



CURE YOURSELF



Dr Piyush Saxena
Ph.D., Naturopathy (USA)
Propogator Therapist



Cleansing Therapy

Cure Yourself
अपना इलाज अपने हाथ

Kidney Cleanse Colon Cleanse
Acidity Cleanse Mouth Cleanse
Parasite Cleanse Ovary & PCOS Cleanse
Liver Cleanse Uterus & Fertility Cleanse
Joint Cleanse Fallopian Tube Cleanse
Fat Cleanse Vagina Cleanse

“खाओ पियो मस्त रहो
क्लीज करो स्वस्थ रहो”



சுத்திகரிப்பு சிகிச்சை

டாக்டர்.பியூஷ் சக்சேனா Ph.D. இயற்கை மருத்துவர் (USA) இவர் மனித உடலில் தோன்றுகின்ற அனைத்து நோய்களும் நம்மைச் சுற்றியுள்ள இயற்கை மாசுபாடுகளினாலும், பாராஸைட்ஸ் தாக்குதல் மற்றும் தவறான வாழ்க்கை முறைகளினாலும் தோன்றுகின்றது என்று நினைக்கின்றனர். இதனால் நாம் அறியாமலேயே நம் உடலில் நச்சுகள் குவிகின்றன. இதன் விளைவாக உடலின் உள் உறுப்புக்களின் செயல்பாடுகள் பாதிக்கப்படுகின்றன. இந்த நச்சுக்கள் நம் உடலில் இருந்து அகற்றப்பட்டால் 90% சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் தீர்ந்துவிடும். இத்தகைய நச்சுக்களை, நம் உடலில் இருந்து அகற்றும் செயல்முறையே இந்த சுத்திகரிப்பு சிகிச்சை எனலாம்.

சுத்திகரிப்பு சிகிச்சையின் மூலம் நீங்கள் உண்ணும் உணவுப் பழக்கத்தில் சிறிதும் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்தாமல் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை அனுபவிக்க முடியும்.

Dr. சாக்சேனா இந்த சுத்தப்படுத்தும், சிகிச்சையை முதலில் தனது உடலில் பயன்படுத்தினார். அதன் விளைவு மிகவும் வியக்கவைக்கும் வகையில் அமைந்தது. இதனால் அவர் இச்சிகிச்சையை தனது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் பயன்படுத்தினார்.

நமது உடலில் உள்ள இரண்டு முக்கிய உறுப்புக்கள் சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு மற்றும் பாராஸைட்ஸ் மூலம் மிகவும் பாதிக்கப்படுகின்றன. அவை சிறுநீரகம் மற்றும் கல்லீரல் அவை தன்னில் முக்கால் பங்கு சேதமடையும் வரை நன்றாக செயல்படும் மற்றும் நோய்க்கான எந்தவித அறிகுறிகளையும் வெளிகாட்டுவதில்லை. இந்த புத்தகத்தில் நாம் இந்த உறுப்புக்களை சுத்தப்படுத்தும் இரண்டு விதமான முக்கிய சுத்தப்படுத்தும் சிகிச்சைகளையும் அந்த உறுப்புகளின் பாதிப்பினால் தோன்றும் நோய்களை பற்றியும் விவாதிப்போம்.

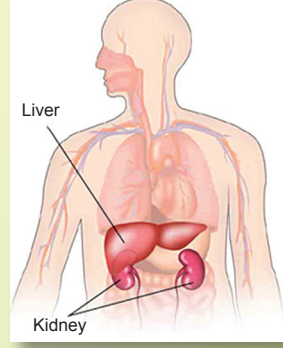
“खाओ पियो मस्त रहो, क्लीज करो स्वस्थ रहो।”

சிறுநீரக சுத்தம்

சிறுநீரக செயல்பாடுகள் - Kidney Cleanse.

