சக்தி பௌண்டேஷன் - சக்தி மருத்துவப் பகுதி

பெண்களுக்கு ஏற்படும் கர்ப்பப்பைக் கட்டிகள் என்னும் யூட்டிரைன் ஃபைப்ராய்ட்ஸ்.

" நோயின் தன்மையை முதலில் அறிதல் வேண்டும், அதற்கான முழுமுதல் காரணத்தையும் கண்டறிதல் வேண்டும், அதன் பின்னே சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும்;இதனாலேயே முழு பயனும் உண்டாகும்"

*

திருவள்ளுவர்.

முதலில் கர்ப்பப்பை கட்டிகளைப் பற்றிய சில உண்மைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுதல் அவசியம்.
* இக்கட்டிகள் பெண்களின் கர்ப்பப்பையில் உண்டாகும்.

* பல சமயங்களில் கருவுற்ற காலத்தில் ஏற்படும்.

* இதனால் மிகப் பெரிய அபாயம் இல்லை.ஏன் என்றால் இது கேன்சராக வளர வாய்ப்பில்லை.இது கேன்சரும் இல்லை.

* ஆனால் இக்கட்டிகளை விரைவில் குணமாக்கிக் கொள்ளுதல் மிக மிக அவசியம்.காரணம் திடீரென மிக அதீத அடிவயிற்று வலியை ஏற்படுத்தும்.ஆப்ரேஷன் மூலம் இதை அகற்றவும் முடியும்.

* பொதுவில் இக்கட்டிகள் அபாயகரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தாவிடினும் அவற்றை சிகிச்சை மூலம் குணமாக்க வேண்டும்.

கட்டிகள் ஏற்படுத்தும் உடல் உபாதைகள்:
* மாதவிலக்கின் போது அதிகமான ரத்தப் போக்கு.

* அடிவயிற்றில் அழுத்தம் அல்லது வலி.

* அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்.

* மலச்சிக்கல் மற்றும் முதுகு-கால்களில் வலி.

எதனால் கட்டிகள் உருவாகின்றன?
பெண்கள் சீராக கருத் தரிக்க ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் ப்ரோஜெஸ்ட்டிரான் என்னும் இரு ஹார்மோன்கள் தேவை.அவை கர்ப்பப்பையின் உள்ளே சில பணிகளை மேற்கொண்டு அதன் மூலம் அதை பலப்படுத்துகின்றன.சில சமயம் இந்த ஹார்மோன்களே கட்டிகளை உருவாக்கும்.இக்கட்டிகளில் சதாரண அளவு ஈஸ்ட்ரோஜன் இருப்பதை விட அதிக அளவு இருக்கும்.

யாருக்கு அதிகம் கர்ப்பப்பைக் கட்டிகள் வரும்?

உடல் பருமன் உள்ள பெண்களுக்கு இக்கட்டிகள் வரும் வாய்ப்பு அதிகம்.கருத்தடை மருந்துகளைச் சாப்பிடும் பெண்களுக்கும் அதிகம் வருகிறது.விளையாட்டு வீராங்கனைகளுக்கு அதிகமாய் இக்கட்டிகள் வரவாய்ப்பு இல்லை.இன்னும் மருத்துவ ஆய்வுகள் தொடர்கின்றன.

கட்டிகள் ஏற்படுத்தும் விஷயங்கள்:
* கல்லீரலால் சுத்தீகரிக்கப்படாத ஹார்மோன்களின் கழிவுகள்.

* இக்கழிவுகள் உடலை விட்டு வெளியேறாத போது கட்டிகள் உண்டாகின்றன.

* கருத்தடை மருந்துகள், ப்ளாஸ்டிக் பொருள்களில் உணவை உபயோகித்தல், கோழிக்கறி, பால், மன அழுத்தம், உடல் வேலை இல்லாத பயிற்சி இல்லாத நிலை, ரிபைன்ட் எண்ணெய்கள் ஆகியன கட்டிகளை ஏற்படுத்தும் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

இக்கட்டிகளைப் பரிபூர்ணமாக அகற்றி குணம் பெற பஞ்சபூத சிகிச்சை பின்வரும் ஆலோசனைகளைத் தருகிறது:

*** தண்ணீர் சிகிச்சை** [இதைப் பற்றி "இர்ரெகுலர் மென்ஸ்ட்டுரேஷன்" என்ற ஆங்கிலத் தலைப்பின் உள்ளே சென்று அதன் தமிழாக்கத்தில் படித்து அறிக]

* அன்றாடம் முழுமையான சுவாசத்துடன் கூடிய நடைப் பயிற்சி செய்க.

