

ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்

வைத்திய கைநூல்



சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியம்



அக்கு பஞ்சர்



அக்கு பிரஷர்



தெரபி மசாஜ்



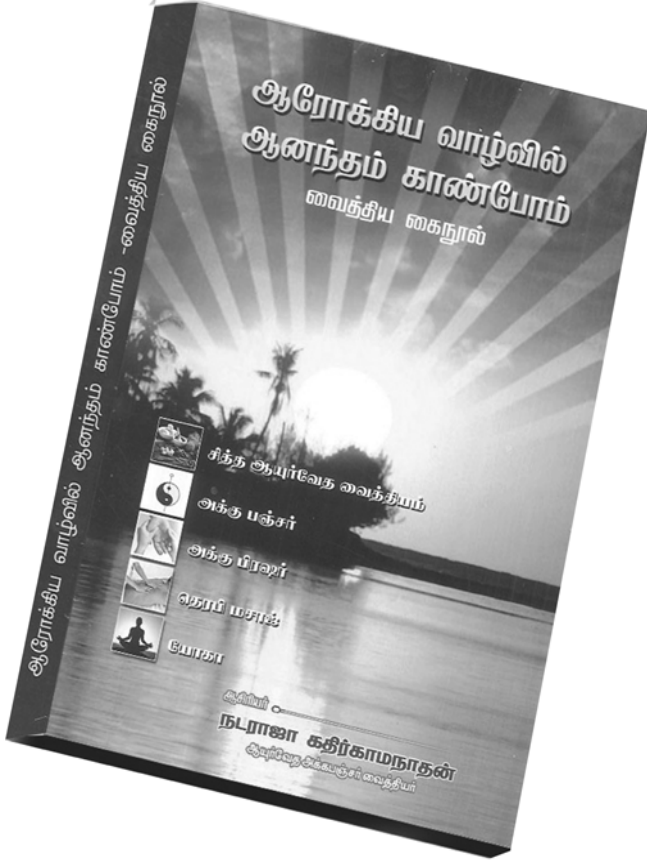
யோகா

ஆசிரியர்

நடராஜா கதிர்காமநாதன்

ஆயுர்வேத அக்கபஞ்சர் வைத்தியர்

ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம் வைத்திய கைநூல்



ஆசிரியர்
திரு. நடராஜா கதிர்காமநாதன்

நூல் விளக்கம்

பெயர்

ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்

நூல் விளக்கம்:	வைத்திய கைநூல்
முதல் பதிப்பு:	29.05.2016 பிரான்ஸ்
ஆசிரியர்:	நடராஜா கதிர்காமநாதன்
நூல் அளவு:	14 X 20 C.M
எழுத்தின் அளவு:	12 புள்ளிகள்
வெளியீடு:	கதிர் வெளியீடு பொண்டி, பிரான்ஸ்
கணனிப் பதிப்பு:	பாரிஸ் மெய்கண்டான், பிரான்ஸ்
நூல் வடிவமைப்பு:	சுழி.சி.கிருஷ்ணன் (மாயர்) செல், பிரான்ஸ்
அட்டை வடிவமைப்பு:	கவிஞர். மண.வில்சன்
அச்சுப் பதிப்பு:	கொப்பி கொர்னேவ், லாகூர்னேவ், பிரான்ஸ்

குறிப்பு: இந்நூலில் உள்ள விடயங்களை மீள் பிரசும செய்வதற்கு
ஆசிரியரின் முன் அனுமதி பெறவேண்டும்

பொருளடக்கம்:

விடயம்	பக்கம்
ஆயுர்வேதம்	09 - 50
அக்கு பிறெசர்	51 - 90
யோகா	91 - 122
தெறப்பி மசாஜ்	123 - 137
அக்கு பங்சர்	138 - 158

உசாத் துணைநூல்கள்:

வேதிக் யோகா	ஸ்ரீவர்மா
ஊசி புத்தியல்	டாக்டர் ச.சிவபாலம்
மருந்தில்லா மருத்துவம்	டாக்டர் எவ்.ஏ.அப்துல்
நாசர் (போராசிரியர்)	
மனையடி மூலிகை மருத்துவம்	விவேகானந்த கேந்திரம்
அக்கு பிறெசர்	கிறிஸ் யார்ணீ, யோன்
ரின்தால்போக வைத்திய காவியம்	ஏட்டுச்சுவடி
போக முனிவர் வர்ம சூத்திரம்	ஏட்டுச்சுவடி
யோகம்	விவேகானந்த கேந்திரம்
அகத்தியர் வைத்திய நூல்	ஏட்டுச்சுவடி
நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த....	பி.எல. சார்ஜர் எம்.டி
அகத்தியர் வைத்திய சிந்தாமணி	ஏட்டுச்சுவடி
இராவணன் சுகாதாரக் களஞ்சியம்	கொ.பா.புட்பராசு - சித்த மருத்துவர்

என்னுரை

புலம்பெயர் எமது இயந்திரத் தனமான வாழ்க்கையில் நாம் அன்றாடம் சந்திக்கும் இழப்புகள் சொல்லுந்தரமற்றவை. ஆரம்ப காலத்தில் நம் மூதாதையர் நோயற்ற வாழ்வையும், குறைவற்ற செல்வத்தையும் எப்படிப் பெற்றார்கள் என்ற கேள்வி என்னுள் எழுந்தது. நம் முன்னோர்கள் தந்த அருஞ்செல்வமாக மருத்துவ அறிவியல் சுவடிகளின் மகத்துவத்தை நாம் அறிந்து கொள்ளாதுமே அதற்கான காரணமாகும்.



அத்தகைய ஏட்டுச் சுவடிகள் அந்நியர்கள் எம்மிடம் இருந்து எடுத்துச் சென்ற காரணத்தாலும், எஞ்சியவற்றில் நெருப்பிலும், இயற்கை அனர்த்தங்களிலும் அழிந்தவை போக மீதமாய் இருப்பவற்றைக்கூட நாம் பாதுகாத்து அடுத்த சந்ததியினருக்குக் கொடுக்க முடியவில்லை என்ற ஆதங்கமும் ஒன்றாகி எனது பாதையை மாற்றியது. தம் தமிழ் வைத்திய முறையை எப்படியாவது கற்றுத்தேறி எம்மவர் ஆரோக்கிய வாழ்வு காண ஓரளவாவது உதவ வேண்டும் என்னும் பேரவாவினால் உந்தப்பட்டு, என் வைத்தியக் குருவான தமிழகத்தில் என்பெருமதிப்பிற்கும், பேரன்பிற்குமுரிய ஸ்ரீ கிருஸ்ணவர்மா அவர்களின் குருகுல வைத்திய நிலையத்தில் சேர்ந்து, வைத்தியத்துறையின் மாணவனாகக் கற்றுத் தேறினேன்.

அதனை பிரான்ஸ் நாட்டில் செயற்படுத்த முனைந்தபோது, நடைமுறைச் சிக்கல்கள் பலவற்றைச் சந்திக்க நேர்ந்தது, அவற்றையெல்லாம் தாண்டும் வகையில், ஒருசில நல்ல உள்ளங்கள் எனக்குப் பக்கத்துணையாக அருகிருந்து ஆலோசனைகளும், உதவிகளும் புரிந்து வந்தனர். அவர்கள் தந்த உற்சாகத்தில் எனது வைத்திய சேவையை சிறப்பாகத் தொடரமுடிந்ததை நான் நன்றியோடு இங்கு நினைவு கூருகின்றேன். நான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம் என்னும் பொன்மொழிக் கேற்ப, நான் கற்ற வைத்திய அறிவானது எம்மவர்கள் மதத்தியில் ஓரளவாவது எடுத்துச் செல்வதற்கு எனது வைத்திய சேவை மட்டும் போதாது, அதனை மக்களிடம் இலகுவாகச் சென்றடையும் வழி என்ன என்று எண்ணிப் பார்த்ததின் விளைவே இந்த மருத்துவக் கைநூலாகும்.

அப்படி ஒன்றை உருவாக்க வேண்டுமாயின் அதற்குத் தகுந்தாற்போல் ஆய்வுகளும், அறிவியற் தேடல்களும் மிக இன்றியமையாதது ஆகும். வைத்தியக் கல்வி பயின்று வந்த காலம் முதல் கடந்த பல வருடங்களாக இந்தியாவிற்கு ஆன்மிக யாத்திரையை வருடந்தோறும் சென்று வந்த காலங்களில் மேலதிகமாக அங்கு எனது தேடலுக்குரிய தளமாகவும், களமாகவும் அதனைப் பயன் படுத்திக் கொண்டேன். ஓரளவு வைத்திய நூலுக்குரிய ஆதரங்களையும், விடயங்களையும் தேடிக்கொண்டதுடன், அதனை நூல்வடிவமாக்கத் தீர்மானித்தேன்.

அதேவேளை என்னிடம் வைத்தியம் செய்வதற்காக வந்த ஒரு சில நண்பர்கள் “நீங்கள் படித்த, அனுபவங்களை முக்கியமாகக் கொண்டு ஏன் ஒரு வைத்தியக் கைநூலை வெளிட்டு மற்றவர்களும் பயனடையும் வகையினை செய்யக்கூடாது” என்று கேட்டார்கள். நானும் என்னால் தேடிச் சேகரிக்கப்பட்டதும், எழுதியதுமாக உள்ள மருத்துவம் பற்றிய விடயங்களையும், வைத்தியத்துறையில் நான் பெற்ற அனுபவங்களையும் அவர்களிடம் சொன்னேன். அன்றைய உரையாடல் எனது தேடுதல் நூல்வடிவம் பெறத் தூண்டியது. அதற்கு ஏற்றாற்போல், அதனை ஊக்குவிக்கும் வகையில் இந்த நூலை சிறப்பாகச் செய்து முடிக்கும் ஆலோசனைகளையும் தந்து உதவினார்கள். அத்துடன், நண்பர் பாலகிருஷ்ணன் அவர்களும் கணினியில் உருவாக்கம் பெற்ற விடயங்களை நூல்வடிவம் பெற உதவினார். அத்துடன், “கொப்பி கொர்னேவ்” உரிமையாளரான திரு. அரவிந்தன் அவர்களும் அதன் அச்சுப்பதிப்பு வேலைகளை முழுமையாகப் பொறுப்பேற்று இந்த நூலைச் சிறப்புற நூல் வடிவமாக்க உதவினார். இத்தனை பொறுப்புக்களையும் பேரன்போடு ஏற்றுக் கொண்டு இந்நூல் வெளிவரக் காரணமாக இருந்தவர்களுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றேன்.

அத்துடன் இந்த நூலை சிறப்புற வெளியிட பல வழிகளிலும் பேருதவி உதவி புரிந்த அனைத்து அன்பர்களுக்கும் எனது மாமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுகின்றேன்.

இவ்வண்ணம்
என்றும் அன்புடன்
திரு. நடராஜா கதிர்காமநாதன்
வயாவிளான், இலங்கை.
பொண்டி, பிரான்ஸ்

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்”

நாங்கள் சந்தோஷமாக வாழ்வதற்கு நோயற்றவர்களாக இருக்க வேண்டும். நாம் முதுமை அடையும்போது, எமது உடற்சக்திகள் குறைவடைகின்றபோது நோய்கள் விரைவில் பீடிக்கின்றது. இந்த நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றுவதற்கு வைத்தியரின் பரிகாரம் அவசியமாகின்றது. அந்த வகையில் வைத்தியசேவை ஓர் உயிர் காக்கும் தோழன் எனவும் கூறலாம்.



எனது மைத்துனர் நடராசா கதிர்காமநாதன் அவர்கள் இந்தியாவில் வைத்தியப் பயிற்சிபெற்று, ஒருசில நோய்களுக்குப் பரிகாரம் காண்பதையிட்டு மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். எங்கள் உடலின் முள்ளந்தண்டுப் பகுதியில் மறைந்திருக்கும் மாய சக்தியை, தூண்டி யோகாஅப்பியாசங்கள் மூலம் செயற்படுத்தி, முதுகுவலி, இடுப்புவிடை, கால்களில் உள்ள பிடிப்பு, வலி போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தி வருகின்றார்.

எங்கள் வாழ்க்கை எல்லோருக்கும் சந்தோஷமாக அமைவதில்லை. ஆங்கிலேயன் கூறுவான் "LIFE IS NOT A BED OF ROSES" வாழ்க்கை பஞ்சனை மெத்தையல்ல. வாழ்க்கையில் கூடிய துன்பம் நோயினால்தான் ஏற்படுகின்றது. அந்த வகையில் வைத்தியசேவை மிகமிக மகத்தானது.

இவ்வகையில் மைத்துனர் இன்னும் பல வைத்தியப் பயிற்சிகள் பெற்று, மக்களுக்குச் சிறந்த சேவையாற்ற வேண்டுமென மனமார வாழ்த்துகின்றேன்.

இப்படிக்கு

தம்பியையா ஆறுமுகம்

அகில இலங்கை சமாதான நீதவான்

சில்லாலை தெற்கு - பண்டத்தரிப்பு

“மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள்

நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கேற்ற நல்ல பல வழிகளை ஞானிகளும், பல பெரியவர்களும் சொல்லிச் சென்றிருக்கின்றார்கள்.

“அவற்றையே ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்” என்றநூலில் எனது சிறிய தந்தை திரு.நடராஜா கதிர்காமநாதன் அவர்கள், நோய்கள் நம்மைப் பாதிக்கா வண்ணம் வாழ வேண்டிய வழிமுறைகளைப் பற்றியும், நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் அவற்றில் இருந்த மீளுவதற்கான வழிவகைகளையும் எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

ஆயுள்வேதம், அக்கு பங்சர், அக்கு பிறெசர், தெறப்பி மசாஜ், யோகா போன்ற துறைகள் நாம் சுகமாக வாழ எப்படி வழி காட்டுகின்றன என்பதை அவர் தம் நூலில் அழகான முறையில் தெளிவாக எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

ஆயுள்வேதம் ஞானிகள், சித்தர்கள் காலத்திலிருந்தே நம் வாழ்வில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கும் மருத்துவத் துறையாகும். நாம் உண்ணும் உணவு வகைகளிலே அன்றாட உணவுகள், மற்றும் மருத்துவக் குணமுள்ள இலைகள், பூக்கள், காய்-கறிகள் என்பன பற்றியெல்லாம் எடுத்துக் கூறியுள்ளனர். உதாரணமாக: தூதுவளை, கற்பூரவெள்ளி, வெங்காயம், இஞ்சி, பாகற்காய், பூண்டு போன்ற மருத்துவக் குணமுள்ள தாவரங்கள் பற்றி யெல்லாம் ஆயுள்வேதம் எடுத்துக் கூறுகின்றது.

இந்தியாவில் 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே “யோகா” சித்தர்களாலும், முனிவர்களாலும் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இன்று உலகின் பல பாகங்களிலும் யோகாவின் முக்கியத்துவம் தெரிய ஆரம்பித்துள்ளது. யோகாசனம் ஒருவனுக்கு மன அமைதியையும், உடல் உறுதியையும் தருகின்றது. அதனால் உடல் வியாதிகளுக்கு யோகா மருந்தாக அமைகிறது. இதுதான் யோகாவின் அடிப்படைத் தத்துவமாகும்.

மற்றும் அக்கு பஞ்சர், அக்கு பிறெசர், தெறப்பி மசாஜ் என்பன எல்லாமே நமது உடம்பைச் சத்தமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு உதவி செய்யும் வழி முறைகளாகும்.

நாம் சுகமாகவும், சந்தோசமாகவும் நோய் நொடி எதுவுமின்றி வாழ வேண்டிய வழி முறைகளை மனித குலம் பயன்படக்கூடிய விதத்தில் எழுதிப் புத்தகமாக வெளியிட்டிருக்கும் இவருக்கு என் மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

Dr. பிரபு வல்லிபுரநாதன்
(அவுஸ்திரேலியா)

யாருக்கும் வேண்டாதது நோய்

ஆரோக்கிய உடலோடும் மனதோடும்
ஆனந்தமாக வாழ நினைப்பவர்களை
அன்போடு பேசி அரவணைத்து பண்போடு
அறிவுரை சொல்லி மருத்துவம் தரும்

ஆசானின் சேவையினைப் போற்றுவோமே
அவர்தம் பணி தொடர என்றும் வாழ்த்துவோமே
நோயில் என்றும் நுடங்காமல் - மருத்துவத்தை
நூலாக வெளியிட்டு எங்களை என்றும்

நூறாண்டு காலம் நலமாக வாழ வழி
நூறு சொல்பவரின் தொண்டினை
தொடரட்டும் என்று பாராட்டுவோமே
எண்ணித் துணிந்த இவர் கருமம் - அவர்

எண்ணாமல் எழுந்த எண்ணங்கள்
ஏற்றமிகு வாழ்வில் வளம்பெற என்றும்
எங்கும் பரவட்டும் இவர் நற்பணி
தான் பெற்ற நல்லறிவை மற்றவர்க்கு

தன் நலமின்றி விதைக்கும் மருத்துவத்தை
தான் வாழ நினைக்காமல் நெல்லிக் கனியை
தமிழ் வாழ ஒளவைக்கு வழங்கிய அதியமான் போல
வளரும் இவர் சேவை எமக்கு என்றும் தேவை

என்றும் நன்றியுடன் வாழ்த்துவோமே!

“ஸ்வரங்கள்”
கல்வி நிலையம்

“நிழல்”
ஆறுதல் நிலையம்

ஆசியுரை

“ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்” வைத்தியக் கைநூல் வாசகர்களுக்கும், ஆர்வலர்களுக்கும், ஏனையோருக்கும் வணக்கம். ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம் என்ற வைத்தியக் கைநூலுக்கு ஆசியுரை எழுத முற்பட்டபோது ஒரு வைத்தியக் கைநூலுக்கு ஆசியுரை வழங்கும் அளவுக்கு நான் தகமை உடையவனா? என்ற கேள்வி என்னிடம் வெளிப்பட்டது. என்னைப் பற்றி என்னை விட வேறு யாருக்கும் தெரிந்திருக்க நியாயம் ,ல்லை என்றபடியால், மிகவும் தன்னம்பிக்கையுடன் கூடிய அவதானத்துடனும், பரந்த எண்ணப் பார்வையுடனும் முயற்சிக்கின்றேன். இவ் வைத்தியக் கைநூலுக்கு ஆசியுரை வழங்குவதையிட்டு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. எனது நீண்ட நாள் நண்பரான கதிர் மாஸ்ரர் அவர்கள் கேரளாவில் தனது ஆயுர்வேத வைத்தியக் கலையை தொடங்கியதிலிருந்து இன்று வரை கதிர் மாஸ்ரர் அர்ப்பணிப்புடனும், அத்தீத ஈடுபாட்டுடனும் மேற்கொண்டு வந்த முயற்சிகளை நான் கண்கூடாக நன்கறிவேன். நீண்ட நெடிய பல அசாத்திய நம்பிக்கையுடன், கதிர் மாஸ்ரர் மேற்கொண்ட முயற்சிகள் மெல்ல மெல்ல முன்னேற்றம் அடைவதை இந் நூல் வெளியீடு ஒரு கட்டியம் கூறி நிற்பதாகவே நான் கருதுகின்றேன்

எங்கள் மண்ணின் சொத்துக்களாகிய ஏராளமான மூலிகை வைத்திய முறைகளையும், கை வைத்தியத்தின் மகிமையையும் நாம் இழந்து வருகின்ற அல்லது பாவனையற்று வருகின்ற இன்னும் சொல்லப் போனால் நம்பிக்கையற்று ஆங்கில வைத்தியத்தில் முழுமையாக மூழ்கிப் போன இந்தக் காலகட்டத்தில், பல அரிய வைத்தியத் தகவல்களை ஒன்று திரட்டி நூல் வடிவில் கொண்டு வரும் கதிர் மாஸ்ரரின் முயற்சியை நான் பெரிதும் மதிக்கின்றேன் ... பாராட்டுகின்றேன்.

எமது மூதாதையர்களாலும், முன்னோர்களாலும் கடைப்பிடித்து வந்து, உடல் நலத்தோடும் ஆரோக்கியத்தோடும் வாழ்வதற்கு துணையாகி நின்ற எமது பாரம்பரிய வைத்திய முறைகள் இன்று மண்ணுக்குள் புதைபுண்ட நிலையில், அதை மீட்டெடுத்து உயிர்ப்பிக்கும் பேராற்றல் கொண்ட முயற்சியில் இறங்குகின்ற ஒவ்வொருவரும் பாராட்டுக்குரியவர்களே. எங்கள் மண்ணில் நாம் பயிரிடாமலே முளைக்கும் எத்தனையோ மருத்துவக் குணமுள்ள செடிகளின் பெயர்களையும் அதன் அற்புதமான மருத்துவத் தன்மையையும் தெரிந்தும் தெரியாமலும் இருக்கும் நிலையில், பல தகவல் திரட்டுகளோடு புலம்பெயர் தேசத்தில் வெளிவரும் இவ் வைத்தியக் கை நூல் முதற்கட்ட வெளிச்சமாகத் திகழ வேண்டுமென்ற பேராசையில் இளருக்கின்றேன். தற்போதுள்ள இயந்திர வாழ்க்கையாலும், நகரமயப்படுத்தலாலும் தொழில்

புரிவோர் பெரிதும் நேரங்களை மிச்சம் பிடிப்பதற்கும், பணச்செலவைக் குறைப்பதற்குமாக உட்கொள்ளும், இலகுவாகத் தயாரிக்கும் உணவு வகைகளும், இலாபத்தை முன்னிலைப்படுத்தி விற்கப்படும் உணவு வகைகளும், தின் பண்டங்களும் உடற் பருமன் அதிகரிக்கும் ஆபத்தான நிலையை உருவாக்கி வருகிறது. அளவுக்கு மீறிய உடற்பருமனும், கட்டுப்பாடற்ற உணவு முறைகளும் இறுதியில் ஒருவரை நீரிழிவு நோயாளராக மாற்றுகிறது, அது மட்டுமல்லாது, இரத்தக் கொதிப்பு, கொழுப்பு போன்ற நோய்களும் உடலை ஆக்கிரமிக்கும் அபாய நிலை ஏற்பட்டுவிடும். உலகச் சுகாதார நிறுவனத்தின் 2016ம் ஆண்டின் கருத்துக் கணிப்பின்படி, இப்பூமியிலுள்ள பதினொரு பேரில், ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதாகத் தெரிவிக்கப்படுகிறது. அதே வேளை இன்னும் பத்து வருடங்கள் சென்றால் உலகில் நான்கு பேரில் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் வந்துவிடும் அபாயம் இருப்பதாக மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் அச்சம் தெரிவித்துள்ளனர்.

இந்நிலையில் நாம் இது போன்ற நோயிலிருந்து விடுபட்டு ஆரோக்கியமாகவும், ஆனந்தமாகவும் வாழ்வதற்குரிய வாழ்க்கை முறைகளை கடைப்பிடிக்க வேண்டிய கட்டாயச் சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. நோயிலிருந்து விடுபட்டு அல்லது நோயிலிருந்து பாதுகாத்து உடலைப் பராமரிக்க வேண்டிய பாரிய பொறுப்பும் தனிமனிதனாகிய ஒவ்வொருவாரின் கைகளிலே தங்கியுள்ளது. அதற்கு முதலில் எமது பாரம்பரிய இயற்கை உணவு வகைகளையும், உணவு முறைகளையும், இயற்கை மருத்துவ முறைகளையும், நாம் திரும்பிப் பார்த்து, பின்பற்றும் நிலை உருவாக வேண்டும்.

அத்துடன் தொடரான தேகாப்பியாசம், போகாப்பியாசம் போன்ற பயிற்சை முறைப்படி கற்று செயலாற்றி வந்தால் நிச்சயம் எம்மைத் துரத்திக் கொண்டு ஆக்கிரமிக்கும் நோய்களிலிருந்து மீண்டு, அல்லது விடுபட்டு ஆரோக்கியமாகவும் ஆனந்தமாகவும் வாழ்ந்து, எம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களையும் ஆனந்தப்படுத்தி இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் நகர்வுகளோடு நாமும் நகர்ந்து நலம் பெற்று உய்யலாம் என்பதே எனது பேரவாவாகும்.

குகநேசன் குணரெத்தினம்

சமூக சேவையாளர்

நீரிழிவு விழிப்புணர்வுப் பட்டறை

பிரான்ஸ்

தமிழாள் கூத்தவை - பாரிசு

05-05-2016

இது இவருக்கு மட்டுமே பொருந்தும்

பெறுநர் - . கதிர்காமநாதன்

“நோ(ய)ற்ற வாழ்விற்கு ஒரு நல்ல வழிகாட்டி”



எந்நேரமும் மாறாத புன்சிரிப்பு,
இன்சொல், சமூக அக்கறை. தன்
சேவைக் கனவை நனவாக்க சம்பந்தில்
(கேரளா) சென்று, கற்ற உடல்வலி போக்கும்
மருத்துவ சேவையில் பணியாற்றும் அவரின் வைத்திய
முறையில் நானும் பயனடைந்தேன் என்று சொல்வதில் பெருமகிழ்ச்சி
அடைகிறேன்.

அவர்தொண்டு சிறக்க, தமிழர்கள் தமது தாய்மொழியிலேயே தம்
நிலை கூறி, விளக்கிப் பயன்பெற இது நல்ல வாய்ப்பு என்றும் கூறி,
அவரது பணி சிறக்க மனதார வாழ்த்துகிறேன்.

வாழ்க வளமுடன்.

என்றும்

அன்பன் ஏ. ரகுநாதன்.



வைத்திய ஆலோசனையும் சிகிச்சையும்

திரு கதிர்காமநாதன் மாஸ்ரர் அவர்களின் அறிமுகம் கிடைத்ததை எங்கள் கொடுப்பனவாகக் கருதுகின்றோம். ஏனெனில் அவர் எங்கள் குடும்ப நண்பராக மாத்திரமல்லாது, வைத்தியத்திலும் எங்களுக்கு உதவி வருவதுடன், வைத்திய ஆலோசனைகள் வழங்குவதிலும், சிகிச்சை அளிப்பதிலும் அவரது பங்களிப்பு எங்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக அமைந்திருப்பது எமக்கு மிகவும் நன்மை விளைவதாக உள்ளது.

கடந்த காலங்களில் எனது கணவரின் உடலில் சர்க்கரையின் அளவு இங்குள்ள மருந்து மாத்திரைகளையும் மீறிக் கட்டுங்கடங்காமல் 400 க்கு மேலும் சென்றபோது அக்குபங்சர் முறையில் சிகிச்சை அளித்து, அதன் மூலம் அதனைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்ததை எமது குடும்பத்தினரால் மறக்கவே முடியாதது.

அதேபோல் நானும் உடல்நலம் குன்றிய நிலையில் இருந்தபோது, பதினைந்து நாட்கள் மருத்துவ சிகிச்சைக் காக ஆயுர்வேத மருந்துகளைத் தந்ததுடன், ஒவ்வொரு நாளும் உடல் நிலைபற்றி விசாரித்து, சில ஆலோசனைகளையும் தந்து நான் உடல்நலம் தேறியதை எம்மால் மறக்கமுடியாது. இவற்றிற்காக நாங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்வதுடன். இன்று வெளிவரும் இவரது வைத்தியக் கைநூல் எம்மவர் ஒவ்வொருவருக்கும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு வழிகாட்டும் சிறந்த பொக்கிசமாக அமையும் என நினைக்கின்றேன். அவரது சேவை நீடிக்க ஆண்டவனை வேண்டுகின்றேன்.

இப்படிக்கு

திருமதி சத்தியா அரியரட்ணம்

கரம்பொன், இலங்கை

சார்சேல், பிரான்ஸ்



வாழ்த்துக்கள்

“கதிர்காமநாதன் மாஸ்ரருடைய இந்த ஆயுர் வேத மருத்துவம் சம்பந்தமான நூலை. என்னுடைய கடமைகளில் முக்கியமானது என்று எண்ணியே அச்சேற்றும் வேலைகளில் இறங்கினேன். ஆனால் அந்த வேலையைச் செய்யும் போதுதான் அதனுடைய ஆழமும் அருமை பெருமையும் தெரிகிறது. இது எங்களுக்கு மிகவும் பயன் படக்கூடிய நூல். மிகச் சந்தோசமாக வேலை செய்கிறேன்” என்றார் அதன் இறுதி வேலைகளில் ஈடுபட்டிருக்கும் அரியரட்ணம் மாஸ்டர்.

நானும் சில தடவைகள் மாஸ்ரரிடம் வைத்தியம் செய்து மிகச் சிறந்த பலன் பெற்றவன்தான். இவ்வாறான ஒரு முயற்சி, பரபரப்பான பாரிஸ் நகரின் இயந்திரத் தனத்தை வென்றிட அமைக்கப்படும் பூந்தோட்டங்களும் செயற்கை, இயற்கை வனங்களும், வளங்களும் எவ்வாறு விதவிதமானிடர்க்கு உடல், உளம் சார்ந்த ஒரு புகலிடத்தை, பேராறுதலை அளிக்கிறதோ, அவ்வகையிலானதொரு பெருஞ் சேவையினை, எம்மக்களுக்கு ஆற்றிடும் என்பது உறுதி. சிறியேனாயினும், அவருக்கு எமது வியப்பையும், பாராட்டுக்களையும், வாழ்த்துக்களையும், மிகுந்த அன்போடு தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி.
பரா

அனைவருக்கும் மிகவும் பயனுள்ள புத்தகம்

திருமதி மகேந்திரன் யூவராணி ஆகிய நான் கடந்த ஐந்து வருடங்களுக்கு மேலாக கதிர் மாஸ்டர் அவர்களிடம் வைத்திய சிகிச்சை பெற்று வருகின்றேன். அவரிடம் சிகிச்சை பெறுவதற்கு முன்னதாக நான் மேற்கொண்ட வைத்திய சிகிச்சை எதுவும் எனக்கு உரிய பலனை அளிக்கவில்லை. தற்போது, தெறப்பி மசாஜ் என்னும் சிகிச்சை மூலம் என்னால் பழைய நிலையில் எனது வேலைகளை அன்றாடம் நன்றாகச் செய்யக் கூடியதாக உள்ளது. அந்த வகையில் அவரின் வைத்திய சேவையானது எமது மக்களுக்கு பக்க விளைவுகளற்ற மருத்துவம் என்பதை தமிழ் வைத்திய முறையில் நாங்கள் காணக்கூடியதாக உள்ளது. ஆரம்பத்தில் அவரிடம் சிகிச்சையின் பெறுபேறுகள் சிறப்பாக அமைந்த காரணத்தால், இன்று எம்மவரில் பலர் அவரிடம் வந்துவைத்திய ஆலோசனைகளையும், சிகிச்சைகளையும் பெற்றுச் செல்வதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

இவரது பெருமுயற்சியால், தான் படித்த மருத்துவ அறிவை மற்றவர்களும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்னும் பெருநோக்குடன், தற்போது வெளிவரும் இந்த வைத்தியக் கைநூலானது, எம்மவர் ஒவ்வொருவருடைய வீட்களில் இருக்க வேண்டிய குடும்ப பாதுகாப்புக்கு உரியதாகும் என்று நான் நினைக்கின்றேன். இந்த நூலான ஆசிரியர் அவர்களின் கடின உழைப்பு, வைத்திய ஆலோசனைகள், வைத்திய முறைகள் பெரும்பாலும் இதில் அடங்கியிருக்கும் என்ற நான் நினைக்கின்றேன். இது நம் அனைவருக்கும் மிகவும் பயனுள்ள புத்தகமாக இருக்கும். ஆசிரியப் பெருந்தகை அவர்களின் சேவை நீடிக்க எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

இங்ஙனம்

மகேந்திரன் யோகராணி

சங்கானை, இலங்கை.

பாரிஸ், பிரான்ஸ்

சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியம் கேழ்வரகன் (குரக்கன்) மருத்துவப் பயன்கள்

- கேழ்வரகு பசியைக் கட்டுப்படுத்தும்
- உடல் எடை குறைய வழிவகுக்கும்.
- கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும்,
- இரத்த நாளங்களில் அடைப்புகள் வராமல் தடுக்கும்
- பக்க வாதம், இதய நோய்கள் வருவதைக் குறைக்கும்.
- இரத்தத்தில் உள்ள அதிகப்படியான சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும்.
- எலும்புகளுக்கு நல்லது
- இரத்த சோகை வருவது தடுக்கப்படும்.
- பற்களை வலிமையாக்கும்
- இதில் கல்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி உள்ளன.

மணித்தக்காளியின் மருத்துவம்

- வாய்ப்புண், வயிற்றெரிச்சல், கண் எரிச்சல், மலவாய் எரிச்சல், தேகஎரிச்சல் மற்றும் வயிறு சம்பந்தமான நோய்களையும் குணப்படுத்தும்.
- சிறுநீர், வியர்வை மற்றும் தோல் நோய்களை நீக்கும்.
- காசநோய், தோல் நோய்களின் தாக்கத்தைக் குறைக்கும்.
- மணித்தக்காளி வற்றல் வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- மார்புச்சளி இளகி வெளிப்படும், மலச்சிக்கல் குறையும்

வாயுத்தொல்லை நீங்க மருத்துவக் குறிப்புகள் :

- வேப்பம்பூவை காயவைத்து தூளாக்கி வெந்நீரில் கலந்து குடித்தால் வாயுத்தொல்லை வயிற்றுப்புண்கள் ஆறும்.
- மோருடன் சீரகம், இஞ்சி, சிறிது உப்பு சேர்த்துப் பருகினால் வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.
- சுக்கு மல்லி(தனியா) கசாயம் வாய்வுக்கு நல்லது.
- பசும்பாலில் 10 பூண்டு பற்களைக் சேர்த்து காய்ச்சி பூண்டை சாப்பிட்டு, பாலைக் குடித்தால் வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.
- இஞ்சியை அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து குடிக்க அனைத்துவித வாயுக்கோளாறும் தீரும்.
- நெய்யில் வதக்கிய புதினாக்கீரையை உப்பு, புளி, மிளகாய், தேங்காய் சேர்த்த துவையல் சாப்பிட்டால் வாயுவை அகற்றும்.
- வெந்தயக்கீரை, தூதுவளைக்கீரை, வல்லாரைக்கீரை,

முடக்கொத்தான்கீரை என்பனவும் வாயுவைப் போக்கும்.

• சமைக்கும் போது இஞ்சி, பெருங்காயம் சேர்த்து சமைப்பது வாயுவைக் குறைக்கும்.

• தினமும் பெருங்காயத்தைச் சாப்பாட்டில் சேர்த்து வந்தால் வயிற்று வலி, வயிறு உப்புசம் குணமாகும், மலச்சிக்கலை நீக்கி, குடல்புழுக்களை அழிக்கும்.

• இஞ்சியை அரைத்து நீரில் கலந்து தெளிந்தநீரை துளசி இலைச்சாற்றுடன் ஒரு கரண்டி வீதம் ஒரு வாரம் சாப்பிட வாய்வுத் தொல்லை நீங்கும்.

• ஓமம், கடுக்காய், வால்மிளகு, வெள்ளைப் பூண்டு, மிளகு, சுண்டைக்காய், சாதிக்காய், வெங்காயம் போன்றவைகளும் வாயுவைப் போக்கும்.

உடல் எடையை அதிகரிக்க உதவும் பழங்கள்!

- வாழைப்பழம் உடல் எடையை அதிகரிக்க உதவும்
- உலர் திராட்சை, பாதாம், முந்திரி போன்றவை
- மாம்பழத்தை அதிகம் உட்கொண்டு வருதல்.
- அத்திப்பழம் உடல் எடையையும் ஆரோக்கியத்தையும் கூட்டும்.
- திராட்சை ஜஸ் குடித்தால், உடல் எடை அதிகரிக்கும்.

வெந்தயத்தை சாப்பிடுவதால் பெறும் நன்மைகள்

• சர்க்கரை நோயாளிகள் தினமும் வெந்தயத்தை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால், சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்கும்.

- இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.
- இதயம் தீவிரமாக பாதிக்கப்படுவதைத் தடுக்கும்.
- புற்றுநோய் வராமல் இருக்கும்.

• மாதவிடாய் காலத்தில் நோயெதிர்ப்பு அழற்சி மற்றும் வலி நிவாரணப் பண்புகள் ஏற்படும் உடல் குளிர்ச்சி அடைந்து, உடல் சூடு பிடிப்பது தடுக்கப்படும்.

- தாய்ப்பாலின் உற்பத்தி அதிகரிக்கும்.
- கெட்ட கொலஸ்ட்ராலின் அளவைக் குறைக்க உதவும்
- எலும்பு மூட்டு வலி, அழற்சி, வீக்கம் என்பவற்றைக் குறைக்கும்.
- செரிமான பிரச்சனைகள், செரிமான கோளாறுகள், வாய்வுத் தொல்லை, மலச்சிக்கல், அல்சர் போன்றவைகள் தடுக்கப்படும்.

- உடல் எடை வேகமாகக் குறையும்.

- சிறுநீரக நோய்கள் வராமற் தடுக்கும்.
- சிறுநீரகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- கல்லீரல் பாதிக்கப்படுவதைத் தடுக்கும்.

வாழைப்பூ ஔயற்கை மருத்துவம்

- வயிற்றுப் பிரச்சனைகள் நீங்கும்.
 - செரிமான, குடலியக்கம், மலச்சிக்கல் ஆகியன சீராகும்.
- வயிற்றுப் போக்கைக் குணமாக்க உதவும்.
- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை சீராக்கி, நீரிழிவை கட்டுப்பாட்டுடன் பராமரிக்கும்.
 - மாதவிடாய் காலத்து அதிரத்தப் போக்கு குறைக்க நல்லது.
 - உடலில் ஹீமோகுளோபின் அளவை அதிகரிக்கும்.
 - இரத்த சோகையை நீக்கி, மனஅமைதியை ஏற்படுத்தும்.
 - தாய்ப்பால் சுரக்கும் தன்மையை அதிகரிக்கும்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் சாப்பிடக்கூடிய பழங்கள்

- கிவி பழம், கொய்யாப்பழம் என்பவை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஒரு சிறந்த பழம்.
- செர்ரி பழத்தில் கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸின் குறைவாகும்.
- அப்பிள் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கொலஸ்ட்ரலை குறைக்கிறது, ஜீரணம், நோயெதிர்ப்பை அதிகரிக்கிறது.
- அன்னாசி சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு உகந்தது.
- பேரிக்காய் (பெயர்ஸ்) இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்துக் கொள்ள உதவும்.
- அத்திப்பழம் இன்சலின் சுரப்பை சீராக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.
- தர்பூசணியில் கிளைசீமிக் இன்டெக்ஸ் அதிகம் உள்ளது. எனவே இதனை அளவாக எடுத்துக் கொள்வதால், உடலுக்கு நீர்ச்சத்தானது கிடைத்து, உடல் வறட்சியானது தடுக்கப்படும்.
- மாதுளையும் நீரிழிவு நோயாளிகளின் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கும்.
- நெல்லிக்காய் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு நல்லது
- முலாம்பழம் நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும்.

ஆண்மையை அதிகரிக்க ஆயற்கை வைத்தியம்

தேனும், பேர்ச்சம்பழமும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. உயர்ரக பேர்ச்சம்பழம் ஒரு கிலோவும், சுத்தமான தேன் ஒரு கிலோவும் எடுத்து, பேர்ச்சம்பழங்களை ஒரு அகன்ற தட்டில் பரப்பி 3 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து, ஒரு சுத்தமான கண்ணாடிப் பாத்திரத்திலிட்டு அதனுடன், தேனை ஊற்றி மீண்டும் 3 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்துவிடுங்கள். தினமும் காலை உணவு சாப்பிட்ட 1/2 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு 3 பேர்ச்சம் பழங்களை சாப்பிட்டுவிட்டு, சிறிது வெந்நீர் அருந்துங்கள். இதேபோல், இரவிலும் உணவு சாப்பிட்ட பின்னர் 12 பேர்ச்சம் பழங்களை உட்கொண்டுவிட்டு, வெந்நீருக்கு பதிலாக பசும் பாலை அருந்துங்கள். இப்படி 60 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். ஆண்மை சக்தி பெருகும்.

- பொன்னாங்காணிக் கீரையுடன் மிளகு, சின்ன வெங்காயம் ஆகியவற்றுடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் ஆண்மைக் குறைபாட்டுப் பிரச்சனை சரியாகும்.

- கொடிப்பசலைக் கீரைச் சாறில் பாதாம் பருப்பை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, பாலில் ஒரு ஸ்பூன் கலந்து சாப்பிட்டால் விந்தில் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

- கானாம்வாழைக் கீரை (உலர்த்தியது 100 கிராம்) மற்றும் தென்னம்பாளை, கொட்டைப்பாக்கு, முருங்கைப் பிசின் வகைக்கு 100 கிராம் எடுத்துப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் ஒரு கிராம் அளவில் சாப்பிட்டால் ஆண்மை அதிகரிக்கும். விந்து முந்துதல் பிரச்சனையும் தீரும்.

- துத்திக்கீரையுடன், கற்கண்டு சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் ஆண்மைக் குறை நீங்கும்.

- பாலக் கீரையுடன் குடை மிளகாய், பூண்டு கசகசா ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் ஆண்மைக் குறைபாடு குணமாகும்.

- பாலக் கீரையுடன் முளை கட்டிய பச்சைப் பயறைச் சேர்த்து அவித்துச் சாப்பிட்டால் விந்தில் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

- முள்ளிக் கீரை சாறில் கொள்ளை கொண்டைக் கடலையை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி சாப்பிட்டால், ஆண்மை பெருகும். நரம்புகள் இறுகும்.

- பாற்சொரிக் கீரையைத் தொடர்ந்து 21 நாட்கள் சாப்பிட்டால், விந்தில் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

• சுக்குக் கீரைச் சாறில் முந்திரிப்பருப்பை ஊற வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் ஆண்மை அதிகரிக்கும்.

• சுக்குக் கீரையுடன் குடை மிளகாயைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் விந்து விரைந்து வெளியேறுதல் சரியாகும்.

நெல்லிக்காய் சாறு – ஓயற்கை மருத்துவம்

• நீரிழிவு நோயாளிகள் நெல்லிக்காய் சாற்றில் சிறிது மஞ்சள் தூள் மற்றும் தேன் சேர்த்து கலந்து தினமும் குடித்து வந்தால் மிகவும் நல்லது.

• நெல்லிக்காய் சாற்றினை தினமும் காலையில் எழுந்து வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் உடல் எடையானது படிப்படியாகக் குறையும்.

• நெல்லிக்காய் சாறில் சிறிது தேன் கலந்து தினமும் இரண்டு முறை குடித்து வந்தால் ஆஸ்துமா குணமாகிவிடும்.

• நெல்லிக்காய் குடலியக்கத்தை சீராக வைக்கும். எனவே இதனை தினமும் குடித்து வந்தால் மலச்சிக்கல் பிரச்சனையை சரிசெய்துவிடலாம்.

• நல்ல புதிய நெல்லிக்காய் சாற்றில் தேன் சேர்த்து குடிக்கும் போது, இரத்தமானது சுத்தமாகும். இதனால் நன்கு சுறுசுறுப்போடு உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

• சிலருக்கு சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல் ஏற்படும். அத்தகைய எரிச்சலைப் போக்குவதற்கு தினமும் இரண்டு முறை நெல்லிக்காய் சாறு குடிக்க வேண்டும்.

• கோடை காலத்தில் உடலானது அதிக வெப்பமாக இருக்கும். எனவே அத்தகைய உடல் வெப்பத்தை தணிப்பதற்கு நெல்லிக்காய் சாறு மிகவும் சிறந்ததாக இருக்கும்.

• நெல்லிக்காய் சாறு, தேன், எலுமிச்சைச்சாறு சமமாகக் கலந்து தினமும் காலையில் குடித்தால் மதுமேகம் தீரும்.

• மஞ்சளையும், நெல்லிக்காயையும் சேர்த்து அரைத்து சிறுநீர்ப்பைத் தொற்று வியாதிகளுக்கு மருந்தாகக் கொடுப்பார்கள்.

• சிறுநீர் கழியாது தடைபட்டால் ஏலக்காயையும், நெல்லிக்காயையும் நன்றாக அரைத்து மருந்தாகக் கொடுப்பார்கள்.

• இரத்தம் கலந்த சிறுநீர், சிறுநீர் கழியும் போது வரும் எரிச்சல் போன்றவற்றிற்கு நெல்லிக்காயை தேனில் கலந்து அரைத்துக் கொடுக்கவும்.

• நெல்லிக்கனி விதைப் பவுடருடன், அரிசிக் கஞ்சி கலந்து கொடுத்தால் பெண்களின் மாதவிடாய்க் கோளாறு நீங்கும்.

- தினம் ஒரு நெல்லிக்காயை உண்டால் அது தேகத்திற்கு புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கும்.
- இருதயம், சிறுநீரகம் பலப்படும்.
- நெல்லிச்சாறுடன் பாகற்காய் சாறைச் சேர்த்துச் சாப்பிட இன்சலின் சுரப்பதால் சர்க்கரை வியாதி குறையும். .
- ஒரு ஸ்பூன் நெல்லிக்காய்பொடி, ஒரு ஸ்பூன் நாவல்பழப் பொடி, ஒரு ஸ்பூன் பாவற்காய் தூள் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை நோய் கட்டுக்குள் வரும்.
- உலர்ந்த நெல்லிக்காயையும், சிறிது வெல்லத்தையும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் முடக்குவியாதி குணமாகிவிடும்.
- சிறுநீரகக் கோளாறு, இரத்தச் சோகை, மஞ்சள் காமாலை, அஜீரணம் ஆகியற்றிற்கு நன்மருந்தாகும்.
- உடற் தளர்வினை நீக்கி உடல் உறுப்புகளை நன் நிலையில் வைத்திருக்கும் திறன் படைத்தது.
- நெல்லிக்காயின் சாற்றையும் தேனையும் சேர்த்துக் கலந்து தினமும் சாப்பிட்டால் உடல் பலம் அடையும்.
- மூளை, இருதயம், கல்லீரல் முதலிய உறுப்புகளுக்கும் பலம் கிடைக்கும்!

வயிற்றில் புண் வராமல் தடுக்கும் வழிகள்

- நேரம் கடந்த உணவு, அதிக பட்டினி, எளிதில் ஜீரணமாகாத உணவு, அதிக உணவு போன்ற காரணங்களால் வயிற்றில் புண் உண்டாகிறது.
- மன அழுத்தம், மன எரிச்சல், அதிக கோபம், பயம், வெறுப்பு இவைகளாலும் வயிற்றில் புண் உண்டாகிறது. மலச்சிக்கல், அஜீரணக் கோளாறும் வயிற்றில் உள்ள அபாய வாயுவை சீற்றமடையச் செய்து வயிற்றுப்புண்ணை உண்டாக்குகிறது.
- மனம் சம்பந்தப்பட்ட காரணங்களால் இயல்புக்கு மாறாக சுரப்பிகள் அதிகம் நீரைச் சுரந்து வயிற்றுப் பாதிப்பை உருவாக்குகிறது.
- உணவை நன்கு மென்று சாப்பிட வேண்டும்.
- சூடான பானங்கள், உணவுகளை உட்கொள்ளக்கூடாது.
- அதிக குளிர்நீர்நீர்ந்த உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- புளி, காரம் ஆகியவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- மது, போதை, புகை போன்ற பழக்கங்களை விடுதல்.
- எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.
- பசித்த பின் அளவோடு உணவு அருந்த வேண்டும்.

- அதிகமாக புளித்துப்போன உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- இரவில் புளித்த தயிர், மோர் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
- கோபம், மனஉளைச்சல், எரிச்சல், அதிக பயம் இவற்றை குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- தினசரி 2 லிட்டர் தண்ணீராவது குடிக்க வேண்டும்.

பாகற்காய் – ஆயுற்கை மருத்துவம்

- சுரம், இருமல், இரைப்பு, மூலம், வயிற்றுப் புழு இவை நீங்கும்.
- உணவுப் பையிலுள்ள பூச்சியைக் கொல்லும். பசியைத்தூண்டும், பித்தத்தைத் தணிக்கும். பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் சுரக்க உதவும்.
- சுரம், இருமல், இரைப்பு, மூலம், வயிற்றுப் புழு இவை நீங்கும். நீரழிவு வியாதி உள்ளவர்கள் இதை உட்கொள்வது நல்லது.
- கபம், பித்தம், குஷ்டம், மந்தம், காமாளை ஆகிய கொடிய நோய்களை எளிதில் போக்கும்.
- பாகல் இலைச் சாற்றில் காசிக் கட்டியை உரைத்து சிரங்கின் மேல் தடிப்பாகத் தடவி வந்தால் ரத்தம் சுத்தம் செய்யப் பெற்றுச் சிரங்கு உதிர்ந்து விடும்.
- நீரழிவுக்குக் குணம் தெரியும் வரை ஓர் அவுன்ஸ் பாகல் இலைச் சாற்றில் உளுந்தளவு பெருங்காயப் பொடியைக் கலந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.
- ஓர் அவுன்ஸ் பாகல் இலைச் சாற்றுடன் சமபாகம் ஆட்டுப்பால் அல்லது பசுவின் மோர் கலந்து மூன்று நாட்கள் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் காசநோயை மட்டுப்படுத்துதல்.
- பாக்லீரியா, நீரழிவு, ரத்தப் புற்றுநோய், குடல்புண், ரத்த அழுத்தம், மலச்சிக்கல், சிறுநீரகக் கற்களுக்கும், ஜுரணத்துக்கும், குடல் புண், வாயுத்தொல்லைகளுக்கும் நல்லது
- இலையைக் கொதிக்க வைத்து, சாறு எடுத்து கல்லீரல் உபாதைக்கு பயன்படுத்துகிறார்கள்.
- பாகல் இலையின் சாறு ஓர் அவுன்சில் சிறிது வறுத்துப் பொடியான சீரகத் தூளைக் கலந்து காலை,மாலை இரண்டு வேளையும் உட்கொண்டால் விஷசுரம் நின்று விடும்.
- 3 நாட்கள் பாகல் இலையை அரைத்து உடம்பெல்லாம் தடவி ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பின் குளித்தால் நாய்க் கடியின் விஷம் உடம்பில் ஏறாது.
- பாகல்வேரை சந்தனம் போல் அரைத்து நல்லெண்ணெயில் குழைத்து ஜனனேந்திரியத்தின் உள்ளும், புறமும் தடவி வந்தால் ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்

பெண்களுக்குக் கருப்பை நோய் தீரும். பிரசவத்துக்கு பின் வரும் மண்குத்தி நோய்க்கு மருந்தாகும்.

• ஒரு பிடி கொடும்பாகல் இலையுடன் ஐந்தாறு மிளகைச் சேர்த்து காரமற்ற அம்மியில் அரைத்து கண்களைச் சுற்றிப் பற்றுப் போட்டு வர மாலைக்கண் நோய் குணமாகும்.

• பாகல் இலைச் சாற்றை நிறையக் குடித்து வாந்தி எடுத்தால் அத்துடன் பாம்பு (கண்ணாடி விரியன்) கடித்த விஷம் நீங்கும்.

• ஓர் அவுன்ஸ் பாகல் இலைச் சாற்றுடன் அரை அவுன்ஸ் நல்லெண்ணை கலந்து உட்கொண்டால் காலரா நீங்கும்.

• ஓர் அவுன்ஸ் பாகல் இலைச் சாற்றில் உளுந்தளவு பெருங் காயப்பொடியைக் கலந்து சாப்பிட்டால் நீரழிவு குணமாகும்.

• ஓர் அவுன்ஸ் பாகல் இலைச் சாற்றுடன் சமபாகம் ஆட்டுப்பால் அல்லது பசுவின் மோர் கலந்து மூன்று நாட்கள் காலையில் சாப்பிட்டால் காசநோய் மட்டுப்படும்.

• பொதுவாக சிறுநீரகக் கற்களுக்கும், ஜுரத்துக்கும், குடல் புண், வாயுத் தொல்லைகளுக்கும் இது மருந்தாகிறது.

• சர்க்கரை வியாதிக்கு மருந்தாக முற்றிய பாகற்காய் பயன்படுகிறது.

• பழம் மருந்தாகவும், மாதவிடாய் ஒழுங்கின்மையை சரிப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

வசம்பின் மருத்துவக் குணங்கள்

• சுட்ட வசம்புச் சாம்பலைத் தேனில் குழைத்து நாக்கில் தடவினால் வாந்தி உணர்வு கட்டுப்படும்.

• துளசி, திப்பிலி, வசம்புப்பொடி, சர்க்கரை ஆகியவற்றைக் கலந்து இடித்து ஒரு சிட்டிகை எடுத்துத் தேனில் அல்லது கற்காரம் கலந்து சாப்பிட்டால் நரம்புத்தளர்ச்சி குணமாகும்.

• வசம்புத்தூளை அரைத்து வெட்டுக் காயத்திற்கான உடனடி மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

• வசம்பைச் சூடாக்கி பவுடராக அரைத்து பாலில் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் பசியெடுக்கும்.

• வசம்பினைச் சுட்டுத் தூளாக்கி, வேர்க்கொம்புப் பொடியுடன் கலந்து வயிற்றில் பூசினால் வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும்.

• வசம்பை நெருப்பில் சுட்டு தாய்ப்பாலில் உரைத்து குழந்தைகளின் நாக்கில் தடவினால் பேச்சுத் தடுமாற்றம் (திக்குவாய்), வாயில் நீர் வடிதல் என்பன தீரும்.

• சிறதளவு வசம்பத்தூளை தேனுடன் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் காய்ச்சல் குணமாகும்.

• வல்லாரைக் கீரை 15 கிராம் வசம்பு 15 கிராம் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும்.

• வசம்புத் துண்டை வாயில் இட்டுச் சுவைத்தால் தொண்டைக் கரகரப்பு நீங்கும்.

• வாயுத்தொல்லை யை நீக்க, வசம்பின் சாம்பல், ஆமணக் கெண்ணை அல்லது தேங்காயெண்ணை கலந்து அடி வயிற்றில் பூசினால் வாயுத் தொல்லை நீங்கும்.

• வேப்பங்கொழுந்து, வசம்பு, பூண்டு, மிளகு ஆகியவற்றைச் சம அளவு எடுத்து மகப்பேறு இல்லாத பெண்கள் மாதவிலக்கு ஆன நாட்களில் சாப்பிட்டால் பயன் ஏற்படும்.

• இருமல், வாய்த் துர்நாற்றம் போன்றவற்றிற்கு வசம்பின் வேர் அருமருந்தாகும்.

புதினா நீரை குடிப்பதன் மூலம் கீடைக்கும் நன்மைகள்

• கோடையில் செரிமான பிரச்சனையால் அவஸ்தைப்பட்டு வந்தால், அதனை புதினா தண்ணீர் சரிசெய்யும்.

• கோடையில் புதினா நீரைக் குடிப்பதால், அதில் உள்ள அடர்ந்த நறுமணத்தால் குமட்டல் பிரச்சனையில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

• கர்ப்பிணிகள் காலை சந்திக்கும் சோர்வை இந்தப் புதினா நீர் தடுக்கும்.

• புதினா சளியை முறிக்கக்கூடிய ஓர் மிகவும் சிறந்த பொருள்.

• நீரைப் பருகும் போது, சுவாசப் பாதைகள் சுத்தமாகி, சுவாசப் பிரச்சனைகள் அகலும்.

• இந்தப் பானம் ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

• மாதவிடாய் பிரச்சனைகளான அடிவயிற்று வலி, பிடிப்புகள் என்பவற்றிற்கு புதினா நீர் நல்ல தீர்வு தரும்.

• புதினா நீரைக் குடித்தால், உடலின் நோயெதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும், உடலுக்கு நல்லது.

• புதினா நீரைக் குடிப்பதால் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மற்றும் புத்துணர்ச்சியுடனும் வைத்துக் கொள்ளும்.

• புதினா நீரைப் பருகுவதால், உணவுகளில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் அனைத்தும் உறிஞ்சப்பட்டு, கொழுப்புக்கள் சக்தியாக மாற்றப்படுவதால் உடல் எடையைக் குறைக்கும்.

• புதினா நீர் வாய் துர்நாற்றத்தைத் தடுக்கும்.

