

வெறாயல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு:4 | இதழ்:7 | அக்டோபர்-2022

விலை-ரூ.25 | ஆண்டு சந்தா - ரூ.300/-



சர்க்கரை நோயாளிகள்
சாப்பிடக் கூடாத உணவுகள்



டெய்லி
காய்ச்சலை
கடற்புப்பிற்கும்
ஹெபிடைசுகள்



சத்தமில்லாமல்
கொல்லும்
இரத்தக்கொதிப்பு



நன்மை
செய்யும்
நாட்டு
சர்க்கரை

பெண்களை அதிகமாக
தாக்கும் நோய்கள்



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



முதலமைச்சரை நன்றியுடன் பாராட்டுகிறோம்!

ஓர் இனம் தன்னுடைய அடையாளத்தை இழந்துவிடாமல் இருக்க பாரம்பரியம் காக்கப்பட வேண்டும். தமிழக அரசு தமிழர்களின் பண்பாட்டு அடையாளங்களை காப்பதிலும், தமிழர் கலைகளை வளர்ப்பதிலும், பாரம்பரிய மருத்துவத்தை பாதுகாப்பதிலும், அதை மக்களிடம் கொண்டு சேர்ப்பதிலும் கூடுதல் கவனம் செலுத்துகிறது.

மாற்றம் ஒன்றுதான் மாறாதது. மாற்றமே வளர்ச்சியின் அடையாளம். எனவே ஒவ்வொரு துறையிலும் மாற்றங்கள் நிகழ்ந்து கொண்டேதான் இருக்கும். புதிய மாற்றங்களை வரவேற்கிற அதேநேரத்தில் நம்முடைய பாரம்பரியத்தையும் மறந்துவிடக் கூடாது. விசைத்தறி வந்த பிறகு கைத்தறி நலிவுற்றது. திரைப்படம் வந்த பிறகு நாடகக்கலை நலிவுற்றது. நவீன மருத்துவத்தின் வருகைக்குப் பிறகு பக்க விளைவுகள் இல்லாத நம்முடைய பாரம்பரிய மருத்துவம் பின்னடைவை சந்தித்தது.

என்றாலும், பாரம்பரிய மருத்துவத்தில் பற்று கொண்ட பரம்பரை மருத்துவர்கள் தொடர்ந்து இதிலேயே ஈடுபட்டு வருகின்றனர். நம்முடைய மருத்துவத்தின் வேர்களை காப்பாற்றிவரும் அவர்களுடைய வாழ்வாதாரத்தை காப்பாற்ற வேண்டிய பொறுப்பு அரசுக்கு இருக்கிறது.

நமது முதலமைச்சர் அவர்கள் பாரம்பரிய மருத்துவத்தில் ஈடுபட்டு வந்த 60 வயதைக் கடந்த பரம்பரை மருத்துவர்களின் மாதாந்திர ஓய்வூதியத்தை ஆயிரம் ரூபாயிலிருந்து 3 ஆயிரம் ரூபாயாக உயர்த்தி வழங்கும் அரசாணையை வெளியிட்டு, அதை 11 ஓய்வு பெற்ற பரம்பரை மருத்துவர்களிடம் தங்கள் கைகளால் வழங்கினார்கள். தமிழ்நாடு இந்திய மருத்துவக் கழகத்தில் பதிவு செய்து கொண்ட சித்தா, ஆயுர்வேதா, ஹோமியோபதி, யுனானி உள்ளிட்ட பரம்பரை மருத்துவர்கள் இதனால் பயனடைவார்கள்.

இந்த ஓய்வூதிய உயர்வு பாரம்பரிய மருத்துவத்தில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொண்டிருக்கும் பரம்பரை மருத்துவர்களுக்கு புதிய நம்பிக்கையை கொடுக்கும். இன்னும் அதிக எண்ணிக்கையிலான பரம்பரை மருத்துவர்களை மருத்துவத் துறையில் ஈடுபடச் செய்யும். இது பாரம்பரிய மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக்கு மேலும் வலு சேர்க்கும்.

அதுபோல, தமிழக முதல்வரின் நடவடிக்கையால், மாதவரத்தில் 25 ஏக்கர் பரப்பளவில் சித்தமருத்துவ பல்கலைக்கழகம் விரைவில் தொடங்கப்படவிருக்கிறது. இந்தப் பல்கலைக்கழகம் மக்களுக்கு சிறந்த மருத்துவம் வழங்குவதோடு, அறிவியல் பூர்வமான ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளும். இது உலக அரங்கிலே சித்த மருத்துவத்திற்கு மிகப்பெரிய அங்கீகாரத்தை பெற்றுத்தரும்.

நம்முடைய பாரம்பரிய மருத்துவத்தை வளர்க்கவும், மருத்துவத் துறையிலே ஈடுபடும் பரம்பரை மருத்துவர்களின் வாழ்வாதாரத்தை காக்கவும் துணையாக இருக்கும் தமிழக முதலமைச்சரின் நடவடிக்கைகளை வரவேற்கிறோம். பாரம்பரிய மருத்துவத்துக்கும், தமிழர் பண்பாட்டுக்கும் பாதுகாவலராக விளங்கும் தமிழக முதலமைச்சர் அவர்களை நன்றியுடன் பாராட்டுகிறோம்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

ஆண்டு-4 | இலக்கு-7 | ஆக்டோபர்-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.



பெண்களை
அதிகமாக
தாக்கும்
நோய்கள்

12



பித்தம்
அதிகரிப்பதால்
அணைவகுக்கும்
நோய்கள்

22



நன்மை தரும்
நாட்டுச்
சர்க்கரை

6



சத்தமில்லாமல்
கொல்லும்
இரத்தக்கொதிப்பு

34

பேதிக்கு
எடுப்பதால்
ஏற்படும்
நன்மைகள்

32



நோயின்றி
வாழ உதவும்
கீரைகள்

52

சர்க்கரை
நோயாளிகள்
சாப்பிடக்
கூடாத
உணவுகள்

42



கர்ப்பப்பையை
காப்பாற்றும்
கல்யாண
முருங்கை

60

ஆக்ஸிஜன்
பற்றாக்குறையால்
ஏற்படும்
பாதிப்புகள்

56





மருத்துவர் ஓஃபிஸியாமேரி



நன்மை தரும் நாட்டுச் சர்க்கரை

அ

னைத்து வகையிலும் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை வழங்கக் கூடிய அனைத்து சத்துகளும் உள்ள ஒரு பண்டம் தான் நாட்டுச் சர்க்கரை.

கரும்புச் சாறு பாகு காய்ச்சப்பட்டு அவை குறிப்பிட்ட கொதிநிலை வரும் பொழுது அதன் சத்துக்களில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. அச்ச வெல்லம், உருண்டை வெல்லம் என்று மாற்றம் அடைந்த பிறகு பழுப்பு நிறத்தில் கிடைக்கும் பொருளே கரும்பு சர்க்கரையாகும்.

இந்த நாட்டுச் சர்க்கரையில் வெல்லத்தை காட்டிலும் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை வழங்கக் கூடிய அனைத்து சத்துக்களும் உள்ளன.

நாட்டுச் சர்க்கரையில் மிகக் குறைந்த அளவே கலோரிகள் உள்ளன. இதில் அதிக அளவில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம், சிங்க், செலினியம் மற்றும் இரும்புச் சத்து நிறைந்து

காணப்படுகின்றன.

உடல் வலிமைக்கு மிகவும் உதவும் நாட்டுச் சர்க்கரையில் உள்ள சத்துகள்

Nutritional Value of நாட்டுச் சர்க்கரை (Per 100g)	
நாட்டுச்சர்க்கரை	366.9 கலோரி
கார்போஹைட்ரேட்	90.36கி
புரோட்டீன்	0.33 கி
கால்சியம்	4.00 கி
அயன்	0.2 கி
பொட்டாசியம்	1.7 கி
மெக்னீசியம்	0.1 கி
கொழுப்பு	0.4 கி

நாட்டுச் சர்க்கரையில் கால்சியம் அதிகமாக இருப்பதால் இது எலும்பை பலப்படுத்த மிகவும் உதவியாக இருக்கிறது. மேலும் பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நேரங்களில் ஏற்படும் வயிற்று வலி மற்றும் சிலருக்கு இடுப்பு, தொடைப் பகுதிகளில் ஏற்படும் வலியைப் போக்கும் அருமருந்தாக நாட்டுச் சர்க்கரை செயல்புரியும்.

இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் குறைந்திருந்தால் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய உணவுகளில் இதுவும் ஒன்று. நாட்டுச் சர்க்கரையை அதிகமாக சேர்ப்பதன் மூலம் கொழுப்பு சேர்மானத்தை தடுக்க முடியும். இதயம் சம்பந்தமான நோய்கள் வராமல் தடுக்கும்.

நாட்டுச் சர்க்கரை நம் உடலில் உள்ள நொதிகளின் செயல்பாட்டை அதிகரித்து செரிமானத்தை சரி செய்து மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்கும்.

மேலும் இனிப்பு மோகத்தினால் அதிக அளவு உணவை உண்டு உடல் பருமனாகி அவதிப்படுபவர்கள் நாட்டுச் சர்க்கரையை பயன்படுத்தி பயன் அடையலாம்.

உடலில் உள்ள இனிப்பு தன்மையை மேம்படுத்தி மேலும் அதிக அளவு இனிப்பு பண்டங்களை எடுத்துக் கொள்ளாமல் இருக்கச் செய்வதால் இது உடல் பருமனைக் குறைக்கிறது.

நாட்டுச் சர்க்கரை நம் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை கொடுக்கிறது. எந்த வித கிருமி தொற்றையும் தவிர்க்கும் சக்தி நாட்டுச் சர்க்கரைக்கு உண்டு.

கரும்புச்சாறு மற்றும் நாட்டுச்

இடுப்பு, தொடைப் பகுதிகளில் ஏற்படும் வலியைப் போக்கும் அருமருந்தாக நாட்டுச் சர்க்கரை செயல்புரியும்.



சர்க்கரையை அதிக அளவு பயன்படுத்தும் மேற்கிந்திய தீவு குடிமக்களுக்கு புற்றுநோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டதில்லை என்று ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

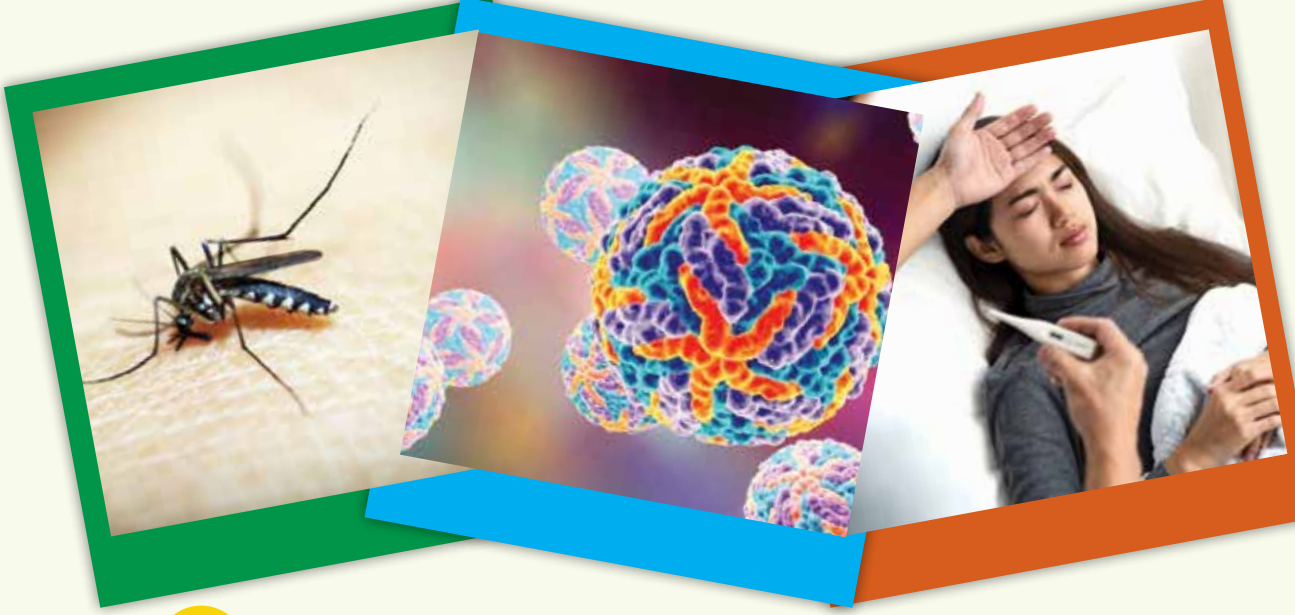
எத்தகைய உணவுப் பொருட்களிலும் உள்ள தீய ரசாயன தன்மையை முறிக்கும் தன்மை நாட்டுச் சர்க்கரைக்கு உள்ளதால் புற்றுநோய் பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் இருக்க இதை உட்கொள்ளலாம் என்பது ஆய்வாளர்களின் கருத்து.

வாந்தி, பித்தம் மற்றும் சுவையற்ற தன்மையை போக்கி கெட்டியான சளியை போக்கவல்லது நாட்டுச்சர்க்கரை. தொண்டையில் மற்றும் நுரையீரலில் புழுதி மற்றும் புகையினால் ஏற்படும் சிதைவை தடுக்கும் குணம் கொண்டதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மேலும் ஆஸ்துமா, சளி, இருமல் போன்றவற்றை போக்கவல்லது.

எனவே உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் வெள்ளை சர்க்கரையை தவிர்த்து நாட்டுச் சர்க்கரையை பயன்படுத்தி நோயின்றி வாழ்வோம்.



மருத்துவர் நிவேதா



தெ

ன்மேற்கு பருவ மழைக்காலம் தொடங்க உள்ள நிலையில் அதனை பின் தொடர்ந்து டெங்கு காய்ச்சலும் சற்று பரவலாக அதிகரித்து வருகின்றது. டெங்கு காய்ச்சலால் சிறியவர் முதல் பெரியவர் வரை அனைத்து தரப்பினரும் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றனர். இந்நிலையில் டெங்கு காய்ச்சலின் அறிகுறிகள், தடுக்கும் வழிமுறைகள் மற்றும்

டெங்கு வைரஸ் என்பது நேர்மறை இழையால் ஆன ஆர் என் சிகிச்சைகள் பற்றி தெரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியமானது. ஏ வைரஸ் ஆகும். டென் - 1 (Dengue - 1), டென் - 2 (Dengue 2), டென் - 3 (Dengue - 3), டென் (Dengue - 4) என டெங்குவில் 4 வகைகள் உள்ளன.

சித்த மருத்துவத்தில் பன்றிக்காய்ச்சல், பறவைக் காய்ச்சல், சிக்குன் குன்யா போன்ற 64 வகையான சுரங்களில் டெங்குவும் ஒன்றாகும். டெங்கு பித்த சுரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

டெங்கு நல்ல தண்ணீரில் உருவாகக்

அதிகரிக்கும்
டெங்கு
காய்ச்சலும்
தடுக்கும்
மூலிகைகளும்

கூடிய 'ஏடிஸ் எஜிப்தி' என்ற ஒரு வகை கொசுக்கள் மூலம் இந்த வைரஸ் பரவுகிறது. பகல் நேரங்களில் மட்டுமே கடிக்கும். உடல் மற்றும் கால்களில் கறுப்பு மற்றும் வெள்ளை நிறம் புள்ளிகள் கொண்ட உடலமைப்பைக் கொண்டுள்ளதால் இவை 'புலிக்கொசுக்கள்' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன.

டெங்கு காய்ச்சல் அறிகுறிகள்

2 நாட்கள் இடைவெளியில் விட்டு விட்டு காய்ச்சல் வருவது, காய்ச்சலின் போது வாய்ப்பகுதியை சுற்றியும் நிறம் மாறுவது, கண்கள் சிவந்து காணப்படுவது, மற்றும் முகத்தில் தடிப்புகள் ஏற்படுவது, காய்ச்சலுடன் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுவது, குளிர், தலைவலி, கண்களை நகர்த்தும் போது வலி, கீழ் முதுகு பகுதியில் வலி, இரத்த வாந்தி, கறுப்பு நிற மலம் மற்றும் கால்களில் வீக்கம், கால்களிலும் மூட்டுகளிலும் கடுமையான வலியுடன் காய்ச்சல்.

டெங்கு காய்ச்சலை கண்டறிய செய்யும் பரிசோதனைகள்

ஆரம்ப அறிகுறிகள் அனைத்தும் வைரஸ் காய்ச்சல்களில் காணப்படும் பொதுவான குணங்கள் என்பதால் உடனே நோயை உறுதி செய்ய இயலாது. காய்ச்சல் 3 நாட்களுக்கு மேல் நீடித்தால் உடனே மருத்துவமனைக்குச் சென்று என்.எஸ்.ஐ. ஆண்டிஜன், டெங்கு



டெங்கு சிகிச்சையில்

பயன்படுத்தப்படும் முக்கிய மூலிகைகள் நிலவேம்பு, பப்பாளி இலை, மஞ்சட்டி, நெல்லிக்காய் மற்றும் அமுக்கிரா கிழங்கு

ஐ.ஐ.எம். அல்லது டெங்கு ஐ.ஐ.ஐ. உள்ளிட்ட இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாக ஒருவருக்கு இரத்த தட்டணுக்களின் எண்ணிக்கை சுமார் 3 லட்சம் வரை இருக்கும். டெங்கு காய்ச்சல் வந்தவருக்கு தட்டணுக்கள் எண்ணிக்கை 20 ஆயிரத்துக்கும் கீழே குறைந்து விடலாம். எனவே ப்ளேட்லெட் என்னும் இரத்த தட்டணுக்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் இரத்தத்தின் நீர்ப்பளவு உள்ளிட்ட பரிசோதனையும் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் 2 அல்லது 3 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து கொள்ள வேண்டும்.

டெங்கு காய்ச்சலுக்கு சித்த சிகிச்சை

தற்போது டெங்குவுக்கு நவீன மருத்துவத்தில் எந்த மருந்தும் இல்லை. ஆனால் சித்த மருத்துவம் டெங்குவை முழுமையாக குணப்படுத்தும். டெங்கு சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படும் முக்கிய மூலிகைகள் நிலவேம்பு, பப்பாளி இலை, மஞ்சட்டி, நெல்லிக்காய் மற்றும் அமுக்கிரா கிழங்கு.

சித்த வைத்தியத் திரட்டில் நிலவேம்புக் குடிநீர் என்ற மூலிகை மருந்து குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இது

பல்வேறு வகையான காய்ச்சல்களுக்கு குறிப்பாக பித்த சுரம் குணமாக சிறப்பாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த மூலிகை கசாயம் டெங்கு காய்ச்சலுக்கு சிறந்த தடுப்பு மருந்தாக கருதப்படும் சித்த மருந்து.

நிலவேம்பு குடிநீர்

நிலவேம்பு குடிநீர் என்பது ஒன்பது பொருட்களின் கலவையாகும். விலாமிச்சை வேர், சந்தனம், பேய்ப்புடல், கோரைக்கிழங்கு, சுக்கு, மிளகு, பற்பாகடம், வெட்டிவேர் முதலானவை சேர்த்து தயாரிக்கப் படுகிறது.

நிலவேம்பு கஷாயம் - செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக் கூடாதவை

நிலவேம்பு கலவையை உணவு உண்பதற்கு 15 நிமிடங்களுக்கு முன் உட்கொள்ள வேண்டும். நிலவேம்பு மூலிகைப் பொடியை நேரடியாக விழுங்குவதால் எந்தப் பலனும் இல்லை.

நீரிழிவு நோயாளிகள் (சர்க்கரை நோயாளிகள்) நிலவேம்புக் குடிநீரை உட்கொள்ளலாம். அதில் எந்த பாதிப்பும் இல்லை. நிலவேம்பு குடிநீரை 6 மாத குழந்தைகளுக்கு வழங்கக் கூடாது.

கசப்பின் சுவை காரணமாக கஷாயத்தில் சர்க்கரை அல்லது இனிப்புகளை கலக்கக் கூடாது. ஏனெனில் இது அதன் மருத்துவ குணத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

அமுக்குரா கிழங்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தூண்டும் தன்மை கொண்டது. மேலும் பிளேட்லெட் எண்ணிக்கை மற்றும் அதன் செயல்பாடுகளை இயல்பாக்குகிறது. உடல் வலியை நீக்கவும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும் செய்கிறது.

