

इंसान प्राकृतिक (नेचुरल) सैकेंडियन लय से दूर कैसे हुआ

पिछली सदी में, मानव ने चार जीवन-परिवर्तित क्रांतियों का अनुभव किया है: औद्योगिक, कृषि, आर्थिक और डिजिटल (अंकीय)। इन क्रांतियों ने मानव को गरीबी और भुखमरी से उठाया है। हालाँकि, धीरे-धीरे और चुपके से, इन क्रांतियों ने मनुष्यों को प्रकृति और जैविक ऊर्जा के मुख्य स्रोत – सूर्य से भी दूर कर दिया है। आधुनिक शहरी मानव अपना दिन ज्यादातर घर के अंदर, प्रकाश और अंधेरे के प्राकृतिक संकेतों से अलग, और कृत्रिम रोशनी की दुनिया के साथ-साथ डिजिटल उपकरणों की नीली रोशनी में बिता रहे हैं। इन कृत्रिम रोशनीयों ने दिन लंबे और रातों को छोटा कर आराम, मरम्मत और कायाकल्प की स्वास्थ्य-संरक्षण गतिविधियों के लिए बहुत कम या कोई समय नहीं छोड़ा।

इसके अतिरिक्त, शहरी मानव सूर्य की ऊर्जा के तहत उगाए जाने वाले पौधे (प्लांट) – आधारित खाद्य पदार्थों से दूर हो गया है। पादप खाद्य पदार्थ विटामिन, खनिज, और रोग से लड़ने वाले, माइक्रोन्यूट्रिएंट्स और एंटीऑक्सिडेंट नामक रोग-प्रतिरोधक तत्वों के सबसे समृद्ध स्रोत हैं। वाणिज्यिक आहार और पशु उत्पादित खाद्य पदार्थों में इन तत्वों की कमी होती है।