

# ஆயுள் காக்கும்

# ஆயுர்வேதம்

பாகம் - 2

உடல் அரிப்பு நீங்க...

வாயுத் தொல்லை நீங்க...

இதய அடைப்பு நீங்க...

குடல் புழுக்களைப் போக்க...

மூட்டு வலி நீங்க...

பாத வெடிப்புக்கு...

ஜலதோஷம் போக்க...

சர்க்கரை வியாதிக்கு...

மூச்சிரைப்பைக் குறைக்க...

கெட்ட இரத்தம் சுத்தமாக...

இரத்த ஓட்டம் சீராக...

தாய்ப் பால் பெருக...

கிள்ளும் பல பிரச்சினைகள் தீர்...



பேராசிரியர் எஸ். சுவாமிநாதன்

# ஆயுள் காக்கும் ஆயுர்வேதம்

(பாகம் - 2)

பக்கம் 254

விலை ரூ. 125.00

AYYUL KAAKKUM AYURVEDAM (Part - II)

First Edition - Dec 2017  
Second Edition - Aug 2018

பேராசிரியர் எஸ். சுவாமிநாதன்

வசந்தா பிரசுரம்

புத்தகம் வெளியிடுவோர் - விற்பனையாளர்

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

முதல் பதிப்பு - டிசம்பர் 2007  
இரண்டாம் பதிப்பு - ஆகஸ்ட் 2011

(2 - வகை)

பக்கங்கள் 224

**விலை ரூ.125.00**

---

**AAYUL KAAKKUM AYURVEDAM (Part - II)**

Frist Edition - Dec. 2007  
Second Edition - Aug. 2011

**Price : Rs.125.00**

---

ஒளி அச்சு : சு. அசோக்குமார்,  
சென்னை-600 080.  
©: 94440 09048 / 2625 9048

அச்சிட்டோர் : ஜெம் ஆப்செட்ஸ்,  
சென்னை-14.

'ஆயுள் காக்கும் ஆயுர்வேதம்' என்ற இந்நூலில் இடம்பெற்ற கேள்வி-பதில்களை வெளியிட்ட 'தினமணி கதிர்' இதழுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

- பேராசிரியர் எஸ். சுவாமிநாதன்

## பொருளடக்கம்

பக்கம்

1. ஆஸ்துமாவினால் அவதியா? .....	7
2. வாயுச் சங்கடம் நீங்க... .....	10
3. பஞ்சபூதங்களால் பிணி! .....	12
4. மன அழுத்தம் குறைய... .....	14
5. புளிப்புக்குப் பின் இனிப்பு! .....	16
6. பற்கள் பளிச்சிட... .....	18
7. ரத்த அழுத்த ரகசியம்! .....	20
8. பெரியேனல் நோய் நீங்க... .....	23
9. முகத்தின் வசீகரம் காக்க... .....	25
10. தைராய்டு உபாதையைத் தீர்க்கலாம்! .....	27
11. புகையிலை சுறுசுறுப்பின் எதிரி! .....	29
12. உடல் அரிப்பு நீங்க... .....	31
13. டெங்கு காய்ச்சல் குணமாக... .....	35
14. சிக்குன்குனியா மூட்டு வலிக்கு மருந்து! .....	37
15. அடக்க அடக்க ஆபத்து! .....	39
16. தோல் அரிப்பு நீங்க... .....	41
17. உணவுக்கு இடைவெளி அவசியம்! .....	43
18. ஒளி படைத்த கண்களுக்கு... .....	46
19. பகலில் தூங்கினால் சளி! .....	48
20. மூளை நரம்பு பாதிப்பைப் போக்க... .....	50
21. நாள் முழுவதும் நறுமணம் கமழ... .....	52
22. மூளைப் பகுதி பலம் பெற... .....	54
23. மூதுருவலிக்கு வெந்நீர் .....	56
24. மலச்சிக்கலுக்கு மருந்து .....	58

