

பஞ்சபூத சிகிச்சை முறை - நீரிழிவு நோய் என்னும் சர்க்கரை வியாதி.

நம் சமுதாயத்தில் பெரும்பாலான மக்களுக்கு சர்க்கரை வியாதி என்றால் ஏதோ ரத்தத்தில் இனிய சர்க்கரை அதிகமாக இருக்கும் அவ்வளவே என்ற கண்மூடித் தனமன எண்ணம் தான் உள்ளது. மருத்துவ சிகிச்சையாலும் இன்சலின் ஊசி போட்டுக் கொள்வதாலுமே இந்த சர்க்கரை வியாதியை குணப்படுத்தி விட முடியும் என்ற நம்பிக்கையும் மக்களுக்கு இருப்பதில் வியப்பு ஒன்றும் இல்லை! இந்த டி.வி.டி பொது மக்களுக்கு சர்க்கரை வியாதியைப் பற்றிய விழிப்புணர்வையும் அதை குணப்படுத்தும் வழிமுறைகளையும் பற்றிக் கூறுகிறது.

இந்தியப் பண்பாட்டில் சூரியனை நாம் பெரிதும் மதிக்கிறோம். ஏன் தெரியுமா? இந்த உலகிற்கே சூரியன் தான் சக்தியைத் தருகின்றது. நாம் நம் கண்களை மூடித் திறப்பதற்குரிய சக்தி கூட சூரியன் தான் தருகிறது. ஆனால் வெறுமனே மணிக்கணக்கில் சூரியனினுக்குக் கீழே நிற்பதால் அதன் பரிபூர்ண சக்தியை நம் உடல் பெற்றுவிட முடியாது. அதற்கைய ஆற்றல் இந்த உலகில் செடிகொடிகளுக்கு மட்டுமே உண்டு.

பசும் செடிகொடிகள் சூரியனின் சக்தியை கிரஹித்து இனிய க்ளுக்கோசாக மாற்றித் தங்களுக்குள் சேமிக்கின்றன. பல செடிகளில் இந்த இனிய க்ளுக்கோஸ் பழங்களிலும், காய்கறிகளிலும், தானியங்கள் மற்றும் கிழங்குகளிலும் சேமிக்கப் படுகிறது. நம்மால் நேரடியாக சூரியனின் சக்தியை கிரகிக்க முடியாது ஆனால் இந்த உணவு வகைகளை உண்பதாலேயே நமக்கு க்ளுக்கோஸ் கிடைக்கிறது. இதனால் தான் நம் பண்பாட்டில் சூரியனுக்கு நிகராக செடிகொடிகளையும் நாம் மதிக்கிறோம்.

