

## சக்தி பெண்டேஷன்- சக்தி மருத்துவப்பகுதி



### தைராய்டு பிரச்சனை

” நோயின் தன்மையையும் ,அதற்கான காரணத்தையும் தெரிந்து கொண்டு;அதற்கேற்ற சிகிச்சை அளிப்பதே அறிவாகும்”  
\* திருக்குறள்

தைராய்டு சுரப்பியின் செயல்பாடு மாறும் போது, அதனால் சுரக்கப்படும் ஹார்மோன்களின் அளவு மாறுகிறது.இதனால் உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு ரசாயண நிகழ்வுகளும் மாறுகின்றன.இதனால் தான் பல பிரச்சனைகள் வருகின்றன.பஞ்சபூத சிகிச்சை முறையில் தைராய்டு பிரச்சனைகளை குணமாக்க முடியும்.

### \$.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, குக்லு, அஸ்வகந்தா, செம்பருத்தி மலர். ஏலக்காய், தனியா, புதினா, நன்னாரி வேர்

### &.மண் தத்துவ சிகிச்சை:

\* முழுமையான நார்ச்சத்துள்ள தானிய வகைகள், பல்வேறு பருப்பு மற்றும் பயறு வகைகளை மாற்றி மாற்றி உணவில் சேர்த்துக் கொள்க.

### \$.ஏழு நாட்களுக்கு ஏழு சூப் வகைகள்:

\* ஒரு கைப்பிடி நாயுருவிச்செடியின் இலைகளைக் கழுவி விழுதாக அரைத்துக் கொள்க.விழுதைத்

தண்ணீரில் கலக்கிக் கொதிக்க விடுக.சிறிது மிளகு மற்றும் உப்பு சேர்த்து சூப்பாகக் குடித்து வரலாம்.

\* அஸ்வகந்தா பொடியை முக்கால் கிராம் அளவில் 12 போல் டிகஷனாகக் கொதிக்க விட்டு தினம் ஒரு வேளைக் குடிக்கலாம்.

\* கடுகுச்செடியின் இலைகளைக் கழுவி, அரைத்து, தண்ணீரில் கொதிக்கவிட்டு சூப்பாகக் குடிக்கலாம்.மிளகு-உப்பு சேர்த்துக் கொள்க.

\* மீண்டும் அஸ்வகந்தா டிகஷன்.

\* மீண்டும் முதல் மயிர் மாணிக்கம் [ இதை அரிவாளம்மனைப்பூண்டு என்பர், நிலத்துத்தி என்றும் கூறுவர் ] சூப்.

\* மேற்சொன்னது போலவே நாயுருவித்தழை சூப் தயாரித்துக் குடிக்கவும்.

\* மீண்டும் அஸ்வகந்தா டிகஷன்.

### \$. ஜூஸ் சிகிச்சை முறை:

\* கற்றாழை ஊனைக் கேரட்டுடன் சேர்த்து அரைத்த ஜூஸ்

\* தேங்காய்ப் பால் [ கொழுப்புச்சத்து இல்லாதவர்களுக்கு மட்டும் ]

\* பழுத்த பப்பாளி ஜூஸ்

\* தேங்காய்ப்பால்

\* கற்றாழை

\* தேங்காய்ப்பால்

\* தேங்காய்ப்பால்

முக்கிய குறிப்பு: செயற்கை பானங்கள், டின்னில் அடைத்த தேங்காய்ப்பால் ஆகியவை வேண்டாம்.

#. தினமும் இரவு தூங்கப்போகும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் தரிஃபலாதி சூர்ணத்தை சுடுதண்ணீரில் கலக்கிக் குடித்துவர கல்லீரம் பலமாகும், மலச்சிக்கலும் போகும்.

### \$.சூரியனே கதி:

தினமும் காலை பத்து -பதினைந்து நிமிடங்கள் சூரியவெளிச்சத்தில் உடலைக் காட்டவும். இதனால் விட்டமின் டி உடலில் அதிகரித்து தைராய்டு ப்ரச்சனைகள்

