

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:7 | இதழ்:11 | பிப்ரவரி - 2026

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-

அம்மா
சமைபல்
கேட்டுவரகு
வேர்க்கடலை
அல்லா



நவதூணியங்களால்
விளையும் நன்மைகள்



35 வயதுக்கு மேல்
திருமணம் செய்து
கொள்வதால்
பெண்கள் சந்திக்கும்
பிரச்சனைகள்

உணவுக்
கட்டுப்பாட்டுடன்
இருப்பவர்களுக்கும்
கொலஸ்டிரால்
அதிகரிப்பது ஏன்?

மன அழுத்தம் அதிகமானால்
உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களும்
அதனால் வரும் நோய்களும்

பயனடைந்தோர்
70,000 க்கும்
மேற்பட்டோர்...



அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல்

Scan, X-Rayயில்
Disc – bulge,
Degeneration, Prolapse,
Protrusion,
Disc herniation,
Dehydration என Report உள்ள
Disc பிரச்சனை உள்ளவர்கள்
கேரளா பஞ்சகர்மா, வர்மா சிகிச்சை
5 முதல் 20 நாள் வரை சிகிச்சை
பெற்று Scan, X-Ray எடுத்து
பார்க்கும்போது Disc-ல் எந்த
பிரச்சனைகளும் இல்லை என்பதை
தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இடுப்பு, முதுகு, கழுத்து வலி சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் வெள்ளிக்கிழமைகளில்...
நேரம்: காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை
இடம்: சென்னை தி.நகர் கிளினிசு

சிகிச்சை முறைகள்

- மூலிகை சிகிச்சை • பஞ்சகர்மா சிகிச்சை • கோலன் ஹைட்ரோ தெரபி • வர்மா சிகிச்சை
- அக்குபஞ்சர் சிகிச்சை • FIR சிகிச்சை • யோகா சிகிச்சை • பாது சிகிச்சை

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

 60,00,000+
HAPPY PATIENTS

 250+
DOCTORS

 101+
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 | மாந்தத்தாண்டம்
தென்காசி | சிவகாசி | தேனி | திண்டுக்கல் | திருப்பூர் | பொள்ளாச்சி | கோவை | ஈரோடு | சேலம் | கரூர் | தர்மபுரி
கிருஷ்ணகிரி | ஓசூர் | ஆம்பூர் | வேலூர்.

பெங்களூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT மும்பை: செம்பூர், நவிமும்பை, போம்பிவிளி மற்றும்
பாண்டிச்சேரி, மகாராஷ்டிரா, தெலுங்கானா, ஆந்திரா, கர்நாடகா மாநிலங்களில் 101க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



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

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



Dr.S.R.JEYADURAI

BSc, BNYS, DVM, PGDYN
Former member of parliament

“

**உலகளவில் ஆண்டுக்கு
சுமார் ஒரு கோடி
மக்கள் புற்றுநோய்
பாதிக்கப்பட்டு
உயிரிழக்கிறார்கள்.
மாரடைப்புக்கு
அடுத்தபடியாக
இரண்டாவது
இடத்தில் புற்றுநோய்
மரணம் அதிக அளவில்
நிகழ்கின்றன.**

”

புற்றுநோய் விழிப்புணர்வு அனைவருக்கும் அவசியம்

நாளாக்கு நாள் அதிகரித்து வரும் புற்றுநோய் அபாயத்தில் இருந்து மக்கள் தங்களை காப்பாற்றிக் கொள்ளவும், மக்களிடம் புற்றுநோய் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்காகவும் 2000ம் முதல் பிப்ரவரி 4ம் தேதியை உலக புற்றுநோய் தினமாக அறிவித்தது உலக சுகாதார நிறுவனம்.

உலகளவில் ஆண்டுக்கு சுமார் ஒரு கோடி மக்கள் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு உயிரிழக்கிறார்கள். மாரடைப்புக்கு அடுத்தபடியாக இரண்டாவது இடத்தில் புற்றுநோய் மரணம் அதிக அளவில் நிகழ்கின்றன. உலக அளவில் உயிரிழக்கும் ஒவ்வொரு 6 பேரில் ஒருவர் புற்றுநோயால் உயிரிழப்பதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது.

புற்றுநோய் பாதிப்பை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து விட்டால் எளிதாக குணப்படுத்திவிட முடியும். எனவே புற்றுநோய் குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி புற்றுநோயை கட்டுப்படுத்த 1993ஆம் ஆண்டு ஜெனிவாவில், உலக புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டு அமைப்பு (UICC) நிறுவப்பட்டது. இது உலகம் முழுவதிலும், புற்றுநோயை வேரோடு ஒழிப்பதற்கும், மருத்துவ ஆராய்ச்சியை மேம்படுத்துவதற்கும் செயல்பட்டு வருகிறது.

மரபணு, புகையிலை, வாழ்க்கை முறை மாற்றம், மோசமான சுற்றுச் சூழல், புவி வெப்பமடைதல் எனப் பல விதமான காரணங்களால் இதய நோய், மூச்சுத் திணறல் போன்ற நுரையீரல் சார்ந்த பல பிரச்சனைகளோடு புற்றுநோயும் வரக் காரணமாக இருக்கிறது என்று புற்றுநோய் நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

தரமற்ற நீர், ரசாயனம் கலந்த உணவுகள் இவைகளால் மக்கள் பல்வேறு நோய்த் தொற்றுகள் மற்றும் உடல் பருமனுக்கு ஆளாகின்றனர். இதனால் வயிறு, குடல், மண்ணீரல் போன்ற உறுப்புகளில் புற்றுநோய் ஏற்பட வழிவகுப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

பொதுவாக, 30 முதல் 50 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களே புற்றுநோயால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். மக்களிடம் புற்றுநோய் குறித்த தெளிவான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் 2030ஆம் ஆண்டுக்குள் புற்றுநோயால் ஏற்படும் உயிரிழப்பைப் பாதியாகக் குறைக்க உறுதி எடுத்துள்ளது உலக சுகாதார நிறுவனம்.

தோலில் ஏற்படும் நிறமாற்றம், திடீர் கட்டிகள், தொடர்ச்சியான இருமல், திடீரென எடை குறைதல், காரணமின்றி வயிறு, மூட்டு, முதுகில் ஏற்படும் வலி போன்றவை புற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். இந்த மாதிரியான அறிகுறிகள் இருந்து, சாதாரண மருந்து மாத்திரைகளால் குணமடையாதபோது முறைப்படி பரிசோதனை செய்ய வேண்டியது அவசியம்.

ரசாயன உரங்கள், ரசாயன பூச்சிக்கொல்லி மருந்துகளை பயன்படுத்தி விளைவிக்கப்படும் உணவுகள் உண்பதை தவிர்ப்பதன் மூலமும், உணவு தானியங்களை பூச்சிகளிடம் இருந்து பாதுகாக்க ரசாயன பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளை பயன்படுத்துவதை தவிர்ப்பதன் மூலமும், உணவை பதப்படுத்த ரசாயனங்களை பயன்படுத்துவதை தவிர்ப்பதன் மூலமும் புற்றுநோய் அபாயத்தில் இருந்து நம்மை காத்துக்கொள்ள முடியும்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆகஸ்ட் 2 | திசம்பர் 11 | இரண்டாம் - 2026

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,

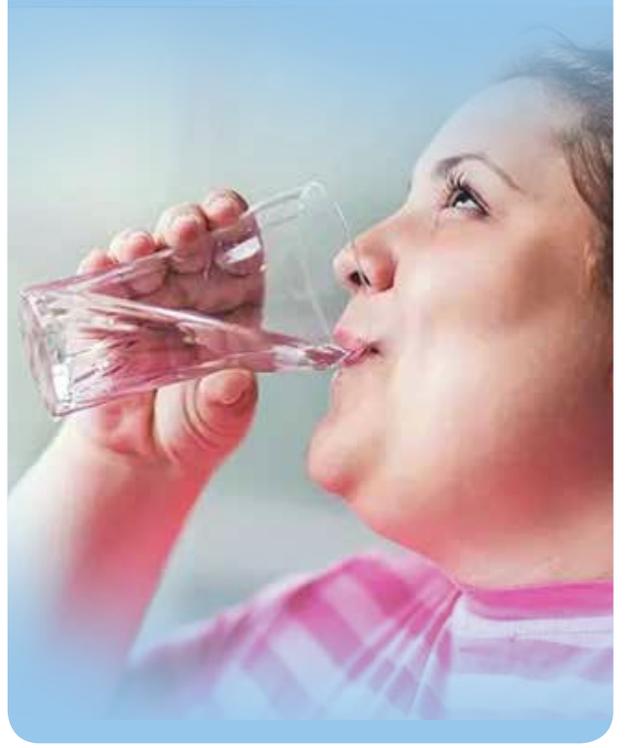
சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.

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.



6

உடல் சுத்திகரிப்பு
ஏன் அவசியம்?



14

தூக்கம் குறைந்தால்
அதிகரிக்கும்
இதயநோய் ஆபத்து

CONTENT



தினமும்
நார்ச்சத்து
மிகுந்த
உணவுகளை
சாப்பிடுவதால்
கிடைக்கும்
நன்மைகள்

28

நவதானியங்களால்
விளையும் நன்மைகள்

20



ஆஸ்துமா
அவஸ்தைக்கு
முடிவு கட்டும்
ஆடாதொடை

46

35 வயதுக்குமேல்
குழந்தை பெற்றுக்
கொள்வதால்
பெண்கள் சந்திக்கும்
பிரச்சனைகள்

34

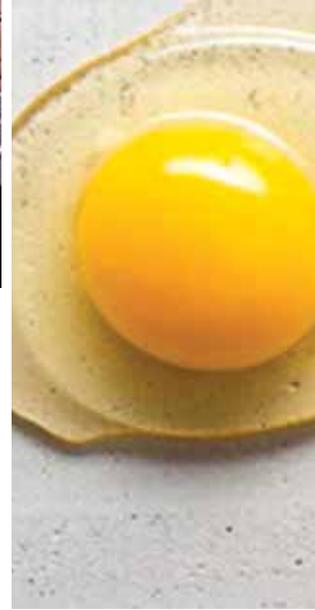


முட்டையின்
மஞ்சள் கருவை
ஒதுக்குபவரா
நீங்கள்?

64

நுரையீரலை
பலப்படுத்தச்
செய்ய
வேண்டியதும்
செய்யக்
கூடாததும்

54





மருத்துவர் ஜெயவாணி



உடல் சுத்திகரிப்பு ஏன் அவசியம்?



மனித உடல் ஒரு அற்புதமான இயந்திரமாகும். அது தினமும் நாம் உட்கொள்ளும் உணவு, குடிநீர், சுவாசிக்கும் காற்று மற்றும் சுற்றுப்புற சூழலிலிருந்து ஏற்படும் கழிவுகள், நச்சுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றை தன்னுள் சேர்த்துக் கொள்கிறது.

இந்நச்சுக்கள் உடலில் தேங்கினால் பல்வேறு நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். ஆகவே உடலை சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க உடல் சுத்திகரிப்பு (Cleaning of body) மிக முக்கியமானதாகும்.

உடலில் இயற்கையாகவே சுத்திகரிப்பு செய்யும் அமைப்புகள் உள்ளன. கல்லீரல், சிறுநீரகம், குடல், நுரையீரல் மற்றும் தோல் ஆகியவை உடலின் முக்கிய சுத்திகரிப்பு உறுப்புகளாக செயல்படுகின்றன.

கல்லீரல் ரத்தத்தில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை வடிகட்டி செயலிழக்க செய்கிறது. தோல் வியர்வையின் மூலம் சில நச்சுகளையும் சிறுநீரகம் மூலம் தேவையற்ற கழிவுகளை சிறுநீராக வெளியேற்றுகிறது. குடல் உணவுக் கழிவுகளை மலமாக வெளியேற்றுகிறது. நுரையீரல் கார்பன் டை ஆக்ஸைடு வெளியேற்றுகிறது.

உடல் சுத்திகரிப்புக்கு சரியான

வாழ்க்கை முறை அவசியமாகும். போதிய அளவு தண்ணீர் குடிப்பது உடலின் அனைத்து சுத்திகரிப்பு செயல்களையும் சீராக நடைபெற உதவுகிறது. தினமும் 2-3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிப்பதால் சிறுநீரகம் நன்றாக செயல்பட்டு நச்சுகளை வெளியேற்றுகிறது. நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகள், முழுதானியங்கள் போன்றவை குடல் சுத்தமாக செயல்பட உதவுகின்றன.

சித்தமருத்துவம் மற்றும் ஆயுர்வேதத்தில் உடல் சுத்திகரிப்பிற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. பட்டினி (மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன்), மூலிகை கசாயங்கள், இளநீர், கஞ்சி போன்ற எளிய உணவுகள் உடலை இலகுவாக்கி, சுத்திகரிப்பை மேம்படுத்துகின்றன. யோகா, பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சிகள் நுரையீரல் மற்றும் மன சுத்திகரிப்பிற்கு உதவுகின்றன.

உடற்பயிற்சி, உடல் சுத்திகரிப்பில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. ஓடுதல், நடைப்பயிற்சி, விளையாட்டுகள் போன்றவற்றின் மூலம் வியர்வை அதிகரித்து நச்சுகள் வெளியேறுகின்றன. மேலும் உடற்பயிற்சி ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தி, உடல் உறுப்புகள் சிறப்பாக செயல்பட உதவுகிறது.

மன சுத்திகரிப்பும் உடல் சுத்திகரிப்புக்கு இணையாக முக்கியமானதாகும். மன அழுத்தம், கோபம், பதட்டம் போன்றவை உடல் நலத்தை பாதிக்கின்றன. தியானம், பிராந்தனை, நல்ல சிந்தனை ஆகியவை மனதை சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டு உடல்நலத்தையும் மேம்படுத்துகின்றன.

அதிகமான ரசாயன உணவுகள், செயற்கை பானங்கள், புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல் போன்ற பழக்கங்கள் உடலில் நச்சுக்களை அதிகரிக்கின்றன. இவற்றை தவிர்த்து இயற்கை உணவுகளையும் ஆரோக்கிய பழக்கங்களையும் கடைபிடிப்பது உடல் சுத்திகரிப்பிற்கு அடிப்படையாகும்.

முடிவாக உடல் சுத்திகரிப்பு என்பது



“

நார்ச்சத்து

அதிகமுள்ள உணவுகள், பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள் போன்றவை குடல் சுத்தமாக செயல்பட உதவுகின்றன.

”

ஒரு நாள் அல்லது சில நாட்கள் செய்யும் செயலல்ல, அது ஒரு தொடர்ச்சியான வாழ்க்கை முறையாக இருக்க வேண்டும். இயற்கையான உணவு, போதிய தண்ணீர், உடற்பயிற்சி, மன அமைதி ஆகியவற்றை கடைப்பிடித்தால், உடல் தானாகவே சுத்தமாகி ஆரோக்கியமாக இருக்கும். நோய்களை குணப்படுத்துவதை விட, நோய்கள் வராமல் தடுப்பதே சிறந்த மருத்துவம்.

உடல் சுத்திகரிப்பு முறைகள் (Body cleaning Techniques)

நீர் சிகிச்சை (Hydration therapy)

தினமும் 2-3 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடன் வெந்நீர் குடிப்பது குடலை சுத்தமாக்க உதவும். இளநீர் உடலுக்கு இயற்கையான சுத்திகரிப்பு பானமாகும்.

உணவின் மூலம் சுத்திகரிப்பு (Dietary cleaning)

நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகள் கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், முழு தானியங்கள், கம்பு, கேழ்வரகு போன்ற சிறுதானியங்கள் உதவும்.

எண்ணெய், சர்க்கரை, ஜங்க்





உணவுகளை குறைக்க வேண்டும். இதனால், குடல் சீராக செயல்பட்டு மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

இயற்கை மூலிகை முறைகள்

துளசி, சுக்கு, மிளகு, சீரகம் போன்ற மூலிகை கசாயங்கள். திரிபலா குடிநீர் (மருத்துவர் ஆலோசனையுடன்), வெந்தயம் ஊறிய நீர் எடுத்துக் கொள்வது நல்ல பயனைத்தரும்.

பயன் செரிமானம் மேம்பட்டு நச்சுகள் வெளியேறும்.

விரதம் மற்றும் எளிய உணவு (Under Guidance)

வாரத்தில் ஒரு நாள் எளிய உணவு அல்லது பழ உணவு. இடைவேளை உணவு முறைகள் (Intermittent fasting) மருத்துவர் ஆலோசனையுடன்..

பயன் - செரிமான அமைப்புக்கு ஓய்வு கிடைக்கும்.

உடற்பயிற்சி மற்றும் வியர்வை

நடைபயிற்சி, ஓட்டம், விளையாட்டுகள். தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடம் உடற்பயிற்சி பயன் - வியர்வையின் மூலம் நச்சுகள் வெளியேறும்.

தோல் சுத்திகரிப்பு

எண்ணெய் குளியல், வியர்வை

வெளியேறும் அளவுக்கு உடற்பயிற்சி, மூலிகை குளியல் தோலை சுத்தம் செய்கிறது.

பயன் - தோல் வழியாக நச்சுகள் வெளியேறும்

மன சுத்திகரிப்பு

தியானம், நல்ல சிந்தனை, போதிய தூக்கம் (7-8 மணி நேரம்), தீய பழக்கங்களை தவிர்த்தல், புகைப் பிடித்தல், மது அருந்துதல் தவிர்க்க வேண்டும். அதிக கஃபீன் குளிர்்பானங்கள் குறைத்துக் கொள்ளுதல்.

பயன் - உடலில் நச்சுகள் சேர்வது குறையும்

முக்கிய குறிப்பு

கடுமையான டீடாக்ஸ் டயட், நீண்ட நாட்கள் உணவு தவிர்த்தல் போன்றவை மருத்துவர் ஆலோசனை இல்லாமல் செய்யக் கூடாது. இயற்கையான, பொதுவான சுத்திகரிப்பு முறைகளே பாதுகாப்பானது.

மேலும் உடல் தானாகவே சுத்திகரிக்கும் திறன் கொண்டது. நாம் செய்ய வேண்டியது அதை ஆதரிக்கும் வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றுவதுதான்.



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

நாம தீர்க்கும் காவில் மரங்கள்

இலுப்பை



நீதியக் காடுகளுக்கு அழகு சேர்க்கும் அற்புத மரம் இலுப்பை. காடுகளில் அதிக அளவில் காணப்படும் மரங்களில் ஒன்றான இலுப்பை அதிக மருத்துவ குணம் கொண்டது. இதன் இலை, பூ, காய், பழம், வித்து, பிசின், இலுப்பை எண்ணெய், பிண்ணாக்கு, மரப்பட்டை, வேர்ப்பட்டை என அனைத்து பாகங்களும் மருந்தாக பயன்படுகிறது.

வந்தார்கள். இதை இனிப்புச் சுவைக்கு மட்டுமல்லாமல், சிறந்த ஊட்டச் சத்து பானம் தயாரிக்கவும் நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்தினார்கள். ஆலை இல்லா ஊருக்கு இலுப்பை பூ சர்க்கரை என்பது பழமொழி.

இலுப்பை பூ இனிப்புச் சுவை உடையது. நாம் இனிப்புக்கு கரும்பில் இருந்து பெறப்படும் சர்க்கரையை பயன்படுத்துவதுபோல நம் முன்னோர்கள் அதிக அளவில் இலுப்பையை பயன்படுத்தி

இலுப்பை இந்தியா, இலங்கை, மியான்மர் நாடுகளில் அதிகம் வளர்கிறது. இலுப்பை மரத்திற்கு இருப்பை, சூலிகம், மதுகம் என்ற பெயர்கள் உண்டு. இலுப்பை மரங்களில் இருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் மிகவும் அடர்த்தி நிறைந்ததாகவும், மஞ்சள் நிறத்திலும் இருக்கும். இந்த எண்ணெய் உறைந்து வெண்ணெய் போல் ஆகிவிடுவதால்

இலுப்பையை வெண்ணெய் மரம் என்றும் குறிப்பிடுவார்கள்.

இலுப்பை பூப்பூக்கும் காலம் பிப்ரவரி முதல் ஏப்ரல் வரையிலாகும். காடுகளில் இலுப்பை பூக்க ஆரம்பித்துவிட்டால் கீழே உள்ள செடி கொடிகளை எல்லாம் நீக்கி சுத்தப்படுத்தி துணிகளை விரித்து வைத்து விடுவார்களாம். பூக்கள் உதிர உதிர அவற்றை சேகரித்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு அரிசியுடன் சேர்த்து



“

இலுப்பைக்

காயை கீறினால் பால் வெளிப்படும். அந்த பாலை உடலில் தோன்றும் வெண்படலங்களின் மீது தடவினால் வெண்படலம் விரைவில் குணமாகும்.

