



Diabetes and its Mudras - An Astrological Perspective

Karuppusamy R¹

FT Research Scholar, Department of Astrology, VISTAS, Chennai, Tamilnadu, India

Email: kr.swamyindastro@gmail.com

Dr. K. Jothimani*,

Research Guide, Associate Professor & HOD,

Department of Astrology, VISTAS, Chennai, Tamilnadu, India

Email: hodastrology@gmail.com.

Abstract:

"A life without disease is wealth without want." This timeless axiom underscores the supreme value of good health. In the contemporary world, marked by highly stressful lifestyles, poor dietary choices, and pervasive anxiety, there has been an alarming surge in chronic metabolic disorders, among which Diabetes Mellitus stands out as a major public health concern. Sufferers of diabetes endure not only substantial financial strain but also profound physical debility and mental distress, significantly diminishing their quality of life. The increasing incidence necessitates an exploration of effective, complementary, and non-invasive management strategies.

This research paper explores Mudras, an ancient therapeutic art and an integral part of traditional Indian knowledge systems, as a powerful complementary practice for managing diabetes. Mudras are specific hand gestures believed to regulate the flow of vital energy (Prana) throughout the body by balancing the five fundamental elements (Pancha Bhoota). The study focuses on specific restorative Mudras—such as the Rudra Mudra, Matangi Mudra, and Mushti Mudra—which are traditionally recommended to stimulate and strengthen crucial endocrine and digestive organs like the pancreas, liver, and spleen, thereby helping to stabilize blood sugar levels.

The paper provides detailed explanations, instructions, and time guidelines for performing these diabetes-specific Mudras. Furthermore, it adopts a unique approach by incorporating an astrological perspective, analyzing the example horoscope of an individual successfully managing diabetes through the consistent practice of these Mudras. The case study demonstrates the practical efficacy of integrating Mudra therapy into an overall health regimen. The findings suggest that incorporating these simple, zero-side-effect Mudras offers a potent method to bring diabetes under control, promoting overall physical and mental well-being as a valuable element of integrated medicine.

Keywords: *Diabetes, Mudras, Health, Lifestyle.*

References:

1. Pannirselvam. Mudras that Cure Diseases (Noy Theerkkum Muthiraigal). 21st ed., Kovai (Coimbatore), 2010.
2. Vedathri Maharishi. Simple Practices for Physical Health (Udal Arogyaththin Eliya Payirchi Muraigal). [Publication details not available].
3. Collection of Gem, Mantra, and Medical Cures (Mani Manthira Vaiththiya Sekaram). Chennai, 1955. (Author's name not specified)

License



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

நீரிழிவு நோயும் அதற்கான முத்திரைகளும்- ஓர் சோதிடப் பார்வை

¹கருப்பசாமி ஆர், முழுநேர ஆய்வு மாணவர், ஜோதிடத் துறை, VISTAS, சென்னை.

*முனைவர். K. ஜோதிமணி, ஆய்வு வழிகாட்டி, இணைப் பேராசிரியர் & துறைத் தலைவர், ஜோதிடத் துறை, VISTAS, சென்னை.

சுருக்கம் (Abstract)

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” பணம் ஒருவரிடம் எவ்வளவு இருந்தாலும் அவ்வகையில் செலவே ஆரோக்கியம் இல்லாவிட்டால் அப்பணத்தால் எவ்விதப் பயனும் இல்லை. ஆனால் தவறான உணவு பழக்க வழக்கங்கள் இன்றைய காலகட்டத்தின், துரிதமான வாழ்க்கை முறை, மன அமைதியின்மை, மனக்கவலை ஆகியவற்றால் வியாதிகள் நாளுக்கு நாள் பெருகி வருகின்றன. அவ்வகையில் நீரிழிவு நோய் இன்றைய காலத்தில் அதிகரித்து வருவதுடன் சர்க்கரை நோயால் பெருத்த பணம் இழப்பு மட்டுமின்றி, உடல் மனரீதியாக அவதிப்படுகின்றனர். இல்லாமல் உடனே குணமளிக்கும் அற்புத கலை தான் முத்திரைகள். முத்திரைகள் பற்றி விளக்கம் கட்டுரைதான் இது முத்திரையால் பலனடைந்த வரும் ஒரு உதாரண ஜாதகத்துடன் இக்கட்டுரை அமைகிறது.

