

ஆரோக்கியம் தொலைக்கும் இடங்கள் !

நோய்கள் உருவாகும் இடம் சாக்கடையோ,
கொசுவோ, நீரோ, காற்றோ கிடையாது.

1 - இரசாயன வேளாண்மையில் விளைந்த
உணவுப்பொருட்கள்

2 - டீ

3 - காபி

4 - வெள்ளை சர்க்கரை

5 - வெள்ளை சர்க்கரையில் செய்த இனிப்பு.

6 - பாக்கெட் பால்.

7 - பாக்கெட் தயிர்

8 - பாட்டில் நெய்

9 - சீமை மாட்டு பால்

10 - சீமை மாட்டு பால் பொருட்கள்.

11 - பொடி உப்பு

12 - ஐயோடின் உப்பு

13 - அனைத்து ரீப்பயிண்டு ஆயில்

14 - பிராய்லர் கோழி

15 - பிராய்லர் கோழி முட்டை

16 - பட்டை தீட்டிய அரிசி

17 - குக்கர் சோறு

18 - பில்டர் தண்ணீர்

19 - கொதிக்க வைத்த தண்ணீர்

20 - மினரல் வாட்டர்

21 - RO தண்ணீர்

22 - சமையலுக்கு அலுமினிய பாத்திரங்கள்

23 - Non Stick பாத்திரங்கள்

24 - மைக்ரோ ஓவன் அடுப்பு

25 - மின் அடுப்பு

26 - சத்துபானம் என்னும் சாக்கடைகள்
(Horlicks, Boost, Complan etc)

27 - சோப்பு

28 - ஷாம்பு

29 - பற்பசை

30 - Foam படுக்கை மற்றும் இருக்கை

31 - குளிர்பானங்கள்

32 - ஜஸ் கீரீம்கள்

33 - அனைத்து மைதா பொருட்கள்

34 - பேக்கரி பொருட்கள்

35 - சாக்லேட்

36 - Branded மசாலா பொருட்கள்

37 - இரசாயன கொசு விரட்டி

38 - Ac

39 - காற்றோட்டம், வெளிச்சம் இல்லா வீடு.

40 - பிஸ்கட்டுகள்

41 - பன்னாட்டு சிப்ஸ்

42 - புகைப்பழக்கம்

43 - மதுப்பழக்கம்

44 - சுடு நீரில் குளிப்பது

45 - தலைக்கு டை

46 - துரித உணவுகள்

47 - குளிர் பெட்டியில் வைத்த அனைத்து
உணவுப்பொருட்கள்

48 - சுவை ஏற்றப்பட்ட பாக்கு மற்றும் புகையிலை
பொருட்கள்.

49 - ஆங்கில மருந்துகள்

50 - அலோபதி வைத்திய முறை மற்றும் தடுப்பூசிகள்

51 - உடல் உழைப்பு இல்லாமை

52 - பசிக்காமல் உண்பது

53 - அவசரமாக உண்பது

54 - மெல்லாமல் உண்பது

55 - இடையில் தண்ணீர் குடிப்பது

56 - எண்ணை நீக்கப்பட்ட மிளகு சீரகம் போன்ற
நறுமண பொருட்கள்.

57 - 6 மணி நேரத்திற்கு மேல் ஆன மாமிசம்

58 - அறியாமை

59 - சுற்றுச்சூழல் மாசுபாடு

60 - அனைத்திற்கும் மேலாக உங்கள் மனம்

அரசு சொல்வது போல் நோய்கள் உருவாகும் இடம்
சாக்கடையோ, கொசுவோ கிடையாது.
மேலே குறிப்பிட்ட தவறான உணவு மற்றும்
வாழ்க்கைமுறையில் தான் நோய்கள் உருவாகிறது.

உயிர் பிழைக்க ஒரே வழி இயற்கைக்கு திரும்புவது
மட்டுமே.

