മാക്രോബയോട്ടിക്സ്

ആഹാരോർജത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം

മാക്രോബയോട്ടിക് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇൻഡ്യ

2000

മാക്രോബയോട്ടിക്സ്

ആഹാരോർജത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം

...MARAM COLLEGE
LIBRARY
...NGALORE-29

മാക്രോബയോട്ടിക് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇൻഡ്യ
2000

(Malayalam)

MACROBIOTICS

Aharorjathiloode Arogyam

(Essay)

JOSANTONY MOOLECHALIL

Cover Photo:
R.M. Abdulrahim, Thalanad

Published in: August 2000

No. of Copies: 2000

Copy Right Reserved

Typesetting:
OMEGA COMPUTERS
Pala. Ph.0482-215212.

Printed at:
Seraphic Press
Bharananganam - 686 578

Published by:
Macrobiotic Society of India (MASI)
Post Box No. 57
Pala - 686 575.
Phone: 0482-272701
E-mail: *masi@ypindia.com*
Internet: *http://www.ypindia.com/masi*

Price: Rs.15/-

മാക്രോബയോട്ടിക്സ്

ആഹാരോർജത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം

ചിരപുരാതനമായ ആരോഗ്യശാസ്ത്രം

പൗരാണികമായ പൗരസ്ത്യദർശനങ്ങളിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് *താവോ* ദർശനത്തിലും ചൈനീസ് പാരമ്പര്യചികിത്സാസമ്പ്രദായത്തിലും അധിഷ്ഠിതമായി രൂപകല്പന ചെയ്യപ്പെട്ട ഒരു ആരോഗ്യശാസ്ത്രമാണ് മാക്രോബയോട്ടിക്സ്. ബൃഹത്തായ ജീവിതമെന്നോ മഹത്തായ ജീവിതമെന്നോ അർഥം പറയാവുന്ന ഒരു വാക്കാണ് *മാക്രോബയോട്ടിക്സ്.* മലയാളത്തിൽ നമുക്കതിനെ *സമഗ്രജീവനം* എന്നോ *സമഗ്രജീവനശാസ്ത്ര*മെന്നോ വിളിക്കാം. മനുഷ്യന്റെ ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ തലങ്ങളെ സമഗ്രമായി പരിഗണിക്കുന്ന ഈ ആരോഗ്യശാസ്ത്രം ഒരു വ്യക്തിയെ തന്റെ പരമമായ ജീവിതലക്ഷ്യം സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിനും സമൂഹത്തെ സമാധാനപൂർണമായ ഏകലോകവീക്ഷണത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നതിനും പര്യാപ്തമാണ്.

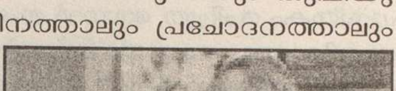
ആധുനിക മാക്രോബയോട്ടിക്സിന്റെ ജന്മം ജപ്പാനിലാണ്. 1913-ൽ ജപ്പാനിൽ ക്യോട്ടോ(Kyoto)യിലുള്ള ഒരു സെക്കൻഡ് ഹാൻഡ് ബുക്സ്റ്റാളിൽനിന്ന് *ആഹാരനിയന്ത്രണത്തിലൂടെയുള്ള ചികിത്സാരീതി* എന്നൊരു പുസ്തകം അന്ന് ക്ഷയരോഗബാധിതനായിരുന്ന പതിനെട്ടുകാരൻ യുകികാസു സുകുറോസാവ (Yukikazu Sakurozawa) യാദൃച്ഛികമായി കണ്ടെടുത്തു. ആ പുസ്തകം രചിച്ചത് സേഗൻ ഇഷിസുകാ M.D. (Sagen Ishizuka MD) ആയിരുന്നു. അതിൽ എല്ലാവിധ പകർച്ചവ്യാധികളും ശരീരം ദൂഷിതമായിത്തീരുന്നതിന്റെ ഫലമായി ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളും തവിടു കളയാത്ത അരി, മറ്റു ധാന്യങ്ങൾ, പാകം ചെയ്ത പച്ചക്കറികൾ, മിസോ സൂപ്പ്, കടൽ സസ്യങ്ങൾ മുതലായവ കഴിച്ച് പരിപൂർണമായും ഭേദപ്പെടുത്താവുന്നതേയുള്ളു എന്ന് അവകാശപ്പെട്ടിരുന്നു.

സുകുറോസാവയെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തുമാറ് ആ ആഹാരക്രമം ക്ഷയരോഗത്തിൽനിന്ന് അദ്ദേഹത്തെ പൂർണമായും സുഖപ്പെടുത്തി. ആഹാരക്രമവും പരിസ്ഥിതിയും മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യവും പരസ്പരം

ജോർജ് ഒഹ്സാവ

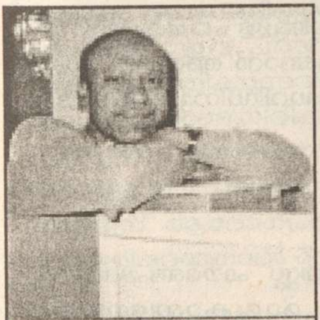
എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് അദ്ദേഹത്തിനു ബോധ്യം വന്നു. ജോർജ് ഒഹ്സാവ (George Ohsawa) എന്ന തൂലികാനാമത്തിൽ അദ്ദേഹം അനേകം പുസ്തകങ്ങൾ രചിക്കുകയും പ്രഭാഷണങ്ങൾ നടത്തുകയും ചെയ്തു. പ്രപഞ്ചക്രമം, ആഹാരക്രമം, പരിസ്ഥിതി മുതലായവയുമായി ബന്ധമുള്ള തത്വങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ വ്യക്തിപരവും കുടുംബപരവുമായ ആരോഗ്യം എങ്ങനെ നേടാമെന്നും ലോകസമാധാനം എങ്ങനെ ഉളവാക്കാമെന്നും ആയിരുന്നു പ്രതിപാദ്യ വിഷയങ്ങൾ 1950-കളുടെ അവസാനം മുതൽ അദ്ദേഹം യൂറോപ്പിലും അമേരിക്കയിലും അനേകവട്ടം പ്രഭാഷണപര്യടനങ്ങൾ നടത്തി. അദ്ദേഹം ഈ വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ 'സെൻ മാക്രോബയോട്ടിക്സ്' അവതരിപ്പിച്ചു. (അന്ന് പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ഏറെ ജനപ്രീതി നേടിയ ഒരു ആശയമായിരുന്നു സെൻ (Zen) ബുദ്ധദർശനം.) മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ ആഹാരക്രമത്തിലും ജീവിതശൈലിയിലും വലിയ മതിപ്പുതോന്നിയ ഒഹ്സാവ അദ്ദേഹത്തെപ്പറ്റി ഒരു ഗ്രന്ഥം രചിക്കുകയുണ്ടായി. ഒഹ്സാവ 1953-ൽ ഭാരതം സന്ദർശിക്കുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ അന്ന് ഇന്ത്യയിൽ മാക്രോബയോട്ടിക്സ് അധികം പ്രചരിപ്പിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹത്തിനു തോന്നിയില്ല.

ഇക്കാലത്തുതന്നെ ഒഹ്സാവയിൽനിന്നു പ്രചോദനം ഉൾക്കൊണ്ട് അമേരിക്കയിലെത്തിയ അദ്ദേഹത്തിന്റെ രണ്ടു ശിഷ്യന്മാരായ മിച്ചിയോ കുഷിയും ഹെർമൻ ഐഹാരയും മാക്രോബയോട്ടിക്ക് ജീവിതരീതി പ്രചരിപ്പിച്ചു. ഒഹ്സാവയുടെയും കുഷിയുടെയും ഐഹാരയുടെയും സ്വാധീനത്താലും പ്രചോദനത്താലും അമേരിക്കയിലുള്ള അനേകർ ആരോഗ്യത്തിലേക്കും സന്തോഷത്തിലേക്കുമുള്ള ഈ പുതിയ വഴിത്താരയിലൂടെ ചരിക്കാൻ തുടങ്ങി. അനേകം ജൈവകൃഷിയിടങ്ങളും ജൈവകൃഷിയിലൂടെ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങൾ വിൽക്കുന്ന കടകളും ഈ ജീവിതരീതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പുസ്തക



മിച്ചിയോ കുഷി

ങ്ങൾ വില്ക്കുന്ന ബുക്ക് സ്റ്റാളുകളും ചികിൽസാകേന്ദ്രങ്ങളും കുഷി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് പോലുള്ള വിദ്യാകേന്ദ്രങ്ങളും അമേരിക്കയിലും കാനഡായിലും യുറോപ്പിലും റഷ്യയിലും വ്യാപിച്ചു. ഇന്ന് അമേരിക്കൻ ജീവിതത്തിന്റെയും സംസ്കാരത്തിന്റെയും ഒരു ഘടകമായി മാക്രോബയോട്ടിക്സ് അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഈ അടുത്ത നാളുകളിൽ അമേരിക്കയിലെ പ്രശസ്തമായ സ്മിത്സോണിയൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലുള്ള അമേരിക്കൻ ചരിത്രത്തെ സംബന്ധിച്ച ദേശീയ മ്യൂസിയത്തിലേക്ക്, മാക്രോബയോട്ടിക്സിന്റെയും അനുബന്ധ ബദൽ ചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങളുടെയും ചരിത്രം സംബന്ധിച്ച് മിച്ചിയോ കുഷിയുടെ കുടുംബത്തിലുണ്ടായിരുന്ന രേഖകൾ സ്വീകരിക്കുകയുണ്ടായി. അമേരിക്കൻ ജീവിതത്തെയും സംസ്കാരത്തെയും സംബന്ധിച്ച് വളരെ പ്രസക്തവും എന്നാൽ വളരെ കുറച്ചുമാത്രം പഠനവിധേയമായിട്ടുള്ളതുമായ ഒരു കാര്യം സംബന്ധിച്ചുള്ള അമൂല്യമായ രേഖകളെന്ന നിലയ്ക്കാണ് സ്മിത്സോണിയൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് അവ സ്വീകരിച്ചത്.



ഡോ. ജോർജ് ഡേവിഡ്

മാക്രോബയോട്ടിക്സ് ഭാരതത്തിൽ പ്രചരിക്കാൻ തുടങ്ങിയത് ഡോ. ജോർജ് ഡേവിഡിലൂടെയാണ്. മാക്രോബയോട്ടിക്സിലൂടെ തന്റെ തന്നെ ഹൃദ്രോഗം സുഖപ്പെടുത്തിയശേഷം അദ്ദേഹം കാനഡായിലെ നോവാ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഹീലിംഗ് ആർട്ട്സിൽ (Nova Institute of Healing Arts) നിന്ന് മാക്രോബയോട്ടിക്സിൽ ഉന്നത ബിരുദം നേടി. തുടർന്ന് ഇരുപതിലേറെ വർഷങ്ങൾ കാനഡായിൽ മാക്രോബയോട്ടിക്സ് ചികിത്സാവിദഗ്ധനായി പ്രവർത്തിക്കയായിരുന്നു.

