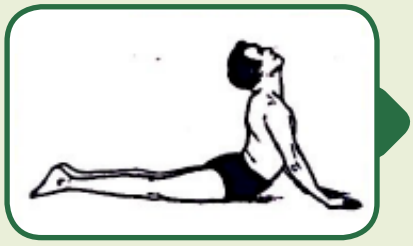
இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை

கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று நோய்த்தடுப்பு : இல்லம் தோறும் இயற்கை முறை பராமரிப்பு

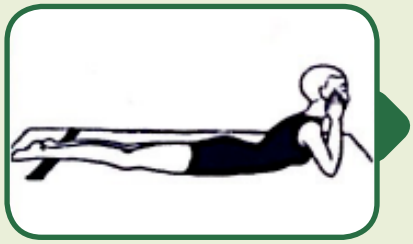
யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவ வாழ்வியல் மாற்றங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை

14 நாட்கள் மந்திரம்

1. பவனமுக்தாசனம்:
இருகால்களையும் சேர்த்து வைத்து கால்களை மேலே உயர்த்தி வயிற்று பகுதியோடு அழுத்தி இரு கைகளை சேர்த்து பிடித்துக்கொண்டு மூட்டிற்கு இடையில் தாடையினை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்



2. சர்பாசனம்:
இரு கைகளையும் கால்களையும் உடலுடன் சேர்த்து வைத்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து உள்ளங்கைகளை மார்பு பகுதிக்கு பக்கவாட்டில் மெதுவாக ஊன்றி வைத்து தலை, கழுத்து மற்றும் நெஞ்சு பகுதியை மேலே உயர்த்தவும்



3. மக்கராசனம்:
குப்புறப்படுத்து தலை, தோள்பட்டை மற்றும் தாடையை மேலே உயர்த்தி இரு கைகளால் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்நிலையில் கண்கள் மூடி இருக்கவும்

4. சலபாசனம்:
குப்புறப்படுத்து இரண்டு கைகளையும் தொடையின் கீழே வைக்கவும். மூச்சை உள் இழுத்தப்படி இரு கால்களையும் மேலே தூக்கி முடிந்த வரை உயர்த்தவும்

5. மேருவக்ராசனம்:
கால்களை முன்னோக்கி நீட்டி முதுகுத்தண்டை நேரே வைத்து அமரவும். வலதுகாலை மடித்து குதிங்கால் இடது முட்டியின் உள்பகுதியில் படும்படி வைக்கவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்து வலதுபுறம் பின் திரும்பி இரு கைகளையும் முதுகுத் தண்டின் பின்புறம் வைக்கவும். இதைபோல் இடது புறமும் செய்யவும்

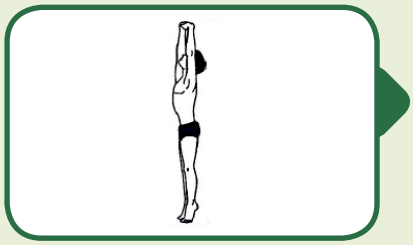
6.கோமுகாசனம்:
கால்களை முன்னோக்கி நீட்டி வலதுகாலை மடித்து குதிங்கால் இடது இடுப்பின் வெளிப் பகுதியில் படும்படி வைக்கவும். இரு கைகளையும் பின்னோக்கி மடக்கி கோர்க்கவும். இதைப்போல் இடது புறமும் செய்யவும்

இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை

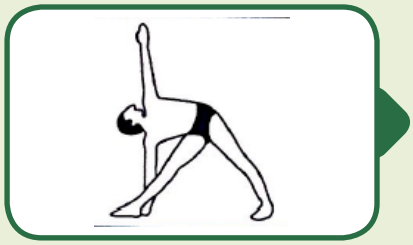
கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று நோய்த்தடுப்பு : இல்லம் தோறும் இயற்கை முறை பராமரிப்பு

யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவ வாழ்வியல் மாற்றங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை

14 நாட்கள் மந்திரம்



7. தடாசனம்:
இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்து நேராக நிற்க வேண்டும். மூச்சை இழுத்தபடி குதிங்கால் உயர்த்தி இரண்டு கைகளையும் இணைத்து தலைக்குமேல் நேராக உயர்த்த வேண்டும்



8. திரிகோனாசனம்:
கால்களைக் குறைந்தது ஒரு அடி அகற்றி வைக்கவும். மூச்சினை வெளிவிடும் போது பக்கவாட்டில் குனிந்து வலது கையை வலது குதிங்கால் அருகில் வைக்கவும். இதைப்போல் இடது புறமும் செய்யவும்

9. நாடி சுத்தி பிராணாயாமம்:
வலது நாசியினை மூடி இடது நாசி வழியாக மூச்சினை உள்ளிழுத்து பின் இடது நாசியை மூடி வலது நாசி வழியாக மூச்சினை வெளிவிட வேண்டும். மீண்டும் வலது நாசி வழியாக மூச்சினை உள்ளிழுத்து பின் வலது நாசியை முடி இடது நாசி வழியாக மூச்சை வெளிவிட வேண்டும்

10. பிராமரி பிராணாயாமம்:
ஆள்காட்டி விரலை நீட்டி காதுகளில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூச்சினை ஆழமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிடும் போது ம்ம்ம்ம்.. என்று தேனீ ரீங்காரம் இடுவது போல் வாயை மூடி சத்தம் எழுப்ப வேண்டும்

