

\_

ஐரத்தி என்பது கால மாற்றங்கள் நமது உடலில் சில கூறிப்பிடும்படியான மாற்றங்களாக ஏற்படும். கூறிப்பாக மழைகாலம் வந்தாலே பலவற்று நோய்த் தொல்லைகள் வந்துவிடும். மரத்துப்போன மட்டும் இணைப்பில் நடுக்கத்துடன் காலத்தாங்கலாக நடக்க வண்டிய நிலையும் மழைகாலத்தில் வரும் மோசமான உடல் பாதிப்பாகும்.

பருவக் கால மாற்றங்கள் நமது உடலில் சில கூறிப்பிடும்படியான மாற்றங்களாக ஏற்படும். கூறிப்பாக மழைகாலம் வந்தாலே பலவற்று நோய்த் தொல்லைகள் வந்துவிடும். மரத்துப்போன மட்டும் இணைப்பில் நடுக்கத்துடன் காலத்தாங்கலாக நடக்க வண்டிய நிலையும் மழைகாலத்தில் வரும் மோசமான உடல் பாதிப்பாகும்.

ஐரத்தி, ஐரத்திப்போன மட்டும் ஐரத்தி?

அறிவியலின் படி 'ஆர்திரிடிஸ்' என்பது (ஆர்த் : இணைப்புகள் ஐடிஸ் : வீக்கம்) மூங்கால் மட்டில் ஏற்படும் வீக்கமாகும். மூங்கால் அழற்சி மட்டில் வலி, மூங்கால் மடக்க முடியாமல் மற்றும் வீக்கம் ஆகியவை மூங்கால் மட்டில் உண்டாகிறது.

இன்றைய நிலையில் 100க்கும் அதிகமான 'ஆர்திரிடிஸ்' நோய் வகைகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. பொதுவாக 'ஆர்திரிடிஸ்' இரண்டு வகையாக கீழ்க்கண்டவாறு பிரிக்கப்படுகிறது.

1. ஐரத்தி ஐரத்திப்போன மட்டும் :

உடலில் இரத்த வளையணைகள் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு அரணாக இருக்கின்றன. நோய் எதிர்ப்பு செல்கள், நீண்ட நேரம் உடல் செல்களுக்கும் தீங்கிழைக்கும் மற்ற பொருள்கள்க்குமிடையேயான வறறுபாட்டை அறிவதில்லை. இதனால் அவை உடல் செல்களை தாக்க ஆரம்பிக்கின்றன. மூங்கால் மட்டிலுள்ள சவ்வு இதனால் வீக்கமடைந்து விறப்பை தன்மை அடைந்து சிவப்பாக மாறும் இவற்றுடன் மட்டும் வலியும் ஏற்படுகிறது. மோசமான நோய் பாதிப்பினால் சில நேரங்களில் மட்டும் செயலிழந்து விடுகின்றன. இந்நேரத்தில் இந்நோய் ஒன்றுக்கு மறைபட்ட மட்டும்பாதிக்கிறது. பரம்பாலும் ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களுக்கு இந்நோய் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது.

2. ஐரத்தி ஐரத்திப்போன மட்டும் :

இது பொதுவாக மற்றொரு வகை ஆர்திரிடிஸ் நோயாகும். இந்நோய் மலும்

Written by

Wednesday, 09 July 2008 12:03 -

வளரக கப்டியது அல்ல. உடல் எடடை அதிகமாகி முழங்கால் மபுலமாக அதிக எடையை தாங்கும் பபுது இந்நயுய் முக்கியமாக வரூகிறது. நன்கு உறுதியான மறேபுறமுள்ள இணக்கமான சவ்வு (முழங்கால் மபுட்டு இணைப்பின மீ து மிருதுவாக இந்த திசு இருக்கிறது) கிழிந்து விடுதல் மற்றும் நீங்கிவிடுவதன் மபுலமாக எலும்புகள் சரூசரூபபுடன் ஓன்றுடன் ஓன்று நரூடையாக உராய்வதால் வலி மற்றும் வீக்கம் ஆகியவடை ஏற்படுகிறது. சாதாணமாக மக்கள் ஆஸ்டியரூ ஆர்திரிடயஸ் நரூயினால் பாதிக்கப்படுவதால் மபுட்டு வலி ஏற்பட்டு, அதிகமாக அசகைக் முடியாத நிலடை ஏற்படும். இந்த ஆர்திரிடயஸ் நரூய், ரியமடேடாய்டு ஆர்திரிடயஸ் பபுனற்று உடலின் உட்புற பாகங்களடை பாதிப்பதில்லடை. மபுட்டுகளடை மட்டும்பே பாதிக்கிறது.

