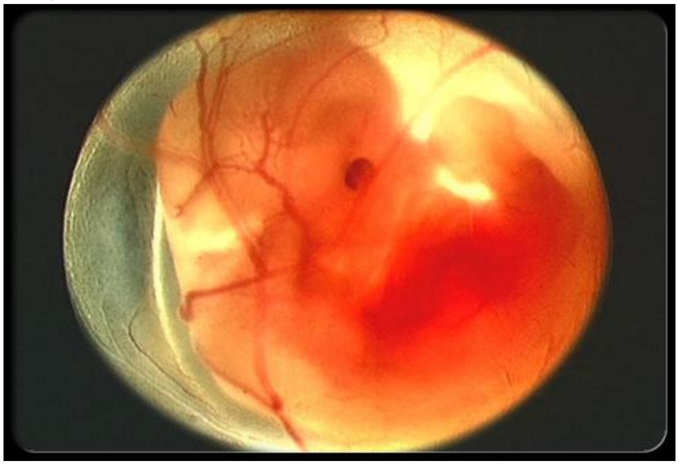
**வாயு தத்துவ சிகிச்சை:**
ஆழமான நீண்ட முழுமையான சுவாசத்தை மேற்கொள்வதால் உடல் முழுதும் ஆக்ஸிஜன் பரவுகிறது.இதனால் மன உலைச்சல் குறையும்.தினமும் ஐந்து நிமிடங்கள் ப்ராணாயாமம் செய்யலாம். [ ராம்தேவின் ப்ராணாயாமா நன்றாக உள்ளது, டிவிடிகள் மற்றும் டி.வியிலும் இவரது நிகழ்ச்சிகள் வருகின்றன.இல்லையேல் முறையாகப் பயிலவும்]

**ஆகாச தத்துவ சிகிச்சை:**
இறை வழிபாடு, தியானம், இலை, கலைகள் எனப் பல வழிகளில் மனதை ஒருமுகமாக்கி அமைதியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் இருக்கச் செய்வதே ஆகாச தத்துவ சிகிச்சை ஆகும்.இதுவே மிகவும் **முக்கியம்**.***குறிப்பாகக் குழந்தை இல்லாத தம்பதியினர் குடும்பத்தின் உற்றார் உறவினரின் தேவையில்லாத பேச்சுகளால் மனம் கலங்கவே கூடாது.மன உறுதியே உங்கள் சிகிச்சை வெற்றி பெற மிகவும் முக்கியம்.***

தம்பதியினர் ஒருங்கிணைந்து சிகிச்சை மேற்கொண்டு மிக நல்ல குழந்தை பெற வாழ்த்துக்கள்!

நன்றி!



E mail: gethealed@sakthifoundation.org

Web: www.uni5.org

# சக்தி பௌண்டேஷன்

## மருத்துவப் பகுதி

## கருச்சிதைவு.

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.

### கருச்சிதைவு என்றால் என்ன?
குறைபாடு கொண்ட கருவை இயற்கையாகவே கர்ப்பப் பையைவிட்டு வெளியேற்றி விடுகிற நிகழ்ச்சியே கருச்சிதைவு ஆகும்.பலவீனமான ஆண் விந்தாலும்,

பெண்ணின் சினைமுட்டையாலும் கர்ப்பப் பையாலும் அதிக அளவில் கருச்சிதைவு உண்டாகிறது.

**கருச்சிதைவைத் தடுத்து நல்ல முறையில் குழந்தை பெறுவது எப்படி?**
மிகவும் எளிது! பால் வைக்கும் பாத்திரம் சுத்தமாக இல்லை என்றால் என்ன ஆகும்? பால் கெட்டுப் போகும்.அது போல் தான் கருவைத் தாங்கும் பெண்ணின் கர்ப்பப் பையும் சுத்தமாக இல்லை என்றால், கரு சிதையும்.