ഡോ. പൗലോസ് മാർ ഗ്രിഗോറിയോസ്

ആഹാരക്രമത്തിലും രോഗാതുരതയിലും ഇന്ത്യ ഇന്ന് പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളെ പിന്തുടരുന്നതായി കണ്ട ദിവംഗതനായ ഡോ. പൗലോസ് മാർ ഗ്രിഗോറിയോസ് ആണ് ഇന്ത്യയിൽ മാക്രോബയോട്ടിക്സ് പ്രചരിപ്പിക്കാൻ ഡോ.ജോർജ് ഡേവിഡിനു പ്രചോദനം നൽകിയത്. 1995-ൽ തന്റെ തന്നെ അധ്യക്ഷതയിൽ *മാക്രോബയോട്ടിക് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇൻഡ്യ* എന്ന

പ്രസ്ഥാനത്തിനു രൂപം കൊടുക്കുകയും അതിന്റെ ഓണററി ഡയറക്ടറായി ഡോ. ജോർജ് ഡേവിഡിനെ നിയമിക്കുകയും ചെയ്തത് ആ മഹാത്മാവാണ്.

ഗുരു നിത്യചൈതന്യയതി

ഈ അടുത്ത കാലത്ത് സമാധിയായ ഗുരു നിത്യചൈതന്യയതിയാണ് മാക്രോബയോട്ടിക്സിനെപ്പറ്റി ആദ്യമായി ഒരു ഇന്ത്യൻ ഭാഷയിൽ (മലയാളത്തിൽ) എന്തെങ്കിലും എഴുതുന്നത്. യേശുക്രിസ്തുവിനെയും ശ്രീകൃഷ്ണനെയും ശ്രീബുദ്ധനെയും പോലെയുള്ള ഒരപൂർവ വൈദ്യനായിട്ടാണ് 1987-ൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച *അപൂർവ വൈദ്യന്മാർ* എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ ജോർജ് ഒഹ്സാവയെ അദ്ദേഹം ചിത്രീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. മാക്രോബയോട്ടിക് ചികിത്സാക്രമം പഠിപ്പിക്കുകയും ആഹാരശൈലി അനുവർത്തിക്കുകയും ആ രീതിയിലുള്ള പാചകരീതി പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു കേന്ദ്രം തുടങ്ങാൻ അദ്ദേഹം തന്റെ അവസാന നാളുകളിൽ ഡോ. ജോർജ് ഡേവിഡിനു പ്രചോദനം നല്കി.

ഭാവിയിലെ ചികിത്സാരീതി

കുഷി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിന്റെയും ഈസ്റ്റ് വെസ്റ്റ് ഫൗണ്ടേഷന്റേയും സ്ഥാപകനും പ്രശസ്ത ഗ്രന്ഥകാരനും മാക്രോബയോട്ടിക് ആചാര്യനുമായ മിച്ചിയോ കുഷി പറയുന്നു: "*നാളെയുടെ ചികിത്സാരീതി മാക്രോബയോട്ടിക്സ് ആയിരിക്കും, തീർച്ച. അത് രോഗലക്ഷണങ്ങളെ കണക്കിലെടുക്കും. എന്നാൽ കൃത്രിമവും സാങ്കേതികവുമായ പരിഹാരമാർഗങ്ങളെക്കാൾ ലളിതവും സ്വാഭാവികവുമായ രോഗശമനരീതിക്കായിരിക്കും അത് ഊന്നൽ കൊടുക്കുക. രോഗശുശ്രൂഷയ്ക്കുള്ള രീതികൾ ചെലവു കുറഞ്ഞതും വീട്ടിൽവച്ചുതന്നെ പ്രയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നതും ആയിരിക്കും. രോഗലക്ഷണങ്ങളുടെ നിവാരണത്തിനപ്പുറത്തേക്കു കടന്ന് വ്യക്തിപരമായ ഭക്ഷണക്രമത്തിലും ജീവിതശൈലിയിലും ചിന്താഗതിയിലും തുടങ്ങുന്ന രോഗകാരണങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതായിരിക്കും പുതിയ ചികിത്സാരീതി. ഈ പ്രപഞ്ച പ്രകൃതിയുമായി ഇണങ്ങിച്ചേരുന്ന ഒരു ജീവിതശൈലി ഏവർക്കും ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചു കൊടുക്കുന്നതായിരിക്കും അത്.*" മാക്രോബ

യോട്ടിക്സിന് ഇതെല്ലാം സാധ്യമാണ്; ഇതിലുമുപരിയും. അതുകൊണ്ട് ജീവിതം പൂർണമായി സാക്ഷാത്ക്കരിക്കാൻ കഴിയും വിധം നമ്മുടെ മുമ്പിലുള്ള ഏറ്റവും വലിയ സാധ്യത മാക്രോബയോട്ടിക്സ് തന്നെയാണ്.

അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ

പ്രകൃതിയുമായി സ്വരലയത്തിൽ ജീവിക്കുക. മാക്രോബയോട്ടിക്സിന്റെ വീക്ഷണത്തിൽ ഇതാണ് ആരോഗ്യം. അതനുസരിച്ച് ആഹാരമുൾപ്പെടെ ആകമാനമുള്ള പ്രകൃതി *യിൻ* എന്നും *യാങ്* എന്നും വിളിക്കപ്പെടുന്ന വികസിപ്പിക്കുന്നതും ചുരുക്കുന്നതുമായ രണ്ടു തരം ഊർജ്ജങ്ങൾ അടങ്ങിയതാണ്. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള സകലതും ഈ വിരുദ്ധ ധ്രുവങ്ങളിലുള്ള ഊർജം വിവിധ അനുപാതത്തിൽ ചേരുന്നതിന്റെ ഫലമായി ഉണ്ടായിട്ടുള്ളവയാണ്. *യിന്നും യാങ്ങും* ആപേക്ഷികസ്വഭാവമുള്ള രണ്ടു പദങ്ങളാണ്, രണ്ടു പ്രവണതകളാണ്. ഇവ പരസ്പരവിരുദ്ധമായിരിക്കുമ്പോഴും പരസ്പരം പ്രതിപ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും അനുപൂരകമാകുന്നതിനും എപ്പോഴും ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുകയാണ്. ഈ ഘടകങ്ങൾ നിരന്തരമായി സമതുലനം തേടുകയാണ്. പ്രകൃതിയിലും മനുഷ്യനിലും ഒരുപോലെയുള്ള ഈ പ്രവണതയെ വേണ്ടവിധം മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ മനുഷ്യന് ആരോഗ്യപൂർണമായ ജീവിതം നയിക്കാനാവും. ഏറ്റം ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ മാക്രോബയോട്ടിക്സിന്റെ പൊരുൾ ഇതാണ്.

നമ്മുടെ ജീവിതലക്ഷ്യങ്ങൾ ഗ്രഹിക്കാനും സാക്ഷാൽക്കരിക്കാനും പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ സനാതനനിയമങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ആധുനിക മാക്രോബയോട്ടിക്സിന്റെ പിതാവായ ജോർജ് ഒഹ്സാവ വരച്ചു കാണിക്കുന്നതനുസരിച്ച് ഈ പ്രപഞ്ചവ്യവസ്ഥ ഏഴു സാർവത്രിക തത്വങ്ങളായും പന്ത്രണ്ടു ചലനനിയമങ്ങളായും ദർശിക്കുകയും വിലയിരുത്തുകയും ചെയ്യാം.

മിച്ചിയോ കുഷി പറയുന്നു: "*മാറ്റത്തെ സംബന്ധിച്ച തത്വങ്ങളും നിയമങ്ങളും അറിയുക എന്നു പറഞ്ഞാൽ ജീവന്റെ വൃക്ഷത്തിൽ എത്തുക എന്നും ജീവന്റെ നദിയിൽനിന്നു ജീവജലം കുടിക്കുക എന്നും സ്വർഗരാജ്യത്തിലെ നീതിബോധത്തോടെ ജീവിക്കുക എന്നുമാണ് അർഥം. നാം ഈ തത്വങ്ങളും നിയമങ്ങളും അറിയുമ്പോൾ, ആത്മീയവും മതപരവുമായ എല്ലാ സങ്കല്പങ്ങളും, ശാസ്ത്രീയവും ദാർശനികവുമായ എല്ലാ ആശയങ്ങളും വ്യക്തിപ*

രവും സാമൂഹികവുമായ എല്ലാ ഉദ്യമങ്ങളും കൂടുതൽ വലിയൊരു സമഗ്രതയുടെ പരസ്പരപൂരകമായ ഭാവതലങ്ങളായി ഏകീഭവിച്ച് ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയും. ആരോഗ്യമുള്ള മനുഷ്യർ ഉൾക്കാഴ്ച യോടെ ചിന്തിക്കുകയും യിന്നിന്റെയും യാങ്ങിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യും. അവയെ അറിയുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് രോഗത്തെ ആരോഗ്യമായും യുദ്ധത്തെ സമാധാനമായും സംഘർഷങ്ങളെ സ്വരലയമായും ദുഃഖത്തെ സന്തോഷമായും അവ്യവസ്ഥയെ വ്യവസ്ഥയായും മാറ്റാൻ കഴിയും."

ആരോഗ്യവും രോഗങ്ങളും

മിച്ചിയോ കുഷി പറയുന്നു *"രോഗങ്ങളില്ലാത്ത അവസ്ഥയല്ല, ആരോഗ്യം. അത് അതിലുമുപരി ധന്യമായ സ്ഥിതിയാണ്; ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ ജീവിതത്തിന്റെ സർഗാത്മകമായ അവസ്ഥയാണ്. രോഗങ്ങളെമാത്രം പ്രതിരോധിച്ചുകൊണ്ട് സുരക്ഷിതമാക്കാവുന്ന എന്തെങ്കിലുമല്ല, ആരോഗ്യം. പിന്നെയോ നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയുമായി സ്വരലയം നേടാൻ കഴിയുന്ന സജീവമായ ഒരവസ്ഥയാണത്, സഹജീവികളുമൊത്ത് ജീവിതം ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുന്ന, നിസ്സീമമായ സൃഷ്ടിപരതയും വികാസവും അനുഭവവേദ്യമാകുന്ന അവസ്ഥയാണത്."* ഉദാഹരണത്തിന് മഴക്കാലമോ മറ്റേതെങ്കിലുമൊരു കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനമോ വരുമ്പോൾ ഒരാൾക്ക് ജലദോഷം പിടിപെടുകയും എന്തെങ്കിലും മരുന്നുപയോഗിക്കുംവരെ അത് വിട്ടുമാറാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അയാൾ ആരോഗ്യവാനാണെന്നു പറയാൻ കഴിയുകയില്ല. കാരണം പ്രപഞ്ചത്തിലെ സ്വാഭാവികമായ മാറ്റങ്ങളോട് ഇണങ്ങിച്ചേരുന്നതിൽ അയാൾ പരാജയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

എന്തെങ്കിലും ലഘുവായ രോഗമെങ്കിലുമില്ലാത്തവരായി ലോകത്തിൽ ഇന്ന് 10 ശതമാനം ആളുകൾ പോലുമില്ല. നമ്മിൽ ഭൂരിപക്ഷം പേർക്കും ഒരു ചെറിയ അലർജിയെങ്കിലും ഉണ്ടാവും. നഗരവാസികൾ, ഗ്രാമവാസികളെക്കാൾ ഇക്കാര്യത്തിൽ പെട്ടെന്നു രോഗബാധിതരാകുന്ന പ്രവണത കാണിക്കുന്നുണ്ട്. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പാരമ്യത്തിലെത്തുമ്പോൾ മാത്രമാണ് നാം നമ്മുടെ രോഗങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കാറുള്ളത്. അവ നമ്മിൽ വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നെന്നും, നാം അവയെ വളർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുക മാത്രമായിരുന്നു എന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല.