• கோடைக்கால “அலர்ஜி” புதினா நீர் சரிசெய்யும்.
 (பெரியசாடியில் நீரை நிரப்பி, அதில் சிறிது புதினாஇலைகள், எலுமிச்சை துண்டுகள், வெள்ளரிக்காய், சிறிதுதட்டிய இஞ்சி சேர்த்து நன்கு கலந்து, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து, வேண்டிய நேரத்தில் பருகலாம்)

பார்ல் கஞ்சீ குழப்பதால் உண்டாகும் நன்மைகள்

- டயட் இருப்பவர்கள், நீரிழிவு நோயாளிகள், இதய கோளாறு உள்ளவர்கள், சிறியவர்கள், பெரியவர்கள், கர்பிணிப் பெண்கள் என அனைவரும் பார்லியை தினமும் கூட சாப்பிடலாம்.
- பார்லி உட்கொள்வதால், உடற்சக்தி அதிகரிக்கிறது, இரத்த சர்க்கரை மற்றும் இரத்த கொழுப்பை கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகிறது.
- சிறுநீரகத்தின் செயலாற்றலை ஊக்குவித்து செரிமான கோளாறுகள் ஏற்படாமலும் பாதுகாக்கிறது.
- அதிக கொழுப்பு சேர்வதை தவிர்த்து, உடல்பருமன் அதிகரிக்காமல் பாதுகாக்கிறது.
- பார்லியில் இருக்கும் தாவர ஊட்டச்சத்துகள் இயற்கையாகவே புற்றுநோயை எதிர்க்கும் தன்மை கொண்டவை.
- மார்பக மற்றும் ஹார்மோன் புற்றுநோய் ஏற்படாமல் தடுக்க உதவுகிறது.
- இதய கோளாறுகள் ஏற்படாமல் இருக்கவும் வெகுவாக பயனளிக்கிறது.
- உடலில் கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைத்து இதய பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.
- இரத்தக் கொழுப்பை குறைக்கவும், செரிமானத்தை ஊக்குவிக்கவும், உடல் எடை குறையவும் பயன் தருகிறது.
- உடலில் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்திற்கு வலுவூட்டுகிறது. இதனால், சளி, காய்ச்சல் போன்றவற்றைத் தடுக்கிறது.
- இரும்புச்சத்து, இரத்தத்தின் அடர்த்தியை சீராக்குகிறது. இதனால் சிறுநீரகம் நன்றாகச் செயற்பட்டு, இரத்த சோகை, மயக்கம் போன்றவற்றிற்கு தீர்வாகிறது.
- பித்தப்பைக் கற்கள் உண்டாகாமல் தடுக்கிறது.
- எலும்புகளின் வலிமையை உறுதியாக்குகின்றது.

மாதுளையின் – ஓயற்கை மருத்துவம்

- முதுமையை அடையும் வேகத்தைத் தடுக்கும்.

- புற்றுநோய் உள்ளிட்ட பல நோய்களை எதிர்க்கும்.
- உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும், இளமையையும் தரும்.
- பித்த சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களுக்கும் சிறந்தது.
- சருமத்தின் நிறம், கண்பார்வை, ரத்த ஓட்டம், ஜீரணம் போன்றவற்றிற்குச் சிறந்தது.
- அஜீரணம், வாந்தி, வாயில் அதிகமாக நீர் ஊறுதல், வாய்கசப்பு, நெஞ்செரிச்சல், மந்தம் இவற்றிற்கும் சிறந்தது.
- கருவுற்ற பெண்களுக்கு தொடக்க காலத்தில் ஏற்படும் வாந்தி மயக்கம் மற்றும் ரத்த குறைபாட்டிற்கு நன்று.
- இதயம், சிறுநீரகங்கள் நன்கு செயல்பட உதவுகிறது.
- கெட்ட கொழுப்புகள் உடலில் சேருவதை தடுக்கிறது.
- எலும்புகளை பலப்படுத்தி எலும்பு சிதைவைத் தடுக்கிறது.
- கருமுட்டை ஆரோக்கியத்திற்கும் இது உதவுகிறது.
- விந்துவின் அளவையும், தரத்தையும் உயர்த்த உதவும்.
- மாதுளை பிஞ்சை அரைத்து மோரில் கலந்து குடிக்க வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் சீதபேதி தடுக்கப்படும்.
- மாதுளம்பழ தோலை எடுத்து, 200 மி.லி. நீரில் கொதிக்க வைத்து தேன் கலந்து குடித்தால் மாதவிடாய் உதிரப் போக்கு கட்டுப்படும்.

தொப்பையை குறைக்கும் ஔற்கை மருத்துவம்

- நெல்லிக்காயை கொட்டை நீக்கி சுத்தம் செய்து, சாறு எடுத்து அதனுடன் சிறிது இஞ்சிச்சாறு கலந்து தினமும் காலையில் குடித்து வந்தால் கொழுப்பு குறையும்.
- அருகம்புல் சாறெடுத்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர தொப்பை குறையும்.
- கரட்டுடன் தேன் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் தேவையற்ற கொழுப்பு குறைந்து உடல் எடை குறையும்.
- கரிசலாங்கண்ணி இலையை, பாசி பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து தினமும் சாப்பிட உடல் எடை குறையும்.
- சோம்பை சுத்தம் செய்து தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி அடிக்கடி குடித்து வந்தால் உடல் எடை குறையும்.
- வெள்ளரி, நெல்லி, முட்டைக்கோஸ், கொத்தமல்லி, முருங்கை, திராட்சை, ஆரஞ்சு, தக்காளி, பப்பாளி, அன்னாசி, எலுமிச்சை, கொய்யா, புதினா, வெங்காயம், தர்பூசினி, பேரிக்காய், கறிவேப்பிலை, வாழைத்தண்டு இவைகளின் சாறும் குடிக்க உடல் எடை குறையும்.

தேன் தரும் நன்மைகள்

• காலையில் சூடான நீரில் தேனைக் கலந்து குடித்தால் தொண்டையில் ஏற்படும் தொற்றுக்கள் சளி, இருமல், சுவாசக்கோளாறுகள் மற்றும் புண்கள் வயிற்றில் உள்ள வாய்வு, வயிற்றுப்பொருமல் என்பவற்றிற்கு நிவாரணமாகும்.

• பாக்டீரியாக்களை அழித்து, நோயெதிர்ப்பு அதிகரிக்கும்.

• வெறும் வயிற்றில் வெதுவெதுப்பான நீரில் தேனைக் கலந்து குடித்தால், உடல் எடை குறையும்.

• இரத்த சர்க்கரை அளவு சீராக்கப்படுவதோடு, உடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலின் அளவும் குறையும்.

• இதய நோயின் தாக்குதலில் இருந்து பாதுகாப்புத் தரும்.

• தேனுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து அருந்தினால் வாந்தி, குமட்டல், ஜலதோஷம், தலைவலி குணமாகும்.

• தேனும் வெங்காயச்சாறும் கலந்து சாப்பிட்டால் கண் பார்வைக்கு நல்ல பலனைத் தரும்.

• தேன், முட்டை, பால் கலந்து சாப்பிட்டால் ஆஸ்துமா உபாதையில் இருந்து விடுபடலாம்.

• தேனும் பாலும் கலந்து சாப்பிட்டால் உடம்பில் இரத்தக் குறைவு (சோகை) நோய் தீரும்.

• வயிற்று வலி ஏற்பட்டவர்களுக்கு தொப்புளைச் சுற்றிலும் தேன் தடவினால் வலி நீங்கும்.

• ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி தேனுடன் அரை எலும்பிச்சை பழம் சாற்றையும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதுடன் நுரையீரலில் சேர்ந்துள்ள சளி யாவும் தீர்ந்துவிடும்.

• அல்சர் நோய் உள்ளவர்கள் தினமும் இரண்டு தேக்கரண்டி தேன் சாப்பாட்டிற்கு முன் சாப்பிடுவது நன்று.

துளசி ஓயற்கை மருத்துவம்

• இரத்த அழுத்தத்தின் அளவை குறைக்கிறது.

• இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைத்து, சீராக்க உதவுகிறது.

• மேலதிக கொலஸ்ட்ரால் அளவை குறைக்கிறது.

• சளி, நுரையீரல் பிரச்சனைகளுக்கு துளசி நீர் நல்லது.

• துளசி விதைகளில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய் ஆனது வலி, மூட்டு வலி ஆகியவற்றிற்கு நல்லது.

• தினமும் சிறிதளவு துளசிஇலையை சாப்பிட்டால் சளி, இருமல்,

காய்ச்சல், சுவாசக் கோளாறு, செரிமானம் ஆகிய பிரச்சனைகள் தீரலாம்.

• துளசி இலையுடன் சீரகம் சேர்த்து நீரில் கொதிக்க வைத்துக் குடித்தால் உடலுக்கு பல நன்மைகள் உண்டு.

• உடற்கூடு, பித்தம் போன்றவற்றைத் தணிக்கக் கூடியது.

• அதுமட்டுமின்றி டைபாய்டு, மஞ்சள்காமாலை, மலேரியா, காலரா நோய்கள் ஏற்படாமல் உதவலாம்.

• சளி, வறட்டு இருமல், புகைச்சல், தலையில் நீர் கோர்த்தல், அடிக்கடி தும்மல், போன்றவற்றைப் போக்கும்.

• இரத்தத்தில் உள்ள சளியை நீக்கி சுத்தப்படுத்தும். .

• துளசி இலையை எலுமிச்சை சாறு விட்டு நன்கு அரைத்து அதை தோலில் தடவி வந்தால் படை சொறி நீங்கலாம். .

• துளசி இலைச்சாற்றுடன் சிறிதளவு கற்பூரம் கலந்து பல்வலியுள்ள இடத்தில் பூசினால் வலி குறையும்.

• வெட்டுக் காயங்களுக்கு துளசி இலைச் சாற்றை பூசி வந்தால் அவை விரைவில் குணமாகும்.

தூதுவளையின் மருத்துவப் பயன்கள்

• இலை சளி அகற்றும், உடலைத் தேற்றி வீரியம் பெருக்கும்.

• பூ உடலுரமூட்டும் வீரியம் பெருக்கும்.

• காய் சளியகற்றிப் பசியைத்தூண்டி மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.

• இலையைப் பிழிந்து எடுத்த சாற்றை 1 அல்லது 2 துளி காதிற் விட்டால் காதுவலி, காதிற் சீழ் வடிதல் நீங்கும்.

• இலையை நெய்யில் வதக்கி துவையலாக குழம்பாகக் கடைந்தோ சாப்பிட சளி நீங்கி உடல் பலமடையும்.

• இலைச் சாற்றை சம அளவு நெய்யில் காய்ச்சிக் காலை மாலை ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டுவர என்பருக்கி, காசம் மார்புச் சளி ஆகியவை குணமாகலாம்.

• ஆஸ்துமா மூச்சுத் திணறலில் பழத்தூளைப் புகைபிடிக்கச் சளி இளகி குணப்படும்.

• இலையின் ரசம், கசாயம் என்பன உடல் நலத்திற்கு நன்று.

• தூதுவளை உடல்வலிக் கோளாறு, நுரையீரல் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும்.

• பூ உட்கொண்டால் உடல் பெருக்கும் , ஆண்மை பெருகும் வலிவு கிடைக்கும்

• காயை உலர்த்தி தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர குடல் நோய்கள் தீரும்.அழற்சி தீரும் .வாயு தொந்தரவு தீரும்.

• பழம் இது மார்பில் இறுகிய சளியை நீக்கும். பாம்பின் நஞ்சு நீக்கும்.

மீளகன் மருத்துவம்

- மோரில் கலந்து குடித்து வந்தால் செரிமானத்தை சீராக்கும்.
- மஞ்சள்தூளுடன் பாலில் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து குடித்தால் தும்மல், சளி பிரச்சனை சரியாகும்.
- மிளகு, சுக்கு, திப்பிலி மூன்றையும் சம அளவில் வறுத்துப் பொடி செய்து, காலை, மாலை என சாப்பிட்டால் ஈரல் நோய் குணமாகும்.
- தொண்டைக் கம்மல், வயிற்றில் உண்டாகும் வாய்வுத் தொல்லைகள் நீங்க மிளகுப்பொடி 50 கிராமுடன் தண்ணீர் 600 மி.லி. சேர்த்து 30 நிமிடங்கள் நன்றாகக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொண்டு, 25 மி.லி. அளவாக மூன்று வேளை அருந்தி வர நல்ல பலன் தரும்.
- ஜலதோசத்திற்கும் காய்ச்சலுக்கும் நன்கு காய்ச்சிய பாலில் மிளகுப் பொடியும், மஞ்சள் பொடியும் சமஅளவில் கலந்து இரவில் ஒரு வேளை அருந்தி வர நல்ல பலன் தரும்.
- சுளுக்கு கீல்வாத வீக்கம் முதலியவைகளுக்கு ஒரு மேசைக் கரண்டி மிளகுத் தூளை சிறிது நல்லெண்ணெய் கலந்து சுட வைத்து அதைப் பற்றிட்டால் குணம் தரும்.
- மிளகுத் தூளும் சாதாரண உப்புத் தூளும் கலந்து பல் துலக்கி வர பல்வலி, சொத்தைப் பல், ஈறுவலி, ஈற்றிலிருந்து ரத்தம் வடிதல், வாயில் துர்நாற்றம் ஆகியவை விலகும்.
- 100 கிராம் வில்வஇலை சூரணத்துடன் 10 கிராம் மிளகுத்தூள் சேர்த்து நாளும் 5 கிராம் தேனில் சாப்பிட்டு வர இரண்டு வருடத்தில் ஆஸ்துமா குணமாகும்.
- சிறு குறிஞ்சா இலை உலர்த்திய சூரணத்துடன் பத்தில் ஒரு பங்கு வால் மிளகுத்தூள் சேர்த்து 5 கிராம் தேனில் நாளும் சாப்பிட 6 மாதத்தில் நீரிழிவு குணமாகும்.
- அரை கிராம் மிளகுப் பொடியுடன் 1 கிராம் வெல்லம் கலந்து காலை மாலை சாப்பிட்டு வரப் பீனிசம், தலை பாரம், தலைவலி தீரும்

கற்பூரவள்ளி - மருத்துவ பயன்கள்:-

- கற்பூரவள்ளி தாவரத்தின் பாகங்கள் இருமல், சளி, ஜலதோஷம் போன்ற நோய்களுக்கு முக்கிய மருந்து.
- வியர்வை பெருக்கியாகவும், காய்ச்சல் தணிக்கும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

• இலைச் சாற்றை சர்க்கரை கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க சீதள இருமல் தீரும். சூட்டைத் தணிக்கும்.

• இலை, காம்புகளைக் குடிநீராக்கிக் கொடுக்க இருமல், சளிக்காச்சல் போகும்.

• இலைகளை எடுத்து கழுவி சாறெடுத்து இரண்டு மி.லி சாறுடன் எட்டு மி.லி தேனுடன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வந்தால் மார்பு சளி கட்டுக்குள் வரும்.

கிராம்பு மருத்துவ குணங்கள்

• வயிற்றுப் பொருமல், வாய்வுத் தொல்லை போன்றவற்றுக்கும் சிறந்த நிவாரணி.

• ஜீரண உறுப்புகளில் சுரக்கும் நொதிகளை கிராம்பு ஊக்குவித்து ஜீரணக்கோளாறுகளை நீங்குகின்றது.

• கிராம்புப் பொடியை வறுத்து அரை கிராம் தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால் வாந்தி நிற்கும்.

• சிறிது சமையல் உப்புடன் கிராம்பை சப்பிச் சாப்பிட்டால் தொண்டை எரிச்சல், கரகரப்பு நீங்கி தொண்டை சரியாகும்.

• கிராம்பு எண்ணெய் மூன்று துளியுடன் தேன் மற்றும் வெள்ளைப் பூண்டுச் சாறு சேர்த்து சாப்பிட ஆஸ்துமாவால் ஏற்படும் சுவாசக் குழல் அழற்சி சரியாகும்.

சூடான நீரும் எலுமிச்சைப்பழச்சாறும்

• உடல் எடையைக் குறைக்கிறது. பசியைக் குறைக்கிறது.

• சிறுநீர்த் தொகுதியைச் சுத்திகரிக்கிறது.

• வாய் துர்நாற்றத்தை போக்கி, சீரான சுவாசம் தருகிறது.

• நுரையீரல் தொற்றுக்களை குறைக்கிறது.

• சுவாசத்தைச் சீராக்கும் தன்மை உண்டு.

• இதயம், நுரையீரல் போன்றவை நன்றாக இயக்கும்.

• மலச் சிக்கல் நீங்கும்.

• பித்தநீர் சுரந்து, பித்தப்பையில் கற்களைக் கரைக்கும்.

• உயர் இரத்த அழுத்தம், தலைச்சுற்றல், வயிற்றுக் குமட்டல் போன்ற உபாதைகள் நீங்கும்.

• இரத்த சுத்ததகரிப்புக்கு உதவுகிறது.

• காலரா, மலேரியா போன்ற காய்ச்சலின் போது விசக்கிருமிகளின் தாக்கத்தை நீக்கப் பெரிதும் உதவுகிறது.

• தலையில் பொடுகுத் தொல்லை நீங்க, எலுமிச்சைச் சாறினை ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்

தடவி சிறிது நேரம் ஊறியபின் குளித்தால், பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும்.

- சர்க்கரை அல்லது உப்பு சேர்த்து கலந்து குடித்தால், நீர் சுருக்கு, பித்தநோய், வெட்டை, சூடு, மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றுக்கு தகுந்த நிவாரணம் பெறலாம்.

- மயக்கம், வாந்தி, வாய் குமட்டல், நீர்வேட்கை, வெறி, கண் நோய், காது வலி போன்றவற்றை குணப்படுத்தும் .

- விதைகளை நீரில் போட்டு காய்ச்சி, அதில் இருந்து எழும் ஆவியை முகத்தில் படும்படி பிடிக்க நீர்பினிசம் தீரும்.

புகைப் பழக்கத்தை மறப்பதற்கு

- தினமும் சிகரட் ஞாபகம் வரும் போது 2 உலர் திராட்சை வாயில் போட்டு சுவையுங்கள். அது புகை பிடிப்பதை தடுக்கும் அருமருந்தாகும். குங்குமப் பூவின் மருத்துவக் குணங்கள்

- தலைவலி, மூக்கு நீர் ஒழுகுதல், அதிக தாகம், குமட்டல், வாந்தி, உடல் எரிச்சல், சூதக அழுக்கு, ஆண்மைக் குறைவு வியாதிகளுக்கு குங்குமப் பூ அரிய மருந்தாகும்.

- குங்குமப் பூவை 1 பங்கு எடுத்து, அதை 80 பங்கு தண்ணீரில் ஊற வைத்து வடிகட்டி, அதில் 30 மிலி அளவு காலை, மாலை இருவேளை அருந்தி வர தலைவலி, மூக்கு நீர் ஒழுகுதல், அதிக தாகம், குமட்டல், வாந்தி, உடல் எரிச்சல், ஆண்மைக் குறைவு ஆகியவை நீங்கும்.

- குங்குமப் பூவுடன் தேன் கலந்து தினமும் இருவேளை உட்கொண்டு வர ஆஸ்துமா முதலிய சுவாச நோய்களை போக்கி சுவாசத்தை எளிதாக்கும்.

கத்தரிக்காயின் மருத்துவ குணங்கள்

- ஆஸ்துமா, ஈரல் நோய், காசம் போன்ற தீவிரமான நோய்களுக்கு இலக்கானவர்களுக்கு வலிமை தரக்கூடியது.

- இதனை வற்றல்போல் செய்து நல்லெண்ணெயில் பொரித்து உண்டால் உடலுக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்கும்.

- தாது பலவீனமாகி, இல்வாழ்வில் உடற்சோர்வை போக்கும்.
- ஈரல் வலிமைகுன்றி இருந்தால், ஈரல் சோர்வைப் போக்கும்.
- பித்தம், வாய்வுக் கோளாறு என்பன குறையும்.

- வாதநோய், ஆஸ்துமா, ஈரல் நோய்கள், கீல்வாதம், சளி, பித்தம், தொண்டைக்கட்டு, மலச்சிக்கல், கரகரப்பானகுரல், உடல் பருமன் முதலியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

கறிவேப்பிலை

- உடலுக்கு பலம் உண்டாக்கக்கூடியது.
- பசியைத் தூண்டும் சக்தி வாய்ந்தது.
- பித்தத்தைத் தணித்து உடல் சூட்டை ஆற்றும்.
- மனதுக்கு உற்சாகத்தையும் கொடுக்க வல்லது.
- குமட்டல், சீதபேதியால் உண்டான வயிற்று உளைச்சல், நாட்பட்ட காய்ச்சல் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.
- வாந்தி, நாக்கு ருசியற்றுப் போதல், வயிற்றோட்டம், சாப்பிட்டவுடன் மலங்கழிக்கும் உணர்வு, பசியற்ற நிலை, சளி ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.
- கறிவேப்பிலைச் சாறு இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களைப் பலப்படுத்துகிறது. பத்திய உணவுடன் கறி வேப்பிலைத் துவையலை சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.
- கண் பார்வை, நரை, முடி உதிர்தல், உடலின் சீரற்ற நிலை, என்பவற்றிற்கு மருந்தாக உதவுகிறது.

சிறுநீரகத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வதற்கு:

- **எலும்புச்செடி:** இதனைத் தினமும் குடித்து வந்தால், சிறுநீரக கற்கள் வரும் வாய்ப்பு குறையும். சிறுநீரகங்கள் ஆரோக்கியமாக செயல்படும்.
- **வத்தகம்பழம்:** இது அதிக அளவில் சிறுநீரை உற்பத்திசெய்து, உடலிருந்து கழிவுகளை வெளியேற்றும்
- **வெற்றிலை, பாக்கு** சாப்பிடுவதால் உடலில் உண்டாகும் காறையைப் போக்கும்.
- **பெர்ரீப்யூங்கள்:** இது சிறுநீரகங்களில் இருந்து யூரிக் அமிலங்களை வெளியேற்றி, சிறுநீரகங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.
- **பூசணி விதைகள்:** பூசணி விதைகள் சிறுநீரகங்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும். சிறுநீரக கற்கள் உருவாவதற்கான வாய்ப்பு குறையும்.
- **மஞ்சள்:** உணவில் மஞ்சள் சேர்த்து வந்தால், சிறுநீரகங்களில் பிரச்சனைகள், நோய்த்தொற்றுக்கள் ஏற்படுவது தடுக்கப்பட்டு, சிறுநீரகங்கள் நன்கு செயல்படும்.
- **கொத்தமல்லி:** கொத்தமல்லிக் குடிநீரை குளிர் வைத்து, தினமும் குடித்து வந்தால், சிறுநீரகம் ஆரோக்கியமாகும்.

இஞ்சி

- சிறுநீரகங்களின் செயல்பாட்டிற்குநல்லது. மேலும் இது இரத்தம் மற்றும் சிறுநீரகங்களை சுத்தப்படுத்தும்.
- இஞ்சிச் சாறை பாலில் கலந்து சாப்பிட வயிற்று நோய்கள் தீரும். உடம்பு இளைக்கும்.
- இஞ்சித் துவையல், பச்சடி வைத்து சாப்பிட மலச்சிக்கல், களைப்பு, மார்பு வலி தீரும்.
- இஞ்சிச் சாறில், வெல்லம் கலந்து சாப்பிட வாதக் கோளாறு நீங்கி பலம் ஏற்படும்.
- இஞ்சியை புதினாவோடு சேர்த்து துவையலாக்கி சாப்பிட பித்தம், அஜீரணம், வாய் நாற்றம் தீரும்.
- இஞ்சியை, துவையலாக்கி சாப்பிட வயிற்றுப்பொருமல், இரைச்சல் தீரும்.
- காலையில் இஞ்சி சாறில், உப்பு கலந்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட பித்தத் தலைச்சுற்று, மலச்சிக்கல் தீரும். உடம்பு ஆரோக்கிய நிலை அடையும்.

பூண்டின் மகத்துவம்

- இரத்தத்தில் வெள்ளை அணுத்திறனின் செயல்பாடுகளை அதிகரிக்கச் செய்கிறது,
- உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது
- இரத்தத்தை தூய்மைப் படுத்துகிறது,
- மாரடைப்பு மற்றும் இதய நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது,
- உடல் பருமன் குறைக்க உறுதுணை புகிறது.
- உடலில் நல்ல கொலஸ்ட்ரோலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- இரத்த குழாய்களில் கெட்டகொழுப்பு படியாமல் தடுக்கும்
- சிறுநீர் தாராளமாக பிரிய வகை செய்கிறது,
- வாயுத்தொல்லை ஏற்படாமல் தடுக்கிறது,
- அஜீரணக் கோளாறுகளை ஏற்படாமல் தடுக்கிறது,
- வயிற்று எரிச்சலைப் போக்குகிறது,
- வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும் தன்மை கொண்டது.
- நன்கு பசியைத் தூண்டும்.
- குடலில் உள்ள புழுக்களை அகற்றுகிறது
- மலச்சிக்கல், மூலநோய் ஆகியவை தீரும்.
- வியர்வையை பெருக்கி கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது,
- பித்தம் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது,

- ஒற்றைத்தலைவலியைப் போக்குகிறது,
- மாதவிடாய்க் கோளாறுகளைத் தடுக்கிறது
- கருப்பையை வலுப்படுத்தும்.
- சோர்வைப் போக்கி உடற் சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது,
- மூளையை பலம்பெறச் செய்கிறது
- சளித்தொல்லையில் இருந்து பாதுகாக்கிறது,
- தண்டுவிட உறையழற்சிக்கும் சிறந்த மருந்தாகிறது,
- தாய்ப்பாலை விருத்தி செய்ய செய்கிறது,
- கைகால் மூட்டுவலி மற்றும் முடக்கு வாதம் ஏற்படாது.
- தாதுவை விருத்தி செய்யும். விந்துவைக் கெட்டிப்படுத்தும்.
- நீரழிவைக் (சக்கரைநோயை) கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது,
- தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுக்கும்.

கீழாவெல்ல - கீழ்காய் வெல்ல

- மஞ்சள்காமாலைக்கு சிறந்த மருந்தாகும்..
- சிறுநீரக நோய்கள், குடல்புண், தொண்டை நோய்கள், வயிற்றுவலி, வயிற்றோட்டம், முறைசாரம், அதிக உஷ்ணம், கண்ணோய்கள், மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், பசியின்மை, தோல் நோய்கள், தீராத புண்கள், புரைகள், வீக்கம், குருதிவடிதல் போன்ற நோய்களுக்கான மூலிகை மருந்தாகும்.
- மஞ்சள்காமாலை, மேகம், கண்ணோய், பித்தநோய் சிறுநீர் பெருக்கியாகவும், தீராத தலைவலி, கல்லீரல் பழுது, இரத்த சோகை இவைகளுக்கு மருந்தாகும்.

ஓரிதழ் தாமரை

- ஓரிதழ் தாமரையை நிழலில் உலர்த்தி காயவைத்து பொடி செய்து பாலில் கலந்து காலை, மாலை என இருவேளையும் அருந்திவந்தால் உடல் வலுப்பெறும்.
- மேகவெட்டை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஓரிதழ் தாமரை, பச்சைக் கற்பூரம், கோரோசனை இவற்றை சம அளவு எடுத்து இடித்து பசுவின் நெய்யுடன் கலந்து மேகவெட்டை தாக்கிய பகுதிகளில் பூசி வந்தால் மேகவெட்டை தீரும்.
- உடலில் உள்ள புண்களின் மீது தடவி வந்தால் புண்கள் விரைவில் ஆறும்.
- சுரக்காய்ச்சலுள்ளவர்கள் ஓரிதழ் தாமரையின் சமூலத்தை

கசாயம் செய்து அருந்தி வந்தால் சுரக்காய்ச்சல் நீங்கும்.

- இரைப்பு நோய்க்கு இது அருமருந்தாகும்.
- உடல் எடை குறைய ஓரிதழ்தாமரை கசாயம் சிறந்தது.
- ஓரிதழ் தாமரையின் சமூலத்தை இடித்து தேன் அல்லது பாலில் கலந்து இரவு படுக்கைக்கு செல்லும்முன் சாப்பிட்டு வந்தால் இழந்த தாதுவை மீட்கலாம்.

அறுகம்புல்

- உடல் வெப்பத்தை அகற்றும்,
- சிறுநீர் பெருக்கும்,
- குடல் புண்களை ஆற்றும்,
- இரத்தை தூய்மையாக்கும்,
- உடலை பலப்படுத்தும்,
- அறுகம்புல் சாறு தினமும் உணவுக்குப் பின் அருந்தி வந்தால் கை கால் நடுக்கம் போன்றவை நீங்கும்.
- கண் பார்வை தெளிவடையவும், கண்ணின் சிவப்புத் தன்மை மாறவும் அறுகம்புல் சாறு சிறந்த மருந்தாகும்.
- மெலிந்த உடல் தேறவும், புத்துணர்வு பெறவும் இது சிறந்த மருந்தாகும்.

வேம்பு

- வேப்பிலையை அரைத்து சாற்றை முகப்பருக்களுக்குத் தடவி, உள்ளூக்கும் சாப்பிட்டு வந்தால் முகப்பருக்கள் அனைத்தும் உடைந்து காயத் தொடங்கும்.
- ஒரு பிடியளவு வேப்பிலையில் கசகசா, கஸ்தூரி மஞ்சள் சிறிது சேர்த்து மைபோல அரைத்து முகத்தில் பூசி ஒரு மணி நேரம் கழித்து கழுவி வர அம்மை வடு மாறும்.
- உடலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை நோய்க்கு இதன் இலைச்சாறு நல்ல மருந்து.
- பசி குறைந்து உடல் மெலிந்திருப்பவர்கள் வேப்பிலை ஒரு கைப்பிடியில் பூண்டு பத்துப்பல், சீரகம் மூன்று சிட்டிகை சேர்த்தரைத்து இதை இரண்டு பகுதியாக்கி காலை, மாலை இம்மாதிரி 20 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர வயிற்றுப் பிரச்சனை தீரும்.
- கட்டி, படை, புண்களுக்கு பற்றாகத் தடவலாம்.
- தண்டு நுனியிலிருந்து வெளிவரும் சாறு வலுவின்மை, தோல்

வியாதிகளைப் போக்கும்.

- இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- மலர்கள் கடுமையான வயிற்று வலியையும் போக்கும்.
- இரத்தத்தைத் தூய்மை செய்து, நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றுகிறது. .
- தோலின்மீது தோன்றும் அரிப்பு, சிரங்கு, சொரி போன்றவற்றையும் விரைவில் குணப்படுத்துகிறது.
- வேப்பம்பட்டை, நீரிழிவுக்கு சிறந்த மருந்து.
- அம்மை கண்டவர்களைச் சுற்றி வேப்பிலை கொத்துகளை போட்டு வைத்தால் இலைகளின் வாசனையால் நோயின் வேகம் தணியும். கிருமியும் நெருங்காது

ஆவாரை (ஆவரசு)

- அதன் வேர், இலைகள், பூ, கிளைகள், காய்கள் அனைத்தையும் சேர்த்து ஆவாரை பஞ்சக சூரணம் தயாரித்து அதை தொடர்ந்து உபயோகித்தால் சர்க்கரை வியாதி குணமாகிறது.
- இதன் பூக்களை காயவைத்து காலையில் ஆவரம் 12 தயாரித்து அருந்தலாம்.
- இதுவும் சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தும் .இதனுடன் நாவற்பழத்தின் கொட்டையையும் சேர்த்து பயன் படுத்தலாம். அதிக பயன் தரும் .
- இலை, பூ, காய், பட்டை, வேர் ஆகியவை நீரிழிவு, வெள்ளை, உட்கரு, புண், எலும்பைப் பற்றிய சுரம், நீர் வேட்கை போன்றவற்றை நீக்கும்.

சீத்த மருத்துவத்தல் சீல நோய்களுக்கான தீர்வுகள்

- குப்பைமேனி இலை 1 கைப்பிடி, 1 கரண்டி சீரகம் சேர்த்து அரைத்து பசும்பாலில் சாப்பிட்டால் ஒரே வேளையில் கூட ரத்தபோக்கு நின்று விடும்.
- சர்க்கரை நோய் குணமாக, வேப்பம்பூ, நெல்லிக்காய் பவுடர், துளசிபவுடர், நாவல் கொட்டை பவுடர் சேர்த்து தினசரி 1/2 ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர 3 மாதத்தில் நீரிழிவு குணமாகும்.
- வாய்ப்புண் குணமாக, நெல்லி இலைகளை அவித்து வடிகட்டி அந்த நீரினால் வாய் கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண் வெகு சீக்கிரம் குணமாகும்.

- சீதபேதி குணமாக, வாழைப்பூவை கன்னம் நீக்கி, அவித்து கசக்கி சாறு எடுத்து காலையில் 15 மில்லி சாப்பிட சீதபேதி குணமாகும்.
- மூக்கு சம்பந்தமான நோய் குணமாக, நாயுருவி செடி விதைகளை பொடி செய்து உட்கொண்டால் மூக்கு சம்பந்தமான நோய் குணமாகும்.
- வாயுவை கட்டுப்படுத்த, சுக்கான் கீரையை பருப்புடன் சேர்த்து உண்டுவர வயிற்றிலுள்ள வாயுவை கட்டுப்படுத்தும். அதிகபடியான அமிலத்தை சீர்செய்து வயிற்றுபுண் வராமல் தடுக்கும். தேகத்தில் ஏற்படும் பித்த ஊறல், தழும்புகள் மறையும்.
- வயிற்று வலி குணமாக, வெந்தயத்தை நெய்யில் வறுத்து பொடி செய்து மோரில் குடிக்க வயிற்றுவலி தீரும்.
- பேதி குணமாக, அவரை இலைக்காறை தயிருடன் சாப்பிட பேதி நிற்கும்.
- காதில் சீழ்வடிதல் குணமாக, முடக்கொத்தான் இலைச்சாறில், சீரக பொடியை போட்டு ஊற வைத்து காதில் விட்டு வந்தால் வலி தீரும், சீழ்வடிதலும் நிற்கும்.
- காதுவலி குணமாக, நல்லெண்ணையில், வெள்ளைப்பூடு, பெருங்காயம், கற்பூரம் போட்டு காய்ச்சி தினசரி 3 வேளை இரண்டு சொட்டு காதில் விட்டுவர காதுவலி குணமாகும்.

உடல் அசதியில் ஒருந்து வீடுய ஓயற்கை மருந்துவம்

- அன்னாசிபழச்சாறுடன் மிளகுத்தூள் சேர்த்து அருந்தி வந்தால் உடல் சோர்வு குறையும்.
- அன்னாசிப் பழம், தேங்காய் துருவல் சேர்த்து அரைத்து தேன் கலந்து சாப்பிட உடல் சோர்வு குறையும்.
- மிளகை நெய்யில் வறுத்து தூள் செய்து வெல்லம் சேர்த்து சாப்பிட்டுவர உடல் சோர்வு குறையும்.
- உலர்ந்த திராட்சையைப் பன்னீரில் ஊறவைத்து 2 மணி நேரம் கழித்துப் பிழிந்து அதன் ரசத்தைத் தொடர்ந்து 21 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் படபடப்பு குறையும்.
- உலர்ந்த திராட்சைப் பழம், ஆரஞ்சுச் சாறு, ஒரு வாழைப்பழம் முதலியவற்றை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் சுறுசுறுப்புடன் இருக்கலாம். பேரீச்சம் பழங்களை தண்ணீரில் போட்டு ஊற வைத்து ஊறிய பேரீச்சம் பழத்தையும் அந்த தண்ணீரையும் அருந்த சோர்வு குறையும்.

இருமலுக்கு ஓயற்கை வைத்தியம்..!

• கற்பூரவள்ளி இலையின் சாற்றை சிறிதளவு சர்க்கரை கலந்து கொடுத்தால், குழந்தைகளின் சளி கலந்த இருமல் நீங்கும்.

• வறட்டு இருமலுக்கு திப்பிலியை வறுத்துப் பொடி செய்து, தேனில் குழைத்துக் கொடுத்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

• வெங்காயம் 150 கிராம், சர்க்கரை 150 கிராம் எடுத்து வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி தண்ணீர் விட்டு அரைத்து, அதை மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி அந்த வெங்காயச் சாற்றில் சர்க்கரையைச் சேர்த்து பாசுபதமாகக் காய்ச்சி இறக்கவும். இந்த வெங்காயப் பாகை ஒரு வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி உட்கொண்டால் எப்பேர்ப்பட்ட இருமலும் சரியாகும்.

• இருமல் தொடர்ந்து ஏற்பட்டு தொல்லை அளிக்கும்போது, பத்து கிராம் சிற்றரத்தையை உடைத்து ஒரு சட்டியில் போட்டு ஒரு டம்ளர் நீர்விட்டு பாதியாகச் சுண்டுமளவு கஷாயமாக்கிக்கொண்டு அதில் இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து, அத்துடன் ஒரு தேக்கரண்டி இஞ்சிச்சாற்றை கலந்து உள்ளூக்குக் கொடுத்து வந்தால் குணமாகும்.

• நீங்கள் நன்றாகக் காய்ச்சிய பசும் பாலுடன் ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூளுடன் சிறிது மிளகுத்தூளையும் சேர்த்துக் கலக்கி அருந்த இருமல் தணியும்.

• இஞ்சிச் சாறு, ஈர வெங்காயச் சாறு, எலுமிச்சம்பழச்சாறு இவைகளை சம அளவு எடுத்து வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் இரைப்பு இருமல் சாந்தியாகும்.

• வறட்டு இருமல் ஏற்பட்டிருந்தால், ஆழாக்களவு பசும்பாலுடன் அரைத் தேக்கரண்டியளவு மிளகை உடைத்துப் போட்டுக் கொதி வரும் வரைக் கொதிக்க வைத்து, இறக்கி வடிகட்டி, சிறிதளவு பனங்கற்கண்டையும் சேர்த்துக் கலக்கிப் படுக்கப் போகுமுன் குடித்துவிட வேண்டும். இது போல மூன்று நாள் சாப்பிட்டால் போதும், வறட்டு இருமல் குணமாகும்.

• உடல் சூட்டினால் ஏற்படும் இருமலுக்கு, மிளகுத் தூளையும் பனை வெல்லத்தையும் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொண்டு ஒரு சுண்டைக்காய் அளவு உள்ளூக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால், இரண்டொரு நாட்களில் சூட்டு இருமல் சரியாகும்.

• சீரகத்தைச் சுத்தம் பார்த்து அதை இலேசாக வறுத்து எடுத்து அம்மியில் வைத்துத் தூள் செய்து அது எந்த அளவு இருக்கிறதோ அந்த அளவு கற்கண்டைத் தூள் செய்து அத்துடன் கலந்து, ஒரு சீசாவில் வைத்துக் கொண்டு, காலை, மாலை அரை தேக்கரண்டியளவு சாப்

பிட்டு வெந்நீர் குடிக்க விரைவில் இருமல் குணமாகும்.

• கக்குவான் இருமலின்போது வெள்ளைப் பூண்டை நெய்யில் வதக்கி சாதத்துடன் சுமார் இரண்டு கிராம் எடைவீதம் சேர்த்துக் கொடுத்தால் இருமல் குணமாகும்.

சீரகத்தின் மருத்துவ குணங்கள்

• சீரகத்தை வாழைப்பழத்துடன் பிசைந்து காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் ரத்த மூலம் தீரும்.

• எடையும் குறையும்.

• சீரகத்தையும், உப்பையும் சேர்த்து தண்ணீர் குடித்தால் வயிற்றுவலிக்கு உடனடியாக தீர்வு தரும்.

• சீரகத்துடன் கற்கண்டை கலந்து மென்று தின்றால் இருமல் போகும்.

• சீரகப்பொடியோடு தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் விக்கல் நிற்கும். சீரகத்தை அரைத்து உடம்பில் பூச அரிப்பு நின்றுவிடும். சீரகத்தை மென்று தின்றாலே வயிற்று வலி நீங்கி செரிமானம் நன்றாக ஏற்படும்.

• சீரகப்பொடியோடு எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து குழைத்து சாப்பிட்டால் பித்தம் அகலும்.

• நல்லெண்ணெயில் சீரகத்தை போட்டு காய்ச்சி எண்ணெய் தேய்த்து குளித்தாலும் பித்தம் நீங்கும்.

• சீரகப்பொடியோடு தேன், உப்பு, நெய் சேர்த்து தேள் கொட்டிய இடத்தில் பூசினால் விஷம் முறிந்துவிடும்.

• சீரகத்தை வறுத்து சுடுநீரில் போட்டு பால் கலந்து சாப்பிட பசி கூடும்.

• மிளகுப்பொடியோடு கலந்து காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடித்தால் அஜீரணம் மந்தம் நீங்கும்.

• சீரகம் வில்வவேர்ப்பட்டை இரண்டையும் அரைத்து பாலில் கலந்து காலையில் குடித்து வர தாது பலம் கூடும்.

• சீரகம், சுக்கு, மிளகு, தனியா, சித்திரத்தை சேர்த்து தூளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் இரண்டு சிட்டிகை வீதம் தினம் இரண்டு வேளையாக சாப்பிட்டால் உடல் அசதி நீங்கி, புத்துணர்ச்சி ஏற்படும். சீரகத்தை லேசாக வறுத்து அத்துடன் கருப்பட்டி சேர்த்து சாப்பிட்டு வர நரம்புகள் வலுப்பெறும்.

• நரம்புத்தளர்ச்சி குணமாகும்.

• சிறிது சீரகத்துடன் இரண்டு வெற்றிலை, நான்கு நல்ல மிளகு சேர்த்து மென்று தின்று ஒரு தம்ளர் குளிர்ந்த நீர் பருகினால் வயிற்று

பொருமல் வற்றி நலம் பயக்கும்.

• சீரகத்துடன் மூன்று பற்கள் பூண்டு வைத்து நன்றாக அரைத்து எலுமிச்சை சாறில் கலந்து குடித்தால் குடல் கோளாறுகள் குணமாகும்.

• பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைபடுதல் நோய்க்கு சிறிது சீரகத்துடன் சின்ன வெங்காயம் வைத்து நன்றாக அரைத்து எலுமிச்சை சாறில் சேர்த்து பருகி வர கல்லீரல் கோளாறு குணமாகும்.

• சீரகத்தை தேயிலைத் தூளுடன் சேர்த்து கஷாயம் செய்து குடித்தால் சீதபேதி குணமாகும்.

• கொஞ்சம் சீரகமும், திப்பிலியும் சேர்த்துப் பொடி செய்து குடித்தால் சீதபேதி குணமாகும்.

• சீரகத்தை தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டால் தொடர் விக்கல் விலகும்.

• சிறிது தனியாவுடன் சிறிது சீரகம் சேர்த்து மென்று தின்றால் அதிகம் மது உண்ட போதை தணியும் திராட்சை பழச்சாறுடன் சிறிது சீரகத்தை செய்து பருகினால் ஆரம்பநிலை ரத்த அழுத்த நோய் குணமாகும்.

• மத்திய தர இரத்த அழுத்த நோய் இருப்பவர்களுக்கு மேலும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்காது.

இஞ்சிப் பால் குடிப்பதால் கீடைக்கும் நன்மைகள்

• ஆரோக்கியமான நுரையீரல் :-இஞ்சிப் பால் குடித்தால், சிகரெட் பிடித்து நுரையீரலில் தேங்கியுள்ள நிக்கோடின் போன்ற நஞ்சுகளை வெளியேற்றி, நுரையீரலை சுத்தமாகவும், ஆரோக் கியமாகவும் வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

• சளி சளித் தொல்லையால் அவதிப்படுபவர்கள் சளித்தொல்லை களிருந்து உடனடி நிவாரணம் பெறலாம்.

• வாய்வு தொல்லை வாய்வு தொல்லையால் அவதிப்படுபவர்கள் வாய்வு தொல்லைகளிருந்து உடனடி நிவாரணம் பெறலாம்

• புற்றுநோய்க் கட்டி பெண்கள் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் இஞ்சிப் பால் குடித்து வந்தால், கர்ப்பப்பையில் வரும் புற்றுநோய்க் கட்டிகளை நீக்கலாம்.

• இரத்த குழாய் அடைப்பு குண்டாக இருப்பவர்கள் இஞ்சிப் பால் குடிப்பதால், இரத்தக் குழாய்களில் படிந்துள்ள படிந்திருக்கும் கொழுப்புக்களின் அடைப்பு நீங்கி, இரத்த ஓட்டம் ஆரோக்கியமான முறையில் செல்ல வழிவகுக்கின்றது.

• தொப்பை தினமும் இஞ்சிப் பால் அருந்தி வர, படிப்படியாக ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்

தொப்பையைக் குறைக்கலாம்.

(குறிப்பு:- வாய்ப்புண், அல்சர், மூலம் உள்ளவர்கள், இஞ்சிப் பால் குடிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.)

அல்சர் பிரச்சனைக்கு வெள்ளை பூசணி ஜூஸ்

- தினமும் காலையில் வெள்ளை பூசணி ஜூஸ் உடன் தேன் கலந்து குடித்து வந்தால், வயிற்றில் உள்ள புழுக்கள் வெளியேற்றப்பட்டு, வயிற்றில் தொற்றுகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.
- உடல் எடையைக் குறைக்க நினைத்தால், வெள்ளை பூசணி ஜூஸ் தினமும் காலையில் குடித்து வாருங்கள்.
- உடல் சூட்டினால் கஷ்டப்படுபவர்கள், வெள்ளைப் பூசணி ஜூஸைக் குடித்து வந்தால், உடல் சூடு தணியும். உடலில் நீர்ச்சத்து அதிகரித்து, உடல் குளிர்ச்சியுடன் இருக்கும்.
- வெள்ளை பூசணி ஜூஸில் தேன் கலந்து தினமும் காலை, மாலை என இருவேளையில் குடித்து வந்தால், இரத்தம் சுத்தமாகும்.
- உடலில் இரத்தம் சுத்தமாக இருந்தால், எவ்வித நோய்த்தொற்றுகளும் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம்.
- உடலின் உட்பகுதியில் ஏதேனும் உறுப்புகள் பாதிக்கப்பட்டு, அதனால் இரத்தக்கசிவு ஏற்பட்டால், அதனை வெள்ளை பூசணி ஜூஸ் தடுக்கும்.
- சிறுநீரகத்தில் தொற்று ஏற்பட்டு, சிறுநீருடன் இரத்தம் வெளிவருவது, அல்சரினால் உடலினுள் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவது, பைல்ஸ் போன்றவற்றினால் ஏற்படும் இரத்தக்கசிவு போன்றவற்றிற்கு வெள்ளை பூசணி சாறு நல்ல பலனைத் தரும்.
- வெள்ளை பூசணி ஜூஸ் குடித்து வந்தால், நாள் முழுவதும் மனநிலை சிறப்பாக இருக்கும்.
- வெள்ளைப்பூசணியில் உள்ள சத்துக்களானது நரம்புகள் மற்றும் மூளையை அமைதியடையச் செய்து, மன அழுத்தம் மற்றும் மன இறுக்கத்தில் இருந்து விடுவிக்கும்.

கான்சரால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான யூனிகள், காய்கறிகள்

- மாம்பழம் இதில் பீட்டாகரோட்டின், வைட்டமின் ஹிசி“ செலீனியம், குயர்செடின், கந்தகம், கால்சியம் உள்ளன. மார்க்பப் புற்று, குடல் புற்று, நுரையீரல் புற்று, ரத்தப்புற்று, புராஸ்டேட் புற்று, கருப்பை வாய்ப்புற்று நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது.
- வாழைப்பழம் இதில் நார்ச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின் சி,

கரோட்டின், கந்தகம், ஹிஸ்ட்டிடின், பைரிடாக்ஸின், மெதியோனைன் (அமினோ ஆசிட்) உள்ளன. ஆன்ட்டி ஆக்சிடெண்ட் பைரிடர்க்ஸின் மற்றும் மெதியோனைன் உள்ள வாழைப்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு நுரையீரல் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்புக் குறைவு.

- **மாதுளம் பழம்** இதில் நார்ச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின் சீ, கந்தகம் பாலிடெண்ட்ஸ், ஐசோபிளேவோன்ஸ் உள்ளன. ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடெண்டு அளவு 135மிகி 100கி உள்ளது. நுரையீரல், புராஸ்டேட் புற்றுநோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது.

- **திராட்சை** இதில் நார்ச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின் சி, கரோட்டின், எலாஜின் ஆசிட், காபெயக் ஆசிட் உள்ளன. இதன் பழத்தோலில் ஆந்தோசையானின்கள் மற்றும் ரெஸ்வெரட்ரால் உள்ளன. ஆன்ட்டி ஆக்சிடெண்ட் அளவு 85மிகி 100 கிராம் உள்ளது. ரெஸ்வெரட்ரால், குடல் மற்றும் புராஸ்டேட் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டது.

- இதன் விதையிலும் இச்சக்தி உள்ளது. டானின் என்ற பாலிபெனால் திராட்சை தோல் மற்றும் விதையில் உள்ளது. கட்டிகள் உருவாவதைத் தடுக்கிறது. குயர்செடின் கருப்பு திராட்சையிலும், காய்ந்த திராட்சையிலும் உள்ளன.

- **பப்பாளி** இதில் நார்ச்சத்து, கால்சியம், கந்தகம், பீட்டாகரோட்டின், வைட்டமின் இ கிரிப்டோ சாந்தின், பெப்பைன், என்சைம் உள்ளன. ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடெண்ட் உள்ளது. குடல் புற்று, புராஸ்டேட் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது.

- **சீத்தாப்பழம்** இதில் நார்ச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின் சி உள்ளன. ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடெண்ட் உள்ளது. சீத்தாப் பழத்தின் மூலம் பலர் புற்றுநோயில் இருந்து குணம் அடைந்துள்ளதாக அறியப்படுகிறது. தொண்டை, குடல், ரத்தப்புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது.

- **கொய்யா** வைட்டமின் சி , நார்ச்சத்து, கால்சியம், லைகோபீன் உள்ளன. ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடெண்ட் உள்ளதால் புற்றுநோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது.

- **எலுமிச்சம்பழம்** நார்ச்சத்து, கால்சியம், வைட்டமின் சி, பீட்டா கரோட்டின், லிமோநீன், பர்ரோகௌ மரைன்ஸ், பளேவோனால்களை கோசைட்ஸ், சிட்ரிக் ஆசிட், மாலிக் ஆசிட், பொட்டாசியம் சிட்ரேட் உள்ளதால் தோல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது.

புற்றுநோயைக் குறைக்கும் காய்கறிகள்

• **உருளைக்கிழங்கு:** புற்றுநோயை எதிர்க்கும் பொருள் தோலின் உட்பாகத்தில் இருப்பதால் உருளைக்கிழங்கைத் தோலுடன் சாப்பிட வேண்டும். பேபி பொட்டேட்டோ என்று அழைக்கப்படும் உருண்டையான சிறிய ரக உருளைக்கிழங்கு சிறந்தது.

• **பாகற்காய்:** செயின்ட்லூயிஸ் யுனிவர்சிட்டியைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானிகள் பாகற்காய்சாறு மார்பகப் புற்றுநோய் செல்களை அழிப்பது மட்டுமின்றி புற்றுநோய் செல்களைப் பெருக்கமடையாமல் தடுக்கிறது எனக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். கருவுற்ற பெண்களும், பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களும் பாகற்காய் உண்பதைத் தவிர்க்கவும்.

• **வெங்காயம்:** வெங்காயத்தையும், பூண்டையும் உணவில் அதிகம் பயன்படுத்தினால் வயிற்றுப்புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு குறைவு என்று ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

• **தக்காளி:** ஆண்கள் வாரம் பத்துமுறை தக்காளி சாப்பிட்டால் புராஸ்டேட் புற்றுநோய் வரும் ஆபத்து 45% குறைவு என்றும், வாரம் 7 முறை சமைக்காமல் சாப்பிட்டால் குடல் மற்றும் வயிற்றுப்புற்று நோய் வரும் ஆபத்து 60% குறைவு என்கின்றனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

• தக்காளியில் உள்ள லைகோபீனின் சக்தியானது , கொஞ்சம் சமையல் எண்ணெய் விட்டு சமைத்தால் அதிகரிக்கிறது. புராஸ்டேட் புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சி வேகத்தைக் குறைக்கிறது. செல்களைக் கொல்லவும் செய்கிறது. தக்காளி நுரையீரல், வயிறு, வாய், குடல், மலக்குடல் புராஸ்டேட் புற்றுநோய்களை வராமல் தடுக்கிறது.

• **முட்டைகோஸ்:** கணையப்புற்று, மார்பகப்புற்று, வயிற்றுப் புற்று, குடல்புற்று வராமல் தடுக்கிறது. கீமோதெரபியுடன் முட்டைகோஸ் சாற்றை, புரோகோலி மற்றும் காலி:பிளவர் சாற்றுடன் கொடுத்து வந்தால் மார்பகப் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்தி விடலாம் என்கின்றனர் விஞ்ஞானிகள். முட்டைக்கோஸைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர கணையப் புற்றுநோய் வராது.

• **சாலாட்:** சின்ன வெங்காயம், காரட், வெள்ளரி, தக்காளி சாலாட் சிறந்த புற்றுநோய் எதிர்ப்பு உணவு ஆகும். பெண்கள் கருவுறுவதற்கு முன்பும் (சுமார் 6 மாதம் முதல் 1 வருட காலத்துக்கு) கருவுற்ற காலத்திலும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் 6-18 மாத காலத்திலும் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு உணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிட்டு வருவதுடன் மற்ற அறிவுரைகளையும் கடைப்பிடித்து வந்தால் குழந்தைகளுக்கு மூளைக்கட்டி வருவதையும், அது புற்றுநோய் கட்டியாக மாறுவதையும், ரத்தப் புற்றுநோய் போன்றவைகள் வருவதையும் தவிர்க்கலாம்.

• அத்துடன் இவ்வகை உணவுகளைக் குழந்தைகள் சிறு வயதில் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். காரணம், அவர்களுடைய ஜீன்களில் அவை பதிவாகி விடுவதால் அந்த வகை உணவுகளை அவர்கள் விரும்புவார்கள். பரம்பரை புற்று நோய்கள் என்று சொல்லப்படுகின்ற தைராய்டு புற்று, கணையப் புற்று, குடல் புற்று, சிறுநீர்ப்பை புற்று போன்றவற்றை நிச்சயம் வராமல் தடுக்கலாம்.

முள்ளங்கி – ஔயற்கை மருத்துவம்

• முள்ளங்கி வெப்பத்தன்மையை உள்ளடக்கியது. அதே சமயம் உடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றி, உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும் அளிக்கின்றது.

• ஆஸ்துமா, மூச்சிரைப்பு,

• சைனஸ் பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கு சளி தோன்றும். தொண்டைக்கட்டையும், மூக்கு, தொண்டை பகுதியில் ஏற்படும் தொற்று நோய்களையும் முள்ளங்கி குணப்படுத்தும்.

• முள்ளங்கிச் சாறு 30 மில்லியுடன் சிறிது நீர் கலந்து, அரை சிட்டிகை மிளகுத்தூளும் சேர்த்து பருகினால் கபம் வெளியேறும்.

• தொண்டை அழற்சியும் நீங்கும்.

• முள்ளங்கி கல்லீரலுக்கு சிறந்து

• பித்தப்பையில் கற்கள் தோன்றாது.

• இரத்தத்தில் கெட்ட கொழுப்புகள் சேருவதும் தடுக்கப்படும். ஜீரண தொந்தரவுகள் இருப்பவர்கள் அடிக்கடி உணவில் முள்ளங்கியை சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

• முள்ளங்கியில் உள்ள நார்ச்சத்து மலச்சிக்கலை நீக்க உதவுகின்றது.

• குடலில் தங்கியுள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது.

• உடல் வலிகளை நீக்கும் சக்தி கொண்டதாகவும் முள்ளங்கி இருக்கிறது.

• புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் முள்ளங்கியை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

• முள்ளங்கி, சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் கற்களை கரைக்க உதவுகிறது.

• கால் வீக்கம் மற்றும் கர்ப்ப காலத்தில் உண்டாகும் ரத்த அழுத்தம் நீங்கும்.

முள்ளங்கி சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றது. உடல் எடையை குறைக்கவும் இது உதவுகிறது.

எளிய ஔற்கை மருத்துவம்.....மலச்சீக்கல்:-

- **செம்பருத்தி(Hibiscus)** இலைகளை தூள் செய்து, தினமும் இருவேளை சாப்பிட்டு வர மலச்சீக்கல் தீரும்.
- **சீதபேதி:-** மலை வாழைப்பழத்தை நல்லெண்ணையில் சேர்த்துச் சாப்பிட சீதபேதி குணமாகும்.
- **பித்தவெடிப்பு:-** கண்டங்கத்திரி இலைசாறை ஒலிவ் எண்ணையில் காய்ச்சி பூசிவந்தால் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.
- **சரும நோய்:-** ஆரஞ்சு தோலை வெயிலில் காய வைத்து பொடி செய்து தினமும் சோப்புக்குப் பதிலாக உடம்பில் தேய்த்து குளித்து வர சரும நோய் குணமாகும்.
- **தேமல்:-** வெள்ளைப்பூண்டை வெற்றிலை சேர்த்து மசிய அரைத்து தினமும் தோலில் தேய்த்து குளித்து வர தேமல் குணமாகும்.
- **மூலம்:-** கருணைக் கிழங்கை சிறுதுண்டுகளாய் நறுக்கி துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து, சாம்பாராக செய்து சாப்பிட்டு வர மூலம் குணமாகும்.
- **தீப்புண்:-** வாழைத் தண்டை சுட்டு அதன் சாம்பலை தேங் காய் எண்ணையில் கலந்து தடவி வர தீப்புண், சீழ்வடிதல் மற்றும் காயங்கள் விரைவில் குணமாகும்.
- **மூக்கடைப்பு:-** ஒரு துண்டு இஞ்சியை தோல் நீக்கி அரை விட்டர் நீரில் போட்டு சுண்டக் காய்ச்சி, பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர மூக்கடைப்பு விரைவில் நீங்கும்.
- **வரட்டு இருமல்:-** ஔமிச்சம் பழசாறு, தேன் கலந்து குடிக்க வரட்டு இருமல் குணமாகும்.

