

நீரிழிவு நோய் (டயபெட்டீஸ்) ஒழிய நாற்பது நாட்களே!!

ஆதாரம் திரு. V. N. குமரசாமி

இந்த நாகரீக யுகத்தில் உடல் உழைப்பு குறைந்ததாலும், மரபணுக்களின் காரணமாகவும் நம்மில் ஐவரில் ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ளது. இந்நோய் முக்கியமாக சிறுநீரகம், இதயம், கண்பார்வை முதலியவற்றை அதிகமாகப் பாதித்து விடுகிறது. இந்நோயிலிருந்து போகாவைச் சேர்ந்த 'தனுராசனம்' மூலம் சுமார் 40 நாட்களில் விடுதலைப் பெற முடிகிறது!!
செய்முறை:



நிலை - 1 : தடிமனான தரை விரிப்பின் மேல் கும்புறப் படுக்கவும்; உடலைத் தளர்த்தவும்.

நிலை - 2 : இரண்டு கால்களையும் பின் புறமாக மடக்கி வலது கைமால் வலது கணுக்காலையும், இடது கைமால் இடது கணுக்காலையும் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

நிலை - 3 : வயிற்றின் மையப்பகுதி மட்டும் தரை விரிப்பில் இருக்குமாறு செய்து கொண்டு உடலினை வில் போன்று வளைத்துக் கொள்ளவும்.

நிலை - 4 : மேற்கண்ட நிலையில் இருந்தவாறே முன்னும் பின்னும் குறைந்தது ஐந்து முறைகளாவது ஆடவும்.

(இயலாமானால் யோகாசன நிபுணர் ஒருவரின் உதவியுடன் 'தனுராசனத்தை'க் கற்றல் உத்தமம்.)

எச்சரிக்கை :

1) இதயநோய் உள்ளவர்களும், அறுவைச் சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்களும் மற்றும் கர்ப்பிணிகளும் மருத்துவர்களைக் கலந்து ஆலோசித்தப் பின்னரே 'தனுராசனம்' செய்யலாம்.

2) போதிய உற்பயிற்சியோ, உடல் உழைப்போ இல்லாததால் பரவலாக உடல் வளையும் தன்மையை ஓரளவு இழந்து இருக்கக்கூடுமானதால் 'தனுராசனம்' செய்யத் தொடங்கும் போது சிறிதும் அவசரப்படக் கூடாது.

உடலை சிறிது சிறிதாக, மெல்ல மெல்ல வளைத்திட்டு வேண்டும்.

உடலை வளைக்கும் போது வயிற்றுப் பகுதி தரையில் பதிவதால் அங்குள்ள 'போங்கிரியாஸ்' என்னும் சுரப்பி 'இன்சுலினை' போதிய அளவு சுரக்கச் செய்வதன் மூலம் நம்மை நீரிழிவு நோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. 'தனுராசனம்' உடல் பருமனைக் குறைத்து தோற்றத்திற்கும் மெருகூட்டுகிறது.

எண்ணெய் கொப்பளித்தலும், அதன் வியத்தகுப் பலன்களும்

ஆதாரம் Lt. Col. தும்மல கோபால்சுவர ராய்

செய்முறை :-

காலையில் எழுந்து பத்துக்கீய உடன் இரண்டு தேக்கரண்டி (10 மி.லி.பட்) நண்ணெயை வாயில் ஊற்றிக் கொள்ளவும். சுமார் 20 - 25 நிமிடங்களுக்கு அந்த எண்ணெயை வாயில் அனைத்துப் பகுதிகளிலும், பற்களுக்கு இடையிலும், (கொப்பளிய்பது போல்) மீண்டும் மீண்டும் சுழலச் செய்யவும். அவ்வாறு செய்யும் போது, முதலில் மஞ்சள் நிறத்தோடும், கொழுக் கொழுப்போடும் இருந்த எண்ணெய் நீர்த்தப் பால் போன்று வெண்மையாகவும், கொழுக்கொழுப்பு இன்றியும் மாறுகிறது. அந்நிலையில் அதனை வாஷ்பேசினில் உமிழ்ந்து விட்டு வாயை நீரால் நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்.

பயன்கள் :

1. புண் எதுவுமின்றி, தூர்நாற்றம் நீங்கி வாய் பரிபுரணச் சுத்தமாகும்.
2. ஈறுகள் உறுதிப்பட்டு பல் சூச்சம் நீங்கும்.
3. சளியும், ஜலதோஷமும் நம்மை நெருங்குவது இல்லை.
4. முதுகு வலியிலிருந்தும், மூட்டுவலியிலிருந்தும் விரைந்து விடுதலைப் பெறுவது உறுதி.

மேலும் பல பயன்கள் கிடைக்கப் பெறுவதை நீங்களே உணர்வீர்கள், நனை பெறுவீர்கள். மேற்கண்டவற்றை எனது அனுபவத்தின் அடிப்படையில் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

தொகுத்தவர் : ஜி. எஸ். பேராசிரியர் & ஆங்கிலத்துறைத் தலைவர் (ஒய்வு) அண்ணா பல்கலைக் கழகம், சென்னை - 25.

மேலும் வினாக்கள் வேண்டுவோர் :

மாலை 6.30 முதல் 7.00 மணி வரையிலான காலத்தில் (: 2246 2555 மூலம் என்னைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்