

இரத்த சுத்தி

இயற்கையில் கிடைக்கும் காற்றும் நாம் உண்ணும் உணவுமே இரத்தமாகின்றன. ஆகையால் இந்த இரண்டும் எப்போதும் சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் வசிக்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இரத்த ஓட்டங்கள் அதிகமாக இலகுவான உடற்பயிற்சிகள் அவசியமாகும். ஆதேபோல மனநிறைவும், மன அமைதியும் இரத்தத்தை நல்ல நிலையில் ஓடச்செய்யும்.

அதேபோல, கடுக்காய், நெல்லி வற்றல், வேப்பம்பட்டை, மிளகு, சுக்கு, திப்பிலி, கோஷ்டம் இவைகள் அனைத்தையும் தேவைக்கு எடுத்து காய வைத்து பொடி செய்து கொண்டு இவற்றை அனுதினமும் இரவில் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து சுடுநீரில் கலந்து குடிக்க மிக நல்லது.

அதேபோல, நோய்களை அண்டவிடாமல் தடுக்கும்

வில்வம், துளசி, வேப்பிலை, தூதுவலை, மணத்தக்காளிக்கீரை, கரிசலாங்கண்ணிக்கீரை போன்ற இலைகளை அனுதினமும் தன்னுடைய உணவு வகைகளில் சேர்த்துக் கொண்டால் இரத்தசுத்தி நன்கு நடைபெறும்.

கடுமையான உடற்பயிற்சி வீரர்களும், விளையாட்டு வீரர்களும், போர் வீரர்களும் அதேபோல அனைவரும் இந்த முறையை முறையாக பயன்படுத்தினால் நோயில்லாமல் வாழலாம். அதேபோல நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் வாழவைக்கலாம்.