

இரத்தத்தை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள

இரத்தத்தை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள...

திங்கள், 3 ஜனவரி 2011 (17:40 ஐரூவு)

உடலில் உள்ள இரத்தம் சுத்தமில்லாமல் இருந்தால் உடல் அசதி, காய்ச்சல், வயிற்றுப் பொருமல், சுவாசக் கோளாறுகள் போன்றவை உண்டாகலாம். அதனால் உடலின் அடிப்படை சக்தியான இரத்தத்தை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகும்.

இயற்கை உணவுகள் மூலம் இரத்தத்தை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது எப்படி? இரத்தத்தை விருத்தி செய்வது எப்படி என்பதை பார்ப்போம்.

பீட்ரூட் கிழங்கு சாப்பிட்டு வந்தால் புதிய இரத்தம் உற்பத்தியாகும். இதுதவிர, செம்பருத்திப் பூவை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர வெட்டை சூடு தீர்ந்து இரத்தம் விருத்தியாகும்.

முருங்கைக் கீரையை துவரம் பருப்புடன் சமைத்து ஒரு கோழிமுட்டை உடைத்து விட்டு கிளறி நெய் சேர்த்து 41 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர இரத்தம் விருத்தியாகும்.

நாவல் பழம் தினமும் சாப்பிட்டால் கூட இரத்தம் விருத்தி ஆகிறது.

இஞ்சிச் சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் இரத்தம் சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது. தக்காளிப் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் கூட இரத்தம் சுத்தமாகும். ஆனால், வாத நோய் உள்ளவர்கள் தவிர்த்தல் நல்லது.

இலந்தைப் பழம் சாப்பிட்டால் இரத்தத்தை சுத்தம் செய்வது மட்டுமில்லாமல், சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்ளும். பசியையும் தூண்டும் தன்மை கொண்டது.

இன்றைய காலகட்டத்தில் பெரும் அச்சுறுத்தல் இரத்தக் குழாய் அடைப்பு. இதனை சாதாரண தவிர்த்துவிடலாம் என்கிறது இயற்கை வைத்தியம். தினமும் ஒரு கப் தயிர் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும் இரத்தக் குழாய் அடைப்பு நீங்கும்.

இதற்கடுத்தது இரத்தம் அழுத்தம். இதனை முற்றிலுமாக போக்க வழி உண்டு. கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரில் சீரகப் பொடி 12 நேரம் ஊறவைத்து குடித்து வந்தால் போதும். மேலும், ஒரு டம்ளர் மோரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறு பிழிந்து சாப்பிட்டால் இரத்த அழுத்தம் சீர்படும். இதுதவிர, அகத்திக் கீரையை வாரம் 2 முறை சாப்பிட்டால் வந்தாலும் இரத்தக் கொதிப்பு குணமாகும்.

இரத்தக்கட்டு, சுளுக்கு நிவர்த்தியாக, மஞ்சள், உப்பு, சுண்ணாம்பு ஆகியவற்றை வெந்நீர் விட்டு அரைத்து அந்த விழுதை கூடு செய்து சுளுக்கின் மீது பற்றுபோட்டால் போகும்.

விளம்பழம் சாப்பிட்டால் இரத்தத்தில் உள்ள கிருமிகள் அழிந்துபோகும்.