

பஞ்ச பூத சிகிச்சையின் ஐந்து கூறுகளுடன் கீழ்க்கண்ட வழிமுறைகளை பின்பற்ற பரிந்துரைக்கிறோம்.

பஞ்ச பூத சிகிச்சையின் ஐந்து கூறுகளையும் பின்பற்றும் போது முகப்பரு (Acne) மற்றும் அனைத்து விதமான சருமம் சார்ந்த (Skin related problems) பிரச்சனைகளும் குணமாகிறது. உடலில் கல்லீரல் நச்சுத்தன்மை அகற்றும் பணியை செய்கிறது. உபயோகப்படுத்தப்பட்ட ஹார்மோன்களை உடலிலிருந்து அகற்றுதல் மற்றும் புதிதாக ஹார்மோன்களை உருவாக்குதல் போன்ற பணிகளை கல்லீரல் மேற்கொள்கிறது.

ஆரோக்யமற்ற உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறைகளால் (மிக தாமதமாக இரவு உறங்க போகுதல்) ஹார்மோன்களின் வளர்சிதை மாற்ற கழிவுகளை வெளியேற்றும் கல்லீரலின் திறன் குறைகிறது. முகப்பரு மற்றும் அனைத்து விதமான சருமம் சார்ந்த பிரச்சனைகளும் கல்லீரல் சுத்திகரிப்பிற்கு பின் குணமாகியது என்பதற்கான பின்னூட்டம் (feedback) எங்களுக்கு கிடைக்கிறது.

முகப்பரு அல்லது சருமம் சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கு அதிகப்படியான மனஅழுத்தமும் (mental stress) ஒரு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது.

குடலில் உள்ள நுண் உயிரிகளுக்கும், சரும ஆரோக்யத்திற்கும் தொடர்பு உள்ளதை பல ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளது. அதனால், நாங்கள் விளக்கெண்ணெய் மூலம் குடல் சுத்தம் செய்வதை வழியறுத்துகிறோம். நொதித்த (நொதித்த சிகப்பு பழைய சாதம், தரமான மோர், தயிர்) உணவுகளை எடுத்துக்கொள்வது குடல் நுண் உயிரிகளின் (gut microbes) ஆரோக்யத்திற்கு மிகவும் அவசியம்.

அறிகுறிகள் - எண்ணெய்ப்பசை மிக்க சருமம் உள்ளவர்கள் முகப்பரு பிரச்சனைகளால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஆண்ட்ரோஜென் (Androgen) மற்றும் ஈஸ்ட்ரோஜென் (Estrogen) ஹார்மோன்களின் சமநிலை ஆரோக்யமான சருமத்திற்கு இன்றியமையாததாகிறது. இந்த இரண்டு ஹார்மோன்களின் ஏற்றத்தாழ்வு முகப்பரு போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு காரணமாகிறது. முகப்பரு போன்ற சரும பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்கு

ஆண்ட்ரோஜென் (Androgen) மற்றும் டெஸ்டோஸ்டெரோன் (Testosterone) ஹார்மோன்கள் தேவைக்கு அதிக அளவில் சுரப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

நவீன ஆராய்ச்சிகள் நமது சருமத்தில் உள்ள நுண்ணுயிரிகள் (microbes) சரும ஆரோக்யத்தில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதை உறுதி செய்துள்ளது.

பொதுவாக கன்னம், தாடை போன்ற பகுதிகளில் அதிக முகப்பருக்கள் தோன்றுகிறது. சிலருக்கு மார்பிலும், முதுகிலும் பருக்கள் தோன்றலாம். ஆனால், பெரும்பான்மையானவர்களுக்கு முகத்திலேயே (facial acne) அதிக பருக்கள் தோன்றுகின்றன. பருக்கள் தோன்றுவதற்கும் ஹார்மோன்களின் வளர்சிதை மாற்றத்திற்கும் நேரடித் தொடர்பு உள்ளது. உடல் ஆண்ட்ரோஜன் ஹார்மோனை உற்பத்தி செய்யத் தொடங்கும் போது முகப்பரு பொதுவாக தோன்றுகிறது. ஆண்ட்ரோஜன் ஹார்மோன் செபேசியஸ் (sebaceous) சுரப்பியை தூண்டிவிட்டு அதிக அளவில் சீபம் (sebum) சுரக்கச் செய்கிறது. இதனால் சீபம் மயிக்கால்களில் (follicle) சேர்ந்துவிடுகிறது. பின் இது தோலின் வெளிப்புற பகுதிக்கு தள்ளப்படுகிறது. சீபம் சேர்ந்து தடுக்கப்பட்ட மயிர்க் கால்கள் (hair follicle) பாக்கிரியா இனப்பெருக்கம் செய்யும் இடமாக மாறுகிறது. எனவே, சரும பிரச்சனைகள் மற்றும் பருக்கள் போன்றவை தோன்றுகிறது.

இளமைக்காலத்தில் தோன்றும் ஹார்மோன் சார்ந்த பருக்கள் - பல

பெண்களுக்கு இளமைப் பருவத்தில் முகப்பருக்கள் தோன்றுகின்றன.

