

முன்கூட்டிய (சிறிய வயதில்) (Precocious (Early Puberty)) பருவமடைதல்

முன்கூட்டியே பருவமடைதல் என்பது மருத்துவச் சொல்லில் வழக்கத்திற்கு மாறாக சிறு வயதில் பருவமடைதல் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. இந்த குழந்தைகளில் பெரும்பாலானவர்களின் அனைத்து செயல்களும் இயல்பானதாகவே இருக்கும், வழக்கத்திற்கு மாறாக சிறு வயதில் பருவமடைதலை தவிர.

பாலியல் ஹார்மோன் (sex hormonal reasons) காரணங்களால் 10 வயதுக்கு குறைவான சிறுமிகளில் சிறிய வயதில் பருவமடைதல் அதிகரித்து வருகிறது. பாலியல் ஹார்மோன்கள் அதிகரிக்க, அதிக கொழுப்பு மற்றும் புரத உணவுகள், மிகக் குறைந்த உடற்பயிற்சி மற்றும் மன அழுத்தம் (stress) ஆகியவை பல்வேறு காரணிகளாக இருக்கின்றன.

சுற்றுச்சூழல் நச்சுகள் - பிளாஸ்டிக் நாம் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்துவது, பிளாஸ்டிக் பாத்திரங்களில் உணவுகளை சேமிப்பது, சமைப்பது. பிளாஸ்டிக் அல்லாது பிற நச்சுப்பொருட்கள் உணவு, உடைகள், சுற்றுச்சூழல்களின் வழியாக நம்மை பாதிக்கிறது. எனவே, ஆரோக்யமான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் அவசியமாகிறது.

பஞ்சபூத (uni5) முறை குறைந்த செலவில் பின்பற்றுவதற்கு எளிதாகவும் இருக்கிறது.

1. குழந்தைகள் வளரும் போது குறைவாக சாப்பிடச் சொல்ல முடியாது. அதற்கு பதிலாக அவர்களுக்கு நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை கொடுங்கள். இது கல்லீரல் மற்றும் உடலில் இருந்து நச்சுகளை அகற்றும்.

நார்ச்சத்து (Fiber)

பல சமீபத்திய தொற்றுநோயியல் ஆய்வுகள், அதிக நார்ச்சத்து உள்ள உணவைக் உட்கொண்டவர்களுக்கு இன்சலின் எதிர்ப்பு குறைவாக இருப்பதை தெளிவு படுத்துகிறது. 2003 ஆம் ஆண்டில், தென் கரோலினா பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள், முழு தானியங்கள் (தானியங்களில் செய்யப்பட்ட ரொட்டிகள், அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட மற்றும் சமைத்த தானியங்கள்)

சாப்பிடுவது இன்சலின் செயல்பாட்டை சமன்படுத்துகிறது என்று கருதுகின்றனர்.

நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகளை உட்கொள்வதால் குடலில் உள்ள சர்க்கரையை உறிஞ்சுவதை தாமதப்படுத்துகிறது. அது உணவு உண்ட பிறகு அதிக அளவு இன்சலின் சுரப்பதைத் தடுக்கிறது (அணுசக்தி எதிர்வினையை குறைக்க அணுமின் நிலையத்தில் உலை தண்டுகள் இதேபோல் செயல்படுகின்றன). நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் பிற்காலத்தில் கருப்பையில் நீர்க்கட்டிகள் உருவாகாமல் இருக்க உதவுகின்றன. நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை பற்றி மேலும் படிக்க இங்கே கிளிக் செய்க. [fiber-rich foods](#).

சக்தி சமையலறையில் செய்முறையைப் பாருங்கள்

ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை தண்டு கீரையின் விதைகளை உட்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அரை டம்ளர் தண்ணீரில் தண்டு கீரையின் விதைகளை ஊற வைத்து அடுத்த நாள் அதே தண்ணீரில் விதைகளை அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். அதில் சிறிது நாட்டு சர்க்கரையை சேர்த்து அல்வா (கஞ்சி) போல செய்து சாப்பிடலாம். அல்லது இட்லி வடிவில் சாப்பிடலாம். அல்லது மிளகு/மிளகாய் மற்றும் உப்பு சேர்த்து சூடான கஞ்சி செய்து ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை சாப்பிடலாம். அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கை தடுக்க இது மிகவும் நல்லது. தண்டு கீரையின் விதைகளை இது மாதிரியான உட்கொள்வது ஹார்மோன் பிரச்சனைகளுக்கும் நல்லது.

