

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:7 | இதழ்:4 | ஜூலை - 2025

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



உங்களை
100

வயது வரை
ஆரோக்கியமாக
வாழ்வதற்கும்
கற்ப மூலிகைகள்



குளியல்
வகைகளும்
நன்மைகளும்



உடல் பருமன்
பிரச்சனையில்
முதலிடத்தை நோக்கி
இந்தியா

உடலில் ஏற்படும் சத்துக் குறைபாட்டால்
எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள்



நீர்க்கட்டிகள் •

இரத்தக் கட்டிகள் •

Fibroid கட்டிகள் •

கர்ப்பப்பை சதை வளர்ச்சி •

Fallopian Tube Block •

முறையற்ற மாதவிடாய் •

மாதவிடாய் வராமை •

கர்ப்பப்பை வாய்ப்புண் •

வெள்ளைப்படுதல் •

அதிக இரத்தப்போக்கு •

மாதவிடாய் காலங்களில் அதிகமான வலி •

PCOD பிரச்சனை இனி இல்லவே இல்லை...

PCOD சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் வியாழக்கிழமைகளில்...

நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை

இடம்: 150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17.

BSMS., BAMS., BNYS., MD., மருத்துவ பட்டம் பெற்ற மருத்துவ வல்லுநர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை...

60,00,000+
HAPPY PATIENT

250+
DOCTORS

100+
CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

தமிழ்நாடு: சென்னை - தி. நகர், ஊர்ப்பாக்கம், அண்ணா ஆர்ச் அரும்பாக்கம் | காஞ்சிபுரம் | திருவள்ளூர் | விழுப்புரம் | திருவண்ணாமலை | விருத்தாசலம் | கடலூர் | திருச்சி | தஞ்சாவூர் | கும்பகோணம் | மயிலாடுதுறை | நாகப்பட்டினம் | புதுக்கோட்டை | காரைக்குடி | ராமநாதபுரம் | மதுரை | கோவில்பட்டி | திருநெல்வேலி | நாகர்கோவில் | மார்த்தாண்டம் | தென்காசி | சிவகாசி | தேனி | திண்டுக்கல் | திருப்பூர் | பொள்ளாச்சி | கோவை ஈரோடு செலம் | கரூர் | தர்மபுரி | கிருஷ்ணகிரி | ஓசூர் | ஆம்பூர் | வேலூர்.

பெங்களூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவீனம், டோம்பிவிளி மற்றும் **பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா** மாநிலங்களில் 100க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை-17. 044 - 4006 4006

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com

கொசுக்களிடமிருந்து நம்மை பாதுகாப்போம்



Dr.S.R.JEYADURAI
BSc, BNYS, DVM, PGDYN
Former member of parliament

“

கொசுக்களிடமிருந்து தப்பிக்க வேண்டுமானால் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகும் இடங்களைக் கண்டறிந்து அழிப்பதுதான் இதற்கான வழி!

”

டைனோசர் காலத்திலிருந்து இன்றுவரை அழிக்க முடியாமல் தொடரும் ஆபத்துதான் கொசுக்கள். கொசுக்களில் 3500க்கும் அதிகமான வகைகள் இருக்கின்றன.

கொசுக்கள் ஆப்பிரிக்காவில் உருவாகி, உலகமெங்கும் பரவியதாக கூறுகிறார்கள். ஆப்பிரிக்க, ஆசிய மற்றும் தென் அமெரிக்க மக்கள் தான் கொசுக்களால் பரவும் நோய்களால் அதிக அளவு பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

கொசுக்களிலே ஆண் கொசுக்கள் சைவம். மனிதர்களை கடிப்பதில்லை. பெண் கொசுக்கள் தான் அசைவம். இவை மனிதர்களிடமிருந்தும் பிற உயிரினங்களிலிருந்தும் தங்களது முட்டைகளை உருவாக்கத் தேவைப்படும் புரதத்துக்காக ரத்தம் குடிக்கின்றன.

கொசுக்களால், மலேரியா, யானைக்கால் நோய், மூளைக்காய்ச்சல், டெங்கு, சிக்குன் குனியா முதலான பல நோய்கள் பரவுகின்றன. வருடத்துக்கு சுமார் 70 கோடிபேர் கொசுக்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவர்களில் சுமார் 10 லட்சம்பேர் மரணத்தை தழுவுகின்றனர்.

பெண் கொசுக்கள் மூலம் மனிதர்களிடையே மலேரியா பரவுவதை டாக்டர் ரொனால்டு ராஸ் 1897ம் ஆண்டு கண்டுபிடித்தார். இந்தக் கண்டு பிடிப்பின் நினைவாகவே, கொசுக்களால் பரவும் நோய்கள் மற்றும் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காக ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஆகஸ்டு மாதம் 20ம் தேதி உலக கொசுக்கள் தினம் அனுசரிக்கப்படுகிறது.

கொசுக்களிடம் இருந்து தப்பிக்க நாம் கொசுவர்த்தி சுருள், உடலில் தடவும் களிம்புகள், திரவ மருந்துகள் முதலான ரசாயனங்களை பயன்படுத்துகிறோம். இவை கொசுக்களிடமிருந்து நம்மை காப்பாற்றினாலும் உடலை பாதிப்புக்குள்ளாக்குகின்றன. பல்வேறு பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

இரவில் மட்டுமல்ல கொசுக்கள் பகலிலும் கடிக்கிறது. டெங்கு கொசு பகலில் கடிக்கும். மலேரியாவை பரப்பும் கொசு இரவில் கடிக்கும். கொசுக்களிடமிருந்து தப்பிக்க வேண்டுமானால் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகும் இடங்களைக் கண்டறிந்து அழிப்பதுதான் இதற்கான வழி.

வீட்டைச் சுற்றித் தேங்கியிருக்கும் தண்ணீரை அகற்ற வேண்டும். உடைந்த ஓடுகள், சிரட்டை, டயர்கள், பிளாஸ்டிக் கழிவுகள் போன்றவற்றில் தண்ணீர் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீண்ட நாட்களுக்கு ஒரே இடத்தில் தண்ணீர் தேங்கிக் கிடந்தால் அங்கே கொசுக்கள் தன் இனப்பெருக்கத்தை தொடங்கிவிடும். எனவே வீட்டைச் சுற்றி தண்ணீர் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கொசுக்களை ஒழிக்க அரசாங்கம் வரும் என்று காத்திருக்காமல் நம் சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாகவும், தண்ணீர் சேராமலும் வைத்திருந்தாலே கொசுக்களால் ஏற்படும் ஆபத்தில் இருந்து பெருமளவில் தப்பிக்க முடியும்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆகஸ்ட் 2 | இலக்கு 4 | ஜூலை - 2025

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
மருத்துவர் எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு. பி.வி.சுகன்யாதேவி

உதவி ஆசிரியர்கள் : மரு. சி.சரண்யா
மரு. எம்.தங்கபுஷ்பா

ஆசிரியர் குழு : மரு. பி.சரண்யா
மரு. எஸ்.சித்ரா
மரு. ஜி.நிலா காயத்ரி
மரு. இரா.சஷ்டிகா
மரு. ஜெயவாணி

நிருபர் : மரு. நவீன்

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

CONTENT



**நவதானிய
உணவுகளால் ஏற்படும்
நன்மைகளும் ஆபத்துகளும்**

6



**மலச்சிக்கல் இருந்தால்
பல சிக்கல் இருக்கும்!**

14



**குளியல் வகைகளும்
நன்மைகளும்**

20



தினமும் வாழை இலையில்
சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும்
நன்மைகள்

26



மாரடைப்பை தடுக்கும்
மகத்தான அப்ரிகாட்

28



உங்களை 100 வயது வரை
ஆரோக்கியமாக வாழவைக்கும்
கற்ப மூலிகைகள்

34



கல்லடைப்பை போக்கும்
நெருஞ்சிஸ்

38



உடலில் ஏற்படும் சத்துக்
குறைபாட்டால் எதிர்கொள்ளும்
பிரச்சனைகள்

42



மெனோபாஸுக்கு பிறகு ஏற்படும்
மனநல பிரச்சனையை பெண்கள்
எதிர்கொள்வது எப்படி?

48



அல்சரை குணப்படுத்தும்
5 விஷயங்கள்

56



எப்போதும் ஜஸ் வாட்டர்
குடிப்பவர்கள் சந்திக்கும்
உடல் நல பிரச்சனைகள்

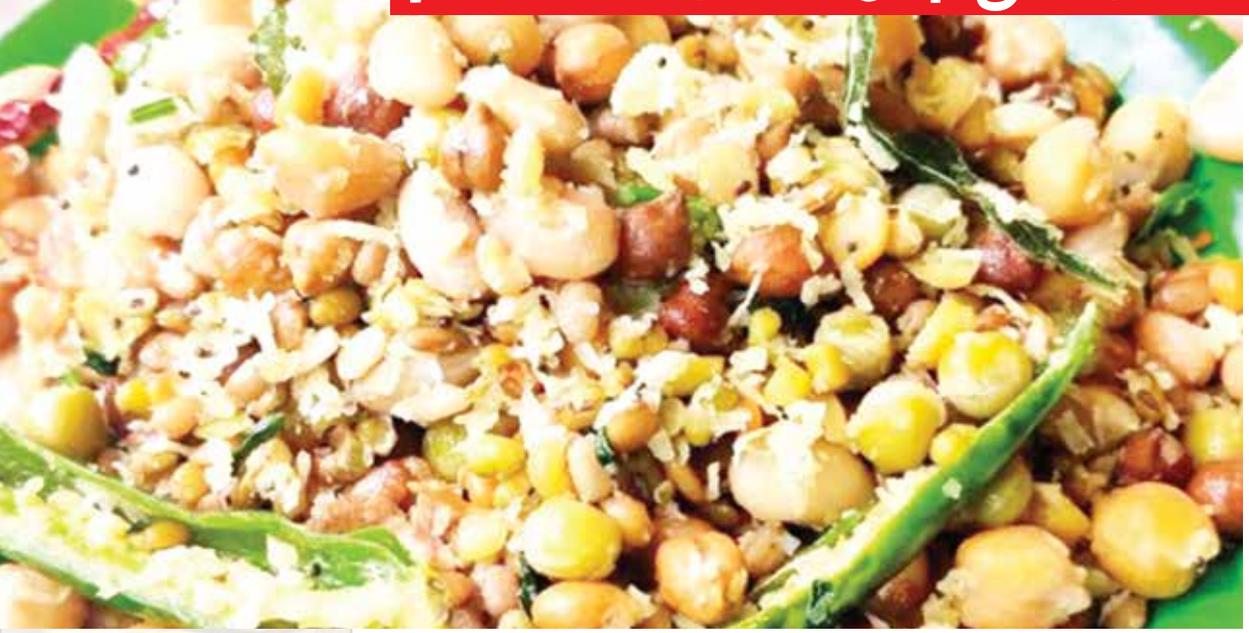
60



மருத்துவர் சுகன்யா



நவதானிய உணவுகளால் ஏற்படும் நன்மைகளும் ஆபத்துகளும்



தா

னியங்கள் பல வகைகளில் இருந்தாலும் நம் நாட்டில் சிறந்ததாகவும், சமய பயன்பாடாகவும் பார்க்கப்படுவது நவதானியங்களே. நவ என்றால் ஒன்பது என்று பொருள். அதாவது ஒன்பது வகையான தானியங்களைத் தான் நவதானியங்கள் என்று சொல்லப்படுகின்றது.

நவதானியங்கள் எவை?

நெல், கோதுமை, துவரை, எள், உளுந்து, பாசிப்பயறு, கொண்டைக்கடலை, மொச்சை, கொள்ளு.

உடலை வலுவாக்கவும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளவும் உதவும் நவதானியங்கள். அதாவது அசைவ உணவுக்கு இணையான சைவ உணவு எது என்றால் நவதானியங்கள் தான். ஏனென்றால் ஒவ்வொரு நவதானியங்களிலும் ஒவ்வொரு விதமான சத்துக்கள் நிறைந்து இருக்கிறது.

பொதுவாக அனைத்து வகையான பயறுகளில் புரோட்டீன் என்று சொல்லப்படுகின்ற புரதச்சத்து அதிகமாக உள்ளது. நம் முன்னோர்கள் தானியங்களை அதிக அளவில் உணவுகளில் பயன்படுத்தினர். அதனால் தான் நீண்ட நாட்கள் எந்தவிதமான நோயுமின்றி உடல் வலிமை பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர்.



கோதுமை

கோதுமையில் புரதம், பாஸ்பரஸ், கரோட்டின், இரும்புச்சத்து, சுண்ணாம்பு சத்து, நார்ச்சத்து போன்றவை நிறைந்துள்ளது. கோதுமை நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிறந்த உணவாகவும் இருக்கிறது. சர்க்கரையின் அளவை குறைக்கிறது. உடல் எடையை குறைக்கவும் பயன்படுகிறது. உடல் வலியையும் சரி செய்கிறது.

துவரை

துவரம் பருப்பில் புரதச்சத்து, வைட்டமின் சி, நார்ச்சத்து, அமினோ அமிலங்கள் போன்றவை நிறைந்துள்ளது. இந்த பருப்பு வகையை தினமும் பயன்படுத்தினால் உடல் எடை அதிகரிக்கிறது. உடல் வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது. ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது. இதய நோய் பிரச்சனைகளை சரி செய்யப் பயன்படுகிறது. ரத்த சோகை மற்றும் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு போன்ற பிரச்சனைகளை சரி செய்கிறது.



எள்

எள்ளில் கால்சியம், இரும்பு, மக்னீசியம், வைட்டமின் பி, வைட்டமின் சி

உடலை வலுவாக்கவும்
ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளவும் அசைவ உணவுக்கு இணையான சைவ உணவு எது என்றால் நவதானியங்கள் தான்.

இவ்வகையான சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. எள்ளை அதிகம் பயன்படுத்தினால் உடலில் ரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும். பெண்களுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் பிரச்சனைகளையும் சரி செய்கிறது.



உளுந்து

உளுத்தம் பருப்பில் தாது உப்புக்கள், நார்ச்சத்து, கால்சியம் நிறைந்துள்ளது. இது உடல் சூட்டைத் தணிக்கிறது. இடுப்பு வலுப் பெறவும், இடுப்பு வலியை சரி செய்யவும் பயன்படுகிறது. எலும்பு, தசை, நரம்புகளுக்கு மிகச் சிறந்த தானியம் உளுந்து. கருப்பு உளுந்து பெண்களுக்கு நல்லது. இதில் களி செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் எந்த நோயும் அண்டாது.



பாசிப்பயறு

பாசிப்பயறு பாஸ்பரஸ், கால்சியம், கார்போஹைட்ரேட் போன்றவைகள் உள்ளது. இப்பருப்பில் உள்ள மருத்துவ குணங்கள் நினைவுத்திறன் பாதிப்பை சரி செய்கிறது.



மலச்சிக்கல், பித்தம், மூலம் போன்ற பிரச்சனைகளை சரி செய்கிறது. மேலும் கோடைக்காலங்களில் ஏற்படக் கூடிய சின்னம்மை, பெரியம்மை, தொற்றுகளையும் சரி செய்கிறது.

கொண்டைக்கடலை

கால்சியம், இரும்புச்சத்து, புரோட்டீன், நார்ச்சத்துக்கள் ஆகியவை நிறைந்துள்ளன. இதில் கிளைசமீக் இண்டெக்ஸ் குறைவாக இருப்பதால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நல்லது. பெண்கள் கொண்டைக்கடலையை அதிகம் எடுத்துக் கொண்டால் மார்பக புற்று நோய் வருவதை தடுக்கலாம். ரத்த சோகை பிரச்சனைகளுக்கு நல்லது. முகத்துக்கு பளபளப்பைத் தரும்.



மொச்சை

மொச்சையில் நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம், போலேட் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. இது ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. அணுக்கள் மற்றும் திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. இதில் போலேட் உள்ளதால் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. செரிமான பிரச்சனைகளை சரி செய்கிறது.



கொள்ளு

இதில் தாது உப்புக்கள், பாஸ்பரஸ், மினரல்ஸ், இரும்புச்சத்து, மாவுச்சத்துகள் ஆகியவை அதிகம் நிறைந்துள்ளது. உடலில் உள்ள கெட்ட நீரை வெளியேற்ற உதவுகிறது. கொள்ளை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை பருகினால்



காய்ச்சல், ஜலதோஷம் சரி ஆகும். சிறுநீரக கற்களை கரைக்கிறது.

நெய்

நெய்யில் இருந்து தான் அரிசி எடுக்கப்படுகிறது. இந்த அரிசியில் 20 மி.லி. அளவில் இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளது. வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ், வைட்டமின்



ஈ போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. புழுங்கல் அரிசி உடல் நலனுக்கு ஏற்றது. நீரிழிவு நோய்களில் இருந்து காக்கிறது. மேலும் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது. சீரக சம்பா அரிசி வாத நோய்களை போக்க வல்லது. சிவப்பு அரிசியில் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளதால் உடலை குறைக்கவும், எலும்புகள், தசைகள் வலு பெறவும் உதவுகிறது.

நவதானியங்களின் பக்க விளைவுகள் என்று குறிப்பிட்டால் அவை பொதுவாக உடல் நலத்திற்கு தீங்கு விளைவிப்பதாக கருதப்படவில்லை. எனினும் சிலருக்கு சில நவ தானியங்களை உட்கொள்வதால் வாயுத்தொல்லை, உப்புசம் போன்ற லேசான உபாதைகள் ஏற்படலாம். குறிப்பாக செரிமான பிரச்சனை உள்ளவர்கள் அல்லது குறிப்பிட்ட தானியங்களை ஒவ்வாமை உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நவதானியங்களை உட்கொள்ளலாம்.

நவதானியங்கள் பொதுவாக உடலுக்கு ஆரோக்கியம் அவற்றை உட்கொள்வதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் அதிகம். இரும்பினும் சிலருக்கு சில நவதானியங்களை அதிகமாக உட்கொள்வதால் வாயுத்தொல்லை, வயிறு உப்புசம் போன்ற செரிமான பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.



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.



செல்வி ஜெயதுரை



நோய் தீர்க்கும் கோவில் மரங்கள்

மகிழம்

தி

ருவண்ணாமலை, திருக்காளத்தி (காளகஸ்தி), திருவொற்றியூர், திருராமனதீச்சரம், திருநீடுர் முதலான சிவத்தலங்களில் தலவிருட்சமாக மகிழம் இருக்கிறது.



மகிழமரம் அடர்த்தியான இலைகளை கொண்ட பசுமையான மரம். இதன் பூக்கள் நறுமணமிக்கவை. பழங்கள் மஞ்சள் நிறத்திலும் பூக்கள் வெள்ளை நிறத்திலும் இருக்கும். இதன் இலை, பூ எல்லாமே மருத்துவ குணங்களை கொண்டுள்ளது.

திருமணத்துக்கு பின்பு தம்பதியர் தாம்பத்திய உறவில் ஈடுபட முடியாத நிலையில் இருந்தால் அதற்கு இந்த பூக்களை கொண்டு வைத்தியம் செய்யலாம். மகிழம்பூக்களை கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்து இரண்டு கைப்பிடியளவு பூக்களுக்கு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு மணசட்டியில் கொதிக்க விடவும்.

நன்றாக கொதித்ததும் இறக்கி வடிகட்டி அதில் ஒரு டம்ளர் பால் விட்டு சேர்த்து மீண்டும் ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கவும். இனிப்புக்கு நாட்டு சர்க்கரை அல்லது பனங்கற்கண்டு சேர்த்து இரவு உணவுக்கு பிறகு இதை குடிக்க வேண்டும். தம்பதியர் இருவருமே குடிக்கலாம். தொடர்ந்து ஒரு மண்டலம் வரை குடித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

ஆண்களுக்கு தாது விருத்தியை உண்டாக்கும். உடல் உறவில் நாட்டம் இல்லாமல் இருக்கும் ஆண்களின் குறைபாட்டை தீர்க்க செய்யும். உறவின் போது களைப்பும் இளைப்பும் உண்டாகாது. உறவுக்கு பிந்தைய களைப்பும் இருக்காது.

பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சம்பந்தமான கோளாறுகளை நீக்கும். அதோடு கருப்பை கோளாறுகளை குணமாக்கும். சீரற்ற மாதவிடாயை சீராக்கும். கருத்தரிப்பை ஊக்குவிக்கும். கருவை பாதுகாக்க செய்யும். உறவில் நாட்டமில்லாத தம்பதியர் மகிழ்மரத்தை சரியாக பயன்படுத்துவதன் மூலம் பலன் பெறலாம்.

கருவை எதிர்நோக்கும் பெண் மகிழ்மரத்தின் பட்டையை கொண்டு வந்து சிறு துண்டுகளாக வெட்டி நிழலில் உலர்த்தி 10 கிராம் அளவு மகிழ்மர பட்டை எடுத்து அரை விட்டர் நீர்

“

திருக்காளத்தி

சென்றால் திருமணத்தடை நீங்கும். தலவிருடமான மகிழும் பூ தின்றால் குழந்தை இல்லா குறை நீங்கும்.

”

விட்டு 100 மில்லியாக காய்ச்சி வடிகட்டி வைக்கவும்.

இதை தினமும் காலையும் மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் பலவீனமான கருப்பைக்கு பலம் கிடைக்கும். கருத்தரிக்க செய்வதோடு கருவையும் பாதுகாக்கும். குழந்தை பிறப்பையும் சுகமாக்கும்.

மகிழ்மரத்தின் இலைகளை கொண்டு வந்து பொடியாக நறுக்கி கைப்பிடியளவு எடுத்து ஒரு சொம்பு நீர் விட்டு கொதிக்க விடவும். இவை நன்றாக கொதித்ததும் இறக்கி ஆறவைத்து இளஞ்சூட்டில் இருக்கும் போது வடிகட்டி வாய் கொப்புளிக்க வேண்டும்.