சிலருக்கு இருபதுகளின் நடுப்பகுதியில் அல்லது முப்பதுகளில் முகப்பருக்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கலாம். மேலும், மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு ஒரு வாரம் முன்பு இவர்களுக்கு தொடர்ந்து சரும வெடிப்புகள், பருக்கள், சருமம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் தோன்றுகிறது. இந்த பிரச்சனைகள் வயது அதிகமான பிறகும் இவர்களுக்கு தீர்வதில்லை.

ஹார்மோன் (acne) சார்ந்த பருக்களை குணப்படுத்த மருத்துவர்கள் பிறப்பு கட்டுப்பாடு (Birth Control Pills) மருந்துகளை பரிந்துரைக்கிறார்கள், ஏனெனில் அது அண்ட்ரோஜென் (Androgen) ஹார்மோனை கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைக்கிறது. பருக்கள் அதிகமாக இருக்கும் போது ஸ்டெராாய்டு (steroids) மருந்துகளையும் அவர்கள் பரிந்துரைக்கிறார்கள். பருக்களை கட்டுப்படுத்த ஸ்டெராாய்டுகள் மற்றும் பிறப்பு கட்டுப்பாடு மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்வது பல பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது.

பஞ்சபூத சிகிச்சையின் கீழ்க்கண்ட வழிமுறைகளை பின்பற்றும் போது இயற்கையான முறையில் பருக்கள் மற்றும் அனைத்து சரும பிரச்சனைகளையும் குணப்படுத்த இயலும்.

முதலில் விளக்கெண்ணெய் மூலம் குடல் சுத்தம் செய்யவும் (Castor oil cleansing). பின், தினமும் தண்ணீர் சிகிச்சை (water therapy) செய்யவும். தீட்டப்படாத, நச்சுத்தன்மை இல்லாத ஆர்கானிக் உணவுகள் (organic) எடுத்துக் கொள்ளவும். உடற் பயிற்சிகள் மற்றும் யோகா, மூச்சு பயிற்சிகள் செய்வது மிகுந்த பலனளிக்கும்.

விளக்கெண்ணெய் மூலம் குடல் சுத்தம் செய்வது மற்றும் தண்ணீர் சிகிச்சை செய்வது மிகவும் இன்றியமையாதது. உடலை சுத்தம் செய்வதின் மூலமே பல தோல் சார்ந்த பிரச்சனைகள் குணமாகிறது. விளக்கெண்ணெய் குடல் சுத்தம் மற்றும் தண்ணீர் சிகிச்சை செய்ததின் மூலம் பருக்கள், தோல் வெடிப்புகள், மங்கு போன்ற பல பிரச்சனைகள் குணமாகிறது என்று பலர் எங்களிடம் பகிர்ந்து உள்ளனர்.

கல்லீரலை பலப்படுத்துவதற்கும் சரும ஆரோக்யத்திற்கும் நேரடி தொடர்பு உள்ளது. எனவே, கீழ்க்கண்ட வழிமுறைகளை பின்பற்றுவது தெளிவான சருமத்திற்கு வழி வகுக்கும்.

கல்லீரலை உறுதியாக்கும் மூலிகைகள்:

கீழ்க்கண்ட ஏழு வகை மூலிகைகளைத் தினமும் ஒரு மூலிகை வீதம் ஏழு நாட்களுக்கு ஏழு வகையான சட்னிகளாகச் செய்து சாப்பிடவும். ஏழு நாட்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் இதையே தொடர்ந்து சாப்பிடவும்.

இவைகள் **பச்சையாக** இருக்க வேண்டும், **அடுப்பில் வைக்கக் கூடாது**. ஆனால் இதனுடன் சுவைக்காகத் தேங்காய், மிளகு, கருப்பு எள், உடைத்த கடலை மற்றும் உப்பு சேர்த்து உண்ணலாம்.

அல்லது

கீழ்க்கண்ட மூலிகைகளை இடித்து சாறு எடுத்து தினமும் 2.5 ml எடுத்துக் கொள்ளலாம். கல்லீரலை பலப்படுத்தும் இந்த மூலிகைகள் மிகவும் பயனளிக்க கூடியது.

1. கொத்தமல்லி இலை ([Corriander leaves](#))
2. கீழாநெல்லி ([Phyllanthus Niruri Leaves](#))
3. கரிசலாங்கண்ணி ([Bringraj leaves](#))
4. கறிவேப்பிலை ([Curry Leaves](#))
5. புதினா ([Mint Leaves](#))
6. முருங்கை இலை ([Moringa Leaves](#))
7. கற்றாழை ([Aloe Vera](#))

மேலும் சட்னித் தயாரிப்பது பற்றி தெரிந்து கொள்ள இங்கே கிளிக் (click) செய்யவும் '[Chutney Recipes](#)'. இந்தச் சட்னியை பாஸ்தா (pasta),பிரட் (bread) மற்றும் சாதத்துடன் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். இந்தச் சட்னி கசப்பாக இருந்தால் நீங்கள் அந்த மூலிகைகளை சிறிய உருண்டைகளாக்கி அப்படியே விழுங்கி விடலாம்.

