அத்தியாயம் 16

ஆரோக்கியமான கொள்கைகளை என் அன்றாட வாழ்க்கையில் நான் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உங்களுக்கு ஒரு எளிய வாழ்க்கை முறை திட்டம் தேவையா? சிறந்த ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க உதவும் தனிப்பட்ட நெறிமுறையை பலர் கோரியுள்ளனர், இது கடவுளின் கிருபையினால் 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 விளக்கம்.

வாழ்க்கைக்கான வழிகாட்டுதல்கள்  
இன்று உங்கள் வாழ்க்கையில் தேவனுடைய கரத்தை நீங்கள் கவனித்தீர்களா? நீங்கள் வெளியே இயற்கையின் அதிசயங்கள், நட்சத்திரங்கள், பிரம்மாண்டமான சமுத்திரம், வயல்வெளிகள், உயர்ந்த மரங்கள் ஆகியவற்றைப் பார்க்கும்போது, தேவன் அவை அனைத்தையும் சரியான வரிசையில் வைத்திருக்கிறார். அவர் பூமியை சூரியனைச் சுற்றி வர வைக்கிறார். வேதாகமம் சொல்லுகிறபடி, "அவருக்குள் நாம் பிழைக்கிறோம், அசைகிறோம், இருக்கிறோம்;" 1. கடவுள் இன்னும் இருக்கிறாரா என்று நீங்கள் எப்போதாவது ஆச்சரியப்பட்டால், உங்கள் நாடித் துடிப்பை சரிபார்க்கவும். உங்கள் இதயத்தின் ஒவ்வொரு துடிப்பும், உங்கள் சுவாசமும், எப்போதும் இருக்கும் அன்பான மற்றும் நெருக்கமான சிருஷ்டிகரின் வல்லமைக்கு தொடர்ந்து அத்தாட்சியாக இருக்கிறது.  
எனவே, கேள்வி எழுகிறது, கடவுள் ஒவ்வொரு நிமிடமும் என்னை உயிருடன் வைத்திருக்கிறார் என்றால், என்னைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தும் அவருடைய கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால், என்னை நோயுற்றிருக்க அனுமதிப்பதை விட என்னை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது அவருக்கு அர்த்தமுள்ளதாக இருக்காது?

தேவன் ஒவ்வொரு நிமிடமும் என்னை உயிரோடு வைத்திருக்கிறார் என்றால், என்னைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தும் அவருடைய கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது என்றால், நான் நோயுற்றிருக்க அனுமதிப்பதை விட அவர் என்னை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கும் அல்லவா?  
அப்படியானால், துடிப்பான ஆரோக்கியத்தில் அவர் என்னைத் தாங்குவதற்கும் நோயில் இருப்பதற்கும் என்ன வித்தியாசம் இருக்கும்? இது ஒரு நல்ல கேள்வி, ஏனென்றால் எல்லோரும் நன்றாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க வேண்டும் என்று கடவுள் விரும்புவார் என்று நாம் அனைவரும் நம்புகிறோம். ஆகையால், ஏதோ ஒன்று அவருடைய வல்லமையை மட்டுப்படுத்த வேண்டும் - அவர் நமக்கு என்ன வகையான ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்க வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறாரோ அந்த வகையான ஆரோக்கியத்தை நமக்குக் கொடுப்பதிலிருந்து அவரைத் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும். எல்லா நேரத்திலும் எனக்கு பரிபூரண ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்க கடவுளால் முடியாமல் எது தடுக்க முடியும்?

"மனிதனைப் படைத்தவர் நம்முடைய உடலின் உயிருள்ள இயந்திரங்களை ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார். ஒவ்வொரு செயலும் அற்புதமாகவும், புத்திசாலித்தனமாகவும் செய்யப்பட்டுள்ளது. மனித முகவர் தனது சட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து கடவுளுடன் ஒத்துழைத்தால் இந்த மனித இயந்திரத்தை ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டில் வைத்திருப்பதாக கடவுள் தன்னை உறுதிமொழி அளித்துள்ளார். மனித இயந்திரத்தை ஆளும் ஒவ்வொரு சட்டமும் கடவுளின் வார்த்தையைப் போலவே தோற்றம், தன்மை மற்றும் முக்கியத்துவத்தில் உண்மையான தெய்வீகமாகக் கருதப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு கவனக்குறைவான, கவனக்குறைவான செயலும், மனித வாழ்விடத்தில் அவரது குறிப்பிட்ட சட்டங்களை புறக்கணிப்பதன் மூலம் கர்த்தரின் அற்புதமான பொறிமுறையின் மீது வைக்கப்படும் எந்தவொரு துஷ்பிரயோகமும் கடவுளின் சட்டத்தை மீறுவதாகும். 2  
ஆரோக்கிய பிரமாணங்களுக்கு கீழ்ப்படிதல் அல்லது கீழ்ப்படியாமையின் விளைவுகளை நான் படித்தபோது, நமது சபையின் ஆரம்ப நாட்களில், நமது ஆரோக்கிய செய்தி கொடுக்கப்படுவதற்கு முன்பு, நமது ஊழியர்களில் பலர் நடுத்தர வயதில் இறந்து கொண்டிருந்ததை நான் கண்டுபிடித்தேன். அவர்கள் பன்றி இறைச்சியைத் தின்று, தீங்கு விளைவிக்கும் என்று பைபிள் கற்பிக்கும் பல காரியங்களைச் செய்து கொண்டிருந்தார்கள், அவர்களுடைய மோசமான ஆரோக்கியம் கடவுளுடைய வார்த்தையின் சத்தியத்திற்கு சாட்சி பகரியது.

கடவுளுக்கு அந்த ஊழியர்கள் தேவை இல்லையா? அவருடைய சுவிசேஷ ஊழியத்தை செய்ய அவர்களை உயிரோடு வைத்திருக்க முடியாதா? ஒருவேளை கடவுளுக்கும் சாத்தானுக்கும் இடையிலான பெரிய சர்ச்சையில் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு ஒப்பந்தம் இருக்கலாம், இதன் மூலம் மக்கள் கர்த்தருடைய சித்தத்தைப் பின்பற்றாதபோது, சாத்தான் இவ்வாறு கூறி ஆட்சேபிக்கலாம், நீங்கள் அவர்களை நன்றாக வைத்திருக்க முடியாது, நீங்கள் அவர்களைப் பாதுகாக்க முடியாது, நீங்கள் அவர்களை கவனித்துக் கொள்ள முடியாது, ஏனென்றால் அவர்கள் உமது சித்தத்தைப் பின்பற்றவில்லை - அவர்கள் உண்மையில் உங்களுடையவர்கள் அல்ல; அவை என்னுடையவை.

யாத்திராகமம் 15:26ல் கர்த்தர் சொல்லுகிறார், "நீ உன் தேவனாகிய கர்த்தருடைய சத்தத்திற்கு ஜாக்கிரதையாய்ச் செவிகொடுத்து, அவர் பார்வைக்குச் செம்மையானதைச் செய்து, அவர் கற்பனைகளுக்குச் செவிகொடுத்து, அவருடைய கட்டளைகளையெல்லாம் கைக்கொண்டால்,

நான் எகிப்தியருக்கு வரப்பண்ணின இந்த நோய்களில் ஒன்றையும் உன்மேல் வரப்பண்ணவேண்டாம்; நான் உன்னைக் குணமாக்குகிற கர்த்தர் என்றார். நல்ல ஆரோக்கியத்தின் சட்டங்களுக்கு நாம் இசைவாக இல்லையென்றால், நம்மை ஆரோக்கியமாக ஆக்குவதற்கான கடவுளுடைய நோக்கத்தின் வெற்றி வரம்புக்குட்பட்டது.

நோய் என்பது நாம் தெரிந்தோ தெரியாமலோ ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆரோக்கிய விதிகளுடன் ஒத்துப்போகவில்லை என்பதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம்.  
"கடவுளின் அன்பின் சான்றுகளை உணருபவர்கள், அவருடைய சட்டங்களின் ஞானம் மற்றும் நன்மை மற்றும் கீழ்ப்படிதலின் விளைவுகளைப் பற்றி ஓரளவு புரிந்துகொள்பவர்கள், தங்கள் கடமைகளையும் கடமைகளையும் முற்றிலும் மாறுபட்ட கண்ணோட்டத்தில் கருதுவார்கள். ஆரோக்கியத்தின் சட்டங்களைக் கடைப்பிடிப்பதை தியாகம் அல்லது தன்னல மறுப்பின் விஷயமாகக் கருதுவதற்குப் பதிலாக, அவர்கள் அதை உண்மையில் உள்ளபடியே, விலைமதிக்க முடியாத ஆசீர்வாதமாக கருதுவார்கள்." 3

இழந்த ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெறுவது எப்படி  
எனவே நோய் என்றால் என்ன, ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெற நாம் என்ன செய்ய முடியும்? அதன் வரையறை மற்றும் மீட்புக்கு பின்பற்ற வேண்டிய சரியான படிகள் உத்வேகத்தின் பேனாவிலிருந்து இந்த மேற்கோளில் கோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளன:  
"நோய் என்பது சுகாதார விதிகளை மீறுவதன் விளைவாக ஏற்படும் நிலைமைகளிலிருந்து அமைப்பை விடுவிப்பதற்கான இயற்கையின் முயற்சியாகும். நோய் ஏற்பட்டால், காரணத்தை கண்டறிய வேண்டும். ஆரோக்கியமற்ற நிலைமைகள் மாற்றப்பட வேண்டும், தவறான பழக்கங்கள் சரிசெய்யப்பட வேண்டும். அப்படியானால் இயற்கை அசுத்தங்களை அகற்றி அமைப்பில் சரியான நிலைமைகளை மீண்டும் நிறுவும் முயற்சியில் உதவ வேண்டும்." 4  
ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க என்ன ஒரு சரியான மருந்து. நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் இந்த எளிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதுதான். கடவுள் நமக்கு ஆரோக்கியத்திற்கான ஒரு வரைபடத்தை வழங்குவதன் மூலம் நம்மை ஆசீர்வதிக்க முயல்கிறார், எனவே என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது எங்களுக்குத் தெரியும்.  
கடவுளுடைய நியமங்களின் அடிப்படையிலான எளிமையான வாழ்க்கை முறை அட்டவணையை மக்கள் பின்பற்றும்போது அற்புதமான முடிவுகளை நாம் காண்கிறோம்.

நடைமுறை பயன்பாடு: ஆரோக்கியத்தை திட்டமிடுதல்  
திட்டத்தின் வெற்றி மிகவும் குறிப்பிட்ட மற்றும் இறுக்கமான அட்டவணையை கண்டிப்பாக கடைப்பிடிப்பதை நம்பியுள்ளது, குறிப்பாக உணவு, படுக்கை நேரம் மற்றும் உடற்பயிற்சி தொடர்பாக. அதை சூழ்நிலைகளுக்கு விட்டுவிடாமல், உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் மிகவும் சக்திவாய்ந்த நன்மை பயக்கும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் வாழ்க்கையின் செயல்பாடுகளை நாங்கள் திட்டமிடுகிறோம்.

**வாழ்க்கையின் செயல்பாடுகள் ஒவ்வொன்றும் ஆரோக்கியத்தில் அதன் மிக சக்திவாய்ந்த நன்மை பயக்கும் தாக்கத்தை வழங்க திட்டமிடப்பட்டுள்ளன.**

இயற்கையில் நாம் திட்டமிடலின் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க எடுத்துக்காட்டுகளில் சிலவற்றைக் காணலாம். சூரியன், சந்திரன் மற்றும் நட்சத்திரங்கள் அனைத்தும் ஒரு கடிகாரத்தில் இயங்குகின்றன. அவற்றைக் கொண்டு நம் கைக்கடிகாரங்களை அமைக்கலாம். சோயாபீன்ஸ் கூட உள் கடிகாரத்தின் ஆதாரத்தைக் காட்டுகின்றன என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? விஞ்ஞானிகள் குழு அதிகாலை 3:00 மணிக்கு சோயாபீன்ஸ் பகுதிக்குச் சென்று, சூரிய ஒளியைப் பிரதிபலிக்கும் அதிக தீவிரம் கொண்ட ஒளியை அவர்கள் மீது பிரகாசித்தது. சோயாபீன்ஸ் ஒளியைப் பிடிக்க தங்கள் இலைகளை மேல்நோக்கித் திருப்புவதன் மூலம் பதிலளித்தது. அடுத்த வாரத்திற்கு ஒவ்வொரு நாளும் அதிகாலை 3:00 மணிக்கு விஞ்ஞானிகள் சோயாபீன்ஸைக் கவனிக்கத் திரும்பினர், அவர்கள் கண்டுபிடித்தது அவர்களை ஆச்சரியப்படுத்தியது. பிரகாசமான வெளிச்சம் இல்லாவிட்டாலும், பிரகாசமான ஒளியை எதிர்பார்த்து ஒரு வாரம் முழுவதும் தினமும் அதிகாலை 3:00 மணிக்கு சோயாபீன்ஸ் தொடர்ந்து தங்கள் இலைகளை புரட்டிக்கொண்டிருந்தது. ஏனென்றால், நம்மைப் போலவே, சோயாபீன்ஸ் ஒரு உள் கடிகாரத்தில் இயங்குகிறது.

எனது நோயாளிகளில் ஒருவரிடமிருந்து ஒரு உதாரணத்தைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன்: முதுகுவலி உள்ள ஒரு நபர் முதுகெலும்பு ஆரோக்கியம் குறித்த எங்கள் வலைத்தள பொருளைப் படித்து, அவர்கள் எதிர்பார்த்த முடிவுகளை அடையாமல் அதைப் பின்பற்றினார். அவர்கள் என்னைத் தொடர்பு கொண்டார்கள், அவர்கள் தங்கள் அட்டவணையில் சீரற்றவர்கள் என்பதை நான் கண்டுபிடித்தேன். வழக்கமான தினசரி உணவு நேரங்கள் மற்றும் தூக்க நேரங்களுடன் நாங்கள் அவர்களை திட்டமிட்டவுடன், அவர்கள் தேடிய முடிவுகள் உணரப்பட்டன.  
நமது உள் உடல் கடிகாரம் சர்க்காடியன் ரிதம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. நாம் எவ்வளவு சிறப்பாக சரியான நேரத்தில் இருக்கிறோமோ, அவ்வளவு சிறந்த ஆரோக்கியத்தை அனுபவிப்போம். சர்க்காடியன் கடிகாரம் செயலிழந்து, உணவு அட்டவணையில் இல்லாதபோது அல்லது மாலையில் தாமதமாக சாப்பிடும்போது, 5,6 தூங்கும் நேரம் மாறுபடும்போது, 7 போதுமானதாக இல்லாதபோது, அல்லது தாமதமாக படுக்கை நேரம் மற்றும்/அல்லது தாமதமாக எழும் நேரத்திற்கு மாற்றப்படும்போது.8 வழக்கமான உடற்பயிற்சி மற்றும் சூரிய வெளிப்பாடு நேரங்களும் உடல் கடிகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு நன்மை பயக்கும்.

