேலும் ஒரு கிளாஸ் தூய நீரால் அதைத் தணிக்க முடியும்.

"சாப்பிடுவதற்கும் தூங்குவதற்கும் சரியான நேரத்தில் நேரத்தைக் கடைப்பிடிப்பதன் முக்கியத்துவத்தை நாம் கவனிக்காமல் விடக்கூடாது. உடலைக் கட்டமைக்கும் வேலை ஓய்வு நேரங்களில் நடைபெறுவதால், குறிப்பாக இளமைப் பருவத்தில், தூக்கம் சீராகவும், ஏராளமாகவும் இருப்பது அவசியம்." ²⁷

சிறுநுண்டி சாப்பிடாமல், உணவு நேரத்தில் மட்டும் சாப்பிடுபவர்கள், இரவில் நன்றாகத் தூங்குவார்கள். உணவு நேரத்தை முறையாகக் கடைப்பிடிப்பது மேம்பட்ட தூக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும். தூக்கமின்மையால் போராடுபவர்களுக்கு இது காணாமல் போன இணைப்பாக இருக்கலாம்.

ஓய்வு

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த மற்றொரு வழி, தூக்கத்தில் ஒழுங்கைக் கடைப்பிடிப்பதாகும். உணவு நேரத்தைப் போலவே, வழக்கமான தூக்க நேரத்தைக்

கடைப்பிடிப்பது பெரும்பாலும் ஒரு ஆடம்பரமாகக் கருதப்படுகிறது, வேலை நெருக்கடியாக இருக்கும்போது, சமூக நிகழ்வுகள் மாலை வரை நீடிக்கும்போது அல்லது பொழுதுபோக்கு இருக்கும்போது முற்றிலும் தவிர்க்க முடியாதது. பெரும்பாலும் வார இறுதி நாட்கள் "தூங்குவதில்" கழிக்கப்படுகின்றன, பற்றாக்குறையை ஈடுசெய்ய முயற்சிக்கின்றன. இதன் விளைவாக, உங்கள் உடல் அதன் சர்க்காடியன் கடிக்காரத்தை உங்கள் வார நாள் அட்டவணைக்கு மீட்டமைக்க முயற்சிக்கும்போது பெரும்பாலும் "திங்கட்கிழமை காலை மனச்சோர்வு" ஏற்படுகிறது.

வழக்கமான நேர தூக்கம் அழற்சி எதிர்ப்பு நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் ஒட்டுமொத்த தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது. வார இறுதி நாட்கள் உட்பட, வாரத்தின் அனைத்து நாட்களிலும், இரவு 9:00 மணிக்குள் ஒரு குறிப்பிட்ட படுக்கை நேரத்தையும், 7.5 அல்லது 8 மணி நேரம் கழித்து ஒரு குறிப்பிட்ட விழித்தெழுதல் நேரத்தையும் கொண்ட கடுமையான அட்டவணை, உங்கள் உணர்வுகளில் மிகப்பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும். ²⁸ மிகக் குறைவாக (6 மணி நேரத்திற்கும் குறைவாக) அல்லது அதிகமாக (9 மணி நேரத்திற்கும் மேலாக) தூங்குவதை ஒப்பிடும்போது, ஏழரை முதல் எட்டு மணிநேரம் வரை வழக்கமான தூக்கத்தைப் பெறுவது புற்றுநோய் மற்றும் பிற நோய்களால் இறக்கும் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது. ²⁹ நன்றாகத் தூங்குபவர்கள் தூக்கமின்மை உள்ளவர்களை விட கணிசமாக சிறந்த நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ளனர். ³⁰

"ஒன்பது மணிக்குப் பிறகு உட்காராமல் இருப்பதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு விளக்கையும் அணைக்க வேண்டும். இரவை பகலாக மாற்றுவது ஒரு மோசமான, ஆரோக்கியத்தை அழிக்கும் பழக்கம், மேலும் மூளை வேலை செய்பவர்கள், தூங்கும் நேரம் வரை அதிகமாக வாசிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும். இது இரத்தத்தை மூளைக்கு அழைக்கிறது, பின்னர் அமைதியின்மை மற்றும் விழிப்புணர்வு ஏற்படுகிறது, மேலும் உடலுக்கு ஓய்வு அளிக்க வேண்டிய விலைமதிப்பற்ற தூக்கம், விரும்பும் போது வருவதில்லை." ³¹

சீக்கிரமாக தூங்குவதற்கு ஒரு காரணம், உடல் மெலடோனின் உற்பத்தி செய்ய உதவுவதாகும். மெலடோனின் ஒன்பது வலுவான ஆக்ஸிஜனேற்ற செயல்பாட்டைக் கொண்ட ஒரு பாதுகாப்பு, புற்றுநோய் எதிர்ப்பு ஹார்மோன் ஆகும். ³² இரவு 9:00 மணிக்குள் படுக்கைக்குச் செல்வோருக்கு அதிகாலையில் ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிக்கும் மெலடோனின் மிக அதிகமாக இருக்கும்.

மெலடோனின் அதிக அளவு மற்றும் கணிக்கக்கூடிய நேரம் புற்றுநோய் மற்றும் தன்னுடல் தாக்க நோய் விகிதங்களைக் குறைப்பதுடன் தொடர்புடையது. எனவே, உங்கள் தூக்க நேரம் மிகவும் முக்கியமானது. தாமதமாக படுக்கைக்குச் செல்வோருக்கு, எடுத்துக்காட்டாக இரவு 11:00 மணிக்குள், மெலடோனின் அளவு மிகவும் குறைவாக இருக்கும், மேலும் அதன் எழுச்சி நேரம் பரவலாக மாறுபடும். இது உங்கள் உடல் கடிக்காரத்தை சீர்குலைக்கிறது.

இதனால், தூக்கம்-விழிப்பு சுழற்சியை சீர்குலைக்காமல் இருக்க, வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் படுக்கைக்குச் சென்று எழுந்திருப்பது நன்மை பயக்கும்.

"பன்னிரண்டு மணிக்கு முன் இரண்டு மணி நேரம் நன்றாகத் தூங்குவது, பன்னிரண்டு மணிக்குப் பிறகு நான்கு மணி நேரம் தூங்குவதை விட சிறந்தது." ³³

இரவில் தூங்கும்போது எந்த விளக்குகளையும் எரியவிடாமல் இருப்பது நல்லது, ஏனெனில் இது மெலடோனின் உற்பத்தியை அடக்கி புற்றுநோய் செல் வளர்ச்சி விகிதங்களை அதிகரிக்கிறது. சர்க்காடியன் தாளங்களின் சீர்குலைவு புற்றுநோய் கட்டிகளின் விரைவான வளர்ச்சியுடன் தொடர்புடையது. ³⁴ இரவில் வெளிச்சத்திற்கு ஆளாவது மார்பகப் புற்றுநோய்கள் ^[35] மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய்களுடன் தொடர்புடையது என்பதற்கான சான்றுகள் இப்போது உள்ளன. ³⁶ ஒரு இரவு விளக்கு அல்லது பிரகாசமான அலாரம் கடிக்காரம் கூட தீங்கு விளைவிக்கும்.

ஓய்வும் தளர்வும் மன மற்றும் ஆன்மீக புத்துணர்ச்சியையும் உள்ளடக்கியது. சரியான மன ஓய்வின் அவசியத்தை நாம் அனைவரும் சாட்சியமளிக்க முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன். இயேசு கிறிஸ்து, "நீங்கள் தனியாக ஒரு பாலைவன இடத்திற்கு வந்து சிறிது நேரம் ஓய்வெடுங்கள்." என்று கூறினார் ³⁷ வாராந்திர மன ஓய்வாலும் நாம் பயனடைகிறோம் - அன்றாட பிரச்சனைகளிலிருந்து தப்பித்தல். வரலாற்று ரீதியாக, வாராந்திர சுழற்சி மாற்றப்படும்போதோ அல்லது வாரத்தில் ஏழு நாட்கள் வேலை தேவைப்படும்போதோ, மனிதர்கள் மோசமான உடல்நலத்தையும் உற்பத்தித்திறனையும் அனுபவித்திருக்கிறார்கள். பைபிள் சப்பாத்தின்படி வாராந்திர ஓய்வைக் கடைப்பிடிக்கும் ஏழாம் நாள் அட்வென்டிஸ்டுகள், நோயெதிர்ப்புத் தூண்டுதல் ஆக்ஸிஜனேற்றிகளின் பிளாஸ்மா அளவை கணிசமாகக் கொண்டுள்ளனர், இது நீண்ட ஆயுளை அதிகரிக்கிறது, வயதானதை மெதுவாக்குகிறது மற்றும் புற்றுநோய், ஆட்டோ இம்யூன் நோய், இதய

நோய் மற்றும் மூட்டுவலி அபாயங்களைக் குறைக்கிறது என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது.³⁸

உடற்பயிற்சி

தினசரி உடற்பயிற்சியை ஒழுங்காகச் செய்வது உங்கள் சர்க்காடியன் தாளத்தை சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது.³⁹

தொடர்ந்து தீவிர உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு மொத்த கொழுப்பு அளவுகள் கணிசமாகக் குறையும் மற்றும் சிறந்த HDL கொழுப்பு அளவுகள் இருக்கும்.⁴⁰ உண்மையில், தீவிர உடற்பயிற்சி உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக கொழுப்பு மற்றும் நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.⁴¹ ஒரு நாளைக்கு 5 முறை லிபிட் படிக்கட்டுகளில் ஏறுவதைத் தேர்ந்தெடுப்பது LDL கொழுப்பை 8% குறைக்கும்.⁴² உடற்பயிற்சிக்காக, ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள் நடப்பது, ட்ரைகிளிசரைடுகள் மற்றும் மொத்த கொழுப்பைக் கணிசமாகக் குறைத்து HDL கொழுப்பை அதிகரிக்கிறது.⁴³ ஒரு நாளைக்கு 6,000 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட படிகள் நடப்பது ட்ரைகிளிசரைடுகளை 10 மி.கி/ டி.எல் குறைக்கிறது என்று காட்டப்பட்டுள்ளது. மேலும் HDL அளவை 3 mg/ dL ஆக உயர்த்தும். இதன் பொருள் உடற்பயிற்சி உங்களை ஆரோக்கியமாகவும், இளமையாகவும், அதிக சுறுசுறுப்பாகவும் உணர வைக்கும் மற்றும் மாரடைப்பால் இறக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

"சாத்தியமான எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், நடைபயிற்சிதான் சிறந்த பயிற்சியாகும், ஏனென்றால் நடைபயிற்சியில், அனைத்து தசைகளும் செயல்படத் தொடங்குகின்றன... நடைபயிற்சிக்கு பதிலாக வேறு எந்த உடற்பயிற்சியும் இல்லை. உடற்பயிற்சி இல்லாததால் குடல்கள் பலவீனமடைந்து சுருங்கிவிடும். உடற்பயிற்சி, பயன்படுத்த முடியாமல் பலவீனமடைந்த இந்த உறுப்புகளை வலுப்படுத்தும். நடைபயிற்சி மூலம் இரத்த ஓட்டம் பெரிதும் மேம்படும். கைகால்களை தீவிரமாகப் பயன்படுத்துவது ஊனமுற்றோருக்கு மிகப்பெரிய நன்மையாக இருக்கும்."⁴⁴

சரியான ஆரோக்கியம் சரியான இரத்த ஓட்டத்தைப் பொறுத்தது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? பலர் மோசமான இரத்த ஓட்டத்தால் அவதிப்படுகிறார்கள். இரத்த ஓட்டம் நின்றால், வாழ்க்கையும் நின்றுவிடும் என்பதை பெரும்பாலான மக்கள் உணர்கிறார்கள். ஆனால், இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டால் உடல்நலம் மற்றும் நோய் பாதிக்கப்படும் என்பதை அனைவரும் உணரவில்லை.

இரத்த ஓட்டம் நெரிசல் மற்றும் மெதுவாக இருக்கும்போது வீக்கம் அதிகரிக்கிறது.^{45,46,47,48} உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை, இறுக்கமான ஆடை மற்றும்/அல்லது குளிர்ந்த மூட்டுகள் ஆகியவை தன்னுடல் தாக்க அழற்சி நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. மறுபுறம், உடற்பயிற்சியால் இரத்த ஓட்டம் துரிதப்படுத்தப்பட்டு, கட்டுப்பாடற்ற, போதுமான அளவு சூடான, சமமாக விநியோகிக்கப்பட்ட ஆடைகளால் ஆதரிக்கப்படும்போது, வீக்கம் குறைகிறது.⁴⁹

எனவே, உடையில் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் உடல் முழுவதும் இரத்தத்தை சீரான, சீரான வெப்பநிலையில் பராமரிப்பதே ஆடைகளின் நோக்கமாகும். குட்டைக் கைகள் அல்லது குட்டைப் பேன்ட் அணியும்போது இருப்பது போல் ஆடை போதுமானதாக இல்லாதபோது, இரத்தம் கைகால்களிலிருந்து தண்டு வரை குளிர்ச்சியடைகிறது, அங்கு அது தேங்கி நிற்கிறது. இது முழு உடலிலும் வீக்கத்தை அதிகரிக்கிறது,^{50,51} சர்க்காடியன் தாளங்களை சீர்குலைக்கிறது,⁵² மற்றும் பல நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது.

