

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:4 | இதழ்:8 | நவம்பர்-2022

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



கால்சியம்

மாத்திரைக்கு நிகரான
கருப்பு கவுனி அரிசி



நிலவேம்பு கறாயம்
அழக்கழ குழத்தால்
ஆண்மை பறிபோகுமா?



பாஸ்ட் புட்
உணவுகளால்
ஏற்படும்
பாதிப்புகள்



எலும்புத் தேய்மானம்
எப்படி தடுப்பது?

**குளிர்காலத்தில் அதிகரிக்கும்
சருமப் பிரச்சனையும் அதற்கான தீர்வும்**



WORLD'S
NO.1
HERBAL
HOSPITAL



நான்கு தலைமுறை பாரம்பரிய சிகிச்சை

சோரியாசிஸ் நோயில்

பாதிப்படைந்தோர் இனி கவலைப்பட தேவையில்லை..

எங்களிடம் சிகிச்சை பெற்று

700000

க்கும்
மேற்பட்டோர்

நோயிலிருந்து விடுபட்டுள்ளனர்



- சோரியாசிஸ் நோயிலிருந்து குணம்பெற
- வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து சாப்பிட வேண்டிய அவசியமில்லை
- அரசு மருத்துவமனைகளில் உயர் பதவியில் இருந்த மருத்துவர்களால் சிகிச்சை
- BAMS, BSMS, BNYS, MD மருத்துவ பட்டப்படிப்பு படித்த மருத்துவர்களால் சிகிச்சை
- நோயின் மூலக்காரணத்தை அறிந்து அதை வேரோடு பிடுங்கி எறியும் சிகிச்சை
- எல்லா உடல்வாகு உள்ளவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட மூலிகை மருந்துகளால் சிகிச்சை

தொடர்புக்கு: **787 11 11 115**

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

RJR HERBAL HOSPITAL

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

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



ஒரு நாட்டின் வளர்ச்சியும், வீழ்ச்சியும் தலைநகரத்தில் இருந்து தொடங்குகிறது என்பார்கள். தொழிற்சாலை, மின்சாரம், விமானநிலையம், மெட்ரோ முதலான அறிவியல் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சிகளும், உணவு, உடை முதலான கலாச்சார மாற்றங்களும் தலைநகரத்தில் முதலில் முளைக்கிறது. நாட்டின் பிற இடங்களுக்கு அவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக படர்கிறது.

தமிழகத்தின் தலைநகரம் சென்னையில் சில பகுதிகளில் தமிழ் நாளேடுகளை விட ஆங்கில நாளேடுகள் அதிக அளவில் விற்பனையாகிறது. தமிழில் படிப்பதையும், தமிழில் பேசுவதையும் கேவலமாக நினைக்கிறார்கள். இந்த தமிழ் விரோத மனநிலை புற்றுநோய் போல வளர்ந்து தமிழகத்தின் பிற பகுதிகளுக்கும் பரவாமல் தடுக்க வேண்டிய பொறுப்பு தமிழக அரசுக்கு இருக்கிறது.

அடுத்த 10 ஆண்டுகளில் வறுமைக் கோட்டுக்கு கீழே யாரும் இல்லை என்ற நிலையை எட்டுவது, மழைநீர் சேகரிப்பு, மண்வளம் பாதுகாப்பு, ஆக்ரமிப்பில் இருக்கும் நீர்நிலைகளை மீட்டெடுத்து பாதுகாத்தல், மண்ணை வளமாக்க தரிசு நில மேம்பாட்டு திட்டம், மக்களைத் தேடி மருத்துவம், மாணவர்களின் உயர்கல்விக்கு வழிகாட்டும் நான் முதல்வன் திட்டம் என தமிழக அரசு பல்வேறு நலத்திட்டங்களை செயல்படுத்தி வருகிறது. .

உண்மையில் தமிழர்கள் தங்களுடைய பாரம்பரிய அடையாளத்தை தொலைத்துவிடாமல் தலை நிமிர்ந்து வாழ இந்த நலத்திட்டங்கள் மட்டும் போதாது. தாய்மொழியான தமிழுக்கு உரிய அங்கீகாரம் தரப்பட வேண்டும். எங்கும் தமிழ் எதிலும் தமிழ் என்கிற உன்னதமான நிலை எட்டப்பட வேண்டும்.

அண்டை மாநிலங்களில் அவர்கள் மொழியிலேயே பெயர்ப்பலகைகள் இருக்கின்றன. காநாடகாவில் உள்ள பெயர்ப்பலகையில் தமிழ் இடம்பெற முடியாது. ஆனால் தமிழகத்தில் எந்த மொழியில் வேண்டுமானாலும் பெயர்ப்பலகை வைக்கலாம் என்ற நிலை இருக்கிறது. உதாரணத்துக்கு தமிழகத்தின் தலைநகரமான சென்னையை எடுத்துக் கொண்டால் 100க்கு 80 சதவீதத்துக்கும் அதிகமான பெயர்ப்பலகைகளில் தமிழ் இல்லை. ஆங்கிலத்தில் மட்டுமே எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இந்த நிலை மாறவேண்டும். தமிழ்நாட்டில் உள்ள வணிக நிறுவனங்கள், மருத்துவமனைகள், அலுவலகங்கள், தொழிற்சாலைகளில் உள்ள பெயர்ப்பலகைகள் ஒன்றுசுட தமிழ் இல்லாமல் இருக்கக் கூடாது என்கிற நிலை வரவேண்டும்.

தமிழகத்தில் உள்ள பெயர்ப்பலகைகள் அனைத்திலும் கட்டாயம் தமிழ் இடம்பெற வேண்டும். தமிழ் இடம்பெறவில்லை என்றால் அபராதம் விதிக்கப்படும் என்று தமிழக முதலமைச்சர் அவர்கள் ஒரேயொரு உத்தரவு போட்டால் போதும். அடுத்த 15 நாட்களில் அனைத்து பெயர்ப்பலகையிலும் தமிழ் வாழும். தமிழ் வாழ்ந்தால் தமிழ் இனம் வாழும்.

எல்லா மாற்றமும் ஏதோ ஒரு புள்ளியில் இருந்துதான் தொடங்குகிறது. தமிழகத்தில் எங்கும் தமிழ் எதிலும் தமிழ் என்ற நிலை தமிழக முதல்வர் முன்னெடுக்கும் அதிரடி செயல் திட்டங்களால் நிறைவேறும்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு-4 | இலக்கு-8 | நவம்பர்-2022

அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்
மற்றும் ஆசிரியர்:
எஸ்.ஆர்.ஜெயதுரை

முதன்மை ஆசிரியர் : செல்வி ஜெயதுரை

பொறுப்பாசிரியர் : மரு. வி.எஸ்.ரேவ நவீனா

இணை ஆசிரியர் : மரு. அ.ஓ.பிலியாமேரி

முதன்மை உதவி ஆசிரியர் : மரு.தி.மெர்லின் பெர்ஷியா

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

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

நிருபர் : எஸ்.ஹரி

புகைப்படக்காரர் : எம்.வரதராஜன்

வடிவமைப்பாளர் : ஜெகதீஷ் குமார்

நிர்வாக மேலாளர் : வி.அருள் மணி

அலுவலக உதவியாளர் : இ.சுரேஷ்

முகவரி

1B, 8/2, கிரசன்ட் பார்க் தெரு,

தியாகராய நகர்,

சென்னை - 600017, தமிழ்நாடு.

போன்: 9962994948

E-mail : herbalmiracle.2020@gmail.com

வாசகர் கவனத்துக்கு

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

CONTENT



60 வயதிலும் ஆரோக்கியமாக இருக்க
செய்ய வேண்டியவை

6



எலும்பு தேய்மானம்
தடுப்பது எப்படி?

18



வாத நோயை கட்டுப்படுத்த செய்யக்
கூடியவையும் செய்யக் கூடாதவையும்

22



அளவற்ற நன்மைகள் தரும்
கருப்பு திராட்சை

24



நொயின்றி வாழவைக்கும்
கருஞ்சீரகம்

28



எண்ணெய் வழியும் மூகத்துக்கு
இயற்கை தீர்வு

34



மருந்தாகும்
மருதாணி

38



நிலவேம்பு கஷாயம் அடிக்கடி
குடித்தால் ஆண்மை பறிபோகுமா?

44



மேனி ஆரோக்கியத்துக்கு
குப்பைமேனி

48



பாஸ்ட் புட உணவுகளால் ஏற்படும்
பாதிப்புகள்

52



குளிர்காலத்தில் அதிகரிக்கும்
சருமப் பிரச்சனையும்
அதற்கான தீர்வும்

60



மருத்துவர் ஓஃபிஸியாமேரி



60 வயதிலும் ஆரோக்கியமாக இருக்க செய்ய வேண்டியவை

நோ

யற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். 60 வயதிலும் ஆரோக்கியமாக இருக்க நாம் சிறுவயதில் இருந்தே நம் வாழ்க்கை முறைகளை நெறிப்படுத்த வேண்டும். விளையும்பயிர் முளையிலேயே தெரியும். அதேபோல் வாழ்க்கைக்கு வலுவான அடித்தளம் அமைத்துக் கொள்ளும் பருவம் நம் வளரிளம் பருவம். இந்தக் காலகட்டத்தில் அமைத்துக் கொள்ளும் பாதைதான் 60 வயதில் ஆரோக்கியமாக இருக்க வழி செய்யும்.



ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ நாம் கடைபிடிக்க வேண்டியவைகளில் முதலாவது ஆரோக்கிய உணவு, இரண்டாவது நல்ல உடற்பயிற்சி, மூன்றாவது நல்ல உழைப்பு, நான்காவது நல்ல உற்சாகம், ஐந்தாவது நல்ல உறக்கம். இவற்றையெல்லாம் சரிவரச் செய்தால் நிச்சயமாக 60 வயதில் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.

ஆரோக்கியமான உணவு

நாம் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழத்

தேவை சரிவிகித உணவு. உணவின் ருசி கருதி தனக்குப் பிடித்த உணவை அதிகமாக உட்கொள்வதைத் தவிர்த்து புரோட்டீன், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாது பொருட்கள் என அனைத்து சத்துக்களும் உடலுக்கு கிடைக்க பல உணவுகளை கலந்து உண்ண பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

நல்ல உடற்பயிற்சி

உடற்பயிற்சி என்பது ஆரோக்கியமான வாழ்வின் முக்கிய பங்காகும். உடற்பயிற்சி



ஆரோக்கியமான உறக்கம் இல்லாதவர்கள் உடல் எடை, மன அழுத்தம், உடற்சோர்வு போன்ற பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டும்.

செய்வதன் மூலம் மனதையும், உடல் உள்ளூறுப்புகளையும் பலப்படுத்த முடியும். காற்றோட்டமான சூரிய ஒளி படும் இடத்தில் உடற்பயிற்சி செய்வது மிக அவசியம். உடற்பயிற்சி செய்யும் நேரத்திலாவது சூரிய ஒளி நம்மீது முழுமையாக பட வேண்டும். அதிகாலையில் சூரியன் உதிக்கும் நேரத்தில் செய்யும் பயிற்சி நம் உடலுக்கு தேவையான வைட்டமின் சி சக்தி கிடைக்க உதவி புரிகிறது. குறைந்தது 40 நிமிடமாவது தினசரி உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். எப்பொழுதும் ஆக்டிவாக இருக்க வேண்டும். உடல் எடையை நன்கு பராமரிக்க வேண்டும்.

நல்ல உழைப்பு

உங்கள் வரவு செலவு என்ன என்பதை சரியான முறையில் முதலில் திட்டமிடுங்கள். பின் அவற்றை ஆக்கப் பூர்வமாக எப்படிச் செலவு செய்ய வேண்டும் அல்லது எவ்வாறு பணத்தை ஈட்ட வேண்டும் என்பதை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள். தினசரி உங்கள் வரவு செலவுகளை எழுதி வையுங்கள். சேமிப்பு மிக மிக அவசியம். இவற்றை சரிவரச் செய்தால் பொருளாதாரச் சிக்கல்கள் இருக்காது. பொருளாதாரச் சிக்கல்கள் இல்லை என்றால் மன அழுத்தம் இருக்காது. மன அழுத்தம் இல்லை என்றால் நோய்கள் வராது. நோய்கள் இல்லையென்றால் ஆரோக்கியமான வாழ்வு எப்பொழுதும் வாழலாம்.

நல்ல உற்சாகம்

உங்கள் மனதை எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எதிர்மறையான எண்ணங்களை தவிர்க்க வேண்டும். உங்களைச் சுற்றியுள்ள உறவுகளுக்கு

முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். அவர்களுடன் சிறிது நேரமாவது நேரத்தை ஒதுக்கி அன்பை பரிமாற வேண்டும். உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தாலே நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பீர்கள்.

மன்னிப்பு நன்றி போன்ற விஷயங்களை பயன்படுத்த தயக்கம் காட்டக் கூடாது. உங்களுடைய பாசிட்டிவிட்டியை மற்றவர்களுக்கு பரப்புவீங்கள். நல்ல புத்தகங்களை படியுங்கள். முகம் கோணாமல் உதவி செய்யுங்கள். உங்கள் மனம் உற்சாகமாக இருந்தால் நோய் உங்கள் பக்கம் நெருங்காது.

நல்ல உறக்கம்

எந்த வித தொந்தரவும் இல்லாமல் நிம்மதி யாக 8 மணி நேரம் தூங்கி எழுவதுதான் ஆரோக்கியமான உறக்கம். ஆரோக்கியமான உறக்கம் இல்லாதவர்கள் உடல் எடை, மன அழுத்தம், உடற்சோர்வு போன்ற பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டும்.

இரவுத் தூக்கம் நன்றாக இருந்தால்தான் அடுத்த நாள் நன்றாக இருக்கும். பெரும்பாலானோர் தூக்கத்தை ஒரு விஷயமாகவே கருதுவதில்லை. அதை உடலுக்கு ஓய்வாக மட்டுமே எண்ணுகின்றனர். தூக்கமே நமது ஆயுளை நிர்ணயிக்கிறது என்பதை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தூக்கத்தால் உடலில் பல்வேறு மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. தூக்கத்தைப் பொறுத்தே மனிதனுக்கு ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி அமைகிறது. எனவே போதுமான தூக்கம் உடலுக்கு கிடைக்கும்போது மட்டுமே ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு வழிகோல முடியும்.



காய்ச்சல், இருமல், தலைவலி போக்கும் குடிநீர்கள்



கொ

ரோனா பரவலுக்குப் பிறகு மக்களுக்கு குடிநீர் மீது அதிக நம்பிக்கை ஏற்பட்டிருக்கிறது. நவீன மருந்து மாத்திரைகளால் முடியாததை பிரச்சனைகளை சித்த மருத்துவ குடிநீர் தீர்த்து வைக்கும் என்ற உண்மையை புரிந்து கொண்டார்கள். மீண்டும் நம் முன்னோர்கள் போல தலைவலி, இருமல் போன்ற உடல்நல குறைபாட்டுக்கு கடியாய் வைத்துக் குடிக்கும் வழக்கம் அதிகரித்திருக்கிறது.



இயற்கையின் அருங்கொடையான மூலிகைகளில் இருந்து பெறப்படும் கஷாயங்கள் நோயிலிருந்து நம்மை காப்பதோடு, உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை குடிநீர் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்? எந்த கஷாயத்தை எந்த அளவு குடிக்க வேண்டும் என்பதை மருத்துவர் ஆலோசனையுடன் எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. இப்போது எந்த கஷாயம் என்ன

நோய்க்கு மருந்தாகும் என்பதை விரிவாக தெரிந்து கொள்வோம்.

நிலவேம்புக் குடிநீர்

நிலவேம்பு, வெட்டிவேர், விலாமிச்சன்வேர், சந்தனத்தூள், பேய்ப்புடல், கோரைக்கிழங்கு, சுக்கு, மிளகு, பற்பாடகம் இவை வகைக்குக் 5கிராம் எடுத்து 8இல் 1 பங்கு முறைப்படிக்காய்ச்சி, 30நீர் முதல் 60நீர் சுரம், தலைவலி, உடல் வலி முதலியவை நீங்கும்.



இயற்கையின் அருங்கொடையான மூலிகைகளில் இருந்து பெறப்படும் கஷாயங்கள் நோயிலிருந்து நம்மை காப்பதோடு, உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.



நொச்சிக் குடிநீர்

நொச்சிக் கொழுந்து ஒரு பிடி, மிளகு 5gm, பூண்டு 5gm, கம்மாறு வெற்றிலை பத்து இவைகளை 8இல் 1 பங்கு கியாழம் செய்து, 30ml முதல் 60ml வீதம் காலை மாலை இருவேளையும் தர, குளிர்சுரம், நீர்யேற்றம் போகும்.

மாமர வேர்ப்பட்டை குடிநீர்

மாமர வேர்ப்பட்டை, மாந்தளிர், நாவல்தளிர், புளியாரை, சிறுகுறிஞ்சான் நுணாவிலை, வாழைப்பூ இவை வகைக்கு 6 கிராம் எடுத்து இடித்து, 2,800 மி.லி நீர் விட்டு 300 மிலியாகக் காய்ச்சி, அதில் வறுத்திடித்த அரிசித் திப்பிலித் தூள் பொரித்த வெங்காரத்தூள் வகைக்கு 1 கிராம் சேர்த்துக் குடித்தால், தாகமுடன் கூடிய கழிச்சல், நான்கு நாள் முறைச் சுரம் தீரும்.

ஆடாதோடைக் குடிநீர்

இரண்டு மூன்று ஆடாதோடை கொழுந்து இலைகளைப் பொடிப்பொடியாக கத்தரித்து, ஒரு புதிய மண்சட்டியிலிட்டு, தேன் சிறிது கூட்டி எரிக்க. ஒருவித நன்மணம் வீசும், அத்தருவாயில், அதிமதுரம் 2 கிராம் எடை, திப்பிலி 1 கிராம் எடை தாளிசுபத்திரி 1/2 கிராம் எடை (வேண்டுமானால் சிற்றரத்தை 1/4 கிராம்) இவைகளை ஒன்றிரண்டாக நசுக்கிச் சேர்த்து, அரைப்படி சுத்த நீர் விட்டு அரைக்காற்படியாகக் குறுக்கி வடிகட்டி, காலை மாலை இருவேளையும் கொடுத்துவர கோழை கட்டறும், சளி வெளிப்படும்.

இருமல், இரைப்பு,சுரம், தலைபாரம் போன்றவைகள் நீங்கும்.

வால்மிளகு குடிநீர்

வால்மிளகு, அதிமதுரம், திப்பிலி, சிற்றரத்தை, கடுக்காய் இவைகளின் தூள் ஒரு எடை எடுத்துக் கலந்து, அதற்கு 15 மடங்கு நீர் விட்டுக் காய்ச்சி, நாலில் ஒன்றாய்க் குறுக்கி வேளைக்கு 30-60 மி.லி தினம் நாலு வேளை கொடுத்துவர, இருமல் நீங்கும்.

வெண்டை குடிநீர்

வெண்டைக்காய்ப் பிஞ்சைத் துண்டுத்துண்டாக வெட்டி 160 கிராம் எடுத்து, 700 மி.லி. நீரிற் சேர்த்து 350 மி.லி குறுக்கி வடித்து, அதில் சர்க்கரை 4 கிராம் கூட்டி கொடுக்க இருமல், நீர்க்கடுப்பு, கழிச்சல் வகைகள், இவைகளுக்கு 3570 மி.லி. வீதம் 34 மணிக்கொரு முறையாகக் கொடுத்துவரலாம். இதன் ஆவியைப் பிடித்துவர, இருமல், தொண்டைப்புண், தொண்டைக் கம்மல், தொண்டை எரிச்சல் தீரும்.

