Malayalam

നോനി : വിഷാംശദൂരീകരണവും രോഗ വിമുക്ത നിർണ്ണായക ഘട്ടവും

വിഷാംശദൂരീകരണ /ശുചിയാൽ പ്രക്രിയ വ്യത്യസ്തപുരോഗതി ഘട്ടങ്ങളിൽ നടന്നേക്കാം. ഇതു തികച്ചും സാധാരണവും, പൊതുവെ ഏതാനും ദിവസങ്ങളെടുക്കുന്നതുമാണ്. എന്നാൽ ചില കേസുകളിൽ ഇതു ചിലപ്പോൾ എട്ട് ആഴ്ചകൾ വരെ എടുക്കും. ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും ക്ഷീണിതമായതോ വേദനയുള്ളതോ ആയ ഭാഗത്തെ നോനി ആദ്യം അഭിമുഖീകരിക്കുന്നു. ഇതു സംഭവിക്കുമ്പോൾ, ഭാഗം ഗുണപ്പെടുത്തുവാൻ ശരീരം പ്രകൃത്യാ ഉള്ള സുരക്ഷാ സന്നാഹങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുന്നതിനാൽ, ഒരു വ്യക്തിക്ക് ആ ഭാഗത്ത് അല്പം പ്രയാസം അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. ദൌർഭാഗ്യവശാൽ, ജനങ്ങൾ മരുന്നുകൾ കൊണ്ട് ശരീരത്തിന്റെ നൈസർഗ്ഗിക ധർമ്മങ്ങളെ അടിച്ചമർത്തി അവരുടെ വേദനയെ മരവിപ്പിക്കുവാൻ ശീലിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന തുകൊണ്ട്, അവരുടെ ശരീരഭാഗത്ത് എന്തെങ്കിലും സംഭവിക്കുന്നതായി തോന്നുമ്പോൾ അവർ പരിഭ്രാന്തരാവുന്നു. ഇത് ഭയപ്പെട്ടേണ്ട കാരണമൊന്നുമല്ല; പക്ഷെ ഇത് വ്യക്തിയുടെ ദുരിതത്തിന്റെ പേരിനെ ഭേദമാക്കുവാനുള്ള ശരീരധർമ്മം മാത്രമാണ്.

അതിനാൽ ഒരു ആരംഭ ശുചീകതരണ പ്രതിപ്രവർത്തനമോ വിഷാംശദൂരീകരണമോ സാധ്യമാണ്, ചിലയാളുകൾക്ക് യാതൊരു ക്ലേശവും അനുഭവപ്പെടുന്നില്ല. പക്ഷെ അതിന്റെ സാധ്യതയെപ്പറ്റി ബോധം വളർത്തുന്നത് പ്രധാനമാണ്. മിക്ക ജനങ്ങളിലും ശുചീകരണ പ്രതിപ്രവർത്തനത്തിന്റെ തീവ്രത ഡോസിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ലക്ഷണങ്ങൾ തീവ്രമാകുകയാണെങ്കിൽ വിഷാംശങ്ങളെ വേഗത്തിൽ ബഹിഷ്കരിക്കുന്നതിന് അധികം വെള്ളം കുടിക്കുവാൻ നൽകുക. അതല്ലെങ്കിൽ പകരമാ.ി, രസത്തിന്റെ അളവ് നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് വെള്ളം അധികം കുടിപ്പിക്കുക. ഇതിനാൽ ബഹിഷ്കരണ പ്രക്രിയ ത്വരിതമാകുന്നു. അതല്ലെങ്കിൽ വിഷാംശ ദൂരീകരണത്തെ ശീഘ്രഗതിയിലാക്കുവാൻ ഡോസേജ് അധികമാക്കുക. അതു നിലനിർത്തുക ....'' അല്ലെങ്കിൽ നിർത്തുന്നതിനേക്കാൾ നിങ്ങൾ കുടിക്കുകയാണ്.

