

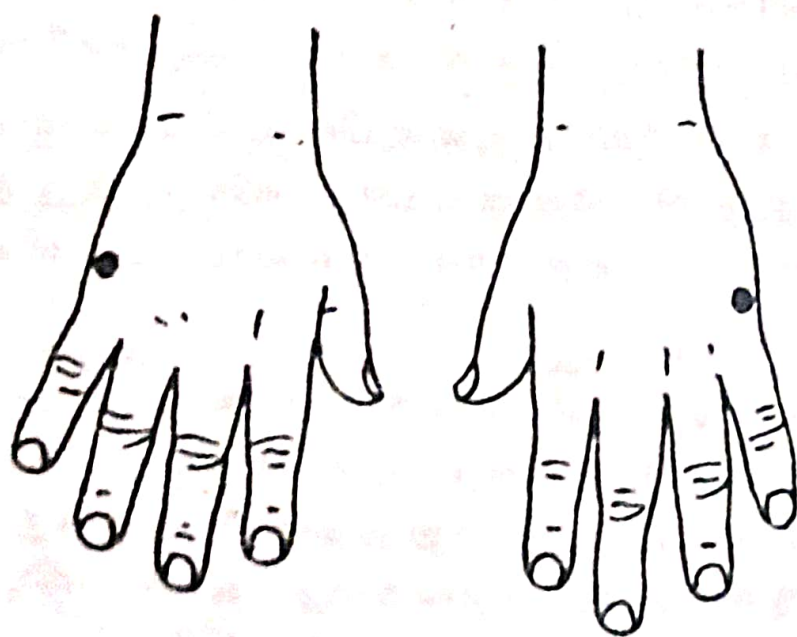
பொட்டாசியம் உப்பு நிறைந்த வாழைப்பழத்தையும், புதிய திசு களையும் உருவாக்கும் வைட்டமின் 'சி' நிறைந்த கொய்யா, சாத்திக்குடி, ஆரஞ்சு, போன்ற பழங்களையும் உட்கொண்டால் உடல்வலி குறையும்; முன்கூட்டியே உடல்வலியைத் தடுக்கவும் முடியும்.

