

மனிதன் இயற்கையை விட்டு விலக விலக பாதிப்புக்களும், நோய்களும் தவிர்க்க முடியாத தொடர் கதை தான். குறிப்பாக உணவு - உற்பத்தி முறை, பாதுகாக்கும் முறை, தயாரிக்கும் முறை, தவிர்க்க, உட்கொள்ள வேண்டிய உணவு, அதன் அளவு, பயிற்சி, கிரியை என சில சாதாரண காரியங்களில் நாம் கவனம் செலுத்தினாலே 75% நோய்களை நாம் தவிர்க்க முடியும். இவகையில் நாம் கவனம் செலுத்தாமல் போனதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து, நோய் வர காரணமாகிறோம். இவகையில் அதிகமாக தாக்குவதும் அதிக பணச் செலவு வடைப்தும் இரு நோய்கள். 1. இருதய நோய் 2. புற்று நோய்.

புற்று நோய் :

இன்றைய வேளாண்மையில் அதிக இரசாயன உரம், களை, பச்சி கொல்லி மருந்து உபயோகித்ததின் விளைவுகளான ஓரளவு நாம் மருத்துவமனை நோக்கி வரும் கிராம மக்களின் தொகையைக் கொண்டு உணர் முடியும். தங்களின் பருமும் பகுதி சமீபிப்பை தற்சமயம் மருத்துவமனைகளில் மறைகண்ட நோய்களுக்காக செலவிடுகிறார்கள். நகர மக்களைப் பற்றி கேட்கவே வேண்டாம். ஆனால் ஆரம்ப நிலைகளில் தடுக்கவும், பின் நிலைகளில் தாக்கத்தை குறைக்கவும் கோதுமை புல் சாறு சிறந்த நிவாரணி என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனை பச்சைரத்தம் என அழைக்கிறார்கள். எளிதாக இதனை நாமே வளர்த்து தயாரிக்க முடியும். 10 தொட்புகளில் இயற்கை எரு இட்டு கோதுமை மணிகளை (70-100 கிராம்) தினம் ஒரு தொட்பி வீதம் விதைக்க பத்தாவது நாளில் முதல் நாளுக்கூறிய புல் கிடத்தை விடும். இதனைக் கொண்டு சாறு பிழிந்து வறும் வயிற்றில் பருக வேண்டும். அறுவடை செய்த தொட்பியில் திரும்ப விதைக்க வேண்டும். இதனை தொடர்ந்து செய்யவேண்டும் அவ்வளவே. தற்சமயம் பருநகர அங்காடிகளில் கோதுமை புல் கிடக்கிறது.

இதனை தவிர வேண்டுமானால் (Morinda citrifolia) என்ற தாவரத்தின் பழச்சாறும் மிகவும் சிறந்தது. இதனை நோனி (Noni) என்ற பெயரில் விற்பனை செய்கிறார்கள். இந்திய தாவரம். நாம் இதனை மறந்து விட்டோம். பசிபிக் பருங்கடல் அருகேயுள்ள நாட்கள் சிறப்பாக வியாபாரம் செய்கின்றன.

[வீடியோ காட்சி காண Click](#)

[ஆங்கில கட்டுரை படிக்க Click](#)

மேலும் அறிய க்கிள் தடேதளத்தையயன்படுத்துங்கள்.

புற்று நோயை எதிர்க்கும் மேலும் சில உணவுகள் பற்றிய விபரங்களை கீழேயுள்ள வலைதளம் விரிவாகக் கூறுகிறது. படித்து பயன்பற்றுவீர்.

http://www.cancure.org/cancer_fighting_foods.htm

பதிவர் திருமதி. அனுராதா அவர்களின் உறுதியான போராட்டத்திற்கு இந்த பதிவு உபயோகமாக இருக்கும் என எண்ணுகிறேன். அவர் வற்றிப் பெற எல்லாம் வல்ல

ஐஐஐஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐ, ஐஐஐஐஐஐ ஐஐஐஐ ஐஐஐஐஐஐ.

Written by

Thursday, 31 July 2008 20:28 -

இறவைனதை வணே'டுகிறனே'.

<http://maravalam.blogspot.com/2007/09/blog-post.html>