படர்தாமரையை குணப்படுத்தும் ஔற்கை வைத்தியம்

அதிகமாக வெயில் காலங்களில் வரும் தோல் அரிப்பு நோய்களில் ஒன்று தான் படர்தாமரை. பூஞ்சையினால் ஏற்படும் படர்தாமரை உங்களது சருமத்தில் அழற்சி போன்று வட்ட வடிவில் சிவப்பாக இருக்கும். இது சருமம், நகம், உள்ளங்கை அல்லது பாதங்களில் தான் அதிகம் ஏற்படும். கடுமையான அரிப்புகளை ஏற்படுத்துவதுடன் பிறருக்கு எளிதில் பரவக்கூடியது. எனவே உடனடியாக சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

- பூண்டை அரைத்துச் சாறெடுத்து அதனை படர்தாமரை உள்ள இடங்களில் தடவிவந்தால் நிவாரணம் பெறலாம்.
- படர்தாமரை உள்ள இடத்தில் தேங்காய் எண்ணையை தடவி

வர படர்தாமரை நீங்குவதோடு பரவுவதும் தடுக்கப்படும்.

- கடுகு அல்லது அதன் எண்ணெயை அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயை தடவி வந்தாலும் படர்தாமரை மறையும்.
- மஞ்சள் தூளை இதன்மீது தடவி வந்தால் படர்தாமரை நீங்கும்.

அத்திப்பழம் சாப்பிடுவதால் கீடைக்கும் நன்மைகள்!!!

- மலச்சிக்கல் மற்றும் இதர செரிமான பிரச்சனைகள் நீங்கி, குடலியக்கம் சீராக நடைபெறும்.
- உடல் எடையைக் குறைக்க நினைப்போருக்கு, இது மிகவும் சிறப்பான பானம்.
- உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும்.
- இரத்த நாளங்கள் பாதிக்கப்படுவது தடுக்கப்பட்டு, இதய நோயின் தாக்கம் தடுக்கப்படும்.
- இதய நோயின் தாக்கமும் குறையும்.
- புற்றுநோய் செல்கள் வளர்வதைத் தடுக்கும்.
- எலும்புகளின் அடர்த்தி அதிகரித்து, எலும்புகள் வலிமையாகும்.
- நீரிழிவிற்கு நல்லது
- இரத்த சோகை வருவதும் தடுக்கப்படும்.
- இனப்பெருக்க மண்டலத்தின் ஆரோக்கியம்
- அத்திப்பழம் கருவுறுதலை அதிகரிக்கவும்,
- பாலுணர்ச்சியைத் தூண்டவும் செய்கிறது.

எலும்புகளை பலப்படுத்தும் உணவுகள் – ஆயற்கை வைத்தியம்

எளிதில் எலும்பு முறிவு ஏற்படுத்தும் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் நோய் தற்போது இளம் வயதினரையும் பாதிப்பதாக மருத்துவர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நிற்கும் காலத்தில் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் எனப்படும் எலும்பு திறன் குறைவு நோய் ஏற்படுவது வழக்கம். இந்த நோயின் காரணமாக எலும்புகள் போதிய சக்தியில்லாமல் எளிதில் உடையும் நிலையை அடைகின்றன. சுண்ணாம்பு சத்து, வைட்டமின் டி சத்து குறைவு போன்றவற்றால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. ஒரு காலத்தில் வயதானவர்களுக்கு காணப்பட்ட இந்த நோய் தற்போது இளம் வயதினருக்கும் காணப்படுகிறது.

- கால்சியம் சத்து அதிகம் உள்ள பால், கீரைகள் போன்றவை, கொழுப்பு சத்துள்ள பால் பொருட்களான சீஸ், தயிர், பன்னீர் போன்றவற்றை சாப்பிடலாம். இதனால் எலும்புகள் பலமடையும்.

உடலுக்குத் தேவையான தாது உப்புகள் உள்ள பாதாம், பிஸ்தா, போன்றவைகளையும், முட்டைக்கோஸ், காலிப்ளவர், புருக்கோலி, பீட்ரூட் போன்ற காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் எலும்புகள் பாதிப்படையாமல் தப்பிக்கலாம்.

பேரிச்சம்பழம், ஆரஞ்சு, கொய்யா, ஸ்ட்ராபெர்ரீஸ், வாழைப்பழம், ஆப்பிள் போன்றவை எலும்புகளை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கும் சூரிய ஒளியில் வைட்டமின் டி உள்ளது. எனவே உடலில் சூரிய ஒளி படுமாறு நிற்கலாம்.

கறுப்பு உளுந்து கால்சியம் சத்து நிறைந்தது. அதேபோல் சோயாபீன்ஸ், கொள்ளு போன்றவைகளையும், மீன் உணவு வகைகளையும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

வாழை இலையின் மருத்துவ பயன்கள்....

- வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் இளநரை வராமல், நீண்ட நாட்களுக்கு முடி கறுப்பாக இருக்கும்.

- தீக்காயம் ஏற்பட்டவர்கள் வாழை இலை மீது தான் படுக்க வைக்க வேண்டும் அப்பொழுதுதான் சூட்டின் தாக்கம் குறையும்

- சாப்பாடு வாழை இலையில் பேக்கிங் செய்தால் சாப்பாடு கெடாமலும், மணமாகவும் இருக்கும்.

- பச்சிளம் குழந்தைகளை உடலுக்கு நல்லெண்ணெய் பூசி வாழை இலையில் கிடத்தி காலை சூரிய ஒளியில் படுக்க வைத்தால் சூரிய ஒளியில் இருந்து பெறப்படும் விட்டமின் டி யையும் இலையில் இருந்து பெறப்படும் குளுமையும் குழந்தைகளை சரும நோயில் இருந்து பாதுகாக்கும்.

- காயம், தோற் புண்களுக்கு தேங்காய் எண்ணெயை துணியில் நனைத்து புண்மேல் தடவி வாழை இலையை மேலே கட்டு மாதிரி கட்டி வந்தால் புண் குணமாகும்.

- சின்ன அம்மை, படுக்கைப் புண்ணுக்கு வாழை இலையில் தேன் தடவி தினமும் சில மணி நேரம் படுக்க வைத்தால் விரைவில் குணமாகும்.

- சோரியாசிஸ், தோல் அழற்சி, கொப்பளங்கள் பாதிக்கப்பட்ட இடத்தில் வாழை இலையை கட்டி வைக்க வேண்டும்

மூல்கை மருத்துவம்.....

- சோற்றுக் கற்றாழையின் நடுப்பகுதியைப் பிளந்து அதன் கசப்பான சாற்றை எடுத்துச் சற்றே அலசிப் பின் மோரில் கலந்து

தினம்தோறும் உண்டு வந்தால், அல்சர் போன்ற நோய்கள் குணமாகும். மேலும் உடலில் இளமைத் தன்மை அதிகரிக்கும்.

- தினம் தோறும் ஒரு நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு வந்தால் நாள் பட்ட தோல் நோய்கள் குணமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடலில் அதிகரிப்பதுடன், முகப்பொலிவும் உண்டாகும்.

- சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பட வெந்தயத்தைப் பொடி செய்து தினம்தோறும் ஒரு டீஸ்பூன் வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

- செம்பருத்திபூவைக் காயவைத்து பொடி செய்து தலையில் சீயக்காய்போலத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால், பொடுகுத் தொல்லை போகும். நன்கு தலை முடி வளரும். முடி கொட்டுவதும் நின்றுவிடும்.

- ஆண்மைக்குறைவைப் போக்க விரும்புபவர்கள் முருங்கை விதையைப் பொடி செய்து, பாலில் கலந்து, இரவில் படுக்கப் போகும் முன் சாப்பிட்டுவர விரைவில் பலன் கிடைக்கும். துரித ஸ்கலிதம் ஆகுபவர்களுக்கு இம்மருந்து கை கண்டதாகும்.

- இரவில் தினம்தோறும் தூக்கம் வராமல் அவதிப்படுபவர்கள் சிறிதளவு வெந்நீரை அருந்திப் பின் படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும். சர்க்கரை நோய் இல்லாதவர்கள் சிறிதளவு கருப்பட்டி அல்லது வெல்லம், அல்லது சர்க்கரையைச் சாப்பிட்ட பின் உறங்கச் செல்லலாம்

- அருகம்புல்லைச் சாறாகவோ அல்லது பொடியாகவோ வாரம் ஒருமுறை சேர்த்துக் கொண்டால் இரத்தம் சுத்தமாவதுடன், உடல் உஷ்ணமும் தணியும்.

- இரத்த கொதிப்பு நோய் உள்ளவர்கள் இரண்டு அல்லது மூன்று நாளைக்கு ஒருமுறை அகத்திக் கீரையை உணவில் சேர்க்க பலன் கிடைக்கும்.

- வெள்ளரி, வெள்ளை வெங்காயம் இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்து சாறு பிழிந்து குடித்து வந்தால் உடல் பருமன் மற்றும் ஊளைச் சதை குறையும்.

- வெந்தயம், சுண்டைக்காய் வற்றல், மிளகு ஆகியவை ஒவ்வொன்றிலும் 50 கிராம் எடுத்து வறுத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதனை தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட உடல் எடை குறையும்.

- வாழைத்தண்டு சாறு, பூசணிச்சாறு, அருகம்புல் சாறு மூன்றையும் சம அளவில் எடுத்துக் கலந்து கொள்ளவும். இதனை ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் குடித்து வந்தால் உடல் எடை குறைந்து அழகிய தோற்றம் கிடைக்கும்.

- வல்லாரைக் கீரை 3, சீரகம் 10 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து பொடி

செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதனை இரவில் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்த அழுத்தம் சீராகும்.

- வங்காரவள்ளிக் கீரையை தொடர்ந்து சமைத்து சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் குறையும்.

- லவங்கப் பட்டையுடன் வேப்பிலை மற்றும் மிளகு ஆகியவற்றை சம அளவில் எடுத்து அரைத்து அதிகாலையில் இரண்டு கிராம் அளவுக்கு சாப்பிடவும். இதன் மூலம் உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்புகள் கரையும்.

- ரோஜாப்பு, வெள்ளை மிளகு, சுக்கு, ஆகியவற்றை தலா 50 கிராம் எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனை அரைத்து காலை, மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பருமன் குறையும்.

- உலர்ந்த ரோஜா இதழ்கள், சுக்கு, ஏலக்காய் தலா 100 கிராம் எடுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் காலை, மாலை இரண்டு வேளையும் இரண்டு கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்த அழுத்தம் குறைவதுடன் கெட்ட கொழுப்புகள் கரையும்.

- வெங்காயத்தை உப்புடன் கூட்டிச் சாப்பிட வயிற்று வலி நீங்கும். வெங்காயத்துடன் சிறிது ஓமத்தைச் சேர்த்து வேக வைத்து குடிநீர் செய்து குடிக்க நீர்த்தாரை சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகள் நீங்கும். மஞ்சள் நீரில் ஒரு சிறிய வெள்ளைத் துணியை நனைத்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு கண் நோய் உள்ளவர்கள் கண்களை துடைத்துக் கொண்டால் கண் சிவப்பு, கண் அருகல், கண்வலி, கண்ணில் நீர் கோர்த்தல் ஆகியவை தணியும்.

- ஏலக்காய் ஏல விதையை பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து இடித்துச் சாப்பிட்டால் வாயில் நீர் ஊறுதல், தாகம், வியர்வையுடன் கூடிய தலைவலி, மிகுந்த வறட்சி, சளி முதலியன கட்டுப்படும்.

- ஏலக்காய் எண்ணெயை தலைவலி மருந்துடன் சேர்த்து சுளுக்கு, அடிபட்டவீக்கம் முதலானவற்றின் மீது தேய்க்க வலி நீங்கும்.

- இலவங்கத்தை நீர் விட்டு அரைத்து நெற்றியிலும், மூக்கின் மீதும் இட்டால் தலை பாரம் குணமாகும். இதை அனலில் வதக்கி வாயில் இட்டு சுவைத்தால் தொண்டைப் புண் ஆறும். பற்களின் ஈறு கெட்டிப்படும். தேனில் இழைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் வெப்பத்தைத் தடுக்கும். புண்ணில் சீழ் பிடிப்பதையும் கை, கால் நடுக்கத்தையும் இலவங்க எண்ணெய் தீர்க்கும்.

- சோம்பு (பெருஞ்சீரகம்)பை லேசாக வறுத்து பொடித்து இரண்டு கிராம் அளவில் எடுத்து சர்க்கரை சேர்த்து தினம் இரண்டு வேளை சாப்பிட வயிற்று வலி, வயிற்றுப்பொருமல், அஜீரணம், சிற்றிளைப்பு முதலியன நீங்கும்.

• அரிசி அல்லது ஜவ்வரிசிக் கஞ்சியுடன் வெந்தயத்தைச் சேர்த்து காய்ச்சிக் கொடுக்க தாய்ப்பால் நன்றாகச் சுரக்கும்.

• வெந்தயக் கீரை அஜீரணக் கோளாறை நீக்கும். தினமும் இரவில் ஒரு கைப்பிடி வெந்தயத்தை ஊற வைத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்.

• வயிறு இதமாக புழுங்கலரிசி நெய்க்கஞ்சியுடன் வெந்தயம் கால் ஸ்பூன் சேர்த்து, மோருடன் கலந்து காலையில் 2 கப் குடித்தால் வயிறுப் பிரச்சனைகள் தீரம்.

• வெள்ளரிப் பிஞ்சு, இளநீர், மோர், நீராகாரம், லெமன், ஜூஸ் ஆகியவை சிறுநீரகத்தை குளுமைப்படுத்தும்.

• பெருங்காயம் கசப்பும், காரமும் கலந்த சுவை கொண்டது பெருங்காயம். வாதத்தையும், சளியையும் இது கட்டுக்குள் வைக்கும். உணவும் நன்கு ஜீரணமாக இது உதவும்.

• சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்க சீரகத்தையும், கற்கண்டையும் சுவைத்துச் சாப்பிடுதல் நல்ல பயன் தரும்.

வெண்டைக்காயின் மருத்துவ குணங்கள்

• மலச்சிக்கல், மனச் சிக்கல் ஆகியவற்றைப் போக்கும்
• தோல் நோய், சர்க்கரை நோய், புற்றுநோய் என்பவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

• சிறுநீரைச் சுத்தப்படுத்தும்.

• சீதபேதியையும் குணப்படுத்த வல்லது.

• கட்டிகளை எதிர்த்து குணமாக்க வல்லது.

• வெண்டைக்காயை நீரிலிட்டு ஆவியைப் பிடிக்க இருமல், தொண்டைப்புண், தொண்டைக் கம்மல், தொண்டை எரிச்சல் குணமாகும்.

• நமது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெருகுகிறது.

• கண் பார்வை தெளிவு பெறும்.

• உடல் எடை வற்றுகிறது.

• மலச் சிக்கலை முறிக்கிறது.

• ரத்த சோகையை போக்குகிறது என்றும்

• சர்க்கரை நோயாளிகளின் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுக்குள் வைக்க உதவுகிறது

• குடல் புண்களை ஆற்றக் கூடியது.

• மலக்குடலில் ஏற்படும் புற்று நோய் வராமலும் வந்த போது அதைத் தணிக்கவும் செய்ய உதவுகிறது.

• உடலில் கொழுப்புசத்து சேராமல் காத்துக் கொள்ள இயலும்.

• இதயக் கோளாறுகளையும் சரி செய்யவோ அல்லது தடுக்கவோ (பிரிவென்டிவ்) வல்லது.

கீராமத்துக் கை வைத்தியம்

• **வயிறு வீக்கம்** முள்ளிக் கீரையை சாறு எடுத்து, அதில் உலர்ந்த நெல்லிக்காயை ஊற வைத்து, உலர்த்திப் பொடியாக்கித் தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால் வயிறு வீக்கம், தொப்பை மறையும்.

• **வயிற்றுக்கடுப்பு** பொடுதலைக் கீரையுடன் சிறிது ஓமம், சுண்டை வற்றல், மாதுளைத்தோல், மாம்பருப்பு, ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால், சீதக்கழிச்சன், பேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு போன்றவை தீரும்.

• **மேக நோய்கள்** பிண்ணாக்குக் கீரை சாறில் வெட்பாலை அரிசியை ஊற வைத்து, பிறகு காய வைத்துப் பொடியாக்கி, தினமும் காலை மாலை இரு வேளையும் அரை கிராம் அளவு சாப்பிட்டால் மேக நோய்கள் அனைத்தும் தீரும்.

• **தொண்டைப் புண் ஆற** வேப்பம் பூவை கொதிநீரில் போட்டு அதன் ஆவியை தொண்டையில் படும்படி செய்தால் தொண்டை புண் ஆறும்.

• **தொண்டை நோய்** மாதுளம் பூ சாற்றை காய்ச்சி வடிகட்டி அதனுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட தொண்டை நோய் அகலும்.

• **தொண்டை கரகரப்பு குணமாக** சுக்கு, பால்மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி வறுத்து பொடி செய்து தேனில் கலந்து சாப்பிட தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்.

• **ஈறுகளில் ரத்தக்கசிவு குணமாக** இலந்தை மரத்தின் கொழுந்துகளை பறித்து நீரில் காய்ச்சி சிறிது உப்பு சேர்த்து அந்நீரை வாய் கொப்பளிக்க ஈறுகளின் இரத்தக்கசிவு நிற்கும்

பாத வெடிப்பு ஓயற்கை வைத்தியம்

• வேப்பிலையில் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து பூசினால் குணமாகும். நீங்கள் தினமும் சொரசொரப்பான கல்லில் காலை வைத்து தேய்த்தாலும் கால் வெடிப்பு மறையும்.

• கால் வெடிப்பிற்கு எலுமிச்சைச் சாறு, பயிற்றம் பருப்பு மாவு, வேப்பிலை, கஸ்தூரி மஞ்சள் ஆகியவற்றை கலந்து, கால் வெடிப்புகளில் பூசி வர, கால் வெடிப்பு மறைந்து, பளபளப்பாகும்.

• இரவில் கை பொறுக்கும் சூட்டில் வெந்நீரில் எலுமிச்சை சாறு

பிழிந்து அதில் கால்களை ஊற வைத்து, பிரஷினால் தேய்க்கவும். கால் வெடிப்பு மறையும் வரைக்கும் செய்யவும்.

- குளிக்கும்போது தேங்காய் எண்ணை தேய்த்து குளிக்கவும்.
- பாதங்களை அழுக்காகாமல் பார்த்துக்கொண்டாலே பாதி குறைந்து விடும்.

- ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் எலுமிச்சை பழ தோலால் பாதங்களை நன்றாக தேய்த்து கழுவ வேண்டும். இது கால் வெடிப்பில் உள்ள அழுக்குகளை நீக்கி, பாதத்தை சுத்தமாக்கும் மேலும் கிருமிகளை ஒழிக்கும்.

- கடுகு எண்ணையை தினமும் கால் பாதம் மற்றும் கைகளில் தேய்த்து கழுவி வந்தால், சொரசொரப்பு தன்மை நீங்கி, மிருதுவாகும்.

- வெந்தயக் கீரையை அரைத்து கை, கால்களில் தேய்த்து விட்டு 15 நிமிடம் கழித்து கழுவி வந்தாலும், முரட்டுத் தன்மை போய் கை, கால்கள் பளிச்சென்று மாறும்.

- மருதாணி இலையுடன் எலுமிச்சை சாறு விட்டு விழுதாக அரைத்து கால் வெடிப்பில் பூசி வர கால் வெடிப்பு குணமாகும்

- உருளைக்கிழங்கை காய வைத்து அதனை மாவு போன்று அரைத்து தண்ணீரில் குழைத்து பூசி வந்தாலும், வெடிப்பினால் ஏற்பட்ட கருமை நீங்கி, பாதம் மிளிரும்.

- பப்பாளி பழத்தை பிசைந்து எலுமிச்சை பழச்சாறு கலந்து பாதங்களில் தடவி அரை மணி நேரம் கழித்து கழுவி வந்தால் வெடிப்பு குறையும்.

(குறிப்பு:- கால் வெடிப்பு ஸ்கின் ட்ரை ஆவதால் ஏற்படுகிறது. துணி துவைக்கும் போது சோப்பு தண்ணீர் காலின் பகுதிகளில் தேங்கி நிற்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். அதே போல் காலுறைகளையும் அழுக்கின்றி அணியவும்)

உபயோகமுள்ள ஔயற்கை வைத்திய குறிப்புகள்

- அஜீரணத்தால் ஏற்படும் வயிற்று வலிக்கு 50 கிராம் ஓமத்தை ஒரு சட்டியில் வறுத்து, பின் கொட்டித் தேய்க்க உமி நீங்கிச் சுத்தமாக்கி, அம்மியில் வைத்து அத்துடன் அதே அளவு பனை வெல்லத்தையும் சேர்த்து அரைத்து அதில் சிறிதளவு காலை மாலை இரு வேளை வீதம் சாப்பிட்டு வெந்நீர் அருந்திவர வயிற்று வலி குணமாகும். வயிற்றுப்பொருமலும் நீங்கும்.

- முருங்கை இலையை உப்புச் சேர்த்து லேசாக நசுக்கி கசக்கிப் பிழிந்து வரும் சாற்றில் இரண்டு ஸ்பூன் சாப்பிட உடனே வயிற்றுவலி ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்

நீங்கும்.

• வெந்தயத்தை ஓர் இரவு ஊற வைத்து மறுநாள் காலையில் எடுத்து தயிரில் சேர்த்துச் சாப்பிட வயிற்றுவலி குணமாகும்.

• சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி வகைக்கு 10 கிராம், பனை வெல்லம் 5 கிராம் இவற்றில் சுக்கைத் தோல் நீக்கிவிட்டு பின் மற்ற சரக்குகளையும் தூளாக்கி அத்துடன் பனை வெல்லத்தையும் சேர்த்து அரைத்துக் காலையில் சிறிதளவு உள்ளுக்கு அருந்தி வர அஜீரண சம்பந்த வயிற்றுவலி குணமாகும்.

• குழந்தை வயிற்று வலியால் துடித்தால் வசம்பு சுட்ட சாம்பலுடன் சிறிது தேன் சேர்த்துக் குழைத்து நாக்கில் தடவி விடுவதோடு, வசம்பு சுட்டகரியைச் சிறிது நீர்விட்டு குழைத்து வயிற்றில் கனமான பற்று போட்டுவந்தால் குணமாகும்.

• வயிற்றுக் கடுப்பு அதிகமாக இருக்குமானால் தொட்டால் சிணுங்கி செடியின் இலையை அரைத்து சுண்டைக்காயளவு தயிரில் கலந்து சாப்பிட குணமாகும்.

• சிறிது பெருங்காயத்தை பொரித்து மோரில் சேர்த்து அத்துடன் கறி மஞ்சள் தூளில் ஒரு தேக்கரண்டி போட்டு கலக்கி ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை அருந்தினால் வாயு சம்பந்த வயிற்றுவலி நீங்கும்.

காய்கறிகளும் அதன் பயன்களும்

• **வாழைப்பூ:** இதில் இரும்புச்சத்து, போலிக் அமிலம், வைட்டமின் ஏ, பி, சி சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. இரத்தச் சோகையை வராமல் தடுத்து உடலுக்கு தெம்பையும் புத்துணர்வையும் தரவல்லது.

• **வாழைத்தண்டு:** இதில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் பி, சி நிறைந்துள்ளது. இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும். இரத்தத்தில் உள்ள தேவையற்ற அசுத்த நீரைப் பிரித்தெடுக்கும். சிறுநீரகத்தின் செயற்பாடுகளை சீராக்கி சிறுநீரக கல் அடைப்பை தடுக்கும்.

• **வாழைக்காய்:** இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் பி, சி, சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளது. வாயுவைத் தூண்டும் குணமுள்ளதால் இதை சமைக்கும்போது அதிகளவில் பூண்டு சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கும்.

• **பாகற்காய்:** வைட்டமின் ஏ, பி, சி, பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, கால்சியம் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. நன்கு பசியைத் தூண்டும். உடலில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும்.

• **சேப்பங்கிழங்கு:** கால்சியம், பாஸ்பரஸ் அதிகம் நிறைந்

துள்ளது. இவை எலும்புகளையும், பற்களையும் உறுதிப்படுத்தும்.

• **பீட்ரூட்:** கால்சியம், சோடியம், பொட்டாசியம் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. மலச்சிக்கலைப் போக்கும், இரத்த சோகையை சரிப்படுத்தும்.

• **வெண்டைக்காய்:** போலிக் அமிலம், கால்சியம், பாஸ்பரஸ் நிறைந்துள்ளன. மூளை வளர்ச்சியைத் தூண்டும். நன்கு பசியை உண்டாக்கும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.

• **கோவைக்காய்:** வைட்டமின் ஏ, கால்சியம், போலிக் அமிலம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண், மூல நோயின் தாக்குதல் போன்றவற்றை நீக்கும்.

• **முருங்கைக்காய்:** வைட்டமின் ஏ, பி, சி, பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளது. பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின்போது உண்டாகும் அதிக உதிரப்போக்கைத் தடுக்கும். விந்து உற்பத்தியைப் பெருக்கும்.

• **சுண்டைக்காய்:** புரதம், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, கணிசமாக உள்ளது. உணவில் சுண்டைக்காய் சேர்த்து வந்தால் வயிற்றுப் புழுக்களை கொல்லும். உடல் வளர்ச்சியைத் தூண்டும்.

• **சுரைக்காய்:** புரதம், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் பி, நிறைந்துள்ளது. இவை உடல் சோர்வை நீக்கி, உடலுக்கு புத்துணர்வைக் கொடுக்கும்.

• **குடைமிளகாய்:** வைட்டமின் ஏ, பி, சி, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து, கணிசமாக உள்ளது. அஜீரணக் கோளாறை நீக்கி செரிமான சக்தியைத் தூண்டும்.

• **செளசெள:** கால்சியம், வைட்டமின் சி, சத்துக்கள் உள்ளன. எலும்பு, பற்களுக்கு உறுதியைக் கொடுக்கும்.

• **அவரைக்காய்:** புரதம், நார்ச்சத்து மிகுந்துள்ளது. இவை உடலில் நோய்எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து உடலைப் பலப்படுத்துவதுடன் மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது.

• **காரட்:** உடலுக்கு உறுதியைக் கொடுக்கும். இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும்.

• **கொத்தவரங்காய்:** இரும்புச்சத்து, கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் ஏ, பி, சி நிறைந்துள்ளது. நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும். இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும்.

• **கத்தரிப்பிஞ்சு:** கால்சியம், இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ் நிறைந்துள்ளது. செரிமான சக்தியை தூண்டி நன்கு பசியை உண்டாக்கும்.

மூல நோய்கள் நீங்க – முதல் வைத்தியம்

• முளைக்கீரை, துத்திக்கீரை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து, சிறுபருப்பு சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் உள் மூலம், பௌத்திரக் கட்டி, இரத்த மூலம் போன்றவை சரியாகும்.

• பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையுடன் சிறுபருப்பு சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் மூலச்சூடு, மூலக்கடுப்பு ஆகியவை தீரும்.

• அகத்திக்கீரை சாற்றில் 5 கடுக்காய்களை உடைத்துப் போட்டு கஷாயம் தயாரித்து, அதை வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் ஊற்றி சுமார் அரை மணி நேரம் ஆசனக் குளியல் செய்தால், மூலக்கிருமிகள், மூல எரிச்சல், மூலச்சூடு, இரத்த மூலம் போன்றவை முழுமையாக குணமாகும்.

• வெங்காயத்தாள், பொடுதலை, வெந்தயம் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த மூலம், பௌத்திரக் கட்டி போன்றவை குணமாகும்.

• முடக்கொத்தான் கீரையுடன் 2 கடுக்காயைத் தட்டிப் போட்டு கஷாயமாக்கிச் சாப்பிட்டால் மூல நோய்கள் குணமாகும்.

• கானாம்வாழைக் கீரையையும் துத்தி இலையையும் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த மூலம் குணமாகும்.

• துத்திக் கீரையுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கட்டினால், மூல நோயில் உண்டாகும் பௌத்திரக் கட்டி குணமாகும்.

• புளியாரைக் கீரைச் சாறில் துத்தி இலையை சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த மூலம் சரியாகும்.

• சுக்காங் கீரைச் சாறில் கடுக்காய் தோலை ஊற வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் மூல நோய்கள், குடற்புண்கள் குணமாகும்.

• சுக்காங்கீரை, துத்திக் கீரை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்துப் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் இரத்த மூலம் உடனே தீரும்.

• பண்ணைக் கீரைச்சாறில் நாவல் பருப்பை அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த மூலம் உடனே குணமாகும்.

• பாற்சொரிக் கீரை, துத்திக்கீரை இரண்டையும் அரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட்டால் மூல நோய்கள் குணமாகும்.

• பாற்சொரிக் கீரைச் சாறில் வெந்தயத்தை ஊற வைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் இரத்த மூலம் குணமாகும்.

செரிமான மண்டலத்தை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள

• தக்காளியை உணவில் அதிகம் சேர்த்து வந்தால், அதில் உள்ள லைகோபைன் செரிமான மண்டலத்தை சுத்தப்படுத்தி, ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளும்.

• கரட்டில் வைட்டமின் ஏ அதிகம் நிறைந்துள்ளது. அது வாழ்நாளை அதிகரிக்கும். மேலும் இவை செரிமான மண்டலத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும்.

• தயிரில் ஆரோக்கியமான பாக்டீரியாக்கள் இருப்பதால், அதனை அன்றாடம் உட்கொண்டு வந்தால், வயிற்றில் உள்ள கெட்ட பாக்டீரியாக்கள் அழிந்து, செரிமானம் சீராக நடைபெறும்.

• கிரீன் டியில் எண்ணற்ற நன்மைகள் நிறைந்துள்ளன. அதிலும் இதில் ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்டுகள் வளமாக இருப்பதால், இவை ரீராடிக் கல்களின் தாக்கத்தில் இருந்து உடலைப் பாதுகாக்கும். குறிப்பாக கிரீன் டீ வயிற்றில் தங்கியுள்ள தேவையற்ற கொழுப்புக்களை கரைக்கும்.

• தினமும் இளநீர் குடித்து வந்தால், உடல் வெப்பமானது தணியும். மேலும் இவை குடல் மற்றும் வயிற்றை திறம்பட செயல்படத் தூண்டும்.

• இஞ்சியின் அற்புதத்தைப் பற்றி சொல்லித்தான் தெரிய வேண்டும் என்பதில்லை. எனவே முடிந்த அளவில் தினமும் உணவில் இஞ்சியை தவறாமல் சேர்த்து வாருங்கள். உங்கள் செரிமான மண்டலம் சீராக செயல்பட்டு, நோயெதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகரிக்கும்.

• பூண்டும் ஒரு அட்டகாசமான செரிமான மண்டலத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும் உணவுப் பொருள்.

• சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கிலும் ஆன்டி-ஆக்ஸிடண்ட்டுகள் அதிகம் உள்ளது. எனவே இவற்றை உட்கொண்டு வந்தாலும், செரிமான மண்டலம் சுத்தமாக இருப்பதோடு, ஆரோக்கியமாகவும் செயல்படும்.

பக்கவாத நோயைத் தடுக்கும் வழிமுறைகள்

• கழுத்தின் இரு பக்கங்கள் வழியாக தலைக்குச் செல்லும் கழுத்து தமனிகள், இதயத்தில் இருந்து, மூளைக்கு ரத்தத்தை கொண்டு செல்கின்றன. பெரிதாக உள்ள ரத்தக்குழாய்கள், பல கிளைகளாக பிரிந்து, நுண்ணிய ரத்தக் குழாய்களாக மாறி, மூளையின் எல்லா திசுக்களுக்கும் தேவையான பிராண வாயு, ஊட்டச்சத்துகளை வழங்குகின்றன.

• மூளைக்கு செல்லும் பெரு, சிறு ரத்தக் குழாய்களில் ரத்த ஓட்டம் குறைதல் மற்றும் தடைபடும்போது, பிராணவாயு, ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைப்பது தடைபட்டு, மூளையின் சில பாகங்கள் செயல் இழந்து, உடலின் சில பாகங்களும் செயல் இழக்கின்றன. இதை, பக்கவாதம் (ஸ்ட்ரோக்) என்கிறோம். மாரடைப்பு போன்று, இதை, மூளை அடைப்பு எனலாம். உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், இதய நோய்கள், ரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படித்தல், அதிக உடல் எடை, பருமன் கூடுதல், புகை, மது பழக்கம், ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கம், ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்

சோம்பேறியான வாழ்க்கை முறை, நாட்பட்ட மன அழுத்தம், உடற்பயிற்சி இன்மை மற்றும் நாட்பட்ட தொற்று நோயாலும், பக்கவாதம் வரலாம்.

• பாரம்பரியமாகவும் இந்த பாதிப்பு வருகிறது. 80 சதவீத பக்கவாதம், மூளையில் ரத்தக்குழாய்கள் அடைப்பாலும், 20 சதவீத பக்கவாதம், மூளையில் ரத்தம் கசிந்து தேங்குவதாலும் ஏற்படுகிறது. பக்கவாதத்தை வரும் முன், உடலின் ஒரு பகுதி அல்லது முகம், கை, கால்கள் மரத்துப் போகுதல், செயல் இழந்து போகுதல் போன்ற உணர்வு, திடீரென தலை சுற்றல், திடீர் குழப்பம், பேச்சு குழறுதல், பிறர் பேசுவதை புரிய முடியாமை, திடீரென கரும் தலைவலி, தான் எங்கு இருக்கிறோம் என்ற உணர்வு இல்லாதிருத்தல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். அப்போதே, உஷாராகி விடுவது நல்லது. அறிகுறிகள் தெரிந்த மூன்று மணி நேரத்திற்குள், “சிடி” ஸ்கேன் எடுக்கும் வசதி உள்ள மருத்துவமனைக்கு பாதிக்கப்பட்டோரை அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

• அடைப்பை உறுதி செய்ய வேண்டும். மூன்று மணி நேரத்திற்குள், ரத்த அடைப்பு நீக்கும் மருந்து (thrombolytic therapy) செலுத்தினால், முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியும். தாமதமாக வந்தால், மருந்து போட்டாலும் பயனில்லை. பக்க விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. பாதிப்புடன் வருவோருக்கு சில முக்கிய பரிசோதனைகள் செய்யப்படும்.

• தகுதியான நபருக்கு மட்டுமே, ரத்த அடைப்பு நீக்கும் மருந்தை செலுத்த முடியும். எல்லோருக்கும் இந்த மருந்தை செலுத்த முடியாது. பக்கவாதத்தால் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டோருக்கு, நீண்ட கால சிகிச்சையாக மூளை நரம்பியல் சிகிச்சை நிபுணரின் ஆலோசனைக்கு ஏற்ப, பேச்சு பயிற்சியாளர், உடல் இயக்க சிகிச்சையாளர், மன நல ஆலோசகர் மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களின் உதவி, பாதிப்புக்கு தகுந்தாற்போல் தேவைப்படும். இவர்கள் அனைவரும் இணைந்து நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை மற்றும் பயிற்சி அளிக்கும்போது, வெகு விரைவில் குணமாக வாய்ப்புள்ளது.

• சர்க்கரை அளவு, உயர் ரத்த அழுத்தத்தையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். புகை, மது பழக்கத்தைக் கைவிட வேண்டும். கொழுப்பு சத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல், தினமும் உடற்பயிற்சி செய்தல், மன அழுத்தம் வராமல் பணிகளை எளிமைப்படுத்துதல் அவசியம். பழம், கீரையை உணவில் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். ஆண்டுக்கு ஒரு முறையாவது ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை கொழுப்பு உப்பு பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம் அலட்சியமாக இருந்தால், பக்கவாதம் பாதித்து குடும்பத்திற்கும், சமுதாயத்திற்கும் சுமையாகி விடுவோம். அத்தகைய நிலை வராமல் பாதுகாப்பது நம் கையில் உள்ளது.

அக்குப்றெசர்

இன்றைய இயந்திர வாழ்க்கையில் மனிதர்களின் அன்றாட பிரச்சினைகளுக்கு மத்தியில் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பது இன்றியமையாததாக இருக்கின்றது. அதுவும் நோய்க்கான மருந்துகள், உணவு வகைகள் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தாதவைகளாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக விஞ்ஞானம் தனது முழுவல்லமையையும் பிரயோகித்துவரும் இந்த வேளையில், அத்தகைய பக்க விளைவுகளற்ற மருத்துவ முறை இலகுவான முறையில் எம்மக்களைச் சென்றடைய வேண்டும் என்பதற்காகவே உருவாக்கப்பட்டு சிறப்பாகச் செயற்பட்டு வரும் மருத்துவ முறைகளில் அக்கு பிறெசர் மருத்துவ முறையும் ஒன்றாகும். அதனை செயல்முறையில் நடைமுறைப்படுத்தும்போது சிகிச்சைக்கான புள்ளிகளில் இரண்டு நிமிடங்களுக்கு மட்டுமே அழுத்தி இரத்த ஓட்டத்தினை தடைசெய்து, திரும்பவும் வேகமாக ஓடச் செய்வதன் மூலம் சிகிச்சையளிக்கலாம்.

கைகளின் நிலைகள்:

கைகளில் உள்ள நாடிகள் அனைத்தும் கைகளை நகர்த்துவதன் மூலம் சிறப்பாகத் திறக்கப்படுகின்றன. ஏனெனில் அவை கைகள் எளிதாக இயங்குவதற்கு வசதியாக இருக்கும். கைகளைப் பயன்படுத்தும்போது, உங்கள் கைகளைப் பெறுபவரின் தோள்களில் உறுதியாகவும் இதமாகவும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இது பெறுபவரின் கைகளில் உள்ள இறுக்கத்தை நீக்கிச் சிகிச்சையின்போது தளர்வாக இருக்க வைக்கும்.

ஆதயக் காப்பு நாடி

பெறுபவர்: இடது கையை பக்கவாட்டில் நீட்டி, உள்ளங்கையை மேல்நோக்கி இருக்கும் வகையில், உடலுக்குச் செங்கோணத்தில் இருக்க வேண்டும்.

தருபவர்: உங்கள் கைகளைத் தோளிலும், மணிக்கட்டிலும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இதய நாடி

பெறுபவர்: முழங்கை தலைக்கு நேராக இருக்கும் வகையில், இடது கையை நீட்டி முழங்கையை மடக்கவும்.

தருபவர்: உங்கள் கைகளை முழங்கையிலும்,



தோளிலும் வைத்துக்கொள்ளவும்.

நுரையீரல் நாடி:

பெறுபவர்: உடலுக்கு 45 பாகை கோணத்தில், உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்கும் வகையில், இடது கையை நீட்டவும்.

தருபவர்: உங்கள் கைகளைத் தோளிலும், மணிக்கட்டிலும் வைத்துக்கொள்ளவும்.



வெப்பமண்டல நாடி:

பெறுபவர்: முன்னங்கையை வயிற்றின்மீது வைத்துச் செங்கோணத்தில் இடது

முழங்கையை மடக்கவும்

தருபவர்: உங்கள் கைகளை தோளிலும், முழங்கையிலும் வைத்துக்கொள்ளவும்.



சிறுகுடல் நாடி:

பெறுபவர்: இடது முழங்கையை மார்பின் குறுக்காக வைத்து இடது கையை வலது

தோளில் வைக்கவும்.

தருபவர்: வலது முழங்காலை மண்டியிட்டு உங்கள் கைகளை தோளிலும் மணிக்கட்டிலும் வைக்கவும்.



பெருங்குடல் நாடி:

பெறுபவர்: உள்ளங்கையை கீழ்நோக்கி இருக்கும் வகையில், உடலின்

அருகில் இடது கையை வைக்கவும்.

தருபவர்: உங்கள் கைகளை தோளிலும் மணிக்கட்டிலும் வைத்துக்கொள்ளவும்.

கால்களின் நிலைகள்: மண்ணீரல், கல்லீரல், சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை, பித்தநீர்ப்பை மற்றும் வயிற்று நாடிகள் ஆகியவற்றை கால்களைக்கொண்டு எளிதாகத் திறக்கலாம். கால்களைக்கொண்டு நகர்த்தும்போது, இடுப்பு எலும்பும் சேர்ந்து எழும்பும், அதனால் பெறுபவரின் இடுப்பில் உங்கள் கைகளை இதமாக வைத்து, இடுப்பு

எலும்பு தரையில் படுமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும். இல்லையெனில், உங்கள் கையை வயிற்றின்மீது வைத்துத் தாங்கவும்.



கல்லீரல் நாடி:

பெறுபவர்: இடது காலை வெளிப்புறமாக மடக்கி, வலது தொடையின் உட்புறத்தில், இடது பாதத்தின் உள்ளங்கால் பகுதியை வைக்கவும்.

தருபவர்: உங்கள் கைகளை வலது இடுப்பில், அதை எழும்பாமல் பார்த்துக்கொண்டு, மறு கையை இடது முழங்காலில் வைக்கவும்.

மண்ணீரல் நாடி:



பெறுபவர்: வலது கணுக்காலின் மீது, இடது பாதத்தின் உள்ளங்காலை வைக்கவும். அதனால், இடது கால் வெளிப்புறமாகச் சற்று மடங்கி இருக்கும்.

தருபவர்: உங்கள் கைகளை முழங்காலிலும், இடுப்பிலும் வைக்கவும்.

சிறுநீரக நாடி:

பக்கமாக, வலது தோள்பட்டையை நோக்கி, அதிகபட்ச சௌகரியான நிலையில் வைக்கவும்.

தருபவர்: இடுப்பு எழும்பாதவாறு, உள்ளங்கைகள் இரண்டையும், வலது இடுப்பிலும், இடது முழங்காலிலும் வைக்கவும்.



சிறுநீர்ப்பைநாடி:

பெறுபவர்: இடதுகாலை மேற்புறமாக உயர்த்திப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

தருபவர்: இடது காலை ஒரு கையால் தாங்கிப் பிடித்துக் கொண்டு, மற்றொரு கையை வயிற்றின்மீது வைத்துக்கொள்ளவும்.



வயிற்றுநாடி:

பெறுபவர்: இடது பாதம் வலது பாதத்தை நோக்கி இருக்கும் வகையில் இடது காலை மடித்துத் திருப்பவும்.

தருபவர்: உங்கள் காலைக் கொண்டு பெறுபவரின் இடது பாதத்தை அழுத்திக் கொள்ளவும். உங்கள் கைகளை இடுப்பிலும் முழங்காலிலும் வைத்துக்கொள்ளவும்.

பித்தநீர்ப்பைநாடி:



பெறுபவர்: இடது முழங்காலை மடக்கி கீழ்ப்புற உடலை வளைத்து, இதனால் வலது தொடையின்மீது இடது தொடையை அழுந்தியிருக்கும்.

தருபவர்: உங்கள் கைகளை இடது தொடையின் மேற்புறத்திலும், முழங்காலிலும் வைத்துக்கொள்ளவும்.

பொதுவான ஜீவசக்தி

உங்கள் ஊக்கம், உந்து சக்தி

மற்றும் ஆர்வம் இவைதான் உங்கள் ஜீவசக்தியின் அடையாளமாக விளங்குபவை. இந்த நவீன உலகத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளை சமாளிக்க, நம்முடைய சக்தியையும், நேரத்தையும் அதிகமாகச் செலவழிக்க வேண்டி உள்ளது, இதனால், நம் உடலில் தேங்கி இருக்கும் சக்தி அனைத்தும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறையத் தொடங்குகிறது. நம் உடல் களைத்துவிடுகிறது. இது சிறிது சிறிதாக வளர்ந்து, தலைச் சுற்றல், மயக்கம், மற்றும் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்துகின்றது. மேலும் ச்சீ, இரத்தம், மற்றும் நம் மனதின் சமநிலையைப் பொறுத்தே, உடலின் ஜீவசக்தி அமைகின்றது. மேற்கத்திய மற்றும் கிழக்கத்திய மருத்துவம் இரண்டுமே, நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் நமக்குத் தேவையான ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, சமூக உறவு மற்றும் சத்துள்ள உணவு ஆகியவற்றின் தேவையை வலியுறுத்துகின்றன. வாழ்க்கையில் மன அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபட இரத்தம் மற்றும் ச்சீயின் ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்த வேண்டும். இதற்கு அக்குபிறசர் உதவுகின்றது.



களைப்பு

சோர்வு, உடல் நலிவு, வெளிர் நிறம், மற்றும் நலிந்த குரல் ஆகியவை மருத்துவக் கண்ணோட்டத்தில் இச்சீ குறைபாட்டினைக் காட்டுகின்றது. மேற்கத்திய மருத்துவ முறை இதனை லேசான மனத்தொய்வு என்று சொல்கின்றது, இதற்கு வெப்ப யாங் இச்சீயை தூண்ட வேண்டும். ஜின் இச்சீயைப் பல மூட்ட வேண்டும்.

முதுகுத்தண்டு வலி

முதுகுத்தண்டு நடுவில் வலி, நோவு ஏற்படும்பொழுது முள்ளந்தண்டு எலும்பின் நடுவில் இரண்டாவது மற்றும் மூன்றாவது முதுகு எலும்பிற்கு இடையே அமைந்துள்ள பகுதியை பலமூட்ட வேண்டும். உப்பு கலந்த வெந்நீரில் துணியை நனைத்து, அந்த இடத்தில் சூடேற்ற வேண்டும். இது சிறுநீரக யாங் இச்சீயை பலமூட்டும்.



எச்சரிக்கை:

இடுப்பு மூட்டில் வாயுத் தொல்லையோ

“டிஸ்க்” இல் பிரச்சினை இருக்கும்போது, இங்கு அழுத்தம் கொடுக்கக்கூடாது.



முதலுதவி

முதலில் இறுக்கமான உடைகளை தளர்த்தி, நாடித் தூடிப்பும், சுவாசமும் சரியாகவும், வழக்கமாகவும் இருக்கிறதா என்பதை பரிசோதிக்கவும் என்பதைப் பெறுபவரின் கால்களை உயர்த்திப் பிடியுங்கள். அவருக்கு வாந்தி ஏற்பட்டால், அவரை பக்கவாட்டில் திருப்புவீடுகள். அவர் கண் விழித்தவுடன் மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் அவரை சுவாசிக்கச் செய்யுங்கள். அவரை மெதுவாக உட்கார வைத்துக் கொஞ்சம் தண்ணீர் குடிக்கச் செய்யுங்கள். இரண்டு நிமிடங்களுக்கு மேல் அவருக்கு நினைவு திரும்பாவிட்டால் அவரை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.



முதலுதவி

மூக்குக்குக் கீழ், மேலுதட்டின் மேற்பகுதியின் இடையில் உள்ள பள்ளத்தின் நடுவில் உள்ள மையத்தில் உங்கள் கட்டைவிரலின் முன்பகுதியைக் கொண்டு உறுதியான அழுத்தம் கொடுத்து, பெறுபவரின் மயக்கம் தெளியும் வரை, பெறுபவர் மயக்கத்திலிருந்து தெளியும் வரை அழுத்தும் புள்ளியின் சக்தியை அதிகரிக்க வேண்டும். படத்தில் காட்டியபடி உங்கள் மற்றொரு கையை மூக்கிலிருந்தும், காதிலிருந்தும் மேல் நோக்கிச் சென்று சந்திக்கும் உச்சந் தலையின் மையப் புள்ளியில் அழுத்தங் கொடுத்து, ஜீவசக்தியை புதுப்பித்து, நினைவு இழந்தவருக்குநினைவு திரும்பும் வரை சிகிச்சை அளிக்கவும். (இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு மேற்படி சிகிச்சை முறையை தவிர்க்கவும்) அதிகூடிய பட்சம் இரண்டு நிமிடங்களுக்குள் நினைவு திரும்பாவிடில் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லவும்.



நரம்பு மண்டலம்

நம் உடலின் உட்புற செயற்பாடுகள், நுட்பமான சமநிலையில் அமைந்து, நரம்புகளின் சிக்கலான பிணைப்பில் இசைவோடு வேலைசெய்ய வைக்கின்றன. கீழைத்தேய மற்றும் மேற்கத்திய மருத்துவ முறை இரண்டும், உணவு, மன அழுத்தம், குறைவான மற்றும் அதிகமான செயற்திறன் போன்ற உட்புற அல்லது வெளிப்புறக் காரணிகளால், நரம்பு மண்டலத்தில் இசைவின்மை ஏற்படுகிறது என்று கூறுகின்றன. அக்குப்பிறெசரும் மூலிகைகளும் நரம்பு மண்டலத்தை அமைதிப்படுத்தியோ அல்லது தூண்டியோ சமநிலையை உண்டாக்குகின்றன.

தலைவலிகள்

உடல்ரீதியான, மனரீதியான அல்லது உணர்வு ரீதியான காரணங்களால், தலையின் இரத்த ஓட்டத்தில் மாறுபாடு ஏற்பட்டுத் தலைவலிகள் உண்டாகின்றன. கல்லீரல் மற்றும் பித்தநீர்ப்பையில் சமநிலை தவறினால் ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படுகின்றது. வயிறு மற்றும் ஜீரணத்தில் ஏற்படும் சமநிலையின்மை நெற்றியில் வலியை ஏற்படுத்துகின்றது. இதற்குத் தலையில் தேங்கி உள்ள இச்சீயைப் பிரிக்க வேண்டும். பிறகு உறுப்புகளில் இச்சீயின் ஓட்டத்தைச் சரிசெய்ய வேண்டும்.

எச்சரிக்கை: தலைவலி கடுமையாக இருந்தாலோ அல்லது தலைச்சுற்று இருந்தாலோ மங்கிய பார்வையோ இருந்தால் மருத்துவரை உடனடியாகப் பார்க்கவும்.



குளப்பமான மனநிலையைச் சரிசெய்தல்

இந்தப் புள்ளி கழுத்துத்தசைகளுக்கு இடையேயுள்ள முன்பக்கம், பின்பக்கத்தில் காதுக்கு அருகில் துருத்திக்கொண்டிருக்கும் எலும்பிற்கு அருகில், மண்டை ஓட்டிற்கு அடிப்புறத்தில் அமைந்துள்ளது. உங்கள் கைகளை நெற்றியின்மீது காங்கலாக வைத்துக்கொண்டு மூக்கை நோக்கி நுனி விரலால் அழுத்தம் கொடுத்து, தலையில் உள்ள ச்சீயை தூண்டுவதன் மூலம் திருப்திகரமான நிலையைப் பெறலாம்.



முன்பக்க நெற்றித் தலைவலிக்கு

காலின் வெளிப்புறத்தில், முழங்கால் சில்லுக்கு ஏறத்தாள 5 சென்ரி மீற்றர் இடைவெளியில் இந்த அழுத்தப் புள்ளி உள்ளது. இந்தப் புள்ளியைத் தூண்டி, இந்தப்பகுதியைப் பலப்படுத்துவதன் மூலம் ஜீரண மண்டலத்தை நன்கு செயற்பட வைக்கலாம். அத்துடன் பாதத்தின் முதலாம், இரண்டாம் விரல்களுக்கிடையில் எலும்புகள் இணையும் பகுதியில் அமைந்துள்ள புள்ளியில் அழுத்துவதன் மூலம் ச்சீயின் ஓட்டத்தைச் சீராக்கலாம். அதன்வழியே தொடர்ந்து முன்பக்க நெற்றித் தலைவலிக்கு நிவாரணம் பெற முடியும்.



மன அழுத்தம்

மன அழுத்தம் என்றவுடன் அதனை ஓர் நோயாகவும், எதிர்மறையாகவும் எம்மவர் நினைக்கின்றார்கள். அது தவறான கருத்தாகும். அதுவே உயிரினங்களின் உந்துசதிக்கான காரணியாகவும் அமைகின்றது. இத்தகைய மன அழுத்தம் அதிகரிப்பதனாலேயே பாதகமான விளைவுகளைச் சந்திக்க நேரிடுகின்றது. ச்சீயின் தேக்க நிலையிலிருந்து அதன் ஓட்டத்தைச் சரிசெய்துகொள்வதன் மூலம் அதனை ஜீவ சக்தியாக மாற்ற முடியும். அதன் புள்ளியானது பாதத்தின் மேல்-நடுப்பகுதியில் அமைந்துள்ள முதலாம், இரண்டாம் விரல்களின் இணைவுப் பகுதியில் அமைந்துள்ள புள்ளிக்கு அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் ச்சீயைத் தூண்

டலாம் அதன் வழியே உடலில் தேங்கியுள்ள அளவிற்கு அதிகமான வெப்பத்தை மேலிருந்து கீழிறக்கி, சாதரண நிலைக்குக் கொண்டு வரலாம்.



உடலின் வெப்ப நிலையைத் தணிக்க

கையின் பின்பக்க நடுப்பகுதியில், கட்டை விரலுக்கும், ஆட்காட்டி விரலுக்கும் இடையில் அமைந்துள்ள எலும்புகள் இணையும் பகுதியைப் பிரித்து இந்தப்புள்ளி அழுத்தம் கொடுப்பதன்

மூலம் ச்சீயின் ஓட்டத்தைச் சரி செய்வதன் மூலம் தேங்கியுள்ள வெப்பசக்தியை உடலின் மேல் இருந்து கீழ் நோக்கி இறக்கலாம். (எச்சரிக்கை: பெண்களுக்கு கர்ப்ப காலத்தில் இதனைச் செய்யக்கூடாது)



குழப்பமான எண்ணங்களிலிருந்து விடுபட

இரண்டு காதுகளுக்கும் இடையில், தலையின் நடுப்பகுதியில் அமைந்துள்ள இந்தப் புள்ளியை பிரித்துக் கண்டுபிடித்து சரியான முறையில் அழுத்தங்கொடுப்பதன் மூலம் குழப்பமான எண்ணங்களில் இருந்து விடுபடலாம். இதனால், சுத்தமாகவும், தெளிவாகவும் ச்சீ உயர்வினைக் காணும். (குறிப்பு: இரத்த அழுத்தம், உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு இதனைச் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்,)

மனக்கவலையினின்றும் விடுபட

வயிற்றுப் பகுதியின் நரம்புகளில் இருந்து தொடங்கும் இந்த நிலையானது சிறித சிறிதாக வளர்ந்து அது



மனப்பீதியை உண்டாக்கும். மண்ணீரல், வயிறு, இதயம் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் சமநிலை இன்மையே இதற்கான காரணமாக அமைகின்றது. இவற்றிற்கான முக்கிய மையப்புள்ளிகளை அழுத்தி ச்சீயின் செயற்பாட்டை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் நிவாரணம் காணலாம். (நோயின் தாக்கம் அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவரை நாடவும். அத்துடன் கர்ப்ப காலப் பெண்களுக்கு

இதனைத் தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.)வயிற்றின் நடுப்பகுதியில் (தொப்புளுக்கு 6 நான்கு விரற்கடை இடைவெளியில் அமைந்துள்ள இடத்தில் உள்ள புள்ளியை அமைதிப்படுத்தி, மண்ணீரலையும், வயிற்றையும் தூண்டி ச்சீ, மற்றும் இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்து அமைதியை உண்டாக்க வேண்டும். முன்னங்கையின் அடிப்புறத்தில், மணிக்கட்டின் உள்ளங்கைப் பகுதியில் மூன்று சென்ரி மீற்றர் இடைவெளியில் அமைந்துள்ள புள்ளியில் அழுத்தி அமைதிப்படுத்துவதன் மூலம் மார்பு மற்றும் வயிற்றுப் பகுதியின் தேக்கம் வெளியேற்றப்பட்டு, மன அமைதி ஏற்படுகின்றது. (குறிப்பு: மருத்துவத் தைலங்களைப் பயன்படுத்துவதாயின் கர்ப்பகாலத்து பெண்களுக்கு தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.)

மன அமைதியும் சீரான இரத்த ஓட்டமும்

வயிற்றின் நடுக்கோட்டில், தொப்புளுக்கு எட்டுவிரல்கடை இடைவெளியில் அமைந்துள்ள புள்ளியில் உங்கள் உள்ளங்கையைக் கொண்டு இந்த மையத்தை அமைதிப்படுத்துவதன் மூலம், இதயத்தின் ச்சீ தூண்டப்பட்டு மனம் அமைதியடைகின்றது, இதயத்திலும், நெஞ்சுப் பகுதியிலும் இரத்தோட்டம் அதிகரிப்பதன் மூலம் மன அமைதி ஏற்படுகின்றது.

மனச்சோர்வும் தூக்கமின்மையும்

இவை இரண்டும் ஒரே சமயத்தில் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் அல்ல. ஆனால், இரண்டுக்கும் உரிய சிகிச்சை முறை ஒரே மாதிரியானவைதான். மருத்துவக் கண்ணோட்டத்தில் உணர்ச்சி இன்மை, களைப்பு, பசியின்மை, சீரற்ற இதயத் துடிப்பு, மூச்சுத் திணறல் மற்றும் தூக்கமின்மை ஆகியவை மனச் சோர்வினால் உண்டாகின்றன.

