

ஏ.சி. அறைக்குள் எந்நேரமும் இருப்பதால் ஏற்படும்

# வியர்வை நாற்றம் பிரச்சனைக்கு தீர்வு காணும் சரும நோய் சிகிச்சை டாக்டர் சைத்ரா ஆனந்த்

★ வினிகர், ஆப்பிள் சாறு தடவினால் பாக்டீரியா அழிந்து சரும நாற்றம் ஏற்படாது  
★ சமையல் சோடவுடன் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து தேய்த்தால் கெட்ட வாடை வராது

சென்னை, ஜூலை 12-

ஏ.சி. அறைக்குள் எந்நேரமும் பணிபுரியும் ஆண், பெண் சாப்ட்வேர் என்ஜினியர்கள், அலுவலக ஊழியர்கள் வியர்வை அதிகம் வெளியேறி உடல் நாற்றம் ஏற்படுவதால் சுக ஊழியர்களுடன் நெருங்கி பேச பயப்படுகின்றனர். இவர்களுக்கு வினிகர், ஆப்பிள் சாறு தடவினால் சரும பாக்டீரியாவை அழித்து கெட்ட நாற்றம் ஏற்படாமல் தடுக்கும். சமையல் சோடாவுடன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து தேய்த்தால் சரும நாற்றம் ஏற்படாது. போடாக்ஸ் கிரீடம் தடவினாலும் சருமத்தில் கெட்ட வாடை ஏற்படாது என்று எரிய சிகிச்சை, பயிற்சியை உலகப் பிரபல கால்மெடிச் சருமநோய் சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர் சைத்ரா வி. ஆனந்த் தெரிவித்தார்.

சரும நோய் உலக பிரபல சிகிச்சை நிபுணரான 20 ஆண்டு அனுபவம் பெற்ற டாக்டர் சைத்ரா வி.ஆனந்த் சேத்துப்பட்டு உலக சுகதார மையம் எதிரில் உள்ள கோஸ்டோ டெர்மா கினிளிக், மெடி ஸ்பா மருத்துவமனைகளின் நிறுவனர், தலைமை எக்சிகியூடிவ் அதிகாரியாக செயல்படுகிறார். எந்த ரக சரும நோய் பிரச்சனைக்கும் சிக்கன செலவில், அதிநவீன சிகிச்சை அளிப்பதில் சிறப்பு பெற்றுள்ளார். திரைப்பட நடிகர், நடிகைகள், தொழிலதிபர்கள், பல்வேறு துறை நிபுணர்கள் இவரது ஆலோசனை பெறுகின்றனர்.

மக்களில் சுமார் 20 - 30% பேர் உடல் நாற்றமும், அதிகப்படியான வியர்வை பிரச்சினையும் உள்ளவர்கள் ஆவர். அவர்களது வியர்வை அவர்களின் தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்முறை வாழ்க்கைத் தரத்தை பாதிக்கிறது என்று பலரும் புகார் செய்கின்றனர். மிகுதியான வியர்வையுடன் (ஹைப்பர் ஹிட்ரோசிஸ்) வாழ்வது, வாழ்க்கைக்கும் வாழ்க்கை மாற்றங்களுக்கும் மிகவும் கடினமாக இருக்கும்.

உடல் வெப்பத்தை இழக்கின்ற மிக முக்கியமான வழிகளில் வியர்த்தலும் ஒன்றாகும். இருப்பினும், மிகுதியான வியர்வை கொண்டவர்கள் தங்களது



வெப்பநிலையை கட்டுப்படுத்த தேவையான அளவுக்கு அதிகமாக வியர்வையை உற்பத்தி செய்கின்றனர். இந்த நிலைமைகள் பொதுவாக ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சமமாக உள்ளன. இது மருத்துவக் கோளாறு காரணமாக இருக்கலாம், எனவே, மருத்துவ உதவி பெறுவது முக்கியமாகும்.