பணிகள்

1. சிறுநீரகமானது நம் உடலில் உள்ள கழிவுப்பொருட்களை சிறுநீரின் மூலம் வெளியேற்றுகின்றது. இத்தகைய செயல்பாட்டின் மூலம் நம் உடலின் வேதியியல் சமநிலையை அடைகின்றது.
2. சிறுநீரகமானது வைட்டமின் 'D' ஐ உறிஞ்சுகின்றது. இதனால் நம் உடலின் இரத்த அழுத்தமானது சீராக உள்ளது.
3. நம் உடலுக்கு அடிப்படையாகத் தேவைப்படுகின்ற அமிலத் தன்மையின் சமநிலையை பராமரிக்கின்றது.
4. நம் உடலின் மின்பகுபொருள் (எலக்ரோலைட்) சமநிலையை பராமரிக்கின்றது.
5. நம் உடலின் இரத்த அழுத்தத்தை சமநிலைப்படுத்துவதோடு, இரத்த சிவப்பணு (RBC) உற்பத்தியைத் தூண்டுகிறது.



பலவீனமான சிறுநீரகத்தின் அறிகுறிகள்:

- முதுகெலும்பில் வலி
- சிறுநீரில் இரத்தம் வருதல், சிறுநீர் கழிப்பதின் கால இடைவெளியும், அளவும் மாறுபடும்.
- பெண்களுக்கு மாதவிடாயின் முன் அறிகுறிகளான தலைவலி, மார்பகக் கடினத்தன்மை, மலச்சிக்கல், கோபம், மன அழுத்தம், இடுப்பு வலித்தல் போன்றவைகள் அனைத்தும் அதிக அளவில் ஏற்படுதல்
- உயர்ந்த அல்லது குறைந்த இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுதல்.
- சிறுநீரகப் பகுதியில் வலி மற்றும் சிறுநீரகக் கல் உருவாதல்
- சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி மற்றும் எரிச்சல் தோன்றுதல். இது சிறுநீரகத் தொற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகளாகும்.
- முகமானது சற்று வீக்கத்துடனும், கண்களுக்குக் கீழே கருவளையமும் தோன்றும். மற்றும் கணுக்கால் மற்றும் பிற இடங்களில் உள்ள தோல்கள் பொலிவிழந்து காணப்படும். (பொதுவாக மாலை நேரத்தில்) உடல் சோர்வடைதல்.

சிறுநீரகத் சுத்திகரிப்பின் நன்மைகள்:

1. சிறுநீரக கற்களை அகற்றுதல் மற்றும் உடலின் இரத்த சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கின்றது.
2. சிறுநீரகத்திலும், இரத்தத்திலும் படிந்துள்ள பழையநச்சுக்களை வெளியேற்றுகின்றது.
3. ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட இரத்த அழுத்தம் மற்றும் உடலில் கால்சியம் அளவை அதிகரிக்க வைட்டமின் 'D' உறிஞ்சுதலை அதிகரிக்கின்றது.
4. கண்களுக்கு கீழே உள்ள கருவளையங்களைப் போக்கி முகத்தை அழகாக்குவதோடு, உடல் தோலானது பளபளப்பாகவும், அழகிய நிறத்துடனும் தோன்றும். மேலும் முதுகுவலி மற்றும் உடல்வலியினைப் போக்குகிறது.

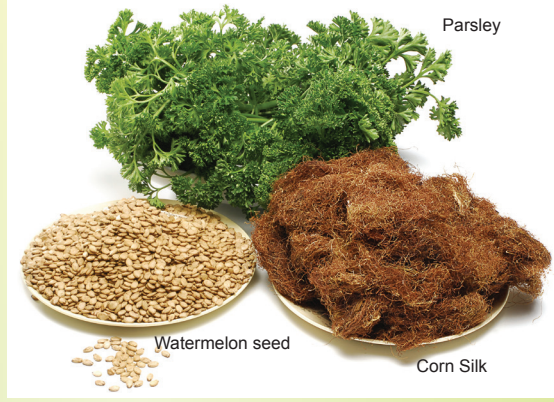
சிறுநீரக சுத்தம் செய்யும் முறைகள் :

(சுத்தம் செய்ய ஏதேனும் ஒரு வழிமுறையைப் பின்பற்றவும்)

1. சோளக் கருது நாரை கொண்டு தயாரிக்கப்படும் டீ : (தேநீர்)

சோளக் கருது நார் புதியதாகவோ அல்லது உலர்த்தப்பட்டதாகவோ இருக்கலாம்.