ஐர்திரிடயசு : ஐர்திரிடயசு

கீழகூறிப்பிடப்பட்டதுள்ள ஓன்று அல்லது அதற்கு மறேபட்ட காரணங்களால் மபுட்டு வலி ஏற்படலாம்.

1-உங்களது உடலுக்கு சரூரூத உணவுகளை சாப்பிடும்பபுது.

2-அதிக கூளிர்ச்சி மற்றும் வபெ்பமான கால சபுழலில் இருத்தல்.

3-அதிக உடல் உழப்பு, உடற்பயிற்சி மற்றும் எவ்வித உடற்பயிற்சியும் இல்லாமடை ஆகியவடை மபுலமாக தவேயில்லாத சிரமம்.

4-கூறிப்பட்ட காலத்தில் மபுட்டு இணைப்பு சவ்வு வளராமடை மற்றும் சாதாரணமாக முழங்கால் மபுட்டுகள் மீது பரூர்த்தப்பட்டாமடை.

5-வழக்கத்திற்கு மாறாக அதிக உடல் எடடை அதிகரிப்பு.

6-சமீபத்திய மசுமான உடல் பாதிப்பு மற்றும் நீண்ட நாள நரூய்வாய்ப்பட்டிரூத்தல்.

7-ஏதாவதரூரூ எலும்பு மபுட்டு தசயில் இரத்தம் உறநது விடுதல்.

8-ஏதாவதரூரூ மபுட்டு இணைப்பு சவ்வினில் வீக்கஎலும்பு மபுட்டின் மறேபகூதியில் சவ்வுப்பகூதி நன்கு மபுட்ப்பா மபுட்டு வீக்கம், கீல்வாதம் பபுனற்று நாளப்பட்ட நரூய்கள்.

ஆயுஷ் ஆயுர்வதீக் அறிவியல் மயைத்தின் அறிவியலறிஞரூம் மரூத்துவரூமாகிய விஸி பன்சால் ஆயுர்வதே சிக்கிச்சடை வழிமுறடை மபுலம் இந்நரூயடை நீக்க முடியும் என்கிறார்.

“ஓரூவர் தன்னுடையை வாதம், பித்தம் மற்றும் கபம் ஆகிய தரூச காரணிகளை நடுநிலையுடன் வபைப்பதன் மபுலம் உடல் ஆரரூக்கியத்தபைப்பணலாம். உடலிலுள்ள ஓவ்வரூரூ உறுப்பிலும் திசு மற்றும் சலெல்லும் கப்ட இம்மபுன்று தரூசக் காரணிகள் இருக்கின்றன. இல்லையலே இக் காரணிகளே பல்வறூ நரூய்கள் ஏற்பட வழிவகூத்துவிடும்” எனறார்.

அதிக நடடை, நீண்ட தபுரம் பயணம் செய்தல், அளவுக்கு அதிகமான உடற்பயிற்சி, பபுதுமான உறக்கமின்மடை, கூளிர், அதிகமான கூற்று, வபெ்பமான பகூதிகளில் இருத்தல் ஆகியவற்றின் மபுலம் உணவு நன்கு சரூரூக் கப்பட்டாமல் ‘ஆமா’ என்கிற தவேயைற்ற

Written by  
Wednesday, 09 July 2008 12:03 -

(சரிக் கப்படாத பொருள்) பொருள் உடலில் சரூவதன் வாயிலாக வாதம் அதிகமாகி தலகைக் குச் சலக் கிறது. உடலில் வாதம் சலக் லும் போது கட்டவே ஆமா பொருளை மட்டகளில் விடக் சலக் கிறது. எலும்பு மட்டக இணைப்புகளில் இவதை தங்கி விடுவதால் கால் அசலைபின போது வலி ஏற்படுகிறது. இந்நாயக் கு ஆமவாதா அல்லது ரிகிய மடேடாய்டு ஆர்திரிடிஸ் என்று பெயர்.

