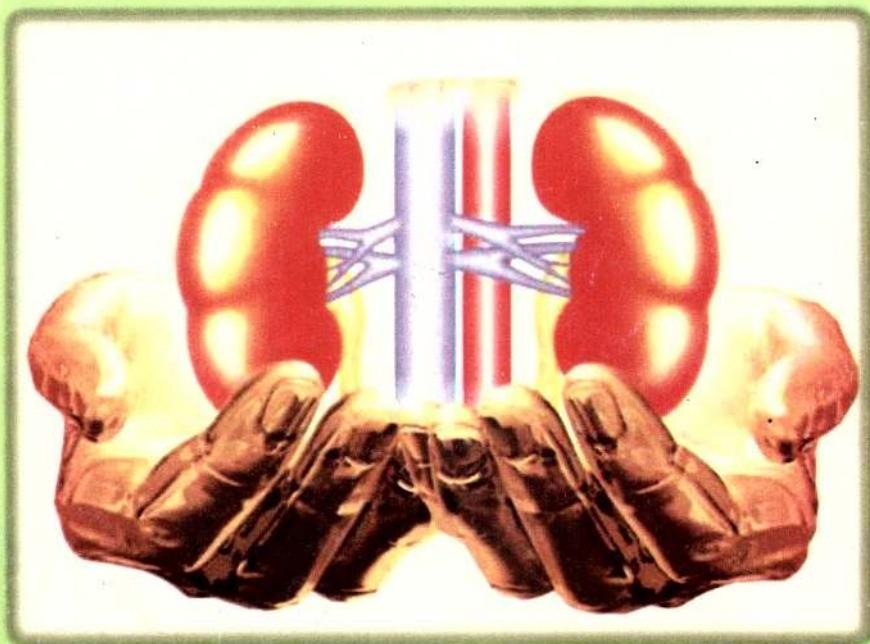


சுருநீரகத்தை

உயிரைப் போல

பாதுகாப்போம்



ஆக்கம் : Dr.(Mrs).V.ஆனந்தஜோதி, Dr.D.ஜெயராம், Dr.T.சபேசன்

மாகாண சுதேச மருத்துவத் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்



சீரூநீரக நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்



செயற்கையான
குளிப்பானங்கள்



தூரித உணவுகள்



அதிக காரத்
தன்மையான
உணவுகள்



புகை மற்றும்
மதுபானப் பாவனை



பீடை நாசிகளின்
பாவனை



பாம்புக்கடி



மருத்துவரின்
ஆலோசனையின்றிய
மருந்துப் பாவனை



இரத்த அழுத்தம் மற்றும்
நீரிழிவு நோய்
கட்டுப்பாட்டில் இல்லாமை

சீறுநீரக நோய்க்கான அறிஞர்கள்

- கண்ணின் கீழ்ப்பகுதி, விதை, பாதங்கள் என்பவற்றில் வீக்கம் ஏற்படல்
- நுரையுடன் சிறுநீர் வெளியேறல்
- வெளியேறும் சிறுநீரினால் குறைவாக காணப்படல்
- உடலின் இடுப்புப் பகுதிகளில் வலிகள் ஏற்படல்
- விரைவில் களைப்படைதல்
- பசியின்மை
- தூக்கம் இன்மை

“அற்றால் அளவறிந்து உண்க அ.:துடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு”

நோயற்ற சீறுநீரகத்திற்கு

- ❖ தினமும் சத்தான நிறை உணவை உண்போம்.
- ❖ தினமும் அரைமணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்வோம்.
- ❖ காலை எழுந்தவுடன் ஒரு டம்ளர் சுத்தமான நீரைப் பருகுவோம்.
- ❖ யோகாசனம், தியானம் தினமும் செய்வோம்.
- ❖ இயற்கை வேகங்களை அடக்காது தினமும் காலைக்கடன் செய்வோம்.
- ❖ கோபம், குரோதம், பகையற்ற அமைதியான வாழ்வு வாழ்வோம்.

ஆரோக்கியமான சிறுநீரகத்தைப் பேணுவதற்கான உணவு, பழக்கவழக்கங்கள்



தண்ணீர்தாகம் ஏற்படும் போது
கொதித்தறிய நீரைப்பருக வேண்டும்.

சிறுநீர் கழித்தலை அடக்கக்கூடாது
தேவைப்படும் எல்லாசந்தர்ப்பத்தில்
சிறுநீர் கழித்தல் வேண்டும்.

