சக்தி பௌண்டேஷன் - சக்தி மருத்துவப் பகுதி

மெனோபாஸ் [மாதவிலக்கு பெண்களுக்கு நிற்கும் காலம்] நேரங்களில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் சிக்கல்கள்.

ஆங்கிலத்தில் இதை ''ஹாட் ஃபளாஷ்'' என்கிறார்கள்.

''நோய் என்ன என்பதை அறிதலும், அதன் காரணத்தை ஆராய்ந்து தெரிதலும், அதற்கேற்ற சிகிச்சை அளித்தலுமே நிரந்தர குணம் தரும்''

**** திருக்குறள் கருத்து.***

மெனோபாஸ் காலத்தில் பல்வேறு விதமான ப்ரச்சனைகளைப் பெண்கள் சந்திக்கின்றனர்.பொதுவாக உண்டாகும் ப்ரச்சனைகளுக்கு இங்கே பஞ்சபூத சிகிச்சை முறை அறிவுறுத்தப் படுகிறது.

**** தண்ணீர் சிகிச்சை, சட்டினி வகைகள்,நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள், ஜூஸ் வகைகள், வாயு சிகிச்சை, ஆகாச சிகிச்சை, அக்னி சிகிச்சை என அனைத்தையும்.,'' இர்ரெகுலர் மென்ஸ்ட்ருரேஷன்'' என்ற ஆங்கிலப் பகுதியின் உள்ளே சென்று அதன் தமிழாக்கத்தைப் படித்து அறிக:***

சில விஷேசமான உணவு வகைகள்:
* நாட்டுக் கத்தரிக்காயை வேகவிட்டு, கடைந்த மோருடன் சும் சுமார் இரண்டு மாதங்களுக்கு உண்டுவர உடலில் சீராக ப்ரோஜெஸ்ட்டிரான் ஹார்மோன் சுரக்கும்.இதனால் பல மெனோபாஸ் சிக்கல்கள் தீர ஆரம்பிக்கும்.

*** பெருங்காயத்தின் பெருங்குணம்:**
ஒரு டீஸ்பூன் வரப்பெருங்காயத்தை ஒரு கப் பாலுடனும் சிறிது தேனுடனும் கலக்கி நாற்பத்தியோரு நாட்களுக்குக் குடித்து வர ப்ரோஜெஸ்ட்டிரான் சீராகச் சுரந்து வேலை செய்யும்.

* தினமும் ஒரு கைப்பிடி **அமராந்த்** விதைகளை [சிறுகீரை விதைகள்] வேகவைத்து தினமும் உண்டு வரவும்.ரத்தப் போக்கு நிற்க இது அற்புதமான மருந்து ஆகும்.

உதாரணம்: எங்கள் தோழி ஒருவருக்குத் தொடர்ந்து அறுபது நாட்கள் ரத்தப்போக்கு இருந்தது.அமராந்த் சாப்பிட்ட இரண்டு மணிக்குள் ரத்தப்போக்கு நின்றது.மகாராஷ்ட்ராவில் ப்ரசவத்திற்குப் பின் தாய்க்கு இதையே தருகிறார்கள். இதனால் தாயின் கர்ப்பப்பை மீண்டும் சீரடையும்,பலப்படும்.

* கைப்பிடி அளவு **அரிசித் தவிட்டை** வெல்லம் அல்லது கருப்பட்டியுடன் கூட்டிச் சாப்பிட்டு வர பலன் அதிகரிக்கும்.

பலன் தரும் டிகஷன் வகைகள்:

ஒரு கப் தண்ணீரில் கீழே தரப்பட்ட மூலிககளை [தினமும் ஒரு மூலிகை] இட்டு அரைக் கப் அளவு சுண்டக் காய்ச்சிக் குடிக்கவும்.
[அதிமதுரம்,சடவாரி, நன்னாரி, சடவாரி, அதிமதுரம், நன்னாரி, சடவாரி, நன்னாரி.]

*** மசாஜ்:**

தினமும் ***நல்லெண்ணெய்*** கொண்டு உடலை நீவி மசாஜ் செய்ய உடல் வலி குறையும்.

*** கல்லீரலை பலப்படுத்த:**
இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ***கடுக்காய்*** அல்லது ***விளக்கெண்ணெய்*** எடுத்துக் கொண்டு பேதி காண வைத்துக் கல்லீரலை சுத்தீகரிக்கவும்.

பிற சிகிச்சை முறைகளின் பட்டியல் ஆரம்பத்திலேயே தரப்பட்டுள்ளன, அவற்றைத் தமிழில் எங்கு படிப்பது என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.அவற்றைப் படித்து மனதாறப் பின்பற்றி குணம் அடைக.

வாழ்த்துக்கள்!

நன்றி!