இந்த நீரை பற்கள் முழுவதும் படும்படி சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பிறகு வாய் கொப்புளிக்க வேண்டும். இந்த இலையை அப்படியே வைத்திருந்து மாலை நேரத்திலும் அப்படியே கொதிக்க விட்டு பல்களில் வைத்திருந்து கொப்புளித்து எடுக்கவும் அப்படி செய்தால் நாள்பட்ட பல் வலி பல் சொத்தை, சொத்தை புழு போன்றவை சரியாகும். மகிழும்பூக்களையும் கஷாயமாக்கி வாய் கொப்புளித்து வரலாம்.

மகிழ்மரத்தின் விதைகளை தேவையான அளவு எடுத்து வெயிலில்



நன்றாக உலர்த்தி இடிக்கவும். இதை நன்றாகச் சலித்து கண்ணாடி பாட்டிலில் வைத்து விடவும். முதல் ஒருவாரத்துக்கு தினமும் 10 கிராம் தூளுடன் நெய் கலந்து குழைத்து கொடுக்கவும். பிறகு மலம் சீராக கழிய தொடங்கும். இதையே மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

மலம் வெளியேறாமல் இருப்பவர்கள் அந்த நேரத்தில் தொடர்ந்து இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் வரை எடுத்துக்கொண்டால் போதும். இது வயிற்றுப்போக்கை அதிகரித்தால் அதற்கும் மகிழ்மர கனிகளை எடுத்துக்கொண்டால் வயிற்றுப்போக்கு மட்டுப்படும்.

ஆறாத புண்கள், கட்டிகள் இருக்கும் போது மகிழ்மர பட்டைகளை பொடித்து அந்த இடத்தில் தடவி பற்று போட்டு வந்தால் புண் ஆறும். மூட்டு வலி வீக்கம் அதிகமாக இருக்கும் போது மகிழ்மரத்தின் வேரை வினிகரில் கலந்து வீக்கம் இருக்கும் இடத்தில் தடவி வந்தால் விரைவில் குணமாகும். மூட்டு வலிக்களுக்கு மகிழ்மரத்தின் விதைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய் பயன்படுத்தலாம்.



மகிழ்ம் பூவின் முக்கியமான மருத்துவ குணம் தாம்பத்திய வாழ்வில் உள்ள குறைகளை போக்கி மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை தருவதாகும். மகிழ்ம் தலவிருட்சமாக இருக்கும் திருக்காளத்தி திருமணத் தடையை நீக்கும் தலமாகும். திருக்காளத்தி சென்றால் திருமணத் தடை நீங்கும். தலவிருட்சமான மகிழ்ம் பூ தின்றால் குழந்தை இல்லா குறை நீங்கும்.

திருக்காளத்தி எனப்படும் ஸ்ரீ காளஹஸ்தி பஞ்சபூத திருத்தலங்களில் வாயுத் தலமாக விளங்குவது. அப்பர், சுந்தரர், சம்பந்தரல் பாடல் பெற்ற தலம். மூலவர் காளத்தியப்பர். அம்பாள் ஞானாம்பிகை.



ஆந்திர பிரதேசம் சித்தூர் மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீ காளஹஸ்தி ராகு கேது தோஷம் நீக்கும் முக்கியமான தலம் ஆகும். காளஹஸ்தி கோயில், பஞ்ச பூத ஸ்தலங்களில் வாயு ஸ்தலமாக கருதப்படுகிறது. ராகு மற்றும் கேது தோஷங்களை நீக்குவதற்காக பக்தர்கள் இங்கு வந்து சிறப்பு பூஜைகள் மற்றும் பரிகாரங்களை செய்கிறார்கள்.

ராகு கேது தோஷம் என்பது ஒருவரின் ஜாதகத்தில் இந்த கிரகங்களால் ஏற்படும் தோஷமாகும். இது திருமண வாழ்க்கையில் தாமதம், தொழில் சிக்கல்கள், உடல்நலக் குறைபாடுகள் போன்ற பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும் என்று நம்பப்படுகிறது. காளஹஸ்தி கோயிலில் ராகு கேது பரிகார பூஜைகள் செய்து, அந்த தோஷங்களை நீக்கலாம்.

காளத்திக்குள் நுழைந்தாலே, முக்தி நிச்சயம் என்கின்றன ஞான நூல்கள். இத்தலம் குறித்து நதி நிதிபர்வதம் என்றும் போற்றுவார்கள். ஸ்வர்ணமுகி ஆறுதான் இத்தலத்துப் புண்ணிய நதி. இங்கு அருளும் பார்வதியும் பரமேஸ்வரருமே நிதி. கண்ணப்பர் மலையாகிய தென்கயிலாய மலையே பர்வதம். இந்த மூன்று அற்புதங்களையும் தரிசித்துவிட்டால், முக்தி கிடைக்குமாம். இதை 'காளஹஸ்தி பிரவேச முக்தி' என்று சிறப்பிக்கிறார்கள்.

காளத்திநாதர், சுயம்புலிங்கமாகத் திகழ்கிறார். சிவலிங்கம் மீது தங்கக் கவசம் சார்த்தப்பட்டிருக்கும். 9 பட்டைகள் கொண்ட இந்த கவசத்தில் இருபத்தேழு நட்சத்திரங்களும் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன. சிலந்தி, பாம்பு, யானை ஆகிய மூன்றும் இந்த ஈசனை வழிபட்டு அவரின் அருளால் முக்திப்பேறு பெற்றன.

மூன்று ஜீவன்களின் உடல்ஸ்வரூபங்களையும், சிவலிங்கத்திருமேனியில் தாங்கினார். அடியில் சிலந்தி, நடுவில் யானைத் தந்தங்கள், மேலே நாகத்தின் ஐந்து தலைகள் ஆகியன உள்ளன. அதேபோல், சிவலிங்கத்



திருமேனியில், வலப் புறம், திண்ணன் கண் அப்பிய வடுவைக் காணலாம்.

காளத்திநாதர் கருவறையில் நிறைய தீபங்கள் ஏற்றிவைத்திருப்பார்கள். அவற்றில் இரண்டு சடர்கள் மட்டுமே ஆடிக் கொண்டிருக்கும். இது வாயுத் தலம். கருவறைக்குள் கோயில் கொண்டிருக்கும் பரமனார், காற்று வடிவமாக நிறைந்திருக்கிறார். அதனால்தான், அதை வெளிப்படுத்தும் விதமாகச் சடர்கள் ஆடிக் கொண்டே இருக்கின்றனவாம்.

காளத்தீஸ்வரர் சந்திதியில் திருநீறு பிரசாதம் தர மாட்டார்கள். பதிலாகத் தீர்த்தம் கிடைக்கும். தன்னுடைய வாயில் நீர் எடுத்து வந்து கண்ணப்பர் அபிஷேகம் செய்த தலமல்லவா! அதனால், பச்சைக் கற்பூரத்தைப் பன்னீரில் அரைத்துத் தீர்த்தத்தில் கலந்து, சங்கினால் எடுத்துப் பிரசாதமாக வழங்குகிறார்கள். கண்ணப்பர் செய்த அபிஷேகம், கங்கை போன்று புனிதமானது என்பதால், கங்கை நீரைத் தவிர வேறு எந்த அபிஷேகமும் மூலவருக்கு இல்லை. மற்ற அபிஷேகங்கள், ஆவுடையாருக்கு மட்டுமே செய்யப்படும்.



RJR மருத்துவர் குழு



மலச்சிக்கல் இருந்தால் பலசிக்கல் இருக்கும்!



ன்றைய மாறுபட்ட உணவு முறைகளால் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை மிகப்பெரிய அளவில் அதிகரித்துள்ளது. இதுவே பல நோய்களுக்கும் காரணமாக அமைகிறது. தினந்தோறும் சிக்கலின்றி மலம் கிழித்தால் நோய் கூட்டங்கள் அணுகாமல் சுகமான வாழ்க்கை வாழலாம்.

நாம் சாப்பிட்ட உணவு இரைப்பை, முன் சிறுகுடல், சிறுகுடல் என்று பயணம் செய்து தன்னிடமுள்ள சத்துக்களை எல்லாம் ரத்தத்திற்கு கொடுத்துவிட்டு சக்கையாக பெரும் குடலுக்கு வரும். அதில் 80% தண்ணீர்தான் இருக்கும். இந்தத் தண்ணீரில் பெரும் பகுதி உறிஞ்சப்பட்டு மீதமுள்ள பகுதி மலமாக வெளியேறும். சில சமயங்களில் தண்ணீர் முழுவதுமாக உறிஞ்சப்படுவதால் மலமானது கட்டியாகி மலச்சிக்கல் ஏற்படும்.

மலம் கழிக்க காலை நேரமே சிறந்தது. அவரவர் நேரத்திற்கு ஏற்ப செல்லாமல் காலை நேரம் கழித்தலே சிறந்தது. அவ்வாறு சரியாக செல்ல வேண்டிய நேரத்தில் செல்லாமல் அடக்கினால் பல்வேறு தொல்லைகளுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

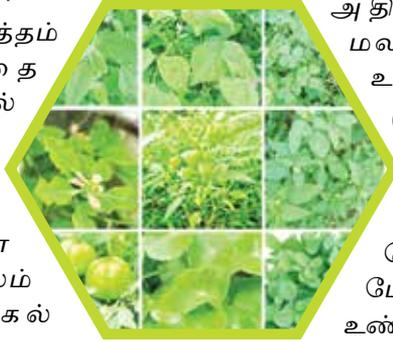
மலம் கழிக்க வேண்டிய காலத்தில் மலம் கழிக்காமல் தடைபட்டால் வாய்வழி தள்ளல், ஜலதோஷம், முழங்கால் வலி, தலைவலி, ஒலியோடு வாயு பிரிதல், உடலில் பலம் குறைதல் போன்றவை ஏற்படும்.

பொதுவாக ஆண்களை விட பெண்களே அதிக மலச்சிக்கலினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். (ஆண்கள் 21%, பெண்கள் 41%)

மாறுபட்ட உணவு முறைகள் (கொழுப்பு பொருள், பீட்ஸா, நூடுல்ஸ், மைதா உணவு), அதிக தண்ணீர் குடிக்காமை (உடல் எடைக்கு ஏற்ப அருந்த வேண்டும்), நார்ச்சத்து குறைவான பொருட்களை உண்ணல், உணவில் காய்கறி, கீரை, பழங்கள் சேர்க்காமை போன்றவை மலச்சிக்கலுக்கு முக்கிய காரணங்களாகும்.

மாறுபட்ட உணவு, உடற்பயிற்சி குறைவது, அதிக நீர் பருகாமை போன்றவற்றால் பொதுவாக வயது ஆக ஆக மலம் போவது குறையும்.

நாட்பட்ட மன அழுத்தம் குடலின் இயக்கத்தை குறைப்பதாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். அதிக ஆல்கஹால் எடுத்துக் கொள்ளும் போது ஆல்கஹால் மலத்திலுள்ள நீரை உறிஞ்சுவதால் மலம் கடினமாகி மலச்சிக்கல் ஏற்படும்.



இளம் பெண்களுக்கு பெருங் குடலில் ஏற்படும் தளர்ச்சி காரணமாகவும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். கர்ப்ப காலத்தில் மசக்கை காரணமாக தண்ணீர் பருகாமை, கருவில் வளரும் குழந்தை தாயின் வயிற்றில் அழுத்தல், ஹார்மோனல் இன்பேலன்ஸ் போன்றவற்றாலும் ஏற்படலாம்.

சில நோய்களுக்கு மருந்துண்ணும் காலத்திலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். வெயிலில் செல்லும்போது ஏற்படும் நீர்ச்சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படலாம். மூலநோய், ஆசனவாய் வெடிப்பு, குடல்

மலச்சிக்கல்

3 வாரத்திற்கு மேல் நீடித்தால் வயிற்று வலி, உப்புசம், வாந்தி, குமட்டல், தலைவலி போன்ற பல இன்னல்கள் ஏற்படும்.

தடிப்பு போன்ற பல நோய்களும் ஏற்படலாம். மலச்சிக்கல் 3 வாரத்திற்கு மேல் நீடித்தால் வயிற்று வலி, உப்புசம், வாந்தி, குமட்டல், தலைவலி போன்ற பல இன்னல்கள் ஏற்படும்.

உணவு முறையில் மாற்றம் (காய்கறி, கீரை, பழங்கள் அதிகம் உண்ணல்), அதிக தண்ணீர் பருகல், மலச்சிக்கலை ஏற்படுத்தும் உணவுகளை தவிர்த்தல் (மைதா போன்றவை), கோதுமை, கேழ்வரகு, தினை, வரகு, அவரை, புடலை, முள்ளங்கி, கொய்யா, மாதுளை, பேரிச்சை, திராட்சை அதிகம் உண்ணல், தினமும் நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளல் நன்மை தரும்.

மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டவுடன் உடனடியாக மலமிளக்கி மருந்துகளை உபயோகிக்க கூடாது. காரணம் அறிந்து மருந்து உண்ண வேண்டும்.

கடுக்காய், திரிபலா பொடி, நில ஆவாரை, பொன்னாவரை, கடுக்காய் லேகியம் போன்றவை பயன்படுத்தலாம். குழந்தைகளுக்கு திராட்சையை ஊறவைத்து கொடுக்கலாம். விளக்கெண்ணெய் வயதிற்கேற்ப உபயோகிக்கலாம்.



மருத்துவர் சரண்பா



பொன்னாங்கண்ணி: கீரைகளின் ராஜா

கீ

ரைகளின் ராஜா என்று அழைக்கப்படும் பொன்னாங்கண்ணி கீரை. இக்கீரைக்கு கொடுப்பை, சீதை, சீதேவி என்னும் வேறு பெயர்களும் உண்டு. இது உலகில் பல்வேறு நாடுகளில் உணவுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன் இளம் தளிர் பாகங்கள் உணவுக்குப் பயன்படும்.

இக்கீரையில் எண்ணற்ற மருத்துவ குணங்கள் உண்டு என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. சித்தர்கள் கூற்றுப்படி இக்கீரையினை தொடர்ந்து உட்கொண்டால் மேனியானது பொன்போல ஜொலிக்க செய்யும். ஏழைகளின் தங்கபஸ்பம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை மண்ணில் உள்ள பொன் சத்தை உறிஞ்சி நீரான நிலையில் தன்னுள் பெற்று இருக்கிறது. இக்கீரையில் இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்து உள்ளன. மேலும் பாஸ்பரஸ், புரதம், செயல்திறன் மிக்க வேதிப்பொருட்கள், ஸ்டிரால்கள், அமிலங்கள், சிட்ரோஸ்டிரால், சிட்சமோஸ்டிரால், கெஃம்பெஸ்டிரால், ஒலியோனிக் அமிலம், ஓபியால் போன்ற முக்கிய சத்துக்கள் பொன்னாங்கண்ணி கீரையில் உள்ளன.

இவற்றில் நாட்டுப் பொன்னாங்கண்ணி, சீமை பொன்னாங்கண்ணி என இரண்டு வகைகள் உள்ளன. இதில் சீமை பொன்னாங்கண்ணி சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கும். இது பெரும்பாலும் அழகுக்காக வளர்க்கப்படுகிறது. மருத்துவ குணம் குறைவு. பச்சையாக கிடைக்கும் நாட்டு பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை தான் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். அதிக மருத்துவ குணம் கொண்டது.





சித்தர்கள்
அருளிய அற்புதம்
55

பொன்னாங்கண்ணி பெரும்பாலான உடல்பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வாக உள்ளது. தூக்கம் வராமல் அவதிப்படுபவர்கள் இதை உண்டு வந்தால் நன்கு தூக்கம் வரும். மத்திய நரம்பு மண்டலத்தை சீர் செய்து அனைத்து விதமான நரம்பு பிரச்சனைகளையும் குணமாக்குகிறது. ஞாபக சக்தியை தூண்டக் கூடியது. எனவே படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு தொடர்ந்து கொடுத்து வந்தால் ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும். ஈரலை பலப்படுத்தக் கூடியது. மஞ்சள் காமாலைக்கு ஏற்றது.

கண் பிரச்சனைக்கு

பொன்னாங்கண்ணி கீரையை தொடர்ந்து 27 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் பகலிலும் நிலவை பார்க்கலாம் என்பது பழமொழி. அந்த அளவிற்கு கண் பார்வை மிக துல்லியமாக தெரியும் என்கிறார்கள் சித்தர்கள். இதற்கு இக்கீரையை உப்பு சேர்க்காமல் வேகவைத்து இளஞ் சூட்டோடு வெண்ணெய் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர கண் பார்வை தெளிவு பெறும்.

“

ஞாபக சக்தியை
தூண்டக் கூடியது. எனவே
படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு
தொடர்ந்து கொடுத்து வந்தால்
ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.

”

கண்களில் தோன்றும் நோய்களுக்கு சித்த மருத்துவம் பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையை பரிந்துரைக்கிறது. பொன்னாங்கண்ணிச் சாறு, நல்லெண்ணெய், நெல்லிக்காய் சாறு பசுவின் பால், கரிசலாங்கண்ணி சாறு இவை சம அளவு எடுத்து இதனோடு சிறிதளவு அதிமதுரத்தை பாலில் அரைத்து சேர்த்து காய்ச்சி மெழுகு பதத்தில் வந்ததும் தலைக்கு தேய்த்து தலைமுழுகிவர 96 வகையான கண் நோய்களும் தொலைந்து போகும்.

உடல் சூட்டிற்கு

அனைத்து விதமான உடல்வலி, உடல் சூடு, உடல் எரிச்சல் போன்றவற்றிற்கு சித்தர்கள் அருளிய மாமருந்து. பொன்னாங்கண்ணி இலைச்சாறு, நல்லெண்ணெய் தலா ஒரு லிட்டர் கலந்து அத்துடன் அதிமதுரம், கோஷ்டம், செங்கழுநீர்க்கிழங்கு, கருஞ்சீரகம், வனக்கு 20 கிராம் எடுத்து பாலில் அரைத்துப் போட்டு பதமாக காய்ச்சி வடிகட்டி 4 நாளுக்கு ஒருமுறை தலைக்கு குளித்து வர உட்காய்ச்சல், உடல் சூடு, கைகால் எரிச்சல், மண்டை கொதிப்பு, கண் எரிச்சல், உடம்பு வலி, வயிற்று வலி குணமாகும்.



உடல் எடை அதிகரிக்க / குறைக்க

பொன்னாங்கண்ணி இந்த ஒரே கீரை போதும். உடல் எடையை கூட்டவும், குறைக்கவும், முடியும். ஆம், கீரையுடன் மிளகும், உப்பும் சேர்த்து சாதத்துடன் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை குறையும்.

துவரம்பருப்பு நெய்யுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் உடல் எடை கூடும்.

மலட்டுத்தன்மைக்கு

இன்று பெரும்பாலானோர் மலட்டு தன்மையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இவர்கள் அனைவரும் இக்கீரையை உணவில் அடிக்கடி சேர்ப்பதால் கொனேரியா எனும் பால்வினை நோய் உண்டாகும். ஆண்களின் மலட்டுத் தன்மையையும், இயலாமையையும் போக்க கூடிய அற்புதமான மருந்தாக இக்கீரை செயல்படுகிறது.

சிறுநீர் எரிச்சல்

சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு



கஷாயமகாவோ, உணவாகவோ பயன்படுத்தி வர நல்ல மாற்றம் தெரியும். அதிகரித்த யூரியா, கிரியாட்டினின் அளவைக் கட்டுக்குள் வைக்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.

மேலும் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு இது ஒரு சத்து நிறைந்த உணவாகும். அவர்களின் சோர்வைப் போக்குவதோடு சர்க்கரை நோய்க்கு மருந்தாகவும் இருக்கிறது.

இக்கீரை தலைவலியைக் குறைக்கிறது. அடிக்கடி ஏற்படும் தலைவலி மற்றும் தலைச்சுற்றலையும், குமட்டல், வாந்தியையும் குணப்படுத்துகிறது.

தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் சமைத்த பொன்னாங்கண்ணி கீரை மற்றும் அதன் மென்மையான தண்டுகளை உட்கொள்வது மிகவும் நன்மை பயக்கும். இது பால் சுரப்பை அதிகப்படுத்துகிறது.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. இதில் அதிகம் கால்சியம் சத்து இருப்பதால் எலும்பு, பற்களின் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கிறது. ரத்த சுத்திகரிப்புக்கு உதவுகிறது. வாய் துர்நாற்றம், வாய் புண்களுக்கு இக்கீரை உண்டு வர வாய்ப்புண் குணமாகும்.

முளை மற்றும் இதயத்தை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும். இதனால் நாம் எப்போதும் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்க முடியும். எனவே பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை உண்போம். இளமையுடன் வாழ்வோம்.

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 ரேவதி



தி

னமும் குளிப்பது நாள் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியை தருவது மட்டுமல்லாமல் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் பல நன்மைகளும், தருகிறது. வாருங்கள், தினமும் குளிப்பதால் கிடைக்கும் நன்மைகளும், குளியல் வகைகள் மற்றும் அதன் நன்மைகளைப் பற்றி இந்த கட்டுரையில் காண்போம்.

குளிப்பதற்கு பல வகைகள் உள்ளன. மேலும் ஒவ்வொரு வகை குளியலுக்கும் தனித்துவமான நன்மைகள் உள்ளன. பொதுவாக தினமும் குளிப்பது உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியையும், தூய்மையையும் தருவதோடு, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் பல நன்மைகளை அளிக்கிறது.

குளியல் வகைகள் மற்றும் நன்மைகள்

சாதாரண குளியல்

தினமும் குளிப்பது அழுக்கு, வியர்வை மற்றும் கிருமிகளை நீக்கி, உடலை சுத்தமாகவும், புத்துணர்ச்சியாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

குளிர்ந்த நீர் குளியல்

குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது, சருமத்தை இறுக்கமாகவும், முகத்தில் ஏற்படும் வியர்வை மற்றும் சரும துளைகளை குறைக்கவும், உதவுகிறது. இது நரம்புகளைத் தூண்டி,

குளியல் வகைகளும் நன்மைகளும்

சோம்பலை போக்கி, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் உதவும்.