மாதவிடாய் அல்லது அதிகப்படியான மாதவிடாய் சிகிச்சைக்கு வாழைப்பூ மிகவும் பயனுள்ள இந்திய வீட்டு வைத்தியம். மேல் தோலை அகற்றி உள் பூவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், ஆனால் ஒவ்வொரு பூவிலும் இருக்கும் மெல்லிய நரம்பை நீக்கி விட வேண்டும் அதை மெல்லுவது கடினம். சுத்தம் செய்யப்பட்ட பூக்களை நீராவியில் வேக வைத்து தயிர் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களுடன் கலந்து சாப்பிடுங்கள். இதை எண்ணெயில் சிறிது வதக்கி மசாலா செய்யலாம். இது புரோஜெஸ்ட்டீரோனின் அளவை அதிகரிக்கும் மற்றும் இரத்தப்போக்கைக் குறைக்கும். வாழை தண்டினை உட்கொள்வதும் மிகச் சிறந்த பலன்களை தரும்.

திரிபலா தூள்

அரை டம்ளர் தண்ணீரில் ஒரு டீஸ்பூன் தூள் சேர்த்து 10 நிமிடங்கள்

விட்டுவிட்டு படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் குடிக்கவும். இது நச்சுக்களை நீக்கி ஹார்மோன்களை சமப்படுத்துகிறது.

ஆமணக்கு எண்ணெய் சுத்திகரிப்பு

ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு முறை ஆமணக்கு எண்ணெய் சுத்திகரிப்பு உடலில் உள்ள ஹார்மோன்களை சமப்படுத்துகிறது மற்றும் பருவ வயதில் வரும் பருக்களை தடுக்கிறது.

2. ஆர்கானிக் பால் பயன்படுத்துங்கள், பின்னர் அதை கொதிக்க வைக்கவும்.

பால் உற்பத்தியை அதிகரிக்க பசுக்களுக்கு ஹார்மோன் ஊசி கொடுக்கப்படுகிறது அந்த மாட்டு பால் தவிர்க்கவும். மற்றொரு பகுத்தறிவற்ற அணுகுமுறை குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சாத பாலை கொடுக்க வேண்டாம். மக்களுக்கு பதப்படுத்தப்பட்ட பாலுக்கும், சுத்திகரிக்கப்பட்ட பாலுக்கும் வேறுபாடு தெரிவதில்லை.

3. சிறிய வயதிலேயே யோகா செய்ய அவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்கவும்.

4. தண்டுக் கீரை மற்றும் வாழைப்பூ போன்ற ஈஸ்ட்ரோஜெனிக் குறைவாக உள்ள உணவுகளை அவர்களுக்கு கொடுங்கள். இந்த உணவுகள் பாரம்பரியமாக இந்திய சமையலில் பயன்படுத்தப்பட்டது.

5. ஹார்மோன் செலுத்தப்பட்ட கோழியும் ஒரு முக்கிய காரணம்.

6. செயற்கை வண்ணங்கள், பதப்படுத்த பயன்படுத்தப்படும் இரசாயனம் கொண்ட பாக்கெட்டில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், துரித உணவுகள் இவை அனைத்தும் பெண் ஹார்மோன்களில் குழப்பத்தை விளைவிக்கும்.

பஞ்சபூத பயிற்சிகளில் பரிந்துரைக்கப்படுபவை

1. எடையைக் குறைக்க மற்றும் நச்சுகளை அகற்ற ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு சுவையுடன் (அதாவது, இஞ்சி, சுக்கு, வெந்தயம், சீரகம், சோம்பு, நன்னாரி

வேர், கொத்தமல்லி, புதினா, etc. இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை தினமும் மாற்றி பயன்படுத்தலாம்) கூடிய தண்ணீர் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

காலையில் தினமும் வெறும் வயிற்றில் நீர் சிகிச்சை செய்யவும். தினமும் 1.5 லிட்டர் நீர் வெறும் வயிற்றில் பருகும் போது, உடலில் உள்ள மொத்தம் 70 மில்லியன் செல்களில் பாயும் இரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும்.

2. ஒவ்வொரு நாளும் பஞ்சபூத நடைபயிற்சி (சுவாசத்தில் கவனத்துடன் நடைபயிற்சி) செய்யுங்கள். மேலும் தகவலுக்கு நெருப்பு சிகிச்சை மற்றும் அதிக எடை பற்றிய பக்கத்தையும் படிக்கவும்.

3. சூரிய நமஸ்காரம் ஒவ்வொரு நாளும் செய்யுங்கள். நீங்கள் அதைச் செய்யும்போது சுவாசத்தில் கவனம் இருக்க வேண்டும். உடலை வளைத்து பயிற்சிகளை செய்யும் போது கருப்பையைப் பற்றி கவனம் இருக்க வேண்டும். இந்த பயிற்சி மிக நல்ல முடிவை அளிக்கிறது.

4. காற்று சிகிச்சை - நீண்ட நேரம் மூச்சை இழுத்து பிறகு நிதானமாக மூச்சை வெளியே விடுவது மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. காலை மற்றும் மாலை 5 நிமிடங்கள் பிராணாயாமம் செய்வதும் நல்லது. இது போல் செய்யும் போது நீங்கள் உங்கள் உயிரணுக்களில் நல்ல ஆக்ஸிஜன் சுழற்சி நடப்பதை உணர்வீர்கள்.