"நாகரீகங்களைப் பின்பற்றுவதற்காக, தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு கிட்டத்தட்ட நிர்வாணமாக கைகால்களை அணிவிக்கிறார்கள்; இரத்தம் அதன் இயற்கையான போக்கிலிருந்து குளிர்ச்சியடைந்து உள் உறுப்புகளில் வீசப்படுகிறது, இரத்த ஓட்டத்தை உடைத்து நோயை உருவாக்குகிறது. முகத்தைப் போலவே வெளிப்பாட்டைத் தாங்குவதற்காக கைகால்களை நம் படைப்பாளர் உருவாக்கவில்லை. முகத்திற்கு ஒரு மகத்தான இரத்த ஓட்டத்தை இறைவன் வழங்கினார், ஏனென்றால் அது வெளிப்பட வேண்டும். மனித வாழ்க்கையின் நீரோட்டத்தின் ஒரு பெரிய அளவைக் கட்டுப்படுத்த, கைகால்களுக்கும் கால்களுக்கும் அவர் பெரிய நரம்புகள் மற்றும் நரம்புகளை வழங்கினார், இதனால் கைகால்களும் உடலைப் போலவே ஒரே மாதிரியாக சூடாக இருக்கும். கைகால்களுக்கு இரத்தத்தைத் தூண்டும் வகையில் அவை முழுமையாக உடையணிந்திருக்க வேண்டும். கைகால்களை வெளிப்படுத்தும், வாழ்க்கை நீரோட்டத்தை அதன் அசல் போக்கிலிருந்து குளிர்விக்கும் ஃபேஷன்களை சாத்தான் கண்டுபிடித்தான். பெற்றோர்கள் நாகரீகத்தின் சன்னதியில் வணங்குகிறார்கள், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஆடை அணிவதால் நரம்புகள் மற்றும் நரம்புகள் சுருங்குகின்றன, மேலும் கடவுள் வடிவமைத்த நோக்கத்திற்கு பதிலளிக்கவில்லை. இதன் விளைவாக, வழக்கமாக குளிர்ந்த கால்கள் மற்றும் கைகள். பகுத்தறிவுக்குப் பதிலாக ஃபேஷனைப் பின்பற்றும் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைக் கொள்ளையடித்ததற்காக கடவுளிடம் கணக்குக்

கொடுக்க வேண்டும். வாழ்க்கை கூட அடிக்கடி
 :பேஷனின் கடவுளுக்கு பலியிடப்படுகிறது. " 53 -
 அநுசிளி - அன

மிகவும் இறுக்கமான ஆடை, எங்கு அணிந்தாலும்,
 உடலின் அந்த பகுதியின் ஆரோக்கியத்தில்
 எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்துகிறது.
 இறுக்கமான பட்டைகள் தோலில் எந்த
 அடையாளங்களையும் விடக்கூடாது. உதாரணமாக,
 கழிவுகளைச் சுற்றியுள்ள மிகவும் இறுக்கமான
 ஆடைகள் உணவு செரிமானத்தை
 மெதுவாக்குகின்றன, வீக்கத்தை அதிகரிக்கின்றன
 மற்றும் ஒருவருக்கு நோய் ஏற்படும் அபாயத்தை
 அதிகரிக்கின்றன என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.
 54,55

"இறுக்கமான பட்டைகள் அல்லது இடுப்புகள் இதயம்
 மற்றும் நுரையீரலின் செயல்பாட்டைத் தடுக்கின்றன,
 அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். உடலின் எந்தப்
 பகுதியையும் எந்த உறுப்பையும் அழுத்தும் அல்லது
 அதன் இயக்க சுதந்திரத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்
 ஆடைகளால் எந்த நேரத்திலும்
 சங்கடப்படுத்தக்கூடாது. அனைத்து குழந்தைகளின்
 ஆடைகளும் மிகவும் சுதந்திரமான மற்றும்
 முழுமையான சுவாசத்தை அனுமதிக்கும் அளவுக்கு
 தளர்வாக இருக்க வேண்டும், மேலும் தோள்கள் அதன்
 எடையைத் தாங்கும் வகையில் அமைக்கப்பட்டிருக்க
 வேண்டும்." 56

இந்த மேற்கோள்கள் குழந்தைகளைப் பற்றிப்
 பேசினாலும், கொள்கைகள் பெரியவர்களுக்கும்
 பொருந்தும்.

நம்பிக்கையால் ஆரோக்கியம்

இந்த நல்ல வாழ்க்கை முறை பழக்கங்களை
 நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் உங்கள் பங்கை
 நீங்கள் செய்யும்போது, நோயிலிருந்து உங்களைப்
 பாதுகாப்பதில் கடவுள் தனது பங்கைச் செய்ய
 முடியும். இந்த மேற்கோளில் கோடிட்டுக்
 காட்டப்பட்டுள்ளபடி, சுகாதார விதிகளைப்
 பின்பற்றுவதே வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

நடமாடும் கொள்ளைநோயிலிருந்து நம்மைப்
 பாதுகாக்கும்படி நாம் கேட்டுக்கொள்கிறோம் , அது

உலகெங்கும் அத்தகைய சக்தியுடன்
 பின்தொடர்கிறது; பின்னர் நாம் கடவுளுடன்
 ஒத்துழைத்து, ஆரோக்கியம் மற்றும் வாழ்க்கை
 விதிகளைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நம்மால்
 முடிந்த அனைத்தையும் செய்த பிறகு,
 ஆரோக்கியத்தையும் வலிமையையும்
 விசுவாசத்துடன் கேட்க வேண்டும். உடலின்
 ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் அந்த உணவை நாம்
 சாப்பிட வேண்டும். நமக்காக நாம் செய்யக்கூடியதை
 அவர் நமக்குச் செய்வார் என்று கடவுள் நமக்கு எந்த
 ஊக்கத்தையும் அளிக்கவில்லை. இயற்கை
 சட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும். நம் பங்கைச்
 செய்யத் தவறக்கூடாது. கடவுள் நமக்குச் சொல்கிறார்,
 'பயத்தோடும் நடுக்கத்தோடும் உங்கள் சொந்த
 இரட்சிப்பை நிறைவேற்றுங்கள். ஏனென்றால்,
 தேவனே தம்முடைய தயவுள்ள சித்தத்தின்படி
 விருப்பத்தையும் செயல்களையும் உங்களுக்குள்
 செயல்படுத்துகிறார்' (பிலிப்பியர் 2:12, 13)." 57

இப்போது அட்டவணை

சுகாதார நிறுவனங்களில் இந்த அட்டவணையில்
 உள்ளவர்களை நாங்கள் தொடங்குகிறோம், மேலும்
 ஆரோக்கியத்தை முழுமையாக மீட்டெடுக்க,
 வீட்டிலேயே விடாமுயற்சியுடன் அதை தொடர்ந்து
 செய்வது முக்கியம். கீழே அட்டவணையை வரிக்கு
 வரி விரிவாக விளக்கப் போகிறேன். ஒவ்வொரு
 உருப்படியிலும் ஒரு நட்சத்திரத்தை (*)
 வைத்துள்ளேன், அங்கு நீங்கள் நோய்க்கான
 குறிப்பிட்ட அத்தியாயங்களில் அதற்கான
 பரிந்துரைகளை சரிபார்க்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில்
 உங்கள் வேலை அல்லது வார இறுதி கடமைகளுக்கு
 ஏற்றவாறு நேரங்களை சரிசெய்ய வேண்டும், ஆனால்
 நீங்கள் அதை நிறுவியவுடன், அற்பமான விஷயங்கள்
 அதை தொந்தரவு செய்ய விடாமல் கவனமாக
 இருங்கள். உங்கள் அன்றாட பழக்கவழக்கங்களில்
 தவறாமல் இருப்பதை ஒரு குறிக்கோளாகக்
 கொள்ளுங்கள், புதிய முறையில் நீங்கள்
 குடியேறியதும், உங்கள் வாழ்க்கையில் எந்த
 மாற்றத்தையும் நீங்கள் கவனிக்கவில்லையா என்று
 பாருங்கள். ஒரு புதிய பழக்கத்தை ஏற்படுத்த
 குறைந்தது மூன்று வாரங்கள் ஆகும், எனவே
 பொறுமையாகவும் விடாமுயற்சியுடனும் இருங்கள்.
 உங்கள் உடல்நலம் மேம்படுவதை நீங்கள்
 காணும்போது, அது உங்களைத் தொடர ஊக்குவிக்கும்

வரி (#)

அட்டவணை

(1) <u>காலை 5:00 மணி</u>	<u>எழுச்சி நோம்.</u>	
(2)		குளிர்ந்த கடற்பாசி குளியல் அல்லது குளியலை எடுத்து, தோலை ஸ்க்ரப் செய்யவும்.
(3)		ஒரு எலுமிச்சை சாறுடன் 32 அவுன்ஸ்/1 லிட்டர் வெதுவெதுப்பான நீரைக் குடிக்கவும்.
(4)		10-15 நிமிடங்கள் வெளிப்புற நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டு ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.
(5)		தனிப்பட்ட பக்தி நேரம்.
(6)		நன்றியுணர்வு குறிப்பேடு: நீங்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கும் 10 விஷயங்களைப் பட்டியலிடுங்கள்.
(7) <u>காலை 6:30 மணி</u>		உணவுக்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.*
(8) <u>காலை 7:00 மணி</u>	<u>காலை</u> <u>உணவு</u>	65-70% புதிய பழங்கள்.* 10-15% கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்.* 20% சமைத்த உணவுகள்.*
(9)		சப்ளிமெண்ட்ஸ்.*
(10)		காலை உணவுக்குப் பிறகு நடைப்பயிற்சி: 10-15 நிமிடங்கள்.
(11)		மன அழுத்த மேலாண்மை.
(12) <u>காலை 10:00 மணி</u>		வழக்கமான நிரேற்றம்: 32 அவுன்ஸ்/1 லிட்டர் தண்ணீரை ஒரு டீஸ்பூன் செயல்படுத்தப்பட்ட கரி தூள் சேர்த்து குடிக்கவும்.
(13)		10-15 நிமிடங்கள் வெளியில் நடக்கவும்.
(14) <u>மதியம் 1:00 மணி</u>		அன்றைய இரண்டாவது மூலிகை தேநீர்: 1-2 கப்.*
(15) <u>மதியம் 1:30 மணி</u>	<u>மதிய</u> <u>உணவு</u>	65-70% புதிய காப்கறிகள் அல்லது சுவையான பழங்கள் (முடிந்தால் பச்சையாக). 10-15% கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள் 20% சமைத்தது (அதிகபட்சம்)
(16)		சப்ளிமெண்ட்ஸ்.*
(17)		மதிய உணவுக்குப் பிறகு நடைப்பயிற்சி: 10-15 நிமிடங்கள்.
(18) <u>மாலை 4:00 மணி</u>		1 லிட்டர் தண்ணீருக்கு 32 அவுன்ஸ் குடிக்கவும், 10-15 நிமிடம் வெளியில் நடக்கவும்.
(19) <u>மாலை 6:30 மணி</u>		நீர் சிகிச்சை.*
(20) <u>இரவு 9:00 மணி</u>	<u>படுக்கை</u> <u>நோம்</u>	
(21)		இரவு முழுவதும் தேவைக்கேற்ப கரி பூல்டிஸ்.*

* இந்த திட்டமிடப்பட்ட உருப்படி தொடர்பான பரிந்துரைகளுக்கு நோய் சார்ந்த அத்தியாயங்களைப் பாருங்கள்.

வரி (#) வரி மூலம் (#) அட்டவணை விளக்க வரி (1) படுக்கையை விட்டு வெளியேறுதல்

காலை 5:00 மணி எழும் நேரத்தைக் கவனியுங்கள். எழுந்திருத்தல், பிரார்த்தனை செய்தல் மற்றும் சாப்பிடுவதற்கு வழக்கமான நேரத்தை ஒதுக்குவது நல்லது. திங்கட்கிழமை காலை மனச்சோர்வைத் தவிர்க்க வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் இதைச் செய்வது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஆனால் ஏன் காலை 5:00 மணி? இது பெரும்பாலும் உங்கள் முன்னரே தீர்மானிக்கப்பட்ட படுக்கை நேர அட்டவணையால் கட்டளையிடப்படுகிறது, ஏனென்றால் உங்களுக்கு எட்டு மணிநேர தூக்கம் தேவை. இந்த அத்தியாயத்தில் முன்னர் விளக்கப்பட்டபடி உகந்த மெலடோனினுக்கான அட்டவணையில் எனக்கு இரவு 9:00 மணி உள்ளது.

வரி (2) காலை வழக்கம்

காலையில் எழுந்து, குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவோ அல்லது ஸ்பாஞ்ச் குளியலையோ எடுக்கச் சொல்கிறேன். சருமத்தை தீவிரமாகத் தேய்த்து, தூண்ட வேண்டும்.

"பெரும்பாலான மக்கள் தினமும் காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ குளிர்ந்த அல்லது வெதுவெதுப்பான குளியல் மூலம் பயனடைவார்கள். குளிர்ச்சியை அதிகரிக்கும் பொறுப்பை அதிகரிப்பதற்கு பதிலாக, முறையாக எடுத்துக் கொண்ட குளியல், சளியைத் தடுக்கிறது, ஏனெனில் இது இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது; இரத்தம் மேற்பரப்புக்கு கொண்டு வரப்படுகிறது, மேலும் எளிதான மற்றும் வழக்கமான ஓட்டம் பெறப்படுகிறது. மனமும் உடலும் ஒரே மாதிரியாக புத்துணர்ச்சியடைகின்றன. தசைகள் மிகவும் நெகிழ்வானவை, அறிவு பிரகாசமாகிறது. குளியல் நரம்புகளுக்கு ஒரு ஆறுதல் அளிக்கிறது. குளியல் குடல், வயிறு மற்றும் கல்லீரலுக்கு உதவுகிறது, ஒவ்வொன்றிற்கும் ஆரோக்கியத்தையும் சக்தியையும் தருகிறது, மேலும் இது செரிமானத்தை ஊக்குவிக்கிறது." ⁵⁸

"ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்கள் குளிப்பதை எக்காரணம் கொண்டும் புறக்கணிக்கக்கூடாது. ...குளிப்பு நரம்புகளுக்கு ஒரு தீர்வாகும். இது பொதுவான வியர்வையை ஊக்குவிக்கிறது, இரத்த ஓட்டத்தை விரைவுபடுத்துகிறது, அமைப்பில் உள்ள தடைகளை சமாளிக்கிறது, மேலும் சிறுநீரகங்கள் மற்றும் சிறுநீர் உறுப்புகளில் நன்மை பயக்கும். குளித்தல் குடல், வயிறு மற்றும் கல்லீரலுக்கு உதவுகிறது, ஒவ்வொன்றிற்கும் ஆற்றலையும் புதிய வாழ்க்கையையும் தருகிறது.

"இது செரிமானத்தையும் ஊக்குவிக்கிறது, மேலும் அமைப்பு பலவீனமடைவதற்குப் பதிலாக அது பலப்படுத்தப்படுகிறது. குளிருக்கு ஆளாகும் அபாயத்தை அதிகரிப்பதற்குப் பதிலாக, முறையாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்ட குளியல், குளிரை எதிர்த்துப் போராட உதவுகிறது, ஏனெனில் இரத்த ஓட்டம் மேம்படுகிறது மற்றும் அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ நெரிசலான கருப்பை உறுப்புகள் விடுவிக்கப்படுகின்றன; ஏனெனில் இரத்தம் மேற்பரப்புக்கு கொண்டு வரப்படுகிறது, மேலும் அனைத்து இரத்த நாளங்கள் வழியாகவும் இரத்தத்தின் எளிதான மற்றும் வழக்கமான ஓட்டம் பெறப்படுகிறது." ⁵⁹

குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பவர்களுக்கு அதிக வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கையும், அதிக ஆற்றல் மிக்க நோயெதிர்ப்பு அமைப்பும் இருக்கும், இது எந்த குளிர் காலநிலை நோய்களுக்கும் அவர்களை தயார்படுத்துகிறது. ⁶⁰ எனவே, உங்கள் நாளை ஒரு நல்ல குளிர்ந்த கடற்பாசி குளியலுடன் தொடங்குங்கள்.

வரி (3) புரோ-ஆக்ஸிஜன் ஹைட்ரேஷன்

வெதுவெதுப்பான நீரில் சிறிது எலுமிச்சை சாறு கலந்து குடிப்பதன் மூலம் உடலை ஈரப்பதமாக்க வேண்டிய நேரம் இது. தண்ணீரின் வெப்பநிலை உடலின் வெப்பநிலைக்கு அருகில் இருந்தால், அது எளிதில் உறிஞ்சப்படும்.

