கூடும்.எனவே மணிக்கணக்காய் டி.வி அல்லது கம்ப்யூட்டர் முன் உட்கார வேண்டாம்.காலையும் மாலையும் நடக்கவும்.

யோகா கற்றுக் கொண்டு ‘‘சூரியநமஸ்காரப் பயிற்சிகள்’’ செய்யவும்.இதனால் உடலில் லிம்ப் ஓட்டம் அதிகரிக்கும்.அதனால் உடலில் சேரும் பல கழிவுகள் வெளியேறும்.

வாயு தத்துவ சிகிச்சை:
ஆழ்ந்த சுவாசம் உடலில் ரத்த ஓட்டத்தை சீராகச் செய்கிறது.இதனால் மனம் ரிலாக்ஸ் ஆகிறது.அடிக்கடி இந்த ஆழமான முழுமையான சுவாசம் செய்யவும்.காலை ஐந்து நிமிடங்கள் ப்ராணாயாமா சுவாசப் பயிற்சி செய்யவும்.

ஆகாச தத்துவ சிகிச்சை:
மனம் ஆகாசம் போல் பரந்தது.ஆனால் அது சதா உலைச்சலால் அமைதி இல்லாத காரணத்தால் சுருங்கிக் கிடக்கிறது.மனதை மிக மிக ரிலாக்ஸாகவும் அமைதியாகவும் வைத்துக் கொள்வதே ஆகாச சிகிச்சை.இறைவழிபாடு, கலைகள், இலை, ஓவியம், நாட்டியம், சத்சங்கம், படிப்பு, எழுதுதல் என எத்தனை எத்தனை முறைகளில் நம் முன்னோர்கள் மனதை ஒருமுகம் செய்துள்ளனர்?அவற்றில் ஒன்றைக் கடைப்பிடித்து மனதை ஒருநிலைக்குக் கொண்டு வரும் போது மேற்கண்ட அனைத்து சிகிச்சைகளும் ஒன்றுபட்டு முழு வெற்றி தரும்.

சுமார் இரண்டு மாத காலம் இவற்றைப் பின்பற்றிய பின் எங்களுடன் தொடர்பு கொள்க.

தாம்பத்தியமும் மகப்பேறும் என்ற எங்கள் டிவிடியை வாங்கி அதில் உள்ள படி சார்ட் வைத்துக் கொண்டு உடலில் மாற்றங்களைக் குறித்து எங்களுக்குத் தெரிவித்தால் மேலும் ஆலோசனை பெற இயலும்.மாதவிலக்கு, கர்ப்பம், அதற்குரிய வழிமுறைகள், இயற்கையான குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறைகள், உடலுறவுக்கு வழிகாட்டுதல் எனப் பல விஷயங்களில் அதில் தரப்பட்டுள்ளன.

அனைத்து வழிகளிலும் உடலையும் மனதையும் ஒன்று கூட்டி உங்கள் ப்ரச்சனையில் இருந்து வெற்றி பெற வாழ்த்துக்கள்!

நன்றி!

E mail: gethealed@sakthifoundation.org

Web: www.uni5.org

சக்தி பௌண்டேஷன்-

மருத்துவப் பகுதி

சீரில்லாத மாதவிலக்கு

‘‘ நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும் வாய்நாடி மிக்கக் கொளல்’’

‘‘நோயின் தன்மை அறிந்து, அதன் மூலகாரணத்தையும் தெளிவுடன் அறிந்த பின் மருத்துவம் மேற்கொள்ளௌதலே மிக்க பலனைத் தரும்’’ என்கிறார் வள்ளுவர்.இந்த காரியத்தைத் தான் பஞ்சபூத சிகிச்சை செய்கிறது.

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.