ശാരീരിക വേദനകൾ മാത്രമല്ല, മാനസികരോഗങ്ങളും സാമൂഹികതിന്മകളുംകൂടി നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. സമൂഹത്തിൽ വർധിച്ചു വരുന്ന അക്രമങ്ങൾ, സഹജീവികളോടും അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളോടും ആവിഷ്കരണങ്ങളോടും ഉള്ള അസഹിഷ്ണുത, ലൈംഗിക വ്യതിയാനങ്ങൾക്കോ മയക്കു മരുന്നുകൾക്കോ അടിമകളാകുന്നവർ, കുറ്റവാളികൾ, അത്യാർത്തി യോ അസൂയയോ സ്വാർഥതയോ ബാധിച്ചവർ മുതലായവരുടെ എണ്ണത്തിലുണ്ടാകുന്ന വർധനവ് എന്നിവയെല്ലാം സമൂഹത്തിന്റെ പൊതുവായ രോഗാവസ്ഥയുടെ ഭാഗമാണ്. പ്രകടമായിക്കാണുന്ന രോഗങ്ങളെക്കാൾ യുവജനങ്ങൾക്കും പഴയ തലമുറയ്ക്കും ഒരുപോലെ കാണപ്പെടുന്ന ലക്ഷ്യബോധമില്ലായ്മയും ഇച്ഛാശക്തിയില്ലായ്മയും അലസതയും അശ്രദ്ധയും ഒക്കെ അനാരോഗ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

മിച്ചിയോ കുഷി പറയുന്നു: "*താഴെപ്പറയുന്ന ഏഴു കാര്യങ്ങൾ ശരിയാണെങ്കിൽ നമ്മൾ ആരോഗ്യമുള്ളവരാണ്. ഒരിക്കലും ക്ഷീണം തോന്നരുത്. നല്ല വിശപ്പുണ്ടായിരിക്കണം. നല്ല ഉറക്കമുണ്ടായിരിക്കണം. നല്ല ഓർമശക്തി ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഒരിക്കലും ദ്വേഷ്യം തോന്നരുത്. എല്ലായ്പോഴും ഉണർവും സന്തോഷവും ഉണ്ടായിരിക്കണം. എല്ലാം നല്ലതിനെന്നു കാണാൻ കഴിയുന്ന മൂല്യബോധവും കൃതജ്ഞതാഭാവവും ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഇവയെല്ലാം ചേർന്നു വരുമ്പോൾ നമുക്ക് സമഗ്രവും സഫലവും സമാധാനപൂർണവുമായ ഒരു ജീവിതം ഉറപ്പായി. സമൂഹത്തിന്, മാനവവംശത്തിനാകെ, ആസ്തിയായിത്തീരുന്ന മേല്പറഞ്ഞ സവിശേഷതകളെല്ലാമുള്ള ആരോഗ്യവാന്മാരായ വ്യക്തികളെ സൃഷ്ടിക്കുക എന്നതാണ് മാക്രോബയോട്ടിക്സ് ലക്ഷ്യം വയ്ക്കുന്നത്.*"

രോഗം അസന്തുലിതാവസ്ഥയാണ്.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഊർജത്തിലുളവാകുന്ന അസന്തുലിതാവസ്ഥയാണ് രോഗം എന്നാണ് മാക്രോബയോട്ടിക്സിന്റെ ദർശനം. ശാരീരികവും ആത്മീയവുമായ എല്ലാ രോഗങ്ങളും പരസ്പരം വളരെ അടുത്ത ബന്ധമുള്ളവയും അങ്ങനെതന്നെ വളരുന്നവയുമാണ്. ഊർജത്തിന്റെ അസന്തുലിതാവസ്ഥയോടു ചേർന്നല്ലാതെ ഒരു രോഗലക്ഷണവും ജന്മമെടുക്കുകയോ വളരുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം ഒരു രോഗത്തിന്റെ കാരണമായി

പലപ്പോഴും പരിഗണിക്കാറുള്ളത് രോഗലക്ഷണത്തെ മാത്രമാണ്, യഥാർഥ രോഗകാരണത്തെയല്ല.

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ സമഗ്ര ഉദ്ഗ്രഥിതാവസ്ഥയെ സംരക്ഷിക്കാനായിട്ടുള്ള, പലപ്പോഴും സാഹസികമെന്നു തോന്നിയേക്കാവുന്ന, ഒരു സ്വയം സംരക്ഷണ പ്രക്രിയയെയാണ് മിക്കപ്പോഴും നാം രോഗമെന്നു വിളിക്കാറുള്ളത്. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ശരീരം സാധ്യമാവുന്നത്ര കാലത്തേക്ക് ജീവിതത്തെ നിലനിറുത്തുവാൻ ആവശ്യമായ സന്തുലിതാവസ്ഥ ഉളവാക്കുന്നു. ശാസ്ത്രഭാഷയിൽ ഇതിനെ *ഹോമിയോസ്റ്റാസിസ്* (homeostasis) എന്നാണു വിളിക്കുന്നത്. 'സന്തുലനാവസ്ഥയുടെ നിലനിർത്തൽ അഥവാ അസന്തുലനാവസ്ഥയിലേക്കു നയിക്കുന്ന സ്വാധീനങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന, സ്വയംപ്രേരിത സംവിധാനങ്ങളിലൂടെയുള്ള ജൈവവ്യവസ്ഥയിലെ സുസ്ഥിരോപാധികൾ' എന്ന് അതിനെ നിർവചിക്കാം.

താഴെപ്പറയുന്ന വളരെയേറെ പ്രാധാന്യമുള്ള രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതിനാൽ, രോഗം തീർച്ചയായും നമ്മുടെ അഭ്യുദയത്തിനായി ഉളവാകുന്നവതന്നെയാണ്.

1. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് പ്രകൃതി ശക്തികളുമായുള്ള സ്വരലയം എങ്ങനെയോ നഷ്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന വിവരം നല്കുന്നു. ഇത് മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കാതിരുന്നാലും നമ്മുടെ അവസ്ഥ അപകടകരമാംവിധം അസന്തുലിതമാകുന്നതുവരെ നമുക്ക് നമ്മുടെ യോജ്യമല്ലാത്ത സ്വഭാവരീതികൾ തുടരാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ആരംഭത്തിലേത്തന്നെ ഈ മുന്നറിയിപ്പുകൾ അനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുകയാണെങ്കിൽ ലഘുവായ രോഗങ്ങൾ വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുംമുമ്പേ വേരോടെ പിഴുതെറിയാൻ സാധിക്കും.

2. രണ്ടാമതായി ശരീരത്തിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുന്നവയോ വിഷാംശമുള്ളവയോ ആയ പദാർഥങ്ങളെ ജലദോഷം, പനി, വയറിളക്കം, ചുമ മുതലായവയിലൂടെ പുറന്തള്ളുന്നതിനും ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങളുടെയും സംവിധാനങ്ങളുടെയും ഉദ്ഗ്രഥനം നിലനിർത്തുന്നതിനും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ സഹായകമാണ്. ഇങ്ങനെ ആവതു പ്രവർത്തിച്ചിട്ടും ഊർജാധിക്യമുള്ള ആഹാരത്തിന്റെ (extreme foods) ഫലമായി അനേകർക്ക് ശരീരത്തിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട

അവയവങ്ങളുടെ ആകൃതിയും പ്രകൃതിയും മാറ്റിമറിക്കുന്ന കാൻസർ പോലുള്ള, ശസ്ത്രക്രിയകൾകൊണ്ടുപോലും ശമിപ്പിക്കാനാവാത്ത അസുഖങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നത് ഇപ്പോൾ സാധാരണമാണ്.

സാംക്രമികരോഗങ്ങൾക്കെതിരെയുള്ള യുദ്ധത്തിൽ നാം വിജയം വരിച്ചിരിക്കുകയാണെന്നും നമ്മുടെ ആയുർദൈർഘ്യം മുൻതലമുറകൾക്കുണ്ടായിരുന്നതിനെക്കാൾ വർധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നുമാണ് നാമിപ്പോൾ വിശ്വസിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഇന്ന് നമ്മുടെ ശരീരം അമ്ല-ക്ഷാരസന്തുലനം നഷ്ടപ്പെട്ട് രക്തത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തിൽ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാകുന്നതിന്റെ ഫലമായുള്ള രോഗങ്ങളും (blood diseases) അവയവങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങളും (organ diseases) കൊണ്ട് പൊതുവെ കഷ്ടപ്പെടുകയാണ്. ആസ്ത്മ, പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, ക്യാൻസറുകൾ, വൃക്കരോഗങ്ങൾ, കരൾ രോഗങ്ങൾ, നട്ടെല്ലു രോഗങ്ങൾ, ത്വഗ് രോഗങ്ങൾ എന്നിവയും അടുത്ത കാലത്ത് എയ്ഡ്സ് എന്ന ഭീകരരോഗവും പടരുന്നുണ്ട്. ഇവയെല്ലാംതന്നെ മേൽപറഞ്ഞ തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങളാണ്. ഈ രോഗലക്ഷണങ്ങളെ താത്കാലികമായി കുറച്ചുകൊടുക്കാനല്ലാതെ പൂർണമായി ശമിപ്പിക്കാൻ ഔഷധങ്ങളൊന്നുമില്ലെന്നാണ് ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം പോലും പറയുന്നത്. എന്നാൽ ആഹാരക്രമീകരണത്തിലൂടെ ഊർജസന്തുലനം ഉളവാക്കിക്കൊണ്ട്, നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ യാതൊരു പാർശ്വഫലങ്ങളും ഉളവാക്കാതെ, ഈ രോഗങ്ങളെല്ലാം പൂർണമായും സുഖപ്പെടുത്താനാവും എന്നതാണ് മാക്രോബയോട്ടിക്സിന്റെ നിലപാട്. എല്ലാ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെയും സമഗ്രമായ ഒരു കാഴ്ചപ്പാടോടെ പഠിക്കുകയും ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാലാണ് മാക്രോബയോട്ടിക്സിന് ഇതു സാധ്യമാകുന്നത്.

മുളയിലേ നുള്ളിയാൽ......

ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റേതിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തമായി, മാക്രോബയോട്ടിക്സിന്റേത് പൂർണമായും അഹിംസാത്മകമായ (non-invasive) ഒരു സമീപനമാണ്. ശസ്ത്രക്രിയപോലെ ശരീരത്തിനുള്ളിലേക്ക് രക്തരൂക്ഷിതമായി കടന്നു കയറിയുള്ള ചികിത്സകളോ, രോഗികൾക്ക് നിസ്സഹായതാബോധവും ക്ലേശവും പകരുന്ന എൻഡോസ്കോപ്പി, കോളോണോസ്കോപ്പി മുതലായ വേദനാജനകവും അസുഖകരവുമായ പരിശോധനകളോ മാക്രോബയോട്ടിക്സിലില്ല. എക്സ്റേ, സി.ടി. സ്കാൻ, എം.ആർ.ഐ മുതലായ സങ്കീർണസാങ്കേതികവിദ്യകളും മാക്രോബയോട്ടിക്സിലില്ല. അതിനു

പുറമേ കൃത്രിമ ഔഷധങ്ങളും റേഡിയേഷനും കീമോ-തെറാപ്പിയും ഒക്കെ ഉളവാക്കുന്ന വേദനാജനകമായ പാർശ്വഫലങ്ങളിൽനിന്നും കൂടി നാം രക്ഷപെടുകയാണ്. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഈ ഉപാധികൾ പറയാൻ വയ്യാത്ത ദുരിതങ്ങളാണ് രോഗിക്ക് ഭാവിയിൽ പലപ്പോഴും വരുത്തിവയ്ക്കാനിടയുള്ളത്.