”

உணவாக உட்கொள்ளும் வழக்கம் இன்றைக்கும் வழக்கத்தில் இருக்கிறது.

மலைவாழ் மக்கள் இலுப்பை பூக்களைக் கொண்டு உருவாக்கும் சுவை மிகுந்த அல்வா மிகவும் சத்து மிக்கது. மருத்துவ குணம் நிறைந்தது. ஆண்மை குறைபாட்டை போக்கும் தன்மை இலுப்பை பூவுக்கு உண்டு.

இலுப்பை பூவை குடிநீர் செய்து குடித்தால் இருமல், குட்டுக் காய்ச்சல் குணமாகும். தீராத தாகம் தீரும். இலுப்பை பூவுடன் பால் விட்டு அரைத்து கொடுக்க உடல் இளைப்பு நீங்கும்.

இலுப்பை பூ 50 கிராம் அளவில் எடுத்து அரை விட்டர் தண்ணீரில் போட்டு 200 மிலி ஆகும்வரை கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி தினமும் காலையில் தொடர்ந்து இரண்டு மாதங்கள் குடித்து வந்தால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.

ராஜஸ்தான், குஜராத் மாநிலங்களில் இலுப்பை பூக்களைக் கொண்டு மது தயாரிக்கிறார்கள். ஒரு டன் உலர்ந்த இலுப்பை

பூவில் இருந்து 405 லிட்டர் வீரியமான ஆல்கஹால் தயாரிக்க முடியுமாம்.

இலுப்பை பட்டை பசியைத் தூண்டும். வெப்பத்தை உண்டாக்கும். இலுப்பை பட்டையை ஊறவைத்த நீரைக் கொண்டு புண், சொறி போன்றவற்றை கழுவினால் விரைந்து குணம் கிடைக்கும். இலுப்பை பட்டையை கஷாயமாக்கி கொப்பளித்தால் ஈறுகளில் உள்ள ரத்தக் கசிவு குணமாகும்.

இலுப்பை கொட்டையில் இருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் கொண்டு இடுப்பில் தேய்த்தால் இடுப்பு வலியை போக்கும். உடலில் தடவினால் உடல் வனப்பு அதிகரிக்கும். மூலநோய் உள்ளவர்களுக்கும், மலச்சிக்கல் பிரச்சனையால் அவதிப்படுபவர்களுக்கும் சிறந்த நிவாரணம் தரும்.

தாய்ப்பால் சரிவர சுரக்காத பெண்கள் பலவகையான மருந்து மாத்திரைகளை உட்கொள்வார்கள். இவை சில சமயங்களில் தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் பாதிப்புகளை உண்டு பண்ணும். இந்த இன்னலைப் போக்க இலுப்பை உதவுகிறது. இலுப்பை இலையை மார்பில் வைத்துக் கட்டிவர தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்கும்.

இலுப்பைக் காயை கீறினால் பால் வெளிப்படும். அந்த பாலை உடலில் தோன்றும் வெண்படலங்களின் மீது தடவினால் வெண்படலம் விரைவில் குணமாகும்.

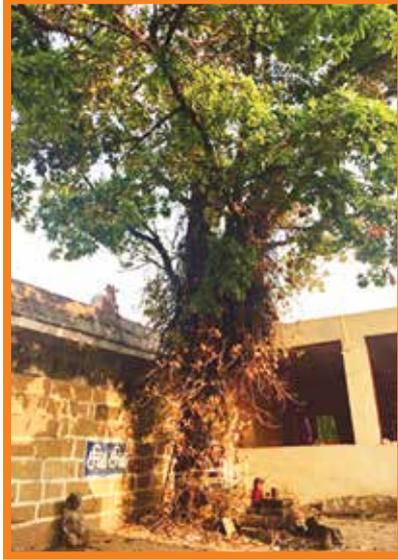
இலுப்பைப்பழம் நல்ல இனிப்புச் சுவை உடையது. மலச்சிக்கலைப் போக்கும் தன்மை கொண்டது.

இலுப்பை விதையின் ஓட்டை நீக்கி உள்ளே உள்ள பருப்பை வதக்கி அரைத்து வீக்கங்களுக்கு கட்டினால் வீக்கம் விரைவில் குணமாகும். இலுப்பை கொட்டை பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சனையை தீர்க்கவும், வாயுத் தொல்லையில் இருந்து விடுபடவும் உதவுகிறது.

இலுப்பையின் விதையில் எடுக்கப்படும் எண்ணெய் உடலுக்கு வன்மையும் வனப்பையும் கொடுக்கும். எண்ணெய் நீக்கப்பட்ட சக்கையே பிண்ணாக்கு எனப்படும். இதை ஊறவைத்து நன்றாக அரைத்து வடிகஞ்சியுடன் சேர்த்து உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால் சரும வியாதிகள் நீங்கும். பழங்காலங்களில் இதனையே நம் முன்னோர்கள் பலர் சோப்பிற்குப் பதிலாக பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர்.

பொதுவாக ஊருக்கு ஒரு கோவில் இருக்கும். கோவிலுக்கு ஒரு இலுப்பை வளர்க்கும் வழக்கம் நம் முன்னோர்களிடம் இருந்தது. ஒரு இலுப்பை மரம் இருந்தால் அதைக் கொண்டு அனைத்து நோய்களுக்கும் மருத்துவம் பார்க்க முடியும் என்பதால் கோவிலுக்கு தலவிருட்சம் எதுவாக இருந்தாலும் ஒரு இலுப்பையும் நட்டு வளர்ப்பார்களாம்.

அத்தகைய இலுப்பை மரமே தலவிருட்சமாக இருக்கும் ஆலயம் நாகப்பட்டினம் மாவட்டத்தில் அமைந்திருக்கிறது. இறைவன் நீலகண்டேஸ்வரர். இறைவி அமிர்தவல்லி. கோவில் அமைந்திருக்கும் இடத்துக்கு பெயர் இலுப்பைபட்டு என்பதாகும்.





புராணகாலத்தில் இந்த இடம் திருமண்ணிப் படிக்கரை என்று அழைக்கப்பட்டது. சிவபெருமான் ஆலகால விஷத்தை பருகியபோது பார்வதி தேவி சிவபெருமானின் கழுத்தை பிடித்து விஷத்தை அவர் தொண்டையிலேயே நிற்கச் செய்த இடம் இந்த இலுப்பை பட்டுதான்.

யாராவது உயிரை மாய்த்துக்கொள்ள விஷம் அருந்தினால் இலுப்பை பிண்ணாக்கு 10 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து தண்ணீரில் நன்றாக கரைத்து 50 மிலி அளவு உள்ளுக்குள் கொடுத்தால் விஷத்தை முறிக்கிறது. ரத்தத்தில் கலந்த விஷத்தை வெளியேற்றி உயிரைக் காப்பாற்றும்.

பொதுவாக சிவன் கோவில்களில் ஒரு மூலவர் மட்டும்தான் இருப்பார். அரிதாக சில சிவன் கோயில்களில் இரண்டு மூலவர்கள் இருப்பார்கள். ஆனால் இக்கோவிலில் ஐந்து மூலவர்கள் அருள் பாலிப்பது ஒரு தனி சிறப்பாகும். இதன் பின்னணியில் ஒரு புராண வரலாறு உள்ளது.

பஞ்சபாண்டவர்கள் வனவாசம் செய்தபோது, இத்தலத்தில் சில காலம் தங்கியிருந்தனர். சிவபூஜை செய்ய விரும்பிய அவர்கள், இங்கு தேடிப் பார்த்தும் சிவலிங்கம் எதுவும் கிடைக்க வில்லை. எனவே, அவர்கள்

ஐந்து பேரும் ஒரு இலுப்பை மரத்தின் அடியில், இலுப்பைக்காயில் விளக்கேற்றி சிவனை மானசீகமாக வணங்கினர். சிவபெருமான் அவர்கள் ஐந்து பேருக்கும், தனித்தனி மூர்த்தியாக காட்சி தந்தார். அவர்கள் சிவபெருமானிடம், தங்களுக்கு அருளியதைப் போலவே இங்கிருந்து அனைவருக்கும் அருள் செய்ய வேண்டுமென வேண்டிக் கொண்டனர். சிவபெருமானும் ஐந்து மூர்த்திகளாக எழுந்தருளினார். தற்போதும் இக்கோவிலில் ஐந்து லிங்கங்கள் தனித்தனி சன்னதியில் இருக்கின்றது.

தர்மர் வழிபட்ட சிவன் நீல கண்டேஸ்வரர், அர்ஜுனன் வழிபட்ட சிவன் படிகரைநாதர், பீமனால் வழிபடப்பட்டவர் மகதீஸ்வரர், நகுலன் வழிபட்டவர் பரமேஸ்வரர், சகாதேவன் வழிபட்டவர் முத்துகிரீஸ்வரர் என்ற பெயர்களில் அருளுகின்றனர்.

இவர்களில் நீலகண்டேஸ்வரர், படிகரைநாதருக்கு அம்பிகை சன்னதி உண்டு. படிகரைநாதர் சன்னதியிலேயே மங்களாம்பிகை தெற்கு நோக்கியபடி இருக்கிறாள். மற்றொரு அம்பிகையான அமிர்தகரவல்லி தனி சன்னதியில் எழுந்தருளி இருக்கிறாள். பீமன் வழிபட்ட சிவன், சோடச லிங்கமாக, 16 பட்டைகளுடன் இருக்கிறார். பதினாறு செல்வமும் பெற இவரிடம் வேண்டிக்கொள்கிறார்கள்.



தூக்கம் குறைந்தால் அதிகரிக்கும் இதயநோய் ஆபத்து

ஆ ரோக்கியமாக வாழ தூக்கம் அவசியம். உடலுக்கு ஓய்வு கொடுக்க மட்டும் நாம் தூங்கவில்லை. தூங்கும்போது உடல் தன்னைத்தானே சரி செய்து கொள்கிறது.

ஹார்மோன்களை ஒழுங்குபடுத்தவும், ஆற்றலை மீட்டெடுக்கவும் நடைபெறும் அற்புதமான செயல்தான் தூக்கம். தூக்கம் குறைந்தால் பல்வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது.

தூக்கத்தை பொறுத்தவரை, நாம் எவ்வளவு நேரம் தூங்குகிறோம் என்ற கால அளவை பொறுத்தே நம் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

தூங்கும் நேரம் சீராக இல்லாத போது இதயப் பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கும் என எச்சரிக்கின்றன ஆய்வுகள். அதுபோல 'தூக்கத்தின் போது வெளிச்சமான இடத்தில்



தூங்கினால் இதயப் பிரச்சனைக்கான வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது' என்பதும் தெரியவந்துள்ளது.

படுக்கையில் படுத்து கண்ணை மூடிக்கொண்டு அங்கும் இங்கும் புரண்டு கொண்டிருப்பது, அடிக்கடி எழுவது, கனவு உலகில் சஞ்சரிப்பது இவையெல்லாம் தூக்கத்தில் சேராது. நம்மைச் சுற்றி எது நடந்தாலும் தெரியாத அளவுக்கு ஆழ்ந்த தூக்கம் தேவை.

குடான பாலுடன் தேன் கலந்து இரவு படுக்கைக்கு போகும் முன் குடிப்பது, வாழைப்பழம் சாப்பிடுவது, கிவி பழம் சாப்பிடுவது, டார்க் சாக்லேட் சாப்பிடுவது இவை எல்லாம் தூக்கம் வர துணை செய்யும்.

சுமார் 9.5 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆய்வும் 41+ வயதுடைய 89,000 பேர் இந்த தூக்க





ஆராய்ச்சிக்கு உட்படுத்தப் பட்டனர். சிலர் முழு இருளில் தூங்கினார்கள். சிலர் வெளிச்சத்தில் தூங்கினார்கள். ஒப்பிட்டு பார்க்கும்போது அதிக ஒளியில் தூங்கியவர்களுக்கு மாரடைப்பு ஆபத்து, இதய செயலிழப்பு ஆபத்து, பக்கவாதம் ஆபத்து போன்றவற்றுக்கான அபாயம் அதிகரிப்பது தெரியவந்துள்ளது. இவற்றை கருத்தில் கொண்டு, 'இரவில் வெளிச்சமில்லாத இருட்டான இடத்தில் தூங்குவதன் மூலம் இதய நோய் அபாயத்தை நம்மால் குறைக்க முடியும்' என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.

ஒளி குறைவாக பெறுவதை போலவே, எவ்வளவு நேரம் தூங்குகிறோம் என்பதிலும் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இளைஞர்கள், பணி செல்லும் வயதில் இருப்பவர்களெல்லாம் தினமும் 7 - 8 மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டியது அவசியம். அப்போதுதான் காலையில் எழும்போது இயற்கையாக, அலாரம் ஏதும் இல்லாமல் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் எழ முடியும். மேலும் பகல் முழுக்க சோர்வின்றி சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும் முடியும்.



“

இரவில்

வெளிச்சமில்லாத இருட்டான இடத்தில் தூங்குவதன் மூலம் இதய நோய் அபாயத்தை நம்மால் குறைக்க முடியும் என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.

”

நாம் தூங்கும்போது சுரக்கும் மெலடோனின் என்ற ஹார்மோன், வெளிச்சமான நேரத்தில் சுரக்காமல் போகக்கூடும். இதனால் மறுநாள் நம்மால் சுறுசுறுப்பாக செயல்பட முடியாமல் போகலாம். எப்போதுமே நம் உடலின் உள் கடிகாரத்துடன் ஒத்துப்போகும், போதுமான கால அளவு கொண்ட, ஆழமான, தடையற்ற மற்றும் புத்துணர்ச்சி தரும் ஓய்வுதான் நல்ல தூக்கம் எனப்படும். இத்தகைய நன்மைகளை கொண்ட மெலடோனின், இருளில் தூங்கும்போது மட்டுமே நம்மால் சீராக பெற முடியும். ஏனெனில் நமது கண்கள் இருளை உணரும்போது மட்டுமே மூளையில் உள்ள பீனியல் சுரப்பி (Pineal gland) மெலடோனின் சுரக்கத் தொடங்குகிறது. சிறு விளக்கு அல்லது அலைபேசி வெளிச்சம் கூட இந்தச் சுரப்பைத் தடுத்து, தூக்கத்தின் தரத்தைப் பாதிக்கலாம். எனவே படுக்கை அறைக்குள் அலைபேசி வேண்டும்.

அதுபோல இரவு படுக்கை அறையில் நைட் லேம்ப் கூட பயன்படுத்தாமல் கும்மிருட்டில் தூங்கிப் பழகங்கள். சிலருக்கு இருட்டு என்றால் பயம் வரும். இதற்கு மனம்தான் காரணம். இரண்டு நாள் அப்படி இருக்கும். பிறகு பழகிவிடும். எனவே அடர்ந்த இருட்டில் தூங்கப் பழகங்கள்.



மருத்துவர் ரேவாநீனா



கம்பு பாலக் ரொட்டி

தேவையான பொருட்கள்: கம்பு மாவு - 1 கப், பாலக்கீரை - 70 கிராம், உப்பு - தேவையான அளவு, நெய்/எண்ணெய் - 20 கிராம், தண்ணீர் - சிறிதளவு.

செய்முறை: பாலக் கீரையை நன்கு கழுவி சிறிய துண்டாக வெட்ட வேண்டும். எண்ணெய் 10 மி.கி எடுத்து கம்பு மாவில் ஊற்றி சிறிது உப்பையும் சேர்த்து நன்கு சப்பாத்தி மாவு போல் பிசையவும். சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துள்ள கீரையை மாவில் போட்டு நன்கு பிசைந்து சிறிய சிறிய உருண்டையாக தயார் செய்ய வேண்டும். பிறகு சூடான தோசைக் கல்லில் சப்பாத்தி போல் கையால் தட்டிப்போட்டு அதில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி திருப்ப வேண்டும். இருபுறமும் வெந்தவுடன் எடுக்க வேண்டும்.

பாலக்கீரை மருத்துவ குணங்கள்

பாலக்கீரை இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, வைட்டமின் கே மற்றும் போலேட் நிறைந்தது. இது ரத்த சோகையை நீக்கி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, கண்பார்வை மற்றும் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. ரத்த அழுத்தத்தை குறைத்தல், செரிமானத்தை





மேம்படுத்துதல் மற்றும் நினைவாற்றல் அதிகரித்தல் போன்ற மருத்துவ குணங்களை கொண்டுள்ளன. இதில் உள்ள நார்ச்சத்து உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது.

வரகு தக்காளி சாதம்

தேவையான பொருட்கள்: வரகு அரிசி - அரை கிலோ, தக்காளி - 200 கிராம், வெங்காயம் - 100 கிராம், மிளகாய்த்தூள் - சிறிது, தனியா தூள் - 3 டீஸ்பூன், புளி - 75 கிராம், உப்பு, பூண்டு, இஞ்சி - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு, கொத்தமல்லி - 1 கட்டு, பச்சை மிளகாய் - 10 கிராம், பட்டை, இலவங்கம் - 2.



செய்முறை: வரகு அரிசியை நன்கு சுத்தம் செய்து கல் இல்லாமல் அரித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு பாத்திரத்தில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு போட்டு தாளித்து விட்டு அதில் அரைத்து வைத்துள்ள இஞ்சி, பூண்டு விழுது, பாதி வெங்காயம் போட்டு வதக்கி மஞ்சள் தூள், தனியா தூள், மிளகாய்த் தூள், புளிக்கரைசல், உப்பு போட்டு நன்கு வேக வைக்க வேண்டும். நன்கு வெந்தவுடன் அடுப்பில் இருந்து இறக்க வேண்டும். பிறகு ஒரு பங்கு வரகு அரிசிக்கு அரை பங்கு தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்து எடுத்து செய்து வைத்துள்ள தக்காளி கலவையை போட்டு நன்கு கலந்து பரிமாற வேண்டும்.



வரகு மருத்துவ குணங்கள்

சர்க்கரை அளவு, உடல் பருமன் மற்றும் மாதவிடாய் கோளாறுகளைக் குறைக்கும் மருத்துவ குணங்கள் மிக்கது.

நார்ச்சத்து அதிகம் கொண்ட இது எளிதில் தூண்டி கணைய செல் சேதத்தை தடுக்கிறது. மேலும் இது சிறுநீரக கற்களை தடுத்து, உடலின் நச்சுக்களை வெளியேற்றவும், மூட்டு வலியை போக்கவும் உதவுகிறது.

கேழ்வரகு வேர்க்கடலை அல்வா

தேவையான பொருட்கள்: கேழ்வரகு மாவு - 100 கிராம், வேர்க்கடலை - 100 கிராம், பூசணிக்காய் - 100 கிராம், வெல்லம், கருப்பட்டி - கால் கிலோ, தேங்காய் துண்டுகள் - 100 கிராம், முந்திரி துண்டுகள் - 20 கிராம், பால் தேவையான அளவு, நெய் - தேவையான அளவு, தண்ணீர் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: 100 கிராம் கேழ்வரகு மாவை நன்றாக வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். பிறகு ஆறவைத்த தண்ணீர் சேர்த்து தோசை மாவு பதத்தில் கலக்கவும். கடாயில் ஒரு கிண்ணம் பாலை ஊற்றி, கொதித்ததும் 100 கிராம் நறுக்கிய பூசணித் துண்டுகளை சேர்த்து நன்றாக வேக வைக்கவும். இதில் கால் கிலோ வெல்லம், கருப்பட்டி கரைத்து வைத்த கேழ்வரகு மாவை சேர்த்து தேவையான அளவு நெய் ஊற்றிக் கிளறவும். ஒரு தேக்கரண்டி நெய்யில் தோல் நீக்கி 100 கிராம் வேர்க்கடலை, தேங்காய் துண்டுகள், முந்திரி துண்டுகளை வறுத்து சேர்த்து கிளறிப் பரிமாறவும்.



மருத்துவ குணங்கள்

புரதம், ஆரோக்கியமான கொழுப்பு, நார்ச்சத்து, வைட்டமின் ஈ, மெக்னீசியம் மற்றும் நியாசின் நிறைந்தது. இது இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி ரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்து உடல் எடை மேலாண்மைக்கு உதவுகிறது. மூளை செயல்பாடு, எலும்பு வலிமை மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும் இது சிறந்த உணவாகும்.



சோள ஓலை கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள்: சோள மாவு - 100 கிராம், வெல்லம் - 50 கிராம், பாசிப்பருப்பு - 10 கிராம், எள்ளு - 5 கிராம், பனை ஓலை.