மற்றொரு வழிமுறையாக மட்டக இணைப்புகளில் வாதம் அதிகரிக்கும் போது ஆஸ்டியோ ஆர்திரிடிஸ் நாய் வருகிறது. ஆயுர் வதே அறிவியலின படி இதற்கு சாந்திவாதா என்று பெயர். அதிகமான குளிர், காற்று, வெப்பமான இடங்களில் இருத்தல், அதிக நடல், நீண்ட திரம் பயணம் மறேக் கொள்வது, போதுமான உறக் கமின் மலை, இவலைபோலவவே உலர்ந்த, மிருது தன் மயைற்ற, நுண்ணட்டமில்லாத உணவுப் பொருள் களை சாப்பிடுதல் ஆகிய காரணங்களால் வாதம் அதிகரிக்கிறது. அதிக நாடி துடிப்பு வாதத்தலை நடுநிலையில் வைப்பதில்லை.

இராசயன வலி நிவாரணப் பொருள் கள், களிம்பு, தலைம், பாம்ஸ் ஆகியவை தற் காலிகமாக வலியிலிருந்து நிவாரணமளிக்கிறது. அல்லது வலியை அதிகரிக்கிறது. ஆனால் ஆயுர் வதே மருத்துவ சிகிச்சை 'ஆர்திரிடிஸ்' தனேற்றுவதற் கான மடலக் காரணிகளை அழிக்கிறது.

ரிய மடேடாய்டு மற்றும் ஆஸ்டியோ ஆர்திரிடிஸ் ஆகிய இரண்டு நாய்களும் சாதாரணமாக ஒருவருக்கு வரும் போது மற்ற வதைத்தியத்தில் ஓரே மாதிரியான சிகிச்சலை மறேக் கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் ஆயுர் வதேிக் வழிமுறையில் வெவ்வேறு சிகிச்சலைகள் அளிக்கப்படுகின்றன.

சரிமான திறனை அதிகரிப்பதன் மடலம் 'ஆமா' பொருள் உருவாவது தடக்கப்பட்டு, ரிய மடேடாய்டு ஆர்திரிடிஸ் நாய் நீக் கப்படுகிறது. இதலைப்போலவவே வாதத்தலைக் குறைப்பதன் மடலம் ஆஸ்டியோ ஆர்திரிடிஸ் நாயலைக் குணப்படுதலாம். எண்ணெய் கண்டு மசாஜ் செய் யும் போது ஆஸ்டியோ ஆர்திரிடிஸ் நாயிலிருந்து அதிக நிவாரணம் பெறலாம். ஆனால் ரிய மடேடாய்டு ஆர்திரிடிஸ் நாயக் கு மசாஜ் மறேக் கொண்டால் பாதிப்பு இன்னும் அதிகரிக்கும். ஆகையால் எவருக்கனேும் மட்டக வலி ஏற்பட்டால் ஆயுர் வதே சிகிச்சலை மறேக் கொள்வதற்கு முன்பு தகுந்த ஆயுர் வதே மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறுவது அவசியமாகும்.

இவ்விரு மட்டக நாய்களையும் சாதாரணமாக வரும் வலியை வதைத்து கண்டறியலாம். காலையில் விழிக் கும் போது அதிக வலியுடன் வதெுவதெுப்பு தன் மலை உடலிலிருந்தால் அதலை ரிய மடேடாய்டு நாய் அறிகுறி என அறியலாம். முக்கியமாக குளிர் காலங்களில் உடற்பயிற்சி மற்றும் நடக் கும் போது அதிக வலி ஏற்பட்டால் அது ஆஸ்டியோ ஆர்திரிடிஸ் நாய் அறிகுறியாகும்.

