

© 2008 by American Foundation
www.africanfoundation.org

கனோதெரபி
GANOTHERAPY

ஆரோக்கியம் - இரண்டு விதமான
அணுகுமுறைகள்

Two Approaches on Health

வேறுபாடு DIFFERENCE	இயற்கை உணவு NATURAL FOOD	வழக்கமான மருத்துவம் CONVENTIONAL MEDICINE
அணுகுமுறை APPROACH	முழுமையான HOLLISTIC	பகுதியாக்கப்பட்டது CONVENTIONAL MEDICINE
கவனம் FOCUS	ஆரோக்கியம் HEALTH	நோய் DISEASE
முறை METHOD	தடுப்பு PREVENTION	நிவாரணம் CURE
உடற்பத்திகள் PRODUCTS	உப உணவு SUPPLEMENTS	மருந்துகள் DRUGS
இலக்கு GOAL	ஆரோக்கியம் WELLNESS	சரிப்படுத்தல் CORRECTION

ஆரோக்கியத்தின் நான்கு தூண்கள்

FOUR PILLARS TO HEALTH

Positive Mental
Attitude

நேரான மனப்பாங்கு

ஆரோக்கியமான வாழ்கை
முறை

ஆரோக்கிய
உணவுப்பழக்கம்

கூடுதல் சேர்ப்பு

Healthy
Lifestyle

Healthy
Diet

Supplementation

நச்சுத்த தன்மையும் சமநிலையற்ற தன்மையும் TOXIN AND IMBALANCE

உடலின் நச்சுத் தன்மை சேர்வு, சமநிலையற்ற தன்மை ஏற்படுவதற்கு உட்காரணிகளும், வெளிக் காரணிகளும் காரணமாக அமைகிறது.

Toxin and imbalance of body are caused by internal and external factors.

அவையாவன :- மன அழுத்தம், நவீன வாழ்க்கை முறை, ப்ரீரேடிகல்ஸ், காற்று மாசடைதல், நீர் மாசடைதல், இரசாயனப் பாவனை, மருந்துகள் போன்றன. such as: stress, modern lifestyle, free radicals, air pollution, polluted water, chemicals, drugs, etc.

உணவு பழக்கவழக்கம் The eating habit

அதிகமாக உண்ணுதல்

Eat too much

அடிக்கடி உண்ணுதல்

Eat too often

வேகமாக உண்ணுதல்

Eat too fast

அதிகமான அமில உணவு உண்ணுதல்

Eat too much acidic food

அதிகமாக சமைக்கப்பட்ட உணவு உண்ணுதல்

Eat too much cooked food

குறைந்த அளவில் பச்சை மரக்கறிகள் உண்ணுதல்

Eat too little green vegetable

உடலே சிறந்த மருத்துவர் Body As the Best Doctor

நச்சுக்களைக் கையாளக் கூடிய உடலின் 3 வகையான பாதுகாப்பு நிலைகள்

- 1 வது பாதுகாப்பு நிலை – வெளியேற்றும் நிலை
1st Level of Defense – Discharge Phase
- 2 வது பாதுகாப்பு நிலை – ஒதுக்கி வைக்கும் நிலை
2nd Level of Defense – “Put Aside” Phase
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org
- 3 வது பாதுகாப்பு நிலை – கட்டிகள் உருவாகும் நிலை
3rd Level of Defense – Tumor Developing Phase

1 வது பாதுகாப்பு நிலை 1st Level of Defense

வெளியேற்றும் நிலை (The Discharge Phase)

கழிவுப்பொருட்கள் உடலிலிருந்து பின்வரும் வழிகள் மூலம் வெளியேறும்.
Toxins will be discharged from the body as:

- வியர்வை (Sweat)
- சிறுநீர் (Urine)
- சளி (Phlegm)
- மலம் (Stool)

2வது பாதுகாப்பு நிலை 2nd Level of Defense

ஒதுக்கி வைக்கும் நிலை (The “Put Aside Phase)

நச்சுப் பொருட்கள் படிமங்களாகவோ அல்லது செயற்பாடற்ற கலன்களுடன் சேர்ந்தோ ஒதுக்கி வைக்கப்படும்.

