



# ஆரோக்கிய வாழ்வு

தொகுதி - 3 பகுதி - 1 மார்ச் 2009

இலவசம்

## உணவும் ஆரோக்கியமும்

ஆரோக்கியமான உடலுக்கு எமது உணவிலேயே நாம் முழுவதும் தங்கியிருக்கின்றோம். ஆனால், அவசரமான உலகில் வாழும் எமக்கு, நாம் நிறையுணவை உண்கின்றோமோ என்று எண்ணிப் பார்ப்பதற்கு நேரம் கிடைப்பதில்லை. காலவோட்டத்தில், உடலுக்கு வேண்டியது கிடைக்காத பொழுது, நோயேற்படும் பொழுதுதான் நாம் எமது உணவிலிருந்த குறைபாடுகளை தெரிந்து கொள்கின்றோம்!

எனது மூலிகை வைத்திய அனுபவத்தில் புலம்பெயர்ந்து வாழும் மக்களின் உணவு, வாழ்க்கை முறை காரணமாக ஏற்படும் நோய்நிலைகளை நான் நன்கு அறிவேன். இந்நிலையை தவிர்க்கவும், நோய் வருமுன் காப்போனாக உணவைப் பயன்படுத்தவும் எவரும் இலகுவாக தயாரிக்கக் கூடிய உணவாகவும் இருக்கக்கூடிய உணவை தயாரிக்க வேண்டும் என்னும் எனது ஆராய்ச்சியின் விளைவாக சில தயாரிப்புகள் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. உணவே மூலிகையாகவும், மூலிகைகள் உணவாகவுமுள்ள எமது பாரம்பரிய முறையை, விஞ்ஞான ரீதியாகவும் ஆராய்ந்து மேற்கத்தேய நாடுகளின் தர நிர்ணய கட்டுப்பாட்டிற்கும் அமைவாக உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. சக்தியும், ஆரோக்கியமும் தரவல்ல. இவ்வகாரத் தயாரிப்புகளை, எல்லா வயதினருக்கும் நான் சிபார்சு செய்வேன்.

அஞ்சலா ஜெகநாதன், மூலிகை வைத்தியர்



ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு ஆதாரமான உடலுக்கு உணவாகவும், நோய்க்கு மருந்தாகவும், ஊட்டச்சத்து நிறைந்த பல நோய் நிலைகளுக்கு பயன்படும் மூலிகைகளையும் கொண்ட ஆகாரத் தயாரிப்புகள்.

- மூன்றே நிமிடத்தில் தயாரிக்கலாம் (Prepared in Three Minutes).
- குறைந்த வெல்ல அளவு (Low G I Index)
- குறைந்த நிரம்பிய கொழுப்புக்கள் (Low Saturated Fat)
- அதிக அளவு கனியுப்புக்கள் (Rich in Minerals)
- மேலைத்தேய தர நிர்ணயத்திற்கு அமைவான தயாரிப்புகள் (Manufactured to Western Standards)
- குறைந்த கொழுப்பு (Low Fat)
- உப்பு இல்லை (No Sodium)
- நிறைந்த சக்தி (Source of Energy)

இந்த தயாரிப்புகள் இப்பொழுது தமிழ்க்கடைகளில் கிடைக்கிறது.

**நோயற்ற வாழ்வுக்கு ஆலோசனை தரும் காலாண்டு இதழ்**

Herba Naturelle லின் உணவுத் தயாரிப்புகள் உள்ளூர் உற்பத்தியில் இயற்கையாக விளைந்த தானியங்கள், மூலிகைகள் கொண்டு செயற்கையிலான கலப்பின்றி தயாரிக்கப்படுகின்றது. உங்களின் உள்ளத்தை மகிழ்வாகவும், உடலை வலிமையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்ளவும் உதவுகிறது. 100% இயற்கையான மூலப்பொருட்களின் சேர்மானத்தில் நாவுக்குச் சுவையூட்டும் நான்கு சுவைகளில் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

## பழத்துண்டு கஞ்சி

முழுக் குடும்பத்திற்கும் ஏற்ற சீரிய காலை உணவு பழத்துண்டு கஞ்சியாகும். ஆரோக்கியத்தைத் தரவல்ல வெள்ளையரிசி மற்றும் உலர்ந்த பழங்களை உள்ளடக்கிய இந்த காலை ஆகாரம் சிறுவர் முதல் பெரியார் வரை சுவைத்து அனுபவிக்குமளவுக்கு சுவையானது. இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் பழங்களில் உடலுக்கு மிகவும் முக்கியமான தாதுப் பொருட்கள், நார்ச்சத்து போன்றவற்றை அதிக அளவில் கொண்டிருப்பதோடு, இலகுவில் சமிபாடடையக் கூடிய உணவாகும். பப்பாசி, அன்னாசிப் பழங்களில் விற்றமின் A, விற்றமின் C அதிகளவில் காணப்படுகின்றன. ஸ்டோபரி பழத்தில் விற்றமின் C அதிகளவில் உள்ளதோடு, உடலை தாக்கி சேதம் விளைவிக்கும் இரசாயனக் கூறுகளிலிருந்து (Free radicals) பாதுகாக்கும் கூறுகளையும் (Anti Oxidants) கொண்டிருக்கின்றது.