அரத்தை குடிநீர்

8 கிராம் எடை அரத்தையைச் சிதைத்து, 350 மி.லி. வெந்நீரில்போட்டு, மூன்று மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டி, 22 மி.லி. (அ) 44 மி.லி. வீதமெடுத்து, கொஞ்சம் தேன் விட்டுக்கலந்து கொடுத்துவந்தால் தொண்டையிற் கட்டும் கோழை, வறட்டு இருமல் நீங்கும்

மிளகு குடிநீர்

மிளகுத்தூள் 51 கிராம், நீர் 700 மி.லி, விட்டு அரைமணி நேரம் காய்ச்சி வடிக்கட்டி அதில் 3060 மி.கி. வீதம், தினம் 2, 3 தரம் கொடுத்து வர தொண்டைக்கம்மல், தொண்டைப்புண் இவைகள் நீங்குவது தவிர, வயிற்றை சார்ந்த நோய்களும் நீங்கும்.

மிளகு இலை, நொச்சிக் கொழுந்து, முதிர்ந்த மிளகாய் இலை, இலவங்கப் பச்சிலை அல்லது துளசியிலை இவைகளை ஓரெடை எடுத்து நன்றாக அரைத்து கழற்சிக்காய் அளவு காலை,



மாலை கொடுத்துவர முறைச்சரம் நீங்கும்.

ஐயகர குடிநீர்

சுக்கு, திப்பிலி, கிராம்பு, சிறுகாஞ் சொறிவேர், அக்கிராகாரம், முள்ளிவேர், கடுக்காய்த்தோல், ஆடாதோடை, கற்பூரவல்லி, கோஷடம், சீந்தில், சிறுதேக்கு, நிலவேம்பு, வட்டத்திருப்பி, முத்தக்காசு, இவை வகைக்கு 35கிராம் எடுத்து இடித்து, 15 பங்கு செய்து, ஒரு பங்கிற்கு 2 படி நீர் விட்டு முன்விதிப்படி கஷாயமாக்கி சந்திரோதய மாத்திரை அல்லது கோரோசனை மாத்திரையைப் பொடித்து, தக்க அளவில் தேன் சேர்த்து இழைத்து, இருவேளை முன் கஷாயத்துடன் தர, கபசரம் அனைத்தும் போகும்.

அமுக்கரா குடிநீர்

15 - 30கிராம் எடையுள்ள அமுக்கரா இலையை ஒரு பங்கிற்கு 4 படி நீர் விட்டு முன் விதிப்படி குடிநீர் செய்து கொடுக்கச் சுரம், தலைவலி தணியும். அல்லது ஊறல் நீர் செய்தும் கொடுக்கலாம்.

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 செய்து கொடுக்கவும். 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 ரேவ நவீனா



கால்சியம்

மாத்திரைக்கு நிகரான
கருப்பு கவுனி அரிசி

அம்மா சமையல்

21

கருப்பு கவுனி அரிசி லட்டு

தேவையான பொருட்கள்: கவுனி அரிசி - 1 கப், துருவிய முந்திரி, பாதாம், நிலக்கடலை - கால் கப், நாட்டுச் சர்க்கரை - முக்கால் கப், பசு நெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: கவுனி அரிசியை நன்கு சுத்தம் செய்து மாவாக நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். பின் அதனை வெறும் வாணலியில் சிறு தீயில் வைத்து வாசனை வரும் வரை வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன்பின் துருவிய முந்திரி,



பாதாம், நிலக்கடலை கலவையை லேசாக வாசனை வரும் வரை வறுக்கவும். இந்த கலவைகள் சூடாக இருக்கும்பொழுதே பொடித்த நாட்டுச் சர்க்கரையை கலந்து நெய்யை உருக்கி ஊற்றி சுடச்சுட சிறு உருண்டைகளாக பிடித்து எடுக்க வேண்டும். கருப்பு நிற அரிசியான கவுனி அரிசியில் சத்தான சுவையான லட்டு தயார்.

கருப்பு கவுனி அரிசியின் மருத்துவ பயன்கள்

தவிடு நீக்காத இந்தக் கருப்பு கவுனி அரிசியில் அபரிமிதமான இரும்பு, தாமிரம், துத்தநாகம், மெக்னீசியம், மேங்கனீஸ், சுண்ணாம்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், வைட்டமின் சத்துக்களும், நார்ச்சத்துக்களும், உடலுக்குத் தேவையான அமினோ அமிலங்களும், இருதய நோயினை போக்கக் கூடிய எண்ணெய் சத்துக்களும் அதிகம் உள்ளது.



சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு தேவையான அனைத்து சத்துக்களும் இந்த அரிசியில் உள்ளது. அளவோடு தொடர்ந்து இந்த அரிசியை உண்ண நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

ஒவ்வொரு அரிசியையும் ஒரு கால்சியம் மருந்து என்று கூறும் அளவுக்கு அதில் சுண்ணாம்புச் சத்து உள்ளது. குழந்தைகளின் எலும்பு வளர்ச்சிக்கும், கர்ப்பிணிகளுக்கு தேவையான சுண்ணாம்பு சத்துக்களும் இந்த அரிசியின் மகிமை ஆகும்.

சிகப்பு சோளம் அடை

தேவையான பொருட்கள்: சிகப்பு சோளம் - அரை கப், துவரம் பருப்பு - அரை கப், உளுத்தம் பருப்பு - 2 ஸ்பூன், பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை, வர மிளகாய் - 4, பெரிய வெங்காயம் - 1, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: சிகப்பு சோளம் மற்றும் பருப்பு வகைகளை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி 3 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். வெங்காயம் மற்றும் கறிவேப்பிலையை பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். ஊற வைத்தவற்றை தண்ணீர் வடித்து மிக்ஸியில் போட்டு மிளகாய், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து கொஞ்சம் கொரகொரப்பாக அரைக்கவும். அரைத்த மாவுடன் சீரகம், மஞ்சள் தூள், நறுக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும். கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவை மெல்லிய அடைகளாக வார்க்கவும். மேலே எண்ணெய் விட்டு இரண்டு பக்கமும் வெந்ததும் அடுப்பை அணைக்கவும். சுவையான சிகப்பு சோள அடை ரெடி.



சிகப்பு சோளத்தின் மருத்துவ குணங்கள்

நீரிழிவு நோய், செரிமான குறைகள், இரத்த சோகை, சர்க்கரை நோய், முதலியவற்றிலிருந்து நம்மை காக்கவும் வந்த நோயை போக்கவும் உதவும்.

சோளம் என்றவுடன் பலருக்கும் மஞ்சள் நிறத்தில் இருக்கும் மக்காசோளம் அல்லது பேபி கார்ன் போன்றவை நினைவிற்கு வரும். ஆனால் சிறுதானிய வகையில் நாம் குறிப்பிடும் சோளம்

அதுவல்ல. அதைவிட சிறிதாகவும், வெள்ளை, சிகப்பு நிறத்தில் இருக்கும் சோளத்தை நாம் இங்கு குறிப்பிடுகிறோம்.

சிகப்பு நிற சோளம் கண்குறைபாடுகளை சீர் செய்யும் "பீட்டா கரோட்டினை" அதிகம் கொண்டுள்ளது.

சோளத்தில் செய்யப்படும் அடை, வடை, புட்டு, இட்லி, தோசை, பணியாரம் சுவையாக இருக்கும். எளிதாக சோளத்தை முளைக்கட்டிய சுண்டலாகவும் உண்ணலாம்.

தர்பூசணி தோல் சட்னி

நாம் அனைவரும் இதுவரை இட்லி, தோசைக்கு தேங்காய் சட்னி, தக்காளி சட்னி, பூண்டு சட்னி என்று பல விதமான சட்னி அரைத்து சாப்பிட்டு இருப்போம். இது ஒரு சுவையான தர்பூசணி தோல் சட்னி. நாம் தர்பூசணி பழத்தில் உள்ள சதைப்பகுதியை சாப்பிட்டு விட்டு அதனுடைய தோலை தூக்கி எரிந்திருப்போம். ஆனால் இதன் தோல் சட்னி செய்வது எப்படின்னு பார்ப்போமா?

தேவையான பொருட்கள்: தர்பூசணி தோல் - 2 சிறிய துண்டுகள், தேங்காய் எண்ணெய் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், கடுகு



- கால் டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - 1 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு, காய்ந்த மிளகாய் - 5, பூண்டு - 2 பற்கள், இஞ்சி சிறிய துண்டு, தக்காளி - 2, புளி - சுண்டைக்காய் அளவு, நல்லெண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் நாம் எடுத்து வைத்திருக்கும் 2 சிறிய துண்டுகள் தர்பூசணி தோலை நீக்கி தண்ணீர் ஊற்றி கழுவி சுத்தம் செய்துவிட்டு அதனுடைய மேற்பகுதியில் உள்ள தடிமனான பச்சை நிற தோலை செதுக்கி எடுத்து விட்டு அதனை சிறிய சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். பின் அடுப்பை பற்ற வைத்து அதில் ஒரு கடாயை வைத்து அதில் நாம் எடுத்து வைத்திருக்கும் ஒன்றரை டீஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய்யை சேர்த்து அதில் கால் டீஸ்பூன் கடுகு சேர்த்து அது நன்கு பொரிந்தவுடன் அதனுடன் கால்

டீஸ்பூன் சீரகம், 2 டீஸ்பூன் கடலை பருப்பை சேர்த்து இவையெல்லாம் பொன்னிறமாக வரும் வரை வறுத்து கொள்ளவும். பிறகு அதனுடன் தேவையான அளவு கறிவேப்பிலை, 5 காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து நன்கு வதக்கிக் கொள்ளவும். இதனுடன் நாம் முன்பே நறுக்கி வைத்திருந்த தர்பூசணி தோலை சேர்த்து நன்கு வதக்கிக் கொள்ளவும். அடுத்து நாம் எடுத்து வைத்திருந்த 2 பற்கள் பூண்டு, சிறிய துண்டு இஞ்சி இவற்றை சேர்த்து வதக்கவும்.

இதனுடன் நாம் சிறிதாக நறுக்கிய தக்காளியை சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளவும். பின் தேவையான அளவு உப்பை சேர்த்து அதனுடனே சுண்டைக்காய் அளவு புளியை சேர்த்து நன்கு வதக்கிக் கொள்ளுங்கள். இவையனைத்தும் வதங்கிய பின் அதனுடன் கால் டீஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து 23 நிமிடத்தில் நன்கு வதக்கி விடவும். பிறகு அதனை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி குடு நன்கு ஆறியவுடன் அதனை ஒரு மிக்ஸி



ஜாரில் போட்டு அரைத்து கொள்ளவும். இப்போது சுவையான தர்பூசணி தோல் சட்னி ரெடி.

தர்பூசணி மருத்துவ பயன்கள்

நீரிழிவு நோய், இதய நோய், இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்கள், உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள் இந்தப் பழத்தை தாராளமாக சாப்பிடலாம்.

இந்த பழத்தில் இரும்புச் சத்து அதிகமாக உள்ளது. இந்தப் பழத்தில் பொட்டாசியம் அதிக அளவில் உள்ளது. இது மாரடைப்பு வருவதற்கான வாய்ப்புகளை குறைக்கும். இதயத் துடிப்பை சீராக்கும்.

தர்பூசணி பழத்துண்டுகளை பதநீரில் போட்டு ஒரு துண்டு ஐஸ்கட்டி சேர்த்து சாப்பிட்டு வர உடலில் உள்ள உஷ்ணம் குறைந்து உடலில் குளிர்ச்சி ஏற்படும் வயிற்று வலி தீரும்.



இந்தப் பழச்சாறுடன் ஒரு சிட்டிகை அளவு சீரகப் பொடி, சர்க்கரை சேர்த்து அருந்த நீர்த்தாரை எரிச்சல் நீங்கும். இந்தப் பழச்சாறுடன் ஒரு சிட்டிகை அளவு சீரகப் பொடி, சர்க்கரை சேர்த்து அருந்த நீர்த்தாரை எரிச்சல் நீங்கும்.

பாகற்காய் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்: பாகற்காய் - 2 அல்லது 3, சின்ன வெங்காயம் - 20, பூண்டு பற்கள் - 10, இஞ்சி - 1 துண்டு, தக்காளி பழம் - 3, புளி - ஒரு எலுமிச்சை பழம் அளவு, தேங்காய் துருவல் - அரை மூடி, வெந்தயம் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு அரை டீஸ்பூன், மிளகாய் தூள் - 2 அல்லது 3 ஸ்பூன், மல்லி தூள் - 2 அல்லது 3 ஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் - 1 சிட்டிகை, கறிவேப்பிலை - சிறிது, நல்லெண்ணெய் - 4 ஸ்பூன், உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை: ஒரு அடி கனமான வாணலியில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி காய்ந்ததும் கடுகை போட்டு தாளித்து கடுகு வெடித்ததும் வெந்தயம், சீரகம் இவற்றை போட்டு பொரிய விடவும். பொன்னிறமாக பொரிந்ததும் அதில் பாகற்காயை நன்றாக கழுவி உள்ளிருக்கும் விதைகளை நீக்கி விட்டு சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அவற்றை போட்டு நன்றாக வதக்கவும். அடுப்பை சிம்மில் வைத்து குறைந்தது 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் வதக்க வேண்டும்.

தேவையெனில் சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பாகற்காய் நிறம் சிறிது மாறி இளம் பச்சையாகி வேகும்வரை வதக்க வேண்டும். பின்பு அதில் பொடியாக நறுக்கி வைத்துள்ள சின்ன வெங்காயம் மற்றும் 4 பூண்டுகள் போட்டு மீண்டும் வதக்கவும். வெங்காயம் நன்றாக வதக்கிய பின்பு பொடியாக நறுக்கிய தக்காளி பழங்களை போட்டு நன்றாக வதக்கி அதில் மஞ்சள் தூள், மல்லி தூள், மிளகாய் தூள் இவற்றை போட்டு



நன்றாக வதக்கி விட வேண்டும். இந்தக் கலவையில் இருந்து எண்ணெய் பிரிந்து வரும்.

அப்போது கரைத்து வைத்துள்ள புளி கரைசலை ஊற்றி ஒரு 5 நிமிடம் இந்த கலவையை கொதிக்க விட வேண்டும். நன்கு கொதித்ததும் அதில் தேங்காய், மீதியுள்ள பூண்டு பற்கள் ஒரு துண்டு இஞ்சி இவற்றை போட்டு அரைத்து அந்த மசாலாவை கொதிக்கும் பாகற்காய் கலவையில் ஊற்றி பச்சை வாசனை நீங்கும் வரை மீண்டும் கொதிக்க விட்டு கறிவேப்பிலை தூவி இறக்கவும். இப்போது பாகற்காய் குழம்பு ரெடி.



குறிப்பு : 20 நிமிடங்கள் வதக்குவதனால் நிச்சயம் கசப்பு இருக்காது.

பாகற்காயின் மருத்துவ குணங்கள்

பாகற்காய் சாறு டைப் 2 நீரிழிவு நோயை எதிர்கொள்ள சிறந்த மருந்தாக பயன்படுகிறது.

கணையத்தில் உண்டாகும் புற்றுநோய் செல்களை அழிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. பாகற்காயையோ அல்லது இலைகளையோ வெந்நீரில் வேகவைத்து தினந்தோறும் சாப்பிட்டால் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். குடற்புழுக்களை வெளியேற்றும்.

பாகற்காயில் உள்ள வைட்டமின் சி மற்றும் ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் கண்களை பாதிப்பில் இருந்து பாதுகாக்கும். பாகற்காய் உணவு வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகளைக் கொல்லும் பசியைத் தூண்டும். பித்தத்தை தணிக்கும்.

பாகற்காய் குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்க உதவும்.

பாகற்காயை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் இருமல், இரைப்பு, மூலம், வயிற்றுப் புழுக்கள் நீங்கும்.



மருத்துவர் ஜலினோ

எலும்பு தேய்மானம் தடுப்பது எப்படி?

பொ

துவாக ஒருவருக்கு எலும்பு தேய்மானம் இருக்கும் பட்சத்தில் இடுப்பு, தோள், மணிக்கட்டு, முட்டி, முதுகு, கழுத்து உள்ளிட்டவற்றில் திடீரென வலி ஏற்படும். இதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன.



பரம்பரைக் காரணங்கள், கால்சியம் குறைபாடு, உடற்பயிற்சி இன்றி இருத்தல், எடை அதிகம் இருத்தல், மதுப்பழக்கம் மற்றும் புகை பிடித்தல், வேறு நோய்களுக்கு உட்கொள்ளும் மருந்துகள், முன் கூட்டியே ஏற்படும் மெனோபாஸ், பெண்களுக்கு அறுவை சிகிச்சை மூலம் கருப்பை அகற்றுதல் போன்ற காரணங்களால் எலும்பு தேய்மானம் உண்டாகிறது.

எலும்புத் தேய்மானம் ஏற்படுவதை தடுக்க கால்சியம் உள்ள உணவுகள் எடுத்து கொள்ள வேண்டும். மேலும் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது எலும்புக்கு தேவையான தாதுக்கள் தசைப்பகுதியில் இருந்து

உட்கிரகிக்கப்படும். இதனால் சத்தான உணவு சாப்பிட்டாலும் உடற்பயிற்சி கட்டாயம் அவசியம். எளிமையான நடைபயிற்சி, வீட்டு வேலைகள் மற்றும் தோட்ட வேலைகளும் இதற்கு கைகொடுக்கும். எலும்பில் தாதுக்களின் குறைபாடு அளவு அறிந்து அதற்கு தகுந்த சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம்.

பாதுகாப்பு முறைகள்

சிறு வயது முதல் ஏதாவது ஒரு உடற்பயிற்சியை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம். உட்கார்ந்த நிலையில் வேலை செய்பவர்கள் நடைபயிற்சி மற்றும் சைக்கிள் பயிற்சி மூலம் தங்கள்



உடலின் அனைத்து பகுதிகளையும் எலும்புகள்தான் ஒருங்கிணைக்கின்றன. எலும்புகளை எந்த அளவிற்கு வலுவாக வைத்திருக்கிறோமோ அந்த அளவிற்குதான் ஆரோக்கியமும் மேம்படும்.

எலும்பை உறுதி செய்து கொள்ளலாம். உடல் எடை அதிகரிப்பின் காரணமாக எலும்பின் உறுதித் தன்மை குறையும். எலும்பின் உறுதி குறைந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இழக்கும் நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு மற்ற நோய்கள் உடலை எளிதில் தாக்க வாய்ப்புள்ளது.

பெண்களுக்கு 40 வயதில் மெனோபாஸ் ஏற்பட்ட பின்னர் ஈஸ்ட்ரோஜென் மற்றும் புரோஜெஸ்ட்ரான் ஆகிய ஹார்மோன் சுரப்பு குறையும். இதனால் எலும்புத் தேய்வு ஏற்பட்டு கால்சியம் பற்றாக்குறைக்கு ஆளாகின்றனர். அந்த நேரத்தில் கால்சியம் அதிகம் உள்ள சிக்கன், மட்டன், இறால், முட்டை, மீன் போன்ற உணவு வகைகளை சேர்க்க வேண்டும். மெனோபாசுக்குப் பின்னர் சோயா பீன்ஸ் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் அதிக கால்சியம் உடலுக்குக் கிடைக்கும். அத்திக்காயை வேகவைத்து சிறு பருப்பு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் கை, கால் வலி குணமாகும்.

எலும்புகளின் உறுதி தன்மைக்கு ஊட்டச்சத்துக்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. வைட்டமின் கே எலும்புகளின் அடர்த்தியை அதிகரிக்க உதவும். மனித உடலின் அனைத்து பகுதிகளையும் எலும்புகள்தான்

ஒருங்கிணைக்கின்றன. எலும்புகளை எந்த அளவிற்கு வலுவாக வைத்திருக்கிறோமோ அந்த அளவிற்குதான் ஆரோக்கியமும் மேம்படும்.



