வெளியேறும்.இதனால் ரத்தம் சுத்தமாகும், நிண நீர் ஓட்டம் கூடி ஆரோக்யம் வரும்.

வாயு தத்துவ சிகிச்சை: முழுமையாக சுவாசிக்கவும், உடலை சுவாசம் மூலம் ரிலாக்ஸ் செய்யவும், முழுமையான சுவாசத்துடன் கூடிய நடைப்பயிற்சியை மேர் கொள்க. இதனால் எல்.டி.எல் அளவு குறையும். ப்ராணாயாமா செய்யலாம்.[குரு ராம்தேவின் டி.வி.டிகள் காண்க, நல்ல யோகா குரு மூலம் பயில்க]

ஆகாச தத்துவ சிகிச்சை:

இறை வழிபாடு, தியானம், கலைகள் எனப் பல வழிகளில் மனதை அலைபாய விடாது அமைதியாக ரிலாக்ஸாக வைத்துக் கொள்வதே ஆகாச சிகிச்சை.இதுவே மிக மிக முக்கியம் ஆகும்.

உங்கள் சிகிச்சை வெற்றி பெற வாழ்த்துகள்!
நன்றி!

www.sakthifoundation.org

www.**uni5**.org

email: gethealed@sakthifoundation.org

சக்தி பௌண்டேஷன்

மருத்துவப்பகுதி

தைராய்டு பிரச்சனை

” நோயின் தன்மையையும் ,அதற்கான காரணத்தையும் தெரிந்து கொண்டு;அதற்கேற்ற சிகிச்சை அளிப்பதே அறிவாகும்”
** திருக்குறள்*

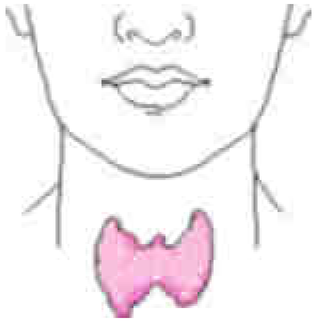
சக்தி மருத்துவப் பகுதியில் சொல்லப்பட்ட ஐந்துவகை சிகிச்சை முறைகளை, முழுமையான பலன் கிடைக்க; தவறாமல் தொடர்ந்து நாற்பத்தியோரு நாட்கள் (**41**) பின்பற்றுக.

சக்தி பௌண்டேஷன் உறுப்பினர்கள் எவரும் 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.

தைராய்டு சுரபியின் செயல்பாடு மாறும் போது, அதனால் சுரக்கப்படும் ஹார்மோன்களின் அளவு மாறுகிறது.இதனால் உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு ரசாயண நிகழ்வுகளும் மாறுகின்றன.இதனால் தான் பல பிரச்சனைகள் வருகின்றன.பஞ்சபூத சிகிச்சை முறையில் தைராய்டு பிரச்சனைகளை குணமாக்க முடியும்.



$.தண்ணீர் சிகிச்சை:

தினமும் காலையில் பல்விளக்கியவுடன் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும். எடுத்தவுடன் இந்த அளவு குடிக்க முடியாதவர்கள், மெதுமெதுவாகத் தண்ணீரின் அளவைக் கூட்டவும்.இல்லையேல் வாந்தி வரலாம்.

முன்தின இரவில் தண்ணீரைக் கீழ் உள்ள ஏதேனும் ஒன்றுடன் மாறி மாறிக் காய்ச்சிக் குடிக்கவும்.இதனால் கல்லீரலும் புத்துணர்வு பெறுகிறது.

சீரகம், இஞ்சி, குக்லு, அஸ்வகந்தா, செம்பருத்தி மலர். ஏலக்காய், தனியா, புதினா, நன்னாரி வேர்

&. மண் தத்துவ சிகிச்சை:

* முழுமையான நார்ச்சத்துள்ள தானிய வகைகள், பல்வேறு பருப்பு மற்றும் பயறு வகைகளை மாற்றி மாற்றி உணவில் சேர்த்துக் கொள்க.

$.ஏழு நாட்களுக்கு ஏழு சூப் வகைகள்:

* ஒரு கைப்பிடி நாயுருவிச்செடியின் இலைகளைக் கழுவி விழுதாக அரைத்துக் கொள்க.விழுதைத் தண்ணீரில் கலக்கிக் கொதிக்க விடுக.சிறிது மிளகு மற்றும் உப்பு சேர்த்து சூப்பாகக் குடித்து வரலாம்.

* அஸ்வகாந்தா பொடியை முக்கால் கிராம் அளவில் டீ போல் டிகஷனாகக் கொதிக்க விட்டு தினம் ஒரு வேளைக் குடிக்கலாம்.

* கடுகுச்செடியின் இலைகளைக் கழுவி, அரைத்து, தண்ணீரில் கொதிக்கவிட்டு சூப்பாகக் குடிக்கலாம்.மிளகு-உப்பு சேர்த்துக் கொள்க.

* மீண்டும் அஸ்வகந்தா டிகஷன்.

* மீண்டும் முதல் மயிர் மாணிக்கம் [இதை அரிவாள்மனைப்பூண்டு என்பர், நிலத்துத்தி என்றும் கூறுவர்] சூப்.

* மேற்சொன்னது போலவே நாயுருவித்தழை சூப் தயாரித்துக் குடிக்கவும்.

* மீண்டும் அஸ்வகந்தா டிகஷன்.

$. ஜூஸ் சிகிச்சை முறை:

* கற்றாழை ஊனைக் கேரட்டுடன் சேர்த்து அரைத்த ஜூஸ்

* தேங்காய்ப் பால் [கொழுப்புச்சத்து இல்லாதவர்களுக்கு மட்டும்]

* பழுத்த பப்பாளி ஜூஸ்

* தேங்காய்ப்பால்

* கற்றாழை

* தேங்காய்ப்பால்

* தேங்காய்ப்பால்

முக்கிய குறிப்பு: செயற்கை பானங்கள், டின்னில் அடைத்த தேங்காய்ப்பால் ஆகியவை வேண்டாம்.

#. தினமும் இரவு தூங்கப்போகும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் ***த்ரிஃபலாதி சூர்ணத்தை*** சுடுதண்ணீரில் கலக்கிக் குடித்துவர கல்லீரம் பலமாகும், மலச்சிக்கலும் போகும்.

$.சூரியனே கதி:

தினமும் காலை பத்து -பதினைந்து நிமிடங்கள் சூரியவெளிச்சத்தில் உடலைக் காட்டவும். இதனால் ***விட்டமின் டி*** உடலில் அதிகரித்து தைராய்டு ப்ரச்சனைகள் நீங்கும். சூரியவெளிச்சத்தில் தியானம் மற்றும் நடைப்பயிற்சியும் மேற்கொள்ளலாம்.

அக்னி தத்துவ சிகிச்சை:

அதிக நடை, உடல் பயிற்சிகள், வேலைகள், சூரியநமஸ்கார யோகா ஆகியவை நல்ல பலனைத் தருவன.குறிப்பாக ஒழுங்கான மலம் கழியும். இதனால் கொழுப்பும்