மிகுதியான வியர்வைக்கு போடாக்ஸ் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் செயல்முறை விரைவாகவும், வசதியாகவும் உள்ளது. கையின் கீழ்ப்பகுதியில் போடாக்ஸ் சமமாகப் பயன்படுத்தி வந்தால், சில நாட்களுக்குள் இச்சிகிச்சை பயனுள்ளதாக இருக்கும், கைகளின் (அக்குள்) கீழ்ப்பகுதி, உள்ளங்கைகள், உள்ளங்கால்களில் வியர்வையை கணிசமான அளவு குறைக்க வழிவகுக்கும். 3 அல்லது 5 நாட்களில் நீங்கள் வியர்வை குறைந்து விட்டது என்பதையும், உடலில் எந்த விதமான நாற்றமும் இல்லை என்பதையும் உணரலாம். இம்முன்னேற்றம் நான்கு முதல் ஒன்பது மாதங்கள் வரை நீடிக்கும். உடல் நாற்றத்தை நிறுத்துவது அதன் மிகப் பெரிய நன்மை என்பதால், வழக்கமாக தினமும் மக்களிடம் அன்டர் ஆம் போடாக்ஸின் தேவை அதிக அளவில் உள்ளது.

இந்த சிகிச்சையானது பொதுவாக விரைவானதாகவும் எளிதானதாகவும்

இருப்பதால், இது பெரும்பாலும் "மதிய உணவு நேர செயல்முறை" என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. அதாவது உங்கள் மதிய உணவு இடைவேளையில் அல்லது ஓய்வான மதிய நேரத்தில், அதற்கு சிறிது நேரமே தேவை என்பதால் அப்போதே திட்டமிடலாம்.

**உடல் நாற்றத்தைக்**

**கட்டுப்படுத்த ...**

★ கைகளின் கீழ்ப்பகுதியில் (அக்குள்) ஷேவ் செய்யவும்.

★ உங்கள் கைகளின் கீழுள்ள நிறைய முடிகள் பாக்டீரியாவிற்கு ஒரு குழுகுப்பான சூழலை உருவாக்கலாம். முடியில் நுள் துளைகள் உள்ளன. குறிப்பாக உங்கள் அக்குள்களில் உள்ள முடிகள் எளிதில் நாற்றத்தை உறிஞ்சி, வியர்வை ஆவியாதலைக் கூட மெதுவானதாக ஆக்க முடியும்.

வினிகர் பயன்படுத்தவும்.

★ வினிகர், அல்லது ஆப்பிள் சாறு அல்லது வெள்ளையாக இருந்தாலும், ஒரு பாக்டீரியா எதிர்ப்புச் சூழலுக்கு தோலின் வப்பநிலையைக் குறைக்க உதவும். பாக்டீரியா அமிலத் தன்மையில் செழித்து வளர முடியாது, அதனால் வாசனை சிதைந்து விடும். உங்கள் தோல் மோசமான எதிர்வினை ஆற்றவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த, தோலின் ஒரு சிறிய பகுதியில் அதைத் தடவி ஒரு சோதனை செய்வது சிறந்ததாகும்.

சமையல் சோடாவை முயற்சிக்கவும்.

★ சமையல் சோடா, எலுமிச்சை சாறு ஆகிய ஒவ்வொன்றும் ஒரு தேக்கரண்டி கலக்கவும். இதை உங்கள் கைகளின் கீழ்ப்பகுதியில் தடவவும். இரண்டு நிமிடங்களுக்கு அதை விட்டுவிட்டு, தண்ணீரால் கழுவுங்கள்; அழுத்தித் தேய்க்கக் கூடாது. சமையல் சோடா தோலில் இருந்து ஈரத்தை உறிஞ்ச உதவுகிறது. அது வியர்வையை உறிஞ்சி, உடல் நாற்றத்தை குறைக்கும். அத்துடன், இது பாக்டீரியாவைக் கொன்று, நாற்றம் அகற்றி போன்று வேலை செய்கிறது.