கை மருந்து / வைத்தியம்

வாயுத்தொல்லையிலிருந்து விடுபட6 வழிகள்

வயிற்றில் தங்குகின்ற மிகுவாயு(Excess gas)தான் ஏப்பம், வாயு வெளியேறுவது போன்ற தொல்லைகளுக்குக் காரணம்.

தவறாக மூச்சுவிடும் முறையினாலும், அவசர அவசரமாகச் சாப்பிடுவதாலும் மடக், மடக் என்று தண்ணீர் குடிப்பதாலும் ஆக்சிஜன், நைட்ரஜன் அதிகமாக வயிற்றிற்குள் சென்று விடுகின்றன. கார்பன் – டை – ஆக்ஸைடு, மீத்தேன் போன்ற வாயுக்கள் பெருங்குடலில் உள்ள பாக்டீரியாக்களால் உண்டாகின்றன. இவை ஏப்பமாக வெளியேறுகின்றன.

பட்டாணி, மொச்சை, கொண்டைக்கடலை போன்ற புரதப்பொருட்கள் ஒவ்வாத காற்றைப் பெருங்குடலினுள் ஏற்படுத்துகின்றன. இக்காற்றில் அமோனியா போன்ற வாயுக்கள் அதிகமிருப்பதால் நாற்றம் ஏற்படுகிறது.

ஏப்பம், வாயுத் தொல்லையிலிருந்து விடுபட:

1. இரைப்பைக்கும், குடலுக்கும் தேவையான யோகாசனம் செய்யலாம்.
2. உடற்பயிற்சி, துரித நடை, ஓட்டம், நீச்சல், டென்னிஸ், வீட்டில் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றில் ஈடுபட்டால் இரைப்பையும் நன்கு செயல்பட்டு ஹார்மோன்களைச் சுரப்பதால் காற்று தங்காமல் வெளியேறிவிடும்.
3. புரதம் அதிகம் உள்ள பயறு வகைகளைச் சாப்பிட்டாலும் மேற்கண்ட பயிற்சிகளினால் வாயுத்தொல்லை குறையும்.
4. வெள்ளைப்பூண்டு, வெந்தயம், இஞ்சி, புதினா, இளநீர், தேன் இந்த ஆறும் உணவு வகைகளை நன்கு செரிக்கச் செய்து பெருங்குடலுக்குள் தள்ளி விடுகின்றன. இதில் காற்று அதிகமாக உற்பத்தியாவது தவிர்க்கப்படுகிறது.

5. வயிற்றை அமுக்குவதுபோல் உடையணிந்தாலும், வாயுத்தொல்லை ஏற்படும். எனவே தளர்வாக உடை அணியவும்.
6. அடிவயிற்றில் நல்லெண்ணெய் தடவி மசாஜ் செய்வது போல சில நிமிடங்கள் செய்துவிட்டு குளிப்பது நல்லது.

ஏப்பம், வாயுத்தொல்லையை நீக்கும் 14 உணவு வகைகள்

1. சோயாபீன்ஸ், 2. வேர்க்கடலை,3. பாதாம்பருப்பு 4. பட்டாணி 5. பால் 6. பார்லி 7. தேங்காய் 8. தினைமாவு 9.பாசிப்பருப்பு 10.கறிவேப்பிலை 11. முருங்கைகீரை 12. மொச்சை 13. அளவான வெற்றிலை பாக்கு

இந்த 14 வகை உணவுகளைச் சேர்த்து வந்தல் ஏப்பமும், வாயுத்தொல்லையும் காணாமல் போய்விடும்.
போன்ஸ் டிப்ஸ் : தண்ணீரை ஸ்ட்ராவில் குடிப்பது பொல் 'சர்' – எனக்குடித்தால் வயிற்றுனுள் காற்று போகாமல் இருக்கும். பயம், கவலை, மனவருத்தம் போன்றவற்றாலும் ஜீரணம் தடைபட்டு அதிகமான காற்று உற்பத்தியாகும்.

எனவே வீண்பயம், கவலை, வலி, வேதனை யாவற்றையும் மறந்து 'அவன் விட்ட வழி' என்றிருந்தால் உடல் தொல்லைகளைத் தவிர்க்கலாமே.

ஒரு மணி நேரம் எனக்காக, .பிளீஸ், ப்ளீஸ்.. ப்ளீஸ்ஸ்ஸ்...

சொல்வது யாரெனத் தெரிகிறதா? நம் உடலும், மனசும் தாங்க. நாம நம்ம உடலை வருத்தி மூளையைக் கசக்கி எத்தனையோ வேலை பார்க்கிறோம். அதுங்களுக்கும் ரெஸ்ட் வேணும். அதுங்க தங்களைப் புத்துணர்ச்சியாக்கிக் கொள்ள கொஞ்சம் டைம் கொடுக்கணும்னு நினைக்கிறோமா? நான் தூங்குறதைச் சொல்லலீங்க. உடற்பயிற்சி செய்றதோட அவசியத்தைச் சொல்றேன்.

தினமும் உடல், மனப் பயிற்சிக்குன்னு ஒரு மணிநேரம் நாம ஒதுக்கினாப் போதும். மிச்சம் 23 மணிநேரம் அச்சாணி பிசகாம வண்டியைக் கொண்டுபோய் சேர்க்கிற மாடுகளைப்போல இந்த உடலும், மனமும் நமக்காக வேலை செய்யும்.

தினமும் நடக்கலாம், வேகமாக நடக்கலாம், ஓடலாம், கையைக் காலை அசைத்து உடற்பயிற்சி செய்யலாம். உடலை வருத்திச் செய்யணும்னு அவசியமே இல்லை. ரொம்ப இலகுவாகச் செய்யலாம். அதிகாலை வேக நடை உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. நாள் முழுதும் புத்துணர்ச்சியுடன் செயல்பட, அதிகாலை உடற்பயிற்சி கைகொடுக்கும். காலையில் செய்ய நேரமில்லாதவர்கள் அந்திமயங்குமுன் இனிய மாலை நேரங்களில் செய்யலாம். அன்று வேலை செய்த களைப்புத் தீரச் செய்துவிட்டு இனிதாக உறங்கலாம்.

கூட இன்னும் ஓரிரு நண்பர்களைச் சேர்த்துக் கொண்டால் உற்சாகம் பிறக்கும். நீங்கள் காலையில் எழுவதற்கு சிறிது சோம்பேறித்தனப்பட்டால் கூட, அவர்கள் வந்து எழுப்பிவிடுவார்கள்.

வெறும் நடையை விட, கையைக் காலை நன்றாக வீசி நடக்கும் வேக நடை மிகவும் நல்லது. உடலின் சகலபாகங்களும் நன்றாக இயங்கும். ஓடுவதை விட வேக நடையே சிறந்தது என நிபுணர்களின் ஆய்வு முடிவுகள் சொல்கின்றன. ஓடும்போது வியர்வை அதிகமாகி, உடலில் அதிகக் கலோரிகள் எரிக்கப்பட்டாலும் இதயத்துடிப்பு கன்னாபின்னாவென எகிறுவதால், வேக நடையே நல்ல பலன் கொடுக்கும்.

நம் புஜபல பராக்கிரமங்களை எடுத்துக்காட்ட வேண்டுமென்றால் ஜிம்முக்குப் போய் உடற்பயிற்சி செய்யலாம். ஆனால், உபகரணங்கள் மூலம் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சி நம் தசைகளை ஒழுங்குபடுத்தி கவர்ச்சிகரமாகக் காட்டுமே தவிர, அவற்றால் சிறந்த பலன் உண்டு என்று சொல்ல முடியாது.

நமக்குத் தேவை மனம் உற்சாகமாக இருக்கவேண்டும், உடல் சும்மா சொடக்கெடுத்தாற்போல இருக்க வேண்டும். அவ்வளவே! நாள் முழுவதும் கணினி முன் அமர்ந்து லொட் லொட்டென்று தட்டிக் கொண்டிருப்பதால் பல பேருக்கு கைகளிலும், முதுகுத் தண்டிலும், முதுகுத் தசைப் பரப்புகளிலும் வலியேற்படும். அதைச் சரிக்கட்ட, தினமும் நாம் கொடுக்கும் சந்தாத்

தொகை ஒரு மணி நேரம் மட்டுமே. பைசா செலவில்லாத வைத்தியம் இந்த உடற்பயிற்சி. இல்லையெனில் பின்னாளில், டாக்டருக்கு அவர் செலவழிச்சுப் படிச்ச தொகையை நாம் கொடுக்கவேண்டியிருக்கும்.

நாங்கள் மூன்று இளசுகள் சேர்ந்துகொள்வோம். காலை ஆறு டு ஏழு தான் நம்ம டைம். மொபைலில் மிஸ்டு கால் பறக்கும். அது தான் நம்ம சிக்னல். ஆறு மணிக்கு வீட்டை விட்டுக் கிளம்பினால் 20 நிமிடத்திற்கு வேக நடை. ஒரு மரத்தடியை ரீச் செய்து அங்கே 20 நிமிட எக்ஸர்சைஸ். மறுபடியும் கிளம்பினால் 20 நிமிடத்திற்கு வேக நடை. அவ்வப்போது ரோட்டில் யோகா, கராத்தே க்ளாஸ்களுக்கும், நீச்சல் குளத்திற்கும் வண்டிகளில் பறக்கும் இளஞ்சிட்டுகளின் மீது ஒரு சைட். ஹி..ஹி.. மனசுக்கு ஒரு ரிலாக்ஸேஷன் வேணாமா!!

வீடு வந்து சேர்ந்து, குளிக்க ஷவரில் தலையை விட்டால் போதும்... அப்பப்பா! என்ன சுகம்! அப்போது கிடைக்கும் புத்துணர்வு நாள் முழுக்க நீடிக்கும்.

அட! எங்க கிளம்பீட்டீங்க. தெரியும்! எக்சஸைஸ் பண்றதுக்குத்தானே!? வாழ்த்துக்கள்!!

வாதம் வரும் வேளையில்

பகலும் இரவும் சந்தித்துக் கொள்ளும் மயக்கும் மாலை நேரம். நண்பர்களிடையே பிரியத்தைத் தருவதும், அவர்கள் பிரியாமலிருக்கவும் காரணமான சிரிப்பு, சான்பிரான்சிஸ்கோவின் திறந்தவெளிப் பூங்காவில் கேட்டது. நாங்கள் 5 குடும்பங்கள் ஓரே அபார்ட்மென்டில் வசிக்கிறோம். வெவ்வேறு மொழி, மாநிலம் என்றாலும், தாய்நாடு இந்தியா என்பது எங்களை இணைத்தது. மாதமொரு முறை அருகிலுள்ள பூங்காவில் அனைவரும் சந்தித்து அவரவர் மாநில உணவு வகைகளைப் பகிர்ந்து மகிழ்தல் வழக்கம். போன வாரமும் அதேபோல்தான் சந்தித்துக்

கொண்டோம். இந்த முறை புதிதாக செல்வியும் எங்களுடன் இணைந்திருந்தாள். ஆண்கள் ரம்மியிலும், பெண்கள் பாட்டுக்குப் பாட்டிலும், குழந்தைகள் சறுக்குமரம், தூரியிலும் மூழ்கியிருந்தனர்.

உணவருந்தும் வேளை வந்தது. வேலைப்பளுவில் இறுக்கிக் கொண்ட இதயம் இளகவும், முறுக்கிக் கொண்ட மூளை விழிக்கவும் ஒருவரை ஒருவர் கேலி செய்து சிரித்துக் கொண்டிருக்கையில் திடீரெனச் செல்வி கீழே விழுந்தாள். அவளின் தட்டில் வைத்திருந்த பன்னீரும், சப்பாத்தியும் கால்களில் கொட்ட, இடதுகால் ஒரு பக்கம் கோண, கையில் வைத்திருந்த தட்டைக் கீழே போட்டாள். நானும், மற்றொரு தோழியும் உதவ சிறிது நேரம் அமர்ந்துவிட்டு எழுந்து மன்னிப்புக் கேட்டுவிட்டு, வேறு தட்டில் உணவருந்தத் தொடங்கினாள்.

எங்கள் கச்சேரியைத் தொடர்ந்தோம். இரவு 7 மணிக்கு அனைவரும் பிரிந்தோம். 8 மணிக்குச் செல்வி மருத்துவமனையில் இறந்துவிட்டதாகப் போன் மூலம் தகவல் வந்தது. மாலையில் எங்களுடன் இருந்தபோது அவளைப் பக்கவாதம் (Stroke) தாக்கியுள்ளது. நாங்கள் அவள் கீழே விழ, செல்வியின் Shoesகாரணமென நினைக்கையில் இப்படியொரு தகவல். பக்கவாதம் வந்தவுடன் செய்ய வேண்டிய முதலுதவிகளையும், வாதத்தைக் கண்டறியும் வழிமுறைகளையும் நாங்கள் அறியாததே செல்வியின் இறப்பிற்குக் காரணம். பக்கவாதத்தைக் கண்டறியும் வழிமுறைகளைப் பட்டியலிட்டுள்ளேன். இதன் மூலம் ஒரே ஒரு உயிர் காப்பாற்றப்பட்டாலும் மகிழ்ச்சியே!

மூன்றுவழிகளில் பக்கவாதத்தை அறியலாம்:

வினிகர்

ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவிக்கும் தான் வசிக்கும் வீட்டை பிறர் பார்த்து வியந்து பாராட்டும் வண்ணம் துப்புரவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்

என்னும் தணியாத ஆர்வம் இருக்கிறது. இம்முயற்சியில் பல நவீன சாதனங்களை வாங்கி பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் நாம் அன்றாடம் உபயோகிக்கும் வினிகரை பல வகையில் பயன்படுத்திப் பயன் பெறலாம் என்று பலருக்குத் தெரியாது.

1. ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் கால் கப் வினிகரைக் கலந்து ஜன்னல்களை நன்றாகத் துடைத்து விட்டு பிறகு செய்தித்தாள்களைக் கொண்டு துடைக்க அவை பளீரென்று மின்னும். வெள்ளை வினிகருடன் சரி பாதி தண்ணீரைக் கலந்து ஸ்பிரே பாட்டிலில் நிரப்பியும் இவ்வாறு துடைக்கலாம்.

2. 'வினைல்' தரையை வினிகர் கலந்த நீரினால் துடைக்கத் தரை புத்தம் புதியதாக மிளிரும்.

3. தரையில் கம்பளங்களைக் கொண்டு அலங்கரிக்கும் வீடுகளில் அவற்றின் மீது ஏற்படும் கறைகளை நீக்கவும் வினிகர் மிகவும் பயன்படும். ஸ்பிரே பாட்டில்கள் இரண்டை எடுத்துக் கொண்டு ஒன்றில் ஒரு பங்கு வெள்ளை வினிகருடன் ஏழு பங்கு தண்ணீரைக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். மற்றொரு புட்டியில் ஒரு பங்கு வெள்ளை அம்மோனியக் கரைசலுடன் ஏழு பங்கு நீரைக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். கம்பளத்தில் படிந்தக் கறையை வினிகர் கலந்த நீரால் நனைத்து சில நிமிடங்கள் கழித்து ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத் துணியால் ஒற்றி எடுக்கவும். பிறகு அதன் மீது அம்மோனியக் கலவையைத் தடவி சில நிமிடங்கள் கழித்து வெள்ளைத் துணியினால் ஒற்றி எடுக்கவும். அக்கறை மறையும் வரை இவ்வாறு செய்யவும்.

4. கால் கப் வினிகருடன் வெந்நீரையும் சோப்புப் பவுடரையும் கலந்து கழுவித் துடைத்தால் கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள், எவர் சில்வர் பாத்திரங்கள், காஸ் அடுப்பு போன்றவற்றுக்கு புது மெருகு கிடைக்கும்.

5. தோல் பொருட்களின் மீது படியும் நீர்க்கறைகளை வினிகரும், நீரும் கலந்து அழுத்தித் துடைப்பதன் மூலம் நீக்கலாம். கண்ணாடிக் கோப்பைகளிலிருந்து நாற்றத்தை நீக்க அவற்றை வினிகர் கலந்த நீரில்

நனைத்து சிறிது நேரம் கழித்துக் கழுவலாம்.

6. நாம் சமையல் செய்த பாத்திரங்களைக் கழுவி சுத்தம் செய்யும் தொட்டியைச் சுற்றி படிந்துள்ள உப்புக் கறைகளை வினிகரைக் கொண்டு நீக்க இயலும். காதி நாப்கினை வினிகரில் நனைத்து சுத்தப்படுத்த வேண்டிய பகுதிகளில் போடவும். சற்று நேரம் கழித்து சுத்தப்படுத்தவும்.

7. நீண்ட நாட்கள் கறை படிந்த தண்ணீர்க் குழாய்களின் மீது வினிகரில் நனைத்த சிறு துணிகளை சுற்றி ஒரு ரப்பர் பேண்ட் போட்டு விட்டு மறு நாள் காலையில் நீர் விட்டு கழுவினால் சுலபமாகக் கறைகளை நீக்கலாம்.

8. சம அளவுள்ள வெள்ளை வினிகரும், சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஏதேனும் ஒரு எண்ணையும் எடுத்துக் கொண்டு **home made furniture polish** ஆக உபயோகிக்கலாம். மரத்தால் செய்யப்பட்ட கட்டில், மேசை முதலியவற்றிற்கு மலிவாக பாலிஷ் செய்யலாம். ஒரு மிருதுவான துணியினால் மெருகேற்றலாம்.

9. நுண்ணிய வேலைப்பாடுகளுடன் கூடிய கலைப் பொருட்களை ஒரு பங்கு வெள்ளை வினிகருடன் பத்து பங்கு தண்ணீரைக் கலந்து துடைத்து புதுப் பொலிவு பெறச் செய்யயலாம். கடினமான கறைகளையும் எளிதில் நீக்கலாம்.

10. கண்ணாடி சன்னல்களில் தவறுதலாக விழுந்த வண்ணத்தை சற்று சூடு பண்ணிய வினிகரால் எளிதில் நீக்க இயலும்.

மருந்து குழம்பு

தேவையான பொருட்கள்:

சித்தரத்தை - ஒரு துண்டு
அதி மதுரம் - ஒரு துண்டு
அரிசி திப்பிலி - சிறிதளவு
சுக்கு - சிறிதளவு

ஜீரகம் - 2 tsp
மிளகு - 2 tsp
சின்ன வெங்காயம் - 1 கப்
பூண்டு - 8 பல்
காய்ந்த மிளகாய் - 4
புளி - சிறிய உருண்டை
எண்ணெய் ,உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை:

ஒரு கடாயில் காய்ந்த மிளகாய் ,மிளகு,ஜீரகம், சித்தரத்தை, அதி மதுரம், அரிசி திப்பிலி, சுக்கு ஆகியவற்றை சேர்த்து எண்ணெய் இல்லாமல் வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு கடாயில் எண்ணெயைச் சூடாக்கி விழுதாக்கிய பூண்டைச் சேர்த்து வதக்கி ,நறுக்கிய வெங்காயத்தைச் சேர்த்து வதக்கவும். நன்றாக வதங்கியதும் புளிக்கரைசலைச் சேர்த்து ,உப்பு போட்டு கொதிக்க வைத்து வறுத்து இடித்த பொடியைப் போட்டு மூன்று நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும். சளிக்கும், உடல் நலக்குறைவிற்கும் மிகவும் நல்லது.

உணவே மருந்து மருந்தே உணவு

நம் முன்னோர்கள் சளி, ஜுரம், தலைவலி போன்றவை தம்மை அணுகாமல் ஆரோக்கியமாக உடலையும், மனதையும் காக்கும் வழி முறைகளை அறிந்திருந்தனர். உடலுழைப்பின் சிறப்பை செவ்வனே அறிந்திருந்த அவர்கள் நவீன உலகில் நாம் சந்திக்கும் அனேக பிரச்சினைகளையும் , இன்னல்களையும் அறிந்திருக்கவில்லை. சமையலறையில் நாம் தினந்தோறும் பயன்படுத்தும் பொருட்களுடன், கடைகளில் எளிதாகக் கிடைக்கும் ஆயுர்வேத மூலிகைகளையும் உணவில் சேர்த்துக்கொண்டு மருத்துவரிடம் செல்வதை கூடுமானவரையில் தவிர்த்து வந்தனர். அவற்றில் அடுத்து வரும் தலைமுறையினருக்குப் பயன்படும் என்று நினைத்து சில குறிப்புகளை எழுதுகிறேன்.