### Nutritional Value

Amount	35g	420g
Total Energy	137.49 kcal	1649.9kcal
Magnesium	59.61 mg	715.5 mg
Iron	1.37 mg	164.7 mg
Carbohydrates		67.01 %
Protein		6.09 %
Fat		1.45 %
Sodium		Nil
GMO Free		

### Rich in

Vitamin C, Vitamin A, B2, B5 & B6 Trace elements of manganese, Copper & Iodine. Also Omega 3 Fatty Acid, Folate & Dietary Fiber



### Nutritional Value

Amount	35g	420g
Total Energy	131.27 kcal	1575.03 kcal
Magnesium	58.97 mg	707.07 mg
Iron	1.32 mg	158.07 mg
Carbohydrates	80.13 %	67.03 %
Protein	7.26 %	6.00 %
Fat	1.71 %	1.40 %
Sodium		Nil
GMO Free		

### Rich in

Vitamin B Complex, Dietry Fiber

## முடக்கொத்தான் கஞ்சி

ஆயர்வேத மருத்துவத்திற்கு இணங்க முடக்கொத்தான் (*Cardiospermum halicacaburn*) வீக்கம் மற்றும் தோல் அரிப்பு நிலைகள் ஆகியவைகளில் மிகவும் அதிகமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி சிகிச்சை அளிப்பதுடன், வரண்ட மற்றும் அரிப்புள்ள சருமத்தை பாதுகாக்கவும் உதவுகின்றது. இக்கஞ்சியை வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை குடிப்பதன் மூலம் உங்கள் சருமத்தை மேம்படுத்தும் அதேவேளை சுறுசுறுப்பாக உங்கள் வேலைகளை செய்வதற்கான கலோரிகளை உங்களுக்கு அளிக்கின்றது. இன்பகரமான சுவை அதன் போஷாக்கின் பெறுமதி மற்றும் நோய்களை குணப்படுத்துவது சம்பந்தமான நற்பயன்களை அதிகப்படுத்துகின்றது. இதை தேங்காய் பால் (உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது) அல்லது பசும்பாலில் கலந்து உண்ணலாம்.

## வல்லாரை கஞ்சி

வல்லாரையின் நேர்த்தியான சுவையானது உலக புகழ்பெற்றதும் உணவு மற்றும் மருத்துவம் என்பவற்றுக்கு பிரபலமாக பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆயுர்வேத மருத்துவத்திற்கிணங்க இது மனித உடலிலுள்ள நரம்பு, அட்ரினல் சுரப்பி மற்றும் குருதி சுற்றோட்டத் தொகுதி ஆகியவற்றுக்கு ஆதரவு மற்றும் போஷனை தரக்கூடிய “டானிக்” ஆக செயல்படுகின்றது. அதுமட்டுமின்றி இது கவலையை குறைத்து, ஞாபகசக்தியையும், மன ஒருமையை ஏற்படுத்துவதற்கு உதவும் அதேவேளை குருதி குழாய்களை பலப்படுத்துகின்றது. வல்லாரை கஞ்சி வளர்ந்தவர்களுக்கான ஒரு ஆரோக்கியமான காலை ஆகாரமாகும். இதை தேங்காய் பால் (உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது) அல்லது பசும்பாலில் கலந்து உண்ணலாம்.



### Nutritional Value

Amount	35g	420g
Total Energy	126.84 kcal	1522.01 kcal
Magnesium	62.41 mg	749.00 mg
Iron	1.31 mg	157.09 mg
Carbohydrates		66.00 %
Protein		6.20 %
Fat		1.42 %
Sodium		Nil
GMO Free		
Rich in		
Vitamin B Complex, Dietary Fiber		

### Nutritional Value

Amount	35g	420g
Total Energy	137.49 kcal	1649.9kcal
Magnesium	59.61 mg	715.5 mg
Iron	1.37 mg	164.7 mg
Carbohydrates		67.01 %
Protein		6.09 %
Fat		1.45 %
Sodium		Nil
GMO Free		

### Rich in

Vitamin C, Vitamin A, B2, B5 & B6, Vitamin K, Trace elements manganese, Copper & Iodine. Omega 3 Fatty Acid, Folate, Dietary Fiber

## குரக்கன்-பழ கஞ்சி

சமிபாட்டுக் கோளாறு கொண்டவர்களும், நீரிழிவு நோய் கண்ட வளர்ந்தவர்களும், குரக்கன் பழ கஞ்சியின் நல்ல சுவையையும், அது தரும் போசாக்கையும், இதர நன்மைகளையும் பெற்றுக் கொள்ள உதவுகின்றது. குரக்கன் தானியம், சிலருக்கு ஒவ்வாமையைத் தரவல்ல குளுட்டன் எனப்படும் பதார்த்தத்தை கொண்டிருப்பதில்லை. மேலும் அமிலத்தன்மை குறைவாக காணப்படுவதால் உணவுச் சமிபாடு இலகுவானது. இத்துடன் குரக்கனில் 15% புரதமும், உயர்ந்த அளவு நார்ச்சத்தும், உயிர்ச்சத்துக்களில் B1, B2, B3, E ஆகியவற்றோடு, அமினோ அமிலம், மெதியோனின், லிசித்தின், இரும்புச்சத்து, பொஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் போன்ற தாதுப்பொருட்களும் அதிக அளவில் காணப்படுகின்றது. இதை தேங்காய்பால் (உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது) அல்லது பசும்பாலில் கலந்து உண்ணலாம்.

குடும்ப அங்கத்தவர்களின் உணவுத் தேவையிலும், ஆரோக்கிய வளர்ச்சியிலும் அக்கறையும், கரிசனையும் கொண்ட அனைத்து தாய்மாரும், மனைவியரும் கஞ்சிகளை இலகுவாக தயாரிக்க கூடியதாக இருப்பதற்காகவும், அதில் உள்ளடக்கப்பட்ட போசாக்குணவிற்காகவும் மிகவும் வரவேற்பார்கள். பிள்ளைகளுக்கும், வளர்ந்தவர்களுக்கும் வேண்டிய தேவையான உணவு ஒவ்வொரு பெட்டியினுள்ளும் சுவை மிக்க உணவு. ஆரோக்கியமான உறுதியான இளந்தலை முறையை வளர்த்தெடுக்க உள்ளூர் உற்பத்தியில் தயாரிக்கப்பட்ட Herba Naturelleன் தரம்மிக்க காலை ஆகாரம் சிறந்ததாகும்.

