Flu காய்ச்சலை மருந்தில்லாமல் விரட்ட ....

Written by
Wednesday, 09 July 2008 12:29 -

கோடைகாலம் முடிந்து பருவமழை ஆரம்பமாகப் போகிறது. இந்தச் சமயத்தில்தான் சளி, காய்ச்சல் என்று மாறிமாறி வந்து தொல்லைப்படுத்தும். குறிப்பாக, பள்ளிக்குக் குழந்தைகளை அனுப்பும் தாய்மார்களுக்கு, இந்தக் கவலை அதிகம். முன்னெச்சரிக்கை என்ற பெயரில் பாராசிட்டமால்களை வாங்கி அடுக்கிவைக்கத் தொடங்கிவிடுவார்கள்.

ஆனால் எச்சரிக்கையாக இருந்தும் என்ன பயன்? விடுமுறை முடிந்து ப்ளஸ் டூவுக்குப் போன ராஜிக்குத் தொடர்ந்து நான்கு ஐந்து நாட்களாக ஃப்ளூ(Flu) காய்ச்சல். டாக்டர் தொடர்ந்து மருந்து தந்தும் கட்டுப்படவில்லை. ஒருவேளை வேறொரு பெரிய நோய்க்கு இது அறிகுறியாக இருக்குமோ என்ற பயம் ராஜியின் பெற்றோருக்கு வந்துவிட்டது.

பரிசோதனையின் முடிவு பயப்படும்படியாக இல்லைதான். ஆனால், ராஜியின் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி (immune) வெகுவாகக் குறைந்திருப்பது தெரியவந்தது. இதனால்தான் அவளுக்குத் தொடர்ந்து காய்ச்சல். இதை இப்படியே விட்டால் எந்த நோயும் எளிதாக நுழைந்துவிடும் என்பதையும் கண்டுபிடித்துச் சொன்னார்கள்.

எந்த ஒரு நோய் வந்தாலும் அதை எதிர்த்துப் போராடும் சக்தியை, நம் உடம்பானது தானாகவே உற்பத்தி செய்து கொள்ளும். இந்நோயெதிர்ப்புச் சக்தியானது, நோய்களை உருவாக்கும் பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்களுக்கு எதிராகச் சண்டைப் போட்டு அவற்றை உடலில் இருந்து வெளியேற்றிவிடும் அல்லது அழித்துவிடும். நீங்கள் உட்கொள்ளும் வைட்டமின்கள் (Minerals) மற்றும் கனிமங்களின் (Vitamins) அளவைப் பொறுத்துத்தான் இந்த சக்தி இயங்கும்.

வைட்டமின்களும் கனிமங்களும் அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள உட்கொள்ளத்தான், உடலிலுள்ள செல்களால் எதிர்ப்புச் சக்தியைச் அதிகம் உற்பத்தி செய்யமுடியும்.

ஒவ்வொரு வைட்டமின்களும் கனிமங்களும் காய்ச்சலைத் (flu) தரும் கிருமிகளை எதிர்த்து சண்டைபோடும் தன்மை கொண்டவை. அதனால் இந்தச் சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக் கொண்டாலே போதும், மருந்தின்றி காய்ச்சலை விரட்டியடிக்கலாம்! நோயெதிர்ப்புச் சக்தி அதிகம் உள்ள சில சத்துக்களையும் உணவுகளையும் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

1.காய்ச்சல் கிருமிகளை எதிர்க்கும் காப்பர் சத்து :

நம் ரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளையணுக்கள்தான் தொற்றுநோய்க் கிருமிகளை முழுவேகத்துடன் எதிர்க்கக்கூடியவை. இதற்கு நீங்கள் உண்ணும் உணவானது ஊட்டச்சத்து மிக்கதாக இருக்கவேண்டும். காப்பர் சத்தானது வெள்ளை அணுக்களுக்கு அந்த சக்தியை அளிக்கக்கூடியதாக உள்ளது.

பனிவரகு, சாமை உள்ளிட்ட தினைவகைகளை, பீன்ஸ், சென்னா, பட்டாணி, தாமரைத் தண்டு,

1 / 3

Flu காய்ச்சலை மருந்தில்லாமல் விரட்ட ....