கண்டந்திப்பிலி பொடி

கண்டந்திப்பிலி எனப்படும் இக்குச்சிகள் ' தாசவரம் குச்சிகள்' என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. இதை வாங்கி வறுத்து சுடு சாதத்துடன் நெய் விட்டு உண்ண குளிர் காலத்தில் ஏற்படும் தொண்டைக்கட்டு, எரிச்சல் முதலியவற்றிலிருந்து நிவாரணம் பெறலாம். .

தேவையான பொருட்கள்:

கண்டந்திப்பிலி குச்சிகள் - 25 gms,
பெருங்காயம் - சிறிது,
சிகப்பு மிளகாய் - ஐந்து,
சுவைக்கேற்ப - சிறிது புளி, உப்பு .

செய்முறை:

எண்ணெய் விடாது எல்லாவற்றையும் தனித்தனியாக வறுத்துக் கொண்டு ஒன்றாக இடித்துக் கொண்டு சலித்து உபயோகிக்கவும்.

சுக்குத்தண்ணீர்

இரண்டு பெரிய துண்டு சுக்குடன் இரண்டு ஏலக்காய் முதலியவற்றை நசுக்கிக் கொண்டு ஒரு தேக்கரண்டி ஜீரகம் இரண்டு கப் தண்ணீரைச் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து முக்கால் கப்பாக நீர் குறைந்தவுடன் பனை வெல்லம் அல்லது வெல்லம் சேர்த்துக் குடித்தால் அஜீரணம், பசியின்மை, உடல் வலி நீங்கும்.

சிறந்த ஆரோக்கியமே உயர்ந்த செல்வம் என்கிறார்கள்.

வருவாயை அதிகரிக்கும் நோக்கோடு ஓடி ஓடி உழைக்கிறோமே. நமது வங்கிக் கணக்கில் பணம் அதிகரிக்கின்றது என்பது உண்மைதான். ஆனால் நாம் ஒரு செல்வத்தைத் தேடப்போய், இன்னொரு செல்வத்தை இழந்து கொண்டிருக்கின்றோம் என்பதை உணர்கின்றோமா? மேசையில் ஒன்றாக உட்கார்ந்து, ஒரு குடும்பமாக, நம்மில் எத்தனை பேர் உணவருந்துகின்றோம்?

புள்ளி விபரங்களை நோக்கினால் சோகம்தான் எஞ்சுகின்றது. தேவைகளின் அதிகரிப்பும், அழுத்தமும், நம்மை ஓடி ஓடி உழைக்க வைக்கின்றன. வினோதமான, வித்தியாசமான நோய்கள் நம்மைத் தேடிவருகின்றன. சுருக்கமாகச் சொல்வதானால், அவசர உலகில், அரங்கேறும் அநியாயங்கள் இவை என்றே சொல்லவேண்டி இருக்கின்றது.

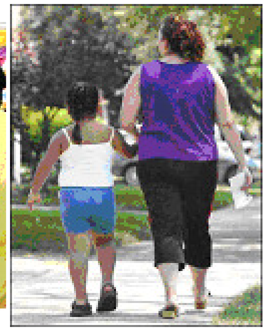
நம்மை விட்டுவிடுவோம். நமது சமுதாயத்தின் நாளைய தூண்கள் என்று வர்ணிக்கப்படும் நமது குழந்தைகள் நிலைமை இன்று எப்படியிருக்கின்றது? மகா சோகத்திலும் சோகமான நிலையே , இவர்களின் நிலையாக இருக்கின்றது.

Fast Food என்று நாகரீக உலகில் வர்ணிக்கப்படும், அவசர உணவு வகையறாக்கள், இன்று நமது பிள்ளைகளைக் கூறுபோட்டு வருகின்றன. இவற்றோடு, ஐஸ்கிரீம் வகையறாக்களும் கைகோர்த்து, நமது பிள்ளைகளைச் சிறுவயதிலேயே குண்டுப் பிள்ளைகளாக்கி வருகின்றன. இந்தக் கோலம், நமது இளைய சமுதாயத்தை, சர்வநாசமாக்கி வருவது, உலகறிந்த உண்மை.

குழந்தையிலேயே குண்டாவது என்பது இன்று உலகளாவிய பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது.

கடந்த வருடம் எடுத்த கணிப்பொன்றின்படி, உலகம் முழுவதும் வசிக்கும் 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளில் 22 மில்லியன் பேர், எடை அதிகரிப்போடோ அல்லது குண்டாகவோ காணப்படுகின்றார்கள். இதே அறிக்கையில், பத்துப் பிள்ளைகளை எடுத்தால், இதில் ஒரு பிள்ளை எடை அதிகரிப்போடு காணப்படுவதாகவும், உலகெங்கும் 5-17 வயதுவரை உள்ள 155 மில்லியன் பிள்ளைகள், எடை அதிகரிப்போடு காணப்படுவதாகவும் இவர்கள் சுட்டிக்காட்டியிருக்கின்றார்கள். இந்த 155 மில்லியன் தொகையினால், 30-45 மில்லியன் வரையிலானவர்கள், குண்டுப் பிள்ளைகளாகவே நோக்கப்படுகின்றார்கள். இந்தப் பிள்ளைகள், உலகெங்குமுள்ள

மொத்தத் தொகையினால் 2.3 சதவீதம் என்று கணிப்பிடுகின்றார்கள். திடுக்கிட வைக்கின்றன இந்தப் புள்ளிவிபரங்கள்.



இங்கே நாம் ஒன்றைக் கவனித்தாக வேண்டும். வயதை மீறிய எடை அதிகரிப்புள்ள பிள்ளைகள் **(Overweight)** குண்டுப் பிள்ளைகள் (Obese) என்று இரு பிரிவுகளாக, பிள்ளைகளின் எடைகளை நிபுணர்கள் நோக்குகின்றார்கள். சாதாரண எடை, அதை மீறிய எடை என்று எல்லை மீறும் பிள்ளைகளின் எடை, பின்பு குண்டுப் பிள்ளை என்ற பட்டத்தைக் கொடுத்துவிடுகின்றது.

குண்டுப் பிள்ளைகளாக இருப்பவர்கள் தொகை, நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடுகின்றது என்பதையும், ஆய்வு சுட்டிக்காட்டத் தவறவில்லை. உதாரணத்திற்கு எகிப்து நாட்டை எடுத்துக் கொண்டால், 4 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளில் 25 சதவீதத்தினர் குண்டாகவே காணப்படுகின்றார்கள். சிலி, பெரு, மெக்ஸிகோ போன்ற இலத்தீன் அமெரிக்க நாடுகளிலும், 4-10 வயதுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகள், குண்டாக இருப்பது, எகிப்தைப் போல, 25 வீதத்திற்கு அதிகமாக இருக்கின்றது.

குண்டாக இருக்கும் பிள்ளைகளை ஒருகணம் நினைத்துப் பாருங்களேன். பொதுவாக, குண்டாக இருக்கும் பிள்ளைகளை, ஏனைய பிள்ளைகள் தமது நண்பர்களாக ஏற்றுக் கொள்வது மிகக் குறைவு என்றே சொல்ல வேண்டும். பிள்ளைகளின் பார்வையில் மட்டுமல்ல, வளர்ந்தவர்கள் கூட, உடல் பருத்த பிள்ளைகளை, வேண்டத் தகாதவர்களாகவே நோக்குகின்றார்கள். சோம்பேறிகள், முட்டாள்கள், அருவருப்பானவர்கள் என்றெல்லாம் குண்டுக் குழந்தைகளை ஏனைய குழந்தைகள் வர்ணிப்பதுண்டு. தமது சிறந்த நண்பர்

என்று, எந்தக் குழந்தையும், இன்னொரு குண்டுக் குழந்தையை ஏற்றுக் கொள்வதேயில்லை.

துறுதுறுவென்று, ஓடியாடித் திரியும் சுபாவம், குண்டான குழந்தைகளிடம் இருப்பதேயில்லை. பெற்றோர்களும் சமயாசயமயங்களில், குண்டாக இருக்கும் தமது குழந்தைகளைத் திட்டிவிடுவதும் உண்டு. ஆறு தொடக்கம் பத்து வயதுக்கு உடபட்ட பிள்ளையாக, குண்டுப் பிள்ளை இருந்துவிட்டால், ஏனைய பிள்ளைகளின் சீண்டல் எப்பொழுதுமே அதிகமாக இருப்பதுண்டு.

குண்டாக வந்துவிட்டால், ஒரு குழந்தைக்கு வரும் கசப்பான அனுபவங்களைப் பார்த்தீர்களா? ஒரு குழந்தை குண்டாக இருந்தாலென்ன, மெலிந்த உடல்வாகு கொண்டதாக இருந்தாலென்ன, ஒவ்வொரு பிள்ளையும், தான் பிறரால் நேசிக்கப்படுவதை ஆவலோடு எதிர்பார்க்கின்றது. சமுதாயம், இந்தப் பிள்ளையைப் புறக்கணிக்கத் தொடங்கும்போது, இந்தப் பிள்ளை மனோரீதியாகப் பாதிக்கப்படத் தொடங்கிவிடுகின்றது. விளைவுகளும் விபரீதமாகி விடுகின்றன.
எனவே நமது பிள்ளைகள், உடல் பருத்து, சமுதாயத்திலிருந்து ஒதுக்கப்படுதற்கு முன்பாக, அவர்கள் உணவுண்ணும் முறையில், பெற்றோர்களாகிய நாம் மிகுந்த கவனமெடுக்க வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

ஐரோப்பிய நாடுகளில்தான் இந்தக் கோலம் என்றில்லை. ஆசிய நாடுகளையும், இந்தக் குண்டுக் கோலம் பற்றிப் பிடித்திருக்கின்றது. தாய்லாந்து நாட்டில் பொதுவாகவே எல்லோருமே மெலிந்த தோற்றம் உடையவர்களாகவே காணப்படுவதுண்டு. ஆனால் இங்கு அத்துமீறி நுழைந்துள்ள மேற்கத்திய கலாச்சாரத்தின் முத்திரையை, நாம் இன்று அங்கு காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது.

இன்றைய நிலையில், தாய்லாந்தின் 14 வீதமான பிள்ளைகள் குண்டாகக் காணப்படுகின்றார்கள் என்பது அதிர்ச்சியான செய்திதான். மக்டொனால்ட்ஸ் போன்ற உணவகங்களின் படையெடுப்பும், அங்குள்ள உணவை நமது

பிள்ளைகள் விரும்பி உண்பதும், இந்த விரும்பப்படாத நிலையைத் தோற்றுவித்திருக்கின்றது என்று சாடுகின்றார் ஒரு தாய். அது மாத்திரமல்ல கணினி முன்னால் உடகார்ந்தபடி, கணினி விளையாட்டுக்களை விளையாடுவதும், தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதும், பிள்ளைகளைச் சோம்பேறிகளாக்கி இருக்கின்றன. உடற்பயிற்சி வெகுவாகக் குறைந்து வருகின்றது. இதுதான் இன்றைய பிள்ளைகளுக்கு கொழுத்த உடலைக் கொடுத்து வருகின்றது என்று அபிப்பிராயப்படுகின்றார் ஒரு தாய்.

பெற்றோர்களின் கவனத்திற்கு

இன்றைய பிள்ளைகளுக்கு, அதிக நேர உடற்பயிற்சி தேவைப்படுகின்றது என்கின்றது பிந்திய பீபீசி செய்தியன்று. வல்லுனர்களின் கருத்துப்படி, ஒரு பிள்ளை தினமும், 90 நிமிடங்களாவது, உடற்பயிற்சிக்குச் செலவிட வேண்டும் என்று சொல்லப்படுகின்றது.

பிள்ளைகள் பலவழிகளில், உடற்பயிற்சிகளை தினமும் மேற்கொள்ளலாம் என்கிறார்கள் வல்லுனர்கள். தினமும் பாடசாலைக்கு, மிதி வண்டிகளில் சென்றுவரலாம். இது ஒரு சிறந்த உடற்பயிற்சி என்பதில் சந்தேகமேயில்லை. பாடசாலைகளில், வெவ்வேறு விளையாட்டுகளில் பங்குபெற்றால், அதுவும் மிகச் சிறந்த உடற்பயிற்சியாகிவிடுகின்றது. பல பிள்ளைகளை , காரில் ஏற்றிச் சென்று, பாடசாலை வாசலில் பெற்றோர்கள் விட்டுச் செல்லும் கோலமே இன்று தொ¢கின்றது. பிள்ளைகளுக்கு சொகுசான வாழ்க்கை தேடி வந்திருப்பதாக, பார்வையில் தொ¢கின்றது. ஆனால் நிஜமோ வேறு. பிள்ளைகளின் உடல்நலம் நாசமாக்கப்படுகின்றது என்பதுதான் நிஜம்.

குண்டாக ஒரு பிள்ளை வருவதற்கு , தவறான உணவுப் பழக்கம் மாத்திரமல்ல, பரம்பரை உடல்வாகும் காரணமாகின்றது. பெற்றோர்களோ அல்லது பெற்றோர்களின் பெற்றோர்களோ உடல் பருத்தவர்களாக இருந்தால், பிள்ளைகள் குண்டாக வருவதற்கு , வாய்ப்புகள் அதிகம். ஏனைய பிள்ளைகளைப் போல, உங்களையும் நேசிக்கின்றோம் என்பதை, குணடாகி விட்ட பிள்ளைக்குத் தெரியப்படுத்தப் பெற்றோர்கள் தவறவேண்டாம்.

அதிக பழங்களை, மரக்கறி வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளப் பழக்குங்கள். பிள்ளைகளைக் கொண்டே, கடைகளில் இவற்றைத் தெரிவு செய்து வாங்கும் பழக்கத்தை நடைமுறைக்குக் கொண்டுவாருங்கள். இனிப்புப் பண்டங்கள் வாங்கிக் கொடுப்பதை வெகுவாகக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் பிள்ளை, காலை ஆகாரத்தைத் தவிர்க்காமல் பார்த்துக் கொள்வது, உங்கள் முக்கிய கடமையாகின்றது. காலை ஆகாரத்தைத் தவிர்க்கும் குழந்தை, களைப்போடும், பசியோடும் வீடு வரும். பல நொறுக்குத் தீனிகளை, பசி காரணமாகத் தேடும். இந்த நிலை வேண்டவே வேண்டாம். குடும்பமாக உட்கார்ந்து உங்கள் பிள்ளைகளோடு, ஒரு நாளில் ஒரு நேரத்திலாவது, உண்ணப் பழக்குங்கள். இந்த வழியில், உங்கள் பிள்ளை, பல்வேறுபட்ட உணவு வகைகளை விரும்பி உண்ணக் கற்றுக் கொள்ளும்.

ஓர் உணவை பிள்ளை உண்ண மறுத்தால், மனம் சோர்ந்துவிடாதீர்கள். பிள்ளையின் போக்கில் விட்டுவிடுங்கள். பிள்ளை தவிர்க்க நினைக்கும் உணவின் முக்கியத்துவத்தை அடிக்கடி சொல்லிக்காட்டுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் முயற்சி செய்யுங்கள்.. பத்தாவது தடவை, நீங்கள் கொடுக்கும் உணவைப் பிள்ளை ஒருவேளை ஏற்றுக்கொள்ளலாம்.

கோலா அருந்துவதைக் குறைத்து, நீரை விரும்பி அருந்தும் பழக்கத்தைக் குழந்தைக்குச் சொல்லித் தாருங்கள். புதியதொரு பழக்கத்தைக் குழந்தைக்குச் சொல்லித் தருவதில், நிறையச் சிக்கல்களை நீங்கள் எதிர்நோக்கலாம். ஆனால் இந்த முயற்சியின் கனிகளைச் சுவைக்கும்போது, நீங்கள் அடையும் ஆனந்தம், வர்ணிப்புக்கு அப்பாற்பட்டது.

பிள்ளை விரும்பாத உணவைச் சாப்பிட்டால், பிள்ளை விரும்பும் ஓர் உணவு அதிகமாகக் கிடைக்கும் என்று இடையிடையே ஆசைகாட்டுங்கள். இங்கேயும் இலஞ்சமா என்று கேட்காதீர்கள். பிள்ளைகளின் அன்பைக் கவருவது, உங்களுக்கு மிகமிக அவசியமாகின்றது.
அளவில் கொஞ்சமாக உணவைப் பரிமாறுங்கள். பின்பு பிள்ளையோடு

நயமாகப் பேசி, இன்னும் கொஞ்சம் உணவை ஊட்டுங்கள். இது பிள்ளைக்கு, உணவில் அதிக விருப்பை ஏற்படுத்த ஒரு யுக்தியாகும்.

அவசர உலகில், அறிவுரைகள் சொல்வது சுலபம். நடைமுறையில் கொண்டுவருவது மிகச் சிரமம் என்கிறீர்களா? மனமுண்டானால் இடமுண்டு என்பதை மறந்துவிட்டீர்களா? ஆர்வம் இருந்தால், நம்மால் எதையும் சாதிக்க முடியும். குண்டான குழந்தை என்பதால், ஏனைய பிள்ளைகளால் ஒதுக்கப்பட்டு, பலவற்றில் பின்னிற்கும் ஒரு நிலை, உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவைதானா?

வேண்டவே வேண்டாம்.
இன்றே செய்வோம்.
நன்றே செய்வோம்.

நினைவில் நிற்க வேண்டிய எண்கள்

இந்த எண்களை உங்கள் வாழ்வில் எப்போதும் நினைவில் கொள்ளுங்கள், வளமான வாழ்வு உங்கள் கையில்!

1. ஒவ்வொரு நாளும் 19லிருந்து ஐம்பது வயது வரை உள்ள பெண்கள் 800 மில்லி கிராம் கால்ஷியம் எடுத்துக்கொள்வது அவசியம். உங்களுக்கு அஸ்டொபோரோசிஸ் எனும் எலும்புத் தேய்மானம் இருந்தால் 1000-200 மில்லி கிராம் உங்களுக்குத் தேவை. கால்சியம் சத்து பால், மோர் போன்ற பொருட்கள், பச்சை நிறக் காய்கறிகள், தானியங்கள், பீன்ஸ் ஆகியவற்றில் உள்ளது.

2. வயது18: இதுதான் பெண்கள் முழுமையான பருவமடையும் வயது. இந்த முழுமையான வளர்ச்சி 20 வயதுகளில் நிலையாக இருக்கிறது, பின்னர் படிப்படியாகக் குறைந்து மீண்டும் 35 வயதில் அதிகமாகிறது.

3. வயது 20: இந்த வயதில் உங்களுடைய நுகரும் தன்மை பிறந்த போது இருந்ததில் 82 சதவிகிதம்தான் இருக்கிறது, இது 60 வயதில் 38%

ஆகவும் 80ல் 28% ஆகவும் குறைகிறது.

4. 120/80: இதுதான் உங்களுக்கு இருக்க வேண்டிய ரத்த அழுத்தம். இந்த ரத்த அழுத்தத்திலேயே உங்களால் தொடர்ந்து இருக்க முடியுமானால், உங்களுக்கு இருதய அடைப்பு வருவதற்கான வாய்ப்புக்கள் மிகவும் குறைவு. அதிகபட்சமாக இரத்த அழுத்தம்140/90 வரை இருக்கலாம். ரத்த அழுத்தத்தை ஓரளவில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள, நீங்கள் உபயோகப்படுத்தும் உப்பின் அளவை ஒருநாளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவுக்குக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. ஒரு லிட்டருக்கு 6 மில்லி மோல் (Milli mole) அளவுதான் உங்களது ரத்தத்தில் சர்க்கரைக்கான அதிகபட்ச அளவு. உங்களது உடல் எடையை ஒரு கட்டுக்குள் வைத்திருந்தால், இந்த ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவும் கட்டுக்குள் இருக்கும்.