செடிகளில் உற்பத்தியாகும் இந்த க்ளுக்கோஸ் "ஸ்டார்ச்" எனப்படும் மாவுப்பொருளுடன் இணைந்து உள்ளது. இதனுடன் உடலுக்குத் தேவையான விட்டமின்களும் மினரல்ஸ் எனப்படும் தாதுச்சத்துக்களும் சேர்ந்துள்ளன. இந்த மாவுப் பொருளில் உள்ள க்ளுக்கோசை மட்டும் அப்படியே உறிஞ்சும் வேலையை நம் குடல் செய்கிறது. அப்படி உறிஞ்சி எடுத்த க்ளுக்கோஸ் தான் ரத்தத்தில் சர்க்கரையாகக் கலக்கிறது. இவ்வாறு எடுக்கப் பட்ட க்ளுக்கோஸ் தான் நம் உடலில் உள்ள எல்லா செல்களுக்கும் சக்தியைத் தரும் எரிபொருள் ஆகிறது. நம் உடலில் சதா ரத்தம் ஓட்டம் இருப்பதால் இந்த இனிய க்ளுக்கோஸ் உடலின் அனைத்து செல்களுக்கும் சென்று சேர்கிறது. உடலில் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு நூற்றியிருபது எம்.ஜி ஆகும். இந்த அளவுக்குக் கீழ் ரத்த சர்க்கரை அளவு குறையும் போது தான் நம் செல்கள் சக்தி இழந்து களைப்புடன் சோர்ந்து விடுகின்றன. உடலும் சோர்வடையும் போது தான் ஏதாவதை சாப்பிட்டு ரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகப்படுத்தும்படி நம் மூளையும் பயங்கரப் பசியைத் தந்து நம்மைத் தூண்டுகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நாம் சாப்பிட்ட உணவில் உள்ள க்ளுக்கோஸ் குடல் வழியே ரத்தத்தில் கலக்கிறது. இப்படி க்ளுக்கோஸ் ரத்தத்தில் கலக்கும் போது தான் ரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகம் ஆகிறது. ரத்தத்தில் தேவைக்கு மேல் சேர்ந்த சர்க்கரையை ரத்தத்தில் இருந்து பிரித்து எடுத்து, செல்கள் தங்களுக்குள் சேமித்து வைக்கின்றன. செல்களுக்கு இந்த வேலைக்கு உதவியாக இருப்பது எது தெரியுமா? அது தான் "இன்சலின்". ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கூடியவுடனேயே இன்சலின் உடலில் சுரக்கப்படுகிறது. இன்சலின் தன் வேலையையும் தொடங்கிவிடும். எனவே நாம் சாப்பிட்ட பின் ரத்த சர்க்கரை அளவை சீராக "மெயின்டேய்ன்" செய்வது இன்சலின் தான்!

***** ரத்தத்தில் நூற்றியிருபது எம்.ஜிக்கு மேல் சர்க்கரை இருந்தால் என்ன தான் ஆகும்?**

இந்த ரத்த சர்க்கரை என்பது இரண்டு பக்கங்களிலும் கூர்மையுள்ள ஆபத்தான கத்தியைப் போன்றது. ஏன் தெரியுமா? எந்த சர்க்கரை நம் செல்களுக்கு இயங்கும் சக்தியைத் தருகிறதோ அதே சர்க்கரை அதிகமாகிவிட்டால் நம் ரத்தக்குழாய்கள், இதயம், கிட்டி, கண்கள் போன்ற

முக்கிய உடல் உறுப்புகளின் செல்களை பாதித்து சேதமாக்கிவிடும். அதனால் தான் பேண்க்ரியாஸ் எனப்படும் கணயம் சுரக்கும் இன்சலினின் அளவு மிக மிக முக்கியம் ஆகும்.

நம் உடலில் பேண்க்ரியாஸ் குறைந்த அளவில் இன்சலினை சுரக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த நிலைக்குப் பேர் தான் "டயாபெடிஸ்". இன்சலின் குறைந்த அளவிலோ அல்லது ஒரேடியாக இல்லாமல் போனாலோ சாப்பிட்ட உணவில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட சர்க்கரை செல்களுக்குள் செல்ல முடியாமல் அப்படியே மணிக்கணக்கில் ரத்தத்தில் இருக்கும். நூற்றிநாற்பது எம்.ஜி அளவை அது மீறும் போது உடனடியாக அந்த சர்க்கரை உடலின் பல செல்களை சேதப்படுத்தத் தொடங்கிவிடும் ஆபத்து ஏற்படுகிறது. நம் பேண்க்ரியாசில் "பீட்டா செல்கள்" என்ற ஒரு வகையான செல்கள் உள்ளன. அவையே நமக்குத் தேவையான இன்சலினை சுரக்கச் செய்கின்றன. இந்த பீட்டா செல்கள் தேவையான இன்சலினை சுரக்காமல் போனால் அந்த நிலையைத் தான் "டைப் டு டயாபெடிஸ்" என்கிறோம். செயற்கை முறையில் இனிப்பூட்டப் பட்ட குளிபாணங்கள், சர்க்கரைப் பொருட்கள் ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்டாலும், குறைந்த அளவில் பழங்களையும் பச்சைக் காய்கறிகளை சாப்பிட்டாலும் டைப் டு டயாபெடிஸ் வர அதிக வாய்ப்புகள் உண்டு என்பதை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்! இதனால் பல நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகளும், வலிப்பு, கண்கோளாறு, மாரடைப்பு, இதய நோய்கள், காது கேட்காமல் போதல் மற்றும் கைகால் இழப்பும் ஏற்படும். இறுதில் வியாதி முற்றிய நிலையில் மரணம் ஏற்படும் என்பதில் மிகுந்த எச்சரிக்கை வேண்டும்!