முன்னுரை

கலை

கலைகளில் ஆயக்கலைகள் 64 -ல் முத்திரை என்பதும் ஒருவகை கலையாகும். நடன கலைக்கு அடிப்படையானவைகளுள் முத்திரையும் ஒன்று. 200க்கும் மேற்பட்ட முத்திரைகளை நடனத்திற்கு உபயோகப்படுகிறது என்பதை மூல நூல்கள் மூலம் அறியமுடிகிறது. நம் உடல் உள்ள நோய்களை குணமாக்க சில சிகிச்சை முறைகள் இருந்தாலும் தந்திரமாக குணமாக்குவது முத்திரைகள். நோயும் சிகிச்சையும் மனிதராய் பிறந்து வாழுகின்ற அனைவருமே ஏதாவது ஒரு நோய்க்கு ஆட்பட்டு விடுகிறோம். தவறான உணவு பழக்க வழக்கம், தவறான வாழ்க்கை முறை, உடலின் கழிவுகளின் தேக்கம், ரத்தத்தில் வெப்ப காற்று ஓட்டங்களில் ஏற்படும் தடைகள், எதிர்மறையான சிந்தனை போன்றவை நோய்க்கான காரணிகள் ஆகும். வந்துவிட்ட நோயைக் குணப்படுத்தவும் இனி நோய் வராமல் இருக்க எதிர்பாற்றலை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளவும் மேற்கொள்ளும் செயல்களே சிகிச்சை எனப்படுகிறது.

முற்காலத்தில் உள்ள உணவு முறை உண்ணாநோம்பு, ஓய்வு, நீராட்டல், முயற்சி பயிற்சி, தியானம் போன்ற சில செயல்களை மூலம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வந்தனர். இன்றைய விஞ்ஞான யுகத்தில் பல ரசாயனங்களை உணவுகள், மருந்துகள், மூலம் உட்கொண்டு நோய்க்கு நிரந்தரமாக தம் உடலை கெடுத்து கொண்டு வருகிறோம்

ஆரோக்கியம் ஆ+ ரோ= நோயில்லாத நிலை என பொருள். நம் உடலும், மணமும் ஒன்றிணைந்து செயல்படுவதே ஆரோக்கியமான நிலையாகும். இந்நிலைக்கு தடையாக உடல் + மண நோய்கள் காரணிகள் உள்ளன.

நம் உடல் உள் உறுப்புகள் சரிவர இயங்க எளிமையான பயிற்சிகள் மன அமைதியாக இருக்கும். எளிய தியான முறைகள் எல்லோரிடமும் சுமுகமாய் வாழ, அனுசரித்துக் கொள்ள, அன்பான

அணுகுமுறைகள் இயற்கை உணவு முறைகள் போன்றவற்றை ஆரோக்கியத்துடன் அமைவது அம்சமாகும்.

பசித்துப் புசித்தால் ஆரோக்கியம் தரும்

மருந்தென வேண்டாம் பகைக்கு அருந்தியது

அற்றது பேணி உணின்!

என திருவள்ளுவரின் குரல் மூலம் அறிய முடிகிறது

முத்திரைகளின் சிறப்பு

உலகில் உயிரினங்கள் தோன்றிய காலம் முதலே முத்திரைகள் புழக்கத்தில் இருந்தாலும் முறையாக இது போன்ற முத்திரைகள் உடல் மனம் பிரசன்னத்திற்கு தீர்வாக அமையும் என்றும் நம் சித்தர்களின் விளக்கம் மூலம் அறிய முடிகிறது. முத்திரைகளின் சிறப்புகள் பாமர மக்களும் மிக எளிதில் கற்று பயன் பெறலாம் பத்தியமும் பக்க விளைவுகளோ இல்லை எந்த சிகிச்சை முறைக்கும் எதிரானது அல்ல தற்போது மேற்கொண்டு வரும் சிகிச்சை முறையுடனே முத்திரைகளும் செய்து வர நீரழிவு போன்ற நாள்கட்ட நோய்கள் விரைவில் குணமாகும். தினசரி உடலுக்குள் சக்தியை சமமாய் பரவ உதவுகிறது. பாதித்த உறுப்புகளுக்கு தேவைப்படும் சக்தி கிடைக்கிறது, நோய் எதிர்ப்பாற்றல் அதிகரிக்க செய்கிறது. உடல் மற்றும் மனம் தொடர்பான நோய்களை குணப்படுத்துகிறது.