இதற்காக மனச்சோர்வு நீக்கும் மாத்திரைகளையும், தூக்க மாத்திரைகளையும் தருகின்றனர். மருத்துவத்துறைக் கணிப்பீட்டின்படி, இது இதயம், ச்சீ, மற்றும் இரத்தத்தின் குறைபாடகவே கருதப்படுகிறது. இதற்குக் காரணம் நமது வாழ்க்கை முறைகளும், உணர்வு ரீதியான பாதிப்புகளும் தான். உடற்திறன் போன்ற ஒருசில குறைபாடுகள் தான் இதற்குக் காரணம். உடற்திறனை அதிகரித்து, ச்சீயை ஊக்கப்படுத்தினால் இந்த நோய்களில் இருந்து விடுபடலாம்.



மனமும் இதயமும் பலம்பெற

கணுக்காலுக்கு மேல் 5 சென்ரிமீற்றர் உயரத்தில் லிபியா எலும்புக்கு

அருகில் உள்ள புள்ளியில் பெருவிரலால் அழுத்தம் கொடுத்து ச்சீயை சக்தியூட்டி உடற்திறனை அதிகப்படுத்தி மனதை அமைதிப்படுத்த வேண்டும். (கர்ப்பக் காலத்தில் இந்தச் சிகிச்சை முறையைத் தவிர்க்கவும்.)

மனதை அமைதிப்படுத்த

இந்தப் புள்ளியானது முதுகெலும்பின் முள்ளந்தண்டுப் பகுதியில் இருபுறமும் ஐந்தாவது, ஆறாவது தாராசி முதுகெலும்பிற்கு இணையாக இரண்டுவிடில் இடைவெளியில் அமைந்துள்ள புள்ளியில் உங்கள் உள்ளங்கையைக் கொண்டு ஒரே சமயத்தில் இரண்டு புள்ளிகளையும் அழுத்தி அமைதிப்படுத்த வேண்டும். வயிற்றின் நடுக்கோட்டில் தொப்புள்களுக்கு மேலே எட்டு



விரற்கடை இடைவெளியில் அமைந்துள்ள புள்ளியை உங்கள் உள்ளங்கையெக்கொண்டு இந்தப் புள்ளியை அழுத்தி அமைதிப்படுத்துங்கள். இந்த இரண்டு சிகிச்சைகளும் இதயத்தில் உள்ள ச்சீ மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தினை அதிகரித்து மனதை அமைதிப்படுத்துகின்றது.



அதிர்ச்சி

சோகமான நிகழ்ச்சிகளால் பாதிக்கப்படும் நம் உடலின் எதிர்வினைகளே அதிர்ச்சி ஆகும்.

இது உடல்நீதியாகவும், மன நீதியாகவும் அமைகிறது. மருத்துவர்களின் கண்ணோட்டத்தில் இது யாங் ச்சீயின் குழப்பநிலையைக் குறிப்பிடுகிறது. பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு வெளிர்நிறம் ஜலதோசம் மற்றும் வியர்வையால் உடல் சில்லிட்டுப் போதல், வாந்தி, கவலை, தலைச்சுற்றல், மங்கிய பார்வை, நேரங்களில் நினைவிழத்தல் ஆகியவை ஏற்படும். லேசான அதிர்ச்சிகளுக்கு யாங் ச்சீயையும், ஜின் ச்சீயையும் பலப்படுத்த வேண்டும். இதற்கான சிகிச்சைப் புள்ளிகள்.



உடல் நலிவு உணர்வை அகற்றுதல்

இதற்கான புள்ளியின் மையம் வயிற்றின் நடுக்கோட்டில் தொப்புள்களுக்கு கீழே, இரண்டு விரல்கள் இடைவெளியில் அமைந்துள்ளது.

இந்தப் புள்ளியைக் கட்டைவிரல் கொண்டு மெதுவாக அழுத்திப் பலமூட்டவும். இது கல்லீரல், மண்ணீரல், மற்றும் சிறுநீரக ஜின்னை வலுவூட்டி உடற்சோர்வை போக்கி வலுவூட்டும்.

சிறுநீரக ஜின்னை வலுவூட்டுதல்

இந்தப் புள்ளி பாதத்தின் நடுவில் உள்ள மடிப்பில் அமைந்துள்ளது. இது பாதத்தின் விரல்கள் தவிர்ந்த பகுதியின் மூன்றில் ஒரு பகுதியில் கட்டைவிரலுக்கு அடுத்தவிரலில் இருந்து கீழ்நோக்கியும் அமையும் செங்குத்துக் கோட்டின் மையப்புள்ளியில் அமைந்திருக்கும். இந்தப் புள்ளியில் முழுங்கையைக்கொண்டு அழுத்தம் கொடுத்து சிறுநீரக ஜின்னை வலுவூட்டி நினைவைத் திரும்ப வைக்கலாம். (எச்சரிக்கை: பெறுபவருக்குக் குறைந்த இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் இதனை உய்யோகிக்கக்கூடாது.)



எதிர்ப்புச் சக்தி

காற்றில் உள்ள மாசு, இரசாயனங்கள், போதிய சத்தற்ற உணவு மற்றும் மன அழுத்தம் ஆகியவை எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்து நோய்களை உண்டாக்கும். அதனால் அடிக்கடி நோய்கள் உண்டாகும். சோர்வு, தூக்கமின்மை மற்றும் உணர்ச்சியின்மை ஆகியவை ஏற்படும். மருத்துவக் கண்ணோட்டத்தின்படி இதனை மனரீதியான அறிகுறிகள் மற்றும் அடிக்கடி ஏற்படும் பல நோய்களின் கலவையாகக் குறிப்பிடுகின்றது. இதனை ச்சீயின் பலமின்மை எனலாம். உடலின் மேற்புறத்தில் சக்தி அடைபடுவதால் வெளிப்புறச் சக்தியான காற்று, குளிர், ஆரம் மற்றும் வெப்பம், உடலின் உள்ளே தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இதற்கு உட்புற உறுப்புக்களைப் பலமூட்டி உடலின் மேற்புறத்தில் உள்ள அடைபட்ட சக்தியை நீக்க வேண்டும்.

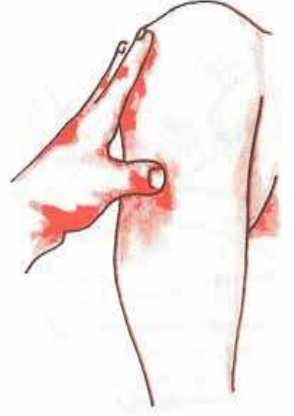
உடல் அமைப்பிற்குச் சக்தியூட்டுதல்

இந்தப் புள்ளி லிபியா எலும்பிற்கு வெளியே, முழங்காற் சில்லுக்குக் கீழே நான்கு விரல்கள் இடைவெளியில் அமைந்துள்ளது. இந்தப் புள்ளியில் பெருவிரலால் அழுத்தம் கொடுத்து பலப்படுத்துவதன் மூலம் ச்சீ மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யலாம். இதனால் உடலில் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

மண்ணீரலைப் பலமூட்டுதல்

படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள நான்கு புள்ளிகளும் முதுகுத் தண்டின் ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்

நடுவில் இரண்டுவிதங்களை இடைவெளியில் அமைந்துள்ளன. இந்தப் புள்ளிகளை இரண்டு கட்டைவிரல்களாலும் இணையாக இரண்டு நிமிடங்கள் சீராக அழுத்தி, சிறுநீரக ச்சீயை தூண்டுவதுடன் இரத்தத்திற்கு ஆதாரமாகவுள்ள ச்சீயை அதிகரிக்கச்செய்து மண்ணீரலையும் நுரையீரலையும் தூண்டிப் பலமுட்டலாம்.



வைரசால் வரும் நோய்களும், தாக்கமும்

சீதோஷ்ண நிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாக தலைவலி, காய்ச்சல், தலைச்சுற்று, சோர்வு, மற்றும் பல வருத்தங்கள் ஏற்படுவதுண்டு.

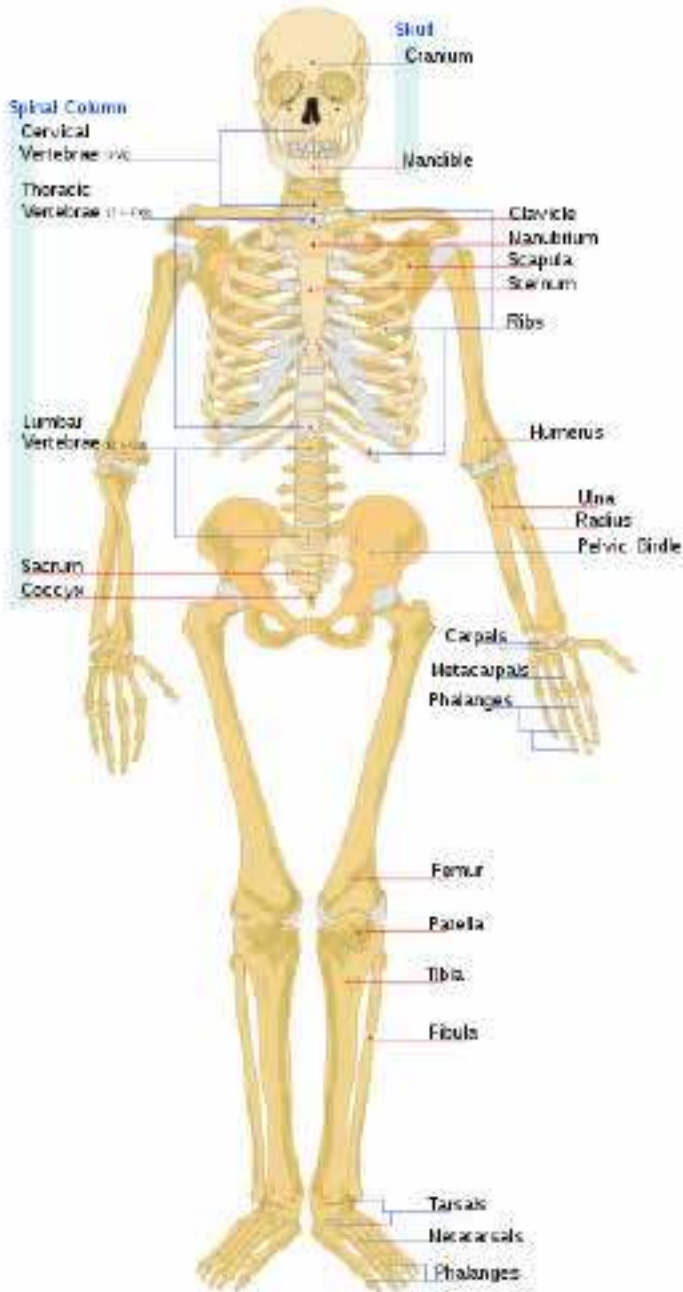


இதற்கான காரணம் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து போய்விடுவதேயாகும். அத்துடன் உடலின் வெளிப்புறக் காரணியும் இதில் சமபங்கை வகிக்கின்றது. இதற்கு அடைபட்டுக் கிடக்கும் ச்சீயை உடலின் வெளிப்பரப்பிற்குப் பிரித்து எடுத்துச் செல்லவேண்டும். இதனால் உடலில் சமநிலையைத் தோற்றுவித்து நோயினின்றும் விடுபட ஏதுவாகின்றது.

நோயினின்றும் விடுபட

முன்னங்கையின் பின்புறத்தில் மணிக்கட்டுக்கு வெளியே நான்கு விரல் இடைவெளியில் அமைந்துள்ள புள்ளியை மிகுந்த பலத்துடன் அழுத்தி, அடைப்பை நீக்கி, உடலின் மேல், நடு, அடிப்பாகங்களில் உள்ள ச்சீயைச் சமப்படுத்தவேண்டும். பாதத்தின் மேல் பகுதியில் எலும்புகள் இணையும் பகுதியில் தசை நாணுக்கு சற்று மேலே 4ம் 5ம் விரல்களுக்கு இடையில் உள்ள பள்ளமான பகுதியில் உள்ள புள்ளியை மிகுந்த பலம்கொண்ட மட்டும் பிடித்து, அதன் ஈர-வெப்பத்தைத் தணிக்க வேண்டும். இதன் மூலம் கல்லீரல் ச்சீயை ஊக்குவித்து, உடலின் உட்புறமும், வெளிப்புறமும் நோய்க்கு நிவாரணம் பெறலாம்.





உடலின் உஷ்ணநிலையைச் சீராக்க:

கழுத்தின் பின்பக்கம் அமைந்துள்ள “தொரசிக்” முதுகெலும்பிற்கும். முதலாம் “தொரசிக்” முதுகெலும்பிற்கும் இடையில் உள்ள புள்ளியை மிகுந்த பலத்துடன் சமச்சீராக அழுத்துவதன் மூலம் யாங் நாடிகளைச் சரிசெய்யலாம். இதன் மூலம் உடலின் உஷ்ணநிலையைச் சீரான நிலைக்குக்கொண்டுவர முடியும்.

அடிக்கடி தொற்றிக்கொள்ளும் குளிர் காய்ச்சலுக்கு

வலுவற்ற நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி, ஊட்டச்சத்து இல்லாத உணவுவகைகள், சீரற்ற பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் உடலின் வெளிப்புறத்தில் உள்ள ச்சீயின் வலுவற்ற தன்மை ஆகியவையே இதற்கான காரணமாகும். இதற்கு நுரையீரலைப் பாதுகாக்கும் ச்சீயை பலமூட்டி, உடலின் வெளிப்பரப்பில் ஏற்பட்டுள்ள அடைப்பினை நீக்கி ச்சீயை பலமூட்ட வேண்டும்.

அதற்கான சீயைத் தூண்டும் வழி:

உடலின் வெளிப்புறத்தையும், சுற்றாடலையும் நன்கு சுத்தம் செய்து, வெளியே உள்ள சுற்றுப்புறத் தாக்கங்கள் உடலின் உள்ளே ஊடுருவாமல் பாதுகாத்துக் கொள்வதுடன், முன்கையின் பின்புறத்தில், மணிக்கட்டுக்கு மேலே இரண்டு விரல் இடைவெளியில் (றேடியஸ் எலும்பிற்கு அருகில், கட்டைவிரல் பக்கத்தில்) உள்ள புள்ளியைக்



கண்டுபிடித்து, அதற்கு அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் உடலைச் சுத்தமாக்குவதுடன், நுரையீரலும் பலமடைகிறது. இதன் மூலம் உடற்பாதுகாப்பிற்குரிய ச்சீயும் தூண்டப்படுகின்றது.

சுவாசம்

நாம் சுவாசிக்கும் காற்றானது எப்போதும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். இன்று வளிமண்டலம் வேகமாக மாசடைந்து வரும் நிலையில், வாகனப்புக்கைகள், தொழிற்சாலைக் கழிவுகளால் ஏற்படும் வழிமண்ட அசுத்தம் இவற்றோடு காலநிலை மாற்றங்களால் வளிமண்டலத்தில் ஏற்படுகின்ற தாக்கங்கள் என்பவை நமக்கு நல்ல காற்றினைச் சுவாசிக்க வழி வைப்பதில்லை. அத்தோடு நல்ல ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுவகைகளை உட்கொள்ளாமை, சீரான பழக்கவழக்கங்கள் இன்மை இவை எல்லாம்

எமது சுவாசத்தின் பகுதியை பெரிதும் பாதிப்பிற்குள்ளாக்குகின்றது. இதற்கு நுரையீரலைப் பலமூட்டி உடலின் வெளிப் பரப்பினை சீர்செய்து சமநிலைப்படுத்த வேண்டும்.

ஜலதோசம்

சீதோஸ்ணநிலை அடிக்கடி மாற்றம் அடைதலும், உடலின் பிணைப்புப் பகுதிகளில் ஏற்படும் வலி போன்றவையே அந்த நோய்க்கான காரணமாகும். இதற்கு உடலில் உள்ள ஈரப்பதனைச் சீர் செய்து, தேவையற்ற காற்றினையும் வெளியேற்றி, நுரையீரலைப் பலப்படுத்துவதற்கான வழிகளைக் கையாள வேண்டும். கட்டைவிரலின் பக்கவாட்டாக அமைந்துள்ள ரேடியஸ் எலும்பின் மணிக்கட்டு மடிப்பிற்கு மேலே, இரண்டு விரல் இடைவெளியில் அமைந்துள்ள புள்ளியைக் கண்டு அதில் அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் உடலின் வெளிப்புறம் சுத்தமாகி, நுரையீரல் பலமடையும். அதேவேளை கழுத்தின் பின்புறத்தில், 7வது செர்விகல் முதுகெலும்பிற்கும், 1வது தோரசிக் முதுகெலும்பிற்கும் இடையில் அமைந்துள்ள புள்ளியில் அழுத்தங்கொடுப்பதன் மூலம் உடலின் குளிர்த் தன்மை நீங்கி, உடல் வெப்பநிலை சமச்சீரடைந்து, நாடிகள் செம்மையாகச் செயற்படத் தொடங்குகின்றன.



குளிர் காய்ச்சல்

வருடந்தோறும் ஏற்படும் காலநிலைமாற்றமும் அதன் மூலம் புதிது புதிதாக வளிமண்டலத்தில் உருவாகும் வைரஸ் கிருமிகள், ஊட்டச் சத்துள்ள உணவை உட்கொள்ளாமை, சீரற்ற வாழ்க்கை முறை என்பவை ஒன்று சேரும்பொழுது காய்ச்சல், தாகம், தலைவலி, உடற்சோர்வு என்பவற்றுடன் இந்த நோய் தொற்றிக்கொள்ளுகின்றது. உடலில் உள்ள தேவையற்ற வாய்வையும், வெப்பத்தையும் வெளியேற்றி நுரையீரலை பலப்படுத்துவதன் மூலம் இந்நோய்க்கு நிவாரணம் தேடிக்கொள்ள முடியும்.

வாய்வையும், வெப்பத்தையும் வெளியேற்றல்

வெளிப்புற முழங்கையின் மடிப்பின் இறுதியில் உள்ள இதற்கான புள்ளியை,

முழங்கையை மடிக்கின்றபோது எளிதாகக் கண்டுபிடித்துவிடலாம். தோள் பகுதியை அழுத்தமாகப் பிடித்துக்கொண்டு, இந்தப் புள்ளியைக் கட்டைவிரலால் நன்றாக அழுத்தங்கொடுப்பதன் மூலம் உடலில் உள்ள தேவையற்ற வாய்வையும், வெப்பத்தையும் வெளியேற்றி, உடலைச்சமநிலைக்குக் கொண்டுவருவதால் நோயினின்றும் விடுபடலாம்.

நுரையீரல் வெப்பத்தைத் தணிக்க

உள்ளங்கையின் கட்டைவிரலின் பக்கமாக மணிக்கட்டின் மடிப்புக்குக் கீழே கட்டைவிரலுக்கும் ஆட்காட்டி விரலுக்கும் இடையில் உள்ள புள்ளியைக் கண்டு அதன்மீது அழுத்தம் கொடுத்தால் நுரையீரல் வெப்பமானது தணிந்து சமநிலையடையும். இதனால் உடல் சமச்சீர் ஆகும்.



சளி

நோய்க்கான வைரஸ் கிருமிகள் தொற்றிக் கொள்வதாலும், குளிர்காற்று, ஈரமான சுற்றுப்புறச் சூழல் போன்ற காரணிகளுமே கபம் என்று சொல்லப்படும் மூக்கில் உண்டாகும் சளி, காய்ச்சல் என்பவை ஏற்படக் காரணமாகும். இதனைக் குணப்படுத்த மூக்குக் குழாய் அழுத்தப் புள்ளிகளைத் திறந்து, உடலின் வெப்பநிலையைச் சமச்சீர் செய்து, நுரையீரலைப் பலப்படுத்துவதே சிறந்த முறையாகும்.

மூக்குக் குழாய் அடைப்பு

மூக்குத் துவாரங்கள் இரண்டின் அருகிலும் அமைந்துள்ள இந்தப் புள்ளிகளில் காற்றை நீக்கி அழுத்தத்தைப் பிரயோகிப்பதன் மூலம் மூக்குக் குழாய்களின் அடைப்பை நீக்கலாம். இடைவெளி விட்டு விட்டு அழுத்தத்தைத் தொடர்ந்து பிரயோகித்தால் மூச்சுக் குழலில் உள்ள அடைப்பினை ஓரளவு நீக்கிவிடலாம். அத்துடன் மூக்குத் தண்டின் மையப்பகுதியில், தண்டின் இருபக்கங்களிலும் அமைந்துள்ள புள்ளிகளில் காற்றையும், குளிரையும் நீக்கும் வகையில், அழுத்தம் கொடுத்தால் மூச்சுக் குழாய்களில் உள்ள



அடைப்பினை முற்றாக நீக்கிவிடலாம்.

தொண்டைப்புண்

பொதுவாகத் தொண்டைப்புண் ஏற்படும்போது எப்போதும் ஜலதோசமோ அல்லது குளிர் காய்ச்சலோ ஏற்படுகின்றது. இதற்கான காரணம் நுரையீரலிலும், மூச்சுக் குழாயிலும் வெப்பம் உண்டாவதாகும். இதற்கு நுரையீரலின் ச்சீயை அதிகரித்து நுரையீரலைப் பலப்படுத்தி, அதன் வெப்பத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் உடல் வெப்பத்தைத் தணித்து சிகிச்சையின் பயனைப் பெறலாம்.



நிவாரணம்

அதற்கு நிவாரணம் பெறுவதற்கு கட்டைவிரலின் பின்புறத்தில் நகக்கண்ணின் மேல் உள்ள புள்ளியில் ஜஸ்கட்டியை வைத்து அழுத்தி, காற்றையும், வெப்பத்தையும் நீக்கி தொண்டையைக் குளிர்விக்கலாம். அதேவேளை மணிக்கட்டிற்கு கீழே, கட்டைவிரலும் ஆட்காட்டி விரலும் இணையும் இடத்தில் உள்ள புள்ளியை



அழுத்தி காற்றையும், வெப்பத்தையும் அப்புறப்படுத்தி நுரையீரலின் ச்சீயைத் தூண்டி விடுவதன் மூலம் நிவாரணம் பெறலாம்.

ஆஸ்த்(து)மா

இந்நோயைப் பொறுத்தவரை, நீண்ட காலப் பாதிப்பு, குறுகிய காலப் பாதிப்பு என இரண்டு வகைப்படும். சுவாசப் பாதையில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களால், சுவாசிப்பதில் சிரமம், இழுப்பு, மன உளைச்சல், தொடர்ந்து ஏற்படும் கடுமையான இருமல் என்பன ஏற்படும். நுரையீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களின் பலவீனமும் இதற்கான காரணங்களாகும். அதற்கு மார்க்பைத் தளர்வாக்கி, சிறுநீரகத்தின் ச்சீயைத் தூண்டி, சிறுநீரகத்தை செவ்வனே செயற்பட வைக்கச் செய்வதன் மூலம் நல்ல பெறுபேற்றினை அடைய முடியும்.

பாதிப்பைத் தடுக்க:

முன்னங்கையின் மேற்புறமாக, கட்டைவிரலின் நேர் கோட்டுப் பகுதியில், முழங்கை மடிப்பிற்கு கீழே உட்புறமாக, மணிக்கட்டிற்கு மேலே 10 சென்ரிமீற்றர் இடைவெளியில் உள்ள புள்ளியை அழுத்தி, நுரையீரல்

ச்சீயைச் சரிசெய்து பாதிப்பைத் தடுக்கலாம்.

மார்பிலுள்ள அடைப்பு நீங்க

1வது தொராசிக் முதுகெலும்பிற்கும்,
7வது கெர்வில் முதுகெலும்பிற்கும்,
இடையில் இரண்டு
விரற்கடை இடைவெளியில் உள்ள
இரண்டு புள்ளிகளையும் அழுத்தி,
சுவாசப்பகுதியில் உள்ள அடைப்பை
நீக்குவதன் மூலம் இதனின்றும்
விடுபடலாம்.



சுவாசக்குழாய் நோய்கள்

சுவாசக் குழாய்களில் உள்ள மெல்லிய
சவ்வுகளில் வீக்கம் ஏற்பட்டு,
இழுப்பு, இருமல் மற்றும் தொற்று
நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. இதற்கான
காரணம் உடலின் நீர்ச்சத்தின்மை,
சமநிலையின்மை, நுரையீரலின்
பலமின்மை என்பனவாகும். இதற்கு
நுரையீரலைப் பலப்படுத்தி, மார்பின்
உட்பகுதியில் உள்ள சுவாசச்
சுற்றோட்டத்தினைச் சீர்ப்படுத்தி,

நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

நெஞ்சின் அடைப்பைக் குறைக்க:

இந்த அழுத்தப் புள்ளி தோள்பட்டையின்
இறுதியில் உள்ள காலர் எலும்பிற்குக்
கீழே, தோளில் துருத்திக் கொண்டிருக்கும்
அடியில் அமைந்துள்ளது. குறுதிய
கால பிரச்சனைகளுக்கு குறைத்தும்,
நீண்டகாலப் பிரச்சனைகளுக்குக்
கூட்டியும் செயற்படுத்த வேண்டும். இந்த



மையம் நெஞ்சின் அடைப்பைக் குறைத்து சளியை வெளியேற்றுகின்றது. மற்றைய புள்ளி உள்ளங்கையில் கட்டைவிரலின் அடிப்புறத்தில் உள்ள மணிக்கட்டின் மடிப்பில் அமைந்துள்ளது. இதனைத் தூண்டினால், நுரையீரல் ஜின் சக்தி பெற்று சளி நீங்கி, நிவாரணம் கிடைக்கின்றது.



குறுகிய காலப் பாதிப்பிற்கான தீர்வு:

மார்பிற்கு நடுவில் அமைந்துள்ள அழுத்தப் புள்ளியை படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி அழுத்தி குறுகியகாலப் பாதிப்பிற்கு அமைதிப்படுத்த வேண்டும். நீண்டகால பாதிப்பிற்கு புள்ளியைத் தூண்ட வேண்டும். இது நுரையீரல் சீரமைப்புத் தூண்டி அடைப்பிற்குரிய சளியை அகற்று கின்றது. 3வது, 4வது தொராசிக் முதுகெலும்பிற்கு இரு புறமும் தோள்பட்டைக்கு நடுவில் இரண்டு விரல் இடைவெளியில் அமைந்துள்ள புள்ளியை அழுத்தி குறுகிய காலப் பகுதிக்கு இதனைச் செயற்படுத்தலாம். அதேவேளை நீண்டகாலப் பகுதிக்கு அதனை தூண்டுவதன் மூலம் இது நுரையீரலைப் பலமடையச் செய்யலாம். அதன் மூலம் வெப்பத்தைத் தூண்டி நிவாரணத்தைப் பெறலாம்.



சீரான சுவாசத்திற்குச் சிறந்த முறைகள்:

நவீன உலகத்தின் பரபரப்பு. பதற்றம் நீண்ட காலமாக ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்தல் போன்றவை சீரற்ற சுவாசத்திற்கு வழி வகுக்கிறது. நம்மில் பெரும்பாலானோர், நுரையீரலின் ஒரு சிறிய பகுதியிலேயே சுவாசிக்கின்றோம். இயற்கையாக, பலமற்ற நுரையீரல் கொண்டவர்கள் மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் மூச்சு விடக்கூடிய ஆற்றல் குறைந்தவர்களாக இருப்பதால் அவர்களுக்கு சுவாசம் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படுவதுண்டு. கீழ்க்கணும் முறைகளானது சீரான சுவாசத்திற்கு அபாரமாக உதவி செய்கின்றன.

சீரான சுவாசத்திற்கு

பெறுபவர் மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்கள் ஒரு முழங்காலில், பெறுபவரின் அருகில் மண்டியிட்டு அமர்ந்துகொள்வது உங்களுக்குச் சௌகரியமாக இருக்கும். உங்கள் கைகளைக் கீழ்புற விலா எலும்புகளின் மீது பரவலாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பெறுபவர் மூச்சை உள் இழுக்கும்போது விலா எலும்புக்கூடு அதிக பட்சமாக விரியும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மூச்சை வெளியே விடும்போது குறைவான அழுத்தத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். அதனை மூன்று அல்லது நான்கு முறை திரும்பத் திரும்பச் செய்து, பெறுபவரின் சீரான சுவாசத்தைத் தூண்டவும்.



ஆழமான சுவாசத்திற்கு

சிறுநீரகத்தையும், நுரையீரலையும் பொறுத்தே மனித உடலின் சுவாசம் அமைகின்றது. ஏனெனில் சிறுநீரகம், நுரையீரல் இரண்டுமே ச்சீயின் தனித்துவத்தைக் குறைக்கிறது. அதனைச் சீர்ப்படுத்துவதற்குரிய புள்ளிகளுக்கு ஒரே நேரத்தில் சிகிச்சை அளிப்பது சிறுநீரகச் செயற்பாடுகளைத் தூண்டுகிறது. இந்த இரண்டு புள்ளிகளின் இடையே உள்ள தொடர்பில் கவனத்தைசெலுத்த வேண்டும். இத்தகைய செயற்பாடு ஆழமான சுவாசத்தினை அதிகப்படுத்துகின்றது.

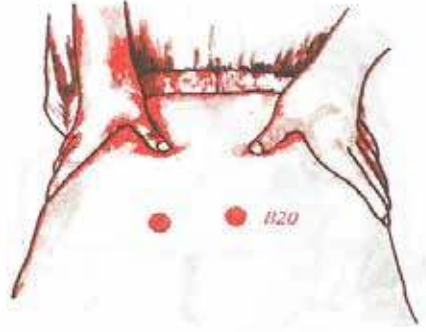
நுரையீரலில் இருந்து சளியை வெளியேற்றும் முறை: 3

அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டிய புள்ளியானது, வயிற்றின் நடுக்கோட்டுப் பகுதியில் தொப்புளுக்குக் கீழே இரண்டு விரல் இடைவெளியில் அமைந்துள்ளது. இதனைத் தூண்டினால் நுரையீரலில் உள்ள ஈரம் நீக்கப்படுவதோடு, சிறுநீரகம் மற்றும் உடலின் பிற உறுப்புகள் பலமடைகின்றன. இரண்டாவது அழுத்தப்புள்ளியானது இரண்டு மார்புகளுக்கும் நடுவில் உள்ள நெஞ்சு எலும்பில் அமைந்துள்ளது. இந்தப் புள்ளியை அமைதிப்படுத்துவதால் நுரையீரல் ச்சி தூண்டப்பட்டு சளி வெளியேறுகிறது.

ஜீரணம்

பரபரப்பு நிறைந்த இந்தக் காலத்தில், நாம் சாப்பிடுவதற்கோ அல்லது நாம் உண்ட உணவு ஜீரணமாவதற்கோ போதிய நேரம் செலவழிப்பதில்லை. இதனால் சாப்பிட்ட உணவு சரியாக செரிமானம் அடையாமல் குடலில் தங்கிவிடுகிறது. இதன் விளைவாகப் பசியின்மை ஏற்பட்டு, அது அல்சரையும் சில

நேரங்களில் கான்சரையும் கூட ஏற்படுத்துகின்றன. மருத்துவத்துறையானது சீரான உணவுப்பழக்கத்தையும் சத்துள்ள உணவு வகைகளையும், ஜீரணத்திற்குரிய கால அவகாசத்தையும் உடல் நலனுக்காய் வலியுறுத்துகின்றது. அதற்கு, மண்ணீரலினதும் மற்றும் வயிற்றினதும் செயற்பாட்டைத் தூண்ட வேண்டும். இதனால் உணவும், திரவமும் ச்சி மற்றும் இரத்தமாக மாறி ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றது. (எச்சரிக்கை: இந்நிலை குறுகிய காலப் பாதிப்பாகவும் இருக்கலாம், நீண்ட காலப் பாதிப்பாகவும் இருக்கலாம், ஆனால் பிரச்சனை கடுமையாக இருந்தால் மருத்துவரை நாட வேண்டும்)



அஜீரணமும் வாந்தியும்

நீங்கள் சரியான உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சாப்பிட்டபோதும், அவற்றை நன்றாக அரைத்துச் சாப்பிடாமல் விட்டாலோ, வேகமாகச் சாப்பிட்டாலோ, அளவிற்கு அதிகமாகச் சாப்பிட்டாலோ உங்களுக்குச் செரிமானம் சரியாக நடை பெறவில்லையென்றால், உங்களுடைய ஜீரண சக்தி பலமிழந்து போயுள்ளது என்று பொருள். இதன் அறிகுறிகளாக



பொதுவான உடற்தளர்வு, பசியின்மை, அடிவயிற்றுப் பொருமல், வாய்வுத் தொல்லை மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. மருத்துவ கண்ணோட்டம் இதனை லேசான மனச்சோர்வு, மண்ணீரல் மற்றும் வயிற்றின் பலமின்மை காரணம் என்று சொல்கிறது. இதற்கு மண்ணீரல் மற்றும் வயிற்றைப் பலப்படுத்தி அவற்றை வெப்பமூட்ட வேண்டும். இதற்கான சிகிச்சை புள்ளிகளைத் தூண்டுவதன் மூலம் குணமடையச் செய்யலாம்.

ஜீரண சக்தி அதிகரிக்க

இதற்கான புள்ளிகள் அனைத்தும் முதுகுத் தண்டின் இருபுறமும் இரண்டு விரல் இடைவெளியில் அமைந்துள்ளன. இரண்டாவது முன்றாவது லம்பர் முதுகெலும்பிற்கு இணையாக அமைந்துள்ளது. உடலின் வெப்பத்திற்கு காரணமான சிறுநீரக யாங்கை



அதிகரிக்க இந்தப் புள்ளிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். 11வது, 12வது தொராசிக் முதுகெலும்பிற்கு இணையாக அமைந்துள்ளது. அதனைத் தூண்டி மண்ணீரலைப் பலப்படுத்துங்கள். இது ச்சீ மற்றும் இரத்தத்தின் உற்பத்தியை அதிகரித்து ஜீரண சக்தியை மேம்படுத்தும்.

வயிற்றின் நடுக்கோட்டில் தொப்புளுக்கு மேலே நான்கு கட்டைவிரல் இடைவெளியில் இந்தப் புள்ளிநிலைகளைக் கண்டுபிடித்து அதன்மீது அழுத்தம்கொடுப்பதன்மூலம் மண்ணீரல், மற்றும் உணவுக்கால்வாயின் சுற்றோட்டத்தைச் சீராக்க முடியும். விலா எலும்புக் கூட்டின் கீழ் அமைந்துள்ள இந்தப் புள்ளியில் அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் உணவுக்கால்வாயில் ஏற்பட்டுள்ள தேக்கநிலை தன்மையினின்றும் விடுபடச்செய்வதுடன் மண்ணீரலின் செயற்பாடுகளும் சீரடைந்து உணவுக்கால்வாயும் சமச்சீர் அடைகின்றது.

(குறிப்பு: தொடர்ந்தும் ஏற்பட்டால் பாதிக்கப்பட்டவரை மல்லாந்து படுக்கச்செய்யவேண்டாம்)

வயிற்றில் (அமிலத்)புளிப்புத்தன்மை:

அதீத மன அழுத்தம், வயிற்றில் குறைந்த அளவு உணவு, காலம்கடந்த அகால நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளுதல் என்னும் காரணிகளால் வயிற்றில் அமிலத் தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்து உணவுக்கால்வாயில் ஒருவித புளிப்புத் தன்மையை உண்டாக்கிவிடுகின்றது என்பதை மருத்துவம் கூறினாலும், இயற்கைக் காரணிகளைப் ஆராயுமிடத்து,

வயிற்றி தேங்கி நிற்கும் அளவுக்கதிகமான தட்ப வெப்ப நிலைமையே இதற்கான மூலகாரணமாகும். இதனைச் சீர்செய்ய அதற்குரிய முக்கிய அழுத்தப்புள்ளிகளைக் கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளித்து, வயிற்றினது, உடலினதும் வெப்பநிலையைச் சமநிலைக்குக் கொண்டுவரவேண்டும்.

சமநிலைப்படுத்தல்

இந்தப் புள்ளி பாதத்தின் மேலே எலும்புகள் இணையும் இடத்தில் இரண்டாவது விரலுக்கும் 3வது விரலுக்கும் இடையில் உள்ள பள்ளத்தில் உள்ளது. இந்தப் புள்ளியை கட்டை விரலால் அழுத்தி



வயிற்றைக் சமவெப்பநிலைக்குக் கொண்டு வரவும். அத்துடன் பாதத்தின் மேல் 2ம் 3ம் விரல்கள் இணையும் இடத்தின் அடிப்பாதத்தில் உள்ள புள்ளிக்கு அழுத்தம் கொடுத்து வயிற்றில் உள்ள தேக்கத்தையும், வெப்பத்தையும் சமநிலைக்குக் கொண்டுவரலாம்.

வயிற்றின் செயற்பாட்டை சீர்செய்தல்



இதற்காக கணுக்காலின் முன்புறத்தில், கணுக்கால் மூட்டுக்கு நடுவில் அமைந்துள்ளது. இந்த புள்ளியை கட்டைவிரலால் அழுத்தி வயிற்றில் உள்ள தட்ப வெப்ப நிலையைச் சமநிலைக்குக் கொண்டுவரலாம்.

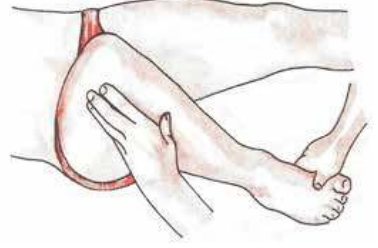
மற்றைய புள்ளி டிபியா எலும்பிற்கு வெளியே முழங்காற் சில்லுக்கு கீழே 4 விரல் இடைவெளியில் அமைந்துள்ளது. இதனை மற்றைய கையின் கட்டைவிரலால் அழுத்தி வயிற்றின் செயற்பாடுகளை சீர்செய்து இரத்த ஓட்டத்தினை அதிகரித்து வயிற்றின் தட்ப வெப்ப நிலையை சீர்படுத்தலாம்.

வாய்வுத் தொல்லையும் வயிற்றுப் பொருமலும்

வயிற்றிலும், குடலிலும் தேங்கியுள்ள வாய்வு, வாய் வழியாகவும், ஆசனாவாய் வழியாகவும் வெளியேறுகின்றது. இதனால் அடிக்கடி

அடிவற்றில் வலி, அமைதியின்மை, மற்றும் பதற்றம் ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. மருத்துவர்கள் ஜீரணப்பாதையில் உணவு ஜீரணமாகாமல் புளித்துப் போவதையே காரணமாகக் கூறுகின்றார்கள். அத்துடன் வாய்விற்குக் காரணமான ஈரவெப்பத்தின் தேக்கமும், கல்லீரல், மண்ணீரல் ஆகியவற்றின் இசைவின்மையும் காரணமாகும் எனலாம்.

இதற்கு கல்லீரல் மற்றும் மண்ணீரல் ஆகியவற்றின் செயற்பாடுகளை முறைப்படுத்தி, ஈர வெப்பத்தினை அகற்றி சமநிலைப்படுத்த வேண்டும்.



ஈர வெப்பத்தினை சமநிலைப்படுத்தல்

இந்தப் புள்ளியானது பாதத்தின் மேல் எலும்புகள் இணையும் இடத்தில் 1வது,

2வது விரல்களுக்கு இடையில் 3 விரற்கடை அளவில் அமைந்துள்ள பள்ளத்தில் உள்ளது. இந்தப் புள்ளியில் கட்டைவிரலால் சீரான முறையில் அழுத்தம் கொடுத்து, கல்லீரலின் செயற்பாட்டைச் சீர்ப்படுத்தி

ச்சீ ஓட்டத்தினை நெறிப்படுத்த வேண்டும். அடுத்த புள்ளி டிபியா எலும்பிற்கு வெளியே, முழங்காற் சில்லுக்குக் கீழே நான்கு விரற்கடை இடைவெளியில் அமைந்துள்ளது. இந்தப் புள்ளியை மறுகையின் கட்டை விரலால் அழுத்தி, வயிற்

றையும் மண்ணீரலையும் சீர்ப்படுத்தலாம். வாயு மற்றும் ஈரப்பதம் சீராக்கப்பட்டு இரத்தோட்டம் தூண்டப்பட்டு சமநிலை எய்தும்.

தொடர்ந்து....:

அடுத்த புள்ளியானது காலின் பாதத்தின் கட்டை விரலின் அடிப்பாகத்தில் அருகில், பாதத்தின் உட்புற வளைவில் அமைந்துள்ளது. இந்த மையத்தை, கட்டை விரலால் அழுத்தி உடலின் நடுப்பாகத்தினை சீர்செய்து, வயிற்றை அமைதிப்படுத்தி தட்ப வெப்பத்தைத் தணிக்கலாம்.

கழிவுப் பொருள் வெளியேற்றம்

நம் உடலில் உள்ள குடலும், சிறுநீகரப்பையும், கழிவுப் பொருட்களை அகற்றி, தேவையான ஊட்டச் சக்தியினை மட்டும் தக்க வைத்துக் கொள்ளும் செயல்களைச் செய்கின்றன. சிறுநீகரம் திரவப்பொருட்களை

வடிகட்டி, அதனைச் சமநிலையில் வைக்கிறது. மருத்துவத்தில் கழிவுப் பொருட்களை அகற்றுவதில் உள்ள பிரச்சினைகளாக, உணவு, தொற்றுநோய் மற்றும் சீரற்ற குடல், சிறுநீர்ப் பைகள் ஆகியவை முக்கியமாக கருதப்படுகின்றன. அத்துடன் சிறுநீர்ப்பை, மற்றும் குடலில் உள்ள திரவங்களுக்கும், சாப்பிடும் உணவிற்கும் உள்ள தொடர்பு சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றது.

மலச்சிக்கல்

குடல் சீரான முறையில் இயங்காத போது மலம் வரண்டு கெட்டியாகிப் போகிறது. மருத்துவத் துறையில் இதற்கான காரணங்களாக அதிகமான நீர்ச்சத்து வெளியேற்றம், நரம்புப் பிடிப்பு, குடல்களின் உட்சவர்களில் உள்ள வலுவற்ற தன்மை, கனமான உணவை உட்கொள்ளாதல், உடலின் செயலின்மை அல்லது இயற்கையாக அமைந்துள்ள குடலின் பகுதிகள் காரணமாகும். அத்துடன் குறுகிய கால மலச்சிக்கல், பிரச்சினைக்குக் காரணமாக நாம் அன்றாடம் உணவில் சேர்க்கும் மிளகு, கரம்பு போன்ற வாசனைப்பொருட்கள் சேர்க்கப்பட்ட உணவு வகைகளால் ஏற்படும். அதிக உடல் வெப்பம், மனரீதியான உணர்வுகள், மன உளைச்சல்கள் என்பனவும் காரணமாகும்.

நீண்டநாள் பிரச்சனைக்குக் காரணமாக இரத்தத்தில் உள்ள ச்சீயின் சக்தி யின்மையைச் சொல்லப்படுகின்றது. இதற்குப் பெருங்குடலில் உள்ள முள்ளந்தண்டின் செயற்பாட்டினைச் சமநிலைப்படுத்த வேண்டும். இது நீண்ட நாள் பிரச்சினையாகவும், குறுகியகாலப் பிரச்சினை யாகவும் இருந்து வருகின்றது.



குறுகியகாலப் பிரச்சினை

வழங்குபவர், பெறுபவரின் அருகில் மண்டியிட்டு அமர்ந்து, தனது கைகளை ஒன்றின்மீது ஒன்றாக வைத்து, பெறுபவரின் வயிற்றில், மெதுவாக அழுத்தி வயிற்றுப் பாகத்தில் அலை போன்ற செயற்பாட்டினை அளிக்கவும். இது மிகவும் மெதுவாகவும் ஒரு சீரான தாளகதியிலும் அமைதல் வேண்டும். இதனால் குடலில் தேங்கியுள்ள உணவுப் பொருட்கள் சிறிது சிறிதாக வெளியேறுகின்றதைக் காணலாம்.

நீண்டகாலப் பிரச்சினை

இதற்கான புள்ளிகள் அனைத்தும் முள்ளந் தண்டின் இருபுறமும் இரண்டு விரற்கடை இடை வெளியில் அமைந்துள்ளன. இந்தப் புள்ளிகள் 4வது மற்றும் 5வது லம்பர் முதுகெலும்பிற்கு இணைவாக அமைந்து முதுகெலும்பின் செயற்பாடுகளைச் சமநிலை செய்கிறது. வெப்பத்தைத் தணிக்கவும் இரத்தத்தினை அதிகரிக்கவும் இந்தப் புள்ளிகளை பெருவிரல் களால் அழுத்தி வலுவற்ற ச்சீ இன் செயற்பாட்டினை உறுதியாக்க வேண்டும். மற்றும் 9வது, 10வது தொராசிக் முதுகெலும்பிற்கு இணையாக அமைந்துள்ளது. இவற்றைத் தூண்டி கல்லீரலின் செயற்பாட்டினையும், இரத்த ஓட்டத்தினையும் சீர்செய்யலாம். இவற்றை அழுத்துவதன் மூலம் ச்சீ மற்றும் முதுகெலும்பின் நீரத்தேக்கங்களை அகற்றலாம்.



வயிற்றுப்போக்கு

குடலில் உள்ள அதிக தண்ணீர்த் தன்மையும், சளித்தன்மையும், சீர்ற்ற உணவு முறையும், தொற்றுநோய்கள் சிலவற்றின் தாக்கமும் தான் இதற்கான காரணம் எனலாம். அத்துடன், மண்ணீரல், வயிறு, சிறுநீரகங்களில் உள்ள யாங்ச்சீயின் வெப்பநிலை, அதிக திரவத் தன்மையுள்ள உணவு வகைகளை கூடுதலாக உட்கொள்தல் என்பவையும் முக்கிய காரணிகளாகும். இதனை இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு சிகிச்சை அளித்தல் வேண்டும்.

(முக்கிய குறிப்பு: பெரியவர்களுக்கு 24மணிநேரமும், குழந்தைகளுக்கு 3 - 4 மணி நேரத்திற்கு மேல் நீடித்தால் உடனடியாக மருத்துவரை நாட வேண்டும்.)

உடலின் தட்ப வெப்ப நிலை

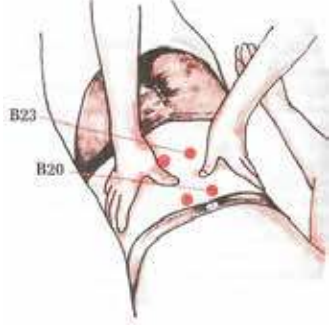
இதற்கான புள்ளியானது டிபியா எலும்பிற்கு வெளியே, முழங்காற் சில்லுக்கு இடையே எட்டு விரற்கடை இடைவெளியில் அமைந்துள்ளது.



அதனை கைகளினால் மிகுந்த கவனத்துடன் சமச்சீராக அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் குடலில் உள்ள தட்ப - வெப்ப நிலையைச் சீர் செய்யலாம்.

ஈரப்பதத்தை அகற்றுதல்

இந்தப் புள்ளிகள் முள்ளந்தண்டின் இரு பக்கங்களிலும் இரண்டு விரற்கடை இடைவெளியில் 2வது, 3வது லம்பர் முதுகெலும்பிற்கு இணையாக அமைந்துள்ளன. இவை கீழ்ப்புற உடலின் நீரோட்டத்தினை சமச்சீர் செய்கின்றன. மற்றும் 11வது, 12வது முது கெலும்பிற்கு இணையாக அமைந்துள்ளன. இவை மண்ணீரலைச் சீர்ப்படுத்தி, ஈரப்பதநிலையைச் சமநிலைகாணச் செய்வதன் மூலம் தீர்வு காணலாம்



சிறுநீர்ப்பை வீக்கமடைதல்

சிறுநீர்ப்பை வீக்கமடைந்தால் இடுப்பு எலும்புக் கூட்டின் கீழ்ப்புறத்திலும், முதுகுப் புறத்திலும் தொடர்ந்து வலி ஏற்படுவதோடு, சிறுநீர் வெளியேறும்போது வலியும், துர்நாற்றமும், சிலநேரங்களில் காய்ச்சலும் உண்டாகின்றன. மருத்து



வத்துறையில் இதற்கு அதிகம் தண்ணீர் குடிக்க வைப்பதுடன் வலி மற்றும் நிவாரண மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. ஆனால் அதற்கு மேலாக ஊட்டச்சத்தற்ற உணவு, மனோரீதியான பாதிப்பு, ச்சீயின் சமநிலையின்மை, இரத்தத்தின் சக்தி குறைந்து காணப்படுதல், சிறுநீர்ப்பையில் காணப்படும் தட்ப வெப்ப நிலையின் சமநிலையின்மை என்பவற்றை காரணங்களாகக் கருதப்படுகின்றன. இதற்கு சிறுநீர்ப்பையில் உள்ள தட்ப வெப்ப நிலையை சீரான நிலைக்குக் கொண்டுவருவதுடன், மனஅமைதி, சத்தான உணவு, என்பவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதுடன், இதற்கான புள்ளிகளைக் கண்டுபிடித்து உரிய முறையில் அழுத்தம் கொடுத்து நிவாரணம் பெறுதல் வேண்டும்.

தட்ப வெப்ப நிலையைச் சீராக்குதல்
இந்தப் புள்ளியானது வயிற்றின் நடுக்கோட்டில், தொப்புளுக்குக் கீழ் நான்கு கட்டைவிரற்கடை இடைவெளியில் அமைந்துள்ளது. அதன்மீது படத்தில் உள்ளதுபோல் சீரான அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் சிறுநீர்ப்பை மற்றும் கீழ்ப்புற உடலின் செயற்பாடுகளை சீர்செய்துகொள்வதன் மூலம் நிவாரணம் பெறலாம்.



ச்சீயை விடுவித்தல்

இதற்கான புள்ளியானது, வயிற்றின் நடுக்கோட்டின் இருபுறமும், தொப்புளுக்குக் கீழே நான்கு கட்டைவிரற்கடை அளவு இடை வெளியில் அமைந்துள்ளது. இந்தப் புள்ளிகளில் கட்டை விரல்களால் சமச்சீரான முறையில் அழுத்தம் கொடுத்து, அங்கு தேங்கியுள்ள இரத்தம், ச்சீயை செயற்படுத்தி, தட்ப வெப்ப நிலையைச் சமச்சீர் செய்வதன் மூலம் நிவாரணம் பெறலாம்.

தேக்கத்தை அகற்றுதல்

இதற்கான புள்ளியானது, சேக்ரல் முதுகெலும்பிற்கு இருபுறமும் உள்ள பள்ளங்களில் அமைந்துள்ளன. சேக்ரலின்மீது கையைப் படிமானமாக வைத்து இந்தப் புள்ளிகளை அழுத்துவதன் மூலம் சமச்சீர் அடையச்செய்யலாம். இதனால் சிறுநீரக ச்சீ தூண்டப்படும். சிறுநீரகப் பையின் செயற்பாடுகள் அதிகரிக்கும். கீழ்ப்புற உடலை நேர்ப்படுத்துவதன் மூலம் நோயைப் பூரண குணமடையச் செய்யலாம்.



இரத்தச் சுற்றோட்டம்

நம்முடைய உடல் அபரிமிதமான (இரத்தம், நிணநீர்) திரவப்பொருட்களைக் கொண்டது. நம் உடலை தொடர்ச்சியாக சக்தியூட்டி, கழிவுப் பொருட்களை அகற்றும் வேலையைச் செய்கிறது. புகைபிடித்தல், சீரற்ற உணவுமுறை, அதிக கொழுப்பு, உடற்பயிற்சி இன்மை, பலமிழந்த இரத்தக் குழாய்கள் என்பவை சுற்றோட்டத்தினை பாதிக்கின்றன. இதற்காக மாத்திரைகள், சத்திர சிகிச்சை என்பன மேற்கொள்ளப்பட்டாலும், கூடவே ச்சீ, இரத்தம்

என்பவற்றிற்கிடையே உள்ள தொடரோட்டத்தினை அதிகரிக்கும் வகையில், ச்சீயை வலுப்படுத்தி, இரத்தத்திற்கு சக்தியூட்டி இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

கை, கால்கள் மரத்து (விறைத்து)ப்போதல்:

அதிக குளிர்ச்சியினால் ஏற்படும் நோய்களில் சில காலநிலை மாற்றங்களினாலும், அல்லது எப்போதுமே ஏற்படுவதும் உண்டு. இதற்குக் காரணம் விரல்களில் உள்ள சிறிய இரத்தக் குழாய், தமனிகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளே ஆகும் அத்துடன் இரத்தம், யாங் ச்சீ மற்றும் சுற்றோட்டம் ஆகியவற்றின் சக்தியின்மையே காரணமாகும். இதற்கு ச்சீ மற்றும் இரத்தத்தை அதிகப்படுத்தி, அதன் சுற்றோட்டத்தினை மேம்படுத்த வேண்டும்.



யாங் நாடிகள் பலமடைய

எலும்பின் மச்சைக்கு இது முக்கிய புள்ளியாகத் திகழ்கிறது. பிபுலா எலும்பிற்கு முன்னால், கணுக்கால் எலும்பிற்கு மேலே வெளிப்புறத்தில் நான்கு விரற்கடை இடைவெளியில், இது அமைந்துள்ளது. இந்தப் புள்ளியைத்தூண்டினால், கால்களில் உள்ள யாங் நாடிகள் பலமடையும்.

சுற்றோட்டத்தினை அதிகரிக்க

இந்தப் புள்ளி முழங்காலின் வெளியே உள்ள மடிப்புக்குக் கீழே, மணிக்கட்டின் பின்புறத்தே, நடுவே, இரண்டு கட்டைவிரல்களுக்கும் இடையில் உள்ளது. இந்தப் புள்ளியே கைகளில் உள்ள யாங் நாடிகளை நிர்வகிக்கின்றது. இந்தப் புள்ளி அழுத்துவதன் மூலம் சுற்றோட்டத்தினை அதிகரிக்கலாம்.

மூலநோய்

சிறுகுடல்களில் உள்ள நாளக் குழாய்கள் சுருக்கமடைந்தாலோ, ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்

வீக்கமடைந்தாலோ இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகின்றது. இதனையே மூலநோய் என்கின்றனர். இதற்கான காரணங்கள், ஒரு சமச்சீரான வாழ்க்கைமுறை, அதிக உணவை உட்கொள்ளுதல், மலச்சிக்கல், கர்ப்ப காலம், உணவுக் கால்வாயில் ஏற்படும் சமச்சீர் இன்மை, தவறான வாழ்க்கை முறை என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இதனைச்சீர் செய்தவற்கு சத்திர சிகிச்சை, மாத்திரைகள், உணவுமுறையை மாற்றியமைத்தல், சீரான உடற்பயிற்சி என்பவற்றின் மூலம் நிவாரணம் தேடிக்கொள்ளலாம். மற்றும், உணவுக்கால்வாயில் உள்ள தட்ப வெப்ப நிலைகளைச் சமச்சீர் செய்து, இடுப்பு எலும்புக் கூட்டில் இரத்தத்தைத் தேக்கி ச்சியைக் குறைக்கிறது. இதற்கு ச்சியைக் கூட்டுவதுடன், இரத்தோட்டத்தைப் பலப்படுத்துவதன் மூலம் நிவாரணம் காணலாம்.

(குறிப்பு: இரத்தக்கசிவு இருந்தால் மருத்துவரின் உதவியை நாடவேண்டும். மற்றும் கர்ப்பக் காலத்தில் தைலங்கள் பாவிப்பதைத் தவிர்க்கவும்)



வலியைக் குறைக்க

இந்தப் புள்ளியானது கொக்கிச் மற்றும் ஆசன வாய்க்கு இடையில் உள்ள நடுப்பகுதியில், முள்ளந்தண்டின் கீழ் பகுதியில் உள்ளது. இந்தப் பகுதியில் சமச்சீராக அழுத்தம் செய்து, வலியைக் குறைக்கலாம். அதேவேளை கருத்தரிப்பு மற்றும் நாடிகளில் உள்ள அடைப்பையும், தேக்கத்தையும் நீக்கி வலியைக் குறைக்கும்.



தேக்கத்தினை அகற்றுதல்

இந்தப் புள்ளியானது, கெண்டைக்கால் தசையின் பின்புறம் உள்ள நடுப்பகுதியில், தசையும், தசை நாணும் இணையும் இடத்தில் அமைந்துள்ளது. இந்த இடத்தில் ஓர் ஒழுங்கமைப்பில் அழுத்தங்கொடுத்து, எலும்புக் கூட்டில் உள்ள இரத்தத்தின் தேக்கத்தினை அகற்ற வேண்டும்.

உச்சந்தலையில் ச்சீயை அதிகரித்தல்

இதற்குரிய புள்ளியானது உச்சந்தலையின் நடுவில், இரண்டு காதுகளுக்கும்



இடையில் அமைந்துள்ளது. இதன்மீது இரண்டு கட்டை விரல்களாலும் சமநிலையில் சீராக அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் இந்தப் புள்ளியின் நிலைப்பாட்டையும், செயற்பாட்டையும் அதிகரிக்கலாம்.

இனப்பெருக்க அமைப்பு

நம் உடலில் இனப்பெருக்க அமைப்பு, ஹோர்மோன்களாலும், இரத்த ஓட்டத்தாலும் சிக்கலான முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த உட்புறச் செயற்பாடுகள், உடல்ரீதியான, மனரீதியான மற்றும் ஊட்டச் சத்து ரீதியான காரணங்களைப் பொறுத்து உள்ளது.