பக்கம் ஒன்று முடிந்தது.

பக்கம் இரண்டு

வர்ல்ட் ஹெல்த் ஆர்கனைஷேசனின் ஆராய்ச்சிகள், இன்று உலகில் சுமார் நூற்றி என்பது மில்லியன் மக்கள் சர்க்கரை வியாதி உடையவர்களாய் உள்ளனர் என்று கூறுகிறது. அது மட்டுமல்ல, இரண்டாயிரத்தி முப்பதாம் வருஷத்திற்கு மேல் சர்க்கரை நோயாளிகளில் எண்ணிக்கை இப்போது இருப்பதை விட இரண்டு மடங்கு அதிகம் ஆகும் என்று இந்த நிறுவனம் எச்சரிக்கை செய்துள்ளது!

சர்க்கரை வியாதியை குணமாக்கும் மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள்:

பல்வேறு மருந்துகளாலும் இன்சலின் ஊசியாலும் ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். ஆனாலும் இந்த மருந்துகளால் உடலில் பக்கவிளைவுகளும் பல்வேறு ஆரோக்கிய சிக்கல்களும் உண்டாகலாம்.

சர்க்கரை வியாதிக்கு பஞ்சபூத சிகிச்சை முறை:

பஞ்சபூத சிகிச்சை என்பது முறையான முழுமையான உடலின் இயற்கைக்கும் இயல்புக்கும் ஏற்ப வடிவமைக்கப் பட்ட சிகிச்சை ஆகும். மிகப் பழைய காலத்து நம் நாட்டின் ஆயுர்வேத மருத்துவத்தினை இந்த சிகிச்சை தன் ஆணிவேராகக் கொண்டு இருப்பதால் இம்முறை மிகவும் தரம் வாய்ந்தது. நம் உடலில் சேரும் பல விஷத்தன்மை உடைய பொருள்களைப் பல்வேறு வழிகளில் வெளியேற்றி, உடலை சுத்தம் செய்வதையும், பல தேவையான சத்துக்களை உடலுக்கு வழங்குவதையும் பஞ்சபூத சிகிச்சை அடிப்படையாகக் கொண்டு செயல்படுகிறது.

உடலில் சேர்ந்துள்ள விஷங்களை முதலில் வெளியேற்றுவதால் உடல் புத்துணர்வும் புது சக்தியையும் பெறுகிறது. அதனால் பழுது பட்ட கணயம் மீண்டும் புத்துணர்வுடன் செயல்படத் தொடங்கும். நமது உடல் சுத்தமாக இருந்தாலும் அடிக்கடி நம் மனதில் ஏற்படும் பல்வேறு உலைச்சல்களால் நம் உடலின் ஆரோக்யம் சீர்கெடுகிறது. எனவே

உடலையும் மனதையும் முறையே சுத்தம் செய்வதால் வியாதி இல்லாமல் வாழலாம்.இந்த சுத்தீகரிப்பு ஐந்து நிலைகளில் செய்யப்படுகிறது.ஒவ்வொரு நிலையிலும் பஞ்சபூதங்களில் ஒவ்வொன்றும் ஒருங்கிணைக்கப் படுகின்றன.[பஞ்சபூதங்கள் என்பன, நிலம், தண்ணீர், காற்று, ஆகாயம் மற்றும் தீ ஆகும்.]

நம் உடலில் சேரும் மூன்று விதமான விஷங்கள்:

* தண்ணீரில் கரையும் விஷங்கள் - இதைக் கபம் என்கிறோம்.

* கொழுப்பில் கரையும் விஷங்கள் - இதை பித்தம் என்கிறோம்.

