

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:4 | இதழ்:12 | மார்ச்-2023

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



உயிருக்கு
எமனாகும்
விபிஸ்டிக்

காலை உணவை
தவிர்ப்பவர்கள்
எதிர்கொள்ளும்
பிரச்சனைகள்



ஹெர்பல் மிராக்கல்
மாத இதழும் -
RJR ஹெர்பல் ஹாஸ்பிட்டலும்

இணைந்து நடத்தும்
ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்

மெகா
பரிசுப்
போட்டி

காசநோயை
மூலிகைகளால்
குணப்படுத்த
முடியுமா?



எலும்புகள் இரும்புபோல்
வலிமையாக வேண்டுமா?



WORLD'S
NO.1
HERBAL
HOSPITAL



எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று

700000க்கும்

மேற்பட்டவர்கள் நோயிலிருந்து
விடுபட்டுள்ளனர்..

பாரம்பரிய சிகிச்சையில்
நான்கு தலைமுறை நம்பிக்கை

சோரியாஸ் நோய்
உங்கள் சுதந்திரத்தை
பறித்துவிட்டதா?

கவலையை
விடுங்கள்

சோரியாசிஸ் நோயிலிருந்து
குணம்பெற வாழ்நாள்
முழுவதும் மருந்து சாப்பிட
வேண்டிய அவசியமில்லை,
பொது இடங்களில் சூனிக்
குறுகவேண்டிய சங்கடமும்
இல்லை

BSMS, BAMS,
BNYS, MD பட்டப்படிப்பு
படித்த மருத்துவர்கள் மற்றும்
அரசு மருத்துவமனைகளில்
உயர் பதவியில் இருந்த
மருத்துவர்களால் சிகிச்சை
அளிக்கப்படுகிறது

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள்
வரை எல்லா வகை உடல்வாகு
கொண்டவர்களும் ஏற்றுக்கொள்ளும்
மூலிகை மருந்துகளின் துணையுடன்
நோயின் மூலகாரணத்தை
கண்டறிந்து அதை வேரோடு பிடுங்கி
எறியும் சிகிச்சை

தொடர்புக்கு: **787 11 11 115**

6

STATES

75+

BRANCHES

250+

DOCTORS

MAHARASHTRA | TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

RJR HERBAL HOSPITAL

150, அபிபுல்லா சாலை, தி.நகர், சென்னை - 17. போன்: 044 4006 4006

www.rjherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



எல்லோருக்கும் ஏற்றதா சிறுதானியங்கள்?

சிறுதானிய உற்பத்திக்கு முக்கியத்துவம் அளிப்பதும், சிறுதானியத்தை உலக அளவில் பிரபலப்படுத்துவதும் அரசின் நோக்கம் என்று மத்திய நிதியமைச்சர் நிர்மலா சீதாராமன் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

சிறுதானியங்கள் புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து முதலான ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்தவை. உலகமே எதிர்கொள்ளும் உடல் பருமன் பிரச்சனைக்கு எதிராக செயல்படக்கூடியவை. உயர் இரத்தஅழுத்தம், சர்க்கரைநோய் என மனிதகுலத்துக்கு அச்சுறுத்தலாக இருக்கும் பல நோய்களை கட்டுப்படுத்தக் கூடியவை. புற்றுநோய் அபாயத்தை போக்கக் கூடியவை.

சாமை சாப்பிட்டால் இரத்த சோகை குணமாகும். குதிரைவாலி சாப்பிட்டால் வாயுக்கோளாறு நீங்கும். வரகு சாப்பிட்டால் சர்க்கரை கட்டுப்படும். உயர் இரத்த அழுத்தம் சீராகும். இப்படி பல நன்மைகளைக் கொண்ட சிறுதானியங்களை ஒவ்வொருவரும் தங்கள் உணவில் கட்டாயம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால், உடல் உழைப்பில் ஈடுபடுபவர்களும், விளையாட்டு வீரர்களும், கடினமாக உடற் பயிற்சி செய்பவர்களும் சிறுதானியங்களை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். உடல் உழைப்பு இல்லாமல், ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து வேலை பார்ப்பவர்கள் சாமை, வரகு, தினை, குதிரைவாலி, கம்பு, சோளம் முதலான சிறுதானியங்களை குறைந்த அளவிலேயே எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்கள் சிறுதானியங்களை அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் அதிலுள்ள புரதங்களை ஜீரணிக்கமுடியாமல் உடல் மிகுந்த சிரமத்துக்கு உள்ளாகும். இதனால் தைராய்டு சுரப்பியின் செயல் திறனை குறைத்துவிடும். ஹைப்போ தைராய்டு ஏற்படும் நிலை உருவாகும். உடல் சோர்வு, உடல் பருமன் அதிகரித்தல், நினைவாற்றல் குறைதல் போன்ற பல பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

இன்றைக்கு பெரும்பாலானவர்களிடம் உடல் உழைப்பு இல்லாமல் போனதால் அரிசி, கோதுமை முதலான மென்மையான உணவுகளை சரியாக செரிமானம் ஆகாமல், நோய்கள் ஏற்பட முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. எனவே உடல் உழைப்பில் ஈடுபடாதவர்கள் சிறுதானிய உணவுகளை அளவோடு சாப்பிட்டு வளமோடு வாழுங்கள்.

வெறா்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆக்டு-4 | இலு-12 | ஡ா-4-2023

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓஃபிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

உதவி ஆசிரியர்கள் : மரு. பி.வி.சுகன்யாதேவி
மரு. சி.சரண்யா

ஆசிரியர் குழு : மரு. ஆர்.அபிராமி
மரு. எம்.தங்கபுஷ்பா
மரு. பி.சரண்யா
மரு. கு.நிவேதா
மரு. எஸ்.ஹேமாவதி

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : ஜெகதீஷ் குமார்

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

1B, 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு,
தியாகராய நகர்,

சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.
போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

படைப்புகள் சித்தா, ஆயுர்வேதா மற்றும் இயற்கை
மருத்துவத்தின் அடிப்படையில் எழுதப்படுகிறது.
செயல்படுத்தும் முன் மருத்துவரின் முறையான
ஆலோசனையை பெறுவது நலம். கட்டுரைகளை
சுருக்கவோ திருத்தவோ ஆசிரியருக்கு
முழு உரிமை உண்டு.

CONTENT

6



**காலை உணவை
தவிர்ப்பவர்கள்
எதிர்கொள்ளும்
பிரச்சனைகள்**

10



**ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்
மெகா பரிசுப் போட்டி**

12



**இரத்தத்தில் சர்க்கரையை
குறைக்கும் சாகா மூலிகை
சீந்தில்**

20



உணவே மூலநோய்க்கு
முதன்மை மருந்து

22



காரசாரமான மிளகாய்
பூண்டு சாதம்

28



உடலை குறைப்போம்
உயிரை காப்போம்

34



உயிருக்கு எமனாகும்
லிப்ஸ்டிக்

46



கருப்பையை காக்கும்
கல்யாண முருங்கை

50



காசநோயை
மூலிகைகளால்
குணப்படுத்த முடியுமா?

58



என்ன செய்தால் பிரசவத்துக்கு
பிறகு எடை குறையும்

64



வலி நிவாரணி
மாத்திரைகளால் ஏற்படும்
ஆபத்துகள்



மருத்துவர் சங்கீதா



காலை உணவை தவிர்ப்பவர்கள்

எதிர்ப்பாளர்களும் ஸ்ச்சைகைகள்

ஒரு நாள் முழுவதும் தேவைப்படும் ஆற்றல் காலை உணவிலிருந்தே கிடைக்கிறது. ஆனால் உலக அளவில் காலை உணவைத் தவிர்ப்பவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்வதாக கருத்துக் கணிப்புகள் சொல்கின்றன. உடல் எடையைக் குறைக்கிறேன் என்றும், பலர் நேரமில்லை போன்ற காரணங்களினாலும் காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால் நமது உடல் இயங்கியலில் நடைபெறும் மாறுதல்கள் மற்றும் தீமைகளை பற்றி காண்போம்.

உணவு வேண்டும் என்பதை அறிவிப்பது பசியேயாகும். ஆகவே பசியுற்றபோது காலதாமதமின்றி தகுந்த உணவுகளை உட்கொண்டு பசியை நீக்குதல் வேண்டும். பதினான்கு வேகங்களில் ஒன்றாகிய இப்பசியை அக்கணமே சாந்தி செய்யாவிட்டால் தேகம் சோர்வடையும். வனப்பு நீக்கும். பலம், மன உற்சாகம், ஆசை முதலிய குணங்கள் குன்றும். மற்ற இந்திரியங்களும் சோர்வு அடையும்.

ஏற்கனவே சாப்பிட்ட உணவு செரித்துவிட்டதா என்பதை அறிந்து அடுத்த வேளை உணவு சாப்பிட்டால் உடலில் நோய்கள் உருவாவதற்கு வாய்ப்புகள் இல்லை என்கிறது வள்ளுவம். ஆனால் முன்பு எடுத்துக் கொண்ட உணவு செரித்த பிறகும், அடுத்த வேளை உணவைத் தவிர்ப்பது இன்முகம் காட்டி நோய்களை அழைப்பதற்குச் சமம்.

காலை உணவைத் தவிர்த்தவர்களிடையே நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் பெரும்பாலானோருக்கு இரத்த அழுத்தம் இயல்பை விட அதிகமாக இருக்கிறது. காலை உணவைத் தவிர்ப்பவர்களுக்கு இதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்பு 27 சதவிகிதம் அதிகரிப்பதாக ஹார்வார்டு பல்கலைக்கழகம் வெளியிட்ட ஆய்வறிக்கையில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

உதாரணமாக காலை உணவைத் தவிர்ப்பவர்களுக்கு மாறடைப்பு, டைப்2 நீரிழிவு, எடை அதிகரிப்பு, அறிவாற்றல் குறைபாடு, ஒற்றைத் தலைவலி, முடி உதிர்தல் மற்றும் வளர்ச்சிதை மாற்றப் பிரச்சனைகள் ஆகியவை அதிக ஆபத்தில் இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளன. எனவே உங்கள் உடலை எரிபொருளாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்க முடிந்தவரை ஊட்டச்சத்து நிறைந்த காலை உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.



பல மணி நேர (இரவு முதல் காலை வரை) பட்டினியை உடைப்பதாலேயே காலை உணவை ப்ரேக் பாஸ்ட் என்கிறோம். மேலும் பட்டினி கிடப்பதை அதிகரித்து நோய்களை அழைக்க வேண்டாம்.

மாவுச்சத்து, புரதம், சிறிது கொழுப்பு நிறைந்த சரிவிகித காலை உணவு நோய்களை எதிர்க்கும். ஆளுமையை அளிக்கவல்லது. நம் முன்னோர்கள் அதிகாலையில் வேலைக்கு செல்கையில் கையில் கஞ்சி, களி, முந்தையநாள் இரவில் மிச்சமான சாதத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி ஊறவைத்து 8 மணி நேர ஊறலுக்கு பின் தயிர், சின்ன வெங்காயம் போன்றவை சேர்த்து எடுத்துக்கொண்டு சென்று தனது உடலை ஆரோக்கியத்துடனும் அடுத்த தலைமுறையை நோயின்றியும் விட்டுச் சென்றனர்.

ஆனால் இன்றைய அவசர யுகத்தில் காலை உணவைத் தவிர்த்துவிட்டு, இடை உணவாக

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவான பீட்ஸா, பர்கர் போன்ற நொறுவைகளைச் சாப்பிட்டு புதுப்புது நோய்களை அழைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

சர்க்கரை நோய்

காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால் குளுக்கோஸ் வளர்ச்சிதை சுழற்சியில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு சர்க்கரை நோய் உண்டாவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும். காலையில் சாப்பிடாமல் இருக்கும்போது குளுக்கோஸ் இன்சலின் சார்ந்த செயல்பாடுகள் குறையும். அதன்பிறகு மதிய உணவின் மூலம் கிடைத்த அதிக குளுக்கோலை ஈடுகட்ட அதிகமாக இன்சலின் சுரந்து தொடர்ந்து மாற்றங்கள் நிகழும். இதுபோன்ற மாற்றங்கள் தொடர்ந்து நிகழும் நிலையில் சில நாட்கள் கழித்து இன்சலின் ரெசிஸ்டன்ஸ் ஏற்பட்டு சர்க்கரை நோயாளியாக மாறுதலுக்கு வாய்ப்புண்டு.



உடற்பருமன்

உடல் எடையை குறைப்பதற்கு காலை உணவைத் தவிர்ப்பவர்கள் அடுத்த வேளை அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடுகிறார்கள். இடையில் உட்செல்லும் நொறுவைகளும், அதிகமாகும். இதனால் உடலுக்கு கிடைக்கும் கலோரிகளின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்து உடல் எடை அதிகரிக்குமே தவிர குறைவது கடினம். காலை உணவைத் தவிர்ப்பவர்கள் ஆரோக்கியமற்ற நொறுவை வகைகளின் மீது அதிக இச்சை கொண்டவர்கள் என்கிறது ஆய்வு.

ஹார்மோன் மாற்றங்கள்

உணவைத் தவிர்ப்பதால் உடலில் சுரக்கும் "டோபமைன்" மற்றும் செரடோனின் ஹார்மோன்களின் அளவுகள் குறையும். இந்த இரண்டு ஹார்மோன்களும் மனதை உற்சாகமாக வைத்துக் கொள்ள உதவுபவை. இவை குறைவதன் காரணமாக பிறரிடம் எரிச்சல், நிதானமின்மை, மறதி போன்றவை உண்டாகும். மேலும் பசி உணர்வை தூண்டக்கூடிய க்ரெலின் ஹார்மோன் மற்றும் சாப்பிட்டதும் போதும் என்ற உணர்வைக் கொடுக்க கூடிய லெப்டின் என்ற ஹார்மோனின் இயல்பு நிலையிலும் பல மாறுதல்கள் ஏற்படும்.

லெப்டின் ஹார்மோனின் அளவு குறைந்து, க்ரெலின் ஹார்மோனின் அளவு அதிகரிக்கும்போது பசி உணர்வு அவ்வளவு சீக்கிரம் அடங்காது. விளைவு அதனால் அதிக உணவை எடுத்துக் கொள்ளும் நிலை ஏற்படும்.

மூளையின் பாதிப்பு

குளுக்கோஸிலிருந்து கிடைக்கும் ஆற்றல் அதிகம் எதிர்பார்ப்பது உடலின் தலைமைச் செயலகமான மூளையே ஆகும். சாப்பிடாமல் இருப்பதால் குளுக்கோஸ் பற்றாக்குறை



காலை உணவை தவிர்ப்பவர்களுக்கு

மாரடைப்பு, டைபீ நீரிழிவு, எடை அதிகரிப்பு, அறிவாற்றல் குறைபாடு, ஒற்றைத் தலைவலி, முடி உதிர்்தல் ஆகியவை வருவதற்கு அதிக வாய்ப்பு இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

ஏற்பட்டு மூளைக்குத் தேவைப்படும் ஆற்றல் கிடைக்காமல் மறதி அதிகரிக்கும். அறிவாற்றலும் குறையும். செய்யும் வேலையிலும் முழு ஈடுபாடு இருக்காது.

வாய் நாற்றம்

காலை உணவை மென்று சாப்பிடும்போது எச்சில் சுரப்பில் உள்ள லைசோசைம் (கிருமி நாசினி செய்கையுடையது) வாய்ப்பகுதியில் மையமிட்டுள்ள நுண்கிருமிகளை அழிக்கும். ஆகவே உணவைச் சாப்பிடாவிட்டால் கிருமிநாசினியின் ஆதரவின்றி வாய்ப்பகுதியில் உள்ள கிருமிகளின் ஆதிக்கம் அதிகரித்து விரைவில் வாய்நாற்றம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சுரக்கும் செரிமானச் சுரப்பிகளை உணவு ஆசுவாசப்படுத்தாதபோது, வயிற்றுத் தசைகளில் படர்ந்திருக்கும் மென்படலத்தில் புண்கள் உண்டாக வாய்ப்புண்டு. மேலும் உணவு எதுக்களித்தல், வயிற்றுவலி, செரிமானத் தொந்தரவுகள் உண்டாகும். முந்தைய நாள் இரவு முதல் அடுத்த நாள் மதியம் வரை நீண்ட நேரம் சாப்பிடாமல் இருப்பதால் உடலில் நடக்கும் அனைத்து வளர்சிதை மாற்றங்களிலும்



பாதிப்புகள் ஏற்படும். காலையில் சாப்பிடாமல் தவிர்க்கும்போது அன்றைய நாள் செயல்படுவதற்குத் தேவைப்படும் சக்தி கிடைக்காது. உணவின் மூலம் கிடைக்க வேண்டிய அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்காமல் சோர்வும், மந்தமான நிலையும் காணப்படும்.

தலைசார்ந்த பிரச்சனைகள்

முறையற்ற உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உணவைத் தவிர்ப்பது தலைவலி, அல்லது ஒற்றைத் தலைவலியைத் தூண்டும். தாமதமாக அல்லது ஒழுங்கற்ற காலை உணவு கூட உங்கள் உடலை பாதிக்கும் என்று நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். உணவுப் பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் தலைவலிகள் பெரும்பாலும் கடுமையான மற்றும் லேசான கும்ட்டலுடன் சேர்ந்துவரும்.

முடி உதிர்வதைத் தூண்டுகிறது

காலை உணவைத் தவிர்ப்பதால் ஏற்படும் முக்கிய பக்க விளைவுகளில் ஒன்று முடி உதிர்்தல். ஆபத்தான குறைந்த அளவு புரதத்தை கொண்ட உணவு கெரட்டின் அளவு பாதித்து முடி வளர்ச்சியைத் தடுக்கும். மற்றும் முடி உதிர்வதைத் தூண்டும். காலை உணவுகளில் சத்துமிக்குந்த உணவு எந்த அளவிற்கு முக்கியமோ அதுபோலவே மயிர்க்கால்களின் முடி வளர்ச்சியை

ஊக்குவிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நல்ல ஆரோக்கியமான முடி வளர்ச்சிக்கு தினமும் புரதச்சத்து நிறைந்த காலை உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

மனநிலை மற்றும் ஆற்றல் நிலைகளில் எதிர்மறை தாக்கம்

1999ல் உடலியல் நடத்தை என்ற இதழில் வெளிவந்த ஒரு ஆய்வின்படி காலை உணவைத் தவிர்ப்பது ஆற்றல் மற்றும் மனநிலையில் எதிர்மறையான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். ஒரே இரவில் உண்ணா விரதம் இருந்த 144 ஆரோக்கியமான நபர்களிடம் பிரிட்டிஷ் ஆராய்ச்சி குழு ஆய்வு செய்தது. குழு மூன்றாகப் பிரிக்கப்பட்டது. ஒரு குழுவிற்கு ஆரோக்கியமான காலை உணவு, இரண்டாவது குழுவிற்கு நீராகாரமும், மூன்றாவது குழுவிற்கு காலை உணவு வழங்கப்படவில்லை. பின்னர் குழுக்கள் 2 மணி நேரம் கண் காணிக்கப்பட்டன. ஆய்வின்படி காலை உணவு வழங்கப்படாத குழுவினர் மோசமான நினைவாற்றல் திறன் மற்றும் அதிக சோர்வு நிலைகளை வெளிப்படுத்தினர். மற்ற 2 குழுக்களிடையே வேறுபாடுகள் இல்லை.

எனவே காலை உணவைத் தவிர்ப்பது உங்கள் ஆற்றல் அளவைக் குறைத்து உங்கள் நினைவாற்றலை எதிர்மறையாக பாதிக்கும்.

ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்

மெகா பரிசுப் போட்டி

முதல் பரிசு:
**ஸ்கூட்டி பெப்
ப்ளஸ்**



இரண்டாம் பரிசு:
**MI Tv
43 Inch**



மூன்றாம் பரிசு:
**SAMSUNG
Single door
Fridge**



ஊக்கப்பரிசு:
**BUTTERFLY
MIXER GRINDER
20 நபர்கள்**



ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழம் – RJR ஹெர்பல் ஹாஸ்பிட்டலும்

இணைந்து நடத்தும்
ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்
மெகா பரிசுப் போட்டி

ஹெர்பல் மிராக்கல் வாசகர்களே, நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் பயன்படுத்தி வெற்றிகண்ட கண்கண்ட கை மருத்துவக் குறிப்பை செய்முறையுடன் எங்களுக்கு எழுதி அனுப்புங்கள். பரிசை வெல்லுங்கள்!

நரிக்குறவர் சமூகத்தினர் மூலநோயை குணப்படுத்த சாதத்தை (சோறுநன்றாக அரைத்து அதை ஆசனவாய் வழியாகச் செலுத்தி மூலநோயை வேரோடு குணப்படுத்தும் எளிய மருத்துவ முறையை கையாளுகின்றனர்.

இப்படி பெரியபெரிய நோய்களை எளிதாக குணப்படுத்த ஏராளமான எளிய மருத்துவங்கள் இருக்கின்றன. உங்களிடம் அப்படிப்பட்ட மருத்துவமுறை இருந்தால் அதை எழுதி அனுப்புங்கள். அது உங்கள் முன்னோர்கள் சொல்லிக் கொடுத்ததாக இருக்கலாம். அல்லது வைத்தியரோ, வழிப்போக்கன் போல வந்த சித்தரோ உங்களுக்கு சொல்லித் தந்ததாக இருக்கலாம்.