எண்ணெய் குளியல்

எண்ணெய் குளியல் குறிப்பாக நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் கொண்டு எடுக்கும்போது, உடல் சூட்டை தணித்து, சருமத்தை ஈரப்பதத்துடன் வைத்திருக்க உதவுகிறது. மேலும், இது வாதநோய்களை குணப்படுத்தவும், தலைமுடியை வலிமையாக்கவும் உதவுகிறது.

மண் குளியல்

மண் குளியல், இயற்கை மருத்துவத்தில் ஒரு வகை சிகிச்சை முறையாகும். இது உடலுக்கு பல்வேறு நன்மைகளைத் தருவதாக நம்பப்படுகிறது. மண் குளியல் உடல் சூட்டை தணிக்கவும், சரும பிரச்சனைகளை நீக்கவும், தசை வலிகளை குறைக்கவும், உடலை நச்சு நீக்கவும் உதவுகிறது.

மண் குளியலின் நன்மைகள்

உடல் சூட்டை தணிக்கும்

மண் குளியல் உடலின் வெப்பநிலையை குறைக்க உதவுகிறது. குறிப்பாக கோடை காலத்தில் உடல் சூட்டால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.



“

மண் குளியல்

ஒரு அமைதியான அனுபவத்தை தருவதோடு, மன அழுத்தத்தையும் பதட்டத்தையும் குறைக்க உதவுகிறது.

”



சரும பிரச்சனைகளை நீக்கும்

மண் குளியல் சருமத்தில் உள்ள அழுக்குகளை நீக்கி, சருமத்தை மென்மையாகவும், பளபளப்பாகவும் மாற்ற உதவுகிறது. முகப்பரு, கரும்புள்ளிகள் போன்ற சரும பிரச்சனைகளையும் இது குறைக்க உதவுகிறது.

தசைவலிகளை குறைக்கும்

மண் குளியல் தசைகளில் ஏற்படும் வலிகளையும், வீக்கங்களையும் குறைக்க உதவுகிறது. மூட்டுவலி, முதுகுவலி போன்ற பிரச்சனைகளால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு இது ஒரு நல்ல நிவாரணமாக இருக்கும்.

உடலின் நச்சு நீக்கும்

மண்ணில் உள்ள தாதுக்கள்

உடலிலிருந்து நச்சுகளை உறிஞ்சுவதோடு உடலை சுத்தப்படுத்தவும் உதவுகின்றன. இது உடலின் கழிவுகளை வெளியேற்றவும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.

மன அழுத்தத்தை குறைக்கும்

மண் குளியல் ஒரு அமைதியான அனுபவத்தை தருவதோடு, மன அழுத்தத்தையும் பதட்டத்தையும் குறைக்க உதவுகிறது.

செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்

சில ஆய்வுகளின் படி வயிற்றைச் சுற்றி மண்போடுவதால் செரிமானம் மேம்படும் மற்றும் வளர்ச்சி மாற்றத்தை துரிதப்படுத்த உதவுகிறது.

ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும்

மண் குளியல் உடலில் ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்க உதவுகிறது. இது இதய நோய் அபாயத்தை குறைக்க உதவுகிறது.

மண் குளியல் எடுக்கும் முறை

மண் குளியல் எடுப்பதற்கு முன், சுத்தமான களிமண் அல்லது கரையான் புற்று மண் சேகரிக்கவும். அந்த மண்ணை நீரில் குழைத்து, உடல் முழுவதும் பூசவும் ஒரு மணி நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கவும் இதை வாரத்திற்கு ஒரு முறை அல்லது இரண்டுமுறை செய்யலாம்.



குறிப்பு: மண் குளியல் எடுக்கும் போது உங்களுக்கு ஏதாவது உடல்நலப் பிரச்சனைகள் இருந்தால், மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. ஏனென்றால் சிலருக்கு மண் ஒவ்வாமை ஏற்படலாம்.

வெந்நீர் குளியல்

வெந்நீர் குளியல் பல நன்மைகளை கொண்டுள்ளது. இது தசைகளை தளர்த்தி வலியைப் போக்க உதவுகிறது. மேலும் சருமத்துளைகளைத் திறந்து அழுக்குகளை நீக்குகிறது. வெந்நீர் மலச்சிக்கல்களை நீக்கி உடலை புத்துணர்ச்சி ஆக்குகிறது.

வெந்நீர் குளியலின் நன்மைகள்

தசை வலியைப் போக்குதல்

வெந்நீர் குளியல் தசைகளை தளர்த்தி, தசைவலியைப் போக்க உதவுகிறது.

சருமத்துளைகளை சுத்தம் செய்தல்

வெந்நீர் குளியல் சருமத்துளைகளைத் திறந்து, அழுக்குகளை நீக்குகிறது.

தூக்கமின்மைக்கு உதவுதல்

இரவு வெந்நீர் குளியல், தூக்கமின்மை போன்ற பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க உதவும்.

இதய ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது

இதய அறுவைசிகிச்சை செய்து கொண்ட முதியோர்க்கு வெந்நீர் குளியல், இதயத்தைப் பாதுகாக்க உதவும்.

மூக்கடைப்பு நீக்குதல்

குளிர் மற்றும் சளி காரணமாக ஏற்படும் மூக்கடைப்பை வெந்நீர் குளியல் நீக்கும்.

ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்தல்

வெந்நீர் குளியல் தசைபிடிப்பு ஏற்பட்ட இடத்தில் ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும்.

வாழை இலை குளியல்

பாரம்பரியத்தை போற்றிப் பாதுகாக்கும் நம் நாட்டில் எல்லா நிகழ்வுகளிலும் வாழைக்கு முக்கியத்துவம் உண்டு. வாழை இலையில் உணவு பரிமாறுவது விருந்தோம்பலின் ஒரு அங்கம். வாழை



மரத்தில் மற்ற பகுதிகளைப் போலவே வாழையிலைக்கும் பல்வேறு மருத்துவக் குணங்கள் உண்டு. வாழை இலை, இயற்கை மருத்துவத்தில் சிகிச்சைக்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது.

கோடைக்காலத்தில் அதிகரிக்கும் வியர்க்குரு மற்றும் சருமப் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு தருகிறது. உச்சந் தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை, உடலில் எந்த பாகமும் வெளியே தெரியாதபடி, வாழை இலைகளால் மூடப்பட வேண்டும். இந்த சிகிச்சைக்கு சூரிய ஒளி அவசியம்.

வாழை இலையில் பொட்டாசியம், சோடியம், பாஸ்பரஸ், தாமிரம் போன்ற தாதுக்களும் வைட்டமின் கி, சி, ரி உட்பட ஏராளமான சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. உணவில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை வாழையிலையில் உள்ள குளோரோபில் உட்கிரகித்துக் கொள்ளும். அதே நேரத்தில் உணவின் சுவையைக் கூட்டி செரிமானத்திற்கும்

உதவும். விசப் பூச்சிகள் கடித்தால் அதற்கும் வாழை இலை மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. மற்ற இலைகளை விட வாழை இலையில் ஏராளமான மருத்துவப் பலன்கள் இருக்கின்றன. சூரிய ஒளியின் ஆற்றலையும், வாழை இலையின் மருத்துவக் குணங்களையும் ஒன்றிணைத்து உடலுக்குப் பெற்றுத் தருகிறது இந்த சிகிச்சை

வாழை இலை குளியல் பலன்கள்

உடலில் கழிவுகள் தேங்குவதால்தான் நோய்கள் உருவாகின்றன. கழிவுகளை வெளியேற்றும் முக்கியப் பணியை தோல் செய்கிறது. இதன் அடிப்படையில் வியர்வை மூலம் உடலில் உள்ள கழிவுகள் மற்றும் நச்சுக்கள் வெளியேற்றப்படுகிறது. இதனால் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். தோல்களில் வியர்வைச் சுரப்பியின் செயல்பாட்டைச் சீராக்குவதால், சரும பிரச்சனைகள் நெருங்காது. தோல் நோய்களிலிருந்து காப்பதுடன் உடலுக்குப் பொலிவைக்

கூட்டும். மெலடோனின் ஹார்மோனின் சுரப்பைச் சீராக்குவதால், தூக்கமின்மை பிரச்சனைத் தீரும். உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பைக் கரைத்து உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும். சூரிய ஒளிமூலம் வைட்டமின் டி கிடைக்கச் செய்வதால் எலும்புகள் வலுப்பெற உதவும். பெண்களுக்கான சிறுநீரகக் கோளாறுகள், கருப்பை மற்றும் சினைப்பை கட்டிகளை குணமாக்க உதவும். இது போன்ற இதன் பலன்கள் ஏராளம்.

சிகிச்சை முறை

முதலில் வாழை இலை சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள இருப்பவரின் உடல் தகுதி பரிசோதிக்கப்படும். இதில் அவரது அழுத்தம், நாடித் துடிப்பு, வேறு ஏதேனும் நோய்களுக்குச் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்பவரா என்று அறியப்படும். சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள விரும்புபவர்கள் எந்த ஆகாரமும் சாப்பிடாமல் வெறும் வயிற்றில் வரவேண்டும். அல்லது சாப்பிட்டு இரண்டரை மணிநேர இடைவெளி இருக்க வேண்டும். சிகிச்சைக்கு முன்பு இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்திவிட்டு செல்ல வேண்டும்.

சூரிய ஒளி நேரடியாகப் படக்கூடிய திறந்தவெளி அல்லது மொட்டை மாடியில் வாழை இலையை விரித்து வைக்க வேண்டும். சிகிச்சை எடுப்பவர் உள்ளாடை மட்டும் அணிந்த நிலையில் மல்லாந்து படுக்க வைக்க வேண்டும். அதன்பிறகு உடலின் மீது வாழை இலைகளைப் போர்த்தி கயிற்றால் கட்டி விட வேண்டும். சுவாசிப்பதற்காக மூக்குப் பகுதியில் சிறு துளை போடப்படும். பொதுவாக ஒருவருக்கு 7 முதல் 9 இலைகள் வரை பயன்படுத்தப்படும். இந்த சிகிச்சையை உச்சிவெயில் நேரத்தில் எடுக்கக் கூடாது. காலை 7.30 மணிமுதல் 9.00 மணிக்குள்ளும், 4.30 மணிமுதல் 6.00 மணி வரையிலும் இந்த குளியல் சிகிச்சை அளிக்கலாம். பொதுவாக 20 நிமிடங்கள் முதல் 30 நிமிடம் வரை இந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

சிகிச்சைக்குப் பிறகு

சிகிச்சைக்குப் பின் குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க வேண்டும். குறைந்தது அரை மணி நேரம் கழித்தே சாப்பிட வேண்டும். குறிப்பாக காரம், எண்ணெய் அதிகமான உணவுகளைத் தவிர்த்து நீராவிடில் வேக வைத்த உணவு வகைகளைச் சாப்பிட வேண்டும். வாழை இலை குளியலுக்கு





12 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண், பெண் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: இதய நோயாளிகள், ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் வாழை இலை குளியல் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

நீராவி குளியல்

நீராவி குளியல், சருமத் துளைகளைத் திறந்து, உடலில் இருந்து நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது. இது தசைவலியை குறைக்கவும் மன அழுத்தத்தை போக்கவும், சுவாசப் பிரச்சனைகளை சமாளிக்கவும் உதவும்.

நீராவி குளியலின் நன்மைகள்

நச்சு நீக்கம்

நீராவி குளியல் வியர்வை மூலம் உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

சரும ஆரோக்கியம்

நீராவி குளியல் சருமத்துளைகளை திறந்து, சருமத்தை சுத்தப்படுத்திப் பொலிவாக்கும்.

தசை மற்றும் மூட்டுவலி நிவாரணம்

நீராவி குளியல் தசைகளை தளர்த்தி



மூட்டு வலியை போக்க உதவுகிறது

சுவாசப் பிரச்சனை

நீராவி குளியல் சைனஸ் நெரிசல், சளி, இருமல் போன்ற சுவாசப் பிரச்சனைகளை போக்க உதவுகிறது.

மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் குறைப்பு

நீராவி குளியல் தளர்வை அளித்து, மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.

ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துதல்

நீராவி குளியல் ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்க உதவுகிறது

எடை குறைப்பு

நீராவி குளியல் உடலில் உள்ள நீர் அளவை சீராக்கி, உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது.

எச்சரிக்கை

நீராவி குளியல் எடுக்கும் போது அதிக நேரம் எடுக்க வேண்டாம். உடல்நிலை சரியில்லாதவர்கள், நீராவி குளியல் எடுப்பதற்கு முன் மருத்துவரை அணுகுவது நல்லது. நீராவி குளியலுக்கு பின் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதை தவிர்க்கவும். நீராவி குளியலின் போது உடலில் அதிக அழுத்தம் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.



மருத்துவர் சர்மிளா



தினமும் வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்

வா

ழை இலை என்பது வெறும் சடங்கு, சம்பிரதாயம், தமிழரின் அடையாளம் என்பதோடு நின்று விடாமல் எண்ணற்ற நன்மைகளையும் அளிப்பதால் தான். இன்றும் அதன் பயன்பாடு நிலைத்திருக்கிறது. கிராமங்களில் இதன் பங்கு அதிகமாக இருந்தாலும் நகர் புறங்களில் வெறும் விசேஷ நாட்களுக்கு மட்டுமே விருந்தாக மாறிவிட்டது.

தலைவாழை இலையில் நமக்குப் பிடித்தமான சைவம் அல்லது அசைவம் உணவுகளைச் சாப்பிடுவதே ஒரு அலாதி சுகம். வாழை இலை உணவின் ருசியை அதிகரிக்கச் செய்யும். மனதிற்கு திருப்தியும் வரும். சிறுநீரக கல்லுக்கு வாழைத்தண்டு சாறு உகந்தது என்பதை அனைவரும் அறிவோம். ஆனால் வாழை இலையும் சிறுநீரகம் மற்றும் விதைப்பையோடு தொடர்புடைய பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுவிக்கிறது என்பதை பலர் அறிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை. வாழை இலையில் உள்ள பச்சையம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தூண்டுகிறது.

வாழை இலை மகத்துவம்

நமது கலாச்சாரத்தில் வாழை இலை பயன்படுத்தாத விருந்தே இல்லை என கூறலாம். வீட்டுப் பூஜையிலும் இறைவனுக்குப் படைக்கவிருக்கும் பிரசாதம் மற்றும் பழங்களை வாழை இலைகள் தூய்மையானவை. இவற்றை பயன்படுத்தினால் பல நன்மைகள் நமக்கு கிடைக்கும்.

ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் நிறைந்தது

வாழை இலை நம் உடலில் சேரும் நச்சுத்தன்மையை அழிக்க வல்லது. இதில் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் அதிகளவில் இருப்பதால் நம் உடல் செல்களில் சிதைவு ஏற்படாமல் இளமையுடன் அதிக நாட்கள் இருக்க முடியும். தொடர்ந்து வாழை இலையில் சாப்பிட்டுவந்தால்

வயிற்றுப்புண் விரைவில் குணமாகும். வாழை இலையில் உள்ள குளோராபில் பல விதமான நச்சு கிருமிகளை அழிக்க கூடியது. உணவு எளிதில் ஜீரணம் ஆகும். தோல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் அகன்று, சருமம் பளபளப்பாகும். இளநரை ஏற்படாது. மன அழுத்தம், புற்றுநோய் மற்றும் இதய நோய்களும் தடுக்கப்படுகின்றன.



ரசாயனக் கலப்பு இல்லாதது

வாழை இலையின் சிறப்பம்சமே அது இயற்கைத் தந்த கொடை. வாழை இலை நேரடியாக மரத்தில் இருந்து அறுத்தெடுக்கப்படுவதால் அதில் எந்த ஒரு ரசாயனக் கலப்பும் இருக்காது.

உயிராற்றல் பெருகும்

வாழை இலை மரத்திலிருந்து வெட்டி எடுக்கப்பட்ட பின்பும் கூட அது ஆக்ஸிஜன் வெளிட்டுக் கொண்டிருக்குமாம். வாழை இலை குளிர்ச்சியானதாக இருக்கும், அதிலுள்ள ஃபாலிபீனால் நமது செல்களில் உள்ள டி என் ஏவை கதிர்வீச்சுகளிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.

உணவின் ருசி

வாழை இலையில் பரிமாறப்பட்ட உணவின் ருசி பன்மடங்கு அதிகரிக்கும் என்பது உண்மை. சூடான சாதம் மற்றும்

“
உணவு எளிதில்
ஜீரணம் ஆகும். தோல்
சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்
அகன்று, சருமம் பளபளப்பாகும்.
இளநரை ஏற்படாது.
 ”

பதார்த்தங்களை வாழை இலையில் பரிமாறும்போது அந்த இளம் சூட்டில் வாழை இலை லேசாக வெந்து இலையில் பச்சையத்தில் உள்ள பாலிபீனால் நாம் சாப்பிடும் உணவில் கலந்துவிடும். அதன் மூலம் வாழை இலையிலுள்ள சத்துக்கள் அனைத்தும் உணவுடன் சேர்ந்து கிடைக்கின்றன.

மேலும் வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் இளநரை வராமல் நீண்ட நாட்கள் தலைமுடி கருப்பாக இருக்கும். வாழை இலையில் உள்ள புரதச்சத்து, வைட்டமின் சி போன்ற ஊட்டச்சத்துகள் கொலாஜென் உற்பத்திக்கு மிகவும் முக்கியமானது. இது சருமத்துக்கு நெகிழ்ச்சியைக் கொடுத்து சரும சுருக்கங்களைக் குறைக்கும். வாழை இலையில் உண்பதால் தனித்துவமான சுவையை வழங்குவதோடு தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களை அழித்து ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்தும்.

வாழை இலையில் சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு பல நன்மைகள் ஏற்படுகிறது என்பதோடு மட்டுமல்லாமல், சாப்பிட்டு முடித்தபின் வாழை இலை கால்நடைகளுக்கு உணவாகவோ, நிலத்துக்கு உரமாகவோ மாறிவிடுகிறது. ஆகவே வாழை இலையில் சாப்பிடுவதை நாம் வாடிக்கையாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.



மருத்துவர் இரா.சஷ்டிகா



மாரடைப்பை தடுக்கும் மகத்தான அப்ரிகாட்

சி

றந்த சத்துணவாகவும் டானிக் போன்று மருந்தாகவும் பயன்படும் பழம், அப்ரிகாட் (Apricot). சீமைவாதுமைப்பழம் என்று தமிழில் வழங்கப்படும் அப்ரிகாட் மஞ்சள் நிறத்தில் பீச் பழம் போல் காட்சியளிக்கும். ஆனால், பீச் பழத்தைவிட சிறு உருண்டை வடிவிலும், முட்டை வடிவிலும் காணப்படும். பீச் பழம் போலக் கொட்டையுடைய பழம் இது.

பண்டைய கிரேக்கர்கள் உணவாகவும் மருந்தாகவும் இப்பழத்தைப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். பலவிதமான நோய்களைக் குணமாக்கும் அருமருந்தான இப்பழத்தை ரோமானியர்கள் வீனஸ் கடவுளுக்கு அர்ப்பணம் செய்துள்ளனர்.

அப்ரிகாட் காயாக இருக்கும்போது சற்றே புளிப்பாக இருக்கும். ஆரஞ்சுப் பழம் போல மரத்திலேயே பழுக்க வேண்டிய பழம் இது. பழுத்ததும் பீச் பழம் போல நாவிற்கு இனிமையான சுவையையும் வாசனையையும் தரும்.

மாரடைப்பைத் தடுக்கும் மகத்தான பழம். பழமாகவும் உலர்ந்த பழமாகவும் பதப்படுத்தி இப்பழத்தைச் சாப்பிடுகின்றனர். பதப்படுத்தி



“

கால்சியச் சத்து

அதிகம் உள்ள உணவுகள்
உண்ணும்போது ரத்த அழுத்தம்
உயர்வது தாமதப்படுகிறது!
எலும்புகளும் நன்கு
பராமரிக்கப்படுகின்றன.

”

டீன்களில் அடைத்துப் பழச்சாறாகவும் அருந்துகின்றனர். இப்பழத்திலிருந்து மதுவும் தயாரிக்கப்படுகிறது.

100 கிராம் பழத்தில் மாவுச்சத்து 12%, புரதம் 1%, கால்சியம் 20 மில்லிகிராம், இரும்புச்சத்து 2.2 மில்லிகிராம், பாஸ்பரஸ் 25 மில்லிகிராம். வைட்டமின் ஏ, பி காம்ப்ளக்ஸ், வைட்டமின் சி போன்றவையும் உள்ளன. கிடைக்கும் கலோரி 50.

உலர்ந்த 100 கிராம் சீமை வாதுமைப் பழத்திலோ மாவுச்சத்து 74%. 7%, கால்சியம் 110 மில்லிகிராம், பாஸ்பரஸ் 70 மில்லிகிராம். ஏ. புரதம் 7%, பி.சி ஆகிய வைட்டமின்களும் உள்ளன. கிடைக்கும் கலோரி 300.

