சக்தி பௌண்டேஷன்- சக்தி மருத்துவப் பகுதி

ரத்த அழுத்த நோய்

" நோயின் தன்மை அறிந்து, அதற்கான காரணத்தையும் அறிந்து; அதற்கேற்ற சிகிச்சை தருவதே உரிய பலனை அளிக்கும்"
**திருவள்ளுவர்.*

இன்றைய நவீன வாழ்க்கையின் பழக்கவழக்கங்களும், உணவு முறைகளும், உடல் உழைப்பு குறைந்த வாழ்க்கையும் ரத்த அழுத்த வியாதியை அதிகமாக்குகிறது.பஞ்சபூத சிகிச்சை மூலம் ரத்த அழுத்தத்தை சீராகக் கொண்டு வருவது பற்றி பார்ப்போம்!

&. நடைப்பயிற்சி:

தினமும் காலை-மாலை இரு வேளையும் நன்றாக நடக்கவும்.கூட்டமாக நடப்பதைத் தவிர்த்தல் நலம். பேசிக் கொண்டே நடத்தல், பாட்டுக் கேட்டுக் கொண்டே நடத்தல் வீண்!நடக்கும் போது உங்கள் சுவாசத்தை முழுமையாக விடவும், அதை கவனிக்கவும்.கைகளை வீசி வீசி நடக்கவும்.

$.தண்ணீர் சிகிச்சை:

தினமும் காலையில் பல்விளக்கியவுடன் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும். எடுத்தவுடன் இந்த அளவு குடிக்க முடியாதவர்கள்,மெதுமெதுவாகத் தண்ணீரின் அளவைக் கூட்டவும்.இல்லையேல் வாந்தி வரலாம்.

முன்தின இரவில் தண்ணீரைக் கீழ் உள்ள ஏதேனும் ஒன்றுடன் மாறி மாறிக் காய்ச்சிக் குடிக்கவும்.இதனால் கல்லீரலும் புத்துணர்வு பெறுகிறது.
[மூன்று ஆவாரம் பூக்கள், சீரகம், இஞ்சி, ஏலக்காய், தனியா, புதினா, நன்னாரி வேர்]

$. மண் தத்துவ சிகிச்சை:

&. உப்பு:

டேபிள் சால்டை அரவே விட்டுவிடுக.அதில் ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும் பல கெமிக்கல்ஸ் உண்டு.ஆனால் கல்லுப்பைப் பயன் படுத்தும் போது அதில் உள்ள நல்ல பல மினரல்ஸ் ரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கும்.

&. காலை உணவு:

* பாஜ்ரா, ஓட்ஸ்,பார்லி,ராகி, அரிசி கைக்குத்தல் அவல் மற்றும் கோதுமை அவல்.

விசேஷ குறிப்பு: * பார்லி கஞ்சியை எலுமிச்சம் சாறு மற்றும் கடைந்த மோருடன் கலந்து குடித்து வர ரத்த அழுத்தம் விரைவாக சீராகும்.

* ராகிக் கூழும் ரத்த அழுத்தத்தை மிக விரைவில் சீருக்குக் கொண்டு வரும்.

* மேற்சொன்ன உணவு வகைகளை வித விதமாகச் சமைத்து உண்ணலாம்.அதற்கு "சக்தி கிட்சன்" பகுதியைப் படித்திடுக.

&. ஜூஸ் சிகிச்சை:

தினம் ஒரு காய் -கனி வகை ஜூஸ் இங்கே தரப்படுகிறது.காலை-மாலை என இரு வேளையும் காய்-கனி அல்லது கனி -காய் என வசதிக்கு ஏற்ப ஜூஸ் போட்டுக் குடிக்கவும்.தக்காளி, கேரட், வெள்ளரி போன்றவை இலைக்கறி ஜூஸின் கசப்பைப் போக்கவே சேர்க்கப் படுகின்றன.

காய்கறி ஜூஸ் வகைகள்:[முதலில் அரைக் கப் குடிக்கவும், சில வாரங்கள் கழித்தபின் ஒரு கப் குடிக்கவும்]

*** தக்காளி - பாவைக்காய் ஜூஸ்:** ஒரு பெரிய பழுத்த தக்காளியுடன் ஒரு துண்டு பாவைக்காயைச் சேர்த்து அரைத்து குடிக்கவும்.

*** கொத்தமல்லி ஜூஸ்:** இருபது கொத்தமல்லி இலைகளையும் ஒரு துண்டு வெள்ளரிக்காயையும் சேர்த்து ஜூஸாக்கிக் குடிக்கவும்.

* பீட்ரூட் -கேரட் ஜூஸ்: ஒரு துண்டு பீட் ரூட் மற்றும் கேரட்டை சேர்த்து ஜூஸாக்கிக் குடிக்கவும்.