"காலையில் நான் எலுமிச்சை மற்றும் தண்ணீரை எடுத்துக்கொள்கிறேன். உணவுக்கு இடையில் நான் எதையும் குடிப்பதில்லை, எப்போதாவது சிறிது எலுமிச்சை மற்றும் தண்ணீரைத் தவிர." ⁶¹

பொதுவாக மக்கள் மிகக் குறைந்த அளவு தண்ணீர் குடிப்பதால் நீரிழிப்பு ஏற்படுகிறது. நாள் முழுவதும் கையில் ஏதாவது ஒரு கோப்பை வைத்திருக்கும்போது அவர்களுக்கு ஏன் நீர்ச்சத்து குறைபாடு ஏற்படுகிறது? இது போட்டி பாணங்களின் விளைவாகும். சர்க்கரை அல்லது காஃபின் உள்ள எந்த பாணமும் நம் உடலை நீர்ச்சத்து குறைப்பதற்குப் பதிலாக நீர்ச்சத்து குறையச் செய்கிறது. மேலும், சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை உள்ள பொருட்களை நீங்கள் உட்கொண்டால், உங்களுக்கு உண்மையில் தேவையானதை விட பாதி அளவு தண்ணீருக்கு மட்டுமே தாகம் ஏற்படும். ⁶²

"தூய்மையான நீர் மற்றும் தூய காற்று இல்லாததால் ஆயிரக்கணக்கானோர் இறந்துள்ளனர், அவர்கள் வாழ்ந்திருக்க வாய்ப்புள்ளது. தங்களுக்கு

மற்றவர்களுக்கும் சமையாக இருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான மாற்றுத்திறனாளிகள், தங்கள் வாழ்க்கை மருத்துவர்களிடமிருந்து மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதைச் சார்ந்துள்ளது என்று நினைக்கிறார்கள். அவர்கள் தொடர்ந்து காற்றிலிருந்து தங்களைக் காத்துக் கொள்கிறார்கள் மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கிறார்கள். அவர்கள் நலம் பெற இந்த ஆசீர்வாதங்கள் தேவை. அவர்கள் அறிவொளி பெற்று, மருத்துவத்தை விட்டுவிட்டு, வெளிப்புற உடற்பயிற்சி மற்றும் வீடுகளில், கோடை மற்றும் குளிர்காலத்தில் காற்றோட்டத்திற்குப் பழகி, குடிக்கவும் குளிக்கவும் மென்மையான நீரைப் பயன்படுத்தினால், அவர்கள் ஒரு துயரமான வாழ்க்கையை இழுப்பதற்குப் பதிலாக ஒப்பீட்டளவில் நலமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பார்கள்." 63

"தூய்மையான நீர் மற்றும் தூய காற்று இல்லாததால் ஆயிரக்கணக்கானோர் இறந்துள்ளனர், அவர்கள் வாழ்ந்திருக்க வாய்ப்புள்ளது." 64

முன்கூட்டியே நீர் அருந்துவதை நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். நீங்கள் தண்ணீருக்காக தாகம் எடுக்கும் நேரத்தில், உங்கள் நீர் அருந்துவதில் 30% பின்தங்கிவிட்டீர்கள். வழக்கமாக திட்டமிடப்பட்ட நீர் நுகர்வு உங்களை விளையாட்டில் முன்னணியில் வைத்திருக்கும். விளக்கப்படத்தில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று குவார்ட்டர்/ லிட்டர் தண்ணீரை நாங்கள் திட்டமிட்டுள்ளோம், இது உங்கள் அளவைப் பொறுத்து சரிசெய்யப்பட வேண்டியிருக்கலாம். உங்கள் தண்ணீரை எடுத்துக்காட்டாக, 3 ஒரு குவார்ட்டர்/ லிட்டர் பாட்டில்களில் பிரித்து, ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலும் ஒன்று குடிப்பது உங்கள் நீர் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய ஒரு பெரிய உதவியாக இருக்கும்.

வரி (4) காலை இயக்கம்

அதிகாலையில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள பரிந்துரைக்கிறோம்.

"சுதந்திரமான, புத்துணர்ச்சியூட்டும் சொர்க்கக் காற்றில் நடப்பது, அல்லது பூக்கள், சிறிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை வளர்ப்பது போன்ற காலைப் பயிற்சி, ஆரோக்கியமான இரத்த ஓட்டத்திற்கு அவசியம். இது சளி, இருமல், மூளை மற்றும் நுரையீரலில் ஏற்படும் அடைப்புகள், கல்லீரல், சிறுநீரகங்கள் மற்றும் நுரையீரலில் ஏற்படும் வீக்கம் மற்றும் நூற்றுக்கணக்கான பிற நோய்களுக்கு எதிரான உறுதியான பாதுகாப்பாகும்." 65

குறிப்பாக தரையில் பனி இருக்கும் போது அதிகாலையில் வெளிப்புற நடைப்பயிற்சி செய்வது, உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் அதிக எதிர்மறை அயனிகளை சுவாசிக்க உதவுகிறது. பகலில் குவிந்திருக்கும் கார்பன் டை ஆக்சைடிலிருந்து இரவு முழுவதும் மரங்கள் ஆக்ஸிஜனை உருவாக்குகின்றன. காலை காற்றில் குறைவான மாசுபாடுகள் உள்ளன; புதிய காற்றை உறிஞ்சி, அழுக்கு வெளியேற்றத்தை வெளியேற்றும் தங்கள் கார்பனை ஓட்டுவதற்கு மக்களுக்கு இதுவரை வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை. அதிகாலை நடைப்பயிற்சி மிகவும் பயனுள்ளதாக இருப்பதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

வரி (5) சிறந்த மருத்துவருடன் தொடர்பு கொள்வது

சிறந்த மருத்துவருடன் உங்களை நன்கு அறிந்துகொள்ள காலை வழிபாட்டு முறைகளுக்கு நேரத்தை திட்டமிட பரிந்துரைக்கிறோம். அனைத்து குணப்படுத்துதலும் இறுதியில் கடவுளிடமிருந்து வருகிறது. சில நோய்கள் அவருடன் இணக்கமாக இல்லாததால் ஏற்படுகின்றன. நாம் குணமடையப் போகிறோம் என்றால், "நான் உன்னைக் குணப்படுத்தும் கர்த்தர்" என்று கூறுவதை அறிந்துகொள்வது, நம்புவது மற்றும் பின்பற்றுவது முக்கியம். 66 கடவுளுடன் நல்ல உறவு இருக்கிறதா இல்லையா என்று யாராவது உறுதியாக தெரியவில்லை என்றால், எலன் ஜி. வைட் எழுதிய "கிறிஸ்துவுக்குப் படிகள்" என்ற சிறிய ஆனால் சக்திவாய்ந்த மற்றும் ஆழமான புத்தகத்தைப் படிக்க நாங்கள் மிகவும் பரிந்துரைக்கிறோம். 67

"பாவத்தின் சுமை, அதன் அமைதியின்மை மற்றும் திருப்தியற்ற ஆசைகளுடன், அவர்களின் நோய்களுக்கு அடித்தளமாக உள்ளது. ஆன்மாவை குணப்படுத்துபவரை அவர்கள் அடையும் வரை அவர்களுக்கு எந்த நிவாரணமும் கிடைக்காது. அவர் மட்டுமே கொடுக்கக்கூடிய அமைதி, மனதிற்கு வீரியத்தையும், உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கும்." 68

சிலருக்கு, நாம் இங்கு பரிந்துரைத்த அனைத்து சரியான காரியங்களையும் அவர்கள் செய்தாலும், அவர்களின் மனமும் இதயமும் கடவுளுடன் சமாதானமாகாத வரை குணப்படுத்துதல் வராது.

"கிறிஸ்து முழு உயிரினத்திலும் பரப்பும் அன்பு ஒரு உயிர்ப்பிக்கும் சக்தியாகும். ஒவ்வொரு முக்கிய பகுதியும் - மூளை, இதயம், நரம்புகள் - அது குணப்படுத்துதலுடன் தொடுகிறது. அதன் மூலம் உயிரினத்தின் மிக உயர்ந்த ஆற்றல்கள் செயல்பாட்டுக்குத் தூண்டப்படுகின்றன. இது

ஆன்மாவை உயிர் சக்திகளை நசுக்கும் குற்ற உணர்வு மற்றும் துக்கம், பட்டம் மற்றும் கவலையிலிருந்து விடுவிக்கிறது. அதனுடன் அமைதியும் அமைதியும் வருகிறது. அது ஆன்மாவில் பதிக்கிறது, பூமிக்குரிய எதுவும் அழிக்க முடியாத மகிழ்ச்சி, - பரிசுத்த ஆவியில் மகிழ்ச்சி, - ஆரோக்கியம் தரும், - உயிரைக் கொடுக்கும் மகிழ்ச்சி." 69

நன்றியுணர்வு மற்றும் பாராட்டு மனப்பான்மையை விட உடல் மற்றும் ஆன்மாவின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு வேறு எதுவும் இல்லை.

வரி (6) நன்றியுணர்வு சிகிச்சை

நன்றியுணர்வு நாட்குறிப்பு (எழுதுதல்) மிகவும் உதவியாக இருக்கும். நாங்கள் பக்தி நேரத்தை திட்டமிட்டுள்ளோம், அந்த நேரத்தில் ஒரு பகுதி நன்றியுணர்வுடன் இருப்பதும் அடங்கும்.

"நன்றியுணர்வையும் துதியையும் விட உடல் மற்றும் ஆன்மாவின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு வேறு எதுவும் இல்லை. மனச்சோர்வு, அதிருப்தி எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை எதிர்ப்பது ஒரு நேர்மறையான கடமையாகும் - ஜெபிப்பது எவ்வளவு கடமையோ அவ்வளவுதான். நாம் பரலோகத்திற்குச் சென்றால், நம் தந்தையின் வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியில் துக்கப்படுபவர்களின் கூட்டமாக, புலம்பி, புகார் செய்து எப்படிச் செல்ல முடியும்?" 70

மனச்சோர்வு, அதிருப்தி எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை எதிர்ப்பது ஒரு நேர்மறையான கடமையாகும் - பிரார்த்தனை செய்வது எவ்வளவு கடமையோ அதே அளவுக்கு.

வரி (7) மூலிகை வைத்தியம் (தேநீர் நேரம்)

நாங்கள் பரிந்துரைக்கும் அடுத்த விஷயம் என்னவென்றால், மக்கள் உணவுக்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்பு மருத்துவ மூலிகை டீஸை குடிக்க வேண்டும்.

"மனிதனின் நலனுக்காக வளர்க்கப்படும் மூலிகைகளும், திடீர் நோய்களுக்காக சேமித்து வைக்கப்படும் ஒரு சில மூலிகைகளும், மர்மமான பெயர்களில் மறைத்து வைக்கப்பட்டு நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் அனைத்து மருந்துகளையும் விட பத்து மடங்கு, ஆம், நூறு மடங்கு சிறந்த நோக்கத்திற்கு சேவை செய்துள்ளன."

71

மூலிகைகள் நன்மை பயக்கும்; குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கான வெவ்வேறு மூலிகைகள் நோய்

நிலைகள் குறித்த அந்தந்த அத்தியாயங்களில் காணப்படுகின்றன.

வரி (8) நோன்பை உடைத்தல்

அடுத்து காலை உணவு வருகிறது.

முதலில் உணவின் போது குடிப்பது பற்றி ஒரு எச்சரிக்கை. உணவு தடையின்றி செரிமானம் ஆக, உணவுக்குப் பிறகு குறைந்தது இரண்டு மணிநேரம் வயிற்றுக்கு தேவைப்படுகிறது. செரிமான சாறுகள் நீர்த்துப்போகாமல் இருக்கவும், செரிமான செயல்முறையைத் தடுக்கவும் உணவுக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பு தண்ணீர் குடிப்பதை நிறுத்துவதும் முக்கியம்.

"பலர் தங்கள் உணவோடு குளிர்ந்த நீரைக் குடிப்பதில் தவறு செய்கிறார்கள். உணவைக் கழுவக்கூடாது. உணவுடன் எடுத்துக் கொள்ளும்போது, தண்ணீர் உமிழ்நீரின் ஓட்டத்தைக் குறைக்கிறது; மேலும் குளிர்ந்த நீர் அதிகமாக இருந்தால், வயிற்றில் ஏற்படும் காயம் அதிகமாகும். ஐஸ் வாட்டர் அல்லது ஐஸ் எலுமிச்சைப் பழத்தை, உணவுடன் எடுத்துக் கொண்டால், இரைப்பை அமைப்பு போதுமான அளவு வெப்பத்தை அளிக்கும் வரை செரிமானத்தைத் தடுத்து, அது மீண்டும் அதன் வேலையைத் தொடங்கும். மெதுவாக மஸ்டிக்கவும், உமிழ்நீர் உணவுடன் கலக்கட்டும்.

"உணவுடன் வயிற்றுக்குள் அதிக திரவம் எடுக்கப்படுவதால், உணவு ஜீரணிப்பது மிகவும் கடினமாகிறது; ஏனெனில் திரவம் முதலில் உறிஞ்சப்பட வேண்டும்." 72

காலை உணவு நேரத்தில் நிறைய பேருக்கு பசி எடுப்பதில்லை. பெரும்பாலான மக்களுக்கு, இதற்குக் காரணம், அவர்கள் முந்தைய இரவு காலை உணவை சாப்பிட்டுவிட்டு, காலையில் இன்னும் பசி எடுக்கவில்லை.

"சமூகத்தின் வழக்கம் மற்றும் ஒழுங்கு என்னவென்றால், காலை உணவை லேசாக எடுத்துக்கொள்வது. ஆனால் இது வயிற்றுக்கு சிகிச்சையளிக்க சிறந்த வழி அல்ல. காலை உணவு நேரத்தில், இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது உணவை விட அதிக உணவை கவனித்துக்கொள்வதற்கு வயிறு சிறந்த நிலையில் இருக்கும். காலை உணவை மிச்சப்படுத்தி, அதிக இரவு உணவை உண்ணும் பழக்கம் தவறானது. உங்கள் காலை உணவை அன்றைய மிகவும் மனம் நிறைந்த உணவுக்கு கிட்டத்தட்ட ஒத்ததாக ஆக்குங்கள்." 73

ஏராளமான ஆரோக்கியம் மற்றும் குணப்படுத்துதலுக்கு, சிறந்த திட்டம், தயாரிக்கப்பட்ட, பச்சையாகவும், சமைக்கப்படாமலும் உண்ணப்படும் உணவில் சுமார் 80 சதவீதத்தை இலக்காகக் கொள்வதாகும். இது மிகவும் வெற்றிகரமான ஆரம்பகால அட்வென்டிஸ்ட் சுகாதார நிலையங்களில் பின்பற்றப்பட்ட வரலாற்று உணவு முறையாகும்.

