

பத்து மணி: முள்ளங்கி, அதன் இலைகள் மற்றும் கேரட் ஜூஸ்

### \$. 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.

### \$. 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!

### சக்தி பெளண்டேஷன்- சக்தி மருத்துவப் பகுதி



### சிறுநீரகக் கற்கள்

" நோயின் குணம் அறிந்தி, அதன் மூலகாரணத்தையும் அறிந்து அதற்கான சிகிச்சையை அளிப்பதே சிறந்த மருத்துவம் ஆகும்"  
திருக்குறள்

சிறுநீரகங்களில் கற்கள் உருவாகித் தொல்லை தருவது இன்றைய காலத்தில் மிகவும் சாதாரணம் ஆகிவிட்டது. காரணம்- நமது பல்வேறு வாழ்க்கை மற்றும் உணவுப் பழக்க முறைகளே ஆகும். பஞ்சபூத சிகிச்சை மூலம் இக்கற்களை நாற்பத்தியோரு நாட்களில் பூரணமாகக் கரைத்து வெளியேற்ற முடியும். அதற்கான சிகிச்சை வழிமுறைகள் இங்கே தரப்பட்டு உள்ளன.

### \$. தண்ணீர் சிகிச்சை:

தினமும் காலையில் பல்விளக்கிய பின் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும். முன் தின இரவில் இங்கே கொடுக்கப் பட்டுள்ள பொருள்களில், நாளுக்கு ஒன்றாய்த் தண்ணீருடன் சிறிது சேர்த்து கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கவும். ஒரேடியாக ஒன்றரை லிட்டர் குடிக்க முடியாத போது, மெதுமெதுவாக அளவைக் கூட்டிக் குடிக்கவும்.

\* [ இஞ்சி, தனியா, புதினா, நன்னாரி வேர்ப்பொடி, செம்பருத்தி மலர், சீரகம், ஏலக்காய் ]

### \$. மண் தத்துவ சிகிச்சை:

#### \* கொள்ளுப் பயறின் மகத்துவம்:

கொள்ளுப் பயறை இரவில் உறை வைக்கவும். மறுநாள் நன்கு வேக வைத்துக் கொள்க. அதன் வடிகட்டிய தண்ணீரை சிறிது மிளகு, உப்பு கலந்து சூப்பாகக் குடிக்கவும்.

வெந்த பயறுடன் கொத்தமல்லித்தழை, எலுமிச்சைச் சாறு, ஒரு டீஸ்பூன் மிளகுத் தூள் கலக்கி தினமும் ஒரு வேளை தொடர்ந்து நாற்பத்தியோரு நாட்களுக்கு உண்க. பின்னர்

இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை, மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை, வாரம் இரு முறை, இரு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை என ஒரு வருஷம் உண்க. இன் மாதம் ஒரு முறை உண்ணலாம்.இதனால் சிறுநீரகக் கற்கள் விரைவில் கரையும்.

**\* ஜூஸ் வகைகள்:**

இங்கே தரப்பட்டுள்ள ஜூஸ் வகைகளை அதற்குரிய பழங்களைக் கொண்டு செய்க. செயற்கைப் பழ ஜூஸ்கள் ஆபத்தானவை.கூடிய வரை இனிப்பு சேர்க்காது சாறெடுத்து நார்ச்சத்து போகாமல் குடித்திடுக.அந்த அந்தக் காலத்தில் கிடைக்கும் பழங்களையே சேர்த்துக் கொள்க.முதலில் சில வாரங்களுக்கு தினம் மூன்று வேளை, பின் சில வாரங்களுக்கு தினம் இரு வேளை,பின் சில காலம் ஒரு வேளை என நாற்பத்தியோரு நாட்கள் குடிக்கவும்.அதன் பின் ஒரு நாள் விட்டு மறுநாள், பின் வாரம் ஒரு நாள் என மூன்று மாதங்கள் குடிக்கவும்.

[ கேரட், வெள்ளரிக்காயுடன் சேர்த்த கேரட், முள்ளங்கி இலைகளின் சாற்றுடன் கலந்த இரு முள்ளங்கித் துண்டுகள், கார்ன்பெரிகள், தர்பூசணி, திராட்சை, சாத்துக்குடி, மாம்பழம் மற்றும் பியர் பழச்சாறு]

இவற்றில் கேரட், முள்ளங்கி, வெள்ளரி மற்றும் தர்பூசணி மிக முக்கியம் ஆனவை.

**\* விலக்க வேண்டியவை:** முந்திரிப்பருப்பு, மதுபானம், செயற்கைக் குளிர்பானங்கள், கோழிக் கறி[ குறைந்தது மூன்று மாதம் ]

**&ஜூஸ் வைத்திய முறை** [ வாரம் ஒரு நாள் அவசியம் செய்ய வேண்டும் ]

காலை எட்டு மணி: ஆப்பிள், ஏப்ரிகாட் மற்றும் கார்ன்பெரி ஜூஸ்

பத்து மணி:வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கியுடன் தழைகள் சேர்த்தரைத்த ஜூஸ்

பன்னிரண்டு மணி: சாத்துக்குடி, பியர் மற்றும் தர்பூசணி ஜூஸ்

இரண்டு மணி: கேரட், பீட்ரூட் ஜூஸ்

நான்கு மணி: திராட்சை மற்றும் பப்பாளி, ஸ்ட்ராபெரியும் சேர்க்கலாம்.

ஆறு மணி: கேரட், வெள்ளரி ஜூஸ்

எட்டு மணி: மாதுளை மற்றும் கிவி பழ ஜூஸ்