இலவசம்

ஆரோக்கிய வாழ்வு

தொகுதி - 1 பகுதி - 2 ஆடி 2006

உடற்பருமனைக் குறைக்க வழி

மூலிகை மகத்துவம்

எம் சமையலறையில்..... வெங்காயம்

உங்கள் கேள்விகளுக்கு

சுகம்தரும் சூரிய நமஸ்காரம்

வெங்காயத்தில் என்ன இருக்கிறது?

முகப்பருவால் கவலையா?

கர்ப்பம் தரிப்பதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிப்பது எப்படி?

உடற்பருமனைக் குறைக்க வழி

உடல் எடையைக் குறைப்பதற்காக எடுத்த உணவுகளினால் எடைகுறையாமல் விரக்தியா? எல்லா முறைகளிலும் கொழுப்பு உண்பதைக் குறைத்தாலும் எடை இன்னும் போடுகிறதா? நீண்ட காலமாக உணவில் அதிகரித்த வெல்லம்/ மாச்சத்து மற்றும் உணவுகளை உண்டுவந்திருப்ப தனால், தற்பொழுது உடலானது மாச்சத்து ஆக்க சிதைவுச்செயற்பாடுகளை செவ்வனே செய்ய முடியாது போய்விடுகிறது. அத்துடன் மேலதிக மாச்சத்து கொழுப்பாக உடலில் குறிப்பாக உடலின் இடைப்பகுதியில் சேமிக்கப்படுகிறது.

எமது உணவில் கொழுப்பினளவையும், அது தரும் சக்தியின் கலோரி அளவையும் கவனத்தில் கொள்ளும் நாம் எமக்குத் தெரியாமலே அதிகமாக வெல்லம் (Sugar), மாச்சத்து உள்ளெடுத்து விடுகின்றோம். பிரித்தானியாவைப் பொறுத்தவரையில் தற்பொழுது எமது மூதாதையரைக் காட்டிலும் 25 மடங்கு சீனியை அதிகமாக உட்கொள்கின்றனர். இவற்றில் பெரும்பான் மையானவை முன் தாயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளில் ஒளிந்து கிடக்கிறது. அதிகமான சீனி அளவைக் கொண்ட உணவை உண்ணும் பொழுது, மிகவும் விரைவாக குருதியில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெல்ல அளவு அதிகரிக்கிறது. திடீரென அதிகரித்த வெல்ல அளவு உடலின் ஆக்கச்சிதைவு (metabolism) தொழிற் பாட்டைப் பாதிப்பதனால், மேலதிகமான சீனி/வெல் லம் அகற்றப்பட முடியா மல் கொழுப்புக் கலங் களில் சேமிக்கப்படுகிறது.

ஏதாவதொரு உணவு மிகவிரைவாக குருதியில் வெல்ல அளவை அதிகரிக்குமானால் அது உயர் குருதி வெல்லக் குறியீடு (High Glycemic Index) கொண்டது எனக் குறிப்பிடலாம். குருதியில் வெல்ல அளவு அதிகமாக காணப்படும் பொழுது மேலதிக வெல்லத்தை மாற்றி சேமிப்பு செய்வதற்காக பெருமளவில் இன்சுலின் சுரக்கப்படுகிறது. இதை எண்ணிப் பார்ப்போமேயானால் நாம் ஒவ்வொருவரும் பல தடவைகளில் அதிகமான வெல்ல அளவினைக் கொண்டவர்களாக இருந் திருப்போம். சீனி போட்டு தயாரித்த பானங்கள், கேக் வகைகள், உணவுக்கு பின்னர் உண்ணும் இனிப்பு ணவுகள் (deserts) குறியீட்டளவில் உயர்ந்ததாக காணப்படும். வேறு பல உணவுகளும், உதாரணமாக Jacket potatoes, French fries, வெள்ளை அரிசிச் சோறு, வெள்ளைப் பாண் (white bread) போன்றனவும் குருதியில் உயர் வெல்லளவைத் தரும் குறியீட்டைக் கொண் டுள்ளன. மேற்கத்தேய நாடுகளில் நாமுண்ணும் உணவுகள் சராசரியாக பெருமளவு உயர் குருதி வெல்லம் தரும் குறியீட்டைக் கொண்ட உணவுகளே அதிகம் காணப் படுகின்றன. எமது குருதியில் பெரும்பான்மையான நேரங்களில் வெல்லத்தின் அளவு அதிகரிக்கும் போது, சதையிக்கு மேலதிகமான வெல்லத்தை (குளுக்கோஸ்) சக்தி சேமிப்புக் கலங்களில் சேமித்து வைக்குமாறு செய்தி சொல்லப்படுகின்றது. இந்த வெல்ல சேமிப்புக் கான மாற்றத்தை நிகழ்த்த, சதையிலிருந்து விடுவிக்கப் படும் இன்சுலின் தேவையானதாகும். குருதியில் மிகவும் உயர்ந்தளவு வெல்லத்தின் அளவு உடல் நலனுக்கு ஆபத்தானதாகும். சேமிப்புக் கலங்களில், தசை, ஈரல் கலங்கள் முதன்மை பெறுகின்றன. இன்னும் எஞ்சிய குருதி வெல்லம் கொழுப்பாக எமது கொழுப்புக் கலன்களில் சேமிக்கப்படுகின்றது.

எப்படியாயினும், உயர்ந்த வெல்லளவுள்ள உணவுகளும் பெரும்பாலும் ஓரிடத்திலமர்ந்த வண்ணம் வேலை செய்யும் எம்மவரின் பலரின் வெல்ல சேமிப்புக் கலங்கள் பொதுவாக நிரம்பியே இருக்கும். இக்கலங்கள் மிகவும் நிரம்பியிருப்பதால் கலங்கள் ஊதிப் (உப்பிப்) போயிருக்கும். இந்நிலையில் உடல் பருமனடைந்ததாக இருக்கும். இந்நிலையில் சேமிப்புக்கலங்கள் மேலும் குளுக்கோஸை உள்ளெடுக்க முடியாத நிலையில், மேலதிகமான குளுக்கோஸ் வெல்லச் சுற்றோட்டத்தில் சுற்றிச் செல்லும். இது பொதுவான ஆக்கச் சிதைவுச் (metabolic) செயற்பாட்டினை தரம் குறைக்கச் செய்வதுடன், குருதிக் குழாய்களில், சிறுநீரகம், விழித்திரை ஆகியவற்றினையும் பெரும்பாலும் பாதிக் கக்கூடும்.

எம்மில்ஐவரில் ஒருவருக்கு, மிகவதிகவளவான குருதி வெல்லம் காணப்படுவதாகவும், நீண்ட காலமாக உயர்ந்த அளவில் இன்சுலின் சுரக்கப் படுவதினால் நடைபெறும் ஆக்கச்சிதைவு தாக்கங்களை எதிர்த்து சமாளித்துப் போக இவர்களால் முடியாதிருப்பதாகவும் வைத்தியர்கள் கூறுகிறார்கள். சேமிப்புக்கலங்கள் வெல்லத்தால் மிகவும் நிரம்பியிருப்பதனால், வெல்லத்தை மேலும் சேமிக்கச் செய்யும்படி இன்சுலின் தரும் தூண்டல்களை செய்ய முடிவதில்லை. அத்துடன் குருதியிலிருந்து வெல்லத்தை அகற்ற இன்சுலின் தரும் செய்தியை கவனத்திலெடுக்காத கலங்களாக மாற்றப்பட்டுவிடுகின்றன.

இதன் விளைவாக குருதியில் வெல்ல அளவு அதிகரிக்கும் அதேவேளை குறைந்த அளவிலான கலங்களிலேயே சேமிக்கப்படக்கூடிய நிலையில், குருதியில் வெல்லம் அதிகரித்து இருப்பதனால் இன்னும் அதிகமான இன்சுலினைச் சுரக்கும் வண்ணம் சதையம் தூண்டப்படுகிறது. இந்நிலைமை மிகவும் ஆபத்தான தொரு ஆக்கச் சிதைவு சமநிலைக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்துவதனால், பல கடுமையான நோய்நிலைகளான கட்டாக்காலி முழுமைபெறாத அணுக்களினால் ஏற்படும் சேதம் (free radical damage), உயர் குருதி அழுத்தம், வழமைக்கு மாறான குருதியழுத்தம் (Hypertension), குருதியில் ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்பு சேர்மானங்கள், நீரிழிவு வகை II போன்றன தோன்று கின்றன. மனவழுத்த நிலையும் (stress) இன்சுலின் எதிர்ப்பு நிலையுடன் இணைந்து செயற்படும் பொழுது, உடல் இயற்கையாக குளுக்கோஸ், கொழுப்பமிலங் களை குருதியினுள் விடுவிக்கின்றது. மேலும் இது மூளை யைத் தூண்டி மனவழுத்த ஓமோன்களை விடுவிக்கும் பொழுது, இவை சேமிப்புக் கலங்களை மேலும் இன்சுலின் தூண்டலிற்கு உணர்வற்றதாக்குகின்றது.

இந்த சூழ்நிலையில் கொழுப்புக் கலங்கள் இயற்கைக்கு மாறாக ஊதி உப்பிப் போகின்றன. மேலும் இவை புதிதான கொழுப்பு கலங்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. இன்சுலின் எதிர்ப்புத் தன்மை தோன்றியவர்களிடத்தில் இடுப்பிலும், கழுத்து, முகம் ஆகிய பகுதிகளிலும் உப்பிய நிலை தெரியும். இப்பொழுதில் இந்நிலை உள்ளவர் களின் உடல் பருமன் அதிகரிக்கும். உடலின் உருவம் pear பழம் போன்று மேற்பகுதி சிறுத்தும் இடைப் பகுதி பெருத்தும் காணப்படவேண்டிய வடிவத்திலிருந்து அப்பிள் வடிவத்திற்கு (apple shape) அதாவது மேல் பகுதியும் பருத்து, இடைப்பகுதி மிகவும் பருத்து குண்டாக மாறிவிடுவர், முகம் வட்டவடிவம் (முழு சந்திர வடிவம்) பெறும்.

வெளித் தோற்றத்திலிருந்தே ஒருவர் இன்சுலின் எதிர்ப்புத் தன்மை ஏற்பட்டதனால் உடல் எடை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அதிகரிப்பு ஏற்பட்டதா எனக் கூறமுடியும். இவற்றுடன் கூட, நீண்ட நாளாக களைப்பு, சிந்தனைத் தெளிவின்மை (mental fuzziness) காதுச் சோணை மடிப்புகள், தோல் மடிப்புகள், இனிப்பு பண்டங்களுக்கு வரம்பு கடந்த விருப்பம் போன்றன தெளிவாக தென்படும்.

நீங்கள் பின்வருவனவற்றால் பாதிக்கப்படுகின்றீர்களா?

- அதிகளவு உடல் கொழுப்பு
- வெல்லம் செறிந்த உணவுக்கும் பானங்களுக்கும் அவாவுதல்.
- உயர் குருதியழுத்தம்
- நீண்ட நாளாக சக்தியற்ற நிலை, உற்சாக மின்மை.
- சிந்தனை தெளிவின்மை - துரிதமாக, உடனடியாக கூர்மையாக சிந்திக்க முடியாமலிருத்தல்.
- தசை தடிப்புக்கள் - கழுத்து, இறைப்பகுதி, அக்குள் பகுதிகளில் காணப்படும்.
- உணவின் பின்னர் வயிறூதிய உணர்வு
- உலர்ந்த, செதில் போன்ற தோல், வெடிக்கும் நகம், நலிந்த கேசம்.
- மூலைவிட்ட கோட்டிலமைந்து காதுச்சோணை மடிப்பு
- உடல் தோற்றம் இடுப்பிற்கு மேலாக அப்பிள் போன்றிருத்தல்
- சாப்பிட்ட பின் மிகவும் அதிகமாக களைப்பாக விருத்தல்
- முடியும், நகமும் உலந்து உடையும் தகவுடையதாக விருத்தல்
- தோலின் வாழிப்புத்தன்மை குறைந்து போதல்.

உடற்பருமனைக் குறைப்பதற்கான உணவுத் திட்டம் (Diet Plan):

இந்த உணவுத் திட்டம் குருதி வெல்ல அளவுக் குறிகாட்டி (Glycemic Index) உணவுகளின் அடிப்படை யில், நிலையான குருதி வெல்ல அளவைத் தரும் வகையில் வகுக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இதனைப் பின்பற்றும் பொழுது ஆரோக்கியமான ஆக்கச் சிதைவு (metabolism) பேணப்படுகிறது. இந்த உணவுத் திட்டம், கனியுப்புக்களைக் கொண்டு பிரத்தியேகமாக சேர்மானம் செய்யப்பட்ட உணவுக் குறைநிரப்பிகளையும், மூலிகை மருந்தையும் சேர்த்து எடுக்கும் பொழுதே மிகவும் நன்மைபயக்கும். குருதி வெல்ல அளவைக் குறைத்தல், இன்சுலின் அளவைக் குறைத்தல் ஆகியவை தான், உடல் எடையை குறைப்பதற்கான சிறந்த வழிகளாகும்.

பின்வரும் வழிமுறையைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் இதனை அடையலாம்.

1. உயர் வெல்லக் குறியீடு கொண்ட (High Glycemic Index) உணவை முற்றாக அகற்றவேண்டும் அல்லது மிகவும் குறைக்கவேண்டும். உயர் வெல்லக் குறியீடு கொண்ட உணவுவகைகள் (உயர் குறி தாழ் குறி இறங்கு வரிசை) வெள்ளை அரிசி, வெள்ளைப் பாண், வெதுப்பிய உருளைக்கிழங்கு (Jacket potato), அரிசிக்கேக். (x-vitel உள்ளடக்கப்பட்ட பட்டியலைப் பார்க்கவும்).

2. தினந்தோறும் 30 நிமிட தேகப்பியாசம்:

சேமிக்கப்பட்ட கொழுப்பைப் பயன்படுத்த தினமும் 30 நிமிடம் நடந்தாலே, நிறைகுறைக்கும் பாதையின் ஆரம்பத்தில் நடக்கத் தொடங்கிவிடுவீர்கள். ஏதாவது சிறப்பான உடல் அப்பியாசங்களை தொடங்க உத்தேசித்தால் உங்கள் வைத்தியருடன் ஆலோசனை செய்யவும்.

3. நிரம்பிய கொழுப்புகளைக்கொண்ட (உ-ம் red meat, pastries, பாலுணவுகள்), மாற்றப்பட்ட கொழுப்ப மிலத்தைக் கொண்ட உணவுகள் (margarines, மாற்றம் செய்யப்பட்ட தாவர எண்ணெய்கள் (refind vegetable oil), தயார் செய்யப்பட்ட உணவுகள் (processed food)), இவை யாவும் இன்சுலின் எதிர்ப்புத் தன்மையைத் தோற்றுவிக்கின்றன. அதுவும் உயரளவு வெல்ல உணவுகளை உட்கொள்ளும் பொழுது இன்னும் அதிகமாகிறது.

4. நார்ச்சத்துணவுகளை கொண்ட முழு உணவுகளை உண்ணவேண்டும்:

இவற்றை முழு உணவுகளாக உட்கொள்ளும் பொழுது, மேலதிகமான போசாக்குப் பொருட்கள் கிடைப்பதோடு உணவிலுள்ள வெல்லம் தாமதமாக வே குருதியில் கலக்கின்றது.

5. தினமும் நிறையுணவு:

தினமும் எமதுணவில் 55% மாப்பொருள் (வெல்லக் குறியீடு குறைந்தவை), 30% கொழுப்பு (நிரம்பிய கொழுப்பைத் தவிர்க்கவும்), 15% புரதம் (இரத்த சிவப்பு இறைச்சி வகைகளைக் தவிர்க்கவும்) ஆகிய அளவுகளில் கலந்திருக்கவேண்டுமென அறிவுரை கூறப்படுகிறது.

6. இயற்கையாக விளைந்த/சேதன (இரசாயனம் அற்றவை) உணவுகள்:

இயற்கையாக விளைந்த உணவுகளை (Organic) முடிந்தவரை உண்ணவும். வியாபார ரீதியாக விளைவிக்கப்படும் உணவுகளில் போசாக்குப் பொருட்களின் அளவு குறைவாக காணப்படுவதோடு; நச்சுப் பொருட்களும், வேறு இரசாயனங்களும் காணப்படுகின்றன.

7. சேமிப்புக் கலங்களிலுள்ள கொழுப்பை எரிக்கவும், இக்கலங்கள் ஏற்படுத்தும் குருதியில் உள்ள வெல்ல, இன்சுலின் உயர் அளவுகளினால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகளினின்று பாதுகாக்கவும் வேண்டிய குறிப்பிட்ட உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள் ஏனைய போசாக்குப் பொருட்களாகியவற்றை உணவுக் குறைநிரப்பிகளாக எடுக்கவேண்டும். இது மீண்டும் உடல் நலம் பெறும் வேகத்தை அதிகப்படுத்து கின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மூலிகைத் தீர்வுகள்:

மூலிகை கலவையான Weight Management Formula வையையும், X Vite உணவுக் குறைநிரப்பியையும் சேர்த்து எடுக்கும் பொழுதே அதிக நன்மைபயக்கும்.

Weight Management Formula:

உடல் எடையைப் பேணுவதற்காக நான்கு மூலிகைகளின் சேர்மானத்தில் செய்யப்பட்ட மூலிகை மருந்துக் கலவையாகும். Guggul, Artichoke, Cola nuts, bladderwreck ஆகிய நான்கு மூலிகைகளைக் கொண்டதாகும். இச்சேர்மானம் இயற்கையான எடையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவுகிறது. மேலும் இந்த மூலிகைச் சேர்மானம் உயர் குருதி அழுத்தம், இதய வருத்தம் போன்ற சிக்கலான, எடை அதிகரித்ததால் ஏற்படும் நோய் நிலைகளிலிருந்து நீங்கி வரவும் உதவி செய்யக்கூடும்.

X-Vite

இதில் குறிக்கப்பட்ட உணவுத் திட்டத்துடன் சில காலத்திற்கு X Vite குறைநிரப்பியையும் எடுத்துவரும் பொழுது உடலின் ஆக்கச் சிதைவு (Metabolism) நிலைப்பட ஆரம்பிக்கின்றது. இதனால் இன்சுலின் எதிர்ப்புத்தன்மை குறைவதோடு, கலங்கள் இன்சுலினுக்கு உணர்வுள்ளதாக மாற்றப்படுகின்றன. இந்நிலையில் குருதி வெல்ல அளவு குறிப்பிடத் தக்களவு குறைந் துபோகிறது. மேலதிகமான கொழுப்பு எரிக்கப்படும் பொழுது, பல காலமாக நகர்த்த முடியாதென இருந்த கொழுப்புப் போய்விடுகிறது. உடல் எடை குறைகிறது. இது கட்டாக்காலி நிரம்பாத அணுக்களிற்கு எதிராக செயற்படுபனவற்றையும் (anti-oxidants), கட்டாயமாக வேண்டிய போசாக்குப் பொருட்களையும் கொண்ட பிரத்தியேகமான தயாரிப்பாகும். இது இன்சுலின் எதிர்ப்பு நிலையை மறுமுனைத்தாக்கமாக மாற்றியமைத்து, உடலின் இயல்பான ஆக்கச் சிதைவை (metabolism) ஊக்குவிக்கிறது.

மூலிகை மருந்து / குறைநிரப்பிகள்:
Weight Management Formula, 30 துளிகள் நாளுக்கு இருதடவை எடுக்கவேண்டும், 100mls £24.95
X-Vite - 2 மாத்திரை நாளுக்கு இருதடவை எடுக்கவேண்டும் 120 tab. £29.95

கடந்த இதழில் வெளிவந்தவை

நீரிழிவு
மூட்டுவலி
தலைமுடியுதிர்வு
கன்டிடா
உள்ளி
Male Sexual Health
மன அழுத்தம்
Hay Fever (மகரந்த காய்ச்சல்)

ஆரோக்கிய வாழ்வு

ஹேர்பா நெச்சுரல்
1410, London Road, Norbury
London SW16 4BZ

கட்டுரை ஆக்கம்:	ஹேய்ஷா
தமிழ் வடிவம்:	அமலன், வசந்தா
ஆலோசனை:	அஞ்சலா
கணினி வடிவமைப்பு:	எஸ். தனசேகர்
நிர்வாகம்:	எச்.ஜெகநாதன்
தொகுப்பு:	தினேஷ்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குழந்தைச் செல்வம் ஓர் பாக்கியம் !

கர்ப்பம் தரிப்பதற்கான வாய்ப்பை அதிகரிப்பது எப்படி

– அஞ்சலா ஜெகநாதன் –

எனது சிகிச்சைக் கூடத்துக்கு குழந்தையொன்றைப் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும் என்று பலர் வருகின்றார்கள். ஏறக்குறைய 60% ஆன ஐரோப்பா வாழ் புலம்பெயர்ந்த தமிழ்ப் பெண்களிலே மகப்பேறின்மை நிலை காணப்படுகின்றது. இது பெரும்பாலும் உடலில் சுரக்கப்படும் ஓமோன்களின் சமநிலைக் குழப்பம் காரணமாக மாதவிடாய்ச் சக்கரம் ஒழுங்கீனமாக நடைபெற்று முட்டை(egg) குறைவாகவே வெளிவருவதனால் ஏற்படுகின்றது. சொந்த நாட்டிலிருந்து புலம்பெயர்ந்து அந்நிய நாட்டில் வாழ்வதால் ஏற்படும் மனவழுத்தமும் உடல் பாதிப்புக்களுமே காரணமென எண்ணுகின்றேன். புகலிட நாடுகளில் பல்வேறு நடைமுறைச் சிக்கல்களில், உதாரணமாக, குடியுரிமை நிலை, வாழ்க்கைமுறை, மொழி, தொழில், வாழ்க்கைக்கான வருமானம் என்று சிக்கித் தவிக்கும்போது இவை தவிர்க்கமுடியாதவாறு உடல், உளத் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்நிலை நீடிக்கும்போது நோய்நிலை தோன்றுகின்றது. இங்கு நான் மகப்பேறின்மையை ஒரு நோய் என்று எவ்வகையிலும் குறிப்பிடவில்லை, ஆயினும் இது எமது புகலிட நாட்டு வாழ்க்கை முறையினால் கிடைக்குமொரு வழமைக்கு மாறான வாழ்வியல் விழைவு என்று குறிப்பிட விரும்புகின்றேன். ஏனைய 40% ஆன மகப்பேறின்மைக்கு உட்படும் ஆண்களில் காணப்படும் விந்தெண்ணிக்கை குறைவாகவே இருக்கிறது (low sperm count), அத்துடன் ஆண்குறி விறைப்புத்தன்மை குறைபாடு (erectile dysfunction) போன்றனவும் காரணங்கள் ஆகின்றன. மேலும் புகலிட நாடுகளில் எமது உணவுகளில் மாற்றம், முன்தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ளு தல், அதிகளவில் சிவப்பு இறைச்சி, சீனி மற்றும் மதுபானம், ஏனைய செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட பானங்கள், காற்றூட்டப்பட்ட பானங்கள் (fizzy drinks) போன்றவை எமது சமூதாயத்தில் மகப்பேறின்மையை அதிகரிப்பதில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன.

புகலிட நாடுகளில், உழைப்பதற்காக ஆண்கள் நீண்டநேரம் வேலைத்தளங் களிலிருக்க, பெண்கள் தனிமை யில் வீட்டிலிருக்கிறார்கள். தாய் நாட்டில் பெரிய தொரு கூட்டுக்குடும்பமாக வாழ்ந்த நிலைமாறி, உற்றாரும் உறவினருமின்றி, நண்பர்களும் தோழருமின்றி தனிமைதரும் வெறுமை மனச்சோர்வை தருவதால் ஒருவரின் உடல் மட்டுமன்றி மனநலமும் பாதிப்புள்ளாகிறது.

இவ்வேளையில் **எனது அனுபவங்களில்** சிலவற்றை உங்களோடு பகிரலாம் என்று எண்ணுகின்றேன்:

- முப்பத்தெட்டு வயதுடைய பெண் ஒருவர். அவர் திருமணமாகி ஆறு வருடங்கள். இவர் மூன்று தடவைகளாக முயற்சித்திருந்த IVF (In Vitro Fertilization) என்னும் கருத்தரிக்கும் முறையினாலும் கூட கருத்தரிக்க முடியாமல் போயிற்று. இவரால் முட்டையை உருவாக்க முடியவில்லையென வைத்தியர்கள் முடிவாக கூறி கைவிட்டுவிட்டனர். இறைவனின் அருளின் துணையால் மூலிகை மருந்துகளுடன் என்னால் இந்நிலையை மாற்றமுடிந்தது. இவர் இப்பொழுது ஆரோக்கியமான ஒரு மகவைப் பெற்றெடுத்துள்ளார்.
- இன்னொருவர் முப்பத்திரண்டு வயதுடையவர். திருமணமாகி 4 வருடங்களாகியிருந்தன. மூன்று தடவைகளில் கருச்சிதைவடைந்து போனதாவும் (miscarriage), ஒழுங்கான மாதவிடாய்ச் சக்கரம் நடைபெறாமல் போய்விட்டதாகவும் என்னிடம் வந்திருந்தபோது கூறினார். இவரைப் பொறுத்தவரை ஒழுங்கான மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தை மீளப்பெறுவதே எனது சிகிச்சைத் திட்டத்தில் முதன்மையாகவிருந்தது. 5 மாதங்களில் சக்கரம் வழமைக்குத் திரும்பியது. இதன் பின்னர் இவரின் கருப்பையை வலுபடுத்தி காத்திரமாக்கியதோடு, முட்டையுற்பத்தியையும் ஒழுங்காக ஏற்படுமாறு சிகிச்சைத் திட்டம் வகுக்கப்பட்டது. இப்பொழுது இவர் ஒரு ஆறுமாதக் குழந்தையின் தாயாகி தாய்மைப் பெருமையை அனுபவிக்கின்றார்.
- முப்பத்தாறு வயதுடைய மற்றுமொரு பெண்ணிற்கு PCOS (Poly Cystic Ovary Syndrome) எனக்கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருந்தது. லேசான மாதவிடாய் போக்கு, எடை அதிகரித்தல், ஆண்கள் போன்று நாடி, மேலுதட்டின் மேல், முலைக்காம்பைச் சூழ ஆகியவிடங்களில் மயிர்வளர்ச்சி போன்றன இவரில் காணப்பட்ட நோய்நிலைக் குறிகளாகும். பல தடவைகளில் Clomid சிகிச்சை பயனளிக்காத நிலையில் Metformin என்னும் மாத்திரை இவரது சிகிச்சை நிபுணரால் வழங்கப்பட்டது. எனினும் அது பயனளிக்கவில்லை. இந்நிலையில் எமது மூலிகை மருத்துவம் அவருக்கு கை கொடுத்தது. எங்களிடம் சிகிச்சை ஆரம்பித்து 4 மாதங்களில் 83kg எடையுடனிருந்தவர் 70kg நிறைக்கு வெற்றிகரமாக குறைவடைந்தார், அத்துடன் அவரின் மாதவிடாய் போக்கில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டது. இதன் பின்னர் ஆறு மாதத்திற்குள்ளாகவே கருத்தரித்து, இப்பொழுது நிறை மாதக் கர்ப்பிணியாக தாய்மையை எதிர்நோக்கிக் காத்திருக்கின்றார். இன்னொரு மாதத்தினுள் அவர் முழுமையான தாய்மைப்பேற்றை அடையும் நிலை கிடைத்துவிடும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

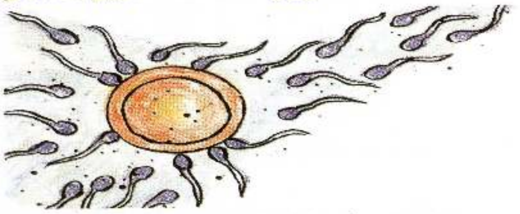
சரி, இனி இவ்வாறான பிரச்சனை கொண்ட ஆணொருவர். அவருக்கு இருபத்தொன்பது வயது. என்னைச் சிகிச்சைக் கூடத்தில் சந்தித்திருந்தபொழுது திருமணமாகி மூன்று வருடங்களாகியிருந்திருந்தன. இவருக்கு உடலுறவின் பொழுது ஆண்குறியின் விறைப்புத்தன்மையை தக்கவைக்க முடியாதநிலை இருந்தது. திருமணமான காலத்திலிருந்து ஒரு தடவை கூட முழுமையாக உடலுறவில் ஈடுபட அவரால் முடியவில்லை. இலங்கை யிலிருந்தபோது நடைபெற்ற சில துன்பமான நிகழ்ச்சிகளின் பின்விளைவாக (post traumatic stress disorder) இந்நிலை ஏற்பட்டிருந்தது. இது அவரின் உடல், உளநிலைகளை பெரியளவில் பாதித்திருந்தது. இந்நிலையில் மூலிகை மற்றும் போசாக்குக் குறைநிரப்பிகள் போன்றவற்றின் உதவியினால், ஆண்குறியின் விறைப்புத்தன்மை நீடிக்கும் நிலையை அவர் அடைந்தார், தற்பொழுது இவர் இரண்டு குழந்தைகளின் தந்தையாகி ஆரோக்கியமான இல்லறத்தை அனுபவிக்கின்றார். மேலும் பல குழந்தைச் செல்வம் கிடைக்கும் என்பது எனதவா.

நோய்க்கான அறிகுறிகள்:

ஆண்களைப் பொறுத்தவரை (மகப்பேறின்மை) மலட்டு நிலை சம்பந்தமான அறிகுறிகள் பெரிதாக தென்படுவதில்லை. ஓமோன் சுரப்பில் குழறுபடிகள் கொண்ட ஆண்களில் குரலில் மாற்றம், தலைமயிர் வளர்ச்சியில் மாற்றம், மார்பு வளர்ச்சி அல்லது உடலுறவில் ஈடுபடமுடியாமை போன்றன விருத்தியடைகின்றன. பெண்களுக்கு மாதவிடாய் சக்கரத்தில் ஒழுங்கீனங்கள், இனப்பெருக்க தொகுதி சார்ந்த ஏனையநோய் நிலைகள் போன்றன மாதவிடாய் போக்கின் பொழுதும் உடலுறவின் பொழுதும் நோவைத் தருகின்றன.

பெண்களில் மகப்பேறின்மைக்கான காரணங்கள்:

30 வயதுகளின் கடைக்கூற்றிலிருக்கும் பெண்கள் 20வயதுகளின் ஆரம்பத்திலிருப்பவர்களைக் காட்டிலும் 30% குறைவாகவே கருத்தரிக்கக்கூடும்.
கருப்பைச் சுவர் குழறுபடிகள் (Endometriosis)
நீண்ட நாள் நோய்நிலைகள் (உ-ம் நீரிழிவு, Lupus, மூட்டுவீக்கம், ஆஸ்மா (தொய்வு).
உடலிலுள்ள மிககுறைந்த / அதிகூடிய கொழுப்பளவு
கற்பகாலத்தில் DES எடுத்தல்.



உடலுறவினால் கடத்தப்படும் நோய்கள்
பலோப்பியன் குழாயிலேற்படும் நோய்கள்
பலதடவை கருச்சிதைவு

ஆண்களில் மகப்பேறின்மை ஏற்ப்படுவதற்கான காரணிகள் :

ஆண் இனப்பெருக்க தொகுதிலமைந்த prostate சுரப்பியில் நோய், ஆண்குறியின் விறைப்புத்தன்மையைப் பேணமுடியாமை, உடலுறவினால் கடத்தப்படும் நோய்கள்.
சூழலில்/ வேலைத்தலத்தில் ஆபத்துவிளைவிக்கும் இரசாயனங்கள் (கதிர்வீச்சு, கதிர்த்தாக்கம் கொண்டவை, ஈயம், ethylene, dibromine, vinyl chloride போன்றன
புகையிலை, மர்ஜுவான ஏனைய போதைப் பொருட்களின் பாவனை.
அதிகளவு மது உட்கொள்ளல்
விதைப்பைகள் வெப்பநிலை அதிகமாகவிருத்தல் (உ-ம் இறுக்கமான, செயற்கை நூல்வகைத் துணிகளாலான கச்சை, வேலைத்தள வெப்பநிலை அளவுகள்)
குடலிறக்க (hernia) திருத்தவேலை, சத்திரசிகிச்சை.
விதைகள் விதைப்பையினுள் இறங்காமலிருத்தல்
Psoriasis நோய்க்கான சிபார்சிக்கப்பட்ட மருந்துகள்
விடலைப்பருவத்தில் கூவைக்கட்டு (mums) வந்திருத்தல்.

அறிவுரைகள்:

- ஆண்கள் விந்து எண்ணிக்கையை அதிகமாக வேண்டுமானால் மதுபானம் அருந்துவதைதவிர்க்கவேண்டும் பெண்களில் முட்டை கருப்பையில் தங்கி வளர்வதை தடை செய்கிறது.
- வைத்தியர் சொல்வதைத் தவிர ஏனைய மருந்துகளை எடுக்கக்கூடாது. குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளவேண்டும் என்னும் விருப்பத்தையும் வைத்தியரிடம் கூறவேண்டும். இம்மருந்துகளில் ஏதாவது ஒன்று கருவுறுவதைத் தடைசெய்யக்கூடும்.
- புகை பிடிக்கவோ, பிடிக்கப்பட்ட புகையுள்ள இடங்களை தவிர்க்க வேண்டும்.
- நிறையுணவு முக்கியமானதாகும். விலங்கு கொழுப்பு. பொரித்த உணவு, சீனி கொண்ட பதார்த்தம், அவசர உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். பூசினி விதை. தேன் மா வதை (bee pollen) அல்லது றோயல் ஜெலி உண்ண வேண்டும். தேன் மா வதை உண்ணும் போது உணவு ஒவ்வாமை (allergy) ஏற்பட்டால் உட்கொள்வதை நிறுத்திவிடவேண்டும்.
- உடலுறவின் போது பயன்படுத்தப்படும் சில செயற்கையான உராய்வு நீக்கிகள் (lubricants) விந்தணுக்கள் கருப்பையின் கழுத்தை அடைவதை தடைசெய்யும். உமிழ் நீர் சில சமயம் விந்தணுவிற்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடும்.
- மகப்பேறின்மை வாழ்கையில் ஒரு பழுவாகவும், வாழ்க்கையின் பழியாகவும் அமைவதால், அதை ஏற்றுக்கொண்டு, மகப்பேற்றை அடைவதற்கு வழிகாணவேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

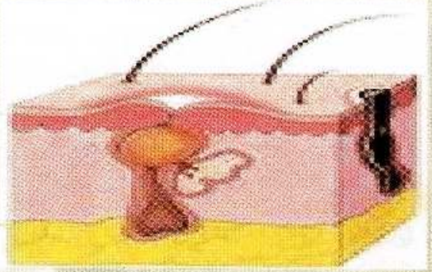
முகப்பருவால் கவலையா?

தோலில் ஏற்படும் வழமைக்கு மாறான பருவை Acne என்கின்றோம். 12 தொடக்கம் 44 வரையான வயதிற்கிடைப்பட்ட இருபாலாருக்கும் இது தோன்றக்கூடும். ஒரு நிலையில் கருப்பு அல்லது வெள்ளை முனைகளைக் கொண்டதாக மாறும் இப்பருக்கள், முக அழகைக் கெடுப்பதோடு, ஒருவருக்கு அழகற்ற நிலைக்கு போகும் தாழ்வு மனப்பான்மையையும் சில வேளைகளில் ஏற்படுத்தி வருகிறது.

அன்ரஜென் (Androgen) எனப்படும் ஆண்பாலுக்குரிய ஓமோன் கட்டிலமைப் பருவகாலத்தில் இருபாலாரின் உடலிலும் சுரக்கப்படுகின்றது. இவ் ஓமோன் Keratin புரதத்தையும், தோலின் உராய்வு நீக்கியாக செயற்படும் என்னைத்தன்மையான சீபம் (Sebum) என்னும் பதார்த்த உற்பத்தியையும் அதிகரிக்க தூண்டுகிறது. சீபமானது தோலில் காணப்படும் சிறு துளைகளின் வழியாக வெளிவந்து தோழில் பரவுகிறது. அதிகமான சந்தர்பங்களில் சீபம் தோலில் பரப்பப்படும் வேகத்தைவிட, அதிகமாக சுரக்கும் பொழுது என்னைத் தன்மையான சுரப்பு ஒட்டுந்தன்மையாகி, பக்டீரியாக்களை தன்னகத்தை அடைத்துக் கொள்கிறது. அத்துடன் தோலின் நிறமணிகள் (pigments), சீபத்துடன் கலந்து சிறு துளைகளை அடைத்துக் கொள்ளும்பொழுது கறுப்பு முனைகளை காட்டும். தோல் பரப்பின் கீழ் உள்ள தோலிழையும், சீபத்தினால் நிரப்பப்பட்டு, தோலின் கீழ் பரந்து, சிலசமயங்களில் வெடித்து வெளிப்படும்பொழுது தோல் அழற்சியும் ஏற்படுகின்றது. பருக்கள் துப்புரவு இன்மையால் தோன்றுவதல்ல தோலின் கீழ் அமைந்த எண்ணைச் சுரப்பிகளின் மேல் அதிக சுரப்பே இதற்கு காரணமாகும்.

இளவயதினருக்கு முகத்திலும் மேல் உடம்பிலும் வயதானோருக்கு நாடி, தாடைப்பகுதிகளிலும் பருக்கள் தோன்றுகின்றன. பல பெண்களுக்கு புரோஜெஸ்ரோன் (progesterone) ஓமோனின் அளவு உடலில் கூடும்பொழுது அல்லது மாறும்பொழுது (உ-ம் மாதவிடாய்க்கு முன்பு, சில கருத்தடை மாத்திரைகள் பாவிப்பதன் மூலமாக, candidasis நோய்ப்பாதிப்பாலும்) கூட பருக்கள் தோன்றுகின்றன. உணவு ஒவ்வாமை காரணிகள், சில நோய்க்காண மருந்துகள் (உ-ம் steroids, Lithium), சூழல் மாசுக்கள் போன்றனவும் காரணமாகலாம் தோலும் சில சந்தர்பங்களில் கழிவு அகற்றலில் பங்குபெறும் பொழுது, நச்சுப் பதார்த்தங்கள், தோலின் ஊடாக வெளியேற்றப்பட தோலின் செயற்பாடுகளின் முறைமை மாற்றத்திற்குள்ளாகின்றது.

மாற்றும் வழிகள்:



தோலைக்கழுவி சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் ஒவ்வாமை உணவுக்கூற்றை உணவிலிருந்தும் இயற்கையாக கிடைக்க கூடியவற்றையும் பெற்றுக்கொள்ளல் நஞ்சுகள் சேராமல் தடுப்பதோடு சேர்ந்தவற்றையும் கழிவாக அகற்றி விடலாம்.

உணவில் சேர்க்க வேண்டியவை:

1. நார்ச்சத்து கூடிய (fiber) உணவு, (சமைக்காத) கீரைவகைகள், (beet root, விதைகள் (உ-ம்) பாதாம்பருப்பு) போன்றன சேர்க்கவேண்டும்.
2. நாகம் (Zinc) செறிவானதும் (உ-ம் முழுத்தானியம் (Whole meal), சோயா, சூரியகாந்தி விதை போன்றனவும், உயிர்சத்துக்களான A,C,E ஆகியனவும் போதியளவில் கிடைக்குமாறு பழங்களையும் ஏனைய உணவுகளையும் சேர்க்கவேண்டும்.
3. தினமும் போதியளவு அதாவது நீர் 8 குவளை தூய நீர் அருந்தவேண்டும்.

செய்யவேண்டியவை: வாழ்க்கைப்பழு (Stress) உடலைத் தாக்காதவாறு உடல் அப்பியாசம் மற்றும் போதியளவு நித்திரையுடன் 15 நிமிடம் வரை காலைச் சூரிய ஒளி உடலில் பட உலாவுதல் என்பன நன்மை பயக்கும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை:

1. சீனி, சீனி சேர்த்த பதார்த்தங்கள் மற்றும், எல்லா விதமான முன் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள் (Processed food), பொரித்த உணவு வகைகள் யாவற்றையும் தவிர்க்க வேண்டும்
2. ஒவ்வாமைத் தரக்கூடிய, பொதுவாக பசுப்பால் கோதுமை போன்றவற்றை உணவிலிருந்து தவிர்த்து, Acne தோன்றுவதை அவதானிக்கவும்.

செய்யக்கூடாதவை:

1. பருவந்த இடங்களுக்கு எண்ணை பூசுதல், பருக்களை நசுக்கி உடைத்தல், எண்ணையை அடிப்பொருளாக கொண்ட முகப்பூச்சுக்கள் போன்றனவற்றை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இதன் தொடர்ச்சி பக்கம் 10

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உங்கள் கேள்களுக்கு....

கேள்வி:
நான் மாதவிடாய் நேரத்தில் மிகவும் துன்பப்படுகின்றேன். குமட்டல், கடுமையான அடிவயிற்று வலி (cramps), தலையிடி போன்றன மாதவிடாக்கு ஒரு கிழமைக்கு முன்பாகவே வந்துவிடும். நரக வேதனை மிகவும் உணர்ச்சி வசப்பட்டுவிடுகிறேன். மிகவும் சிறிய விடயங்களுக்கு கூட அழுதுவிடுவேன். எந்த மருந்தும் எனது நோவைத் தணிக்கவோ மனநிலை மாற்றத்தைத் தரவோ உதவுவதில்லை. இந்த துன்ப நிலையை தவிர்க்க ஏதாவது மருந்து சொல்வீர்களா?

- Mrs.S.சுவிஸ்

பதில்:
அடிவயிற்று வலியினால் துன்பப்படும் பெண்களுக்கு அவர்களின் கற்பப்பை சுவரிலிருந்து சுரக்கப்படும் prostaglandins என்னும் ஓமோனின் அளவு கூடுகின்றது. இந்நிலையை இறைச்சி, பசுப்பால் உணவுகளில் காணப்படும்கள் மேலும் மோசமாக்குகின்றன. ஆகவே இவற்றை உட்கொள்ளும் அளவை குறைக்கவேண்டும்.

மூலிகை மருந்து **Menstrual Pain Mix:**
இது Cramp bark, Mugwort, Jamaican dog wood, True unicorn, Pasque flower ஆகிய மூலிகைகளின் சேர்மானமாகும். இக்கலவை ஓமோன் அளவுகளை மட்டுப்படுத்தி வைத்திருந்து நோய்க் குறிகளை எதிர்க்கும் நோக்கில் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

Agnus Castus:
இம்மூலிகை பெண்களின் ஓமோன் அளவுகளைச் சமன் செய்து கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க மிகவும் பயனள்ளதாகக் காணப்படுகிறது. இது மிக நீண்ட காலமாக பயன்பாட்டிலும் இருந்து வந்துள்ளது. காலை எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாக இதனை அருந்தவேண்டும். ஏனெனில் இந்நேரத்தில் தான் ஓமோனின் அளவு உச்ச அளவில் இருக்கும்.

Evening Primrose oil:
இது Gamma- Linoleic Acid (GLA) இனை அதிகவளவில் கொண்டுள்ளது. GLA ஆனது நோவைத் தரும் ஓமோனுக்கு எதிராக வேலை செய்யும் Prostaglandin (Anti-inflammatory prostaglandin) ஆக செயற்படுவதனால் நோவையும் வீக்கத்தையும் தணிக்கப்பயன்படுகின்றது. நாளுக்கு 250mg அளவு GLA கிடைக்கக் கூடியவாறு 3 மாதங்களுக்கு எடுத்துக்கொண்டே வந்தால் நோவு நிலை குறைவடைவதை அவதானிக்கமுடியும். மாதவிடாய் கால நோவு, சமிபாட்டுக் குறைபாட்டினாலும் ஏற்படலாம் (உ—ம் மலச்சிக்கல்). நார்ச்சத்து கூடியவுணவுடன் நல்ல தரமான probiotic உதவி செய்யக்கூடும்.
சில நேரங்களில் ஏற்கனவே உள்ள குருதி வெல்லத்தின் அளவு சமனற்ற நிலையை மாதவிடாய்க்கு முன்பு தோன்றும் பதற்ற நிலையினால் (Pre-Menstrual Tension -PMT) அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இந்நேரத்தில் குருதிவெல்லத்தின் அளவை பெருமளவில் மாறுபடாமல் வைத்திருக்க GTF Chromium உதவுகிறது.
Pantothenic Acid குமட்டலையும் அடிவயிற்றுத் தசைவலியையும் அகற்றுவதற்கு பயன்படுகின்றது. மேலும் ஓமோன் சமநிலைப்படுத்தலில் நன்றே வேலைசெய்யும் மூன்று மூலிகைகளையும் கொண்டது.

மருந்து / குறைநிரப்பிகள்:

Menstrual Pain Mix	30 துளிகள் நாளுக்கு இருதடவை அருந்தவேண்டும்	100mls	£24.95
Agnus castus	20 துளிகள் காலையில் எழுந்தவுடன் அருந்தவேண்டும்	100mls	£12.95
Evening primrose oil 1000mg	நாளுக்கு 3 தடவை	90 cap.	£ 7.95
GTF Chromium 200ug	நாளுக்கு 2 தடவை	90 tab.	£ 9.95
Pantothenic Acid 550mg	நாளுக்கு 1 தடவை	50 tab.	£ 7.59

கேள்வி:
கடந்த 3 – 4 வருடங்களாக நான் Cystitis நோயால் துன்பப்படுகின்றேன். இதனால் நான் எரிச்சல் அடைவதோடு அசௌகரியத்துக்கும் உள்ளாகின்றேன். நோவும் இருக்கின்றது சில சமயங்களில் 3 – 4 நாட்களுக்கு படுத்த படுக்கையாக இருக்கவேண்டியதாகிறது. எனது வைத்தியர் Anti-biotics ஐத் தருகின்றார். எடுத்தவுடன் நோ சில காலத்திற்கு போய்விடுகின்றது ஆனால் மீண்டும் வந்துவிடுகின்றது. தயவுசெய்து எனக்கு ஏதாவது மருந்து சொல்வீர்களா?

Mrs.R.London

பதில்:
Cystitis எனப்படுவது சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீர் வழி ஆகிய பகுதிகளில் வீக்கமும் நோவும் ஏற்படுவதாகும். சிறுநீர் வழியானது சிறுநீரை சிறுநீர்ப்பையிலிருந்து வெளியேற்றுவதில் பயன்படும் குழாயாகும். வீக்கமும் நோவும், நோய்த்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தொற்று மெல்லிய காயம்படுதல் அல்லது வேறேதாவது அரிப்பை ஏற்படுத்தும் நிலைகளில் தோன்றுகின்றது. காயம்படுதல், அரிப்பெடுத்தல் போன்றவை ஏற்படுவதற்கு கருத்தடை மாத்திரை பாவித்தல், உடல் உறவு கொள்ளல், வேறேதாவது நோய் விளைவிக்கும் நுண்ணுயிர்கள் (E.coli) போன்றவை காரணங்களாகலாம். ஆசன வாயிலில் காணப்படும் E.coli பற்றீரியா சிறுநீர் கால்வாய் ஊடாக சிறுநீர்ப்பையை சென்றடையும்.

Interstitial Cystitis (IC) எனப்படும் நிலையினால் சிறுநீர்ப்பையிலும் அதைச்சூழ்ந்த இடுப்பு பகுதியிலும் திரும்ப திரும்ப தோன்றும் நோவும் வீக்கமும் தோன்றலாம். IC இருப்பதற்கான அறிகுறிகள் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபாடானதாகக் காணப்படுகின்றன. வசதிக் குறைவு, அழுத்தம், இறுகிய மாதிரியான உணர்வு அல்லது தாங்கமுடியாத நோவு போன்றன சிறுநீர்ப்பையிலும் அதைச்சூழ்ந்த இடுப்புப்பகுதியிலும் தோன்றும். உடனேயே சிறுநீர் கழிக்கவேண்டும் அல்லது அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கவேண்டும் அல்லது இரண்டு சேர்ந்தவாறும் நோய்க்குறிகள் காணப்படலாம். சிறுநீர்ப்பையில் சேர்ந்திருக்கும் சிறுநீரின் அளவைப் பொறுத்தும் நோவின் தீவிரம் மாறுகின்றது. மாதவிடாய்க் காலத்தின்போது நோய்க்குறிகள் மோசமாகிப் போகின்றன. உடலுறவின் போதும் நோவினை உணரக்கூடும்.

மூலிகை மருந்து **Cysta Clear** என்பது சிறுநீரகம், சிறுநீர்ப்பை ஆகியவற்றின் செயற்பாடுகளுக்கு உதவுமாறு சேர்க்கப்பட்ட மூலிகைகளின் சேர்மானமாகும். இம்மூலிகைகள் சிறுநீர்ப்போக்கைக் கூட்டி நோய்நிலையை தீர்க்க வல்லதான வழிகளில் செயற்படுகின்றது. Buchu, Couch grass, Bear berry, Cornsilk, Horsetail ஆகிய மூலிகைகள் இந்த சேர்மானத்தில் அடங்குகின்றன. இவை ஒவ்வொன்றும் அதிக கூட்டுச்சேர்விளைவை தரும் வண்ணம் குறிப்பீட்ட விகிதத்தில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

குறைநிரப்பி **Bioflavonoids** என்னும் வகையான இரசாயனப் பொருட்கள் தாவரங்களின் நிறத்திற்கு காரணங்களாகின்றன. மூலிகைகளிலும் Bioflavonoid தான் செயலாற்றுகின்றன. முன்னர் விற்றமின் P என குறிக்கப்பட்ட இது நோவையும் வீக்கத்தையும் தணிப்பதற்காக உயிர்ச்சத்து C உடன் சேர்த்து எடுக்கும்போது சிறப்பாக செயல்படுகின்றது. உயிர்ச்சத்து C யானது தோடை இனப்பழங்கள், Apricot, Cherries, பச்சை peppers, broccoli ஆகியவற்றில் காணப்படுகின்றன.

உணவு மாற்றம்:

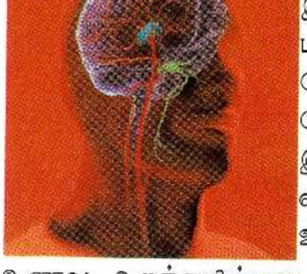
முன்தயாரித்த உணவுகளையும், சீனியையும், சீனிசேர்த்து தயாரித்து உணவுகளையும், சுத்திகரித்த மாப்பொருட்களையும் (refined carbohydrates), தெரிந்த ஒவ்வாமைக் காரணிகளையும் (உ—ம் கோதுமை, பசுப்பால் கொண்ட உணவுகள்) தவிர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மருந்துகள்/குறைநிரப்பிகள்:

Cysta Clear	30 துளிகள் நாளுக்கு இருதடவை எடுக்கவேண்டும்	100mls	£24.95
Citrus Bioflavonoid	1 மாத்திரை நாளுக்கு 3 தடவை	100 tab.	£ 9.85

கேள்வி:

எனக்கு நாற்பத்தைந்து வயதாகிறது. கடந்த 8 வருடங்களாக கடுமையான ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்படுகின்றது. எனக்கு கிழமையில் 2 – 3 தடவை கூட தலைவலி வந்துவிடும், சில சமயம் இது 2 – 3 நாட்களுக்கு நீடித்திருக்கும். எந்த நாளும் தலையிடியால் ஏற்படும் நோ இருக்கும். வைத்தியர் தந்த pain killers எதுவித நீண்ட நாள் பயனையும் தரவில்லை. சில சமயங்களில் தாங்க முடியாத நோவினால், நாள் முழுவதும் கட்டிலில் படுத்தே இருந்திருக்கின்றேன். இந்நிலை தீர ஏதேனும் வழியண்டா? தயவு செய்து சொல்லுங்கள்.



பதில்:

இது மிகவும் குறிப்பீட்ட வகையானதொரு தலைவலியாகும். பெரும்பாலும் தலையின் ஒரு பக்கத்தில் வரும் தலையிடி அதிர்வுற்றுத் துடிக்கும் (அடிக்கும்) நோவைத்தருகின்றது. மேலும் இது ஒலி, ஒளி புலன் உணர்ச்சிகளுடனும் வயிற்றுக் குமட்டல், வாந்தி போன்றவற்றுடனும் தொடர்புபடுத்தப்படுகிறது. தாங்க முடியாத தலையிடியாக இருப்பதனால் அன்றாட காரியங்களைக் கூட செய்ய முடிவதில்லை. இத்தலையிடி வந்துபோனதன் பின்பு உடல் சோர்ந்து, களைத்து பலவீனப்பட்டு போனதாக உணர்கிறார்கள். இது திரும்ப திரும்ப வருவதாக காணப்படுகிறது. அத்துடன் போதியளவு உணவு, உறக்கமின்மை, சில உணவுகளில் ஒவ்வாமை/ ஏற்றுக்கொள்ளாமை, ஒளியின் அளவு, ஓமோன்களினால் ஏற்படும் ஒழுங்கீனங்கள் (பெண்களில் மட்டும்), மனவழுத்தம் போன்றவை இதைப் பொறிதட்டிவிடும் ஏதுக்களாகின்றன. ஒற்றைத் தலைவலியைக் குணப்படுத்த அற்புத மருந்தொன்றும் இல்லை. ஆனால் இந்நிலையைத் திட்டமிட்டு கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

உணவு – வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள்:

ஒற்றைத் தலையிடியால் துன்பப்படுபவர்கள் கீழே சிபார்சிக்கப்பட்ட மூலிகை மருந்துகளை, உணவுக் குறைநிரப்பிகளை எடுக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மூலிகை மருந்து Migraine Support:

Migraine Support என்பது மூலிகைச் சேர்மானமாகும். இதிலுள்ள மூலிகைகள் ஒன்று சேர்ந்து கூடிய சக்திவாய்ந்த மருந்தாக, மூளையின் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளை மேற்படுத்துவதனால் ஒற்றைத் தலையிடியைக் குணப்படுத்த பயன்படுத்தலாம். Feverfew, Passion flower, White willow, Wood betony ஆகிய மூலிகைகள் வேறுபட்ட அளவுகளில் அதியுயர் சேர்மான சேர்திறனைத் (synergy effect) தரும்பொருட்டு சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

Butterbur (Petasites hybridus):

அண்மைக் காலங்களில் ஒற்றைத்தலையிடி நிலையைக் குணப்படுத்த பயன்படுகிறது. மேலும் பருவகாலங்களில் வரும் ஒவ்வாமை காரணிகளால் ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகளைத் தீர்க்கவும் பயன்படுமென நம்பப்படுகிறது. Butterbur தலையிடிக்கு பயன்படக்கூடிய செயற்திறன் கொண்ட இயற்கையான மாற்றுமருந்தென நிருபிக்கப்பட்டுள்ளன.

குறைநிரப்பி Vitamin B Complex:

இது நரம்புத் தொகுதியை அமைதியுறச் செய்து மனவழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் பயன்படக்கூடும்.

Migrastic:

Migrastic என்பது 100% தூய, தாவரங்களிலிருந்து கிடைக்கும் முக்கிய எண்ணைகளைக் (Essential oil) கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டது. Migrastic இலகுவில் எடுத்துச்செல்லக்கூடிய சிறிய கைக்கடக்கமான உருளைகளாக கிடைக்கிறது. நீங்கள் எங்கிருந்தாலும் தலைவலி வந்தபோது Migrasticஐ எடுத்து கன்னங்களின் மேற்புறத்தே, நெற்றிவந்து தொடுமிடும் (temple) (காதுக்கருகாகவும், கண்ணிலிருந்து விலகியும்), நெற்றி, கழுத்தின் பின்புறம் ஆகியவிடங்களில் பூசிவிடவும். தலைவலி தொடங்கப்போகிறது என்று உணரும்போது பூசுவது மிகவும் நன்மையபக்கும்.

மருந்து / குறைநிரப்பிகள்:

Migraine Support	30 துளிகள் நாளுக்கு இருதடவை எடுக்கவேண்டும்	**100mls**	**£24.95**
Butterbur	2 மருந்துளிகள் நாளுக்கு	**50 cap.**	**£19.95**
Vitamin B Complex	1 மருந்துளி நாளுக்கு	**30 cap.**	**£ 5.85**
Migrastic	தலையிடியின் போது அல்லது முன்பு பூசவும்	**1**	**£ 4.99**

8ம் பக்கத் தொடர்ச்சி முகப்பருவால்....

மூலிகை மருந்து:

Lymphatic Cleanser எமதுடலில் நிணநீர் தொகுதியானது நொயெதிர்ப்புச் செயற்பாடில் முக்கியபங்கு வகிக்கிறது. உடலிலுள்ள நோய்க்காரணிகளை எதிர்ப்பதோடு, உடலில் ஆக்கச்சிதைவு தாக்கங்களில் தோன்றும் நஞ்சுகளையும் அகற்றுகின்றது. அவ்வப்போது அகற்றப்படாத நஞ்சுகள் குவியும்போது உடலுக்கே நஞ்சாகிறது. இந்த சேர்மானத்திலுள்ள மூலிகைகள் நிணநீர் தொகுதியின் செயற்பாட்டைத் தூண்டிவிடுவதோடு, கழிவகற்றல் திறனையும் ஊக்குவிக்கிறது.

குறைநிரப்பி:

MSM

தாவரங்கள், விலங்குகளில் இயற்கையாக காணப்படும் சேதன சல்போனில் சல்பரைக்கொண்டு MSM தயாரிக்கப்படுகிறது. இது புதிய பச்சை மரக்கறிகள், காய்கனி, பால், இறைச்சி, கடலுணவு, தானியங்கள் போன்றவற்றிலிருந்து பெறப்படுகின்றது. உடலுக்கு தேவையான அளவில் சல்பர் MSM இலிருந்து கிடைப்பதோடு, ஆரோக்கியமான கேசம், சருமம், நகங்களைப் பேண முக்கியமானதாகும். Acne யை குணப்படுத்த தேவையான அளவு சல்பரை உணவினால் மட்டுமே பெறமுடியாது. இதனால் குறைநிரப்பிகள் மூலம் போதிய அளவு சல்பரை எடுக்கமுடியும்.

மூலிகை மருந்து : Lymphatic Cleanser

Lymphatic Cleanser	30 துளிகள் நாளுக்கு இருதடவை எடுக்கவேண்டும்	100mls	£24.95
MSM 1000mg	1 மருந்துளி நாளுக்கு மூன்று தடவை எடுக்கவேண்டும்	90cap	£8.40
Acne Cream	தேவைக்குத் தக்கபடி, வெளிப்பூச்சுக்கு மட்டும்	60g	£10.00

14ம் பக்கத் தொடர்ச்சி – சூரிய நமஸ்காரம்

குறிப்பு:

யோகி பஜன் என்பவர் தனது குருவின் கீழ் குண்டலினி யோகப் பயிற்சியைச் செய்வதற்கு முன்பாக சூரிய நமஸ்காரத்தை பயிற்சி தயார்படுத்தல் அப்பியாசமாக செய்வார். இந்த அப்பியாசங்களை, பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பதாகவும், இதையே வேறு பயிற்சி ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பதாவும், இதையே தனியாகவும் செய்யலாம். இந்த ஆசனங்களை செய்யும் பொழுது, இரத்த சுற்றோட்டம் அதிகரிக்கிறது; முள்ளந்தண்டு மடிகிறது; உடல் உள்ளுறுப்புக்கள் அமுத்தப்படுகின்றன, சமிபாடு நன்கு நடைபெற வழிசமைக்கிறது. நுரையீரலை அதிகமாக செயற்பட வைப்பதால் குருதியில் ஒட்சிசனின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. இந்த அப்பியாசத்தை செய்யும் பொழுது, சுவாசத்தை (உட்சுவாசம், வெளிச்சுவாசம்) ஒரு ஒழுங்கில் செய்யும் பொழுது ஒரு தாள லயத்தில் இந்நிலைகளைச் செய்யலாம். ஆரம்பத்தில் மூன்று தடவைகள் (வட்டங்கள் – ஒரு வட்டத்தில் 11 நிலைகள்/ ஆசனங்கள்) செய்வதாக ஆரம்பித்து பின்னர் படிப்படியாக 5 அல்லது 6 சுற்றுக்களுக்கு அதிகரிக்கலாம். என்ன செய்கின்றோம் என்பதை தெரிந்துகொண்டு செய்வதன் மூலம் ஒருவர் தனது செயற்திறனை அதிகரிக்க கூடியதோடு இந்த யோக அப்பியாசங்களை மகிழ்ச்சியாக செய்யலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எம் சமையல் அறையில்...

வெங்காயம்

சிவப்பு வெங்காயத்தல் அதிகளவு உயிர்ச் சத்துக்களான A, E காணப்படுகின்றன.

இவையிரண்டும் சேதம் விளைவிக்கும் கட்டாக் காலி நிறைவுறாத அணுக்களின் (free radicals, oxidants) தாக்கங்களை எதிர்த்து செயலாற்று கின்றன.

உயிர்ச்சத்து C, கல்சியம், இரும்புச்சத்து, கந்தகம் (Sulphur) ஆகியன அதிகம் கிடைக்கின்றன.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

வெங்காயம் சாதாரணமாக வீட்டில் கிடைக்கும் ஒரு அருமருந்தாகும். சிவப்பு வெங்காயம், வெள்ளைவெங்காயத்தை விட கூடுதலான நோய் தீர்கதும் தன்மை கொண்டது. வெள்ளை வெங்காயம் அதிகளவு உயிர்ச்சத்து E ஐக் கொண்டிருந்தபொழுதும் சிவப்பு வெங்காயத்தில் உயிர்ச்சத்து A, E ஆகியனவுண்டு. வெங்காயத்தை பச்சையாக, பொரித்து, உலர்த்தி, அவித்து எப்படி உட்கொண்டாலும் அது திறமையான செயற்திறன் மிக்க குணப்படுத்தும் பொருளாகும்.

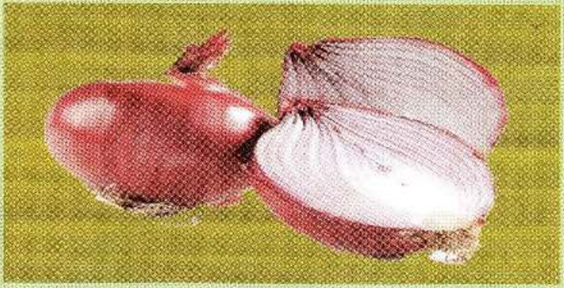
புதிதாக தயார்செய்த வெங்காயச் சாற்றை, லேசான எரிகாயம், பூச்சிகொட்டிய இடங்களில் பூசலாம். Influenza கண்டவர்கள் இடித்த வெங்காயத்தை சற்று சூடான நீரில் ஊறவைத்து நாளுக்கு 3 – 4 முறை அருந்திவர 2 – 3 நாட்களில் குணப்படும். புதிய வெங்காயச் சாற்றைத் தேனில் கலந்து குடிக்கலாம்.

வெங்காயம் நீரிழிவுக்கு எதிராக, பங்கசு தொற்றுக்கு எதிராக, நுண்ணுயிர் தொற்றுக்கெதிராக அமைதிப்படுத்தல், சிறுநீர் பெருக்கல், சமிபாட்டை மேம்படுத்தல், உடலை உரமாக்கல் ஆகிய நோய் தீர்க்கும் தன்மைகளைக்கொண்டுள்ளது.

வெங்காயத்தை பின்வரும் நோய் நிலைகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

சளி, Bronchitis, தூக்கமின்மை, காமாலை, மண்ணீரல் வீக்கம், சமியாக்குணம், பல்வலி, தோற்காயம், காதுக்குத்து, நரம்புச்சோர்வு, மூளைச்சோர்வு, பதகளிப்பு, தடிமன் இருமல், குருதிச்சோகை, போதைவஸ்து அடிமை, கசம், ஈரல் வீக்கம் போன்றன.

வெங்காயம் சுவாசப்பைகளைப் பலமாக்குவதுடன்



குடலையும் சுத்தம் செய்ய உதவுகிறது.

வெங்காயம், உள்ளி, இஞ்சி கலந்த சூப்(soup):

தேவையான பொருட்கள்:

2 பெரிய சிவப்பு வெங்காயம் (மெல்லியதாக வெட்டப்பட்டது).

1 உள்ளிப்பூடு (நன்றாக வெட்டப்பட்டது)

1 துண்டு – 2 அங்குல நீளமான இஞ்சி (நன்றாக துருவிய)

1 சூப்கட்டி (Stock cube) (Knorr அல்லது Maggie, சுவைக்குத் தக்கபடி சேர்க்கவும்)

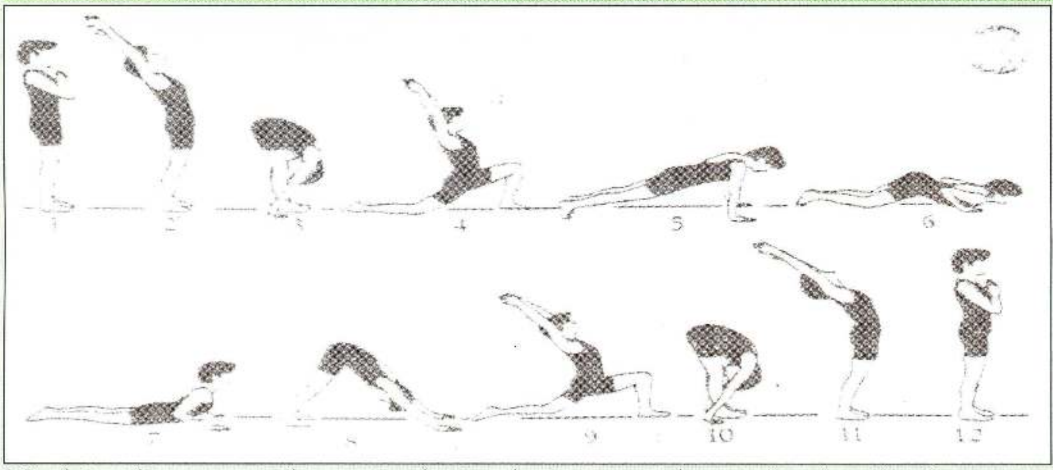
செய்முறை:

3 குவளை நீரினுள் மேற்கண்ட யாவற்றையும் சேர்த்து சூடாக்கவும். கொதிக்க தொடங்கும் பொழுது ஏறக்குறைய 2 குவளை அளவான நீர் வரும்வரையில் கொதிநிலையில் வைத்திருக்கவும். பின்னர் பரிமாறவும்.

வெங்காயம் கடுமையான சுவாசத் தொகுதி நோய்களை தவிர்ப்பதற்கு உதவக்கூடும். மேற்கண்ட சூப்பை உளுத்தங்கஞ்சியுடன் சேர்த்து எடுக்கும்போது எவருடைய சுவாசத் தொகுதி ஆரோக்கியத்துக்கும் நன்மைபயக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுகம் தரும் சூரிய நமஸ்காரம்



புலம்பெயர் நாடுகளில் தினமும் நாம் காலையில் எழுந்தவுடன், மிகவும் தவிர்க்க முடியாத காலைக் கடன்களைச் செய்துவிட்டு வேலைக்கென விழுந்தடித்து ஓடவேண்டியிருக்கிறது. பெரும்பான்மையான நேரங்களில் எமது உடலும் மனமும் அன்றைய நாளில் எவ்வாறிருக்கின்றன என்பதைப்பற்றி சற்றேனும் சிந்திப்பதில்லை. பெரும்பாலும் அவை இருப்பதான உணர்வேயில்லை. ஆனால் மன உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி நாம் சற்று சிந்தித்து அவற்றை ஒருசில நிமிடம் மீட்டிப் பார்ப்போமால் நாள் முழுவதையும் ஒரு நல்ல சந்தோஷமான, உற்சாகமான நாளாக கழிக்க முடியும். சூரிய நமஸ்காரம் என்னுமிந்த அப்பியாசத்தை ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் செய்யமுடியுமானால், இன்றைய நாளை நாம் நன்றே ஆரம்பிக்கலாம். கிடைத்த இன்றைய பொழுதை மனமொன்றி, செய்தால், இனிமையாக, உற்சாகமாக பொழுதைக் கழிக்கலாம். இதனை செய்யும் வழிமுறைகளை இனிப் பார்க்கலாம்.

1. நேராக நிற்றல் – Standing straight: நேராக நிற்கவும் பெருவிரல்களும், குதியும் ஒன்றையொன்று தொடும் வண்ணம் ஒருமித்து இருக்கட்டும். உடலின் பாரம் கால்களிரண்டிலும் சமமாக பகிரப்பட்டிருக்கவேண்டும். இந்நிலையில் உடற் சமநிலையைப் பேணவும். விரல்கள் ஒன்று கூடியிருக்க, கைகள் உடலின் பக்கமாக கீழ்நோக்கி நேராக இருக்கட்டும்.

2. மேன் நோக்கியிழுத்தல் (Stretching up): உள்மூச்சு எடுக்கவும், கைகளை தலைக்கு மேலாக உயர்த்தி உள்ளங்கைகளை ஒன்று சேர்க்கவும். முள்ளந்தண்டை நீட்டி, நெஞ்சுக்கூட்டை உயர்த்தி தோட்பட்டையை தளர்த்தவும். கழுத்து, கீழ் முதுகுப் பகுதியில் அமைந்த முள்ளந்தண்டை அழுத்திப்பிடிக்க வேண்டாம். கைப்பெருவிரல்களை நோக்கிப் பார்க்கவும்.

3. முன்னோக்கி வளைதல் (Front Bend): மூச்சை வெளியே விட்டுக்கொண்டே உடலை முன்நோக்கி வளைக்கவும். முன்நோக்கி வளைக்கும் பொழுது முள்ளந்தண்டு நேராக இருக்கட்டும். தலையால் தொடுவது போன்று நன்றாக நீளட்டும். இதற்கு மேலும் நீளமுடியாதபோது முள்ளந்தண்டை நேராக நிறுத்திவைக்கவும். தலையை தளர்த்திஇ முழங்காலுக்கு எவ்வளவு அண்மையாக கொண்டுவர முடியுமோ அவ்வளவிற்கு கொண்டுவரவும். நாடி முழந்தாளை முட்டுவதே மிகவும் சிறந்த நிலையாகும். முழந்தாளை நேராக வைத்துக்கொண்டு உள்ளங்கைகளை பாதங்களுக்கு பக்கமாக நிலத்தில் படிய வைக்கவும். கைவிரல்களும் காற்பெருவிரலும் ஒரே கோட்டில் இருக்கட்டும். இந்நிலையில் மூக்கின் நுனியை கூர்ந்து நோக்கவும்.

4. உட்சுவாசம் எடுக்கவும்: தலையை மேலே உயர்த்தவும், முள்ளந்தண்டை நேராககவும், உள்ளங்கையோ அல்லது விரல் நுனிகளோ தரையை தொட்டவண்ணம் இருக்கட்டும். புருவ மத்தியில் அமைந்த நெற்றிக்கண் எனப்படும் மூன்றாம் விழியை உற்று நோக்கவும்.

5. உடலை உயர்த்தல் **(Push up):** (Chaturanga Dandasana) வெளிச்சுவாசிக்கவும், முழங்காலை மடிக்கவும். கால்களை பின்புறமாக உதறி நேராக பின்புறமாக வைத்திருக்கவும். சற்று மடிந்திருக்கும் காற்பெருவிரலால் உடலின் பாரத்தை சமநிலைப்படுத்தவும். கைகளை முழங்கையில் மடித்து, நெஞ்சுக் கூட்டிற்கு இருமருங்கும் கொண்டுவந்து, விரல்களை நன்கு விரித்து உள்ளங்கைகளை தோளுக்கு நேரே கீழே வைக்கவும். இப்பொழுது உடலானது நெற்றியிலிருந்து கணுக்கால் வரை ஒரு நேர் கோட்டிலிருக்கும். உடலை கைகளுக்கும், கால்களுக்கும் இடையே சமநிலைப்படுத்தி வைத்திருக்கவும். பெருவிரலைப் பயன்படுத்தி உடலை முன்னே உந்தித்தள்ள வேண்டாம்.

6. நாகபடம் – புஜங்காசனம்: கடைசி ஆசன நிலையிலிருந்து மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். கைகளை முழங்கையில் நிமிர்த்தவும், தலையை பின்புறமாக வளைக்கவும், மேல் முதுகை இழுத்து வளைப்பதனால் கீழ் முள்ளந்தண்டில் அழுத்தம் ஏற்படாது. தலையை நன்கு நிமிர்த்தி வானத்தை அல்லது மேல்நோக்கிப் பார்த்தவண்ணம் மூக்கின் நுனியை கூர்ந்து கவனிக்கவும்.

7. முக்கோண நிலை (Triangle pose): வெளிச்சுவாசிக்கவும், இடுப்பை உயர்த்தும் பொழுது – தலைகீழாக அமைந்த V எழுத்து (L) போன்ற வடிவில் உடலானது சமநிலைப்படும். பாதமும் உள்ளங்கையும் தரையில் முழுதாக படும்வண்ணம் இருக்கட்டும். முழங்கால், முழங்கை நேராக இருக்கட்டும். முழங்கைவிரல்களை நன்கு அகல விரித்து வைக்கவும். தொப்பூழை கூர்ந்து நோக்கியவண்ணம், இந்நிலையில் ஐந்து தடவை சுவாசம் செய்யவும்.

8. உட்சுவாசம் செய்து, நான்காவது நிலைக்குச் செல்லவும்.

9. வெளிச்சுவாசிக்கவும், முன்நோக்கி குனிந்து மூன்றாம் நிலைக்கு செல்லவும்.

10. உட்சுவாசித்து, நிலை இரண்டிற்கு வரவும்.

சூரிய நமஸ்காரம்

11. நேராக நிற்றல்: வெளிச்சுவாசிக்கவும், உடலை நிலை ஒன்றிற்கு கொண்டுவரவும்.

தொடர்ச்சி 12ம் பக்கம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Bad Cholesterol – குறைக்க முடியுமா?

Cholesterol என்றால் என்ன?

Cholesterol (கொலஸ்ரோல்) என்பது ஒரு மெழுகுத் தன்மை கொண்ட கொழுப்புப் பொருளாகும். சாதாரண மாக எமது உடல் இயக்கங்களுக்கு இது சிறிய அளவில் இருந்தால் போதுமானதாகும். Cholesterol இயற்கை யாகவே எமது எல்லா உடற்கலச்சுவர்களில் காணப்படு கின்றது. மூளை, நரம்பு, தசை, ஈரல், குடல், இதயம் ஆகிய எல்லாக் கலங்களின் சுவர்களிலும் இது காணப்பட்டு கின்றது. தினந்தோறும் உடலியக்கத்திற்கு தேவையான 100mg கொலஸ்ரோலை எமது உடல் உற்பத்தி செய்கிறது.

கொலஸ்ரோல் அல்லது கொழுப்புப் பிரச்சினை என்று நாம் பொதுவாகக் கூறும் தீய கொலஸ்ரோலை கொண்ட வர்களுக்கு மற்றவர்களை விட என்னென்ன பாதிப்பான விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும்?

எமதுடலானது பல ஓமோன்களையும், விற்றமின் Dயையும், கொழுப்பைச் சமிபாடடையச் செய்யும் பித்தநீர் போன்றவற்றையும் உற்பத்தி செய்ய கொலஸ்ரோலைப் பயன்படுத்துகின்றது. இதற்கு குருதியிலுள்ள மிகவும் சிறிய அளவான கொலஸ்ரோல் போதுமானதாகும். மேலதிக மான கொலஸ்ரோல் குருதி நாடிகளில் படிகின்றது. இதயத்திற்கு குருதியை விநியோகிக்கும் நாடியும் இதற்கு விலக்கல்ல. கொழுப்பு படிவுகளினால் நாடிக்குழாயின் விட்டம் குறைவடைவதோடு, இரத்தோட்ட தடை ஏற்படுவதனால் இதய நோய்குரிய அறிகுறிகள் தோன்றக் காரணமாகின்றன.

குருதியிலுள்ள கொழுப்பினளவை அறிந்துகொள்ள, 8 – 12 மணிநேரம் உணவு உட்கொள் ளாமல் இருந்தபின்னர், காலையில் பெறப்பட்ட குருதி யிலிருந்து அளக்கப்படுகின்றது.

குருதியில் கொழுப்பு அகத்துறிஞ்சப்பட்டதை ஆரம்ப மாகக் கொண்டு, கொழுப்பு உடலில் பேணப்படு வதற்கான நடைமுறைகள் அமுலுக்கு வருகின்றன. உறிஞ்சப்பட்ட கொழுப்பு ஈரலால் ஈர்க்கப்படுகின்றது. இதேவேளை கொழுப்பு ஏனைய உடற்கலங்களால் உடனடியாகப் பயன்படுத்தப்படுவதற்காக ஒரு எடுத்துச் செல்லும் வழிமுறை ஒன்றை வேண்டி நிற்கிறது. எஞ்சிய கொழுப்பு பின்னைய தேவைக்காக கொழுப்புக் கலங்களில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. கொழுப்பு எடுத்துச் செல்லும் வழிமுறைக்குள் உட்புகு முன்னர் ஈரலில் உள்ளபொழுதே, இரண்டு வகையான கொழுப்புக் களாக, அதாவது – Cholesterol, Triglycerides ஆக பிளவடைகின்றது. இந்த பிளவு ஏற்பட்ட பின்னர், இருவகையான கொழுப்புகளும் கொழுப்பு காவிகளால், குருதி சுற்றோட்டம் வழியாக உடல் முழுவதும் காணப் படும் கொழுப்புக் கலங்களிற்கு விநியாகிக்கப்படுகின்றது. இந்தக் கொழுப்புக் காவிகள் கொழுப்புப் புரதங்கள் (Lipoproteins) என அழைக்கப்படும்.

மூன்று வகையான கொழுப்பு புரதங்கள்:

1. மிகவும் குறைந்த அடர்த்தியுடைய கொழுப்புப் புரதங்கள் VLDL.
2. குறைந்த அடர்த்தியுடைய கொழுப்பு புரதங்கள் LDL.
3. அடர்த்தி கூடிய கொழுப்புப் புரதங்கள் (HDL). இது தீய கொலஸ்ரோலை (VLDL, LDL) ஐச் சேகரித்து ஈரலுக்கு அனுப்புவதனால், நல்ல கொலஸ்ரோலாக அறியப்படுகின்றது.

சாதாரண நிலைகளில் LDL, HDL கொழுப்புப் புரதங்களை உடல் முழுவதும் எடுத்துச்செல்வதில் குருதிச் சுற்றோட்டம் மிகவும் நன்றாகவே தொழிற்படுகின்றது.

கொலஸ்ரோல் ஆனது சேதப்பட்ட நாடிக்குழாய்களின் உட்புற சுவர்களில் மட்டுமே இணைந்து கொள்ளும். நாடிக்குழாயின் உட்சுவரில் சேதமேற்படும் பொழுது, அப்பகுதிக்கு குருதி வெண்குழியங்களும் அதைத் தொடர்ந்து கொலஸ்ரோல், கல்சியம் மற்றும் சிதைவடைந்த கலச்சிதறல்களும் விரைவில் சென்றடையும். இந்த நாடிக் குழாயைச் சூழ்ந்த தசைக் கலங்களில் மாற்றமேற்படுவதுடன், கொலஸ்ரோல் படிவுமேற்படு கின்றது.

நாடிக்குழாய்களில் ஏற்படும் இப்படிவு 'Plaque' எனப்படும் தடித்த தளிம்பாக காணப்படும். இது நாடி குழாயின் விட்டத்தைக் குறைத்து, குருதியோட்டத்தைக் குறைப்ப தனால், இழையங்களுக்கு விநியோகிக்கப்படும் ஓட்சிசன், போசாக்கு பொருட்களினளவு குறைவடைகின்றது. நாடிக் குழாய்களின் மீள்தன்மை குறைய, இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் தன்மையும் மாற்றத்திற்குள்ளாகிறது. ஒடுங்கிப்போன நாடிகளினூடு இதயத தசைக்குப் பாயும் குருதியில் போதியளவு ஒட்சிசன் இல்லாதபோது இதயம் 'நோவு' (angina) சமிக்கையை கொடுக்கிறது. உடற் பயிற்சியின் போது இந்நோ கூடுதலாக அவதானிக்கப்படும் ஏனெனில் இந்நேரத்தில் இதயத்திற்கு அதிக ஒட்சிசன் தேவைப்படும். இந்நோவானது இடது மார்பு, இடது கை, இடது தோள் மூட்டுப்பக்கமாக உணரப்படும் சில சமயம் அமைப்பிலும் வேறுபட்டிருக்ககூடும்.

சிறிய தடிப்படைந்த கொழுப்புப் படிவுகள் வெடித்துச் சிதறும் அபாயமுண்டு. வெடித்துக் சிதறும் பொழுது, இதயநாடியினுள் குருதியடைவுண்டாக, குருதிப்பாய்சல் தடைப்பட, இதயத்திற்கு குருதி கிடைக்காத பொழுது மாரடைப்பு (heart attack) ஏற்படுகின்றது. குருதியுறைவு ஏற்பட்டதற்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தொலைவாகவுள்ள தசைக்கலங்கள் ஒட்சிசன் இல்லாமையால் இறக்கின்றன. இது நிரந்தர மான சேதமாகும்.

Cholesterol அபாயம்	உச்ச அபாயம்	மத்திய	ஆரோக்கியம்
Mmol/l	< 3.1 - > 8.5	> 6.2	4.9 - 5.4
Cholesterol / HDL	> 8:1	> 5:1	< 3.5 : 1

என்ன செய்யலாம்?

குருதியில் உயர் அளவில் cholesterol இருக்குமாயின் அதை முடிந்த அளவிற்கு குறைக்கவேண்டும். இதனளவு சடுதியாக குறைக்கும்பொழுது பாதகமான விளைவுகள் (உ–ம் stroke, மனவழுத்தம், வலுச்சண்டைக்குப் போதல், சிலசமயம் தற்கொலை முயற்சி) ஏற்பட இடமுண்டு.

குருதியில் cholesterol அளவை 4.9 – 5.4mmol/l எவ்வாறு வைத்திருக்கலாம். உடலிற்கு உணவிலிருந்து ௨0% கொலஸ்ரோல் மட்டுமே கிடைக்கிறது. எஞ்சிய 80% ஈரலினால் உற்பத்திசெய்யப்படுகின்றது. ஆயினும் உணவில் அதிகளவு நிரம்பிய கொழுப்புகளும், cholesterol கொண்ட உணவுகளும், ஈரலில் LDL உற்பத்தியை அதிகரிக்கும். cholesterol உற்பத்தியளவு ஒவ்வொரு வருக்கும் வேறுபாடானதாகவும், சிலசமயம் தலைமுறை யாதாகவும் காணப்படுகிறது.

உணவில் மாற்றங்கள்:

+ உணவில் கொழுப்பு உள்ளெடுப்பதைக் குறைக்கவேண்டும். (உதாரணம் கொழுப்புக் குறைந்த இறைச்சி, தோல் நீக்கிய கோழி இறைச்சி, குறைந்த கொழுப்புள்ள பாற்கட்டி, பால்) நார்ச்சத்துக் கொண்ட மரக்கறி, முழுத்தானியங்கள் (whole meal), (உதாரணம் புதிதாக பெறப்பட்ட மரக்கறிகள், பழங்களுடன் (உ–ம் brown rice,உள்ளி, பச்சைப் பருப்பு, விதைகள், apple, carrots, walnuts, almonds, grapefruit, olive oil, வாழை) போன்றவற்றை உண்ண வேண்டும்.

+ உடனடியாக பிளிந்த சாறுகள் (உதாரணமாக carrot, celery, beet root, இவற்றுள் carrot மிகவும் பயனுடையதாகும்) ஈரலிலிருந்து cholesterol அளவைக் குறைக்க உதவுகிறது.

+ உணவில் சீனியினளவு, சீனி சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள், முன்தயார் செய்த உணவுகள் (processed food) போன்றன முற்றாக தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

+ உப்பினளவு குறையும் பொழுது (உதாரணமாக 2300mg (1தேக்கரண்டி)) குருதியமுத்தம் தோன்றும் அபாயம் குறையும். மேலும் பொட்டாசியத்தினளவு கூடும் பொழுது இது உப்பின் செயற்பாட்டிற்கு எதிராக செயற்படும்.

+ தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்வதனால் (உ–ம் வேக நடை, நீச்சல், துவிச்சக்கர வண்டி ஓடுதல், மெதுவான ஓட்டம்(jogging)) போன்றன cholesterol மட்டத்தை குறைத்து வைக்கவுதவும்.

மனவழுத்தத்தை (Stress) குறைத்துவையுங்கள்:

மனவழுத்தம் உயர்குருதியமுத்தத்திற்கு காரணமாகலாம். மேலும் இந்நிலையில் சுரக்கப்படும் ஓமோன்கள் வழமைக்கு மாறான இரசாயனத் தாக்கங்களைச் செய்வதனால் வழமை யான தாக்கங்கள் நடைபெறுவதில்லை. தினந்தோறும் உடல் அப்பியாசம், சுவாசக் கட்டுப்பாடு, தியானம், யோகப் பயிற்சி போன்றன மனவழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு மிகவும் சிறந்த சாதனங்களாகும்.

பொரித்த உணவுகளும், கொழுப்பு சேர்த்து சமைத்த உணவுகளும் தவிர்க்கப்படவேண்டும். கொழுப்பை வடிக்கும் முறையில் (bake, roast, grill, poach) முறையில் சமைத்தல் நல்லது. Olive oil, பயன்படுத்தலாம் (பொரிப்பதற்கு பயன்படுத்தவேண்டாம்).

புகைத்தலை முற்றாக நிறுத்தவும். புகையில் கிடைக்கும் (காபன் மொனொக்சைட் (CO) உம் Nicotine உம் இதயத்தை, நுரையீரலைவிடப் பாதிக்கின்றது. ஆண் குறியின் விறைப்புத் தன்மையை cholesterol அளவு பாதிக்கின்றது.

மூலிகை மருந்து – Cholesterol Support:

இதுவொரு சிறப்பான மூலிகைக் கலவையாகும். இதில் உள்ள மூலிகைகள், உடலில் ஆரோக்கியமான கொலஸ் ரோல் அளவைப் பேணுவதற்காக கலக்கப்பட்டுள்ளன. நல்ல ஆரோக்கியத்தைத் தரவல்ல உணவுகளை உட்கொள்ளல் மற்றும் தினந்தோறும் உடல் அப்பியா சத்துடன் கூடவே இந்த மருந்துக் கலவையையும் சேர்த்து அருந்துவதனால் HDL (நல்ல) கொழுப்பினளவை அதிகரித்து LDL (தீய) கொழுப்பினளவைக் குறைக்கலாம். மேலும் நாடிக் குழாய்களின் உட்சுவரில் ஏற்படக்கூடிய சேதத்தையும் குறைக்கலாம். கொலஸ்ரோலைக் குறைப்பதற்காக மருந்தெடுக்கும் பலருக்கு இதுவொரு சிறப்பான மூலிகையால் ஆன மாற்று மருந்தாகும். இதில் Guggul, Artichoke, Garlic, He Shou Wu, Arjuna ஆகியன சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

Lecithin – என்பது ஒரு தொகுதி உடலாரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் கொழுப்புப் பொருட்களாகும். மூளையின் செயற்பாட்டை மேன்மைப்படுத்துவதோடு, பித்தப்பைக் கல்லகற்றலிலும் பயன்படுகிறது. மேலும், உணவிலிருந்து கிடைக்கும் Cholesterol ஐ குடலில் குறைவாக அகத்துறிஞ்சச் செய்வதனால், உடலில் Cholesterol இன் அளவு குறைவடைகிறது.

One A Day Plus - Vitamin C – கல்சியம், உயிர்ச்சத்து E உடன் கூட உயிர்ச்சத்து C யும் முக்கியமானதாகும். உயிர்ச்சத்து C உடலில் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை தூண்டுவதற்கு முக்கியமானதோடு, HDL அளவையும் கூட்டுகிறது.

Red Yeast Rice – இது ஈரலில் உற்பத்தியாகும் Cholesterol இன் அளவை மட்டுப்படுத்துகிறது. மேலும் HDL அளவினை அதிகரிப்பதோடு, LDL, triglyceride அளவைக் குறைக்கிறது.

Homocysteine Modulators - Homocysteine எனப்படும் இரசாயனம் புரத ஆக்கச்சிதைவுத் தாக்கங்களின் போது விளைபொருளாகிறது. இது குருதிக் குழாய் தடிப்படைவதை தூண்டிவிடுவதாக ஆய்வுகள் காட்டி நிற்கின்றன. எனவே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குருதியிலுள்ள Homocysteine இன் அளவு கட்டுப்பாட்டில் வைக்கப்படவேண்டும். Homocysteine Modulator குருதியில் Homocysteine அளவை சிறந்த முறையில் பேணுகின்றது.

மூலிகை மருந்து / குறைநிரப்பிகள்:

Cholesterol Support	30 துளிகள் நாளுக்கு இருதடவை எடுக்கவேண்டும்	100mls	£24.95
Lecithin granules	1 தேகரண்டி நாளுக்கு ஒருதடவை எடுக்கவேண்டும்	250g.	£ 4.09
One A Day Plus	1 மாத்திரை நாளுக்கு எடுக்கவேண்டும்	30 tab.	£13.35
Red Yeast Rice	2 மருந்துளி நாளுக்கு எடுக்கவேண்டும்	60 cap.	£17.49
Homocysteine modulators	2 மருந்துளி நாளுக்கு இருதடவை எடுக்கவேண்டும்	60 cap.	£ 9.39

Gentian Root

இந்த மூலிகையைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

Gentian என்னும் மூலிகையானது மத்திய, தெற்கு ஐரோப்பா, மேற்கு ஆசியா போன்ற பகுதிகளில், 1,000 – 2,500 மீற்றர் வரை உயரமான புல்வெளிகளின் மத்தியில் வளர்கின்றது. ஆண்டு முழுவதும் தொடர்ந்திருக்கும் இந்த தாவரத்தின் வேர் மூலிகை மருந்தாகப் தொன்றுதொட்டு பயன்பட்டு வருகின்றது.

அதிகூடியது:

Gentian மூலிகை மிகவும் கசப்புத்தன்மையைக் கொண்டிருக்கின்றது. இக்கசப்புத் தன்மைக்கு காரணமாக gentiopicrin, amarogentin ஆகிய Glycosides வகையான தாவர இரசாயனப் பொருட்கள் காரணமாகின்றன. ஏறக்குறைய 3,000 ஆண்டு காலமாக சமிபாடு சம்பந்தமான நோய்நிலைகளைக் குணப்படுத்த மிகவும் பயனுள்ள கசப்புச் சுவையைத் தரும் மூலிகையாக பல் வேறுபட்ட மக்கள் கலாச்சாரங்களில் பயன்பட்டு வந்துள்ளது.

Gentian மூலிகைப் பிளிவுகள் பசியைத் தூண்டுவதோடு அசிரணத்தையும், அபானவாயு உற்பத்தியையும் தவிர்க்கிறது. மேலும் உமிழ்நீர் மற்றும் உணவுக்கால்வாயின் ஏனைய சமிபாட்டு நொதியங்களையும் சுரக்கத் தூண்டுவதோடு, மல கழிப்பையும் துரிதப்படுத்துகின்றது. Gentiopicrin என்னும் இரசாயனமானது, வாய்க்குழியில் உமிழ்நீர் சுரப்பையும், இரைப்பையில் ஐதரோக்குளோறிக் அமிலத்தையும் சுரப்பதோடு, ஈரலையும் பாதுகாக்கின்றது.

Gentian மூலிகையானது பித்தப்பை, சதையி, இரப்பையின் சளியப்படை சுவர்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து சுரக்கப்படும் நொதியங்களையும், சமிபாட்டிற்கான சுரப்புக்களையும் ஒன்றையொன்று ஊக்குவிக்கும் முகமான வகையில் செயற்பட தூண்டுகின்றது.

இரத்தத்தைச் சுத்திகரிப்பதற்கும், ஈரல், மண்ணிரல் ஆகியவற்றை செவ்வனே செயற்பட செய்வதற்கும், சீதபேதி அல்லது வயிற்றுளைச்சல், மஞ்சள் காமாலை போன்ற நோய்களுக்கு இம்மூலிகை சிறந்ததாக அறியப்பட்டுள்ளது. மேலும் இரைப்பை அழற்சி, அசிரணம், நெஞ்செரிவு, இரைப்பை நோ போன்றவற்றைக் குணப்படுத்தவும் பயன்பட்டுள்ளது. விக்கல் எடுப்பதை இல்லாமல் செய்யவும், அதுவும் குறிப்பாக மதுவருந்தும் பொழுது ஏற்படும் விக்கலை இல்லாதொழிக்கவும் Gentian உகந்ததாகும். இரத்தச் சுற்றோட்டத்தை அதிகரிப்பதோடு, பெண்ணுறுப்புக்கும் நன்மை பயப்பதாகவுமுள்ளது. இவற்றுடன் காய்ச்சல், குளிர், அசிரணம், மந்த சமிபாடு, உடல் வலிப்பு, கீல்வாதம் (மூட்டு வாதம் – Gout) போன்ற நோய் நிலைகளுக்கும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

உணவு நேரத்திற்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பு Gentian மூலிகையை எடுத்தால் மிகவும் நன்றாக தொழிபடும். Gentian இரப்பையை அடைந்து ஐந்து நிமிடங்களின் பின் தொழிற்பட ஆரம்பிக்கும்பொழுது சமிபாட்டுச் சாறுகள் சுரக்கத்தொடங்க பித்த சுரப்பு அதிகரிக்கும். 30 நிமிடங்களில் கிடைத்த இச்சுரப்புக்களின் அளவு 2– 3 மணித்தியாலங்களுக்கு பேணப்படுவதனால் கொழுப்பு, புரத உணவுச் சமிபாடு திறம்பட நடைபெறுகிறது.

இரண்டு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு Gentian மூலிகை கொடுக்கக்கூடாது. உயர் இரத்த அழுத்தமுடையவர்களும், நெடுநாள் உணவுக்கால்வாய் தொகுதியில் நோய் பட்டவர்களும் மூலிகை வைத்திய ஆலோசனையின் பின்பே பயன்படுத்தவேண்டும்.

Gentian Root Tinchire	10 – 20 துளிகள் உணவிற்கு 20 நிமிடம் முன்பு	100 mls	£12.95

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மருந்துகளையும் மருத்துவ ஆலோசனைகளையும் பெற்றுக்கொள்ள நாடுங்கள்

தொலைபேசி: 0044 - 208 765 9015
தொலைநகல்: 0044 - 208 765 9016
மின்னஞ்சல்: sales@herbanaturelle.com
இணையத்தளம்: www.herbanaturelle.com

முகவரி: Herba Naturelle
Natural Health Centre
1410, London Road
Norbury
London SW16 4BZ

"ஆரோக்கிய வாழ்வு" இதழ் கிடைக்கும் இடங்கள் - ஐரோப்பாவில்

Germany
Kamadchi Ambal Temple Hamm
Kumar Travel, Frankfurt

Italy
Fast Communication
Via Della Seala 26R
50123 Florance

Denmark
Thiru Perampalam
Sprituality

Norway
Norcey Travel - Bergen,
Jey Video - Bergen
A. Veverkananthan
World Peace Through

France
Gold Ring.com, 8 Rue Mark Dor Moy 75018
Paris

Swiss
Thainellam, Heinrich Str 85 8005 Zurich
Sigram Traders, Schonegga STR 15 8004 Zurich
Nanthas Jewellery, Burch STR 33 6003 Luzern Lu

ஐக்கிய இராச்சியத்தில் கோவில்கள் மற்றும் தமிழ்க்கடைகளிலும் கிடைக்கும்

இந்த சஞ்சிகையில் அறியாமையால் ஏதாவது தவறுகள் ஏற்பட்டிருக்குமாயின் வருந்துகிறோம். அறியத் தருவீர்களனால் அவற்றை திருத்திக் கொள்ளலாம். இது ஹேர்பா நெச்சுரல் நிறுவனத்தால் 2006ம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்படுகிறது. இதில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் விடயங்கள் வெறும் அறிவுரைகள் மட்டுமே. எந்த வகையிலும் தனி ஒருவருக்கான வைத்திய ஆலோசனைக்கு ஈடாகாது. இவற்றுக்கு ஹேர்பா நெச்சுரல் ஸ்தாபனம் அல்லது ஊழியர்கள் கூட்டாகவோ தனியாகவோ பொறுப்பாக மாட்டார்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Printed by Vasan Printers 020 8646 2885