நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்

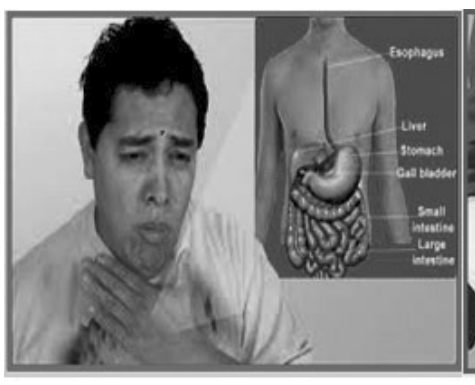
அஜீரணம் மற்றும் வாயுக்கோளாறு

Dr.P.சிவஞானம் MD

அனைவருக்கும் மாலை வணக்கம். நாம் இன்று எடுத்துக்கொள்ளும் தலைப்பு "அஜீரணம் மற்றும் வாயுக்கோளாறு". இது நமது உணவுப் பழக்கங்களினாலும், ஜீரண சக்தியில் ஏற்படும் குறைபாடுகளாலும் நாம் இந்த கஷ்டமான, சங்கடமான பிரச்சனைகளால் அவதிப்படுகிறோம். இது பரவலாக இன்று அதிகம் மக்களை பாதித்துள்ளது. இந்த தலைப்பையும் படத்தையும் பார்த்தவுடன் சிலர் வயிற்றைத் தடவிப்பார்ப்பது தெரிகிறது.

"உணவே மருந்து மருந்தே உணவு". நாம் அஜீரணம் மற்றும் வாயுத்தொந்தரவு பற்றி தெரிவதற்கு முன் நமது உடலில் ஜீரணம் எவ்வாறு நடைபெறுகிறது, நமது உடல் உள் உறுப்புகளில் பங்கு என்ன என்று பார்ப்போம். நாம் சாப்பிடும் உணவு வாயிலிருந்து உணவுக்குழாய் வழியாக இரைப்பையை அடைகிறது. நாம் சாப்பிடும் உணவு சுமாராக 3–4 மணிநேரத்திற்குள் செரிமான அமிலம் மூலமாக உணவு ஜீரணிக்கப்படுகிறது. அதன் பின் ஜீரண உணவு முன் சிறுகுடலை அடைகிறது. சிறுகுடலில் இருக்கும் உணவு, கணையம் மற்றும் இதர உறுப்புகளில் இருந்து வரும் செரிமான அமிலம் மூலமாக மேலும் ஜீரணிக்கப்பட்டு, அந்த உணவின் சத்து குடலிலிருந்து உறிஞ்சப்பட்டு நமக்குத் தேவையான சக்தியை கொடுக்கிறது. இந்த ஜீரண இயக்கம் ஒழுங்காக நடைபெறும் வரை நமக்கு எந்த பிரச்சனையும் இல்லை.

அஜீரணம் மற்றும் வாயுக்கோளாறு உபாதைகள் வருவது எப்படியென்றால், நமது வாழ்க்கை முறை, உணவு பழக்கம், மற்றும் நமது ஜீரண உறுப்புகளில் ஏற்படும் தொற்று நோய் இவைகளால் ஏற்படுகிறது. அங்கு செரிமான அமிலம் போதிய அளவு சுரக்காவிட்டாலும், அந்த அமிலம் நாம் சாப்பிட்ட உணவை செரிக்க இயலாத நிலையிலும், நமக்கு இந்த அஜீரணம் மற்றும் வாயுக்கோளாறு ஏற்படுகிறது. அஜீரணத்தினால் நமது வயிறு மந்த நிலையிலும், மேலும் சாப்பிடுவதற்கு இயலாத மன நிலையிலும் இருக்கும். அஜீரணம் அதிகமானவுடன் அதன் விளைவு வாயுத்தொந்தரவு.



இரைப்பை மற்றும் சிறுகுடலில் உணவு ஜீரணமாகாமல் அப்படியே இருக்கும் நிலையில் வாயுக்கோளாறு ஏற்படுகிறது. அதாவது நாம் சாப்பிடும் மாவுச்சத்து உணவுகள் (கார்பன், ஹைடிரஜன், ஆக்ஸிஜன் கலவை), சர்க்கரை உணவுகள், அளவுக்கு அதிகமாகும்போதும், செரிமான அமிலம் குறைவாக சுரக்கும்போதும், உணவு ஜீரணமாவதில் சில சமயம் சிரமப்படும். அதன் விளைவு அஜீரணம், அதிக நேரம் உணவுப்பொருள்கள் செரிமானமாகாமல் குடலில் தங்குகிறது. செரிமானத்திற்காக சுரந்த அமிலம், மற்றும் சுரக்கும் நீரின் செயலால் வாயுவானது உருவாகிறது. அதில் ஹைடிரஜன் மற்றும் கார்பன்டைஆக்ஸைடு அதிகம் இருக்கும். இது வாய் வழியாக ஏப்பமாகவும், மலக்குழாய் வழியாகவும் வெளியேறுகிறது. இது சில சமயம் சத்தமாகவும் நாற்றமாகவும் வெளியேறுவதால் நாம் சங்கடமான சூழ்நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறோம். இப்பொழுது தெரிகிறதா அஜீரணமும் வாயுக்கோளாறும் ஒன்றுகொன்று தொடர்புடையவை என்று.