மாதவிடாய் வலி

மாதவிடாயின்போது, பொது வலி ஏற்படுவதுண்டு. மருத்துவ முறையில் இதற்கான காரணங்களைப் பின்வருமாறு வரிசைப்படுத்தலாம். இரத்தச் சோகை, ரணம், கருப்பையின் முறையற்ற வளர்ச்சி, மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற காரணங்களால் ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் குளிர்ச்சியான காலநிலை, குளிர்மையான உணவுப் பதார்த்தங்களை அதிக அளவு உட்கொள்ளல், ச்சீ மற்றும் இரத்தம், உள்ளூறுப்புக்களாகிய கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகங்கள் ஆகியவற்றின் செயற்பாடுகளில் உள்ள ஒழுங்கற்ற தன்மையும் காரணம் எனலாம்.

மாத விடாய்க்கு முன் ஏற்படும் வலி

வயிறு பெருத்தல், மார்பகங்களில் வீக்கம், எரிச்சல் மற்றும் அதிக மன அழுத்தம், இந்த வலிக்கு முக்கிய காரணங்களாக அமைகின்றன. அதில் கல்லீரலின் தேக்கமான நிலையும் முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது. இதனை சரியான முறையில் நிவர்த்தி செய்ய...

இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்குதல்

இந்தப் புள்ளியானது கெண்டைக்கால் தசைக்கும் டிபியா எலும்பிற்கும் இடையில் முழங்கால்



மூட்டுக்கு உட்புறத்தின் கீழே நான்கு விரற்கடை இடைவெளியில் அமைந்துள்ளது, இதனைக் கண்டறிந்து, அந்த இடத்தில் சீரான அழுத்தம் கொடுத்தால், இரத்த ஓட்டமானது சீரடைந்து, கர்ப்பப்பையில் உள்ள தேக்கம் நீங்குவதன் மூலம் நிவாரணம் பெறலாம்.



ச்சீயை முறைப்படுத்துதல்

இதற்கான புள்ளியானது, பாதத்தின் மேல் பாகத்தில், 1வது விரலுக்கும் 2வது விரலுக்கும் இடையில், எலும்புகள் இணையும் இடத்தில் உள்ள பள்ளத்தில் அமைந்துள்ளது. அதனைக் கண்டறிந்து, அதற்கு சீரான அழுத்தம் கொடுத்து, ச்சீ முறைப்படுத்துவதன் மூலம் இரத்த ஓட்டத்தினை சீர்படுத்த வேண்டும்.

ச்சீயின் ஓட்டத்தினை முறைப்படுத்தல்

இந்தப் புள்ளியானது, வயிற்றின் நடுக்கோட்டில், தொப்புளுக்குக் கீழே இரண்டு விரற்கடை இடைவெளியில் அமைந்துள்ளது. இந்தப் புள்ளியின் மீது, உங்கள் கையை வைத்து, அதன்மீது சீரான அழுத்தத்தைப் பிரயோகிப்பதன் மூலம், அதனை சீரான நிலைக்குக் கொண்டுவந்து, ச்சீ ஓட்டத்தினை நெறிப்படுத்தி, வலியிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம்.



மாதவிடாயின்போது ஏற்படும் வலி

முதுகின் கீழ்புறத்தில் இருந்து ஆரம்பித்து, தொண்டை வரை ஏற்படும் இவ் வலியானது, மிகவும் கடுமையாக இருக்கும். அடிவயிற்றைத் தொட்டாலே மிகவும் வலிக்கும். இந்தக் காலத்தில், இரத்தப் பெருக்கும், இரத்தம் கட்டிபடுவதும் அடிக்கடி இருக்கும். இது மண்ணீரல் மற்றும் கல்லீரல் என்பவற்றின் இசைவின்மையால் ஏற்படும் இரத்தத் தேக்கமாகும். அதற்கான புள்ளிகளைக் கண்டறிந்து உரிய முறையில் சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் அந்தப் புள்ளிகளை அமைதிப்படுத்துவதுடன், செயற்பாட்டையும் அதிகரிக்கச் செய்து நிவாரணம் பெறலாம்.

இரத்த ஓட்டத்தினைச் சீராக்கல்

இந்தப் புள்ளியானது, டிபியா எலும்புக்கு வெளியே, முழங்காற் சில்லுக்குக் கீழே, நான்கு விரற்கடை இடைவெளியில், அமைந்துள்ளது. இதனைக்

கண்டறிந்து, அந்தப் புள்ளியில் சீரான அழுத்தத்தைப் பிரயோகிப்பதன் மூலம், ச்சீயைச் சீர்படுத்தி, இரத்த ஓட்டத்தினை நன்முறையில் வழிப்படுத்தலாம்.



யின் நாடிகளைச் சீராக்கல்

இந்தப் புள்ளியானது டியோ எலும்பிற்கு மிக அருகில், உட்புறக் கணுக்கால் எலும்பிற்கு மேலே, நான்கு விரற்கடை இடைவெளியில் அமைந்துள்ளது. இதனைக் கண்டறிந்து, சீரான அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம், கால்களில் உள்ள யின் நாடிகளின் செயற்பாடுகள் சீர்செய்யப்படுகின்றது. இதன்மூலம் இரத்த ஓட்டம் சீராகி நிவாரணம் கிடைக்க வழிகோலுகின்றது.



மாதவிடாய்க்குப் பின்னர் ஏற்படும் வலி

இந்த வலியானது வெப்பமும் அழுத்தமும் சற்றுக் குறைந்து இருக்கும். இரத்தப் போக்கும் குறைவாக இருக்கும். இதயத் துடிப்பும், தலைச்சுற்றல், சக்தியின்மை போன்ற அறிகுறிகள் சற்று அதிகரித்துக் காணப்படும். இதற்கான காரணங்கள், ச்சீயின் சீரற்ற நிலையும், ஒழுங்கற்ற இரத்தச் சுற்றோட்டமும் எனக் கூறப்படுகின்றது. இதற்கான புள்ளிகளைக் கண்டறிந்து உரிய சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் நிவாரணம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

யாங் ச்சீயினை துரிதப்படுத்துதல்

இந்தப் புள்ளிகள், இரண்டு விரற்கடை இடைவெளியில் முள்ளந்தண்டின் இருபுறமும், 2து மற்றும் 3வது லம்பர் முதுகெலும்பிற்கு இணையாக அமைந்துள்ளன. இவற்றைச் சீரான முறையில் அழுத்தம் கொடுத்து, இதன் செயற்பாட்டை சீர்படுத்துவதன் மூலம் சிறுநீரகத்தைப் பலப்படுத்தி, யாங் ச்சீயின் செயற்பாட்டைத் துரிதப்படுத்தவேண்டும்.

மண்ணீரலைப் பலமூட்டுதல்

அதற்கான அழுத்தப் புள்ளிகள், இரண்டு விரற்கடை இடைவெளியில், முதுகுத் தண்டின் இருபுறமும், 11வது, 12வது தொரசிக் முதுகெலும்பிற்கு இணையாக அமைந்துள்ளன. இவற்றிற்கு சீரான அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் ச்சீ மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தின் மூலாதாரமான மண்ணீரலைப்

பலப்படுத்தி நிவாரணம் அடையலாம்.

கல்லீரலின் செயற்பாட்டை சீராக்கல்

இந்தப் புள்ளிகளானவை முள்ளந்தண்டின் இரு பக்கமும், இரண்டு விரற்கடை இடைவெளியில் 9வது மற்றும் 10 வது முதுகெலும்பிற்கு இணையாக அமைந்துள்ளன. இவற்றின்மீது ஒரு சமச்சீரான அழுத்தத்தைப் பிரயோகித்து, தூண்டுவதன் மூலம், அங்கு தேங்கியுள்ள ச்சீயின் செயற்பாட்டை அதிகரித்து, கல்லீரல் மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தினை சீர்படுத்துவதன் மூலம் நிவாரணம் காணலாம்.



கடுமையான மாதவிடாய்

இரத்தக் கசிவானது கருஞ்சிவப்பாகவும், துர்நாற்றம் வீசுவதாகவும், மனதில் அமைதியின்மையை ஏற்படுத்துவதாகவும் காணப்படும். இதற்கான காரணம் கல்லீரல் ச்சீயின் தேக்கம் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. உணர்வுரீதியான மன அழுத்தத்தால் இது அடிக்கடி ஏற்படுகின்றது.



இரத்தப் போக்கின் நிறம் குறைவாகும், அவதியை உண்டாக்குவதாகவும் இருந்தால் இரத்தக் குழாய்களின் செயற்பாட்டை மண்ணீரல் குறைக்கிறது என்று பொருள். இது மனக் கவலைகளாலும், ஊட்டச்சத்து குறைந்த உணவு முறையாலும் ஏற்படுகின்றது. அவற்றிற்கான அழுத்தப் புள்ளிகளைக் கண்டறிந்து உரிய முறையில் சிகிச்சை அளித்து, கல்லீரலின் செயற்பாட்டை முறைப்படுத்தி, அதன் இரத்தச் சேமிப்பை அதிகரிக்கச் செய்து, ச்சீயின் ஓட்டத்தைச் சீராக்குவதன் மூலம் இதன் முக்கிய புள்ளிகளில் ஒன்றான, காலின் கட்டை விரலில் உள்ள நகத்தின்

உட்புற மூலையில் அமைந்திருக்கும் புள்ளியை தூண்டலாம்.

மண்ணீரலின் செயற்பாட்டை அதிகரித்தல்

இந்தப் புள்ளியானது காலின் கட்டைவிரலில் உள்நகத்தின் வெளிப்புற மூலையில் அமைந்துள்ளது. உங்கள் கட்டைவிரல் நகத்தின் மூலமாகவோ அல்லது அந்த இடத்தை



சிறிது வெப்பமூட்டிக் குறித்த புள்ளியை அழுத்துவதன் மூலம் அதன் செயற்பாட்டைத் தூண்டி, மண்ணீரலின் செயற்பாட்டை மேம்படுத்தி, இரத்த ஓட்டத்தை சீர்படுத்தி நிவாரணம் அடையலாம்.



இரத்தச் சுற்றோட்டத்தினைச் சீர்ப்படுத்தல்

இந்தப் புள்ளி, கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம் மற்றும் கருத்தரிப்பு நாடிகளுடன் தொடர்புள்ளது. இது வயிற்றின் நடுக்கோட்டில், தொப்புளுக்குக் கீழே நான்கு விரற்கடை இடைவெளியில் உள்ளது. இந்தப் புள்ளியை அழுத்தி, இரத்த ஓட்டத்தினைச் சீர்படுத்துவதன் மூலம் நிவாரணத்தை அடையலாம்.

மாதவிடாய்க்கு முன் வரும் அறிகுறிகள்

எரிச்சல், மனச்சோர்வு, மாற்பக வீக்கம், இனிப்பு வகைகளில் அதிக நாட்டம், அடிவயிறு பெருத்தல், மற்றும் வாந்தி ஆகியவை ஆரம்பகால அறிகுறிகளாகும். மருத்துவக் கண்ணோட்டத்திபடி ஹோர்மோன்களின் சமநிலை இன்மையும், மனரீதியான பிரச்சனைகளும், இவற்றிற்குக் காரணங்களாகக் கூறப்படுகின்றன. மேலும் மண்ணீரல் மற்றும் வயிற்றோடு நெருங்கிய தொடர்புடைய கல்லீரல், ச்சீயின் தேக்கம் காரணமாகும். இதற்குக் கல்லீரல் ச்சீயின் ஓட்டத்தைச் சீர்படுத்தி, வயிற்று ச்சீயை சமநிலைப்படுத்தி மனதை அமைதிப்படுத்த வேண்டும்.

வயிற்றின் ச்சியைச் சமநிலைப்படுத்துவது

இந்தப் புள்ளியானது, உள்ளங்கையின் சின்ன விரல் பகுதியில் உள்ள மணிக்கட்டு மடிப்பில் அமைந்துள்ளது. இந்தப் புள்ளியை அழுத்தினால், மனம் அமைதியாகி, இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். அடுத்த புள்ளி தொப்புளுக்கு மேலே, 5வது, 6வது விலா எலும்புகளுக்கு மத்தியில் தொப்புளின் மத்தியிலிருந்து 4 விரற்கடை இடைவெளியில் உள்ளது. இதனை சமச்சீர் நிலையில் அழுத்துவதன் மூலம் மார்பின் வீக்கம் குறைவதுடன், வயிற்றின் ச்சீ சமநிலையடைந்து நிவாரணம் கிடைக்கிறது.



மாதவிடாய் நிற்கும் காலம்

சிலருக்கு மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில், உடல் ரீதியாகவோ, மனரீதியாகவோ உணர்வுகளில் மாற்றம் உண்டாகும். இதற்கான அறிகுறிகளான மனளிச்சல், சோர்வு, தூக்கமின்மை, அதிக இதயத் துடிப்பு, பிறப்புறுப்பில் எரிச்சல், மூட்டுக்களில் வலி போன்றவை காணப்படும். மருத்துவக் கண்ணோட்டத்தில் இதனை இயற்கையாக நடைபெறும் இனப்பெருக்க வாழ்க்கையின் முடிவாகவும், மாதவிடாய் நிற்கும் காலமாகக் கருதப்படுகின்றது. மேலும் மருத்துவத்தில் அதனைச் சிறுநீரக ச்சீயின் சமநிலை பாதிப்பாகவும் கொள்ளலாம். இது யிங், யாங் இசைவின்மையை ஏற்படுத்தி, இதயம், மண்ணீரல், மற்றும் கல்லீரல் என்பவற்றில் உள்ள ச்சீ மற்றும் இரத்தத்தின் சமநிலையின்மையை உருவாக்குகின்றது. இதற்கு சிறுநீரக யின் ஐ சக்தியூட்டி, வெப்பத்தை அகற்றி நிவாரணம் கிடைக்க வழிகோலலாம்.

மனதை அமைதிப்படுத்துதல்

உள்ளங்கையின் சின்னவிரல் பகுதியில் முன்னங்கையின் மடிப்பிலிருந்து அரை விரற்கடை அளவில் அமந்துள்ள இந்தப் புள்ளியை அழுத்தி, இதயத்தை பாதிக்கக்கூடிய இரத்தத் தேக்கத்தினையும், வெப்பத்தினையும் அகற்றலாம். இது இரவில் ஏற்படும் அதிக வியர்வையை நிறுத்தி, மனதை



அமைதிப் படுத்தி, நிவாரணம் தரும்
கருத்தரிப்பு நாடியை நெறிப்படுத்தல்

புள்ளியானது, உட்புறக் கணுக்கால்களின் எலும்புக்குக் கீழே எலும்பும் தசையும் இணையும் இடத்தில் அமைந்துள்ளது. இந்த இரண்டு புள்ளிகளையும் இரு கட்டை விரல்களாலும் சமச்சீராக அழுத்துவதன் மூலம் சிறுநீரக ஜின்னைச் சக்தியூட்டி, வெப்பத்தை நீக்கி, கருத்தரிப்பு நாடியை சீர்ப்படுத்தலாம்.



உடல் உறவில் நாட்டமின்மை:

உடல் உறவில் உணர்ச்சியின்மை, வெறுப்புணர்ச்சி, கீழ்ப்புற முதுகுவலி, நினைவாற்றல் குறைதல், வெளிர் நிறம், பசியின்மை மற்றும் ஜீரணக் குறைவு ஆகியவை இதன் அறிகுறிகளாகும். மருத்துவக் கண்ணோட்டத்தில், மனச்சோர்வு, மன ரீதியான பிரச்சனைகள், மற்றும் உடலின் சக்திக் குறைபாடு, நவீன வாழ்க்கையின் பரபரப்பு



ஆகியன மனோதத்துவ ரீதியான நோய்களை உருவாக்குகின்றன. மேலும் சிறுநீரக ஜின் மற்றும் யாங் ச்சியின் பலமின்மையும் காரணமாக சொல்லப்படுகின்றன. இதற்கு சிறுநீரகத்தைப் பலமூட்ட வேண்டும்.

இதற்கான சிகிச்சை

இந்தப் புள்ளியானது 2வது, 3வது லம்பர் முதுகெலும்பிற்கு இடையில் அமைந்துள்ளது. இதனை வெப்பமூட்டி அழுத்துவதன் மூலம் சிறுநீரக யாங் ச்சியை பலமூட்டிக் குணமடையச் செய்வதன் மூலம் நிவாரணம் அடையலாம்.

சிறுநீரகத்தை வலுவுட்டல்

இதற்கான புள்ளிகள் முதுகுத் தண்டின் இருபுறமும், 2வது, 3வது லம்பர் முதுகெலும்பிற்கு இணையாக நான்குவிரற்கடை இடைவெளியில் அமைந்துள்ளன. இவைகளை வெப்பமூட்டி இரு கட்டை விரல்களாலும் சீராக அழுத்தம் கொடுத்து, சிறுநீரகத்தை வலுவுட்டி வீரியத்தை விளிப்புறச்செய்யலாம்.

சுவாசம்

நாம் சுவாசிக்கும் காற்றானது எப்போதும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். இன்று வளிமண்டலம் வேகமாக மாசடைந்து வரும் நிலையில், வாகனப்புக்கைகள், தொழிற்சாலைக் கழிவுகளால் ஏற்படும் வழிமண்ட அசுத்தம் இவற்றோடு காலநிலை மாற்றங்களால் வளிமண்டலத்தில் ஏற்படுகின்ற தூக்கங்கள் என்பவை நமக்கு நல்ல காற்றினைச் சுவாசிக்க வழி வைப்பதில்லை. அத்தோடு நல்ல ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுவகைகளை உட்கொள்ளாமை, சீரான பழக்கவழக்கங்கள் இன்மை இவை எல்லாம் எமது சுவாசத்தின் பகுதியை பெரிதும் பாதிப்பிற்குள்ளாக்கின்றது. இதற்கு நுரையீரலைப் பலமூட்டி உடலின் வெளிப் பரப்பினை சீர்செய்து சமநிலைப்படுத்த வேண்டும்.

ஐலதோசம்

சீதோஸ்ணநிலை அடிக்கடி மாற்றம் அடைதலும், உடலின் பிணைப்புப் பகுதிகளில் ஏற்படும் வலி போன்றவையே அந்த நோய்க்கான காரணமாகும். இதற்கு உடலில் உள்ள ஈரப்பதனைச் சீர் செய்து, தேவையற்ற காற்றினையும் வெளியேற்றி, நுரையீரலைப் பலப்படுத்துவதற்கான வழிகளைக் கையாள வேண்டும்.



கட்டைவிரலின் பக்கவாட்டாக அமைந்துள்ள நேடியஸ் எலும்பின் மணிக்கட்டு மடிப்பிற்கு மேலே, இரண்டு விரல் இடைவெளியில் அமைந்துள்ள புள்ளியைக் கண்டு அதில் அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் உடலின் வெளிப்புறம் சுத்தமாகி, நுரையீரல் பலமடையும். அதேவேளை கழுத்தின் பின்புறத்தில், 7வது செர்விகல் முதுகெலும்பிற்கும், 1வது தொரசிக் முதுகெலும்பிற்கும் இடையில் அமைந்துள்ள புள்ளியில் அழுத்தங்கொடுப்பதன் மூலம் உடலின் குளிர்ந்த தன்மை நீங்கி, உடல் வெப்பநிலை சமச்சீரடைந்து, நாடிகள் செம்மையாகச் செயற்படத் தொடங்குகின்றன.

குளிர் காய்ச்சல்

வருடந்தோறும் ஏற்படும் காலநிலைமாற்றமும் அதன் மூலம் புதிது புதிதாக வளிமண்டலத்தில் உருவாகும் வைரஸ் கிருமிகள், ஊட்டச் சத்துள்ள உணவை உட்கொள்ளாமை, சீரற்ற வாழ்க்கை முறை என்பவை ஒன்று சேரும்பொழுது காய்ச்சல், தாகம், தலைவலி, உடற்சோர்வு என்பவற்றுடன் இந்த நோய் தொற்றிக்கொள்ளுகின்றது. உடலில் உள்ள

தேவையற்ற வாயுவையும், வெப்பத்தையும் வெளியேற்றி நுரையீரலை பலப்படுத்துவதன் மூலம் இந்நோய்க்கு நிவாரணம் தேடிக்கொள்ள முடியும்.

வாயுவையும், வெப்பத்தையும் வெளியேற்றல்:



வெளிப்புற முழங்கையின் மடிப்பின் இறுதியில் உள்ள இதற்கான புள்ளியை, முழங்கையை மடிக்கின்றபோது எளிதாகக் கண்டுபிடித்துவிடலாம். தோட் பகுதியை அழுத்தமாகப் பிடித்துக்கொண்டு, இந்தப் புள்ளியைக் கட்டைவிரலால் நன்றாக அழுத்தங்கொடுப்பதன் மூலம் உடலில் உள்ள தேவையற்ற வாயுவையும், வெப்பத்தையும் வெளியேற்றி, உடலைச்சமநிலைக்குக் கொண்டு

வருவதால் நோயினின்றும் விடுபடலாம்.

நுரையீரல் வெப்பத்தைத் தணிக்க

உள்ளங்கையின் கட்டைவிரலின் பக்கமாக மணிக்கட்டின் மடிப்புக்குக் கீழே கட்டைவிரலுக்கும் ஆட்காட்டி விரலுக்கும் இடையில் உள்ள புள்ளியைக் கண்டு அதன்மீது அழுத்தம் கொடுத்தால் நுரையீரல் வெப்பமானது தணிந்து சமநிலையடையும். இதனால் உடல் சமச்சீர் ஆகும்.



சளி

நோய்க்கான வைரஸ் கிருமிகள் தொற்றிக் கொள்வதாலும், குளிர்காற்று, ஈரமான சுற்றுப்புறச் சூழல் போன்ற காரணிகளுமே கபம் என்று சொல்லப்படும் மூக்கில் உண்டாகும் சளி, காய்ச்சல் என்பவை ஏற்படக் காரணமாகும். இதனைக் குணப்படுத்த மூக்குக் குழாய் அழுத்தப் புள்ளிகளைத் திறந்து, உடலின் வெப்பநிலையைச் சமச்சீர் செய்து, நுரையீரலைப் பலப்படுத்துதே சிறந்த முறையாகும்.

மூக்குக் குழாய் அடைப்பு

மூக்குத் துவாரங்கள் இரண்டின் அருகிலும் அமைந்துள்ள இந்தப் புள்ளிகளில் காற்றை நீக்கி அழுத்தத்தைப் பிரயோகிப்பதன் மூலம்

மூக்குக் குழாய்களின் அடைப்பை நீக்கலாம். இடைவெளி விட்டு விட்டு அழுத்தத்தைத் தொடர்ந்து பிரயோகித்தால் மூச்சுக் குழலில் உள்ள அடைப்பினை ஓரளவு நீக்கிவிடலாம். அத்துடன் மூக்குத் தண்டின் மையப்பகுதியில், தண்டின் இருபக்கங்களிலும் அமைந்துள்ள புள்ளிகளில் காற்றையும், குளிரையும் நீக்கும் வகையில், அழுத்தம் கொடுத்தால் மூச்சுக் குழாய்களில் உள்ள அடைப்பினை முற்றாக நீக்கிவிடலாம்.



தொண்டைப்புண்

பொதுவாகத் தொண்டைப்புண் ஏற்படும்போது எப்போதும் ஜலதோசமோ அல்லது குளிர் காய்ச்சலோ ஏற்படுகின்றது. இதற்கான காரணம் நுரையீரலிலும், மூச்சுக் குழாயிலும் வெப்பம் உண்டாவதாகும். இதற்கு நுரையீரலின் ச்சீயை அதிகரித்து நுரையீரலைப் பலப்படுத்தி, அதன் வெப்பத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் உடல் வெப்பத்தைத் தணித்து சிகிச்சையின் பயனைப் பெறலாம்.



நிவாரணம்

அதற்கு நிவாரணம் பெறுவதற்கு கட்டைவிரலின் பின்புறத்தில் நகக்கண்ணின் மேல் உள்ள புள்ளியில் ஐஸ்கட்டியை வைத்து அழுத்தி, காற்றையும், வெப்பத்தையும் நீக்கி தொண்டையைக் குளிர்விக்கலாம். அதேவேளை மணிக்கட்டிற்கு கீழே, கட்டைவிரலும் ஆட்காட்டி விரலும் இணையும் இடத்தில் உள்ள புள்ளியை அழுத்தி காற்றையும், வெப்பத்தையும் அப்புறப்படுத்தி நுரையீரலின் ச்சீயைத் தூண்டி விடுவதன் மூலம் நிவாரணம் பெறலாம்.

யோகாசனம்

மனித இனம் தோன்றிய காலத்திலேயே உடல்நலக் குறைவற்ற தன்மைகளும் உடன் பிறந்ததாகிவிட்டது. அதனாலே அன்று பேச்சுவழக்கற்ற காலத்தில், மொழி வளக்கென்பது தோன்றுவதற்கு முன்னர் சைகை முறையில் அவர்களின் நோய்களும், அவற்றின் தீர்வுக்கான விளக்க முறைகளும் சைகை வழியான வெளிப்பாடகவே இருந்து வந்தது. அதுவே பிற்காலத்தில் தமிழினத்தின் நெறிப்படுத்தல் வழியாக யோகாசனம் என்னும் புனிதக் கலையாகவும், நோயற்ற வாழ்வை மனித குலத்திற்கு வழங்கும் இன்றிமையாத மருத்துவ நெறிமுறையாகவும் அமைந்தது.

யோகாசனம் என்ற சொல்லுக்கு யோகம் (ஆரோக்கியம்), ஆசனம் என்றால் இருக்கை என்று பொருள்படுகிறது. உடலாலும், மனதாலும் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரால் சூழலுக்கு ஏற்றபடி ஒழுங்காக இருக்க முடியாது. உடலும் மனமும் அலை பாய்ந்து கொண்டே இருக்கும். நல்ல உடல் திடமும், மன ஆரோக்கியமும் உடைய ஒருவரால் மட்டும் தான் எந்தச் சூழலிலும் தன்னைத் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

நின்ற நிலை ஆசனம், அமர்ந்த நிலை ஆசனம், மல்லாந்த நிலை ஆசனம், குப்புற நிலை ஆசனம் என்ற நான்கு நிலையில், உடலை முன்புறமாக வளைப்பதும் உடலை பின்புறமாக வளைப்பதும் பக்கவாட்டில் வளைப்பதும், உடல் தாங்கி இருப்பதும், என்று உறுதி நிலைப்படுத்தும் வகையில் ஆசனங்கள் கற்பிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

யோகாசனம் என்பது, சில மணி நேரம் மட்டும் செய்யக் கூடியதாக இருக்கக் கூடாது. வாழ்வின் எல்லாத் தருணங்களிலும் கடைப் பிடிப்பதாக இருக்க வேண்டும் என்கிறார்கள். எல்லா நேரமும் ஆசனம் செய்வது உகந்ததல்ல.

அதிகாலை 4 மணி முதல் 8 மணி வரை என்றும், மாலையில் சூரியன் மறையும் நேரங்களிலிருந்து இரவு வருவதற்குள் ஆசனப் பயிற்சிகள் செய்யலாம். ஆசனம் செய்யும் இடம் தூய்மையானதாகவும், நல்ல காற்றோட்டமாகவும், இருக்க வேண்டும். இறுக்கமில்லாத ஆடை அணிந்திருத்தல் ஆசனப் பயிற்சிகளுக்கு ஏற்றதாக இருக்கும்.

ஆசனப்பயிற்சியில், தொடக்கத்தில் இருப்பவர்கள் வெட்ட

வெளியில் பயிற்சி எடுக்கக் கூடாது. காலைக் கடன்கள் முடித்த பின்னர், உணவு வகைகள் உட்கொள்ளுவதற்கு முன்னர் தான், யோகாசனம் செய்ய வேண்டும். உணவை உட்கொண்டு விட்டால் பிறகு, 4 மணி நேரம் கழித்தே யோகாசனம் செய்ய வேண்டும். இதற்கெல்லாம் அதிகாலை நேரமே சிறந்ததாக இருக்கும். அதிகாலை செய்ய சாத்தியமில்லாதவிடத்து, மாலையிலும், உடல்நிலையை அதற்குத் தக்கவாறு இருக்கச் செய்துகொண்டு, யோகாசனத்தைச் செய்யலாம்.

காலை நேரம் காற்று சுத்தமாகவும், யாருடைய தொந்தரவும் இல்லாமல் இருக்கும். அதனால் ஆசனமோ தியானமோ, மூச்சு பயிற்சியோ செய்ய காலை நேரமே ஏற்றதாக இருக்கும். மேலும் ஆசனம் செய்ய இரவு 5 மணி நேரமாவது உறங்கி இருக்க வேண்டும்.

களைப்பான நாட்கள், உடல் உறவு கொண்ட நாட்கள், நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்கள், பெண்களின் மாதவிடாய்க்காலங்கள் போன்ற சமயங்களில் ஆசனப் பயிற்சியைத் தவிர்த்து விட வேண்டும். எல்லா வயது கொண்டவர்களும் யோகப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். எந்த ஒரு கலையையும் ஆசிரியரின் துணை கொண்டு செய்வதே சிறப்பாக இருக்கும். யோகப்பயிற்சி மேற்கொள்வதற்கும் தகுந்த ஆசிரியர்களிடம் செல்வதே நல்லது. யோகாசனத்தையோ, மூச்சு பயிற்சியையோ மாற்றி செய்தால் அதற்கான பக்க விளைவுகளை ஏற்க நேரிடும். ஆசனங்கள் செய்யும் போது எப்படி தொடங்கியதோ அப்படியே நிதானமாக வெளிவர வேண்டும்.

ஆசனங்களும், மூச்சுப் பயிற்சியும் செய்து முடித்த 30 நிமிடங்களுக்குப் பிறகே குளிக்கவோ உணவு உண்ணவோ செல்ல வேண்டும். யோகக் கலையில், தொடங்குவதற்கு முன்னால் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நிலையும், செய்யும் போது பின்பற்றும் முறையும், செய்து முடித்த பிறகு இருக்க வேண்டிய நிலையும் நன்கு அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியமாக இருக்கின்றது.

யோகாசனம் செய்யும் முறைகள்....

யோகாசனம் செய்வதுக்கு காலத்தையும், இடத்தையும் தெரிவுசெய்தல் வேண்டும். காலை 5.30 மணி முதல் 7.30 மணி வரையிலும் (இடையில்), மதியம் 11.30 மணி முதல் 1.30 மணி வரையிலும் (இடையில்) மாலை 5.30 மணி முதல் 7.30 மணி வரை

(இடையில்) யோகாசனம் செய்தல் வேண்டும். யோகாசனம் செய்யும் இடம் காற்றோட்டமான, அமைதியான இடமாக இருத்தல் அவசியம்.

யோகாசனம் செய்யும் முறைகள்:

வஜிராசனம் - 3 நிமிடங்கள்

திரிகோணாசனம் - 3 முறை

பிறையாசனம் - 3 முறை

பாதஅஸ்தமனாசனம்- 3 முறை

புயங்காசனம் - 3 முறை

சலபாசனம் - 3 முறை

தனூராசனம் - 3 முறை

பட்சிமோத்தாசனம் - 3 முறை

அர்த்தமத்தியேத்திராசனம் - 1 முறை

பத்மாசனம் - 3 நிமிடங்கள்

மச்சாசனம் - 5 முறை மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியேற்ற

வேண்டும்

யோகமுத்திரா - 3 முறை

சவாசனம் - 2 நிமிடங்கள்

எப்பொழுதும் இறுதியாக சவாசனம் கட்டாயம் செய்தல் வேண்டும். இவ்வளவு ஆசனங்களையும் செய்ய கிட்டத்தட்ட 20 நிமிடங்கள் எடுக்கும். காலையில் செய்வது மிகவும் நல்லது.

யோகாசனம் செய்யும் முன் கவனிக்க வேண்டியவை

- யோகாசனத்தை முதன்முதலாகப் பழக விரும்பும் ஒருவர் குறைந்தது ஒரு வார காலமாவது நன்கு பயிற்சி பெற்ற ஒரு குருவிடம் ஒழுங்காகப் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளுதல் நல்லது.
- காலையில் ஆசனங்களைப் பழகுவதே சிறந்ததாகும். மாலையில் செய்வதாயின் சாப்பிட்டு, மூன்று மணி நேரத்திற்கு பின்னரே செய்தல் வேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடன் தேநீர் அருந்தும் பழக்கமிருப்பவர்களாயின் தேநீர் அருந்தி அரை மணி நேரத்திற்கு பின்னரே ஆசனங்களைச் செய்தல் வேண்டும். யோகாசனம் செய்யும் முன் கவனிக்க வேண்டியவை.
- ஆசனங்களைச் செய்வதற்கு முன்பு உடலைத் தயார் நிலைப்படுத்துவதற்காக சில எளிய முன் பயிற்சிகள் செய்தல் வேண்டும். உடல் உபாதைகள் உடையவர்கள் சில ஆசனங்களைச்

செய்தலாகாது. இருபது வயதுக்குட்பட்டவர்கள் சிரசாசனம் செய்யக் கூடாது.

ஆசனங்கள் செய்யும் போது ஒரு ஆசனத்துக்கு அடுத்து அதற்கான மாற்று ஆசனம் செய்தே அடுத்த ஆசனத்தைச் செய்தல் வேண்டும். ஆசனங்களுக்கிடையில் சாந்தியாசனம் செய்து ஓய்வு எடுத்தல் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு ஆசனத்தின் முடிவிலும் இரு தடவைகள் மூச்சை நன்றாக இழுத்து விடுதல் வேண்டும்.

ஆசனங்களை மிக இலகுவாகச் செய்தல் வேண்டும். உடல் வளைந்து வலுக்கட்டாயமாகச் செய்யக் கூடாது. அவரவர் தங்களால் இயலக் கூடிய ஆசனங்களையே செய்தல் வேண்டும்.

ஆசனங்களை முடிக்கும் போது 3-5 நிமிடங்கள் வரை சவாசனம் செய்தே முடித்தல் வேண்டும்.

இறுதியாக நாடி சுத்தி, பிராணாயாமம் செய்து, 10-20 நிமிடங்கள் வரை தியானம் செய்வது நல்லது.

ஆசனங்களை செய்ய முடியாதவர்கள், நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் காலையும், மாலையும் 10-20 நிமிடங்கள் சாதாரண நிலையில் அமர்ந்து தியானம் செய்வது நல்ல பயனளிக்கும். இதுவும் இயலாதவர்கள் சாப்பிடும்போது நிலத்தில் சப்பாணி கொட்டி இருந்து சாப்பிட்டாலே போதுமாகும். இதுவுமியலாதவர் 20நிமிடங்கள் நடப்பது நன்மை பயக்கும்.

நோய்களைக் குணமாக்கும் யோகாசனக்கலை

யோகாசனங்கள் செய்யும் போது ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு பயிற்சி சுகமாக இருக்கும் வகையில் செய்ய வேண்டும். எல்லா ஆசனங்களும் ஆண்கள், பெண்களுக்கு பொருந்தும். இருந்தாலும் குறிப்பிட்ட சில ஆசனங்கள் தாய்மார்களுக்கும், பெண்களுக்கும் முக்கியமானவை. உதாரணமாக பத்தகோணாசனம், மகா முத்திரா, விபரீதகரணி போன்ற ஆசனங்கள் மாதவிடாய் கோளாறுகளை சரி செய்ய பயன் அளிக்கும். நோய்களை குணமாக்கும் யோகா கர்ப்பகாலத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்ற சிறப்பு பயிற்சிகளும் உள்ளன. ஆனால் உடலுறுதி, அனைத்துத் தன்மைகளையும் அறிந்து தங்களுக்கு ஏற்றவாறான பயிற்சியை மட்டும்

செய்ய வேண்டும். பெண்கள் மாதவிடாய் காலத்தில் யோகா பயிற்சியை தவிர்த்து விடுவது நல்லது. சுத்தமான இடத்திலேயே பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

யோகாசனப் பயிற்சியால் உடலில் ரத்த ஓட்டம் சீராத இருக்கும் இதயம், வயிறு, எலும்பு, தசை ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகளும் சீரடையும். மூச்சு பலம், ஆயுட்பலம், புலன்களின் பலம், புத்திகூர்மை ஆகியவையும் வளர்ச்சி அடைகின்றன. நோய் வராமல் தடுக்கவும், வந்த நோய்கள் குணமாகவும் யோகா பயிற்சி உதவுகிறது.

இல்லற வாழ்க்கையை உற்சாகப்படுத்தும் யோகாசனங்கள்!

யோகாசனம் மூலம் உடலும், மனமும் ஆரோக்கியமாகும் என்பதோடு தாம்பத்ய உறவுக்கு உற்சாகமூட்டுவதாக உளவியல் வல்லுநர்கள் கூறியுள்ளனர். யோகாசனப்பயிற்சியின் மூலம் மன அழுத்தம் குறைவதோடு தாம்பத்ய வாழ்க்கையில் சிறந்த முறையில் செயற்பட செய்வதும் தெரியவந்துள்ளது. இல்லற வாழ்க்கையை உற்சாகப்படுத்தும் யோகாசனங்கள்!



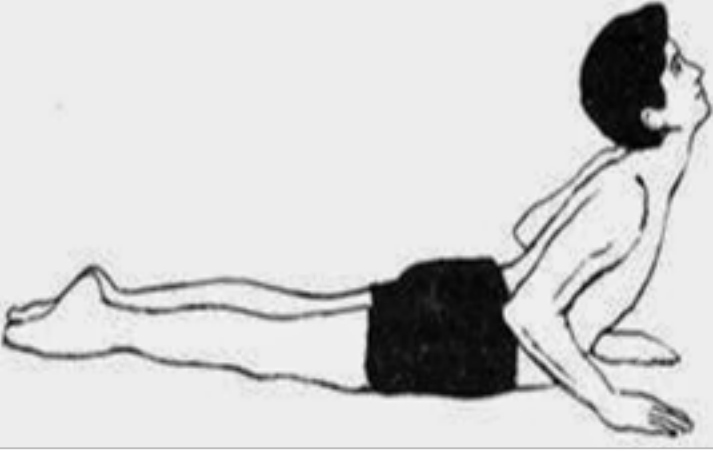
பத்மாசனம், தனுராசனம், புஜங்காசனம், சர்வாங்கசனம் ஆகிய ஆசனங்களை தவறாது செய்வதன் மூலம் உடலும், மனமும் உற்சாக மடைவதோடு தாம்பத்தியத்திலும் உற்சாகமுடன் ஈடுபடலாம். இது செலவில்லாத ஆரோக்கியமான மருத்துவம் என்று ஆய்வாளர்கள் கூறியுள்ளனர்.



பத்மாசனம்

பத்மாசனத்தில் உடல் ஒரு கட்டுக்குள் வந்து நிற்பதால் உடல் அசைவு அற்று ஒரே நிலையில் இருக்கும் போது சுவாசத்தினுடைய ஓட்டம் சமன்படுகிறது. சுவாசத்தினுடைய ஓட்டம் சமன்படுவதால் எண்ணங்களின் சிந்தனைகளின் ஓட்டமும் சமன்படுகிறது. இதனால் மனம் சலனமற்று

அமைதி அடைகிறது. தியானப் பயிற்சிக்குரிய ஆசனம் பத்மாசனமாகும்.



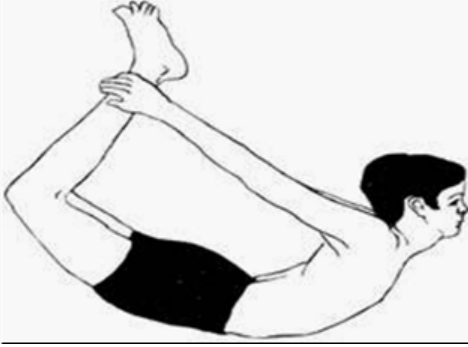
புஜங்காசனம்

புஜங்காசனம் செய்தவன் மூலம் பெண்களுக்கு ஏற்படும் கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் நீங்குகிறது. இப்பயிற்சியை செய்து வந்தால் வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் தள்ளி போதல் போன்ற நோய்கள் மறையும். அதற்கு இந்த ஆசனம் செய்து முடித்ததும் உடன் சலபாசனம், தனுராசனம் ஆகிய ஆசனங்களை சேர்த்து செய்து வர வேண்டும். இதனால் முதுகுத்தண்டு தொடர் நழுவுதல், முதுகு தசை வலி மற்றும் அடிமுதுகு வலி ஆகியவற்றைப் போக்கி முதுகுத்தண்டை ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது. சிறுநீரகம் தொடர்பான நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கும். வயிற்று பொருமல், மலச்சிக்கல், இருதயப்பலவீனம் ஆகியவற்றைப் போக்குகிறது. உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடுகிறது.

தனுராசனம்

வில்போல வளைந்து செய்வதால் தனுராசனம் எனப்படுகிறது. இதை செய்வதன் மூலம் இது பெண்களுக்கு நல்ல பலன் தரும் ஆசனம். மாதவிடாய், கர்ப்பக் கோளாறுகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும். பெண்கள் ஆண்களுடைய உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் சிறுநீரகங்களைச் சுறுசுறுப்படையச் செய்து அதனால் பலம் பெற்று இளமை உண்டாகும்.

வயிற்றுப் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகி வயிற்று ஊளைச் சதையை குறையும். உற்சாகம் கூடும் யோகா பயிற்சியின் உடலானது கட்டுக் கோப்பாக மாறுகிறது எந்த அளவுக்கு, எத்தனை நிமிடத்திற்கு யோகாசனம் செய்கிறீர்களே, அதைப் பொறுத்து உடலில் இருக்கும் தேவையற்ற கொழுப்பு கரைந்து, உடல் பருமன் குறையும்.



அதே நேரத்தில் உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சியால் உடல் எடை குறையும் போது ஏற்படும் சோர்வு, யோகாவில் இருக்காது என்பது உறுதி. இதனால் தன்னம்பிக்கை அதிகரிப்பதோடு இல்லற வாழ்க்கையிலும் ஈடுபாடு அதிகரிக்க உதவுகிறது என்கின்றனர் நிபுணர்கள்.

உத்தீத பத்மாசனம்

உத்தீத என்றால் மேல் என்று பொருள். பத்மம் என்றால் தாமரை. மேல் உயர்த்திய தாமரை நிலை என்பது தான் உத்தீய பத்மாசனம் என்பதன் அர்த்தம் ஆகும். முதலில் பத்மாசனம் நிலையில் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பின்னர் உள்ளங்கை இரண்டையும் கால்களில் பக்கத்தில் தரையில் படும்படி வைத்துக் கொள்ளவும்.



கைகளை பலமாக தரையில் ஊன்றிக் கொண்டு மெதுவாக படத்தில் உள்ளது போன்று உடலை மேலே தூக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் போது தள்ளாட்டமோ, உதறுதலோ இல்லாத அளவுக்கு உடல் நேராக நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும். சாதாரண முச்சில் செய்தால் போதுமானது. இதுவே உத்தீத பத்மாசனம் ஆகும்.

இதன் பயன்கள்

கை எலும்புகள், மணிக்கட்டு பகுதிகளை வலுப்பெற வைக்க இந்த ஆசனம் பயன் தருகிறது. வயிற்றுச் சதைகளை வலிமையாக ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்

மாற்றுகிறது. தொப்பையை குறைக்க உதவுகிறது. சீராக செய்து வந்தால் வயிற்றில் காணப்படும் தேவையற்ற சதைகள் காணாமல் போய் விடும். உடலில் காற்று உபாதைகளை நீக்கி விடும். அஜீரணத்தை போக்கும். செரிமான சக்தியை அதிகமாக்கும்.

உஷ்ட்ரா ஆசனம்

உஷ்ட்ரா என்றால் ஓட்டகம் என்று பொருள். இந்த ஆசனம் செய்யும் போது ஓட்டகம் போன்று தோன்றுவதால் இவ்வாறு பெயர் வந்தாக கூறுகிறார்கள். இந்த ஆசனத்தை 2 நிலைகளாக செய்யலாம்.



முதல் நிலை செய்முறை பற்றி இங்கே காணலாம்.

முதலில் முழங்கால்களை பின்புறமாக மடித்து மண்டியிட்டு உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு 2 கால்களையும் விரித்து வைத்துக் கொண்டு, மெதுவாக பின் நோக்கி வளைய வேண்டும். இவ்வாறு வளையும் போது 2 கைகளையும் கொண்டு படத்தில் உள்ளபடி தரையில் தொட வேண்டும்.

பின்னர் தலையை பின்னால் தொங்க விட வேண்டும். 10 முதல் 20 வினாடிகள் வரை இந்த நிலையில் இருந்து உஷ்ட்ரா ஆசனத்தை செய்து விட்டு பிறகு மெதுவாக பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். இது தான் உஷ்ட்ரா ஆசனத்தின் முதல் நிலையை செய்யும் முறை ஆகும். இவ்வாறு இந்த ஆசனம் செய்யும் போது மூச்சை நன்றாக இழுத்து ஆழமான சுவாசம் செய்வது முக்கியம் ஆகும். உடலின் ஆரோக்கியத்தை பேண ஆசனம் உதவுகிறது.

பாத ஹஸ்தா ஆசனம்

பாத என்றால் பாதம் என்பதையும் ஹஸ்தா என்றால் கைகளையும் குறிப்பதாகும். கைகள் பாதத்தை தொடும்படி செய்தால் இந்த ஆசனத்தை பாத ஹஸ்தா ஆசனம் என்று அழைக்கிறார்கள். நேராக நிமிர்ந்து நின்று கொள்ள வேண்டும். அப்போது கால்களை அருகருகே வைத்து, கால்களின் பெருவிரல்களானது ஒன்றையொன்று தொட்டுக்கொண்டு

இருக்குமாறு நிற்க வேண்டும்.

பின்னர் கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி மெல்ல மெல்ல முன்னோக்கி வளைய வேண்டும். அப்போது கால் முட்டிகள் மடங்கி விடக்கூடாது. நன்றாக வளைத்து 2 உள்ளங்கைகளையும் கொண்டு கால் விரல் அல்லது அருகே தரையை தொட வேண்டும். தலையை வளைத்து கால் முட்டியின் மீது தொடுமாறு பாத ஹஸ்தா ஆசனத்தை செய்ய வேண்டும்.



பாத ஹஸ்தா ஆசனம்

முதலில் முடிந்த அளவு குனிந்த இந்த ஆசனத்தை செய்து பயிற்சி எடுக்கலாம். நன்றாக பயிற்சியான பின்பு படத்தில் உள்ளது போன்று முழுமையாக செய்ய வேண்டும். பாத ஹஸ்தா ஆசனப் பயிற்சியானது வயிற்றில் உள்ள அனைத்து உறுப்புகளையும் பலமடையச் செய்கிறது. முதுகெலும்பை பலப்படுத்துகிறது. பிறையாசனம், பாத ஹஸ்தா ஆசனம் ஆகியவற்றை மாறி, மாறி செய்து வந்தால் நல்ல பயன் கிடைக்கும்.

காகா ஆசனம்

முதலில் காலை நீட்டி உட்கார்ந்து கொள்ளவேண்டும். பின்னர் வலது காலை மேல் நோக்கி தூக்க வேண்டும். அப்போது வலது காலின் பாதத்தை வலது கையை கொண்டு பிடித்து கொள்ள வேண்டும். இதே போல் இடது காலை இடது பக்கமாக மேல் நோக்கி தூக்க வேண்டும். இடது கையைக் கொண்டு இடது கால் பாதத்தை பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். காகா ஆசனம் தலையில் இருந்து முதுகுத் தண்டு வடம் வரை நேராக இருக்க வேண்டும். கால்களில் முட்டியோ, கைகளின் முட்டியோ மடங்கி விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது தான் காகா ஆசனத்தை செய்யும் முறை ஆகும். படத்தில் உள்ளது போன்று இந்த ஆசனத்தை செய்ய வேண்டும். அப்போது மூச்சு சாதாரண நிலையில் இருப்பது முக்கியம்.



10 முதல் 20 வினாடிகள் வரை இந்த ஆசனத்தை செய்யலாம்.

அதன் பின்னர் ஆழ்ந்து சுவாசித்துக் கொள்ள வேண்டும். மூல வியாதியை கட்டுப்படுத்த காகா ஆசனப் பயிற்சி உதவுகிறது. இது ஒரு சிறந்த ஆசனம் ஆகும். மலச்சிக்கல், வயிற்றுக் கோளாறு உள்ளிட்ட வியாதிகளை சரி செய்ய உதவுகிறது.

பார்சவ உட்கட்டாசனம்

முதலில் நேராக நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். பின்னர் 2 கால்களுக்கு இடையே சுமார் ஒரு அடி அகலம் இருக்குமாறு வைத்து நிற்க வேண்டும். கைகளை தோள் பட்டை அளவுக்கு நேராக முன்னே நீட்ட வேண்டும். பின்னர் உடம்பை மெதுவாக கீழே இறக்கி நாற்காலி மீது உட்காருவது போன்று அமர வேண்டும்.

படத்தில் உள்ளவாறு கால்களில் தொடையின் மேல் பகுதி கிடைமட்டமாக இருக்க வேண்டும்.

பின்பு மெதுவாக 2 கைகளையும் வலது புறமாக

நீட்ட வேண்டும். அவ்வாறு நீட்டும் போது தோள்பட்டையையும் சேர்த்து வளைக்க வேண்டும்.

இதைத் தொடர்ந்து கழுத்தையும் வலது பக்கமாக திருப்பிக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். இவ்வாறு பார்சவ உட்கட்டாசனம் செய்ய வேண்டும். பின்னர் அப்படியே மாற்றி இடது பக்கமாக கைகளை நீட்டி மேலே கூறிய முறையில் இந்த ஆசனத்தை செய்யலாம். கணுக்கால் மூட்டு மற்றும் கால் சதைகள் பலம் பெற பார்சவ உட்கட்டாசனம் உதவுகிறது. கால் மூட்டுகளுக்கு நல்ல வலிமையை தருகிறது. தோள் பட்டையில் ஏற்படும் வலியை குறைக்கிறது.

முதலில் கால்களை நன்றாக நீட்டி தளர்த்திக் கொண்டு அமர வேண்டும். வலது காலை இடது தொடை பக்கமாகவும், இடது காலை வலது தொடை பக்கமாகவும் படத்தில் உள்ளது போன்று மேல் நோக்கி இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். அதாவது பத்மாசன முறையில் உட்கார்ந்து கொண்டு பின்பு 2 கைகளையும் தரையில் நன்றாக அழுத்தியவாறு 2 கால் முட்டிகளையும் ஊன்றி நிற்க வேண்டும். பின்னர் மெதுவாக உடலை மேல் நோக்கி தூக்கி 2 கைகளையும் கும்பிட்ட நிலையில் வைக்க வேண்டும்.

இது தான் பர்வத ஆசன முறை ஆகும். இந்த ஆசனத்தை முதலில் சுவரை ஓட்டிய நிலையில் பயிற்சி செய்யலாம். நன்றாக பயிற்சி செய்து

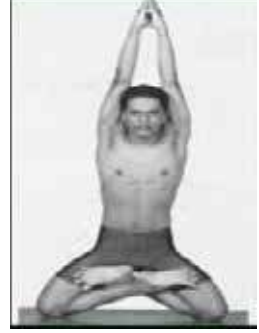


பின்னர் வழக்கமான இடத்தில் செய்யலாம். மூட்டு வலி உள்ளவர்கள் வலி இருக்கும் போது இந்த ஆசனத்தை செய்ய கூடாது.

பர்வத ஆசனம்

முதலில் சாதாரண மூச்சில் செய்து விட்டு பயிற்சியை முடித்த பின்னர் ஆழ்ந்து மூச்சு விட வேண்டும். 10 முதல் 20 வினாடிகள் வரை இந்த ஆசனத்தை செய்து விட்டு படிப்படியாக மீண்டும் பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும்.

முதலில் கைகளை தளர்த்திய பின்னர் மெதுவாக தரையில் உட்கார்ந்து கால்களை தளர்த்த வேண்டும். பயிற்சியை முடித்த பின்னர் கால்களை நீட்டி மடக்கி 5 முறை செய்வது நல்லது. இப்படி செய்வதால் மூட்டு வலி வருவது தடுக்கப்படுகிறது. சுவாச உறுப்புகள் நன்றாக செயல்படவும், தோள்பட்டை வலி, கை மூட்டு வலி குணமாகவும் பர்வத ஆசனப் பயிற்சி உதவுகிறது.



மதஸ்யாசனம்

மச்சம் என்றால் மீன். மீனைப் போல் உருவில் இல்லாமல் செய்கைகளில் மீனைப் போன்று செய்வதே மச்சாசனம் எனப்படும். இதைப் பத்மாசனம் செய்ததும் தொடர்ந்து செய்யலாம். பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த வண்ணமே வலக்காலை இடத்தொடை மீதும், இடக்காலை வலத்தொடை மீதும் போட்டுக் கொள்ளவும் கால்களைப் பிரிக்கக் கூடாது.



அப்படியே பின்னால் வளைய வேண்டும். அதற்கு முதலில் இரு கைகளையும் பின்பக்கமாக உயர்த்திய வண்ணம் தரையில் ஊன்றவும். பின்னர் மெல்ல மெல்லக் கழுத்தைப் பின் பக்கமாக வளைத்துக் கொண்டே போகவும். தலையைத் தரையில் படும்வரை வளைத்துக் கொண்டு வைத்துக் கொள்ளவும். இடுப்பும், மார்பும் மேல்நோக்கி வில் போல் வளைந்து வருமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும். இந்நிலையில் கால்தொடைகள் இரண்டும் தரையில் இருக்க வேண்டும். மெல்ல மெல்லக் கைகளை மீண்டும் உயர்த்தி முன்னால் கொண்டு வரவும். முன்னால் கொண்டு வந்த இரு கைவிரல்களாலும் இரு கால்

பெருவிரல்களைப் பிடித்துக்கொள்ளவும். இப்போது மூச்சை நன்றாக உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்டு மெல்ல வெளியே விட வேண்டும். இந்த நிலையில் ஒரு முழு நிமிடம் வரை இருக்க வேண்டும். இதன் பின்னர் மெல்ல மெல்ல ஆசனத்தைக் கலைத்துக் பழைய நிலைக்கு வரவும்.

பயன்கள்

தையாண்டு சுரப்பி, நுரையீரல், போன்றவை நன்கு வேலை செய்யும். பிராண வாயு அதிகம் இழுக்கப்படுவதால் ரத்தம் தூய்மை அடையும். தினசரி இந்த ஆசனம் செய்ய வேண்டும். நடுவில் விட்டால் பலன் தராது. மேலும் அதிக நேரம் செய்யக் கூடாத ஆசனங்களில் இதுவும் ஒன்று. அதிகம் போனால் இரண்டு நிமிடங்கள் செய்யலாம்.

உட்டியாணா பயிற்சி

அரை அல்லது ஒரு அடி இடைவெளி விட்டு கால்களை விரித்து நிற்கவும். இரண்டு கைகளையும் தொடைகளின் மீது வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த நிலையில் இடுப்புக்கு மேல் உள்ள உடல் பகுதியை மட்டும் முன் பக்கமாக சிறிது குனியும் படி வளைக்கவும்.

இப்படி இருக்கையில் வயிற்று பகுதியில் இறுக்கம் இல்லாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். மேலும் சுவாசப் பைகளில் நிரம்பியிருக்கும் காற்றை முழுவதுமாக வெளியில் விடவும். இப்போது வயிற்றை உள்ளுக்குள் இழுத்து எக்கவும். இதே நிலையில் ஐந்து அல்லது பத்து விநாடிகளுக்கு அப்படியே நிறுத்தி, பிறகு மூச்சை மெதுவாக இழுத்தவாறு வயிறை தளர்த்தவும். பிறகு நிமிர்ந்து, சாதாரண மூச்சை இரண்டு மூன்று தரம் இழுத்து விட்டு மறுபடி மேற்சொன்னது போல் திரும்பவும் செய்யவும். ஆரம்ப நிலையிலேயே படத்தில் உள்ளவாறு செய்ய வருவது கடினம். ஆனால் முடிந்த அளவு முயற்சிக்கவும்.

சிறிது முயற்சியுடன் தினம் தினம் செய்து வந்தால் ஒரு கட்டத்தில் சரியாக செய்ய வந்து விடும். முழுதாக செய்ய முடியவில்லை என்றாலும், எந்த அளவுக்கு செய்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு பலன் கிடைக்கும்.

பலன்கள் உட்டியாணா ஆசனத்தை தொடர்ந்து செய்து வரும் போது, மலச்சிக்கல், அசீரணம், வாய் துர்நாற்றம், பலவீனம் ஆகியவை விலகும். இடுப்பு சதைகள் வலுவடையும். இனவிருத்திக் கோளங்கள், அது தொடர்பான தாதுப்பை போன்ற உறுப்புகள் ஆரோக்கியமடையும். ஆண்மை மிகுதிப்படும். குறிப்பாக ஆண்மை நமது கட்டுப்பாட்டுக்குள்

வரும். ஆஸ்துமா போன்ற மூச்சுக்குழல் தொடர்பான பிரச்சனைகள் இருப்பவர்களுக்கு இது நல்ல பலனை தரும். பதினான்கு வயதிற்கு உட்பட்ட சிறுவர்கள் யாரும் இதனை பயிலக்கூடாது. மேலும் வயிற்றில் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள், வயிற்றில் புண் இருப்பவர்கள் (அல்சர்) இருதய பலவீனம் உள்ளவர்களும் இந்த ஆசனத்தை தவிர்க்கவும்.