Written by
Wednesday, 09 July 2008 12:29 -

செல்மீன்கள், சாக்லெட் ஆகியவற்றில் காப்பர் சத்து அதிகம் உள்ளது. இவற்றை நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டால், ஃப்ளு காய்ச்சலுக்கு எதிரான ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும்.

2.வைட்டமின் E:

இளமையிலிருந்தே வைட்டமின் ணி சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் உட்கொண்டு வருபவர்களுக்கு, வயதானபின்னும் ஃப்ளு காய்ச்சல் போன்ற தொந்தரவு வராது. காரணம், வைட்டமின் ணி_யானது அதிகமாக உடலுக்குள் செல்லச் செல்ல... நோயெதிர்ப்பு உயிரணுக்களின் அளவானது இரண்டு மடங்காக உற்பத்தியாகியிருக்கும். இதனால் அவை காய்ச்சலைத் தரும் வைரஸ்களை எளிதில் கொன்றுவிடும்.

சூரியகாந்தி விதைகள், பூசணி விதைகள், பட்டாணி, கோதுமை, தானிய வகைகள், காய்கறி எண்ணெய்கள், மீன், மீன் எண்ணெய், முட்டை, கோழி ஆகியவற்றில் வைட்டமின் ணி அதிகம் உள்ளதால், இவற்றை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

3.வைட்டமின் B12:

B12ன் தலையீட்டால்தான் காய்ச்சலைத் தரும் கிருமிகள் உடலுக்குள் வரும்போதெல்லாம் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை உற்பத்தி செய்யும் செல்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிறது. வெள்ளை ரத்த அணுக்கள் தங்கள் கடமைகளை ஒழுங்காகச் செய்ய B12தான் காரணம்.

ஈரல், முட்டை, பால் போன்ற அசைவ உணவுகளில் B12 மிக அதிகமாக உள்ளன. பீன்ஸ், ஆரஞ்சு, கீரைவகைகள், பட்டாணி, சூரியகாந்திவிதைகள், முழுதானிய விதைகள் ஆகியவற்றிலும் இச்சத்து போதியளவு உள்ளன.

4.துத்தம் (ZINC):

உங்கள் உடலில் உள்ள நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை மேலும் மேலும் வளர்க்க துத்தச்சத்து அவசியமாக உள்ளது.

தானிய வகைகள், அனைத்துத் தினைவகைகள், பீப், போர்க் போன்றவற்றில் துத்தச்சத்து அதிகமாக உள்ளன.

5.தாவர வேதிப்பொருள் :

உங்கள் உடலில் உள்ள நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை வலுவாக்கி, நோய்க்கிருமிகளை அழித்து நிர்மூலமாக்க தாவர வேதிப்பொருட்கள் அவசியம் தேவை.

வெங்காயம், ஆப்பிள் (குறிப்பாக தோல்கள்), கறுப்பு டீ, பூண்டு, மிளகு, பெர்ரி, திராட்சை, தக்காளி ஆகியவற்றில் வேண்டிய மட்டும் தாவர வேதிப்பொருட்கள் உள்ளன. இவை காய்ச்சலை (Flu) உருவாக்கும் கிருமிகளை அண்டவிடுவதில்லை.

6. சந்தோஷமான சூழல் :

குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் சந்தோஷமாக இருக்கும் சூழலை உருவாக்கிக்கொள்வது என்பது காய்ச்சலை வரவிடாமல் தடுக்கும் ஓர் உத்தியாகும். அன்பான பேச்சு, ஆதரவான நடவடிக்கைகள், சுற்றுலா, இசை.... இவையாவும் மனதை சந்தோஷப்படுத்துவதால், நம் உடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி நாளுக்கு நாள் கூடுகிறதாம்.

2 / 3

Flu காய்ச்சலை மருந்தில்லாமல் விரட்ட....

Written by
Wednesday, 09 July 2008 12:29 -

இரா மணிகண்டன்
நன்றி - குமுதம்

http://maruththuvam.blogspot.com/2006/02/flu.html

3 / 3