"நம் மக்கள் எல்லா ஆரோக்கியமற்ற சமையல் குறிப்புகளையும் நிராகரிக்கட்டும். அவர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்வார்கள், அவர்கள் கற்றுக்கொண்டதை மற்றவர்களுக்குக் கற்பிப்பார்கள். பைபிள் அறிவுறுத்தல்களைப் போலவே இந்த அறிவையும் அவர்கள் வழங்கட்டும். உலகத்தை நாள்பட்ட குறைபாடுகள் உள்ளவர்களால் நிரப்பிய அதிக அளவு சமையலைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் வலிமையை அதிகரிக்கவும் மக்களுக்குக் கற்பிக்கட்டும். கடவுள் ஆதாமுக்குக் கொடுத்த உணவு, பாவமற்ற நிலையில் மனிதன் மீண்டும் அந்த பாவமற்ற நிலையை அடைய முயற்சிக்கும்போது அவனுக்குப் பயன்படுத்த சிறந்தது என்பதை கட்டளை மற்றும் உதாரணம் மூலம் தெளிவுபடுத்துங்கள்." 74

"நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் உணவு ஆரோக்கியமானது மற்றும் சுவையானது. உணவில் பழங்கள், தானியங்கள் மற்றும் கொட்டைகள் உள்ளன." 75

ஆரோக்கியமாக இருக்க, நீங்கள் ஒரு நல்ல காலை உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். "எதைப் பற்றி?" என்று நீங்கள் கேட்கலாம். "சமைப்பதைக் குறைத்து, அதன் இயற்கையான நிலையில் அதிக பழங்களைச் சாப்பிடுவது நல்லது. புதிய திராட்சை, ஆப்பிள், பீச், ஆரஞ்சு, ப்ளாக்பெர்ரி மற்றும் கிடைக்கக்கூடிய அனைத்து வகையான பழங்களையும் தாராளமாக சாப்பிடுவோம்." 76

இந்த உணவுகள் ஒவ்வொன்றிலும் நன்மைகள் உள்ளன, உதாரணமாக திராட்சை மற்றும் ஆப்பிள்கள் நுரையீரல் வைரஸ் நோய்களை எதிர்த்துப் போராட உதவுகின்றன. நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிட்டால், ஒவ்வொரு மூச்சிலும் கூடுதலாக 138 மில்லி லிட்டர் காற்றை (20% அதிகமாக) உள்ளிழுக்க வைக்கும் என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டுபிடித்திருப்பதை நம்புவீர்களா? 77

காலை உணவில், உகந்த ஆரோக்கியத்திற்காக, 80 சதவீதம் பச்சையான பழங்கள், கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும் 20% சமைத்த தானியங்கள் மற்றும்

பருப்பு வகைகளை நாங்கள் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம். உங்கள் மெனுவைத் திட்டமிடும்போது, குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் பரிந்துரைகளுக்கு இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள பிற தொடர்புடைய அத்தியாயங்களைப் பாருங்கள்; எழுத்திகள் மற்றும் பழச்சாறுகளை குடிக்காமல் இருப்பது, புளித்த உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (சுத்திகரிக்கப்பட்ட பாட்டில் எண்ணெய்கள் போன்றவை), சாக்லேட், வினிகர், புளிப்பு ரொட்டி போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது உட்பட.

கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றன. பெக்கன்கள் குறிப்பாக நல்லது, ஏனெனில் அவை அதிக ஆக்ஸிஜனேற்ற எதிர்ப்பிகளைக் கொண்டுள்ளன, வால்நட்ஸை விட இரண்டு மடங்கு அதிகம். மறுபுறம் வால்நட்ஸில் அழற்சி எதிர்ப்பு ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்துள்ளன. சூரியகாந்தி விதைகளில் வைட்டமின் E, ஃபோலேட் மற்றும் செலினியம் அதிகமாக உள்ளன, பூசணி விதைகளில் குறிப்பாக துத்தநாகம் அதிகமாக உள்ளது, மற்றும் பிரேசில் கொட்டைகளில் அதிக அளவு செலினியம் உள்ளது.

காலை உணவை எளிமையாக்குங்கள். இந்த ஒரு உணவில் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஊட்டச்சத்தை சமப்படுத்த வேண்டியதில்லை.

"ஒரு உணவில் அதிக வகைகளைச் சேர்க்காதீர்கள்; மூன்று அல்லது நான்கு உணவுகள் நிறையவே இருக்கும். அடுத்த உணவில் நீங்கள் ஒரு மாற்றீட்டைச் செய்யலாம். சமையல்காரர் தனது கண்டுபிடிப்பு சக்திகளைப் பயன்படுத்தி, தான் தயாரிக்கும் உணவுகளை மாற்ற வேண்டும், மேலும் உணவுக்குப் பிறகு அதே வகையான உணவுகளை உண்ணும்படி வயிற்றை கட்டாயப்படுத்தக்கூடாது." 78

ஏன் 20% சமைக்கிறார்கள் என்று நீங்கள் யோசிக்கலாம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, ஒவ்வொரு உணவையும் 100% பச்சையாக எப்படிச் செய்வது என்று கண்டுபிடிக்க கல்வியில் தீவிரம் காட்டுபவர்கள் இருக்கிறார்கள், சுவையாக இல்லாத, உங்களுக்கு நல்லதல்லாத உணவுகள் உட்பட. எனவே, ஏன் 20%? ஏனென்றால், பீன்ஸ் மற்றும் தானியங்கள் (முளைத்த சிலவற்றைத் தவிர), மற்றும் சில காய்கறிகள் போன்றவை உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும், நிச்சயமாக சமைக்கப்பட வேண்டும். நீங்கள் எல்லாவற்றையும் குளிர்ச்சியாக சாப்பிட விரும்பவில்லை.

"குறைந்தபட்சம் தினமும் காலையில் வயிற்றில் ஏதாவது சூடான உணவை எடுத்துக்கொள்ளுமாறு

நான் அனைவருக்கும் அறிவுறுத்துவேன். அதிக உழைப்பு இல்லாமல் இதைச் செய்யலாம்.... அதிக குளிர்ந்த உணவை சாப்பிடுவதை நான் ஏற்கவில்லை, ஏனென்றால் செரிமானம் தொடங்கும் முன், வயிற்றில் உள்ள அதே வெப்பநிலையை அடையும் வரை உணவை சூடாக்குவதற்கு உடலில் இருந்து உயிர்ச்சக்தி எடுக்கப்பட வேண்டும். மற்றொரு மிக எளிமையான ஆனால் ஆரோக்கியமான உணவு பீன்ஸ் வேகவைத்த அல்லது சுடப்பட்டதாகும்." 79

நீரிழிவு நோயாளிகள் மற்றும் மூளை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த விரும்புவோருக்கு பீன்ஸ் ஒரு நல்ல சூடான காலை உணவாகும். அவற்றின் அதிக நார்ச்சத்து இரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது, மேலும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அமினோ அமிலங்களின் அதிக செறிவு மூளைக்கு ஏராளமான நரம்பியக்கடத்திகளுக்கான கட்டுமானத் தொகுதிகளை வழங்குகிறது.

வரி (9) நான் கூடுதலாக வழங்க வேண்டுமா?

சீட்டு இல்லாமல் கிடைக்கும் அனைத்துப் பொருட்களையும் பற்றி என்ன ? பின்வரும் மேற்கோளில், வரலாற்று ரீதியாக அவை "காப்புரிமை நாஸ்டர்ம்கள்" என்று அழைக்கப்பட்டதைக் காண்பீர்கள், ஏனெனில் அவை காப்புரிமை பெற்று சந்தைப்படுத்தக்கூடிய ஒரு ஆரோக்கிய தயாரிப்பு.

"நோயால் தாக்கப்படும்போது, பலர் தங்கள் நோய்க்கான காரணத்தைத் தேடுவதில் சிரமப்பட மாட்டார்கள். அவர்களின் முக்கிய கவலை வலி மற்றும் சிரமத்திலிருந்து தங்களை விடுவித்துக் கொள்வதாகும். எனவே அவர்கள் காப்புரிமை பெற்ற நாஸ்டர்ம்களை நாடுகிறார்கள், அவற்றின் உண்மையான பண்புகள் அவர்களுக்கு அதிகம் தெரியாது, அல்லது அவர்கள் தங்கள் தவறான செயல்களின் விளைவை எதிர்க்க ஏதாவது தீர்வுக்காக மருத்துவரிடம் விண்ணப்பிக்கிறார்கள், ஆனால் அவர்களின் ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்களில் மாற்றம் செய்ய எந்த எண்ணமும் இல்லை. உடனடி நன்மை அடையப்பாவிட்டால், மற்றொரு மருந்து முயற்சிக்கப்படுகிறது, பின்னர் மற்றொரு மருந்து முயற்சிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு தீமை தொடர்கிறது." 80

பைபிளில் வாய்வழி மருந்துகளை எங்கே பரிந்துரைக்கிறது? "இதை விழுங்குங்கள், நீங்கள் குணமடைவீர்கள்" என்று எங்கே கூறுகிறது? பைபிளில் நோயாளிகள் மீது கைகளை வைக்கவும், அத்திப்பழக் கட்டியை ஒரு கொதி நிலைக்கு கொண்டு வரவும், அல்லது ஜோர்டான் நதியில் நனைக்கவும் கட்டளையிடப்பட்டது, மேலும் பல முறை கிலியட்

தைலம் மற்றும் பிற மருந்துகளைப் பயன்படுத்திய இடங்கள் இருந்தன, ஆனால் வாய்வழி மருந்து ஒருபோதும் குறிப்பிடப்படவில்லை.

பைபிளில் வாய்வழி மருந்தை எங்கே பரிந்துரைக்கிறது? "இதை விழுங்குங்கள், நீங்கள் குணமடைவீர்கள்" என்று எங்கே கூறுகிறது?

மூலிகைகள் அல்லது சப்ளிமெண்ட்ஸ்

மருத்துவ ரீதியாகப் பயன்படுத்தப்படும்போது, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை ஏற்றுக்கொள்வதோடு, குறிப்பிட்ட உடல்நலப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க மூலிகைகளை தேநீராக எடுத்துக்கொள்ள பரிந்துரைக்கிறோம்.

மூலிகைகளுக்கும் சப்ளிமெண்ட்களுக்கும் வித்தியாசம் உள்ளது. மூலிகைகள் என்பது இலை, பூ அல்லது பட்டை போன்ற தயாரிப்பு என்ன என்பதை நீங்கள் காணக்கூடிய தயாரிப்புகள் ஆகும். சப்ளிமெண்ட்ஸ் என்பது மாத்திரைகள், திரவங்கள் அல்லது பொடிகள் ஆகும், அவை ஏதேனும் ஒரு ஆய்வகத்தில் தயாரிக்கப்பட்டு ஒரு தொழிற்சாலையில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவற்றை நாம் முன்னர் காப்புரிமை நாஸ்டர்ம்கள் என்று குறிப்பிட்டோம்.

பூமிக்குரிய ஆலயத்தைக் கட்டுவது பற்றி பைபிள் பேசும்போது, பலிபீடத்தின் கற்களில் இரும்புக் கருவியைப் பயன்படுத்தக் கூடாது என்று கடவுள் மிகவும் திட்டவாட்டமான வழிமுறைகளைக் கொடுத்தார். 81 நம் உடல்கள் பரிசுத்த ஆவியின் ஆலயத்திற்கு ஒப்பிடப்படுகின்றன. நாம் என்ன சாப்பிடுகிறோமோ அதுவாகவே இருக்கிறோம். நாம் உண்ணும் உணவுகள் - பழங்கள், கொட்டைகள், விதைகள், தானியங்கள், காய்கறிகள் போன்றவை - சரியாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன, மேலும் உடலை நிலைநிறுத்தி உற்சாகப்படுத்தவும், அதை சரியான ஆரோக்கியத்துடன் வைத்திருக்கவும் படைப்பாளரால் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மனிதன் கடவுளின் வடிவமைப்பை மேம்படுத்த முயற்சிக்கிறான், ஆனால் பதப்படுத்துதல், மாற்றுதல், பிரித்தெடுத்தல் போன்றவற்றின் மூலம் எந்தவொரு குறுக்கீடும் உணவை தரமற்றதாகவும், உடல் பயன்படுத்துவதற்கு கடினமாகவும் ஆக்குகிறது .

வைட்டமின் மற்றும் தாதுப்பொருட்களை உற்பத்தி செய்வது இதற்கு ஒரு உதாரணம். வைட்டமின் ஏ ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும் என்று அறிவியல் கூறுகிறது, எனவே மக்கள் அதை கேரட்டிலிருந்து பீட்டா கரோட்டின் ஆக பிரித்தெடுக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், கேரட்டில் பீட்டா கரோட்டின்

மட்டுமல்லாமல், 273 வெவ்வேறு வகையான வைட்டமின் ஏ இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனவே,

மற்ற 272 வகையான வைட்டமின் A என்ன ஆனது? கேரட் சாப்பிடுவதற்கு பதிலாக ஒரு மாத்திரையை நீங்கள் சாப்பிடும்போது, வைட்டமின் A இன் சில முக்கியமான வடிவங்களை நீங்கள் இழக்கிறீர்கள். இயற்கை உணவுகளை முழுவதுமாக சாப்பிடுவது சிறந்தது - சப்ளிமெண்ட்ஸ் வடிவில் பகுதிகளை விட, வளர்ந்த முழு உணவுகளையும். மேலும், வைட்டமின் A சப்ளிமெண்ட் மாத்திரைகள் தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோயால் இறக்கும் அபாயத்தை 46% மற்றும் இதய நோயால் 26% அதிகரிப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.⁸²

வரி (10) உணவுக்குப் பிறகு செரிமான நடைப்பயிற்சி

அட்டவணையில் அடுத்தது உணவுக்குப் பிறகு ஒரு சிகிச்சை நடைப்பயிற்சி.

"ஆனால் உணவுக்குப் பிறகு சிறிது நேரம் நடந்து, தலையை நிமிர்த்தி, தோள்களை பின்புறமாக வைத்து, மிதமான உடற்பயிற்சி செய்வது ஒரு சிறந்த நன்மை. மனம் சுயத்திலிருந்து இயற்கையின் அழகுகளுக்குத் திரும்புகிறது. வயிற்றுக்கு எவ்வளவு குறைவான கவனம் செலுத்தப்படுகிறதோ, அவ்வளவு சிறந்தது. உங்கள் உணவு உங்களை காயப்படுத்தும் என்ற பயத்தில் நீங்கள் தொடர்ந்து இருந்தால், அது நிச்சயமாக உங்களை காயப்படுத்தும். உங்கள் பிரச்சனைகளை மறந்துவிடுங்கள்; மகிழ்ச்சியான ஒன்றைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்."⁸³

உங்கள் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் உங்கள் திறனைப் பற்றிய இந்தக் கருத்து, வரி (11) இல் உள்ள அடுத்த கட்டத்திற்கு நம்மை அழைத்துச் செல்கிறது.

வரி (11) SRESS மேலாண்மை

என்னுடைய நோயாளிகளில் பலர், குறிப்பாக புற்றுநோய் நோயாளிகள், நோய் கண்டறிதலுக்கு முன் வாழ்க்கையை மன அழுத்தமாக அனுபவித்ததை நான் கவனித்தேன். பைபிள் மன அழுத்த மேலாண்மை உங்கள் உடல்நல மீட்சிக்கு திறவுகோலாக இருக்கலாம்.

