**சக்தி பௌண்டேஷன்- சக்தி மருத்துவப் பகுதி**

**பெண்களுக்கு ஏற்படும் ''வெஜைனல் இன்ஃபெக்ஷன்ஸ்'' எனப்படும் ''பிறப்புறுப்புக் கோளாறுகள்"**

***'' நோயின் தன்மையை முதலில் தெரிந்து கொண்டு அதன் பின் அதன் மூல காரணத்தையும் தெரிந்து கொண்டு அதற்கேற்ற சிகிச்சையைத் தருவதாலேயே பலன் உண்டாகும்''***
**** திருக்குறள் கருத்து.***

************************************************************************************************************************

**பிறப்புறுப்பில் கிருமிகளால் பாதிப்பு உண்டாக முக்கிய காரணங்கள்:**

* பிறப்புறுப்பை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாமை.

* பிறப்புறுப்பில் ஆசிட் - ஆல்கலி பிஹெச் தன்மையில் வேறுபாடு வருதல்.

*** உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைதல்.**

இங்கே தரப்படும் சிகிச்சை முறைகளை ஒரு மாத கால அளவிற்குப் பின்பற்றவும்.பின் எங்களைத் தொடர்பு கொள்க.தேவை என்றால் தனிப்பட்ட சிகிச்சையும் அறிவுறுத்தப்படும்.

**புளித்த தயிர் சிகிச்சை:**
நல்ல தரமான தயிரை உரை வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.அதை நன்றாகப் புளிக்க வைக்கவும்.புளித்த தயிரை பிறப்புறுக்குள் இன்பெக்ஷன் ஆன இடங்கள் தடவி வர நாளடைவில் குணம் ஆகும்.தயிரில் உள்ள பாக்டீரியாக்கள் பிறப்புறுப்பில் வளரும் தேவையில்லாத பாக்டீரியாக்களைக் கொன்றுவிடுகின்றன.இதனால் குணம் விரைவில் உண்டாகிறது.

**வேப்பின் பேருதவி:**
எட்டு அல்லது பத்து வேப்ப இலைகளை எடுத்துக் கழுவிக் கொள்க.அதை விழுதாக அரைத்து அதில் இருந்து சாற்றைப் பிழியவும்.நல்ல தூய்மையான புதிய பருத்தித் துணியை சுருட்டி அதன் மீது லேசான ப்ளாஸ்டர் துணியை [ வலை வலையால் இருக்கும்] சுற்றிக் கொள்க.வேப்பஞ்சாற்றை இந்த சுருட்டிய துணியில் நனைத்துக் கொள்க.இரவில் படுக்கும் முன் பிறப்புறுப்புக்குள் இந்த துணியைப் பொறுத்திக் கொள்க.காலையில் எடுத்து விடவும்.பிறப்புறுப்புக்கு வெளியில் மூன்று இன்ச் துணி அளவை இழுக்கும் படி வைத்துக் கொள்க. சுமார் மூன்று வாரங்கள் இவ்வாறு செய்வதால் இன்பெக்ஷன் குணம் ஆகும்.

*வேப்பஞ்சாற்றுக்கு பதில் தரமான வேப்ப எண்ணெய் கூட பயன்படுத்தலாம்.*

**பூண்டு தரும் பெரும்பயன்:**
இன்பெக்ஷன் அதிக அளவில் இருக்கும் போது ஒரு பெரிய பல் பூண்டை எடுத்துத் தோல் நீக்காமல் ஒரு நாளில் மூன்று வேளை பொறுத்திக் கொல்க.ஒவ்வொருமுறையும் பூண்டை மாற்றவும்.மூன்று நாட்கள் கழித்து இரண்டு வேளை பொறுத்தவும்.இதை இரண்டு வாரங்களுக்குச் செய்து வருக.