6. ஒரு நிமிடத்திற்கு மனிதனின் இருதயத் துடிப்பு 60லிருந்து 90 வரை இருக்கும். நீங்கள் அதிக உடல் நலம் மிக்கவராக இருந்தால் இது குறைவாகக்கூட இருக்கும். கவலைகள், காஃபின் (Caffine), சிகரட் போன்றவை துடிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

7. 35 மில்லி லிட்டர் ரத்தம் மாதவிலக்கின் போது இழக்கும் ரத்தத்தின் அளவு. சரியான மாதவிலக்கு இல்லாமல் போவதற்குக் கருப்பையிலோ, அல்லது ஹார்மோன்களிலோ உள்ள குறைபாடுகள் காரணமாக இருக்கலாம். அதிக ரத்தப் போக்கிற்கு அனீமியா, ஸிஸ்ட் (cysts) அல்லது தைராய்ட் காரணமாக இருக்கக்கூடும்.

8. 5 மில்லி மோல் லிட்டருக்கு: இந்த அளவுதான் நமது உடலில் இருக்கவேண்டிய மொத்த கொலஸ்ட்ராலுக்கான உச்சவரம்பு. அதிக கொலஸ்ட்ரால் ரத்தக்குழாய்களில் படிந்து அந்தக் குழாய்களில் அடைப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. இதுவே இருதய நோய்க்கான காரணமாகிறது.

9. 2,50,000: இதுதான் நமது கால்களில் இருக்கும் வியர்வைச் சுரப்பிகளின் எண்ணிக்கை. ஒவ்வொரு காலும் நாளொன்றுக்கு 250 மில்லி வியர்வைத்துளிகளை வெளியேற்றுகிறது.

10. 100: இது நாம் தினமும் தலையிலிருந்து இழக்கும் முடியின் எண்ணிக்கை. நோய் வாய்ப்பட்ட பிறகோ, பிரசவத்திற்குப் பிறகோ அல்லது சில மாத்திரைகளை சாப்பிடுவதை நிறுத்திய பின்போ அதிக முடி கொட்டக்கூடும்.

11. குழந்தை உருவான 10 நாட்களுக்குப் பிறகுதான் ஒருபெண் கர்ப்பமாகி இருக்கிறாளா என்பதைப் பரிசோதித்துச் சொல்ல முடியும். கரு முட்டை கருப்பையைச் சென்றடைவதற்கு ஒருவார காலமாகிறது.

13. உடலுறவு கொள்ளும் பெண்கள் இரண்டாண்டுக்கு ஒருமுறை பாப் ஸ்மியர் (Pap smear) சோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். HIV positive உள்ளவர்களுக்கும், Human pappilona virus உள்ளவ ர்களுக்கும் Cervical cancer வருவதற்கான வாய்ப்புண்டு.

14. 3 மில்லி மீட்டர்: இந்த அளவுதான் சாதரணமாக நமது நகங்கள் ஒரு மாதத்தில் வளர்கின்றன. சின்ன வயதில் வேகமாக வளரும் நகங்கள் 10லிருந்து 14 வயதில் உயர்ந்த பட்சத்தை எட்டுகின்றன.

15. 50 வயதிற்குப் பிறகு பெண்கள் ஒவ்வொரு இரண்டு வருட இடைவெளியிலும் mammaogram சோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

16. நமது உடம்பில் 70 சதவிகிதம் தண்ணீர் உள்ளது. இந்த அளவில் ஒரு சதவிகிதம் குறைந்தாலும் நமக்கு தாகம் எடுக்கிறது. தண்ணீர் தாகத்தை மட்டும் தணிப்பதில்லை, நமது உடலின் முக்கியப் பகுதிகள் இயங்குவதற்கும் உதவுகிறது. தண்ணீர், உணவு செரிமானத்திற்கும் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றவும் உதவுகிறது. வியர்வை மூலம் நமது உடல் உஷ்ணத்தைச் சீராக வைத்திருப்பதிலும் உதவுகிறது

பலன் தரும் பத்து பழங்கள்

பழங்களையே அதிகமாக உணவில் சேர்த்து வந்தால் விரைவாக வியாதிகளிலிருந்து விடுபடலாம்.அந்தந்த சீசனில் எந்தெந்த பழம் விலை குறைவாக உள்ளதோ அதையே அதிகம் பயன்படுத்தலாம்.

ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வகையான பழங்களை 400 கிராம்

அளவு சாப்பிடுவது சாலச் சிறந்தது.

சிறப்பு வாய்ந்த பத்து பழங்கள்

1.ஆப்பிள்

இதில் உள்ள வைட்டமின் "சி" மிகவும் ஆற்றல் வாய்ந்தது.பல நோய்களுக்கான விஷப்பொருட்கள் உடலில் தங்காமல் தடுக்கும் மகத்தான சக்தி வாய்ந்தது

2.வாழைப்பழம்

உடல் நலக்குறைவால் பலஹீனமடைந்தவர்கள் உடல் தேறி நலம் பெறவும் ,உடல் தசை நன்கு இயங்கவும் வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம்.நீரிழிவு நோயாளிகள் தவிர எல்லா வயதினரும் தவறாமல் உண்ண வேண்டிய பழம்.

3.ஆரஞ்சு

3 டம்ளர் பால் = 1 டம்ளர் ஆரஞ்சு சாறு
ஜீரண உறுப்புகளும்,நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் வல்லுப்பட இதில் உள்ள "பைட்டோ கெமிக்கல்" உதவுகிறது. இரத்தம் உறைவதைத் தடுப்பதால் மாரடைப்பு தடுக்கப்படும் வாய்ப்பு அதிகம்.

4.பன்னீர் மற்றும் கருப்பு திராட்சை

இதயத்தைப் பாதுகாக்கும். புற்று நோயைக் குணமாக்கும். மஞ்சள் காமாலை, சிறுநீரகக் கோளாறுகளைப் போக்கும்.

5.மாதுளைப் பழம்

இதயத்திற்கும் நெஞ்சு வலிக்கும் மகத்தானது மாதுளம் பழம்.

6.பப்பாளி

சீசன் இல்லாத காலத்திலும் தேடிப்பிடித்துச் சாப்பிட வேண்டிய பழம். மூன்று வேளை உணவிலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கல்லீரல்,

மாதவிலக்குக் கோளாறுகள் அகலும். மூட நம்பிக்கை காரணமாக இதை "மிஸ்" பண்ணாதீர்கள்.

7.கொய்யா

இரத்தத்தை எளிதில் சுத்தப்படுத்தும். தோல் நோயாளிகளுக்கு அரிய மருந்து கொய்யாப்பழம். வருடம் முழுவதும் கிடைக்கும் இப்பழத்தைத் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும்

8.அன்னாசி

இரத்த சோகை, மஞ்சள் காமாலை நோய் வராமல் தடுக்கும். வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகளைக் கொல்லும் ஆற்றல் வாய்ந்தது. ஆனால் அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது. வாயும் குடலும் வெந்துவிடும்.

9.உலர் திராட்சை

தினமும் 25 கிராம் உலர் திராட்சை சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்பு தளர்ச்சியின்றி வாழலாம். மூளை சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படும். நாள்பட்ட நோயாளிகளுக்கு நல்ல உணவு.

10.சாத்துக்குடி

தாகத்தை அடக்கிப் பசியையும் போக்கி மருந்தாகவும் செயல்படுகிறது. கால்சியம் அதிகம் உள்ள பழம். 30 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் அடிக்கடி சாத்துக்குடி பழம் சாப்பிடவும்.

பலரைப் பாதிக்கும் சிறுநீரகக் கோளாறு, கல்லீரல் கோளாறு முதலியவற்றை தடுக்க ஆப்பிள், வாழைப்பழம், திராட்சை, பப்பாளி, அன்னாசி முதலிய பழங்களை தினமும் பழ சாலெட்டாக 400 கிராம் சாப்பிட்டாலே போதும்.

நம் உணவில் 20% பழங்கள் இடம் பெற்றாலே நோய்கள் கட்டுப்பட்டு ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஞாபக சக்தி

இரு கண்களுக்கு நடுவில் நெற்றிப் பொட்டில் அவ்வப்பொழுது விரல்களால் அழுத்துவதால் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். மறந்து போன விஷயங்களை ஞாயபகத்துக் கொண்டு வர இது உதவும். இந்த இடத்தில் தான் நினைவாற்றலுக்கான அக்குப்புள்ளிகள் உள்ளன. இதனால் தான் மறந்த விஷயங்களை நினைவுக்கு கொண்டு வர நெற்றியில் விரல் வைத்துத் தட்டுகிறார்களோ!

விபூதி, சந்தனம் ,குங்குமம்

நெற்றியில் நீர்த்த விபூதி இடுவது, நீர்த்த சந்தனத்தை மார்பில் பூசிக் கொள்வது, குங்குமம் இட்டுக் கொள்வது , எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது போன்றவை உடலில் உள்ள அக்குபஞ்சர் புள்ளிகளுக்கு அழுத்தம் கொடுத்து நோயைத் தடுக்க உதவுகின்றன . முன்னோர் கண்டுபிடித்து கடைப்பிடித்த இம்முறைகள் அறிவார்ந்தவை. ஆரோக்கியம் தருபவை.

குறட்டை

குறட்டையை அசட்டை செய்யக்கூடாது. ஏனெனில் அது காது, மூக்கு, தொண்டை தொடர்பான பிரச்சனைகளை உருவாக்கவல்லது. பருமனான உடலும் காரணமாக இருக்கலாம். பக்கவாட்டில் படுத்தால் குறட்டை குறையும். மது , தூக்கம் வரவழைக்கும் மாத்திரைகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. தலைப்பகுதி உயரமாக இருக்குமாறு படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடல் பருமனைக் குறைத்தல் அவசியம்.

ஆயுளுக்கு ஆறு

மனிதனின் ஆயுளை வளர்ப்பவை கீழ்க்காணும் ஆறு.அவை

1.சந்தேகம் இல்லாத முழு நம்பிக்கை
2.அன்பான மனைவி
3.மாலை வெயில்
4.ஓமப்புகை
5.அருவி நீர்
6.இரவில் பால் சாதம்

மருந்தில்லா மருத்துவம்

1.தொப்பை குறைய

அன்னாசிப் பழத்தை சிறு துண்டுகளாக்கி நான்கு தேக்கரண்டி ஓமத்தை பொடி செய்து அன்னாசியுடன் சேர்த்துக் கிளற வேண்டும். பின் ஒரு டம்ளர் நீர் ஊற்றி இரவிலேயே கொதிக்க வைத்து இறக்கி மூடி வைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலையில் அதை நன்கு பிழிந்து சக்கையை நீக்கிவிட்டு சாறை வெரும் வயிற்றில் அருந்த வேண்டும். தொடர்ந்து பத்து நாட்கள் மட்டும் இதை அருந்தினால் தொந்தி கரைந்துவிடும். இதோடு யோகா, உடற்பயிற்சி, அளவான சாப்பாடு இவற்றையும் தொடர வேண்டும்.

2.நரம்புகள் பலம் பெற

100 கிராம் வெங்காயத்தை நன்றாக வதக்கி காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத்தளர்ச்சி குணமாகும். மதியம் தயிரில் ஒரு பெரிய வெங்காயம் சேர்க்க வேண்டும். 15 நாட்கள் இதைக் கடைப்பிடிக்கவும்.

குண்டாக இருப்பவர்கள் வெங்காயச்சாறு வெறும் வயிற்றில் அருந்த இதயக்கோளாறை முன்கூட்டியே தடுக்கலாம். 100 கிராம் வெங்காயம் பொதும்.

30 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்கள் பச்சை வெங்காயத்தைத் தயிரோடு சேர்த்து உண்டால் எலும்பு மெலிவு நோய் தடுக்கப்படும்.

3.அத்தியாவசியமான ஃபோலிக் அமிலம் பெற

பள்ளி ,கல்லூரி மாணவ மாணவியர், கர்ப்பிணிகள், முப்பது வயதுக்கு மேற்பட்டோர் என அனைவருக்கும் ஃபோலிக் அமிலம் அத்தியாவசியமானது. மூளையை சுறுசுறுப்பாக்குவதில் இதற்கு பெரும்பங்குண்டு. மனநிலை பாதிப்போ, முதுமையில் ஞாபக மறதி நோயோ ஏற்படாமல் தடுக்கும் ஆற்றலுள்ளது.

ஃபோலிக் அமிலம் அதிகம் உள்ள உணவுகள்

1..பருப்பு வகைகள்
2.பீன்ஸ்
3.வெண்டைக்காய்
4.கறிவேப்பிலை
5.தண்டுக்கீரை
6.முட்டை
7.ஆட்டு ஈரல்

மூளையில் அலுமினியம் சேரக்கூடாது. ஆகையால் அலுமினிய பாத்திரங்களில் சமைக்கக்கூடாது. தினமும் பச்சை வெங்காயம் சாப்பிட்டு வந்தால் அலுமினியச் சத்து சேராது. முட்டைக்கோஸ் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்.

ஃபோலிக் அமிலத்தால் குணமடைபவை

1.வாழ்க்கையில் வெறுப்பு
2.காக்காய் வலிப்பு
3.மலட்டுத்தன்மை
4.தாம்பத்திய வாழ்வில் வெறுப்பு

எனவே ஃபோலிக் அமிலம் உள்ள உணவுகளைத் தேர்வு செய்து உண்டு நல்ல பலன் பெறலாமே!

செம்பருத்தியின் மகத்தான மருத்துவம்

செம்பருத்தி பூவை அப்படியே சாப்பிட ரத்தம் சுத்தி அடையும். இதயம் வலிமை பெறும்.
செம்பருத்தி பூவை நிழலில் காய வைத்து பொடியாக்கி தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்தால் சிரசு குளிர்ச்சியடையும். தலைமயிர் கருகருவென வளரும். பூவையும் இலையையும் சேர்த்து அரைத்து ஷாம்புவுக்குப் பதிலாகத் தலையில் தேய்த்துக் குளிப்பது மிக மிகச் சிறந்தது.

திராட்சைப் பழத்தின் மருத்துவ மகத்துவம்

திராட்சை தரும் அற்புத நலம் பற்றி அறிவோமா?

தினந்தோறும் திராட்சையை சாறாகவோ, சாதாரணமாகவோ சாப்பிட்டு வந்தால் குணமடையும் நோய்கள் இதோ...

- **மஞ்சள் காமாலை**
- **மார்பகப் புற்றுநோய்**
- **இருதய நோய்**
- **சிறுநீரகக் கோளாறு**

புற்று நோய், இருதய நோயாளிகள் இனிப்பு சேர்க்காமல் திராட்சையை உடனுக்குடன் சாறாக மாற்றி அருந்தி வர வேண்டும்.

திராட்சையில் அப்படி என்ன இருக்கிறது?

- **காரப்பொருள்**
- **மக்னீசியம்**
- **நீர்**

காரப்பொருள்

இரத்தத்திலுள்ள காரத்தன்மையை எதிர்கொண்டு சமனப்படுத்திவிடும்.

மக்னீசியம்

திராட்சையின் மூலம் மக்னீசியம் கிடைத்துக் கொண்டே இருப்பதால்

மாரடைப்பு என்ற அபாயம் முழுவதும் தடுக்கப்படுகிறது.

நீர்

திராட்சையில் தண்ணீர் அதிகம். எனவே உடலில் எந்த உறுப்பிலாவது கடினமான அடைப்போ , சேமிப்போ இருந்தால் அதைக் கரைத்து உடனே வெளியேற்றிவிடும்.

விலை குறைந்த இவ்வரிய பழம் எல்லோரது பட்ஜெட்டுக்கும் ஏற்றது தானே! தினம் தினம் இதை உணவாகக் கொண்டு இதன் மருத்துவ மகத்துவத்தைப் பெற்று நலம் பெருவோம்.

ஆயுள் நீடிக்க மூலிகை மருத்துவம்

இந்திய மருத்துவ முறைகளான சித்தா,ஆயுர்வேதம்,யுனானி ஆகிய மூன்றிலும் ஒரே மூலிகைகளே வேறு வேறு
பெயர்களில் அமைக்கப்படுகின்றது.

சுக்கு,மிளகு,திப்பிலி,மஞ்சள்,புளி,துளசி,பெருங்காயம்,ஆடாதொடை,பூண்டு,எள், கரிசலாங்கண்ணி இவை எல்லாமே மூலிகைகள் தாம்.

1.சுக்கு,மிளகு,திப்பிலி

இந்த மூன்றையும் இடித்து வைத்துக் கொண்டால் காய்ச்சல், இருமல், ஜலதோஷம் முதலியவற்றின் போது இவற்றைக் கஷாயமாகப் போட்டு அருந்தினால் உடனே குணம் கிடைக்கும்.மற்ற நாட்களில் சுக்கு காபி அல்லது மல்லி காபி தினமும் ஒரு வேளை அருந்தி வரவேண்டும்.இதனால் கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சனை தினமும் கட்டுப்படுத்தப்படும்.

2.இஞ்சி

தினமும் உணவில் இஞ்சி சேர்த்தால் உடல் வலியோ செரிமானக் கோளாறோ ஏற்படாது.வயதானவர்கள் பசியில்லை என்று சொல்ல மாட்டார்கள். குழந்தைகளும் நன்கு சாப்பிடுவார்கள்.

3.புளி

சாம்பாரிலும் இரசத்திலும் சேரும் புளியில் வைட்டமின் பி மற்றும் சி,டார்டாரிக் அமிலம்,கால்சியம் முதலியன உள்ளன. இந்த டார்டாரிக் அமிலம், அதிக மாவுப் பொருட்களால் உடல் நலம் கெடாமல் பார்த்துக் கொள்கிறது. எனவே,காய்ச்சல், ஜலதோஷம் முதலியவை தாக்கினால் மிளகு, பூண்டு,புளி சேர்த்த இரசம் தவறாமல் ஒரு டம்ளராவது அருந்துங்கள்.சாம்பார் தினமும் இடம் பெறட்டும்.

4.துளசி

துளசி இலைக்கு மன இறுக்கம், நரம்புக் கோளாறு, ஞாபகச் சக்தி இன்மை,ஆஸ்துமா,இருமல் மற்றும் பிற தொண்டை நோய்களை உடனுக்குடன் குணமாக்கும் சக்தி உண்டு. துளசி இலைச் சாறில் தேன், இஞ்சி முதலியன கலந்து ஒரு தேக்கரண்டி அருந்தலாம். சளி,இருமல் உள்ள குழந்தைகளுக்கு தினமும் மூன்று வேளை மூன்று தேக்கரண்டி இந்த துளசிக் கஷாயம் கொடுத்தால் போதும்.ஆங்கில மருத்துவத்தில் தரப்படும் ஆன்டிபயாட்டிக்குகள் நல்லதல்ல.

5.பேரிக்காய், காரட்

இவற்றில் புற்று நோயை குணமாக்கும் போரான் என்ற உப்பு இருக்கிறது.மூட்டுகளில் வலி இருந்தால் கொஞ்ச நாளைக்காவது மூலிகை நன்கு சேர்த்து வரவும்.

6.நன்னாரி

உலர்ந்த நன்னாரி வேரை இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.தினமும் 30 கிராம் அளவு வேரை தேனீராகவோ அல்லது சர்பத்தாகவோ தயாரித்து அருந்தி வந்தால் உடலுக்குச் சத்து கிடைக்கும்.இரத்தம் சுத்தமாகும்.எல்லா உறுப்புகளும் சீரகச் செயல்படும்.காய்ச்சலின் போது நன்னாரி டீ அருந்தினால் உடனே உடல் வியர்த்து காய்ச்சல் பறந்து விடும்.

7.சோற்றுக் கற்றாழை

சோற்றுக் கற்றாழை இலையின் சாறு மந்தமான சிந்தனை சக்தி,மலட்டுத் தன்மை,கல்லீரல் கோளாறுகள் மற்றும் குழந்தைகளின் குடலில் உள்ள பூச்சிகளுக்கு நல்ல மருந்தாகும்.

8.சோம்பு

உணவில் சேரும் சோம்பு கண் கோளாறுகளைத் தடுக்கிறது.சோம்புக் கஷாயம் மாதவிலக்குக் கோளாறுகளை ஆஸ்துமாவுக்கு போடும் ஊசி போல உடனே மட்டுப்படுத்துகிறது.

9.சுரைக்காய்,பூசணிக்காய்

வை சிறுநீரகக் கோளாறுகளை குணமாக்குகிறது.நீரிழிவு நோய்களும், கொழுத்த சரீரம் உள்ளவர்களும் தினமும் இவற்றைச் சாப்பிட்டால் உடல் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

10.விளாம்பழம்

வயிற்றுப் பொருமல்,தொந்தி முதலியவற்றை விளாம்பழம் எளிதில் குணப்படுத்துகிறது.

