

உண்க. சில வேளை மிகவும் சோர்வானால்
லைட் காப்பி குடிக்க.

காலை எட்டு மணிக்குத் தொடங்கி இரண்டு
மணி நேர இடைவெளியில் ஜூஸ் குடித்து வந்து
இரவு எட்டு மணிக்கு பூர்த்தி செய்க.

[ஆப்பிள், வெள்ளரிக்காய், சாத்துக்குடி,
அருகம்புல், மாதுளை, பீட்ரூட், பப்பாளி]

முக்கியக் குறிப்பு: ஒரு போதும் செயற்கைத்
தயாரிப்புகளைக் குடிக்க வேண்டாம். சர்க்கரை
சேர்க்க வேண்டாம்.

* கூடிய மட்டும் குளிர்ச்சியூட்டப்பட்ட
பதார்த்தங்களை உண்ண வேண்டாம்.

* சாப்பிடும் முன் சாப்பிட்ட பின்னும் ஒரு கப்
சூடான தண்ணீரைக் குடித்து வர கல்லீரல்
இன்னும் கொழுப்புகளைக் கரைக்கும்.

* இவற்றிற்கு எல்லாம் மிக முக்கியம் நம் மனம்
தினம் படுக்கும் முன்னும் எழும் போதும் ” நான்
என் உடல் எடையைக் குறைப்பேன்” என்று
ஸ்திடமாக நம்பிக்கையுடன் நினைக்க வேண்டும்.

அக்னி தத்துவ சிகிச்சை:

ஆசிரியர் மூலம் யோகா கற்று, குறிப்பாக சூரிய
நமஸ்காரப் பயிற்சிகள் செய்யவும். இதனால்
உடலில் லிம்பின் ஓட்டமும்
அதிகரிக்கும். அதனால்தான் கழிவுகள் வெளியேறும்.

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, டி.வி.டிகள்
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.

சக்தி பெளண்டேஷன்

மருத்துவப் பகுதி



உடல் எடைக் குறைப்பு

” நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப, அதன் காரணத்தை
அறிந்து; அதற்கேற்ற மருத்துவம் தருதல் மிகவும்
முக்கியம்”

* திருக்குறள் கருத்து

சக்தி மருத்துவப் பகுதியில் சொல்லப்பட்ட
ஐந்துவகை சிகிச்சை முறைகளை, முழுமையான
பலன் கிடைக்க; தவறாமல் தொடர்ந்து
நாற்பத்தியோரு நாட்கள் [41] பின்பற்று.

சக்தி பெளண்டேஷன் 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 பெளண்டேஷனுக்கே உரியது. இதைப்
பெறுவோர் சக்தி பெளண்டேஷனிடம் எழுத்து
மூலமான அனுமதி பெறாமல் பிற இடங்களில்
தருவதோ, பிரதிகள் எடுத்து உபயோகிப்பதோ
கூடாது.

E mail: gethealed@sakthifoundation.org

Web: www.uni5.org



நவீன உலகில் மக்கள் பல்வேறு காரணங்களால் உடலின் எடை கூடி மிகவும் அவஸ்தைப் படுகிறார்கள். அனைவருக்கும் உடல் மெலிய வேண்டும் என்ற எண்ணம் உள்ளது. அதற்கான பலவேறு வழிமுறைகள் உலகில் உள்ளன. ஆனால் அவற்றுள் பெரும்பாலானவை அதிகச் செலவுடையதாகவும், மிகுந்த உணவு கட்டுப்பாடு மிக்கதாகவும், எதார்த்த வாழ்க்கையில் சிலவேளை கடைப்பிடிக்க முடியாததாகவும் இருக்கின்றன. இவை எல்லாம் இல்லாமலேயே மாயாஜாலம் போல் உடல் எடையைக் குறைக்க முடியும்.

ஒரு ஈஸி சினிமா ஃபார்முலா

நமக்குள் இருக்கும் சக்தியைச் செலவிடுவதன் மூலம் கொழுப்பு கரைகிறது. அதே வேளை அடுத்து நாம் உண்ணும் உணவில் அதிக கலோரி இருந்தால், செலவிட்ட கொழுப்புக்கு இணையான மறுகொழுப்பு உடலில் சேர்கிறது. மிகவும் புத்திசாலித் தனத்துடன் இதைக் கையாள வேண்டும். உடலில் தேங்கியிருக்கும் கொழுப்பும் கரைய வேண்டும், அதே சமயம் சாப்பிடும் உணவின் மூலம் அதிக கலோரியும் உடலுக்குள்ளே வரக்கூடாது. இந்த ஃபார்முலா”வை நினைவில் கொண்டு வாழ்ந்தால் உடல் எடை கூடாது. ”அருணாச்சலம்” திரைப்படக் கதையே இதற்கு சிறந்த சான்று. சற்று அப்படக்கதையை யோசித்துப் பார்க்கவும்...

