From an ardent follower..

"This book can be a treasure for anyone who's struggling to lead a healthy life."Dr Biswaroop Roy Chowdhury (renowned nutritionist) once again is going to stir up the heart and mind of entire mankind and will create a great revolution with this book in Malayalam, for the people of "God's own Country - Kerala". I wish this book could reach all walks of life beyond religion, caste, race, gender, age and especially for all senior citizens . "I myself have implemented the diet and therapies recommended by you for my parents and amazingly they got cured from all ailments. Now this has worked as a source of my inspiration and I want this for all senior citizens in Kerala too."My whole prospect and motive of my life is changed amazingly, after following you, respected Dr. Biswaroop Roy Chowdhury ."I hope this book is made available in every language, so this endeavor in Tamil is one of my noble attempts, and I hope you will accept this token of love from your dedicated disciple."

ஒரு தீவிர தொண்டனின் அன்பு காணிக்கை

உடல் நல வாழ்க்கை விரும்பிப்போராடி கொண்டிருக்கும் அனைவருக்கும் இந்த நூல் ஒரு அரிய பொக்கிஷம் என்பதே உண்மை.

புகழ்பெற்ற ஊட்டச்சத்துமருத்துவமேதை டாக்டர்: பிஸ்வரூப்ராய்சௌதுரி மறுபடியும் அனைவரின் ஆத்மா, இதயம் இரண்டும் ஆட்கொண்டு மனிதகுலத்தின் ஒருங்கிணைந்த முன்னேற்றத்திற்க்காக மிகபெரிய புதுபுத்தன் மருத்துவபுரட்சி இந்த மிகச்சிறந்த மருத்துவநூல் வாயிலாக செய்து முடித்துவிட்டது. பாற் போற்றும் தமிழுக்கு இது ஒரு அரிய வரப்பிரசாதம் என்பது சந்தேகத்திற்கு அப்பாற்ப்பட்ட உண்மை.

இந்த அருமையான நூல் ஜாதி-மத-பால்-இன-வயது வேறுபாடுகளுக்கு அப்பாற்ப்பட்டு அனைவருக்கும-குறிப்பாக முதியவர்களுக்கு மிகப்பெரிய நன்மை எசய்ய வல்லது.

“என் அன்பு தாய்-தந்தையர்களுக்காக நான் இந்த நூலில் குறிப்பிட்ட விசேஷ உணவுமுறைகளும் மருத்துவமுறைகளும் பயன்படுத்தி அவர்களின் அனைத்து நோய் நொடிகளும் குணப்படுத்த முடிந்தது. இந்த நூல் ஒரு அதிசயநூல் என்பதில் ஐயம் இல்லை.ஆதலால் என் தாய்-தந்தையர்களைப்போல் இந்த நூல் அனைத்து தாய்-தந்தையர்களுக்கும் நலன் அளிக்கட்டும்.” உங்களைப் பின்பற்றினதால் எனக்கு அனைத்து நலமும் கிடைத்து விட்டது. மதிப்பிற்க்குநிய ஐயா டாக்டர்: பிஸ்வரூப்ராய் சௌதுநியின் புகழ் ஓங்குக. “இந்த நூல் அனைத்து பாரத மொழிகளிலும் உலகஅளவிலும் புகழ்பெற வேண்டும். அதற்க்காக தமிழில் அடியேன் ஆற்றிய இந்த சிறிய முயற்சி உங்களின் அருமை சீடனின் அன்பு காணிக்கையாக மனம் மகிழ பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுகிறேன்.”

முன்னுரை

இனிமேல் டயாலிசிசும் தேவையில்லை, உறுப்பு மாற்றமும் தேவையில்லை. இது உண்மையா? எப்படி நம்புவது?

சந்தேகமாக இருந்தால் அந்த நியாயமான சந்தேகத்தை அகற்ற முயற்சிக்கிறேன்.

1. கடந்த 2015 ஆம் ஆண்டு நான் டிஐபி (DIP) உணவு முறையைப் பற்றி ஒரு புது கருத்து வெளியிட்டிருந்தேன். அது அனைத்து நெடுநாள் நோய் நொடிகளையும் தடுத்து நிறுத்த வன்மையுள்ளதாக அமைந்தது. உயிர் கொல்லி நோய்களான மாரடைப்பு, கேன்சர் உள்ளிட்ட லட்சக்கணக்கான நோயாளிகளின் நிலைமை இதனால் மேம்பட்டபோது "ஆல் இந்திய ஆயுர்வேத இன்ஸ்டிட்யூட் (AIAI) ஆயுள்மந்திராலயம், இந்தியா அரசாங்கம்" மேற்படி உணவு முறை குறித்து ஒரு மருத்துவ ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ள விருப்பம் தெரிவித்தது. அந்த ஆராய்ச்சியானது 2018 ஆம் ஆண்டில் நடந்தேறியது. அதன் கடைசி அறிக்கையானது இந்த (DIP) உணவு முறையானது மிக பயனுள்ளது என்று தெரிவித்தது. அந்த சிகிச்சை ஆராய்ச்சி விபரம் (DIP) கீழே இருக்கும் வெப்லிங்கு

வாயிலாக தெரிந்து கொள்ளவும்

www.biswaroop.com/aiiadipdiet

2. நவீன மருத்துவ வரலாற்றில் முதன்முதலாக தீவிர சர்க்கரை நோயாளி ஒருவர் கடந்த 7 வருடங்களாக இன்சுலின் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரின் சர்க்கரை நோய் முற்றிலும் குணமாகி இன்சுலின் முற்றிலுமாக விட்டுவிட D.I.P. உணவு முறையால் சாத்தியமானது என்பது அதிசயத்திற்க்குள்ளான உண்மை சம்பவம். இந்த வியக்கத்தக்க நிஜ அனுபவம் தான் "த ஜர்னல் ஆப் த சயின்ஸ் ஆப் ஹீலிங் அவுட்கம்ஸ் (The journal of the science of healing outcomes)" என்ற மருத்துவ பத்திரிகையில் வெளிவந்தது. இதை கீழ்கண்ட வெப் லிங்கு மூலமாக படிக்கலாம்.

www.biswaroop.com/type1casestudy

3. 2021 ஆம் ஆண்டில் பேரதிர்ச்சியாக வந்த கோவிட்-19 ஆரம்ப கட்டத்திலேயே நாங்கள் கூறினோம். இந்தக் கோவிட் என்பது "ப்ளூ" போன்ற ஒரு ஜுரம் மட்டும் தான். அது N.I.C.E ப்ராட்டாகால் மூலம் குண ப்படுத்த முடியும் என்றும் கூறினோம். இதுவரைக்கும் 60,000 கோவிட்-19 நோயாளிகளை இந்த N.I.C.E ப்ராட்டாகால் பயன்படுத்தி எந்த விதமான பிற மடுந்து களின்றி குணப்படுத்திவிட்டோம். என்பது குறிப்பிட த்தக்கது.

கடந்த ஜுலை 2021 இல் "நேஷனல் இன்ஸ்டிட் யூட்டு ஆப் நேச்சுரோப்பதி (N.I.N) ஆயுஷ் மந்திராலயத்தின்"

மேற்பார்வையில் N.I.C.E ப்ராட்டாகால் குறித்து எங்கள் அகமது நகர் கோவிட் சென்டரில் ஒரு ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டது. ஜுலை 21, 2021ல் மேற்படி இன்ஸ்டிட்யூட் N.I.C.E அறிக்கை முற்றிலும் உண்மை என்று அறிவித்து கீழ்க்கண்ட வெளிப்படுத்தல்கள் வெளியிட்டது.

1. இதன் மூலம் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளிகளின் நோய் 7 நாட்களுக்குள் குணமானது.
2. யாருமே இறந்துவிடவில்லை.
3. வழக்கமான எந்த மருந்தும் பயன்படுத்தவில்லை.
4. எந்தவிதமான எதிர்வினைகளும் உண்டாகவில்லை.
5. இந்த சிகிச்சைமுறை அனைத்து கோவிட் நோயாளிகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் பயன்பட்டது.
6. கோவிட் அறிகுறிகளுக்கும் இது பயன்படுத்தலாம்.

மேற்படி இன்ஸ்டியூட் வெளியிட்ட இந்த அறிக்கை கீழே குறிப்பிட்ட வெப்விங்கு மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம்

www.biswaroop.com/ayush

நான் இந்த D.I.P உணவுமுறையும் N.I.C.E ப்ராட்டாகால் இரண்டும் உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்து வதன் குறிக்கோள் என்பதே மனித குலத்தின் வேதனைகளும் கஷ்டங்களும் குறைக்க வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணம் தான்.

அந்த மிகப்பெரிய பொறுப்பை மேற்கொண்டு சமூக நலனுகாக்க நான் உறுப்பு மருத்துவசாஸ்திரத்தையும் அறிமுகப்படுத்துகிறேன். இன்று உலக அளவில் பிரசுரபிரசாரம் கிடைத்த மேல்நாட்டு மருத்துவசிகிச்சையை விட

இந்த உறுப்பு மருத்துவசிகிச்சைமுறை மிகப் பெரிய அளவில் பயன்படுத்தக்கூடிய விஞ்ஞானபூர்வமான, நம்பத்தகுந்த, கவலைக்கிடமான நோயாளிகளையும் குணப்படுத்தக்கூடிய. உயிர் கொல்லி நோய்களைகூடகுணப்படுத்த வல்லது. நெடுநாள்நோய்கள் விரைவிலையே குணமடைய செய்யும்.

இதைக் குறிக்கும் அனைத்து விபரங்களும் இந்த உறுப்பு மருத்துவம் பற்றியுள்ள எல்லாமே இந்த நூலில் படிக்கலாம்.

360^0 உறுப்பே மருத்துவம்

டாக்டர்: பிஸ்வரூப்ராய்சௌதுரி

Sathyabhama Global

© Copyright Dr. Biswaroop Roy Chowdhury

India Office:
C/o India Book of Records
B-121, 2nd Floor,
Greenfields,
Faridabad -120003
(Haryana), India
Ph: +91-9312286540

Malaysia Office:
C/o Bishwaroop International
Healing & Research
PT 573, Lot 15077 Jalan Tuanku
Munawir,
70000 Negeri Sembilan,
Malaysia
Tel: +6012-2116089

Vietnam Office:
C/o Vietnam Book of Records
148 Hong Ha Street
9 Award, Phu Nhuan District,
Ho Chi Minh City, Vietnam
-Hotline: (+84) 903710505

Switzerland Office:
C/o Nigel Kingsley
Kraftwerkstr. 95, ch-5465,
Mellikon, Switzerland
Tel: 0041 79 222 2323

FOLLOW ME

Facebook: https://www.facebook.com/drbrc.official/
Twitter: https://twitter.com/drbrcofficial
Bitchute:https://www.bitchute.com/channel/drbiswarooproychowdhury/
Instagram: https://www.instagram.com/dr.biswarooproychowdhury/
Telegram: https://t.me/drbiswarooproychowdhury
Email: biswaroop@biswaroop.com
Website: www.biswaroop.com
Video Channel: www.coronakaal.tv

Research: Rachna Sharma
GRAD Team: Pratiksha Vats
Kalpana Bourai
Dr. Indupreeth kaur
Co-Ordinator : A.R.Sagar
Copy Editor&
Translator : Sahithya Rethnam Cheramangalam Sivadas
DTP & Graphic Design: Mrs. Dhanya Renjith

Sathyabhama Global
SS Coil Road Thampanoor, Thruvananthapuram

சமர்ப்பணம்

என் பொன்மகள் ஐவி,

அன்பு மனைவி நீரஜா,

மற்றும்

பெரும் மதிப்பிற்க்குரிய

தாய்- தந்தையர்

திரு:பிகாஷ் ராய் சௌதுரி,

திருமதி: லைலா ராய் சௌதுரி

உள்ளே.........

பகுதி 1

அவசர சிகிச்சையும் வலி நிவாரணமும்.......................... 19

பகுதி 2

360^0 உறுப்பே மருத்துவம் 95

முன்குறிப்பு

பிரபஞ்ச சக்தி மருத்துவம்

நம் உடம்பின் ஆற்றலையே மிக சிறந்த மருந்தாக பயன்படுத்தக்கூடிய புதுமையின் அடிப்படையிலான உலகத்தின் முதல் நூலாக இருக்கும் இது. இயற்கை ஆற்றலை மருந்தாக மாற்றும் மிகப் பெரிய விந்தையான வித்தை இது. இந்த நூல் படித்து முடித்ததும் ஒரு உண்மை உங்களுக்கு தெளிவாக தெரிந்து விடும். அதாவது, இப்போது நடைமுறையில் இருக்கும் ஆங்கில வைத்தியம் (Allopathy) ஹோமியோ, ஆயுர்வேதம், இயற்க்கை சிகிச்சை போன்றவைகளைவிட வெகு விரைவில், மிகப் பாதுகாப்பாக, எந்தவித செலவும் இன்றி தகுந்த பலன் கொடுப்பது தான் இந்த பிரபஞ்சசக்தி சிகிச்சை முறை. இதன் பலன்கள் இனி சொல்கிறேன். அது எந்த பிற சிகிச்சை முறைகளிலும் கனவு கூட காணமுடியாததுதான் என்பது உறுதி.

கிராட் சிஸ்ட்ம் (ஆதாரத்துடன்)

1. இப்போது டயாலிசிஸ் செய்துகொண்டிருக்கும் 70% நோயாளிகளும் உடனடியாக டயாலிசிஸ் நிறுத்திவிட முடியும்.

2. ரத்தஅழுத்தம (B.P.)நோயாளிகளுக்கு 100% எந்த மருந்தும் பயன்படுத்தாமலையே B.P கட்டுப்படுத்த முடியும்.

3. மாரடைப்பு (Heart Attack) ஏற்ப்படாது.

4. லிவர்சிராசிஸ் குணமடைய செய்கிறது.

5. மசில் சம்பந்தமான அனைத்து வியாதிகளும் இல்லாமல் செய்கிறது.

6. தூக்கமின்மையும் அகற்றுகிறது

7. தாங்காவலிக்குகாரணமாகும் தாக்கல்கள், கடி, காயத்தால் உண்டாகும் இன்னல்கள் ஆற்றிவிடும்.

8. கல்லீரல், சிறுநீரகசம்பந்தமான அறுவை சிகிச் சைகள் தேவைப்படாது.

9. நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் பார்க்கின்சன், ஆல்ஷ்யமர் குணப்படுத்தும்.

10. குறைந்த அளவிலுள்ள அனஸ்தீசியா,மயக்கம் போன்றவைகளால் நோயாளிகளுக்கு ஆறுதல் அளிக்கிறது.

சுயமாகவே சிகிக்சை செய்யக்கூடிய முறைகளை பற்றி விளக்கம் தரும் இந்த நூல் கிராடு சிஸ்டம் வாயிலாக 27 உயிர்கொல்லி நோய்களுக்கான மருத்துவம் ஆதாரபூர்வமாக கூறுகிறது. இதுதான் இந்த அரிய நூலின் தனி சிறப்பு.

இந்த நூலின் முதல் வெளியீடு (31 அக்டோபர் 2021) (தேசீய சர்தார் வல்லபாய் பட்டேல் தினத்தில்) நடந்தேறி யது. ஆதலால் இந்த உறுப்பு சிகிச்சை அனைத்து பாராதம க்களுக்கும் கீழே சொல்லும் வழிவாயிலாக கிடைக்கப்பெ ற்றிருக்கிறது.

1. ஸ்ரீதர் பல்கலைக்கழக்கத்திலிருந்து பட்டம் பெற்ற 1000 உறுப்பு சிகிச்சை வல்லுனர்களின் வலைத்தளம்
www.biswaroop.com/epm

2. 100 க்கும் மேற்பபட்ட கிளினிக்குகள். சம்பத்துள்ள் கிளினிக்குமாக தொடர்பு கொள்ள அணுகவும்.

www.biswaroop.com/aiimsclinic

3. இந்தியாவின் முதல் மருத்துவமனை (HIIMS ஹாஸ்பிடல் ஆண்டு இன்ஸ்டிட்யூட் ஆப் இன்டகிரேட்டட் மெடிக்கல் சயன்சஸ்) உறுப்பு சிகிசை கற்றவர் இங்கே உண்டு. இந்த மருத்துவ மனையில் இடம் கிடைக்க அணுகவும்.

www.biswaroop.com/chdhospital

4. கிராடு சிஸ்டம் மூலமாக உங்கள் வீட்டில் இருந்தே சிகிச்சை பெற எங்களை தொடர்பு கொள்ளவும்: விர்ச்சுவல் OPD சிகிச்சை பெறவும் அணுகவும்.

www.biswaroop.com/vopd

மனித குலத்தின் பல்வேறு தரப்பட்ட உடல் உபாதை களும் பிரச்சனைகளும் குறைப்பது என்பது தான் இந்த நூலின் இலக்கு. இதனால் நம் வாழ்க்கை இனிமையாக்க முடியும்.

சக்தியை சந்தோஷத்துடன் உயர்த்தவும். மருந்து களை முற்றிலுமாக ஒழிக்கவும்.

டாக்டர்: பிஸ்வரூப்ராய்சௌதுரி

எங்கள் கொள்கை

"நோய் இல்லாமல் செய்ய அது
உண்டாவதற்க்கான காரணத்தை இல்லாமல்
செய்வோம்."

PART - 1

பகுதி – 1

பாகம் - ஒன்று

தீவிரசிகிச்சையும் வலிநிவாரணமும்

படம் 1

உன்னிப்பான தடுப்பு சிகிச்சை ரகசியம்

முதலாவதாக இந்த உன்னிப்பான தடுப்புசிகிச்சை ரகசியமென்பது என்னவென்று புரிந்து கொள்வோம். இனி சொல்லப்போகும் உதாகரணம் மூலமாக உறுப்பு மருத்துவம் என்பது மிக துல்லியமாக தெரிந்து கொள்ள முடியும். நாம் 1990 ஆண்டுக்கு பின் பக்கம் நோக்கி போவோம். 2000க்கு பின் பிறந்தவர்கள் தாய்-தந்தைய வர்களிடமோ உறவினர்களிடமோ முதியவர்களிடமோ இந்த விஷயத்தை கேட்டு தெரிந்துக்கொள்ள முடியும்.

1990 காலயளவிலும் அதற்குமுறப்பாடும் நம்

சாலைகளில் ஆங்காங்கே தொலைவில் ஒரு சில பெட்ரோல் பம்புகள் மட்டும் தான் இருந்தது. மக்களின் பொருளாதார நிலமையும் மோசமாக இருந்ததால் பெட்ரோல் ஒரு விலையுயர்ந்த பொருளாக இருந்தது. ஆதலால் வாங்கு பவர்கள் கொஞ்சஅளவில்தான் பெட்ரோல் தங்கள் வாகனங்களுக்காக அப்பப்போது அடித்துக்கொண்டிரு ந்தது. அது ஒரு நாளைக்கு, அல்லது ஒரிருநாளைக்கு மிக குறைந்த அளவில் அப்போதைய தேவைக்கு என்ற முறையிலாக இருந்தது. புல்டாங்கு அடிப்பது மிக அரிது. இதனல் இருசக்கிரவாகனங்கள் அடிக்கடி பெட்ரோல் அடிப்பதற்க்காக பாம்புகளில் வருவது வழக்கம்.

படம் 2

1990 காலயளவில் இருசக்கிரவாகனங்களின் உற்ப்பத்தியும் இன்றையவிட அதிகமாக இருந்தது. பயணத்திற்கிடையில் பெட்ரோல் தீர்ந்துவிட்டால் பக்கத்து பெட்ரோல் பம்புக்கு வாகனம் நகாத்திக்கொண்டு போவதும் சிரமமாக இருந்தது. ஏனென்றால் பக்கத்து பெட்ரோல் பம்பு என்பது வெகு தொலையில் தான் இருக்கும்.

படம் 3

இந்த சூழ்நிலை ஒரு பிக்-அப் கிரெயினின் தேவை உருவாக்கியது. இந்த கிரெயின் மூலமாக பக்கத்து பெட்ரோல் பம்பிற்க்கு ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டணத்தில் வாகனம் கொண்டு போக முடியும், ஆனால் இதற்க்கு மாறாக புத்திசா லித்தனமான ஒரு வழி கூட கையாளலாம். பிக்-அப் கிரெயி னுக்காக பணம் செலவழிப்பதற்கு பதிலாக ஸ்கூட்டர் சற்று சரித்துவைத்தால் போதுமானது. ஸ்கூட்டர் பெட்ரோல்டாங் கிலிருக்கும் கடைசிதுளி பெட்ரோல் கூட என்ஜினில் சேர்ந்து பக்கத்து பெட்ரோல் பம்பு, அல்லது பக்கத்து இடம்வரைக்கும் போய்சேர்ந்திடமுடியும். இந்த நுணுக்கம் உன்னிப்பான நோய் தடுப்பு முறையுமாக ஒப்பிட்டு பாருங்கள். மேற்படிவித்தையின் வெற்றி எவ்வளவு பெரிது என்பது தெரிந்துவிடும்.

வைத்திய சாஸ்த்திரத்தில் இந்த உன்னிப்பான சிகிச்சைமுறை தான் உறுப்பே மருத்துவம் என்று புகழ்பெற்றது.

நோயாளியின் தற்போதைய உடல்நிலைமாற்றி அமைப்பதினால் உன்னிப்பானமுறையில் நோயாளியின் நோய் ஆறுதல்ப்படுத்தி முன்னுக்கு கொண்டுபோக முடியும்.

உதாகரணத்துக்கு ஸ்கூட்டர் சரித்துவைக்கும் முறை எல்லோருக்குமே உதவியாக இருக்கும். ஆனால் கிரெயின் மூலமாக லாபம் கிடைப்பவர்களுக்கு இது நஷ்டம் தானே? அதுபோலவெ இந்த உறுப்புமருத்துவம் நோயாளிகளுக்கு பல்வேறுமுறைகளில் பெரிய லாபத்தை உண்டுபண்ணும்.

எங்களின் நெட்வர்க் (வலைத்தளம்)-750 இன்ப்ளுவன்ஸா பாதுகாப்புவல்லுனர்கள் N.I.C.E வல்லுனர்கள் என்றவர்கள் கடந்த 1½ ஆண்டுகளுக்குள் 60,000 கோவிட் நோயாளிகளை குணப்படுத்திவிட்டது. ஐந்து கோவிட் சிகிச்சை மையங்களில் இந்த உறுப்பு மருத்துவ சிகிச்சைமுறையில் ஒரு மரணம் கூட நடந்து விடாமல் தான் இந்த சாதனை படைத்தது. ஒரு ரூபா கூடசெலவும் ஆகவில்லை, எந்தவித மருந்தும் பயன் படுத்தவில்லை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

அந்த இக்கட்டான சூழ்நிலைகளில் வென்டிலேட்டர் தேவைப்பட்ட கோவிட் நோயாளிகள், ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர் தேவைப்பட்டவர்கள், எங்கள் கோவிட் சிகிச்சை மையத்துக்கு முகத்தில் ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டருடன் வந்தார்கள். எங்களின் அனைத்து சிகிச்சை மையங்களிலும் இந்த உறுப்புசிகிச்சை, அதாவது உன்னிப்பான உடம்புசிகிச்சை அளித்து நோயாளிகளுக்கு எந்தவித சிரமமுமின்றி நன்றாக சுவாசிக்கமுடிந்தது. ஆக்சிஜன் குறைவால் உண்டான பிரச்சனைகளும் தீர்த்துவைக்க முடிந்தது.

(4) WHO ப்ராட்டாகால்

படம் 4

இங்கெ தெரியும் படம் என்பது ஒரு வென்டிலேட்டர் அமைப்பு. தானாகவே சவாசம் எடுக்க முடியாத ஒரு நோயாளியின் உயிரை காப்பாற்ற, உயிர்மூச்சு கிடைப்பதற்காக இந்த கருவிப் பொருத்தப்பட்டிருக்கிறது. இது மிக விலையுயர்ந்தது என்பதால் பெரும்பாலோனவர்களால் தாங்கமுடியாது.

இந்த நோயாளிகளுக்கு உன்னிப்பான நோய்தடுப்பு சிகிச்சை கிடைக்கசெய்தபோது தற்க்காலநிலை மாற்றி, மூச்சு எடுக்கசெய்து சீர்படுத்தும் நிலமைக்கு **ப்ரான் வென்டிலேஷன் என்று பெயர் (Prone Ventilation)** இதை உன்னிப்பான நோய் தடுப்பு வித்தை என்றும் கூறலாம்.

N.I.C.E கோவிட் சென்டர்

படம் 5

வயிறு கீழ் அமர்ந்தமுறையில் நோயாளியை படுக்க வைப்பது ப்ரான் வென்டிலேஷன் விஞ்ஞானத்தின் ஒரு பகுதி. இதற்கு ப்ரான் பொசிஷனிங் என்று பெயர். (படம் 5 பார்க்கவும்)

இந்த நிலமையில் நுரையீரலின் சுமை இதயத்திற்க்குமேல் வந்திடும். ஆதலால் இதயத்தின் சுமை நுரையீரலை பாதிக்காது. நுரையீரல் நன்றாக வேலை செய்யும். நுரையீரலின் ஆற்றல் 20% கூடும். அப்படி நோயாளி ஆபத்கட்டத்தை தாண்டி விட முடியும்.

SPO2 என்று விஞ்ஞான அடிப்படையில் கூறப்படும் இந்த சிகிச்சை மூச்சுத்திணறால் அவதிப்பெடும் நோயாளிகளுக்கு நாங்கள் இந்த ப்ரான் பொசிஷனிங் என்ற முறையில் அளிப்பது வழக்கம். அத்துடன் நோயாளியிடம் முன்நீங்கி

உட்காரசொல்லி கையில் ஒரு விசரியையும் கொடுப்போம். ஐந்தே நிமிடத்தில் நோயாளியின் SPO2கூடி மூச்சுதிறன் நன்றாகி மிக பாதுகாப்பான நிலமைக்கு வந்திடும்.

இப்படித்தான் உன்னிப்பான நோய்தடுப்புமுறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த உறுப்புமருத்துவம் மூலமாக நோயாளியின் நிலமை வெகு சீக்கிரம் மேம்படும். இது நோயாளிக்கு தகுந்த சிகிச்சை அளிப்பதுடன் வென்டிலேட்டர் வாயிலாக ஏற்ப்படக்கூடிய பக்கவிளைவுகளும் இல்லாமல் பண்ணுகிறது.

வென்டிலேட்டர் என்பது ஒரு உயிர்பாதுகாப்புயந்திர மாகத்தான் எண்ணப்படுகிறது. ஆனால் அது உயிர்கொல்லி இயந்திரம் என்பதே உண்மை. இதை அதாரபூர்வமாகவே சொல்ல முடியும். வென்டிலேட்டரில் போட்ட 98 லிருந்து 99% நோயாளிகள் வாழ்க்கைக்கு திரும்பியதே இல்லை. மீதி 1லிருந்து 2% பேர்-உடல் தேறி வந்தவர்கள் என்று நினைத்தவர்கள் 3லிருந்து 6 மாதத்திற்குள் மாண்டு போய்வி ட்டார்கள். இந்த சொற்ப்பகாலயளவில் கூட அவர்கள் நரகவாழ்க்கை தான் வாழ்ந்தார்கள்.

சுருக்கசொன்னால் ஒரு நோயாளியை வென்டி லேட்டரில் போடுவதற்க்கு பதிலாக ப்ரான் பொசிஷன் மூலமாக நிச்சயம் குணப்படுத்த முடியும். இது செலவற்ற சிகிச்சைமுறை என்பதால் பொருளாதாரபளுவும் தாங்க வேண்டியதில்லை.

இந்த முறையில் உறுப்பே மருந்தாக மாற்றும் இந்த சிகிச்சை முறை ஒரு கற்பனை அல்ல. புது கண்டு பிடிப்பும் இல்லை. வைத்தியசாஸ்திரத்தில் இது ஏற்கனவே இடம்

பெற்றுள்ளது. ஆனால் பொது மக்களுக்கிடையில் தகுந்த பிரச்சாரம் இதற்கு கிடைக்கவில்லை என்பது துரதிருஷ்டவ சமானது. மக்கள் இந்த அற்புத சிகிச்சைமுறையேப்பற்றி இன்னும் உணர்வில்லை. அப்படி உணர்ந்தால் பெரும்பொ ருளாதார முதலீட்டில், வென்டிலேட்டர் வசதி போன்றவை களுடன் நடத்தப்படும் இன்றைய சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனைகளின் நிலைமை அதோகதியாய் விடும். இதை உணர்ந்த அவர்கள் ஊடகங்களை பயன்படுத்தி வென்டிலேட்டர் போன்ற மிக ஆபத்தான இயந்திரங்கள் பிரமாதம், பிரமாதம் என்று பிறச்சுரிப்பிக்கபெடுக்கின்றன. **இந்த முறையில் தான் வென்டிலேட்டர் போன்ற போலியந்திர ங்கள் உயிர் பாதுகாப்புயந்திரங்களாக மக்களு க்கிடை லில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டு தப்பான எண்ண ங்களை பரப்புகின்றன.**

N.I.C.E வல்லுனர்கள் என்ற நிலையிலும் அதை கற்றவர்கள் என்ற நிலையிலும் எங்களுக்கு கீழ்கற்றவர்கள், எங்களுடன் பல்கலைகழக மெடிக்கல் ஊட்டச்சத்து விஷயத்திலும் ஸ்ரீதர் யூனிவர்சிட்டி இன்ப்ளுவன்சாகெயர் ப்ராக்ராமுமாகவும் ஒத்துழைத்தவர்கள் ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளை உறுப்பு சிகிச்சைமுறையில் சிகிச்சை அளித்து வருகிறார்கள்.

இங்கே ஒரு உண்மை வெளிப்படுத்துகிறது. இன் றைய நவநாகரீக மருத்துவமனைகளிலிருக்கும் மிக பிறமா தநினைக்கப்படும் சிகிச்சையந்திரங்களுக்கு பதிலாக எந்த செலவுமின்றி மேற்சொன்ன சிகிச்சைமூலம் எப்பேற்ப்பட்ட கொடிய நோயும் குணப்படுத்த முடியும் என்பது உறுதி.

கிராடு சிஸ்டம் வாயிலாக டயாலிசிஸீக்கான உறுப்பு மருத்துவம் எப்படி பயன்படுத்துவது?

அடுத்து, உன்னிப்பான தடுப்பு சிகிச்சையால், உறுப்பு மருத்துவத்தால் ஒரு டயாலிஸிஸ் நோயாளியை எப்படி குணப்படுத்தலாம் என்று பார்க்கவாம்?

படம் 6

இனிமேல் உங்களுக்கு டயாலிசிஸ் தேவையில்லை. சிறுநீரக கோளாறினால் வாரம் பலமுறை டயாலிசிஸ் செய்யும் நோயாளியிடம் இந்த பயிற்சிக்கு பிறகு தைரியமாகசொல்லுங்கள் **"உங்களுக்கு இனிமேல் டயாலிசிஸ் தேவையேயில்லை."**

இது முற்றிலும் உண்மை. அதிகசெலவாகும் டயாலிசிஸ் இயந்திர சிகிச்சையை விட இந்த உறுப்பு சிகிச்செய்யின் குணம் அளவற்றது.

சிறுநீரக கோளாறினால் அவதிப்படும் நோயாளிக்கு உறுப்பு சிகிச்சையினால் சுயமாக டயாலிசிஸ் செய்ய முடியும். தவிர, இந்த இயற்கை டயாலிசிஸ் வெகு சுலப

மானதும் பின்விளைவுகளற்றதுமென்பதும் இதன் தனிசிறப்பு. எந்தவித செலவுமின்றி மிக நல்லமுறையில் செய்யக்கூடிய இந்த டயாலிசிஸ் இயந்திரடயாலிசிஸைவிட ஈடுஇணை யற்றது. நீண்ட நாள் பலன் கொடுப்பது. ஒரு மருத்துவரின் உதவி இதற்கு தேவையும் இல்லை. டயாலிசிஸ் இயந்திர மும் தேவை இல்லை. யாராலையும் எளிதாக கற்றுக்கொ ள்ள முடிகிறதும் தான். நோயாளிக்கு மிகுந்த தன்னம்பி க்கையும் அளிக்கிறது.

கிராடு சிஸ்டவித்தை-உன்னிப்பான நோய்தடுப்பு முறையும் உணவுகட்டுப்பாடும்

கிராடு சிஸ்டம் (ஆதாரத்துடன்)

70% டயாலிசிஸ் நோயாளிகளும் உடனடியாக டயாலிசிஸ் நிறுத்திவிட முடியும்.

வேறு மருந்து எதுவுமே பயன்படுத்தாமல் 100% B.P. (பி.பி.) நோயாளிகளுக்கும் B.P. கட்டுப்படுத்த முடியும்.

மாரடைப்பு அறிகுறி ஆரம்பத்திலையே தடுத்து நிறுத்தி விடும்.

லிவர் சிராசிஸ் இல்லாமல் பண்ணுகிறது.

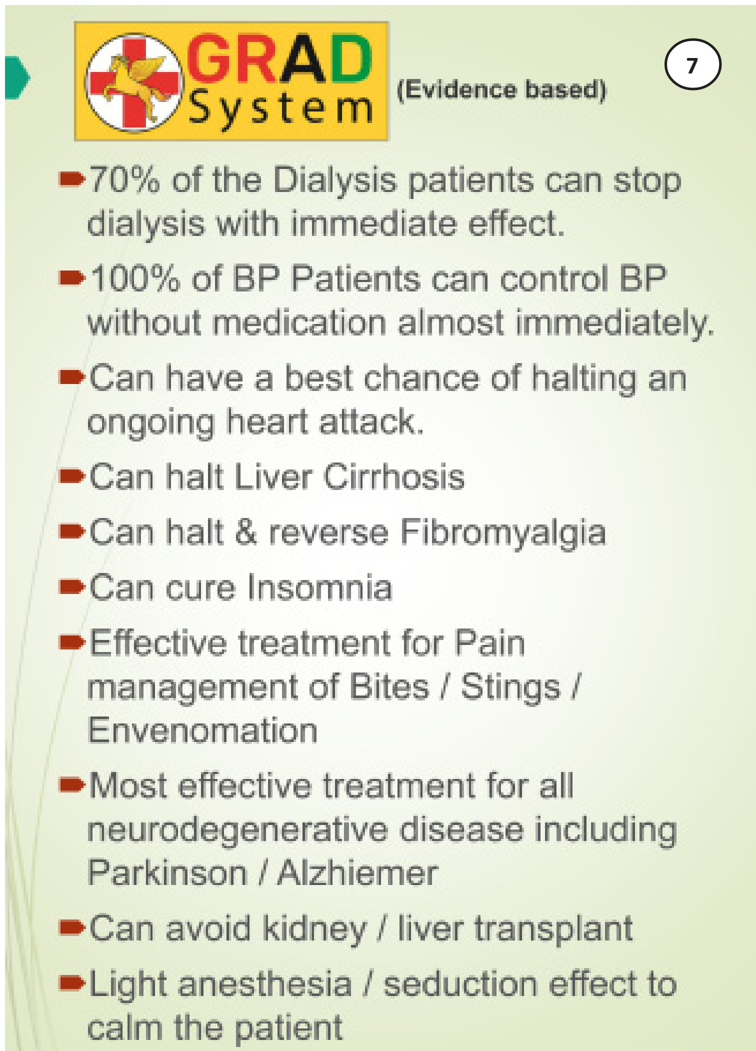
உடல் கொழுப்பு சம்பந்தமான நோய்களும் வலிகளும் பூரணமாக ஆற்றிவிடும்.

தூக்கமின்மை இருக்காது

காயங்கள், நசுங்குதல், பிற அறுப்புகள் போன்றவை களால் உண்டாகும் கடின வலிகளனைத்தும் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

நரம்பு பலவீனத்தால் உண்டாகும் பார்க்கின்சன், அல்சி மர் போன்ற வியாதிகளுக்கு ஒப்பற்ற சிகிச்சை முறை இது.

படம் 7



சிறுநீரகம், கல்லீரல் மாற்று சிகிச்சை தேவைப்படாது.

எளிதான அனஸ்தீசியா,மயக்கம் போன்றவைகளாலே நோயாளிக்கு நோய் குணமாகிறது.

இந்த ஆதாரப்பூர்வமான சிகிச்சை முறை நெடுநாளாக அவதிப்பட்டுகொண்டிருக்கும் சிறுநீரக நோயாளிகள், மாரடைப்பு நோயாளிகள், கல்லீரல், நரம்பு, மசில் சம்பந்த மான உயிர்கொல்லி நோய்களால் அவஸ்தைப்படுபவர் களுக்கு மிகப்பெரிய வரப்பிரசாதமாகும். இந்த கிராடு சிஸ்டம் உதவியால் எந்தவொரு நபருக்கும் தீவிர சுய சிகல்சை யாலெ வலிகள் கட்டுப்படுத்தவும் கொடிய வியாதிகள் கூட காலஅளவில் குறைத்துக்கொண்டு வரவும் முடியும் என்பது உறுதி.

70% சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கும் இந்த சிகிச்சை மூலம் உடனடியாகவே நோய் குணம் அடைகிறது என்பது தெள்ளத்தெளிவாக நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த சிகிச்சை என்பது அவரவர் வீட்டுக்குள்ளையே செய்யலாம் என்பதி னால் மருத்துவமனைதேடி அலையவேண்டியதில்லை. மீதி 30% நோயாளிகளுக்கும் ஒரு மாதத்திற்குள் இந்த சிகிச்சை யின் பலன் கிடைத்து விட்டது.

இந்த கிராட் சிஸ்டமென்பது ரத்தஅழுத்தநோயால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு 100% வெற்றி தர்க்குந்தது எந் தவித மருந்துமின்றி B.P. கட்டுப்படுத்த முடிகிறது என்பதும் எடுத்து சொல்ல வேண்டியது.

இது மட்டுமல்லாமல் கீழே குறிப்பிடும் உடல் உபா தைகள் உள்ளவர்களுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை மிகுந்த பலன் நல்கிறது.

மாரடைப்பு அறிகுறிகள் இல்லாமல் பண்ணுகிறது. லிவர் சிராசிஸ் தடுக்கிறது. நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் கட்டுப்படுத்துகிறது.

தூக்கமின்மை அகற்றுகிறது.

காயங்கள், நசுங்கல்கள், ரணங்கள், பெருங்காயங்கள், விபத்துகளால் ஏற்படும் முறிவுகள் போன்றவைகளால் உண்டாகும் தாங்கமுடியாத வலிகள் கட்டுப்படுத்தி ஆறுதல் அளிக்கிறது.

அல்சிமர், பார்க்கின்சன் போன்ற நரம்பு தளர்ச்சியினா லுண்டாகும் நோய்கள் இந்த சிகிச்சை முறையால் நன்கு குணப்படுத்த முடியும்.

(8) மூச்சு வாங்க சிரமப்படும் நோயாளிகள்

கிராட் சிஸ்டம் என்பது உயிர்கொல்லி நோய்கள் இரண்டு கட்டமாக குணப்படுத்தும் ஒரு சிகிச்சை முறை தான்.

1. இதன் முதல் கட்டத்தில் அவசர சிகிச்சை, உன்னிப்பான சிகிச்சை முறைப்படி செய்கிறது. இதற்க்காக உறுப்பே மருந்தாக பயன்படுத்தி நோயாளியின் நெடுநாளாக உள்ள நோய்க்கான சிகிச்சை அளிக்கிறது.

2. இரண்டாம் கட்டம் என்பது இந்த சிகிச்சையின் பாகமான உணவு கட்டுப்பாடு தான். இந்த விசேஷ உணவு முறை உயிரற்ற நரம்புகளுக்கு உயிரூட்டி நோயாளியை வெகுவிரைவில் குணமடைய செய்கிறது. இது எப்படி பண்ணலாம் என்பதர்க்கு ஒரு உதாகரணமாக சமீப கால த்தில் அரங்கேறிய கோவிட் பரபரப்பில் கோவிட் நோயாளிகள் மூச்சு வாங்க முடியாமல் தவித்தது எப்படி என்று பார்க்கலாம். ஸ்ரீதர் பல்கலைக்கழகத்தின் வல்லுநர்கள் இந்த கோவிட் நோயை “ப்ளூ” என்ற முறையில் ஒரு சாதாரண தொற்று நோயாகத்தான் எடுத்துக்கொண்டது.

முதலாவதாக இப்படி மூச்சு வாங்க கஷ்டப்படும்

படம் 8

நோயாளியை உன்னிப்பான சிகிச்சை முறைப்படி பிரான் பொசிஷனில் படுக்க வைத்தால் நுரையீரலின் மீதுள்ள பளு குறைத்து, சுமை இதயத்துக்குமேலாகிறது. இதனால்

ஆக்சிஜன்-அதாவது மூச்சு வாங்குவதற்க்கான நுரையீரலின் ஆற்றல் பலப்படுகிறது. இதன் விளைவாக நோயாளி அப்போதைய உடல் உபாதையிலிருந்து அந்த நிமிஷத்தி லேயே விடுபடுகிறது. வெண்டிலேட்டரின் உதவியின்றியே அமைதியான நிலைமைக்கு திரும்புகிறது.

பிறகு நோயாளியை கட்டுப்பாடு உணவு முறையான D.I.P டயற்றுககு கொண்டு வருகிறோம். இது நோய் குணமான நிலைமை நீடிக்கவும், எந்த மருந்தின் உதவியுமின்றி தானா கவே நிரந்தரமாக நோய் குணமாகவும் செய்கிறது.

சிறுநீரககோளாறுக்கு காரணம் தான் என்ன? ந.ீ. ப்ரான்ஸ் என்ற சிறுநீரக ரத்தக்குழாய்கள் உயிரிழந்து போவது தான் காரணம். இது போலவே மாரடைப்புக்கு காரணம் இதய ரத்தக்குழாயின்கோளாறுகள் தான். தகுந்த சிகிச்சைகளால் அந்த குழாய்கள் சீர் செய்து விடணும். கோளாறுகள் அகற்றி விடணும்.

சிறுநீரக சிகிச்சையில் சிறுநீரகத்தில் மிஞ்சியுள்ள உயிர்குழாக்களை உன்னிப்பான தடுப்பு சிகிச்சை வாயிலாக சாதாரண நிலைமைக்கு கொண்டு வருவதும் மிக முக்கிய மான விஷயம். இது சிறுநீரகத்தில் புது ரத்த குழாய்கள் உண்டாக காரணமாகிறது.

இந்த குழாய்கள் வீண்டும் உண்டாக ஆரம்பித்த துமே நோயாளி உடனடியாக டயாலிசிஸ் நிறுத்திவிட முடியும். இதைவிட சிறுநீரக நோயாளி மேற்கொண்டு எந்த வழக்கமான மருந்தும் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியமும் இருக்காது.

இப்படி இந்த கிராட் சிஸ்டத்தை பயன்படுத்துவதால்

டயாலிசிஸ் நோயாளி நெடுநாளாக அனுபவித்து கொண்டிருக்கும் நோயிலிருந்து விடுபடுவதுமட்டுமின்றி நோய்நொடியட்ட சுகவாழ்க்கையையும், வலிகளற்ற, மருந் தின் தேவையற்ற, மறுபடியும் டயாலிசிஸ் செய்ய வேண்டி யதில்லை என்ற நிலைமைக்கும், அமைதியான, ஆனந்த வாழ்க்கைக்கும் திரும்புகிறது. நோய்தீவிரத்தை தடுப்ப துமட்டுமல்லாது, மருந்தற்ற உடல்நலமும் பெற முடியும். கிராட் சிஸ்டமென்பது நோயாளியே மருத்துவமனை என்ற நிலைமைக்கு நோயாளியை ஆளாக்குகிறது மட்டுமின்றி சிறுநீரக நெ.ஃப்ரான் குழாய்கள், அதாவது உயிரற்றகுழாய் கள் உயிர்பெற காரணமாகிறது.