செய்முறை: வெல்லத்தை பாகு காய்ச்சி அதில் சோள மாவு, பாசிப்பருப்பு, எள் சேர்த்து பிசைந்து பனை ஓலையில் வைத்து கட்டி இட்லி பாணையில் வைத்து ஆவியில் வேக வைத்து எடுத்தால் ஓலை கொழுக்கட்டை தயார்.

மருத்துவ குணங்கள்

சோளம், குறிப்பாக மக்காச்சோளம், சிறுதானிய சோளம், நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் நிறைந்த ஒரு ஆரோக்கியமான உணவு. இது கண்பார்வை, இதய ஆரோக்கியம், எடை மேலாண்மை, புற்றுநோய் தடுப்பு மற்றும் சர்க்கரை நோய் மேலாண்மைக்கு உதவுகிறது. இதில் உள்ள எதிர்ப்புத் திறன் கொண்ட ஸ்டார்ச் ரத்த சர்க்கரை அளவை நீக்க உதவுகிறது.

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 சங்கீதா

நவதானியங்களால் விளையும் நன்மைகள்

நவதானியங்கள் என்பவை ஒன்பது வகையான தானியங்களாகும். இவை உடல் நலத்திற்கு பல்வேறு நன்மைகளை வழங்குகின்றன. இவை புரதச்சத்து நிறைந்தவை, செரிமானத்தை மேம்படுத்துகின்றன. மலச்சிக்கலை குறைத்து ஆரோக்கியமான குடல் பாக்டீரியாக்களுக்கு உதவுகின்றன. நவதானியங்கள் வெறும் உணவுப் பொருட்களாக மட்டுமல்லாமல் சடங்கு சம்பிரதாயங்களிலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

9 வகை நவதானியங்கள் என்பவை

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

உடலை வலுவாக்கும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்ள உதவுவதில் நவதானியங்களின் பங்கு மிக முக்கியமானது. அதாவது அசைவ உணவுகளுக்கு இணையான சைவ உணவு எது என்றால் அதில் நவதானியங்களும் அடங்கும். ஏனென்றால் ஒவ்வொரு தானியத்திலும் ஒவ்வொரு விதமான சத்துக்கள் நிறைந்து இருக்கிறது.

பொதுவாக அனைத்து வகையான பயறுகளில் புரோட்டீன் என்று சொல்லப்படுகின்ற புரத சத்து அதிகமாக உள்ளது. நம் முன்னோர்கள் தானியங்களை அதிக அளவில் உணவுகளில் பயன்படுத்தினர். அதனால்தான் நீண்ட நாட்கள் எந்தவிதமான நோயுமின்றி உடல் வலிமை பெற்று ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தனர். ஆனால்



இன்றைய தலைமுறையினரின் துரித உணவு பழக்கத்தால் உடலில் சத்துக்கள் குறைந்து தெரியாத பல நோய்களுக்கு ஆளாகும் சூழ்நிலை உள்ளது.

இந்தப் பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் இருக்க நவதானியங்களை உணவில் பயன்படுத்துவது சிறந்தது. நவதானியங்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் உள்ள நன்மைகள் பின்வருமாறு

நெல்

நெல்லில் இருந்து அரிசி தயாரிக்கப் படுகின்றது. அரிசி மனித வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான ஒரு உணவுத் தானியமாக விளங்குகின்றது. இந்தியாவில் குறிப்பாக தென்னிந்தியாவில் அரிசி இல்லாமல் உணவே இல்லை என்று சொல்லலாம் இது பல நூற்றாண்டுகளாக மனிதர்களின் முதன்மை உணவாக இருந்து வருகிறது.

“

நார்ச்சத்து

நிறைந்த புழங்கல் அரிசி, கைக்குத்தல் அரிசி, சிவப்பு அரிசி சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தவும், உடல் எடையை சீராக வைத்திருக்கவும் உதவுகின்றது.

”

அரிசி உடலுக்கு தேவையான முக்கியமான சக்தியை வழங்குகிறது. இதில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட் உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. தினசரி வேலைகளைச் சோர்வின்றி செய்ய அரிசி உதவுகிறது. மேலும் இது எளிதில் ஜீரணமாகும்



தன்மை கொண்டதால் குழந்தைகள், முதியவர்கள் மற்றும் நோயிலிருந்து மீண்டு வருபவர்களுக்கு சிறந்த உணவாகும்.

அரிசி செரிமானத்திற்கு நல்லது. வயிற்று எரிச்சல் அமிலத்தன்மை, வயிற்றுப்போக்கு போன்ற பிரச்சனைகளில் அரிசி கஞ்சி சிறந்த மருந்தாக பயன்படுகிறது. அரிசி வயிற்றை குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

இதில் உள்ள வைட்டமின் பி நரம்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தி, மூளைச் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகின்றது. புழுங்கல் அரிசி, கைக்குத்தல் அரிசி, சிவப்பு அரிசி போன்ற முழுத் தானிய அரிசிகள் நார்ச்சத்து மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்தவை. இவை சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தவும், உடல் எடையை சீராக வைத்திருக்கவும் உதவுகின்றது. மொத்தத்தில் அரிசி மனித உடலுக்குத் தேவையான சக்தி, ஆரோக்கியம் மற்றும் சமநிலையை வழங்கும் ஒரு சிறந்த தானியம் ஆகும். இதனை சரியான வகையில் சரியான அளவில் எடுத்துக் கொண்டால் அது நம் வாழ்க்கையை ஆரோக்கியமாக மாற்றும்.

பச்சரிசி - உடனடி சக்தி, எளிதில் ஜீரணமாகும்

புழுங்கல் அரிசி - கைக்குத்தல் அரிசியானது நார்ச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் பி சத்து அதிகமுள்ளது.

சிகப்பு அரிசி - இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளது. சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்தும்.

கோதுமை

கோதுமை மனிதர்களின் முக்கியமான உணவுத் தானியங்களில் ஒன்றாகும். இந்தியாவில் குறிப்பாக வட இந்தியாவில் கோதுமை பிரதான உணவாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கோதுமை உடலுக்கு தேவையான நீடித்த சக்தியை வழங்குகிறது. இதில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் புரதம் உடலை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க



உதவுகின்றது. கோதுமையில் உள்ள நார்ச்சத்து செரிமானத்தை சீராக்கி மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்.

கோதுமையில் உள்ள நார்ச்சத்தானது உடலில் உள்ள கெட்டக் கொலஸ்ட்ராலை குறைத்து இதய நோய்கள் அபாயத்தை குறைக்கின்றது. மேலும் கோதுமையில் உள்ள மெக்னீசியம் மற்றும் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றது.

கோதுமையில் உள்ள வைட்டமின் பி நரம்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தி மூளைச் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகின்றது. இதில் உள்ள இரும்புச்சத்து மற்றும் சிங்க் உடலில் ரத்த உற்பத்திக்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் உதவுகின்றது. முழுக்கோதுமை சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த விரும்புவோருக்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாகும் இது ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை மெதுவாக உயர்த்துவதால்



உடலுக்கு பாதுகாப்பானது. மொத்தத்தில் கோதுமை உடலுக்கு தேவையான சக்தி, நல்ல செரிமானம் மற்றும் ஆரோக்கியத்தை வழங்கும் ஒரு முக்கிய தானியமாகும்.

துவரை

துவரம் பருப்பு (Pigeon Pea) இந்தியர்களின் தினசரி உணவில் முக்கிய இடம் பெற்றுள்ள ஒரு பருப்பாகும். சாம்பார், பருப்பு சாதம், ரசம் போன்ற பல உணவுகளில் இது தவறாமல் பயன்படுத்தப்படுகிறது. சுவை மட்டுமின்றி உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் துவரம் பருப்பு மிகவும் பயனுள்ளதாகும்.

துவரம் பருப்பு புரதச்சத்து நிறைந்தது. இது உடல் வளர்ச்சி, தசை வலிமை மற்றும் செல்களின் பழுது சீரமைப்பிற்கு உதவுகிறது. சைவ உணவு பழக்கம் உடையவர்களுக்கு துவரம் பருப்பு ஒரு சிறந்த புரத ஆதாரமாகும். இதில் உள்ள



நார்ச்சத்து செரிமானத்தை சீராக்கி மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும். குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தி, வயிற்றுப் பிரச்சனைகளை குறைக்க உதவுகிறது. மேலும் துவரம் பருப்பு நீண்ட நேரம் பசியை தணித்து அதிகமாக உண்பதைத் தடுக்கும்.

துவரம் பருப்பில் இரும்புச்சத்து மற்றும் ஃபோலிக் அமிலம் உள்ளதால் ரத்த உற்பத்திக்கு உதவுகிறது. கர்ப்பகாலத்தில் எடுத்துக் கொள்ளும் போது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் தேவையான ஊட்டச்சத்தை வழங்குகிறது.

துவரம் பருப்பு இதய ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது. இதில் உள்ள பொட்டாசியம் மற்றும் நார்ச்சத்து ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தி இதய நோய்களின் அபாயத்தை குறைக்க உதவுகின்றன. துவரம் பருப்பானது ஆரோக்கியத்தையும் உடல் வலிமையையும் வழங்கும்.

பாசிப்பயறு

பாசிப்பருப்பு (Green gram) ஒரு சத்தான எளிதில் ஜீரணமாகும் பருப்பாகும். இது குழந்தைகள் முதல் முதியவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்ற உணவாகும்.

பாசிப்பருப்பு செரிமானத்திற்கு சிறந்தது. பாசிப்பருப்பு எளிதில் ஜீரணமாகி வயிற்று எரிச்சல் மற்றும் மலச்சிக்கலைக் குறைக்க உதவுகிறது.

புரதச்சத்து நிறைந்தது உடல் வளர்ச்சி, தசை வலிமை மற்றும் செல்களின் புதுப்பிற்ரு தேவையான புரதத்தை வழங்குகிறது.

உடல் சூடு, சிறுநீர் எரிச்சல் போன்றவற்றை குறைக்க உதவுகிறது. இதில் உள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உயர்த்துகின்றன.

நார்ச்சத்து அதிகமுள்ளதால் நீண்ட நேரம் பசியை தணிக்கும் தன்மை கொண்டது. இரும்புச்சத்து மற்றும் ஃபோலிக் அமிலம் உள்ளதால் ரத்த உற்பத்தியை மேம்படுத்துகிறது. பாசிப்பருப்பை முகத்திற்கு பயன்படுத்தும்போது சருமத்தை மென்மையாகவும் பிரகாசமாகவும் மாற்றுகிறது.



முளைகட்டிய பாசிப்பருப்பின் சிறப்பு நன்மைகள்

சாதாரண பாசிப்பருப்பை விட முளைகட்டியதில் புரதச் சத்து அதிகம் விரைவில் உடலுக்கு கிடைக்கும். முளைக்கட்டும்போது வைட்டமின் சி உருவாகிறது. இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

வாயு, வயிற்றுப்புண், கனத்த தன்மை குறையும். குடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும். இரும்புச்சத்தை உடல் அதிகம் உறிஞ்சும். ரத்த சோகை உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளது.

எடைகட்டுப்பாடு, குறைந்த கலோரி அதிக நார்ச்சத்து நீண்ட நேரம் பசியில்லாமல் வைத்திருக்கும். ஃபோலிக் அமிலம் அதிகமாக இருப்பதால் கர்ப்பத்திற்கும் குழந்தைக்கும் மிகவும் சிறந்தது.

கொண்டைக்கடலை

கொண்டைக்கடலையில் உள்ள இரும்புச்சத்து ஃபோலிக் அமிலம் மற்றும் மெக்னீசியம் ரத்த உற்பத்தியை அதிகரித்து ரத்த சோகையைத் தடுக்கும். பெண்கள் மற்றும் கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாகும்.

மேலும் கொண்டைக்கடலை இதய ஆரோக்கியத்திற்கும் உதவுகிறது. இதில் உள்ள நார்ச்சத்து மற்றும் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் கெட்ட கொலஸ்ட்ரலை குறைத்து இதய நோய்களின் அபாயத்தை குறைக்கின்றன.



மேலும் எலும்பு வலிமைக்கு தேவையான கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் ஆகிய தாதுக்களும் இதில் உள்ளன.

மொச்சை

மொச்சை ஒரு சிறந்த சத்தான பருப்பு வகை புரதம். அதிக உடல் வளர்ச்சி மற்றும் தசை வலிமைக்கு உதவும். நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் மலச்சிக்கலை குறைக்கும். மெதுவாக செரிக்கும் கார்போ ஹைட்ரேட் இருப்பதால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு பயன்படும்.

கொலஸ்ட்ரால் குறைக்க உதவும். இதயநோய் அபாயம் குறையும். இரும்புச்சத்து இருப்பதால் ஹீமோகுளோபின் அளவை உயர்த்த உதவும்.

கால்சியம், மக்னீசியம் உள்ளதால் எலும்புகள் பலமாகும். குறைந்த கொழுப்பு அதிக நார்ச்சத்து, எடை குறைக்க உதவும்.



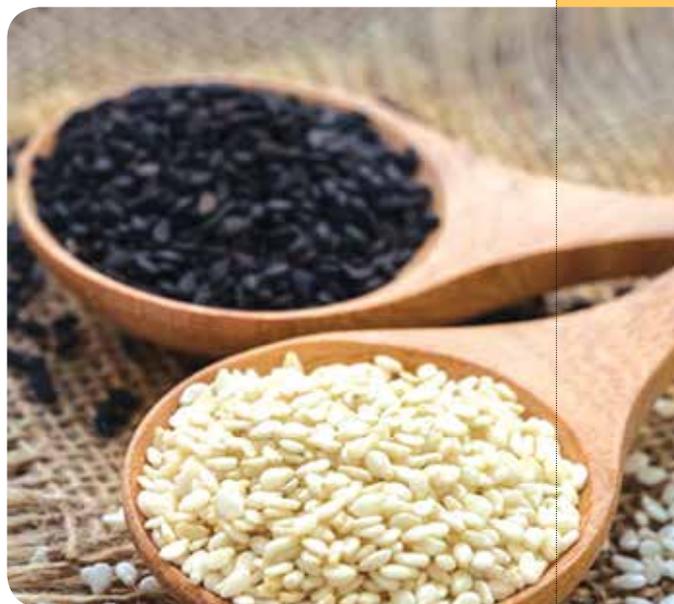
வைட்டமின் பி, ஆன்டி-ஆக்சிடென்ட்கள் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

குறிப்பு

அதிகமாக எடுத்தால் வாயு, அஜீரண கோளாறு ஏற்படலாம் எனவே அளவாக எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

எள்

எள் (sesame seeds) தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவிலும் மருத்துவ முறைகளிலும் முக்கிய இடம் பெற்ற ஒரு சிறிய, ஆனால் மிகுந்த சக்தி கொண்ட விதையாகும்.



எள்ளில் நல்ல கொழுப்புச்சத்து (Good fats) அதிகமாக உள்ளது. இது உடலுக்கு தேவையான ஆற்றலை வழங்கி, உடல் வலிமையை அதிகரிக்கிறது. குறிப்பாக எள்ளெண்ணெய் நரம்புகளை வலுப்படுத்தி உடல் சோர்வை குறைக்க உதவுகிறது.

எள்ளில் உள்ள கால்சியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் மக்னீசியம் எலும்புகள் மற்றும் பற்களை வலுப்படுத்துகின்றன. எலும்புத் தேய்மானம், மூட்டுவலி, முதியவர்களின் எலும்பு பலவீனம்

போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு எள் ஒரு சிறந்த மருத்துவ உணவாகும்.

எள் ரத்த சோகையைத் தடுக்கும் தன்மை கொண்டது. கருப்பு எள்ளில் இரும்புச்சத்து அதிகமாக இருப்பதால் ரத்த உற்பத்தியை மேம்படுத்தி ஹீமோகுளோபின் அளவை உயர்த்துகின்றது. பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு இது மிகவும் பயனுள்ளதாகும்.

எள்ளில் உள்ள நார்ச்சத்து செரிமானத்தை மேம்படுத்தி மலச்சிக்கலைத் தீர்க்க உதவுகிறது. குடல் இயக்கத்தை சீராக்கி வயிற்றுக் கோளாறை குறைக்கிறது. மேலும் எள் உடலுக்குள் தேங்கியுள்ள நச்சுகளை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

எள்ளில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் இதய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கின்றன. கெட்ட கொலஸ்ட்ரலை குறைத்து ரத்த ஓட்டத்தை சீராக வைத்திருக்க உதவுகிறது. இதனால் இதய நோய்களின் அபாயம் குறைகிறது.

எள் தோல் மற்றும் முடி ஆரோக்கியத்திற்கும் சிறந்தது. எள்

எண்ணெயை (நல்லெண்ணெய்) உடலில் தடவுவதால் தோல் மென்மையாகி தோல் அழற்சி குறைகிறது. தலைமுடிக்கு பயன்படுத்தும்போது முடி உதிர்வை குறைத்து முடி வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது.

எள்ளை சரியான முறையில் பயன்படுத்துவதன் மூலமாக உடல் ஆரோக்கியம் மேம்பட்டு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

உளுந்து

உளுந்து (Black gram) தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவில் ஒரு முக்கியமான பங்கு உளுந்திற்கு உண்டு. உளுந்தில் கால்சியம், மெக்னீசியம் அதிகளவில் நிறைந்துள்ளதால் எலும்புகள் வலுப்பெறும், மூட்டுவலி, முதுகு வலி, எலும்பு பலவீனம், எலும்பு தேய்மானம் போன்ற நிலைகளில் உளுந்து நல்ல பலனை தரக்கூடியது. எலும்பு மற்றும் மூட்டு வலிமை தரக்கூடிய அற்புதமான தானியம். உளுந்து நரம்புகளை வலுப்படுத்தி உடல் சோர்வு, பலவீனத்தை குறைக்கிறது. சித்த மருத்துவத்தில் உளுந்து நரம்புரமாக்கியாக





பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

குடல் இயக்கத்தை சீராக்கி, மலச்சிக்கலை குறைக்கும் (அதிகமாக பயன்படுத்தினால் வாயு பிரச்சனை ஏற்படலாம்). பெண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. குறிப்பாக பெண்களின் இடுப்பு எலும்புகளை வலிமையாக வைத்துக்கொள்ளவும், பிரசவத்திற்குப் பின் உடல்பலம் திரும்ப பெறவும், கருப்பை வலிமைக்கும் உதவும். பல வகையில் பெண்களுக்கு சக்தி தரும் உணவாக கருதப்படுகிறது.

உளுந்து மாவை சருமத்தில் தடவினால் சருமம் மென்மையாகும். எண்ணெய் தன்மை குறைந்து தோல் பளபளப்பு தன்மையை பெறும்.

கொள்ளு

கொள்ளு (Horse gram). தமிழர்களின் பாரம்பரிய உணவில் மிகவும் சிறப்பான ஒரு இடம் கொள்ளிற்கு உண்டு.

கொள்ளு உடலில் தேங்கியுள்ள கபம் சம்பந்தமான நோய்களை குறைக்கும் சக்தி கொண்ட ஒரு இயற்கை மருந்தாகக்

கருதப்படுகிறது. குறிப்பாக உடல் பருமன் மற்றும் செரிமானக் கோளாறுகளுக்கு கொள்ளு மிகவும் பயனுள்ளதாகும்.

கொள்ளு உடல் வெப்பத்தை அதிகரிக்கும் தன்மை கொண்டதால் உடலில் தேங்கியுள்ள சளி, இருமல், தேவையற்ற நீரை வெளியேற்ற உதவுகிறது. குளிர்காலங்களில் அடிக்கடி ஏற்படும் சளி, இருமல் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு கொள்ளு சூப் அல்லது கொள்ளு ரசம் ஒரு சிறந்த நிவாரணமாகும்.

கொள்ளு முழங்கால் வலி மற்றும் வீக்கத்திற்கு பயன்படுத்தும் போது கபத்தை குறைப்பது போல வாதத்தையும், வலி, வீக்கத்தையும் சேர்த்து குறைக்கிறது. முதியவர்கள் மற்றும் உடல் உழைப்பு அதிகம் செய்பவர்கள் கொள்ளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

கொள்ளு குடல் இயக்கத்தை சீராக்கி வயிறு உப்புசம் மற்றும் கனத்த தன்மையை குறைத்து செரிமானத் தன்மையை மேம்படுத்துகின்றது. மேலும் கெட்ட கொழுப்பை குறைக்கும் தன்மை கொள்ளிற்கு உண்டு.



மருத்துவர் ஓஃபிலியா மேரி



தினமும் நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகளை சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள்



மனிதன் ஆரோக்கியமாக வாழ உணவுச் சத்துக்கள் மிக முக்கியமானவை. கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் போன்ற சத்துக்களுடன் சேர்ந்து நார்ச்சத்து உடலுக்கு அத்தியாவசியமான ஒரு உணவுச் சத்தாகும்.

