



மாதவிடாய் வலி குறைக்கும் மருந்துகள்

0 00000000 000.0000000000

0 எனக்கு மாதம்தோறும் மாதவிடாய் வரும்போது மிகவும் வலிக்கிறது. அது இயல்புதான் என்று பலரும் சொல்கிறார்கள். ஆனால், என்னால் அதைப் பொறுத்துக்கொள்ள முடியவில்லை. நமது பாரம்பரியத்தில் இதற்கு மருந்து இருந்திருக்கும். இதற்கு ஆயுர்வதேதீர்வு என்ன? - கவிதா, போதிநாயக்கனார்

மாதவிடாய் வரும்போது வரும் வலிக்கு **Dysmenorrhoea** என்று பெயர். இதனால் அன்றாட வாழ்வின் செயல்கள் பாதிக்கப்படும். அது தசைப்பிடிப்பு போல இருக்கும். கர்ப்பப்பை சூரூங்கி விரிவதால் வலி அதிகமாக இருக்கும்.

சில நரேங்களில் குத்துவது போலவும், மந்தமாகவும், வாந்தி எடுக்கும் தன்மையுடையதாகவும், எரிச்சலாகவும், அழுத்தத்துடனும் காணப்படும்.

மாதவிடாய் குறையைக் குறைய வலியும் குறையும். சில நரேங்களில் அதிக ரத்தப்போக்கு காணப்படும். இதனை **Menorrhagia** என்று சொல்வார்கள். மாதவிடாய் காலத்தில், வறொரு நரோயால் வலி வந்தால் அதனை **Secondary Menorrhagia** என்கிறார்கள்.

0000000000

அபி வயிற்றிலியே, தடுப்புக்குக் கீழே வலி காணப்படும். இந்த வலி காலுக்கும், மதுக்குக்கும் பரவலாம். சில பெண்கள் வாந்தி எடுக்கும் உணர்வையும், வயிற்றுப்போக்கையும், தலசுற்றலையும், மயக்க நிலையையும் உணர்வார்கள். மயங்கி விழுந்த பெண்களும் உண்டு. ஒலி, சப்தம், மனம் போன்றவற்றால் இவர்களிடையே உடல்நிலையில் மாறுபாடு ஏற்படும்.

ஹார்மோன்களின் ஏற்றத்தாழ்வாலும், சினமைட்டை உருவாகும் நிலையிலும் இது ஏற்படுகிறது. Endometriosis எனும் நோயில் இது காணப்படும்.

இதசைச் சரியாகக் கண்டறிய வேண்டும். கர்ப்பப்பைகட்டிகளிலும், சினமைட்டைகட்டிகளிலும் இது வரலாம். நோயாளிகளும் நோய் வரலாற்றை வைத்தே சாதாரண மாதவிடாய் வலியை வேறுபடுத்த முடியும். ஆயுர்வதேத்தில் அபான வாயுவின் தடையால் இந்த வலி வருகிறது என்று கருதுகிறார்கள். இதனை உதவர்த்த யோனி என்று சொல்கிறார்கள்.

இதற்கு:

0 தான் வந்த தலைத்ததைத் தடுப்புக்கு அடியில் தடவி வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

0 சப்தஸாரம் கஷாயத்தில் ஹிங்குவச்சாதி குளிகையைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

0 காமாரியாஸவம் 25 மி.லி. உணவுக்குப் பின் இரண்டு வளையை கொடுக்கலாம்.

0 ஜீரகலகீயம் 1 ஸ்பின் உணவுக்குப் பின் தினசரி இரண்டு வளையை சாப்பிடுவது சிறந்தது.

இதல்லாமல் சில கமைருந்துகளும் உள்ளன.

0 முருங்கை ஈர்க்கு 2 கைப்பிடி அளவு எடுத்துத் தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி, அதனுடன் வெங்காயம், சீ ரகம், மிளகூ, நயெ கட்டித் தவையான உப்பும சரேத்து, சப்ப சயெ்து பருகிவரலாம், வயிற்றுவலி குறையும்.

0 முள்ளு முருங்கை இலையையும் கல்யாண முருங்கை இலையையும் மிக்சியில் போட்டு லசோகத் தண்ணீர் சரேத்து அரைக்கவும். தினமும் காலையில் வறும் வயிற்றில் 3 தகே கரண்டி சாப்பிட, வயிற்றுவலி குறையும்.