Toxin will be crystallized or combined with inert materials

- யூரிக் அமிலம், கற்களாகப் படிமமாக்கப்படும்

Crystallized into Uric Acid and Stone

- கழிவுப் பொருட்களுடன் சேர்ந்து கொலஸ்திரோலாகவும், கொழுப்பாகவும் மாறும்.

Combined with inert materials to form Cholesterol and Fat

3வது பாதுகாப்பு நிலை 3rd Level of Defense

கட்டிகள் உருவாகும் நிலை (Tumor Developing Phase)

உடலில் இருந்து வெளியேற முடியாத கழிவுகள் நீண்ட காலத்தின் பின்னர்
டியூமர் கட்டிகள் போன்ற ஆரோக்கிய பிரச்சினைகளாக மாறும்

Toxins that cannot be discharged from the body after a long period of time
will develop into health problems such as tumor.

கானோடெர்மா உடலிற்கு உதவி செய்யும்
Ganoderma supports the body

உடலில் இருந்து
கழிவுகள் வெளியேற
RG உதவி செய்யும்



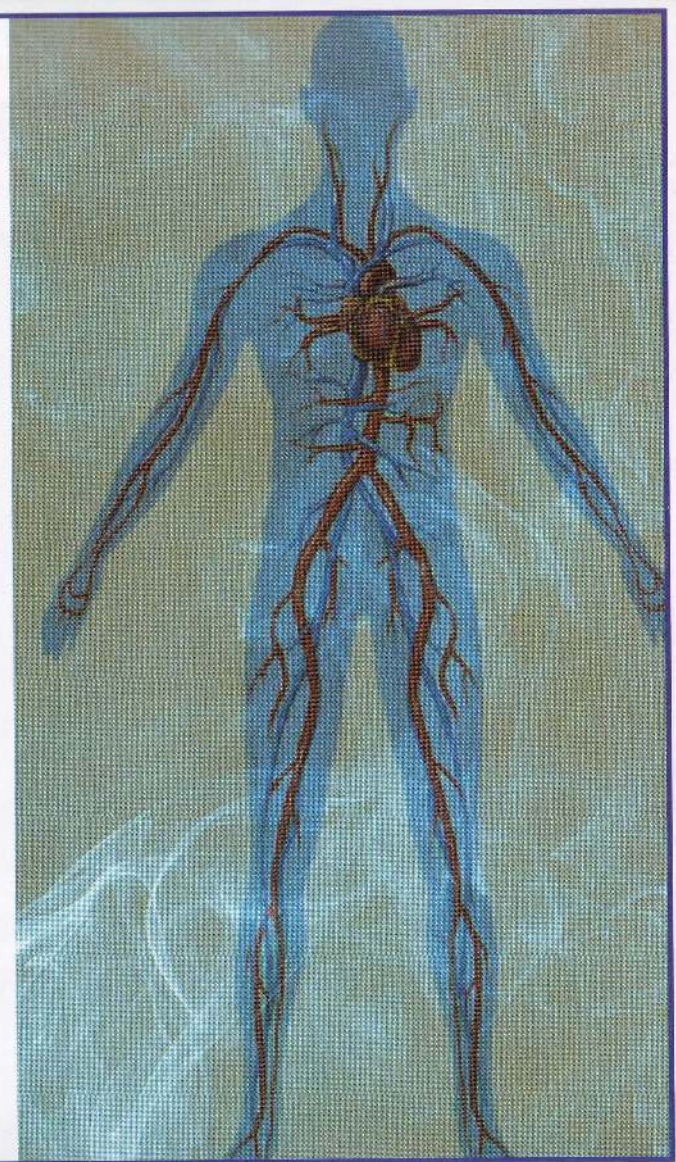
உடலின் சமநிலையைப்
பேண GL உதவி
செய்யும்

1 வது கவனிப்பு கொள்கை 1st Observation theory

மனித உடலில் ஏற்படும் சகல ஆரோக்கிய
கோளாறுகளுக்கும் இரண்டு காரணிகளே
பிரதானமாக அமைகின்றது

**All health problems of the human
body arise from 2 main causes**

1. நச்சுத் தன்மை (Toxins)
2. உடலில் ஏற்படும் சமநிலையற்ற
தன்மை (Imbalance of Body System)



2 வது கவனிப்பு கொள்கை 2nd Observation theory

கனோடர்மா உடலுக்கு உதவி செய்யும்,
உடல் தன்னகத்தே ஏற்படுகின்ற ஆரோக்கிய கோளாறுகளை தானாகவே சீர் செய்து
கொள்ளும்.

