

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



ஆக்ஸிஜன் உடல் எங்கும் பரவுகிறது. அதனால் கேன்சர் செல்கள் வளர்ச்சி தடைப்படுகிறது. சுவாசப் பயிற்சியால் அலைபாயும் மனதை நம்மால் ஒருமுகப் படுத்தவும் முடியும். இதனால் விழிப்புணர்வு கைகூடும். விழிப்புணர்வு பெற்றுவிட்டால் எத்தகைய

சவால்களையும் சந்திக்க முடியும். ஆனால் அன்றாடம் நாம் காலத்தை மறந்து எந்திரகதியில் வேலைகளில் ஈடுபடுவதால் இந்த முழுமையான சுவாசத்தையே மறக்கிறோம். இதனால் உடலில் பல ப்ரச்சனைகள் உண்டாகின்றன.

\$. ஆகாச தத்துவ சிகிச்சை:

மேற்சொன்ன எல்லாவற்றையும் விட மிக முக்கியம் நம் மனதை மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் ரிலாக்ஸாகவும் வைத்துக் கொள்வதே ஆகும். ஆகாச தத்துவத்தில் மனதை மிக அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

"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.

இறை வழிபாடு, கலைகள் எனப் பல வழிகளில் மனதை ஒருமுகம் செய்து வாழ்க!

நோயின்றி வாழ எங்கள் வாழ்த்துகள்!
நன்றி!

Web: www.uni5.org

E mail: gethealed@sakthifoundation.org

சக்தி பெளண்டேஷன்

சக்தி மருத்துவப் பகுதி



கால் ஸ்டோன் என்னும்
பித்தப்பைக் கற்கள்

"நோயின் தன்மையையும் அதற்கான மூல காரணத்தையும் தெரிந்து கொண்டு சிகிச்சை செய்வதே நல்ல மருத்துவம் ஆகும்"
திருக்குறள்.

பஞ்சபூத சிகிச்சை முறையில் பித்தப்பைக் கற்களைக் கரைப்பதைக் காண்போம்:

சக்தி மருத்துவப் பகுதியில் சொல்லப்பட்ட ஐந்துவகை சிகிச்சை முறைகளை, முழுமையான பலன் கிடைக்க; தவறாமல் தொடர்ந்து நாற்பத்தியோரு நாட்கள் பின்பற்றுக.

சக்தி பெளண்டேஷன் உறுப்பினர்கள் எவரும் மருத்துவப்பட்டம் பெற்ற மருத்துவர் அல்லர். அவர்கள் ஒரு போதும் வியாதியை டயக்னைஸ் செய்வதும் இல்லை. மருந்துகள் தருவதும் இல்லை. மருத்துவ குணமுள்ள மூலிகைகளை உணவுடன் சேர்த்த துணை மருந்தாகவே கூறுகிறோம்.

இங்கு தரப்படும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் அனைத்தும் முறையான ஆய்வுகளின் அடிப்படையிலும் மூலிகைகளின் மருத்துவ குணம் பற்றிய விழிப்புணர்வின் அடிப்படையிலும் தரப்பட்டுள்ளது. முறையாக மருத்துவம் பயின்று பயிற்சி செய்யும் மருத்துவரின் சிகிச்சைக்கு இவை ஒரு போதும் எதிராகாது.

இங்குள்ள மருத்துவக் குறிப்புகள், சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் ஆலோசனைகள் அனைத்தும் சக்தி பெளண்டேஷனுக்கே உரியது. இதைப் பெறுவோர் சக்தி பெளண்டேஷனிடம் எழுத்து மூலமான அனுமதி பெறாமல் பிற இடங்களில் தருவதோ, பிரதிகள் எடுத்து உபயோகிப்பதோ கூடாது.

\$. தண்ணீர் சிகிச்சை:

தினமும் காலையில் பல்விளக்கிய பின் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவும்.முன் தின இரவில் இங்கே கொடுக்கப் பட்டுள்ள பொருள்களில் , நாளுக்கு ஒன்றாய்த் தண்ணீருடன் சிறிது சேர்த்து கொதிக்க வைத்துக் குடிக்கவும்.ஒரேடியாக ஒன்றரை லிட்டர் குடிக்க முடியாத போது, மெதுமெதுவாக அளவைக் கூட்டிக் குடிக்கவும்.

* [இஞ்சி, தனியா, புதினா, நன்னாரி வேர்ப்பொடி, செம்பருத்தி மலர், சீரகம், ஏலக்காய்]

\$. புளித்த பழைய சாதமும், புளித்த பார்லியும் தொடர்ந்து இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்களுக்கு உண்டு வர கற்கள் கரையும்.

