சக்தி பௌண்டேஷன்- சக்தி மருத்துவப் பகுதி

பெண்களுக்கு ஏற்படும் மகப்பேறு இன்மை [குழந்தையின்மை]

இன்றைய நவீன உலகில் பெண்கள் இயற்கையாக கர்ப்பம் தரிப்பதில் பல்வேறு சிக்கல்கள் உருவாகியுள்ளன.சமீபத்தில் அமெரிக்க நாட்டில் மேற்கொண்ட மருத்துவ ஆய்வுகளின் கருத்துபடி செயற்கை ரீதியில் பல்வேறு வழிகளில் கர்ப்பம் தரித்துப் பிறந்த குழந்தைகள் பலருக்கு மிகச்சிறிய வயதிலேயே ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் ஆகியன வந்துள்ளதாகத் தெரிகிறது.எனவே முடிந்தவரை இயற்கையான முறையில் சிகிச்சைகள் மேற்கொண்டு கர்ப்பம் தரிப்பதே நல்லதாகும்.

பஞ்சபூத சிகிச்சை முறையின் மகத்துவம்:

எங்கள் பஞ்சபூத சிகிச்சை முறை பழமையான மருத்துவ முறைகளையும் இன்றைய நவீன சிகிச்சைமுறைகளையும் ஒருங்கிணைத்துச் செல்வதாகும்.மனமும் உடலும் ஒருங்கிணைவதால் தான் முழுமையான பலன் கிடைக்கும் என்ற உண்மையின் அடிப்படையில் இந்த சிகிச்சை முறை அமைகிறது.

இதன் மூலம் பலன் பெற்ற தம்பதிகள் பலர்.இயற்கையான முறையில் உடலின் கோளாறுகளை படிப்படியே சரிசெய்வதுடன் வாழ்க்கை முறையையும் மாற்றிக் கொள்ளும் போது இயற்கையான கர்ப்பம் நலமுடன் உண்டாகிறது.மேலோட்டமாக இல்லாமல் ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் கர்ப்பம் உண்டாகத் தடையாக உள்ள காரணத்தை அறிந்து அதை அகற்ற பஞ்சபூத சிகிச்சை வழிசெய்கிறது.

மனமே முக்கிய காரணம்:
எங்களுக்குத் தெரிந்த குழந்தையில்லாத ஒரு தம்பதியினர் சிகிச்சை மேற்கொண்டனர்.இருவரும் வேலைக்குச் செல்பவர்கள்.மிக்க மன உலைச்சலுக்கு ஆளானவர்கள். ஒரு விடுமுறைக்கு ‘‘ரிலாக்ஸ்’’ஆக வெளியூர் சென்று வந்தனர்.வந்த பின் அப்பெண் விரைவில் கர்ப்பமானார்.காரணம் அந்த பயணத்தில் அவர் மனம் மிகவும் அமைதியாக மகிழ்ச்சியாக இருந்ததாம்.எனவே தம்பதியினரின் மன அமைதி என்பது மிக மிக முக்கியம் ஆகிறது.

ஆண்களுக்குப் பொதுவில் ஏற்படும் சிக்கல்கள்:
விந்துக் குறைபாடு, விந்து குறைந்த அளவில் உற்பத்தியாதல், ஹைட்ரோசில், விந்து சக்தியிழந்து இருத்தல் போன்ற பல சிக்கல்கள் வரலாம்.

பெண்களுக்கு வரும் சிக்கல்கள்:
மாதவிலக்கில் சிக்கல், குழாய் அடைப்பு, பி.சி.ஒ.எஸ், கட்டிகள், ஹார்மோன் ப்ரச்சனைகள்,ப்ரோலேக்டின் அதிகரித்தல், அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்படுதல்.சில காரணங்கள் புரியாமலேயே இன்னும் இருக்கின்றன என்பதையும் பெண்கள் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தண்ணீர் சிகிச்சை:
பஞ்சபூத சிகிச்சை முறையில் முதலில் உடலை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.அதற்காக இங்கே தண்ணீர் சிகிச்சை தரப்படுகிறது.சிகிச்சைக்கு முன் இரண்டுமாதங்கள் தொடங்கி இதைச் செய்யவும்.

* ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீரை முன்தின இரவில் சூடாக்கவும்.

* தண்ணீருடன் இஞ்சி, ஏலக்காய், புதினா, தனியா, சீரகம் என ஒவ்வொருநாளும் ஒரு மூலிகையைச் சிறுது சேர்த்து சூடாக்கவும்.

* காலையில் எழுந்து பல துலக்கியபின் இந்த நீரைக் குடிக்கவும்.எடுத்தவுடன் ஒன்றரை லிட்டர் குடிக்க முடியாதவர்கள் மெதுவாக அளவைக் கூட்டலாம்.

* தண்ணீர் குடித்த ஒருமணி நேரத்துக்கு ஏதும் குடிக்கவோ சாப்பிடவோ வேண்டாம்.

வயிற்றை சுத்தம் ஆக்குதல்:
சிகிச்சை ஆரம்பிக்கும் இரண்டு மாதங்களுக்கு முன் விளக்கெண்ணெய் அல்லது கடுக்காய் மூலம் வயிற்றை பேதிசுத்தம் செய்தல் மிகவும் அவசியம்.

இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் குடலும் செல்களும் புத்துணர்வு பெறுகின்றன.அதனால் பின் வரும் சிகிச்சை மிக்க பலன் தரும்.உணவும், மூலிகைகளும் முழுமையாக உடலுக்குள் ஊடுருவும்,பயன் தரும்.