## உணவும் பானமும்

### இன்றைய நாளில் உணவும் நோயும்

துரித கதியில் இயங்கும் பூமியில், எமது வாழ்க்கையில் எமக்காக நாம் நேரத்தை ஒதுக்குவதில்லை. இதனால் பெரும்பான்மையானோர் தமது செயற்திறனளவில் குறைவாகவே செயற்படுகின்றனர். இவர்களின் உணவில் அதிகளவு கொழுப்பும், குறைந்தளவு பழங்களும், மரக்கறிகளும் தான் இருக்கின்றன. இவர்களது ஓய்வற்ற வாழ்க்கை முறை, தொழில், அதிகளவு மனவழுத்தத்தைத் தந்துவிடுகின்றது. இந்த நிட்சயமற்ற நிதந்தரமற்ற, வேகமான சூழல் சார்நிலைகள் உடலில் இதய வருத்தம், உடல் பருமனடைதல், நீரிழிவு போன்ற பல நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பளிக்கின்றது. ஆனால் இதிலிருந்து நாம் விடுபட்டு வாழலாம்.

### உணவும் நோயும்

எமது ஆரோக்கியம் நாம் என்ன உண்ணுகிறோம் என்பதில் பெருமளவில் தங்கியுள்ளது. உணவுக்கும் உடல் நோய்களுக்கும்மான தொடர்புகள் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. என்பு நலிவடைதல் (Osteoporosis), புற்றுநோய் (Cancer), மலச்சிக்கல், குடல் சம்பந்தமான நோய்கள் (Diverticular Disease) போன்றன உணவுடன் தொடர்புள்ள நோய்களாகும்.

### உணவும் உடலும்

நாம் வாழ்வதற்கு உணவு இன்றியமையாததாகும். உணவிலிருந்து தான் உயிர்ச்சத்துக்கள் ஊட்டச்சத்துக்கள் உடலிற்கு கிடைக்கின்றன. ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு இவை முக்கியமானவையாகும். சில உணவுகள் இன்னோர் உணவை விட ஆரோக்கியமானதாகும். மேலும் இவை சில நோய் நிலைகள் தோன்றக்கூடிய அபாயத்தை குறைத்து விடுகின்றன. (உ+ம்) புற்றுநோய், சில கீழ்நிலைக்கு கொண்டு செல்லும் நோய்கள் புதிதான, உடனடியாக பெறப்பட்ட மரக்கறிகள், பழவகைகளில் பெருமளவான ஆரோக்கியத்திற்கு வேண்டிய ஊட்டச்சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன. ஓட்சியேற்றத்தை தடுப்பன (Antioxidants) Flavonoids, இதர தாவர இரசாயனங்கள் போன்றன, உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணிப் பாதுகாக்க முக்கியமானவையாகும்.

#### அயற்பொருள் நுழைவின் எதிருணர்வு (Allergy)

#### உணவு ஒவ்வாமை (Food Intolerance)

#### உணவு கூருணர்வுதிறன் (Sensitivity)

மேற் கூறப்பட்ட மூன்று பதங்களும், சிலருக்கு சில உணவுகளை உண்ணும் பொழுது ஏற்படக் கூடும்.

அயற்பொருள் நுழைவின் எதிருணர்வு எனப்படுவது (Allergy), சாதாரணமான உணவுப் பொருளொன்று அல்லது வேறு இரசாயனங்கள் ஒருவரினுடலில் நோயெதிர்ப்பை (Immune) மிகையாக தூண்டிவிடுகிறது. இந்த தாக்கத்தின் விளைவாக, தோலில் எரிச்சல், உடலின் சில செயலிழப்புக்கள், சில சமயம் இறப்பு கூட ஏற்படலாம். உடலில் நோயெதிர்ப்பை ஏற்படுத்தும் காரணியை 'பிறபொருள்' (Allergen) எனக் கூறிப்பிடப்படும். பிறபொருளொன்றானது, வாயினூடாக

மூக்கினூடாக அல்லது தோலின் தொடுகையினூடாக உடலைச் சென்றடையலாம். பொதுவான பிறபொருட்களாக மகரந்தமணி (Pollen), வீட்டு தூசி, நுண்ணுயிர் (Dustmite), சிறுபூச்சிக்கடி (Insect Stings), வளர்ப்பு பிராணி மயிர், இரசாயனங்கள், உணவுப்பொருட்கள், பானங்கள் போன்றன காணப்படுகின்றன.

எங்களின் உடலின் நோயெதிர்ப்பு முறையானது பற்றீரியா வைரஸ் போன்ற நோய்தரவல்ல நுண்ணங்கிகளுக்கு எதிராக போராடி அழிக்கின்றது. Allergy நிலையுள்ள ஒருவரில், வழமையில் உடலில் எதுவித மாற்றத்தையும் தராத பொருளொன்றுள்ளது.

நோய்தரவல்ல பிறபொருளெனக் கருதிக் கொண்டு அதை எதிர்த்துக் கொல்லவென IgE (Immunoglobuline) என்றும் பிறபொருள் - எதிரியை உற்பத்தி செய்கிறது. இவ்வெளையில் உடலிலுள்ள 'Mast' கலங்கள் 'Histamine' போன்ற இரசாயனங்களை பிறபொருளை எதிர்ப்பதற்காக வெளிவிடுகின்றன. இதுவே Allergy தாக்கத்திற்கு காரணமாகும். Mast கலங்கள் விடுவிக்கப்பட்ட இடத்தைப் பொறுத்து Allergy தாக்கத்திற்கான வெளியடையாளங்கள் காட்டப்படும். பொதுவாக மூக்கு, தோல், சுவாசப்பை, உணவுக் கால்வாய் (குடல்) போன்றன வாகும். வழமையான Allergy தாக்கத்தில் வெளியடையாளங்களாக வாந்தியெடுத்தல், வயிற்றாலை போதல் (Diarrhoea), மகரந்த காய்ச்சல் (Hay Fever), ஆஸ்மா (இருமல், இழுப்பு, மூட்டு (சுவாசிக்க முடியாமை)) மூக்கடைப்பு, மூக்கு வடிதல், தோல் தடிப்புகள், எக்ஷமா (Eczema) போன்றன காட்டப்படுகின்றன.