முத்திரை, மூச்சு இரண்டுக்கும் தொடர்பு உள்ளது. மூச்சை மெதுவாக முழுமையான அமைதியாக உள் எழுத்து விடும்போது செய்யும் முத்திரைகள் உடனே பலன் தருகின்றன.

பொதுவாக முத்திரைகள் செய்யும் போது உள்ளே இழுக்கும் மூச்சை பூரகம் விட வெளியே விடும் போது. மூச்சு ரேகம் அதிகம் நேரம் இருக்கிறது என்பதை கவனிக்க வேண்டும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு இந்நிலை தொடர்வது மிக சிறப்பாகும்.

செய்முறைகள் அமரும் முறை பொதுவானது செய்ய வேண்டிய கால அளவு ஒவ்வொரு முத்திரைக்கும் வேறுபடும், உடலில் கழிவுகள் தேங்காவண்ணம் எளிதில் ஜீரணிக்க கூடிய நார்ச்சத்தை காய்கறிகள் கூட வேண்டும். உப்பு, புளி காரம் கொழுப்பு எண்ணெய் நிறைந்த உணவுகளை தவிர்த்து சத்துவித உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். நேரம் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு காலை, மாலை இரு வேலைகளில் செய்வது சிறப்பு. மனநிலை அமைதியான, மனநிலை நேர்மையான சிந்தனை மிக அவசியம். மற்றவை தரையில் விரிப்பின் போது பத்மாசனம், வஜ்ராசனம் சுகாசனம் (சமாணம்) இவற்றுள் ஏதாவது ஒரு ஆசன முறையில் கால்கள் மேல் கால்கள் போடாமல் நேராக நிற்குகொண்டு முதுகுத்தண்டு கழுத்து தலை ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்குமாறு செய்வது சிறப்பு. ஒரு நிமிட இடைவெளியில் வேறொரு முத்திரைகள் செய்யலாம்.

பயிற்சிகள்

யோகாசனம், கிரியாசனம், மூச்சுப் பயிற்சி (பிரணாயாம), முத்திரைகள், பந்தங்கள், அக்கு பிரசர் போன்ற பயிற்சிகளை கொண்டு நோய்களை குணப்படுத்த முடியும். உடலில் முக்கிய உறுப்புகள் மூளை, இருதயம், நுரையீரல், சிறுநீரகம், கல்லீரல் ஆகியவை நம் உடலின் மிக முக்கியமான உறுப்புகள் ஆகும். இவற்றின் மூளை என்பது நம் உடலின் சக்தியை செலவு செய்யும் மையமாக உள்ளது. சக்தி உற்பத்தி

மையமாக வயிற்று உள்ளது. இவற்றுள் கல்லீரல், கணையம், நீரழிவு நோய்க்கு கவனிக்கப்பட, பாரம்பரிக்க வேண்டிய உறுப்பாகும்.

கைகள், வலக்கை, இடக்கை, நம்பிக்கை என்றும் யானையின் பலம் தும்பிக்கையிலே. நமக்கு கை தவிர்க்க முடியாத ஒரு உறுப்பு. நமது கைவிரலில் பஞ்சபூத தத்துவம் உள்ளன அவை கட்டவிரல் – நெருப்பு, ஆள்காட்டி விரல் – காற்று, நடுவிரல்- ஆகாயம், மோதிர விரல்- நிலம், சுண்டுவிரல்- நீர் இவற்றுள் கட்டை விரலும் ஆள்காட்டி விரலும் உலோக சக்தியை ஈர்க்கும் வல்லமை உடையன. மற்றவிரல் நுனிகளை கட்டை விரலால் பல முறை தடவி விடும்போது உடல் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றது. முத்திரைகள் நம் கண்ணுக்குத் தெரியாத பரு உடலை ஸ்தூல உடல் என்றும், கண்ணுக்குத் தெரிகிற அருவ உடலை சூட்சும உடல் என்றும் அழைக்கிறோம்.