1-வகைமாக நடத்தல், ஓத்தடம் கடுத்தல், பசியதை துண்டுதல் மற்றும் கசப்பு தன் மலை கண்டு உணவுகளைச் சாப்பிடுதல், லசோக பதேி உண்டாக் குதல் மற்றும் உட்புறமாக எண்ணெய் எடுத்துக் கொள் தல் ஆகியவற்றின் மடலமாக வாதத்தலை கட்டுப்பாட்டில் வலைக் கலாம்.

2-இலகுவான உணவினை உட்கண்டுப்பின் வகைமாக நடப்பதன் மடலம் எளிதில் ஜீரணமடதந்து 'ஆமா' உருவாவதலை தவிரக் கலாம்.

3-சுட்டான சோறோ அல்லது சுட்டான நீ ரை ஒரு பையில் நிரப்பி வெதுவெதுப்பான சுட்டோ மலமாக ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். ஒத்தடம் கொடுப்பது வாதத்தைக் குறைக்கிறது. மலேமும் வெதுவெதுப்பான சுட்டோ ஆமாவை கரைக்க உதவுகிறது.

4-பசி உணர்வை துண்டித்து மற்றும் கசப்புடன் கட்டிய கார உணவுகளைச் சாப்பிடுவதன் மலம் சரிமான சக்தியை அதிகரிக்கலாம்.

5-உட்புறமாக எண்ணெய் எடுத்துக் கொள்வதன் மலம் அதிக வாதம் குறைக்கப்படுகிறது. உயவூத தன்மை மலம் உணவு வழிப்பாதையில் வாயு தொல்லையை நீக்குகிறது. மலேமும் வாதத்தைக் குறைக்கக் கொண்டு வருகிறது.

00000000 00000000 00000000 00000000 :

1-தினமும் காலையில் ஆமணக்கு எண்ணெய் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ரோஸ்ட் 50 கராபி மீ து கல் உப்பை தவிவி ஒன்று மட்டும் சாப்பிட வேண்டும். கராபி பசி உணர்வைத் துண்டித்துவதோடு ஆமாவை சரிக்க உதவுகிறது. ஆமணக்கு எண்ணெய் உயவூ தன்மைக் கொண்டிருப்பதால் உணவு மண்டலத்திலுள்ள அசுத்தப் பொருள்களை நீக்குகிறது.

2-அஜ்வையன் மற்றும் உலர்ந்த இஞ்சி பவுடர் (ஒரு மசேகை கரண்டி) சமமாக சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்ட கராபியுடன் மோர் சேர்த்துக் சாப்பிடுதல் அல்லது அதிகமாக சுட்டோ தண்ணீர் குடித்தல் ஆகியவை சரிமான சக்தியை அதிகரிப்பதோடு, மட்டும் இணைப்புகளிலுள்ள வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது. சுட்டோ தண்ணீர் 2 கிராம் உலர்ந்த இஞ்சியை கலந்து குடித்தல் மற்றும் மோர் உட்கொள்ளுதல் கபம் மற்றும் வாதத்தைக் குறைக்கும். இது சரிமான சக்தியை அதிகரிக்க உதவுவதோடு, மட்டும் இணைப்புகளின் வீக்கத்தைக் குறைக்கிறது.

3-தண்ணீர் பாதியளவு குறையும் வரை சுட்டோபடுத்தி வெதுவெதுப்பாக குடிப்பதால் 'ஆமாவை' சரிக்க வைக்க உதவுகிறது.

4-சுரக்காய் போன்று கொடியில் காய்க்கும் கசப்பு காய்கள், வாடாமல்லிகை இலைகள், வப்பிலைகள், பாகற்காய், கதோதுமையில் தயாரிக்கப்பட்ட சப்பாத்தியுடன் பார்லி சேர்த்த உணவு பொருள், ஸ்டார்ச் நீக்கப்பட்ட அரிசி சோறோ, கொள்ளு, மிங், பியஸ் ஆகியவை உணவு பொருள்களில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5-பால், தயிர், பன்னீர், பாலாடையுடன் கட்டிய கரும்புச் சாறு குறிப்பாக வலம், சர்க்கரை, பருப்பு, மீன் மற்றும் நறுமணப் பொருள்கொண்ட பொருள்களை உட்கொள்ள வேண்டும்.

