

கூட்டி சூப் காய்ச்சி தாய் குடித்துத் தாய்ப்பால் தர சளிகோழை விலகும்.

* சிசுவின் மீது மிருவாக சுடுதண்ணீர் ஒத்தடம் தரவும்.

* மிக மிருதுவாக மிகச் சிறிய அளவில் விக்ஸ் அல்லது யூக்லிப்டஸ் தைலம் சுவாசிக்கும் படித் தடவவும்.

\$.காமாலை மஞ்சள் பூச்சு விலக:

தினமும் இளம்கூரிய வெய்யிலில் சிசுவைக் காட்ட, காமாலையால் உடலில் ஏற்பட்ட மஞ்சள் விலகும்.

\$. மசாஜ் குளியல்:

தேங்காய் எண்ணெய்யை சூடாக்கி உடல் முழுதும் விட்டு, மேலிருந்து கீழாக நீவி மசாஜ் செய்து குளிக்க வைக்கவும்.பயத்தம்பருப்புப் பொடியும் மஞ்சளும் பூசிக் குளிக்க வைக்கவும்.ஆண் குழந்தைகளுக்கு கஸ்தூரி மஞ்சள் பூசலாம்.

குழந்தைச் செல்வம் மிக முக்கிய செல்வம்.அச்செல்வத்தை நோய் இல்லாமல் பாதுகாப்பதே நம் கடமை! நன்றி!

சக்தி பெளண்டேஷன் - சக்தி மருத்துவப் பகுதி



குழந்தைகள் பகுதி - அலர்ஜி என்னும் ஒவ்வாமை

“ நோயின் தன்மையை அறிந்து அதற்கான மூல காரணத்தையும் அறிந்து அதற்கேற்ற மருத்துவத்தைத் தருவதாலே முழு பலன் கிட்டும்”
*திருவள்ளுவர்

இன்றைய நவீன உலகில் அடிக்கடி பல குழந்தைகளுக்கும் பல விதமான அலர்ஜிகள் ஏற்படுகின்றன.அதன் காரணங்களை ஆராய்ந்த போது, சிறு வயது முதல் தவறான உணவுப் பழக்கத்துக்குக் குடல் ஆளானதால் தான் பல்வேறு அலர்ஜிகளும் ஏற்படுகின்றன என்பது தெரியவந்துள்ளது.

பெனிசிலின் மருந்தைக் கண்டுபிடித்ததும் மனிதனுக்கு ஏற்படும் பல்வேறு வியாதிகளுக்கும் முற்றுப்புள்ளி வைக்கும் ஆய்வுகள் தொடங்கின.பல வியாதிகளுக்கும் மருந்துகள் வருகின்றன.ஆனால் அதே வேளையில் மருந்துத் தயாரிப்பில் ஏற்பட்ட பல கலப்படங்களால் மனிதனுக்குப் புதிய புதிய பிரச்சனைகளும் வர ஆரம்பித்துள்ளன என்பதை யாரும் மறுக்கவே முடியாது.

நம் அனைவருக்குள்ளும் பல நல்ல கிருமிகள் குறிப்பாக பாக்டீரியாக்கள் உள்ளன.அவை நம் உடல் நலனைப் பேணுவதில் மிக முக்கியப் பங்கினை வகிக்கின்றன.ஆனால் நவீன மருந்துகள் இந்த கிருமிகளை ஒரேடியாக அழித்து உடலில் தீய மாற்றங்களை உண்டாக்கி விடுகின்றன.ஆனால் பழங்கால மருத்துவ முறைகள் கிருமிகளின் இன்றியமையாமையை மிகத் தெளிவாக அறிந்த காரணத்தால், அவற்றை அழியாமல் உடலுக்குள் வளர்ப்பதை, மருத்துவ சிகிச்சையுடன் சேர்த்து கவனிக்கின்றன.

இன்றைய ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் பல வயிற்றில் உள்ள தேவையான பாக்டீரியாக்களையும்

அழித்துவிடுகின்றன. அதனால் உடலில் பல அலர்ஜிகள் ஏற்படுகின்றன. உணவுப் பொருள்களும் இதையே செய்கின்றன. குறிப்பாக கர்ப்பினிகள் இத்தகைய ஆன்டிபயாட்டுகளை உட்கொள்வதாலும் உணவாலும் சிசுவின் வயிற்றிலும் பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சி அழிப்புகிறது.