அது என்ன மருந்து, எந்த நோயை குணப்படுத்தக் கூடியது, யாருக்கு செய்து கொடுத்தீர்கள் (பயனடைந்தவர் விவரம்), அந்த மருந்தை எப்படிச் செய்ய வேண்டும், எதனுடன் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும், கொடுக்க வேண்டிய அளவு எவ்வளவு, பத்தியம் உண்டா என்கின்ற முழு விவரங்களையும் எழுதி அனுப்புங்கள். அனுப்பும்போது உங்கள் புகைப்படத்துடன், உங்களால் பயனடைந்தவர் புகைப்படத்தையும் இணைத்து அனுப்புங்கள். மருத்துவத் தகவல்கள் எங்களுக்கு வந்து சேரவேண்டிய கடைசி நாள் 30 ஜூன் 2023.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஆரோக்கியமே ஆனந்தம் மெகா பரிசுப் போட்டி

ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழ்,
1B, 8/2 கிரசண்ட் பார்க் தெரு,
தியாகராய நகர்,
சென்னை 600017.

நீங்கள் எழுதி அனுப்பும் மருத்துவத் தகவல் உண்மையிலேயே நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் பயன்படுத்தி வெற்றி கண்ட உங்கள் சொந்த அனுபவமாக இருக்க வேண்டும் யூடியூபில் பார்த்ததையோ அல்லது புத்தகங்களில் படித்ததையோ எழுதி அனுப்பக் கூடாது.

எதுபரிசுக்குரியமருத்துவம்என்பதை தேர்வுசெய்வதில்எங்கள்மருத்துவர் குழுவினர் முடிவே இறுதியானது.

நம் பாரம்பரிய மருத்துவம் அனைவருக்கும் சீரடைக்க வலகை செய்குவோம்



மருத்துவர் நிவேதா



இரத்தத்தில் சர்க்கரையை குறைக்கும் சாகா மூலிகை சீந்தில்

சீந்த மருத்துவத்தில் சீந்தில் கொடியை மனிதன் நீண்ட நாள் உயிர்வாழ உதவும் கற்ப மருத்துவ குணம் கொண்டதாக கூறப்பட்டுள்ளது.

கொடி வகையைச் சேர்ந்த சீந்தில் கொடி அமிர்தவல்லி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. பெயருக்கேற்றப்படி இவை உடலுக்கு அமிர்தமான ஆரோக்கியத்தை தருகிறது. சீந்தில் மூலிகை, உடலின் வெப்பத்தை தணிக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. இதனால் நாள்பட்ட காய்ச்சலில் இருந்து விடுபட உதவுகிறது. அடிக்கடி ஏற்படும் செரிமான பிரச்சனைகளுக்கு சீந்தில் மூலிகை தீர்வு அளிக்கிறது.

ஆரோக்கியமாக உடல் இருந்தால் ஆயுளும் கூடும். அந்த ஆரோக்கியத்தை உணவு முறையிலும் வாழ்க்கை முறையிலும் மட்டும் தான் பெறமுடியும். சீந்தில் கொடியை சாகா மூலி என்று அழைப்பார்கள். இதை உள்ளுக்கு எடுத்து வந்தால் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து உடல் ஆரோக்கியம் பெருகும்.

இலை, தண்டு, வேர் அனைத்தும் மருந்தாகப் பயன்தரக்கூடிய குணம் கொண்டது. சீந்தில் செரிமானமின்மை, வலி, சோர்வு ஆகியவற்றை குணமாக்கும் தன்மையுடையது. தாது விருத்தியை உண்டாக்கக் கூடியது.

சர்க்கரைக்கு மருந்தாக உடலின் இன்சலின் சுரப்பு குறையும்போது தான் சர்க்கரை அளவு இரத்தத்தில் ஏறுகிறது. சீந்தில் கொடி இன்சலின் சுரப்பு அதிகரித்து குளுக்கோஸ் அதிகமாக உற்பத்தியாகுவதை தடுத்து இரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்க உதவுவதாக ஆராய்ச்சியில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இரத்த சர்க்கரை அளவு குறைப்பதில் சீந்திலின் பங்கு பெருமளவு உண்டு என்று தாவரவியல் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது. மேலும் இவை உடலுக்கு பக்க விளைவுகளையும் உண்டாக்குவதில்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சீந்தில் கொடி இலைகளை பிரித்து நிழலில் உலர்த்தி கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பொடியை காலையும் மாலையும் பாலில் கலந்து குடித்து வந்தால்

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு குறையும்.

பொதுவாக காய்ச்சலுக்கு பிறகு உடல் பலவீனமாக இருப்பது உண்டு. சிலருக்கு இயல்பாகவே உடல் வலு குறைந்தது போன்று இருக்கும். சீந்தில் கொடியை இடித்து குளிர்ந்த நீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். 10 மணி நேரம் கழித்து அதை அப்படியே கடைந்து நீரை மட்டும் தனியாக எடுக்க வேண்டும். அதில் மேலும் சிறிதளவு நீர் சேர்த்து கலக்கி



வெயிலில் சுண்ட வைக்க வேண்டும். தொடர்ந்து வெயிலில் வைத்து எடுக்கும்போது அந்த பாத்திரத்தின் அடியில் வெண்மையானமாவு போன்ற பொருள் கிடைக்கும். இதுதான் சீந்தில் மா அல்லது சீந்தில் சர்க்கரை என்றழைக்கப்படுகிறது.

மார்ச் 2023

சர்க்கரைக்கு மருந்தாக

உள்ள இன்சலின் சுரப்பு உடலில் குறையும்போது சர்க்கரை அளவு இரத்தத்தில் ஏறுகிறது. சீந்தில் கொடி இன்சலின் சுரப்பை அதிகரித்து சர்க்கரையை

கட்டுப்படுத்துகிறது.

காய்ச்சலுக்கு பிறகு வயதுக்கேற்ப ஒரு கிராம் முதல் நான்கு கிராம் வரை வாயில் இட்டு நீர் குடிப்பதால் கடும் காய்ச்சல் உபாதைக்கு பிறகு வலுவிழந்த உடல் பலமாக கூடும். சீந்தில் சர்க்கரை இருமல், மண்ணீரல், வாந்தி, ஆஸ்துமா பிரச்சனைகள் இருப்பவர்களுக்கு ஏற்றது. ஈரல் பிரச்சனையைக் கொண்டிருப்பவர்கள் ஆரம்ப கட்டத்தில் இதை சாப்பிட்டு வந்தால் ஈரல் பலமாகும்.

சீந்தில் கொடியை காயவைத்து பொடித்து வைக்கவும். இதை பசும்பாலில் கற்கண்டுத்தூள் சேர்த்து கலந்து குடித்து வந்தால் ஆயுள் அதிகரிக்கும்.

வயிற்றுக் கோளாறு பிரச்சனைகளை தீர்க்க சித்த மருத்துவத்தில் சீந்தில் கொடி பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. சீந்தில் இலையை அனலில் இட்டு வாட்டி, இளஞ்சூட்டோடு புண்களின் மேல் போட்டு வர வீக்கம் கரைந்து வலி குறையும். புண்களும் ஆறிவிடும்.

மூட்டுவலிக்கு மருந்து

மூட்டுகளில் உண்டாகும் வீக்கம் மற்றும் எலும்பு சேதத்தை குறைக்க இதை பயன்படுத்தலாம். முடக்குவாதம் பிரச்சனைகளின் தீவிரத்தை குறைக்க உதவுகிறது. எலும்புகளுக்கு உரமூட்டுவதால் எலும்புகள் மென்மையை நீக்கி வலிமை தருகிறது. இதனால்

வயதானாலும் எலும்புகள் அடர்த்தி குறையாமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது. சிறந்த ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் என்பதால் உடல் உறுப்புகளின் செயல்திறனை பன்மடங்கு அதிகரிக்கிறது.

சிலருக்கு உள்ளங்கை மற்றும் பாதங்களில் எரிச்சல் உண்டாகக் கூடும். எலும்பு கூட்டுகளின் செயல்பாட்டை சீராக்குவதில் சீந்தில் கொடிக்கு மிகப்பெரும் பங்குண்டு. மூட்டுகளில் வீக்கத்தை கட்டுப்படுத்தவும், மூட்டுவலியை போக்கவும் இவை உதவுகிறது. வாத நோய்களுக்கு சீந்தில் சுக்கு பால் கஷாயம் மருந்தாக எடுத்துக் கொள்ளவும்.

சீந்தில் கொடியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்து சிறுநீரக செயல் இழப்பு, ஆண்மைத் தன்மை குன்றுதல், கல்லீரல் கோளாறு ஆகிய நோய்களுக்கு கொடுக்கப்படுகிறது. மலச்சிக்கல், வயிற்றுக் கோளாறுகள், நாட்பட்ட காய்ச்சல் மற்றும் சீதபேதியை குணமாக்கும். வெட்டை நோயை விரட்டும். இந்திரியம்



தானாக வெளியேறுவதை தடுக்கும். பல்வேறு உடல் நல பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வளிக்கும்.

சீந்தில் சர்க்கரை, கல்லீரல் மண்ணீரல் ஆகிய உறுப்புகளை பலமடைய செய்யும். பிற மருந்தின் சேர்க்கையும் நீரிழிவு, காமாலை, சோகை, வீக்கம், இருமல், கபம், சளி, வாந்தி, மூர்ச்சை ஆகிய நோய்களை தீர்க்கலாம்.

வேலிப்பருத்தி மகத்துவம்

வேலிப்பருத்தியும், சீந்திலும் வேலியில் படர்பவை. பார்ப்பதற்கு இரண்டின் இலையும் ஏறத்தாழ ஒரே தோற்றத்திலேயே இருக்கும். சீந்தில் இலையை கிள்ளினால் அதிலிருந்து நீர்ப்போல திரவம் வரும். வேலிப்பருத்தி இலையை கிள்ளினால் அதிலிருந்து வெள்ளை நிறத்தில் பால் வரும். இதை வைத்து வேலிப்பருத்தியா சீந்திலா என்பதை கண்டறியலாம்.

அடிக்கடி சளி, காய்ச்சல் ஏற்படும் குழந்தைகளுக்கு வேலிப்பருத்தி இலைகளை நன்கு கழுவி, சாறெடுத்து அதில், மூழ்குமளவிற்கு மிளகைப் போட்டு, மொட்டை மாடியில் காய வைக்க வேண்டும். சாறு சுண்டிய பிறகு மீண்டும் வேலிப்பருத்திச் சாறுவிட்டு வெயிலில் வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஏழுமுறை செய்த பிறகு, நன்கு பொடி செய்து ஒரு மெல்லிய துணியில் சலித்துக் காற்றுப்புகாத பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும். இதில் 100 மில்லி கிராம் முதல் 200 மில்லி கிராம் வரை எடுத்துத் தேனில் கலந்து கொடுத்து வந்தால் 1 முதல் 3 வயது குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வாந்தி, காய்ச்சல், குளிர் நடுக்கம், உடல் குளிர்ந்து போதல், வலிப்பு போன்றவை குணமாகும்.





UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

(Authorised by  **IATA** WORLD NO. 1 AVIATION BODY)

We proudly introduce ourselves as one of the leading
IATA Authorised Airhostess & Hospitality Training Institute

Launching New Batches

for those

who are aspire to become a part of Aviation or Hospitality industry.

Admission Open

**FOR CERTIFICATE & DIPLOMA & DEGREE COURSES
IN AVIATION, HOSPITALITY, AIRPORT GROUND HANDLING,
TRAVEL, TICKETING, CUSTOMER SERVICE INDUSTRY.**

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

Inaugural offer
Get Excited
Discount on Fees
& Branded
Tablet Free.



மருத்துவர் பி.சரண்யா



பப்பாளிப் பழம்

பப்பாளிப்பழம் சாதாரணமாக இந்தியாவிலுள்ள எல்லா தோட்டங்களிலும் பயிராகிறது. மலைச்சார்பான நிலங்களில் மிகச் செழிப்பாக வளருகின்றது. பப்பாளிப்பழத்தில் இயற்கையாகவே விஷக்கிருமிகளை கொல்லும் சக்தி உள்ளது. உடலில் மெட்டபாலிசத்தை ஊக்குவிக்க வேண்டுமானால் பப்பாளிப் பழத்தை உண்ணுங்கள்.

சத்துகள்

பப்பாளியில் போலிக் அமிலம், வைட்டமின்-பி, வைட்டமின்-பி6 மற்றும் ரிபோஃப்ளேவின் ஆகியவை அடங்கியுள்ளன. வைட்டமின் ஏ சத்துக்களும் நிறைந்துள்ளன. மேலும் கால்சியம், பொட்டாசியமும் உள்ளது. நார்சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளன.



100 கி பப்பாளியில் கலோரி - 43, மாவுச்சத்து - 11 கி, புரதச்சத்து - 0.5 கி, கொழுப்புச் சத்து - 0.3 கி, நார்ச்சத்து - 1.7 கி உள்ளது.

பப்பாளியின் நன்மைகள்

மலச்சிக்கல்

பப்பாளிப் பழத்தில் பாப்பைன் என்னும் நொதி உள்ளது. இது செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது. பப்பாளிப் பழத்தில் நார்ச்சத்து மற்றும் நீர்ச்சத்து இரண்டும் அதிக அளவில் உள்ளது. இவை இரண்டும் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும், செரிமானப் பாதையின் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கவும் உதவுகின்றன.

கண் ஆரோக்கியம்

பப்பாளியில் வைட்டமின் ஏ மற்றும் ஆண்டி ஆக்ஸிடண்ட்கள் நிறைந்துள்ளன. இது கண் நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது. வைட்டமின் ஏ கார்னியாவைப் பாதுகாக்கிறது.

பப்பாளிப் பழத்தில்

நார்ச்சத்து மற்றும் நீர்ச்சத்து இரண்டும் அதிக அளவில் உள்ளது. இவை இரண்டும் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும், செரிமானப் பாதையின் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கவும் உதவுகின்றன.



அதே நேரத்தில் ஆண்டி ஆக்ஸிடண்ட்கள் விழித்திரையின் சிதைவைக் குறைக்கிறது.

ஆஸ்துமாவைத் தடுக்கிறது

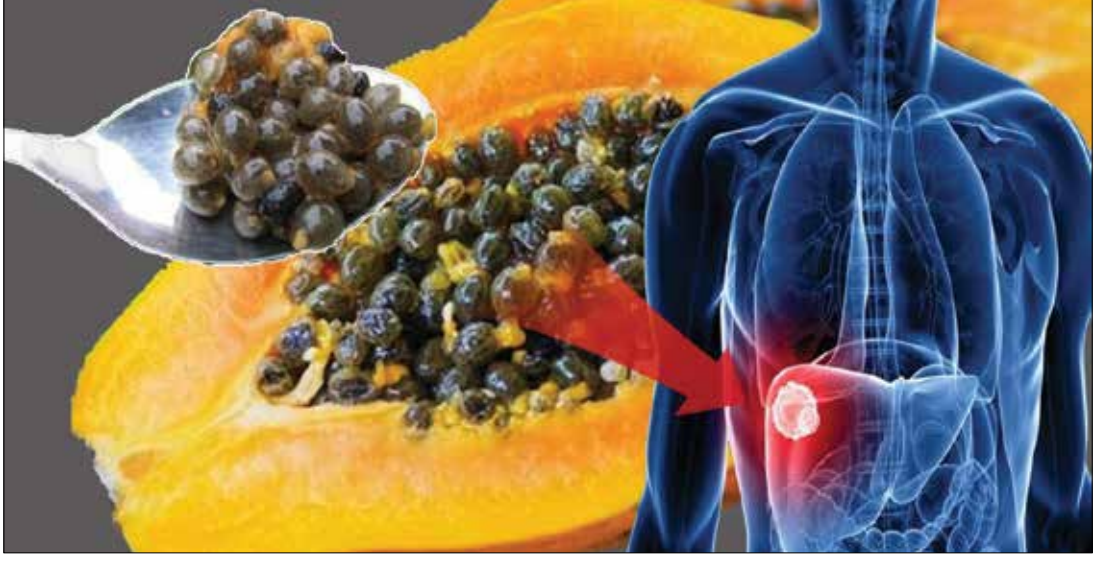
பொதுவாக அதிக அளவு குறிப்பிட்ட சத்துக்களை உட்கொண்டால் ஆஸ்துமா வரும் ஆபத்து குறைவதாக கூறப்படுகிறது. ஆஸ்துமாவை தடுக்கும் முக்கிய ஊட்டச்சத்துகளில் ஒன்று பீட்டா கரோட்டின் ஆகும். இது பப்பாளிப் பழத்தில் அதிக அளவில் உள்ளது.

புற்றுநோய் ஆபத்தை குறைக்கிறது

பப்பாளியில் உள்ள ஆண்டி ஆக்ஸிடண்ட், பீட்டா கரோட்டின் புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைப்பதாக கேன்சர் ஆராய்ச்சி இதழ் ஒன்றில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. மேலும் அந்த இதழில் வெளியிடப்பட்ட ஆய்வின்படி, பீட்டா கரோட்டின் நிறைந்த உணவுகள் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்க்கு எதிராக செயல்படுகிறது.

எலும்பு ஆரோக்கியம்

வைட்டமின் கே எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியம் ஆகும். ஏனெனில் இது கால்சியம் உறிஞ்சுதலை மேம்படுத்துகிறது. மற்றும் சிறுநீர் மூலம் கால்சியம் வெளியேறுவதை



தடுக்கிறது. வலுவான எலும்புகளை பெற கால்சியம் அவசியம் ஆகும். வைட்டமின் கே குறைபாடு எலும்புகளை பலவீனப்படுத்துகிறது.

பயன்கள்

நரம்புகள் பலப்படவும், ஆண்மை தன்மை பலமாகவும், இரத்த விருத்தி உண்டாகவும், ஞாபக சக்தியை உண்டு பண்ணவும் பப்பாளியை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

மாதவிடாய் சரியான அளவில் இன்றி கஷ்டப்பட்டு கொண்டிருக்கும் பெண்மணிகள் தினமும் பப்பாளிப்பழம் உண்டு வந்தால் மாதவிடாய் குறைபாடு சீராகும்.

பப்பாளி பழத்தில் இயற்கையாகவே விஷக்கிருமிகளை கொல்லும் ஒருவகை சத்து இருப்பதால் பப்பாளிப் பழத்தை சாப்பிடுபவர்களின் இரத்தத்தில் நோய் கிருமிகள் தங்கி நோயை உண்டுபண்ண வாய்ப்பில்லை.

உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள் உடலை குறைக்க விரும்பினால் பப்பாளியை கூட்டுபோல செய்து சாப்பிட்டு வர உடல் எடை குறையும். பப்பாளிப் பழத்தை தினமும் புசித்து வந்தால்

நன்றாக கழியும். வயிற்று வலியும் குறையும்.

பப்பாளிப் பாலின் பயன்கள்

பாலினால் வயிற்றுப் புழு, குன்மம் இவை போகும். பப்பாளிப் பிஞ்சை கீறினால் பால்வடியும். இப்பாலிலிருந்து ஒருவகைச் சத்துள்ள உப்பு எடுத்து வயிற்றுவலி, குன்மம், செரியாமை முதலிய நோய்களுக்குக் கொடுக்கின்றனர்.

பால் ஒருதேக்கரண்டி, தேன் ஒரு தேக்கரண்டி, வெந்நீர் 40 மி.லி., இவைகளை ஒன்றுபடக் கலந்து நன்றாக குளிர்ந்தவுடன் சாப்பிட்டு 2 மணி நேரம் கழித்து ஆமணக்கு எண்ணெய் 68கிராம், எலுமிச்சை பழரசம் 34 கிராம், கலந்து சாப்பிட புழுக்கள் விழும். இதேபோன்று இரண்டாவது நாளும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். 3 முதல் 7 வயதுக் குழந்தைகளுக்கு ஒரு உச்சிக்கரண்டி கொடுக்கலாம். இதனால் வயிற்றுவலி காணின், சர்க்கரையும் தண்ணீரும் கலந்து வேண்டிய அளவு குடிக்க உடனே நீங்கும்.

வயிற்றுவலி குன்மம் முதலியவை களுக்குப் பாலைச் சர்க்கரை கூட்டி நீர் அல்லது சர்க்கரை சேர்ந்த பாலுடன்

கொடுக்கலாம்.

பப்பாளி காயின் பயன்கள்

காயை உலர்த்தியாவது அல்லது உப்பிட்டு உலர்த்தியாவது சாப்பிட வலப்பாட்டிரல், இடப்பாட்டிரல் முதலியவற்றின் வீக்கங்கள் குறையும். காயைத் தோல் நீக்கிச் சமையல் செய்து சாப்பிடுவது சிலர் வழக்கம். இவை முலைப்பாலைப் பெருக்கும்.

வெளிப்பிரயோக பயன்கள்

இலையை வெந்நீரில் போட்டு எடுத்து நரம்புத் தளர்ச்சி, நரம்பு வலி முதலியவைகளுக்கு ஒற்றடமிடலாம் அல்லது நெருப்பில் வாட்டி வைத்து கட்டலாம்.