* ஆணவத்துடன் கூடிய அமைதியில்லா, அலைபாயும் மனம் - இதையே நாம் வாதம் என்கிறோம்.

தண்ணீர்* தண்ணீரில் கரையும் விஷங்களை உடலில் இருந்து வெளியேற்றுவது எப்படி? தண்ணீரில் கரையும் விஷங்கள் பெரும்பாலும் உடலில் இருந்து கிட்னிகள் [சிறுநீரகங்கள்] மூலம் சிறுநீராகவும், தோல் பகுதிகளில் வியர்வையாகவும் வெளியேற்றப் படுகின்றன.மேலும் உடலை சுத்தம் செய்ய பஞ்சபூத சிகிச்சை, "வாட்டர் திரஃபி" யை அறிவுறுத்துகிறது.இதைத் தண்ணீர் அருந்தும் சிகிச்சை எனலாம்.

வாட்டர் திரஃபி எப்படிச் செய்வது?

தினமும் காலையில் பல் தேய்த்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் ஒன்றரை லிட்டர் சுத்தமான குடிநீரைப் பருக வேண்டும். அன்றாடம் நாம் நம் உடலைக் குளித்து சுத்தம் செய்வதைப் போல் வெறும் வயிற்றில் குடித்த தண்ணீர் உடலில் உள்ள தண்ணீரில் கரையும் அனைத்து விஷங்களையும் , சாக்கடையைக் கழுவி சுத்தம் செய்வது போல் சுத்தம் செய்து வெளியேற்றிவிடும்.

* மேலும் விவரங்களுக்கு சக்தி ஃபெளண்டேஷனின் இணையதளத்தைப் பாருங்கள்,வாட்டர் திரஃபி பற்றிய எங்கள் டி.வி.டியையும் பாருங்கள்.

நிலம்.* கொழுப்பில் கரையும் விஷங்களை எப்படி வெளியேற்றுவது?

இவ்வகை விஷங்கள் கிட்னி மூலம் உடம்பை விட்டு வெளியேற முடியாது.அதனால் தான் இயற்கை அவற்றை நம் மலத்தின் மூலம் வெளியேற்றுகிறது.நமது கல்லீரல் தான் சுரக்கும் பித்தநீரின் செயல்பாட்டினால் தான் இந்த வகை விஷங்கள் மலம் மூலம் வெளியேற்றப்படுகின்றன.

மேற்கொண்டு கொழுப்புக் கரைச்சல் விஷங்கள் வெளியேற கடுக்காய் வைத்தியம் அறிவுறுத்தப் படுகிறது.இதைப் பற்றி சக்தி ஃபெளண்டேஷனின் இணையதளத்தினையும் "லிவர் திரஃபி" டி.வி.டியையும் பாருங்கள்.

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளை உண்ண பஞ்சபூத சிகிச்சை அறிவுறுத்துகிறது.நார்ச்சத்து விஷங்களை அகற்றுவதோடு, குடல் பகுதியில் உள்ள சர்க்கரை ரத்தத்துள் கலப்பதை தாமதப் படுத்துகிறது. பாலிஷ் செய்யப்படாத கைக்குத்தல் அரிசி, கோதுமை, ராகி, சோளம், கம்பு, தினை, வரகு, கைக்குத்தல் அவல், சிவப்பு ஓட்ஸ், சிறுகீரை, பிறகீரைகள், பச்சைக் காய்கறிகள் போன்ற பல முழுதானிய வகைகள் மிகவும் நல்லது. இவ்வகை தானியங்களில் உள்ள நார்ச்சத்து மிக மெதுவாகவே தான் உறிஞ்சிய சர்க்கரையைக் குடல் பகுதியில் வெளியேற்றும் அதனால் அங்கிருந்து ரத்தத்தில் சர்க்கரை சென்று கலப்பதும் தாமதம் ஆகும். கைக்குத்தல் அரிசியை நன்றாக ஊற வைத்த பின் தான் சமைக்க வேண்டும். இல்லை என்றால் அது மெல்லுவதற்குக் கடினமாக இருக்கும். ஊற வைத்து சமைத்த கைக்குத்தல் அரிசி சுவையானது, ஆரோக்யம் ஆனது.