கூடிய மட்டும் கர்ப்பினிகள் ஆர்கானிக் உணவுப் பொருள்களையே சாப்பிட வலியுறுத்துகிறோம். செயற்கை உரம் மற்றும் மருந்தில்லாமல் இயற்கையாகவே வளர்ந்த ஆர்கானிக் உணவுப் பொருள்கள் வயிற்று பாக்டீரியாக்களுக்கு நன்மை உண்டாக்கும்.

பிறப்பு முதல் அலர்ஜி:

மிகவும் சுத்தத்தைப் போற்றும் மேலைநாடுகளில் குழந்தைகளுக்கு அதிகம் அலர்ஜிகள் வருகின்றன. ஏன்?

அங்கே பெரும்பாலான தாய்மார்கள் சுசுப்ரசவம் செய்து கொள்வதில்லை. அதிகம் சிசேரின் மூலமே குழந்தை பெறுகின்றனர். இதற்கும் அலர்ஜிக்கும் என்ன சம்பந்தம்?

இயற்கையாகவே பெண்ணின் பிறப்புறுப்பு வழியே குழந்தை உலகிற்கு வரும் போது, பிறப்புறுப்பில் வாழும் பல்வேறு நுண்கிருமிகள் குழந்தையின் காதுகள், கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாய் வழியே உடலுக்குள் புகுந்து விடுகின்றன. அதனால் சிசுவின் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது. இதனால் அலர்ஜிகள் வருவதில்லை.

சிசேரின் குழந்தையின் பரிதாப நிலை:

தாய் கர்ப்பத்தில் உண்ணும் பல தரப்பட்ட உணவுகள் மூலம் சிசுவுக்குள் செல்கின்றன. மேலும் பிறப்புக்குப் பின் தாய்ப்பால் மூலம் தாய் உண்ணும் உணவின் ஊட்டம் அனைத்தும் குழந்தைக்குள் செல்கின்றன. ஆனால் சிசேரின் குழந்தைக்கு அதிகம் வயிற்றுக் கிருமிகள் இல்லையாதலால், ஊட்டத்தை எல்லாம் ஏதோ பயங்கர கிருமிகள் என்று தவறாக எண்ணி அவற்றை எதிர்க்கத் தொடங்கும் போதே அது அலர்ஜியாக வெளிப்படுகிறது.

வாந்தி செய்யும் நன்மை:

வாந்தி அதிகம் இல்லாத கர்ப்பினிப் பெண்களின் உடலில் அதிகம் விஷக்கழிவுகள் தேங்குகின்றன. அதனால் அவர்களுக்குள்ளும் அலர்ஜிகள் உண்டாகின்றன. மேலும் இவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குள்ளும் அதே கழிவுகள் புகுவதால் அவர்களும் அலர்ஜிகளுக்கு ஆளாகின்றனர். அதனால் தான் பஞ்சபூத சிகிச்சையில் கர்ப்பம் தரிக்கும் முன் ஆண்-பெண் இருவருமே உடலை சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். அதற்காகவே கடுக்காய்

அல்லது விளக்கு எண்ணெய் பேதி சிகிச்சை வலியுறுத்தப்படுகிறது.

பிறந்த சிசுவுக்கு அலர்ஜி வராமல் இருக்க என்ன செய்யலாம்?

அம்மா தன் உணவில் சில துளிகள் விளக்கு எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். இதனால் அம்மாவின் உடலில் உள்ள அலர்ஜிகள் முதலில் மாறும். பின் என்ன செய்யலாம்?

* குழந்தை பிறந்த முதல் வாரம்- தினமும் ஒரு டீஸ்பூன் தாய்ப்பாலுடன் ஒரு துளி விளக்கு எண்ணெய் கலந்து தரவும்.

* இரண்டாம் வாரம்- ஒரு டீஸ்பூன் தாய்ப்பாலுடன் இரண்டு துளிகள் வி.எண்ணெய் தரவும்.

* நான்காம் வாரம், ஐந்தாம் வாரம் மற்றும் ஆறாம் வாரம் - ஒரு டீஸ்பூன் தாய்ப்பாலில் மூன்று துளிகள் வி.எண்ணெய் கலந்து தரவும்.

இனி இரண்டு மாதங்களுக்கு வாரத்துக்கு ஒரு முறை ஆறு துளிகள் வி.எண்ணெய்யைத் தாய்ப்பாலுடன் கலந்து தரவும். இதே முறையில் முதல் வயது வரை தர அலர்ஜிகள் அண்டாது.