சோளக் கருது நாரை சூரிய ஒளியில் வைத்து நன்கு உலர்த்த வேண்டும். அதை நன்கு உலர்த்தப்பட்டால் இதனை நீண்ட காலம் பாதுகாப்பாக வைத்து பயன்படுத்தலாம். இதனை பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு கழுவுதல் கூடாது. ஏனெனில் கழுவுதலில் மூலம் அது தன் மருத்துவ குணத்தை இழந்துவிடும். அதனால் அதனை கழுவாமல் அப்படியே பயன்படுத்த வேண்டும்.



2. புதிதான கொத்தமல்லி இலைகளில் டீ செய்து அருந்துதல்.

3. கருப்பு அல்லது பழுப்பு நிறத்தில் இருக்கும் தர்பூசணி விதைகளை அவற்றின் தோலோடு சேர்த்து டீ வைத்து பயன்படுத்துதல். வேளாண் விளைபொருட்களை விற்பனை செய்யும் சில கடைகளில் இந்த தர்பூசணி விதையானது உலர்த்தப்பட்டு விற்பனை செய்யப்படுகின்றது.

தேநீர் செய்யும் முறை :

சோளக் கருது நாரை கொண்டு தயாரிக்கப்படும் தேநீர் செய்ய ஒரு பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு தண்ணீர் எடுத்து மேற்கூறப்பட்ட பொருட்களைப் போட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். இதனை 10 நிமிடங்கள் நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். பின்பு அதனை வடிகட்டி எடுக்கவும். அந்த நீரினை தனியாக வைக்கவும்.

மீண்டும் அதே பொருளை புதிய கண்ணீர் சேர்த்து மேலும் 10 நிமிடத்திற்கு கொதிக்க விட வேண்டும். இது போன்றே அந்த கலவையானது நிறம் இழக்கும் வரை மீண்டும் ஒரு முறை கொதிக்கவிடவும்.

வடிகட்டிய நீர் அனைத்தினையும் ஒன்றாகக் கலந்து அதனை சில நிமிடங்களுக்கு அப்படியே வைக்க வேண்டும். சில நிமிடங்களுக்குள் அதில் உள்ள மண்போன்ற பொருட்கள் கீழே படிந்துவிடும் அதன் மேல் பகுதியில் உள்ள நீரினை மட்டும் மெதுவாக வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்துக்கொள்ளவும். பின்னர் இதனை ஆறவைத்து பயன்படுத்தலாம்.

மருந்தின் அளவு :

இம்மருந்தினை ஒரு நாளைக்கு 1 லிட்டர் வீதம் எடுத்தக்கொண்டு 1 நாளில் மூன்று அல்லது நான்கு முறை குடிக்கலாம்.

இக்கலவையை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து பயன்படுத்தலாம். இல்லையெனில் இக்கலவை கெட்டுவிடும். இதனை ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள் வீதம் குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து பயன்படுத்தலாம். இதனால் இக்கலவை சிறிது கடினத்தன்மையை அடைந்தாலும், அதன் மருத்துவ குணமானது அப்படியே பாதுகாக்கப்படும்.

கல்லீரல் மற்றும் பித்தப்பையின் தூய்மை சிகிச்சை

Liver Cleanse (Master Cleanse)

கல்லீரலின் அமைப்பு:

கல்லீரல் உடலில் உள்ள இரண்டாவது பெரிய உறுப்பாகும். வயது வந்தோரின் உடல் எடையில் கிட்டத்தட்ட இரண்டு கிலோ எடையுள்ளதாக உள்ளது.

கல்லீரலானது மனித உடலின் வலது பக்கத்தின் மேல் வயிற்றில் அமைந்துள்ளது. மேலும் இது உதரவிதானத்தின் கீழே சற்று தளர்வாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

கல்லீரலானது 21-22 செ.மீ. அகலமானதாவும், 15-17 செ.மீ. நீளத்துடனும், மேலும் அதன் முன் மற்றும் பின் புறத்தில் 10-12 செ.மீ. கொண்டதாகவும் உள்ளது.