மருந்து வேண்டாம், உணவைக் குறைக்க வேண்டாம், உடற்பயிற்சி தேவையில்லை ஆனால் எடையைக் குறைக்க முடியும். எப்படி?

தண்ணீர் சிகிச்சை:

காலையும் மதியமும் எப்போதும் போல் நன்கு சாப்பிடவும். இரவு வெறும் பழங்களோ, இனிப்பு கூட்டாத ஜூஸ்களோ குடித்து விடவும். காலையில் பல் விளக்கிய பின் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும். சுமார் ஒரு மணி நேரம் எதையும் குடிக்கவோ சாப்பிடவோ வேண்டாம். முன் தின இரவே தண்ணீரைப் பின் வரும் மூலிகைகளில் நாளுக்கு ஒன்றை கலக்கி சூடாக்கி ஆற வைத்தபின் காலையில் குடிக்கவும். குடித்த பின் நடைப்பயிற்சி செய்தால் பலன் அதிகம். இவ்வாறு தொடர்ந்து தண்ணீர் சிகிச்சை செய்து இரண்டரை முதல் ஐந்து கிலோ எடையைக் குறைத்தவர்கள் பலர். இன்னும் அதிக கிலோ குறைய வேண்டுமானால் உணவுப்

பழக்கத்தில் சில முக்கிய மாறுதல்களை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

[இஞ்சி, ஏலக்காய், நன்னாரி வேர், சீரகம், தனியா விதை, ஆரஞ்சுத் தோல்]

தண்ணீர் சிகிச்சை மட்டுமே எடையைக் குறைக்குமா?

ஒவ்வொருவரின் உடலின் தன்மையும் மாறுபட்டது. எனவே தண்ணீர் சிகிச்சை சிலருக்கு அத்த பலன் தரலாம். வெறும் தண்ணீர் சிகிச்சை எடையைக் குறைக்கலாம். பொதுவாக இரவில் அதிக உணவை உண்பதைத் தவிர்க்க பலன் அதிகம் ஆகும்.

ஊறி - புளித்த பழைய சாதம் எடையைக் குறைக்கும்:

கைக்குத்தல் சாப்பாட்டு அரிசியை ஊற வைத்து சாதமாக வடிக்கவும். இரவில் மண் சட்டியில் தண்ணீரில் இட்டு அதை ஊற வைக்கவும். காலையில் தண்ணீரைக் குடிக்கவும். சாதத்தை உண்ணவும். இதனால் வயிற்றில் உள்ள பாக்டீரியாக்களின் தன்மை மாறுபட்டு எடை குறைகிறது. ஆனால் பழைய சாதம் சாப்பிடும் இச்சிகிச்சையில் உடற்பயிற்சி மிக முக்கியமும்.

இரவில் குறைத்து உண்க:

எடுத்தவுடன் இரவு உணவைக் குறைக்க வேண்டாம், அர்த்த ராத்திரியில் மிக்க பசி ஏற்படும். படிப்படியாகக் குறைக்கவும். உணவின் அளவைக் குறைக்கக் குறைக்க, பழங்கள் மற்றும் ஜூஸ்கள் சேர்த்துக் கொள்க. அதிக கலோரி உள்ள உணவை இரவில் தவிர்க்கவும். இரவில் அதிகம் உண்ட பின் உறங்குகிறோம், எவ்வித வேலையும் செய்யாத இந்நிலையில் தான் உணவு வெறும் கொழுப்பாக மாறி உடலின் எடையைக் கூட்டுகிறது. அதனால் தான் இரவில் குறைவாக உண்ணுதல் வேண்டும்.

எதனால் எடை குறைகிறது?

ரிஃபைன்ட் உணவு வகைகள், பாலிஷ் செய்த அரிசி, மைதா, கோதுமை ஆகியவற்றை உண்ணும் போது அவை வெளியேற்றும் க்ளுகோஸ் ரத்தத்தில் கலந்து கொழுப்பாகிறது. தானிய வகைகளையும் நார்ச்சத்துள்ள பண்டங்களையும் உண்ணும் போது அவை க்ளுகோலை மெதுமெதுவாக வெளியிடுவதால் இரவில் பசி குறையும், அதனால் நம் இரவு உணவும் குறையும், எடையும் குறையும்.

எடையைக் குறைக்கும் கல்லீரல்:

கல்லீரலை மிக முக்கியமான ரசாயன மாறுதல்களை உடலில் நிகழ்த்தி நலனைக் காக்கிறது. கல்லீரலில் கொழுப்புத் தன்மை சேரும் போது அதனால் உடலில் எடை கூடும். எனவே இரு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கடுக்காய்

அல்லது விளக்கு எண்ணெய் பேதி கண்டுவர கல்லீரல் சுத்தமாக உடலின் எடையும் குறையும்.

உணவில் என்னென்ன மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டும்?

