

## கல்லீரல் டானிக் (Liver Tonic)

கல்லீரல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியும் ஏனெனில் கல்லீரல் உடலை மேலாண்மை செய்யும் பணியைச் செய்கிறது. நாம் செய்யும் அனைத்துச் செயல்களும் கல்லீரலை பாதிக்கிறது. நாம் இரவில் தாமதமாக தூங்கினால், அது கல்லீரலைப் பாதிக்கிறது, ஏனென்றால் இரவில் கல்லீரலின் செல்கள் உடலுக்குத் தேவையான பல முக்கியமான மருத்துவ குணமுள்ள இரசாயனங்களை உற்பத்தி செய்து உடலை இயற்கையாக குணப்படுத்தும் வேலையை செய்கிறது. இரசாயனங்கள் மூலம் நாம் வெளிப்புறமாக உற்பத்தி செய்யும் அனைத்து மருந்துகளும் கல்லீரலால் அதிக ஆற்றலுடன் தயாரிக்கப்படுகிறது.

### கல்லீரலுக்கு விடுமுறை

இதனால் தான் எந்தவொரு நோய்க்கும் படுக்கை ஓய்வு (Bed Rest) எடுக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது. கல்லீரல் பல செயல்களில் ஈடுபட்டுள்ளது, ஓய்வு நேரத்தில் மட்டுமே உடலின் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான பல குணப்படுத்துதல் மற்றும் பழுதுபார்க்கும் மருந்துகளை உற்பத்தி செய்ய கல்லீரலுக்கு நேரம் கிடைக்கிறது. சாலை பழுதுபார்க்கும் தொழிலாளர்கள் இரவில் முக்கிய நகர நெடுஞ்சாலையில் சரிசெய்யும் பணியைச் செய்கின்றனர், ஏனெனில் இரவில் போக்குவரத்து குறைவாக உள்ளது. கல்லீரல் ஒரு பரபரப்பான நபரைப் போன்றது, உடல் ஓய்வெடுக்கும்போது கூட, அது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க அயராது உழைக்கிறது.

பகல் நேரத்தில் கல்லீரல் நாம் உண்ணும் உணவை பதப்படுத்துவதில் முற்றிலும் பரபரப்பாக உள்ளது மற்றும் அனைத்து வேலைகளையும் செய்ய உடலின் தேவையான சக்தியை வழங்குகிறது. நாம் உண்ணும் அனைத்து குப்பை உணவுகளும் கல்லீரலுக்கு அதிக சுமையை தருகிறது. கல்லீரல் ஒரு அரண்மனையின் தலைமை வேலைக்காரி என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள், அவர் வீட்டின் அனைத்து நடவடிக்கைகளையும், குறிப்பாக சமையலறை வேலைகளை கண்காணிக்க வேண்டும். நீங்கள் அதிகமான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளும் போது பணிப்பெண் நாள் முழுவதும் அவற்றை சுத்தம் செய்து கொண்டு இருக்க வேண்டும். அவருக்கு அரண்மனையின் மற்ற வேலைகளுக்கான நேரம் கிடைப்பதில்லை எனவே இரவில் மட்டுமே, கல்லீரலுக்கு, உடலுக்கு தேவையான இரசாயனத்தை உற்பத்தி செய்யவும் மற்றும் தேவையற்ற பல நச்சுத்தன்மை கொண்ட இரசாயனத்தை சரி செய்வதற்கும் நேரம் கிடைக்கிறது.

கல்லீரல் இரவில் சரியாக வேலை செய்வதற்கு நாம் இரவில் சீக்கிரம் படுக்கைக்கு (இரவு விளக்கு இல்லாமல்) செல்ல வேண்டும். அப்பொழுது தான் கல்லீரல் தனது இரவு நேர வேலையை சரியாகச் செய்ய முடியும். இந்த ஆரோக்கியமான பழக்கம் உடலின் பல நோய்கள் ஏற்படுவதில் இருந்து பாதுகாக்கிறது. சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு கட்டாயம் ஏழு மணியில் இருந்து எட்டு மணி நேரம் வரை நாம் தூங்க வேண்டும். இரவு 10 மணிக்கு முன்பு படுக்கைக்கு செல்வது மிகவும் அவசியம்.