11.அமுக்கிரா கிழங்கு

இதய நோயாளிகளும்,சோர்வானவர்களும் இரண்டு கிராம் அமுக்கிரா கிழங்குத் தூளைப் பாலில் கலந்து சாப்பிடவும்.புதுமணத் தம்பதிகள் நான்கு கிராம் பவுடரை பாலில் கலந்து அருந்தவும்.

12.கரிசலாங்கண்ணி கீரை,கீழாநெல்லி

கல்லீரல் கோளாறுகள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைச் சாறால் எளிதில் குணமாகும்.குடிப்பழக்கமும்,மஞ்சள் காமாலையுமிருந்தால் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரையுடன் கீழாநெல்லியையும் சேர்த்து அரைத்து ஒரு நாட்டு நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து மோரில் கலந்து குடித்து

வரவும்.கரிசலாங்கண்ணிக் கீரைப் பொடி தோல் நோய்களை படிப்படியாகக் குணப்படுத்தும்.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு அருகம்புல் சாறும்,வாத நோயாளிகளுக்கு சிற்றாமுட்டி வேர்த் தைலமும் கெட்டிச் சளிக்கு ஆடா தொடைச் சாறை தேனுடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதும் கைகண்ட மூலிகை மருந்துகளாகும்.

கிராம்பு, ஏலக்காய், அதிமதுரம்,வசாகா,குப்பைமேனி போன்றவையும் மூலிகைகள்தாம்.

ஆயுர்வேத மருத்துவர்கள் மூலம் இந்த மூலிகைகளைக் குறைந்த செலவில் பயன்படுத்திக் கொண்டு ஆயுளை நீட்டித்துக் கொள்ள வாய்ப்பிருக்கிறது.

கறிவேப்பிலையின் பயன்கள்

சமையலுக்கு சுவையும், மணமும் ஏற்படுத்துவது தாளிக்கும் முறை தான். தாளிப்பின் ராணி எனப்படுவது கறிவேப்பிலை. வீடுகளில் சமையல் செய்யும் போது கறிவேப்பிலையை எண்ணையில் போட்டுத் தாளிப்பர். அப்போது ஒரு வித நறுமணம் வீடு முழுவதும் பரவும். நாம் சாப்பிடும் போது குழம்பு அல்லது கூட்டுகளில் கறிவேப்பிலை கிடந்தால் அதனை எடுத்து கீழே போட்டு விடுகிறோம். அது தவறு. இந்த கறிவேப்பிலையைச் சாதாரணமாக நினைக்க வேண்டாம். மனிதனின் உடலுக்கு பல நன்மைகளை தரும் மருத்துவ குணமும் உடையது என்கிறார் ஸ்பைஸஸ் போர்டு பிரிவுச் செயலர்.

மேலும் கறிவேப்பிலையைப் பற்றி அவர் கூறும் போது, முராயா கோயனிகி என்ற தாவரவியல் பெயரைக் கொண்ட கறிவேப்பிலை இந்தியா, அந்தமான் தீவுப் பகுதிகளை பிறப்பிடமாகக் கொண்டது. இது இன்று உலகின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் உணவு மற்றும் பணப்பயிராக பயிரிடப் பெற்று வருகிறது என்கிறார்.

கறிவேப்பிலையில் 60 சதவீதம் நீர் சத்தும், 6.9 சதவீதம் புரதச் சத்தும், 5 சதவீதம் தாது உப்புக்களும், 6.3 சதவீதம் நார்ச் சத்தும் உள்ளன. இதிலுள்ள ‘கோயினிகள்’ என்ற வேதிப் பொருள் தான் மணம்

ஏற்படுவதற்கு காரணம். தயாமின், நிகோடினிக் அமிலம் போன்ற வைட்டமீன்களும் கறிவேப்பிலையில் உள்ளன என்கிறார் இவர்.

கறிவேப்பிலையின் இலைகள், வேர், வேர்ப்பட்டை என அதன் அனைத்துப் பகுதிகளுமே மருத்துவ குணம் உடையவை. இதனுடைய மருத்துவப் பயன்கள் நம்மை வியக்க வைக்கின்றன. கறிவேப்பிலையை எடுத்து அதனுடன் தேங்காய் துண்டுகள், உப்பு, புளி சேர்த்து அரைத்து துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் வயிற்றிலுள்ள வாயுவை வெளியேற்றும். பசியைத் தூண்டும் தன்மையும் இதற்குண்டு என்கிறார்.

சிறிதளவு கறிவேப்பிலையுடன் கஸ்தூரி மஞ்சள், கசகசா பட்டை போன்றவற்றை சேர்த்து அரைத்து அம்மை நோயால் ஏற்பட்ட தழும்புகளில் தேய்த்து வந்தால் தழும்புகள் மறையும்.

கறிவேப்பிலை இலையில் சிறிது நீர் சேர்த்து சங்கைக் கொண்டு அரைத்து முகப்பருவில் தடவி வந்தால் பருக்கள் மறையும். தயிரில் கலந்து சாப்பிட்டால் சீதபேதி நோய் குணமாகும்.

தேங்காய் எண்ணையில் கறிவேப்பிலை இலைகளை போட்டு கற்பூரத்துண்டு சிறிது சேர்த்து பாட்டிலில் ஊர வைத்து பின் தலையில் தேய்த்து குளித்து வந்தால் தலைமுடி கறுப்பாக இருப்பதுடன், உடலில் உள்ள பித்தம் , கிறுகிறுப்பு போன்ற நோய்களும் மறையும்.

கறிவேப்பிலை இலைகளை மென்று தின்று வந்தால் வயிற்றுப் போக்கு குணமடையும்என அதன் மருத்துவ குணங்களை விவரிக்கிறார் ஸ்பைஸஸ் போர்டு பிரிவு செயலர்.

இஞ்சியின் அரும்பயன்கள்

ரைசோம் என்றும் சிஞ்சிபேரா என்றும் தாவரவியல் பெயரைக் கொண்ட இஞ்சிக்கு பூர்வீக நாடு இந்தியா. இந்தியாவில் பழங்காலம் முதலே உள்நாட்டு மருந்து தயாரிப்பில் பெரிய அளவில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருவது இஞ்சியைத்தான். இயற்கையின் சிறந்த கிருமி நாசியாக இஞ்சி கருதப்படுவதால் மக்களிடம் இஞ்சிக்கு அமோக வரவேற்பு இருந்து வருகிறது என்கிறார் ஸ்பைசஸ் போர்டு அதிகாரியான முகந்தன்.

இது குறித்து மேலும் அவர் கூறும் பொழுது.............

"கேரளம், மேகலயா, ஆந்திர பிரதேசம் மேற்கு வங்காளம் போன்ற இடங்களில் பயிரிடப்படும் இஞ்சி ஒரு சர்வரோக நிவாரணியாக கருதப்படுகிறது. ஆண்டு முழுவதும் எல்லாக் கால நிலைகளிலும் விளையக் கூடிய இஞ்சி கேரளாவில் தான் அதிக அளவு பயிரிடப்பட்டு வருகிறது. இரும்பு, விட்டமின் சி, கரோட்டின், கால்சியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற சத்துக்களைக் கொண்ட இஞ்சியை பச்சையாக அல்லது உலர வைத்து சாப்பிட்டால் தலைவலி, ஜலதோசம், முச்சு அடைப்பு, தலைசுற்று போன்ற நோய்களுக்கு ஒரு இணையற்ற மருந்தாக அமையும். குறிப்பாக விளையாட்டு வீரர்களுக்கு புத்துணர்வையும் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும் இயற்கையின் மருந்தாக இஞ்சி விளங்குகிறது" என்கிறார் முகந்தன்.

இஞ்சியை இன்னும் பல விதங்களில் பயன்படுத்தலாம் என கூறும் இவர் சில வழிகளையும் சொன்னார்:

1. ஒரு எலுமிச்சைப் பழச்சாறு சிறிது இஞ்சிச் சாறு அதனுடன் சிறிது தேன் கலந்து வெண்ணீரில் கலந்து அதனை இரவு படுக்கைக்குப் போகும்

முன் குடித்து வந்தால் ஜலதோசம், மூக்கடைப்பு, தலைவலி போன்ற நோய்கள் பக்கத்திலேயே வராது. அதே போல் உடலுக்கு உற்சாகத்தையும் தரும்.

2. இஞ்சிச் சாறுடன் தேன் மட்டும் கலந்து நாள் ஒன்றுக்கு 3 முறை குடித்து வந்தால் வறண்ட நாக்கு, இருமல் போன்ற நோய்கள் வராது.

3.பச்சை இஞ்சியை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி,சிறிது துளசி சேர்த்து அதனை வெந்நீரில் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின் இக்கலவை நன்கு கொதித்த பின் அதனுடன் சிறிது டீ தூள், இனிப்பு போட்டு வடி கட்டினால் நறுமணத்துடன் கூடிய இஞ்சி டீ கிடைக்கும். காய்ச்சல் தொண்டை வலி போன்றவை விரைவில் குணம் அடையும்.

4. கோடை காலத்தில் இஞ்சி சோடா தயாரித்து சாப்பிடுவதும் வீடுகளில் சமையல் செய்யும் பொழுது செய்யப்படுகின்ற பொறியல் அனைத்திலுமே முடிந்த அளவு இஞ்சியை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிப் போட்டு பயன்படுத்துவது நல்லது .

பல ரகங்களைக் கொண்ட இஞ்சி வகைகளை வேளாண்மைத்துறை அறிமுகப்படுத்தினாலும் இந்தியாவில் வரதா ரக இஞ்சி தான் அதிக அளவு பயிரிடப்பட்டு வருகிறது. 6 மாத காலங்களில் விளையக் கூடிய இந்த இஞ்சி இந்தியாவில் 75000 கெக்டேர் நிலப்பரப்பில் 65000 டன் விளைவிக்கப் படுகிறது. இதனைப் பொது மக்கள் தங்களின் வீட்டுத் தோட்டத்திலும் பயிரிட்டு பயன் பெறலாம்.

இஞ்சியை நன்கு உலர வைத்தால் கிடைக்கின்ற பொருள் தான் சுக்கு. இஞ்சியில் இருந்து கிடைக்கின்ற இந்த சுக்கும் பல வித மருத்தவ பயன்களை அளிக்கக்கூடியது.

நாகரிக உலகில் நாகரிகம் என்ற பெயரில் எதற்கெடுத்தாலும் நவீன மருந்துகளை நாடிச் செல்லாமல் இயற்கையின் பாரம்பரிய கொடையான இஞ்சியை முடிந்த அளவு பயன்படுத்தி உடல் ஆரோக்கியம் பெறுவோம். நோய் நொடி இல்லாமல் வாழ்வோம் என்கிறார் ஸ்பைசஸ் போர்டு அதிகாரியான முகந்தன்.

[இஞ்சி வெள்ளைப்பூண்டின் மருத்துவ பயன்கள்]

இஞ்சியின் இயல்பு

இஞ்சிக்கு ஏராளமான மருத்துவ குணங்கள் உண்டு. நம் உண்ணும் உணவில் இஞ்சி கலந்து சாப்பிடுவதால் உணவு எளிதில் ஜீரணமாகிறது.

- இஞ்சிக்கு ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும் குணம் அதிகமுண்டு. மேலும் குடலில் சேரும் கிருமிகளை அழித்துவிடும். கல்லீரலை சுத்தப்படுத்துகிறது.
- மலச்சிக்கல், வயிற்றுவலி, ஏற்பட்டால் இஞ்சிச்சாறில் சிறிது உப்பு கலந்து பருக வேண்டும்.
- பசி எடுக்காதவர்கள் இஞ்சியுடன் கொத்தமல்லி துவையல் அறைத்து சாப்பிட்டால் நன்கு பசி எடுக்கும்.
- ஜலதோஷம் பிடித்தால் இஞ்சி கஷாயம் போட்டு குடித்தால் குணமாகும். தொண்டை வலி ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களுக்கு அருமருந்தாகும்.
- பித்தம் அதிகமாகி தலைசுற்றல், விரக்தி ஏற்படுவதுண்டு. சுக்குத் தூளை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டால் குணமாகும். (இஞ்சியை சுத்தம் செய்து சுண்ணாம்பு நீரில் ஊறவைத்து அதனை காய வைத்தால் சுக்கு கிடைக்கும்)

இவ்வாறு மருத்துவ மகத்துவம் கொண்ட இஞ்சியை தினமும் உணவில், சட்னி, பொங்கல், பொரியலில் சேர்த்து பயன் பெறலாமே. அப்படி செய்வதன் மூலம் உணவே மருந்தாகிவிடும்.

வெள்ளைப்பூண்டின் மருத்துவ பயன்கள்

- உடல் பருமனையும், ரத்தத்தில் எள்ள கொழுப்பையும் குறைக்கும்.
- இதய அடைப்பை நீக்கும்
- இரத்த அழுத்தம் வராமல் காக்கும்.
- இரத்த அழுத்தம் வந்த பின் கட்டுப்படுத்தும் மருந்தாகவும் பூண்டு விளங்குகிறது.
- நாள்பட்ட சளித்தொல்லையை நீக்கும். தொண்டை சதையை நீக்கும்.
- மலேரியா, யானைக்கால், காசநோய்க் கிருமிகளுக்கு எதிராக செயல்படும்.
- தாய்ப்பால் சுரக்கும்

- மாதவிலக்குக் கோளாறுகளை சரி செய்கிறது .

சளித்தொல்லை நீங்க:

1. வெள்ளைப் பூண்டை பாலில் வேகவைத்து மஞ்சள் தூள் கலந்து சாப்பிடவும்.

2. பூண்டு, சிறிது புளி, மிளகாய் வத்தல் ஆகியவற்றை எண்ணெயில் விட்டு வதக்கி துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.

3. மிளகாய் வத்தல் தேங்காய்த் துருவல் இரண்டையும் ஒரு நாள் முழுவதும் வெயிலில் காயவைத்த பின் அவற்றுடன் தோலுரிக்காத பூண்டு, உப்பு சேர்த்து அரைத்து பொடி செய்து இட்லி தோசைக்குச் சாப்பிடலாம்.

காது அடைப்பு, வலி நீங்க:

நல்லெண்ணெயில் ஒரு துண்டு வெள்ளைப்பூண்டு போட்டுக் காய்ச்சி பொறுக்கக் கூடிய அளவு சூட்டில் இரண்டு சொட்டுக் காதில் விட வேண்டும்.

குறிப்பு:
பூண்டு உடல் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தக் கூடியது. அதிகளவில் பயன்படுத்தினால் நீர்க்கடுப்பு, நீர் எரிச்சல் உண்டாகும். தினமும் இரண்டு பல் துண்டு பூண்டு சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகும்.

நன்மை தரும் 7 வகை பானங்கள்

பால் கலக்காத பானம் தயாரித்துக் குடிப்பதால் உடலுக்கு நன்மை ஏற்படுவதுடன் செலவையும் குறைக்கலாம். இதோ சில ஆலோசனைகள்:

துளசி இலை டீ:

சில துளசி இலைகளை நீரில் கொதிக்க வைத்து வெல்லம், ஏலக்காய் சேர்த்தால் துளசி இலை டீ ரெடி. இது உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும்.

ஆவாரம்பூ டீ:

காம்பு நீக்கிய ஆவாரம்பூக்களை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி எலுமிச்சை பழச்சாறு வெல்லம் கலந்து வாரம் டீ சாப்பிடலாம். இது உடலின் வெப்பத்தை தணிக்கும்.

செம்பருத்திப்பூ டீ:

ஒற்றை செம்பருத்திப் பூக்களின் இதழ்களை மட்டும் பிரித்தெடுத்து நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி எலுமிச்சைப் பழச்சாறு, வெல்லம் கலந்து டீயாகச் சுவைக்கலாம்.

கொத்தமல்லி டீ:

கொத்தமல்லித் தழையைச் சிறிதளவு நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி சுக்குத்தூள் வெல்லம் கலந்து பருகவேண்டும்.

புதினா இலை டீ:

புதினா இலைகளை நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி எலுமிச்சைப் பழச்சாறு, வெல்லம் சேர்த்து குடிக்கலாம்.

கொய்யா இலை டீ:

கொய்ய இலைகளை நீரில் கொதிக்க வைத்து ஏலக்காய், வெல்லம் சேர்க்க வேண்டும்.

முருங்கைக் கீரை டீ:

முருங்கை இலை, எலுமிச்சை இலை இரண்டையும் சேர்த்து நீரில் கொதிக்க வைத்து வெல்லம் சேர்த்தால் மணமிக்க முருங்கைக் கீரை டீ ரெடி.

குறிப்பு: டீ வாசம் வேண்டும் என்றால் சிறிது டீ துளை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பனைவெல்லம், நாட்டுச்சக்கரை சேர்ப்பது தான் மிக நல்லது.

இதயநோய்கள் வராமல் தடுக்க

- இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்க குறித்த நேரத்தில் வேலைக்குக் கிளம்ப, சாப்பிட, விளையாட, பொழுது போக்கில் ஈடுபட குடும்பத்தாரிடம் கலந்து பழக என நேரத்தை திட்டமிடுங்கள்.
- பதட்டத்திற்கு இடம் தராதீர்கள். பிரயாணம் செய்யும் முன்பே பஸ் நிலையம், ரயில் நிலையம், விமான நிலையம் என அந்த அந்த இடங்களுக்கு முன் கூட்டியே சென்று விடுவது நல்லது. அப்படி சரியான நேரத்திற்கு செல்லாமல் வண்டிகளை தவற விட்டு விட்டாலும் கவலைப்படாமல், புலம்பாமல் அடுத்த வண்டிக்குச் செல்லங்கள்.
- கனமான பொருட்களை நின்றுகொண்டே தூக்காமல், உட்கார்ந்து கொண்டு தூக்குங்கள். இது இதயத்திற்கு நல்லது.
- உணவு உண்ணும் பொழுது ரசித்து ருசித்து உண்ணுங்கள். சாப்பிடும் பொழுது கவலைதரும் பேச்சுக்கள் பேச வேண்டாம்.
- நண்பர்கள் வட்டத்தை பெரிதாக்கி எப்பொழுதும் கலகலப்பாக இருங்கள் . தனிமையை தவிர்க்கவும்.
- திடுக்கிடச் செய்யும் விஷயங்களில் நிதானமாக செயல்படவும்.
- இரவு படுக்கச் செல்லும் பொழுது நடந்தவைகளை, நடக்கப்போறவைகளை பற்றி சிந்திக்காமல் மனதை வெறுமையாக்கி நிம்மதியாக தூங்குங்கள்.
- புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல் கட்டாயம் கூடாது.
- வயது எதுவானலும் உடல் பயிற்சி செய்யுங்கள். தினமும் காலை மற்றும் மாலையில் கட்டாயம் நடை பயிற்சி அவசியம்.
- ஸ்கூட்டரில் செல்வதற்குப் பதில் சைக்கிளில் செல்வது மிக நல்லது.
- புத்தம் புதிய பழங்கள், நார்சத்து மிகுந்த காய்கறிகள் தினமும் உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

- உணவுப் பொருளில் வெண்ணெய், நெய், டால்டா போன்ற கொழுப்புப் பொருட்களை தேவையானல் மிக சிறிய அளவு சேர்க்கவும் பெரும்பாலும் இவற்றை தவிர்ப்பது நல்லது. தோல் நீக்கிய கோழி, இறைச்சி, மீன் போன்ற கொழுப்பற்ற இறைச்சி வகைகளை தேர்ந்தெடுத்து வேகவைத்துச் சாப்பிடலாம். எண்ணெயில் பொரித்தச் சாப்பிடுவது கெடுதி. முட்டையிள் வெண்கருவை சாப்பிடலாம். மஞ்சல் கருவை தவிர்ப்பது நல்லது. சூரியகாந்தி எண்ணெய், கடுகு எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், சோயபீன்ஸ் எண்ணெய்களைப் அளவோடு பயன்படுத்தலாம். புத்தம் புதிய பழச் சாறுகள், பால் சேர்க்காத கடும் டீ, காபி இவைகளை சாப்பிடலாம். சர்கரைக்குப் பதில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாத பனைவெல்லம், நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்ப்பது நல்லது.
- ஹோட்டல்களில் அடிக்கடி சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. வீட்டில் எளிமையாகச் சமைத்து உண்பதே நல்லது. 'சாட்" உணவு வகைகளை தவிர்ப்பது நல்லது. குழந்தைகளுக்கு ஹோட்டல் உணவுகளை பழக்கக் கூடாது.
- ஆண்கள் 35 வயதிலும், பெண்கள் 40 வயதிலும் கட்டாயமாக இதய பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. ஆண்டுக்கொரு முறை இ.சி.ஜி. எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- மன அழுத்தம் இதய நோய்க்கு விடப்படும் அழைப்பு. எனவே மன அழுத்தத்தை குறைக்க தியானம் செய்ய வேண்டும். உடல், உள்ளம், உணர்வுகள் அமைதி கொள்ள யோகா செய்வது நல்லது. மனதிற்கு அமைதி, முறையான வாழ்க்கை, ஆபத்தில்லா இயற்கை உணவு, தேவையற்ற பழக்க வழக்கங்களைத் தவிர்த்தல் ஆகியன இதயத்திற்கு பலம் சேர்க்கும் என்கிறார்கள் மருத்துவ வல்லுணர்கள்.