எனவே கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்னே ஒரு பெண் தன் கர்ப்பப் பையை ஊட்டப்படுத்த வேண்டும்.அதற்கு அவள் முதலில் அதை சுத்தீகரித்தல் வேண்டும்.கரு உண்டான பின் வேறு பல விஷயங்களைச் செய்ய வேண்டியிருப்பதால் கர்ப்பப் பையை முதலில் சுத்தம் செய்தல் அவசியம் ஆகிறது.கரு உண்டான பின் கர்ப்பப் பைக்கு எவ்வித சிகிச்சை தந்தாலும் அது கருவையும் பாதிக்கும்.அதனால் குழந்தைக்கு எவ்வளவோ தீமைகள் வரலாம்.

குடி போகும் முன்பே வீட்டை சுத்தம் செய்து விடுவது போல் கருவைச் சுமக்கும் முன்னே கர்ப்பப் பையை சுத்தம் செய்யும்படி பெண்களுக்கு பஞ்சபூத சிகிச்சை வலியுறுத்துகிறது.

**சரி கருச்சிதைவு ஆன பெண்கள் என்னென்ன செய்ய வேண்டும்?**

* முதலில் அடுத்த கர்ப்பத்தை உடனே தள்ளிப் போட வேண்டும்.

* சுமார் ஆறு மாத கால அளவுக்கு பஞ்சபூத சிகிச்சை முறையில் உடலை சுத்தீகரிக்க வேண்டும்.

* தம்பதிகள் இருவருமே இதைச் செய்தல் மிக்க நலம் தரும் என்கிறது ஆயுர்வேதம்.

**ஆயுர்வேத டானிக்குகள்:**
* தம்பதியினர் இருவருமே “ *நரசிம்ம ரசாயணம்*” என்ற டானிக்கைக் குடிக்கலாம்.[தரமான ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் வாங்கவும்]

**தண்ணீர் சிகிச்சை:**
உடலில் சேரும் அன்றாட விஷக்கழிவுகளைத் தண்ணீர் சிகிச்சை மூலம் அகற்றவும்.

முன்தின இரவில் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீரை [இஞ்சி, தனியா, புதினா, ஏலக்காய், சீரகம்] போன்ற மருத்துவ மூலிகைகளுடன் [நாளுக்கு ஒன்று] காய்ச்சவும்.மறுநாள் காலை, வெறும் வயிற்றில் பல் துலக்கியவுடன் குடிக்கவும்.எடுத்தவுடன் ஒன்றரை லிட்டர் குடிக்க முடியாதவர்கள் படிப்படியே தண்ணீர் அளவைக் கூட்டிக் குடிக்கலாம்.

தண்ணீர் குடித்து ஒரு மணிக்கு ஏதும் குடிக்கவோ சாப்பிடவோ வேண்டாம்.பயணம் செய்யும் வேளையில் பயண நேரத்தை உத்தேசித்து இந்த சிகிச்சையைச் செய்யவும்.ஏன் என்றால் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டிவரும் அல்லவா?

இவ்வாறு தண்ணீர் சிகிச்சை செய்யும் போது உடலில் பல ஹார்மோன்களும் நன்கு இயங்கத் தொடங்கும்.கல்லீரலும் பலப்படும்.

அதே போல் கல்லீரலை, பேதி காண வைத்து சுத்தம் செய்யவும்.கடுக்காய் அல்லது விளக்கெண்ணெய் மூலம் இதைச் செய்யலாம்.

**மண் தத்துவ சிகிச்சை:**
பூமியில் விளையும் உணவுப் பொருள்கள் மண்ணின் ஊட்டத்தை உடலுக்குத் தருகின்றன. நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகளை உண்பதால் ஹார்மோன்கள் நன்றாக இயங்கும். மேலும் விஷக்கழிவுகள் வெளியேற்றப்படும்.நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் இருதய நோய், சர்க்கரை வியாதி, கேன்சர் போன்ற பல நோய்களையும் கட்டுப்படுத்தும், வராது தடுக்கும்.

*[ கைக்குத்தல் அரிசி, கோதுமை, வரகு, கேழ்வரகு, தினை, சாமை, சோளம், கம்பு, குருதவாலி, ஓட்ஸ்,பார்லி ]* ஆகியன அதிகம் நார்ச்சத்து கொண்டவை.இவற்றை இரவில் ஊற வைத்து மறுநாள் சமைக்கவும்.இன்று நகரங்களிலும் இவை சுத்தம் செய்யப்பட்ட நிலையில் கிடைக்கின்றன.