## சூடான தண்ணீர்

உணவு உண்பதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னும் பின்னும் சூடான நீரைக் குடிப்பது கல்லீரலை சுத்தப்படுத்த ஒரு சிறந்த வழியாகும். ஒரு டம்ளர் நல்ல சூடான நீரைக் குடிக்கவும், (சூடான தேநீர் குடிப்பது போல குடிக்கவும்). சுடு நீர் குடலில் இருந்து சளியை (mucus) அகற்றி செரிமானத்தையும் மேம்படுத்தும். உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் இஞ்சியைச் சேர்க்கலாம். இந்த சூடான இஞ்சி நீரில் சர்க்கரை சேர்க்கக் கூடாது. குளிர் பானங்கள், பழச்சாறுகள் மற்றும் குளிர் பானங்களை குடிக்க வேண்டாம். குளிர்ச்சி செரிமான தன்மையை அழிக்கும், எனவே கல்லீரல் செயல்பாட்டை பலவீனப்படுத்தும்.

குடல் பாக்டீரியா மற்றும் கல்லீரல் இரண்டும் சேர்ந்து செரிமான வேலையை செய்கிறது. இந்த செயலை செய்து உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க கல்லீரலுக்கு பல ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை. இந்த ஊட்டச்சத்துக்கள் நாம் உண்ணும் உணவில் இருந்து மட்டுமல்ல, நம் குடலில் உள்ள குடல் பாக்டீரியாவால் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவில் (Fermented foods – Probiotics) இருந்தும் கிடைக்கிறது, நுண்ணுயிரிகளின் (Microbes) எண்ணிக்கை நம் உடலில் உள்ள மனித உயிரணுக்களின் (cells) எண்ணிக்கையை விடவும் அதிகம். குடலில் இருக்கும் நல்ல பாக்டீரியா (Gut microbiome) கல்லீரல் மற்றும் உடலின் பிற பகுதிகளுக்கு உதவக்கூடிய உணவின் செரிமானத்தை சரி செய்து உடலுக்கு தேவையான சக்தியை வினியோகிக்கிறது. அதேசமயம் மோசமான பாக்டீரியாக்கள் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

எனவே, நமது ஆரோக்கியம் நல்ல மற்றும் கெட்ட பாக்டீரியாக்களின் விகிதத்தைப் பொறுத்தது. எனவே நல்ல பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவளிக்க வேண்டுமே தவிர கெட்ட பாக்டீரியாவிற்கு அல்ல. நாம் உண்ணும் உணவுகள் அனைத்தும் நல்ல பாக்டீரியாவை உருவாக்குவதாக இருக்க வேண்டும். நொதித்த உணவுகள் (Fermented Foods), குடலில் நல்ல பாக்டீரியாக்கள் வளர காரணமாகிறது.

மாற்றாக துரித உணவுகளை (Junk foods) சாப்பிட்டு கெட்ட பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவளிக்க கூடாது.

உங்கள் உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடுவது உடலுக்கு ஆரோக்கியமானது. தமிழ் பழமொழி " நொறுங்க தின்றால் நூறு வயது " அதாவது உங்கள் உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிட்டால், நீங்கள் நூறு ஆண்டுகள் வாழ்வீர்கள். நாம் மெல்லும்போது உமிழ்நீர் உணவுடன் நன்றாக கலக்கிறது மற்றும் நன்றாக மெல்லும் உணவு நல்ல பாக்கிரியாக்களுக்கு உணவளிக்கிறது. இதனால்தான் நாம் எப்போதும் நல்ல உணவை (யோக உணவு) உண்பதற்கு பரிந்துரைக்கிறோம்.

[The metabolic patterns of the brain, muscle, adipose tissue, kidney, and liver are strikingly different. Let us consider how these organs differ in their use of fuels to meet their energy needs: - https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK22436/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK22436/)

## 1. நில சிகிச்சை

கல்லீரலை உறுதியாக்கும் மூலிகைகள்

கீழ்க்கண்ட ஏழு வகை மூலிகைகளைத் தினமும் ஒரு மூலிகை வீதம் ஏழு நாட்களுக்கு ஏழு வகையான சட்னிகளாகச் செய்து சாப்பிடவும். ஏழு நாட்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் இதையே தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.

இவைகள் **பச்சையாக** இருக்க வேண்டும், **அடுப்பில் வைக்கக் கூடாது**. ஆனால் இதனுடன் சுவைக்காகத் தேங்காய், மிளகு, கருப்பு எள், உடைத்த கடலை மற்றும் உப்பு சேர்த்து உண்ணலாம்.