கல்லீரல் மென்மையான, சிவப்பு பழுப்பு திசுக்களால் ஆனது. இது இழையங்களாக பிரிக்கப்பட்டு, தடிமனான நரம்பு காப்ச்யூல் மூடப்பட்டுள்ளது.

செயல்பாடுகள் :

கல்லீரல் 400 மி.லி. வரை பித்தத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. கூடுதலாக இது கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் நைட்ரஜன் கழிவுப் பொருட்களின் வளர்சிதை மாற்றத்தில் ஒரு நாளமில்லா சுரப்பிக்கு ஒத்த மற்ற முக்கிய செயல்பாடுகளும் உள்ளன.

ஒரு மனிதனின் கல்லீரல் செயல்படக்கூடிய அனைத்து இரசாயன செயல்பாடுகளையும் செய்வதற்கு ஒரு தொழிற்சாலை அமைக்க வேண்டும் என்றால், அது ஒரு சில ஏக்கர் பரப்பளவு வேண்டும்.

Liver Cleanse - the Master Cleanse

Get rid of LDL or bad cholesterol, harmful to the heart

A Liver Cleanse Protects you from heart attack for atleast six months, by reducing cholesterol levels in arteries.

கல்லீரலானது இரத்தத்திலுள்ள குளுக்கோஸினை எடுத்து அதனை கிளைக்கோஜனாக மாற்றி சேமித்து வைக்கின்றது. உடலுக்கு சக்தி தேவைப்படும் போது கல்லீரல் மீண்டும் இந்த கிளைக்கோஜனை குளுக்கோஸாக மாற்றி பின்னர் அதனை தேவையான செல்களுக்கு இரத்த அணுக்களின் வழியாக செலுத்துகிறது.

கல்லீரல் அமினோ அமிலங்களை புரதங்கள், அல்பெடின், புரதம்பின் கூறுகள், பிப்ரினினோஜன், டிரானஸ்ஃபெரின் மற்றும் கிளைகோப்ரோடைன் போன்ற மாற்றுகளாக மாற்றுகிறது. கல்லீரல் சுத்திகரிப்பு என்பது குறைந்தபட்சம் ஆறு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை நிகழ்தல் வேண்டும். இது மாரடைப்பின் தாக்குதலைத் தடுக்கிறது. இது தமனிகள் மற்றும் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்புகளை நீக்குவதன் மூலம் தூய்மையடையும்.

அறிகுறிகள் :

1. வயிறு மற்றும் குடல் பகுதியில் வாயு மற்றும் தசை பிடிப்பு உருவாகும்
2. மூச்சுதிணறல், அலர்ஜி மற்றும் விலா எலும்பின் கீழ்ப்பகுதியில் வலி.
3. பித்த நாளத்தில் பித்தக் கற்கள் நீண்ட நாட்களாக தங்கி இருந்தால் உடலில் பித்தம் அதிகரித்து மஞ்சள் காமாலையை உருவாக்கும்.
4. பித்தப்பையை நீக்கிவிட்டால் பித்தக்கல் பிரச்சனைகள் தீர்க்கப்படும்

கருத்து :

1. சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு மற்றும் அதிகப்படியான சமைத்த உணவு உண்பதன் காரணமாக, நச்சுகள் கல்லீரலில் நுண்துகள்களில் குவிகின்றன. கல்லீரல் சுத்தப்படுத்துவதன் மூலம் இந்த நச்சுகள் நீக்கப்படுகின்றன.
2. கல்லீரல் சுத்தப்படுத்துவதன் மூலம் பித்தப்பைகளுடன் மிகக் குறைவான கொழுப்பு உடலில் இருந்து வெளியேறுகின்றது. இதனால் உடலின் கொழுப்பின் அளவானது குறைந்து கல்லீரலின் செயல்திறன் மேம்படும்.
3. கல்லீரலை சுத்தப்படுத்திய பின் உங்களது உடலானது இளமையாக இருப்பதாக உணர்வீர்கள்.
4. கல்லீரலை சுத்தப்படுத்துவதனால் பித்த நீர் மற்றும் பித்தப்பை ஆகியவற்றின் உள்ளே இரத்த நுண்கிருமிகள் உறிஞ்சுவதை குறைக்கப்படுகின்றது.
5. கல்லீரல் சுத்தப்படுத்துவதன் மூலம் உடலில் உள்ள திட்டுக்கள், ஒவ்வாமை, இரத்த சர்க்கரை, எலும்பு அடர்த்தி இழப்பு, மன அழுத்தம், கடுமையான மார்பு, உலர்ந்த தோல், உலர்ந்த முடிகள், நீர்க்கட்டி, உடல் பருமன் போன்றவைகளும், பெண்களின் முக்கிய பிரச்சனைகளான மாதவிடாய், சுருள் சிறை நாளங்களில் வலி, தைராப்டு பிரச்சனைகள், கணுக்கால் வீக்கம், நார் திசுக்கட்டிகள் மற்றும் பிற பிரச்சனைகள் அனைத்தும் குணப்படுத்தப்படுகின்றன.

குறிப்பு :

இரண்டு கல்லீரல் சுத்திகரிப்புக்கும் இடையில் குறைந்தது இரண்டு வாரங்கள் இடைவெளி தேவை. எல்லா கற்களும் அகற்றப்படும்வரை கல்லீரலை சுத்தப்படுத்துங்கள். அதன் பின்னர், ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை அதை செய்தால் போதுமானது.

தேவையான பொருட்கள் :

1. ஆலிவ் எண்ணெய் (250 மில்லி) ரூ. 325/-
2. புதிதான ஆரஞ்சு பழச்சாறு (250 மி.லி) ரூ.40/- டெட்ரோ பேக் பழச்சாறுகளையும் பயன்படுத்தலாம்.
3. எப்சம் உப்பு அல்லது மெக்னீசியம் சல்பேட் -20 கிராம் ரூ.40/-
4. எப்சம் உப்பினைக் கரைக்க நீர் (800 மி.லி)



Epsom Salt



Extra Vargin Olive Oil

அட்டவணை:

2: 00 மணி (மாலை)	கல்லீரல் சுத்தம் செய்ய ஆரம்பித்தல் எப்சம் உப்பினை தயார் செய்ய எப்சம் உப்பு 50 கிராமினை 800 மில்லி தண்ணீரில் கலக்கவும். (20gms x 4 sachets = 80 gms) பின்னர் 200 மில்லி என்ற அளவில் நான்காகப் பிரிக்கவும். இதனை குளிர்விக்க குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வேண்டும்.
மாலை 6:00 மணி டோஸ் 1	கலந்து வைத்த கலவையில் ஒன்றினை எடுத்து குடிக்க வேண்டும். இக்கலவையை முன்னரே தயார்செய்யவில்லை என்றால் 1 டம்ளர் குளிர்ந்த நீரில் 20 gms எப்சம் உப்பினை சேர்த்து கலக்கவும். இக்கலவையை குடித்துவிட்டு மீண்டும் சிறிதளவிலான தண்ணீரை வாயில் உறற்றி குடிக்கலாம்.
மாலை 8:00 மணி டோஸ் 2	இரண்டாவது டம்ளரில் உள்ள கலவையை எடுத்து குடிக்கவும். தேவைப்பட்டால் கழிவறைக்குச் சென்று வரலாம்.
மாலை 9.45 மணி	மருந்து தயாரிக்க 175 மில்லி ஆலிவ் எண்ணெய் ஒரு டம்ளரில் எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் ஆரஞ்சு பழச்சாறு அல்லது சாத்துக்குடியில் சாறு அல்லது ஒரு டெட்ரா பேக்கினை எடுத்துக்கொள்ளவும். இதற்கு 175 மில்லி பழச்சாறு வேண்டும். பழச்சாறு மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் இரண்டையும் 10 வினாடிகளுக்கு நன்றாகக் கலக்கவும். இப்போது மருந்து தயாராக உள்ளது.
மாலை 10.00 மணி (டோஸ் 3)	எண்ணெய் மற்றும் பழச்சாறு கலந்த கலவையை குடிக்க வேண்டும். குடித்தவுடன் தலையணையில் தலையை உயரமாக வைத்து உடலை வலது பக்கமாகப் பார்த்தபடி ஒரு புறமாகப் படுக்கவும். நமது உடலில் வலது பக்கத்தில்தான் கல்லீரல் உள்ளது. எனவே இவ்விதத்தினால் படுக்கும் போது பித்த நாளங்கள் அழுத்தப்பட்டு பித்த கற்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன. அப்போது நம் உடலில் பளிங்குக் கற்களை ஏற்றியபடி ஒரு ரயில் செல்வதைப் போன்று உணரலாம். இவ்வாறு நம் உடலில் நடைபெறும்போது நாம் எந்தவித வலியினையும் உணரமுடியாது ஏனெனில் எப்சம் உப்பானது பித்த நாளங்களை விரிவடையச் செய்கின்றது. பின்னர் 30 நிமிடங்களுக்கு பின் நீங்கள் எந்த பக்கம் வேண்டுமானாலும் படுத்து உறங்கலாம்.
காலை 6:00 மணி 9 (டோஸ் 4)	எப்சம் உப்பின் மூன்றாவது கலவையை குடிக்க வேண்டும். குடித்த பின் வயிற்றுப்போக்கு அல்லது குமட்டல் வருவதாக இருந்தால் கழிவறைக்குச் சென்று வரலாம்.
காலை 8:00 மணி (டோஸ் 5)	காலை 6 மணிக்கு குடித்த நான்காவது டோஸ்விற்கு பிறகு இரண்டு மணிநேரம் இடைவெளிவிட்டு ஆலிவ் எண்ணெய் மற்றும் பழச்சாறு கலவையை (75 மில்லி+75 மில்லி) எடுத்து குடிக்க வேண்டும். குடித்த பின் முந்தைய இரவில் படுத்தப்படாதே படுக்க வேண்டும்.
காலை 10.00 மணி (டோஸ் 6)	எப்சம் உப்பின் நான்காவது கலவையைக் குடிக்க வேண்டும்.
காலை 11.00 மணி	உங்களது டோஸானது முடிவிற்கு வந்தவிட்டது. உங்களது வயிற்றுப்போக்கானது எந்த நேரத்திலும் முடிவிற்கு வந்துவிடும். அதனால் நீங்கள் உண்ண ஆரம்பிக்கலாம். வயிற்றுப்போக்கின் காரணமாக உங்களது செரிமான உறுப்புக்கள் பாலவீணமாக இருக்கும். அதனால் பழச்சாறு மற்றும் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவினை உண்ண வேண்டும். எப்சம் உப்பினை உண்டதனால் ஏற்பட்ட விளைவினை சரிசெய்ய இரவில் நீங்கள் வழக்காக உண்ணும் உணவில், எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவினை உண்ண வேண்டும்.

குறிப்பு : வயிற்றுப்போக்கின் போது கழிவுகளானது பச்சை நிறத்திலும் வெளியேறலாம். வயிற்றுப்போக்கினால் உடலில் உள்ள சில அத்தியாவசியமான கனிம மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் இழக்கப்படுகின்றன. ஆனால் இம்முறையில் கல்லீரல் சுத்தப்படுத்திய பின் அடுத்து ஆறு மாதங்களுக்கு மாறடைப்பு, ஒவ்வாமை, போன்றவை ஏற்படாது. மேலும் கல்லீரலில் உள்ள கற்கள் கரைந்துவிடும் கல்லீரல் சுத்தப்படுத்தியதன் பிறகு பல பிரச்சினைகள் தீர்க்கப்படுகின்றன.