கிச்சன் டிப்ஸ்

- முட்டைக்கோஸ், காலிபிளவர் போன்றவைகளை வேக வைக்கும் பொழுது ஒரு சொட்டு எலுமிச்சை சாறு ஊத்தி வேக வைத்தால் வேண்டாத வாசம் போய் விடும்.

- தேங்காய் துருவும் பொழுது ஓட்டையும் சேர்த்து துருவி பயன்படுத்தினால் குடல் புண் உண்டாகும். அதனால் வெள்ளைப் பகுதியை மட்டும் பயன்படுத்தவும்.

- மிளகாய் வத்தலை வறுக்கும் பொழுது சிறிது உப்பு சேர்த்து வறுத்தால் ஹச்...... ஊச்......... என்று தும்மல் ஏற்பட்டு பாடாய்படுத்தாது.

- வடகத்தை வெறும் வாணலியில் வறுத்த பின் எண்ணெயில் வறுத்தால் நன்றாக பொறிந்து மொறு, மொறுப்பாக இருக்கும்.

- வேப்பம் பூவை நெய்யில் வறுத்து சிறிது உப்பு சேர்த்து சாதத்தில் பிசைந்து பயன்படுத்தினால் ஜுரம், வரவே வராது. வேப்பம்பூவிற்கு எங்கே போவது என நினைக்க வேண்டாம். கடைகளில் கிடைக்கிறது.

- அருகம்புல் சாறு எடுத்து சப்பாத்தி மாவில் கலந்து ரொட்டி செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. தாது உப்புக்களும், வைட்டமீன்களும் அருகம்புல்லில் அதிகம்.

- ஓமப்பொடி செய்யும் பொழுது கடலைமாவு, மூன்று பங்கு, அரிசி மாவு ஒரு பங்கு சிறிது மைதா கலந்து செய்தால் எண்ணெய் குடிக்காமலும், தூள் அதிகமாகமலும், நன்றாக எடுக்க வரும்.

- கறிவேப்பிலைச் செடி நன்கு வளர புளித்த மோருடன் நீர் கலந்து ஊற்றி வரலாம்.

- மைசூர் பாகு செய்வதற்குக் கடலை மாவை டால்டாவில் கரைத்து பின் சர்க்கரைப் பாகில் கிளறினால் கட்டியில்லாமல் மென்மையாக வரும்.

- ஜாடியில் ஊறுகாயைப் போடும் முன் கொதிக்கும் எண்ணெயில் நனைக்கப்பட்ட துணியால் ஜாடியின் உட்புறத்தை துடைத்த பின் ஊறுகாயைப் போட்டு மூடி வைத்தால் பூசனம் பிடிக்காமல் இருக்கும்..

1. கறிவேப்பிலை செடிக்கு புளித்த மோரை நீருடன் கலந்து ஊற்றி வர செடி நன்கு துளிர்த்து வளரும்

2. அருகம்புல்லில் சாறு எடுத்து சப்பாத்தி மாவில் கலந்து ரொட்டி செய்து சாப்பிடுவது நல்லது . அந்தச் சாற்றில் தாது உப்புகளும் , வைட்டமின்களும் அதிகம்.

3. கர்ப்பமான பெண்களுக்கு வாந்தி , குமட்டலைத் தடுக்க பாலில் முட்டையின் வெண்கருவையும் , சிறிது சோடாவையும் கலந்து சாப்பிடவேண்டும்.

4. பொரித்த உணவுப் பண்டங்களை வைக்கும் பாத்திரத்தின் அடியில் ஒரு ரொட்டித் துண்டைப் போட்டு வைத்தால் உணவுப் பண்டங்கள் நமர்த்து போகாமல் இருக்கும்.

5. மகிழம் பூவை நிழலில் உலர்த்தி சந்தனம் சமமாகச் சேர்த்து இடித்து பூசி குளித்தால் சூடு தணியும் ஜீரண சக்தி பெருகும் . உடல் பலப்படும் . உடல் வலி நீங்கும் . புண்கள் குணமாகும்.

6. ஆறிய வெந்நீரில் விபூதியை குழைத்து நெற்றி , மீக்கின் மேல் பூசிக்கொண்டால் ஜலதோஷம், தும்மல் விரைவில் குணமாகும்.

7. ஒரு கொத்து கறிவேப்பிலையை உருவி வெது வெதுப்பான நீரில் போட்டு வைத்து பின் அத்தண்ணீரால் வீட்டைத் துடைத்தால் ஈ , எறும்பு அண்டாது.

8. செம்பருத்தி இலையை உலர வைத்து மிக்சியில் பொடியாக்கி வைத்துக் கொண்டு வாரம் மூன்று முறை இப் பொடியைத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் முடி கருகருவென வளரும்.

9. புதினா இலையை சாறு எடுத்து குளிக்கும் முன் அரை மணி முகத்தில் தேய்த்து ஊறிய பின் குளித்தால் முகத்தில் சுருக்கம் வராது.

10. இரவு நேர விளக்கு நீல நிறமாக இருந்தால் இரத்த சிவப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும். நரம்புகளிக்கும் அமைதியும் சக்தியும் கிடைக்கும். எனவே படுக்கையறையில் நீல நிற விளக்கைப் பயன்படுத்தலாமே!

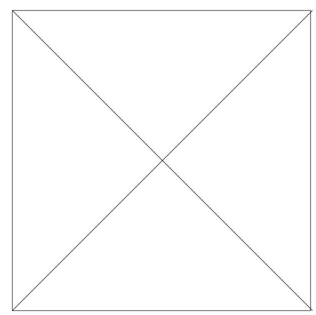
நலம் தரும் பழங்கள்

பழங்களில் இரும்பு சத்துடன், பாஸ்பரஸ், கால்சியம் போன்ற "அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களும், பல வகையான வைட்டமின்களும் உள்ளன. பழங்களைத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

1. ஆப்பிள் – ஆப்பிள் பழத்துடன் தேன், ரோஜா இதழ்கள் கலந்து சாப்பிட்டால் ரத்த சோகை, நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கிவிடும். ஆப்பிள் ஜஸ் குழந்தைகளுக்கான வயிற்றுப் போக்கை குணமாக்கும்.

2. ஆரஞ்சு – எந்த வயதினரும் எந்த நோயாளியும் சாப்பிடலாம். ரஞ்சு உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியும் வலுவும் தருகிறது. கர்ப்பிணிகள், குழந்தைகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

3. திராட்சை – சர்க்கரை சேர்க்காத திராட்சைப் பழச்சாறு நீரிழிவு நோயை குணமாக்கும் . ஒரு "வுன்ஸ் திராட்சைச் சாறுடன் சிறிது கேரட் சாறு சேர்த்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர சிறு நீர் தாரைகளில் உண்டாகும் கல் கரைந்துவிடும்.



4. மாதுளை – இதயம், குடல், சிறுநீரகம் நன்கு இயங்க மாதுளம் பழச்சாறு நல்லது. மாதுளம் பழத்தில் குளுக்கோஸ் சக்தி நிறைய உள்ளது.

5. அன்னாசி– "அன்னாசிப் பழம் இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது. புகை பிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்த பயன் படுகிறது. உடல் சூடு உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

6. சப்போட்டா – இரும்பு, பொட்டாசியம், பாஸ்பரஸ் சத்துக்கள் அதிகம் உள்ளது. சப்போட்டாவுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் ஆண்மை அதிகரிக்கும்.

7. பப்பாளி – பப்பாளி பழத்தை துண்டுகள் ஆக்கி சீரகப் பொடி, எலுமிச்சை பழச்சாறு கலந்து சாப்பிட்டால் "ஜீரணம் குணமாகும். பப்பாளியுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கிவிடும். தாய்ப்பால் சுரக்க பப்பாளி பயன்படும்.

உடல் எடை குறைய

உடல் எடை அதிகமானவர்களைப் பார்த்து நீ எந்தக்கடை அரிசி சாப்பிடுகிறாய்? என்று கிண்டலாக கேட்பார்கள். அதிகமாகச் சாப்பிடுவதைத்தான் அவ்வாறு கேலி செய்வார்.

நான் கொஞ்சமாகத்தான் சாப்பிடுகிறேன். ஆனால் ரொம்ப வெயிட் போடுதுங்க என்று சொல்லப்படுவதை பரவலாக கேட்க முடிகிறது. உண்மைதான்.

குறைவாக சாப்பிட்டாலும் அதிகமாக சாப்பிட்டாலும் உடம்பு உட்கிரகிக்கும் தன்மையைப் பொறுத்து மாறுபடும். இத்தன்மை நம் உடல்களிலுள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகளான பிட்யூட்டரி, தைராய்டு, அட்ரினல், மற்றும் கணையம் போன்றவற்றிலிருந்து சுரக்கப்படும் ஹார்மோன்களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

ஹார்மொன் சரிவிகிதம் இல்லாமல் சுரந்தால் உடல் பருமனாகவும் செய்யும். இளைத்துப்போகவும் செய்யும்.

நடுத்தர வயதினர் எடைபோடுவது, பெண்களாக இருந்தால் திருமணமாகி குழந்தை பிறந்தபிறகு ஏற்படும் தைராய்டு பிரச்சினை ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். உடற்பயிற்சியின்மை எப்போதும் ஓய்வு, நொறுக்குத் தீனி, போன்றவை எடையைக் கூட்டிவிடும்.

ஆண்களுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவதாலும், மது அருந்துவதாலும் எடைகூடும். மனதில் மகிழ்ச்சி அதிகமானால் கூட எடை கூடுவதை நடுத்தர வர்க்கத்தினரிடையே காணலாம். அப்படி என்ன பூரிப்போ, உடம்பு ஒரேயடியாய் பருத்துப் போகுது என்பர்.

முதுமையில் அநேகமாக சில நோய்களின் தன்மையால் எடை கூடிவிடும். உடற்பயிற்சியின்மையால் ஊளைச்சதை போட்டு நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பை உண்டாக்கிடும்.

குண்டானவர்கள் தங்கள் பணிகளை உற்சாகமாய் செய்ய முடியாது. மூட்டு வலி, முதுகு வலி, தசை வலி என அடிக்கடி சிரமப்பட நேரிடும். தங்கள் வயதைவிட முதியவராகவும், கவர்ச்சியமான தோற்றமும் இல்லாமல் இருப்பர். மேலும் ஐம்பது வயதுக்கு மேல் இதய நோய்,

இரத்தக்கொதிப்பு, நீரழிவு நோய் போன்றவையும் சேர்ந்துகொள்ளும். சரி இதற்கு வழிதான் என்ன?

இதோ:

1. சாப்பாட்டை குறைத்து உடற்பயிற்சி ஈடுபடுவதுதான் சிறந்தது.

2. சரியான நேரத்தில் சாப்பிடவும்.

3. எண்ணெப் பதார்த்தங்களை தவிர்க்கவும்.

4. மாமிச உணவு வேண்டவே வேண்டாம்.

5. மதிய உணவில் காய்கறிகள் அதிகமாகச் சேர்க்கவும்.

6. இரவில் பாதி சாப்பாடு அல்லது சிற்றுண்டி பாதி வயிற்றுக்கு மட்டும் சாப்பிட்டு மீதிக்கு தண்ணீர் குடிக்கவும்.

7. பால், தயிர், பச்சை வெங்காயம் (50 கிராம்) சாப்பிடவும்.

8. பசிக்கும்போது நொறுக்குத்தீனி தவிர்த்து தண்ணீர், தக்காளிச்சாறு அல்லது முட்டைகோஸ்   சாப்பிடலாம்.

9. மாவுச்சத்து குறைப்பதன் மூலம் படுவேகமாக உடல் எடை குறைய வாய்ப்புண்டு.

10. வயதுக்கேற்ப உடற்பயிற்சியை தேர்ந்தெடுத்து செய்யவும். நடத்தல், ஓடுதல் எதுவாக இருந்தாலும் சிறந்தது.

11. மூட்டு வலி இருந்தால் சைக்கிள் ஓட்டுதல், நீச்சல் போன்றவை உகந்தவை.

12. சோம்பேறித்தனமாக வீட்டில் ஓயாது ஓய்வெடுக்காமல் ஏதாவது ஒரு வேலையில் நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டால் சக்தி தீர்ந்து உடல் பருமனாவதைத் தடுத்துவிடும்.

மேற்கண்ட வரிகளைப் பின்பற்றுவதோடு சரியான மருத்துவ ஆலோசனையுடன் பின் விளைவுகளில்லாத ஹோமியோபதி மருந்து சாப்பிடலாம்.

புதினா

புதினா ஈயெச்சக் கீரை, புதியன் மூலி, பொதினா எனப் பல்வேறு பெயர்களால் வழங்கப்படும் புதினாக் கீரையின் இலைகள் மருத்துவத்தில் அதிகம் இடம் பெறுகின்றது.

செரியாமையால் உண்டாகும் சுரம்: புதினா இலையை நிழலில் உலர்த்தி பின்பு குடிநீர் தயாரித்து 50 மி.லி. வரை குடிக்க வேண்டும் .

காமாலை நோய்: தேங்காய், புளி இல்லாமல் பாசிப் பயறு, புதினா சேர்த்துத் துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.

சிறு நீர் கழிப்பதில் எரிச்சல் உள்ளவர்கள் புதினாக் குடிநீர் தயார் செய்து குடித்து வர எரிச்சல் தணியும். உடல் உஷ்ணம் தணிந்து நன்கு தூக்கம் வரும்.

மாத விலக்கின் போது ஏற்படும் வயிற்று வலி நீங்கப் புதினாக் குடிநீர் குடித்து வந்தால் குணமாகும்.

உலர்ந்த புதினா இலைகளைப் பொடியாக்கிப் பல் துலக்கலாம். பல மூலிகை டூத் பேஸ்டுகளில் சேர்க்கப் படுகிறது புதினா.

செரிமானத்திற்குக் கடினமான உணவுகளான கிழங்கு, நெய், எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடும் போது புதினாத் துவையல் சேர்க்க மறவாதீர்.

பச்சைப் பட்டாணி

பச்சை பட்டாணியை விரும்பும் வகையில் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வர உடலுக்குப் பல நன்மைகளைத் தரும் .

- உடலுக்கு சக்தியைத் தரும்.
- மூளைக்குத் தேவைப்படும் ஊட்டத்தைத் தரும்.
- பாஸ்பரஸ் நிறைந்துள்ளதால் மூளை நோயைத் தடுக்கும்
- சுண்ணாம்புச் சத்தும், இரும்புச் சத்தும் உள்ளன
- குடல் புண்ணை ஆற்றும்.
- பட்டாணியிலிருந்து கிடைக்கும் புரதச் சத்து இறைச்சியிலிருந்து கிடைக்கும் சக்திக்குச் சமமானது.

சுண்டைக்காய்

சுண்டைக்காயில் வைட்டமின் 'ஏ', இரும்புச் சத்து, சுண்ணாம்புச் சத்து, புரதம் ஆகியவை உள்ளன.

உடலில் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும் .

சுண்டை வற்றலை வறுத்துச் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிட வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும்.

இதய நோய்

என்னிடம் வந்த நோயாளிகளில் ஒருவர் பொறியியல் பட்டதாரி, வயது 25. அவர் கடுமையான மாரடைப்பால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார். அதற்குக் காரணம் அவருடைய புகை பிடித்தல் பழக்கமும், வெகு விரைவில் முன்னுக்கு வர வேண்டும் என்ற ஆவேசம், கவலை, பதற்றம் மற்றும் பணக்கஷ்டம் போன்ற பிரச்சனைகளால் மன நிம்மதியை இழந்ததும் தான்.

இன்னொரு நோயாளி, 36 வயதான குடும்பப் பெண்மணி. அவருக்கு மாரடைப்பு வரக்காரணம் சர்க்கரை வியாதி, உடல் பருமன் மற்றும் குடும்பப் பிரச்சனை. இத்தகைய போக்கு தற்பொழுது பெருகிக்கொண்டெ வருகிறது. இந்தக் கவலையளிக்கும் பிரச்சனைக்கு ஒரே விடை தடுப்பு முறை மட்டும் தான்.

சில நோயளிகளுக்கு, குறிப்பாக 30 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு, அவர்கள் மிக ஆவேசப்படும் பொழுதும், கவலையுடன் மன அழுத்த நிலையில் இருக்கும் பொழுதும் இருதய இரத்தக் குழாய்கள் சில வினாடிகளில் முழுமையாகச் சுருங்குவதனால் மாரடைப்பு ஏற்படுகின்றது. ஆரம்பக் கட்டத்தில் இதன் வெளிப்பாட்டை அன்ஜயனா (Angina) என்று கூறுகிறோம். அவர்களுக்கு மார்பின் நடுப்பாகத்தில், மிகவும் அழுத்துவது போன்று 2 முதல் 3 நிமிடங்கள் இருக்கும். முக்கியமாக, சாப்பிட்ட பிறகும், வேகமாக நடக்கும் பொழுதும், உணர்ச்சிவசப்படும் பொழுதும் தோன்றும். அந்த வலி இடது தோள் பட்டைக்கோ அல்லது பின்புறத்திற்கோ, கழுத்திற்கோ, வயிற்றுக்கோ பரவலாம். முற்றிய நிலையைத் தான் மாரடைப்பு (Myocardinal infarction - Heart Attack) என்கிறோம்.

ஒவ்வோராண்டும் ஒன்றரைக் கோடி முதல் இரண்டு கோடி இந்தியர்கள் மாரடைப்பு நோயினால் துன்புறுகின்றனர். இவற்றில் 30 சதவீதத்தினருக்குச் சில நிமிடங்களிலே திடீரென மரணம் ஏற்படுகிறது. இந்த மாரடைப்பு நோய் இந்திய மக்களில் பலருக்கு 40 வயதுக்கு முன்னரே முக்கியமாக 30 வயதில் ஏற்படுகிறது. இந்நிலை மிகவும் கவலையளிப்பதாக உள்ளது.

இதய நோய்க்கான காரணங்கள்:

மன உளைச்சல் மற்றும் மன அழுத்தம் உள்ளவர்கள், போட்டியிட்டு வெல்ல வேண்டும் எனும் பேராவல் கொண்ட மனப்பாங்குடையவர்கள், சுற்றியுள்ளவர்களுடன் தொடர்ந்து போராடும் நிலையில் உள்ளவர்கள் ஆகியோருக்கு ஏற்படும்.

புகை பிடிப்பவர்களுக்கு மாரடைப்பிற்குள்ளாகும் வாய்ப்பு மற்றவர்களை விட ஐந்து மடங்கு அதிகம் உள்ளது. அண்மைக்காலமாக இந்தியாவில் புகை பிடிக்கும் பழக்கம் அதிகரித்து வருகிறது. ஆனால் மேல் நாடுகளில் இது குறைந்து வருகிறது.

