

சக்தி பெளண்டேஷன் -
சக்தி மருத்துவப் பகுதி

புற்றுநோய் என்னும்
கேன்சர்.

” நோயின் குணத்தை
அறிந்து, அதற்கான மூல
காரணத்தையும் அறிந்தும்
பின் சிகிச்சை
மேற்கொள்ளும் போதே
முழுமையான பலன்
கிடைக்கிறது”

* திருக்குறள் கருத்து.

பஞ்சபூத சிகிச்சை
முழுமையானதாகும்.அ
தன் ஒவ்வொரு
நிலைகளையும்
காணலாம்.

பகுதி ஒன்று
பஞ்சபூத சிகிச்சை
என்பது அனைத்து
விதமான
புற்றுநோய்களுக்கான
முழுமையான மாற்று
சிகிச்சை ஆகும்.மற்ற
சிகிச்சை முறைகளில்
இருந்து இது எப்படி
வேறுபடுகிறது
என்பதையும் இனி
பார்ப்போம்.

* இந்த சிகிச்சை நமது
உடலையும் மனதையும்
ஒருங்கிணைத்து
செயலாற்ற வைக்கிறது.
மேலும் புற்றுநோயை

எதிர்க்கும் நமது
உடலின் நோய் எதிர்ப்பு
சக்தியை அதிகரிக்கச்
செய்கிறது.

* உடலில் உள்ள
கழிவுகளை
அகற்றுவதால்
புற்றுநோய் குணமாகும்
என்று சில மருத்துவ
முறைகள் கூறும்.

* மூலிகைகளாலும்
யோகப் பயிற்சிகளாலும்
புற்றுநோயை
குணமாக்க முடியும்
என்ற கருத்துக்களும்
நிலவுகின்றன.

* நமது பஞ்சபூத
சிகிச்சை ஒரு
சினிச்சை
முறையை
மட்டும்
கையாளாமல்
பல்வேறு
முறைகளையும்
ஒருங்கிணைத்து
உடலைச்
செயல்புரிய
வைக்கிறது.இத
னால் உடல்
மட்டும்
இல்லாமல்
நோயாளியின்
மனதுக்கும்
மாற்றம்
உண்டாகிறது.இத

ன் பயனாய்
அவரது நோய்
விரைவில் நலம்
பெறுகிறது
என்பதை
ஆய்வுகள்
காட்டுகின்றன.

ஐந்து
நிலைகளில்
பஞ்சபூத
சிகிச்சை
நடைபெறுகிறது:
நமது உடலில்
மூன்று விதமான
விசத்தன்மைகள்
இருக்கின்றன.
ஒன்று
தண்ணீரில்
கரையும்
விசங்கள்,
மற்றொன்று
கொழுப்பில்
கரையும்
விசங்கள்.
மூன்றாம்
விசத்தன்மை
என்பது நமது
மனதில் உள்ள
எண்ணங்களின்
வடிவானது.

முறையாக நமது
உடலில் இருந்து
இவற்றை
அகற்றி சுத்தம்
செய்ய
வேண்டும்.ஆனா

ல்
 அறியாமையினா
 ல் அன்றாடம்
 பல்வேறு
 வழிகளில்
 இவ்விசங்கள்
 நம்முள்
 சேர்ந்தபடியே
 இருப்பதால், ஒரு
 கட்டத்தில்
 செல்களில்
 மாற்றங்கள்
 ஏற்பட்டு
 புற்றுநோய் வந்து
 விடுகிறது
 என்பதை நாம்
 அறிய வேண்டும்.
 இவ்விசத்தன்மை
 களை சுத்தமாக்கி
 உடலைப்
 பேணுவதால் பல
 நோய்கள்
 வருவதையும்
 தடுக்க
 முடியும்.புற்று
 நோய்
 எதிர்காலத்தில்
 ஏற்படுவதையும்
 தடுக்க முடியும்.

தண்ணீரால்
 கரையும்
 விசத்தன்மைக
 ளை சுத்தம்
 செய்யும் முறை:
 உடலிலும்
 உடையிலும்
 ஏற்படும்

அழுக்குகளைத்
 தண்ணீரால்
 சுத்தம்
 செய்யமுடியும்.
 அதே போல்
 அன்றாடம்
 உடலுக்குள்
 சேரும்
 விசக்கழிவுகளை
 த் தண்ணீரால்
 அகற்ற முடியும்
 என்பதை
 நினைவில்
 வைத்துக்
 கொள்ளுங்கள்!

தண்ணீர்
 சிகிச்சை முறை:
 தண்ணீரை
 ஆயுர்வேத
 மருத்துவம்
 உடல் நலம்
 காக்கும் அமுதம்
 என்றே
 போற்றுகிறது.த
 ண்ணீரால் உடல்
 நன்கு சுத்தமாகிப்
 பல
 விசக்கழிவுகளும்
 வெளியேறுகின்ற
 ன.இதனால் பல
 நோய்களும்
 நீங்குகின்றன.அ
 ன்றாடம்
 குறிப்பிட்ட
 அளவு தண்ணீர்
 குடிப்பதால் பல
 வியாதிகள்
 குணம்

ஆகின்றன
 என்பதைக்
 கண்கூடாகப்
 பார்க்கிறோம்.

தண்ணீர்
 குடிக்கும் முறை:
 தினமும்
 அதிகாலை
 எழுந்து பல்
 விளக்கவும்.
 பின்னர் முன்தின
 இரவில் நன்கு
 சுத்தமாக்கி
 சூடாக்கப்பட்ட
 குடிநீரை
 ஒன்றரை லிட்டர்
 மெதுவாகக்
 குடிக்கவும்.உடன
 டியாக இந்த
 அளவு குடிக்க
 முடியாதவர்கள்
 ஒவ்வொரு
 நாளும்
 மெதுவாகத்
 தண்ணீரின்
 அளவைக்
 கூட்டவும்.