ആർക്കെങ്കിലും ഒരു ശുചീകരണ പ്രതിപ്രവർത്തനം തോന്നുകയാണെങ്കിൽ, ആ വ്യക്തിയെ നോനി സഹായിക്കുമെന്നു മിക്കവാറും നിങ്ങൾക്ക് തീർച്ചയാക്കാം. പ്രതികരണങ്ങളിൽ ത്വക്ഭേദം, അസാധാരണ ശരീര ഗന്ധം, വയറിളക്കം, തലവേദന, ജലദോഷം പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ, ക്ഷീണം, ഛർദ്ദി എന്നിവ ഉൾപ്പെട്ടേക്കാം.

ശരീരത്തിൽ വിഷാംശങ്ങളുണ്ട്. അത് സുഷുമ്നയിലൂടെയോ ചർമ്മത്തിൽ കൂടെയോ ശരീരത്തിൽ നിന്നു നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യണം. ഇതൊരു ഭേദമാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ്. ശരീരം വിഷപദാർത്ഥങ്ങളെ ബഹിഷ്കരിക്കുകയും അതിന്റെ തുലനവസ്ഥയും ആരോഗ്യവും വീണ്ടെടുക്കുവാൻ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വിഷാംശദൂരീകരണ ശേഷം, ശരീരം അതിന്റെ മൌലീക രോഗ ലക്ഷണങ്ങളെ ഭേദമാക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നതിനാൽ, ഡോക്ടർ കുറിച്ചു കൊടുത്ത മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്ന ആളുകൾക്ക് നോനി കൊണ്ട് ഒരു നല്ല നിലയിലുള്ള പ്രതികരണം കിട്ടുന്നു. എന്നിരുന്നാലും പ്രിസ്റ്റ്ക്രൈബ്ഡ് മരുന്നുകൾ കഴിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചിലയാളുകൾക്ക് മൂന്നു നാലു ആഴ്ചകൾക്ക് ശേഷം തലവേദന, ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾ വന്നേക്കാം. ഇതിനുള്ള പ്രത്യുന്നത പലപ്പോഴും അത്തരം മരുന്നുകൾ നിർത്തി വെക്കുകയാണ്. ''ഇനി മുതൽ ഇത്തരം മരുന്നുകളുടെ ആവശ്യമില്ല'' എന്നു ശരീരം പറയുന്നതു പോലെയാണിത്. എന്നാലും മരുന്നുകൾ ഉപദേശിച്ച വൈദ്യവിദഗ്ദ്ധന്റെ അഭിപ്രായമാരാഞ്ഞതിനുശേഷം മാത്രം മരുന്നുകൾ കുറക്കുകയോ നിർത്തുകയോ ചെയ്യുക.

ശുചീകരണ പ്രക്രിയയിലെ രോഗവിമുക്തി സംഭവങ്ങൾ

ശരീരവും കോശങ്ങളും ശുചീകരണ പ്രക്രിയയിലലർപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോൾ രോഗം ഭേദമാക്കുന്ന സംഭവങ്ങൾ നടക്കുമെന്നു നമുക്കറിയാം. ഇത്തരം സംഭവങ്ങളുണ്ടാകുമ്പോൾ നമ്മൾ രോഗാവസ്ഥയിലായിരുന്നപ്പോഴുണ്ടായിരുന്ന ചില ലക്ഷണങ്ങൾ ശരീരം പ്രദർശിപ്പിച്ചേക്കാം. ചില ആളുകൾക്ക് ശരീരം പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിനു വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കുകയാണ് എന്നതിന്റെ തെളിവുകളായ ഈ ലക്ഷണ വെളിപാടുകളെ മനസ്സിലാക്കുവാനും അംഗീകരിക്കുവാനും വിഷമമുണ്ടാകുന്നു, കാരണം ശരീരം അയച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന അപകട സൂചനകളെയും അടയാള സന്ദേശങ്ങളെയും നമ്മൾ പലപ്പോഴും അവഗണിച്ചു വരികയും ശരീരത്തോട് ചുമ്മാതിരിക്കുവാനും, നിശ്ശബ്ദമായി, പരാതിപ്പെടാതെ പ്രവർത്തിച്ചു കൊണ്ടേ പോകുവാനും നമ്മൾ പറഞ്ഞു കൊണ്ടിരിക്കും; രാസവസ്തുക്കളാൽ നിർമ്മിതമായ സാധാരണ മരുന്നുകൾ പൊതുവെ കഴിക്കുന്നത് പ്രശ്നങ്ങളെ മൂടി മറക്കുവാനോ രോഗലക്ഷണങ്ങളെ അകറ്റുവാനോ ആണ്. ഈ രാസ മരുന്നുകളുടെ ഉപയോഗം നിർത്തിയാൽ അത്തരം ശാരീരിക പ്രയാസങ്ങൾ ക്രമേണ അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നു.