இலையை நசுக்கி வீக்கம், கட்டி முதலியவைகளுக்கு வைத்து கட்டலாம்.

பப்பாளிப் பாலுடன், வெங்காரமும் நீரும் சேர்த்துக் குழப்பி, மைக்குரு, வேர்க்குரு போன்ற தோலில் எழும்பும் குருவிற்கு தடவ அவை விழுந்து விடும்.



பப்பாளிப்பாலுடன் சிறிது படிகாரம் சேர்த்து கரப்பானுக்குப் போட அவை குணமாகும்.

தீமைகள்

கர்ப்ப காலத்தில் பப்பாளி சாப்பிடுவது தவறானது. பப்பாளியில் காணப்படும் பாப்பேயன் எனும் வேதிப்பொருள் கருவுக்கு விஷம் அல்லது பிறப்புக் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தக் கூடும். புளிக்க வைக்கப்பட்ட பப்பாளி இரத்த சர்க்கரையை குறைக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்

 **RJR Hospitals**

RJR Youtube Channel பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

SUBSCRIBE



நீங்கள் ஆரோக்கியமாக **120** ஆண்டுகள் வாழ
மருத்துவர்கள் வழிகாட்டும் **1900**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

www.rjrherbalhospitals.com



மருத்துவர் எஸ்.சித்ரா



உணவே மூலநோய்க்கு முதன்மை மருந்து

'அனில பித்த தொந்தமலாது மூலம் வராது' "என்று சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. அதாவது வாதத்தோடு பித்தம் அதிகமாகி சேர்வதால் "மூலநோய் ஏற்படும் என்று கூறப்படுகிறது.

இந்த முதன்மை காரணத்தை ஏற்படுத்தும் உணவு மற்றும் பழக்கவழக்கங்களான மாவுச் சத்துக்கள் நிறைந்திருக்கும் உணவுகள், பிரட், மைதா போன்ற உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிடுவது, தண்ணீர் சரியாக குடிக்காமலிருப்பது, அசைவ உணவுகளை அதிகமாக சாப்பிடுவது, நீண்ட நேரம் ஒரே நிலையில் உட்கார்ந்திருப்பது, சரியான நேரத்தில் மலம் கழிக்காமல் இருப்பது போன்றவை வாதத்தோடு பித்தத்தையும் அதிகரித்து மலச்சிக்கலை உருவாக்கி மலக்குடலில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி, ஆசனவாயிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களில் வீக்கம் உண்டாகி மூலநோயை உருவாக்குகிறது. மூலநோய் உள்மூலம், வெளிமூலம் என இருவகைப்படும் உள் மூலநோயில் நான்கு நிலைகள் உள்ளன.

முதல் நிலை: வெளியில் சதை தெரியாமல் வலியில்லாமல் இரத்தம் மட்டும் வரும். இரண்டாம் நிலை: மலம் கழிக்கும் போது வெளியில் வந்து பின் உள்ளே சென்றுவிடும். மூன்றாம் நிலை: மூலச்சதையானது மலம் கழிக்கும் போது வெளியில் வந்து பிறகு கைவைத்து



அழுத்தினால் உள்ளே சென்றுவிடும். நான்காம் நிலை: சதையானது நன்றாக வெளியே தொங்கும். உள்ளே தள்ளினால் செல்லாது. வலி அதிகம் இருக்கும். சிலசமயம் இரத்தபோக்கு ஏற்படும். வெளிமூலமானது ஆசன வாய் ஓரத்தில் காணப்படும். இதுவும் அதிக வலி கொடுக்கும்.

மூலநோயின் குறிகுணங்களாவன

ஆசனவாய் அருகே சதை தென்படல், மலம் கழிக்கும் போது குருதி வெளியேறுதல், மலச்சிக்கல்,

ஆசன வாயில் அரிப்பு, எரிச்சல் போன்றவை ஏற்படல், உட்கார சிரமம், வலி தாங்கமுடியாத வலி ஏற்படல்.

இந்த மூலநோயை உணவின் மூலம் எப்படி சரிசெய்வதை இந்த கட்டுரையில் காண்போம்

முதலில் மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துகொள்ள வேண்டும். உணவில் அதிகம் நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். பழவகைகளை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். மாதுளை, கொய்யாபழம், வாழைப்பழம், ஆப்பிள், தர்பூசணி போன்ற பழவகைகளை அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும்.

கீரை வகைகளில் பசலைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, சுக்காங்கீரை ஆகியவற்றை அவ்வப்போது உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் மூலநோய் ஏற்படாமல் தற்காத்துக்கொள்ளலாம்.

காய்கறிகளில் பீன்ஸ், வெண்டைக்காய், அவரைக்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், வெண்பூசணி, கொத்த வரங்காய் போன்ற காய்கறிகளை உட்கொள்ளலாம்.

அசைவ உணவுகளை சாப்பிடவே கூடாது என்பதில்லை. அதை மட்டுமே அதிகமாக சாப்பிட கூடாது.

காய்கறிகளில் பீன்ஸ்,

வெண்டைக்காய், அவரைக்காய், புடலங்காய், கீரை வகைகளில் பசலைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, சுக்காங்கீரை உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால் மூலநோய் ஏற்படாமல் தப்பிக்கலாம்,



சிக்களை முற்றிலும் தவிர்த்து விடுவது நல்லது. மீன் சாப்பிடலாம். அதிலும் விலாங்கு மீன் மூலத்திற்கு நல்லது. இளநீர், பதநீர், மோர், பசு நெய் முதலியவற்றை சேர்த்து கொள்வது நல்லது. சின்ன வெங்காயத்தை நெய்யில் வதக்கி சாப்பிடலாம்.

மலம் கழிக்கும்போது உண்டாகும் இரத்தத்தை கட்டுப்படுத்த வாழைப்பூவை இடித்து, சாறெடுத்து குடிக்கலாம். மாங்கொட்டையிலுள்ள பருப்பை தூளாக்கி கலந்து குடிக்கலாம். வாரம் ஒருமுறை எண்ணெய் குளியல் எடுப்பது நல்லது. கிழங்கு வகைகளில் கருணை கிழங்கை மட்டும் எடுக்கலாம். மற்ற கிழங்கு வகைகளை தவிர்க்கவும். உட்காருவதற்கு பிரம்பால் ஆன பாய்களை, சேர்களை பயன்படுத்தலாம்.

மூலநோயாளிகள் தவிர்க்க வேண்டியவை:

கோடைகாலத்தில் அதிக வறட்சித்தன்மை உள்ள உணவுகளை தவிர்க்கவும். உப்பு, காரம், புளிப்பு அதிகமாக சேர்க்கக்கூடாது. அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து இருப்பதை தவிர்க்கவும். அதிக நேரம் வாகனம் ஓட்டுவதை தவிர்க்கவும். வெயிலில் அதிக நேரம் அலைவதை தவிர்க்கவும். மாம்பழத்தை தவிர்த்து விடுவது நல்லது.

இது போன்ற உணவு பழக்கவழக்கங்களை கடைபிடிப்பதன் மூலம் மூலநோய் வராமல் பாதுகாத்து கொள்ளலாம். வந்தாலும் ஆரம்ப நிலையிலேயே குணப்படுத்திவிடலாம்.



மருத்துவர் ரேவாநீனா



கிழ்சிமூலான மிளகாய் பூண்டு சாதம்



வேர்க்கடலை லட்டு

தேவையான பொருட்கள் :
வேர்க்கடலை - ஒன்றேழுக்கால் கப்,
தெளிந்த வெண்ணெய் (நெய்) - 1 டிஸ்பூன்,
வெல்லம் - 1 கப், எள் (வறுத்தது) - 2
டிஸ்பூன், உலர்ந்த தேங்காய் - 2 டிஸ்பூன்,

ஏலக்காய் தூள் - கால் தேக்கரண்டி

செய்முறை: வேர்க்கடலை தோல்
பிரியும் வரை ஒன்றே முக்கால் கப்
வேர்க்கடலையை முதலில் மிதமான
தீயில் வறுக்கவும். இப்போது
வேர்க்கடலையை முழுவதுமாக
ஆறவைத்து வேர்க்கடலையின்

தோலைப் பிரிக்கத் தொடங்கவும். வறுத்த வேர்க்கடலையை மிக்ஸியில் மாற்றி, நரநரவென பொடிக்கவும்.

ஒரு பெரிய கடாயில் 1 டீஸ்பூன் நெய்யை சூடாக்கி 1 கப் வெல்லம் சேர்க்கவும். வெல்லம் முழுவதுமாக கரையும் வரை குறைந்த தீயில் கிளறவும். ஒரு நிமிடம் கழித்து நல்ல நுரை வரும் வரை கொதிக்க வைக்கவும். இப்போது தீயை குறைத்து பொடித்த வேர்க்கடலை சேர்க்கவும். மேலும் 2 டீஸ்பூன் வறுத்த எள், 2 டீஸ்பூன் உலர்ந்த தேங்காய் மற்றும் கால் தேக்கரண்டி ஏலக்காய் தூள் சேர்க்கவும். கலவை நன்றாக சேரும் வரை நன்கு கலக்கவும். லட்டு கலவையை ஒரு பாத்திரத்தில் மாற்றி சிறிது குளிர வைக்கவும். கலவை இளம் சூடாக இருக்கும்போது லட்டு (எண்ணெய் தடவிய கை) பிடிக்கத் தொடங்குங்கள். (லட்டு நன்றாக குளிர்ந்தவுடன் கடினமாகிறது). வேர்க்கடலை லட்டு ரெடி.

வேர்க்கடலை மருத்துவக் குணங்கள்

வேர்க்கடலை புரதத்தின் சிறந்த ஆதாரமாக அமைகிறது. வேர்க்கடலையில் வைட்டமின்கள் ஈ, பி1, பி3, மற்றும் பி9 மற்றும் மெக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், தாமிரம் போன்ற தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளன.

வேர்க்கடலையில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மிகக் குறைவாகவும், புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து போன்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் மிகுதியாகவும் உள்ளது. ஆகவே எடை குறைப்புக்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

வேர்க்கடலை நம் தோலை



மென்மையாக வைத்திருப்பதுடன் காயங்களை குணப்படுத்தும் செயல்முறையிலும் உதவுகிறது.

காரசாரமான மிளகாய் பூண்டு ரைஸ்

தேவையான பொருட்கள் : எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், மிளகாய் - 2 துண்டு, கிராம்பு, பூண்டு (பொடியாக நறுக்கியது) - 3, சின்ன வெங்காயம் நறுக்கியது - 4 டீஸ்பூன், வெங்காயம் - அரை கப், கேரட் - 1, முட்டைக்கோஸ் (நறுக்கியது) - அரை கப், குடை மிளகாய் - பாதி, பீன்ஸ் - 5, மிளகாய், பூண்டு சாஸ் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, பாஸ்மதி அரிசி - 4 கப் (சமைத்த அரிசி).

செய்முறை: முதலில் ஒரு பெரிய கடாயில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் சூடாக்கி, 2 மிளகாய் மற்றும் 3 கிராம்பு, பூண்டை வதக்கவும். இப்போது 2 டீஸ்பூன் சின்ன வெங்காயம், அரை வெங்காயம் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். 1 கேரட், அரை கப் முட்டைக்கோஸ், அரை கேப்ஸிகம், மற்றும் 5 பீன்ஸ் சேர்க்கவும். 3 நிமிடங்கள் வதக்கவும்.



இப்போது 2 டீஸ்பூன் சில்லி பூண்டு சாஸ் மற்றும் அரை தேக்கரண்டி உப்பு சேர்க்கவும். நன்றாக சேர்த்தவுடன் 4 கப் சோறு சேர்த்து கலக்கவும். நல்ல சூடான சுவையான காரசாரத்துடன் மிளகாய் பூண்டு ரைஸ் ரெடி.

பூண்டு மருத்துவ பயன்கள்

பூண்டில் எண்ணற்ற மருத்துவ குணம் இருக்கிறது. நாம் தினமும் ஆறு பூண்டு சாப்பிடுவதால் நமக்கு வாய்வு பிரச்சனை இருக்காது. பொதுவாகவே நாம் பூண்டை பச்சையாக சாப்பிடுவதால் ஆரோக்கியம் நமக்கு அதிகமாக கிடைக்கிறது.



இது உடலில் அதிக மெட்டபாலிசத்தை அதிகரித்து உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை வெளியேற்றுகிறது. வறுத்த பூண்டை உண்பதன் மூலமாக பலவகையான புற்றுநோய் ஏற்படுவது குறையும்.

மிளகு மருத்துவ பயன்கள்

அஜீரணம், வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல், அமிலச்சுரப்பு போன்றவற்றை மிளகு தடுக்கிறது. பத்து மிளகு இருந்தால் பகைவன் வீட்டிலேயும் சாப்பிடலாம் என்று சொல்வார்கள். அந்த அளவுக்கு மிளகில் விஷத்தை முறிக்கும் தன்மை இருக்கிறது.

சாதாரண காய்ச்சலுக்கு மிளகு கஷாயம் நல்ல மருந்தாக இருக்கும். சளி, இருமல் இருந்தால் மிளகு கஷாயத்தோடு கருப்பட்டி சேர்த்து குடிக்கலாம். மிளகில் கால்சியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ் சத்துக்கள், தயாமின், ரிபோபிளேவின், நியாசின் போன்ற உயர் சத்துக்கள் உள்ளன.

பன்னீர் வராட்டி

தேவையானவை: ரவை - 1 கப்,

தயிர் - முக்கால் கப், உப்பு - அரை தேக்கரண்டி

பன்னீர் கலவைக்கு

எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், வெங்காயம் அரை (பொடியாக நறுக்கியது), கேரட் - 1, பட்டாணி - 2 டீஸ்பூன், இனிப்புச் சோளம் - 2 டீஸ்பூன், கேப்சிகம் - 2 டீஸ்பூன், மிளகுத் தூள் - அரை தேக்கரண்டி, மிளகாய்த் தூள் - அரை தேக்கரண்டி, உப்பு - அரை தேக்கரண்டி, பன்னீர் - 1 கப் (துருவியது)

செய்முறை: முதலில் ஒரு பாத்திரத்தில் 1 கப் ரவை, முக்கால் கப் தயிர் மற்றும் அரை தேக்கரண்டி உப்பு ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

நன்றாக கலக்கிய பின் அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து, கட்டிகள் இல்லை என்பதை உறுதிபடுத்திக் கொள்ளவும். ஒரு பத்து நிமிடங்கள் மூடி போடவும். இதற்கிடையில் ஒரு கடாயில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய்யை சூடாக்கவும். நறுக்கிய அரை வெங்காயத்தை சிறிது சுருங்கும் வரை வதக்கவும்.

கேரட், பப்பாளி, ஸ்வீட் கார்ன் மற்றும் கேப்சிகம் சேர்க்கவும். காய்கறிகளை மொறுமொறுப்பாக வறுக்கவும். இப்போது அரை தேக்கரண்டி மிளகுத்தூள், அரை தேக்கரண்டி மிளகாய்த் தூள் மற்றும் அரை தேக்கரண்டி உப்பு சேர்க்கவும்.

மேலும் 1 கப் பன்னீர் சேர்த்து நன்றாக கலக்கவும். எல்லாம் நன்றாக கலக்கிய பின் அரை தேக்கரண்டி உப்பு மற்றும் சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கவும். ஒரு மென்மையான இட்லி நிலைத்தன்மையை உருவாக்கும். ஒரு கடாயை எடுத்து 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் சூடாக்கி பன்னீர் ரொட்டி மாலை ஒரே சீராக பரப்பவும்.

மூடி வைத்து 2 நிமிடம் அல்லது அடிப்பாகம் நன்றாக வலுக்கும் வரை வேக வைக்கவும். மிதமான தீயில் சுடவும். இந்த பன்னீர் ரொட்டியை சட்னி சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

பன்னீர் மருத்துவ குணம்

இதுவரை பன்னீர் சுவை மிகுந்த உணவு என்பது மட்டுமே தெரிந்திருக்கும். ஆனால் பன்னீர் ஆரோக்கியமான உணவும் கூட. பன்னீரை நாம் அன்றாடம் உணவில் சேர்த்து வந்தால் நமக்கு நிறைய நன்மைகள் கிடைக்கின்றன.

பன்னீர் என்றாலே கால்சியமும், புரதச்சத்துக்களும் தான் நினைவுக்கு வரும். மேலும் இதில் செலினியம், பொட்டாசியம் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. நமக்கு ஏற்படும் நினைவாற்றல் இழப்பை கட்டுப்படுத்த இதிலுள்ள பொட்டாசியம் உதவுகிறது. இதில் கால்சியம் அதிகம் இருப்பதால் பற்கள் மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்த உதவுகிறது.

இதில் செலினியம் இருப்பதால் நமக்கு பளபளப்பான சருமத்தை தருகிறது.

மூலிகை மசாலா 1C

தேவையான பொருட்கள்: இஞ்சி - 1 துண்டு, சுக்கு - சிறு துண்டு, துளசி





இலை - 10, ஓமவல்லி - 2, ஏலக்காய் -3, பட்டை - 1, கிராம்பு - 1, மிளகு - 10, தனியா - கால் டிஸ்பூன், வெல்லம் - கால் கப், பால் - இரண்டு டம்ளர், தண்ணீர் - 1 டம்ளர், உதூள் - 2 டிஸ்பூன்.

செய்முறை: முதலில் தண்ணீர் சேர்க்காத பாலை சுண்டக்காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதனை 2 கப் அளவிற்கு தனியாக எடுத்து வெதுவெதுப்பாக ஆற வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் அடுப்பை பற்ற வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் ஒரு பாத்திரம் வைத்து ஒரு கப் அளவிற்கு தண்ணீரை ஊற்றிக் கொள்ளுங்கள். பின்னர் மேலே குறிப்பிட்ட மூலிகைப் பொருட்களை ஒவ்வொன்றாக சேர்க்க வேண்டும். உத்தூள் மற்றும் பாலை இறுதியாக சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



மூலிகை பொருட்கள் அனைத்தையும் தண்ணீரில் நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். தண்ணீர் நிறம் மாறியதும், இரண்டு டிஸ்பூன் அளவிற்கு உத்தூள் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உத்தூள் நன்கு கொதித்ததும் ஏற்கனவே ஆறவைத்த பாலை சேர்த்து கொதிக்க விடவும்.

2 நிமிடம் கழித்து அதனுடன் பொடிப் பொடியாக செய்து வைத்த வெல்லத்தை கலந்து கொள்ளுங்கள். மீண்டும் கொதிக்க விடுங்கள். அந்த கொதி நிலையிலேயே வெல்லம் கரைந்து விடும். இப்போது சூடான மசாலா உ ரெடி.

மசாலா உ குணங்கள்

இஞ்சி உ, மல்லி உ, சுக்கு உ என்று டிசைன் டிசைனாக உ வகைகள் இருந்தாலும், எல்லாம் கலந்த கலவையாக மசாலா உ குடிக்கும்போது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், மன அமைதிக்கும் சிறந்த தேர்வாக இருக்கும். அதுவும் மழைக்காலத்தில் அடிக்கடி சளி, இருமல் என்ற தொந்தரவுகள் வந்து கொண்டே இருக்கும்.

குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு இந்தப் பிரச்சனையில் இருந்து நிவாரணம் காண இஞ்சி உ போட்டு குடிக்கலாம். சர்க்கரையை விட ஆரோக்கியம் மிகுந்தது என்பதால் கூடுமானவரை வெல்லத்தை பயன்படுத்துங்கள்.



RJR மருத்துவக்குழு



பாத வெடிப்புக்கு வீட்டு ஸவத்தியம்



ஒவ்வாமை, பாதங்களை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாதது, பித்தம் அதிகரித்தல் போன்ற காரணங்களால் பாத வெடிப்பு ஏற்படுகிறது. வேப்பிலையில் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து பூசிவந்தால் பாத வெடிப்பு குணமாகும்.

பாசிப்பருப்பு மாவு, வேப்பிலை, கஸ்தூரி மஞ்சள் ஆகிய வற்றுடன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து அரைத்து பாத வெடிப்புகளில் பூசி வந்தால் பாத வெடிப்பு மாறும்

கடுகு எண்ணெய்யை தினமும் கால் பாதத்தில் வெடிப்பு உள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் நாளடைவில் பாதம் சொரசொரப்பு தன்மை நீங்கி மென்மையாக மாறும். பாத வெடிப்பு மறையும். மற்றும் கைகளில் தேய்த்து கழுவி வந்தால், சொரசொரப்பு தன்மை நீங்கி, மிருதுவாகும்.

வெந்தயக் கீரையை அரைத்து பாதங்களில் பூசி 15 நிமிடம் ஊறவைத்து கால்களை சொரசொரப்பான இடத்தில் தேய்த்து கழுவி வந்தால் வெடிப்பு நீங்கி பளிச்சென மாறும்.

மருதாணி பவுடருடன் டீத்தூள், தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து பாதங்களில் தேய்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. இது பாத வெடிப்பை நீக்கி உடலை குளிர்ச்சியாக இருக்க உதவுகிறது.

