

கோடகாலம் முடிந்து பருவமழை ஆரம்பமாகப் போகிறது. இந்தச் சமயத்தில்தான் சளி, காய்ச்சல் என்று மாறிமாறி வந்து தொல்லடைப்டுத்தும். கூறிப்பாக, பள்ளிக்குக் குழந்தைகளை அனுப்பும் தாய்மார்களுக்கு, இந்தக் கவலை அதிகம். முன்னெச்சரிக்கை என்ற பெயரில் பார்சிட்டமால் களை வாங்கி அடக்கிவகைத்தத் தொடங்கிவிடுவார்கள்.

ஆனால் எச்சரிக்கையாக இருந்தும் என்ன பயன்? விடும்முறை முடிந்து ப்ளஸ்டிக் வுக்குப் போன ராஜிக் குத் தொடர்ந்து நான்கு ஐந்து நாட்களாக ஃபு(Flu) காய்ச்சல். டாக்டர் தொடர்ந்து மருந்து தந்தும் கட்டுப்படவில்லை. ஒருவளே வறொரு பெரிய நோய்க்கு இது அறிகுறியாக இருக்கும்போது என்ற பயம் ராஜியின் பெற்றோருக்கு வந்துவிட்டது.

பரிசோதனையின் முடிவு பயப்படும்படியாக இல்லாததான். ஆனால், ராஜியின் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி (immune) வகுவாகக் குறைந்திருப்பது தெரியவந்தது. இதனால்தான் அவளுக்குத் தொடர்ந்து காய்ச்சல். இதனை இப்படியே விட்டால் எந்த நோயும் எளிதாக நுழைந்துவிடும் என்பதையும் கண்டுபிடித்துச் சொன்னார்கள்.

எந்த ஒரு நோய் வந்தாலும் அதை எதிர்த்துப் போராடும் சக்தியை, நம் உடம்பானது தானாகவே உற்பத்தி செய்து கொள்ளும். இந்நோயெதிர்ப்புச் சக்தியானது, நோய்களை உருவாக்கும் பாக்டீரியா மற்றும் வரைஸ்களுக்கு எதிராகச் சண்டைப் போட்டு அவற்றை உடலில் இருந்து வெளியேற்றிவிடும் அல்லது அழித்துவிடும். நீங்கள் உட்கொள்ளும் வடைட்டமின்கள் (Minerals) மற்றும் கனிமங்களின் (Vitamins) அளவடைப் பொறுத்துத்தான் இந்த சக்தி இயங்கும்.

வடைட்டமின்களும் கனிமங்களும் அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ள உட்கொள்ளத்தான், உடலிலுள்ள சில்களால் எதிர்ப்புச் சக்தியைச் அதிகம் உற்பத்தி செய்யமுடியும்.

ஒவ்வொரு வடைட்டமின்களும் கனிமங்களும் காய்ச்சலைத் (flu) தரும் கிருமிகளை எதிர்த்துச் சண்டைபோடும் தன்மை கொண்டவை. அதனால் இந்தச் சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக் கொண்டாலே போதும், மருந்தின்றி காய்ச்சலை விரட்டியடிகலாம்! நோயெதிர்ப்புச் சக்தி அதிகம் உள்ள சில சத்துக்களையும் உணவுகளையும் தெரிந்து வதைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

1. ஸ்ட்ரெஸ் ஸ்ட்ரெஸ் ஸ்ட்ரெஸ் ஸ்ட்ரெஸ் ஸ்ட்ரெஸ் :

நம் ரத்தத்தில் உள்ள வளையணுக்கள்தான் தொற்றுநோய்க் கிருமிகளை முழுவகேத்துடன் எதிர்த்துக்கொடுக்கின்றன. இதற்கு நீங்கள் உண்ணும் உணவானது ஊட்டச் சத்து மிக்கதாக இருக்கவேண்டும். காப்பர் சத்தானது வளையணு அணுக்களுக்கு அந்த சக்தியை அளிக்கக்கூடியதாக உள்ளது.

பனிவரகு, சாமை உள்ளிட்ட தினைவகைகள், பீன்ஸ், சன்னா, பட்டாணி, தாமரைத்தண்டு,

Flu ஸ்ட்ரீங்க்ஸ் ஸ்ட்ரீங்க்ஸ் ஸ்ட்ரீங்க்ஸ் ஸ்ட்ரீங்க்ஸ்

Written by

Wednesday, 09 July 2008 12:29 -

ஸ்ட்ரீங்க்ஸ் ஸ்ட்ரீங்க்ஸ் ஸ்ட்ரீங்க்ஸ்

ஸ்ட்ரீங்க்ஸ் - ஸ்ட்ரீங்க்ஸ் ஸ்ட்ரீங்க்ஸ்

<http://maruththuvam.blogspot.com/2006/02/flu.html>