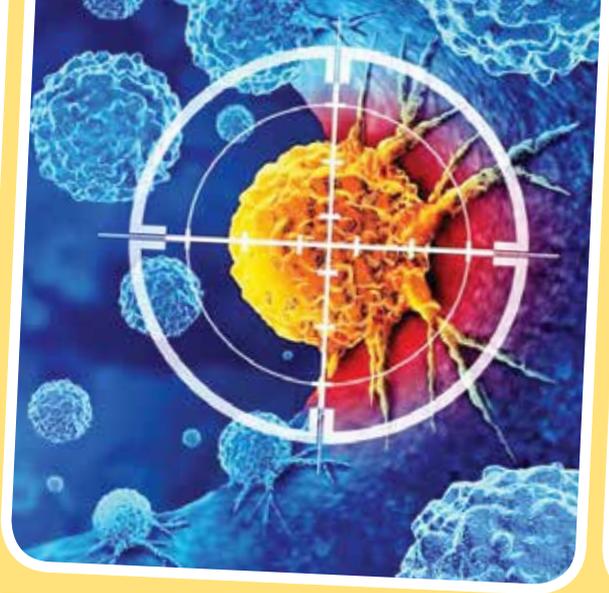
சக்தி தரும் உணவு

நம் உடல் செயல்புரிவதற்கான ஆற்றல் மாவுச்சத்திலிருந்து தான் கிடைக்கிறது. உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெற இந்த அப்ரிகாட் பழத்தில் 74% மாவுச்சத்து கிடைக்கிறது. இப்பழத்தில் கிடைக்கும் சர்க்கரையும் மிக உயர்தரமானது. இதில் உள்ள இரும்புச்சத்து உடனடியாக ரத்தத்தில் கலந்து ரத்த விருத்தியை உண்டாக்கும். இதனால் ரத்த சோகை நோய் துரிதமாக குணமாகும். இப்பழத்தில் உள்ள வைட்டமின் சி தான் உடனடியாக இரும்புச் சத்தை ரத்தத்தில் கலக்க உதவுகிறது.



மாரடைப்பு இல்லை!

கால்சியச் சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகள் உண்ணும்போது ரத்த அழுத்தம் உயர்வது தாமதப்படுகிறது! எலும்புகளும் நன்கு பராமரிக்கப்படுகின்றன. எனவே, வளரும் குழந்தைகள் உட்பட அனைத்து வயதினரும் எலும்பு, பல் முதலியவற்றின் வளர்ச்சிக்கும், உடல் கட்டுமானத்திற்கும்



தேவையான கால்சியத்தை உலர்ந்த அப்ரிகாட் பழத்தில் இருந்து தாராளமாகப் பெறலாம். 100 கிராம் பழத்தில் 110 மில்லி கிராம் கால்சியம் கிடைப்பதால் இரவில் நரம்பு மண்டலம் அமைதியடைந்து நன்கு தூங்கவும் முடியும். இதனால் ரத்தக்கொதிப்பு, பக்கவாதம், மாரடைப்பு இன்றி நலமாக வாழலாம். உலர்ந்த அப்ரிகாட் பழம் ஹெல்த் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கின்றன.

அறிவு பெருகும்!

வளரும் குழந்தைகளுக்கும் முதியவர்களுக்கும் பாஸ்பரஸ் சத்து தாராளமாக உள்ள பழங்கள் தேவை. ஒரு அப்ரிகாட் பழத்தின் மூலம் 70 மில்லி கிராம் பாஸ்பரஸ் உப்பு கிடைப்பதால் நரம்பு மண்டலமும், மூளையின் நரம்புகளும் உயிர்த்துடிப்புடனும் ஊக்கத்துடனும் இருக்கும். இதனால் மந்தப் புத்தியும் மூளைச்சோர்வும் கண்பார்வைக் குறைபாடும் ஏற்படாமல் முன் கூட்டியே தடுக்கப்படும். மூளை வளர்ச்சியும் அதிகரிக்கும்.

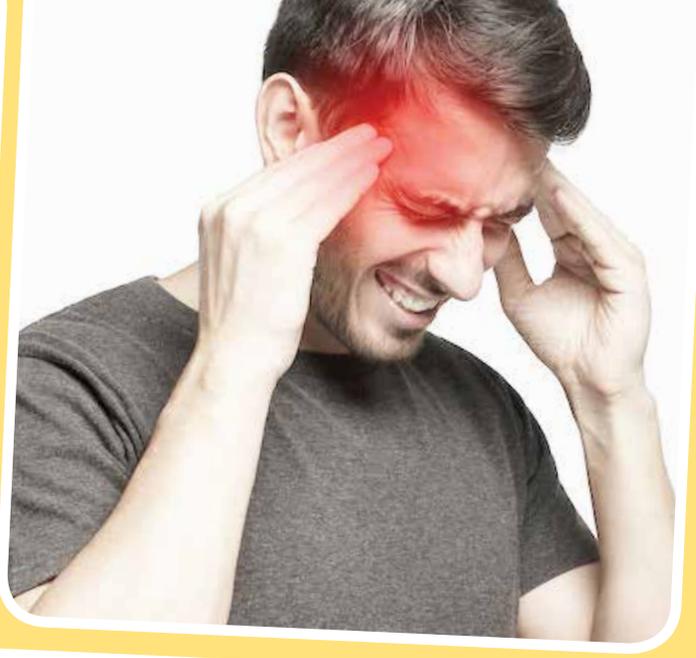
புற்றுநோய்த் தடுப்பு

அப்ரிகாட் பழத்தின் தனிச்சிறப்பு ஒன்று உண்டு. தக்காளிக்குச் சிவப்பு நிறத்தைக் கொடுக்கும் சைகோபன் என்ற நிறமி பீட்டாகரோட்டினை விட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக மிகுந்த

வீரியத்துடன் புற்றுநோய் செல்களை அழித்து விரட்டுகிறது. தக்காளியில் இருப்பதைப் போலவே சைகோபன் சத்து அதிகம் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டு இருப்பது இரண்டே இரண்டு பழங்களில்தான். ஒன்று தர்பூசனி, இன்னொன்று அப்ரிகாட். இது இஸ்ரேல் நாட்டு ஆய்வாளர்களின் ஆய்வு முடிவு.

ரத்த சோகையைக் குணமாக்க மருத்துவர்கள் அப்ரிகாட் பழத்தையும். வால்நட் பருப்பையும் தான் சேர்த்துச் சாப்பிடச் சொல்கின்றனர். இந்த இரு உணவுகளும் மூளை வளர்ச்சிக்கும் உதவுவது ஆச்சரியமே. அந்த அளவுக்கு இரும்புச்சத்துடன் பாஸ்பரஸ் உப்பும் தரமாக உள்ள அரிய பழம் அப்ரிகாட்.

லான்னன்ட்டோனியாவில் உள்ள டெக்சாஸ் பல்கலைக்கழகத்தின் உடல் நல விஞ்ஞான மையம் பெக்டின் என்ற நார்ச் சத்து அதிகம் உள்ள ஆப்பிள் போன்ற பழங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தால் பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கு முற்றிலும் தடை போடலாம் என்று கண்டறிந்துள்ளனர். மேலும் பெருங்குடல் புற்றுநோய் இருந்தால் கரையும் நார்ச்சத்தான பெக்டின் உடனடியாக 50 சதவிகித புற்றுநோயைக் குணமாக்கிவிடுகிறது. ஆப்பிளைப் போலவே பெக்டின் என்ற இந்த நார்ச்சத்து அப்ரிகாட் என்ற சீமை



வாதுமைப் பழத்தில் பொங்கி வழிகிறது.

மலச்சிக்கல் இனி இல்லை!

தினமும் மலம் நன்றாக இளகி எளிதாக வெளியேற புதிய சீமை வாதுமைப் பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டும். புற்றுநோயை ஒழிக்கப் பயன்படும் பெக்டின் என்ற நார்ச்சத்து எல்லாவிதமான கழிவுப்பொருள்களையும் உறிஞ்சி வெளியேற்றிக் குடலை நன்கு சுத்தப்படுத்திவிடுகிறது. குடல் நன்கு ஆரோக்கியமாக இருக்க மேற்கண்ட முறையில் ஆறு புதிய பழங்களை இரவில் சாப்பிட்டால் போதும். உலர்ந்த அப்ரிகாட் என்றால் 25 முதல் 50 கிராம் வரை சாப்பிடலாம். மலச்சிக்கல் குணமானதும் தினமும் ஒரு வேளை இதே முறையில் ஒரு வேளை உணவுபோல் சாப்பிட்டு வரவும். இவற்றுடன் வேறு எதுவும் சாப்பிட வேண்டாம். இது ஆரோக்கிய உணவாக இருந்து உங்களைப் புதுப்பிக்கும்.

உடல் பருமனால் அவதிப்படுகிறவர்கள் இந்த முறையில் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் உள்ள கொழுப்பை கால்சியச் சத்து வேகமாகக் கரைத்து உடலை, கொழுத்த சரீரத்தை நன்கு இறுகச் செய்யும். விரைவில் உடல் பருமன் குறைந்து கச்சிதமான உடல் தோற்றத்தைப்

பெற்று விடுவீர்கள்.

தசைவலி நீங்க

அப்ரிகாட் பழத்தைப் போலவே பழத்தின் கொட்டைக்குள் இருக்கும் பருப்பும் மருத்துவக் குணம் நிரம்பியது. பருப்பில் அதிக அளவு புரதமும், கொழுப்பும் உள்ளன. இதிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய், நோய்களின் கடுமையைத் தணிக்கும் மருந்து, நரம்புக் கோளாறுகளைத் தணிக்கும் மருந்து போன்றவற்றைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த எண்ணெய்யைத் தடவினால் தசைவலி அகலும்.

காயங்கள் ஆற அதன் மேல் இந்த எண்ணெயைத் தடவி வந்தால் போதும். வயிற்றில் குடல் பூச்சிகளை ஒழிக்க இந்த எண்ணெய்யை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் உட்கொள்ள வேண்டும். குடல் பூச்சிகளை ஒழிக்கவும், உடல் திடமாக இருக்கவும் டானிக் போல தினமும் இந்த எண்ணெய்யை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் சாப்பிட்டு வரலாம்.

அப்படியில்லையென்றால் ஒரே ஒரு சீமை வாதுமைப் பழத்தையோ அல்லது 25 கிராம் உலர்ந்த பழத்தையோ சாப்பிட்டு வந்தாலும் போதும்.



மருத்துவர் சரண்பா



கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியவை



க

ர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் கருத்தரித்தது முதல் குழந்தை பிறக்கும் வரை சில விஷயங்களை பின்பற்ற வேண்டும்.

மாதவிடாய் தவறுதல், வாந்தி, மார்பகங்களில் மாற்றம், சோர்வு போன்ற ஆரம்ப கால கர்ப்ப அறிகுறிகளை கவனிக்க வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் ரத்த ஓட்ட சுழற்சியில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். இதனால் தலைச்சுற்றல் ஏற்படலாம். குழந்தையின் அசைவு 16 முதல் 18 வாரங்களுக்குள் தெரியும். கர்ப்பிணிகள் ஒரு நாளைக்கு 8 முதல் 12 முறையாவது குழந்தையின் அசைவை உணர வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் ஆரோக்கியமான மற்றும் சீரான உணவை உட்கொள்வது மிகவும் முக்கியம். கருவின் வளர்ச்சிக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் பெறுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பச்சை இலைக்காய்கறிகள், ப்ரக்கோலி, பட்டாணி, ஸ்பிரிங் கீரைகளை எடுக்கும்போது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு உதவும். போலேட் மற்றும் இரும்பு உள்ளிட்ட பிற வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைய உள்ளன.

மேலும் 5 வகையான பழங்களை ஒரு நாளைக்கு குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் எடுக்கவேண்டும். முழு தானியங்கள், நார்ச்சத்து, இரும்பு மற்றும் பி வைட்டமின்கள் ஆகியவற்றில் சிறந்த ஆதாரம். எனவே இவைகளையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பால் பொருட்களான பால், தயிர், சீஸ் போன்றவை கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி ஆகியவற்றின் நல்ல ஆகாரம் இவை குழந்தையின் எலும்புகள் மற்றும் பற்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

புரதச்சத்து தசைகளின் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியமானது. பீன்ஸ், முட்டை, மீன், பருப்பு வகைகள், மெலிந்த இறைச்சி போன்ற புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளவேண்டும்.

ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம், கருவின் மூளை மற்றும் கண் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றது. மீன், ஆள்விதை மற்றும் வால்நடஸில் இவை அதிகம் உள்ளன.

மேலும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், மது மற்றும் புகையிலை, பச்சை முட்டை, சுழுவாத பழங்கள், காய்கறிகள் சிலவகை மீன்கள் (பாதரசம் உள்ளதால்) தவிர்க்க வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்கள் தங்கள் உடலின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப ஆடைகளை தேர்வு செய்ய வேண்டும். தளர்வான வசதியான பருத்தி உள்ளாடைகளை அணிய வேண்டும். இறுக்கமான ஆடைகளை தவிர்த்து தளர்வான ஆடைகளின் பருத்தி துணிகளை தேர்வு செய்வது நல்லது.

வெயில் மற்றும் குளிரில் இருந்து சருமத்தை பாதுகாக்க தகுந்த ஆடைகளை அணிய வேண்டும். கர்ப்பத்தின் ஒவ்வொரு நிலையிலும் பெண்ணின் உடல் மாறுபடும் என்பதால் அதற்கேற்ப ஆடைகளை தேர்வு செய்ய வேண்டும். மேலும் அதிகம் உயரம், இல்லாத வசதியான



“ கர்ப்ப காலத்தில் கருவின் வளர்ச்சிக்கு தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களையும் பெறுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ”

காலணிகளை அணிய வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் போதுமான தூக்கம் மற்றும் ஓய்வு பெறுவது தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் நல்லது. கர்ப்பத்தின் வெவ்வேறு கட்டங்களில் தூக்கத்தின் நிலைகளும் மாறுபடும். பொதுவாக கர்ப்பத்தின் 28 வாரங்களுக்குப் பிறகு பக்கவாட்டில் தூங்குவது நல்லது. ஏனெனில் இது முக்கிய ரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் அழுத்தத்தை குறைக்கிறது.

படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் சூடான பால் குடிப்பது, தளர்வு பயிற்சிகள் செய்வது, அல்லது புத்தகம் வாசிப்பது போன்றவற்றை முயற்சி செய்யலாம். தூங்கும் அறையில் அமைதியான சூழலை உருவாக்குவது தூக்கத்திற்கு உதவும்.

கர்ப்ப காலத்தில் உடல் சூடாக இருக்கும். எனவே படுக்கையறையை குளிர்ச்சியாக வைத்திருப்பது நல்லது. மேலும் இக்காலத்தில் காஃபின் மற்றும் மதுவை தவிர்ப்பது தூக்கத்திற்கு நல்லது. கர்ப்ப காலத்தில் தூங்குவதில் சிரமம் இருந்தால் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது சிறந்தது.



மருத்துவர் சங்கீதா



உங்களை 100 வயது வரை ஆரோக்கியமாக வாழவைக்கும் கற்ப மூலிகைகள்

கா

யகல்ப மூலிகை என்பவை உடலை நீண்ட காலம் இளமையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்து உடலை உறுதியாக்கி நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கின்றன.

காயகற்ப மூலிகைகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது உடலானது இளமையாகவும் நீடித்த ஆயுளையும் பெறக்கூடியதாக இருக்கும். இதை சித்த மருத்துவத்தில் நரை, திரை, முப்பற்று வாழலாம் என சித்தர்களால் சொல்லப்படுகின்றது.

நம் உடலில் செல்கள் அவ்வப்போது அழிந்து பின்னர் தானாகவே புதிய செல்கள் உருவாகிக்கொண்டே இருக்கும். பின் வயது முதிர்வின் காரணமாக வயது ஆக ஆக இந்த புதிய செல்கள் உருவாகும் செயல் குறைந்துவிடும். இதுவே மூப்பு தோற்றத்திற்கு காரணமாகும். சித்த மருத்துவத்தில் உள்ள காயகற்ப மூலிகைகள் பொதுவாக உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் செல் அழிவை தடுத்து புதிய செல்களை மீட்டெடுக்கும் பணியைச் செய்யக் கூடிய தன்மையை பெற்றிருக்கும்.

சில தாவரங்கள் உடலின் பொதுவாக குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் உள்ள செல்களை மீட்டெடுக்கும் பணியைச் செய்யக் கூடிய தன்மை பெற்றிருக்கும் இவற்றையே காயகற்ப மூலிகைகள் என்று சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். காயம் என்றால் உடல், கற்பம் என்றால் உடலை நோயுறாது நல்ல நிலையில் வைத்துக் கொள்ளும் அவிழ்தம். எனவே காயகற்பம் என்றால் உடலை சுத்தி செய்து நோயின்றி காப்பது என்று பொருள்.

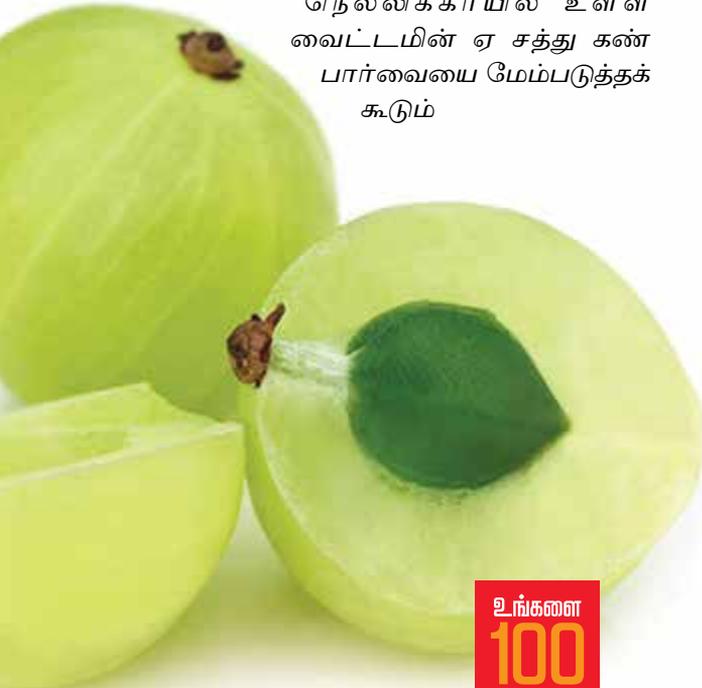
சித்த மருத்துவத்தில் பல காயகற்ப மூலிகைகள் உள்ளன. அவற்றில் சிலவற்றை இங்கு பார்ப்போம்

நெல்லிக்காய் - (Phyllanthus emblica)
English Name - Indian Gooseberry

நெல்லிக்காயில் மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்துள்ளன. இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. முடிமற்றும் சருமத்திற்கு நன்மை செய்யக் கூடியது. நெல்லிக்காயில் வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ளதால் இவை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து உடலை நோய்வராமல் காக்கும் தன்மை கொண்டது.

செரிமானத்தை மேம்படுத்தி மலச்சிக்கல் மற்றும் அஜீரணம் கோளாறுகளை நீக்கும்

நெல்லிக்காயில் உள்ள வைட்டமின் ஏ சத்து கண் பார்வையை மேம்படுத்தக் கூடும்



உங்களை 100
வயது வரை ஆரோக்கியமாக வாழவைக்கும் 100 மூலிகைகள்

காயகற்ப மூலிகைகள்
உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் உள்ள செல் அழிவை தடுத்து புதிய செல்களை மீட்டெடுக்கும் தன்மையை பெற்றிருக்கும்.

ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு மற்றும் ரத்த கொதிப்பையும் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றது.

நெல்லிக்காயின் சில ஆய்வுகள் புற்றுநோய்க்கு எதிரான பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மூப்படைந்தவரும் இளமையுடைய மாப்பிள்ளையைப் போல் அழகுடன் இருக்க வேண்டின் நெல்லிக்காயை உண்ணுதல் வேண்டும் என்று சித்த மருத்துவத்தில் சொல்லப்படுகின்றது.

நெல்லிக்காயை தொடர்ந்து பயன்படுத்தும் போது மேற்கூறிய நன்மைகளை பெற முடியும்.

இஞ்சி - Zingiber officinale
(English Name - Ginger)

இஞ்சி செரிமான மண்டலத்தை சீராக்க உதவுகிறது. அஜீரணம், வாயுத்தொல்லை மற்றும் நெஞ்செரிச்சல் போன்ற பிரச்சனைகளை குணப்படுத்தும்.

இஞ்சி குமட்டல் மற்றும் வாந்தியை தடுக்கின்றது. அகட்டைப் பற்றிய வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல் வாந்தி குடல் நோய் முதலிய நோய்களுக்கும் இதை இஞ்சித் தேனூறல் (இஞ்சிமுரப்பா) ஆகச் செய்து கொடுக்கலாம்.



உங்களை
100
வயது வரை
ஆரோக்கியமாக
வாழவைக்கும்
கூடு மூலிகைகள்

கடுக்காய் Terminalia chebula (English Name - Chebulic myrobalan, Ink nut)

கடுக்காயானது செரிமான அமைப்பை சீராக்கி மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு போன்ற பிரச்சனைகளை தடுக்கிறது.

இவை வெம்மை, நொய்மை, வறட்சி, இயக்கம் என்னும் பண்புகளைக் கொண்டது. மேலும் இது பசித்தீயைத் தூண்டிச் செரிப்பிக்கச் செய்து உடற்கட்டுகளுக்கு வன்மை தந்து முதுமைவரை நோய் அணுகாமல் செய்யும். மேலும் வாழ்நாள் அதிகரிக்கும் ஆற்றலையும் தரும். ஆதலால் இது ஒரு காயகற்ப மூலிகையாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

இது வாத குற்றங்களைக் கீழ் நோக்கச் செய்யவும், பசியைத் தூண்டவும் கூடியது. குறிப்பாக பக்குவமாகாத உணவைச் செரிப்பிக்கவும் செய்யும்.

குடலிலுள்ள இயற்கைச் சக்தியைத் தூண்டி மலத்தை வெளிப்படுத்துதல் கிழத்தன்மையைத் தடுத்தல் ஆகியவையும் இதற்கு உண்டு.

தாயினும் கடுக்காய் சிறந்ததென சித்த மருத்துவத்தில் சொல்லப்படுகின்றது.

கடுக்காய் முடி உதிர்வை தடுத்து, முடி வளர்ச்சியை தூண்டுகிறது.

இவ்வாறு கொடுப்பதால் குறிப்பாக கர்ப்ப காலத்தில் மற்றும் கீமோதெரபி சிகிச்சையின் போது ஏற்படும் குமட்டலை தடுக்கிறது.

இஞ்சியைத் தோல் போக்கி பக்குவப்படுத்தித் தேனில் ஊறவைத்துத் தினந்தோறும் கற்பமுறைப்படி உட்கொண்டால் நரை திரை மூப்பு இன்றி நீண்ட நாள் இருப்பதுடன், தேகமும் நன்கு அழகு பெறும் மனோ பலம் உண்டாகும்.