எலும்பு புரை, எலும்பு தேய்மானம், எலும்பு நொறுங்குதல் போன்ற பிரச்சனைகளையும் தவிர்க்கலாம்.

முதுமையில் எலும்பு குறைபாடு சார்ந்த பிரச்சனைகள் இன்றி நிம்மதியாக இருக்கலாம். எலும்புகளின் உறுதி தன்மைக்கு ஊட்டச்சத்துக்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. அவற்றை தவறாமல் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கால்சியம்

எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு கால்சியத்தின் பங்களிப்பு முதன்மையானது. சாப்பிடும் உணவுகளின் மூலம்தான் எலும்புகளுக்கு தேவையான





கால்சியம் உறிஞ்சப்படும். அதனால் பால், சோயா, ஓட்ஸ், முட்டை, புரோக்கோலி, பச்சைக் காய்கறிகள், பாதாம் போன்ற கால்சியம் அதிகம் உள்ளடங்கிய உணவுகளை தவறாமல் உட்கொள்ள வேண்டும்.

வைட்டமின் சி

எலும்புகளை பாதுகாக்க உதவும் கொலோஜன் உற்பத்திக்கு வைட்டமின் சி இன்றியமையாதது. சிட்ரஸ் பழங்களில் வைட்டமின் சி அதிகம் இருக்கும் என்பதால் ஆரஞ்சு, திராட்சை, சாத்துக்குடி, நெல்லிக்காய், ஸ்ட்ராபெர்ரி, எலுமிச்சை போன்றவற்றை சாப்பிடலாம்.

வைட்டமின் டி

காளான், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, மீன், சோயா பால் போன்றவை வைட்டமின் டி உள்ளடங்கிய உணவு பொருட்கள். இவற்றை சாப்பிடுவதோடு காலை வேளையில் சூரிய ஒளி உடலில் படும்படியான செயல்பாடுகளில் சிறிது நேரம் ஈடுபட வேண்டும். உடற்பயிற்சியும் செய்து வரலாம். சூரிய ஒளியில் இருந்து கிடைக்கும் வைட்டமின் டி சத்து உடலுக்கு போதுமானது.

வைட்டமின் கே

இது எலும்புகளின் அடர்த்தியை அதிகரிக்க உதவும். குறிப்பாக எலும்பு தேய்மானம், விபத்தில் எலும்பு நொறுங்குதல் போன்ற பாதிப்பு

கொண்டவர்கள் வைட்டமின் கே சத்துக்கள் அதிகம் கொண்ட முட்டைகோஸ், காலிபிளவர், துளசி, கொத்தமல்லி, லெட்டுஸ் கீரை ஆகியவை சாப்பிடலாம். இவை எலும்பு பாதிப்பை சரி செய்ய உதவும்.

புரதம்

இதுவும் எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்தை பேணக்கூடியது. குறிப்பாக எலும்புகள் தேய்ந்து, மெலிந்து போவதை தடுக்கக்கூடியது. பால், தயிர், பாலாடைக்கட்டி, முட்டை, ஓட்ஸ், இறைச்சி போன்ற புரதச்சத்து கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ளலாம்.

மக்னீசியம்

எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்தை சீராகப் பேணவும், அதன் உறுதித் தன்மையை பாதுகாக்கவும் மக்னீசியம் உதவும். 35 வயதை கடந்தவர்களுக்கு மக்னீசியம் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு இருக்கிறது. எனவே மக்னீசியம் அதிகம் கொண்ட பச்சைக் காய்கறிகள், பூசணி விதைகள், வாழைப்பழம் போன்றவை அடிக்கடி சாப்பிடலாம்.

பாஸ்பரஸ்: எலும்புகளுக்கு தேவையான கால்சியம் சத்தை அதிகரிக்க பாஸ்பரஸ் உதவும். மீன், பால் பொருட்கள், பழங்கள், அவகோடோ, திராட்சை, அத்திப்பழம், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றில் பாஸ்பரஸ் நிரம்பி இருக்கிறது.

உடற்பயிற்சி

எலும்புகள் தேய்வதிலிருந்து தடுக்க தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வது முக்கியத் தடுப்பு முறையாகும். ஆனால், சிலர் நடந்தால் வலி வந்துவிடும் என்ற பயத்தில் நடப்பதைத் தவிர்ப்பார்கள். அப்படிச் செய்வது நோயின் வீரியத்தை அதிகப்படுத்தும். குறைந்தது ஒரு மணிநேரமாவது நடைபயிற்சி செய்வது எலும்புகளுக்கு வலு சேர்க்கும். நடைபயிற்சியின் போது முறையான காலணிகள் அணிந்தால் முழங்காலில் ஏற்படும் வலி, வாதம் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கலாம். வயது முதிர்ந்தவர்கள் மட்டுமல்லாது எல்லா வயதினரும் தினமும் குறைந்தது 15 நிமிடமாவது சூரிய ஒளி உடலில் படுமாறு இருப்பது அவசியம். இதன்மூலம் எலும்புகளுக்குத் தேவையான வைட்டமின் டி தோல் மூலம் உறிஞ்சப்படும்.

தானியம், காய்கறி

பால், கீரைகள், தானியங்கள் போன்ற கால்சியம் சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இது எலும்புகளை வலுப்படுத்த உதவும். பச்சைக் காய்கறிகளில் கால்சியம் சத்து அதிகம் இருப்பதால் காய்கறிகளைச் சாப்பிடலாம். சோயாவிலும் கால்சியம் உள்ளதால் அதை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள் மீன் உணவுகளை உண்ண வேண்டும்.

காபி அதிகம் அருந்துவது கால்சியம் வெளியேறுவதை அதிகரிக்கும். மது

அருந்துவது, புகைப்பிடித்தல் போன்றவை கால்சியம் அளவைக் குறைக்க வாய்ப்புள்ளது என்பதால் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். மாத்திரை வடிவிலும் கால்சியம் கிடைக்கிறது. மருத்துவரின் ஆலோசனையின்பேரில் அவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

உளுத்தம் பருப்பு, கொள்ளூ, ராகி, முருங்கை காய் மற்றும் முருங்கை கீரை, பிரண்டை, வாழைப்பழம், ஆப்பிள், ஆரஞ்சு மற்றும் கீரை வகைகளில் கால்சியம் சத்து அதிகமாக நிறைந்துள்ளது. இவை அனைத்து எலும்பும் வலுவடைய உதவும் மற்றும் எலும்பு தேய்மானத்தை கட்டுப்படுத்தும்.

எளிய மருத்துவம்

அவுரி இலை, வாத நாராயணன் இலை, பூண்டு, மிளகு அனைத்தையும் எடுத்து அரைத்து தினமும் ஐந்து கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டு வாதம், மூட்டு வீக்கம் குணமாகும்.

அமுக்கிரா, சுக்கு, ஏலக்காய், சித்தரத்தை தலா 100 கிராம் எடுத்து அரைத்து தினமும் ஐந்து கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் கை, கால் வலி, மூட்டு, இடுப்பு மற்றும் தொடை வலி குணமாகும்.

முதுமை என்பது தவிர்க்க முடியாதது. அதேபோல் ஹார்மோன் மாற்றங்களையும் தவிர்க்க முடியாது என்பதால் அவற்றை சரிசெய்து கொள்ள மேலே சொன்ன அறிவுரைகளைப் பின்பற்ற வேண்டியது அவசியம். இதன் மூலம் எலும்புத் தேய்மானத்தால் ஏற்படும் பக்கவிளைவுகளைத் தவிர்க்கலாம்.



மருத்துவர் ஆர்.அபிநயா



வாத நோயை கட்டுப்படுத்த செய்யக் கூடியவையும் செய்யக் கூடாதவையும்

வா

தம் எனும் சொல் வாயு, அதாவது காற்றை குறிக்கும். நம் உடலில் வாயு அதிகரிப்பதனால் வரும் நோய் தான் வாதம். சித்தர்களின் ஆலோசனைப்படி நாம் நாடியை பரிசோதித்தால் அதில் வாத நோய் இருந்தால் நாடியில் வாத நாடி அதிகமாக துடிக்கும். வாதம் அதிகமானால் உடலில் எலும்பு சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் உண்டாகும். அதாவது மூட்டுவலி, வீக்கம், முடக்குவாதம், பக்கவாதம், எலும்புத் தேய்மானம் போன்ற நோய்கள் வரலாம். வாதத்திலே மொத்தம் 85 நோய்கள் உள்ளன.



வாத நோய்க்கு முதல் காரணமே மலச்சிக்கல் தான். மலமானது முழுமையாக வெளியேறாமல் வயிற்றில் தங்கி சிறிது சிறிதாக போனாலும் அல்லது போவதற்கு கஷ்டமாக இருந்தாலும் அது மலச்சிக்கல் தான். அதனை முதலில் சரி செய்ய வேண்டும்.

நாம் உண்ணும் அன்றாட உணவு ஒழுங்காக செரிக்காததாலும், பசித்தவுடன் உணவு உட்கொள்ளாமல் வெகுநேரம் கழித்து உண்பதாலும் அல்லது உணவு உட்கொள்ளாமல் இருப்பதாலும் அதிக நீர் பருகாமல் இருப்பதாலும் உடலில் வாயு உண்டாகும்.

எப்பொழுதும் பசி எடுத்தவுடன் சாப்பிட வேண்டும். அல்லது பசிப்பதற்கு

முன்னரே உணவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பசித்தீ உண்டாகும்பொழுது எப்பொழுதும் வயிற்றில் அமிலம் உற்பத்தியாகி கொண்டே இருக்கும். உணவு எடுத்துக் கொள்ளும்பொழுது தான் அமிலம் உணவோடு கலந்து செரிமானம் நடக்கும். இல்லாவிட்டால் அமிலம் வயிற்றில் தங்கி வாயுத் தொல்லை, அல்சர் அதாவது வயிற்றுப் புண்ணை ஏற்படுத்தும். பின்பு நாள்பட அது வயிறு எரிச்சல், புண், வயிற்றுவலி, வயிறு உப்பிசம், வாயுத்தொல்லை, வயிறு ஊதல், செரியாமை, நெஞ்செரிச்சல், எதித்து வருவது போல் உணர்வு, வாந்தி உண்டு பண்ணுதல், அதிக பசி ஆகியன உண்டாகும்.



வாயு அதிகரித்தால் சில சமயம் வயிற்று போக்கும் ஏற்படும். அதேபோல் ஒவ்வொரு முறையும் உடலில் வாதம் சேர்ந்து சேர்ந்து வெளியே போகாமல் உள்ளேயே இருந்து, காற்று பிரிய வழி இல்லாமல் உடலினுள் சென்றுவிடும். அதாவது கை கால்களினுள் சென்றுவிடும். சிலபேர் கை கால்கள் குடைகிறது அல்லது உளைகிறது என்பார்கள். வாயு கால், கை உடம்பினுள் சென்று மூட்டுகளில் தங்கிவிடும். பின்பு மூட்டு, வீக்கம், வலி, கை கால்கள் அசைப்பதில் சிரமம், கழுத்துவலி, நடப்பதில் சிரமம் ஏற்படும். சில சமயம் மூட்டுகளில் தங்கிவிடும். அதனால் தான் 3 அல்லது 4 மாதத்திற்கு ஒருமுறை பேதிக்கு எடுக்கவேண்டும். அப்பொழுது தான் உடலில் வாயு அதிகரித்தால் காற்று மலத்தின் வழியே வெளியேறும். தினமும் ஒரு வாழைப்பழம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சிலபேர் நெஞ்சு வலிக்கிறது. சுருக் சுருக்கென்று குத்துவது போல் உணர்ச்சி இருக்கிறது என்பார்கள். பின்பு இதய நோய் என்று நினைத்து இதய நல மருத்துவரிடம் பரிசோதித்து பல பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வர். பின்பு தான் மருத்துவர் ஒன்றுமில்லை. வெறும் கேஸ்டிரபுல் சொல்வர். அதேபோல் தான் கேஸ் உடலில் பல இடங்களிலும் செல்லக்கூடும்.

தினமும் காலையில் வெதுவெதுப்பான நீர் 2 டம்ளர் பருக வேண்டும். உடல் பயிற்சியும், நடைப் பயிற்சியும் கண்டிப்பாக தினமும் செய்ய வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 20 40 நிமிடம் நடக்கலாம். நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் நிற்கக் கூடிய வேளையை செய்வதை குறைக்கவேண்டும். பக்கவாதம் வந்தாலும் உடற் பயிற்சி, யோகா போன்றவை தினமும் செய்து வந்தால் பக்கவாதத்தை கூட தவிர்க்கலாம்.

உணவில் கீரை, நார்ச்சத்து உடைய காய்கறிகளை அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சாதத்தின் அளவை குறைத்துக் கொண்டு காய்கறி, பழங்களை அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதே போல் சிறுதானிய உணவுகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். மூட்டு வீக்கம் இருந்தால் ஆமணக்கு இலையை தீயில் வாட்டி, வெதுவெதுப்பான இலையை மூட்டுகளில் வைத்து கட்டி வந்தால் வீக்கம் குறையும். வலி இருந்தால் தினமும் வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். தினமும் 4 பாதாம் இரவில் ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் பாதாம் தோலை உரித்து சாப்பிட்டு வரலாம். வயதினால் வரக்கூடிய எலும்பு தேய்மானத்தை தவிர்க்கலாம்.

முழு நெல்லிக்காய் தினமும் 1 எடுக்க வேண்டும். உணவில் பீர்க்கை, புடலங்காய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதில் கால்சியம், பொட்டாசியம் அதிகமாக உள்ளது. அதனால் மூட்டுகள் வலிமை பெறும். பலம் கிடைக்கும். முருங்கை கீரை சாப்பிட்டால் எலும்பு தேய்மானத்தை தவிர்க்கலாம். அதனுடன் எலும்பிற்கு சக்தியும் இரத்த ஓட்டமும் அதிகமாக கிடைக்கும்.



மருத்துவர் ஜூனோ



அளவற்ற நன்மைகள் தரும் கருப்பு திராட்சை

ப

ழங்களுள் மிகவும் சுவையான மற்றும் ஏராளமான ஊட்டச்சத்துக்களை தன்னுள் அடக்கிய பழம் திராட்சை. திராட்சை அனைவருக்குமே பிடித்த ஓர் பழமும் கூட. இதை பழங்களின் ராணி என்றும் அழைப்பர்.



திராட்சையில் சர்க்கரை, வைட்டமின் டி மற்றும் ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்டுகள் அதிகம் உள்ளது. இதனை ஒருவர் சாப்பிட்ட உடனே உடலுக்கு ஆற்றல் கிடைப்பதோடு, நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் வலிமையும் அதிகரிக்கும்.

திராட்சையில் சுமார் 300 வகைகளுக்கும் மேற்பட்டவை உண்டு என்று கூறப்படுகிறது. நாம் சாதாரணமாக கருப்பு திராட்சை, பச்சை திராட்சை, பன்னீர் திராட்சை, காஷ்மீர் திராட்சை போன்றவைகள் தான் சுவைத்து

வருகிறோம். இதைத்தவிர ஹைதராபாத் திராட்சை, ஆங்கூர் திராட்சை, என்ற பெயரிலும் விற்கப்படுகின்றன .

கருப்பு திராட்சையை தினமும் உண்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

திராட்சையானது உடலுக்கு உடனடி ஆற்றல் வழங்கும் உணவுப் பொருளாகும். 100 கிராம் திராட்சைப் பழம் 69 கலோரி ஆற்றலை உடலுக்கு வழங்குகிறது. இதில் கெட்ட கொழுப்பு இல்லை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. சிறந்த நோய் எதிர்ப்பு பொருளான ரெஸ்வரெட்லாலை



ஈரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், காய்ச்சல், காமாலை போன்ற நோய்களால் துன்பப்படுபவர்கள் காயூல் திராட்சை என்னும் பச்சைத் திராட்சையை அன்றாடம் உட்கொள்ளலாம்.

தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. நரம்பு வியாதிகள், நினைவிழப்பு வியாதி போன்றவற்றில் இருந்து நிவாரணம் கிடைக்க உதவும். வைரஸ் மற்றும் பூஞ்சை நோய்த் தொற்றுகளையும் தடுக்கும். ரெஸ்வரடிரால் ஆன்டி ஆக்சிடென்ட்டிற்கு முடக்குவாதத்தை முடக்கும் குணமும் உண்டு.

இரத்தத் தட்டுகள் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அதை சரிப்படுத்தி சுறுசுறுப்புடன் செயல்பட அவசியமான நைட்ரிக் ஆக்சைடு மற்றும் வாசோடிலேட்டர் போன்ற இரசாயன மூலக்கூறுகள் உற்பத்தியை பெருக்குகிறது. ஆன்டோசயனின் என்னும் நோய் எதிர்ப்புப் பொருள் சிவப்புத் திராட்சையில் அதிகம் உள்ளது. இது ஒவ்வாமை வியாதிகளுக்கு எதிராக செயல்படும். நோய் தொற்றை தடுப்பது புற்றுநோய்க்கு எதிராக செயல்படுவது போன்ற செயல்களிலும் இது பங்கெடுக்கும்.

உடலில் ஏற்படும் உஷ்ணத்தைத் தணிக்கவும் இரத்த விருத்தி ஏற்படவும் மற்றும் இரத்த சுத்தி நடைபெறவும் பச்சை திராட்சை சிறந்ததாகும். குடல் புண்ணை குணப்படுத்த திராட்சை பழச்சாறு நல்ல மருந்தாக பயன்படுகிறது இதை காலையிலும் மாலையிலும் கொடுத்து வந்தால் குணம் கிடைக்கும். இரத்த அழுத்த நோயால் துன்பப்படுபவர்கள் திராட்சை சாறை தினமும் அருந்தி வரவேண்டும்.

ஈரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், காய்ச்சல், காமாலை போன்ற நோய்களால் துன்பப்படுபவர்கள் காயூல் திராட்சை என்னும் பச்சைத் திராட்சையை



அன்றாடம் உட்கொள்ளலாம். காய்ச்சலின் போது கூட தயங்காமல் திராட்சை பழச்சாற்றை பருகக் கொடுக்கலாம். இவ்விதம் கொடுத்து வந்தால் காய்ச்சலின் வேகம் தணியும்.

வறட்டு இருமலுக்கு

உலர்ந்த திராட்சையை வாங்கி வந்து பசுவின் பால் விட்டு காய்ச்சி பருகிட இரத்தம் தூய்மையாகும்.



வறட்டு இருமலால் துன்புறுபவர்கள் உலர்ந்த திராட்சையை 20 கிராம் அளவில் வாங்கி வந்து நெய்யில் வதக்கி சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.

இதயம் வலிமை பெற

பன்னீர் திராட்சையை கொஞ்சம்



எடுத்து அரை டம்ளர் நீரில் ஊறவைத்து பின்னர் நன்கு காய்ச்சி பிழிந்து அதே அளவு பசும் பால் விட்டு தினமும் பருகி வந்தால் இதயம் நன்கு வலிமை பெறும் .

இவ்விதம் தொடர்ந்து ஒரு வாரத்திற்கு அருந்திவர கரோனரி ஹார்ட் டிசிஸ் எனும் இதய வியாதி ஏற்படாமல் காக்கும்.

ஒற்றைத் தலைவலிக்கு

கருப்பு திராட்சை ஒற்றைத் தலைவலியில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்க உதவும். இதனை ஜூஸ் தயாரித்து, காலையில் குடித்துவர கருப்பு திராட்சையில் உள்ள அதிகளவிலான ஆன்டி ஆக்ஸிடன்ட்டுகளான ரிபோஃப்ளேவின், நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தி, அடிக்கடி வரும் ஒற்றைத் தலைவலியில் இருந்து விடுவிக்கும்.