മാക്രോബയോട്ടിക്സ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള സൂക്ഷ്മജീവികളെ ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളുപയോഗിച്ച് കൊല്ലാൻ ശ്രമിക്കുന്നില്ല. അവയ്ക്കെതിരെ പട നയിക്കുന്നില്ല. അതിലുപരിയായി നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധസംവിധാനത്തെ ശക്തമാക്കാനും ശരീരത്തിനുള്ളിൽത്തന്നെയുള്ള പാരിസ്ഥിതിക സന്തുലിതാവസ്ഥ സംരക്ഷിക്കുവാനുമാണ് ശ്രമിക്കുന്നത്. ആധുനിക ചികിത്സാ വിധികളുടെ ഫലമായി ഉണ്ടായിവന്നിട്ടുള്ള നവീന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ മാക്രോബയോട്ടിക് ചികിത്സയിൽ യാതൊരു കാരണവശാലും ഉണ്ടാകയില്ല.

ആഹാരം

ഭക്ഷണത്തെ അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഊർജത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ തെരഞ്ഞെടുത്ത് പാചകപ്രക്രിയയിലൂടെ അവയെ ഔഷധമാക്കി മാറ്റുകയാണ് മാക്രോബയോട്ടിക് ചികിത്സാരീതിയിൽ ചെയ്യുന്നത്. ഇതാകട്ടെ, "*ഭക്ഷണം നിങ്ങളുടെ ഔഷധമായിത്തീരട്ടെ; ഔഷധം നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണവും*" എന്ന ഹിപ്പോക്രാറ്റസിന്റെ തത്വം തന്നെയാണ്. **മനുഷ്യനുമുമ്പ് പ്രകൃതിയിൽ പരിണമിച്ചുണ്ടായിട്ടുള്ള എല്ലാ ആഹാരസാധനങ്ങളും മനുഷ്യനു കഴിക്കാമെങ്കിലും നമ്മുടെ ശരീര ഘടനയ്ക്കും ആരോഗ്യസ്ഥിതിക്കും അനുയോജ്യമായവ മാത്രമേ നാം കഴിക്കുവാൻ പാടുള്ളു.** താമസിക്കുന്ന സ്ഥലത്തിന്റെ ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ സവിശേഷതകൾ, കാലാവസ്ഥാസവിശേഷതകൾ മുതലായവ ആഹാരക്രമം നിർണയിക്കുമ്പോൾ കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതാണ്. ഉഷ്ണം *യാങ്* സ്വഭാവമുള്ളതാണ്. ശീതം *യിൻ* സ്വഭാവമുള്ളതും. *യാങ്* പരിസ്ഥിതിയിൽ ജീവിക്കുന്നവർക്ക് *യിൻ* സ്വഭാവമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ ഊർജസന്തുലനം ഉളവാക്കും. നേരേ തിരിച്ചും. ഇതൊക്കെ പരമ്പരാഗതമായി ലോകമാകെ എല്ലാ ജനതകളും സ്വീകരിച്ചിരുന്ന ആഹാരസമ്പ്രദായമാണ്. മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരക്രമം പരമ്പരാഗത ആഹാരരീതികളെ ആധുനിക ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളുമായി ഇണക്കിച്ചേർത്ത് ആവിഷ്കരിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്.

നാം ആഹാരം കഴിക്കേണ്ടത് *യിൻ-യാങ്* സന്തുലനം മനസ്സിൽ വെച്ചുകൊണ്ടു വേണം. എല്ലാ ആഹാരത്തിനും *യിൻ* സ്വഭാവവും *യാങ്* സ്വഭാവവും ഉണ്ടെങ്കിലും സസ്യാഹാരം മാംസാഹാരത്തെക്കാൾ *യിൻ* സ്വഭാവമുള്ളതാണ്.

പ്രകൃതിനിയമങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ ധാരണയിൽനിന്ന് എല്ലാവിധ ആഹാരങ്ങളെയും *യിൻ* പ്രാമുഖ്യമോ *യാങ്* പ്രാമുഖ്യമോ ഉള്ളത് എന്നു മനസ്സിലാക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, വെള്ളരിക്ക ചൂടുള്ള കാലാവസ്ഥയിൽ വളരുന്നതാണ്; വേഗം വളരുന്നതാണ്; ദുർബലവും ജലാംശം ധാരാളമുള്ളതുമാണ്; വേഗം വേവുന്നതും ഇളം പച്ച നിറമുള്ളതുമാണ്. അങ്ങനെ വെള്ളരിക്കയ്ക്ക് *യിൻ* സ്വഭാവങ്ങളാണ് കൂടുതലുള്ളത്. കാരറ്റ് എടുത്താൽ കൂടുതൽ ദൃഢതയും സാന്ദ്രതയും ഉള്ളതാണ്; വളരാൻ കൂടുതൽ കാലം വേണ്ടതും തണുപ്പുകാലത്ത് വളർച്ച തുടങ്ങുന്നതുമാണ്; ഓറഞ്ചുനിറവും സൗമ്യമായ രുചിയും ഗന്ധവും ഉള്ളതാണ്; സാവധാനം മാത്രം വേവുന്നതും ജലാംശം കുറവുള്ളതുമായ പച്ചക്കറിയാണ്. അങ്ങനെ കാരറ്റ് കൂടുതൽ *യാങ്* ആയി മനസ്സിലാക്കാം. തണുപ്പുകാലത്ത് വെള്ളരിക്കയും മറ്റും ഉപയോഗിച്ചാൽ നമുക്ക് നമ്മുടെ പശ്ചാത്തലത്തോട് ഇണങ്ങിച്ചേരാനുള്ള കഴിവാണ് നഷ്ടമാവുക.

ഇങ്ങനെ ഓരോ പ്രത്യേക ആഹാരത്തിലും ഏത് ഊർജത്തിനാണ് പ്രാമുഖ്യമുള്ളതെന്നും അതു നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അമ്ലമാണോ ക്ഷാരമാണോ ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നതെന്നും നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങളെ എങ്ങനെയാണ് ബാധിക്കുന്നതെന്നും നാം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്.

ആഹാരസാധനങ്ങൾ കേടുകൂടാതെ സംഭരിച്ചു വെക്കാനും ഗതാഗതത്തിനുമുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ വ്യാപകമായതോടുകൂടി, വ്യത്യസ്തമായ കാലാവസ്ഥകളിലുള്ള വിഭവങ്ങൾ ഇന്നു സുലഭമായി ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് വൈവിധ്യവും സൗകര്യവും നല്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും പ്രകൃത്യാലുള്ള ആഹാരക്രമത്തെ ശിഥിലമാക്കുന്നുണ്ട്. ആധുനിക ലോകത്ത് രോഗങ്ങളോടുള്ള സ്വാഭാവികമായ പ്രതിരോധശേഷി കുറയുവാനുള്ള മുഖ്യ കാരണം മറ്റൊന്നല്ല. ഓരോ ഋതുവിലും ആ ഋതുവിൽ ഉളവാകുന്ന പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളുമാണ് നാം ആഹരിക്കേണ്ടത്.

കുന്നിൻ പ്രദേശങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവരും, സമതലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്നവരും സ്വന്തം പശ്ചാത്തലങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ വിധത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടതാണ്. കാരണം, പ്രകൃതിയിൽ ഓരോ സ്ഥലത്തും, ഓരോ ഋതുവിലും അവയ്ക്കനുസൃതമായ ആഹാരസാധനങ്ങളാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. മിക്ക പശ്ചിമ യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളിലും ഈർപ്പം കുറവുള്ള അന്തരീക്ഷമാണ്. അവിടത്തെ ജനങ്ങൾ പരമ്പരാഗതമായി ഉപ്പ് കുറച്ചേ ഉപയോഗിക്കാറുള്ളൂ. അതേസമയം ജപ്പാനിലും തായ്‌വാനിലും താരതമ്യേന കൂടുതൽ ഉപ്പ് പരമ്പരാഗതമായിത്തന്നെ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. കേരളം തീരപ്രദേശമാണെങ്കിലും ഈർപ്പവും ചൂടും കൂടുതലുള്ളതിനാൽ കൂടുതൽ ഉപ്പു പാടില്ല. പ്രകൃതിജന്യമായ കടലുപ്പു മാത്രമേ എവിടെയാണെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കാവൂ.

വൈയക്തികമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കും സ്വഭാവപ്രകൃതികൾക്കും അനുസൃതമായും ആഹാരക്രമത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടതാണ്. ഓരോ വ്യക്തിക്കും പ്രായലിംഗഭേദങ്ങൾപോലെ തന്നെ തന്റേതായ ഒരു ശരീരഘടനയും പ്രവർത്തനമേഖലയും തൊഴിലും ഉണ്ടാവും. അധ്യാപനം, എഴുത്ത്, പദ്ധതികൾ തയ്യാറാക്കൽ, കണക്കെഴുത്ത്, നൃത്തം, കല, സംഗീതം, മതകർമങ്ങൾ മുതലായ ബൗദ്ധികമെന്നോ മാനസികമെന്നോ വിളിക്കാവുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മുഴുകി ജീവിക്കുന്നവരിൽ *യിൻ* ശരീരഘടനയുള്ളവർ ഊർജസന്തുലനത്തിന് *യാങ്* പ്രാമുഖ്യമുള്ള ആഹാരമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. അതുപോലെ തന്നെ കൃഷി, വ്യാപാരം, രാഷ്ട്രീയം, കായികരംഗം, ഡ്രൈവിംഗ്, വ്യവസായത്തൊഴിൽ മുതലായ, കായികശേഷി കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരുന്ന കർമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടു ജീവിക്കുന്നവരിൽ *യാങ്* ശരീരഘടനയുള്ളവർ *യിൻ* സ്വഭാവമുള്ള ആഹാരങ്ങളാണ് കൂടുതൽ കഴിക്കേണ്ടത്. ആദ്യ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ടവർ രണ്ടാമത്തെ വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ടവരെ അപേക്ഷിച്ച് കുറഞ്ഞ അളവിലേ ആഹാര പാനീയങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുള്ളൂ.

ശരീരഘടനയിലും വിപുലമായ സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളിലും സ്ത്രീകളിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തത പുലർത്തുന്നവരാകയാൽ പുരുഷന്മാർക്ക് സ്ത്രീകളെക്കാൾ കൂടുതൽ ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിക്കാവുന്നതാണ്. ഗർഭധാരണം, മുലയൂട്ടൽ മുതലായ സവിശേഷമായ ജൈവധർമങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്ന സ്ത്രീകൾ, മിക്കവാറും സസ്യജന്യങ്ങൾ തന്നെയായ ആഹാരങ്ങളാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. അവയാണെങ്കിലും അധികം അളവിൽ കഴിക്കേണ്ടതില്ല.

