

ஆயுள் காக்கும் ஆயுர்வேதம்

எண்ணெய்க் குளியலால்
என்ன பயன்?

மருவிடாய்
பிரச்சினைகளுக்கு...

அலர்ஜிக்கு
என்ன செய்யலாம் ?

ஆண்களின்
குறைபாடு நீங்க...

எடை கூட்ட,
குறைக்க....

ஆஸ்துமாவைக்
கட்டுப்படுத்த...

கருப்பை பலவீனம்
நீங்க...

குதாந்தி குறைய...

சிறுநீரகக் கற்களை
நீக்க...

மலச்சிக்கலுக்கு
மருந்து...



இன்னும் பல நோய்களின்
பிரச்சினைகள் தீர...

பேராசிரியர் எஸ். சுவாமிநாதன்

ஆயுள் காக்கும் ஆயர்வேதம்

பேராசிரியர் எஸ். சுவாமிநாதன்

வசந்தா பிரசுரம்*

புத்தகம் வெளியிடுவோர் & விற்பனையாளர்

15, (பழைய எண். 6), ஜெய்சங்கர் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.
தொலைபேசி: 24742227

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
நின்றுயர் பிரச்சினை தீருமா?	5
பலவாதம் நீங்க என்ன செய்யலாம்?	9
அளவீக்கு என்ன செய்யலாம்?	12
ஹாயென் ஊசி போடலாமா?	15
எது சந்தனவு?	18
அழவிடப் பிரச்சினைகளுக்கு என்ன செய்யலாம்?	22
குறரைத் தலைவலிக்கு என்ன செய்யலாம்?	26
கொண்டாளலைக் குறைப்பது எப்படி?	30
கலையில் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லதா?	35
கந்தத் வதலம் தயாரிப்பது எப்படி?	38
முடி கொண்டாடலிருக்கவும், முடி வளரவும்... ..	42
ஆண்களின் குறைபாடு நீங்க... ..	46
கைடையக் கட்ட என்ன செய்யலாம்?	50
முடி அறுகு பெற மருந்து உண்டா?	54
கண் கருவளையத்தைப் போக்க என்ன வழி?	57
கண் புண்ணுக்கு மருந்து என்ன?	61
கொண்டைத் தழும்புகள் மறைய... ..	64
கொண்டைத் தழும்பு தீர... ..	68
கொண்டைக் கட்டிகள் கரைய... ..	72
கொண்டைப் பலவீனம் நீங்க... ..	75
கொண்டைப் பராமரியுங்கள்	79
ஆந்தூணலைக் கட்டுப்படுத்த	82
கொண்டை வலுவடைய... ..	84
கொண்டை நிரம் தரும் பூ	86
கொண்டை நன்றத்தைப் போக்க... ..	89
கொண்டை இரைச்சல் தீர... ..	93
கொண்டை குறைய... ..	98
கொண்டைத் தவிக்கிறேன்	100
கொண்டைப் பழக்கம் ஒழிய... ..	103
கொண்டைக் குறைக்க என்ன வழி?	109
கொண்டை குணம் எதற்கு?	117
முடிபுருவை நீக்குவது எப்படி?	119
நீங்குப்பு நீங்க... ..	123
கொண்டை சந்து குறைந்தால் என்ன சாப்பிடலாம்?	128

பார்வைக் கோளாறுக்கு என்ன காரணம்?	133
பச்சரிசியா... புழுங்கலரிசியா... எது நல்லது?	138
வாயுக் கோளாறு தீர்...	142
இளமை திரும்ப மருந்து	144
சிறுநீரகக் கற்களைக் கரைக்க முடியுமா?	148
ஹெபாடிடீஸ் கிருமி திருமண வாழ்க்கையைப் பாதிக்குமா?	152
சர்க்கரை நோயாளிகள் தேன் சாப்பிடலாமா?	156
பித்த வெடிப்பு மறைய என்ன செய்யலாம்?	159
அலர்ஜிக்கு என்ன செய்யலாம்?	163
குடல் இறக்கம் குணமாகுமா?	166
புகைப் பழக்கத்தை மறப்பது எப்படி?	169
கண்கள் குளிர...	172
இரண்டு மருந்தையும் சாப்பிடலாமா?	174
ஞாபக மறதி நோயா?	177
ரோம வளர்ச்சிக் குறைபாடு நீங்க...	179
சிறுநீரகக் கற்கள் நீங்க...	181
கன்னக் கதுப்பு பளபளக்க...	182
தொண்டையில் கொப்புளங்களா?	186
கண்ணைக் கெடுக்கும் பழக்கங்கள்	188
செம்பருத்திப் பூ குளிர்ச்சியா?	190
சொத்தைப் பல்லை தடுக்க என்ன வழி?	193
எது சூட்டைத் தணிக்கும்?	195
அஜீரணத்தைப் போக்க என்ன செய்யலாம்?	199
மூல நோய்க்கு மருந்து என்ன?	202
மசாஜ் செய்வதால் என்ன பலன்?	205
நீரிழிவைத் தடுக்க...	208
தாடி நரைத்திருக்கிறது... என்ன செய்யலாம்?	211
வயிற்றில் பூச்சித் தொல்லை தீர்...	218
படுக்கையில் சிறுநீர் - குழந்தைகளை மாற்றுவது எப்படி?	221
மனச் சோர்வுக்கு மருந்து உண்டா?	224
கால் ஆணிக்கு சிகிச்சை என்ன?	228
எண்ணெய்க் குளியலால் என்ன பயன்?	231
மலச்சிக்கலுக்கு மருந்து என்ன?	236
அடி முதுகு வலிக்கு மருந்து என்ன?	241
அரிப்பு, நமைச்சல் நீங்குமா?	246
இறை நம்பிக்கை நோயைப் போக்குமா?	248
தோல் நோய் நீக்கும் கறிவேப்பிலை	251
மனிதனுக்கு வோர் தலையில்	253
உதடு கடிக்காதே	255