நார்ச்சத்து உடலுக்கு நேரடியாக சக்தி வழங்காவிட்டாலும், உடலின் பல செயல்பாடுகள் சீராக நடைபெற இது அடிப்படையாக உள்ளது. குறிப்பாக செரிமான அமைப்பின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பதில் நார்ச்சத்து மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நார்ச்சத்து குடலின் இயக்கத்தை தூண்டி உணவு எளிதாக செரிக்க உதவுகிறது.

தண்ணீரில் கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து, கரையாத நார்ச்சத்து என இருவகையான நார்ச்சத்து உள்ளது. கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து தண்ணீரில் கரைந்து ஜெல் போன்ற ஒரு பொருளை உருவாக்குகிறது, இது கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கவும், ரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவும். கரையாத நார்ச்சத்து செரிமானப் பாதை வழியாக உணவு நகர்வதற்கு உதவுகிறது.

இந்த வகை நார்ச்சத்து மலச்சிக்கலைத் தடுக்கிறது.

இன்றைய காலத்தில் பலர் உடற்பயிற்சி குறைவாகவும், நார்ச்சத்து குறைந்த உணவுகளையும் எடுத்துக் கொள்வதால் மலச்சிக்கல், குடல்வலி, வயிற்றுப்புடைப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் அதிகரித்து வருகின்றன. நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை தினமும் எடுத்துக் கொண்டால் மலம் மென்மையாக இருந்து சீராக வெளியேற உதவுகிறது. இதனால் குடல் சுத்தமாகி செரிமான கோளாறுகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

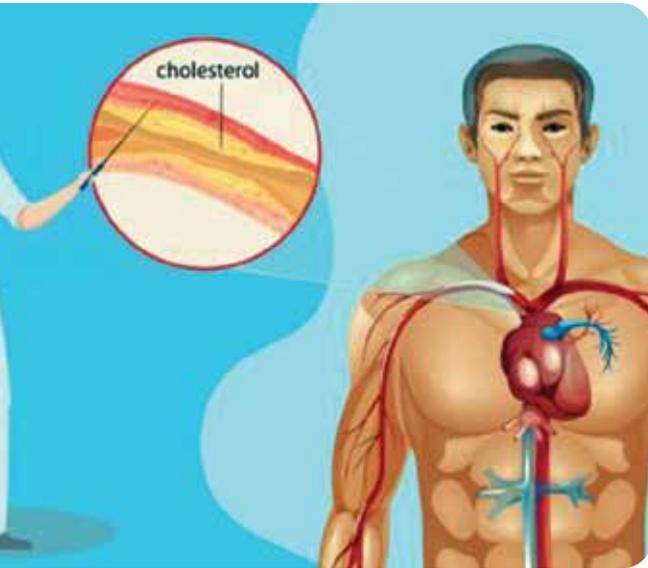
மேலும் நார்ச்சத்து உடலில் தேங்கியுள்ள தேவையற்ற கழிவுகள் மற்றும் நச்சுப் பொருட்களை உறிஞ்சி வெளியேற்றுகிறது. இதன் மூலம் உடல் உள்ளிருந்து சுத்தமாகிறது. குடல் சுத்தமாக



இருப்பதால் குடல் புற்று நோய் ஏற்படும் அபாயமும் குறைகிறது. இதனால் நீண்ட கால ஆரோக்கியத்துக்கு நார்ச்சத்து ஒரு பாதுகாப்பு கவசமாக செயல்படுகிறது.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகள் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றன. நார்ச்சத்து உணவிலுள்ள சர்க்கரையை மெதுவாக உறிய உதவுவதால் ரத்த சர்க்கரை திடீரென உயர்வதை தடுக்கிறது. இதனால் இன்சலின் சீராக செயல்பட உதவுகிறது. அதேபோல் சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுப்பதிலும் நார்ச்சத்து முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

உடல் எடையை கட்டுப்படுத்த நினைப்பவர்களுக்கு நார்ச்சத்து ஒரு சிறந்த துணையாகும். நார்ச்சத்து மிகுந்த உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக் கொண்டால் நீண்ட நேரம் பசி இல்லாமல் இருக்கும். இதனால் தேவையற்ற இடைவிடா உணவு பழக்கம் குறைந்து உடற்பருமன் கட்டுப்பாட்டில் வருகிறது. உடலில் கொழுப்பு சேர்வது குறைகிறது.



“

நார்ச்சத்து

உணவிலுள்ள சர்க்கரையை மெதுவாக உறிய உதவுவதால் ரத்த சர்க்கரை திடீரென உயர்வதை தடுத்து இன்சலின் சீராக செயல்பட உதவுகிறது.

”

இதய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாப்பதிலும் நார்ச்சத்து முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இது ரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பை குறைத்து ரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு படிவதைக் குறைக்கிறது. இதன் மூலம் இதய நோய், மாரடைப்பு, உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனை அபாயம் குறைகிறது.

பெண்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் நார்ச்சத்து முக்கியமானது. இது ஹார்மோன் சமநிலையை பாதுகாக்க உதவுகிறது. கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் மலச்சிக்கல், செரிமானக் கோளாறுகளை தவிர்க்கவும் உதவுகிறது.

நார்ச்சத்து என்பது செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதிலும், எடையை நிர்வகிப்பதிலும் நாளப்பட்ட நோய்களின் அபாயத்தை குறைப்பதிலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் ஒரு முக்கிய ஊட்டச்சத்தாகும்.

எனவே நார்ச்சத்து உணவுகளை நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஏராளமான ஆரோக்கிய நன்மைகளை பெறலாம். எனவே நார்ச்சத்து உணவுகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த வேண்டும்.



மருத்துவர் சரண்யா

மருத்துவ மலர்கள்

LD மலர்கள் என்றாலே நாம் தலையில் சூடிக்கொள்ளும் மலர்களை மட்டும் தான் கணக்கில் எடுக்கிறோம். தலையில் சூடாத மலர்களில் பல மருத்துவ குணங்கள் இருக்கின்றன. என்னென்ன மலர்களில் எந்தெந்த மருத்துவ குணம் இருக்கிறது என்பதை பார்க்கலாம்.

மாம்பூ

மாம்பூவின் முக்கியமான மருத்துவ சிறப்பு அது நீரிழிவு நோய்க்கு நல்ல மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. நீரிழிவு நோய்க்கு தரமான மருந்து. தொடர்ந்து பல நாட்கள் பயன்படுத்தும் போது நிச்சயமாக பயன் கிடைக்கும்.

இதற்கு தரமான மாம்பூவைச் சேகரித்து சுத்தம் செய்து 15 கிராம் அளவுக்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதே அளவில் நாவற்பழக் கொட்டையையும், மாந்தளிரும் சேகரித்து, அச்சரக்குகள் அனைத்தையும் வெய்யிலில் நன்றாக காயவைத்து உரலில் இட்டு இடித்து, சல்லடையிலிட்டு சலித்து கொள்ள வேண்டும்.

அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி சலித்து வைத்திருக்கும்

தூளை வெந்நீரிலிட்டு கலக்கி குடித்துவிட வேண்டும். சாதாரணமாக ஒரு மண்டலம், நாற்பது நாட்களுக்கு இந்த மருந்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.

நோய் சற்று முற்றிய நிலையில் நாள்பட்ட நிலையில் இருப்பின் தொடர்ந்து பல மண்டலங்கள் சாப்பிட வேண்டியிருக்கும். மிக அற்புதமான மருந்து. பயன்படுத்திப் பாருங்கள். இத்தனை நாளாக பாடாகப் படுத்திய சர்க்கரை நோய் கட்டுக்குள் வந்துவிட்டதா என நிச்சயம் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

மல்லிகைப்பூ

பெண்களுக்கு மிகப்பெரிய தலைவலி என்றால் அது மாதவிலக்கு கோளாறு என்றே கூறலாம். மாதாமாதம் பெரிய தலைவலியாக இருக்கும் மாதவிலக்கு



சித்தர்கள்
அநுஸிய அற்புதம்

63

பிரச்சனைக்கு தீர்வு தரும் அற்புத மலர் பெண்கள் ஆசையோடு தலையில் சூடிக் கொள்ளும் மல்லிகைப்பூ.

சில பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு ஒழுங்காக வராது. அடிக்கடி தடைப்பட்டு வரும். மாதவிலக்கு காலத்தில் கடுமையான வயிற்றுவலி இருக்கும். இந்த குறைபாடுகளுக்கு மல்லிகை மலர்களைக் கொண்டு ஒரு மருந்து பக்குவம் செய்து சாப்பிட குணம் கிடைக்கும்.

“

சில

பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு அடிக்கடி தடைப்பட்டு வரும். கடுமையான வயிற்றுவலி இருக்கும். இதற்கு மல்லிகை மலர்களை பக்குவம் செய்து சாப்பிட குணம் கிடைக்கும்.

”



புதிதாக மலர்ந்த மலர்களை ஆய்ந்து ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்து கொள்ள வேண்டும். மலர்களை பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் இருநூறு மில்லி நீரை ஊற்றி, நீரானது 100 மிலி ஆகும் வரை சுண்டகாய்ச்சி வடிகட்டி கொள்ள வேண்டும். இந்நீரை ஒரு வேளைக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் காலை மாலை என இரண்டுவேளை ஏழு நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டு வர மாதவிலக்கு ஒழுங்காகும். உபத்திரவம் ஏதும் இருக்காது. பொதுவாக பெண்களின் கருப்பாசய கோளாறுகளுக்கும் இதே கஷாயத்தைக் கொடுக்க குணம் தெரியும்.

சம்பங்கிப்பூ

சம்பங்கி மரத்தின் பூ மட்டுமின்றி இலை, காய், பட்டை முதலிய அனைத்துமே மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன. சம்பங்கி பூக்கள் எப்போதுமே கிடைக்கக் கூடியன அல்ல.

ஆதலால் கிடைக்கும் காலத்தில் அந்தப் பூக்களைச் சேகரித்து உலர்த்தி வைத்து கொண்டால் மருந்து வகைகள் தயாரிப்புக்கு தேவையான போது பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சம்பங்கி பூ பாலியல் நோயான வெட்டை நோய்க்கு நல்ல மருந்தாகும். சம்பங்கிப் பூவை கொண்டு வந்து ஆய்ந்து சுத்தம் பார்த்து கைப்பிடியளவு சட்டியிலிட்டு நூறு மிலி நீர் விட்டு, பாதிமாக சுண்டக் காய்ந்ததும் வடிகட்டி கொள்ள வேண்டும். ஒரு வேளைக்கு மூன்று அவுன்ஸ் வீதம் இந்த கஷாயத்தை ஒரு நாளைக்கு காலை மாலை இரண்டு வேளை சாப்பிட வேண்டும். தொடர்ந்து அரை மண்டலம் சாப்பிட்டுவர நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

அல்லிப்பூ

சிறுநீரக கோளாறுகள் அகல அல்லிப்பூவை சர்பத்தாக செய்து அடிக்கடி சாப்பிட்டுவர, நோய் விரைவில் குணமாகும்.



கண்களில் தோன்றும் நோய்களுக்கு அல்லிப்பூவை அரைத்து கண்களில் வைத்து கட்டிவர கண்ணோய் விரைவில் குணமாகும்.

சிவப்பு அல்லிப் பூவின் இதழ்களை உலர்த்தி பொடி செய்து கஷாயமாக்கி காலை மாலை குடித்துவர ரத்தம் சுத்தமாகும். அல்லிப் பூவுடன் ஆவாரம்பூ இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து சர்க்கரை சேர்த்து கஷாயமாக்கி காலை மாலை குடித்து வந்தால் சிறுநீர் தொற்று நோய்கள் குணமாகும்.

முருங்கைப்பூ

முருங்கை மரங்களில் பூத்துக் குலுங்கும் பூ பார்க்க அழகாக இருக்கும் உடல் வலிக்கு இது பயனுள்ளதாக இருக்கும். நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை அதிகரிக்கும். தூதுவளையில் ஆரோக்கியமான தாதுவான வைட்டமின் ஏ உள்ளது.

மனசோர்வு மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். உணவில் முருங்கைப் பூவை அடிக்கடி சேர்த்துக் கொண்டால் உடல் சோர்வு மற்றும் மனச்சோர்வு இரண்டும் காணாமல் போகும்.

மருதாணிப்பூ

இரவில் தூக்கமில்லாமல் அவதிப்படுபவர்கள் மருதாணிப் பூக்களைக் கொத்தாக பறித்து தலையணைக்கு அடியில் வைத்து படுத்தால் சுகமான தூக்கம் வரும். மேலும் உடலில் தோன்றக் கூடிய தேமல் மற்றும் கரப்பான் புண்களுக்கு மருதாணிப்பூவை அரைத்து, புண்ணின் மீது பற்று போட விரைவில் ஆறும்.



மருத்துவர் ஷர்மிளா



குளிர்காலத்தில் ஏற்படும் காதுவலியும் அதற்கான தீர்வுகளும்

டிசம்பர் மாதத்தில்தான் பொதுவாக குளிர்காலம் தொடக்கம் என்றாலும் பருவமழைக்காலமான அக்டோபர் முதல் பிப்ரவரி மாதம் வரை குளிர்ந்த காற்று வீசக்கூடும். அதனால் இந்த காலகட்டங்களில் நாம் பாதுகாப்பாக இருப்பது நல்லது. குறிப்பாக முதியவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் காதுவலி அடிக்கடி ஏற்படும்.

காரணம்

நமது மூக்கையும் காதையும் இணைக்கும் ஒரு குழாய் தான் இதற்கு காரணம். யூஸ்டேஷியன் குழாய் என்று அழைக்கப்படும் இந்தக் குழாய் குளிர் காலத்தின்போது மூக்கின் வழியாக உடலுக்குள் நுழையும் வறண்ட குளிர் காற்றின் காரணமாக மூடிக் கொள்கிறது. இந்தக் குழாய் மூடுவதன் விளைவாக காது சவ்வுகள் இழுக்கப்பட்டு நமக்கு காதுவலி ஏற்படுகிறது. அதுமட்டுமின்றி உடலில் மற்ற பாகங்களில் இருப்பதைப் போல நமது வெளிப்புற காதுகளில் கொழுப்பு கிடையாது. இதன் காரணமாக காதுகளைச் சுற்றி எந்த பாதுகாப்பும் இல்லை.

குளிர் காலத்தின் போது காற்றில் வழக்கத்தை விட அதிகமாக தூசு நிறைந்து இருக்கும். இதன் காரணமாக நாம் சுவாசிக்கும் காற்று மூச்சுக் குழாய் வழியாக நுழையும்போது அலர்ஜி ஏற்படுகிறது. இதனால் சளித் தொந்தரவு இருக்கும் நபர்களுக்கு யூஸ்டேஷியன் குழாயினுள் தூசு நுழைவதன் காரணமாக காதுவலி இயல்பாகவே ஏற்படுகிறது.

பிப்ரவரி 2026

தீர்வுகள்

நீராவிப்பிடித்தல்

முதல் கட்டமாக குளிர் காலத்தில் வெளியே சென்று வந்த பிறகு ஆவி பிடிப்பது நல்லது. இதில் துளசி, ஓமம் இலைகளுடன் நீராவி உள்ளிழுப்பது மூச்சுத் துவாரங்களைத் திறந்து காதுகளில் உள்ள அழுத்தத்தை குறைக்கச் செய்யும்.

தேநீர்

உலர்ந்த இஞ்சி (சுக்கு) மற்றும் மிளகு சேர்த்து சூடான மூலிகை தேநீர் குடிப்பது சளி மற்றும் காதுவலியைக் குறைக்கும்.

ஒற்றடம்

காதுவலி அதிகமாக இருக்கும்போது சூடாக ஒற்றடம் கொடுப்பது சிறிது நிவாரணத்தை தரும். சுடு தண்ணீரில் ஒரு துணியை நனைத்து அந்த சூட்டுடன் காதுகளில் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம்.

வெங்காயச் சாறு

வெங்காயச் சாற்றில் உள்ள அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகள் காது வலியை சரி செய்யக் கூடியவை. வெங்காயத்தை சிறு தூண்டுகளாக்கி ஒரு நிமிடம் மிதமான சூட்டில் வறுத்து ஆற வைத்து சாறாக பிழிந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். காதுகளின் வெளிப்பகுதிகளில் இந்த சாற்றினை தடவலாம். இதேபோல் இஞ்சிச் சாற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.



RJR மருத்துவர் குழு

35 வயதுக்குமேல் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதால் பெண்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகள்

பருவத்தே பயிர் செய் என்று சின்ன வயதில் படித்திருப்போம். இது விவசாயத்தில் ஈடுபட்டு பயிரை வளர்ப்பதற்கு மட்டுமல்ல, உரிய வயதில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதற்கும், அவர்களை வளர்ப்பதற்கும் பொருந்தும்.

பருவ வயதில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது தாய்க்கும் நலம். சேய்க்கும் நலம். பெண்களுக்கு வயதாகும்போது, கருமுட்டைகளின் தரம் மற்றும் எண்ணிக்கை படிப்படியாகக் குறைகிறது. குறிப்பாக 35 வயதிற்குப் பிறகு கருத்தரிப்பது கடினமாகிறது. ஆண்களுக்கும், வயதுக்கு ஏற்ப விந்தணு இயக்கமும் குறைகிறது, இது மலட்டுத்தன்மை பிரச்சனைகளுக்கு வழிவகுக்கிறது. இது இயற்கையாகவே கருத்தரிக்கும் வாய்ப்புகளைக் குறைக்கிறது. புஷ்டியான குழந்தை பிறப்பதற்கும் தடையாக இருக்கிறது.

தாமதமாக கருத்தரிக்கும் பெண்களுக்கு கர்ப்ப காலத்தில் உயர் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் கர்ப்பகால நீரிழிவு போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படும் அபாயமும் அதிகம். இவை தாயின் ஆரோக்கியத்தை மட்டுமல்ல, கருவின் வளர்ச்சியையும் பாதிக்கின்றன. கருச்சிதைவு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளும் வயதுக்கு ஏற்ப அதிகரிக்கும்.

இன்றைக்கு பெண்கள் படிக்கிறார்கள் பணிக்குச் செல்கிறார்கள். வரவேற்கத் தக்க விஷயம்தான். அதேநேரத்தில் வாழ்க்கையில் செட்டில் ஆனபிறகுதான் திருமணம். திருமணம் செய்து கொண்டாலும் நல்ல நிலையை எட்டிய பிறகுதான் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது என்று முடிவெடுக்கிறார்கள். இதனால் குழந்தை பிறப்பை தள்ளிப் போடுகிறார்கள்.

முப்பத்து ஐந்து வயதுக்கு மேல் 'Ovarian Reserve' குறையத் தொடங்கும்போது குழந்தைப்பேற்றில் சிக்கல் இருப்பது மட்டுமல்ல, பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் மிகத் தாமதமாகத் திருமணம் செய்வதாலும், குழந்தை பிறப்பை தள்ளிப் போடுவதாலும் பிறக்கப்போகும் குழந்தைக்கு மரபணு சார்ந்த





“

வேலை,

வருமானம் இவைகளை கருத்தில்
கொண்டு திருமணத்தை தள்ளிப்
போடுவதும் குழந்தை பிறப்பை
தள்ளிப் போடுவதும் சரியான
முடிவல்ல.

”

சில நோய்கள் ஏற்படலாம் என்பது குறித்த விழிப்புணர்வு பெரிதாக இல்லை.

எனவே நல்ல வேலை, வருமானம் இவைகளை கருத்தில் கொண்டு திருமணத்தை தள்ளிப் போடுவதும் குழந்தை பிறப்பை தள்ளிப் போடுவதும் சரியான முடிவல்ல. காலாகாலத்தில் அதாவது நடக்க வேண்டியது எல்லாம் சரியான நேரத்தில் நடப்பதே சிறப்பான வாழ்க்கைக்கான இலக்கணம்.

