

சக்தி பெண்டேஷன்- சக்தி மருத்துவப் பகுதி

சிறுநீரகக் கற்கள்

” நோயின் குணம் அறிந்தி, அதன் மூலகாரணத்தையும் அறிந்து அதற்கான சிகிச்சையை அளிப்பதே சிறந்த மருத்துவம் ஆகும்”
திருக்குறள்

சிறுநீரகங்களில் கற்கள் உருவாகித் தொல்லை தருவது இன்றைய காலத்தில் மிகவும் சாதாரணம்

* **விலக்க வேண்டியவை:** முந்திரிப்பருப்பு, மதுபானம், செயற்கைக் குளிர்பானங்கள், கோழிக் கறி[குறைந்தது மூன்று மாதம்]

&.ஜூஸ் வைத்திய முறை [வாரம் ஒரு நாள் அவசியம் செய்ய வேண்டும்]
காலை எட்டு மணி: ஆப்பிள், ஏப்ரிகாட் மற்றும் கார்ன்பெரி ஜூஸ்

பத்து மணி:வெள்ளரிக்காய், முள்ளங்கியுடன் தழைகள் சேர்த்தரைத்த ஜூஸ்

பன்னிரண்டு மணி: சாத்துக்குடி, பியர் மற்றும் தர்பூசணி ஜூஸ்

இரண்டு மணி: கேரட், பீட்ரூட் ஜூஸ்

நான்கு மணி: திராட்சை மற்றும் பப்பாளி, ஸ்ட்ராபெரியும் சேர்க்கலாம்.

ஆறு மணி: கேரட், வெள்ளரி ஜூஸ்

எட்டு மணி: மாதுளை மற்றும் கிவி பழ ஜூஸ்

பத்து மணி: முள்ளங்கி, அதன் இலைகள் மற்றும் கேரட் ஜூஸ்

\$.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!