

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

#### அக்னி தத்துவ சிகிச்சை:

ஆசிரியர் மூலம் யோகா கற்று, குறிப்பாக சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சிகள் செய்யவும்.இதனால் உடலில் லிம்பின் ஓட்டமும் அதிகரிக்கும்.அதனால்தான் கழிவுகள் வெளியேறும்.

#### வாயு தத்துவ சிகிச்சை:

ஆழமான நீண்ட முழுமையான சுவாசத்தை மேற்கொள்வதால் உடல் முழுதும் ஆக்ஸிஜன் பரவுகிறது.இதனால் மன உலைச்சல் குறையும்.தினமும் ஐந்து நிமிடங்கள் ப்ராணாயாமம் செய்யலாம். [ ராம்தேவின் ப்ராணாயாமா நன்றாக உள்ளது, டி.விடிகள் மற்றும் டி.வியிலும் இவரது நிகழ்ச்சிகள் வருகின்றன.இல்லையேல் முறையாகப் பயிலவும்]

#### ஆகாச தத்துவ சிகிச்சை:

இறை வழிபாடு, தியானம், இலை, கலைகள் எனப் பல வழிகளில் மனதை ஒருமுகமாக்கி அமைதியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருக்கச் செய்வதே ஆகாச தத்துவ சிகிச்சை ஆகும்.

நன்றி!

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

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

## சக்தி பெளண்டேஷன்

### மருத்துவப்பகுதி



### லிம்போமா

” நோயின் தன்மையை அறிதலும் , அதன் காரணத்தை அறிந்து அதற்கேற்ற சிகிச்சையைத் தருதலுமே உயர்ந்த மருத்துவம் ஆகும்”

\* திருவள்ளுவரின் கருத்து.

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.

லிம்போமா என்பது கொழுப்புக் கட்டிகள். இவை பெரும்பாலும் நாற்பது முதல் அறுபது வயதுக்குள்

காணப்படுகிறது. சில சமயங்களில் சிறுவர்களுக்கும் ஏற்படுகிறது. இது கேள்சராக வளர வாய்ப்பு இல்லை. இது உடலில் அங்கும் இங்கும் நகரக்கூடியது, ஆனால் வலிக்காது. ஆறு சென்டிமீட்டர் வரை பெரியதாகும் அபாயம் உள்ளது.

பஞ்சபூத சிகிச்சை முறையில் முதலில் கல்லீரல் சுத்தீகரிக்கப்படும். அதைத் தொடர்ந்து நடைப்பயிற்சி, யோகா, முழுமையான தானிய நார்ச்சத்து உணவுகளை உண்ணுதல் என ஒவ்வொரு சிகிச்சையையும் தொடர்ந்து பின்பற்றவும். படிப்படியாகக் கட்டிகள் கரையும். முழுமையாகக் கட்டிகள் கரையப் பெற்ற நண்பர் எங்களிடம் இந்த சிகிச்சை பலனைப் பற்றி கருத்துகள் கூறியுள்ளார்.

இடையில் எவ்வித சந்தேகத்திற்கும் எங்களைத் தொடர்பு கொள்க.

### தண்ணீர் சிகிச்சை:

தினமும் இரவில் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீரைப் பின் வரும் ஒரு பொருளுடன் [ நாளொன்றுக்கு ஒன்று] சேர்த்து சூடாக்கி விடவும். பின் காலையில் பல் துலக்கியவுடன் வெறும் வயிற்றில் குடிக்கவும். ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீரை உடனே குடிக்க முடியவில்லை என்றால் மெதுவாக அளவைக் கூட்டலாம். குடித்த ஒரு மணிநேரத்து ஏதும் குடிக்கவோ சாப்பிடவோ கூடாது. பயணம் செய்ய வேண்டிய தினத்தில் இந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்வதில் கவனம் தேவை. ஏன் என்றால் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியது வரும் அல்லவா?

*தனியாவிதைகள், செம்பருத்தி மலர், புதினா, நன்னாரி, ஏலக்காய், சீரகம், இஞ்சி ஆகியவற்றை தினமும் ஒவ்வொன்றாகத் தண்ணீரில் இட்டுக் காய்ச்சிக் குடிக்கவும்.*

### &. ஆவாரம் கஷாயம்:

தினமும் மூன்று - நான்கு ஆவாரம் பூக்களைத் தண்ணீரில் இட்டு நன்கு கொதிக்க விடவும். இந்த டிகஷனைக் குடித்து வர கொழுப்புக்கட்டிகள் கரையும்.