நச்சுத்தன்மை அற்ற இயற்கை
உணவுகளை உண்ணல்.

இயற்கை பசளைகளை பயன்படுத்தி
விவசாயம் மேற்கொள்ளல்.

உடனடி உணவுகளை தவிர்த்தல்.

உணவு சமைக்கும் போது
மட்பாண்டங்களை பயன்படுத்தல்.

மதுபானம் பாவித்தல்
புகைப்பிடித்தலை தவிர்த்தல்.

வைத்திய ஆலோசனை இன்றி
மருந்துக்களை பாவிப்பதை தவிர்த்தல்.

தண்ணீர் எடுக்கும் குளம், கிணறு போன்றவற்றின்
அருகில் வேங்கை, முருங்கை, நெல்லி போன்ற
மூலிகைகளை பயிரிடுதல்.

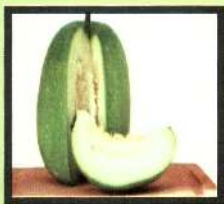
தியானம், யோகாசனம் போன்ற
மனதை சாந்தப்படுத்தும்
வழிபாடுகளை மேற்கொள்ளல்.

சீருநீரக நோயினைத் தடுக்கும் சீத்த வைத்திய முறைமைகள்

உண்ணும் உணவின் சேர்க்க வேண்டியவை



வாழைப்பூ



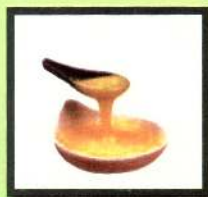
நீற்றுப்பூசணி



முருங்கைக்காய்



கண்டங்கத்தரி



நெய்

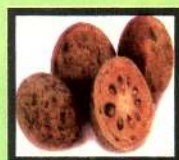
சீருநீரகத்திற்கு பயன்தரும் பழங்கள்



சிறுநஸ் பழங்கள்



கொடித்தோடை



வில்வம்பழம்



வத்தாப்பழம்



மரமுந்திரி



கெக்கரிக்காய்



சீத்தாப்பழம்



வெள்ளரிப்பழம்

சீருநீரகத்தை பாதுகாக்கும் சில மூலிகைகள்



ஆவாரை



நீர்முள்ளி



சாரணை



சீந்தில்



சிறுநெருஞ்சில்



சாத்தாவாரி



கரும்பு



கடுக்காய்



தேங்காய்பூக்கிரை



நன்னாரி

முல்கைகளைப் பயன்படுத்தி சுத்தமான நீரைப் பருகுவோம்

தேற்றா விதை



நன்றாக பழுத்த தேற்றாங் கொட்டையின் உள்ளீட்டை நீருடன் சேர்த்து அரைத்துப் பெறப்பட்ட களிம்பை சேற்றுடன் கூடிய தண்ணீரில் கலக்கிய பின்பு 1 மணி நேரம் அளவில் வைத்து வடிகட்டினால் சேற்றுத் தன்மையற்ற பாதுகாப்பற்ற பாதுகாப்பான குடிநீரை பெற முடியும்

முருங்கை விதை



முருங்கை விதையின் உள்ளீட்டை சிறியதாக்கி $\frac{1}{2}$ கோப்பை நீரை விட்டு 5 நிமிடம் கலக்கி, சுத்திகரிக்க வேண்டிய நீர் உள்ள பாத்திரத்தில் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இந் நீரை 1-2 மணித்தியாலத்தின் பின் பயன்படுத்த முடியும். (20 லீற்றர் நீருக்கு 15 முருங்கை விதையின் உள்ளீடு தேவை)
அலுமினியம் சல்பேற்றை குறைக்கும்.

நெல்லி மரம்



மரத்தின் வைரத்தண்டினை கிணற்றில் சில நாட்கள் போட்டுவிடல்

சவர் நீர், மக்னிசியம் சல்பேற்றை குறைக்கும்

புளி விதை



குளொரைட்டை நீக்கும்

வெட்டி வேர்



சேற்றுத் தன்மையை நீக்கும், சுவை தரும்

தாமரை



மணம், அசுத்தத்தை நீக்கும்

நன்னாரி வேர்



நீரின் தடிப்பை நீக்கும்

கராம்பு



நுண் கிருமிகளை நீக்கும்

ஏலக்காய்



சேற்றுத் தன்மையை நீக்கும்