மாதவிடாய் பிரச்சனைகளுக்கு

பெண்களைப் பொறுத்தவரை 40 வயதுக்கு மேல் மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் சில பிரச்சனைகள் தோன்றும்.

இதை போக்கிட காலையிலும் மாலையிலும் திராட்சை பழத்துடன் அதே அளவு பசும் பாலை விட்டு மிக்ஸியில் போட்டு அடித்து தொடர்ந்தார் போல ஒரு வாரத்திற்கு பருகி வர குணம் கிடைக்கும்.

கண் வலி குணமாக

கருப்பு திராட்சையில் உள்ள ஜியாஜாந்தின் மற்றம் லுடின் போன்றவை தான் கண்களின் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுகிறது. திராட்சைப் பழத்துடன் சீமை அத்திப் பழத்தையும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு டம்ளர் பசும்பாலில் ஓரளவு கொதிக்க வைத்து பருகிவர கண் வலி குணமாகும்.

சிறுநீரக கோளாறுகளுக்கு

கருப்பு திராட்சையை தினமும் ஒரு கையளவு எடுத்து தண்ணீரில் வேகவைத்து வடிகட்டி பருகிவர, சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடுகளைத் தூண்டுவதோடு இரத்தத்தில் யூரிக் அமில அளவையும் குறைத்து, சிறுநீரகங்களில் கொடுக்கப்படும் அழுத்தத்தில் இருந்தும்

விடுவிக்கும். மற்றும் அமிலங்களை வெளியேற்றவும், சிறுநீரகங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளவும் உதவும்.

மலச்சிக்கலைத் தடுக்க

கருப்பு நிற திராட்சையில் உள்ள அதிகளவிலான சர்க்கரை, செல்லுலோஸ் மற்றும் ஆர்கானிக் அமிலம் போன்றவை வயிற்றை பாதுகாத்து, மலச்சிக்கலைத் தடுத்து, கழிவுகள் எளிதில் உடலில் இருந்து வெளியேற உதவும். மேலும் இது வயிற்றில் ஏற்படும் எரிச்சல், வயிற்று உப்புசம், அஜீரண கோளாறு போன்ற பிரச்சனைகள் வராமல் தடுத்து, உண்ணும் உணவுகள் எளிதில் செரிமானமாகவும் உதவும்.

சுக பிரசவத்திற்கு

கருத்தரிக்கும் பெண்கள் 6 மாதத்தில் இருந்தே தினசரி குறைந்தது 20 திராட்சைப்பழத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதமாக தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவந்தால் பிரசவத்தின் போது வலி குறைவதுடன் சுகமான பிரசவம் நடைபெறும்.

ஆண்மை குறைபாடு நீங்க

நரம்புகள் பாதிப்படைவதால் சிலருக்கு நரம்புத் தளர்ச்சி மற்றும் உடலுறவு சார்ந்த குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. உலர் திராட்சைகளை இரவு சூடான பசும்பாலில் போட்டு ஊற வைத்து குடித்து வர நரம்புகள் வலுவடையும், ஆண்மை குறைபாடுகள் நீங்கும். மூளையின் செயல்திறன் அதிகரிக்கும்.



தலைமுடி உதிர்வைத் தடுக்க

முடி உதிர்வதை தடுப்பதில் கருப்பு திராட்சை நல்ல தீர்வளிக்கும். இதற்கு கருப்பு திராட்சையை சாப்பிட்ட பின்பு, அதன் விதைகளை தூக்கி எறியாமல் அரைத்து, அதனை ஸ்கால்ப்பில் படும்படி தடவி, சிறிது நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரால் அலச வேண்டும். இதனால் கருப்பு திராட்சையில் உள்ள லிவோலியிக் அமிலம் முடியின் வேர்ப்பகுதியில் இருந்து முடியை வலிமையாக்குவதோடு பொடுகுத் தொல்லையும் போக்கும்.

சரும நிறம் மேம்பட

சிலருக்கு கை, முகம், கழுத்து போன்றவை ஒவ்வொரு நிறத்தில் இருப்பதோடு கரும் புள்ளிகளும் இருக்கும். இதனை போக்க கருப்பு திராட்சையில் உள்ள பாலிஃபீனால்கள் உதவுகின்றன. சருமத்தில் உள்ள கருமையான தோற்றத்தைத் தரும் இறந்த செல்களைப் போக்கி, சருமத்தின் நிறத்தை மேம்படுத்திக் காட்டும்.

கருப்பு திராட்சையை சாப்பிடுவதுடன், அதன் சாற்றினை தினமும் முகம், கை, கால்களில் தடவி நன்கு காய்ந்த பின் நீரால் கழுவ வேண்டும். கருப்பு திராட்சையில் உள்ள வைட்டமின் சி கொலாஜனை உருவாக்கி, சருமத்தின் நெகிழ்வுத்தன்மையைத் தக்க வைக்கும். மேலும் கருப்பு திராட்சை சருமத்தில் உள்ள கருமையான புள்ளிகள் மற்றும் சுருக்கங்களைப் போக்கி, சருமத்தை இளமையுடன் காட்சியளிக்க வைக்கும்.





மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



நோயின்றி வாழ்வைக்கும் கருஞ்சீரகம்

கீ

ரகத்தைப் பற்றி சிறு குழந்தைப் பருவம் முதற்கொண்டு நாம் அனைவரும் அறிவோம். அதனினும் கருஞ்சீரகத்தில் அதிக மருத்துவ பயன்கள் கொண்டது.



நம் இந்திய மருத்துவ முறைகளில் கருஞ்சீரகம் மிகவும் முக்கியமானதாகும். கருஞ்சீரகம் சேர்க்கப்படும் மருந்துகளுக்கு ஈடு இணையான மருத்துவம் இல்லை என்பதை நாம் ஆணித்தரமாக உணரலாம்.

கருஞ்சீரகத்தை ஆங்கிலத்தில் Black cumin, small fennel, Aroma coriander என அதன் சுவையும் நிறத்தை வைத்து பெயரிட்டுள்ளனர். இதன் தாவரவியல் பெயர் Nigella sativa. கருஞ்சீரகம் மரணத்தை தவிர மற்ற எல்லா நோய்களையும் தடுக்கும் ஆற்றல் உடையது என நபிகள் நாயகம் குரானில் தன் மருத்துவ குறிப்பில் பதிவிட்டுள்ளார்.

அரபு நாடுகளில் கருஞ்சீரக எண்ணெய்யையும், கருஞ்சீரகத்தையும் உணவில் அதிகமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். கருஞ்சீரகத்தில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாக உள்ள காரணத்தால் இதை பல்வேறு நோய்களுக்கு அருமருந்தாக உபயோகிக்கலாம்.

வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் பி, வைட்டமின் பி 12, நியாசின், வைட்டமின் சி, மினரல்கள் முதலான சத்துகளும் கருஞ்சீரக எண்ணெய்யில் புரதம் 1.7%, கார்போஹைட்ரேட் 26% உள்ளது.



உடல் பருமன் இருப்பவர்களின் கல்லீரலில் உள்ள கொழுப்பை கரைக்க கருஞ்சீரகம் பெரிய உதவியாக இருக்கும்.

உடல் எடையை குறைக்கும் கருஞ்சீரகம்

பல மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த கருஞ்சீரகத்தை தினமும் உணவில் எடுத்துக் கொள்வதினால் உடலில் உள்ள தேவையற்ற கெட்ட கொழுப்பை அகற்றுகிறது. உடல் பருமன் இருப்பவர்களின் கல்லீரலில் உள்ள கொழுப்பை கரைக்க கருஞ்சீரகம் பெரிய உதவியாக இருக்கும்.



வெந்தயம் - கால் கிலோ, ஓமம் - 100 கிராம், கருஞ்சீரகம் - 50 கிராம் எடுத்து கருகவிடாமல் வறுத்துப் பொடியாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இப்பொடியை இரவு நேரத்தில் 1 ஸ்பூன் அளவு வெந்நீரில் உட்கொள்ள உடலில் தங்கியுள்ள அனைத்து நச்சுக்களும் சிறுநீர், மலம் மூலம் வெளியேறும். தேவையற்ற கொழுப்பை நீக்கும்.

கருஞ்சீரகத்தின் விதையில் தைமோ குவினோன் என்ற வேதிப்பொருள் உள்ளது. இதில் உடலுக்கு நன்மை செய்யும் கொழுப்பு இருப்பதால் கெட்ட கொழுப்பை குறைக்க உதவும். சக்திவாய்ந்த ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் உடலுக்கு எதிர்ப்பு சக்தியை தருகின்றது. அதோடு சிறப்பாக புற்றுநோய்க் கட்டிகளை கட்டுப்படுத்துவதில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. குறிப்பாக மார்பக புற்றுநோய், கர்ப்பப்பை புற்றுநோய், கணையப் புற்று நோய் நெருங்காமல் பாதுகாக்கிறது.

முடி மற்றும் சரும பிரச்சனைகள்

கருஞ்சீரகத்தின் பெயரிலே கருமை

நிறத் தன்மையைப் பெற்றுள்ளது. இதன் காரணமாக இயற்கையாகவே Melanin pigments அதிகமாக உள்ளதால் தோல் வியாதியான வெண்புள்ளி Leucodeuma நல்ல பயனளிக்கும். இதை அகத்தியர் குணவாகடத்தில் சிறப்பித்துள்ளார்.

“கருஞ்சீ ரகந்தான் கரப்பனொடு புண்ணும்

வருஞ்சீராய்ப் பீனிசமு மாற்றும் அருந்தினால்”

- அகத்தியர் குணவாகடம்

கருஞ்சீரகத்தை அரைத்து நல்லெண்ணெய்யில் குழப்பி அதோடு தேங்காய் எண்ணெய்யும் சம அளவோடு கலந்து பூச கரப்பான், சொறி, சிரங்கு நீங்கும்.

கருஞ்சீரக எண்ணெய்யை வாரம் இருமுறை தலைக்கு தேய்த்துக் குளிக்க முடி கருப்பாக வளரும். உள்ளூக்கு எடுத்துக் கொள்ள முடி நரைக்காமல்



கருமை நிறம் அளிக்கும்.

நீரிழிவை குறைக்கிறது

டைப் 2 டயாபட்டீஸ் உள்ள நோயாளிகள் கருஞ்சீரகத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் கணையத்தில் உள்ள Beta cells தூண்டுவித்து இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவுகிறது. கருஞ்சீரகத்தை பிளாக் டியூடன் எடுக்க சிறந்த பலனை காணலாம்.

தொடர் இருமல், சளிக்கு கருஞ்சீரகம்

மழைக்காலங்களில் பலரையும் பாதிக்கும் சளி, தொடர் இருமல், மூக்கடைப்பு பிரச்சனை சரியாக ஒரு டீஸ்பூன் கருஞ்சீரகப் பொடியுடன் அரை டீஸ்பூன் பூண்டு விழுதும், தேனும் சேர்த்து பருக, நுரையீரலில் தேங்கியிருக்கும் சளியை அகற்றும். மூக்கடைப்புக்கு ஒரு டீஸ்பூன் கருஞ்சீரகப் பொடியை 50 மி.லி. தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து சூடு செய்து அதில் இரு சொட்டு வீதம் சிறு சூடோடு மூக்கில் இட மூக்கடைப்பு விலகும். இதில் கற்பூரம் சேர்த்து வேது பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

கருஞ்சீரகத்தால் உண்டாகும் நன்மைகள்

கருஞ்சீரக விதைகளில் ஆண்டி இன்பிளமேட்டரி பண்புகள் அதிகம் உள்ள காரணத்தால் உடலில் ஏற்படும்

வீக்கங்களை குறைக்கிறது. கை, கால் மூட்டுகளில் கருஞ்சீரக எண்ணெய்யை தடவ வலி, வீக்கத்தை குறைக்கும்.

படிக்கும் குழந்தைகள் மற்றும் மாணவர்களுக்கு கருஞ்சீரகத்தை தேன் கலந்து வாரம் மூன்று முதல் நான்கு நாட்கள் காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுக்க மூளையின் நினைவுத்திறன் ஆற்றலை அதிகப்படுத்தும். உடலுக்கு தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உலக்குவிக்கும்.

சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகள், சிறுநீரகக் கற்கள், மண்ணீரல், கல்லீரல் வீக்கம் ஆகிய நோய்களை கட்டுக்குள் வைத்து, இரத்தத்தில் உள்ள யூரியாவின் அளவை குறைக்க உதவுகிறது.

ஆண்களின் விதைப்பையிலிருந்து பெண்களின் கருப்பைவரை ஏற்படும் அனைத்து பிரச்சனைக்கும் சிறந்த மருந்து கருஞ்சீரகம்தான். பெண்களின் மாதவிடாய் காலத்தில் அடிவயிறு கனத்து, வலி ஏற்படும். இதற்கு கருஞ்சீரகத்தை தேன் அல்லது கருப்பட்டி சேர்த்து மாதவிடாயின் 10 நாட்களுக்கு முன்பிருந்தே எடுத்துக்கொண்டு வர வலி, மாதவிடாய் சிக்கல்கள் குறையும்.

குறிப்பு: அதிக இரத்தப்போக்கு உண்டாகும் பெண்கள் மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இதை எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.



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.

குளிர்காலத்துக்கு ஏற்ற சூப் வகைகள்

கற்பூரவல்லி சூப்

தேவையான பொருட்கள் :
கற்பூரவல்லி இலை - 5, துளசி இலை - 10,
இஞ்சி - ஒரு துண்டு, சுக்குப்பொடி, ஓமம்
- தலா அரை டீஸ்பூன், பனங்கற்கண்டு
- 2 டேபிள் ஸ்பூன் (பொடித்தது).

செய்முறை: இஞ்சியை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். பனங்கற்கண்டு தவிர மற்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் மூன்று டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு அதனுள் போடவும். மூடிவைத்து கொதிக்க விடவும். தீ மிதமாக எரிய வேண்டும். சாறு இறங்கியதும் இறக்கி பனங்கற்கண்டு சேர்த்து குடிக்கவும். நல்ல மணத்துடன் தொண்டைக்கு இதமாக இருக்கும். குரல் கம்மல் சரியாகும். நெஞ்சு சளி அறுக்கும்.



தக்காளி சூப்

தேவையான பொருட்கள்: தக்காளி - 4, பூண்டு - பத்து பல், சின்ன வெங்காயம் - 10, நாட்டு சர்க்கரை - ஒரு தேக்கரண்டி, மிளகு - அரை தேக்கரண்டி, நெய் - ஒரு தேக்கரண்டி, உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: தக்காளி, வெங்காயம் இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கி எட்டு டம்ளர் தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க விடவும். நன்கு குழைந்ததும் மிளகு பொடித்துப் போட்டு இறக்கவும். நாட்டுச் சர்க்கரை, நெய், உப்பு சேர்த்து பரிமாறவும். புதுவித சுவை அனுபவத்தை உணர்வீர்கள். மழைக்கால மாலை நேரத்துக்கு மிகச்சிறந்த சூப்.





வெண் பூசணி சூப்

தேவையான பொருட்கள் : வெண் பூசணி - ஒரு கீற்று, சுக்குப் பொடி - ஒரு மேஜைக்கரண்டி, மிளகு - ஒரு தேக்கரண்டி (ஒன்றிரண்டாக உடைத்தது), தக்காளி - ஒன்று, சின்ன வெங்காயம் - மூன்று, துளசி ஒரு கைப்பிடி, சோம்பு - அரை தேக்கரண்டி, வெண்ணெய் - ஒரு தேக்கரண்டி, உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: வெண் பூசணியை துண்டுகளாக்கி தக்காளி, வெங்காயம், சோம்பு சேர்த்து வேகவிடவும். குழைந்ததும் துளசியை சேர்க்கவும். சுக்கை பொடியாக்கி சேர்க்கவும். உப்பு சேர்த்து பரிமாறவும். வெண் பூசணி குளுமை. அதனுடன் சேர்க்கும் துளசி சளியை அறுக்கும். சுக்கும் உடலுக்கு வலிமை தரும். வாதம் பித்தம் கபம் மூன்றையும் இந்த சூப் சமன் செய்யும்.

ராஜ்மா கொள்ளு சூப்

தேவையான பொருட்கள் : ராஜ்மா, கொள்ளு, பச்சைப்பயறு, கொண்டைக் கடலை - தலா 2 மேஜைக் கரண்டி, தக்காளி - ஒன்று, மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் - தலா அரை தேக்கரண்டி, உப்பு - சிறிது.

செய்முறை: பயறு வகைகளை நன்கு வேகவிடவும். தக்காளியை தனியாக தண்ணீரில் வேகவைத்து தோல் நீக்கவும்.



சிறிது உப்பு, குழைய வெந்திருக்கும் பயறுகளுடன் தக்காளியைச் சேர்த்து நன்கு மசித்து, பெரிய கண் உள்ள வடிகட்டியால் வடிகட்டவும். வடிகட்டிய சூப்புடன் உப்பு சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கொதிக்கவிட்டு, மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள் தூவி சூடாகப் பரிமாறவும்.



வெற்றிலை சூப்

தேவையான பொருட்கள் : வெற்றிலை - 5, நாரத்தை இலை - 2, புதினா இலை, கொத்தமல்லித்தழை - சிறிது, முழு மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், அச்ச வெல்லம் - 2 (பாகு எடுத்து ஆறவிடவும்), உப்பு- தேவையான அளவு

செய்முறை: ஒரு பாத்திரத்தில் வெல்லம் தவிர மற்ற அனைத்துப் பொருட்களையும் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு வடி கட்டவும். ஆறிய வெல்லப் பாகு கலந்து பருகவும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி தரவல்ல மூலிகைகள் அடங்கிய இந்த சூப்பை வாரத்துக்கு ஒரு முறை பருகி வந்தால் சளித்தொல்லை இருக்காது.



மருத்துவர் விஸ்வா ஜோசி

எண்ணெய் வழியும் முகத்துக்கு இயற்கை தீர்வு



இ

ன்று பெரும்பாலான பெண்களுக்கும், ஆண்களுக்கும் சந்திக்கும் முக்கியமான பிரச்சனை முகத்தில் எண்ணெய் வழிவது. அதனால் முகத்தில் பருக்கள், கரும்புள்ளிகள் போன்றவை வருகிறது. எதனால் முகத்தில் எண்ணெய் வழிகிறது? அதனை தடுப்பது எப்படி? என்று பார்ப்போம்.



முகத்தில் எண்ணெய் பசை அதிகமாக இருப்பது சரும நாளங்களில் சீபம் என்ற திரவம் நிறைய சுரப்பதால் தான். இந்தச் சரும நாளங்கள் திறந்து இருக்கும்போது வியர்வையில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் உள்ளே நுழைந்து தொற்றை ஏற்படுத்துவதே Acne rosacea எனப்படும். சிவந்த சீழ் நிறைந்த முகப்பருக்கள் உண்டாகும். அதனால்

சீபம் திரவ சுரப்பை அடிக்கடி சுத்தப்படுத்தி கொள்ளுதல் வேண்டும்.

முகத்தில் எண்ணெய் வழிவதை தடுக்கும் முறை

அடிக்கடி முகம் கழுவலாம். கடலைமாவு மற்றும் தயிர் சேர்த்து ஃபேஸ்பேக் போடலாம். கருப்பு திட்டிகள் குறையும்.



எண்ணெய் சருமத்திற்கு ரோஸ் வாட்டர் மற்றும் ஆப்பிள் சிடர் வினிகர் சிறந்ததாக இருக்கும். இது சரும PH அளவை பராமரிக்க உதவுகிறது.



புதினா இலைகளை அரைத்து முகத்தில் தடவி பத்து நிமிடங்கள் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் கழுவலாம். ஏனெனில் அதில் நிறைய ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் உள்ளது.