**GANODERMA SUPPORTS THE BODY,
THE BODY TAKES CARE OF ITS OWN HEALTH PROBLEMS**

"ABC" விதி
"ABC" Rules

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org / aavaaham.org



3 வது கவனிப்பு கொள்கை 3rd Observation theory

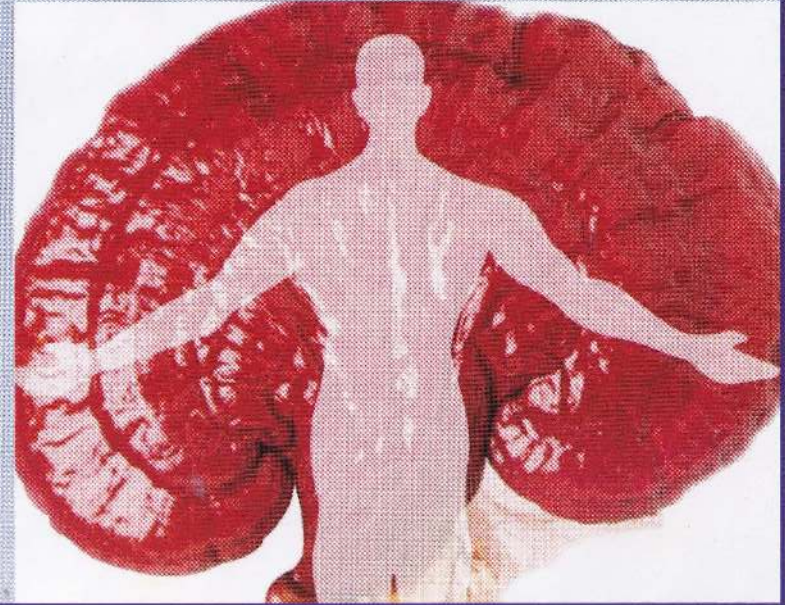
உடலின் ஏற்படும் எதிர்வினைத் தாக்கங்கள் உடலினாலேயே ஏற்படுகிறது
கானோடெர்மாவினால் அல்ல

REACTION IS CAUSED BY THE BODY, NOT GANODERMA

எமது உடலில் கானோடெர்மா எமக்குத் தெரிந்தோ அல்லது எமக்குத் தெரியாமலோ தன் வேலையைச் செய்கின்றது என்பது அவதானிக்கப்படுகின்றது.

It has been observed that Ganoderma works on the human body with or without awareness

- எதிர்வினைச் செயற்பாடு
(Reflexology)
 - * உடல் ரீதியானவை (Physical)
 - * உள ரீதியானவை (Emotional)
- அறிகுறி மாற்றங்கள்
(Ailment Reflection)



4 வது கவனிப்பு கொள்கை 4th Observation theory

பாவிக்கும் அளவுகள் உடல் நிலைமைக்கேற்ப மாறுபடும்

1,2,4,6 way of consumption – For General Health Maintenance

- 1 வது கிழமை - 1 ஜோடி / ஒரு நாளைக்கு (1st Week – 1 Pair/Day)
- 2 வது கிழமை - 2 ஜோடி / ஒரு நாளைக்கு (2nd Week – 2 Pairs/Day)
- 3 வது கிழமை - 4 ஜோடி / ஒரு நாளைக்கு (3rd Week – 4 Pairs/Day)
- 4 வது கிழமை - 6 ஜோடி / ஒரு நாளைக்கு (4th Week – 6 Pairs/Day)

மாற்றங்கள் ஏற்படாவிடின் - படிப்படியாக பாவிக்கும் அளவை அதிகரிக்கவும் (No response - Increase dosage gradually)