1. கொத்தமல்லி இலை ([Corriander leaves](#))
2. கீழாநெல்லி ([Phyllanthus Niruri Leaves](#))
3. கரிசலாங்கண்ணி ([Bringraj leaves](#))
4. கறிவேப்பிலை ([Curry Leaves](#))
5. புதினா ([Mint Leaves](#))
6. முருங்கை இலை ([Moringa Leaves](#))
7. கற்றாழை ([Aloe Vera](#))

மேலும் சட்னித் தயாரிப்பது பற்றி தெரிந்து கொள்ள இங்கே கிளிக் (click) செய்யவும் '[Chutney Recipes](#)'. இந்தச் சட்னியை பாஸ்தா (pasta), பிரட் (bread) மற்றும்

சாதத்துடன் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். இந்தச் சட்னி கசப்பாக இருந்தால் நீங்கள் அந்த மூலிகைகளை சிறிய உருண்டைகளாக்கி அப்படியே விழுங்கி விடலாம்.

இந்த வகை மூலிகைகள் உங்களுக்கு அருகில் கிடைக்காவிடில், இவைகளைத் தனித்தனியே கழுவி காய வைத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு தேவையெனில் நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அதனுடன் தேன் அல்லது பனைவெல்லம் ([Palm sugar](#)) அல்லது பனங்கருப்பட்டி அல்லது நாட்டுச்சர்க்கரை அல்லது நாட்டு வெல்லம் ([Jaggery](#)) கலந்து பருகலாம்.

நார்ச்சத்து ([Fiber](#)) அதிகமுள்ள உணவுகளை கல்லீரலைப் பலப்படுத்தும் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. இவைகள் கல்லீரலின் வேலையைக் குறைக்கும். இவைகளிலிருந்து வெளிப்படும் சத்துக்கள் கல்லீரல் சோர்வடைவதைக் குறைக்கிறது. அதன் காரணமாக கீழ்கண்ட உணவுகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

- சிகப்பு அரிசி (Red rice) அல்லது பிரவுன் அரிசி (brown rice) (இரவில் நீரில் ஊற வைத்து காலையில் சமைக்கவும்)

- கம்பு (33% நார்ச்சத்து உடையது, ஆனால் ஓட்ஸ் (oats) 20% மட்டுமே நார்ச்சத்து கொண்டது)

அனைத்து வகையானச் சிறு தானியங்கள், உதாரணம் ராகி ([Ragi](#))

அதன் காரணமாகவே நமது முன்னோர்கள், அதிக வகையான தானியங்களும், சிறு தானியங்களும் உண்டனர். குறிப்பாக சிறு தானியங்களில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைய நோய்கள் வருவதை முன்கூட்டியே தடுக்கவும் உதவுகிறது. உதாரணமாக இதய நோய், சர்க்கரை நோய், கேன்சர் மற்றும் பல.

## பழச்சாறு சிகிச்சை

ஏழு நாட்களுக்கு ஏழு விதமான பழச்சாறுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளபடி எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. ஏழு நாட்களுக்கு பிறகு மீண்டும், இதே வரிசைப்படி தினமும் பழச்சாறு வகைகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். தேவைப்பட்டால், இதனுடன் பேரிச்சம் பழம் (டேட்ஸ்) சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பேரிச்சம் பழம் இரும்புச் சத்தினை உடலில் அதிகரிக்கிறது.

1. பீட் ரூட், ஆப்பிள், கேரட் - பழச்சாறு

2. பூசணிக்காய்

3. அன்னாசி பழச்சாறு (இதை எடுக்கும் முன் அல்லது பின் ஒரு சிறிய தேக்கரண்டி மஞ்சள் பொடி எடுத்துக் கொள்வது நல்லது)

4. சோற்றுக் கற்றாழை சாறு அல்லது சோற்றுக் கற்றாழை, கேரட் சாறு (சோற்றுக் கற்றாழை புதிதாக பயன்படுத்தவும் (டப்பாக்களில் உள்ளது வேண்டாம்))

5. பப்பாளி

6. அன்னாசி பழச்சாறு (இதை எடுக்கும் முன் அல்லது பின் ஒரு சிறிய தேக்கரண்டி மஞ்சள் பொடி எடுத்துக் கொள்வது நல்லது)

