கலக்கிக் குடித்து வர கல்லீரல் பலப்பட்டு கொழுப்பும் கரையும்.

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

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 பௌண்டேஷன்- சக்தி மருத்துவப் பகுதி

அலர்ஜி என்னும் ஒவ்வாமை

" நோயின் தன்மை அறிதலும், அதற்கான காரணம் அறிதலும் ;பின்னர் உரிய சிகிச்சை தருதலுமே நல்ல மருத்துவம் ஆகும்"
**திருக்குறள்*

பஞ்சபூத சிகிச்சை மூலம் அலர்ஜிகளை குணம் செய்ய முடியும்.இங்கே தரப்பட்டுள்ள மருத்துவ முறைகளை விடாது ஒரு மாதகாலம் பின்பற்றவும்.அதன் பின்னும் பலன் ஏதும் இல்லை என்றால் எங்களைத் தொடர்பு கொள்க.

கல்லீரலின் சக்தி:
கருவிலேயே முதலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை நமக்கு உண்டாக்குவது கல்லீரல் தான்.கல்லீரல் தளரும் போது அலர்ஜிகள் வருகின்றன.கல்லீரல் மாறு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்ட பலருக்கு, கல்லீரல் அளித்தவரின் பல வியாதிகள் வருவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.எனவே வியாதிகளை எதிர்ப்பதில் கல்லீரல் எவ்வளவு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்பதை உணர வேண்டும்.எனவே அலர்ஜிகளை குணம் செய்வதில் முதலில் கல்லீரலை பலப்படுத்தும் சிகிச்சை முக்கியம் ஆகிறது.

$.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.
[சீரகம், இஞ்சி, ஏலக்காய், தனியா, புதினா, நன்னாரி வேர்]

சூடான தண்ணீரின் சக்தி:
ஒரு போதும் குளிர்ந்த பானங்களையும் பண்டங்களையும் உண்ண வேண்டாம்.அவை கல்லீரல் சுரக்கும் பற்பல என்சைம்களை பாதிக்கும்,அதனால் அஜீரணமும் அலர்ஜிகளும் வரும்.தினமும் ஒரு வேளை சாப்பிடும் முன் ஒரு டீ கப் அளவு சூடான தண்ணீர் சிறிது இஞ்சிச் சாற்றுடன் இனிப்பு சேர்க்காமல் நிதானமாகக் குடித்து வர, கல்லீரலில் சேரும் கோழை விலகி கல்லீரல் புத்துணர்வு பெறும்.அலர்ஜிகள் குணம் ஆகும்.

மண் தத்துவ சிகிச்சை: [சைனஸ், எக்ஸீமா, மூச்சுக்குழல் அலர்ஜிகள் போன்றவற்றிற்கு]

முக்கிய குறிப்பு: தரப்பட்ட மருந்தை தினமும் தயாரிக்கவும், ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கக் கூடாது.நாற்பத்தியோரு இரவுகள் தொடர்ந்து உண்க.ஒரு நாள் விட்டாலும் விட்டநாளில் இருந்து மீண்டும் நாற்பத்தியோரு நாட்கள் தொடர்க.

மருந்து செய்யும் முறை:
* ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ஆர்கானிக் **மஞ்சள்.**

* நான்கு டேபிள் ஸ்பூன் **தேன்.**

* ஒரு **ஏலக்காய்** [பொடித்துக் கொள்க]

* ஒரு பல் **பூண்டு** [நசுக்கவும்]

* ஒரு சிறிய **தக்காளி** [நசுக்கவும்]

இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன் இதை உண்க.அதற்குப் பிறகு எதையும் சாப்பிடக் கூடாது.

வயதுக்கு ஏற்ற டோஸ்:

* இரண்டு - எட்டு வயது: நான்கில் ஒரு பங்கு.

* ஒன்பது - பதினாறு: அரைப் பங்கு

* பெரியவர்கள்: முழு மருந்தையும் உண்க.

சைனஸ் தொல்லைக்கு....
* கொதிக்கும் தண்ணீரில் யூக்ளிப்டஸ் தைலம் கலந்து அதன் ஆவியை முகர்ந்து சுவாசிக்கவும்.

* ஒரு பல் பூண்டை இடித்துச் சாறாக்கி, அதை ஒரு ஸ்பூன் ஆலிவ் எண்ணெய்யுடன் கலக்கி ஒரு சுத்தமான பருத்தித் துணியில் நனைக்கவும். மூக்கு துவாரங்களை சுத்தமான உப்புத்தண்ணீரில் கழுவியபின், துணியை சுருட்டி துவாரங்களுக்குள் விட்டு சற்று நேரம் சுவாசம் செய்யவும்.தொடர்ந்து இம்மாதிரி செய்ய சைனஸ் போகும்.

* அன்னாசி அல்லது பப்பாளி ஜூஸ் குடிக்கவும். துண்டுகளாகவும் சாப்பிடலாம். அதற்கு முன் ஒரு டீஸ்பூன் ஆர்கானிக் மஞ்சள் பொடியை வாயில் போட்டு விழுங்கவும்.

* வாரம் ஒரு முறை ஒரு டீஸ்பூன் சுத்தமான வேப்ப எண்ணெய்யை இரவில் படுக்கும் முன் விழுங்கி வர கெட்ட நுண்கிருமிகள் விலகி பல அலர்ஜிகள் நீங்கும்.

* கூடிய வரை பால் பொருட்களைக் குறிஅத்துக் கொள்ளுதல் நல்லது.அதனால் அதிகம் ம்யூகஸ் சேராமல் அலர்ஜிகள் குறையும்.

* ***அதிக நார்ச்சத்துள்ள கைக்குத்தல் அரிசி, கோதுமை, ஓட்ஸ், ராகி, மக்காச்சோளம், கம்பு, குருதவாலி, வரகு, தினை, பார்லி,சிறுகீரை விதைகள், பக்வீட் [பஞ்சாபிய தானிய வகை] ஆகியவற்றை இட்லி, தோசை, உப்புமா, புட்டு, கூழ் என்று விதவிதமாய்ச் செய்து உண்ணவும்.***

*** ஜூஸ் சிகிச்சை:**
தினமும் ஒரு ஜூஸ் தயாரித்து, இனிப்பு சேர்க்காமல்
குடிக்கவும்.செயற்கைப்பழச்சாறுகளைக் குடிக்கவே கூடாது.
* கற்றாழையுடன் சேர்த்த சாத்துக்குடி.

* அன்னாசிப்பழ ஜூஸ் [குடிக்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் ஆர்கானிக் மஞ்சள் சாப்பிடவும்]

* சாத்துக்குடி அல்லது திராட்சை

* கொத்தமல்லித்தழையுடன் சேர்த்த கேரட் ஜூஸ்

* அன்னாசியைப் போலவே குடிக்க வேண்டிய தக்காளி ஜூஸ்

* மாங்கொட்டையின் பருப்பை அரைத்துத் தண்ணீரில் கலக்கிக் குடிக்கவும் அல்லது பெரியநெல்லிக்காய் ஜூஸ்

* மீண்டும் அன்னாசி எனத் தொடர்க.

&. த்ரிஃபலாதி சூர்ணம்:
தினமும் படுக்கும் முன் இரவில் ஒரு டீஸ்பூன் த்ரிஃபலாதி சூர்ணப்பொடியை சுடுதண்ணீரில்