* ஒவ்யுலேஷன் நடைபெறாத நாட்களில் விந்தை வெளியேற்றி வீணடிக்க வேண்டாம்.

* ஒரு மாதம் ஒவ்யுலேஷன் நாளில் செக்ஸ் வைத்துக் கொண்டு, மறுமாதம் ஒவ்யுலேஷனுக்கு முன் தினம் செக்ஸ் வைத்துக் கொள்ளவும்.

* பிற நாட்களில் செக்ஸைத் தவிர்ப்பதால் அதன் மீதான வேகம் அதிகரிக்கும், உணர்ச்சியும் கூடும்.கடைசியில் ஒவ்யுலேஷன் அன்று தம்பதியினர் இருவரும் முழுமையாக ஆத்மார்த்தமாக உறவில் ஈடுபட முடியும்.

* உறவின் உச்சகட்டமாக விந்தை வெளியேற்றியபின், சுமார் பத்து நிமிடங்கள் ஆணுறுப்பு பெண்ணுறுப்புக்குள்ளேயே இருக்கட்டும்.இதனால் விந்து வீணாக வெளியேறுவதையும் தடுக்க முடியும்.

[மேற்கொண்டு பல கருத்துகளை அறிய சக்தி ப்ரெக்னன்ஸி பகுதியைக் காண்க]

கடைசியாக...

குழந்தை வேண்டும் என்றால் தம்பதியினர் இருவரும் இவற்றைச் செய்யவும். எங்கள் `` ஃபெர்ட்டிலிட்டி டிவிடி`` யைக் காண்க. அதைப் பார்த்து சார்ட் போட்டு சுமார் நான்கு மாதங்கள் பின்பற்றவும்.அன்றாட உடல் மாறுதல்களைக் குறித்துக் கொள்க.எங்களிடம் மெயில் மூலம் தொடர்பு கொள்க.குறிப்பாக மாதவிலக்கு ஆகும் காலத்தில் ம்யூகஸ் வெளியேறும் விதமறிந்து செயல்படவும்.ம்யுகஸ் வெளியேறும் விதம், நாள், ஒவ்யுலேஷன் தினம், உறவு கொண்ட நாட்கள் என அனைத்தையும் முறைப்படிக் குறித்துக் கொண்டு எங்களை மெயில் மூலம் அணுகவும். உதவ முன் வருகிறோம்!

இனிய முறையில் எளிய முறையில் இல்லறப் பரிசாய் குழந்தைச் செல்வம் பெற வாழ்த்துகள்!

நன்றி!

E mail: gethealed@sakthifoundation.org

Web: www.uni5.org

சக்தி பௌண்டேஷன்

மருத்துவப் பகுதி

விந்துக் குறைபாடு

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

சக்தி பௌண்டேஷன் 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 பௌண்டேஷனுக்கே உரியது.இதைப் பெறுவோர் சக்தி பௌண்டேஷனிடம் எழுத்து மூலமான அனுமதி பெறாமல் பிற இடங்களில் தருவதோ , பிரதிகள் எடுத்து உபயோகிப்பதோ கூடாது.

ஆண்களுக்கு ஏற்படும் இந்த விந்துக் குறைபாடுக்கு, பஞ்சபூத சிகிச்சை முறை நல்ல பலனைத் தருவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.உணவு, நடைப்பயிற்சி, மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ளுதல் போன்ற பல வழிமுறைகள் இங்கே அறிவுறுத்தப்

படுகின்றன.இவற்றை முறையாகச் சில மாதங்களுக்குக் கடைப்பிடித்த பின் என்ன மாற்றம் இருந்தாலும் எங்களுக்குச் சொல்லும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.தேவையென்றால் தனிப்பட்ட முறையில் மருத்துவ ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் தரப்படும்.

தண்ணீர் சிகிச்சை:
முதலில் உடலில் இருந்து பல கழிவுகளை வெளியேற்ற வேண்டும்.அதற்காகத் தருவது தான் தண்ணீர் சிகிச்சை.தினமும் காலையில் பல் துலக்கிய பின் வெறும் வயிற்றில் ஒன்றரை லிட்டர் காய வைத்த நீரைப் பருகவும்.உடனடியாக அந்த அளவைக் குடிக்க முடியாதவர்கள் மெதுவாக நாளுக்கு நாள் தண்ணீரின் அளவைக் கூட்டவும்.முன் தின இரவில் பின் வரும் மூலிகைகளை நாளுக்கு ஒன்றாகச் சேர்த்துக் காய வைத்துக் குடிக்கவும்.

மூலிகைகள்: இஞ்சி, சீரகம், புதினா இலைகள், ஏலக்காய், தனியா விதைகள், அமுக்காரா, வல்லாரை

மண் தத்துவ சிகிச்சை:
கூடிய வரை இயற்கை உரமிட்டு வளர்ந்த உணவு வகைகளையே உண்க.குறிப்பாக ஆண் விந்து உற்பத்தியை பாதிக்கும் ரசாயண உரங்கள் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகள் இடாத உணவுகளைத் தேர்ந்து உண்பதே மண் சிகிச்சை ஆகும்.