எடுத்துக்காட்டாக, அழற்சி எதிர்ப்பு / அழற்சி சமநிலை உங்கள் சர்க்காடியன் தாளங்களுடன் பிணைக்கப்பட்டுள்ளது.9,10 முடக்கு வாதத்திற்கு ஒரு பெரிய காரணம் கார்டிசோல் மற்றும் மெலடோனின் உடலின் வழக்கமான எழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் சர்க்காடியன் ரிதம் கடிகாரங்களில் உள்ள பொருத்தமின்மை. அப்போது ஒரே சிகிச்சை மெத்தோட்ரெக்ஸேட் அல்லது வேறு சில மருந்து அல்ல, மாறாக சரியான உணவு நேரங்கள், துல்லியமான படுக்கை நேரங்கள் மற்றும் துல்லியமான உடற்பயிற்சி மற்றும் சூரிய ஒளி நேரங்களை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் சர்க்காடியன் தாளங்களின் நேரத்தை ஒழுங்காகப் பெறுவதுதான். வார இறுதி நாட்கள் உட்பட வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளிலும் இவை சீராக இருக்க வேண்டும்.  
மேம்பட்ட தடிப்புத் தோல் அழற்சியின் நீண்ட வரலாற்றைக் கொண்ட 21 வயதான இளம் பெண் என்னைப் பார்க்க வந்தார், நான் அவளுக்காக ஒரு சுகாதார திட்டத்தை அமைத்தேன். அவளுடைய திட்டத்தின் மிகப்பெரிய பகுதி அவளை ஒரு வழக்கமான அட்டவணையில் வைப்பதை உள்ளடக்கியது. அவர் அட்டவணையை நெருக்கமாகப் பின்தொடர்ந்தபோது, தனது தடிப்புத் தோல் அழற்சி தனது முழு வாழ்க்கையிலும் மிகச் சிறந்தது என்று அவர் தெரிவித்தார். நேரம் ஒரு பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது!

முகாம் கூட்டங்களின் போது ஒரு இறுக்கமான அட்டவணையைக் கடைப்பிடிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வாறு பயனளிக்கிறது என்பதைப் பற்றிய பின்வரும் நுண்ணறிவுகள் நமக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன, "சகோதரர்களும் சகோதரிகளும் பாளையத்தில் வியாதிப்படக்கூடாது. காலையிலும் இரவிலும் குளிரில் அவர்கள் தங்களை ஒழுங்காக உடுத்திக் கொள்வார்களானால், மாறிவரும் தட்பவெப்ப நிலைக்கேற்பத் தங்கள் ஆடைகளை மாற்றிக் கொள்வார்கள். அதன்மூலம் முறையான இரத்த ஓட்டத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வார்கள். தூங்குவதிலும் எளிய உணவை உண்பதிலும் ஒழுங்கைக் கடைப்பிடித்தால், உணவுக்கு இடையில் எதையும் எடுத்துக் கொள்ளாவிட்டால், அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட வேண்டியதில்லை. கூட்டத்தின்போது அவர்கள் நன்றாக இருக்கலாம், அவர்களுடைய மனம் தெளிவாக இருக்கலாம், சத்தியத்தை மதித்துணர முடியும், மேலும் அவர்கள் உடலிலும் ஆவியிலும் புத்துணர்ச்சியுடன் தங்கள் வீடுகளுக்குத் திரும்பலாம்." 11

உணவு உண்ணும் நேரம்  
உணவை பதப்படுத்த மனித உடல் எவ்வாறு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளும்போது, எப்போது, எதை நம் வாயில் வைக்கிறோம் என்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டியதன் அவசியத்தை நாம் காண்போம். அன்றாட வாழ்க்கையின் அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும், உணவைத் திட்டமிடுவதும் திட்டமிடுவதும் மிகவும் புறக்கணிக்கப்பட்ட ஒன்றாகும். இந்த நாட்களில் பலர் மிகவும் பிஸியாக இருக்கிறார்கள், பெரும்பாலும் அவர்கள் ஒரு நல்ல காலை உணவை சாப்பிட நேரம் எடுப்பதில்லை. அவர்களுக்குப் பசி வரும்போது, அவர்கள் அங்கும் இங்கும் ஒரு சிற்றுண்டியைப் பிடித்துக் கொள்கிறார்கள், அல்லது நாள் முழுவதும் கொறிக்கிறார்கள், ஒரு பெரிய மாலை உணவுக்கு வீட்டிற்கு வரும்வரை. எந்தவொரு குறிப்பிட்ட உணவு நேரத்தையும் பொருட்படுத்தாமல் மக்கள் பகல் அல்லது இரவின் எந்த நேரத்திலும் சாப்பிடுகிறார்கள். தங்கள் உடலின் தேவைகளை கவனித்துக்கொள்வதை புறக்கணிப்பதன் மூலம், அவர்கள் தங்கள் உடல், மன மற்றும் உணர்ச்சி ஆரோக்கியத்தை நாசப்படுத்துகிறார்கள் என்பதை அவர்கள் உணரவில்லை. அவர்கள் சோம்பலானவர்கள், வலிகள் மற்றும் வலிகள், மூளை மூடுபனி, எரிச்சல் மற்றும் மனச்சோர்வு, மற்றும் சுற்றி வரும் ஒவ்வொரு நோயையும் பிடிக்க வாய்ப்புள்ளது. அவர்கள் பெரும்பாலும் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள் மற்றும் மருத்துவமனையில் கூட, சில எளிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுக்காக எல்லாம்.

ஒவ்வொரு நாளும் சரியாக ஒரே நேரத்தில் தங்களின் உணவை உண்ணுகிற மக்கள், குறைந்த கலோரிகளை நுகர்கிறார்கள், நல்ல இன்சுலின் உணர்திறனைக் கொண்டிருக்கிறார்கள், மேலும் குறைந்த கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளைக் கொண்டிருக்கிறார்கள் எனவே நீரிழிவையும் இதய நோயையும் குறைக்கிறார்கள்.

வார இறுதி நாட்கள் உட்பட வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் காலை உணவு மற்றும் மதிய உணவு இரண்டையும் திட்டமிட்டு சாப்பிடுவது முக்கியம், தொடக்க நேரத்தை 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் மாற்றக்கூடாது.

உத்வேகம் இதை ஆதரிக்கிறது, "உணவைத் தயாரிக்க வேண்டிய பொறுப்பு உங்கள் மீது விழுந்தால், கவனமான கணக்கீடுகளைச் செய்து, உணவைத் தயாரிப்பதற்குத் தேவையான எல்லா நேரத்தையும் நீங்களே கொடுங்கள், அதை நல்ல வரிசையில், சரியான நேரத்தில் மேஜையில் வைக்கவும். ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து சாப்பிடுவதை விட நீங்கள் நிர்ணயித்த நேரத்திற்கு ஐந்து நிமிடங்கள் முன்னதாகவே உணவைத் தயார் செய்வது மிகவும் பாராட்டத்தக்கது. 12

வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழ்வதிலும், அவர்களின் திறனை அதிகரிப்பதிலும், துடிப்பான ஆரோக்கியத்தை அடைவதிலும் தீவிரமாக உள்ளவர்களுக்கு எனது ஆலோசனை என்னவென்றால், அவர்களின் உணவு அட்டவணையை விமான நிலைய அட்டவணையைப் போல நடத்துங்கள். விமானங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் புறப்படுகின்றன; தாமதமாக வரும் பயணிகள் மற்றும் தங்கள் விமானத்தை தவறவிடும் பயணிகள் அடுத்த திட்டமிடப்பட்ட விமானத்திற்காக காத்திருக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளனர். உங்கள் உணவு தாமதமாக வந்தால், தவறான நேரத்தில் சாப்பிடுவதை விட அதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. எப்போதாவது ஒரு முறை உணவைத் தவிர்ப்பது ஒரு ஆசீர்வாதமாக இருக்கும். ஒரு கிளாஸ் குளிர்ந்த நீரைக் குடிக்கவும், இது பசியைத் தணிக்கும், மேலும் குளிர்சாதன பெட்டி, துரித உணவு கூட்டு அல்லது சிற்றுண்டி விற்பனை இயந்திரங்களிலிருந்து வெகு தொலைவில் நடந்து செல்லுங்கள், உங்கள் வயிற்றுக்கு மிகவும் தகுதியான ஓய்வை அனுபவிக்கட்டும்.

நீங்கள் உணவுக்கு தாமதமாக வந்தால், திட்டமிடப்படாத நேரத்தில் சாப்பிடுவதன் மூலம் உங்கள் சர்க்காடியன் தாளங்களை வருத்தப்படுத்துவதை விட அதைத் தவிர்ப்பது நல்லது; எப்போதாவது உணவைத் தவிர்ப்பதும் நன்மை பயக்கும்.  
"மிதமிஞ்சிய உணவு பெரும்பாலும் நோய்க்குக் காரணமாகிறது, இயற்கைக்கு மிகவும் தேவைப்படுவது என்னவென்றால், அவள் மீது வைக்கப்பட்டுள்ள தேவையற்ற சுமையிலிருந்து விடுபடுவதாகும். நோயுற்ற பல சந்தர்ப்பங்களில், நோயாளி ஒன்று அல்லது இரண்டு உணவுக்காக உண்ணாவிரதம் இருப்பதே மிகச் சிறந்த தீர்வாகும், இதனால் செரிமானத்தின் அதிக வேலை செய்யும் உறுப்புகள் ஓய்வெடுக்க வாய்ப்பு கிடைக்கும். ஒரு சில நாட்களுக்கு பழ உணவு பெரும்பாலும் மூளை தொழிலாளர்களுக்கு பெரும் நிவாரணத்தை அளித்துள்ளது. பல நேரங்களில், ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு உணவை முழுமையாகத் தவிர்த்து, அதைத் தொடர்ந்து எளிய, மிதமான உணவு, இயற்கையின் சொந்த குணப்படுத்தும் முயற்சியின் மூலம் மீட்புக்கு வழிவகுத்தது. ஓரிரு மாதங்களுக்கு மதுவிலக்கு உணவு பல பாதிக்கப்பட்டவர்களை சுய மறுப்பின் பாதை ஆரோக்கியத்திற்கான பாதை என்று நம்ப வைக்கும். 13

உணவு நேரங்கள் மாறுபடும்போது, ஒழுங்கற்ற மற்றும் கணிக்க முடியாத நேரங்களில் வரும் உணவிலிருந்து வரும் சர்க்கரையை பூர்த்தி செய்ய உடல் இன்சுலின் தயாராக இல்லை என்பதை நிதானமான மருத்துவ அவதானிப்புகள் காட்டுகின்றன. இது மற்றவற்றுடன், இன்சுலின் எதிர்ப்பில் விளைகிறது, இது உயர்ந்த இரத்த சர்க்கரை மற்றும் நீரிழிவு நோய்க்கு வழிவகுக்கிறது.14 ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் தங்கள் உணவை உண்ணும் நபர்களுக்கு சிறந்த இன்சுலின் உணர்திறன் உள்ளது.15,16 ஒரு வழக்கமான அட்டவணை மொத்த மற்றும் எல்.டி.எல் கொழுப்பு இரண்டையும் குறைக்கிறது, மேலும் நல்ல எச்.டி.எல் கொழுப்பை உயர்த்துகிறது, இதனால் இதய நோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.17 வழக்கமான உணவு நேரங்களை வைத்திருப்பது இளம் பருவ உடல் பருமன் அபாயத்தை கணிசமாகக் குறைக்கிறது.18 அட்டவணையின் ஒழுங்கற்ற தன்மை, மறுபுறம், ஷிப்ட் வேலையில் எதிர்கொள்வது போன்றவை, கொழுப்பு, 19 மற்றும் ட்ரைகிளிசரைடுகள் இரண்டையும் உயர்த்துகின்றன, மேலும் வயிற்று மற்றும் இளம்பருவ உடல் பருமனை அதிகரிக்கின்றன, இவை அனைத்தும் இதய ஆரோக்கியத்தில் தீங்கு விளைவிக்கும்.20

மாலை உணவைத் தவிர்ப்பது மிகவும் ஆரோக்கியமானது. கடினமான உடல் உழைப்பு நிகழ்வுகளைத் தவிர மூன்றாவது உணவு அரிதாகவே அவசியம், அப்போதும் கூட, அது கவனமாக திட்டமிடப்பட வேண்டும். சேர்க்கப்பட்டால், ஒரு அட்டவணையை வேலை செய்வது மிகவும் கடினம், ஏனென்றால் கடைசி உணவின் முடிவிலிருந்து அடுத்த தொடக்கத்திற்கு இடையில் உங்களுக்கு 5 மணிநேரமும், மாலை உணவின் முடிவுக்கும் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கும் இடையில் குறைந்தபட்சம் 3 மணிநேரம் தேவை. ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை உணவுக்கான அட்டவணை மிகவும் சவாலானது; காலை உணவு 6:00 மணிக்கும், மதியம் மதிய உணவும், மாலை 5:30 மணிக்கு இரவு உணவும் வழங்கப்பட வேண்டும். ஒரு மாலை உணவு சாப்பிட்டால், அது பழங்கள் மற்றும் தானியங்கள் (சிற்றுண்டி அல்லது பட்டாசுகள் போன்றவை) போன்ற லேசான மற்றும் எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும், ஏனென்றால் இரவு 9:00 மணிக்கு உங்கள் படுக்கை நேரத்திற்குள் உங்கள் வயிறு முற்றிலும் காலியாக இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். இல்லையெனில் உணவின் மெதுவான செரிமானம், புத்துணர்ச்சியூட்டும் தூக்கம் மற்றும் அல்சைமர் நோயின் கொடூரங்களை விட குறைவாக உங்களை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.தேவாவியால் ஏவப்பட்ட புத்திமதி என்னவென்றால், "இரவில் சாப்பிட வேண்டுமென்று நீ நினைத்தால், குளிர்ந்த தண்ணீரைக் குடித்து, காலையில் சாப்பிடாததால் மிகவும் குணமடைவாய்." 21

சாலொமோனின் காலம் வரையில் இஸ்ரவேலர் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை மட்டுமே சாப்பிட்டார்கள். சாலொமோன் தன்னுடைய புறமத மனைவிகளோடு சேர்ந்து மூன்றாவது உணவையும் பின்னிரவு விருந்தையும் கொண்டு வந்தார். இது பெருமளவுக்கு சமூகத்தின் ஒழுக்கச் சீர்குலைவுக்கும், இறுதியில் அவரது அரசின் மறைவுக்கும் பங்களித்தது.22  
"ஒழுங்காக சாப்பிடுவது மிக முக்கியம். ஒவ்வொரு வேளை உணவுக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் ஒதுக்கப்பட வேண்டும். இந்த நேரத்தில் எல்லோரும் உடலுக்குத் தேவையானதை சாப்பிடட்டும், பின்னர் அடுத்த உணவு வரை எதுவும் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. அமைப்புக்கு உணவு தேவைப்படாத போது, ஒழுங்கற்ற இடைவெளிகளில், மற்றும் உணவுக்கு இடையில் சாப்பிடுபவர்கள் பலர் உள்ளனர், ஏனென்றால் விருப்பத்தை எதிர்க்க அவர்களுக்கு போதுமான மன வலிமை இல்லை. 23

சிற்றுண்டி  
தொடர்ந்து மேய்ந்து கொண்டிருக்கும் அல்லது உணவைப் பார்க்கும்போது அல்லது கண்டுபிடிக்கும்போது சாப்பிடும் விலங்குகளைப் போலல்லாமல், மனிதர்கள் இடையில் சிற்றுண்டி இல்லாமல் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை உணவில் சிறப்பாக இயங்க வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளனர். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை மட்டுமே சாப்பிடுவது புற்றுநோய் உட்பட பல நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. ஆனால், ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிடுவது பெருங்குடல் புற்றுநோய் அபாயத்தை 70% அதிகரிக்கிறது மற்றும் நான்கு வேளை உணவை சாப்பிடுவது 90% அதிகரிக்கிறது.24,25 ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே திட்டமிடப்பட்ட நேரத்தில் எடுக்கப்பட்ட இரண்டு வழக்கமான உணவைத் தவிர, தூய நீரைத் தவிர வேறு எதுவும் உதடுகளைக் கடந்து செல்லவோ அல்லது வயிற்றுக்குள் நுழையவோ கூடாது. இந்தப் புத்தகத்தின் மற்ற அத்தியாயங்களில் நீங்கள் காண்பதைப் போல, நொறுக்குத் தீனி இரத்த அழுத்தம், எதுக்களித்தல், உடற்பருமன், கொலஸ்ட்ரால், நீரிழிவு, இதய நோய், புற்றுநோய் போன்றவற்றை அதிகரிக்கிறது. ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் நாள் முழுவதும் சிற்றுண்டி சாப்பிடும்போது, பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான ஆபத்து கூடுதலாக 60% அதிகரிக்கிறது!26  
"ஆனால் எனக்குப் பசியாக இருக்கிறது, சாப்பாட்டு நேரம் வரையாக நான் காத்திருக்க விரும்பவில்லை," என்று நீ ஒருவேளை சொல்லலாம். பசி, உணவு நேரங்களைத் தவிர, பொதுவாக தாகத்தைக் குறிக்கிறது மற்றும் ஒரு கிளாஸ் தூய தண்ணீரில் தணிக்கப்படலாம்.