சரியான வயதில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது குறித்த விழிப்புணர்வு அனைவருக்கும் தேவை. முன்பெல்லாம், குழந்தை திருமணங்களை தடுத்து நிறுத்த இளவயது திருமணம் கூடாது என்று அரசாங்கம் சார்பில் பிரச்சாரம் மேற்கொள்ளப் பட்டது. இப்போது 30 வயதுக்குள் பெண்கள் திருமணம் செய்ய வேண்டும் என்று பிரச்சாரம் மேற்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

திருமணம் தள்ளிப் போவது, திட்டமிட்டு குழந்தை பேற்றை தள்ளிப் போடுவது பலருக்கு மனரீதியான சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்றன. குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதற்கான

சூழல் உருவாகும்போதெல்லாம் அதை நிராகரித்துவிட்டு, பிறகு செயற்கை கருத்தரிப்பு மையத்தை நாடிச் செல்லும் எத்தனையோ குடும்பங்களை பார்க்க நேர்கிறது. எனவே, 30 வயதுக்குள் குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது என்பதில் கணவன் மனைவி இருவரும் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

தாமதமாகத் திருமணம் நடைபெறுவதற்குத் தவிர்க்க முடியாமல் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். ஆனால், 'நான் தாமதமாகத்தான் திருமணம் செய்துகொள்வேன்..' என்ற எண்ணத்தில் இருப்பவர்கள் இப்படியான பிரச்சனைகள் குறித்தும் தெளிவுடன் இருக்க வேண்டும். திருமண ஆண்டுகளைத் தேவையின்றி கடத்துவது குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதில் சிக்கல்களை உண்டுபண்ணும்.

ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு பாதுகாப்பான வயது 30 வரைக்கும் தான். 35 வயதுக்கு மேல் பெண்கள் கருத்தரிக்கும்போது ஆபத்துகளும் அதிகரிக்கின்றன. 35 வயதுக்கு மேல் கருத்தரிக்கும்போது கருச்சிதைவு ஆபத்து அதிகரிக்கின்றன.

2019 ல் நடந்த ஒரு ஆய்வில், 25-29 வயசு உள்ளவர்களை விட 30-45 வயசு உள்ளவர்களுக்குத்தான் கருச்சிதைவு அதிகமாக இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. அதுவும் முதல் 20 வாரத்துக்குள் கருச்சிதைவு அதிக அளவில் ஏற்படுகிறது.

பெண்களுக்கு 35 வயதுக்கு பிறகு பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு டவுன் சிண்ட்ரோம் உட்பட பிறவி குறைபாடுகள், எடை குறைவு போன்ற பிரச்சனைகள் வர வாய்ப்புகள் அதிகம். இது குழந்தையோட ஒவ்வொரு வளர்ச்சி நிலையையும் பாதிக்கலாம்.

35 வயதுக்கு மேல கருத்தரிக்கும் பெண்ணுக்கு கரு முட்டையின் தரம் குறைய வாய்ப்பு அதிகம் இருப்பதால்



பிறக்கற குழந்தைகளுக்கு டவுன் சிண்ட்ரோம் மாதிரி குரோமோசோம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் வருவதற்கும் வாய்ப்பு அதிகம். அதுபோல சுகப் பிரசவம் ஆவதிலும் சிக்கல் உண்டாகி, சிசேரியன் தேவையும் அதிகரிக்கலாம்.

வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட தவிர்க்க முடியாத சூழலால் திருமணமும் லேட், குழந்தை பெற்றுக் கொள்வதும் லேட் என்ற நிலையில் இருப்பவர்கள் ஆபத்துகளை எப்படி குறைக்கலாம் என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.

பெண்கள் தினமும் சத்தான, சரிவிகித உணவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்க, தினமும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். மது, புகை பழக்கம் கண்டிப்பாகக் கூடாது. இந்தப் பழக்கங்கள் கருத்தரிக்கும் திறனையும், கருவோட வளர்ச்சியையும் பாதிக்கும்.

மன அழுத்தத்தை குறைக்க யோகா, தியானம் தினமும் செய்ய வேண்டியது நல்ல பலனைத் தரும்.

குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு உதவவும், பிறவிக் குறைபாடுகள் வருவதற்கான வாய்ப்புகளைக் குறைக்கவும் மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் ஃபோலிக் அமிலம் உள்ளிட்ட பிரசவத்துக்கு முந்தைய வைட்டமின்களை சாப்பிட தொடங்க வேண்டும்.



RJR மருத்துவர் குழு

நீர்க்கட்டி பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கான உணவு முறைகள்

பிசிஓஎஸ் மற்றும் பிசிஓடி என்று சொல்லக்கூடிய கருப்பை நீர்க்கட்டிகள் வருவதற்கான முக்கிய காரணமாக சொல்லப்படுவது மாவுச்சத்து உள்ள உணவுப் பொருட்களை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்வது, குறைந்த உடல் உழைப்பு, அதிகமாக துரித உணவுகள் உட்கொள்வது, பிராய்லர் சிக்கன் அதிகம் எடுத்துக் கொள்வது, மன அழுத்தம், பதட்டம், மாதவிடாய் வலிகளுக்காக மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்வது, மாதவிடாயை தள்ளி போட மாத்திரை எடுத்து கொள்வது போன்ற காரணங்கள் கூறப்படுகிறது.

நீர்க்கட்டி பிரச்சனை உள்ளவர்கள் சாப்பிட வேண்டிய மற்றும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் பற்றி பார்ப்போம்.

சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள்

- கை குத்தல் அரிசி, பழுப்பு அரிசி
- கம்பு, கேழ்வரகு, தினை, சாமை, வரகு, குதிரைவாலி, சிறுதானியங்கள் மற்றும் பார்லி, நீர் மோர்
- ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, கொய்யா, பப்பாளி, கிர்ணி, செர்ரி, ஸ்ட்ராபெர்ரி
- மாதுளை வாரத்திற்கு 3 அல்லது 4 நாள்
- முளைகட்டிய பயறு, பருப்பு வகைகள், கடலை வகைகள்
- முட்டைக்கோஸ், காலிஃபிளவர், பீன்ஸ், தக்காளி, வெண்டைக்காய், பூசணி, வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, கோவக்காய் கீரை.



- புடலங்காய், பீர்க்கங்காய், பரங்கிக்காய், தேங்காய், வாழைக்காய், பீட்ரூட்.
- பாதாம், அக்ரூட், பேரிச்சம்பழம், இளநீர், சுண்டல் வகை, முட்டை வெள்ளை கரு, சாளைமின் ஆகியவை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

- மைதா, கோதுமை, பிரட், பிஸ்கட், வெள்ளை சர்க்கரை, ரீபைண்டு ஆயில்.
- கொழுப்புள்ள பால், தயிர், வெண்ணெய் மற்றும் சீஸ்
- மாம்பழம், சப்போட்டா, பலாப்பழம், பச்சை வாழைப்பழம்.
- முந்திரி, திராட்சை, பிஸ்தா,
- சேனைக்கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு
- குளிர் பானங்கள், கேக், ஐஸ்கிரீம், இனிப்பு வகை.
- எண்ணெய்யில் பொரித்த உணவுகள் ஆகியவை தவிர்க்கலாம்.

தினமும் நடைபயிற்சி செய்வது வழக்கமாக்கி கொள்ள வேண்டும். 20 நிமிடம் முதல் 1 மணி நேரம் வரை.



மனிதனின் ஆரோக்கியம் தீர்மானிக்கப்படும் இடம்

ஆ ரோக்கியமாக வாழ வேண்டும் என்ற ஆசை எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. அதை தீர்மானிக்கும் முக்கியமான இடம் நம் வீட்டு சமையல் அறை. ஏனென்றால் நமக்கான உணவுதயாராகும் இடம் சமையல் அறைதான். உணவுதான் உடலை வளர்த்து உயிரையும் வளர்க்கிறது.

இன்று நிறைய மாற்றங்கள் உணவில் வந்து விட்டன. எதை சாப்பிடலாம் என்பதை தாண்டி எதை சாப்பிடக் கூடாது என்பதை முடிவு செய்தாலே இருக்கிற ஆரோக்கியத்தை தக்க வைத்துக் கொள்ளலாம்.

முக்கியமான இந்த 5 பொருட்களை எந்த அளவுக்கு உங்களிடம் இருந்து தூரமாக வைத்திருக்கிறீர்களோ அந்த அளவு ஆரோக்கியம் உங்கள் அருகில் இருக்கும்.

உப்பு

அளவுடன் பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது. உப்பை நீங்கள் அளவுக்கு அதிகமாக பயன்படுத்தினால், அது ஆரோக்கியத்தை பல வழிகளில் பாதிக்கிறது. வெள்ளை உப்புக்கு பதிலாக கல் உப்பு பயன்படுத்துவது ஓரளவுக்கு நன்மை தரும். உப்பு அளவுக்கு மீறி சாப்பிட்டால், ரத்தக் கொதிப்பு அதிகரிக்கும், இருதய நலன் கெடும். அதனால் எந்த உணவையும் சமைக்கும் போது, உப்பின் அளவை அளவுடன் உபயோகிப்பது முக்கியமாகும்.



சர்க்கரை

எல்லோருக்கும் பிடித்த ஒரு சுவை என்றால் அது இனிப்புச்சுவை தான். குழந்தை முதல் பெரியவர்கள் வரை இனிப்பு என்றாலே ஒரு குதூகலம் வந்துவிடும். ஆனால் அதையும் நாம் அளவுடன் தான் சாப்பிட வேண்டும். அதிக சர்க்கரை உட்கொள்வதால் உடல் எடையை அதிகரிக்கும். குறிப்பாக தொப்பை போட்டு, உடலுக்குள் கொழுப்பு வளருவதற்கு காரணமாகிவிடும். ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரித்தால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படும். இதை ஒட்டுமொத்த உடல் இயக்கத்தையும் முடக்கிவிடும் அபாயம் கொண்டது.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்

ரீஃபைண்டு ஆயில் என்று விற்கப்படும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்களில் உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் கெட்டக் கொழுப்புகள் அதிகமாக இருப்பதாக நிபுணர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். இதை உணவாக எடுத்துக்கொள்ளும் போது, உடலில் கெட்டக் கொழுப்பு அதிகரித்து கொலஸ்ட்ரால் பாதிப்பு ஏற்பட காரணமாக அமைகிறது. சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்க்குப் பதிலாக நல்லெண்ணெய் மற்றும் கடலை எண்ணெய் பயன்படுத்தலாம்.

காய்ந்த மிளகாய்

காய்ந்த மிளகாயை அதிகமாக உட்கொள்வது பல நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. அதனால் சமையலில் வரமிளகாயின் பயன்பாட்டை குறைத்துக்கொண்டு, பச்சை மிளகாய் சாப்பிடுங்கள். ஆனால் உணவில் நிறம் வரவேண்டும் என்று கூறி, காய்ந்த மிளகாயை நிறைய பேர் பயன்படுத்துவண்டு. குழம்பு, சாம்பார், சால்னா போன்ற சமையலுக்கு அதை பயன்படுத்தலாம். ஆனால் பொரியல், கூட்டு, துவையல் போன்றவற்றுக்கு பச்சை மிளகாய் ருசியாக இருக்கும். வரமிளகாயை விடவும் பச்சை மிளகாயில் தான் நிறைய

“

அதிக சர்க்கரை

உட்கொள்வதால் உடல் எடையை அதிகரிக்கும். தொப்பை போட்டு, உடலுக்குள் கொழுப்பு வளர்வதற்கு காரணமாகிவிடும்.

”



சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன.

மைதா

மைதா ஒரு சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு. பிஸ்கட்டுகள், கேக்குகள், ரொட்டி, பாஸ்தா, மேகி, நான், பரோட்டா போன்ற உணவுகள் மைதா கொண்டு சமைக்கப்படுகிறது. மைதாவை அதிகம் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது மட்டுமின்றி உடல் எடையும் அதிகரிக்கும். வளர்சிதை மாற்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படும். இதை தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவந்தால், இதய நோய் மற்றும் புற்றுநோய் பாதிப்புக் கூட வரலாம் என்று மருத்துவர்கள் எச்சரிக்கின்றனர். முடிந்தவரை மைதாவில் செய்யப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிட வேண்டாம்.



RJR மருத்துவர் குழு



சளி பிடிப்பதற்கான காரணங்களும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளும்

மி கினும் குறையினும் நோய் செய்யும் என்பது சித்தர்கள் வாக்கு. வாதம், பித்தம், கபம் இந்த மூன்றும் சரியான விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால் ஆரோக்கியம் நம்மோடு இருக்கும்.

குளிர்காலத்தில் நம்மை பெரிதும் பாதிப்பது சளித்தொந்தரவு. இது கபம் அதிகரிப்பதால் ஏற்படுகிறது.

சளி என்பது உங்கள் உடல் உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும் ஒரு மென்மையான, ஜெல்லி போன்ற பொருளாகும். இது உங்கள் மூக்கு, தொண்டை மற்றும் காற்றுப்பாதைகளின் உட்புறத்தை மூடி, தூசி, கிருமிகள் மற்றும் பிற தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களை உங்கள் நுரையீரலை அடைவதற்கு முன்பே சிக்க வைக்கிறது. இந்த சளி தடிமனாக மாறி வெள்ளை, மஞ்சள் அல்லது பச்சை நிறமாக மாறும். அப்படி மாறும்போது பிரச்சனை ஏற்படுகிறது.

சுவாசத்தை சீராக்கும் சளி

தொண்டையில் உள்ள சளி, தூசி மற்றும் கிருமிகளைப் பிடித்து சுவாச மண்டலத்தைப் பாதுகாக்கிறது, பின்னர் சிலியா தொண்டைக்கு நகர்ந்து அகற்றப்படுகிறது. சாதாரண சளி தெளிவாகவும் மெல்லியதாகவும் இருந்தாலும், நிறம் அல்லது தடிமனில்





“

கருப்பு சளி

அரிதானது. சளி கருப்பு நிறத்தில் வந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும். இது பூஞ்சை தொற்றின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

”

நுரையீரல் நோய், ஒவ்வாமை அல்லது வைரஸ் தொற்று குறிக்கலாம்

வெள்ளை சளி

தொண்டையில் வெள்ளை சளி பெரும்பாலும் அடைப்பு அல்லது வீக்கத்தைக் குறிக்கிறது. பொதுவாக சளி போன்ற வைரஸ் தொற்றுகள், அதிகப்படியான சளி உற்பத்தியைத் தூண்டும் ஒவ்வாமை எதிர்வினைகள் அல்லது நீர்ப்போக்கு சளியை கெட்டியாக்கி வெண்மையான தோற்றத்தை அளிக்கிறது.

மஞ்சள் சளி

தொண்டையில் மஞ்சள் சளி பெரும்பாலும் பாக்டீரியா தொற்றைக் குறிக்கிறது, ஏனெனில் மஞ்சள் நிறம் வெள்ளை ரத்த அணுக்கள் தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுவதால் ஏற்படுகிறது, இது பொதுவாக சைனசைடிஸ், மூச்சுக்குழாய் அழற்சி போன்ற நிலைமைகளால் ஏற்படுகிறது.

பச்சை சளி

நிமோனியா அல்லது சிஸ்டிக் ஃபைப்ரோஸிஸ் போன்ற ஒரு பாக்டீரியா அல்லது வைரஸ் தொற்று பச்சைநிற சளிக்கு காரணமாக இருக்கலாம். இது

ஏற்படும் மாற்றங்கள் தொற்று அல்லது பிற உடல்நலப் பிரச்சனையைக் குறிக்கலாம்.

தொண்டையில் அதிகப்படியான சளி ஒரு அடிப்படை நிலை அல்லது தொற்றுநோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

தொண்டை சளியின் வகைகள் மற்றும் காரணங்கள்

தெளிவான சளி

தெளிவான சளி வாய், மூக்கு, தொண்டை, வயிறு, குடல் மற்றும் பிறப்புறுப்பில் அமைந்துள்ள சளி சுரப்பிகளால் உருவாகிறது. ஆரோக்கியமான சாதாரண சளி என்பது தெளிவானது. நீர், உப்பு, புரதங்கள் மற்றும் ஆண்டிபாடிகளால் ஆனது, திசுக்களை உயலுட்டவும் கிருமிகளை வெளியேற்றவும் தினமும் உற்பத்தி செய்கிறது. பொதுவாக இது ஆரோக்கியமான நுரையீரலை குறிக்கலாம். ஆனால் அதிக சளி

அதிகப்படியான சளி உருவாக்கத்தை உள்ளடக்கிய நிலை. இந்நிலையில் உடல் கடினமாக போரிடுகிறது. கூடுதலான குறைபாடுள்ள நோயெதிர்ப்பு செல்கள் மற்றும் கழிவுப்பொருள்கள் வெளியேறும் போது இவை இன்னும் அடர்த்தியான சளியை உண்டு செய்கிறது. தொடர்ந்து 10 நாட்களுக்கும் மேலாக சளி இருந்தால் அது பாக்டீரியா தொற்று காரணமாக இருக்கலாம்.

இளஞ்சிவப்பு நிற சளி

ஆஸ்துமா அல்லது ஒவ்வாமை இருந்தால் மூக்கில் ரத்தம் ஏற்படலாம். மூக்கு ஒழுக்குவது நாசிப்பகுதிகளை எரிச்சலடைய செய்யலாம்.

இது பெரும்பாலும் கடுமையான இருமல், காசநோய் போன்ற தொற்றுகள் (இது தொண்டை மற்றும் மூக்கிலிருந்து சளியில் ரத்தம் வருவதற்கும் வழிவகுக்கும்) அல்லது COPD அல்லது நுரையீரல் புற்றுநோய் போன்ற கடுமையான நுரையீரல் நிலைகளால் ஏற்படுகிறது.

உங்களுக்கு இளஞ்சிவப்பு அல்லது சிவப்பு நிற சளி இருந்தால் மூக்கில் ரத்தம் இருக்கலாம். மூக்கில் அதிகமாக அழுத்தம் கொடுக்கும் போது மூக்கில் காயம் உண்டாகும் போது, மூக்கு உலர்வாக இருக்கும் போது, கர்ப்பக்காலத்தில், வறண்ட காலநிலையில் அதிக உயரத்தில் இருந்தால் மூக்கில் ரத்தம் இருக்கலாம்.

சளியில் கருப்பு புள்ளிகள்

கருப்பு சளி என்பது அரிதானது. ஆனால் சளி கருப்பு நிறத்தில் வந்தால் உடனே மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

இது பூஞ்சை தொற்றின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். இது சிகிச்சையளிக்க வேண்டிய ஒன்று. இது தீவிர அறிகுறிகளை உண்டு செய்யலாம். மேலும் சில நேரங்களில் இதற்கு அறுவை சிகிச்சை தேவைப்படலாம் இது அரிதானது என்றாலும் பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு உள்ளவர்களுக்கு இவை வருவதற்கான வாய்ப்பு அதிகம்.

சளி கருப்பு நிறத்தில் வந்தால் முதலில் மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம். சளி பெரும்பாலும் 5 முதல் 10 நாட்கள் வரை நீடிக்கும். இது பொதுவாக

மூன்று முதல் ஐந்து நாட்களுக்குள் தீவிரத்தன்மை அடையலாம். இது பாக்கீரியா தொற்று தீவிரமாகும் போது மோசமடையலாம். சளி இருமலுடன் இணையும் போது மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் தொடர்ச்சியாக நீடிக்கும். தலைவலி கண்களை சுற்றி அல்லது பின்புறம் இருக்கலாம். குளியும் போது இவை மோசமடையலாம். கண்களை சுற்றி வீக்கம் இருண்ட வட்டங்கள் இருக்கும். சிலருக்கு வீக்கம் மற்றும் கண்களை சுற்றி சிவப்பு இருக்கும். கடுமையான தலைவலி, ஒளி உணர்திறன், கழுத்தின் பின்புறத்தில் வலி, எரிச்சல், தொடர் வாந்தி போன்றவையும் இருக்கும்.

சளி நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை

தொண்டையில் சளியின் அசாதாரண வடிவத்திற்கான காரணத்தைக் கண்டறிவதில் பொதுவாக மருத்துவ மதிப்பாய்வு, உடல் மதிப்பீடு மற்றும் சளி பரிசோதனைகள், ரத்த பரிசோதனை அல்லது மார்பு இமேஜிங் போன்ற ஆய்வக ஆய்வுகள் அடங்கும்.

அதிகப்படியான சளியின் அபாயத்தைக் குறைக்க

நீரேற்றத்துடன் இருங்கள்: சளியை மெல்லியதாகவும், நிர்வகிக்கக் கூடியதாகவும் வைத்திருக்க ஏராளமாக தண்ணீர் குடிக்கவும்.

புகைபிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்: புகைபிடிப்பதையும், இரண்டாம் நிலை புகைக்கு ஆளாகாமல் இருப்பதையும் தவிர்க்கவும்.

ஒவ்வாமைகளை நிர்வகிக்கவும்: மருத்துவப் பரிந்துரைத்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்துங்கள் மற்றும் ஒவ்வாமைகளைத் தவிர்க்கவும்.

நல்ல சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுங்கள்: அடிக்கடி கை கழுவுதல் மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்ப்பது.

ஈரப்பதமூட்டிகளைப் பயன்படுத்துங்கள்: சளி வறண்டு போவதைத் தடுக்க உட்புற காற்றை ஈரப்பதமாக வைத்திருங்கள்.