அஜீரணம் மற்றும் வாயுக்கோளாறு வரும் காரணம்:

1. தவறான உணவுமுறைகள் (ஊட்டச்சத்து குறைவான உணவு, எண்ணையில் பொரித்த உணவுகள், தேவைக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவது)

2. அதிக அளவு காப்பி, மது, அருந்துவது, சாக்கலேட், இனிப்புவகைகள் அதிகம் சாப்பிடுவது,

3. அதிகம் புகைபிடிப்பது, எப்பொழுதும் சுவிங்கம் சுவைத்துக்கொண்டு இருப்பது. அதனால் நமது குடலுக்குள் அதிக காற்று உள்ளே செல்கிறது.

4. அதிக மாத்திரைகள் அதாவது ஆண்டிபயாட்டிக், வலி நீக்கும் மாத்திரைகள், அதிக இரும்பு சத்து மாத்திரைகள், சாப்பிடுவதால், குடலில் செரிமான சக்தி குறைந்து அஜீரணம் வாயுத்தொந்தரவு ஏற்படுகிறது.

5. மன அழுத்தம், பதட்டம், கவலை அதிகமாக இருக்கும்போது.

6. உணவுக்குப் பின் உடனடியாக உடற்பயிற்சி செய்வது.

7. ஜீரண உறுப்புகளில் தொற்றுநோய் (குடல் அழற்சி, அல்சர், மலச்சிக்கல், குடலில் அடைப்பு, முதலியன).

8. உணவு மெதுவாக நன்றாக மென்று சாப்பிடாமல், வேகமாக சாப்பிடுவது, அதனால் வேகமாக சாப்பிடும்போது அதிக காற்றையும் சேர்த்து விழுங்குகிறோம்.

9. அதிக சூடாகவும், கார்பண்டைஆக்ஸைடு அதிகம் உள்ள நுரையுடன் கூடிய குளிர்பானம் அருந்துவதாலும் உடலில் வாயுத்தொந்தரவு ஏற்படுகிறது.

10. எளிதில் செரிக்காத மாவுச்சத்து உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுவது.

11. உடல் பருமன் அதிக இருந்தால் ஜீரண உறுப்புகளில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு அஜீரணமும் வாயுத்தொல்லையும் ஏற்படும்.

அஜீரணம் மற்றும் வாயுக்கோளாறு நோயின் அறிகுறிகள்:

1. வயிற்றுவலி
2. வயிறு மந்தம்.
3. அடிக்கடி ஏப்பம்
4. நெஞ்செரிச்சல்.
5. மலக்குழாய் வழியாக வாயு அடிக்கடி வெளியேறுவது.
6. வயிறு முழுவதுமாக நிறைந்து இருப்பது போல் உணர்வு.
7. குமட்டல் மற்றும் வாந்தி.
8. மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு.
9. பசியின்மை.
10. வாய் நாற்றம், நாக்கில் வழவழப்புத் தன்மை, மற்றும் ருசியின்மை

அஜீரணம், வாயுக்கோளாறுக்கு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கை:

★ நாம் எப்பொழுதும் ஜீரண உறுப்புகளையும் உணவுப்பாதையை யும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டியது அவசியம்.

★ வாழ்க்கைமுறையை சிறிது மாற்றி உணவுப்பழக்கங்களை சரி செய்துகொள்ளவேண்டும்.

★ எளிதாக ஜீரணம் ஆகக்கூடிய உணவுகளை சாப்பிடவேண்டும்.

★ அளவுக்கு அதிகமாக உணவு சாப்பிடக்கூடாது.

★ பசித்து சாப்பிடவேண்டும்.

★ உணவை சாப்பிடும்போது மெதுவாக நன்றாக மென்று சுவைத்து சாப்பிடவேண்டும்.

★ உணவை சாப்பிடும்போது அதிகம் பேசுவதை தவிர்க்கவேண்டும்.

★ அமைதியான சூழ்நிலையில் உணவை சாப்பிடவேண்டும். கடுமையான மன அழுத்தம்

★ இருக்கும்போது சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவேண்டும்.

★ உணவு சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரம் முன் அல்லது உணவு சாப்பிட்டு ஒரு மணி

★ நேரம் பின்னால் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது.