பப்பாளி இலைச் சாறு மற்றும் மலைவேம்பு சாறு போன்ற பிற சித்த மூலிகை கலவைகளும் காய்ச்சல் மற்றும் டெங்கு அறிகுறிகளை எதிர்த்துப் போராட பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.



மூலிகை பானங்கள் காய்ச்சலைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவுகிறது. மட்டுமல்லாமல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும். பப்பாளி இலைச்சாறு பிளேட்லெட் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும். மலைவேம்பு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.

நிலவேம்பு குடிநீர் (30-50 மி.லி) ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை. பப்பாளி இலைச்சாறு (10 மி.லி) ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை. மலைவேம்பு சாறு (10 மி.லி) ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை எடுத்துக் கொண்டால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

டெங்கு காய்ச்சலை தடுக்க

டெங்கு காய்ச்சல் கொசுவின் மூலம் பரவுவதால் கொசுக்கடியில் இருந்து தப்பிக்க மழைக்காலங்களில் கொசுக்களின் இனப்பெருக்கத்தை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். கொசு வலைகள் மற்றும் விரட்டிகளை பயன்படுத்துவது மிகவும் அவசியம். வீட்டில் பழைய பொருட்கள், டயர் போன்றவற்றை சேமிக்கக் கூடாது. தண்ணீர் தேக்கம் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இத்தகைய கொடிய நோய்களுக்கு எந்த வித பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல் சிகிச்சையளிப்பதில் சித்த மருத்துவம் அதன் மகத்துவத்தை நிலைநிறுத்தி உள்ளது. மக்களிடம் விழிப்புணர்வை உருவாக்கி நோய்கள் வராமல் தற்காத்து நலமுடன் வாழ்வோம்.

ஹெர்பல் மிராக்கல்

HERBAL MIRACLE

மாத இதழ் சந்தா விண்ணப்பம்

ஆண்டு சந்தா : ரூ.300/-

5 ஆண்டு சந்தா : ரூ.1500/-

ஆயுள் சந்தா : ரூ.3000/-



ஒவ்வொரு மாதமும் உங்கள் வீட்டிற்கே அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பெயர்:

முகவரி:

மாவட்டம்: பின்கோடு:

தொலைபேசி எண்:.....

நான் ரூபாய் செலுத்தி ஹெர்பல் மிராக்கல் மாத இதழின் சந்தாதாரராக விரும்புகிறேன்.

மேலே உள்ள சந்தா விண்ணப்பத்தை பூர்த்தி செய்யவும். சந்தா தொகையை HERBAL MIRACLE என்ற வங்கிக் கணக்கில் செலுத்தவும். பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பத்தையும், பணம் கடடிய ரசீதையும் +91 9962994948 என்ற எண்ணுக்கு Whatsapp 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 மெர்லின் பெர்ஷியா



பெண்களை அதிகமாக தாக்கும் நோய்கள்

பெ

ரும்பான்மையான பெண்களுக்கு பருவத்திற்கு ஏற்றவாறு ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் உடல் ரீதியான இன்னல்கள் ஏற்படுகின்றன. சமுதாயத்தின் முன் மனவலிமையினால் வெற்றிக் கொள்ளும் பெண்களில் சிலர் பல நேரங்களில் உடல் வலிமையில் குன்றிப் போகின்றனர். அன்றாட வேலைகளை செய்து கொண்டு தங்கள் உடல்நலத்தைப் பற்றி பெரிதும் கண்டுகொள்ளாமல் இருப்பது நோய்க்கு வழி வகுக்கின்றன.

பெண்களை தாக்கும் நோய்களை குழந்தைப் பருவம், பூப்பெய்திய பருவம் (இளமை பருவம்), பூப்பு மறைவு பருவம் (முதுமை பருவம்) என 3 பருவங்களாக வகைப்படுத்தலாம்.

குழந்தை பருவங்களில் நோய்வாய்ப்படுவது குறைவாக இருந்தாலும் நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருப்பதால் சளி, காய்ச்சல் ஆகிய தொந்தரவுகளும் சில குழந்தைகளுக்கு ஊட்டச் சத்து குறைபாடும் ஏற்பட

வாய்ப்புகள் உண்டு.

பூப்பெய்திய பிறகுதான் பெரும்பாலான பெண்களுக்கு படிப்படியாக ஒவ்வொரு நோயாக ஆரம்பமாகும். இரத்தக் குறைபாடு, வெள்ளைப்படுதல், சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள், ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய் சுழற்சி, பெரும்பாடு, குறைவீதன கோளாறு, சிறுநீர் அழற்சி, கருப்பை சார்ந்த நோய்கள் இவைகளை தொடர்ந்து உடல் பருமன் ஏற்பட்டு 35 வயதுக்கு மேல் எலும்புகளில்



சண்ணாம்புச் சத்து குறைவதால் மூட்டு, முழங்கால் வலிகள், சர்க்கரை நோய், இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு போன்ற நோய்கள் ஏற்பட காரணமாக அமைகின்றது.

பூப்பு மறைவு பருவம் (முதுமை பருவம்) ஏறக்குறைய 45 வயதுக்கு மேல் நடைபெறுவது இயல்பு. இதிலும் பல குணங்கள் ஏற்படுவதுண்டு. Menopausal Symptoms ஆன அதிவியர்வை, படபடப்பு, பலமின்மை, மார்பக கட்டிகள், புற்றுநோய்கள், கட்டி கழலைகள், சிறுநீர் தாரை எரிச்சல், Uterine Prolapse, Bleeding Dissuade, Rectal Prolapse இவைகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

இரத்தக் குறைபாடு

இரும்புச் சத்தின் குறைபாடு காரணமாக 100 ல் 40 சதவீதப் பெண்கள் இரத்த சோகை நோய்க்கு ஆளாகின்றனர். பெண்களுக்கு பொதுவாக 12 mg/dl 15 mg/dl ஹீமோகுளோபின் அளவு இருக்க வேண்டும். இந்த அளவில் குறைவு ஏற்படும் போது இரத்த சோகை உண்டாகும். பெண்கள் இயல்பாகவே அதிக இரத்த இழப்பை சந்திக்கிறார்கள்.

இயல்பான மாதவிடாயின்போது இரத்தம் வெளியேறுவதினால் இரத்த சோகை ஏற்படுவதில்லை. அதிகமான இரத்த போக்கினால் இரத்த சோகை ஏற்படும். இதோடு வேறு காரணங்களான விபத்து ஏற்படுவது, அறுவை சிகிச்சை, புற்றுநோய், போலிக் அமிலம், பி12 குறைபாடு, பரம்பரை பிரச்சனைகள், என்சைம் குறைபாடு, மலேரியா காய்ச்சல் இவற்றால் இரத்த சோகை ஏற்படுகிறது.

இரத்த தானத்தின்போது இரத்த வகை மாறிப்போவதினால் இரத்த சோகை ஏற்படுவது உடனடியாக கவனிக்கப்பட



தினமும்
ஒரு கீரையை பாசிப்பயறுடன்
சேர்த்து சமைத்து
சாப்பிட்டாலே இரத்த சோகை
நோயை
வெல்ல முடியும்



வேண்டிய ஒன்றாகும். இல்லையெனில் உடல் சோர்வு, தலைச்சுற்று, உடல் முற்றும் வீக்கம், ஈரல், மண்ணீரல் வீக்கம் போன்ற பல தொல்லைகள் தொடரச் செய்யும்.

பெண்கள் இதை கவனமாக கண்காணித்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் அறிகுறி தோன்றும் முன்பே



உணவில் பக்குவமாக எடுத்துக் கொள்ளாதல் நன்று. தினமும் ஒரு கீரையை பாசிப்பயறு உடன் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டாலே இரத்த சோகை நோயை வெல்ல முடியும். கீரைகளில் குறிப்பாக பொன்னாங்கண்ணி, முருங்கைக் கீரை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

அத்தியும், பேரீட்சையும், உலர்ந்த திராட்சையும், ஃப்ரூட் சாலட் உடன் எடுத்துக் கொள்வதினால் சோகை மறையும். கம்பு, கேழ்வரகு, சிவப்பு சம்பா அரிசி உணவில் எடுத்துக் கொள்ளலாம். பிராணயாமப் பயிற்சி, யோகாசனப் பயிற்சியான தனுராசனம், சலபாசனம், பவனமுத்தாசனம், மகாமுத்திரை, யோகமுத்திரை காலை வேளைகளில் செய்து வருவதினால் உடலில் புத்துணர்வு ஏற்பட்டு இரத்த ஓட்டம் சீராகும்.

வெள்ளைப்படுதல்

வெள்ளை ஒழுக்கு பூப்பெய்திய பெண்கள் அனைவருக்கும் ஏற்படும் ஒரு



முக்கிய குறியாகும். சில பெண்களுக்கு பூப்பு ஏற்படும் காலத்திற்கு முன்பே வெள்ளைப்படுதல் ஆரம்பிக்கும். இது பூப்பு ஏற்படுவதற்கான ஒரு முக்கிய குறியாகும். சில மகளிருக்கு இயல்பு நிலையிலிருந்து பலவித காரணங்களால் உடம்பின் மூலக்கனல் அதிகமாக இருப்பதாலும், அளவு கடந்த கலவியாலும் நுண் கிருமிகளான Pyogenic microorganisms உள்நுழைவதாலும், சுத்தமாக யோனியை பராமரித்துக் கொள்ளாமையாலும் இவை பாதிக்கக் கூடும். யோனிக்கசிவில், Ovulation day ஆன 15ம் நாளில் வெள்ளைப்படுதல் சிறிது அதிகமாகவும், பிசுபிசுப்புடன் காணப்படும்.

அழுக்கு நிறைந்துள்ள நீர் நிலைகளில் குளிப்பதாலும் யோனிச் சுவரின் வெளிப்புறத்தோல் பாதிக்கக் கூடும். பூப்பு முடிவுற்ற காலங்களில் நமைச்சல், அரிப்போ கூட ஏற்படும். இதை கண்டுகொள்ளாமல் விட்டுவிட்டால் தாபித நோயாக மாறக்கூடும். Basal Body temperature - ஐ விட அதிகமாக உடற்கூடு காணப்படுமாயின், வெள்ளை நோயால் அவதிப்படுவதுண்டு.

உடற்கூட்டைக் கட்டுப்படுத்த, குளிர்காய்கள், தண்ணீர் உடற்பருமனுக்கு ஏற்றாற்போல் எடுத்துக் கொள்வதினால் குறையும். அருகம்புல் சாறு, பச்சை வாழைப்பழம், தென்னங்கள், தென்னம்பூச்சாறு இவைகளை உட்கொள்வதினால் நல்லபயனளிக்கும். கொத்தவரங்காய் மற்றும் வெண்டைக்காயை நறுக்கி தண்ணீரில் போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி சூப்பை உண்டு வந்தால் இதில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் உடலுக்கு நல்ல போஷாக்கையும் சேர்த்து தரும்.

வாரம் இரண்டுமுறை தலைமுழுக்கு



செய்ய வேண்டும். செம்பருத்தி இதழ்களை காலை வெறும் வயிற்றில் 4 முதல் 5 இதழ்களை உட்கொண்டுவர குணம் பெறலாம். திரிபலா பொடியை நீரில் கலந்து அந்த நீரைக்கொண்டு வெளிப்புறமாக கழுவி வர எரிச்சல் தணியும்.

சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள்

சினைப்பை நீர்க்கட்டிகள் 6.5% பெண்களை பெரிதும் பாதிக்கும் நோய்களில் ஒன்றாகும். இது பூப்பெய்திய பெண்களுக்கு ஆரம்பகால கட்டத்தில் காணப்பட்டாலும் இதை பெரிதாக கண்டுகொள்வதில்லை. நாளுக்கு நாள் உடல் எடை அதிகரிப்பு, ஒழுங்கில்லாத மாதவிடாய் சுழற்சி, அடி வயிற்று வலி ஏற்படும் சமயம் அதை எண்ணி வருந்துகின்றனர். இதை முன்னரே கண்டு சரி செய்து கொள்வது நன்று. சினைப்பை நீர்க்கட்டி என்பது பழைய ஹார்மோன் சுரப்பிகள் லிஸ்மீக்ஸீம்ஹ்யில் தங்கியிருப்பதினால் சுழற்சியில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது.

அண்ட்ரோஜன் சுரப்பி அதிக

அளவில் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். இதனால் லிஞ்லி கொழுப்பு சத்து அதிகரிப்பதால் அது என்சைம்களை சுற்றி திசுவாக மாற ஆரம்பிக்கும். இதனால் ஈஸ்ட்ரோஜன் சுரப்பி அதிகமாகி Luteinizing Hormone and Follicle Stimulating hormone மாற்றத்தின் சுழற்சியால் சினைப்பையில் உள்ள முட்டை முதிர் ஆரம்பிக்கும்.

இந்த முதிர்ந்த முட்டை நீர்க்கட்டியாக தங்கி விடுகிறது. இதனால் மாதந்தோறும் நடைபெறும் சுழற்சியில் தடைப்பட்டு நாட்கள் நீண்டுகொண்டே போகிறது. இதனால் உடலின் ஹார்மோன் சுரப்பி மாற்றம் அடைந்து உடலின் கொழுப்பு சத்து மிகுவதால் உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது.

இதற்கு சுழற்சி விதை குரணம் தினமும் இருவேளை பால் அல்லது சுடு தண்ணீரில் பருக நீர்க்கட்டி பிரச்சனையில் இருந்து குணமாவதை காணலாம்.

குறைவீதன கோளாறு

குறைவீதன நோய் நாளமில்லா சுரப்பியில் தைராய்டு சுரப்பி சுரக்கின்றன. இது பெண்களின் மாதச்சுழற்சிக்கு பெரிதும் துணைபுரிகின்ற வளர்ச்சிதை மாற்றத்திற்கான ஒரு சுரப்பி. இது மாறுதல் காரணமாக மிகு தூக்கம், உடற்களைப்பு, தலைச்சுற்றல், உடல் பருமன், சில வேளைகளில் படபடப்பு, தோல் வறண்டு போதல், முகப்பொலிவு குறைதல், முடி உதிர்வு ஆகிய குறிகள் காணப்படும். இதனால் ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு அதிகமாக இருக்கும்.

இவைகள் நேரிடாமல் இருக்க வாரம் ஒருமுறை பஞ்சகற்ப விதிப்படி குளியல் செய்யவும். கரிசாலை நெய்யை வழலை வாங்குதல் முறைப்படி எடுக்க கட்டுக்குள்ளாக வைக்க முடியும். முக்கியமாக நீர்ச்சத்து, நார்ச்சத்து



காய்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். புரக்கோலி, முட்டைகோஸ், காலிஃபிளவர், வெண்ணெய், பால் பொருட்களை தவிர்ப்பது மிகவும் நன்று.

கருப்பை சார்ந்த பிற நோய்கள்

கருப்பையின் தொடர் ரோகங்களைக் கொண்டு குறிகுணங்கள் காணப்படும். Tubal Blockage, chocolate cyst, Bulky uterus, ovulation syncytia, Increased or Decreased Blood flow இத்தகைய துன்பங்கள் நேரிடும் முன் அதை நாம் சரியான உணவுகள் மற்றும் மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ள நலன் பெறலாம்.

பெரும்பாடு

பெரும்பாடு என்பது அதி உதிரப்போக்கு. பொதுவாக பூப்புகாலங்களில் 10 முதல் 35 மி.லி. அளவு குருதி கசிவு ஒரு நாளைக்கு ஏழு நாட்கள் வரை நீடிக்கும். சாதாரண குருதி கசிவை விட அதிகரித்தும், முதுகு வலியுடனும் தலைச்சுற்று ஒக்களம் ஆகியவை ஏற்படுவது. கருப்பையில் உள்ள சுரப்பிகளால் அதன் சவ்வுகள் உதிர்ந்து தாங்க முடியாத வலியோடு இருக்கும். சிலருக்கு மன நோயினாலும் இது அதிகமாக ஏற்படுவதுண்டு. முப்பது முதல் நாற்பது வயதுக்கு மேல் பெரும்பாடு நோயால் 75% பெண்கள் அவதிப்படுகின்றனர்.

பெரும்பாடு பிரச்சனை நீர்முள்ளி விதையை வறுத்து 10 கிராம் அளவு எடுத்து பொடித்து பசும்பாலில் அருந்த கட்டுப்படும்.

செம்பருத்தி பூ - 5 இதழ்கள், சின்ன வெங்காயம் - 5, நல்ல மிளகு - 5, உப்பு - தேவைக்கேற்ப இவை எல்லாவற்றையும் நன்கு வதக்கி மாதவிடாய் காலத்தில் எடுத்துக் கொள்ள உதிரப்போக்கு குறையும். பேயன்வாழை பழம்,

பொட்டுக்கடலை 1 கைப்பிடி அளவு உண்ண பெரும்பாட்டின் வலி தணியும்.

மாரடைப்பு - இரத்த அழுத்தம் - சர்க்கரை நோய்

49% சதவீதம் பெண்களுக்கு பூப்பு மறைவுக்கு பின்னர் அதிகமாக உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்புக்கு ஆளாகின்றனர். முக்கியமாக ஈஸ்ட்ரோஜன் எனும் சுரப்பி குறைந்து போவதால் இது ஏற்படுகிறது. எனவே 35 வயதுக்கு மேல் கட்டாயமாக மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்வது நன்று. நீர்ப்பை கட்டிகளை தொடர்ந்து இன்சலின் சுரப்பிகள் தூண்டப்படுவதாலும், சர்க்கரை நோயால் பலரும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். கொழுப்புச் சத்து படிவதால் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு நோய் ஏற்படவாய்ப்புகள் அதிகம்.





மார்பக கட்டிகள் - புற்று நோய்கள்

மார்பகக் கட்டி ஏற்படுவதற்கான காரணம் பெரும்பாலும் உணவாதி செயல்களாலும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு பால் கட்டு ஏற்படுவதாலும், அதை முறையாக வெளியேற்றாமல் இருப்பதினால் ஏற்படுகிறது. உறைந்த பால் நாளடைவில் கொழுப்பாகி பின் சதைதிரண்டு காணப்படும். இதை சாதாரண கட்டியென்றும் கூறுவர். இதை ஆரம்ப நிலைகளிலே கண்டறிந்து மருத்துவம் மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

கருப்பை புற்று நோய்க்கு பெரும்பாலும் 45 வயது முதல் 65 வயது வரையுள்ளவர்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதன் குறிகுணங்கள் பூப்பு முடிவின் ஆரம்ப கட்டங்களில் தான் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். முதலில் தின்மையான நீர் போன்ற கசிவுற்ற பிறகு வலியுடன் கூட துர்நாற்றத்தோடு மாதவிடாய் வெளியாகும். இது அளவிற்கு அதிகமாகவும் குருதி ஒழுகுதல் காணப்படும். இக்குறிகள் அதிகமாக காணப்படின் பரிசோதனை மேற்கொண்டு அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்வதுதான் சிறந்தது. சில பரிசோதனைகள் Pap smear, Biopsy மூலம் புற்று நொயை கண்டறியலாம்.



மூலம் - பெளத்திரம் - அடித்தள்ளல் நோய்

மூலம் மற்றும் பவுத்திர நோய் பெண்களை அதிகமாக பாதிக்கும் ஒன்றாகும். 50 வயதிற்கு முன்பே இந்நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஆண்களை விட பெண்களுக்கு அதிகமாக காணப்படும். பெண்கள் கருத்தரிக்கும் போது ஆசன வாயின் நாளங்கள் அழுத்தப்படுவதினால் ஆசன வாயில் உள்ள தசைகள் விரிவடைந்து மலங்கழியும் போது இரத்தத்துடன் கழியும். உணவில் நார்ச்சத்து குறைவதாலும் ஏற்படும்.

பவுத்திரத்தில் முதலில் சீழ் வெளிவந்து பின் ஒரு வித பிசுபிசுப்பு தன்மையை எப்போதும் ஆசனவாயின் வெளிப்புறத்தில் மற்ற பாகங்களில் வந்து கொண்டே இருக்கும்.

அடித்தள்ளல் நோய் பெண்களுக்கு பூப்பு மறைவு காலத்தில் ஏற்படும் ஒன்றாகும். இதனால் தொடர்ந்து சிறுநீர் அழற்சி ஆகும். கருப்பை மற்றும் விரோகி அடித்தள்ளலால் தசை மற்றும் வெளியே தொங்கி கொண்டிருக்கும். உட்கார்வதில் நடப்பதில் சிரமம் ஏற்படும். இதற்கு அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கலாம்.