### Allergy எவ்வளவு பொதுவானது?

Allergy தாக்கமேற்படுவதற்கான காரணங்கள் பலவாக காணப்படுவதுடன், இலகுவாக கண்டறியப்படக் கூடியதாகவு மில்லை. குறிப்பிட்ட ஒரு பொருள் எத்தனை பேருக்கு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதும் இன்னமும் அறியப்படவில்லை. மேலும் சில தாக்கங்கள் மிகவும் இலேசானதாக இருப்பதனால் கண்டறியப்படாமலோ அல்லது கவனத்திற்கு வராமலோ போய்விடுகிறது. ஆஸ்மா, மகரந்த காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் அதிகரிப்பதற்கு சூழல் மாசடைத்தல், இரசாயனங்களின் அதிகரித்த பயன்பாடு, கிருமி நாசினிகளை பயன்படுத்துதல் போன்றன காரணங்களாகின்றன. நவீன மருந்துகளும் எமது நோயெதிர்ப்புத் திறத்தைக் குறைத்து வைத்திருப்பதாக கருதப்படுகிறது. Allergy அல்லது ஒவ்வாமை எந்த வயதிலும் ஏற்படக் கூடும். முன்பெல்லாம் ஒரு தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தாக உணவொன்று திடீரென Allergy தாக்கத்தை தரக்கூடும். மாறாக, உணவுக் கூருணர்வுத்திறன் ஏற்படுத்திய பிரதிகூலமான தாக்கங்கள் முற்றாக மறைந்து விடவும் கூடும்.

### தலைமுறைத் தொடர்பு

Allergy தாக்கத்திற்கு பலமான தலைமுறைத் தொடர்பு காணப்படுகின்றது. பெற்றோருக்கு Allergy இருக்குமாயின்

பெரும்பாலும் பிள்ளைகளுக்கும் இருக்கக்கூடும். நோயெதிர்ப்பு பிற்கால IgEன் அளவு அதிகமான குருதியில் காணப்படுமாயின் Allergy இலகுவில் ஏற்படக்கூடும். பிள்ளைகளின் குருதியில் IgE காணப்படுபவர்கள் ஆல்மா, மகரந்த காய்ச்சல் போன்ற நோய்களினால் அவதிப்படுபவர்களாகவும் சில உணவுகளுக்கு தாக்கங்களை காட்டுபவர்களாகவும் காணப்படுகிறார்கள்.

## உணவு ஒவ்வாமை (Food Intolerance)

ஒவ்வாமை எனப்படுவது குறிப்பிட்ட சில உணவு வகைகளை உட்கொள்ளும் பொழுது சகிக்க முடியாத அல்லது வெறுத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. இதுவும் உணவு கூர்திறனுணர்வின் (Sensitivity) ஒரு பிரதிபலிப்பாகும்.

உணவு ஒவ்வாமைக்கு பல காரணங்கள் கூறப்படுகின்றன. உணவுக் கூறொன்றைச் சமிபாடு அடையச் செய்யும் நொதியத்தியங்களின் செயற்பாடு அல்லது உணவுக் கால்வாயினுள்ள பற்றீரியா போன்றன காரணங்களாகலாம். உதாரணமாக பால் வெல்ல ஒவ்வாமை (Lactose) ஒரு Allergic தாக்கமல்ல. மாறாக ஒவ்வாமை காணப்படுவரிடம் பால் வெல்லத்தைச் சமிபாடடையச் செய்யும் லக்ரேஸ் (Lactase) என்னும் நொதியத்தினளவு குறைவாக காணப்படுகின்றது. கோப்பி, தேயிலை, Chocolate, Cola போன்றவற்றில் காணப்படும் கபீன் (Caffeine) படபடப்பையும் அமைதியின்மையும் கொண்டு வரக்கூடும். Red Wine, Broccoli, Cheese போன்றவற்றில் காணப்படும் Amine பதார்த்தம் ஒற்றைத் தலைவலியை (Migraine) பொறி தட்டிவிடக்கூடும்.

## உணவு கூர்வுணர்வுத்திறன் (Food Sensitivity)

எனவே சில உணவுகளுக்கு , இரசாயனங்களுக்கு , பதார்த்தங்களுக்கு உடல் அதிக தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. Allergy, ஒவ்வாமை ஆகியன இரண்டு முறைகளில் ஏற்படுவதும் உணவு அதிக கூர்வுணர்வுத்திறனின் (Hyp er-Sensitivity) வெளிப்பாடாகும்.

## வேறு வகையான பிறபொருட்கள் (Allergens)

உணவுகள் தவிர்ந்த Allergy தாக்கம் தரவல்ல பிறபொருட்களும் காணப்படுகின்றன. Allergy தாக்கம் தரவல்ல காரணிகளை , ஏதுக்களைக் கண்டறிந்து அவற்றைச் சூழலிருந்து அகற்றுவதன் மூலம், தாக்கங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். வீட்டு தூசிப் பூச்சி (House Dust-Mite), தேனீ , குளவி கொட்டுதல், அணிகலன் (Jewellery), சில மருந்துகள் (Medicine), செல்ல , வளர்ப்பு பிராணி (Pets), மகரந்த மணி, சில குளியலறை மற்றும் அழகு சாதனப்பொருட்கள் சில அலர்ஜி தரக்கூடிய காரணிகளாகும்.