பக்கம் இரண்டு முடிந்தது.

பக்கம் மூன்று.

பாலிஷ் செய்யப்பட்ட அரிசி, கோதுமை, மைதா, பேக்கரி தின்பண்டங்கள், சர்க்கரை இனிப்புகள் ஆகியவை வெறும் மாவுச் சத்தை மட்டும் கொண்டுள்ளன. இவற்றில் சிறுதும் நார்ச்சத்தே இல்லை. எனவே இவற்றைச் சாப்பிட்டவுடன் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக சுமார் ஒரு மணி நேரம் ஆகிறது.

வெள்ளைச் சர்க்கரையில் செய்யப்பட்ட இனிப்புகள், சாக்லெட்டுகள், மிட்டாய் வகைகள், குளிர்பாணங்கள், பிஸ்கட்டுகள், கேக்குகள் போன்றவற்றில் வெறும் மாவுச்சத்தே உள்ளது. இவற்றைச் சாப்பிடும் போதே வாயிலேயே அவை உறிஞ்சப்பட்டு சில நிமிடங்களில் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகம் ஆகிவிடுகிறது என்பதை எச்சரிக்கையுடன் கருத்தில் கொள்ளவும்.

பயறு வகைகளில் அதிக அளவு ப்ரோட்டின் சத்து இருக்கிறது. ஆனாலும் அவற்றின் தோல்பகுதிகளில் தரமான நார்ச்சத்து உள்ளது. எனவே பயறு வகைகளை ஊற வைத்து சமைத்துச் சாப்பிடுவதால் இந்த நார்ச்சத்து ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகம் ஆவதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. அதிலும் கையளவு பயறுகளை ஊற வைத்து முளைக் கட்டி சாப்பிடுவதால் இன்னும் பலன் அதிகம்!

கேரட், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித் தழை, பச்சைக் காய்கறிகள் ஆகியவற்றைப் பச்சடியாக செய்து சாப்பிடுவதால் உடல் ஆரோக்யத்திற்குத் தேவையான ஏன்ட்டி ஆக்ஸிடண்ட்டுகளும் கிடைப்பதோடு, ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவும் குறையும்.

இனிப்பும் சர்க்கரை நோயும்:

ஒரு கப் டியில் சர்க்கரை சேர்க்காமல் குடித்துவிட்டு பாலிஷ் செய்யப்பட்ட அரிசி மற்றும் கோதுமை சாப்பாட்டை ஒரு பிடிபிடித்து நன்றாக சாப்பிடுவது மிகவும் கவலைக்கு உரியது தெரியுமா? ஏன் என்றால் ஒரு கப் டியில் இரண்டு கிராம் சர்க்கரையே சேர்க்கிறோம், ஆனால் பிடி அரிசிச் சோற்றில் நூறு - இருநூறு கிராம் சர்க்கரை இருக்கிறதே! அது உடலில் வெகு சீக்கிரத்தில் ரத்தத்தில் கலக்கிறது அல்லவா?

செயற்கை இனிப்புகளை உணவில் சேர்க்கவே கூடாது. குறிப்பாக வெள்ளை சர்க்கரையை முடிந்த வரை தவிருங்கள். ஏன் என்றால் அவற்றில் உடலுக்குத் தேவையான எவ்வித சத்துகளும் இல்லை. ஆனால் பலகாலமாக நம் நாட்டில் பயன்படுத்தப் பட்டுவரும் வெல்லம், பனங்கல்கண்டு, பனை வெல்லம், கருப்பட்டி போன்றவற்றை அதிகம் பயன் படுத்தலாம். இதனால் ஆபத்து இல்லை. ஆனால் சர்க்கரை நோயாளிகளின் ரத்த சர்க்கரை அளவு நார்மல் அளவிற்கு ஏறக்குறைய அருகில் குறைந்து வந்தால் தான் இவற்றையுமே பயன்படுத்த வேண்டும்!