ரத்தத்தில் உள்ள மொத்தக் கொழுப்புச் சத்து, டிரைகிளிசிரைட்ஸ், எல்.டி.எல். மற்றும் எச்.டி.எல். ஆகிய நான்கு வகையான கொழுப்புச் சத்துக்களில். முதல் மூன்று வகைகளின் உயர்வு இதயத்திற்கு ரத்தத்தை எடுத்துச் செல்லும் குழாயில் அடைப்பு ஏற்படுத்துவதாகும். ஆனால் எச்.டி.எல். (நற்பயன் தரும் கொலஸ்டிரால்) உயர்வது மார்படைப்பைக் குறைக்கிறது. கல்லீரலில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் கொலஸ்டிரால் என்னும் மாரடைப்பு நோய்க்கூறு மன அழுத்தம், புகை பிடித்தல் மற்றும் மதுப் பழக்கத்தால் அதிகரித்து விடுகிறது.

உயர் ரத்த அழுத்தம் **- 140/190 mm Hg** க்கு அதிகமாக இருப்பது.

டயாபடிஸ் மெல்லிடஸ் (சர்க்கரை நோய்) ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரித்தல்.

உடற்பருமன் (தொந்தி) குறிப்பாக வயிற்றுப் பகுதி – ஆப்பிள் வடிவான தொந்தி.

அலுவலகத்தில் உட்கார்ந்து பணிபுரியும் வாழ்க்கை முறை.

மாரடைப்பைத் தொடக்க நிலையிலேயே தடுத்தல் என்பது முதல் கட்டம். பின்னால் இந்நோய் முதல் முறை ஏற்படுவதையும், இரண்டாம் முறை ஏற்படுவதையும் தடுத்தல் தொடர்பாக மேற்கொள்ளும் வாழ்க்கை முறை மாறுதல்கள் பெரும் பலனை ஏற்படுத்தும்.

எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாகவும், மன நிறைவுடனும் வாழ முற்பட வேண்டும்.

பணிபுரியும் போது புத்துணர்வு பெறச் சிறிது ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.

தானும், தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் அமைதியான வாழ்க்கை வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

புகை பிடித்தல் ஆபத்து:

புகை பிடிக்கும் பழக்கம் எந்த வகையாக இருந்தாலும், அதனை உடனே முழுமையாக, நிரந்தரமாக விட்டுவிட வேண்டும்.

மருத்துவப் பரிசோதனை:

30 வயதை அடைந்தவுடன், கொழுப்பு உள்ளதா, உயர் ரத்தக் கொதிப்பு உள்ளதா என்பதை மருத்துவப் பரிசோதனை மூலம் அறிய வேண்டும். முறையான உடற்பயிற்சி, உணவுக் கட்டுப்பாடு, எடைக்குறைப்பு ஆகிய வழிகளின் மூலம் இந்நோய்களைக் கட்டுப்படுத்த இயலாத ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சை அளிப்பது அவசியமாகிறது.

உடற் பயிற்சி:

சுறுசுறுப்பான நடைப் பயிற்சி, மிதிவண்டி ஓட்டுதல், நீச்சல் போன்ற திறந்தவெளி உடற் பயிற்சிகளைச் செய்வதால் இதயத்திற்குப் பல பயன்கள் ஏற்படுகின்றன. சில யோகாசனப் பயிற்சிகள், தியானம் ஆகியவை நம்மை மன அழுத்ததிலிருந்து விடுபடச் செய்கின்றன.

"ஆஞ்ஜியோ பிளாஸ்டி", "ஸ்டென்டிங்" மற்றும் "கரோனரி பைபாஸ் சர்ஜரி"

போன்ற ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கும் நடைமுறைகள் அனைத்தும், இதய நோய்க்குத் தற்காலிக நிவாரணம் மட்டுமே அளிக்கின்றன.

வாழ்வியல் முறையை மாற்றி அமைத்துக் கொள்வதினால், முதல் நிலையிலேயே மாரடைப்பைத் தடுப்பது மட்டுமின்றி, ஏற்கனவே மாரடைப்பு வந்தவர்களுக்குக் கூட, மறு முறை மாரடைப்பு ஏற்படுவதைக் கட்டுப்படுத்தவும் வழி செய்கிறது. இம்முறைகள் 6 மாதங்களிலிருந்து ஒரு ஆண்டுக்குள் பயனளித்து, இதய ரத்தக்குழாயின் அடைப்பைக் குறைத்து மாரடைப்பை வராமல் தடுக்கின்றன.

முடிவாக, மேற்கூறிய வாழ்க்கை முறையைக் கடைபிடிப்பதனால் மட்டும் தான் பெருமளவில் மாரடைப்பு நோய் வராமல் தடுக்க முடியும்.

கையிலிருக்கு வைத்தியம்

மன அழுத்தம்

சிறிய அளவில் மன அழுத்தம் தேவை என்கின்றனர் வாஷிங்டன் மருத்துவ மைய நிபுணர்கள்.

உடலின் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும், அதை சீராக வைத்திருக்கவும் 'குறைந்த கால மன அழுத்தம் தேவை' என்கின்றனர்.

ஆனால் 'தொடர்ந்து நீடிக்கும் மன அழுத்தம்' இதய நோய் உட்பட பல வியாதிகளுக்குக் காரணமாகிறது.

தூக்கமின்மையைப் போக்க:

மாலை 7 மணிக்கு வறுத்த சீரகத்தைப் பொடி செய்து ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து வாழைப்பழத்துடன் சேர்த்து சாப்பிடவும்.

மதிய உணவில் பச்சை வெங்காயத்தைத் தயிருடன் சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

மீன் அடிக்கடி உணவில் சேர்க்கலாம்.

மாலை 5 மணிக்குப் பிறகு காஃபி, தேனீர் தவிர்க்கவும். carbonated பானங்கள் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும்.

புதினா

புதினா 'ஈயெச்ச கீரை', 'புதியன் மூலி', 'பொதினா' என பல்வேறு பெயர்களால் வழங்கப்படும். புதினா கீரையின் இலைகளுக்கு மருத்துவத்தில் அதிக இடமுண்டு.

செரியாமையால் உண்டாகும் சுரம்: புதினா இலையை நிழலில் உலர்த்தி பின்பு குடிநீர் தயாரித்து 50 மிலி வரை குடிக்க வேண்டும்.

காமாலை நோய்: தேங்காய், புளி இல்லாமல் பாசிப்பயறு, புதினா சேர்த்துத் துவையல் செய்து சாப்பிடலாம்.

சிறுநீர் கழிப்பதில் எரிச்சல் உள்ளவர்கள் புதினா குடிநீர் தயார் செய்து குடித்து வர எரிச்சல் தணியும். உடல் உஷ்ணம் தணிந்து நன்கு தூக்கம் வரும்.

மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் வயிற்றுவலி நீங்க புதினா குடிநீர் குடித்து வந்தால் குணமாகும்.

உலர்ந்த புதினா இலைகளைப் பொடியாக்கி பல் துலக்கலாம். பல மூலிகை டூத் பேஸ்டுகளில் சேர்க்கப்படுகிறது.

செரிமானத்திற்குக் கடினமான உணவுகளான கிழங்கு, நெய், எண்ணெய் பதார்த்தங்களை சாப்பிடும் போது புதினா துவையல் சேர்க்க மறவாதீர்.

இயற்கை வைத்தியம்

மக்காச்சோளக் கதிர் மருத்துவம்: யுனானி முறை

நாம் உணவாகப் பயன்படுத்தும் மக்காச் சோளம் தவிர அக்கதிரின்

ஜடைநார், சக்கை ஆகியவை மகத்தான மருத்துவக் குணம் கொண்டவை என யுனானி மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. இறைவனின் படைப்பின் வியப்பூட்டும் விந்தைச் செய்திகளைப் படித்துப் பயன்பெறுங்களேன்.

<u>மக்காச்சோள விதை:</u> இதை உணவாகப் பயன்படுத்த யுனானி மருத்துவர்கள் சிபாரிசு செய்கிறார்கள். தாய்ப்பால் பெருகும். மக்காச்சோள கஞ்சி சீதபேதியைக் குணப்படுத்தும்.

<u>மக்காச்சோளக் கதிர்ஜடை நார்:</u> சோளக்கதிர் ஜடை முடியை நிழலில் உலரவைத்து பத்திரப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் 12 கிராம் மக்காச்சோளக் கதிர் ஜடைநாரைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து 'டீ' போன்று தினம் இருமுறை குடித்து வந்தால்

1 .சிறுநீரகவலி
2. சிறுநீர் அடைப்பு
3. சிறுநீர்ப்பாதைப்புண்
4. வீக்கம் குணமடையும்
5. தாராளமாகச் சிறுநீர் பிரியும்
6. சிறுநீர்க் கற்களைக் கரைத்து வெளியேற்றும்.

<u>ஆறு கிராம் சோளக்கதிர் ஜடைநாரை ஒரு கப் நீரில் கொதிக்க வைத்துக் குடித்தால் குணமாகும் நோய்கள்:</u>

1. இதய நோய்கள்
2. இந்திரியப்பை புண், வீக்கம்
3. குழந்தைகள் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல்
4. பித்தப்பை கற்கள்
5. மஞ்சள் காமாலை
6. கல்லீரல் வீக்கம்
7. கல்லீரல் செயலிழப்பு
8. ரத்தக்கொதிப்பு, ரத்த அழுத்தம்

<u>மக்காச் சோளக் கதிர் சக்கை:</u> விதைகளை எடுத்தபின் சக்கையை வீசி விடுகிறோம். ஆனால் அதிலும் புதைந்து கிடக்கும் மருத்துவ குணங்களைப் படியுங்கள்.

சோளக்கதிர் சக்கையை எரித்துச் சாம்பலாக்கி எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் ஒரு கிராம் எடுத்து தேனில் கலந்து தினம் இருவேளை சாப்பிட, 1. மூலக்கட்டியில் இருந்து அதிகளவில் வெளியேறும் ரத்தம் கட்டுப்படுத்தப்படும்.

2. அதிகளவு மாதவிலக்கு ஏற்படுவதையும் தடுக்கும்.

இச்சாம்பலைச் சிறிது உப்பு கலந்து சாப்பிட,

1. இருமல் நீங்குகிறது
2. சிறுநீரைத் தாராளமாகப் பிரியச் செய்கிறது
3. சிறுநீர்க் கற்களைக் கரைத்து வெளியேற்ற உதவுகிறது.

இவையெல்லாம் யுனானி மருத்துவ நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளன. பயன்படுத்திப் பாருங்களேன்.

நீர்ச்சுருக்கு

சிறுநீர்ப்பாதையில் முள் சொருகியது போல் வலிக்கும். சிறுநீர் சரியாக வெளியேறாது. வலியும் அதிகமாக இருக்கும். சிறுநீர் அளவில் குறைவாக வலியுடன் வெளியேறுவது நீர்ச்சுருக்கு எனப்படும்.

மருத்துவம்

1. தண்ணீர் நன்றாகக் குடிக்க வேண்டும். தினம் 8 டம்ளர் தண்ணீர் கண்டிப்பாகக் குடிக்க வேண்டும்.

2. நீரைக் கொதிக்க வைத்து அதில் பொரித்த சீரகத்தைக்{1டேபிள் ஸ்பூன்} கலந்து குடிக்கலாம். அடிக்கடி சளி பிடிப்பவர்கள் சீரகம் சேர்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

3. முள்ளங்கியைத் தோல் நீக்கி சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி இடித்துச் சாறு பிழிந்து 50 மி.கி. சாறில் சம அளவு நீர் சேர்த்து காலை, மாலையில் உணவுக்கு முன்பு சாப்பிட சிறுநீர் நன்கு பெருகும்.

4. முள்ளங்கிச் செடியின் கொழுந்து இலை 20 கிராம் எடுத்து சோற்றுப்பு(கல் உப்பு) சிறிது சேர்த்து அரைத்து நீரில் கலக்கி தினமும் 2 முறை குடித்து வந்தால் நீர்க்கடுப்பு, சிறுநீர் அடைப்பு நீங்கும்.

5. முள்ளங்கிக் கிழங்கை சமையலில் அடிக்கடி சேர்த்துச் சாப்பிட நீர்க்கடுப்புடன் மலச்சிக்கலும் நீங்கும்.

6. முள்ளங்கி விதைகளைக் கழுவி 10 கிராம் விதைகளை 200மிலி நீரில் இரவு ஊறவைத்து, அதிகாலையில் குடிக்கலாம்.

7. முள்ளங்கி விதைகளை இள வறுப்பாக வறுத்துப் பொடித்து சலித்து காலை, இரவு உணவுக்குப் பின் இரண்டு கிராம் பொடியை நீர் அல்லது வெல்லத்துடன் கலந்து சாப்பிட சிறு நீர் பெருகும்.

தீமை: முள்ளங்கியை அதிகளவில் பயன்படுத்தினால் மூட்டுக்களில் வாதம் ஏற்படும்.

பெப்டிக் அல்சர்

பெப்டிக் அல்சர் என்பது வயிற்றுப்பகுதி, முன் சிறுகுடல் பகுதி, உணவுப்பாதை ஆகியவற்றில் ஏற்படும் புண்.

காரணம்:

1. நேரம் தவறி சாப்பிடுதல்
2. காரமான உணவு உட்கொள்ளுதல்
3. வைட்டமின் பற்றாக்குறை
4. மனக்கவலை, மன அழுத்தம், கோபம், பயம்

மருத்துவம்

1. மணத்தக்காளிக்{மிளகுத் தக்காளி} கீரையை சமைத்துச் சாப்பிடலாம். சூப் செய்தும் சாப்பிடலாம்.

2. மணத்தக்காளி வற்றலை நல்லெண்ணையில் பொரித்து தயிர் சாதத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட அல்சர் குணமாகும். சளித்தொல்லையும் நீங்கும்.

மணத்தக்காளிக் கீரையை வீட்டில் வளர்த்து பயன்பெறலாம். மணத்தக்காளி வற்றல் நாமே தயார் செய்து கொள்ளலாம்.

மணத்தக்காளி வற்றல் தயாரிக்கும் முறை:

மணத்தக்காளிக் காயை ஒருநாள் முழுவதும் வெயிலில் காயவைத்து இரவு புளித்த தயிரில் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து ஊற வைக்கவேண்டும். தொடர்ந்து மூன்று நாட்கள் ஊறியபின் தயிர் வற்றியதும் வெயிலில் வைத்து நன்கு உலர வைத்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பித்தம்

பித்தத்தினால் தலைவலி, தலைசுற்றல், வாந்தி ஏற்படும். இதைத் தவிர்க்க கீழாநெல்லிச் செடியை முழுதாக புளித்த தயிர்விட்டு அரைத்து ஒரே உருண்டையாக உருட்டி அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட பித்தம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்கும்

நலம் தரும் கீரைகள்

கீரை சமைப்பது எப்படி?

கீரையை பச்சைப் பசேல் என்று அதன் நிறத்திலேயே சமைப்பதுதான் சாலச் சிறந்தது. கீரையைக் கழுவியபின் ஒரு பாத்திரத்தில் நீர் ஊற்றி சிறிது சர்க்கரையைச் சேர்த்து அதில் கீரையைப் போட்டு அரைமணி நேரம் மூடி வைத்துவிடவேண்டும். பின்பு கீரையை எடுத்து உப்பு, சீரகம் மட்டும் சேர்த்து வேகவைத்து மசித்து கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் ஆகியவற்றைத் தாளித்துச் சாப்பிடவும். பருப்பு வேகவைத்து கீரையுடன் சேர்த்து மசித்துக் கொள்ள சுவைகூடும்.

முருங்கைக்கீரை

முருங்கைக் கீரையைப் பொரியல் செய்து சாப்பிடலாம். இதில் வைட்டமின் ஏ, பி, சி சத்துக்களும், சுண்ணாம்புச்சத்து, புரதம், இரும்பு, கந்தகம், குளோரின், தாமிரம், கால்சியம், மெக்னீஷியம் போன்ற சத்துக்களும் உள்ளன. மேலும் அனைத்து தாதுக்களும் சம அளவில் கிடைக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும், உடல் வலிமையும்,உறுதியும்

கிடைக்கும்.

முருங்கைக் கீரையை, வேர்க்கடலையுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட கர்ப்பப்பை வலுவடையும்.

மாதவிடாய் நேரத்தில் வரும் வயிற்றுவலி குணமடைய, சிறிதளவு முருங்கைக்கீரையுடன் சிறிதளவு சீரகம் சேர்த்து இடித்து ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிடாய் காலத்தில் ஐந்து நாட்கள் சாப்பிடவேண்டும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுவலி குணமாகும்.

முருங்கைக் கீரை சாப்பிட்டால் பெறும் பயன்கள்:

1. தாதுபலம் பெருகும்
2. ரத்த அழுத்த நோய் குணமாகும்
3. கொழுப்புச் சத்து குறையும்
4. நீரிழிவு நோய் குணமாகும்
5. சர்க்கரை நோய் குறையும்
6. காமாலை குறையும்
7. கண்பார்வை தெளிவாகும்

குறிப்பு: மூட்டு வலி உள்ளவர்கள் முருங்கைக்கீரையை சேர்க்கக்கூடாது.

சிறு கீரை

சுவையான கீரை. மருத்துவ மகத்துவம் நிறைந்தது. இதில் சுண்ணாம்புச் சத்து, மணிச்சத்து, இரும்புச் சத்து உள்ளது.

சிறுகீரையுடன் சீரகம், மிளகு, சோம்பு, வெங்காயம், இஞ்சி, தக்காளி, உப்பு இவற்றைச் சேர்த்து வேகவைத்து சூப் எடுத்துச் சாப்பிடலாம். கீரையைக் கடைந்து சாதத்துடன் சாப்பிடலாம்.

சர்க்கரை நோயாளிகள் சிறுகீரை சூப் தினமும் சாப்பிட்டால் கணையத்தில் இன்சுலின் இயல்பாகச் சுரக்கும். போதை மருந்து, மதுஅருந்துதல் பழக்கத்தை விட நினைப்பவர்கள் சிறு கீரை சூப் செய்து 90 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட நல்ல பலன் கிட்டும்.

சிறுகீரையால் நீங்கும் நோய்கள்:

1. காச நோய்
2. கண் நோய்கள்
3. நீர்க்கடுப்பு
4. வீக்கம்
5. பித்த நோய்கள்
6. உடலில் சேரும் நச்சுத்தன்மை
7. வாத நோய்கள்
8. மலச்சிக்கல்

சிறுகீரை உடலுக்கு எழில் தருவதோடு மூளை, இதயம், குடல், ரத்தம் இவற்றிற்கு வலிமையும் தரும்.

<u>கவனிக்க வேண்டியது:</u> வேறு எதற்காவது ஆயுர்வேத மருந்து சாப்பிடுபவர் சிறுகீரையைக் கண்டிப்பாகச் சாப்பிடக்கூடாது.

சித்த மருத்துவம் - சுக்கு

சித்தர் பெருமக்கள் எதிர்விளைவு இல்லாமல் நோய்களை நீக்கவல்ல ஒரே மருத்துவமான ‘சித்த மருத்துவம்’ என்ற நிலையான வழியினை நமக்காகச் சொல்லிச் செய்தருளி இருக்கின்றனர். அன்னவரின் வழியில் எத்தனையோ மருத்துவப் பொருட்கள் அனுபவப் பூர்வாங்கமாகக் கையாளப்பட்டு வந்திடினும் ‘சுக்கு’ என்ற ஒரு மருத்துவப் பொருள் பற்றி ஆரோய்வாமாக.

இஃது ‘இஞ்சி’ என்ற ஒரு வகைப் பூண்டின் அடிப்பாகத்தில் மண்ணிலிருந்து தோண்டி எடுத்து ‘ஜலம்’ விடுத்துக் கழுவி, தோலைச் சீவிச் சாம்பலில் புரட்டி வெயிலில் நன்கு உலர்த்தி எடுக்கப்பட்ட ஒரு விதச் சரக்காகும். இந்தச் ‘சுக்கு‘ இந்த நோய்க்கு உதவும், இந்த நோய்க்குதவாது எனும் விதியில்லை. சகல ரோகங்களையும் கேட்கும்.

உபயோகமுறைகள்:
1. சுக்கைப் பொடித்த தூளை நாசியிலேற்ற வர்மம், மயக்கம் தீரும்.
2. சுக்கும் உப்பும் பொடித்துத் தின்ன வாயு, ஒங்காரம், இரைச்சல் தீர்ந்து பசி உண்டாகும்.