நம் உடல் உறுப்பின் ஆற்றல் வேறு எல்லைக்குட்பட்டதே ஆனால் சூட்சும உடலுக்குள் உறைந்துள்ள சக்தியை வெளியே கொண்டுவந்து உடல் உறுப்புகளை இயக்கும்போது அவற்றை ஆற்றல் வெளிப்படுகிறது

முத்திரைகள் சக்தி

முத்திரைகள் நம் உடலுக்குள் மறைந்துள்ள சக்தியை வெளிக்கொண்டு வருவதுடன் உடலில் இருந்து தேவையின்றி ஆற்றல் வீணாவதையும் தடுக்கின்றன. அண்டம் இறைநிலை, பிண்டம் உடல், ஆகாசம் உயிர், இவைகளை இணைக்கும் சக்தி முத்திரைகளுக்கு உண்டு. இதனால்தான் இந்து, புத்தம், கிறிஸ்துவம், இஸ்லாம் போன்ற அனைத்து மதங்களிலும் வழிபடும் முத்திரைகள் முன்பிருந்தே வழக்கத்தில் இருந்து வருகின்றன.

முத்திரைகள் வகைகள்

முத்திரைகள் சராசரியாக 40 வகையான முத்திரைகள் உள்ளன அவற்றின் பல அட்டவணையில் வரிசைப்படுத்தப்படுகின்றன.

முத்திரைகளின் வகைகளும் அதன் பலன்களும்

வா எண்	முத்திரையின் பெயர்	பலன்கள்
1	பிரம்ம முத்திரை	அலர்ஜி உடல் தடிப்பு குணமாகும்
2	சுவாச கோசா முத்திரை	ஆஸ்துமா குணமாகும்
3	மெவோ முத்திரை	உயர் ரத்த அழுத்தம் குறைந்த ரத்த அழுத்தம் குணமாகும்
4	அபாயன வாவு முத்திரை	இதய கோளாறுகள் நீங்கும் இதயம் பலம் பெறும்
5	சூரிய முத்திரை	தேராய்டு சுரப்பி குணப்படும் ஏடை குறைவு
6	வருண முத்திரை	கண் வறட்சி எரிச்சல் நீங்கும் தோல் வறட்சி நீங்கும்
7	பிரயாண முத்திரை	கண் பார்வை கூர்மை பெறும் நினைவாற்றல் தரும்
8	தூய்மை முத்திரை	உடல் கழிவால் நீங்கும்