"சாப்பிடுவதற்கும் தூங்குவதற்கும் நேரத்தில் ஒழுங்குமுறையின் முக்கியத்துவத்தை புறக்கணிக்கக்கூடாது. உடலைக் கட்டியெழுப்பும் வேலை ஓய்வு நேரங்களின் போது நடைபெறுவதால், முக்கியமாய் வாலிபப் பருவத்தில், தூக்கம் ஒழுங்காகவும் ஏராளமாகவும் இருப்பது இன்றியமையாததாயிருக்கிறது." 27  
நொறுக்குத்தீனி சாப்பிடாதவர்கள், உணவு நேரத்தில் மட்டும் சாப்பிடுபவர்கள், இரவில் நன்றாக தூங்குவார்கள். ஸ்ட்ரிக் உணவு நேர ஒழுங்குமுறை மேம்பட்ட தூக்கத்தில் செலுத்துகிறது. தூக்கமின்மையுடன் போராடும் மக்களுக்கு இது காணாமல் போன இணைப்பாக இருக்கலாம்.

ஓய்வு  
உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான மற்றொரு வழி, தூக்கத்தில் வழக்கத்தைக் கவனிப்பது. உணவின் நேரத்தைப் போலவே, வழக்கமான தூக்க நேரத்தைக் கடைப்பிடிப்பது பெரும்பாலும் ஒரு ஆடம்பரமாகக் கருதப்படுகிறது, வேலை அழுத்தும்போது, சமூக நிகழ்வுகள் மாலை வரை நீட்டிக்கும்போது அல்லது பொழுதுபோக்கு இருக்கும்போது முற்றிலும் தவிர்க்க முடியாதது. பெரும்பாலும் வார இறுதி செலவழிக்கப்படுகிறது, "தூங்குகிறது", பற்றாக்குறையை ஈடுசெய்ய முயற்சிக்கிறது. இதன் விளைவாக பெரும்பாலும் "திங்கள் காலை ப்ளூஸ்" ஆகும், ஏனெனில் உங்கள் உடல் அதன் சர்க்காடியன் கடிகாரத்தை உங்கள் வார கால அட்டவணைக்கு மீட்டமைக்க முயற்சிக்கிறது.

வழக்கமான நேர தூக்கம் அழற்சி எதிர்ப்பு நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் ஒட்டுமொத்த தூக்கத்தின் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது. இரவு 9:00 மணிக்குப் பிறகு ஒரு இரவு படுக்கை நேரத்துடன் ஒரு கண்டிப்பான அட்டவணை, மற்றும் 7.5 அல்லது 8 மணி நேரம் கழித்து, வாரத்தின் அனைத்து நாட்களிலும், வார இறுதி நாட்கள் உட்பட, நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதில் மிகப்பெரிய வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தும்.28 மிகக் குறைந்த (6 மணி நேரத்திற்கும் குறைவாக) அல்லது மிக அதிகமாக (9 மணி நேரத்திற்கும் மேலாக) தூங்குவதோடு ஒப்பிடும்போது ஏழரை முதல் எட்டு மணிநேர வழக்கமான தூக்கம் கணிசமாகக் குறைகிறது என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது புற்றுநோய் மற்றும் பிற நோய்களால் இறக்கும் அபாயம்.29 தூக்கமின்மை உள்ளவர்களை விட நன்றாக தூங்குபவர்கள் கணிசமாக சிறந்த நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ளனர்.30

"ஒன்பது மணிக்கு மேல் எழுந்து உட்காரக்கூடாது என்று பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். எல்லா விளக்குகளும் அணைக்கப்பட வேண்டும். இரவை பகலாக மாற்றுவது ஒரு கேவலமான, ஆரோக்கியத்தை அழிக்கும் பழக்கமாகும், மேலும் மூளை ஊழியர்கள் தூங்கும் நேரம் வரை இந்த வாசிப்பு ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும். அது இரத்தத்தை மூளைக்கு அழைக்கிறது, பின்னர் அமைதியின்மை மற்றும் விழிப்பு ஏற்படுகிறது, மேலும் உடலுக்கு ஓய்வளிக்க வேண்டிய விலைமதிப்பற்ற தூக்கம் விரும்பியபோது வராது. 31

ஆரம்பகால படுக்கைக்கு ஒரு காரணம், உடலுக்கு மெலடோனின் உற்பத்தி செய்ய உதவுவதாகும். மெலடோனின் என்பது வலுவான ஆக்ஸிஜனேற்ற செயல்பாட்டைக் கொண்ட ஒரு பாதுகாப்பு, புற்றுநோய் எதிர்ப்பு ஹார்மோன் ஆகும்.32 இரவு 9:00 மணிக்குள் படுக்கைக்குச் செல்லும் நபர்களுக்கு அதிகாலையில் மெலடோனின் அதிக ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிக்கிறது. மெலடோனின் அதிக அளவு மற்றும் கணிக்கக்கூடிய நேரம் குறைந்த புற்றுநோய் மற்றும் தன்னுடல் தாக்க நோய் விகிதங்களுடன் தொடர்புடையது. எனவே, உங்கள் தூக்கத்தின் நேரம் மிகவும் முக்கியமானது. பின்னர் படுக்கைக்குச் செல்லும் நபர்கள், எடுத்துக்காட்டாக இரவு 11:00 மணியளவில், மெலடோனின் அளவு மிகக் குறைவு, மேலும் அதன் எழுச்சியின் நேரம் பரவலாக மாறுபடும். இது உங்கள் உடல் கடிகாரத்தை நிலைகுலையச் செய்கிறது.  
எனவே, தூக்க-விழிப்பு சுழற்சியை சீர்குலைக்காதபடி வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் படுக்கைக்குச் சென்று எழுந்திருப்பது நன்மை பயக்கும்.

"பன்னிரண்டு மணிக்கு முன் இரண்டு மணி நேர நல்ல தூக்கம் பன்னிரண்டு மணிக்குப் பிறகு நான்கு மணி நேரத்திற்கு மேல் மதிப்புக்குரியது." 33  
நீங்கள் தூங்கும்போது இரவில் எந்த விளக்குகளையும் எரியாமல் இருப்பது நல்லது, ஏனெனில் இது மெலடோனின் உற்பத்தியை அடக்குகிறது, இதன் விளைவாக புற்றுநோய் உயிரணு வளர்ச்சி விகிதம் அதிகரிக்கும். சர்க்காடியன் தாளங்களின் சீர்குலைவு புற்றுநோய் கட்டிகளின் விரைவான வளர்ச்சியுடன் தொடர்புடையது.34 சான்றுகள் இப்போது இரவில் வெளிச்சத்திற்கு வெளிப்படுவதை உயர்ந்த மார்பகங்களுடனும்35 பெருங்குடல் புற்றுநோய்களுடனும் இணைக்கின்றன.36 ஒரு இரவு விளக்கு அல்லது பிரகாசமான அலாரம் கடிகாரம் கூட தீங்கு விளைவிக்கும்.

ஓய்வு மற்றும் தளர்வு மன மற்றும் ஆன்மீக புத்துணர்ச்சியையும் உள்ளடக்கியது. சரியான மன ஓய்வின் அவசியத்திற்கு நாம் அனைவரும் சாட்சியமளிக்க முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன். இயேசு கிறிஸ்து சொன்னார், "நீங்கள் வனாந்தரமான ஓரிடத்தில் வாருங்கள், சிறிது நேரம் இளைப்பாறுங்கள்"37 வாராந்திர மன ஓய்வு மூலம் நாம் பயனடைகிறோம் - தினசரி அரைப்பிலிருந்து தப்பித்தல். வரலாற்று ரீதியாக, வாராந்திர சுழற்சி மாற்றப்படும்போதெல்லாம் அல்லது வாரத்தில் ஏழு நாட்களும் வேலை தேவைப்படும்போதெல்லாம், மனிதர்கள் மோசமான உடல்நலம் மற்றும் உற்பத்தித்திறன் குறைவதை அனுபவித்துள்ளனர். பைபிள் ஓய்வுநாளின்படி வாராந்திர ஓய்வைக் கடைப்பிடிக்கும் ஏழாம் நாள் அட்வென்டிஸ்டுகள், நோயெதிர்ப்பு தூண்டுதல் ஆக்ஸிஜனேற்றிகளின் பிளாஸ்மா அளவை கணிசமாக அதிகமாக கொண்டுள்ளனர் என்று ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது, இது நீண்ட ஆயுளை அதிகரிக்கிறது, வயதானதை மெதுவாக்குகிறது மற்றும் புற்றுநோய், தன்னுடல் தாக்க நோய், இதய நோய் மற்றும் கீல்வாதம் ஆகியவற்றின் அபாயங்களைக் குறைக்கிறது.

உடற்பயிற்சி செய்  
தினசரி உடற்பயிற்சியில் வழக்கமாக இருப்பது உங்கள் சர்க்காடியன் தாளத்தை கண்காணிக்க உதவுகிறது.39  
தீவிரமான உடற்பயிற்சியில் தவறாமல் ஈடுபடும் நபர்கள் மொத்த கொழுப்புகளைக் கணிசமாகக் குறைத்து சிறந்த HDL கொழுப்புகளைக் கொண்டுள்ளனர்.40 உண்மையில், தீவிரமான உடற்பயிற்சி உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிக கொழுப்பு மற்றும் நீரிழிவு அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.41 ஒரு நாளைக்கு 5 முறை லிஃப்ட் மீது படிக்கட்டுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பது எல்.டி.எல் கொழுப்பை 8% குறைக்கும்.42 உடற்பயிற்சிக்காக நடைபயிற்சி, ஒரு நாளைக்கு 30 நிமிடங்கள், ட்ரைகிளிசரைடுகள் மற்றும் மொத்த கொழுப்பைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது மற்றும் HDL கொழுப்பை அதிகரிக்கிறது.43 ஒரு நாளைக்கு 6,000 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட படிகள் நடப்பது குறைவதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது ட்ரைகிளிசரைடுகள் 10 மி.கி / டி.எல் மற்றும் எச்.டி.எல் 3 மி.கி / டி.எல். இதன் பொருள் உடற்பயிற்சி உங்களை ஆரோக்கியமாகவும், இளமையாகவும், அதிக ஆற்றலுடனும் உணர வைக்கும் மற்றும் மாரடைப்பால் இறக்கும் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

"நடைபயிற்சி, சாத்தியமான எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், சிறந்த உடற்பயிற்சியாகும், ஏனென்றால் நடைபயிற்சியில், அனைத்து தசைகளும் செயல்படுகின்றன.... நடைப்பயிற்சியின் இடத்தைப் பிடிக்கக்கூடிய எந்த உடற்பயிற்சியும் இல்லை. உடற்பயிற்சியின்மையால் குடல் வலுவிழந்து சுருங்கி விடுகிறது. உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடல் உறுப்புகள் வலுப்பெறும். நடைபயிற்சி மூலம் இரத்த ஓட்டம் பெரிதும் மேம்படுத்தப்படுகிறது. உறுப்புகளின் செயலில் பயன்பாடு ஊனமுற்றவர்களுக்கு மிகப்பெரிய நன்மையாக இருக்கும். 44

சரியான ஆரோக்கியம் சரியான இரத்த ஓட்டத்தைப் பொறுத்தது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? நிறைய பேர் மோசமான இரத்த ஓட்டத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இரத்த ஓட்டம் நின்றுவிட்டால், வாழ்க்கையும் நின்றுவிடும் என்பதை பெரும்பாலான மக்கள் உணர்கிறார்கள். ஆனால் சமரசம் செய்யப்பட்ட சுழற்சி சமரசம் செய்யப்பட்ட உடல்நலம் மற்றும் நோய்க்கு வழிவகுக்கிறது என்பதை எல்லோரும் உணரவில்லை.  
இரத்த ஓட்டம் நெரிசலாகவும் மெதுவாகவும் இருக்கும்போது வீக்கம் அதிகரிக்கிறது.45,46,47,48 உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை, இறுக்கமான ஆடை மற்றும் / அல்லது குளிர் முனைகள் ஆட்டோ இம்யூன் அழற்சி நோய்கள் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது. மறுபுறம், உடற்பயிற்சியின் மூலம் இரத்த ஓட்டம் துரிதப்படுத்தப்படும்போது, கட்டுப்பாடற்ற, போதுமான சூடான, சீராக விநியோகிக்கப்படும் ஆடைகளால் ஆதரிக்கப்படும்போது, வீக்கம் குறைகிறது.49

எனவே, உடைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். ஆடைகளின் நோக்கம் உங்கள் முழு உடலிலும் உங்கள் இரத்தத்தை சீரான, சீரான வெப்பநிலையில் பராமரிப்பதாகும். ஆடை போதுமானதாக இல்லாதபோது, குட்டையான கைக்கால் அல்லது குட்டையான கால்சட்டை அணியும்போது, இரத்தம் நுனிகளிலிருந்து உடற்பகுதிக்கு குளிர்ச்சியாக இருக்கும், அங்கு அது நெரிசலாக இருக்கும். இது முழு உடலிலும் வீக்கத்தை அதிகரிக்கிறது, 50,51 சர்க்காடியன் தாளங்களை சீர்குலைக்கிறது,52 மற்றும் பல நோய்களின் அபாயத்தை எழுப்புகிறது.