7. மாதுளம் பழச்சாறு

## பழைய சாதம்

ஆரோக்யமான நோய் எதிர்ப்பு பாக்டீரியாக்கள் ([Gut Bacteria](#)) கெட்ட நோய்கள் வர விடாமல் முன்கூட்டியே தடுக்கும் வல்லமை வாய்ந்தது. நமது முன்னோர்களின் அதிசயத்தக்க உணவு பழக்க வழக்கத்தில் மிக முக்கிய அங்கம் வகித்த நொதிக்க வைக்கப்பட்ட (நுரைத்துப் பொங்கிய உணவு வகைகள்), உணவுகள் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கிறது. அதனால் தான் பழைய சாத நீர் ([Fermented Rice](#)) மற்றும் தயிர் ([yogurt](#)), [மோர்](#) அன்றாட உணவில் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

## கடுக்காய் சுத்திகரிப்பு

[gall-nut.rightawareness.com](http://gall-nut.rightawareness.com)

கீமோதெரபி மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை (Radiation therapy) செய்வதற்கு முன்பு கடுக்காய் சுத்திகரிப்பு மற்றும் அதைத் தொடர்ந்து புளித்த மோர் குடிப்பது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை யாதெனில் இந்த நோய் எதிர்ப்பு பாக்டீரியாக்கள் மேற்கண்ட சிகிச்சைகளுக்கு வலு சேர்க்கின்றன. இந்த சுத்திகரிப்பின் மூலம் சரியான பாக்டீரியா வயிறு /குடலில் வந்து சேர்கிறது. விளக்கெண்ணெய் சுத்திகரிப்பு கடுக்காய் சுத்திகரிப்பை விட பலன் மிக்கதாக உள்ளது.

## விளக்கெண்ணெய் சுத்திகரிப்பு

[castor.rightawareness.com](http://castor.rightawareness.com)

ஒருவர் விளக்கெண்ணெய் சுத்திகரிப்பையே முதலில் செய்யலாம். கடுக்காய் சுத்திகரிப்பை செய்வதைக் காட்டிலும் இதை மாதம் ஒரு முறை தொடர்ந்து ஆறு

மாதங்களுக்கு செய்ய வேண்டும். அதன் பிறகு மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ஆயுள் முழுவதும் செய்யும் பொழுது, நல்லது செய்யும் பாக்கிரியாக்கள் உடலில் பெருகி உடலை நோயிலிருந்து காக்கும்.

மேலும்,

துருப்பிடித்த உணவுகளைத் ([Oxidation Inducing foods](#)) தவிர்த்து துருவெடுக்காத உணவுகளை உண்ணவும்.

மருந்தில்லாத ஆர்கானிக் உணவு வகைகளை உணவில் சேர்க்கவும்.

மரபணு மாற்றப்பட்ட அரிசி, கோதுமை, தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பால், காய்கறி மற்றும் பழ வகைகளைத் தவிர்க்கவும்.

## திரிபலா

<http://uni5.co/index.php/en/herbs/herbs-p-z/triphala.html>

திரிபலாப் பொடி கல்லீரலை பலப்படுத்தும். தினமும் இரவு படுக்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் திரிபலா பொடியை வெந்நீரில் கலந்து பருகவும் (50 ml வெந்நீர்).

## 2. நீர் சிகிச்சை

[\\_water.rightawareness.com](http://water.rightawareness.com)

காலையில் தினமும் வெறும் வயிற்றில் நீர் சிகிச்சை செய்யவும். தினமும் 1.2 முதல் 1.5 லிட்டர் நீர் வெறும் வயிற்றில் பருகும் போது, உடலில் உள்ள மொத்தம் 70 மில்லியன் செல்களில் பாயும் இரத்தத்தினை சுத்தம் செய்யும்.

## 3. நெருப்பு சிகிச்சை

[yoga.rightawareness.com](http://yoga.rightawareness.com)

யோகா ஒரு மிகச் சிறந்த பயிற்சி. இது நிணநீர் ஓட்டத்தை அதிகரித்து புற்றுநோய் பரவுவதை தடுக்கிறது. யோகா செய்யும் போது மூச்சு உள்ளே போவதையும், வெளியே வருவதையும் விழிப்புணர்வுடன் கவனிக்கவும்.

நீங்கள் யோகா செய்ய பழகவில்லையெனில் பஞ்சபூத நடைப் பயிற்சி ([Pancha Bhoota Walking](#)) செய்ய ஆரம்பியுங்கள்.