உணவின் மிக முக்கிய பங்கு:
மிக்க நார்ச்சத்து உள்ள உணவையே அதிகம் சாப்பிடுங்கள்.அதனால் ஹார்மோன்கள் சுரப்பதும் செயல்படுவதும் நலமடையும்.பி.சி.ஓ.எஸ் மற்றும் கட்டிகள் உள்ளவர்கள் அதிகம் நார்ச்சத்துள்ள தானிய உணவு வகைகளை உண்பதால் விரைவில் பலன் கிடைப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

[கைக்குத்தல் அரிசி, கோதுமை, வரகு, சாமை, தினை, கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு, குருதவாலி, ஓட்ஸ்] போன்ற நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் பயன்படுத்தவும்.

மனமும் உடலும் ஒருங்கிணைய:
ப்ராணாயாமம், யோகா பயிற்சிகள் [சூரியநமஸ்காரப் பயிற்சிகள்], முழுமையாக சுவாசித்தல் ஆகியன மனதையும் உடலையும் ரிலாக்ஸ் ஆக்கி ஒருங்கிணைக்கும்.
* ராம்தேவ் அவர்களின் ப்ராணாயாமா கற்றுக் கொள்ளவும்.[டிவிடிகள் கிடைக்கின்றன]

முக்கிய அறிவுரைகள்:
* பெண்ணுறுப்பில் ம்யூகஸ் திரவத்தின் தன்மையைப் பார்த்த பின் அதன் தன்மைக்கு ஏற்ப உடல் உறவு கொள்க.முக்கியமாக ஒவ்யுலேஷன் நாளில் உறவு கொள்க.அதுவே சினைமுட்டை வீரியத்துடன் இருக்கும் நாள்.

* ஆண்களும் மேற்கூறிய சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.தாங்கள் எவ்விதத்திலும் குறைபாடு உடையவர் அல்லர் என்ற எண்ணம் மட்டும் வரக் கூடாது.தம்பதியினர் இருவரும் சேர்ந்து சிகிச்சை மேற்கொள்வதால் நல்ல ஆரோக்யமான கரு உருவாகும்.

* பிறநாட்களில் வெறும் உடல் உறவில் விந்தை வீணாக்க வேண்டாம். அடுத்த ஒவ்யுலேஷன் நாளுக்குக் காத்திருக்க வேண்டும்.அப்போது தான் உறவுக்கான ஏக்கமும் உணர்ச்சியும் இருவருக்குள்ளும் அதிகரிக்கும்.அதனால் முழுமையான உறவு கைக்கூடும்.

* ஒவ்யுலெஷன் நாளில் உறவு கொண்ட பின் அடுத்த மாதம் ஒவ்யுலேஷன் நாளுக்கு முன்தினம் உறவு கொள்ளுதல் அவசியம்.

* உறவு கொண்ட பின்னும் சுமார் பத்து நிமிடங்கள் ஆணுறுப்பு பெண்ணுறுப்புக்குள்ளேயே இருக்க வேண்டும்.அப்போது தான் விந்து வீணாக வெளியே கசிவதைத் தடுக்க முடியும்.

எளிமையான மருந்துகள்:

$.எள்ளுருண்டையின் மகத்துவம்:
கறுப்பு எள்ளை வெல்லத்துடன் இடித்துச் செய்யும் பழைய காலத்து எள் உருண்டை விட்டமின் இ நிறைந்தது.இது பெண்களின் மலட்டுத் தன்மையை சீரமைக்கக் கூடியது.இதில் உள்ள பைட்டோ கெமிக்கல்ஸ் உடலின் ஹார்மோன்களையும் நன்கு வேலை செய்ய வைக்கும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

$.கற்றாழையின் மருத்துவ குணம்:
சோற்றுக் கற்றாழையை முறையே தோல் நீக்கி ஊனைக் கழுவி நன்கு அரைத்து சாப்பிட்டு வர மலட்டுத் தன்மை குணமாகும், ஹார்மோன்கள் செயல்பாடு நன்றாக அமையும்.

$. ஆயுர்வேத டானிக்குகள்:
ஆண் பெண் இருபாலரும் தினமும் உறங்கப் போகும் முன் ஐந்து -பதினைந்து கிராம் நரசிம்ம ரசாயணம் சாப்பிடலாம்.சாப்பிட்டவுடன் தண்ணீர் அல்லது பால் குடிக்கவும். இதனால் உடல் ஆரோக்யம் பெறுவதுடன் மகப்பேற்று குணங்களும் அதிகரிக்கின்றன.[ஆயுர் வேத மருந்துக் கடைகளில் இந்த ரசாயணம் கிடைக்கும்]

$.**டிவிடி வழி சிகிச்சை:**
"தாம்பத்தியமும் மகப்பேறும்" என்ற எங்கள் தமிழ் டிவிடியைத் தம்பதிகள் வாங்கிப் பாருங்கள்.அதில் ஒவ்யுலேஷன் நாள், ம்யூகஸ் திரவத்தின் தன்மையறிதல் போன்ற பல முக்கிய விஷயங்கள் எளிமையாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. அதில் உள்ள மாதவிலக்கு சுழற்சி வரைபடத்தை நீங்கள் சார்ட்டில் வரைந்து ஒவ்வொரு நாளும் உடல் மாற்றங்களைக் கண்டு குறித்து வரவும்.எவ்வித ஆலோசனைக்கும் மெயில் மூலம் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

மனமும் உடலும் ஒன்றுபட்டு விரைவில் நல்ல கர்ப்பம் உண்டாக வாழ்த்துக்கள்!

நன்றி!