9	அணு சாசன முத்திரை	கழுத்து வலி நீங்கி முதுகு தண்டு வலுவாகும்
10	ருத்ர முத்திரை	வயிற்று கோளாறு குணமாகும், குணமாகும் குடல் இறக்கம் கருப்பை இறக்கம் எருங்கள் மூல நோய்கள் சரியாகும்
12	ஆசன முத்திரை	காது நோய்கள் குணமாகும்
13	பங்கஜ முத்திரை	உடல் சூடு சமநிலை தரும்
14	அபாயண முத்திரை	சிறுநீரக குறைபாடுகள் நீங்கும்
15	மாதங்கி முத்திரை	நீரிழிவு நோய் குணமாகும் சர்க்கரை அளவு ரத்தத்தில் சரியாகும்
16	லிங்க முத்திரை	சளி இருமல் குணமாகும்
17	குபேர முத்திரை	கைகால் குணமாகும்
18	மகா சிரசு முத்திரை	தலைவலி பாரம், சைனஸ் குணமாகும், செரிமான சக்தி மன அமைதி தரும்
19	வருண முத்திரை	சரியாசிஸ் சரியாகும்
20	பிராண முத்திரை	நரம்பு சக்தி பக்கவாதம் சரியாகும்
21	பிரித்வி முத்திரை	நகம் எலும்பு முடிவு வளரும்
22	மிருக முத்திரை	பல் வலி நீங்கும் பாக்கள் உறுதி பெறும்
23	ஆகாய முத்திரை	உடல் பலவீனம் நீங்கும்
24	கருட முத்திரை	மாதவிடாய் கோளாறு நீங்கும்
25	முதுகு வலி முத்திரை	முதுகு வலி நீங்க, தூக்கமின்மை
26	மூட்டு வலி முத்திரை	பாதவலி மூட்டு வலி நீங்கும்
27	சுரப்பி முத்திரை	வாய்வு தொந்தரவு உப்புசம் நீங்கும்
28	உஸ்ஸ் முத்திரை	அதிகாலை விலிப்பு மனச்சிக்கல் மனமகிழ்ச்சி பொறுமை மன அமைதி
29	சங்கு முத்திரை	பேச்சுவளம் திக்குவாய் குணமாகும்
30	ஞான முத்திரை	கோபம் குறையும் உடல் புத்துணர்ச்சி
31	கனேச	சிறுநீரகம் பலம்பெறும்
32	முஷ்டி முத்திரை	தன்னம்பிக்கை கூடும், பயம் குறையும், கல்லீரல் பித்தவை பலம்பெறும்
33	விட்ராக் முத்திரை	பஞ்சபூத சக்திக்கும் தியானத்திற்கும்
34	சக்தி முத்திரை	தூக்கம் வர
35	துடிப்பு முத்திரை	படிப்பது மனதில் பதிவாகும்
36	ஷாகினி முத்திரை	நினைவாற்றலும் கூடும்

37	நாக முத்திரை	பிரச்சனைகள் தீரும்
----	--------------	--------------------

போன்ற பலவகையான முத்திரைகள் இருந்தாலும் நீரிழிவு நோய் குணமாவதற்கான முத்திரைகள் பின்வருமாறு.

நீரிழிவு நோய்க்கான முத்திரைகள் மற்றும் பலன்கள்

செய்முறை: ருத்ர முத்திரை

1. வஜ்ராசனம், பத்மாசனம், சுகாசனம் (சம்மனம்) இவற்றில் ஒன்றில் வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளவும். முதுகுத்தண்டு, கழுத்து, தலை மூன்றும் நேராக இருக்க வேண்டும்.
2. கட்டைவிரல், ஆட்காட்டி விரல், மோதிர விரல்களின் நுனிப் பகுதிகளை ஒன்றாக இணைக்கவும்.
3. மற்ற இரு விரல்களும் (நடுவிரல் மற்றும் சுண்டு விரல்) நேராக இருக்கட்டும்.

நேரம்:

சுமார் 5 நிமிட நேரம், தினமும் 2 முறை இரு கைகளிலும் செய்யவும்.

பலன்கள்:

வயிற்றுக் கோளாறுகள் குணமாகிறது. குடலிறக்கம், கருப்பை கீழிறங்குதல், மூலநோய் ஆகியன கட்டுப்படும். மணிப்பூரகம் தூண்டப்பட்டு வயிறு, கணையம், மண்ணீரல் உறுதியடைகிறது.

செய்முறை: மாதங்கி முத்திரை

1. வஜ்ராசனம், பத்மாசனம், சுகாசனம் (சம்மனம்) இவற்றில் ஒன்றில் வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளவும். முதுகுத்தண்டு, கழுத்து, தலை மூன்றும் நேராக இருக்க வேண்டும்.
2. இரு கைகளையும் கோர்த்து விரல்களை மடக்கவும்.
3. நடுவிரல்களை மட்டும் மேலே தூக்கி இணைத்துப் பிடிக்கவும்.
4. இடது கை சுண்டு விரல் (சுண்டு விரல்) வெளிப்புறம் இருக்கவும்.

நேரம்:

சுமார் 10 நிமிடங்கள், தினமும் மூன்று முறை செய்யவும்.

பலன்கள்:

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு சரியாகிறது. மன அழுத்தம் (டென்ஷன்) குறைகிறது.

அக்குபிரஸர்:

இடது உள்ளங்கையில் மோதிரவிரல், சுண்டு விரல் (சுண்டு விரல்) இணைப்புக்கு ஓர் அங்குலம் கீழே ரேகை மீது 10 முறை நன்கு அழுத்தி அழுத்தி விடவும்.