நேரடியாகப் பூண்டைப் பொறுத்த இயலாதவர்கள் வேப்ப இலைச் சாற்றைப் பயன்படுத்தியது போல் துணியில் வைத்துப் பொறுத்திக் கொள்ளலாம்.இரவில் பொறுத்திக் கொண்டு காலையில் எடுத்து விடவும்.பத்து -பதினைந்து நாட்களுக்கு இவ்வாறு செய்யவும். மாதவிடாய்க் காலத்தில் இதை வைக்க வேண்டாம்.தினமும் இரு பல் பூண்டைத் தம்பதியினர் மதிய உணவுக்குப் பின் பச்சையாகச் சாப்பிட்டுவர மேலும் நன்மை உண்டு.

**தண்ணீர் சிகிச்சை:**
''இர்ரெகுலர் மென்ஸ்ட்டுரேஷன்'' ஆங்கிலப் பகுதிக்குள் சென்று அதன் தமிழாக்கத்தைப் படித்துத் தெரிந்து கொள்க.

**மண் தத்துவ சிகிச்சை:**
*** வேப்ப எண்ணெய்:**
தொடர்ந்து ஒரு வாரம் இரவில் படுக்கும் முன் தரமான வேப்ப எண்ணெய் ஒரு ட்ஸ்பூன் குடித்து வர பிறப்புறுப்பில் உள்ள கெட்ட கிருமிகள் அழியும்.

*** சடவாரி வேர்:**
ஐந்து கிராம் சடவாரி வேர், பத்து கிராம் சீரகம், பதினைந்து கிராம் நாட்டுச்சர்க்கரை ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொள்க.அனைத்தையும் நன்கு அரைத்து விழுதாக்கிக் கொள்க.பின் ஒரு கப் பாலுடன் கலக்கி தினமும் காலை உணவுக்கு முன் ஒரு மாதத்திற்கு உண்டு வரவும்.இதை வெறும் வயிற்றில் தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

*** கொள்ளுப் பயறு:**

கொள்ளுப்பயறை ஊற வைத்து முளைக் கட்ட வைக்கவும், வேக வைத்துக் கொள்க. சிறிது மஞ்சள் பொடியும் மிளகுப்பொடியும் கூட்டி தினம் மதிய உணவுக்கு முன் இரண்டு டீஸ்பூன் சாப்பிடவும்.சுவைக்கு சிறுது புளியும் பச்சை மிளகாய் கூட சேர்க்கலாம்.இல்லை மிளகுப்பொடி போதும்.சுமார் மூன்று வாரங்களுக்கு இவ்வாறு சாப்பிட குணம் காணலாம்.

*** மஞ்சள் பூச்சு:**
இந்தியாவில் அதிக உஷ்ணம் இருப்பதால் நன்கு வியர்க்கும்.அதனால் அந்தரங்க உறுப்புகளில் துர்நாற்றமும் வீசும்.இதை எல்லாம் கருத்தில் கொண்டு தான் தமிழ்நாட்டில் பெண்களுக்கு மஞ்சள் பூசிக் குளிக்கும் வழக்கத்தை முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தினர்.ஆனால் இது இன்று நாகரிகத்தின் பேரில் குறைந்து வருகிறது.அதனால் பல இன்பெக்ஷன்களும் வருகின்றன.பெண்கள் நல்ல மஞ்சளை அரைத்துப் பூசி பிறப்புறுப்பில் பூசிக் குளிக்க சுத்தம் அதிகரிக்கும், இன்பெக்ஷன் வராது, துர்நாற்றமும் வீசாது.

***மஞ்சள் கரை பட விரும்பாதவர்கள் கஸ்தூரி மஞ்சள் பூசலாம்.***

* பால் பொருட்களைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்:
பால் பொருள்கள் உடலில் ம்யூகஸ் அளவை அதிகரிக்கும்.எனவே அவற்றைக் குறைத்து உண்க.

* கைக்குத்தல் அரிசி, கோதுமை, ஓட்ஸ், தானிய வகைகளையே உண்ணவும்.