முன்தின
 இரவில் செய்ய
 வேண்டியவை:
 சுத்தமான ஒரு
 பாத்திரத்தில்
 ஒன்றரை லிட்டர்
 குடிநீரை
 எடுக்கவும்.அதில்
 கீழே
 தரப்பட்டுள்ள

ஏதேனும் ஒரு
 பொருளை இட்டு
 சூடாக்கவும்.அடுத்த
 நாள்
 அதிகாலை இந்த
 நீரைப்
 பருகவும்.சுமார்
 ஒரு மணி நேரம்
 அமைதியாக
 நடக்கலாம்,
 உட்காரலாம்,
 தியானிக்கலாம்.
 ஆனால் இந்த
 ஒரு மணி
 நேரத்துக்குள்
 எதையும் குடிக்க
 வேண்டாம்.இவ்
 வாறு
 செய்வதால்
 முன்தின
 இரவில் சுமார்
 முப்பது
 ட்ரில்லியன்
 செல்களில்
 உற்பத்தியாகித்
 தேங்கியுள்ள
 விசக்கழிவுகள்
 உடலை விட்டு
 வெளியேற்றப்படு
 கின்றன.

தண்ணீருட
 ன் சேர்த்து
 சூடாக்கக்
 கூடியவை:
 [
 ஒவ்வொரு
 நாளும

ஒரு
 பொருளை
 ச்
 சேர்க்கலா
 ம்.]

* சிறு
 இஞ்சித்
 துண்டு,
 துளசி
 இலைகள்,
 ஒரு
 ஏலக்காய்,
 ஒரு
 கிராம்பு,
 வேப்ப
 இலைகள்,
 சீரகம்,
 தனியா
 விதைகள்
 சில,
 அதிமதுரம்
 ,
 அஸ்வகந்
 தா பொடி
 [
 அமுக்குர
 ம்
 கிழங்கு],ஆ
 ரஞ்சத்
 தோல்.

இவ்வாறு
 குடிக்கப்பட்
 ட
 தண்ணீரா
 ல்
 உடலில்

சேர்ந்துள்
 ள
 கழிவுகள்
 சிறுநீரகம்
 மூலம்
 சிறுநீராய்
 வெளியேற்
 றப்
 படுகிறது.
 இவ்வாறு
 உடல்
 தண்ணீரா
 ல் சுத்தம்
 செய்யப்ப
 டாமல்
 அடுத்து
 அடுத்து
 மேற்கொள்
 ளப் படும்
 பஞ்சபூத
 சிகிச்சை
 முழுப்பல
 னைத்
 தருவது
 இல்லை
 என்று
 எங்கள்
 ஆய்வுகள்
 காட்டுகின்
 றன.

\$. நல்ல பசி:
 தண்ணீர்
 சிகிச்சையின் பலனாக
 முதலில் வயிற்றில்

உள்ள உறுப்புகள்
சீராக இயங்கும்.
இதனால் ஜீரண சக்தி
அதிகரிக்கும். அதனால்
சரியான நேரத்தில் பசி
உண்டாவதாக
ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

\$. உடல் வலி குறைதல்:

கேன்சர் செல்கள்
உடலில் அதிக
அளவில் "லேக்டிக்
ஆசிட்"யை உற்பத்தி
செய்யும். இந்த ஆசிட்
கல்லீரலால் பைருவேட்
என்ற ரசாயணமாக
மாற்றப்பட
வேண்டும். ஆனால்
புற்றுநோயாளிகளின்
கல்லீரல் அதிக
அளவில் பாதிக்கப்பட்டு
இருக்கும் நிலையில்
அது
நடைபெறாது. இதனா
ல் லேக்டிக் ஆசிடின்
அளவு அதிகரித்து
உடலில் வலி
ஏற்படுகிறது. தண்ணீர்
சிகிச்சையால் கல்லீரல்
மீண்டும்
புத்துணர்வுடன்
இயங்கும். அதனால்
லேக்டிக் ஆசிட் அளவு
குறைந்து உடல்
வலியும் குறைகிறது.

\$. ஹீமோதிரபி மற்றும் ரேடியேஷனால் வரும் பக்கவிளைவுகள் குறைதல்:

தண்ணீரைப் புதினா
மற்றும் இஞ்சியுடன்
கலந்து சிகிச்சையைச்

செய்த போது பல
நோயாளிகளுக்கு
வாந்தி, குமட்டல்
மற்றும் மயக்கம்
போன்ற
பக்கவிளைவுகள்
குறைந்துள்ளதை
ஆய்வுகள்
காட்டுகின்றன.

இவ்வாறு தண்ணீர்
சிகிச்சை செய்யத்
தொடங்கிய சில
நாட்களுக்குப் பின்
கொழுப்புக் கரைச்சல்
கழிவுகளை அகற்றும்
சிகிச்சையைச் செய்ய
வேண்டும். இதனால்
பஞ்சபூத சிகிச்சை
முறை மேலும்
வலுவடையும், பலன்
தரும்.

அருமையான சோப்:
வெறுமனே துணியைத்
தண்ணீரால்
துவைத்தால்
அழுக்குகள்
போகாது. சில
கரைகளைப் போக்க
நல்ல சோப்
பயன்படுத்த வேண்டும்
அல்லவா? நம்
உடலிலும்
கொழுப்புகளை
உடைத்து எளிதில்
ஜீரணம் செய்யக் கூடிய
சோப் ஒன்று
அன்றாடம்
கல்லீரலால் தயாரிக்கப்
படுகிறது. அதன் பெயர்
"பைல்" [பித்த நீர்].

அதன் வேலையைப்
பற்றி அறிவோமா?

கொழுப்புக் கரைச்சல் கழிவுகள்:

* உடலில் அன்றாடம்
சேரும்
விஷக்கழிவுகளைத்
தண்ணீரால் கரையும்
கழிவுகளாக மாற்றும்
வேலையை நம்
கல்லீரல் செய்கிறது.

* இத்தகைய
கழிவுகளைச்
சிறுநீரகங்கள் சிறுநீர்
மூலம்
வெளியேற்றுகின்றன.

* எனவே தண்ணீர்
சிகிச்சை செய்வதால்
கல்லீரல் மற்றும்
சிறுநீரகங்கள்
இணைந்து
சுத்தீகரிக்கப்பட்டு
சீராக வேலை
செய்கின்றன.