சளியை போக்கும் உணவுகள்



சால்மன்: இந்த சால்மன் மீனில் ஒமேகா3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்துள்ளன. இது வீக்கத்தைக் குறைத்து உங்கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவும். நுரையீரல் சளி பிரச்சனையால் அவதிப்படுபவர்கள் சால்மன் மீனை உணவுகளில் சேர்த்து கொள்ளலாம்.

செலரி: நுரையீரல் அழற்சி, ஆஸ்துமா, தொண்டை தொடர்பான நோய்களை செலரி சரி செய்து விடும். செலரியை சாறாக காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்கலாம். அல்லது சூப்பாக்கி குடிக்கலாம்.

செலரியை உணவில் எடுத்துக் கொண்டால் உடல் குளிர்ச்சியடைவதுடன் நுரையீரல் சளியையும் வெளியேற்ற முடியும்.

கூப்புகள்: இருமல் மூக்கில் சளி அடைப்பு இதுபோல ஏதாவது பிரச்சனைகள் இருப்பின் அது நுரையீரல் சளி நாள்பட்டு இருக்கிறது என்பதற்கான அறிகுறியாகும். இதற்கு



நாட்டுக் கோழி சூப், ஆட்டுகால் சூப் மற்றும் தக்காளி சூப் வைத்துக் குடிக்க நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

சர்க்கரை: ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிப்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைக்கும். உணவில் அதிக சர்க்கரை அளவு நம் குடலில் உள்ள ஆரோக்கியமான நுண்ணுயிரிகளை எதிர்மறையாக பாதிக்கும் மற்றும் வீக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும். எனவே, கேக்குகள், குக்கீகள் மற்றும் சர்க்கரை அதிகம் உள்ள கார்பனேற்றப்பட்ட பானங்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

வறுத்த உணவுகள்: இந்த உணவுகளில் நம் உடலில் வீக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும் சேர்மங்கள் அதிகம் உள்ளன, மேலும் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் செயல்பாட்டைக் குறைக்கும். சிப்ஸ், பிரெஞ்சு ப்ரை, வறுத்த சிக்கன் போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

காஃபின்: காஃபின் ஒரு டையூரிடிக் விளைவைக் கொண்டிருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது, மேலும் இது உடலில்

இருந்து அதிகப்படியான நீர் இழப்புக்கு வழிவகுக்கும். அதன் நீரிழப்பு தன்மை காரணமாக, ஒருவர் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்படும்போது காஃபினிலிருந்து விலகி இருப்பது நல்லது. தவிர, காபி இருமல் நிலையை மேலும் தீவிரப்படுத்தும்.

பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்: இருமல் மற்றும் சளி போன்ற சுவாசக்குழாய் நோய்த்தொற்றுகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பால் மற்றும் பால் பொருட்களை உட்கொள்வது பாதிப்பை அதிகப்படுத்தும். எனவே



எல்லாவகையான பால் பொருட்களையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

மாவுச்சத்துள்ள உணவுகள்: மாவுச்சத்து நிறைந்த உணவுகளில் அரிசி மற்றும் உருளைக்கிழங்கு ஆகியவை அடங்கும். இந்த உணவுகள் ரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகரிக்கும் மற்றும் காலப்போக்கில் குளுக்கோஸ் அளவை உறுதிப்படுத்த செயல்படும் இன்சலின் ஹார்மோனின் பலவீனமான செயல்பாட்டிற்கு வழிவகுக்கும். அதிகரித்த ரத்த சர்க்கரை அளவு மற்றும் நெரிசல் தொடர்பான நோய்கள் இரண்டும் இருமலுக்கு வழிவகுக்கும்.

பதப்படுத்திய இறைச்சி: அதிக இறைச்சி உணவு, குறிப்பாக சோடியம் அதிகம் உள்ள பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி இருமல் மற்றும் கபத்தை மோசமாக்கும். எனவே பீட்ஸா, பர்கர் போன்ற உணவுகளையும் தவிருங்கள். இதில் பயன்படுத்துவது எல்லாமே பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சியாகும்.

என்போது மருத்துவரை அணுக வேண்டும்?

தொண்டையில் சளியில் அவ்வப்போது ஏற்படும் மாற்றங்கள் வழக்கமானவை என்றாலும், தொடர்ந்து அல்லது மோசமடைந்து வரும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

தொடர்ச்சியாக இருமல் மூன்று வாரத்துக்கு மேல் இருப்பது, சளியில் ரத்தம் கலந்து வருவது, கடுமையான மூச்சுத் திணறல், சுவாசிப்பதில் சிரமம், மார்பு வலி ஏற்படுவது, அதிக காய்ச்சல், அதிக எடை இழப்பு இவைகளில் ஏதாவது ஒரு பிரச்சனையை எதிர்கொண்டால் கூட மருத்துவரை அணுகுவது அவசியம்.



சளிக்கு வீட்டு வைத்தியம்

நன்கு நீரேற்றமாக இருப்பது சளியை மெல்லியதாக ஆக்கி, வெளியேற்றுவதை எளிதாக்குகிறது. ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது எட்டு கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். மூலிகை தேநீர் மற்றும் குழம்புகள் கூட நன்மை பயக்கும்.

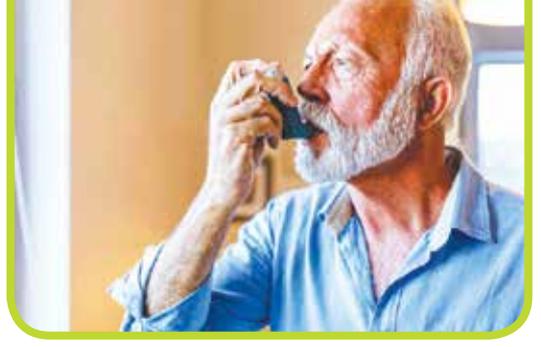
உப்பு நீரில் வாய் கொப்பளிப்பது தொண்டை புண் மற்றும் சளியை தளர்த்த உதவும். ஒரு கிளாஸ் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் உப்பு கலந்து ஒரு நாளைக்கு பல முறை வாய் கொப்பளிக்கவும்.

தேன் மற்றும் எலுமிச்சை கலவையானது தொண்டையை ஆற்றவும், சளி உற்பத்தியை குறைக்கவும் உதவும். தேனில் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்புகள் உள்ளன, எலுமிச்சையில் வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளது, இது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

இஞ்சி, மஞ்சள் மற்றும் யூகலிப்டஸ் போன்ற சில மூலிகைகள் அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் பாக்டீரியா எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன, அவை சளியைக் குறைக்க உதவும். நீங்கள் இஞ்சி டீ, மஞ்சள் போட்டு அல்லது யூகலிப்டஸ் எண்ணெய் ஒரு சொட்டு விட்டு நீராவி உள்ளிழுக்க பயன்படுத்தலாம்.



RJR மருத்துவர் குழு



ஆஸ்துமா அவஸ்தைக்கு முடிவு கட்டும் ஆடாதொடை

“ஆ டாதொடையினால் பாடாத நாவும் பாடும்; நாடாது வியாதி தானும்” எனச் சித்தர்கள் சிலாகித்துப் பாடிய இந்த மூலிகை, நம் வாழ்வில் சந்திக்கும் பல வியாதிகளுக்கான எளிய மருந்து.

களைச் செடி, வேலிப் பயிர் என அலட்சியமாகப் பார்க்கப்படும் ஆடாதொடை அற்புதமான மருத்துவக் குணங்கள் நிரம்பியது.

அதீத கசப்புடன் இருக்கும். பார்ப்பதற்கு கொஞ்சம் நுணா மற்றும் மா இலைபோல இருக்கும். ஆடு தின்னாது என்பதால், இதற்கு ஆடாதொடை என்று பெயர் வந்ததாகக் கூறுவார்கள்.

சளி, இருமல் தொல்லை யை போக்குவதற்கு சித்த மருத்துவரின் முதல் தேர்வு இந்த ஆடாதொடை. சளி நிறைய சேர்ந்து கணீர் கணீர் என இரவு முழுவதும் இருமும் குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மூன்று ஆடாதொடை இலைகளைக் குறுக்கே கிழித்து, இரண்டு ஏலக்காய் போட்டு கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி, கஷாயத்தை கொடுக்க, சளியும் வெளியேறி இருமலும் நிற்கும்.

ஆஸ்துமா பிரச்சனையால் சரியாக மூச்சுவிட முடியாமல் அவஸ்தைப் படுபவர்கள் ஆடாதொடை இலையை நான்கு பங்கு நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து ஒரு பங்காக வற்றியதும் வடிகட்டி அதனுடன் தேன் கலந்து குடித்துவர



ஆஸ்துமா கட்டுப்படும். இதை தொடர்ந்து ஒரு மண்டலம் குடித்து வந்தால் காச நோய் கட்டுப்படும். வரும் முன் காக்க, மழைக்காலத்தில் இந்தக் கஷாயத்தை தயாரித்து குடித்தால் சளித் தொந்தரவு அண்டாது.

அரை டம்ளர் ஆடாதொடை கஷாயத்துடன் கால் டம்ளர் எருமைப்பால் கலந்து குடிக்க வயிற்றுப் போக்கு, ரத்த பேதி குணமாகும்.

வயிற்றில் உப்புசத்துடன் கூடிய இரைப்பை நோய், அத்தோடு சளியும் சுரமும் இருந்தால் ஆடாதொடை இலையுடன் மூன்று மிளகும் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து கஷாயமாக்கிக் கொடுக்க உப்புசமும் இரைப்பும் உடனடியாகக் குறையும்.

சளி கட்டி, குரல் கம்மலாக கரகரப்புடன் இருக்கும்போது ஆடாதொடை, அதிமதுரத் துண்டு, நான்கு மிளகு சேர்த்து கஷாயமாக்கிக் கொடுக்க கரகரப்பு நீங்கி, இயல்பான குரல் கிடைக்கும். தொண்டையின் உட்பகுதியில் ஒட்டியிருக்கும் சளி வெளியேறும். சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள், பலருக்கும் இப்படித் தொண்டையின் உட்பகுதியில் சளி ஒட்டி, அதை வெளியேற்ற அடிக்கடி செருமும் பழக்கம் இருக்கும். அப்படி ஒட்டியுள்ள சளியை வெளியேற்ற இந்தக் கஷாயம் மிக அற்புதமான மருந்து.



“

ஆடாதொடை,
அதிமதுரம், நான்கு மிளகு
சேர்த்து கஷாயமாக்கிக் கொடுக்க
கரகரப்பு நீங்கி, இயல்பான குரல்
கிடைக்கும்.

”

ஆடாதொடையில் உள்ள வாலிஸின் (valicine) சத்துதான் இந்த மூலிகையின் சளியை வெளியேற்றுவது, நுரையீரலில் சுருங்கி விரியும் தன்மையை சீராக்குவது, ஆஸ்துமா மற்றும் சுவாசக் கோளாறுகளை சரியாக்குவது முதலான பல செய்கைகளுக்குப் பின்னணியில் உள்ளது. இந்தச் சத்தில் இருந்துதான் இன்றைக்கு நவீன மருத்துவமும் மியுகோலைடிக் (Mucolytic) செய்கைக்காக, புரோமெக்சின் எனும் மருந்தைப் பிரித்து எடுத்து குழந்தைகளுக்கான சளி, இருமல் மருந்தைத் தயாரிக்கிறது.

ஆடாதொடை இலைச் சாறு ரத்தக்கழிச்சல், சீதமும் ரத்தமும் கலந்துண்டாகும் கழிச்சல் இவைகளுக்கு நன்மை தரும். இதன் இலையை சட்னி போல அரைத்துச் செய்யும் உருண்டை மாதவிடாய் சமயம் பெண்களைப் பெரிதும் வாட்டும் அதிக ரத்தப்போக்கை உடனடியாக கட்டுப்படுத்தும்.

ஆடாதொடை வேர், காய்ந்த திராட்சை, கடுக்காய் (கொட்டை நீக்கியது) இவற்றை கஷாயமாக்கிக் கொடுக்க மலத்தை இளக்கி, இரைப்பு நோய் முழுமையாகக் கட்டுக்குள் வர உதவும்.

ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்

மெகா பரிசுப் போட்டி

முதல் பரிசு:
**ஸ்கூட்டி பெப்
ப்ளஸ்**



இரண்டாம் பரிசு:
**MI Tv
43 Inch**



மூன்றாம் பரிசு:
**SAMSUNG
Single door
Fridge**



ஊக்கப்பரிசு:
**BUTTERFLY
MIXER GRINDER
20 நபர்கள்**



ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழும் – RJR ஹெர்பல் ஹாஸ்பிட்டலும்

இணைந்து நடத்தும்
ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்
மெகா பரிசுப் போட்டி

ஹெர்பல் 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, எதனுடன் 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,
ஹெர்பல் 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.



RJR மருத்துவர் குழு



முன்னோர்களின் நம்பிக்கைகளுக்கே பின்னால் உள்ள அறிவியல்

நம் மக்களிடையே காலகாலமாக பல நம்பிக்கைகள் கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. அவை மூட நம்பிக்கை என்ற பெயராலும், மதத்தின் பெயராலும் முத்திரை குத்தப்பட்டிருக்கின்றன. உண்மையில் நம் முன்னோர்கள் கடைபிடித்து வந்த ஒவ்வொரு நம்பிக்கையின் பின்னாலும் மிகப்பெரிய அறிவியல் இருப்பதை இன்றைய நவீன விஞ்ஞானம் உறுதிப்படுத்தி வருகிறது. அத்தகைய சில நம்பிக்கைகளையும் அதற்கான அறிவியல் விளக்கங்களையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

படுக்கையிலிருந்து ஏன் வலது பக்கம் திரும்பி எழ வேண்டும்?

படுக்கையிலிருந்து எழும்போது வலது பக்கமாகத் திரும்பி தான் எழுந்து கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் நம் உடலை சுற்றிலும் இரு காந்த வளையங்கள் உள்ளன. இதில் முதலாவது காலிலிருந்து தலைக்கும், தலையிலிருந்து காலுக்கும் வலம் வருகின்றது. இரண்டாவது காந்த வளையம் இடது பக்கமிருந்து முன்பாகம் வழியாக வந்து பக்கத்துக்கும், வலது

பக்கமிருந்து பின்பாகம் வழியாக இடது பக்கமும் வலம் வருகின்றது. காந்த வளையத்தின் திசைக்கேற்றவாறு உடல் அசையும்போது காந்த வளையத்தின் சுருள்கள் இறுகுகின்றன.

காந்த வளையத்திற்கு எதிராக உடல் அசையும்போது சுருள்கள் தொய்ந்து உடல் இயந்திரத்தின் செயல்திறனை தளர்வடையச் செய்யும். எனவே உடல் வலது பக்கம் திரும்பி எழும்போது காந்த வளையத்தின் சுருள்களை



“

செருப்பு இல்லாமல்
நடக்கும்போது பாதத்தின்
அடிப்பாகம் நேரடியாக
அழுத்தத்திற்கு ஆட்படுவதால்
உடல் உள்ளூறுப்புகள் நல்ல
ஊக்கம் பெறுகின்றன.

”

இறுகச் செய்யும் என்பது நவீன மின் இயல் ஒப்புக் கொண்டுள்ளது. மேல் நாட்டவர்கள் ஆராய்ச்சி செய்து நிரூபித்துள்ளனர். ஆனால் நமது சித்தர்கள் எளிமையாக இதனை நமக்கு சொல்லி விட்டு சென்றுள்ளனர். முடிந்தவரை படுத்துவிட்டு எழும்போது வலது பக்கமாக திரும்பி எழுவதை பழக்கமாக்க முயற்சி செய்வோம்.

படுக்கையை விட்டு எழும்போது மந்திரம் எதற்கு?

இன்றைய காலகட்டத்தில் நித்திரை என்பது ஆழமாக இருக்கிறதா என்பது கேள்விக்குறியாகவே உள்ளது. தன்னை மறந்து ஆழ்ந்த தூக்கம் கொள்பவர்களை அதிர்ஷ்டசாலிகள் என்று கூறலாம். தூக்கத்திற்கும், உணவிற்கும், தூக்கத்திற்கும் மனதிற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. இதேபோல தூங்கி எழுவதற்கும் நமது மனதிற்கும் உள் உறுப்புகளுக்கும் என்ன சம்பந்தம் என பார்ப்போம்.

சூரியன் உதயம் ஆவதற்கு ஒன்றரை நாழிகை முன்பு உள்ள நேரத்தை பிரம்ம முகூர்த்தம் என்போம். அந்தநேரத்தில் எழுந்து தினசரி வேலைகளை செய்ய வேண்டும். அப்போது தான் உடல் சுறுசுறுப்பாக புத்துணர்ச்சியோடு இருக்கும். விடியற்காலையில் எழுந்து கொள்ளாமல் தூங்கிக் கொண்டே இருந்தால் உடல் சோர்வும், மனச் சோர்வும் தான் ஏற்படும் என பெரியவர்கள் அடிக்கடி சொல்ல கேட்டிருப்போம்.

பிரம்ம முகூர்த்தம் எனக் கூறப்படும் (4 மணி முதல் 6 மணிக்குள்) கண் விழித்து படுக்கையை விட்டு வலது பக்கமாக திரும்பி எழுந்து உட்கார்ந்து நமது இருகைகளையும் மலர விரித்து பார்த்து இன்றைய விடியல் நல்லதாக அமையும் என்றோ நமக்கு பிடித்த கடவுள் பெயரோ, அல்லது நமக்கு பிடித்த நல்ல வார்த்தைகளையோ சொல்லி சிறிது நேரம் கழித்து எழுந்து நடந்து செல்ல வேண்டும்.

பலர் இவ்வாறு செய்வதில்லை. விழித்தவுடன் எழுந்தவுடன் குதித்து ஓடி பல் துலக்கி அவசர அவசரமாக



குளித்து, அவசர அவசரமாக கிளம்பி அலுவலக வேலைகளுக்கு ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம். இவ்வாறு செய்வது தவறு.

மனிதன் இரவு தூங்கும்போது நமது உடலின் இயக்கத்திற்கு தேவையான ரத்த ஓட்டத்திற்கு இதயம் மிக குறைந்த சக்தியையே பயன்படுத்துகின்றது. திடீரென காலையில் எழுந்ததும் வேக வேகமாக பரபரப்பாக செயல்படும்போது இதயம் மிக வேகமாக செயல்பட வேண்டிவரும். அப்போது இதயத்துடிப்பு மிக அதிகமாகி சில பிரச்சனைகளை சிலருக்கு சந்திக்கின்ற விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

அதனால் தான் படுக்கையை விட்டு எழுந்து சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து நமக்கு பிடித்த மந்திரமோ, நல்வார்த்தைகளையோ, சிறிது நேரம் ஐபித்து விட்டோ அல்லது நினைத்து விட்டோ பிறகு பொறுமையாக எழுந்து நடந்து செல்லலாம் என பெரியவர்கள் கூறியுள்ளனர். நமது இதயத்தின் ரத்த ஓட்டத்தை நிலை நிறுத்தவே இவ்வாறு செய்வது நல்லது என விஞ்ஞானம் கூறுகின்றது.

இதய நோயாளிகளில் 23% பேர்கள் படுக்கையிலிருந்து எழும்பும்போது ஏற்பட்ட ஏதோ சில உடல் மாற்றங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்று புள்ளி விபரம் கூறுகின்றது.

எந்த திசை பார்த்து காலைக்கடன் கழிக்க வேண்டும்?

இந்த காலத்தில் இதையாரும் பெரிதாக செய்வதில்லை. சொல்வதுமில்லை. பொதுவாக மலம், சிறுநீர் கழிக்க பகல் நேரம் எனில் வடக்கு திசை நோக்கியும், இரவு நேரம் எனில் தெற்கு திசை நோக்கியும் இருக்க வேண்டும் என்று முன்னோர்கள் கூறியுள்ளனர். மேலும் கழிவு சென்று விட்ட பிறகு வாய் கொப்பளித்து முகம் கழுவு வேண்டும் என்றும் கூறியுள்ளனர்.

விஞ்ஞான ரீதியாகப் பார்த்தால் கழிவுப் பொருட்களான மலம் மற்றும் சிறுநீரின் அணுக்கள் அடங்கியிருக்கும். வயிற்றினுள் மலக்குடல் மற்றும் சிறுநீர்ப்பைபயிலிருந்து அவை வெளிப்படும்போது துர்நாற்றமுடைய வாயு மேலெழும்பி பரவும். அப்போது துர்நாற்றமும், நோயணுக்களும்

பரவும். இந்த நோயணுக்களையும், துர்நாற்றமுடைய வாயுவையும் உடனே நீக்கவே வாய் கொப்பளித்து முகம் கழுவுவது அவசியம். அவ்வப்போது செய்யும்போது நோயணுக்கள் பரவாமல் தடுக்கலாம். பிறகு சிறிது தண்ணீர் அருந்துவது நலம்.