மருதாணி இலையுடன் எலுமிச்சை சாறு விட்டு விழுதாக அரைத்து கால் வெடிப்பில் பூசி வர பாத வெடிப்பு குணமாகும். கற்றாழையில் இருக்கும் ஜெல்லி போன்ற திரவத்தை தினமும் இரண்டு முறை பூசி வந்தால் இரண்டு மாதங்களில் வெடிப்பு சரியாகிவிடும்.

உருளைக்கிழங்கை நன்றாகக் காய வைத்து அதனை மாவு போன்று அரைத்து தண்ணீரில் குழைத்து பூசி வந்தாலும், வெடிப்பினால் ஏற்பட்ட கருமை நீங்கி, பாதம் மிளிரும்.

பப்பாளிப் பழத்தை பிசைந்து எலுமிச்சை பழச்சாறு கலந்து பாதங்களில் தடவி அரை மணி நேரம் கழித்து கழுவி வந்தால் வெடிப்பு குறையும். வெங்காயத்தை வதக்கி அரைத்து கால் பாதங்களில் தடவி வந்தால் பாத வெடிப்பு மறையும்.



மருத்துவர் ஹேமாவதி



உடல் உழைப்பு குறைந்து போனதாலும், தவறான உணவுப் பழக்கத்தாலும் இந்தியாவில் 40 சதவீதம்பேர் உடல் பருமன் பிரச்சனையை சந்தித்து வருகின்றனர். இதய நோய் தொடங்கி சிறுநீரக பாதிப்புவரை பல நோய்கள் வருவதற்கு உடல் பருமன் பிரச்சனை முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. உடல் பருமனை குறைத்தால் பல நோய்கள் வருவதை தவிர்க்க முடியும்.

உடல் பருமன் ஏற்படாமல் தவிர்க்க சில வழிகள்

ஊட்டச்சத்து குறைவாக உள்ள பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் நிறைய சர்க்கரை, அதிக உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை தினசரி சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. அதிக கொழுப்பு உள்ள உணவுகள். பதப்படுத்தப்பட்ட வெள்ளை மாவில் செய்யப்பட்ட பாஸ்தா மற்றும் சிப்ஸ் போன்ற பாக்கெட்டுகளில் அதிக கலோரி, அதிக உப்பு கொண்ட திண்பண்டங்கள், கேக்குகள் மிட்டாய்கள் மற்றும் குக்கீஸ்கள் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி. அனைத்தும் உடல் பருமனிற்கு முக்கிய காரணங்களாகும்

உணவுக் கட்டுப்பாடு

நாம் உணவை நன்கு மென்று ரசித்து ருசித்து உண்ண வேண்டும். குறைந்த கலோரி அளவுள்ள உணவை உட்கொள்ளுதல் அதிக நாரச்சத்து மிகுந்த உணவை உட்கொள்ளுதல். நடையிற்சி, உடற்பயிற்சி,, சைக்கிளிங் நடனம், உள்/ வெளி விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுத்திக் கொள்வதன் மூலம் உண்ணும் உணவு

**உடமை
குறைபிடிபாய்
உயிரை
காப்பிடிபாய்**



கொழுப்பு சேராமல் ஆரோக்கியமாக மாறும்

உணவில் முட்டை, பால், மற்றும் இறைச்சி, வறுத்தமீன், ஆட்டுக்கறி போன்ற கொழுப்பு அதிகமாக உள்ள உணவை அளவாக உட்கொள்ள வேண்டும். இதற்குப் பதிலாக முழு தானியங்களையும், பழங்களையும், காய்கறிகளையும் உண்ண

வேண்டும். காய்கறி சாலட், காரவகைகள், பழச்சாறுக்கு பதிலாக பழங்களை அப்படியே உண்ணலாம், வேகவைத்த உணவு வகைகள், எண்ணெய் இல்லாமல் சப்பாத்தி சிறந்த உணவு முறையாகும்.

எடை குறைப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

உயர் இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கலாம். கொலஸ்ட்ரால் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கலாம், இரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை இருப்பின் சீரான நிலைக்கு கொண்டுவர இயலும். மூட்டு வலி, இடுப்பு வலி, முதுகுத்தண்டுவலி முதலான பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கலாம், மூச்சு வாங்குதல், வீசிங் போன்ற சுவாசக் கோளாறுகளையும் தவிர்க்கலாம். அதுமட்டுமல்ல எடை அதிகரிப்பால் ஏற்படும் சர்க்கரை நோய், இதய நோய், மூலநோய், புற்றுநோய் போன்றவற்றை எடையை குறைப்பதன்மூலம் தவிர்க்கலாம்.

உடலுச்சத்து

குறைவாக

உள்ள பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் மற்றும் நிறைய சர்க்கரை, அதிக உப்பு சேர்க்கப்பட்ட உணவுகளை தினசரி சாப்பிடுவது **நல்லதல்ல.**

சில பரிந்துரைகள்

உண்ண வாழாமல் வாழ உண்ண வேண்டும். உண்ட உணவு செரித்த பின், அடுத்த உணவு உண்ண வேண்டும். நாள் ஒன்றிற்கு சுமார் 2 லிட்டர் தண்ணீர் பருக வேண்டும். அதிக கலோரியுடைய உணவுகள் மற்றும் காற்றடைக்கப்பட்ட பாட்டில் பானங்களை குறைக்க வேண்டும்.

உணவு உட்கொள்ளும் அளவை குறைக்க வேண்டும். காலை சிற்றுண்டியை தவிர்த்தல், இரவு வேளையின் போது அதிகமாக உண்ணுதல் போன்ற தவறான உணவு முறைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். உணவு உட்கொள்ளும் அரைமணி நேரத்திற்கு முன்ன்கு தண்ணீர் பருகினால் உணவு வேளையின் பொழுது குறைந்த அளவே உட்கொள்ளலாம். "எந்தவித நோயுமின்றி பிறர்க்கும் நமக்கும் சுமையாக இல்லாமல், நலமாக வாழ நாம் அவசியம் உடல் பருமனை குறைத்தல் வேண்டும். "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்ற பழமொழிக்கு ஏற்ப உடல் எடையை சரியாக வைத்துக் கொள்வோம்.





மருத்துவர் சூர். ஹேமாவதி



கேன்சரை குணப்படுத்தும் முள் சீத்தா

இயற்கையோடு இணைந்த வாழ்வே நோய்நொடியின்று வாழும் முறையாகும். நம் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து வித சக்திகளையும், ஊட்டச்சத்துகளையும், பழங்கள், காய்கறிகள் மூலமாக இயற்கை நமக்கு வழங்கி வருகிறது. இதனை புரிந்து, இயற்கையோடு இசைந்து செழிப்பாக நலமுடன் வாழலாம்.

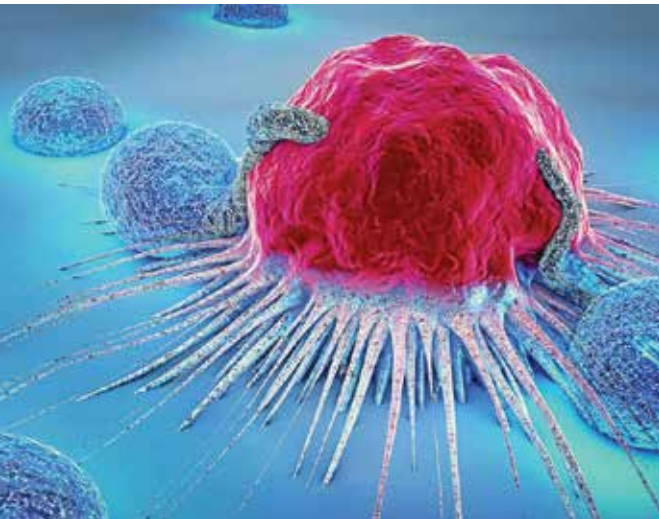
முள் சீத்தா என்னும் கேன்சர் கில்லர்

முள் சீத்தா ஆப்பிளின் ஒரு வகை என்றழைக்கப்படுகிறது. பார்ப்பதற்கு ஸ்ட்ராபெர்ரி பழம்போல் வெளியில் தோற்றமளிக்கும். பலாப்பழம் போன்று சிறிய அளவிலான முட்களுடன் கூடிய இலகு கடினமான தோல்பகுதியை உடையது. இப்பழம் பிரேசில் நாட்டைச் சேர்ந்தது. அமிலச் சுவை கொண்டது.

புற்றுநோய்க்கு கொடுக்கும் இரசாயன மருந்துகளை விட முள் சீத்தாப்பழம்



அதிக எதிர்ப்பு திறன் கொண்டது என நமது "சித்த மருத்துவம்" கூறுகிறது. முள் சீத்தா இலைகளுக்கு புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. இதில் உள்ளடக்கிய அசிடோஜெனின் உடலுக்கு அதிக எதிர்ப்பு சக்தியை தந்து புற்றுநோய் செல்களை உடலில் வளர விடாமல் தடுக்கிறது. புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் முள் சீத்தா இலையை உட்கொண்டு குடித்து வந்தாலே கீமோதெரபிக்கு



சமமானது என மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

முள் சீத்தா பழம் வயிறு, மார்பு, நுரையீரல், கணையம், மலக்குடல் உள்ளிட்ட பன்னிரண்டு வகையான புற்று நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இயற்கை கீமோதெரபி

கீமோதெரபி என்பது புற்று நோயாளிகளுக்கு அளிக்கப்படும் ஒரு வகை சிகிச்சை முறை ஆகும். இந்த சிகிச்சை முறையைப் பயன்படுத்தினால் முடி கொட்டுதல், உடல் இளைத்தல் ஆகியவற்றுடன் மேலும் பல பக்க விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் முள் சீத்தா எந்த வித பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல் புற்று நோய் செல்களை கொல்வதற்கு எளிதில் உதவுகிறது. இந்தப்



பழத்தை உட்கொள்வது மூலம் உடலில் புற்றுநோய் செல்களின் வளர்ச்சியை தடுக்க முடியும்.

புற்று நோய்க்கு கொடுக்கும் அலோபதி மருந்துகளை விடவும் முள் சீத்தாப்பழம் அதிக எதிர்ப்புத் திறன் கொண்டது என சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது.

இந்த முள் சீத்தாப் பழம் கால்சியம், மெக்னீசியம், தாமிரம், துத்தநாகம் ஆகியவற்றின் நல்ல ஆதாரமாக உள்ளது. இவை அனைத்துமே ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் எலும்பு வலுவையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கிறது. வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளதால் நமது செரிமான அமைப்பிற்கு நன்மை பயக்க கூடியது. செரிமான பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்க உதவும் மலச்சிக்கல் போன்றவையும் சரி செய்ய உதவும்.

சிறுநீர் பாதை தொற்று குணமாகும்

இது பெண்கள் பொதுவாக எதிர்கொள்ளும் உடல் நலப் பிரச்சனைகளில் ஒன்றாகும். இது அவர்களுக்கு மிகுந்த வேதனையை உண்டாக்கக்

புற்றுநோய் உள்ளவர்கள்

முள் சீத்தா இலையை
15 போடூ குடித்து வந்தாலே
கீமோதெரபிக்கு சமமானது
என மருத்துவர்கள்
குறிப்பிடுகின்றனர்.

கூடியது. முள் சீத்தாப் பழமானது இந்தப் பிரச்சனையை சரி செய்ய உதவக் கூடியது. இதில் வைட்டமின் சி அதிகமுள்ளதால் சிறுநீரில் அமில அளவை பராமரிக்க உதவுகிறது. பொதுவாக இந்த அமில அளவுகள் அதிகமாவதன் காரணமாகவே பெண்களுக்கு யு.டி.ஐ. பிரச்சனை ஏற்படுகிறது. ஆகவே யு.டி.ஐ. பிரச்சனையை சந்திக்கும் பெண்கள் முள் சீத்தாப் பழத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் வலியை குறைக்கவும் உதவுகிறது.

கொழுப்பை நிர்வகிக்கும்

இந்தப் பழத்தில் நியாசின் எனும் வைட்டமின் உள்ளதால் அது உடல் கொழுப்பின் அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. உடலில் அதிக கொழுப்புகள் சேரும்போது அது நமது இதய ஆரோக்கியத்தை வெகுவாக பாதிக்கிறது. இதனால் இதயம் பலவீனம் அடைகிறது. அதிக கொழுப்பு சேராமல் பழம் பாதுகாக்கிறது.

முள் சீத்தாப் பழத்தில் நீர்ச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. மேலும் மாவுச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, தாது உப்புகள், நார்ச்சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து, பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து போன்றவை அடங்கியுள்ளன.



முள் சீத்தாவில் பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ளதால் இதயத்தின் செயல்பாட்டை ஆரோக்கியமாக வைக்கும்.

முள் சீத்தா இலை டீ மூலிகை டீ

தினமும் முள் சீத்தா டீயை பருகி வந்தால், இரத்த ஓட்டம் சீராகும். இதில் உள்ள இரும்புச் சத்து இரத்த நாளங்களுக்கு அதிக வலுவை தருகிறது. நீரிழிவு நோயினால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு முள் சீத்தா ஓர் அற்புத தீர்வை கொடுக்கிறது. சர்க்கரையின் அளவை இது அதிகரிக்காமல் உடலை சீராக வைக்கிறது.

தேவையற்ற உணவுகளை அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுவதால் இன்று பலர் அவதிப்படும் மிக மோசமான நிலைதான் இந்த மலச்சிக்கல் நோய். இதற்கு முள் சீத்தா இலைகள் முற்றுப்புள்ளி வைக்கிறது.

முள் சீத்தா இரத்த வெள்ளை அணுக்களின் உற்பத்தியினை அதிகரித்து உடலினை நாட்பட்ட நோய்கள், தொற்று நோய்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

மேலும் வயிற்றுப்போக்கு, காய்ச்சல், குடல் புண், ஈரல் பாதிப்பு, நரம்புத் தளர்ச்சி, உடல் நடுக்கம், இரும்பு போன்ற பல்வேறு நோய்களையும் தீர்க்கும் உன்னதமான மருந்தாகும்.

முள் சீத்தாப் பழம் மற்றும் இலைகளை பாலூட்டும் தாய்மார்கள், கர்ப்பிணிகள்

குறைவாகவே பயன்படுத்த வேண்டும்.

நிபுணர்கள் கருத்து

முள் சீத்தாப் பழத்தில் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்டுகள் அதிக அளவில் உள்ளது என்பது நிபுணர்களின் கருத்து.

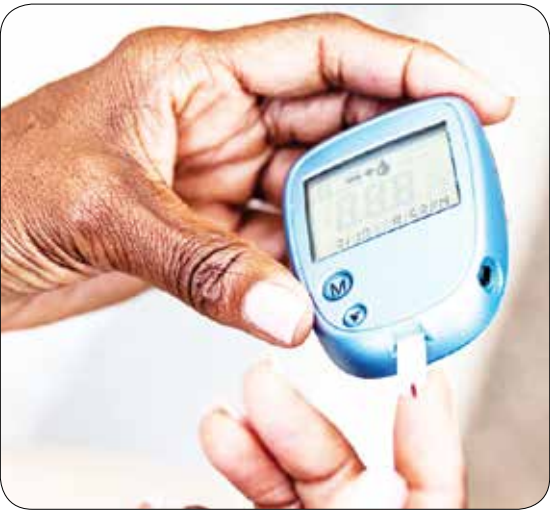
உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க எண்ணுபவர்கள் இந்த முள் சீத்தாப் பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

அல்சர் (வயிற்றுப்புண்)

அல்சர் நோயால் தினமும் அவதிப்படுபவர்களும் இந்தப் பழத்தை அடிக்கடி வாங்கிச் சுவைக்கலாம். கேஸ்ட்ரிக் அல்சர் என்று சொல்லக் கூடிய குடல் புண்களையும் ஆற்றும் தன்மை இந்தப் பழத்திற்கு உள்ளது.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு

முள் சீத்தா இலை மீயை குடித்து வந்தால் அது சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைக்க உதவும். ஆனால், மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் எடுப்பது நல்லது.



மன அழுத்தத்தை முற்றிலும் நீக்கும் முள் சீத்தா

அதிக வேலைப்பளு காரணமாகவே அல்லது வேறு சில காரணங்களால் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை குறைக்க முள் சீத்தா மிகவும் உதவுகிறது. இதில் உள்ள "அமினோ அமிலம்" மன அழுத்தத்தை உருவாக்கும் ஹார்மோன்களை கட்டுப்படுத்தும்.



இயற்கை நமக்கு கொடுத்த இந்த அற்புத மருத்துவ பழத்தை வாங்கி உண்டு நலம் பெறுவோம். இன்றைய நல் உணவே நாளைய நல் வாழ்வு!

PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT
Registration of Newspapers (central) Rules, 1956
FORM IV (SEE RULE 8) Statement about
Ownership & other particulars about Newspaper

HERBAL MIRACLE

1. Place of Publication	No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.
2. Periodicity of its Publication	Monthly
3. Printer's Name	J.M. PROCESS
Nationality	Indian
Address	No.29, V.N. Dass Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai - 600002
4. Publisher's Name	JEYADURAI SAMIYARAJA
Nationality	Indian
Address	No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.
5. Editor's Name	JEYADURAI SAMIYARAJA
Nationality	Indian
Address	No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.
6. Name and Address of Shareholders holding more than one percent of the Share Capital	Proprietor

JEYADURAI SAMIYARAJA hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief

Dated : 01.03.2023 Signature of Publisher: JEYADURAI SAMIYARAJA



மருத்துவர் ஸ்ரீதேவி



லிப்ஸ்டிக் என்னும் உதட்டுச்சாயம் நிறங்கள், எண்ணெய், மெழுகு ஆகிய பொருட்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. உதட்டுச்சாயம் பல நிறங்களில் கிடைக்கின்றன. இக்காலக்கட்டத்தில் பெரும்பான்மையான பெண்கள் லிப்ஸ்டிக்கை அதிகம் பயன்படுத்தி வருகின்றனர்.

லிப்ஸ்டிக்கின் வரலாறு

உலகிலேயே முதன்முறையாக லிப்ஸ்டிக்கை தயாரித்து பயன்படுத்தியவர்கள் இந்தியர்கள் என்று சில நூல்கள் கூறுகின்றன. பஞ்சாப் மக்கள் தான் முதலில் லிப்ஸ்டிக் தயாரித்து பயன்படுத்தினார்கள். இவர்கள் தேன்மெழுகு, தாவரங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட நிறமிகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தி லிப்ஸ்டிக் தயாரித்தார்கள்.



உயிருக்கு எமனாதும் லிப்ஸ்டிக்

எகிப்து மக்கள் ஒரு வகை கள்ளிச் செடியின் நிறமியைக் கொண்டு லிப்ஸ்டிக் தயாரித்து வந்தார்கள். இதில் 0.001% அயோடின் மற்றும் புரோமின் இருந்ததால் தீராத நோய்கள் ஏற்பட்டன.

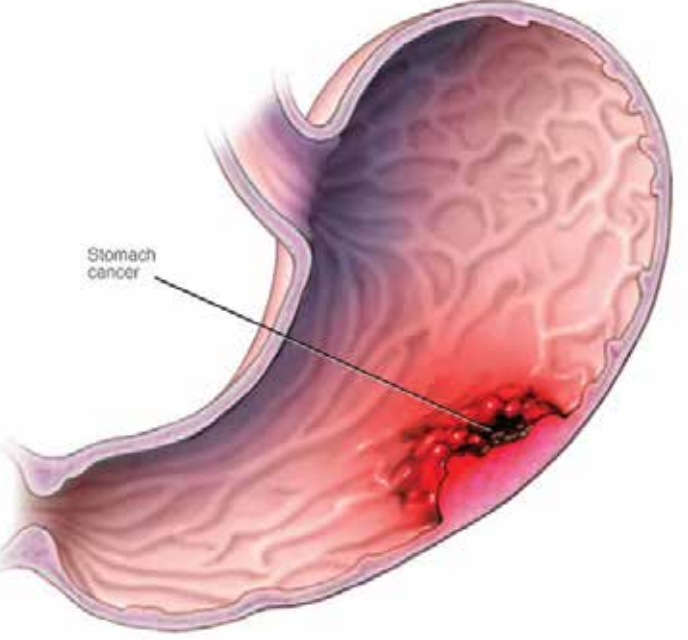
கிளியோபாட்ரா கருஞ்சிவப்பு எறும்புகள் மற்றும் வண்டுகளின் நிறமிகளைக் கொண்டு தனது உதட்டுக்கு நிறம் பூசி கொண்டார். உதடு பளபளப்பைத் தருவதற்காக மீன்களின் செதில்களும் பயன்படுத்தினர்

அரேபியர்கள் பாம்பின் உடலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட நிறமிகளைக் கொண்டு தங்கள் உதடுகளை ஒப்பனை செய்து கொண்டனர். நாளடைவில் சில கொடிய

நோய்கள் தாக்க ஆரம்பித்தன.

இவ்வாறு உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் உலோகங்களை பயன்படுத்தி தயாரிக்கும் லிப்ச்டிக்கை பயன்படுத்துவதால் தோல் வியாதி, உதடு சிவந்து போதல், புண், அரிப்பு, மறதி, கருத்தரிப்பு கோளாறு, புற்று நோய் போன்றவை ஏற்படும்.