"நாகரீகத்தைப் பின்பற்றுவதற்காக, தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு கிட்டத்தட்ட நிர்வாணமாக கைகால்களை அணிவிக்கிறார்கள்; இரத்தம் அதன் இயற்கையான போக்கிலிருந்து மீண்டும் குளிர்விக்கப்படுகிறது மற்றும் உள் உறுப்புகளின் மீது செலுத்தப்படுகிறது, இதனால் இரத்த ஓட்டம் உடைந்து நோயைத் தோற்றுவிக்கிறது. முகத்தைப் போல அவயவங்கள் வெளிப்பாட்டைத் தாங்கிக்கொள்ள நம்மைப் படைத்தவனால் உருவாக்கப்படவில்லை. கர்த்தர் முகத்திற்கு ஒரு மகத்தான சுழற்சியை வழங்கினார், ஏனென்றால் அது அம்பலப்படுத்தப்பட வேண்டும். கைகால்களுக்கும் கால்களுக்கும் பெரிய நரம்புகளையும் நரம்புகளையும் அவர் வழங்கினார், மனித வாழ்க்கையின் நீரோட்டத்தின் பெரும்பகுதியை வைத்திருக்கவும், கைகால்கள் உடலைப் போலவே ஒரே மாதிரியாக சூடாக இருக்கும். இரத்தம் உடம்பு வரை செல்லும் வகையில் அவை நன்கு ஆடைகளை அணிந்திருக்க வேண்டும். கை, கால்களை வெளியே தெரிய வைத்து, உயிர் ஓட்டத்தை அதன் அசல் போக்கிலிருந்து பின்னோக்கி உறைய வைக்கும் நாகரீகங்களை சாத்தான் கண்டுபிடித்தான். பெற்றோர் நவநாகரீக ஆலயத்தில் தலைவணங்கி, தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு இவ்வாறு உடுத்துகிறார்கள், இதனால் நரம்புகளும் நரம்புகளும் சுருங்குகின்றன, கடவுள் அவர்கள் வடிவமைத்த நோக்கத்திற்கு அவர்கள் பதிலளிக்கவில்லை.

. இதன் விளைவாக, வழக்கமாக குளிர்ந்த கால்கள் மற்றும் கைகள். பகுத்தறிவுக்குப் பதிலாக நாகரீகத்தைப் பின்பற்றும் பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைக் கொள்ளையடித்ததற்காக கடவுளுக்கு ஒரு கணக்கைக் கொண்டிருப்பார்கள். வாழ்க்கையே கூட நாகரீகக் கடவுளுக்கு பலியிடப்படுகிறது." 53  
மிகவும் இறுக்கமான ஆடை, அது எங்கு அணிந்தாலும், உடலின் அந்த பகுதியின் ஆரோக்கியத்தில் எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்துகிறது. இறுக்கமான பட்டைகள் தோலில் எந்த அடையாளத்தையும் விடக்கூடாது. எடுத்துக்காட்டாக, கழிவுகளைச் சுற்றி மிகவும் இறுக்கமான ஆடை உணவு செரிமானத்தை மெதுவாக்குகிறது, வீக்கத்தை அதிகரிக்கிறது மற்றும் ஒருவரின் நோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.54,55  
"இறுக்கமான பட்டைகள் அல்லது இடுப்புகள் இதயம் மற்றும் நுரையீரலின் செயல்பாட்டைத் தடுக்கின்றன, அவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும். எந்த உறுப்பையும் அழுத்தும் அல்லது அதன் சுதந்திரமான நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆடைகளால் உடலின் எந்தப் பகுதியும் எந்த நேரத்திலும் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தக்கூடாது. எல்லாக் குழந்தைகளின் உடைகளும் சுதந்திரமான மற்றும் முழுமையான சுவாசத்தை அனுமதிக்கும் அளவுக்கு தளர்வாக இருக்க வேண்டும், மேலும் தோள்கள் அதன் எடையைத் தாங்கும் வகையில் ஏற்பாடு செய்யப்பட வேண்டும். 56

இந்த மேற்கோள்கள் குழந்தைகளைப் பற்றி பேசினாலும், கொள்கைகள் பெரியவர்களுக்கும் பொருந்தும்.

விசுவாசத்தால் ஆரோக்கியம்  
இந்த நல்ல வாழ்க்கை முறை பழக்கங்களை நடைமுறையில் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் பங்கைச் செய்யும்போது, உங்களை நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதில் கடவுள் தம்முடைய பங்கைச் செய்ய முடியும். சுகாதார சட்டங்களைப் பின்பற்றுவதே இந்த மேற்கோளில் கோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளபடி வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது,  
"இருளில் நடக்கிற கொள்ளைநோயிலிருந்து காக்கும்படி நாங்கள் கேட்கிறோம், அது உலகத்தில் அத்தகைய வல்லமையுடன் பின்தொடர்கிறது; அப்பொழுது நாம் தேவனோடு ஒத்துழைக்க வேண்டும், ஆரோக்கியம் மற்றும் வாழ்க்கையின் சட்டங்களைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நம்மால் முடிந்த எல்லாவற்றையும் செய்த பிறகு, ஆரோக்கியத்தையும் பலத்தையும் விசுவாசத்தோடு தொடர்ந்து கேட்க வேண்டும். உடலின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் உணவை நாம் உண்ண வேண்டும். நாம் நமக்காக என்ன செய்ய முடியுமோ அதை அவர் நமக்குச் செய்வார் என்று கடவுள் நமக்கு எந்த ஊக்கத்தையும் கொடுப்பதில்லை. இயற்கை விதிகளுக்குக் கீழ்ப்படிய வேண்டும். நம்முடைய பங்கைச் செய்யத் தவறக்கூடாது. தேவன் நமக்குச் சொல்லுகிறார், 'பயத்தோடும் நடுக்கத்தோடும் உங்கள் இரட்சிப்பை நிறைவேற்றுங்கள். தேவன் தம்முடைய பிரியத்தின்படி உங்களில் நடப்பிக்கிறார்' (பிலிப்பியர் 2:12,13). 57

இப்போது அட்டவணை  
நாங்கள் சுகாதார நிறுவனங்களில் இந்த அட்டவணையில் மக்களைத் தொடங்குகிறோம், ஆரோக்கியத்தை முழுமையாக மீட்டெடுக்க, விடாமுயற்சியுடன் வீட்டிலேயே அதைத் தொடர்வது முக்கியம். கீழே நான் அட்டவணையை வரிக்கு வரி விரிவாக விளக்கப் போகிறேன். ஒவ்வொரு உருப்படியின் மூலமும் ஒரு நட்சத்திரத்தை (\*) வைத்துள்ளேன், அங்கு அதற்கான பரிந்துரைகளுக்கு நோய் குறிப்பிட்ட அத்தியாயங்களில் நீங்கள் சரிபார்க்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் உங்கள் வேலை அல்லது வார இறுதி கடமைகளுக்கு ஏற்றவாறு நீங்கள் நேரத்தை சரிசெய்ய வேண்டும், ஆனால் நீங்கள் அதை நிறுவியவுடன், அற்பமான விஷயங்கள் அதை வருத்தப்படுத்தாமல் கவனமாக இருங்கள். உங்கள் அன்றாட பழக்கவழக்கங்களில் தவறாமல் இருப்பதை ஒரு புள்ளியாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள், புதிய வடிவத்தில் நீங்கள் குடியேறியவுடன், உங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு வித்தியாசத்தை நீங்கள் கவனிக்கவில்லையா என்று பாருங்கள். ஒரு புதிய பழக்கத்தை நிறுவ குறைந்தது மூன்று வாரங்கள் ஆகும், எனவே பொறுமையாகவும் விடாமுயற்சியுடனும் இருங்கள். உங்கள் உடல்நலம் மேம்படுவதைக் காணும்போது, அது உங்களை தொடர ஊக்குவிக்கும்.

வரி (#) அட்டவணை

(1) காலை 5:00 மணி. எழுந்திருக்கும் நேரம்.

(2) குளிர்ந்த ஸ்பாஞ்ச் குளியல் அல்லது குளியல் எடுத்து, தோலை தேய்க்கவும்.

(3) ஒரு எலுமிச்சை சாறுடன் 32 அவுன்ஸ்/1 லிட்டர் வெதுவெதுப்பான நீரைக் குடிக்கவும்.

(4) 10-15 நிமிட வெளிப்புற நடைப்பயணத்தை எடுத்து ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.

(5) தனிப்பட்ட பக்தி நேரம்.

(6) நன்றியுணர்வு பதிவு: நீங்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கும் 10 விஷயங்களை பட்டியலிடுங்கள்.

(7) காலை 6:30 மணி. மூலிகை தேநீர்: 1-2 கப், உணவுக்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன் எடுக்கப்பட்டது.\*

(8) காலை 7:00 மணி. காலை உணவு 65-70% புதிய பழங்கள்.\*

10-15% கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்.\*

20% சமைத்த உணவுகள்.\*

(9) சப்ளிமெண்ட்ஸ்.\*

(10) காலை உணவுக்குப் பிறகு நடைப்பயணம்: 10-15 நிமிடங்கள்.

(11) மன அழுத்த மேலாண்மை.

(12) காலை 10:00 மணி. வழக்கமான நீரேற்றம்: ஒரு டீஸ்பூன் செயல்படுத்தப்பட்ட கரி தூள் சேர்த்து 32 அவுன்ஸ்/1 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும்.

(13) 10-15 நிமிடங்கள் வெளியில் நடக்கவும்.

(14) மதியம் 1:00 மணி. நாளின் இரண்டாவது மூலிகை தேநீர்: 1-2 கப்.\*

(15) மதியம் 1:30 மணி. மதிய உணவு 65-70% புதிய காய்கறிகள் அல்லது சுவையான பழங்கள் (முடிந்தால் பச்சையாக).

10-15% கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்

20% சமைத்தவை (அதிகபட்சம்)

(16) சப்ளிமெண்ட்ஸ்.\*

(17) மதிய உணவுக்குப் பிறகு நடைப்பயிற்சி: 10-15 நிமிடங்கள்.

(18) மாலை 4:00 மணி. 32 அவுன்ஸ்/1 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும், 10-15 நிமிடம் வெளியில் நடக்கவும்.

(19) மாலை 6:30 மணி. ஹைட்ரோதெரபி.\*

(20) இரவு 9:00 மணி. படுக்கை நேரம்

(21) இரவு முழுவதும் தேவைப்படும்போது கரி பூல்டிஸ். \*

\* இந்த திட்டமிடப்பட்ட உருப்படி தொடர்பான பரிந்துரைகளுக்கு நோய் சார்ந்த அத்தியாயங்களைப் பாருங்கள்.

வரி (#) வரியின்படி (#) அட்டவணை விளக்கம் வரி (1) படுக்கையை விட்டு வெளியேறுதல்

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

வரி (2) காலை வழக்கம்

நான் காலையில் எழுந்து, தீவிரமாக தேய்த்தல் மற்றும் சருமத்தைத் தூண்டுவதன் மூலம், குளிர்ச்சியான, ஷவர் அல்லது ஸ்பாஞ்ச் குளியல் எடுக்கச் சொல்கிறேன்.

"பெரும்பாலான மக்கள் தினமும் காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ குளிர்ந்த அல்லது வெதுவெதுப்பான குளியல் மூலம் பயனடைவார்கள். குளிர்ச்சியை அதிகரிக்கும் பொறுப்பை அதிகரிப்பதற்கு பதிலாக, முறையாக எடுத்துக் கொண்ட குளியல், குளிர்ச்சியிலிருந்து பாதுகாக்கிறது, ஏனெனில் இது இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது; இரத்தம் மேற்பரப்புக்கு கொண்டு வரப்படுகிறது, மேலும் எளிதான மற்றும் வழக்கமான ஓட்டம் பெறப்படுகிறது. மனமும் உடலும் ஒரே மாதிரியாக புத்துணர்ச்சியடைகின்றன. தசைகள் மிகவும் நெகிழ்வானதாக மாறும், அறிவு பிரகாசமாகிறது. குளியல் நரம்புகளை அமைதிப்படுத்துகிறது. குளியல் குடல்கள், வயிறு மற்றும் கல்லீரலுக்கு உதவுகிறது, ஒவ்வொன்றிற்கும் ஆரோக்கியத்தையும் சக்தியையும் தருகிறது, மேலும் இது செரிமானத்தை ஊக்குவிக்கிறது."58

"ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்கள் குளிப்பதை எந்த வகையிலும் புறக்கணிக்கக்கூடாது. ...குளியல் நரம்புகளை அமைதிப்படுத்துகிறது. இது பொதுவான வியர்வையை ஊக்குவிக்கிறது, சுழற்சியை விரைவுபடுத்துகிறது, அமைப்பில் உள்ள தடைகளை சமாளிக்கிறது மற்றும் சிறுநீரகங்கள் மற்றும் சிறுநீர் உறுப்புகளில் நன்மை பயக்கும். குளியல் குடல், வயிறு மற்றும் கல்லீரலுக்கு உதவுகிறது, ஒவ்வொன்றிற்கும் ஆற்றலையும் புதிய வாழ்க்கையையும் அளிக்கிறது.

"இது செரிமானத்தையும் ஊக்குவிக்கிறது, மேலும் அமைப்பு பலவீனமடைவதற்கு பதிலாக அது பலப்படுத்தப்படுகிறது." குளிர்ச்சியின் தாக்கத்தை அதிகரிப்பதற்குப் பதிலாக, முறையாக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்ட குளியல், குளிர்ச்சியிலிருந்து பாதுகாக்கிறது, 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 குளியல் மூலம் தங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் நபர்களுக்கு அதிக வெள்ளை இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கையும், அதிக ஆற்றல்மிக்க நோயெதிர்ப்பு அமைப்பும் இருக்கும், இது எந்த குளிர் காலநிலை நோய்களுக்கும் அவர்களைத் தயார்படுத்துகிறது.60 எனவே, உங்கள் நாளை ஒரு நல்ல குளிர்ந்த கடற்பாசி குளியலுடன் தொடங்குங்கள்.