* அசைவ உணவைத் தவிர்க்கவும்.அதிகம் காய்கறிகளையும் கனிவகைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.இதனால் கல்லீரலில் சேர்ந்துள்ள ப்யூகஸை வெளியேற்றலாம்.

***ஜூஸ் சிகிச்சை:**
கீழே தரப்பட்டுள்ள ஏழு வகை ஜூஸ்களைத் தொடர்ந்து மாற்றி மாற்றி வாரத்தில் ஏழு நாட்களுக்கு குடித்து வர இன்பெக்ஷன் குணமாகும்.

* கற்றாழையின் ஊனை சாத்துக்குடி அல்லது கேரட்டுடன் அரைத்துக் குடிக்கவும்.

* அன்னாசிப்பழத்தை ஜூஸாகவோ துண்டுகளாகவோ எடுத்துக் கொள்க.சாப்பிடும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் மஞ்சள் சாப்பிட வேண்டும்.

* திராட்சை அல்லது சாத்துக்குடி ஜூஸ்

* தக்காளி ஜூஸ் [ அன்னாசி போலவே இதையும் மஞ்சளுடன் சாப்பிடலாம்]

* மாங்கொட்டைக்குள் இருக்கும் பருப்பை எடுத்துத் தண்ணீருடன் அரைத்துக் குடிக்கவும்.

* மீண்டும் அன்னாசி ஜூஸ் எனத் தொடர்க...

முக்கிய எச்சரிக்கை:செயற்கையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஜூஸ்களைப் பயன்படுத்தவே வேண்டாம்.பழங்களை அரைத்துச் சாற்றுடன் சேர்த்து அதன் சாப்பிடக்கூடிய ஊன்சக்கைகளையும் உட்கொள்க.கூடிய வரை சர்க்கரை சேர்க்க வேண்டாம்.

*** த்ரிஃபலாதி சூர்ணம்:**
தினமும் இரவில் படுக்கப் போகும் முன் ஒரு டீஸ்பூன் த்ரிஃபலாதி சூர்ணத்தைச் சுடுதண்ணீரில் கலக்கிக் குடிக்கவும்.ஆயுர் வேத மருந்துக் கடைகளில் இது கிடைக்கும்.

**சில விசேஷமான உடற்பயிற்சிகள்:**
உடலில் லிம்ப் ஓட்டம் தடைப்படும் போது பல வியாதிகள் வருகின்றன.குறிப்பாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைகிறது.லிம்ப் ஓட்டத்தை அதிகரிக்க அக்னி சிகிச்சையில் யோகா அறிவுறுத்தப் படுவதுடன் சில பயிற்சிகளும் இங்கே தரப்படுகின்றன.

* முழுமையான சுவாசத்தை கவனித்தபடி நடைப்பயிற்சி செய்யவும்.

* நெற்றியின் இரு பக்கங்களிலும் விரல்களால் நன்கு நீவி மசாஜ் செய்யதபின் ஆழமான சுவாசம் செய்யவும்.

* நல்ல நாற்காலியின் முன்பக்கத்தில் உட்காரவும்.முதுகுத்தண்டு நேராக இருத்தல் அவசியம்.தலையையும் மிக நேராக வைத்துக் கொள்க.இந்த நிலையில் சில நேரம் உட்கார்ந்தபடி இருக்கும் போது லிம்ப் ஓட்டம் கூடுகிறது.

வாயு சிகிச்சை:ப்ராணாயாமா செய்வதன் மூலம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கூடுகிறது.இதனால் இன்பெக்ஷன் குறைகிறது.

ஆகாச சிகிச்சை: தியானம், கலைகள், வழிபாடு எனப் பல வழிகளில் மனதை ஒருமுகம் செய்து மகிழ்ச்சியுடன் வைத்துக் கொள்வதே ஆகாச சிகிச்சை.மனம் மிகவும் ரிலாக்ஸாக இருக்கும் போதே சிகிச்சை பலனளிக்கும்.

நன்றி!