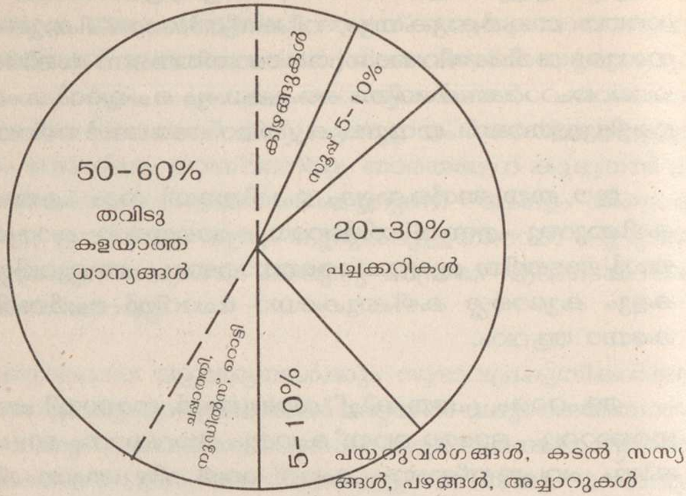
നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരം ജൈവകൃഷിയിലൂടെ വളർത്തിയതായിരിക്കണം. രാസവളങ്ങളിട്ടും, കീടനാശിനികളും കളനാശിനികളും തളിച്ചും വളർത്തി സംരക്ഷിച്ച ആഹാരങ്ങൾ ഊർജസന്തുലനത്തെ തകർക്കുകയും, വിഷസ്പർശമേല്പിക്കുകയും ചെയ്യും. നമ്മുടെ ശരീരം ജീവശാസ്ത്രപരമായിത്തന്നെ സങ്കീർണസ്വഭാവമുള്ള ജൈവാഹാരങ്ങൾ മാത്രം കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സംവിധാനംചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്. തന്മൂലം കൃത്രിമാഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

ഈ തത്വങ്ങൾക്കെല്ലാം ഉപരിയായി നാം എങ്ങനെ ആഹാരം കഴിക്കുന്നു എന്നത് നിർണായകമായൊരു കാര്യമാണ്. ധാന്യങ്ങൾ അടങ്ങിയ മുഖ്യാഹാരത്തോടൊപ്പം പയറുവർഗ്ഗങ്ങളും പരിപ്പുകളും കുറേശ്ശെ കഴിക്കുകയോ ചോറിൽ ചേർത്തിളക്കി കഴിക്കുകയോ ആവാം.

ആഹാരം, പ്രത്യേകിച്ച് ധാന്യങ്ങൾ, നന്നായി ചവച്ചരച്ചശേഷമേ ഇറക്കാവൂ. ഓരോ വായ് ചോറും സാവധാനം 50-100 തവണയെങ്കിലും ചവച്ചരയ്ക്കണം. ചോറ് വെട്ടി വിഴുങ്ങുന്ന രീതി തീർത്തും അനാരോഗ്യകരവും അധാർമികവുമായിട്ടാണ് കരുതപ്പെടുന്നത്. അവസാനമായി പറയാനുള്ളത്, നാം യാതൊരു കാരണവശാലും അമിതമായി ആഹാരം കഴിക്കരുതെന്നാണ്. ഉദരത്തിന്റെ 80 ശതമാനത്തിലേറെ നിറയാൻ പാടില്ല; ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതിന് മൂന്നു മണിക്കൂറെങ്കിലും മുമ്പ് ആഹാരം കഴിച്ചിരിക്കണം.

ചൂടുള്ള നമ്മുടെ നാട്ടിൽ മാംസഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിലും ഹൃദയമിടിപ്പിലും ശരീരത്തിന്റെ താപനിലയിലും ഉളവാകുന്ന വ്യത്യാസങ്ങൾ, അവ ഈ നാട്ടിലെ കാലാവസ്ഥയിൽ കഴിക്കാൻ പറ്റുന്നവയല്ല എന്ന് നിഷ്പ്രയാസം നമുക്കു ബോധ്യം തരുന്നതാണ്. അതേസമയം പച്ചക്കറികളും പഴവർഗങ്ങളും നമ്മുടെ ശരീരത്തിനും കാലാവസ്ഥയ്ക്കും ആവശ്യകമായ സന്തുലനാവസ്ഥ (homeostasis) പ്രദാനം ചെയ്യുന്നവയാണ്.

ക്രമീകൃത മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരം (Standard Macrobiotic Diet)



ധാന്യങ്ങൾ. ധാന്യങ്ങളിൽ ഫലവും വിത്തും പ്രകൃതിതന്നെ യോജിപ്പിച്ച് ഒന്നാക്കി വച്ചിരിക്കുകയാണ്. അതുകൊണ്ട്, ഏറ്റം സന്തുലിതമായ ഊർജം അടങ്ങിയ ആഹാരം ധാന്യങ്ങളാണ്. പണ്ടു മുതലേ ലോകമാസകലം മനുഷ്യർ ആഹരിച്ചുപോരുന്ന ധാന്യങ്ങൾ ലംബസ്വഭാവമുള്ള ഊർജം അടങ്ങിയതാണ്. അതാണ് മനുഷ്യവംശത്തെത്തന്നെ നട്ടെല്ലു നിവർത്തി നില്ക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കിയത്. ആകെ ആഹാരത്തിന്റെ അളവിൽ 50-60 ശതമാനവും ധാന്യങ്ങളായിരിക്കണം. തവിടു കളയാത്ത കുത്തരി (ബ്രൗൺറൈസ്) ഗോതമ്പ്, ബാർലി, തിന,വരക്, ചോളം മുതലായവ പരിസ്ഥിതിക്കനുസരിച്ച് കഴിക്കാവുന്നതാണ്. പരമ്പരാഗതമായി തെക്കേ ഇന്ത്യയിൽ അരിയും വടക്കേ ഇന്ത്യയിൽ ഗോതമ്പുമാണ് കഴിച്ചുപോരുന്നത്. ആഹാരത്തിന്റെ അഞ്ചു ശതമാനംവരെ കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ ധാന്യങ്ങൾക്കു പകരം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ബേക്കു ചെയ്ത സാധനങ്ങൾ, മാവുല്പന്നങ്ങൾ മുതലായവ കഫം ഉളവാക്കുന്നതിനാലും അവയുടെ ഊർജവും പോഷകങ്ങളും കുറവായതിനാലും കഴിയുന്നത്ര ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

സൂപ്പ്. ഒന്നോ രണ്ടോ തവണയായി അനുദിനാഹാരത്തിന്റെ 5-10% അളവിൽ ഓരോ ദിവസവും സൂപ്പ് കഴിക്കാവുന്നതാണ്. കാബേജ്,

കാരറ്റ്, ബീറ്റ്റൂട്ട്, കോളി ഫ്ളവർ, മത്തൻ, സവോള മുതലായവയിൽ ഏതെങ്കിലും മൂന്നുനാലിനം പച്ചക്കറികൾ ഓരോ ടേബിൾ സ്പൂൺ 10 മിനിറ്റോളം ഒന്നര കപ്പു വെള്ളത്തിൽ വേവിച്ചെടുത്താൽ ഒരാൾക്കു കഴിക്കാനുള്ള സൂപ്പായി. കടലിൽ വളരുന്ന സസ്യങ്ങളും സൂപ്പുണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. അവ കുറഞ്ഞ അളവിൽ മതിയാവും. പാകംചെയ്തശേഷം, സ്വാഭാവികമായി പുളിപ്പിച്ച സോയാ ബീൻസും കടലുപ്പും ധാന്യങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് ഉണ്ടാക്കുന്ന മിസോയോ സോയാസോസോ ഒഴിച്ചാണ് സൂപ്പു കഴിക്കാറുള്ളത്.

പച്ചക്കറികൾ. ദൈനംദിനാഹാരത്തിന്റെ 30% വാടാത്ത പച്ചക്കറികളായിരിക്കണം. അവ ആവിക്കു വെച്ചോ തിളപ്പിച്ചോ വഴറ്റിയോ, സലാഡാക്കിയോ അനേക വിധത്തിൽ പാകം ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. കാബേജ്, കാരറ്റ്, മുള്ളങ്കി, ബീറ്റ്റൂട്ട് എന്നിങ്ങനെ അനേകതരം പച്ചക്കറികൾ ഉണ്ട്. കേരളത്തിലാണെങ്കിൽ പരമ്പരാഗതമായി ഉപയോഗിക്കാറുള്ള അനേകം ഇലക്കറികളുമുണ്ട്. പച്ചക്കറികൾ പ്രകൃത്യാനുസൃതമായി പാകം ചെയ്ത് ഉപയോഗിക്കണം. കാരെള്ളിന്റെ എണ്ണ(നല്ലെണ്ണ)യാണ് പൊതുവെ പാചകത്തിനു നല്ലത്. തക്കാളി, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, വാഴച്ചുണ്ട് മുതലായവ പൊതുവെ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഉപയോഗം വളരെ കുറഞ്ഞ അളവിലാക്കുകയെങ്കിലും വേണം. നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ജൈവകൃഷിയിലൂടെ വളർത്തുന്ന (organic) പച്ചക്കറികളുടെ 5% വരെ വേവിക്കാതെ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

പയറും പയർ ഉല്പന്നങ്ങളും. നമ്മുടെ നിത്യാഹാരത്തിന്റെ 5-10% പാകം ചെയ്ത പയറുവർഗങ്ങളോ അവ ചേർത്തുള്ള ആഹാരങ്ങളോ ആയിരിക്കണം. പച്ചപ്പയർ പച്ചക്കറികളുടെ കൂട്ടത്തിലാണ് പെടുന്നത്. അധികം എണ്ണയോ കൊഴുപ്പോ ഇല്ലാത്ത വൻപയർ, ചെറുപയർ, വെള്ളക്കടല, ഉഴുന്ന്, പരിപ്പ്, കറിക്കടല മുതലായ ഇനങ്ങളാണ് നിത്യവും ഉപയോഗിക്കാൻ കൂടുതൽ നന്ന്.

കടൽ സസ്യങ്ങൾ. വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും കൊണ്ട് സമൃദ്ധമായ കടൽ സസ്യങ്ങളും വല്ലപ്പോഴും കഴിക്കേണ്ടതാണ്. ഭാരതത്തിന്റെ സമുദ്രതീരപ്രദേശങ്ങളിൽ സുലഭമായി ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യയോഗ്യമായ കടൽസസ്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ആഹാരത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുന്നത് വളരെ അഭികാമ്യമാണ്.

പഴങ്ങൾ. നാട്ടിൽ സ്വാഭാവികമായി ഉണ്ടാകുന്ന പഴങ്ങൾ ആഹാരത്തിന്റെ അളവിന്റെ 5% വരെ കഴിക്കാം. ഉഷ്ണമേഖലാ, സമോഷ്ണമേഖലാപ്രദേശങ്ങളിൽ അവിടെത്തന്നെ ഓരോരോ ഋതുവിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പഴവർഗങ്ങൾ ആ ഋതുക്കളിൽ മാത്രം കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

അച്ചാറുകൾ. അച്ചാറുകളും ഉപ്പിലിട്ടവയും മിതമായി മാത്രം ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. കൃത്രിമവിനാഗിരിയും നിറവും രുചിയും വർധിപ്പിക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കളും നമ്മുടെ രോഗപ്രതിരോധശേഷിയെ തകർക്കുന്നവയായതിനാൽ പൂർണമായും വർജിക്കേണ്ടതാണ്.

