

இப்பழங்களை ஜூஸாக அரைத்து இனிப்பு கலக்காமல் குடிக்கவும். நார்ச்சத்துள்ள அவற்றின் சுளைகளைக் கூடிய மட்டும் சாப்பிடவும். ஒரு போதும் செயற்கைக் குளிர்பானங்கள் மற்றும் செயற்கைப் பழச்சாறுகளை வாங்கிக் குடிக்காதீர்!

#### & த்ரிஃபலாதி சூர்ணம்:

தினமும் இரவு படுக்கும் முன் ஒரு ஸ்பூன் த்ரிஃபலாதி சூர்ணப் பொடியை சுடு தண்ணீரில் கலக்கிக் குடித்து வர கல்லீரல் புத்துணர்வு பெறும்.

#### வாயு தத்துவ சிகிச்சை:

முழுமையாக சுவாசிக்கவும், உடலை சுவாசம் மூலம் ரிலாக்ஸ் செய்யவும், முழுமையான சுவாசத்துடன் கூடிய நடைப்பயிற்சியை மேர் கொள்க. இதனால் எல்.டி.எல் அளவு குறையும். ப்ராணாயாமா செய்யலாம். [ குரு ராம்தேவின் டி.வி.டிகள் காண்க, நல்ல யோகா குரு மூலம் பயில்க]

#### ஆகாச தத்துவ சிகிச்சை:

இறை வழிபாடு, தியானம், கலைகள் எனப் பல வழிகளில் மனதை அலைபாய விடாது அமைதியாக ரிலாக்ஸாக வைத்துக் கொள்வதே ஆகாச சிகிச்சை. இதுவே மிக மிக முக்கியம் ஆகும்.

உங்கள் சிகிச்சை வெற்றி பெற வாழ்த்துகள்! நன்றி!

## சக்தி பெளண்டேஷன் - சக்தி மருத்துவப் பகுதி



### ஆத்ரிடிஸ்

” நோயின் தன்மையையும் அதற்கான காரணத்தையும் தெரிந்து கொண்டு சிகிச்சை தர வேண்டும்”

\* திருக்குறள்.

### \$. தண்ணீர் சிகிச்சை:

தினமும் காலையில் பல்விளக்கியவுடன் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும். எடுத்தவுடன் இந்த அளவு குடிக்க முடியாதவர்கள், மெதுமெதுவாகத் தண்ணீரின் அளவைக் கூட்டவும். இல்லையேல் வாந்தி வரலாம்.

முன்தின இரவில் தண்ணீரைக் கீழ் உள்ள ஏதேனும் ஒன்றுடன் மாறி மாறிக் காய்ச்சிக் குடிக்கவும். இதனால் கல்லீரலும் புத்துணர்வு பெறுகிறது.

[ மூன்று ஆவாரம் பூக்கள், சீரகம், இஞ்சி, ஏலக்காய், தனியா, புதினா, நன்னாரி வேர் ]

### அக்னி தத்துவ சிகிச்சை:

அதிக நடை, உடல் பயிற்சிகள், வேலைகள், சூரியநமஸ்கார யோகா ஆகியவை நல்ல பலனைத் தருவன. குறிப்பாக ஒழுங்கான மலம் கழியும். இதனால் கொழுப்புமவெளியேறும். இதனால் ரத்தம் சுத்தமாகும், நிண நீர் ஓட்டம் கூடி ஆரோக்யம் வரும்.

### \$. மண் தத்துவ சிகிச்சை:

உணவில் அதிகம் நார்ச்சத்துள்ள தானிய வகைகளையே சேர்க்கவும். கைக்குத்தல் அரிசி, ஓட்ஸ், ராகி, கைக்குத்தல் கோதுமை, கம்பு, தினை, வரகு, மக்காச்சோளம் போன்ற முழுமையான தானிய வகைகளையே இட்லி, தோசை, புட்டு, உப்புமா, சாதம் எனப் பல்வேறு விதத்தில் செய்து உண்க.

அதிகமாகக் காய்கறி மற்றும் கனி வகைகளையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்க.

### \$. கற்பூராத்தி தைலம்:

ஆத்ரிடிஸ் வலிக்கு மிகவும் நிவாரணம் சேர்க்கும் தைலம் இது.இது ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கிறது.

### \$.சக்தி ஆத்ரிடிஸ் மிக்ஸ்:

\* ஒரு பங்கு ஆர்கானிக் மஞ்சள். [ உள்வீக்கத்தைப் போக்கும் ]

\* நான்கில் மூன்று பங்கு இஞ்சிப் பொடி

\* அரைப் பங்கு ஆர்கானிக் கறிவேப்பிலைப் பொடி [ எலும்புகளை வலுவாக்கும் ]

\* ஐந்தில் ஒரு பங்கு அஸ்வகந்தா வேர்ப் பொடி [ உள்வீக்கத்தைக் குறைக்கும் ]

\* முக்கால் பங்கு வெந்தயப் பொடி [ ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்கும் ]

இவை அனைத்தையும் பொடித்துக் கலக்கிக் கெடாது சேமித்துக் கொள்க.உணவு உண்டதும் ஒரு ஸ்பூன் இந்த சக்தி மிக்ஸ் பொடியை வாயில் போட்டுக் கொண்டு தண்ணீர் குடிக்கவும்.தொடர்ந்து இவ்வாறு பயன்படுத்திவர நல்ல வலி நிவாரணம் உண்டாகும்.

### \$.கல்லீரலை பலப்படுத்துங்கள்:

கல்லீரல் வலு இழக்க அதிகம் வியாதிகள் வரும்.எனவே கல்லீரலை வலுப்படுத்த வேண்டும். இரு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை விளக்கு எண்ணெய் குடித்தோ கடுக்காய் சாப்பிட்டோ பேதி காண கல்லீரல் வலுவாகும்.

### \$. ஏழு வகைச் சட்னிகள்:

இச்சட்னிகள் கல்லீரலை வலுவாக்கும். இவற்றை விழுதாக வதக்காமல் அரைத்து சிறிது கவைக்கு உப்பு, மிளகு வைத்து மதியம் சாப்பிடும் முன் கோலி குண்டு அளவு உருட்டி விழுங்கலாம்.

\*[ கொத்தமல்லித் தழைகள், கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி,கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழைகள், பொதினா, கற்றாழையின் ஊண் அல்லது முருங்கை இலைகள் ]

### \$. ஏழு ஜூஸ் வகைகள்:

[ ஆப்பிள் அல்லது கேரட் அல்லது பீட்ரூட், கேரட் அல்லது சாத்துக்குடி, அன்னாசி [ குடிக்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் மஞ்சள் சாப்பிடவும் ],அவகேடோ பழமும் பேரீச்சம்பழமும் கலந்த ஜூஸ், பப்பாளி, அன்னாசி, ஆப்பிள் அல்லது பியர் அல்லது பேரீச்சம்பழம் ]