3. சுக்கும், மாச்சீனியும் சேர்த்துப் பொடித்துத் தின்ன வாயுக் கொழுத்து, கடிவிஷம், மலப்படித்தம் ஆகியன தீரும்.
4. சுக்கும், கருப்பட்டியும் சேர்த்துக் குடிநீராக்கி (சுக்குக் காப்பி) குடிக்க உடல் தளர்ச்சி, அஜீர்ணம் இவை தீர்ந்து பசிவுண்டாகும்.
5. சுக்கைச் சுட்டுக் கருப்பட்டியில் 4ல் 1 பங்கு சேர்த்து அரைத்துக் குழம்பு பாகத்திலெடுத்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை பாக்களவு உண்ண வாயு, வயிற்றுப் பொருமல், ஏப்பம், மூச்சுத்திவக்கம் இவை போம்.
6. சுக்கைச் சுண்ணாம்பில் பொதிந்து சுட்டு, சுண்ணாம்பு நீக்கி எடுத்து அதன் கரியைப் பொடித்துத் தேனிற்குழைத்துண்ண பேதி நிற்கும்.
7. சுக்கும், வெள்ளைப் பூண்டும் சம அளவு எடுத்து அடுப்பிலிட்டுச் சுட்டு சம எடை வெல்லம் சேர்த்தரைத்து உண்ண வாயு, நெஞ்செரிவு, ஏப்பம் தீரும்.
8. சுக்கும், மிளகும் சம எடை எடுத்துப் பாலில் அரைத்துக் கொதிக்க வைத்து பல்வலிக்கு ஒற்றடமிட வலி தீரும்.
9. சுக்கு, வெள்ளைப்பூண்டு, பனை வெல்லம், சமஎடை எடுத்துக் கஷாயம் வைத்துக் குடிக்க வயிற்றில் கட்டியுள்ள பழ மலம் அகலும்.
10. சுக்கு, கொட்டாங்கச்சி, வெள்ளைப் பூண்டு, மஞ்சள் சம எடை சேர்த்துக் கஷாயம் செய்து பெருங்காயத்தை அதில் உரைத்துக் கலக்கிக் கொடுக்க வயிறுகடி, வயிறு நோவு தீரும்.
11. சுக்கு, புகையறை, உப்பு, வெள்ளைப்பூண்டு சம எடை எடுத்து, பொடித்துச் சீனி சேர்த்து உண்ண மாதவிலக்கு நீங்கும்.
12. சுக்கு, அதிமதுரம், தைவேளை வேர் சம எடை எடுத்துப் பொடித்துச் சீனி சேர்த்துக் காலை மாலை அருந்த சுறேணிதம் இறங்கும் (மாதவிடாய்).
13. சுக்கு, திப்பிலி, முட்டைத்தோடு சம அளவு வறுத்துப் பொடித்து உண்ண வாயு வலி தீரும்.
14. சுக்கைத் தட்டிச் சிதைத்து சட்டியிலிட்டு கஷாயம் வைத்து காலை மாலை அருந்த சூலை, நெஞ்சரிவு, மந்தம், தலைவலி, புளியேப்பம் போகும்.
15. சுக்கை அடுப்பிலிட்டுச் சுட்டெடுத்த கரியைப் பொடித்த தேங்காய் எண்ணையிற் குழத்துப் புண் புரைகளிலிட அவை ஆறும்.
16. சுக்கை இரும்புக் கம்பியிற் சொருகி தேங்காய் எண்ணைய் தோய்த்து விளக்கில் வாட்ட வரும் சுடரெண்ணையை புண்ணிலிட ஆறும்.
17. சுக்கை வறுத்துப் பொடித்துக் கஷாயம் செய்து சீனி சேர்த்து அருந்த வயிற்றில் உள்ள மலபந்தம், வாயு தீரும்.
18. சுக்கை இஞ்சிச் சாற்றிலரைத்துத் தின்ன வயிற்று வலி போகும்.

19. சுக்கை வறுத்துப் பொடித்துத் தேனிற்குழைத்துண்ண வயிற்றளைச்சல் தீரும்.
20. சுக்கை வறுத்துப் பொடித்து வெந்நீரிலிட்டுக் குடிக்க வாயு போகும்.
21. சுக்கை வறுத்துப் பொடித்து மல்லிக் கஷாயம் வைத்து அந்தக் கஷாயத்தில் இட்டுக் குடிக்க வயிற்றுவலி போகும்.
22. சுக்கைத் தட்டிச் சிதைத்து வெல்லம் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து அருந்த உடல் அசதி, வர்மம், மயக்கம் தீரும்.
23. சுக்கு, மஞ்சள், வெள்ளைப்பூண்டு, சம எடை எடுத்துச் சிறிதளவு நீரில் அரைத்துக் கொதிக்க வைத்து உடலில் வீக்கமுள்ள இடத்தில் பூச வீக்கம் வற்றும்.

சுக்கு உப்பு

சுக்கைப் பொடித்து தண்ணீரிலிட்டு அதிலுள்ள சக்கையை அகற்றி பின்பு அடுப்பேற்றிக் காய்ச்சி உறைந்துள்ள உப்பை எடுத்துண்ண வாயு நீங்கும், இன்னும் தீராத நோய் தீரும். நல்ல பசி உண்டாகும்.

சுக்கு சுடர்த்தைலம்

சுக்கைக் கம்பியில் குத்தி எடுத்து அதில் தேங்காய் எண்ணெயை அடிக்கடி நனைத்து, தீயில் கொழுத்த, வடியும் சுடரெண்ணெயைப் பத்திரப்படுத்தவும். இந்த எண்ணெயை உட்கொள்ள, குடல் வீக்கம், வாந்தி, பாரிச வாயு இவை தீரும். இந்த எண்ணெயை புள், புரைகள், பொன்னி, சொறி, சிரங்கு, குறைநோய், குட்டம் முதலியவற்றுக்குத் தொட்டுயிட நோய் ஒழியும்.

சுக்கு தயிர்ச் சுண்டிச் சூரணம்

175 கிராம் மேல்தோல் சீவிய சுக்கை இடித்துச் சூரணம் செய்து அத்துடன் 25 கிராம் உப்பு சேர்த்து அம்மியிலிட்டுப் புளித்த மோர் விட்டரைத்து அடைதட்டி ரவியில் (வெயிலில்) உலாத்தி மறுநாள் மீண்டும் வில்லையை அம்மியிலிட்டுப் புளித்த மோர் விட்டரைத்து, அடைதட்டி, ரவியில் காயவைத்து எடுக்கவும். இப்படி 7 தடவைகள் செய்து காயவைத்து இடித்துச் சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு திரிகடி அளவு (பெருவிரல், ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல் ஆகிய மூன்று விரலாலும் சேர்த்து

எடுக்குமளவு) காலை மாலை புளித்த மோரிலிட்டுக் கலக்கி அருந்தி வர வயிற்றுப் பொருமல், பேதி, மூலவாயு முதலியன போகும்.

சுக்கு லேகியம்

3.5 கிலோ கிராம் சுக்கைச் சிதைத்து 12 லிட்டர் தண்ணீரிலிட்டு அடுப்பேற்றி வேகவைத்து வற்ற வைத்து வடித்து எடுத்து அத்துடன் 250 கிராம் பனை வெல்லத்தைக் கரைத்துப் பாகு செய்து அதில் ஓமச் சூரணம், கருவேப்பிலைச் சூரணம் வகைக்கு 750 மில்லி லிட்டர் அளவு அளந்து எடுத்துச் சேர்த்து மேற்படிப் பாகில் தூவி 750 மில்லி லிட்டர் அளவு நெய்விட்டுக் கிண்டி லேகிய பாகமாகச் செய்து வைத்துக் கொண்டு, வேளைக்கு 5 முதல் 8 கிராம் அளவு வரை உட்கொண்டால் கடுப்பு, பாரிசவாயு, வீக்கம், சூலை, பொருமல், மந்தம், செரியாமை, புளித்தேப்பம் ஆகியன தீரும்.

சுத்தி: சுக்கை மேல்தோல் சீவிச் சுத்தம் செய்து இங்கே கூறப்பட்டுள்ள சகல மருந்துகளுக்கும் உபயோகப்படுத்தவும்.

அளவு: வயதுக்கும், உடல் வன்மைக்கும் ஏற்ப கூட்டிக்குறைத்து காலை, மாலை 2 வேளையும் ஆகாரத்து முன்பாக பயன்படுத்தவும். இன்னமும் செந்தூரம், பஸ்பம் போன்ற நீற்று மருந்துகளும் இந்தச் சுக்கை நோயறிந்து பயன்படுத்த சகல ரோகங்களும் தீரும்.

எனவே பிற மருத்துவ முறைகள் எத்தனையோ இருப்பினும் நோய்களை வேருடன் கிள்ளி எறியவல்லதும் மறுபடியும் அத்தகைய நோய்கள் நம்மை வந்தனுகாமலும் காக்க வல்ல “சித்தமருத்துவ” முறையினைப் பின்பற்றி வாழ்வோமாக.

நாட்டு மருத்துவம்

தூதுவளை

குளிர் காலங்களில் சளித்தொல்லை அதிகமாக இருக்கும். மூக்கடைப்பு ஏற்படும். தொண்டையில் முள் மாட்டியது போன்ற உணர்வும், கிச்..கிச்.. என்ற நெருடலும் ஏற்படும். இதெல்லாவற்றையும் நீக்க தூதுவளை

அருமருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

தூதுவளை இலை, தண்டு இவற்றிலுள்ள முட்கள் மற்றும் காம்பு, நடுநரம்பு ஆகியவற்றை நீக்கி நிழலில் உலரவைத்துப் பொடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். தினமும் 2 வேளை உணவுக்குப்பின் 1 கிராம் தூதுவளை இலைப்பொடியை தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட மார்புச்சளி, தொண்டைக்கட்டு, குரல் கம்மல், மூக்கடைப்பு நீங்கும். நன்கு பசியும் ஏற்படும். பாலில் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

(அ) தூதுவளை துவையல்

தூதுவளை இலை – 1 கைப்பிடி (காம்பு, நடுநரம்பு, முள் நீக்கி)
மிளகாய் வற்றல் – 2
பூண்டு – 2 பல்
நல்லெண்ணெய், புளி, உப்பு – தேவையான அளவு

செய்முறை :

தூதுவளை இலையுடன் மிளகாய் வற்றல் சேர்த்து நல்லெண்ணெய் விட்டு வதக்கியபின் அவற்றுடன் பூண்டு, புளி, உப்பு கலந்து அரைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இட்லி, தோசை, சாதம் இவற்றுடன் தொட்டுச்சாப்பிட சளி, தொண்டை கரகரப்பு நீங்கி கலகலவென்றிருக்கும்.

(ஆ) தூதுவளை ஊறுகாய்

தூதுவளை இலைகளை காம்பு, நடுநரம்பு, முள் நீக்கி நல்லெண்ணெய் விட்டு வதக்கியபின் தேவையான அளவு மிளகாய்தூள், உப்பு, புளி, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து மைய அரைத்து மேலும் சிறிது நல்லெண்ணெய் கலந்து பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும். 2 வாரம் வரை கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும்.

குறிப்பு : வீட்டில் தயார் செய்ய முடியாதவர்கள் கடைகளில் விற்கும் தூதுவளை லேகியம் 5 கிராம் அல்லது தூதுவளைப்பொடி 1 கிராம், 2 வேளை உணவுக்குப்பின் தினமும் சாப்பிடவும்.

நாயுருவி

பற்களில் தங்கியுள்ள நுண்கிருமிகளை நீக்கி பல்சொத்தை, பற்கூச்சம், ஈறுவலி, ஈறுவீக்கம் ஆகியவை வராமல் தடுத்து பற்களைப் பாதுகாத்து பளிச்சென்ற வெண்மை நிறத்தைக் கொடுப்பது நாயுருவி என்னும் அற்புத மூலிகை ஆகும்.

தெருவோரங்களில் தானே வளர்ந்து காணப்படும் நாயுருவிச்செடி ஹோமத்தில் எரிக்கவும் பயன்படும் தெய்வீக மூலிகை.

நாயுருவிச்செடியை வேருடன் பிடுங்கி நன்கு கழுவிய பின் சிறுசிறு குச்சிகளாக வெட்டி வைத்துக்கொண்டு பல் துலக்கப் பயன்படுத்தலாம். நாயுருவி பற்பொடியும் தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

நாயுருவி பற்பொடி

நாயுருவி வேர் – 100 கிராம்
கடுக்காய் – 50 கிராம்
நெல்லிக்காய் – 50 கிராம்
தான்றிக்காய் – 50 கிராம்
ஏல அரிசி – 20 கிராம்
கிராம்பு – 50 கிராம்
சுக்கு – 50கிராம்
கருவேலப்பட்டை – 50கிராம்
இந்துப்பு – 50 கிராம்

மேற்கண்டவற்றை உலர வைத்து தூசி, கொட்டை நீக்கி பொடி செய்து மெல்லிய துணியில் சலித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதைக்கொண்டு தினமும் இரு முறை பல் துலக்கி வர பல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்குவதுடன் பற்கள் பளபளவென மின்னும்.

குறிப்பு : இதனைத் தயார் செய்ய இயலாதவர்கள் கடைகளில் விற்கும் நாயுருவி வேர்ப்பொடியை வாங்கி பயன்படுத்தலாம்.

சங்கு புஷ்பம்

தங்கள் பிள்ளைகளின் ஐ.க்யூவை அதிகப்படுத்தி கல்வி, விளையாட்டு, பல்கலைகளில் திறமை மிக்கவர்களாகப் பரிணமிக்கச் செய்ய வேண்டுமென்பதே எல்லா பெற்றோரின் பேரவா. இதற்கு மிகவும் பயன்படும் மூலிகை வெள்ளைச் சங்கு புஷ்பம்.

வீடுகளில் அழகுக்காக வளர்க்கப்படும் இச்செடியின் வெள்ளை நிற பூவிதழ்களை நிழலில் உலர்த்தி பொடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் 2 வேளை 1 கிராம் பொடியைத் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட புத்திக்கூர்மை ஏற்படும்.

சங்கு பூவிதழ் சாறு, பிரம்மி இலைச்சாறு சம அளவில் எடுத்துகொண்டு இரண்டு மடங்கு நீரில் தேவையான அளவு சீனி சேர்த்து கொதிக்கவைத்து பாகுபதம் வந்ததும் வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

தினமும் இருவேளை உணவுக்குப்பின் 5 மி.கி. சாப்பிட்டு வர புத்திக்கூர்மை உண்டாகும்.

தினமும் காலையில் ஒரு சங்குப் பூவிதழைச் சாப்பிட்டு வர அறிவுத்திறன் அதிகரிக்கும்.

குறிப்பு : கடைகளில் விற்கும் சங்கு புஷ்ப டானிக் 5 மில்லியளவு இரு வேளை சாப்பிடலாம். இது தவிர அறிவுத்திறனை வளர்க்க தியானம், மூச்சுப்பயிற்சி, யோகா போன்றவற்றைப் பின்பற்றி வர குழந்தைகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

ஆழ் மனமறிய.........

ஒவ்வொரு மனிதனின் உடலும் அவன் வாழ்க்கை குறித்த பல அரிய தகவல்களை சேகரித்து வைத்திருக்கிறது என்கிறார்கள் வல்லுனர்கள். இத்தகவல்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்தி குணப்படுத்துவது எளிது என்கிறது **applied kinesiology.**

தசை சோதனை எனப்படும் **muscle testing** இத்தகவல்களைத் திரட்ட பயன்படுகிறது. இந்த சோதனை மிக எளிதானது. நமக்கு நாமே இந்த

சோதனையை செய்துகொள்ளலாம் என்பது இதன் விசேஷம். ஒரு வாக்கியத்தை வாய்விட்டுச் சொல்லி அல்லது மனதில் நினைத்துக் கொண்டு குறிப்பிட்ட தசையின் பலத்தை சோதிக்கவேண்டும். நம் எண்ணம் சரி என்றால் தசைகள் பலமாகவும் தவறு என்றால் பல்வீனமாகவும் எதிர்வினை காட்டும்.

இந்த சோதனையின் மூலம் உடலுக்கு எத்தகைய சிகிச்சை தேவை என்பதையும் அலர்ஜி விளைவிக்கும் பொருட்களையும் அறிந்து தகுந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம். அதே போல ஆழ்மனதிலுள்ள பிரச்சனைகளை இந்த **muscle testing** மூலம் கண்டறிந்து மன அழுத்தத்தையும் குணமாக்கலாம் என்று கூறப்படுகிறது. இந்த செயல்முறை அறிவியல் பூர்வமாக இன்னும் நிரூபிக்கப்படவில்லை எனினும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப் படுகிறது (மாற்று சிகிச்சை எதையுமே இன்னும் அறிவியல் ஒப்புக் கொள்ளவில்லை)

தசை சோதனை நடத்த பல வழிமுறைகள் இருந்தாலும் எளிதான ஒன்றை இங்கு பார்க்கலாம். இதனை நம்பாதவர்கள் இதனை ஒரு விளையாட்டாக செய்துபாருங்கள். நம்புகிறவர்கள் தயவு செய்து உங்கள் மருத்துவ சிகிச்சையைக் கைவிட்டுவிடாதீர்கள்.

இனி சோதனையின் செயல் முறை இங்கே:

இந்த சோதனை நம்பகரமாக அமைய உடலில் நல்ல நீரோட்டம் இருக்கவேண்டும். ஒரு கிளாஸ் நீரைக் குடித்துவிட்டு ஆரம்பிக்கலாம். உண்மையான சோதனைக்குச் செல்வதற்கு முன் சோதனை முன்னோட்டம் செய்து உடலின் நீரோட்டம் ஏதுவானதாக இருக்கிறதா என உறுதி செய்து கொள்ளுதல் அவசியம்.

சோதனை முன்னோட்டம்:

1. வடக்கே பார்த்து நில்லுங்கள். உடம்பை நன்கு ஓய்வாகவும் தளர்வாகவும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள்

2. வாய்விட்டு 'என் முடியின் நிறம் பச்சை' என்று சொல்லுங்கள். (அதாவது ஏதாவது ஒரு பொய்யான கூற்றை வாய்விட்டு சொல்லுங்கள்)

3. உடல் முன் பக்கம் நகர்ந்தால்(சாய்ந்தால்) நீங்கள் முன்பு சொன்ன வாக்கியம் சரி என்கிறது உங்கள் உடல். பின்புறம் நகர்ந்தால் தவறு என்கிறது. எந்தப்பக்கம் நகர்கிறது என்று கவனியுங்கள்.

4. உங்கள் முடியின் நிறம் பச்சை இல்லை என்பதால் உங்கள் உடலில் சோதனைக்கு ஏதுவான சூழல் இருந்தால் உடல் பின்புறம் சாய்ந்திருக்கவேண்டும். அப்படி சாய்ந்திருந்தால் அதனை மீண்டும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள இதே போல மற்றொரு வாக்கியத்தைச் சொல்லி சோதித்துக் கொண்டு உண்மையான சோதனைக்கு முன்னேறுங்கள்

5. உங்கள் உடல் தவறாக எதிர்வினை காட்டியிருந்தாலோ அல்லது எந்த வித அசைவும் இல்லாதிருந்தாலோ நீங்கள் கீழ்க்கண்ட ஏதாவது ஒரு முறையில் உடலின் நீரோட்டத்தை அதிகரிக்கலாம்:

1. நீர் அருந்துதல்
2. கீழ் முதுகில் முதுகுத்தண்டின் இருபுறமும் நன்கு மசாஜ் செய்தல்
3. சிறிது உப்பைச் சுவைத்தல்
4. வாழைப்பழம் சாப்பிடுதல்

இவற்றைச் செய்துவிட்டு மீண்டும் முன்னோட்டச் சோதனையை நடத்துங்கள்

சோதனையின் பயன்பாடு:

நன்கு தெரிந்த விடைகளுக்கு உடல் சரியான எதிர்வினையை உருவாக்கி இருந்தென்றால், உங்கள் உடல் மற்றும் வாழ்க்கை முறை குறித்த சோதனைகளை இப்போது நீங்கள் செய்து பதில்களை அறியலாம். உதாரணமாக,

1. உங்களுக்கு அலர்ஜி ஏற்படுத்தும் பொருட்களைக் கண்டறிய '.------- என் உடலுக்கு நல்லது' என்ற வாக்கியத்தை உபயோகிக்கலாம். உடல் முன்னே நகர்ந்தால் அந்தப் பொருள் நல்லது எனவும் பின்னே நகர்ந்தால் அது ஒவ்வாது எனவும் அறியலாம். '..... என் உடலுக்கு நல்லதல்ல' போன்ற எதிர்மறை வாக்கியங்களை உபயோகித்தல் குழப்பத்தை விளைவிக்கும் என்கிறார்கள் வல்லுனர்கள். அதனால் நேர்மறை வாக்கியங்களையே உபயோகியுங்கள்

2. உங்கள் 3 வயதுக் குழந்தைக்கு தனக்கு என்ன செய்கிறதென்று சரியாகச் சொல்லத் தெரியவில்லை என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதனை 'எனக்குத் தலை வலிக்கிறது' போன்ற வாசகங்கள் சொல்லச் சொல்லி சோதனை செய்யலாம்

3. ஆழ்மனதிலுள்ள எண்ணங்களை அறிய, 'நான் என்னை நேசிக்கிறேன்' போன்ற வாசகங்களை பயன்படுத்தலாம். உங்களை நீங்கள் நேசிக்கவில்லை என்று அறிந்தால் உங்களை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் இந்த முறையின் மூலம் அறியலாம்.