**கற்றாழையின் மகத்துவ உதவி:**
* சோற்றுக் கற்றாழையின் சிறு துண்டை எடுக்கவும், தோல் நீக்கவும்; ஊனைக் கழுவிக் கொள்ளவும்.

* ஊனுடன் ஒரு டீஸ்பூன் தேனைச் சேர்க்கவும்.

* இதைக் கலக்கி , காலை உணவுக்கு முன் உண்க.

* தொடர்ந்து மூன்று மாதங்களுக்கு இவ்வாறு செய்யவும்.

* மிக உயர்ந்த ஹார்மோன் மாத்திரைகளால் கூட குணமாகாத பல மலட்டுச் சிக்கல்களை இந்த கற்றாழை குணப்படுத்துகிறது.

* சம்ஸ்க்ருத மொழியில் கற்றாழை “குமரி” எனப்படுகிறது.எனவே இளம் பெண்களின் ஹார்மோன்களைக் கற்றாழை முறையாகச் செயல்பட வைக்கிறது.

* ஆயுர் வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் மற்றொரு தரமான மருந்து “குமரி ஆசவனம்”. இது கற்றாழையுடன் முப்பத்தி இரண்டு மூலிகைகளையும் சேர்த்து செய்யப்படுகிறது. இதையும் குடித்து வரலாம்.

**ஏழு நாட்களும் ஏழு ஜூஸ்களும்:**
வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளுக்கும் ஒரு ஜூஸ் வகையைத் தயார் செய்து குடிக்கவும். பழங்களைச் சிறிதே தண்ணீர் விட்டு அரைக்கவும்.சர்க்கரை வேண்டாம், பேரீச்சம்பழங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.இதனால் உடலில் இரும்புச் சத்து கூடும்.

**ஜூஸ் வகைகள்:**
&. ***முருங்கை இலை ஜூஸ்:***

காய்ந்த முருங்கை இலைகளை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி டிக்கஷன் போட்டுக் குடிக்கவும்.தேவையென்றால் கேரட் அல்லது ஆப்பிள் ஜூஸுடன் கலந்து குடிக்கலாம்.

&. ***விளாம்பழ ஜூஸ்:***
விளாம்பழ ஊனை ஏலக்காய், தேன் மற்றும் * சேர்த்து ஜூஸாக அரைத்துக் குடித்து வர பெண்களுக்கு ‘‘ப்ரோஜெஸ்டிரான்‘‘ ஹார்மோனின் குறைபாடுகள் குணம் ஆகும்.

&. ***அன்னாசிப்பழ ஜூஸ்:***
அப்படியே அன்னாசியைத் துண்டாக்கிச் சாப்பிட்ட பின் ஒரு ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடியை உண்க.ஜூஸாகக் குடித்த முன்னும் பின்னும் கூட மஞ்சள் சாப்பிடலாம்.

&. ***கற்றாழை ஜூஸ்:***
கற்றாழைச் சாற்றை வெறுமனே அல்லது கேரட்டுடன் சேர்த்து ஜூஸாக்கிச் குடிக்கலாம்.

&. ***பப்பாளி ஜூஸ்:***
அன்னாசியைப் போலவே சாப்பிடவும் செய்யலாம். அடுத்து மஞ்சளும் சாப்பிட வேண்டும். மாதவிலக்குக் காலத்தில் பப்பாளி ஜூஸைக் குடிக்க வேண்டாம்.

&. ***மாதுளை ஜூஸ்***

**பெருங்காயத்தின் பேருதவி:**
***இது கர்ப்பம் ஆனவுடன் செய்ய வேண்டியது*** ஆகும்.எட்டு மாதம் வரை தினம் இரவில் சுட வைத்த ஆட்டுப் பாலில் ஒரு சிட்டிகை அளவு பெருங்காயம் சேர்த்துக் கலக்கிக் குடித்து வரவும்.எட்டாவது மாதத்தில் இதை நிறுத்திவிடவும்.

**த்ரிஃபலாதி சூர்ணம்:**
[ ஆயுர்வேதக் கடைகளில் கிடைக்கும் ]இரவில் தூங்கப் போகும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் த்ரிஃபலாதி சூர்ணப் பொடியை சுடு தண்ணீரில் கலக்கிக் குடித்து வரவும்.

