

தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய மருத்துவக் குறிப்புகள்

எலும்பு மற்றும் முதுகு

1. விபத்தில் காயம்பட்டவரை அவசரத்தில் கண்டபடி தூக்கிச் செல்லக் கூடாது. படுக்க வைத்து மட்டுமே தூக்கிச் செல்ல வேண்டும். ஒருவேளை தண்டுவடம் பாதிக்கப்படாமல் இருந்து, நீங்கள் உடலை மடக்கித் தூக்குவதன் மூலம் அது பாதிப்படையலாம். உடல் பாகங்கள் செயல் இழந்து, நிலைமையை மேலும் சிக்கலாக்கிவிடும்.
2. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால், எக்ஸ்-ரே எடுத்துப் பார்க்காமல் குத்துமதிப்பாகக் கட்டுப்போட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். ஏனென்றால், எலும்புகள் கோணல்மாணலாக சேர்ந்துகொள்ளவும், தசைகள் தாறுமாறாக ஒட்டிக்கொள்ளவும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. இதனால்... கால்கள் கோணலாக, குட்டையாக மாறக்கூடிய ஆபத்து இருக்கிறது.
3. பிஸியோதெரபி என்பது இயற்கை வலி நிவாரணி. மாதக் கணக்கில் வலி நிவாரணி மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதன் மூலம் குணமாகும் பிரச்சனையை, வாரக் கணக்கிலேயே குணமாக்கிவிடும்.
4. எலும்பு உறுதிக்கு கால்சியத்தைவிட, புரொட்டின்ஸ் மிக முக்கியம். புரொட்டின்ஸ் புடவை எனில், அதில் உள்ள டிசைன்ஸ்தான் கால்சியம். பருப்பு வகை, சோயா, காளான், முட்டை, இறைச்சி போன்றவற்றில் புரொட்டின்ஸ் அதிகமாக உள்ளது.
5. எடை குறைவான இருசக்கர வாகனங்களைப் பயன்படுத்துவோர், மிக மெதுவாக செல்ல வேண்டும். வேகமாக செல்லும்போது ஏற்படும் அதிர்வுகள் நேரடியாக முதுகு, கழுத்து மற்றும் இடுப்புப் பகுதியைப் பாதிக்கும்.
6. எலும்புகள், 25 வயது வரைதான் பலம் பெறும். அதன்பிறகு மெள்ள வலுவழிக்க ஆரம்பிக்கும். எனவே, குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து 25 வயது வரை சாப்பிடும் சத்தான உணவுகள்தான் எலும்பை உறுதிப்படுத்தும். அதன் பிறகு சாப்பிடுவதெல்லாம் எலும்புகளின் வலு குறையும் வேகத்தை குறைக்க மட்டுமே உதவும்.
7. வயதான காலத்தில் தடுமாறி விழுந்தால் முதுகு எலும்பு, இடுப்பு எலும்பு உடைந்து போக வாய்ப்பு அதிகம். வயதானவர்கள் நடமாடும் பகுதிகளில் தரை வழுவழப்பாக இருக்கக் கூடாது. நல்ல வெளிச்சத்தோடு இருக்க வேண்டும். கார்ப்பெட்டில் கூட தடுக்கி விழலாம். எனவே, அவர்கள் எதையாவது பிடித்தபடி நடப்பதற்கு வழி செய்ய வேண்டும்.
8. கால் தடுமாறி பிசகிவிட்டால்... உடனே 'கையால் நீவிவிடு' என்பார்கள். அது தவறு. ஒருவேளை, எலும்பில் நூலிழை தெறிப்பு இருந்தால், நீவிவிடுவதன் மூலம் அந்தத் தெறிப்பு அதிகரிக்கலாம்.
9. குதிகால் வலி, கீழ் முதுகுவலி, கழுத்துவலி போன்றவை வந்தால் உடனே டாக்டரைப் பார்க்க ஓடாதீர்கள்... நாற்காலியும் செருப்பும் கூட காரணமாக இருக்கலாம். அணிந்திருப்பது தரமான

செருப்புதானா... நாற்காலியில் முதுகு நன்றாகப் படியும்படி அமர்கிறோமா... என்பதையெல்லாம் கவனியுங்கள். அரை மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை, ஐந்து நிமிடம் சாய்ந்து அமர்ந்து 'ரிலாக்ஸ்' செய்துகொள்வதையும் வழக்கமாக்குங்கள். இவ்வளவுக்குப் பிறகும் தொல்லை இருந்தால், டாக்டரைப் பார்க்கலாம்.

பெண்களுக்காக...

10. இளவயதில் தினமும் ஒரு கப் பால் குடிப்பது, எலும்புகளை வலுவாக்கி கால்சியம் சத்தை அதிகரிக்கும்.

11. முட்டைகோஸில் ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகமென்பதால் மார்பக புற்று வரமல் தடுக்க கோதுமை உணவுடன் கோஸ் சேர்த்து உண்ணலாம்.

12. மார்பக புற்று உள்ளிட்ட பல்வேறு புற்று நோய்கள் வராமல் தடுக்க ஆப்பிள் உதவுகிறது.

13. மாதவிடாய்க் கால மன அழுத்தம், பயம், பதற்றம் ஆகியவற்றால் தொந்தரவா? அந்த நாட்களில் கார்ன்ஃபிளாக்ஸை காலை உணவாக்குங்கள்.

கர்ப்பக் கால கவனிப்பு!

14. கர்ப்பிணிகள், நாவல்பழம் சாப்பிட்டால் வயிற்றில் உள்ள குழந்தை கறுப்பாகப் பிறக்கும் என்பதும், குங்குமப்பூ சாப்பிட்டால் சிவப்பாகப் பிறக்கும் என்பதும் மூட நம்பிக்கையே. தோலின் நிறத்தை நிர்ணயிப்பவை 'மெலனின்' எனப்படும் நிறமிகளே!

15. கர்ப்பிணிகள், இரும்புச்சத்து மாத்திரை சாப்பிட்டால், உடல் லேசாக கறுத்து, பிறகு பழைய நிறத்துக்கு வந்துவிடும். இதை வைத்தே, குழந்தையும் கறுப்பாக பிறக்கும் என்று சிலர் பயப்படுவார்கள். அது தேவையற்றது.

16. கர்ப்பிணி பெண்கள், காலையில் சீக்கிரம் சாப்பிட வேண்டும். இதனால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு குறையாமலிருக்கும். அடிக்கடி மயக்கமும் வராது.

17. வயிற்றில் குழந்தை வளர வளர, குடல் ஒரு பக்கம் தள்ளும். அப்போது அதிகமாக சாப்பிட முடியாது. சீக்கிரமும் பசிக்காது. அந்த நேரங்களில் ஜூஸ், முளைகட்டிய தானியங்கள் போன்றவற்றை, பல வேளைகளாகப் பிரித்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

18. பிரசவ காலத்துக்குப் பின் வயிற்று தசைகள் வலுப்பெற உடற்பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டும்.

19. கர்ப்பிணிகளின் உடலுக்கு இயற்கையான குளிர்ச்சியைத் தருகிறது வாழைப்பழம். உடல் காரணங்களால் மட்டுமல்ல... உணர்ச்சி வசப்படுவதாலும் உடலைப் பாதிக்கும் தூட்டை வாழைப்பழம் நீக்குகிறது. தாய்லாந்தில் தாயாகப் போகிறவரின் தினசரி உணவில் வாழை ரெசிபிக்கள் விதவிதமாக இருக்கும்.

20. கர்ப்பக் காலத்தில் சிலருக்கு கால்கள் வீங்குவது வழக்கமான ஒன்று. அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பதால்தான் இப்படி என்று சொல்வது தவறு.

கர்ப்பக் கால கவனிப்பு!

21. கர்ப்பக் காலத்தில் மலச்சிக்கல் பிரச்னை வரும். அதைத் தவிர்க்க அதிகமாக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
22. பிரசவம் முடிந்த சில நாட்களில், வயிறு சுருங்க வேண்டும் என்பதற்காக பெரிய துணியை வயிற்றில் கட்டிவிடுவார்கள். அது தவறு. இதனால் கருப்பை கீழிறங்கிட வாய்ப்பு உண்டு. இருமல் அல்லது தும்மலின்போது சிலருக்கு சிறுநீர் வெளியாவதற்கு காரணம் இதுதான். பிரசவம் முடிந்து ஆறு வாரம் கழித்து, அதற்கான பெல்ட்டை அணியலாம்.
23. தைராய்டு, சுகர் போன்ற பிரச்னைகள் உள்ள பெண்கள், கர்ப்பக் காலத்தில் அதற்கான மருந்துகளைக் கட்டாயம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அது, குழந்தையைப் பாதிக்காது.
24. பிறந்த குழந்தைக்கு பழைய துணியை முதலில் அணிவிப்பது சம்பிரதாயமாக இருக்கிறது. நீண்டநாள் பெட்டியில் வைத்திருந்த துணியை அப்படியே எடுத்துப் போடக் கூடாது. அதில் தொற்றுக் கிருமிகள் இருக்கலாம். துவைத்து, காய வைத்த பிறகே அணிவிக்க வேண்டும்.
25. சில கிராமங்களில் பிறந்த குழந்தையின் நாக்கில் தேன், சர்க்கரை, கழுதைப் பால் போன்றவற்றைத் தடவும் பழக்கம் உள்ளது. நாளப்பட்ட தேனாக இருந்தால் அதிலிருக்கும் ஒரு வகை நச்சுக்கிருமி, இளம்பிள்ளைவாதத்தைக்கூட கொண்டு வரக்கூடும்.
26. வாழைப்பழத்தில் இருக்கும் பொட்டாசியம் குழந்தைகளின் மூளைத்திறனைத் தூண்டுகிறது.
27. குழந்தைகள் விளையாடச் செல்வதற்கு முன்பு நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். விளையாடும்போது வியர்வையாக வெளியேறும் நீரை, அது ஈடு செய்யும்.
28. தாய்ப்பாலைச் சேமித்துக் கொடுப்பது நல்லதல்ல. தவிர்க்கமுடியாத பட்சத்தில், சுத்தமான பாத்திரத்தில் சேகரித்துக் கொடுக்கலாம். சாதாரண அறை வெப்பத்தில் 6 மணி நேரம் வரை கெடாமல் இருக்கும்.
29. தயிர் சாப்பிட்டால் குழந்தைகளுக்குச் சளி பிடிக்கும் என்பது தவறு. குழந்தைக்குத் தயிர் மிகவும் நல்ல உணவு. தயிரில் புரொபயோட்டிக் எனும் சத்து அதிகம். அது குடலுக்கு மிக நல்லது. குழந்தைக்கு அலர்ஜி வராமல் தடுக்கும்.
30. குழந்தைகள் உணவில் மாவச் சத்துக்களே அதிகமிருப்பதால்... வாழைப்பழம் அவசியம் கொடுக்க வேண்டும். இது மலச்சிக்கலைப் போக்கும். வாழைப்பழம் சாப்பிட்டால் சளி பிடிக்கும் என்பது தவறு.

31. குழந்தைகள் குண்டாக இருக்க வேண்டும் என்று அளவுக்கு அதிகமாக உணவு கொடுத்து உடலை பருமனாக்காதீர்கள். 60 வயதில் வர வேண்டிய பி.பி., சுகர் போன்றவை 30 வயதிலேயே வந்துவிடும். குழந்தைகளை சீரான உடல்வாகுடன் வளர்க்கப் பாருங்கள்.

உணவே மருந்து!

32. நீங்கள், தினமும் ஐந்து விதமான பழங்களையும், சில காய்கறிகளையும் உணவாக எடுத்துக் கொள்பவரா..? ஆம் என்றால்... ஆரோக்கியமும் அழகும் எப்போதும் உங்க பக்கம்தான்!

33. தினமும் ஒரு டம்ளர் மாதுளை ஜூஸ் குடிப்பது... உடலில் ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு, நச்சுத்தன்மை என பல பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வாக இருக்கும்.

34. மனநலக் கோளாறு மற்றும் மூளை நரம்புகளில் பாதிப்பு உள்ளவர்களின் தினசரி உணவில் தர்பூசணி துண்டுகள் அவசியம். மன அழுத்தம், பயம் போன்ற பாதிப்புகளை தகர்க்கும் விட்டமின் பி-6 தர்பூசணியில் அதிகம்.

35. ஆப்பிள் தோலில் பெக்டின் என்ற வேதிப்பொருள் கணிசமாக இருப்பதால், தோலோடு சாப்பிட வேண்டும். பெக்டின் நம் உடலின் நச்சுக்களை நீக்குவதில் எக்ஸ்பர்ட்.

36. பூண்டு சாப்பிட்டீர்களென்றால்... உங்கள் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி வெகுவாக அதிகரிக்கும். வெள்ளை அணுக்கள் அதிகம் உற்பத்தியாவதோடு, கேன்சர் செல்கள் உருவாகாமலும் தடுக்கும்.

37. சிவப்பணு உற்பத்திக்கு புலலங்காய், பீட்ரூட், முருங்கைக்கீரை, அவரை, பச்சைநிறக் காய்கள், உளுந்து, துவரை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, பசலைக்கீரை போன்றவற்றை அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

38. பச்சைப் பயறு, மோர், உளுந்துவடை, பனங்கற்கண்டு, வெங்காயம், சுரைக்காய், நெல்லிக்காய், வெந்தயக்கீரை, மாதுளம் பழம், நாவற்பழம், கோவைக்காய், இளநீர் போன்றவை உடலின் அதிகப்படியான சூட்டைத் தணிக்கும்.

39. சுண்டைக்காயை உணவில் சேர்த்தால்... நாக்குப்பூச்சித் தொல்லை, வயிற்றுப்புச்சித் தொல்லை தூர ஓடிவிடும்.

40 வெங்காயம், பூண்டு, சிறுகீரை, வேப்பிலை, மிளகு, மஞ்சள், சீரகம், கருப்பட்டி, வெல்லம், சுண்டைக்காய் வற்றல், செவ்விளநீர், அரைக்கீரை, எலுமிச்சை போன்றவை உடலில் உள்ள நச்சுத்தன்மை நீக்கும் உணவுகள்.

உணவே மருந்து!

41. பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைத் துவட்டல் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், மூல நோய் தணியும். இந்தக் கீரையின் தைலத்தை தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால்... கண் நோய்கள் நெருங்காது.
42. சமையலுக்குக் கைக்குத்தல் அரிசியைப் பயன்படுத்துவது மிக மிக நல்லது. கைக்குத்தல் அரிசியில் நார்ச் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன.
43. சைக்கிள் கேப்பில் எல்லாம் ஸ்நாக்ஸ் சாப்பிடுவதை முற்றிலுமாகத் தவிர்க்க வேண்டும். அதற்குப் பதிலாக தானியங்கள், முளைகட்டிய பயறு போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம்.
44. பப்பாளிப் பழங்கள் மிகவும் சத்து மிகுந்தவை. வாரம் ஒருமுறை பப்பாளிப் பழம் வாங்கிச் சாப்பிடுங்கள். கண்களுக்கும் நல்லது.
45. அதிக நாட்கள் உணவை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அப்படி வைக்கப்பட்ட உணவுகளில் சத்துக்கள் குறைந்து விடுவதோடு, உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் தீங்கினை ஏற்படுத்தும்.
46. தினசரி சிறு துண்டு பைனாப்பிளை தேனில் ஊற வைத்து, அந்தத் தேனை இரண்டு வாரம் சாப்பிட்டால் கல்லீரல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
47. பலமான விருந்து காரணமாக ஜீரணக் கோளாறா? புதினா, தேன், எலுமிச்சைச் சாறு... இவற்றில் ஒவ்வொரு ஸ்பூன் கலந்து சாப்பிட்டால் போதும். கல்லும் கரைந்துவிடும்.
48. கேன்சர் செல்களைத் தகர்க்கும் சக்தி திராட்சையின் தோலில் இருக்கிறது. திராட்சை கொட்டைகளிலிருந்து பெறப்படும் மருந்துப் பொருட்கள், வைரஸ் எதிர்ப்புச் சக்தியை பெரிதும் தூண்டுகின்றன.
- மருந்தே வேண்டாம்!**
49. இயற்கைச் சூழலான இடங்களுக்குச் செல்ல நேர்ந்தால்... கொஞ்ச நேரம் ஆழமாக மூச்சு விடுங்கள். நுரையீரலுக்கு அது மிகவும் பயனளிக்கும்.
50. எந்தவித நோய் தாக்கியிருந்தாலும் முதலில் செய்ய வேண்டியது, கவலையைத் தூக்கி எறிவதுதான். அதுதான் முதலுதவிக்கும் முந்தைய சிகிச்சை.
51. சர்க்கரையை (சீனி) உங்கள் வாழ்க்கையிலிருந்து ஒழிக்க முடிந்தால், உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தியை எளிதில் வலுப்படுத்தலாம்.
52. உடம்பைக் குறைக்க ஒரே வழி உணவுக் கட்டுப்பாடும், நடைபயிற்சியும்தான். காந்தப்படுக்கை, பெல்ட், மாத்திரை போன்றவை உரிய பலனைத் தராது.

லப்...டப்..!

53. பீட்டா காரோட்டின்ஸ் அதிகமுள்ள உணவுகளை உண்பது இதயத்துக்கு நல்லது. குறிப்பாக கேரட், முட்டைகோஸ், சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, அடர் பச்சை நிற கீரைகள் போன்றவை.

54. நீங்கள் அடிக்கடி நீச்சல் அடிப்பவர் என்றால்... இதயத்தைப் பற்றி கவலையேபடத் தேவையில்லை.

55. உப்பு, இதயத்துக்கு எதிரானது. உப்பு போட்ட கடலையைக் கொறிக்கும்போதெல்லாம், இதயம் பாதிக்கப்படுவதாக உணருங்கள்.

56. மன அழுத்தம் இதயத்தின் எதிரி. அதை விட்டுத் தள்ளுங்கள்.

57. உங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்காவது இதய நோய்கள் இருந்தால், உங்கள் இதயத்தை மருத்துவர் மூலம் சோதிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

கிட்னியைக் கவனியுங்கள்

58. கிட்னியில் கல் இருக்கிறதா? சாப்பாட்டில் மெக்னீசியம் சேருங்கள். நிறைய பீன்ஸ் சாப்பிட்டாலே போதும்! கோதுமை, ஓட்ஸ், பாதாம், முந்திரி, மீன், பார்லி போன்றவையெல்லாம் மெக்னீசியம் அதிகம் உள்ள சில உணவுகள்.

59. சிப்ஸ், கோக், இனிப்புள்ள பாட்டில் ஜூஸ்கள், சீனி - இவையெல்லாம் கிட்னியில் கல்லை உருவாக்கும் வில்லன்கள்... உஷார்!

60. நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது, சிறுசிறு கிட்னி கற்களை அகற்ற உதவும். கூடவே கேரட், திராட்சை மற்றும் ஆரஞ்சு ஜூஸ் என்று ஏதாவது ஒன்றைக் குடிப்பது மிகவும் நல்லது.

61. காய்கறிகளை நிறைய சாப்பிடுபவர்களுக்கு, 'கிட்னியில் கல்' என்ற பயமே தேவையில்லை.

பல்லுக்கு உறுதி!

62. பல்லில் வலி, ஈறுகளில் வீக்கம், வாயின் வெளிப்புறத்தில் வீக்கம், பல் கறுப்பு நிறமாக மாறுவது, பல்லில் குழி ஏற்பட்டு உணவு தங்குவது, குளிர்ந்த மற்றும் சூடான உணவு உட்கொள்ளும்போது கூச்சம் ஏற்படுவது போன்றவை பல் சொத்தை ஏற்படுவதற்கான அறிகுறிகள்.

63. பற்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு, தொண்டைக்குப் பரவி, சமயங்களில் இதயத்தையும் பாதிக்கும். எனவே, பற்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

64. தேநீர், காபி போன்றவற்றை அடிக்கடி குடிப்பது பற்களுக்கு நீங்களே வேட்டு வைப்பதற்குச் சமம். மிகவும் குளிர்ந்த நீரைக் குடிப்பதைத் தவிருங்கள்.

65. தூடான உணவை சாப்பிட்ட நொடியே, ஜில்லான உணவுக்கு மாறினால், உடலுக்கும் பல்லுக்கும் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

66. இனிப்புச் சாப்பிடுபவர்களுக்குப் பல் சொத்தை ஏற்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. எனவே, எது சாப்பிட்டாலும் வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

67. அக்கி எனப்படும் முகத்தில் தோன்றும் கட்டிகளுக்கு மண் பூசும் வழக்கமிருக்கிறது. அக்கி, ஒருவித கிருமித் தொற்றுமூலம் ஏற்படக்கூடியது. அதற்கான மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதே நல்லது.

68. சருமத்தை இளமையாக, சுருக்கங்கள் இல்லாமல் வைத்திருக்க தண்ணீர் அதிகம் குடிப்பது முக்கியமானது. மன அழுத்தம், சோர்வு, இறுக்கமான ஆடை, மது, புகை, காபி... இவையெல்லாம் சருமத்தின் வில்லன்கள்.

69. தேவையற்ற அழுக்குகள் சருமங்களில் தங்கி, அதன் பொலிவையும், உயிர்ப்பையும் கெடுக்கின்றன. எனவே, முகத்தை அடிக்கடி கழுவிச் சுத்தப்படுத்துவது அவசியமானது.

70. முகப்பரு இருந்தால்... உடனே கிள்ளி எறிய விரல்கள் படபடக்கும். ஆனால், அது ஆபத்தானது. முகத்தில் பள்ளங்களை நிரந்தரமாக்கிவிடும்.

71. நீரிழிவு பிரச்சனை உள்ளவர்கள் அனைத்து வகை கீரைகள், காய்கள், வாழைத்தண்டு சாப்பிடலாம். வெந்தயம் மிக நல்லது.

72. உப்பில் ஊறிய ஊறுகாய், கருவாடு, அப்பளம், வற்றல் கூடவே கூடாது. அசைவம் வாரத்தில் 100 கிராம் அளவில் சாப்பிடலாம். முட்டையில் வெள்ளைக்கரு மட்டும் ஓ.கே! உயர் ரத்த அழுத்த பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

73. மா, பலா, வாழை, காய்ந்த திராட்சை, சப்போட்டா, பேரீச்சை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கலாம். பனை வெல்லம், பனங்கற்கண்டு, தேன், மலைவாழை, லேகியம், பஞ்சாமிர்தம் சேர்க்கவே கூடாது.

74. இரண்டு, மூன்று வெண்டைக் காய்களின் காம்பு மற்றும் அடிப்பகுதியை நீக்கி, நெடுக்குவாட்டில் கீறல்களை போட்டுவிட்டு இரவு முழுக்க டம்ளர் நீரில் மூடி வைக்க வேண்டும். காலை உணவுக்கு முன் இந்த நீரை மட்டும் அருந்திவர, இரண்டே வாரத்தில் சர்க்கரை குறையும். இது மேற்கத்திய நாடுகளின் எளிய வைத்தியம்

75. உடல் எடையைக் குறைக்கிறேன் பேர்வழி என சாப்பாட்டின் அளவை திடீரென குறைப்பது ஆபத்து. உடலில் சர்க்கரையின் அளவு வேறுபட்டு, சர்க்கரை நோய் வருவதற்கும் வாய்ப்பிருக்கிறது.
76. சர்க்கரை, டி.பி., கேன்சர், எய்ட்ஸ் ஆகிய நோய்களால் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களுக்கும், ஸ்டிராய்டு மாத்திரை சாப்பிடுபவர்களுக்கும் உடலில் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து இருக்கும். இவர்களை எளிதில் நோய் தாக்கும். எச்சரிக்கையோடு இருத்தல் அவசியம்.
77. வாந்தி, பேதி ஏற்பட்டு மருத்துவமனை செல்ல தாமதமாகும் சூழலில்... உடலில் இருந்து வெளியேறிய நீருக்கு இணையாக உடனே சர்க்கரை மற்றும் உப்பு கலந்த நீரோ, இளநீரோ குடிக்க வேண்டும்.
78. நடு இரவு அல்லது பயண நேரங்களில் திடீர் ஜூரம் அடிக்கிறது. உடனே டாக்டரை பார்க்க முடியாத நிலை. அதற்காக சும்மா இருக்க வேண்டாம். வீட்டில் இருந்தாலோ அல்லது பயணத்தின் இடையிலோ பாராசிட்டமால் மாத்திரை ஒன்றை பயன்படுத்துவது நல்லது. அதன்பிறகு, 6 மணி நேரத்துக்குள் டாக்டரை சந்திப்பது நல்லது.
79. காதுகளை வாரம் இருமுறை மெல்லிய காட்டன் துணிகளால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சாவி, ஹேர்பின், பட்ஸ் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில் பட்ஸ் போடும்போது திட அழுக்குகள் அப்படியே அழுத்தப்படுமே தவிர, வெளியில் வராது.
80. வயிற்றுப்போக்கு விடுபட உடனடி உபாயம்... வெறும் கொய்யா இலைகளை மெல்வதுதான்.
81. சாப்பிட்டதும் நெஞ்செரிச்சலா? சிறிது வெல்லம் கரைத்த நீரை அருந்தினால் போதும்.
82. வியர்வை தங்கிய உடையுடேனேயே இருப்பது ஆபத்தானது. அதுவே நோய் தொற்றுக்கான காரணியாக அமைந்துவிடும்.
83. நீங்கள் நீண்ட நேரமாக தண்ணீர் குடிக்காமல் இருந்தாலும்கூட சிறுநீர் மஞ்சளாக போகும்.
84. உடலில் ஏதேனும் காயம் அல்லது நகக்கீறல் போன்றவை ஏற்பட்டால், 12 மணி நேரத்துக்குள் தடுப்பு ஊசி (டி.டி.) போட வேண்டும். தடுப்பூசி காலத்தில் இருக்கும், பத்து வயது வரையுள்ள குழந்தைகள் என்றால், இந்த ஊசி தேவையில்லை.
85. மூலம், பவுத்திரம் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் கூச்சப்படாமல் உடனே டாக்டரைப் பார்க்க வேண்டும். நார்ச்சத்துள்ள உணவை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். மலச்சிக்கல் தொடர்ந்தால், இதயத்துக்கே ஆபத்தாகிவிடும்.

நில்... கவனி... செல்!

86. மருத்துவமனையில் நோயாளியின் படுக்கைக்குக் கீழே, நடைபாதை என்று கிடைத்த இடங்களில் எல்லாம் அமர்ந்து சாப்பிடுவது தவறு. அது... தொற்றுக்கிருமிகளை பரஸ்பரம் உள்ளே - வெளியே எடுத்துச்செல்லும் வேலையைத்தான் செய்யும்.

87. தவிர்க்க முடியாத சூழலைத் தவிர, மற்ற சமயங்களில் குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களை நோயாளியைப் பார்ப்பதற்காக மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லக் கூடாது.

88. 'போஸ்ட்மார்ட்டம்' என்றாலே பலருக்கும் ஒருவித பயமும் பதற்றமும் இருக்கும். இதன் காரணமாக போஸ்ட்மார்ட்டத்தைத் தவிர்த்துவிட்டால்... பல்வேறு சிக்கல்களைச் சந்திக்க நேரிடும். எதிர்பாராத மரணமென்றால் கட்டாயம் பிரேத பரிசோதனை செய்வதுதான் எல்லாவற்றுக்கும் நல்லது. பரிசோதனை அறிக்கை இருந்தால்தான் வாரிசுகளுக்கான இன்ஷூரன்ஸ் உள்ளிட்ட அனைத்துவிதமான முதலீடுகளை பெறுவதில் சிக்கல் ஏற்படாமலிருக்கும்.

89. ஹோட்டல், ஹாஸ்டல் போன்ற இடங்களில் பயன்படுத்தப்படும் தட்டு மற்றும் டம்ளர்களை சரியாக கழுவவில்லை என்றாலும், சாலட்டில் போடப்படும் பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்களை சுத்தமான தண்ணீரில் அலசவில்லை என்றாலும்... அமீபியாசிஸ் எனும் தொற்றுக்கிருமி தாக்குதல் ஏற்படும். இதனால், சாப்பிட்டதும் மலம் கழிந்துவிடும். கவனிக்காமல் விட்டால் உடல் மெலிந்து எதிர்ப்புச் சக்தியை முற்றிலுமாக இழக்க நேரிடும்.

90. 'போரடிக்கிறது' என அடிக்கடி காபி, டீ குடிக்கக் கிளம்பாமல்... தூய்மையான தண்ணீரைக் குடிப்பதே நல்லது.

91. ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திராமல் அவ்வப்போது எழுந்து நடக்கவேண்டும். அதிகபட்சம் 45 நிமிடங்களுக்கு மேல் தொடர்ச்சியாக அமர வேண்டாம். லிஃப்ட் பயன்படுத்துவதை கூடுமானவரை தவிர்க்கவும்.

92. ஓடுவது நல்ல உடற்பயிற்சி. ஆனால், கறுப்பு நிற ஆடை அணிந்து கொண்டு ஓடக் கூடாது. உடலில் அதிக வெப்பம் ஈர்க்கப்பட்டு சிக்கல் உருவாகலாம். ஜிலுஜிலு குளிர் நேரமென்றால்... கறுப்பே சிறப்பு.

93. கம்ப்யூட்டரில் வேலை பார்ப்பவர்கள் 20-20-20 பயிற்சியைப் பழக வேண்டும். இருபது நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை, இருபது அடி தொலைவிலுள்ள பொருளை, இருபது விநாடிகள் பார்த்து கண்ணை இலகுவாக்குவதுதான் பயிற்சி. அவ்வப்போது கண்களைக் கழுவுவதும் அவற்றுக்குப் புத்துணர்ச்சியைத் தரும்.

94. சமைக்கும்போது ஜன்னல்களைத் திறந்து வைப்பது... அல்லது எக்ஸாஸ்ட் ஃபேனை ஓடவிடுவது நல்லது. சமையல் எரிவாயுவிலிருந்து வெளிப்படும் நச்சுக்களைத் தொடர்ந்து சுவாசிப்பது நுரையீரலுக்கு ஆபத்தானது.

எச்சரிக்கை

95. வெற்றிலை-பாக்கு, புகையிலை, சீவல், புகை போன்றவற்றைத் தொடர்ச்சியாகப் பயன்படுத்துவோரின் வாயானது, உட்புறம் மென்மைத் தன்மையை இழந்து, நார்நாராகக் காட்சியளிக்கும். இது, வாய் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும்.

96. இரவு உணவுக்குப் பிறகு நீண்ட நேரம் வெறும் வயிறாக இருப்பதால், ஆசிட் நிறைய சுரந்திருக்கும். எனவே, காலையில் கட்டாயம் சாப்பிடவேண்டும். சரிவர சாப்பிடாமல் பழகிவிட்டால், அது வயிற்றில் புற்றுநோயை உருவாக்கும்.

97. இரவு வெகு நேரம் வேலை செய்ய வேண்டியிருந்தால், மறுநாள் காலையில் வாக்கிங், ஜாகிங் போகக்கூடாது. அது, பயனளிப்பதற்குப் பதிலாகக் கெடுதலையே தரும்.

98. அலர்ஜி - ஆஸ்துமா போன்ற நோய்கள் இருந்தால், செல்லப் பிராணிகளைக் கொஞ்சம் தள்ளியே வையுங்கள். அலர்ஜி நோய்க்கு, கரப்பான் பூச்சி ஒரு முக்கிய காரணம்.

99. நாற்பது வயதுக்குமேல் தொடர்ச்சியாக அல்சர் தொந்தரவு இருந்தால் என்டோஸ்கோபி பரிசோதனை செய்துவிடுவது நல்லது. ஃபாஸ்ட்ஃபுட் வகையறாக்களைத் தொடவே கூடாது.

100. சுகாதாரமற்ற முறையில் பச்சை குத்துதல் மற்றவர்களுடைய நோயை நமக்கு வாங்கித் தந்துவிடும்.

நன்றி

மிடுக்காய் கடுக்காய்

கடுக்காய் உண்டால் மிடுக்காய் வாழலாம் கடுக்காயின் கடினமான மேல் பகுதியே மருத்துவ குணமுடையது. அழுத்தமான உள் கொட்டை பயனற்றது. இஞ்சியில் மேல் தோலும் கடுக்காயின் உள் கொட்டையும் எப்போதும் பயன் படுத்தக்கூடாதவை. கடுக்காய் என்ற பெயரில் நாட்டு மருந்துக் கடைகளிலும், காதி கிராப்ட் கடைகளிலும் கிடைக்கும். பொடியாகவும் கிடைக்கிறது. கடுக்காயின் சதைப்பற்றான மேல் தோலை இடித்துத் தூள்செய்து வைத்துக் கொண்டு, மாலை அல்லது இரவு வேளைகளில் அரை ஸ்பூன் எடுத்து குளிர்ந்த நீரிலோ, வெந்நீரிலோ, பாலிலோ கலந்து அருந்தலாம்.



வாயிலும் ,தொண்டையிலும், இரைப்பையிலும் ,குடலிலும் உள்ள ரணங்களை ஆற்றிவிடும் வல்லமை பெற்றது.அது மட்டுமின்றி பலசிக்கல்களை ஏற்படுத்தும் மலச்சிக்கலைப் போக்கி குடல் சக்தியை ஊக்கப்படுத்தும்.பசியைத்தூண்டி,ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி, வாதம் பித்தம்,கபம் ஆகிவற்றால் வரும் ஏராளமான நோய்களைப் போக்கும்.ஊட்டத்தை ஊட்டி இளமையை நீடிக்க வைத்து மிடுக்கோடு வாழ்வழி செய்யும்.

கடுக்காயும் தாயும் கருத்தில் ஒன்று என்றாலும்
கடுக்காய் தாய்க்கு அதிகம் காண் நீ-கடுக்காய் நோய்
ஓட்டி உடல் தேற்றும் உற்ற அன்னையே சுவைகள்
ஊட்டி உடல் தேற்றும் உவந்து.

என்ற மருத்துவப்பாடல் கடுக்காய் பெற்ற தாயைவிடப் பெரியது எனப்புகழ்கிறது. ஒருவனுடைய உடல், மனம், ஆன்மா ஆகிய மூன்றையும் தூய்மை செய்யும் வல்லமை கடுக்காய்க்கு உண்டு என்று திருமூலர் குறிப்பிடுகிறார். கடுக்காய்க்கு அமுதம் என்றொரு பெயரும் உண்டு. தேவர்கள் பாற்கடலைக் கடைந்தபோது தோன்றிய அமிர்தத்திற்கு ஒப்பானது கடுக்காயாகும். "பெற்ற தாயைவிட கடுக்காயை ஒருபடி மேலாய் கருது" என்று சித்தர்கள் கூறுகிறார்கள்.

பெற்ற தாயானவள் தன் பிள்ளைமேல் உள்ள பாச மிகுதியால், கண்ட உணவுகளையும் வகை வகையாய் செய்து கொடுத்து அவன் வயிற்றைக் கெடுத்துவிடுவாள். ஆனால் கடுக்காயோ வயிற்றில் உள்ள கழிவுகளை யெல்லாம் வெளித்தள்ளி, அவனுடைய பிறவிப்பயனை நீட்டித்து வருகிறது.

கடுக்காயை லேகியம் செய்து உண்ண, நரை, திரை மாறி காய் சித்தியாகும். இதற்கு 'அகஸ்த்தியர் ரசாயனம்' என்று பெயர். முற்காலத்தில் கட்டடம், கோவில் கட்ட கடுக்காய்ச்சாறு சேர்க்கப்பட்டது. உபயோகிக்கும் போது நியுணரை ,மருத்துவரை கலந்து உபயோகிக்கவும் .மூலிகைகள் தீங்கிலாதவை என நினைக்கவேண்டாம் .அதிலும் மூலிகை பறிப்பது சுத்தி செய்வது ,பத்தியம் ,அதை தரம் பிரிப்பது ,நேரம் போன்ற பல காரணிகள் உண்டு . சிறு குழந்தைகளுக்கு சந்தனக்கல்லில்

சிறிது உரசி இழைத்து பாலில் கலந்து புகட்டலாம். காது நோய்களுக்கும் கண்கண்ட மருந்தாகத் திகழ்கிறது கடுக்காய் கொடுத்து விட்டான் என்று ஏமாற்றி மோசம் செய்பவர்களைக் குறிப்பிடுவார்கள். புராணங்களில் இம்மரத்தைப் பற்றிய குறிப்புகள் உள்ளன. தேவலோகத்தில் இந்திரன் அமிர்தத்தை அருந்தும்பொழுது ஒரு துளி அமிர்தம் சிந்தியதாம். அத்துளி பூமியில் விழுந்து கடுக்காய் மரமாக உருவெடுத்தது என புராணம் உரைக்கிறது. சுமார் 4000 ஆண்டுகட்கு முற்பட்ட சித்த மருத்துவ நூல்களில் கடுக்காய் பற்றிக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. கடுக்காயை உபயோகிக்கும் போது அதை உடைத்து அதில் உள்ளே உட்கொட்டையில் இருக்கும் ஒரு நரம்பை நீக்கவேண்டும் .அது விஷத்தன்மை உடையது .இதுவே சுத்தி செய்தல் .இது தெரியாமல் கடையில் விற்கும் கடுக்காய் பொடியை வாங்கி உபயோகித்து பின் வருந்துவதில் பலனில்லை .

திருவாரூர் வட்டம் திருகாரயில் கோவிலுள் உள்ள விநாயகர் கடுக்காய் விநாயகர் எனப்படுவார். வணிகர் ஒருவர் சாதிக்காய் மூட்டைகளை ஏற்றி வரும் போது விநாயகர் சிறுவன் போல் வந்து என்ன மூட்டை எனக் கேட்க சிறுவனை ஏமாற்ற நினைத்த வணிகன் கடுக்காய் என்று கூறினான். மூட்டைகள் அனைத்தும் கடுக்காய்களாயினவாம். வணிகன் மனம் திருந்தி வேண்டிய போது விநாயகர் முன்போல் சாதிக்காய்களாக மாற்றினார்.

சாதிக்காய்களை விட விலை மலிவாய் இருந்தாலும் குணத்தில் மிகவும் ஏற்றமுடையது கடுக்காய். காலையில் இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு மாலையில் கடுகாய் ஒரு மண்டலம் அதாவது நாற்பத்தி எட்டு நாட்கள் உண்டுவர நரை திரை மூப்பு இன்றி இளமையோடு வாழலாம் என்கிறது சித்த மருத்துப் பாடல் ஒன்று.

குடல் புண்

குடல் புண்ணிற்கு மூலகாரணமான மலச்சிக்கலை விரட்ட காலையில் எழுந்தவுடன் 3 முதல் 4 டம்ளர் வரை தண்ணீர் சாப்பிட வேண்டும். நொந்து போன வயிறும் குட லும் தெம்பு பெறும். மிக கடினமான மலச்சிக்கலாக இருந்தால் அஹிம்சை எனிமா கொடுக்கலாம். இரவில் ஒரு டீஸ்பூன் திரிபலா சூரணம் சாப்பிடலாம். இரவில் திராட்சை, வாழைப்பழம், பப்பாளி போன்ற பழங்கள் முறைகளை “நோய் தீர்க்க எனிமா”. “மலச்சிக்கலுக்கு மருந்து” என்ற புத்தகங்கள் மூலம் அறியவும். ஒரு சில எளிய ஆசனங்கள் செய்யலாம்.

காலையில் சூடான காபி, டீக்கு பதில் ஏதேனும் பச்சை கீரைச் சாறுகள், வெள்ளைச் சீனி சேர்க்காத பழச்சாறு அல்லது உயிருட்டிய தானியச்சாறு (முளைக்க வைத்து) இவற்றில் ஒன்றை சாப்பிட்டு உடல் நலம் பெறலாம். மழைக்காலம் தவிர பிற காலங்களில் சூடான பானங்களைத் தவிர்க்கவும்.

சமைத்த உணவுகள் எல்லாம் அமில உணவுகள், Acid Food கார்பன்டைஆக்ஸைடு உருவாக்கும் உணவுகள். புளிக்கக் கூடிய உணவுகள் உடலுக்கு கெடுதல் தரக்கூடியவை. எனவே இட்லி, தோசை, பூரி, புரோட்டா, புலால் உணவுகள் போன்ற உணவுகளை குறைத்து, சாப்பிடும் முன் கனிந்த பழங்களும், சமைக்காத காய்கறிகளும் சாப்பிட்டால் குடல் புண் அதி விரைவில் குணம் அடையும். இதில் மாயம் ஒன்றும் இல்லை.

வயிற்றுப்புண், குடல் புண்ணை குணப் படுத்தும் அற்புத உணவுகள்.

உணவு மாற்றம் உடனடி தேவை. கார உணவுகள். ஆக்ஸிஜன் தரும் உணவுகள், அற்புத உணவுகள் (Alkaity) மணத் தக்காளிக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, முருங்கை கீரை, வெண்பூசணிச்சாறு, சோற்றுக் கற்றாழை, நெல்லி, வாழைத் தண்டு, கோஸ், காரட், அருகம்புல் சாறு, பசுங் காய்கறி கலவை, வாழைப் பழம், வெள்ளரி, திராட்சை, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, கொய்யா, சீத்தாப்பழம், பீர்க்கை, புடலை போன்ற சஞ்சீவி உணவுகளை சாப்பாட்டில் அதிகம் சேர்த்தால் ஒரு வாரத்தில் மிகப் பெரிய மாறுதலை அடையலாம். கீரைகளை பச்சையாக சாறு எடுத்துச் சாப்பிட இயலாதவர்கள் வெந்தயத்தை முளைக்கட்டி காய வைத்த பொடி, காய வைத்த முருங்கைப் பொடி, அருகம்புல் பொடி போன்றவைகளை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் காபி, டீக்கு பதில் முளைக்கட்டிய தானியங்களை காய வைத்து சத்துமாவு ரெடி செய்து கஞ்சி, தோசை செய்து சாப்பிடலாம். பிற இயற்கை நல உணவு வகைகள் பற்றி அறிய “பால் மனிதனின் பரிபூரண உணவா?” மற்றும், ஆரோக்கியம் தரும் அற்புத உணவுகள் மூலம் அறியலாம். ஒருநாள் உணவுத் திட்ட விவரம் பின் பகுதியில் தரப் படுகிறது.

பிற மருத்துவத் துறையில் நேரம் தவறாமல் சாப்பிடச் சொல்லி வற்புறுத்தப் படுகிறது. ஆனால் நிரந்தர உடல்நலம் நாடுபவர்கள் நன்றாகப் பசித்த பின்பு தான் எந்த உணவாக இருந்தாலும் சாப்பிட ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதுவரை அவ்வப்போது தண்ணீர் மட்டும் அருந்த வேண்டும்.

குடல் புண், வயிற்றுப்புண் வலியின் கடுமை குறையும்வரை திட உணவுகள் தவிர்த்து திரவ உணவுகளான பழச் சாறுகள், காய்கறிச் சாறுகள் போன்ற வகை உணவுகள் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். கண்டிப்பாக வெள்ளை சீனி தவிர்க்க வேண்டும். தேன் அல்லது வெல்லம் தேவைப்படின சேர்க்கலாம்.

கூடிய வரை இரவு உணவை இரவு 7 மணி அளவில் சாப்பிட்டு விட வேண்டும்.

எளிய யோகாசன பயிற்சிகள், பவன முக்தாசனம், பத்மாசனம், வஜ்ராசனம், நாடிசுத்தி போன்ற பயிற்சிகளை யோக ஆசிரியர் அல்லது யோகாசன புத்தகம் மூலம் தெரிந்து தினமும் சில நிமிடங்கள் செய்து வர குடல் புண் விரைவில் சரியாகும்.

வயிற்றுப்புண், குடல் புண் முற்றிய நிலையில், தேங்காய் போன்ற இயற்கை உணவுகளை இயற்கை மருத்துவரின் ஆலோசனைக்குப் பிறகே சாப்பிடலாம்.

கூடிய வரை சாப்பிட்ட பின்பு குறைந்தது பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்தே தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். சாப்பிட்ட உடன் மூளை சம்பந்தப் பட்ட வேலை அல்லது கடின உடல் உழைப்பு செய்வதை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். உழைப்பும் செரித்தல் வேலையும் ஒரே நேரத்தில் நடக்க இயலாது. சாப்பிட வேண்டிய உணவுகளை அமைதி யாக அமர்ந்து நன்றாக அவசரம் இல்லாமல் மென்று உமிழ்நீர் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். உமிழ்நீர் சேர்ந்த உணவுகள் இரைப்பை, குடலுக்கு நன்மை தருகின்றன. நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கின்றன. கோபமாக இருக்கும் போதும், மனம் அமைதியற்று இருக்கும் போதும்



உணவு சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். தண்ணீர் சாப்பிடலாம். சாந்தி ஆசனம் செய்யலாம். கோபம், குடல்புண், வயிற்றுப் புண்களை அதிகரிக்கும் அமிலத் தைச் சுரக்கச் செய்கிறது. மணத் தக்காளி, வெண்பூசணி கூட்டணி இரப்பைப் புண்ணை இல்லாமல் செய்திடும்.

குடல் புண் குணம் பெற ஒரு நாள் மாதிரி உணவுத் திட்டம்

கண்டிப்பாக கடல் உப்பு, வெள்ளைச் சீனி, மிளகாய், எண்ணெயில் பொரித்த பண்டங்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

காலை 5.30 மணி:

எழுந்தவுடன் மூன்று முதல் ஆறு டம்ளர் நீர் வரை அருந்த வேண்டும். காலையில் குடிக்கும் நீர், வயிற்றுப் புண், குடல் புண்ணை சரி செய்கிறது. பின் இயன்றால் பல் துலக்கும் சமயம் வாந்தி எடுக்கவும். கெட்ட நீர், தேவையற்ற அமிலங்கள் வெளியேறும்.

காலை 6.30 மணி:

அருகம்புல் சாறு, மணத்தக்காளி கீரைச் சாறு, நெல்லிச்சாறு, சாம்பல் பூசணிச் சாறு, வெந்தயக் கீரைச்சாறு இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது அருகம்புல் பொடி, உயிரூட்டிய வெந்தயப்பொடி இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று சாறு எடுப்பதாக இருந்தால் ஒரு கைப்பிடி கீரையை எடுத்து கழுவி மிக்ஸியில் 200 மில்லி நீர் விட்டு அரைத்து வடிகட்டவும். தேவையெனில் இனிப்பும் கலக்கலாம். சப்பிச் சப்பி சாப்பிடவும், கலோரி சக்தி 30 வரை கிட்டும்.

முளைகட்டிய வெந்தயப் பொடி தயார் செய்ய, வெந்தயத்தை 8 மணி நேரம் ஊற வைத்து 8 மணி நேரம் துணியில் கட்டினால் முளை வரும். வெயிலில் 5 கிராம் காய வைத்து மிக்ஸியில் பொடியாக்கி வைத்துக் கொண்டு 1 ஸ்பூன் நீரில் கலந்து சாப்பிடவும். நைந்து போன, பலம் இழந்த வயிறு, குடல் புண் மற்றும் வாய் புண்ணை ஆற்றும் சஞ்சீவி உணவு, தினமும் சாப்பிடலாம். சாப்பிடும் முன்பு ஒரு டீஸ்பூன் தொடர்ந்து சாப்பிட ஒரு வாரத்தில் குடல்புண் சரியாகும்.

காலை 9.00 மணி:

வாழைப்பழம் 2, திராட்சை 50 கிராம், ஆரஞ்சு 1, பப்பாளி இரு துண்டுகள் அல்லது தேவையான அளவுகள் சாப்பிடலாம். வெள்ளரி, முட்டைகோஸ், காரட் பச்சை யாக தேவையான அளவு சாப்பிடலாம். முளை தானியங்களான கம்பு, கேழ்வரகு, கோதுமை, பச்சைப்பயறு சேர்க்கலாம். கலோரி சக்தி 200 வரை கிட்டும்.

மதியம் 1.00 மணி:

காரட், கோஸ், தக்காளி, புடலை, பீர்க்கை போன்ற காய்கறிகள் கலந்த பசுங்கலவை 200 கிராம் ஆப்பிள் 1 துண்டு, மாதுளை 50 கிராம், தர்பூசணி சிறிது, வெள்ளரி, 2 சமைத்த காய்கறிகள் 200 கிராம், ஊற வைத்த கார் அவல் 150 கிராம். இவைகளில் சில மற்றும் தேவையான அளவுகள் சாப்பிடலாம். முளை தானியங்கள் 50 கிராம் முதல் 100 கிராம் வரை சாப்பிடலாம். அரைப்பதத்தில் உள்ள தேங்காய், வழக்கைகள் சேர்க்கலாம். கலோரி சக்தி 500 வரை கிட்டும்.

பசுங்காய்கறி கலவை செய்யும் முறை (1 நபருக்கு)

காரட் 50 கிராம், தக்காளி 1, பல்லாரி வெங்காயம் 1, கோஸ், பீர்க்கை, புடலை, தர்பூசணி இவைகளில் ஒன்றோ எல்லாம் சேர்ந்தோ 50 கிராம், தேங்காய்த் துருவல் 50 கிராம், எலுமிச்சைச் சாறு சிறிது, வெல்லத்தூள் சிறிது, மல்லி, கறிவேப்பிலை சிறிது, காய்கறிகளை நன்றாக கழுவி தேங்காய்த் துருவல் போல் செய்து எலுமிச்சை சாறு, வெல்லத்தூள், தேங்காய்த் துருவல் கலந்து சாப்பிட்டால் எவ்வித குடல் புண்ணும் மூன்றே நாளில் வலி குறைந்து நிவாரணம் கிடைக்கும். ஜெலுசில் போன்ற ஆங்கில மருந்துகள் தேவைப்படாது. கவலை தரும் நோய்களை விரட்டும் அற்புத மருந்து வயதான வர்களும் பல் இல்லாதவர்களும் மிக்ஸியில் அரைத்துச் சாப்பிடலாம். இனிப்புக் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

மாலை 4.00 மணி:

தேன் கலந்த நீர், காய்கறி சூப், நெல்லி வத்தல், மணத்தக்காளி சூப், மூலிகை டீ, காரட் கீர், காயவைத்த முருங்கைப் பொடி, உயிரூட்டிய (முளைக்கட்டிய) தானிய சத்துமாவு இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று. முருங்கைக் கீரையை சமைத்து உண்பதால் அமில உணவாகி, கழிவு உணவாகி விடு கிறது. எனவே கீரையை பறித்து உலர்த்தி பொடி செய்து வைத்து தினமும் 1 ஸ்பூன் சாப்பிட்டால் குடல் புண் தீரும். இது ஒரு சஞ்சீவி கீரையாகும். கீரைகளில் மனிதன் சாப்பிடக்கூடிய கீரை முருங்கைக் கீரை ஒன்றே. அதையும் சமைக்காமல் பொடி செய்து சாப்பிடும்போது அற்புத ஆற்றல் தருகிறது. சாதத்துடன் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். கலோரி சக்தி 50 வரை கிட்டும். 'வெந்து கெட்டது முருங்கை'

காரட் கீர் செய்யும் முறை



காரட் துருவலை மிக்ஸி அல்லது கிரைண்டரில் ஆட்டி சாறு எடுத்து அத்துடன் தேங்காய்ப் பால் சேர்க்கவும். சுவைக்கு தேன் அல்லது வெல்லம் சேர்க்கவும். இது டிபனுக்குப் பதில் மாற்று உணவு. சத்து தரும். உடனடி சக்தியும் தெம்பும் தரும். குழந்தைகள் மிகவும் விரும்பி பிரியமாக சாப்பிடுவர். காரட் கீர் கேட்டுப் பருகுவோம். தேங்காய்ப் பாலுக்குப் பதில் முளை தானியப்பால் சேர்க்கலாம். இதே போல் பேர்ச்சை கீர், கருவேப்பிலை கீர், கொத்த மல்லி கீர் செய்து சாப்பிடலாம். கலோரி சக்தி 50 வரை கிட்டும்.

இரவு 7.00 மணி:

சாப்பிடும் முன்பு ஏதேனும் கீரைப் பொடிகள். மேலும் வாழைப்பழம் 2, உயிரூட்டிய தானியங்கள் (பாசிப்பயறு) 30 கிராம், கொய்யா 1, காரட் 50 கிராம் போன்ற தேவையான அளவு, முளை தானியங்கள் 50 கிராம் முதல் 100 கிராம் சேர்க்கலாம். கலோரி சக்தி 300 வரை கிட்டும். அவல் உணவுகள் 100 கிராம் வரை சேர்க்கலாம்.

முளைக்கட்டிய உயிரூட்டிய (Sprouts) தானியங்கள் செய்முறை:

ஒரு கைப்பிடி பாசிப்பயறு 8 மணி நேரம் ஊற வைத்து 8 மணி நேரம் துணியில் கட்டினால் முளை கிளம்பி வரும். நன்றாக கழுவி தேங்காய்த் துருவல், வெல்லத்தூள் கலந்து சாப்பிடலாம். இதுபோல் கேழ்வரகு, கம்பு, கோதுமை, கொண்டைக்கடலை போன்ற தானியங்கள் சாப்பிடலாம். புண்ணாகி போன குடலையும், மனதையும் விரைவில் குணமாக்கக் கூடிய சக்தி உயிரூட்டிய (முளைக்க வைத்த) தானியங்களுக்கு உண்டு. சாப்பிட்டு பலனைத் தெரிவியுங்கள். உட்பால் உடைந்து சிதைந்து போன குடலை சரி செய்வது உயிரூட்டிய (முளைக்க வைத்த) தானியங்களே. இதில் இருந்து மிக்ஸியில் அரைத்து நீர் சேர்த்து முளை தானியப் பால்கள் தயாரித்தும் சாப்பிடலாம்.

சிரஞ்சீவி உணவுகள் இயற்கை உணவுகளே

'உடல் நலம் மிகப் பெரிய ஊதியம் மனநலம் மிகப் பெரிய பொக்கிஷம்' வயிற்றுப்புண், குடல் புண்ணுக்கு தவறான அளவுக்கு மீறின அமில உணவு களும் தவறான பழக்க வழக்கங்களும் மற்றும் உடல் நலப் பாதுகாப்பு பற்றி அறியாமையுமே. தேவையற்ற அளவுக்கு மீறின இரசாயன மருந்து பொருட்களும் உடல் நலத்தை சீரழித்து பிற வியாதி களையும் உண்டு பண்ணுகின்றன. சமைக்காத இயற்கை உணவு களும், கனிவு தரும் கனிகளும் பல வியாதிகளை விரட்டுகிறது. அதிலும் குடல் புண், வயிற்றுப் புண்களை விரைவில் குணம் அடையச் செய்கிறது. நலமான மனிதன் மட்டுமே பிறர் நலம், தேவையைப் பற்றி சிந்திக்க இயலும். வியாதியுள்ள மனிதர் பிறர் நலத்தையும் அதற்கான ஆலோசனை பற்றிப் பேச தகுதியில்லாதவர்களே. 'தன்னை காத்துக் கொள்ள தவறியவர் பிறர் நலனை எப்படி சரி செய்வர்.'

வயிற்றுவலி, குடல் புண் எவ்வளவு மோசமாக இருந்தாலும் நாட்பட்டதாக இருந்தாலும் மாதிரி ஒரு நாள் உணவு திட்டப்படி கடைப்பிடித்தால் ஒரு வாரத்தில் அற்புத குணம் கிட்டும். மருந்து மாத்திரை கள் தேவைப்படாது. இது உறுதி.

கொத்துமல்லி கீரை எடை குறைக்கவும், உடம்பிலுள்ள கழிவுகளை அகற்றவும், இரத்ததை சுத்தப்படுத்தவும், மெயினா கேன்சர் நோயாளிகளுக்கு இந்த சட்னி கீமோ தெரபியால் நாக்கு மறத்து போய் சுவை தெரியாமல் இருக்கும் போது இந்த துவையலை அரைத்து தினம் சாப்பிட்டால் வாய்க்கு ருசிபடும்.



தேவையானவை

கொத்துமல்லி தழை - ஒரு பஞ்ச்
பெரிய பச்ச மிளகாய் - ஒன்று
தேங்காய் துறுவல் - இரண்டு மேசை கரண்டி
பொட்டு கடலை - ஒரு கை பிடி
கூட்டிகொள்ளவும்)

லெமன் - அரை பழம்
இஞ்சி துறுவல் - கால் ஸ்பூன்
வெங்காயம் - அரை (தேவைபட்டால்)
உப்பு - கால் ஸ்பூன் (ருசிக்கு ஏற்ப)



செய்முறை

1. கொத்து மல்லி தழையை ஆய்ந்து மண்ணில்லாமல் கழுவி எடுத்து பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும்.
2. சிறிது நேரம் தண்ணீரில் மூழ்க வைத்தாலே மண் அடியில் தங்கிவிடும். மிக்சியில் பொட்டுகடலை, பச்சமிளகாய், தேங்காய் இது முன்றையும் ஒரு திருப்பு திருப்பி .இஞ்சி துறுவல், லெமன் சாறு, பொட்டு கடலை உப்பு, வெங்காயம் சேர்த்து நன்கு அரைத்து எடுக்கவும்.
3. தோசை, ஆப்பம், இட்லி, உப்புமா, சேமியா பிரியாணி, குழிபணியாரம் எல்லா வகையான உணவுகளுக்கும் பொருந்தும்

தவிர்க்க கூடாத பத்து உணவுகள்



உடல் நலம்

நம் உடல் பாதுகாப்பாக இயங்கப் பத்து சூப்பர் உணவுகள் உள்ளன. காற்று, நீர் மூலம் பரவும் நோய்த் தொற்றைப் படுசுத்தமான மனிதர் கூடத் தடுக்க முடியாது. நாம் சாப்பிடும் முக்கியமான உணவு வகைகள், நம் உடலில் சேரும் இத்தகைய நோய் நுண்மங்களை எளிதில் தடுத்து அழித்துவிடும். நோய் பரவுவதைத் தடுக்கும் அந்தப் பத்து சூப்பர் உணவுகள்.

வெள்ளைப் பூண்டு:

பண்டைய எகிப்திலும் பாபிலோனியாவிலும் அற்புதங்களை விளைவித்துக் குணமாக்கிய மண்ணடித் தாவரம் இது. கிரேக்கத் தடகள வீரர்கள் விரைந்து ஓட ஊக்கம் தரும் மருந்தாக வெள்ளைப் பூண்டை கைகளில் அழுத்தித் தடவிக் கைகளைக் கழுவினார்கள். இதனால் நோய் நுண்மங்கள் அழிந்தன. குடலில் உள்ள புழுக்களிலிருந்து மற்றும் தலைவலி முதல் புற்றுநோய் வரை பல நோய்களையும் குணமாக்க வெள்ளைப் பூண்டு பயன்படுத்தப்படுகிறது. அறிவியல் முடிவுகளால் கூட வெள்ளைப் பூண்டு பயன்படுத்தப்படுகிறது. அறிவியல் முடிவுகளால் கூட வெள்ளைப் பூண்டின் பெருமையை மங்கச் செய்ய முடியவில்லை. உடலில் நன்மை செய்யக்கூடிய கொலாஸ்டிரல் உருவாக பூண்டின் பங்கு மகத்தானது.



வெங்காயம்:

வெள்ளைப் பூண்டுடன் சேர்ந்து வல்லமை மிக்க, புகழ்மிக்க மருந்தாக வெங்காயம் செயல்பட்டு வருகிறது. ஜலதோஷத்தை ஏற்படுத்தும் நச்சு நுண்மங்களையும், புற்று நோய்களையும், இதய நோய்களையும் தடுத்து நிறுத்துகிறது. நோய்த் தொற்றைத் தடுத்து உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. வெங்காயத்தில் உள்ள அலிலின் என்ற இராசயனப் பொருள்தான் பாக்டீரியாக்கள், நச்சு நுண்மங்கள், காளான் போன்றவை உடலில் சேராமல் தடுக்கின்றன. இத்துடன் புற்றுநோய்க் கட்டிகள் வளராமலும் தடுக்கின்றன.

காரட்:

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி வேலிகள் நன்கு உறுதிப்பட காரட்டில் உள்ள பீட்டா கரோட்டின் உதவுகிறது. குறிப்பாக நம் உடல் தோலிலும், சளிச் சவ்விலும் நோய் எதிர்ப்புப் ொருள்கள் நன்கு செயல்படும்படி தூண்டிக்கொண்டே இருப்பது காரட்டான்.



ஆரஞ்சு :

வைட்டமின் சி ஒரு முகப்படுத்தப்பட்டு சேகரித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பழத்தில் இன்டர்பெரான் என்ற இராசயனத் தூதுவர்களை அதிகம் உற்பத்தி செய்வது வைட்டமின் சி. காற்று மற்றும் நீர் மூலம் பரவும் நோய்த் தொற்றுக் கிருமிகளை இந்த இன்டர்பெரான்கள் எதிர்த்துப் போராடி உடலில் அவை சேராமல் அழிக்கின்றன. ஆரஞ்சு கிடைக்காத போது எலுமிச்சம்பழச் சாறு அருந்தலாம்.

பருப்பு வகைகள் :

பாதாம் பருப்பு, வேர்க்கடலை போன்ற கொட்டை வகைகளில் உள்ள வைட்டமின் ஈ, வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் சிறப்பாகச் செயல்படத் தூண்டிவிடுகின்றன. இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது.

கோதுமை ரொட்டி :

நரம்பு மண்டலமும், மூளையும் நன்கு செயல்படவும் புதிய செல்கள் உற்பத்தியில் உதவும் மண்ணீரலும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். தைமஸ் சுரப்பியும் விரைந்து செயல்படப் ப்ரெளன் (கோதுமை) ரொட்டியில் உள்ள பைரிடாக்ஸின் (B4) என்ற வைட்டமின் உதவுகிறது. இத்துடன் கீரையையும், முட்டையையும் தவறாமல் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இறால் மீன் மற்றும் நண்டு :

அழிந்து போன செல்களால் நோயும், நோய்த்தொற்றும் ஏற்படாமல் தடுப்பதில் இவற்றில் உள்ள துத்தநாக உப்பு உதவுகிறது. எனவே, வாரம் ஒரு நாள் இவற்றில் ஒன்றைச் சேர்த்து சாப்பிட்டு வரவும்.



தேநீர் :

தேநீரில் உள்ள மக்னீசியம் உப்பு நோய் எதிர்ப்புச் செல்கள் அழிந்துவிடாமல் பாதுகாப்பதில் ஒரு நாட்டின் இராணுவம் போன்று செயல்படுகிறது. சூடான தேநீர் ஒரு கப் அருந்துவதால் நோய்த் தொற்றைத் தடுத்துவிடலாம்.



பாலாடைக்கட்டி :

சீஸ் உட்பட பால் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களில் உள்ள கால்சியம், மக்னீசியம் உப்புடன் சேர்ந்து கொண்டு உடலில் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை அமைப்பு கருதி தவறாமல் ஆற்றலுடன் செயல்பட உதவுகிறது.

முட்டைக்கோஸ் :

குடல் புண்கள் ஆறு மடங்கு வேகத்தில் குணம் பெற முட்டைக் கோஸில் உள்ள குளுட்டோமைன் என்ற அமிலம் உதவுகிறது. உணவின் மூலம் உள்ளே சென்றுள்ள நோய்த்தொற்று நுண்மங்கள் முட்டைக்கோஸால் உடனே அகற்றப்படுகின்றன. இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது. முட்டைக் கோஸுக்குப் புற்று நோயைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உண்டு.

தேநீரின் மூலப்பொருளான தேயிலையில் அப்படி என்ன சிறப்பு இருக்கிறது ?

தலைவலியாக இருந்தாலும் சரி கொஞ்சம் டல்லாக இருப்பது போல தெரிந்தாலும் சரி சூடாக டீ என்ற தேநீரை சாப்பிட்டால் புத்துணர்ச்சி நிச்சயம். அந்தளவுக்கு தேநீருக்கு சக்தி உண்டு.



தேயிலையில் அப்படி என்ன சிறப்பு இருக்கிறது?

இதயம் மற்றும் நரம்பு மண்டலம் ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கும் சக்தியாக உள்ளது தேயிலை. மூளையில் உள்ள ரத்தக் குழாய்களை சற்று விரிவடையச் செய்ய வைப்பதிலும் இதற்கு முக்கிய பங்கு உண்டு. மனதிற்குப் புத்துணர்ச்சியூட்டி நமது வேலை செய்யும் திறனை அது முறுக்கேற்றுகிறது.

தேநீரில் உள்ள அமினோ அமிலமான 'காட்டாசின்' உடலில் சேருகிறது. இந்தக் காட்டாசினில் வைட்டமின் பி சக்தி நிறைந்திருக்கிறது. இது தந்தூகிக் குழாய்களைப் வலுப் படுத்தும் சக்தி படைத்தது. மருந்துப் பொருட்களாகப் பயன்படுத்தப்படும் சிட்ரின், ரூட்டின், எஸ்குலைன் போன்ற பொருட்களைக் காட்டிலும் காட்டாசினுக்கு சக்தி அதிகம்.

காட்டாசின் என்ற பொருளுக்கு கதிர்வீச்சு முறிப்புக் குணமும் உண்டு. மனித உடலில் ஸ்டிரான் ஷியம் 90 ஏற்படுத்தும் தீய விளைவுகளை முற்றிலும் அகற்றி விடும் இது. கதிர்வீச்சு ஐஸோடோப் எலும்பு மஜ்ஜையை அடையும் முன்னர் அதனை இப்பொருள் உறிஞ்சி விடுகிறது என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.

தந்தூகிகளை வலுவாக்குவதன் மூலம் மனித உடலில் அஸ்கார்பிக் அமில அளவு சீராகிறது. காட்டாசினுக்கு நுண்ணுயிர் எதிர்ப்புத் தன்மையும் உண்டு என்று லேட்டஸ்ட் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. விதவிதமான தேநீர் வகைகள் யாவும் ஒரே செடியில் இருந்து பறிக்கப்படும் இலைகளை வெவ்வேறு விதமாகப் பதப்படுத்துவதன் மூலம் கிடைப்பவைதான். பதப்படுத்தும் முறையைப் பொறுத்து அவற்றின் தரங்கள் வகைப்படுத்தப்படுகின்றன.

தேயிலையில் இரண்டு வகை உள்ளன அவை

1. சைனன்சிஸ் வகை
2. அசாமிக்கா வகை

பச்சைத் தேயிலை சீனாவின் தென்மேற்கு மலைப்பகுதிகளில் விளைவிக்கப்படுகின்றது. இது கேமில்லியா என்ற தாவர குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. இது படிப்படியாக மேற்கு மற்றும் கீழை நாடுகளுக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டன. பச்சைத் தேயிலைத் தயாரிப்பின்போது இலைகள் உலர்த்தப்படுகின்றன. ஊற வைத்து நொதிக்க வைக்கப் படுவதில்லை. வியாபார ரீதியாகத் தயாரிக்கப்படும் பச்சைத் தேயிலையில் முக்கியமாக நான்கு பாலிஃபீனால்கள் உள்ளன. இவை மொத்தமாக கேட்டகின்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. இவை மிகுந்த சக்தி வாய்ந்த ஆன்ட்டி

ஆக்சிடண்டுகள் ஆகும். அதாவது இவை நமது வேதியியல் பண்பினால் ஆக்ஸிகரணமாகும் செயல்களைத் தடைப்படுத்துகின்றன. இதனால் கேட்டகின்களால் வைரஸ்களை எதிர்கொள்ள முடிகிறது.

பச்சைத் தேயிலையில் ஒருவர் தேநீர் தயாரித்து குடித்து வந்தால் நீண்ட நாட்கள் இளமையாக இருக்கலாம். அதேபோல புற்றுநோய் செல்கள் பிரிந்து வளர்வதையும் இது தடுக்கிறது. பல வகையான புற்று நோய்களில் இருந்து பச்சைத் தேயிலை நமக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது என்று அண்மைக்கால ஆராய்ச்சி முடிவுகள் காட்டுகின்றன.

வளர்ந்த நாடுகளுள் சீனாவில் இதய மற்றும் ரத்தக் குழாய் நோய்கள் 80% குறைவாக இருக்க இதுவே காரணம். ஜப்பான் ஆராய்ச்சியாளர்கள் பச்சைத் தேயிலை மூளையில் முதுமை ஏற்படுவதைக் குறைக்கிறது என்று கண்டறிந்துள்ளனர். இதுபோன்ற மருத்துவக் குணங்கள் அதிகம் இருப்பதால்தான் உலகில் பல நாட்டு மக்களும் தேநீருக்கு ஓ போடுகிறார்கள். ஆனால் அமெரிக்காவில் காஃபியைத்தான் அதிகமாக அருந்துவ தாகச் சொல்லும் ஆய்வுத் தகவல்தான் வினோதமாக இருக்கிறது!

நலமுடன் வாழ, நடை பழகு!

டாக்டர் ந.ஆறுமுகம் அவர்கள் ஓர் இணையத்தில் எழுதிய கட்டுரை

“யாதும் ஊரே, யாவரும் கேளிர்!” என்ற கணியன் பூங்குன்றன் வரிகளை நாம் அனைவரும் கேள்விப்பட்டிருப்போம். இதற்கு அடுத்த வரி, “நன்றும் தீதும் பிறர் தரவாரா!” இதன்பொருள் “நன்மையும் தீமையும் அடுத்தவர்களால் வராது. நமக்கு நாமே காரணம்! நமது உடலுக்கு வரும் நோய்க்குக் காரணம் நாம்தான். சரிவிகித உணவு முறை, தேவையான அளவு தண்ணீர், முறையான உடற்பயிற்சி, மூச்சுப்பயிற்சி, உண்ணா நோன்பு ஆகிய ஆரோக்கிய வழிமுறைகளைப் பின்பற்றினால் நோயின்றி நலமுடன் வாழ முடியும்.

மேற்கண்டவற்றில் உடற்பயிற்சி பற்றி சற்று விரிவாகப் பார்ப்போம். தற்போதைய விஞ்ஞான யுகத்தில், பரபரப்பான வாழ்க்கை முறையில் எல்லா வயதினரும் முறையான உடற்பயிற்சி செய்வது கடினம்.

இதற்கு சரியான மாற்று வழி என்ன?

நடைப்பயிற்சி ஒன்றுதான்! ஆண், பெண், சிறு வர் சிறுமியர் வயது முதிர்ந்தவர்கள் வரை அனைவருக்கும் ஏற்றது நடைப்பயிற்சிதான்!

நடைப்பயிற்சியில் சாதாரண நடை, வேக நடை, நடை ஓட்டம், ஓட்டம் இப்படி பல வகை உண்டு. அவரவர் வயது, உடல்நிலை, சூழ்நிலை, மனநிலைக்கேற்ப நடைப்பயிற்சியில் ஈடுபடலாம்!

நடைப்பயிற்சிக்கு முன்:

* முதல்நாள் இரவு உணவை நீங்கள் தூங்கப்போவதற்கு முன்று மணி நேரம் முன்னதாகவே உண்ண வேண்டும்.

* தூங்குவதற்கு முன்பாக பல் துலக்க வேண்டும்.

* இரவு 10 மணிக்குப் பிறகு அவசியம் தூங்கிவிட வேண்டும்.

* காலை 4 மணி முதல் 5 மணிக்குள்ளாக படுக்கையிலிருந்து எழுந்துவிட வேண்டும்.

* எழுந்தவுடன் வாய் கொப்பளித்துவிட்டு 6 டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

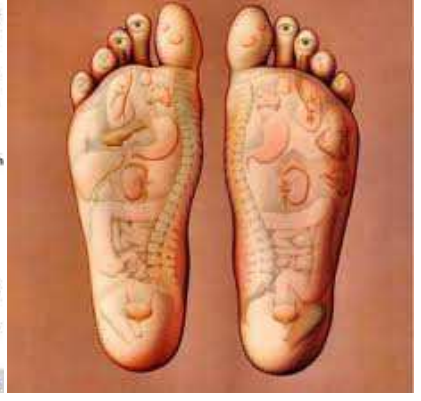
* மலச்சிக்கல் இல்லாமல் காலைக் கடனை முடிக்க வேண்டும்.

* மலச்சிக்கல் இருப்பின் “இயற்கை எளிமா” கருவி மூலம் குடலைக் கழுவ வேண்டும்.

* நடைப்பயிற்சிக்கு முன் எதுவும் சாப்பிடக்கூடாது.

நடைப்பயிற்சி:

* போக்குவரத்து இல்லாத, சுற்றுப்புறக் காற்று மாசுபடாத நிலையில் உள்ள இடத்தில் நடக்க வேண்டும்.



* வயல் வெளிகளில் நடக்கலாம்.

* வீட்டு மொட்டை மாடி, வீட்டுத் தாழ்வாரம் ஆகிய இடங்களில் நடக்கலாம்.

* வீட்டுக்கு வெளியில் போக முடியாத சூழ்நிலையில் உள்ள பெண்கள் 10 x 10 உள்ள தாழ்வாரம், கூடம், அறையில் “8” என்ற எண்களை வரைந்து அதன் மேலேயே நடந்து பழகலாம்.

** கடற்கரை ஓரம், ஏரிக்கரை, குளக்கரை, கண்மாய்க்கரை ஆகிய இடங்களில் நடக்கலாம்.

* நடக்கும்போது தலைநிமிர்ந்து, நெஞ்சு நிமிர்த்தி, இரு கைகளையும் நன்றாக வீசி பட்டாள நடை நடக்க வேண்டும்.



உடல் முழுதும், வியர் ததுக் கொட்டினாலும் கவலைப்படாமல் நடக்க வேண்டும்.

* தினமும் காலை குறைந்தது மூன்று கிலோ மீட்டர் தூரம் நடக்க வேண்டும். தூரத்தை விட நேரம் தான் முக்கியம்.

* மாலையில் உடலில் வெய்யில்படுமாறு நடந்தால் மிக நல்லது!

நடப்பதால் என்ன நன்மை?

* உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை இரத்த ஓட்டம் ஒரே சீராக இயங்கும்.

* உடலும், மனமும் இளமையாகவும், நாள் முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடனும் இருக்கும்.

* நரம்பு மண்டலங்கள் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும்.

* நுரையீரல் வலுவடையும், மார்புச் சளி குணமாகும்.

* இதயம் சீராக இயங்கும். நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் புத்துணர்ச்சி யடையும்.



* குண்டான உடல் மெலியும், தொப் பை மறையும்.

* மன அழுத்தம் குறையும். மனதில் உற்சாகம் பிறக்கும்.

* ஆஸ்துமா, நீரிழிவு, இரத்த அழுத் தம் ஆகிய நோய்கள் குணமாகும்.

* கண் பார்வை தெளிவாகும். இர வில் நன்றாகத் தூக்கம் வரும்.

* முதுகு கூன் விழாமல் நிமிர்ந்து நிற்கும்.

* இடுப்பு சதைகள் மறையும். உடலில் உள்ள அசுத்தம் முழுவதும் வியர்வை மூலம் வெளியேறும்.

* உடலில் உள்ள அதிகப்படியான கொழுப்பு குறைந்து உடல் உறுதி யடையும்.

* நாள் முழுவதும் எவ்வளவு உழைத்தாலும் சோர்வு இருக் காது.

* நோயின்றி நீண்ட நாட்கள் வாழ முடியும்.

* முதுகு வலி, மூட்டு வலி குண மாகும். உடலிலுள்ள திசுக்களு க்கு உயர்க்காற்று நிறைய கிடைக்கிறது.

* கால்களின் தசைகளுக்கு தாங்கும் சக்தி கிடைக்கும்.

* மன இறுக்கம் (டென்ஷன்) குறைந்து தன்னம்பிக்கை பிறக்கும்.

* சிந்திக்கும் ஆற்றல் பெருகும்.

* உடல் முழுவதும் மின்சாரம் பாய் வது போல் அற்புத உணர்வு பரவும்.

* மாலை வெய்யிலில் தினமும் நடந் தால் தோல் நோய்கள் வராது.

மற்ற எல்லா உடற்பயிற்சிகளையும் விட, நடைப்பயிற்சியே மிகவும் எளிமையானது. சிறந்தது. டாக்டர், மருந்து, மாத்திரை, காசு செலவில் லாதது நடைப்பயிற்சி. நடைப் பயிற்சி முடிந்து வியர்வை அடங்கியபிறகு சுமார் பதினைந்து நிமிடங்களுக்குப்பின், தண்ணீர்,



பழச்சாறு, அருகம்புல் சாறு குடிக்கலாம். நடை முடிந்து அரைமணி நேரம் கழித்து

ப்பயிற்சி

குளிர்ந்த நீரில் தலைக்கு ஊற்றிக் குளிக்க வேண்டும். இதனால் தலையில் உள்ள சூடு குறைந்து மறையும். தலைக்குத் தண்ணீர், ஊற்றிக் குளிக்காமல், உடம்பில் மட்டும் படுமாறு குளித்தால் உடலின் சூடு முழுவதும் தலைக்குச் சென்று ஏதேனும் நோய் வரலாம். நடைப்பயிற்சியின் போது உடலில் உள்ள 72,000 நாடி நரம்புகளுக்கும் இரத்தம் பாய்ந்து சுறுசுறுப்பு அடைகிறது.

“நடைப்பயிற்சி செய்யாதவர்களுக்கெல்லாம் மரணம் ஒவ்வொரு இரவும் படுக்கையைத் தட்டிப் போடுகிறது” என்பதை மறவாதீர்கள். “சூரிய ஒளி, தண்ணீர், காற்று, சரி விகித உணவு, நடைப்பயிற்சி, சரியான ஓய்வு இவை ஆறும் உங்க ளிடம் காசு வாங்காத டாக்டர்கள்!” என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

இணையத்தில் இருந்ததை இமயத்துடன் இணைக்கிறோம்

பப்பாளிப் பழத்தின் மருத்துவ குணங்கள்



பப்பாளி பழத்தை அடிக்கடி குழந்தைகளுக்கு கொடுத்து வர உடல் வளர்ச்சி துரிதமாகும். எலும்பு வளர்ச்சி, பல் உறுதி ஏற்படும்.

பப்பாளிக் காயை கூட்டாக செய்து உண்டு வர குண்டான உடல் படிப்படியாக மெலியும்.

தொடர்ந்து பப்பாளிப் பழத்தை சாப்பிட்டு வர கல்லீரல் வீக்கம் குறையும்.

பப்பாளிப் பழத்தை தேனில் தோய்த்து உண்டு வர நரம்புத் தளர்ச்சி குறையும்.

நன்கு பழுத்த பழத்தை கூழாக பிசைந்து தேன் கலந்து முகத்தில் பூசி, ஊறிய பின் சுடுநீரால் கழுவி வர முகச்சுருக்கம் மாறி, முகம் அழகு பெறும்.

பப்பாளி விதைகளை அரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பிட நாக்குப்பூச்சிகள் அழிந்து விடும்.

பப்பாளிக் காயின் பாலை வாய்ப்புண், புண்கள் மேல் பூச புண்கள் ஆறும்.

பப்பாளிப் பாலை, பசும்பாலுடன் கலந்து சேற்றுப் புண்கள் மேல் தடவி வர புண்கள் ஆறும்.

பப்பாளிப் பாலை குழந்தைகளின் தலையில் ஏற்படும் புண்களில் பூசி வர புண்கள் ஆறும்.

பப்பாளி இலைகளை அரைத்து கட்டி மேல் போட்டு வர கட்டி உடையும்.

பப்பாளி இலைகளை பிழிந்து எடுத்து வீக்கங்கள் மேல் பூசி வர வீக்கம் கரையும்.

பப்பாளி விதைகளை அரைத்து தேள் கொட்டிய இடத்தில் பூச வலி, விஷயம் இறங்கும்.

பப்பாளிக் காய் குழம்பை, பிரசவித்த பெண்கள் சாதத்தில் சேர்த்து வர பால் சுரப்பு கூடும்.

பழங்களின் அண்ணன் அன்னாசிப்பழம். சிறுநீரகங்களின் சிறந்த நண்பன். இது முரட்டு தோல் உள்ள மஞ்சள் நிறப்பழம். சாறு மிகுந்து இனிப்புடன் காணப்படும். சர்க்கரைச் சத்து மிகுந்தது.



அன்னாசி பழத்தில் உள்ள சத்துக்கள்:

1. நீர்=86%
2. மாவுப்பொருள்=12%
3. புரதம்=0.6%
4. கொழுப்பு=0.1%
5. கால்சியம்=0.12%
6. பாஸ்பரஸ்=0.01%
7. இரும்புத்தாது=0.9 யூனிட்
8. வைட்டமின் C=60 யூனிட்
9. வைட்டமின் A=60 யூனிட்
10. வைட்டமின் B₂=120 யூனிட்

இவை அனைத்தும் 100 கிராம் அன்னாசி பழச்சாறில் உள்ள சத்துக்கள். மருத்துவக் குணங்கள்:

- உடனடி சக்தி, தெம்பு, புத்துணர்ச்சி தருவது அன்னாசிப் பழச்சாறு. குரல் வளத்தை மேம்படுத்தும். தொண்டை வலி நீக்கும். சளி, இருமல், மூச்சுப் பிணிகள் விலகும்
- ஜீரணம் மேம்படும். மலச்சிக்கல் விலகும். இதில் மிகுந்துள்ள குளோரினால் நச்சுப்பொருட்கள் விரைவில் வெளியேறி சிறுநீரகம் பாதுகாப்பும், ஓய்வும் பெறுகின்றது.
- காய்ச்சல், மஞ்சள்காமாலை போன்றவற்றை குறைக்கும் உன்னதமான பழச்சாறு மிக்கது அன்னாசி.

குழந்தைகளுக்கு மருந்தாகும் அன்னாச்சி



பழங்கள் அனைத்தும் மிக முக்கியத்துவம் பெற்று இருந்தாலும் அன்னாசிப்பழம் ஊட்டச்சத்து அதிகம் நிறைந்த பழமாகும்.

சுவைமையும், மணமும் நிறைந்த அன்னாச்சி பழத்தில் நீர்ச்சத்து 85 சதவிகிதம் உள்ளது. சர்க்கரைப் பொருட்கள் 13 சதவிகிதமும் புரதச்சத்து 0.60 தாது உப்புகள் 0.05 நார்ச்சத்து 0.30 சதவிகித அளவிலும் உள்ளன.

சுண்ணாம்புச் சத்து, மணிச்சத்து, இரும்புச் சத்து போன்ற சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளன. மேலும் வைட்டமின் ஏ, பி, சி போன்றவைகளும் அடங்கியுள்ளன.

தொப்பையை குறைக்கும்: இன்று பெரும்பாடாய் மாறும் தொப்பை குறைக்க அன்னாச்சி பழம் சாப்பிட்டால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். இளம்பெண்கள் உட்பட அனைவரின் தொப்பையும் கரைக்கும் சக்தி அன்னாசிக்கு உண்டு.

ஓர் அன்னாசிப்பழத்தைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நான்கு தேக்கரண்டி ஓமத்தை பொடி செய்து அதில் போட்டு நன்றாகக் கிளறி ஒருடம்பர் தண்ணிர் ஊற்றிக் கொதிக்கவிடவும் இரவில் அதை அப்படியே வைத்திருந்து மறு நாள் காலையில் அதைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவேண்டும்.

பத்து நாட்கள் இதேபோல் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தொப்பை கரைய ஆரம்பிக்கும், அன்னாசிக்காய்க்கு கர்ப்பப்பையை சுருக்கும் தன்மை உண்டு. எனவே கர்ப்பிணிகள் இப்பழத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு மருந்தாகும்: அன்னாசிப்பழத்திற்கு மஞ்சள் காமாலை, சீதபேதி, இவற்றைக் குணப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது. இது சிறுநீரகக் கற்களை கரைக்கும்.

உடல்வலி, இடுப்பு வலி ஆகியவற்றை குறைக்கும் தன்மை கொண்டது. பித்தத்தை நீக்கும். உடலுக்கு அழகைத்தரும். உள் உறுப்புகளை பலப்படுத்தும் கண் ஒளி பெறும். குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி இப்பழச்சாறு கொடுத்து வர பசி ஏற்படும். எலும்பு வளர்ச்சி, உடல் வளர்ச்சி ஏற்படும்.

அன்னாசி இலைச்சாறு வயிற்றின் பூச்சிகளை அளிக்கும் தன்மை நிறைந்து காணப்படுகிறது. அன்னாசி இலைச்சாறு டன் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து அருந்த, பேதியாகி வயிற்றுப்பூச்சிகள் வெளியேறிவிடும். இலையைப்பிழிந்து சாறு எடுத்து ஒரு ஸ்பூன் சாறுடன், சிறிதளவு சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட, விக்கல், இழுப்பு நோய் தீரும்.

சிறுநீரகக்கற்கள் கரையும்: அன்னாசிப்பழத் துண்டுகளை தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வர உடல்பலம் கூடும். உடல் பளபளப்பாகும். அன்னாசிப்பழம் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர, சிறுநீரகக் கற்கள் கரையும்.

இதயக் கோளாறு, பலவீனம் குணமாகும். அன்னாசிப்பழச்சாறை ஒரு நாள் நான்கு வேளை ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் இடுப்பு வலி மாறும். பழச்சாறை தொண்டையில் படும்படி சிறிது நேரம் வைத்திருந்து விழுங்கி வர தொண்டைவலி, தொண்டைப்புண் தீரும்.

ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும்: அன்னாசிப்பழச்சாறு மஞ்சள் காமாலைக்கு சிறந்ததாகும். வயிறு நிறைய உணவு உண்ட பின் ஒரு துண்டு அன்னாசிப்பழத்தை உண்ண எளிதில் ஜீரணம் ஆகும்.

பழச்சாறில் குடல் செயலை ஊக்குவிக்கும் அமிலம் உள்ளதால் எளிதில் ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும். ஒரு நாளைக்கு தேவையான மாங்கனீஸ் உப்பைப் பெற ஒரு கப் பழத் துண்டுகளைச் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும்.

பொட்டாசியம்,கால்சியம் போல உடல் நலத்திற்குத் தேவையான உப்பு கிடைக்கிறது. இந்த பழத்தில் உள்ள குளுகோஸ் வளர்சிதை மாற்றத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

பித்தக் கோளாறுகளை அன்னாசி பழம் விரைந்து குணமாக்குகிறது. அன்னாசியில் கொழுப்புச்சத்து குறைவு, நார்ச்சத்து அதிகம், அன்னாசியில் புரதம் தாராளமாக இருப்பதால் ஜீரணக் கோளாறு உடலில் வீக்கம் போன்றவை ஏற்படாது.



மாதுளை

வெயில் காலங்களில் கிடைத்திடும் ஒப்பற்ற மருத்துவக் குணமும், இனிப்பும், சுவையும் கொண்ட எல்லோரும் விரும்பும் பழம் மாதுளை. மேல் தோல் கடினமாக இருக்கும். உள் தோல் வெண்மையாக இருக்கும். முத்துக்களாக உள்ள பழம். சிவப்பாக இருக்கும். பழங்களின் இராணி என்றும் போற்றப்படுகிறது. இரத்தத்துடன் நேரடியாகக் கலக்கும் இரும்புத் தாதும், சர்க்கரையும் மிகுந்த பழம்.

மாதுளை பழத்தில் உள்ள சத்துக்கள்:

1. நீர்=78%
2. மாவுப்பொருள்=15%
3. புரதம்=1.7%
4. கொழுப்பு=0.1%
5. கால்சியம்=0.01%
6. பாஸ்பரஸ்=0.07%
7. இரும்புத்தாது=0.03 யூனிட்
8. வைட்டமின் C=16 யூனிட்
9. வைட்டமின் B₂=10 யூனிட்

இவை அனைத்தும் 100 கிராம் மாதுளை பழச்சாறில் உள்ள சத்துக்கள்.

மருத்துவக் குணங்கள்:

- மாதுளையில் எளிதில் ஜீரணிக்கும் சத்தும், சர்க்கரையும் மிகுந்து உள்ளதால் பிணியாளர்கள், குழந்தைகள் நல்ல பலன் பெறுவர். வயிற்றுப் புண், வயிற்று வலி, வயிற்று உளைச்சல், ஜீரணக் கோளாறு, பசியின்மை போன்றவற்றை நீக்கும் உணவுச்சாறு.
- மனதிற்கும், உடலுக்கும் பூரிப்பும், மகிழ்ச்சியும், புத்துணர்வும் தரும் சாறு.
- குளிர்ச்சியான பானம், உடல் சூடு, மூலம், கருப்பை சார்ந்த பிணிகள் நீங்கும். இதயம் வலிமை அடையும்.
- ஹீமோகுளோபினைக் கூட்டும் உயர்ந்த சாறு.
- வயிறு உப்புசம், காய்ச்சல், மலேரியா, அம்மை கண்ட காலத்தில் இது நல்ல மருந்தாக உள்ளது.

பூக்களால் குணமாகும் சில நோய்கள்:



தாழம்பூ சர்பத் செய்து மாதம் இருமுறை சாப்பிட அம்மை நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

ரோஜா இதழ்களை அப்படியே சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் குணமாகும். சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கலாம்.

வாழைப்பூவை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.

ஓத்த நந்தியாவட்டையை கண்களின் மீது வைத்து வந்தால் கண் எரிச்சல் குணமாகும். குளிர்ச்சியடையும்.

மருதோன்றி பூவை இரண்டு நாள் இரவில் சாப்பிட்டால் நல்ல தூக்கம் வரும்.

தாமரை இதழை தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டால் பேசும் திறன் அதிகரிக்கும்.

தென்னம்பூவை வெறும் வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிட்டால் உள்ரணம் குணமடையும்.

ஆவாரம் பூவை பாலில் கலந்து கொதிக்க வைத்து சாப்பிட்டு வர உடலுக்கு பலம்கூடும்.

செம்பருத்திப் பூவை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர இரத்தம் விருத்தியடையும்.

மாதுளம் பூவை கஷாயம் செய்து குடிக்க வயிற்றுக்கடுப்பு குணமாகும்.

வில்வப் பூக்களை புளி சேர்த்து ரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டு வர குடல் வலிமைபெறும்.

பீன்ஸ் (Beans) - சாதாரணமாக நினைக்காதீங்க!



மனிதர்களுக்குத் தேவையான அனைத்து உயிர்ச் சத்துக்களும் கீரை, காய், கனி, விதை இவற்றில் உள்ளன. இதில் மனிதன் தினமும் உணவுக்காக அதிகம் உபயோகிப்பது காய்கறிகளையே...

வேகவைத்த காய்களைத்தான் மனிதக் குடலானது எளிதில் சீரணிக்கும். மற்றும் அதன் சத்துகளை எளிதாக உட்கிரகிக்கும். அத்தகைய காய்களில் பீன்ஸ் வகையும் ஒன்று. இது அவரை இனத்தைச் சேர்ந்தது. பீன்ஸை இங்கிலீஷ் காய் என்பர். காரணம் ஆங்கிலேயர்கள் தங்கள் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளும் காய்களில் இதுவும் ஒன்று.

பீன்ஸ் குச்சி போல் நீண்டு சற்று பருத்து காணப்படும். பயறு வகை காய்களைப் போல் விதைகள் உள்ளிருக்கும். பச்சையாக பறித்த பீன்ஸில் கலோரி அளவு குறைவாக உள்ளது. இது எளிதில் சீரணமாகக்கூடியது. வைட்டமின், தாதுக்கள் அதிகம் நிறைந்துள்ளது

100 கிராம் பீன்ஸில் நார்ச்சத்து 9 சதவீதம் உள்ளது. இந்த நார்ச்சத்தானது குடலின் உட்புறச் சுவர்களைப் பாதுகாத்து நச்சுத் தன்மைகளை வெளியேற்றும் தன்மை கொண்டது. புற்று நோயைக் குணப்படுத்தும் தன்மை பீன்ஸுக்கு உண்டு என்று அண்மையில் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். இந்த நார்ச்சத்தானது இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்ட்டிராலைக் குறைத்து அதை சத்தாக மாற்றுகிறது.

இதில் வைட்டமின் ஏ சத்து நிறைந்துள்ளதால் கண்பார்வை தெளிவடையச் செய்கிறது. அதுபோல் ப்ளேவனாய்டு பாலிபினோலிக் ஆண்டி ஆக்ஸிடென்ட், லூட்டின், ஸியாசாந்தின், கரோட்டின் இருப்பதால் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

பீன்ஸில் தடிச்-துச்ணட்டிண என்ற வேதிப் பொருள் நிறைந்திருப்பதால் இது சருமத்தையும், கண்களையும், புறஊதாக் கதிர்களின் பாதிப்பிலிருந்து தடுக்கிறது

இதிலுள்ள ஞாணிடுச்ஞுண், வைட்டமின் பி 12 உடன் இணைந்து கருவுற்ற பெண்களுக்கு கருவில் குழந்தை நன்கு வளரவும், நரம்பு பாதிப்புகள் ஏதும் பாதிக்காதவண்ணமும் தடுக்கிறது.

பீன்ஸில் வைட்டமின் பி6, தையமின், வைட்டமின் சி, இருப்பதால் உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கிறது.

பீன்ஸில் இரும்பு, கால்சியம், மக்னீசியம், மாங்கனிக் மற்றும் பொட்டாசியம் நிறைந்துள்ளது. மக்னீசியம் உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. பொட்டாசியம் இதயத் துடிப்பை சீராக்குகிறது. இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

பீன்ஸில் உள்ள இசோபிளவோன்ஸ் எனப்படும் உயிர்த்தாது உடலுக்கு வலுவைக் கொடுக்கும் தன்மை கொண்டது.

பீன்ஸை சிறிதாக நறுக்கி நீரில் கொதிக்கவைத்து, அந்த நீரை அருந்தி வந்தால் வாய்ப்புண் வயிற்றுப்புண் குடல்புண் ஆறும்.

பீன்ஸை பொரியலாகச் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால், செரிமான சக்தியை அதிகரிக்கும். வாயுத் தொல்லையை நீக்கும். இதில் உள்ள நார்ச்சத்து மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.

மூலநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிறந்த உணவாகும்.

பீன்ஸ் இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பைக் கரைத்து இரத்தத்தை சுத்தமாக்குகிறது. இரத்தக்குழாய் அடைப்புகளைப் போக்குகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தத்தை சீர்செய்கிறது. இதய அடைப்பு, இதய நோய் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.

மேலும் உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பைக் கரைத்து, அதிக உடல் எடையைப் போக்குகிறது.

பீன்ஸை கொதிக்கவைத்து ஆறிய நீரில் முகம் கழுவி வந்தால் முகம் பளபளப்பாகும்.

பீன்ஸ் சருமத்தைப் பாதுகாக்கும். வியர்வையைத் தூண்டும்.

தொண்டைப்புண், வறட்டு இருமல், நாவறட்சி இவற்றைப் போக்கும்.

கை, கால் நடுக்கத்தைப் போக்கும்.

நீரிழிவு நோயாளிகள் பீன்ஸை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்து வந்தால் நோயினால் உண்டான பாதிப்புகள் குறையும்.

பல் வலியைப் போக்கும். உடலுக்கு குளிர்ச்சியைக் கொடுத்து, வாத, பித்த, கபம் என்னும் முக்குற்றத்தை சீராக வைத்திருக்கும்.

நீண்ட நாள் ஆறாத புண்களின் மீது, பீன்ஸ் வேகவைத்த நீரை ஆறவைத்து புண்களைக்கழுவி வந்தால் புண்கள் விரைவில் ஆறும்.

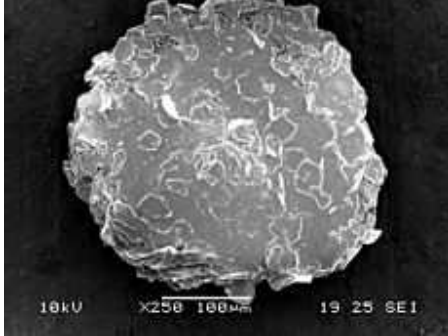
பீன்ஸை பொரியல், அவியல், சாம்பார் என பலவாறு சமைத்து உண்ணலாம்.

பீன்ஸைப் பயன்படுத்தி நீண்ட ஆரோக்கியம் பெறுவோம்.

பொடுகில்லாத கூந்தலைப் பெற இயற்கை வைத்தியம்

பொடுகு என்றால் என்ன?

பொடுகு என்பது ஒருவகை நுண்ணிய காரணிகளால் தலையில் உண்டாகும் நோய். இந்த நோய் தாக்கினால் தலையில் அரிப்பு ஏற்படும். அந்த அரிப்பு உள்ள இடத்தை சொரிந்தால் தவிடு போல் தலையிலிருந்து உதிரும். பின் அரிப்பானது தலை முழுவதும் பரவி சொரியச் செய்துவிடும். அந்த இடங்கள் வெண்மையாய் சாம்பல் பூத்தது போல் தோன்றி முடி உதிர ஆரம்பிக்கும்.



சிலருக்கு இந்நோயின் தாக்கம் புருவத்திலும் ஏற்படுவதுண்டு. தலையை சொரிந்த கையால் பிற இடங்களையும் சொரிந்தால் அங்கும் இந்நோய் பரவும் (குறிப்பாக காதில் பரவும்) இது உடலில் தேவையான அளவு எண்ணெய் பசை இல்லாததால் உண்டாவதாகும். இந்தப் பொடுகை தடுக்காவிட்டால் தலைமுடி அனைத்தும் உதிர ஆரம்பிக்கும்.

பொடுகு எல்லாக் காலங்களிலும் இருக்குமென்றாலும் மழை மற்றும் பனிக்காலங்களில் தான் அதிகம் காணப்படும். இந்த காலகட்டத்தில் பொடுகை அடியோடு ஒழித்துக்கட்ட இங்கே நிறைய வழிமுறைகள் தரப்பட்டுள்ளது. அதில் தங்களுடைய உடம்புக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் முறைகளைப் பின்பற்றி பயனடையுங்கள்.

பொடுகு வராமல் தடுக்க:

வாரம் இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும்.

சோற்றுக்கற்றாழை தேய்த்தும் குளிக்கலாம்.

நெய், பால், வெண்ணெய் முதலிய கொழுப்பு சத்து நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிடலாம்.

இந்த கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகளால் தோலுக்குத் தேவையான எண்ணெய் பசை கிடைக்கிறது.. இதனால் பொடுகு கிருமிகளின் தாக்கத்திலிருந்து முடிகளைக் காப்பாற்றலாம்.

பொடுகினை அழிக்க:

பொடுகினை முற்றிலுமாக ஒழித்து நீண்ட கூந்தலைப் பெற இயற்கை முறை மூலிகைகளே சிறந்தது.

வேப்பிலை – 2 கைப்பிடி

நல்ல மிளகு – 15-20

இரண்டையும் அரைத்துத் தலையில் பூசி ஒரு மணி நேரம் ஊறவைத்துத் தலையை கழுவி வந்தால் பொடுகுத் தொல்லையிலிருந்து விரைவில் விடுபடலாம்.

வெள்ளை மிளகு அல்லது நல்ல மிளகை காய்ச்சாத பாலில் அரைத்துத் தலைக்குத் தேய்த்து 1 மணி நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் பொடுகு வராது.

அருகம்புல்லின் சாறு எடுத்து அதனுடன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி ஆறவைத்து தலையில் தேய்த்து வந்தால் தலையில் உண்டான அரிப்பு நீங்கி பொடுகு வராமல் காக்கும்.

நாட்டு மருத்துக்கடையில் கிடைக்கும் பொடுதலைத் தைலம், வெட்பாலை தைலம் இவற்றை தினமும் தலையில் தேய்த்து வரலாம்.

வெள்ளை மிளகு – 4 டீஸ்பூன்

வெந்தயம் – 2 டீஸ்பூன்

இரண்டையும் காய்ச்சாத பசும்பாலில் அரைத்துத் தலைக்கு பேக் போட்டு அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து மிதமான வெந்நீரில் குளித்து வந்தால் பொடுகு நீங்கி தலைமுடி நீண்டு வளரும்.

சின்ன வெங்காயத்தை தோல் நீக்கி அரைத்துத் தலையில் தடவி அரைமணி நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் பொடுகு நீங்கும்.

வசம்பை நன்கு தட்டி நல்லெண்ணெயில் நன்றாக கருகும் வரை கொதிக்க வைத்து அதை வடிகட்டி தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து தலையில் பூசி வந்தால் முடி உதிர்வது நீங்கும்.

தேங்காய் பால் – 1/2 கப்

எலுமிச்சை சாறு – 4 டீஸ்பூன்

வெந்தயம் சிறிதளவு ஊறவைத்து அரைத்தது

இம்மூன்றையும் ஒன்றாக கலந்து தலையில் தேய்த்து ஊறவைத்து குளித்துவந்தால் பொடுகு தொல்லை நீங்கும். கூந்தல் நுனி வெடிக்காமல் நீண்டு வளரும்.

பசலைக் கீரையை அரைத்துத் தலைக்கு தேய்த்து குளித்து வந்தாலும் பொடுகு நீங்குவதோடு நல்ல கண்டிஷனராகவும் பயன்படும்.

இத்தனைக் குறிப்புகளில் ஏதாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்தி பொடுகை நீக்கி அழகான நீண்ட கூந்தலைப் பெறலாம்.

மலச்சிக்கல்

நாம் உண்ணும் உணவு சரிவர செரிமானம் ஆவதற்கு நம் இரைப்பை மூன்று விதமான வேலைகளைச் செய்கிறது.

இரைப்பையின் மேல்பாகம் சுருங்கி விரிந்து நாம் உண்ணும் உணவை உள்ளே வாங்கிக் கொள்ளுகிறது.

இரைப்பையின் கீழ் பாகம் இரைப்பையினுள் சுரக்கும் செரிமானச் சாறுகளுடன் உணவை கலக்கிறது. செரித்த உணவில் இருக்கும் கழிவுப் பொருட்களை மெதுவாக சிறு குடலுக்குள் தள்ளுகிறது. நாம் உண்ணும் உணவு செரித்தபின் அதில் இருக்கும் வேண்டாத கழிவுகள் மலமாக வெளியேறுகின்றன.

கழிவுப் பொருட்கள் சிறு குடலிலிருந்து பெருங்குடலுக்கு வரும்போது அவற்றில் இருக்கும் நீர் உறிஞ்சப்பட்டு கெட்டியான மலமாக மாறுகிறது. கழிவுப் பொருட்கள் நீண்டநேரம் பெருங்குடலுக்குள் இருக்க நேரிடும்போது அதிகமான நீர் உறிஞ்சப்பட்டு மலம் மிகவும் கெட்டியாகவும் உலர்ந்தும் போகிறது. அப்போது மலம் சுலபமாக வெளியேறுவது தடைப்படுகிறது. இதையே மலச்சிக்கல் என்கிறோம்.

இதைத் தவிர மலச் சிக்கலுக்கு வேறு பல காரணங்களும் உண்டு. அவை:

வழக்கமான உணவை தவிர்த்து வேறு உணவை உண்பது; உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பது; ஒரே இடத்தில் அதிக நேரம் உட்காருவது; அடிக்கடி பிரயாணம் செய்வது; இதனால் அன்றாடம் மலம் கழிப்பது தடை படுகிறது. மலம் கழிக்க வேண்டும் என்கிற உணர்வைத் தள்ளிப் போடுவது; நார்ச்சத்துப் பொருட்களை குறைந்த அளவில் தின்பது; பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உண்ணுவது;

குறைந்த அளவு திரவப் பொருட்களை குடிப்பது; கால்சியம், அயர்ன் (iron) மாத்திரைகள் நாட்பட சாப்பிடுவது; வலி நிவாரணி, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் மாத்திரைகள் அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ளுவது; அவற்றைத் தவிர பெண்களுக்கு கர்ப்ப காலத்தில் மலச் சிக்கல் ஏற்படும். பெருங்குடல் அல்லது சிறுகுடலில் இருக்கும் தசைகள் சரிவர சுருங்கி விரிந்து கொடுக்காமல் இருப்பது, அல்லது சில உணவுப் பொருட்கள் ஒத்துக்கொள்ளாமல் போவது ஆகியவையும் மலச் சிக்கலுக்குக் காரணங்களாகும். சர்க்கரை நோய் இருப்பவர்களுக்கும், ஹைபர் தைராய்டிசம் என்று சொல்லப்படும் நோய் இருப்பவர்களுக்கும் மலச் சிக்கல் வர கூடும்.

மலச்சிக்கலை தவிர்க்க சில எளிய வழிகள்:

நார்ச்சத்து நிரம்பிய பொருட்களை அதிகம் உண்பது: பச்சை காய்கறிகளில் வாழைத் தண்டு மிகச் சிறந்த மலமிளக்கி. வாழைத் தண்டை பச்சையாக தயிரில் கலந்து சாப்பிடலாம். அல்லது கறி அல்லது சிறிதளவு பயத்தம் பருப்பு சேர்த்து கூட்டு செய்தும் உண்ணலாம். கீரை வகைகள், முட்டை கோஸ், காரட் முதலிய காய்கறிகள் சாப்பிடலாம். சாத்துக்குடி, கமலா ஆரஞ்சு முதலிய பழங்களை மேல் தோல் நீக்கி விட்டு உள்ளே இருக்கும் மெல்லிய வெள்ளைத் தோலுடன் சாப்பிடுவது மிகுந்த பலனைக் கொடுக்கும்.

திரவப் பொருட்கள் நிறைய எடுத்துக்கொள்ளுவது நல்லது. நீர், மற்றும் புதிதாக பண்ணப்பட்ட பழச்சாறு, காய்கறி சூப் ஆகியவை நல்லது. தாகமாக இருக்கும் போது நீர் குடியுங்கள். காபி, தேநீர், ஆல்கஹால் ஆகியவற்றை அருந்தாதீர்கள். உடலில் போதிய அளவு நீர் இல்லாவிடில் டிஹைடேரஷன் ஏற்படும். இதுவே மலச்சிக்கலை உண்டு பண்ணவும் செய்யும். அதனால் நீர் அதிகம் குடிக்கவும்.

காலையில் வெறும் வயிற்றில் இரண்டு அல்லது மூன்று டம்ளர் நீர் குடிப்பது இயற்கையான வழியில் மலத்தைக் கழிக்க உதவும். இந்த முறையை நீர் சிகிச்சை (water therapy) என்று கூறுகிறார்கள்.

உடற்பயிற்சி மிக மிக முக்கியம். உடற்பயிற்சி செய்வதால் நம் செரிமான உறுப்புகள் நல்ல முறையில் இயங்கும். தினமும் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுவது அவசியம்.

மலம் கழிக்கவேண்டும் என்ற உந்துதல் வரும் போது அடக்க முயல வேண்டாம். அதேபோல வேகமும் விவேகம் இல்லை. அவசரமாக போகவேண்டும் என்று முக்குவதும் தவறு. முக்குவதால் ஆசன வாயிலிருக்கும் தசைகள் வெளியே தள்ளப்பட்டு மூல வியாதி வரும் அபாயம் இருக்கிறது.

தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மலம் கழிக்கும் பழக்கத்தை கடைப் பிடிப்பது நல்லது.

பொதுவான ஆலோசனைகள்:

சிலர் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை மட்டுமே மலம் கழிப்பார்கள். ஒரு சிலர் வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை மலம் கழிப்பார்கள். இதை வைத்துக்கொண்டு அவர்களுக்கு மலச்சிக்கல் என்று சொல்ல முடியாது. வயிறு முழுக்கக் காலியாகிவிட்டதா என்பது முக்கியம்.

சிலருக்கு வயிறு உப்புசமாகவே இருக்கும். இது மலச்சிக்களின் அறிகுறி அல்ல. கிழங்குகள் உண்பதைக் குறைத்துக் கொண்டு நிறைய பழங்கள், காய்கறிகள் சாப்பிட ஆரம்பித்தால் இது சரியாகி விடும்.

தொடர்ந்து சில நாட்கள் மலம் கழிக்காமல் இருப்பது, மலம் கெட்டிப்பட்டு வெளியே வர மிகவும் கஷ்டப்படுவது ஆகியவை இருந்தால் மருத்துவரை அணுகவும்.

மலமிலக்கிகளை மருத்துவர் சொன்னால் ஒழிய உபயோகப் படுத்த வேண்டாம். ஒருவேளை மலமிலக்கிகளை எடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் வந்தாலும் மருத்துவர் குறிப்பிடும் காலம் வரை மட்டும் பயன்படுத்தவும். தொடர்ந்து உபயோகிப்பதை தவிர்க்கவும். மலமிலக்கிகள் திரவ வடிவிலும் மாத்திரையாகவும் கிடைக்கின்றன. உங்களுக்கு பொருத்தமானதை மருத்துவர் குறிப்பிடுவதை பயன்படுத்தவும்.

நீங்கள் வழக்கமாக சாப்பிடும் மருந்துகளை மருத்துவரிடம் காட்டவும். சில நேரங்களில் அவை கூட மலச்சிக்கல் உண்டாகக் காரணமாகலாம்.

மருத்துவர் குறிப்பிடும் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவும். பொதுவாக பயோபீட் (biofeed) என்ற சிகிச்சை மலச்சிக்கல் இருப்பவர்களுக்குப் பண்ணப் படுகிறது. இது ஒரு எளிமையான பரிசோதனை. இப்பரிசோதனையில் உணர் கருவி (scanner) மூலம் மலக்குடலில் இருக்கும் மலத்தை கண்டறிந்து வெளியேற்றுகிறார்கள். வலி இல்லாத இந்த முறை மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் பயன் தருவது. ஒரு தேர்ந்த மருத்துவ உதவியாளரின் மேற்பார்வையில் இந்த சிகிச்சையை செய்து கொள்ளுவது நன்மை பயக்கும்.

நம் பெற்றோர்கள், பாட்டி, தாத்தா சாப்பிட்டு வந்த உணவு முறைகளை விட்டுவிட்டு வெளிநாட்டு ஆகாரங்களை சாப்பிடுவதால் வரும் சிக்கல்களில் ஒன்றுதான் இந்த மலச்சிக்கல். இயற்கையுடன் இயைந்து வாழ்ந்து இனிய உணவை சாப்பிட்டு இனிதாக வாழ்வோம் இந்தப் புத்தாண்டில்!

குப்பைமேனி-வசியத்தை தரும் மூலிகை...!!



*குப்பை போல் ஆகிவிட்ட மேனியை குணப்படுத்துவதால் இந்தப்பெயர் பெற்றது.இதை யாரும் வளர்ப்பதில்லை,காடுமேட்டில்தானே தானே வளரும் தன்மை உடையது

*சிறு செடியாக வளரும்.குப்பை மேனியை மார் ஜாலமோகினி என்பர். வசீகரப்படுத்தும் இயலடையது. இது ஒரு வசிகர சாதனம். மாந்திரீக மூலிகையாகும்.

*நெஞ்சக்கோழையை நீக்கும். இருமலைக்கட்டுப் படுத்தும். விஷக்கடி, ரத்தமூலம், வாதநோய், நமச்சல், ஆஸ்துமா, குடற்புழுக்கள், மூட்டுவலி மற்றும் தலைவலி போன்ற நோய்களைக் குணப்படுத்தப் பயன்படுகிறது.

*இலை வாந்தி உண்டாக்கிக் கோழையகற்றியாகவும். வேர் மலமிளக்கியாகவும் பயன்படுகிறது.இலைச் சூரணத்தைப் பொடி போல் மூக்கில் இட தலை வலி நீங்கும். இலை, சிறிது மஞ்சள், உப்பு அறைத்துப் உடலில் பூசி சற்றுநேரம் கழித்துக்குளிக்கத் தோல் நோய் அனைத்தும் தீரும்.

*வயற்றில் இருக்கும் குடற் பூச்சிகளை போக்கவல்லது . இதன் வேர் கிராம் 200 மி.லி. நீரில் காய்ச்சி குடிநீராக அருந்த, பூச்சிகள் அனைத்தும் வெளியேறும்.



மருத்துவ குணங்கள்:

*குப்பைமேனி இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி இளம் சூட்டில் கட்டிவர படுக்கைப் புண்கள் ஆறும்.குப்பைமேனி இலையை கைப்பிடியளவு எடுத்துச் சிறிது மஞ்சள், உப்பு சேர்த்து

அரைத்துப் பூசி சிறிது நேரம் கழித்துக் குளிக்க, தோல் நோய் குணமாகும்.

*குப்பை மேனியின் வேரை நிழலில் உலர்த்திக் காய வைத்து இடித்துப் பொடியாக்கி ஒரு கைப்பிடியளவு எடுத்து ஒரு விட்டர் நீரில் போட்டு 200 மில்லியளவாகச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடிக்க நாடாப்புழு, நாக்குப்பூச்சி வெளியேறும்.

*குப்பைமேனி இலையை அரைத்து சாறு எடுத்து 2 தேக்கரண்டியளவு 12 வயது வரை உள்ள சிறியவர்களுக்குக் கொடுக்க வயிற்றைக் கழியச் செய்து கோழையை அகற்றும். வயிற்றுப் புழுவைக் கொல்லும்.

*குப்பைமேனி இலையை எடுத்துச் சாறு பிழிந்து 200 மில்லியளவு எடுத்து அதேயளவு நல்லெண்ணெயுடன் கலந்து தைலப் பதமாகக் காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்து வர குணமாகும்.

*குப்பைமேனி இலையைச் சாறு எடுத்து அத்துடன் சிறிது வேப்பெண்ணெய் கலந்து சிறு குழந்தைகளுக்குத் தொண்டையில் அல்லது உள்நாக்கில் தடவ வயிற்றில் தங்கியிருக்கும் கோழைக்கட்டு, வாந்தியினால் வெளியேறும். குப்பைமேனி இலையை அரைத்து மேகப் புண்களுக்கு வைத்துக் கட்டிவர குணமாகும்.

*குப்பைமேனி இலையைக் கீரையாக ஆமணக்கு எண்ணெயில் தாளித்து ஒரு மண்டலம் (48 நாள்) தொடர்ந்து உண்டு வர வாய்வுடனே சேர்ந்த பொல்லாத சேத்து மப்பிணிகள் எல்லாவற்றையும் போக்கி, உடல் நலம் பெறும்.

*குப்பைமேனி வேரை கைப்பிடியளவு எடுத்து 500 மில்லி நீரில் போட்டு 200 மில்லியாக வற்றக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடிக்க மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

*குப்பைமேனி வேரை அரைத்து 5 கிராம் எடுத்து 3 நாளுக்கு 3 வேளை சாப்பிட்டுவர எலிக்கடி குணமாகும். இந்த சமயத்தில் வாந்தியையும் கழிச்சலையும் உண்டாக்கும். (ஆனால் உப்பில்லாமல் பத்தியம் இருக்க வேண்டும்)

*எப்போதும் எந்த மூலிகைகளையும் தகுந்த மருத்துவரை ஆலோசித்து பின் உள்ளுக்கு சாப்பிடுவது நல்லது .இது அணைத்து மூலிகைகளுக்கும் பொருந்தும் .

*மேலும் எந்தமூலிகையும் சுத்தி செய்தல் என்று ஒரு முறை உள்ளது .அது இன்னும் பலரிடம் ரகசியமாகவே இருக்கிறது .மேலும் மூலிகைகளின் மாந்திரிகத்தன்மை குறித்தும் பெரிய தகவல்கள் மர்மமாக உள்ளது .ஒட்டுன்னிகளைப் பற்றியும் பல தகவல் உள்ளது.

சித்த மருத்துவம் – வலிகளை அகற்றும் உணவு முறை.

சித்த மருத்துவம் என்பது தமிழ் மருத்துவ முறையாகும். தமிழ்நாட்டுப் பண்டைச் சித்தர்கள் தனது ஆய்வின் மூலமாக நோயினைத் தீர்க்க மருத்துவ முறையை தமிழ் மொழியில் உருவாக்கித் தந்துள்ளார்கள். சித்த மருத்துவம் எப்போது தோன்றியது என்று வரையறுத்து கூற இயலாது. அது பாரம்பரிய மரபு முறைப்படி பரவி வந்துள்ளது. சித்த மருத்துவத்தில் உள்ள சில வலிகள் நீக்கும் முறைகள்.



மூட்டு வலி நீங்க...

(முழங்கை, முழங்கால், கணுக்கால்)

முடக்கத்தான் கீரையை தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் மூட்டுவலி குணமாகும். ஆரம்பம் என்றால் உடனே குணம் கிடைக்கும். நாள்பட்ட வலி என்றால் கண்டிப்பாக 40 நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். வலியிலிருந்து விடுபடுவது உறுதி.

சாப்பிடும் விதம்

முடக்கத்தான் கீரையில் உள்ள காய், இலைகளைப் பறித்து நன்கு சுத்தம் செய்து, கழுவி அரைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம். பிரிஜ்ஜில் வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 1 தேக்கரண்டி சாப்பிடலாம். சுத்தம் செய்தபின் தண்ர் வடியும் வரை நிழலில் விரித்து காய வைத்து, மிக்ஸ்யில் நைஸாக அடித்து சலித்துக் கொள்ளவும். இதை பாட்டிலில் அடைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். தினமும் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டால் குணமாகும். நன்றாக குணமான பிறகு, வாரம் 3 முறை முடக்கத்தான் கீரையை உட்கொண்டால் மீண்டும் வலி வராது.

தோசை மாவிலும் முடக்கத்தான் கீரையைக் கலந்து தோசை செய்து சாப்பிடலாம். நம் முன்னோர்கள் வாரம் 2 அல்லது 3 நாட்கள் முடக்கத்தான் கீரை தோசை சாப்பிடுவார்கள். நாமும் அதைக் கடைப்பிடித்தால் நமக்கு மூட்டு வலிகள் வராது.

குறுக்கு வலி நீங்க ...

நல்லெண்ணெய்யை வலிக்கும் இடத்தில் தேய்த்து விட்டால் குறுக்கு வலி குணமாகும். யோகாசனங்களில் தனுராசனம் என்ற ஆசனம் இருக்கிறது. இந்த தனுராசனம் செய்யும் பயிற்சியை பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இது குறுக்கு வலியை குணப்படுத்தும். நல்லெண்ணெய்யை காய வைத்து, சூடேறியதும் இதில் 10 பல் பூண்டுகளைப் போட்டு, பூண்டுகள் சிவந்ததும் இறக்கி ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த எண்ணெய்யை வலிக்கின்ற இடத்தில் நன்றாக தேய்த்துவிட வேண்டும். 3 மணி நேரம் கழித்து, வெந்நீரில் குளிக்க வேண்டும். இவ்விதம் 15 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் குறுக்கு வலி குணமாகும்.

சாப்பிடும் விதம்

தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 2 அல்லது 3 பூண்டுகளை சாப்பிட்டு வந்தால் குணமாகும்.

எலுமிச்சைச் சாற்றில் சிறிது உப்பு போட்டு தினமும் குடித்து வந்தால் குணமாகும்.

பச்சை உருளைக்கிழங்கை சாப்பிட்டு வர வேண்டும். வலிக்கும் இடத்தில் பச்சை உருளைக் கிழங்கை அரைத்துப் பற்று போடவேண்டும்.

குறுக்கு வலி அதிகமாக இருக்கும் நேரத்தில் கொழுப்புச்சத்துள்ள உணவுகளை தவிர்த்து, பச்சைக் காய்கறிகள், சாலட் சாப்பிடலாம். எண்ணெய் சேர்க்காமல் வேக வைத்த காய்கறிகளையும் சாப்பிடலாம்.

முழங்கால் வலி நீங்க ...

நல்லெண்ணெய்யை வலிக்கும் இடத்தில் தேய்த்து விட்டால் முழங்கால் வலி குணமாகும்.

சாப்பிடும் விதம்

பச்சை உருளைக்கிழங்கை 4 விரல்கள் அளவு சாப்பிடலாம். ஒரு சிறிய உருளைக்கிழங்கை கழுவி மிக்ஸ்யில் போட்டு சாறு எடுத்துக் குடிக்கலாம். ஒரு உருளைக்கிழங்கை சாலட் செய்து சாப்பிடலாம்.

லச்சக்கொட்டைக் கீரையை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் மூட்டுவலி, குறுக்கு வலி குணமாகும். இந்தக்கீரையை கழுவி, நறுக்கி, பருப்பு போட்டு பொரியல் செய்து சாப்பிடலாம். பொடியாக நறுக்கி கொத்துக்கறியுடன் போட்டு சமைத்துச் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

மூட்டு வலிக்கு முட்டைக்கோஸ் சாற்றை அருந்தலாம். வலி ஏற்பட்டுள்ள மூட்டுக்களில் புதிய முட்டைக்கோஸ் இலைகளை அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம்.

தலைவலி நீங்க ...

பாத்திரத்தில் தண்ர் கொதிக்க வைத்து அரை தேக்கரண்டி விக்ஸ் அல்லது அமிர்தாஞ்சன் போட்டு, பெட்ஷூட்டால் மூடி ஆவி பிடித்தால் தலைவலி பறந்துவிடும்.

சாப்பிடும் விதம்

அரை டம்ளர் வெந்நீரில், அரை எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து 2 கல் உப்பு போட்டு குடித்தால் தலைவலி குணமாகும். காய்ச்சலும் தலைவலியும் சேர்த்து வந்தால் கடுகை அரைத்து உள்ளங்காலில் பற்றுப் போட்டால் தலைவலி, காய்ச்சல் நீங்கி விடும்.

நீண்ட நாட்களாக ஒற்றைத் தலைவலி தொல்லை இருந்தால் தினமும் 1 அவுன்ஸ் திராட்சை பழரசம் (50 மில்லி) குடித்து வந்தால் பலன் கிடைக்கும்.

நொச்சி இலையை வதக்கி அதில் சிறிதளவு உப்பைத் தூவி இளஞ்சூட்டில் நெற்றியில் பற்றுப் போட்டால் குணமாகும்.

காலில் வீக்கம் நீங்க ...

நல்லெண்ணெய்யை வலிக்கும் இடத்தில் தேய்த்து விட்டால் காலில் வீக்கம் குணமாகும்.

சாப்பிடும் விதம்

தூதுவளை இலைகளையும், நற்சுங்கள் இலைகளையும் எடுத்து, சிறிது தண்ர் விட்டு அரைத்து அரைத்த விழுதை எடுத்து சுண்டக்காய் அளவில் மாத்திரை போல் செய்து நிழலில் உலர்த்தி ஒரு பாட்டிலில் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளவும். 3 மாத்திரைகளை 1 டம்ளர் பசும்பாலில் கரைத்து, இத்துடன் கற்கண்டு சேர்த்து 1 வாரம் வரை 2 வேளைகள் குடிக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் கால் வீக்கம் குணமாகும்.

வாய் துர் நாற்றம் – சரி செய்வது எப்படி?

சிலர் பேச வாயைத் திறந்தாலே குப்பென்று துர் நாற்றம் நம் முகத்தில் அடிக்கும், மூக்கைத் துளைக்கும். அவரவர் வாயில் குடியிருக்கும் (Anaerobic gram negative bacteria) நுண் கிருமிகள் பிராணவாயு இல்லாத சூழ் நிலையிலும் பெருகும். நுண்கிருமிகள் வெளியேற்றும் கழிவுகளால் துர் நாற்றம் உண்டாகிறது.

சாதாரணமாக வாயிலுள்ள நுண்கிருமிகளால் வெளியேறும் கழிவுகளில் ஆவியாகக் கூடிய கந்தக (Sulfur) கூட்டுப் பொருட்கள் உள்ளன. அழுகிய முட்டையிலிருந்து வெளியேறும் Hydrogen sulfide, குப்பைக் கிடன்கிலிருந்து வரும் Methyl mercaptan, கடல் புறங்களிலிருந்து வெளியாகும் Dimethyl sulfide ஆகிய கழிவுகள் வாயிலுள்ள நுண் கிருமிகளிலிருந்து வெளியேறுகின்றன. இவைகள் Volatile Sulfur Compound (VSC) என்றழைக்கப்படுகின்றன.

வாயிலிருக்கும் நுண்கிருமிகளால் வெளியேறும் இன்னும் வேறு பல கழிவுகளும் துர் நாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

| | | |
|-----------------|---|---|
| Cadaverine | - | இறந்த உடலிலிருந்து வெளியேறும் நாற்றம், |
| Putrescine | - | அழுகும் இறைச்சியிலிருந்து ஏற்படும் நாற்றம். |
| Skatole | - | மனிதக் கழிவிலிருந்து ஏற்படும் நாற்றம். |
| Isovaleric acid | - | வியர்க்கும் பாதத்திலிருந்து ஏற்படும் நாற்றம். |

கிருமிகள் பெருகுவதற்கு தேவையான உணவு நாம் உண்ணும் மீன், இறைச்சி, முட்டை, பால் போன்ற புரத உணவிலிருந்தும், உமிழ் நீர், வாயின் உட்புறத்தில் கழியும் திசுக்களிலிருந்தும் கிடைக்கிறது. வாயை, சாப்பிட்ட ஒவ்வொரு முறையும் நன்றாக கொப்பளிக்காததால் உணவுப் பொருட்கள் வெண்மையான காரையாக பற்களின் இடுக்குகளில், பற்களின் மேல், ஈறுகளுக்கு உட்புறம் மற்றும் நாக்கின் பிற்பகுதியில் மாவு போன்ற வெண் படலமாக படிந்து விடுகிறது. வெண்படிமம் 0.1 – 0.2 மி.மீ அளவில் இருந்தாலும் கிருமிகளுக்கு ஆக்ஸிஜன் கிடைக்காமல் பெருகி கழிவுகளை வெளியேற்றுகின்றன.

பற்கள் கட்டியிருந்தால், அதற்கும், வாய்க்கு இடையிலும் உணவுப் பொருட்கள் தங்கி கிருமிகள் வளர ஏதுவாகிறது. வாயிலும், நாக்கிலும், பற்களின் இடுக்குகளிலும் உள்ள இடத்தில் குடியேறி கழிவுகளை வெளியேற்றும் கிருமிகளுக்கும், பிற கிருமிகளுக்கும் நிரந்தர போட்டி நடந்து கொண்டேயிருக்கிறது. இக்கிருமிகளும், அதன் கழிவுகளும் எல்லோரின் வாயிலும் இருக்கின்றன. வாயையும், பற்களையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பவர்கள் பலருக்கு நாற்றம் இல்லாமல் இருக்கிறது. வாயையும், பற்களையும் சரியாக பராமரிக்காதவர்களுக்கு நாற்றம் மிகுந்து இருக்கிறது.

அடுத்து, வாயின் உட்பகுதியில் ஈறு நோய் (Gum disease – Chronic Periodontitis) பாதிப்புள்ளவர்களுக்கும் வாயில் துர் நாற்றம் ஏற்படலாம். குறிப்பாக நாக்கின் பின் புறத்திற்கு அருகிலுள்ள பற்கள் மற்றும் ஈற்றின் இடைவெளிகளில் உணவுப் பொருட்களின் படிமம் தேங்குகிறது. இந்த இடங்களிலும் நுண் கிருமிகள் தங்கி பற்களைச் சுற்றியுள்ள எலும்புப் பகுதியை அரித்து, பற்களில் குழியை (Periodontal pockets) ஏற்படுத்துகிறது. இந்த குழிகளிலும் மேலும் உணவுப் பொருட்களும், கிருமிகளும் தங்கி, கழிவுப் பொருட்களை உற்பத்தி செய்து வாய் துர் நாற்றத்தை அதிகரிக்கிறது.

வாய் துர் நாற்றத்திற்கு எவ்வாறு சிகிச்சை அளிப்பது?

1. நாக்கை சுத்தம் செய்வது மிகவும் முதன்மையானதும் அவசியமானதுமாகும். நாக்கின் முன் பாதி சாப்பிடும் போதும், பேசும் போதும் அடிக்கடி வாயின் மேல்புறத்தில் (Hard palate) உராய்வதால் இயற்கையாகவே சுத்தமாகிறது. ஆனால் நாக்கின் பின் பகுதி மிருதுவான Soft palate ல் உராய்வதால் போதுமான அளவில் சுத்தமாவதில்லை. வாயில் உற்பத்தியாகும் கிருமிகளையும், கந்தக காம்பெளன்ட் கழிவுகளையும் நீக்கக் கூடிய குளோரின் டை ஆக்ஸைடு அல்லது Cetylpyridinium குளோரைடு கலந்த பற்பசையைப் பயன்படுத்த வேண்டும். Tooth brush மற்றும் பிளாஸ்டிக் ஸ்பூன் அல்லது Tooth scaraper உபயோகித்து நாக்கின் பின்பகுதியையும், பற்களையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

2. முறையான இடைவெளியில் பல் மருத்துவரிடம் ஈறு பரிசோதனையும், பற்களை சுத்தம் செய்வதும் மிக அவசியம். பற்களின் நிலைமையும், ஈறு நன்றாக வீக்கமின்றி இருக்கிறதா என்பதையும் பல் மருத்துவரிடம் முறையாக பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும். பற்களில் காரை படிந்தும், எலும்பு தேய்ந்து பற்குழிகள் ஏற்பட்டிருந்தாலும் தகுந்த சிகிச்சை அளித்து பற்களைக் காப்பாற்றி, துர் நாற்றத்தையும் தவிர்க்க உதவுவார்.

3. புரதச்சத்துள்ள ஆகாரத்தை குறைத்தும், அதே நேரத்தில் ஆரோக்கியத்திற்கு தேவையான சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிட்டு வந்தால், வாயில் நுண் கிருமிகள் வளர வாய்ப்பிருக்காது. இத்துடன் புரதச் சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிட்ட போது முறையாக நாக்கின் பின் பகுதியை சுரண்டி வழித்தும், பற்களுக்கு இடையில் சிக்கியுள்ள புரத உணவுத் துகள்களை Floss உபயோகித்து நீக்கியும், வாய் கொப்பளிக்கும் கிருமி நாசினி மருந்து (Chlorhexidine, Povidone 2% Gargle) திரவத்தால் வாய் கொப்பளித்தும் வாய் துர் நாற்றத்தைப் போக்கலாம்

4. வாயில் எப்பொழுதும் ஈரப்பதம் இருக்குமாறும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக இரவில் தூங்கும் போது உமிழ் நீர் சுரப்பது குறைந்து, தூங்கி எழும் போது காலையிலும், நீண்ட நேரம் பேசினாலும், பேசிய பின்னும் ஈரப்பதமின்றி வாய் உலர்ந்து விடும். வாயில் ஈரப்பதம் இல்லையென்றால் துர் நாற்றம் வீசும். இதை தவிர்க்க தினமும் நிறைய நீர் குடிக்க வேண்டும். இது உமிழ் நீர் சுரக்க உதவி, வாய் ஈரப்பதத்துடன் இருக்கும். அடிக்கடி நல்ல நீர் கொண்டு வாய் கொப்பளிப்பதால் ஈரப்பதத்துடன், வாயிலுள்ள கிருமிகளையும் அதன் கழிவுகளையும் அகற்றலாம். சர்க்கரையில்லாத மிட்டாய்கள் சுவைப்பதாலும் வாயிலுள்ள ஈரப்பதத்தை அதிகமாக்கி துர் நாற்றத்தை போக்கலாம்.

5. கிருமி நாசினியாக வாய் கொப்பளிக்கும் மருந்தையும் (Mouth wash) பயன்படுத்த வேண்டும். வாய் கொப்பளிக்கும் மருந்து 1. நுண் கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மையது, 2. வாய் நாற்றம் தரும் கந்தக கூட்டுப் பொருட்களை சமன் செய்வது என இரண்டு வகைப்படும். Listerine, Cetylpyridinium Chloride mouth wash ஆகிய இரண்டும் நுண் கிருமிகளை அழிக்கும் தன்மையுடையது. Zinc ions உள்ள Mouth wash வாயில் நுண் கிருமிகளால் உற்பத்தியாகும் கந்தகம் கலந்த கழிவுப் பொருட்களை சமன் படுத்தும் தன்மையுடையது. இரண்டு தன்மையும் உடைய Chlorine dioxide அல்லது Sodium chlorite கலந்த Mouth wash ம் உபயோகிக்கலாம்.

வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்க வழிகள் பத்து!



வாய் துர்நாற்றம்

வாய் துர்நாற்றமா? வாய் துர்நாற்றத்தால் அவதிப்படுகிறீர்களா? பிறர் நீங்கள் பேசும்போது முகம் சுளிக்கிறார்கள்? இனி கவலையே வேண்டாம். வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்க வைத்தியங்கள் உண்டு. இயற்கை முறையில் வாய்துர்நாற்றத்தை விரட்டி அடித்துவிடலாம்.

ஒரு சிலர் இருக்கிறார்கள் வாய் திறந்தால் பக்கத்தில் இருக்கவே முடியாதபடி வாய் நாறும். ஆனால் சாதாரணமாக உரையாடுவார்கள். காரணம் அந்த துர்நாற்றமானது அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை.. எதிரில் இருப்பவர்களுக்குத்தான் அந்த துர்நாற்றம் வீசும்.

வாய் துர்நாற்றம் ஏன் ஏற்படுகிறது?

வயிற்றுக் கோளாறு உள்ளவர்கள் நிச்சயம் இந்த வாய் துர்நாற்றம் ஏற்படும். அதாவது அல்சர்(ulcer) நோய் உள்ளவர்கள் வாய் துர்நாற்றத்தால் அவதிப்படுவார்கள். இது வாய்துர்நாற்றம் ஏற்பட முக்கிய காரணங்கள்.

மற்ற காரணங்கள்: புகையிலை, வெற்றிலை, பாக்கு போடுதல், உடலில் நீர்ச்சத்து குறைபாடு.

மருத்துவ ரீதியான காரணங்கள்:

1. தொண்டையில் உள்ள டான்சில் சுரப்பியில் infection ஏற்பட்டால் வாய் துர்நாற்றம் ஏற்படும்.
2. உணவுக் குழாய், உணவு மண்டலத்தில் ஏற்படும் வியாதிகள்
3. ஒரு வழிப்பாதையான உணவுக் குழாயில் ஒரு சிலருக்கு உணவுப் பையிலிருந்து அமிலமானது மேல்நோக்கி வந்து போகும் இதனாலும் வாய் துர்நாற்றம் ஏற்படும். இதை ஆங்கிலத்தில் Re-flux என்பார்கள்.
4. அஜீரணக் கோளாறுகளால் வாய் துர்நாற்றம் ஏற்படும். உணவுக்குழாயில் சென்ற உணவானது நான்கு மணி நேரத்திற்குள் ஜீரணமாகிவிடும். நான்கு மணி நேரத்திற்கு மேலும் ஜீரணமாகாமல் உணவுமண்டலத்திலேயே உணவு தங்கும்போது வயிற்றில் ஏற்படும் புளித்த நாற்றம் வாய் வழியாக வந்து சேரும்.



வாய் துர்நாற்றத்தை போக்க வழிகள் பத்து:

1. உடனடியாக வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்க நறுமணப்பொருள்களை வாயில் இட்டு மெல்லலாம். தற்போது சூயிங்கம், mouth Freshner ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.
2. mouth washer நீர்மங்களைப் பயன்படுத்தி வாயைச் சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.
3. வாய் துர்நாற்றம் உள்ளவர்கள் வெற்றிலையை வாயில் அடக்குவதுபோல கிராம்பை மென்று வாயில் அடக்கிக்கொள்ளலாம்.

4. அரை லிட்டர் நீரில் புதினா சாறு(Mint juice), எலுமிச்சை சாறு (Lime juice) ஆகியவற்றைக் கலந்து வாய் கொப்பளிக்கலாம் இதனால் வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும்.
5. வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்க எலுமிச்சை சாறுடன் நீர் கலந்து அதில் சிறிதளவு உப்புச் சேர்த்து குடித்து வரலாம். இந்தக் கலவையை வாயிலிட்டு கொப்புளிக்க வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும்.
6. குடல்புண் பிரச்சனையால்தான் பெரும்பாலான வாய் துர்நாற்றம் ஏற்படுகிறது. இதைப் போக்க காலையில் எழுந்தவுடன் காப்பியைத் தவிர்த்துவிட்டு 4 டம்ளர் தண்ணீரை வெறும் வயிற்றில் குடிக்கலாம். இதனால் வயிறு சுத்தப்படுவதோடு அல்சர் நீங்கி வாய் துர்நாற்றம் ஏற்படுவதும் தவிர்க்கப்படும்.
7. காலை மாலை இரண்டு நேரம் பல் துலக்கி வாய்க்கொப்புளிக்க வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும்.
8. வேறு சில காரணங்களாலும் வாயில் துர்நாற்றம் ஏற்படும். நன்றாக துலக்கப்படாத பற்களின் இடுக்குளில் கிருமிகள் சேர்வதால் இந்த துர்நாற்றம் ஏற்படும். எனவே மருத்துவரிடம் ஆலோசனைப் பெற்று பற்களை சுத்தம் செய்துகொள்ளவதன் மூலம் துர்நாற்றத்தை தவிர்க்கலாம். அத்தோடு பற்களின் பாதுகாப்பும் பலப்படும்.
9. அதிக காரம், அதிக புளிப்பு உள்ள உணவு வகைகளை தவிர்ப்பதால் வாய் துர்நாற்றத்தைத் தவிர்க்கலாம்.
10. சாதாரணமாக சந்தையில் கிடைக்கும் கொத்தமல்லிக் கீரையை(Coriander leaves) வாயில் போட்டு மென்றுவர வாய் துர்நாற்றம் நீங்கும்.



வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்கும் மூலிகை

வாய் துர்நாற்றம் நீங்க மங்குஸ்தான் பழத்தை நன்கு மென்று விழுங்கலாம்.

சாப்பிட்டப் பிறகு மறக்காமல் வாய்க்கொப்பளித்துவிடுங்கள். சாப்பிட்டப் பின் வாய்க் கொப்பளிக்காமல் இருந்தால் உணவுத் துணுக்குள் பல் இடுக்குகளில் சிக்கி கிருமிகள் வளர ஏதுவாகிவிடும். மேலும் இரவு படுக்க போகும் முன் பல்துலக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். இதனால் வாயிலுள்ள 90 சதவிகித கிருமிகளை நீக்க முடியும்.

கிருமிகளால்தான் வாயில் துர்நாற்றம் ஏற்படுகிறது.(Mouth odor is caused by germs) அதேபோல ஒவ்வொரு முறையும் பல் துலக்கும்போதும் நன்றாக பற்களில் பிரஸ்சில்கள் படும் படி தேய்க்க வேண்டும். பற்களோடு ஈறுகளையும் இலேசாக அழுத்தி துலக்குவதால் இரண்டு மடங்கு பலன்கள் ஏற்படும். ஈறுகளிடையே ஒளிந்திருக்கும் கிருமிகள் வெளியேறும். நாக்கு சுத்தம் செய்யும் Tongue cleaner பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பற்களோடு நாக்கையும் சுத்தப்படுத்துவதால் வாயிலுள்ள பெரும்பாலான கிருமிகள் நீக்கப்படுகின்றன.

இவற்றையெல்லாம் தினம்தோறும் தவறாமல் செய்துவந்தால் வாய் துர்நாற்றத்தை விரட்டிவிடலாம். குளோசப் டூத்பேஸ்ட் விளம்பரங்களில் வருவதைப் போன்ற பளபளக்கும் பற்களை நீங்கள் பெறுவதோடு முக்கிய எதிரியான வாய் துர்நாற்றத்தையும் ஒழித்து கட்டிவிடலாம்.

குறிப்பு: இரவு நேர பணிபுரிபவர்களுக்கு வாய் துர்நாற்றம் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். அதிக நேரம் பசியுடன் இருந்து வேலை நேரம் முடிந்த பிறகே உணவு எடுத்துக்கொள்வதால் வாய்துர்நாற்றம் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம். மேலும் இரவு நீண்ட நேரம் கண்விழித்து படிப்பவர்கள், கணனியில் வேலை செய்பவர்கள் என இரவு நேர தூக்கத்தை கெடுத்துக்கொள்பவர்களுக்கும் வாய் துர்நாற்றப் பிரச்சனை இருந்து வரும். இவர்களும் மேற்சொன்ன முறையைப் பின்பற்றினால் வாய் துர்நாற்றம் நீங்கி வாசனையுடன் கூடிய பேச்சை மற்றவர்களுக்கு கொடுக்கலாம். இதனால் நண்பர்களோ, உடன் பணிபுரிபவர்களோ, அயலார்களோ முகம் சுளிக்காமல் உங்களிடம் பேசுவதோடு, நட்பு பாராட்டுவார்கள் என்பது உறுதி..!

வாழைப்பழம்தானே...! அலட்சியம் வேண்டாம்!

அன்றாட வேலைகளுக்கு பின் சோர்வை நீக்கு கிறது...ரத்த அழுத்தம் வராமல் தடுக்கிறது... மூளைக்கு சக்தி தருகிறது...! இப்படி சொல்லிக் கொண்டே போகின்றனர் அந்த சின்ன பழத்தைப் பற்றி! அது, வாழைப் பழம் தான்!



நாம் ஏன் தினமும் வாழைப் பழம் சாப்பிட வேண்டும்? இதோ, நிபுணர்கள் ஆய்வு செய்து சொல்கின்றனர், படியுங்கள்:

வாழைப் பழத்தில் இல் லாத சத்துக்களே இல்லை. இதில் மூன்று வித சர்க் கரைகள் உள்ளன. அதா வது, 'ப்ரக் டோஸ், க்ளுக் கோஸ், சக்ரோஸ்' ஆகி யவை. ஒரே உணவில் இவை கிடைப்பது மிக அபூர்வமானது. உடலுக்கு இந்த சத்துக்கள் அவசிய தேவை.

நார்ச்சத்து, புரதச் சத்து உணவுகள் மனிதர்களுக்கு மிக முக் கியம். அவற்றை இந்த வாழைப் பழம் தருகிறது. வைட்ட மின்கள், கனிம சத்துக்கள், பொட்டாஷியம் ஆகிய சத்துக்களும் இருப் பதால், உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகமாகவே கிடைக்கிறது. இனி எந்தெந்த நோய் வராமல் காக்கிறது என்று பார்ப்போமா?

ஸ்ட்ரோக்ஸ்:

பக்க வாதங்கள் வராமல் தடுக்க ்து அதிகம். அதனால், ரத்த அழுத் தத்தை அறவே தடுத்து விடும்.

சோர்வு நீக்குதல்:

கடும் வேலையிலும் சோர்வு வராமல் நீக்குவது வாழைப் பழம் தான். சாப்பிட்ட பின் சுறு சுறுப்பு தானாக வந்து விடும். அதன் பின், மீண்டும் சில மணி நேரம் வேலை செய்யலாம். வாழைப்பழத்தில் உள்ள, 'ட்ரைப் டோபன், செரடோனின்' ஆகிய ரசாயன சத்துக்கள் தான் இதற்கு காரணம்.

ரத்த சர்க்கரை:

வாழைப்பழத் தில், 'வைட்டமின் பி6' உள்ளது. ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை சீராக்குவது இதுதான்.

நெஞ்சு எரிச்சல்:

வாழைப் பழத்தில், 'ஆன்டாசிட்' ரசாயனம் உள்ளதால், உணவு சாப்பிட்ட பின் சிலருக்கு ஏற்படும் நெஞ்செரிச்சலை சுலபமாக போக்கி விடுகிறது.

மூளை சக்தி:

காலை சிற்றுண்டியிலேயே ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிடுவது, மூளைக்கு சுறு சுறுப்பை தரும். அதனால், மதிய உணவு, மாலை வேளை நொறுக்குத் தீனி, இரவு சாப்பாடு ஆகியவற்றுடன்

வாழைப்பழம் சாப் பிட்டால், மூளை சுறு சுறுப்புக்கு கேட்கவா வேண்டும்.

மலச்சிக்கல்:

வாழைப் பழத் தில் மிகுந்த நார்ச் சத்து உள்ளது. மலச் சிக்கல் வரா மல் தடுத்து விடுவது வாழைப்பழம் தான்.

ரத்தசோகை:

வாழைப்பழத்தில், இரும்புச்சத்து உள் ளது. ரத்தத்தில் ஹீமோக் ளோபின் சத்து இல்லாததால் தான் ரத்த சோகை ஏற்படுகிறது. ரத்த சோகை உள்ள வர்கள், வாழைப்பழம் சாப் பிட்டு வந்தால், ரத்த சோகை போயே போச்சு.

வயிற்றுப்புண்:

பல பழங் களில், அமிலச் சத்து இருக்கிறது. அதனால், வயிற்றுப் புண் (அல்சர்) உள்ளவர்கள் சாப்பிட கூடாது. ஆனால், வாழைப் பழத்தில் அமிலச் சத்து இல்லவே இல்லை. அத னால், தாராளமாக சாப்பிடலாம். வயிற்றில் வாழைப் பழம் போனதும், வயிற் றில் உள்ள அமிலச் சத்தை குறைக் கிறது. அதனால், "அல்சர்" உள்ள வர்களுக்கு கை கொடுக்கிறது வாழைப்பழம்.



தெரிஞ்சுக்குங்க...!

* வாழைத்தண்டை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, ஜுஸாக்கி, காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் சிறுநீரகக் கல், சிறுநீர் பாதையில் கிருமித் தொற்று ஆகி யவை நீங்கும். உடலில் தேங்கியிருக்கும் கெட்டநீர் சிறுநீர் மூலம் வெளியேறும். சிறுநீர் பிரிவது எளிதாகும்.

* உடம்பில் கை, கால் எரிச்சல் அல்லது கண் எரிச்சல் அல் லது உடலில் எரிச்சல் என்று இருந்தால் கவலை வெண்டாம். நன்றாக பழுத்த வாழைப் பழத்தை மோருடன் சேர்த்து, காலையில் சாப்பிடுங்கள். சிறிது நேரத்தில் குணமாகும். தீராத வறட்டு இருமல் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு கனிந்த வாழைப் பழத்தை சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

* உடலில் சிலருக்கு சிலந்தி போன்ற கட்டிகள் ஏற்படும். இந்த கட்டிகள் மீது வாழைப்பழத்தை நன்றாகக் குழைத்து பூசி வந்தால் கட்டிகள் சீக்கிரமே பழுத்து சீழ் வெளியாகி குணமாகும். கரப்பான் நோய்க்கு வாழைப்பழத் தோலை நெருப்பினில் எரித்து சாம்பலாக்கி, அதை கடுகு எண்ணை கலந்து கரப்பான் மீது பூசினால் குணமாகும்.

* மூலம் மற்றும் பவுத்திரம் ஆகிய சிக்கல்களால் சிக்கித் தவிப்போர், நன்றாக பழுத்த வாழைப் பழத்தை பாலில் போட்டு வேகவைத்து, மசித்து, காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால், மேற்கண்ட

பிரச்சினைகள் ஓரளவு கட்டுப்படும். திராட்சை சாறு, தேன், வாழைப்பழம் ஆகியவற்றை சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் வாத நோய்கள் கட்டுப்படும்.

* வாழை பிஞ்சுகளை சின்ன சின்ன துண்டுகளாக நறுக்கி, காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் குடல்புண், இரைப்பை புண் மற்றும் நெஞ்சு எரிச்சல் ஆகிய பிரச்சினைகள் நீங்கும். அதேபோல், வாழைப்பழத்தை தேனில் ஊறவைத்து, அதனுடன் 2 பேரீச்சம் பழத்தை சேர்த்து, பாலுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் குடல்புண் ஆறிவிடும்.

* ரொம்பவும் கனியாத வாழைப் பழத்தை எடுத்து, அதனுடன் ஒரு சிட்டிகை ஏல அரிசித் தூளை தொட்டுச் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் குணமாகும். அதேபோல், வாழைப் பழத்துடன் சிறிது உப்பு, புளியும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சீதபேதி மற்றும் ரத்தபேதி நீங்கும்.

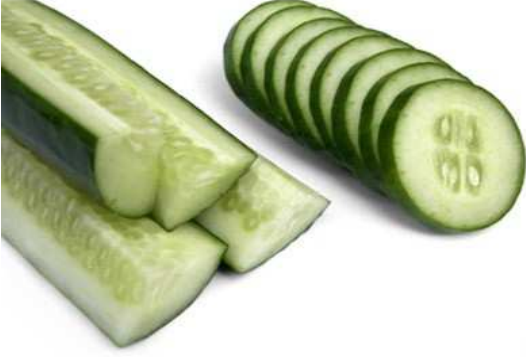
* மாதவிடாய் நிற்கும் காலங்களில், கருப்பை கிருமித் தொற்றால் பாதிக்கப்படும் போது, கருச்சிதைவு, கரு கலைதல் ஆகிய பிரச்சினைகளால் அவஸ்தைப் படும் பெண்கள், வாழைப் பூவின் மேலே உள்ள முதிர்ந்த இலைகளை நீக்கிவிட்டு, மொட்டு போல் இருக்கும் பகுதியை ஜூஸாக்கி கற்கண்டு சேர்த்து, காலையிலும், மாலையிலும் சாப் பிடுவது மிகவும் நல்லது.

* கனிந்தும் கனியாமல் அரை குறையாக இருக்கும் வாழைப் பழத்தை பாலில் வேக வைத்து கூழ் போல் ஆக்கி, அதனுடன் பாதாம் பருப்பு, பேரீச்சம்பழம் ஆகியவற்றை துண்டுகளாக நறுக்கி போடவும். இவற்றுடன் தேனும் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை தினமும் காலை, மாலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத் தளர்ச்சி, கை, கால் நடுக்கம் ஆகியவை நீங்கும். மூளையின் ஆற்றல் திறன் அதிகரிக்கும்.

* சில குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் புழுக்கள் இருக்கும். குடல் புழுக்களை ஒழிக்க எலுமிச்சம் பழ சாறுடன், வாழைப் பழம், பப்பாளி பழம் ஆகியவற்றை சேர்த்து கலவை யாக்கி கொள்ளவும். அத்துடன் ஆரஞ்சுத் தோல், மாதுளம் பழத்தோல் இவற்றை கலந்து பொடியாக்கி கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதை வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை சாப்பிட்டு வந்தால் புழுக்கள் நீங்கி குடல் சுத்தமாகும்.

வெள்ளரியின் சிறப்பு கோடையில் தான் தெரியும்

கோடையில் நம்மை தாக்கக்கூடிய வெயில், வெம்மை, நாவறட்சி, சரும பிரச்சனை, தோல் சம்பந்தமான பிரச்சனை என பல்வேறு தொல்லைகளை நாம் வெல்லுவதற்கு பல வழி முறைகளைக் கையாள வேண்டி இருக்கிறது.



குளிர்பானங்கள், பழங்கள் மற்றும் நீர் சத்துகள் நிறைந்த ஆகாரங்கள் என பல்வேறு முறைகளைப் பின்பற்றுகிறோம். எனினும் நம்மால் முழுமையாக கோடையை சமாளிக்க முடிவதில்லை. கோடைத் தொல்லைகளை வெல்வதற்கு வெள்ளரி பிஞ்சுகளும் உறுதுணையாக இருக்கின்றது. சாப்பிடுவதற்கு ருசியாகவும், மிகவும் குளிர்ச்சி பொருந்திய தன்மைகளைக் கொண்டது வெள்ளரிக்காய்.

வெள்ளரியில் உள்ள சத்துக்கள்:

வெள்ளரிக்காயில் நீர்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. மேலும் புரதச்சத்து, கொழுப்பு, தாது உப்புக்கள், சுண்ணாம்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ், இரும்பு போன்ற சத்துக்களும், வைட்டமின் பி மற்றும் சி ஆகியவை அடங்கியுள்ளது.

வெள்ளரியின் பயன்கள் என்ன:

வெள்ளரிக்காய் வயிறு எரிச்சலை கட்டப்படுத்துகிறது, மேலும் செரிமானத்துக்கு வெள்ளரிகளை சாப்பிட்டால் எளிதில் பலன் கிடைக்கும். வெள்ளரிச்சாறுடன், எலுமிச்சை சாறு கலந்து சாப்பிட உடல் ஊட்டம் பெறும். வெள்ளரிச்சாறுடன் பால் கலந்து முகத்தில் தேய்த்து, ஊறிய பின் கழுவி வர முகம் பளபளப்பு அழகு பெறும்.

வெள்ளரிக்காய் விதைகளை அரைத்து, அடிவயிற்றில் பூச நீர்க்கடுப்பு நீங்கி, நீர் எளிதில் பிரியும். வெள்ளரிப் பழத்தை அரைத்து பால், சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட உடல் குளிர்ச்சி பெறும்.

வெள்ளரிச்சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட வயிற்று நோய், தொண்டை நோய்கள் தீரும். இளநீருடன் வெள்ளரித் துண்டுகளை கலந்து சாப்பிட வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும்.

வெள்ளரி இலைகளை நீரிலிட்டு காய்த்து வடிகட்டி, இளநீரில் கலந்து மணிக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட வயிற்றுப் போக்குத் தீரும். வெள்ளரிக்காயை வட்டமாக வெட்டி முகத்தில் வைக்க முகம் குளிர்ச்சி பெறும். தோல் சுருக்கம் நீங்கும்.

தயிர் அல்லது மோரில் வெள்ளரிக்காயை வெட்டிப் போட்டு சாப்பிட தாகம் தீரும். அஜீரணம் நீங்கும். வெள்ளரிக்காய் துண்டுகளோடு தக்காளி, காரட், பீட்ரூட் துண்டுகளைச் சேர்த்து உப்பு, மிளகு சேர்த்து சாலட் போல் சாப்பிட உடலுக்கு மிக நன்மை கிடைக்கும்.

வெள்ளரிக்காயை வட்டமாக வெட்டி, உப்பு மிளகாய்த் தூள் சேர்த்து சாப்பிட வயிற்றுக்கோளாறுகள் மாறும். வெள்ளரிச்சாறுடன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து முகத்தில் தேய்த்து ஊறியபின் கழுவி வர, கோடை வெயிலால் ஏற்பட்ட முகச் சுருக்கம் மாறி முகம் பொலிவு பெறும்.

வெள்ளரிக்காயைத் தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் சொறி, சிரங்கு குணமாகும். நரம்புகள் வலுப்பெறும். மஞ்சள் காமாலை குணமாகும். வெள்ளரியில் குறைவான அளவு கலோரி உள்ளதால் உடல் பருமனை குறைக்க சிகிச்சை எடுப்பவர்களுக்கு நல்ல பலனை தரக்கூடியது.

மேலும் வெள்ளரிக்காயுடன் விதைகளையும் சேர்த்து கொண்டால் மிக குறைந்த நாட்களில் உடல் குறைந்து காணப்படுவார்கள். வெள்ளரிக்காய் சிறுநீர் நோயாளிகள் சாப்பிடலாம். வெள்ளரிப் பிஞ்சுகளை அதிகம் உட்கொள்வது வெயில் காலத்தில் உங்களை நீங்களே பாதுகாத்து கொள்ளும் ஒரு வழிமுறையாகும்.

இளமையுடன் இருக்க 21 உணவு குறிப்புகள்:



1. தினசரி ஒரு கைப்பிடியளவுக்கு பாதாம் பருப்பு, வேர்க்கடலை போன்ற கொட்டை வகைகளைச் சாப்பிடுங்கள். இதை சாப்பிட்டால் இதய நோய் அபாயம் வெகுவாக குறையும். ஆயுளில் 3 ஆண்டுகளை அதிகரிக்கும் என்கிறார்கள் அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளர்கள், இதயத்துக்கு ஆரோக்கியமளிக்கும் நல்ல கொழுப்பு, ஒட்டுமொத்த நலனை காக்கும் 'செலினியம்' ஆகியவை கொட்டை வகை உணவுகளின் சொத்து.
2. உங்கள் உணவில் வாரத்தில் 2 முறை மீன் இருக்கட்டும். இரண்டில் ஒன்று எண்ணெய் மீனாக இருந்தால் நல்லது. கொலஸ்ட்ராலை குறைத்து, இருதய நோய் அபாயத்தைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய 'ஓமேகா 3 பேட்டி ஆசிட்', எண்ணை செறிந்த மீன்களில் அதிகம் உள்ளது.
3. சாப்பாடுகளுக்கு இடையே 3 மணிநேர இடைவெளி அவசியம். மூன்று பிரதான உணவுகளில் காலை உணவை முழுமையாக சாப்பிடுங்கள்.
4. தினசரி 4 கப் காபி பருகலாம். ஆரோக்கியம் காக்கிறேன் பேர்வழியென்று காபியையே துறக்க வேண்டாம். அளவாக காப்பி பருகுவது என்பது சர்க்கரை நோய், உணவுக்குழாய் கேன்சர், ஈரல் நோயிகளைத் தடுக்கும் என்பது ஆய்வாளர்களின் கருத்து.
5. தினந்தோறும் 5 வகை பழங்கள், காய்கறிகள் சாப்பிடுவது ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அடித்தளமிடும். பழங்கள், காய்கறிகளில்

உள்ள 'ஆண்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள்' கேன்சர், இருதய நோயிகளைத் தடுக்கும், நோயித் தொற்றுக்கு எதிராக இருக்கும். முன்றுக்கு இரண்டு என்ற விகிதத்தில் காய்கறி, பழங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். காய்கறிகள் அதிகமான நார்ச்சத்தையும், குறைவான சர்க்கரை சத்தையும் கொண்டுள்ளன.

6. வயதுக்கு வந்தவர்கள் தினமும் 6 கிராமுக்கு மேல் உப்பு சேர்க்க வேண்டாம். சமையல் செய்யும்போது மட்டும் உப்பு சேர்க்கவேண்டும். பிரெட், பாக்கிங் உணவு வகைகளில் அதிக உப்பு மறைந்திருக்கிறது என்பதை உணருங்கள்.
7. மொத்தம் 7 வகையான நிறங்களை கொண்ட காய்கறிகள், பழங்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு வண்ண காய்கறி, பழங்களும் வெவ்வேறு வகையான 'ஆண்டி ஆக்ஸிடன்ட்களை' கொண்டிருக்கின்றன. எனவே எல்லா வண்ண காய்கறி, பழங்களும் உங்கள் உணவில் இருக்கட்டும்.
8. தினமும் 8 கப் திரவம் குடிப்பது அவசியம். ஆனால் அது எல்லாம் தண்ணீராக இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. டீ, காபியும் இதில் இடம்பெறலாம்.
9. சராசரியாக பெண்கள் 9 வகை மாவுசத்து உணவுகளை (ஆண்களுக்கு 11 வகை) சாப்பிடவேண்டும். ஒரு துண்டு ரொட்டி, முட்டை அளவு உருளைக் கிழங்கு, 28 கிராம் சாதம் போன்றவை இதில் அடங்கியிருக்கலாம்.
10. சாதரணமாக குளிப்பானங்களில் 10 சதவீத சர்க்கரை உள்ளது. அதாவது ஒரு புட்டியில் 150 கலோரி இருக்கிறது. தொடர்ந்து குளிப்பானம் பருகுவது தொப்பைக்கு ஒரு முக்கிய காரணம். 'டயட்' குளிப்பானங்களுக்கு மாறலாம். ஜூஸூடன் அதிக தண்ணீர் சேர்த்துப் பருகலாம்.
11. காலை உணவும், மதிய உணவும் 11 மணியை தாண்ட வேண்டாம். அதிகப் பசியின் போது நீங்கள் அதிகமாக சாப்பிடுவீர்கள்.
12. பொதுவாக பெண்கள் உணவில் 12 மில்லி கிராம் இரும்புச் சத்தை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். இரும்புச்சத்து செறிந்த உணவுகளை உங்கள் உணவில் தினசரி சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

13. சாதாரணமாக நாம் நம் ஒவ்வொரு கிலோ எடைக்கும் 26 கலோரி உணவு சாப்பிடலாம்.
14. பனை அல்லது தென்னை மரத்திலிருந்து கிடைக்கும் சுத்தமான பதநீர், கள் போன்றவற்றை தினமும் ஒரு கோப்பை அருந்தலாம்.
15. நீங்கள் ஒருமுறை உணவை விழுங்கும்போது 15 முறை மெல்ல வேண்டும். நாம் சராசரியாக 7 முறைதான் உணவை மேல்கிறோம்.
16. அங்களுக்கு தினசரி 16 சதவீதபுரதம் அவசியம். அதாவது 55 கிராம். பெண்களுக்கு என்றால் 45 கிராம்.
17. நாம் அனைத்து விதமான சத்துக்களையும் பெற, ஒவ்வொரு 3 நாட்களுக்கும் 17 வகையான உணவு வகைகளை உண்ண வேண்டும் என்கின்றனர் உணவியல் நிபுணர்கள்.
18. அனைவருக்கும் தினசரி 18 கிராம் நார்சத்து தேவை. அதற்கு தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகிறவை நல்ல ஆதாரங்கள்.
19. மொத்தம் 19 வகையான தாது உப்புகள், வைட்டமின்கள் அனைவருக்கும் அவசியத் தேவை என்பது மருத்துவர்களின் கருத்து.
20. உங்கள் தினசரி உணவில், கொழுப்பு 20 கிராம்களுக்கு அதிகமாக இருக்கக்கூடாது. உங்கள் தினசரி கலோரிகளில் 35 சதவீதத்துக்குள் தான் கொழுப்பின் பங்கு இருக்க வேண்டும்.
21. பால் சார்ந்த உணவு வகைகளில் 21, ஒவ்வொரு வாரமும் உங்கள் உணவுப் பட்டியலில் இருப்பது கட்டாயம். தினசரி மூன்று வகையான பால்சார்ந்த உணவுப் பொருட்களை சாப்பிடுங்கள்.

உடல் எடையை குறைக்கும் வேர்க்கடலை!



உலகம் முழுவதும் எளிதில் தங்கு தடையின்றிக் கிடைக்கும் முக்கியமான ஊட்டச்சத்து உள்ள உணவுப் பொருள்களுள் வேர்க்கடலையும் ஒன்றாகும்.

வேர்க்கடலையில் உள்ள புரதம் சரிவிகிதமாக அமைந்திருக்கிறது.

சோயாபீன்ஸிற்கு அடுத்து தரமான உயர்ந்த புரதம், வேர்க்கடலையில் தான் இருக்கிறது. மேலும் முட்டையில் உள்ளதைவிட இரண்டரை மடங்கு அதிகமான புரதம் வேர்க்கடலையில் இருக்கிறது.

மூளைச் சுறுசுறுப்பிற்கு உதவும் பாஸ்பரஸ், பற்கள் மற்றும் எலும்புகளின் பலத்திற்கு கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஈ, நியாஸின் போன்ற வைட்டமின்களும் வேர்க்கடலையில் உள்ளன.

எல்லாவிதமான இரத்தப் போக்குகளையும் இது தடுக்கும். பெண்கள் மாதவிடாய்க் காலத்தில் சாப்பிட வேண்டிய உணவு வேர்க்கடலையாகும்.

உடல் பருமன் உள்ளவர்கள் உணவைக் குறைத்து உடல் மெலிய விரும்பினால், சாப்பாட்டு நேரத்திற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக ஒரு கைப்பிடி அளவு வறுத்த வேர்க்கடலையைச் சாப்பிடவும்.

இத்துடன் சர்க்கரை சோக்காத காபி அல்லது டீ அருந்தவும். பிறகு ஒரு மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிட அமர்ந்தால், உணவை அதிக அளவில் சாப்பிட முடியாது. இதன் பொருட்டு உடல் எடையும் படிப்படியாகக் குறைய ஆரம்பிக்கும்.

வயிற்றுப்போக்கு உடனே கட்டுப்படவும், பற்கள் பலம் பெறவும் வேர்க்கடலை சாப்பிடுவது நல்லது. எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமானது உடல் அழகும், இதயப் பாதுகாப்பும். வேர்க்கடலையில் உள்ள நியாஸின் தோலில் உள்ள புண்கள், கொப்புளங்கள் ஆறவும், இவை வராமல் முன்கூட்டியே தடுக்கிறது.

எந்த வயதினரும் தினமும் அதிகபட்சம் 50 கிராம் வரை சாப்பிட்டால், செயலாற்றல் மிக்க மருந்தாக வேர்க்கடலை செயல்படும்.

வேர்க்கடலையை அளவோடு சாப்பிடுவது அவசியம். அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் வரும். மேக நோய் இருந்தால் அது விரியப்படும். நெஞ்செரிச்சல் போன்றவை ஏற்படும்.

கல்லீரல் கோளாறு, மஞ்சள்காமாலை நோய் முதலியவை இருந்தால் நோய் குணமாக வேர்க்கடலை சாப்பிட வேண்டும். நீரிழிவு உள்ளவர்கள், கொலஸ்ட்ரால் தொந்தரவு உள்ளவர்கள் நெருங்கக்கூடாத பொருள் இந்த வேர்க்கடலையாகும்.

உடற்பயிற்சி செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்



உடற்பயிற்சியில் இரண்டு வகை உண்டு. ஒன்று: ஸ்டென்ர்த்தனிங் டிரைனிங். இரண்டு: கார்டியோ எக்சைஸ். தசைகளை வலுப்படுத்துவதற்கானது முதல் வகை உடற்பயிற்சி. உடலில் இருக்கும் கொழுப்பை அகற்றுவதற்காக செய்யும் பயிற்சிகள் இரண்டாவது வகை யாகும்.

ட்ரெட் மில், சைக்கிளிங், ஓடுதல், நடனமாடுதல், ஏரோபிக்ஸ் செய்தல் போன்றவை கார்டியோ பயிற்சியாகும். இவைகளை தினமும் செய்தால் உடலில் இருக்கும் கொழுப்பு குறையும். கட்டுடல் கிடைக்கும். தசையும் பலமாகும். இரண்டு வகை உடற் பயிற்சி களையும் அவரவருக்கு தேவையான அளவில் தொடர்ந்து செய்துவர வேண்டும்.

உடல் குண்டாக இருப்பவர்கள், 'பரவாயில்லை. என் உடல் எடையும் குறைந்துவிட்டது' என்று சொல்லும் நிலையை அடையவேண்டும் என்றால் குறைந்தது மூன்று மாதங்கள் ஆகும். காலை எழுந்தவுடன் சோம்பேறித்தனத்துடன், 'நாளை பார்த்துக்கொள்ளலாம்' என்று நினைக்காமல், தினமும் உடற்பயிற்சிக்கு செல்லவேண்டும்.

திருமணத்திற்கு இன்னும் ஒரு மாதம்தான் இருக்கிறது என்ற நிலையில் இருப்பவர்களும், உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டால் அந்த அளவிற்கு அவர்கள் உடலில் நல்ல மாற்றம் ஏற்படத்தான் செய்யும். சிலர் ஒல்லியான உடல்வாகுடன் காணப்படுவார்கள். அவர்களுக்கு தங்கள் உடல் எடையை சற்று அதிகரித்தால் நல்லது என்ற எண்ணம் ஏற்படும்.

அப்படிப்பட்டவர்கள் வெயிட் டிரைனிங் 'போன்ற கண்டிசனிங் பயிற்சி களை பெறவேண்டும். நிபுணரின் ஆலோசனையை பெற்று அதற்கு தகுந்தபடி உணவையும் உண்டால், சில மாதங்களில் அவர்கள் உடல் பூசி மெழுகினாற்போல் ஆகி விடும்.

குண்டான உடல் எடையை குறைக்க பயிற்சி பெறும்போது சிலருக்கு இரண்டு மாதத்திலே நல்ல மாற்றங்கள் தெரிந்துவிடும். அதனால் தானும் இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு ஜிம்முக்கு

போனால் போதும் என்று நினைத்து விடக்கூடாது. ஒவ்வொருவர் உடலுக்கு தக்கபடி பயிற்சி பெறவேண்டும். அவரவர் உடல்வாகுக்கு தகுந்தபடியே, உடலில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். புதிதாக உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள், சுய பயிற்சிகளை தவிர்த்து ஜிம்முக்கு சென்று பயிற்சியாளரின் வழிகாட்டுதலோடு உடற்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளவேண்டும். அதுதான் சரியான வழிமுறையாக இருக்கும். ஜிம்முக்கு போகும் வாய்ப்பு கிடைக்காதவர்கள் ட்ரெட் மில், சைக்கிளிங் போன்ற பயிற்சி கருவிகளை வாங்கி வீட்டிலே வைத்து பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம்.

மாடிப்படிகளில் ஏறி இறங்குவது, ஸ்கிப்பிங் செய்வது போன்றவைகளும் நல்ல உடற்பயிற்சிகளே. ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் பாட்டில்களில் இரண்டு வாங்கி, இரண்டு கைகளிலுமாக பிடித்துக்கொண்டு ஸ்டென்ர்த் எக்சைஸ் செய்வதும் நல்ல பலன்தரும். ஜிம் தேர்ந்தெடுக்கும்போது கவனம் தேவை. நல்ல பயிற்சியாளர், தரமான பயிற்சி கருவிகள் இருக்கவேண்டும்.

தேவையான வெளிச்சம், காற்றோட்டமும் இருப்பது நல்லது. மன துக்கு உற்சாகமும், பாசிட்டிவ் எனர்ஜியும் கிடைக்கும் விதத்தில் ஜிம் அமைந்திருக்க வேண்டும். திருமணம் நிச்சயிக்கப்பட்ட பின்பு மணமகனும், மணமகளும் பிசியாகிவிடுவார்கள். அதனால் அவர்கள், 'காலை முழுவதும் வேலை இருக்கிறது. மாலை நேரத்தில் வந்து பயிற்சி பெறுகிறோம்' என்று தள்ளிப்போடக்கூடாது. அதிகாலையில் பயிற்சி பெறுவதே சிறந்தது.

உடற்பயிற்சிக்கு பிறகுதான் மற்ற வேலைகள் என்று, அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். காலையில் பயிற்சி செய்தால் அன்று முழுவதும் உடல் உற்சாகமாக இருக்கும். பத்து நிமிடம் முதல் நாள் பயிற்சி பெற்று விட்டு, பின்பு நாளுக்கு நாள் நேரத்தை அதிகரிக்கவேண்டும். வாரத்தில் ஐந்து, ஆறு நாட்கள் ஒரு மணி நேரத்திற்கு குறையாத அளவிற்கு பயிற்சி பெற வேண்டும்.

கார்டியோ பயிற்சி பெறும்போது முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் உடலில் உள்ள சக்தி வெளியேறும். அதன் பிறகுதான் உடலில் அதிகமாக இருக்கும் கொழுப்பின் சக்தி செலவாகத் தொடங்கும். அவர்கள் தினமும் ஒன்றேகால் மணி நேரம் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது நல்லது.

உணவுப் பொருட்களும் அவற்றின் தன்மைகளும்

உணவுப் பொருட்களும் அவற்றின் தன்மைகளும்



உடற்கூட்டை தணிப்பவை

பச்சைப்பயிறு, மோர், உளுந்தவடை, பனங்கற்கண்டு, வெங்காயம், சுரைக்காய், நெல்லிக்காய், வெந்தயக்கீரை, மாதுளம் பழம் நாவற்பழம், கோவைக்காய், இளநீர்

ருசியின்மையைப் போக்குபவை

புதினா, மல்லி, கறிவேப்பிலை, நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை, மாவடு, திராட்சை, வெல்லம், கருப்பட்டி, மிளகு, நெற்பொறி

சிவப்பணு உற்பத்திக்கு

புடலைங்காய், பீட்ரூட், முருங்கைக்கீரை, அவரை, பச்சைநிறக் காய்கள், உளுந்து, துவரை, கம்பு, சோளம் கேழ்வரகு, பசலைக்கீரை

மருந்தை முறிக்கும் உணவுகள்

அகத்தி, பாகற்காய், வேப்பிலை, நெய், கடலைப்பருப்பு, கொத்தவரை,
எருமைப்பால் . சோம்பு, வெள்ளரிக்காய்

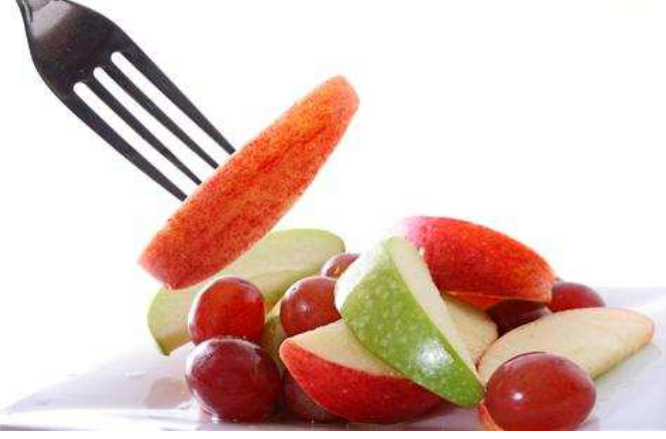
விஷத்தை நீக்கும் உணவுகள்

வெங்காயம், பூண்டு, சிறுகீரை, வேப்பிலை, மிளகு, மஞ்சள், காயம்

பித்தம் தணிப்பவை

சீரகம், கருப்பட்டி, வெல்லம், சுண்டைவற்றல் செவ்விளநீர், அரைக்கீரை,
எலுமிச்சை

உபவாசம் இருத்தலின் மகத்துமும் சில ஆலோசனைகளும்!



யோகாசனம், பிராணயாமம் போன்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்பவர்கள் மிக முக்கியமாக செய்ய வேண்டிய ஒன்று உபவாசம். அதாவது உண்ணநோன்பு. எடுத்துக் கொள்ளும் உணவால் உடலில் சேரும் கழிவுகளை உடலை விட்டு முழுவதுமாக நீக்க ஒரு மிகச்சிறந்த உத்தி உண்ணநோன்பு. அது பற்றி இங்கு பார்க்கலாம்.

உபவாசம், விரதம், நோன்பு (அதாவது உணவு எடுத்துக் கொள்ளாமல் பட்டினி கிடப்பது) என்ற வார்த்தைகளை கேட்டவுடன் இது ஏதோ ஆன்மீகம் தொடர்பானது என்றே முதலில் எண்ணத் தோன்றும். மதங்களில் சொல்லி வைக்கப்பட்ட விடயங்கள் பலவும் அறிவியலோடு தொடர்புடையது என்பது பல இடங்களில் நிரூபிக்கப்பட்டு வருகிறது. உபவாசம் என்ற விரதத்தின் பலன்களை ஆழமாக புரிந்து கொண்ட பிறகு தான் அதன் அத்தியாவசியத்தை ஏகாதசி விரதம், வெள்ளிக்கிழமை விரதம் என்று பல பெயர்களில் அனுசரிக்க கூறியுள்ளார்கள் முன்னோர்கள்.

உலகில் ஏராளமான மதங்கள் இருக்கின்றன. இந்த மதங்களில் எல்லாம் காணப்படும் ஒரே விடயம் உபவாசம். இது மதம், இனம் இவற்றையெல்லாம் கடந்த ஒரு உன்னத செயல் என்பது இதன் மூலம் புலப்படுகிறது. நல்ல பலன் மனிதனாக பிறவி எடுத்தவர்கள் விஞ்ஞானத்தின் அடிப்படையில் வாழ்ந்தாலும் மெய்ஞானத்தை அடைய வேண்டுமென்றால் சில உடல், மனக் கட்டுப்பாடுகளை கடைப்பிடித்து ஆக வேண்டும். அதன் ஒரு பகுதி தான் உபவாசம். இருந்தாலும், உபவாசம் என்பது சாதாரண நிலையில் இருப்பவர்களுக்கு கூட நல்ல பல பலன்களை அளிக்கிறது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.எந்த ஒரு பொருளும் ஓய்வின்றி உழைத்தால் பழுதடைவது இயல்பு. உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் அவ்வப்போது பூரண ஓய்வு என்பது அவசியம். உண்ட உணவை செரிக்க நேரிடும் சீரண வேலைக்கு, உயிராற்றலின் பெரும் பகுதியை செலவழிக்க நேரிட வேண்டியுள்ளது. தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்கும் போது உடலின் உயிராற்றலும் ஓயாது இயங்குகிறது. இதற்கு ஓய்வு கொடுப்பது மிகவும் முக்கியம். பெரும்பாலோருக்கு காலை, மதியம், மாலை, இரவு என்று நான்கு நேரங்களிலும் சாப்பிடாமல் இருக்கவே முடியாது. இந்த வேளைகளை தவிர இடைப்பட்ட நேரங்களில் நொறுக்கு தீனிகளை வேறு உண்பதையும் வழக்கமாக கொண்டிருப்பார்கள். இவர்களின் உடலும் பழுதடையும். கூடவே உள்ளமும் சிக்கலான எண்ணங்களால் குழப்பமடையும் என்கிறார்கள் மெய்ஞானிகள்.

நலிவடையும் உடல்

உடல் நலிவடைய, நோய்வப்பட திருவள்ளுவர் கூறும் ஒரு குறளை பார்க்கலாம். "இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம்போல் நிற்கும் கழிபேரிரை யான்கண் நோய்"

அதாவது, இழிவறிந்து உண்ணல் என்ற சொற்களின் மூலம் வள்ளுவர் உடலை விட்டு வெளியேறாமல் ஏற்கனவே உள்ளிருப்பாகத் தங்கி விஷமாகிக் கொண்டிருக்கிற கழிவாகிய இழிபொருளை குறிப்பிடுகிறார். பூரணமாக வெளியேற்றும் வாய்ப்பை கொடுக்கும் வண்ணம் உடலின் உள்ளுறுப்புகளுக்கு ஓய்வளிக்கும் போது உயிராற்றல் சீரண வேலையில் இருந்து விடுபடுவதால் உடலில் தேங்கியிருக்கும் கழிவுகள் முழுமையாக வெளியேறும் வாய்ப்பு உருவாகிறது. இவ்வாறு ஓய்வு கொடுக்காமல் மேலும், மேலும் உடலுக்கும் உணவை திணிப்பதால் அந்த உணவு உடலுக்கு ஊட்டம் கொடுப்பதற்கு பதிலாக உள்ளிருக்கும் கழிவுடன் மேலும் கழிவுகி விஷமாக மாறி பின்னர் உடலை பெருநோய்க்கு தள்ளிவிடும் என்பதே இதன் பொருள். உடலிற்குள் கழிவுப் பொருளின் அளவு அதிகரித்து வருகிறது என்பதை எப்படி தெரிந்து கொள்ள சில அடையாளக் குறிகள் உண்டு. பசியின்மை, அன்றாடம் உண்ணும் உணவில் சுவையின்மை போன்றவை தொடக்க அறிகுறிகள். அதாவது உண்ட உணவு சீரணிக்கப்படாமல் வயிற்றில் புளிக்க தொடங்கிவிட்டால் நாக்கில் சுவை மழுங்கிவிடும். வயிற்றில் புளிக்க தொடங்கும் உணவால் விஷத்தன்மையுள்ள வாயு கிளம்பி மேல் நோக்கி வரும். அப்படி வரும் வாயுவின் அளவு அதிகரிக்கும் போது அழுத்தம் அதிகமாகி நெஞ்சு கரிப்பது போன்ற உணர்வு தோன்றும். சிலருக்கு குமட்டல், மயக்கம், உடல் முழுவதும் வலி, தலைவலி, சுறுசுறுப்பின்மை, அபான வாயு மிகுந்த தூர்நாற்றத்துடன் இருப்பது, தூக்கமின்மை போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். இத்தனைக்கும் மூலகாரணம், வெளியேற்றப்படாமல் உள்ளே தங்கியிருக்கும் கழிவுப் பொருள்கள் தான்.

பசி எங்கிருந்து வருகிறது?

சிலர் எப்போதும் சரியான நேரத்திற்கு உணவு உட்கொள்ள வேண்டும் என்பார்கள். பசிக்கிறதோ, இல்லையோ நேரம் வந்துவிட்டால் வயிற்றுக்குள் எதையாவது கொட்டி விடுவது சரியானது ஆகுமா? நிச்சயமாக இல்லை. பசி என்றால் நினைவுக்கு வருவது வயிறு. சிலருக்கு பசி என்பது மயக்கமாக தோன்றலாம். சிலருக்கு எரிச்சலாகவும் தோன்றும். இவை எல்லாம் பசியின் சின்னங்கள் என்று நினைத்து விடுபவர்கள் ஏராளம். இந்த அடையாளக்குறிகளை பசி என்று நினைத்து உணவுகளை நிரப்பிக் கொண்டிருந்தால் தற்காலிகமாக அந்த உணர்வுகளிலிருந்து விடுதலை அடைந்தது போல் தோன்றும். ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், இவையாவும் நோயின் விதைகள் உடலில் உருவாகிக் கொண்டிருக்கின்றன என்பதன் அடையாளமே.

மனித உடலின் ரத்தம் 75 சதவீதம் காரத்தன்மையும், 25 சதவீதம் அமிலத்தன்மையும் வாய்ந்தது. இந்த நிலை சீராக இருந்தால் உடலில் உபாதைகள் எதுவும் தோன்றாது. அமிலத்தின் தன்மை அதிகமாகும் போது தான் உடலில் நோய்கள் உருவாகின்றன. பசி என்ற உணர்வு உடல் முழுவதும் உணவின் தேவையை உணர்த்தும் ஒரு சூக்குமமான உணர்வாகும். அதாவது உயிராற்றல் ஏற்கனவே உட்கொள்ளப்பட்ட உணவை சீரணித்து முடித்து கழிவுப் பொருட்களை முற்றிலும் வெளியேற்றிய நிலையில் மறுபடி உணவு தேவை என்பதை அறிவுறுத்தும் நிலை. ஆனால் எத்தனை பேருக்கு இப்படி உண்மையான பசி தோன்றுகிறது?

உபவாசத்தை தொடங்குவது எப்படி?

ஒரு முறை உண்ட உணவு முழுவதும் சீரணமடைந்து மறுபடி பசி தோன்றுகின்ற நிலையில் உணவு உண்ணாது தவிர்க்கும் நிலை தான் உபவாசம் என்கிற உண்ணாநோன்பு. அவ்வாறு தோன்றும் பசியை நீர் மட்டும் குடித்து மனக்கட்டுப்பாட்டுடன் ஒரு நாள் கழித்து விட்டால் அதன் பின்னர் பசி என்பது தோன்றாது. அதாவது உண்ணாநோன்பை மேற்கொள்ள தொடங்கி உடலின் கழிவுகள் முழுவதையும் அகற்றிவிடலாம். உடலில் இருக்கும் நோய்களின் அடையாளக்குறிகள் நீங்கும் வரையில் உண்ணாநோன்பை மேற்கொள்ளலாம் என்கிறார்கள்

உபவாசத்தில் அனுபவம் உள்ளவர்கள். எவ்வளவு நாட்கள் உண்ணாநோன்பு மேற்கொள்ளலாம் என்பது அவரவர் உடல் நிலையை பொறுத்தது. குறைந்தது 3 நாட்கள் முதல் 10 நாட்கள் வரை உபவாசத்தை நீடிக்கலாம்.

"நோயிலே படுப்பதென்ன கண்ணபெருமானே-நீ

நோன்பிலே உயிர்ப்பதென்ன கண்ணபெருமானே" என்று பாடுகிறான் பாரதி.

அதாவது நோய் வந்த போது நீ சோர்ந்து படுத்துக் கொள்கிறாய். ஆனால் நோன்பிருக்கும் போது உண்ணாதிருந்தும் மிகத்தெம்புடன் உற்சாகமாய் காணப்படுவதன் காரணம் என்ன என்று வியக்கிறான் பாரதி. உண்மையில் உண்ணா நோன்பு இருக்கும் போது உயிராற்றல் உடலில் உள்ள கழிவுப் பொருள்களை எவ்வளவுக்கு முடியுமோ அவ்வளவுக்கு வெளியேற்றி விடுகிறது. இதனால் உடலின் உறுப்புகள் தூய்மையடைகின்றன. அதே நேரத்தில் உடலின் எடையும் குறைகிறது. உண்ணாநோன்பு இருக்கும் போது தொடக்க காலத்தில் உடலின் எடை குறைவது சற்று அதிகமாக இருக்கும். அவ்வாறு குறையும் உடலின் எடை எந்த விதத்திலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது. காரணம், அவையெல்லாம் உடலில் வெளியேற்றப்படாமல் தங்கிவிட்ட கழிவுப் பொருட்கள் தான். உண்ணா நோன்பு இருக்கும் நிலையில் உயிராற்றலானது, சீரண வேலையில் இருந்து ஓய்வு பெற்றுக் கொள்வதால் உடலின் உள்ளுறுப்புகளில் உள்ள கழிவுப் பொருள்களை எல்லாம் வெளியேற்றும் பணியை செய்கின்றது. அப்படி சுத்திகரிக்கும் வேலையில் இருக்கும்போது நாம் பூரண ஓய்வு நிலையில் இருப்பது அவசியம். அப்போது உடலில் இருக்கும் நோய்க்கான காரணிகள் அனைத்தும் மறையத் தொடங்கும்.

உண்ணாநோன்பின் போது வயிற்றுப் போக்கு, சளிபிடித்தல், இடுப்பு வலி, முதுகுவலி, மயக்கம், சோர்வு, வாந்தி போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். ஆனால் இவையெல்லாம் உடலில் ஏற்கனவே வெளியேற்றாமல் தேங்கிவிட்ட கழிவுப் பொருள்களை சுத்திகரிப்பதற்காக உயிராற்றல் மேற்கொள்கின்ற பணிகள் தான். எனவே இவற்றை கண்டு பயம் கொள்ள தேவையில்லை. இந்த நிலையில், எல்லா சீரண உறுப்புகளும் கழிவு உறுப்புகளாக பணி செய்து உணவின் மூலம் ஏற்கனவே உட்கொண்ட மருந்துகள் எல்லாம் வெளியேற்றப்பட்டு விடும். உடல் பூரணமாக சுத்தமடைந்து ஒரு புத்துணர்வு பெறும்.

உபவாசத்தை முடிக்கும் நிலை

உண்ணா நோன்பு இருக்கும் நிலையில் உடலில் சேமித்து சேமித்து வைக்கப்பட்டிருந்த குளுக்கோஸ் போன்ற சர்க்கரைப் பொருட்களை உடல் பயன்படுத்திக் கொள்ளும். இவ்வாறு சேமித்து வைக்கப்பட்டிருந்த பொருட்கள் அனைத்தும் தீர்ந்த பின்னரே பசி என்ற உண்மை நிலை தோன்றும். இந்த நிலையில் உடலில் இருந்து வெளியேறும் சுவாசம் மிகவும் இனிமையாக இருக்கும். கண்கள் பிரகாசமாக இருக்கும். நாக்கு வழுவழப்பும், துல்லியமாக சுவையறியும் நிலையில் காணப்படும். நாக்கின் வெண்மைப் படிவம் நீக்கப்பட்டு சிவந்த நிறத்துடனும் இருக்கும். வாயில் உமிழ்நீர் சுரந்து உடல் காற்றில் பறப்பது போன்று இலகுவாக தோன்றும். இந்த நிலையே உபவாசத்தை முடிக்கும் நிலை. 'லங்கணம் பரம அவசதம்' என்பார்கள். அதாவது, உபவாசம் என்பது உடலுக்கு மிகச்சிறந்த மருந்து என்பதே இதன் பொருள். உண்ணாநோன்பு இருப்பது உடல் நல உயர்வுக்கான உன்னதமான வழி.

முழுமையாக உணவுகளை மறுத்து நீர் மட்டும் அருந்தி உண்ணாநோன்பு இருக்க முடியாதவர்கள் கீழ்க்கண்ட நீராகரங்களுடன் உண்ணாநோன்பை மேற்கொள்ளலாம்.

1. இளநீர், அருகம்புல் சாறு கலந்தோ கலக்காமலோ நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று டம்ளர் வீதம் அருந்தி வரலாம்.
2. பழரச்ச் சாறு புளிப்பு சுவையில்லாமல் இனிப்பாக இருக்கும் பழங்களின் சாறு மூன்று டம்ளர்கள் மட்டும் அருந்தி நோன்பு இருக்கலாம்
3. நீர் மோர் உப்பு சேர்க்காமல் மூன்று அல்லது நான்கு டம்ளர்கள் ஒரு நாளைக்கு அருந்தி வரலாம்.
4. வாட்டர் மெலன் எனப்படும் தண்ணீர் பழம் மட்டும் அருந்தி நோன்பு இருக்கலாம். இப்படி வெறும் நீராகரங்கள் மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு 48 நாட்கள் வரை நீர் நோன்பாக எடுக்கலாம். இப்படி செய்வதால் உடலின் நோய்கள் பலவும் இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும்.

உண்ணா நோன்பினை யார் வேண்டுமானாலும் மேற்கொள்ளலாம். ஆனால் முடிக்கும் போது மிகக்கவனமாக முடிக்க வேண்டும். சிறுகச்சிறுக பழங்களில் தொடங்கி பின்னர் கீரை அதற்கடுத்து பச்சை காய்கறிகள் பச்சடி என படிப்படியாக திரவத்தில் தொடங்கி திட வடிவிலான உணவுகளை கையாண்டு பின்னர் வழக்கமான உணவு பழக்கத்திற்கு வர வேண்டும்.

இதை தான் ' ஒரு வேளை உண்பான் யோகி, இரு வேளை உண்பான் போகி, முவ்வேளை உண்பான் துரோகி, மேலும் உண்பான் ரோகி' என்றார்கள். எனவே, உணவை குறைத்து உடலை காக்க தொடங்குவோம் வாருங்கள்!

எலும்பு தேய்மானத்தை தடுக்க இதோ சில தகவல்கள்!



வயதானவர்களுக்கு எலும்புத் தேய்மானம் வருவது இயற்கை. ஆனால் உடற்பயிற்சியின்மை, உட்கார்ந்த நிலையிலேயே வேலை பார்த்தல், கால்சியம் சத்துக் குறைபாடான உணவு பழக்கம், பாஸ்ட் புட் உணவுகள் சாப்பிடும் பழக்கம் என எலும்புத் தேய்வுக்கு மேலும் பல காரணங்கள் உள்ளன. எலும்புத் தேய்மானத்தால் ஏற்படும் தொந்தரவுகளில் இருந்து காத்துக் கொள்வது பற்றி விளக்கம் அளிக்கிறார் பிசியோதெரபிஸ்ட் ரம்யா. மனித உடலில் 206 எலும்புகள் உள்ளன. இந்த எலும்புகளில் மாற்றங்கள் தொடர்ச்சியாக இருக்கும். எலும்புகளுக்கான அடிக்கட்டமைப்பை புரதங்கள் வலுவாக்குகின்றன.

கால்சியம், பாஸ்பேட் போன்ற மினரல்கள் எலும்புகளுக்கு இடையில் பரவி மேலும் வலு சேர்க்கிறது. இந்த இயக்கம் உடலில் தொடர்ந்து இருப்பதால் உணவில் அதிக கால்சியம் தேவைப்படுகிறது. இதற்கு சிறு வயது முதல் பால் மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள் போதுமான அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள சத்துக்களை உடல் உட்கிரகித்துக் கொள்வதற்கான உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சிகளை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

எலும்பைப் பொறுத்தவரை அளவுக்கு மீறி அழுத்தம் கொடுப்பது மற்றும் விபத்துக்களினால் எலும்பு முறிவு ஏற்படும். காயங்களினால் ரத்தக்கட்டு உண்டாகும். மினரல்கள் இழப்பு காரணமாக எலும்புத் தேய்வு ஏற்படும். எலும்புத் தேய்வின் அறிகுறியாக உடலில் வலி ஏற்படுகிறது. எலும்பு

வலுவிழக்கும் போது உடல் எடை முழுவதையும் தசைப்பகுதி தாங்குகிறது. இதனால் தசையும் பலவீனம் அடையும். உடல் சோர்வு, வலி, வீக்கம் ஏற்படலாம். மூட்டுப்பகுதியில் வீக்கம் உண்டாகும். உடலை அசைப்பதே கடினமாக இருக்கும். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைய துவங்கும்.

எலும்புத் தேய்மானம் ஏற்படுவதை தடுக்க கால்சியம் உள்ள உணவுகள் எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது எலும்புக்கு தேவையான தாதுக்கள் தசைப்பகுதியில் இருந்து உட்கிரகிக்கப்படும். இதனால் சத்தான உணவு சாப்பிட்டாலும் உடற்பயிற்சி கட்டாயம் அவசியம். இதில் எலும்பின் வலிமைக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் கிடைத்து விடுகிறது. இதனால் எளிமையான நடைப்பயிற்சி, வீட்டு வேலைகள் மற்றும் தோட்ட வேலைகளும் இதற்கு கைகொடுக்கும். எலும்பு மற்றும் மூட்டுக்களில் வலி காணப்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி எலும்பு உறுதித் தன்மை குறித்த பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் எலும்பில் தாதுக்களின் குறைபாடு அளவு அறிந்து அதற்கு தகுந்த சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம்.

பாதுகாப்பு முறை: சிறு வயது முதல் ஏதாவது ஒரு உடற்பயிற்சியை வழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம். உட்கார்ந்த நிலையில் வேலை செய்பவர்கள் நடைப்பயிற்சி மற்றும் சைக்கிள் பயிற்சி மூலம் தங்கள் எலும்பை உறுதி செய்து கொள்ளலாம். உடல் எடை அதிகரிப்பின் காரணமாக எலும்பின் உறுதித் தன்மை குறையும். எலும்பின் உறுதி குறைந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இழக்கும் நிலைக்கு தள்ளப்பட்டு மற்ற நோய்கள் உடலை எளிதில் தாக்க வாய்ப்புள்ளது. பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் ஏற்பட்ட பின்னர் ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரோஜெஸ்ட்ரான் ஆகிய ஹார்மோன் சுரப்பு குறையும். இதனால் எலும்புத் தேய்வு ஏற்படும். கால்சியம் குறைபாடு ஏற்படும்.

எனவே இந்த சமயத்தில் பெண்கள் முழு கவனத்துடன் இருந்து கால்சியம் சத்துள்ள உணவுகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வயதானவர்களுக்கு ஆஸ்டியோபீனா எனப்படும் எலும்பு கொழுகொழிப்புத் தன்மை அடைகிறது.

இதனால் உடல் எடையை தாங்க முடியாமல் கால்கள் வளைந்து விடும். ஆஸ்டியோபோரசிஸ் என்ற பாதிப்பால் கீழே விழுந்தால் கூட எலும்பு உடைந்து விடும். எனவே எலும்பின் உறுதியைப் பாதுகாப்பது மிகவும் அவசியம்.

ரெசிபி

பொன்னாங்கன்னிக் கீரை கட்டை: பொன்னாங்கன்னிக் கீரை இரண்டு கட்டு சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கி எண்ணெய்யில் வதக்கி கொள்ளவும். பெரிய வெங்காயம் 1, பச்சை மிளகாய் 2, கடலை மாவு 1 டேபிள் ஸ்பூன், இஞ்சி பூண்டு விழுது ஒரு டீஸ் பூன், கரம்மசாலா ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு தேவையான அளவு எடுத்து அவற்றை வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு வதக்கவும். பின்னர் கீரையுடன் சேர்த்து சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து வடை பதத்துக்கு பிசைந்து விரும்பிய வடிவத்தில் தட்டி பிரட் தூளில் உருட்டி தோசைக்கல்லில் வேக வைத்து எடுக்கவும். பொன்னாங்கன்னிக் கீரையில் கால்சியம் சத்து உள்ளது.

ஓட்ஸ் குருமா: பட்டை, கிராம்பு, ஏலக்காய் மற்றும் சோம்பு உள்ளிட்ட மசாலா பொருட்கள் 1 டீஸ்பூன் எடுத்து தேங்காய் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். 2 வெங்காயம், தக்காளி, 2 கப் ஓட்ஸ் ஆகியவற்றை சேர்த்து வதக்கவும். இத்துடன் அரைத்த விழுது, கொத்தமல்லி தூள் சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு கொதித்த பின் இறக்கவும். சப்பாத்தி, தோசைக்கு தொட்டுக் கொள்ளலாம். கால்சியம் சத்து அதிகம் உள்ளது.

பிரட் தோசை: தோசை மாவு இரண்டு கப் எடுத்துக்கொள்ளவும். அதில் பச்சை மிளகாய் 2, வெங்காயம் 1, கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்கி மாவில் கலந்து கொள்ளவும். பிரட் துண்டுகளை மாவில் போட்டு தோசைக்கல்லில் சுட்டு எடுக்கவும். இதில் தேவையான அளவு கார்போஹைட்ரேட் கிடைக்கிறது.

டயட்

பழங்கள், மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள் அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கீரை, தானியங்கள், ஓட்ஸ், கொண்டைக்கடலை,

கொள்ளு, பருப்பு, கேழ்வரகு ஆகியவற்றை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆரஞ்சு மற்றும் மஞ்சள் வண்ணக் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களும், மக்காச்சோளம் ஆகியவற்றையும் உணவில் சேர்க்கவும். அசைவ உணவுகள் வாரம் ஒரு முறை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். தினமும் ஒரு முட்டை வேகவைத்து சாப்பிட வேண்டும்.

சுண்ட காய்ச்சிய பால் ஒரு நாளைக்கு நான்கு டம்ளர்கள் அருந்த வேண்டும். காய்கறிகளை அரை வேக்காட்டில் சாப்பிடுவதன் மூலம் கால்சியம் சத்து முழுமையாக கிடைக்கும். உலர்ந்த திராட்சை, பாதாம், காலிபிளவர், முட்டைக்கோஸ், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு, வாழைப்பழம், மாதுளை மற்றும் இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ள உணவு வகைகளையும் தினமும் உணவில் சேர்க்கவும். சின்ன வெங்காயம் குழம்பில் சேர்க்கலாம். என்கிறார் உணவு ஆலோசகர் சங்கீதா.

பாட்டி வைத்தியம்

அத்திக்காயை வேக வைத்து சிறுபருப்பு சேர்த்து கடைந்து சாப்பிட்டால் கை, கால் வலிகள் நீங்கும்.

அதிவிடயம், எள், வெள்ளரி விதை மூன்றும் தலா 100 கிராம் அளவுக்கு எடுத்து அரைத்து கொள்ளவும். காலை மாலை இரு வேளையும் 2 கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் உறுதிப்படும்.

அழுக்காரா, ஏலக்காய், சுக்கு, சித்திரத்தை ஆகியவற்றில் தலா 100 கிராம் எடுத்து அரைத்துக் கொள்ளவும் இதில் ஐந்து கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் கை, கால் மற்றும் மூட்டு வலிகள் குணமாகும்.

மூட்டு வலிக்கு அவுரி இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

ஆடாதொடா இலையை கஷாயம் வைத்து குடித்தால் உடல் குடைச்சல் குணமாகும்.

ஆளி விதை 100 கிராம் பொடி செய்து அத்துடன் 10 கிராம் குங்கிலி பஸ்பம் 10 கிராம் சேர்த்து கலந்து தினமும் இரண்டு கிராம் அளவுக்கு சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் எடை குறையும்.

இலுப்பைக் கொட்டையில் இருந்து எண்ணெய் எடுத்து இடுப்பில் தேய்த்தால் நிவாரணம் பெறலாம்.

உளுந்து, கோதுமை, கஸ்தூரி மஞ்சள் மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து பொடி செய்து அதில் வெந்நீரில் கலந்து பற்று போட்டால் மூட்டு வாதம், மூட்டு வலி குணமாகும்.

என்றும் இளமையாக இருக்க



- சிறந்த குமரியை உண்டால், குமரியை வெல்ல முடியும் என்கிறது சித்த மருத்துவம். குமரி என்பது சோற்றுக்கற்றாழையின் மற்றொரு பெயர். அலோவேரா சோப்பு, ஷாம்பூ... எல்லாம் சோற்றுக் கற்றாழை மூலம்தான் உற்பத்தி செய்கிறார்கள்.
- தரிசு நிலத்தில் விளையும் இந்த செடிக்கு ஏகப்பட்ட மருத்துவ குணங்கள் உண்டு.
- கற்றாழை ஜெல்லை (சோறு) சுத்தமான நீரில் 7முறை கழுவி சுத்தம் செய்து, தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர உங்கள் இளமை என்றும் ஊஞ்சலாடிக் கொண்டே இருக்கும்.
- உடலில் கஸ்தூரி மணம் வீசும்.
- சருமம் வறண்டுபோகாமல் ஈரப்பதத்துடன் ஜொலிக்கும்.
- கற்றாழை ஜெல்லை பசு மோரில் கலந்து குடித்து வர உடல் சூட்டினால் முகத்தில் வரும் பருக்கள், வெயிலினால் தோலில் ஏற்படும் அலர்ஜி மற்றும் கருந்திட்டிக்கள மறைந்து போகும்.
- இதன் ஜெல்லை முகத்தில் தேய்த்துக் கழுவி வந்தால் முகம் அப்பழுக்கில்லாத பளிங்கு போல் ஜொலிக்கும்.
- கற்றாழை மடலைக் கீறி சாறெடுத்து, அதை தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து 40 நாள் வெயிலில் வைத்து இதை தலைக்கு தொடர்ந்து தேய்த்து வாருங்கள். தலைமுடி நன்கு செழித்து வளரும். என்ன இல்லை சோற்றுக்கற்றாழையில்!
- சோற்றுக் கற்றாழைக்குசித்த மருத்துவர்கள் கொடுத்திருக்கும் மதிப்பே தனிதான். மூலிகைகள் உலகத்தில் ராஜ மரியாதையுடன் வலம் வரும் இந்த சோற்றுக்கற்றாழை அதற்கு முற்றிலும் தகுதி உடையதுதான். எளிதாக கிடைக்கக்கூடிய இந்த மூலிகை ஏராளமான மருத்துவக்குணங் களை கொண்டது.
- தீய சக்திகள், கண் திருஷ்டி இவைகளை அண்டவிடாது என்ற நம்பிக்கையின் காரணமாக வீட்டின் முன்புறம் வளர்க்கப்படுகிற அல்லகட்டித் தொங்க விடப்படுகிறது
- இந்த செடி மாட்டுத் தொழுவங்களில் கால்நடைகளுக்கு உண்ணிபற்றாமலிருப்பதற்காகவும் தொங்க விடப்படுவது உண்டு.
- கற்றாழையின் சோற்றைத்தலையில் தேய்த்து அரை மணி நேரம் ஊற வைத்துக்குளிக்க தலையில் ஏற்படும் பொடுகு, சிரங்கு குணமாகும்.
- சோற்றுக் கற்றாழை மடலை இரண்டாகப் பிளந்து உள்ளே சிறிதளவு வெந்தயத்தை வைத்து மூடி விடவும். இரண்டு நாட்கள் கழித்து ஊறிய அந்த வெந்தயத்தை எடுத்து தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு அதை தேய்த்து குளிக்க நரை முடியும் கறுப்பாகும்.
- வாடிச் சருகான கற்றாழை மடலை தீயில் கருக்கி, தேங்காய் எண்ணெயோடு கலந்து தீப் புண்களில் மீது பூசி வர விரைவில் புண்ஆறும்.

- கற்றாழை மடலில் சிறு துண்டு எடுத்து இரண்டாக பிளந்து சோற்றுப் பகுதியை தீயில் வாட்டி உடல் பொறுக்கும் சூட்டில் அடிப்பட்ட இடத்தில் இதை வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்க வலி, வீக்கம் மட்டுமல்ல இரத்தக் கட்டும் மாறும்.
- இச் செடியின் மடலில் உள்ள சோற்றை எடுத்து தண்ணீரில் நன்கு அலசி அதை சாப்பிட்டு வர குடல் புண், மூல நோய் மாறும். மலச் சிக்கல் தீரும்.
- மஞ்சள்காமாலை நோய்க்கும் சோற்றுக்கற்றாழை மருந்தாக பயன்படுகிறது.
- தவிர கூந்தல் தைலம், அழகு சாதனப் பொருள்களில் இது சேர்க்கப்படுவதால் பொருளின் தரமும், விரியமும் மட்டுமல்ல மருத்துவதன்மையும் அதிகரிக்கிறது.

இருதயத்தை பாதுகாக்கும் இதமான காலி:ப்ளவர்!



காய்கறி இனத்தைச் சேர்ந்த காலி:ப்ளவர் ஒருவகையான பூ வகையைச் சேர்ந்தது. இதில் மருத்துவ குணம் அதிகம் உள்ளதால் மூலிகையாகவும் கருதலாம். முட்டைக்கோஸும் காலி:ப்ளவரும் ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்தவை. இது சாதாரணமாக வெள்ளையாகவோ, இளம் மஞ்சளாகவோ காணப்படும். மேலும் இவற்றில் வயலட் கலர் காலி:ப்ளவரும் உண்டு.

காலி:ப்ளவர் ஒரு குளிர்நிலை காய்கறி. இது குளிர்காலங்களில் அதிக அளவில் கிடைக்கின்றது. இத்தாலியில் அதிக அளவில் விளைவிக்கப்பட்ட காலி:ப்ளவரானது முதன்முதலில் ஆசியாவில் தான் பயிரிடப்பட்டது. அக்காலத்தில் தென்னிந்திய மக்களுக்கு இது பற்றி எதுவும் தெரியாததால் இதற்கு தமிழில் பெயர் இல்லை. ஆங்கிலப் பெயரான காலி:ப்ளவர் என்றே அனைவராலும் அழைக்கப்படுகிறது.

காலி:ப்ளவரின் சத்துக்கள்

காலி:ப்ளவரில் பொட்டாசியம், விட்டமின் B6, ஆகியவை உள்ளன. இதில் விட்டமின் சி மிக அதிகமாக உள்ளது. ஒரு கப் நறுக்கிய பூவில் கலோரி 24, புரதம் 2 கிராம், மாவுச்சத்து 5 கிராம், விட்டமின் சி 72 மில்லி கிராம், ஃபோலாசின் 66 மைக்ரோ கிராம், பொட்டாசியம் 355 மில்லி கிராம் அடங்கியுள்ளன. மேலும் இது நார்ச்சத்து அதிகம் கொண்ட காய்கறியாகும்.

எப்படி சமைக்கலாம்?

இந்த காய்கறியை அதிகமாக வேக வைக்க கூடாது. இல்லையெனில் சத்துக்கள் கரைந்துவிடும். இதில் ஒரு வித தாவர அமிலம் உள்ளது. வேகும்போது கந்தகக் கலவையாக மாறி வாசனை வருகிறது. அதிக நேரம் வேக வைத்தால் வாசனை அதிகமாகும். சத்தும் வீணாகும். அலுமினியம், இரும்பு பாத்திரத்தில் வேக வைக்கக்கூடாது. இதிலுள்ள கந்தகக் கலவை அலுமினியத்துடன் சேர்ந்தால் பூ மஞ்சளாகிவிடும். இரும்பு இதை பிரவன் கலராக்கிவிடும்.

இதை தண்ணீரில் வேகவைப்பதை விட நீராவியிலோ, மைக்ரோவேவ் அவனிலோ வேகவைக்கலாம். வைட்டமின் சி சத்து அதிகரிக்கும்.

இருதயத்தை பாதுகாக்கும்

காலி:ப்ளவரில் கொழுப்பு சத்து இல்லாத காய்கறி. குறைந்த கலோரிகள் கொண்டது. இதனால் இதயநோய்க்கு இதமான காய்கறி இது. காலி:ப்ளவருக்கு புற்று நோயை தடுக்கும் சக்தி உள்ளது. பூ வேகும்போது Isothiocyanates என்னும் ரசாயனம் வெளிவருகிறது. இது உடலினுள் சென்று உடல் தானாக உற்பத்தி செய்யும் phase II என்ற புற்றுநோய் தடுக்கும் பொருளை அதிகமாக சுரக்கச் செய்கிறது.

இது இடுப்பில் ஏற்படும் கருப்பு தழும்புகளை போக்கவல்லது என்று ஆய்வின் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

அப்பலோ மருத்துவமனை "Billion Hearts Beating" என்றொரு நல்ல பணியை துவக்கியுள்ளனர். இது பற்றி மேலும் அறிய <http://www.billionheartsbeating.com/> என்ற இணைய தளத்தை பாருங்கள்.

குறிப்பாக இந்த பக்கத்தில் "இதயத்தை பாதுகாக்க யோசனைகள்" என்ற தலைப்பில் இவர்கள் தந்துள்ள குறிப்புகள் பயன் தரக்கூடியவை . கிட்டத்தட்ட 92 யோசனைகள் அவர்கள் தந்துள்ளனர். அவற்றில் முக்கியமான குறிப்புகளின் தமிழாக்கத்தை இரண்டு பகுதிகளாக இங்கு பகிர்கிறேன். நான் அதிகம் ரசித்தவை சற்று "Bold" -செய்து தந்துள்ளேன் முதல் பகுதி இதோ:

இதயத்தை பாதுகாக்க யோசனைகள்

1. மிதமான அளவு எப்போதும் உண்ணுங்கள். சற்று பசி இருக்கும் போதே உண்ணுவதை நிறுத்தி விட்டால் நலம்.
2. உண்ணாமல் டயட்டில் இருப்பது உங்களை எரிச்சல் படுத்தவே செய்யும். சில நேரங்களில் டயட்டில் இருப்பது போதிய சத்து உடலில் சேராமல் தீங்கு விளைவிக்கும்.
3. உடல் எடை குறைவு - சரியான உடற் பயிற்சி மூலம் தான் அடைய முடியும். குறிப்பாக எடை குறைவு நீண்ட நாள் நீடிக்க உடற் பயிற்சி அவசியம்.
4. நீங்கள் விரும்பும் உணவு எதையும் முழுவதுமாக தவிர்க்க வேண்டாம். அவற்றை குறைவாக, அவ்வபோது சாப்பிடுங்கள்.
5. **மீனில் சில நல்ல அமிலங்கள் இருப்பதால், மீன் சாப்பிடுவது நம் இதயத்துக்கு நல்லது.**
6. பிரஷ் ஆக உள்ள காய் & பழங்கள் தினம் சாப்பிடுங்கள். **ப்ரிட்ஜில் வைக்கப்படும் காய் - பழங்கள் 50 முதல் 60 % வரை சத்துக்களை இழக்கின்றன.**
7. பிரஷ் ஆக உள்ள காய் & பழங்கள் தினம் சாப்பிடுவது புற்று நோய் மற்றும் இருதய நோயிலிருந்து நம்மை காப்பாற்றும்.
8. **உபயோகபடுத்திய சமையல் எண்ணைகளை மீண்டும் உபயோகபடுத்தாதீர்கள்.**
9. புகை பிடிப்பதும் அதிக எடையுடன் இருப்பதும் இதயத்துக்கு அதிக தீங்கை விளைவிக்கும்.
10. தக்காளி, வெங்காயம், **பூண்டு**, எலுமிச்சை, கேரட் ஆகியவை கொலஸ்ட்ரால் குறைக்க உதவும்.

11. சாப்பிடும் நேரம் டென்சன் ஆகாமல் அமைதியாய் இருங்கள்.

12. மிக சிறிய , உபயோகம் இல்லாத விஷயங்களால் தான் பெரும்பாலும் (90 %) நமக்கு மனச்சுமை (Stress) வருகிறது.

13. மனச்சுமை ஆண்களை விட பெண்களை அதிகம் பாதிக்கிறது.

14. எல்லா விஷயங்களும் மிக சரியாக (perfect) இருக்க வேண்டும் என எதிர் பார்க்காதீர்கள். நீங்கள் perfect ஆன மனிதர் இல்லை என்பதை உணருங்கள். இது உங்கள் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் மனச்சுமை குறைய உதவும்.

15. சில வேலைகளை பிறரிடம் கொடுத்து செய்ய சொல்லுங்கள் (Delegate).

16. கோபம், வருத்தம், மகிழ்ச்சி உள்ளிட்ட உணர்ச்சிகளை வெளி காட்டி விடுங்கள். அவற்றை அடக்குவதன் மூலம் ஹார்ட் அட்டாக் வர வாய்ப்புகள் அதிகமாகும் என்பதை உணருங்கள்.

17. அடிக்கடி ஊழியர்களை வேலையை விட்டு அனுப்புவவர்களுக்கு ஹார்ட் அட்டாக் வர வாய்ப்புகள் அதிகம். வேலையை விட்டு செல்பவர்களை விட, அவர்களை வேலையை விட்டு அனுப்பும் நபர் மனதளவில் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார் !

18. குளிர் காலத்தில் ஹார்ட் அட்டாக் வர வாய்ப்புகள் அதிகம்.

19. உங்கள் படுக்கை அறையில் தொலை காட்சி, கணினி, வளர்ப்பு பிராணிகள் இவற்றை அனுமதிக்காதீர்கள்.

20. உடல் எடை கூடுவதற்கு தொலை காட்சி ஒரு முக்கிய காரணம் ஆகும்

21. உங்கள் அலை பேசியை உங்கள் பார்ட்னர் ஆக்கி கொள்ளாதீர்கள்; அது மோசமான பழக்கம்; மேலும் மனச்சுமையை கூட்டும்.

22. மகிழ்ச்சியுடனும், பொறுமையுடனும் இருப்பவர்களை இதய நோய்கள் அதிகம் தொந்தரவு செய்வதில்லை.

23. சிரிப்பு (Laugh therapy) புற்று நோய், இதய நோய், மன சுமை போன்றவற்றிலிருந்து விடுபட உதவுகிறது என அறிவியல் ரீதியாக நிரூபிக்க பட்டுள்ளது.

24. தவறு செய்தால் அதனை ஒப்பு கொள்வது உங்கள் தன்னம்பிக்கையை அதிகப்படுத்த உதவும்

25. உங்கள் பிரச்சனைகளை முடிந்த வரை பேசி தீர்க்க பாருங்கள்.