நவ்வாசனம்

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ளவும். முதலில் இரண்டு கால்களையும் படத்தில் காணப்படுவது போல் மெதுவாக மேலே தூக்கவும். அதேபோல் தலை, கழுத்தை மெதுவாக கால்களுக்கு இணையாக மேலே தூக்கவும். இப்போது இந்த ஆசனத்தை பார்க்கும் போது படகு நீரில் மிதப்பது போன்ற தோற்றத்தைக் கொடுக்கும். கைகளை நேராக நீட்டிக்கொள்ளவும். மூச்சை சாதாரண நிலையில் வைத்துக்கொள்ளவும். இவ்வாறு இந்த ஆசனத்தை 4 முதல் 5 முறை செய்யலாம்.



பயன்கள்

வயிற்றுத் தசைகள், உள் உறுப்புகளுக்கு பயிற்சி கொடுப்பதால் அஜீரணக் கோளாறு, மலச்சிக்கல் போன்றவை நீங்கும். வயிற்றில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகள் கரைவதால் தொப்பை குறையும். வயிற்றுக்குத் தேவையான இரத்தம் சீராகச் செல்லும். கணையத்தைத் தூண்டி கணைய நீரை அதிகம் சுரக்கச் செய்கிறது. இதனால் நீரிழிவு நோய் போன்ற பாதிப்பிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கி உடலுக்கு வலுகொடுக்கிறது. நுரையீரலைப் பலப்படுத்துகிறது. இதனால் ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகளைக் குறைகிறது. இளமையைக் காப்பதில் இவ்வாசனம் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது.

மயூராசனம்

செய்முறை மயூர் ஆசனம் என்றால் மயில் ஆசனம் எனப் பெயர், முழங்கால் மண்டியிட்டு குதிகால் மேல் உட்காரவும். முன் கைகளைச் சேர்த்துத்



தரையில் உள்ளங்கைகளை ஊன்றவும். வயிற்றை இறுக்கி முச்சை உள் வைத்துத் தொப்பையை முழங்கை மேல் வைத்து கால்களை மெதுவாகப் பின் நீட்டி முன்சாய்த்து சித்திர நிலைக்கு வரவும். ஆரம்பத்தில் முகத்திற்குக் கீழ் தலையணை கண்டிப்பாக வைக்க வேண்டும். ஒரு முறைக்கு 10 முதல் 15 வினாடி வரை 5 முறை செய்யலாம்.

பலன்கள்:

வாத பித்த கபம், சுரப்பிகளை சமமாய்க் காக்கும். விதானம் இரைப்பை, ஈரல், கணையம், சிறுகுடல் இவைகள் அழுத்தப்பட்டு நல்ல ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும். ஜீரண உறுப்புகள் அனைத்தும் நன்கு இயங்கும். நீரிழிவு நோய்க்கு முக்கிய ஆசனம் இது.

வஜ்ராசனம்

வஜ்ராசனம் யோகசனங்களிலே சிறந்த ஆசனம் என்று கூறுவார். “வஜ்ரம்” என்றால் உறுதி என்று பொருள். ஆகவே இந்த ஆசனம் செய்தால் உடல் உறுதி அடையும். உடல் பலம் பெரும்.



செய்முறை

முதலில் இரு கால்களை பின்புறமாக மடக்கி உட்கார்ந்து நம் பின்புறங்கள் இரு கால்களின் மேல் இருக்குமாறு உட்கார வேண்டும். இடது கால் கட்ட விரலில் வலது கால் கட்ட விரலை வைத்து அமரவேண்டும். இதே நிலையில் 15 நிமிடம் இருக்கவும்.

பலன்கள்: உடல் உறுதி அடையும். அடிவயிற்றுப் பகுதியில் இரத்தஓட்டம் அதிகமாகும். ஜீரண சக்தி மிக அதிகரிக்கும். முதுகுத் தண்டு வலிமை அடையும். தினமும் செய்தால் காய்ச்சல், மலச் சிக்கல், அஜீரணம் வராது.

மகராசனம்



முதலில் தரை விரிப்பின் மேல் குப்புறப்படுத்து கால்களை ஒன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். நெற்றி (முகம்) தரையை தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். கைகளை தலைக்கு மேல் நீட்டி தரையை தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். கால்களை நன்கு நீட்டிக்

கொள்ளவும். மூச்சை உள்ளிழுத்து கைகளையும், கால்களையும் தரையிலிருந்து தூக்கவும். அவை நீட்டிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். வயிற்றுப்பகுதியே உடலின் எடையை தாங்கும். இந்த கைகள், கால்கள் தூக்கிய நிலையில் சாதாரணமாக மூச்சுவிட்டு சில நொடிகள் இருக்கவும். மூச்சை நிதானமாக வெளியிட்டு கை, கால்களை தரைக்கு இறக்கி பழைய நிலைக்கு வரவும். இவ்வாறு இந்த ஆசனத்தை 3 முதல் 5 முறை செய்யவும்.

பலன்கள்

சர்க்கரை நோய்க்கு ஏற்ற ஆசனம் இது. சுரப்பிகள் சரிவர இயங்கும். கால், வயிறு, இடுப்பு போன்றவை பலம் பெறும். ஊளைச்சதை குறையும். மலச்சிக்கல், வயிற்று வலி தீரும். உடல் முழுவதும் இரத்த ஓட்டம் சீராக அமையும். பெண்களின் மாதவிடாய் கோளாறுகள் நீங்கும்.

சாமகோணாசனம்

முதலில் விரிப்பில் கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்து கால்களை இணைத்து வைத்து நிற்கவும். கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி மணிக்கட்டை மடக்கி விரல்கள் முன்னோக்கி பார்க்கும்படி வைக்கவும். கால்கள் நேராக இருக்க இடுப்பை வளைத்து கைகள் இடுப்பு எல்லாம் நேர்கோட்டில் இருப்பது போல் வைக்கவும். விரல்களை வளைத்து தரையைப் பார்ப்பது போல் வைக்கவும். இதே நிலையில் 5 வினாடிகள் இருந்து பின் மெதுவாக ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். மூச்சுக் காற்றை கைகளை உயர்த்தும் பொது உள்ளிழுக்கவும். முன்னால் குனியும் போது காற்றை வெளிவிடவும். இறுதி நிலையில் கும்பகம்(மூச்சை நிறுத்தவும்) செய்யவும்.



பலன்கள்

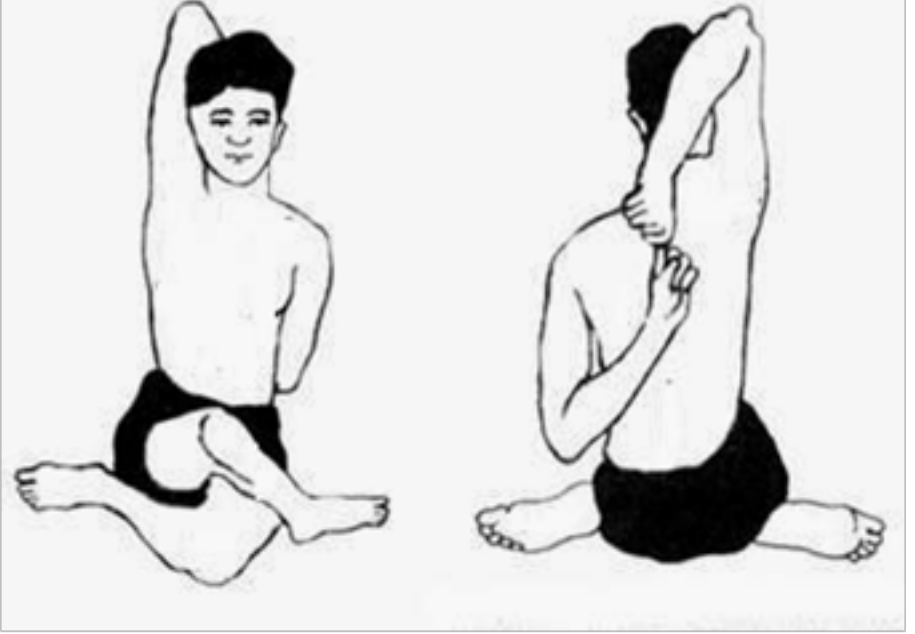
- உடலுக்கு நல்ல தோரணையைக் கொடுக்கிறது.
- இடுப்பு வளையும் தன்மை பெறுகிறது.
- இளம் வயதுக்காரர்களுக்கு ஏற்ற ஆசனமாகும்.
- முதுகு வலியை போக்குகிறது.

கோமுகாசனம்

செய்முறை

முதலில் விரிப்பில் கால்களை நீட்டி உட்கார வேண்டும். இடக்காலின் முழங்காலை மடித்து பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று இடக்காலின் மீது

அமரவும். முழங்கால் தரைமீது இருப்பது போல வைக்கவும். வலக் காலை வளைத்து, இடக்காலுக்கு மறுபுறம் கொண்டு செல்லவும், அப்போது வலது பக்க முழங்கால், இடது பக்க முழங்காலுக்கு மேலாக இருக்க வேண்டும். வலது பாதத்தை இடது பிடுஷ்டத்திற்கு அருகில் கொண்டு வர வேண்டும்.



கோமுகாசனம்

வலது பக்க முழங்கையை மடித்து, கீழ்ப் புறமாக வளைத்து, முதுகுப்புறம் கொண்டுவரவும். இடக்கையை வளைத்துத் தலைக்கு மேலாகப் பின்புறம் கொண்டு செல்லவும். மூச்சை உள்ளிழுத்து கைகளின் விரல்களை ஒன்றை ஒன்று பிடிக்க வேண்டும். சுவாசம் இயல்பாக இருக்கட்டும். இந்த நிலையில் மூச்சினை நன்றாக இழுத்து விடவும். மூச்சை வெளியில் விட்டு, பிடித்த விரல்களை விட வேண்டும். பின்புறம் கைகளை மெதுவாக எடுத்து முன்புறம் கொண்டு செல்லவும். மேலே உள்ள வலக்காலை மெதுவாக நீட்டவும். இடக்காலை நீட்டி ஆரம்ப நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். வலக்காலை முதலில் மடக்கியும் இதனைச் செய்யலாம்.

பலன்கள்

தோல் தசைகள் மற்றும் மார்புக் கூட்டுத் தசைகளை வலுவடையச் செய்கிறது. சோர்வடைந்த கணுக்கால் மூட்டுத்தசைகள், நுனிக்கால் தசைகளைப் புத்துணர்வு பெறச் செய்கிறது. இது முதுகு வலி மற்றும் தசைகளின் வலிகளை நீக்கும் ஆசனமாகும்.



பஸ்சிமோத்தாசனம்

தரையில் உட்கார்ந்து கால்களை நன்றாக நீட்டிக் கொள்ளவும். கைகளை தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். முதுகெலும்பு நேராக இருக்கட்டும். சாதாரணமாக மூச்சு விடவும். கைகளை நேராக உயர்த்தி (மூச்சை உள்ளிழுத்து) காதோடு ஒட்டி இருக்குமாறு தூக்க

வும். அப்படியே கைகளை முன்னால் சாய்த்து, இடுப்பை வளைத்து குனியவும். பாதி வரை குனியவும். அப்படியே தொடர்ந்து குனிந்து, கை விரல்களால் கால் கட்டை விரல்களை பிடித்துக் கொள்ளவும். இதை மூச்சை வெளியே விட்டுக் கொண்டு செய்யவும். தலை கால் மூட்டில் பதிந்து, தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் 20 நொடிகள் இருக்கவும். சாதாரணமாக மூச்சு விடவும். மூச்சை உள்ளிழுத்து தலையை முழங்கால்களிலிருந்து தூக்கி, சாதாரண நிலைக்கு வரவும்.

பலன்கள்

முதுகெலும்பின் வளையும் தன்மையை ஊக்குவிக்கிறது. முதுகெலும்புக் கோளாறுகள், முதுகு வலி, நீங்கும். அடிவயிற்று தசைகள் பலமடைகின்றன. இடுப்பை சுற்றி ஏற்படும் அடிப்போஸ் கொழுப்பு சதை குறைகிறது.

மலச்சிக்கல், அஜீரணம் முதலியவற்றை குணப்படுத்துகிறது. முக்கியமாக ஆண்மைக்குறைபாடு நீங்கி வீரியத்தை பெருக்க, வைத்தியர்களால் பரிந்துரைக்கப்படும் ஆசனங்களில் ஒன்று பஸ்சிமோத்தாசனம். தவறாமல் செய்து வந்தால் பாலியல் குறைபாடுகள் நீங்கும். பெண்களுக்கும் ஏற்றது. கணையம், சிறுநீரகம், கல்லீரல் இவற்றை ஊக்குவிப்பதால், நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்ற ஆசனம். இளம் பருவத்தினருக்கு உயரத்தையும், வளர்ச்சியையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

சஸ்சாங்காசனம்

முதலில் விரிப்பில் வஜ்ராசனத்தில் அமர வேண்டும். பின்னர் இரண்டு கைகளையும் அந்தந்த பக்கத்தில் உள்ள குதிகாலின் மீது வைப்புகள். உங்களின் நெற்றி, முழங்காலில் ஓட்டியிருக்கும் படி முன்னால் குனிய வேண்டும். இடுப்பு பகுதியை முடிந்தவரை தூக்கவும். இது உங்களின் நெற்றியிலிருந்து மெதுவாக உச்சந்தலையை சென்றடைவதாக இருக்கவேண்டும். இப்படியாக 20 விநாடிகள் இருந்து, வஜ்ரான நிலைக்கு வந்து பின் பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். இவ்வாறு இந்த ஆசனத்தை 3 முதல் 5 முறை செய்ய வேண்டும்.

பயன்கள்

இந்த ஆசனம் செய்வதால் தைராய்டு, தைமஸ் சுரப்பிகள் நன்கு இயங்கும். சளி தொல்லை நீங்கும். மூளை வளர்ச்சி குறைவான குழந்தைகள் சஸ்சாங்காசனம் செய்து வந்தால், கூடிய விரைவில் பூரணகுணம் கிட்டும்.



கூர்மாசனம்

விரிப்பின் மீது அமர்ந்த நிலையில் முழங்காலை மடித்து இருகால்களின் அடிப்பாகம், அதாவது பாதங்களை ஒன்றுக் கொன்று எதிராக சுமார் பத்து அங்குல இடைவெளி இருக்கும்படி கொண்டு வரவும். அந்த

இடைவெளியில் நெற்றியில் தரையில் பதித்தபடி, இரு கைகளையும் முதுகின் பின்புறமாக (படத்தில் உள்ளபடி) பிடிக்க வேண்டும். கூர்மாசனம்

முதலில் அவ்வாறு பிடிக்க வராது. பின்னர் நன்றாக பழகிய பின்னர் சுலபமாகும். இந்த நிலையில் 15 விநாடிகள் இருந்த பின்னர் பழைய நிலைக்கு வரவும். குனியும்போது முதுகுத் தண்டின் கீழே(நுனிப்பாகத்தை)

யும், நிமிரும்போது புருவ மத்தியிலும் நினைவை செலுத்தவும். மூன்று முறை இந்த ஆசனத்தை இரண்டு நிமிட இடைவெளி விட்டு செய்யவும்.

பலன்கள்

இந்த ஆசனம் செய்வதால் மன அமைதி கிடைக்கும். இடுப்பு எலும்பு, முதுகுத் தண்டு எலும்பு, கழுத்தெலும்பு சமந்தப்பட்ட வலி நீங்கும். ரத்தத்தில் சிகப்பணுக்கள் அதிகரிக்கும். பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் குறைந்து குழந்தை பாக்கியம் கிடைக்கச் செய்யும்.

திரிக தடாசனம்

முதலில் விரிப்பில் இரண்டு கால்களையும் இரண்டு அடி இடைவெளி விட்டு அகட்டி நிற்கவும். பின்னர் இரண்டு கைகளையும் மேலே தூக்கி கைகளைக் கோர்த்து உள்ளங்கை வெளிப் பார்க்கும் படி தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும். இப்போது மூச்சை இழுக்கவும். பின்னர் மூச்சை வெளிவிட்டு கைகளை மடக்காமல் இடுப்பை இடது பக்கம் வளைக்கவும். இந்த நிலையில் 15 வினாடிகள் இருந்த பின்னர் மெதுவாக மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். இதே போல் வலது பக்கம் செய்யவும். இவ்வாறு இந்த ஆசனத்தை 3 முதல் 5 முறை செய்யவும்.



பலன்கள்:

இந்த ஆசனம் செய்வதால் முதுகு தண்டு வலிமை பெறுகிறது. இடுப்பு வளையும் தன்மை பெறுகிறது. இடுப்பில் உள்ள தேவையற்ற சதை குறைந்து மெல்லிய இடையழகை பெற முடியும்.



சர்வங்காசனம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துத் தலைக்கு மேல் கைகளை நீட்டவும். பின்னர் கால்களைச் சேர்த்து, மெல்ல உயரத் தூக்கி, முழங்காலை வளைக்காமல் தரையிலிருந்து 45 டிகிரி சாய்வில் நிறுத்தவும். பின் படிப்படியாக கால்களை மேலும் உயர்த்தி 90 டிகிரிக்கு கொண்டுவரவும். இடுப்புப் பகுதியை மேலே உயர்த்தி, மேல் உடலை உயர்த்திக் கைகளால் முழங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றித் தாங்கவும்.

தலையைத் தூக்கக் கூடாது. முதுகை இரு உள்ளங்கைகளால் தாங்கிக் கொள்ளவும். இடுப்புப் பகுதியிலிருந்து உடற்பகுதியைச் செங்குத்தாக முகவாய்க் கட்டையை நெஞ்சுக்குழியில் அழுத்தி கால்களைத் தரைக்கு இணையாகக் கொண்டுவரவும். உடற்பகுதியை நேராக்கிச் செங்குத்தாகக் கொண்டுவரவும். உடலின் அனைத்து எடையும் தோளுக்குக் கொண்டுவரவும். அதே சமயத்தில் சுவாசம் சீராக இருக்க வேண்டும். தலை தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க அதிர்ச்சிகளைத் தவிர்த்து இரண்டு நிமிடங்கள் வரை இந்த நிலையில் இருந்து பழைய நிலைக்கு வரவும். இந்த ஆசனத்தை தினமும் ஒரு முறை மட்டும் செய்தால் போதுமானது. இவ்வாசனம் செய்யும் போது எக்காரணம் கொண்டும் சிரிக்கக் கூடாது.

பலன்கள்

- தைராய்டு சுரப்பி ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுகிறது.
- இதயம் பலமடையும்.
- கண்,காத்து,மூக்கு,தொண்டை ஆகியவைகளின் இயக்கம் சீராகும்.
- உடல் வளம்பெறும், மனம் விரியும்.
- வாதக்கோளாறுகள், மூலநோய், ஆஸ்துமா, சர்க்கரைவியாதி, சித்தப்பிரமை போன்ற நோய்கள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன

ஹலாசனம்

இந்த ஆசனத்தின் பெயர், நிலத்தை உமும் கலப்பையை குறிக்கும். ஹதயோகத்தின் சிறந்த ஆசனங்களில் ஒன்று. முதலில் விரிப்பில் மல்லாந்து நேர்க்கோடாக படுக்கவும். இரண்டு கைகளையும் உடலோடு ஒட்டி, உள்ளங்கைகள்



தரையை தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். மூச்சை உள்ளிழுத்து, கால்களை மடக்கி மார்பு அருகே கொண்டு வரவும். உள்ளங்கைகளால் தரையை அழுத்திக் கொண்டு, கால்களை மேலும் தூக்கி (இடுப்பு, பிட்டத்துடன்) முழங்கால்கள் நெற்றியில் படுமாறு கொண்டு செல்லவும். இவ்வாறு தூக்குவதற்கு உதவ, கைகளை முதுகில் வைத்து தாங்கவும். மூச்சை விட்டு, கால்களை மேலும் தூக்கி, முகத்தை தாண்டி, கால்களை தரையில் வைக்கவும். கால்களை தரையில் வைத்தவாறே கணுக்கால், கெண்டைக்காலின் முன்புறம், முழங்கால், தொடைகள் முதலியவற்றை

கூரையை நோக்கி, தூக்கவும். அப்போது முகவாய், மார்பில் அழுந்தியிருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் 20 நொடிகள் இருக்கவும். மூச்சை வெளியிட்டு, கைகளை தரையில் கொண்டு வந்து, நிதானமாக பழைய நிலைக்கு திரும்பவும். இதை மூன்று முறை செய்யலாம். மூன்று தடவைகளுக்கு மேல் செய்யக்கூடாது. உயர்ந்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், இடுப்பு, கீழ்முதுகு பாதிப்பு உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும்

பலன்கள்:

- இந்த ஆசனம் செய்வதால் முதுகெலும்பு நன்கு பலப்படும். நரம்புகள் வலிவடையும். இந்த யோகா செய்யும் போது அடி வயிறு அழுத்தப்படுவதால், ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும். தைராய்டு சுரப்பு ஊக்குவிக்கப்படும்.
- பாலியல் கோளாறுகளுக்கான ஆசனங்களில், ஹலாசனம் சிறந்த ஆசனம். பெண்களின் மாதவிடாய் கோளாறுகளை சரி செய்யும்.



ஆஞ்சநேய ஆசனம்

ஆஞ்சநேய ஆசனம் முதலில் 2 கால்களையும் நீட்டி உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும். பின்னர் கால்களின் பாதங்களை முன்னும், பின்னும் அசைத்து தளர்த்திக் கொள்வது முக்கியம். இடது முன்னங்காலை தரையில் ஊன்றி குதிக்காலை மேல் நோக்கி தூக்கிய நிலையில் வைக்க வேண்டும். பின்பு குதிக்கால் மீது படத்தில் உள்ளது போன்று உடலின் பின்பகுதியை வைத்து உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

இப்போது வலது காலை மடக்கி வலது கால் பாதமானது இடது தொடை மீது வயிற்றுடன்

ஓட்டிய நிலையில் இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். 2 கைகளையும் மார்புக்கு நேராக கும்பிட்ட நிலையில் வைக்க வேண்டும். இது தான் ஆஞ்சநேய ஆசனத்தின் அமைப்பாகும். இவ்வாறு 10 முதல் 20 வினாடிகள் வரை உட்கார்ந்து விட்டு பின்னர் படிப்படியாக பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். ஆசனப்பயிற்சியின் போது சுவாசம் சாதாரண நிலையில் இருப்பதுடன் செய்து முடித்த பின்பு கால்களை மாற்றி இதே முறையில் வலது காலை ஊன்றி ஆஞ்சநேய ஆசனத்தை செய்யலாம். முகம்

பொலிவு பெறவும், தொடை தசை இறுக்கம் குறையவும், தட்டையான பாதத்தை சரி செய்யவும், மூட்டு வலியை குணமாக்கவும், கால்களின் நரம்பு சுருண்டு இருந்தால் சரி செய்யவும் ஆஞ்சநேய ஆசனம் பயன் தருகிறது.

சாந்தி ஆசனம்

எந்த இயக்கமும் அற்ற நிலைதான் சாந்திய ஆசனம் ஆகும். இதற்கு சுவாசனம் என்ற பெயரும் உண்டு. கால்களை நீட்டி நிமிர்ந்து படுக்க வேண்டும். கைகள் தொடையில் இருந்து சற்றுத் தள்ளி இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகளை மேல் நோக்கியபடி வைத்துக் கொண்டு கண்களை மூடிக் கொள்ள வேண்டும்.



கால்களை 2 அடி அகலத்தில் விரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் ஆழமாக சுவாசிக்கலாம். பின்னர் மெல்ல மெல்ல சாதாரண சுவாச நிலைக்கு வர வேண்டும். உடம்பு முழுவதையும் இறுக்கமாக இல்லாமல் நிலைக்கு வைத்துக் கொள்வது முக்கியமானது. கால்விரல், பாதம், கணுக்கால், குதிக்கால் தசை, மூட்டுகள், தொடை, இடுப்பு, வயிறு, முதுகு, மார்பு, இதயம், கை, முன்னங்கை, விரல், முகம், கண், தலை, மூளை என்று ஒவ்வொரு பாகமாக நினைத்து ஒவ்வொன்றுக்கும் ஓய்வு, ஓய்வு என்று மனதுக்குள் சொல்லி ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

இந்த ஆசனத்தை செய்து முடிக்கும் போது முதலில் கால் விரல்களையும், காலையும் சற்று அசைத்து விட வேண்டும். கைவிரல்களை மடித்து நீட்டி உடலை ஒரு பக்கமாக சாய்த்து நிதானமாக எழுந்திருக்க வேண்டும். இது தான் சாந்திய ஆசனம் செய்யும் முறை ஆகும். எந்த ஆசனம் செய்தாலும் முடிவில் சாந்திய ஆசனத்தை செய்து முடிப்பது நல்லது.

உடல் சோர்வு அடையும் போது எல்லாம், சோர்வை போக்குவதற்கு இந்த ஆசனத்தை செய்யலாம். மன சஞ்சலத்தை போக்குகிறது. ரத்த அழுத்த நோயை குணமாக்குகிறது. தளர்ச்சியை நீக்கி உடலுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது. தூக்கமின்மையை சரி செய்கிறது.

யோகா முத்திரைகள்

முத்திரை யோகம்
கதயோகத்தின் ஒரு
அங்கம். எளிமையானது.
சுலபமாக செய்யக்
கூடியது. நம் விரல்களை
பயன்படுத்தி செய்யக்கூடிய
ஆசனங்களாகும். மற்ற
விரல்களால் கட்டை விரலை
தொடுவது இதன் முக்கிய அம்சம்.

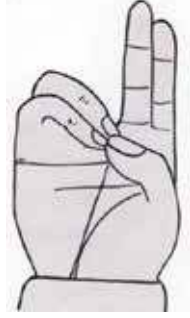


சித்தா, ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகா
இவற்றின் அடிப்படை தத்துவம் உலகில் உள்ள அனைத்தும் ஐந்து
மூலப் பொருட்களால் ஆனவை. இந்த ஐம்பூதங்கள் ஆகாயம்,
காற்று, தீ, நீர், நிலம் ஆகியனவாகும். இதில் ஆகாயம் ஈதர் என்று
விஞ்ஞான ரீதியாக கூறப்படுகிறது. உலகின் பொருட்களை சூழ்ந்து
இருப்பது ஆகாயம். பூமி அடர்த்தி மிகுந்தது. நீருடன் சேர்ந்த பூமி கப
தத்துவமாக சொல்லப்படுகிறது. காற்று உருவமில்லாத ஆகாயத்துடன்
சேர்ந்து உடலில் வாதத் தத்துவத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. தீ பித்தம்.
வெளிச்சத்தை உண்டாக்கும். இந்த ஐம்பூதங்கள் உடலில் சமச்சீராக
இருந்தால் ஆரோக்கியம் நன்றாக இருக்கும். இவைகளில் ஏதாவது
ஒன்று பாதிக்கப்பட்டால் வியாதி உண்டாகும். நமது கைகளின் ஐந்து
விரல்கள் ஐம்பூதங்களை குறிக்கின்றன.

1. கட்டைவிரல் தீ
2. ஆள்காட்டி விரல் காற்று
3. நடுவிரல் ஆகாயம்
4. மோதிரவிரல் நிலம்
5. சுண்டுவிரல் நீர்.

(இந்த ஐந்து விரல்களை பயன்படுத்தி முத்திரை
ஆசனங்கள் செய்தால் உடல் நலம் கூடும்)
முத்திரைகளை பயிலும் முறை

1. பத்மாசனம் போன்ற உட்காரும் ஆசனங்களில் அமர்ந்து யோகமுத்திரைகளை செய்வது சிறந்தது. ஆனால் நீங்கள் பல நிலைகளில் முத்திரைகளை செய்யலாம். நிற்கும் போது, பயணிக்கும் போதும் செய்யலாம்.
 2. ஞான முத்திரைதவிர மற்றவைகளை ஒரேசமயத்தில் இரண்டு கைகளை உபயோகித்து செய்யலாம்.
 3. எல்லா பருவத்தினரும், எப்போது வேண்டுமானால் முத்திரைகளை செய்யலாம். விலக்கு சூன்ய முத்திரை. இதுமட்டும் காது கேட்காதவர்கள் மட்டும் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி.
 4. எல்லா முத்திரைகளையும், அக்னியை குறிப்பிடும் கட்டைவிரலை சேர்த்துத் தான் செய்ய வேண்டும்.
 5. இவற்றை செய்யும் போது, விரலோடு விரலை மெதுவாக தொடவும். அழுத்த வேண்டாம்.
 6. முதலில், ஆரம்பத்தில் 10-15 நிமிடம் இந்த யோகமுத்திரை பயிற்சிகளை செய்யவும். பிறகு தினமும் 45 நிமிடமாவது செய்ய வேண்டும்.
 7. வலதுகை முத்திரைகள் உடலின் இடது பக்க அவயங்களுக்கு பலன் அளிக்கும். அதே போல் இடது கையினால் செய்யப்படும் பயிற்சிகள் வலதுபக்க உறுப்புகளுக்கு பலன் கொடுக்கும்.
- முத்திரைகள் 100 வகைகள் உள்ளன.



முக்கியமான சில

1. பிராண முத்திரை

மோதிர மற்றும் ஆள்காட்டி விரல்களை சேர்த்து வளைத்து கட்டை விரலை தொடவும்.

பயன்கள் களைத்த உடலை புதுப்பிக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சியை போக்கும் பார்வைத் திறன் அதிகரிக்கும்.

ஞானமுத்திரையுடன் சேர்த்து செய்தால், தூக்கமின்மை வியாதி குணமாகும். அபான முத்திரையுடன் சேர்த்து செய்தால் நீரிழிவு குணமாகும். உடலில் நோய் தடுப்புசக்தியை அதிகரிக்கும். பொதுவாக ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

2. ஞான முத்திரை

இதில் வாயுவையும், அக்னியையும் சேர்ப்பது போல் ஆள்காட்டி விரலின் நுனியால் கட்டை விரல் நுனியை தொடவும். மற்ற விரல்கள்



நிமிர்ந்து நிற்கவும்.

பயன்கள்

மூளைக்கு அதிக ரத்தம் பாயும். மூளை செயல்பாடு, ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கும். முன்பு சொன்னபடி பிராண முத்திரையுடன் செய்தால் தூக்கமில்லா வியாதியை தீர்க்கும்.



3. அபான முத்திரை

நடு விரல் மற்றும் மோதிர விரல்களின் நுனிகளை சேர்த்து கட்ட விரலின் அடிப்பகுதியை தொடவும்.

பயன்கள்



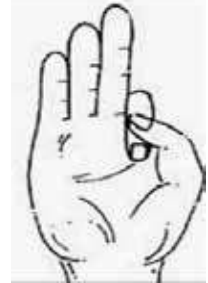
நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் சிறுநீர் பாதிப்புகளை குறைக்கும். அடைப்பட்ட மூக்கு சளியை குறைக்கும். மல ஜலங்கள் சீராக பிரிய உதவும். வியர்வையை அதிகரித்து உடலின் நச்சுப் பொருட்களை களையும்.

4. அபான வாயு

முத்திரை (மிருத்த சஞ்சீவினி முத்திரை) ஆள்காட்டி விரல் (வாயு) நுனியை கட்டைவிரலின் (அக்னி) கட்டை விரலின் அடியை தொடவும் பிறகு நடு விரல் மற்றும் மோதிர விரல்களால் கட்டை விரல் நுனியை தொடவும்.

பயன்கள்

இந்த முத்திரை இதயத்திற்கு நல்லது. அதனால் இதன் மற்றொரு பெயர் இதய முத்திரை. உயர் ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும். வாயு மற்றும் தலைவலியை குறைக்கும்.



5. வாயு முத்திரை

ஆள்காட்டி விரலால் கட்டை விரலின் அடிப் பகுதியை தொடுவது வாயு முத்திரை ஆகும். கட்டை விரல் வளைந்து மெதுவாக ஆள்காட்டி விரலின் கனுவை தொட வேண்டும்.

பயன்கள்

முட்டு வலி ஆர்த்தரைடீஸ், ரூமாடீஸம், ஸ்பாண்டிலோஸீஸ் இவற்றின் வலிகளை குறைக்கும். பிராண முத்திரையுடன் சேர்த்து செய்தால் முழு

பயன் கிடைக்கும்.



6. பிருத்திவி முத்திரை

மோதிர விரல் நுனியால் கட்ட விரல் நுனியை

தொடவும்.

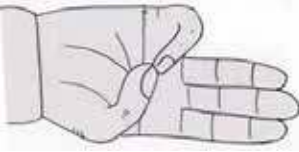
பயன்கள் உடலையும் உள்ளத்தையும் புதுப்பிக்கிறது. மன அமைதியை உண்டாக்கும். உடலை பருமனாக்கும்.



7. சூரிய முத்திரை

மோதிர விரலை வளைத்து அதன் நுனி கட்டை விரலை தொடவும். கட்டை விரல் வளைந்து மோதிர விரலை அழுத்த வேண்டும். இந்த முத்திரையை பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இரு கைகளால் செய்ய வேண்டும்.

பயன்கள் மனஇறுக்கம், அதிக உடல் பருமன் இவற்றை குறைக்கும். சோம்பலை போக்கும்.



8. வருண முத்திரை

சுண்டு விரல் நுனியை கட்டை விரல் நுனியால் தொடவும்.

பயன்கள் சிறுநீரக கோளாறுகள் ரத்தத்தில் நச்சுப் பொருள்கள் நீர்மச் சத்து குறைவு சுளுக்கு இவற்றுக்கு எல்லாம் இந்த முத்திரை நல்ல சிகிச்சை.

9. லிங்க முத்திரை

இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் சேர்க்கவும்.

இரண்டு கைகளின் விரல்களை

ஒன்றுக்கொன்றுடன் பின்னிக் கொள்ளவும்.

இடது கட்டை விரலை மட்டும் விட்டுவிடவும்.

இந்த விரல் தனித்து நிமிர்ந்து நிற்கட்டும்

வலது கையின் கட்டை விரலும் ஆள்காட்டி

விரலும் லேசாக இடது கட்டை விரலை

தொட்டுக் கொண்டு மற்ற விரல்களை பிடித்துக் கொள்ளவும்.

பயன்கள் இந்த முத்திரையை குளிர்காலத்தில் செய்வது நல்லது. உடல்



உஷ்ணம் அதிகரிக்கும். ஜலதோஷம் இருமலுக்கு நல்லது. உடல் எடை குறைக்கும். இந்த பயிற்சியை செய்பவர்கள் பால், நெய், பழங்கள், மற்றும் தண்ணீர் இவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



10. சூன்ய முத்திரை

இந்த முத்திரையில் நடு விரல் கட்டை விரலின் அடிப் பகுதியைத் தொட வேண்டும். கட்டை விரல் வளைந்து நடு விரலின் கணுவைத் தொட வேண்டும்.

பயன்கள்: இந்த முத்திரை காதுக் கோளாறுகளுக்கு சிறந்தது. வலது காதில் பாதிப்பு இருந்தால் இந்த முத்திரையை வலது கரத்தால் செய்ய வேண்டும். அதே போல் இடது காதில் கோளாறுகளுக்கு இடது கரத்தால் செய்ய வேண்டும். காது கோளாறு உள்ளவர்கள் இந்த

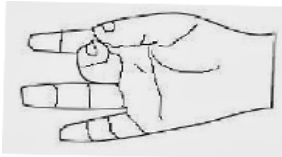
முத்திரையை அடிக்கடி, 45 நிமிடமாவது செய்ய வேண்டும்.

எச்சரிக்கை

1. காது கோளாறு இல்லாதவர்கள் இந்த முத்திரையை செய்யக் கூடாது. செய்தால் காதுகளில் அடைப்பு ஏற்படும்.
2. இந்த முத்திரையை செய்யும் பொழுது இரண்டு கைகளையும் உபயோகிக்க வேண்டாம்.

11. சகஜ சங்க முத்திரை

இடது கை கட்டை விரலை வலது கை விரல்களால் பிடித்துக் கொள்ளவும். இடது ஆள்காட்டி விரல் வலது கை கட்டை விரலை தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மீதமுள்ள இடது கை மூன்று விரல்களால் வலது கை விரல்களை லேசாக அழுத்தவும். இந்த பயிற்சியை கைகளை மாற்றி மாற்றி செய்யவும்.



பயன்கள்: தொண்டை பாதிப்புகள், தைராய்டு பிரச்சனைகள், ஜீரண கோளாறுகள் இவற்றை குறைக்கும். குரல் வளத்தை அதிகரிக்கும்.

12. ஆகாய முத்திரை

கட்டை விரலின் நுனியை நடு விரலால்

தொடவும்.

பயன்கள்: இதயத்திற்கு நல்லது. தேவைப் பட்டால் மட்டும் இந்த முத்திரையை செய்யவும்.

நமது பழங்கால முனிவர்க்களும் சித்தர்களும் விரல் நுனிகளில் ஒரு வித மின்சக்தி இருப்பதாக கருதினர். முத்திரைகளை பயிலும் போது, இந்த மின்சக்தி பல பலன்களை தரும் என்று நம்பினர். நமது கைகளின் ஐந்து விரல்கள் ஐம்பூதங்களை குறிக்கின்றன

சுவாசப் பயிற்சி

நாடிசக்தி

முழுமையான சுவாசத்திற்கு உதவும் இலகுவான மூச்சுப் பயிற்சியே நாடி சக்தியாகும். இதன் மூன்று நிலைகளையும் கீழே காணக்கூடியதாய் உள்ளது.



நாடிசக்தி முதல் நிலை

1. பத்மாசனம்:

1. சகாசனத்தில் வசதியாக அமர்ந்துகொள்ளவும். இடது கையை சின்முத்திரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். (ஆட்காட்டி விரலை மடக்கி, பெருவிரலின் நுனியில் வைக்கவும். வலது கையை நாசிக முத்திரையில் வைத்துக்கொள்ளவும். (ஆட்காட்டி விரல் மற்றும் நடுவிரலை மடக்கி, பெருவிரலின் அடியில் வைக்கவும்.



2. வலது பெருவிரலால் நாசியை அடைத்துக் கொண்டு, இடது நாசியின் வழியே மூச்சை மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும்.



3. பின்பு வலது மோதிர விரலால் இடது நாசியை அடைத்துக்கொண்டு, வலது நாசியின் வழியே மூச்சை வெளியே விடவும்.

பின்பு வலது நாசியின் வழியாகவே மூச்சை இழுத்து, இடது நாசியின் வழியாக வெளியே விடவும்.



நாடி சக்தி இரண்டாம் நிலை

மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு கண்களை இறுக்கமாக மூடி, மனத்திலுள்ள தேவையற்ற எண்ணங்களை, (போகம், வெறுப்பு, பொறாமை, எரிச்சல், சுயநலம், கவலை) எரிக்குமாறு உருவகம் செய்துகொள்ளவும். மூச்சை வெளியேவிட்டு

மெதுவாக புன்னகையுடன் கண்களைத் தளர்த்தி, தேவையற்ற எண்ணங்கள் நம்மைவிட்டு புகைபோல வெளியேற அனுமதிக்கவும்.

நாடி சுத்தி மூன்றாம்நிலை

இரு நாசிகளின் வழியாக மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் மூச்சை உள்ளிழுத்து, வெளியே விடவும். சரியான சமச்சீர் இடைவெளியில், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வேகத்தை அதிகரித்து சுவாசிக்கவும். அதிகபட்ச வேகத்தை அடைந்த பின்பு, அமைதியாக உடலைத் தளர்த்திக்கொள்ளவும். சுவாசத்தினை அதன் போக்கில் விட்டுவிடவும். குறைந்தது 20 நிமிடங்கள் கண்களை மூடி அமைதியாக இருக்கவும்.



தியானம்

உற்சாகமாக தியானம் செய்ய ஆரம்பித்து அதைத் தொடர்ந்து செய்ய முடியாமல் கைவிட்டு விடும் மனிதர்கள் ஏராளம். பலரும் ஏதாவது ஒரு காரணம் சொல்லி தியானத்தைக் கைவிட்டு விடுகிறார்கள். சில சமயங்களில் கைவிடா விட்டாலும் தியானம் எந்திரத்தனமான ஒரு வேலை போல ஆகிறது. அதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. அவை என்னவென்று பார்க்கலாம்....

- நாம் தியானம் செய்ய ஆரம்பிக்கிறோம். நிறைய எதிர்பார்ப்புகளுடன் ஆரம்பிக்கிற தியான அனுபவம் நாம் எதிர்பார்க்கிற விதத்திலும், எதிர்பார்க்கிற வேகத்திலும் நமக்குக் கிடைப்பதில்லை. அதனால் அலுப்பு தட்ட ஆரம்பிக்கிறது. சிலர் வேறு குருவைத் தேடிப் போவதுண்டு. வேறு சில பயிற்சி முகாம்களை நாடிப் போவதுண்டு. அங்கும் ஆரம்பத்தில் ஒரு உற்சாகம், ஒரு எதிர்பார்ப்பு பின் ஏமாற்றம், அலுப்பு என்று தொடர்கிறது. யதார்த்தத்திற்கு ஒத்து வராத நம் எதிர்பார்ப்புகளே தியானம் தொடர முடியாமைக்கு முதல் காரணம் என்று சொல்லலாம்.
- இரண்டாவது, தியானத்திற்குப் பொருத்தமான சூழ்நிலைகள் பயிற்சி இடங்களில் கிடைக்கின்றன. அங்கு தியானத்தின் மூலம் நல்ல அமைதி கிடைப்பது போல பயில்பவர்கள் உணர்கிறார்கள்.
- மூன்றாவது, சடங்குகளிற்கு அளவுக்கதிக முக்கியத்துவம் தந்து சத்தான விஷயங்களை புறக்கணிப்பது. நான் தினமும் அரை மணி நேரம் தியானம்

செய்கிறேன் என்று சொல்லி பெயருக்கு ஆண்டாண்டு காலம் தினமும் அரைமணி நேரம் தியானத்திற்காக அமர்ந்தாலும் பயன் இருக்காது. தொடர்ந்து தியானத்தில் ஈடுபடுவது என்பது வேறு, தொடர்ந்து தியானம் என்ற பெயரில் எந்திரத்தனமாய் அமர்ந்திருப்பது என்பது வேறு. தியானம் வெறும் சடங்காகும் போது அர்த்தமில்லாததாகப் போகிறது.

- ஆரம்ப காலங்களில் அரைமணி நேரம் தியானப் பயிற்சி செய்வோமானால், அதில் ஒருசில வினாடிகள் மனம் தியானத்தில் லயிக்குமானால் அதுவே பெரிய வெற்றி. உண்மையில் தியானம் வெற்றிகரமாக கைகூடினால் மனதில் வார்த்தைகளால் வர்ணிக்க முடியாத ஒருவித அமைதி கண்டிப்பாக உணரப்படும்.

அது தொடருமேயானால் உங்கள் முகத்தை மாற்றும். உங்கள் பேச்சை மாற்றும். நீங்கள் வாழ்க்கையைப் பார்க்கும் விதத்தை மாற்றும். நீங்கள் செயலாற்றும் முறையை மாற்றும். நீங்கள் அறிகிறீர்களோ இல்லையோ உங்களிடம் பழகுபவர்கள் அதை உங்களிடம் உணர ஆரம்பிப்பார்கள். தியானத்தில் நீங்கள் வேருன்றிய பின் தியானத்தின் போது நீங்கள் அனுபவித்த அமைதி உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையிலும் தொடரும். காலப்போக்கில் நீங்கள் எங்கும், எப்போதும் உங்கள் விருப்பப்படி தியான நிலைக்குள் புக முடியும் என்ற நிலை ஏற்படும்.

ஓசோ சொல்வது போல சந்தையில் கூட நீங்கள் தியானத்தில் மூழ்க முடியும். சில நாட்கள் நல்ல முன்னேற்றம் இருந்து திடீரென்று ஓரிரு நாட்கள் ஆரம்பத்தில் இருந்ததை விட மோசமான சறுக்கலை ஒருவர் சந்திக்க நேரிடலாம். மன அமைதி காணாமல் போய் தியானத்திற்கு எதிர்மாறான உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பை உணரலாம்.

தியான நிலைக்கே மனம் போகாமல் போகலாம். அதைக் கண்டு ஒருவர் பின்வாங்கி விடக்கூடாது. உள் மனதில் உறங்கிக் கிடந்த ஏதோ ஒரு குப்பையை மனம் மேல் தளத்திற்கு எறிந்திருக்கின்றது என்று அர்த்தம். அதைக்கவனியுங்கள்.

அதற்கான காரணம் உங்களுக்குள்ளே இருந்திருக்கின்றது என்பதை அங்கீகரியுங்கள். விருப்பு வெறுப்பில்லாமல் ஆராயுங்கள். பின் அது குப்பை என்பதை உணர்ந்து, தெளியுங்கள். இதை ஒழுங்காகச் செய்தீர்களானால் இனி அந்தக் குப்பை திரும்பி வந்து உங்களைத் தொந்திரவு செய்யாது. மறுபடி முன்னேற்றம் தொடரும்.

திடீரென்று இன்னொரு நாள் இன்னொரு குப்பை மேலே வரலாம். இதுவும் சறுக்கல் போல் தோன்றலாம். முதல் குப்பையைக் கையாண்டது போலவே இதையும் நீங்கள் கையாண்டு விலக்கி விடுங்கள். உள்ளே ஆழத்தில் உள்ள குப்பைகள் முழுவதுமாக நீக்கப்படும் வரை இந்த அனுபவங்கள் நிச்சயமாய் தொடரும்.

ஆனால் தியானத்திற்கான பயணத்தில் இது போன்ற அனுபவங்கள் சகஜம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு தியானத்தைத் தொடருங்கள். விடாமுயற்சியோடு தொடர்ந்தால் உங்களுக்குக் கிடைக்கக் கூடிய பலன்கள் அளவிட முடியாதவை.

எளிய முறையில் தியானம் செய்யும் முறை

- உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.
- தியானத்திற்காக ஒரு நாளில் இரண்டு நேரங்களை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். (எடுத்துக்காட்டாக காலை 5 அல்லது 6 மணி. மாலை 6.30 அல்லது 7.30 மணி) முடிந்தவரை குறிப்பாக அந்த நேரத்திலேயே தியானம் செய்ய முயற்சி செய்யவும்.
- வீட்டில் ஒரு இடத்தை தியானத்திற்காக தேர்ந்தெடுங்கள். அது அமைதியான இடமாக இருக்க வேண்டும்.
- அங்கு ஆசனத்தை விரித்து அதில் அமரவும். தலை, கழுத்து மற்றும் முதுகெலும்பு நேராக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும். கைகள் மடி மீது இருக்கட்டும். கண்களை மூடிக் கொள்ளவும்.
- சூரியன், நிலவு, நட்சத்திரங்கள், மேகங்கள் எதுவும் இல்லாத பரந்த எல்லையற்ற ஆகாயம் மங்கிய ஒளியில் இருப்பதாக சில நிமிடங்கள் கற்பனை செய்யவும். இது உங்கள் உடலையும், உள்ளத்தையும் தளர்த்தி அமைதிப்படுத்த உதவும்.
- இப்போது உங்கள் உணர்வு மையத்தை இதயத்திற்கு எடுத்து செல்லவும். அங்கு பன்னிரண்டு இதழ்கள் கொண்ட சிவப்பு தாமரையை அங்கு கற்பனை செய்யவும். உங்கள் இஷ்ட தெய்வம் அதில் உயிருணர்வுடன் அமர்ந்திருப்பதை எண்ணவும்.

- இப்போது உடல், அமைதியான மனம், நம்பிக்கை, பக்தி,

விவேகம், ஆகியவற்றிற்காக பிராத்திக்கவும்.

• ஐந்து, பத்து நிமிடங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தை தியானிக்கவும். மனம் அங்கும் இங்கும் ஓடினாலும் அதை இழுத்து வந்து இஷ்ட தெய்வத்திடம் நிறுத்தவும்.

• பின்பு இஷ்ட தெய்வத்தின் நாமத்தை ஜபம் செய்யவும். உங்கள் இட தெய்வம் ராமராக இருந்தால் ராம, ராம என்று தொடர்ந்து ஜெபம் செய்யவும். குறைந்த பட்சம் 108 முறையாவது ஜபம் செய்ய வேண்டும். அதிகமாக செய்ய விரும்பினால் அது 108 இன் மடங்காக இருக்க வேண்டும்.

• தியானத்திற்கு பிறகு உடனடியாக எழுந்திருக்க வேண்டாம். தொடர்ந்து சிறிது நேரம் அமர்ந்து மனதுக்கு அமைதி தரும் ஆன்மீக புத்தகங்களை படியுங்கள்.

இராஜயோக தியானம்

ஒளிப்புள்ளியாக விளங்கும் மனதை இறைவனிடம் ஒரு நிலைப்படுத்தி அமைதி சக்தியை அனுபவம்செய்வது! பேராணந்தத்தில் மூழ்கியிருப்பது! தன்னை ஆன்மீகம், மனம் மற்றும் உணர்வு ரீதியில் சக்திசாலியாக ஆக்கிக் கொள்வது தன்னுள் அடங்கிக் கிடக்கும் கலைகளை, திறன்களை வெளியில் கொண்டு வருவது உயர்ந்த சிந்தனைகளையே சிந்தித்து, பண்பாளராய் விளங்குவது!

தியானத்தின் பலன்கள். கவலை, பயம், கோபம், மன அழுத்தம் போன்றவைகளிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கிறது. மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியமடைந்து நலமும், வளமும் பெருகுகிறது. எதிர்மறை உணர்வுகள் மறந்து, ஆக்கப்பூர்வ சிந்தனை மற்றும் எளிமையான சுவாவம் பரிமளிக்கிறது. போட்டி நிறைந்த இவ்வுலகில் தன்னம்பிக்கை வளர்ந்து சிந்தனை, சொல், செயல் வளம் அதிகரிக்கிறது. அமைதியும் ஆனந்தமும் கிடைத்து, அலுவல் மற்றும் தொழில் செயல் திறன் கூடுகிறது. தியானம் செய்வோம்! வாழ்வில் நலமும் வளமும் பெறுவோம்!

தெரபி மசாஜி

சித்தர்கள் சொல்லவைத்த வாசகங்கள்

பல்லாயிரக்கணக்கான வருடங்களுக்கு முன்னர் எம்முதாதையர் களுடன் வாழ்ந்த சித்தர்களும் முனிவர்களும், தமக்கென வாழாப் பெருந்தகையாளர்களாய், தகைசான்ற தம் வாழ்வியலில், அரிய பல சேவைகளை எம்மவர்களுக்கு அளித்துள்ளனர். அதனை அடுத்துவரும் சந்ததிகளும் அனுபவிக்கும் வகையில் தாம் கண்ட பேரின்ப வாழ் விற்கான ஆன்மிகப் பாதையையும், வாழ்வாதாரத்தின் முக்கிய பகுதியான ஆரோக்கியத்தினைப் பேணும் வழிகளையும், அதற்கான மூலிகை மருத்துவங்களையும் ஏட்டுச் சுவடிகளாய் எமக்குத் தந்த பெரு வள்ளல்களாவர். அது மட்டுமல்லாது ஏனைய நாடுகளுக்கும் அதனை எந்தவித வேறுபாடுமின்றிக் கற்றுக்கொடுத்துள்ளனர் என்பதற்குப் பல சான்றுகள் இன்றும் எம்முன் வியாபித்து நிற்கின்றது. ஆயினும், அவர்கள் விட்டுச்சென்ற ஏட்டுச் சுவடிகளில் பல்லாயிரக் கணக்கானவை அழிந்து, எரிந்தும், செல்லரித்தும், அன்னியரால் களவாடப்பட்டும் போய்விட்டது. போனவை போக எஞ்சியவற்றையாவது, அரும்பெரும் பொக்கிசமாக நாம் பாதுகாக்க வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம்.

அத்தகைய அவர்களின் ஏட்டுச் சுவடிகளில் சொல்லப்பட்டுள்ள வரன் முறைகள் இன்று நம்மிடம் அருகி வருகின்றன. அத்தகைய சிறப்பான வெளிப்பாடுகளின் வழியே நாடி மருத்துவம், மூலிகை மருத்துவம், பஞ்சபூதங்களின் வழியே வகைப்படுத்தப்பட்ட ஊசி குத்தியல் மருத்துவம், அவ்வாறே அமுத்தவியல் மருத்துவம் என நீண்டு செல்லுகின்றது அவர்களின் ஏட்டுச் சுவடிகள் சொல்லும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான ஆதார ரகசியங்கள். அவை யாவும் சித்தர்களால் கவிதை வடிவிலேயே அமைந்துள்ளன.

அதில் இருந்து நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு நாடிபிடித்துப் பார்த்து என்ன நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றார் என்பதை விளக்கமாக நான்கு வரிகளில் சொல்லிவைக்கும் கவிதை இது:

கரிமுகனடியை வாழ்த்தி கைதனி நாடி பார்க்கில்
பெருவிரல் அங்குலத்திற் பிடித்திட நடுவே தொட்டால்
ஒருவிர லோடில் வாத முயர் நடுவிரலிற் பித்தந்
திருவிரன் முன்றி லோடிற் சேத்தும நாடியாமே!

நாடி பார்ப்பதற்கு நேரம், காலம் மாத்திரமல்லாது மாதங்களையும், காலநிலை மாற்றங்களையும் கூட, கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்

என்பதனை அழுத்தமாக அன்று வாழ்ந்த சித்தர்களாகிய நம் முன்னோர்கள் சொல்லி வைத்த வைத்திய வாகட ஏட்டுச்சுவடிகளில் இருந்து சில வரிகள்:

சித்திரை வைகாசிக்குச் செழுங்கதிர் இதயந் தன்னில்
அத்தமாம் ஆனி, ஆடி, ஐப்பசி, கார்த்திகைக்கு
மத்ததியா னத்திற் பார்க்க மார்கழி தையு மாசி
வித்தகன் கதிரோன் மேற்கில் விமுகின்ற நேரந்தானே!

தனது பங்குனிக்குந் தனது நல்லாவணிக்கும்
மாமனமாம் புரட்டாசிக்கு மற்றை ராத்திரியிற் பார்க்க
தேனென்று மூன்று நாடித் தெளிவாகக் காணு மென்ற
கானமா முனிவர் சொன்ன கருத்தை நீ கண்டு பாரே!

எல்லா நேரத்திலும், எல்லாக் காலத்திலும் நாடி பிடித்துப் பார்த்து சரியான நோயின் அறிகுறியையோ, நோயின் தன்மையையோ, நோயையோ கண்டுபிடிக்க எத்தனையோ பரிசோதனைகள் செய்யும் இந்தக் காலத்தில், காலம், நேரம் எல்லாவற்றையும் கணக்கில் வைத்து நோயைத் துல்லியமாக அறிந்து செயற்பட்டவர்கள் நம் சித்தர்களும், முனிவர்களும். அவர்கள் வழியில் நாமும் வந்தோம் என்பதை நினைத்து மகிழ்வுறும் அதே வேளை, அவர்கள் தந்த பொக்கிசங்களில் நம்மிடமிருந்து தொலைந்து போனவை போக மீதியையாவது எதிர்கால சந்ததிக்காகப் பாதுகாத்து வைக்க முயற்சிப்போம். அந்த முயற்சியின் ஒரு சிறு துளிதான் “ஆரோக்கிய வாழ்வில் ஆனந்தம் காண்போம்” என்னும் இச்சிறிய நூல் “எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க வேண்டுவதல்லால், யாதும் அறியேன் பராபரமே”

தெறப்பி மசாஜ்

வாழ்க்கை முறை:

இன்றைய இயந்திர மயமான வாழ்க்கையில் மனித சமூகம் இயந்திரத்தைப் போல் அளவுக்கதிகமான உடலுழைப்பில் ஈடுபட வேண்டிய சூழ்நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளது. அத்தகைய வாழ்க்கை முறையில், தொடர்ந்தும் இயந்திரத் தனமான தொழில்சார் வேலைப்பழக்கள், தேவையான அளவு போசாக்கற்ற, ஒரே மாதிரியான உணவுப் பழங்கங்கள், போதிய அளவு ஓய்வு, உறக்கம் இன்மை, தேவைக்கேற்ற அளவான உடற்பயிற்சி போன்ற ஆரோக்கியமான கலைகளில் ஈடுபடாற்ற வாழ்க்கைமுறை என்பனவெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து மனித குலத்தை மன உளைச்சல், பல்வகையான நோய்கள் மிக்க அன்றாட வாழ்க்கைக்குள் தள்ளியிருக்கின்றது. இதற்கான காரணங்கள் என்னவென்பதை ஆராயுமிடத்து, அதிக உழைப்பின் காரணமாக எலும்பின் மூட்டுக்களின் கசிஇளையங்கள் தேய்மானம் அடைகின்றன. அதனைத் தொடர்ந்து, காலப்போக்கில் எலும்புகளும் தேய்மானம் அடையும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றது. இதற்கான காரணம், போசாக்கற்ற ஒரே மாதிரியான உணவுவகைகளை உட்கொண்டு வருவதால் உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்துக்கள் கிடைக்காமல் போதல். புகைப்பழக்கம், மதுப்பழக்கம், ஓழுக்கமற்ற சீரற்ற நடைமுறைகள் என்பனவாகும். தினசரி, உடற்பயிற்சி இன்மை, ஓய்வு, தூக்கம் என்பவை சமச்சீராகக் கடைப்பிடிக்காதவிடத்து, உடலின் சமச்சீர் நிலை குலைவடைகிறது. அதுவே மனித குலத்தின் வாழ்நாளைக் குறைத்து, அவர்களின் உடலையும் மனதையும் வெகுவாகப் பாதித்துவிடுகின்றது. அதனின்றும் விடுபட வேண்டுமானால். முதலில் நம்மை, நமது உடலை, நம்மை நம்பி இருப்பவர்களை ஆழமாகவும், அழுத்தமாகவும் நேசித்து, உரிய வைத்திய முறைகளை உரிய காலங்களில் பெற்றுக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

மேற்கூறிய வாழ்க்கை முறையினின்றும் தவறியவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொள்ள முயற்சித்தல் வேண்டும். அதற்கு யோகா, தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி என்பவற்றுடன், தெறப்பி மசாஜ் என்னும் வைத்திய முறையை ஒரு ஒழுங்கு சீருக்குப் பின்பற்ற வேண்டும். தவறான வாழ்க்கை முறையில் நடந்து வந்தவர்கள், தங்கள் உடலையும், அதன் முக்கிய பகுதிகளையும் சீரற்றதாக்கியதுடன் உடல் வலியைப் பெருமளவு ஏற்படுத்தி, மன உளைச்சலைத் தருகின்ற எலும்புத் தேய்மானங்கள், மூட்டு விலகல்கள் என்பவற்றால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டுவிடுகின்றார். தெறப்பி மசாஜ் மூலம் உங்கள் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள அனைத்து வலிகளுக்கும்,

எலும்புத் தேய்மானத்தின் காரணமாக ஏற்படும் நோய்களுக்கும் தீர்வு கிடைக்க வழியுண்டு.