இஞ்சிச் சாறு, மாதுளம் பூச்சாறு, தேன் சம எடை கலந்து வேளைக்கு 3.5 மி.லி. வீதம் சாப்பிட்டு வர ஈளை, இருமல், சளிதொல்லை அனைத்தும் சாத்தியமாகும்.

இஞ்சி தலைவலி, தசைவலி மற்றும் மாதவிடாய் பிடிப்புகள் போன்ற வலிகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.

இஞ்சி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து உடலில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்றுக்களை எதிர்த்துப் போராட உதவுகின்றது.



உங்களை
100
வயது வரை
ஆரோக்கியமாக
வாழவைக்கும்
கூடு மூலிகைகள்

இவை புற்றுநோய்க்கு மருந்தாகவும் சொல்லப்படுகின்றது.

காலையில் இஞ்சி, கரும்பகல் சக்கு
மாலையில் கடுக்காய்

என்ற பழமொழி உண்டு. இவற்றை முறையான பொழுதில் எடுத்துக் கொண்டால் நோயின்றி நீண்ட நாட்கள் வாழலாம் என்று சொல்லப்படுகின்றது.

கரிசலாங்கண்ணி Eclipta prostrata
(English Name - Trailing eclipta)

கரிசலையை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதால் உடலுக்கு பொற்சாயலையும், விழிக்கு ஒளியையும், புத்திக்குத் தெளிவையும் உண்டாக்கும்.

கரிசலை இலையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்து கல்லீரல், மண்ணீரல் நோய்களையும் சரிசெய்கிறது.

மஞ்சள் காமாலை மருந்தாகவும் பயன்படுகின்றது.

சளி, இருமல், அஜீரணம், வயிற்று வலி, குடல்புண் போன்றவற்றை குணமாக்கும்.

மேலும் உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை குறைக்கவும் உதவுகின்றது. தோலை பற்றிய புண்களையும் சரிசெய்யும்.



உங்களை
100
வயது வரை
ஆரோக்கியமாக
வாழவைக்கும்
கூடு முலிகைகள்

வல்லாரை Centella asiatica
(English Name - Indian pennywort)

வல்லாரை கீரையின் மருத்துவப் பயன்கள் ஏராளம், முக்கியமாக இதழையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தி ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கிறது. நினைவாற்றல், மற்றும் கற்றல் திறனை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

நரம்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தி நரம்புத் தளர்ச்சியை குணமாக்குகிறது.

மன அழுத்தம், பதட்டத்தை போக்கும் தன்மையுடையது.

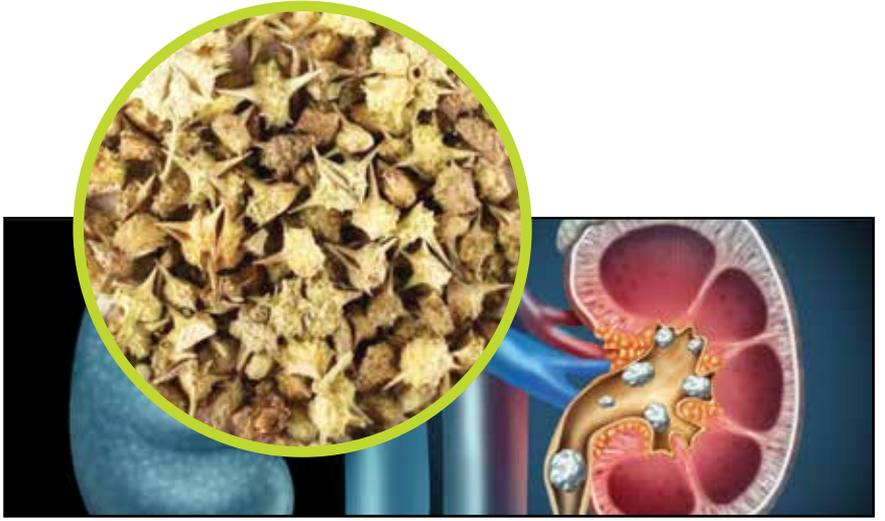
வல்லாரை கீரையில் உள்ள ஆனப்பு ஆக்ஸிடன்ட்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றது. மேலும் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி, இதய நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

வாய்ப்புண், குருதிக் கழிச்சலால் பிறக்கும் வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகியவை போகும்

வல்லாரையை கற்பமாகவோ, உணவாகவோ புசித்து வந்தால் உடலுக்கு வலிமையை தந்து நோயின்றி வாழவைக்கும்.



RJR மருத்துவர் குழு



கல்லடைப்பை போக்கும் நெருஞ்சில்

நெ

ருஞ்சில் செடி அருகம்புல் இரண்டும் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து கால் லிட்டராக காய்ச்சி 50 மி.லி. வீதம் 3 வேளை 3 நாட்களுக்கு கொடுக்க கண் எரிச்சல், நீர்ச்சருக்கு ஆகியவை தீரும்.

சிறுநீருடன் ரத்தம் கலந்து போதல் குணமடைய, நெருஞ்சில் செடி முழுவதையும் அரைத்து சாறு எடுத்து ஒரு அவுன்ஸ் அளவு மோரில் கலந்து குடிக்க சிறுநீருடன் ரத்தம் போதல் கட்டுப்படும்.

நெருஞ்சில் விதை 10 கிராம், வெள்ளரி விதை 10 கிராம், நீர்முள்ளி விதை 25 கிராம் இவற்றை ஒன்றாக இடித்து அரை லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு நன்றாக கொதிக்க வைத்து 100 மி.லியாக காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து தினமும் இருவேளை சாப்பிட உடல் பலமடையும்.

நெருஞ்சில் செடியையும், கீழாநெல்லி செடியையும் சம அளவாக எடுத்து அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு தயிரில் கலந்து காலை மாலை என ஒருவாரம் சாப்பிட நீர்த்தாரை எரிச்சல், நீரடைப்பு குணமாகும்.

நெருஞ்சில் காய் 50 கிராம், கொத்தமல்லி விதை 35 கிராம் இவற்றை ஒன்றாக இடித்து தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி 40 மி.லி. வீதம் தினம் இருவேளை கொடுத்துவர நீரடைப்பு, சதையடைப்பு, கல்லடைப்பு, நீர் எரிச்சல் நீங்கும்.

நெருஞ்சில் விதையை பாலில் அவித்து பிறகு காய வைத்து பொடியாக்கி இளநீரில் கலந்து சாப்பிட்டு வர கல்லடைப்பு, நீர்க்கட்டு குணமாகும்.

நெருஞ்சில் வேர், சிறுபிளை வேர், சீரகம், சிறுகீரை வேர்





“

நெருஞ்சில்

காயையும், நெருஞ்சில் வேரையும் பச்சரிசியோடு வேகவைத்து கஞ்சியை வடித்து சர்க்கரை கூட்டிக் கொடுக்க வெள்ளை, நீர்க்கடுப்பு தீரும்.”

”

ஒவ்வொன்றிலும் 40 கிராம் எடுத்து நன்றாக இடித்து ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு காய்ச்சி கால் லிட்டராக காய்ச்சி 100 மி.லி. வீதம் காலை, மாலை குடித்து வர கல்லடைப்பு குணமாகும்.

நெருஞ்சில் காயையும், வேரையும் பச்சரிசியோடு வேகவைத்து கஞ்சியை வடித்து சர்க்கரை கூட்டி கொடுக்க வெள்ளை, நீர்க்கடுப்பு தீரும்.

நெருஞ்சில் காயோடு கூடிய செடியை இடித்து வெள்ளாட்டு பாலில் ஊறவைத்து பிழிந்து வடிகட்டி தேன் சேர்த்து கொடுத்து வர ஆண் தன்மை உண்டாகும்.

சிறுநீர்பாதையில் எரிச்சலோ, வலியோ காணப்பட்டால் நெருஞ்சில் செடியுடன் நித்யகல்யாணி பூ சம எடை எடுத்து நீரிலிட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து காலையில் குடித்து வர குணமாகும்.

நெருஞ்சில் வேர், கீழாநெல்லி வேர்

இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்து இளநீர் கலந்து குடித்துவர மஞ்சள் காமாலை நோய் தணியும்.

நெருஞ்சில் வேரை எலுமிச்சம்பழம் சாறு கொண்டு அரைத்து குடித்து வர பூப்படையாத பெண்கள் பூப்பெய்துவர்.

நெருஞ்சில் இலைகளை 50 கிராம் அளவு சேகரித்து அரை லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து பாதியாக காய்ச்சி தினசரி சிறிதளவு சாப்பிட்டு வர பெண்களின் கருப்பை கோளாறுகள் நீங்கும். குழந்தைப் பேறு உண்டாகும்.

டெஸ்டோஸ்டி ஆன் ஹார்மோனின் அளவை நெருஞ்சில் விதைகள் அதிகரிப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. செர்டோலி செஸ்களை தூண்டி விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும் தன்மை நெருஞ்சிலுக்கு இருக்கின்றது.

நல்ல உறக்கத்தை வரவழைக்க நெருஞ்சில் பொடியை பாலில் கலந்து இரவில் குடித்து வரலாம்.



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



ஹொர்பல் மிராக்கல் மாத இதழும் – RJR ஹொர்பல் ஹாஸ்பிட்டலும்

இணைந்து நடத்தும்
ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்
மெகா பரிசுப் போட்டி

ஹொர்பல் மிராக்கல் வாசகர்களே, உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களோ, உங்கள் உறவினர்களோ, உங்கள் நண்பர்களோ, பக்கத்து வீட்டுக் காரர்களோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களோ ஏதாவது நோய்க்கு அல்லது தீராத நோய்க்கு மூலிகை மருந்து சாப்பிட்டு குணமடைந்து இருப்பார்கள். அந்த மருத்துவக் குறிப்பை செய்முறையுடன் எங்களுக்கு 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, எதுவுடன் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும், கொடுக்க வேண்டிய அளவு எவ்வளவு, பத்தியம் உண்டா என்கின்ற முழு விவரங்களையும் எழுதி அனுப்புங்கள். அனுப்பும்போது உங்கள் புகைப்படத்துடன், உங்களால் பயனடைந்தவர் புகைப்படத்தையும் இணைத்து அனுப்புங்கள்.

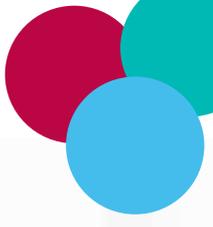
அனுப்ப வேண்டிய முகவரி,
ஆரோக்கியமே ஆனந்தம் மெகா பரிசுப் போட்டி,
ஹொர்பல் மிராக்கல் மாத இதழ்,
1B, 8/2 கிரசண்ட் பार्க் தெரு,
தியாகராய நகர்,
சென்னை 600017.

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.

எது பரிசுக்குரிய மருத்துவம் என்பதை தேர்வு செய்வதில்
எங்கள் மருத்துவர் குழுவின் முடிவே இறுதியானது.



மருத்துவர் ஜெயவாணி



உடலில் ஏற்படும் சத்துக் குறைபாட்டால் எதிரிகொள்ளும் பிரச்சனைகள்

உள

ட்டச்சத்து குறைபாடு என்பது உங்கள் உடல், செயல்படத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களுக்கும் அது பெறும் ஊட்டச்சத்துக்களுக்கும் இடையிலான ஏற்றத்தாழ்வு ஆகும். கலோரிகளின் ஒட்டுமொத்த பற்றாக்குறையால் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு ஏற்படலாம்.

நம் உடலுக்கு அதன் திசுக்களையும் பராமரிக்க பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவைப்படுகின்றன. மேலும் குறிப்பிட்ட அளவுகளில் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு என்பது நாம் உணவின்மூலம் பெறும் ஊட்டச்சத்துக்கள் இந்த தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யாதபோது ஏற்படுகிறது. ஒட்டுமொத்த ஊட்டச்சத்துக்கள் இல்லாததால் நீங்கள் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டால் பாதிக்கப்படலாம், அல்லது உங்களிடம் சில வகையான ஊட்டச்சத்துக்கள் மிகுதியாக இருக்கலாம், ஆனால் மற்ற வகையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அல்லாமல் இருக்கலாம். ஒரு வைட்டமின் அல்லது தாதுப்பொருள் இல்லாதது கூட உங்கள் உடலுக்கு கடுமையான உடல்நல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். மறுபுறம், அதிகப்படியான ஊட்டச்சத்துக்கள் இருப்பதும் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்.

இந்த ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளை பெயரளவு ஊட்டச்சத்து குறைபாடு, நுண்ணூட்டச்சத்து குறைபாடு என இருவகையாக பிரிக்கலாம்.

பெயரளவு ஊட்டச்சத்து குறைபாடு

புரத ஆற்றல் குறைபாடு என்றும் அழைக்கப்படும், இது புரதங்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் கொழுப்புகள் போன்ற மேக்ரோநியூட்ரியண்ட்களின் குறைபாடாகும். மைக்ரோநியூட்ரியன்கள் என்பது உங்கள் உணவின் முக்கிய கட்டுமானத் தொகுதிகள், உங்கள் உடல் தன்னைத்தானே பராமரிக்க ஆற்றலை உற்பத்தி செய்ய நம்பியிருக்கும் ஊட்டச்சத்துக்கள். அவை இல்லாமல் அல்லது அவற்றில் ஒன்று கூட உங்கள் உடல் விரைவில் சிதைந்து, திசுக்களை உடைத்து, அதன் குறைந்த ஆற்றலைப்

ஒரு வைட்டமின் அல்லது தாதுப்பொருள் இல்லாதது கூட உங்கள் உடலுக்கு கடுமையான உடல்நல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

பாது காக்க அத்தியாவசியமற்ற செயல்பாடுகளை நிறுத்த தொடங்குகிறது.

நுண்ணூட்டச்சத்து குறைபாடு

நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் ஆகும். உங்கள் உடலுக்கு இவை சிறிய அளவில் தேவைப்படுகின்றன. ஆனால் அனைத்து வகையான செயல்பாடுகளுக்கும் அவை தேவைப்படுகின்றன. பலருக்கு அவர்களின் உணவில் பல்வேறு வகைகள் இல்லாததால் சில வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் குறைவாகவே லேசான வைட்டமின் குறைபாடு உங்களைப் பாதிக்காது என்பதை நீங்கள் கவனிக்காமல் இருக்கலாம், ஆனால் நுண்ணூட்டச்சத்து குறைபாடு மிகவும் கடுமையானதாக மாறும்போது, அது தீவிரமான மற்றும் நீடித்த விளைவுகளை ஏற்படுத்தத் தொடங்கும்.

ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டின் அறிகுறிகள்

- ✓ குறைந்த உடல் எடை முக்கியமாக எலும்புகள், குறைந்த கொழுப்பு மற்றும் தசை
- ✓ உங்கள் வயிறு மற்றும் முகத்தில் வீக்கம் கொண்ட மெல்லிய கைகள் மற்றும் கால்கள்
- ✓ குழந்தைகளின் வளர்ச்சி மற்றும் அறிவுசார் வளர்ச்சி குன்றி இருத்தல்

- ✓ பலவீனம், மயக்கம் மற்றும் சோர்வு
- ✓ வறண்ட, நெகிழ்ச்சியற்ற தோல், தடிப்புகள் மற்றும் புண்கள்
- ✓ உடையக்கூடிய முடி, முடி உதிர்தல் மற்றும் முடி நிறமி இழப்பு
- ✓ அடிக்கடி மற்றும் கடுமையான தொற்றுகள்
- ✓ குறைந்த உடல் வெப்பநிலை, வெப்பமடைய முடியாமை
- ✓ குறைந்த இதய துடிப்பு மற்றும் இரத்த அழுத்தம்

ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டிற்கான காரணங்கள்

ஊட்டச்சத்து குறைபாடு பொதுவாக போதுமான ஊட்டச்சத்துக்களை சாப்பிடாததால் ஏற்படுகிறது. உங்கள் உடல் ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ்சுவதைத் தடுக்கும் சில மருத்துவ நிலைமைகளாலும் இது ஏற்படலாம்.

- ✓ குமட்டல் அல்லது விழுங்குவதில் சிரமம் போன்ற உணவை கடினமாக்கும் மருத்துவ நிலைமைகள்
- ✓ நாள்பட்ட வயிற்றுப்போக்கு/ நாள்பட்ட நோய்கள் போன்ற கலோரிகளைக் குறைக்கும் மருத்துவ நிலைமைகள்
- ✓ கர்ப்ப காலத்தில், தாய்ப்பால் கொடுக்கும்போது அல்லது குழந்தைப் பருவத்தில் கலோரிகளுக்கான கூடுதல் தேவை
- ✓ மன அழுத்தம் அல்லது டிமென்ஷியா போன்ற உணவு பழக்கத்தை ஊக்கப்படுத்தாத மனநல நிலைமைகள்
- ✓ பசியின்மை மற்றும் புலிமியா போன்ற உணவுக் கோளாறுகள்
- ✓ கணையப் பற்றாக்குறை அல்லது குடல் அழற்சி நோய் போன்ற மால் அப்சார்ப்ஷன் (Malabsorption) கோளாறுகள்
- ✓ நீண்ட கால நரம்பு வழியாக உணவளிக்க வேண்டிய ஒரு நிலை



ஊட்டச்சத்து குறைபாடு எவ்வாறு கண்டறியப்படுகிறது?

ஊட்டச்சத்து குறைபாடு அல்லது அதிகப்படியான ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டைக் கண்டறிய, உடல் கண்காணிப்பு மற்றும் உங்கள் உணவு முறை பெரும்பாலும் போதுமானது. பிரச்சனையின் அளவைப் புரிந்துக் கொள்ள, சுகாதார வல்லுநர்கள் உங்கள் பிளம்ஐ (நிவிமி) அளவிடலாம் அல்லது குழந்தையின் கை சுற்றளவை அளவிடலாம். முடிந்தால், குறிப்பிட்ட நுண்ணூட்டச்சத்து ஏற்றத்தாழ்வுகளை சோதிக்க அவர்கள் ரத்த மாதிரியை எடுப்பார்கள். நுண்ணூட்டச்சத்து குறைபாடு பெரும்பாலும் மைக்ரோநியூட்ரியண்ட் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டுடன் சேர்ந்துள்ளது. மேலும் இது மைக்ரோநியூட்ரியண்ட் அதிகப்படியான ஊட்டச்சத்துடன் சேர்ந்து கொள்ளலாம். உங்களுக்கு அந்த அறிகுறிகள் இருந்தால் ரத்தப் பரிசோதனையில் கண்டறியலாம்.

ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டை எவ்வாறு தடுப்பது?

வளர்ந்த நாடுகள் மற்றும் வளரும் நாடுகள் இரண்டிலும், வறுமை மற்றும் ஊட்டச்சத்து பற்றிய புரிதல் இல்லாமை ஆகியவை முக்கிய காரணங்களாகும்.

இந்த குறைபாட்டைத் தடுப்பதற்கான

சிறந்தவழி, பல்வேறு வகையான சத்தான முழு உணவுகளுடன் நாள் முழுவதும் மூன்று நேர உணவும், இரண்டு இடை உணவுகளும் சத்தானதாக இருக்க வேண்டும்.

ஊட்டச்சத்து குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு முன்கணிப்பு என்ன?

ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு சிகிச்சையளிக்கக் கூடியது. ஆனால் சில விளைவுகள் நீடிக்கலாம். வைட்டமின் ஏ குறைபாட்டால் ஏற்படும் குருட்டுத்தன்மை, வைட்டமின் டி குறைபாட்டால் ஏற்படும். மென்மையான எலும்புகள் மற்றும் புரத ஆற்றல் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டால் ஏற்படும். வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள் போன்ற கடுமையான ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டின் விளைவுகள், மறுவாழ்வுக்குப் பிறகும் கூட மீள முடியாததாக இருக்கலாம். இன்சலின் எதிர்ப்பு போன்ற நீண்டகால ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டின் இரண்டாம் நிலை விளைவுகள், எடை இழப்புக்குப் பிறகும் கூட நீடிக்கும்.

ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளின் வகைகள்

இரும்புச்சத்து குறைபாடு

உடலில் ஹீமோகுளோபின் உற்பத்தி செய்ய போதுமான இரும்பு இல்லாதபோது, இரும்புச்சத்து குறைபாடு

ரத்த சோகையை உருவாக்கலாம். ஹீமோகுளோபின் உடல் முழுவதும் ஆக்ஸிஜனை கொண்டு செல்ல உதவுவதால் இந்த குறைபாடு ரத்த இழப்புக்கு முக்கிய காரணம்

அதிலும் பெண்கள் மாதவிடாய் உதிர்போக்கால் பெண்கள் இன்னும் இரும்புச்சத்து ஆபத்தை எதிர்கொள்கிறார்கள். உணவில் இரும்புச்சத்து இல்லாதது கூட இந்த குறைபாட்டுக்கு வழி வகுக்கும்.