*** அருகம் புல்** இலைகளை நன்கு விழுதாக அரைக்கவும், அதைச் சிறிது தண்ணீரில் கலந்து சிறிது சூடாக்கவும். பின் **தேங்காய் எண்ணெய்யில்** கலக்கிக் கொள்க. அதை சுத்தமாய் சேமித்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு நாள்விட்டு ஒரு நாள் குழந்தையின் தோலில் பூசி வரவும்.

நீச்சுத் தண்ணீரின் மகத்துவம்: [ஆறு மாதம் முதல் குழந்தைகளுக்குத் தரலாம்]

பழைய சாதத்தில் இரவில் தண்ணீர் ஊற்றவும். காலையில் அந்தத் தண்ணீரை சிறிது [சில ஸ்பூன்கள்] குழந்தைக்கு ஊட்டவும். இத்தண்ணீரில் கோடிக் கணக்கில் வயிற்றுக்குத் தேவையான பாக்டீரியாக்கள் உள்ளன. இவை அனைத்து அலர்ஜிகளையும் தடுக்கும். ஆனால் இ'ன்தத் தண்ணீரால் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற உணவுகள்:

மிக முக்கியமாக அம்மாவின் தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்து இங்கே தரப்படும் இயற்கை உணவுகளைத் தரும் போது அலர்ஜிகள் தடுக்கப்படுகின்றன. இவற்றை எல்லாம் எங்களில் பலர் அன்றாடம் பழக்கத்தில் கொண்டு வந்து அதன் பலனை அறிந்து தெரிவித்துள்ளனர். அவர்கள் பல நாடுகளிலும் வாழ்கின்றனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இக்காலத்தில் வரும் பற்பல டின் மற்றும் கேன் பேபி ஃபுட்களில் என்னென்ன பயங்கர ரசாயணங்கள் உள்ளன என்பதை ஆங்கிலப் பகுதியில் படித்து அறிக.இவ்வகை உணவுகள் குழந்தையை "புகு புகு" என குண்டாக்கும் ஆனால் பற்பல வியாதிகளுக்கு அடித்தளம் இடும் என்பதை மக்கள் அறிவதில்லை!

\$.தானிய வகை உணவு:

ஒவ்வொரு நாட்டிலும் பல்வேறு ஊட்டச்சத்துள்ள தானிய வகைகள் விளைகின்றன.இவற்றைக் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகம் செய்தல் மிக மிக அவசியம்.இவற்றில் உள்ள ஊட்டமும் நார்ச்சத்தும் அலர்ஜியுடன் பல்வேறு வியாதிகளையும் துரத்துகின்றன.

[கம்பு, வரகு, தினை, ராகி, சோளம், பக்வீட், ஓட்ஸ்]

\$. மக்காச்சோளப் பால்:

பால் கருதை உதிர்த்து நன்கு வேக வைத்துக் கொள்க.அதை அரைத்துப் பாலாகப் பிழிந்து கொண்டு குழந்தைக்கு ஊட்டலாம். வயது போகப் போக அரைத்த கருதையே விழுதாக ஊட்டலாம்.

\$. பருப்பு சாதம்:

அரிசியையும் பருப்பையும் [பருப்பு வகைகளைப் பயன்படுத்தவும்] நன்கு குழைய வேக வைத்துக் கொள்க.அதை மசித்துக் கொள்க.அதை அன்புடன் ஊட்டுக.

\$. பயறுகள்:

பயறு வகைகளை ஊற வைத்து முளைக் கட்ட வைக்கவும்.அவற்றை நன்கு வேகவிடவும்.ஜீரணம் ஆக சிறிது இஞ்சி சேர்த்துக் கொள்க.இதைக் குழந்தைக்கு [வயதுக்கு ஏற்ப] தரலாம்.

\$. கைக்குத்தல் அரிசி:

சாதம் ஊட்டும் வயசில், கைக்குத்தல் அரிசியை ஊற வைத்து வேக வைத்து ; சாதமாக்கி ஊட்டவும்.இதில் எண்ணற்ற ஊட்டச்சத்துகள் உள்ளன.

\$. காய்கறிகள்:

முடிந்த வரை அனைத்து நாட்டுக் காய்கறிகளையும் அறிமுகம் செய்க.அவற்றைத் தேர்ந்து நன்கு வேக வைத்து, உப்புக் கூட்டி, பசும் நெய் விட்டு ஊட்டவும்.