**பைல் என்னும்
சோப்பின் வேலை:**
சில சமயங்களில்
அனைத்து
ரசாயணக்கழிவுகளையு
ம் கல்லீரலால் எளிதில்
சுத்தம் செய்ய
முடியாது. அப்போது
பைல்
சுரக்கப்படுகிறது. இந்த
பைல் திரவத்தில் பல
கொழுப்புக் கரைச்சல்
கழிவுகள் கரைந்து கால்
பிளாடர் வழியாகக்

குடலுக்கு வருகின்றன.
குடல் பகுதியில்
பைலை மீண்டும்
உடல் உறிஞ்சிக்
கொள்ளும்.கடைசியில்
இருக்கும் கழிவுகள்
அனைத்தும் நாம்
சாப்பிட்ட உணவில்
உள்ள நார்ச்சத்துப்
பொருள்களுடன்
கலந்து மலமாக
வெளியேறிவிடும்.

**நவநாகரிகத்தால் வந்த
வினை:**

இன்றைய நவீன
உணவுப் பழக்கத்தில்
நார்ச்சத்து என்ற
வார்த்தைக்கே
இடமில்லாமல்
போய்விட்டதால் பல
கழிவுகள் உடல்
முழுதும் தேங்கி
செல்களில் உள்ள
மரபணுக்களை
பாதிக்கின்றன.இதனால்
தான் பற்பல புதிய
வியாதிகளும் இன்று
நமக்கு
வருகின்றன.எனவே
நாம் அதிக அளவில்
நார்ச்சத்து உள்ள
உணவுகளை மீண்டும்
உண்ண வேண்டும்.

உடலில் இவ்வாறு
தேங்கியுள்ள
கொழுப்புக் கரைச்சல்
கழிவுகளை
விளக்கெண்ணெய்
மற்றும் சுடுக்காய்
மூலம்
வெளியேற்றலாம்

என்று பஞ்சபூத
சிகிச்சை கூறுகிறது.

ஆனால் புற்றுநோயின்
தாக்கம் அதிகமான
போது சிலரால் இந்த
முறையை உடனே
செய்ய
முடியாது.அவர்கள்
உடல் வலுபெற இங்கே
சில மருத்துவ
குணமுள்ள சட்டினி
வகைகள்
தரப்பட்டுள்ளன.ஏழு
வகையான
மூலிகைகளால் ஆன
இந்த சட்டினிகள்
மிகுந்த பலனைத்
தருகின்றன என்று பலர்
கூறியுள்ளனர்.
அவற்றை உணவில்
சேர்ப்பதன் மூலம்
கல்லீரல் புத்துணர்வு
பெறும்.தன்னைத்
தானே வலுவாக்கிக்
கொள்ளும்.இதனால்
கொழுப்புக் கரைச்சல்
கழிவுகளும்
வெளியேறுகின்றன.

இங்கே கொடுக்கப்
பட்டுள்ள மூலிகைப்
பொருள்களைக்
கொண்டு ஒவ்வொரு
நாளும் ஒரு வகைச்
சட்டினிசெய்து உண்க.
மூன்று முதல் ஆறு
மாத காலம் வரை
இதைத் தொடர்ந்து
கடைப்பிடிக்கவும்.

*** பூண்டுச் சட்டினி**

*** சாத்துக்குடித் தோல்
அல்லது எலுமிச்சை
இலைகளில் சட்டினி**

*** கரிசலாங்கண்ணிச்
சட்டினி**

*** கறிவேப்பிலைச்
சட்டினி**

*** கீழாநெல்லிச் சட்டினி**

*** கற்றாழை ஊண்**

*** குக்கல் துவையல்**

*** குண்டுறுக்கன்
அல்லது குங்குலியம்**

*** பெரியநெல்லிக்காய்**

**சட்டினித் தாயாரிக்கும்
முறை:**

\$.அனைத்துச் சட்டினி
வகைகளையும் நன்கு
அரைக்க வேண்டும்.

\$. சில மூலிகைகள்
காய்ந்த நிலையில்
கிடைத்தால் அவற்றை
நிழலில் உணர்த்திப்
பொடி செய்த பின்
பயன்படுத்தவும்.

\$. முடிந்தவரை மதிய
உணவுக்கு முன்
சட்டினியை
எலுமிச்சை அளவு
உருட்டி விழுங்கவும்.

\$. ஒரு சிட்டிகை
மிளகுத்தூள் அவசியம்

சட்டினியுடன்
கலக்கப்பட வேண்டும்.

\$. தேங்காயும், உப்பும
சேர்த்து அரைக்கலாம்.

\$. ஆனால் கண்டிப்பாக
வறுத்து எதையும்
அரைக்கக் கூடாது.

**மஞ்சளின் மகத்தான
மருத்துவ குணம்:**

இந்தியாவின் கட்டித்
தங்கம் என்று மஞ்சள்
கொண்டாடப்
படுகிறது. பல காலமாக
மஞ்சளை நாம் அதன்
மகத்தான மருத்துவ
குணம் அறிந்து
பயன்படுத்தி
வருகிறோம். அதனால்
தான் அமெரிக்க நாடு
மஞ்சளின் மீது
தனியுரிமை கோரிய
போது அது
சட்டபூர்வமாக
நிராகரிக்கப் பட்டது.

**மஞ்சள் நம்முள் என்ன
செய்கிறது?**

* மஞ்சள் பொடியை
அன்றாடம்
பயன்படுத்தும் போது
கேன்சர் செல்களின்
வளர்ச்சி
கட்டுப்பாட்டுக்குள்
கொண்டுவரப்படுகிறது.

* இதன் மூலம் பல
செல்கள் அழிவது
தடுக்கப் படுகிறது.

*** உதாரணம்:**

அமெரிக்காவில்
ப்ராஸ்டேட் கேன்சரால்
மிகவும் பாதிக்கப்பட்ட
ஒரு நண்பர்
முறையாகத் தண்ணீர்
சிகிச்சையும் மஞ்சள்
பயன்பாட்டையும்
செய்து வருவதால்
இன்று வரை நலமாக
இருக்கிறார்.