* கர்ப்பப்பைக்கு நன்மை தரும் யோகா பயிற்சிகளை மேற்கொள்க.

*** வாயு சிகிச்சை:** காலை மாலை ஐந்து நிமிடங்கள் ப்ராணாயாமா செய்வதால் சீரான ஆக்ஸிஜன் உடலின் செல்களில் பரவி உடல் மற்றும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும்.

*** சில முக்கியமான மூலிகை சிகிச்சைகள்:**

$.வாழைப்பூ வைத்தியம்:
வாழைப்பூவை சுத்தம் செய்யவும்.வேக வைத்துப் பொறியல் செய்து தயிருடன் கூட்டி உண்டு வர கட்டிகள் மூலம் மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் ரத்தப்போக்கு மெதுவாக நிற்கும்.வாழைப்பூவின் வெளித்தோடையும் உள்ளே இருக்கும் காம்பையும் நீக்கிவிடவும்.

$.சிந்திலகொடியின் மருத்துவப் பயன்:

மிகப் பெரிய கட்டிகள் இருக்கும் போது ரத்தப் போக்கு அதிகரிக்கும்.கையின் நடுவிரல் அளவு சிந்திலக்கொடியை வெட்டிக் கொள்க [இரண்டு அல்லது மூன்று கிராம் அளவு இது இருக்க வேண்டும்].இத்துடன் சிறிது சனல்ச் செடியின் விதைகளைச் சேர்த்துக் காலையில் வெறும் வாயில் மென்று விழுங்கவும்.சுமார் மூன்று மாதங்களுக்கு இதைப் பின்பற்றவும்.மாதவிடாய்க் காலத்தில் இதைச் சாப்பிட வேண்டாம்.

$.அசோகப் பட்டை தரும் பலன்:

மூன்று சிட்டிகை அளவு அசோகப் பட்டையைப் பொடி செய்து கொள்க.இதை மூன்று கப் தண்ணீரில் கலக்கி முக்கால் கப் டிகஷனாகக் கொதிக்க வைத்துக் கொள்க.இதில் மிகச் சிறிய அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்க.

மாதவிலக்கான முதல் மூன்று நாட்களுக்கு மூன்று வேளையும் சாப்பிடும் முன் முக்கால் கப் இதைக் குடித்து வருக.சுமார் மூன்று மாதங்கள் இதைப் பின்பற்றவும்.

$.தொட்டாச் சுருங்கி தரும் மகத்துவ மருத்துவப்பலன்:

* தொட்டாச்சுருங்கிச் செடியைச் சுத்தம் செய்து அப்படியே கொதிக்க வைத்து டிகஷன் காய்ச்சிக் குடிக்கவும்.

[அல்லது]

* இச்செடியை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து கொள்க.மாதவிலக்கான உடன் இப்பொடியில் ஒரு கிராம் அளவு எடுத்துக் கொள்க.சிறிது நெய் மற்றும் சர்க்கரையுடன் சேர்த்து ஒரு வாரத்திற்குக் காலை வேளையில் மட்டும் சாப்பிட்டு வருக.மூன்று மாத காலத்துக்கு இதைத் தொடரவும்.

$. நெல்லிக்கனி மருத்துவம்:

பெரிய நெல்லிக்காயின் செடியை எடுத்துத் தண்ணீரில் இட்டு டிகஷனாய்க் காய்ச்சவும்.ஒரு கப் தண்ணீர் அரைக் கப் அளவு சுண்டும் வரைக் கொதிக்க விடவும்.அசோகப் பட்டைப் பொடியை உண்ணும் காலத்தில் தினமும் இரவில் உண்ணும் முன் இதைக் குடித்து வரலாம்.

$. மருதம் பட்டை மருத்துவம்:

மருதம் பட்டையை இரண்டு கப் தண்ணீரில் இட்டு அதை அரைக் கப் அளவு டிகஷனாய்க் கொதிக்க வைத்துக் கொள்க.தொட்டாச் சுருங்கியைப் பயன்படுத்தும் காலத்தில் தினமும் மதிய உணவுக்கு முன் இதைக் குடிக்கவும்.