\$. பழங்கள்:

அனைத்துப் பழ வகைகளையும் ஜூஸாகத் தரலாம். கூடிய வரை சர்க்கரை கலக்காமல் பேரீச்சம் பழம் தேன் முதலியவை கலந்து

தரலாம்.சாப்பிடக் கூடிய சுவைகளையும் தரலாம், அவற்றின் நார்ச்சத்து மிக மிக நல்லது.

\$. பாதாம் பால்:

சில பாதாம் பருப்புகளை ஊற வைத்து, பேரீச்சம்பழத்துடன் சேர்த்து அரைக்கவும், பால் போல் கலக்கி ஊட்டவும்.தேவைக்கு ஏற்பத் தண்ணீர் சேர்க்கலாம்.

\$. வாழைப்பழம்:

அன்றாடம் குழந்தைக்குப் பழுத்த வாழையை மசித்து ஊட்டலாம். நேந்திரம்பழத்தை வேகவைத்துக் கொடுக்கலாம்.இதில் அலர்ஜிகளை நீக்கும் பல மருத்துவ குணங்கள் உள்ளன.

வாழைப்பழப் பொடி:நல்ல நேத்ரம்பழங்களைத் துண்டுகளாக்கிக் கொள்க.காய வைத்துப் பொடி செய்து சேமித்துக் கொள்க. தேவைப் படும் போது வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் பசும் நெய்விட்டு சூடாக்கி, இரண்டு ஸ்பூன்கள் வாழைப்பழப் பொடியை விட்டுக் கலக்கி,ஐந்து நிமிடங்களுக்கு வேகவிட்டு அத்துடன் கருப்பட்டி அல்லது பனங்கல்கண்டு சேர்த்து ஊட்டலாம்.

\$.தயிர் சாத மகத்துவம்:

நல்ல தயிருடன் சேர்த்த சாதத்தினை ஊட்டி வர வயிற்றில் நல்ல பாக்டீரியாக்கள் வளரும்.

\$. குழந்தைகளின் எலும்புகள் வலுபட....

நல்ல முருங்கை இலைகளை சுத்தம் செய்து, அரைத்துச் சாறு எடுத்துக் கொள்க.அதன் பின் சூடாக்கிக் கொள்க.தினமும் ஒரு வேளை பாலுடன் கலந்து ஊட்ட எலும்புகள் பலப்படும்.இதனால் ரத்தம் சுத்தப்படும், நோய் எதிர்ப்பு சத்தி கூடும்.ஊட்டச்சத்துக் குறைவும் நிவர்த்தியாகும்.

\$.வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்குக்கான சில முக்கிய சிகிச்சைகள்:

* ஒமம் விதைகளை அரை கப் தண்ணீருடன் கொதிக்க விட்டு டிகஷன் ஆக்கவும்.ஒரு டீஸ்பூன் மூன்று மாத சிசுவுக்கும், இரண்டு டீஸ்பூன்கள் ஆறு மாதத்து சிசுவுக்கும், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் ஒரு வயதுக் குழந்தைக்கும் என வயதுக்கு ஏற்ப டேபிள் ஸ்பூன் அளவையும் கூட்டிக் கொடுக்கவும்.

* ஐந்து துளி இஞ்சிச் சாற்றை ஒரு கப் பசும்பாலுடன் கலக்கித் தர வயிற்றுக் கோளாறுகள் தீரும்.

* கொட்டைப்பாக்குப் பொடியை கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் கலந்து சிசுவின் தொப்புள் கொடி மீது, குழந்தையின் தொப்புள் பகுதியில் தடவ வலி நிற்கும்.

* வயிற்றில் ஏற்படும் கிருமித் தாக்கம் ”வயிற்று ஃப்டு” விலக மூன்று டேபிள் ஸ்பூன் மஞ்சள் தரவும்.

* வாயுபிடிப்பால் வரும் வலி குறைய வெற்றிலையை விளக்கு எண்ணெய்யில் தோய்த்து வயிற்றுப் பகுதியின் மீது ஒத்தி எடுக்கவும்.

* வயிற்றுப் போக்கு, வலி, காமாலை, குடல் ஏற்றம், வாந்தி, நெஞ்செரிச்சல், வாயுச் சிக்கல், வயிற்றுப் பொறுமல் ஆகிய தொல்லைகளுக்கு:
[குழந்தையின் வயது, எடைக்கு ஏற்ப]

பாக்குக் கொட்டையின் கரிந்த பகுதியை, ஒன்று முதல் ஐந்து கிராம் மஞ்சளுடன் கலந்து, மோர் கூட்டித் தரவும்.