*** தரமான ஆரோக்யமான இனிப்பு வகைகள் குறித்து மேலும் தெரிந்து கொள்ள [வெப் சைட் அட்ரஸ் தரவும், கூறவும்]

பழங்களில் அதிகம் சர்க்கரை உள்ளது. ஆனாலும் அவற்றில் பல விட்டமின்கள், தாதுக்கள், ஏன்ட்டி ஆக்ஸிடண்ட்டுகள் உள்ளன. அவை உடலில் நோயினை உண்டாக்கும் சில விஷங்களை அகற்றிடும். இவை அன்றிஃபைண்ட் உணவுகளில் இல்லை! இருந்தாலும்

டயாபெடிஸ் உள்ளவர்கள் பழங்களைச் சாப்பிடுவதில் முக்கிய கவனம் மேற்கொள்ள வேண்டும். சர்க்கரை அளவு அதிகம் உள்ளவர்கள் பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டாம். அது மிகவும் ஆபத்து ஆனது. சர்க்கரை அளவு ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்தவுடனே பழங்களைச் சாப்பிடவும்.

*** சக்தி டயாபெடிக் ஹெல்த் மிக்ஸ்**

பஞ்சபூத சிகிச்சையில், சர்க்கரை அளவினைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்க; பின்வரும் மூலிகைகளைச் சரிவர உட்கொள்ளுமாறு அறிவுறுத்துகிறோம்:

* ஒரு கப் ஆர்கானிக் வெந்தயப் பொடி.[ஆர்கானிக் என்றால் எவ்வித ரசாயண உரமும் போடாமல் பயிர் செய்யப்பட்ட தாவரப் பொருள்கள், இவை ஆர்கானிக் கடைகளில் இன்று பல ஊர்களிலும் கிடைக்கின்றன]

* ஒரு டீஸ்பூன் ஆர்கானிக் மஞ்சள் பொடி.

* கால் டீஸ்பூன் ஆர்கானிக் பட்டைப் பொடி.

* ஒரு டீஸ்பூன் ஆர்கானிக் கறிவேப்பிலைப் பொடி.

இவை அனைத்தையும் நன்றாகக் கலந்து சுத்தமான டப்பாவில் வைக்கவும்.

தினமும் மூன்று வேளை, சாப்பிடும் முன்னோ சாப்பிட்ட பின்னோ ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் இந்த மூலிகைப்பொடிக் கலவையை சாப்பிடுங்கள். பஞ்சபூத சிகிச்சையில் கூறப்பட்டுள்ள மற்ற செயல்பாட்டுகளுடன் இதுவும் சேர்ந்து சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்.

பக்கம் மூன்று முடிந்தது.

பக்கம் நான்கு.

இங்கிஷ் மருந்துகளை சாப்பிடுவது போலவே சக்தி ஹெர்பல் மருந்தையும் தினமும் சாப்பிடலாம். ஒரு சீரான முறையில் சர்க்கரை அளவு ரத்தத்தில் குறைந்து கட்டுப்படும் வரை மருந்துவர்கள் தந்த மருந்துகளையோ இன்சலின் ஊசியையோ விட்டுவிட வேண்டாம்.

சடுக்காய், திப்பிலி மற்றும் பெரிய நெல்லிக்காய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து செய்யப்பட்ட ஒரு அற்புதமான ஆய்ர்வேத மருந்து "த்ரிஃபலா".இது கணயம் பழுதாகாமல் நன்றாக வேலை செய்ய உதவும்.

அனைத்து ஆய்ர்வேத மருந்துக் கடைகளிலும் இது கிடைக்கும். தினமும் இரவில் தூங்கப் போகும் முன் அரை கப் சுடு தண்ணீரில்; ஒரு டீஸ்பூன் த்ரிஃபலா பொடியை நன்றாகக் கலக்கிக் குடிக்கவும். இதன் மருத்துவ குணத்தை அதிகரிக்க ஒரு இரு துளி தூய பசும் நெய் சேர்க்கலாம்.