ദീർഘകാലമായുള്ള ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങളുടെ ഗുണപ്പെടുത്തൽ പല ഘട്ടങ്ങളായോ പല ചികിത്സാ സമ്പ്രദാങ്ങളിലൂടെയാണ് ഭേദമാകുന്നതെന്ന വസ്തുതയും നമ്മൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ശരീരത്തിനു ശക്തിയും ഊർജ്ജവും നിർമ്മാണ

വസ്തുക്കളും ഉള്ളപ്പോൾ മാത്രമേ, അത് രോഗ ദൂരീകരണം കർമ്മങ്ങൾ നിറവേറ്റുകയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ട്, ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ശക്തിയുള്ളപ്പോൾ അത് വിഷവസ്തുക്കളെ പുറം തള്ളുകയും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ പ്രയത്നങ്ങൾ നടത്തുന്നതിന് ശരീരത്തിന് വിശ്രമം ആവശ്യമാണെന്നും എങ്കിൽ മാത്രമേ ആരോഗ്യം

വീണ്ടെടുക്കുവാൻ വേണ്ട ഊർജ്ജശക്തി അതിനു ലഭിക്കുകയുള്ളുവെന്നും നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കണം. അതിനാൽ ഈ പ്രക്രിയകൾ നടന്നു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴോ അതിനു ശേഷമോ നിങ്ങൾക്കല്പം ക്ഷീണം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അതിലദ്ഭുതപ്പെടേണ്ട. കൂടാതെ, ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുനവരെയും ഈ പ്രക്രിയ ആവർത്തിക്കേണ്ടി വരുന്നു. ശരീരത്തിനു കായിക ബലം ഉണ്ടാവുന്നതിനു മുമ്പ് അതു സ്വയം ഗുണപ്പെടുത്തുന്നിലല് എന്ന് ഓർമ്മിക്കുന്നത് മുഖ്യമാണ്.

നോനി കരളിനെ ശുദ്ധമാക്കുന്നു

ആന്തരിക ശുചീകരണവും വിഷാംശബഹിഷ്കരണവും എന്ന ആശയങ്ങൾ കാലാകാലമായി നിലനില്ക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ വിഷമയമായ ലോകത്ത് നമ്മൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന വിഷവസ്തുക്കളെ ബഹിഷ്കരിക്കുവാനുള്ള നമ്മുടെ കഴിവ് നമ്മുടെ പൊതുവായ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് അതിപ്രധാനമാണെന്ന് വ്യക്തമാണ്. വിഷവസ്തുക്കൾ എല്ലായിടത്തുമുണ്ട് - ലായിനികളിൽ. സാധാരണ ദഹനപ്രവർത്തനപ്രക്രിയയാൽ ശരീരത്തിലടിഞ്ഞു കൂടുന്നവ പോലെ. ശരീരത്തിന്റെ വിഷ ബഹിഷ്കരണ വിദ്യയിൽ, പങ്കെടുക്കുന്ന പ്രധാന അവയവമായ കരൾ കൂടുതൽ ഭാരം താങ്ങേണ്ടി വരുമ്പോൾ അപൂർണ്ണമായി വിഷനിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്ത ശേഷിപ്പുകളുടെ ശേഖം നമുക്ക് നിരന്തരമായി നേരിടും.