அமிலத்தன்மையை சுத்தப்படுத்துதல்: Acidity Cleanse

அமிலத்தன்மை என்பது வயிறு மற்றும் அதன் அருகிலுள்ள குடலின் பாதுகாப்பு வழிமுறைகளுக்கும் இடையில் உள்ள ஏற்றத்தாழ்வுகளால் ஏற்படும் அறிகுறிகளைக் குறிக்கிறது. நம் வயிற்றுப்பகுதியானது இயற்கையாகவே அமிலத்தன்மையை உருவாக்கும் ஆற்றல் கொண்டது. இத்தகைய அமிலமானது உண்ணும் உணவினை உடைத்து நன்கு செரிக்க துணைபுரிகின்றது. வயிற்றில் தோன்றும் அதிகப்படியான அமிலத்தின் காரணமாக வயிறு எரிச்சலானது உருவாகின்றது. இத்தகைய காலகட்டத்தில் நம் வாழ்க்கை முறையும், நாம் உண்ணும் உணவு பழக்கமும் சேர்ந்து அதிகப்படியான அமிலத் தன்மையை உடலில் உற்பத்தி செய்கிறது. இத்தகைய அமிலத்தன்மையினால் செரிமானப் பிரச்சனைகள், நெஞ்செரிச்சல் மற்றும் வயிற்றில் புண் போன்றவைகள் ஏற்படுகின்றன.

உடலில் உள்ள அமிலத்தன்மையின் சரியான விகிதத்தை PH.7 என்ற முறைப்படி அளப்பர் PH என்பது நாம் அன்றாட அருந்தும் குடிநீரில் இருக்கின்றது. மனித உடலில் இந்த pH -ன் அளவானது 7-ஐ விட குறைவாக இருக்கும் போது வயிறு எரிச்சலானது தோன்றுகின்றது. மனித உடலில் அனைத்து திசுக்களிலும் உள்ள அமிலத்தன்மையானது சற்று காரத்தன்மை கொண்டதாக இருக்கும்.

இந்த அமிலத்தன்மையின் சமநிலையானது நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் உடல் மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தின் செயல்பாட்டில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. சிறிய அளவிலான ஏற்றத்தாழ்வு கூட உறுப்புக்களின் முக்கிய செயல்பாடுகளை பாதிக்கிறது. இதன் விளைவாக பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

அறிகுறிகள் :

அமிலத்தன்மையின் ஏற்றத்தாழ்வினால் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள உடல் உபாதைகளைவிட அதிகப்படியான உடல் உபாதைகளையும் ஏற்படுத்த வாய்ப்புள்ளது.

● தொண்டை மற்றும் மார்புப் பகுதியில் வலி அல்லது அசௌகரியம் இதனை நெஞ்செரிச்சல் எனலாம். ● மலத்தில் இரத்தம் வருதல் ● தலைவலி ● பசியின்மை ● குமட்டல் ● வயிற்று வலி, உணவு உண்ணதும் வயிறு எரிச்சல் ஏற்படுதல், அல்லது இரண்டு மணி நேரம் கழித்து எரிச்சல் ஏற்படுதல் ● நிரந்தர இருமல் ● வாய் கசப்பு ● வாந்தியெடுத்தல், சில சமயங்களில் இரத்தத்துடன் வாந்தியெடுத்தல்

பச்சை காய்கறி சாறுகள் :

புதிய பச்சை காய்கறிகள், பழச்சாறுகள், நச்சுத்தன்மையற்ற பானங்கள் போன்றவை உடலில் இழந்த சத்துக்களை திரும்ப கொண்டு வருவதற்கு துணைபுரிகின்றன.

புதிய காய்கறிகளின் சாறுகளானது புரதங்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள், குளோரோபில் கனிம எலக்ட்ரோலைட்டுக்கள் மற்றும் குணப்படுத்தும் நறுமண எண்ணெய்களைக் கொண்டதாக உள்ளது. மிகவும் முக்கியமாக, புதிதாக தயாரிக்கப்படும் பழச்சாறுகள் நமது உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு உயிரணுக்கும் அதன் ஆற்றலை அதிக அளவில் உருவாக்கும். இது சிகிச்சைமுறை மற்றும் மறுசீரமைப்பு செயல்முறையின் ஒருங்கிணைந்த பகுதியாகும்.

