



களைப்பு, தன்னிலையிழந்தல், ஆகியவை உண்டாகும்.

00000000 00000000 000000000.

அதிக சரியவமைப்பம், வானிலை அழுத்த மாற்றங்கள், காற்றோட்ட மற்ற பழுக்கமாக அறைகளில் தங்குதல், அடிக் கடி உறங்கும் முறையை மாற்றிக் கொள்ளுதல், வலையிலும் ஓய விலும் மாறுதல்களை உண்டாக்கிக் கொள்ளுதல், ஏதாவது ஓரிடத்திற்கு சனென்றிருந்த போது தலவைலி வந்திருந்தால், அதே இடத்தில் வேறொரு சமீப நிலையில் சில நேரத்தாலும் தலவைலி வருதல் மதுவகைகள் சில கீரகைகள், பாலடைக்கட்டி, தயிர், வினிகர், சுகால்டே, ஆடும் மற்றும் கோழி போன்றவற்றின் ஈரல், ஈஸ்ட் ரோஜன் ஹேர்மோன், மிக அதிகமான உறக்கம், உறக்கமின்மை, மிகைபசி, இறசைசி, தலவைலி அடிபடுதல், உடலின் உட்புற உறுப்புகளில் உண்டாகும் நோய்கள், அதிக மருந்து சாப்பிடுதல், மாதவிலக்கு, கர்ப்பம். மோசோசோடியம் குளூட்டாமடே, கவலை, மனஇறுக்கம், அசதி, வாய்வழி சாப்பிடும் கருத்தடை மாதிரிகைகள் ஆகியவை மகைரனே தலவைலியை உண்டாக்குகின்றன. மகைரனேயில் பலவகைகள் உள்ளன.

00000000 00000

இதை இரு வழிகளில் குணப்படுத்தலாம். மருந்தில்லா முறை, மருந்து முறை, மருந்தில்லா முறையில் ஒற்றைத் தலவைலி வருவதற்கு காரணம். அதைத் தவிரமாகும் காரணம் உட்பட அனதை தையும் பகுத்தறித்து தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். உணவு முறையில் மாறுதல், கோப்பி, மது தவிர்த்தல், ஆழ்ந்து உறங்குதல், தவறாமல் மலங்கழித்தல் ஆகியவற்றை மறே கொள்ளலாம். யோகா பயிலலாம். பயோபீட்டிகே முறையை நோயாளிக் குக் கற்பிக்கலாம்.

00000000 0000 000000000000000.

ஒரு மாதத்தில் இரண்டுக்கும் மறேபட்ட வளகைகளில் தலவைலி வந்து மீன்று அல்லது அதற்கு அதிகமான நாட்கள்க்குமலே நீடித்திருந்தால் தடுப்பு முறை சிகிச்சை தேவைப்படும். நோய் அறிகுறிகள்க்கு ஏற்ப சிகிச்சையளித்தும் குணமாகாமல் சில வகைகளில் வலி போன்றவை ஏற்படும் பட்சத்தில் தடுப்பு முறை சிகிச்சையளிக்கலாம். ஓவ்வொரு நோயாளிக் கும் ஏற்படும் பக்க விளைவுகளை கவனத்தில் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டியிருப்பதால் அனைவருக்கும்மே தடுப்புமுறை சிகிச்சை அளிக்க இயலாது.

00000000 000000000 000000000000000

ஒற்றை தலவைலியிலிருந்து உடனே விடுபட மருந்து மாதிரிகைகள் மீலம் அளிக்கப்படும் சிகிச்சையே சிறந்தது. நோயின் தன்மை, நோயின் தீவிரம் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு உடனடி சிகிச்சை தேவைப்படும் நோயாளிக் கு சிகிச்சையளிக்க வேண்டும். நரம்பியல் நிபுணரை ஆலோசிப்பது நல்லது.

000000 - 000000000 (17-10-2003)

<http://maruththuvam.blogspot.com/search/label/%E0%AE%92%E0%AE%B1%E0%AF%8D%E0%AE%B1%E0%AF%88%E0%AE%A4%E0%AF%8D%20%E0%AE%A4%E0%AE%B2%E0%AF%88%E0%AE%B5%E0%AE%B2%E0%AE%BF>