★ காபீ, டீ, சிகரெட், குளிர்பானம், மது அதிகம் குடிப்பதை தவிர்க்கவேண்டும்.

★ பழங்கள், காய்கறிகள் அதிகம் சாப்பிடுவது நல்லது.

★ அதிக கொழுப்பு சத்துக்கள் உள்ள மாமிசம், மற்றும் உணவுகளை சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவேண்டும்.

★ இனிப்பு உணவுகள், பால் உணவுகள் அதிகம் சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவேண்டும்.

★ கார்பண்டை ஆக்ஸைடு அதிகம் உள்ள குளிர்பானங்களையும், ரொட்டி, வெண்ணைய், பாலாடைக்கட்டி அதிகம் சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவேண்டும்.

மருத்துவ முறைகள்:

நாம் இங்கு யோகா உடற்பயிற்சி , வீட்டு மருத்துவம் மற்றும் அக்குபிரசர் மருத்துவம், இவைகளால் எப்படி இந்த நோயை குணப்படுத்த முடியும் என்பதை பார்ப்போம்.

அஜீரணம் வாயுக்கோளாறுக்கு யோகா உடற்பயிற்சி மருத்துவம்:

1. வஜ்ராசனம். படத்தில் பார்க்கவும். வாயு தொந்தரவு அதிகம் இருப்பவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்வது மிகவும் நல்லது. இது சாப்பிட்டவுடன் செய்யவேண்டும். இதனால் வயிறு கோளாறுகள், தொடை, கால் வலி, வெரிகோஸ் வெய்ன் நரம்பு நோய் மற்றும் வாயுக்கோளாறுகளுக்கு உடனடியாக நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.

2. பவான் முக்டாஸனம். படத்தில் பார்க்கவும். வாயுக்கோளாறு, நெஞ்செரிச்சல், மலச்சிக்கல், அஜீரணம், ஜீரண உறுப்புகளில் உள்ள பிரச்சனைகள் இந்த ஆசனம் செய்வதால் உடனடியாக குணமடையும்.

3. பாடாசனம். இந்த ஆசனம் ஜீரண உறுப்புகளை வலுப்படுத்தும். மலச்சிக்கல் நீங்கும். தொப்பை குறையும்.

4. யோகா முத்ராசனம். இந்த ஆசனம் ஜீரண உறுப்புகள் அனைத்தையும் பலப்படுத்தும். வயிற்று வலி, அஜீரணம், மலச்சிக்கல், வாயுக்கோளாறு நீங்கும்.

அஜீரணம் வாயுக்கோளாறுகளுக்கு அக்குபிரசர் மருத்துவம்:

அக்குபங்க்சர் மற்றும் அக்குபிரசர் மருத்துவம், ஒரு மருந்தில்லா மருத்துவம். அந்த மருத்துவத்தினால் உடலில் உள்ள அனைத்து நோய்களும் குணமாகும். இங்கு படத்தில் அக்குபிரசர் புள்ளிகள் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த புள்ளிகள் அனைத்தும் அஜீரணம் மற்றும் வாயுக்கோளாறுகளுக்கு நல்ல நிவாரணம் கொடுக்கக்கூடிய புள்ளிகள்.

இந்த புள்ளிகளில் தனித்தனியாக 30 விநாடிகள் மிதமாக விரலினால் அல்லது முனை மழுங்கிய பென்சிலால் விட்டு விட்டு அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். நாம் அனைத்து புள்ளிகளிலும் அழுத்தம் கொடுத்து முடித்தவுடனேயே நோயின் தீவிரம் குறைவது தெரியும். நோயின் தீவிரத்தைப் பொருத்து மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை அழுத்தம் கொடுப்பது நல்லது. உடன் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.

நாம் இதுவரை அஜீரணம் மற்றும் வாயுக்கோளாறு பற்றியும் அதனுடைய அறிகுறிகள், முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள், அந்த நோய் குணமடைய யோகா உடற்பயிற்சி, வீட்டு மருத்துவம், அக்குபிரசர் மருத்துவம் பற்றி பார்த்தோம். இந்த மருத்துவ முறைகள் அனைத்தும் உடலுக்கு வேறு எந்த பக்க விளைவுகள் உண்டாக்காத மருத்துவம். நிரந்தரமாக நோய் குணமாக்கும் மருத்துவம். மேலே கூறப்பட்டுள்ள யோகா உடற்பயிற்சி, அக்குபிரசர் மருத்துவம் தினசரி ஒருதடவை செய்துவந்தால் நமக்கு அஜீரணம், வாயுக்கோளாறு ஏற்படாது.