அயோடின் குறைபாடு காரணம்

நம் உடல் அயோடனை உற்பத்தி செய்வதில்லை. இது உணவின் மூலம் தான் பெற முடியும். அயோடின் குறைபாடு ஹைப்போ தைராய்டிசத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஆண்களை விட பெண்களுக்கு ஹைப்போ தைராய்டிசம் வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்

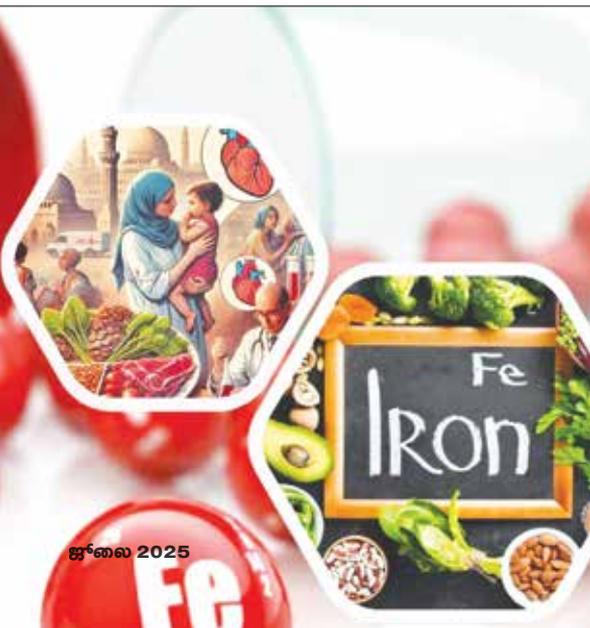
கர்ப்பிணி பெண்களுக்கும் அயோடின் குறைபாடு வருவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. கருவின் வளர்ச்சி, மூளை வளர்ச்சிக்கு அயோடின் பங்கு அவசியம். இதனால் கர்ப்பிணிகளுக்கு, தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கும் அதிக அயோடின் தேவை

வைட்டமின் ஏ குறைபாடு

இது சரியான உணவை திட்டமிட்டு எடுக்காதது தான். உடலில் சில சுகாதாரமான நிலைமைகள் உடலில் உள்ள வைட்டமின் ஏ உறிஞ்சுதலை தலையிடக் கூடும்.

வைட்டமின் பி குறைபாடு

வைட்டமின் பி காம்ப்ளக்ஸ் என்பது வைட்டமின் பி குழுவின் கலவையாகும். இதில் ஏதேனும் குறைபாடு இருந்தால் அது சிக்கல்களை உண்டாக்கும். க்ரான் நோய், செலியாக் நோய், எச்.ஐ.வி. மற்றும் ஆல்கஹால் பயன்பாடு கொண்டிருப்பவர்களுக்கு உடல் பி வைட்டமின்களை உறிஞ்சுவதை தடுக்க செய்கிறது. மேலும்





இது குறைபாடுகளுக்கான ஆபத்தை அதிகரிக்க செய்யும்.

வைட்டமின் சி குறைபாடு

இது வைட்டமின் சி உணவுகளை உண்ணாததால் உண்டாகிறது. அதாவது பழங்கள், காய்கறிகளை அதிகம் எடுக்காதது. அல்லது இவை குறைவாக இருக்கும் காய்கறிகளை எடுப்பதால் இந்த குறைபாடு உண்டாகலாம்.

கர்ப்பிணிகள், காய்ச்சல் அல்லது வீக்கத்தை உண்டாக்கும் கோளாறுகளை கொண்டிருப்பவர்கள், தைராய்டு சுரப்பி கோளாறுகள் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு இந்த குறைபாடு நேரிடலாம்.

வைட்டமின் டி குறைபாடு

சூரிய ஒளியை நீங்கள் பெறாத நிலையில் உங்கள் சருமம் வைட்டமின் டி உற்பத்தி செய்வதில் பிரச்சனையை கொண்டிருக்கலாம். சூரிய ஒளியில் பெற்றாலும் அதிகப்படியான சன்ஸ்கிரீன், உறைகளை அணிவது என எல்லாமே வைட்டமின் டி அபாயத்தை உண்டாக்க செய்யலாம். இவர்களுக்கு குளிர் காலத்தில் அதிகமான பாதிப்பு உண்டாக செய்யும்.

கால்சியம் குறைபாடு

கால்சியம் உறிஞ்சுவதற்கு தேவையான

வைட்டமின் டி குறைபாடு காரணம் ஆகும். இந்த நிலை அறுவை சிகிச்சைக்கு பிந்தைய அல்லது மரபணு காரணங்களால் ஏற்படலாம். சிறுநீரக கோளாறுகள், கல்லீரல் பிரச்சனைகள், வைட்டமின் டி குறைபாடு மற்றும் அதன் விளைவாக கால்சியம் குறைபாடு போன்றவையும் உண்டாகலாம்.

ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டை குறைக்க மற்றும் தீர்க்க உதவும் சத்தான உணவுகள்

புரதம்

முட்டை, பால், தயிர், பன்னீர், பருப்பு வகைகள், மீன், கோழி, மட்டன், சோயா, டோஃபு.

கொழுப்பு (Healthy fats)

கடலை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் வெண்ணெய் பழம் (Avocado), முட்டை, முந்திரி, பாதாம், வேர்கடலை

வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்

பசுமை காய்கறிகள், முருங்கைக்காய், முருங்கைக் கீரை, பழங்கள், கம்பு, ராகி போன்ற மில்லட்ஸ்

இரும்புச் சத்து

சுண்டைக்காய், கொத்தமல்லி இலை, பசலைக் கீரை, கருப்பு திராட்சை, பேரிச்சம்பழம்.



RJR மருத்துவர் குழு



மெலிந்த உடல் பருக்க பருத்த உடல் இளைக்க அழுக்கரா

உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், மூச்சுத்திணறல் பிரச்சனையில் இருந்து விடுபடவும் உதவும் அற்புத மூலிகை அழுக்கரா.

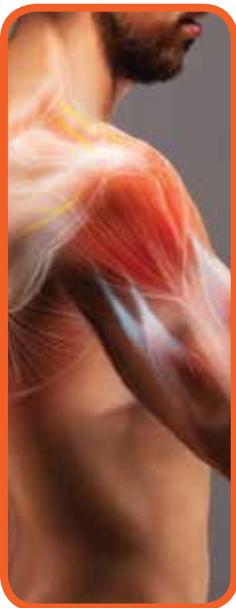
அழுக்கராவைத் தனியாகச் சாப்பிட்டால் உடல் பருத்துவிடும் என்ற ஒரு தவறான கருத்து மக்களிடையே பரப்பப்பட்டு வருகிறது. அழுக்கராக்கிழங்குப் பொடியைச் சாப்பிட்டு வந்தால் 'மெலிந்த உடல் பருக்கும், பருத்த உடல் இளைக்கும்' என்பதே உண்மை.

அழுக்கராக்கிழங்குப் பொடியைத் தனியாக உபயோகித்துக் கொள்வதைவிட உடலில் உள்ள குற்றங்கள், தாதுக்களை நிலைப்படுத்தும் விதமாகப் பயன்படுத்தலாம்.

கிராம்பு 10 கிராம், சிறுநாகப்பூ 20 கிராம், ஏலக்காய் 30 கிராம், இலவங்கப்பட்டை 40 கிராம், இலவங்கப்பத்திரி 50 கிராம், சீரகம் 60 கிராம், கொத்தமல்லி 70 கிராம், மிளகு 80 கிராம், திப்பிலி 160 கிராம், சுக்கு 320 கிராம், பால் ஆவியில் வேகவைத்து உலத்திய சீமை அழுக்கராக்கிழங்கு 640 கிராம் இவை அனைத்தையும் நன்கு இடித்துப் பொடி செய்து ஒரு மெல்லிய துணியில் சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதுவே அழுக்கராச்சூரணம் ஆகும்.

இதைக் காலை, மாலை இருவேளை 1 முதல் 2 கிராம் தேன் அல்லது காய்ச்சின பசும்பாலில் கலந்து உண்டுவர உடல் உரமாகும்.

வெள்ளைப்படுதல், மேகச்சூடு, மேக ஊறல், உடல் மெலிதல் ஆகியவை நீங்கும். அழுக்கராக்கிழங்கு சேர்த்துச் செய்யக்கூடிய 'அழுக்கரா லேகியம்' அல்லது 'அசுவகந்தி இளகம்', எல்லாச் சித்த மருந்துக்கடைகளிலும் கிடைக்கும். இதை உட்கொண்டால் மேற்கண்ட எல்லா நன்மைகளும் கிடைக்கும். கடைகளில் கிடைக்கும் அசுவகந்தா பலாத்தலைத் தேய்த்துக் குளித்துவர தலை மற்றும் கபம், சுரம் தொடர்பான அனைத்து நோய்களும் நீங்கி உடல் வலிமை அடையும்.





மருத்துவர்
மெர்லின் பெர்ஷியா



மெனோபாஸுக்கு பிறகு ஏற்படும் மனநல பிரச்சனையை பெண்கள் எதிர்கொள்வது எப்படி?

மா

தவிடாய் நிறுத்தம் எனப்படும் மெனோபாஸ் பெண்களுக்கு இயல்பாக நடக்கும் ஒரு சுழற்சியின் மாற்றம் தான். இது பொதுவாக 40 வயதிற்கு பிறகு ஏற்படும் ஒரு நிகழ்வாகும். மெனோபாஸ் ஆரம்பமாகும் ஒரு சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே உடம்பிலும், கருப்பையிலும் மாற்றங்கள் பல உண்டாகும். ஹார்மோன்களின் முக்கியமான மாற்றத்தின் காரணமாக ஏற்படும், மாதவிடாய் நின்ற மாற்றம் எனவும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு தனி பெண்மணிக்கும் ஒவ்வொரு மாதிரியான அறிகுறிகள் காணப்படும். மெனோபாஸ் என்பது மாதவிடாய் நிற்பது என்பது மட்டுமல்லாமல் பலவித இன்னல்களை கடந்து தான் மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு முன்பாகவும், மாதவிடாய்க்கு பின்பும் காணப்படுகிறது. இதிலும் பெரிமெனோபாஸ் (Perimenopause) என்பது 95%ல் 10 சதவீத பெண்களுக்கு 2 முதல் 8 ஆண்டுகள் வரை நீடிக்கும் இந்நீட்டிப்பு 4 ஆண்டு காலங்கள் வரை இருக்கலாம் என முந்தைய பெண்மணிகளின் கருத்து. மெனோபாஸ் காலங்கள் நெருங்க, நெருங்க மாதவிடாய் முடிவதற்கு சில மாதங்கள் வரை பூப்பு சுழற்சியானது குறைந்து கொண்டே வருவதுண்டு. மருத்துவ ரீதியான பரிசோதனைகள் காலங்கள் செல்லச் செல்ல 35 வயதிற்கு மேற்பட்ட உடன் முழு உடற்பரிசோதனை செய்து கொள்வது கட்டாயமாகும்.

மெனோபாஸ் எப்போது ஏற்படும்

மாதவிடாய் நிறுத்தம் என்பது பெண்ணின் கர்ப்பப்பையில் உள்ள முட்டைகள் உற்பத்தி செய்வதை நிறுத்தும் நிலையில் உண்டாகும்.

இதனால் ஹார்மோன் சுரப்பிகளான ஈஸ்ட்ரோஜன், புரோஜஸ்டீரோன் உற்பத்தி குறைவதாலும் மெனோபாஸ் அடைகின்றனர். ஒரு வருடக்காலம் வரை அதாவது 12 மாதங்கள் முதல் 18 மாதங்கள் வரை மாதவிடாய் பூப்பு சுழற்சி ஏற்படாவிட்டால், மாதவிடாய் நிறுத்தமாக கருதப்படுகின்றது. பெரும்பாலான பெண்கள் 45 முதல் 50 வயது காலகட்டத்திற்குள் மெனோபாஸ் அடைகின்றனர். பிற நாடுகளான ஆஸ்திரேலியா தாய்வான், அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் 51 முதல் 54 வயதில் தான் சிலர் மெனோபாஸ் அடைகின்றனர். சிலருக்கு 60 வயதில் கூட ஏற்படுகின்றது. இது இயற்கையான மாற்றமுறைதான்

மெனோபாஸின் அறிகுறிகள்

மாதவிடாய் நிறுத்ததின் போது பலவிதமான அசௌகரியங்கள் ஏற்படும். ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், யோனியில் வறட்சி, வெப்ப பிரகாசங்கள் (Hot Flashes), தூக்க பிரச்சனைகள், நினைவாற்றல் குறைந்து காணும், சிறுநீர்பைத் தாபிதம், எலும்பு பலவீனம் (Osteoporosis), வெப்ப பிரகாசங்கள் (Hot flashes).



“ தூக்கமின்மை, தேவையில்லாத மனக்குழப்பங்கள் உண்டாகுமானால் சீத்தில் சூரணம் (அ) அமுக்கரா சூரணம் வெந்நீரில் எடுத்துக்கொள்ளலாம். ”

வெப்ப பிரகாசங்கள் என்பது வெப்பத் தாக்கம் மற்றும் உடலின் வெப்ப நிலை இக்காலக்கட்டங்களில் அதிகமாக காணப்படும். இதற்கு முக்கியமாக ஈஸ்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் குறைவதால், வாசோமோட்டர் (Vasomotor replinsh) அறிகுறிகள் ஆக தோன்றும். பல பெண்களுக்கு hot flushes அதிகரிக்கும் போது பதட்டம் வருவதாக உணர்கின்றனர். தலைச்சுற்றல், எப்போதும் எரிச்சலான தோற்றம் மற்றும் சோகமாகவும் காணப்படுவார்கள்

இதை மேற்கொள்வது உடம்பின் நீர்ச்சத்தை (hydration) பராமரித்து, பாதுகாத்துக் கொள்வதுதான். தினமும் 3 லிட்டர் குறையாமல் நீர் அருந்துவது, அரை மணி நேரம் குறையாது உடற்பயிற்சி அல்லது யோகா பயிற்சி, நடை பயிற்சி மேற்கொள்வதால் உடம்பில் உள்ள அணுக்களை புத்துணர்ச்சியோடு வைக்க உதவும்.

தூக்க காரணங்கள் மற்றும் மனநிலை மாற்றங்கள்

மாதவிடாய் நிறுத்ததின் காரணத்தால் பல பெண்கள் தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுகின்றனர். இதுவும் ஹார்மோன் மாற்றத்தால் உண்டாகும் என ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்து மனதின் பலவித சிந்தனைகள், வரியாக

ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். இவை ஹார்மோன்களின் ஏற்ற இறக்கதால் உண்டாகும். இதன் விளைவாக அதிக அளவு மன அழுத்தத்தை PMS (Pre Menstrual syndrome) இருக்கும் பெண்கள், மெனோபாஸ் காலத்தில் அதிகமான மனநிலை ஊசலாட்டங்களை சந்திப்பார்கள். இவை ஒரு வருடக்காலம் வரை நீடித்திருக்கும், பின்பு ஆண்டுகள் கடந்தோட குழந்தைதனமாக மாறும் பழக்கம் உடையவர்கள் ஆகின்றனர்.

தூக்கமின்மை, தேவையில்லாத மனக்குழப்பங்கள் இதனால் மன அழுத்தம் உண்டாகுமானால் சீத்தில் சூரணம் (அ) அஸ்வகந்தா எனும் அமுக்கரா சூரணம் வெந்நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் வீதம் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

சிறுநீர்ப்பை தாபிதம்

பூப்பு சுழற்சி முடிவடையும் பெண்களுக்கு பிறப்புறுப்புகள் தளர்ச்சியுற்று வலிமையற்றிருக்கும், இதனால் தாபிதம் ஏற்பட அதிக வாய்ப்புண்டு. ஈஸ்டோரஜன், புரஜஸ்டீரோன் குறைவதால் யோனி சவ்வு மெலிந்து வறண்டு போகும். இதை Atrophic vaginitis எனக் கூறுவர். மெனோபாஸ் முடிவடையும் காலங்களுக்கு முன்பாக

தோல் வறட்சியோடு மற்ற குறிகுணங்கள் ஏதேனும் காணப்பட்டாலும், உடனடியாக மருத்துவ பரிசோதனை மேற்கொள்வது கட்டாயமாகும் நீர் கடுப்பு, சொட்டு நீர் சிறுநீர் பாதையில் தொற்று அல்லது கிருமிகள் காணப்பட்டாலும், கருப்பையில் வறட்சியாலும் சிறுநீர் புழையில் தாபிதம் உண்டாகலாம். அஃதோடு கருப்பையின் வளையல் (IUD) போன்றவற்றை எடுக்க மறந்தாலும், அது கருப்பை கழுந்தில் பாதிப்பை உண்டாக்கக் கூடும்.

இதற்கு வெள்ளரி விதை ஊறல் குடிநீர், கற்றாழையை மோரில் அரைத்து குடிக்க நல்ல பலன் தரும். திரிபலா பொடியை யோனியில் வெளிபிரயோகமாக கழுவ வறட்சி நீங்கலாம்.

எலும்புகள் பலவீனம் அடைதல்

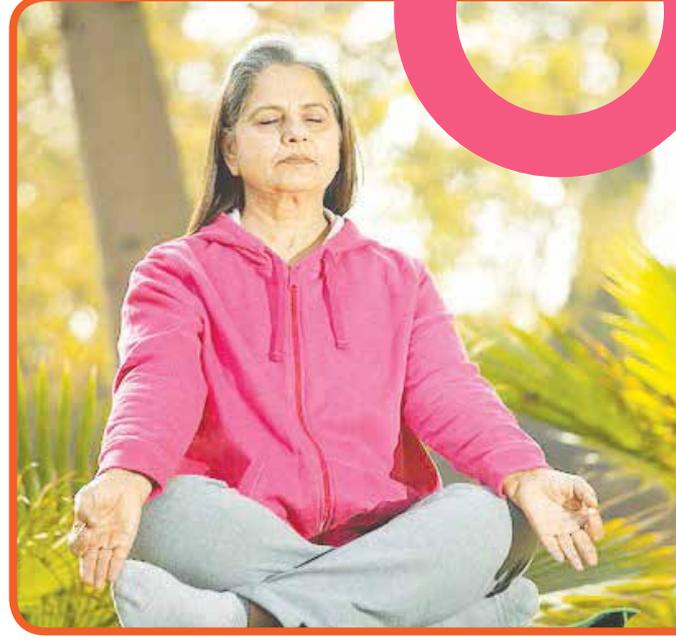
மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கு எலும்புகளின் அடர்த்தி நிலை குறைந்து கொண்டே வரும் அபாயத்தைக் காட்டும். இதனால் கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி, வயிறு மற்றும் இரைப்பை குழாயிலிருந்து உறிஞ்சப்படுவதற்கு வைட்டமின் டி அவசியம். வலுவான எலும்புகளை பராமரிப்பதில் கால்சியமும், வைட்டமின் டியும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்தவை. இதனால் உட்கொள்ளும் உணவு



வகைகளில் கொழுப்பு நிறைந்த மீன்கள், பால், பச்சை காய்கறிகள், தானியங்கள், ஆரஞ்சு சாறு மற்றும் முருங்கை கீரை, பசலைக் கீரை இவைகள் உலர் திராட்சை வகைகள், கருப்பு எள் போன்றவற்றில் 2000 மி.கி. அளவிற்கு கால்சியம் ரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுவதால் தான் எலும்புகளின் தேய்மானம் குறைந்து வலி இல்லாமல் வாழலாம்.

இதே போல் வைட்டமின் டி சூரிய ஒளியில் உள்ள புற ஊதா கதிர்களின் ஆற்றலை பயன்படுத்தி உடம்பின் வைட்டமின் டி உற்பத்தியாகும். அது போதுமான அளவு இல்லாதபோது முட்டையின் மஞ்சள் கரு, இறைச்சியின் கல்லீரல் வகைகள், வைட்டமின் டி சப்பிளிமண்ட்ஸ் ஆன Ergocalciferol, cholecalciferol இதிலிருந்து கிடைப்பதால் கால்சியத்தையும், வைட்டமின் டியையும் சம்ப்படுத்தி எலும்புகளை உறுதியாக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

பல வாழ்வியல் மாற்றங்களான யோகா பயிற்சி, உடற்பயிற்சி உணவு



முறைகளின் மாற்றத்தால் இம் மனநிலை சோர்வுகளை மாதவிடாய் சுழற்சி நின்ற பின்பு ஏற்படுவதை நிவர்த்தி செய்து சரிபடுத்திக்கொள்ளலாம்.

சுவர் கிருந்தால் 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 **5,000**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

www.rjrherbalhospitals.com



RJR மருத்துவர் குழு



உடல் பருமன் பிரச்சனையில் முதலிடத்தை நோக்கி இந்தியா



அ

திக எடை காரணமாக உயிரிழப்போரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துவருகிறது. நியூ இங்கிலாந்து ஜர்னல் ஆஃப் மெடிசின் என்ற அமைப்பு, பல்வேறு நாடுகளில் மேற்கொண்ட ஆய்வில், உலக மக்கள் தொகையில் 10 சதவிகிதத்தினர் உடல் பருமன், அதிக எடைகொண்டவர்களாக இருப்பது தெரியவந்துள்ளது.

உடல் பருமன் அதிகமான குழந்தைகள் அதிகம் உள்ள நாடுகளில் இரண்டாம் இடத்தில் இந்தியா இருக்கிறது. முதலிடத்தைச் சீனா பிடித்துள்ளது. குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களைச் சேர்த்து உடல் பருமன் அதிகம் உள்ளவர்களைக்கொண்ட நாடுகள் பட்டியலில், முதலிடத்தில் அமெரிக்கா உள்ளது என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

குண்டாக இருப்பது குற்றம் இல்லை என்றாலும், அதனால் ஏற்படும் உடல் பிரச்சனைகள் ஏராளம் என்பது ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டிய உண்மை. உயிரிழப்புகளுக்கும் உடல் பருமன் பிரச்சனையாக இருக்கிறது.

உடல் பருமனடைவதற்குக் காரணம், பெரும்பாலும் உணவுப் பழக்கம்தான் என்று சொல்லப்படுகிறது. துரித உணவு கலாச்சாரமும், பீட்சா, பர்கர் போன்ற உணவுகளும் உடல் பருமனுக்கு மிக முக்கிய காரணங்களாக உள்ளன. அமெரிக்காவில், பெரும்பாலும் இது போன்ற உணவுகள் உட்கொள்வதால்தான் உடல் பருமன் அதிகம் உள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளது.

201921 ஆண்டில் நடத்தப்பட்ட தேசிய குடும்ப நலக் கணக்கெடுப்பு

சுகாதாரம் மற்றும் சமூகக் குறிகாட்டிகள் பற்றிய அரசின் மிக விரிவான குடும்பக் கணக்கெடுப்பு, ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளில் 3.4% அதிக எடையுடன் இருப்பதைக் கண்டறிந்துள்ளது.