**மஞ்சளை எப்படிப்
பயன்படுத்துவது?**

தினமும் இரவில்
படுக்கப் போகும் முன்
ஒரு டீஸ்பூன் மஞ்சள்
பொடியை வெறுமனே
அல்லது தேனுடன்
கலந்து சாப்பிடலாம்.
முடிந்தால் ஒரு டம்ளர்
சர்க்கரை கலக்காத
அன்னாசிப்பழச்
சாற்றைக்
குடித்தவுடன் ஒரு
ஸ்பூன் மஞ்சள்
சாப்பிடலாம். இதனால்
மிகுந்த பலன்
உண்டு. ஒரு போதும்
வெறும் வயிற்றில்
மஞ்சள் சாப்பிட
வேண்டாம். மஞ்சளில்
உள்ள "குர்குமின்"
என்ற மருத்துவ குணம்
கொண்ட ரசாயணமே
கேன்சர் செல்களின்
வளர்ச்சியைத்
தடுக்கிறது.

**நார்ச்சத்தின்
இன்றியமையாத
மருத்துவ உதவி:**

புற்றுநோயாளிகள்
அதிகம் நார்ச்சத்து
மிகுந்த உணவுப்
பொருள்களையே
சாப்பிட வேண்டும்.
குறிப்பாக கணையப்
புற்றுநோயாளிகள் [
பேன்க்ரியாஸ் கேன்சர்]
நார்ச்சத்து உணவு
சாப்பிட்டு வருவதால்
நல்ல பலன்
கிடைப்பதை ஆய்வுகள்
காட்டுகின்றன.

* கூடிய வரை
கைக்குத்தல் அரிசி
மற்றும்
கோதுமையைப்
பயன்படுத்தவும்.
"கேரளா புட்டு அரிசி"
என்று கடைகளில்
கிடைக்கிறது. இன்று
பல நகரங்களில் கூட
பெரிய சூப்பர்மார்கட்
கடைகளில் சுத்தம்
செய்யப்பட்டு
கிடைக்கிறது.

* இரவு நேரத்தில்
கைக்குத்தல்
அரிசியைத் தண்ணீரில்
ஊற வைத்து மறுநாள்
சமைத்தால்
மிருதுவாகிவிடும். முழு
அரிசிச்சோறு சாப்பிட
முடியாதவர்கள் அதை
அரைத்துக்
கஞ்சியாக்கிக்
குடிக்கலாம்.

* கூடிய வரை சர்க்கரை
பயன்படுத்துவதைத்
தவிர்க்கவும்.

* புற்றுநோயாளிகளின் கல்லீரல், கணையம் போன்ற உறுப்புகள் தளர்ந்து இருப்பதால் கூடிய வரை கடினமான உணவைச் சாப்பிட வேண்டாம். குறிப்பாக அதிக புரதச்சத்துள்ள உணவின்ையும் காப்பி, டீ மற்றும் குளிர்்பானங்களையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

* கைக்குத்தல் அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு, குருதவாலி, தினை, வரகு, சாமை, ஓட்ஸ் போன்ற நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள்களையே மாற்றி மாற்றிச் சாப்பிடவும்.

* இவ்வாறு உணவு முறையைக் கையாண்டு வரும்வேளையில் உடல் தேறுகிறது என்று தெரிந்தால், குடலையும் கல்லீரலையும் சுத்தம் செய்யும் கடுக்காய் வைத்திய முறையைக் கையாளும்படி ஆயுர்வேதம் அறிவுறுத்துகிறது.

* உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய

முக்கிய உணவுப் பொருள்கள்: தக்காளி, கேரட், பூண்டு, டீ இலைகள், சிவப்பு திராட்சை, சிவப்பு மிளகாய், மஞ்சள், கிராம்பு, காளிப்ளவர், மாதுளம்பழம், இஞ்சி, துளசி இலைகள், கற்றாழை மற்றும் சோயாபீன்ஸ். [இவற்றில் உள்ள ரசாயணக் கூறை அறிய ஆங்கிலப் பகுதியைக் காண்க, பக்கம் எட்டு]

* அசைவ உணவைத் தவிர்த்து பல காய்கறிப் பழ வகைகளை உண்ணவும். இவற்றில் உள்ள விட்டமின் பி பதினேழு புற்றுநோய்க்கு நல்லது.

ஏழு நாட்களும் ஏழு ஜூஸ்களும்: வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளுக்கு ஒரு ஜூஸ் வகை இங்கே தரப்படுகிறது. கூடிய வரை அவற்றைத் தயாரித்துப் பருகலாம்.

* **பப்பாளி ஜூஸ்**

* **கேரட் அல்லது சாத்துக்குடியுடன் சேர்க்கப்பட்ட கற்றாழை ஜூஸ்**

* **பேர்ச்சம்பழம் அல்லது பியர்ஸ் பழ ஜூஸ்**

* **கேரட் அல்லது ஆப்பிள் அல்லது பீட்ரூட் ஜூஸ்**

* **பப்பாளி ஜூஸ்**

* **மீண்டும் கற்றாழை**

* **மீண்டும் பியர்ஸ் அல்லது பேர்ச்சம்பழ ஜூஸ் எனத் தொடரவும்.**

எச்சரிக்கை: குளிர்்பானங்கள் அவசியம் தவிர்க்கப் பட வேண்டும். பழங்களைச் சாறாக்கிய பின் வடிகட்டாது அப்படியே பருகவும். அப்போது தான் அதில் உள்ள நார்ச்சத்து கிடைக்கும்.

கற்றாழையின் உயர்ந்த மருத்துவ குணம்: கற்றாழைச் சாற்றில் உடலில் உள்ள விஷக்கழிவுகளை அகற்றும் உன்னத ரசாயணக்கூறுகள் உள்ளன. கற்றாழைச்சாறு லிம்ப் திரவத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவைக் கூட்டும். அதனால் கேன்சர் செல்கள் அழியும்.