மருத்துவர் சி.சரண்யா



பூலாங்கிழங்கு என்னும் வெள்ளை மஞ்சள்

பூ

லாங்கிழங்கு என அழைக்கப்படும் வெள்ளை மஞ்சள் இந்தியாவை பூர்வீகமாகக் கொண்டது. இது பல நல்ல மருத்துவ குணங்களை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. கிச்சிலிக் கிழங்கு எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. வெள்ளை மஞ்சள் கசப்பு சுவை கொண்டது. இதன் பயன்பாடு மக்களிடத்தில் குறைந்து விட்டதால் இதனைப் பற்றி அறியாமலேயே சிலர் உள்ளனர்.

வெள்ளை மஞ்சள் எனும் பூலாங்கிழங்கு சிறந்த கிருமி நாசினியாகும். எனவே தான் பெண்கள், குழந்தைகள் குளியல் பொடியில் வாசனைக்காகவும், உடல் நலத்திற்காகவும் இதனை பயன்படுத்தினார்கள். இஞ்சி மற்றும் மஞ்சள் இரண்டின் குணங்களையும் கொண்டுள்ளது. இது சருமத்தை மென்மையாக வைத்திருக்கிறது. முகத்தில் கரும்புள்ளிகள், பருக்கள் போன்றவற்றையும் தடுக்கும் குணம்



கொண்டது. இது உடலுக்கு நறுமணத்தை கொடுப்பது மட்டுமல்லாமல் முகத்தில் இருக்கும் சுருக்கங்களை போக்கி இளமையை தக்க வைக்க உதவும்.

தோல் நோய்களுக்கு மிக மிக நல்ல மருந்தாக இது இருக்கிறது. வெள்ளை மஞ்சளை நீரில் இட்டு கொதிக்க வைத்து தேன் கலந்து பருகி வந்தால் வயிற்றுப்புண் சரியாகும்.

பூலாங்கிழங்கின் வேர்ப்பகுதி கிழங்காக இருக்கும். நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். கிச்சலிக் கிழங்கு என்றும் அழைப்பர். இதை வாங்கி உலர்த்தி இடித்து தூளாக்கி சலித்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை அரை கிராம் அளவு எடுத்து தேனில் அல்லது சர்க்கரையில்





கலந்து சாப்பிட தொண்டைக்கட்டு, வயிற்றுப் பொருமல், சுரம் முதலியவைகள் நீங்கும். தண்ணீர் சேர்த்து அரைத்து பற்றுப்போட வாத வலிகள் நீங்கும்.

பூலாங்கிழங்குடன் கோரைக்கிழங்கு, வெட்டிவேர், விலாமிச்சை வேர், கார்போக அரிசி, கஸ்தூரி மஞ்சள், நீரடிமுத்து இவைகளை வகைக்கு 50கி எடுத்து எடை போட்டால் 350 கிராம் வரும். இதன் கூடவே 350கி பச்சைப் பயறு கூட்டி எல்லாவற்றையும் அரைத்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு தண்ணீரில் குழைத்து உடல் முழுவதும் பூசி குளித்து வந்தால் சொறி, சிரங்கு, நமைச்சல், படை, பெண்களின் அந்தரங்க உறுப்பின் நாற்றம், கஷம் என அழைக்கப்படும். அக்குள் பகுதியில் ஏற்படும் நாற்றம் இவைகளை நீக்கும்.



மேலும் தேன் மெழுகு, குங்கிலியம், வெட்டிவேர், இந்துப்பூ, அதிமதுரம், பூலாங்கிழங்கு இவைகளை வகைக்கு 50கி எடுத்து, தேன் மெழுகைத் தவிர மற்றதை பொடித்து தூளாக்கி சலித்து வைக்கவும்.

பிறகு 1200கி நெய் எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு உருக்கி, நெய் சூடானதும் தேன் மெழுகை கலந்து இரண்டும் ஒன்றானதும் சலித்து வைத்திருக்கும் பொடியை தூவி குச்சியால் நன்கு கிண்டி எடுத்து பத்திரப்படுத்தவும்.

இந்த மருந்து ஆங்கில ஆயிண்மெண்ட் போல இருக்கும். இதை நம் பாதங்களில் ஏற்படும்





பித்தவெடிப்பு, வறட்சி இவைகளுக்கு தடவி வர குணமாகும். இது ஒரு வருடம் வரை கெட்டுப்போகாது.

வியர்வை நாற்றம் போக்கும் பாரம்பரிய பொடி

பூலாங்கிழங்கு - 100 கி, மரமஞ்சள் - 100 கி, கார்போக அரிசி - 100 கி, தாமரைக் கிழங்கு - 100 கி, சந்தனக் கட்டை - 100 கி, அகில் கட்டை - 100 கி, பெருஞ்சீரகம் - 100 கி, கசகசா - 100 கி, கோரைக்கிழங்கு - 100 கி.

இவை எல்லாமே நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். தரமானதாக வாங்கி தனித்தனியாக நிழலில் உலர்த்தி தனித்தனியாக அரைக்கவும். பிறகு பெரிய தட்டில் ஒன்றாகக் கொட்டி அனைத்தையும் நன்றாகக் கலந்து கண்ணாடி பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும். இதனை 3 முதல் 6 மாதங்கள் வரை வைத்து பயன்படுத்தலாம். 3 வயது குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருமே பயன்படுத்தலாம். சோப்பு பயன்படுத்தாமல் இந்த பொடியை

தேய்த்து குளித்தால் வியர்வை நாற்றம் வராது தடுக்கலாம்.

குழந்தைகள் சருமம் பளிச்சிட பூலாங்கிழங்கு

கறுப்போ, மாநிறமோ எல்லாமே அழகுதான். குழந்தைகள் பிறந்தவுடன் சிவப்பாக இருக்கின்றன. பின் வளர வளர தன் தாய் தந்தையின் நிறத்துக்கு வந்து விடுகின்றன. மாநிறம் என்பது அழகான நிறம். நிறத்தில் எந்த அழகும் இல்லை. மனதில் மட்டுமே அழகு. ஆனால் பலரும் குழந்தை கறுப்பாக இருக்கிறது என என்னென்னமோ காஸ்மெடிக்ஸ் வாங்கி குளிக்க வைக்கிறார்கள். இது குழந்தைக்கு பாதிப்பு ஏற்படும். இயற்கை பொருட்களால் தயாரிக்கப்பட்டவையே நமக்கு கை கொடுக்கும். இயற்கையான முறையில் சருமம் பளிச்சிட வழி செய்யும்.

தேவையானவை : பச்சை பயறு கால் கிலோ, ரோஜா - 80 பூ, கஸ்தூரி மஞ்சள் - 50 கி, பூலாங்கிழங்கு - 50 கி, முட்டையின் வெள்ளை கரு - 2 முட்டை.

செய்முறை : பச்சைப் பயறில் உள்ள கல், மண் நீக்கி விடுங்கள். ஒரு

பாத்திரத்தில் முட்டையின் வெள்ளை கருவை மட்டும் உடைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நன்கு கலக்கிக் கொண்டு பச்சைப்பயறு இருக்கும் பாத்திரத்தில் முட்டையின் வெள்ளை கருவை சேர்த்து நன்றாக கலந்து கொண்டு இக்கலவையை ஒரு பெரிய பிளேட்டில் வைத்துக் காய வையுங்கள். தினமும் 1 அல்லது 2 முறை லேசாக கிளறி பரப்பி, நான்கு நாட்கள் வீட்டிலே வைத்துக் காய வைக்கலாம்.

அவரவர் ஊரின் வானிலைக்கேற்ப 4 6 நாட்களுக்குள் நன்றாக காய்ந்துவிடும். காய்ந்ததும் கட்டி கட்டியாக இருக்கும். அதை கைகளாலே உதிர்த்து விட முடியும். இதனுடன் கஸ்தூரி மஞ்சள், ரோஜா இதழ்கள், பூலாங்கிழங்கு சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

பயன்பாடு: பிறந்த குழந்தை முதல் இரண்டு வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு தொடர்ந்து பூசி குளிப்பாட்டி வந்தாலே சருமம் ஆரோக்கியமாகி பிரகாசமாகவும் மாறும். பிறந்த குழந்தை முதல் பெரியவர் என அனைவரும் பயன்படுத்தலாம்.

சோப் போட்டு குளிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் சோப் போட்டு குளித்த பிறகு இதனை பூசி குளித்து விடலாம்.

**வெள்ளை மஞ்சளை
நீரில் இட்டு கொதிக்க
வைத்து தேன் கலந்து பருகி
வந்தால் வயிற்றுப்புண்
சரியாகும். தோல் நோய்களுக்கு
மிக மிக நல்ல மருந்தாக
இது இருக்கிறது.**



அதன் பிறகு சோப் போட கூடாது. முட்டை சேர்ந்திருப்பதால் துர்நாற்றம் வருமோ என எண்ண வேண்டாம். கெட்ட வாசனை வராது.

இதனால் எந்த சரும நோய்களும் வராது. சருமம் கறுத்து போகாது. சருமத்தில் துர்நாற்றம் வீசாது. நல்ல வாசனையைக் கொடுக்கும் ஈரப்பதம் பராமரிக்கப்படும். சருமம் அழகாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும். சூரிய கதிர்களால் சருமம் டேன் ஆவது தடுக்கப்படும். டேன் ஆன சருமத்தில் இதனை பூசினாலும் நாளடைவில் டேன் நீங்கும்.





மருத்துவர் அபர்ணா அஸ்வின்



பித்தம் அதிகாரிய்யதால் அணிவகுக்கும் நோய்கள்

வா

தம், பித்தம், கபம் மூன்றும் உடலில் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். இவற்றில் எந்த ஒன்று அதிகமானாலும் அதனால் வேறு சில உடல் பாதகங்கள் உண்டாகும். குறிப்பாக பித்தத்தை அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடலில் பித்தம் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். பித்தம் என்பது நீர் மற்றும் நெருப்பின் தன்மைகளைக் கொண்டிருக்கும். இது உடலின் சீரண மண்டலத்தை முறையாக செயல்பட உதவுகிறது. பித்தத்தை சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம். பித்தத் தன்மை சீராக இருக்கும்போது நோயெதிர்ப்பு மண்டலமும் சீரண மண்டலமும் சிறப்பாக செயல்படும். அதற்கு சரியான உணவு முறை மிக அவசியம்.

அறிகுறிகள்

உடலில் உள்ள பித்தத்தன்மை சீரண மண்டலம் மற்றும் மெட்டபாலிசத்தை முறைப்படுத்த உதவுகின்றன. குடல் மற்றும் வயிறு சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகளை நிர்வகிப்பதாகவும் பித்தம் இருக்கிறது. உடலில் பித்தம் அதிகமாகும் போது அஜீரணக் கோளாறு, நெஞ்செரிச்சல், சரும எரிச்சல், சருமத்தில் அரிப்பு ஏற்படுவது, அதிகமாக வியர்ப்பது, அதிகப்படியான தாகம் ஆகிய அறிகுறிகள் உண்டாகும். இந்தப் பிரச்சனையில் ஏற்படும் வேறு நோய்களின் அறிகுறிகளாக இருந்தாலும் அவை உடலில் பித்தம் சமநிலையில் இல்லாததால் ஏற்படுகின்றன என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

சமச்சீர் உணவு

நம்முடைய உணவுமுறை எல்லா வகை ஊட்டச்சத்துக்களும் நிறைந்த சமச்சீர் உணவு முறையாக இருக்கவேண்டியது மிக அவசியம். குறிப்பாக ஆயுர்வேத முறைப்படி நம்முடைய உணவு முறையாக அமைத்துக் கொள்வது நல்லது.

க ச ப் பு த் த ன் மை கொ ண் ட





உணவுகளையும் இனிப்பு உணவுகளையும் எடுத்துக் கொண்டால் உடலில் பித்தத்தின் அளவு குறையும் என ஆயுர்வேதம் சொல்கிறது. ஆப்பிள், திராட்சை, சுச்சினி, லெட்ரூஸ், வெள்ளரிக்காய், பீன்ஸ், தேங்காய், வாட்டர்மெலன், பால் ஆகிய உணவுகள் நம்முடைய உடலின் பித்த நிலையைச் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்ள உதவும் உணவுகளாகும்.

பித்தத்தை குறைக்க நினைக்கும்போது ஆல்கஹால் எடுத்துக் கொள்வதைக் கண்டிப்பாக குறைக்க வேண்டும். அதேபோல அதிகமாக காபி, இறைச்சி ஆகியவை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம். வறுத்த உணவுகள், எண்ணெய் அதிகமுள்ள உணவுகள், உப்பு அதிகம் கொண்ட உணவுகள், காரம் மற்றும் புளிப்புச் சுவை கொண்ட உணவுகளை அதிகமாக எடுக்கக் கூடாது.

வேலைக்கிடையே ஓய்வெடுங்கள்

உடலில் பித்தம் அதிகமாக இருப்பவர்கள் எப்போதும் வேறு எந்த சிந்தனையும் இல்லாமல் செய்யும் வேலையில் மட்டும் குறிப்பாக இருப்பார்கள். எப்போதும் அதிக ஊக்கத்துடன் தங்களுடைய நாளில் பெரும்பாலான நேரத்தை வேலைக்காக மட்டுமே செலவிடுவார்கள். இப்படி இருப்பவர்கள் குறிப்பாக, கம்ப்யூட்டர்

வேலை செய்பவர்கள் சிறிது நேரம் திரையை விட்டு விலகி இருப்பதும் அவ்வப்போது சிறிய அளவு ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதும் அவசியம். அது உடலின் அதிகப்படியான பித்தத்தைக் குறைத்து மனதையும் அமைதிப்படுத்தும்.

யோகாசனம்

பகல் நேரங்களில் யோகாசனங்கள் செய்து உடலின் பித்தத்தைச் சமநிலைப்படுத்துவது மிகக் கடினம். அதனால் அதிகாலை நேரத்திலும் மாலை நேரங்களிலும் ஆசனங்கள் செய்வதுதான் முழுமையான பலன்களைத் தரும். காலநிலை வெப்பமாக இல்லாத நேரங்களில் யோகாசனம் செய்வது நல்லது. குளிர்ச்சியான மாலை பொழுதில் ஆசனம் செய்வது தான் நல்லது. சில குறிப்பிட்ட ஆசனங்கள் உடலின் பித்தத்தைச் சமநிலையில் வைத்திருக்கச் செய்யும்.

குறிப்பாக குழந்தை போஸ், மர்யர்யாசனா, புஜங்காசனம் ஆகிய ஆசனங்கள் செய்தால் உடலில் பித்தம் சமநிலையில் இருக்கும்.



மருத்துவர் நிவேதா



1

ஆரோக்கியமாக வாழ்வைக்கும்

5 ஏளஜன்கள்

உ

டலின் துப்புரவுத் தொழிற்சாலை என்று அழைக்கப்படுகின்ற சிறுநீரகம், நம் வயிற்றின் பின்பக்கம், கிழ் முதுகுப் பகுதியில், முதுகுத் தண்டின் இருபுறமும், அவரை விதை வடிவத்தில் அமைந்துள்ளன. இது மிகச்சிறிய உறுப்பாக இருந்தாலும் அதன் பணிகள் வியக்கத்தக்கது.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இரு சிறுநீரகங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு சிறுநீரகமும், 10.5 முதல் 11.5 செ.மீ வரை நீளமும், 4.5 முதல் 5.5 செ.மீ வரை பருமனும் கொண்டது. ஒவ்வொன்றிலும் பத்து லட்சம் நெப்ரான்கள் உள்ளன. நெப்ரான்கள் என்பவை இரத்தத்திலிருந்து கழிவுகளைப் பிரித்து சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றுகின்ற நுண்ணிய முடிச்சுகள். அதாவது சிறுநீரகத்தின் உயிர்மூச்சுகள்.

சிறுநீரகங்கள் உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களையும், தேவையில்லாத உப்புச் சத்துக்களையும் வடிகட்டும் முக்கிய பணியை செய்கின்றன. இதயத்துக்கு அடுத்து ஓயாது உழைக்கும் உறுப்பு சிறுநீரகம். சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் ஒரு சிறு குறையும் உடலில் உள்ள பல பாகங்களை நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும்

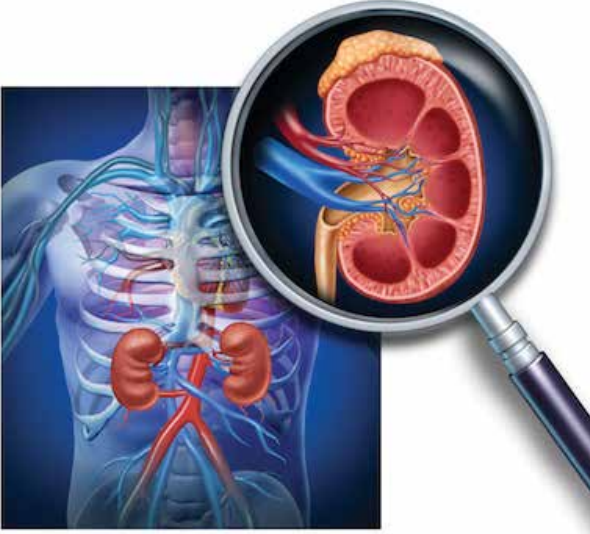
சிறுநீரகம்



பாதிக்கும். எனவே சிறுநீரகத்தை கவனமாக பார்த்துக் கொள்வதால் பல விதமான நோய்களையும் தவிர்க்கலாம்.

சிறுநீரகத்தின் பணிகள்

இதயத்திலிருந்து வெளியாகும் இரத்தத்தில் 25 சதவீதம் வரை சிறுநீரகம் செய்கிறது. அதிலிருந்து உடலுக்குத் தேவையான குளுக்கோஸ், அமினோ அமிலம், வைட்டமின்கள், ஹார்மோன்கள் போன்றவற்றைத் தேக்கிவைத்துக் கொண்டு தேவையற்ற யூரியா, குளோரைடு போன்ற கழிவுப்



“
சிறுநீரகத்தில்
ஏற்படும் ஒரு சிறு குறையும்
உடலில் உள்ள பல
பாகங்களை நேரடியாகவும்
மறைமுகமாகவும்
பாதிக்கும்
 ”

பொருட்களைப் பிரித்தெடுத்து வெளியேற்றும் முக்கியமான பணியைச் சிறுநீரகம் செய்கிறது.

அதேவேளையில் சோடியம், பொட்டாசியம் போன்ற தாதுக்கள் அதிகரித்தால் அவற்றையும் சிறுநீரில் வெளியேற்றுகிறது. உடலில் நீரின் அளவைச் சமநிலையில் வைத்துக் கொள்கிறது. ‘ரெனின்’ என்னும் ஹார்மோனை சுரந்து இரத்த அழுத்தத்தைச் சரியாக வைத்துக் கொள்கிறது. இரத்த சிவப்பணுக்களின் உற்பத்திக்குத் தேவைப்படுகின்ற எரித்ரோபாய்ட்டின் எனும் ஹார்மோனைச் சுரக்கிறது. வைட்டமின் டியை பதப்படுத்தி கால்சிட்ரியால் எனும் ஹார்மோனாக மாற்றித் தருகிறது. இது எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படுகிறது.

உணவுச் சத்துக்களின் வளர்சிதை மாற்றப் பணிகளுக்கு உதவுகிறது. உடலில் உற்பத்தியாகின்ற நச்சுப்

அக்டோபர் 2022



பொருட்களையும் வெளியேற்றுகிறது. நாம் சாப்பிடுகின்ற மருந்து, மாத்திரைகளில் நச்சுகள் இருந்தால் அவற்றையும் சிறுநீரில் வெளியேற்றுகிறது. நாம் சில மாத்திரைகளை சாப்பிட்டதும் சிறுநீர் மஞ்சளாகப் போவது இதனால் தான். தினமும் இரண்டு சிறுநீரகங்களும் 150, 180 மீட்டர் இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது. நாளொன்றுக்கு சுமார் ஒன்றரை லிட்டர் சிறுநீரை உற்பத்தி செய்கிறது.

சிறுநீரகத்தை பராமரிக்கும் வழிமுறைகள்

உயர் இரத்த அழுத்தம் தான் சிறுநீரகத்தின் முதல் எதிரி. உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி மற்றும் சில வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களால் இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துங்கள்.