2022ஆம் ஆண்டிற்கான யுனிசெஃப்பின் உலக உடல் பருமன் அட்லஸின் படி, 2030ஆம் ஆண்டின்போது, உலகளவில் 10 குழந்தைகளில் ஒருவரைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி, இந்தியா 27 மில்லியனுக்கும் அதிகமான பருமனான குழந்தைகளைக் கொண்டிருக்கும் என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

உடல் பருமனை எதிர்கொள்வதற்கான தயார்நிலையின் அடிப்படையில் 183 நாடுகளின் பட்டியலில் 99 வது இடத்தில் உள்ளது. அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமனால் ஏற்படும் பொருளாதார தாக்கம் 2019ல் 23 பில்லியன் டாலரிலிருந்து 2060ல் 479 பில்லியன் டாலராக ஆக உயரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

பொதுவாக, உடல் பருமன் பிரச்சனை குழந்தை பருவத்தில் தொடங்குவதால், பருமனான குழந்தைகள் பருமனான பெரியவர்களாக வளர்கிறார்கள்.



குண்டாக இருப்பது குற்றம் இல்லை என்றாலும், அதனால் ஏற்படும் உடல் பிரச்சனைகள் ஏராளம் என்பது ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டிய உண்மை.

உலக சுகாதார அமைப்பின் கருத்துப்படி, அதிகப்படியான உடல் பருமன் கொழுப்பு தொற்று அல்லாத நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. இதில் 13 வகையான புற்றுநோய்கள், வகை 2 நீரிழிவு நோய், இதய பிரச்சனைகள் மற்றும் நுரையீரல் நிலைகள் ஆகியவை அடங்கும். இது குறைந்த வயதில் மரணம் ஏற்படுத்த வழிவகுக்கும். கடந்த ஆண்டு, உலகளவில் 2.8 மில்லியன் இறப்புகளுக்கு உடல் பருமன் காரணமாக இருந்தது.

கடந்த சில ஆண்டுகளில் பெரியவர்களின் உடல் பருமன் அடிப்படையில் இந்தியா ஏற்கனவே முதல் ஐந்து நாடுகளில் இடம் பிடித்துள்ளது.

இந்தியாவில் ஐந்து வயதுக்குட்பட்ட 36% குழந்தைகள் இன்னும் வளர்ச்சி குன்றிய நிலையில் உள்ளனர். ஊட்டச் சத்து குறைபாட்டை எதிர்த்துப் போராடுவதில் நாம் அடைந்து வரும் வெற்றிகள், அதிகப்படியான ஊட்டச்சத்தால் ஈடுசெய்யப்படுகின்றன.

அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமன் ஆகியவை அதிக ஊட்டச்சத்தின் அடிப்படையில் அமைவதாகும். மக்கள் ஒரே நேரத்தில் ஊட்டச்சத்து குறைந்தவர்கள், அதிக ஊட்டச்சத்து கொண்டவர்களாக உள்ளனர்.

குழந்தைகளுக்கு கார்போஹைட்ரேட்,



புரதங்கள், வைட்டமின்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் அடங்கிய சரிவிகித உணவைக் கொடுத்தால், அது ஊட்டச்சத்து குறைபாடு மற்றும் அதீத ஊட்டச்சத்து இரண்டையும் தடுக்கும். ஆனால் மக்களுக்கு எது நல்ல உணவு என்று தெரியாது, அவர்கள் வயிற்றை நிரப்ப சாப்பிடுகிறார்கள்.

குழந்தை பருவ உடல் பருமன் அனைத்து சமூக வகுப்பினிடையேயும் ஒரு பிரச்சனையாக இருந்தாலும், நகர்ப்புறத்தில் உள்ள பொருளாதார ரீதியில் வசதியான குடும்பங்களில் இது மிகவும் பொதுவானது. அங்கு குழந்தைகளுக்கு கொழுப்பு, சர்க்கரை மற்றும் உப்பு ஆகியவற்றில் அதிக உணவு மற்றும் பானங்கள் கொடுக்கப்படுகின்றன.

இளைஞர்கள் தாமதமாக தூங்குகிறார்கள், பெரும்பாலும் நள்ளிரவில் ஷாப்பிங் செய்கிறார்கள். அப்போது ஆரோக்கிய மற்ற தின்பண்டங்கள் சாப்பிடுகிறார்கள்.

"அவர்கள் இரவில் தாமதமாக சாப்பிட்ட பிறகு கலோரிகளை எரிக்க மாட்டார்கள். அதற்குப் பிறகு அவர்கள் தூங்குகிறார்கள். பகலில், அவர்கள் சோம்பலாக இருக்கிறார்கள். அதாவது அவர்கள் கலோரிகளை எரிப்பது மிகவும் குறைவானவை. இளைஞர்கள் மட்டுமல்ல குழந்தைகளும் உடலுக்கு தேவையான

பயிற்சியை தருவதில்லை. குழந்தைகள் ஓடி விளையாடுவதற்குப் பதிலாக கணினிகள் மற்றும் தொலைபேசிகளில் அதிக நேரம் செலவிடுகிறார்கள்.

பருமனான குழந்தைகள் பெரும்பாலும் முன்கூட்டியே முடிவுகள் மற்றும் சமூக தனிமைப்படுத்தலை எதிர்கொள்கின்றனர்.

நாம் இப்போது அரை மணி நேரம் டிவி பார்த்தால், ஜங்க் ஃபுட் மற்றும் குளிர்பானங்களைப் பற்றிப் பல விளம்பரங்களைப் பார்க்கின்றோம். அதன் மீது நமக்கு ஈர்ப்பு ஏற்படுகின்றது. அந்த ஆரோக்கியமற்ற ஜங்க் ஃபுட்களை வாங்கி உண்கின்றோம். குழந்தைகள் அதை வாங்கித் தரச்சொல்லி கேட்டு உண்கின்றனர். இது மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

நம் உணவு எது என்பதில் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். உணவு என்பது வெறும் பசியை போக்கும் விஷயமல்ல. சுவைக்கு தீனிபோடும் விஷயமும் இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு என குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை தங்கள் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டால் உடல் பருமன் பிரச்சனையை நிச்சயம் கட்டுப்படுத்த முடியும்.



RJR மருத்துவர் குழு



உங்களுக்கு அடிக்கடி விக்கல் வருகிறதா?

சுவாசம் இயல்பாக நடைபெறும்போது விக்கல் வருவதில்லை. உங்களுக்கு அடிக்கடி விக்கல் வருகிறது என்றால் வாயுவை அதிகரிக்கும் உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.

உணவில் அதிக அமிலம் சேரும்போதும் விக்கல் உண்டாகும். இரப்பையில் உள்ள அமிலத்தால் தாக்கமடைந்து காற்று நுரையீரலை அடையும்போது விக்கல் உண்டாகிறது.

வேகமாக சாப்பிடுவது, சூடாக உண்பது, போதிய அளவு தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்பது, ஒத்துக்கொள்ளாத மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது போன்ற பல வகைகளில் விக்கல் உண்டாகிறது. அடிக்கடி விக்கல் வந்தால், உணவில் அதிக காரம், மசாலாப் பொருள்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

நீர் வேட்கை, நீரிழிவு உள்ளவர்களுக்கு விக்கல் அதிகமாக வருவதுண்டு. தொண்டை வறண்டு போதல், நாவறண்டு போதல், நீர் வேட்கை, கண் சிவத்தல், வயிற்றில் ஏதோ உலாவது போன்ற

தோற்றம் ஆகிய குறிகளை காட்டி விக்கல் எழும்.

விக்கலின் வகைகள்

விக்கல் ஐந்து வகைப்படும். நாம் உண்ணும் உணவால் ஏற்படுவது அன்ன விக்கல், செரியாமையால் உண்டாகுவது சூத்ர விக்கல், உணவு செரிமானம் நிகழும் போது உண்டாகுவது எமன விக்கல், கொடுமையாக வரும் விக்கல் மகா விக்கல், உந்தியிலிருந்து மிகுந்த ஒலியுடன் எழும் விக்கல் கம்பீர விக்கல்.



விக்கல் தொடர்ந்து வருகிறது என்றால் அது நோய்களின் அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். கல்லீரல் கோளாறு, சிறுநீரகக் கோளாறு, இரைப்பைப்புண், மூளைக் காய்ச்சல், நுரையீரல் நோய்த்தொற்று, குடல் அடைப்பு, கணைய அழற்சி போன்ற நோய்கள் இருப்பவர்களுக்கும் அடிக்கடி விக்கல் வரும். விக்கல் சில நிமிடங்களில் நின்று போனால் கவலை இல்லை. தொடர்ந்து வந்தால், உடனடியாக மருத்துவரை ஆலோசித்து சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.



RJR மருத்துவர் குழு



த

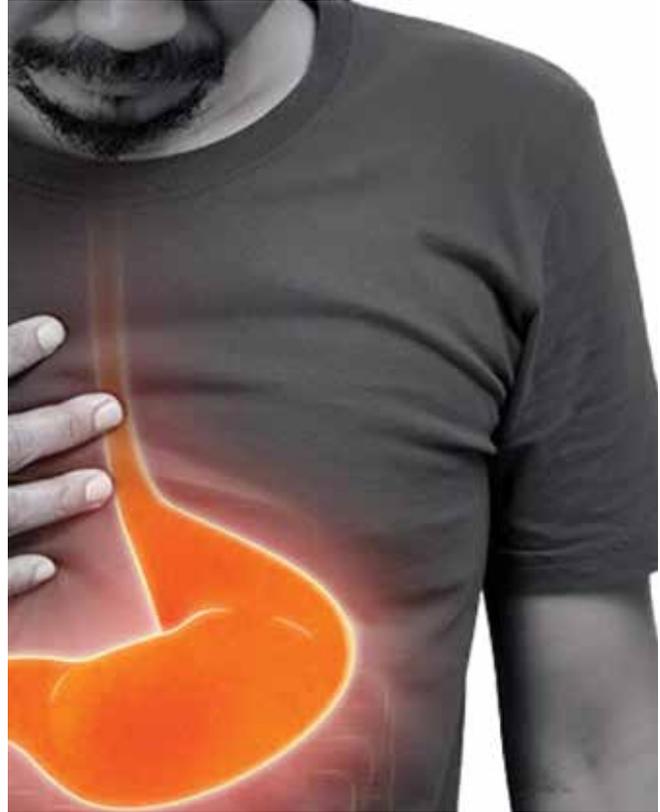
வறான உணவுப் பழக்கம் மற்றும் தவறான வாழ்வியல் முறைகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகளில் ஒன்றுதான் அல்சர் என்று சொல்லப்படும் குடல் புண்.

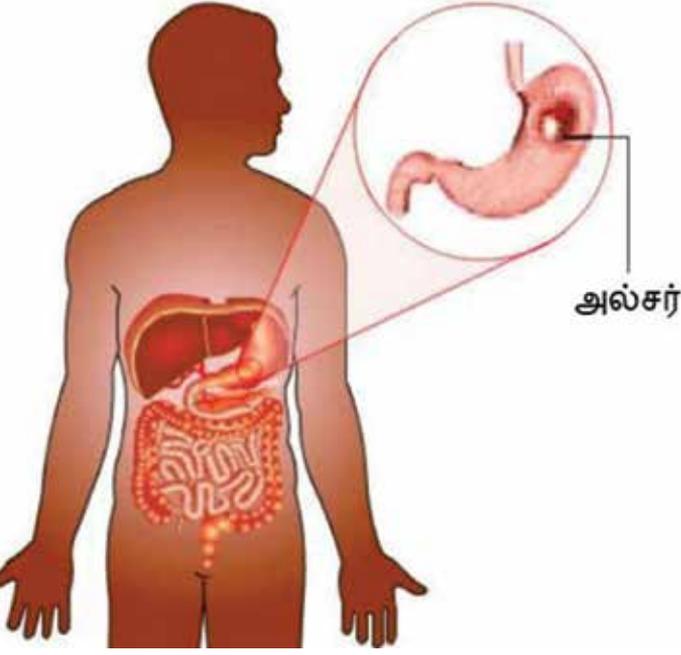
உணவு பாதையில் உள்ள உணவுக் குழாய், இரைப்பை, சிறுகுடல் பெருங்குடல் போன்றவற்றில் ஏற்படும் திசுக்கள் சிதைவு மற்றும் பாதிப்பே குடல் புண் எனப்படும். அதாவது வயிறு மற்றும் குடல்களின் சுவர்களில் ஏற்படும் புண் என்றும் கூறலாம். இது நமது உணவு மண்டல உறுப்புகளின் மீது அமைந்திருக்கும் மியூக்கஸ் மெம்ப்ரேன் என்ற மென்மையான சவ்வை அழித்து விடுகிறது.

அல்சரை குணப்படுத்தும்

5

விஷயங்கள்





அல்சர் அதிகமானதால் குடலில் ஓட்டை விழுந்து ரத்தக்கசிவுக் கூட ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

அல்சர் ஏற்படக் காரணங்கள்

மன அழுத்தம் (எந்த வகையில் ஏற்பட்டாலும் சரி), தவறான உணவு பழக்கவழக்கங்கள் (தாமதமாக சாப்பிடுதல், செய்கை குளிர்மானம், துரித உணவு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு, மதுவகைகள், புகைப்பிடித்தல், வெற்றிலைபாக்கு, புகையிலை முதலானவை, ஆங்கில மருந்துகளை அடிக்கடி சாப்பிடுவது, ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட், அதிகமாக பால் மற்றும் தயிர், மோர் சாப்பிடுவது, புளிப்பு தன்மையுள்ள பழங்களை அதிகளவில் சாப்பிடுவது (திராட்சை, கமலா, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, எலுமிச்சை, பப்பாளி, ஊறுகாய், அன்னாசி) இவைகளை தவிர்த்தாலே போதும் அல்சர் நம்மை நெருங்காது.

உடம்பில் ரத்தத்தில் ஹைட்ரஜன் அயனிகளின் அளவு 7க்கும் கீழே

“
தயிர் செரிமானத்தை
 மேம்படுத்தும். தீனமும் ஒரு கப்
 தயிர் சேர்ப்பதை உறுதி செய்து
 கொள்ளுங்கள்.
 ”

குறைந்தால் உடம்பு புளிப்பு தன்மையடையும். அதிகபடியான புளிப்பு மலம், சிறுநீர் வழியாக வெளியேறி விடும். இரைப்பையிலும் நிறைய சேர்ந்து விடும். புளிப்புத்தன்மை இரைப்பையில் அதிகமானால் அதன் உட்சுவரில் அரிப்பு ஏற்பட்டு புண் உண்டாகி விடும். நாளாக நாளாக வயிறு எரிச்சல், குடல் ஓட்டை விழுந்து ரத்தக்கசிவு ஏற்படவும் வாய்ப்புள்ளது.

அல்சரின் அறிகுறிகள்

இரைப்பை பகுதியில் வலி, சாப்பிடும் முன்போ, பின்போ அல்லது சாப்பிடும் போதோ வலி ஏற்படுவது, புளிச்ச ஏப்பம், நெஞ்சுக்குள் வலி ஆகியவற்றை கூறலாம்.

அல்சருக்கான மூலிகை சிகிச்சை

மூலிகைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளை வைத்தே அல்சரை எளிதில் குணப்படுத்தலாம். ஒவ்வொரு மூலிகையிலும் ஒவ்வொரு மருத்துவ குணம் உள்ளது.

அல்சரை குணப்படுத்த வேப்பிலை, குப்பை மேனி, வெந்தயம், அருகம்புல், கடுக்காய், அத்தியிலை, நெல்லி, கற்றாழை, கோஸ், மிளகு, சுக்கு, புதினா, கொத்தமல்லி, நன்னாரி மற்றும் மணத்தக்காளி, சுண்டைக்காய், பெருங்காயம், மஞ்சள், வசம்பு, சீரகம், வாழைத் தண்டு,



மாதுளை, அகத்திக்கீரை முதலியவைகள் பயன்படுகின்றன.

இவைகளை சேகரித்து கேப்புகூலாகவோ, பவுடராகவோ தயாரித்து சாப்பிடலாம். சராசரியாக ஒரு நாளைக்கு இரண்டு டீஸ்பூன் அளவு இந்த பவுடரை எடுத்து தண்ணீரில் கலந்து இரண்டு முறை சாப்பிட்டாலே போதும். எவ்வளவு நாள்பட்ட குடல் புண்ணாக இருந்தாலும் 4 மாதங்களில் பறந்து விடும்.

இதற்கென உள்ள முறைகளையும் தவறாமல் கடைபிடிக்க வேண்டும். எந்த மருத்துவ முறையை பின்பற்றுகிறோமோ அதே முறைகள் உள்ள மருத்துவரிடம் தகுந்த ஆலோசனை பெற்று சிகிச்சையை தொடர்ந்தால் எந்த நோயாக இருந்தாலும் குணமாகி விடும். மூலிகை மருத்துவம் குறித்த விபரங்களை சென்னை புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலையில் உள்ள தெய்வீக மூலிகை மருத்துவ ஆலோசனை மையத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

வயிற்றுப் புண், குடல் புண் குணமாக உணவுப் பழக்கத்திலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

வயிற்றுப்புண் மோசமான ஒன்று. வயிற்று வலி, வயிறு எரிச்சல், வீக்கம் அல்லது ஏப்பம் போன்ற உணர்வு, கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளுக்கு சகிப்புத்தன்மை இல்லாதது, நெஞ் செரிச்சல், குமட்டல். எரியும் வயிறு வலி போன்றவை இருக்கும். வயிற்றில் உள்ள அமிலம் வெறும் வயிற்றை போன்றே வலியை மோசமாக்குகிறது.

வயிற்று அமிலத்தை தடுக்கும் சில உணவுகள் மூலம் வலி அறிகுறியை குறைக்கலாம். இந்த அல்சர் பிரச்சனையுடன் போராடுபவர்கள் உணவில் சேர்த்துகொள்ள வேண்டிய ஐந்து விஷயங்கள் என்ன என்பதை பார்க்கலாம். இவை வயிற்று வலியை குறைக்க செய்யும் என்பதோடு வயிற்றுப்புண்ணை விரைவாக ஆற்றவும் செய்யும்.

அல்சர் பாதிப்பு நீங்க அதிக அளவில் காய்கறிகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நார்ச்சத்து நிறைந்த புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், பூசணிக்காய், சுரைக்காய், பாகற்காய், கோவக்காய், முள்ளங்கி. இந்த 7 காய்கறிகளில் தினமும் ஒரு

காய்கறி உங்கள் உணவில் கண்டிப்பாக இடம் பெற வேண்டும். 100 கிராம் அளவேனும் இருக்க வேண்டும். இவை எதையும் வறுக்கவோ பொரிக்கவோ செய்யாமல் அப்படியே வேக வைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். தொடர்ந்து சேர்த்து வந்தால் வயிற்றுப்புண் குறைவதை பார்க்கலாம்.

வயிற்றுப்புண்ணுக்கு சிறந்த மருந்தாக தயிர் இருக்கும். தயிர் அல்சரை குணமாக்கும். இதில் உள்ள புரோபயாட்டிக் ஆனது வயிற்றுப்புண்களை குணப்படுத்தும். தயிர் செரிமானத்தை மேம்படுத்தும். தினமும் ஒரு கப் தயிர் சேர்ப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

அல்சர் இருப்பவர்கள் தினமும் பழங்களை சேர்க்கலாம். நார்ச்சத்து மிகுந்த பழங்கள் சேர்க்க வேண்டும். புளிப்பு இல்லாத பழங்கள் எடுத்துக்கொள்ளலாம். பப்பாளி, ஆப்பிள் போன்றவை கூட புளிப்பு தான். இயன்றளவு மஞ்சள் நிற பழங்கள் இனிப்பான பழங்களை தினசரி 100 கிராம் அளவு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

அசைவம் சாப்பிடலாமா?

அல்சர் இருப்பவர்கள் அசைவம் சாப்பிடக்கூடாது என்று பலரும் தவிர்க்கிறார்கள். ஆனால் அல்சருக்கு அசைவம் சாப்பிடலாம். புரதச்சத்து நிறைந்த கோழி இறைச்சி, மற்றும் மீன் இரண்டையும் சேர்க்கலாம். அதிக



மசாலா சேர்க்காமல் காரம் சேர்க்காமல் ஆரோக்கியமான முறையில் சமைத்து எடுக்கலாம். இது அல்சரை குணமாக்கவே செய்யும்.

அசைவம் சாப்பிடலாம் என்றதும் பிரியாணி, பொரித்த சிக்கன், கிரில் சிக்கன் என்று சாப்பிடக் கூடாது. காரம் குறைவாக சேர்த்து வேக வைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

அல்சர் பிரச்சனை இருந்தாலே காரம் குறைவாக சேர்க்க வேண்டும். எண்ணெய்யில் பொரிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். ஆவியில் வேக வைத்த உணவுகள் அல்சருக்கு சிறந்த தீர்வு.

அல்சரை குணப்படுத்த தண்ணீர்

தண்ணீர் பல நோய்களை குணப்படுத்தும் மருந்தாக விளங்குகின்றது. ஒருவர் தினமும் காலை எழுந்தவுடன் 750 மில்லி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அதன் பிறகு ஒவ்வொரு 3 மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை 300 மில்லி தண்ணீர் என்னும் அளவில் குடித்து வர வேண்டும். தினசரி 3 லிட்டர் அளவு என்று தவிர்க்காமல் குடித்து வருவது பலன் அளிக்கும். அல்சரை குணப்படுத்த உதவும்.

இந்த 5 விஷயங்களையும் 48 நாட்கள் அதாவது ஒரு மண்டலம் தவிர்க்காமல் செய்து வந்தால் சரியாக செய்து வந்தால் அல்சர், வயிற்றுப்புண் குறையும். அல்சர் அறிகுறிகள் நன்றாகவே குறையும். அல்சர் முழுமையாக கூட குணமடையும்.