அரை கப் தயிருடன், 1 ஸ்பூன் மஞ்சள் தூள், 1 ஸ்பூன் தேன், 1 ஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து நன்கு கலந்து முகம், கழுத்து பகுதிகளில் தடவி காய்ந்த பின் குளிர்ந்த நீரில் கழுவ வேண்டும். இதனால் சருமத்தில் சுரக்கும் அதிகப்படியான எண்ணெய் பசை கட்டுப்படுத்தும்.

பப்பாளியை அரைத்து முகத்தில் தடவி சிறிது நேரம் மசாஜ் செய்து பின் நீரில் கழுவ வேண்டும். இதனால் சருமத்துளைகளை ஆழமாக சுத்தம் செய்வதோடு எண்ணெய்

சுரப்பையும் சரி செய்ய உதவும்.

இயற்கை அளித்த ஒரு பரிசு என்னவென்றால் அதுதான் முல்தானிமெட்டி. இதில் அதிகமான ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் உள்ளது. இது சருமத்தில் உள்ள எண்ணெய் பசையை போக்கி முகத்திற்கு நல்ல பொலிவைக் கொடுக்கும்.

வெள்ளரி 2 துண்டுகள்,
தக்காளி 2 துண்டுகள் மற்றும்
கேரட் 2 துண்டுகள்
ஆகியவற்றை ஒன்றாக
அரைத்து தேன் கலந்து
முகத்தில் தடவி
வர முகப்பருக்கள்
மறையும்.

இயற்கையான மாய்ஸ் சரைசரை பயன்படுத்தவும்

எண் ணெ ய்
சருமத்திற்கு சிறந்த
மாய்ஸ்சரைசர் என்றால்
அது கற்றாழை ஜெல் மட்டும்
தான். இது சரும ஈரப்பதத்தை
சீக்கிரம் உறிஞ்சிக் கொள்ள உதவுகிறது.
பருக்களை போக்க பயன்படுகிறது.
கற்றாழை ஜெல்லை முகத்தில் தடவி
10 நிமிடம் ஊறவைத்து பின் கழுவ
வேண்டும்.

இயற்கையான டோனர்

எண்ணெய் சருமத்திற்கு ரோஸ்
வாட்டர் மற்றும் ஆப்பிள் சிடர்
வினிகர் சிறந்ததாக இருக்கும். இது
சரும PH அளவை பராமரிக்க உதவுகிறது.
எண்ணெய் பசையை போக்க உதவுகிறது.



இயற்கையான கிளன்சிங்

ஒரு கிண்ணத்தில் 2
ஸ்பூன் ஓட்ஸ் எடுத்துக்
கொள்ளவும் .
அதில் ஒரு ஸ்பூன்
தேன், எலுமிச்சை
சாறு சிறிதளவு
பிழிந்து சேர்த்துக்
கொள்ளவும். பின்
நன்கு கலக்கி பின்
முகத்தில் மசாஜ்
செய்யவும். 1 நிமிடம்
செய்யவும். பின் குளிர்ந்த
நீரால் கழுவவும். வாரம்
இருமுறை செய்யவும்.

ஐஸ்கட்டி

ஐஸ் கட்டியை எடுத்து காட்டன்
துணியில் வைத்து முகத்திற்கு மசாஜ்
செய்யவும். இதனால் எண்ணெய் பசை
வராமல் தடுக்கும்.

தக்காளிச் சாறு

தக்காளியை எடுத்து அரைத்து அந்தச்
சாறுடன் 1 ஸ்பூன் தேன் கலந்து முகத்தில்
தடவி வந்தால் எண்ணெய் வழியாமல்
முகம் மிருதுவாக இருக்கும்.

எண்ணெய் பசை சருமம் உள்ளவர்களின் உணவுமுறை

தவிர்க்க வேண்டியவை

அழற்சியை ஏற்படுத்தக் கூடிய
கொழுப்பு உணவுகளை தவிருங்கள்.
எண்ணெய்யில் பொரிக்கப்பட்ட
உணவுகள் சேர்க்கக் கூடாது. அதிக
இனிப்புகள் கூடாது. அதிகப்படியான
இனிப்புகள் சருமத்தின் எண்ணெய்
சுரப்பை ஊக்குவிக்கும்.

மசாலா நிறைந்த கார உணவுகள்
சீபத்தை அதிகரித்து எண்ணெய் பசை
உண்டாகும்.

பால் பொருட்களில் வெண்ணெய்,
க்ரீம், சீஸ் போன்றவற்றை தவிர்க்கவும்.



இவை உடலில் கொழுப்பை அதிகரிக்கச் செய்பவை. சருமத்தில் எண்ணெய் பசை உண்டாக்கும். காபி, டீ போன்ற பானங்கள் அளவுக்கு மீறி எடுத்துக் கொள்ளும்போது உடலில் இருக்கும் நீர்ச்சத்தை குறைக்க செய்யும். கூடுதலாக சருமத்தில் எண்ணெய்ப்பசையை உண்டாக்கும்.

கொழுப்புமிக்க இறைச்சிகள் உண்ணும்போது சருமத்தில் எண்ணெய் பசை சுரப்பை அதிகரித்து, முகப்பருவை வரச் செய்யும். எனவே தவிர்க்க வேண்டும்.

சேர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

வெள்ளரிக்காயில் தண்ணீர் சத்து உள்ளது. இது சருமத்தில் நீரேற்றம் அளிக்கும் உடலில் இருக்கும் நச்சுக்களை



வெளியேற்றி ஹார்மோன்களின் சுரப்பை சரி செய்யும்.

நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பிரவுன் ரைஸில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. இது சருமம், முடி ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

வாழைப்பழத்தில் வைட்டமின் ஈ, பாஸ்பேட், மற்றும் பொட்டாசியம் உள்ளன. அவை சரும ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன. முகத்தில் உள்ள துளைகளை குறைக்க உதவும்.

கீரைகளில், பச்சைக் காய்கறிகளில் நார்ச்சத்துகள் உள்ளன. இது சருமத்தை மேம்படுத்தும். எண்ணெய் சுரப்பை சீராக்கும்.

ஆரஞ்சு மற்றும் எலுமிச்சை போன்ற சிட்ரஸ் பழங்களில் வைட்டமின் சி உள்ளது. இது சருமத்தில் நன்மைகள் செய்யக்கூடியவை. முகப்பருக்களை நீக்கும். டார்க் சாக்லேட் சருமத்தில் எண்ணெய் சுரப்பை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் முகப்பருவை தடுக்கும் வேலையை செய்கிறது.

பருப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்துகள் தெளிவான சருமத்தை உண்டாக்கும். இளநீர் குடிப்பதால் எண்ணெய் சுரப்பை வராமல் குறைக்கும்.

முகப்பரு மறைய 15 நிமிட மேஜிக்

முல்தானி மெட்டி, எலுமிச்சை சாறு, சந்தன தூள், மஞ்சள் தூள் இவற்றைக் கொண்டு முகப்பருவுக்கு முடிவு கட்ட முடியும். முதலில் 2 டீஸ்பூன் முல்தானி மெட்டியை எடுத்து கொண்டு பின் அவற்றுடன் 1/2 டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூள், 1/2 டீஸ்பூன் சந்தன தூள் நன்கு கலந்து கொள்ளவும். இவற்றுடன் தேவையான அளவு எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து முகத்தில் பூசவும். 15 நிமிடம் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் முகத்தைக் கழுவவும். இதனை வாரம் இருமுறை செய்து வாருங்கள். எண்ணெய் சுரப்பு குறையும். முகப்பருக்கள் மறையும்.





மருத்துவர் சுகன்யா தேவி



ம

ருதாணியை விரும்பாத பெண்களே இல்லை எனலாம். பெண்மை என்பதே அழகுதான். அந்த அழகுக்கு அழகு சேர்ப்பது மருதாணியாகும். மருதாணியானது மைலாஞ்சி, மருதோன்றி, ஜனா இலை, ஜவனம், அழவனம் போன்ற பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது. மருதாணி இலை, பூ, விதை, வேர் ஆகியவையும் மருந்தாக பயன்படுகிறது.



மருதாணியின் மருத்துவ பயன்கள்

இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க

மருதாணி இலைகள் உடலில் இரத்தத்தில் இருக்கும் நச்சுக்களை நீக்க உதவுகிறது. மருதாணி இலைகளை



மருந்தாகும் மருதாணி

எடுத்து நீரில் கொதிக்க வைக்கவும். அந்த நீரை வடிகட்டி அதில் இரண்டு மடங்கு அளவு நீர் சேர்த்து இரவு உணவுக்கு பிறகு குடிக்க வேண்டும். ஒரு டம்ளர் அளவு வரை குடித்தால் இரத்தத்தில் இருக்கும் நச்சுக்கள் வெளியேறி இரத்தம் சுத்தமாகும்.

நகச்சுத்தி

நகங்களில் வரக்கூடிய நகச்சுத்தி, நகவிரல் இடுக்கில் புண், விரல்களின் ஓரங்களில் தோல் உரிதல் போன்றவை வருவதற்கு காரணம் கண்ணுக்கு தெரியாத பூஞ்சைகளும், கிருமிகளும் தான். நகச்சுத்தி அதிக வலி மிக்கது. இதை போக்க எளிய வைத்தியம் மருதாணியை மஞ்சளூடன் சேர்த்து அரைத்து தடவுவது தான். தொடர்ந்து 5 நாட்கள் வரை இதை நகத்தில் தடவி ஒரு மணி நேரம் விட்டு கழுவி வந்தால் நகச்சுத்தி காணாமல் போகும்.

சரும நோய்

சருமத்தில் வரும் கரும்படை, வண்ணான் படை, கால் இடுக்கிலும், கழுத்து, கை இடுக்கில், தொடையில் வரக்கூடும். மருதாணி இலையை மஞ்சள், வேப்பிலையுடன் அரைத்து அந்த இடத்தில் தடவி குளிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து ஒரு மாதம்

இப்படி செய்துவந்தால் கரும்படை காணாமல் போகும். சொறி, சிரங்கு போன்றவற்றுக்கும் இந்த வைத்தியம் செய்யலாம்.

மாதவிடாய் கோளாறுகள்

மருதாணி இலை தசை இறுக்கும் தன்மை கொண்டது. அதிக இரத்தப்போக்கினை தடுக்கும். பெண்களின் வெள்ளைப்படுதல் மற்றும் மாதவிடாயின் அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு ஆகியவற்றை தீர்க்கும்.

தூக்கமின்மை

மருதாணி பூக்களை எடுத்து சுத்தப்படுத்தி வைக்கவும். தினமும் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் அளவு மருதாணி பூக்களை அரைத்து குடிக்க வேண்டும். தொடர்ந்து இப்படி செய்துவந்தால் தூக்கம் நன்றாக வரும்.

வாய்ப்புண், வாய் வேக்காளம், தொண்டைப்புண்

மருதாணி இலையை நன்றாக கொழுந்தாக எடுத்து வெதுவெதுப்பான நீரில் ஊற வைக்கவேண்டும். பிறகு 1



மணி நேரம் கழித்து அந்த நீரை வாயில் ஊற்றி சில வினாடிகள் வைத்திருந்து நன்றாக கொப்பளிக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்து வந்தால் வாய்ப்புண் காணாமல் போகும்.

கால் ஆணி

கால் ஆணி என்பது உள்ளங்காலில் வரக்கூடியது. வசம்பை இடித்து மருதாணியுடன் சேர்த்து அரைத்து அதில் மஞ்சள், கற்பூரம் கலந்து மீண்டும் அரைத்து விழுதாக்கி கொள்ளவும். இரவு படுக்கும்போது உள்ளங்காலில் கால் ஆணி இருக்கும் இடத்தில் அந்த விழுதை வைத்து மெல்லிய துணியில் கட்டினால் கால் ஆணி குணமாகும். தொடர்ந்து 15 நாட்கள் வரை கட்ட வேண்டும்.

சேற்றுப்புண்

பாதங்களில் எரிச்சல், சேற்றுப்புண், கால் நகம் சொத்தை போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு மருதாணி இலையை அரைத்து பாதத்தில் தடவி வந்தால் சிறந்த பலன் கிடைக்கும். ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் இம்முறையே கடைபிடிக்கப்படுகிறது.





வெரிகோஸ் வெயின் பரம்பரையாக ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு ஏற்படலாம். ஆண்களைவிட பெண்களே இருமடங்கு இந்நோயினால் பாதிப்படைகின்றனர்.

இரத்த குழாய்கள் தமனிகள் எனப்படும். இவை தடிமனான சுவர் கொண்டவை.

இதற்கு நேர்மாறாக நம் உடலில் உள்ள அசுத்த இரத்தத்தை நோக்கி கொண்டு செல்லும் இரத்த குழாய்கள் சிரைகள் எனப்படும்.

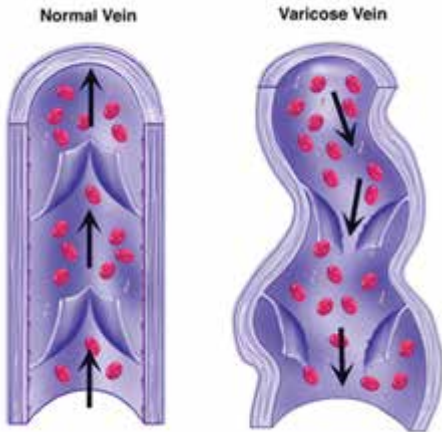
இந்த சிரைகளில் இரத்தமானது புவி ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக இதயத்தை நோக்கி செல்ல துணையாக இருப்பவை. இந்த இரத்த குழாயினை சுற்றியுள்ள தசைகள் மற்றும் அதனுள் பகுதியிலுள்ள வால்வுகள் ஆகும்.

இந்த வால்வுகள் இரத்தமானது நாளத்தின் வழியாக மேல் நோக்கி மட்டுமே செல்ல அனுமதிக்கும். இதனால் குருதி பின்னோக்கி வருவது தடுக்கப்படுகிறது.

வெரிகோஸ் வெயின் எனப்படும் நரம்பு சுருட்டல் நோயில் இந்த வால்வுகள் தளர்ந்து சரிவர வேலை செய்யாமையினால் இரத்த மேல் நோக்கி செல்ல முடியாமல் கால்களில் தேக்கமடைகிறது.

வெரிகோஸ் வெயின் உடலின் எந்தெந்த பகுதிகளில் ஏற்படும்?

தோலுக்கு அருகாமையிலுள்ள எந்த ஒரு நாளமும் இந்த பாதிப்பிற்கு உள்ளாகலாம். இருப்பினும் கால்களில் உள்ள நாளங்களே அதிகம் பாதிப்புக்குள்ளாகிறது.



கால்களைத் தவிர ஆசனவாய் பகுதியிலும் இந்த இரத்த நாளசுருட்டு ஏற்படலாம். இதையே நாம் ஹெமராய்ட் என்கிறோம்.

அரிதாக சிலருக்கு விதைப்பையிலும் இந்த நாள விரிவு ஏற்படும். இதனால் மலட்டுத் தன்மை ஏற்படும்.

இது தவிர உணவு குழல் மற்றும் இடுப்புப் பகுதியிலும் இந்த பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

சில சமயம் பருத்த இந்த நரம்புகளை சிறு நரம்புகள் சுற்றி காணும். இவை பார்வைக்கு சிலந்தி வலை போல காணும். இது ஸ்பைடர்

நேவி எனப்படும். இது பெரிய அளவில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தாது.

வெரிகோஸ் வெயின் பரம்பரையாக ஒரே குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு ஏற்படலாம். ஆண்களையிட பெண்களே இருமடங்கு இந்நோயினால் பாதிப்படைகின்றனர்.

நோய்க் குறிகுணம்

நோயின் ஆரம்ப நிலையில் கால்களில் நரம்பு பருத்து நீல நிறமாக தெரிதல், கால்கள் மற்றும் கணுக்கால்களில் வீக்கம் மற்றும் வலி. சில சமயம் எரிச்சல் அல்லது அரிப்பு. கால்களில் தசை பிடிப்பு குறிப்பாக இரவு நேரங்களில் ஏற்படலாம். கால்களில் உள்ள தோல் நிறம் மாறல் மற்றும் உலர்தல். கால்கள் பாரமாக உள்ளது போன்ற உணர்வு. கால்களில் உள்ள நாளம் வெடித்து குருதி கசிவு உண்டாகும்.

நோய் முற்றிய நிலையில் ஏற்படும் விளைவுகள்

கால்களில் நீர் தேக்கம், இந்த நாளங்களுக்குள் அழுத்தம் அதிகமாவதால் அது இரத்தத்திலுள்ள சிரஸ் திரவத்தினை வெளியே தள்ளும். இதனால் கால்களில் வீக்கம் ஏற்படும். நோய் முற்றிய நிலையில் வெடித்து நீர் வெளியேறும்.

தோல் நிறமாற்றம்

வீக்கம் நீண்ட நாட்களாக இருப்பின் தோலின் நிறம் மாறி தோல் இரப்பர் தோல் போல மாறும். மேலும் தொடுவலி இருக்கும். இந்த நிறமாற்றம் நிரந்தரமாக இருக்கும்.

புண்

வெரிகோஸ் வெயின் புண்கள் குறிப்பாக கணுக்காலில் உண்டாகும். இவை ஆழமான புண்களாக இருக்கும். வலி இருக்கும். இதிலிருந்து சிலை நீர் வடிந்து கொண்டே இருக்கும். இவை மற்ற புண்களை போலவிரைவில் ஆறாது.

இரத்தக் கட்டு

பொதுவாக வெரிகோஸ் வெயின் மேற்புற நாளங்களையே பாதிக்கும். ஆனால் அரிதாக சில சமயம் காலின் உட்புறமாக உள்ள நாளங்களை பாதிக்கும்போது அங்கு நாள விரிவு ஏற்பட்டு கால்களில் வலி வீக்கம் ஏற்படும்.

இவ்வலி மற்றும் வீக்கம் நிரந்தரமாக பல நாட்கள் இருக்குமானால் அதற்கு உடனே மருத்துவ சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இது இரத்தக் கட்டிகள் இருப்பதற்கான அறிகுறி ஆகும்.

இந்த இரத்தக் கட்டிகள் சில சமயம் உடைந்து நுரையீரலுக்குள் சென்று உயிரிழப்பையும் ஏற்படுத்தலாம்.

வெரிகோஸ் வெயின் நோயில் உண்ண வேண்டிய உணவு

ஆப்பிள், Flax Seed, கேரட், பெர்ரி, பார்லி, திராட்சை, பூண்டு, இஞ்சி, மஞ்சள், வால்நட், கொண்டைக்கடலை, கீரை வகைகள், கொழுப்பு நிறைந்த மீன் வகைகள்.



தவிர்க்க வேண்டிய உணவு வகைகள்

மேல் தோல் நீக்கப் பட்ட தானியங்கள், வெள்ளை சர்க்கரை, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு, ஆல்கஹால்.

வெரிகோஸ் வெயின் வராமல் தடுக்க மேற்கொள்ள வேண்டிய வழிமுறைகள்

உடற்பயிற்சி குறிப்பாக நடைபயிற்சி அல்லது நீச்சல் அல்லது சைக்கிள் ஓட்டுதல். உடற்பருமனைக் குறைத்தல் உப்பு நிறைந்த உணவு வகைகளை தவிர்த்தல் சரியான காலணிகளை உபயோகித்தல் இறுக்கமான உடைகள் அணிவதை தவிர்த்தல் தூங்கும்போது காலுக்கடியில் 2 அல்லது 3 தலையணைகள் வைத்துக் கொள்ளலாம். வெரிகோஸ் வெயின் காலுறைகள் பயன்படுத்தலாம்.



வெரிகோஸ் வெயின் நோய் நிலையில் பயன்படும் மூலிகைகள்

புங்க இலை சாறு 10 மி.லி. மற்றும் விளக்கெண்ணெய் 10 மி.லி இத்துடன் 5 மி.லி தேன் கலந்து வெறும் வயிற்றில் 21 நாட்கள் எடுத்துக் கொள்ளும்போது தடைபட்ட இரத்த ஓட்டத்தை சீர் செய்யும்.