മിതമായി മാത്രം ഉപയോഗിക്കാവുന്നവ:

ഋതുഭേദങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് അല്പം ഉപ്പു ചേർത്തു റോസ്റ്റു ചെയ്ത കടലയും കശുവണ്ടിയും ഒക്കെ കുറേശ്ശേ കഴിക്കാം. അവ കൊഴുപ്പിന്റെ അംശം കൂടുതലുള്ളതിനാൽ ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ളവയാണ്. അതുകൊണ്ട് യാതൊരു കാരണവശാലും അധികം കഴിക്കാൻ പാടില്ല. ഓരോ നാട്ടിലുമുള്ള മസാലകൾ (spices), എണ്ണകൾ, എണ്ണക്കുരുക്കൾ, കാപ്പി, ചായ മുതലായവ വളരെ കുറച്ചു മാത്രം ഉപയോഗിക്കാം. മത്സ്യം, ചെമ്മീൻ, കിഴങ്ങുകൾ, ധാന്യങ്ങളിൽനിന്നും പഴങ്ങളിൽനിന്നുമുണ്ടാക്കുന്ന മധുരകാരികൾ (sweeteners) മുതലായവ വല്ലപ്പോഴും മാത്രം (ആഴ്ചയിൽ മൂന്നു പ്രാവശ്യംവരെ) കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

ഇത് സാമാന്യമായ ആരോഗ്യമുള്ളവർക്കുവേണ്ടിയുള്ള ആഹാരക്രമ മാർഗനിർദേശമാണ്. ഈ മാർഗനിർദേശത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ, വ്യത്യസ്തങ്ങളായ അനേക വിഭവങ്ങളും അവ ചേർത്ത് വ്യത്യസ്ത രുചിക്കൂട്ടുകളിലുള്ള ദൈനംദിന ആഹാരക്രമങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാവുന്നതാണ്. മാക്രോബയോട്ടിക് പാചകക്ലാസുകളിൽ പങ്കെടുത്താൽ, പോഷകഗുണത്തിലും ഊർജസന്തുലനത്തിലും വ്യതിയാനങ്ങളുണ്ടാകാതെ ഒട്ടേറെ രുചികരമായ ആഹാരസാധനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ പഠിക്കാം.

എന്താണ് പാചകം?

പാചകം മാനവവംശം വികസിപ്പിച്ചെടുത്തിട്ടുള്ള ഏറ്റം ഉയർന്ന തലത്തിലുള്ള കലയും രസതന്ത്രസ്വഭാവമുള്ള ശാസ്ത്രവുമാണ്. നാം

നമ്മുടെ ആഹാരം തയ്യാറാക്കുന്ന സമ്പ്രദായത്താൽത്തന്നെ ജന്തുവർഗങ്ങളിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തരായിരിക്കുന്നു. മൃഗങ്ങൾ പാകം ചെയ്യാത്ത ആഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുമ്പോൾ തീയും മറ്റു സംവിധാനങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് നമുക്ക് വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള ആഹാരങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ കഴിയും. ചൂടാക്കി, അതായത് പാകം ചെയ്ത്, എല്ലാ സ്വാഭാവികാഹാരങ്ങളിലുമുള്ള ഊർജസ്വഭാവത്തിൽ വ്യത്യാസമുളവാക്കാൻ നമുക്കാവും. പാചക സമയം കൂട്ടിയാൽ ആഹാരം കൂടുതൽ യാങ് ആയിത്തീരും.

പാചകത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം ചുറ്റുപാടുമുള്ള ധാതുക്കൾ, ജലം, ജൈവമേഖല, അന്തരീക്ഷം, അന്തരീക്ഷമർദ്ദം, കാലം മുതലായ സാഹചര്യങ്ങളോട് ഇണങ്ങിപ്പോകാൻ ഓരോ വ്യക്തിയെയും സഹായിക്കുക എന്നതാണ്. അതോടൊപ്പം ശരീരത്തിലെ ആന്തരിക അവയവങ്ങളുടെ ഊർജത്തെ സന്തുലിതമാക്കാനും പാചകംകൊണ്ടു സാധിക്കും. ആഹാരത്തെ ഏറ്റം പ്രയോജനപ്രദവും സാന്ദ്രവും സ്വാദിഷ്ടവുമാക്കുന്ന ലളിതപാചകം നമ്മെ ആരോഗ്യമുള്ളവരും സന്തോഷവാന്മാരും സ്വതന്ത്രരുമായി രൂപാന്തരപ്പെടാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ്.

പാചകത്തിന്റെ തത്വങ്ങൾ താഴെപ്പറയുംവിധം സംഗ്രഹിക്കാം:

1. ഓരോ കാലാവസ്ഥാമേഖലയിലും ഋതുവിലും വളരുന്ന പ്രകൃതിജന്യവും ജൈവവുമായ ഉൽപന്നങ്ങളിൽനിന്ന് എല്ലാ ആഹാരസാധനങ്ങളും തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതാണ്.

2. ജൈവപരിണാമത്തിന്റെ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളെയും പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നതായിരിക്കണം നമ്മുടെ ദൈനംദിനാഹാരം. ധ്രുവപ്രദേശങ്ങളിലൊഴികെ എല്ലായിടത്തുമുള്ള പ്രായപൂർത്തിയായ സാധാരണക്കാർക്ക് ഗുണനിലവാരമുള്ള സസ്യവർഗങ്ങളാണ് പ്രധാനമായും വേണ്ടത്.

3. ആഹാരത്തിൽ തവിടു കളയാത്ത ധാന്യവും പാകം ചെയ്ത പച്ചക്കറികളും ആയിരിക്കണം മുഖ്യമായും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത്. പരിണാമശ്രേണിയിൽ ഏറ്റം പുരാതനമായ ഇനങ്ങൾ (കടൽ സസ്യങ്ങൾ) ഏറ്റം കൂടുതൽ സമയം പാകം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. പരിണാമശൃംഖലയിൽ ഏറ്റം അവസാനഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ടായയവ ഏറ്റം കുറച്ചു നേരം പാകം ചെയ്താൽ മതിയാവും.

4. ആഹാരം സാധ്യമാവുന്നത്ര വാട്ടം തട്ടാത്തതും പാചകം തുടങ്ങുന്നതുവരെയുള്ള സമയത്തേക്കെങ്കിലും പുതുമ പോകാതെ സൂക്ഷിച്ചതും മുഴുവനോടെയുള്ളതും (പച്ചക്കറികളുടെ കാര്യത്തിൽ ഇലകളും വേരുകളും കായ്കളും അടങ്ങുന്നത്) ആയിരിക്കണം.

5. വെള്ളമൊഴിക്കുകയോ തീയിൽ വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യും വരെ മുറിച്ചു വയ്ക്കുന്ന സാധനങ്ങൾ പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. അവയുടെ ഊർജങ്ങൾ അകാലത്തിൽ പരസ്പരം കൂടിച്ചേരാതിരിക്കുക (Premature mixing) എന്നതാണ് ഉദ്ദേശ്യം.

6. ആഹാരസാധനങ്ങൾ മുറിക്കുമ്പോൾ ഓരോ കഷണവും *യിൻ*, *യാങ്* ഗുണങ്ങൾ ഒരേപോലെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റം നല്ലത്. ഉദാഹരണത്തിന് കാരറ്റിന്റെ കാര്യത്തിൽ അതിന്റെ ഏറ്റം ഉൾഭാഗം കൂടുതൽ *യാങ്ങും* ഉപരിതലം കൂടുതൽ *യിന്നു*മാണ്. അതുകൊണ്ട് അവ നീളപ്പാടിന് മുറിക്കരുത്. വൃത്താകൃതിയിൽ കഷണങ്ങൾ ലഭ്യമാവുംവിധം വേണം അവ മുറിക്കാൻ.

7. പാകം ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് ആഹാരസാധനങ്ങൾ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഇളക്കികൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ആവുന്നത്ര ഒഴിവാക്കണം. ആഹാരസാധനങ്ങളിലെ ഊർജങ്ങൾ സ്വയം തമ്മിൽ ചേരാൻ അനുവദിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, *യിൻ* സ്വഭാവമുള്ള ആഹാരസാധനങ്ങൾ ഏറ്റം അടിയിലും *യാങ്* സ്വഭാവമുള്ളവ ഏറ്റം മുകളിലും ഇട്ടു പാചകം ചെയ്യണം. അപ്പോൾ ആഹാരസാധനങ്ങളിലെ മുകളിലേക്കു പോകുന്ന *യിൻ* ഊർജ്ജം താഴേക്കു പോകുന്ന *യാങ്* ഊർജ്ജവുമായി തമ്മിൽ കലർന്ന് ഊർജങ്ങൾ സന്തുലിതമാകുന്നു.

8. തീയും വെള്ളവും മർദ്ദവും സമയവും അമിതമായി ഉപയോഗിക്കരുത്. അതുപോലെതന്നെ ഉപ്പും എണ്ണയും മസാലകളും ഒക്കെ അമിതമായി ചേർക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കണം.

9. പ്രകൃതിജന്യമായ കടലുപ്പും, ശുദ്ധീകരിക്കാത്ത സസ്യഎണ്ണകളും പ്രകൃതിജന്യമായ മധുരങ്ങളും ധാന്യജന്യമായ വിനാഗിരിയും ഒക്കെ വളരെ മിതമായ തോതിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. ഈവക സാധനങ്ങളുടെ രുചി യാതൊരു കാരണവശാലും

ആഹാരത്തിന്റെ രുചിയേക്കാൾ ശ്രദ്ധേയമോ അധികമോ ആകാൻ പാടില്ല.

10. ഒരേ തരത്തിലുള്ള പാചകമോ ഒരേ തരത്തിലുള്ള വിഭവങ്ങളോ അടുത്തടുത്ത് ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.

11. വിറകിൽനിന്നുള്ള തീയാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. ഗ്യാസ്, കല്ക്കരി, മറ്റു സ്വാഭാവിക ഇന്ധനങ്ങൾ മുതലായവയും കുഴപ്പമില്ല. എന്നാൽ ആഹാരത്തിന്റെ പ്രകൃതിജന്യമായ ഘടന തകർക്കുന്ന, വൈദ്യുതിയോ മൈക്രോവേവോ ഉപയോഗിച്ചു കൃത്രിമമായി പാചകവേഗത വർധിപ്പിക്കുന്നത് പൂർണമായും ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. തണുപ്പുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ മാത്രമേ പ്രഷർ കുക്കിങ് പാടുള്ളൂ.

12. ഏറ്റം നല്ല വെള്ളം ഉറവകളിൽനിന്നോ കാട്ടരുവികളിൽനിന്നോ ഒക്കെയുള്ള സ്വാഭാവികജലമാണ്. രാസപരമായി സംസ്കരിച്ചതോ സ്വേദനം ചെയ്തതോ ആയ ജലം ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

13. ഭാരതംപോലെ *യാങ്* കാലാവസ്ഥയുള്ള ഒരു രാജ്യത്ത് മിതമായ തോതിൽ മസാലകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ വലിയ കുഴപ്പമില്ല.

14. ആഹാരസമയത്ത് വിഭവങ്ങൾ ഭംഗിയായി ക്രമീകരിക്കുകയും പ്രസന്നമായി വിളമ്പുകയും നന്ദിപൂർവ്വം ആഹരിക്കുകയും വേണം.