0 முருங்கைக் கீ ரயுடன் சிறிது கறுப்பு எள் சரேத்துக் கஷாயமாக்கி ஒரு வாரம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால், வலி குறையும்.

0 உலர்ந்த புதினா இலையுடன் ஒரு ஸ்பின் கறுப்பு எள் சரேத்துக் கஷாயமாகச் சயெ்து சாப்பிட்டால், வலி குணமாகும்.

0 கொத்தமல்லி சாறில் கருஞ்சீ ரகத்தை ஊற வைத்து உலர்த்திப் பொடியாக்கி, தினமும் ஒரு கிராம் அளவுக்குத் தனையில் குழைத்துச் சாப்பிட்டால் வலி குறையும்.

0 மாதவிலக்கு வந்த மனறாம் நாள் காலமைலவைமேபு சாறு 1/2 கப் குடிக்கவும்.

0 சாதிக் காய், திப்பிலி, சீ ரகம் ஆகிய மனறையும் சம அளவு எடுத்துப் பொடித்து, 1/4 ஸ்பின் மோரில் கலந்து சாப்பிடப் பலன் கிடக்கும்.

0 ஓமம், கிராம்பு இரண்டையும் சம அளவு எடுத்துப் பொடித்து, 1/4 ஸ்பின் மோரில் கலந்து சாப்பிடப் பலன் கிடக்கும்.

0 எள் விதையை அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்கு அளவு எடுத்து நீ ரில் கலந்து சாப்பிடவும்.

0 ஒரு ஸ்பின் இஞ்சிச் சாறுடன், சிறிது ப்ரூங்காயம் சரேத்து மரூரில் கலந்து சாப்பிட, வலி குறையும்.

சரேக்க வணட்டியவகை: வாழபைப் பழம், அன்னாசிப் பழம், பப்பாளிப் பழம், பசலகைக் கீரகை, ஓட்ஸ், கரூதுமகை, கரூட்டகை வககைகள்.

0000000000 00000000000 :

மாமிசம், பால், பாலாடகைக் கட்டி, பதப்படுத்ப்பட்ட உணவகைகள், எண்ணெய் பயமுறுத்தும் நரூய் பண்களைப் பாடாய்ப்படுத்ப்புகிற வறூரூ நரூயும் உண்டூ. இதற்கூ Endometriosis எனறூ பயெர்.

சில நரூங்களில் யரூனித் திசுவானது கர்ப்பப்பயைவிட்டூ, பிற பகூதிகளில் பரூய்ப்படிந்து விடூகிறது. ஹாரமரூன்களே இதற்கூக் காரணம். இது வலியயும், மகப்பறூ இன்மயையயும் ஏற்படுத்ப்புகிறது.

இதற்கூ இந்திய மரூத்துவத்தில் தலசிறந்த சிகிச்சகைகள் உள்ளன. மூதலில் இந்த நிலயை ஆராய்ச்சிக்கூ உட்படுத்ப்ப வணட்டும். இந்த நரூயாளிகள் கடுமயான இடூப்பு வலியால் அவதிப்படுவாரகைகள். சிலரூக்கூ லசூகவும், சிலரூக்கூக் கடுமயாகவும் வலி இரூக்கலாம்.

000 000000000000

இரண்டூ பக்கங்களிலும், மூதுகூ, கால், இடூப்பு, ஆசனவாய் ஆகிய இடங்களில் வலி வரூம். சிலரூக்கூ வலி இல்லாமலும் இரூக்கலாம். உடலூறவில் ஈடூபடும் பரூது வலி இரூக்கூம், வகேமாக மடித்திரம் பரூதல காரணப்படலாம். இவறூக்கலெல்லாம் பல நிலகைகள் உள்ளன.

கர்ப்பப்பை, சினமைட்டகை, மலப் பகூதி, மடித்திரப் பகூதி பரூன்றவறூறில் வலி ஏற்படும். கசிவும் ஏற்படலாம். இவறூறவை வாதஹரமாகவும், ரக்த பிரஸூதனமாகவும் உள்ள வஸ்தி

                                         .

source: <http://tamil.thehindu.com/>