டானிக் வகைகள்:
* ஒரு டீ கப் அளவு பசும் பாலை ஒரு டீஸ்பூன் அளவு புனர்வசு என்று சொல்லப்படும் பொடியுடன் கலந்து நன்றாகச் சூடாக்கவும்.சுவைக்குத் தேன் மட்டுமே சேர்க்கலாம்.இதைக் குடித்த பின் ஏழு பேரீச்சம்பழங்கள் சாப்பிடவும்.ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் இவ்வாறு காலை உணவுடன் இந்த டானிக்கைக் குடித்துவர, விந்துக் குறைபாடுகள் அனைத்தும் நிவர்த்தியாகும்.

* இடைப்பட்ட நாட்களில் இதே போல் பசும்பாலைக் கையளவு நீல சங்குபுஷ்பக் கொடி வேரின் பொடி சேர்த்து சூடாக்கிக் குடித்து வரவும்.

மதிய உணவுக்குப் பின்:
மதிய உணவுக்குப் பின் ஹிமாலயன் ட்ரக் கம்பெனியின் ''ஸ்பிமேன்'' மாத்திரைகளில் இரண்டு சாப்பிடவும்.

மாலை வேளையில்:
முன்தின இரவில் பத்து பாதாம் பருப்புகளை ஊற வைக்கவும்.அடுத்த நாள் மாலையில் அதைச் சில பேரீச்சம்பழங்களுடன் சேர்த்து அரைக்கவும்.தண்ணீரில் கலக்கி ஜூஸாக இதைப் பருகிவந்தால் விந்து உற்பத்தி அதிகரிக்கும்.தொடர்ந்து மூன்று மாதங்களுக்கு இதைச் செய்யவும்.

பின் வரும் டானிக்குகளை ஒரு நாள் அடுத்து ஒரு நாள் மாற்றி மாற்றிக் குடிக்கவும்:
*.குறிப்பு: இரவு உணவுக்குப் பின் சாப்பிட வேண்டும்
கூடிய வரை செயற்கை உரமிடாத இஞ்சி மற்றும் பூண்டை அரைத்து ஒரு டீஸ்பூன் அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். தேவை என்றால் சிறிது உப்பு அல்லது மிளகுத்தூள் சேர்க்கவும். அத்துடன் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் கலக்கவும். அரைவேக்காட்டு நாட்டுக் கோழி முட்டையைச் சாப்பிடவும்.

* நாற்பத்தியோரு நாட்களுக்கு இவ்வாறு செய்யவும்.

$. **கறுப்பு உளுந்து லட்டு**:
* ஒரு கப் ஆர்கானிக் [செயற்கை உரமிடாத விவசாயப் பொருள்] கறுப்பு உளுந்து.

* சிறிது பசும் நெய்.

* தேவையான வெல்லம்.

செய்முறை:
உளுந்தை வானலியில் பசும்நெய்யுடன் நன்கு வறுக்கவும்.பின் மிக்சியில் இட்டுப் பொடிக்கவும்.அதன் பின் தேவையான வெல்லத்துடன் சேர்த்துப் பிசைந்து உருட்டவும். ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் இரவில் இரண்டு உருண்டைகள் சாப்பிட்டு வரவும்.

பிற உணவுகள்:
கூடிய வரை முழுமையான ரிஃபைன் செய்யப்படாத உணவுபொருள்களையே உண்ணவும்.கைக்குத்தல் அரிசி, கோதுமை, ஓட்ஸ், பார்லி, கம்பு, கேழ்வரகு, சோளம், தினை, வரகு, குருதவாலி போன்ற தானியவகைகளை மாற்றி மாற்றிப் பயன்படுத்தவும்.இவை அனைத்தும் நார்ச்சத்தில் சிறந்தவை.

முழுமையான உடல் சுத்தீகரிப்பு:
பஞ்சபூத சிகிச்சையைத் தொடங்கும் முன்னே விளக்கெண்ணெய் குடித்தோ கடுக்காய் சாப்பிட்டோ வயிற்றை சுத்தம் செய்யலாம்.இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை இவ்வாறு வயிற்றை சுத்தம் செய்யவும்.

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, கறுப்புஎள் 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 விழுங்கவும்சட்டினியாய் அரைக்க முடியாத போது காய்ந்த மூலிகைகளைத் தண்ணீரில் இட்டு டிக்கஷனாய்க் காய்ச்சிக் குடிக்கலாம்.