த்ரிஃபலாதி சூர்ணம்:
 [அனைத்து ஆயுர்வேத
 மருந்துக் கடைகளில்
 கிடைக்கும்]
 த்ரிஃபலா பொடி
 கல்லீரலை
 பலப்படுத்தும். எனவே
 இரவு தூங்கும் முன்
 ஐம்பது மில்லி சுடுநீரில்
 ஒரு டீஸ்பூன்
 இப்பொடியைக்
 கலக்கிக் குடிக்கவும்.

கல்லீரலை
 பலப்படுத்தும் சில
 டானிக்குகள் மற்றும்
 சட்டினி வகைகள்:

*** கொத்தமல்லித்
 தழைச் சட்டினி**

*** கறிவேப்பிலைச்
 சட்டினி**

*** புதினா சட்டினி**

*** கற்றாழைச் சட்டினி**

அனைத்துக்கும் மிளகு,
 தேங்காய், கறுப்பு எள்,
 சிறிது உப்பு கூட்டி
 அரைக்கலாம். மேலும்
 எதையும் வணக்கவே
 கூடாது. சிறு
 உருண்டைகளாக
 உருட்டி விழுங்கலாம்.
 பசிய இலைகள்
 கிடைக்காத போது,
 காய்ந்த இலைகளை
 சுடுநீரில் டிக்கஷனாகக்
 கொதிக்க வைத்துக்
 குடிக்கவும்.

**முக்கிய சுத்தீகரிப்பு
 மருத்துவ முறை:**
 இரண்டு மாதங்களுக்கு
 ஒரு முறை
 விளக்கெண்ணெய்
 குடித்து வயிற்றைச்
 சுத்தம் செய்யதல்
 மிகவும் அவசியம்.
 ஹீமோதொரபி மற்றும்
 ரேடியேஷன் செய்யும்
 போது இதைச் செய்ய
 வேண்டாம்.உடல்
 மிகவும் தளர்வுற்று
 இருக்கும் போதும்
 இதைச் செய்ய
 வேண்டாம்.இத்தகைய
 சிகிச்சைகள் முடிந்து
 சில மாதங்களுக்குப்
 பின்னே வயிற்றை
 சுத்தம் செய்தல்
 நல்லது.

அக்னி சிகிச்சை முறை:
 அதிகம் நடக்காமல்
 எப்போதும் ஓய்வாகவே
 இருக்கும் போது
 வயிற்றில்
 மாறுதல்களும்
 அசைவுகளும்
 ஏற்படாது.இதனால்
 மலச்சிக்கல்
 உண்டாகும். எனவே
 காலையும் மாலையும்
 நன்கு மூச்சு விட்டபடி
 நடக்கவும்.

அக்னி சிகிச்சை
 என்பது உடல்
 அசைவுகளையும்
 யோகாப்
 பயிற்சிகளையும்
 மேற்கொள்வதாகும்.டே
 யாகா மூலம் ”சூரிய

நமஸ்காரம்” செய்து
 வருவதால் லிம்ப்
 ஓட்டம் அதிகரிக்கும்,
 செல்கள் புத்துணர்வு
 பெறும்.

வாயு சிகிச்சை முறை:
 நீண்ட ஆழ்ந்த
 சுவாசத்தை
 உட்கொண்டு பின்
 மெதுவாக சுவாசத்தை
 வெளியேற்றுதல் உடல்
 சோர்வை
 நீக்கும்.தினமும்
 காலை-மாலை என
 இருவேளையும் ஐந்து
 நிமிடங்கள்
 ”ப்ராணாயாமா”
 சுவாசப் பயிற்சி
 செய்வதால் இன்னும்
 நன்மை
 கூடும்.முறையான
 சுவாசப் பயிற்சியால்
 சீராக ஆக்ஸ்ஜன்
 உடல் எங்கும்
 பரவுகிறது.அதனால்
 கேன்சர் செல்கள்
 வளர்ச்சி
 தடைப்படுகிறது.சுவாச
 ப் பயிற்சியால்
 அலைபாயும் மனதை
 நம்மால் ஒருமுகப்
 படுத்தவும்
 முடியும்.இதனால்
 விழிப்புணர்வு
 கைகூடும்.விழிப்புணர்
 வு பெற்றுவிட்டால்
 எத்தகைய
 சவால்களையும்
 சந்திக்க
 முடியும்.ஆனால்
 அன்றாடம் நாம்
 காலத்தை மறந்து

எந்திரகதியில்
வேலைகளில்
ஈடுபடுவதால் இந்த
முழுமையான
சுவாசத்தையே
மறக்கிறோம்.இதனால்
உடலில் பல
ப்ரச்சனைகள்
உண்டாகின்றன.

முக்கிய குறிப்பு:

ஆயிரத்தித்
தொள்ளாயிரத்தி
முப்பத்தி இரண்டில்,
வார்பர்க் என்ற
மருத்துவ
விஞ்ஞானிக்கு நோபல்
பரிசு
வழங்கப்பட்டது.எதற்கு
காகத் தெரியுமா?
போதுமான அளவு
ஆக்ஸிஜன் இல்லாத
காரணத்தாலே
செல்கள் வலுவழிந்து
கேன்சராக
மாறுகின்றன என்ற
உண்மையை அவர்
கண்டறிந்து
கூறினாராம்.

ஆகாச சிகிச்சை முறை:

நமது அனைத்து
கஷ்டங்களுக்கும்
காரணமான மனதை
அமைதியுடனும்
மகிழ்ச்சியுடனும்
வைத்துக் கொள்வதே
ஆகாச தத்வ சிகிச்சை
ஆகும்.இதுவே மிக மிக
முக்கியம்.இறைவழிபா
டு, இசை, பூஜை
புணஸ்காரம்,
சத்சங்கம், எழுதுதல்,

படித்தல், பல
கலைகளில் கவனம்
செய்தல் போன்ற
எண்ணற்ற வழிகளில்
மனதை ஒரு நிலைப்
படுத்தி
ஆரோக்யத்திற்கு
வழிவகுக்க நம்மால்
மட்டுமே முடியும்.