செய்து பாருங்கள். பயனளித்தால் லாபம். இல்லாவிட்டால் ஒன்றும் நஷ்டமில்லை.

ஒன்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள் – இது உங்கள் ஆழ்மனத்தோடு உரையாடும் ஒரு முறையே. எதிர்காலம் பற்றியோ அடுத்தவர் எண்ணங்கள் பற்றியோ இந்த முறை மூலம் அறிய முற்படுதல் தவறான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

மிக முக்கியமாக, தசை சோதனை காரணமாக மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் முறையான சிகிச்சை எதையும் கைவிட்டுவிடாதீர்கள்.

அழகுக்குறிப்புகள்

வெய்யில் காலங்களில் நம் முகம் சோர்ந்தும், எண்ணைப் பசையோடும் காணப்படும். அதற்காக எல்லோரும் Beauty parlour போகமுடியுமா?

இதோ எல்லா வயதினருக்கும் உச்சி முதல் பாதம் வரைக்கும் ஏற்ற டிப்ஸ்.

கண்

நம் முகத்தைப் பிரகாசமாகக் காட்டுவது நமது கண்களே. அக்கண்கள், பளிச்செனவிருக்க தினமும் இரவில் விளக்கெண்ணையை கண்ணிமையின் மேலேயும், கண்ணின் கீழ்ப்பகுதிகளில் உருளைக்கிழங்குச் சாரையும் தடவவேண்டும். அப்படித் தடவிவந்தால் காலையில் கண்கள் பளிச்சென

இருக்கும். கருவளையங்கள் போக, துளசியும் புதினாவும் அரைத்து பன்னீர் (rosewater) சேர்த்துத் தடவவேண்டும்.

உதடு

உதட்டில் வெண்ணையுடன், தேங்காய் எண்ணையைத் தடவி வந்தால் உதடு காய்ந்து போகாமல் இருக்கும்.

முகம்

வெய்யில் காலங்களில் எண்¨ணைப் பசை இல்லாமல் சருமம் பளிச்சென இருக்க இதோ சில டிப்ஸ்:

step 1 முதலில் பால் ஏட்டை முகத்தில் தடவி, பஞ்சு மூலம் முகத்தில் உள்ள அழுக்கை எடுக்க வேண்டும்.

step 2 பப்பாளி, ஆப்பிள் கலந்து முகத்துக்கு 10 நிமிடங்கள் மசாஜ் கொடுக்கவும்.

step 3 பிறகு துளசி, புதினா இலைகளுடன் தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்து முகத்துக்கு ஆவி பிடிக்கவும். (ஆவி பிடித்தால் முகத்தில் உள்ள இறந்த செல்கள் வெளியேறும்.)

step 4 ஒரு முட்டைக் கரு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, தயிர், கடலை மாவு, எல்லாவற்றையும் கலந்து முகத்தில் பூசி 20 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும்.

step 5 கடைசியாக குளிர்ந்த நீரால் முகத்தைச் சுத்தப்படுத்தவும்

இப்படி வாரம் ஒரு முறை செய்து வந்தால், முகம் பொலிவுடன் காணப்படும்.

தலைமுடி

1. பேபி ஆயில் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயைப் பஞ்சில் எடுத்துத் தலையில் தேய்க்கவும். (பொடுகுத் தொல்லை இருப்பவர்கள் இரவே

வெந்தயத்தை ஊற வைத்து பிறகு காலையில் தேங்காய் எண்ணையில் கலந்து உச்சந்தலையில் தேய்க்கவும்.)

2. பின் தலையை மசாஜ் செய்யவும்

3. 10 நிமிடங்கள் ஊறிய பிறகு, மருதாணி, டீ-டிக்காஷன் இரண்டையும் தயிரில் கலந்து தலை முடிக்கு pack-ஆகப் போடவும். (மருதாணி போடுவதால் முடியின் கலர் மாறாது. மருதாணி, டீ-டிகாஷன், தயிர் சேர்ந்த கலவையை இரவே ஊற வைத்துப் போட்டால்தான் முடி கலர் மாறும்.)

4. மருதாணி ஒத்துக் கொள்ளாதவர்கள் செம்பருத்தி இலையை உபயோகப் படுத்தலாம்.

இவ்வாறு வாரம் ஒரு முறை செய்து வந்தால், தலை முடி ஆரோக்கியமாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

பாதம்

பாதம் சுத்தமாகவும், மிருதுவாகவும் இருக்க தினமும் வெதுவெதுப்பான நீரில் உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு கலந்து, குளிக்குமுன் 15 நிமிடங்கள் பாதத்தை அதில் ஊற வைத்து, பிறகு குளிர்ந்த தண்ணீரீல் சுத்தப்படுத்தவும்.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சில பொதுவான யோசனைகள்:

1. தினமும் நிறைய சீரகத் தண்ணீர் அருந்துங்கள்.
2. பச்சைக் காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
3. பருத்தி ஆடையை அணியுங்கள்.
4. வெயிலில் வெளியில் செல்லும் போது sun screen லோஷன் உபயோகப் படுத்துங்கள்.
5. மனதை மகிழ்ச்சியோடு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

கூந்தல் பிரச்சினைகள்

பிரச்சினைகளில்லாத கூந்தல் யாருக்கும் அமைவதில்லை. முடி உதிர்தல், இள்நரை, பொடுகு அரிப்பு, பேன் தொல்லை, சொட்டை எனக் கூந்தலைப் பாதிக்கும் பிரச்சினைகள் ஏராளம். கூந்தல் பிரச்சினைகள் சிலவற்றை எதிர்கொள்ள ஆலோசனைகள் சில:

கூந்தல் உதிர்வு

தேங்காய் பாலைத் தலையில் அரை மணி நேரம் ஊற வைத்துக் குளித்தால் முடி உதிர்வது நிற்கும். வாரம் ஒரு முறை இப்படியாக முடி உதிர்வது நிற்கிற வரை செய்ய வேண்டும்

அதிமதுரத்தை இடித்து எருமைப்பால் விட்டு நன்றாக அரைத்து தலையில் தேய்த்து வந்தாலும் குணம் தெரியும்.

இளநரை நீங்க

·(a)நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் வேம்பாளம் பட்டை என்று கிடைக்கும். அதை வாங்கிப் பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தடவி வரலாம்.

·(b) நெல்லி முள்ளியுடன், கரிசலாங்கண்ணி, அதிமதுரம் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்துச் சேர்த்து, அரைத்து தலையில் தேய்த்து ஊறவைத்துக் குளித்து வரலாம். கடுக்காய்க்கு நரையை அகற்றிக் கருமையாக்கும் தன்மை உண்டு. கரிசலாங்கண்ணிச் சாற்றையும், கடுக்காய் ஊறிய தண்ணீரையும் கலந்து தலையில் தேய்த்துச் சிறிது நேரம் ஊறியதும் குளிக்க வேண்டும்.

(C)சீரகம், வெந்தயம், வால் மிளகு, ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்துப் பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து தலைக்குத் தடவி வந்தாலும் குணம் தெரியும்.

பொடுகு நீங்க

வால் மிளகை ஊற வைத்து பால்விட்டு அரைத்து தலையில் தடவி ஊறிய பின் குளிக்கலாம்.

பேன் தொல்லை நீங்க

வசம்பை தண்ணீர் விட்டு அரைத்துத் தலையில் நன்றாகத் தேய்த்து ஊற வைக்க வேண்டும். பிறகு சாதாரண தண்ணீரில் தலையை நன்றாக அலசிவிடவும்.

செம்பட்டை மறைய

·முட்டை வெள்ளைக் கருவைத் தலையில் தடவி சிறிது நேரம் கழித்துக் கழுவி விடவேண்டும். இவ்வாறு வாரம் இருமுறை செய்து வந்தால் செம்பட்டை மறையும்

தினமும் நடப்பது - ஏன்?

நீங்கள் பிறந்ததிலிருந்து இறக்கும் வரை உங்களுக்கு உதவ இரண்டு டாக்டர்கள் நிரந்தரமாக உங்கள் கூடவே இருக்கிறார்கள் என்றால் ஆச்சரியமாக இல்லை?

பிரிட்டனின் ஆன்மீகத் தாத்தா என்று புகழப்படும் ஜார்ஜ் ட்ரெவெல்யன் 1913ம் ஆண்டு இந்த இரண்டு டாக்டர்களைப் பற்றி இப்படி அறிமுகம் செய்து வைத்தார்:-

"என்னிடம் இரண்டு டாக்டர்கள் இருக்கின்றனர்; என் இடது கால்; என் வலது கால்!"

உடல் ஆரோக்கியத்தைச் சீராகப் பராமரிப்பதோடு அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்க வல்ல நடைப் பயிற்சியை இந்த இடது கால் மற்றும் வலது கால் டாக்டர்கள் தான் செய்ய முடியும்.

ஆகவே நீங்கள் உங்கள் இரு டாக்டர்களை தினமும் இயக்க வேண்டும்; மீதியை அவர்கள் கவனித்துக் கொள்வார்கள்!

தினமும் நடப்பது என்பது ஆயுளைக் கூட்டி உடலை ஆரோக்கியத்துடன் பாதுகாக்கும் ஒரு அற்புதப் பயிற்சி!

2005ல் நவம்பர் 14ம் தேதி ஆர்ச்சிவ்ஸ் ஆ•ப் இன்டர்னல் மெடிசின் நடத்திய ஒருஆய்வில் உடற்பயிற்சியும் இதய ஆரோக்கியமும் நேரடி சம்பந்தம் உடையவை என்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. நடைப்பயிற்சி சிறந்த உடல் பயிற்சி!

தினமும் 30 நிமிடங்கள் நடப்பதானது உங்கள் ஆயுளை 1.3 வருடங்களைக் கூட்டுவதோடு, 1.1 வருடங்கள் இதய நோய் இல்லாமல் ஆக்குகிறது.

வாஷிங்டன் போஸ்ட் என்ற பிரபல அமெரிக்கப் பத்திரிக்கை தனது தலையங்கத்தில் நடைப் பயிற்சியைப் புகழோ புகழ் என்று புகழ்ந்து தினமும் 30 நிமிடங்கள் நடந்தால் 1.3 ஆரோக்கிய வருடங்களைப் பெறலாம் என்பதை உறுதிப்படுத்தி இருக்கிறது! அதிக ஆற்றலைத் தருவதோடு ஆழ்ந்த உறக்கத்தையும் நடைப்பயிற்சி உறுதிப் படுத்துகிறது.

தினமும் நடைப்பயிற்சி செய்யும் மாணவன் நன்கு படிப்பதோடு படித்ததை உடனுக்குடன் நினைவுக்குக் கொண்டு வரும் ஆற்றலையும் பெறுகிறான்.

எங்கும் வாகனம்; எப்போதும் வாகனம் என்றைய இந்த வேக யுகத்தில் கார்களிலும் மோட்டார் சைக்கிள்களிலும் சென்று அலுவலகம் மற்றும் இதர

இடங்களில் அமர்ந்து பணி செய்வோர் தங்கள் உடல் நலத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

இவர்கள் மதிய உணவு இடைவேளையில் ஒரு அரை மணி நேரம் நிச்சயம் நடக்க வேண்டும்.

வாகனங்களைச் சற்று அதிக தூரத்தில் நிறுத்தி விட்டு பணியிடங்களுக்கு நடக்கும் வாய்ப்பை இவர்கள் அதிகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

லிப்டை உபயோகிக்காமல் படிகளில் ஏறவும் இறங்கவும் செய்யலாம். மாடியில் பணிபுரிவோர் அதே பகுதியில் உள்ள டாய்லட்டை உபயோகிக்காமல்

அடுத்த தளத்தில் உள்ள டாய்லட்டை உபயோகிக்கும் விதமாக சற்று தூரம் நடந்து மாடிப்படிகளில் ஏறலாம், இறங்கலாம். இப்படி நடப்பதை சிறு சிறு வழிகள் மூலம் சிரத்தையுடன் மேற்கொண்டால் உடல் எடை அல்லது பருமன் அதிகமாவது தடுக்கப்பட்டு சரியான எடையுடன் கூடிய அழகிய மேனியை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்; அழகிய மேனி உடையவர்கள் அதை அப்படியே தக்க வைத்துக் கொண்டு என்றும் இளமையோடு இருக்கலாம். நடப்பதால் உடல் இளைக்கும்; அதிக சுறுசுறுப்படையும்.

அழகிகள் போட்டியைச் சற்று கவனியுங்கள். அதில் வென்றவர்களைச் சற்றுப் பாருங்கள். அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்த நடிகர் அல்லது நடிகை உங்களை ஏன் கவர்கிறார் என்பதைச் சற்று சிந்தியுங்கள். அவர்கள் முகமும் அங்க லாவண்யங்களும் ஒரு புறம் இருக்க அவர்கள் நடக்கும் நடை அழகே - கேட் வாக் என்று பிரசித்தி பெற்ற நடை அழகே- அவர்களது பொலிவை எடுப்பாக எடுத்துக் காட்டுவதை நிச்சயமாக நீங்கள் உணர முடியும்!

அவர்களிடம் உள்ள இரண்டு டாக்டர்களையும் அவர்கள் முழுமையாகப் பயன்படுத்தி ஆடிப் பாடி இடைவிடாது நடை பயின்று உடலை 'சிக்'கென்று பாதுகாப்பதால் அவர்கள் கவர்ச்சி உடையவர்களாக உங்கள் முன் தோன்றுகிறார்கள்!

தினமும் விடாமல் அரை மணி நேரம் நடப்பதால் கவர்ச்சி, அழகு, ஆரோக்கியம், நீடித்த ஆயுள் நிச்சயம்.ஆகவே உங்களுடன் கூடவே இருக்கும் இரண்டு டாக்டர்களைச் சற்று போற்றி மதியுங்கள்; அதன் மூலம் வலிமை வாய்ந்த உடலுடன் சமுதாயத்தில் மதிப்புடன் வாழுங்கள்!

கண்ணின் கீழே கருவளையம் உள்ளது, அதைப் போக்க ஏதாவது வழி உண்டா?

- தினமும் காலையிலும், மாலையிலும் ஆலிவ் ஆயில் கொண்டு (2 நிமிடம்) கண்ணின் கீழே சீராக மசாஜ் செய்யுங்கள்.
- தினமும் உறங்கும் முன் under eye-cream பயன்படுத்தி 2 நிமிடம் கண்ணின் கீழே மசாஜ் செய்யுங்கள்.
- ஒரு பத்து நிமிடம் தினமும் ஓய்வாக அம்ர்ந்து கண்களை மூடி வெள்ளரிக்காய், கேரட், உருளைக் கிழங்கு போன்ற காய்கறிகளை மெலிதாக வெட்டிகண்களுக்கு மேலே வைக்கவும்.
- கருவளையம் வருவதற்கு நிறையக் காரணங்கள் உள்ளன. முக்கியக் காரணம் உங்கள் கண்களுக்கு ஓய்வில்லாதது தான். அதலால், தினமும் 8 மணி நேரமாவது உறங்கவும்.
- நீங்கள் எந்த வேலை செய்யும் போதும், கண்னை அடிக்கடி சிமிட்ட வேண்டும். 10 நிமிட்த்திற்கு ஒரு தடவையாவது தொலைதூரப் பார்வை பார்ப்பது நல்லது.
- தண்ணீர் நிறையப் பருகுங்கள்.

கண்டிப்பாகப் பலன் தரும்

என் முகம் சோர்வாகக் காணப்படுகிறது, முகம் பளபளப்பாக இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே ஃபேஷியல் செய்து கொள்ளலாம்.

வைட்டமின் ஏ அதிகமுள்ள பழங்கள் தோலுக்கு நல்லது. இது மேல் தோல் வளர்வதற்கு உபயோகமாக இருக்கும்.

பப்பாளி, ஆரஞ்சு, தக்காளி, அவ்கோடா பழம் போன்ற பழ வகைகளைக் கொண்டு ஃபேஷியல் செய்தால் கண்டிப்பாக முகம் பளபளப்பாகக் காணப்படும்.

ஃபேஷியல் செய்யும் முறை:

முதலில் க்ளன்சிங் மில்க் (cleansing milk) கொண்டு முகத்தில் உள்ள அழுக்கை நீக்குங்கள்.

பின்பு, பப்பாளி அல்லது ஆரஞ்சு அல்லது தக்காளி அல்லது அவ்கோடா பழம் போன்ற பழவகைகளைக் கொண்டு முகத்தை 20-25 நிமிடம் மசாஜ் செய்ய வேண்டும். ஃபேஷியல் மஸாஜ் எப்பொழுதும் மேல் நோக்கியே இருக்க வேண்டும்

ஒரு சுத்தமான டவலை வெந்நீரில் நனைத்து முகத்தில் ஒற்றி எடுக்க வேண்டும். இப்படி முகத்திற்கு ஒத்தடம் கொடுக்கையில் அழுக்கு வெளியே வரும். சுத்தமான பஞ்சை எடுத்து அழுக்கைத் துடைக்க வேண்டும்.

நிறைவாக ஃபேஸ் பேக் முகத்தில் பூசலாம்.

பச்சைப் பயறு மாவு ஒரு டீஸ்பூன், அரிசி மாவு ஒரு டீஸ்பூன், இத்துடன் சிறிது பால் கலந்து முகத்தில் 15 நிமிடம் வைத்திருந்து சில்லென்ற தண்ணீரில் கழுவலாம்.

இஞ்சி ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

இஞ்சி – 200gms,

சர்க்கரை – 400 gms,
புஷ் மஞ்சள் எஸ்ஸென்ஸ் – ½ தேக்கரண்டி,
எலுமிச்சம்பழம் – 6.

செய்முறை:
இஞ்சியை நன்றாகக் கழுவி , தோலைச் சீவி விட்டுத் துருவிக் கொள்ளவும். அதை மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். சர்க்கரையுடன் ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.. சர்க்கரை நன்றாகக் கரைந்து கொதித்தவுடன் இஞ்சிச் சாற்றை சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும். சற்றுக் குறுகியவுடன் இறக்கி நன்றாக ஆற விடவும். நன்றாக ஆறிய பிறகு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றினையும், எஸ்ஸென்சையும் கலந்து வடிகட்டி ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டால் அஜீரணத்திற்கு கண் கண்ட மருந்து.

இஞ்சிப்பச்சடி

தேவையான பொருட்கள்:
இஞ்சி – 100 gms,
உருண்டை வெல்லம் – 150gms,
மிளகாய் வற்றல் – 5,
புளி – தேவையான அளவு,
புளி, உப்பு – தேவையான அளவு.

செய்முறை:
இஞ்சியை நன்கு கழுவித் தோலைச் சீவி விட்டுப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளவும். சிறிது எண்ணெயை சூடாக்கி நன்றாக வதக்கிக் கொள்ளவும். இஞ்சி வதங்கியதும் மிளகாய் வற்றலையும் சேர்த்து வறுத்துக் கொள்ளவும். உடன் உப்பு ,புளி வைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த விழுதுடன் வெல்லத்தையும் சேர்த்து வாணலியில் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும். வெல்லம் நன்றாக இளகி இஞ்சியுடன் சேர்ந்து நன்றாகக் கொதித்த பிறகு இறக்கவும்.