***முக்கிய குறிப்பு:*** அனைத்தையும் கர்ப்பத்துக்குத் தயார் ஆனவுடன் நிறுத்தி விடவும்.

**கல்லீரலை பலப்படுத்தும் சட்டினி வகைகள்:**
ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு வகைச் சட்டினி சாப்பிடவும். இலைகளை வறுக்கவே கூடாது.தேங்காய், உப்பு, மிளகு,உடைத்த வேர்க்கடலை, கறுப்பு எள் ஆகியன கூட்டி அரைக்கலாம்.

**** கொத்தமல்லித்தழைத் துவையல்***

**** கீழாநெல்லிச் சட்டினி***

**** கரிசலாங்கண்ணி சட்டினி***

**** கறிவேப்பிலைச் சட்டினி***

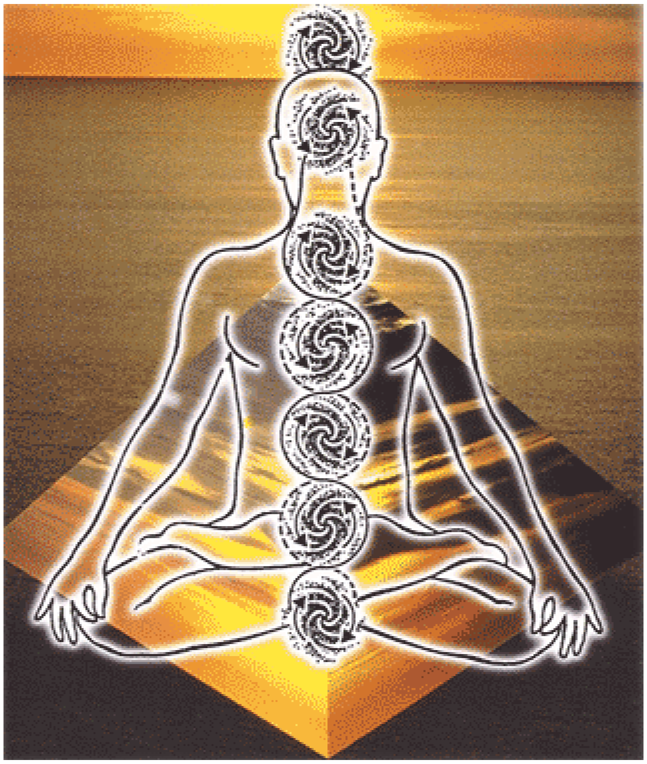
**** மீண்டும் கொத்தமல்லித் துவையல்***

**** புதினாத் துவையல்***

**** முருங்கை இலைகளில் துவையல்.[ அதற்கு பதில் கற்றாழை ஊனைச் சாப்பிடலாம்]***

**சாப்பிடும் முறை:**
சட்டினியை விழுதாக அரைக்கவும், கோலிகுண்டு அளவு உருட்டிக் கொள்ளவும், தண்ணீருடன் அப்படியே சாப்பிடும் முன் விழுங்கவும். பசுமையாக இவை கிடைக்காத போது நிழலில் காய்ந்த இலைகளைத் தண்ணீருடன் காய்ச்சி டிக்கஷனைக் குடிக்கவும்.எந்த வேளையும் இந்த டிக்கஷனைக் குடிக்கலாம்.

**அக்னி தத்துவ சிகிச்சை:**
* குறைந்த அளவே உடற்பயிற்சி செய்வதால் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் அளவு உடலில் சுரப்பது அதிகம் ஆகிறது.எனவே ஒரே இடத்தில் பல மணி நேரம் நிற்கவோ உட்காரவோ கூடாது.

* காலையும் மாலையும் நல்ல நடைப் பயிற்சி செய்யவும்.

* முறையான ஆசிரியர் மூலம் யோகா கற்று, குறிப்பாக சூரிய நமஸ்காரப் பயிற்சிகள் செய்யவும்.இதனால் உடலில் லிம்பின் ஓட்டமும் அதிகரிக்கும்.அதனால் பல கழிவுகள் வெளியேறும்.