உன்னிப்பான நோய் தடுப்பும் உணவு கட்டுப்பாடும்

வெந்நீரில் மூழ்குதல் (HWI)

தலை சரித்து படுக்கும் பிராட்டாகால்(HDT) கிராட் சிஸ்டம்

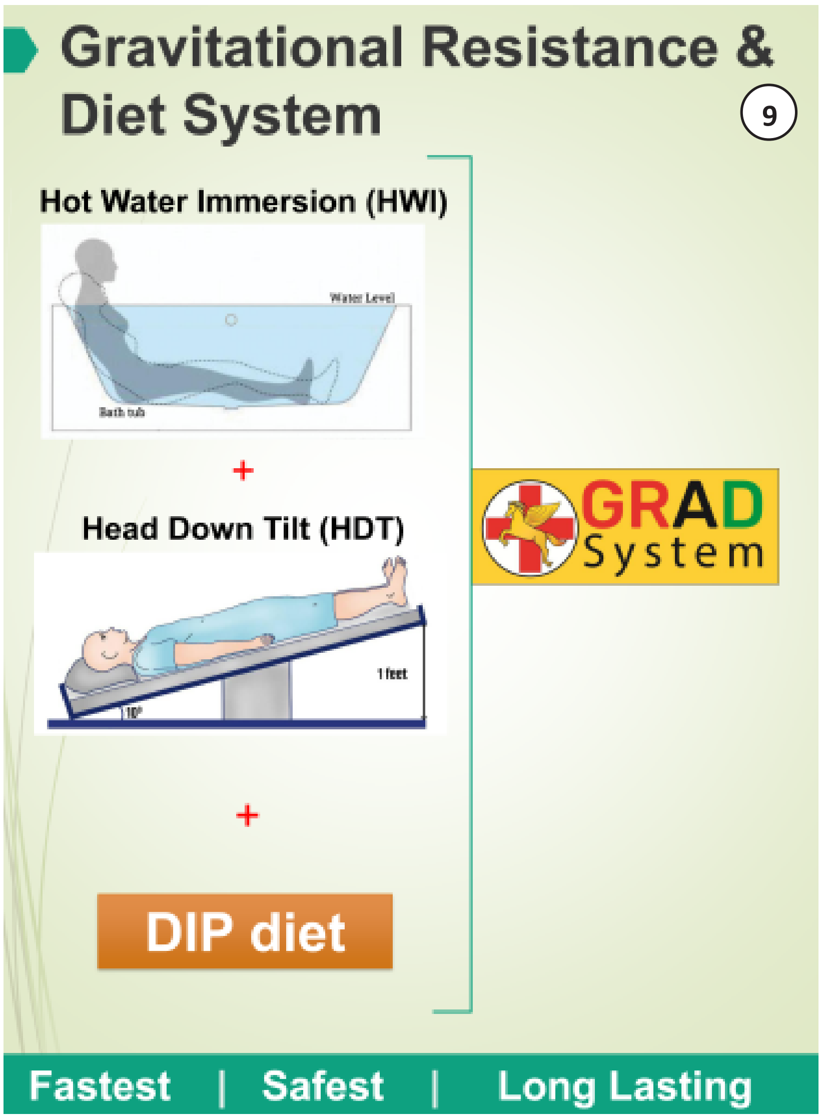
+

DIP உணவு கட்டுப்பாடு

வெகுசீக்கிரம் பாதுகாப்பானது நெடுநாள் நீடிக்கிறது

கிராட் சிஸ்டமுறைப்படி சிறுநீரக சிகிச்சை 3 கட்டங் களாக செய்கிறது. அதை கீழை குறிப்பிடுகிறது.

படம் 9



1. வென்னீரில் முழ்குதல் (HWI) சிகிச்சை. -

நோயாளியை வெந்நீர் நிறைத்த பாத்டபில் உட்கார வைக்கவும். இப்படி பண்ணுவதனால் நோயாளியின் ரத்தம்

உள்ளங்காலிலிருந்து மேல்நோக்கி பாய்ந்து சிறுநீரக பக்கம் சேர்க்கிறது. இந்த ரத்தம் சிறுநீரகத்தில் மிஞ்சியிருக்கும் ரெடம்ப்ரான் குழாய்களுக்கு புது உயிர் ஊட்டுகிறது.

2. தலை சரித்து வைத்து செய்யும் சிகிச்சை

இதற்க்காக நோயாளியை தலை சரித்தநிலமையில் படுக்கவைக்கிறது. தலை, வயிறு தாழ்ந்த நிலைமையில் இருக்கும். இப்படி படுத்தால், படுக்க வைத்தால் ரத்தஓட்டம் மேல் நோக்கி செல்லும். அதனால் சிறுநீரக பக்கம் நல்ல ரத்தஓட்டம் கிடைக்கும். இதனால் நெ.ஃப்ரான் குழாய்களுக்கும் நல்ல ரத்த ஓட்டம் கிடைத்து, புத்துயிர் பெற்று, சிறுநீரகம் நன்றாக வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும்.

3. DIP உணவுமுறை

இந்த சிகிச்சையுடன் ஒரு விசேஷ உணவுமுறை கூட நோயாளி பின்பற்ற வேண்டியிருக்கிறது. இது சிறுநீரகத்திலிருக்கும் நெ.ஃப்ரான்களுக்கு உயிர் ஊட்டவும் உடம்புக்கு பிற உதவியின்றி நோய் குணமாக்க கூடிய ஆற்றல் அளிக்கவும் வசதியாக இருக்கும்.

நோயாளி மேற்சொன்ன மூன்று கட்டங்களாக அமைந்த கிராட் சிஸ்டம் அனுசரிக்கும் பட்சம் நெடுநாள் டயாலிசிஸ் செய்யும் எந்த கிட்னி நோயாளிக்கும் பிற மருந்தின்றி டயாலிசிஸ் என்ற கொடுமையிலிருந்து என்றைக்குமே விடுதல் கிடைத்துவிடும் என்பதில் ஐயம் இல்லை.

எந்தவொரு உறுப்புமாக சம்பந்தப்பட்ட நோய்களாக இருக்கட்டும் சிகிச்சை தொடங்கும் முன் நம்ம உறுப்புக்குழாய்கள் எப்படி அழிந்துவிடுகிறது என்று தெரிந்திருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். இது நோயாளிக்கு தன் நோயைப்பற்றி நன்குதெரிந்து கொள்ள சந்தர்ப்பம் அளிக்கிறது.

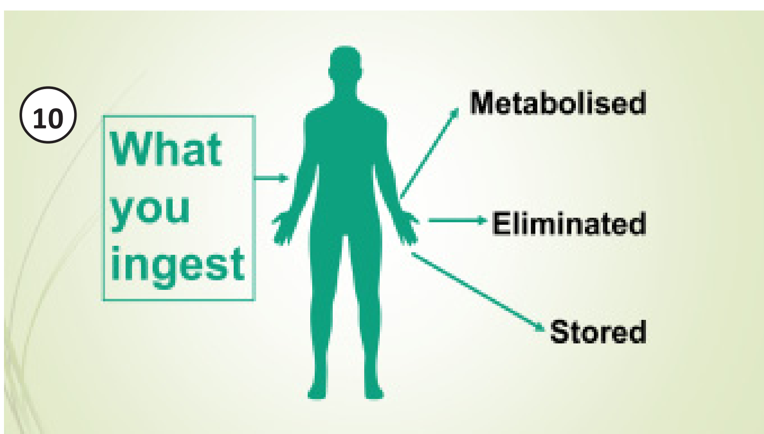
அதற்கும் மேல் இந்த நோயிலிருந்து, வலிகளிலிருந்து விடுபடமுடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையும் உண்டுபண்ணும். நோய் குணமடைந்து புது வாழ்க்கை ஆரம்பிக்க முடியும் என்ற நல்ல எதிர்பார்ப்பும் நல்குகிறது.

ஒரு காய்ந்துபோன மரத்தை உதாகரணமாக கொண்டு நம் உடம்பிலுள்ள சிறுநீரக குழாய்களாகட்டும், இதய குழாய்களாகட்டும், மூளைகுழாய்களாகட்டும் எப்படி அழிந்துவிடுகிறதென்பது புரிந்துக்கொள்ளலாம்.

இந்த காய்ந்துபோன மரத்தில் சேர்ந்திருக்கும் சக்தி இருக்கிறது. அந்த சக்தி வெளிப்படுத்த மரத்தை எரிக்க வேண்டும். அப்படி எரித்தால் மரம் வெப்பம் என்ற சக்தியை வெளிப்படுத்துகிறது. அத்துடன் மிஞ்சியிருக்கும் சாம்பலும் வெளிப்படுகிறது.

என்னதான் நீங்கள் உட்கொள்கிறது?
ஊட்டச்சத்து ஏற்றுக்கொள்ளுதல்
மலினத்தை அகற்றுதல்
சேமித்துவைத்தல்

படம் 10



மேற்சொன்னது தான் நம் உடம்பிலும் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. மேலெ தெரியும் படத்தில் காண்பது போலவெ என்னதான் நாம் உட்க்கொள்வது, என்னத்தான் சாப்பிடுவது அதிலிருக்கும் ஊட்டச்சத்து ஏற்றுக்கொள்பதும் அதை எரிக்கசெய்து சக்தியாக மாற்றுவதும், சாம்பலை வெளியே தள்ளுவதும் வழக்கம். இந்த சாம்பல் என்பது **கிரியேட்டின், யூரிக் ஆசிட், யூரியா, மிஞ்சியிருக்கும் சோடியம் தேவைக்கதிகமான கால்சியம் போன்றவை கள்.** இவை உடம்பிற்க்குள் மிஞ்சியிருக்கும் மலினங்கள். இந்த தேவையற்ற, சேர்ந்திருக்கும் மலினகங்களை தக்க சமயத்திற்க்குள் உடம்பு வெளியேற்றாவிட்டால் நோய்நொடி களுக்கு காரணமாக மாறும். இந்த மலினம் இதயத்தின் ரத்தக்குழாய்களில் சேர்ந்திருந்தால், இதய்குழாய்கள் பக்க த்தில் நோய் ஏற்ப்படும்.

அதுபோலவெ இந்த மலினம் சிறுநீரக பக்கத்தில் சேர்ந்திருந்தால், சிறுநீரக குழாய்களுக்குள் செல்லவேண் டிய ஆக்சிஜன் தடைப்பட்டு, அவை அழிந்து போயிடும். இதுதான் சிறுநீரக நோய்களுக்கு காரணம். இது அதிகமா னால் சிறுநீரக கோளாறு ஏற்படும்.

ஆதலால் ஒருவருக்கு நோய் வர காரணம் என்னவெ ன்றால் இல்லாவிட்டால் யாருமே நோயாளியாக மாறுவது நம் உடம்பிலிருக்கும் அசுத்தங்கள் முறைப்படி வெளியேறா மல் இருப்பதினால்த்தான் என்பது நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்குள்ள சக்தி நம் உடம்பு இழக்கும்போது தான் என்று அர்த்தம். இப்படி நம் உடம்பில் மிஞ்சியிருக்கும் அசுத்தம் எங்கே சேர்கிறது என்பதுதான் பிரச்சினையே. அது மூளைபக்கத்திலாக இருக்கலாம், இதயம், நுரையீரல் இப்படி

எந்த இடத்தில் சேர்ந்திருக்கிறதோ அந்த உறுப்புமாக சம்பந்தப்பட்ட வியாதிதான் வரும். அந்த நோய்தான் பிடிபடும்.

நம் உடம்பு வெளியேற்றிய அசுத்தத்தைவிட அதிக அசுத்தம் நம் உடம்பில் தங்கியிருந்தால், அல்லது வெளி யேற்றும் அசுத்தத்தை விட அதிக அசுத்தம் உடம்பில் சூழ்ந்திருந்தால் அனைத்து உறுப்புகளும் நோய்வாய்ப்படும். ஏனென்றால் நம் உடல் உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றும் இன் னொரு உறுப்புமாக பிரிக்க முடியாதபடி சம்பந்தப்பட்ட தென்பது திண்ணம்.

உடல் நோய் அறிக்குறிவிஞ்ஞானம்

படம் 11

எதனால் உடல் அசுத்தங்கள் வெளியேற்றப்படுவதில்லை?

உடல் நோய் அறிகுறி விஞ்ஞானமென்பது உடலின் செயல்களிலிருந்தே மிக எளிதாக புரிந்துகொள்ள முடியும். ஆக,நம் உடலின் தற்ப்போதைய நிலமையிலிருந்தே நோய் வாய்ப்பட்டிருக்கிறதா, இல்லையா என்பது நன்கு புரிந்து கொள்ள முடியும்.

ஊட்டச்சத்தும் ரெனியும்.

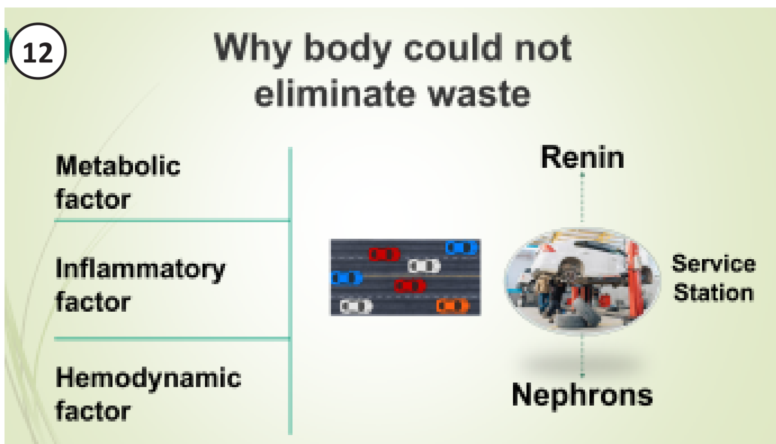
ஜீரணமாகும் விதம்

சர்வீஸ் ஸ்டேஷன்

ஹீமொடைனாமிக் விஷயம்

நெ.ஃ.ப்ரான்ஸ்

படம் 12



மேலெ பார்க்கும் படத்திலிருப்பதுபோல் ஆட்டோ மொபைல் விஷயத்தை ஒரு உதாகரணத்துக்காக எடுத்துக் கொள்வோம். (படம்12) நீங்கள் ஒரு கார் வாங்கிவிட்டு ஒவ்வொரு நாளும் அதை பயன்படுத்திக்கிட்டிருக்கீங்க. கார் சீராக இருக்க இடைவிட்டு அதை சர்வீஸ் செய்ய வேணும்.

அதற்க்காக மாதங்கள் இடைவெளியில் கார் சர்வீஸ் ஸ்டேஷனுக்கு கொண்டுபோகணும். உன்னிப்பான செக்கிங் தேவைப்படும். காரின் ஒவ்வொரு பகுதியும் செக் செய்து, அல்லது ரிப்பேர் செய்து, பழுதடைந்தது மாற்றி அமைக்க வேண்டியதாக இருக்கும்.

அடுத்ததாக நீங்கள் காரில் பயணம் செய்ய மேற்கொள்ளும் சாலை நெரிசலாகயிருந்தால் அங்குபோய் சேரதாமதம் ஆகிறது. ஏனென்றால் பிற வாகனங்களும் சாலையில் ஓடிக்கொண்டிருக்குமே? சர்வீஸ் ஸ்டேஷனிலும் கூட்டம் இருக்கும். சாலை நெரிசல் காரணமாக கார் லட்சியத்தை அடைய தாமதமாகும் போலவெ சர்வீஸ் ஸ்டேஷன்காரர்கள் பிசினஸ் மேம்படுத்த விளம்பரம் செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

மேற்சொன்ன விஷயம் சிறுநீரகத்தின் செயலுமாக ஒப்பிட்டு பார்க்கையில் கார், ரத்தம்-நெரிசல்சாலை, ரத்தக்குழலாய்-சர்வீஸ் ஸ்டேஷனென்பது சிறுநீரகம் என்று வைத்துக்கொள்வோம்.

ரத்தக்குழாய் தடைப்பட்டால் ரத்தம் நெ.ஃப்ரான், அதாவது சிறுநீரகத்தில் வந்தடைய தாமதமாகும். இதன் விளைவாக சிறுநீரக மோளிக்குளர் என்ற ரெனி வாயிலாக உடல் பூராவும் ஒரு வேண்டுதல் அனுப்புகிறது. ரத்தம் தேவை என்ற வேண்டுகோள். இதன் விளைவாக அதிக ரத்தம் நெரிசல் குழாய் வழியாக சிறுநீரகம் நோக்கி செல்கிறது. ஆனால் நெ.ஃப்ரானுக்கு ரத்தம் வந்து சேர மறுபடியும் தாமதமாகிறது. ஏனென்றால் ரத்தகுழாய்களிலுண்டாகும் அழுத்தம் அபரிமிதமாக மாறுவதனால் தான்.

இதனால் சிறுநீரகம் அதிக ரனின் வெளியிட வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகும். விளைவு? தடைப்பட்டரத்தக் குழாய் வழியாக உடல் பூராவும் ரத்தம் செல்ல வேண்டிய நிலமை உருவாகிறது. சிறுநீரகத்துக்கு ரத்தம் வந்து சேர்வது மீண்டும் சிரமகரமாக இருக்கும். இதற்கு மருத்துவரீதியாக சொல்வது ஹெமோடைனாமிக் ஃபேக்டர் என்று தான். இப்படிப்பட்ட அசாதாரண ரத்தஅழுத்தத்துக்கு தான் ஹைபர் டென்ஷன் என்று பெயர்.

இதற்கு சிகிச்சை இருக்கிறது. ஆனால் இந்த சிகிச்சை ரத்தக்குழாய்களின் சுருக்கத்தை அகற்றாது: ஆனால் ரத்தஅழுத்தம் குறைக்கும். அப்போதும் ரத்தகுழாய்களின் இறுக்கமும் ரத்த நரம்புகளின் கோளாறும் அப்படியே தான் இருக்கும். ரத்தஅழுத்தம் கூடிக்கொண்டுதான் இருக்கும்.

இதன் விளைவாக உடல் உறுப்புகளுக்கு ரத்தம் கொண்டு சேர்க்கவேண்டிய கட்டாயத்தில் ரத்தக்குழாய்கள் பழுதடைகிறது. உடல் சோர்வடைகிறது. ஊட்டச்சத்துகள் சரியான முறையில் கிடைக்காத இந்த நிலமையில் உடல் பலமற்று போகிறது. ஒரு உதாகரணத்துக்கு சொல்வதென்றால் நம் உடலில் குளுக்கோஸ் பற்றாக்குறை என்றால் நாம் சர்க்கரை வியாதிக்குள்ளாகி விடும். இப்படி ரத்தம் நெ.ஃப்ரான்களுக்கு சரியாக கிடைக்கவில்லை என்றால் நெ.ஃப்ரான்கள் அழிந்து விடும். சிறுநீரகநோய் ஏற்படும். இப்படி சிறுநீரக நோய் வராமலிருக்க இனி சொல்லப்போகும் விஷயங்களில் மிக ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

ஊட்டச்சத்து தடைபடுதல்

ஜீரண கோளாறுகள்

ஹெமோடைனாமிக் விஷயம்

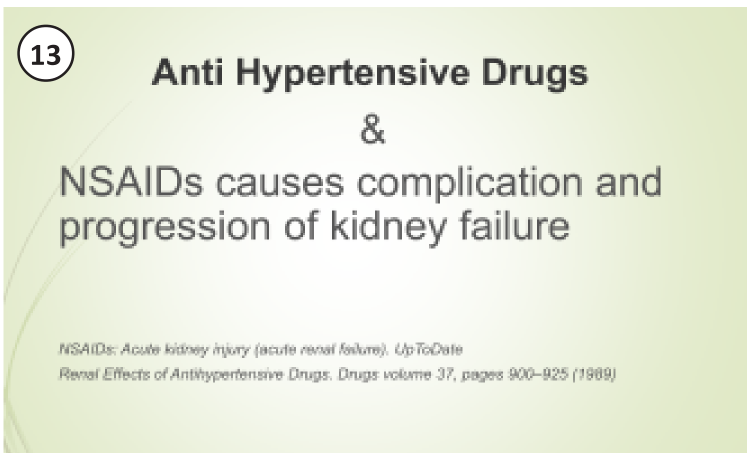
முக்கியமாக ரத்தஅழுத்தத்துக்கு காரணமே இறுகிப்போன ரத்தக்குழாய்கள் தான். இந்த குழாய்கள் வழியான ரத்தஓட்டம் பிரச்சினைக்குள்ளாகிறது. ஜீரணகோளாறிலுலெயும் ரத்தக்குழாய்கள் இறுகிப்போக வாய்ப்புண்டு. இதுவும் இல்லாமல் செய்யணும். உடல் ஊட்டச்சத்து விஷயமும் சரி செய்ய வேணும். இப்படி சர்க்கரை வியாதி அகற்றி, உடல் ஆரோக்கியத்தை நன்கு பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஹைப்பர் டென்ஷனுக்காக மார்க்கட்டில் இருக்கும்

மருந்துகள் பயன்படுத்தினால் கிட்னி நோயாளியின் நிலமை மறுபடியும் சீரியஸ் ஆகிவிடும்.

இப்படிப்பட்ட மருந்துகள் அதிகரத்த அழுத்தத்திற்க்கு பயன்படுத்துவது (NSAIP) ஆஸ்பிரின், பாரசெட்டாமோள், லிபு ப்ரொபைன் போன்றவை மிக ஆபத்தானது. கிட்னி தாறுமாறாக்கிவிடும்.

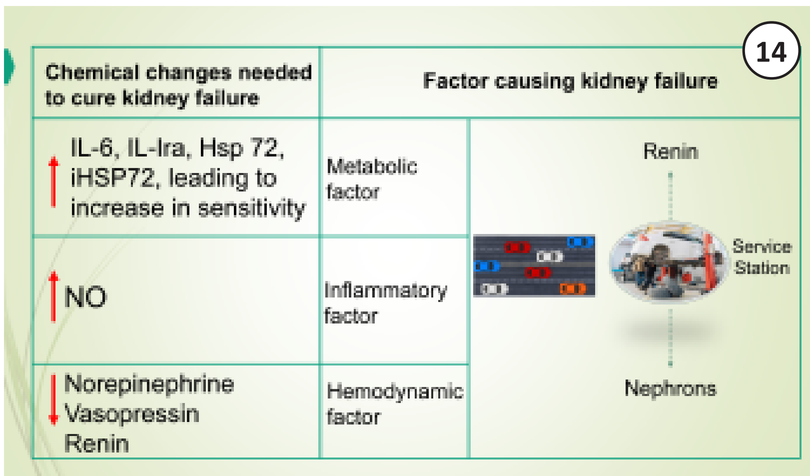
படம் 13



இந்த மருந்துகள் பயன்படுத்தினால் கிட்னி நோயாளியின் ஏற்கனவே பிரச்சினைக்குள்ளான உறுப்பு மிக கோளாறுக்குள்ளாகி விடுகிறது. பிறகு டயாலிசிஸ்சை தவிர வழியில்லை என்ற சூழ்நிலைக்கு தள்ளப்படுகிறது. அபரிமிதமான வலி தாங்க வேண்டியதாக இருக்கும். இந்த இக்கட்டான சூழ்நிலை எப்படி முடித்து வைக்கலாம் என்று பார்ப்போம். **(படம் 14)** சிறுநீரக கோளாறு மிக சீரியஸ் ஆவது தடுப்பதற்க்காக உடலில் ஒரு சில ரசாயனமாறுதல் தேவை. புரோட்டீனுகள், ஹார்மோன்கள், மோலிக்குயூல்ஸ் போன்றவை

கட்டுப்படுத்தியாகணும். இப்படி ஜீரணக்கோளாறுகளும் ரத்தஅழுத்தமும் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவர முடியும்.

படம் 14



படத்திலிருக்கும் ரசாயன பொருட்களின் பெயர்கள் நன்றாக நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவும். உதாகரண த்துக்கு (HIL-6, IL-IRA HSP 72, IHSP72, போன்றவை நம் உடல் அதிகமாக உற்பத்தி செய்கிறது. இது ஜீரணசக்தியை மேம்படுத்துகிறது. இதனால் தான் கிட்னி நோயாளியின் நோய் குணமடைகிறது.

உடலில் நைட்ரிக் ஆக்சைடு (F³H) (Nitric Oxide (No) அதிகமானால் நோயாளியின் உடலின் தடுமாற்றம் குறை கிறது. இது போலவே நொறெபிநெப்ரின் (Norepinephrine), வொஸொப்ரசின் (Vosopressin), அல்லது ரெனின் (Renin) குறைந்துவிட்டால் ரத்தத்தின் ஹைப்பர்டென்ஷன் குறைந்து விடும்.

மேற்சொன்ன எல்லாமே கட்டுப்பாடில் இருந்தால் கிட்னி நோயாளியின் நோய் குணமாகும். சிறுநீரகத்தில் நெ.ஃப்ரான் பிரச்சனைகள் இருக்காது

எந்தவித மருந்தும் பயன்படுத்தாமலையே, எந்தவித சிகிச்சையுமின்றி கிட்னிநோய்க்கு காரணமான மேற்சொன்ன மூன்று பிரச்சனைகளும் நிச்சயம் கட்டுப்படுத்த முடியும். உன்னிப்பான சிகிச்சை முறைப்படி உடல் நிலை மேம்படு த்தவும் உடல் சுயமாக முன்சொன்ன ரசாயன பொருட்கள் தேவைக்கேர்ப்ப உற்பத்திசெய்ய வைக்கவும் முடியும்.

உன்னிப்பான இந்த தடுப்பு சிகிச்சை வாயிலாக ஒவ்வொரு ரசாயன பொருளும் தகுந்தமுறையில் கட்டுப்படு த்தி, நம் உடலுக்கு அனுகூலமாக்கி பிறப்பொருளாதார சுமைகள் அந்த ரசாயன பொருட்களுக்காக செலவிட வேண்டிய கட்டாயம் மிக எளிதாக தவிர்க்க முடியும்.

நோயாளியை வெந்நீரில் மூழ்க வைத்தால் (HWI) உடல் தேவையான ரசாயன பொருட்களை தானாகவே உற்பத்தி செய்ய தொடங்கும் இரண்டு மணி நேரத்திறக்கு ள்ளையே(HWI) ரத்தஅழுத்தம் சாதாரண நிலைமைக்கு வந்து விடும். நோயாளி தொடர்ந்து இது செய்கையில் இரண்டு நாட்களுக்குள் எந்தவொரு மருந்தின் தேவையே இல்லாமல் ரத்தஅழுத்தம் சீராயிடும்.

HWI செய்துகொண்டேயிருந்தால் இது கண்கூடாக தெரிந்து கொள்ள முடியும். ஆனால் முறைப்படி செய்யணும். ஒரு நாள் எத்தனை முறை செய்கிறது, எத்தனை நாள் செய்கிறது, என்பதற்கு தகுந்த விதம் தான் பலன் கிடை க்கும். தண்ணீரின் வெப்பமும், செய்யும் முறையும் கூட பார்க்க வேண்டும். இது ஒவ்வொருவரின் உடல்நிலைக்கு

படம் 15

15 Hot Water Immersion HWI	Chemical changes to cure Kidney function	Factor causing kidney failure
Acute and chronic effects of hot water immersion on inflammation and metabolism in sedentary, overweight adults. J Appl. Physiol 125:2008-2018	↑ IL-6, IL-Ira, Hsp 72, iHSP72, leading to increase in sensitivity	Metabolic factor
	↑ NO	Inflammatory factor
• *Immersion in thermoneutral water: effects on arterial compliance. A. Boussuges Published 2006 Medicine Aviation, space, and environmental medicine* • *Use of Water immersion to Ameliorate the progression of Chronic Experimental Kidney Disease. Scan. J. Lab Anim. Sci. 2009 Vol. 36 No. 1* • *Water Immersion model in nephrology: from hydrotherapy to weightlessness. G. Ital Nefrol 2018; 35 (Supplement 70) - ISSN 1724-5990*	↓ Norepinephrine Vasopressin Renin	Hemodynamic factor

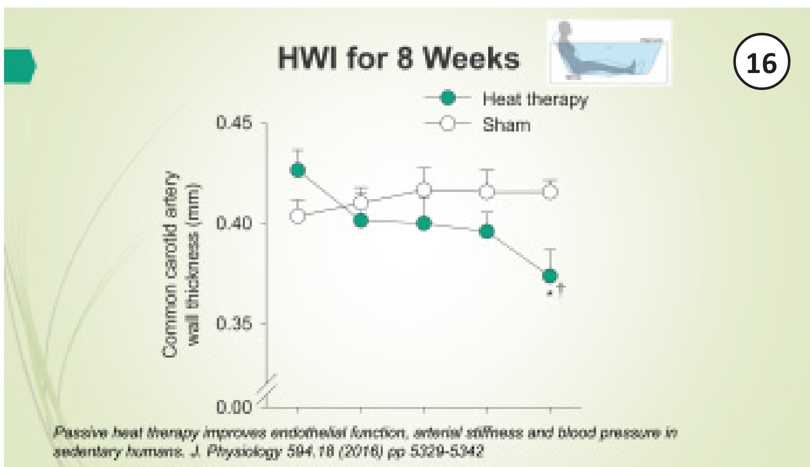
தகுந்த நிலையில் மாறுபடும். இதை அனைத்தும் நன்றாக கவனித்து செய்கையில் வெற்றி நிச்சயம். என்றென்றும் நல்ல உடல் நலத்துடன் வாழ முடியும். வலிகள், வேதனை கள், கஷ்டங்கள், பொருளாதார இழப்புகள், பிற உதவிகளின்றி சுகமாக வாழ இயலும்.

படம் 16: பார்க்கவும். இந்த உன்னிப்பான நோய் தடுப்பு சிகிச்சை வித்தை எவ்வளவு உன்னதமானது என்று நன்றாக புரிந்துக்கொள்ள முடியும்.

படம் 16

சிறுநீரகக் கோளாறினால் அவதிப்படும் நோயாளிக்கு, அல்லது சிறுநீரகம் செயலற்று போன நபருக்கு தொடர்ந்து 8 வாரங்கள் வெந்நீரில் மூழ்கும் சிகிச்சை அளிக்கிறது. இது ரத்தக்குழாய் உள்பக்க இறுக்கம் அகற்றி விரிவு படுத்து

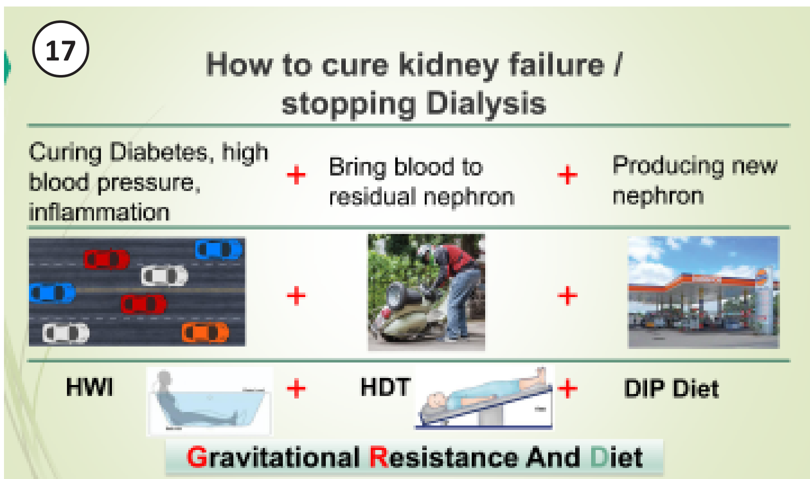
கிறது. ரத்தக்குழாய்கள் நல்ல நிலைமைக்கு வந்து விடுகி றது. இப்படி ரத்தகுழாய்களில் விரிவு உண்டுபண்ண முடியும். இதனால் பொதுவாகவே ரத்த அழுத்தம் குறைந்து விடுகிறது. எப்படியென்றால் ரத்தம் ஓடும் இடம் விரிவு படுவதனாலே தான். இப்படி ரத்தம் நம் ஒவ்வொரு உறுப்புகளுக்கும் சிரமமின்றி வந்துசேர முடிகிறது.



உடலில் ரத்த ஓட்டம் மேம்படுகிறது. அதனாலெயே உடல் ஆரோக்கிய நிலையும் உயர்கிறது. இதனால் உடம்பில் ஊட்டச்சத்தும், ஜீரண நிலமையும் சுமுகமாக மாறுகிறது "ஜனர்ல் ஆப் பிசியாலஜி" 2006ல் சொன்னது போலவே இந்த உடல் சம்பந்தமான செயல்கள் அனை த்துமே ஒரு நோயாளிக்கு வெந்நீரில் மூழ்குவதாலையே கிடைத்து விடுகிறது. இதற்க்கப்புறம் உடல்நிலை மோசமடைந்து விடாது.

படம் 17

உன்னிப்பான தடுப்பு சிகிச்சையும் விசேஷ உணவு முறையும்



நோய் தடுப்புக்கும் நோய் பூரணமாக குணப்படு த்தவும் சிறுநீரக நோயாளிகள் கீழே குறிப்பிட்ட மூன்று நிலை களில் (படம்17) பார்க்கும்படி கட்டாயம் பின்பற்றவேண்டும்.

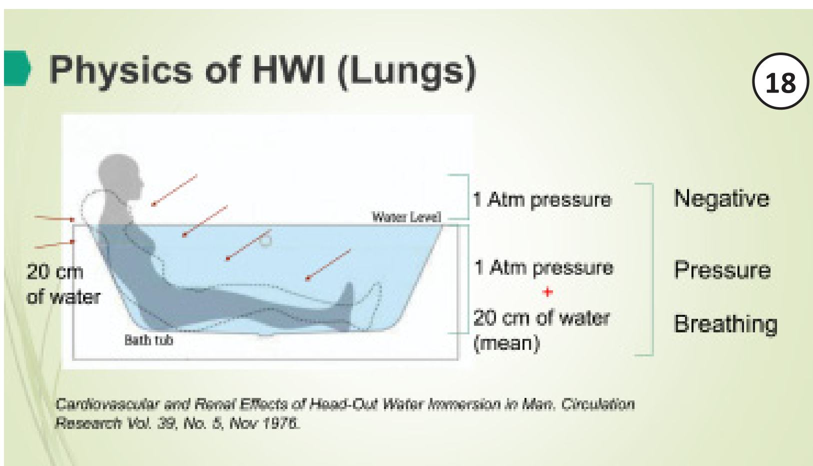
1. வெந்நீரில் மூழ்குதல் மூலமாக நோய் குணப்படுத்த முடியும்.
2. நோயாளியை தலை தாழ்ந்தநிலையில்(சரித்து) படுக்கவைத்து (HDT)10⁰ ஆங்கிலில் ரத்தம் நெ.ஃ. ப்ரான்களுக்கு நன்றாக கிடைக்கும்படி செய்தல். சிறுநீரக நெ.ஃ.ப்ரான்களுக்கு வந்துசேரும் இந்த ரத்த ஓட்டம் மேல்பக்கமும் கீழ்பக்கமும் பரவுகிறது. இப்படி நெ.ஃ.ப்ரான்கள் தானாகவே டயாலிசிஸ் செய்யக்கூடிய

நிலைமை உருவாகிறது.

3. நோயாளியை D.I.P உணவு வழக்கத்துக்குள்ளாக்க வேண்டும். இப்படி செய்கையில் உடல் குழாய்கள் புது தெம்புபெற்று உடலின் ஊட்டச்சத்து நிலைமை நிச்சயம் மேம்படும். இது சிறுநீரகநோயினால் உண்டாகும் சர்க்கரை வியாதி குணப்படுத்தும். கிராட் சிஸ்டத்தின் இந்த மூன்று நிலைகள் அனுசரிக்கை யில் சிறுநீரகக்கோளாறினால் அவதிப்படும் நோயா ளிக்கு சிறுநீரகக்கோளாறு தீவிரமாவது தடுக்கப்படும் என்பது மட்டுமல்லாது, நோய் முற்றிலும் குணப்படு த்தவும் முடியும்.

படம் 18

HWI யின் புவியியல் (நுரையீரல்)



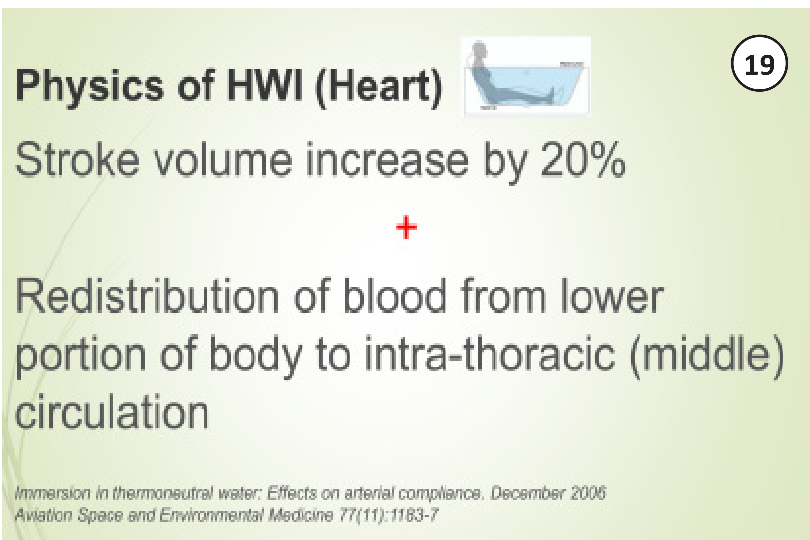
படம் (18) நன்றாக பார்க்கவும். நோயாளியை கழு த்தளவு வெந்நீரில் உட்கார வைக்கும்போது கழுத்துக்கு

மேல் காற்றழுத்தம் கால நிலவரத்துக்கு தகுந்தார்போல் த்தான் அமைவது. ஆனால் கழுத்துக்கு கீழ் சூழ்நிலை அழுத்தம் மாறுபடுகிறது. பாத் டபின் தண்ணீர் அளவுநிலை சராசரி உயரம் 20 mm. கழுத்துக்கு கீழ் **அழுத்தம் ஏற த்தாழ 2% அதிகமாகிறது (IAtm + 20 cm).**

இதிலிருந்து ஒரு விஷயம் புலனாகிறது. ஒரு நோயாளி கழுத்தளவு வெந்நீரில் உட்காரும் போது அந்த நோயாளி அனுபவிப்பது மாறுபட்ட இரண்டு வித அழுத்தங்கள் தான். கழுத்துக்குமேல் ஒன்று, கழுத்துக்கு கீழ் இன்னொன்று. இந்த அழுத்த வேறுபாடு மூச்சு வேறுபாடுகளுக்கு (Negative Pressure breathing) காரணமாகிறது.

படம் 19

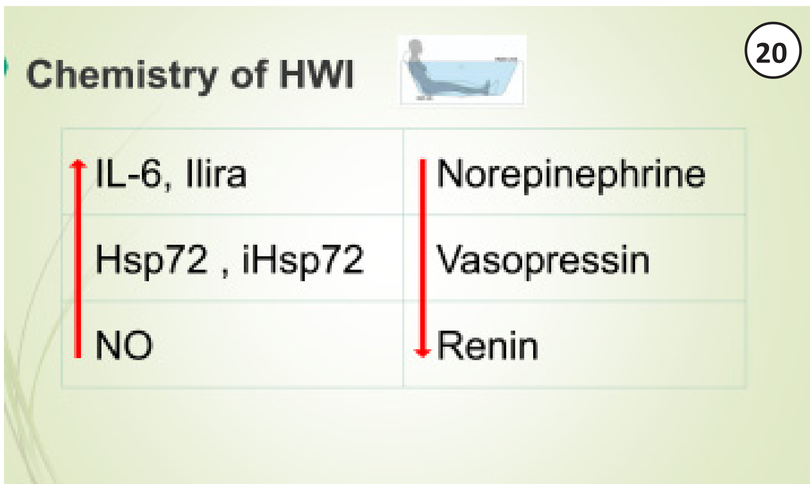
HWI புவியியல் (இதயம்)



மூச்சில் தெரியும் இந்த வேறுபாடு இதயத்துடிப்பில் 20% உயர்வதாக தெரிந்துள்ளது. இந்த மூச்சு வேறுபாடினால்

இதயம் அதிகஅளவில் ரத்தம் பம்பு செய்கிறது. இப்படி இதயம் அதிக ரத்தம் வெளிப்படு த்துவதால் உடலின் கீழ்பக்கத்திலிருந்து மேல் நோக்கி ரத்தம் நன்றாக பாய்கிறது.

படம் 20



Chemistry of HWI

IL-6, llira

HSP 72,1 HSP 72

NO

நொறெப்பெனெ.்.ப்ரின்

வசொபிரசின்

ரெனின்

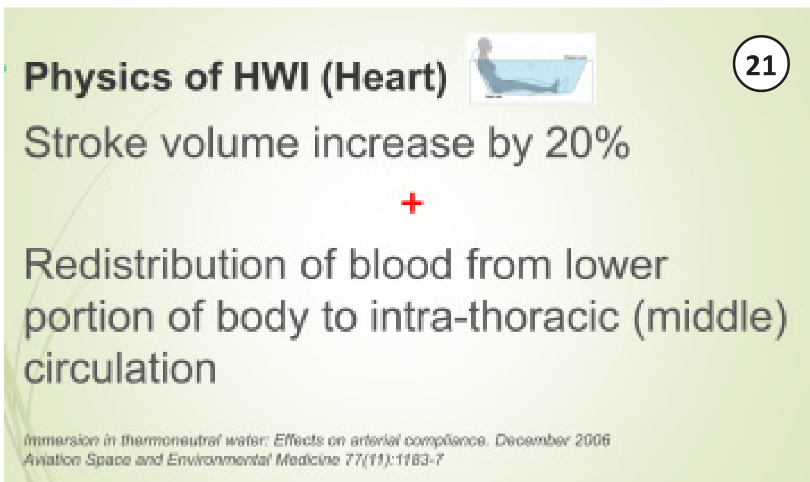
HWI வேதியியல்

படம்(20)இல் தெரிவதுபோல் ரத்தஓட்டம் சிறுநீரக த்தின் மேல்ப்பக்கமாக சூழ்ந்திருக்கும் போது உடலில் மிக

முக்கியமான வேதியியல் மாற்றங்கள் உருவாகிறது. அதாவது IL-6, llira HSP 72,1 HSP 72 NO இவைகளின் நிலை உடலில் உயர்கிறது. நொறெப்பைனெ.ஃப்ரின், வசோப்ரசின், ரெனின் இவைகளின் அளவு வெந்நீர் நிறைத்த பாத் டபில் மூழ்கி இரண்டுமணி நேரத்தில் குறைகிறது.

HWI டயாலிசிஸ் செய்வது இப்படித்தான்

படம் 21



சோடியம் 5 மடங்கு வெளியேற்றுகிறது
பொட்டாசியம் வெளியேற்றுவது இரண்டு மடங்கு.
சிறுநீர் அளவு மூன்று மடங்காக உயர்கிறது.
உடல் எடை, வேர்வை குறைகிறது.

நெ.ஃப்ரான் சம்பந்தமான கோளாறுகள் ரெளல் இயக்கம் மூலமாக செய்கையில் வெந்நீரில் மூழ்குவதனால் கிடைக்கும் பலன்கள்.

கிட்னி இன்டர்நேஷனல் பகுதி 21 (1982) PP 385401

(effects of water immersion on renal function in the nephrotic syndrome.)

HWI டயாலிசிஸ் ரத்தம் சுத்தம் செய்வது எப்படி?