கல்லீரல் என்னும் சுத்தீகரிப்பு ஆலை:
பெண்ணுக்குள் பல்வேறு ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன.அவை பயன்படுத்தப்பட்ட கையோடு கல்லீரலால் உடலை விட்டுக் கழிவுப்பொருளாக வெளியேற்றப் படுகின்றன.இவற்றுள் பல ஹார்மோன்கள் பெண்ணின் மகப்பேற்றுக்கான உறுப்புகளால் சுரக்கப் படுகின்றன.இன்றைய நவீன வாழ்க்கைச் சூழலில் உணவு, உடல் பயிற்சின்மை, நவீன வாழ்க்கை அமைப்புமுறை எனப் பல்வேறு காரணங்களால் பெண்களுக்குள் சுரக்கப் படும் ஹார்மோன்கள் பல சிக்கல்களுடன் சுரக்கப் படுகின்றன.அவற்றின் செயல்பாட்டிலும் வித்யாசங்கள் ஏற்படுகின்றன.
எனவே கல்லீரலை பலப்படுத்தி உடலை விட்டு இந்த சீரற்ற ஹார்மோன்களையும் பிற கழிவுகளையும் முதலில் பெண்கள் வெளியேற்ற வேண்டும்.அதுவே முதல் சிகிச்சை நிலை.

தண்ணீர் சிகிச்சை:
தினமும் இரவில் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீரைப் பின் வரும் ஒரு பொருளுடன் [நாளொன்றுக்கு ஒன்று] சேர்த்து சூடாக்கி விடவும்.பின் காலையில் பல்துலக்கியவுடன் 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?

[இஞ்சி, நன்னாரி, தனியா, சீரகம், ஏலக்காய்]

மண் தத்துவ சிகிச்சை:
ஹார்மோன் கழிவுகளை நார்ச்சத்துள்ள உணவுப் பொருள்கள் உடனடியாக வெளியேற்றுகின்றன.நார்ச்சத்து இல்லாத உணவை உண்ணும் போது ஹார்மோன் கழிவுகள் மீண்டும் குடலுக்குள் செல்கின்றன, செல்களில் தங்கிவிடுகின்றன.நார்ச்சத்துள்ள உணவை உண்ணும் போது இருதய வியாதிகள், சர்க்கரை நோய் மற்றும் கேன்சர் உண்டாவதும் தடைபடுகிறது.மாற்றி மாற்றி இந்த நார்ச்சத்துள்ள தானியப்பொருள்களை உண்ணவும்.

[கைக்குத்தல் அரிசி, கோதுமை, வரகு, தினை, குருதவாலி, சோளம், கம்பு, ராகி, ஓட்ஸ், பார்லி]

இவையனைத்தும் இன்று நகரங்களில் கூட சுத்தம் செய்யப்பட்ட நிலையில் கிடைக்கின்றன.

சில சக்தி வாய்ந்த உணவு வகைகள்:

&. கற்றாழையின் மகத்துவம்:
ஒரு துண்டு கற்றாழையைத் தோல் நீக்கி ஊனை எடுக்கவும்.நன்கு கழுவியபின் அதை ஒரு டீஸ்பூன் தேனுடன் கலந்து அப்படியே விழுங்கவும்.சுமார் தொடர்ந்து மூன்று மாதங்கள் பயன்படுத்துவதால் மாதவிலக்கு சீராக வரத்தொடங்கும்.

&. ‘‘குமார்யசவா’’ என்ற ஆயுர் வேத டானிக்கும் குடித்து வரலாம்.இதில் கற்றாழையுடன் முப்பது எட்டு விதமான மூலிகைகள் உள்ளன.இவை பெண்ணின் கர்ப்ப சம்பந்தமான பல உறுப்புகளையும் புத்துணவுடன் சீராக இயங்கச் செய்கின்றன.

முக்கிய குறிப்பு:மிகச் சிறந்த நவீன மாத்திரைகளால் சீராகாத மாதவிலக்கு ப்ரச்சனை வெறும் இந்தக் கற்றாழையினால் சீரான பல பெண்கள் எங்களுக்கு ரிப்போர்ட் செய்துள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

&.எள்ளுருண்டை:
கறுப்பு எள்ளை வெல்லத்துடன் கூட்டி இடித்து உருண்டை பிடித்து உண்டு வருக.இல்லை என்றால் தினமும் மாலை டீ காப்பி வேலையில் ஒரு டீஸ்பூன் கருப்பட்டி அல்லது வெல்லதுடன் ஒரு கைப்பிடி கறுப்புஎள்ளையும் சேர்த்து நன்றாக மென்று விழுங்கவும்.தயவு செய்து ரெடிமேட் உணவு வேண்டாம்.வீட்டிலேயே செய்து உண்க.

