

ஆகாச சிகிச்சை இதுவே மிக மிக முக்கியம்
ஆகும்.

உங்கள் சிகிச்சை வெற்றி பெற வாழ்த்துகள்!
நன்றி!

சக்தி பெளண்டேஷன்- சக்தி மருத்துவப் பகுதி



மலச்சிக்கல்

”நோய் என்ன என்பதைத் தெளிவாக
உணர்த்தலும், அதற்கான காரணத்தை முற்றிலும்
அறிதலும்; அதன்பின் அதற்கேற்ற சிகிச்சை
அளித்தலுமே சிறந்த மருத்துவம் ஆகும்”
* திருவள்ளுவரின் கருத்து.

மலச்சிக்கல் ஏற்படும் போது அது மேற்கொண்டு
பல்வேறு வியாதிகளுக்கும் வழிவகுக்கிறது. உடலில்
பல கழிவுகள் தேக்கம் பெறுவதாலும், பல் வேறு
காரணங்களாலும் மலச்சிக்கல்
ஏற்படுகிறது. பொதுவாக ஏற்படும் மலச்சிக்கலுக்கு
பஞ்சபூத சிகிச்சை வழிமுறைகள் இங்கே
தரப்படுகின்றன. இவற்றை விடாமல் ஒரு
மாதத்திற்குப் பின்பற்றவும். தீர்வு ஏதேம் இல்லை
என்றால் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

\$. 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:

* புளித்த பார்லி மற்றும் பழைய சாதம்
தொடர்ந்து பத்து நாட்கள் சாப்பிட மலச்சிக்கல்
விலகும்.

* அதிகமாக காய்கறி கனி வகைகளை
உண்க. கிழங்கு வகைகளைத் தவிர்க்க. மலச்சிக்கல்
தீரும் வரை அசைவ உணவையும் தவிர்க்க
வேண்டும்.

* நல்ல நார்ச்சத்துள்ள தானியங்களையே மாற்றி மாற்றி உணவாகக் கொள்க.

[கைக்குத்தல் அரிசி, ராகி, கம்பு, வரகு, தினை, சோளம், மக்காச்சோளம், பயறுகள்]

#ஜூஸ் சிகிச்சை:

[பப்பாளி, கற்றாழை அல்லது அதன் ஊனுடன் கலந்த கேரட், பேர்ச்சம்பழம் கலந்த பியர்பழம்,ஆப்பிள்-பீட்ரூட் -கேரட், மீண்டும் பப்பாளி, கற்றாழை எனத் தொடர்க்]

கூடிய மட்டும் இனிப்பு சேர்க்காமல் குடிக்க வேண்டும்.செயற்கைக் குளிர்்பானங்களைத் தவிர்த்தல் அவசியம்.பழச்சாற்றை அதன் சுளைக்கரைச்சலுடன் குடித்தல் அவசியம்.

#ஒரு கைப்பிடி அல்லி விதைகள்,முக்கால் டீஸ்பூன் குகுலு விதைகள், ஒரு ஸ்பூன் அரிசித்தவிடு அல்லது கோதுமைத்தவிடு மற்றும் சுவைகேற்ற வெல்லம் அல்லது கருப்பட்டியுடன் பொடி செய்து உருட்டி மாலையில் சாப்பிட்டுவர அரைமணிக்குள் மலச்சிக்கல் விலகும்.

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

\$.பேதி கண்டால் கொழுப்பு கரையும்....

இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கடுக்காய் அல்லது விளக்கெண்ணெய் குடித்து பேதி காண கல்லீரல் பலமாகி அதன் மூலம் கொழுப்புகள் கரையும்.

அக்னி தத்துவ சிகிச்சை:

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