உணவில் உப்பை குறைத்துச் சாப்பிட்டால் சிறுநீரகப் பாதிப்பு ஏற்படுவதை தடுக்கலாம். நாள் ஒன்றுக்கு தேவையான சமையல் உப்பின் அளவு 5 கிராம் மட்டுமே.

உப்பு நிறைந்த ஊறுகாய், கருவாடு, அப்பளம், உப்புக்கண்டம், சமையல் சோடா, வடாம், வத்தல், சிப்ஸ், சாஸ், பாப்கார்ன், பாலாடைக்கட்டி, புளித்த மோர், சேவு, சீவல், சாக்லேட், பிஸ்கட், ரெட்மீட் என்று சொல்லக்கூடிய ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி போன்ற உணவுகளையும், பதப்படுத்தப்பட்ட பாக்கெட் உணவுகள், துரித உணவுகள்,



உடனடி உணவுகள், செயற்கை வண்ண உணவுகளையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். சிறுநீரை அடக்கி வைக்கக் கூடாது. சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வு ஏற்பட்டால் உடனே கழித்துவிட வேண்டும். தினமும் குளிக்கும்போது இனப்பெருக்க வெளி உறுப்புகளை நன்றாக சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மது அருந்தாதீர்கள். தினசரி உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

புகை பிடிக்காதீர்கள் தினமும் குறைந்தது 2 முதல் 3 லிட்டர் தண்ணீர் குடியுங்கள். மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் சுயமாக கடைகளில் மருந்து வாங்கிச் சாப்பிடாதீர்கள்.

சிறுநீரக பாதிப்பினால் ஏற்படும் நோய் நிலைகளை தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.



UNIVERSAL AIRHOSTESS ACADEMY PVT. LTD.

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

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

Launching New Batches

for those

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

Admission Open

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

Qualification

12th Passed or Appearing/Graduates/Post Graduates

Age : 18 to 27 Yrs, Male / Female

Duration : 1 Year / 6 Months / 3 Months

HURRY! LIMITED SEATS! ENROLL NOW

www.uniaviation.com

Contact : 78450 84123 / 78450 94123

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



மருத்துவர் பூபால் ப்ரீ



எது

ஆரோக்கியமான உணவு

கா

ய்கறிகளையும் பழங்களையும் 'பாதுகாக்கும் உணவுகள்' என்று சொல்லலாம். காரணம், இந்த உணவு வகை, நோய்கள் உடம்பைத் தாக்காமல் பாதுகாக்கின்றன. இந்திய நாட்டில் வாழும் மக்களில் 70 சதவீதத்தினர், சைவ உணவுப் பழக்கத்தைக் கொண்டவர்கள். ஆனால், தேவையான அளவு தாதுப் பொருட்களும், உப்புச் சத்துகளும் கிடைக்கும் அளவுக்கு உட்கொள்கிறார்களா என்பது சந்தேகமே.

Make your diet colourful என்று கூறுவார்கள். இதை இக்காலத்தில் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு, இயற்கை நிறமுள்ள காய்கனிகளை சேர்த்துக்கொண்டு, உயிர்ச்சத்துகளை பெருக்குவதை விட்டு, செயற்கை நிறங்களை உணவில் சேர்த்து, வெறும் சுவைக்காகவும் பார்ப்பதற்கு அழகாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காகவும் உணவு உட்கொள்கிறோம்.

காய்கறிகளை மூன்று வகையாகப்



பிரிக்கலாம். உருளைக்கிழங்கு, கேரட், முள்ளங்கி, நூக்கல், சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு போன்ற கிழங்கு வகைகள்.

சிறுகீரை, அரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, வெந்தயக்கீரை போன்ற கீரை வகைகள்.

மேற்கண்ட இரண்டு வகைகளில் சேராத மற்றவற்றை இதர காய்கறிகள் என்று வகைப்படுத்தலாம். உதாரணமாக காலிஃப்ளவர், வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய், பீர்க்கங்காய் போன்றவை.



4



இந்த மூன்று வகையான காய்கறிகளை நாம் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் 100 கிராம் (ஒரு கப்) அளவுக்குக் கட்டாயம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை National Institute of Nutrition மற்றும் ICMR (Indian Council of Medical Research) நிறுவனங்கள் பரிந்துரைக்கின்றன.

தாதுப் பொருட்களும், உப்புச் சத்துகளும் மட்டும் அல்லாமல், காய்கறிகளில் அதிக ஈரப்பதமும் நார்ச்சத்தும் உள்ளன. அதிக ஈரப்பதத்தினால், அந்த நார்ச்சத்தும் விரைவில் அழுகிவிடும். இதன் காரணமாக, நாட்பட்ட அளவில் காய்கறிகளை வாங்கிச் சேமிப்பது கூடாது. நார்ச்சத்தின் பயன்களோ ஏராளம். மலச்சிக்கலில் இருந்து, நீரிழிவு நோய் வரை பல நோய்களை தடுக்கவல்லது இந்த நார்ச்சத்து.

“

**என்ன
சாப்பிடுகிறோம்
என்பது எவ்வளவு
முக்கியமோ,
அதை எப்படிச் சாப்பிடுகிறோம்,
எவ்வித உணர்வுகளுடன்
சாப்பிடுகிறோம் என்பதும்
மிக மிக முக்கியம்**

”

மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள், உணவுப் பொருட்களில் இருக்கும் ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் (antioxidant) என்ற சத்தைப் பற்றி பல ஆராய்ச்சிகள் செய்துள்ளனர். நம் உடம்பில் வளர்சிதை வேலைப்பாடுகள் மூலம் நாள்தோறும் பல நச்சுப் பொருள்கள் உற்பத்தி ஆகின்றன. இவற்றை அப்படியே விட்டுவிட்டால், அவை உடம்பில் உள்ள செல்களைத் தாக்கி, பல நோய்கள் வர வாய்ப்பு உண்டு. இந்த நச்சுப் பொருட்களை உடம்பிலிருந்து வெளியேற்ற இந்த ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் என்று சத்து உதவுகிறது.

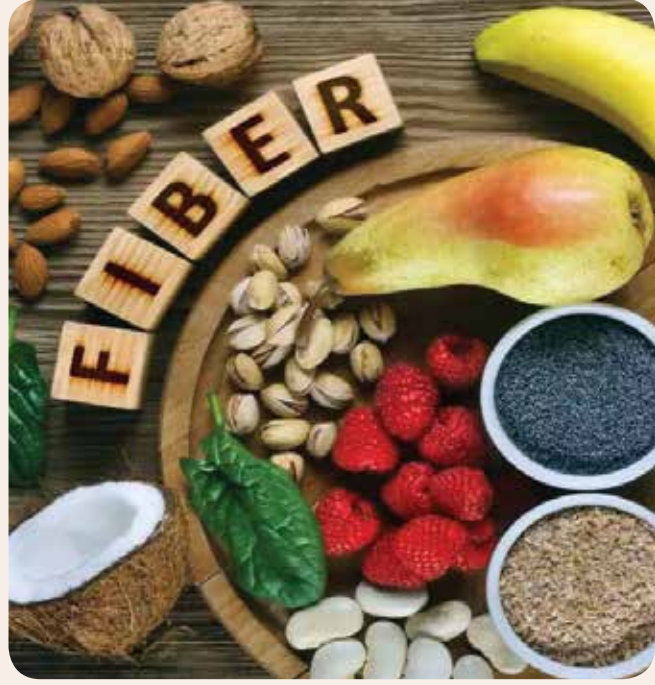
காய்கறிகளிலும் பழங்களிலும், இந்த ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் கொட்டிக் கிடக்கிறது. அதனால் இவற்றை பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு உணவில் சேர்த்துக்கொண்டால், புற்றுநோய், நீரிழிவு நோய், கண்ணில் புரை, இளநரை போன்றவற்றை தடுக்கலாம்.

ஒ வ் வெ ரு காய்கறியிலும்

பழங்களிலும் வெவ்வேறு வகையான அளவுகளில் ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் மற்றும் ஊட்டச்சத்துகளும் நிரம்பி இருக்கின்றன.

புரதம்

தசை, எலும்பு, கூந்தல், செல், உறுப்புகள் போன்ற வளர்ச்சிக்கு அடிப்படைத் தேவை புரதம். இது சரியான அளவில் இருந்தால்தான் வளர்ச்சி சீராக இருக்கும். கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்புச்சத்து இல்லாதபோது, புரதமும் செல்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்கிறது. உணவில் 10 முதல் 35 சதவிகிதம் புரதச்சத்து இருக்க வேண்டும். ஒரு புரதம் என்பது நான்கு கலோரிகளைக் கொண்டது. 1800 கலோரி உணவுப் பழக்கத்தினருக்கு, 45 முதல் 157 கிராம் புரதம் தேவைப்படும். பால் பொருட்கள், அசைவ உணவுகள், பருப்பு, பயறு வகைகளில் புரதச்சத்து அதிகமாக உள்ளது.



நார்ச்சத்து

செரிமான மண்டலத்தின் ஆரோக்கியத்துக்கும், அதை ஒழுங்குபடுத்தவும் நார்ச்சத்து மிகவும் அவசியம். இது குளுக்கோஸாக மாறுவது இல்லை. செரிமான மண்டலத்தில் சேரும் கழிவுகளை வெளியேற்றுகிறது. இதனால், சிறுகுடல் சுவர்கள் மூலம் நுண் ஊட்டச்சத்துக்கள் கிரகிக்கப்படுவது எளிதாகிறது. 1000 கலோரிக்கு, 14 கிராம் நார்ச்சத்து தேவை. 1800 கலோரி உணவுப் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு, 26 கிராம் தேவைப்படுகிறது. பழங்கள், காய்கறி போன்றவற்றில் நார்ச்சத்து நிறைவாக உள்ளது. காய்கறிகளைக் கடித்துச் சாப்பிடும்போது, நார்ச்சத்து முழுமையாகக் கிடைக்கும்.

இப்படிச் சமச்சீரான உணவை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம், உடல் எடையை சீராகப் பராமரிக்க முடியும், இதய நோய், புற்று நோய், சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்க முடியும். கார்போஹைட்ரேட் அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ளும்போது, அது



கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு, உடலின் பல பகுதிகளில் சேமித்து வைக்கப்படும். சரிவிகிதத்தில் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம், உடலில் கொழுப்பு சேருவது தவிர்க்கப்படும். உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

நாம் என்ன சாப்பிடுகிறோம் என்பது எவ்வளவு முக்கியமோ, அதை எப்படிச் சாப்பிடுகிறோம், எந்த அளவு உட்கொள்கிறோம், எவ்வித உணர்வுகளுடன் சாப்பிடுகிறோம் மற்றும் எங்கு சாப்பிடுகிறோம் என எல்லாமும் மிக மிக முக்கியம்.

உணவை சாப்பிடும் போது தொலைபேசியில் பேசிக்கொண்டோ, தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்துக்கொண்டோ சாப்பிடக்கூடாது. முக்கியமாக குழந்தைகளிடம் அவர்களுடைய தேர்வு மதிப்பெண்களைப் பற்றியோ அல்லது அவர்களுக்கு மன அழற்சி உண்டாக்கும் விவாதங்களைச் சாப்பிடும் நேரத்தில் உருவாக்கக்கூடாது. மனநிலையைப் பொறுத்துத்தான் செரிமான ஆற்றலும் அமையும்.

சாப்பிடும் போது பேசாதே என்று வீட்டில் பெரியோர்கள் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். அது எவ்வளவு உண்மை! சாப்பிடும்போது நினைவெல்லாம் உணவின் மீது மட்டுமே

குவிய வேண்டும். அப்போதுதான் உடலில் உணவின் ஈர்ப்புத்தன்மை அதிகரிக்கும்.

உணவை மென்று நிதானமாக உட்கொள்ள வேண்டும். இதைத்தான் உணவியல் நிபுணர்கள் chew count என்று ஒவ்வொரு உணவுக்கும் நியமித்துள்ளனர். ஒரு உணவை இத்தனை முறை மென்று விழுங்க வேண்டும் என்ற கணக்கு உண்டு. இதை உணவின் chew count என்பர் நிபுணர்கள். மென்று தின்னும் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ள உணவுகள் உடல் நலத்தைக் காக்கும். இவ்வாறு மென்று தின்பதால் உடல் எடை சமமாக இருக்கும். உடலில் சர்க்கரை அளவு மிதமாக இருக்கும், கொழுப்புச் சத்து அதிகம் சேராது. அடிக்கடி பசிக்காது.

டயட் என்ற வார்த்தை என்றாலே என்ன நினைக்கிறார்கள் என்றால் குறைவான, உப்பு சப்பு இல்லாத, உடல் நோய்வாய்ப்பட்டு எழுந்திருப்பவர்கள் சாப்பிடும் உணவு என்று நினைக்கிறார்கள். அது உண்மை அல்ல. புத்திசாலித்தனமாக சாப்பிடுவதே டயட் என்ற வார்த்தைக்கான முழு விளக்கம்

இயற்கையே ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்வே இன்றைய உடனடி தேவை. நம் நாட்டில் எத்தனை மாநிலங்கள் இருக்கின்றனவோ, எத்தனை மொழிகள் இருக்கின்றனவோ, அத்தனை வித்தியாசமான உணவுப் பழக்கங்கள் உள்ளன.

கணியன் பூங்குன்றனார் கூறிய தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா! கூற்று நினைவுக்கு வருகிறது.

உடல் நலத்தைப் பேணுவதும், அதை கவனக்குறைவாக விட்டுவிடுவதும் நம் கையில் தான் உள்ளது. அப்படி உண்ணுகின்ற உணவில் நமது உடல் நலத்துக்கும் மன வளர்ச்சிக்கும் ஏற்ற சத்துப்பொருட்கள் உள்ளனவா என்று சற்று யோசித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.





விஸ்வா ஜோசி



பேதிக்கு எடுப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

“நோ”

ய் நாடி நோய் முதல் நாடி” வள்ளுவரின் கூற்றுப்படி பேதி மருந்து நோயின் முதல் நாடியாக அதாவது நோய்க்கான முதல் காரணியாக செயற்பட்டு நோயைத் தீர்க்கின்றது.

பேதியாவதற்கு மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால் உடலில் உள்ள வாதம் சமநிலை அடையும். அதனால் உடலை அணுகுகின்ற எந்த வித நோய்களும் வராது. வந்த நோய்களும் நீங்கும். உடலில் தங்கும் கழிவுகள், குடலில் உள்ள நாட்பட்ட கழிவுகள், விஷத்தன்மைகள் போன்றவற்றை அகற்ற சித்தர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்டதே இந்த பேதிமருந்து சாப்பிடும் முறை.

பேதிக்கு நான்கு மாதத்திற்கு ஒருமுறை மருந்து எடுத்துக் கொள்வது மிகுந்த நன்மையைத் தரும். பேதிக்கு மருந்து எடுத்துக் கொள்வதால் வாத நோய்கள் தீரும். உடல் வலிகள் நீங்கும். கழுத்து முதுகு வலிகள் நீங்கும். நாள்பட்ட தலைநோய் போகும். நாள்பட்ட தோல் நோய்கள் தீரும். குடல் புழுக்கள் நீங்கும்.

குடல் சம்பந்தமான நோய்கள் தீரும். செரியாமை, வயிறு உப்பிசம் நீங்கும்.

நாள்பட்ட நோய்களுக்கு மருந்து எடுத்துக் கொள்வதற்கு முன் பேதிக்கு மருந்து எடுத்துக் கொண்டால் நோய் விரைவில் தீரும். மருந்துகள் எளிதாகவும், விரைவாகவும் உடலில் சேரும்.

பேதிக்கு மருந்து எடுத்துக் கொள்ளும் முறை

பேதி மாத்திரை மருத்துவரின் மேற்பார்வையிலோ ஆலோசனையின் பேரிலோ எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக பேதி மருந்திற்கு அனுபானமாக தெளிந்த இஞ்சிச்சாறு, சுக்கு கஷாயத்தை உபயோகப்படுத்தலாம்.

காலை 6 மணிக்குள், பேதிக்கு

மருந்தினை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மருந்து எடுத்துக் கொண்ட பிறகு அரை மணி நேரம் வரை எந்தவித ஆகாரங்களும் பானங்களும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

அதன்பின் வெந்நீர் அதிகளவில் குடிக்க வேண்டும். முதல் தடவை சிலருக்கு வாந்தியாகலாம்.

பின் மலங்கழியும். இப்படி ஒவ்வொரு அரை மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை வெந்நீர் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெந்நீர் குடிக்க பேதியாகும். குறைந்தது 5 முதல் 6 தடவை பேதியாகும். சிலருக்கு 10 தடவை பேதி ஆகலாம். குடிக்கும் வெந்நீர் போலவே பேதியானால் குடல் நன்றாக சுத்தமானது என்று எண்ண வேண்டும். அதன் பின் ஒரு கப் தயிர் எடுத்துக் கொண்டு அதில் கொஞ்சம் அளவுக்கு மீறிய உப்பை போட்டு கலக்கி குடிக்க வேண்டும். இப்படி செய்ய பேதியாவது நின்றுவிடும்.



மலச்சிக்கலுக்கு தீர்வு

மலச்சிக்கலே பல சிக்கலுக்கு காரணமாக இருக்கிறது. மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க வேண்டுமென்றால், நீர்ச்சத்து, நார்ச்சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

திரிபலா சூரணம், பொன்னாவரை சூரணம், கடுக்காய் லேகியம், கடுக்காய் சூரணம் என பல சித்த மருந்துகள் மலச்சிக்கலை போக்கக்கூடியவை. மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் தினமும் படுக்கைக்குச் செல்லும் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒரு தேக்கரண்டி திரிபலா பொடி கலந்து குடித்தால் மலச்சிக்கல் பிரச்சனைக்கு முடிவு கட்டலாம்.

பேதிமருந்து எடுத்துக் கொள்ளும்போது கடைபிடிக்க வேண்டியவை

பேதிக்கு மருந்து எடுத்துக் கொண்டால் அன்று முழு ஓய்வு எடுத்தல் வேண்டும். எண்ணெய் குளியல் கூடாது. அசைவ உணவுகள் கூடாது. மது, புகை, புணர்ச்சி நீக்குதல் வேண்டும். அன்றைய தினம், மோர் சாதம் மட்டும் சிறந்தது. பழவகைகள் நல்லது. காய்கறிகளை கொண்ட சூப் நல்லது.

பேதிக்கு மருந்து எடுத்துக் கொள்ள கூடாதவர்கள்

கர்ப்பம் தரித்தவர்கள், காய்ச்சல் உள்ளவர்கள் மூலநோய் உள்ளவர்கள்.

மழைக்காலங்களில் பேதிக்கு மருந்து எடுக்கக் கூடாது. மதியம், மாலை இரவு நேரங்களில் கண்டிப்பாக பேதிக்கு மருந்து எடுத்தல் கூடாது.



மருத்துவர் சி.சரண்யா



PULSE
2022

சத்தமில்லாமல் கொல்லும் இரத்தக்கொதிப்பு

இ

ரத்தம் உடல் முழுவதும் செல்வதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு அழுத்தம் தேவை. இந்த அழுத்தம் அதிகமாகும்போது அதையே இரத்தக் கொதிப்பு என்கிறோம். பொதுவாக ஒரு மனிதனுக்கு 120/80 என்று இரத்த அழுத்தம் இருக்கும். இந்த இரத்த அழுத்தம் 140/90 என மாறும்போது ஹைப்பர் டென்ஷன் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. இரத்த அழுத்தம் அதிகமாவதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. உடலில் சேருகிற நீர், உப்பு, சிறுநீரகம், நரம்பு மண்டலம், ரத்த நாளங்கள் வேலை செய்கிற விதம், ஹார்மோன்கள் வேலை செய்கின்ற விதம் போன்றவை முக்கியமானவை.

வயது ஆக ஆக இரத்த அழுத்தம் சற்று அதிகரிக்கும். இரத்த நாளங்கள் கனமாவதே இதற்கு காரணம். இரத்த அழுத்தத்தை கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால் பக்கவாதம், அதனால் பேச்சுத்தடை, மாரடைப்பு, இதய பலவீனம், சிறுநீரக நோய், ஏன் மரணம் கூட ஏற்படலாம்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் வருவதற்கான அறிகுறிகள்





“

உடல் எடை
அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு,
அதிகமாக மது
அருந்துபவர்களுக்கு, உப்பு,
ஊறுகாய் போன்றவற்றை
அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு
இரத்த அழுத்த நோய்
வரலாம்

”



பொதுவாக இது எந்தவித அறிகுறிகளையும் ஏற்படுத்துவதில்லை. மற்ற பல காரணங்களுக்காக உடலைப் பரிசோதிக்கும்போது இது கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. எனினும் சிலருக்கும் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகும்போது தலைச்சுற்றல், தலைவலி போன்றவை ஏற்படலாம்.