വിഷവസ്തുക്കൾ രക്ത ഒഴുക്കിലൂടെ കരളിൽ ചെന്നടിയുന്നു. വിഷാംശഭാരം താങ്ങാൻ ശേഷിയില്ലാതാകുന്നു. അമിതഭാരം താങ്ങുന്ന കരൾ, ഇനി പറയുന്നതടക്കം വിവിധ രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു: അജീർണ്ണം, ചൊറി ചിരങ്ങുകൾ, കറുത്ത പാടുകൾ, മാറാത്ത ക്ഷീണം, വന്ധ്യത, തലവേദനകൾ, മലബന്ധം, പേശിവേദനകൾ (നീർവീക്കം), രോഗപ്രതിരോധ ക്രമക്കേടുകൾ, വിഷാദം, ഉൽക്കണ്ഠ, സംശയ സ്വഭാവം, പഠന വൈകല്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ.

ചിലതരം അർബ്ബുദങ്ങളടക്കം പല ആധുനിക കാലരോഗങ്ങൾക്കും കാരണഘടകമാകുന്ന ശരീരത്തിലെ ഉപദ്രവകാരികളായ പദാർത്ഥങ്ങളെ പുറംതള്ളുന്ന വിഷാംശദൂരീകരണത്തെപ്പറ്റി വേണ്ടത്ര വിധം ബോധവൽക്കരിക്കപ്പെടുന്നില്ലെന്നു വളരെയേറെ തെളിവുകൾ കിട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

ഒരു വലിയ പരിധി വരെ മനുഷ്യരുടെ ആരോഗ്യനിലയെ അവസാനമായി നിർണ്ണയിക്കുന്നത് വ്യക്തിയുടെ വിഷാംശഭാരമാണ്. ഔഷധ സസ്യങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള തിരുമ്മൽ ക്രിയകളും ചേർത്താൽ, കരളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിൽ നോനിയുടെ ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് കരളിലെ വിഷാംശദൂരീകരണം 50 ശതമാനത്തിലധികം വർദ്ധിച്ചു എന്നാണ്. വിഷാംശ ബഹിഷ്ക്കരണ ഗുണങ്ങളുണ്ടെന്നു പറയപ്പെടുന്നവയടക്കം ഇതുവരെ വിലയിരുത്തപ്പെട്ട യാതൊരു ഔഷധ സസ്യവും അത്തരം നാടകീയമായ ഫലപ്രാപ്തി പ്രദർശിപ്പിച്ചില്ല.

കരളിന്റെ വിഷാംശബഹിഷ്ക്കരണ ധർമ്മങ്ങളിൽ ഒരു പ്രധാന ഘടകമായ 'ഗ്ലൂട്ടാത്യോൻ' എന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്ന പദാർത്ഥത്തിന്റെ അളവു കുറയൽ തടുത്തുകൊണ്ടാണ് നോനി വിഷാംശദൂരീകരണത്തിൽ ശ്രദ്ധേയമായ തലങ്ങൾ നേടുന്നത്. സാധാരണയായി, വിഷാംശങ്ങളെ നേരിടേണ്ടി വരുമ്പോൾ 'ഗ്ലൂട്ടാത്തിയോൻ' സാന്ദ്രത 25 ശതമാനത്തോളം വർദ്ധിക്കുന്നു. പല അസുഖങ്ങൾക്കും പൊതുവായ ഒരു കാരണം വിഷവസ്തുക്കളാകയാൽ, നോനി എന്തെല്ലാം വിധങ്ങളിൽ ആരോഗ്യാഭിവൃദ്ധിക്ക് ഉപകരണമായിത്തീരുന്നുവെന്നു ഇതു വ്യക്തമാക്കുന്നു.

അതിനാൽ, നോനി കഴിച്ച് ആരോഗ്യംഠ കാക്കുക.

Malayalam