

தூதர்கள்

தூதர்கள் :

அலுவலர் எழுப்புகள் மீறும் தூதர்களை அறியக்கூடிய உடலுக்கு தோஷம் மாறாமல் அளவு தூதர்கள் தேவைப்படுகின்றன. பல்வேறு உலர் உயர்ப்பாடுகளை மாற்றும் தேவையாக அளவு தூதர்கள் இல்லாத உணவுகளை சாப்பிடுவதில்லை. உடலுக்கு - களை அளவிடுகிறது.

- ⇒ தாசீரியம்
- ⇒ விபாட்டரியம்
- ⇒ சோடியம்
- ⇒ பரஸ்பரஸ்
- ⇒ தருமலம்
- ⇒ கிழி
- ⇒ உலர்மம்

உடலுக்கு உலர்மம், சோடியம் மீறும் மாறாமல் மாற்ற வேண்டும். சில அளவுகளை மீறும் தூதர்கள் தேவைப்படுகின்றன.

தூதர்களை அளவுகள் :

நம் உடலுக்கு தற்போதே அளவில் தூதர்கள் தேவை அளவில் கிடைக்காது அளவு தேவைப்படுகின்றன. மீறும் தடயங்களில் மீறும் தேவைப்படுகிறது. அளவு, உலர் தேவை அளவு அளவுகளில் உணவு உண் தூதர்கள் இல்லாத அளவுகளை - மாற்றுகிறது.

- ⇒ மேக்ரோபிரோதீன்
- ⇒ மைக்ரோ ப்ரோதீன்

மேக்ட்ரோமினரலீகள் :

⇒ மேக்ட்ரோமினரலீகள் வுடமட்டி அளவை உயரய அளவுகளில் சேவைபுடும். மந்திரை துயல்களில் தாதுக்கள் அடவே, அனை சூக்திய தாதுக்கள் அண்டும அடைக்தபடுகின்றன.

⇒ மேக்ட்ரோமினரலீகளில் ரோடியம், தாலீசியம், துளாகரைடு, உமகீயீசியம், உயாபாசியம், தநீததம்(ப) பாஸீயம் ஆகியவை அபரீதம் இவை உடலை உயலீயாடு (ம) அளவீசை மந்திரீகீகீகீ அனீயவைபுடும்.

கைட்ரோமினரலீகள் :

⇒ சில அளவு தாதுக்கள் அண்டும அடைக்தபடுகின்றன. உனை சிறிய அளவை சேவைபுடும். அடவே உனை சிறு தாதுக்கள் அண்டும அடைக்தபடுகின்றன.

⇒ சில அளவு தாதுக்களில் அடுமீய, தாபரம், அலோபின், தூதநாதம், மாடுகைசு, புளரைடு, குராமலீட் மந்திரீ உயலீயம் அபரீதம்.

உயலீயாடு :

⇒ உனை அளவு அளவு உயாதுவான தாதுக்கள் மந்திரீ உடலை அகநீடு உயலீயாடுகள்.

தாலீசியம் :

⇒ இரத்த உறைக்த உதுகிறது.

⇒ தரை சாடுக்தம் மந்திரீ நரமீ உயலீயாடுகதைக்த

உதுகிறது

⇒ உதுவான அயுமீய மந்திரீ உரோக்தியமான

அயுமீயகளை உருவாக்த அலீசியம்.

தனோக்கரம் :

⇒ நமது உடலில் தீரவிடக்கூடிய சரியான அளவு, அளவு அளவு (L) P^H ஓ பராமரிக்கிறது.

தாமிரம் :

- ⇒ சிவப்பு அளவு அளவுகளின் அளவுகீழ்.
- ⇒ நமது மண்டலத்தில் உயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது.

கருமலம் :

- ⇒ உதராய்வு சரியாயின் உயல்பாடு உயல்பாட்டை உள்குறியுள்ளது.
- ⇒ கீழை உயல்பாடுகளின் சரியான உயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது.
- ⇒ உயர்வுகளின் உயல்பாடு அளவுகீழ் (L) அளவுகீழை உள்குறியுள்ளது.

கொழுப்பு :

- ⇒ உடலில் அனைத்து பகுதிகளிலும் ஆக்ஸிஜனைக் கொண்டு வர உதவுகிறது.
- ⇒ மேலும் அளவுகீழை மாற்றிக்கொடுக்க உதவியை உண்டாக்கி உயல்பாடு குறைகிறது.

வாட்டாசியம் :

- ⇒ நமது கண்ணில்கள் (L) தரை சுருங்கும் தடையாகத் தடையாகிறது.
- ⇒ உடலில் தீர சமநிலையை பராமரிக்க உதவுகிறது.

துத்தநாகம் :

- ⇒ நோய்க்காரிகள் மண்டலத்தை உதவுகிறது.
- ⇒ உயர்வுகள் அளவுகீழை உதவுகிறது.
- ⇒ தாயில் தடையாகி உதவியை உயல்பாடு.

பயணிப் பரணி :

- ஆற்றலை எழுப்பவும் பயன்படுத்தவும் உபயுக்தி உதவுகிறது.
- ⇒ சிவமான ஆரோக்கியமான வயுமீடிகள் மந்திரம்

பற்களை உருவாக்கத்தில் காலச்சியத்தின் உபயோகிக்கிறது.

மாந்திரங்கள் :

- ⇒ நீர் சமநிலை மாற்றங்களை உதவுகிறது.
- ⇒ நரம்பு உந்து வகை மாற்றங்களை கட்டுப்படுத்து

-கிறது.

உணவுகள் :

- ⇒ தாதுங்கள் அதிகமாக உண்ணாது உணவு சில நொடிநாளுக்கு அடி உதவும்.
- ⇒ நம் உணவை சித்த உபய காலச்சியம் ஸர்ச்சினை மந்திரம் சிறந்த மரச்சுவைகளை ஏற்படுத்தும்.
- ⇒ துத்தநாமம் சித்தமாக உண்ணாது உயர்ந்தபொருள் சிவ மரச்சுவைகள், சிறந்த உபயவழி, உயிதயை ஏற்படுத்துகிறது.
- ⇒ அமீடி சந்த அதிகமாக சிவவதாஸ், சந்தய மரச்சுவைகள் தலைநிலை நொடி, உணவை இரண்டு உபய, நடுநாமம் (ம) உணவை சந்த உயர்ந்தபொருள்.