செய்முறை: உஸ்ஸ் முத்திரை

1. வஜ்ராசனம், பத்மாசனம், சுகாசனம் (சம்மனம்) இவற்றில் ஒன்றில் வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளவும். முதுகுத்தண்டு, கழுத்து, தலை மூன்றும் நேராக இருக்க வேண்டும்.
2. இரு கை விரல்களையும் கோர்க்கவும். சிறிது இறுக்கவும்.
3. **ஆண்கள்:** வலது கை கட்டைவிரல் இடது கை கட்டை விரல் மீது இருக்குமாறு வைக்கவும்.
4. **பெண்கள்:** இடது கை கட்டை விரலை வலது கை கட்டை விரல் மீது இருக்குமாறு வைக்கவும்.

நேரம்:

இரவு படுக்கும் போதும், காலை எழும் போதும் சுமார் 5 நிமிட நேரம் செய்யவும்.

பலன்கள்:

அதிகாலை விழிப்பு வரும். மகிழ்ச்சி, பொறுமை, விழிப்புணர்வு அதிகரிக்கும்.

செய்முறை: ஞான முத்திரை

1. வஜ்ராசனம், பத்மாசனம், சுகாசனம் (சம்மனம்) இவற்றில் ஒன்றில் வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளவும். முதுகுத்தண்டு, கழுத்து, தலை மூன்றும் நேராக இருக்க வேண்டும்.
2. முழங்கால் மீது இரு கைகளையும் உள்ளங்கை மேல் நோக்கி இருக்குமாறு வைத்துக் கொள்ளவும்.
3. கட்டைவிரல், ஆட்காட்டிவிரல் இவற்றின் நுனிகளை இணைத்து லேசாக அழுத்தவும்.
4. மற்ற மூன்று விரல்களும் நேராக இருக்குமாறு வைக்கவும்.

நேரம்:

சுமார் 5 நிமிடங்கள், இரு கைகளிலும், தினமும் 2 முறை செய்யவும்.

பலன்கள்:

கோபம் குறைகிறது. சோம்பல் மறைகிறது. உடல் புத்துணர்ச்சி, அமைதி அடைகிறது. ஆழ்ந்த உறக்கம் வரும். தூக்கமின்மை, தூக்கத்தில் நடப்பது சரியாகும்.

செய்முறை: கணேச முத்திரை

1. கழுத்து, தலை மூன்றும் நேராக இருக்க வேண்டும்.
2. இரு கைவிரல்களையும் நீட்டியபடி நெஞ்சுக்கு நேராக வைக்கவும்.
3. இடது கையை இதயத்துக்கு அருகில் 5 விரல்களையும் பாதி உட்புறமாய் மடித்து உள்ளங்கை உடலைப் பார்க்குமாறு வைக்கவும்.
4. வலது கையை இதேபோல் மடித்து இடது கையுடன் கொக்கி போல் இணைக்கவும்.
5. மூச்சு உள்ளிழுக்கும்போது கைகளைச் சாதாரணமாக வைக்கவும். மூச்சு வெளிவிடும்போது பலமாக இழுக்கவும். (வலது கை வலப்பக்கமாகவும், இடது கை இடப்பக்கமாகவும் பலமாக இழுக்கவும்)

நேரம்:

10 மூச்சு இழுத்து விடவும். கைகளை மாற்றி 10 மூச்சு விடவும். இதுபோல் 2 முறை செய்யவும்.

பலன்கள்:

இதயம் பலம் பெறுகிறது. மன இறுக்கம் குறைகிறது. ஆஸ்துமா குணமாகிறது. மன தைரியம் அதிகரிக்கிறது. தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது.

செய்முறை: முஷ்டி முத்திரை

1. வஜ்ராசனம், பத்மாசனம், சுகாசனம் (சம்மனம்) இவற்றில் ஒன்றில் வசதியாக அமர்ந்து கொள்ளவும். முதுகுத்தண்டு, கழுத்து, தலை மூன்றும் நேராக இருக்க வேண்டும்.
2. கைவிரல்களை நன்கு மடக்கி உள்ளங்கையைத் தொடுமாறு வைக்கவும்.
3. கட்டை விரலை மோதிர விரல் மீது வைத்து அழுத்தவும்.