*** நெருப்பு* இது உடலையும் மனதையும் ஒருங்கிணைக்கும் சிகிச்சை முறை:**

வெறுமனே நார்ச்சத்து உணவு, சக்தி மருந்து ஆகியவற்றைப் பின்பற்றுவதால் மட்டும் முழுமையான பலன் வராது.அன்றாடம் நாம் செய்யும் உடல் வேலைகளும் உடற்பயிற்சிகளுமே செல்களை அதிகம் க்ளூகோசைப் பயன்படுத்திட வைக்கும்.இதனால்

ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு தானாகவே குறையும்.எனவே நல்ல உடற்பயிற்சி, நடை ஆகியவை மிகவும் முக்கியம்.இதனால் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறைந்து இன்சலினின் தேவையும் குறைக்கப்படுகிறது.மேலும் சீரான ரத்த ஓட்டமும் லிம்ஃப் [நிணம்] ஓட்டமும் கிடைக்கிறது.நண்பர்களுடன் பேசிய படியே பல மைல் தூரம் நடப்பதில் பலனில்லை.நடக்கும் போது அமைதியாகவும் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி மூச்சை கவனித்தும் நடக்க வேண்டும்.

ஆரோக்யம் தரும் சூரிய நமஸ்காரம்:

சூரிய நமஸ்காரம் என்ற யோகா பயிற்சி ரத்த ஓட்டத்தையும் லிம்ஃப் ஓட்டத்தையும் அதிகரித்து உடலைக் காக்கிறது.

இதில் மூச்சு விடுதல் மிகவும் முக்கியம் ஆவதால் காற்றின் உள்ளோட்டமும் சீரடைகிறது. மூச்சும் மூளையின் கவனமும் மனதை அமைதியாக்கி ரிலேக்ஸ் செய்கின்றது.

சூரிய நமஸ்காரம் மனதையும் உடலையும் ஒருங்கிணைப்பதால் உடல் ஆரோக்யம் காக்கப்படுகின்றது.

இதைப் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள சக்தி இணையதளத்தையும் "ஃபயர் டி.வி.டி"யையும் பாருங்கள்.

காற்று* மூச்சுப் பயிற்சி

நாம் ஆழ்ந்து தூங்கும் போது மட்டுமே நுரையீரலின் முழு கொள் அளவுக்கு ஏற்ற காற்றினை சுவாசிக்கிறோம். அதனால் உடலின் பல செல்கள், குறிப்பாக கணயத்தின் செல்கள் புத்துணர்வு பெற்று நன்றாக இயங்குகின்றன.அதனால் தான் நல்ல தூக்கம் நம்மை சுறுசுறுப்பு ஆக்குகிறது.எனவே முழுமையான காற்றினை உடலுக்குத் தர "ப்ராணாயாமம்" பயிற்சியைச் செய்யவும்.

ஆகாயம்* இதுவே மிகவும் முக்கியம் ஆகும்.அமைதியில்லாமல் எப்போதும் டென்ஷனுடன் உள்ள மனது உடலின் அனைத்து செல்களையும் செயல்களையும் பாதிக்கும்.எனவே நல்ல வழிகள் மூலம் நம் மனதை அமைதியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வைத்துக் கொள்வது மிக மிக முக்கியம் ஆகும்.

நல்ல முழுமையான உணவு வகைகளைச் சாப்பிட்டு அமைதியான மனநலத்துடன் வாழுங்கள்!

***** தயவு செய்து எங்கள் அனுமதி பெற்றே இந்த டி.வி.டியை காப்பி செய்யவும். உரிய விலை கொடுத்து வாக்குவதன் மூலம் சக்தி ஃபெள்ண்டேஷனின் பல்வேறு சமூக நலப்பணிகளுக்கு நீங்கள் உதவுகின்றீர்கள்!**

எந்தக் காலத்திலும் " சத்தியம்" எது என்பதை அறிய வாழ்க்கையின் ஆன்மீகத் தேடல்களுக்கு வழிகாட்டவும் நாங்கள் இருக்கிறோம்!

நன்றி!