இரத்தக் கொதிப்பினால் ஏற்படும் விளைவுகள்

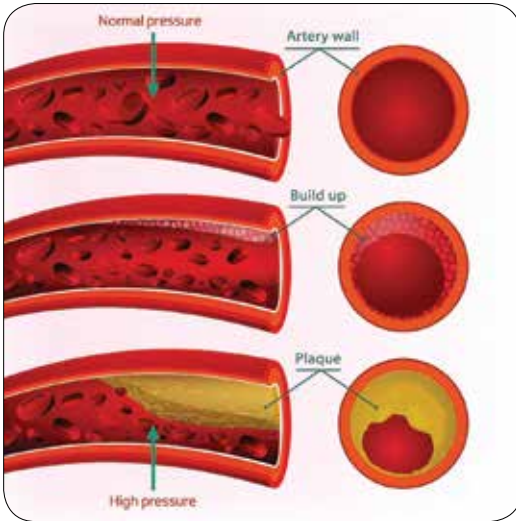
மாரடைப்பு, இதய துடிப்பில் கோளாறு, இதயம் பெரிதாகுதல், பக்கவாதம், மூளையில் இரத்தக் கசிவு, இரத்த நாளங்களில் நோய்கள், சிறுநீரகத்தில் பாதிப்பு மற்றும் கண்களில் பாதிப்பு போன்றவைகள் ஏற்படலாம்.

மேலும், உடல் எடை அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு, படபடப்பு உள்ளவர்களுக்கு, அதிகமாக மது அருந்துபவர்களுக்கு, உப்பு, ஊறுகாய்,



வடகம், வத்தல் போன்றவற்றை அதிகம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு, குடும்பத்தில் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு, புகைப்பிடிப்பவர்களுக்கு, நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கெல்லாம் இரத்த அழுத்த நோய் வரலாம்.

இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை கிட்னியில் இருந்து புரதம் வெளியேறுகிறதா, கண்பார்வை சரியாக உள்ளதா, கொழுப்புச் சத்து எவ்வாறு உள்ளது என்பதைப் பரிசோதிக்க வேண்டும்.



ECG, Echo போன்றவற்றை எடுத்து அவ்வப்போது பார்த்துக் கொள்வது நல்லது. மேலும் மருத்துவரை மாதம் ஒருமுறை தவறாது அணுகி இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதித்து மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உணவில் பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், கால்சியம் ஆகிய தனிமங்கள் அதிக அளவிலும், கொழுப்பு குறைவான அளவிலும் இருக்க வேண்டும். சோடியம் எனும் தனிமத்தை தவிர்ப்பது நல்லது. சமையல் உப்பு, பேக்கரியில் உபயோகப்படுத்தப்படும் சோடா உப்பு, சைனீஸ் உணவில் பயன்படுத்தப்படும் அஜினோமோட்டாவில் சோடியம் அதிகம் இருக்கும். இவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். வடகம், ஊறுகாய், சாஸ், கெச்அப், பீட்ஸா, பர்கர் போன்ற பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். இவற்றில் உப்பு அதிகம் இருக்கும்.

ஒரு வாரத்திற்கு குறைந்தபட்சம் 3 முறையாவது, 20 நிமிடங்கள் வீதம் மிதமான ஓட்டம், வேக நடை, நீச்சல் போன்றவற்றில் ஈடுபட வேண்டும்.

தொடர் யோகப் பயிற்சிகளால் குறைந்த பட்சம் 10 முதல் 15 அளவு வரை இரத்த அழுத்தம் குறைவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. யோக பயிற்சிகளால் உடல் எடை சீராவதால் இரத்த அழுத்தமும் சீராகும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. இரவில் அனைவருக்கும் இரத்த அழுத்தம் குறைந்தாலும், இரத்த கொதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு மட்டும் இரவிலும் கூட இரத்த அழுத்தம் குறைவதில்லை. யோகா இந்த நிலையை மாற்றுகிறது. தொடர் யோகப் பயிற்சிகள் மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. யோகப் பயிற்சிகள் அனைத்துமே தானியங்கி நரம்பு மண்டலத்தை சமன் செய்வதால் இரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்க உதவுகிறது.



மருத்துவர் ஹோமாவதி



பித்தப்பை அகற்றுவதால் ஏற்படும் ஆபத்துகள்

க

ல்லீரலில் உற்பத்தியாகும் பித்த நீரை பித்தப்பை சேமித்து வைக்கிறது. பித்தப்பை சுருங்கும்போது இதில் இருக்கும் பித்தநீர், சிறுகுடலுக்கு செல்கிறது. இந்த பித்த நீர்தான் செரிமானத்துக்கு உதவுகிறது.

பித்தப்பையின் இயக்கத்தில் பாதிப்பு ஏற்படும்போது கற்கள் உருவாகி பெரும் சிரமத்தை தருகிறது. உடல் பருமனாக உள்ளவர்களுக்கும் திடீரென்று உடல் இளைப்பவர்களுக்கும் பித்தப்பை கற்கள் உருவாகின்றன. இந்த பிரச்சனையில் பெண்கள் தான் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

கொலிசிஸ்டெக்டமி (Cholecystectomy) என்று சொல்லப்படும் பித்தப்பை அகற்றும் அறுவை சிகிச்சையானது, பித்தப்பையில் கல் இருந்தால் செய்யப்படும் ஒரு அறுவை சிகிச்சை முறை ஆகும். ஆனால் பித்தப்பையை அகற்றுவதால் பித்த நீர் சேகரிக்கப்பட வாய்ப்பில்லாமல் போகிறது.

அதனால் பித்த நீரானது நேரடியாக சிறுகுடலுக்கு சிறு சிறு அளவுகளில் வந்து சேரும்.

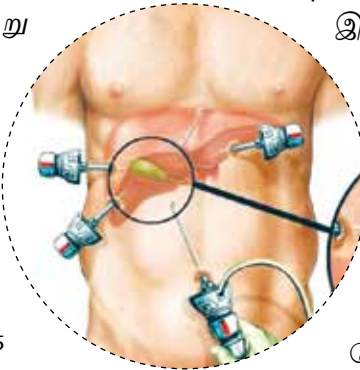
பித்தப்பையை அகற்றிய பின் அதிக நார்ச்சத்தும், குறைந்த கொழுப்பும் உள்ள உணவுகளை உங்கள் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் பரிந்துரைப்பார்.

இந்த உணவுமுறையை சிகிச்சை முடிந்த சில வாரங்களுக்கு கண்டிப்பாக கடைபிடியுங்கள்.

விருந்துகளை தவிருங்கள். அதிலும் கொழுப்பு அதிகமான உணவுகளை தவிருங்கள். மிகச் சிறிய அளவான உணவில் நல்ல கொழுப்பு சத்து இருந்தால் சிக்கல் ஒன்றுமில்லை. சிறுகுடலில் சிறிய அளவில் வந்து சேரும் பித்தநீரே இந்த சிறிய அளவிலான கொழுப்பு உணவு செரிக்க போதுமானதாக இருக்கும்.

எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்த பண்டங்களை தவிர்ப்பது எப்போதுமே நல்லது. அதிலும் கெட்ட கொழுப்பு, மாவுச்சத்து சேர்ந்த பண்டங்களை அறவே தவிருங்கள்.

நீங்கள் வழக்கமான உணவு முறைக்கு மெல்ல மாறும்போது எந்தெந்த உணவுகள் செரிமானக் கோளாறு ஏற்படுத்துகின்றன என்று கூர்ந்து கவனியுங்கள். அந்த உணவுகள் உங்களுக்கு மறுபடியும் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் அதனை முற்றிலும் தவிருங்கள். இது அவரவருக்கு மாறுபடும்.





மருத்துவர் ககன்யா தேவி



சத்துக் குறைபாடும் ஏற்படும் பாதிப்புகளும்



ச

த்துக் குறைபாடு அல்லது வைட்டமின் குறைபாடு என்பது உயிர்ச்சத்து ஒன்றின் நீண்டகாலப் பற்றாக்குறையால் ஏற்படக்கூடிய நோயாகும். போதுமான அளவு ஊட்டச்சத்து எடுக்காமை இதற்கான காரணமெனில் இது ஒரு முதன்மைப் பற்றாக்குறையாக வகைப்படுத்தலாம்.

அதேவேளை அகத்துறிஞ்சல் குறைபாடு (Malabsorption) போன்ற அடிப்படைக் கோளாறுகள் காரணமெனில் இது இரண்டாம் நிலைக்குறைபாடு என வகைப்படுத்தலாம். இதற்கு எடுத்துக்காட்டு உயிர்ச்சத்து ஏ குறைபாடு, ஃபோலேட் குறைபாடு, உயிர்ச்சத்து சி குறைபாடு, உயிர்ச்சத்து டி குறைபாடு, உயிர்ச்சத்து கே குறைபாடு.

உயிர்ச்சத்து ஏ, நோய் எதிர்ப்பாற்றல்

முறைமை மற்றும் கண்பார்வை ஆகியவற்றுக்கு முக்கியமானது ஆகும். இதன் குறைபாட்டால் பார்வை பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். குறிப்பாக மாலைக்கண், ஜீரோப்தால்மியா மற்றும் கெரேடோமலேசியா.

தயாமின் (வைட்டமின் பி) குறைபாடு பெரிபெரி மற்றும் உளவியல் சார்ந்த நோய்க்குறி ஏற்படலாம்.

ரிபோஃபிளாவின் (வைட்டமின் பி12) குறைபாடு பெல்லக்கராவை ஏற்படுத்துகிறது.

பயோட்டின (வைட்டமின் பி7) குறைபாடு முடி மற்றும் தோல் வளர்ச்சியை பாதிக்கிறது. குறைபாடுள்ள உணவு அல்லது மரபணு காரணிகள், மரபணு மாற்றங்கள் போன்றவற்றால் இக்குறைபாடு ஏற்படலாம்.

வைட்டமின் பி12 பற்றாக்குறையானது, சிதைந்த இரத்த சோகை, மெகாலோபிளாஸ்டிக், அனீமியா, முதுகெலும்புகளின் மூச்சுக்குழாய் அலர்ஜி போன்ற நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

உயிர்ச்சத்து சியின் குறுகியக்காலக் குறைபாடு பலவீனம், எடை இழப்பு போன்ற பாதிப்புகளை உண்டாக்குகிறது. மேலும் வைட்டமின் சி குறைபாடு ஸ்கர்விக்கு வழிவகுக்கிறது.

வைட்டமின் ஈ குறைபாடு நரம்பு மண்டல அமைப்பு மற்றும் செயல்பாட்டில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாக நரம்புகள் வழியாக மின் தூண்டுதல்களை மோசமான முறையில் செலுத்துவதால் நரம்பு சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகிறது. வைட்டமின் கே குறைபாடு குருதி உறைதல் மற்றும் எலும்புப்புரை நோய்க்கு காரணமாகும்.

வைட்டமின் குறைபாட்டை உணர்த்தும் அறிகுறிகள்

முகப்பரு மற்றும் வறண்ட சருமம்

பல்வேறு ஹார்மோன் மாற்றங்களின் விளைவாக நமது சருமத்தில் முகப்பருக்கள் மற்றும் சரும வறட்சி ஏற்படுகிறது. இறந்த செல்கள் மற்றும் தூசி, மாசு போன்ற அழுக்குகள் காரணமாகவும் இந்த பிரச்சனை உருவாகிறது. இதேபோல் வைட்டமின்

“

வைட்டமின் ஈ குறைபாடு ஏற்பட்டால் முகத்தில் முகப்பரு ஏற்படும். அதேசமயம் வைட்டமின் பி12 குறைபாடு சருமத்தை வெளிர் நிறமாக்கும்

”



குறைபாடு காரணமாகவும் இதுபோன்ற சரும பிரச்சனைகள் தோன்றுகிறது. குறிப்பாக வைட்டமின் ஈ குறைபாடு ஏற்பட்டால் முகத்தில் முகப்பரு ஏற்படும். அதேசமயம் வைட்டமின் பி12 குறைபாடு சருமத்தை வெளிர் நிறமாக்கும்.

கண்களில் வீக்கம்

தினமும் காலையில் எழுந்திருக்கும் போது கண்களில் வீக்கம் காணப்பட்டால் அது அயோடின் அளவு குறைவாக இருப்பதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம்.



அயோடின் குறைபாடு தைராய்டு நோய்களுடன் தொடர்புடையது. எனவே இது அடிக்கடி சோர்வு, எடை அதிகரிப்பு போன்ற பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்.

ஈறுகளில் இரத்தம்

வைட்டமின் சி குறைபாடு ஏற்பட்டால் நமது உடல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கக்கூடும். மேலும் இது கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகளில் ஒன்றானதாகும். ஈறுகளில் இரத்தப்போக்கு பிரச்சனையையும் ஏற்படுத்தும். மேலும் இது மூட்டு மற்றும் தசை வலி ஆகியவற்றையும் ஏற்படுத்தும். எனவே வைட்டமின் சி சத்தை அதிகரிக்க ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை மற்றும் திராட்சைப்பழம் போன்ற சிட்ரஸ் பழங்களை நிறைய சாப்பிட வேண்டும். மேலும் கிவி, அண்ணாச்சி, மாம்பழம், கொய்யா, ஆப்பிள் போன்றவற்றிலும் வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளது.

வெளிறிய உதடுகள்

சிலருக்கு உதடுகளில் வெளிர் நிறங்கள் காணப்படும். இதற்கு முக்கிய காரணம் வைட்டமின் குறைபாடு தான். மேலும் பெரும்பாலும் இது இரத்த சோகையின் மிகவும் பொதுவான அறிகுறிகளில் ஒன்றாகும். இது உடலில் உள்ள இரத்த சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவதால் ஏற்படுகிறது. உடலில் இரும்புச்சத்து குறைவாக இருப்பதால், இரத்த சிவப்பணுக்கள் எண்ணிக்கை குறைவதால், உடலின் திசுக் களுக்கு ஆக்ஸிஜனை எடுத்துச் செல்வதில் சிரமம் ஏற்படுகிறது. எனவே இது தோல் மற்றும் உதடுகளின் நிறமாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும். எனவே, கீரைகள், பேரீட்சை, மாதுளை, சிவப்பு இறைச்சி, ஆப்பிள், அவகோடா, வேர்க்கடலை, வால்னட், போன்ற உணவு வகைகளில் இரும்புச் சத்து நிறைந்துள்ளது.

முடி உதிர்வு

உங்களுக்கு முடி உதிர்வு பிரச்சனை அதிகம் இருந்தால் உங்கள் உடலில் வைட்டமின் பி7 எனப்படும் பயோட்டின் பற்றாக்குறையாக இருக்கலாம். பயோட்டின் என்பது உங்கள் தலைமுடிக்கு ஊட்டமளிக்க உதவும் சத்துக்கள் ஆகும். பயோட்டின் அளவு குறைந்தால் பொடுகு, முடி உதிர்வு பிரச்சனையை ஏற்படுத்தும். எனவே இறைச்சி, பழங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் மீன் உள்ளிட்ட வைட்டமின் பி7 அதிகம் உள்ள உணவுகளை அடிக்கடி சாப்பிடுவது நல்லது.

வைட்டமின் டி குறைபாடு

வைட்டமின் குறைபாடுகளில் மிக முக்கியமானது டி குறைபாடு. சராசரியாக உடலில் வைட்டமின் டி 30 நானோகிராமுக்குக் குறைவாக இருக்க வேண்டும். 30 நானோகிராமுக்குக் குறைவாக இருந்தால், போதிய அளவு வைட்டமின் டி இல்லை என்று பொருள்.

உடல்வலி, மூட்டுவலி, அதிக உடல் சோர்வு, மிகவும் பலவீனமாகக் காணப்படுவது

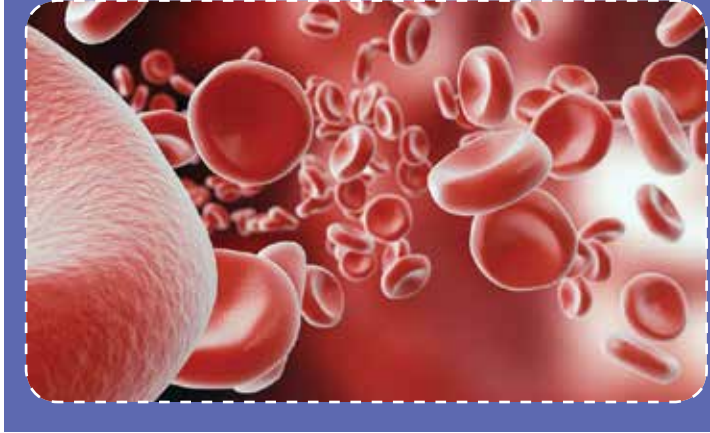
போன்றவை வைட்டமின் டி குறைபாட்டின் முக்கிய அறிகுறிகள். உடலில் வைட்டமின் டி குறைவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் உண்டு. உடலில் சூரிய ஒளி படாமலே இருப்பது தான் மிக முக்கியமான காரணம்.

வைட்டமின் டி சத்தை சூரிய ஒளியின் மூலம் பெறமுடியும். காலை 10.30 முதல் 12 மணி வரையிலான வெயிலில் வைட்டமின் டி அதிகமாக கிடைக்கும். அதிகக் குறைபாடு இருப்பவர்கள் தினமும் 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் சூரிய ஒளி உடலில் முழுமையாகப்படும் படி நிற்க வேண்டும்.

பால், சிக்கன், மீன், முட்டை போன்றவற்றை அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இரும்புச்சத்து குறைபாடு

இரும்புச்சத்து குறைபாடு அல்லது இரத்த சோகை என்பது இரும்புச்சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும். இரத்த சோகை என்பது இரத்த சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை அல்லது இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைதல் என்று வரையறுக்கப்படுகிறது.



சோர்வு, பலவீனம், தலைச்சுற்றல், மூச்சுத்திணறல், கவனம் செலுத்தும் திறன் குறைதல், குழப்பம், வெளிறிப்போதல் முதலிய அறிகுறிகள் ஏற்படும். இரும்புச்சத்து குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு ஏற்படும் மேலும் சில அறிகுறிகளைக் காணலாம்.

மண்ணை சாப்பிட தோன்றுவது இரும்புச்சத்தின் அறிகுறியாகும். இதற்கு காரணம் அதிலுள்ள இரும்புச்சத்தின் ஈர்ப்பினால் கூட இருக்கலாம். கைகள் மற்றும் கால்களில் உள்ள நகங்கள் வளைந்து ஸ்பூன் போன்று காணப்படும். இதற்கு கொய்லானிசியா என்று பெயர். குளிர் காலத்தில் ஒருவருக்கு உதடு வெடித்து காணப்படுவது இயல்பான ஒன்று. ஆனால் எல்லா சமயத்திலும் உதடு வெடித்தப்படியே இருந்தால் இரும்புச்சத்தின் குறைபாடு ஆகும்.

நாக்கு சற்று வீங்கியது போலவும் பளபளப்பாகவும் இருந்தால் அது இரும்புச்சத்து குறைபாடாக கூட இருக்கலாம். ஐஸ் கட்டியை பார்த்தால் கூட சாப்பிட தோன்றுவதும் இரும்பு சத்து குறைபாட்டால் வரும் அறிகுறிகள் தான்.

இரும்புச்சத்து ஏன் முக்கியம்

இரும்பு என்பது ஒரு கனிமமாகும். இது சில உணவுகளில் இயற்கையான வடிவத்தைக் கொண்டுள்ளது. இரத்த சிவப்பணுக்கள் உடலில் வெவ்வேறு பகுதிகளுக்கு ஆக்ஸிஜனை கொண்டு செல்ல இரும்பு உதவுகிறது.

கீரை, பச்சை மிளகாய், பிராக்கோலி, உருளைக்கிழங்கு, பயறு, பீன்ஸ், டோஃபு, சுண்டல், பூசணி விதைகள், எள், உலர்ந்த விதைகளான வால்நட்ஸ், பிஸ்தா, கொடி முந்தரி, பீச பழங்கள், உலர்ந்த திராட்சை, ஆப்பிகாட் ஆகியவற்றில் இரும்புச் சத்து நிறைந்து காணப்படுகிறது.



