

சவ்வு கிழிவு/சவ்வு தேய்மானம் (Ligament Tears/Ligament Damage) – ஐந்நிலை (Uni5) வழிமுறைகள்

முதலில் விளக்கெண்ணெய் மூலம் குடல் சுத்தம் செய்யவும் (Castor oil cleansing). பின், தினமும் தண்ணீர் சிகிச்சை (water therapy) செய்யவும். தீட்டப்படாத, நச்சுத்தன்மை இல்லாத ஆர்கானிக் உணவுகள் (organic) எடுத்துக் கொள்ளவும். மூச்சு பயிற்சிகள் செய்வது மிகுந்த பலனளிக்கும்.

சவ்வு கிழிந்து, வலியில் இருக்கும் போது போதிய ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிக அலைச்சல் இல்லாமல் சரியான ஓய்வு கொடுப்பது சிறந்த பலனைத்தரும்.

வலி நிவாரணி எண்ணெய் (External application oil)

தரமான விளக்கெண்ணெய்யில், ஆர்கானிக் மஞ்சள், சிறிது பூண்டு (தட்டி போட்டு), சோற்றுக் கற்றாழை சேர்த்து காய்ச்சவும். இந்த எண்ணெயை கண்ணாடி குடுவையில் சேமித்துக் கொள்ளவும். இந்த எண்ணெயை தினமும் நான்கு முதல் ஐந்து முறை மூட்டுகளில் தடவி தூடு ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

அல்லது

அருகம்புல் ஒரு கை அளவு, ஊமத்தம் பூ (4 அல்லது 5) அல்லது ஊமத்தம் காய் இரண்டு இவற்றை கோமூத்திரம் (நாட்டு மாட்டு கோமூத்திரம்) சேர்த்து அரைத்து 100 ml தரமான விளக்கெண்ணெய்யில் காய்ச்சி, தூடு ஆறியவுடன் கண்ணாடி குடுவையில் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த எண்ணெயை சிறிது தூடு படுத்தி, பாதிப்படைந்த சவ்வு மேல் தடவி பின் ஒரு துணி கொண்டு கட்டவும். இதனை ஒரு நாளைக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து முறை செய்ய வேண்டும். பாதிப்படைந்த சவ்வானது எண்ணெயில் ஊறி இருக்கும் படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை 20 நாட்களாவது தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

விளக்கெண்ணெய் மூலம் குடல் சுத்தம் செய்த பின், 48 நாட்கள் தொடர்ந்து கீழ்க்கண்ட பரிந்துரைகளை பின்பற்றவும்.

தண்ணீர் சிகிச்சைக்குப்பின் அரை மணி நேரம் கழித்து, காலை உணவிற்கு முன் மற்றும் மதிய உணவிற்கு முன் ஒரு நாளைக்கு இரு முறை, பத்து கருவேப்பிலை இலைகளை இரு ஆர்கானிக் கருப்பு குறு மிளகுடன் மென்று உண்ணவும். பின், ஒரு குவளை நாட்டு மாட்டு மோர் சிறிது இஞ்சி தட்டி போட்டு பருகவும். இரவு உணவிற்கு பிறகு, அன்னாசி பழச்சாறு ஒரு குவளை பருகி, பின் ஒரு தேக்கரண்டி ஆர்கானிக் மஞ்சள் சிறிது மிளகு சேர்த்து சாப்பிடவும்.

முருங்கை இலை சூப் - கருப்பு குறு மிளகு மற்றும் மஞ்சள் சேர்த்து கல்லில் அரைத்து கொதிக்க வைத்து, எடுத்துக் கொள்ளவும்.

முடக்கத்தான் கீரை சூப் - முடக்கத்தான் கீரையை ஆவியில் இரண்டு நிமிடம் சிறிது வேக வைத்து, பின் கல்லில் கருப்பு குறுமிளகு மற்றும் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து சூப் போல் செய்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு நாள் முருங்கை இலை சூப் மற்றும் ஒரு நாள் முடக்கத்தான் கீரை சூப் என்று மாறி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை 48 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

ஐந்நிலையின் ஐந்து கூறுகளுடன் (five aspects) மேற்கண்ட வழிமுறைகளை தொடர்ந்து பின்பற்றும் போது சவ்வு தொடர்பான பிரச்சனைகள் குணமாகிறது.

Ysa market இல் தரமான பொருட்கள் கிடைக்கிறது.

<https://ysamarket.com/>