Allergy அல்லது ஒவ்வாமையைக் கண்டுகொள்ள ஒவ்வாமை அல்லது Allergy இருக்குமென சந்தேசிக்கும் பொழுது முதலில் உங்கள் குடும்ப வைத்தியருடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். வேறு நோய்நிலைகள் இல்லாத

பொழுது உணவு ஆலோசகரின் (Dietician) அறிவுறுத்த லின்படி உணவில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திப் பார்க்கலாம். சில உணவுகளை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். Allergy சோதனை (Allergy Test) அல்லது உணவு ஒவ்வாமை சோதனை (Food Intolerance Test) மூலம் Allergy ஒவ்வாமையைக் கண்டு கொள்ளலாம்.

## Allergyத் தாக்கம் கூடிய சீக்கிரம் நடைபெறக் கூடுமா?

நிலக்கடலை (Peanuts) மீன், முட்டை, எள் (Sesame) போன்றவற்றினால் Allergy தாக்கம் ஏற்படக்கூடியவர்களுக்கு உடனடியாக ஏற்படக்கூடும். கடுமையான தாக்கம் உயிராபத்தானதும் கூட முதலாவது தடவை வந்த பின், தாக்கம் தரும் உணவுகளை முற்றாக தவிர்ப்பதோடு, தேவையான மருந்துகளையும் கைவசம் வைத்திருத்தல் வேண்டும். (உ+ம் Steriod inhalers, Anti histamine Tablets, Emergency Adrenaline).

பால், கோதுமை போன்றவற்றின் தாக்கம் பொதுவாக கடுமையானதாக இருப்பதில்லை. 12-48 மணி நேர இடைவெளியின் பின்பே தாமதமாக காட்டப்படுகிறது. குழந்தைகளை தாய்ப்பாலிலிருந்து பால்மாவிற்ரு மாற்றும் பொழுது ஏதாவது தாக்கம் (தலையிடி, தோல் வருத்தம், Sinus, உணவு சமிக்காமலிருத்தல்) ஏற்படுமாயின் அதற்குரிய காரணம் சூழலிலிருந்து அல்லது வழமையான உணவிலிருந்து வந்திருக்க வேண்டும். இவர்களது உணவு பெரும்பாலும் பாலும் கோதுமையுமாக இருப்பதனால் அவையே முதலில் சந்தேகிக்கப்படுகின்றன. பொதுவாக ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தக்கூடிய உணவுகள் பசுப்பால் சார்ந்த உணவுகள்: பால், தயிர், கோதுமை, விதைகள் (கொட்டைகள்), தோடைக் குடும்ப பழங்கள், தோடைப் பழப் பானங்கள், கோப்பி, Chocolate, முட்டை, Shell Fish போன்றனவாக காணப்படுகின்றன.

## ஒவ்வாமை அல்லது Allergy கண்டறிவதற்கான சோதனை முறை Food Intolerance Test

குருதித் துளிகள் பெறப்பட்டு, குருதியில் ஏற்கனவே உற்பத்தியாகப்பட்டிருக்கும் IgG பிறபொருள் எதிரியின் அளவை மதிப்பிடுவதன் மூலம் எவ்வாறான உணவுக் கூறுகள் பிறபொருள் எதிரிகளை உண்டாக்கியிருக்கின்றன என அறிய முடியும். 48 வகையான உணவுகளிலும் உணவு சேர்மானங்களிலும் ஒவ்வாமைக் காரணிகள் இருக்கின்றனவா எனக் கண்டறிய முடியும். ஏறக்குறைய 45 நிமிடங்கள் வரை எடுக்கும் இந்த சோதனை முறை மூலம் ஒவ்வாமைக் கூறுகளை இலகுவில் கண்டறியலாம்.

## குளுட்டினும் (Gluten), நோய் நிலைகளும்

சில நோய்களுக்கு Gluten இல்லாத (Gluten Free) உணவுகள் உண்பதன் மூலமே நோயைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் (உ+ம் Celiac நோய்) சில தோல் அழற்சிகள், கோதுமை Allergy, இவர்கள் எஞ்சிய வாழ்க்கை காலம் முழுவதும் இதைத்

தவிர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும். **Gluten** இல்லாத பல சுவையான உணவுகள் இருக்கின்றன.

## குளுட்டன் (Gluten) என்றால் என்ன?

குளுட்டன் என்பது கோதுமை, Rye ஆகிய தானியங்களில் இயற்கையாக காணப்படும் ஒரு புரதமாகும். இதையொத்த புரதங்கள் Oats, Barly தானியங்களிலும் உண்டு. தானியத்தை அரைத்து மாவாக்கும் பொழுது, மாவிற்கு வலுவையும், மீள் தன்மையையும் குளுட்டன் புரதமே தருகின்றது. பெரும்பாலானோருக்கு இது எதுவித பாதிப்பையும் தருவதில்லை. சிலருக்கு மிகுந்த தொல்லை தருகிறது.

## Celiac நோய்

வாழ்நாள் முழுவதும் காணப்படக்கூடிய இந்நோய், குளுட்டன் புரதப் பொருளுக்கு உணவுக்கால்வாய்பகுதி அதிக உணர்ச்சியூட்டப்பட்டதாக மாற்றப்படுகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் மட்டுமே ஏற்படக்கூடுமென முன்பு கருதப்பட்ட போதும், இப்பொழுது குழந்தைகளைவிட பெரியவர்களுக்கு அதிகம் காணப்படுகின்றது. பிறப்பிலிருந்து நோய் காணப்பட்ட போதும், நோய்க்குறி வயதானபோது காட்டப்படக்கூடும். குடும்ப அங்கத்தினரிடையே இந்நோய் காணப்படுவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. பெரும்பான்மையான சந்தர்ப்பங்களில் நோயுற்றவரில் கண்டுபிடிக்கப்படுவதில்லை.