வரி (3) புரோ-ஆக்டிவ் ஹைட்ரேஷன்

சூடான நீரில் சிறிது எலுமிச்சை சேர்த்து குடிப்பதன் மூலம் உடலை நீரேற்றம் செய்ய வேண்டிய நேரம் இது. தண்ணீரின் வெப்பநிலை உடலின் வெப்பநிலைக்கு நெருக்கமாக இருப்பதால், 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 தண்ணீரைக் குடிப்பார்கள், மேலும் நீரிழப்புடன் இருப்பார்கள். நாள் முழுவதும் கையில் ஏதாவது ஒரு கப் இருக்கும்போது அவர்கள் ஏன் நீரிழப்புக்கு ஆளாகிறார்கள்? இது போட்டி பானங்களின் விளைவாகும். சர்க்கரை அல்லது காஃபின் உள்ள எந்த பானமும் நம் உடலை நீரேற்றம் செய்வதற்குப் பதிலாக நீரிழப்புக்கு ஆளாக்குகிறது. மேலும், சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை உள்ள பொருட்களை நீங்கள் உட்கொண்டால், உங்களுக்கு உண்மையிலேயே தேவையானதை விட பாதி அளவு தண்ணீருக்கு மட்டுமே தாகம் ஏற்படும்.62

"தூய நீர் மற்றும் தூய காற்று இல்லாததால் ஆயிரக்கணக்கானோர் இறந்துள்ளனர், அவர்கள் வாழ்ந்திருக்கக்கூடும். மேலும் தங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் சுமையாக இருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான மாற்றுத்திறனாளிகள், தங்கள் வாழ்க்கை மருத்துவர்களிடமிருந்து மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதைச் சார்ந்துள்ளது என்று நினைக்கிறார்கள். அவர்கள் தொடர்ந்து காற்றிலிருந்து தங்களைக் காத்துக் கொள்கிறார்கள் மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கிறார்கள். நலம் பெற அவர்களுக்கு இந்த ஆசீர்வாதங்கள் தேவை. அவர்கள் அறிவொளி பெற்று, மருந்தை விட்டுவிட்டு, வெளிப்புற உடற்பயிற்சி மற்றும் வீடுகளில், கோடை மற்றும் குளிர்காலத்தில் காற்றோட்டம் செய்யப் பழகி, குடிக்கவும் குளிக்கவும் மென்மையான நீரைப் பயன்படுத்தினால், அவர்கள் ஒரு துயரமான வாழ்க்கையை இழுப்பதற்குப் பதிலாக ஒப்பீட்டளவில் நன்றாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பார்கள்."63

"தூய நீர் மற்றும் தூய காற்று இல்லாததால் ஆயிரக்கணக்கானோர் இறந்துள்ளனர்."64

நாங்கள் முன்கூட்டியே நீரேற்றத்தை பரிந்துரைக்கிறோம். நீங்கள் தண்ணீருக்காக தாகம் எடுக்கும் நேரத்தில், நீங்கள் ஏற்கனவே உங்கள் நீரேற்றத்தில் 30% பின்தங்கியிருப்பீர்கள். வழக்கமாக திட்டமிடப்பட்ட நீர் நுகர்வு உங்களை விளையாட்டில் முன்னணியில் வைத்திருக்கிறது. அட்டவணையில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று லிட்டர்/லிட்டர் தண்ணீர் என நாங்கள் திட்டமிட்டுள்ளோம், இது உங்கள் அளவைப் பொறுத்து சரிசெய்யப்பட வேண்டியிருக்கலாம். உங்கள் தண்ணீரை 3 ஒரு லிட்டர்/லிட்டர் பாட்டில்களில் பிரித்து, ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலும் ஒன்றைக் குடிப்பது உங்கள் தண்ணீர் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய ஒரு பெரிய உதவியாக இருக்கும்.

வரி (4) காலையில் இயக்கம்

அதிகாலையிலேயே நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள பரிந்துரைக்கிறோம்.

"காலை உடற்பயிற்சி, சொர்க்கத்தின் சுதந்திரமான, புத்துணர்ச்சியூட்டும் காற்றில் நடப்பது, அல்லது பூக்கள், சிறிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை வளர்ப்பது, இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துவதற்கு அவசியம். இது சளி, இருமல், மூளை மற்றும் நுரையீரலில் ஏற்படும் நெரிசல், கல்லீரல், சிறுநீரகங்கள் மற்றும் நுரையீரலில் 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. இரவு முழுவதும் மரங்கள் பகலில் குவிந்துள்ள கார்பன் டை ஆக்சைடிலிருந்து ஆக்ஸிஜனை உருவாக்குகின்றன. காலை காற்றில் குறைவான மாசுபாடுகள் உள்ளன; மக்கள் தங்கள் கார்களை ஓட்டிச் செல்லும் வாய்ப்பு இதுவரை கிடைக்கவில்லை, அவை புதிய காற்றை உறிஞ்சி அழுக்கு வெளியேற்றத்தை வெளியேற்றுகின்றன. அதிகாலை நடைப்பயிற்சி மிகவும் நன்மை பயக்கும் என்பதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.

வரி (5) சிறந்த மருத்துவருடன் தொடர்பு

சிறந்த மருத்துவருடன் உங்களை நன்கு அறிந்துகொள்ள காலை வழிபாடுகளுக்கு நேரத்தை திட்டமிட பரிந்துரைக்கிறோம். எல்லா குணப்படுத்துதலும் இறுதியில் கடவுளிடமிருந்து வருகிறது. சில நோய்கள் அவருடன் இணக்கமாக இல்லாததால் ஏற்படுகின்றன. நாம் குணமடையப் போகிறோம் என்றால், "நான் உன்னைக் குணப்படுத்தும் கர்த்தர்" என்று கூறுவதை அறிந்து, நம்புவது மற்றும் பின்பற்றுவது முக்கியம்.66 கடவுளுடன் தங்களுக்கு நல்ல உறவு இருக்கிறதா இல்லையா என்று யாராவது உறுதியாகத் 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 ஆசைகள், அவர்களின் நோய்களின் அடித்தளமாகும். 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 விஷயங்களையும் அவர்கள் செய்து கொண்டிருந்தாலும், அவர்களின் மனமும் இதயமும் கடவுளுடன் சமாதானமாக இருக்கும் 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. அது ஆன்மாவை உயிர் சக்திகளை நசுக்கும் குற்ற உணர்வு மற்றும் துக்கம், பதட்டம் மற்றும் அக்கறையிலிருந்து விடுவிக்கிறது. அதனுடன் அமைதியும் அமைதியும் வருகிறது. அது ஆன்மாவில் பதிக்கிறது, பூமிக்குரிய எதுவும் அழிக்க முடியாத மகிழ்ச்சி, பரிசுத்த ஆவியில் மகிழ்ச்சி, ஆரோக்கியம் தரும், உயிரைக் கொடுக்கும் மகிழ்ச்சி."69

நன்றியுணர்வையும் துதியையும் கொண்ட மனப்பான்மையை விட உடல் மற்றும் ஆன்மாவின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு வேறு எதுவும் இல்லை.

வரி (6) நன்றியுணர்வு சிகிச்சை

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

“நன்றியுணர்வின் மனப்பான்மை மற்றும் பாராட்டு உணர்வை விட உடல் மற்றும் ஆன்மாவின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது வேறு எதுவும் இல்லை. மனச்சோர்வு, அதிருப்தி எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை எதிர்ப்பது ஒரு நேர்மறையான கடமை - பிரார்த்தனை செய்வது போலவே ஒரு கடமை. நாம் சொர்க்கத்திற்குச் சென்றால், நம் தந்தையின் வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியில் துக்கப்படுபவர்களின் குழுவாக, புலம்பி, புகார் செய்து எப்படிச் செல்ல முடியும்?” 70

மனச்சோர்வு, அதிருப்தி எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை எதிர்ப்பது ஒரு நேர்மறையான கடமை - பிரார்த்தனை செய்வது போலவே ஒரு கடமை.

வரி (7) மூலிகை வைத்தியம் (தேநீர் நேரம்)

அடுத்ததாக நாங்கள் பரிந்துரைக்கும் விஷயம் என்னவென்றால், மக்கள் உணவுக்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன் தங்கள் மருத்துவ மூலிகை தேநீர் குடிக்க வேண்டும்.

"மனிதனின் நலனுக்காக வளர்க்கப்படும் மூலிகைகளும், திடீர் நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சில மூலிகைகளும், மர்மமான பெயர்களில் மறைத்து வைக்கப்பட்டு நோயாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் அனைத்து மருந்துகளையும் விட பத்து மடங்கு, ஆம், நூறு மடங்கு சிறந்த நோக்கத்தை அளித்துள்ளன."71

மூலிகைகள் நன்மை பயக்கும்; குறிப்பிட்ட நோய்களுக்கான பல்வேறு மூலிகைகளை நோய் நிலைகள் குறித்த அந்தந்த அத்தியாயங்களில் காணலாம்.

வரி (8) உண்ணாவிரதம் இருத்தல்

அடுத்து காலை உணவு வருகிறது.

முதலில் உணவுடன் குடிப்பது பற்றி எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். உணவு தடையின்றி செரிமானம் ஆக உணவுக்குப் பிறகு வயிற்றுக்கு குறைந்தது இரண்டு மணிநேரம் தேவை. செரிமான சாறுகள் நீர்த்துப்போகாமல் இருக்கவும், செரிமான செயல்முறையைத் தடுக்கவும் உணவுக்கு குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பு தண்ணீர் குடிப்பதை நிறுத்துவதும் முக்கியம்.

"பலர் தங்கள் உணவுடன் குளிர்ந்த நீரைக் குடிப்பதில் தவறு செய்கிறார்கள். உணவைக் கழுவக்கூடாது. உணவுடன் எடுத்துக் கொள்ளும்போது, ​​தண்ணீர் உமிழ்நீரின் ஓட்டத்தைக் குறைக்கிறது; மேலும் குளிர்ந்த நீர், வயிற்றில் ஏற்படும் காயம் அதிகமாகும். ஐஸ் வாட்டர் அல்லது ஐஸ் எலுமிச்சைப் பழத்தை உணவுடன் எடுத்துக் கொண்டால், வயிற்றுக்கு போதுமான வெப்பத்தை அளித்து, அது மீண்டும் அதன் வேலையை மேற்கொள்ள உதவும் வரை செரிமானத்தைத் தடுக்கும். மெதுவாக மசித்து, உமிழ்நீர் உணவுடன் கலக்க அனுமதிக்கவும்.

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

காலை உணவு நேரத்தில் நிறைய பேருக்கு பசி இல்லை. பெரும்பாலான மக்களுக்கு, அவர்கள் முந்தைய இரவு காலை உணவை சாப்பிட்டதால், காலையில் இன்னும் பசி இல்லை.

"சமூகத்தின் வழக்கம் மற்றும் ஒழுங்கு லேசான காலை உணவை எடுத்துக்கொள்வது. ஆனால் வயிற்றுக்கு சிகிச்சையளிக்க இது சிறந்த வழி அல்ல. காலை உணவு நேரத்தில் வயிறு இரண்டாவது அல்லது மூன்றாவது உணவை விட அதிக உணவை கவனித்துக்கொள்வதற்கு சிறந்த நிலையில் உள்ளது. காலை உணவை மிதமாக உட்கொண்டு, அதிக இரவு உணவை உண்ணும் பழக்கம் தவறானது. உங்கள் காலை உணவை அன்றைய நாளின் மிகவும் ஆரோக்கியமான உணவுக்கு கிட்டத்தட்ட ஒத்ததாக ஆக்குங்கள்.73

ஏராளமான ஆரோக்கியம் மற்றும் குணப்படுத்துதலுக்கு, தயாரிக்கப்பட்ட, பச்சையாகவும், சமைக்கப்படாமலும் உண்ணப்படும் உணவில் சுமார் 80 சதவீதத்தை இலக்காகக் கொள்வதே சிறந்த திட்டமாகும். மிகவும் வெற்றிகரமான ஆரம்பகால அட்வென்டிஸ்ட் சுகாதார நிலையங்களில் பின்பற்றப்பட்ட வரலாற்று உணவு இதுவாகும்.

நமது மக்கள் அனைத்து ஆரோக்கியமற்ற சமையல் குறிப்புகளையும் நிராகரிக்கட்டும். அவர்கள் கற்றுக்கொண்டதை மற்றவர்களுக்குக் கற்பித்து, ஆரோக்கியமாக வாழ்வது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளட்டும். பைபிள் அறிவுறுத்தல்களைப் போலவே இந்த அறிவையும் அவர்கள் வழங்கட்டும். உலகை நாள்பட்ட குறைபாடுகளால் நிரப்பிய அதிக அளவு சமையலைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் வலிமையை அதிகரிக்கவும் மக்களுக்குக் கற்பிக்கட்டும். கடவுள் ஆதாமுக்கு தனது பாவமற்ற நிலையில் கொடுத்த உணவு, அந்த பாவமற்ற நிலையை மீண்டும் பெற முயற்சிக்கும்போது, ​​மனிதனின் பயன்பாட்டிற்கு 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. "எதில் இருந்து?", நீங்கள் கேட்கலாம். "நாம் குறைவாக சமைத்து, அதன் இயற்கையான நிலையில் அதிக பழங்களை சாப்பிடுவது நல்லது. புதிய திராட்சை, ஆப்பிள், பீச், ஆரஞ்சு, ப்ளாக்பெர்ரி மற்றும் பெறக்கூடிய அனைத்து வகையான பழங்களையும் தாராளமாக சாப்பிடுவோம்."76

இந்த உணவுகள் ஒவ்வொன்றிற்கும் நன்மைகள் உள்ளன, எடுத்துக்காட்டாக திராட்சை மற்றும் ஆப்பிள்கள் நுரையீரல் வைரஸ் நோய்களை எதிர்த்துப் போராட உதவுகின்றன. நீங்கள் ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிட்டால், அது ஒவ்வொரு மூச்சிலும் கூடுதலாக 138 மில்லிலிட்டர் காற்றை (20% அதிகமாக) சுவாசிக்க வைக்கிறது என்று விஞ்ஞானி கண்டுபிடித்திருப்பதை நீங்கள் நம்புவீர்களா?

77

காலை உணவில், உகந்த ஆரோக்கியத்திற்காக, 80 சதவீதம் பச்சையான பழங்கள், கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும் 20% சமைத்த தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகளை நாங்கள் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம். உங்கள் மெனுக்களை நீங்கள் திட்டமிடும்போது, ​​குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் பரிந்துரைகளுக்கு இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள பிற தொடர்புடைய அத்தியாயங்களைப் பாருங்கள்; ஸ்மூத்திகள் மற்றும் பழச்சாறுகள் 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 ஆக்ஸிஜனேற்றிகளில் மிக அதிகமாகவும், வால்நட்ஸை விட இரண்டு மடங்கு அதிகமாகவும் உள்ளன. மறுபுறம் வால்நட்ஸில் அழற்சி எதிர்ப்பு ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்துள்ளன. சூரியகாந்தி விதைகளில் வைட்டமின் ஈ, ஃபோலேட் மற்றும் செலினியம் அதிகமாக உள்ளன, பூசணி விதைகளில் குறிப்பாக துத்தநாகம் அதிகமாக உள்ளது, மேலும் பிரேசில் கொட்டைகளில் அதிக அளவு செலினியம் உள்ளது.

காலை உணவை எளிமையாக்குங்கள். இந்த ஒரு உணவில் உங்கள் முழு வாழ்க்கையின் ஊட்டச்சத்தையும் சமநிலைப்படுத்த வேண்டியதில்லை.

“ஒரு உணவில் அதிக வகைகளைச் சாப்பிடாதீர்கள்; மூன்று அல்லது நான்கு உணவுகள் ஏராளம். அடுத்த உணவில் நீங்கள் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம். சமையல்காரர் தனது கண்டுபிடிப்பு சக்திகளை மேசைக்குத் தயாரிக்கும் உணவுகளை மாற்ற வேண்டும், மேலும் உணவுக்குப் பிறகு அதே வகையான உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வயிற்றை கட்டாயப்படுத்தக்கூடாது.”78

20% ஏன் சமைக்கப்படுகிறது என்று நீங்கள் யோசித்துக்கொண்டிருக்கலாம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, ஒவ்வொரு உணவையும் 100% பச்சையாக எப்படிச் செய்வது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க கல்வியில் உச்சத்திற்குச் செல்லும் மக்கள் இருக்கிறார்கள், அதில் சுவையாக இல்லாத மற்றும் பச்சையாக சாப்பிடுவதற்கு நல்லதல்லாத பொருட்கள் அடங்கும். அப்படியானால், ஏன் 20%? ஏனென்றால், பீன்ஸ் மற்றும் தானியங்கள் (முளைத்த சிலவற்றைத் தவிர), மற்றும் சில காய்கறிகள் போன்றவை உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும், முற்றிலும் சமைக்கப்பட வேண்டும். நீங்கள் எல்லாவற்றையும் குளிர்ச்சியாக சாப்பிட விரும்பவில்லை.

