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

கொழுப்புச் சத்து அதிகமாதல்.[எல்.டி.எல், ஹச்.டி.எல்]

" நோயின் தன்மை அறிந்து, அதன் மூல காரணத்தையும் அறிந்து; அதற்கேற்ற சிகிச்சை தருவதே உன்னதமான மருத்துவம் ஆகும்"

கொழுப்புச்சத்து பொதிவாக "ட்ரைக்சிரைட்ஸ்" என்று கூறப்படும்.அப்படி என்றால் என்ன? நாம் அன்றாடம் சாப்பிடுகிறோம்.உணவில் அதிக கலோரிகள் உள்ளன. நம் உடல் தனக்குத் தேவையான கலோரியை சக்திக்கென எடுத்துக் கொண்டு, மீதி கலோரிகளை செல்களில் கொழுப்பாக மாற்றி சேமிக்கிறது.உணவில் அதிகம் கலோரிச் சத்து இருப்பது கொழுப்பு சத்து மிக்க உணவில் தான்.உடலுக்குத் தேவைக்கு அதிகமான அளவு கலோரிகளை உண்ணும் போது அவை ரத்தத்தில் தேங்கி அதிக கொழுப்புச் சத்தாக மாறுகிறது.உடல் தனக்குத் தேவையான கலோரியை எரித்த பின் மீதி இருக்கும் கொழுப்பு " ட்ரைக்ளிசிரைட்" என மாறுகின்றன.

கொழுப்புச் சத்து குறித்த முக்கிய செய்திகள்:
* மாவுச்சத்துள்ள உணவு வகைகள் அனைத்தும் கொழுப்புச்சத்தாக மாறுகின்றன.அதிகம் சர்க்கரைப் பண்டங்கள் உண்பதால் அவை கொழுப்பாக மாறும் அபாயம் உள்ளது.எனவே கூடிய மட்டும் சர்க்கரைச்சத்துள்ள பொருள்களை உண்பதைத் தவிர்க்கவும்.உண்ட உணவிற்கு ஏற்ற உடல் பயிற்சிகளையும் வேலைகளையும் செய்யவும்.இல்லையேல் ரத்தத்தில் கொழுப்புச் சத்து கூடும்.கூடிய வரை அதிகம் நார்ச்சத்துள்ள உணவு வகைகளையே உண்க.

* இதனால் இதயக்கோளாறுகள் ஏற்படும்.சர்க்கரை வியாதி, ஹார்ட் அட்டாக் [மாரடைப்பு], குறைந்த ஏல்.டி.எல், ரத்த அழுத்தம், ரத்தக் குழாய் அடைப்புகள்,எடை கூடுதல் ஆகியன அதிக கொழுப்பால் ஏற்படும் உடல் உபாதைகள் ஆகும்.

* சாதாரணமாக இருநூறுக்கு மேல் உள்ள கொழுப்புச்சத்து மிக மிக அபாயம் ஆனது.

[சாதரண ஆரோக்ய நிலை: இருநூறு மில்லிகிராம் , சாப்பிடாத நிலையில்: நூற்றி ஐம்பது மில்லிகிராமுக்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும்]

**** எல்.டி.எல் அளவுகள்:[ஆரோக்ய நிலை:நூற்றி முப்பது மி.கி குறைவாக, எச்சரிக்கை நிலை: நூற்றி ஐம்பத்து ஒன்பது மி.கி, அதற்கு மேல் மிக அபாயமான நிலை]***

ஹெச்.டி.எல்: [ஆண்கள்: நாற்பத்திநான்கு, பெண்கள்: ஐம்பத்தி ஐந்து]

*** கொழுப்பு அதிகரிக்க வேறு காரணங்கள்:**

அதிக உடல் எடை, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், சர்க்கரை வியாதி, தைராய்டு ப்ரச்சனைகள், தேவைக்கு அதிகமான ஊட்டச்சத்துள்ள உணவை உண்ணுதல், போதிய உடல் உழைப்பு இன்மை மற்றும் குடிப்பழக்கத்தால் கொழுப்பு கூடும்.

*** சில மருந்துகளால் கொழுப்புச்சத்து கூடும் அபாயமும் உள்ளது:**

ஸ்டீராய்டுகள், டேமாக்ஸிஃபென், பீட்டா ப்ளாக்கர்ஸ், ஈட்ஸ்ரோஜன், சில டையூரிட்டிக்ஸ், கருத்தடை மாத்திரைகள், குடும்பப் பாரம்பரியத்தாலும் சில சமயம் கூடும்.

கொழுப்பு கூடும் போது உடல் அதைப் பற்றி எச்சரிக்குமா?

&.பொதுவாகக் கொழுப்பு கூடுவதால் பெரிய எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் தென்படாது.பரம்பரை கொழுப்பு உள்ளவர்களுக்கு "சேந்த்தோமாஸ்" எனப்படும் ஊளைச் சதை உடலில் ஏறும்.

&.சிலருக்கு வயிற்றில் உள்ள கணையம் பாதிக்கப்பட்டு அதிக வயிற்று வலியும், பசியின்மையும்,குமட்டல் - வாந்தி மற்றும் ஜுரமும் வரும்.இவர்களின் கணையம் வீக்கம் பெறும்.

