

மருத்தின்றி நோய் வென்று வாழ்...

உயிர்கள்

கியற்கை

உணவுகள்

Dr. எ.வி.ஜி.ரெட்டி, M.Sc., N.D., D.R.T.,

ONE OF THE
WORLD BEST BOOK
FOR HEALTH.



உயிருள்ள
இயற்கை உணவுகள்

(மருந்தின் தி நோய் தீக்கும் மகத்துவம்)

டாக்டர் எ. வி. ஜி: ரெட்டி M. Sc., N.D., D.R.T.,
APJ 728, முதல் தெரு,
12 வது மெயின் ரோடு,
அண்ணா நகர், சென்னை—600040.

பொருளடக்கம்

பகுதி 1

பக்கம்

1. இயற்கை மருத்துவம் என்றால் என்ன?	1
2. உலக அதிரயத்தில் ஒரு சிவனாவம்	6
3. நோய் வரக் காரணங்கள்	11
4. உப்பு தப்பு	27
5. சமையல் உணவின் தீமைகள்	31
6. சமைக்காத இயற்கை உணவின் பெருமைகள்	37
7. உண்ணா நோன்பும் அதன் அவசியமும்	43
8. நோயாளிகள் கவனத்திற்கு	49
9. மனிதன் நலமுடன் வாழ	58
10. மாதவிடாய் ஒரு செயற்கையே	68
11. குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பும் பின்பும்	71

பகுதி 2

12. உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள்	83
-----------------------------	----

பகுதி 3

13. கேள்விகளும் பதில்களும்	100
14. காந்த சிகிச்சை	177
15. நோய்களும் சிகிச்சைகளும்	120
16. பணிவன்புடன் சில வேண்டுகோள்கள்	132
17. இயற்கை மருத்துவ நூல்களும் மாத இதழ்களும்	134
18. இயற்கை மருத்துவர்கள்	138
19. சமையல் உணவுகள்	142
20. இயற்கை மருத்துவ சங்கங்கள்	161
21. பிற்சேர்க்கை	167

THE NATURAL LIVING FOODS

A Natural Diet For 100% Health

இயற்கை மருத்துவம் என்பது ஒரு மருந்தில்லா மருத்துவம். முன்னிட்ட நாளியங்கள், சாப்பிடக் கூடிய புதினா, துளசி போன்ற இலைகள், காய்கறிகள், கனிகள், போன்ற உயிருள்ள இயற்கை உணவுகளே உலகில் சிறந்த மருந்துகளாகும். சாப்பிட்ட உணவை இரத்தமாகவும் சதைமாகவும் மாற்றத் தெரிந்த இந்த மனித உடலுக்கு எல்லாவிதமான நோய்களையும் குணப்படுத்தத் தெரியும். மனித உடலில் உள்ள Natural Healing Power என்ற இயற்கை நோய் தடுக்கும் சக்தியை வளர்த்து, நோய் நீங்கி வாழ வைப்பதே உயிருள்ள இயற்கை உணவுகள்.

இந்த புத்தகத்தைப் படித்த பிறகு நீங்கள் தெயித்து கொள்ளப் போகும் பல அரிய கருத்துக்கள்.

1. நரை, திநை, மூப்பு இல்லாமல் குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாகவும் அறிவாளிகளாகவும் வளர்ப்பது எப்படி?
2. தாய்ப்பாலை அதிகரிப்பது எப்படி?
3. புணை, மது பழக்கங்களை மறப்பது எப்படி?
4. பட்டினி இல்லாமல் உடல் எடையையும் கொலாஸ்டீராஸையும் குறைப்பது? எப்படி?
5. முடி உதிர்ாமலும், நரைக்காமலும், வழுக்கை விழாமலும் பாதுகாப்பது எப்படி?
6. மாதவிடாய் தொல்லைகளை தவிர்ப்பது எப்படி?
7. மலட்டுத்தள்ளாமையே சீக்குவது எப்படி?
8. அறுவைச் சிகிச்சைகளைத் தவிர்ப்பது எப்படி?
9. உயிருள்ளவரை பற்கள் விழாமல் பாதுகாப்பது எப்படி?
10. ஒட்டல் சாப்பாட்டில் ஆரோக்கியம் பெறுவது எப்படி?
11. இரத்த நோய்களைத் தடுப்பது எப்படி?
12. அழகை அதிகரிப்பது எப்படி?
13. ஏழைகளும் ஆரோக்கியம் பெறுவது எப்படி?
14. நோயின்றி வாழ்வது எப்படி?
15. வந்த நோய்களிலிருந்து குணம் பெறுவது எப்படி?

போன்ற பல வினாக்களுக்கு விளக்கங்கள் உள்ளன...

இந்திய இயற்கை மருத்துவ சேவை மையம்

152, எட்டம்ஸ் சாலை, சென்னை-18.