படம் 21 நன்றாக கவனிக்கவும். வெந்நீரில் மூழ்குவதனால் ஒரு சிறுநீரகநோயாளிக்கு எப்படி தானாகவே டயாலிசிஸ் செய்ய முடிகிறது என்பது தெரிந்து விடும். உடலில் சோடியம் வெளியேற்றும் ஆற்றல் 5 மடங்கு உயர்கிறது. பொட்டாசியம் வெளியேற்றும் ஆற்றலோ இரண்டு மடங்காகியிருக்கிறது. சிறுநீர் அளவு மூன்று மடங்காகிறது. இதனால் உடலிலிருக்கும் நச்சுத்தன்மை அனைத்தும் வெளியேற்றப்படுவதனால் வேர்வையும் உடல் எடையும் குறைந்துவிடுகிறது. இயந்திர டயாலிசிஸ் செய்வதும் இதுதான். ஆனால் அது பொருளாதார செலவுமிகு ந்ததும் தாங்காவலியும் தாங்க வேண்டியதாகவும் இருக்கும். உடலில் தங்கும் தேவையற்ற மலினங்கள் அதிகதண்ணீர் அளவுடன் வெளியேற்றி, உடல் சுத்தம் செய்து,, சிறுநீரக சுமை இல்லாமல் செய்யும் வேலை தான் இது.

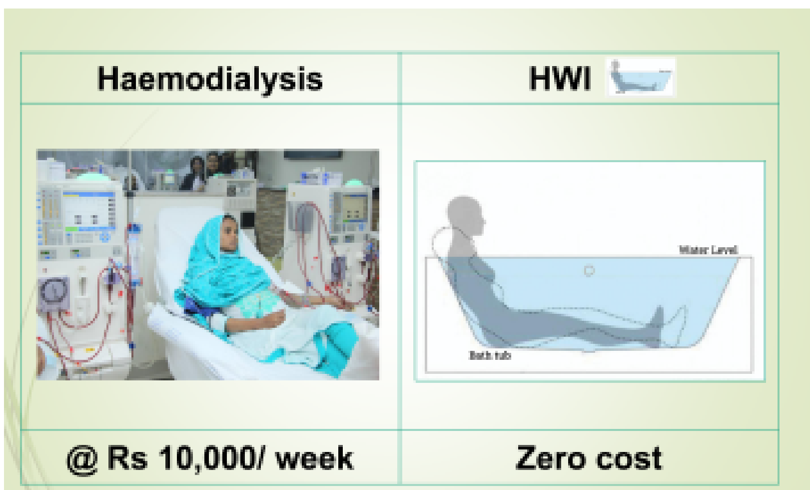
இந்த வித்தை ஆரம்பநாளிலே உடலிலிருக்கும் அனாவிசிய கெமிக்கல்கள், மினரல்கள், டாக்ஸின்கள் வெளியேற்றும் ஆற்றல் உடலுக்கு கிடைக்க செய்கிறது. ஆதலால் இந்த சிகிச்சை, அதாவது HWI சிகிச்சை ஆரம்பித்ததுமே நோயாளிக்கு நோயினால் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுதல் கிடைக்க செய்கிறது.

இந்த சிகிச்சைமுறையின் வெற்றியிலிருந்து ஒரு உண்மை புலனாகிறது. சிறுநீரகம் பூரணமாக செய்லற்று போகாமல் நெ.ஃப்ரான் என்பது முழுமையாக இல்லாமல்

போகாது.

வெந்நீர் என்பது சிறுநீரகத்திலிருக்கும் நெ.ஃப்ரான்களுக்கு சிறுநீரக நச்சு பொருட்க்களான டாக்சின்களை அகற்ற உதவுகிறது. இது மட்டுமின்றி உயிருள்ள, புது நெ.ஃப்ரான்கள் உருவாக்கவும் செய்கிறது. இது இந்த இயற்கை சிகிச்சையின் மாபெரும் வெற்றி என்று தான் சொல்ல வேண்டும்.

படம் 22 22



HWI எந்த செலவும் கிடையாது

ஹெமோ டயாலிசிஸ் (a) Rs.10000/-ஒரு வாரத்துக்கு.

வெந்நீரில் மூழ்குவதும் ஹெமோடயாலிசுக்கும் இடையே என்ன வேறுபாடு?

மேலெ தெரியும் படத்தில் இருப்பதுபோல் (படம் 22) நம் உடலின் சிறுநீரக ப்ரச்சினைகள் இல்லாமல் செய்ய இந்த சிகிச்சை தான் சாலசிறந்ததென்று மிக எளிதாக யாராலெயும் புரிந்துகொள்ள முடியும். ஏனென்றால்

1. ஹெமோடயாலிசிஸ் சிகிச்சை என்பது ஒரு இயந்திரத்தின் உதவியின்றி செய்ய முடியாது. ஆனால் HWI சிகிச்சை என்பது பிற உதவியின்றி தானாகவே செய்து கொள்ள முடியும்.

2. ஹெமோடயாலிசிஸ் சிகிச்சை பொருளாதார செலவு மிகுந்தது. நம் மொத்த சொத்து, சம்பாத்தியமே இதற்காக செலவு செய்து தொலைத்து விட வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகலாம். வெறும் ஒரு வார ஹெமோடயாலிசிஸ் சிகிச்சைக்காக மட்டும் ரூபாய் 10000-செலவு செய்ய நேரும். ஆனால் HWI சிகிச்சைக்கு எந்த செலவுமாகாது. நம் கடின உழைப்பால் சம்பாதித்த பணம் நல்ல எதிர்கா லத்துக்காக நாம் பயன்படுத்த முடியும்.

3. ஹெமோடயாலிசிஸ் செய்யும்போது மிகுந்தவலி அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கும். ஒரு மருத்துவமனையில் நோயாளி ஒரு இயந்திரத்தின் கட்டுப்பாட்டில் வெகுநேரம் படுத்து கிடக்க வேண்டியிருக்கும். பக்கத்தில் படுத்திருக்கும் பிறநோயாளிகளின் கவலைகளும் கஷ்டங்களும் கண்டு கொண்டேயிருக்கவேண்டும். ஆனால் வெந்நீரில் மூழ்கும் சிகிச்சை நம்ம இல்லத்தில் ஒரு பாத்டபில் அமைதியாக உட்கார்ந்துகொண்டே, எந்த இயந்திரத்தின் கட்டுப்பாடுமின்றி

முழுசுதந்திரத்துடன் செய்யக்கூடியது.

4. இன்னொன்று, இந்த ஹெமோடயாலிசிஸ் சிகிச்சை எதிர்விளைவுகளுள்ளது. நம் உடலுக்கு பலபல கெடுதல்களுக்கு இடம் கொடுக்கக்கூடியது. ஆனால், HWI சிகிச்சையால் எந்த தோஷமும் இல்லை என்பது மட்டுமல்லாது, மொத்த உடல் உறுப்புகளுக்கும், புத்துயிர் ஊட்டுகிறது.

படம் 23

Haemodialysis	HWI (23)
Side Effect	Side Benefit
1. Insulin Resistance 2. Sleep problem 3. Depression 4. Anemia 5. Causes bone diseases 6. Itching 7. Death	1. Insulin Sensitive 2. Curing insomnia 3. Relaxation 4. Cures fibromyalgia 5. Cures heart disease 6. Cures hypertension 7. Cures diabetes 8. Effective treatment for Parkinson / Alzhiemer
• *Hemodialysis. Mayo Clinic* • *Glucose in the Dialysate: Historical perspective and possible implications. Hemodialysis International 2000,12:221-226*	References ahead in this book

ஹெமோ டயாலிசிஸ் எதிர்விளைவுகள்

1. இன்சுலின் உற்பத்தியை தடுக்கும்
2. தூக்கமின்மை உண்டாக்கும்
3. மனஅழுத்தம் கூடும்
4. மயக்கம் தோன்றும்
5. எலும்பு நோயை வரவழைக்கும்
6. நமச்சல் உண்டாக்கும்

7. திடீர் மரணத்துக்கும் காரணமாகும்.

HWI (வெந்நீரில் மூழ்குதல்) பக்ககுணங்கள்

1. இன்சுலின் உற்பத்தி பெருக்குகிறது
2. தூக்கமின்மை அகற்றுகிறது
3. ஆறுதல் கிடைக்கிறது
4. எலும்புநோய்கள் குணமாகிறது.
5. மாரடைப்பு தடுக்கும்.
6. அதிக மனஅழுத்தம் குறைக்கிறது.
7. சர்க்கரைவியாதி கட்டுப்படுத்தும்
8. பார்க்கின்சன், அல்சீமர் வியாதிகள் இல்லாமல் செய்கிறது

ஆதாரம்: ஹெமோடயாலிசிஸ், மயோக்ளினிக்.

டயாலிசெட்டில் குளுக்கோஸ், வரலாற்றுமிக்க சாதனைகளும் அன்றாட செயல்விபரங்களும்.

ஹெமோடயாலிசிஸ் இன்டர்நாஷனல்

விவரப்பட்டியலுக்கு 2000, 12, 221, 226. இந்த நூலின் பின்பக்கம் பார்க்கவும்

ஹெமோடயாலிசிஸினால் உண்டாகும் பெரும்தொல்லைகள்

வாரம் இருமுறை டயாலிசிஸ் செய்ய வேண்டிய நோயாளிக்கு மீளாதுயரம் தான் பலன். அது என்னென்ன வென்று இப்போது பார்ப்போம்.

இன்சுலின் உற்பத்தி இல்லாமல் செய்கிறது

மயக்கம் உண்டாக்குகிறது (தூக்கமின்மைக்கும்

காரணமாகிறது)

மன உளைச்சல் ஏற்படுகிறது

நினைவற்ற நிலைமைக்கு தள்ளப்படுகிறது

எலும்பு நோய் உண்டாக்கும

நமச்சலும் எரிச்சலும் தோன்றும்

மரணத்துக்கும் காரணமாகும்

வெந்நீரில் மூழ்குவதனால் கிடைக்கும் பலன்கள்

ஹேமோடயாலிசிஸிசுக்கு நேர்மாறாக HWI என்பது முழுசுதந்திரமாக செய்யக்கூடிய, எந்தவித எதிர்விளைவு களுமற்ற, எந்தவித பிற உதவிகளும் தேவையில்லாத, முழு இயற்க்கைமுறை சிகிச்சை. இயந்திரம் சம்பந்தப்பட்ட சிகிச்சை முறைகளுக்கு எண்ணற்ற எதிர் விளைவுகள் ஆதாரப்பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட நிலைமையில், HWI ஒரு நோயாளிக்கு கற்பனை கூட காண முடியாத நல்பலன்கள் நல்குகிறது.

HWI வித்தையால் பெறக்கூடிய மிக முக்கியமான நற்பலன்கள் என்னென்ன?

இன்சுலின் நன்றாக சுரக்கும்.

தூக்கமின்மை இருக்காது

உடல் எப்போதுமே சீராக இருக்கும்.

உடல் கொழுப்பு சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் அணுகாது.

மாரடைப்பு நிவாரணம்

ரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படுத்துகிறது

சர்க்கரை வியாதி அகற்றுகிறது

பார்க்கின்சன், அல்சீமர் போன்ற நோய்கள் தகுந்த சிகிச்சையால் இல்லாமல் செய்கிறது.

ஹெமோடயாலிசிஸின் பக்கவிளைவுகளுக்கு காரணம் தான் என்ன?

ஒரு நோயாளி நோயினால் மாண்டு போவதைவிட இந்த டயாலிசிஸின் பக்கவிளைவுகளால் மரணமடைகிறது என்பதே உண்மை.

ஹெமோடயாலிசிஸ் இந்த அளவுக்கு ஆபத்தானது தானா என்பதற்கு ஒரு விளக்கம் அவசியம் தேவை தான். இதோ அந்த கொடூர உண்மைகள்!

ஹெமோடயாலிசிஸுக்காக பயன்படுத்தும் மருந்துகள் அனைத்தும் கொடூர கெமிக்கல்களின் மொத்த உருவம். இந்த கெமிக்கல்களில் சிலவற்றை இந்த சிகிச்சை முறையில் தவிர்க்க முடியாதது தான்.ஆனால் பெரும்பாலும் நோயாளியின் உடல் நிலமைக்கு பெரும் ஆபத்து விளைவிப்பதும் மரணத்துக்கு காரணமாவதும் தான். இந்த சிகிச்சைக்காக இந்த மருந்து வாரம் இரு முறை பயன்படுத்தும் போது நோய் குணமாவதற்கு நேர்மாறான எதிர் விளைவுகள் தான் உருவாகிறது.

இந்த டயாலிசிஸ் என்றால் என்ன?

டயாலிசிஸ் என்பது ஒரு சிறுநீரக நோயாளியின் சிறுநீரகத்திலிருக்கும் நச்சுப்பொருட்களை வெளியேற்றும் செயல்.

இந்த டயாலிசிஸ் என்ன என்று தெரிந்து கொள்ள ஒரு தேனீர் பை ஒரு உதாகரணத்துக்கு எடுத்துக் கொள்வோம். தேனீர் பையில் டீத்தூள் இருக்கிறது. ஆனால் தண்ணீரில் அது கொஞ்சமும் கிடயாது. இருந்தாலும், தேனீர்பை ஒரு குவளை தண்ணீரில் போட்டால் டீத்தூள் தண்ணீரில் கலந்து, அந்த தண்ணீர் டீதூள் நிறமாகி விடுகிறது.

இதுபோலவே தண்ணீர் துளிகளும் தேனீர்பைக்குள் சிறு துவாரகள் வாயிலாக நுழைகிறது.

இப்படி கலந்து விடுவதால் ஒன்று இன்னொன்றின் தன்மைக்கு தள்ளப்படுகிறது.

டயாலிசிஸ் மருந்தென்பது வீரியம் குறைத்த விஷம் என்பது நிஜம். அதிலிருக்கும் அந்த மிக கொடிய விஷங்களின் விபரம் இதோ:

படம் 24

எண்டொடாக்ஸின்	<0.25 EU/ ML (Endotoxin)
சோடியம்	70 (3.0 M Eq/1 (Sodium)
பொட்டாசியம்	8(0.2 M Eq/ 1) (Potassium)
கால்சியம்	2(0.1 M Eq/ 1)
மக்நெஷியம்	4 (0.3 MEq/1) (Magnesium)
ஆர்ஸெநிக்	0.005MEq/1 (Arsenic)
பரியம்	0.01MEq/1 (Barium)
காட்மியம்	0.001MEq/1 (Cadmium)
க்ரோமியம்	0.014MEq/1 (Chronium)
லெட்	0.005MEq/1 (Lead)

Dialysis liquid is a slow poison

Endotoxin	< 0.25 EU/mL
Sodium	70 (3.0 mEq/l)
Potassium	8 (0.2 mEq/l)
Calcium	2 (0.1 mEq/l)
Magnesium	4 (0.3 mEq/l))
Arsenic	0.005 mEq/l
Barium	0.01 mEq/l
Cadmium	0.001 mEq/l
Chromium	0.014 mEq/l
Lead	0.005 mEq/l
Silver	0.005 mEq/l
Selenium	0.09 mEq/l
Mercury	0.0002 mEq/l
Aluminium	0.01 mEq/l
Ammonium	-
Choloromines	0.10 mEq/l
Free Chlorine	0.5 mEq/l
Copper	0.1 mEq/l
Fluoride	0.2 mEq/l
Nitrate	2.00 mEq/l
Sulfate	100 mEq/l
Zinc	0.1 mEq/l
Heavy Metals	-

சில்வர்	0.005MEq/1 (Silver)
செலீனியம்	0.09MEq/1 (Selenium)

மெர்க்குரி	0.002MEq/1 (Mercury)
அலுமினியம்	0.01MEq/1 (Aluminium)
அம்மோனியம்	(Amonium)
கொளெறொமென்ஸ்	0.10MEq/1 (Choloromines)
∴ரீக்ளோரின்	0.5MEq/1 (Free Chlorine)
கோப்பர்	0.1MEq/1 (Copper)
ப்ளுரைட்	0.2MEq/1 (Fluoride)
நைட்ரேட்	2.00MEq/1 (Nitrate)
சல்∴பேட்	100 MEq/1 (Sulfate)
ஸிங்க்	0.1MEq/1 (Zinc)
ஹெவி மெட்டல்ஸ்	(Heavy Metals)

மேற்படி உதாகரணம் போலவெ ஒரு சிறுநீரக நோயாளி டயாலிசிஸுக்காக மருத்துவமனைக்கு சென்று ஹெமோடயாலிசிஸ் செய்கையில் முன்சொன்ன மருந்துகள் தான் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த சிகிச்சையின் குறிக்கோள் என்னவென்றால் ரத்தத்தில் சேர்ந்த நச்சுப்பொருள் சிறுநீரக நோயாளியிலிருந்து அகற்றுவது தான்.

இந்த வேலை டயாலிசிஸ் இயந்திரத்தின் ஒரு மெல்லிய மேல்மூடி வாயிலாக செய்யப்படுகிறது. இந்த இயந்திரம் அழுக்காறுகொண்ட நச்சுப்பொருட்கள் அகற்றும்போதே மிகப்பெரிய ஒரு பக்க விளைவும் அரங்கேறுகிறது. அது என்னவென்றால் டயாலிசிஸீக்காக பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகளிலிருக்கும் நச்சுத்தன்மையுள்ள ரசாயன பொருட்கள் அந்த மெல்லிய மேல்மூடி வழியாக நோயாளியின் ரத்தத்தில் கலந்து விடுகிறது.

இப்படி டயாலிஸுக்கு பிறகு நோயாளியின் ரத்தத்தில் ஹெமோடயாலிசிஸின் நச்சுப் பொருளும் நிறைந்த மிகப்பெ ரிய ஆபத்தான நிலை உருவாகிறது. ஒட்டுமொத்த ரத்தமும் அசுத்தமாகிறது. நோயாளியின் சிறுநீரகமோ ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்டதுதானே... நிறயை பொருட் செலவுக்குள்ளான ஒரு சிகிச்சைக்கு பிறகு இந்த அசுத்த ரத்தத்துடன் சிறுநீரகம் செயல்படும் சூழ்நிலையில் வெகு விரைவிலையே சிறுநீரகமோ செயலிழந்து விடுகிறது. இதன் விளைவாக நோயாளி மரணமடைந்தால் டாக்டர்கள் சிறுநீரக கோளாறி னால் இறந்துவிட்டது என்று சொல்வார்கள். ஆனால் உண்மைதான் என்ன? நோயாளி இப்படி மாண்டு போனத ற்க்கு காரணம் இந்த இயந்திர டயாலிசிஸ் தான்.

மிக மிக சுலபமான, மிகுந்த பலனளிக்கும் வெந்நீரில் மூழ்கும் சிகிச்சை-அதுவும் பொருளாதார சிலவற்ற சிகிச்சை -இருக்கும்போது இந்த உலகத்தில் யாருக்குமே இயந்திர டயாலிசிஸ் சிகிச்சை என்பது தேவையே இல்லை. ஏற்கன வே நாம் நன்றாக புரிந்துகொண்டது தானே, இந்த தண்ணீர் சிகிச்சையின் எண்ணற்ற நலன்கள்! இது இயற்க்கை முறையிலையே உடலின் நச்சுப் பொருட்களை வெளி யேற்றுகிறது. நெ.ஃப்ரான் குழாய்களுக்கு புத்துயிர் ஏற்று கிறது. இப்படியிருக்கையில் நோயாளியை அகால மரணம டைய செய்யும் ஒரு உயிர்கொல்லி சிகிச்சைமுறை எதற்கு?

கிராட் சிஸ்டமும் மாரடைப்புக்கான உறுப்பு சிகிச்சையும்

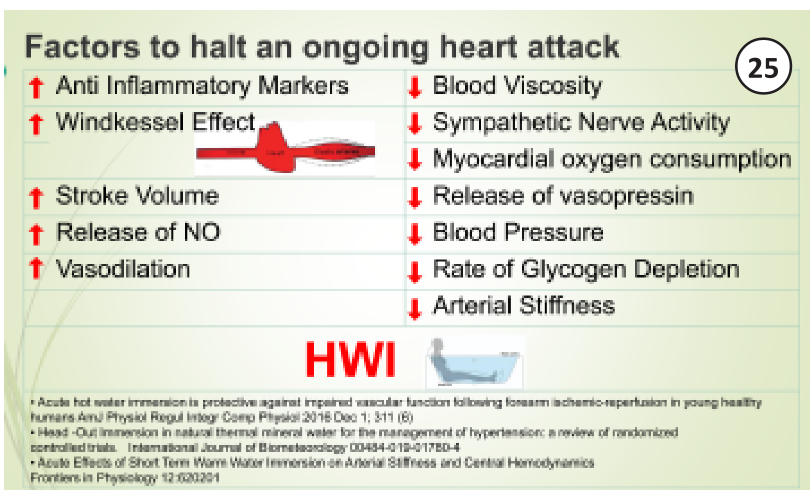
இதற்குள் நாம் ஒரு உண்மை புரிந்து கொண்டோம். நம் உடலிலிருக்கும் அழுக்காறுகள் வெளியேற்ற ப்படாமல்

உடலின் எந்த பகுதியில் சேர்ந்திருக்கிறதோ, அந்த உறுப்பு சம்பந்தப்பட்ட வியாதி தான் நம்மை ஆட்கொண்டு விடும்.

இந்த நச்சுப்பொருட்கள் இதயகுழாய்களுக்கு ரத்தம் கொண்டு சேர்க்கும் இடத்தில்த்தான் சேர்த்திருக்கிற தென்றால் இதயக்குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்ப்பட்டுவிடும். இதை “ப்ளாக்கு” என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுகிறார்கள். இது “ஆஞ்சின்” என்ற இதய நோய் ஏற்படுத்தும். நெஞ்சுவலி க்கு காரணமாகும். பிறகு மாரடைப்பால் மரணத்துக்கு கூட கொண்டு போகலாம்.

படம் 25

HWI



படம் 25ல் தெரிவது போல் உடல் உபாதைகள் கட்டுப்படுத்தப்படும் பட்சம், இதயத்தின் பளு குறைக்கும் தன்மை வலுவடைந்தால் இதயத்துடிப்பின் ஆற்றல் ஏறினால், உடல் நைட்ரிக் ஆக்சைடு வெளியேற்றம் அதிகமாகும்

தருணத்தில், வசொடிலெஷன் என்ற ரத்தக்குழாய் விரிவடைய செய்ய முடிந்தால் மாரடைப்பு என்பது அவசர நிலமையிலும் தடுத்து நிறுத்த முடியும்.

நம் ரத்தகுழாய்களின் இயல்பு என்னவென்றால் அது விரிவடைய கூடியது. எப்போதும் சொற்பரத்தம் உள்ளே சேர்த்து வைக்கும் இயல்புடையது அவசரவேளைகளில், இப்படி சேர்த்து வைத்த ரத்தம் தான் பயன்படுத்தப்படும். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் வின்டகெஸல் இயக்கம் என்று பெயர். இருந்தாலும் நச்சுப்பொருகள் அளவுக்கு அதிகமாக, அதனால் ரத்தக்குழாய்கள் இறுகிப்போனால், தேவைக்கேற்ப ரத்தம் சேர்த்து வைக்க முடியாமல் போய் விடுகிறது. அதாவது, அவசர வேளைகளில் தேவைப்படும் ரத்தம் சேர்த்து வைக்க இயலாது. எதிர்பாராமல் ஒரு மாரடைப்பு ஏற்படும் பட்சம் ரத்தக்குழாய் விரிவடைய இதயம் அதிக ரத்தம் வெளியிடவேண்டியிருக்கும். அப்போதுதான் அந்த மாரடைப்பை தடுத்துவிட முடியும். நோயாளியின் உயிர் காப்பாற்றப்பட முடியும்.

இப்படி எதிர்பாராமல் ஏற்ப்படும் ஒரு மாரடைப்பிலிருந்து தப்பிக்க இன்னொரு வழியென்பது ரத்தத்தின் தன்மை குறைப்பது தான். ரத்தத்தன்மை குறையும் பட்சம் ரத்த ஓட்டம் எளிதாகும். அத்துடன் நுன்னிய ரத்தக்குழாய்களின் செயல்பாடுகள் குறையும் நிலமையில் ரத்தகுழாய்கள் விரிவடையும். இதய அழுத்தமும் குறைந்துவிடும். அப்போது ஒரு திடீர் மாரடைப்பு தடுத்து நிறுத்தப்படும். நம் உடலில் வசோப்ரசின் என்ற ஹார்மான் சேமிப்பு குறைந்துவிட்டால் இறுகிப்போன ரத்தக்குழாய்கள் விரிவடையும். ரத்தக்குழாய்கள் இறுகிப்போனால் ரத்த அழுத்தம் கூடும்.

ரத்த ஓட்டம் தடைப்படும். இதுதான் ஒரு மாரடைப்பின் முன் உண்டாகும் நெஞ்சுவலி என்பது.

மாரடைப்பு தவிர்க்கும் வெந்நீர் மூழ்குதல்

மாரடைப்பு ஏற்படக்கூடிய சூழ்நிலையில் அதிலிருந்து தப்பிக்க வெந்நீரில் மூழ்குவது மிகுந்த பலனளிக்கும். ஒரு சில நிமிடங்கள் குறிப்பிட்ட வெப்பமுள்ள தண்ணீரில் ஒரு பாத்டபில் உட்கார்ந்தாலே போதும், நம்ம உடம்பிலிருக்கும் தேவையற்ற கெமிக்கல்களும் மினரல்களும் ஹார்மோன்களும் உடலின் சுமுகமான ரத்த ஓட்டத்திற்கு வழிவகுக்கும் விதம் கட்டுப்பட்டு விடும். இதனால் மாரடைப்பும் தடுத்து நிறுத்த முடியும்.

குறிப்பாக கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் இந்த வெந்நீரில் மூழ்கும் சிகிச்சைக்காக ஒரு நோயாளி தன்னெத்தானே தயார்படுத்திக்கொள்ளும் போது 500 லிட்டர் அளவு தண்ணீர் அந்த டபில் இருந்தால்தான் நன்றாக, முழுமையாக மூழ்க முடியும். இந்த சிகிச்சைக்கு தேவையான 42 டிகிரி வெப்பம் உடலில் ஏற குறைந்தது 15 நிமிடமாவது வேண்டும். மாரடைப்பு ஏற்பட்டதும் இதற்கு நேரம் பற்றாது. ஏனென்றால் அந்த பரபரப்பில் நோயாளி நிலைகுலைந்து போய் விடும். அதனால் இதற்க்காக ஒரு மாற்றுவழி அவசியம்.

கால்களின் கீழ்ப்பகுதி HWI (a) 45^0 மாரடைப்பு ஏற்பட்டதும் அதை தடுப்பது எப்படி?

படம் 26

காலின் கீழ்பகுதி வெந்நீரில் மூழ்க வைப்பது இதய கோளாறுகள் அகற்ற உதவியாக இருக்கும். எக்ஸ்பிரிமென்ட்டல் பிசியோலஜி 2020, 105-302-311

இப்படிப்பட்ட மிகமிக இக்கட்டான சூழ்நிலையில் ஒரு இதய நோயாளிக்கு திடீரென்று உதவும் வித்தையென்பது காலின் கீழ்ப்பக்கம் வெந்நீரில் மூழ்க செய்வதுதான். இப்படி செய்யும்போது தண்ணீரின் வெப்பம் 45 டிகிரியாக இருக்க வேண்டும். ஒரு பக்கற்றுஅளவு வெந்நீர் போதுமானது. தண்ணீரின் வெப்பம் தெரிந்து கொள்ள ஒரு ஆட்டோமேட்டிக் எமர்சன் ராடு இருந்தால் வீட்டிலேயே இதை செய்யலாம். இந்த ராடு மலிவு விலையில் வாங்ககூடியது. ஷாக் இல்லாததும் கூட. மிக ஆபத்தான நேரத்தில் இந்த ராடு ஒரு உயிர் காப்பாளனாகவே மிக உதவியாக இருக்கும் என்பதை மறந்து விட வேண்டாம்.

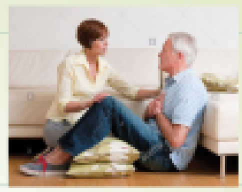
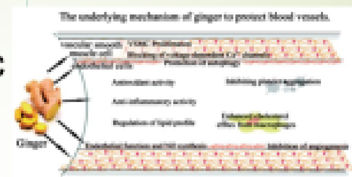
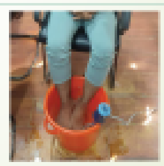
மிக சுலபமாக செய்யக்கூடிய விஷயம் தான் இது. ஒரு பக்கற்றில் தண்ணீர் நிரப்புங்கள். அதை 45டிகிரி அளவில் வெப்பமாக்ககூடிய ராடு, அந்த வெப்ப அளவு வரைக்கும் வெந்நீராக மாற்றும் முறையில் தண்ணீரில் போடவும். தண்ணீரின் வெப்பம் 45 டிகிரி ஆனதும் ராடு அந்த வெப்ப அளவை அப்படியே பார்த்துக்கொள்ளும் நிலமையில் தண்ணீரில் இருக்கும். ஒருவேளை வெப்பநிலை 45க்கு கீழெயானால் ராட் தானாகவே ஆன் ஆகி மறுபடியும் வெப்பஅளவு 45 டிகிரி ஆனதும் தானாகவே ஆப் ஆகிவிடும்.

இப்படி காலின் கீழ்பக்கம் வெந்நீரில் மூழ்கியிருக்கும் நிலையில் வைத்துக்கொண்டிருந்தால் மேற்சொன்ன உடல் சீரமைப்பு முறைப்படி நடந்து அவசரவேளையில் மாரடைப்பெ தடுத்துவிட முடியும் என்பதை புரிந்து கொள்ளவும்.

படம் 27

Steps to halt ongoing suspected heart attack

27

Step 1	Posture (Start within 5 sec)	
Step 2	Chewing Ginger / Garlic / Red Chilli (Start within 50 sec)	
•Vasculoprotective effects of ginger (Zingiber officinale Roscoe) and underlying molecular mechanisms - Food & Function (RSC Publishing) •"Ginger (Zingiber officinale Roscoe) in the Prevention of Ageing and Degenerative Diseases: Review of Current Evidence", Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, vol. 2019, Article ID 5054395, 13 pages, 2019. https://doi.org/10.1155/2019/5054395		
Step 3	LLHW @45° C (Start within 5 min)	
Step 4	HWI for 1 hr (Start within 15 min)	
Step 5	Coconut water fasting for one day	

திடீரென்று ஏற்ப்படக்கூடிய மாரடைப்பு இல்லாமல் செய்ய என்னென்ன செய்ய வேண்டும்?

நிலை

1. (எந்த நிமிடத்திற்குள் ஆரம்பிக்க வேண்டும்)

நிலை

2. இஞ்சி, வெள்ளைபூண்டு, சிவப்பு மிளகுமென்று கொண்டிருக்க வேண்டும். (50 நொடிகள் இதை செய்ய வேண்டும்)

இதயகுழாய் பாதுகாப்பும் (Vasnto Protective) இஞ்சி யின் முக்கியத்துவமும் (Zingiber officinate Roscoe) and underlying molar mechanisms- food & function (RSC publishing) இஞ்சி (Zingiber officinate Roscoe) in the prevention at ageing and Degenarative Diseases: Review of current Evidence' Evidence Based Complimentary and alternative https://doi.org 10.11:55/ 2019/ 5054395)

நிலை

3 LLHW(a) 45^0
(ஐந்து நிமிடத்திற்குள் ஆரம்பிக்கவும்)

நிலை

4 HWI 1 மணி நேரம் செய்ய வேண்டும்.
(15 நிமிடத்திற்குள் ஆரம்பிக்கவும்)

நிலை

5 ஒரு நாளைக்கு தேங்காய் தண்ணீர்

மட்டும் அருந்தி உண்ணாவிரதம்
இருக்கவும்.

ஆதாரத்துடன் கூறும் மேற்படி **ஐந்து நிலைகள் அனுசரித்துக்கொண்டால் திடீரென்று தோன்றும் மாரடைப்பை கட்டாயம் தடுத்துவிட முடியும் என்பது உறுதி.**

1 உறுப்பு மருத்துவம்

மேலிருக்கும் படத்தில் (படம்:27) தெரிவதுபோல் இதய நோயாளியை அந்த நபர் விரும்பும்படி உட்காரவைத்து உன்னிப்பான தடுப்பு சிகிச்சை அளித்து ஐந்தே நொடிக்குள் இந்த அற்புத சிகிச்சையின் நற்பலன் பெற்றிடவும்.

2. இஞ்சி, வெள்ளைப்பூண்டு, சிவப்புமிளகு மென்று கொள்வதால் கிடைக்கும் நலன்தான் என்னென்ன?

இப்படி இதய நோயாளி விருப்பப்பட்டபடி உட்கார்ந்த பிறகு இஞ்சி அல்லது வெள்ளைப்பூண்டு இல்லையேல் சிவப்பு மிளகு மென்று கொள்ள கொடுக்கவும். நோயாளியின் கண்ணிலிருந்து தண்ணீர் கொட்டுமளவுக்கு மேற்சொன்ன பொருட்களில் ஏதாவதொன்று மென்று கொண்டே இருக்க வேண்டும். கண்ணிலிருந்து தண்ணீர் கொட்ட ஆரம்பித்தால் உடலுக்கு தேவையான நைட்ரிக் ஆக்சைடு உற்பத்தி செய்துகொண்டிருக்கிறது என்று புரிந்து கொள்ளலாம்.

நாம் ஏற்கனவே புரிந்துகொண்டதுபோல் இந்த நைட்ரிக் ஆக்சைட் என்பது ரத்தக்குழாய்களை விரிவடைய செய்யும். ரத்தக் குழாய்களின் அழுத்தம் குறைத்துவிடும்.

இந்த அவசரவேளையில் இதய பாதுகாப்பு என்பது மிக, மிக முக்கியம். மேல் சொன்னபடி செய்கையில் இதயகுழா ய்கள் நன்றாக விரிவடையும். இதயநோயாளியின் "விந்டுகெசல்" என்ற இதயஅழுத்தம், இதயசுமை நீக்கப்பட்டு விடும்.

3. காலின் கீழ்பகுதி வெந்நீர் மூழ்குதல்

இந்த உறுப்புசிகிச்சை என்பது மேற்சொன்ன மூன்று பொருட்களில் ஏதாவது ஒன்று இதயநோயாளிக்கு மென்று கொள்ள கொடுத்ததின்பின் ஒரு பக்கட் வெண்ணீரில், அதாவது 45 டிகிரி சுடுதண்ணீரில் காலின் கீழ் பகுதி மூழ்கவைத்து உட்காரக்கூடிய நிலமை தான்.

4. உடல் பூராவும் வென்னீரில் மூழ்கும் வித்தை

காலின் கீழ் பகுதி வெந்நீரில் மூழ்கியிருக்கும்போதே அதிக தண்ணீர் சூடுபண்ணுவதற்க்கான தயார்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு உடல் பூராவும் கழுத்தளவு 42 டிகிரி செல்சியஸ் வெந்நீரில் மூழ்கியநிலையில் படுக்க வும். ஒரு தடவை இந்த வெண்ணீரில் குறிப்பிட்டநேரம் மூழ்கி படுத்தபிறகு பாத்ட்பிலிருந்து நோயாளியை அப்புறப்படுத்தி ஒரு மணி நேரம் ஓய்வெடுக்க விடணும்.

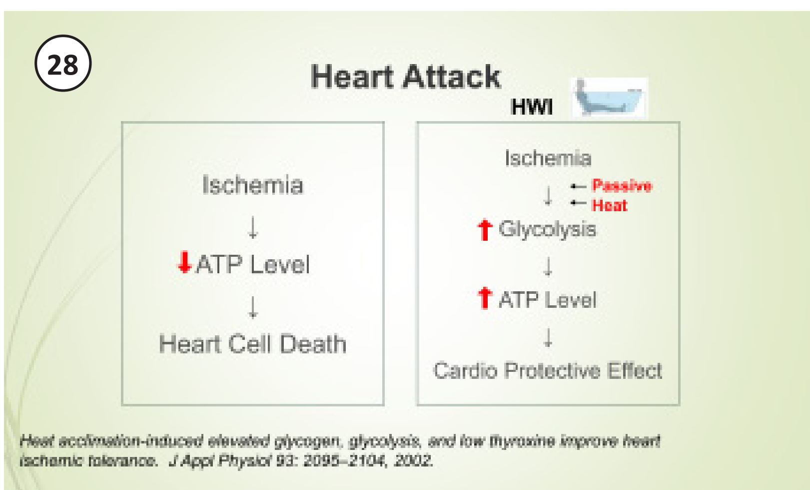
தேங்காய் தண்ணீர் உபவாசம்

இதய நோயாளி முன்சொன்ன சிகிச்சைமுறைகளுடன் ஒரு நாள் பூராவும் தேங்காய் தண்ணீர் மட்டும் அருந்தி உண்ணாவிரதம் இருக்கவேண்டியதும் அவசியம். ரத்த குழாய்கள் இறுக செய்வதும் ரத்தம் உறையவை ப்பதுமான உணவு பொருட்கள் உட்கொள்ளவே கூடாது. அதாவது, ஏற்கனவெ எடுத்துச் சொன்ன சிகிச்சைகளுக்கு பிறகு வழக்கமாக பயன்படுத்தும் உணவுபொருட்கள் தாற்காலிகமாக

விட்டுவிடுவதுதான் நல்லது. சிகிச்சை முடிந்து, மறுநாள் தேங்காய் தண்ணீர் அல்லது இயற்க்கை தன்மையுள்ள மினரல்வாட்டர் போன்றவை இடைவேளை களில் அருந்தவும். இதயம் வலுப்பட ஒருநாள் 5-6 குவளை தேங்காய் தண்ணீர் அருந்துவது நன்றாக இருக்கும்.

முன்சொன்ன 5 நிலைகள் முறையாக பின்பற்றினால் மாரடைப்பால் அவதிப்படும் எந்த நோயாளிக்கும் நெடுநாள் வாழக்கூடிய உடல்நலம் கிடைத்துவிடும் என்பதில் ஐயம் இல்லை. இதற்கு பெரியஅளவில் பொருளாதார செலவும் இல்லை. எந்த மருத்துவமனையும், மருந்துகளும் தேவையுமில்லை. இன்றைய பொலிவுமிகுந்த சூப்பர்ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனைகள் அளிக்கும் சிகிச்சையைவிட, ஆதாரபூர்வமான, யாராலேயும் பின்பற்றக்கூடிய, பொருளாதார பளுவின்றி செய்யக்கூடிய மிக மிக பலன் தரும் அதிசய, சிகிச்சைமுறை இது.

படம் 28



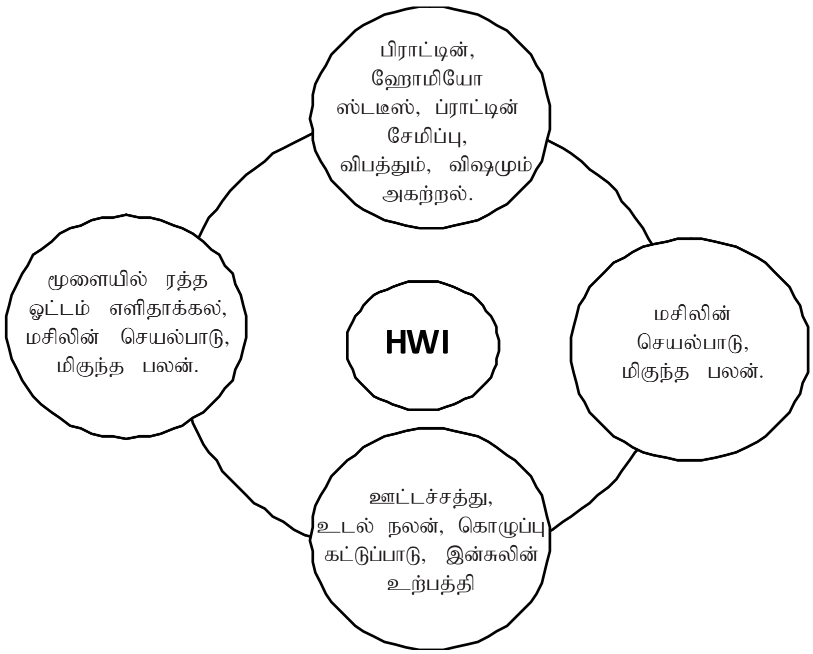
மாரடைப்பு ஏற்பட காரணம் தான் என்ன?

இஸ்கெமியா (Ischemia) என்பது இதயகுழாய்க்குள் ரத்தமும், ஆக்சிஜனும் ஓடுவதில் இருக்கும் குறைகளை குறிக்கும் ஒரு ஆங்கில சொல். இதனால் நம் உடலில் ATP லெவல் குறைந்து போய்விடும். ATP லெவல் என்பது என்ன?

இதுதான் நம் இதயத்தின் மட்டுமல்லாது, மொத்த உடலினுடைய ஒட்டுமொத்த சக்தியின் ஆஸ்தானம். ATP லெவல் குறைந்து விட்டால் ரத்த குழாய்கள் உயிரற்றுபோய் விடும். மிக ஆபத்தான சூழ்நிலை உருவாகும்.

வெந்நீரில் மூழ்கும்போது, இஸ்கெமியா, பிரச்சனை யால் அவதிப்படும் நோயாளிக்கு உடல் வெப்பம் கிடைப்ப தினால், உடலில் க்ளைக்கோமிசிஸ் அளவு அதிகமாகும். உடல் பூராவும் புதுத் தெம்பு, கிடக்கிறது. இதனால், ATP லெவலும் உயருகிறது. ஆகவே, அவசர தேவகளுக்கான உடலின் நோய் தடுப்பு ஆற்றலும் மேம்படு கிறது. இப்படிப்ப ட்ட ஒட்டுமொத்த, இதய பாதுகாப்பு இயக்கம் ஒரு மாரடைப் பை தடுக்க, உடலுக்கு பொதுவான தெம்பு அளிக்கிறது.

படம் 29



குட் ஹி டிஸீஸஸ் (Could He deceases) A narrative review, frontiers physiology 10:1556 at therapy. Be an effective treatment for Alzheimer's and Parkinson's

நரம்பு நோயாளிகளுக்கு வெந்நீர் சிகிச்சையால் கிடைக்கும் நற்பலன்கள்.

↑ இந்த அம்புக்குறி ஏற்றம், இது ↓ இறக்கம்.

HWI வித்தையினால் செய்யகூடிய சிகிச்சைகள்.

வெந்நீர் மூழ்குதல் சிகிச்சையால் திடீரென்று ஏற்பட க்கூடிய மாரடைப்பு (Sudden Heart attack) குணப்படுத்த முடியும். அதுபோலவே, நெடுநாள் அவதிப்படுத்தும், உயிர் கொல்லி நோய்கள், சிறுநீரக செயலிழப்பு நோய்களும், இயற்க்கை முறையிலான முன்சொன்ன டயாலிசிஸினால் இல்லாமல் செய்ய முடியும்.

HWI னால் கீழே குறிப்பிடும் 4 லட்சியங்கள் பெற நம் உடலினால் முடியும். அவை என்னவென்ன?