கற்றாழை ஜெல்லுடன் மஞ்சள், துளசி, வசம்பு பொடி சேர்த்து பசை போல செய்து அதை வெரிகோஸ் வெயின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் தடவி 1 மணி நேரம் விடவும். இதுபோல 15 அல்லது 20 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வெரிகோஸ் வெயினால் ஏற்படும் வீக்கம் வலி தீரும். இது தவிர சீந்தில், விளக்கெண்ணெய், மஞ்சிட்டி, மூக்கிரட்டை, நன்னாரி, வல்லாரை இவைகளும் வெரிகோஸ் வெயினில் இருந்து நம்மை பாதுகாக்கும்.

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 **1500**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

www.rjrherbalhospitals.com



மருத்துவர் சித்ரா



நிலவேம்பு கஷாயம் அடிக்கடி குடித்தால் ஆண்மை பறிபோகுமா?

நீ

லவேம்பு கஷாயம் / குடிநீர் பலவித காய்ச்சலுக்கு பயன்படும் மருந்தாகும். முக்கியமாக டெங்கு, சிக்குன்குனியா போன்ற உயிர்குடிக்கும் நோய்கள் பரவின காலத்தில் நிலவேம்பு கஷாயம் பெரிதும் உதவி புரிந்தது. நிலவேம்பு குடிநீரில் நிலவேம்பு மட்டும் அல்லாது அத்துடன் வெட்டிவேர், விலாமிச்சை வேர், சந்தனம், கோரைக்கிழங்கு, பேய்ப்புடல், பற்படாகம், சுக்கு, மிளகு சேர்ந்து மொத்தம் 9 வகை மூலிகைகள் இடம்பெற்றுள்ளது. நிலவேம்பு இந்த குடிநீரில் ஒரு மூலப் பொருளாக உள்ளதால் இது நிலவேம்பு குடிநீர் என்று அழைக்கப்படுகிறது.



சமீப காலத்தில் நிலவேம்பு கஷாயம் அடிக்கடி குடித்தால் ஆண்மை குறைவு ஏற்படும் என்ற ஒரு வதந்தி பரவி வந்தது. இதற்கு சரியான விளக்கம் இக்கட்டுரையில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. மேலே சொன்னவாறு நிலவேம்பு குடிநீரில் சேர்த்து 9 வகை மூலிகைகள் சேர்ந்துள்ளது என்பதை பார்த்தோம். இப்போது அவை ஒவ்வொன்றின் பலன்களை பற்றி பார்ப்போம்.

முதலில் நிலவேம்பு என்ற மூலிகையை பற்றி அறிவோம் நிலவேம்பின் தாவரவியல் பெயர் *Andrographis paniculata* ஆகும். இதன் வளரியல்பு செடி வகையைச் சேர்ந்ததாகும். இதை இலை, தண்டு, பூ

என அனைத்துமே கசப்பு சுவையுடன் இருக்கும். இதற்கு “கசப்பின் ராஜா” என்று இன்னொரு பெயரும் உண்டு. இதற்கு முறைவெப்பகற்றி, வலி நிவாரணி போன்ற செய்கைகள் உள்ளன.

அடுத்ததாக வெட்டிவேர். இதன் தாவரவியல் பெயர் *Chrysopogon zizanooides* ஆகும். இது ஒரு புல் வகையைச் சார்ந்ததாகும். இதற்கு குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, நாற்றமகற்றி, கிருமி நாசினி போன்ற செய்கைகள் உள்ளன. இதன் வேர் கஷாயத்தில் சேர்க்கப்படுகிறது.

அடுத்தது விலாமிச்சை வேர். இதன் தாவரவியல் பெயர் *Plectranthus*



நிலவேம்பு கஷாயத்தில் உள்ள அற்புத பலன்களை பெற அதனை அளவுபடியும், தக்க கால அளவிலும் அருந்தினால் நன்மை உண்டாகும்.



vettiveroides ஆகும். இது ஒரு செடி வகையைச் சார்ந்தது. இதன் வேர் கஷாயத்தில் சேர்க்கப்படுகிறது. இதற்கு கசப்பு சுவை உள்ளது. இதற்கு சுரமகற்றி, சிறுநீர்ப்பெருக்கி, குளிர்ச்சியுண்டாக்கி, மணமுட்டி போன்ற செய்கைகள் உள்ளன.

சந்தனம். இதன் தாவரவியல் பெயர் santalum album ஆகும். இது ஒரு மரவகையைச் சார்ந்தது. இதன் கட்டை அல்லது சிராய் கஷாயத்தில் சேர்க்கப்படுகிறது. இதற்கு முறைவெப்பகற்றி, கிருமிநாசினி, சிறுநீர்ப்பெருக்கி போன்ற செய்கைகள் உள்ளன. கழிச்சலகற்றி, ஈரல் தேற்றி போன்ற செய்கைகள் உள்ளன.

பேய்ப்புடல். இதன் தாவரவியல் பெயர் Triosanthes ccumenrina. இதன் முழு கொடியும் கஷாயத்தில் சேர்கிறது. இதற்கு பசித்தீ தூண்டி, புழுக்கொல்லி, மலமிளக்கி போன்ற செய்கைகள் உள்ளன.

பற்படாகம். இதன் தாவரவியல் பெயர் Molugo cerviana ஆகும். இதன் முழு செடியும் கஷாயத்தில் சேர்கிறது. இதற்கு அழுகல் அகற்றி, வெப்பகற்றி, வியர்வை பெருக்கி போன்ற செய்கைகள் உள்ளன.

சுக்கு. இதன் தாவரவியல் பெயர் Zingiber otticinalis ஆகும். உலர்ந்த இஞ்சியே சுக்கு எனப்படும். இதற்கு பல செய்கைகள் உள்ளன. இதற்கு பசித்தீ தூண்டி, அகட்டுவாய்வகற்றி, வீக்கங்கரைச்சி, வலி நிவாரணி மற்றும் பல செய்கைகள் உள்ளன.

மிளகு. இதன் தாவரவியல் பெயர் Piper nigrans ஆகும். உலர்சுனி மிளகு எனப்படும். இது Universal antidate என்று வழங்கப்படும். பத்து மிளகிருந்தால் பகைவன் வீட்டிலும் உணவருந்தலாம் என்ற பழமொழி உண்டு. இதற்கு கிருமிநாசினி, பசித்தீ தூண்டி,

அகட்டுவாய்வகற்றி போன்ற செய்கைகள் உள்ளன.

அதனால் நிலவேம்பு குடிநீர் என்பது இத்தனை பொருட்கள் கலந்து செய்யப்படுகிறது. பொதுவாக சித்த மருத்துவத்தில் கசப்பு சுவையை அதிகம் காலம் எடுக்கக் கூடாது என்று கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும் நிலவேம்பு கஷாயம் கசப்பு சுவையாக இருந்தாலும், பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யக் கூடியதாக இருந்தாலும் அதனுடன் வெட்டிவேர், விலமாமிச்சு வேர், சந்தனம், கோரைக்கிழங்கு போன்ற குளிர்ச்சியுண்டாக்கி செய்கையுடைய மூலிகைகள் சேர்ந்துள்ளதால் நிலவேம்பின் கசப்பு தன்மையை அது சரி செய்துவிடும்.

அதனால் நிலவேம்பு கஷாயத்தை நோய்க்கு தக்கவாறு குறிப்பிட்ட கால அளவு எடுத்தால் எந்தவித தீங்கு வராது. அதேபோல் நோய் இல்லாத காலத்தில் நோய் தடுப்பிற்காகவும், நோய்

எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதற்காகவும் நிலவேம்பு கஷாயத்தை எடுக்கும்போது வாரம் ஒருமுறை அல்லது இருமுறை அளவுபடி எடுத்தால் எந்தவித தீங்கும் நேராது.

நிலவேம்பு கஷாயம் பெரியவர்களுக்கு 30 - 60 மி.லி. சிறியவர்களுக்கு 15 30 மி.லி. அளவு கொடுக்கலாம். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும் என்ற வாக்கிற்கிணங்க நிலவேம்பு கஷாயத்தை தேவைக்கேற்ப அளவு படி எடுத்துக்கொண்டு வந்தால் எந்தவித தீங்கும் இல்லை.

நிலவேம்பு கஷாயத்தில் உள்ள அற்புத பலன்களை பெற அதனை அளவுபடியும், தக்க கால அளவிலும் அருந்தினால் நன்மை உண்டாகும். அதனால் நிலவேம்பு கஷாயம் அடிக்கடி குடித்தால் ஆண்மை பறிபோகும் என்ற பயம் தேவையில்லை. தைரியமாக நிலவேம்பு கஷாயத்தை அளவுபடி குறிப்பிட்ட நாளளவு கொள்ளலாம்.

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் வேண்டாம்

இன்றைக்கு பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ளும் கலாச்சாரம் அதிகரித்து வருகிறது.

ஹார்வேர்டு பல்கலைக்கழகம் சார்பில் 18 வயது முதல் 20 வயதுக்குட்பட்ட 3 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்டோரிடம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், காய்கறிகள், பழங்கள் நிறைந்த சைவ உணவு பழக்கம் உடையவர்கள் மற்றும் சிக்கன், மீன் உணவுகளை உண்பவர்களுக்கு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உண்பவர்களை விட விந்து அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகம் இருப்பது தெரிய வந்துள்ளது. எனவே பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை தவிர்த்து விடுங்கள்.

சோயா உணவுகள், கார்பன் ஏற்றப்பட்ட குளிர்பானங்கள், பாலாடைக் கட்டி மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் அதிகம் எடுத்துக் கொண்டால் ஆண்மை பாதிப்பு ஏற்படும்.



தொற்று நோயை கூரத்தும் எலுமிச்சை

தூங்கும்போது ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை அருகில் வைத்திருங்கள். எலுமிச்சை பழத்தின் நறுமணத்தை சுவாசித்து கொண்டு உறங்கினால் நுரையீரலின் செயல்திறன் மற்றும் மூச்சு தொடர்பாக பிரச்சனைகள் குறைகிறது.

நோய்த் தொற்றுகளினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், உறங்கும் அறையில் எலுமிச்சை பழத்தை அறுத்து வைப்பதால், தொற்று மேலும் அதிகரிக்காமல் தடுக்கலாம்.

எலுமிச்சை பழத்தின் நீரை பருகினால், நமது இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்பட்டு, உடல் நலனை மிகவும் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. நம் உடம்பில் உள்ள வயதாகும் செல்களின் தாக்கத்தை கட்டுப்படுத்தி, சரும நலத்தையும் மேம்படுத்துகிறது.

எலுமிச்சை தோலை வைத்து முழங்கை, முழங்கால் பகுதிகளில் தேய்த்துக் குளிப்பதால், முழுமையாக சுத்தத்தை தருகிறது. கருவளையம், பருக்கள் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு எலுமிச்சை பழம் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கின்றது.

உண்ணாவிரதம் இருப்பவர்கள் உண்ணாவிரதத்தை முடித்துவிட்டு மீண்டும் உண்ணும்போது எலுமிச்சை பழச்சாறு அருந்திவிட்டு உணவு



உண்டால் அஜீரணப் பிரச்சனைகள் நேர்வதைத் தடுக்கலாம்.

எலுமிச்சம் பழச்சாறு உடலை குளிர்ச்சியாக்கும் தன்மை கொண்டது. தோல் எரிச்சல், வெப்ப நோய்கள் தாக்குதல் போன்றவற்றிலிருந்து எலுமிச்சை சாறு உடலுக்கு பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

எலுமிச்சம் பழத்தின் தோலுக்கு நீரிலும், காற்றிலும் ஏற்படும் கதிரியக்க அபாயத்தைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. தினமும் எலுமிச்சை சாறு பருகிவந்தால் கதிரியக்க பாதிப்பில் இருந்து நம்மை காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும். புற்று நோய்க்காரர்களுக்கு எக்ஸ்ரே சிகிச்சையால் ஏற்படும் கதிரியக்கத் தீங்கை எலுமிச்சை தடுக்கிறது.



மருத்துவர் சரண்யா

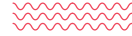


சமன் ஆஸ்கிதயக்திக்கு குப்பைசமன்



ந

ம்மைச் சுற்றியே வளர்ந்தாலும் நாம் கண்டுகொள்ளாமல் மறந்துவிட்ட மூலிகைச் செடிகள் பல உள்ளன. அவற்றில் ஒன்றுதான் குப்பைமேனி.



குப்பை என்ற பெயருடன் இருக்கும் ஒரு மூலிகை அக்கால சக்திமான் போல பல வித்தைகளைச் செய்யும் என்றால் நம்ப முடிகிறதா? ஆம். குப்பை என்று நினைத்து அதிகம் கண்டுகொள்ளப்படாத மூலிகையான குப்பைமேனி பல்வேறு நோய்களுக்கு மூடுவிழா நடத்தும் திறன் படைத்தது. பல்வேறு மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட குப்பைமேனி அனைவருக்கும் பயன்பட வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் தான் அனைத்து இடங்களிலும் வளர்கிறது போலும்!



சனி, இருமலைக் கட்டுப்படுத்த குப்பைமேனி இலைச்சாறு ஐங்கு துளியும், துளசி இலைச்சாறு ஐங்கு துளியும் கலந்து கொடுத்தால் போகாமானது.

மேனியில் (உடலில்) உண்டாகும் நோய்களை விரட்டுவதாலே, குப்பைமேனிக்கு மேனி என்ற வேறு பெயரும் உண்டு. அதுமட்டுமில்லாமல் அரிமஞ்சரி, பூனைவணங்கி, குப்பி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இந்தியா மட்டுமின்றி பெரும்பாலான தென்கிழக்கு நாடுகளின் பாரம்பரிய மருத்துவத்திலும் குப்பைமேனியை மருந்தாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

குப்பைமேனி நல்ல மலமிளக்கி ஆகும். மலச்சிக்கலுக்கு தீர்வாக உள்ளது. குப்பைமேனி இலைச்சாறு பலவகை ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகளுக்கு நல்ல மருந்தாக இருக்கும். குப்பைமேனி இலையை அரைத்து மலவாய் வழியாக சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு உட்செலுத்த நாட்பட்ட மலக்கட்டு நீங்கும்.

குப்பைமேனி இலையை சாறெடுத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து குடித்தால் மலம் நன்கு கழியும். குப்பைமேனி வேரில் கஷாயம் செய்து குடிக்க குடற்பூச்சிகள் சாகும்.

குப்பைமேனி இலையில் சாற்றினை சிறியவர்கள் 1 முதல் 4 தேக்கரண்டி பெரியவர்கள் 30 - 45 மி.கி உட்கொள்ள வயிறு சுத்தமாகும். கோழையை அகற்றும். வயிற்றுப்புழுக்களைக் கொல்லும்.

கோழைக்கட்டு

இலைச்சாறை சிறிது வேப்பெண்ணெய் கலந்து இறகில் தோய்த்து தொண்டையில் அல்லது உள்நாக்கில் தடவ சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில், நெஞ்சில் தங்கியிருக்கும் கோழைக்கட்டு வாந்தி



மூலம் வெளிப்படும். மேலும் கப நோய்களுக்கு, கோழையை இளக்கி வெளியேற்றும் செய்கை கொண்ட குப்பைமேனியின் பொடியை 1 கிராம் அளவு வெந்நீரில் கலந்து கொடுக்க பாடாய்ப்படுத்தும். இருமல் கட்டுப்படும்.

குப்பைமேனி இலைகளை அரைத்து நெற்றியில் பற்று போட உடனடியாகத்

தலைபாரம் குறையும். சளி, இருமலைக் கட்டுப்படுத்த குப்பைமேனி இலைச்சாறு ஐந்து துளியும், துளசி இலைச்சாறு ஐந்து துளியும் கலந்து கொடுத்தால் போதுமானது.

படுக்கைப் புண்கள் குணமாக

இலைச்சாறை படுக்கைப் புண்களுக்கு பூசி வந்தால் அவை குணமாகும். இலையை விளக்கெண்ணெய்யில் வதக்கி இளஞ்சூட்டோடு படுக்கைப் புண்ணின் மேல் வைத்து கட்டிவர புண் ஆறிவிடும்.

மேலும் விரல் இடுக்குகளில் ஏற்படும் சொறி, சிரங்கு நீங்க குப்பைமேனி இலையைக் கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்து அரைத்து சில நாட்கள் போட்டுவர அரிப்பு குறைந்து நோய் மறைவதைப் பார்க்கலாம்.

விளையாடும்போது உடலில் சிறு சிறு காயங்கள் ஏற்படும்போது குப்பைமேனியுடன் கிருமி நாசினி குணம் நிறைந்த மஞ்சளைக் கூட்டி அரைத்துப்

பூச, விளையாடும்போது ஏற்பட்ட வீரத்தழும்புகள் தோலோடு மறையும்.

கருஞ்சிவப்பு நிறத்துடன் தொடை இடுக்குகளில் அரிப்புடன் வரும் படர்தாமரை பிரச்சனைக்கு குப்பைமேனி இலையுடன் சிறிது உப்பு கூட்டி தடவி வர நோயின் தீவிரம் குறையும். மூலிகை மருத்துவத்துடன் நல்ல சுகாதார முறைகளையும் கடைபிடித்தால் படர்தாமரைக்கு நிரந்தர முடிவு கட்டலாம்.

மேலும் குப்பைமேனி இலைப்பொடியை விளக்கெண்ணெயில் கலந்து சாப்பிட்டாலும் வயிற்றுப்புழுக்கள் செத்து மடியும். குப்பைமேனி பொடியை பாலில் கலந்தும் சாப்பிடலாம். கற்ப மூலிகையான குப்பைமேனி உடலில் தங்கிய நஞ்சுகளை வெளியேற்றும் குணமுடையது.

குப்பைமேனியை கீரையாக சமைத்து சாப்பிடும் வழக்கம் ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் இன்றும் தொடர்கிறது.

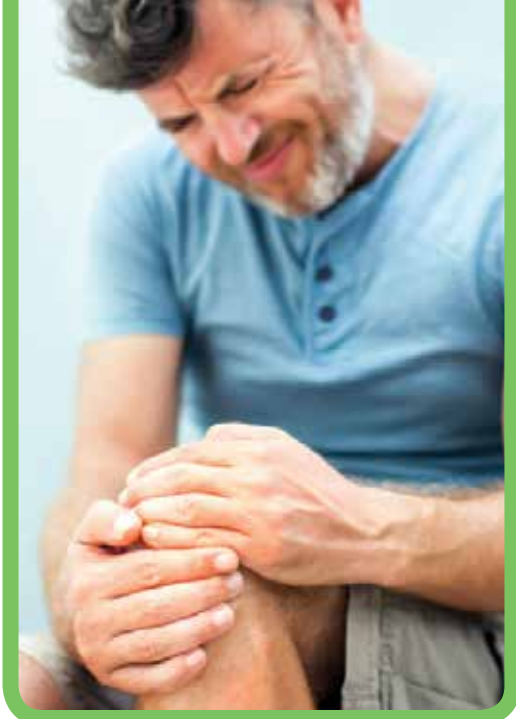
குப்பைமேனி இலைச்சாறு, ஆடு தீண்டாப்பாளை இலைச்சாறு மற்றும் நல்லெண்ணெய் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய்யை தலைக்கு தேய்த்து குளித்துவர சைனஸைடிஸ் பிரச்சனைகள் குறையும். Bacillus Subtilis, Escherichia coli Pseudomonas aeruginosa போன்ற பாக்டீரியாக்களை எதிர்த்து குப்பைமேனியுடன் உட்பொருட்கள் செயல்படுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

குப்பைமேனி எண்ணெய்

நிறைய குப்பைமேனி இலைகளை எடுத்து நன்றாக அரைக்கவும். வெளிவரும் சாற்றை சம அளவு தேங்காய் எண்ணெய்யில் சேர்த்து கொதிக்க வைத்தால் குப்பைமேனி எண்ணெய் ரெடி!