காரணம் புரியாமல் அழுது தூங்காத குழந்தைக்கு:

ஜாதிக்காய் கொட்டையைத் தேனுடன் கல்லின் மீது உரசி அதன் சூட்டை வயிற்றில் தடவ குழந்தை உறங்கும்.

\$. சில துளி இஞ்சிச் சாற்றைப் பசும்பாலுடன் கலந்து தர குழந்தைக்கு வயிற்றில் ஏற்படும் வாயுப் பிடிப்புத் தொல்லை விலகும்.

\$. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தீப்புண்களுக்கு:
முதலில் தீப்புண் மீது குளிர்ந்த தண்ணீரைவிட்டு சுத்தமாய்க் கழுவவும். சுத்தமான பருத்தித் துணியால் துடைக்கவும். ஒரு டீஸ்பூன் மஞ்சள், ஒரு டீஸ்பூன் ஸ்பூன் புளியங்கொட்டைப் பொடி மற்றும் நூறு கிராம் தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவற்றை சூடாக்கி அதைத் தீக்காயத்தின் மீது தடவ குணம் ஆகும். இதை சுத்தமாய் சேமித்தும் கொள்ளலாம்.

\$. ஸ்கேபிஸ்: [தோலில் ஏற்படும் சிரங்கு-சொரி வகை]

நூறு கிராம் தே.எண்ணெய், நான்கு பல் பூண்டு மற்றும் ஒரு டீஸ்பூன் மஞ்சள் ஆகியவற்றைக் கலந்து சூடாக்கிப் பூசி வர ஸ்கேபிஸ் குணம் ஆகும். இம்மருந்தையும் சுத்தமாக சேமித்துக் கொண்டு பயன்படுத்தலாம்.

\$. உடலில் ஏற்பட்ட சிவப்புத் தடிப்புகள் விலக:

கொள்ளுப் பயறை நன்கு வேக வைக்கவும். வேக வேக வரும் பயறின் ஆவியை மிக ஜாக்ரதையாகக் குழந்தை சுவாசிக்கும் படி அதன் உடலெங்கும் ஆவி பரவும் படி செய்து வர அலர்ஜித் தடிப்புகள் விலகும்.

\$. பல் வலி போக...

பேரிச்சம் பழம் மற்றும் ஆப்பிள் கடிக்கத் தரவும். அப்படியே விழுங்காதபடி ஜாக்ரதையாக கவனித்துக் கொள்க. இதனால் வளரும் பால் பற்கள் பலப்படும். சாப்பிடும் முன் சாப்பிட்ட பின்

வாயைக் கொப்பளிக்கப் பழக்கவும், நாக்கையும் சுத்தம் செய்யவும்.

\$. வயிற்றுப்புழுக்கள் விலக:

ஒரு வயதுக் குழந்தைக்கு ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் முருங்கைத்தழைச் சாற்றைத் தரலாம். வயது போகப் போக மூன்று அவுன்ஸ் இதே சாற்றைத் தேனுடன் கலக்கித் தொடர்ந்து ஐந்து தினங்கள் தரவும்.

\$. குழந்தைக்கு முடி நன்கு வளர...

வி.எண்ணெய் அல்லது தே. எண்ணெய் அல்லது ந.எண்ணெய் மசாஜ் மிருவாகச் செய்து குளிக்க வைக்க முடி வளரும்.

\$. என்ன நொறுக்குத் தீனி தரலாம்?

சர்க்கரையை விலக்கி வெல்லம், கருப்பட்டி, பனம்கல்கண்டு, தேன் கலந்த இனிப்புகள், பயறுகள், வேர்க்கடலை, பாதாம், உலர்ந்த பழங்கள், கேரட், பழவகைகள் தரலாம்.

\$. காதுவலி: இன்ஃபேன்ட் இயர் இன்ஃபெக்ஷன் பகுதியைக் காண்க.

\$. சளி: இன்ஃபேன்ட் காமன் கோல்ட் பகுதியைக் காண்க.

\$. குழந்தைக்கு ஏற்படும் அதிக சளிக்கோழையால் வரும் தொல்லை விலக:

* முதலில் தாய் குளிர்ச்சியான பழ வகைகளை உண்பதை நிறுத்தவும்.

* முருங்கைத்தழைகள் அல்லது நாட்டுக்கோழிக் கறியில் அதிகம் இஞ்சி, பூண்டு, மேத்தி இலைகள், பெருங்காயம் மற்றும் மிளகு