தலைவலி

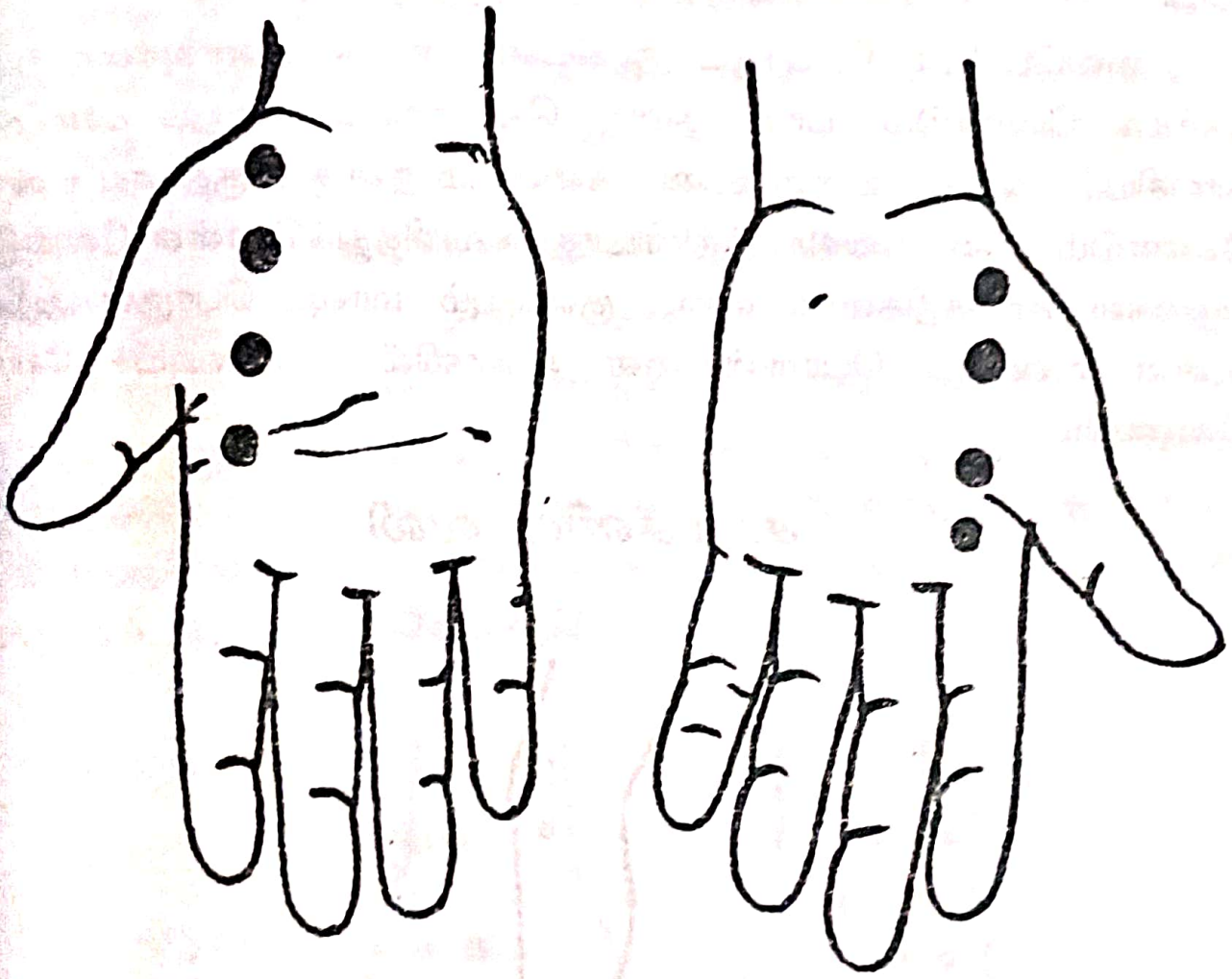
ஒன்றுமுதல் ஏழு வரை உள்ள புள்ளிகளையும் மற்றும் புள்ளி எண் 34ஐயும் அழுத்த வேண்டும். (தலைவலிபற்றி விரிவாக பக்கம் 107 இல் சொல்லப்பட்டுள்ளது. அந்தப் பகுதியைப் பார்க்கவும்)

முதுகுவலி

முதுகுவலிக்கான புள்ளி எண் 9. அது புறங்கையின் பின்புறம் இருக்கிறது. அதேபோல காலின் கட்டைவிரல் அருகிலும் இருக்கிறது. புறங்கையில் கட்டைவிரலுக்கும் ஆள்காட்டிவிரலுக்கும் நடுவில் ஆரம்பித்து மணிக்கட்டுபுள்ளி எண் 16 வரை செல்கிறது. இந்த முழுத் தூரத்தையும் புள்ளி எண் 9 ஆகக் கருதி அங்கெல்லாம் விட்டுவிட்டு அக்குபிரஷர் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். கொடுத்தால் முதுகுவலியிலிருந்து உடனடியாக விடுபடலாம்.



முதுகுவலி ஏற்பட்டால் இந்தப் புள்ளிகளிலும் அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்



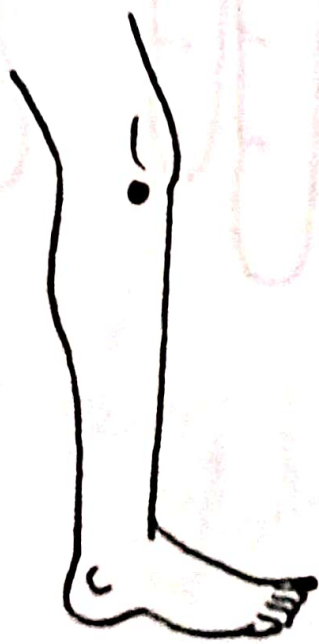
முதுகுவலி குணமாக இந்தப் புள்ளிகளிலும்
அழுத்தம் கொடுங்கள்

கழுத்து வலி ஏற்பட்டாலும் இதே முறையில் புறங்கைகளிலும் பிறகு உள்ளங்கைகளிலும் அழுத்தம் கொடுக்கவேண்டும்.