மருத்துவர் விபுஷிதா



சர்க்கரை நோயாளிகள் சாப்பிடக் கூடாத உணவுகள்

இ

ந்தியா மட்டுமின்றி உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்களை மிகவும் கவலை கொள்ள செய்யும் விஷயம் தான் சர்க்கரை நோய். இந்த சர்க்கரை நோய் வந்தால் அதன் மூலம் பல்வேறு ஆரோக்கிய பிரச்சனைகளும் ஏற்படும் என்பது அனைவரும் அறிந்ததே.

Insulin independent diabetes அல்லது Type 2 Diabetes என சொல்லப்படும் நோயில் இன்சலின் குறைபாடு அல்லது இன்சலின் உபயோகம் பாதிக்கப்படுவதால் ஏற்படுவதாகும். சர்க்கரை நோயில் இரத்த சர்க்கரை அளவு என்பது ஒரு Physiological marker ஆகும். அதனால் நம் உணவு பழக்க வழக்கங்கள், அன்றாட வாழ்க்கை நடைமுறையில் பெரிதளவில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

தனி ஒருவர் உடல் வாகிற்கு ஏற்ப அவரவர் உணவு பழக்கங்களுக்கு ஏற்றவாறு, பசியின் அளவிற்கு ஏற்றவாறு நம் உணவு பழக்கங்கள்



அமைய வேண்டும். நன்கு சீரான உணவு நீரிழிவு நோயுடன் தொடர்புடைய சிக்கல்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. இது அவர்களின் வாழ்க்கை தரத்தை மேம்படுத்தவும், அவற்றின் அறிகுறிகளை நிர்வகிக்கவும் உதவுகிறது.

மோசமான உணவுத் தேர்வுகள் இதயப் பிரச்சனைகள் போன்ற பிற நோய்களின் அபாயத்தை மட்டுமே உயர்த்தும். நீரிழிவு நோயாளிகளின் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற உணவுகளை பற்றி காணலாம்.

உருளைக்கிழங்கு

உருளைக்கிழங்கில் மாவுச்சத்து அதிகம். மற்றும் அதிக கிளைசெமிக் குறியீட்டைக் கொண்டுள்ளது. கிளைசெமிக் குறியீட்டில் அதிக உணவுகள் நீரிழிவு அபாயத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. உருளைக்கிழங்கின் அதிக நுகர்வு நீரிழிவு அல்லது தொடர்புடைய சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

சோளம்

சோளம் அடிப்படையில் ஒரு இனிப்பு காய்கறியாக கருதப்படுகிறது. இது வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்ததாக இருந்தாலும் அதிக அளவில் உட்கொள் நும்போது குளுக்கோஸ் அளவை அதிகரிக்கக் கூடும். இதனால் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டிற்குள் அமையாது.

வாழைப்பழம்

வாழைப்பழங்களில் பல முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்தது. அவை சர்க்கரை குறைவாக இருந்தாலும் அவை ஸ்டார்ச் ஆகும். அதனால் நீரிழிவு அபாயத்திற்கு பங்களிக்கக் கூடும்.

அதிக பதப்படுத்தப்பட்ட வெள்ளை மாவு

அதிகமாக பதப்படுத்தப்பட்ட வெள்ளை

அக்டோபர் 2022

முழு கொழுப்புள்ள பால் பொருட்களில் குளுக்கோஸ் அளவும் லாக்டோஸ் அளவும் அதிகமாக இருப்பதால் இதய நோய்களின் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கும்



மாவுகளில் கார்ப்பஸ் உள்ளன. அவை விரைவான ஆற்றலை அளிக்கக் கூடும். ஆனால் அதிகப்படியான செயலாக்கத்தால் ஊட்டச்சத்துகள் குறைவாக இருக்கும். கேக் மற்றும் வெள்ளை மாவுகளால் செய்யப்பட்ட மஃபின்கள் போன்ற வேகவைத்த பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வெள்ளை அரிசி

வெள்ளை ரொட்டி மற்றும் வெள்ளை பாஸ்தா போன்ற வெள்ளை தானியங்களில் மாவுச்சத்து அதிகம். எல்லா தானியங்களும் மாவுச்சத்து கொண்டவை என்றாலும் முழு தானியங்களுடன் ஒப்பிடும்போது வெள்ளை தானியங்களில் அதிகம் உள்ளன. நீரிழிவு நோயாளிகள் நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க நார்ச்சத்து நிறைந்த முழு



தானிய உணவுப் பொருட்களுக்கு மாற வேண்டும்.

அசைவ உணவுகள்

உடலின் வளர்ச்சிக்கு புரதங்கள் மிக முக்கியமானவை. மாட்டிறைச்சி, ஆட்டு இறைச்சி மற்றும் கடல் உணவுகள் சிலவற்றில் அதிக புரதம் உள்ளது. ஆனால் இதை அதிக விகிதத்தில் உட்கொண்டால் நீரிழிவு நோய் ஏற்படலாம். இருப்பினும் அதன் குறைந்த நுகர்வு நீரிழிவு அபாயத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. பீன்ஸ், நட்ஸ்கள் மற்றும் பயறு போன்ற தாவர மூலங்களிலிருந்து புரதங்களை உட்கொள்ளுங்கள்.

முழு கொழுப்பு பால் பொருட்கள்

பால் பொருட்களில் கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ளன. இருப்பினும் முழு கொழுப்புள்ள தயிர், முழு பால், அதிக கொழுப்பு, சீஸ் மற்றும் இனிப்பு தயிர் போன்ற முழு கொழுப்புள்ள பால் பொருட்களில் குளுக்கோஸ் அளவும் லாக்டோஸ் அளவும் அதிகமாக இருப்பதால்

இதய நோய்களின் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கும்.

பழச்சாறுகள்

பழங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பழச்சாறுகள் இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை அதிகரிக்கும். பழங்களை சாறுகளாக மாற்றும்போது அவற்றில் உள்ள நார்ச்சத்து உடைகிறது. மேலும் சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரைகள் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.





எனர்ஜி பானங்கள்

சந்தை அடிப்படையிலான எனர்ஜி பானங்களில் செயற்கை இனிப்புகள் மற்றும் காஃபின் ஆகியவை அதிக விகிதத்தில் உள்ளன. அவை உட்கொண்ட பிறகு நீண்ட நேரம் இன்சலின் அளவை அதிகரிக்கும். நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க எனர்ஜி பானங்களின் நுகர்வை தவிர்க்கவும்.

உலர்ந்த பழங்கள்

உலர்ந்த பழங்களான திராட்சை, கொடிமுந்திரி, அத்தி மற்றும் உலர்ந்த பொரி போன்ற பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைக்

ஊறுகாய் உணவுகள்

பாட்டிலில் அடைத்து வைக்கப்பட்ட ஊறுகாய்களாக உள்ள உணவுகளில் சோடியம் எண்ணிக்கை அதிகமாக உள்ளது. இதனால் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். இந்த உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். மேலும் உணவில் உப்பு உட்கொள்வதை குறைக்க வேண்டும்.

நிறைவுற்ற மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகள்

வெண்ணெய், French fries, Potato chip, Burgers, Pizza மற்றும் பல உணவுகள் நிறைவுற்ற மற்றும் டிரான்ஸ் கொழுப்புகளை கொண்டிருக்கின்றன. அவை இதய நோய்களின் ஆபத்து, நீரிழிவு நோயின் சிக்கலுடன் தொடர்புடையவை.



கொண்ட ஆக்ஸிஜனேற்றிகளின் வளமான ஆதாரங்கள் ஆகும். இருப்பினும் அவற்றில் செறிவூட்டப்பட்ட இயற்கை சர்க்கரைகள் உள்ளன. கலோரிகள் அதிகம். இவற்றை அதிக அளவில் உட்கொள்ளும்போது உடலில் உள்ள குளுக்கோஸ் அளவை உயர்த்த முடியும்.



சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கான உணவுகள்

பாகற்காய், வெந்தயம், நெல்லிக்காய், நாவல் பழம் போன்ற உணவு பொருள் சர்க்கரையின் அளவை இயற்கையாகக் கட்டுப்படுத்தும் சிறந்த உணவுகளாக உள்ளது.

பாகற்காய்

காய்கறி வகையில் முக்கிய காய்கறியாக வலம் வரும் பாகற்காய் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த மிகவும் உதவியாக உள்ளது. இவை நம் உடல் முழுவதும் குளுக்கோஸ் வளர்சிதை மாற்றத்தை பாதிக்கிறது. தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் பாகற்காய் சாறு குடிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் பாகற்காய் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நல்லது.

இலவங்கப்பட்டை

இன்சலினைத் தூண்டி இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்கும் திறன் கொண்டவையாக இலவங்கப்பட்டை உள்ளது. ஒரு கப் வெதுவெதுப்பான நீரில் ஒன்றரை முதல் இரண்டு டீஸ்பூன் இலவங்கப்பட்டையை கலந்து தினமும் சாப்பிடலாம். இதை பானங்கள்



மிருதுவாக்கிகள் மற்றும் வேகவைத்த பொருட்களிலும் சேர்த்து சுவைக்கலாம்.

வெந்தயம்

சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தும் அற்புதமான மூலிகையாக வெந்தயம் உள்ளது. இவை குளுக்கோஸ் சகிப்புத் தன்மையை மேம்படுத்துகிறது. மற்றும் இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்கிறது. சிறந்த பலன்களுக்கு ஒருவர் தினமும் குறைந்தது இரண்டு தேக்கரண்டி வெந்தய விதைகளை பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

நெல்லிக்காய்

நெல்லியில் வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ளது. இது கணையத்தின் நல்ல செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கிறது. ஒரு தேக்கரண்டி நெல்லிக்காய் சாறு கலந்து தொடர்ந்து சிலமாதங்கள் தினமும் குடித்து வரலாம்.





RJR மருத்துவக்குழு



மாதவிடாய் கோளாறு நீக்கும் மஞ்சணத்தி

ம

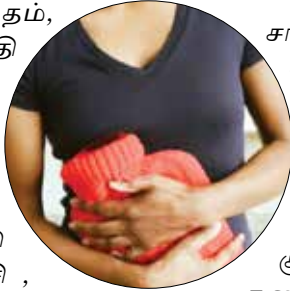
ஞ்சணத்தியை நுணா மரம் என்றும் அழைப்பார்கள். சுமார் 15 அடி உயரம் வரை வளரக்கூடியது. விதைகள் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்யக்கூடியது.

மருத்துவ குணம் மிக்க மஞ்சணத்தி உடலில் உள்ள வெப்பத்தை தணிக்கும்; வீக்கத்தை கரைக்கும்; மாந்தத்தை போக்கும். கல்லீரல் மண்ணீரல் தொடர்பான கோளாறுகளைத் குணப்படுத்தும்.

பசியைத் தூண்டும் ஆற்றல் கொண்டது என்பதால் செரிமான பிரச்சனையை சரிசெய்யும். தோல் நோய் போக்கும். இன்றைக்கும் கிராமங்களில் குழந்தைகளுக்கு வரும் மாந்தம், பேதியை நிறுத்த மஞ்சணத்தி இலையில் கஷாயம் செய்து கொடுப்பதை வழக்கமாக கொண்டிருக்கிறார்கள்.

மஞ்சணத்தி இலையின் நடு நரம்புகளை நீக்கிவிட்டு அதனுடன் துளசி, கரிசலாங்கண்ணி, மிளகு, சுக்கு சேர்த்துக் கஷாயம் செய்து வடிகட்டி குழந்தைகளின் வயதுக்கேற்றபடி அரை தேக்கரண்டி, ஒரு தேக்கரண்டி கொடுத்து வந்தால் மாந்தம், பேதி குணமாகும்.

மஞ்சணத்தி இலையை மையாக அரைத்துப் புண், ரணம், சிரங்குகளில் வைத்துக் கட்டினால் குணமாகும். இலையை இடித்துப் பிழிந்து சாறு எடுத்து இடுப்புவலி உள்ள இடங்களில் பூசினால் பலன் கிடைக்கும். காயை அரைத்துச்



சாறு எடுத்து தொண்டையில் பூசி வந்தால் தொண்டை நோய்கள் நீங்கும்.

மஞ்சணத்தியின் காயும், இலையும் மாதவிடாய்க் கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தக்கூடியவை. மஞ்சணத்தி இலையை நன்றாக அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து, அதே அளவு அதன் காயையும் அரைத்துச் சேர்த்து சிறிது மிளகுத்தூள், கால் ஸ்பூன் சீரகம் சேர்த்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க விட வேண்டும். அதில் 50 முதல் 100 மி.லி வரை எடுத்து 48 நாட்கள் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் நீங்கிவிடும். சர்க்கரை நோயாளிகள் குடித்து வந்தால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை கட்டுக்குள் வரும்.



மருத்துவர் பி.சரண்யா



மாதுளம் பழம்

மா

துளை சிறு மரவகுப்பைச் சேர்ந்தது. முக்கியமாக ஆப்கானிஸ்தானம், பெலுசிஸ்தானம், பாரசீகம் முதலிய இடங்களில் அளவு கடந்து வளருகின்றன. இந்தியாவில் எல்லா இடங்களிலும் பயிரிடப்பட்டு வருகிறது. மாதுளைக்கு அயல்நாடுகளில் இன்னொரு பெயர் உண்டு. 'சைனிஸ் ஆப்பிள்' பழங்களிலேயே பழமையானதும் சிறந்ததும் மாதுளம் பழம் தான். இதில் இனிப்பு மாதுளை, புளிப்பு மாதுளை, பூமாதுளை என்று மூன்று வகுப்புகளுண்டு. மாதுளையின் பூ, பிஞ்சு, பழம், விதை, பட்டை அனைத்தும் பயன்படும் உறுப்புகளாகும்.

மாதுளையில் உள்ள ஊட்டச்சத்து
(100கி மாதுளையில்)

கலோரி - 84, வைட்டமின் சி - 17%,
நார்ச்சத்து - 16%, கார்போஹைட்ரேட் -

14%, புரதச்சத்து - 14%, பொட்டாசியம் -
6%, இரும்புச்சத்து - 4%, மக்னீசியம் - 3%,
கொழுப்பு - 1 %, வைட்டமின் கே - 14%

மாதுளை பூவின் பயன்கள்

குருதி வாந்தி, வயிற்றுக் கடுப்பு, வெப்பம், குருதி, மூலம் இவை போகும். குருதியைப் பெருக்கும். வன்மைத் தரும்.

மாதுளம் பூவின் சாறும், அருகம்புல் சாறும் ஓரெடை சேர்த்துக் கொடுக்க மூக்கிலிருந்து குருதி வடிவது நீங்கும். மேலும் மாதுளம் பூவையும் அருகம்புல்லையும் குடிநீரிட்டு பொரித்த வெங்காரம் சிறிது கூட்டி, வாய் கொப்பளித்துவரத் தொண்டை நோய் நீங்கும்.

4கி- பூவை உலர்த்தி பொடித்து, அத்துடன் 4கி வேலம் பிசின் தூள், 19.5 மி.கி. அபின் சேர்த்து, வேளைக்கு 260 மிகி - 390 மிகி வீதம் கொடுத்து வரச்சிதக்கழிச்சல், குருதி கழிச்சல், குருதி நீர், இரத்தமூலம் இவை நீங்கும்.



மாதுளை யார் சாப்பிடக் கூடாது?

குறைந்த இரத்த அழுத்த பிரச்சனை இருந்தால் மாதுளை உட்கொள்வது உங்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். இருமல் பிரச்சனை இருந்தால் மாதுளை சாப்பிட வேண்டாம். இதனால் தொற்றுநோய் அதிகரிக்கலாம்.

உடல் உஷ்ணத்தால் சில சமயங்களில் சிறுநீருடன் இரத்தம் கலந்து வெளியேறும். இதற்கு மாதுளம் பூ, கசகசா, வேப்பம் பிசின் ஆகியவற்றை அரை ஸ்பூன் அளவு எடுத்து காலை, மாலை என இருவேளையும் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீருடன் இரத்தம் கலந்து வருவது நிற்கும்.

மாதுளம் பூவை பசும்பாலில் வேகவைத்து சிறிது தேன் கலந்து அருந்தி வந்தால் நரம்புகள் வலிமை பெறும். குறிப்பாக நரம்புத் தளர்ச்சியால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு இது ஒரு மாமருந்து. பூவின் மொக்கை உலர்த்தி பொடித்து 130 மி.கி கொடுக்க இருமல் நீங்கும்.





மாதுளம் பிஞ்சு குடிநீர்

மாதுளம் பிஞ்சு, அதிவிடயம், முத்தக்காசு, பெருமரத்தோல், சுக்கு, விளாங்காய்தசை இவை ஒவ்வொன்றிலும் இரண்டிரண்டு கழஞ்சுகளெடுத்து ஒன்று சேர்த்து, இரண்டு நாழி நீர்விட்டு அதை உழக்காய்க் குறுக்கிக் குடிக்க, கழிச்சல் சுரம் பறந்து போகும்.

மாதுளம் பிஞ்சு

மாதுளம் பிஞ்சு பொடியுடன் ஏலக்காய்த்தூள், கசகசா தூள், குங்கிலியத் தூள் ஒரெடை சேர்த்து 65 மி.கி. அளவு தினம் இருவேளை கொடுத்துவர நாட்பட்ட பெருங்கழிச்சல், சீதக்கழிச்சல் இவை போகும்.

மாதுளம் பிஞ்சை குடிநீரிட்டு சீதபேதி, அதிசாரம் முதலியவைகளுக்குக் கொடுப்பது நாட்டு வழக்கம்.

மாதுளை குடிநீர்

மாதுளை, கடம்பு, புங்கு இவற்றின் வேர்கள், திப்பிலி, அத்தி கொழுந்து, சுக்கு, திரிபலா ஆகிய இவை ஒவ்வொன்றையும் ஒரே எடையில் சேர்த்து 4 லிட்டர் நீர்விட்டு அதை 1 லிட்டராகச் சுண்ட வைத்து அருந்த சுரக்கழிச்சல் தீரும்.

பட்டைச்சாறு 17கி கொடுக்க,

அது வயிற்றுப் புழுவைக் கொல்லும். மாதுளை விதையானது நீர்த்துப் போன வெந்நீரை இறுக்கும். வெள்ளையில் காணும் நீர்க்கடுப்பை நீக்கும். மாதுளம் விதை உடலுக்கு ஊட்டச்சத்தையும் ஆண்மையையும் உண்டாக்கும். பலவித இலேகியங்களில் சேரும்.

புற்று நோய்

மாதுளம் பழத்தை ஜூஸ் பிழிந்து அதனுடன் கற்கண்டுகளை சேர்த்து தினந்தோறும் காலையில் அருந்தும் ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு இனப் பெருக்க உறுப்புகளில் புற்று நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கும். வேறு சில வகையான புற்றுநோய்களைத் தடுக்கக் கூடிய சக்தியும் மாதுளம் பழத்திற்கு உண்டு.

ஞாபக சக்தி

தினந்தோறும் எட்டு அவுன்ஸ் அளவு மாதுளை சாறு அருந்துபவர்களுக்கு மூளை செல்களின் வளர்ச்சி மேம்படுகிறது. வயதாகுவதால் மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் ஞாபக மறதி, மந்தத் தன்மை போன்றவையும் நீங்குவதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

எலும்புகளை பலப்படுத்த

வயது அதிகமாக அதிகமாக எலும்பின்

அடர்த்தியானது குறையத் துவங்கும். இதனால் எலும்புகளில் வலி ஏற்படும். மாதுளையில் ஃபிளாவனாய்டுகள் அதிகமாக இருப்பதால் எலும்பு அடர்த்தி குறைவதில் இருந்து மாதுளை பாதுகாக்கிறது.

மன அழுத்தம்

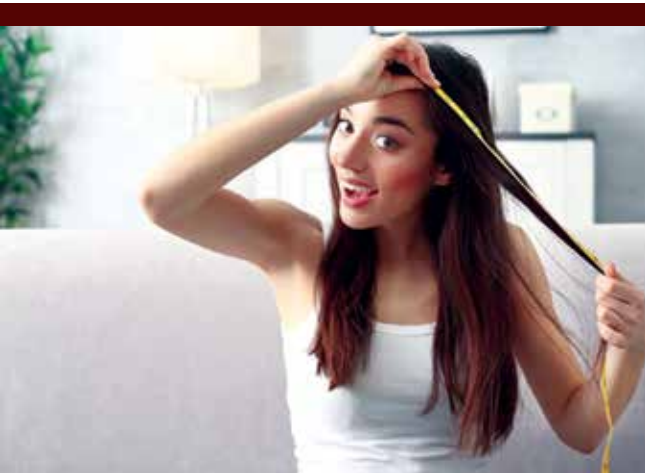
மாதுளையில் உடலில் உள்ள ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது. அதையும் தாண்டி மாதுளை மன அழுத்தத்தை குறைக்கவும் உதவுகிறது. உடலில் நைட்ரிக் ஆக்சைட் என்னும் தனிமம் குறையும்போது மன அழுத்தம் ஏற்படும். மாதுளை நைட்ரிக் ஆக்சைட் அளவை அதிகரிக்கும்.

