

மலச்சிக்கல் அகலும்.குதிரை சிறுநீர்க் கழிக்கும் போது இதையே செய்கிறது.அதனால் தான் இதற்கு இப்பெயர் வந்தது."அஷ்வினி" என்றால் குதிரை.

\$.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 சிகிச்சை: தியானம், கலைகள், வழிபாடு எனப் பல வழிகளில் மனதை ஒருமுகம் செய்து மகிழ்ச்சியுடன் வைத்துக் கொள்வதே ஆகாச சிகிச்சை.மனம் மிகவும் ரிலாக்ஸாக இருக்கும் போதே சிகிச்சை பலனளிக்கும்.

நன்றி!

E mail: gethealed@sakthifoundation.org

Web: www.uni5.org

சக்தி பெளண்டேஷன்

மருத்துவப் பகுதி



மூலநோய்

“ நோயின் தன்மையறிந்து, அதன் காரணத்தைத் தெரிந்து, அதற்கேற்ற சிகிச்சை அளிப்பதே சிறந்த மருத்துவ ஞானம் ஆகும்”

* திருக்குறள் கருத்து.

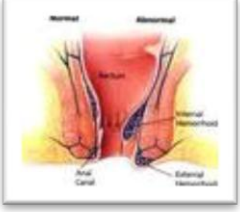
சக்தி மருத்துவப் பகுதியில் சொல்லப்பட்ட ஐந்துவகை சிகிச்சை முறைகளை, முழுமையான பலன் கிடைக்க; தவறாமல் தொடர்ந்து நாற்பத்தியோரு நாட்கள் [41] பின்பற்றுக.

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.

மூல நோய் ஏற்படப் பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. அதில் மிக முக்கியமாக ஆயுர்வேதம் மலச்சிக்கலைக் கூறுகிறது. மலச்சிக்கல் உண்டாவதன் காரணமாக உடலில் பலவிதக் கோளாறுகளும் ஏற்படுகின்றன. பஞ்சபூத சிகிச்சை முறையில் மூலவியாதியை முற்றிலும் குணம் செய்ய முடியும். தொடர்ந்து ஒரு மாத காலம் இங்கே தரப்படுகின்றன சிகிச்சை முறைகளைப் பின்பற்றுக. தேவை என்றால் எங்களைத் தொடர்பு கொள்க.



தண்ணீர் சிகிச்சை:

தினமும் இரவில் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீரைப் பின் வரும் ஒரு பொருளுடன் [நாளொன்றுக்கு ஒன்று] சேர்த்து சூடாக்கி விடவும். பின் காலையில் பத்துலக்கியவுடன் வெறும் வயிற்றில் குடிக்கவும். ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீரை உடனே குடிக்க முடியவில்லை என்றால் மெதுவாக அளவைக் கூட்டலாம். குடித்த ஒரு மணிநேரத்து ஏதும் குடிக்கவோ சாப்பிடவோ கூடாது. பயணம் செய்ய வேண்டிய தினத்தில் இந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்வதில் கவனம் தேவை. ஏன் என்றால் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியது வரும் அல்லவா? முடிந்த வரை மூலவியாதிக்காரர்கள் அதிக சூடான - அதிக குளிர்ச்சியான பதார்த்தங்களைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். மிதமான சூடான தண்ணீர் மிகவும் நல்லது.

[இஞ்சி, நன்னாரி, தனியா, சீரகம், ஏலக்காய்]

மண் தத்துவ சிகிச்சை:

& புளித்த அரிசி, புளித்த பார்லி மிகவும் நன்மை தரும்.

& வாத்து முட்டை ரகசியம்:

இரு டேபிள் ஸ்பூன் கறுப்பு எள்ளுடன் சில கரிசலாங்கண்ணித் தழைகளை இட்டு அரைக்கவும். சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். அதில் ஒரு வாத்து முட்டையை உடைத்து ஊற்றி சற்று வதக்கவும். சில தினங்களுக்கு வெறும் வயிற்றில் இதை உண்டு வர மூலம் குணமாகும்.

& தொட்டாச் சுருங்கியால் சுருங்கும் மூலம்:

தொட்டாச் சுருங்கியின் முழுச் செடியை எடுத்துக் கொள்க. பூக்களை மட்டும் அகற்று. முழுச்செடியையும் தண்ணீரில் போட்டு சுண்ட டிகஷனாகக் காய்ச்சி தொடர்ந்து மூன்று தினங்கள் ஒரு வேளை குடித்து வர மூலம் அகலும்.

& எள்ளுருண்டை:

பத்து கிராம் கறுப்பு எள்ளுடன் ஐந்து கிராம் வெல்லம் கலந்து உருட்டி தினமும் மாலையில் சாப்பிட்டு, சிறிது ஆட்டுப்பாலும் குடித்து வர மூலம் அகலும்.

& வெளிப்புற மருந்து:

முருங்கைத் தழைகளையும் எருக்கம் இலைகளையும் வைத்து மையாக அரைத்து மூலம் ஏற்பட்டுள்ள ஆசனவாய் மற்றும் அதன் உட்பகுதியில் பூசிக் கொண்டால் வலி குறையும்.

& நார்ச்சத்துள்ள உணவே மாமருந்து:

மலச்சிக்கல் ஏற்படாது இருக்க அதிகம் நார்ச்சத்துள்ள தானிய வகைகளையே உண்க. உருளைக்கிழங்கைக் கைவிடுதல் மிக மிக அவசியம். அதீத புளி, இனிப்பு மற்றும் காரம் குறைக்கப் படுதல் மிகவும் அவசியம்.

& சேனைக்கிழங்கின் உதவி:

சேனைக்கிழங்கைத் துண்டுகளாக்கி வேக வைத்து, கடைந்து எடுத்த மோரில் இட்டு உண்டு வர மூலம் அகலும்.

& சிறிய வெங்காயம், பூண்டு ஆகியவற்றை பசும்நெய்யில் வதக்கி உணவில் சேர்த்துக் கொள்க.

& தயிரைத் தவிர்த்து, கடைந்து எடுத்த மோரைச் சேர்த்தல் நன்மை தரும்.

& பப்பாளி, கற்றாழையுடன் சேர்த்த கேரட், பேரீச்சம்பழத்துடன் சேர்த்த பியர்ஸ் பழம், பீட்ரூட் அல்லது கேரட் அல்லது ஆப்பிள், மீண்டும் பப்பாளி, கற்றாழை ஊன், பியர்ஸ் - பேரீச்சம்பழம் என ஏழு வகைப் பழங்களை ஏழு நாட்களுக்கு ஐஸாகக் குடிக்கவும். செயற்கைப்பழச் சாறுகள், கேனில் உள்ள ஐஸு வகைகள் வேண்டாம்.

& இரு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கடுக்காய் அல்லது விளக்கு எண்ணெய் பேதி கண்டு வயிற்றைச் சுத்தம் செய்தல் மிகவும் பலன் தரும்.

& அஷ்வினி முத்ரை:

தரையில் நன்கு சம்மணம் போட்டு உட்காரவும். மூச்சை உள் வாங்கவும். அவ்வாறு உள்வாங்கும் போது, ஆசன வாயை உள் இழுக்கவும். மூச்சை வெளியிடவும், அப்போது ஆசனவாயை வெளியே விரியச் செய்யவும். இதுவே அஷ்வினி முத்ரை. தினமும் இதை முறையாகச் செய்து வர மூலம் குறையும், சுருங்கும்,