1. HWI வித்தையால் உடலுக்கு தெம்பேற்றும் பிராட்டின் அளவு உயர்த்த முடியும். இது, உடலிலிருக்கும் நச்சுத்தன்மைகளை அகற்றும்.

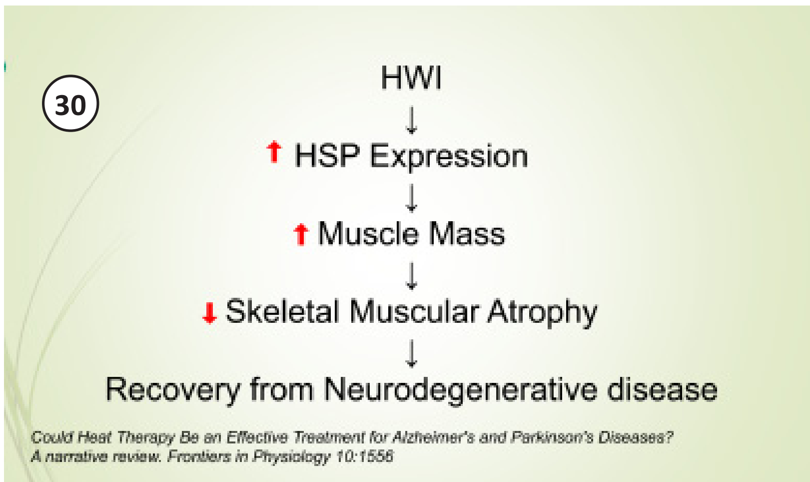
2. உடலில் இருக்கும் ஹைப்பர் ட்ராபி கூட்டும். மசில் செயல்பாடுகள் நல்ல நிலமையிலாக்கும். மசில் உற்பத்தியும், மேம்படுத்த, உடம்பு மொத்தத்தில் வலுவடையும்.

3. HWI நோயாளியின் ஊட்டச்சத்து நிலமை உயர்த்துகிறது. இதனால், ரத்தக்குழாய்கள் விரிவடைகிறது.

4. மூளை ரத்தஓட்டம் நன்கு சீராவதால் இதய குழாய்களின் இறுக்கம் இல்லாமல் போய்விடும். இதன் விளைவாக இதயத்துக்கு செல்லும் ரத்தஓட்டம் சீர்படும். B.P தவிர்க்கப்படும். உடலிலிருக்கும், தேவையற்ற ரசாயன பொருட்களை வெளியேற்றுகிறது. உடல் வலிவுக்காக நாம் ஒரு உடற்பயிற்சி நிலையத்துக்கு சென்றால் அங்கே நம் மசில்களும் நல்ல உருவம் பெறுவது போல் வெந்நீரில் மூழ்கும் வித்தையினால் உடல் நிலமை மேம்பட்டு நல்ல ஆரோக்கியமான வாழ்வும் கிடைத்து விடுகிறது. உடற்பயிற்சி நிலைய

த்தில் பயிற்சி பெறுவதனால், உடலில் சூடு ஏறுகிறது. இந்த சூடு, வெந்நீரில் மூழ்குவதனால் கிடைத்து விடும்.

படம் 30



HWI

↓

↑ HSP வெளிப்படுகிறது

↓

↑ மசில்கள் வலிமை பெறுகிறது

↓

↓ எலும்பு சம்பந்தப்பட்ட கொழுப்பு கரைகிறது

↓

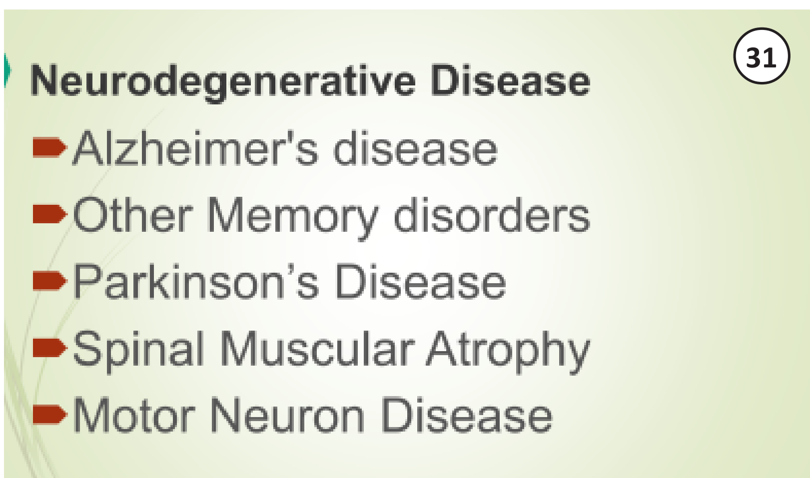
கொழுப்பு பலவீனமானால் கிடைக்கும் நோய் விடுதல்

Could heat therapy be an effective treatment for Alzhemer's and Parkinson's diseases? A narrative, review frontiers in physiology 10.1556

படம் (30) ல் தெரியும் பட்டியலிலிருந்து ஒரு விஷயம் நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியும். வெந்நீரில் முழ்குவத ளூல் Heat Shock Protein என்ற HSP வெளிப்படுகிறது. இதனால் நம் மசில் இயக்கம் சீராகிறது. மசில் அழிவுக்கு ஆங்கிலத்தில், Mascular Atrophy என்று பெயர். இது இல்லாமல் செய்கையில் பார்க்கின்சன், அல்சீமர், முதுகெ லும்பு நரம்பு பிரச்சனைகள், நினைவாற்றல் கோளாறுகள், நரம்பு சம்பந்தமான பிற நோய்கள் போன்றவை அனைத்தும் தடுத்து நிறுத்த முடியும்.

படம் 31

நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் எவை?



அல்சிமேஸ்

பிற நினைவாற்றல் கோளாறுகள்

பார்க்கின்சன்ஸ் வியாதி

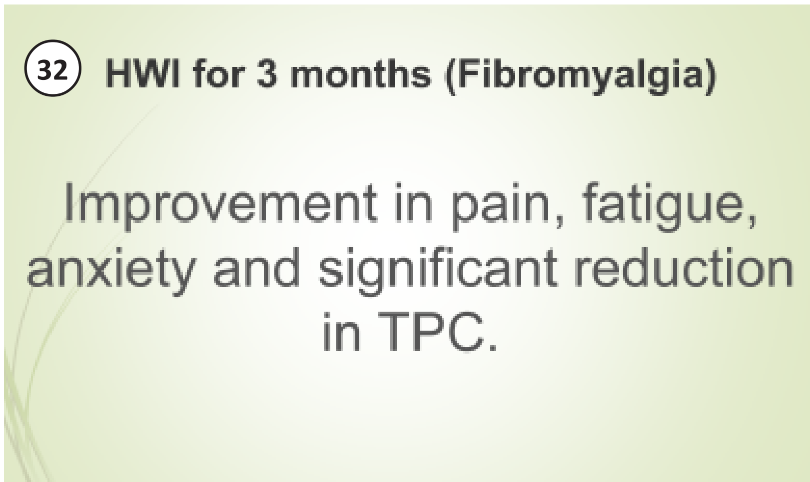
முதுகெலும்பு நரம்பு பலவீனம்

மர்ம நரம்பு நோய்

இங்கே ஒரு உண்மை எடுத்து சொல்லித்தான் ஆக வேண்டும். பலவித ஊடகங்கள் வாயிலாக மக்கள் அவங்க குழந்தைகளுக்காக முதுகெலும்பு நோய் சிகிச்சைக்காக, கோடிக்கணக்கில் செலவு செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலையில் பண உதவி கேட்டு பெருந்தன்மை உள்ளவர்களுடைய கனிவு நாடுவது வழக்கம். இன்றைய நவநாகரீக மருத்துவம னைகள் ஆளும் சிகிச்சை வல்லுநர்களின் பேச்சைக் கேட்டு த்தான் ஒரு தடுப்பூசிக்கு கூட லட்சக்கணக்கான அளவில் செலவு செய்ய வேண்டியதாக இருக்கும் என்று நாம் நம்புகி றோம். ஒரு தடுப்பூசிக்கு பதினாறு கோடி! குழந்தையின் உயிர் காக்க இதல்லாமல் வேறு வழியில்லை என்று, அவர் கள் முடிவாக சொல்வது வழக்கம்.

ஆனால் அப்படிப்பட்ட கொடிய பயமுறுத்தும் செலவு கள் எதுவுமே இல்லாமல் இந்த பிரச்சனைக்கு ஒரு முடிவு காண முடியும். இந்த முதுகெலும்பு நரம்பு (Spinal Mascular Atrophy) நம் கிராட் சிஸ்டம் வாயிலாக மூன்று நிலைக ளில் நோயாளியின் உடல்நிலைகள் மாற்றி அமைப்பதி னாலும், வெந்நீரில் மூழ்குவதனாலும், கிராடு உணவு முறை யினாலும் கண்டிப்பாக முழுமையாக குணப்படுத்த முடியும் என்பது உறுதி.

படம் 32



HWI மூன்று மாத காலத்துக்கு

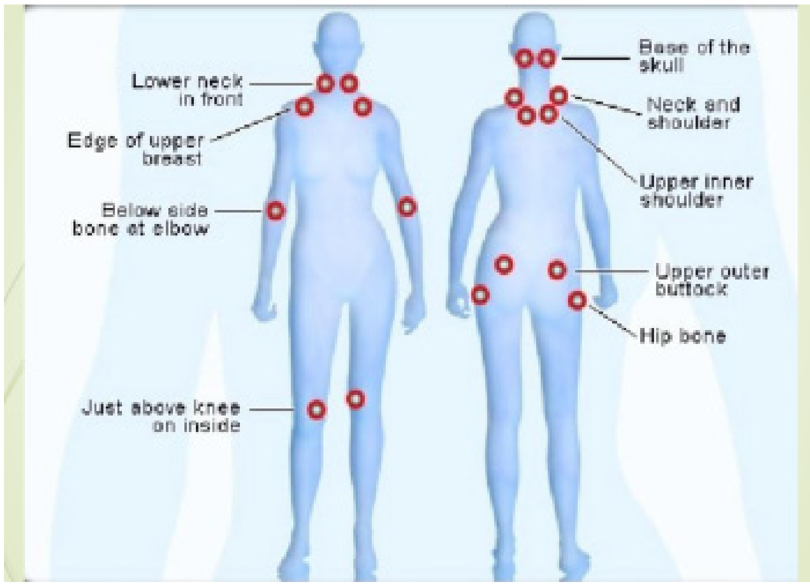
(பைப்ரொமியல்கிவ-மசில் வீக்கம்)

வலி குறைக்க முடியும், தளர்ச்சி, படபடப்பு, டி.பி.டி) போன்றவை கட்டுப்படுத்த முடியும்.

மசில் வீக்கத்துக்கு (Fibromialgia) HWI சிகிச்சை எந்த அளவுக்கு பலன் அளிக்கும்?

இந்த உன்னிப்பான சிகிச்சை முறையாலும்,வெந்நீரில் மூழ்குவதனாலும் மசில் வீக்கத்தால் மிகவும் வலிதாங்கி அவதிப்படும் நோயாளிகளின் துயரம் மூன்றே மாதத்திற்குள் இல்லாமல் செய்வோம். வலி ஒழிப்போம். பயம் அகற்று வோம். மிகுந்த தளர்ச்சியிலிருந்து விடுபடுவோம். T.P.C.என்ற Tender Point Count குறைக்கவும் இது உதவியாக இருக்கும்.

படம் 33



கழுத்தின் கீழ்ப்பக்க முன் பகுதி

மேல்நெஞ்சின் நுனி

கைமுட்டியின் கீழ் எலும்பு பகுதி

கால்முட்டியின் மேல்பக்க உள்பகுதி

தலயோட்டியின் மத்தி

கழுத்து, தோள் மத்தி

தோளின் மேல்பக்க உள்பகுதி

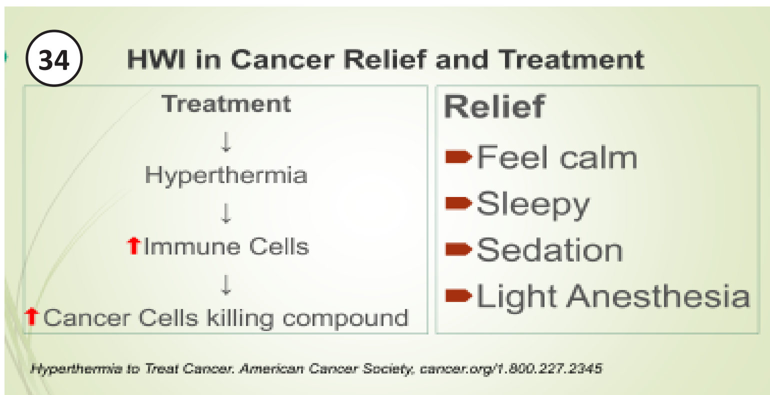
இடுப்பின் மேல்பக்க பின்பகுதி

இடுப்பு எலும்பு

T.P.C. என்ற டென்டர் போயின்ட் கவுண்ட் வெகுவாக குறைந்ததாக காணமுடியும். இதுதான் மிக நுனனியமான, தொடும்போது வலி தோன்றும் மிக மென்மையான 18 உடல்

வர்ம இடங்கள். HWI பயன்படுத்தினால் இந்த வர்ம பகுதிகளின் பலவீனம் நீக்கி, நோயாளியை மசில் சம்பந்தமான நோய்களிலிருந்து (fibromialgea) விடுவிக்க முடியும்

படம் 34



புற்றுநோய் (cancer) சிகிச்சையில் அது குணப்படுத்துவதில் HWI எந்த அளவுக்கு பலனளிக்கிறது?

சிகிச்சை	**ஆறுதல்**
↓	↓
Hyper Thermia	நிம்மதி கிடைக்கும
(அதிக வெப்பம்)	நல்ல தூக்கம் உண்டாகும
↓	↓

நோய் தடுப்புக் குழாய்கள மயக்கம் உண்டாகும்.
குறைந்த அனஸ்தெசியாவின் பலன் புற்றுநோய் அணுக்களை கொல்லும்முறை.

Hyperthermia to treat cancer. American cancer socitey. cancer org/1.800.227. 2345

HWI பயன்படுத்தி புற்றுநோய் (Cancer) சிகிச்சை செய்வது எப்படி?

புற்று நோயாளிக்கு தாங்காவலியும் ஏக்கவும் நிம்மதி யின்மையுமெல்லாமிருக்கும். Cancer நோயாளிக்கு வெந்நீரில் மூழ்கும் சிகிச்சை அளிக்கும் பட்சம்-ஒரு மணி நேரம் தொடர் ந்து செய்கையில் மிகவும் ஆறுதல்பட்டு மனஉளை ச்சல்களும், உடல்வலிகளும் ஏக்கமும் அகன்று நிம்மதியாக தூங்க முடியும்.ஆனால், இந்த சிகிச்சையின்,பலன் முழுமை யாக கிடைக்க வெந்நீரின் வெப்பம் 40 டிகிரி சென்ஷியசுக்கு மேல் என்பது கண்டிப்பாக உறுதிப்படு த்தவும்.

அந்த அளவு வெப்பமுள்ள வெந்நீர் ஒரு லாக்கல் அனஸ்தீசியா பயன் கொடுக்கும். இதனால், நோயாளிக்கு மிகுந்த ஆறுதல் கிடைத்துவிடும். உள்ளே தோன்றும் பிரச்சனைகள் யாவும் அகன்று விடும். பிற மருந்துகள் எதுவு மின்றி, ஒரு ஊசி கூட போடாமல் மருத்துவமனை பக்கம் போகாமலையே புற்று நோயாளிக்கு உடல் நலன்பெறவும் நோய் ஆறுதல் பெறவும் முடியும். நோய் வெகுவாக நிலமை மாறி நல்ல பலன் கிடைக்க செய்யும். உடல் நிலைமையில் நல்ல தேற்றவும் உண்டாகும்.

இந்த HWI சிகிச்சை என்பது தொடர்ந்து செய்து கொண்டேயிருந்தால் போகப்போக, உடல், உயர்ந்த வெப்ப நிலை என்ற ஹைபோதெர்மிய நிலமைக்கு வந்திடும். அதாவது, உடல் குழாய்களில் இந்த வெப்பநிலை மிகுந்த நோய்தடுப்பு நிலை உருவாக்கும்.

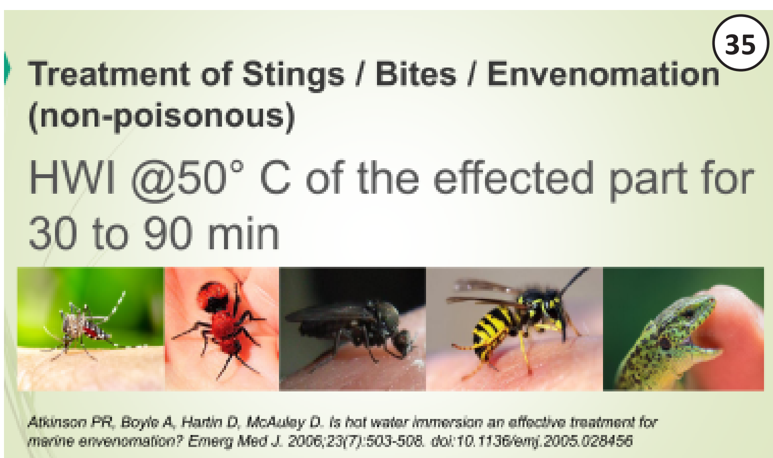
இந்த HWI ஆற்றல் புற்றுநோய் குழாய்களை நசுக்கி விடும். இப்படி காலயளவில் இந்த cancer என்ற பெரும் உயிர கொல்லி நோயின் விடாப்பிடியிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள

வும் முடியும். இப்படி HWI சிகிச்சையால் நோயாளிக்கு நல்ல நிம்மதி கிடைக்கும். அச்சம் நீங்குகிறது. அதுமட்டுமின்றி மன- உளைச்சல்களிலிருந்து விடுதலை ப்பட்டு உடல் நோய்தடு ப்பு ஆற்றல் மேம்பட்டு, இந்த சிகிச்சையினால் cancer தாக்கம் மறுபடியும் உண்டாவதும் தடுத்து நிறுத்தப்படுகிறது. இந்த நிலமையை எட்டினால் நோய் வால்சுருட்டிக் கொள்ளும். நாட்கள் நகர, நோய் அகன்று, பிறகு இந்த பெரும் விபத்திலி ருந்து நிரந்தர விடுதலும் கிடைத்து விடும். இந்த பெரும் சாதனை, நம் இல்லத்திலிருந்து கொண்டே யார் உதவியுமி ன்றி, பொருளாதார சுமை இல்லாமல் கிடைக்கிறது என்பதுதான் எடுத்துச் சொல்லக்கூடிய விஷயம்.

குத்துதல்(Stings), கடிப்படுதல்(Bites) தேவையற்றது உடலுக்குள்ளே செல்லுதல்(Envenomation) விஷத்தன்மை இல்லாதது. (Non-Poisonous).

HWI (a) 50⁰பாதிப்புக்குள்ளான இடத்தில் 30 திலிருந்து 90 நிமிடங்கள்.

படம் 35



குத்துதல், கடிப்படுதல்,தேவையற்ற பொருட்கள் உடலில் நுழைந்ததற்கான HWI சிகிச்சை

பலதரப்பட்ட கொடூர உயிரினங்களின் தாக்குதல் - குத்துதல், கடிப்படுதல, போன்றவைகளுக்கும் வெந்நீரில் மூழ்குதல் நல்ல பலன் அளிக்கிறது. ஆனால் இந்த தாக்கல்கள் விஷத்தன்மை அற்றதாக இருக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்ட, குத்துதல், கடித்தல் ஏற்ற இடம்-உடம்பின், அந்த இடம், 50 டிகிரி வெந்நீரில் மூழ்கின நிலையில் இருக்கப்படும். இப்படி 30-90 நிமிடங்கள் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வலி, நமச்சல் குறையும் பொருட்டு இந்த நேர த்தில் மாறுதல் தேவைப்படும்.

இப்படிப்பட்ட நிலையில் கீழே தெரியும் பட்டியல் போல் ஒரு டிஜிட்டல் தெர்மாமீட்டர் தண்ணீரின் வெப்பம் தெரிந்து கொள்ள பயன்படுத்தலாம். அதிக வெப்பம், நம் உடலுக்கு தேவையற்ற பிராட்டின் பொருளை அழித்துவிடும். இதனால் வலியும் வியர்வையும் தவிர்க்கப்படும். பிற ஆயின்மென்ட் எதுவுமே இதற்காக பயன்படுத்த தேவையில்லை. எந்த ஒரு மருந்தும் தேவையில்லை. பொருளாதார செலவும் இன்றியே தீய உயிரினங்களின் இப்படிப்பட்ட குத்துதல், கடித்தல் போன்றவைகளுக்கு இந்த சிகிச்சை மிகுந்த பலன் தரும். ஒரு சில நிமிடங்களுக்குளையே பூரணநலன் பெற இயலும்.

படம் 36

Cold WI

(36)

Core Body Temperature	Extreme
35° C	Confusion, dis-orientation
34° C	Amnesia
33° C	Cardiac arrhythmia
33° to 30° C	Loss of consciousness
28° C	Cardiac Arrest
25° C	Death

Physiology of drowning; a review. Physiology (Bethesda) 31,147-66

Cold WI (Cold water Immersion)

குளிர்தண்ணீர் மூழ்குதல்

உடலின் வெப்பநிலை	அதிகபட்சம்
35^0C	குழப்பம்,அவலநிலை
34^0C	நினைவின்மை
33^0C	இதயத்துடிப்பின் தாளம் மாறுதல்
33^0C 30^0C	நினைவிழத்தல்
28^0C	மாரடைப்பு
25^0C	மரணம்

குளிர்ந்த தண்ணீரில் (Cold water) மூழ்குதலின் நலன்கள்

பலதரப்பட்ட நோய்களுக்கான அவசர சிகிச்சையிலும் (Emergency Treatments) நெடுநாள் உயிர்க்கொல்லி நோய்

களுக்கான சிகிச்சையிலும் வெந்நீர் மூழ்குதல் எவ்வளவு நலன் தரும் என்பதை நாம் இதற்குள் தெரிந்து விட்டோம். ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் உள்ள வெந்நீரில் முழ்குவ தெதற்க்காக? ஏன் குளிர் தண்ணீர் இதற்க்காக பயன்படுத்து வதில்லை? இதுவும் புரிந்துகொள்வோம்.

பல தடவை நாம் கேள்விப்பட்டதுண்டு, ஒருவர் பாத்ரூமில் மாரடைப்பால் உயிரிழந்து விட்டது என்று. இன்னொருவர் பாத்ரூமில் மூளை கோளாறினால் மரணம டைந்தது. ஆனால் இதெல்லாம் எப்படி நடக்கிறதென்றால் நம் உடம்பின் செயல்பாடுகள் குறித்து நம்மால் சரியாக புரிந்து கொள்ள இயலவில்லை என்று அர்த்தம். இதனால் தான் இப்படிப்பட்ட பரிதாப முடிவுகள் நடக்கிறது.

நம் உடம்பின் சராசரி வெப்பநிலை குறைந்து விடும் போது நோய் நொடிகள் தலை காட்ட தொடங்குகிறது. அது முற்றுகையில் மரணமும் நடக்கும். ஆனால் உடல் வெப்ப நிலை கூடினால் நெடுநாள் நோய்கள்கூட நிச்சயம் குணப்படுத்த முடியும். இல்லையேல் மரணமும் நிச்சயம்.

மேலே தெரியும் சார்ட்டில் இருப்பது போல ஒரு மனிதனின் உடல் வெப்பநிலை 35 டிகிரி செல்சியஸ் ஆக இருந்தால் அவர் மனக்குழப்பத்திற்க்கும் பித்து பிடித்த நிலைமைக்கும் தள்ளப்படுகிறது. இந்த வெப்பநிலை 34க்கு தாழ்ந்து போகையில் நினைவிழக்கும் நிலை உண்டாகும்.

உடல் சராசரி வெப்பநிலை 32 டிகிரி அளவுக்கு தாழ்ந்து விட்டால் இதயதாளம் தாறுமாறாகும். தொடர்ந்து இந்த வெப்பநிலை 33க்கும் 30க்கும் இடையில் வந்து விட்டால் நினைவு பூரணமாக இழைந்து போகிறது.

பிற்பாடு மீண்டும் இந்த வெப்பநிலை 28க்கு வந்து

விட்டால் இதயம் நின்று பேக்குதல் (Heart failure) மாரடைப்பு (Heart attack) போன்றவை ஏற்ப்படும். வெப்பநிலை, இருபத்தந்தானால் மரணம் சம்பவிக்கும்.

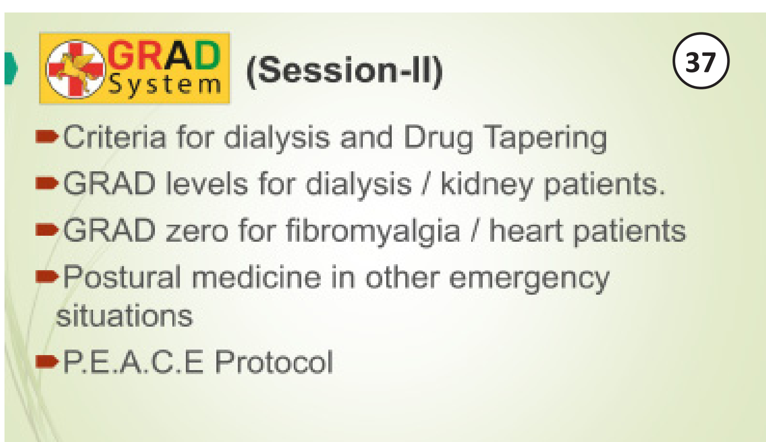
இதை புரிந்து கொண்டு உடல் வெப்பநிலை வெந்நீரில் மூழ்குவதனால் உயர செய்து, 40^0க்கு மேல் கொண்டு வந்து நிலைநாட்டினால் நோய் முழுமையாக ஆற்றிட முடியும்.

இந்த அவசர சிகிச்சை என்பது எந்த வித பக்க விளைவுகளுமற்ற, பொருளாதார செலவின்றி, யாரையுமே நாடாமல் செய்யக் கூடியது.

இதுதான் கிராட் சிஸ்டத்தின் மூலப்பொருள். நோய்கள் தானாகவே குணப்படுத்தக்கூடிய, அவசர ஆறுதல் கள் அளிக்கும் வழிகளும், வலிகளிலிருந்து, படாப்பாடிலி ருந்து எப்படி விடுதல் கிடைக்கும் என்பதும் இப்போது நாம் புரிந்து கொண்டோம். அடுத்து, இந்த பெருமைக்குரிய விஷயம் எப்படி நடமுறைப்படுத்தலாம் என்று பார்ப்போம்.

கிராட் சிஸ்டம் செஷன் 11

படம் 37



இயந்திர டயாலிசிசும் உயிர்கொல்லி மருந்துகளின் விபரங்களும்

கிராட் முறை டயாலிசிசும் சிறுநீரக நோய் நிவாரணமும்

எலும்பு நோய்களுக்கும் இதயகோளாறுகளுக்கும் உதவும் கிராடு ஸீரோ ஸிஸ்டம்.

பிற அவசர சூழ்நிலை உறுப்பு சிகிச்சைகள்

P.E.A.C.E. பிராட்டாகால்

இனி நாம் கீழேயுள்ள விஷயங்களைப்பற்றி நன்றாக தெரிந்து கொள்வோம்

டயாலிசிசுக்கும் இந்த ரத்த பெருக்குக்கும் தகுந்த தடுப்பு முறைகள்.

உங்களுக்கு தேவையான பாத் டப் உங்களாலெயே சொந்தமாக தயார்செய்ய முடியும்.

சிறுநீரக நோயாளிகளுக்கு கிராட் லெவல் ஒன்றிலிருந்து ஐந்து வரைக்கும்.

மாரடைப்பு நோயாளிகளுக்கும் எலும்பு வீக்க நோயாளிகளுக்கும் கிராட் ஸீரோ.

பிற அவசரநிலை உறுப்பு சிகிச்சையின் மாறுபட்ட முறைகள்.

P.E.A.C.E ப்ராட்டாகால்.

PART - 2

பகுதி – 2

360^0 உறுப்பு மருந்து

உலக அளவில் வெகுவிரைவில் வளரும் அவசர மருந்து

அவசர வலி நிவாரண சிகிச்சையின் பொருட்டு அவசர சிகிச்சைகளும் நெடுநாள் நோய்களுக்கான சிகிச்சைகளும் எப்படி செய்ய வேண்டும் என்பதை பற்றி மிக முக்கியமான விஷயங்கள் நாம் இப்போது புரிந்து கொண்டோம்.

இது பலவித நோய்களுக்கும்,அதன் விளைவுகளுக்கும் மிகுந்த பலன் தரக்கூடிய மிகச்சிறந்த வழி என்றும் புரிந்து கொண்டோம். அது மட்டுமல்லாது, ஒரு நோயாளிக்கு முதல் நாள் சிகிச்சையிலிருந்தே பெரும் கெடுதல் விளைவிக்கக்கூடிய இயந்திர டயாலிசிஸ்ஸிலிருந்து விடுபட்டு தன் உடலே மருந்தாக எண்ணி இந்த உன்னிப்பான சிகிச்சை முறையால் எந்த பக்க விளைவுமின்றி தானாகவே டயாலிசிஸ் செய்ய முடியுமென்றும் நாம் தெரிந்து கொண்டோம்.

படம் 38

Hidrostastick counter pressure (தண்ணீர் சிகிச்சை) வாயிலாக இன்றைய நவநாகரிக சிகிச்சை முறைகளால் சாத்தியமாகாத, அப்படிப்பட்ட எந்த மருந்துகளாலேயும் ஆக்க முடியாத மிகுந்த பலன்கள் எப்படி நம் உடலுக்கு கிடக்க செய்ய முடியும் என்றும் நாம் புரிந்து கொண்டோம்.

ஏற்கனவே நன்கு சொல்லிவிட்ட இந்த சிகிச்சை முறை அவசர சிகிச்சைக்கு மட்டுமின்றி நெடுநாள் நோய்களு க்கான பரிபூரண சிகிச்சை இலக்காகவும் கையாள முடியும்.

அப்படி இன்றைய ஆங்கில சிகிச்சை முறை “கட்டு ப்படுத்தக்கூடிய” நோய்களின் பட்டியலில் போட்ட அதிக அளவிலான சர்க்கரை வியாதி, ஹை பி.பி போன் றவை எப்படி இந்த உறுப்பு சிகிச்சையினால் பூண்டோடு,மிக எளிதாக, எந்த செலவுமின்றி ஒழிச்சுகட்ட முடியும் என்றும் தெரிந்து விட்டோம்.

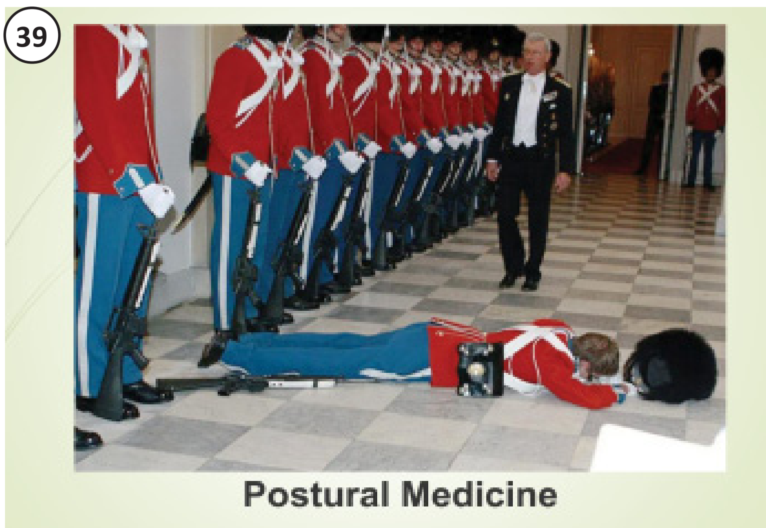
உலக அளவிலேயே மிக விரைவில் வளர்ந்துகொண்டிருக்கும் சிகிச்சை முறை

உன்னிப்பான சிகிச்சைமுறையின் பொருள் நாம் இப்போது தெரிந்து கொண்டோம். அடுத்தபடியாக, உலக அளவில் வெகு சீக்கிரமாக பரவும் இந்த அவசர சிகிச்சை பற்றி, இதன் பயன்படுத்தும் முறையெ பற்றி தெரிந்து கொள்ளலாம். 360⁰ செல்சியஸ் உறுப்பு மருந்து (360⁰ Postural Medicine) என்றும் இதற்கு பெயர் உண்டு. வலி நிவார ணத்துக்கும் இது மிகச்சிறந்த மருந்து. பிற மருந்துகளுமாக ஒப்பிடும் போது மிக ஆழ்ந்த, மிகவும் பலனளிக்கும் மருந்து தான் இது.

இந்த சிகிச்சைமுறை வலி, தூக்கமின்மை, மன அழுத்தம்,பலதரப்பட்ட மனக்கோளாறுகள் போன்றவை

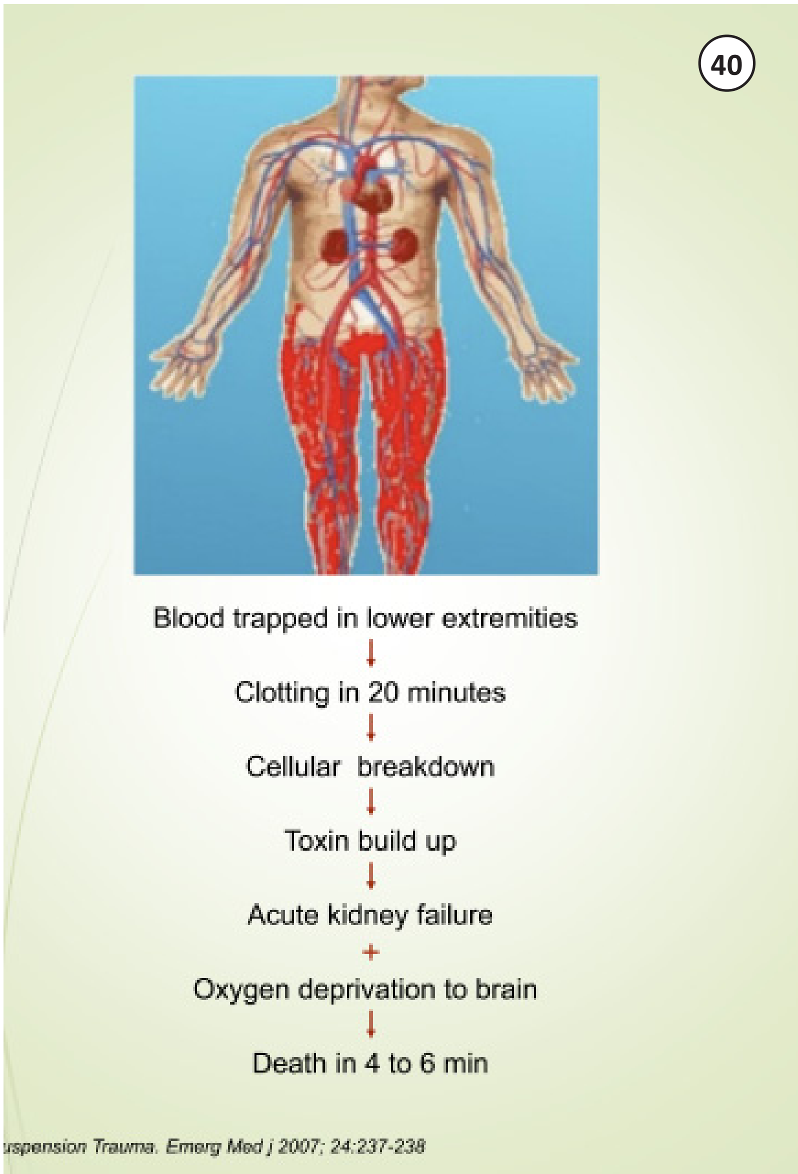
அறவே நீக்கி விடும். இது எந்தவித பக்க விளைவுகளுமின்றி, யார் உதவியுமின்றி, எதையும் நாடாமல் வெகு சுலபமாக செய்யக்கூடியது. பிற மருந்துகள் எதுவுமே தேவையுமில்லெ. எந்த மருத்துவ வல்லுனரையும் தேடி ஓடவேண்டிய அவசியவுமில்லை.

படம் 39



உறுப்புமருந்து என்பது என்ன என்று தெரிந்துகொள்ள மேலே தெரியும் படம் 39 ஒரு உதாகரணத்துக்கு எடுத்தூ க்கொள்வோம். இந்த படத்தில் ஒரு ராணுவ வீரர் நினைவிழ ந்து தரையில் விழுந்து கிடக்கிறார் பக்கத்தில் உள்ளவர்கள் அவரவர்களின் இடத்தில் நிற்கிறார்கள். குழந்தைபருவத்தில் பள்ளி குழந்தைகளுக்கு இப்படிப்பட்ட அனுபவம் இருக்கும். கூட படிக்கும் ஒரு பள்ளித் தோழன், அல்லது தோழி நினை விழந்து வீழ்ந்து கிடக்கும்போது. ஒரு உடல் எப்படி நினை விழக்கிறது? கீழே விழுந்து விடுகிறது என்பது உடலின் சுயமாக சீரமைத்துக்கொள்ளும், ஒருமுறைதான்.

படம் 40



ஒரு மனிதன் 20-30 நிமிடங்கள் ஒரே நிலமையில்

நிற்கையில் உடலின் ரத்தம் கால்களில் வந்து சேர்ந்திடும். பிறகு 20 நிமிடங்களுக்கு அப்புறம் உடலில் ரத்தம் உறைய தொடங்கும். இது உடல் குழாய்களை உயிரற்ற நிலைமைக்கு தள்ளிவிடும். உடலில் நச்சுத்தன்மை நிறையும். இதனால் திடீரென்று சிறுநீரகம் செயலிழந்து விடும். மூளையில் ஆக்சிஜன் அளவு குறைந்துவிடும். இப்படி மூளையில் ஆக்சிஜன் தட்டுப்பாடு ஏற்ப்பட்டால் நாலிலிருந்து ஆறு நிமிடத்திற்குள் மரணம் சம்பவிக்கும்.

நெடுநேரம் ஒரே நிலமையிலிருக்கும் உடலின் இயற்கை முறை தான் இது. இதற்கு ஒரு பரிகாரம் என்ற முறையில்தான் நமது உடல் தானாகவே சரி செய்யும் பொருட்டு நினைவிழக்கும் நிலமைக்கு கொண்டு போகிறது. இப்படி, நினைவிழக்கும் போது உடல் தரையில் சாய்ந்து விடுகிறது. இப்படி தானாகவே அதுவரையிலான உடல்நிலை சுயமாகவே மாற்றி அமைத்துக்கொள் கிறது. ஆக, இதிலிருந்து நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய, முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால் இப்படிப்பட்ட தருணத்தில் உண்டாகும் நினைவிழைத்தல் பயத்துக்குரிய சமாசா ரமே இல்லை. இது இந்த பிரச்சினைக்கு ஒரு தீர்வு என்ற முறையில் தான் அமைவது.

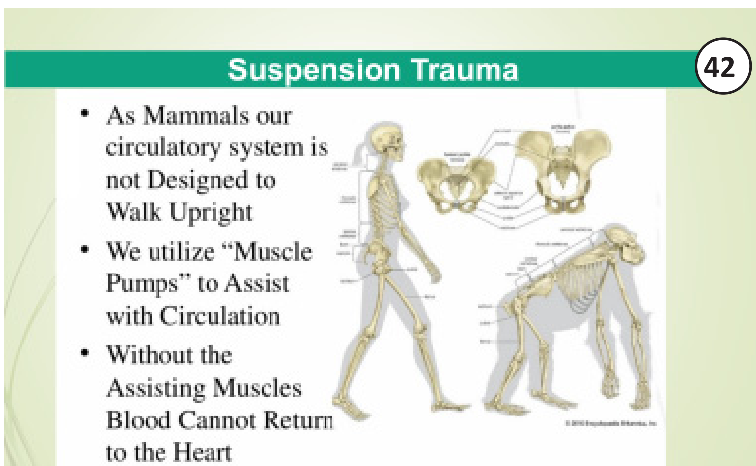
படம் 41

நாம் முன்சொன்ன ராணுவ வீரர்களையே ஒரு உதா கரணத்துக்காக எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களுக்கு இரண்டு வழிகள்தான் இருக்கிறது. ஒன்று சக ராணுவ வீரன் கீழே சரிந்து விடுவது சும்மா வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டு நிற்பது. இரண்டு, கை கொடுத்து அவரை கீழே விழுந்து விடாமல் பாதுகாப்பது. அவர் கீழே விழுந்து விட்டால் காயம்பட வாய்ப்புண்டு. அதனால் அவரை கீழே விழுந்து விடாமல் பாதுகாப்பது தேவை தான். ஆனால் பாதுகாக்கும் அந்த சக ராணுவ வீரர் கீழே விழுந்து விடாமல் நண்பன் அப்படியே தாங்கிக்கொண்டேயிருப்பதும் ஆபத்து தான். எப்படி என்றால் அந்த ராணுவ வீரர் வெகு நேரம் ஒரே நிலையில் நிற்கையில் உடலின் ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டிரு க்கிறது. இதற்கு **"அசாமானிய உடல்நிலை"** என்று பெயர். இந்த நிலமையில் இப்போது நோயாளியான அந்த ராணுவ வீரரை நோயற்ற நண்பன் கீழே விடாமல் விடுவது தான் சால சிறந்தது. பிறகு, வீழ்ந்துவிட்ட நண்பனை சமநிலையில் படுத்து பாதுகாப்பது தான் நல்லது.

ஆங்கிலத்தில் இப்படிப்பட்ட நிலெக்கு Sus Pension Trauma என்று கூறுவார்கள். மலையேற்ற வீரர்களிடம் இது சர்வசாதாரணம். ஒரு கேபிள் வாயிலாக அவர்கள் இந்த நிலமைக்கு தள்ளப்படுகிறது. இது உடலின் கீழ் பகுதியில் ரத்தம் உறைய வைக்கிறது. ஆனால் இந்த மலையேற்ற வீரர்களுக்கு இது சரி செய்ய தரையில் சாய்வது என்பது சாத்தியமாகாத காரியம். ஆதலால் குழாய் அடைப்பு என்பது தான் இதன் பலன். அப்போது உடலில் விஷத்தன்மை முற்றிவிடுகிறது. திடீரென்று சிறுநீரகம் செயலிழந்து விடுகிறது. இதனால் மூளையில் ஆக்சிஜன் அளவு குறைந்து போகிறது. ஆக, நாலு அல்லது ஆறு நிமிடத்திற்க்குள் மரணமே நடந்து விடுகிறது.

உறுப்பு சிகிச்சை முறைப்படி உடல் தரையில் சாய்கிறது. அப்போது இதயம் உள்ளிட்ட உறுப்புகள் அனைத்தும் சாதாரண நிலமைக்கு வந்துவிடுகிறது. இந்த நிலமையில் ஒரு சில நிமிடத்துக்குள் நினைவு திரும்பிவிடும். உடல் சாதாரண நிலமையை எட்டி விடும். யார் உதவியுமின்றி, எதையும் நாடாமலேயே உடல் தன் நிலைமை சரி செய்து விடுகிறது.