வெறும் காலில் நடப்பது நல்லதா?

உணவருந்தும்போது காலில் செருப்பு அணிந்து உண்பது என்பது தற்காலத்தில் எதார்த்தமாகி விட்டது. ஒருவரின் செருப்பை வைத்து கூட அவரின் சமூக நிலையை மதிப்பது இன்றைய சமூகம்.

எனவே உடற்பயிற்சியின் போது கூட இறுக்கிப் பிடிக்கும் ஷூக்களை போட்டுக் கொண்டு செய்வது என்பது கட்டாயமாக்கப்படுகின்றது. வெறும் காலில் நடப்பது என்பது தற்காலத்தில் மதிப்பு குறைவாக பார்க்கப்படுகிறது.

எனினும் உடற்பயிற்சி செய்யும் நேரங்களில் மட்டுமாவது செருப்பு போடாமல் வெறும் காலில் செய்வது நல்லது. தினமும் 30 முதல் 40 நிமிடங்களாவது அல்லது வாரத்தில் 3-4 நாட்களாவது காலில் செருப்பு அணியாமல் நடை பயணம் செய்வது மிகவும் நல்லது. நவீன மருத்துவமும்



இதனை சரி செய்ய சொல்கின்றது.

கரடு முரடான தரையில் செருப்பு இல்லாமல் நடக்கும்போது பாதத்தின் அடிப்பாகம் நேரடியாக அழுத்தத்திற்கு ஆட்படுகிறது. இவ்வாறு அழுத்தம் ஏற்படுவதால் உடல் உள்ளுறுப்புகள் நல்ல ஊக்கம் பெறுகின்றன. செயல்திறன் மேன்மை அடைகின்றன. நமது பாதத்துக்கு அடியில் விரல்கள் முதல் குதிகால் வரை உள்ள பகுதிகளில் ஒவ்வொரு பாகங்களும் மூளை, இதயம், சிறுநீரகம், கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல், சிறுகுடல், பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் வரை அனைத்து உறுப்புகளுடனும் நரம்பு முடிச்சுகள் வாயிலாக தொடர்பு கொண்டுள்ளன.

ஆகவே ஒவ்வொரு பாகத்திலும் ஏற்படும் அழுத்தம், அதனுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ள உறுப்புகளின் செயலாற்றலை அதிகப்படுத்துகின்றன. ஊசிகள் குத்தி செய்யும் அக்குபங்சர் சிகிச்சையின் மறு உருவமே செருப்பில்லாமல் வெறும் காலில் நடப்பதன் மூலம் இயற்கை நமக்களிக்கின்றது. செருப்பில்லாமல் சிறிது நேரமாவது தினமும் நடந்து நோயின்றி வாழ முயற்சி எடுப்போம்.





மருத்துவர் சரண்யா

நுரையீரலை பஸ்படுக்கச் செய்ய இவ்ஸாடியதும் செய்யக் கூடாததும்

நம் உடலில் ஆரோக்கியம் நுரையீரலின் ஆரோக்கியத்தில் அடங்கி இருக்கிறது. நுரையீரல் ஆரோக்கியம், உங்கள் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு, உடல் எடை, மூளை உள்ளிட்ட பல்வேறு உறுப்புகளின் நலனிலும் முக்கியத் தாக்கம் செலுத்துகிறது.

நாம் சுவாசிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் நமது நுரையீரலின் அமைதியான கடின உழைப்பை நம்பியிருக்கிறோம். ஆனால் அவை பொதுவாக மாசுபாடு, தொற்று அல்லது புகைப்பிடித்தல் போன்ற பழக்கவழக்கங்களின் சமையை முதலில் தாங்குகின்றன. நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சிறிது வேலை செய்த பிறகு மூச்சுவாங்க தொடங்குவர். ஆரம்பகால நுரையீரல் பிரச்சனை அறிகுறிகள் சிறியதாக இருக்கலாம் ஆனால் அவை பின் கடுமையான நோயாக மாறலாம். இதைத் தடுக்க சில பழக்கவழக்கங்களை நாம் கட்டாயம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.



ஆழ்ந்த சுவாச பயிற்சி

இப்பயிற்சி நுரையீரலைப் பலப்படுத்துகிறது. இப்பயிற்சியில், நுரையீரல் முழுமையாக திறந்து, அதிக ஆக்ஸிஜன் உள்ளே நுழைய அனுமதிக்கிறது. இதனை தினம் செய்வதால் சுவாச தசைகள் வலுவடைந்து, உடலில் ஆக்ஸிஜன் அளவும் அதிகரிக்கிறது. இது நுரையீரலை பலப்படுத்துவது மட்டுமின்றி உடலில் நச்சுகள் மற்றும் சளியை வெளியேற்ற உதவுகிறது.

நீரேற்றத்துடன் இருங்கள்

நுரையீரலை சுத்தம் செய்வதற்கு உடலை நீரேற்றமாக வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியம். சளி, இருமல், இருந்தால் சளியை மெலிதாக்கி எளிதாக வெளியேற்ற உதவும். மேலும் சுவாசத்தை எளிதாக்குகிறது.

நீராவி சிகிச்சை

நீராவியை சுவாசிப்பதன் மூலம் சுவாசக் குழாயில் படிந்துள்ள சளி மற்றும் அழுக்குகளை அகற்ற உதவுகிறது.



“

நடைப்பயிற்சி,
நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல்,
ஏரோபிக் பயிற்சிகள் நுரையீரல்
செயல்பாட்டை மேம்படுத்தி,
உடலின் ஆக்ஸிஜன் அளவை
அதிகரிக்கிறது.

”

மேலும் அலர்ஜியை குறைத்து சுவாசப் பிரச்சனையில் இருந்து உடனடி நிவாரணம் கொடுக்கிறது.

உடற்பயிற்சி

நுரையீரலின் சுவாச திறனை அதிகரிக்க ஏரோபிக் பயிற்சிகள் நல்லது. நடைப்பயிற்சி, நீச்சல், மற்றும் சைக்கிள் ஓட்டுதல் போன்ற ஏரோபிக் பயிற்சிகள் நுரையீரல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தி, உடலின் ஆக்ஸிஜன் அளவை அதிகரிக்கிறது.

ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் நிறைந்த உணவுகள்

மஞ்சள், இஞ்சி, துளசி, இலை காய்கறிகள் சிறந்த ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் நிறைந்த உணவுகள், அதே நேரத்தில் சூடான சூப்புகள், மற்றும் உணவுகள் நுரையீரல் தொற்று நேரத்தில் சிறந்த உணவாகும். இவ்வணவுகள் நுரையீரல் திசுக்களை சரி செய்து, அவற்றை பாதுகாக்க உதவுகின்றன.

டிபிரனேஜ் போஸ்

இப்பயிற்சி, நுரையீரலின் பல்வேறு பகுதியிலிருந்து சளியை வெளியேற்ற உதவுகிறது. இந்த இயற்கை முறையானது காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.

நெரிசலை நீக்குகிறது. மற்றும் சுவாசத்தை எளிதாக்குகிறது. குறிப்பாக சுவாச பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு இது நிவாரணம் அளிக்கிறது.

பொதுவாக காற்று மாசுபாட்டைத் தவிர்க்க, காற்று மாசுபாட்டிலிருந்து விலகி இருப்பது மிகவும், முக்கியம். ஏனெனில் காற்று மாசுபாடு சுவாச நோய்களின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. மற்றும் நுரையீரலை சேதப்படுத்துகிறது. காற்று மாசுபாடு உள்ள இடங்களுக்கு செல்வதை தவிர்க்கவும்.

செல்ல வேண்டிய கட்டாயமிருந்தால் மாஸ்க் அணிய வேண்டும். நுரையீரல் சார்ந்த சிறு அறிகுறிகள் தெரிந்தாலும் உடனே அதை சரிசெய்ய வேண்டும். ஆரம்ப நிலையிலேயே சரி செய்யாமல் விட்டால் பெரிய ஆபத்தை எதிர்கொள்ளும் அபாயம் ஏற்படும்.

குரு மார்களின் முறையான வழிகாட்டுதல் இல்லாமல் நாமாக மூச்சுப் பயிற்சி மேற்கொள்வதை தவிர்க்க வேண்டும். தவறான மூச்சுப் பயிற்சி, சிகரெட் பிடிப்பது, அதிக குளிர்மானம், ஐஸ்கிரீம் இவற்றை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். குளிர்காலங்களில் வெந்நீராக அருந்துவதே சிறந்தது.



நோயின்றி வாழ்வதற்கும் கற்ப மருந்துகள்



த மிழ் மருத்துவ முறைகளில் கற்ப மருந்துகள் தலையாயன. கற்பம் என்றால் நீடித்த வாழ்வழிக்கும் மருந்து என்று பொருள் கொள்ளலாம்.

மனிதன் நோயின்றி வாழவும், உடலைப் பாதுகாக்கவும் சித்தர்கள் கூறிச் சென்ற நெறிமுறைகளுள் காய கற்பமும் ஒன்றாகும். காய கற்பம் என்பது நம் உடலை நோயின்றிக் காக்கவும், நோய் வராமல் தடுக்கவும், நரை, திரை, மூப்பு, சாக்காடு இன்றி பாதுகாக்கவும் பயன்படும். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்து நோயின்றி நூறாண்டு வாழ வைக்கும் ஆற்றல் கொண்டது.

இஞ்சித்தேன் : தேனில் இஞ்சியைக் கீற்றுக்கலாக்கிப் போட்டு ஊறவைத்து கற்ப முறைப்படி உண்ண நரை, திரை, மூப்பு முதலிய நீக்கிய உடல் நலம் பெறலாம்.

பொன்னாங்கண்ணி: வயலில் செழிப்பாக வளர்ந்த பொன்னாங்கண்ணி இலையை நெய்விட்டு வதக்கி மிளகு, உப்பு முதலிய சேர்த்து புளி நீக்கிப் பத்தியங்காத்து உணவுடன் கற்பமுறைப்படி உண்ண உடல் அழகுடன் நிலைக்கும்.

வேம்பு: வேப்பந்துளிர், முதிர்ந்த இலை இவைகளை இடித்து இதற்கு அரை பங்கு ஓமம், உப்பு சேர்த்து இடித்துப் பொடித்து பக்குவப்படுத்தி ரோகிணி நட்சத்திரத்தில் நல்ல நாள் பார்த்து உண்ண உடலுக்கு நன்மை உண்டாகும்.



இஞ்சியை

சுத்தம் செய்து, கீற்றாக வெட்டி தேனில் நன்கு ஊறவைத்து காய கற்ப முறைப்படி மனத்திடத்துடன் உண்டு வர நரை, தீரை, மூப்புகள் இன்றி வாழலாம்.



கற்றாழை: கற்றாழையை ஊறுகாயாக அல்லது வற்றலாக செய்து கற்ப முறைப்படி உண்ண இரசவர்க்க பண்டங்களும் கனிகளும் புசிப்பதனால் ஏற்படும் நன்மையுண்டாகும்.

மணத்தக்காளி: மணத்தக்காளியானது காய், கனி, இலை, வேர் முதலானவைகளை ஊறுகாய், வற்றல், கறி, குடிநீர் ஏதாவது செய்து மணத்தக்காளி உண்டால் உயிர்வாழ உடல் நலம் நல்கும்.

கீழாநெல்லிச் சமூலம்: சமூலத்தினை அரைத்துப் பசுந்தயிரில் குழப்பிக் கலந்து தினமும் கற்ப முறைப்படி உண்டால் மேக நோயினால் ஏற்படும் வெட்டை பிணி நீங்கும்.



சுரை: உடம்பை வீங்கச் செய்கின்ற நீரேற்றப் பிணியை போக்க காயை நீக்கி சுரைக்கீரையைப் பூண்டுடன் சமைத்து ஒரு மண்டலம் உண்ணவும்.

கர்ச்சூர்: மார்பில் நொந்து கடுத்து மார்படைப்பைச் செய்யும் வாயுவைப் போக்க கர்ச்சூர் என்ற பேரிச்சங்காய்க் கொட்டை நீக்கி தேனில் ஊறவைத்து கற்ப முறையில் புசிக்க வேண்டும்.

குப்பைமேனி: வாத கபப் பிணியைப் போக்க குப்பைமேனி கீரையை வேகவைத்து பாகம் பண்ணி ஆமனக்கு நெயில் தாளிதம் செய்து கற்ப முறையாக ஒரு மண்டலம் புசிக்கலாம்.

துளசி: பித்தத்தை நண்பனாக்கிக் கலந்த வாதப்பிணி, கபப்பிணி, விடமித்த கப



நோயாகிய சன்னி இவை தீரும்.

வில்வம்: மயக்கத்தினால் பேச்சை குழறச் செய்யும் நோயும், கபமும் நீங்கி, உடலுக்கு அழகையும் மாண்பையும் கொடுக்கும்.

அறுகம் வேர் : அறுகம் வேரினைப் பொடித்து மூவிரல் அளவு ஒரு மண்டலம் வரை உட்கொண்டு வர வெப்ப நோய்களும், முக்குற்றப் பிணிகளும் நீங்கும்.

இஞ்சி : இஞ்சியைச் சுத்தம் செய்து, கீற்றாக வெட்டி தேனில் நன்கு ஊறவைக்கவும். காய் கற்ப முறைப்படி மனத்திடத்துடன் உண்டு வர நரை, திரை, மூப்புகள் இன்றி வாழலாம். கண்களின் பார்வையை அதிகப்படுத்தும். கபத்தால் தோன்றிய நோய்களைப் போக்கும். பெருவயிறு எனும் நோய்க்கு இஞ்சிச் சாறை நாள் ஒன்றுக்கு 40 மி.லிட்டராக உயர்த்தி, 240 மி.லிட்டர் வந்த உடன் நோய் நீங்கும் வரை 240 மி.லி கொடுத்து வர பெருவயிறு தீரும்.



ஆலம்விழுதுக் கற்பம் : ஆலம்விழுதுச் சாறுடன் கற்கண்டு கூட்டி 48 நாட்கள் கற்ப முறைப்படி உண்டு வர விந்து கட்டுப்படும். உடல் காய்சித்தி அடையும்.

ஆலம் பாலினைத் தேவையான அளவு எடுத்துக்கொண்டு அத்துடன் அறுகம்புல் சூரணத்தைச் சேர்த்துக் குழைத்து மூவிரல் அளவு 48 நாட்கள் உண்டு வர வெண்குட்டம் தீரும். சரீர ஒளி உண்டாகும். இதே போன்று ஆல மரத்தின் வேர், பழம் இவற்றையும் கற்ப முறைப்படி உண்டு வந்தால் உடல் பலமாகும்.

விஷ்ணு கிரந்தி : விஷ்ணு கிரந்தியைப் பாலில் அரைத்து 48 நாட்கள் உண்டு வர என்பு சுரம் தீரும். கண் ஒளி அதிகமாகும். உடலில் ஏற்படும் வலிகள் அனைத்தும் தீரும்.

தூதுவளை: “திருக் குளத்தை நன்றாக்கித் தின்றுவையே னல்ல திருக் குளத்தை போலே திருந்துந் திருக்குளத்தை யெல்லா மிரவுவினை யென்ன வருந் தூதுவளை யெல்லா மிரவுமினி யென்”

தூதுவளைக் கீரை, வேர், வற்றல், காய், ஊறுகாய் இவற்றை 40 நாட்கள் புசித்து வந்தால் கண்ணில் தோன்றும் தீக்குற்ற மிகுதி, மற்றக் கண்நோய்கள் அனைத்தும் தீரும்.

தூதுவளைப் பூவுடன் முருங்கைப் பூவைச் சேர்த்து சூரணம் செய்து, பசும் பாலுடன் கலந்து உண்டு வர தாது விருத்தி உண்டாகும்

நன்னாரி: நன்னாரியின் வேர், இலை, கொடி, காய், பூ இவைகளை நெய்விட்டு வதக்கி வறுத்துக் கொண்டு, புளி, உப்பு, மிளகு சேர்த்து துவையல், வடகம் போன்ற பொருட்களாக பாகம் செய்து 48 நாட்கள் உண்டு வர வெள்ளை, அக்குள் நாற்றம், வியர்வை நாற்றம் போன்றவை தீரும்.

எலுமிச்சை: எலுமிச்சம் பழத்தை ரசமும் ஊறுகாயுமாகக் கற்ப முறையாய்ப் பத்தியத்துடன் ஆறு மாதம் உண்டு வர

நரை, திரை, மூப்பு மாறும். பெருவயிறு, பக்க சூலை, முடம், வெறி, மயக்கம், மனச் சோர்வு போன்ற நோய்களும் அடியோடு நீங்கும்.

கடுக்காய்: கடுக்காய் மேல் தோலைச் சூரணம் செய்து தேனுடன் உண்டு வர உடல் உரமாகும். கடுக்காய்த் தோலைப் பொடித்துக் கொண்டு ஒரு நிலக்கடலை அளவு நீருடன் கற்ப முறைப்படி புசித்து வந்தால் காமாலை நோய் அணுகாது.

நெல்லிக்காய்: “மூப்புளகா யந்தணிந்து மோகம் பிறக்குமிள மாப்பிளை போலேயழகு வாய்க்குமே”

மூப்படைந்தவரும், இளம் மாப்பிள்ளை போல் அழகுடன் இருக்க நெல்லிக்கனியைப் பாகஞ் செய்து உண்ணலாம்.

நெல்லி மரப்பட்டை, வேர், விதை, காய், கனி இவற்றைச் சூரணம் செய்தோ, குடிநீரிட்டோ கற்ப முறைப்படி உண்டு வர நோயின்றி வாழலாம்.

பலாப்பூ: பலா மரத்தின் பூக்களைக்



கொண்டு வந்து நன்கு காய வைத்துப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு, மூவிரல் கொள்ளும் அளவு தேனில் உண்டு வர நரைத்த மயிர் கருத்து விடும். உடல் வலுக்கும்.

வல்லாரை: வல்லாரையைக் காடியில் ஊற வைத்துச் சூரணம் செய்து உண்டு வந்தால் உடல் இளமையுடன் காணப்படும். நோய் வராது.

**சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரைய முடியும்
உடல் ஒத்துழைத்தால்தான் நினைத்ததை சாதிக்க முடியும்**

 **RJR Hospitals**

RJR Youtube Channel பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

SUBSCRIBE



நீங்கள் ஆரோக்கியமாக **120** ஆண்டுகள் வாழ
மருத்துவர்கள் வழிகாட்டும் **5,000**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

www.rjrherbalhospitals.com



மருத்துவர் சுகன்யா

மன அழுத்தம் அதிகமானால் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களும் அதனால் வரும் நோய்களும்

மன அழுத்தம் என்பது அனைவருக்கும் ஏற்படக் கூடிய ஒரு விஷயம். மன அழுத்தம் நாம் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் போது ஏற்படும் ஒரு பொதுவான உணர்வு. இந்த மன அழுத்தமானது எந்த அளவிற்கு உடலை பாதிக்கிறது என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் அறிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அது சிறிய அளவில் உந்துதலாக இருந்தாலும், நீடித்தால் உடல் மற்றும் மனநலனில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். இதன் விளைவுகள் தலைவலி, தூக்கமின்மை, எரிச்சல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல், இதய நோய்கள், நீரிழிவு மற்றும் செரிமானப் பிரச்சனைகள் போன்றவையாகும்.

வேலையில் அழுத்தம் அல்லது அதிருப்தி போன்ற காரணங்களும், பணரீதியான பொருளாதார பிரச்சனைகள், உறவில் பிரச்சனை அல்லது நம்மை நேசிப்பவர்களின் மரணம் போன்றவை நமக்கு அதிகபடியான மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். இத்தகைய மன அழுத்தத்தை சரியாக நிர்வகிக்கா விட்டால் அல்லது அது நீண்ட காலமாக தொடர்ந்தால் அதனால் பின்வரும் ஏழு

கடுமையான உடல் நல பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புள்ளது.

இதய பிரச்சனைகள்

மன அழுத்தம், மாரடைப்பு மற்றும் இதய நோய்களின் அபாயத்திற்கும், மன அழுத்தத்திற்கும் இடையே உள்ள உறவை குறித்து விஞ்ஞானிகள் நீண்ட



காலமாக சந்தேகித்து வந்தாலும் அது எவ்வாறு இணைக்கப்பட்டுள்ளன என்பது குறித்து சமீபத்தில் அவர்கள் தெளிவாக்கியுள்ளனர்.