* முதலில் நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள மாவுச்சத்து, புரதச்சத்து மற்றும் கொழுப்புச்சத்தின் அளவைக் கொண்டே உடலில் எடை கூடுகிறது என்பதைத் தெரிதல் வேண்டும்.

* நார்ச்சத்துள்ள உணவு வகைகளை அதிகம் உண்பதால், ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையும் கொழுப்பும் அதிகம் வெளியேற்றப்பட உறியப்படுகிறது.

* கல்லீரலும் கொழுப்பை உடலில் சேர்ப்பதைக் குறைக்கிறது, இன்சுலினும் செயல்பட்டு ரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சீரமைக்கிறது.

* தண்ணீர் சிகிச்சை மூலம் கல்லீரலால் ஓரளவுக்குக் கொழுப்பை வெளியேற்ற முடியும்.

* கூடிய வரை சர்க்கரையை விடுக. அதற்கு பதில் பனைவெல்லம், கருப்பட்டி, தேன் போன்றவற்றைப் பயன் படுத்தும் போது ரத்தசர்க்கரை அளவு குறைவதுடன் பல மினரல்களும் விட்டமின்களும் உடலில் சேரும். வெள்ளை சர்க்கரையை "வெள்ளை விஷம்" என்றல்லவா மருத்துவ உலகம் கூறுகிறது?

* நேந்திரம்பழ வாழைக்காயைத் துண்டுகளாக்கி உலர்த்தவும். அதைப் பொடியாக்கி வைத்துக் கொள்க. இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும் என்றால் ஒரு ஸ்பூன் பசும்நெய்யில் இரண்டு ஸ்பூன்கள் வாழைப்பொடியை இட்டு வதக்கி, பனைவெல்லம் அல்லது கருப்பட்டி இட்டு உண்க. குழந்தைகளுக்கு இது மிக முக்கியமான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உண்டாக்கும் உண்வெளம் கூட. இதை நாமும் உண்ணலாம்.

* அமெரிக்க ஆய்வாளர்கள் வாழைக்காய்ப் பொடியை பாஸ்தா, பீட்ஸா போன்ற உணவுடன் கலக்கிப் பயன்படுத்த அறிவுறுத்துகிறார்கள். கொழுப்பைக் குறைக்கும். "ஏன்ட்டி ஆக்ஸிடன்ட்" என்ற சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் இதுவாகும். இதனால் தான் தமிழகத்திலும் கேரளத்திலும் வாழைக்காயை உணவில் சேர்க்கும் பழக்கத்தை முன்னோர்கள் கட்டாயப்படுத்தினர்.

* காய்கறிகள்:

அதிகம் நார்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளை அதிகம் உண்க. அரிசிச் சோறின் அளவைக் குறைத்துக் காயின் அளவைக் கூட்டுக. ஒரு கப் அரிசிச்சோற்றுக்கு இரண்டு கப் காய்கள் கூட்டு வகைகள் உண்ணலாம். அதிகம்

நாட்டுக்காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்க.



* முழுதானியங்கள்:

கைக்குத்தல் அரிசி, கைக்குத்தல் கோதுமை மற்றும் ஓட்ஸ், பார்லி, சோளம், கம்பு, குருதவாலி, தினை, வரகு, கேழ்வரகு ஆகிய தானியங்களை மாற்றி மாற்றி விதவிதமாகச் சமைத்து உண்க. ரெஸிப்பிகளுக்கு "சக்தி கிட்சன்" பகுதியைக் காண்க.

* அதிகம் கொள்ளுப்பயறை உணவில் சேர்க்கலாம். கொள்ளுப் பயறு கொழுப்பினைக் கரைக்க வல்லது. கொள்ளுப்பயறை வேக வைத்து அதன் தண்ணீரைக் குடித்து வர கொழுப்பு கரையும். "இளைத்தவனுக்கு எள்ளு, கொழுத்தவனுக்குக் கொள்ளு" என்னும் பழமொழியும் இதையே அல்லவா உணர்த்துகிறது?

* வேக வைத்த கொள்ளினை, கொத்தமல்லித்தழை, எலுமிச்சைச் சாற்றுடன் கூட்டி உண்க. அல்லது தாளித்து சுண்டலாக்கியும் உண்க. கொள்ளை ஆட்டி, வேகவைத்து, உதிர்த்தித் தாளித்துப் புட்டாக்கியும் உண்க.

* உணவில் காய்ந்தமிளகாய், பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றிற்கு பதில் மிளகைப் பயன்படுத்தவும்.

* வேக வைத்த காய்கறிகளில் சூப் செய்து குடிக்கும் போது இன்னும் நன்மை கிடைக்கும். கூடிய வரை ரீஃபைன்ட் எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஆட்டி சுத்தீகரித்த நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துக.

* கொழுப்பைக் கரைக்கும் ஜூஸ் சிகிச்சை: வாரம் ஒரு முறை ஜூஸ் சிகிச்சை செய்க. அந்நாளில் வெறும் பழ- காய்கறி ஜூஸ்களையே