15. അടുക്കളയിലെയും ഭക്ഷണമുറിയിലേയും അന്തരീക്ഷം സംശുദ്ധവും സ്വച്ഛവുമായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

രോഗകാരണമാകുന്ന ആഹാരങ്ങൾ

മാക്രോബയോട്ടിക് തത്വമനുസരിച്ച് മാംസവും, ക്ഷീരോൽപ്പന്നങ്ങളും, ചോക്കലേറ്റ് മുതലായ സംസ്കരിച്ച പഞ്ചസാരയടങ്ങിയ മിഠായികളും സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്കുകൾ, മദ്യം മുതലായവയും സഹജമായിത്തന്നെ അസന്തുലിതമാണ്. മാംസം അത്യന്തം *യാങ്* സ്വഭാവമുള്ളതാണ്. മിക്കവാറും എല്ലാ പാൽ-പഞ്ചസാര ഉൽപ്പന്നങ്ങളും ആകട്ടെ അത്യന്തം *യിൻ* സ്വഭാവമുള്ളവയുമാണ്.

അമേരിക്കയിലെ പ്രശസ്ത ക്ലിനിക്കൽ ന്യൂട്രീഷനിസ്റ്റായ ഡോ. മാർത്താ കോട്ട്റെൽ (Dr. Martha Cottrel) പറയുന്നു: "*മാംസത്തിലെ മാംസ്യം ദഹിക്കാൻ വളരെ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതാണ്. അവ മഹാനാളിയിലും ധമനിയിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉളവാക്കും. പഞ്ചസാരയും മാവുൽപന്നങ്ങളും കഫജനകം ആയതിനാൽ അനേകവിധത്തിലുള്ള അലർജികളാവും ഉളവാക്കുക.*" ക്ഷീരോൽപന്നങ്ങളെ കോട്ട്റെൽ ഏറ്റം ആന്റിജെനിക് (antigenic) ആയ ആഹാരം എന്നാണ് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിന് അന്യമായ ഒരു വസ്തുവായി നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ രോഗപ്രതിരോധസംവിധാനത്തെ ഉണർത്തുന്ന പദാർഥമാണ് *ആന്റിജൻ.* പാലും മറ്റും കൂടുതൽ ഉപയോഗിക്കുന്നവരിൽ അമിതമായി പ്രവർത്തിച്ച് രോഗപ്രതിരോധശക്തി കുറയാൻ ഇത് കാരണമാകുന്നു. പ്രായപൂർത്തിയായ മനുഷ്യരിൽ പകുതിപ്പേർക്കും ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള പാൽ അലർജി ഉണ്ടെന്ന് കോട്ട്റെൽ പറയുന്നു. *കെയ്സിൻ* എന്ന പേരുള്ള പാലിലുള്ള മാംസ്യം മനുഷ്യശരീരത്തിന് ഉൾക്കൊള്ളാൻ പ്രയാസമുണ്ടാകുന്നത്ര വലുപ്പമുള്ള തന്മാത്രകളോടുകൂടിയവയാണ്. (കാണുക: *Aids, Macrobiotics and Natural Immunity*, Japan Publications Inc., New York.)

ആധുനിക ഗവേഷണഫലങ്ങൾ

ഇന്ന് ചികിത്സാരംഗത്ത് രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ക്യാൻസർ തുടങ്ങിയ കഠിനരോഗങ്ങളിൽനിന്നുള്ള പൂർണമുക്തിക്കുംവരെ സഹായകമായ ഒരു ബദൽ ആരോഗ്യസംരക്ഷണ സമ്പ്രദായം എന്ന നിലയിൽ മാക്രോബയോട്ടിക്സ് പൊതുവേ അംഗീകരിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. അമേരിക്കൻ ഹാർട്ട് ഫൗണ്ടേഷനും അമേരിക്കൻ ക്യാൻസർ സൊസൈറ്റിയും അതുപോലെയുള്ള മറ്റു പ്രസ്ഥാനങ്ങളും ഏതാണ്ട് മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരക്രമംതന്നെ ശിപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രസ്ഥാനങ്ങൾ ക്യാൻസറും ഹൃദ്രോഗവും അതുപോലെയുള്ള രോഗങ്ങളും പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനും ചികിത്സിക്കുന്നതിനും മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരക്രമത്തിനുള്ള സ്വാധീനം ശാസ്ത്രീയമായി വിലയിരുത്തിക്കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ബോസ്റ്റണിലുള്ള മാസച്ചുസെറ്റ്സ് സ്റ്റേറ്റ് ലാബിൽ എയ്ഡ്സ് ഗവേഷകനായി വർഷങ്ങളായി പണിയെടുക്കുന്നയാളാണ് ഡോ. ജോൺ ബെൻഡെക്കാൾസ് (Dr John Bende Carls). 1984-ൽ അദ്ദേഹവും ബോസ്റ്റൺ യൂണിവേഴ്സിറ്റി സ്കൂൾ ഓഫ് മെഡിസിനിലെ മറ്റു

ഡോക്ടർമാരും കൂടി എയ്ഡ്സ് രോഗാണുബാധിതരായവർക്കുള്ള മാക്രോബയോട്ടിക് ചികിത്സയെപ്പറ്റി മൂന്നു വർഷം നീളുന്ന ഒരു പ്രാഥമിക പഠനം നടത്തുകയുണ്ടായി. അദ്ദേഹം പറയുന്നു: "ആശുപത്രികളിൽ വളരെ അപകടകരമായ മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിച്ച് രോഗികളെ കൊന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് എത്ര ലജ്ജാവഹമാണ്. എയ്ഡ്സ് ബാധിച്ചവരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തിൽ മാക്രോബയോട്ടിക്സിൽ ആഭിമുഖ്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതോടെ തന്നെ വളരെ ആശാവഹമായ പരിവർത്തനമാണ് സംഭവിക്കുന്നത്." ചില ആശുപത്രികൾ മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരക്രമം ലഭ്യമാക്കിക്കൊണ്ട് അവിടങ്ങളിലെ ഹൃദ്രോഗ, ക്യാൻസർ ചികിത്സാവിഭാഗങ്ങളെ കൂടുതൽ ഫലദായകമാക്കുന്നുമുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം തുടർന്നു പറയുന്നു. ഇതുപോലുള്ള ഒരു സ്ഥിതിവിശേഷം ഭാരതത്തിലെ മെഡിക്കൽ രംഗത്തും ഉളവാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിൽ!

അമേരിക്കൻ കോളേജ് ഓഫ് കാർഡിയോളജിയിലെ ഫെലോ ആയ റോബർട്ട് സിൽവർസ്റ്റീൻ (Robert Silverstein MD.) പറയുന്നു: "മാക്രോബയോട്ടിക്സിന്റെ സമീപനം സുചിന്തിതവും സുഗ്രഹവുംതന്നെ. എന്നാൽ ജീവനു വില പേശുന്ന ആധുനിക ചികിത്സയുടെയും ശാസ്ത്രത്തിന്റെയും പല സങ്കല്പങ്ങളെയും രീതികളെയും മാക്രോബയോട്ടിക്സ് നിഷേധിക്കുന്നു. മാക്രോബയോട്ടിക് ചികിത്സകർ ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദത്തിനോ, വേരിക്കോസ് വെയിൻ സ്ട്രിപ്പിങ്ങിനോ ഒന്നും യാതൊരു മരുന്നും നല്കാതെ സൗഖ്യമേകാറുണ്ട്. ഹൃദയത്തിന്റെ ബൈപാസ് സർജറി ശിപാർശ ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുള്ളവർക്ക് ശസ്ത്രക്രിയ ഒഴിവാക്കാൻ മാക്രോബയോട്ടിക്സിലെ ലളിതമെന്നു തോന്നിയേക്കാവുന്ന ആഹാരക്രമംകൊണ്ടു സാധിക്കും."

വാഷിങ്ടൺ ഡി.സി.യിൽ അമേരിക്കൻ ജനപ്രതിനിധി സഭയായ കോൺഗ്രസിന്റെ, ആരോഗ്യത്തെയും ദീർഘകാല ശുശ്രൂഷയെയും സംബന്ധിച്ച ഒരു ഉപസമിതി മാക്രോബയോട്ടിക് സമീപനത്തെ വിലയിരുത്തിക്കൊണ്ട് എത്തിച്ചേർന്ന നിഗമനമിതാണ്: "മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരക്രമത്തിലെ പോഷകഗുണനിലവാരം തൃപ്തികരമാണ്. നാഷണൽ അക്കാദമി ഓഫ് സയൻസും അമേരിക്കൻ ക്യാൻസർ സൊസൈറ്റിയും ക്യാൻസർ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത ഒഴിവാക്കാൻവേണ്ടി ഈയടുത്ത കാലത്ത് നല്കിയിട്ടുള്ള ആഹാരക്രമം മാക്രോബയോട്ടിക്സിന്റേതുതന്നെയാണ്."

അമേരിക്കൻ മെഡിക്കൽ അസോസിയേഷന്റെ ഒരു അവലോകനത്തിൽ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു: "പൊതുവെ പറഞ്ഞാൽ, മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരക്രമം ആരോഗ്യകരമായ ആഹാര രീതിയാണ്." ജർമനിയിൽ ഒരു ക്യാൻസർ ചികിത്സാകേന്ദ്രം മാക്രോബയോട്ടിക് അധ്യാപകരെയും പാചക വിദഗ്ധരെയും കൂടി ക്യാൻസർ വിദഗ്ധരോടൊപ്പം ചേർത്താണ് ചികിത്സ നടത്തുന്നത്.

1975-ൽ ഹാർവാർഡ് മെഡിക്കൽ സ്കൂൾ ഒരു ശാസ്ത്രീയ പഠനത്തിൽ കണ്ടെത്തിയ ചില കാര്യങ്ങൾ താഴെക്കൊടുക്കുന്നു. തവിടു കളയാത്ത ധാന്യങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കടൽ സസ്യങ്ങളും പുളിപ്പിച്ച സോയാ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും അടങ്ങിയ മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരക്രമം സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളവരുടെ *സീറം കൊളസ്റ്ററോൾ* 126. മാംസവും പഞ്ചസാരയും ക്ഷീരോൽപ്പന്നങ്ങളും ഉരുളക്കിഴങ്ങും തക്കാളിയും, സംസ്കരിച്ചതും രാസവസ്തുക്കൾ ചേർന്നതുമായ ആഹാരങ്ങളും അടങ്ങിയ (അന്നത്തെ) സ്റ്റാൻഡാർഡ് അമേരിക്കൻ ഡയറ്റ് സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളവരുടെ കൊളസ്റ്ററോൾ ആകട്ടെ 184. (New England Journal of Medicine 292: 1148-51)

1981-ൽ നടത്തിയ മറ്റൊരു പഠനത്തിൽ ഹാർവാർഡ് മെഡിക്കൽ സ്കൂൾ തന്നെ കണ്ടെത്തി: മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരക്രമക്കാരായിരുന്ന 20 പേർക്ക് പ്രതിദിനം 250 ഗ്രാം മാംസം വച്ച് നാലാഴ്ച കൊടുത്തപ്പോൾ സെറം കോളസ്റ്ററോൾ നില 19 ശതമാനം ഉയർന്നു. സിസ്റ്റോളിക് ബ്ലഡ് പ്രഷറും ഉരുകയുണ്ടായി. (Journal of the American Medical Association 246:640-44)