* முருங்கை இலை ஜூஸ்: பத்து முருங்கைத்தழைகளை ஒரு கேரட்டுடன் சேர்த்து ஜூஸாக்கிக் குடிக்கவும்.

* வெந்தயக்கீரை ஜூஸ்: பத்து வெந்தயக்கீரைத் தழைகளை சிறிய வெள்ளரிக்காயுடன் ஜூஸாக்கிக் குடிக்கவும்.

* ஸ்பினாச் ஜூஸ்: ஸ்பினாச் கீரை இலைகளைத் தக்காளியுடன் அரைத்து ஜூஸாக்கிக் குடிக்கவும்.

* சிறுகீரை ஜூஸ்: பத்து சிறுகீரைத் தழைகளை ஒரு தக்காளியுடன் சேர்த்து அரைத்து ஜூஸாக்கிக் குடிக்கவும்.

*** குடைமிளகாய் ஜூஸ்:** ஒரு குடைமிளகாயை தக்காளி அல்லது கேரட் அல்லது வெள்ளரியுடன் ஜூஸாக்கிக் குடிக்கவும்.

* க்லெரி ஜூஸ்: கேரட் அல்லது தக்காளி அல்லது வெள்ளரியுடன் க்லெரியை ஜூஸாக்கிக் குடிக்கவும்.

&. பழ ஜூஸ் வகைகள்:
[பாலுடன் சேர்த்து இனிப்பு கூட்டாமல் ஜூஸாக்கலாம், சீசனுக்கு ஏற்ப இதில் சொல்லப்பட்ட பழங்களை வாங்க முயற்சிக்கவும்]

[ஆப்பிள், பப்பாளி, திராட்சை, சாத்துக்குடி,விதைகளுடன் கூடிய தர்பூசணி, கொய்யா, அன்னாசி, வாழைப்பழம், மாம்பழம்]

&. ஜூஸ் பத்தியம்: [வாரம் ஒரு நாள் இங்குள்ள படி ஜூஸ் பத்தியம் இருக்க ரத்த அழுத்தம் விரைவில் சீராகும்]

முக்கிய குறிப்பு: காலை எட்டு மணிக்கு ஆரம்பித்து இரண்டு மணி நேர இடைவெளி எனத் தொடர்ந்து இரவு பத்து மணிக்கு பத்தியத்தை முடிகவும். இந்த பதியத்தின் போது வேறு எதையும் உண்ண வேண்டாம்.]

** ஆப்பிள் ஜூஸ், வெள்ளரியுடன் சேர்த்த முள்ளங்கி அதன் இலைகளுடன், ஆரஞ்சு மற்றும் தர்பூசணி ஜூஸ், கேரட் மற்றும் பீட்ரூட், பப்பாளிமற்ரும் திராட்சை, வெள்ளரி-கேரட் மற்றும் கைப்பிடி அளவு முருங்கைக்கீரை ஜூஸ், தர்பூசணி ஜூஸ் [விதைகளுடன்],கேரட் க்லெரியுடன்*

$.பேதி கண்டால் கொழுப்பு கரையும்....
இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கடுக்காய் அல்லது விளக்கெண்ணெய் குடித்து பேதி காண கல்லீரல் பலமாகி அதன் மூலம் கொழுப்புகள் கரையும்.

வாயு தத்துவ சிகிச்சை:

முழுமையாக சுவாசிக்கவும், உடலை சுவாசம் மூலம் ரிலாக்ஸ் செய்யவும், முழுமையான சுவாசத்துடன் கூடிய நடைப்பயிற்சியை மேர் கொள்க.இதனால் எல்.டி.எல் அளவு குறையும்.ப்ராணாயாமா செய்யலாம்.[குரு ராம்தேவின் டி.வி.டிகள் காண்க, நல்ல யோகா குரு மூலம் பயில்க]

ஆகாச தத்துவ சிகிச்சை:
இறை வழிபாடு, தியானம், கலைகள் எனப் பல வழிகளில் மனதை அலைபாய விடாது அமைதியாக ரிலாக்ஸாக வைத்துக் கொள்வதே ஆகாச சிகிச்சை.இதுவே மிக மிக முக்கியம் ஆகும்.

உங்கள் சிகிச்சை வெற்றி பெற வாழ்த்துகள்!
நன்றி!