இந்த வகை மூலிகைகள் உங்களுக்கு அருகில் கிடைக்காவிடில், இவைகளைத் தனித்தனியே கழுவி காய வைத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு தேவையெனில் நீரில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி அதனுடன் தேன் அல்லது பனைவெல்லம் ([Palm sugar](#)) அல்லது பனங்கருப்பட்டி அல்லது நாட்டுச்சர்க்கரை அல்லது நாட்டு வெல்லம் ([Jaggery](#)) கலந்து பருகலாம்.

நார்ச்சத்து ([Fiber](#)) அதிகமுள்ள உணவுகளை கல்லீரலைப் பலப்படுத்தும் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. இவைகள் கல்லீரலின் வேலையைக் குறைக்கும். இவைகளிலிருந்து வெளிப்படும் சத்துக்கள் கல்லீரல் சோர்வடைவதைக் குறைக்கிறது. அதன் காரணமாக கீழ்க்கண்ட உணவுகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

- சிகப்பு அரிசி (Red rice) அல்லது பிரவுன் அரிசி (brown rice) (இரவில் நீரில் ஊற வைத்து காலையில் சமைக்கவும்)

- கம்பு (33% நார்ச்சத்து உடையது, ஆனால் ஓட்ஸ் (oats) 20% மட்டுமே நார்ச்சத்து கொண்டது)

அனைத்து வகையானச் சிறு தானியங்கள், உதாரணம் ராகி ([Ragi](#))

அதன் காரணமாகவே நமது முன்னோர்கள், அதிக வகையான தானியங்களும், சிறு தானியங்களும் உண்டனர். குறிப்பாக சிறு தானியங்களில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைய நோய்கள் வருவதை முன்கூட்டியே தடுக்கவும் உதவுகிறது. உதாரணமாக இதய நோய், சர்க்கரை நோய், கேன்சர் மற்றும் பல.

பழைய சாதம்:

ஆரோக்யமான நோய் எதிர்ப்பு பாக்டீரியாக்கள் ([Gut Bacteria](#)) கெட்ட செல்கள் வளர விடாமல் முன்கூட்டியே தடுக்கும் வல்லமை வாய்ந்தது. நமது முன்னோர்களின் அதிசயத்தக்க உணவு பழக்க வழக்கத்தில் மிக முக்கிய அங்கம் வகித்த புளிக்க வைக்கப்பட்ட (நுரைத்துப் பொங்கிய உணவு வகைகள்) எல்லா வகையான நோய்களையும் எதிர்த்து போரிடவும் மற்றும் கல்லீரலையும் பலப்படுத்துகிறது.. அதனால் தான் இங்கு பழைய சாத நீர் ([Fermented Rice](#)) மற்றும் தயிர் ([yogurt](#)) அன்றாட உணவில் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

திரிபலா:

<http://uni5.co/index.php/en/herbs/herbs-p-z/triphala.html>

திரிபலாப் பொடி கல்லீரலை பலப்படுத்தும். தினமும் இரவு படுக்கும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் திரிபலா பொடியை வெந்நீரில் கலந்து பருகவும் (50 ml வெந்நீர்

சுடு தண்ணீர் - உணவிற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பும், ஒரு மணி நேரத்திற்கு பின்பும் சுடு தண்ணீர் பருகுவது (1௨ அருந்துவது போல் சுடு தண்ணீர்) செரிமான சக்தியை அதிகரிக்கும், தேவைப்பட்டால் சிறிய துண்டு இஞ்சியை தண்ணீரில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சர்க்கரையை இந்த சுடு இஞ்சி தண்ணீரில் சேர்க்க வேண்டாம். குளிர்ந்த நீரையோ, குளிர் பானங்களையோ

அல்லது பாட்டில்களில் கிடைக்கும் பானங்களையோ அருந்துவது ஜீரணத்திற்குண்டான அக்னியை மட்டுப்படுத்திவிடும்.

ஐந்நிலையின் பருக்களுக்கான பிரத்யேக மூலிகை கலவை

ஒரு பகுதி வெந்தய பொடி (1 part fenugreek powder and 1/10-part fennel powder) மற்றும் பகுதி சோம்பு பொடி இவற்றை கலந்து ஒரு கண்ணாடி பாத்திரத்தில் சேமித்துக் கொள்ளவும். இந்த கலவையை தினமும் ஒரு டீஸ்பூன் உணவிற்குப் பின் மூன்று வேளை எடுத்துக் கொள்ளவும். இந்த கலவையை உட்கொண்ட பிறகு சிறிது தண்ணீர் பருகலாம். இந்த மூலிகை கலவையானது, பருக்கள் மற்றும் சருமம் சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கு சிறந்த பயனை தருகிறது.

தெளிவான மற்றும் ஆரோக்ய சருமத்திற்கும், பருக்கள் போன்ற பிரச்சனைகளில் இருந்து முழுமையான தீர்வு கிடைக்க ஐந்நிலையின் ஐந்து கூறுகளுடன் மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளை பின்பற்றவும்.