1978-ൽ ജപ്പാനിലെ ഒരു പഠനസംഘം, ജപ്പാനിലെ സ്ത്രീകളിലുള്ള ശ്വാസകോശാർബുദവും (Lung Cancer) സ്തനാർബുദവും (Breast Cancer) 1950-നും 1975-നും ഇടയ്ക്ക് 2-3 ഇരട്ടിയായിട്ടുണ്ടെന്നു കണ്ടെത്തുകയുണ്ടായി. ഇക്കാലയളവിൽ പാലിന്റെ ഉപയോഗം 15 മടങ്ങും മാംസം, മുട്ട മുതലായവയുടെ ഉപയോഗം 7.5 മടങ്ങും ഉയർന്നിരുന്നു. ധാന്യാഹാര ഉപയോഗമാകട്ടെ 70 ശതമാനം കുറയുകയും ചെയ്തിരുന്നു. (Preventive Medicine 7:205-17)

ലണ്ടനിലുള്ള ഒരു അലോപ്പതി ഡോക്ടറായിരുന്ന ഹ്യൂഗ് ഫോക്നറുടെ പാൻക്രിയാറ്റിക് ക്യാൻസർ മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരക്രമവും ഷിയാറ്റ്സുവും ശുഭചിന്തകളുംവഴി അത്ഭുതകരമായി സുഖപ്പെട്ട കഥ അദ്ദേഹം തന്നെ എഴുതി പുസ്തകരൂപത്തിൽ

പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'വൈദ്യാ, നീ സ്വയം സൗഖ്യമേകൂ' (*Physician, Heal Thyself*) എന്ന ആ പുസ്തകത്തിൽ 1987-ൽ 74-ാം വയസ്സിൽ ക്യാൻസർ ബാധിതനാണെന്നു കണ്ടെത്തിയപ്പോൾ അലോപ്പതി ചികിത്സകർ എങ്ങനെ അദ്ദേഹത്തെ മരണത്തിനു വിധിക്കപ്പെട്ടവനായി കണ്ടെന്നും, മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരക്രമത്തിലേക്കു വന്നപ്പോൾ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവന്ന വിഷമതകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നും സഹപ്രവർത്തകരുടെ നിരാശാഭരിതമായ നിലപാടുകളെ എങ്ങനെ അഭിമുഖീകരിച്ചെന്നും ഒക്കെ അദ്ദേഹം വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. മരിക്കാൻ പോകുന്നെന്ന് എല്ലാവരും കരുതിയിരുന്ന അദ്ദേഹം ആ രോഗത്തിൽനിന്ന് പൂർണമുക്തി നേടിയിട്ട് 12 വർഷമായിരിക്കുന്നു. തികച്ചും ആരോഗ്യവാനായി, കർമനിരതനായി ഇന്നും അദ്ദേഹം ജീവിക്കുന്നു. (*Physician, Heal Thyself*, One Peaceful World Publications, MA, USA.) ആ അനുഭവങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരുന്ന പ്രതിസന്ധികളെ നാമെങ്ങനെ തരണം ചെയ്യണമെന്നതിന് ഒരുത്തമ മാതൃകയാണ്.

ആശാകിരണങ്ങൾ:

ഇല്ലിനോയി സർവകാലാശാലയിലെ അബ്രാഹം ലിങ്കൺ സ്കൂൾ ഓഫ് മെഡിസിനിൽ പ്രതിരോധ ചികിത്സയുടെയും സാമൂഹികാരോഗ്യത്തിന്റെയും അസോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസറായ റോബർട്ട് മെൻഡൽസൺ (Robert Mendelsonn) ഇങ്ങനെ പറയുന്നു: "***മരണോന്മുഖവും പലായനസ്വഭാവം കാട്ടുന്നതുമായ ചികിത്സാസാങ്കേതികശാസ്ത്രത്തിന്റെ സാന്ധ്യപ്രകാശത്തിൽ മാക്രോബയോട്ടിക്സിന്റെ സമീപനം ഇളംകാറ്റുപോലെ നവോന്മേഷം പകരുന്നതാണ്.***"

മാക്രോബയോട്ടിക്സ് മരണത്തെ തടയാൻ ശ്രമിക്കുന്നില്ല. എത്ര നാൾ ജീവിക്കുന്നു എന്നതല്ല, എങ്ങനെ ജീവിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. മരണകരമായ രോഗാവസ്ഥയിൽ ഉള്ളവരുടെ വിഷമസന്ധികളെ അതിജീവിക്കാൻ മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരക്രമം സഹായിക്കുന്നു. രോഗികൾക്ക് തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെപ്പറ്റി ആകെപ്പാടെയുള്ള വീക്ഷണംതന്നെ മാറ്റിമറിക്കുകയും സാധാരണപോലെ എല്ലാറ്റിലും പങ്കുകൊണ്ട് ചാരിതാർഥ്യം നിറഞ്ഞ ഒരു ജീവിതം നയിക്കാൻ അവരെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യാൻ മാക്രോബയോട്ടിക്സിനു കഴിയും. ആധുനിക ചികിത്സയ്ക്കു വിധേയരായാൽ നിരോധിക്കപ്പെടുമായിരുന്ന പല കാര്യങ്ങളും ചെയ്യാൻ മാക്രോബ

യോട്ടിക് ചികിത്സയിലൂടെ സൗഖ്യം നേടുന്നവർക്കു കഴിയുന്നുണ്ട്. ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരമാണ് പരിഗണിക്കേണ്ടത്. മാക്രോബയോട്ടിക്സ് നമ്മുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ സിദ്ധികളെ സാക്ഷാത്ക്കരിക്കുമാറ് ജീവിതത്തെ വളരെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതാണ്.

ഒരു വ്യക്തിയെ ആരോഗ്യവാനാക്കുന്നതിലൂടെ അവന്റെ കുടുംബത്തെയും അവൻ ജീവിക്കുന്ന സമൂഹത്തെയും രാഷ്ട്രത്തെയും ലോകത്തെയും പരിസ്ഥിതിയെത്തന്നെയും സമാധാനപൂർണമാക്കുക എന്നതാണ് മാക്രോബയോട്ടിക്സിന്റെ ലക്ഷ്യം.

എല്ലാം മാറിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു എന്ന സാർവത്രിക നിയമത്തിൽ നമുക്കു വിശ്വസിക്കാനാവുമെങ്കിൽ നമ്മുടെ രോഗവും മാറുമെന്ന് നമുക്കു വിശ്വസിക്കാനാവുന്നതേയുള്ളൂ. സാർവത്രികമായ പ്രാണൻ (*ki* - life force) എന്ന ജീവശക്തി എല്ലായ്പ്പോഴും നമ്മെ സുഖപ്പെടുത്താൻ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ രണ്ടു കൈയും ചേർത്തേ കൈ കൊട്ടാനാവൂ എന്നത് നാം മറക്കരുത്. സ്വയം രോഗശമനം നേടുന്നതിൽ നമുക്കുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം ഏറ്റെടുക്കുകയും പ്രകൃതിയുമായി സ്വരലയം നേടി ആരോഗ്യപൂർണമായ ജീവിതം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് ഇനിയും നാം തന്നെയാണ്. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ആഹാരക്രമം എന്ന നിലയിൽ മാക്രോബയോട്ടിക് ആഹാരക്രമത്തെ ലോകത്തിലുള്ള എല്ലാ ആരോഗ്യസംഘടനകളും ആധുനികവൈദ്യശാസ്ത്രവും അംഗീകരിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന വസ്തുത ഏവർക്കും ആത്മവിശ്വാസം പകരട്ടെ.

മാക്രോബയോട്ടിക്സ്

ആഹാരോർജത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനുള്ള നവീനവും സമഗ്രവുമായ ഒരു സമ്പ്രദായമാണ് മാക്രോബയോട്ടിക്സ്. ചൈനീസ് പാരമ്പര്യവും താവോ ദർശനവുമാണ് ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനം. ആഹാരത്തെ ഊർജാധിഷ്ഠിതമായി ക്രമീകരിക്കാനാണ് ഈ ജീവനശാസ്ത്രം നിർദേശിക്കുന്നത്. സമഗ്രവും സഫലവും സമാധാനപൂർണവുമായ ഒരു ജീവിതമാണ് ഇതിലൂടെ നമുക്കു ലഭ്യമാകുന്നത്.

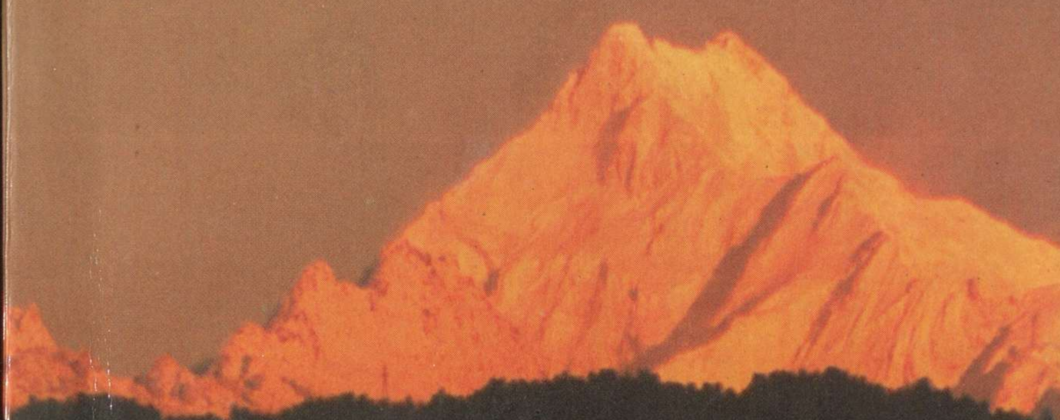
മാക്രോബയോട്ടിക്സ് ഇന്ത്യയിൽ പ്രചരിപ്പിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത കണ്ടറിഞ്ഞ രണ്ടു മഹാത്മാക്കളായിരുന്നു യശശ്ശരീരരായ ആർച്ചുബിഷപ്പ് പൗലോസ് മാർ ഗ്രിഗോറിയോസും ഗുരു നിത്യചൈതന്യയതിയും. അവരുടെ അനുഗ്രഹാശിസ്സുകളോടെ രൂപീകരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ് **മാക്രോബയോട്ടിക് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇൻഡ്യ (മാസി).** അന്തർദേശിയ തലത്തിൽ മാക്രോബയോട്ടിക് ചികിത്സാക്രമം പഠിപ്പിക്കുകയും പരിശീലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അമേരിക്കയിലെ **കുഷി ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടുമായി** അഫിലിയേറ്റുചെയ്ത് ഒരു പഠനകേന്ദ്രം **മാസി** ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ബഹുജനങ്ങൾക്കിടയിൽ മാക്രോബയോട്ടിക് ജീവിതരീതി പ്രചരിപ്പിക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ **മാസി** തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളതാണ് ഈ ചെറു പുസ്തകം.

തയ്യാറക്കിയത് : ജോസാന്റണി മൂലേച്ചാലിൽ
കവർ ഫോ ട്ടോ : ആർ.എം. അബ്ദുൾറഹിം, തലനാട്

വിലാസം :- ഡോ. ജോർജ്ജ് ഡേവിഡ് MST (കാനഡ)
മാക്രോബയോട്ടിക് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇൻഡ്യ (മാസി)
പോസ്റ്റ് ബോക്സ് നമ്പർ 57
പാലാ - 686 575
e-mail: masi@ypindia.com

മാക്രോബയോട്ടിക്സ്

ആഹാരോർജത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം



മാക്രോബയോട്ടിക് സൊസൈറ്റി ഓഫ് ഇൻഡ്യ
2000

Indic Digital Archive Foundation
gpura.org