தெறப்பி மசாஜ் மூலம் உடலில் உள்ள நீண்ட கால, குறுகிய கால பிரச்சினைகளுக்கான காரணம் உடலின் சீரற்ற தட்ப - வெப்ப நிலையும், சீரற்ற இரத்த ஓட்டமும், “சீ” என அழைக்கப்படும் உடலின் ஊக்கசக்தி இன் ஒழுங்கற்ற தன்மையுமேயாகும். இதற்கு உடலில் அந்தந்த நோய்க்குரிய காரணிகளைக் கண்டறிந்து, அதற்குரிய பகுதியை மெதுவாக சமச்சீர் நிலையில் உடலைச் சூடாக்கி, அதன் மேல் நோவு மற்றும் வலி என்பவற்றிற்கான நிவாரணம் தரும் எண்ணை, களிம்பு வகைகளை லேசாகத் தடவ வேண்டும். உடலின் மேற்புறம் சூடாக்கிய காரணத்தால், தோற்பகுதியில் உள்ள மயிர் துளைகள் விரிவடைந்து, எண்ணைவகைகள் மருந்துகள் உள்ளே சென்று சிறப்பாகச் செயற்பட வழிவகுக்கின்றது. அதனைத் தொடர்ந்து அந்த இடத்திலும், அதனை அடுத்துள்ள பகுதிகளிலும் சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒரு சமச்சீரான ஓத்தணம் கொடுத்து, அதனைத் தொடர்ந்து அதிர்வினையும் ஏற்படுத்த வேண்டும். இதனைத் தொடர்ந்து குறித்த காலத்திற்குச் செயற்படுத்திவர நோய்க்கான நிவாரணம் கிடைக்கும். உடலின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் அதற்கு ஏற்றாற்போல் சிகிச்சை மையங்களும், சிகிச்சை முறைகளும் மாறுபடும் என்பதைக் கவனத்திற் கொள்ளவும்.

மூட்டுவலி

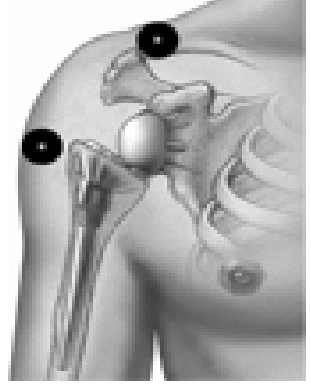
மூட்டுவலி ஏற்படும்போது அந்த இடமானது லேசாக சிவந்து காணப்படும். அத்துடன் உடலில் லேசான சூட்டுடன் வீக்கமும் காணப்படலாம். வீக்கம் இல்லாமலும் வலி ஏற்படலாம். இதற்கான காரணம், அளவுக்கு அதிமான உடற்பருமன், ஒரே இடத்தில் நீண்டகாலமாக இருத்தல், ஒரே வேலையில் தொடர்ந்து ஈடுபடுவதால் உடலின் குறித்த பகுதி மட்டுமே தேய்மானம் அடைதல், தொற்றுநோய்கள், உடற்கூற்றுப் பகுதிகளில் அளவிற்கதிகமான காற்றுத் தேங்கி நிற்பதனால் ஏற்படும் வாய்வுத் தொலைலைகள், மூட்டுக்களின் தேய்மானம் என்பனவும் காரணமாக இருக்கலாம். அத்துடன் உடற்பகுதியின் உடற்கூறுகளில் ஏற்படும் சீரற்ற நிலைகளும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. அவற்றின் செயற்பாடுகளைத் தூண்டி, அவற்றைச் சீர் செய்வதன் மூலமும் நிவாரணத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

காற்று வெளியேற்றம்: யாங் நாடிகளுடன் தொடர்பு உடைய இந்த அழுத்தப் புள்ளிகள், 7வது செர்வில் மற்றும் 9வது தொரசிக் முதுகெலும்புகளுக்கு இடையில் அமைந்துள்ளது. இந்த இடத்தைச் சரியாகக் கண்டுபிடித்து,

தெறப்பி மசாஜ் செய்வதற்குரிய முதற் சிகிச்சைகளைச் செய்து, பின்னர் குறித்த புள்ளிகளின் மையப் பகுதியில் அழுத்தமாகவும், அதனோடு தொடர்புடைய சுற்றுப் பகுதிகளில் ஓரளவு குறைவாகவும் அழுத்தம் கொடுப்பதுடன், சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒரு சமச்சீரான ஒத்தணம் கொடுத்து, சமச்சீரான அதிர்வினையும் உண்டுபண்ண வேண்டும். இதனால் நாடி நாளங்களின் இரத்தோட்டமானது சமச்சீரடையும். இதனை நோயானது குணமடையும் வரை செய்து வரவும்.

கழுத்து மற்றும் தோள்பட்டை:

கழுத்தும் தோள்பட்டை மூட்டுக்களும் ஆழமற்ற இடத்தில் அமைந்துள்ளன. இவற்றைத் தசை நார்களும், தசை நாண்களும் சீரான முறையில் தாங்கி, உடல் அசைவுகளுக்கு வழிவகுக்கின்றன. திடீரென உடலை அசைப்பதாலும், திடீரென காயங்கள் ஏற்படுவதாலும் அந்தப் பகுதியினை பாதுகாத்து நிற்கும் திசுக்கள் பாதிப்படைந்து போகும் வாய்ப்பு உண்டாகின்றது. அத்தகை நிலைகள் ஏற்படும்போது அவற்றைக் கவனமாகக் கையாளுதல் வேண்டும்.



குறிப்பு: வலி கடுமையாக இருந்தாலோ அல்லது தோள்பட்டையிலிருந்து வலி கீழ் நோக்கி நகர்ந்தாலோ, எலும்புகள் முறிவடைந்து காணப்படுவதாக உணர்ந்தாலோ உடனடியாக மருத்துவரை நாடுதல் வேண்டும்)

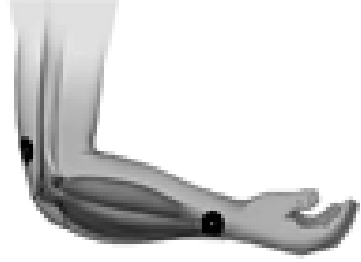
நோவுக்கான முதலுதவி:

நோவு ஏற்பட்ட பகுதியை லேசாகச் சூடேற்றி, நோவுக்குரிய எண்ணையையோ, களிம்பையோ லேசாக பூசுதல் வேண்டும். அத்துடன் அடிபட்ட பகுதியைச் சுற்றி பண்டேஜ் சுற்றிவிடுதல் நன்று. நோவு மட்டும் ஏற்பட்டிருப்பின், தோள்பட்டையின் உச்சியில் உள்ள தசையின் நடுவில், கெர்வில் முதுகெலும்பிற்கும், தோள் பட்டையின் முனைக்கும் நடுப்பாகத்தில் அமைந்துள்ள முக்கிய கசி இழையப் பகுதியை கண்டுபிடித்து, லேசான வெப்பத்தினைக் கொடுத்து வலிபோக்கும் எண்ணை அல்லது களிம்பினை லேசாகத் தடவி, சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒத்தணம் கொடுத்து, அந்த இடத்தில் சமச்சீரான அதிர்வினையும் ஏற்படுத்தவும். இதன் மூலம் கழுத்திலும் தோள் பட்டையிலும் (உடலின்

ஊக்கசக்தியினையும்) “ச்சீ யினதும், இரத்த ஓட்டத்தினதும் தடையினை நீக்கி, சீர்ப்படுத்தி வருவதன் மூலம் நிவாரணம் பெறலாம்.

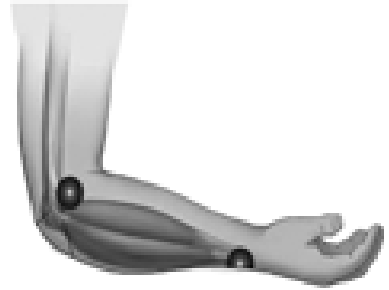
முழங்கை:

அதிக அசைவுகளைச் செய்யும் ஆழமற்ற இடத்தில் அமைந்துள்ள இடத்தில் முழங்கை மூட்டு அமைந்துள்ளது. இது தசை நாரர்களாலும், தசை நாண்களாலும் தாங்கப்படுகின்றது. இந்தப் பகுதியில் காயங்கள் ஏற்படும்போது, பெரும்பாலும் இவை சிதிலமுற்றுப் போகும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. அது மட்டுமல்லாது தொடரான கையசைவினை உடைய வேலைகளில் ஈடுபடும்பொழுதும், முழங்கை மூட்டினைப் பாதிக்கும். அதே வேளை எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படவும் வாய்ப்புகள் பெரும்பாலும் உண்டாகின்றது. அப்படி ஏற்படுமிடத்து மருத்துவரை நாடுவது முக்கியமாகும்.



முழங்கை நோவு:

முழங்கையில் நோவு ஏற்படுமிடத்து, மேற்கையின் எலும்பிற்கும், தசைக்கும் நடுவில்: முழங்கை மடிப்பின் வெளிப்புறத்தில் ஒரு கட்டை விரற்கடை இடைவெளியில் அமைந்துள்ள அதற்குரிய அழுத்தப் பகுதியைக் கண்டுபிடித்து, சமச்சீரான முறையில் அந்த இடத்தை லேசான சூடுகொடுத்து, வலி நிவாரண எண்ணை அல்லது களிம்பினைத் தடவி சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒத்தணம் கொடுப்பதால் நிவாரணத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். காயமோ அல்லது எலும்பு முறிவோ ஏற்பட்டிருப்பதை உணர்ந்தால் வைத்தியரின் உதவியை நாடவும்.

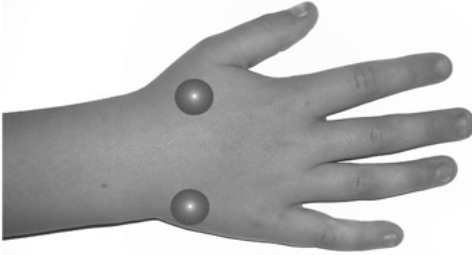


தொடர்ந்து முன்னங்கையின் பின்புறத்தின் நடுவில் மணிக்கட்டு மடிப்பிற்கு மேலே இரண்டு விரற்கடை இடைவெளியில், அமைந்துள்ள மற்றுமொரு அழுத்தப் பகுதியின் இடத்தைக் கண்டுபிடித்து, அந்த இடத்தை லேசான வெப்பமாக்கி வலி நிவாரண எண்ணை அல்லது களிம்பு

தடவி, சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒத்தணம் கொடுத்து, சமச்சீரான அதிர்வினையும் ஏற்படுத்தவும். இதனால் தசைநாண்களின் இறுக்கம் தளர்வாகி, கைகளில் உள்ள “யாங்” நாடியின் அடைப்பு நீங்கும். அத்துடன் முழங்கையின் வெளிப்புற மடிப்பில் அமைந்துள்ள அழுத்தப் பகுதியைக் கண்டறிந்து அதற்கும் இவ்வாறான சிகிச்சை அளிக்கும்போது, பெருங்குடல் வெப்பத்தினைத் தணித்து நிவாரணம் பெறமுடியும்.

கையும் மணிக்கட்டும்:

கை மற்றும் மணிக்கட்டு மூட்டுகள், நெம்புகோல் போன்ற அமைப்புக்களும், நீளமான உறுதிமிக்க உலோகக் கம்பிகள் போன்ற அமைப்பைக்கொண்ட எலும்புகளால் ஆன சிக்கலான அமைப்பாகும். இவை வலிமையாக அமைந்து பலவித அசைவுகளைச் செய்கின்றன.



சாதாரண நடைமுறையில், ஒருவர் கீழே தவறி விழும்போது அவர்தம்

உடலைக் காத்துக்கொள்ள கைகளை ஊன்றிக்கொள்வது இயற்கை நிகழ்வாகும். இதனால் மணிக்கட்டில் நோவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. தோள் மூட்டின் இருபுறமும், சுற்றிலும் அமைந்துள்ள எலும்புகளைப் பிணைக்கும் தசைநார்களிலும், வீக்கமும், வலியும் உண்டாகும். சில சமயங்களில் எலும்பு முறிவும் ஏற்படலாம்.

கைகளில் ஏற்படும் வலிகளுக்கு அவற்றிற்குரிய அழுத்த மையப் பகுதிகளைக் கண்டறிந்து, அதன்மீதும், அதனை ஓட்டிய சுற்றுப் பகுதிகளிலும் பகுதியை மெதுவாக சமச்சீர் நிலையில் உடலைச் சூடாக்கி, அதன் மேல் நோவு மற்றும் வலி என்பவற்றிற்கான நிவாரணம் தரும் எண்ணை, களிம்பு வகைகளை லேசாகத் தடவ வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து அந்த இடத்திலும், அதனை அடுத்துள்ள பகுதிகளிலும் சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒரு சமச்சீரான அழுத்தத்தினையும், அதிர்வினையும் ஏற்படுத்த வேண்டும். இதனைத் தொடர்ந்து குறித்த காலத்திற்குச் செயற்படுத்திவர நோய்க்கான நிவாரணம் கிடைக்க

வழிபிறக்கும். இதற்காக பின்வரும் முறையில் தருபவரின் செயற்பாடுகள் அமைந்திருத்தல் வேண்டும்.

முதுகுத் தண்டின் இறுக்கத்தை நீக்குதல்:

இதற்குரிய அழுத்தப்பகுதியானது கட்டை விரலும், ஆட்காட்டி விரலும் இணையும் இடத்தில் அமைந்துள்ளது. இதனைச் சரியான முறையில் கண்டுபிடித்து, பகுதியை மெதுவாக சமச்சீர் நிலையில் உடலைச் சூடாக்கி, அதன் மேல் நோவு மற்றும் வலி என்பவற்றிற்கான நிவாரணம் தரும் எண்ணை, களிம்பு வகைகளை லேசாகத் தடவ வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து அந்த இடத்திலும், அதனை அடுத்துள்ள பகுதிகளிலும் சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒரு சமச்சீரான அழுத்தத்தினையும், அதிர்வினையும் ஏற்படுத்த வேண்டும். இதனைத் தொடர்ந்து குறித்த காலத்திற்குச் செயற்படுத்திவர நோய்க்கான நிவாரணம் கிடைக்க வழிபிறக்கும்.

இடுப்பு அல்லது லம்பர் முதுகெலும்பு:

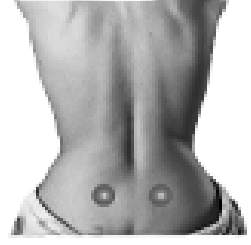
இடுப்பு மூட்டின் பகுதியின் அமைந்துள்ள சமச்சீரான குழிவான பகுதிகள் உறுதியானவை என்றாலும் அவை குறித்த சில அசைவுகளையே செய்கின்றன. இவை லம்பர் முதுகெலும்பும், இடுப்பெலும்பும் கூடும் பெரிய வலுவான எலும்புகளைக் கொண்டவை. இவற்றை இணைக்கும் தசை நார்களும், தசை நாண்களும் வலிமையான பிணைப்புடன் தாங்குகின்றன. ஒரே இடத்தில் உடலை வைத்துக்கொள்வதாலும், பாரமான பொருட்களை தவறான முறையில் தூக்குவது போன்ற வேலைப்பழுக்களாலும் இவற்றை இணைக்கும் தசை நார்களும், தசை நாண்களும் பெரிதும் பாதிப்பிற்குள்ளாவதுடன், தேய்மானம் அடையவும் வாய்ப்புகள் உருவாகின்றன. இதற்கு நிவாரணம் தேடுவதற்கு பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளுதல் வேண்டும்.



தடையை நீக்குதல்:

தொடை எலும்பின் உச்சியில், சேக்ரம் பகுதியின் நடுவில் உள்ள கோட்டில் முக்கால் பாகம் வெளியே, அந்தப் பக்கத்தின் புட்டத்தில் அமைந்துள்ள இந்தப் பகுதியை மெதுவாக சமச்சீர் நிலையில் உடலைச்

சூடாக்கி, அதன் மேல் நோவு மற்றும் வலி என்பவற்றிற்கான நிவாரணம் தரும் எண்ணை, களிம்பு வகைகளை லேசாகத் தடவ வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து அந்த இடத்திலும், அதனை அடுத்துள்ள பகுதிகளிலும் சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒரு சமச்சீரான அழுத்தத்தினையும், அதிர்வினையும் ஏற்படுத்த வேண்டும். இதனைத் தொடர்ந்து குறித்த காலத்திற்குச் செயற்படுத்திவர ச்சீ யினதும், இரத்த ஓட்டத்தினதும் தடையானது நீங்க வழிபிறக்கும். அதன் மூலம், நோய்க்கான நிவாரணம் கிடைக்க வழிபிறக்கும்.



வலுப்படுத்தல்:

இந்தப் பகுதியானது முதுகுத் தண்டின் இருபுறமும் இரண்டு விரற்கடை இடைவெளியில் 5வது லம்பர் முதுகெலும்பிற்கும், 1வது சேக்ரல் முதுகெலும்பிற்கும் இணையாக அமைந்துள்ளது. இந்தப் பகுதியை மெதுவாக சமச்சீர் நிலையில் உடலைச் சூடாக்கி, அதன் மேல் நோவு மற்றும் வலி என்பவற்றிற்கான நிவாரணம் தரும் எண்ணை, களிம்பு வகைகளை லேசாகத் தடவ வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து அந்த இடத்திலும், அதனை அடுத்துள்ள பகுதிகளிலும் சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒரு சமச்சீரான அழுத்தத்தினையும், அதிர்வினையும் ஏற்படுத்த வேண்டும். இதன் மூலம் தசை நாண்களும், தசை நார்களும் வலுவான நிலைக்குச் செல்வதுடன், லம்பர் மற்றும் சேக்ரல் முதுகெலும்புகளும் உறுதியாகி, நோய்க்கான நிவாரணம் கிடைக்க வழிபிறக்கும்.

முழங்கால்:

ஒவ்வொருவரினது முழு எடையையும் அவர்களின் முழங்கால் தான் தாங்கி நிற்கின்றது. ஆனால் அவை அந்த அளவிற்கு உறுதியானவை அல்ல. உங்கள் பாதம் உடனடியாகத் திரும்பும்போது, உங்கள் முழுப் பாரமும் அதனிலே தாங்கி நிற்பதால், முழங்காலின் முக்கிய எலும்புகளும், தசைநார்களும், தசை நாண்களும் சிதலமடையும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றது. இதனால் உடனடியாக அந்தப் பகுதியில் வீக்கம், சுளுக்கு, அந்தப் பகுதியும் அதன் பக்கங்களும் சிவந்து வெப்பமாதல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும். உங்கள் கால்களை நீட்டவோ மடக்கவோ முடியாது நோவு ஏற்படும். இதற்கான நிவாரணம் பெற்றுக்கொள்ள..

மடக்கும்போது வலி:

முழங்காலின் கண்கள் எனப்படும் முழங்காலுக்குக் கீழே, முன்பக்க முக்கிய நேர் எலும்பின் இரு பக்கங்களிலும் ஒரு விரற்கடை இடைவெளியில் அமைந்துள்ள இந்தப் பகுதியை மெதுவாக சமச்சீர் நிலையில் உடலைச் சூடாக்கி, அதன் மேல் நோவு மற்றும் வலி என்பவற்றிற்கான நிவாரணம் தரும் எண்ணை, களிம்பு வகைகள் லேசாகத் தடவ வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து அந்த இடத்திலும், அதனை அடுத்துள்ள பகுதிகளிலும் சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒரு சமச்சீரான ஒத்தடம் கொடுத்து அதிர்வினையும் ஏற்படுத்துவதன் மூலம், ச்சீ, மற்றும் இரத்த ஓட்டம் என்பவற்றைச் சமச்சீர் நிலைக்கு கொண்டு வரலாம். இதனால் நோய்க்கான நிவாரணம் கிடைக்க வழிபிறக்கும்.



நீட்டும்போது ஏற்படும் முழங்கால்வலி:

இதற்கான பகுதியானது, முழங்கால் சில்லுக்கு மேலே தொடையின் உட்பகுதியை நோக்கியபடி, பிணைப்புப் பகுதியில் இருந்து இரண்டு கட்டைவிரல் இடைவெளியில் உள்ள இந்தப் பகுதியை மெதுவாக சமச்சீர் நிலையில் உடலைச் சூடாக்கி, அதன் மேல் நோவு மற்றும் வலி என்பவற்றிற்கான நிவாரணம் தரும் எண்ணை, களிம்பு வகைகள் லேசாகத் தடவ வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து அந்த இடத்திலும், அதனை அடுத்துள்ள பகுதிகளிலும் சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒரு சமச்சீரான அழுத்தத்தினையும், அதிர்வினையும் ஏற்படுத்துவதன் மூலம், ச்சீயினதும், இரத்த ஓட்டத்தினதும் தடையில் ஏற்பட்ட பிரச்சினையைத் தீர்த்து, அவற்றைச் சீராக்குவதன் மூலம் நோய்க்கான நிவாரணம் கிடைக்கும்.



பாதிக்கப்பட்ட பகுதியின்

தட்ப - வெப்ப நிலைகளைச் சமப்படுத்தல்:

முழங்கால் மூட்டுக்குக் கீழே காலின் முற்பகுதியில் உள்ள டிபியா எலும்பிற்கும் கெண்டைக்கால் தசைக்கும் இடையில் உள்ள பகுதியில் உள்ள பகுதியையும், முழங்காற்சில்லின் முனைக்குக் கீழே, டிபியா எலும்பின் வெளிப்புறம் 4 விரற்கடை இடைவெளியில் அமைந்துள்ள பகுதியையும் சரியான முறையில் கண்டறிந்து, அந்த இடங்களில், மெதுவாக சமச்சீர் நிலையில் உடலைச் சூடாக்கி, அதன் மேல் நோவு மற்றும் வலி என்பவற்றிற்கான நிவாரணம் தரும் எண்ணை, களிம்பு வகைகள் லேசாகத் தடவ வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து அந்த இடத்திலும், அதனை அடுத்துள்ள பகுதிகளிலும் சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒரு சமச்சீரான அழுத்தத்தினையும், அதிர்வினையும் ஏற்படுத்துவதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்ட இடத்திற்கான ச்சீ மற்றும் இரத்தோட்டம் ஆகிவற்றின் தடைகளை நீக்கி, தட்ப - வெப்ப நிலைகளைச் சமப்படுத்தி, அவற்றின் சுற்றோட்டத்தினைச் சீர் செய்வதன் மூலம் நிவாரணம் கிடைக்கும்.



கணுக்கால்:

நம் எடையின் முழுப் பகுதியையும் தாங்கக்கூடிய வகையில் கணுக்கால் அமைந்திருந்தாலும், அது இலகுவில் அசையக்கூடியதாகவும், குறித்த பகுதிக்கு சுழலும் வகையிலும் அமைந்திருப்பது குறிப்பிடத் தக்கதாகும். பாதம் தளர்வாக இருக்கும்போது, வலிமையான மூட்டாக இருக்கும் கணுக்கால், பாதம் இறுக்கமாக இருக்கும்போது இலகுவாக நிலைமாற்றமடையும் தன்மையை அடைந்து விடுகின்றது. இத்தகைய காரணத்தால், கணுக்கால் எலும்புகளைச் சுற்றிய தசை நார்களும், தசைநாண்களும், திசுக்களும் இலகுவில் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகிவிடுகின்றன. இதனால் கால்களில் வலியும், பாதிப்பிற்குள்ளான



பகுதி லேசான செந்நிறத்துடன் கூடிய வீக்கமும் காணப்படும். இது பாரதூரமான தாக்குதலுக்கு உள்ளாகும்போது, முறிவு வரை செல்வதுமுண்டு. இதற்கான பகுதிகளைக் கண்டுபிடித்து அவற்றிற்குரிய சிகிச்சை நடவடிக்கைகளின் மூலம் நிவாரணம் காண முடியும்.

இரத்தோட்டத்தினை சமநிலையடைச்செய்தல்:

உட்புறக் கணுக்கால் எலும்பிற்கும், ஆச்சிலஸ் தசை நாணுக்கும் இடையில் அமைந்துள்ள இதற்கான பகுதியைக் கண்டறிந்து, அந்தப் பகுதியை மெதுவாக சமச்சீர் நிலையில் சூடாக்கி, அதன் மேல் நோவு மற்றும் வலி என்பவற்றிற்கான நிவாரணம் தரும் எண்ணை, களிம்பு வகைகள் லேசாகத் தடவ வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து அந்த இடத்திலும், அதனை அடுத்துள்ள பகுதிகளிலும் சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒரு சமச்சீரான அழுத்தத்தினையும், அதிர்வினையும் ஏற்படுத்துவதன் மூலம் ச்சீயினதும், இரத்தச் சுற்

றோட்டத்தினது தேக்க நிலையை நிவர்த்தி செய்து சமநிலை அடையச் செய்யலாம். இதனைத் தொடர்ந்து, சுகம் அடையும்வரை செய்துவர வேண்டும்.

தசைகளுக்கான தெறப்பி மசாஜ்:

தசைகள்:

நமது உடம்பின் தசைகள் வலிமையானவையாகவும், நெகிழ்வுத் தன்மையோடும் இருக்க வேண்டுமானால், உடற்பயிற்சி மற்றும் போசாக்குள்ள உணவு வகைகள், சீரான உடற்பயிற்சி, ஓய்வு என்பனவற்றைப் பழக்கத்திற்கொள்ள வேண்டும். தசையின் ஒரு பகுதி பாதிப்படையும்போது, குறித்த இடத்தில் இரத்தம், நிணநீர் போன்றவை தேக்கநிலை அடைந்து, வீக்கத்தையும் வலியையும் இவற்றுடன் கூடிய



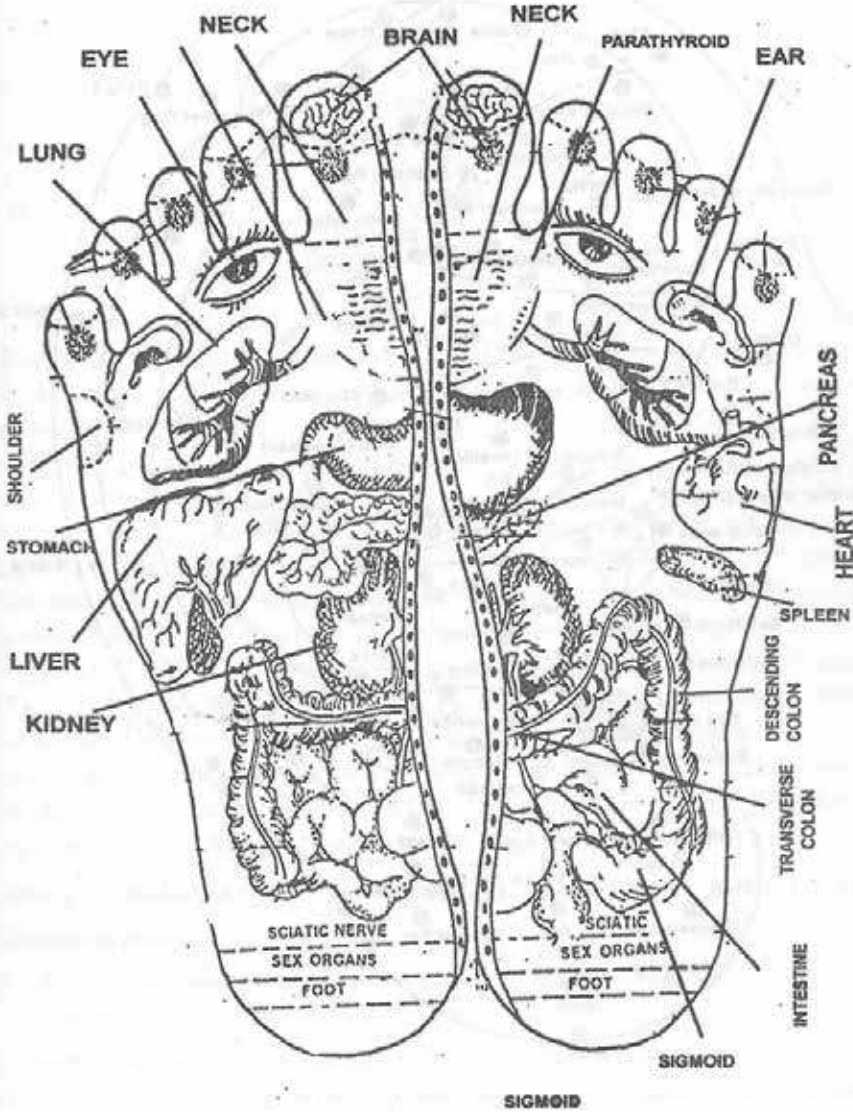
பக்கவிளைவுகளான நோய்களையும் உண்டாக்குகின்றது. அந்தப் பகுதியை மீண்டும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவரும் வகையில் சரிசெய்யும்போது, தசைநார்களும், தசை நாண்களும் மீண்டும் சுருக்கமடைந்து பழைய நிலைமைக்கு வருகின்றபோது, அந்தப் பகுதியில் ஒருவித விறைப்புத் தன்மையையும், நலிவான நிலையையும் உண்டாக்குகின்றது. இவற்றிற்குரிய பகுதிகளைக் கண்டறிந்து உரிய முறையில் சிகிச்சை அளித்து வந்தால் நோயில் இருந்து நிவாரணம் பெற முடியும்.

விறைப்புத்தன்மை:

உடற்பயிற்சியையோ, துரிதமான வேலையையோ விளையாட்டுக்களையோ புதிதாக ஆரம்பிக்கின்றபோது. உங்கள் தசைகளின் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கின்றது, இதற்குத் தக்கவாறு தசையின் செல்களைச் சுற்றியிருக்கும் திரவத் திசுக்களை அதிகரிக்கும். இந்தச் செல்களில் இரத்தம், மற்றும் திரவத் திசுக்களில் இருந்தும் வெளியேறும் கழிவுப் பொருட்கள் ஒருவித விறைப்புத் தன்மையை ஏற்படுத்தும். அத்தகைய தன்மை ஓய்விலிருக்கும் சிலருக்கும் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. அளவிற்கு அதிகமான உடலியக்கத் தன்மைகளின்போது, கண்ணுக்குத் தெரியாத மிக நுண்ணிய உடற்கூற்று சிதைவுகளும் ஏற்படுவதாலும் இத்தகைய விறைப்புத் தன்மைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

இதற்கு நிவாரணம் காணும் வகையில் விறைப்புத் தன்மையுள்ள இடத்தின் முக்கிய பகுதிகளைக் கண்டுபிடித்து அந்த இடத்தில், மெதுவாக சமச்சீர் நிலையில் உடலைச் சூடாக்கி, அதன் மேல் நோவு மற்றும் வலி என்பவற்றிற்கான நிவாரணம் தரும் எண்ணெய், களிம்பு வகைகள் லேசாகத் தடவ வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து அந்த இடத்திலும், அதனை அடுத்துள்ள பகுதிகளிலும் சூடான மூலிகைப் பொட்டலத்தின் மூலம் ஒரு சமச்சீரான ஒத்தணம் கொடுத்து, பின்னர் அந்த இடத்தில் சீரான அதிர்வினையும் ஏற்படுத்த வேண்டும். இதனை சில நாட்கள் செயற்படுத்துமிடத்து, முன்னர் குறிப்பிட்ட நோயின் தன்மைகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

**கால்களில் அமைந்துள்ள
உள்ளூறுப்புக்களின் வரம்பு புள்ளிகள்**



அக்குபங்சர்

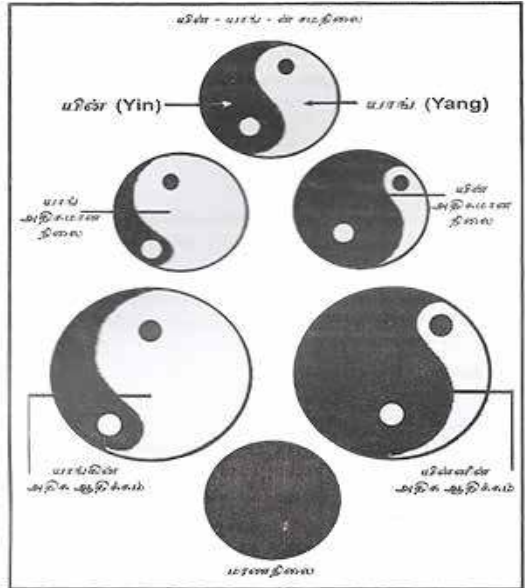
நூல்வடிவம் பெற்ற அக்குபங்சர்

நம்நாட்டில் சித்தர்களாலும் ஞானிகளாலும் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னே கண்டறியப்பட்டதுதான் அக்குபஞ்சர் என்னும் மருத்துவக்கலை. அது போதிதர்மர் என்னும் பல்லவ இளவரசனாலும், போகமுனிவர் என்னும் சித்தராலும், பரந்த - மக்கள்தொகை மிகுந்த சீனாவில், ஊட்டச்சத்தின்மை, தொற்றுநோய்கள், நவீன மருத்துவர்களும் கேள்விப்பட்டிராத மர்ம நோய்கள், மலேரியா, பிளேக், அம்மை நோய்கள், காசநோய் எனப் பலவிதமான நோய்கள் சீனாவை உலுக்கிவந்த வேளை இவர்கள் இருவரினதும் சேவையானது அங்குமிகவும் அத்தியவசிமானதாக விளங்கியது.

அவர்கள், மனித உடலில் உள்ள நரம்பு முடிச்சுகளான முக்கியமான புள்ளிகளில், தாக்கங்களை ஏற்படுத்தி, நரம்பு மண்டலங்களையும் மற்றும் தசைநார்ப் பகுதியையும் தூண்டுவதால் அவற்றை ஊக்கப்படுத்தி முறையாகச் செயல்படவைத்து நோயைக் குணப்படுத்த முடியும் என்பதை நடைமுறையில் செய்து காட்டியதுடன், அங்குள்ள மருத்துவர்களுக்கும் அதனைப் போதித்தனர். பல்லாயிரம் ஆண்டுகள் பழமைவாய்ந்த நம்மவர் கலையான அக்குபஞ்சர் மருத்துவமானது அங்கு (கி.மு.2396 முதல் 2596 வரை வாழ்ந்த “ஹீவாங்டி” என்று அழைக்கப்படும் மஞ்சள் பேரரசனால்) நூல்வடிவம் பெற்றது.

யின் - யாங்

உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு பொருளும் “யின்” மற்றும் “யாங்” என இரு வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. “யின்” உம் “யாங்” தனித்தனி சக்தியாக இருந்தாலும், ஒன்றைப்பற்றி அறிய வேண்டும் என்றால், மற்றொன்றின் தேவை அவசியமாகின்றது. சுருங்கச் சொன்னால், சம அளவுள்ள, ஒன்றுக்கு ஒன்று எதிரான, ஒன்றைவிட்டு மற்றொன்று



தனித்து இயங்க முடியாத இரு வெவ்வேறு சக்திகளே யின், யாங் எனப்படும்.

யிங் - இல் யாங் சக்தியும்

யாங் - இல் யின் சக்தியும் காணப்படும்.

யின் - யாங் என்பது ஒரு தனிப்பட்ட பொருள் அல்ல. ஆனால் இயற்கையின் அமைப்பில் இயங்கும் ஒவ்வொரு அசைவிற்கும், ஆக்கத்திற்கும் இடையில் உள்ள இரு துருவங்களாகும்.

யின், யாங்கைத் தனியாகப் பிரிக்க முடியாது. ஆனால் யின் தன்மையை வைத்துத் தான் யாங் ஐ அறிய முடியும். உதாரணத்திற்கு, யின் என்பது இரவு, யாங் என்பது பகல். ஒரு பகலில் அதன் வெளிச்சத்தை, அதன் வெப்பத்தைப் பற்றி அறிய வேண்டுமென்றால், இரவை, அதன் இருளை, அதன் குளிர்மையை வைத்துத்தான் அறிய முடியும்.

அதிகாலைப் பொழுதில், ஜின் உம், யாங் உம் சமமாக உள்ளன. காலையில் இருந்து, நண்பகல் வரை யாங் இல் கீழ் இருந்து, உச்சத்திற்குச் சென்று, பிறகு நண்பகலில் இருந்து மாலை வரை கீழே இறங்குகின்றது. மாலை முடிந்து அந்தி சாயும் நேரத்தில் மறுபடியும் இரண்டும் இணையாக உள்ளன. பின்னர் இரவு தொடங்கி நள்ளிரவு வரை ஜின் உச்சத்தில் உள்ளது, நள்ளிரவில் இருந்து அதிகாலை வரை யின் கீழே இறங்கி மறுபடியும் அதிகாலையில் இவை இரண்டும் சமமாக உள்ளன.

யின் - யாங் மற்றும் உடல்நிலையின் செயலும்:

யின்னும் யாங்கும் நமது உடலில் சமமாக இருக்கும் வரையில், நமது உடலில் நோய் ஏற்படுவதில்லை. இவற்றின் நிலை மாறுபடுமேயானால். நமது உடலில் நோயின் தாக்கம் ஏற்படுகின்றது. யின் என்பது குளிர்ந்த அமைதியான, கீழ் நோக்கிய, இருளான, ஆழமான, மூலப்பொருட்கள் அடங்கியதாகும். யாங் என்பது வெப்பமான, ஆர்ப்பாட்டமுள்ள. மேல் நோக்கிய, வெளிச்சமான, மேலோட்டமான யின்னின் மூலப் பொருட்களின் சக்தியை வெளிக்கொண்டு வருவதுமான அமைப்பு பெற்றதாகும்.

யின்

குளிர்ச்சி

ஆழம்

வலது (தாய்)

கெட்டியான உறுப்புகள்

இரவு

சக்தி அடக்கம்

அமைதி

பெண் தன்மை

யாங்

வெப்பம்

மேலோட்டம்

இடது (தனையன்)

குளிவான உறுப்புகள்

பகல்

சக்தி வெளிப்பாடு

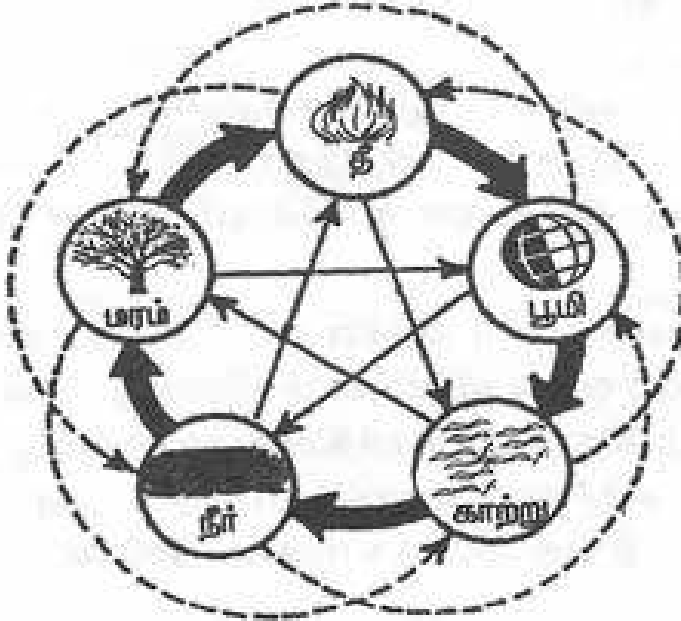
ஆர்ப்பாட்டம்

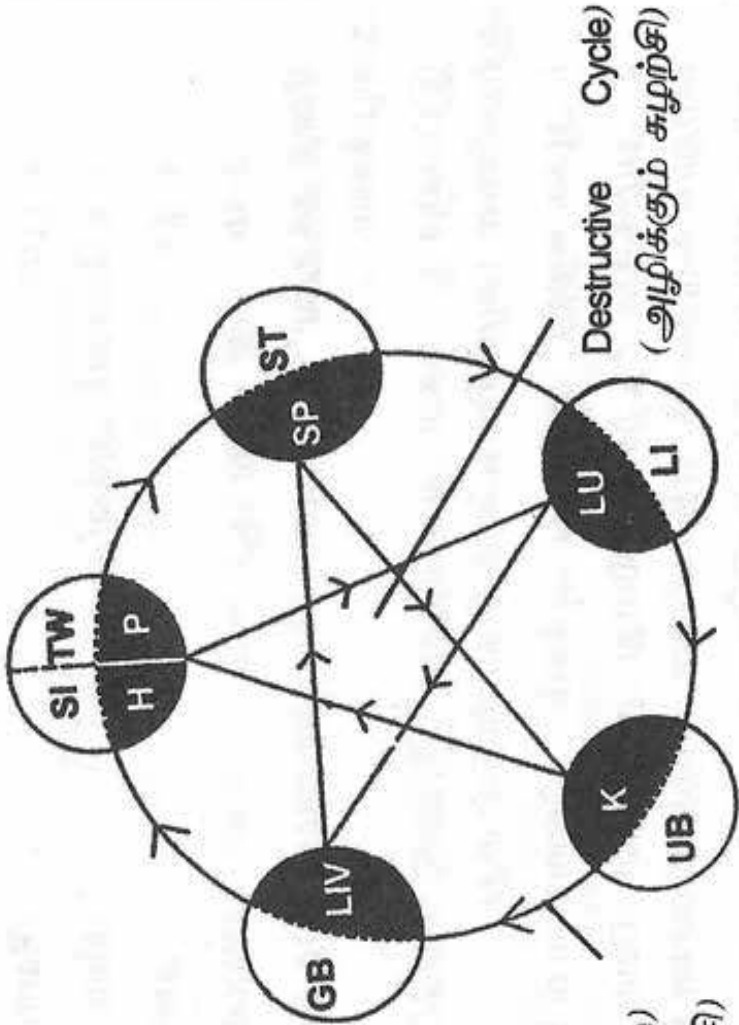
ஆண் தன்மை

பஞ்சபூத தத்துவமும் அக்குபஞ்சர் வைத்தியமும்

Counter Acting Cycle

எதிர்வினை சுழற்சி





(Generative Cycle)
(ஆக்கும் சுழற்சி)

Destructive Cycle)
(அழிக்கும் சுழற்சி)

ஆக்கும் தன்மை:

இந்த ஐந்து பூதங்களும் ஆக்கும் சுழற்சி மூலமும் அல்லது ஷெங் சுழற்சி மூலம் ஒன்றையொன்று உருவாக்குகின்றன.

1. மரமானது நெருப்பால் எரிந்து சாம்பலாகி மண்ணாகிறது.
2. மீண்டும் மண்ணானது தட்ப வெப்ப சூழ்நிலையில் உலோகமாகிறது.
3. இவ்வுலோகம் அதிக வெப்பத்தின் காரணமாக உருகி நீராகிறது.
4. இந்த நீர், மீண்டும் தாவரத்திற்கு உயிர் தந்த மரமாகிறது.
5. கடைசியாக இந்த மரமானது, ஒன்றோடு ஒன்று உராய்ந்து நெருப்பாக மாறுகின்றது.

பஞ்சபூத தத்துவ விதிப்படி இரண்டுவித சுழற்சிகள் உள்ளன. அவை முறையே

1. ஆக்கும் சுழற்சி
2. அழிக்கும் சுழற்சி

ஆக்கும் சுழற்சி:

நெருப்பு: பூமியானது உருவாகுவதற்கு முன்பு நெருப்பாகக் காணப்பட்டது.

நிலம்: நெருப்புக் கோளம் வெப்பம் தணிந்து நிலமாக உருவானது.

உலோகம்: நிலம் தன் நிலையில் இருந்து, பூமிக்குள் அமிழ்ந்து, உலோகமாக உருவானது.

நீர்: உலோகமாக உருவாக்கப்பட்ட பாறைகள் உள்ளூக்குள் வியர்வையாக நீரை உருவாக்கியது.

மரம்: நீரானது செடி கொடிகளை உருவாக்கியது. பின் செடி மரமாக உருவானது. மரமாக மாறிய அவை மீண்டும் நெருப்பாக உருவெடுக்கிறது.

இவை ஒன்றுக்கொன்று உருவாவதற்காக உதவி செய்வதால் இதனை ஆக்கும் சுழற்சி என்கின்றோம்.

அழிவுச் சுழற்சி:

இதை அழிவுச் சுழற்சி என்று சொல்லாமல் ஒன்றுக்கொன்று கட்டுப்படுத்தும் சுழற்சி என்று கொள்ள வேண்டும். ஓர் உறுப்பு அதிகமாக வேலை செய்யும்பொழுது, அது தனது கட்டுப்பாட்டை மீறுகின்றது. அப்பொழுது அதன் சக்தி வெளிப்பாடு மற்றொரு உறுப்பின் செயற்பாட்டிற்கு ஊறு விளைவிக்கின்றது. பஞ்சபூத உறுப்புகளின் உயிர்ச்சக்தி ஓட்டத்தின் வழியே பிரபஞ்ச சக்தி, உணவு மற்றும் காற்றின் மூலமாக உடலுக்குள் செல்கிறது. சிறுநீர், மலம், உடல் வெப்பம் மற்றும்

தசைகளின் வேலைகள், வியர்வை ஆகியவற்றால் சக்தி உடலில் இருந்து வெளியேறுகின்றது.

12 உறுப்புகளின் செயல்பாடுகள்

அக்குபஞ்சரைப் பொறுத்தவரை நோயைப் பரிசோதிப்பதற்கு 12 உறுப்புகளின் செயல்பாடுகள், இரண்டு கைகளின் நாடி வழியாகப் பார்க்கப்படுகிறது. யின் மெரிடியன் என்ற வகைக்குக் கீழ் வரும் இதயம், கல்லீரல், சிறுநீரகச் செயல்பாடுகளை இடதுகை நாடி வழியாகப் பரிசோதிக்கப்படும்.

இதயத்துக்கு இணைவாகச் சிறுகுடல், கல்லீரலுக்கு இணைவாகப் பித்தப்பை, சிறுநீரகத்தின் இணைவாகச் சிறுநீர்ப்பை என ஆறு உறுப்புகளின் செயல்பாடுகள் கணிக்கப்படுகின்றன.

வலது கையைப் பொறுத்தவரை, நுரையீரல் (பெருங்குடல்), மண்ணீரல் (வயிறு), இதய உறை- ஆகிய மூன்று உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளும் அவற்றின் இணை உறுப்புகளாக முறையே பெருங்குடல், வயிறு மற்றும் இடுப்பு வளையம், நெஞ்சுக்கூட்டுப் பகுதி, அடிவயிறு ஆகியவற்றின் நிலைகள் பரிசோதிக்கப்படுகின்றன. இந்தப் பரிசோதனைகளின் அடிப்படையில்தான் சிகிச்சைகள் தொடங்கப்படுகின்றது.

உடலில் அதிகப்படியான உயிராற்றல் இருந்தால் நோயும் வலியும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. குறைவான ஆற்றல் இருந்தால் நோய், வலி ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புண்டு.

பஞ்சபூத சக்திகளால் அக்குபங்சர் வைத்தியம்

1. நெருப்பு இருதயம், சிறுகுடல் , இருதய உறை, வெப்ப மண்டலம்.
2. நிலம் மண்ணீரல் , வயிறு.
3. காற்று நுரையீரல், பெருங்குடல்.
4. நீர் சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை.
5. மரம் கல்லீரல், பித்தப்பை.

12 முக்கிய உறுப்புகளில் தேவைக்கு குறைவாகவோ , அதிகமாகவோ சக்தி பெறப்பட்டால் உடலில் தோன்றும் நோயின்

அறிகுறிகள் என்னவென்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

சமநிலையும், சமநிலைக் குறைவும்

உயிர் ஆற்றலை நேர்மறை, எதிர்மறை ஆற்றல்களாக யின், யான் - ஆகப் பார்க்கிறது அக்குபஞ்சர். இவற்றின் இணைவுதான் இயக்கம். யின் என்பது பெண். பெண்மை, குளிர்ச்சி, கருமை என இது வகுக்கப்பட்டுள்ளது. யான் என்பது ஆண். ஆண்மை, வெப்பம், உறுதி, வெளிச்சம் என வகுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த இரண்டு அம்சங்களுக்கு இடையிலான சமநிலைக் குறைவு, நோய் என வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது.

அக்குபஞ்சரைப் பொறுத்தவரை பிரபஞ்சத்தை ஆட்சி செய்யும் பஞ்சபூதச் சக்திகளின் கட்டமைப்பாகத்தான் நமது உடலும் இருக்கிறது. இந்தப் பஞ்சபூதச் சக்திகள்தான் 12 உயிர் உறுப்புகள் வழியாக உயிராற்றலாக ஓடுகிறது. இந்தப் பஞ்சபூதங்கள் அல்லது 12 உயிர் உறுப்புகளுக்கு இடையே எப்போது சமநிலை குலைகிறதோ, அப்போது நோய் ஏற்படுகிறது.

அக்குபஞ்சரைப் பொறுத்தவரை ஒரு உடல் உறுப்புக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கும் உறுப்பு தாய் ஆகிவிடுகிறது. சக்தியைப் பெறும் உறுப்பு வாரிசாகிவிடுகிறது. அதேபோல இணை உறுப்புகளும் உண்டு. ஆதிக்கம் செலுத்தும் உறுப்பு கணவன் உறுப்பாக இருக்கும். மற்றையது மனைவி உறுப்பாக இருக்கும்.

ஊசி என்ன செய்கிறது?

உடல், மனம், ஆன்மா ஆகிய மூன்றையும் பரிசீலனை செய்து சிகிச்சை தருவதுதான் அக்குபஞ்சர். அக்குபஞ்சரில் பயன்படுத்தப்படும் ஊசி ஆத்மாவையும் தொடுகிறது. உடலை யின், யாங் என்று இரண்டாகப் பிரிக்கிறது அக்குபஞ்சர்.

சந்திரன்தான் யின். சூரியன்தான் யாங். அக்குபஞ்சர் ஊசி மூலமாகப் பிரபஞ்சத்தின் அதிர்வலைகளை உடலைச் நோக்கி ஈர்த்து உடலை சமநிலைப்படுத்துவதால் நோய் குணமாகிறது என்பதே இம்மருத்துவத்தின் கோட்பாடு.

உடலில் உள்ள உயிராற்றலை அக்குபஞ்சரில் ச்சி என்று அழைக்கிறார்கள். அந்த உயிராற்றல் கண்ணுக்குத் தெரியாதது. அந்த உயிர் ஆற்றலைத் தூண்டிச் சமநிலைபடுத்துவதுதான் அக்குபஞ்சர் மருத்துவம்.

உடலில் மெரிடியன் (meridian) என்று சொல்லப்படும் நடுப்பகுதி வரைதான், உயிர் ஆற்றல் பாதை இருக்கிறது. அதில் ஊசியைச் செலுத்தி ஆற்றல் மண்டலத்தைச் சீர்படுத்துவதுதான் இம்மருத்துவம். உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை உள்ள அக்குப் புள்ளிகளில் அக்குபங்சர் (அக்கு - நரம்பு முடிச்சு, பங்சர் - ஊசி குத்துதல்) ஊசி செலுத்தப்படுகிறது.

ஊசி பிரபஞ்சத்தில் உள்ள பஞ்சபூதச் சக்திகளை ஈர்க்கிறது. நீர், நிலம், காற்று, நெருப்பு, வானம் என உடலையும் பஞ்சபூதங்களாக அக்குபங்சர் பார்க்கிறது. அக்குபங்சர் மருத்துவம் யோக அறிவியலைப் போலவே உடலை ஏழு சக்கரங்களாகப் பிரிக்கிறது. இந்த ஏழு சக்கரங்களை இணைக்கும் இரு உயிர்சக்தி ஓட்டப்பாதைகள் முக்கியமாகக் கருதப்படுகின்றன. இந்த இரு சக்தி ஓட்டப்பாதை வழியாக, நமது உள்ளுறுப்புகளுக்கு ஆற்றலை வழங்குகிறது.

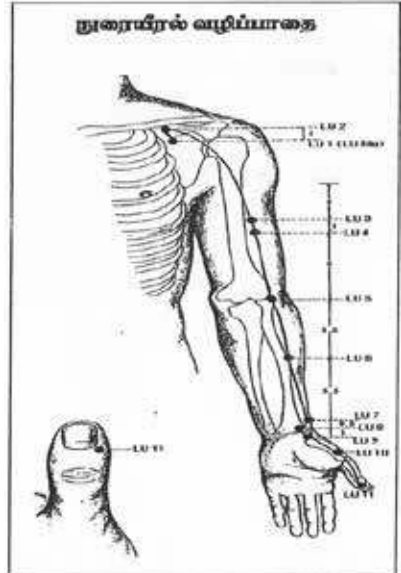
நுரையீரல்

சக்தி ஓட்டப்பாதை: பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று இயங்கும் அக்குபங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 11 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள்,

மரம் : 11வது புள்ளி
 நெருப்பு: 10வது புள்ளி
 நிலம்: 09வது புள்ளி
 உலோகம்: 08வது புள்ளி
 நீர்: 05வது புள்ளி

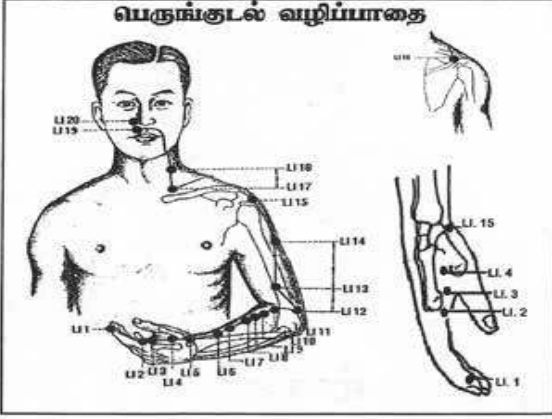
மருத்துவப் பயன்கள்:

1. சுவாசக் கோளாறுகள்
2. தோல் நோய்கள்
3. இரத்தக்குழாய்களில் ஏற்படும்

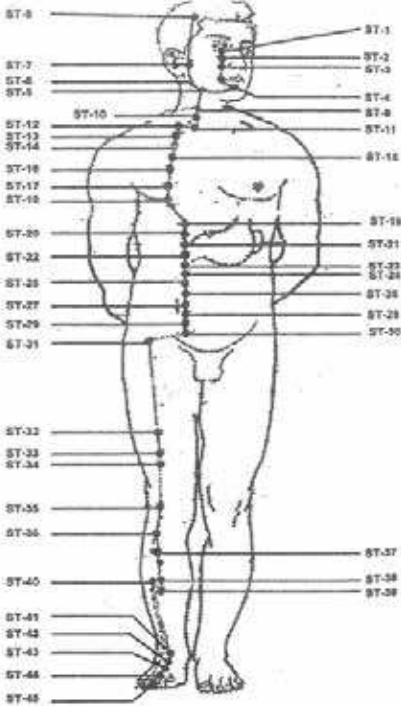


மாற்றங்கள்

4. பெருங்குடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
5. கழுத்துப் பிரச்சனைகள்.



கேரப்பை வழிப்பாதை



பெருங்குடல்:

சக்தி ஓட்டப்பாதை:
 பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று இயங்கும் அக்குபங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 20 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள், மரம் : 03வது புள்ளி நெருப்பு: 05வது புள்ளி நிலம்: 11வது புள்ளி உலோகம்: 01வது புள்ளி நீர்: 02வது புள்ளி

மருத்துவப் பயன்கள்:

1. வலி நிவாரணி.
2. கைமற்றும் தோள்பட்டை செயல் இழப்பு
3. சுவாசக் கோளறுகள்.
4. காய்ச்சல்.
5. அதிக இரத்த அழுத்தம்.
6. தோல் நோய்கள்.
7. தைரொய்ட் பிரச்சினை.