"மனதின் நோய் எல்லா இடங்களிலும் நிலவுகிறது. மனிதர்கள் பாதிக்கப்படும் நோய்களில் பத்தில் ஒன்பது பங்கு இங்கேதான் அடித்தளமாக உள்ளது. ஒருவேளை சில வாழ்க்கை வீட்டு பிரச்சனைகள், ஒரு புற்று நோய்

போல, ஆன்மாவையே சாப்பிட்டு, உயிர் சக்திகளை பலவீனப்படுத்துவதாக இருக்கலாம். பாவத்திற்கான வருத்தம் சில நேரங்களில் அரசியலமைப்பை குறைமதிப்பிற்கு உட்படுத்தி, மனதை சமநிலையை சீர்குலைக்கிறது. நித்தியமாக எரியும் நரகத்தைப் பற்றிய தவறான கோட்பாடுகளும், துன்மார்க்கரின் முடிவில்லா வேதனையைப் பற்றிய கோட்பாடுகளும் உள்ளன, அவை கடவுளின் குணாதிசயத்தைப் பற்றிய மிகைப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் சிதைந்த கருத்துக்களைக் கொடுப்பதன் மூலம், உணர்திறன் மிக்க மனங்களில் அதே விளைவை உருவாக்கியுள்ளன. காஃபிர்கள் இந்த துரதிர்ஷ்டவசமான நிகழ்வுகளை அதிகம் பயன்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர், மதத்திற்கு பைத்தியக்காரத்தனத்தைக் காரணம் காட்டினர்; ஆனால் இது ஒரு மிகப்பெரிய அவதூறு மற்றும் அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் சந்திக்க விரும்பாத ஒன்று. கிறிஸ்துவின் மதம், பைத்தியக்காரத்தனத்திற்கு காரணமாக இருப்பதற்குப் பதிலாக, அதன் மிகவும் பயனுள்ள தீர்வுகளில் ஒன்றாகும்; ஏனெனில் அது நரம்புகளுக்கு ஒரு சக்திவாய்ந்த நிவாரணியாகும்."⁸⁴

"கவலை குருடாக்குகிறது, எதிர்காலத்தைப் புரிந்துகொள்ள முடியாது; ஆனால் இயேசு ஆரம்பத்திலிருந்தே முடிவைக் காண்கிறார்." "கடவுளின் சேவையையும் மரியாதையையும் உயர்ந்ததாக மாற்றும் ஒரே கொள்கையை ஏற்றுக்கொள்பவர்கள் குழப்பங்கள் மறைந்து, அவர்களின் கால்களுக்கு முன்பாக ஒரு தெளிவான பாதையைக் காண்பார்கள்." {DA 330.1}

"எனக்கு உண்மையான அறிகுறிகள் உள்ளன, எனக்கு ஒரு நோயறிதல் உள்ளது, என் மருத்துவரிடம் ஒரு சிகிச்சை திட்டம் உள்ளது, என் பிரச்சனைகள் மன அல்லது மனம் தொடர்பானவை அல்ல" என்று நீங்கள் பலர் நினைப்பது போல் நீங்களும் நினைக்கலாம். சில நேரங்களில் மக்கள் தங்கள் நோய் உடல் ரீதியானது மட்டுமல்ல, அவர்களை நோய்வாய்ப்படுத்துவது அவர்களின் மனமே என்று நீங்கள் ஊகித்தால் மிகவும் கோபப்படுவார்கள். பத்தில் ஒன்பது அல்லது 90% நோய்கள் மனதில் அடித்தளமாக உள்ளன என்று மேலே படித்தோம். நீங்கள் பந்தயம் கட்டினால், பத்தில் ஒன்று அல்லது பத்தில் ஒன்பது வெற்றி வாய்ப்புகள் இருக்கும் இடத்தில் உங்கள் பணத்தை வைப்பீர்களா? மனதைப் பற்றி எதுவும் குறிப்பிடாமல் உடல் ரீதியாக கவனம் செலுத்தத் தொடங்குவது முற்றிலும் அர்த்தமற்றது.

உதாரணமாக, உங்கள் வயிறு வலிக்கிறது இல்லையா என்பது பற்றி உங்கள் எண்ணங்களை அதிகமாக ஆக்கிரமித்தால் - அது வலிக்க ஆரம்பிக்கும். இது நான் எனது இல்லத்தில் "கால்

சேவையில்" இருந்தபோது எனக்கு நினைவூட்டுகிறது. கால் பிரச்சினைகள் உள்ள நோயாளிகளைப் பார்த்து சிகிச்சை அளிப்பதைத் தவிர வேறு எதையும் செய்யாத ஒரு மருத்துவர் இருந்தார். நாங்கள் அவரைப் பின்தொடர்ந்து நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொண்டோம். மூன்று மாதங்களாக இந்த கால் வலி நோயாளிகளைப் பார்த்தபோது, வெளிப்படையான காரணமின்றி என் கால்கள் வலிக்க ஆரம்பித்தன. அது கொஞ்சம் சங்கடமாக இருந்தது. சுமார் ஒரு வருடம் கழித்து நான் என் சக குடியிருப்பாளர்களுடன் அமர்ந்திருந்தபோது, அவர்களில் ஒருவர், "ஆமாம், நான் கால் சேவையில் இருந்தபோது, அந்த நோயாளிகள் அனைவரும் தங்கள் கால்கள் வலியுடன் வந்தபோது, என் கால்களும் வலிக்க ஆரம்பித்தன" என்று கூறினார். மேலும் பலர், "ஆமாம், சரி, என் கால்களும் கூட" என்று கூறினர். நாங்கள் அனைவரும் நன்றாக சிரித்தோம்.

மனம் உடலின் மீது இவ்வளவு சக்தியைக் கொண்டிருப்பதால், உளவியல் அழுத்தத்தைச் சமாளிக்க உதவும் வகையில் புத்தகத்தில் மூன்று அத்தியாயங்களைச் சேர்த்துள்ளோம்; "மன அழுத்த மேலாண்மை கடவுளின் வழி", "நாம் இன்னும் நன்றியுள்ளவர்களாக இருந்தால்: நன்றியுணர்வின் சக்தி மற்றும் அறிவியல்", மற்றும் "நம்பிக்கையால் ஆரோக்கியம்: முழு நபரையும் குணப்படுத்துதல்".

"நமக்கு சோதனைகள் வரும்போது, சிரமங்களின் மகத்துவத்தைப் பற்றியே நாம் சிந்திக்காமல், கர்த்தரிடத்தில் மகிழ்ச்சியடைய முடியாது என்று நினைப்போம். நமக்கு உணர்வுகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்பது உண்மைதான். நமக்குக் காலங்கள் வரும்.

மனச்சோர்வு மற்றும் மனச்சோர்வு. ஆனால் நாம் உணர்வால் வாழ்வதா அல்லது விசுவாசத்தால் வாழ்வதா? நம் சகோதரர்களும் நண்பர்களும் அறிவுரையின்றிப் பேசி, நமக்கு துக்கத்தை ஏற்படுத்தும்போது, நாம் சோர்வடைய வேண்டாம். நாம் சோதனை மற்றும் துக்கம், துக்கம் மற்றும் ஏமாற்றம் நிறைந்த உலகில் இருக்கிறோம் என்பதை நினைவில் கொள்வோம். இந்த அனுபவங்கள் நமக்கு வரும்போது, அவை நம்மை கிறிஸ்துவிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். அவை நடக்கவில்லை என்றால், நாம் இழப்பைச் சந்திக்கிறோம். " 85

வரி (12) வழக்கமான நீரேற்றம் மற்றும் கரி

"ஆரோக்கியத்திலும் நோயிலும், தூய நீர் சொர்க்கத்தின் சிறந்த ஆசீர்வாதங்களில் ஒன்றாகும். அதன் சரியான பயன்பாடு ஆரோக்கியத்தை

மேம்படுத்துகிறது. விலங்குகள் மற்றும் மனிதனின் தாகத்தைத் தணிக்க கடவுள் வழங்கிய பானம் இது. தாராளமாகக் குடிப்பதால், அது அமைப்பின் தேவைகளை வழங்க உதவுகிறது, மேலும் நோயை எதிர்க்க இயற்கைக்கு உதவுகிறது." 86

காலை வேளையில் ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் ஒரு டீஸ்பூன் கரி தூளைச் சேர்க்க பரிந்துரைக்கிறோம், இது ஒரு சக்திவாய்ந்த உள் சுத்தப்படுத்தியாகும். நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், உங்கள் உடலில் இருந்து தேவையற்ற நச்சுகள் மற்றும் வீக்கத்தை அகற்ற இது நன்மை பயக்கும். எங்கள் செய்முறை என்னவென்றால், ஒரு லிட்டர் ஜாடியை எடுத்து, அதில் சிறிது காற்று மற்றும் கரிக்கு இடம் விட்டு, தண்ணீரில் நிரப்பி, கரியைச் சேர்த்து, மூடியை வைத்து, கரி நன்கு கலக்கும் வரை குலுக்கி, அதைக் குடிக்கவும். குடலில் உள்ள பாத்திரங்கள் மேற்பரப்பிற்கு அடியில் இருப்பது போல, இரத்த ஓட்டத்திற்கு மிக அருகில் கரியைப் பெற முடியாது.

"இந்த நேரத்துல நான் உனக்குப் பொடியாக்கப்பட்ட கரியை அனுப்புறேன். கொஞ்ச நேரம் தண்ணீர் நின்ற பிறகு, அது நல்லொழுக்கத்தைப் பிரித்தெடுக்க, அவன் அதைக் குடிக்கட்டும். இதைப் பயன்படுத்தும்போது குளிர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும்." {20MR 280.4}

கரியை உணவுடன் அல்லது தனித்தனியாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். உணவுடன் எடுத்துக் கொண்டால், உணவில் அதிக திரவத்தைச் சேர்ப்பதை விட உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. கரி தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை வெளியே இழுக்காது, அது நச்சுகளை மட்டுமே உறிஞ்சும். உதாரணமாக, சிறுநீரக டயாலிசிஸ் நோயாளிகளின் இரத்தம் வாரத்திற்கு மூன்று முறை கரி வழியாக வடிகட்டப்படுகிறது, ஆனால் அடுத்தடுத்த ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளை அவர்கள் அனுபவிக்க மாட்டார்கள். எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும், கரி எந்த மருந்தையும் உட்கொண்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் கரியை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம், ஏனெனில் கரி அதை பயனற்றதாக மாற்றக்கூடும்.

இறுதியாக, வாரத்தில் ஒரு நாள் இந்த சிகிச்சையிலிருந்து உங்கள் உடலுக்கு ஓய்வு அளிக்க, செயல்படுத்தப்பட்ட கரியை உட்கொள்ளாமல் இருப்பது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

வரி (13) வழக்கமான பயிற்சி

புதிய காற்று மற்றும் சூரிய ஒளியில் தொடர்ந்து வெளிப்புற நடைப்பயிற்சி செய்வது சிகிச்சை அளிக்கும்.

குளிர்காலத்தில் கூட, மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் அனைத்து மருந்துகளையும் விட நடைப்பயிற்சி ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

"வானிலை அனுமதிக்கும் போது, அவ்வாறு செய்யக்கூடிய அனைவரும் கோடை மற்றும் குளிர்காலத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் திறந்த வெளியில் நடக்க வேண்டும். ஆனால் ஆடைகள் உடற்பயிற்சிக்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும், மேலும் கால்கள் நன்கு பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். குளிர்காலத்தில் கூட, மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் அனைத்து மருந்துகளையும் விட நடைப்பயிற்சி ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும். நடக்கக்கூடியவர்களுக்கு, சவாரி செய்வதை விட நடைப்பயிற்சி விரும்பத்தக்கது. தசைகள் மற்றும் நரம்புகள் தங்கள் வேலையை சிறப்பாகச் செய்ய உதவும். ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியமான அதிகரித்த உயிர்ச்சக்தி இருக்கும். நுரையீரலுக்கு தேவையான செயல்பாடு இருக்கும், ஏனென்றால் குளிர்கால காலையின் உறுதியான காற்றில் நுரையீரலை ஊதாமல் வெளியே செல்வது சாத்தியமில்லை." 87

அது ஒரு வலுவான கூற்று, இல்லையா? நீங்கள் எப்போதாவது ஒரு PDR (கிடைக்கக்கூடிய அனைத்து மருந்துகளின் மருத்துவர்களின் மேசை குறிப்பு) பார்த்திருக்கிறீர்களா? அதில் சுமார் 5,000 மருந்துகள் உள்ளன, மேலும் அவை எந்த அறிகுறிகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன என்பதை விவரிக்கும் அனைத்து விளக்கங்களும் உள்ளன. சரி, நீங்கள் அந்த 5,000 மருந்து மருந்துகளில் ஒன்றை எடுத்துக்கொள்ளலாம் அல்லது வெளிப்புற நடைப்பயணத்தை மேற்கொள்ளலாம். உங்களுக்கு எது பிடிக்கும்?

வரி (14) அன்றைய இரண்டாவது மூலிகை தேநீர்: 1-2 கப்

பரிந்துரைகளுக்கு நோய் சார்ந்த அத்தியாயங்களைப் பாருங்கள். வரி (7) இன் கீழ் உள்ள கருத்துகளைப் பார்க்கவும்.

வரி (15) மதிய உணவு நேரம்

ஒரு நல்ல சுகாதார திட்டத்தின் முக்கிய முக்கியத்துவம் உணவுமுறை. நீர் சிகிச்சையும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், ஆனால் உணவு உண்மையில் மிக முக்கியமானது, ஏனென்றால் மிகச்

சிலரே சரியானதைச் சாப்பிடுகிறார்கள். தங்களுக்கு இருப்பதாக நினைக்கும் மக்கள் கூட

ஆரோக்கியமாக சாப்பிடுவது என்பது படைப்பாளரின் வடிவமைப்புகளுக்கு நேர் எதிரான தவறான போதனைகளால் தவறாக வழிநடத்தப்படலாம். நீங்கள் சாப்பிடுவதாலேயே நீங்கள் உருவாக்கப்படுகிறீர்கள். நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு, மாறி ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்பினால், உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்ற வேண்டும். உங்கள் உணவை மேம்படுத்துவது ஒரு சக்திவாய்ந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

"நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய அனைத்து குளியல்களையும் விட, அவர்களின் உணவை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலம் அவர்களுக்கு அதிகம் சாதிக்க முடியும்." 88

மதிய உணவிற்கு 80% பச்சையாகவோ அல்லது லேசாக வேகவைத்த காய்கறிகள் மற்றும் மூலிகைகளையோ, 20% சமைத்த உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட பரிந்துரைக்கிறோம். உங்கள் உணவில் பச்சையாகவோ, லேசாக வேகவைத்த காய்கறிகள் அல்லது லேசாக வேகவைத்த காய்கறிகள் எவ்வளவு அதிகமாக உள்ளதோ, அவ்வளவு உங்கள் ஆரோக்கியம் சிறப்பாக இருக்கும்.

உணவின் 20% சூடான அல்லது சமைத்த பகுதி பழுப்பு அரிசி, பீன்ஸ், பயறு, முழு தானிய பால்தா, உருளைக்கிழங்கு, ரொட்டி போன்ற பொருட்களைக் கொண்டிருக்கலாம்.

"பலர் நோயால் பலவீனமடைந்துள்ளனர், மேலும் அவர்களுக்கு ஊட்டமளிக்கும், நன்கு சமைத்த உணவு தேவைப்படுகிறது. சுகாதார சீர்திருத்தவாதிகள், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, தீவிரங்களைத் தவிர்க்க கவனமாக இருக்க வேண்டும். உடலுக்கு போதுமான ஊட்டச்சத்து இருக்க வேண்டும்." 89

பொதுவாக நாம் மக்களை சில காய்கறிகளை சாப்பிட ஊக்குவிக்க வேண்டும், ஏனென்றால் எல்லோரும் இயற்கையாகவே அவற்றை ருசித்துப் பார்ப்பதில்லை - அவர்கள் அவற்றை அனுபவிக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பழங்கள் மிகவும் எளிதாகக் குறைந்துவிடும், ஆனால் கீரைகள் மற்றும் வேர்கள் போன்ற சுவையான உணவுகளைப் பொறுத்தவரை, அவர்களின் அண்ணம் அவற்றிற்கு ஒரு சுவை பெறும் வரை, அவர்கள் குறைவான ஆர்வத்துடன் இருப்பார்கள்.