மருத்துவர்
ஒஃபிலியா மேரி



எப்போதும் ஐஸ் வாட்டர் குடிப்பவர்கள் சந்திக்கும் உடல் நல பிரச்சனைகள்

தீ

னமும் ஐஸ் வாட்டர் குடிப்பதால் சிலருக்கு ஆரோக்கியத்தில் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

அஜீரணம்

குளிர்ந்த நீர் குடிப்பதால் வயிற்றில் உள்ள வெப்பநிலை குறைகிறது. குளிர்ந்த நீர் வயிறு மற்றும் குடலில் உள்ள தசைகளை சுருங்கச் செய்வதன் மூலம் செரிமான செயல்முறையை மெதுவாக்கும். செரிமானத்தில் ஏற்படும் மந்தநிலை காரணமாக அசவுகரியம், வயிறு வீக்கம், உப்புசம், அஜீரணம் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.

சளியை உண்டாக்கும்

தொடர்ந்து ஐஸ் வாட்டர் குடித்து வந்தால் சுவாச மண்டலத்தில் சளி உற்பத்தியை தூண்டும், அதிலும் சுவாசம் சார்ந்த பிரச்சனை கொண்டவர்கள் குளிர்ந்த நீரை அதிகமாக பருகினால் சளியும் அதிகமாகி, மூக்கு ஒழுகுதல் ஒவ்வாமை போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்

தலைவலியை அதிகப்படுத்தும்

வெயிலில் வெளியே சென்ற பிறகு குளிர்ந்த நீர் குடிப்பது தலைவலியை ஏற்படுத்தும். குளிர்ந்த நீரை குடிப்பது முதுகெலும்பு நரம்புகளை குளிர்விக்கிறது. இது மூளையை பாதிக்கின்றது. இறுதியில் தலைவலியை ஏற்படுத்துகின்றது. சைனஸ் பிரச்சனையால்

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தவறுதலாக கூட குளிர்ந்த நீரை குடிக்கக் கூடாது.

மூலநோய் ஏற்படலாம்

நீண்ட நாட்கள் குளிர்ந்த நீரைக் குடிப்பது எதிர்காலத்தில் மூலநோய்க்கு வழிவகுக்கும். அதிகமாக குளிர்ந்த நீரைக் குடிப்பது, குடல் காயங்களை ஏற்படுத்தும். இறுதியில் இது மலத்தில் ரத்தம் மற்றும் வயிற்றுவலி போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

நீர்ச்சத்து இழப்பு ஏற்படும்

குளிர்ந்த நீரை பருகுவதால், அதிக நேரம் தாகம் எடுக்காமல் இருக்கும். குளிர்ந்த நீர் தாகத்தை தணிக்கின்றது. இது குறைவாக நீர் குடிக்க வைக்கிறது. இது நீரிழப்புக்கு வழிவகுக்கின்றது.

பற்கள் பாதிப்பு

ஐஸ் வாட்டர் குடிப்பதால் பற்களின் உணர்திறன், மெல்லுவதில் சிரமம் அல்லது வேறு எந்த பானத்தையும் குடிப்பதில் சிரமம் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

மூட்டுவலி மற்றும் உடல் வலி பிரச்சனைகள்

குளிர்ந்த நீர் உடலில் உள்ள வாத தன்மையை அதிகரிக்கிறது. இதனால் மூட்டுவலி இடுப்புவலி, கழுத்துவலி போன்ற பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்

இதயம் மற்றும் நரம்பு பிரச்சனைகள்

ஐஸ் வாட்டர் உடலில் திடீரென உடலின் வெப்பநிலையை குறைக்கும். எனவே இதய துடிப்பும் படிப்படியாக குறையும். இது நரம்பு சுருக்கம், மார்பு வலி நிமிர்தல் குறைபாடு போன்ற அசௌகரியங்களை உண்டாக்கும்.

எனவே எப்போதும் ஐஸ்வாட்டர் குடிப்பது நல்ல பழக்கமில்லை. இது உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைக்கிறது. எனவே ஐஸ் வாட்டருக்கு பதிலாக சாதாரண சுத்தமான நீரை

“

குளிர்ந்த நீரை குடிப்பது முதுகெலும்பு நரம்புகளை குளிர்விக்கிறது. இது மூளையை பாதிக்கின்றது. இறுதியில் தலைவலியை ஏற்படுத்துகின்றது.

”

குடிப்பதே சிறந்தது.

ப்ளாக் காபி நல்லதா?

தினமும் அதிகாலையில் பால் சேர்க்காத 'பிளாக்' காபி குடிக்கும் பழக்கம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது என புதிய ஆய்வு ஒன்று கண்டறிந்துள்ளது.

தனியார் நிறுவனம் ஒன்று நடத்திய ஆய்வில், காலையில் காபி அருந்துவது இறப்பு அபாயத்தை குறைக்கும் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. காபி அருந்துவதற்கும் இறப்பு அபாயத்திற்கும் இடையிலான தொடர்பு, அதில் சேர்க்கப்படும் இனிப்பு மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்பின் அளவை பொறுத்து மாறுபடுகிறது. தினமும் 1 முதல் 2 கப் பிளாக் காபி அருந்துவது, ஒட்டுமொத்த இறப்பு அபாயத்தையும், குறிப்பாக இருதய நோயால் ஏற்படும் உயிரிழப்பையும் குறைப்பதாக ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இருப்பினும், அதிக அளவில் சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்ட காபி குடிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதல்ல. குறைந்த அளவு சர்க்கரையுடன் காபி அருந்துவது, இறப்புக்கான அபாயத்தை 14 சதவீதம் வரை குறைப்பதாக ஆய்வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.





RJR மருத்துவர் குழு



நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்க்கும் அதிமதுர மிளகுப்பால்

நோ

ய் வருவதற்கு முக்கிய காரணம் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதுதான். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கக்கூடிய அற்புதமான அதிமதுர மிளகுப் பாலை தயாரித்து பருகிவந்தால் பல நன்மைகள் உடலுக்கு கிடைக்கும்.

தேவையான பொருட்கள்: அதிமதுரம் - கால் டீஸ்பூன், இலவங்கம் - 1, மஞ்சள் தூள் - 2 சிட்டிகை, மிளகுத்தூள் - 2 சிட்டிகை, காய்ச்சிய பால் - 1 டம்ளர், பனங்கற்கண்டு - இனிப்புக்கேற்ப.

செய்முறை: வெதுப்பான பாலில் அதிமதுரம் கால்டீஸ்பூன் அளவு கலந்து அதில் இலவங்கத்தை சேர்த்து சில நிமிடங்கள் கழித்து மஞ்சள் தூள், மிளகுத்தூள், சேர்த்து கலக்கவும். தேவையெனில் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து நன்றாக கலக்கி குடித்து வரலாம்.

வறட்டு இருமல் சளி கொண்டிருப்பவர்கள் தினமும் இரண்டு வேளை குடித்து வந்தால் பலன் விரைவில் தெரியும். காலை உணவுக்கு பிறகும், மாலையில் இரவு உணவுக்கு முன்பும் எடுத்து வர வேண்டும்.

3 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இதை கொடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். அல்லது மிளகுத்தூள் மஞ்சள் தூள் மட்டும் கலந்து கொடுக்கலாம்.

தொற்று நீக்கும் அதிமதுரம்

அதிமதுரத்தில் உள்ள ஆண்டிமைக்ரோபியல் பண்புகள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க செய்யும். உடலில் தொற்றுகள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்க செய்யும். உடல் பலவீனம் மற்றும் சோர்வை எதிர்கொள்பவர்கள் இந்த அதிமதுரம் சேர்க்கும் போது உடல் ஆற்றல் அளவை அதிகரிக்க செய்யலாம். மேலும் இது உடல் உறுப்புகளின் சீரான செயல்பாட்டை உறுதி செய்கிறது.

அதிமதுர வேர் நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். இதை வாங்கி வந்தும் தினசரி தேநீரில் கலந்து குடிப்பது பாதுகாப்பானது.

ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் இலவங்கம்

இலவங்கம் பாக்டீரியாவை கொல்லக்கூடியது. கிராம்புகளில் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு பண்புகள் இருப்பதாக சொல்லப்படுகிறது. இது பாக்டீரியா போன்ற நுண்ணுயிரிகளின் வளர்ச்சியை நிறுத்தும்.

சோதனைக் குழாய் ஆய்வில் கிராம்பு அத்தியாவசிய எண்ணெய் மூன்று பொதுவான வகை பாக்டீரியாக்களை அழித்தது. அதில் ஈ கோலையும் ஒன்று. இவை தான் உணவு நச்சாக காரணம். இலவங்கத்தின் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்புகள் வாய்வழி ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.

மத்துவம் நிறைந்த மஞ்சள்

மஞ்சளில் குர்குமின் என்றழைக்கப்படும் கலவை உள்ளது. இந்த மஞ்சள் மசாலாவின் ஆற்றல் மிக்க ஆரோக்கிய நன்மைகளுக்கு காரணம் இதில் இருக்கும்

“

அதிமதுர மிளகுப்பால்

தினமும் இரண்டு

வேளை பருக வேண்டும். காலை உணவுக்கு பிறகும், மாலை இரவு உணவுக்கு முன்பும் எடுத்து வர வேண்டும்.

”

குர்குமின் ஆகும். இது அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் கொண்டவை உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

நச்சு நீக்கும் மிளகு

கருப்பு மிளகு எளிதாக வீட்டில் கிடைக்கும் பொருள். இது உணவுக்கு சிறந்த சுவையை அளிப்பதோடு சிறந்த மசாலாவாகவும் இருக்கும். உடலில் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை சிறப்பாக செயல்பட வைப்பதற்கு இது சிறந்த வழியும் கூட. இது செரிமானத்தை மேம்படுத்த செய்கிறது.

வைட்டமின் சி என்னும் சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் ஊட்டச்சத்துக்களில் இவை ஒன்றாகும். உடல் ஊட்டச்சத்தை உறிஞ்சவும் உடலில் இருந்து நச்சுக்கள் நீங்கவும் கருப்பு மிளகு உதவும்.

எளிதாக வீட்டில் எப்போதும் இருக்கக்கூடிய இந்தப் பொருள்களை கொண்டு உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்துவிடமுடியும்.

வைரஸ் தொற்று, காய்ச்சலை தவிர்க்கவும் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அளிக்கவும் இந்த அதிமதுர மிளகுப்பால் உதவும்.



மருத்துவர் ரேவநீனா



சுணைமயல்



பரங்கித் துவையல்

தேவையானவை: பரங்கிக்காய் (நறுக்கியது) - ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு - கால் கப், காய்ந்த மிளகாய் - 4, புளி - கொட்டைப் பாக்களவு, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: கடாயில் கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டு உளுத்தம்பருப்பு காய்ந்த மிளகாயை வறுத்து தனியே வைத்துக் கொள்ளவும். அதே கடாயில் எண்ணெய் விட்டு நறுக்கிய பரங்கிக்காயை வதக்கி ஆற வைக்கவும். வதக்கிய பரங்கிக்காய், பெருங்காயத்தூள், உப்பு புளியை மிக்ஸியில் ஒன்றாக போட்டு நைஸாக அரைத்து எடுத்தால் துவையல் தயார்.

பரங்கிக்காய் குணங்கள்

பரங்கிக்காயில் வைட்டமின்கள் ஏராளமாக நிரம்பி இருக்கின்றன. அதனால் கண்பார்வைக்கும், கண் கோளாறுகளுக்கு சரி செய்ய உதவுகிறது.

இந்த காயில் வைட்டமின் சி உள்ளதால் உடம்பில் உள்ள சூட்டைத் தணித்து குளிர்ச்சியைத் தரக்கூடியது. அதே சமயம் இருமல் இருந்தாலும் இந்த கீரை சாப்பிட்டால் குணமாகும். மேலும் சீரான சிறுநீர் வெளியேற்றத்திற்கு இந்த பரங்கிக்காய் பயனளிக்கும்.

சோளம் தட்டைப்பயறு சுண்டல்

தேவையானவை: சோளம் - ஒரு கப், தட்டைப்பயறு, வெங்காயம் - தலா கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 2, மஞ்சள் தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - சிறிதளவு, தேங்காய் துருவல் - ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு - சிறிதளவு, உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: சோளத்தில் சிறிது தண்ணீர் தெளித்து பிசறி மிக்சியில் 2 முறை சுற்றி எடுத்து தண்ணீரில் கழுவினால் தோல் நீங்கிவிடும். குக்கரின் முதல் அடுக்கில் 2 கப் தண்ணீரில் சோளத்தை போடவும். அடுத்த அடுக்கில் அரை கப் தண்ணீரில் தட்டை பயறை வைத்து ஆறு விசில் வந்ததும் இறக்கி இரண்டையும் வடிகட்டவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, தாளித்து வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மஞ்சள் தூள், கறிவேப்பிலை போட்டு வதக்கவும். அதில் வேகவைத்து வடிகட்டிய சோளம், தட்டைப்பயறு, உப்பு சேர்த்து நன்றாக கிளறவும். பிறகு தேங்காய் துருவல், நறுக்கிய கொத்தமல்லி தூவி கிளறி இறக்கிப் பரிமாறவும்.

சோளம் குணங்கள்

வெளிநாட்டில் அதாவது அமெரிக்காவில் அதிக அளவு பயன்படுத்தும் தானியத்தில் சோளமும் ஒன்று. இந்தியாவில் தமிழகத்தில் பொங்கல் திருநாளன்று கிராமங்களில் அதிகம் பயன்படுத்துகின்றனர். இதில் நாட்டு வகை சோளம் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். சோளத்தில் அதிக அளவு மாவுச்சத்து, கொழுப்பு மற்றும் புரதம் நிறைந்துள்ளது.

“பஞ்சம் தாங்கிய உணவு” என்று சோளத்தை கிராமத்தில் சொல்வார்கள். நாட்டில் பஞ்சம் இருந்தபோது பசியை நீக்கிய தானியம் இது. இதில் புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது.

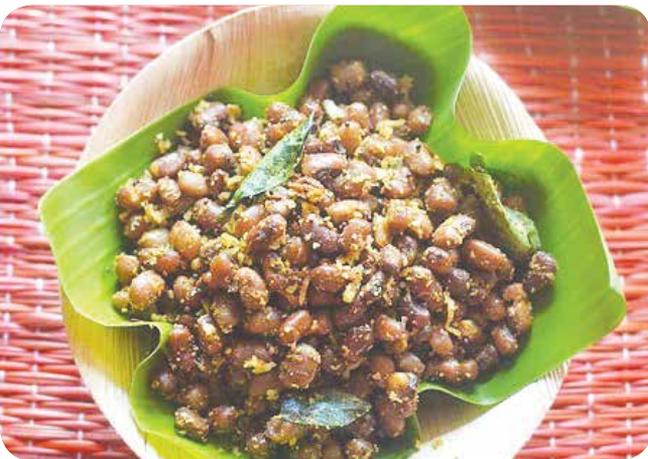
தினை அல்வா

தேவையானவை: தினை அரிசி மாவு - 200 கிராம், வெல்லம் - 200 கிராம், ஏலக்காய் தூள் - அரை தேக்கரண்டி, சுக்கு தூள் - 2 சிட்டிகை, முந்திரி, திராட்சை, பாதாம்பருப்பு - தலா 10 கிராம், நெய் - 100 கிராம்.

செய்முறை: தினை அரிசி மாவுடன் வெல்லம், தண்ணீர் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்துக்கு கரைத்துக் கொள்ளவும். சட்டியில் சிறிது நெய்யை விட்டு சூடாக்கி கரைத்து வைத்துள்ள மாவை சிறிது சிறிதாக விட்டு நன்றாக கிளறவும். கட்டியாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். இடைவிடாமல் சிறிது சிறிதாக நெய் சேர்க்கவும். சட்டியில் ஓட்டாமல் வரும்போது, நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, பாதாம், திராட்சை, சுக்குத் தூள் மற்றும் ஏலக்காய்த் தூள் தூவி இறக்கவும்.

பயன்கள்

புரதச்சத்து, மாவுச்சத்து மற்றும்





நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்த சிறுதானியம் இது. இதனுடன் இனிப்பு பொருள் சேர்ப்பதால் அதில் உள்ள நுண் சத்துக்கள் அதிகமாகும். வைட்டமின்கள் நிறைந்த உணவு.

10 ஆயிரம் ஆண்டுகளாக கிழக்கு ஆசியாவில் பயிரிடப்படும் தானிய வகைகளில் தினையும் ஒன்று. தினை உற்பத்தியில் இந்தியா முதல் இடம் வகிக்கிறது. கப தோஷத்தை தீர்க்கும்.

புரதம், நார்ச்சத்து, மாவுச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து, கனிமச்சத்து, இரும்புச்சத்து மற்றும் பீட்டா கரோட்டின் நிறைந்தது. வாயுத் தொல்லையை சரி செய்யும்.

சாமை மிளகு பொங்கல்

தேவையானவை: சாமை அரிசி - 500 கிராம், பாசிப்பருப்பு - 250 கிராம், இஞ்சி துருவியது - இரண்டு தேக்கரண்டி, நெய் - 3 மேசைக்கரண்டி, முந்திரி - 10 கிராம், சீரகம் - 2 தேக்கரண்டி, மிளகு - 3 தேக்கரண்டி, எள் உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை தண்ணீரில் நன்றாக ஊற வைக்கவும்.

இதனுடன் கல் அரித்த சாமை அரிசி, உப்பு கலந்து குக்கரில் மூன்று விசில் வைத்து வேகவிடவும். நெய்யைச் சூடாக்கி சீரகம், மிளகு, முந்திரி, இஞ்சி தாளித்து வேகவைத்த சாமையுடன் நன்கு கலக்கவும். சுவையான சாமை பொங்கல் தயார்.



பயன்கள்

எல்லா தாது உப்புகளும் நிறைந்த சாமை. மாவுச்சத்து இதில் அதிகம். அதனுடன் நெய் சேரும்போது உடலுக்கு நல்லது. நெய் ரத்தத்தில் கொழுப்பாக படிந்து விடாமல் ஆற்றலாக மாறுவதற்கு சாமை உதவுகிறது. மிளகு செரிமானத்தை சரி செய்யும். குடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மையை நீக்கும்.

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



பயனடைந்தோர்
70,000 க்கும்
மேற்பட்டோர்...



இடுப்பு,
முதுகு, கழுத்து
வலியிவிடுகிறது
விரிசூலை

இடுப்பு, முதுகு, கழுத்து வலி
சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் புதன்கிழமைகளில்...
நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை
இடம்: சென்னை தி.நகர் கிளிநிக்

சிகிச்சை முறைகள்

- மூலிகை சிகிச்சை • பஞ்சசகர்மா சிகிச்சை • கோலன் ஹைட்ரோ தெரபி • வர்மா சிகிச்சை
- அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை • FIR சிகிச்சை • யோகா சிகிச்சை • பாத சிகிச்சை

BSMS., BAMS., BNYS., MD., மருத்துவ பட்டம் பெற்ற மருத்துவ வல்லுநர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை...

 60,00,000+
HAPPY PATIENT

 250+
DOCTORS

 100+
CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

தமிழ்நாடு: சென்னை - தி. நகர், ஊர்ப்பாக்கம், அண்ணா ஆர்ச் அரும்பாக்கம் | காஞ்சிபுரம் | திருவள்ளூர் | விழுப்புரம்
திருவண்ணாமலை | விருத்தாசலம் | கடலூர் | திருச்சி | தஞ்சாவூர் | கும்பகோணம் | மயிலாடுதுறை | நாகப்பட்டினம்
புதுக்கோட்டை | காரைக்குடி | ராமநாதபுரம் | மதுரை | கோவில்பட்டி | திருநெல்வேலி | நாகர்கோவில் | மாரத்தாண்டம்
தென்காசி | சிவகாசி | தேனி | திண்டுக்கல் | திருப்பூர் | பொள்ளாச்சி | கோவை ஈரோடு சேலம் | கரூர் | தர்மபுரி
கிருஷ்ணகிரி | ஓசூர் | ஆம்பூர் | வேலூர்.

வெங்கலூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவிரும்பை, போம்பிவிலி மற்றும்
பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா மாநிலங்களில் 100க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை-17. 044 - 4006 4006
www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



சொரியாசிஸ் சிகிச்சை முறைகள்

- மூலிகைசிகிச்சை
- பஞ்சகர்மா சிகிச்சை
- கோலன் ஹைட்ரோ தெரபி
- FIR சிகிச்சை
- யோகா சிகிச்சை
- பாத சிகிச்சை

சொரியாசிஸ் பிரச்சனைக்கு முற்றுப்புள்ளி வையுங்கள்!

தோல் நோய் சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் செவ்வாய்க்கிழமைகளில்...

நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை

இடம்: 150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17.

BNYS., BSMS., BAMS., MD., மருத்துவ பட்டம் பெற்ற மருத்துவ வல்லுநர்களைக் கொண்டு சிகிச்சை...



60,00,000+
HAPPY PATIENT



250+
DOCTORS



100+
CLINIC

எங்களது கிளைகள்:

தமிழ்நாடு: சென்னை - தி. நகர், ஊரய்யாக்கம், அண்ணா ஆர்ச் அரும்பாக்கம் | காஞ்சிபுரம் | திருவள்ளூர் | விழுப்புரம் | திருவண்ணாமலை | விருத்தாசலம் | கடலூர் | திருச்சி | தஞ்சாவூர் | கும்பகோணம் | மயிலாடுதுறை | நாகப்பட்டினம் | புதுக்கோட்டை | காரைக்குடி | ராமநாதபுரம் | மதுரை | கோவில்பட்டி | திருநெல்வேலி | நாகர்கோவில் | மாரத்தாண்டம் | தென்காசி | சிவகாசி | தேனி | திண்டுக்கல் | திருப்பூர் | பொள்ளாச்சி | கோவை ஈரோடு சேலம் | கரூர் | தர்மபுரி | கிருஷ்ணகிரி | ஓசூர் | ஆம்பூர் | வேலூர்.

பெங்களூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT, **மும்பை:** செம்பூர், நவீனம், டோம்பிவினி மற்றும் **பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா** மாநிலங்களில் 100க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



150, ஹபிபுல்லா ரோடு, தியாகராய நகர், சென்னை - 17. 044 - 4006 4006

www.rjherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com