இந்த மருத்துவ எண்ணெய்யை தோல்





நோய்களுக்குத் தடவலாம். காணாக்கடி என்ற தெரியாத பூச்சிகளால் உடலில் ஏற்படும் அரிப்பு, தடிப்புகளுக்கு குப்பைமேனி எண்ணெய் நன்மருந்து.

மூட்டுவலி வீக்கங்களுக்கு

உடல் முழுவதும் வலி ஏற்பட்டு அவதிப்படுபவர்களுக்கு குப்பைமேனி இலையின் சாற்றை நல்லெண்ணெய்யோடு சேர்த்து காய்ச்சி வெளிப்பிரயோகமாகப் பயன்படுத்தலாம். வயதான தாத்தா, பாட்டிகளுக்கு கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலியுடன் கூடிய வீக்கங்களுக்கு குப்பைமேனி இலையை சுண்ணாம்புடன் கலந்து பூச குணமாகும்.

பாம்புக் கடிக்கு கொடுக்கப்படும் சித்த மருந்துகளில் குப்பைமேனி தவறாமல் சேர்க்கப்படுகிறது எனும் உண்மையை இருளர் பழங்குடியினரிடம் பேசினால் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இளம்பெண்களுக்கு முகத்தில் தேவையற்ற முடிகள் வரக்கூடும். குறிப்பாக உதட்டின் மேல் தாடையில் முடிகள் இருக்கும். சிலருக்கு உற்று நோக்கினால் தெரியும். சிலருக்கு வெளிப்படையாகவே முடி வளர்வது

பார்க்க முடியும்.

குப்பைமேனி இலை 10 எடுத்து விரலி மஞ்சளை சேர்த்து அம்மியில் வைத்து நசுக்கி அந்தக் கலவையை இரவு தூங்குவதற்குமுன் மேல் உதட்டில் பூசிவந்தால் ரோமம் அல்லது மீசை போல் அருவருப்பாக இருக்கும் முடி உதிர்ந்து உதடுகள் பளிச்சிடும்.

முகத்தில் பருக்கள் அதிகமாகும்போது அவை சருமத்தில் தழும்புகளை உண்டாக்கிவிடவும் செய்யும். பருக்கள் முகத்தின் அழகை சீர்குலைக்கச் செய்யும். முகப்பருக்கள் சிலநேரம் முகத்தில் புண்களை உண்டாக்கிவிடும். சில பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலங்களில் பருக்கள் உண்டாகக் கூடும். இதற்கு குப்பைமேனியை பயன்படுத்தலாம். குப்பைமேனி இலையுடன் கற்றாழை ஜெல் கலந்து இரண்டையும் மசித்து சிட்டிகை மஞ்சள் சேர்த்து முகப்பருக்கள் இருக்கும் இடங்களில் பற்று போட வேண்டும். அவை உலர்ந்ததும் முகத்தை சுத்தமான நீரில் கழுவினால் முகத்தில் பருக்கள் குறையத் தொடங்கும்.



ஆரோக்கிய துளிகள்

பிஞ்சு கத்தரிக்காயை அரைத்து வீக்கம் உள்ள இடத்தில் பூசினால் வீக்கம் வடியும்.

ஒரு கப் தயிர் தினமும் எடுத்துக் கொண்டால் அல்சர் பிரச்சனை நெருங்காது.

வெந்தயக் களி வாரம் ஒரு நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் செரிமானப் பிரச்சனை ஏற்படாது.



பா

ஸ்ட்புட் (துரித உணவு) மூலம் தொற்று நோய் அல்லாத நீரிழிவு, இதய நோய்கள், புற்று நோய், தோல் நோய்கள், பற்களில் வரும் நோய்கள், எலும்பு மற்றும் மூட்டுகளில் வரும் நோய்கள் என பலவிதமான நோய்கள் வருகின்றன.



துரித (உடனடி) உணவுகள் குளிர்விக்கப்பட்ட அல்லது உறைந்த நிலையில் இருப்பதால் சுவை குறைந்து விடுகிறது. இதைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு உணவு தயாரிப்பாளர்கள் அதன் சுவையை தக்க வைக்க சர்க்கரை, உப்பு, கொழுப்பு, நறுமணம், வண்ணங்கள் போன்றவை சேர்க்கிறார்கள். இது மனித உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும்.

துரித உணவில் உள்ள அதிக கொழுப்புகள் கடுமையாக இதயத்தை பாதிக்கும். உடனடி உணவுகள் கெடாமல் சேர்க்கப்படும் பதப்படுத்தும் பொருள் மற்றும் இரசாயனங்கள் உடலில் நச்சுத்தன்மையை உண்டாக்கி சீறுநீரகம், கல்லீரல் ஆகியவற்றை பாதிக்கும்.

மேலும் துரித உணவுகளை தொடர்ந்து உட்கொள்பவர்களுக்கு உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் கிடைக்காமல் உடல் வளர்ச்சியைக்

பாஸ்ட் புட் உணவுகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்



தூரித உணவுகளால் ஞாபக சக்தி குறைவு, கவனக் குறைவு, திட்டமிட்டு செயல்படும் திறன் குறைவு போன்ற மன ரீதியான பிரச்சனைகள் எளிதில் குழந்தைகளை பாதிக்கும்.

குறைத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியில்லாமல் செய்கிறது.

தூரித உணவுகளால் ஞாபக சக்தி குறைவு, கவனக் குறைவு, திட்டமிட்டு செயல்படும் திறன் குறைவு போன்ற மன ரீதியான பிரச்சனைகள் எளிதில் குழந்தைகளை பாதிக்கும். தலைவலி, மனச்சோர்வு, உடல்சோர்வு, உடல் எடை அதிகரிப்பு போன்ற வியாதிகளும் உண்டாகும். நொறுக்குத் தீனி மற்றும் தூரித உணவு கலாச்சாரத்துக்கு ஆட்பட்ட இளைஞர்களுக்கு உயிரணுக்களில் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றன.

உலகம் முழுவதும் தேசம் கடந்த தொழிற்கழகங்களும், பன்னாட்டு கம்பெனிகளும் தூரித உணவு தயாரிப்பதில் ஆர்வமுடன் ஈடுபட்டு வருகின்றன. காரணம் பெரும் இலாபம் இதில் கிடைப்பதால் மக்களின் உடல் நலத்தைப் பற்றி அக்கறை காட்டுவது இல்லை. அவர்களின் நோக்கம் மிகச்சுவையான உணவு தயாரித்து அதிகப்படியான இலாபத்தை ஈட்டுவது மட்டுமே.



தூரித உணவில் கலக்கப்படும் இரசாயனப் பொருட்கள், தூரித உணவு மையங்களில் விற்பனையாகும் அனைத்து உணவு வகைகளிலும் MSG (Mono sodium glutamate) என்னும் இரசாயன உப்பு கலக்கப்படுகிறது. பீட்ஸா, பர்கர், ஃபிரைட் ரைஸ், நூடுல்ஸ் போன்ற அனைத்திலும் சேர்க்கப்படுகின்றன.

விஷிநி இன் வாசனை மூளையில் ஹைபோதலமஸ் பகுதியை தூண்டுகிறது. இதனால் சுரக்கப்படும் ஹார்மோன்களின் செயல்பாட்டால் தூரித உணவை அதிகமாகவும் அடிக்கடி உணவு உண்ண வேண்டுமென்ற உணர்வும் தூண்டப்படும். இதனால் பலர் அடிக்கடி மற்றும் அளவில்லாமல் இந்த உணவுகளை உட்கொள்கிறார்கள். மேலும் தூரித உணவுகளில் சேர்க்கப்படும் சாயம் அஜினோமோட்டோ போன்ற வேதிப் பொருட்கள் நமது குடலுக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தும்.

குறிப்பாக இன்றைய காலகட்டத்தில் பெண்கள் சிறுவயதிலேயே பருவமடைகிறார்கள். அல்லது பருவமடைவதில் தாமதம் ஏற்படுகின்றன.

இதற்கு நம் முடைய உணவு

பழக்கத்துக்கு முக்கிய இடம் உண்டு. பெண்கள் பருவமடைவதற்கு காரணமாக ஈஸ்ட்ரோஜென் எனும் ஹார்மோனை அதிகம் சுரக்கச் செய்வதில் பதப்படுத்தப்பட்ட துரித உணவுகளுக்கு முக்கிய இடம் உண்டு. நரம்பு செல்களும் மிகப்பெரிய பாதிப்புக்குள்ளாகி வயிற்றுவலி, உணர்ச்சிகள் கட்டுக்குள்

இல்லாமை, நரம்புத்தளர்ச்சி, மூட்டுவலி, நாக்கு வீங்குதல் போன்றவை எளிதில் ஏற்படும் அபாயம் உள்ளது.

உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்களின் குறிப்பாக நமது மக்களின் பன்னாட்டு துரித உணவுக் கம்பெனிகள் துரித உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தி நம் மக்களை அடிமைகளாக மாற்றி வருகின்றனர். இதன்மூலம் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட தனிச்சுவையுடன் கூடிய உணவு வகைகள் அழிக்கப்பட்டு ஒரே மாதிரியான உணவு வகைகள் மக்கள் மீது திணிக்கப்படுகின்றன.

இந்த துரித உணவுகளில் சுவைதான் அதிகமாக இருக்குமே தவிர உடல் நலத்திற்குத் தேவையான சத்துகள் இருப்பதில்லை. இவற்றில் சேர்க்கப்படும் இரசாயனப் பொருட்களினால் உடல் நலத்திற்கு தீமையே விளையும். எனவே அத்தகைய உணவு பழக்கத்திற்கு அடிமையாகமல் நம் உடல் நலனில் அக்கறை கொள்வோம்.



தாம்பத்தியம் சிறக்க ரம்பூட்டான்

ரம்பூட்டான் பழம் ஆசிய நாடுகளான மலேசியா மற்றும் இந்தோனேஷியாவைத் தாயகமாக கொண்டது. வைட்டமின்சி ஏராளமாக இருக்கிறது. உடல் பருமனைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

83 வகையான வைட்டமின்கள் இதில் உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டு உள்ளது. இந்த வைட்டமின்கள் தாம்பத்ய வாழ்வு சிறக்க துணை செய்கின்றன என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

ரம்பூட்டான் பழத்தைத் தொடர்ந்து உணவில் சேர்த்து வருவதால், ரத்தத்தில் சிவப்பு மற்றும் வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறிப்பிடத் தகுந்த அளவில் உயர்கிறது. புற்றுநோய் பரவுவதைத் தடுத்து, அந்நோயின் பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்களைக் குணப்படுத்துவதில் முக்கியப்பங்கு வைக்கிறது.

உடல்நலத்துக்குக் கேடு விளைவிக்கும் கெட்ட கொழுப்பு சேர்வதை ரம்பூட்டான் தடுக்கிறது. இதன் காரணமாக, மாரடைப்பு ஏற்படுவது கட்டுப்படுத்துகிறது.



காலை எழுந்ததும் சாப்பிடக் கூடாத உணவுகள்

உங்களுக்கு காபி குடிக்கும் பழக்கம் இருக்கிறதா? காபி இல்லாமல் உங்கள் காலை நேரத்தை நினைத்துப் பார்க்க முடியவில்லையா? காபியே காலை உணவாக இருப்பது ஆபத்தானதாகும். காலை உணவிற்கு பிறகு காபி குடியுங்கள்.

வெறும் வயிற்றில் காபி குடிப்பதை எப்போதுமே தவிர்க்க வேண்டும். இரவு வெகுநேரம் உணவு உண்ணாமல் உறங்குவதால், ஏற்கனவே வயிற்றில் அமிலம் அதிகமாக சுரந்திருக்கும். காபி குடித்தால், இரைப்பையில் அலர்ஜி உண்டாகும். செரிமானம் பாதிக்கப்படும். வயிற்றுப் பொருமல் ஏற்படும்.

சிலருக்கு அல்சர் பிரச்சனையை ஏற்படுத்தும். காலை எழுந்ததும் காபி குடிக்காமல் கையும் ஓடாது, காலும் ஓடாது என்று புலம்புகிறவராக இருந்தால், இரண்டு டம்ளர் தண்ணீர் குடித்துவிட்டு காபி குடியுங்கள். பாதிப்பு குறைவாக இருக்கும்.

தக்காளியை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் சிறுநீரகக் கல் ஏற்படும். வாழைப்பழம் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் இதயம் சம்பந்தமான பிரச்சனை ஏற்படும். குளிர்பானம், சோடா முதலானவை வாந்தி, குமட்டலை ஏற்படுத்தும். எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு சாறு நெஞ்சு எரிச்சலை ஏற்படுத்தும். எல்லா



வற்றையும் விட வெறும் வயிற்றுக்கு தண்ணீர் சிறந்தது. நம் தமிழர்களிடம் நீராகாரம் சாப்பிடும் பழக்கம் இருந்தது.

நேற்று பொங்கிய சோறில் இரவு தண்ணீர் ஊற்றி வைத்திருப்பார்கள். அந்தத் தண்ணீரை காலையில் வடிகட்டி குடிப்பார்கள். அதுவே நீராகாரம். இந்த நீராகாரம் வாதம் பித்தம் கபம் மூன்றையும் சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவும்.

ஆற்றுநீர் வாதம் போக்கும். அருவி நீர் பித்தம் போக்கும். ஊற்று நீர் கபம் போக்கும். சோற்று நீர் மூன்றும் போக்கும் என்பது நம் முன்னோர்கள் மொழி.



மருத்துவர் பி.சரண்யா



கேழ்வரகு

கே

ப்பை, ராகி என பல பெயர்களால் அழைக்கப்படும் ஒரு வகை சிறுதானியம் இது. உலகின் பல்வேறு நாடுகளில் பயன்பாட்டில் இருக்கும் கேழ்வரகு இந்தியாவில் கர்நாடகா, ஆந்திரா, தமிழ்நாடு, பீஹார் மற்றும் சில மாநிலங்களில் முக்கியமான பயிராகப் பயிரிடப்படுகிறது.



நமது அன்றாட உணவில் அரிசி மற்றும் கோதுமை முக்கிய உணவாக இருந்து வருகிறது. அரிசி மற்றும் கோதுமைக்கு மாற்றாக உண்ணக் கூடியதும், அதே நேரத்தில் உடலுக்கு சிறந்த போஷாக்கும் அளிக்கக் கூடியவை சிறுதானியங்கள் ஆகும்.

இந்தச் சிறுதானிய வகைகளில் ஒன்று கேழ்வரகு. பிறந்த குழந்தை முதல் 90 வயது பெரியவர் வரைக்கும் அனைவரும் சாப்பிடக்கூடிய உணவுப் பொருளாகும். குறைந்த விலையில் கிடைக்கும் இதன் மகத்துவம் மற்றும் மருத்துவ குணங்களின் பட்டியலோ வெகுநீளம். முன்பெல்லாம்



கேழ்வரகைக் கூழாகக் குடிப்பதை விட களியாகவோ, ரொட்டியாகவோ உண்பது சர்க்கரை நோயாளிக்கு மிகவும் நல்லது.



கேப்பைக் களி கிண்டாத வீட்டையோ கேப்பைக் கூழ் இல்லாத அம்மன் கோவில் திருவிழாக்களையோ பார்ப்பது அரிது. இப்படி உணவாக மட்டுமின்றி நம் கலாச்சாரத்துடனும் நீண்டகாலத் தொடர்புடையது கேழ்வரகு.

கேழ்வரகின் பயன்கள்

அரிசியை விட குறைந்த அளவு கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் அதிகளவு நார்ச்சத்து கொண்டது. இது லோ கிளைசெமிக் இண்டெக்ஸ் உணவு வகையைச் சேர்ந்தது. அதாவது இதை உண்ட பின்னர் இரத்தத்தில் உடனடியாக

சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்காது. கேழ்வரகைக் கூழாகக் குடிப்பதை விட களியாகவோ, ரொட்டியாகவோ உண்பது சர்க்கரை நோயாளிக்கு மிகவும் நல்லது.

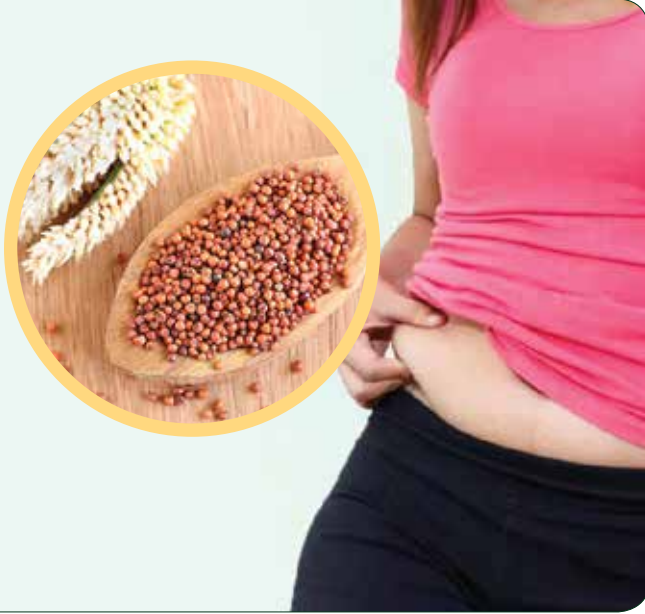
பற்கள் எலும்புகள்

உடலுக்கு கால்சியம் சத்து மிகவும் அவசியமாகும். இந்தக் கால்சியம் சத்துதான் உடலின் பற்கள் மற்றும் எலும்புகளின் உறுதித் தன்மைக்கு அவசியமானதாக இருக்கிறது. கேழ்வரகில் கால்சியம் சத்து அதிகமாக உள்ளது. வாரம் ஒருமுறை அல்லது இருமுறை இவ்வுணவை சேர்த்துக் கொள்வது

பற்கள் மற்றும் எலும்புகளுக்கு உறுதியைக் கொடுக்கும்.

கொழுப்பை குறைக்கும்

உடலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பைக் குறைத்து நல்ல கொழுப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும். குறிப்பாக இதில் உள்ள லெசித்தின், மெத்தியோனின் போன்ற அமினோ அமிலங்கள் கல்லீரலில் உள்ள கெட்ட கொழுப்பைக் கரைக்கும் தன்மை கொண்டவை.



100 கிராம் கேழ்வரகில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள்

கலோரிகள்	385
கார்போஹைட்ரேட்	25%
புரதம்	14%
கால்சியம்	26%
இரும்பு	11%
பொட்டாசியம்	27%
நியாசின்	3.7%
போலிக் அமிலம்	3%
கொழுப்பு	0%
சோடியம்	0%

உடல் எடை குறைக்க உதவும்

கேழ்வரகில் உள்ள ட்ரிப்டோபான் அமினோ அமிலம் பசியை கட்டுப்படுத்தும். அதனால் குறைவாக சாப்பிட்டாலே வயறு நிரம்பியது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். அதனால் உடல் எடையை குறைக்க விரும்புவர்களுக்கு இது மிகப் பொருத்தமான உணவு.

இரத்த சோகை வராமல் தடுக்கும்

ராகியில் அதிகளவு இரும்புச்சத்து உள்ளதால் உடலுக்கு வலிமை தரும். இரத்தசோகை வராமல் தடுக்கும். உடலில் ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு மிகச்சிறந்த மருந்து.

உடலுக்கு வலிமை தரும்

ராகியில் அதிக அளவில் புரதம் உள்ளதால் உடலுக்கு வலிமை தரும். உடல் உழைப்பு உள்ளவர்கள் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய தானியம் இது.