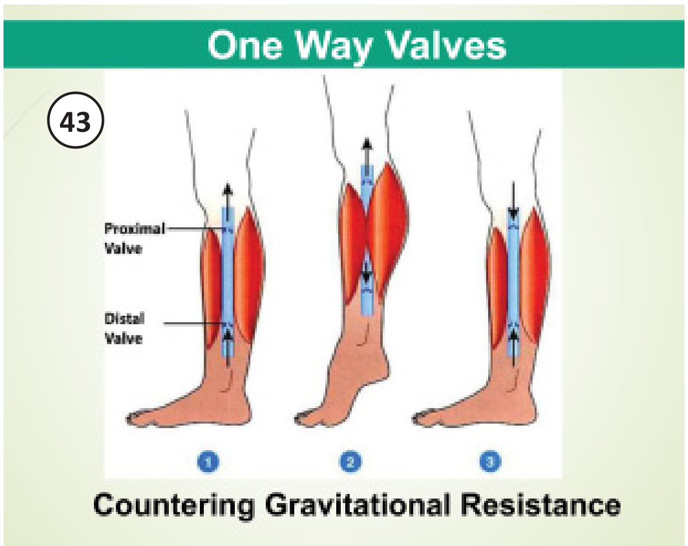
படம் 42



பிற உயிரினங்கள் நிற்பது நாலு காலில். மனிதன் நிற்பதோ இரண்டு காலில்! ஆதலால் மனிதனைப் பொறுத்த வரைக்கும் இதயம் மிக முக்கியமான உறுப்பாக அமை கிறது. பிற உறுப்புகளுக்கு-மனிதன் பொருட்டு-இதயத்துக்கு அடுத்தபடியான இடம் தான் இருக்கிறது. ஒருவர் எந்த ஒரு அசைவுமின்றி வெகுநேரம் நிற்கையில் ரத்தஓட்டம் இதயத்திலிருந்து நகர்ந்து விடுகிறது. ரத்தம் காலில் சேர்ந்து விடும். இது சிறுநீரகத்தை சுற்றியுள்ள அழுத்தம் ஒங்க வைக்கிறது. பிறகு, நிலமை மிக மோசமடைய வைக்கிறது.

பிற உயிரினங்கள் நாலு காலில் நிற்பதினால் இதயமே இந்த கோளாறை சரிசெய்துவிடும்.

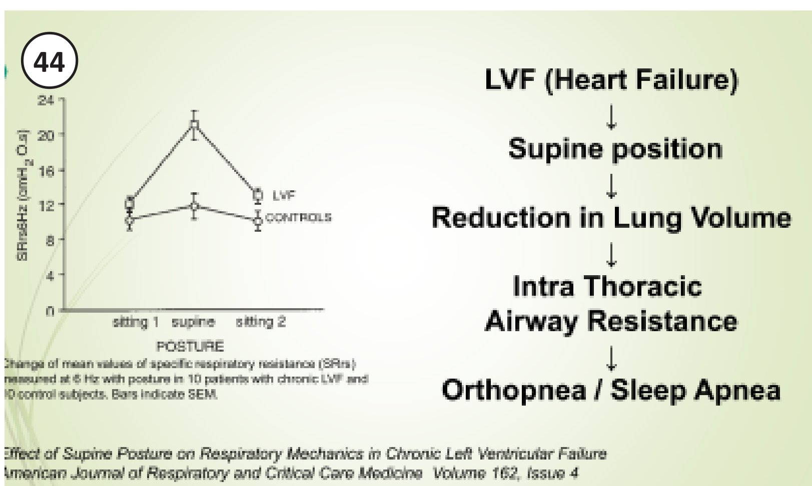
படம் 43



மனிதனை பொறுத்த வரைக்கும் இதயம் மிக முக்கியமானதால் அது இயற்கையின் ஈர்ப்பு சக்திக்கும் வெகு தொலைவிலான நிலமையில் இருக்கிறது. இதன் விளைவாகத்தான் கடைசியில் நம் உடலில் ஆக்சிஜன் குறை தோன்றுகிறது. அதனால் தான் நாம் 20-30 நிமிடங்கள் உடல் அசைவின்றி இருப்பது உடலின் ரத்த ஓட்டநிலமை க்கு பெரும் பிரச்சினையாக அமைகிறது. வெகு நேரம் ஒரே நிலையில் நிற்கும்போது நாம் இடையில் அப்படி, இப்படி அசையும் போது கால் மஸில்கள் ரத்தத்தை மேல் பக்கமாக தள்ளி விடுகிறது. இப்படி உடல் ரத்தஓட்டம் சீராகிறது. இருந்தாலும் ரொம்ப நேரம் ஒரே நிலையில் நிற்க

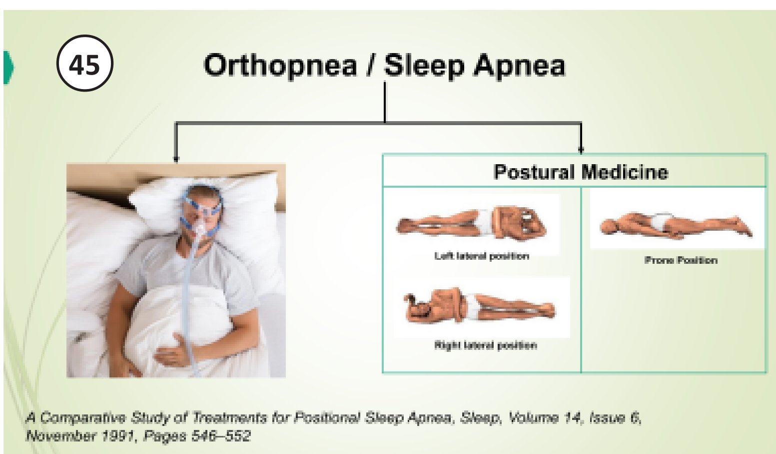
வேண்டிய கட்டாயம் அமைந்தால் மேற்சொன்ன பிரச்சினை க்கு ஒரு பரிகாரம் என்ற முறையில் ஒரு சின்ன உடற்பயிற்சி செய்யலாம். அதாவது குதிகால் தூக்கி வைத்து நிற்கவும். இது கால் மசில்களை அழுத்தும். இப்படி உடலின் மேல் பகுதிக்கு ரத்தஓட்டம் சீரமைக்க செய்யும். இத்துடன் ஷீஸின் உள்ளே இருக்கும் கால் விரல்களை நன்றாக அசைக்கவும். இப்படி செய்கையில் காலில் உறையகூடிய ரத்தம் சாதாரண நிலைக்கு வந்துவிடும். பொதுவாக இந்த மாதிரி சந்தர்ப்ப ங்களில் நினைவிழப்பதும் பிறகு தரையில் வீழ்ந்து விடுவதும் அப்புறம் உடல் தானாகவே நிலமை சரிசெய்து கொள்வது மான இக்கட்டான விஷயங்கள் இந்த உடல் பயிற்சியினால் ஓரம்கட்டிட முடியும். ஒன்று நிச்சயம். நம் உடலில் ரத்த ஓட்டம் நன்றாக இருப்பதற்கு இதயம், கால் மசில்கள், தவிர, பிற உறுப்பு களும் ஒழுங்காக செயல்பட வேண்டும். உறுப்புகள் பலவீன மானால் ரத்தஓட்டம் தடைப்படும. அது உடல் ஆரோக்கிய த்தையே கெடுத்துவிடுவதும் சகஜம்.

படம் 44



இதயம் பலவீனமான நிலமையில் ஒரு மாரடைப்பு ஏற்படும் பட்சம் ஆது குப்புற கவிழ்ந்து படுக்கும்போது, அல்லது, அலட்சியமாக படுக்கும் போது ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகம். காரணம் என்னவென்றால் அப்போது இதயம் நுரையீரலுக்கு மேலெ இருக்கும். இது தான் முக்கிய விஷயம். இதனால் நுரையீரல் வலிமை 20 வீதம் குறைந்து விடுகிறது. மூச்சு தடையும் இதயத்துக் தான் ரத்த ஓட்டமும் குறைந்துவிடும். தூக்கத்திலேயே நோயாளி இறந்து விடும். இதற்கு அப்நியா (apnea) என்று பெயர். அதாவது, தூக்கமரணம். இதற்கு காரணம் மூச்சு தடை. இந்த அவசரபிரச்சனைக்கு தீர்வாக இன்றைய வைத்திய விஞ்ஞானம் முன்வைப்பது நோயாளியின் உடல் ஒரு இயந்திரவுமாக சேர்த்தல் என்பது. இதோ, கீழே தெரியும் படம் 45ல் அதை பார்த்து தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

படம் 45



இந்த நிலமையில் ஒரு இயந்திரவுமாக கட்டப்பட்ட நிலமையிலும் நோயாளி பாதி நினைவில் மூச்சு திணறலு

டன்தான் படுத்து கிடப்பார்.

இது பழுதடைந்த இதயம் உள்ள ஒரு நோயாளிக்கு உகந்த ஒரு உடல்நிலையே இல்லை. நுரையீரலுக்கும் இது நல்லதில்லை. உடல் இந்நிலையில் நோயாளியின் உடல் நிலமை மறுபடியும் மோசமடைந்து விடுகிறது. இதயமும் நுரையீரலும் இப்போது பிற கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதனால் உடல் ஆரோக்கியம் முன்னே விட மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. தற்கால ஆறுதல் தோன்றலாம். ஆனால் கொஞ்ச நேரத்திலேயே இந்த இயந்திர கட்டுப்பாடு என்பதே நோயாளியின் நிலை கவலைக்கிடமாக்கும் நிலமைக்கு கொண்டு செல்கிறது. இதற்கு ஒரு பதில் பரிகாரம் என்பது உறுப்பு மருந்து தான். நோயாளி இப்படி பாதி நினைவில் படுத்து கிடப்பதற்கு பதிலாக குப்புறபடுக்க வைக்கவும். இது நுரையீரல் மேல் இருக்கும் சுமை இல்லாமல் செய்யும். அப்படி நுரையீரல் ஆற்றல் மேம்படும். இப்படி மிக எளிதாக இந்த சுயசிகிச்சையினாலையே இந்த வியாதி அறவே ஒழித்துவிட முடியும் என்பது உறுதி.

சமீபகாலத்தில் பெரும் பரபரப்பை ஏற்படுத்திய (அப்படி தப்பாக பரப்பப்பட்ட) கொரோனா காலத்தில் NICE, W.I.S.E வல்லுநர்கள் உறுப்பு சிகிச்சை முறையில் நோய் ஆற்றுபவர்கள், கொரோனா நோயாளிகளை குப்புறப்படுக்க வைத்தார்கள். ஆக்சிஜன் சிலிண்டர் தேவைப்படவில்லை. அப்படியே நோயாளியின் நுரையீரல் செயல்பாடு 20 சதவீதம் உயர வைத்தார்கள். இதனால் உடலின் SP02 அளவும் உயர்ந்தது. நோயாளிகளுக்கு அப்போதே பெரும் ஆறுதல் கிடைத்து விட்டது. ஆறுதல் ஆயுளும் நீடித்தது. இந்த சிகிச்சையினால் ஒவ்வொரு உடலின் ஆக்ஸிஜன் அளவும் மேம்பட்டது. 2 லிருந்து 3 நிமிடங்களுக்குள் நோயாளியை

மரணத்திலிருந்து மீட்டு நிஜ, சகஜ வாழ்க் கைக்கு கொண்டு வர முடிந்தது.

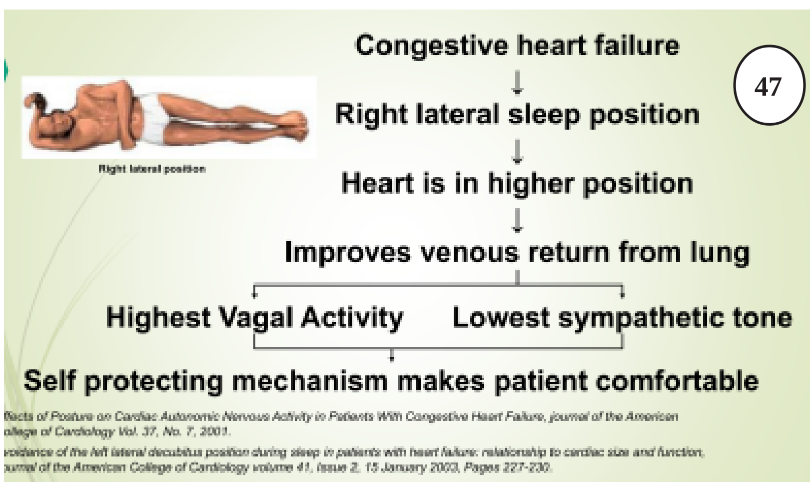
உறுப்பு சிகிச்சை முறையில் குப்புறப்படுக்கும் நிலை, அதாவது வயிறு தரையின் மீது படும்படியாக படுக்குவது ஒரு மாபெரும் உறுப்பு மருந்தே!. ஒரு ஆக்சிஜன் சிலிண்டரை விட இது மிக சிறந்தது. பக்க விளைவற்றதும் கூட. ஆக்சிஜன் சிலிண்டர் நியூமோனியா வரவழைக்கும். உறுப்பு மருந்துக்கு இந்த பிரச்சனையும் இல்லை. நல்ல ஆறுதலும் கிடைக்க செய்யும். ஒரு வாரத்துக்கு தொடர்ந்து குப்புறப்படுத்து பழகினால், வயிறு தரையில், படுக்கையில் படும்படி படுத்து வருகையில் இதய தளர்ச்சி ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இது தவிர்க்க இடது பக்கம், அல்லது வலது பக்கம் சரிந்து படுக்கவும். ஒரே நிலையில் அசைவின்றி படுப்பது ஆபத்துவரவழைக்கும் என்றும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆனால் தெரியாமல், தற்செயலாக, தூக்கத்தில் படுக்கும் நிலை மாறிப் போவது தவிர்க்க முடியுமா? இதற்கும் ஒரு வழி இருக்கு. ஒரு எலுமிச்சம்பழம் நாம் போட்டிருக்கும் உடைக்கு கீழே கட்டிவைக்கவும். அப்படி என்றால் தூக்க த்தில் தெரியாமல் ஒரு நோயாளி குப்புறப் படுத்த நிலையில், அல்லது பக்கம் சரிந்து படுத்திருக்கும்போது நினைவற்ற

படம் 46

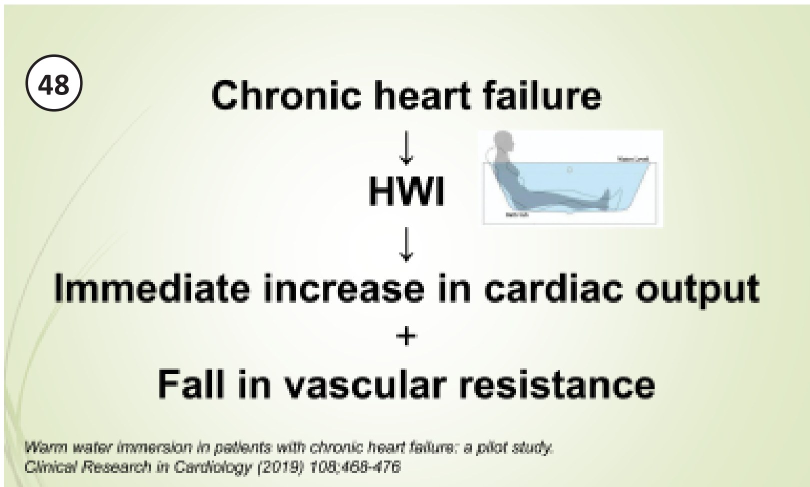
நிலைக்கு போகாமல் தடுத்துவிட முடியும். பக்கம்மாறி படுத்துவிடும்போதே அந்த எலுமிச்சம்பழம் நசுங்கி அந்த விஷயம் தெரிய வைத்திடும். தூக்கத்திலிரு ந்து விழித்து விடும். இவ்வளவு சுலபமான, பெரிய சிலவற்ற இந்த சிகிச்சை நோயாளியின் ஆயுள் மேம்படுத்துகிறது. ஆனால் மருத்து வமனை இயந்திரங்கள் (Bipap மெஷின்) நோயாளியின் ஆயுளைக்குறைத்து விடும். என்றும், எப்போதும் நிம்மதி என்பது தான் உறுப்பு மருந்தின் தனிப்பெருமை.

படம் 47



ஒருவர் தீவிர மாரடைப்பு நோயாளியாக இருந்தால் உறுப்பு மருந்து முறைப்படி அவரை வலது பக்கம் சரிந்தபடி படுக்க வைக்கவும். இது இதயத்தின் வலிமையை கூட்டும். இதயத்திற்கும் நுரையீரலுக்குமுள்ள ஒற்றுமை உறுதிப்படு த்தும். இப்படி நோயாளிக்கு உடனடி ஆறுதல் கிடைத்திடும். உறுப்பு மருந்தின் சுய பாதுகாப்பின் ஒரு பகுதிதான் இது.

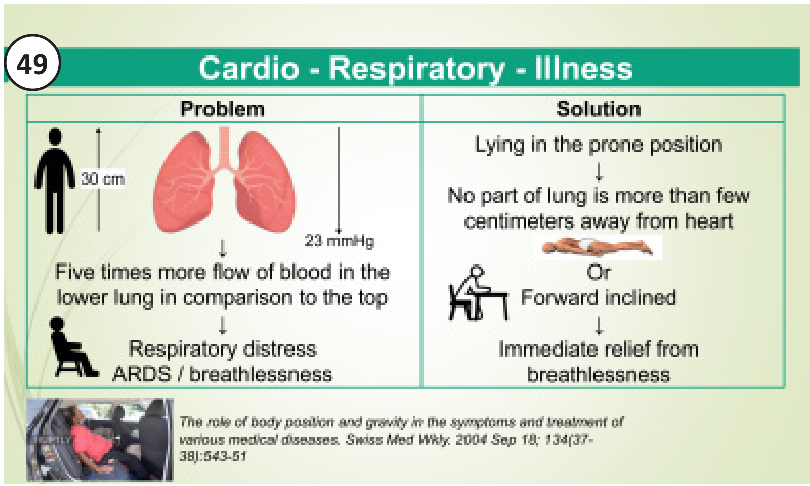
படம் 48



இப்படி அவசர ஆறுதல் கிடைத்ததுக்கப்புறம் நோயாளியை முழுமையாக இதய நோயிலிருந்து, பூரணமாக காப்பாற்றிவிட நாம் முதல் நிலையில் சொன்ன வெந்நீர் மூழ்குதல் வித்தை பயன்படுத்தவும். நோயாளி 40 டிகிரி செல்சியஸ் வெந்நீரில் மூழ்கினால் முதல் ஐந்து நிமிடங்களுக்குள்ளேயே இதய ரத்த ஓட்டம், அதாவது, இதய ரத்த அளவு 20% ஏறிடும். இதய குழாய்களிலிருக்கும் தடைகள் விலகிடும். இதயநோயற்ற நிலமைக்கு வந்து விடும்.

உன்னிப்பான சிகிச்சை முறைப்படி உடலின் நிலமை மாற்றி அமைப்பதினால் உயரும் சக்தியின் தூண்டுதலால் நோயாளிக்கு அவசர நேரத்தில் தகுந்த சிகிச்சை அளிக்க முடிகிறது. நெடுநாள் நோய் ஆறும் வழியும் திறக்கப்படுகிறது.

படம் 49



இதயமாக இருந்தாலும், நுரையீரலாக இருந்தாலும் பலவீனமாக இருந்தால் அது சம்பந்தமான பிரச்னைகள் தலை தூக்குவது வழக்கம். இரண்டும் பழுதுபடும். இது இதய-நுரையீரல் நோய்களுக்கு காரணமாகும்.

பிற உயிரினங்களுமாக ஒப்பிடும் போது மனிதனுக்கு ஒருசில உறுப்பு மாறுதல்கள் இருக்கிறது. கீழே இருக்கும் நுரையீரலின் 30 சென்டி மீட்டர் தொலைவில்தான் மேலே இருக்கும் நுரையீரல். இதன் விளைவாக சூழ்நிலை அழு த்தம் என்பது கீழ் நுரையீரல் 23mm Hg கூடுதலாகதாங்க வேண்டியிருக்கிறது.

இந்த அழுத்தமாறுதல் காரணம் நம் கீழ் நுரையீரலில் மேல்நுரையீரலை விட 5 மடங்கு ரத்த ஓட்டம் அதிகம் தான்.

இதனால் தான் மனிதனுக்கு நிமிர்ந்து நிற்க முடிகிறது. அப்படி பார்க்கும்போது இது ஒரு மிகப்பெரிய ஆசியாகத்தான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிற உயிரின ங்களால்

நாலுகால்களில் தானே நிற்க முடிகிறது? ஏனென்றால் அவைகளின் நுரையீரலின் நிலைமை ஒரே மாதிரி தான் இருக்கு. இந்த காரணத்தினாலையே பிற உயிரினங் களின் நுரையீரல் செயல்பாடுகளில் மாறுதல்கள் இல்லை. சுருக்க சொன்னால் பிற உயிரினங்களின் உடல் பூமியின் ஈர்ப்பு தன்மைக்கு தகுந்த நிலையில்தான் இருக்கிறது என்பது புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நாம் மனிதர்களைப் பொறுத்த வரைக்கும் நம்ம நுரையீரலின் கீழ் பக்கம் பூமியின் ஏர்ப்பு தன்மைக்கு ஒத்துப் போகிறது. இதயம் வலுவாக இருந்தால் இந்த அழுத்த வேறுபாடு உடல்நிலையுமாக சேர்ந்து போயிடும். ஆனால் இதயம் பலவீனமாக இருந்தால், செயல்பாட்டில் குறைபாடு கள் இருந்தால் பலவித கோளாறுகள் தலை தூக்க வாய்ப்புண்டு. இதய-நுரையீரல் நோய்களுக்கு வரக் காரணமாகும்.

அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் ஒரு நோயாளி நிமிர்ந்து நின்றால், அல்லது மல்லாக்க படுக்கையில் மூச்சுத்தடை ஏற்படும். அந்த நோயாளிக்கு நின்ற நிலையில் நுரையீரலின் ரத்த ஓட்டத்தில் அழுத்த வேறுபாடு ஏற்படும். மல்லாக்க படுத்த நிலையில் இதய சுமை நுரையீரல் மேல் வந்திடும். நோயாளிக்கு மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டு மூச்சு அப்படியே நின்று போகவும் வாய்ப்புண்டு.

குறிப்பாக சொல்ல வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் இதய சம்பந்தமான கோளாறுகள் உள்ளவர்கள் சோம்பல் நிலையில் நிற்கவோ, படுக்கவோ கூடாது, இது ஆபத்து விளைவிக்கும். மரணம் கூட நேர்ந்துவிடலாம். நாங்கள் பலமுறை பார்த்ததுண்டு. கொரோனா நேரத்து மல்லாக்கப்படுத்த நிலையிலும், ஆக்சிஜன் சிலிண்டருடனும் மருத்துவமனைக்கு விரைந்த நோயாளிகளுக்கு நேர்ந்த

இப்படிப்பட்ட விபரீதம் நேரிலேயே பார்த்த அனுபவம் இருக்கு. எங்களின் ஜெய்ப்பூர் கோவிட் சென்டருக்கும், அகமதுநகர் மருத்துவமனைக்கும், சண்டிகர் டெறாபஸ்ஸி இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் மெடிக்கல் சயின்ஸுக்கும் வந்து சேர்ந்த கோவிட் நோயாளிகளிடம் குப்புற படுக்க சொன்னோம். அப்படி படுக்க இயலாதவர்களிடம் முன்றுக்கு சாய்ந்தபடியே உட்கார சொன்னோம். அவர்கள் கைகளில் ஆளுக்கொ ஒரு விசிறியையும் கொடுத்து முகப்பக்கம் காற்று அடிக்கும்படி வீசிக்கொள்ள சொன்னோம்.

இப்படிப்பட்ட உறுப்பு மருந்தினால் நோயாளிகளின் மூச்சுத் தடை மூன்றிலிருந்து ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் குறைந்துவிட்டது. நல்ல ஆறுதல் கிடைத்தது. அவர்களின் SPO2 கணிசமாக உயர்ந்தது.

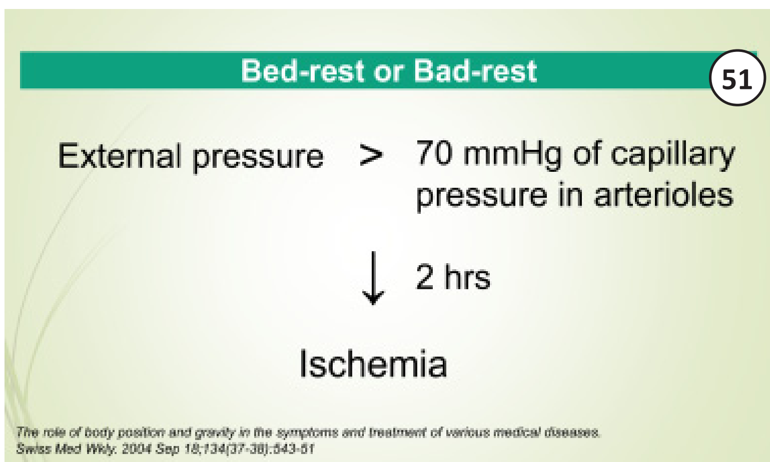
ஆக, உடலின் தற்கால நிலையை மாற்றுவதால் நோயாளியின் ஆரோக்கியத்தை மீட்டு, ஆக்சிஜன் சிலிண்டர் தேவை இல்லாமலையே நோயிலிருந்து விடுபட முடிந்தது.

படம் 50

ஒரு வயதுக்கு கீழுள்ள மழலைகளுக்கு ஒரு குறிப்பி ட்ட பாதுகாப்பு உடல் நலத்துக்காக தேவை. இந்த பச்சை குழந்தைகளின் உடல் உருவாகும் நிலமையில் இருப்ப தால் வாய்,மூக்கு இடையிலான உள்பக்கம், அதாவது Pharyna geal Space என்று குறிப்பிடும் இடம் தனிப்பட்ட முறையில் இருக்கும்.

ஆதலால் இப்படிப்பட்ட பிஞ்சு குழந்தைகளை குப்பு றப் படுக்க வைக்க கூடாது. ஏனென்றால். வாய், மூக்கு இடை யிலான உள்ளுறுப்பு காயம்படும். திடீரென்று குழந்தை இறந்து விடக்கூட காரணமாகும். இப்படி இறப்பதற்கு Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) என்றுதான் ஆங்கில ச்சொல்.

படம் 51

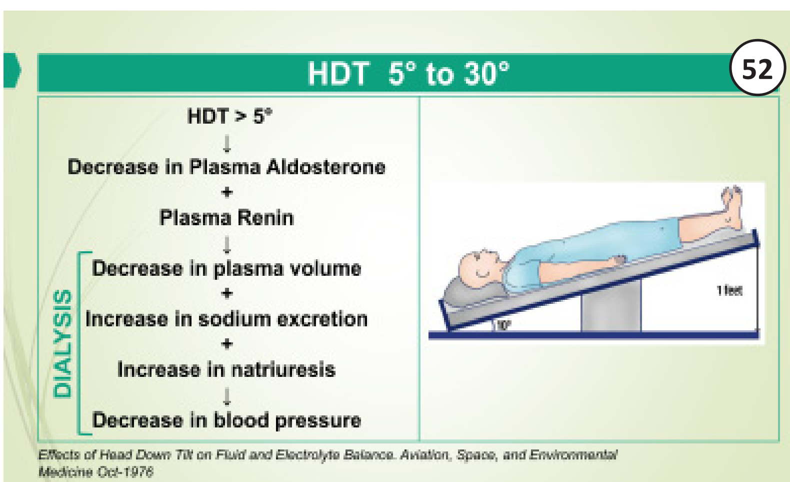


நாம் நிற்கும்போது, அல்லது உட்காரும்போது இல்ல யேல் படுத்த நிலையில் உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் நம் உடல் சுயமாகவே அதை சரி செய்து விடும் ஆற்றல் உடையது. நாம் தூங்கும்போது பல தடவை தானா கவே நிலைமாற்றிக்கொள்வது சகஜம் தானே. நாம் படுத்திரு

க்கும்போது இதயத்துக்கு கீழ் இருக்கும் ரத்தக்கு ழாய்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட அழுத்தம் வெளிப்படுத்துகிறது. இதற்கு பதிலாக இயற்கை அழத்தம் நம் உடலுக்கு உள்ளேயும் செயல்படுகிறது. இது தூங்கும் நபரில் அழுத்த வேறுபாடு ஏற்படுததுகிறது.

இந்த அழுத்த வேறுபாடு 70mm Hg க்குமேல் இரண்டு மணி நேரம் நீடிக்கையில் இஸ்கேமிய நிலமை க்கு கொண்டு போகும். தொடர்ந்து ரத்த ஓட்டத்தடையும் ரத்தக் குழாய்க ளுக்குள் ஆக்சிஜன் வினியோகம் நின்று, குழாய்கள் உயிர ற்று போகும் நிலமை உருவாகும். இதுதான் பெட்சோற் (படுக்கைகாயம் பெடுதல்) ஏற்படகாரணம். இதனால் முன்போல் நோயாளி நோயிலிருந்துவிடுபட்டபிறகு முழுமை யான பெட்ரஸ்ட் என்ற வழக்கம் இப்போது பழக்கத்தில் இல்லை. இந்த பெட்ரெஸ்ட் காலஅளவிலும் நாம் உடல் அதன் நிலையை மாற்றிக் கொள்ளத் துடிக்கிறது. உறும்பு வைத்தியம் இதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

படம் 52



இன்னொரு பிரபல மருத்துவ வித்தை தான் Head Down Tilt அதாவது HDT. இந்த வித்தை என்பது இதுவரை யிலான, இப்போது நடைமுறையிலிருக்கும் எந்த மருந்தை விடவும் மிக பயன் உள்ளது என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

தலை 6 டிகிரி தாழ்ந்த நிலமையில் இரண்டிலிருந்து 6 மணி நேரம் படுக்கவும். உங்கள் உயரம் ஒரு சென்டி மீட்டரிலிருந்து ஒரு இஞ்ச வரைக்கும் அதிகமாகும். பிறகு முன்போல் சாதாரண நிலைக்கு திரும்பியதும் உயரம் பழையபடி ஆகிவிடும். இது இக்கட்டான நிலைகளில் பெரும் உதவியாக இருக்கும். எப்படி என்றால், உடலளவு சம்பந்த ப்பட்ட ஒரு தேர்வில் நம் உயரத்தின் ஒவ்வொரு சென்டி மீட்டரும் பொன்னானது. அப்போது உயரம் சற்று குறைவாக இருந்தால் செய்ய வேண்டியது இதுதான். HDT முறையில் ஒன்றிலிருந்து நாலு மணி நேரம் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போதைய தேவைக்கு தகுந்தாற்போல் உயரம் ஏற்றமுடியும்.

இப்படியே ஒரு நோயாளியை 10 டிகிரி தலை தாழ்ந்த நிலையில் படுக்க வைத்தால் பிளாஸ்மா ஆல்டொஸ்ட்றின், ரெனின் ஹார்மோன்ஸ் போன்றவைக ளின் அளவு உடலில் குறைகிறது. இது பிளாஸ்மா வால்யூம் என்ற ரத்ததண்ணீர் அளவு உடலில் குறைத்துவிடும். சோடியம் எக்ஸ்கரெஷன் உயர்ந்திடும். இன்னொன்று நாட்றுரெசிஸ்ட் மேம்படுத்தி (B.P.) குறைத்துவிடுகிறது. இந்த செயல்பாடுகளின் ஒட்டுமொத்த உருவத்தெதான் நாம் **டயாலிசிஸ்** என்று கூறுகிறோம்.

நம் உடலிலிருக்கும் அதிக தண்ணீரின் அளவு வேர்வையாக, அல்லது சிறுநீராக வெளியேற்றப்படுகிறது.

அத்துடன் சிறுநீரில் இருக்கும் அளவுக்கு அதிகமான பொட்டாசியமும் உடலிலிருந்து அப்புறப்படுத்தப்படுகிறது. உடலில் அதிகமாக இருக்கும் நியூட்ரியன்ஸ்-க்ரியாட்டின், யூரியா அல்லது சோடியம் போன்றவைகளும் வெளியேற்ற ப்படுகிறது. இப்படி உடலின்(B.P.) கட்டுப்படுத்துகிறது.

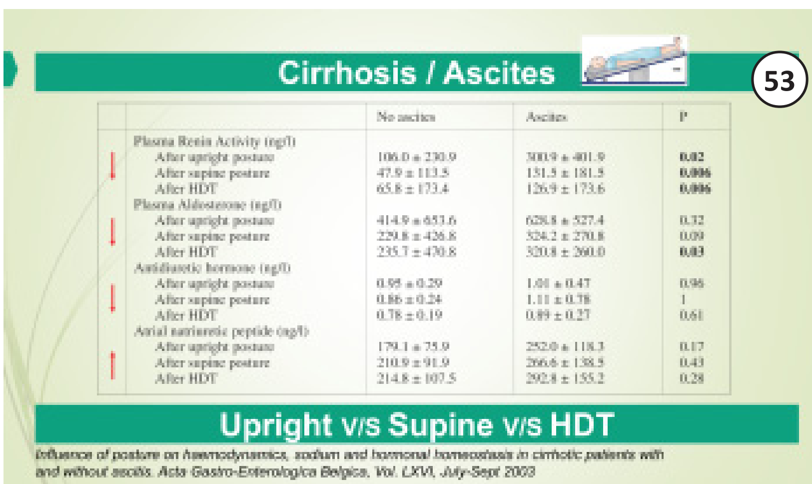
ஆக, தலை கீழே சாய்ந்த நிலையில், Head Down Tilt (HDT) சிறுநீரக நோயாளிக்கு சுயமாக டயாலிசிஸ் செய்ய முடியும். இப்படி படுத்து ஒரு சில நிமிடங்களுக்கு ள்ளையே நல்ல ஆறுதல் கிடைத்துவிடும். ஒன்றிலிருந்து இரண்டு மணி நேரம் இப்படியே படுக்கவும். இயந்திர சிகிச்சை என்பது மிகுந்த செலவுக்குரியது. விஷத்தன்மை நிறைந்தது. பக்கவி ளைவுகளும் ஏராளம். அதைவிட மிக நல்ல சிகிச்சை தான் இது என்பது எடுத்து சொல்ல வேண்டியதே இல்லை. தேவை யற்ற சிகிச்சைகள் செய்யாம லையே நிம்மதியாக வாழ இய லும். பூரணமாக நம்பத்த குந்த சிகிச்சை தான் இது. சிறுநீரக பிரச்சனைகள் அறவே ஒழித்துவிட இந்த வித்தை 3 லிருந்து 4 மாதங்கள் தொடர்ச்சியாக பின்பற்றினால் போதும.

இந்த தலைசாய்த்து வைக்கும் முறை (HDT) லிவர் சிராசிஸ் நோயாளிகளுக்கும், மேலும் ஆஸ்ஸைட் வயிறு சம்பந்தமான பிறநோய்கள் உள்ளவர்களுக்கும் மிக பயன்படும். ப்ரச்சினைகளுக்குரிய ஈரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே நோய் அற்றிட முடியும்.

ஆதாரபூர்வமான தடயங்களாலையே உங்களால் நன்கு புரிந்துகொள்ள முடியும். ஒரு நோயாளியை HDT நிலமையில் படுக்க வைத்தால் பிளாஸ்மா-ரெனின் செயல்பாடு குறைந்திடும்-அல்ட்ஸ்ட்ரன் குறைந்திடும்.

இதன் விளைவாக நோயாளியின் ஆன்டி டியூரட்டிக் ஹார்மான்களும் குறைந்திடும். இது எப்படி நடக்கிறது? உடலிலிருக்கும் அதிக ஊட்டசத்துக்களின் வெளியேற்ற த்தால் உண்டாகிறது. இப்படிப்பட்ட நற்பலன் இன்னொரு முறையாலையும் கிடைத்திட முடியும். அதாவது, நாம் முன் சொன்ன வெந்நீரில் மூழ்கும் வித்தையினால் தான். இதற்காக பயன்படுத்தும் வெந்நீரின் வெப்பம் 40 டிகிரி செல்சியஸாக இருக்க வேண்டும். இந்த முறையாலே நெடுநாள் நோய்கள், குணப்படுத்தவும் அவசர உடல்நலம் மீட்கவும் சாத்தியமாகும். ஆனால் ஒரு பாத் டப் தயார் செய்ய அப்போது நம்மால் முடியவில்லை என்றால் HDT முறையால் முன்சொன்ன இலக்கை எட்ட முடியும்.

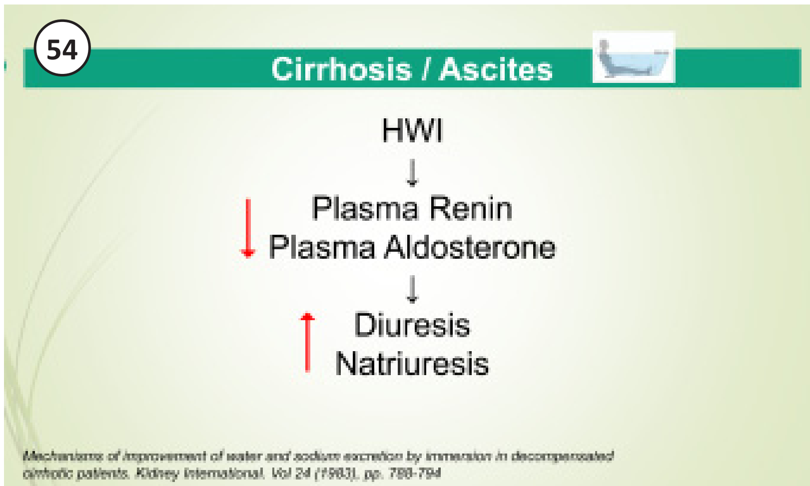
படம் 53



	No ascites	Ascites	P
Plasma Renin Activity (ng/l)			
After upright posture	106.0 ± 230.9	300.9 ± 401.9	**0.02**
After supine posture	47.9 ± 113.5	131.5 ± 181.5	**0.006**
After HDT	65.8 ± 173.4	126.9 ± 173.6	**0.006**
Plasma Aldosterone (ng/l)			
After upright posture	414.9 ± 653.6	628.8 ± 527.4	0.32
After supine posture	229.8 ± 426.8	324.2 ± 270.8	0.09
After HDT	235.7 ± 470.8	320.8 ± 260.0	**0.03**
Antidiuretic hormone (ng/l)			
After upright posture	0.95 ± 0.29	1.01 ± 0.47	0.96
After supine posture	0.86 ± 0.24	1.11 ± 0.78	1
After HDT	0.78 ± 0.19	0.89 ± 0.27	0.61
Atrial natriuretic peptide (ng/l)			
After upright posture	179.1 ± 75.9	252.0 ± 118.3	0.17
After supine posture	210.9 ± 91.9	266.6 ± 138.5	0.43
After HDT	214.8 ± 107.5	292.8 ± 155.2	0.28

ஒரு நோயாளி எவ்வளவு நோய் முற்றிய நிலமையி லாக இருந்தாலும், எந்த சிகிச்சை முறையும் பயன்படு

படம் 54



த்தமுடியாத, மிக அவசர நிலையிலாக இருந்தாலும் இந்த வெந்நீர் சிகிச்சை முறையும் தலை சாய்த்து வைத்து படுக்கு வதும் சுலபமாக செய்ய இயலும். இந்த இரண்டு சிகிச்சை களும் ஒரே முறையில்தான் செயல்படுவது. அதாவது, தலை சாய்த்து வைத்து படுக்கும் போது உடலின் உள்ளே இரு க்கும் தண்ணீர்-ரத்தம் காலிலிருந்து மேற்பக்கம் ஏற்றுகிறது. இது டயாலிஸிஸின் செயல்பாடு தான். வெந்நீரில் நோயாளி மூழ்கும்போது கிடைக்கும் அதே பலன்தான் நாட்ரு ரசிஸ் ஆராய்ச்சி வாயிலான

நோய் தேர்விலும் பின்பற்றுகிறது. நோயாளியின் உடலில் உண்டாகும் அவசர லட்சணங்கள் ரெனினும், அல்டஸ்ராணும் குறைத்துவிடும் என்பது இந்த விஷயத்தில் மிக முக்கியம.

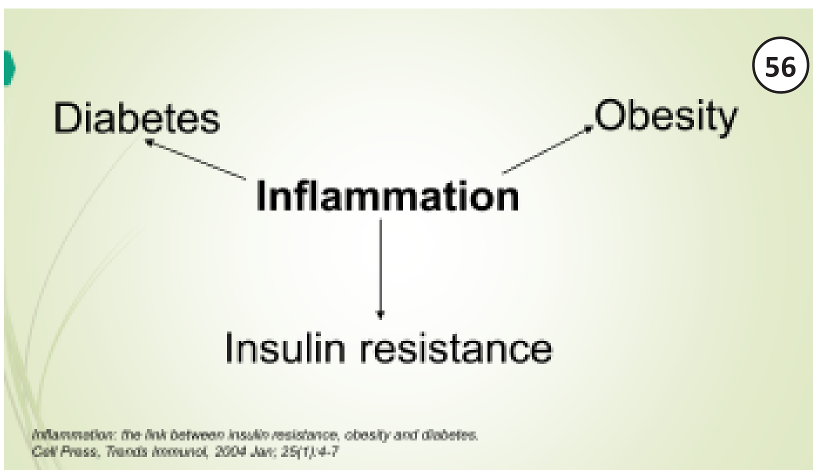
படம் 55

இதுபோலவே சர்க்கரை வியாதிக்கான மருந்து, அல்லது இன்சுலின் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் நோயாளிக்கு HWI சிகிச்சை அளிக்கும் பட்சம் நோயாளியின் உடலில் Heat Shock Protein உண்டாக காரணமாகும். இது நோயாளியின் உடலின் எரிச்சல் குறைந்து, இன்சுலின் உற்பத்தி பெருக்கும். அத்துடன் நோயாளியின் உடல் கொழுப்பை கரைத்து, உள், வெளிகொழுப்புகள் அகற்றி, சர்க்கரை வியாதி முழுமையாக இல்லாமல் செய்துவிட முடியும். இந்த சிகிச்சை முறையால் சர்க்கரை வியாதி கட்டுப்படுத்துவதல்ல, பூரணமாக ஒழித்து விடுகிறது என்பது எடுத்துச்சொல்ல வேண்டிய விஷயம்.

இப்படிப்பட்ட நோயாளியை ஒரு பாத்டபில் 3 வாரம் தொடர்ச்சியாக 30 நிமிடங்கள் மூழ்க வைத்தால் நோயாளியின் HbA1C/1% குறைந்துவிடும், அல்லது 50லிருந்து 100 mg/dl குறைக்க முடியும். ஆதலால் படத்தில் குறிப்பிட்டது

போல் ஒரு நோயாளியின் உடல் எரிச்சல் குறைவாக இருந்தால் பொதுவான உடல் நலம் நல்ல நிலமையில் இருக்கிறது என்பது புரிந்து கொள்ளுங்கள். இல்லையேல் நேர் விபரீதம் என்பதும் தெரிந்திட வேண்டும். ஆக, சர்க்கரை வியாதியை குணப்படுத்த வேண்டும் என்றால் நம் உடலின் உள்ளே இருக்கும் எரிச்சல் குறைத்துவிட வேண்டும். உடல் எடை குறைத்தால் சர்க்கரை வியாதியும் குறைந்துவிடும். இது Heat Shock Protein செயல்பாட்டினால் நடக்கிறது. இதுவும் 40 டிகிரி வெந்நீரில் மூழ்கினால் கிடைக்க பெற்றிட முடியும்.