\$. மண் தத்துவ சிகிச்சை:

அன்றாடம் உண்ணும் அரிசி கோதுமையை முதலில் கூடிய வரை விட வேண்டும்.நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள தானிய வகைகளை மாற்றி மாற்றி உண்டு வரவும். குறிப்பாக கேழ்வரகு அதிக நார்ச்சத்து கொண்டது.அதை அதிகம் உணவில் பயன் படுத்த கற்கள் கரையும்.அதுமட்டும் அல்லாது சர்க்கரை, கொழுப்பு கூடுதல், இதய நோய்கள் ஆகியவையும் வராது.தமிழ்நாட்டில் கிடைக்கும் பல தானிய வகைகளை தினமும் உண்ணவும்.

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.

[கேழ்வரகு, வரகு, தினை, கம்பு, குருதவாலி, சிறுசீரைவிதைகள் (அமராந்த்), மக்காச்சோளம், சோளம், பக்விட் [பஞ்சாபிய தானியம்], ஓட்ஸ்]

முக்கிய குறிப்பு: தானியங்களை இட்லி, தோசை, புட்டு,கூழ் மற்றும் உப்புமா எனப் பல வகைகளில் சமைத்து உண்க.

\$.கல்லீரலை பலப்படுத்தவும்!

இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை கடுக்காய் அல்லது விளக்கு எண்ணெய் குடித்து பேதி கண்டு குடலையும் கல்லீரலையும் சுத்தீகரிக்கவும்.இது பித்தப்பைக் கற்களை எளிதில் விரைவில் கரைக்கும்.

\$. நாளுக்கு ஒரு சட்டினி:

இங்கே தரப்பட்டுள்ள மூலிகைகளை அப்படியே அரைத்து மதிய உணவுக்கு முன் கோலி குண்டு அளவு விழுங்கவும்.வதக்க வேண்டாம். சுவைக்கு சிறிது உப்பு, மிளகு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.பசுமையாக இவை கிடைக்கவில்லை என்றால் காய்ந்த இலைகளைத் தண்ணீரில் இட்டு டிகஷனாய்க் காய்ச்சிக் குடிக்கவும்.

[கொத்தமல்லித்தழை, கீழாநெல்லி, கரிசலாங்கண்ணி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லித்தழை, புதினா, முருங்கை இலைத்தழைகளுடன் சேர்த்த கற்றாழை (கற்றாழையின் சிறு துண்டின் தோலை சீவி, ஊனைக் கழுவி அரைத்தும் விழுங்கலாம்)]

\$.தினம் ஒரு பழச்சாறு:

பழங்களை இனிப்பு சேர்க்காமல் அரைத்து கூடியமட்டும் சுளையில் உள்ள நார்களுடனே குடிக்கவும்.இனிப்பு தேவை என்றால் பேரீச்சம் பழம் சேர்த்துக் குடிக்கலாம்.செயற்கையான பழச்சாறுகளையும் குளிர்பானங்களையும் அரவே குடிக்கக் கூடாது.

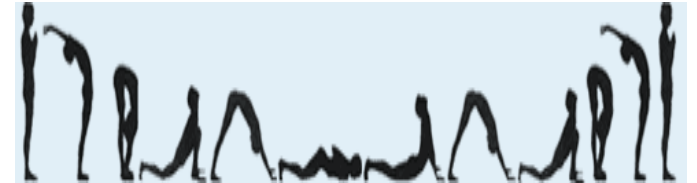
[ஆப்பிள் அல்லது பியர், நீர்ப் பூசணி, அன்னாசி [குடிக்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் மஞ்சள் சாப்பிடவும்], கற்றாழை ஊனுடன் சேர்த்த கேரட்,ப்பாளி, அன்னாசி, மாதுளை]

\$. கல்லீரல் பலப்பட...

தினமும் இரவில் தூங்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் த்ரீஃபலாதி சூர்ணம் பொடியை சுடுதண்ணீரில் கலக்கிக் குடித்து வருக.அனைத்து ஆயுர்வேத மருந்துக் கடைகளிலும் இது கிடைக்கும்.

\$.அக்னித் தத்துவ சிகிச்சை:

அதிகம் உடல் உழைப்பும் இதர உடல் பயிற்சிகளும் இல்லாமல் மலச்சிக்கல் வரும். எனவே தினமும் நன்கு நடக்கவும். யோகா மூலம் "சூரியநமஸ்காரப் பயிற்சிகள்" செய்யவும். முழுமையான சுவாசத்துடன் காலை-மாலை இரு வேளையும் நடைப் பயிற்சி செய்க.



அக்னி சிகிச்சை என்பது உடல் அசைவுகளையும் யோகாப் பயிற்சிகளையும் மேற்கொள்வதாகும்.யோகா மூலம் "சூரிய நமஸ்காரம்" செய்து வருவதால் லிம்ப் ஓட்டம் அதிகரிக்கும், செல்கள் புத்துணர்வு பெறும்.