வீட்டு மருத்துவத்தில் குறிப்பிட்டவைகளில் பெரும்பாலும் உங்களது சமையல் அறையில் உள்ள பொருள்கள் தான். வீட்டு மருத்துவம் அனைத்தும் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. உங்களுக்கு எது வசதியாக உள்ளதோ, அதில் 2–3 மருத்துவ குறிப்புகளை தினசரி பயன்படுத்துங்கள். நோய் வருவது தடுக்கப்படும். "உணவே மருந்து மருந்தே உணவு". "அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு". இந்த பழமொழிக்கு ஏற்ப உணவுப் பழக்கங்களை, வாழ்க்கை நடைமுறைகளை சிறிது மாற்றி கடைப்பிடியுங்கள், நோயின்றி நலமுடன் வாழலாம்.

நலமுடன் வாழ வாழ்த்துக்கள்.

அஜீரணம் வாயுக்கோளாறுக்கு வீட்டு மருத்துவம்

அஜீரணம் மற்றும் வாயுக்கோளாறு இருக்கும்போது

1. ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ஆப்பிள் சைடர் வினிகர் சேர்க்கவும், அதனுடன் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் கலக்கவும், பின் அதை நிதானமாக சுவைத்து குடிக்கவும். தினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை நோயின் தீவிரத்தைப் பொருத்துக் குடிக்கவும்.

2. பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு) இலேசாக வறுத்து அதை அரைத்து பொடியாக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். அதில் அரை டீஸ்பூன் அரை தம்ளர் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கலக்கி தினமும் உணவு சாப்பிட்டபின் இரண்டு வேளை குடிக்கவும். அல்லது வறுத்த பெருஞ்சீரகத்தை ஒரு ஸ்பூன் வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடவும்.

3. தினமும் இரண்டு வேளை ஒரு தம்ளர் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் ஒரு ஸ்பூன் இஞ்சி சாறு, ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடிக்கவும்.

4. ஒரு ஸ்பூன் பேக்கிங்க் சோடா அரை தம்ளர் வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கவும். இது வயிற்றின் அமிலத்தன்மையையும், வாயு தொந்தரவையும் உடன் நீக்கும்.

5. இரண்டு டீஸ்பூன் ஓமம் உணவு சாப்பிட்டவுடன் சாப்பிட அஜீரணம் வாயுக்கோளாறு நீங்கும்.

6. ஒரு ஸ்பூன் ஓமம் பவுடர், ஒரு ஸ்பூன் சுக்கு பவுடர், சிறிது மிளகுப்பவுடர் ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து 5 நிமிடம் ஸ்லிம்மில் கொதிக்கவைத்து அதை தினமும் இரண்டு வேளை குடிக்கவும்.

7. ஒரு தம்ளர் மோரில் வறுத்த கொத்தமல்லி விதை இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் கலந்து தினமும் இரண்டு வேளை குடிக்கவும்.

8. ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் மிளகுபவுடர், துளசி பவுடர், சுக்குபவுடர், வறுத்த கொத்தமல்லி பவுடர் கலந்து வைத்துக்கொண்டு அதில் ஒரு ஸ்பூன் ஒரு தம்ளர் வெண்ணீரில் கலந்து தினமும் இரண்டு வேளை குடிக்கவும்.

9. தினமும் மூன்று வேளை உணவுக்குப் பின் 2 கிராம்பு சாப்பிடவும்.

10. இஞ்சி டீ, அல்லது பெப்பர்மெண்ட் டீ தினமும் இரண்டு வேளை குடிப்பது நல்லது.

11. தினமும் உணவுக்குப் பின் 2 ஏலக்காய் மென்று சாப்பிடுவது அல்லது ஏலக்காய் டீ குடிப்பது அஜீரணத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

12. ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் 2–3 உரித்த வெள்ளைப்பூண்டு சிறிது நசுக்கி போடவும், அதனுடன் சிறிது சீரகம், சிறிது மிளகு தூள் கலந்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவைக்கவும். பின் அதை வடிகட்டி குடிக்கவும். தினமும் 3 வேளை குடிக்கவும் நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்.

13. தினமும் அதிகாலை எலுமிச்சம்பழம் சூஸ் குடிப்பது நல்லது.

14. ஒரு தம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் சிறிது பெருங்காயப்பவுடர் கலந்து தினமும் மூன்று வேளை குடிக்கவும். உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

15. தோல் நீக்கிய இஞ்சியை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி அதை எலுமிச்சம்பழம் சூஸில் ஒரு மணி நேரம் ஊரவைத்து அந்த இஞ்சி துண்டை உணவுக்குப்பின் சவைத்து சாப்பிடவும்.

17. ஒரு தம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீரில் சிறிது இலவங்கப்பட்டை பவுடர் கலந்து தினமும் இரண்டு வேளை குடிக்கவும். நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும்..

Dr.P.Sivagnanam. MD(Acu).Ph.D.
Website. www.guruaam.com
email. ps@guruaam.com Mobile.9444391909.