ஆரோக்கியம் உருவாக்கும் வழிமுறைகள்

நோய்கள் குணமாகும் இடங்கள் மருந்தோ மருத்துவமனையோ கிடையாது. இதோ

1 - இயற்கை வழி வேளாண்மையில் விளைந்த உணவுப்பொருட்கள்.

2 - மூலிகை தேனீர்

3 - சுக்கு மல்லி காபி

4 - பனங்கருப்பட்டி

5 - பனங்கற்கண்டு

6 - வெல்லம்

7 - கரும்பு சர்க்கரை

8 - இதில் செய்த இனிப்புகள்

9 - நாட்டு பசும் பால்

10 - நாட்டு பசு தயிர்

11 - நாட்டு பசு நெய்

12 - நாட்டு பசும்பால் பொருட்கள்

13 - இந்துப்பு

14 - கல் உப்பு

15 - மரச்செக்கில் ஆட்டிய எண்ணெய்கள்

16 - நாட்டு கோழி

17 - நாட்டு கோழி முட்டை

18 - பட்டை தீட்டப்படாத அரிசி

19 - வடித்த சோறு

20 - மண் பானையில் ஊற்றி வைத்த நீர்

21 - பச்சை தண்ணீர்

22 - மூன்றடுக்கு சுத்திகரிப்பு மண் பானை நீர்

23 - மழை நீர்

24 - சமையலுக்கு மண் பாண்டங்கள்

25 - இரும்பு பாத்திரங்கள்

26 - விறகு அடுப்பு

27 - பயோ கேஸ் அடுப்பு

28 - சத்துமாவு கலவை

29 - குளியல் பொடி

30 - சிகைக்காய் பொடி

31 - இயற்கை பற்பொடி

32 - இலவம் பஞ்சு படுக்கை மற்றும் இருக்கை

33 - கோரைப்பாய்

34 - பழச்சாறுகள்

35 - நாட்டுபசும்பால் பழ ஐஸ்கிரீம்கள்

36 - சிறுதானியம், அரிசி தின்பண்டங்கள்

37 - கருப்பட்டியில் செய்த சாக்லேட்

38 - வீட்டில் அரைத்த மசாலா பொருட்கள்

39 - இயற்கை கொசு விரட்டி

40 - வீட்டில் மரம், செடி, கொடிகள்

41 - காற்றோட்டம், வெளிச்சம் உள்ள வீடு

42 - நம் நாட்டு சிப்ஸ்கள்

43 - பனங்கல், பதநீர், தென்னங்கல், இளநீர்

44 - குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது

45 - இயற்கை ஹேர் டை

46 - நம் நாட்டு சிற்றுண்டிகள்

47 - மண் பானை குளிருட்டி

48 - பச்சை கொட்டை பாக்கு

49 - மரபு மருத்துவங்கள்

50 - உடல் உழைப்பு

51 - பசித்து உண்பது

52 - மெதுவாக சுவைத்து உண்பது

53 - மென்று உமிழ்நீர் கலந்து உண்பது

54 - ஆழ்ந்த நிம்மதியான உறக்கம்

55 - இடையில் தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்பது

56 - எண்ணெய் நீக்கப்படாத நறுமணப்பொருட்கள்

57 - உயிர்பிரிந்து 6 மணி நேரத்திற்குள் சமைத்து சாப்பிட்ட மாமிசம்

58 - புத்திகூர்மை 59 - சுற்றுச்சூழல் தூய்மை

60 - அனைத்திற்கும் மேலாக உங்கள் மன அமைதி

நோய்கள் குணமாகும் இடங்கள் மருந்தோ மருத்துவமனையோ கிடையாது. உங்கள் சரியான உணவு மற்றும் வாழ்க்கைமுறையால் தான் நோய்கள் முழுமையாக நிரந்தரமாக குணமடையும்.

ஆரோக்கியமாக மகிழ்ச்சியாக வாழ ஒரே வழி இயற்கைக்கு திரும்புவது மட்டுமே.

நன்றி

- ஹீலர்.இரா.மதிவாணன்