### &. மண் தத்துவ சிகிச்சை:

\*கூடியவரை பால் பொருட்கள் உண்பதைத் தவிர்க்கவும்.

\* அதிகம் நார்ச்சத்துள்ள தானிய வகைகளையே உண்க. குறிப்பாக ராகியை அதிகம் உணவாக்கிக் கொள்க. இது கொழுப்பைக் கரைக்கவல்லது. கைக்குத்தல் அரிசி, ஓட்ஸ், பார்லி, ராகி, சோளம், மக்காச்சோளம், கம்பு, வரகு, தினை, குருதவாலி போன்ற முழுமையான தானியங்களை

விதவிதமாகச் சமைத்து உண்க. ரெஸிபிகளுக்கு, சக்தி கிட்சன் பகுதியைக் காண்க. ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு தானிய வகையாய் மாற்றி மாற்றி உண்க.

\* ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட் போன்ற பானங்களைத் தவிர்த்தல் நலம். றிஃபைன்ட் எண்ணெய்களையும் பயன் படுத்த வேண்டாம். ஆட்டி எடுத்து கெமிக்கல் கலக்காத எண்ணெய் வகைகளையே சேர்க்கவும்.

### &. சக்தி கொலஸ்ட்ரால் மிக்ஸ்:

ஒரு கப் ஆர்கானிக் வெந்தயப் பொடியுடன் அரைக் கப் ஆர்கானிக் மஞ்சள் பொடியைக் கலக்கி வைத்துக் கொண்டு, தினமும் மூன்று வேளையும் உணவுக்கு முன் ஒரு ஸ்பூன் வாயில் போட்டுக் கொள்க. கசப்புத் தெரியாமல் இருக்க சிறிது தண்ணீர் குடிக்க.

### ஜூஸ் தரும் பெருநலம்:

வாரத்தின் ஏழு நாட்களுக்கும் ஒவ்வொரு ஜூஸ் இங்கே தரப்படுகிறது. பழங்களை அப்படியே அரைத்து சிறுது தண்ணீருடனும் பேரிச்சம்பழத்துடனும் குடிக்கலாம். இதனால் இரும்புச் சத்து அதிகரிக்கும்.

*[ பீட்ரூட் அல்லது கேரட் அல்லது ஆப்பிள், பூசணிக்காய், அன்னாசி [ குடிக்கும் முன் ஒரு ஸ்பூன் ஆர்கானிக் மஞ்சள் பொடியை உண்க ], கற்றாழை ஊன், பப்பாளி, மீண்டும் அன்னாசி, மாதுளை ]*

### &. கல்லீரலைப் புத்துணர்வாக்கும் டானிக்குகள்:

கீழே சில மூலிகைகள் தரப்பட்டு உள்ளன. அவற்றை நாள் ஒன்றுக்கு சட்டினியாக விழுதாய் அரைத்து கோலிகுண்டு அளவு உருட்டித் தண்ணீருடன் மதியம் சாப்பிடும் முன் உண்க. சுவைக்காகத் தேங்காய், கறுப்பு எள், உப்பு, மிளகு, உடைத்த வேர்க்கடலை சேர்த்து அரைக்கலாம். ஒரு போதும் வணக்க வேண்டாம்.

*[கொத்தமல்லித் தழை, கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி, கறிவேப்பிலை, மீண்டும் கொத்தமல்லித் தழை, புதினா, முருங்கை இலை]*

பச்சையாக இந்த மூலிகைகள் கிடைக்கவில்லை என்றால் காய்ந்த இலைகளைத் தண்ணீரில் டிகஷனாகக் கொதிக்கவிட்டுக் குடிக்கவும்.

### \$. கல்லீரல் பலப்பட...:

தினமும் இரவில் தூங்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் த்ரிஃபலாதி சூர்ணம் பொடியை சுடுதண்ணீரில் கலக்கிக் குடித்து வருக. அனைத்து ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளிலும் இது கிடைக்கும்.

முழுமையான உடல் சுத்தீகரிப்பு: