



சுபா வெங்கடேஷ்
பொதுநல மருத்துவர்

சாந்தி விஜயபாஸ்
ஆயுர்வேத மருத்துவர்



ஹெல்த்



நோய்களை விரட்டுவோம்!

கும்புனிட்டி டிப்ஸ்

அலோபத்

சக்தா

ஆயுர்வேதம்

இயற்கை

யோகா



சிதம்பரநாதன்

ஹோமியோபதி மருத்துவர், மதுரை

திருநாராயணன்

சித்த மருத்துவர்



எல்லா நோய்களும், எல்லோரையும் இலக்காக்குவது இல்லை. "நான் ஆஸ்பத்திரி பக்கம் போயே, பத்து வருஷம் ஆச்சு" என்று சொல்கிறார் ஒருவர். அதே ஊரில் இன்னொரு வருக்குப் புது புதுப் பெயர்களில் காய்ச்சல் வந்து போகிறது. ஊரில் எந்தக் காய்ச்சலையும் அறிமுகப்படுத்தும் முதல் நபராக அவர் இருக்கிறார். இதற்கு என்ன காரணம்? இரண்டாம் நபருக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அறவே இல்லை. எனவே, நோயை எதிர்த்துப் போராட சக்தி அற்று, அவரது உடல் எல்லா நோய்களையும் தனக்குள் தங்க அனுமதிக்கிறது. ஒரு வீட்டில் நுழையும் 'டெங்கு கொசு' அனைவரையும் கடித்தாலும், அதில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவருக்கு மட்டுமே, டெங்கு காய்ச்சல் வரும். எதிர்ப்பு சக்தி வலுவாக இருப்பவருக்கு வராது. இதுதான் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின் வலிமை.

நம் ரத்தத்தில் வெள்ளை அணுக்கள் (WBC) இருக்கும். இதுதான் நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தி கொண்டது. 12 வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தை களுக்கு ஒரு மைக்ரோ லிட்டரில் 3500-16,000 அளவிலும், பெரியவர்களுக்கு 3500-11,000 என்ற அளவிலும் இருக்கும். வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைந்தால், கிருமிகளுக்கு எதிராகப் போராடும் சக்தியை நம் உடல் இழந்துவிடும். ஒருவருக்கு, சளி, காய்ச்சல் போன்ற பிரச்சனைகள் திரும்பத் திரும்ப வருகிறது என்றால், அவர் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர் என அர்த்தம். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்பது, நம் உடலின் இயல்பான ஒன்று. உணவு, வாழ்க்கைமுறை, உடற்பயிற்சி எனப் பல வழிகளில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெற்று, ஆரோக்கியமாக முடியும். அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் என்னவெல்லாம் செய்தால், ஆரோக்கியமாக மாற முடியும் என வழி சொல்கிறார்கள் அனைத்துத் துறை மருத்துவர்களும்.



எதிர்ப்பு சக்தியை ஈர்க்கும் பிராணயாமா

தரையில் ஒரு விளிப்பின் மேல், நிமிர்ந்த நிலையில் சம்மணமிட்டு அமர்ந்து, மூச்சை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு ஆழமாக, நிதானமாக (வயிறு வரை) உள்ளே இழுத்து, பின் மெதுவாக வெளியே விட வேண்டும். இதுவே, பிராணயாமப் பயிற்சி. தரையில் அமர முடியாதோர், நாற்காலியில் அமர்ந்து செய்யலாம். உடலுக்கு ஆக்ளிஜன் கிடைக்கும். ரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படும். உள்ளூறுப்புகள் ஆரோக்கியம் ஆகும்.

குறைந்தது ஆறு மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். ஸ்ட்ரெஸ் இல்லாத வாழ்க்கையை வாழ முயற்சி செய்யவும். அதற்கு, தினமும் யோகா, தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி செய்யவும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க...

உணவில் பெரும்பகுதி பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் முழுதானியங்களாக இருக்கட்டும். உடற்பயிற்சியைத் தினசரி வழக்கமாக்கிக்கொள்ளுங்கள். தினமும் 30 நிமிடங்கள் சீரான, ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்பவரைவிட, உடற்பயிற்சி செய்யாதவருக்கு, நோய்த் தொற்றுக்கான வாய்ப்பு அதிகம். உடற்பயிற்சி செய்யும்போது, உடலில் உள்ள ரசாயனங்களின் அளவை சீராக்கி, நன்கு தூங்க உதவும். இவை, இரண்டுமே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க அவசியமானது.

உயரத்துக்கு ஏற்ற, ஆரோக்கியமான உடையைப் பராமரிக்க வேண்டும். அதிக எடை, உடலைப் பாதித்து, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் பாதிக்கும். ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சர்க்கரையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். மருத்துவரிடம் சீரான இடைவெளிகளில் சென்று, பரிசோதிக்கும் வழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மது, புகை பிடிக்கும் பழக்கம் இருந்தால், அதை உடனே நிறுத்த



வேண்டும்.

தினமும் போதுமான அளவு தூக்கம், மிக அவசியம். தூக்கம் குறையும்போது, அது ஸ்ட்ரெஸ் ஹார்மோன்களின் அளவை அதிகரித்து, உடலில் வீக்கங்கள் உண்டாவதற்கு வழிவகுக்கும்.

மன அழுத்தம் பல நோய்களுக்குக் கதவைத் திறந்துவிடும். நாள்பட்ட மன அழுத்தத்தால், ஸ்ட்ரெஸ் ஹார்மோன்கள் தொடர்ச்சியாக வெளிப்பட்டு, உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி செயல்திறனைப்பாதிக்கும். மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட முடியவில்லை எனில், அதைச் சமாளிக்கப் பழக வேண்டும். அதற்கு நல்ல வழி, உடற்பயிற்சியும் தியானமும்.

எதிர்ப்பு சக்தியைக் கூட்டும் உணவுகள்

காலையில் எழுந்ததும் ஒரு டம்ளர் மண்பாணை நீர் அருந்தவும். சிறிது நேரத்திற்குப் பின் உடற்பயிற்சி. அதன் பிறகு, தேன் கலந்த எலுமிச்சைச் சாறு அல்லது சர்க்கரை, பால் சேர்க்காத ஏதேனும் டீ அருந்தலாம். காலை உணவில் நிறையப் பழங்களும் காய்கறிகளும் இருக்கட்டும். நொறுக்குத் தீனியாக முளை விட்ட தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், சோயா பீன்ஸ், வேர்க்கடலை, பாதாம், வால்நட் போன்றவை சாப்பிடலாம். வைட்டமின் சி நிறைந்த கொய்யா, நெல்லிக்காய், கீரைகள், காய்ந்த திராட்சை, பேரிச்சை, அத்தி போன்றவற்றை நிறைய எடுத்துக்கொள்ளலாம். எண்ணெய்ப் பசை அதிகம் உள்ள மத்தி, சால்மன் போன்ற மீன்களைச் சாப்பிடலாம். முட்டையின் வெள்ளைக்கருவும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும்.

நெல்லிக்காய், கடுக்காய், தான்றிக் காய் மூன்றும் சேர்ந்த திரிபலா சூரணப் பொடியை, ஒன்று அல்லது இரண்டு டீஸ்பூன் எடுத்து, ஒரு டம்ளர் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கலந்து, தினமும் இரவில் படுக்கப் போகும் முன்னர் அருந்துவது, மிகவும் நல்லது.



இய்யுன் குளியல்

வாரம் ஒருமுறை உடல் முழுவதும் எண்ணெய்க் குளியல், வாரம் இருமுறை கந்தலில் எண்ணெய் வைத்துக் குளிப்பது போன்றவற்றால், சைனஸ் நோய்க்கான எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். 'ஏலாதி தைலம்' என்ற எண்ணெயை, உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால், தோல் நோய்களுக்கான எதிர்ப்பு சக்தி உண்டாகும்.

சாதாரண சளி, காய்ச்சலுக்கு எல்லாம் மாத்திரை எடுக்க வேண்டியது இல்லை என்கிறது ஹோமியோபதி. இரண்டு நாட்கள் முழு ஓய்வு எடுத்தாலே போதும். தானாகவே எதிர்ப்பு சக்தி வந்துவிடும். சமச்சீரான உணவு முறையின் மூலம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பலப்படுத்தலாம்.

இளநீர் டயட்

வாரத்துக்கு ஒருநாள் இளநீர் டயட் எடுக்க வேண்டும். வெறும் இளநீர் மற்றும் வழக்கையே மூன்று நான்கு முறை சாப்பிட வேண்டும். இதை 20 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் வாரம் ஒருமுறை என கடைப்பிடித்தால், இது சிறுநீரகத்தின் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்தும்.

அன்றாட உணவில்...

சீந்தில் கொடியின் தண்டு, வில்வ இலை, துளசி, மஞ்சள், நெல்லிக்காய், பளிங்கு சாம்பிராணி, திப்பிலி ஆகிய மூலிகைகள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை சீராகவைத்திருக்க உதவுகின்றன. இவற்றை, அன்றாட உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இய்யுன் மூலிகை

சிறு வயது முதலே கோழி முட்டை பஸ்மம் (குக்குதாந்த பஸ்மம்) என்னும் ஆயுர்வேத மருந்தை, அரை ஸ்பூன் சாப்பிட்டுவர, எலும்புத்தேய்மானமோ எலும்பு முறிவோ ஏற்படாது. தினமும் ஐந்து கிராம் அஸ்வகந்த சூரணத்தை, பாலுடன் சேர்த்துப் பருகிவர, நரம்பு வியாதிகளுக்கான



இம்யூன் முத்திரைகள்

இந்த முத்திரைகளைத் தொடர்ந்து செய்வதன் மூலம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கலாம்.

பிராண முத்திரை: மோதிர விரல், சுண்டு விரல் , கட்டை விரலின் நுனிகள் தொட்டுக்கொண்டு இருக்க வேண்டும். மற்ற இரு விரல்கள் நீட்டி இருக்கவும். தினமும், 15 நிமிடங்கள் என மூன்று முறை (மொத்தம் 45 நிமிடங்கள்) இந்த முத்திரையை வைத்துக் கொண்டால், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும், புத்துணர்வும் பெருகும்.



பூஷண் முத்திரை: வலது கையில் ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல், கட்டை விரலுடன் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். இடது கையில் நடுவிரல், மோதிர விரல் இரண்டும் கட்டை விரலோடும் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். மற்ற இரு விரல்கள் நீட்டி இருக்கவும். எதிர்ப்பு சக்தி கூடும். உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறும். இதையும் மொத்தம் 45 நிமிடங்கள் செய்யலாம்.



எதிர்ப்பு சக்தி உடலுக்குக் கிடைக்கும். தினமும் வாயில் நல்லெண்ணெய் ஊற்றி, மூன்று நிமிடங்கள் கொப்பளிப்பதால், ஈறுகள் மற்றும் பற்களுக்கான எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.



உள்ளங்கையில் எதிர்ப்பு சக்தி

நம் பாரம்பரிய மருத்துவத்தில், நரம்புகளைத் தூண்டிவிட்டு, உடலை சரி செய்வதற்கு, முக்கியமான இடம் இருந்திருக்கிறது. உடலில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளுக்கும், பிரதிபலிப்புப் புள்ளிகள் நம் உள்ளங்கையிலேயே உள்ளன. அவற்றைத் தினமும் அழுத்திவிடுவதன் மூலம், அனைத்து உறுப்புகளும் தூண்டப்பட்டு, ஆரோக்கியமாகச் செயல்படும்.

எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து, நோயால் சிரமப்படுவதைவிட, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்த கொஞ்சம் மெனக்கெடலாமே!

- பிரேமா நாராயணன்

படங்கள்: குமரகுருபரன்,

தி.தினேஷ்குமார் ✨, மாடல்: அபர்ணா