குரைப்பை:

சக்தி ஓட்டப்பாதை: பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று இயங்கும் அக்கு பங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 45 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள், மரம் : 01வது புள்ளி

நெருப்பு: 02வது புள்ளி
 நிலம்: 03வது புள்ளி
 உலோகம்: 05வது புள்ளி
 நீர்: 09வது புள்ளி

மருத்துவப் பயன்கள்:

1. வயிறு, மண்ணீரல் மற்றும் அடிவயிற்றுப் பாதிப்புகள்.
2. முகப் பகுதியில் ஏற்படும் பல்வலி, முகநரம்பு வலி, சைனஸ் போன்றவை.
3. மார்பு நோய்கள். (பெண்களுக்கானவை)
4. வயிறு, இரைப்பை, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள்.
5. கால் செயல் இழப்பு, மூட்டு வலிகள்.

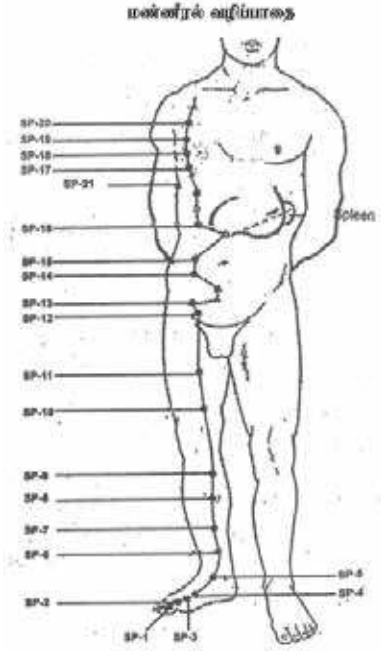
மண்ணீரல்

சக்தி ஓட்டப்பாதை: பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று இயங்கும் அக்கு பங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 21 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள்,

மரம் : 03வது புள்ளி
 நெருப்பு: 06வது புள்ளி
 நிலம்: 10வது புள்ளி
 உலோகம்: 01வது புள்ளி

மருத்துவப் பயன்கள்:

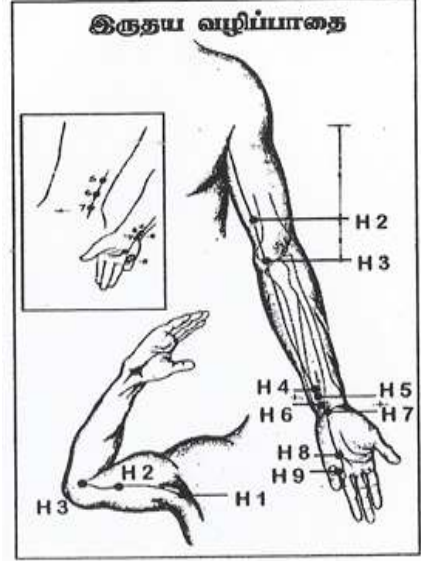
1. பெண்களின் பிறப்பு உறுப்பு நோய்கள்
2. கணையத்தில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள். மற்றும் செரிமானம்
3. வளர் - சிதை மாற்றம் நோய்எதிர்ப்பு சக்தி
4. தோல் நோய்கள்.
5. உடல் வீக்கம்.
6. இடுப்பு எலும்பு, பிறப்புறுப்புப் பிரச்சினை.
7. தசை மற்றும் தசைநாண் செயல் இழப்பு.



இருதயம்

சக்தி ஓட்டப்பாதை: பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று இயங்கும் அக்கு பங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 09 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள்,

மரம் : 09வது புள்ளி
நெருப்பு: 08வது புள்ளி
நிலம்: 07வது புள்ளி
உலோகம்: 04வது புள்ளி
நீர்: 03வது புள்ளி



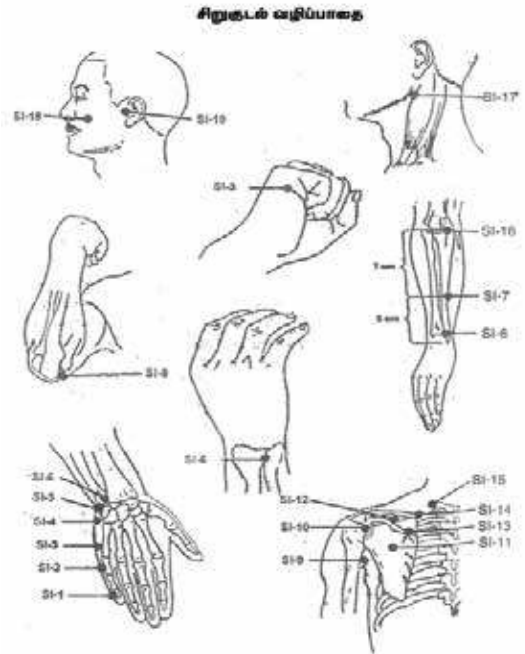
மருத்துவப் பயன்கள்:

1. இருதய நோய்கள் சரி செய்ய
2. இருதய நோய்கள்.
3. மூளையைத் தாக்கும் நோய்.
4. நடுக்கம், நரம்புப் புடைப்பு.
5. பேச இயலாமை.
6. அதிக வியர்வை.

சீறுகுடல்:

சக்தி ஓட்டப்பாதை: பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று இயங்கும் அக்கு பங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 19 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள்,

மரம் : 03வது புள்ளி
நெருப்பு: 05வது புள்ளி
நிலம்: 08வது புள்ளி
உலோகம்: 01வது புள்ளி
நீர்: 02வது புள்ளி



மருத்துவப் பயன்கள்:

1. சிறுகுடல் நோய்களைச் சரிசெய்யலாம்.
2. காது கேளாமை, கன்னத்து வீக்கம், கழுத்து இறுக்கம்.

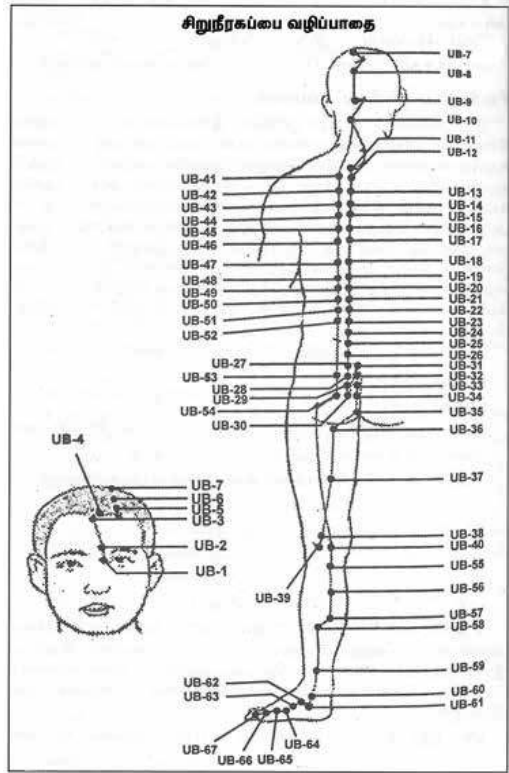
சீறுநீர்ப்பை

சக்தி ஓட்டப்பாதை: பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று

இயங்கும் அக்கு பங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 67 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள், மரம் : 65வது புள்ளி நெருப்பு: 60வது புள்ளி நிலம்: 40வது புள்ளி உலோகம்: 67வது புள்ளி நீர்: 66வது புள்ளி

மருத்துவப் பயன்கள்:

1. முகம், கண் நோய்கள்
2. வயிறு மற்றும் உள்ளூறுப்புகளின் நோய்கள்.
3. முள்ளந்தண்டில் ஏற்படும் நோய்கள்.
4. கை-கால் வலிகளும், தசை இறுக்கங்களும்.



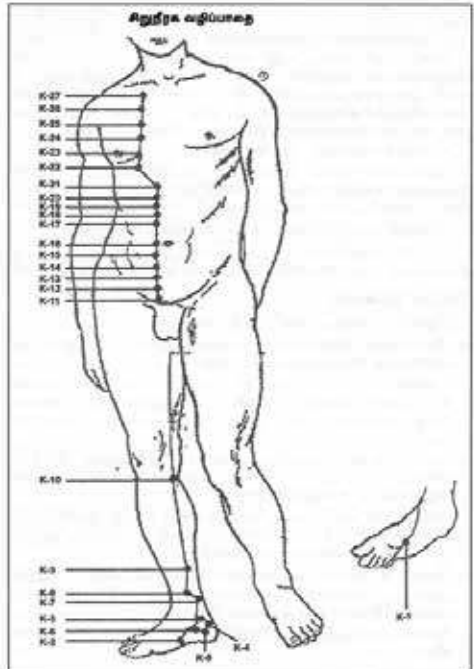
சிறுநீரகம்

சக்தி ஓட்டப்பாதை: பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று இயங்கும் அக்கு பங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 27 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள்,

மரம் :	01வது புள்ளி
நெருப்பு:	02வது புள்ளி
நிலம்:	03வது புள்ளி
உலோகம்:	07வது புள்ளி
நீர்:	10வது புள்ளி

மருத்துவப் பயன்கள்:

1. சிறுநீரகப் பிரச்சினை.
2. கால்களில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள்.
3. நுரையீரல் நோய்கள்.
4. உடல் வீக்கம், நீர்த் தேக்கம்.
5. நோய்க்கான முதலுதவி.
6. நுண் எலும்புகள் நகம், காது, தலைமுடி நோய்கள்.



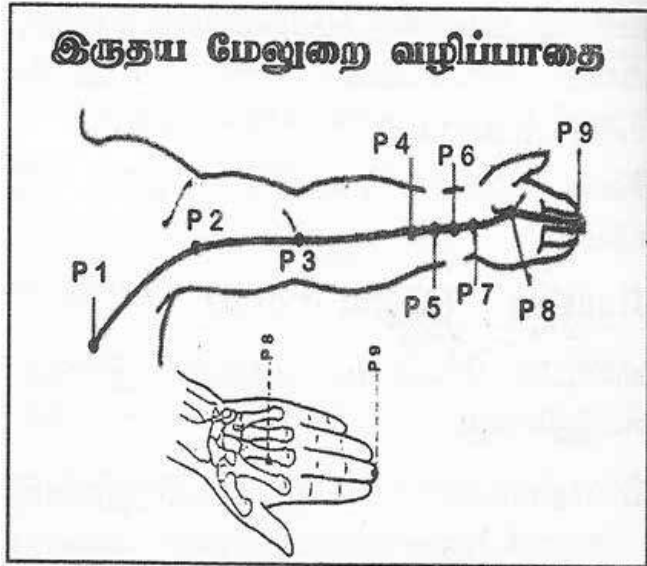
இருதய மேலுறை

சக்தி ஓட்டப்பாதை: பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று இயங்கும் அக்கு பங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 27 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள்,

மரம் : 01வது புள்ளி
நெருப்பு: 02வது புள்ளி
நிலம்: 03வது புள்ளி
உலோகம்: 07வது புள்ளி
நீர்: 10வது புள்ளி

மருத்துவப் பயன்கள்:

1. இருதய நோய்கள்.
2. இரைப்பை, வயிற்றுப்புண், வாந்தி, தலைச்சுற்றல்.
3. மனநோய்.
4. நரம்பத்தளர்ச்சி.
5. இருதயமேலுறை நோய்



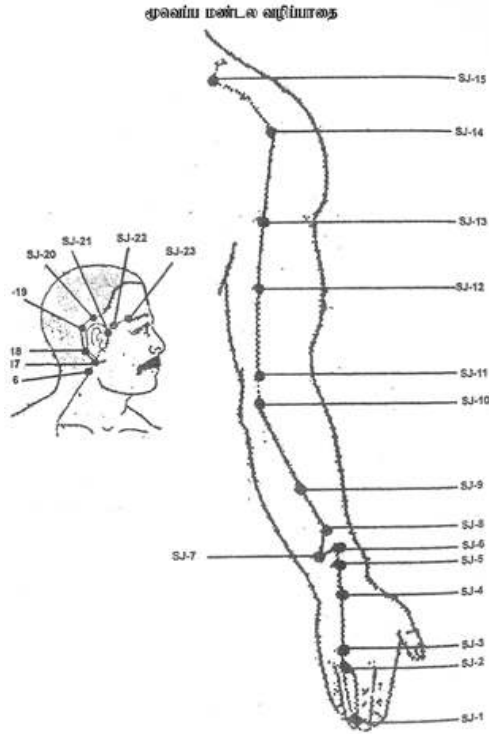
மூவெப்பமண்டலம்

சக்தி ஓட்டப்பாதை: பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று இயங்கும் அக்கு பங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 27 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள்,

மரம் : 03வது புள்ளி
நெருப்பு: 06வது புள்ளி
நிலம்: 10வது புள்ளி
உலோகம்: 01வது புள்ளி
நீர்: 02வது புள்ளி

மருத்துவப் பயன்கள்:

1. காது நோய்கள்.
2. இரைப்பை (மலச்சிக்கல்)
3. மேற்கை, வாதம் சம்பந்தமான நோய்கள்.
4. தோள்பட்டை, மார்பின் பின்பகுதி வலிகள்.
5. கண் நோய்கள்.



பித்தப்பை

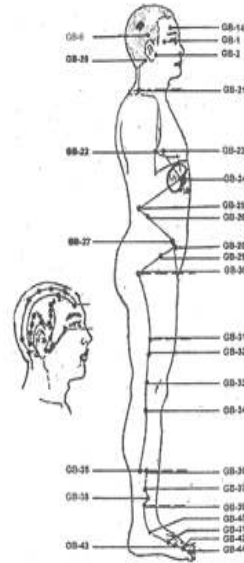
சக்தி ஓட்டப்பாதை: பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று இயங்கும் அக்கு பங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 27 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள்,

மரம் :	03வது புள்ளி
நெருப்பு:	06வது புள்ளி
நிலம்:	10வது புள்ளி
உலோகம்:	01வது புள்ளி
நீர்:	02வது புள்ளி

மருத்துவப் பயன்கள்:

1. கண் நோய்கள்
2. காது, கழுத்து நோய்கள்.
3. மன நோய்கள்.
4. கல்லீரல் நோய்கள்
5. வலி மற்றும் பக்க வாதம்

பித்தப்பை வழிப்பாதை



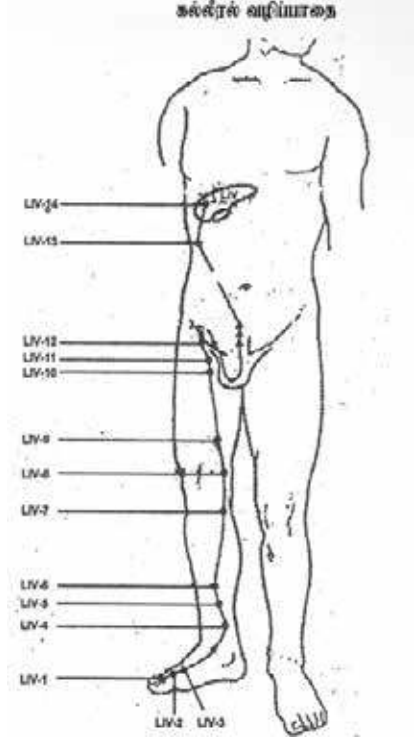
கல்லீரல்

சக்தி ஓட்டப்பாதை: பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று இயங்கும் அக்கு பங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 14 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள்,

மரம் : 01வது புள்ளி
நெருப்பு: 02வது புள்ளி
நிலம்: 03வது புள்ளி
உலோகம்: 04வது புள்ளி
நீர்: 08வது புள்ளி

மருத்துவப் பயன்கள்:

1. கண் நோய்கள்
2. கால், பின்புறம் சார்ந்த நோய்கள்.
3. தசை நோய்கள்.
4. கல்லீரல், பித்தப்பை, மண்ணீரல் நோய்கள்.
5. தலைவலி, மூளையைத் தாக்கும் நோய்கள்.



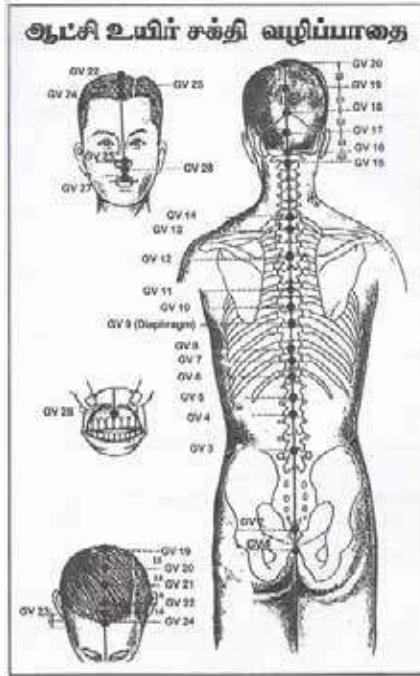
ஆட்சி ஆழுமை

சக்தி ஓட்டப்பாதை: பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று இயங்கும் அக்கு பங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 28 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள்,

மரம் : வது புள்ளி
நெருப்பு: வது புள்ளி
நிலம்: வது புள்ளி
உலோகம்: வது புள்ளி
நீர்: வது புள்ளி

மருத்துவப் பயன்கள்:

1. மலக்குடல், கீழ் முதுகுப் பிரச்சனைகள்.
2. நோயெதிர்ப்புச் சக்தியின் மாறுதல்கள்.
3. தொற்று நோயால் ஏற்படும் மாறுதல்கள்
4. மூளை, காது, வாய் பேசஇயலமை ஆகிய நோய்கள்
5. பல் நோய்கள்.



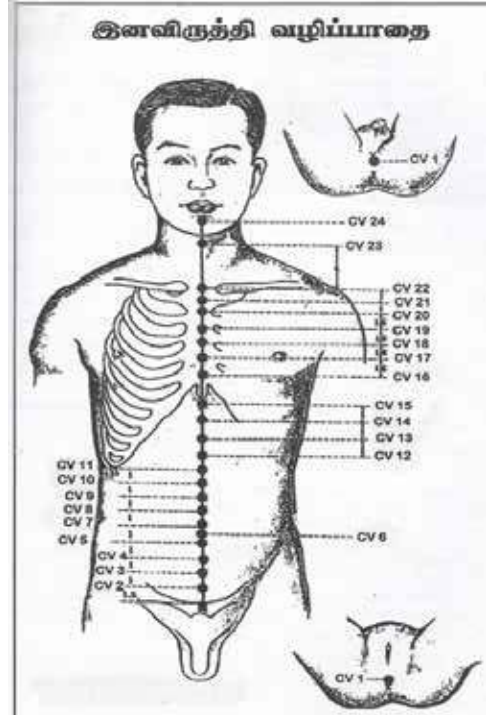
இனவீருத்தி

சக்தி ஓட்டப்பாதை: பஞ்சபூத சக்திகளுடன் இணைந்து வலுப்பெற்று இயங்கும் அக்கு பங்சர் புள்ளிகள், முக்கிய 24 புள்ளிகள். பஞ்சபூதத்துடன் தொடர்புடைய புள்ளிகள்,

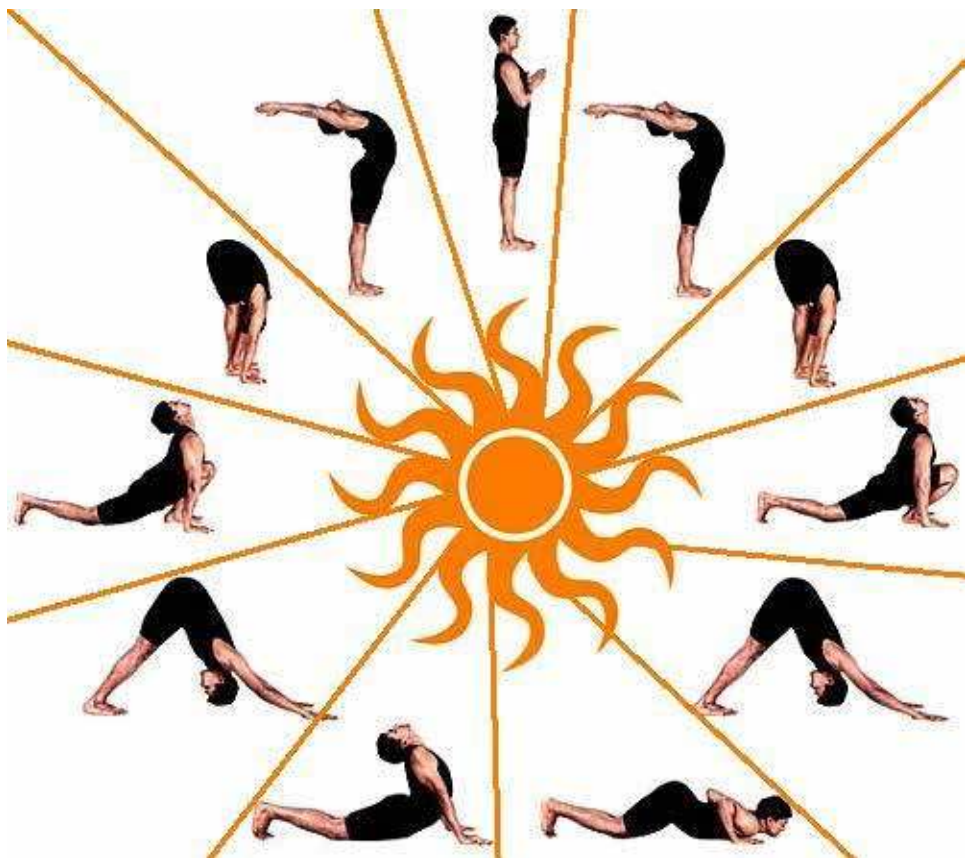
மரம் :	03வது புள்ளி
நெருப்பு:	06வது புள்ளி
நிலம்:	10வது புள்ளி
உலோகம்:	01வது புள்ளி
நீர்:	02வது புள்ளி

மருத்துவப் பயன்கள்:

1. பிறப்புறுப்பு சார்ந்த நோய்கள்.
2. குடல், இரைப்பையைத் தாக்கும் வீக்க நோய்கள்.
3. இருதய நுரையீரல் நோய்கள்.
4. மனநோய், பேச இயலாமை, மன அழுத்தம்.
5. முகவாதம், பக்கவாதம், அதிக எரிச்சல்.



சூரிய நமஸ்காரம்



வர்மத்தின் இருப்பிடங்கள்

எமது உடம்பின் உறுப்புக்கள் எவ்வளவு முக்கியமோ அவற்றைவிட அந்த உறுப்புக்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் வர்மப் புள்ளிகள் முக்கியமாகும்.

இந்த வர்மப் புள்ளிகளில் காயங்கள் ஏற்பட்டாலோ, நச்சுக்களின் மிகுதியால் உயிரோட்டம் தடைப்பட்டாலோ தீராத நாட்பட்ட நோய்களை உண்டாக்கும். இத்தகைய நோய்களுக்கு முறையாகச்சிகிச்சை அளிக்காவிடின் உயிரைப் பறித்துவிடும். சாதாரணமாய்த் தோன்றும் நோய்கள், அவற்றிற்கு உரிய சிகிச்சை அளிக்காவிடில் அவை உடலின் வர்மப் பகுதிகளில் பாதிப்பினை உண்டாக்கி விடும். எனவே நாட்பட்ட நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்போது, வர்மநிலைகளின் பாதிப்பைக் கணித்து, அதற்கான சிகிச்சை அளிப்பதற்கு, உயிர் ஆற்றல் நிலைகளின் அமைவிடம், பற்றி முழுமையாக அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

108 வர்மங்களின் அமைவிடம்

கழுத்திற்கு மேல் உள்ள வர்மம்	37
மார்பு, வயிற்றில் உள்ள வர்மம் (9,3)	12
முதுகுப் பகுதியில் உள்ள வர்மம்	14
கைகளில் உள்ள வர்மம் (11, 11)	22
கால்களில் உள்ள வர்மம் (11, 11)	22
ஆதார மைய வர்மம்	01
மொத்தம்	108

நீரிழிவு நோயாளர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

இயன்றவரை தினமும் அதிகம் தண்ணீர் குடிக்கவும்.
தினமும் நேரத்திற்கு அளவாகச் சாப்பிடவும்.
உண்ணும் போது நன்றாக அரைத்துச் சாப்பிடவும்.
இறைச்சி வகைகளை கூடியளவு குறைத்துக் கொள்ளவும்.
கடல் உணவு மிகவும் சிறந்தது (அளவாக சாப்பிடவும்)
உணவில் தினமும் மரக்கறியும் சேர்ப்பது மிக்க நல்லது.
எண்ணெய் பாவிப்பதை இயன்றளவு தவிர்ப்பது நல்லது,
உப்பு அளவாகப் பாவிக்கவும்.
குத்தரிசி சாப்பிடுவதை பழக்கத்திற்கு கொண்டு வரவும்.
சாப்பிட்ட பின் இனிப்புக் குறைந்த பழங்கள் சாப்பிடவும்.
சீனி பாவிப்பதை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
நார்ச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களை சாப்பிடவும்.
இரவில் முடிந்தளவு, மிகவும் குறைவாகச் சாப்பிடவும்.
இனிப்பான பானங்களையும், பீற்சா, கிறேக் சான்வீச் போன்றவற்றை
தவிர்த்துக் கொள்ளவது நல்லது.
இனிப்புப் பண்டங்களைஇயன்றவரை குறைத்துக் கொள்ளவும்.

அவசியம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்கள்.

தூக்கத்திற்கு முன் உடலை நன்கு சுத்தம் செய்யவும். கால் நகங்களை
வெட்டிச் சுத்தப்படுத்தவும்.
தினமும் அதிக தூரம் நடக்கவும்.
தினமும் உடற்பயிற்சி, நடைப்பயிற்சி, யோகா, மூச்சுப் பயிற்சி, தியானம்
மேற்கொள்வது நன்று.
மதுவும், புகைத்தலும் நீரிழிவின் மிகப்பெரும் எதிரிகள்.

நீரிழிவு நோயும் அதனைக் கட்டுப்படுத்தும்
இயற்கை சிகிச்சை முறைகளும்

நீரிழிவு என்பது மனித உடலின் இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசின் அளவு
அதன் சாதாரண விகிதத்திலிருந்து, (1,20கிராம் அல்லது 6.67 எம்.
எம்.ஓ.எல்) கூடுவதால் ஏற்படும் நோய் ஆகும்.

நீரிழிவு நோயினை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க சில குறிப்புகள்

நீரிழிவு என்பது மனித உடலின் இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோசின் அளவு அதன் சாதாரண விகிதத்திலிருந்து, (1.20 6.67 எம்.எம்.ஓ.எல்) கூடுவதால் ஏற்படும் நோய் ஆகும்

காரணம்

நீரிழிவு நோய் 2 வகைப்படும்.

வகை 1: இவ்வகை நீரிழிவினால் பாதிக்கப்படுபவர்கள், அதிக அளவு இனிப்பு, மாச்சத்து வகைகளை உண்ணாவிட்டால் அவர்களுக்கு இயற்கையாகவே மாச்சத்து வகைகள், இனிப்பு வகைகளை மாற்றும் இயல்புடைய இன்சலின் குறைவாகச் சுரக்கின்றது.

வகை 2: இவ்வகை நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், அதிக அளவில் இனிப்பு, மாச்சத்து உள்ள உணவுப் பொருட்களை அதிகமாக உண்பதாலும், ஓய்வு நிலையிலேயே இருப்பதனாலும், (உடற்பயிற்சிகள் குறைந்த அளவில்) செய்வதாலும் ஏற்படுகிறது.

அறிகுறிகள்: நாவறட்சி, தாகம், அதிக பசி, உடல்மெலிவு அதிக அளவில் சிறுநீர் வெளியேறுதல், கை, கால்கள் விறைப்பு என்பனவாகும்.

சிகிச்சை: மேற்கூறிய விடயங்கள் யாவும் தற்காலத்தில் பெரும்பாலான மக்கள் அறிந்ததே. ஆனால் இந்நோய்க்கான இயற்கை வைத்திய முறைகள் பல உள்ளன.

அவற்றுடன் சில உடற்பயிற்சிகளையும் மேற்கொண்டால், இந்நோயினைக் கட்டுப்பாட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க லாம்.

வெந்தயத்தை லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து தினமும் அதிகாலை தேனீர் அருந்துவதற்கு முன்னர் பருகி வரவேண்டும்.

- நாவற்பழ விதையை நன்கு காய வைத்துப் பொடி செய்து, காலையில் அதை வெந்நீரில் ஊறவைத்து, தேனீருக்குப் பதிலாகப் பருகி வரலாம்.
- சிறு குறிஞ்சாய் இலையில் 5, 6 இலைகள் தினமும் பச்சையாக சாப்பிடுவது நன்று.
- தினமும் காலையில் 5, 6 வேப்பமிலையைச் சாப்பிட்டுவரலாம்.
- பொன்னாவரையின் பூவினைக் காய வைத்துப் பொடிசெய்தும், தேனீருக்குப் பதிலாக தினமும் காலையில் பருகி வரலாம்.

இச்சிகிச்சை முறைகளுடன் மட்டும் நின்றவிடாது, உணவுக் கட்டுப்பாடும், உடற்பயிற்சியும் இத்துடன் இணைந்துவிட்டால் நிச்சயமாக நீரிழிவு நோயானது ஒரு கட்டுப்பாட்டினுள் இருக்கும்.

உணவுக்கட்டுப்பாடு: இங்கு இனிப்பை மட்டும் உண்ணா மல் விடுவதோடு நின்றுவிடாமல் மாப்பண்டங்கள், எண்ணை வகைகளையும் குறைக்க

வேண்டும். அத்துடன் அளவான உணவு, அடிக்கடி உண்ணமை என்பன போன்ற விடயங்களும் கைக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

- தானிய வகைகள் (Cereal) தவிட்டுப் பாண் என்பவற்றை உண்ணலாம்.
 - சலாட், பச்சைக் கோவா பூ, பயற்றுங்காய், கீரை மற்றும் கடலுணவு வகைகளை உண்ணவும்.
 - ஆட்டாமா, குரக்கன்மா சாப்பிடவும்
 - குத்தரிசி, வரகரிசி என்பவற்றை உண்ணவும்.
- மேற்கூறிய உணவு வகைகளை உண்பதன் மூலம் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும்.

உடற்பயிற்சி

- மயூராசனம் செய்யும்போது வயிற்றுப் பகுதி மடிவதால் இன்சலினைச் சுரக்கச் செய்யும்.
- சதையி (Panereas) என்னும் உறுப்பு அதிகம் மடிவதால் இன்சலின் இன்னும் கூடுதலாக சுரக்கச் செய்கிறது. இதனால் இரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வருகிறது.
- எனவே தினமும் ஒரு உடற்பயிற்சி அவசிமானதாகும்.

திருமதி கிருஸ்ணகௌரி ஸ்ரீபாலரஞ்சன்.

சரீரசுத்தி

உணவு, நீர், காற்று மெழும்பையும் நாம் பயன்படுத்தும் முறையில் ஏதேனும் தவறு ஏற்படும்போது உடலில் நச்சுப்பொருட்களின் தேக்கம் அதிகமாகி, வெளியேற்றப்படமுடியாத நிலையில் உடல்நலக்குறைவு ஏற்படுகிறது.

இவ்வாறு தேங்கிய அழுக்குகளை முழுமையாக உடலில் இருந்து அகற்றி, நோய் தோன்றாமல் இருப்பதற்கான வழிமுறைகளை ஸ்ரீவர்மா சரீரசுத்தி(வேதிக்கிரியா வழங்குகிறது).

நீர்

உடல் உறுப்புக்களைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கும், இயற்றையாக உடலில் நிகழும் நீரிழிப்பினை (சிறுநீர், வியர்வை, சவாசம்) ஈடுசெய்வதற்கும், உடலின் நீர்த்தன்மையை நிலைநிறுத்துவதற்கும் தண்ணீர் குடிப்பது அவசியமாகிறது. உடலிலுள்ள கழிவுகளையும், நச்சுப்பொருட்களையும் வெளியேற்றி முக்கியமான பணியினை நீர் மேற்கொள்கிறது. எனவே நாம் அருந்தும் நீரின் அளவானது கழிவுகளை முழுமையாக வெளியேற்றுவதற்குப் போதுமானதாக இருக்கவேண்டும். தினமும் குறைந்தது 3-4 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும்.

தண்ணீர் பருகும் முறை

தாகம் எடுக்கும்வரை தண்ணீர் குடிப்பதற்காகக் காத்திருக்கக்கூடாது. காலை எழுந்து ஒரு மணி நேரத்திற்குள் குறைந்தது ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். ஒரே நேரத்தில் குடிக்காவிட்டாலும், முதலில் கொஞ்சம் குடித்துவிட்டு பிறகு பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகும், பின் அடுத்த பத்து நிமிடங்கள் கழித்தும் குடிக்கலாம். உணவு உண்ட ஒவ்வொரு இரண்டுமணிநேர இடைவெளியிலும் முடிந்த அளவு(500மி.லி) தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும்.

நீரிழிவு, சிறுநீரக செயலிழப்பு, உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனை உள்ளவர்கள் மருதுவர் ஆலோசனைப்படி நீர் அருந்துதல் நலம்.

விசுத்தி

சக்கர சுத்தி

(கழுத்தின் மையப்பகுதி மற்றும் தொண்டைப் பகுதி)

ஸ்திதி:

இரு கைகளையும் கால்களையும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கால்கள் அழுத்தமாக தரையில் பதிந்திருக்க வேண்டும். உடலின் ?மற்பகுதி தளர்வாக இருக்கவேண்டும்.

பயன்கள்:

விசுத்தி சக்கரத்தை சுத்தப்படுத்துவதனால் தொண்டை மற்றும் கழுத்துப் பகுதியில் உள்ள பிரச்சனைகள் குணமடைகிறது. தொண்டை சதை (tonsils), தொண்டைப் புண்,

கழுத்தின் மையப்பகுதியில் உள்ள சுவாசப்பாதைகளில் உள்ள பிரச்சனைகள், திக்குவாய், காது கேளாமை, குரலின் நடுக்கம் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கிடைக்கின்றது.

மேலும் கழுத்துப் பகுதியில் உள்ள தசைளை வலுப்படுத்துவதால், கழுத்து எலும்புகளில் உள்ள தேய்மானம் (cervical spondylosis) வலிகள் குணமடைகிறது. தைராய்டு நுரப்பிகள் சீராக இயக்கப்படுவதால் ஹைப்பர் தைராய்டு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு இப்பயிற்சிகள் மிகவும் நல்லது.

பயிற்சி 1

மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டு, கழுத்தை முடிந்த அளவு பின்புறமாக வளைக்கவும். கவனத்தை விசத்தி சக்கரத்தில் செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.



பயிற்சி 2

மூச்சை வெளியே விட்டு கழுத்தை சற்று மேல்நோக்கி இடதுபுறமாக திருப்பவும். விசத்தி சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.

பயிற்சி 3

பின்பு மூச்சை வெளியே விட்டு கழுத்தை மேல்நோக்கி வலதுபுறமாக திருப்பவும் விசத்தி சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.

அனாஹத

சக்ர சுத்தி மார்பு பகுதி

பயிற்சி 1

மெதுவாக மூச்சை உள்வாங்கிக் கொண்டு கைகளை தோள்பட்டை அளவிற்கு முன்புறமாக உயர்த்த வேண்டும். அந்நிலையில் கவனத்தை அனாஹத சக்கரத்தில் (மார்பு பகுதியில்) செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.



பயிற்சி 2

பின்பு மெதுவாக தலைக்கு மேல் உயர்த்த வேண்டும். முதுகுத் தண்டு நேராக இருக்க வேண்டும். அந்நிலையில் கவனத்தை அனாஹத சக்கரத்தில் செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.



பயிற்சி 3

பின்பு மெதுவாக
கைகளைக் கீழே இறக்கி
தோள்பட்டைக்கு நேராக
பக்கவாட்டில் நீட்ட
வேண்டும். அந்நிலையில்
கவனத்தை அனாஹத
சக்கரத்தில் செலுத்தி
6 முறை ஆழமாக
சுவாசிக்கவும்.



பயிற்சி 4

நின்ற நிலையில்
மெதுவாக கைகளைக்
கீழே பின்புறமாக நீட்டவும்.
கவனத்தை அனாஹத
சக்கரத்தில் செலுத்தி
6 முறை ஆழமாக
சுவாசிக்கவும்.



பயிற்சி 5

இரு கைகளையும்
பின்புறமாகக் கோத்துக்
கொண்டு மேல் நோக்கி
நீட்ட வேண்டும். அந்
நிலையில் கவனத்தை
அனாஹத சக்கரத்தில்
செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக
சுவாசிக்கவும்.



பயிற்சி 6

பின்பு மெதுவாக
உடலை முன்புறமாக
ஆங்கில எழுத்து "L"
போல் வளைக்கவும்.
அந்நிலையில் கவ
னத்தை அனாஹத
சக்கரத்தில் செலுத்தி
6 முறை ஆழமாக
சுவாசிக்கவும்.



பயன்கள்

முழங்கை மூட்டுகள், மணிக்
கட்டுகள், கைகள், புயங்கள்,
வலுப்பெறுகின்றன. இதயம் மற்றும்
நுரையீரலுக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம்
கிடைக்கிறது.

முதுகெலும்புகளில் தேய்மானம்
வலி கூன்முதுகு முதுகுத் தண்டு
விலகுதல் போன்ற பிரச்சனைகளில்
இருந்து நிவாரணம் கிடைக்கிறது.

மணிபூரக மேல் வயிறு சக்கர சுத்தி

மணிபூரக சக்கர சுத்தி பயிற்சிகள் மேல் வயிறு



பயிற்சி 1

கைகளை இடுப்பில் வைத்துக்கொண்டு உடலை மெதுவாக பின்புறமாக வளைக்கவும். மணிபூரக சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும். இயல்பான சுவாசத்துடன் உடலைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும்



பயிற்சி 4

கால்களை சற்று அகலமாக வைத்துக்கொள்ளவும் கைகளை இடுப்பில் வைத்துக்கொண்டு உடலை மெதுவாக பின்புறமாக வளைக்கவும். மணிபூரக சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.



பயிற்சி 2

மூச்சை வெளியே விட்டு அதேநிலையில் உடலை முன்புறமாக வளைக்கவும். (ஆங்கில எழுத்து "L" போல்)மணிபூரக சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.



பயிற்சி 5

மூச்சை வெளியே விட்டு முன்புறமாக வளைய வேண்டும் (ஆங்கில எழுத்து "L" போல்)அதேநிலையில் உடலை மணிபூரக சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.



பயிற்சி 3

கீழே குனிந்தவாறு இரு கைகளையும் தளர்வாக கீழ்நோக்கி விடவேண்டும். மணிபூரக சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும். இயல்பான சுவாசத்தில் உடலைத் தளர்த்தவும்.



பயிற்சி 6

அந்நிலையில் இரு கைகளையும் இணைத்து கால்களின் இடையில் பின்புறமாக நீட்டவும். உடம்பை நன்றாக உள்ளே வளைக்கவும் மணிபூரக சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை சுவாசிக்கவும்.

பயன்கள்

இடுப்புப் பகுதி மற்றும் வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள தேவையற்ற சதைகளை நீக்குகிறது.

வயிற்றின் உள்ளூறுப்பகளுக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம் கிடைப்பதால், சீரகக் கோளாறுகள், இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை வியாதி கல்லடைப்பு, வாயுக்கோளாறுகள் சரிசெய்யப்படுகின்றன.

சுவாதிஸ்தான

சக்கர சுத்தி

அடிவயிறு மற்றும் இடுப்புப்பகுதி

பயிற்சி 1



கைகளை உடலின் முன்புறமாக நீட்டிக்கொள்ள வேண்டும். விரல்கள் சேர்ந்து இருக்க வேண்டும். (குறிப்பு: மணிக்கட்டுகள் மற்றும் விரல்கள் தளர்வாக இருக்கவேண்டும்.) மூச்சை வெளியே விட்டு மெதுவாக இரண்டு மூட்டுகளையும் கீழ்நோக்கி மடக்கி, தொடை பகுதி தரைக்கு இணையாக இருக்குமாற

வைத்துக்கொள்ளவும். தலை மற்றும் முதுகுப் பகுதி நேராக இருக்க வேண்டும். மணிபூரக சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.

பயிற்சி 2



1. மூச்சை வெளியே விட்டு மெதுவாக சாதாரண நிலைக்கு வரவும் கால்களை விரித்து வைத்து இடது முட்டியை கீழ் நோக்கி

மடக்கவும். மணிபூரக சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.

2. இதேபோல் வலதுபுறமும் செய்யவேண்டும்.



பயிற்சி 3

கால்களை அகட்டி வைத்துக்கொண்டு, கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து வைத்துக்கொள்ளவும். சுவாதிஸ்தான சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.



பயிற்சி 4

1. மூச்சை வெளியே விட்டு, உடலை இடதுபுறமாக வளைக்கவும், வலதுகை மேல்நோக்கி இருக்கவேண்டும். சுவாதிஸ்தான சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.

2. மூச்சை வெளியே விட்டு, சாதாரண நிலைக்கு வரவும் இதேபோல் வலது புறமும் செய்யவேண்டும். இடதுகை மேல்நோக்கி இருக்க வேண்டும். சுவாதிஸ்தான சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும். மூச்சை வெளியே விட்டு, சாதாரண நிலைக்கு வந்து உடலைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும்.



பயிற்சி 5

மூச்சை உள்வாங்கி கால்களை முடிந்த அளவு விரித்துக்கொள்ள வேண்டும். மூச்சை வெளியே விட்டு, உடலை முன்புறமாகவளைத்து கைகளை தரையில் சுவாதிஸ்தான மணிபூரக சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும். பின்பு கைகளை மேலே உயர்த்தி பக்கவாட்டில் தாழ்த்தி தளர்த்தவும்



பயிற்சி 6

மூச்சை உள்வாங்கி வலது காலை முன்புறமாக மடக்கி மேல்நோக்கி உயர்த்தவும். மதுகுப் பகுதி நேராக இருக்க வேண்டும். சுவாதிஸ்தான சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.



பயிற்சி 7

மூச்சை வெளியேவிட்டு வலது காலை பின்புறமாக மடக்க வேண்டும். சுவாதிஸ்தான சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும்.

பயிற்சி 7

இதே நிலையில் மெதுவாக மூச்சை வெளியேவிட்டு வலது கையை முன்புறமாக நீட்டி உடலை முன்புறமாக வளைக்கவும். சுவாதிஸ்தான சக்கரத்தில் கவனத்தை செலுத்தி 6 முறை ஆழமாக சுவாசிக்கவும். மூச்சை உள்வாங்கி, கால்களை தளர்த்தி இடதுபுறமும் இதேபோல் செய்ய வேண்டும்.



மூலாதார சக்கர சுத்தி இடுப்பின் கீழ் உள்ளபகுதிகள்

பயிற்சி 1

கைகளை இடுப்புப்பகுதியில் வைத்துகைகளை மெதுவாக குதிக்கால்களை தரையில் இருந்து உயர்த்தி கால் விரல்களில் நிற்க வேண்டும். மூச்சை அடிவயிற்றில் இருந்து மெதுவாக இழுத்து கவனத்தை மூலாதார சக்கரத்தில் இருந்து மேல் நோக்கி சுவாதிஸ்தானா, மணிப்பூரகா அனாஹதா, விசுத்தி வரை மேல் நோக்கி உயர்த்தி வேகமாக வெளியே விட வேண்டும்.

பயிற்சி 2

கைகளை மெதுவாக பக்வாட்டில் தோள்பட்டைக்கு இணையாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூச்சை உள் இழுத்து வேகமாக வெளியே விட வேண்டும்.

பயிற்சி 3

கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி நமஸ்கார முத்திரையில் உள்ளங்கைகளை சேர்த்துக் கொள்ளவும். மெதுவாக மூச்சை உள் இழுத்து வேகமாக வெளியே விட வேண்டும்.

பயன்கள்

தொடைப்பகுதியில் உள்ள தசைகள் வலுப்படுத்தப்படுகின்றன. தேவையற்ற கொழுப்புகள் அகற்றப்படுகின்றன.

இடுப்பின் கீழ் உள்ள பகுதிகளுக்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கிறது.

முதுகெலும்புகள் வலுப்பெறுகின்றன.

சுவாச சம்பந்தமான கோளாறுகள் குணமடைகிறது.

சேவையினைத் தேவையாக்கிய போது..



நோயிலே நுடங்கி இருந்த என்னை அதாவது நீரிழிவு, கொலஸ்ரோல் என்று பல உபாதைகளிலிருந்து மீட்டவர் என் உயிர் நண்பன் கதிர் மாஸ்ரர். அவரை நண்பன் என்று சொல்வதை விட எனக்கு ஒரு அன்பான, பண்பான, உன்னதமான வைத்தியர் என்று சொல்வதில் பெருமையடைகிறேன்.

உருக்கை இழந்தவன் கை போல ஆங்கே இருக்கண் களைவதாம் நட்பு

என்று வள்ளுவர், என் நண்பனை நினைத்துத்தான் எழுதினாரோ என்று நான் நினைத்ததுண்டு. பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்திடும் என்ற வாசகத்தினை விட நோய் வந்தால் எல்லாமே போய்விடும். அப்படியான ஒரு நிலையிலிருந்து மீட்டு இன்றும் தனது சேவையினை எனக்கு வழங்கும் அவரின் செயற்பாட்டினைக் கூற தமிழில் வார்த்தைகளைத் தேடுகிறேன். நன்றி என்ற மூன்றெழுத்துக்கும் அப்பால் ஒரு சொல் இருக்குமானால்..... நட்பு என்ற உன்னதமான உறவினைச் சொல்வதை நெகிழ்ச்சியுடன் பூரிக்கும் மனம். அவர் நீண்ட காலம் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ வேண்டும் என மனதார நன்றியுடன் வாழ்த்துகின்றேன்.

அவரின் சுயநலமற்ற, எல்லாரும் எல்லாமும் பெற வேண்டும் என்கின்ற பொது நல நோக்கம் இந்த நூலை வெளியிடுவதோடு நின்று விடாமல் தன் சிறப்பான சேவையினை மானிடர்களுக்கு வழங்க, அவர் நற்பணி தொடர எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டிப் பணிகிறேன்.

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்க!

நன்றி

இ.அரியரத்தினம்
ஆசிரியர்

வழி சொல்லும் மொழி

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்
இது ஓர் அரிய பழமொழி.
நோய் தீர்க்க மருந்துகள் வேண்டாம் என்பது
இங்கு கதிர் மொழி.

சொன்னதைக் கேட்டு - அவர்
சொற்படி நடந்தால் - எங்களுக்கு
சொர்க்கமான சுக வாழ்வே!
படித்தால் சொல்லாமலே புரியும் உங்களுக்கு.

உடன் பிறந்தே கொல்லும் வியாதி
உணராமலே போகும் வாழ்வில் பாதி
உயர்வினைச் சாற்றும் நற்செய்தி - பல
உண்மையைச் சொல்லும் இவர் நீதி .

நிலையான அவர் எண்ணங்களே
எம் வாழ்வை என்றும் நிஜமாக்கும்.
நூல் வழி சொல்வதை
விழி வழி ஏற்று நோயின்றி
வாழ வழி சமைப்போம்.

ஸ்வரங்கள் கல்வி நிலையம்
பிரான்ஸ்

அன்புடையீர்

வணக்கம் ,

ஆயுர்வேத வைத்தியர் சுதிர்காமநாதன் அவர்கள் பற்றியும், அவரது மருத்துவ ஆளுமை பற்றியும் எனது சொந்த அனுபவத்தின் வெளிப் பாடாய் தெரிவித்துக் கொள்வதில் பேருவகை அடை கின்றேன்.

நான் பல நண்பர்களை மற்றும் தெரிந்த வர்களை சந்திக்கும் போது, தமது உடல் ஆரோக்கியம் பற்றி என்னுடன் அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்வார்கள். சலரோகம் பற்றிய

விழிப்புணர்வுப் பட்டறைகளை தமிழ்ச் சமூகத்தினருக்கு நான் சமூக சேவையாக வழங்கி வருதால் இலகுவாக என்னுடன் பலரும் தமது உடல் ஆரோக்கியம் பற்றி தெரிவித்து ஆலோசனை கேட்பது வழக்கமானதாகும். அந்த வேளையில் நான் சுதிர் மாஸ்ரர் அவர்களின் கேரள வைத்தியம் பற்றி விளக்கமளித்து, விரும்பினால் நீங்கள் அவரிடம் சிகிச்சை பெறலாமென ஆலோசனை சொல்வேன். இந்த வகையில் பலர் வைத்தியரிடம் சிகிச்சை பெற்று முழுமையாக சுகம் அடைந்தவர்கள் இருக் கின்றார்கள்.

இதில் எனக்கு நடந்த அனுபவத்தை குறிப்பிடுவது முக்கியம் எனக் கருதுகின்றேன். கடந்த ஏப்பிரல் (2018) மாதம் என்னால் நடக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டது, எனக்குத் தெரிந்த கை வைத்தியத்தை செய்து கொண்டு மெல்ல மெல்ல வேலைக்குச் சென்று வந்தேன். மறு நாள் வலி தாங்கமுடியாத நிலையில் நான் நடப்பதற்கு மிகவும் சிரமப்பட்டேன். இரவில் நித்திரை கொள்ள முடிவதில்லை. பின்னர் அண்மையிலுள்ள வைத்தியசாலையின் அவசரச் சிகிச்சைப் பகுதிக்குச் சென்று என்னுடைய வலி பற்றித் தெரிவித்தேன். என்னைப் பரிசோதனை செய்த வைத்தியர் எனக்கு ஏற்பட்டிருப்பது Rheumatology பிரச்சனை என்றும் இவ் வருத்தத்திற்குரிய வைத்தியரை நாடும்படி அறிவுறுத்தி நோவுக்குண்டான ஒரு மருந்தையும் எழுதிக் கொடுத்தார் .

வைத்தியசாலையில் குறிப்பிட்டது போல் உரிய வைத்தியரை நாடினேன். அங்கு பல பரிசோதனைகளை நடத்தி எனக்கு எலும்புத் தேய்மானம் ஆரம்ப நிலையில் இருக்கின்றதென்றும் வலி போக்குதற்குரிய மருந்தும் தந்து மேலும் பதினைந்து தடவைகள் பிசியோதெரபி செய்வதற்கும் எழுதிக் கொடுக்கப்பட்டது. அதன்படி நான் பல தடவைகள் பிசியோதெரபி



செய்தும் மருந்து மாத்திரைகள் உட்கொண்டும் எந்தப் பலனும் எனக்கு கிட்டவில்லை.

எறக்குறைய நாற்பது நாட்கள் வேலைக்குப் போக முடியாத நிலையில், எனது நீண்ட நாள் நண்பரான கதிர் மாஸ்ரரை தொடர்பு கொண்டு அவரிடம் சிகிச்சை பெறச் சென்றேன். சுமார் 90 நிமிடங்கள் கேரள வைத்திய முறையில் ஆயுர் வேத எண்ணை மற்றும் மூலிகைகள் கொண்ட பொட்டலங்கள் கொண்டும் உடல் முழுவதிலும் கையால் உரசியும் உருவியும் மசாஜி செய்தார். பின்னர் ஒரு சில யோகா பயிற்சியினை காட்டி செய்யச் சொன்னார். நானும் களைத்து அவரும் களைத்த நிலை..... வைத்தியம் முடிய நான் விடு திரும்பினேன்.

மறு நாள் வழமைபோல் காலை எழுந்து எனது கடமைகளைச் செய்யத் தொடங்கினேன். என்னால் என்னையே நம்ப முடியவில்லை. காலில் எந்த நோயுமின்றி நொண்டாமல் நடப்பதைப் பார்த்து எனக்கே அதிசயம். நான் வடிவாக நடக்கின்றேன் ... என்னைப் பீடித்த நோய் எங்கோ தெரியாமல் சென்றது கண்டு எனக்குள் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி...

சுமார் ஒரு மாதத்திற்கு மேலாக நொண்டிக்கொண்டு நடக்க முடியாமல் நடந்த போது , என்னில் இரக்கப்பட்ட ஒரு நண்பர் ஒரு அறிவரை சொன்னார், அண்ணை இப்பிடியே நெடுக நொண்டி நொண்டி நடந்தால் மற்றக் காலுக்கும் பிரச்சனை வரும், ஆனபடியால் நீங்கள் ஒரு ஊன்று கோலை பாவித்து நடவுங்கள் என்று சொன்னார். அந்த நேரத்தில் என் மனம் இடிந்தவிட்டது. அப்ப.. நான் என்னால் நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியவில்லை. மிக்க வலி வேதனையோடு, மன வைராக்கி யத்துடனும் நம்பிக்கையுடனும் வலியைச் சுமந்து கொண்டு என் பணியைத் தொடர்ந்தேன். நண்பர் வைத்தியரின் அரும்பணியான வைத்தியத்தால் இன்று எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லாமல் நான் எனது வாழ்வில் ஆரோக்கியமாகவும் ஆனந்தமாகவும் பயணிக்கின்றேன்.

நான் கூறிய ஒவ்வொரு விடயமும் எந்த வித மிகைப்படுத்தலுமின்றி தங்களோடு என் அனுபவம் பற்றி தெளிவாக பகிர்ந்து கொண்டதையிட்டு பெரு மகிழ்ச்சியும் பேருவகையும் அடைகின்றேன்.

இங்ஙனம்

சுகன் குணரத்தினம்

சமூக சேவையாளர்

நீர்ழிவு விழிப் னார்வு குழு - மீரான்ஸ்

வணக்கம் ,

கிட்டத்தட்ட 3 ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் எனது வலது கை தோள்மூட்டில் தாங்க முடியாத வலியினால் மிகவும் கஸ்டப்பட்டேன். ஏறக்குறைய பிரான்ஸில் உள்ள மூட்டு வலிக்கு நிபுணத்துவம் பெற்ற பல வைத்தியர்களிடம் சிகிச்சை பெற்றும் எனக்கு எந்த வித பயனும் கிட்டவில்லை . மூட்டில் உள்ள தசை நார்கள் வலுவிழந்து விட்டதாகவும் இதற்கு நிரந்தர தீர்வு கிடையாது எனவும் அத்தாட்சி (certificat) மட்டும் மருத்துவர்களால் தர முடிந்தது.



நாளுக்கு நாள் என வலி கூடி உடுப்பு மாத்தக் கூட மிகவும் சிரமமப்பட்டேன்.

எனது தம்பி கதிர்காமநாதர் மாஸ்டரைப் பற்றி என்னிடம் ஒருநாள் பேசினார் இவ்வளவு வைத்தியம் பார்த்தாகிவிட்டது இவரையும் ஒரு தடவை பார்க்குமாறு கூறினார். நானும் சரி பத்தோடு பதினொன்றாக இருக்கட்டுமே என அரை மனதுடன் ஒப்புக்கொண்டு அவரிடம் தொலைப்பேசி மூலம் உரையாடினேன். அவரது வார்த்தைகள் எனக்கு ஏதோ ஒரு நம்பிக்கையை தந்தது. முதலாவது சிகிச்சை சார்சலில் எனது அம்மா வீட்டில் நடந்தது.

அன்று இரவே எனக்குள் ஒரு மாற்றம் ஏற்படுவதற்கான அறிகுறி தென்படத் தொடங்கியதை உணர முடிந்தது.

வைத்தியர் ஐயாவின் பாசமான பேச்சும் அன்பான கட்டளையும் அவர் சொல்லும் சிறு சிறு உடற்பயிற்சிகளை தவறாமல் செய்ய வைத்தது.

ஒரு மாத சிகிச்சையின் பின் எனது மூட்டு வலி இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து போனது. எனது கை பழைய நிலமைக்கு திரும்பி இன்றுவரை எந்த பிரச்சனையும் இல்லாமல் இயல்பாக இருக்கிறேன் .

இதில் நான் கட்டாயமாக வைத்தியர் ஐயாவைப் பற்றி சில வார்த்தைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வது எனது கடமையாக இருக்கும் என நம்புகிறேன் .

இவர் இந்த சிகிச்சையை முழு மனதுடன் ஒரு சேவை மனதுடன் செய்வதாக எனக்கு தெரிகின்றது.

புலம் பெயர் நாடுகளில் எம்மவர்களின் இயந்திர வாழ்க்கை முறையிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டு எளிமை, அமைதி, என தனக்கென ஒரு கொள்கையுடன் வாழ்வதினால்தான் இவரது வைத்தியம் மற்றவர்களுக்கு பயனளிக்கின்றது.

அன்மையில் எனது கணவரும் முழங்கால் மூட்டு வலியினால் மிகவும் சிரமப்பட்டார் . இவரின் சில மாத சிகிச்சையின் பின் நல்ல குணமடந்துள்ளார்.

இவரின் வைத்திய சேவை தொடர எமது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்கள் .

திருமதி.அணீலா கணபதிப்பிள்ளை
Beauvais
France