தழும்புகள் மறையும்

மாதுளை விதைகள் நம் தோல்களில் ஏற்படும் காயங்கள் மற்றும் தழும்புகளைக் குணமாக்கும் சக்தி கொண்டவை. மாதுளம் பழத்தைச் சாப்பிடுவதாலும் அதன் விதையில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய்யை காயங்களின் மீது தடவுவதாலும் காயம் விரைவில் குணமாகும். தழும்புகளும் மறையும்.

முடி வளர்

மாதுளம்பழச்சாறு தலைமுடியின் வேர்களை உறுதிப்படுத்துவதோடு



“

மாதுளம்
புவையும்
அருகம் புல்லையும்
குடிநீராக்கி
பொரித்த வெங்காரம்
சிறிது கூட்டி, வாய்
கொப்பளித்துவர
தொண்டை நோய்
நீங்கும்

”

தலையில் இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி முடிவளர்ச்சியைத் தூண்டும். இதில் இருக்கும் வைட்டமின் மற்றும் தனிமங்கள் முடியை பளபளப்பாகவும், அடர்த்தியாகவும் மாற்றுகின்றன.

மெனோபாஸ்

மெனோபாஸ் காலங்களில் ஈஸ்ட்ரோஜெனின் உற்பத்தி குறைந்து மூட்டுவலி மற்றும் எலும்புத் தேய்மானம் அதிகரிக்கும். இதுபோன்ற காலங்களில் பெண்கள் தினமும் ஒரு மாதுளை உண்ணலாம். அது உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜென் உற்பத்தியைத் தூண்டும். எலும்புகள் வலுப்பெற உதவும்.

கருவுறுதலில் பிரச்சனை

திருமணமான பெண்களுக்கு கருவுறுதலில் பிரச்சனை இருந்தால், தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் மாதுளம் பழம் சாப்பிட்டு வரலாம். ஹார்மோன் குறைபாடுகள் நீங்கி கருப்பை ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

அதிக அளவு மாதுளை சாப்பிட்டால் அரிப்பு, வீக்கம், மூக்கு ஒழுகுதல் மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்றவை ஏற்படும்.



மருத்துவர் கு.நிவேதா



நோயின்றி வாழ உதவும் கீரைகள்

கீ

ரை என்பது பொதுவாக ஏதேனுமொரு பூண்டினது இலை எனக் கொள்ளப்படினும் இவ்விடம் முக்கியமாய் நாம் உண்ணும் உணவிற்காகவோ அல்லது நோய்களைத் தீர்க்கும் பொருட்டு கையாளப்படும் மருந்துகளுக்காகவோ பயன்படுத்தும் புல், பூண்டு, செடி, கொடி, மரங்களின் இலைகள் அல்லது இலைக் கொழுந்து, தண்டு முதலியவற்றையே விவரித்திருக்கின்றது.

உண்டாகு நன்மை யுரைக்க வசமென்று
கொண்டாடு நோய்போய்க் குணமாகி
யுண்டி

பலுக்க மலநீங்கிப் பந்த மற நன்மை
யிலைக்கறி யாங்கீரை யில்

(தேரன் வெண்பா)

உண்ணக் கூடிய கீரை வகைகள்
அவர் உடலியற்பிற்கேற்ற கீரைகளைச்

சமைத்து உண்ணும்போது அது
நோய்கள் அணுகாவண்ணம் தடுத்தல்
மட்டுமேயன்றி, மலக்கடடையும்
போக்கும்.

உணவில் தினம் ஒரு கீரை
சேர்ப்பது, உடலுக்கு ஆரோக்கியம்.
வைட்டமின்களும், தாது உப்புகளும்,
கீரைகளில் அபரிமிதமாக இருக்கின்றன.
குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளர

உணவில் தினம் ஒரு கீரை அவசியம். இரத்தசோகை பிரச்சனைக்கும் சிறந்த தீர்வு இந்தக் கீரைகள் தான்.

கீரைகளும் அதன் பயன்களும்

அகத்திக்கீரை: இரத்தத்தை சுத்தமாக்கி பித்தத்தை தெளியவைக்கும்.

காசினிக்கீரை: சிறுநீரகத்தை நன்கு செயல்பட வைக்கும். உடல் வெப்பத்தை தணிக்கும்.

சிறுபசலைக் கீரை: சரும நோய்களை தீர்க்கும். பால்வினை நோயை குணமாக்கும்.

பசலைக்கீரை: தசைகளை பலமடையச் செய்யும். நீரடைப்பு, நீர்க்கடுப்பு நீங்கும்

கொடிப்பசலைக் கீரை: பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதலை குணப்படுத்தும். மேலும் நீர்க்கடுப்பை குணப்படுத்தும்.

வல்லாரைக் கீரை: ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும்.



குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளர உணவில் தினம் ஒரு கீரை அவசியம். இரத்தசோகை பிரச்சனைக்கும் சிறந்த தீர்வு இந்தக் கீரைகள் தான்



முடக்கத்தான் கீரை: கை, கால் முடக்கத்தை குணப்படுத்தும். வாயு விலகும்.

பண்ணக்கீரை: சிரங்கு மற்றும் காயங்களில் வழியும் சீதளமும் குணமாகும். குடலுக்கு வலுவை தரும். இதன் பூ அதிக இரத்த போக்கை நிறுத்தும்.

புதினா கீரை: இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும். அஜீரணத்தை குணப்படுத்தும்.

துத்திக்கீரை: வாய் மற்றும் வயிற்றுப் புண் குணமாகும். வெள்ளை மூலம் விலகும்.

காரக்கொட்டிக் கீரை: மூல நோயை குணப்படுத்தும். சீதபேதியை போக்கும்.

மூக்குத்தட்டை கீரை: சளியை குணப்படுத்தும்.

நருந்தாளி கீரை: ஆண்மையை பெருக்கும். வாய்ப்புண் குணமாகும்.

மஞ்சள் கரிசாலை கீரை: கல்லீரலை வலுவாக்கும். காமாலையை



குணப்படுத்தும்.

குப்பைமேனிக் கீரை: பசியைத் தூண்டும்

அரைக்கீரை: ஆண்மையைப் பெருக்கும்.

புளியங்கீரை: இரத்த சோகையை குணப்படுத்தும். கண் நோயை சரியாக்கும்.

பிண்ணாக்கு கீரை: வெட்டை மற்றும் நீர்க்கடுப்பை குணப்படுத்தும்.

பட்டைக்கீரை: பித்தம், கபம் போன்ற நோய்களை குணப்படுத்தும்.

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை: உடல் அழகையும், கண் ஒளியையும் அதிகரிக்கும்.

நஞ்சு முண்டான் கீரை: விஷம் முறியும்.

தும்பை கீரை: அசதி, சோம்பல் நீங்கும்.

முள்ளங்கி கீரை: நீரடைப்பு நீங்கும்

பருப்புப் கீரை: பித்தத்தை குறைக்கும். உடல் சூட்டை தணிக்கும்.

புளிச்சக்கீரை: கல்லீரலை பலமடைய செய்யும். மாலைக்கண் நோயை குணப்படுத்தும். ஆண்மையை பெருக்கும்.

மணலிக்கீரை: வாதத்தை குணப்படுத்தும்.

கபத்தை கரைக்கும்.

மணத்தக்காளி கீரை: வாய்ப் புண் மற்றும் வயிற்றுப்புண் குணமாகும். தேமல் மறையும்.

முளைக்கீரை: பசியைத் தூண்டும். நரம்பை பலமாக்கும். வெப்ப சுரத்தை தணிக்கும்.



சக்கரவர்த்திக் கீரை: தாது விருத்தியாகும்.

வெந்தயக் கீரை: மலச்சிக்கலை குணமாக்கும். மண்ணீரல் மற்றும் கல்லீரலை பலமாக்கும். வாதம் மற்றும் காச நோய்களை குணமாக்கும்.

தூதுவளை: ஆண்மை பெருகும். சரும நோய் குணமாகும். சளித்தொல்லை குணமாகும்.

வெள்ளைக் கரிசாலைக் கீரை: இரத்த சோகையை குணப்படுத்தும்.

சக்காங் கீரை: இரத்த அழுத்தத்தை சீர் செய்யும். சிரங்கு மூலத்தை குணப்படுத்தும்.

முருங்கைக் கீரை: நீரிழிவை குணப்படுத்தும். உடல் மற்றும் கண்களுக்கு அதிக பலத்தை தரும்.

தவசிக் கீரை: இருமல் குணமாகும்

சாணக்கீரை: காயங்களை ஆற்றும்.

வெள்ளைக்கீரை: தாய்ப்பாலை அதிகம் சுரக்கச் செய்யும்.



விழுத்திக்கீரை: பசியை அதிகரிக்கும்

கொகாசினிக் கீரை: பித்தத்தை தணிக்கும்

துயிலிக் கீரை: வெள்ளை வெட்டை குணமாகும். தோல் நோய் உள்ளவர்கள் இதனை தவிர்க்க வேண்டும்.

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

 **RJR Hospitals**

RJR Youtube Channel பாருங்க

நோயின்றி வாழுங்க

SUBSCRIBE



நீங்கள் ஆரோக்கியமாக **120** ஆண்டுகள் வாழ
மருத்துவர்கள் வழிகாட்டும் **1500**க்கும் அதிகமான வீடியோக்கள்

www.rjrherbalhospitals.com



மருத்துவர் ககன்யா



ஆக்ஸிஜன் பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

ஆ

க்ஸிஜன் பற்றாக்குறை என்பது ஆக்ஸிஜனேற்றப்பட்ட ஹீமோகுளோபின் அளவை குறிக்கிறது. ஆக்ஸிஜன் நுரையீரலிலிருந்து பல்வேறு உறுப்புகளுக்கு கொண்டு செல்லப்படுகிறது. உடலில் முக்கிய செயல்பாட்டுக்கு இவை இன்றியமையாதது. உடலில் ஆக்ஸிஜன் அளவு 94க்கு மேல் இருந்தால் ஆரோக்கியமானதாக கருதப்படுகின்றன. SARS - COV - 2 வைரஸ் நுரையீரல் மற்றும் மார்பு கூட்டுக்குள் பரவலான அழற்சியை உண்டாக்குகிறது. சி.டி. ஸ்கேன் வழியாக எக்ஸ் கதிர்கள் ஊடுருவும் போது கண்ணாடி போன்ற ஒளிபுகா நிலையை உண்டாக்குகிறது. இது உடலில் ஆக்ஸிஜனேற்றப்பட்ட இரத்த விநியோகத்தை பாதிக்கிறது.

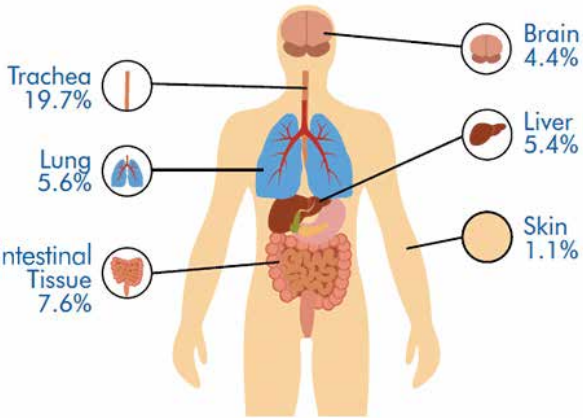
உடலில் ஆக்ஸிஜன் அளவு 94 -100 க்கு இடையிலான SPO2 அளவு ஆரோக்கியமானதாக கருதப்பட்டாலும் 94க்கு கீழ் உள்ள அளவீடுகள்

ஹைபோக்ஸிமியாவுக்கு வழிவகுக்கும். இது மேலும் சிக்கல்களை உண்டாக்கும். 90க்கு கீழே வரும் அளவீடு எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் என்று சொல்லலாம்.

ஆக்ஸிஜன் அளவு மிக குறைவாக இருக்கும்போது குழப்பம், மயக்கம், தலைச்சுற்றல் போன்ற பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. பல நேரங்களில் குறைந்த ஆக்ஸிஜன் அளவு சுய நினைவை இழக்கச் செய்யும். இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவு மிக குறைவாக இருக்கும்போது உதடுகளில் நீல நிறம் பரவும். இது மருத்துவ ரீதியாக சயனோசிஸ் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.

சாதாரண நிலையில் ஆக்ஸிஜனேற்ற இரத்தமானது நமது சருமத்துக்கு சிவப்பு, இளஞ்சிவப்பு பிரகாசத்தை அளிக்கிறது. இது சாதாரணமானது. இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறையும்போது அது நில நிறம் அல்லது வெளிர் நிறத்தை உண்டாக்குகிறது. சருமம் மிக குளிர்ச்சியாக இருக்கும். ஹைபோக்ஸியாவால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளுடன் அறிகுறிகள் இல்லாத குறைந்த ஆக்ஸிஜன் அளவை கொண்டிருக்கும் இந்நிலையில் நீல நிறமானது ஆபத்தை சொல்லும் அறிகுறிகள் என்று தற்போது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

உடலில் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்து கொண்டிருப்பதை வெளிப்படுத்தும் அறிகுறிகள்



“

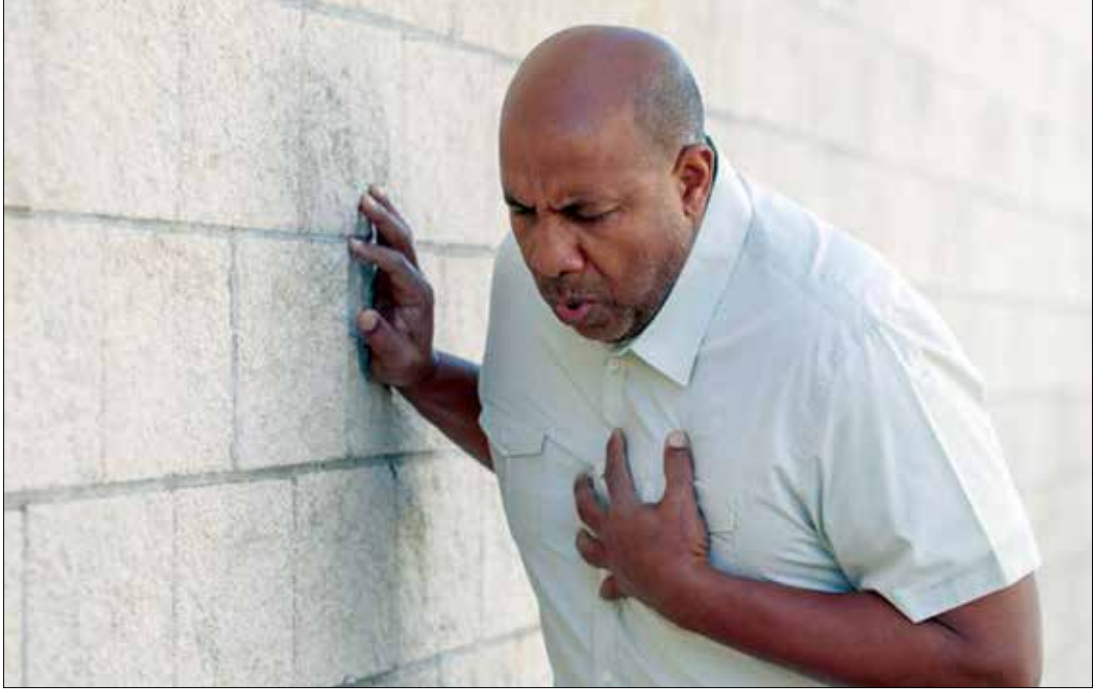
ஆக்ஸிஜன்
அளவு மிக குறைவாக இருக்கும்போது குழப்பம், மயக்கம், தலைச்சுற்றல் போன்ற பல பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது. பல நேரங்களில் குறைந்த ஆக்ஸிஜன் அளவு சுய நினைவை இழக்கச் செய்யும்.

”



சுவாசிப்பதில் சிரமம்

கொரோனா தொற்றின் ஆரம்ப கட்டத்தில் ஆக்ஸிஜன் குறைவது பற்றிய அறிகுறிகள் வெளிப்படாது. காய்ச்சல், இருமல், வாசனை இழப்பு, சுவை இழப்பு போன்ற அறிகுறிகளை உணரலாம். உடலில் போதுமான அளவு ஆக்ஸிஜன் இல்லாதபோது ஒருவரால் இயல்பாக செயல்பட முடியாது. சுவாசிக்க முடியாமல் அவதிப்படுவர்.



மார்பு வலி

உடலில் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறையும்போது மார்பு வலி உண்டாகக் கூடும். மார்பு நெரிசல் பிரச்சனையும் வரும். நுரையீரல் மற்றும் சுவாசக் குழாய்களில் சளி படர்வது மார்பு நெரிசலுக்கு காரணமாக அமையும். இருமலும் சேர்ந்து அடர்த்தியான சளியை வெளியே கொண்டு வரும். சுவாசிக்கும்போது ஒருவிதமான ஒலியும் வெளிப்படக் கூடும். மூச்சுத்திணறலும் வரும்.

மனக்குழப்பம்

உடலில் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறையும்போது எதிலும் போதிய கவனம் செலுத்த முடியாத நிலை ஏற்படும். சிந்தனை திறனும் பலவீனமடையும். மன குழப்பமும், தலைவலியும் ஒரு சேர வாட்டி வதைக்கும். இவை ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்து கொண்டிருப்பதை தீர்மானிக்கும் அடையாளமாக இருக்கலாம்.

நீல நிற உதடு

உதடுகள் நீல நிறமாகவோ அல்லது நிற மாற்றமாகவோ காட்சியளிப்பதும் உடலில் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்து இருப்பதை குறிக்கும். இந்த மாற்றம் சயனோசிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. போதுமான அளவு ஆக்ஸிஜன் இல்லாதவர்கள், நாளங்களுக்கு அதிக அளவு ஆக்ஸிஜனேற்றப்பட்ட ஹீமோகுளோபின் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு நில நிறத்தில் உதடுகள் காட்சியளிக்கலாம்.



மூக்கு விரிவடைதல்

உடலை ஆக்ஸிஜன் அளவு குறையும்போது மூச்சு விடுவதில் பாதிப்பு நேரும். வழக்கமாக சுவாசிக்கும்போது மூக்கு இயல்பாக இருக்கும். ஆனால் சுவாசிப்பதில் பிரச்சனை ஏற்படும்போது மூக்கின் முனைப்பகுதிகள் இரண்டும் விரிவடையும். நாசிப்பாதையின் திறப்பும் வழக்கத்தை விட விரிவடைந்திருக்கும். இத்தகைய அறிகுறிகள் உடலில் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்திருப்பதையும், சுவாசிப்பதில் இருக்கும் சிரமத்தையும் வெளிப்படுத்தக் கூடியவை.

மூச்சுப் பயிற்சி

மூச்சுப் பயிற்சி மேற்கொள்வது நுரையீரலில் ஆரோக்கியத்தையும் ஆக்ஸிஜன் அளவையும் மேம்படுத்த உதவும். பல சுவாசப் பயிற்சிகள் இருக்கின்றன. அவற்றில் 4 7 8 என்ற பயிற்சி எளிமையானது. தரையில் நேராக அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். வாயை நன்றாக மூடிவிட்டு மூக்குவழியாக 4 விநாடிகள் வரை மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுக்க வேண்டும். அப்போது மனதுக்குள் நான்கு வரை எண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு 7 விநாடிகள் வரை மூச்சை நன்றாக உள்ளிழுக்க வேண்டும். அப்போது மனதுக்குள் நான்கு வரை எண்ணிக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்பு 7 விநாடிகள் வரை அப்படியே மூச்சை நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். பின் வாய் வழியாக 8 விநாடிகள் வரை மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். தொடர்ந்து 3 முறை இந்த பயிற்சியை செய்ய வேண்டும். ஆரம்பத்தில் 7 விநாடிகள் வரை மூச்சை நிறுத்தி வைத்திருப்பது கடினமாக இருக்கும். ஆனால் நாளடைவில் எளிதாகிவிடும். 4 விநாடிகள் மூச்சை உள்ளிழுத்து 7 விநாடிகள் வைத்திருந்து 8 விநாடிகள் வெளியேற்றுவதால் இது 4 7 8 சுவாசப் பயிற்சி எனப்படுகிறது.