பச்சை காய்கறி சாறுகளில் வைட்டமின்கள் B₁ (தியாமின்) B₂ (ரிபோஃப்ளோவின்), B₆, B₁₂, C, கரோட்டின், கொலைன், ஃ போலிக் அமிலம் மற்றும் பாந்தோத்தேனிக் அமிலம் ஆகியவை உள்ளன. கால்சியம், தாமிரம், இரும்பு, மெக்னீசியம், மாங்கனீசு, பொட்டாசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் போன்ற கனிமங்களில் அவை உயர்ந்தவை.

அவைகள் செரிமானம் மற்றும் சமநிலைப்படுத்தும் நொதிகள் நிறைந்தவை. சில மனித உயிரணு வளர்ச்சிக்கான அவசியமான நூறு அறியப்பட்ட என்சைம்களைக் கொண்டிருக்கின்றன. புதிதாகத் தயாரிக்கப்படும் காய்கறி மற்றும் பழங்களினால் தயாரிக்கப்படும் பானங்களானது தொற்று எதிர்ப்புப் பண்பினைக் கொண்டுள்ளது.

அவைகள் அமிலக் கழிவுகளை வெளியேற்றவும், உடலின் PH அளவிலான சமநிலைப்படுத்தவும், உடலில் உள்ள சரியான அகற்றவும் துணைபுரிகின்றன.

இவைகள் உடலில் உள்ள தோலினை அழகாக்குவதோடு, சிறுநீரகத்தினை சுத்தப்படுத்தவும், இரத்தத்தை தூய்மையாக்கவும் உதவுகின்றன.

இந்த காய்கறிகளின் சாறுகள் உடலில் உள்ள அமிலக் கழிவினை சுத்தப்படுத்துவதற்கு மட்டுமின்றி, உடலில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளின் தூய்மைக்கும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. பல்வேறு பச்சை சாறுகளில் இருக்கும் பச்சையமானது நமது உடல் உறுப்புகளின் தூய்மைச் சிகிச்சைக்கு முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றது.

Ramesh Pandya, International Co-ordinator- 07982935144

பல திரைபிரபலங்கள், தொழில் முனைவோர்கள் பல துறைகளை சேர்ந்த உயர் அதிகாரிகள் இந்த கல்லீரல் சுத்திகரிப்பு மற்றும் மற்ற சுய சுத்திகரிப்பு சிகிச்சை மூலம் நல்ல உடல் ஆரோக்கியம் அடைந்து உள்ளனர். தங்களது அனுபவத்தை பற்றி 7 பகுதி கொண்ட தொலைக்காட்சி தொடரையும் தயாரித்துள்ளனர். இதை இந்தியில் (Apnatlaaj Apne Haath) என்றும் நிகழ்ச்சி . இது இணைதளத்தில் உள்ளது YouTube. இந்த அனைத்து சுத்திகரிப்பு சிகிச்சையை தனது புத்தகம் மற்றும் இணைதளத்தில் விரிவாக மக்களுக்கு நன்கு புரியும்படி கொடுத்து உள்ளார்.



Dr Saxena (second from left) at the launch of the talk show Apna Ilaaj Apne Haath on TV, along with actors Kunickaa Sadanand, Ashutosh Rana, Rakesh Bedi, Sambhavna Seth, Rahul Roy, Raju Srivastav and Rajendra Gupta.

தனது தொண்டு நிறுவனமான "Temple of Healing" Google Ad Grants award 10000 USD பரிசினை மாதம் தோறும் பெற்று வருகின்றது. இதனுடன் இந்தியன் மெடிகல் கவுன்ஸில் (ICMR) இந்த சிகிச்சையை மேலும் மதிப்பீடு செய்ய Ministry of Ayush க்கு பரிந்துரைத்துள்ளது. டாக்டர் சக்ஷேனா இந்த சிகிச்சைக்கு எந்தவித கட்டணமோ, நன்கொடையோ ஏற்பது இல்லை.



Temple of Healing

5/1202, NRI Complex, Nerul, Navi Mumbai-400 706

www.thetempleofhealing.org

cureyourselfindia@gmail.com

Mob.: 09916691178 09551295507

(P. Narendran) (Mrs. P. Deepa)

Lets dream of a Heart Attack free India.

Come, walk along with Dr Piyush Saxena to realise this dream.