படம் 56



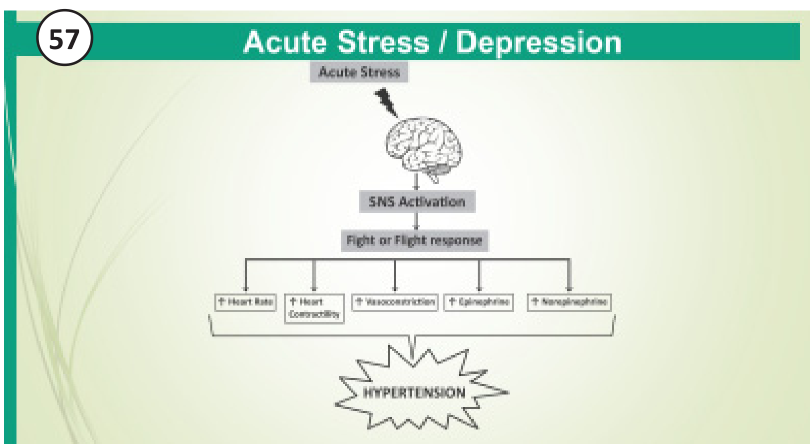
ஆக, ஒரு விஷயம் தெளிவாக சொல்ல முடியும். எப்படிப்பட்ட நோய்களுக்கும், அது சக்கரை வியாதியாக இருக்கட்டும் ஊளசதையாக இருக்கட்டும், இன்சுலின் பற்றாக்குறை- அப்படி எதுவாக இருந்தாலும் அடிப்படை காரணம் என்பது உடல் சம்பந்தமான எரிச்சல் தான். சுருக்க

சொன்னால் எந்த நோயாக இருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிட முதலாவதாக செய்ய வேண்டியது இந்த எரிச்சல், அதாவது உடல் எரிச்சல் என்பது ஆற்றுவதுதான். எப்படிப்பட்ட நெடுநாள் நோயாளியாக இருந்தாலும் வெந்நீர் பாத்டபில் மூழ்கினால் எரிச்சல் அடங்க தொடங்கிடும். டயாலிசிஸ் நோயாளிக்கு மட்டுமின்றி, சர்க்கரை நோயாளியையும் இந்த சிகிச்சை அளித்து சிறுநீரக கோளாறுகள் அகற்ற முடியும். இதற்கு காரணம் எரிச்சல் அடங்குவது தான். நோய் குணமடைய தொடங்குகிறது. சர்க்கரை வியா தி அகலுவதுடன் சிறுநீரக செயல்பாடுகளும் மேம்படுகிறது.

இவ்வளவு சுலபமான, உடல் சும்மா வெந்நீரில் மூழ்க வைக்கும் எந்த சிரமமும் இல்லாத, யாராலையும் எளிதில் பின்பற்றக்கூடிய இந்த விஷயத்துக்கு எப்படிப்பட்ட பக்கவிளைவுகளும் இல்லை என்பதும், பக்க குணங்கள் என்பது ஏராளம் என்பதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

உறுப்பு மருத்துவமும் மனநலமும்.

படம் 57



பெரும்துயரங்கள்/மனஅழுத்தம்

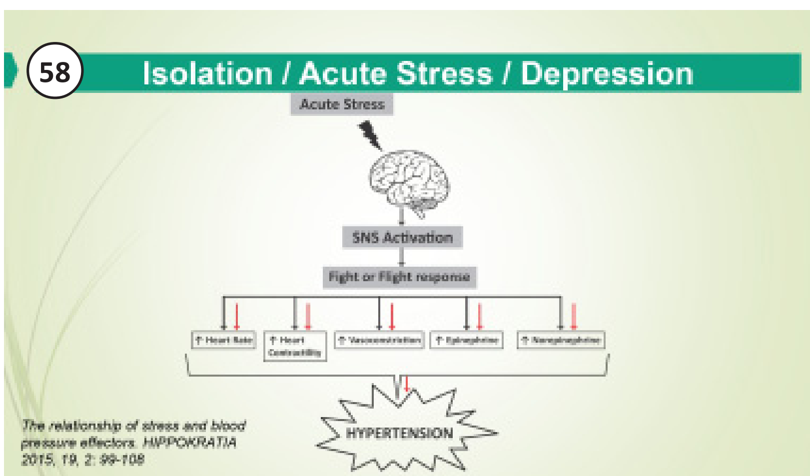
இதுவரைக்கும் நாம் உடல் சம்பந்தமான நோய்கள், அவசர சிகிச்சை முறைகள், நோய்களை குணப்படுத்தும் வழிகள் போன்றவைகளைப்பற்றி தெரிந்துகொண்டோம். அடுத்து, மனப் பிரச்சினைகள் குறித்தும், அதாவது, மன சம்பந்தமான வியாதிகளான மனம் உடைந்து போகும் நிலை, அல்லது தீவிர மன கஷ்டங்கள் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம். நம் உறுப்பு மருத்துவத்தின் அடிப்படை நோக்கமே உன்னி ப்பான புவி ஈர்ப்பு வித்தையினால் ஒவ்வொ ருவரின் உடல்- உள்ள பிரச்னைகளுக்கான காரணங்கள் இயற்க்கை முறை யில் எப்படி குணப்படுத்தலாம் என்று தான். ஒரு நபர் பெரும் மனகஷ்டங்கள் தாங்க வேண்டிய சூழ்நிலையில் அவரின் உடல் epinephrine, norepinephrine போன்ற ஹார்மோன்கள் பெரிய அளவில் வெளியிட ஆரம்பித்துவிடும். இது ரத்தக் குழாய்களுக்குள் கேடு விளைவிக்கும். ரத்தக்குழாய்கள் இறுகிவிடும். உடல் B.P. கூடும். இதயத்துடிப்பு அதிகமாகும். உடல் பெரிய அளவில் நோய்வாய்ப்படும். ஆக, பனசம்பந் தமான பிரச்சனைகள்தான் உடல் நோய்களாக உருவெடு க்குகிறது. இதனால்தான் மன கஷ்டங்கள் அதிகமாக உள்ளவர்கள் உடல் நலமற்ற தோற்றத்துடன் காணப்படு கிறது. மன பிரச்சனைகள் இல்லையென்றால் ஆரோக்கிய வாழ்வு நிச்சயம் கிடைத்திடும்.

நம் உடலில் ஒரு சில ஹார்மோன்கள் திடீரென்று அதிகமாகி உடல் ரீதியான சில மாறுதல்கள் உண்டு பண்ணும். இதனால் உடல் நலம் பாதிக்கப்படுகிறது. இது தெரிந்துகொண்டு, உடலில் epinephrine குறைப்பதற்க்காக

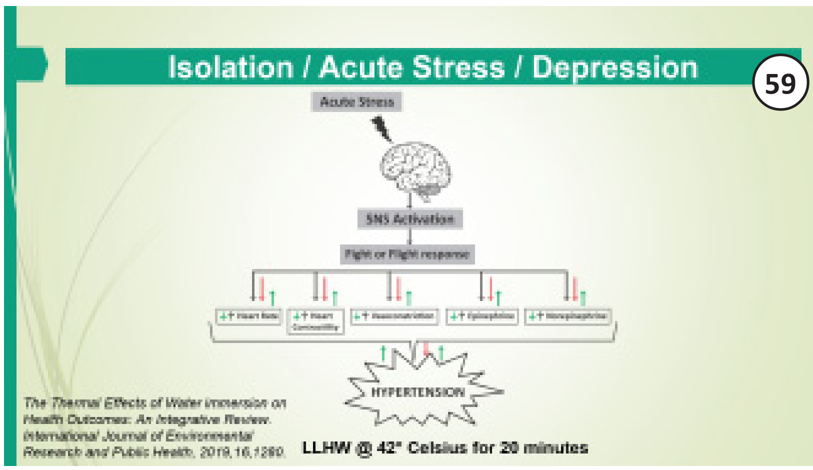
அதிக மன கஷ்டங்களை அகற்றினால் உடல் நலம் நன்கு பாதுகாக்க முடியும். இன்னொரு மிக முக்கிய விஷயம் இங்கே குறிப்பிட வேண்டியது என்னவென்றால் ஏற்கனவே பல தரப்பட்ட மனப்பிரச்னைகளால் அவதிப்படும் ஒருவரை தனிமைப்படுத்தினால் அவரின் உடல் நலம் மேலும் மோசமாகிவிடும். தனிமை என்பது எப்படிப்பட்ட நோயாளிகளையும் கொடூரமான மன அழிவுக்கு தள்ளிவிடும். இப்படிப்பட்ட நோயாளியின் மன-உடல் நிலமைகள் சீரழிந்துவிடும்.

படம் 58

தனிமை/கடுமையான மனஅழுத்தம்/மனஅழிவு



படம் 59



இந்த கொடுமையை நாம் ஏற்கனவே கண்கூடாக நங்கு பார்த்ததுதான். ஊடகங்கள் பயமுறுத்திய கோவிட் 19 தொற்றுநோயின் பெயரில் ஆர்டிபிசிஆர்(RTPCR) டெஸ்டு கள் தாறுமாறாக ஒவ்வொருவரிடையிலும் விடாப்பிடியாக கோவிட் நோயாளிகளிலும் பிரயோகித்தார்கள். நோயாளி களை முன்னெச்சரிக்கை என்ற பெயரில் தனிமைப்படுத்தி னார்கள்.

இப்படி தனிமைப்படுத்தும்போது அந்த நபரின் நோய் தடுப்பு சக்தி மறுபடியும் குறைந்து நோயும் முற்றிவிடும். இந்த நிலமையில் அந்த நபர் இறந்து விட்டபோது கொரோனா நோயால் இறந்தது என்று சொன்னார்கள். ஆனால் உண்மை யில் அப்படியில்லை. அந்த மரணம் தப்பாக பிரசுரிக்கப்ப ட்டதுதான். கொடூரமான தனிமையின் மன கஷ்டத்தால் தான் அவர் இறந்து விட்டார். இது நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவரை தனிமைப்படுத்தி னாலே அவர் மனநோயாளியாகி மாண்டு விடும்.

இனி ஒரு கோவிட் நோயாளியை இப்படிப்பட்ட நிலைமையிலிருந்து எப்படி காப்பாற்ற முடியும் என்று பார்ப்போம். அதற்கு LLHW, அதாவது முழங்கால் வெந்நீர் சிகிச்சை மேற்க்கொள்ள வேண்டும். அதாவது, கால்களின் கீழ்ப்பக்கம் 42 டிகிரி செல்சியஸ் வெந்நீரில் 20 நிமிடங்கள் முழ்க வைக்கவும். இந்த வெந்நீரின் வெப்ப அளவு 42 டிகிரி செல்சியஸ் ஆனதினால் உடல் நிலையில் நல்ல மாறுதல்கள் உண்டாகும்.

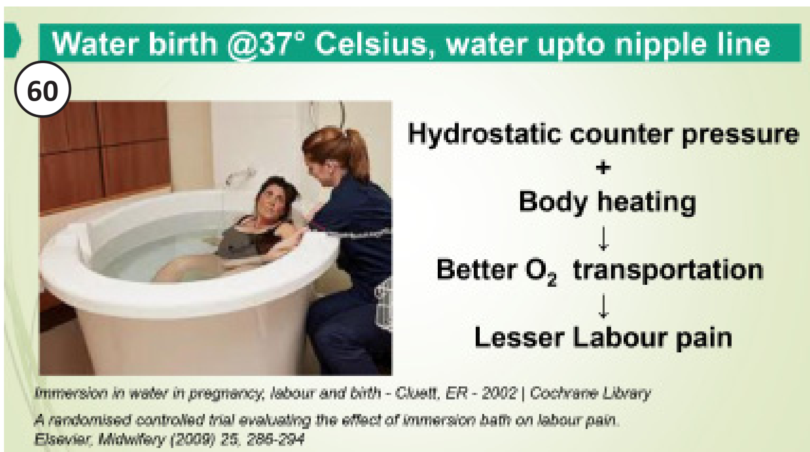
இது எப்படி உண்டாவதென்றால் எப்பிநெப்ரின், நோறெப்பிரெப்ரின் குறைவதால் நடப்பதுதான். இதன் விளைவாக ரத்த குழாய்கள் விசாலமாகும். ரத்தஅழுத்தம் குறைந்து விடும். இதனால் மனஉளைச்சல்களும் குறைந்து விடும். நல்ல தூக்கம் கிடைக்கும்.

நெடுநேரம் சுகமாக தூங்க மருந்தும்,மாத்திரைகளும் பயன்படுத்துவதை விட இந்த இயற்கை தன்மையான தூக்க மாத்திரை மிகுந்த பலன் அளிக்கும். எந்த பக்கவிளைவுகளும் இல்லாமலையே இப்படி பல பிரச்சினைகள் அகற்றுவதிலாக இருந்தாலும், உடல் சம்பந்தமான வலிகள் இல்லாமல் செய்வதினாக இருந்தாலும் முழு வெற்றி இந்த இயற்கை மருந்து சிகிச்சையினாலையே பெற்றிட முடியும் என்று முழு உறுதியாக கூறுகிறோம்.

உறுப்பு மருந்தும் குழந்தை பேறும்

தண்ணீர் பிரசவம @37^0 செல்சியஸ் தண்ணீர மார்ப்பளவுவரைக்கும்

படம் 60



இன்னொரு எடுத்துக்காட்டு என்னவென்றால் இந்த உலகத்திலேயே மிக கொடிய வலி என்பது பிள்ளை பேறு வலி என்று சொல்வார்கள். இது தவிர்க்க பிரசவம் நடக்கும் சற்று முன் கர்ப்பிணிகளை 37^0 செல்சியஸ் வெண்ணீரில், ஒரு பாத் டப்பில், மார்பக அளவு தண்ணீரில் படுக்கவைக்கவும் (படம் 60ல் பார்ப்பது போல்).

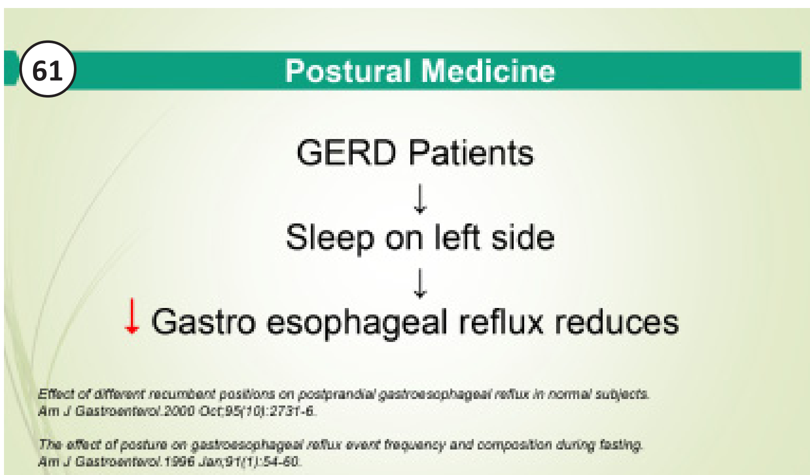
வெந்நீரில் மூழ்கினதும் வலி மிகப்பெரிய அளவில் குறைந்து, தாய்மை அடையப்போகும் பெண்மணிக்கு எந்த ஒரு பெயின் கில்லர், அல்லது வலி நிவாரணியின் உதவியின்றி சுகப்பிரசவம் நடக்கும்.

சுருக்கச் சொன்னால் மன கஷ்ட்டங்களாக இருந்தா

லும், உடல் உபாதைகளாக இருந்தாலும் யார் உதவியு மில்லாமலையே நம் இல்லத்திலிருந்து கொண்டே இந்த சிகிச்சை முறைகளால் நோய் குணப்படுத்த முடியும். இதற் காக தேவை என்பது ஒரு பாத்டப், 37^0 செல்சியஸ் வெப்பம் நிலை நாட்டக்கூடிய தண்ணீர் வசதி. சில வேளைகளில் இது 38^0 செல்சியஸ் தேவைப்படும். ஆனால் டயாலிசிஸ் போன்ற பெரும் சிகிச்சைகளுக்கு எவ்வளவு செலவாகும் என்பது ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது தானே.

உறுப்பு மருத்துவமும் ஜர்டும்

படம் 61



உறுப்பு மருத்துவம்

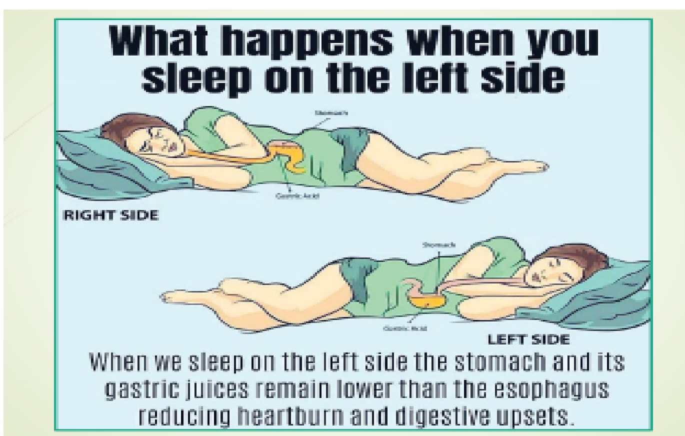
இதுவரையில் நாம் பெரும்பாலான உறுப்புகளைகுறி த்தும் நுரையீரல், இதயம், சிறுநீரகம், ஈரல் மட்டுமின்றி மூளை குறித்தும் விளக்கமாக தெரிந்து கொண்டோம். இனி வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சினைகளைபற்றி பார்ப்போம். வயிறில், இருந்து வரும் புளி ஏப்பாத்தால் பலற் அவதிப்படு

கிறார்கள். இதற்கு இப்போது இருக்கிற மருந்துகள் பயன் படுத்தி எதிர்பார்த்த அளவுக்கு பலன் காணாமல் தவிக்கி றார்கள். இந்த மருந்துகள் ஒரிரு நாளைக்கு ஆறுதல் அளிக்கலாம். ஆனால் நிரந்தரமாக அல்ல. அதற்கு உறுப்பு மருத்துவம் தான் நல்லது.

இப்போது நடைமுறையிலிருக்கும் மருத்துவத்தை ப்பொறுத்தவரைக்கும் முன்சொன்ன உபாதைக்கு GERD அல்லது Gastroesophageal reflux நோய் என்று பெயர். இப்படிப்பட்ட நோயாளிகள் இடது பக்கம் திரும்பி படுத்து தூங்கவேண்டும். நோய் அடங்க. (படம் 62 பார்க்கவும்) இத ற்கு மாறாக வலது பக்கம் சாய்ந்து படுத்து தூங்கினால் நம் வயிறின் நிலைமைக்கு தகுந்தாற் போல் அமித தண்ணீர், உள்ளேயிருப்பது புவியேப்பமாக வாய்க்குள் கொட்டிடும். இது அஜீரணம் அதிகப்படுத்திடும். ஆனால் இடதுபக்கம் சாய்ந்து படுத்து தூங்கினால் இப்படி அமிலம் வாய்க்குள் கொட்ட வாய்ப்பில்லை.

படம் 62

62



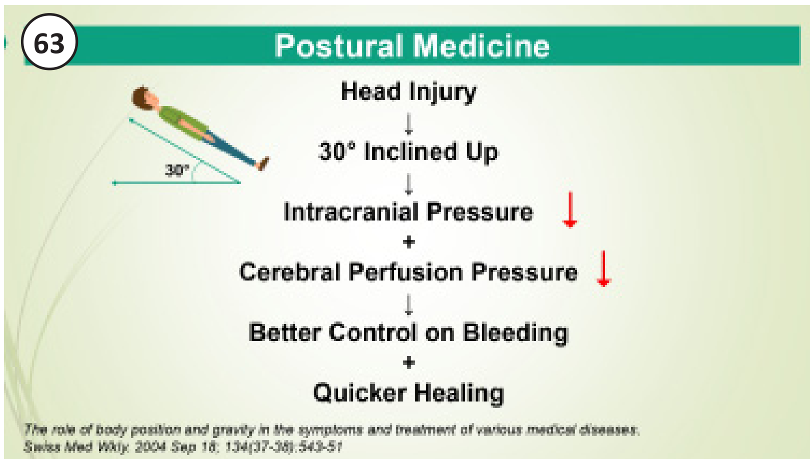
நல்ல உடல் நலத்துடன் இருப்பவர்களுக்கு ஒரு இயக்கம், அல்லது ஒரு வால்வு, ஒரு பக்கம் மூடினதாத இருப்பதால் அந்த அமிலம் என்பது மேல் பக்கம், வாய்வழி கொட்டாமல் தடுத்துவிடும். ஆனால் நோயாளிகளைப்பொறு த்தமட்டில் இந்த வால்வு சரியான முறையில் இயங்காத நிலமையில் இருப்பதால் அமிலம் வாயிலிருந்து வெளிப்ப க்கம் கொட்டி, நோயாளி படுத்திருக்கும்போது, குறிப்பாக வலதுபக்கம் சாய்ந்து படுத்து கிடக்கும்போது வாய்க்கு வந்துவிடும்.

அப்படிப்பட்ட நிலையில் நோயாளி இது தவிர்க்க உடனடியாக இடதுபக்கம் சாய்ந்து படுக்கவேண்டும். இருந்தாலும் நோயாளி தூக்கத்தில், தெரியாமல் வலதுபக்கம் சாய்ந்து படுத்து விட வாய்ப்புண்டு. இது மறுபடியும் அஜீரணம் அதிகப்படுத்திவிடும்.

உறுப்பு மருத்துவமும் தலை சம்பந்தமான பிரச்சினைகளும்

இது தவிர்க்க இரண்டு வழிகள் இருக்கு. ஒன்று, தலைக்குமேல் ஒன்றுக்கு மேல் ஒன்றாக மூன்று தலைகாணிகள் வைத்து தலை தூக்கி வைக்கவும். அப்படி என்றால் நோயாளி தூக்கத்தில் தெரியாமல் வலதுபக்கம் சாய்ந்து படுத்தாலும் அமிலத்தினால் உண்டாகக்கூடிய தொல்லைகளை தவிர்க்கலாம். இதுபோலவே படுக்கை எதிர்பக்கம் சாய்த்து வைத்து தலை தூக்கி வைத்தும் படுக்கலாம். பெட் 3.77 இஞ்ச் சாய்த்துவைத்தால் 3 டிகிரி சாய்வு கிடைக்கும்.

படம் 63

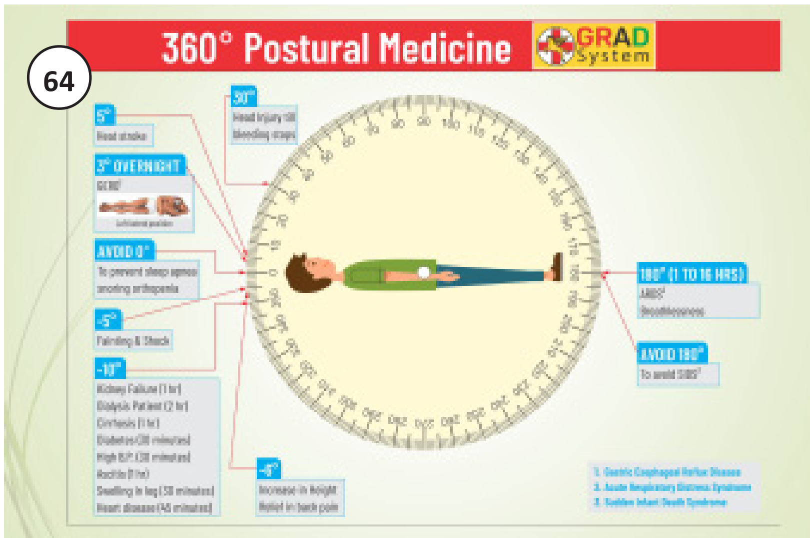


உறுப்பு மருந்து

உறுப்பு மருந்தின் தனிச்சிறப்பென்பது உடனடி நோய் ஆற்றுதல். புளியேப்பமாக இருந்தாலும்,பெரும் காயம்பட்ட தாககூட இருந்தாலும் இது உடன் பலன் தரும். ஒருவர் தலையில் காயம்பட்டு ரத்தம்கொட்டும் நிலையிலாக இருந்தா லும் அந்த நபரை முன்சொன்ன 30 டிகிரி சாய்த்து படுக்க வைத்தால் உள் அழுத்தம் குறைந்து விடும். இதன் விளைவாக, ரத்தம் கொட்டிக் கொண்டிருப்பது நின்றுவிடும். காயம் ஆற தொடங்கும். ஆக, தலைக்கு காயம்பட்ட ஒருவரை நிமிர்ந்து படுக்க வைக்ககூடாது. உறுப்பு மருத்துவ முறையிலும் 30 டிகிரி சாய்த்து படுக்க வைக்கனும். இப்படி செய்கையில் விபத்து நேர்ந்தவருக்கு மிக ஆறுதல் கிடைக்கும். எந்தவித பக்க விளைவுகளுமின்றி மிக விரைவில் நலமடைய முடியும்.

360 டிகிரி உறுப்பு மருந்து

படம் 64



மேலே தெரியும் படம் மூலம் (படம் 64) உறுப்புமருந்து விஞ்ஞானம் என்பது பொதுவாக என்னவென்று புரிந்து கொள்ள முடியும். மூச்சுதடை உள்ளவர்கள் ஒருபோதும் மல்லாக்கக்ப்படுத்து தூங்கக்கூடாது. இதற்கு எதிர்மாறாக குப்புறப்படுத்து, காற்றழுத்தம் நன்றாக கிடைக்கும் நிலமையில் தான் தூங்கவேண்டும். இது 180 டிகிரியில் படுக்கும் முறை. நோயாளிக்கு நன்றாக மூச்சு வாங்கவும், நல்ல ஆறுதலும் நிம்மதியும் கிடைக்க செய்யும். நாம் ஏற்கன வே அடித்து சொன்னது போல் இந்த மாதிரி படுக்குவது ஒரு வயதுக்கு கீழை உள்ள பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு ஒரு போதும் நல்லதில்லை. மூச்சுவாங்க கஷ்டப்படும் நிலமை யான ARDS (Respiratory Distress Syndrome) நோயாளிக ளான குழந்தைகளுக்கு தான் குப்புறப்படுக்கவைப்பது நலம்.

தலையில் காயம்பட்ட ஒருவரை 30 டிகிரி சாய்த்து தான் படுக்க வைக்கணும். இதனால் ரத்தம் வீணாகி விடுவது தவிர்க்க முடியும். ரத்தம் கொட்டுவது உடனடி தடுத்து நிறுத்திவிட முடியும். சிறுநீரகம் செயலற்றுபோன நோயாளி க்கும் டயாலிசிஸ் மேற்கொள்பவர்களுக்கும் இல்லையேல் சிராசிஸ் நோயாளிகளுக்கும் சர்க்கரை வியாதியஸ்தர்களு க்கும், வயிறு சம்பந்தப்பட்ட வியாதி உள்ளவர்களுக்கும், கால்கள் நடுங்கும் நோயாளிகளுக்கும், இதய நோயாளிகளு க்கும் சாய்ந்து படுப்பது, அதாவது ஏறத்தாழ (-10). இந்த (-10) டிகிரி என்பது தலையை தூக்கி வைத்த நிலையில் ஒரு சிறுநீரக நோயாளி ஒருமணிநேரம் பின்பற்றினால் மிகுந்த பலன் கிடைக்கும். டயாலிசிஸ் செய்து கொண்டிருப்ப வர்களை நாள் தோறும் நாங்கள் 2 மணி நேரம் இந்த நிலை மாற்றும் திகழ்ச்சிக்கு ஆளாக்கிறோம். சர்க்கரை நோயாளி களை 30 நிமிடங்கள் இந்த நிலையில் படுக்க வைத்தால் பிளட் பிரஷர் கரையும், வயிறு,ஈரல் நோயாளி களையும் வயிற்றுக்குள் தண்ணீர்ப்பெருக்கு உள்ளவர்களு க்கும் நாங்கள் முன்சென்ன விதம் சாய்ந்து படுக்கும் முறை, கால்களில் வேர்வை தெரியும் வரையில் ஒரு மணிநேரம் அல்லது அதற்குமேல் பின்பற்ற வைத்தோம். இப்படி இதய நோயாளிகளை 40 நிமிடங்கள் படுக்க வைத்தபோது இவர்க ளில் பெரும்பாலானவர்களுக்கும் இந்த டிகிரியை எட்ட. முடிந்தது என்பது நான் நேரடியாகவே அனுபவித்து அறிந்த உண்மை. இது போலவே ஒரு நோயாளிக்கு திடீர் என்று மயக்கம், நினைவிழப்பு போன்றவைகளின் அறிகுறிகள் தெரிந்தால் உடன் அந்த நோயாளியை (-5) டிகிரிக்கு கொண்டு வரணும். அதாவது, வலது பக்கம் தலை கீழ் நிலமையில். இந்த நிலையில் ஒரு ஹீட்ஸ்டார்க்கு (Heat

Stroke) கொடுக்கும் முறையில் நோயாளியை ஐந்து டிகிரி க்குமேல் தூக்கும் நிலைக்கு மாற்றுங்கள். அதாவது, ஒரு ஜர்டு நோயாளியை ஏறத்தாழ 3 டிகிரி தாழ்ந்தும் 3 டிகிரி துக்கலாகவும் படுக்கையில் படுக்க வைக்கணும். இப்போது இந்த எடுத்துக்காட்டுகளால் ஒரு விஷயம் உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும். உடல் நிலைகள் மாற்றுவதனா லையே நோயாளிக்கு உடல் ஆறுதல் கிடைக்கசெய்ய முடியும். ஆனால் இது இவ்வளவு சீக்கிரம், இத்தனை சுலப மாக எந்த மருந்தினாலையும் செய்ய முடியாது என்பதும் புலனாகும்.

படம் 65

இதற்க்காக இரண்டு கருவிகள் தேவை. ஒன்று அவசர ஆறுதலுக்காகவும் இரண்டாவது அறவே ஒழிப்பதற்க்காக வும். அறவே ஒழிப்பதின் பெயர் Postural Medicine அல்லது, உறுப்பு மருத்துவம். முழுமையான ஆறுதல் அளிக்கும் கருவியின் பெயரோ Diet Therapy என்ற கட்டுப்பாடு உணவு முறை. இந்த இரண்டு கருவிகளின் ஒட்டுமொத்த உருவம் தான் GRAD SYSTEM என்பது புரிந்து கொள்ளவும். புவியீர்ப்பு பாதுகாப்பும் கட்டுப்பாடு உணவு முறையும். இன்னொன்று வெந்நீரில் மூழ்குதல். இதற்கு ஹைட்ரொ தெரபி என்று பெயர். வெறொன் தலை சாய்த்து வைத்து படுக்கும் வித்தை, Head Down Tilt (HDT). இது பெரும்பாலான பிரச்சனைகளுக்கும் நல்ல தீர்வாக அமையும். ஆதலால் இது 360 டிகிரி உறுப்பு மருந்து என்று DIP Diet என்ற கட்டுப்பாட்டு உணவு முறையு டன் புகழ்பெற்றது.

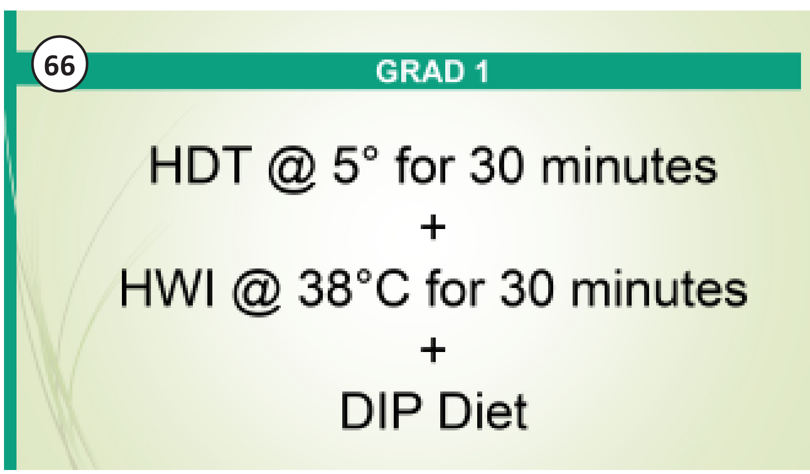
முன் சொன்ன சிஸ்டம் என்பது எந்த கொடிய நோயும் குணப்படுத்த வல்லது. எப்படிப்பட்ட நிலமையிலாக இருந்தா

லும், எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் மிகப்பெரிய பிரச்சினைகள்க்குரியதாக இருப்பினும் நீண்ட நாள் நோயானாலும் மிக பாதுகாப்பாக, வெகு சீக்கிரமாக பூண்

டோடு நோய் ஒழித்துகட்டிட முடியும். சொல்லக்கூடிய எந்த செலவும் இல்லை. எந்த மருத்துவ வல்லுனரின் உதவியும் தேவையில்லை. நவீன கருவிகளின் உதவியுமின்றி இந்த சிகிச்சை மிகவும் நல்ல முறையில் ஆற்ற முடியும். ஒன்று மட்டும் நன்றாக கவனிக்கவும். ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் நோய்க்கு தகுந்தாற் போல் தான் சிகிச்சை கையாளவேண்டும். நோயின் தற்கால நிலமையும், அது குறித்து நன்கு ஆராய்ச்சி செய்து, நோயும் மிக கவனமாக தெரிந்து வைத்து தான் மேல் நடவடிக்கைகள் கையாளவேண்டும். நோயாளியின் மெடிக்கல் அறிக்கைகள், நோய் அறிகுறிகள், மெடிக்கல் ஹிஸ்டரி போன்றவைகள் நன்றாக பார்த்து, எப்படி சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கிராடு 1

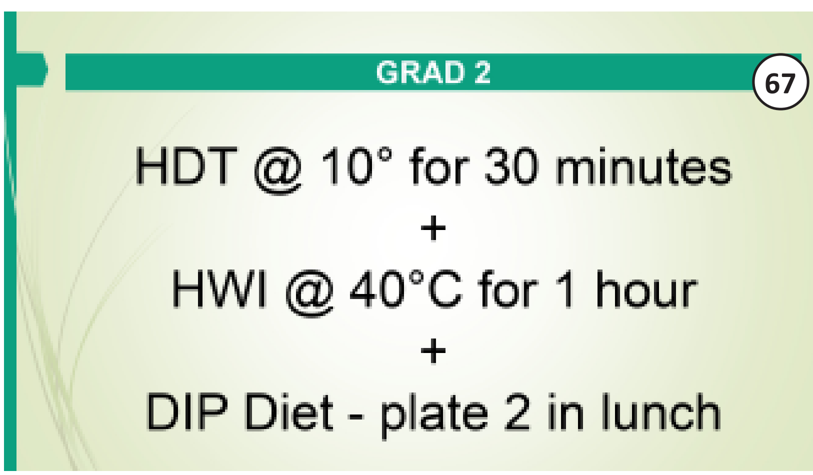
படம் 66



மேற்சொன்ன விஷயங்கள் நடைமுறையில் கொண்டு வர கிராடு சிஸ்டத்தின் ஒன்பது நிலைகள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். கிராடு1 என்பது அறிமுகத்தார்களுக்கான நிலை. அதாவது, HDT அல்லது Head Down Tilt என்ற 5 டிகிரியில் 30 நிமிடநேரம் தலைசா ய்த்து வைத்த நிலை. இத்துடன் நீரில் சுமார் 38 டிகிரி செல்சியஸில் 30 நிமிடநேரம் மூழ்கவும். அத்துடன் கட்டுப்பாடு DIP Diet உணவு முறையும் பின்பற்ற வேண்டும். இவை அனைத்தும் ஆரம்பத்திலையே செய்தாக வேண்டும். எந்த ஒரு நோயாளிக்கும் முதல்நாள் இந்த சிகிச்சைகள் அளித்து அதை நோயாளி எப்படி ஏற்று கொள்கிறது என்று நன்றாக கவனிக்கவும். நோயாளியின் பொறுமை எந்த அளவுக்கு என்பது இந்த முதல் நிலையி லிருந்தே தெரிந்துகொள்ள முடியும். இதுதான் கிடார்டு1ன் செயல்.

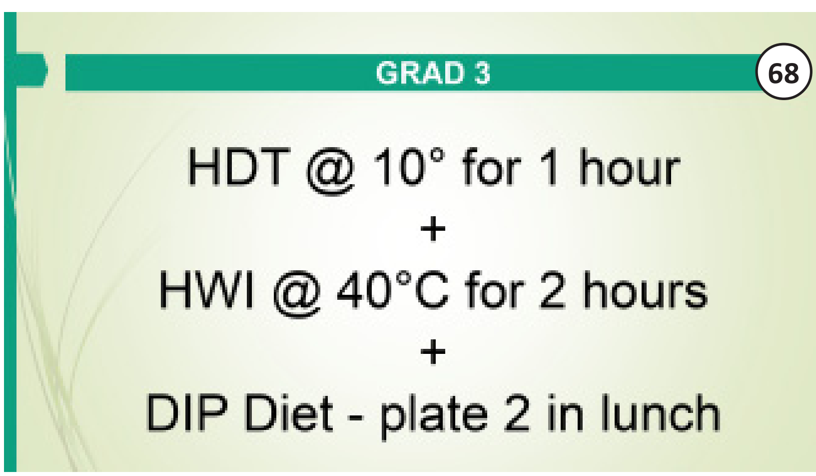
கிராடு 2

படம் 67



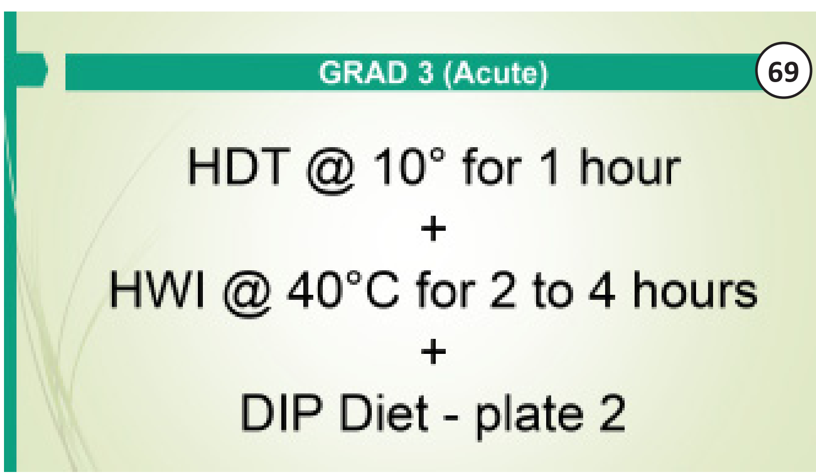
கிராட 2 என்பது தலை சாய்த்து வைத்து 10 டிகிரியில் (2)10 நிமிடநேரம் படுக்கணும். அத்துடன் வெந்நீரில் மூழ்குதல் (a)40 டிகிரி செல்சியஸில் 1 மணி நேரத்திற்கு மேற்கொள்ள வேண்டும். கட்டுப்பாடு உணவு முறை, னுஜீ னுநைவ பின்பற்ற வேண்டும். சமைத்த உணவு மதியானம் மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். சமைத்ததும் அல்லாத துமான இரண்டு வித உணவு பழக்கம் தான் மேற்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு, மூன்று நாட்களில் இந்த கட்டுப்பாடு முறை நோயாளிக்கு ஒத்துபோகும் என்று புரிந்துவிட்டால், சுலபமாக இது முடியும் என்று தெரிந்துகொண்டால், நோயாளியை, குறிப்பாக ஓய்வெடுத்துகொண்டிருக்கும் நோயாளியை டயாலிசிஸ் இல்லாமலையே இந்த கிராட் சிஸ்டம் இரண்டாம் நிலையில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம.

கிராடு 3
படம் 68



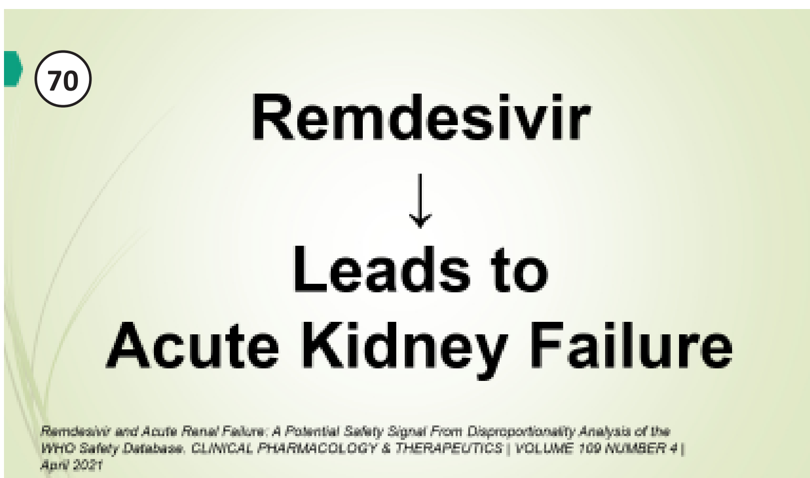
இது இப்போது டயாலிசிஸ் மேற்கொள்ளும் நோயாளி களுக்கானது. அவர் இப்போது பின்பற்றும் இயந்திர டயாலி சிஸ் அறவே ஒழிப்பதற்கு தான் இந்த கிராடு 3. இந்த நிலை மைக்கு வந்தால் இப்படிப்பட்ட நோயாளிகளின் உடல் தானா கவே டயாலிசிஸ் மேற்கொள்ள தகுதி பெறுகிறது. இது எப்படி செய்ய வேண்டும் என்றால் தலை 10 டிகிரி சாய்த்து வைத்து படுக்கணும். இப்படி ஒரு மணி நேரம் படுக்கவும். அத்துடன் வெந்நீரில் (a) 40 டிகிரி செல்சியஸ் வெந்நீரில் நெஞ்சளவு மூழ்கின நிலையில் இரண்டு மணி நேரத்துக்கு படுக்கவும். DIP உணவுமுறையும் கடைபிடிக்க வேண்டும். சமைத்ததும் அல்லாததுமான உணவு 70 சதவீதம் உட்கொள்ளவும். இந்த மிக சுலபமான விஷயங்கள் மட்டும் முறையாக பின்பற்றினாலே போதும், மறுபடியும் டயாலிசிஸ் செய்ய வேண்டிய அவசியமே இருக்காது. உறுதி.

கிராடு 3 (உன்னிப்பானது)
படம் 69



கிராடு 3 (உன்னிப்பானது) என்பது ஒரு அவசர சூழ்நி லையில் பயன்படுத்தக்கூடியது. முன் சொன்ன தலைசாய்த்து வைப்பது ஒருமணி அளவோடு முடித்து க்கொண்டு, ஆனால் வெந்நீரில் மூழ்குதல் 2 மணி நேரத்திலி ருந்து 4 மணி நேரம் வரைக்கும் நீடித்து, DIP உணவு முறை ஒரு வேளை மட்டும் அனுசரித்தால் போதும். இந்த முறை என்பது தவிர்க்க முடியாத, மிக அவசியமான சூழ்நிலையில் மட்டும் பயன்படு த்த வேண்டியதுதான். அது எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலை என்றால் உடல் பூராவும் நச்சுத்த ன்மை முற்றிய நிலையிலும், விஷம் உடலில் ஏறிவிட்ட நிலையிலும். இந்த சிகிச்சை அந்த நச்சு த்தன்மை அனைத்தும் அப்புறப்படுத்த பயன்படும்.