ஆரோக்கியமான ஒருவரில் சமிபாடடைந்த உணவு, சிறுகுடல் வழியாக போகும் பொழுது, சிறுகுடலிலுள்ள சடைமுளை என்னும் வளர்ச்சிகள், உடலுக்குத் தேவையான போசாக்குப் பொருட்களை அகத்துறிஞ்சுகின்றன. Celiac நோய் கொண்டவர்களில், குளுட்டன் பதார்த்தம் பிறபொருளாக (நோய் காரணியாக) கருதப்பட்டு, நோயெதிர்ப்புப் பொறிமுறை முடுக்கி விடப்படுகிறது. குடல்பகுதி வீக்கம் ஏற்பட்டு, நிமிர்ந்து நின்று அகத்துறிஞ்சும் சடைமுளைகள் மடிந்து சாய்ந்து விடுகின்றன. அகத்துறிஞ்சும் மேற்பரப்பு குறைவடைய வேண்டிய போசாக்குப் பொருட்கள் அகத்துறிஞ்சப்படாமையால் போசாக்கின்மை நிலை தோன்றுகிறது. மேலும் நிறையிழப்பும், தசை விரயம் ஏற்படுகின்றது. Gluten எவ்வாறு குடல் பகுதிக்கு சேதம் விளைவிப்பதான பொறிமுறை இன்னும் அறியப்படவில்லை. ஆயினும் குளுடன் இல்லாமல் உண்ணும் பொழுது, குடல் அகத்துறிஞ்ச செயற்பாடுகள் மீண்டு கொள்கின்றன. இவர்களதுணவில் மீண்டும் ஒரு பொழுதேனும் குளுட்டன் கொண்ட உணவு சிறிதளவேனும் இருக்கக்கூடாது. இந்நோயுடையவராக இருந்தால், குளுட்டன் கொண்டிருக்க கூடும் என சந்தேகிக்கும் எந்த உணவையும் உட்கொள்ள வேண்டாம். அதனால் ஏற்படக்கூடிய உபாதையைத் தாங்க முடியாது. குளுட்டன் இல்லாத உணவைத் தொடரும் பொழுது இந்நிலை குணப்பட்டாலும், முற்றாக குணம் பெற காலமெடுக்கும்.

Celiac நோய் கொண்டவர்களின் அறிகுறிகள் பல்வேறு நோய் நிலைகளுக்கும் பொதுவானதாகும். எனவே தீர்க்கமாக நோயைக் கண்டுபிடிக்க வைத்திய உதவியை நாடவேண்டும். நோயுற்ற வயது வந்தவரில், வயிறுப் பொருமல், வயிற்று அசௌகரியம், வயிறு நிறைந்ததான உணர்வு, வாய் புண்கள், வழமைக்கு மாறான சோர்வு, இரத்த சோகை (Anaemia)

போன்ற நோய்க்குறிகள் காட்டப்படுகின்றன. இந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் எந்த வயதினரிலும் தெளிவானவை. மூன்று மாதக் குழந்தையொன்று தாய்ப்பாலிலிருந்து மாறி, மற்றை உணவுகளை உண்ணத் தொடங்கும் போது, உண்ண மறுத்து, நிறையில் குறைந்து போகும்படியின் மருத்துவ உதவியை உடனடியாக நாடவேண்டும். கண்டறியப்படாத Celiac நோய் குழந்தைகளின் நிறைக் குறைவடைவதோடு, அமைதியில் லாமலும், எரிச்சலூட்டப்படவர்களாகவும் காணப்படுவார்கள். சிறிய பாளை வடிவ வயிறும் (Pot belly), வாந்தியும், வயிற்றோட்டமும் காணப்படுமாயின், குழந்தை கூடிய சீக்கிரம் கடுமையான நோய் வாய்படும்.

## தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: மூலிகை: அர்ஜுனா

அர்ஜுனா (Terminalia arjuna), மனவழுத்தம், நரம்பு, தளர்வு போன்ற மனவழுத்தம் தொடர்பான நிலைகளைத் தணித்து வைப்பதற்கும், ஆரோக்கியமான இதயத்தைப் பேணவும் மிகவும் தனித்துவம் வாய்ந்த மூலிகையாகும். அர்ஜுனா என அழைக்கப்படும் இந்த மூலிகையானது இதய சுற்றோட்டத்தை நன்றாகப் பேணச் செய்வதாக செயற்படுவதனால் குருதி அழுத்தத்தை சீராக பேண உதவுகிறது. ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் மிகவும் உயர்வாக மதிக்கப்படும் அர்ஜுனா மூலிகை, குருதியின் கொழுப்பை உள்வாங்குமளவை தடுத்துவைக்கும் தன்மையை கொண்டிருப்பதால் குருதியின் கொலஸ்ரோல் அளவை கட்டுப்படுத்துவதாகவும் செயற்படுகிறது.

பொதுவாகவே ஒரு இதய குருதி சுற்றோட்ட தொகுதிக்கான ரொனிக்காக எடுக்கக்கூடிய அர்ஜுனா மூலிகை ஈரல் நோய் நிலைகளையும் குணமாக்கவல்லது. மேலும் இதய நோய் நிலை காரணமாக எடுக்கும் மருந்துகளில் தங்கியிருக்கும் நிலையிலிருந்து விடுபடலாம் என ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. தடிப்படைந்த குருதிக் குழாய்களின் தடிப்பை அதன் பழைய நிலைக்கு கொண்டு செல்வதாக செயற்படுகிறது.

அஞ்சனா (Angiana), Myocardial Infarction அதிக இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய் நிலைகளுக்காக பயன்படும் இம்மூலிகையின் பட்டை அதிகம் பயன்படுகிறது.