## சூப்பர் பிரைன் யோகா (Super Brain Yoga)

நீங்கள் உங்கள் உடல் நலனில் கவலை கொண்டாலோ, எதிர்மறை எண்ணங்கள் உண்டாவதைத் தடுக்கவோ, பயம் உண்டாவதைத் தவிர்க்கவோ சூப்பர் பிரைன் யோகா செய்யலாம் ([Super Brain Yoga](#)). இது ஒரு மிக எளியப் பயிற்சி. ஒருவர் சூப்பர் யோகா செய்ய ஆரம்பித்த பிறகு சூர்ய நமஸ்காரம் ([Surya Namaskar](#)) செய்வதற்குக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

பஞ்சபூத யோகா கற்றுக் கொள்ள கீழே கிளிக் செய்யவும்.

[pancha Bhoota Walking](#)

## 4. காற்று சிகிச்சை

### மூச்சுப் பயிற்சி

மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடலாம். ஒரு நல்ல இடத்தில் தளர்வாக அமர்ந்து இரண்டு நாசிகளின் வழியாக மூச்சுக் காற்றை உள்ளிழுக்கவும் (வாய் மூடி இருக்க வேண்டும்). அதைப் போன்று இரண்டு நாசிகளின் வழியாக மூச்சுக் காற்றை வெளியிட வேண்டும். மூச்சுக் காற்று மெதுவான ஆழமான மூச்சாக இருக்க வேண்டும். தினமும் இதே பயிற்சியை ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் வரை முடிந்தால் இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை செய்து வருதல் நலம், ஒவ்வொரு மூச்சின் போதும் மன அழுத்தத்திலிருந்தும் நோயிலிருந்தும் விடுபடுவதை உணர முடியும். தினமும் நாம் மூச்சு விடுவதை கவனித்து வர வேண்டும். நாம் நடக்கும் போதும் ஏதேனும் வேலை செய்யும் போதும் எல்லா நிலைகளிலும் மூச்சை கவனித்தால் நல்ல பலனைக் கொடுக்கும்.

### பிராணயாமம்

அடுத்த நிலை ஒரு தகுந்த ஆசிரியரிடமிருந்து பிராணயாமம் செய்யக் கற்றுக் கொண்டு, தினமும் காலை, மாலை என இரு வேளையும் ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் செய்வது நோய்கள் வருவதைத் தடுக்கும்.

### Uni5 தியானம் (UNI5 Meditation)



நோய்களிலிருந்து முற்றிலும் குணமடைய Uni5 தியானம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இந்த தியானம் அனைவராலும் மிக எளிமையாக முறையாக விழிப்புணர்வு நிலையில் செய்யக் கூடியது. நமது கையிலுள்ள ஐந்து விரல்களும் Uni5 யின் ஐந்து நிலைகளை உணர்த்துகின்றன.

அவை முறையே,

சுண்டுவிரல் - உடல் - நிலம்

மோதிரவிரல் - மனம் - நீர்

நடுவிரல் - அறிவு - நெருப்பு

ஆட்காட்டிவிரல் - விழிப்புணர்வு - காற்று

கட்டைவிரல் - மெய்யுணர்வு - வெளி

இந்த ஐந்து விரல்களும் Uni5 தியானத்திற்கு உதவுகின்றன. இதைச் செய்யும் போது ஒருவர் தன்னிலையிலேயே விழிப்புணர்வை அடையலாம். கட்டை விரல் என்னும் மெய்யுணர்வு நிலை மீதமுள்ள நான்கு விரல்களையும் காற்று (விழிப்புணர்வு), நெருப்பு (அறிவு), நீர்(மனம்) மற்றும் பூமி (உடல்) மிகச் சுலபமாக தொட முடியும். Uni5 தியானத்தின் வாயிலாக ஐந்து விரல்களையும் பயன்படுத்தி ஒருவர் மெய்யுணர்வு நிலையை எளிதாக அடைய முடியும்.

## 5. வெளி (ஆகாயம்) சிகிச்சை

தான தர்மங்கள் செய்வது.

### Liver role in

body <https://courses.lumenlearning.com/boundless-ap/chapter/the-liver/>

[Results indicate that the microbiome is required for integration of liver clock oscillations that tune output activators and their effectors, thereby regulating metabolic gene expression for optimal liver function.](#)

[modern lifestyles force more and more people worldwide into asynchrony between the external time and their circadian clock, resulting in a constant state of social jetlag.](#)



The Potential Role of *Citrus limon* Powder as a Natural Feed Supplement to Boost the Productive Performance, Antioxidant Status, and Blood Biochemistry of Growing Rabbits - good for liver.