மூளை முதல் இதயம் வரை செயலிழக்க வைக்கும் ஹைப்போக்ஸியா எச்சரிக்கும் மருத்துவர்கள்

ஹைப்போக்ஸியா என்றால் என்ன?

சாதாரணமாக ஒருவருக்கு இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவு 95 சதவிகிதத்துக்கு மேல் இருக்க வேண்டும். கரியமில வாயு 70 முதல் 80 சதவிகிதம் இருக்க வேண்டும். இரத்தத்தில் இருக்கும் ஆக்ஸிஜன் அளவு 90 சதவீதம் கீழ்குறைவதை ஹைப்போக்ஸியா என்கிறோம். ஹைப்போக்ஸியா உள்ள நோயாளிகளுக்கு மூச்சுத்திணறல் இருக்கும்.

ஹைப்போக்ஸியா இருப்பவர்களின் சுவாச விகிதம் ஒரு நிமிடத்துக்கு 25க்கு மேலிருக்கும். உதடு மற்றும் நாக்கு நீல நிறத்துக்கு மாறலாம். பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டர் என்ற சிறிய கருவி மூலம் அவர்களின் ஆக்ஸிஜன் செறிவடையும் தன்மை குறைந்துள்ளதை அறியலாம்.



மருத்துவர் மெர்லின் பெர்ஷியா



கார்ப்பம்பையை காப்பாற்றும் கல்யாண முருங்கை



க

ல்யாண முருங்கையை பெண்களுக்கான மரம் என்று கிராமங்களில் சொல்லப்படுகிறது. 'வலியில்லா மாதவிடாய் முதல் எளிமையான குழந்தை பேறு வரை வரமளிக்கும் அற்புத மூலிகை கல்யாண முருங்கை.

அந்தக் காலத்தில் கன்னிப் பெண்கள் இருக்கும் வீடுகளில் கல்யாண முருங்கை மரத்தை வளர்ப்பது வழக்கமாகவே இருந்திருக்கிறது. இதனை கலியாண முருக்கு, முள் முருக்கு, கிஞ்சுகம் எனப் பல பெயர்களிலும் அழைப்பர்.

இக்கீரையில் கார்ப்புச் சுவையும், வெப்பத்தன்மையும் உள்ளதால் இருபாலருக்கும் உடல் உரமாகச் செயல்படுகிறது. முள் முருங்கையின் இலைகளை சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியார் வரை உணவில் எடுத்துக் கொள்வதினால் வயிற்றுப் புழுக்கொல்லியாக செயல்பட்டு மலத்தை சீராக வெளியேற்றுகிறது.

கருப்பா சயத்திற் கறுத்துத் தடித்தே
பருத்தவுதி ரத்தினைப் பஞ்சாயத்
துரத்திவிடும்

பண்முருக்கு மின்பமொழிப் பாவாய்
உலகறிய

முண்முருக்கம் பூவை மொழி

- அகத்தியர் குணவாகடம்

பெண்களுக்கான வரம் முள்முருங்கை

பெண்களின் நன்மைக்காக இயற்கை அளித்த வரம் கல்யாண முருங்கை. பூப்பு சுழற்சிக்கான காலங்களில் பெண்களுக்கு உண்டாகும் ஹார்ட்மோன் சுரப்பிகளை சீராக சுரக்க செய்யும். ஏனெனில் இதன்

இலையை மாதந்தோறும் சமைத்து உணவில் எடுத்துக் கொண்டால் மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் வலி, வேதனைகள் நீங்கி கருப்பைக்கு பலனை உண்டாக்கக் கூடியது.



இக்கீரையில் அதிகப் படியான சுண்ணாம்புச்சத்து, நார்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து உள்ளதால் இரத்த சோகை மற்றும் கால்சியம் குறைபாடு முதலியவற்றை குணமாக்குகிறது.



கல்யாண முருங்கையின் இலைகளை சாறு பிழிந்து தினமும் காலை 30 மி.லி. வீதம் 40 நாட்கள் வரை குடித்து வந்தால் உடற்கூடு மற்றும் பித்த நோய்களை கட்டுப்படுத்தும்.

கல்யாண முருங்கை இலைகளோடு ஊறவைத்த வெந்தயத்தை சேர்த்து அரைத்து சாப்பிட்டால் பெண்களுக்கு உண்டாகும் வெள்ளைப்படுதல், வெள்ளைப்படுதலினால் ஏற்படும் துர்நாற்றம், வெட்டை நோய்கள் குணமாகும்.

இக்கீரையை பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு வாரம் மூன்று முறை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதினால் பால் சுரக்க உதவுகின்றது.

“அரச மரத்தை சுற்றி பார் அடிவயிற்றைத் தொட்டு பார்”

என்ற பழமொழி அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒன்று. அரச மரத்தின் தளிர் இலைகள் மாதவிடாய் காலத்துக்கு முன்பு எடுத்துக்கொள்வதினால் குழந்தைப்பேறு

உண்டாகும். அதேபோன்று குழந்தை பேறுக்கு உத்தரவாதம் அளிப்பதால் இதை அரச மரத்தின் சக் காளத்தி என்று முற்காலத்து பாட்டிமார்கள் கூறுவர்.

இக்காலகட்டத்தில் சில பெண்களுக்கு பூப்பு சுழற்சி ஏற்படும் காலத்திலிருந்தே அதிகமான உதிரப்போக்கு, வயிற்று வலி, மாத சுழற்சி நடைபெறாமையோன்ற பிரச்சனைகள் உண்டாகும். இதற்கு கல்யாண முருங்கை இலையை கசக்கி சாறெடுத்து மாதவிடாய் வருவதற்கு முன்பு மூன்று நாட்களும், மாதவிடாய் முடிந்த பிறகு மூன்று நாட்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் கர்ப்பப்பை சார்ந்த அனைத்து உபாதைகளும் நீங்கும். இச்சாற்றை 2 முதல் 3 மாதங்கள் வரைத் தொடர்ந்து உட்கொள்ள சிறந்த பயனளிக்கும்.

குழந்தை பேறுக்கு கல்யாண முருங்கை

கல்யாண முருங்கை இலைகளை பிழிந்து சாறு எடுத்து தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் 30 மி.லி. அளவு எடுத்து குடித்து வந்தால் கருமுட்டை அதிக அளவு உற்பத்தியாகும். செயலிழந்த கருமுட்டைகள் கூட வலுப்பெறும்.

கல்யாண முருங்கையின் பூவைக் குடிநீரிட்டு அல்லது கருப்பைக்கு நேராக அடிவயிற்றில் வைத்துக் கட்டினாலும் கருப்பையில் கட்டிய இரத்த குன்மம் மற்றும் Hemorrhagic cyst போன்றவற்றை கரைக்கும் தன்மை உடையது..



மருத்துவர் ரேவ நவீனா



இளமையான தோற்றம் அளிக்கும் ஸ்ட்ராபெரி மில்க்ஷேக்

பாசிப்பயறு சாலட்

தேவையான பொருட்கள் :
பாசிப்பருப்பு - முக்கால் கப், சமையல்
எண்ணெய் - தேவையான அளவு,
பச்சை மிளகாய் - 1, பெருங்காயம் - 1
பிஞ்சு, கடுகு - 1 தேக்கரண்டி, உப்பு
- தேவைக்கேற்ப, துருவிய தேங்காய் -
அரை கப், எலுமிச்சை - அரை பழம்,
கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு,
கொத்தமல்லி இலை - தேவையான
அளவு.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை ஒரு மணி
நேரம் ஊறவைத்து அதனை வடிகட்டி
தனியாக எடுத்து வைக்க வேண்டும். ஒரு



கடாயில் எண்ணெய் ஊற்றி எண்ணெய்
சூடானதும் கடுகு, பெருங்காயம், பச்சை
மிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்த்து நன்கு
வதக்க வேண்டும். பாசிப்பருப்பில் உள்ள
நீர் முழுவதையும் வடிகட்டிவிட்டு
அதில் சேர்க்க வேண்டும். அதனுடன்
கொத்தமல்லி இலை, அரைத்த தேங்காய்,
உப்பு மற்றும் எலுமிச்சை சாறு
சேர்க்க வேண்டும். இதில் அனைத்து
பொருட்களையும் நன்கு கலந்து மாலை
நேர சிற்றுண்டியாக குழந்தைகளுக்கு
தரலாம். இதில் பாசிப்பருப்பு பச்சையாக
சேர்த்து இருப்பதே கண்டுபிடிக்க
முடியாது.

பாசிப்பயறு மருத்துவ பயன்கள்

பாசிப்பயறு இதை மூங்க்தால் சாலட்
என்று கூறுவார்கள். இதை ஹசர்பேலே
கோசாம்பரி என்று கூறுவார்கள்.
இது மிகவும் ருசியான தென்னிந்திய
சாலட் ஆகும். இதில் கேரட் மற்றும்
வெள்ளரிக்காய் போன்ற காய்கறிகளும்
சேர்க்கப்படுகின்றன. இதில் தேங்காய்





சேர்ப்பதால் கோசாம்பரியின் சிறப்பு அம்சங்களில் ஒன்றாகும்.

மேலும் இதில் கடுகு மற்றும் கறிவேப்பிலை சேர்ப்பதால் இந்த சாலட்டின் சுவையை அதிகரிக்கிறது. சர்க்கரை நோயின் அளவைக் குறைக்கும் தன்மை கொண்டது பச்சைப்பயறு. உடல் பருமனை குறைக்கவும், உடல் எடையை சீராக பராமரிக்கவும், பச்சைப் பயறு பெரிதும் உதவியாக இருக்கும்.

உடல் எடையை குறைக்க முயற்சிப்போர் சப்பாத்தி சாப்பிடும்போது அதனுடன் பச்சை பயறையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பச்சை பயறில் அதிக வைட்டமின் உள்ளது. இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு ஏற்படாமல் தடுப்பதால் இரத்த ஓட்டம் சீராகும். பாசிப்பயறு வெப்பமண்டல மற்றும் மித வெப்பமண்டல சூழ்நிலையில் வளரக்கூடிய ஒருவகை செடி. இதில் நிறைய அளவு கலோரிகள் காணப்படுகின்றன. இதில் புரதச்சத்து, நார்ச்சத்து, கனிம உப்புகளும் அதிக அளவில் உள்ளன. இதில் வைட்டமின் சி, ஏ ஆகியவையும் காணப்படுகின்றன.

இரும்புச் சத்து நிறைந்து

காணப்படுவதால் இது உடலுக்கு மிகுந்த வலுவை சேர்க்கிறது. பொட்டாசியம், எலும்புகளுக்கு தேவையான கால்சியம், மாங்கனீசு போன்ற தாதுக்கள் நிறைந்து இருக்கிறது.

வாழைப்பூ கிரேவி

தேவையான பொருட்கள்: வாழைப்பூ - 1, சின்ன வெங்காயம் - 5, காய்ந்த மிளகாய் - 5, பூண்டு பல் - 5, மஞ்சள் தூள் - அரை ஸ்பூன், சீரகம் - அரை ஸ்பூன், கரம் மசாலா - அரை ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து, கொத்தமல்லி - 1 கொத்து, புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - தேவையான அளவு, எண்ணெய் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: முதலில் கிரேவி செய்ய வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாழைப்பூவின் நரம்பு நீக்கி சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். புளியை ஒரு பாத்திரத்தில் 3 கப் தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கரைத்து புளி கரைசல் தயார் செய்யவும். மிக்ஸிஜாரில் காய்ந்த மிளகாய், பூண்டு, சீரகம் ஆகியவற்றை சேர்த்து பொடியாக அரைத்து தனியே ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைக்கவும்.



இப்போது கிரேவி செய்ய கடாய் ஒன்றை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி சூடேற்றவும். எண்ணெய் நன்கு காய்ந்ததும் இதில் சீரகம், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து தாளிக்கவும். வெங்காயம் பொன்னிறமாக மாறியதும் வாழைப்பூ, உப்பு, கரம் மசாலா, மஞ்சள் தூள் மற்றும் அரைத்து வைத்த மசாலா சேர்த்து (57) நிமிடத்திற்கு வதக்கவும். மசாலா வாசம் மாறும் நிலையில் புளி கரைசல் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைக்கவும். மசாலா வாசம் மாறும் நிலையில் புளி கரைசல் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைக்கவும். கிரேவி நன்கு கொதிக்கும் நிலையில் பொடியாக நறுக்கி வைத்த கொத்தமல்லி தழைகளை சேர்த்து அடுப்பில் இருந்து இறக்கிவிட கவையான வாழைப்பூ கிரேவி ரெடி.

வாழைப்பூவின் மருத்துவ பயன்கள்

பெண்கள் வாழைப்பூ தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மாதவிடாய் கோளாறுகள், வெள்ளைப்படுதல், வயிற்றுவலி ஆகியவற்றைப் போக்கும். வாழைப்பூவை சாப்பிட்டு வருவோர்க்கு இரத்தத்தில் கலந்துள்ள தேவையற்ற கொழுப்புகளை கரைத்து இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும்.



இரத்த அழுத்தம், இரத்த சோகை வராமல் தடுக்கும். ஆண்களுக்கு விந்துவை விருத்தி செய்யும். மலட்டுத்தன்மை போக்கும் சக்தி வாழைப்பூவில் இருக்கிறது. சிறுநீரக கற்கள் கரைய வாழைப்பூ ஒரு சிறந்த தீர்வு.

வாழைப்பூவில் உப்பு போட்டு வேக வைத்து அதன் சாறை குடித்தால் வயிற்று வலி நீங்கும்.

மட்டன் கீமா சமோசா

தேவையான பொருட்கள்: சமோசா தாள் - 7, ஆட்டிறைச்சி - 250 கிராம், வெங்காயம் - 3, பச்சை மிளகாய் - 2 தேக்கரண்டி நறுக்கியது, கொத்தமல்லி இலை - 1 கப், கரம் மசாலா பொடி - கால் தேக்கரண்டி, கொத்தமல்லி பொடி - அரை தேக்கரண்டி, மஞ்சள் தூள் - அரை தேக்கரண்டி, இஞ்சி - ஒன்றரை தேக்கரண்டி (பேஸ்ட்), பூண்டு - 2 தேக்கரண்டி (பேஸ்ட்), மிளகாய் பொடி - கால் தேக்கரண்டி, உப்பு - தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: ஒரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி இஞ்சி, பூண்டு, சிறிது மிளகாய் தூள், கொத்தமல்லித் தூள், உப்பு, கரம் மசாலா, பொடியாக நறுக்கிய மிளகாய் எல்லாம் சேர்த்து நன்றாக வதக்கவும். அதனுடன் மட்டன் கீமா சேர்த்து 4 - 5 நிமிடம் வேக வைக்கவும். நன்றாக வெந்த பின் அனைத்து பொருட்களையும் நன்றாக வதக்கி 3 - 4 நறுக்கிய வெங்காயத்தை சேர்க்கவும். பின்பு நறுக்கிய கொத்தமல்லி இலையை சேர்த்து தண்ணீர் வற்றும் வரை நன்கு வதக்க வேண்டும்.

அடுப்பை அனைத்துவிட்டு இந்த மசாலா கலவையை நன்கு ஆற விட வேண்டும். அடுத்து சமோசா பட்டியை எடுத்து கோன் வடிவில் சுருட்டி அதில் மசாலா கலவையை நிரப்பி மூடிவிட வேண்டும். பின்பு எண்ணெய்யை காயவைத்து சமோசா பொன்னிறமாகும்



வரை நன்கு வறுத்து எடுக்க வேண்டும்.

இப்போது சுவையான மொறு மொறுப்பான மட்டன் கீமா சமோசா தயார். இதனுடன் கொத்தமல்லி சட்டினி சேர்த்து சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

ஆட்டுக்கறியின் மருத்துவ குணங்கள்

ஆட்டு மாமிசத்தின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் ஒரு மருத்துவ குணம் உண்டு. பல பகுதிகள் வாயு, அஜீரணத்தை

ஏற்படுத்தக் கூடியது என்பதால் சீரகம், மிளகு போன்ற பொருட்களை கலந்து இறைச்சியை சமைக்க வேண்டும்.

ஆட்டின் தலை இதயம் சம்பந்தமான நோய்களை நீக்கும். குடலுக்கு பலத்தை கொடுக்கும். கபால நோய்களைப் போக்கும். ஆட்டின் மார்பு கபத்தை அகற்றும். மார்புக்கு பலத்தை கொடுக்கும்.

ஆட்டின் இதயம் தைரியம் உண்டாக்கும். மன ஆற்றலை பெருக்கும். இதயத்திற்கு பலம் தரும்.

ஆட்டின் மூளை கண் குளிர்ச்சி பெறும். காதின் விருத்தி உண்டாக்கும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். மூளை பாகத்திற்கு நல்ல பலத்தை கொடுக்கும்.

ஆட்டின் நுரையீரல் உடலின் வெப்பத்தை நீக்கி குளிர்ச்சியை தரும். இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்கள் ஆட்டிறைச்சி உண்ணக் கூடாது.

ஸ்ட்ராபெரி மில்க் ஷேக்

தேவையான பொருட்கள் : ஸ்ட்ராபெரி - 1 கப், குளிர்ந்த பால் - 1 கப், சீனி - 5 தேக்கரண்டி.

செய்முறை : 5 டீஸ்பூன் சர்க்கரை





மற்றும் ஸ்ட்ராபெரி ஒரு கப் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்கு அரைக்க வேண்டும். அது ஒரு பேஸ்ட் போல கிடைக்கும். அதில் ஒரு டம்ளர் குளிர்ந்த பால் கலந்தால் ஸ்ட்ராபெரி மில்க் ஷேக் தயார். இதன் கூடுதல் சுவைக்காக இதில் வெண்ணிலா ஐஸ்கிரீம் அல்லது ஸ்ட்ராபெரி ஐஸ்கிரீம் கூட சேர்த்து சாப்பிட்டால் ருசி அதிகரிக்கும்.

ஸ்ட்ராபெரியின் மருத்துவ குணங்கள்

ஸ்ட்ராபெரி மில்க் ஷேக் மிகவும் ஆரோக்கியமான புத்துணர்ச்சியூட்டும் மில்க் ஷேக். குழந்தைகளுக்கு இதனை காலை உணவாக சாப்பிட கொடுக்கலாம்.

ஸ்ட்ராபெரி பழங்களை பயன்படுத்தி இந்த மில்க் ஷேக் தயார் செய்தால் உடலுக்கு மிகவும் நன்மை தரும். அதிக சத்துகள் உடலில் உண்டாக்கும்.

ஸ்ட்ரா பெரி சிரப் பயன்படுத்தாமல் இருந்தால் நல்லது. இதன் சுவையை

அதிகரிக்க மில்க் கிரீம் இதில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஸ்ட்ராபெரி பழத்தில் நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது.

இப்பழம் சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு நீண்ட நாட்களாக இருக்கும் மலச்சிக்கல் பிரச்சனை நீங்கும். குடல்களில் ஏற்படும் நோய்களை போக்கி குடல்களில் நலம் மற்றும் சீரான இயக்கத்திற்கு ஸ்ட்ராபெரி பழம் உதவுகிறது.

ஸ்ட்ராபெரி பழங்கள் சாப்பிடுபவர்களுக்கு அதிலிருக்கும் வைட்டமின் ஏ சத்து தலைமுடி உதிர்வதை தடுக்கும். ஸ்ட்ராபெரி பழம் சாப்பிடுவதால் உடல் உஷ்ணம் குறைந்து குளிர்ச்சி ஏற்பட்டு ஆண்கள் விந்தணுக்களை பெருக்கி அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான குழந்தை பிறக்கச் செய்யும்.

ஸ்ட்ராபெரி பழங்களை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் முதுமையான தோற்றம் மாறி தோல் பளபளப்பாகி இளமையான தோற்றம் அளிக்கும்.

Owned, Printed and Published by JHEYADURAI 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: JHEYADURAI 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
Build the Healthy Society

WORLD'S
NO. 1
HERBAL
HOSPITAL

★ **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