

### \$. ஆகாச தத்துவ சிகிச்சை:

மேற்சொன்ன எல்லாவற்றையும் விட மிக முக்கியம் நம் மனதை மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் ரிலாக்ஸாகவும் வைத்துக் கொள்வதே ஆகும்.ஆகாச தத்துவத்தில் மனதை மிக அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.இறை வழிபாடு, கலைகள் எனப் பல வழிகளில் மனதை ஒருமுகம் செய்து வாழ்க!

நோயின்றி வாழ எங்கள் வாழ்த்துகள்!  
நன்றி!

Web: [www.uni5.org](http://www.uni5.org)

E mail: [gethealed@sakthifoundation.org](mailto:gethealed@sakthifoundation.org)

## சக்தி பெளண்டேஷன்

மருத்துவப் பகுதி



வேரிகோஸ் வெய்ன்

“நோயின் தன்மை அறிதலும், அதன் காரணம் அறிதலும், அதற்கேற்ற மருத்துவம் தருதலுமே சிறந்த மருத்துவரின் குணமாகும்”

\*திருக்குறள்

சக்தி மருத்துவப் பகுதியில் சொல்லப்பட்ட ஐந்துவகை சிகிச்சை முறைகளை, முழுமையான பலன் கிடைக்க; தவறாமல் தொடர்ந்து நாற்பத்தியோரு நாட்கள் [41] பின்பற்றுக.

சக்தி பெளண்டேஷன் உறுப்பினர்கள் எவரும் மருத்துவப்பட்டம் பெற்ற மருத்துவர் அல்லர்.அவர்கள் ஒரு போதும் வியாதியை டயக்னைஸ் செய்வதும் இல்லை.மருந்துகள் தருவதும் இல்லை.மருத்துவ குணமுள்ள மூலிகைகளை உணவுடன் சேர்த்த துணை மருந்தாகவே கூறுகிறோம்.

இங்கு தரப்படும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் அனைத்தும் முறையான ஆய்வுகளின் அடிப்படையிலும் மூலிகைகளின் மருத்துவ குணம் பற்றிய விழிப்புணர்வின் அடிப்படையிலும் தரப்பட்டுள்ளது.முறையாக மருத்துவம் பயின்று பயிற்சி செய்யும் மருத்துவரின் சிகிச்சைக்கு இவை ஒரு போதும் எதிராகாது.

இங்குள்ள மருத்துவக் குறிப்புகள், சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் ஆலோசனைகள் அனைத்தும் சக்தி பெளண்டேஷனுக்கே உரியது.இதைப் பெறுவோர் சக்தி பெளண்டேஷனிடம் எழுத்து மூலமான அனுமதி பெறாமல் பிற இடங்களில் தருவதோ , பிரதிகள் எடுத்து உபயோகிப்பதோ கூடாது.

பஞ்சபூத சிகிச்சை முறையில் வேரிகோஸ் வெய்ன் குணமாக இங்கே சிகிச்சை முறைகள் தரப்படுகின்றன.இவற்றை முறையே பின்பற்றவும், பலன் இல்லை என்றால் எங்களைத் தொடர்பு கொள்க.

எதனால் வேரிகோஸ் வெய்ன் உருவாகிறது? நமது ரத்தநாளங்கள் தளர்ந்து பழுவடையும் போது, ரத்த அழுத்தத்தின் காரணத்தால் இவை உருவாகின்றன.

#### \$.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:

\* ஆரஞ்சுத் தோல் தரும் நிவாரணம்:

ஆரஞ்சுத் தோலை அரைத்து விழுதாக அப்படியே விழுங்கலாம்.ஆரஞ்சுத் தோலைத் தயிரில் தோய்த்துக் கடித்தும் உண்ணலாம்.தொடர்ந்து இதைப் பின்பற்றுவதால் இப்பிரச்சனை விலகும்.மருந்தடிக்கப்படாத ஆரஞ்சாக இருப்பது மிகவும் அவசியம்.