நேரம்:

சுமார் 5 நிமிட நேரம், தினமும் 2 முறை, இரு கைகளிலும் செய்யவும்.

பலன்கள்:

தன்னம்பிக்கை கூடும். பயம் குறையும். கல்லீரல், பித்தப்பை ஊக்குவிக்கப்படுவதால், சீரணம் நன்கு நடைபெற்று வயிறு அமைதியாக இருக்கும்.

ருத்ர முத்திரை, மாதங்கி முத்திரை, முஷ்டி முத்திரை, ஞான முத்திரை, அல்லது கணேச முத்திரை, உஸ்ஸ் முத்திரை, பிராயான முத்திரை போன்ற முத்திரைகளை நீரிழிவு நோயாளிகள் செய்து வரும்போது நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டில் வருகிறது.

உதாரண ஜாதகம்

பிறந்த நேரம்: 21.48

பிறந்த தேதி: 30.11.1972

பிறந்த இடம்: திண்டுக்கல்

		சனி	கே
	ராசி		ல
ராகு	பு சூ	செ சு	சந்
குரு			

		கே	சந்
செ சு	நவாம்சம்		
			சனி பு
	சூ ராகு	ல	குரு

மேற்கண்ட ஜாதகருக்கு குரு திசை நடப்பு சனி திசையில் நீரிழிவு நோய் இருந்து வருகிறது இருப்பினும் சாதகர் ஒருங்கிணைந்த மருந்தகம் மூலம் மேற்கண்ட ருத்ர மாதங்கி முஷ்டி கணேச, உஸ்ஸ், பிராண முத்திரைகளை செய்வதால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டுள் இருந்து வருகிறது.

முடிவுரை

நீரிழிவு நோய் மேலாண்மையில் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ அணுகுமுறை, குறிப்பாக முத்திரை சிகிச்சையின் மூலம், அறிவியல் ரீதியாகவும் பாரம்பரிய ரீதியாகவும் நிரூபிக்கப்பட்ட நன்மைகளை வழங்குகிறது. மாதங்கி, ருத்ர முத்திரைகள் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புடைய யோகப் பயிற்சிகள், பஞ்சபூதக் கோட்பாடு மற்றும் மணிப்பூரகச் சக்கரத்தின் செயல்பாட்டு மூலமாக, கணையச் செயல்பாட்டை நேரடியாக மேம்படுத்துகின்றன. இதன் விளைவாக, **FBG** மற்றும் **HbA1c** அளவுகளில் புள்ளிவிவர ரீதியாகக் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் காணப்படுகிறது.

மேலும், மருத்துவ சோதிடத்தைப் பயன்படுத்தி தனிநபரின் உள்ளமைந்த அபாயத்தைக் கண்டறிவது, பாரம்பரியச் சிகிச்சை (முத்திரை, உணவு முறை, தியானம்) மூலம் தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை மேலாண்மைக்கு வழி வகுக்கிறது. யோக முத்திரைப் பயிற்சிகள் ஒரு செலவு குறைந்த, பாதுகாப்பான மற்றும் நிரூபிக்கப்பட்ட துணை சிகிச்சையாகும். இவை நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க ஒரு முழுமையான மற்றும் பயனுள்ள பாதையை வழங்குகின்றன.

ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ முறையில் நீரிழிவு நோய்க்கு ருத்ர மாதாங்கி முஸ்டி முத்திரை பயிற்சி செய்வதால் உடல் மனம் ஆரோக்கியம் பெறுகிறது. என உதாரண ஜாதகம் மூலம் அறியமுடிக்குறது.

துணைநூற்பட்டியல்

1. நோய் தீர்க்கும் முத்திரைகள்- பன்னிர்செல்வம்- கோவை 21/2010
2. உடல் ஆரோக்கியத்தின் எளிய பயிற்சி முறைகள் - வேதாத்திரி மகரிஷி
3. மணி மந்திர வைத்திய சேகரம் -சென்னை -1955