“குறைந்தபட்சம் ஒவ்வொரு காலையிலும் வயிற்றில் சூடான ஒன்றை எடுத்துக்கொள்ளுமாறு நான் அனைவருக்கும் அறிவுறுத்துகிறேன். அதிக உழைப்பு இல்லாமல் இதைச் செய்யலாம்.... அதிக குளிர்ந்த உணவை சாப்பிடுவதை நான் ஏற்கவில்லை, ஏனென்றால் செரிமானம் தொடங்கும் முன், வயிற்றின் அதே வெப்பநிலையை அடையும் வரை உணவை சூடாக்குவதற்கு உடலில் இருந்து உயிர்ச்சக்தி எடுக்கப்பட வேண்டும். மற்றொரு மிக எளிமையான ஆனால் ஆரோக்கியமான உணவு பீன்ஸ் வேகவைத்த அல்லது சுடப்பட்டதாகும்.”79

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

வரி (9) நான் துணை செய்ய வேண்டுமா

சப்ளிமெண்ட்ஸ் பற்றி என்ன - வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் என்சைம்கள் போன்ற நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதாகக் கூறும் அனைத்து மருந்துச் சீட்டு தயாரிப்புகளும்? பின்வரும் மேற்கோளில், வரலாற்று ரீதியாக அவை "காப்புரிமை பெற்ற நாஸ்ட்ரம்கள்" என்று அழைக்கப்பட்டதை நீங்கள் காண்பீர்கள், ஏனெனில் அவை நீங்கள் காப்புரிமை பெற்று சந்தைப்படுத்தக்கூடிய ஒரு நல்வாழ்வு தயாரிப்பு.

“நோயால் தாக்கப்படும்போது, ​​பலர் தங்கள் நோய்க்கான காரணத்தைத் தேடுவதில் சிரமப்பட மாட்டார்கள். அவர்களின் முக்கிய கவலை வலி மற்றும் சிரமத்திலிருந்து தங்களை விடுவித்துக் கொள்வதாகும். எனவே அவர்கள் காப்புரிமை பெற்ற நாஸ்ட்ரம்களை நாடுகிறார்கள், அவற்றின் உண்மையான பண்புகள் அவர்களுக்கு அதிகம் தெரியாது, அல்லது அவர்கள் தங்கள் தவறான செயல்களின் விளைவை எதிர்க்க சில தீர்வுகளுக்காக ஒரு மருத்துவரிடம் விண்ணப்பிக்கிறார்கள், ஆனால் அவர்களின் ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த எந்த எண்ணமும் இல்லை. உடனடி நன்மை அடையப்படாவிட்டால், மற்றொரு மருந்து முயற்சிக்கப்படுகிறது, பின்னர் மற்றொரு மருந்து முயற்சிக்கப்படுகிறது. இதனால் தீமை தொடர்கிறது.”80

பைபிளில் வாய்வழி மருந்தை எங்கே பரிந்துரைக்கிறது? "இதை விழுங்குங்கள், நீங்கள் குணமடைவீர்கள்" என்று எங்கே கூறுகிறது? பைபிளில், நோயாளிகள் மீது கைகளை வைக்க வேண்டும், அத்திப்பழங்களை ஒரு கொதி நிலைக்கு கொண்டு வர வேண்டும், அல்லது ஜோர்டான் நதியில் குளிக்க வேண்டும் என்று கட்டளையிடப்பட்டது, மேலும் பல முறை கிலியட் தைலம் மற்றும் பிற மருந்துகளைப் பயன்படுத்தியதாக கட்டளையிடப்பட்டது, ஆனால் வாய்வழி மருந்து ஒருபோதும் குறிப்பிடப்படவில்லை.

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

மூலிகைகள் அல்லது சப்ளிமெண்ட்ஸ்

மருத்துவ ரீதியாகப் பயன்படுத்தப்படும்போது, ​​ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவதோடு இணைந்து குறிப்பிட்ட உடல்நலப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க மூலிகைகளை தேநீராக எடுத்துக்கொள்ள பரிந்துரைக்கிறோம்.

மூலிகைகள் மற்றும் சப்ளிமெண்ட்ஸ் இடையே ஒரு வித்தியாசம் உள்ளது. மூலிகைகள் என்பது இலை, பூ அல்லது பட்டை போன்ற தயாரிப்பு என்ன என்பதை நீங்கள் காணக்கூடிய தயாரிப்புகள் ஆகும். சப்ளிமெண்ட்ஸ் என்பது மாத்திரைகள், திரவங்கள் அல்லது பொடிகள் ஆகும், அவை சில ஆய்வகங்களில் தயாரிக்கப்பட்டு ஒரு தொழிற்சாலையில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவற்றை முன்னர் காப்புரிமை நாஸ்ட்ரம்கள் என்று குறிப்பிட்டோம்.

பூமிக்குரிய ஆலயத்தைக் கட்டுவது பற்றி பைபிள் பேசும்போது, ​​பலிபீடத்தின் கற்களில் இரும்புக் கருவியைப் பயன்படுத்தக் கூடாது என்று கடவுள் மிகவும் திட்டவட்டமான வழிமுறைகளைக் கொடுத்தார்.81 நம் உடல்கள் பரிசுத்த ஆவியின் ஆலயத்திற்கு ஒப்பிடப்படுகின்றன. நாம் என்ன சாப்பிடுகிறோமோ அதுவே நாம். நாம் உண்ணும் உணவுகள் - பழங்கள், கொட்டைகள், விதைகள், தானியங்கள், காய்கறிகள் போன்றவை - சரியாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன, மேலும் உடலைப் பராமரிக்கவும், உற்சாகப்படுத்தவும், அதை சரியான ஆரோக்கியத்துடன் வைத்திருக்கவும் படைப்பாளரால் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மனிதன் கடவுளின் வடிவமைப்பை மேம்படுத்த முயற்சிக்கிறான், ஆனால் பதப்படுத்துதல், மாற்றுதல், பிரித்தெடுத்தல் போன்ற எந்தவொரு குறுக்கீடும் உணவை தரமற்றதாகவும், உடல் பயன்படுத்துவதை கடினமாக்குகிறது.

வைட்டமின் மற்றும் தாதுப்பொருட்களின் உற்பத்தி அத்தகைய ஒரு எடுத்துக்காட்டு. வைட்டமின் ஏ ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும் என்று அறிவியல் கூறுகிறது, எனவே மக்கள் அதை கேரட்டிலிருந்து பீட்டா கரோட்டின் போல பிரித்தெடுக்கிறார்கள். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், கேரட்டில் பீட்டா கரோட்டின் மட்டுமல்லாமல் 273 வெவ்வேறு வைட்டமின் ஏ வடிவங்கள் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனவே,

வைட்டமின் ஏவின் மற்ற 272 வடிவங்களுக்கு என்ன ஆனது? கேரட் சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக ஒரு மாத்திரையை எடுத்துக்கொள்ளும்போது, ​​வைட்டமின் A இன் சில முக்கியமான வடிவங்களை நீங்கள் இழக்கிறீர்கள். இயற்கை உணவுகளை முழுவதுமாக சாப்பிடுவது நல்லது - சப்ளிமெண்ட்ஸ் வடிவில் பகுதிகளை விட, வளர்ந்த உணவுகளையே சாப்பிடுவது நல்லது. 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 நடை

அட்டவணையின்படி அடுத்தது உணவுக்குப் பிறகு ஒரு சிகிச்சை நடை.

“ஆனால் உணவுக்குப் பிறகு ஒரு குறுகிய நடைப்பயிற்சி, 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 என்று நீங்கள் தொடர்ந்து பயந்தால், அது நிச்சயமாகவே செய்யும். உங்கள் பிரச்சனைகளை மறந்துவிடுங்கள்; மகிழ்ச்சியான ஒன்றை நினைத்துப் பாருங்கள்.”83

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

வரி (11) SRESS மேலாண்மை

எனது நோயாளிகள் பலர், குறிப்பாக புற்றுநோய் நோயாளிகள், தங்கள் நோயறிதலுக்கு வழிவகுக்கும் வரை வாழ்க்கையை மன அழுத்தமாக அனுபவித்ததை நான் கவனித்தேன். பைபிள் சார்ந்த மன அழுத்த மேலாண்மை உங்கள் உடல்நல மீட்சிக்கு முக்கியமாக இருக்கலாம்.

"மனதின் நோய் எல்லா இடங்களிலும் நிலவுகிறது. மனிதர்கள் பாதிக்கப்படும் நோய்களில் பத்தில் ஒன்பது பங்கு இங்கேதான் அடித்தளமாக உள்ளது. ஒருவேளை சில வாழ்க்கை வீட்டு பிரச்சனைகள், ஒரு புற்றுநோய் 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 தவறான கோட்பாடுகளும் உள்ளன, அவை கடவுளின் குணாதிசயத்தைப் பற்றிய மிகைப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் சிதைந்த கருத்துக்களை வழங்குவதன் மூலம், உணர்திறன் மிக்க மனங்களில் அதே விளைவை உருவாக்கியுள்ளன. மதத்தை பைத்தியக்காரத்தனமாகக் கூறி, இந்த துரதிர்ஷ்டவசமான நிகழ்வுகளை காஃபிர்கள் அதிகம் பயன்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர்; ஆனால் இது ஒரு மொத்த அவதூறு மற்றும் அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் சந்திக்க விரும்பாத ஒன்று. கிறிஸ்துவின் மதம், பைத்தியக்காரத்தனத்திற்குக் காரணமாக இருப்பதற்குப் பதிலாக, அதன் மிகவும் பயனுள்ள தீர்வுகளில் ஒன்றாகும்; ஏனெனில் அது நரம்புகளைத் தணிக்கும் ஒரு சக்திவாய்ந்த மருந்து."84

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

"எனக்கு உண்மையான அறிகுறிகள் உள்ளன, எனக்கு ஒரு நோயறிதல் உள்ளது, என் மருத்துவரிடம் ஒரு சிகிச்சை திட்டம் உள்ளது, என் பிரச்சினைகள் மன அல்லது மனம் தொடர்பானவை அல்ல" என்று நீங்கள் பலர் நினைப்பது போல் நீங்கள் நினைக்கலாம். சில நேரங்களில் மக்கள் தங்கள் நோய் உடல் ரீதியானது மட்டுமல்ல, அவர்களை நோய்வாய்ப்படுத்துவது அவர்களின் மனம்தான் என்று நீங்கள் ஊகித்தால் மிகவும் கோபப்படுவார்கள். பத்தில் ஒன்பது அல்லது 90% நோய்கள் மனதில் அடித்தளமாக உள்ளன என்று மேலே படித்தோம். நீங்கள் பந்தயம் கட்டினால், உங்கள் பணத்தை நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் வைப்பீர்களா?

பத்தில் ஒன்று அல்லது பத்தில் ஒன்பது வெற்றி வாய்ப்புகள் இருக்குமா? மனதைப் பற்றி எதுவும் குறிப்பிடாமல் உடல் ரீதியாக கவனம் செலுத்தத் தொடங்குவதில் அர்த்தமில்லை.

உதாரணமாக, உங்கள் வயிறு வலிக்கிறதா இல்லையா என்பது பற்றி உங்கள் எண்ணங்களை அதிகமாக ஆக்கிரமித்திருந்தால் - அது வலிக்கத் தொடங்கும். இது நான் எனது வசிப்பிடத்தில் "கால் சேவையில்" இருந்தபோது எனக்கு நினைவூட்டுகிறது. கால் பிரச்சினைகள் உள்ள நோயாளிகளைப் பார்த்து சிகிச்சை அளிப்பதைத் தவிர வேறு எதையும் செய்யாத ஒரு மருத்துவர் இருந்தார். நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதற்காக நாங்கள் அவரைப் பின்தொடர்ந்தோம். 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.

மனதுக்கு உடலின் மீது அவ்வளவு சக்தி இருப்பதால், உளவியல் அழுத்தத்தைச் சமாளிக்க உதவும் வகையில் புத்தகத்தில் மூன்று அத்தியாயங்களைச் சேர்த்துள்ளோம்; “மன அழுத்தத்தை நிர்வகித்தல் கடவுளின் வழி”, “நாம் இன்னும் நன்றியுள்ளவர்களாக இருந்தால்: நன்றியுணர்வின் சக்தி மற்றும் அறிவியல்”, மற்றும் “நம்பிக்கையால் ஆரோக்கியம்: முழு நபர் குணப்படுத்துதல்”.

சோதனைகள் நமக்கு வரும்போது, ​​சிரமங்களின் மகத்துவத்தைப் பற்றி சிந்திக்காமல், கர்த்தரில் மகிழ்ச்சியைப் பெற முடியாது என்று உணருவோம். நமக்கு உணர்வுகளில் மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்பது உண்மைதான்.

சோதனை மற்றும் மனச்சோர்வு காலங்கள் நமக்கு வரும். ஆனால் நாம் உணர்வால் வாழ்வோமா அல்லது விசுவாசத்தால் வாழ்வோமா? நம் சகோதரர்களும் நண்பர்களும் அநாவசியமாகப் 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 இழப்பை 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 குடித்தால், அது உடலின் தேவைகளை வழங்க உதவுகிறது, மேலும் இயற்கையானது நோயை எதிர்க்க உதவுகிறது.”86

திட்டமிடப்பட்ட காலை வேளை குவார்ட்டர்/லிட்டர் தண்ணீரில் ஒரு டீஸ்பூன் கரிப் பொடியைச் சேர்க்க நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், உங்கள் உடலில் இருந்து தேவையற்ற நச்சுகள் மற்றும் வீக்கத்தை அகற்ற இது நன்மை பயக்கும். எங்கள் செய்முறை என்னவென்றால், ஒரு குவார்ட்டர்/லிட்டர் ஜாடியை எடுத்து, சிறிது காற்று மற்றும் கரிக்கு இடமளிக்கும் போது தண்ணீரில் நிரப்பி, கரியை சேர்த்து, மூடியை வைத்து, கரி நன்கு கலக்கும் வரை குலுக்கி, அதைக் குடிக்க வேண்டும். உங்கள் உடலில் வேறு எந்த இடத்திலும் இரத்த ஓட்டத்திற்கு மிக அருகில் கரியைப் பெற முடியாது, குடலில் உள்ள பாத்திரங்கள் மேற்பரப்பிற்கு அடியில் இருக்கும் போது நச்சுகள் மற்றும் வீக்கத்தை வெளியேற்றும்.

"இந்த நேரத்தில் நான் உங்களுக்கு கரியை பொடியாக்கி அனுப்புகிறேன். சிறிது நேரம் நின்ற பிறகு, அந்த தண்ணீரை அவர் 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 அனுபவிக்காது. எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும், எந்த மருந்தையும் எடுத்துக் கொண்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் கரியை எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள், ஏனெனில் கரி அதை பயனற்றதாக மாற்றும்.

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

வரி (13) வழக்கமான பயிற்சி

புதிய காற்று மற்றும் சூரிய ஒளியில் வழக்கமான வெளிப்புற நடைப்பயிற்சி சிகிச்சை அளிக்கும்.