உடல் குடு

மனிதர்களின் உடல் எப்போதும் சராசரியான உடல் வெப்பத்தை கொண்டிருக்க வேண்டும். கோடை காலங்களில் எல்லா மனிதர்களுக்கும் உடல்குடு அதிகரித்து அதிகம் வியர்த்து உடலின் சில அத்தியாவசிய சத்துகள் வியர்வை வழியாக வெளியேறிவிடுகிறது. இந்தச் சமயங்களில் கேழ்வரகு கூழ், களி போன்றவற்றை சாப்பிடுவதால் உடல் உஷ்ணம் அதிகரிப்பதை தடுத்து உடலை குளிரச் செய்யும்.

தாய்ப்பால்

குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு உடலில் சக்தி அதிகம் தேவைப்படுகிறது. தாய்ப்பால் அருந்தும் வயதில் இருக்கும் குழந்தைகளை கொண்ட பெண்கள் கேழ்வரகினால் செய்யப்பட்ட கஞ்சி மற்றும் இதர உணவுகளை அடிக்கடி சாப்பிட்டும் வந்தால் தாய்ப்பால் அதிகம்



சுரக்கும். தாய்மார்களுக்கு உடல் சக்தி பெருகும்.

மலச்சிக்கல்

ராகியில் அதிக அளவு நார்ச்சத்து உள்ளதால் உணவு எளிதில் ஜீரணமாக உதவும். மலச்சிக்கலை நீக்கும்.

தோல்

சிலர் உடலை அதிகம் வருத்திக் கொண்டு உழைப்பதால் இளம் வயதிலேயே வயதானவர்களை போன்ற தோற்றத்தைப் பெறுகின்றனர். கேழ்வரகு கூழ், களி போன்றவை அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு உடலில் மிதியோனின், மைசின் போன்ற வேதிப் பொருட்கள் அதிகம் உற்பத்தியாகி தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவது குறையும். தோல் பளபளப்பு பெற்று இளமை தோற்றம் அதிகரிக்கும்.

கூழ் - களி

கேழ்வரகு கூழால், வாதப் பிரகோபமும், பித்தக் கிளர்ச்சியும் தணியும். பெருவயிறு குணமாகும். கேழ்வரகு களியால் வாதம் அதிகரிக்கும். பலம் உண்டாகும். இது

எளிதில் செரிக்காது. ஆனால் உடலுக்கு மிகுந்த வலுவை கொடுக்கக் கூடியது. உழைப்பாளிகளுக்கு மிகவும் ஏற்றது.

இதன் தோல் கழிச்சலை உண்டாக்கும். எனவே இதனை நீர் தெளித்து ஊறவைத்து இடித்து, தோலைப் போக்கி பலவகை உணவாக்கிக் கொள்வது நன்று.

கேழ்வரகு மாவுடன் சிறிது சர்க்கரை, பால் சேர்த்து கூழ் காய்ச்சி அல்லது களியாக்கி குழந்தைகளுக்கும் நோயுற்றவர்களுக்கும் கொடுக்க, உடல் நலமும் வலிமையும் உண்டாகும். ஆனால் மலத்தைக் கட்டும்.

பக்க விளைவுகள்

கேழ்வரகு அதிக ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. இருந்தாலும் அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவதன் மூலம் சில பக்க விளைவுகள் உண்டாகிறது.

சிலருக்கு அலர்ஜியை ஏற்படுத்துகிறது. பசி இல்லையென்று சொல்பவர்கள் சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும். இதில் நார்ச்சத்து அதிகமாக இருப்பதால் இது பசி உணர்வை கட்டுப்படுத்துகிறது.

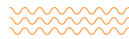


குளிர்காலத்தில் அதிகரிக்கும் சருமப் பிரச்சனையும் அதற்கான தீர்வும்



கு

ளிர்காலத்தில் பொதுவாக சருமம் வறண்டு காணப்படும். இதற்கு காரணம் உடம்பில் அதிகரிக்கும் உஷ்ணமே ஆகும். அதாவது குளிர் காலத்தில் அதிகரிக்கும் குளிர்காரணமாக நம் உடல் அக்குளிரை எதிர்கொள்வதற்கு உடலை உஷ்ணமாக வைத்துக் கொள்ளும். உஷ்ணத்தின் இயற்கை பண்பு வறட்சி, வெப்பம், மந்தம் முதலியவாகும். அதனால் குளிர்காலத்தில் அதிகமானோருக்கு சரும பிரச்சனைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.



சாதாரணமாக சருமத்தில் ஈரப்பதம் இருக்கும். குளிர்காலத்தில் இந்த ஈரப்பதம் உறிஞ்சப்பட்டு வறண்டு காணப்படும். உடலில் உஷ்ணம் அதிகரிப்பதால் அதிகரித்த உஷ்ணம் சிறுநீர் வழியாக வெளியேறும். அதனால்தான் குளிர்காலத்தில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க நேரிடும்.

இதன் காரணமாக அனைவரும் குளிர்காலத்தில் தண்ணீர் குடிப்பதை தவிர்த்து விடுவர். இது மேலும் சரும வறட்சிக்கு தூண்டுதலாக அமையும். சருமம் வறண்டு விடுவது போல தலையிலும் உள்ள தோல் வறண்டு பொடுகு, அரிப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் உண்டாகும். பாதங்களில் வெடிப்பு



சருமத்தில் அரிப்பு உள்ளவர்கள் அருகம்புல் கஷாயம், செம்பருத்தி பூ கஷாயம், ஆவாரம் பூ கஷாயம் போன்றவற்றை பிரச்சனைக்கு தகுந்தவாறு அருந்தி வரலாம்.

அதிகமாகும். கை, காலில் உள்ள தோல் வறண்டு சுருக்கம் ஏற்படும். உதடுகள் வெடித்து காணப்படும்.

ஏற்கனவே தோல் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்கு குளிர் காலத்தில் அப்பிரச்சனை அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது. அதனால் இவ்வாறு ஏற்படும் சரும பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு என்ன என்பதை இக்கட்டுரையில் காண்போம்.



முதலில் தண்ணீர் அதிகளவு குடிக்க வேண்டும். அதனால் குருதி சுற்றோட்டம் மேம்படுத்தப்பட்டு தோலுக்கு ஈரப்பதத்தை அளிக்கும். தோலும் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

பழுவகைகளில் ஆப்பிள், மாதுளை, பப்பாளி, ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை போன்றவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்க வேண்டும். சளித்தொந்தரவு உள்ளவர்கள் வாரம் ஒருமுறை பழுவகைகளை காலை மட்டும் எடுக்கவும்.

அதேபோல் குளிர் காலத்தில் ஒருசிலருக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டால் தோல் பிரச்சனைகள் அதிகமாகும். மலச்சிக்கலை தவிர்க்க உலர்ந்த திராட்சை ஊறல் குடிநீர், மலைவாழைப்பழம், கீரை வகைகளை உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

தோலுக்கு நெய்ப்புத் தன்மையை வழங்க மதிய உணவில் சிறிது பசு நெய் உருக்கிச் சேர்க்கவும்.

காய்கறிகளில் கேரட், வெண்பூசணி, அவரைக்காய், வெண்டைக்காய், சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், பீட்ரூட், வெள்ளரிக்காய் போன்றவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்கவும்.

பயறு வகைகளில் நிலக்கடலை, பச்சை பயறு போன்றவற்றை அவ்வப்போது சேர்த்துக் கொள்ளவும். சிறுதானிய உணவுகளான கம்பு, கேழ்வரகு, தினை போன்றவற்றை இக்காலத்தில் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் இவை கரப்பான் பண்டங்கள் என்று அழைக்கப்படும். தோலில் அரிப்பு, வறட்சி அதிகரிக்கும் வாய்ப்புள்ளது.

மாமிச உணவுகளை பொறுத்தவரையில் பெரும்பாலும் தவிர்ப்பது நல்லது. இல்லையெனில் மீன் வகைகளை மட்டும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மருந்து வகைகளைப் பார்க்கும்போது ரோஜா பூ குலகந்து, பாதாம் கொட்டை லேகியம், இஞ்சி இரசாயனம் போன்றவற்றை சரும பாதுகாப்பிற்காக ஒரு குறிப்பிட்ட நாளளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

சருமத்தில் அரிப்பு உள்ளவர்கள் அருகம்புல் கஷாயம், செம்பருத்தி பூ கஷாயம், ஆவாரம் பூ கஷாயம் போன்றவற்றை பிரச்சனைக்கு தகுந்தவாறு அருந்தி வரலாம்.

இப்போது சருமத்திற்கான புற மருந்துகளை மற்றும் குறிப்புகளை பார்ப்போம். தோல் பிரச்சனைக்கு ஏற்றது தேங்காய் எண்ணெய் ஆகும். தினமும் குளிக்கும் முன் தேங்காய் எண்ணெய்யை சருமத்தில் தேய்த்து



பின்பு வெந்நீரால் குளித்து வந்தால் சரும வறட்சி நீங்கும்.

தேங்காய் எண்ணெய்க்கு அடுத்தபடியாக பாதாம் எண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் போன்றவற்றை சருமத்தில் தேய்க்கலாம்.

குளிப்பதற்கு சோப்பை தவிர்த்து கடலைமாவு, பச்சை பயறு மாவு, கஸ்தூரி மஞ்சள் கலவையை குளிப்பதற்கு பயன்படுத்தலாம்.

உதடுகள் வெடிப்பிற்கு பசு வெண்ணெய்யை தினமும் இரவில் உதட்டில் தடவி விடவும். மேலும் பீட்ரூட் சாறு, கொத்தமல்லி சாறு போன்றவற்றை பஞ்சில் தொட்டு உதட்டில் அடிக்கடி வைக்கவும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம்





உதடுகள் சிவப்பாகவும், மென்மையாகவும் இருக்கும்.

பாதங்கள் வெடிப்பிற்கு

முதலில் பாதங்களை வெதுவெதுப்பான உப்பு தண்ணீரில் 10 நிமிடம் வைக்கவும். பின்பு பச்சரிசி மாவு, எலுமிச்சை பழச்சாறு, தேன் சேர்ந்த கலவையை 5 நிமிடம் பாதங்களில் நன்றாக தேய்க்கவும். பிறகு வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவிவிடவும். அதன்பிறகு 2 பழுத்த வாழைப்பழத்தை எடுத்து அதனுடன் தேன், எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து அரைத்து இரண்டு பாதங்கள், கால்களில் அப்பி விடவும். ஒரு 15 நிமிடம் அப்படியே காயவிடவும். பிறகு சுத்தமான துணியில் துடைத்து கால்கள் மற்றும் பாதங்களில் கற்றாழை ஜெல்லை தடவி விடவும். இதுபோல் வாரம் ஒருமுறை செய்து வந்தால் பாதங்கள் மிருதுவாக இருக்கும்.

தலையில் ஏற்படும் வறட்சிக்கு வாரம் இருமுறை தேங்காய் பாலை தலையில் ஊறவைத்து பின்னர் குளிக்கவும்.

நல்லெண்ணெய் தேய்த்து குளிக்கும்

பழக்கமுள்ளவர்கள் நல்லெண்ணெய்யை குடு செய்து அதில் வெள்ளை மிளகு, மஞ்சள், சீரகம், பூண்டு சேர்த்து காய்ச்சி ஆறவிட்டு மிதமான சூட்டில் உச்சந்தலையில் இருந்து உள்ளங்கால் வரை தேய்த்து பின்பு வெந்நீரில் குளிக்கவும்.

மேலும் தக்காளி, பீட்ரூட், தேங்காய் இவற்றை அரைத்து சாறெடுத்து அதை தலையில் தடவி ஒரு 15 நிமிடம் ஊறவைத்து பின்னர் அலசினால் தலைமுடி மிருதுவாகவும், தலையில் தோல் வெண்மையாகவும் மாறும்.

ஏற்கனவே சரும பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் மேற்கூறிய உணவு முறைகளையும் மருத்துவ குறிப்புகளையும் சேர்த்து உங்களுக்கான சிறப்பு மருந்துகளையும் எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

மேற்கூறிய உணவு குறிப்புகள், மருத்துவ குறிப்புகள், புற மருந்துகள் போன்றவற்றை தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்துவதன் மூலம் குளிர்காலத்தில் ஏற்படும் சரும பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடலாம்.



உயர் இரத்த அழுத்தம் சிறுநீரகங்களிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களை சேதப்படுத்தி, அவற்றின் செயல்பாட்டுத் திறனை குறைக்கிறது.

ஹைபர்டென்ஷன் நெப்ரோ ஸ்கிளிரோசிஸ்

இரத்த ஓட்டம் இரத்தக் குழாய்களுக்குள்ளும் இருதயத்துக்குள்ளும் வேகமாகப் பாய்வதால் இந்த இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. ஒரு நபர் ஓய்வெடுக்கும்போது இரத்த அழுத்தம் 140/90mm hg என்ற கணக்கிலிருந்து விடாமல் அதிகரித்தால் ஏற்படுவதே ஹைபர் டென்ஷன் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம். இரத்தத்தில் அதிகளவு திரவம் இருந்தால், இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கியோ விரைப்பாகவோ இருந்தால் அல்லது அதில் அடைப்பு இருந்தால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படுகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தம் சிறுநீரகங்களிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களை சேதப்படுத்தி, அவற்றின் செயல்பாட்டுத்



திறனை குறைக்கிறது. இதன் காரணமாக அவற்றால் உடலிலிருந்து கழிவுகளையும் கூடுதல் திரவங்களையும் வெளியேற்ற முடிவதில்லை. இரத்தக் குழாய்களில் கூடுதல் திரவம் இருந்தால் இரத்த அழுத்தம் இன்னும் அதிகரிக்கும். இப்படி ஒரு தீய சுழற்சி உண்டாகி, சிறுநீரகங்கள் பழுதடைகின்றன.

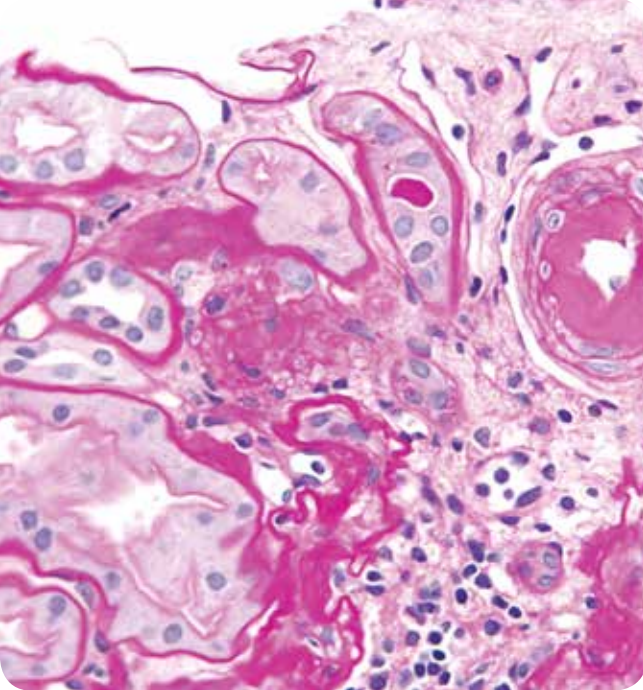
இரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைப்பதில் சிறுநீரகங்களுக்கு பெரும் பங்கு உள்ளது. சிறுநீரக நோய், சிறுநீரகங்கள் செயலிழந்து போகாமலுக்கு அதன் செயல்பாட்டை பாதிக்கலாம். இதனால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கலாம். அதேபோல் உயர் இரத்த அழுத்தம் சிறுநீரக நோய்கள் மோசமடையச் செய்யலாம். கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு அதிவிரைவில் ஏற்படும்.

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

தலைவலி, தலைச்சுற்றல், கழுத்துவலி, உடல் மந்தம், குமட்டல் மற்றும் வாந்தி

பாலிஸிடிக் சிறுநீரக நோய்

வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு சிறுநீரக செயலிழப்பு வருவதற்கான மரபணு



சார்ந்த மிக முக்கிய காரணம் பாலிஸிஸ்டிக் சிறுநீரக நோய் (றிரிளி) ஆகும். இந்த மரபணு நிலையில் சிறுநீர்க்கலங்களிலிருந்து நீர்க்கட்டிகள் உருவாகின்றன. நீர்க்கட்டிகள் என்பது திரவம் நிறைந்தது.



அசாதாரண பைகள் ஆகும். படிப்படியாக இயல்பான சிறுநீரக திசுக்களுக்கு பதிலாக இந்த நீர்க்கட்டிகள் வளருவதால் அந்த நிலையிலுள்ள நபருக்கு சிறுநீரக செயலிழப்பு ஏற்படுகிறது.

அடையாளங்களும் அறிகுறிகளும்

அடிவயிற்றின் பக்கவாட்டிலும் முதுகிலும் லேசான வலி, சிறுநீரில் இரத்தம் வெளியேறுதல், சிறுநீர்ப் பாதையில் அடிக்கடி தொற்று ஏற்படுதல், உயர் இரத்த அழுத்தம் (ஹைபர்டென்ஷன்), மேல் வயிற்றில் வலி (கல்லீரல் மற்றும் கணையத்தில் நீர்க்கட்டிகள். அடுத்த இதழில் சிறுநீரக கற்கள், சிறுநீரக பாதை தொற்று நோய்கள் அதன் உணவு முறைகளை பற்றி விரிவாக காண்போம்.

தோல் நோய்க்கும் சிறுநீரக பாதிப்புக்கும் உள்ள சம்பந்தம்

உணவில் கட்டுப் பாட்டுடன், கருவாடு கத்தரிக்காய் போன்ற உணவுகளை தவிர்த்தால் சரும பாதிப்பு ஏற்படுவதில்லை. இன்னும் சொல்லப்போனால் அசைவம் தவிர்க்கிறீர்கள். உணவில் முழுக் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்கிறீர்கள். அப்படியும் திடீரென சரும பிரச்சனையை அதிகம் எதிர் கொள்கிறீர்கள் என்றால் அதற்கு சிறுநீரகப் பாதிப்பு காரணமாக இருக்கலாம்.

சருமத்தில் கடுமையான வறட்சி, அரிப்பு போன்றவை நீரிழப்பு மற்றும் எலும்பு பாதிப்புகளை உணர்த்தும் அறிகுறிகளாகும். சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டாலும் இந்த அறிகுறிகள் முக்கியமாக கருதப்படுகிறது. மினரல்ஸ் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை சரியாக பிரித்து சமநிலை செய்ய முடியாமல் போவதால் இரத்தத்தில் பக்கவினைவுகளை உண்டாக்கி அவை சருமத்தில் பிரதிபலிக்கிறது.

எனவே காரணமின்றி சருமத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் உங்கள் சிறுநீரகம் சீராக இயங்குகிறதா என்று மருத்துவரை சந்தித்து சோதித்து பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



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

SAY GOOD BYE
ASTHMA....



WORLD'S
NO.1
HERBAL
HOSPITAL



ஆஸ்துமாவிலிருந்து விடுதலை

For Appointment : 96555 55517

6000000+ People Treated

5 STATES

75+ BRANCHES

250+ DOCTORS

TELANGANA | ANDHRA | KARNATAKA | PONDY | TAMIL NADU

www.rjrherbalhospitals.com | www.rjrhospitalscurepatient.com



RJR
HERBAL HOSPITALS

WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL

Build the Healthy Society

★ **ISO 9001: 2008 Certified Hospital** ★



Our Special Treatment

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

- ★ **Doctors 250 +**
- ★ **Staffs 1200 +**
- ★ **5 States**
- ★ **Branches 75 +**
- ★ **150 Years of Medical Service**

**4 Generations
of Experience**

▶ **TAMILNADU** ▶ **KARNATAKA** ▶ **PONDY**
▶ **ANDHRA** ▶ **TELANGANA**

FOR APPOINTMENT

78711 11115 / 96555 55517

www.rjrherbalhospitals.com / www.rjrhospitalscurepatient.com