” நான்” என்ற கர்வமும்
, உடலின் மீது உள்ள
தீராத பற்றும் எவ்வித
வியாதி வந்ததும்
பயமாக
மாறுகிறது.இந்த பயமே
”மரணம் பயம்” என
மாறும்.இந்த பயத்தால்
தான் பல வியாதிகள்
எவ்வித
மருத்துவத்தாலும்
குணம்
ஆவதில்லை.எனவே
இந்த பயத்தை நீக்கிக்
கொள்ள
வேண்டும்.மனதை
ஒருமுகப் படுத்தி
பலப்படுத்தும் போது
மட்டுமே இது
சாத்தியம்
ஆகும்.அதுவே
”ஆகாச சிகிச்சை”யின்
தத்துவம்
ஆகும்.வேண்டாத
எண்ணங்களையும்
அதனால் வரும்
பயத்தையும் மனதை
விட்டு
வெளியேற்றுவதே
ஆகாச சிகிச்சை முறை.

இதுவரை எப்படிப்
பஞ்சபூதங்களும்

நம்முள் இருந்து
நோயை
குணமாக்குகின்றன
என்பதைப்
பார்த்தோம்.இனி
புற்றுநோயின்
தன்மைகளைப் பற்றித்
தெளிவாகக்
காண்போம்.

உடலையும் மனதினையும் ஒருங்கிணைக்கும் அக்னி தத்துவ சிகிச்சை முறை:

அன்றாடம் உடலில்
சேரும் பல கழிவுகளை
முழுதும் அகற்ற
முதலில் உடல்
முழுதும் வெப்பம்
பரவுதல் மிக மிக
அவசியம்.இந்த
வெப்பமே அக்னி
தத்துவம் ஆகும். ரத்தம்
மற்றும் லிம்ப் மூலம்
இந்த வெப்பம்
உடலெங்கும்
பரவுகிறது.ஆனால்
மனம் ஒன்று படாமல்
இது நிகழாது.மனம்
உடலுடன்
ஒருங்கிணையும்
போதே நல்ல
முறையில் வெப்பம்
பரவுகிறது. யோகா
பயிற்சியே மனதையும்
உடலையும்
ஒருங்கிணைக்கிறது
என்று நவீன
மருத்துவமும் ஏற்றுக்
கொள்கிறது.மிக

எளிமையான யோகா
பயிற்சிகளையே
நாங்கள் செய்யும் படிச்
கூறுகிறோம்.இதனால்
இயற்கையாகவே சில
அக்குப்ரஷர்
மாற்றங்கள் உடலில்
உண்டாகி நலம்
பெறுகும்.

[சக்தி பெளண்டேஷன்
வெப் சைட்டில், ” பயர்
திரபி” பக்கத்தைக்
காண்க]

புற்றுநோய் என்பது என்ன?

பிற வியாதிகளைப்
போல் அல்லாமல்
கேன்சர் வியாதி
முழுதும் நமது
கவனத்தை உடலின்
மீது செலுத்த
வைத்துவிடுகிறது.இத
னால் ஒவ்வொரு
நாளும் மனதின்
எண்ணம்,செயல்,
கவனம் என
அனைத்தும் உடலின்
மீதே பதியத்
தொடங்குகிறது.நம்
வீட்டுக்குள் தீ
பிடித்தால் என்ன
பாதிப்பு ஏற்படுமோ
அதே போலத் தான்
கேன்சரால்
உடலுக்கும்
மனதுக்கும் பெரிய
பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

வியாதி முற்ற முற்ற
மனம் மிகவும் பயந்து
பலவீனம் அடைவதால்

ஆபத்து
கூடுகிறது.சற்று
அறிவுடன் யோசித்துப்
பார்த்தால் அந்த பயம்
அறியாமையே
ஆகும்.வீட்டுக்குள்
தீப்பிடித்து எரியும்
போது, பக்கத்தில்
அணைக்கும் வசதி
இருந்தும் நாம்
பார்த்துக் கொண்டும்
கத்திக் கொண்டுமா
இருப்போம்?எப்படியும்
வீட்டைக் காப்பாற்றப்
போராடுவோம்
அல்லவா?அதைப்
போல் தான்
விழிப்புணர்வுடன்
கேன்சரை எதிர்த்து
நாம் போராட
அனைத்து
வாய்ப்புகளும் உள்ளன
என்பதைத் தெரிந்து
கொள்ளுங்கள்.

வெற்றிப் போராட்டம்:
படை வீரர்களுக்கு
அதன் தளபதி ஊக்கம்
தந்தால் தானே
உற்சாகம் வரும்?
சண்டை வெற்றி
பெறும்? அது போல்
உங்கள் மனம்
தேறியத்துடன்
போராடினால் தான்
உடல் கேன்சரை
எதிர்த்துப்
போராட்டத்தைத்
தொடங்கும்.

**கேன்சர் என்னும்
உள்நாட்டுக் கலவரம்:**

ஒரு நாட்டுக்குள்
வெளியில் இருந்து
ஆபத்து வரும் போது
அதை அறிதல் எளிமை
ஆகும்.ஆனால்
உள்நாட்டுக்குள்ளே
ய சதா தீவிரவாதத்தால்
கலவரம் வரும் போது
அவர்களை இனம்
கண்டு அழிப்பது
என்பது மிகவும்
கடினம்.அத்தகைய
போரின் அப்பாவி
மக்களும்
அழிகின்றனர்.இதைத்
தடுக்கவும்
முடிவதில்லை!
தவிர்க்கவும்
முடிவதில்லை!அது
போல தான் நம்
உடம்பின் செல்களே
கேன்சர்செல்களாக
மாறிவிடும் போது,
அவற்றை எதிர்த்து நம்
உடல்
போராடுகிறது.ஹீமோ
திரபி மற்றும்
ரேடியேஷனால்
கேன்சர் செல்களுடன்
ஆரோக்யமான பல
நல்ல செல்களும்
அழிகின்றன.அதனால்
ஏற்படும் பக்க
விளைவுகளோ
ஏராளம்!

இயற்கை தரும்
உன்னத போராட்ட
ஆயுதங்களைக்
கொண்டு கேன்சரை
எதிர்த்து நாம் போராட
வேண்டும்.இதனால்
நமது மருத்துவத்தைக்

கைவிடத் தேவையே
இல்லை.மருத்துவ
சிகிச்சையுடன் சேர்த்து
பஞ்சபூத சிகிச்சை
முறையையும்
மேற்கொள்ளலாம்.