பெரும்பான்மையான லிப்ச்டிக்கில் "Lead"ஐ அதிகம் சேர்க்கின்றார்கள். சராசரியாக தினம் லிப்ச்டிக் பயன்படுத்தும் போது 24, மிக லிப்ச்டிக் உட்கொள்ளப்படுகிறது. அதுவே அதிக அளவில் லிப்ச்டிக் பயன்படுத்துபவர்களால் 87 மி.கி லிப்ச்டிக்



உட்கொள்ளப்படுகின்றது.

குறைந்த அளவில் லிப்ச்டிக் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு குரோமியம் என்னும் அமிலத்தால் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் வயிற்றில் புற்றுநோய் அபாயம் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது.

அதிகம் பயன்படுத்தும்போது Cadmium, Aluminium, manganese இவற்றின் பாதிப்பு ஏற்படும். இதனால் நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்படும். எனவே எக்காரணத்தைக் கொண்டும் குழந்தைகளுக்கு Lipstickஐ பயன்படுத்த வேண்டாம். மிகவும் ஆபத்தானது.

கர்ப்பிணி பெண்கள் லிப்ச்டிக்கை தவிர்ப்பது மிகவும் நல்லது. உண்ணும்போதும், நீர் அருந்தும்போதும் வாய் வழியாக லிப்ச்டிக் உள்ளே செல்லும். இதனால் வயிற்றில் இருக்கும் சிசுவை பாதிக்க செய்யும் என்பதை

உடலுக்கு தீங்கு

விளைவிக்கும் உலோகங்களை பயன்படுத்தி தயாரிக்கும் லிப்ச்டிக்கை பயன்படுத்துவதால் தோல் வியாதி, உதடு சிவந்து போதல், புண், அரிப்பு, மறதி, கருத்தரிப்பு கோளாறு, புற்று நோய் போன்றவை ஏற்படும்.



கவனத்தில் கொள்ளவும்.

லிப்ஸ்டிக்ஸின் நிறம் மிகவும் அடர் நிறமாகவும், Long lasting ஆக இருந்தால் அதில் Lipstickயின் கலப்பு அதிகம் உள்ளது. எனவே வெளிர் நிறங்களில் இருந்தால் Lipstick யின் கலப்பு குறைவாக உள்ளது என்பதை தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

நீங்கள் என்ன நினைக்கின்றீர்கள் என்று புரிகின்றது. இவ்வளவு ஆபத்தான லிப்ஸ்டிக்ஸை பயன்படுத்தக் கூடாது என்றால் நான் என்ன செய்வேன் என்று தானே! கவலை வேண்டாம்.

நஞ்சு நிறைந்த லிப்ஸ்டிக்ஸை பயன்படுத்துவதைவிட Organic lipstick மிகவும் சிறந்தது. பழங்கள் மற்றும் பூக்களின் நிறமங்களை வைத்து செய்யப்படும் லிப்ஸ்டிக் சிறந்தது.

வீட்டிலேயே நீங்கள் லிப்ஸ்டிக் செய்தும் பயன்படுத்தலாம். இதை குழந்தைகளும் பயன்படுத்தலாம். நாம் சமையலுக்கு பயன்படுத்தும்

பீட்ரூட்டை வெட்டி அதை உதட்டில் தடவினாலே அழகான இயற்கையான சிவப்பு லிப்ஸ்டிக் கிடைத்து விடும். இதே பீட்ரூட் லிப்ஸ்டிக்ஸை நீண்ட நாள் வைத்து உபயோகிக்க பீட்ரூட் சாறு எடுத்து கொதிக்க வைத்துக் கொள்ளவும். மெழுகு பதம் வந்தவுடன் சிறிது அளவு தேன் மெழுகு சேர்த்து கண்ணாடி பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைத்துக் கொள்ளவும். சிறிது நேரத்தில் லிப்ஸ்டிக் பதத்தில் மாறிவிடும்.

பீட்ரூட்டுக்கு பதிலாக ரோஜா இதழை காய வைத்து பொடித்து தேங்காய் எண்ணெய், தேன் மெழுகு சேர்த்தும் லிப்ஸ்டிக் செய்யலாம்.

உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைக்கும் அத்தனை பேரும் இயற்கையை நாடுவது போல உணவில் மட்டும் இல்லாமல் நம் அழகிலும் செயற்கை தவிர்ந்து இயற்கையை பழக வேண்டும். இதுவே ஆபத்தில்லாத அழகு என்ற எண்ணத்தை நாம் அனைவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



RJR மருத்துவக்குழு



செரிமான பிரச்சனையை சரியாக்கும் கிராம்பு

சமையலறைய அலங்கரிக்கும் மருத்துவ குணம் நிறைந்த பொருட்களில் முக்கியமான ஒன்று கிராம்பு. தினமும் காலை இரண்டு கிராம்பை வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட்டுவந்தால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். தொற்றுநோய்களை நெருங்கவிடாமல் தடுக்கும்.

நார்ச்சத்து நிறைந்த கிராம்பு ஜீரண உறுப்புகளில் சுரக்கும் நொதிகளை ஊக்குவிக்கிறது. இதனால் செரிமானக் கோளாறுகள் நீங்குகின்றன. நான்கு கிராம் கிராம்பை மூன்று லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு அரை பங்காக சுண்டும் அளவிற்கு கொதிக்க வைத்துப் பருகினால் காலரா குணமடையும்.

சிறிது சமையல் உப்புடன் கிராம்பை சப்பிச் சாப்பிட்டால் தொண்டை எரிச்சல், கரகரப்பு நீங்கி தொண்டை சரியாகும்.



தொண்டை அடைப்பால் ஏற்படும் எரிச்சலைத் தவிர்க்க, சுட்ட கிராம்பு மிகச் சிறந்தது.

கிராம்பு மற்றும் உப்பை பசும்பாலில் அரைத்து அந்தப் பசையைத் தடவினால் தலைவலி பறந்துவிடும். தலையிலுள்ள நீரை உப்பு உறிஞ்சி எடுப்பதால் தலைபாரம் குறைந்து வரைவாக குணம் கிடைக்கிறது.

கிராம்பு எண்ணெய் மூன்று துளியுடன் தேன் மற்றும் வெள்ளைப் பூண்டுச் சாறு சேர்த்து படுக்கைக்குப் போகும் முன்பு சாப்பிட ஆஸ்துமாவால் ஏற்படும் சுவாசக் குழல் அழற்சி சரியாகும். முப்பது மில்லி நீரில் ஆறு கிராம்புகளைப் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்தக் கசாயத்தில் தேன் கலந்து குடித்தால் ஆஸ்துமா கட்டுப்படும்.

கிராம்பு பொடியை பற்பொடியுடன் கலந்து பயன்படுத்தி வர, வாய் நாற்றம், ஈறு வீக்கம், பல்வலி ஆகியவை குணமாகும். கிராம்பு எண்ணெய்யை பாதிக்கப்பட்ட ஈறுகளில் தடவிவர குணம் கிடைக்கும்.

35 துளி நல்லெண்ணெய்யில் ஒரு கிராம்பை குடு காட்டி அந்த எண்ணெய்யை வலியுள்ள காதிற் விட்டால் சுகம் கிடைக்கும். தசைப்பிடிப்புள்ள இடத்தில் கிராம்பு எண்ணெய்யைத் தடவி வர குணம் கிடைக்கும்.



மருத்துவர் காயத்ரி



எலும்புகள் இரும்புபோல்

வலிமையாக என்ன சாப்பிட வேண்டும்?

எலும்புகள்தான் ஆரோக்கியமான உடலின் அஸ்திவாரம். நாம் நிற்க, நடக்க, ஓட என துடிப்பான எந்தச் செயலைச் செய்யவும், எலும்புகள் உறுதியாக இருப்பது அவசியம். எலும்பு உறுதியாக இருக்கவும், எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் விரைவில் கூடவும் கால்சியம் அவசியம். கால்சியம் சத்தை கிரகிக்க வைட்டமின் டி தேவை. இந்த இரண்டும் போதுமான அளவில் கிடைத்துவிட்டால் பிரச்சனை இல்லை.

ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் அவர்களின் பலமே எலும்புகள் தான். அதை எந்த அளவிற்கு உறுதியாக வைத்துக் கொள்கிறோமோ அந்த அளவிற்கு முதுமையிலும் துடிப்புடன் வேலை செய்ய முடியும். எலும்புகளை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு தேவையான வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களை பற்றி இங்கு காண்போம்.

வைட்டமின் டி

சூரிய ஒளி ஊட்டச்சத்து என்று அழைக்கப்படும் வைட்டமின் டி உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க தேவைப்படும் மிக முக்கியமான வைட்டமின்களில் ஒன்றாகும். நமது குடலில் கால்சியம்



உறிஞ்சப்படுவதற்கு வைட்டமின் டி அவசியம். எலும்பு அடர்த்தியை அதிகரிக்கவும். எலும்பு ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கவும் வைட்டமின் டி உதவுகிறது. சூரிய ஒளியினால் நமக்கு கிடைக்கும் ஒருவகை வைட்டமின் எலும்புகளை திடப்படுத்தும். எனவே காலை சூரியக்கதிர் உடலில் பட சிறிது நடைபயிற்சி செய்வது நன்று. சூரிய ஒளி அல்லாமல் காளான், முட்டை, மஞ்சள் கரு, சோயா பால், பால், கொழுப்பு நிறைந்த மீன்களான வாள்மீன், சாலமன், மத்தி, கானாங்கெளுத்தி போன்ற உணவுகளில் வைட்டமின் டி அதிகம் உள்ளது.

வைட்டமின் சி

வைட்டமின் சி எலும்புகளை பாதுகாக்கும். கொலாஜன் அடுக்குகளின் உற்பத்தியை ஊக்குவிக்கிறது. எலும்பு அடர்த்தி மற்றும் வலிமை ஆகியவை இணைப்பு திசுக்கள் மற்றும் எலும்புகளை வளர்ப்பதில் கொலாஜனின் பங்கை சார்ந்துள்ளது. கொலாஜன் உருவாக்கத்தின் பங்கு காரணமாக வைட்டமின் சி எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கும் வலிமைக்கும் முக்கியமானது.

சிட்ரஸ் பழங்களான ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, திராட்சை, ஸ்ட்ராபெரி போன்ற புளிப்புச் சுவை கொண்ட பழங்களில் உள்ளது. எனவே வாரத்திற்கு இருமுறையாவது இதுபோன்ற பழங்களை எடுத்து கொள்வது அவசியம். சிட்ரஸ் பழங்கள் எலும்பு தேய்மானம் ஆகாமல் பாதுகாக்கும். மேலும் இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது.

வைட்டமின் கே

வைட்டமின் கே எலும்புகளின்



அடர்த்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். குறிப்பாக தேய்ந்த, பாதிக்கப்பட்ட, உடைந்த எலும்புகளை விரைவில் சரி செய்ய வைட்டமின் கே உதவுகிறது. ப்ரோக்கோலி, பீட்ரூட், முட்டைக்கோஸ், காலிபிளவர், துளசி, கொத்தமல்லி அடிக்கடி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வைட்டமின் ஏ

உடலின் மிக முக்கியமான ஊட்டச்சத்துகளில் ஒன்றான வைட்டமின் ஏ எலும்பு ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. இது ஆஸ்டியோபிளாஸ்ட்கள் (எலும்பை உருவாக்கும் செல்கள்) பற்களின் வலிமையை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

முட்டையின் மஞ்சள் கரு, கல்லீரல், பால், சீஸ், மஞ்சள், ஆரஞ்சு நிற பழங்கள், மக்காச்சோளம் போன்றவற்றில் கரோட்டின் எனப்படும் வைட்டமின் ஏ உள்ளது.



கால்சியம்

எலும்புகளை ஆரோக்கியமாக வைத்து கொள்வதில் கால்சியம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. எலும்புகளின் உறுதிக்கு உதவக் கூடியது. அதேபோல் உடல் கால்சியம் சத்தை தானாக உற்பத்தி செய்ய முடியாது. உணவுகளை மட்டுமே நம்பியிருப்பதால் கால்சியம் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். தினசரி நம் உடலுக்கு 1000 முதல் 1300 மி.கி கால்சியம் தேவை. தினசரி சோயா, கீரை, பீன்ஸ், பழச்சாறு சாப்பிட்டாலே ஒரு கிராம் (1000 மி.கி) கால்சியம் கிடைத்து விடும்.

பால் மற்றும் பால் பொருட்களில் கால்சியம் அதிகம் உள்ளது. பச்சைக் காய்கறிகள் கால்சியம் நிறைந்தவை. ஆட்டுக்கால் எலும்பு மஜ்ஜையில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், மக்னீசியம், இரும்புச்சத்து உள்ளிட்ட சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளதால் ஆட்டுக்கால் சூப் குடிக்கலாம். நண்டில் கால்சியம் சத்து அதிகமுள்ளதால், இது

எலும்பை வலுவாக்கும். காய்கறிகளில் ப்ரோக்கோலி, முட்டைக்கோஸ், கீரை வகைகள் போன்றவற்றில் அதிக கால்சியம் சத்துக்கள் உள்ளது.

ஓட்ஸ், சோயா, பாதாம் போன்ற உணவுப் பொருட்களிலும் கால்சியம் நிறைந்துள்ளதால் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பாஸ்பரஸ்

எலும்புகளை உருவாக்குவதில் மிகவும் முக்கியமானது பாஸ்பரஸ் ஆகும். எலும்புகளுக்கு மட்டுமின்றி உடலுக்கு தேவையான ஆற்றலை உற்பத்தி செய்வதிலும் உதவி புரிகிறது. மேலும் எலும்புகளுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் அமில உணவுகளை நடுநிலையாக்குவதற்கு பாஸ்பரஸ் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. ஒரு நாளைக்கு 700 முதல் 800 மி.கி வரை பாஸ்பரஸ் தேவைப்படுகிறது. முட்டை, சீஸ், தயிர், டார்க் சாக்லேட், பால் போன்ற உணவுகளில் பாஸ்பரஸ் நிறைந்துள்ளது. எலும்புகளின் கால்சியத்தை அதிகரிக்க உதவுவது பாஸ்பரஸ்தான். இறைச்சி,

மீன், பால், அவகடா, திராட்சை, அத்திப்பழம் போன்றவற்றில் பாஸ்பரஸ் உள்ளது. முடிந்தவரை தினமும் ஏதேனும் ஒரு பழம் உண்பதை வாடிக்கையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மெக்னீசியம்

வைட்டமின்களை போலவே தாதுக்களும் நமது ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதில் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அவற்றில் மெக்னீசியமும் ஒன்றாகும். நமது உடலின் சரியான கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி அளவை ஒழுங்குபடுத்துகிறது. மெக்னீசியம் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நின்ற பிறகு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது. பச்சைக் காய்கறிகள், விதைகள், கொட்டைகள், பருப்பு வகைகள், முழு தானியங்கள், வெண்ணெய் ஆகியவற்றில் மெக்னீசியம் காணப்படுகிறது.

எலும்புகளை வலுப்படுத்த அன்றாட உணவில் சேர்க்க வேண்டியவை

முருங்கைக்காய்

முருங்கைக்காயில் கால்சிய பாஸ்பரஸ் அதிகம் உள்ளது. இரண்டுமே எலும்புக்கு மிக மிக முக்கியமானது. முருங்கையில் புரதம் வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி6, வைட்டமின் சி, ரிபோபிளேவின் தாதுக்கள் அடங்கியுள்ளன. இது

தினசரி நம் உடலுக்கு 1000 முதல்

1300 மி.கி கால்சியம் தேவை.

தினசரி சோயா, கீரை, பீன்ஸ், பழச்சாறு சாப்பிடலே ஒரு கிராம் (1000 மி.கி) கால்சியம் கிடைத்து விரும்பும்.



உடம்புக்கு பல வகையிலும் பயன் தருகின்றது.

சோயா பீன்ஸ்

சோயா பீன்ஸில் பிளேவனாய்டுகள் உள்ளது. அது எலும்பு மெட்டபாலிசத்திற்கு உதவி செய்கிறது. மெனோபாஸ் பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் வராமல் தடுக்கவும் உதவுகிறது. 100 மி.கி. சோயா பீன்ஸில் 25 மி.கி. கால்சியம் உள்ளது. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டவர்கள் தினமும் காலையில் சோயாபால் அருந்துவது நல்லது. இதில் கொழுப்பு மிக மிகக் குறைவு என்பதால் உடல் பருமனானவர்களும் சாப்பிடலாம்.

மஞ்சள்

எலும்பு வளர்ச்சிக்கு முக்கியமாக உதவக் கூடியது. மூட்டுவலியை சரி செய்யும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.



மாதுளம்பழம்

மாதுளம் பழத்தில் கோமோஸ்டிரால் காமஸ்டன் ஆகியவை அடங்கியுள்ளன. எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவும். எலும்பு பலவீனமாவதையும் தடுக்கும்.

பிரண்டை

ஆ ஸ் டி யோ பே ரோ சி ஸ் பிரச்சனையை சரி செய்யும் மிக முக்கிய மருந்தில் பிரண்டையும் ஒன்றாகும். நிறைய கால்சியம் உள்ளது. மாதவிடாய் வலிக்கு பிரண்டை நல்ல மருந்தாகும். பிரண்டையை துவையலாக்கி சாப்பிடலாம். எலும்பு மற்றும் மூட்டு பிரச்சனைகளுக்கு சிறந்த மருந்தாக பயன்படுகிறது.

பூசணி விதைகள்

ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் சாலட் கிண்ணத்தில் சில பூசணி விதைகளை சேர்ப்பது உடைந்த எலும்புகளை இயற்கையாக குணப்படுத்த உதவுகிறது. எலும்புகள் மற்ற மூலங்களிலிருந்து

உட்கொண்ட கால்சியத்தை மிகவும் திறம்பட உறிஞ்சுவதற்கு உதவும்.

குடை மிளகாய்

குடை மிளகாயில் வைட்டமின் சி மிகவும் நிறைந்துள்ளது. இது எலும்புகளில் கொலாஜன் உற்பத்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. உடைந்த எலும்புகளை குணப்படுத்துவதற்கும், உடைந்த எலும்புகளின் இரண்டு முனைகளை இயற்கையாக ஒன்றாக இணைப்பதற்கும் கொலாஜன் மிகவும் முக்கியமானது.

பசலைக்கீரை

கால்சியம் நிறைந்தது. பற்கள் வலுவாக்க உதவுகிறது. தினசரி கால்சியம் தேவையில் 25 சதவீதத்தை பசலைக்கீரை வழங்குகிறது. நார்ச்சத்து நிறைந்த இக்கீரையில் இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் ஏ அதிகம் உள்ளது.

செர்ரிப்பழம்

செர்ரிப்பழங்களில் காணப்படும்

அந்தோசயனின்கள் அவற்றின் துடிப்பான சிவப்பு நிறத்திற்கு காரணமாகின்றன. புளிப்பு, செர்ரி ஜூஸ் வீக்கத்தைக் குறைக்கும். கீல்வாத தாக்குதல்களை குறைக்கும்.

சோயா பால்

சோயா ஒரு புரதம் நிறைந்த உணவு. நிறை ரிபோப்ளேவின் (வைட்டமின் பி2) மற்றும் வைட்டமின் பி12 உட்பட பி காம்ப்ளக்ஸ் வைட்டமின்களை பெற உதவுகிறது. வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை துரிதப்படுத்தும். சோயா பால் கால்சியம் மற்றும் இரும்புச்சத்துக்கான சிறந்த மூலமாகும்.

முளைகட்டிய உணவுகள்

உடலில் கால்சியம் சத்து குறைபாட்டை ஈடுகட்ட முளைகட்டிய உணவுகளை உட்கொள்வதும் நல்லது. கால்சியம் மற்றும் பிற அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களின் அளவுகளின் பற்றாக்குறையை உணவின் மூலமாக



உடலில் அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

வாழைப்பழம்

வாழைப்பழம் எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய பழங்களில் ஒன்றாகும். வாழைப்பழம் செரிமானத்திற்கு உதவுவது மட்டுமல்லாமல், மெக்னீசியத்தின் சிறந்த ஆதாரமாகவும் உள்ளது. எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் பலவீனமாகாமல் தடுக்கலாம்.

அத்திப்பழம்

உடலில் கால்சியம் சத்து குறைவாக இருப்பவர்கள் அத்திப்பழத்தை உட்கொள்வது மிகவும் நன்மை பயக்கும். கனிசமான அளவு கால்சியம் மற்றும் பொட்டாசியம் உள்ளது. தொடர்ந்து அத்திப்பழத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் கால்சியம் குறைபாடே ஏற்படாது.

நட்ஸ் வகைகள்

கால்சியம் தவிர பாதாம், பிஸ்தா மற்றும் முந்திரி போன்ற பருப்புகளில் எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமான மெக்னீசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் உள்ளது.

பாதாம் பருப்பில் வைட்டமின் ஈ, புரதங்கள், மெக்னீசியம், பொட்டாசியம், ஒமேகா 3 மற்றும் ஒமேகா 6 கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன. ஆண்டிபாடி உற்பத்தியை அதிகரித்து எலும்புகளை பலப்படுத்துகிறது. உடைந்த எலும்பு விரைவில் குணமாகும். எலும்பு நோய்கள் தடுக்கப்படும்.