ஹார்வர்ட் மருத்துவ பள்ளியில் நிகழ்த்திய ஒரு ஆய்வில் அதிக அளவு மன அழுத்தத்தை தாங்கும் மக்களிடம் இருந்து வரும் ரத்த மாதிரிகளில் நோயை எதிர்த்து போராடும் ரத்த வெள்ளை அணுக்களின் அளவு குறைவாக இருப்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டறிந்தனர். இதனால் அவர்களது தமனி கடினமாகியுள்ளது. மேலும் ரத்த ஓட்டத்தில் கொழுப்பு மற்றும் டிரைகிளிசரைடுகளின் அளவு அதிகமாகிறது.

உடல் பருமன்

மன அழுத்தம் காரணமாக கார்போஹைட்ரேட்ஸ் அதிகமான உணவுகளை அவர்கள் உட்கொள்கின்றனர். மேலும், இந்த உணவுகள் உடலில் செரோடொனின் அளவை அதிகரிக்கின்றன. இதனால் நமக்கு நல்ல உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன. ஆனால் மனித உடலில் கொழுப்பு சேமிப்பு ஆற்றல் பயன்பாட்டை நிர்வகிப்பதில் முக்கிய பண்பு வகிக்கும் கார்டிசோல் ஹார்மோனானது நாட்பட்ட மன அழுத்தம் காரணமாக அதிகமாக



“

மன அழுத்தம்
ஏற்பட்டால் உடலில் உள்ள மன அழுத்தத்திற்காக ஹார்மோன்கள் குளுக்கோஸின் அளவை நேரடியாக பாதிக்கின்றன!

”

சரப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இந்த ஹார்மோன் பசியை அதிகரிக்கிறது. மேலும் இது சர்க்கரை அல்லது கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை உண்பதை ஊக்கமளிக்கிறது என்றும் ஆதாரங்கள் கூறுகின்றன.

நீரிழிவு நோய்

மன அழுத்தம் நேரடியாக நீரிழிவு நோயை ஏற்படுத்தாது. ஆனால் அதை சரியாக நிர்வகிக்காவிட்டால் அது நிச்சயமாக நமது நிலையை மோசமாக்கும். உடலில் உள்ள மன அழுத்தத்திற்காக ஹார்மோன்கள் குளுக்கோஸின் அளவை நேரடியாக பாதிக்கின்றன என்பதே இதனால் நீரிழிவு நோய் வர காரணமாகிறது.





மனச் சோர்வு

நாள்பட்ட கணக்கில் மன அழுத்தத்தை அனுபவிப்பது மூளைக்குள் பல்வேறு மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது. இதில் செரோடோனின், டோபமைன் போன்ற நரம்பியல் கடத்தி அமைப்புகளில் ஏற்றத்தாழ்வு ஏற்படும். இத்தகைய ஏற்றத்தாழ்வுகள் தூக்கம், மனநிலை மற்றும் ஆண்மை ஆகியவற்றில் எதிர்மறையான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். மேலும் சில சந்தர்ப்பங்களில் மக்கள் நிரந்தரமான அதிகமான அளவில் கார்டிசோல்களை கொண்டிருக்கலாம் இது மூளை செல்களை நிரந்தரமாக சேதப்படுத்துகின்றன என்று கூறப்படுகிறது.

இரைப்பை குடல் பிரச்சனைகள்

மன அழுத்தம் மற்றும் செரிமான பிரச்சனைகளுக்கு இடையே பல வலுவான தொடர்புகள் உள்ளன. மன அழுத்தம் இரைப்பை மற்றும் குடல் மண்டலத்தில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இதனால் குடலில் தொற்று நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. குடலில் புண்கள், எரிச்சல் போன்ற நோய்களை இது ஏற்படுத்தும்.

தூக்க சிக்கல்கள்

மன அழுத்தத்தால் பலர் தூக்கமே இல்லாத இரவை அனுபவிக்கின்றனர். உடலும் மனமும் ஆரோக்கியமாக இருக்க ஒருவர் குறைந்தது 7 மணிநேரமாவது ஒருவர் தூங்க வேண்டும்.

தூக்கம் குறைவதால் மன அழுத்தம், கவலை, எரிச்சல் அதிகரிக்கும். சிறிய

விஷயத்திற்கே கோபம் வருதல், மனநிலை அடிக்கடி மாறுதல் போன்றவை ஏற்படும்.

மன அழுத்தம் ஏற்பட்டால் தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது. இந்தத் தூக்கமின்மை மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மன அழுத்தமும் தூக்கமும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையது. எனவே மனதை மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தூக்கமும் சரியான அளவு வேண்டும்.

தூக்கம் குறைவதால் உடலில் ஹார்மோன் சமநிலை பாதிக்கப்படுகிறது. பசி உணர்வை கட்டுப்படுத்தும் ஹார்மோன்கள் சீர்குலைந்து அதிகமாக சாப்பிடும் பழக்கம் உருவாகும். இதனால் உடல் எடை அதிகரித்து, சர்க்கரை நோய் (Type 2 Diabetes) ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது.

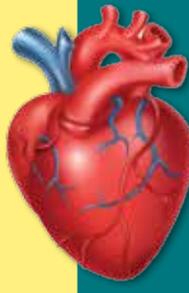
அடிக்கடி நோய்

ஒரு நபர் தொடர்ந்து மூக்கடைப்பு அல்லது பிற நோய்களுடன் போராடினால் மன அழுத்தம் காரணமாக இருக்கலாம். மன அழுத்தம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பாதிக்கலாம்.

அடிக்கடி சளித்தொல்லை ஏற்படுதல், நோய்த்தொற்று எளிதாக தாக்குதல், செரிமான மண்டலம் பாதிக்கப்படுதல் என பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. வேலை செய்யும் திறன் குறைகிறது. களைப்புடன் காணப்படுதல், எதிலும் ஈடுபாடு இல்லாத நிலையையும் மன அழுத்தம் ஏற்படுத்துகிறது.



RJR மருத்துவர் குழு



தயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளவும்பக்கவாதம் உள்ளிட்ட கார்டியோவாஸ்குலர் ஆபத்துகள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும் சில மூலிகைகளை அடையாளம் காட்டியுள்ளது ஆயுர்வேதம். அந்த மூலிகைகள் என்னென்ன என்று இங்கு பார்க்கலாம்.

பூண்டு

பூண்டு இதயத்துக்கு நல்ல நண்பன் என்று சொல்லலாம். ஆயுர்வேதம் பல நூற்றாண்டுகளாக பூண்டை இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் மூலிகை உணவாகப் பரிந்துரை செய்து வருகிறது.

இதயத் தசைகளை வலுப்படுத்துதல், ரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைத்திருப்பது, இதயத்திற்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிதலைத் தடுத்தல் ஆகிய வேலைகளை பூண்டு செய்கிறது.

குக்குலு

ஆயுர்வேதத்தில் மிக முக்கியமாகப் பார்க்கப்படுகிற மூலிகைகளில் ஒன்று இந்த குக்குலு. இதில் ஆன்டி இன்ஃபிளமேட்டரி பண்புகள் நிறைந்து இருக்கின்றன. இவை இதயத் தமனிகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகின்றன.

இதயத்திற்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாய்களில் அடைப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்க இந்த குக்குலு முக்கியமான மூலிகையாக இருக்கிறது.



இதயம் நலமாக இருக்க வேண்டுமா?



மஞ்சள்

மஞ்சள் சருமம் தொடங்கி ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியத்தையுமே மேம்படுத்தக்கூடிய மூலிகைகளில் ஒன்று. இந்தியர்களின் சமையலறையில் மஞ்சள் இல்லாத வீடுகளே இருக்காது. இந்த மஞ்சளில் குர்குமின் என்னும் மூலக்கூறுடன் சேர்ந்து ஆற்றல் வாய்ந்த ஆன்டி ஆக்சிடண்ட்டுகள், ஆன்டி இன்ஃபிளமேட்டரி பண்புகள் ஆகியவையும் நிறைந்து இருக்கின்றன.

அர்ஜுனா

அர்ஜுனா மரம் என்பது ஆக்ஸிஜனேற்ற அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் ஆண்டிமைக்ரோபியல் போன்ற பல்வேறு மருத்துவ குணங்களை கொண்டுள்ளது. உடலின் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும் இதய கோளாறுகளை தடுத்து இதயத்தை வலுவாக வைத்திருக்க செய்கிறது. ரத்த அழுத்தத்தை சீராக்கவும் கார்டியோவாஸ்குலர் ஆரோக்கியத்துக்காகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த மரத்தின் பட்டையை பொடி செய்து அதை பசும்பால் அல்லது தேனில் குழைத்து சாப்பிட நரம்புகள் வலுப்படும்.



RJR மருத்துவர்க்குழு

தினமும் இரண்டு சாப்பிடுவேன். ஆனால் மஞ்சள் கருவை சாப்பிடுவதில்லை என்று சொல்பவர்கள் நிறைய பேரை பார்த்திருப்போம். எளிதாக சமைக்கக் கூடிய சத்து நிறைந்த உணவு முட்டை.

சத்து நிறைந்தது என்பதற்காக முட்டை அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு முட்டை போதும். கொழுப்பு சத்து ஏற்கனவே உடலில் அதிகம் இருந்தால் வாரம் இரண்டு முட்டை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

முட்டை பல்வேறு வடிவத்தில் சமைத்து உண்ணப்பட்டாலும் வேகவைத்து சாப்பிடுவது சிறந்தது. ஏழு நிமிடத்துக்கு மேல் வேகவைக்க வேண்டாம். அதிக நேரம் வேகவைத்தால் மஞ்சள் கருவுக்கு மேல் பிரவுண் நிறம் படையும். அது உடலுக்கு ஆரோக்கியமல்ல.

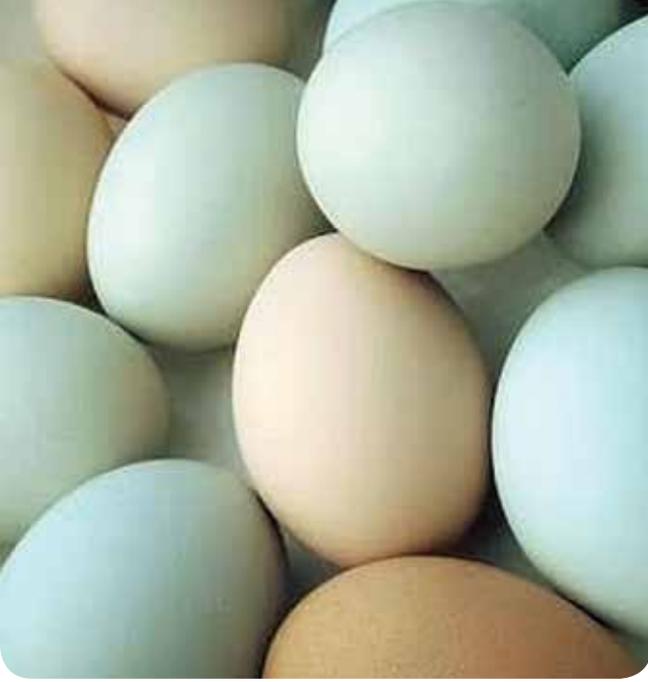


முட்டையின் மஞ்சள் கருவை இதுக்குபவரா நீங்கள்?

நாம் சாப்பிடும் சாதாரண கோழி முட்டையில் நமக்குத் தேவையான அனைத்து வைட்டமின் சத்துகளும் நிறைந்திருக்கின்றன. அதனால்தான் உலகின் மிகச் சிறந்த உணவு வகைகளில் ஒன்றாக முட்டை திகழ்கிறது.

40 முதல் 50 கிராம் எடை கொண்ட ஒரு முட்டையில், 187 மில்லிகிராம் கொழுப்புச்சத்து உள்ளது. சாதாரணமாக ஒரு மனிதருக்கு ஒரு நாளைக்குத் தேவையான கொழுப்புச்சத்தின் அளவு 300 மில்லிகிராம்தான். இரண்டு முட்டைகள் அந்தக் கொழுப்புச்சத்தின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்துவிடும். 78 கலோரிகள் கொண்ட ஒரு முட்டையில் 6.6 கிராம் புரதச்சத்து இருக்கிறது. குறிப்பாக, நாட்டுக்கோழி முட்டையில் ரிபோஃப்ளேவின், பையோடின் வைட்டமின்கள் பி2, பி6, பி12, ஏ, டி ஆகியவையும் செலினியம், துத்தநாகம், இரும்பு, காப்பர், அயோடின் போன்ற கனிமச்சத்துகளும் இருக்கின்றன.

முட்டையிலிருக்கும் கோலின் சத்து, குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவக்கூடியது. கருவுற்ற தாய்மார்கள் முட்டை சாப்பிட்டால், வயிற்றிலுள்ள



முட்டையில்

நல்ல கொழுப்பே உள்ளது. எனவே இதய நோய்க்காரர்கள் முட்டை சாப்பிட பயப்பட வேண்டாம். ஆனால் தினமும் உடற்பயிற்சி அல்லது நடைப்பயிற்சி அவசியம்.



குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி சீராக இருக்கும். முட்டையிலிருக்கும் ஃபோலிக் அமிலம், வயிற்றில் வளரும் குழந்தையின் நரம்புகளில் எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாமல் இருக்க உதவும். பொதுவாகவே வளரும் குழந்தைகள், தினமும் ஒரு முட்டை சாப்பிடுவது அவர்கள் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது.

முட்டையில் நல்ல கொழுப்பே உள்ளது. எனவே இதய நோய்க்காரர்கள் முட்டை சாப்பிட பயப்பட வேண்டாம். ஆனால் தினமும் உடற்பயிற்சி அல்லது நடைப்பயிற்சி அவசியம்.

வயதானவர்கள் வேகவைத்த முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை தினமும் சாப்பிடலாம். வாரத்துக்கு இரண்டு அல்லது மூன்றுமுறை மஞ்சள்கருவுடன் சேர்ந்து சாப்பிடுங்கள் போதும்.

முட்டையை சமைத்த உடன் சாப்பிடுவது நல்லது. சமைத்து வெகுநேரமான முட்டையை தவிர்த்து விடுங்கள். காலை அல்லது மதியம் முட்டை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், இரவு நேரத்தில் முட்டை சாப்பிடுவதை தவிர்ப்பது நல்லது. அப்படியே சாப்பிட்டால் 10 நிமிடமாவது சிறு நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்பவர்களிடம் அதிக அளவில் பச்சை முட்டை சாப்பிடும் பழக்கம் இருக்கிறது. யாராக இருந்தாலும் பச்சை முட்டை சாப்பிடுவதை தவிர்ப்பது நல்லது. தொடர்ந்து பச்சை முட்டை சாப்பிட்டால் வைட்டமின் பி குறைபாடு ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம்.

மஞ்சள் கருவை எல்லோரும் சாப்பிடலாமா கூடாதா....

வெள்ளைக்கரு மஞ்சள்கரு என இரண்டு பாகம் முட்டைக்குள் இருக்கும். வெள்ளைக்கருவில் புரதமும், மஞ்சள் கருவில் புரதத்தோடு கொழுப்பும் நிறைந்து இருக்கும். கொழுப்பு சத்து உடலில் ஏற்கனவே அதிக அளவில் இருப்பவர்கள் மஞ்சள் கருவை ஒதுக்குகிறார்கள்.

மறந்து விடாதீர்கள். முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைவிட மஞ்சள்கருவில் அதிக ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. வைட்டமின் ஏ, பி, இ, டி மற்றும் கே, அமினோ அமிலங்கள், ஃபோலிக் அமிலம், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், கொழுப்பு, கோலின், செலினியம், துத்தநாகம் போன்றவை நிரம்பியுள்ளன.

மஞ்சள் கருவில் உள்ள வைட்டமின் கே, எலும்புகளுக்கு வலுகொடுக்கும்.



ஆஸ்டிரேலியாவில் வராமல் தடுக்கும். இதிலுள்ள செலினியம் மார்க்கம் மற்றும் குடல் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கும். ரத்த சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க உதவும். உடலில் ஆக்சிஜன் சீராகப் பரவ உதவும். இதிலுள்ள கோலின் சத்து, மூளை மற்றும் கண் வளர்ச்சிக்கும் மூளை சுறுசுறுப்பாக இயங்கவும் உதவும். முதுமையில் வரும் கண்புரையைச் சரிசெய்யும். அல்சைமர் மற்றும் மனஅழுத்தத்துக்கு நிவாரணம் தரும்.

மஞ்சள் கருவில் உள்ள கோலின் ரத்த நாளங்களைப் பாதிக்கும் ஹோமோசைஸ்டின் அளவை ஒழுங்குபடுத்துவதோடு ஆன்டி இன்ஃப்ளாமேட்டரியாகச் செயல்பட்டு இதய நோய்கள் வராமல் தடுப்பதாக கண்டறிந்திருக்கிறார்கள்.

நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு மனிதனுக்குத் தேவையான கொழுப்பின் அளவு 300. இதய

நோயாளிகள், ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் மற்றும் சர்க்கரை நோயாளிகள் 200 கிராம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். இந்தக் கொழுப்பின் அளவைச் சரிவிகித உணவின் மூலம் பெறுவது நல்லது.

உண்மையில், மஞ்சள் கரு கொலஸ்ட்ரால் குறைக்கும் என்றும், மஞ்சள் கருவில் உள்ள கொழுப்பு கல்லீரலில் உற்பத்தியாகும் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைப்பதோடு உடல் பருமன் ஏற்படுவதைத் தடுக்க உதவும் என்று ஆய்வுகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

வாரத்துக்கு நான்கு முதல் ஐந்து மஞ்சள் கருவைச் சாப்பிடலாம். வேகவைத்துச் சாப்பிடுவது சிறந்தது. முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் கொழுப்பு இருப்பதால், வயிற்றுப் பகுதியில் சதை அதிகரிக்கும். நடைபயிற்சி பழக்கம் உள்ளவர்களும், உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும், உடல் உழைப்பை போடுகிறவர்களும் மஞ்சள் கருவை தாராளமாக சாப்பிடலாம்.

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



RJR
HERBAL HOSPITALS



அறுவை சிகிச்சை இல்லாமல்

Scan, X-Rayயில் மூக்கில் சதை வளர்ச்சி, Sinus குழிகளில் Infection ஆகியிருக்கு, மூக்கு நடுத்தண்டு வளைவு ஏற்பட்டுருக்கு என பிரச்சனை உள்ளவர்கள் எங்களுடைய நசியம் சிகிச்சை, மூலிகை சிகிச்சை மூலம் 15 நாள் முதல் ஒரு மாதம் வரை சிகிச்சை பெற்று Scan, X-Ray எடுத்துப் பார்க்கும்போது மூக்கில் சதை வளர்ச்சி முற்றிலும் இல்லாமலும், மூக்கு நடுத்தண்டு வளைவு இல்லாமலும், சைனஸ் குழிகளில் Infection இல்லாமலும் இருப்பதை தெரிந்து கொள்ளலாம்.



திரும்ப திரும்ப இந்த பிரச்சனை வராமல் இருக்க ஆலோசனைகள் வழங்கப்படும்

சைனசைட்டிஸ் சிறப்பு மருத்துவ முகாம்

ஒவ்வொரு வாரமும் புதன்கிழமைகளில்...

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 PATIENTS

 250+
DOCTORS

 101+
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 | ஆயூர் | வேலூர்.

பெங்களூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT **மும்பை:** செம்பூர், நவிரும்பை, டோம்பிவிவி மற்றும் பாண்டிச்சேரி. மகாராஷ்டிரா. தெலுங்கானா. ஆந்திரா. கர்நாடகா மாநிலங்களில் 101க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: **9840098473 / 9952979474**



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

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



RJR
HERBAL HOSPITALS

ஆஸ்துமா, அலர்ஜி, சைனசைட்டிஸ் பிரச்சனைகளுக்கு மூலிகை சாறு சிகிச்சை



**அடிக்கடி சளி, மூக்கடைப்பு, சைனசைட்டிஸ்,
மூக்கில் சதை வளர்ச்சி, ஆஸ்துமா போன்ற
சுவாசப் பிரச்சனைகளுக்கு
மருந்து, மாத்திரை, இன்ஹேலர்-ல் இருந்து
முழுமையாக விடுபடலாம். வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து,
மாத்திரை எடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.**

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

60,00,000+
HAPPY PATIENT

250+
DOCTORS

101+
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.

பொங்கலூர்: கல்யாண் நகர், இராஜாஜி நகர், HSR LAYOUT மும்பை: செம்பூர், நவீமும்பை, டோம்பிவிலி மற்றும் பாண்டிச்சேரி. மகாராஷ்டிரா. தெலுங்கானா. ஆந்திரா. கர்நாடகா மாநிலங்களில் 101க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்.

FOR APPOINTMENT: 9840098473 / 9952979474



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

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com