குளிர்காலத்தில் கூட நடைப்பயிற்சி, மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் அனைத்து மருந்துகளையும் விட ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

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 நடைப்பயிற்சி, மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் அனைத்து மருந்துகளையும் விட ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும். நடக்கக்கூடியவர்களுக்கு, நடைபயிற்சி சவாரி செய்வதை விட விரும்பத்தக்கது. தசைகள் மற்றும் நரம்புகள் தங்கள் வேலையை சிறப்பாகச் செய்ய உதவும். ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியமான உயிர்ச்சக்தி அதிகரிக்கும். நுரையீரலுக்கு தேவையான செயல்பாடு இருக்கும், ஏனென்றால் நுரையீரலை ஊதாமல் குளிர்கால காலையின் உறுதியான காற்றில் வெளியே செல்ல முடியாது.”87

அது ஒரு வலுவான கூற்று, இல்லையா? நீங்கள் எப்போதாவது ஒரு PDR (கிடைக்கக்கூடிய அனைத்து மருந்து மருந்துகளின் மருத்துவர்களின் மேசை குறிப்பு) பார்த்திருக்கிறீர்களா? இதில் சுமார் 5,000 மருந்துகள் உள்ளன, மேலும் அவை எந்த அறிகுறிகளுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன என்பதை விவரிக்கும் அனைத்து விளக்கங்களும் உள்ளன. சரி, நீங்கள் அந்த 5,000 மருந்து மருந்துகளில் ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம் அல்லது வெளிப்புற நடைப்பயிற்சி செய்யலாம். எதை நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்?

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

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

வரி (15) மதிய உணவு நேரம்

உணவு என்பது ஒரு நல்ல சுகாதார திட்டத்தின் முக்கிய முக்கியத்துவம். நீர் சிகிச்சையும் பயனுள்ளதாக இருக்கும், ஆனால் உணவு உண்மையில் மிக முக்கியமானது, ஏனென்றால் மிகச் சிலரே சரியானதை சாப்பிடுகிறார்கள். தாங்கள்

ஆரோக்கியமாக சாப்பிட்டு வருகிறேன் என்று நினைப்பவர்கள் கூட படைப்பாளரின் வடிவமைப்புகளுக்கு நேர் எதிரான தவறான போதனைகளால் தவறாக வழிநடத்தப்படலாம். நீங்கள் சாப்பிடுவதை அடிப்படையாகக் கொண்டவர்கள். நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்பினால், உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்ற வேண்டும். உங்கள் உணவை மேம்படுத்துவது ஒரு சக்திவாய்ந்த வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

"நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு, அவர்களுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய அனைத்து குளியல்களையும் விட, அவர்களின் உணவை ஒழுங்குபடுத்துவதன் மூலம் அதிகம் சாதிக்க முடியும்." 88

மதிய உணவிற்கு 80% பச்சையாகவோ அல்லது லேசாக வேகவைத்த காய்கறிகள் மற்றும் மூலிகைகளை 20% சமைத்த உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதை நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம். உங்கள் உணவில் பச்சையாகவோ, லேசாக வேகவைத்த அல்லது லேசாக சமைத்த காய்கறிகள் எவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு உங்கள் ஆரோக்கியம் சிறப்பாக இருக்கும்.

உணவின் 20% சூடான அல்லது சமைத்த பகுதியில் பழுப்பு அரிசி, பீன்ஸ், பருப்பு, முழு தானிய பாஸ்தா, உருளைக்கிழங்கு, ரொட்டி போன்றவை இருக்கலாம்.

“பலர் நோயால் பலவீனமடைந்துள்ளனர், மேலும் அவர்களுக்கு ஊட்டமளிக்கும், நன்கு சமைத்த உணவு தேவை. சுகாதார சீர்திருத்தவாதிகள், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, உச்சநிலைகளைத் தவிர்க்க கவனமாக இருக்க வேண்டும். உடலுக்கு போதுமான ஊட்டச்சத்து இருக்க வேண்டும்.” 89

பொதுவாக, மக்கள் சில காய்கறிகளை சாப்பிட ஊக்குவிக்க வேண்டும், ஏனெனில் எல்லோரும் அவற்றை இயற்கையாகவே விரும்புவதில்லை - அவர்கள் அவற்றை அனுபவிக்க கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பழங்கள் மிகவும் எளிதாகக் குறைகின்றன, ஆனால் கீரைகள் மற்றும் வேர்கள் போன்ற சுவையான உணவுகளைப் பொறுத்தவரை, அவர்களின் அண்ணம் அவற்றுக்கான சுவையைப் பெறும் வரை அவர்கள் குறைவான ஆர்வத்துடன் இருப்பார்கள்.

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

“ஒரு மருத்துவ நிறுவனத்தில் திருப்திப்படுத்த பல்வேறு பசியின்மைகள் 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

(9) வரியைப் பார்க்கவும்.

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

மதிய உணவிற்குப் பிறகு, காலை உணவுக்குப் பிறகு நீங்கள் செய்தது போல், வெளியே நடைப்பயிற்சிக்குச் செல்ல பரிந்துரைக்கிறோம். நடைப்பயிற்சி நீண்டதாக இருக்க வேண்டியதில்லை.

“நடைபயிற்சி, சாத்தியமான எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், நோயுற்ற உடல்களுக்கு சிறந்த தீர்வாகும், ஏனெனில் இந்தப் பயிற்சியில் உடலின் அனைத்து உறுப்புகளும் பயன்பாட்டுக்குக் கொண்டு வரப்படுகின்றன.... சில சந்தர்ப்பங்களில் உடற்பயிற்சியின்மை குடல்கள் மற்றும் தசைகள் பலவீனமடைந்து சுருங்குவதற்கு வழிவகுக்கிறது, மேலும் பயன்பாட்டிற்காக பலவீனமடைந்த இந்த உறுப்புகள் உடற்பயிற்சியால் பலப்படுத்தப்படும். நடைப்பயிற்சிக்கு பதிலாக எந்த உடற்பயிற்சியும் இல்லை. இதன் மூலம் இரத்த ஓட்டம் பெரிதும் மேம்படுகிறது.”91

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

மதியம், அதிக தண்ணீர் குடிக்கவும், உணவுக்குப் பிறகு இரண்டு மணி நேர இடைவெளியை நினைவில் கொள்ளுங்கள் (வரி #8 ஐப் பார்க்கவும்).

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

“தூய்மையான, மென்மையான தண்ணீரை தாராளமாகக் குடிக்கவும். இந்த போக்கை விடாமுயற்சியுடன் பின்பற்றினால், வேறுவிதமாகச் செய்யும் விருப்பத்தைத் தவிர்த்து, அது ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதில் அதிசயங்களைச் செய்யும்.”92

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

வரி (19) நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு ஹைட்ரோதெரபி

தண்ணீர் அற்புதமானது, உள்ளேயும் வெளியேயும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வெளிப்புறத்தில் பயன்படுத்தும்போது அது ஹைட்ரோதெரபி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

நீரின் வெளிப்புற பயன்பாட்டை சுத்தப்படுத்தவும், உறுப்புகள் மற்றும் செல்களின் ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் பயன்படுத்தலாம். உங்கள் நோய் நிலைக்கு ஏற்ப ஹைட்ரோதெரபி சரியாகப் பயன்படுத்தப்பட 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 (குறைந்தபட்சம்) 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 பழக்கவழக்கங்களில் ஈடுபடுவதற்கான விருப்பம் குறைவாக இருக்கும். அசுத்தமான உடல்களுடனும், அசுத்தமான, கிழிந்த ஆடைகளுடனும் அவர்களைப் பார்ப்பதில் கடவுள் மகிழ்ச்சியடையவில்லை என்பதை குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். அவர்கள் வெளியேயும் உள்ளேயும் தூய்மையாக இருக்க வேண்டும் என்றும், அவர் அவர்களுடன் அவர் வசிக்க வேண்டும் என்றும் அவர் 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) கரியின் நன்மைகள்

கரியின் மருத்துவ மதிப்பு உடலில் இருந்து நச்சுகள், அதிகப்படியான திரவங்கள் மற்றும் வீக்கத்தை வெளியேற்றும் திறனில் உள்ளது. 94 தேவைப்பட்டால் கரி பூசணிக்காயைப் பயன்படுத்த படுக்கை நேரம் ஒரு நல்ல நேரம், எனவே அது ஒரே இரவில் வேலை செய்யும். கரியை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் மற்றும் கரி எவ்வளவு பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதற்கான உண்மையான அனுபவம் இங்கே.

"இந்த நேரத்தில் நான் உங்களுக்கு கரியை பொடியாக்கி அனுப்புகிறேன். சிறிது நேரம் நின்ற பிறகு, அந்த தண்ணீரை அவர் குடிக்கட்டும். பயன்படுத்தும்போது அது குளிர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். குடல்களில் உமிழ்நீரை ஊற்றுவதற்குப் பயன்படுத்தும்போது, ​​நிலக்கரியை ஒரு பையில் போட்டு, தைத்து, சூடான நீரில் நனைக்க வேண்டும். அது பல முறை உதவும். இரண்டு பைகளை வைத்திருங்கள்; ஒன்றையும் பின்னர் மற்றொன்றையும் பயன்படுத்தவும்."95

“ஒரு சமயம் ஒரு மருத்துவர் மிகுந்த துயரத்தில் என்னிடம் வந்தார். ஆபத்தான நிலையில் இருந்த ஒரு இளம் பெண்ணைப் பராமரிக்க 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 பதிலளித்தேன். நான் பதிலளித்தேன், 'ஒரு கொல்லன் கடைக்கு அனுப்பி, சிறிது பொடியாக்கி கரியை வாங்கி வாருங்கள்; அதில் ஒரு பூல்டிஸ் செய்து, அவள் வயிற்றில் போட்டு, பக்கவாட்டு.’ மருத்துவர் என் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்ற விரைந்தார். விரைவில் அவர் திரும்பி வந்து, ‘பூல்டிஸ்களைப் பயன்படுத்திய அரை மணி நேரத்திற்குள் நிவாரணம் வந்தது. அவள் இப்போது பல நாட்களாக அனுபவித்த முதல் இயற்கையான தூக்கத்தைக் கொண்டிருக்கிறாள்.’”96

இந்த அறிவுரை அறிகுறிகளின் அடிப்படையில் மட்டுமே வழங்கப்பட்டது என்பதைக் கவனியுங்கள், குறிப்பிட்ட சிக்கலான பெயரைக் கொண்ட ஒரு நோய் நிலையை எந்த விரிவான விசாரணையோ அல்லது நோயறிதலோ இல்லாமல். எளிமையான இயற்கை கரி பூல்டிஸ் மருந்து அறிகுறிகளை மறைக்க அல்ல, மாறாக நச்சுகள் மற்றும் வீக்கத்தின் சுமையை நீக்குவதன் மூலம் இயற்கையின் விதிகளுடன் இணைந்து செயல்படுவதற்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டது, இதனால் உடல் குணமாகும். உங்கள் நிலை என்னவாக இருந்தாலும், கடவுளிடம் செல்லுங்கள், பின்னர் அவர் உங்கள் மனதை வழிநடத்தும் சிறந்த இயற்கை மருந்தைக் கொண்டு நோய்க்கு சிகிச்சையளிக்கவும்.

“இயற்கை வழிமுறைகள், கடவுளின் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப பயன்படுத்தப்படுகின்றன, இயற்கைக்கு அப்பாற்பட்ட விளைவுகளைத் தருகின்றன. நாங்கள் ஒரு அதிசயத்தைக் கேட்கிறோம், மேலும் இறைவன் மனதை சில எளிய தீர்வுகளுக்கு வழிநடத்துகிறார்.” 97

நாம் ஒரு கரி பூல்டிஸ் 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 பூல்டிஸ் பிளாஸ்டிக் மடக்கு மற்றும் ஒரு மீள் கட்டுடன் சுற்றி, அதை இடத்தில் வைத்திருக்க, இரவு முழுவதும் அப்படியே வைக்கவும். அதே பூல்டிஸ் அடுத்த இரவு அதைப் புரட்டி மேலே குறிப்பிட்டபடி மீண்டும் தடவுவதன் மூலம் பயன்படுத்தலாம்.

கரியை வாய்வழியாக எடுத்துக்கொள்வதற்கான வரி (14) ஐயும் பாருங்கள்.

முடிவு

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

நமக்கு இருக்கக்கூடிய அனைத்து சுகாதாரக் கொள்கைகளையும் நாங்கள் தொடவில்லை, ஆனால் தொடர்புடையவற்றை நாங்கள் தொட்டோம். நல்ல, ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிக்கும் தினசரி அட்டவணைக்கு.

உங்கள் நிலைக்கான பரிந்துரைகளின்படி உங்கள் சொந்த அட்டவணையை நீங்கள் திட்டமிடக்கூடிய ஒரு வெற்று 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 உருவாக்கப்பட்டுள்ளனர்" (சங்கீதம் 139:14) என்பதைக் காண்கிறார்கள், அவர்கள் பயபக்தியால் ஈர்க்கப்படுவார்கள். கடவுளின் கைவேலையை கெடுப்பதற்குப் 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 ஆசீர்வாதமாகக் கருதுவார்கள். 98

மேற்கண்ட கொள்கைகளை நடைமுறைப்படுத்தியவர்களின் அனுபவம் இதுவாகும். அது உங்களுக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என்பதே எங்கள் பிரார்த்தனை.

உங்கள் சொந்த அட்டவணையை நிரப்பவும்

வரி (#) அட்டவணை

(1) : காலை எழுந்திருக்கும் நேரம்.

(2) குளிர்ந்த ஸ்பாஞ்ச் குளியல் அல்லது குளியல் எடுத்து, தோலை தேய்க்கவும்.

(3) ஒரு எலுமிச்சை சாறுடன் 32 அவுன்ஸ்/1 லிட்டர் வெதுவெதுப்பான நீரைக் குடிக்கவும்.

(4) 10-15 நிமிட வெளிப்புற நடைப்பயணத்தை எடுத்து ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.

(5) தனிப்பட்ட பக்தி நேரம்.

(6) நன்றியுணர்வு பதிவு: நீங்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கும் 10 விஷயங்களை பட்டியலிடுங்கள்.

(7) : காலை மூலிகை தேநீர்: 1-2 கப், உணவுக்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன் எடுக்கப்பட்டது.\*

(8) : காலை உணவு 65-70% புதிய பழங்கள்.\*

10-15% கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்.\*

20% சமைத்த உணவுகள்.\*

(9) சப்ளிமெண்ட்ஸ்.\*

(10) காலை உணவுக்குப் பிறகு வெளிப்புற நடைப்பயணம்: 10-15 நிமிடங்கள்.

(11) மன அழுத்த மேலாண்மை.

(12) : காலை. வழக்கமான நீரேற்றம்: ஒரு டீஸ்பூன் செயல்படுத்தப்பட்ட கரி தூள் சேர்த்து 32 அவுன்ஸ்/1 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும்.

(13) 10-15 நிமிடங்கள் வெளியில் நடக்கவும்.

(14) : மாலை. நாளின் இரண்டாவது மூலிகை தேநீர்: 1-2 கப்.\*

(15) : மாலை. மதிய உணவு 65-70% புதிய காய்கறிகள் அல்லது சுவையான பழங்கள் (முடிந்தால் பச்சையாக).