ஜூஸ் திரபி:
கூடிய வரை ஆர்கானிக் பழங்களை உபயோகிக்கவும்.பழங்களைத் துண்டுகளாக்கி அரைத்து, பேரீச்சம்பழங்களை இட்டுக்

குடிக்கலாம்.ஏழு நாட்களுக்கு ஏழு வகை ஜூஸ்களைத் தொடர்ந்து குடிக்கவும்.

பழ வகைகள்: லிச்சிப்பழம், கேரட்டுடன் பூசணி, அத்திப்பழம், ஆப்பிள், ஆப்பிளுடன் சேர்த்த கேரட், பேரீச்சம்பழம், மாதுளை

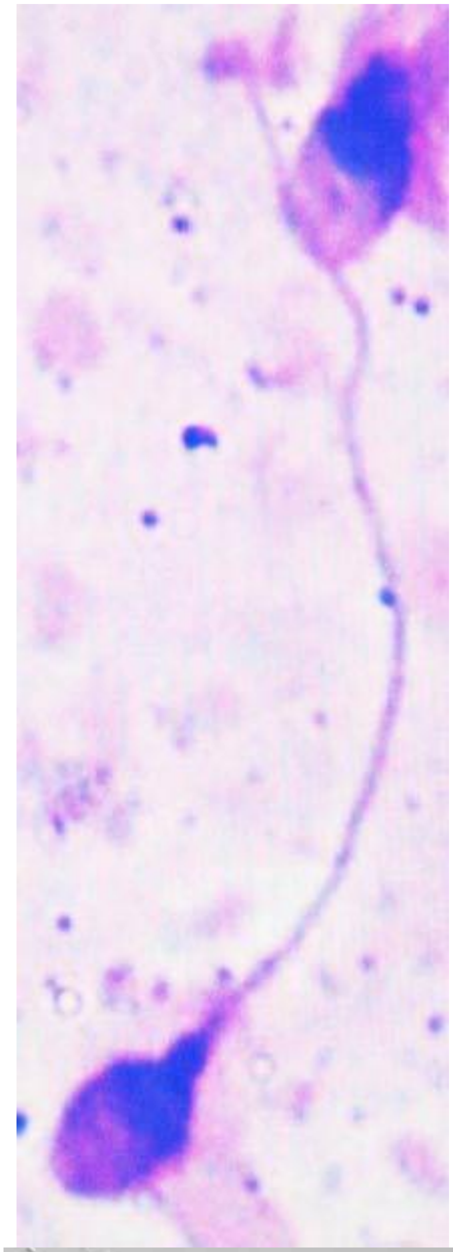
எச்சரிக்கை:ஒரு போதும் பதப்படுத்தப்பட்ட ,செயற்கையான ஜூஸ்களைக் குடிக்காதீர்கள்.ஜூஸ் போட்டபின் கூடியவரை வடிகட்டாமல் சக்கைகளுடனே குடிக்கவும்.இதில் அதிக நார்ச்சத்து உள்ளது.

அக்னி தத்துவ சிகிச்சை:
ஒரே இடத்தில் மணிக்கணக்கில் இருக்காமல் அடிக்கடி ஆழ்ந்து சுவாசிக்கவும்.காலை-மாலை நடங்கள். யோகாவில் சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள். இதன் மூலம் உடலெங்கும் குறிப்பாக ஆணுறுப்பின் பகுதியில் நல்ல ரத்தோட்டம் இருக்கும்.இதனால் தரமான விந்து உற்பத்தியாகும்.

வாயு சிகிச்சை:
அடிக்கடி நீண்ட ஆழ்ந்த சுவாசம் கொள்க.தினமும் ஐந்து நிமிடங்கள் ப்ராணாயாமம் செய்யவும்.

ஆகாச சிகிச்சை:
மனதை எவ்விதமான தேவையற்ற எண்ணங்களும் இல்லாமல் மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வதே இந்த சிகிச்சை.தியானம், கலை, ஆன்மீகம், இசை, படிப்பு, சத்சங்கம் எனப் பல வழிகளில் மனதை ஒருமுகம் செய்யலாம்.

முக்கிய அறிவுரைகள்:
* கர்ப்பம் தரிக்க வேண்டும் என்றால் மனைவிக்கு சினை முட்டை வெளியேறும் ''ஓவ்யுலேஷன்'' நாள் அன்று மட்டுமே உடலுறவு கொள்க.

* ஓவ்யுலேஷன் நாளில் சரியாக உறவு கொள்ளும் போது குறைந்த விந்து எண்ணிக்கை கொண்ட ஆண்களும் வெற்றி கண்டதை ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

* இயற்கை முறையில் கர்ப்பம் தரிக்கும் முறைகளை எங்கள் டிவிடி மூலம் அறியலாம்.தமிழில் ''தாம்பத்தியமும் மகப்பேறும்'' என்று இது கிடைக்கிறது.சக்தி பௌண்டேஷன் அட்ரசில் இது கிடைக்கும்.