வால் நட்டுகளில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன. அதிக கலோரி உடையவை. எனவே மிதமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்

பால் குடிப்பதால் எலும்பு வலுப்பெறும் என அனைவரும் அறிந்ததே. இதில் கால்சியம், வைட்டமின் டி, பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் மற்றும் மெக்னீசியம்

போன்றவை அதிகம் நிறைந்துள்ளன. அனைத்து வகையான பால்பொருட்களும் கால்சியம் நிறைந்தவை. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை உட்கொள்ளலாம்.

கீரை வகைகள்

கீரைகளில் வெந்தயக் கீரை, வெங்காயத்தாள், முருங்கைக் கீரை, கொத்தமல்லி, முள்ளங்கிக் கீரை, பாலக்கீரை ஆகியவற்றில் கால்சியம் நிறைந்துள்ளது. கீரைகளில் 2.5 சதவீதம் கால்சியம், வைட்டமின்கள், இரும்புச்சத்து நிறைந்தது.

கேழ்வரகு

கேழ்வரகில் கால்சியம் சத்து அதிகளவில் நிறைந்துள்ளது. 3 மாத குழந்தைகள் முதல் அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்ற ஊட்டச்சத்து நிறைந்த கால்சியத்தின் பொக்கிஷமாக கேழ்வரகு அறியப்படுகிறது. பாலில் உள்ள அதே அளவு கால்சியம் கேழ்வரகில் உள்ளது. கஞ்சி வடிவில் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம். பெரியவர்கள் கூழ், ரொட்டி, களி போன்றவற்றை செய்து உணவாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

முட்டை

முட்டையில் புரோட்டீன் மட்டுமின்றி வைட்டமின் டி நிறைவாக உள்ளது. மஞ்சள் கரு கால்சியம் நிறைந்தது. வைட்டமின் டி குறைபாட்டை சரி செய்ய சிறந்த உணவு முட்டையாகும். உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களை முட்டை வழங்குகிறது. உடலுக்கு தினசரி தேவையான வைட்டமின்களில் 6 சதவீதம் சத்து முட்டையில் உள்ளது. வேகவைத்த முட்டையில் சுமார் 50 மி.கி. கால்சியம் உள்ளது. வைட்டமின் டியின் நல்ல ஆதாரமாகவும், கால்சியத்தை உடல் உறிஞ்சுவதற்கும் உதவுகிறது.

அசைவ உணவுகள்

ஆட்டுக்கால் எலும்பு மஜ்ஜையில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம், இரும்புச்சத்து உள்ளிட்ட தாது உப்புகள்



நிறைந்துள்ளன. இதனைச் சாப்பிடுவதால் எலும்பு விரைவில் கூடும்.

100 மி.கி நண்டில் 16 மி.கி. கால்சியம் உள்ளது. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டவர்கள் 3 நாளைக்கு ஒருமுறை நண்டு சூப் குடிக்கலாம். நண்டு அதிக உஷ்ணம் உள்ளதால் வெயில் காலங்களில் தவிர்ப்பது நல்லது. எலும்பை வலுவாக்கும் தன்மை அதிகம் உடையது.

டியூனா மீனில் வைட்டமின் டி சத்துக்கள் அதிகம் நிறைந்துள்ளது. இதை உட்கொள்வதால் எலும்புகள் வலுவடையும்.

சால்மன் ரக மீன்களில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் நிறைந்துள்ளது. எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானவை. 100 மி.கி மீனில் 15 மி.கி கால்சியம் உள்ளது. நெத்திலி, வஞ்சிரம், கடலா உள்ளிட்ட மீன்களை சாப்பிடுவதன் மூலமாக எலும்பு அடர்த்தி அதிகரிக்கிறது.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

ஆண்டு சந்தா : ரூ.300/-

5 ஆண்டு சந்தா : ரூ.1500/-

ஆயுள் சந்தா : ரூ.3000/-



ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.


பெயர்:

முகவரி:

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:.....

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

மேலே உள்ள சந்தா விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்யவும். சந்தா தொகையை HERBAL MIRACLE என்ற வங்கிக் கணக்கில் செலுத்தவும். பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தையும், பணம் கடடிய ரசீதையும் +91 9962994948 என்ற எண்ணுக்கு Whatsapp  செய்யவும். அல்லது கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும்.

Ac/No : 410205000565
Name : HERBAL MIRACLE
Bank : ICICI
Branch : Guindy
IFSC Code : ICIC0004102

சந்தா அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

ஹெர்பல் மிராக்கல்,

1B, 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.

போன்: 9962994948 E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com



மருத்துவர் ஓ.பிலியா மேரி



கருப்பையை காக்கும் கல்யாண முருங்கை

கல்யாண முருங்கை அற்புதமான, மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் ஆரோக்கியம் நிறைந்த, நன்மைகள் மிகுந்த மிகவும் அரிதான தாவரமாகும். கல்யாண முருங்கையின் தாவரவியல் பெயர் *Erythrio variengata*. இது ஆங்கிலத்தில் loral tree and tiger claw என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. கல்யாண முருங்கை என்பது தமிழ் பெயர். முட்கள் உள்ள மரம் என்பதால் இதை முள் முருங்கை என்றும் அழைப்பர்.



கல்யாண முருங்கையில் ஆல்கலாய்டுகள், ஃபிளாவனாய்டுகள், ட்ரைடர்பீன்ஸ், புரதங்கள், லெசித்தின் மற்றும் ஸ்டிராய்டுகள் உள்ளன. மரத்தின் இலை, பட்டை, பூ, விதைகள் அனைத்தும் மருத்துவ குணங்கள் உடையவை.

ஆண்களுக்கு முருங்கை மரம், பெண்களுக்கு கல்யாண முருங்கை மரம்

என்று நம்முடைய மூதாதையர்கள் கூறி வந்துள்ளனர். பொதுவாக கல்யாண முருங்கை பெண்களுக்கு என்று மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

ஏனெனில் இது கருப்பையை பலப்படுத்துகிறது. எலும்பு இழப்பைத் தடுக்கிறது. மற்றும் மாதவிடாய் வலிக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பயன்படுகிறது.

தமிழ்நாட்டின் சில பகுதிகளில் கல்யாண முருங்கை, திருமணச் சடங்குகளில் சேர்க்கப்படுகிறது. மணமகள் வலுவான கருப்பையை பெற அதைப் பயன்படுத்தி ஊக்குவிக்கிறார்கள்.

கல்யாண முருங்கையில் உள்ள ஆல்கலாய்டுகள் தசைகளை தளர்த்தி தன்னிச்சையான தாள சுருக்கத்தை தடுக்கிறது. இந்தப் பண்பு காரணமாகவே கல்யாண முருங்கை மாதவிடாய் வலிக்கு மருந்தாக பயன்படுகிறது. அதுமட்டும் அல்லாது ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் சுழற்சியை ஒழுங்குபடுத்த உதவுகிறது. மேலும் வயிற்றுப் போக்கு, அஜீரணம் போன்ற நிலைமைகளால் ஏற்படும் வயிற்று வலிக்கும் சிகிச்சையளிக்க பயன்படுகிறது. மேலும் இதில் அழற்சி எதிர்ப்பு, பாக்க்டீரியா எதிர்ப்பு, நீரிழிவு எதிர்ப்பு, அதிக கொலஸ்ட்ரால் குறைக்கும் தன்மை, எலும்பு பாதுகாப்பு மற்றும் உடம்பில் உள்ள நச்சுக்களை நீக்குவது என பல்வேறு மருத்துவ பண்புகள் உள்ளன.

பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல் பிரச்சனை மிகவும் தொல்லையாகவே இருக்கும். வெள்ளைப்படுதலை கவனிக்காமல் விட்டால் அதுவே

பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்கு கர்ப்பப்பையில் அழுக்குகள் படிந்து இருக்கும். அந்த அழுக்குகளை வெளியேற்ற மிளகு, பூண்டு, சீரகம், மஞ்சள் சேர்த்த கல்யாண முருங்கை இலை கஷாயம் உதவுகிறது.

கர்ப்பப்பை புற்றுநோய் வருவதற்கு காரணமாக அமைகின்றது. வெள்ளைப்படுதலை குணமாக்க கல்யாண முருங்கை இலைகளை நன்றாகக் கழுவி அரைத்து தோசை மாவில் சேர்த்து தோசை போன்று செய்து சாப்பிடலாம்.

மாதம் ஒருமுறை சாப்பிட்டு வந்தால் கர்ப்பப்பை பலமாகி வெள்ளைப்படுதல் சரியாகும். பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்கு பின் கர்ப்பப்பையில் அழுக்குகள் படிந்து இருக்கும். அந்த அழுக்குகளை வெளியேற்ற கல்யாண முருங்கை இலையுடன் மிளகு, பூண்டு, சீரகம், மஞ்சள் சேர்த்து கொதிக்கவைத்து





நன்றாக வடிகட்டி 30 நாட்கள் குடித்து வர கர்ப்பப்பையில் இருக்கும் அழுக்குகள் முழுவதும் வெளியேறிவிடும்.

கல்யாண முருங்கை இலைக்கு தாய்ப்பாலை பெருக்கும் சக்தியும் உண்டு. இதன் இலையை நறுக்கி, வெங்காயம் போட்டு, தேங்காய், நெய்விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தை பெற்ற தாய்மார்களுக்கு நன்றாக பால் சுரக்கும். மேலும் இதனுடைய இலை மற்றும் பூ பெண்மலடு நீக்கும் தன்மை கொண்டவை. குழந்தைப் பேறுக்கு இந்த மரம் ஒரு வரம். இந்த மரத்து இலைகளை பிழிந்து சாறு எடுத்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் பெண்களுக்கு கருத்தரிப்பு தொடர்பான தடைகள் நீங்கி, கருமுட்டை அதிக அளவில் உற்பத்தியாகும்.

வரவேண்டிய நாளில் வராமல் உள்ள மாதவிடாய் பிரச்சனைக்கு கல்யாண முருங்கை இலையை நசுக்கி சாறெடுத்து மாதவிடாய் வருவதற்கு முன் மூன்று நாள், வந்துகூகு பிறகு மூன்று நாள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும்.

இந்த வைத்தியத்தை தொடர்ந்து மூன்று மாதம் செய்து வந்தால் மாதவிடாய் சீராகி, குழந்தையின்மை நீங்கி கரு தங்கும் தன்மை ஏற்படும். இப்படிக் குழந்தை பாக்கியத்துக்கு உத்தரவாதமாக இந்த மரம் இருக்கிறது. பெண்களுக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதம் ஆகும்.

மேலும் கல்யாண முருங்கை இலையுடன் கஸ்தூரி மஞ்சள், சேர்த்து அரைத்து பூசிக் குளித்தால், சொறி சிரங்கு குணமாகும். சளி, வயிற்றுப்பூச்சித் தொந்தரவு உள்ள குழந்தைகளுக்கு இந்த இலையுடன் கல் உப்பை சேர்த்து அரைத்துக் கொடுக்க வாந்தி வாயிலாகவும், காலைக் கடன் கழிக்கும்போதும், பூச்சி, சளி வெளியேறிவிடும்.

இந்த இலைச்சாற்றை தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் உடல் எடை குறையும். இதன் பட்டை பாம்பு கடிக்கு மருந்தாக பயன்படுகிறது. கல்யாண முருங்கை மரத்தில் பல்வேறு மருத்துவ குணங்கள் பொதிந்துள்ளன. அதை முறையாக அறிந்து பயன்படுத்துபவர்களுக்கு இது ஒரு பொக்கிஷம்.



மருத்துவர் ஹேமாவதி



இரவில் அசைவம் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்

அசைவ உணவுகள் சாப்பிடுபவர்களின் எண்ணிக்கை உலகளவில் தொடர்ந்து அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. அசைவ பிரியர்களுக்கு தினமும் ஏதாவது ஓர் அசைவ வகை உணவு இல்லாமல் போனால், ஒரு வாய் உணவு கூட உள்ளே இறங்காது. அதற்காக எல்லா நேரத்திலும் அசைவம் சாப்பிடுவது சரியானதல்ல. இரவு நேரங்களில் அசைவ உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அசைவ உணவுகள் சுவையாக இருப்பதால் பலராலும் விரும்பி சாப்பிடப்படுகிறது. ஆனால், இரவில் அசைவ உணவுகள் சாப்பிடுவது உடலுக்கு நல்லதல்ல. அசைவ உணவுகள் ஜீரணமாவதற்கு தாமதமாகும். இரவு உடல் உழைப்பு ஏதும் இல்லை என்பதால், நிம்மதியான உறக்கத்தை விரும்புவோர் அசைவத்தை இரவில் தவிர்ப்பது நல்லது.



அசைவ உணவுகளான சிக்கன், மட்டன், மீன் அதிகமாக சாப்பிடும்போது செரிமானக் கோளாறு, மலச்சிக்கல், சீரற்ற இதய துடிப்பு, அதிக உடல் பருமன் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும். மேலும், இதயத்திற்கு இரத்தம் செல்லும் குழாயில் கொழுப்பு படியும். உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் பிராய்லர் சிக்கன் சாப்பிடுவதால் கல்லீரலில் பாதிப்பு ஏற்படும்.

பெண் குழந்தைகள் அதிக அளவில் பிராய்லர் சிக்கனை எடுத்துக் கொண்டாலே சிறு வயதிலேயே பருவம் எய்தும் நிலை உண்டாகும். இரவில் அசைவ உணவுகள் செரிமானமாக தாமதம் ஏற்படும் என்பதால் பித்தப்பை கல் உருவாகும்.

சிலர் மது அருந்திவிட்டு, அசைவ உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வார்கள். இதனால், உடலில் கொழுப்பு சேர்ந்து, உயர் இரத்த அழுத்தத்தை உண்டாக்கும். மேலும் பக்கவாதம் ஏற்படவும் அதிக வாய்ப்பு உண்டு. இறைச்சி சாப்பிடுவதால் உடல் சூடு அதிகமாக இருக்கும் குடலிலும் அதிக கொழுப்பு தங்கி, குடலின் இயக்கம் பாதிக்கப்படும் மற்றும் தொப்பை போடும். விளைவாக, அதிக கோபம், எரிச்சல், நிதானமின்மை என அன்றாட செயல்களில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

மிகக் கடின உழைப்பாளிகளுக்கு சைவம், அசைவம். என எந்த வகை உணவானாலும், உடலில் கலோரிகள் தங்காமல் எரிக்கப்பட்டு, எனர்ஜியாக மாறிவிடும். எந்த பிரச்சனையும் இருக்காது. ஆனால், உடலை அதிகம் அலட்டிக்கொள்ளாமல் மூளைக்கு வேலை கொடுப்பவர்கள், அசைவ உணவுகளை இரவு நேரங்களில் எடுத்துக் கொண்டால் மேற்கண்ட பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம்.



மருத்துவர் சிபிராமி ரமேஷ்



காசநோயை மூலிகைகளால் குணப்படுத்த முடியுமா?

மார்ச் 24ந்தேதி உலக காசநோய் தினம். தமிழ்நாட்டில் கடந்த வருடத்தில் 1 லட்சத்து பத்தாயிரம் பேர் காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளதாகவும், இதில் 4 சதவீதம் பேர் மரணம் அடைந்ததாகவும் புள்ளி விவரங்கள் தெரிவிக்கின்றன.

காச நோய் என்று சொல்வதை விட டிபி என்றால் அனைவருக்கும் இதைப் பற்றித் தெரியும். இது மைக்கோபாக்டீரியம் ட்யூபர்குளோசிஸ் (Mycobacterium tuberculosis) நுண்கிருமியால் வரக்கூடிய நோய். இது தொற்று நோய். பரம்பரை அல்ல. இது காச நோய் அல்லது டிபி TB (Tubercle bacillus அல்லது Tuberculosis) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

WHO இன் கூற்றுப்படி, காசநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், காசநோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாழ்நாள்

ஆபத்து 5 10 சதவீதம் உள்ளது. எச்.ஐ.வி, ஊட்டச்சத்து குறைபாடு அல்லது நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் போன்ற சமரசம் செய்யப்பட்ட நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு உள்ளவர்கள்; அல்லது புகையிலையை பயன்படுத்துபவர்கள், நோய்வாய்ப்படும் அபாயம் அதிகம்.

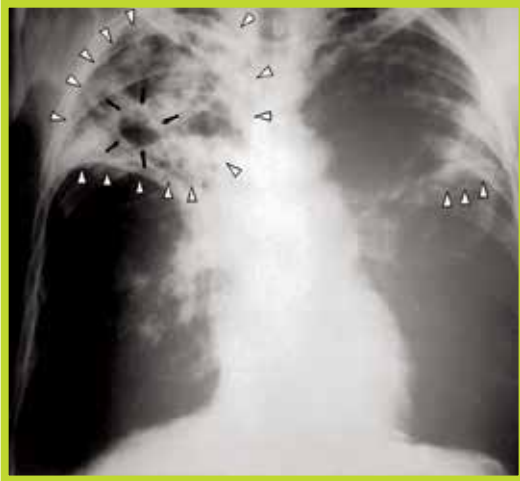
அறிகுறிகள்

சளியுடன் கூடிய இருமல் இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் இருப்பது. மாலை நேரத்தில் வரக்கூடிய காய்ச்சல், உடல் எடை குறைதல், சளியில் இரத்தம் கலந்து வெளிவருவது, மார்புவலி போன்றவை காசநோயின் அறிகுறிகள்.

காச நோய் தீவிர நுரையீரல் நோயாகும். இது உடலை பெரிதும் பாதிக்கிறது. காசநோயை உண்டாக்கும் பாக்டீரியா ஒரு வரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவும் என்பதால் வீட்டில் ஒருவருக்கு டிபி இருந்தால் மற்ற நபரையும் பாதிக்கலாம்.

காசநோயை குணப்படுத்தும் மூலிகைகள்

பிராமி என்னும் வல்லாரை இரத்தத்தை சுத்தம் செய்கிறது. காசநோய் தொடர்பான அறிகுறிகளுக்கு



சிகிச்சையளிக்க பயன்படுகிறது. ஆரோக்கியத்துக்கு நன்மை அளிக்க கூடிய இது இரத்த ஓட்டம், நரம்பு, இனப்பெருக்கம், செரிமானம் மற்றும் வெளியேற்ற அமைப்புகளுக்கு உதவுகிறது. இது மூளை செல்களுக்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கும். காசநோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபருக்கு நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்துகிறது. இது இரத்தத்தை சுத்தம் செய்வதோடு காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் மூச்சுக்குழாய் அழற்சி போன்ற காசநோய் தொடர்பான பெரும்பாலான அறிகுறிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது.

கண்டங்கத்திரி

காச நோயை குணமாக்கும் ஆற்றலை கண்டங்கத்திரி கொண்டுள்ளது. கண்டங்கத்திரி, தூதுவளை மற்றும் ஆடாதோடை ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து, இடித்து நீரில் கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி இந்தக் கசாயத்தை காலை மாலை குடித்தால் காச நோய் சரியாகிவிடும். தலையில் நீர் கோர்த்து கொள்வதற்கும், வறட்டு இருமலுக்கும் கண்டங்கத்திரி பயன்படுகிறது.

சளியுடன் கூடிய இருமல்

இரண்டு வாரங்களுக்கு மேல் இருப்பது, மாலை நேரத்தில் வரக்கூடிய காய்ச்சல், உடல் எடை குறைதல், சளியில் இரத்தம் கலந்து வெளிவருவது, மார்புவலி போன்றவை காசநோயின் அறிகுறிகள்.

கண்டங்கத்திரிக்கு இரத்தக் குழாய்களில் உண்டாகும் கொழுப்பு அடைப்புகளை நீக்கும் தன்மை உண்டு. அதேபோல் மார்புச் சளியை நீக்கி குரல்வளையில் தேங்கிநிற்கும் சளியை நீக்கி சுவாசத்தை சீராக்கும்.

கண்டங்கத்திரி இலையின் சாற்றை தேங்காய் எண்ணெய்யுடன் கலந்து கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின் பூசி வந்தால் வியர்வை நாற்றம் நீங்கும். தலைவலி, சரும பாதிப்பு இவைகளுக்கு பற்று போட்டால் நிவாரணம் உடனடியாக கிடைக்கும்.



தூதுவளை

தூதுவளை இலைகளை நிழலில் உலர்த்திக் காயவைத்து இடித்துப் பொடியாக்கி, ஒரு தேக்கரண்டி பொடியை 1 டம்ளர் பசும்பாலில் கலந்து தினமும் காலையில் மட்டும் குடித்து வர நாவறட்சி, கபநீர், மூட்டு வலி காசநோய் குணமாகும்.

தூதுவளை இலையை நெய்யில் வதக்கி துவையலாகவோ, கடைந்தோ உண்டு வரக் கபக் கட்டு நீங்கி உடல் பலம் பெறும்.

தூதுவளை இலையை சாறு பிழிந்து அதேயளவு நெய்யில் காய்ச்சி 1 தேக்கரண்டியளவு 2 வேளை குடித்து வர, எலும்புருக்கிக் காசம், மார்புச் சளி உடனே நீங்கும்.

