சக்தி பௌண்டேஷன்- சக்தி மருத்துவப்பகுதி

வலியுடன் கூடிய மாதவிலக்கு

" நோயைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிதலும், அதற்கான காரணத்தை அறிதலும்,அதன்பின் உரிய மருத்துவ சிகிச்சை தருதலுமே அந்நோயை குணமாக்கும் வழியாகும்"

* **திருவள்ளுவர்.**

****

மாதவிலக்கு ஏற்படும் போது எதனால் வலி உண்டாகிறது?
பெண்ணின் உடலில் பல ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன.அவை சீராக இயங்க வேண்டும்.அவற்றின் கழிவுகளைக் கல்லீரல் வெளியேற்றுகிறது.ஆனால் ஹார்மோன்களின் உற்பத்தியும் வேலையும் நிலைகுலையும் போது பல்வேறு ப்ரச்சனைகள் வருகின்றன.குறிப்பாக இன்றை பெண்களின் வாழ்க்கை முறையும் நவீன உணவு முறையும் பல ஹார்மோன் கோளாறுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

எனவே உடலையும் குறிப்பாகக் கல்லீரலையும் சுத்தம் செய்யும் போது மீண்டும் ஹார்மோன்களின் உற்பத்தியும் செயல்பாடும் புத்துணர்வு பெற்று மாதவிலக்கு சீராக வலியில்லாமல் ஏற்படுவதை ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன.

பஞ்சபூத சிகிச்சை முறையில் உடலையும் மனதையும் ஒருங்கிணைத்து மருத்துவம் மேற்கொள்ளப் படுகிறது.
தண்ணீர் சிகிச்சை, மண் தத்துவ சிகிச்சை, அக்னி தத்துவ சிகிச்சை, வாயு மற்றும் ஆகாச தத்துவ சிகிச்சை முறைகள் கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ள ஆங்கில தலைப்புகளில் உள்ளே இருக்கும் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புகளுக்குள் உள்ளன.அவற்றை இணையதளம் மூலம் திறந்து விளக்கமாகப் படித்துப் பின்பற்றவும்.அவற்றைத் தவிர மாதவிலக்கு வலியில்லாமல் ஏற்படுவதற்கு விசேஷமாகத் தரப்படும் சில சிகிச்சைகள் இங்கே தரப்படுகின்றன.

ஆங்கிலத் தலைப்புகள்: இர்ரெகுலர் மென்ஸ்ட்டுரேஷன்

முக்கிய குறிப்பு: ஏழு வகைச் சட்டினிகள் மற்றும் ஜூஸ் வகைகளின் விளக்கக் குறிப்புகளும் மேற்கண்ட ஆங்கிலத் தலைப்புக்குள் இருக்கின்றன.அவற்றையும் அவசியம் அதே போல் பின்பற்றவும்.

சரி இனி வலி வராமல் இருக்க என்ன செய்யலாம்?
ஆர்கானிக் கடைகளில் கிடைக்கும் வெந்தயத்தையே கூடியவரை உபயோகிக்கவும்.வலி வரும் போதெல்லாம் ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயத்தைத் தண்ணீரில் கலந்து குடித்து வரவும்.அரை மணிக்குள் வலி நிற்கும்.

ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயத்தை அப்படியே வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடுவதால் மாதவிடாய் சுருக்கங்களால் வரும் வலியும் குணமாகும்.

மற்றொரு வலிநிவாரணி:
ஒரு டீஸ்பூன் வெந்தயமும் ஒரு டீஸ்பூன் சீரகமும் எடுக்கவும். கேஸ் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து வாணலியில் வெறுமனே வறுக்கவும்.பின் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

நூற்றி ஐம்பது மில்லி தண்ணீருடன் ஒரு ஸ்பூன் வெண்ணெய் அல்லது நெய் சேர்த்து, அத்துடன் இந்தப் பொடியையும் கலக்கி டிகஷன் காய்ச்சவும்.பிறகு மிதமான சூட்டில் குடிக்கவும்.பத்து -பதினைந்து நிமிடங்களில் வலிநிற்கும்.இதனால் ஹார்மோன்களின் செயல்பாடும் சீரடையும்.

இன்னும் ஒரு வலிநிவாரணி:
சோற்றுக் கற்றாழையின் சிறு துண்டைக் கழுவியபின் தோல் நீக்கி, ஒரு டீஸ்பூன் தேனுடன் சேர்த்து உண்டு வர வலி நிற்கும்.

எள்ளுருண்டை மருந்து:

ஆர்கானிக் கறுப்பு எள்ளைப் பனைவெல்லம் அல்லது கருப்பட்டியுடன் சேர்த்துப் பொடித்து உருண்டை பிடித்து தினமும் மாலையில் டீ குடிக்கும் முன் சாப்பிட்டுவர வலி நிற்கும், விலக்கும் சீரடையும்.ஆனால் கடைகளில் செய்த எள்ளுருண்டைகள் வேண்டாம்.

மாதவிலக்குத் சீரில்லாதவர்களும் இதை உண்ணலாம்.ஆனால் விலக்கு நாட்களில் இதை உண்ண வேண்டாம்.இதில் விட்டமின் இ அதிகம் உள்ளதால் ஹார்மோன்களின் உற்பத்தியும் செயலும் சீரடையும்.

பஞ்சபூத சிகிச்சைகளின் அடுத்தடுத்த நிலைகளையும் பின்பற்றி வலியில்லாமல் விலக்கு நாட்களை மேற்கொள்க!

நன்றி!