\* அன்னாசிப்பழ மகிமை:

தினமும் இனிப்பு சேர்க்காத அன்னாசிப்பழ ஜூஸ் குடிக்கவும்.குடிக்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் ஆர்கானிக் மஞ்சள் பொடியை வாயிலிட்டு விழுங்கவும்.இதனால் உடலுக்குள் ஏற்பட்ட பல உள்காயங்களும் வீக்கங்களும் குணமாகும்.

\* த்ரிஃபலாதி சூர்ணம்:

தினமும் இரவில் படுக்கப் போகும் முன் ஒரு டம்ளர் சுடு தண்ணீரில், ஒரு டீஸ்பூன் த்ரிஃபலாதி சூர்ணம் பொடியைக் கலக்கிக் குடித்து வருக.

\* அன்றாடம் உண்ணும் அரிசி கோதுமையை முதலில் கூடிய வரை விட வேண்டும்.நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள தானிய வகைகளை மாற்றி மாற்றி உண்டு வரவும். குறிப்பாக கேழ்வரகு அதிக நார்ச்சத்து கொண்டது.அதை அதிகம் உணவில் பயன் படுத்த கற்கள் கரையும்.அதுமட்டும் அல்லாது சர்க்கரை, கொழுப்பு கூடுதல், இதய நோய்கள் ஆகியவையும் வராது.தமிழ்நாட்டில் கிடைக்கும் பல தானிய வகைகளை தினமும் உண்ணவும்.

[ கேழ்வரகு, வரகு, தினை, கம்பு, குருதவாலி, சிறுகீரைவிதைகள் ( அமராந்த்), மக்காச்சோளம், சோளம், பக்வீட்[ பஞ்சாபிய தானியம் ], ஓட்ஸ் ]

**முக்கிய குறிப்பு:** தானியங்களை இட்லி, தோசை, புட்டு, கூழ் மற்றும் உப்புமா எனப் பல வகைகளில் சமைத்து உண்க.

#### கல்லீரலைப் பலப்படுத்துங்கள்:

கல்லீரலின் வேலை மிகவும் முக்கியம் ஆகும்.அதை பலப்படுத்த இங்கே ஏழு வகை மூலிகைச் சட்டினிகள் தரப்படுகின்றன.மூலிகைகளை வறுத்து அரைக்க வேண்டாம்.பச்சையாகவே அரைக்கவும்.இல்லை, காய்ந்த இலைகளாய்க் கிடைத்தால் அவற்றைப் பொடிசெய்து அரைக்கவும்.உப்பு, மிளகு, தேங்காய், கறுப்புள்ளி ஆகியன சேர்த்து அரைக்கலாம்.

#### மூலிகைகள்:

கொத்தமல்லித்

தழை,கீழாநெல்லி,கரிசலாங்கண்ணி, கறிவேப்பிலை, மீண்டும் கொத்தமல்லி இலைகள், கவிழ்த்தும்பை மற்றும் முருங்கை இலைகள்-பூக்கள்

தொண்டையில் அடைக்காத வண்ணம் கோலிகுண்டு அளவு சட்டினியை உருட்டித் தண்ணீருடன் சேர்த்து விழுங்கவும்.சட்டினியாய் அரைக்க முடியாத போது காய்ந்த மூலிகைகளைத் தண்ணீரில் இட்டு டிக்கஷனாய்க் காய்ச்சிக் குடிக்கலாம்.

#### \$.அக்னித் தத்துவ சிகிச்சை:

அதிகம் உடல் உழைப்பும் இதர உடல் பயிற்சிகளும் இல்லாமல் மலச்சிக்கல் வரும்.எனவே தினமும் நன்கு நடக்கவும்.யோகா மூலம் "சூரியநமஸ்காரப் பயிற்சிகள்" செய்யவும்.முழுமையான சுவாசத்துடன் காலை-மாலை இரு வேளையும் நடைப் பயிற்சி செய்க.

**\$.வாயு தத்துவ சிகிச்சை:**

ஆழ்ந்த முழுமையான சுவாசத்தை அடிக்கடி  
எடுத்துக் கொள்க. தினமும் காலை மாலை ஐந்து  
நிமிடங்கள் ப்ராணாயாமம் செய்யவும். ராம்தேவின்  
டி.வி.டிகள் காண்க அல்லது யோகா பயிற்சியாளர்  
மூலம் கற்றுக் கொள்க.