*** எப்படி இந்தச் சிக்கலைத் தீர்ப்பது?**

குறைவான கலோரி உணவை உண்க, நார்ச்சத்துள்ள உணவையே அதிகம் உண்க, குடியை விடுக, உடல் பயிற்சி செய்க.மிக எளிமையாகச் சொல்லப் போனால், உடல் உழைப்பிற்கு ஏற்ற உணவினையே உண்க.ஆனால் வர வர உடல் உழைப்பு குறைந்து உணவின் அளவு கூடி வருகிறது.

பஞ்சபூத சிகிச்சை முறைகளில் தீர்வு

$.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]

பழைய சாதத் தண்ணீர் மற்றும் புளித்த பார்லி அரிசி உண்பது மிகவும் நல்லது.

$. மண் தத்துவ சிகிச்சை:

இப்பகுதியில் கொழுப்பைக் குறைக்கவல்ல பல பாரம்பரிய உணவுகளும், மருந்துகளும் தரப்படுகின்றன.

**** 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.***

* ஹார்லிக்ஸ், பூஸ்ட், காப்பி, டீ, போர்ன்விட்டா போன்ற பானங்களை விலக்குக, அவை ரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரையைச் சேர்க்கும்.இவற்றிற்கு பதிலாக பழச்சாறுகளை இனிப்புக் கூட்டாமல் குடித்து வரலாம்.

* முடிந்தவரை ரிஃபைன் செய்யப்பட்ட எண்ணெய்களை விலக்கவும்.

*** கஷாயம் விலக்கும் உங்களை கொழுப்பை:**

கீழே தரப்பட்டுள்ள பொருள்களை ஒரே அளவில் எடை போட்டு எடுத்துக் கொள்க.அவற்றைப் பொடி செய்க.அறுபது மில்லிகிராம் அப்பொடியை ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் இட்டு டிகஷனாகக் காய்ச்சுக.இருநூற்றியைம்பது மில்லியாக டிகஷன் சுண்டும் வரைக் காய்ச்சுக.அதில் பாதியை தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர கொழுப்பு குறையும்.

[ரோஸ் ஆப்பிள் மரப்பட்டை, ரோஸ் ஆப்பிள் விதைகள், ஆவாரம் பூக்கள், பெரியநெல்லிக்காய்கள், மருதம்பட்டை, மஞ்சள், நன்னாரி வேர் மற்றும் தனியா]

$.வெந்தய மருத்துவம்:
ஒரு கப் ஆர்கானிக் வெந்தயப்பொடியை அரை கப் ஆர்கானிக் மஞ்சளுடன் கலக்கி வைத்துக் கொள்க.தினமும் மூன்று வேளையும் சாப்பிட்ட பின் ஒரு டீஸ்பூன் இப்பொடியை உண்டு வர கொழுப்பு மாயமாய்க் குறையும்.விழுங்கத் தண்ணீர் பயன்படுத்தலாம்.

$.பேதி கண்டால் கொழுப்பு கரையும்....
இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கடுக்காய் அல்லது விளக்கெண்ணெய் குடித்து பேதி காண கல்லீரல் பலமாகி அதன் மூலம் கொழுப்புகள் கரையும்.

$. கொழுப்பைக் கரைக்கும் கல்லீரல்:
கொழுப்பைக் கரைப்பதில் கல்லீரல் மிக முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது.இங்கே தரப்படும் சட்னி மற்றும் ஜூஸ் வகைகளை முறையே வாராவாரம் செய்து உண்டு வர நல்ல பலன் கிட்டும்.இவை கல்லீரலை பலப்படுத்துகின்றன.

***சட்னி வகைகள்:[கொத்தமல்லித் தழை, கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை, புதினா, முருங்கைஇலைகள் மற்றும் கற்றாழை]**

முக்கிய குறிப்பு: எதையும் வதக்கி அரைக்கக் கூடாது.பச்சையாக உப்பு, மிளகு வைத்து அரைத்து கோலி குண்டு அளவு சாப்பிடும் முன் மதியம் விழுங்கவும்.

*** ஜூஸ் வகைகள்:** ***[ஆப்பிள் அல்லது பியர்பழம், மஞ்சள் பூசணி, அன்னாசி [குடிக்கும் முன் ஒரி டீஸ்பூன் மஞ்சள் சாப்பிடவும்], கேரட்டுடன் சேர்ந்த கற்றாழை [தோல் சீவி ஊனைக் கழுவி அரைக்கவும்] , பப்பாளி, அன்னாசி, மாதுளை]***

முக்கிய குறிப்பு: முடிந்த வரை இனிப்பு கூட்டாது குடிக்கவும். பேரீச்சம்பழம் சேர்த்து அரைக்கலாம்.கூடிய வரை சாற்றை சுளைகளுடன் அரைத்தே குடிக்கவும்.செயற்கைப் பழச்சாறுகள் அரவே கூடாது!

&. த்ரிஃபலாதி சூர்ணம்:
தினமும் படுக்கும் முன் இரவில் ஒரு டீஸ்பூன் த்ரிஃபலாதி சூர்ணப்பொடியை சுடுதண்ணீரில் 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 கொழுப்பும் வெளியேறும்.இதனால் ரத்தம் சுத்தமாகும், நிண நீர் ஓட்டம் கூடி ஆரோக்யம் வரும்.