படம் 70



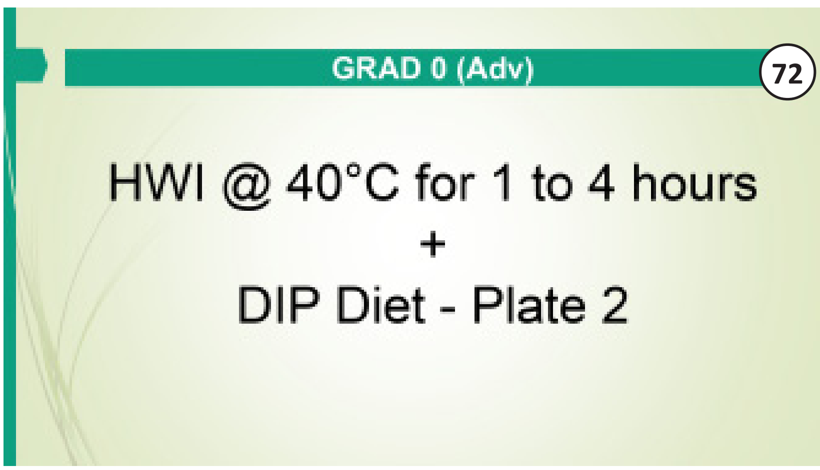
இதற்க்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டாக கடந்த ஒரு சில ஆண்டுகளில் நாம் நன்றாக கண்கூடாக பார்த்தது தான், ப்ளூ போன்ற ஜூரம் பாதித்தவர்கள் ஊடகங்கள், பிற இயக்கங்கள் வாயிலாக மிக தப்பாக தெரிவிக்கப்பட்டு இந்த நோயாளிகள்

ரம்டஸிவிர் என்ற மருந்தை பயன்படுத்தி னார்கள். இதனால் பலரின் சிறுநீரகங்கள் செயலற்று போனது. பல மரணங்கள் நடந்தேறினது. இது அனைத்தும் கொரோனா மரணங்களாக பிரசுரிக்கப்பட்டது. ஆனால் உண்மையில் இந்த மரணங்கள் எப்படி நடந்தது? ரம் டஸிவிர் என்ற கொடிய மருந்துதான் இதற்கு காரணம். ஆயிரக்கணக்கானோர் இப்படி உயிரிழந்த பிறகு தான் ரம் டஸிவிர் மருந்து உயிர் கொல்லி என்று நாம் உணர்ந்தது, அதை தடை செய்தது. சிறுநீரக செயலிழப்பு க்கு அது தான் காரணம் என்று விஞ்ஞான அடிப்படையில் நிரூபிக்கப்பட்ட பிறகு மட்டும். மூன்றாவது நிலையில் தொடர் ச்சியாக அவசர சூழ்நிலையில் உடலில் தங்கியுள்ள நச்சுக்க ளை முழுமையாக அகற்றுவதற்காக நோயாளியை இந்த சிகிச்சைக்காக தயார் செய்ய 5 மணிநேரத்துக்கு முன் சொ ன்ன சிகிச்சைகள் செய்தாக வேண்டும். சமைக்காத உணவு மட்டும்தான் பயன்படுத்தணும். இதை கட்டாயம் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

கிராடு 0
படம் 71

அடுத்து கிராடு 0. இதற்கு இரண்டு நிலைகள் இருக்கு. முதல் நிலை என்பது 40 டிகிரி செல்சியஸ் வெந்நீரில் 30 லிருந்து 40 நிமிடங்கள் மூழ்குதலும். கூட DIP உணவு முறை. இது தளர்ச்சி, சோம்பல், மனஅழுத்தம், எலும்பு சம்பந்தமான நோய்கள் உள்ளவர்களுக்காக பரிந்துரை க்கப்படும் சிகிச்சை முறை.

கிராடு 0 (அறிவுரை)
படம் 72



கிராடு 0 இரண்டாம் நிலை என்பது அறிவுரை என்று குறிப்பிடுகிறது. இதன் செயல்பாட்டில் இரண்டு மாறுதல்கள் இருக்கு. முதலாவது. வெண்ணீர் முழுகுதல் 4 மணி நேரத்திற்க்கு. ஒரு வேளை மட்டும் தான் உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த சிகிச்சை முறை என்பது மூன்றாவது, நான்காவது நிலையிலிருக்கும் புற்று நோயாளிகளுக்காகதான். விரிவாக சொன்னால் நெடுநாள் நோயாளிகளுக்கும் தாங்காவலி உள்ளவர்களுக்கும் தான். அவர்கள் இவைகளுக்காக விஷ மருந்துகள் இப்போது பயன்படுத்திக்

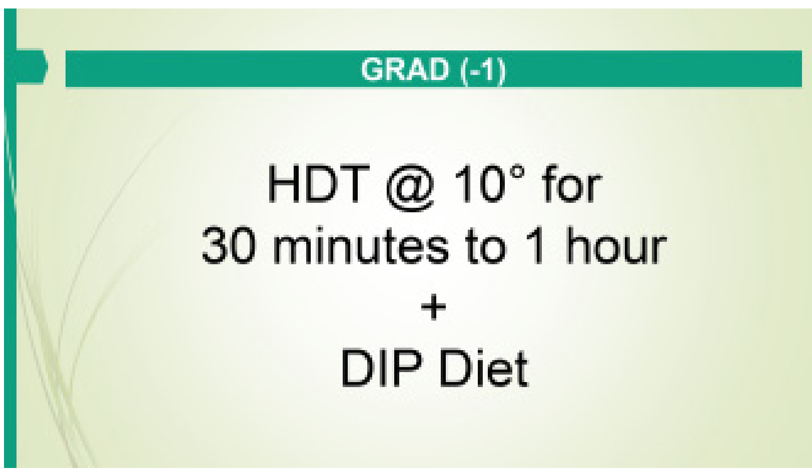
கொண்டிருக்கலாம். இது தொடர்வது மிக ஆபத்தானது. அதற்கு பதிலாக வலி குறைப்பதற்க்கா, இப்படிப்பட்ட கேடு விளைவிக்கும் பாதையில் இருந்து மாறி, மேற்சொன்ன சிகிச்சை மேற்கொள்வது மிகநலம். சண்டிகரில் இருக்கும் எங்களின் ஹாஸ்ப்பிடல் அண்ட் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் இந்டகிரேட்டிவ் மெடிக்கல் சயின்ஸ்ஸுக்கு புற்றுநோய் இரண்டு, மூன்று, நான்கு நிலையிலிருக்கும் நோயாளிகள் வரும்போது அவர்களுக்கு வழக்கமான மருந்துகள் கொடுப்பதில்லை. அதற்கு பதிலாக வெந்நீரில் முழ்க வைப்பது வழக்கம். ஒன்றிலிருந்து இரண்டு மணிநேர அளவுக்குள் இந்த சிகிச்சை முடிந்ததும் அடுத்து 12 மணி நேரத்துக்குள் நோயாளிகளுக்கு நோய் சம்பந்தப்பட்ட வலியிலிருந்து விடுதலை கிடைத்தது பார்த்திருக்கிறோம். இதற்கு என்ன அர்த்தம்?

12 மணி அளவுக்கு பிறகு நோயாளியை மறுபடியும் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரம் வெந்நீரில், அதாவது 40 டிகிரி செல்சியஸ் வெண்ணீரில், படுக்க வைக்கலாம் என்று தானே. இது சில வேளையில் 4 மணி அளவு வரைக்கும் தேவைப்பட்டால், அப்படி என்றால் ஒரு தடவை வெந்நீரில் படுத்த பிறகு பன்னிரண்டு மணி அளவுக்கு பிறகு வலி தோன்ற ஆரம்பமாகும் முன் நோயாளிக்கு முன்னை ச்சரிக்கையான முறையில் சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இதற்கு மேல் நோயாளியை DIP உணவு முறை பழக்கப்படுத்த வேண்டும். அப்படி உடல் சுயமாகவே நோய் குணப்படுத்த கூடிய ஆற்றல் பெற, இந்த சூழ்நிலையில் பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கும் வெந்நீர் சிகிச்சை தொடரவேண்டிய கட்டாயம் நேர்த்தில்லை. ஆதலால் இந்த சிகிச்சை என்பது வாழ்நாள் பூராவும் மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியவுமில்லை.

ஒரு சில நாட்கள் செய்தால் மட்டும் போதுமானது. அதாவது, இந்த கட்டுப்பாடு உணவுமுறை என்பது உடலின் கோளாறுகளை சரிசெய்யும் வரைக்கும். புற்று நோய் முற்றின நிலையில் உடலில் இருக்கும் புற்றுநோய் குழாய்களை இந்த கட்டுப்பாடு உணவு முறை அப்புறப்படுத்தும். அது முடிந்துவிட்டால் இந்த கிராடு ஸீரோ வித்தையும் கட்டு ப்பாடும் தொடர வேண்டியதில்லை என்பதும் கவனிக்கவும்.

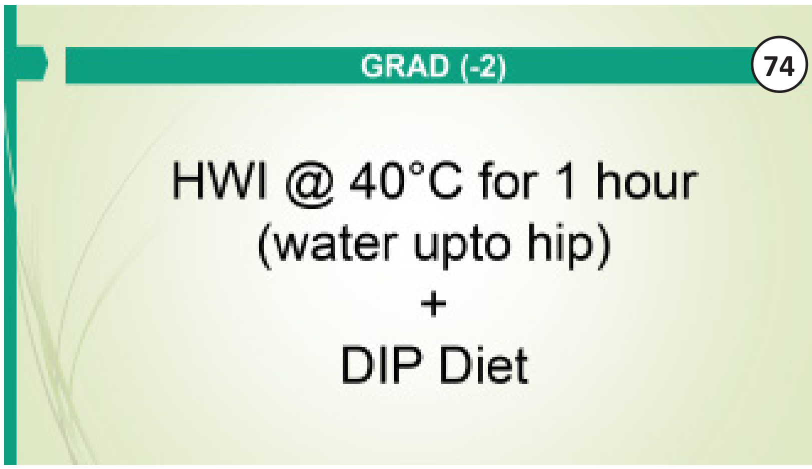
கிராடு (-1)
படம் 73



கிராடு-1 என்பது தலை சாய்த்து வைத்து (a) 10 டிகிரியில் 30 நிமிடங்களிலிருந்து ஒரு மணி நேரம் படுப்பதும் DIP உணவு முறையும். வெந்நீரில் மூழ்குவதற்க்கு பாத் டப் வசதி இல்லாத நோயாளிகளுக்காகத்தான் இந்த முறை. அதற்கு பதிலாக இந்த கிராடு-1 என்று அர்த்தம். பி.பி நோயா ளிகளுக்கும் வயிறு சம்பந்தமான நோய் உள்ளவர்களுக்கும் லிவர் சிரோசிஸ் நோயாளிகளுக்கும் இந்த முறை பரிந்து ரைக்கப்படுவது வழக்கம்.

கிராடு (-2)

படம் 74



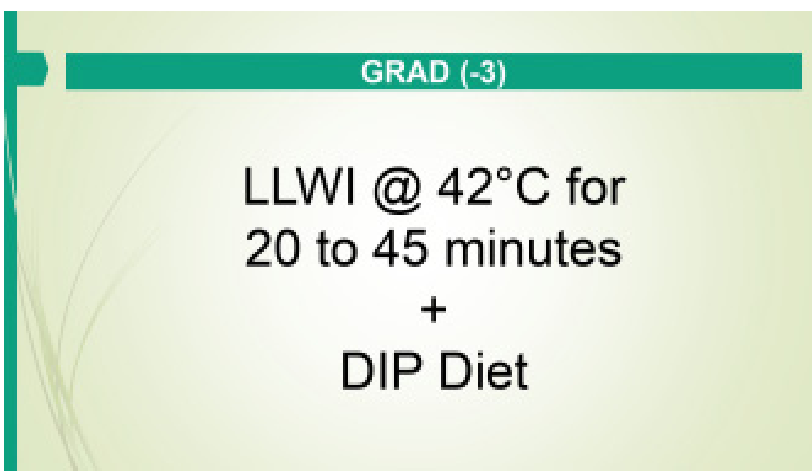
இந்த கிடாடு-2 என்பது வெந்நீரில் மூழ்குதல்தான். (a)40 டிகிரி செல்சியஸ் தண்ணீரில் ஒரு மணி நேரம் கழுத்தளவு வெந்நீரில் மூழ்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. இதற்கு பதிலாக இடுப்பளவு வெந்நீரில் உட்காரலாம். அல்லது, ஒரு சின்ன அண்டாவில் வெந்நீர் நிறைத்து 40 டிகிரி செல்சியஸ் வெந்நீர்-அதற்க்குள் உட்கார்ந்தால் போதும். இந்த சிகிச்சை முறை மூல நோயாளிகளுக்கும் பொதுவாக பிற இரகசிய நோயுற்றவர்களுக்கும் தான் பரிந்துரைக்கப்படுவது வழக்கம். இதனால் உடனடி ஆறுதல் கிடைத்து விடும். மிகப் பயனுள்ளது. மூன்று வாரம் மட்டும் தொடர்ந்து செய்கையில் நோய் அறவே ஒழிந்துவிடும்.

கிராடு(-3)

கடைசியாக உள்ள இந்த கிராடு-3 என்பது முழங்கால்கள் வெந்நீரில் மூழ்க வைக்கும் நிலை. (a) 42 டிகிரி செல்சி

யஸ் இல் 20 லிருந்து 40 நிமிடங்கள் வரைக்கும் மூழ்க வைக்கவும். அதாவது, ஒரு பக்கட்டில் (a) 42 டிகிரி செல்சியஸ் வெந்நீரில் நோயாளி தன் கால்களை 20 லிருந்து 45 நிமிடங்கள் மூழ்க வைக்கணும். தூக்கத்துக்காக தூக்கமாத்திரைகள் பயன்படுத்தும் நோயாளிகளுக்கும் மன பிரச்சினைகளுக்காக மருந்துகள் உட்கொள்பவர்களுக்கும் B.P. அதிக அளவில் உள்ளவர்களுக்கும் இந்த முறை நல்ல பலன் தரும். தவிர, இந்த-3 நிலை உடற்பயிற்சி செய்து தளர்ந்து போனவர்களுக்கும், பொதுவாக உடல் தளர்ச்சி உள்ளவர்களுக்கும், பலவீனமாக இருப்பவர்களு க்கும் மிக நல்லது. ஆக, இனிமேல் உங்களுக்கு தளர்ச்சி, மனஅழுத்தம் போன்றவை தலை தூக்கும் போதே உங்கள்கால்கள் (a) 42 டிகிரி வெந்நீரில் 20 நிமிடத்திலிருந்து 40 நிமிடங்கள் மூழ்க வைக்கும் பட்சம் சகஜ நிலைக்கு வந்திடலாம். இரவில் தூங்கப்போகும் முன் இப்படி செய்யவும். நல்ல தூக்கம் கிடைக்கும். மறுநாள் காலையில் புத்துணர்ச்சியுடன் விழித்தெழுந்திட முடியும்.

படம் 75



படம் 76

76

GRAD LEVELS		
S.NO.	DISEASES	GRAD LEVEL
1	Kidney Failure (w/o dialysis)	2
2	Dialysis patient	3
3	Fibromyalgia	0
4	Cancer	0 (Adv)
5	Diabetes	0 / 2
6	Liver Cirrhosis	3
7	Ascites	3
8	Alzheimer's disease	0
9	Other Memory diseases	0
10	Parkinson's disease	0
11	Spinal Muscular Atrophy	0
12	Motor Neuron disease	0 (Adv)
13	Piles	(-2)
14	Anarectal Disorder	(-2)
15	Joint Pain	0
16	COPD	0 / 0 (Adv)
17	Asthma	0 / 0 (Adv)
18	Rheumatoid Arthritis	0
19	Ankylosing Spondylosis	0
20	High B.P.	0 / (-1)(-3)
21	Anxiety / fatigue / stress	0 / (-3)
22	Weakness	0 / (-3)
23	Sleep disorder	0 / (-3)
24	Heart Failure	0 / 0 (Adv)
25	Orthopnea / Sleep Apnea	0
26	Obesity	0 / 0 (Adv)
27	Acute Kidney Failure	3 (Acute)

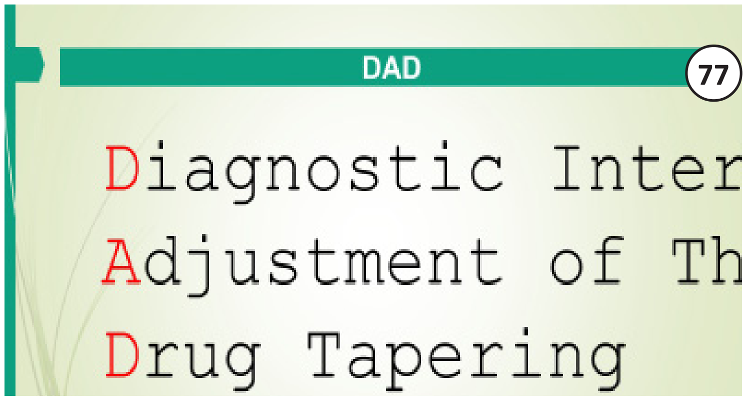
Effects of passive body heating on body temperature and sleep regulation in the elderly: A systematic review. International Journal of Nursing Studies 39(8):803-10

Scientific Evidence Based Effects of Hydrotherapy on Various Systems of the Body. N. Am. J. Med Sci. 2014 May; 6(5):199-209

கிராடு சிஸ்டத்தின் 9 நிலைகள்தான் மேற்சொன்னவை. மேலே தெரியும் பட்டியலில் பார்க்கும் போலவே அனைத்து நோய்நொடிகளையும் மேற்சொன்ன நிலைகளில் ஒருங்கினெத்திருப்பதாக தெரிந்து கொள்ளலாம். அதாவது, ஒரு உதாகரணத்துக்காக, சிறுநீரகம் செயலற்றுபோன நோயாளிகள், டயாலிசிஸ் மேற்கொள்ளாதவர்கள் இதிலிருக்கும் இரண்டாம் நிலை பயன்படுத்துவது நலம். ஆனால் இப்போது டயாலிசிஸ் மேற்கொள்பவர்களுக்கு மூன்றாம் நிலையும், எலும்புக்குழாய் நோய்களுக்கு ஜீரோ லெவலும், புற்றுநோயாளிகளுக்கு ஜீரோ அட்வான்ஸ் லெவலும், முற்றின சர்க்கரை வியாதியஸ்தர்களுக்கு ஜீரோ லெவெலும் இரண்டாம் லெவலும் தான் சாலச்சிறந்தது. இப்படி ஏறத்தாழ 27 மெடிக்கல் நிலைகள் மேலே தெரியும் பட்டியலில் குறிப்பிடும்படி இந்த சிகிச்சை முறையுமாக சம்பந்தப்பட்டு குணப்படுத்த முயற்சி செய்து அந்த முயற்சியில் வெற்றி பெற்றிருக்கிறோம். இனிமேல் நீங்கள் ஒரு நோயாளியைப்பற்றி தெரிந்து கொண்டால் அந்த நோயாளியின் தற்காலநோய் நிலமையும், நோய் அறிகுறிகளும் நன்றாக புரிந்து கொண்ட பிறகு அதற்கு தகுந்த கிராடு பரிந்துரைக்கவும். இந்த சிகிச்சை முறைகளைப்பற்றி அவர்களிடம் விளக்குங்கள். இது அந்த நோயாளிக்கு தகுந்ததாக இருக்க வேண்டும். அப்படி என்றால் முழ வெற்றி உறுதி. நோயாளி இந்த சிகிச்சை முறையில் விருப்பம் தெரிவிக்கும் பட்சம்-இந்த விருப்பம் என்பது மிக முக்கியம்-நோய் வெகு விரைவில் குணமாகிவிடும் என்பது நிச்சயம்.

DAD

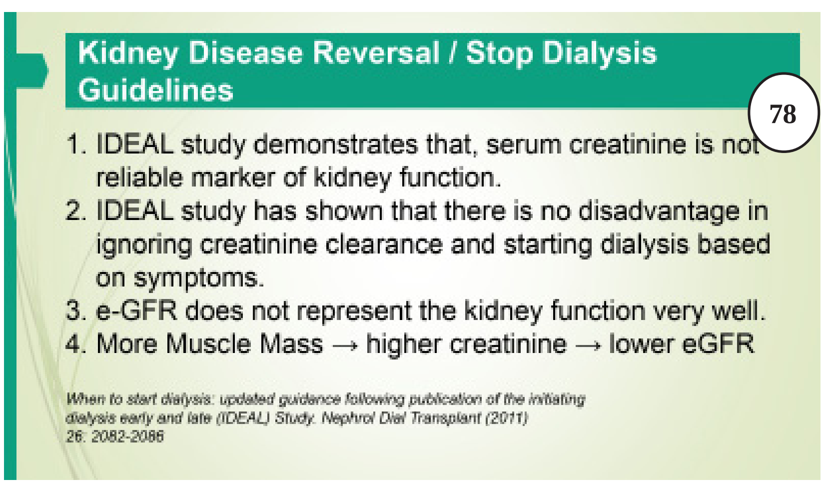
படம் 77



ஒரு நோயாளியுமாக எப்படி ஈடுபட வேண்டும்? நாம் எப்படி பழக வேண்டும்? நோயாளி நம் சிகிச்சையில் இரு க்கும்போது எப்படி கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்? இதற்கு நாம் ஒரு விஷயம் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும். என்ன அது? அதாவது DAD, Diagnostic interpretation, Adjustment of Therapies diagnostic based on his response and Drug Tapering. இது சுருக்கமாக சொன்னால் பரிசோதனை விபரங்கரங் களுக்கேற்றார்போல், நோயாளியின், மனநிலை நன்றாக புரிந்து கொண்டு, மருந்தின் தேவையும் இயல்பும் தெரிந்து கொண்டு வைத்தியம் பார்ப்பவர்கள் சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். சிகிச்சையின் பிரதிபலிப்பு தெரிந்து கொள்ள மருந்தின் குணம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இருந் தாலும் மருந்து பயன்படுத்துவதும் மருந்தின் தேவையைப்பற்றியுள்ள அறிவும் இந்த சிகிச்சை முறைக்கு தேவையில்லை. ஏனென் றால் வழக்கமான மருந்துகள் எனப்து ஆங்கில சிகிச்சை க்குரியது. அலோபதி டாக்டர்களுக்குதான் இந்த விஷயம் உறுதியாக கூற முடியும். இது போலவே ஹோமியோப்பதி

யாக இருந்தாலும் இனி ஆயுர்வேதமாக இருந்தா லும் அந்த துறையில் இருப்பவர்களுக்கு தான்-வல்லுனர் களால்தான் அப்படிப்பட்ட மருந்துகள் குறித்து உறுதியான கருத்துகள் கூற முடியும். இதற்கு என்ன அர்த்தம் என்றால் நீங்கள் ஒரு கூட்டுறவு முறையில் வேலை பார்க்கும் போது - ஏன் இப்படி சொல்வதென்றால் எங்களின் சண்டிகரிலிருக்கும் மருத்துவ மனையில் அலோபதி, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேத துறைக ளில் வல்லுனர்களான டாக்டர்கள் இருக்கிறார்கள். ஸ்பெஷ லிஸ்டுகளும் இருக்கு. இந்த நிலையில் ஒரு நோயாளி இங்கே வருகையில் நோய்பற்றின விபரங்கள்-அதன்பூரண வரலாறு இந்த டாக்டர்களும் ஸ்பெஷலிஸ்ட்களும் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். அதற்குப் பிறகு நோயாளியை DAD பராம ரிப்பில் சேர்க்கிறது. அதாவது, நாங்கள் நோயாளியை மேலே விளக்கின சிகிச்சை முறைகளில், கோணத்தில் பார்க்கிறது. இது பரிசோதனை முறைகளுக்கு மிக முக்கியத்துவம் அளித்து சிகிச்சையும் நோயாற்றுதலும் தெளிவாக செய்ய வழி வகுக்கிறது.

படம் 78



மருத்துவ பரிசோதனைகளின் முரண்பாடுகள்- ஒரு டாக்டர் நோயாளியிடம், அல்லது அவரின் உறவினர்களிடம் நோயைபற்றி கூறுவதும் உண்மைக்கும் இருக்கிற வேறுபாடு தான் இப்போது உங்களிடம் விளக்குகிறேன். டாக்டரின் சொல்லுக்கும் உண்மைக்கும் இருக்கிற வேறுபாடு நோயாளி யின் உயிரே பறித்து விடும் அவல நிலைக்கு காரணமாகிறது என்பது நிஜம். அதனால் பின்பற்றக்கூடிய விஞ்ஞான அடிப்ப டையில் சிறுநீரக வியாதி ஒழித்துக்கட்டி, டயாலிசிஸ் இல்லா மல் செய்வதற்க்கான ஒரு சில நல்ல திட்டங்கள் பற்றி இப்போது பார்ப்போம்.

இங்கே விஞ்ஞானமுறையிலான ஆராய்ச்சிவிளக்கு வது என்ன என்றால் செறம் கிரியாட்டின் என்பது சிறுநீரக செயற்பாடுகளுக்கு நல்லதில்லை என்பது வழக்கமாக நாம் பார்த்ததும் பார்த்துக்கொண்டிருப்பதும் தான். சிறுநீரகக் கோளாறுடன் வரும் நோயாளிகள் க்ரியாட்டின் என்பது சிறுநீரக நோய்க்கு காரணமாகும் என்று நம்புகிறார்கள். ஆனால் கிரியாட்டின் அடிப்படையில் மட்டும் சிறுநீரக நலனைப்பற்றி உறுதியாக எதுவும் கூறவும் முடியாது. சில நோயாளிகளுக்கு உடலில் கிரியாட்டினின் அளவு மிக அதிகமாக இருக்கும். இருந்தாலும் சிறுநீரகம் நன்றாக இயங்கிக்கொண்டிருக்கும். இதனால் கிரியாட்டின் நிலமை மட்டும் வைத்து டயாலிசிஸ் தேவையா என்று ஒரு முடிவுக்கு வர முடியாது.

ஆதாரபூர்வமான ஆராய்ச்சிகள் சொல்வது க்ரியாட்டின் அளவு பார்க்காமலையே, நோய் அறிகுறிகள்படி டயாலிசிஸ் மேற்கொள்ளலாம் என்று தான். ஆதலால் இங்கே முக்கியமான விஷயம் என்பது சிறுநீரின் அளவு பார்த்தும்,

எவ்வளவு வேர்வை இருக்கு, வாந்தி இருக்கிறதா போன்ற விஷயங்களை முன்னிட்டு தொடர் நடவடிக்கைகள்மேற் கொள்ளவேண்டும். இது மட்டுமின்றி உடல் எடை மிக ஏறுகிறதா, மிகவும் குறைகிறதா என்பதும் நன்றாக கவனிக்க வேண்டும். இவைகள் தான் KFT ரிப்போர்ட்டை விட இந்த விஷயத்தில் உன்னிப்பாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய விஷயம். ஆதலால் மூன்றாம் நிலையில் இருப்பவர்களை பொருத்தவரைக்கும் e.GFR பார்த்து சிறுநீரகம் நல்ல முறையில் செயல்படுவது என்று முடிவு கட்ட முடியாது. ரத்தம் சுத்தம்செய்யும் சிறுநீரக அளவு கணக்கிடுவது e.GFR தான். சாதாரண நிலமையில் டாக்டர்கள் இதை வைத்து தான் நோயாளிக்கு டயாலிசிஸ் தேவையா என்பதில் ஒரு முடிவெடுப்பது வழக்கம். ஆனால் e.GFR நோயாளியின் க்ரியாட்டினெப்பற்றிதான் கூறுவதென்பதினால் சிறுநீரக செயல்பாடு அதை வைத்து தீர்மானம் பண்ண முடியாது. e.GFR க்ரியாட்டின் ஏற்றம், இறக்கம் தான் எடுத்து க்காட்டுகிறது. அப்படி e.GFR குறைவு என்று தெரிவித்தால் நோயாளியின் நோய் கவலைக்கிடம் என்று தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆனால் இந்த e.GFR, விஷயமும் முழுமை யாக நம்பக்கூடியதாக எடுத்துக்கொள்ள இயலாது.

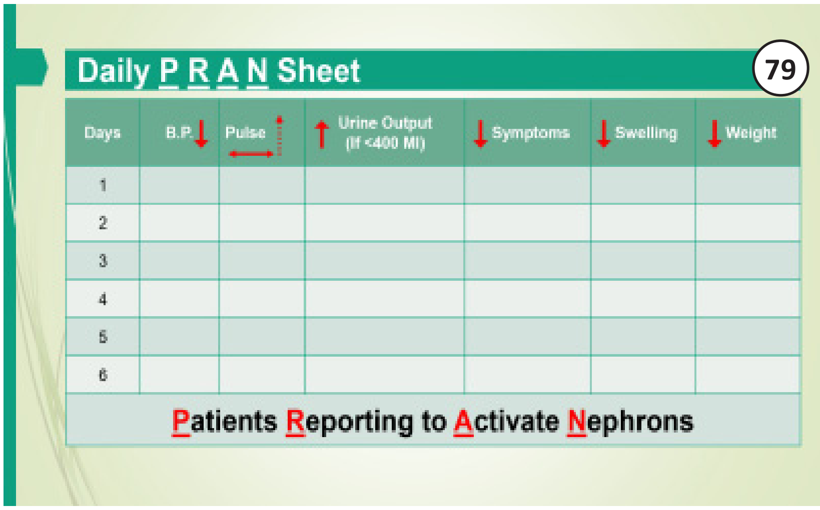
இதைப்பற்றி தெரிந்துகொள்ள மசில் (கொழுப்பு) அதிக அளவிலிருக்கும் ஒரு நோயாளியை எடுத்துக்கொ ள்ளலாம். இவர்களின் உடம்பு அதிகம மஸில் நிறைந்ததாக இருப்பதினால் உடலில் க்ரியாட்டின் அதிகமாகவும் e.GFR குறைவாகவும் இருக்கும். ஆனால் இவர்களின் சிறுநீரக செயல்பாடு அதனால் மட்டும் பலவீனம் என்று முடிவெடு த்திட முடியாது. க்ரியாட்டின் நிலமை மட்டும் பார்த்து

சிறுநீரகத்தின் நிலவரம் எடை போட்டு விடகூடாது.

நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால் மசில் அதிகம் என்றால் க்ரியாட்டின் ஜாஸ்தியாகத்தான் இருக்கும். அதனாலே e.GFR குறைந்திருக்கும். இருந்தாலும் இதுவும் மிக துல்லியமான கணக்காக எடுத்துக்கொள்ளவும் ஆகாது. ஆக, பிளட் டெஸ்ட் ரிப்போர்ட் மட்டும் வைத்து ஒரு நோயாளியின் நிலமை, மேற் சிகிச்சை என்பது நிர்ணயம் பண்ண முடியாது. அப்படியானால் அது தப்பாக மாறிடும். நோயாளியின் உடல் நலம் மறுபடியும் மோசமாகவும் வாய்ப்புண்டு.

பிரான்ஷீட்டு

படம் 79



Daily P R A N Sheet 79

Days	B.P. ↓	Pulse ↔	↑ Urine Output (If <400 Ml)	↓ Symptoms	↓ Swelling	↓ Weight
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Patients Reporting to Activate Nephrons

சிறுநீரகத்தின் தற்போதைய நிலமை புரிந்து கொள்ள நீங்கள் மேலே தெரியும் தினசரி பிரான் ஷீட்டு மனதிற்க்குள் நினைத்து வைத்தால் போதும். பிரான் என்றால் வாழ்க்கை

என்று பொருள். இங்கே PRAN என்பது இப்படி விளக்கலாம். Patients Reporting to Active Nephrons. இங்கே நான் ஒரு குறிப்பு பாதுகாக்கிறது. நோயாளியின் தினசரி கிராடு சிஸ்டம். இது நோயாளியின் இப்போதைய உடல்நிலை துல்லியமாக சொல்கிறது. அதனால் இதை அடிப்படையாக வைத்துக்கொண்டுதான் நாங்கள் எந்த சிகிச்சை இப்போதைக்கு தேவை என்பது நிர்ணயம் பண்ணுவது வழக்கம். ஏதாவது மாறுதல், சிகிச்சை முறையில் தேவை என்றால் அதைப்பற்றி முடிவெடுப்பதும் மேற்சொன்ன குறிப்பின்படி தான்.

மிக கவுரவமான விஷயம் B.P. தான். நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசிய விஷயம் என்னவென்றால் இந்த சிகிச்சை என்பது முறையாகத்தான் முன்னேறுவது என்றால் B.P. என்பது எந்த ஒரு பிற மருந்தின் தேவை இல்லாமலே கட்டுப்படுத்த முடியும். இது சாத்தியமானால் சிறுநீரகம் நன்றாக இருப்பது என்றும், நல்ல முறையில் செயல்படுகிறது என்றும் அர்த்தம். இந்த நிலமையில் சிறுநீரின் அளவு மேம்படும். யூனிற்று 400 மில்லிக்கு கீழ் என்றால் மட்டும் சிறுநீரின் அளவு தினசரி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் 20 மில்லியிலிருந்து 30, 40, 50 முறையில் கூடிக்கொண்டே போனால் அது நல்லதொரு அறிகுறிதான். 24 மணி நேரத்துக்குள் நோயாளியின் சிறுநீர் அளவு 400 மில்லியிலிருந்து குறையாமலிருந்தால், ஒரு தடைவையாவது 400க்கு மேலே வந்தால் சிறுநீர் அளவு பிறகு பார்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அதாவது, இந்த அளவுக்கு கீழே இறங்கும் வரைக்கும்தான்.

இந்த நிலமையில் நாம் ஏற்கனவே கண்கூடாக பார்த்ததுதான், GRAD சிஸ்டம் பின்பற்றி முதல் நாளிலையே

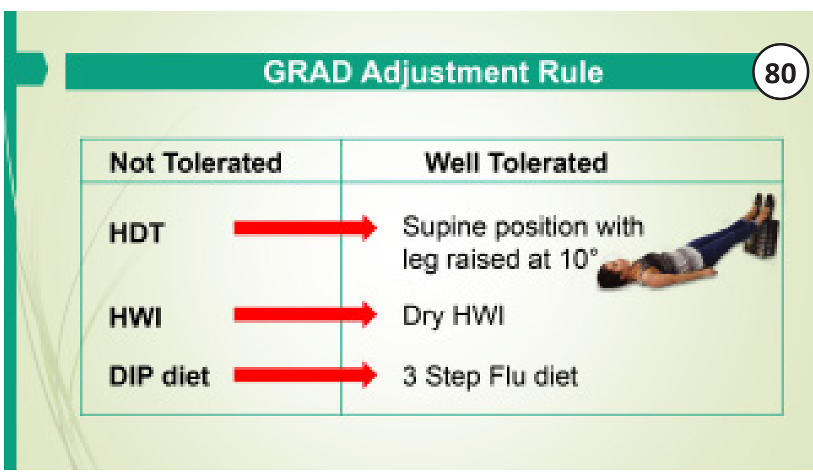
சிறுநீரின் அளவுமேம்படுவது. முக்கியமாக தலை சாய்த்து வைத்து HDT செய்யும் சிகிச்சைக்கு பிறகு வியர்வை உடலிலிருந்து கொட்டுவதும். உடல் பலவீனம், வாந்தி போன்றவை குறைந்துவிடும். அத்துடன் நோயாளியின் உடல் எடையும் சற்று குறைய வாய்ப்புண்டு. முதல் நாள் ஒரு கிலோ, அடுத்த நாள் 500 (½ கிலோ) கிராம் இப்படி. இந்த எடைகுறைவுக்கு காரணமே உடலில் தங்கியிருக்கும் தேவையற்ற தண்ணீர் அளவு குறைவதனால் தான். இதன் விளைவாக பொதுவாகவெ இதயத்துடிப்பு ஏறிடும். அம்புக்குறி போட்டு காண்பித்திருக்கும் போல் நோயாளி பாத் டபில் படுத்திருக்கும் போதும் தலைசாய்த்து வைத்த சிகிச்சையாக இருந்தாலும் நோயாளியின் இதயத்துடிப்பு ஏறிடும். இதற்குப்பிறகு, அதாவது, கொஞ்ச நேரத்துக்கப்புறம் இது வழக்கமான நிலமைக்கு திரும்பிவிடும். அதனால் இதுதான் பல்ஸ், இதயத்துடிப்பு போன்றவைகளில் GRAD சிஸ்டம் படியான, பொதுவான நிலமை. இருந்தாலும் இது PRAN குறிப்பு என்ற தினசரி விபரங்களில் சேர்ப்பது நல்லது. ஏனென்றால் நோயாளியின் எதிர்கால நிலமை நன்றாக புரிந்து கொள்ள வைக்கும். உடல்நிலை தேறுகிறதா, இல்லையா என்பது தெளிவாக தெரிந்து கொள்ள இயலும்.

GRAD சமரச ஆளுமை (Adjustment Rule)

இந்த சமரச சட்டம் என்பது என்னவென்று பார்ப்போம். சில நோயாளிகளுக்கு தலை சாய்த்து படுக்க இயலாமல் இருக்கலாம். சிரமமாக தோன்றலாம். இதற்கு பல காரணங்கள் இருக்கலாம். உடல்நிலை பிரச்சினைகளாலே ஆகலாம். தள்ளாத வயது, அல்லது பிற காரணங்களாலே ஆகலாம். இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் நாம் மாற்றுவழிகள், மிக

சுலபமாகவே செய்யக்கூடியது, குறிப்பாக புதியவர்களு க்காக அமைப்பது வழக்கம். அப்படிப்பட்டவர்களிடம் தரையில் படுத்துக்கொண்டு கால்கள் தூக்க சொல்வோம். செங்குத்தான இந்த நிலமை அப்படியே நீடிக்க இவர்களின் கால்களின் கீழ் ஏதாவது வைத்து விடும். அப்போது கால்கள் 10 டிகிரி அளவு தூக்கி வைக்க முடியும். ஏற்கனவே நாம் தெரிந்து கொண்டது தானே, இந்த நிலமையும் நோயாளிகளு க்கு டயாலிசிஸின் பலன் கொடுக்கும். ஆனால் இதற்கு கொஞ்ச கால தாமதம் ஆகும். ரொம்ப நாள் இது செய்ய வேண்டியிருக்கும். ஆனால் இதன் பலன் தான் தலை சாய்த்து வைத்து படுக்கும் போதும் (HDT) கிடைக்கப்பெறுகிறது. வேறுபாடு என்னவென்றால் இந்த கால்கள் தூக்கி வைக்கும் நிலை உடல் உபாதை கள் உள்ளவர்களுக்காகத்தான். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு சுல பமாக செய்து நல்ல பலன் பார்க்கக்கூடிய நிலைதான் இது.

படம் 80



தலை சாய்த்து வைக்கும் சிகிச்சை (HDT) மிகுந்த பலன்தருவதாக இருப்பினும். ரொம்ப நாள் தொடர்ந்து செய்வது நோயாளிகளுக்கு ரோதனை தரக்கூடியதாக இருக்கலாம். இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் பயிற்சியாளரின் அனுபவமும் அறிவும் நோயாளிக்கு சிறந்த சிகிச்சை அளிப்பதில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. பயிற்சியாளர் உன்னிப்பான சிந்தனைப்படி நோயாளிக்கு வசதியானது எது என்று முடிவு செய்ய வேண்டும். நோயாளிக்கு கால் தூக்கின முறையா, தலை சாய்த்து வைத்து படுக்குவதா வசதி என்று தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

இதுபோலவே வெந்நீரில் மூழ்குவதும் சில நோயாளி களுக்கு அவ்வளவு ஒத்துவராது. அது நீடிக்கையில் அவர்களின் தற்க்கால நோய் தன்மையும் முதுமையும் நிலமை பிரச்சினைக்குள்ளாக்கி விடலாம். 40 டிகிரி செல்சியஸ் வெந்நீரில் ரொம்ப நேரம் படுப்பது இவர்களுக்கு சிரமமாகத் தோன்றலாம். அப்படிப்பட்ட நோயாளிகளுக்காக நாம் முன்வைப்பது Dry Hot Water Immersion (DWI) வெந்நீர் மூழ்குதல். இதற்கு Dangri (டங்கிரி) என்று பெயர். இத்துடன் ஒரு தண்ணீர் கவசமும் கொடுக்கிறது. நோயாளி இந்த கவசத்தை போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். உடம்பு பூராவும் போர்த்திக் கொள்ளும் இந்த கவசத்தை போட்டுக்கொண்டு வெந்நீரில் படுக்கலாம், உட்காரலாம். அப்போது நோயாளி யின் உடம்பு சற்றுமே நனைந்துவிடாது. ஆனால் வெந்நீ ரின் வெப்பம் அப்படியே உடலுக்கு கிடைத்துவிடும். இந்த வெந்நீரில் மூழ்குதல் எந்தவித தொல்லையுமின்றியே முழுமனதுடன் ஏற்றுகொள்பவர்களில் 80 சதவீதத்துக்கும் மிக விரைவில் நோய் பூரணமாக குணமானது நேரடியாகவே

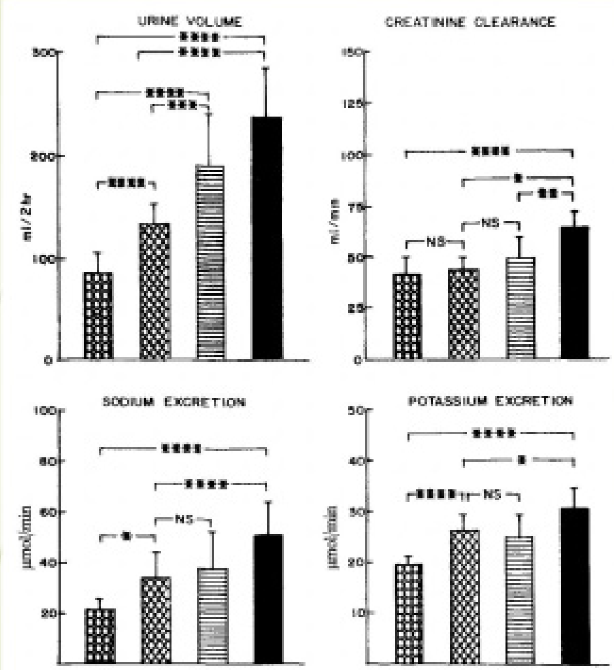
பார்த்த உண்மை. மேற்சொன்ன சிகிச்சைகளும் DIP உணவு முறையும் அவர்களின் உடல்நிலமைக்கு நன்றாகவே ஒத்துப் போனது. ஆதலால் முதல் நாளிலேயே நல்ல பலன்கள் கிடைக்க தொடங்கின. இருந்தாலும் ஒரு சில நோயாளிகளு க்கு DIP உணவு முறை அவ்வளவு ஏற்றுக்கொள்ளக்கூ டியதாக அமையவில்லை. இது அவர்களுக்கு ப்ளு, அதிகமான உடல் வெப்பம், உடம்பு வலி,போன்றவைகள் இருந்ததினாலெ ஆகலாம். இப்படிப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு, அதாவது, இந்த உணவு எடுத்துக்கொள்ள இயலாதவர்களு க்கு Three step diet என்ற முதல் மூன்று நாளைக்கான தனிப்பட்ட உணவு பரிமாறினதுக்கு பிறகுதான் அவர்களை DIP உணவு முறைக்கு கொண்டு வந்தது.

படம் 81

இந்த விஷயங்கள் அனைத்தும் சந்தர்ப்பத்திற்க் கேற்ப சிந்தித்து நோயாளியின் தற்கால நிலமைக்கு தகுந்த படி மாற்றி அமைப்பதில் தவறில்லை. ஏற்கனவே சொன்னோ மே, தலையை சாய்த்து வைத்து நீண்ட நேரம் படுப்பதற்கு பதிலாக நோயாளி தரையில் படுத்து, கால்களை தூக்கி வைத்தாலே அந்த பலன் முழுமையாக கிடைத்துவிடும் என்று. நோயாளியின் அப்போதைய உடல் நிலைக்கேற்ப கொஞ்சம் கடுமையான பயிற்சி, அல்லது சுலபமானது, எது வேணும் என்று பயிற்சியாளர் நடைமுறை க்கு ஏற்ப மேற்கொள்ளலாம். நோயாளியின் தற்போதைய நிலைக்கு மிக பலன் விளைவிக்கும் முடிவுக்கு தான் வரவேண்டும். இது தன் நெடுநாள் அனுபவத்தின் அடிப்படை யிலும், நோயாளியின் தெம்புக்கு ஏற்றபடியும் முடிவு செய்ய வேண்டும். இதற்கு அனுபவம் மிக்க, திறமைசாலியான ஒரு

Sitting v/s Supine v/s Supine + 10° leg raise v/s HDT

81



Mean (SEM) values of urine volume, creatinine clearance, and urinary sodium and potassium excretion in fluid retaining patients in the sitting (circled bars), supine (cross-hatched bars), supine with 10° legs elevated (lined bars) and 10° head-down tilt (solid bars) postures.

p * ≤0·05, ** ≤0·025, *** ≤0·01, **** ≤0·005.