சமாளிக்க கூடிய நிலையில் - அதே அளவில் தொடரவும்
(Manageable Situation - Continue dosage)

சமாளிக்க முடியாத நிலையில் - பாவிக்கும் அளவை பாதியாக குறைக்கவும்
(Not Manageable Situation - Reduce dosage by half)

பாவிக்கும் அளவை விட பாவிக்கும் காலத்தின் அளவு மிக முக்கியமானதாகும்
The Time factor is more important than the Dosage

அமிலம் Vs. காரம்

Acidic Vs. Alkaline

மனித உடலுக்கு கார உணவுகளும் அமில உணவுகளும் 4 : 1 என்ற விகிதத்தில் தேவைப்படுகிறது.
(Human body needs to eat alkaline food and acidic food in the ratio of 4:1)

ஆனால் எமது தற்போதைய நவீன உணவுப் பழக்கவழக்கமானது தலைகீழாகக் காணப்படுகிறது.

(Modern eating habits is just the reverse)

அமில உணவுகள் (Acidic Food) :

இறைச்சி , மென்பான வகைகள் போன்றன (Meat, Soft drink etc.)

கார உணவுகள் (Alkaline Food):

சோளம் , திணை , கோதுமை, மரக்கறி வகைகள் போன்றன
(Sorghum, millet, wheat, corn and vegetables)



நொதியக் கொள்கை (Enzyme Theory)

நீரிழிவு என்பது ஒரு கோளாறு அல்ல;
உணவே காரணம்

நீரிழிவு பிரச்சினை

ஏற்படக் காரணம்

சதையீ பிரச்சினை

ஏற்படக் காரணம்

சமிபாட்டுப் பிரச்சினை

ஏற்படக் காரணம்

உணவுப் பிரச்சினை

ஏற்படக் காரணம்

நொதியக் குறைபாடு

Consume RG/GL, Spirulina, Morinzhi and Cordycep

RG / GL , ஸ்பிருலினா , மொரின்சி , கோர்டிசப் பாவியுங்கள்

Diabetes Problem

is caused by

Pancreas Problem

is caused by

Digestive Problem

is caused by

Food Problem

is caused by

Lack of Enzyme



பச்சைக் கொள்கை (Green Theory)

செங்குருதியின் தயாரிப்பு வட்டம் (The cycle of Red Blood Production)

செங்குருதிக் கலம் இறக்கும் போது (When red blood cells dies)

அது அனுப்பப்படுகிறது (It sent to)

மண்ணீரலுக்கு சிதைவுக்காக (Spleen for decomposition)

அது அனுப்பப்படுகிறது (It sent to)

ஈரலுக்கு மேலும் சிதைவுகளுக்காக (Liver for further decomposition)

அது அனுப்பப்படுகிறது (It sent to)

ஹார்மோன்களை சுரக்கும் சிறுநீரகத்துக்கு

(Kidney which produces Hormones)

அது அனுப்பப்படுகிறது (It sent to)

ஹீமோகுளோபினை உற்பத்தி செய்யும் என்பு மச்சைக்கு

(Bone marrow to produce Hemoglobin)

அங்கு மீண்டும் உருவாகிறது (to become)

செங்குருதியாக மாற (Recycled Red Blood)



ஸ்பீருலினா பாவியுங்கள்!
Consume Spirulina

உங்கள் வயிற்றுக்கு
எது நல்லதாக இருக்கிறதோ
அது உங்கள் முகத்திற்கும்
நல்லதாக இருக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

What is good for your stomach is good for your face



7 வகையான பாவனையாளர்கள் (7 group of Consumers)



1. கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள்
Pregnant Women



2. சிறு குழந்தைகள்
Infants



3. பாடசாலை செல்லும் சிறுவர்கள்/
மாணவர்கள்
School children/students



4. வாலிபர்கள்
Teenagers



7. நோய் வாய்ப்பட்டவர்கள்
Sick People



6. வயது முதிர்ந்தவர்கள்
Seniors



5. திருமணமான ஜோடிகள்
Married Couples

நன்றி Thank You

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