10-15% கொட்டைகள் மற்றும் விதைகள்

20% சமைத்தவை (அதிகபட்சம்)

(16) சப்ளிமெண்ட்ஸ்.\*

(17) மதிய உணவுக்குப் பிறகு வெளிப்புற நடை: 10-15 நிமிடங்கள்.

(18) : மாலை. 32 அவுன்ஸ்/1 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும், வெளியில் 10-15 நிமிடங்கள் நடக்கவும்.

(19) : மாலை. நீர் சிகிச்சை.\*

(20) : மாலை. படுக்கை நேரம்.

(21) இரவு முழுவதும் தேவைப்படும்போது கரி பூல்டிஸ்.\*

\* இந்த திட்டமிடப்பட்ட உருப்படி தொடர்பான பரிந்துரைகளுக்கு நோய் சார்ந்த அத்தியாயங்களைப் பாருங்கள்.

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

2 வைட், இ.ஜி. (1932) மருத்துவ ஊழியம். மவுண்டன் வியூ, கலிபோர்னியா: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 221.

3 வைட், இ.ஜி. (1905) குணப்படுத்தும் ஊழியம். மவுண்டன் வியூ, கலிபோர்னியா: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 147.

4 வைட், இ.ஜி. (1905) குணப்படுத்தும் ஊழியம். மவுண்டன் வியூ, கலிபோர்னியா: 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. க்ரோனோபயோல் இன்ட். 2006;23(3):623-37.

8 Magrini A, Pietroiusti A, Coppeta L, Babbucci A, Barnaba E, Papadia C, Iannaccone U, Boscolo P, Bergamaschi E, Bergamaschi A. ஷிப்ட் வேலை மற்றும் ஆட்டோ இம்யூன் தைராய்டு கோளாறுகள். இன்ட் ஜே இம்யூனோபதால் பார்மகோல். 2006 அக்-டிசம்;19(4 சப்ள்):31-6.

9 Cutolo M, Sulli A, Pizzorni C, Secchi ME, Soldano S, Seriolo B, Straub RH, Otsa K, Maestroni GJ. சர்க்காடியன் ரிதம்கள்: குளுக்கோகார்டிகாய்டுகள் மற்றும் மூட்டுவலி. ஆன் என் ஒய் அகாட் சை. 2006 ஜூன்;1069:289-99.

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

11 வைட், இ. ஜி. (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டி.சி.: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 85.

12 வைட், இ. ஜி. (1954) குழந்தை வழிகாட்டுதல். வாஷிங்டன், டி.சி.: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 125.

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

14 ஃபார்ஷ்சி HR1, டெய்லர் எம்ஏ, மெக்டொனால்ட் ஐஏ. ஆரோக்கியமான மெலிந்த பெண்களில் ஒழுங்கற்ற உணவு அதிர்வெண்ணை விட வழக்கமான உணவு அதிர்வெண் மிகவும் பொருத்தமான இன்சுலின் உணர்திறன் மற்றும் லிப்பிட் சுயவிவரங்களை உருவாக்குகிறது. யூர் ஜே கிளின் நியூட்ர். 2004 ஜூலை;58(7):1071-7.

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

16 லோபஸ்-பிரிட்டோ ஆர்.எஸ்., ரோமோ-ரோமோ ஏ, கோமெஸ்-அவிலெஸ் பி, சர்மா-சர்மா எஸ்., கோஸ்டில்லா-ஓரோஸ்கோ எக்ஸ், கேலன்-ராமிரஸ் ஜிஏ, அல்மெடா-வால்டெஸ் பி. நேரம் முக்கியமானது: காலவரிசை ஊட்டச்சத்துக்கும் நீரிழிவு நோய்க்கும் இடையிலான உறவைப் பற்றிய ஒரு நுண்ணறிவு. ரெவ் இன்வெஸ்ட் கிளின். 2024 ஏப்ரல் 3;76(2):080-090.

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

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

19 கியாஸ்வந்த் எம், ஹெஷ்மத் ஆர், கோல்பிரா ஆர், ஹக்பனா வி, சோலைமணி ஏ, ஷௌஷ்தரிசாதே பி, தவாங்கர் எஸ்.எம்., 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, பார்பரேசி எம், சாண்டரெல்லி எல். வளர்சிதை மாற்ற நோய்க்குறியைக் கண்டறிவதிலும், ஷிப்ட் தொழிலாளர்களில் இருதய ஆபத்தை மதிப்பிடுவதிலும் இடுப்பு சுற்றளவின் பங்கு. மெட் லாவ். 2008 நவம்பர்-டிசம்பர்;99(6):444-53.

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

22 வைட், இ. ஜி. (1878, ஜூன் 1). “சாலமனின் விசுவாச துரோகம்.” சுகாதார சீர்திருத்தவாதி.

23 வைட், இ. ஜி. (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 பெனிட்டோ இ, ஒப்ராடோர் ஏ, ஸ்டிகல்பவுட் ஏ, போஷ் எஃப்எக்ஸ், முலெட் எம், முனோஸ் என், கால்டோர் ஜே. மஜோர்காவில் பெருங்குடல் புற்றுநோய் குறித்த மக்கள்தொகை அடிப்படையிலான வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. I. உணவுக் காரணிகள். இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 1990 ஜனவரி 15;45(1):69-76.

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

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

28 மான்பர் 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, இ. ஜி. (1990) கையெழுத்துப் பிரதி வெளியீடுகள், தொகுதி. 9 (எண். 664-770). சில்வர் ஸ்பிரிங், எம்டி: எலன் ஜி. வைட் எஸ்டேட். ப. 46.

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

33 வைட், இ.ஜி. (1990) கையெழுத்துப் பிரதி வெளியீடுகள், தொகுதி. 7 (எண். 419-525). சில்வர் ஸ்பிரிங், எம்.டி: எலன் ஜி. வைட் எஸ்டேட். ப. 224.

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

35 ஷெர்ன்ஹாமர் இ.எஸ்., லேடன் எஃப், ஸ்பீசர் எஃப்.இ, மற்றும் பலர். சுழலும் அருகில்

செவிலியர்களின் சுகாதார ஆய்வில் பங்கேற்கும் பெண்களில் மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான மாற்றங்கள் மற்றும் ஆபத்து. ஜே நேஷனல் கேன்சர் இன்ஸ்ட். 2001 அக்டோபர் 17;93(20):1563-8.

36 பாலி எஸ்.எம். மனித சர்க்காடியன் கடிகாரத்திற்கான விளக்குகள்: சமீபத்திய ஆராய்ச்சி வெளிச்சம் ஒரு பொது சுகாதாரப் பிரச்சினையாக மாறியுள்ளது என்பதைக் குறிக்கிறது. மருத்துவ கருதுகோள்கள். 2004;63(4):588-96.

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

38 ஃபிளாக் ஈ.டபிள்யூ, கோட்ஸ் ஆர்.ஜே, மற்றும் பலர். மனிதர்களில் மொத்த பிளாஸ்மா குளுதாதயோனின் அளவு மற்றும் மக்கள்தொகை மற்றும் சுகாதாரம் தொடர்பான காரணிகளுடன் அதன் தொடர்பு. சகோ.

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 பயோல் ரிதம்ஸ். 2008; 6:172–179.

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

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

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

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

44 வைட், இ.ஜி. (1872, ஜூலை 1). “அனுபவம்.” தி ஹெல்த் ரிஃபார்மர்.

45 சிக்னோரெல்லி எஸ்எஸ், மலாபோன்ட் எம்ஜி, டி பினோ எல், கோஸ்டா எம்பி, பென்னிசி ஜி, மஸ்ஸாரினோ எம்சி. சிரை தேக்கம் மோனோசைட்-மேக்ரோபேஜ் மூலம் இன்டர்லூகின் 1பீட்டா (IL- 1பீட்டா), இன்டர்லூகின் 6 (IL-6) மற்றும் கட்டி நெக்ரோசிஸ் காரணி ஆல்பா (TNFalpha) வெளியீட்டை ஏற்படுத்துகிறது. கிளின் ஹெமோர்ஹியோல் மைக்ரோசர்க். 2000;22(4):311-6.

46 சுஜி எம், கவானோ எஸ், சுஜி எஸ், கோபயாஷி I, டேக்கி ஒய், நாகனோ கே, ஃபுசமோட்டோ எச், கமடா டி, ஓகிஹாரா டி, சாடோ என். அல்சரேட்டிவ் பெருங்குடல் அழற்சி நோயாளிகளில் பெருங்குடல் சளி ஹீமோடைனமிக்ஸ் மற்றும் திசு ஆக்ஸிஜனேற்றம்: உறுப்பு பிரதிபலிப்பு நிறமாலை ஒளி அளவீடு மூலம் விசாரணை. ஜே காஸ்ட்ரோஎன்டரால். 1995 ஏப்ரல்;30(2):183-8.இணைப்புகள்

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

48 ஸ்கோல்பாக் டி. இடது சிறுநீரக நரம்பின் நட்கிராக்கர்-நிகழ்விலிருந்து 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 ஸி யி ஜீ ஹீ ஜா ஸி. 2007 ஜூலை;27(7):669-72.

50 போகீன்ஸ் எல், அலெக்சாண்டர்சன் டிஇ, ஆஸ்டெருட் பி, ட்வீட்டா டி, மெர்சர் ஜேபி. முதியவர்களில் குளிர் வெளிப்பாட்டிற்கு 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, இ. ஜி. (1868). சர்ச்சிற்கான சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2. மவுண்டன் வியூ, சிஏ: 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 ஏற்படும் அழுத்தத்தின் விளைவுகள். இன்ட் ஜே பயோமெட்டோரோல். 2002 டிசம்பர்;47(1):1-5.

55 ஒகுரா கே, மிடோரிகாவா-சுருதானி டி, டோகுரா எச். உமிழ்நீர் சுரப்பை ஓய்வெடுப்பதில் கஃப்களால் பயன்படுத்தப்படும் தோல் அழுத்தத்தின் விளைவுகள். ஜே பிசியோல் ஆந்த்ரோபோல் அப்ளி ஹ்யூமன் சயின்ஸ். 2000 மார்ச்;19(2):107-11.

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

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

58 வைட், இ. ஜி. (1905) குணப்படுத்தும் ஊழியம். மவுண்டன் வியூ, சி.ஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 276.

59 வைட், இ. ஜி. (1872) சர்ச்சிற்கான சாட்சியங்கள், தொகுதி. 3. மவுண்டன் வியூ, சி.ஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 70.

60 பிரென்னர் ஐ.கே, காஸ்டெல்லானி ஜே.டபிள்யூ, கபாரி சி, யங் ஏ.ஜே, ஜமெக்னிக் ஜே, ஷெப்பர்ட் ஆர்.ஜே, ஷேக் பி.என். 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, இ. ஜி. (1993) கையெழுத்துப் பிரதி வெளியீடுகள், தொகுதி. 21 (எண். 1501-1598). சில்வர் ஸ்பிரிங், எம்.டி: எலன் ஜி. வைட் எஸ்டேட். பக். 290.

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

63 வைட், இ. ஜி. (1923) உடல்நலம் குறித்த ஆலோசனைகள். மவுண்டன் வியூ, சி.ஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். பக். 55.

64 வைட், இ. ஜி. (1923) உடல்நலம் குறித்த ஆலோசனைகள். மவுண்டன் வியூ, சி.ஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். பக். 55.

65 வைட், இ. ஜி. (1952) மை லைஃப் டுடே. வாஷிங்டன், டி.சி.: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். பக். 136.

66 யாத்திராகமம் 15:26, கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு

இ பரிசுத்த பைபிள்.

67 https://legacy.egwwritings.org/?ref=en\_SC.3&para=108.4

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

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

70 வைட், இ. ஜி. (1905) தி மினிஸ்ட்ரி ஆஃப் ஹீலிங். மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 251.

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

72 வைட், இ. ஜி. (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் பற்றிய ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டி.சி.: மதிப்பாய்வு மற்றும் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 106.

73 வைட், இ.ஜி. (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டி.சி.: விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 173.

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

75 வைட், இ.ஜி. (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டி.சி.: விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 414.

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

77 பட்லேண்ட் பி.கே, ஃபெஹிலி ஏ.எம், எல்வுட் பிசி. 2512 நடுத்தர வயது ஆண்களின் குழுவில் உணவுமுறை, நுரையீரல் செயல்பாடு மற்றும் நுரையீரல் செயல்பாடு சரிவு. தோராக்ஸ். 2000 பிப்ரவரி;55(2):102-8.

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

79 வைட், இ.ஜி. (1868) சர்ச்சிற்கான சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2. மவுண்டன் வியூ, சி.ஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 603.

80 வைட், இ.ஜி. (1923) ஆரோக்கியம் குறித்த ஆலோசனைகள். மவுண்டன் வியூ, சி.ஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 89.

81 உபாகமம் 27:5, பரிசுத்த பைபிளின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

82 ஓமென் ஜிஎஸ், குட்மேன் ஜிஇ, தோர்ன்க்விஸ்ட் எம்டி, பால்ம்ஸ் 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, இ. ஜி. (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டி.சி.: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 103.

84 வைட், இ. ஜி. (1882) சர்ச்சிற்கான சாட்சியங்கள், தொகுதி. 5. மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 443. 85 வைட், இ. ஜி. (1982). தி அப்வர்ட் லுக். வாஷிங்டன், டி.சி.: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 252.

86 வைட், இ.ஜி. (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டி.சி.: விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 419.

87 வைட், இ.ஜி. (1868) சர்ச்சிற்கான சாட்சியங்கள், தொகுதி. 2. மவுண்டன் வியூ, சி.ஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 529.

88 வைட், இ.ஜி. (1938) உணவுமுறை மற்றும் உணவுகள் குறித்த ஆலோசனைகள். வாஷிங்டன், டி.சி.: விமர்சனம் மற்றும் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 408.

89 வைட், இ.ஜி. (1923) ஆரோக்கியம் குறித்த ஆலோசனைகள். மவுண்டன் வியூ, சி.ஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 118.

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

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

92 வைட், இ. ஜி. (1932) மருத்துவ ஊழியம். மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். ப. 106.

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

94 இனோவ் எஸ், கிரியாமா கே, ஹடனகா ஒய், கனோ எச்.

அழற்சி மாதிரி பிளாஸ்மாவிலிருந்து 18 சைட்டோகைன்கள் மற்றும் HMGB1 க்கான செயல்படுத்தப்பட்ட கார்பனின் உறிஞ்சுதல் பண்புகள். கொலாய்டுகள் சர்ஃப் பி பயோஇன்டர்ஃபேஸ்கள். 2015 பிப்ரவரி 1;126:58-62.

95 வைட், இ. ஜி. (1993) கையெழுத்துப் பிரதி வெளியீடுகள், தொகுதி. 20 (எண்கள். 1420-1500). சில்வர் ஸ்பிரிங், எம்டி: எலன் ஜி. வைட் எஸ்டேட். பக். 280. 96 வைட், இ. ஜி. (1931) பகுத்தறிவு சிகிச்சையில் மூலிகைகளின் இடம். கோல்மாண்ட், டிஎன்: மெசேஜ் பிரஸ். பக். 25.

97 வைட், இ. ஜி. (1958). தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட செய்திகள் புத்தகம் 2. வாஷிங்டன், டி.சி.: ரிவியூ அண்ட் ஹெரால்ட் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். பக். 346

98 வைட், இ. ஜி. (1903). கல்வி. மவுண்டன் வியூ, சிஏ: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன். பக். 201.