பொதுவாக நாம் மக்களை சில காய்கறிகளை சாப்பிட ஊக்குவிக்க வேண்டும், ஏனென்றால் எல்லோரும் இயற்கையாகவே அவற்றை ருசித்துப் பார்ப்பதில்லை - அவர்கள் அவற்றை அனுபவிக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

"ஒரு மருத்துவ நிறுவனத்தில் திருப்திப்படுத்த பல்வேறு வகையான பசி இருக்கும். சிலருக்கு அவர்களின் தனித்துவமான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய நன்கு தயாரிக்கப்பட்ட காய்கறிகள் தேவை. மற்றவர்களால் விளைவுகளை அனுபவிக்காமல் காய்கறிகளைப் பயன்படுத்த முடியவில்லை. ஏழை, நோய்வாய்ப்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு உள்ளவர்களுக்கு பல ஊக்க வார்த்தைகள் வழங்கப்பட வேண்டும். ஒரு கிறிஸ்தவ வீட்டின் மத செல்வாக்கு சுகாதார நிலையத்தில் பரவட்டும். இது நோயாளிகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததாக இருக்கும். இவை அனைத்தும் கவனமாகவும் பிரார்த்தனையுடனும் நிர்வகிக்கப்பட வேண்டும். சரிசெய்யப்பட வேண்டிய சிரமங்களை இறைவன் பார்க்கிறார், மேலும் அவர் உங்களுக்கு உதவியாக இருப்பார்." 90

வரி (9) ஐப் பார்க்கவும்.

மதிய உணவுக்குப் பிறகு வரி (16) உணவு சப்ளிமெண்ட்ஸ் வரி (17) மதிய உணவுக்குப் பிறகு செரிமான நடை

மதிய உணவுக்குப் பிறகு, காலை உணவுக்குப் பிறகு நீங்கள் செய்தது போலவே, வெளியே நடந்து செல்ல பரிந்துரைக்கிறோம். நடைப்பயிற்சி நீண்டதாக இருக்க வேண்டியதில்லை.

"சாத்தியமான எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், நடப்பதுதான் நோயுற்ற உடல்களுக்கு சிறந்த தீர்வாகும், ஏனெனில் இந்தப் பயிற்சியில் உடலின் அனைத்து உறுப்புகளும் பயன்பாட்டுக்குக் கொண்டுவரப்படுகின்றன.... சில சந்தர்ப்பங்களில் உடற்பயிற்சியின்மை குடல்கள் மற்றும் தசைகள் பலவீனமடைந்து சுருங்குவதற்கு வழிவகுக்கிறது, மேலும் பயன்படுத்த முடியாமல் பலவீனமடைந்த இந்த உறுப்புகள் உடற்பயிற்சியால் பலப்படுத்தப்படும். நடைப்பயிற்சிக்கு மாற்றாக எந்த உடற்பயிற்சியும் இல்லை. இதன் மூலம் இரத்த ஓட்டம் பெரிதும் மேம்படுகிறது." 91

வரி (18) செல்களுக்கு நீர்ப்பாசனம் செய்தல் (வரி #3 மற்றும் #12 ஐயும் காண்க)

மதிய வேளை, உணவுக்குப் பிந்தைய இரண்டு மணி நேர இடைவெளியை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, அதிக தண்ணீர் குடிக்கவும் (வரி #8 ஐப் பார்க்கவும்).

இது ஒரு நாளைக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட மூன்றாவது லிட்டர்/லிட்டர் தண்ணீர். மக்கள் விரும்பினால் அதிக தண்ணீர் குடிக்கலாம். எவ்வளவு தண்ணீர் பாதுகாப்பாக குடிக்கலாம்? பெரும்பாலான மக்கள் தங்கள் எலக்ட்ரோலைட்டுகளை (உப்பு) கழுவிவிடுவோம் என்ற கவலை இல்லாமல், கூடுதல் உப்பு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமின்றி ஒரு நாளைக்கு ஒரு கேலன்/4 லிட்டர் குடிக்கலாம்.

"சுத்தமான, மென்மையான நீரை தாராளமாகக் குடியுங்கள். இந்தப் போக்கை விடாமுயற்சியுடன் பின்பற்றினால், வேறுவிதமாகச் செய்யும் போக்கைத் தவிர்த்து, அது ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதில் அதிசயங்களைச் செய்யும்." 92

(மேலே உள்ள "வரி (3) புரோ-ஆக்டிவ் ஹைட்ரேஷன்" என்ற பகுதியையும் காண்க.)

நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு வரி (19) நீர் சிகிச்சை

தண்ணீர் அற்புதமானது, உள்ளேயும் வெளியேயும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வெளிப்புறத்தில் பயன்படுத்தப்படும்போது அது நீர் சிகிச்சை என்று அழைக்கப்படுகிறது.

வெளிப்புறமாக தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவது சுத்திகரிப்புக்கும், உறுப்புகள் மற்றும் செல்களின் ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதற்கும் பயன்படுத்தப்படலாம். உங்கள் நோய் நிலைக்கு ஏற்ப நீர் சிகிச்சையை சரியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும், எனவே தொடர்புடைய அத்தியாயங்களில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட முறையைப் பார்க்கவும்.

இந்த சிகிச்சைகள் நோயாளிக்கு சோர்வை ஏற்படுத்தும் என்பதால், இரவில் தூங்குவதற்கு முன் ஹைட்ரோதெரபி செய்வது வசதியானது மற்றும் நன்மை பயக்கும் என்பதை நாங்கள் கண்டறிந்துள்ளோம். எனவே, படுக்கைக்கு முன் உடனடியாக அவற்றைச் செய்ய விரும்புகிறோம். ஹைட்ரோதெரபியை எப்போதும் 30 நிமிட (குறைந்தபட்ச) ஓய்வுடன் பின்பற்ற வேண்டும், இதனால் உடல் சிகிச்சைக்கு முழுமையாக பதிலளிக்க முடியும்.

ஒரு தடுப்பு நடவடிக்கையாக குளிப்பதால் எதிர்பாராத பல நன்மைகள் உள்ளன.

"அடிக்கடி குளிப்பது மிகவும் நன்மை பயக்கும், குறிப்பாக இரவில், தூங்குவதற்கு சற்று முன்பு அல்லது காலையில் எழுந்தவுடன். குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டவும், அவர்களின் உடல்கள் பளபளப்பாக இருக்கும் வரை தேய்க்கவும் சில நிமிடங்கள் மட்டுமே ஆகும். இது இரத்தத்தை மேற்பரப்புக்குக் கொண்டு வந்து, மூளைக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது; மேலும் அசுத்தமான செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கான விருப்பம் குறைவாக இருக்கும். அசுத்தமான உடல்களுடனும், அசுத்தமான, கிழிந்த ஆடைகளுடனும் அவர்களைப் பார்ப்பதில் கடவுள் மகிழ்ச்சியடையவில்லை என்பதை குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். அவர் அவர்களுடன் வசிக்கும்படி, அவர்கள் உள்ளேயும் வெளியேயும் தூய்மையாக இருக்க விரும்புகிறார் என்று அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்." 93

வரி (20) சரியான நேரத்தில் படுக்கைக்குச் செல்ல வைத்தல்

இந்த அத்தியாயத்தின் தொடக்கத்தில் "ஓய்வு" என்ற தலைப்பின் கீழ் நாம் விவரித்தபடி, படுக்கை நேரம் இரவு 9:00 மணிக்குப் பிறகு இருக்கக்கூடாது.

வரி (21) கரியால் ஏற்படும் நன்மைகள்

கரியின் மருத்துவ மதிப்பு, உடலில் இருந்து நச்சுகள், அதிகப்படியான திரவங்கள் மற்றும் வீக்கத்தை வெளியேற்றும் திறனில் உள்ளது. தேவைப்பட்டால், படுக்கை நேரத்தில் கரி பூசணிக்காயைப் பூசுவது நல்லது, எனவே அது இரவில் வேலை செய்யும். கரியை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் மற்றும் கரி எவ்வளவு பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதற்கான உண்மையான அனுபவம் இங்கே.

"இந்த நேரத்தில் நான் உங்களுக்கு பொடியாக்கப்பட்ட கரியை அனுப்புகிறேன். சிறிது நேரம் தண்ணீர் நின்ற பிறகு, அது நல்லொழுக்கத்தைப் பிரித்தெடுக்க அவர் குடிக்கட்டும். இதைப் பயன்படுத்தும்போது குளிர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். குடல்களுக்கு மேல் உமிழ்நீரைப் பயன்படுத்தும்போது, நிலக்கரியை ஒரு பையில் போட்டு, தைத்து, சூடான நீரில் நனைக்க வேண்டும். இது பல முறை உதவும். இரண்டு பைகளை வைத்திருங்கள்; ஒன்றைப் பயன்படுத்திவிட்டு மற்றொன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்." 95

"ஒரு சமயம் ஒரு மருத்துவர் மிகுந்த துயரத்தில் என்னிடம் வந்தார். ஆபத்தான நிலையில் இருந்த ஒரு இளம் பெண்ணைப் பார்க்க அவர் அழைக்கப்பட்டார். முகாம் மைதானத்தில் இருந்தபோது அவளுக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டது, ஆஸ்திரேலியாவின் மெல்போர்னுக்கு அருகிலுள்ள எங்கள் பள்ளி

கட்டிடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டார். ஆனால் அவள் மிகவும் மோசமாகிவிட்டாள், அவள் உயிர்வாழ முடியாது என்று அஞ்சப்பட்டது. மருத்துவர் டாக்டர் மெரிட் கெல்லாக் என்னிடம் வந்து, 'சகோதரி வைட், இந்த விஷயத்தில் எனக்கு ஏதாவது வெளிச்சம் இருக்கிறதா? எங்கள் சகோதரிக்கு நிவாரணம் வழங்க முடியாவிட்டால், அவள் சில மணிநேரம் மட்டுமே வாழ முடியும்' என்று கேட்டார். நான் பதிலளித்தேன், 'ஒரு கொல்லன் கடைக்கு அனுப்பி, சிறிது பொடியாக்கப்பட்ட கரியைப் பெறுங்கள்; அதில் ஒரு பொடியாக்கி, அவள் வயிறு மற்றும் பக்கவாட்டில் வைக்கவும்.' மருத்துவர் என் வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற விரைந்தார். விரைவில் அவர் திரும்பி வந்து, 'பொடியாக்கிகளைப் பயன்படுத்திய அரை மணி நேரத்திற்குள் நிவாரணம் வந்தது. அவள் இப்போது பல நாட்களாக அனுபவித்த முதல் இயற்கையான தூக்கத்தைக் கொண்டிருக்கிறாள்." 96

இந்த அறிவுரை அறிகுறிகளின் அடிப்படையில் மட்டுமே வழங்கப்பட்டது என்பதை நினைவில் கொள்க, ஒரு குறிப்பிட்ட சிக்கலான பெயரைக் கொண்ட ஒரு நோய் நிலையை விரிவாக ஆராய்வோ அல்லது கண்டறியவோ தேவையில்லை. அறிகுறிகளை மறைக்க அல்ல, மாறாக இயற்கையின் விதிகளுடன் இணைந்து செயல்படுவதன் மூலம் நச்சுகள் மற்றும் வீக்கத்தைக் குறைத்து உடல் குணமடைய உதவும் வகையில் எளிமையான இயற்கை கரி மருந்து பயன்படுத்தப்பட்டது. உங்கள் நிலை என்னவாக இருந்தாலும், கடவுளிடம் செல்லுங்கள், பின்னர் அவர் உங்கள் மனதை வழிநடத்தும் சிறந்த இயற்கை மருந்தைக் கொண்டு நோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்கவும்.

"இயற்கை வழிமுறைகள், கடவுளின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப பயன்படுத்தப்பட்டு, இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. நாம் ஒரு அதிசயத்தைக் கேட்கிறோம், இறைவன் மனதை சில எளிய தீர்வுகளுக்கு வழிநடத்துகிறார்." 97

ஒரு கரி பூட்டிஸ் தயாரிக்கும் முறை என்னவென்றால், ஒரு கப் தண்ணீரை கொதிக்க வைத்து, 3 தேக்கரண்டி செயல்படுத்தப்பட்ட கரி மற்றும் 3 தேக்கரண்டி அரைத்த ஆளி விதைகளைச் சேர்க்கவும். 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைத்து ஆற விடவும். இந்த கலவையை சமைத்த பிறகு உங்களிடம் இருப்பது ஒரு ஜெல் ஆகும், இது பயன்படுத்த எளிதானது. நீங்கள் அதை நேரடியாக தோலில் தடவலாம் அல்லது ஈரமான காகித துண்டின் ஒரு அடுக்கில் போர்த்தி, சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டிய பகுதியில் ஈரமான காகித துண்டை தோலில் தடவலாம். பின்னர் பயன்படுத்தப்பட்ட பூட்டிஸ்ஸை பிளாஸ்டிக் மடக்கு மற்றும் ஒரு மீள்

கட்டுடன் சுற்றி, அதை இடத்தில் வைத்திருக்க, இரவு முழுவதும் அப்படியே வைக்கவும். அதே பூல்டிஸ்ஸை மறுநாள் இரவு புரட்டி மேலே குறிப்பிட்டபடி மீண்டும் தடவுவதன் மூலம் பயன்படுத்தலாம்.

கரியை வாய்வழியாக எடுத்துக்கொள்வது குறித்த வரி (14) ஐயும் பாருங்கள் .

முடிவுரை

உங்கள் வாழ்க்கை முறைக்கான கடவுளின் திட்டத்துடன், வழக்கமான அட்டவணையைப் பின்பற்றும்போது, நோய் மீட்சி மிகவும் உறுதியானது. காலப்போக்கில் அது எளிதாகி மகிழ்ச்சியாக மாறும்.

எங்களிடம் இருக்கக்கூடிய அனைத்து சுகாதாரக் கொள்கைகளையும் நாங்கள் தொடவில்லை, ஆனால் ஒரு நல்ல, ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிக்கும் தினசரி அட்டவணையுடன் தொடர்புடையவற்றைத் தொடலாம்.

உங்கள் நிலைமைக்கான பரிந்துரைகளின்படி உங்கள் சொந்த அட்டவணையைத் திட்டமிடக்கூடிய ஒரு

வெற்றுப் படிவம் கீழே உள்ளது. பின்னர் அதைப் பின்பற்ற கடவுளின் சக்திக்காக ஜெபிக்கவும்.

"உடல் என்பது கடவுள் வசிக்க விரும்பும் ஒரு கோயில், அது தூய்மையாக வைக்கப்பட வேண்டும், உயர்ந்த மற்றும் உன்னதமான எண்ணங்களின் இருப்பிடம் என்ற எண்ணத்தால் மாணவர்கள் ஈர்க்கப்படட்டும். உடலியல் ஆய்வில் அவர்கள் உண்மையில் "பயத்துடனும் அற்புதத்துடனும் படைக்கப்பட்டுள்ளனர்" (சங்கீதம் 139:14) என்பதைக் காண்கிறார்கள், அவர்கள் பயபக்தியால் ஈர்க்கப்படுவார்கள். கடவுளின் கைவேலையை அழிப்பதற்குப் பதிலாக, படைப்பாளரின் மகிமையான திட்டத்தை நிறைவேற்றுவதற்காக, தங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்ய வேண்டும் என்ற லட்சியம் அவர்களுக்கு இருக்கும். இவ்வாறு அவர்கள் சுகாதார விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிவதை தியாகம் அல்லது சுய மறுப்பு என்று கருதாமல், அது உண்மையில் இருப்பது போல், ஒரு விலைமதிப்பற்ற பாக்கியம் மற்றும் ஆசீர்வாதம் என்று கருதுவார்கள். ⁹⁸

மேற்கண்ட கொள்கைகளை நடைமுறைப்படுத்தியவர்களின் அனுபவம் இதுதான். இது உங்களுக்கும் ஏற்பட வேண்டும் என்பதே எங்கள் பிரார்த்தனை.