முதுகுவலியை முற்றிலும் தவிர்க்கத் தனார் ஆசனம், சலபாசனம், புஜங்காசனம் போன்ற எளிமையான ஆசனங்களைத் தினசரி செய்ய வேண்டும். இரண்டே நிமிடங்களில் இவற்றைச் செய்யலாம். முறைப்படி யோகாசன நிபுணரிடம் இந்த முன்றையும் கற்றுக்கொண்டு பின்பற்ற வேண்டும்.

வைட்டமின் 'சி', புரதம் ஆகியவை உள்ள உணவுகளை நன்கு சேர்க்க வேண்டும். பால், தயிர், வெங்காயம், மற்றும் பாஸ்பரஸ், கால்சியம் அதிகம் உள்ள உணவுகளையும் நன்கு மிகுதியாய் உண்ண வேண்டும். எடை அதிகரித்துவிடாது கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். பழங்கள், காய்கறிகளால் எடை குறையும். மாவுப் பொருள் அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள்களை உணவில் குறைவாய்ச் சேர்க்க வேண்டும்.

கால்களில் வலி



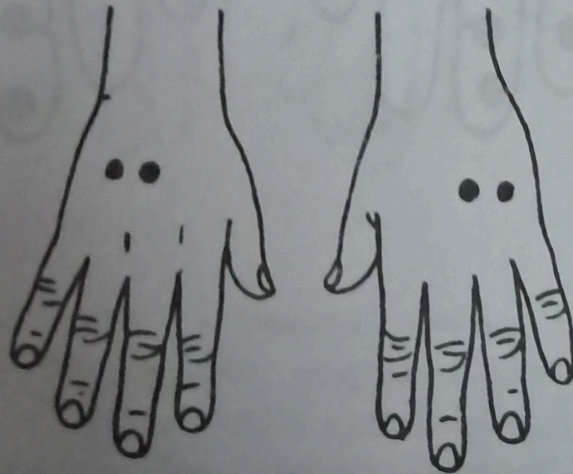
கால்களில் குறையா புறங்கையில் அழுத்த வேண்டிய நாயங்கள்

இரவு கால்களைப் பிடித்துவிட்டால்தான் சிலர் தூங்குவார்கள். பிடிக்க கால்களில் வலி உள்ளவர்கள், உள்ளங்கால்களில் வைத்து உருட்டி உருளையில் கால்களை வைத்து உருட்டினால் கால்வலி நணமாகும். தினமும் காலையும், மாலையும் தலா மூன்று நிமிட நேரம் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்தால் போதும். கால்களில் வலி உள்ளவர்கள் முதுகுவலிக்குச் சொல்லப்பட்ட உணவு முறைகளையும், போகாசனத்தையும் பின்பற்ற வேண்டும்.

பக்கம் 120 இல் உள்ள குறிப்புகளை பார்க்கவும்
வாசகர்கள், மணிமேகலைப் பிரசுரம் வெளியிட்டுள்ள "போகாசனம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்" என்ற புத்தகத்தையும் பார்க்கவும்

முழங்கால்களில் வலி

படத்தில் காட்டியுள்ள புள்ளியில் மூன்று நிமிட நேரம் அக்குபிரஷர் அழுத்தம் கொடுத்தால் முழங்கால்வலி குறையும். முழங்காலுக்குக் கீழே இரு பக்கங்களிலும் இந்தப் புள்ளிகள் இருப்பதால் ஒரே சமயத்தில் கட்டைவிரலாலும் ஆள்காட்டி விரலாலும் இந்தப் புள்ளிகளில் வைத்து, விட்டுவிட்டு நன்கு அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும்.



முழங்காலில் வலிகுறைய! அழுத்த வேண்டிய இடங்கள்

அக்குரஷர் என்னும் செலவல்லாக நவகீதம் (வீளக்கப் படங்களுடன்)

(தன்னம்பிக்கையுடன் வாழவும்
எளிய வழிகள் சொல்லும் நூல் இது)



திராமநாதன் பதிப்பகம்

1481, கார்டன் அவென்யூ,
முகப்பேர், சென்னை-600 050.