கேன்சர் ஏன் வருகிறது?

ஆரம்பத்திலேயே
சொன்னது போல்
கேன்சர் வந்துவிட்டால்
மனமும் உடம்பும்
முழுக்க முழுக்க நம்
கவனத்தை எடுத்துக்
கொள்கின்றன.குடி,
போதைப் பொருள்கள்,
புகையிலை, பற்பல
விஷக்கழிவுகள்,
தவறான வாழ்க்கை
முறை, உணவுப்
பழக்கத்தில் தவறான
மாற்றங்கள் எனப்
பற்பல காரணங்களால்
கேன்சர் வருகிறது
என்பது எல்லோரும்
அறிந்ததே.இதை
எல்லாம் விட முக்கியம்
இன்றைய வேகமான
வாழ்க்கை முறையில்
நாம் பணத்துக்கும்
பதவிக்கும் அதிக
முக்கியத்துவமும்
கவனமும்
தருகிறோம்.ஆனால்
உடல் நலனைக் கண்டு
கொள்வதே
இல்லை.சதா
மனாமுத்தமும் உடல்
சோர்வும் அதிகரித்து
வரும் இன்றைய
நிலையில் உடல்
மிகவிரைவில் நோய்க்கு
அடிமையாகிறது

என்பதை மற்றும்
புரிந்து கொண்டால்
போதும்.

உடலும் உள்ளமும்...

அக்கால மருத்துவ
மேதைகள் [எல்லா
நாடுகளிலும் தோன்றிய
மருத்துவ முறைகள்]
மனமும் உடலும்
ஒருங்கிணைந்த
மருத்துவ சிகிச்சை
வழிகளைக்
கண்டறிந்தனர்.இதை
இன்றைய நவீன
மருத்துவ ஆய்வுகளும்
ஏற்றுக் கொள்கின்றன.

நண்பர்கள் இருவர்...

ஒரு ஊரில் ஒரு கால்
இழந்தவனும்
கண்ணில்லாதவனும்
இருந்தனர்.இருவருக்கு
ம பக்கத்தில்
இருக்கின்ற ஒரு
கோயிலைப் பார்க்க
ஆசை.கண்ணிழந்தவ
ன் கால் இழந்தவனைத்
தோள்களில்
தூக்கியபடியே
சென்றான்.வழி எங்கும்
உள்ள அனைத்து
காட்சிகளையும் கால்
இழந்தவன் விளக்கிக்
கூறக் கேட்டு
கற்பனையால்
மனக்காட்சி கண்டு
மகிழ்ந்தான்
கண்ணிழந்தவன்.கால்
இழந்தவனும்
கண்ணாற
எல்லாவற்றையும்
கண்டான்.

இவர்களைப் போல்
தான் மனமும் உடலும்
தனித்து செயல்பட
முடியாது.ஆனால்
கூட்டணி சேர்ந்தால்
அமோக வெற்றிதான்
போங்கள்!மனதையும்
உடலையும்
ஒருங்கிணைக்கும்
முக்கிய கடமையையே
பஞ்சபூத சிகிச்சை
செய்கிறது.

எவ்வித மருத்துவத்தை
மேற்கொண்டாலும்
இந்த பஞ்சபூத
சிகிச்சையைச்
சேர்த்துச் செய்வதால்
எவ்வித ஆபத்தும்
இல்லை.கேன்சர்
இன்னும் விரைவில்
குணம் ஆகும்.ஒரு
கட்டத்தில்
மருத்துவரின்
ஆலோசனையின்
பேரில் மருத்துவத்தை
மெதுவாகக் குறைக்கும்
நல்ல கட்டமும் பல
நோயாளிகளுக்கு
வந்ததுண்டு.அது
உங்கள் சாய்ஸ் தான்!

கேன்சர் வியாதிக்கான
முக்கிய அடிப்படை
காரணத்தைப் புரிந்து
கொள்ள வைக்கிறது
பஞ்சபூத சிகிச்சை
முறை.வியாதியின் மூல
காரணத்தை
அறியாமல்
செய்யப்படும்
எத்தகைய

மருத்துவமும்
வீணே! அதே போல்
வியாதியை
மேலோட்டமாகக்
கண்டு அதன்
விளைவுகளுக்கு
சிகிச்சை தருவதால்
வியாதி தற்காலிகமாகக்
கட்டுப்படுமே தவிர
குணமாகாது. இது
களையின் வேரை
விட்டுவிட்டு வெறும்
அதன் தண்டைக்
கிள்ளி வீசுவது போல்
தான். தண்டு மீண்டும்
தளிர்க்கும் அல்லவா?

இன்றைய நவீன
மருத்துவம் இந்தத்
தவற்றைத் தான்
செய்கிறது. வேரை
அடியோடு
பிடுங்குவதை
விட்டுவிட்டு வெறும்
காம்பையே கிள்ளிக்
கொண்டு
இருக்கிறது. எனவே
எத்தகைய வியாதியாக
இருந்தாலும் அதன்
மூல காரணத்தை
அறிந்து அதைத் தீர்க்க
முயல வேண்டும்.

பஞ்சபூத சிகிச்சையின்
மூலம் உடலும்
மனமும் ஒன்று
படும். அதற்குரிய
வழிகளையும், உணவு
முறைகளையும், உடல்
மற்றும் மனப்
பயிற்சிகளையும்
நாங்கள் தருவோம்.

**கேன்சர் வந்த பின் நம்
வாழ்க்கை?**

\$. உறங்கும் பழக்கம்:
ஒன்பது முதல் பத்து
மணிக்குள் இரவில்
தூங்கிவிடுங்கள். அதிக
நேரம் ஐந்து முதல்
ஆறுக்குள்
எழவும். இரவில் அதிக
நேரம் கண் விழிப்பதால்
உடல் சோர்வு
உண்டாகும். விரைவில்
தூங்கி அதிகாலையில்
எழுவதால் பல
ஹார்மோன்கள்
புத்துணர்வுடன்
வேலை
செய்கின்றன. படுத்தவு
டன் கண்களை
மூடியவுடன் நாளை
பற்றி எண்ணவே
வேண்டாம், பயம்
வேண்டாம்!
அமைதியாய் உறங்க
முற்படுங்கள்! இறைவழி
பாடு இதற்கு மிகவும்
உதவி புரியும். தியானப்
பயிற்சியும் நல்லதே!

