கால் ஸ்டோன் என்னும் பித்தப்பைக் கற்கள்

"நோயின் தன்மையையும் அதற்கான மூல காரணத்தையும் தெரிந்து கொண்டு சிகிச்சை செய்வதே நல்ல மருத்துவம் ஆகும்"
திருக்குறள்.

பஞ்சபூத சிகிச்சை முறையில் பித்தப்பைக் கற்களைக் கரைப்பதைக் காண்போம்:

$. தண்ணீர் சிகிச்சை:

தினமும் காலையில் பல்விளக்கிய பின் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும்.முன் தின இரவில் இங்கே கொடுக்கப் பட்டுள்ள பொருள்களில் , நாளுக்கு ஒன்றாய்த் தண்ணீருடன் சிறிது சேர்த்து கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கவும்.ஒரேடியாக ஒன்றரை லிட்டர் குடிக்க முடியாத போது, மெதுமெதுவாக அளவைக் கூட்டிக் குடிக்கவும்.

**** [இஞ்சி, தனியா, புதினா, நன்னாரி வேர்ப்பொடி, செம்பருத்தி மலர், சீரகம், ஏலக்காய்]***

$. புளித்த பழைய சாதமும், புளித்த பார்லியும் தொடர்ந்து இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்களுக்கு உண்டு வர கற்கள் கரையும்.

$. மண் தத்துவ சிகிச்சை:

அன்றாடம் உண்ணும் அரிசி கோதுமையை முதலில் கூடிய வரை விட வேண்டும்.நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள தானிய வகைகளை மாற்றி மாற்றி உண்டு வரவும். குறிப்பாக கேழ்வரகு அதிக நார்ச்சத்து கொண்டது.அதை அதிகம் உணவில் பயன் படுத்த கற்கள் கரையும்.அதுமட்டும் அல்லாது சர்க்கரை, கொழுப்பு கூடுதல், இதய நோய்கள் ஆகியவையும் வராது.தமிழ்நாட்டில் கிடைக்கும் பல தானிய வகைகளை தினமும் உண்ணவும்.

[கேழ்வரகு, வரகு, தினை, கம்பு, குருதவாலி, சிறுகீரைவிதைகள் (அமராந்த்), மக்காச்சோளம், சோளம், பக்வீட்[பஞ்சாபிய தானியம்], ஓட்ஸ்]

முக்கிய குறிப்பு: தானியங்களை இட்லி, தோசை, புட்டு,கூழ் மற்றும் உப்புமா எனப் பல வகைகளில் சமைத்து உண்க.

$.கல்லீரலை பலப்படுத்தவும்!

இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கடுக்காய் அல்லது விளக்கு எண்ணெய் குடித்து பேதி கண்டு குடலையும் கல்லீரலையும் சுத்தீகரிக்கவும்.இது பித்தப்பைக் கற்களை எளிதில் விரைவில் கரைக்கும்.

$. நாளுக்கு ஒரு சட்டினி:

இங்கே தரப்பட்டுள்ள மூலிகைகளை அப்படியே அரைத்து மதிய உணவுக்கு முன் கோலி குண்டு அளவு விழுங்கவும்.வதக்க வேண்டாம். சுவைக்கு சிறிது உப்பு, மிளகு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.பசுமையாக இவை கிடைக்கவில்லை என்றால் காய்ந்த இலைகளைத் தண்ணீரில் இட்டு டிகஷனாய்க் காய்ச்சிக் குடிக்கவும்.

[கொத்தமல்லித்தழை, கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை, புதினா, முருங்கை இலைத்தழைகளுடன் சேர்த்த கற்றாழை (கற்றாழையின் சிறு துண்டின் தோலை சீவி, ஊனைக் கழுவி அரைத்தும் விழுங்கலாம்)]

$.தினம் ஒரு பழச்சாறு:

பழங்களை இனிப்பு சேர்க்காமல் அரைத்து கூடியமட்டும் சுளையில் உள்ள நார்களுடனே குடிக்கவும்.இனிப்பு தேவை என்றால் பேரீச்சம் பழம் சேர்த்துக் குடிக்கலாம்.செயற்கையான பழச்சாறுகளையும் குளிர்பானங்களையும் அரவே குடிக்கக் கூடாது.

[ஆப்பிள் அல்லது பியர், நீர்ப் பூசணி, அன்னாசி [குடிக்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் மஞ்சள் சாப்பிடவும்], கற்றாழை ஊனுடன் சேர்த்த கேரட்,பப்பாளி, அன்னாசி, மாதுளை]

$. கல்லீரல் பலப்பட....

தினமும் இரவில் தூங்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் ***த்ரிஃபலாதி சூர்ணம்*** பொடியை சுடுதண்ணீரில் கலக்கிக் குடித்து வருக.அனைத்து ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளிலும் இது கிடைக்கும்.

$.அக்னித் தத்துவ சிகிச்சை:

அதிகம் உடல் உழைப்பும் இதர உடல் பயிற்சிகளும் இல்லாமல் மலச்சிக்கல் வரும்.எனவே தினமும் நன்கு நடக்கவும்.யோகா மூலம் "சூரியநமஸ்காரப் பயிற்சிகள்" செய்யவும்.முழுமையான சுவாசத்துடன் காலை-மாலை இரு வேளையும் நடைப் பயிற்சி செய்க.

$.வாயு தத்துவ சிகிச்சை:

ஆழ்ந்த முழுமையான சுவாசத்தை அடிக்கடி எடுத்துக் கொள்க.தினமும் காலை மாலை ஐந்து நிமிடங்கள் ப்ராணாயாமம் செய்யவும். ராம்தேவின் டி.வி.டிகள் காண்க அல்லது யோகா பயிற்சியாளர் மூலம் கற்றுக் கொள்க.

$. ஆகாச தத்துவ சிகிச்சை:

மேற்சொன்ன எல்லாவற்றையும் விட மிக முக்கியம் நம் மனதை மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் ரிலாக்ஸாகவும் வைத்துக் கொள்வதே ஆகும்.ஆகாச தத்துவத்தில் மனதை மிக அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.இறை வழிபாடு, கலைகள் எனப் பல வழிகளில் மனதை ஒருமுகம் செய்து வாழ்க!

நோயின்றி வாழ எங்கள் வாழ்த்துகள்!
நன்றி!