உங்கள் சொந்த அட்டவணையை நிரப்பவும்	
வரி (#)	அட்டவணை
(1) : காலை	<u>எழுச்சி நேரம்.</u>
(2)	குளிர்ந்த கடற்பாசி குளியல் அல்லது குளியலை எடுத்து, தோலை ஸ்கர்ப் செய்யவும்.
(3)	ஒரு எலுமிச்சை சாறுடன் 32 அவுன்ஸ்/1 லிட்டர் வெதுவெதுப்பான நீரைக் குடிக்கவும்.
(4)	10-15 நிமிடங்கள் வெளிப்புற நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டு ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.
(5)	தனிப்பட்ட பக்தி நேரம்.
(6)	நன்றியுணர்வு குறிப்பேடு: நீங்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கும் 10 விஷயங்களைப் பட்டியலிடுங்கள்.
(7) : காலை	உணவுக்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.*
(8) : காலை	<u>காலை</u> 65-70% புதிய பழங்கள்.*
	<u>உணவு</u>
	10-15% கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்.*
	20% சமைத்த உணவுகள்.*
(9)	சப்ளிமெண்ட்ஸ்.*
(10)	காலை உணவுக்குப் பிறகு வெளிப்புற நடைப்பயிற்சி: 10-15 நிமிடங்கள்.
(11)	மன அழுத்த மேலாண்மை.
(12) : காலை	வழக்கமான நீரேற்றம்: 32 அவுன்ஸ்/1 லிட்டர் தண்ணீரை ஒரு டீஸ்பூன் செயல்படுத்தப்பட்ட கரி தூள் சேர்த்து குடிக்கவும்.
(13)	10-15 நிமிடங்கள் வெளியில் நடக்கவும்.
(14) : பிற்பகல்	அன்றைய இரண்டாவது மூலிகை தேநீர்: 1-2 கப்.*
(15) : பிற்பகல்	<u>மதிய</u> 65-70% புதிய காய்கறிகள் அல்லது சுவையான பழங்கள் (முடிந்தால் பச்சையாக).
	<u>உணவு</u> 10-15% கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்
	20% சமைத்தது (அதிகபட்சம்)
(16)	சப்ளிமெண்ட்ஸ்.*
(17)	மதிய உணவுக்குப் பிறகு வெளிப்புற நடைப்பயிற்சி: 10-15 நிமிடங்கள்.
(18) : பிற்பகல்	1 லிட்டர் தண்ணீருக்கு 32 அவுன்ஸ் குடிக்கவும், 10-15 நிமிடம் வெளியில் நடக்கவும்.
(19) : பிற்பகல்	நீர் சிகிச்சை.*
(20) : பிற்பகல்	<u>படுக்கை</u>
	<u>நேரம்</u>
(21)	தேவைக்கேற்ப கரி பூல்டிஸ்.*
* இந்த திட்டமிடப்பட்ட உருப்படி தொடர்பான பரிந்துரைகளுக்கு நோய் சார்ந்த அத்தியாயங்களைப் பாருங்கள்.	

¹ அப்போஸ்தலர் 17:28, பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

² வைட், இஜி (1932) மருத்துவ ஊழியம். மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 221.

³ வைட், இஜி (1905) குணப்படுத்தும் ஊழியம். மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 147.

⁴ வைட், இஜி (1905) குணப்படுத்தும் ஊழியம். மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 127.

⁵ ரோக்கி ஆர், சாபோடோட் எஃப், ஹக்கோ எஃப், பெஞ்செக்ரூன் எம்டி, புகெட் ஏ. ரமலான் இடைப்பட்ட உண்ணாவிரதத்தின் போது தூக்கம். ஜே ஸ்லீப் ரெஸ். 2001 டிசம்பர்;10(4):319-27.

⁶ வு மெகாவாட், லி எக்ஸ்எம், சியான் எல்ஜே, லெவி எஃப். எலிகளில் கட்டி வளர்ச்சியில் உணவு நேரத்தின் விளைவுகள். லைஃப் சயின்ஸ். 2004 ஜூலை 23;75(10):1181-93.

⁷ Carney CE, Edinger JD, Meyer B, Lindman L, Istre T. கல்லூரி மாணவர்களின் தினசரி நடவடிக்கைகள் மற்றும் தூக்கத்தின் தரம். க்ரோனோபியோல் இன்ட். 2006;23(3):623-37.

⁸ Magrini A, Pietrousti A, Coppeta L, Babucci A, Barnaba E, Papadia C, Iannaccone U, Boscolo P, Bergamaschi E, Bergamaschi A. ஷிப்ட் வேலை மற்றும் ஆட்டோ இம்பூன் தைராப்டு கோளாறுகள். இன்ட் ஜே இம்பூனோபதால் பார்மகோல். 2006 அக்டோபர்-டிசம்பர்;19(4 சப்ளிமெண்ட்):31-6.

⁹ குடோலோ எம், சுல்லி ஏ, பிசோர்னி சி, செச்சி எம்இ, சோல்டானோ எஸ், செரியோலோ பி, ஸ்ட்ராப் ஆர்எச், ஓட்சா கே, மேஸ்ட்ரோனி ஜிஜே. சர்க்காடியன் ரிதம்கள்: குளுக்கோகார்டிகாய்டுகள் மற்றும் கீல்வாதம். ஆன் என்ஓய் அகாட் சை. 2006 ஜூன்;1069:289-99.

¹⁰ குடோலோ எம், மாசி ஏடி. சர்க்காடியன் ரிதம்கள் மற்றும் கீல்வாதம். ரியம் டிஸ் கிளின் நார்த் ஏஎம். 2005 பிப்ரவரி;31(1):115-29, ix-x.

¹¹ வைட், இஜி (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டிசி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 85.

¹² வைட், இஜி (1954) குழந்தை வழிகாட்டுதல். வாஷிங்டன், டிசி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 125.

¹³ வைட், இஜி (1905) குணப்படுத்தும் அமைச்சகம். மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 235.

¹⁴ ஃபார்ஷி HR1, டெய்லர் எம்ஏ, மெக்டொனால்ட் ஜிஏ. ஆரோக்கியமான மெலிந்த பெண்களில் ஒழுங்கற்ற உணவு அதிர்வெண்ணுடன் ஒப்பிடும்போது வழக்கமான உணவு அதிர்வெண் மிகவும் பொருத்தமான இன்சலின் உணர்திறன் மற்றும் லிப்பிட் சுயவிவரங்களை உருவாக்குகிறது. யூர் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2004 ஜூலை;58(7):1071-7.

¹⁵ ஃபார்ஷி எச்.ஆர், டெய்லர் எம்.ஏ., மெக்டொனால்ட் ஜி.ஏ. ஆரோக்கியமான பருமனான பெண்களில் உணவு வெப்ப உருவாக்கம், இன்சலின் உணர்திறன் மற்றும் உண்ணாவிரத லிப்பிட் சுயவிவரங்களில் வழக்கமான உணவு அதிர்வெண்ணின் நன்மை பயக்கும் வளர்சிதை மாற்ற விளைவுகள். ஏ.எம். ஜே. கிளின். நியூட்ர். 2005 ஜனவரி;81(1):16-24.

¹⁶ López-Prieto RS, Romo-Romo A, Gómez-Avilés P, Sharma-Sharma S, Costilla-Orozco X, Galán-Ramírez GA, Almeda-Valdés P. டைம் மேட்டர்ஸ்: க்ரோனோநியூட்ரிஷனுக்கும் நீரிழிவு நோய்க்கும் இடையிலான உறவைப் பற்றிய ஒரு நுண்ணறிவு. ரெவ் இன்வெஸ்ட் க்ளின். 2024 ஏப்ரல் 3;76(2):080-090.

¹⁷ போகில்ட் எச், ஜெப்சென் எச்.ஜே. மருத்துவமனை வார்டுகளில் இதய நோய்க்கான ஷிப்ட் அட்டவணை மற்றும் உயிரியக்கக் குறிகாட்டிகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களில் தலையீடு. ஸ்கேன்ட் ஜே வேலை சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரம். 2001 ஏப்ரல்;27(2):87-96.

¹⁸ ஓப்லாசிள்ஸ்கா ஏ, ஜோட்கோவ்ஸ்கா எம். போலந்தில் பள்ளி வயது குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினரின் உணவு முறைகள் - கேள்வித்தாள் விசாரணைகள். மெட் வீக் ரோஸ்வோஜ். 2000;4(3 துணை 1):53-64.

¹⁹ கியாஸ்வந்த் எம், ஹெஷ்மத் ஆர், கோல்பிரா ஆர், ஹக்ப்பனா வி, சோலைமானி ஏ, ஷெளஷ்தரிசாதே பி, தவாங்கர் எஸ்எம், லாரிஜானி பி. ஷிப்ட் வேலை மற்றும் லிப்பிட் கோளாறுகளின் ஆபத்து: ஒரு குறுக்கு வெட்டு ஆய்வு. லிப்பிட்ஸ் ஹெல்த் டிஸ். 2006 ஏப்ரல் 10;5:9.

²⁰ கோபர்டாரோ ஏ, பிராசி எம், பார்ப்ரேசி எம், சாண்ட்ரெல்லி எல். ஷிப்ட் தொழிலாளர்களில் வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறியைக் கண்டறிவதிலும் இருதய ஆபத்தை மதிப்பிடுவதிலும் இடுப்பு சுற்றளவின் பங்கு. மெட் லாங். 2008 நவம்பர்-டிசம்பர்;99(6):444-53.

²¹ எலன் ஜி. வைட். உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள் (வாஷிங்டன், டிசி: மதிப்பாய்வு மற்றும் ஹெரால்ட் பப். அசோசியேசன், 1946), பக். 177.

²² வைட், இஜி (1878, ஜூன் 1). "சாலமன் விசுவாச துரோகம்." சுகாதார சீர்திருத்தவாதி.

²³ வைட், இஜி (1905) குணப்படுத்தும் அமைச்சகம். மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 303.

²⁴ பிரான்செச்சி எஸ், லா வெச்சியா சி, பிடோலி இ, நெக்ரி இ, தலமினி ஆர். உணவு அதிர்வெண் மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் ஆபத்து. புற்றுநோய் ரெஸ். 1992 ஜூலை 1;52(13):3589-92.

²⁵ பெனிடோ இ, ஒப்ராதோர் ஏ, ஸ்டிகல்பவுட் ஏ, போஷ் எஃப்எக்ஸ், முலெட் எம், முனோஸ் என், கால்டோர் ஜே. மஜோர்காவில் பெருங்குடல் புற்றுநோயின் மக்கள் தொகை அடிப்படையிலான வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. I. உணவு காரணிகள். இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 1990 ஜனவரி 15;45(1):69-76.

²⁶ டி வெர்டியர் எம்ஜி, லாங்னெக்கர் எம்பி. உணவு அதிர்வெண் - பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான புறக்கணிக்கப்பட்ட ஆபத்து காரணியா? புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்துகிறது. 1992 ஜனவரி;3(1):77-81.

²⁷ வைட், இஜி (1903). கல்வி. மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 205.

²⁸ மேன்பர் ஆர், பூட்ஸின் ஆர்ஆர், அசெபோ சி, கார்ஸ்கடன் எம்ஏ. பகல்நேர தூக்கத்தில் தூக்க-விழிப்பு அட்டவணைகளை ஒழுங்குபடுத்துவதன் விளைவுகள். தூக்கம். 1996 ஜூன்;19(5):432-41.

²⁹ விங்கார்ட் டிஎல், பெர்க்மேன் எல்எஃப். பெரியவர்களிடையே தூக்க முறைகளுடன் தொடர்புடைய இறப்பு ஆபத்து. தூக்கம். 1983;6(2):102-7.

³⁰ சாவர்ட் ஜே, லாரோச் எல், சிமார்ட் எஸ், மற்றும் பலர். நாள்பட்ட தூக்கமின்மை மற்றும் நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடு. சைக்கோசம் மெட். 2003 மார்ச்-ஏப்ரல்;65(2):211-21.

³¹ வைட், இஜி (1990) கையெழுத்துப் பிரதி வெளியீடுகள், தொகுதி. 9 (எண். 664- 770). சில்வர் ஸ்பிரிங், எம்டி: எல்லன் ஜி. வைட் எஸ்டேட். ப. 46.

³² ஷெர்ன்ஹாமர் இஎஸ், ஹாங்கின்சன் எஸ்இ. சிறுநீர் மெல்டோனின் அளவுகள் மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் ஆபத்து. ஜே நேட்ல் கேன்சர் இன்ஸ்ட். 2005 ஜூலை 20;97(14):1084-7

³³ வைட், இஜி (1990) கையெழுத்துப் பிரதி வெளியீடுகள், தொகுதி. 7 (எண். 419- 525). சில்வர் ஸ்பிரிங், எம்டி: எல்லன் ஜி. வைட் எஸ்டேட். ப. 224.

³⁴ பிலிப்ஸ்கி இ, கிங் விஎம், லி எக்ஸ், மற்றும் பலர். கட்டி வளர்ச்சியில் ஒரு கட்டுப்பாட்டு புள்ளியாக சர்க்காடியன் கடிகாரத்தை ஹோஸ்ட் செய்யுங்கள். ஜே நேட்ல் கேன்சர் இன்ஸ்ட். 2002 மே 1;94(9):690-7.

³⁵ ஷெர்ன்ஹாமர் இஎஸ், லேடன் எஃப், ஸ்பீசர் எஃப்இ, மற்றும் பலர். செவிலியர்களின் சுகாதார ஆய்வில் பங்கேற்கும் பெண்களில் சுழற்சி இரவு நேர வேலைகள் மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் அபாயம். ஜே நேஷனல் கேன்சர் இன்ஸ்ட். 2001 அக்டோபர் 17;93(20):1563-8.

³⁶ பாலி எஸ்.எம். மனித சர்க்காடியன் கடிகாரத்திற்கான விளக்குகள்: சமீபத்திய ஆராய்ச்சி விளக்குகள் ஒரு பொது

சுகாதார பிரச்சினையாக மாறிவிட்டது என்பதைக் குறிக்கிறது. மருத்துவ கருதுகோள்கள். 2004;63(4):588-96.

³⁷ மார்ச் 6:31, புனித பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

³⁸ பிளாக் ஈ.டபிள்யூ, கோட்ஸ் ஆர்.ஜே, மற்றும் பலர். மனிதர்களில் மொத்த குளுதாதயோனின் அளவு மற்றும் மக்கள்தொகை மற்றும் சுகாதாரம் தொடர்பான காரணிகளுடன் அதன் தொடர்பு. பிர. ஜே நியூட்ர் . 1993 நவம்பர்;70(3):797-808.

³⁹ டெய்லர் ஏ, ரைட் எச்.ஆர், லாக் எல்.சி. வார இறுதியில் தூங்குவது சர்க்காடியன் கட்டத்தை தாமதப்படுத்துகிறது மற்றும் அடுத்த வாரம் தூக்கத்தை அதிகரிக்கிறது. ஸ்லீப் பையோல் ரிதம்ஸ். 2008; 6:172-179.

