

வெந்தயத்தைப் பொடியாக்கியும் சாப்பிடப் பலன் உண்டு.

\$. கல்லீரல் பலப்பட...

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

\$.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 சிகிச்சை: தியானம், கலைகள், வழிபாடு எனப் பல வழிகளில் மனதை ஒருமுகம் செய்து மகிழ்ச்சியுடன் வைத்துக் கொள்வதே ஆகாச சிகிச்சை.மனம் மிகவும் ரிலாக்ஸாக இருக்கும் போதே சிகிச்சை பலனளிக்கும்.

E mail: gethealed@sakthifoundation.org, Web:

www.uni5.org

சக்தி பெளண்டேஷன்

மருத்துவப் பகுதி



அசிடிட்டி ப்ரச்சனைகள்

” நோயின் தன்மையையும் அதன் காரணத்தையும் அறிந்து கொண்டு அதற்கேற்ற சிகிச்சை தருவதே மேன்மையான மருத்துவம் ஆகும்”

* திருக்குறள் கருத்து.

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

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.

பற்பல காரணங்களால் அஜீரணம் ஏற்பட்டு, புளித்த ஏப்பம், நெஞ்செரிச்சல், உணவுக்குழாயில் எரிச்சல், சில வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. பஞ்சபூத சிகிச்சை முறையில் பல

ஆலோசனைகள் இங்கே தரப்படுகின்றன. வாரத்தின் ஏழு நாட்களுக்கு இங்கு தரப்படும் ஜூஸ் வகைகளைக் குடித்து வருக. அதைத் தொடர்ச்சியாகப் ப்ரச்சனைகள் ஓரளவுக்கு குணம் ஆன பின் தண்ணீர் சிகிச்சையை **மேற்கொள்க.**

கையில் வெட்டுக்காயம் ஏற்படுகிறது. அதன் மீது பேண்ட் ஏய்ட் [ப்ளாஸ்தரி] போடுகிறோம். அது போல் தான் வயிற்றின் பல பகுதிகள் அமிலத்தால் ஏற்படும் அல்சரால் உள்ளூரக் காயப்படுகிறது. அப்போது வயிற்றுள் எது போனாலும் எரியும். இதைத் தவிர்க்கவே இங்கு சில மூலிகை மருந்துகளும் ஜூஸ் வகைகளும் தரப்படுகின்றன.

&. கற்றாழை ஊன்:



சோற்றுக் கற்றாழையின் ஊனை சுத்தம் செய்து, கழுவி தினமும் உண்டு வர வயிற்றில் ஏற்பட்ட புண்கள் ஆறும்.



&. அதைத் தொடர்ந்து சுரைக்காய், கற்றாழை, வாழைத்தண்டு தேங்காய்ப்பால் கலந்த ஜூஸ், கற்றாழை, வெள்ளரிக்காய், கற்றாழை மற்றும் பாலுடனும் தேனுடனும் கலந்த பழுத்த பப்பாளி ஜூஸ்.

&. பழைய சோறு:

மீந்து போன அரிசிச்சோற்றை இரவில் மண் சட்டியில் இட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றி விடவும். அடுத்த நாள் காலையில் அது புளித்துவிடும். அச்சோற்றுடன் தண்ணீரையும் உண்டு வர வயிற்றுப் புண்கள் ஆறிவிடும். ஆனால் பழைய சோறு சாப்பிட்டு வேலை செய்யாமல் இருந்தால் உடல் எடை கூடிவிடும் என்பதையும் கவனத்தில் கொள்க.

&. இதே போல் தான் பார்லியையும் சாப்பிடலாம். குறிப்பாக பழைய சோற்றையும் பார்லியையும் கடைந்த மோருடன் கலக்கி உண்க. இதனால் வயிற்றின் அமிலத் தன்மையில் சீரடைவு உண்டாகும், புண்கள் ஆறும், விட்டமின் "பி" கூடும். விட்டமின் பி இக்கோளாற்றுக்கு மிக முக்கிய நிவாரணி ஆகும்.

&. அதிகமான அசிடிட்டி குணமாக:

* இருபது கிராம் வாழைத்தண்டை எரித்து சாம்பல் ஆக்கி மூன்று வேளையும் உணவுக்குப்பின் உண்டு வருக.

* தினம் ஒரு வேளை பூண்டைச் சட்னி செய்து உண்ணலாம்.



* தினமும் ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயத்தை உற வைக்கவும். உணவுக்கு முன் தண்ணீரைக் குடிக்கவும். சாப்பிட்டபின் வெந்தயத்தை உண்க.