ஆரோக்கிய வாழ்வு

Herba Naturelle

351 A, Whitehorse Road, Croydon CR0 2HS, U.K.

தமிழ் வடிவம், தொகுப்பு: அமலன்

ஆலோசனை: அஞ்சலா

கணனி வடிவமைப்பு: தனசேகர்

ஒருங்கிணைப்பு: எச். ஜெகநாதன்

# உங்கள் கேள்விகளுக்கு... அஞ்சலா பதில்கள்

**கேள்வி 1:** எனக்கு 41 வயதாகிறது (ஆண்). கடந்த 12 வருடங்களாக பிரான்சு தேசத்தில் வாழ்ந்து வருகிறேன். கடந்த இரு வருடங்களில் முரசிலிருந்து இரத்தக்கசிவு ஏற்படுவதை அவதானிக்கிறேன். புதிய பல் துலக்கியைப் (Brush) பயன்படுத்துப்போது அல்லது சற்று அழுத்தி துலக்கும் பொழுது முரசிலிருந்து இரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறது. கடந்த சில வாரங்களில் தினமும் முரசிலிருந்து இரத்தம் வடிகிறது. காலையில் எழுந்து வாயினுள் நீரை எடுத்து அலசி கொப்பளிக்கும் பொழுதும் மண்ணிற இரத்தம் கலந்திருப்பதை அவதானிக்கிறேன். பல் வைத்தியர் பற்களை சுத்தம் செய்த பின்பும் முரசிலிருந்து இரத்த வடிவு நின்றபாடில்லை. இரத்த வடிவை நிறுத்த ஏதாவது வழி சொல்வீர்களா?

**பதில்:** முரசிலிருந்து இரத்த வடிவு, முரசு கரைதலின் பொழுது அல்லது முரசு நோய் வளர்ச்சியுக்கும் பொழுது ஏற்படக் கூடிய ஆபத்தான நோய் நிலையாகும். பல் தொடர்பான நோய் இருந்தாலும் இல்லாவிடிலும் எல்லோருமே ஒழுங்கான இடைவேளைகளில் பல் வைத்தியரைச் சந்தித்து பற்களை சுத்தம் செய்யவோடு நோய் நிலை பற்றியும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்களின் நிலையில், பல் வைத்தியரைச் சந்தித்த பின்பும் இரத்த வடிவு இருப்பதனால் பின்வரும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

1. Sage – இயற்கையான வீக்கத்தை தணிக்கவல்லதும் நுண்ணுயிர் கொல்லியாகவும் செயற்படும் மூலிகையாகும் வாயினுள் எடுத்து அலசி கொப்பழிக்கலாம் அல்லது உள்ளெடுக்கலாம்.
2. CQ<sub>10</sub>
3. Vit C

இவையிரண்டும் முக்கியமான குறைநிரப்பிகளாகவும் CQ<sub>10</sub> குருதிக்குழாய்களை வலுப்படுத்துகிறது. Vit C நோயெதிர்ப்பிலும் பங்கு பெறுகிறது. வேறு சில நோய்களுக்குப் பயன்படும் மருந்துகள் (உ+ம் கொலஸ்ரோல்) உடலில் இயற்கையாக காணப்படும் CQ<sub>10</sub> அளவைக் குறைத்து விடுகிறது.

பற்களிலிருந்து இரத்தவடிவு ஏற்படும் பொழுது பல் வைத்தியரை கண்டு சிகிச்சை பெறுவது மிகவும் அவசியம். தகுந்த சிகிச்சை பெறாத பொழுது பற்கள் முழுவதையும் இழக்க கூடிய நிலையும் ஏற்படலாம்.

வழமையாக இருவேளை பல் துலக்குவதோடு, இனிப்பான உணவு / பானம் அருந்தியபின் பற்களை துலக்குவது சாலச்சிறந்தது அல்லது பற்களை நன்கு அலசி கொப்பளிக்கலாம். மருந்து எடுத்து 3 மாதங்களின் பின், பல் வைத்தியரை அணுகி ஆலோசனை பெறவும்.

**கேள்வி 2:** எனக்கு 35 வயதாகிறது (பெண்). எனது கைகளும் கால்களும் மிகவும் குளிர்ந்து விறைப்பது போலிருப்பதால் வேதனைப்படுகிறேன். மிகவும் மோசமான வேளைகளில் விரல் முனைகள் வீக்கமடைவதோடு, நோவுடன் கடிக்கவும் செய்கிறது. கடந்த 3 வருடங்களாக எனக்கு இது இருந்து வருகிறது. இதைத் தீர்க்க இயற்கையான மருந்து இருந்தால் தயவு செய்து எனக்கு சொல்வீர்களா?

**பதில்:** ஆம், Raynaulds Syndrome எனப்படும். உங்களின் நிலைக்கு மருத்துவ உதவி உண்டு. இந்நிலையில் கை, கால்

விரல்கள், காது, மூக்கு போன்ற பகுதிகளுக்கான குருதி வினியோகம் பாதிப்படைகின்றன. குளிர் காலங்களிலும், உணர்வு பூர்வமான மனவழுத்தத்தின் பொழுதும் இந்நிலை மோசமடைகிறது. இரத்தக் குழாய்கள் பாதிக்கப்படுவதனால், விரல் நுனிகள் ஊதா நிறமாக மாறுவதுடன், நோவையும் வேதனையையும் ஏற்படுத்துகிறது.

விரல் நுனிகளுக்கு குருதிச் சுற்றோட்டத்தை அதிகரிக்க செய்யக்கூடிய மூலிகைகளையும், குருதிக்குழாய்களை வலுப்படுத்தும் மருந்துகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும். குருதிச் சுற்றோட்டத்தை அதிகரிக்க Ginkgo Plusஐயும் குருதிக்குழாய்களை வலுப்படுத்த Citrus Bio Flavonoids ஆகியவற்றை குறைந்தது 3 மாதமளவிற்கு எடுக்க வேண்டும். இவற்றுடன் கூட பிரகாச நிறம் கொண்ட மரக்கறி வகைகளை உ+ம் சிவப்பு உணவில் அதிகரிக்க வேண்டும். உணவில் புரத அளவையும் அதிகரிப்பதுடன் சூடு தரக்கூடிய (Warm Clothes) அணியவேண்டும்.