⁴⁰ லிப்பி ஜி, ஸ்கீனா எஃப்.பி, சால்வக்னோ ஜிஎல், மொன்டாக்க்னானா எம், பாலேஸ்ட்ரியேரி எஃப்.பி, கைடி ஜி.சி. உட்கார்ந்த மற்றும் அதிக பயிற்சி பெற்ற பாடங்களுக்கு இடையிலான லிப்பிட் சுயவிவரம் மற்றும் லிப்போபுரோட்டின் (அ) ஒப்பீடு. கிளின் கெம் லேப் மெட். 2006;44(3):322-6.

⁴¹ வில்லியம்ஸ் பி.டி. ஒட்டத்தின் தீவிரத்திற்கும் உயர் இரத்த அழுத்தம், ஹைபர்கொலெஸ்டிரோலீமியா மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கும் உள்ள உறவு. மெட் சை ஸ்போர்ட்ஸ் எக்ச்சர்ச் . 2008 அக்டோபர்;40(10):1740-8.

⁴² போர்ஹாம் சிஏ, கென்னடி ஆர்ஏ, மர்பி எம்.எச், டல்லி எம், வாலஸ் டபிள்யூ.எஃப்.பி, யங் ஐ. உட்கார்ந்த நிலையில் இருக்கும் இளம் பெண்களில் இருதய சுவாச உடற்பயிற்சி, இரத்த லிப்பிடுகள் மற்றும் ஹோமோசிஸ்டீன் ஆகியவற்றில் குறுகிய கால படிக்கட்டு ஏறுதலின் பயிற்சி விளைவுகள். பிஆர் ஜே ஸ்போர்ட்ஸ் மெட். 2005 செப்;39(9):590-3.

⁴³ மர்பி எம், நெவில் ஏ, நெவில் சி, பிட்ஸ் எஸ், ஹார்ட்மேன் ஏ. உடற்பயிற்சி, இருதய ஆபத்து மற்றும் உளவியல் ஆரோக்கியத்திற்காக விறுவிறுப்பான நடைப்பயணத்தை குவித்தல். மெட் சை ஸ்போர்ட்ஸ் உடற்பயிற்சி . 2002 செப்;34(9):1468-74.

⁴⁴ வைட், இஜி (1872, ஜூலை 1). "அனுபவம்." சுகாதார சீர்திருத்தவாதி.

⁴⁵ சிக்கோரெல்லி எஸ்.எஸ், மலபோன்ட் எம்.ஜி, டி.பினோ எல், கோஸ்டா எம்.பி, பென்னிசி ஜி, மஸ்ஸாரினோ எம்.சி. சிரை தேக்கம் மோனோசைட்-மேக்ரோபேஜ் மூலம் இன்டர்லூகின் 1பீட்டா (IL-1பீட்டா), இன்டர்லூகின் 6 (IL-6) மற்றும் கட்டி நெக்ரோசிஸ் காரணி ஆல்பா (TNFAlpha) ஆகியவற்றை வெளியிடுவதற்கு காரணமாகிறது . கிளின் ஹெமோர்ஹெயோல் மைக்ரோசர்ச் . 2000;22(4):311-6.

⁴⁶ சுஜி எம், கவானோ எஸ், சுஜி எஸ், கோபயாவி டி, டேக்கி ஒய், நாகனோ கே, ஃபுசுமோட்டோ எச், கமடா டி, ஒகிஹாரா டி, சாடோ என். அல்சரேட்டிவ் பெருங்குடல் அழற்சி உள்ள நோயாளிகளில் பெருங்குடல் சளிச்சுரப்பி ஹீமோடைனமிக்ஸ் மற்றும் திசு ஆக்ஸிஜனேற்றம்: உறுப்பு பிரதிபலிப்பு நிறமாலை அளவீடு மூலம் விசாரணை. ஜே கால்ஸ்டோரேன்டரால். 1995 ஏப்ரல்;30(2):183- 8. இணைப்புகள்

⁴⁷ கெலி இ, பெளச்செளச்சா எம், டெவ்ரோட் ஜி, கார்னோட் எஃப்.பி, ஒஹ்ராண்ட் டி, கக்னெங்க் பிஹெச். எலிகளில் திசைதிருப்பல் தொடர்பான பரிசோதனை பெருங்குடல் அழற்சி. டிஸ் கோலன் ரெக்டம். 1997 பிப்ரவரி;40(2):222-8.

⁴⁸ ஸ்கோல்பாக் டி. இடது சிறுநீரக நட்கிராக்கர்-நிகழ்விருந்து மிட்லைன் நெரிசல் நோய்க்குறி வரை ஒற்றைத் தலைவலி, தலைவலி, முதுகு மற்றும் வயிற்று வலி மற்றும் இடுப்பு உறுப்புகளின் செயல்பாட்டுக் கோளாறுகளுக்கு ஒரு காரணம். மருத்துவ கருதுகோள்கள். 2007;68(6):1318-27.

⁴⁹ மா எக்ஸ்ஜே, யின் எச்ஜே, சென் கேஜே. இரத்த-நிலைமை நோய்க்குறிக்கும் வீக்கத்திற்கும் இடையிலான தொடர்பு பற்றிய ஆராய்ச்சி முன்னேற்றம். ஜோங்குவோ ஜாங் சி யி ஜீ ஹீ ஸா ஹி . 2007 ஜூலை;27(7):669-72.

⁵⁰ போகெனெஸ் எல், அலெக்சாண்டர்சன் டி.இ, ஆஸ்டெருட் பி, ட்வீட்டா டி, மெர்சர் ஜேபி. முதியவர்களுக்கு குளிர்

வெளிப்பாட்டிற்கான உடலியல் மற்றும் ரத்தக்கசிவு பதில்கள். இன்ட் ஜே சர்கம்போலார் ஹெல்த். 2000 அக்டோபர்;59(3-4):216-21.

⁵¹ மெர்சர் ஜேபி, ஆஸ்டெருட் பி, ட்வீட்டா டி. இருதய நோய்க்கான ஆபத்து காரணிகளில் குறுகிய கால குளிர் வெளிப்பாட்டின் விளைவு. த்ரோம்ப் ரெஸ். 1999 ஜூலை 15;95(2):93-104.

⁵² பார்க் எஸ்ஜே, டோகுரா எச். மைய வெப்பநிலை மற்றும் சிறுநீர் கேட்டகோலமைன்களின் சர்க்காடியன் தாளங்களில் பல்வேறு வகையான ஆடைகளின் விளைவுகள். ஜேபிஎன் ஜே பிசியோல். 1998 ஏப்ரல்;48(2):149-56.

⁵³ வைட், இஜி (1868). சர்ச்சிற்கான சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2. மவுண்டன் வியூ, CA: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 531.

⁵⁴ மோரி ஒய், கியோகா இ, டோகுரா எச். மனிதர்களில் சிறுநீர் கேட்டகோலமைன்கள் மற்றும் கார்டிசோல், இதய துடிப்பு மற்றும் இரவு நேர சிறுநீர் மெலடோனின் ஆகியவற்றின் எதிர்வினைகளில் ஆடைகளால் தோலில் செலுத்தப்படும் அழுத்தத்தின் விளைவுகள். இன்ட் ஜே பையோமெட்டோரோல் . 2002 டிசம்பர்;47(1):1-5.

⁵⁵ ஓகுரா கே, மிடோரிகாவா-சுருதானி டி, டோகுரா எச். உமிழ்நீர் சுரப்பை ஒய்வெடுப்பதில் கஃப்களால் பயன்படுத்தப்படும் தோல் அழுத்தத்தின் விளைவுகள். ஜே பிசியோல். ஆந்த்ரோபோல் Appl Human Sci. 2000 மார்ச்;19(2):107-11.

⁵⁶ வைட், இஜி (1954). குழந்தை வழிகாட்டுதல். வாஷிங்டன், டி.சி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 426.

⁵⁷ வைட், இஜி (1958). தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செய்திகள் புத்தகம் 2. வாஷிங்டன், டி.சி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 346

⁵⁸ வைட், இஜி (1905) குணப்படுத்தும் ஊழியம். மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 276.

⁵⁹ வைட், இஜி (1872) சர்ச்சிற்கான சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3. மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 70.

⁶⁰ பிரென்னர் ஐகே, காஸ்டெல்லானி ஜேடபிள்யூ, கபரி சி, யங் ஏஜே, ஜமெக்னிக் ஜே, ஜெப்பர்ட் ஆர்ஜே, ஜெக் பிஎன். குளிர் வெளிப்பாட்டின் போது மனிதர்களில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மாற்றங்கள்: முன் வெப்பமாக்கல் மற்றும் உடற்பயிற்சியின் விளைவுகள். ஜே அப்ல் பிசியோல் (1985). 1999 ஆகஸ்ட்;87(2):699-710.

⁶¹ வைட், இஜி (1993) கையெழுத்துப் பிரதி வெளியீடுகள், தொகுதி. 21 (எண். 1501- 1598) . சில்வர் ஸ்பிரிங், எம்.டி: எலன் ஜி. வைட் எஸ்டேட். ப. 290.

⁶² அஹ்ரென்ஸ் ஆர்ஏ. சுகரோஸ், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய நோய் ஒரு வரலாற்றுக் கண்ணோட்டம். ஆம் ஜே கிளின் நியூட்ர் . 1974 ஏப்ரல்;27(4):403-22.

⁶³ வைட், இஜி (1923) உடல்நலம் குறித்த ஆலோசனைகள். மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 55.

⁶⁴ வைட், இஜி (1923) உடல்நலம் குறித்த ஆலோசனைகள். மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 55.

⁶⁵ வைட், இஜி (1952) மை லைஃப் டூடே. வாஷிங்டன், டி.சி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 136.

⁶⁶ எக்ஸோடஸ் 15:26, கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு ஆஃப் தி ஹோலி பைபிள்.

⁶⁷ https://legacy.egwwritings.org/?ref=en_SC.3¶=108.4

⁶⁸ வைட், இஜி (1898) தி டிசைர் ஆஃப் ஏஜஸ். மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 270.

⁶⁹ வைட், இஜி (1905) தி மினிஸ்ட்ரி ஆஃப் ஹீலிங். மவுண்டன் வியூ, CA: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 115.

⁷⁰ வைட், EG (1905) குணப்படுத்தும் அமைச்சகம். மவுண்டன் வியூ, CA: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 251.

71 வைட், EG (1985) எலன் ஜி. வைட் லெட்டர்ஸின் பால்சன் தொகுப்பு. பேசன், AZ: இலைகள்-ஆஃப்-ஆட்டம் புத்தகங்கள். ப. 31.

72 வைட், EG (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், DC: மதிப்பாய்வு மற்றும் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 106.

73 வைட், EG (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், DC: மதிப்பாய்வு மற்றும் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 173.

74 வைட், EG (1902). சர்ச்சிற்கான சாட்சியங்கள், தொகுதி. 7. மவுண்டன் வியூ, CA: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 135.

75 வைட், EG (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டி.சி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 414.

76 வைட், இஜி (1993) கையெழுத்துப் பிரதி வெளியீடுகள், தொகுதி. 21 (எண். 1501-1598). சில்வர் ஸ்பிரிங், எம்டி: எலன் ஜி. வைட் எஸ்டேட். ப. 286.

77 பட்லேண்ட் பிகே, ஃபெவ்ரிலி ஏஎம், எல்வட் பிசி. 2512 நடுத்தர வயது ஆண்களின் குழுவில் உணவுமுறை, நுரையீரல் செயல்பாடு மற்றும் நுரையீரல் செயல்பாடு சரிவு. தோராக்ஸ். 2000 பிப்ரவரி;55(2):102-8.

78 வைட், இஜி (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டி.சி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 109.

79 வைட், இஜி (1868) சர்ச்சிற்கான சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2. மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 603.

80 வைட், இஜி (1923) உடல்நலம் குறித்த ஆலோசனைகள். மவுண்டன் வியூ, CA: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 89.

81 உபாகமம் 27:5, கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு ஆஃப் தி ஹோலி பைபிள்.

82 ஓமென் ஜிஎஸ், குட்மேன் ஜிஇ, தோர்ன்க்விஸ்ட் எம்டி, பால்மஸ் ஜே, கல்லன் எம்ஆர், கிளாஸ் ஏ, கியோக் ஜேபி, மெய்ஸ்கென்ஸ் எஃப்எல், வாலனிஸ் பி, வில்லியம்ஸ் ஜேஎச், பார்ன்ஹார்ட் எஸ், ஹம்மர் எஸ். பீட்டா கரோட்டின் மற்றும் வைட்டமின் ஏ ஆகியவற்றின் கலவையின் நுரையீரல் புற்றுநோய் மற்றும் இருதய நோய்களின் விளைவுகள். என் இங்கிள் ஜே மெட். 1996 மே 2;334(18):1150-5.

83 வைட், இஜி (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டி.சி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். பக். 103.

84 வைட், இஜி (1882) சர்ச்சிற்கான சாட்சியங்கள், தொகுதி. 5. மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 443.

85 வைட், இஜி (1982). தி அப்வர்ட் லூக். வாஷிங்டன், டி.சி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 252.

86 வைட், இஜி (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டி.சி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 419.

87 வைட், இஜி (1868) சர்ச்சிற்கான சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2. மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 529.

88 வைட், இஜி (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டி.சி: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 408.

89 வைட், இஜி (1923) உடல்நலம் குறித்த ஆலோசனைகள். மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 118.

90 வைட், இஜி (1990) கையெழுத்துப் பிரதி வெளியீடுகள், தொகுதி. 13 (எண். 1000-1080). சில்வர் ஸ்பிரிங், எம்டி: எலன் ஜி. வைட் எஸ்டேட். ப. 40.

91 வைட், இஜி (1872). சர்ச்சிற்கான சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3. மவுண்டன் வியூ, CA: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 78.

92 வைட், EG (1932) மருத்துவ ஊழியம். மவுண்டன் வியூ, CA: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 106.

93 வைட், EG (1890) கிறிஸ்தவ நிதானம் மற்றும் பைபிள் சுகாதாரம். பேட்டில் க்ரீக், MI: குட் ஹெல்த் பப்ளிஷிங் கோ. ப. 141.

94 இனோவ் எஸ், கிரியாமா கே, ஹடனகா ஓய், கனோ எச். 18 சைட்டோகைன்கள் மற்றும் HMGB1 ஆகியவற்றிற்கான செயல்படுத்தப்பட்ட கார்பனின் உறிஞ்சுதல் பண்புகள் அழற்சி மாதிரி பிளாஸ்மா. கொலாய்டுகள் சர்ஃப் பி ப்யோஇன்டர்ஃபேஸ்கள். 2015 பிப்ரவரி 1;126:58-62.

95 வைட், இஜி (1993) கையெழுத்துப் பிரதி வெளியீடுகள், தொகுதி. 20 (எண். 1420-1500). சில்வர் ஸ்பிரிங், எம்டி: எலன் ஜி. வைட் எஸ்டேட். பக். 280.

96 வைட், இஜி (1931) பகுத்தறிவு சிகிச்சையில் மூலிகைகளின் இடம். கோல்மாண்ட், டிஎன்: மெசேஜ் பிரஸ். பக். 25.

97 வைட், இஜி (1958). தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செய்திகள் புத்தகம் 2. வாஷிங்டன், டி.சி: மதிப்பாய்வு மற்றும் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். பக். 346

98 வைட், இஜி (1903). கல்வி. மவுண்டன் வியூ, கலிபோர்னியா: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். பக். 201.