தூதுவளைக் காயை நிழலில் உலர்த்திக் காயவைத்து தயிர், உப்பு சேர்த்து பதப்படுத்தி எண்ணெய்யில் வறுத்து உணவுடன் உண்டு வர மனநல பாதிப்பு, இதய பலவீனம், மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

தூதுவளைப் பூக்கள் 10 எடுத்து 1 டம்ளர் பாலில் காய்ச்சி வடிகட்டி, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து 48 நாட்கள் இருவேளை குடித்து வர, தாது விருத்தி, உடல் பலம், முகவசீகரம் பெறலாம்.

விடாரி கிழங்கு

காசநோயால் எடை இழப்பை அதிகம் கொண்டவர்களுக்கு எடையை அதிகரிக்க உதவுகிறது. உடலில் செரிமானம் மற்றும் இனப்பெருக்க அமைப்பில் செயல்படுகிறது. இதில் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் உள்ளது. மெலிந்த நோயாளிகளின் எடையை ஆரோக்கியமாக அதிகரிக்க உதவுகிறது. இந்த மூலிகையை தூள் ஆக்கி எடுக்கலாம். தேநீர் போன்றும் இனிப்பு மிட்டாய் வடிவிலும் எடுக்கலாம்.



பூண்டு

காசநோய்க்கு திறம்பட பதிலளிக்க பூண்டு உதவுகிறது. நரம்பு, சுவாசம், செரிமான சுற்றோட்டத்துக்கும், இனப்பெருக்க அமைப்புக்கும் பூண்டு உதவுகிறது. காச நோயாளிகள் பூண்டு தேநீர் எடுக்கலாம். பூண்டு சுட்டு சாப்பிடலாம். உணவில் பூண்டு சேர்த்து வருவதன் மூலம் காசநோய் அறிகுறியை குறைக்கலாம்.

அஸ்வகந்தா

அஸ்வகந்தா ஆரோக்கியமானவை. இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். ஆயுர்வேதத்தில் பல சிகிச்சைகள் மற்றும் தயாரிப்புகளில் இவை மருந்தாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. உங்கள் முழு உடலுக்கும் நன்மை பயக்கும். எந்த பக்கவிளைவுகளையும் உண்டாக்காது. இது நரம்பு, சுவாசம்





மற்றும் இனப்பெருக்க அமைப்பில் செயல்படுகிறது. பல ஆண்டுகளாகவே காசநோய்க்கு மருந்தாக எடுக்கப்படுகிறது. சளி, இருமல் போக்கும் மருந்தாக செயல்படுகிறது. காசநோய்க்கு சிகிச்சையளிப்பதில் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளை கொண்டுள்ளது.

அம்ருதவல்லி

ஆயுர்வேத மூலிகையான இது இரத்த ஓட்டம் மற்றும் காசநோய்க்கு நன்மை பயக்கும். உடலில் செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் சில மூலிகைகளில் இதுவும் ஒன்று. உடலில் உள்ள பிரச்சனைகளை திறம்பட நீக்குவதில் இவை சிறந்த மூலிகை.

இரட்டி மதுரம்

காசநோய்க்கு எதிராக செயல்பட்டு குணப்படுத்தும் பண்புகளை கொண்டுள்ளது இரட்டி மதுரம். இது



பாக்டீரியா தொற்றுக்களை அழித்து வெளியேற்றும் தன்மை கொண்டது. காசநோய் மற்றும் பாக்டீரியா தொற்றுக்கு எதிராக செயல்பட்டு குணப்படுத்தும் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. உடலை வலுவாக்கி உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. அதிக இரத்தப்போக்கு, தொண்டை தொற்று, எரிச்சல், மூச்சுக்குழாய் அழற்சி மற்றும் சோர்வு ஆகியவற்றை கட்டுப்படுத்துவதால் காசநோய் சிகிச்சையில் இது பயனுள்ளதாக இருக்கும். இதை பொடி வடிவில் வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து எடுக்கலாம்.

காசநோயாளிகளுக்கான உணவுகள்

சத்தான உணவுகளை உட்கொள்வதை ஊக்குவிக்க வேண்டும். எடை அதிகரிப்பை ஆதரிக்கும் உயர் புரத உணவுகள் சேர்க்க வேண்டும். அனைத்து வகையான இறைச்சி, கோழி, முட்டை, பால் மற்றும் பால் பொருட்கள், பச்சை இலை காய்கறிகள், சீஸ் போன்றவை பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

தினசரி வாழ்க்கையில் அதிக மன அழுத்தம், அதிக உடல் உழைப்பு போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

தொற்றுப் பரவலை தடுக்க எப்போதும் முகத்தில் மாஸ்க் அணிவது அவசியம். தொடர் சிகிச்சையையும் சரியான வாழ்க்கை முறையையும் கடைபிடித்தால் காசநோய் தீவிரமாகாமல் தடுக்கலாம்.



மருத்துவர் சர்மிளா



சர்க்கரை நோயும் - சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் துணை நோய்களும்

சர்க்கரை நோய் (நீரிழிவு) நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் ஒரு கோளாறு ஆகும். இது ஒரு நோயல்ல. குறைபாடு என்று சொல்லலாம். கணையத்தின் பீட்டா செல்களால் இன்சலினை சுரக்க முடியாமல் போகும்போதும் இரத்தத்தில் சேரும் குளுக்கோஸின் அளவு கூடும். இதைத்தான் Diabetes என ஆங்கிலத்திலும், "சர்க்கரை நோய்" என தமிழிலும் சொல்கிறோம். மற்ற நாடுகளில் 55 வயதிலும், இந்தியாவில் 40 வயதிலும் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்கின்றன ஆய்வுகள்.



வகைகள்

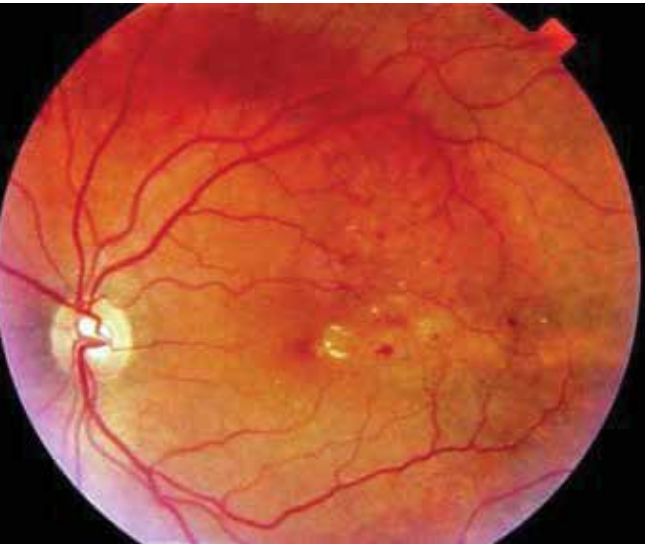
டைப் 1 சர்க்கரைநோய்: சிறு வயதிலேயே ஏற்படும் இவ்வகையில், கணையத்தால் இன்சலினைச் சுரக்க முடியவில்லை. எனவே உடலுக்குத் தேவையான இன்சலினை வெளியே

இருந்து உடலுக்குள் செலுத்தவேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்படுகிறது. இவ்வகை சர்க்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள், குறைவான எடையுள்ளவர்களாக இருப்பார்கள்.

டைப் 2 சர்க்கரை நோய்: பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும். இந்த வகையில் இன்சலின் சுரப்பு இருந்தாலும் மிக மெதுவாகத் தான் தன் பணியைச் செய்யும். எனவேதான் மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்வதுடன், உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டியிருக்கும். உணவு பழக்கத்திலும் கட்டுப்பாடு வேண்டும்.

காரணங்கள்

உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், துரித உணவுகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது, உடல் பருமன் அதிகரித்து அதை கவனிக்காமல் இருப்பது, அதீதக் கொழுப்பு, கர்ப்பகாலத்தில் சிலசமயம் பிளசென்ட்டாவின் இன்சலின் அளவு கூடும். பரம்பரையில் ஹார்மோன்களால் சர்க்கரைநோய் இருந்தால், மரபணுக்கள் சர்க்கரை நோயை அடுத்த தலைமுறைக்கு கொண்டு செல்லும். டைப்2 சர்க்கரை நோயை உருவாக்கும்.



நீண்ட நாட்களாக சர்க்கரை நோயை

கட்டுக்குள் கொண்டுவராமல் இருப்பதால் பார்வை இழப்பு, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், கால்களை இழத்தல், பக்கவாதம், கோமா, உயிரிழப்பு ஏற்படக்கூடும்.

குறிகுணங்கள்

இரத்தத்தில் அதிக அளவு சர்க்கரை இருப்பது, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், அதிகமாக தாகமெடுத்தல், கூடுதல் அல்லது குறைதல், தோல் அரிப்பு, புண்கள் ஆறும் தன்மை குறைதல், சிறுநீர் தொற்று ஆகிய குறிகுணங்கள் தோன்றும்.

நீண்ட நாட்களாக சர்க்கரை நோயை கட்டுக்குள் கொண்டுவராமல் இருப்பதால் பார்வை இழப்பு, சிறுநீரகக் கோளாறுகள், கால்களை இழத்தல், பக்கவாதம், கோமா, இறப்பு ஏற்படக்கூடும்.

சர்க்கரை நோயால் கண்களில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்:

டயாபடீஸ் ரெட்டினோபதி என்பது கண்களை பாதிக்கும் ஒரு சர்க்கரை நோயாகும்.

இது கண்ணின் பின்புறத்தில் உள்ள ஒளி உணர்திறன் திசுக்களின் இரத்த நாளங்கள் சேதமடைவதால் ஏற்படுகிறது. முதலில் இந்த நோய் எந்த அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்தாது, அல்லது இலேசான பார்வை பிரச்சனைகளை மட்டுமே ஏற்படுத்த வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால் இது நாளடைவில் பார்வையின்மைக்கு வழிவகுக்கும். உங்களுக்கு நீண்ட காலமாக நீரழிவு நோய் இருந்தால்

மற்றும் இரத்த சர்க்கரை குறைவாக கட்டுப்படுத்தப்படுவதால் இந்த கண்களில் உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.

உங்கள் பார்வையில் மிதக்கும் புள்ளிகள், மங்கலான பார்வை. ஏற்ற இறக்கமான பார்வை, பார்வையில் இருண்ட அல்லது வெற்று பகுதிகள், பார்வை இழப்பு ஆகிய குறிகுணங்கள் தோன்றும்.

சர்க்கரை நோயால் சிறுநீரகத்தில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்:

டயாபடீஸ் நெப்ரோபதி (Diabetic nephropathy) என்பது சிறுநீரகத்தை செயலிழக்கச் செய்யும் பொதுவான கோளாறாகும். சிறுநீரகத்தின் முதன்மை பணியாவது இரத்தத்தில் இருக்கும் கழிவுகளை வெளியேற்றுவதே.

நீரிழிவு நோய் நீண்ட காலம் நீடித்திருக்கும் போது சிறுநீரகத்தின் ஃபில்டரிங் அமைப்பில் மாற்றம் ஏற்பட்டு அதிலிருக்கும் திசுக்களுக்கு பாதிப்பை விளைவிப்பதால் சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடு செயலிழக்கும் வரை சிறுநீரக

நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் வெளிப்படுவதில்லை. திரவம் கட்டுதல், தூக்கமின்மை, வயிற்றில் அசௌகரியம், பசியின்மை, குமட்டல், வாந்தி ஆகிய குறிகுணங்கள் தோன்றும்.

சர்க்கரை நோயால் நரம்புகளில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள்

டயாபடீக் நியூரோபதி என்பது சர்க்கரை நோயினால் சிக்கல்கள் காரணமாக காணப்படும் ஒரு நரம்புக் கோளாறு ஆகும். கைகள் மற்றும் கால்களில் மட்டுமே இந்த நோயின் அறிகுறிகள் உண்டாகும். கிட்டத்தட்ட 50 சதவீதம் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு டயாபடீக் நியூரோபதி ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

இந்நோயில் கைகள் மற்றும் கால்களில் கூச்ச உணர்வு, வலி அல்லது உணர்வின்மை ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும்.



பெரிட் பரல் நியூரோபதி உங்கள் உடல் அமைப்பை கட்டுப்படுத்தும், நரம்புகளை பாதிக்கும். அடாமெஸ் நியூரோபதி கை, கால், தலை ஆகியவற்றின் நரம்புகளை பாதிக்கும். ஃபோகல் நியூரோபதி உடலின் ஒரு பக்கத்தை பாதிக்கும் ப்ராக்ஸிமல் நியூரோபதி போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

மேலும் இந்நிலைகள் ஏற்படாமல் இருக்க இரத்த சர்க்கரை அளவை சரியான அளவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி ஆகியன இருத்தல் வேண்டும்.

உணவுகளில் கீரைகள், சூப் வகைகள், எலுமிச்சை, புதினா, வெங்காயம், நட்ஸ், வெண்ணெய் எடுக்கப்பட்ட மோர் ஆகியவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

மேலும் தேன், சர்க்கரை, ஸ்வீட்ஸ், ட்ரை ஃப்ரூட்ஸ் பொரித்த உணவுகள், இனிப்பான குளிர்்பானங்கள், கேக் போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயை கட்டுக்குள் வைத்துக்கொள்ள பாகற்காய், வெந்தயம், நெல்லி கறிவேப்பிலை, கொய்யா, முருங்கை இலை, பட்டை இவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் முறையான உணவோடு உடற்பயிற்சி செய்வது சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருக்க உதவும்.



மருத்துவர் ஹேமாவதி



ஆரோக்கியத்துறை பாதிக்கும் தூக்கமின்மை

நம்முடைய உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் தூக்கத்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. யாருக்கெல்லாம் தூக்கமின்மை பிரச்சனை இருக்கிறதோ அவர்கள் உடல் அளவிலும் மனதளவில் வசியம். எல்லோருக்குமே 6 முதல் 8 மணிநேரம் தூக்கம் அவசியம். பல்வேறு பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதனுடைய தூங்கும் நேரமும் அவர்களுடைய வயதுக்கு ஏற்ப மாறுபடுகிறது. பிறந்த குழந்தைகள் 16 முதல் 20 மணிநேரம்வரை தூங்கவேண்டும். நான்கு வயதை தாண்டிவிட்டால் அவர்களுடைய தூங்கும் நேரம் 10 மணிமுதல் 11 மணிநேரமாக இருக்கும். டீன் ஏஜில் 8 முதல் 9 மணிநேரம் தூக்கம் அ

இதைவிட தூங்கும் நேரம் குறையும்போது பல்வேறு உடல்நல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. யார் ஒருவர்



சரியான அளவுக்கு தூங்குகிறாரோ அவர் சுறுசுறுப்பாகவும், முழு செயல் திறனுடனும் அடுத்தநாள் செயல்படுவார்.

சிலர் தூக்கம் வராமல் அவதிப்படுவார்கள். சிலர் வேலைப்பழு காரணமாக தூக்கத்தை தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். காரணம் எதுவாக இருந்தாலும் சரியாக தூங்கவில்லை என்றால் அது ஆரோக்கியத்துக்கு ஆபத்தாக முடியும்.

தூக்கம் வரவில்லை என்பதற்காக தூக்க மாத்திரையின் துணையை நாடுவது நல்லதல்ல. இயற்கையாக தூக்கம் வரவைக்க வேண்டும். அதுவே நம் உடலுக்கு ஆரோக்கியம்.

இன்றைக்கு பலரும் தலைக்கு எண்ணெய்யே தேய்ப்பதில்லை. இதனால் தலை சூடாகி தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது. எனவே வாரம் இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தால் தூக்கமின்மை பிரச்சனை தீரும். அழுக்கிரா பொடியை பாலில் கலந்து இரவு படுப்பதற்கு முன் குடித்து வந்தால் நன்கு தூக்கம் வரும். அதுபோல கசகசாவை தண்ணீரில் ஊறவைத்து அரைத்து பிழிந்தால் பால் வரும். அந்தம் பால் ஒரு 20 மிலி அளவு குடித்து வந்தலும் நன்றாகத் தூக்கம் வரும்.

வாழ்க்கை என்றால் பிரச்சனைகள் இருக்கும். என்ன பிரச்சனை இருந்தாலும் அதை எல்லாம் உங்கள் படுக்கை அறைக்கு வெளியில் இறக்கி வைத்துவிட்டு மகிழ்ச்சியான மனநிலையோடு படுக்கைக்கு செல்லுங்கள். நிச்சயம் தூக்கமின்மை பிரச்சனை தீரும்.



மருத்துவர் சிபிராமி ரமேஷ்



கர்ப்பத்திற்கு பிறகு ஏற்படும் தளர்வான சருமத்தை இறுக்குவதற்கான இயற்கை வழிகள் இதோ உங்களுக்காக.

என்ன செய்தால் பிரசவத்துக்கு பிறகு

எடை குறையும்

எல்லா பெண்களும் வருத்தமடையும் ஒரு விஷயம் பிரசவத்திற்கு பிறகு தங்களுடைய அழகு குறைந்து விட்டதாக நினைப்பார்கள். இதற்கு முக்கிய காரணம் பிரசவத்திற்கு பிறகு ஏற்படும் தொய்கின்ற சருமம் தான். வயிறு மற்றும் மார்புப் பகுதியில் உள்ள தொய்கின்ற சருமத்தை சரி செய்ய இயற்கையாகவே சில விஷயங்களை பின்பற்றி வரலாம். அது உங்களுக்கு ஏராளமான நன்மைகளை அளிக்கும்

கர்ப்பம் என்பது உங்க உடலை பல வழிகளில் பாதிக்கிறது. அந்த வகையில் பார்க்கும் போது கர்ப்பத்திற்கு பிறகு நிறைய பெண்கள் சருமத்தில் தொய்வை சந்திக்கின்றனர். வயிறு மற்றும் மார்புப் பகுதியில் தொய்கின்ற தசையை பெறுகின்றனர். எனவே கர்ப்பத்திற்கு பிறகான பெண்களின் அழகு குறைந்து விடுகிறது என்று நினைக்கின்றனர் . நிறைய பெண்கள் இதை சரி செய்ய எவ்வளவு முயற்சி செய்தும் பலன் என்பதோ கிடைத்தபாடில்லை.

பிரசவத்துக்குப் பின்

வயிற்றுப் பகுதியில் தசைகள்





பிரசவத்திற்கு பிறகு நிறைய தண்ணீர்

அருந்குங்கள். தண்ணீர் உங்கள் சரும
நெகிழ்ச்சித் தன்மையை அதிகரிக்கும்.
தொய்வு ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது.
போதுமான தண்ணீர் அருந்குவது அதிக
கொழுப்பை எரிக்க உதவுகிறது.

தொங்குவதற்கு மிக முக்கியமான காரணம் கருவில் வளரும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு தகுந்த மாதிரி தசைகள் நீட்சித் தன்மை அடைகிறது. பிரசவத்திற்கு அந்த தசைகளில் ஏற்படும் நெகிழ்வுத் தன்மை இழப்பே வயிற்றுப்புற பகுதியில் தசைகள் தொய்ய காரணம் ஆகிறது. வளரும் குழந்தைக்கு ஏற்ப பெண்களின் அடிவயிற்றுப் பகுதி, மார்பகங்கள் மற்றும் பிட்டம் போன்றவை விரிவடைகிறது.

இந்த தளர்வான சருமத்தை சில இயற்கை வழிகள் மூலம் சரி செய்ய முடியும். இப்படி அசிங்கமாக தொய்கின்ற தசையை சரி செய்ய கீழ்க்கண்ட டிப்ஸ்களை பின்பற்றுங்கள்.

நிறைய தண்ணீர் அருந்துங்கள்

உங்கள் சருமம் நல்ல ஈரப்பதத்துடன் இருப்பது மிக மிக அவசியம். எனவே பிரசவத்திற்கு பிறகு நிறைய தண்ணீர் அருந்துங்கள். ஏனெனில் தண்ணீர் உங்கள் சரும நெகிழ்ச்சித்தன்மையை அதிகரிக்கும். மற்றும் தொய்வு ஏற்படுவதைத் தடுக்கிறது. போதுமான தண்ணீர் அருந்துவது வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கும், அதிக கொழுப்பை எரிக்க உதவுகிறது.

அதிகளவு புரதத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

சருமத்திற்கு பிறகு வயிற்றுப்

பகுதியில் உள்ள தளர்வான சருமத்தை இறுக்குவதற்கு உடல் தசைகளை உருவாக்க முயற்சிக்க வேண்டும். தசைகள் அதிகரிக்கும் போது அது சருமத்தை இறுக்கும். புரதச்சத்து நிறைந்த உணவே உட்கொள்வது தசைகளை உருவாக்க உதவுகிறது. மற்றும் உங்கள் உடலுக்கு தேவையான அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களை உங்கள் உடலுக்கு வழங்க உதவும். பீன்ஸ், கடல் உணவு, மெலிந்த இறைச்சிகள், முட்டை மற்றும் சோயா பொருட்கள் போன்ற உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

வலிமை பயிற்சிகளை முயற்சி செய்யலாம்

வலிமை பயிற்சி போன்றவை உங்கள் சருமத்தை வலுப்படுத்த உதவுகிறது. வலிமை பயிற்சி தசை சுருக்கத்தைத் தூண்டுகிறது, இது வலிமையை உருவாக்க உதவுகிறது. மேலும் உடலில் புதிய செல்கள் மற்றும் திசுக்கள் உருவாக்க உதவுகிறது. சில எளிதான வலிமை பயிற்சிகளான சிட்அப்கள் மற்றும் புஷ்அப்கள், யோகா போன்ற பயிற்சிகளை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

கார்டியோ உடற்பயிற்சிகள்

உங்கள் வயிற்றைச் சுற்றியுள்ள தளர்வான சருமத்தை இறுக்குவதற்கு ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது 3 முதல் 5 நாட்கள் வரை கார்டியோ பயிற்சிகளை முயற்சி செய்யலாம். நீச்சல், விறுவிறுப்பான நடைபயிற்சி, பைக் சவாரி, ஜாகிங்

போன்ற கார்டியோ பயிற்சிகளைச் செய்வது உங்கள் தசைகளை உயர்த்தவும், கொழுப்பை எரிக்கவும் உதவும். ஒவ்வொரு நாளும் 20 நிமிடங்கள் அவற்றைச் செய்வது சிறந்தது.