6-தினமும் உடற்பயிற்சி (வாரத்தில் 4 நாட்களுக்கு 30\_லிருந்து 40 நிமிடம் வரை நடக்க வேண்டும்) செய்தல் அவசியம்.

7-தினசரி வாழ்க்கையில் யோகா மறை கொள்ள வேண்டும்.

00000000 000000000000 (00000000000) 0000000000000000 00000000 :

1-உயவூ தன்மை கொண்ட எண்ணெய் பொருள்களை உட்கொள்ளுதல், ஒத்தடம் கொடுத்தல் மற்றும் வாதத்தைக் குறைக்கும் உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்ளுதல் ஆகியவற்றின் மலமாக ஆஸ்டியோ ஆர்திரிடிஸ் நோயைக்

கட்டுப்பாட்டில் வகைக்கலாம்.

2-எண்ணெய் கொண்டு மசாஜ் செய்வதன் மூலம் உடலில் உயவாத தன்மையை ஏற்படுத்தலாம். எள் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், கடுகு எண்ணெய் அல்லது மகாநாராயண தலைப்போன்ற மருத்துவ எண்ணெய் ஆகியவகைகளைக் கொண்டு மசாஜ் செய்யலாம். எலும்பு மீட்டி இணைப்பு பகுதியில் வீக்கமடைந்த பகுதியை கௌரி காற்று நேரிடையாக படாதவாறு துணி அல்லது பாண்டஜே மூலமாக மறக்க வண்டும்.

3-எண்ணெய் உபயோகித்த பிறகு நீ ராவியுடன் ஒத்தம் கொடுக்க வண்டும்.

4-தீ விர உணவு கட்டுப்பாட்டின் மூலம் வாதத்தை கட்டுப்பாட்டில் வகைக்க முடியும்.

5-ஓர் மசேகை கரண்டி பில் ஆயில், ஓர் மசேகை கரண்டி மாட்டு நெய், அரை மசேகை கரண்டி இஞ்சி சாறு, அரை மசேகை கரண்டி எலுமிச்சை சாறு மற்றும் சிறிதளவு கரும்பு சாறு ஆகியவை சேர்ந்த கலவை வாதத்தைக் குறைக்க உதவுவதோடு, எலும்பு மீட்டி இணைப்பில் வீக்கத்தையும் குறைக்கிறது.

6-இதற்கு மாற்றாக வெதுவெதுப்பான பாலுடன் ஓர் மசேகை கரண்டி விளக்கெண்ணெய் கலந்து இரவில் குடிப்பதால் அதிக சரிமானத்தையும், வாதத்தை குறைக்கலாம்.

7-5 கிராம் இஞ்சி கழுடன் கட்டிய ரோஸ்ட், சீரகம், கல் உப்பு, கரும்பு உப்பு, உலர்ந்த இஞ்சி பவுடர் மற்றும் கரும்பு மிளகு ஆகியவற்றை வண்ணெய்யுடன் சேர்த்து உட்கொள்வதால் மீட்டி வலி மற்றும் மூதுகு வலி ஆகியவற்றை வகைக்க குறைக்கிறது.

8-போதுமான நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்து உணவு சமகைக்கப்படவண்டும். பால், சோறு, மட்டன் சப்ப மற்றும் இனிப்பு, புளிப்பு அல்லது உப்பு நிறைந்த சத்தான உணவுப் பொருள்களை உட்கொள்ள வண்டும்.

உடலில் எவ்வித வலியும் இல்லாமல் நிம்மதியாக ஆரோக்கியத்துடன் வாழ ஆயுர்வதே சிகிச்சை உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கிறது. இச்சிறிய குறிப்புகளை மறே கொண்டு வாழ்க்கை முறையை மாற்றி நலமாக வாழலாம்.

\_ஹசெ\_

nantri .- Kumutham

<http://maruththuvam.blogspot.com/search/label/%E0%AE%AE%E0%AF%82%E0%AE%9F%E0%AF%8D%E0%AE%9F%E0%AF%81%E0%AE%B5%E0%AE%B2%E0%AE%BF>