&. உறங்கும் இடம்:
படுக்கை அறையை
சுத்தமாக வைத்துக்
கொள்ளவும். நல்ல
வெளிச்சமும்
காற்றோட்டமும்
உள்ளதாக
இருக்கட்டும். பெட்ரூம்
விளக்கை அணைத்து
விடுங்கள். கூடிய வரை
மிதமான வெளிச்சம்
அல்லது இருட்டில்
உறங்குங்கள். பதிய

வேளையில் சிறிய
தூக்கம் போடும்
போது கூட அறையைக்
கூடியமட்டும்
இருட்டாக்கிக்
கொள்ளவும்.

**காரணம் என்ன
தெரியுமா?**
இரவுகளில் நம்
உடலில்
மெலடொனின் என்ற
ஹார்மோன்
சுரக்கிறது. அது உடல்
நலத்துக்கு மிகவும்
முக்கியம்
ஆகும். இதற்காகத்
தான் இருட்டுக்குள்
தூங்க வேண்டும்.

\$. படுக்கும் முறை:
படுக்கும் போது
தலைப் பகுதி கிழக்கு
அல்லது மேற்கு திசை
நோக்கி
இருக்கட்டும். ஒரு
போது வடக்குப்
பகுதியில் தலை
வைக்கவே வேண்டாம்.
அவ்வாறு வடக்கே
படுத்தால் பூமியின்
காந்த ஈர்ப்புசக்தியால்
சில பாதிப்புகள் வரும்.
தூக்கமும் தடைப்பட்டு
கனவுகளும்
வரும். எனவே இந்த
காந்தஈர்ப்புசக்திக்கு
நேர்கோடாகப் படுக்க
வேண்டாம்.

\$. நடைப் பயிற்சி:
ஐந்து முதல் ஆறு
மணிக்குள்

எழுந்தவுடன்
 நடக்கவும். ஆரம்பத்தி
 ல் இவை எல்லாம்
 கஷ்ட்டமாக
 இருக்கும். மனதாற
 இவ்வாழ்க்கை
 முறையைக்
 கடைப்பிடிக்கும்
 போதே அது
 மகிழ்ச்சியையும்
 மறுமலர்ச்சியையும்
 நமக்குள்
 ஏற்படுத்தும். கண்விழி
 க்கும் போது உங்கள்
 முன் சுவற்றிலோ
 மேஜையிலோ
 அழகான படமோ
 உங்கள் மனதுக்குப்
 பிடித்த போட்டோவோ
 இருந்தால் அது மிகவும்
 நல்லது. அதைப் பார்த்த
 படியே விழித்தால்
 மனமும்
 குதூகலிக்கும். அன்றா
 ட வாழ்க்கைத்
 துவக்கமும் சீராகும்.

அதே போல் உங்கள்
 இஷ்ட தெய்வம்,
 பிடித்தவர் படம்,
 கைவேலை, மனதை
 பலம் செய்யும்
 வாசகங்கள்
 இருந்தாலும் அவை
 மனதை
 வலுவாக்கும். ஒரு
 போதும் மனதுக்குள்
 தேவையற்ற
 எண்ணங்களும்
 பலவீனமும் வரவே
 வேண்டாம்!

**\$. பல் துலக்கி வயிற்றை
 சுத்தமாக்குதல்:**

பல் துலக்கியபின்,
 பற்பசை போக நன்றாக
 வாய் கொப்பளிக்கவும்.
 டங் க்ளீனரும்
 உபயோகிக்கலாம். நாக்
 கை நன்கு வழித்து
 சுத்தமாக்கவும்.

\$. தண்ணீர் சிகிச்சை:

ஒன்றரை லிட்டர்
 காய்ச்சிய தண்ணீரைக்
 குடித்துத் தண்ணீர்
 சிகிச்சை
 ஆரம்பிக்கவும். ஒரு
 மணி நேரத்து ஏதும்
 குடிக்கவோ
 சாப்பிடவோ
 வேண்டாம்.

அதன் பின்.....

* தினமும் காலையில்
 மரத்தடியில் அல்லது
 அமைதியான
 பசுமையான இடத்தில்
 பத்து-பதினைந்து
 நிமிடங்கள்
 ப்ராணாயாமம்
 செய்யவும்.

* பின் பத்து -முப்பது
 நிமிடங்கள் நடக்கவும்.

* முப்பது நிமிடங்கள்
 யோகா பயிற்சி
 செய்யவும்.

* குளிக்கவும்,
 இறைவனை
 வணங்கவும், காலை
 உணவு சாப்பிடவும்.

* காலை உணவுக்கு
 முன் ஒரு பாதாம் பருப்பு
 சாப்பிடலாம்.

* காலை உணவும்
 மதிய உணவும்
 தேவையான அளவு
 உண்ணலாம்.

* இரவில் குறைந்த
 அளவே உண்ணவும்.

* கூடிய வரை
 பதப்படுத்தப்படாத
 உணவை
 உண்க. அதிகம்
 இயற்கையாக புளித்த
 உணவை
 உண்க. இதனால்
 கேன்சர் செல்கள்
 அழியும்.

* தேவையில்லாத
 எண்ணங்களை அரவே
 அகற்றி மனதை
 மகிழ்ச்சியுடன்
 வைத்துக் கொள்க.

* அக்குபங்ச்சர், மசாஜ்
 மற்றும் வாய்விட்டுச்
 சிரிக்கும் பயிற்சிகளும்
 மேற்கொள்ளலாம்.

உடலையும்
 மனதையும்
 ஒருங்கிணைக்கும்
 இந்த பஞ்சபூத
 சிகிச்சை முறையை
 நம்பிக்கையுடன்
 கையாளவும்.

வெற்றி நமதே!