மசாஜ்

வயிற்றுப்புற சருமத்தை இறுக்க கொலாஜன் (collagen) மற்றும் வைட்டமின்கள் கே, வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் ஈ மற்றும் வைட்டமின் சி (vitamin K,A,E and C) ஆகியவற்றின் நன்மைகளைக் கொண்ட லோசன்களை (lotion) நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். இவை வயிற்றுப்புற சருமத்தை இறுக்குவதில் மிக முக்கியமான பங்கு வகிக்கிறது.

இந்த லோசன்கள் வயிற்றுப் பகுதி முழுவதும் இரத்த ஓட்டம் பாய உதவுகிறது. எனவே ஒவ்வொரு நாளும் இரண்டு முறை மசாஜ் செய்யுங்கள். மசாஜ் செய்ய நீங்கள் எண்ணெய்களை கூட பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இதில் ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் உள்ளன. பாதாம் எண்ணெய் போன்றவை உங்கள் வயிற்றுப் பகுதியில் உள்ள பிரசவத் தழும்பை போக்க உதவி செய்யும்.

இறந்த செல்களை நீக்குதல்

உங்கள் சருமத்தில் உள்ள இறந்த செல்களை ஒவ்வொரு நாளும் நீக்குவது மிகவும் அவசியம். அப்பொழுது தான் சரும துளைகள் அடைபடுவது தடுக்கப்படும். இதன் மூலம் சரும தொய்வு தடுக்கப்படும். எனவே தொய்கின்ற சருமம் உள்ள இடங்களில் ஸ்கர்ப் கொண்டு இறந்த செல்களை நீக்குங்கள். இது அந்த பகுதியில் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து தொய்கின்ற சருமத்தை தடுக்கிறது.

பிரசவத்திற்கு பிறகு தொய்கின்ற சதையை சரி செய்ய ஸ்கின் ஸ்கிரப் (skin scrub) அல்லது பாடி கோகூன் போன்ற சிகிச்சை முறைகளை ஸ்பாவிற்சு சென்று செய்து வரலாம். இது உங்க சருமத்தை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வர உதவி செய்யும்.

செய்ய வேண்டியவை

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுத்து வருவதன் மூலம் உங்கள் சருமத்தில் தேங்கியுள்ள தேவையற்ற கொழுப்பை போக்க முடியும். இது தளர்வான சருமத்தை இறுக்க உதவி செய்யும். ஆரோக்கியமான மனநிலையைப் பேண முயற்சி செய்யுங்கள். உங்க மன அழுத்தத்தை குறைக்க சுவாச பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

கொலாஜன் மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இது குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் அணுகி ஆலோசனை பெற்ற பிறகு இதை முயற்சி செய்யுங்கள்.

கே ரட் , ப் ரோ க் கோ லி , திராட்சைப்பழம், மற்றும் பாதாம் போன்ற பீட்டா கரோட்டின் நிறைந்த உணவுகளை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நன்றாக தூங்குங்கள் .கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் இயற்கையானது. இது குறித்து நீங்கள் வெட்கப்பட வேண்டாம். கவலைப் படவும் வேண்டாம். மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருங்கள்.





மருத்துவர் ஹேமாவதி



உடல் எடையை குறைக்கும் உலர் திராட்சை



இன்றைக்கு உடல் பருமன் பிரச்சனை உலகம் முழுவதும் வாழும் மனித குலத்துக்கு சவாலாக இருந்து வருகிறது. உடல் எடையை குறைப்பதில் உலர் திராட்சையின் பங்கு முக்கியமானது. உயர் இரத்த அழுத்தம், இரத்த சோகை என உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கு உலர் திராட்சை சிறந்த தீர்வாக இருக்கிறது.

உலர் திராட்சை கருப்பு, வெள்ளை என இரண்டு நிறங்களில் கிடைக்கிறது. இதில் கருப்பு நிற திராட்சை சிறந்தது. திராட்சையில் கொழுப்பு கிடையாது. அச்சமின்றி உடல் பருமனானவர்கள் சாப்பிடலாம். உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை கரைக்கும் ஆற்றலும் இதற்கு உண்டு. உடல் எடையை குறைக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.

மலச்சிக்கல் பிரச்சனை

இருப்பவர்கள் ஒரு டம்ளர் நீரை கொதிக்க வைத்து அதனுள் பத்து திராட்சையை போட்டு பத்து நிமிடம் மூடி வைக்கவும். திராட்சையை எடுத்து மசித்து அதனுடன் தேன் கலந்து உண்டால் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை தீரும்.

இரத்த சோகை பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தினமும் காலை 10 உலர் திராட்சை பழங்களை சாப்பிட்டுவந்தால் இரத்த அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். இரத்த சோகை நீங்கும். இரவில் நீரில் உலர் திராட்சையை போட்டு ஊறவைத்து காலையில் எழுந்ததும் அந்த நீரை குடித்துவிட்டு திராட்சையையும் மென்று சாப்பிட்டால் உயர் இரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படும். பித்தத்தால் ஏற்படும் தலை கிறுகிறுப்பு மறையும். திராட்சையை ஊறவைத்த நீரை குடிப்பதால் சிறுநீரகப் பாதையில் உள்ள தொற்றுக்கள் குணமாகும்.

தொடர்ந்து உலர் திராட்சை சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் சுண்ணாம்பு சத்து அதிகரிக்கும். எலும்புகள், பற்கள் வலுப்படும். நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் அதிக வயிற்றுவலியை கட்டுப்படுத்த உதவும்.



மருத்துவர் சரண்யா



அரிவாள்மனை பூண்டு என்ற வேறு பெயராலும் அழைக்கப்படுகிறது. குருதி பெருக்கடக்கி செய்கை உடையது. ஆயுதங்களால் உண்டாகின்ற காயத்தை ஆற்றும். கொடிய விடத்தையும், இரத்தக் கெடுதியில் பிறந்த தலைநோயையும் நீக்கும்.

மருத்துவ பயன்கள்

இதன் வேர் பொடி நரம்புத் தளர்ச்சியை போக்கவல்லது. ஞாபக சக்தியை கூட்ட வல்லது. ஆண், பெண் சிறுநீர் கழிக்கும் பாதையை சுத்தப்படுத்த வல்லது. தகாத உடல் உறவால் ஏற்படும் தொற்று வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும்.

ஒரு தேக்கரண்டி பொடியை தினமும் உணவிற்குப் பின் 2 வேளை பெண்கள் உட்கொண்டால் உடல் பலவீனம் ஆவதைக் கட்டுப்படுத்தும்.

அரிவாள் மூக்கு பொடி அரை

அரிவாள்
மூக்கு
பச்சிணை

தேக்கரண்டியுடன் தேன் சேர்த்து சாப்பிட உரத்த குரலில் பேசவும், பாடவும் முடியும். தொண்டையில் ஏற்படும் வறட்சி, கம்மல் ஆகியன குணமாகும்.

மேலும் இதன் வேர் மற்றும் விதை இவைகளை இரண்டுக்கு ஒன்று என்ற விகிதத்தில் கலந்து பொடி செய்து





சர்க்கரையுடன் சேர்த்து தினம் 3 வேளை சாப்பிட்டால் ஒரு வாரத்தில் உடலில் ஏற்படும் எரிச்சல் குணமாகும்.

இதன் வேரை எடுத்துத் துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் காய்ச்சி சுண்டவைத்து கால் லிட்டர் ஆனவுடன், அந்தக் கசாயத்தை மது பழக்கத்தினால் ஏற்படும் தொண்டை எரிச்சலுக்கு தினம் 2 வேளை 2 அவுன்ஸ் வீதம் ஒரு வாரம் குடித்தால் குணமடைவர்.

“அற்புதம் நமும் அரிவாள் முக்கு பச்சீலை”

இதன் பொடி 10 கிராம் எடுத்து 80 மி.லி நீரில் கொதிக்க வைத்து 20 மி.லி.யாக காய்ச்சி வடிகட்டி ஒரு கப் காலை மட்டும் குடித்து வர மூக்கு, வாய் மற்றும் உடலில் ஏற்படும் இரத்தம் வெளிப்படுவதை கட்டுப்படுத்தும்.

அரிவாள் மனைப் பூண்டின் இலையைக் கசக்கி வெட்டுக் காயத்தில் பிழிய இரத்தப்போக்கு நிற்கும்.

அரிவாள்மனை பூண்டின் இலையுடன் சம அளவு குப்பைமேனி இலை, பூண்டு பல் 2, மிளகு 3 சேர்த்து அரைத்து புண்ணைக்காய் அளவு உள்ளூக்குக் கொடுத்து காயத்திலும் கட்ட நஞ்சு முறியும். அப்போது புளி, உப்பு நீக்க வேண்டும்.

“வெட்டுக்காயத்தை விரலி
லுர்த்திவிருந்

துட்டக் கடுவோட்டுத் தோன்றிமிக்க
கெட்ட

பிரிவாற் றலையைப் பிளக்கும் வலி
நீக்கு

மரிவாள் மூக்குப் பச்சீலை”

- அகத்தியர் குணவாகடம்

அதாவது அரிவாள் மனைப் பூண்டானது ஆயுதங்களால் உண்டாகின்ற காயத்தை சீக்கிரத்தில் ஆற்றுவதுடன் தீவிர விஷத்தையும், உதிர கெடுதியால் பிறந்த சிரஸ்தாய ரோகத்தையும் விலக்கும்.

அரிவாள் மூக்குப் பச்சீலையைக் காரமில்லாத தட்டை அம்மிக் கல்லில் வைத்து வெண்ணெய் போல் அரைத்து வெட்டுப்பட்ட காயங்களுக்கு தடவிச் சீலை கொண்டு அழுத்திக் கட்ட இரத்தம் சொரிதல் நீங்கி விரைவில் ஆறும். இந்த இலையுடன் சிறிது மிளகு பூண்டு கூட்டி அரைத்து வேளைக்கு சிறு சுண்டைக்காய் பிரமாணம் அந்தி சந்தி 3 நாள் கொடுத்துப் பாற்பத்தியம் வைக்க கடுமையான விஷங்கள் இறங்குவதுடன் தலைவலியும் நீங்கும்.



மருத்துவர் சர்மிளா



வலி நிவாரணி மாத்திரைகளால் ஏற்படும் **ஆபத்துகள்**

இன்றைய தலைமுறை எந்த வலியையும் தாங்கிக் கொள்ளமுடியாத அளவிற்குத்தான் இருக்கிறார்கள். அதனால்தான் தலைவலி, வயிற்றுவலி என கொஞ்ச நேரத்தில் சரியாகக் கூடிய உபாதைகளைக் கூட பொறுத்துக் கொள்ள முடியாமல் வலி நிவாரணி மாத்திரைகளை போட்டுக்கொள்கிறார்கள்.

வலி நிவாரணி மாத்திரைகள் அந்த நேரத்தில் வலியிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள உதவுகிறது என்றாலும் அதன் ஆபத்து பெரியதாக இருக்கும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வலி நிவாரணிகள், வலி போக்கும் மருந்துகள் எல்லாம் உடல்வலியிலிருந்து விரைவில் நிவாரணம் பெறுவதற்காக பொதுவாக பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. ஆஸ்பிரின், இப்பியுபுரூபன், மற்றும் நாப்ராக்ஸன் ஆகியவை பொதுவான வலி நிவாரணிகளாகும். இவைகள் மிகவும் எளிதாக மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கின்றன. மற்றும் இவற்றை வாங்குவதற்கு மருந்துச்சீட்டும் தேவைப்படுவதில்லை. ஆனாலும் இந்த வலிநிவாரணிகளை அடிக்கடி எடுத்துக் கொள்வதும், நீண்ட காலத்திற்கு உபயோகப்படுத்துவதும் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தாமல் இருப்பதில்லை.

சில வலி நிவாரணிகளின் பயன்பாடு தொடர்பான பொதுவான பக்க

விளைவுகள் மலச்சிக்கல், குமட்டல், அயர்வு, சோம்பல், அரிப்பு, தடித்தல்/ தடிப்பு ஆகியனவாகும்.

மேலே குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் இந்த மருந்துகளை உட்கொண்டவுடன் உடனடியாக ஏற்படுவதை காணலாம். சில நபர்களுக்கு இம்மருந்துகள் விளைவைக் காட்டத் தொடங்கும் பொழுதே அவர்களுக்கு பக்க விளைவுகளும் ஏற்படலாம். இருப்பினும் இந்த உடனடி பக்க விளைவுகள் எல்லாம் அடிக்கடி வலி நிவாரணி மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளாத தனி நபர்களுக்கு மிகவும் பொதுவாக ஏற்படுகிறது. வலி நிவாரணி மருந்துகளை தொடர்ச்சியாக பயன்படுத்துவதால் குறைந்தளவில் இந்த அறிகுறிகள் எல்லாம் கனவாக தெரிந்தாலும்,கீழே கொடுக்கப்பட்டவை போன்ற மற்ற தீவிர அறிகுறிகள் தோன்றலாம்.

அடிமையாதல்

வலி நிவாரணிகளைப் பயன்படுத்துவதால் வரும் மிகப்பெரிய



ஆபத்து, அவைகளால் ஏற்படும் சீர்கேடு மற்றும் அவற்றிற்கு அடிமையாதல் போன்றவை ஆகும். வலி நிவாரணிகள் பொதுவாக உடனடி நிவாரணம் வழங்கும் மருந்துகளை கொண்டுள்ளன. அவை மைய நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாட்டை ஒரு குறிப்பிட்ட அளவிற்கு குறைத்து உற்சாகமான அனுபவத்தை அளிக்கின்றன.



அடிக்கடி வலி நிவாரணிகளை பயன்படுத்தும் நபர்கள் இந்த விளைவுகளுக்கு அடிமையாகுவதோடு தேவைப்படாத போதுகூட இந்த மருந்துகளை உபயோகப்படுத்தவும் தொடங்கலாம்.

எதிர்ப்பின்மை: வலி நிவாரணிகளை அடிக்கடி பயன்படுத்துவது மருந்துகள் மீது அதிக சகிப்புத் தன்மையை ஏற்படுத்தும். அதாவது வலியிலிருந்து நிவாரணத்தை பெற அதே மருந்துகளை அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். அதிக டோஸ் உள்ள மருந்துகள் நிவாரணம் பெறுவதற்காக பயன்படுத்தும் நிலை வரலாம்.

ஹார்மோன் சமநிலையின்மை: வலி நிவாரணிகளின் அதிகப்படியான பயன்பாடு ஆண்களில் டெஸ்டோஸ்டிரான் ஏற்படுத்தலாம். மற்றும் பெண்களில் ஈஸ்ட்ரோஜென் அளவை குறைக்கலாம். இதனால் உஷ்ண தாக்கம், ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.

டைப்ளோ பெனக் போன்ற சில வலி நிவாரணி மருந்துகளை தொடர்ந்து உட்கொண்டு சில நாட்களிலே இதயத்துடிப்பு சீரற்று இருப்பது, பக்கவாதம், மாரடைப்பு, இதய செயலிழப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது.

ஏற்கனவே சர்க்கரை நோய் மற்றும் மாரடைப்பு பிரச்சனை இருப்பவர்களுக்கு இதயப்பிரச்சனை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு மிக மிக அதிகம் என்கிறது ஆய்வு.

பெண்கள் அதிக வலி நிவாரணி மருந்துகளை பயன்படுத்துவது கர்ப்பம் தரிப்பதில் சிக்கலை உண்டாக்கும். அதோடு உங்கள் மாதவிடாய் சுழற்சி முறையிலும் மாற்றத்தை உண்டாக்கும்.

க ர் ப் பி ணி க ள் ம ரு த் து வ ரி ன் அ றி வு ரை யி ன் றி வ லி நி வ ர ணி மா த் தி ரை க ள் எ டு த் து க் கொ ள் ளக் கூ டா து. அ தே போ ல் தா ய் ப் பாலு ட் டும் பெ ண் க ளும் வ லி நி வ ர ணி ம ரு ந் து களை த விர் க்க வே ண் டும்.

பொதுவாகவே எல்லா மருந்துகளிலும் ஆல்கஹால் தன்மை சிறிதளவு இருக்கும். ஆனால் வலி நிவாரணி மருந்துகளில் கொஞ்சம் அதிகமாக சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். அதிலும் அதிக டோஸ் உள்ள வலி நிவாரணி மருந்துகளை சாப்பிடும்போது நாள்பட்ட கல்லீரல் பாதிப்பு ஏற்படும். வயிற்றுப்புண் பிரச்சனைகள் விரைவாக ஏற்படுகிறது. அதிகமாக வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக் கொண்டால் இரத்த அழுத்தமும், நீரிழிவு நோயும் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன. இதன் காரணத்தால் சிறுநீரகங்கள் பாதிப்பு அடையும் வாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு.

நீண்ட நாட்கள் வலி நிவாரணி மாத்திரை உட்கொள்வதால் உங்கள் செயல்திறனில் குறைபாடு ஏற்படும். இதனால் உங்களுக்கு மனச்சோர்வும் தளர்வும் ஏற்படும். எனவே எக்காரணம்



வலிநிவாரணி மாத்திரைகள்

அந்த நேரத்தில் வலியிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள உதவுகிறது என்றாலும் அதன் ஆபத்து பெரியதாக இருக்கும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கொண்டும் மருத்துவரின் ஆலோசனை இன்றி வலி நிவாரணி மாத்திரைகளை சாப்பிட வேண்டாம்.

எப்படி கண்டறியப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது?

மருத்துவ வரலாறு, உடல் பரிசோதனை மற்றும் இரத்த பரிசோதனைகள் ஆகியவற்றின் மூலம் இரத்த ஓட்டத்தில் உள்ள வலி நிவாரணிகளின் அளவை மதிப்பிடுவதன் மூலம் அவற்றின் தாக்கம் கண்டறியப்படுகிறது. பொதுவாக வலி நிவாரணிகள் அளவை குறைத்து அல்லது அவற்றை முற்றிலும் தவிர்த்து வலிக்கு எதிரான இயற்கை மருத்துவத்தை மேற்கொள்வோம். இயற்கை வலி நிவாரணி உணவுகளான இஞ்சி மற்றும் மஞ்சள் போன்றவை அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளை கொண்டுள்ளது மற்றும் இதனால் இவை வலியை குறைக்க உதவுகின்றன.

யோகா மற்றும் தியானம் போன்ற பிற தீர்வுகளும் வலி நிவாரணிகளைச் சார்ந்துள்ளதை குறைக்க உதவும்.

Owned, Printed and Published by JEYADURAI SAMIYARAJA, Printed at J.M. PROCESS, No.29, V.N. Dass Road, Border Thottam, Mount Road, Chennai - 600002. Published from No.8/2. 1B, Rajalakshmi Apartments, Crescent Park Street, Thiyagaraya Nagar, Chennai-600 017.

Editor:JEYADURAI SAMIYARAJA



WORLD'S
NO.1
HERBAL
HOSPITAL



இன்னும் எத்தனை
நாளாளுக்கு
இஸ்க் இஸ்க்
என இன்ஹேலர்
அடித்துக் கொண்டிருக்கப்
போகிறீர்கள்?



பயனடைந்த

6000000

க்கும்
அதிகமான பேருடன் இணைந்து நீங்களும்
ஆஸ்துமாவுக்கு **GOOD BYE** செல்லுங்கள்

6

STATES

75+

BRANCHES

250+

DOCTORS

MAHARASHTRA | TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



WORLD'S
NO.1
HERBAL
HOSPITAL

HERBAL HOSPITALS

Build the Healthy Society

ISO 9001: 2008 CERTIFIED HOSPITAL

Doctors **250 +**

Staffs **1200 +**

States **6**

Branches **75 +**

150 Years of Medical Service

4 Generations
of Experience

Our Special Treatment

- Psoriasis
- Asthma
- Knee Pain
- Sugar
- PCOD, Stroke
- Rheumatoid
- Arthritis
- Kidney Stone
- Piles
- Gallbladder Stone
- Infertility

● **TAMILNADU**

● **ANDHRA**

● **KARNATAKA**

● **TELANGANA**

● **PONDY**

● **MAHARASHTRA**

FOR APPOINTMENT: **78711 11115 / 96555 55517**

www.rjrherbalhospitals.com / www.rjrhospitalscurepatient.com