11. ஓம் உச்சரிக்கும் தியானப் பயிற்சி:
கண்கள் மூடியபடி அமைதியான நிலையில் தலை, கழுத்து, முதுகு மற்றும் தண்டுவடம் நேராக வைத்துக் கொள்ளவும். ஆழமாக மூச்சினை உள்ளிழுத்து, வெளிவிடும் போது ஓம் (இல்லையேல் அ.உ.ம்) என்று உச்சரித்து சுவாசத்தின் மீது கவனம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்

12. நாசிகளை சுத்தம் செய்யும் பயிற்சி:
உப்பு நீர் உள்ள நேத்தி பாத்திரத்தை மூக்கு துவாரத்தில் நுழைத்து முன்புறம் குனிந்து நிற்கவும். தலையை ஒரு புறமாக சாய்த்து வாயை திறந்து வைத்து நீர் வெளியேறுமாறு செய்யவும். இதைபோல் மறு மூக்கு துவாரத்தில் பயிற்சி செய்யவும்

இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி துறை

கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று நோய்த்தடுப்பு : இல்லம் தோறும் இயற்கை முறை பராமரிப்பு

யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவ வாழ்வியல் மாற்றங்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை

14 நாட்கள் மந்திரம்

மூக்கு மற்றும் வாய் வழியாக நீராவி பிடித்தல்: ஒரு பாத்திரத்தில் ஆவி வருமாறு நீரை நன்றாக கொதிக்க வைத்து. தலையை போர்வையால் போர்த்தி நீராவி பிடிக்கவும். யூகலிப்டஸ், வேப்பிலை, நொச்சி, துளசி கற்பூரவள்ளி இலைகளை அல்லது யூகலிப்டஸ், பெப்பெர்மின்ட் அல்லது துளசி அரோமா எண்ணெய்யை நீரில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்

வாய் கொப்பளித்தல்: வெது வெதுப்பான உப்பு நீரை (30 மில்லி) கொண்டு தொண்டையில் படுமாறு வாய் கொப்பளிக்கவும்

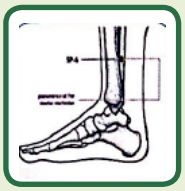
சூரிய குளியல் சிகிச்சை: தினமும் காலையிலும் (9 மணிக்கு முன்) மாலையிலும் (4 மணிக்கு மேல்) 15-20 நிமிடங்கள் குறைவான ஆடையுடன் சூரிய குளியல் எடுக்கவும்

இயற்க்கை நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் சாறு: காய் சாறு 50 மி.லி, துளசி சாறு 50 மி.லி, இஞ்சி சாறு 10 மி.லி, எலுமிச்சை சாறு 5 மி.லி, மஞ்சள் தூள் 1/4 தேக்கரண்டி, குடிநீர் 150 மி.லி இவற்றையெல்லாம் கலந்து தினமும் பருகவும்

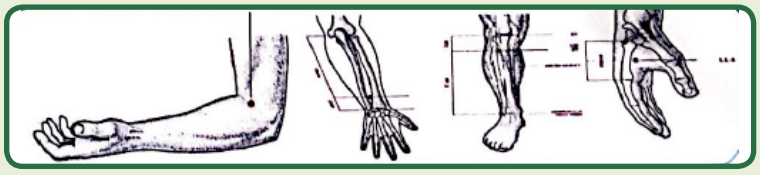
இயற்க்கை நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் சூடான சாறு: தோல் உரித்த இஞ்சி 5 கிராம், துளசி 10 கிராம், தூள் செய்த கருப்பு மிளகு 1/4 தேக்கரண்டி, இடித்த அதிமதுரம் 5 கிராம், மஞ்சள் தூள் 4 தேக்கரண்டி இவற்றையெல்லாம் 250 மில்லி குடிநீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி தினமும் பருகவும்

இயற்கை மருத்துவ உணவு:

- ஆரோக்கியமான சத்தான இயற்கையான. ராகி மற்றும் சிறுதானியங்கள் மிகுந்த உணவுடன் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் அதிக அளவில் சேர்த்துக்கொள்ளவும் உப்பு எண்ணெய் மற்றும்
- சீனியை மிகவும் குறைவாக இருக்கவும்
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகபடுத்தும் ஆரஞ்சு திராட்சை, ஆப்பிள், மாதுளை, பப்பாளி மற்றும் கேரட் அதிகமாக சேர்த்துக்கொள்ளவும்
- கறிவேப்பிலை, முருங்கை இலை, வெந்தய இலை, போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்து கொள்ளவும்
- வேப்பிலை 5 கிராம், சாறாகவோ/பேஸ்ட்டாகவோ/பொடியாகவோ தினமும் உண்ணும்படி பார்த்து க்கொள்ளவும்(குழந்தைகளுக்கு பாதி அளவு)
- துரித, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் இயற்கைக்கு மாறான குளிர்ந்த பானங்களை தவிர்க்கவும்
- தேவையான அளவு வெந்நீர் தினமும் அருந்தவும் (3-4 லிட்டர்)
- இரவு 7.30 மணிக்கு முன் இரவு உணவை எடுக்கவும் அதன் பின்னர் நீரை தவிர வேறு உணவையும் எடுக்க வேண்டாம்



சுய அக்குபஞ்சர்: கீழ்கண்ட புள்ளிகளில் 2-5 நிமிடங்கள் சுய அக்குபஞ்சர் செய்வது உடம்பின் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கும்



வேப்பிலை நீர் இனிமா எடுத்துக்கொள்ளலாம்

மேலும் விபரங்களுக்கு அருகில் உள்ள பதிவுபெற்ற யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவரை அணுகவும்