சக்தி பௌண்டேஷன்- சக்தி மருத்துவப் பகுதி

அனீமியா என்னும் ரத்தசோகை

” நோயின் தன்மையையும் அதன் காரணத்தையும் அறிந்து, அதற்கேற்ற சிகிச்சையை அளித்தல் வேண்டும்”
**திருக்குறள்*

வயிற்றைக் கெடுக்கும் பல அயர்ன் மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டு ரத்தசோகையை குணம் ஆக்க வேண்டும் என்பதல்லாமல், பஞ்சபூத மருத்துவ முறையில் மிக எளிமையாக எவ்வித பக்கவிளைவுகளும் வராமல் ரத்தசோகையை குணமாக்கலாம்.

$.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.

[மூன்று ஆவாரம் பூக்கள், சீரகம், இஞ்சி, ஏலக்காய், தனியா, புதினா, நன்னாரி வேர்]

மண் தத்துவ சிகிச்சை:

நார்ச்சத்துள்ள தானிய வகைகளை அதிகம் உணவில் சேர்க்கவும்.கிட்னி பீன்ஸ், சோயா பீன்ஸ் போன்ற பல்வேறு பயறு வகைகளையும் நன்கு ஊற வைத்து சமைத்து உண்க. தானிய வகைகளையும் ஊற வைத்து சமைத்தே உண்க.எவர் சில்வர் பாத்திரங்களையும் இரும்பு வாணலி மற்றும் சட்டிகளிலும் அதிகம் சமைக்கும் போது இரும்புச் சத்து உடலுக்குள் சேரும்.கூடிய வரை சைவ உணவையே உண்க.

தினமும் புளித்த பார்லி மற்றும் அரிசிச் சோற்றை உண்க.இவற்றில் அதிகம் இரும்புச் சத்து உள்ளது.

அதிக அளவில் இலைக்கறி உணவையும் உண்க.குறிப்பாக முருங்கைக்கீரை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்க.

விட்டமின் சி:

இரும்புச் சத்தினை உடலில் கலக்க வைக்க விட்டமின் சி மிகவும் முக்கியம்.இதற்காக தினம் ஒரு ஆரஞ்சை உண்க.

ஆரஞ்சு உண்ணும் முறை:

ஆரஞ்சில் எட்டு சுளைகள் பொதுவில் இருக்கும்.காலை- மதியம்-மாலை டீ நேரம் மற்றும் இரவு உணவுக்கு முன் ஒரு சுளை பின் ஒரு சுளை என எட்டு சுளைகளையும் உண்க.திராட்சை மற்றும் சாத்துக்குடியையும் உண்ணலாம்.

$. ஏழு வகைச் சட்னிகள்:

இச்சட்னிகள் கல்லீரலை வலுவாக்கும். இவற்றை விழுதாக வதக்காமல் அரைத்து சிறிது சுவைக்கு உப்பு, மிளகு வைத்து மதியம் சாப்பிடும் முன் கோலி குண்டு அளவு உருட்டி விழுங்கலாம்.

**[கொத்தமல்லித் தழைகள், கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி,கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழைகள், பொதினா, கற்றாழையின் ஊண் அல்லது முருங்கை இலைகள்]*

$. ஏழு ஜூஸ் வகைகள்:

[ஆப்பிள் அல்லது கேரட் அல்லது பீட்ரூட், கேரட் அல்லது சாத்துக்குடி, அன்னாசி [குடிக்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் மஞ்சள் சாப்பிடவும்],அவகேடோ பழமும் பேரீச்சம்பழமும் கலந்த ஜூஸ், பப்பாளி, அன்னாசி, ஆப்பிள் அல்லது பியர் அல்லது பேரீச்சம்பழம்]

இப்பழங்களை ஜூஸாக அரைத்து இனிப்பு கலக்காமல் குடிக்கவும். நார்ச்சத்துள்ள அவற்றின் சுளைகளைக் கூடிய மட்டும் சாப்பிடவும்.ஒரு போதும் செயற்கைக் குளிர்பானங்கள் மற்றும் செயற்கைப் பழச்சாறுகளை வாங்கிக் குடிக்காதீர்!

$.கல்லீரலை பலப்படுத்துங்கள்:

கல்லீரல் வலு இழக்க அதிகம் வியாதிகள் வரும்.எனவே கல்லீரலை வலுப்படுத்த வேண்டும். இரு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை **விளக்கு எண்ணெய்** குடித்தோ **கடுக்காய்** சாப்பிட்டோ பேதி காண கல்லீரல் வலுவாகும்.

& த்ரிஃபலாதி சூர்ணம்:

தினமும் இரவு படுக்கும் முன் ஒரு ஸ்பூன் த்ரிஃபலாதி சூர்ணப் பொடியை சுடு தண்ணீரில் கலக்கிக் குடித்து வர கல்லீரல் புத்துணர்வு பெறும்.

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!