## கட்டாய கொழுப்பு அமிலங்கள் (Essential Fatty Acids) EFA

கட்டாயமான கொழுப்பமிலங்கள் மிகவும் உடலுக்கு முக்கியமான போசாகும் பொருட்களாகும். ஆனால் உடல் இவற்றைத் தயாரிப்பதில்லை. எனவே இவற்றை நாம் உள்ளெடுக்க வேண்டும். நல்ல கொழுப்பு எனக் கருதப்படும் கொழுப்பிலங்கள், கலச் செயற்பாடுகளிற்கு முக்கியமான ஒமோன் போன்ற பதார்த்தங்களின் பகுதியாக காணப்படுகின்றன. உடலிற்கு உயிர்சத்துக்கள், தாதுப்பொருட்கள் முக்கியமான அளவிற்கு இந்த கொழுப்பிலங்களும் முக்கியமானவையாகும்.

கொழுப்பமிலக் குறைபாட்டிற்கும் Rheumatoid Arthritis தோல் நோய்களான எக்சிமா Psoriasis, உயர்ந்தளவு குருதிக்குழப்பு, நீரிழிவு, உயர் குருதியழுத்தம், மனவழுத்தம், இதயவருத்தங்கள் போன்ற நோய்நிலைகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பிருந்தது அறியப்பட்டுள்ளது.

Omega 3, Omega 6 ஆகியன இரு தொகுதியைச் சேர்ந்த கொழுப்பமிலங்களாகும். கொழுப்பமிலங்கள், உடற்கலம் ஒவ்வொன்றினதும் செயற்பாடுகள் பலவற்றிற்கும் இன்றியமையாததாகும். சுருக்கமாக கூறுமிடத்து கொழுப்பமிலம் இல்லாது போனால் கலச்செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்பட இறுதியில் முழு உடலுமே பாதிக்கப்படுகிறது.

இயற்கையில் தாவரங்களிலிருந்தும், விலங்குகளிலிருந்தும் கட்டாய கொழுப்பமிலங்கள் மனிதனுக்கு கிடைக்கின்றன. Borage, Evening Primrose, Flax ஆகிய தாவரங்களிலிருந்து கட்டாய கொழுப்பமிலங்கள் பெறப்படுகின்றன. விலங்குகளிலிருந்து EPA, DHA ஆகிய கொழுப்பமிலங்கள் பெறப்படுகின்றன. இவை ஆழ்கடல், குளிர்நீர் மீன் வகைகளாகிய Sardines, Anchovies, Mackerel, Salmon, Cod, Tuna ஆகியவற்றில் அதிகமாக கிடைக்கின்றன. Omega 3, Omega 6 கொழுப்பமிலங்கள் உடலுக்கு வேண்டிய அளவில் சேர்மானம் செய்யப்பட்ட தயாரிப்புகள் கிடைக்கின்றன.

Total EFA - £ 14.99 Junior EFA - £9.99

## Homeopathy

### Colonic Hydrotherapy



### Health Food Shop



### Acupuncture



### Nutritional Therapy



### Herbal Medicine



### Massage

இதர சிகிச்சை முறைகளும், சத்துணவு தயாரிப்புக்களும் கிடைக்கும் ஒரே இடம்.

<p><b>நான்காவது இதழில் வெளிவந்தவை</b></p>	<p><b>Netti Pot...</b> குழப்பிக் குழந்தையா... மனத்தெளிவுக்கு - கபாலகத்தி... கேள்வி - பதில்கள்... தெரிந்து கொள்ளுங்கள் வெந்தயம்... கல்வாதம் (Gout)... நஞ்சுகற்றும் பற்று... அமைதியாக வரும் கொலையாளி... வேதனையிலிருந்து நீங்கினேன்...</p>	<p>மலச்சிக்கல் தீர... இயல்பான அமைதி நிலைக்கு மீண்டு வர... கேள்வி - பதில்கள்... தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: தேன் <b>Menopause</b> (மாதவிடாய் முடிவுக்கு வருதல்) ஆரோக்கியமான இதயத்தைப் பேண... 'அற்புத நொதியம்'</p>
---	---	--

ஆரோக்கிய வாழ்வு இதழையும், மருந்து, உணவு பொருட்களையும் பெற்றுக் கொள்ள

தொலைபேசி: 0044 (0) 208 664 8720  
தொலைநகல்: 0044 (0) 208 664 3519  
மின்னஞ்சல்: sales@herbanaturelle.com  
இணையத்தளம்: www.herbanaturelle.com

புதிய முகவரி:  
Herba Health Centre  
351A, Whitehorse Road  
Croydon  
CR0 2HS, UK

மூலிகை மருத்துவ மற்றும் ஆலோசனைகளுக்கு - மூலிகை மருத்துவர்  
அஞ்சலா ஜெகநாதன் (Anjela Jeganathan) மின்னஞ்சல்: herbalist@herbanaturelle.com

ஆரோக்கிய வாழ்வு இதழைப் பெற புலம் பெயர் நாடுகளில் தமிழ்கடைகள், கோவில்களை நாடலாம்

இந்த சஞ்சிகையில் அறியாமையால் ஏதாவது தவறுகள் ஏற்பட்டிருக்குமாயின் வருந்துகிறோம். அறியாத தருவீர்களால் அவற்றை திருத்திக் கொள்ளலாம். இது ஹேர்பா நெச்சுரல் நிறுவனத்தால் 2009ம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் அச்சிட்டு வெளியிடப்படுகிறது. இதில் சொல்லப் பட்டிருக்கும் விடயங்கள் வெறும் அறிவுரைகள் மட்டுமே. எந்த வகையிலும் தனி ஒருவருக்கான வைத்திய ஆலோசனைக்கு ஈடாகாது. இவற்றுக்கு ஹேர்பா நெச்சுரல் ஸ்தாபனம் அல்லது அதன் ஊழியர்கள் கூட்டாகவோ தனியாகவோ பொறுப்பாக மாட்டார்கள்.