$. நன்னாரிவேர் மருந்து:

சிறிது நன்னாரி வேரை இரண்டு கப் தண்ணீரில் இட்டு அரைக் கப் அளவு டிகஷனாய்ச் சுண்டக் காய்ச்சவும். தொட்டாச்சுருங்கி மருந்து சாப்பிடும் காலத்தில் தினமும் மதிய உணவுக்கு முன் குடித்து வரவும்.

கட்டிகளை அகற்றும் சட்டினி வகைகள்:
பசுமையாய் இலைகளை வதக்காமல் சட்டினி அரைக்கவும்.பசிய தழைகள் கிடைக்காத போது காய்ந்த இலைகளைப் பொடி செய்து தேன் அல்லது நெய்யுடன் சேர்த்து மதியம் சாப்பிடும் முன் உண்க.இங்கே தரப்பட்டுள்ள சட்டினிகளை வாரம் முழுதும் மாற்றி மாற்றி சுழற்சியாய் உண்க.

[

கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி, கொத்தமல்லித்தழை, காக்கைக்கொல்லி, கறிவேப்பிலை, மீண்டும் கீழாநெல்லி, புதினாத்தழை]

ஜூஸ் சிகிச்சை:
இங்கே தரப்பட்டுள்ள ஏழு வகை ஜூஸ்களை மாற்றி மாற்றிக் குடித்து வருக.பழங்கள் கிடைக்கவில்லை என்றால் கிடைப்பதை வைத்து ஜூஸ் பிழியவும்.

[கேரட், அன்னாசி [ஜூஸ் குடிக்கும் முன் ஒரு ஸ்பூன் மஞ்சள் சாப்பிடவும்], பப்பாளி,பியர் அல்லது ஆப்பிள், மாதுளை, கேரட் அல்லது சனல் விதைகள், மீண்டும் அன்னாசி]

முக்கிய உணவுக் குறிப்பு:அதிக நார்ச்சத்து உணவுகளை உட்கொள்க.இதனால் பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு கட்டிகளும் விரைவில் குணம் ஆகும்.இதனால் பக்க விளைவாய் வரும் சர்க்கரை வியாதியும் வராது.

பக்வீட் உணவு: இது அதிக அளவில் பஞ்சாபில் கிடைக்கும்.இதைத் தமிழில் பப்பாரை என்கிறார்கள்.இதை அரிசிச் சாதம் போல் வேக வைத்து உண்டு வர இன்சுலின் சுரப்பதும் சீராகும், ஒவ்யுலேஷன் மூன்று மடங்கு சீராக ஏற்படுகிறது.

அமராந்த்:
அரை டீ கப் அமராந்த் விதைகளை ஊற வைக்கவும். அடுத்த நாள் அதை அரைத்துக் கொள்க. சிறிது நாட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்து அல்வா போல் கிண்டிக் கொள்ளலாம். அல்லது இதை இட்லி போல் வேகவைத்தும் சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்.இதை உதிர்த்து, பச்சை மிளகாய், உப்பு மிளகு சேர்த்து உப்புமா செய்தும் தினமும் ஒரு வேளை உண்ணலாம்.இதனால் கட்டிகள் ஏற்படுத்தும் ரத்தப் போக்கு கட்டுப்படும்.

யோகாப் பயிற்சிகள், ப்ராணாயாமா செய்து சுவாசத்தையும் சுத்தீகரித்துக் கொள்க.இதனால் மனதும் உடலும் ரிலாக்ஸ் ஆகும்.யோகாவில் சூரியநமஸ்காரப் பயிற்சிகளைச் செய்யவும். மாதவிலக்கான மூன்று நாட்களுக்குப் பயிற்சி வேண்டாம்.

இதை எல்லாம் விட மிகமுக்கியம் மனதை நல்ல முறையிலும் மகிழ்ச்சியிலும் ரிலாக்ஸாக வைத்துக் கொள்வது ஆகும்.கலைகள், தியானம், வழிபாடு எனப் பல வழிகள் இதற்குண்டு.மனம் ரிலாக்ஸாக இல்லை என்றால் முழு சிகிச்சைப் பலனும் கிடைக்காது.

விரைவில் இந்த சிகிச்சைகள் மூலம் குணம் அடைய வாழ்த்துக்கள்!

நன்றி!