மாதலிலக்கு நாள் அன்று இதை உண்ண வேண்டாம்.இதனால் இயற்கையாகவே மாதவிலக்கு வர ஆரம்பம் ஆகிறது.இதனால் மாதவிடாய் தத்தப் போக்கும் சீரடைகிறது.பெண்ணின் தோல், முடி மற்றும் கர்ப்பப்பையும் சுத்தமாகின்றன.இதில் அதிகம் ‘‘விட்டமின் இ’’ உள்ளது.

&. சேனைக்கிழங்கின் மருத்துவ குணம்:
சேனைக் கிழங்கைத் துண்டுகளாக்கிக் காய வைக்கவும்.பின் நன்கு பொடியாக்கி சலித்துக் கொள்க.அதை பத்திரப்படுத்துக.தினமும் அதில் பத்து கிராம் எடுத்து தேன் அல்லது வெல்லதுடன் சேர்த்து சில காலம் உண்க.

ஜூஸ் தரும் பெருநலம்:
வாரத்தின் ஏழு நாட்களுக்கும் ஒவ்வொரு ஜூஸ் இங்கே தரப்படுகிறது.பழங்களை அப்படியே அரைத்து சிறுது தண்ணீருடனும் பேரீச்சம்பழத்துடனும் குடிக்கலாம்.இதனால் இரும்புச் சத்து அதிகரிக்கும்.

* **முருங்கை ஜூஸ்**: ஆப்பிள் அல்லது கேரட்டுடன் முருங்கை இலைகளை அரைத்துப் பருகலாம்.காய்ந்த இலைகள் என்றால் டீ போல் டிகஷன் செய்து குடிக்கலாம்.

* **வாழைப்பூ**: கேரட்டுடன் சேர்த்து அரைத்துக் குடிக்கலாம்.

* **விளாம் பழம்**: இதன் ஊனை ஏலக்காய், தேன் மற்றும் சீரகத்துடன் கூட்டி உண்ணலாம்.இதனால்

பெண்களின் ப்ரோஜெஸ்டிரான் ஹார்மோன் பற்றாகுறை நிவர்த்தியாகும்.

* **அன்னாசிப்பழம்**: ஜூஸாகவோ இல்லைத் துண்டுகளாகவோ சாப்பிடலாம்.சாப்பிடும் முன்னோ பின்னோ ஒரு டீஸ்பூன் மஞ்சள் சாப்பிடவும்.

* **கற்றாழை:** இதன் ஊனை கேரட்டுடன் சேர்த்து அரைத்தும் சாப்பிடலாம்.

* **பப்பாளி:** அன்னாசி போல எடுத்துக் கொள்ளலாம்.உடன்கூட்டி மஞ்சளும் சாப்பிடுதல் வேண்டும்.[மாதவிதாய் நாட்களில் பப்பாளியைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்]

*** மாதுளை ஜூஸ்**

&.த்ரிஃபலாதி சூர்ணம்: [அனைத்து ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்]
தினமும் இரவில் உறங்கப் போகும் முன், சுடு நீரில் ஒரி டீஸ்பூன் த்ரிஃபலாதி சூர்ணம் பொடியைக் கலக்கிக் குடிக்கவும்.இது கல்லீரலுக்கு மிக மிக நல்லது.

&. 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 மூலிகள் கிடைக்கவில்லை என்றால் காய்ந்த இலைகளைத் தண்ணீரில் டிகஷனாகக் கொதிக்கவிட்டுக் குடிக்கவும்.

கல்லீரலை மேலும் சுத்தம் செய்ய இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை விளக்கெண்ணெய் அல்லது கடுக்காய் சாப்பிட்டு பேதி காண வைக்கவும்.

அக்னி தத்துவ சிகிச்சை:
உடல் அசைவு மற்றும் வேலைகள் குறைந்தால் உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் அளவு