NS: not significant.

Head-down tilt as a physiological diuretic in normal controls and in patients with fluid-retaining states. The Lancet, Saturday 5 September 1987.

பயிற்ச்சியாளரின் கீழ் தகுந்த பயிற்சிகள் மேற்கொண் டிருக்க வேண்டும். அப்படி என்றால் நோயாளிகளுக்கு அவர்களின்

உடல் நிலைக்கு ஏற்ப மிக நல்ல முறையில் சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

படம் 82

Influence of Posture on Drug Absorption (82)

	Left Lateral Position	●			
	Right Lateral Position	●	●		
	Standing Position	●	●	●	
	Fasting	●	●	●	●

Influence of posture on pharmacokinetics. Eur J Clin Pharmacol 2009 Feb; 65(2):109-19.

இனி இந்த Drug Tapering மருத்துவமுறை என்னவென்று பார்க்கலாம். ஒரு எடுத்துக்காட்டாகச் சொன்னால் B.P. கான ஒரு மருந்து அருந்துகிறோம் என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அது நம் வயிற்றுக்குள் செல்கி றது. அத்துடன் அந்த மருந்தில் ஒரு பங்கு நம் உடலில் இருக்கும் ரத்தம் ஏற்றுக்கொள்வது பல வழிகளாலெ தான்.

சாதாரண நிலமையில் ரத்தம், நாம் அருந்தும் மருந்தின் மிக சிறிய ஒரு அளவுதான் உடலுக்காக ஏற்றுக்கொள்கிறது. மீதி அப்புறப்படுத்தி விடுகிறது. ரத்தம் ஏற்றுக்கொண்ட மருந்தின் ஒரு சிறிய அளவு உடலுக்குள் பாய்ந்து ரத்த அழுத்தம் கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கிறது. இப்போது சற்று சிந்தித்து பாருங்கள். மருந்து அருந்தின பிறகு நான் இடப்பக்கம் திரும்பி நிமிர்ந்து படுக்கிறேன். இது மருந்து

அதிகமாக உடலுக்குள் சேர வைக்கும். ஏற்றுக்கொண்ட மருந்து அப்படி இரண்டு மடங்காக ரத்த அழுத்தத்தை தடுத்துநிறுத்த முயற்சிக்கிறது.

ஆனால் நான் நிமிர்ந்து நிற்கும் பட்சம் அதாவது, படுக்கவில்லயென்றால் மருந்து அருந்தின பிறகு ஒருசில மணி நேரத்துக்குள்ளாலையே என் உடல் அதிலிருக்கும் மருந்து அதிக அளவில் ஏற்றுக்கொள்கிறது. இன்னொரு உதாகரணம் சொல்வதென்றால் நான் அந்த மருந்து அருந்தி ஒரு மணி நேரத்திற்கு உபவாசம் இருக்கையில், அல்லது ஒரு டம்ளர் எலுமிச்சை சத்து அருந்துவதாக இருந்தால் உடலில் இருக்கும் முழு அளவு மருந்தும் உடல் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியதாக இருக்கும்.

முன் சொன்னதிலிருந்து ஒரு உண்மை புலனாகிறது. மருந்தின் அளவு ஒன்று. நோயாளியின் உடல்நிலைக்கேற்ப்ப அது ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலமை மாறுபடுகிறது. வயிறுக்குள் ஜீரணமாகி இருப்பதை பொருத்தமட்டில் ஏற்றுக்கொள்வதன் அளவு மாறுபடுகிறது. இது பெரிய மாறுதலே! தவிர, இந்த மாறுதல் என்பது உடல் ஒவ்வொரு நாளும் பயன்படுத்த வேண்டிய மருந்தின் அளவிலும் மாறுபாடு உண்டு பண்ணு கிறது. உடன் மருந்து பயன்படு த்துவதில் உடலுக்குள்ள இந்த மாறுதல் நோயாளிகளில் உள்அழுத்தங்களுக்கும் காரணமாகிறது.

இன்றைய சூழ்நிலையில் மாரடைப்புக்கு முதல் காரணம் என்பது அதிக ரத்த அழுத்தம் இல்லை, குறைந்த ரத்த அழுத்தம் தான். இது ஆதாரப்பூர்வமான உண்மை. குறைந்த ரத்த அழுத்தம் என்றால் Hypertension. இந்த உண்மையை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது நம் உடல்

நலத்திற்க்கும் சிறந்த நோய்த்தடுப்பு சிகிச்சைக்கும் மிக முக்கியம்.

படம் 83

இதுவரைக்கும் நாம் கற்றுக் கொடுத்தது P.E.A.C.E புரோட்டாகால் என்ற பெயரில் புகழ் பெற்றது.

P என்றால் போஸ்டுரல் மெடிசின்.

E என்றால் Elimination, அதாவது, நம் உடலில் தங்கியிருக்கும் தேவையற்ற சோடியம், தண்ணீர், கிரியா ட்டின், மருந்து பொருள்களான ரம்டஸிவிர் போன்றவையின் அப்புறப்படுத்துதல்.

A என்றால் Auto Suggestion, நாம் மூளை பற்றி தெரிந்து கொண்டோம். மனகோளாறுகள் உடலை பாதி க்கும் நோய்நொடிகள்க்குள்ளாகுமென்றும் புரிந்து கொண் டோம். ஆதலால் இந்த ஆட்டோ சஜஷன் என்பது நீங்கள் உங்கள் மூளையிடம் என்னத்தான் அடிக்கடி உத்தரவி டுகிறதோ அது உடல் உபாதைகளாக உருவெடுக்கிறது என்பதுதான்.

இந்த ஆட்டோ சஜஷன் என்பது அனுகூல நிலை மையில் Placebo Effect என்றும் எதிர்மாறான நிலையில் Nocebo Effect என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

கடந்த சில மாதங்களாக நாம் நன்கு பார்த்து தெரிந்து

கொண்டதுதானே, முக்கிய ஊடகங்களின் தலைப்புச் செய்தி யால் உங்களில் நல்ல உடல்நலத்துடன் இருப்பவர்கள்கூட இந்த பரபரப்பில் அடிப்பட்டு போனார்கள். எந்த நிமிடத்திலும் மாண்டு விடும் என்று பயந்து நடுங்கினார்கள். இந்த Nocebo Effect நிலை என்பது முன் சொன்னதற்க்கு ஒரு நேரடியான எடுத்துக்காட்டு. இது நம் உடல்களை எதிர்பாராத முறையில் மிகவும் பாதித்துவி ட்டது. அதனாலே பலதரப்பட்ட நோய்க ளுக்கு ஆளானோம். இந்த ஒரே ஒரு விஷயத்தில் இருந்தே நன்கு புரிந்துகொ ள்ள முடியும், நம் உடல் நலம் என்பது முன் சொன்ன ஆட்டோ சஜஷன் தான். அதாவது, நாம் நம்மை என்ன த்தான் தெரிய வைக்கிறதோ, (மன அளவில்) தெரிந்தா னாலும் தெரியாமலானானும் அது விபரீதமாக இருந்தால் நம் உடல் நலத்தை ஆட்கொள்கிறது. நோய் வர காரண மாக மாறுகிறது.

ரத்த ஓட்டம் என்பது என்னவென்று நாம் தெரிந்து கொண்டோம். எப்படி ரத்த ஓட்டத்தை முறைப்படுத்தலாம்? அந்த முறையில் எப்படி உடல் நலத்தை நன்கு பாதுகாக்க லாம் என்றும் நாம் இப்போது தெரிந்து விட்டோம்.

E என்றால் Evaluation, அல்லது சக்தியின் அளவு எடை போடுதல். நாம் கற்றுக்கொண்டோமே, பிராண்ஷீட்டு வாயிலாக எப்படி ஒரு நோயாளியின் உடல் நலநிலமை எடை போடலாம் என்று. உடல் தோற்றுவிக்கும் அறிகுறிகள் நோய் நிர்ணயம் பண்ணுவதற்க்காக எடுத்துக்கொள்ள வேண டும் என்றும், ரத்தம்ரிப்போர்ட் அடிப்படையில் மட்டும் துல்லிய மான உடல்நிலமையோ, சிகிச்சை முறைகளோ தீர்மானம் செய்ய முடியாது என்றும் நாம் இதற்குள் தெரிந்து விட்டோம். உடல் அறிகுறிகள் நோயாளியின் உன்னிப்பான உடல் நில வரம் வெளிப்படுத்துகிறது. இது வழக்கமான, மேலோட்டமான ரிபோர்ட்டுகளை விட மிகுந்த பலன் அளிப்பவை என்பதும் நிஜம்.

ஆதாரங்கள்

எங்களின் மருத்துவமனையில், அல்லது விர்ச்சுவல் OPD வாயிலாக வருகை தரும் நோயாளிகளுக்கு நாங்கள் ரிப்போர்ட் அடிப்படையில் சிகிச்சை அளிப்பதில்லை. ரிப்போர்ட் அடிப்படையில் மட்டும் நோய் என்னவென்று ஒரு முடிவெடுக்க முடியாது என்று இதற்குள் உங்களுக்கும் தெரிந்திருக்குமே. அப்படி ஒரு முடிவுக்கு வருவது சிலவேளை நோயாளிக்கு பெரும் ஆபத்து விளைவிக்கலாம். நாங்கள் நோயாளியின் தற்கால நோய் அறிகுறிகள் உன்னிப்பாக கவனிப்பது வழக்கம். அப்புறம் எங்களின் அனுபவம்மிக்க, வல்லுனர்களான டாக்டர்களின் குழு (MedicalGroup) நோயாளியின் தற்சமய நிலமைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து, எந்த மாதிரி சிகிச்சைமுறைதான் அப்போதைக்கு உகந்த்து, எப்படிப்பட்ட உணவு முறை தான் நன்றாக ஒத்துப் போகும் என்றும் வகுத்தறிந்து அந்த முறையில்தான் சிகிச்சை அளிப்போம், நோயாளியின் உடல்நிலையை பற்றின தினசரி மருத்துவ பரிசோதனை விபரமும், நோயாளியின் தற்போதைய நிலமையும் நுன்னியமாக கணக்கிட உதவும் படியாக இருக்கும்.

உங்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் வலைத்தளம் வாயிலாக GRAD சிஸ்டம் பற்றின ஆதாரங்கள் நன்கு புரிந்து கொள்ள முடியும். இந்த மருத்துவ துறையில் நாங்கள் பெற்ற மாபெரும் வெற்றிகள் குறித்து தெரிந்துகொள்ள முழுமனதுடன் அனைவரையும் அன்பாக அழைக்கிறோம். இவை அத்தனையும் இந்த உலகமே பாராட்ட கூடியதும் வியந்து பார்க்ககூடியதும் என்பதில் நாங்கள் பெருமைப்படு கிறோம்.

தயவு செய்து எங்கள் வெப்சைட்டை பார்க்கவும்:

www.corona kaal/tv/GRADtestimonial.

The Gold Standard of Renal Function Diagnosis

The imaging modalities are of two categories.

1. Anatomical Imaging

- Ultrasound
- CT scan
- MRI

2. Functional imaging

- DTPA Renogram

The gold standard for renal function is a GFR evaluation, no test is near to the gold standard. The nearest test to the gold standard is the DTPA renogram for GFR Evaluation by Gate'sProtocol.

In cases of renal failure, the markers of renal failure are

- 99 mTc DTPA Renogram which is the earliest marker 5 to 7 years before other markers

Clinical signs and symptoms.

- The acid base balance/disbalance of the patient as seen by shortness of breath
- BUN
- Creatinine

NB: Although Creatinine is a very dicey test but it's very cheap, easily and widely available that is why it is done in all patients, the eGFR calculation is calculated from creatinine and hence as non-sensitive and non-specific as creatinine.

IINMAS (Indian Institute of Nuclear Medicine and Scanning) is successfully running Nuclear Medicine Units in all parts of country viz.

INMAS - NEW DELHI

National Heart Institute, 49-50
Community Centre, East Of Kailash
New Delhi 110065
Contact no. 011-46520151,
+91-8826462558

IINMAS CHANDIGARH

Shivalik Hospital, Opposite
Shamrock School, SAS Nagar,
Sector 69, Mohali 180062
Contact no. 91+9780983986

IINMAS-DEHRADUN

54, Haridwar Road,
Dehradun 248001
Contact no. +91-6395924766,
+91-6239130619

IINMAS-JAMMU

Bee Enn Hospital, Talab Tillo Road,
Garden Avenue, Jammu 180002
Contact no. +91-9988862091

INMAS - AMRITSAR

Dr. Pandey's Centre Of Excellence
SCO-19, B Block,
Ranjit Avenue, Amritsar 1430
Contact no. 0183-5050528,
+91-9988862091

INMAS - JALANDHAR

Patel Hospital, Civil Lines,
Jalandhar 144001
Contact no. +91-7973582689

INMAS-PATIALA

Modern Imaging Centre, First F SCO 33-
34, Mini Secretariat Ro
Patiala 147001
Contact no. +91-9041751093

IINMAS-MEERUT

Chhatrapati Shivaji Subharti
Hospital Meerut 250002
Contact no. +91-8826462558,
+91-8727070396

Books by Dr. Biswaroop Roy Chowdhury

Buy online at: www.biswaroop.com/shop
Dynamic Memory Pvt. Ltd.
B-121, 2nd Floor, Green Fields, Faridabad-121010 (Haryana), Mob.:+91-9312286540
E-mail:biswaroop@biswaroop.com
(Available in Hindi/English, in all leading onlinestores)

Read /Subscribe
Fortnightly
Digital Magazine
Mother Earth
&
Free Electrons
Dr. Biswaroop
Roy Chowdhury
Light as
Medicine
Dr. Biswaroop
Roy Chowdhury
Chief Editor: Prof. Ainapur Purushottam
To read, go to:
www.biswaroop.com/biswas
You don't need medication,
you just need education

To visit Dr. BRC's
Banned Youtube Channel
go to
www.biswaroop.com/mydeletedyoutubechannel
&
for all new videos
go to
www.coronakaal.tv

Did you get cured with
Dr. Biswaroop Roy Chowdhury's
DIP Diet / N.I.C.E Protocol /
Postural Medicine?
If yes, please support Dr. BRC
by sharing your videos testimonials
@ Whatsapp: 9871186229

Code Blue Certification Training

(Protocol To Reverse And Manage Chest Pain, Heart Attack And Cardiac Arrest)

Overview: Aim of the training is to equip the clinicians and the layman with the skills to successfully manage and revive a chest pain, heart attack, and cardiac arrest victim. It is an evidence-based training with reference from more than 100 research papers (available in Pubmed) since the propagation of Cardiopulmonary Resuscitation, which started in the early 1960s.

Duration: One-month certification course

Content:

1) History of Cardiac Resuscitation
2) Diagnosing a cardiac arrest
3) Principle of Cardiac Resuscitation
4) Cardiac compression technique
5) Comparison of popular CPR Vs Cardiac Compression
6) Principle and practice of automated external defibrillator
7) The latest evidence base of the widespread practice of :
   a) Oxygen therapy
   b) Administering epinephrine
   c) Percutaneous coronary intervention (PCI)
   d) Bypass Surgery
8. 3 Step protocol to manage
   a) Chest Pain
   b) Heart Attack
   c) Cardiac Arrest (AED required)
9. Prevention of future chest pain/heart attack/ cardiac arrest
10. CME & practice to be a successful "Code Blue Trainer".

Training material:

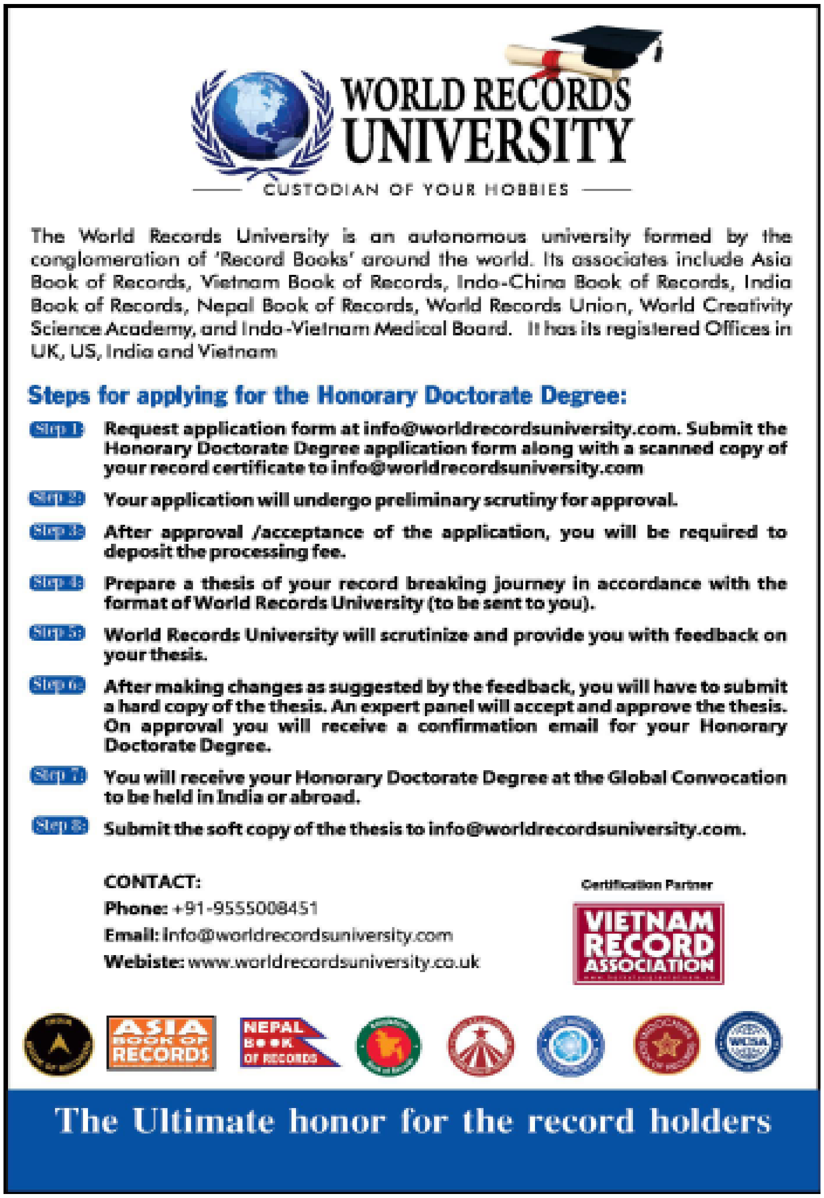
1) Code Blue Trainer's Reference Book.
2) Cardiac compression training tool
3) Code Blue Trainer's practice T-shirt.

Course Fee:
INR 21,000/-
(including GST + Courier)

Mode of Training:
1) Training through online / video modules
2) Practice & evaluation through online/video conferencing

To register go to www.biswaroop.com/codebluetraining

CALL US :+91-9312286540 MAIL US: biswaroop@biswaroop.com


WORLD RECORDS UNIVERSITY
CUSTODIAN OF YOUR HOBBIES
The World Records University is an autonomous university formed by the conglomeration of 'Record Books' around the world. Its associates include Asia Book of Records, Vietnam Book of Records, Indo-China Book of Records, India Book of Records, Nepal Book of Records, World Records Union, World Creativity Science Academy, and Indo-Vietnam Medical Board. It has its registered Offices in UK, US, India and Vietnam
Steps for applying for the Honorary Doctorate Degree:
Step 1: Request application form at info@worldrecordsuniversity.com. Submit the Honorary Doctorate Degree application form along with a scanned copy of your record certificate to info@worldrecordsuniversity.com
Step 2: Your application will undergo preliminary scrutiny for approval.
Step 3: After approval /acceptance of the application, you will be required to deposit the processing fee.
Step 4: Prepare a thesis of your record breaking journey in accordance with the format of World Records University (to be sent to you).
Step 5: World Records University will scrutinize and provide you with feedback on your thesis.
Step 6: After making changes as suggested by the feedback, you will have to submit a hard copy of the thesis. An expert panel will accept and approve the thesis. On approval you will receive a confirmation email for your Honorary Doctorate Degree.
Step 7: You will receive your Honorary Doctorate Degree at the Global Convocation to be held in India or abroad.
Step 8: Submit the soft copy of the thesis to info@worldrecordsuniversity.com.
CONTACT:
Phone: +91-9555008451
Email: info@worldrecordsuniversity.com
Webiste: www.worldrecordsuniversity.co.uk
Certification Partner
VIETNAM RECORD ASSOCIATION
ASIA BOOK OF RECORDS
NEPAL BOOK OF RECORDS
The Ultimate honor for the record holders

Health Freedom
with
N.I.C.E & W.I.S.E

Dr. Biswaroop Roy Chowdhury and his N.I.C.E (Network of Influenza Care Experts) team have helped and cured more than 50,000 COVID-19 and other infectious/communicable diseases patients (including smallpox, typhoid, tuberculosis) with zero medicine / money / mortality.

Now health freedom through W.I.S.E (Wellness and Inflammatory Syndrome Experts) for more than 60 types of non-communicable / lifestyle illnesses.

Service to the Nation in 2 Steps

Step-1: **Call our 24x7 helpline number: +91-8587059169.**

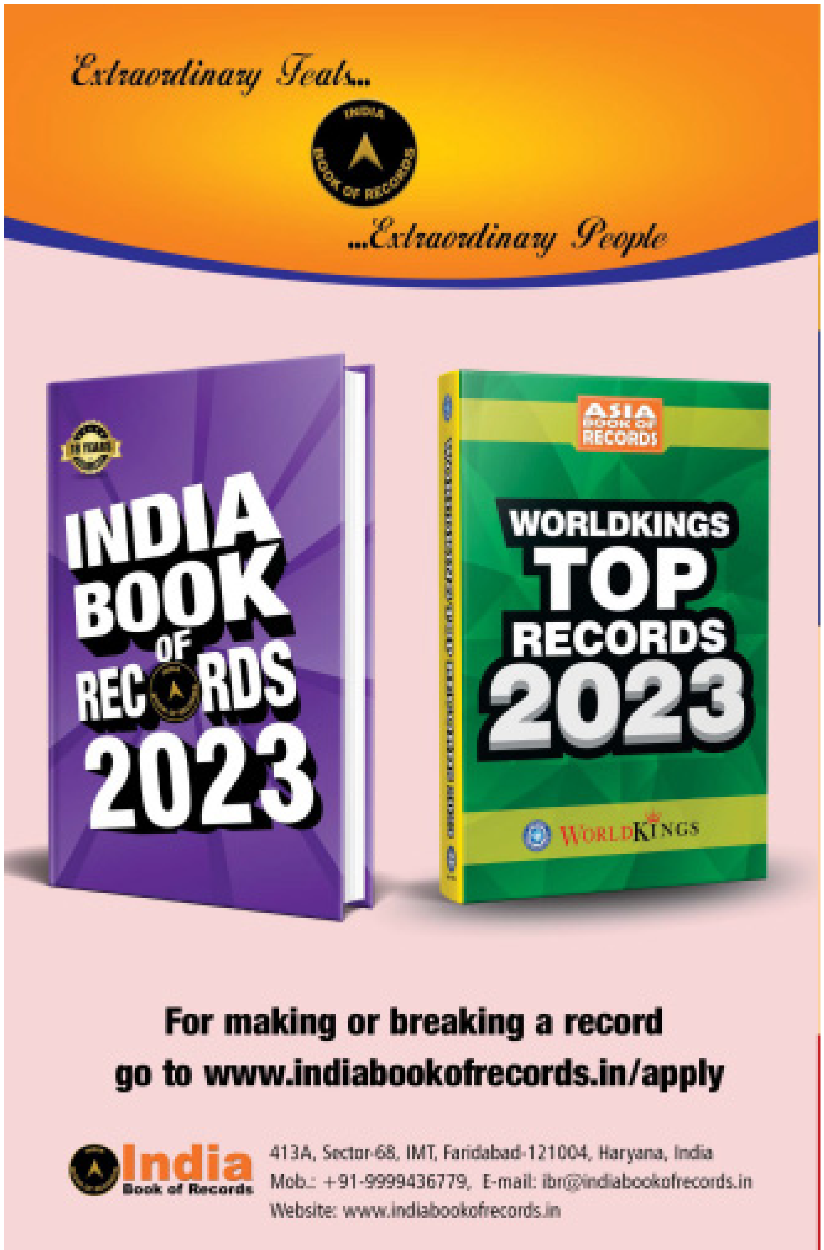
Step-2: **Fill the details of the patient in the link given below.**

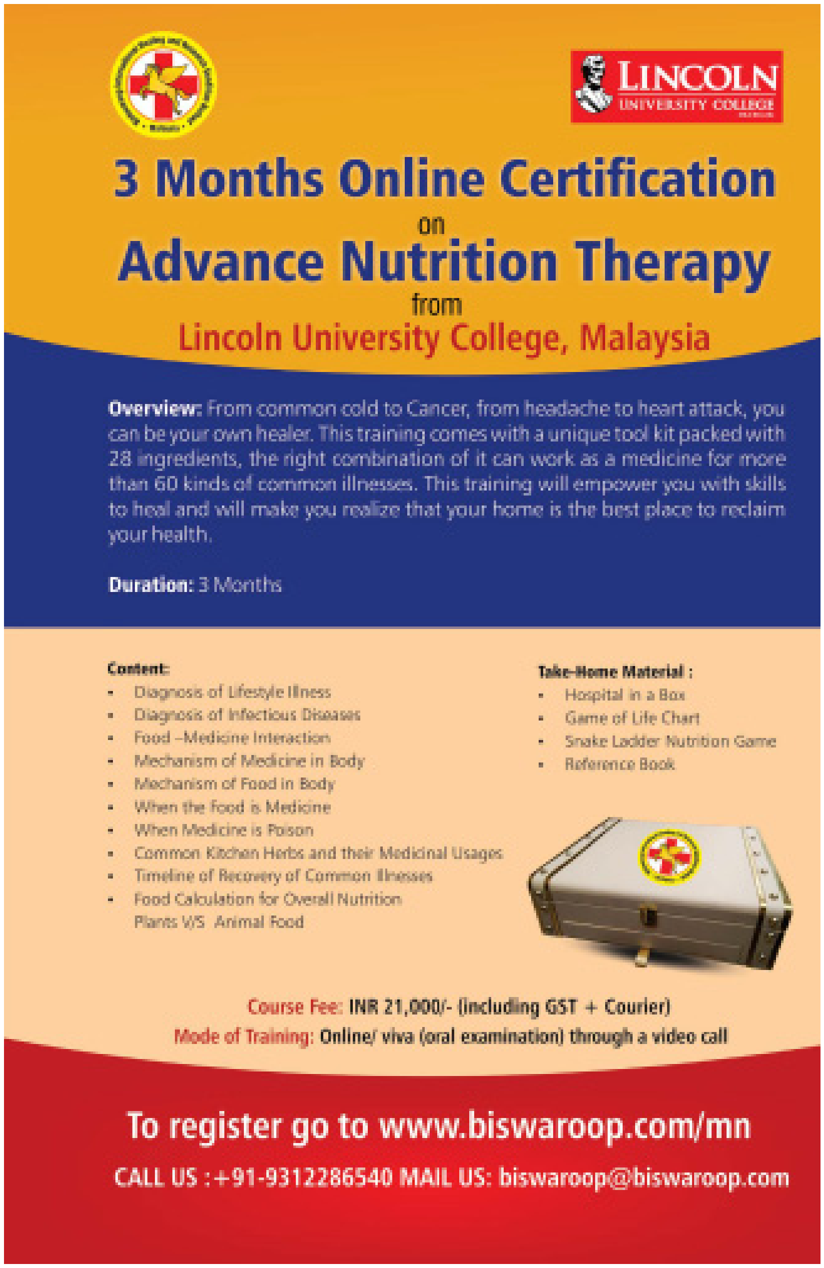
www.biswaroop.com/nice
(Influenza/Communicable diseases)

www.biswaroop.com/wise
(Lifestyle/Non-communicable diseases)

N.I.C.E

W.I.S.E


Extraordinary Feats...
...Extraordinary People
INDIA BOOK OF RECORDS 2023
ASIA BOOK OF RECORDS
WORLDKINGS TOP RECORDS 2023
WORLDKINGS
For making or breaking a record
go to www.indiabookofrecords.in/apply
India Book of Records
413A, Sector-68, IMT, Faridabad-121004, Haryana, India
Mob.: +91-9999436779, E-mail: ibr@indiabookofrecords.in
Website: www.indiabookofrecords.in


LINCOLN
UNIVERSITY COLLEGE
3 Months Online Certification
on
Advance Nutrition Therapy
from
Lincoln University College, Malaysia
Overview: From common cold to Cancer, from headache to heart attack, you can be your own healer. This training comes with a unique tool kit packed with 28 ingredients, the right combination of it can work as a medicine for more than 60 kinds of common illnesses. This training will empower you with skills to heal and will make you realize that your home is the best place to reclaim your health.
Duration: 3 Months
Content:
Diagnosis of Lifestyle Illness
Diagnosis of Infectious Diseases
Food –Medicine Interaction
Mechanism of Medicine in Body
Mechanism of Food in Body
When the Food is Medicine
When Medicine is Poison
Common Kitchen Herbs and their Medicinal Usages
Timeline of Recovery of Common Illnesses
Food Calculation for Overall Nutrition
Plants V/S Animal Food
Take-Home Material :
Hospital in a Box
Game of Life Chart
Snake Ladder Nutrition Game
Reference Book
Course Fee: INR 21,000/- (including GST + Courier)
Mode of Training: Online/ viva (oral examination) through a video call
To register go to www.biswaroop.com/mn
CALL US :+91-9312286540 MAIL US: biswaroop@biswaroop.com

Let every morning be the Hunza Morning

If you have decided to pick only one of my suggestions for the sake of your health, then take this suggestion :

Stop consuming tea specially, morning tea. The early morning tea makes the inner lining of your intestinal wall acidic, as after a long night of fasting your stomach is empty and craving for food. An acidic stomach on a regular basis is the single biggest cause of all kind of inflammatory and lifestyle diseases including arthritis, Diabetes etc.

How to stop craving of tea ⟶ Switch to Hunza Tea

Hunza Civilization: Hunza people are the Indians living at extreme northwest of India in Hindu Kush range. They are known to be one of the world's healthiest civilizations, often living up to the age of 110 years.

How to prepare Hunza Tea (serves four):

Ingredients:
- 12 Mint leaves(Pudina)
- 8 Basil Leaves(Tulsi)
- 4 Green cardamom (Elaichi)
- 2 gm Cinnamon (Dalchini)
- 20 gm Ginger (Adrak)
- 20 gm Jaggery (Gur)

Instructions:
- Take 4 cups of water in a tea pan
- Add all ingredients, simmer it for 10mins
- Add a dash of lemon juice and serve hot or cold

For those who are too lazy to collect the above ingredients (to make their own hunza tea) may order

114 Cups of Hunza Health

₹ 400/- (Including Courier charges)

You may place your order at:

Dynamic Memory Pvt. Ltd.
B-121, 2nd Floor, Green Fields,
Faridabad (Haryana)
Mobile No.:+91-9312286540,
E-mail: biswaroop@biswaroop.com

Log on to www.biswaroop.com/shop to buy products

Jaipur • Chandigarh • Jodhpur • Jalandhar • Gurugram
Rajiv Dixit Memorial
Hospital & Institute of Integrated Medical Sciences
HiiMS
Dr. Amar Singh Azad MBBS, MD
Dr. Biswaroop Roy Chowdhury Ph.D (Diabetes)
Acharya Manish (Ayurveda Guru)
Dr. Awadhesh Pandey MBBS, MD
We believe: "To Cure, remove the cause"
Contact us at:
Phone: 7827710735
www.biswaroop.com/hiimshospital
Postural Medicine • Allopathy • Homeopathy • Ayurveda • Naturopathy

GRAD
Dialysis Tub
Pain Management
Cancer Therapy
Self Dialysis
Heart Attack prevention
Curing Insomnia & Depression
Reversing Parkinson/Alzheimers
CKD & Fibromyalgia
End of Transplant
PROSPECTIVE COHORT STUDY
To buy GRAD Tub, go to
www.biswaroop.com/shop
The bath tub that cleanses your body from inside

देश का सरदर्द करे दूर
2
SECONDS OIL
Headache
relief in 2 steps
Step 1 Open the cap
Step 2 Sniff the oil
न खाना
न पीना
न लगाना
सिर्फ सूंघकर करे सरदर्द को गायब
The box contains:
2 Seconds Oil bottle
Certificate of Commitment
Mini Book 'Relieving Nation's Headache'
'देश का सरदर्द करे दूर'
Relieving Nation's Headache
A Dr. BRC Product
To buy, go to
www.biswaroop.com/shop

Virtual OPD

If you are suffering from Cancer, Heart Disease, Kidney failure or other life-style diseases and want to know

The Best Diet on Earth Designed Just for You

to help you recover from illness

Then, let Dr. Biswaroop Roy Chowdhury design a customised Diet Plan for you, based on your medical history, current medication and present lifestyle .

Take the first step towards curing the disease by filling the VOPD Form
at www.biswaroop.com/vopd, you may contact us
at biswaroop@biswaroop.com/+91-9312286540

Diabetes Educator's Certification Training

in4 Steps

Step 1: Watch 16 hrs of exclusive Diabetes Training Videos.
Step 2: Read Study material sent through courier.
Step 3: Qualify online examination.
Step 4: Receive Diabetes Educator's Kit including access to 'Diabetes Clinic' App through which you can download pre-customised diet plans for more than 60 diseases.

Join the social movement to eradicate Diabetes be a

Certified Diabetes Educator

Training fee: ₹ 21,000/-

To join go to www.biswaroop.com/dect

Certificate Partner

For more information contact :
H.O.: B-121, 2nd Floor, Green Fields, Faridabad -121003 (Haryana), India
Call: +91-9312286540, Email:biswaroop@biswaroop.com,
Website: www.biswaroop.com

Dr. B's
Manually Dehusked Unpolished Organic Foxtail Millets

These are not just regular foxtail millets; these are manually dehusked, unpolished organic foxtail millets. This is a perfect way to get a great taste while reclaiming your health with the help of Dr. Biswaroop Roy Chowdhury's recommended diet.

Net Wt.: 4.5 kg

MRP: ₹ 1000

Buy online at:
www.biswaroop.com/shop

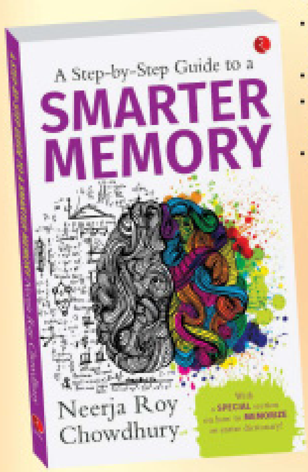
Dynamic Memory Pvt. Ltd.
B-121, 2nd Floor, Green Fields, Faridabad-121010 (Haryana)
Mob.: +91-9312286540 E-mail: biswaroop@biswaroop.com

A step by Step Guide to a Smarter Memory

By Neerja Roy Chowdhury

This book will show you how to:

- Memorize a dictionary
- Never forget any appointment
- Recall every formula correctly
- Remember the shopping lists, birthdays and anniversaries etc.
- Overcome absent mindedness
- Memory techniques to achieve career goals
- Secure better marks in every exam



Price: ₹ 195/-
(Courier charges extra)

About the author:

Neerja Roy Chowdhury, the name can be found in prestigious record books including Guinness Book of World Records and Indo-China Book of Records for diverse reasons. The most interesting of all is her ability to memorize the complete Oxford English-Hindi Dictionary. She has also developed software for memorizing a dictionary. She has travelled more than 100 cities internationally in last one decade training people on 'Memory Techniques'. Her latest book 'Smarter Memory' is published by Rupa Publication. Presently she is involved in developing curriculum in memory techniques for international universities.

Place your order at:

Dynamic Memory Pvt. Ltd.
B-121, 2nd Floor, Green Fields, Faridabad (Haryana)
Mobile No.: -91-9312286540
E-mail: biswaroop@biswaroop.com

Log on to www.biswaroop.com/shop to buy products

Delta (δ) variant is not a new virus. But is a new name given to an existing virus, definitely with a purpose. This book exposes the horrific purpose through the stories of 72 Covid-19 infected patients, who were part of the case study at Ahmednagar N.I.C.E Centre. You cannot afford to miss reading the book, especially if you know that not knowing the truth may risk you and your child becoming the victim of the conspiracy. And knowing the truth can give you utmost freedom from fear and panic of the much publicised "The 3rd Wave".

Available in all major online stores

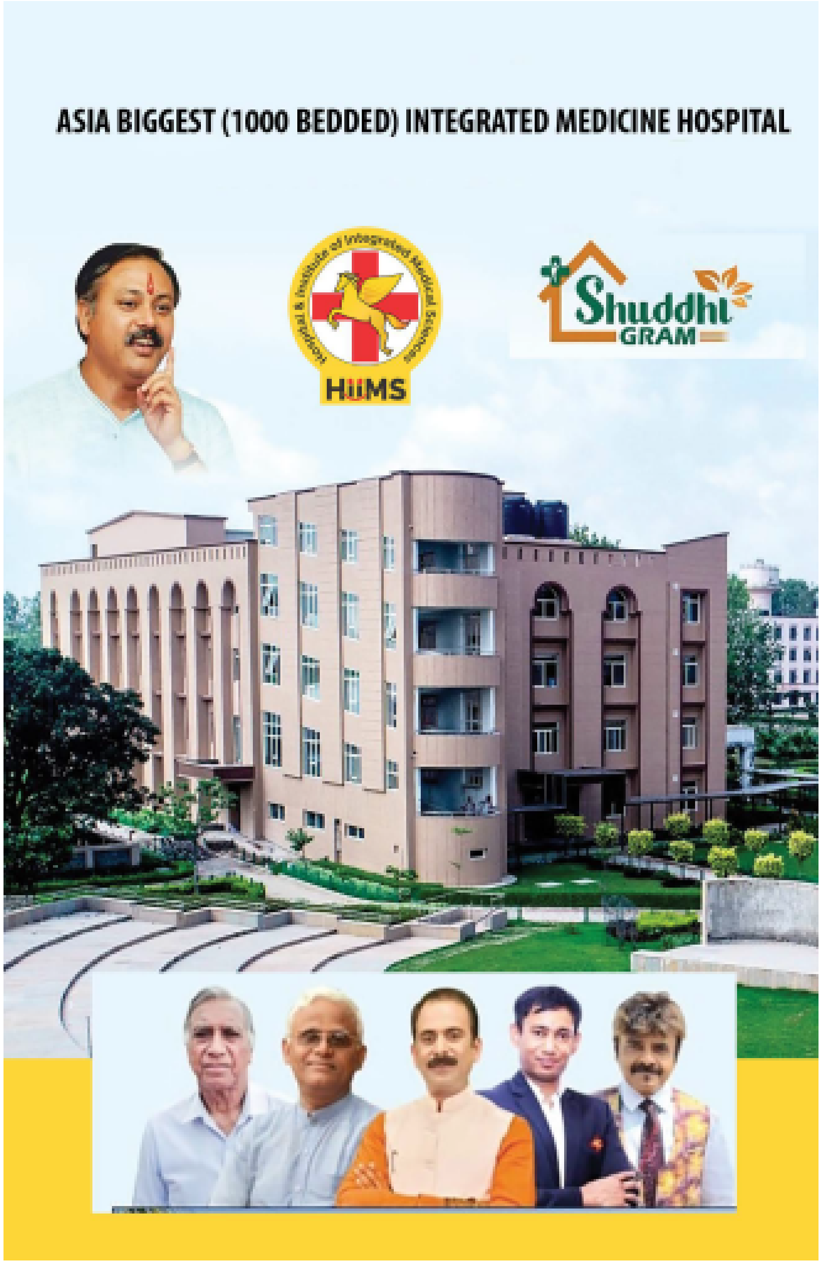
Two Months Online Certification Training
on
Emergency & Pain Management
from
Shridhar University

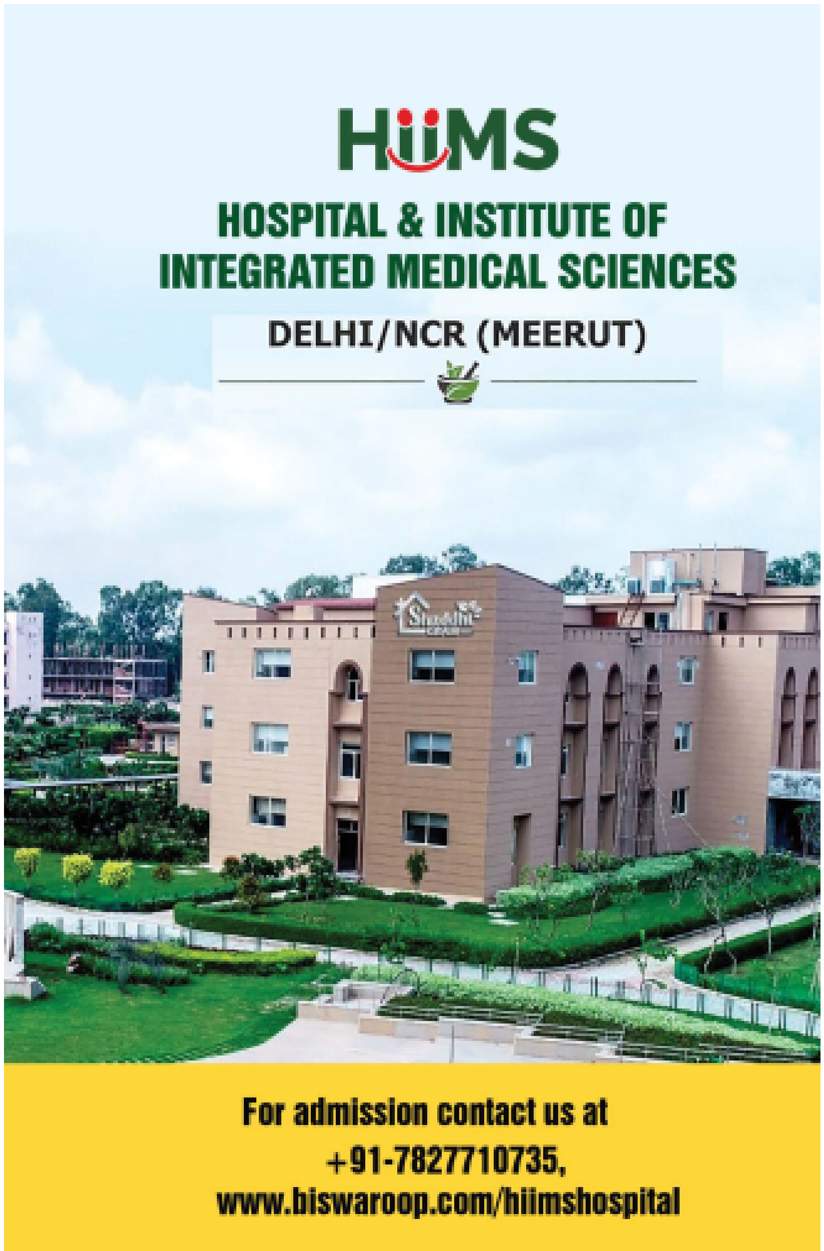
Overview: 2 Months Online Emergency & Pain Management Certification Training is not a regular first-aid training but is a highly scientific advanced training based on P.E.A.C.E. Protocol which includes the science of postural medicine. Using P.E.A.C.E. protocol, you will able to handle the following medical emergencies:

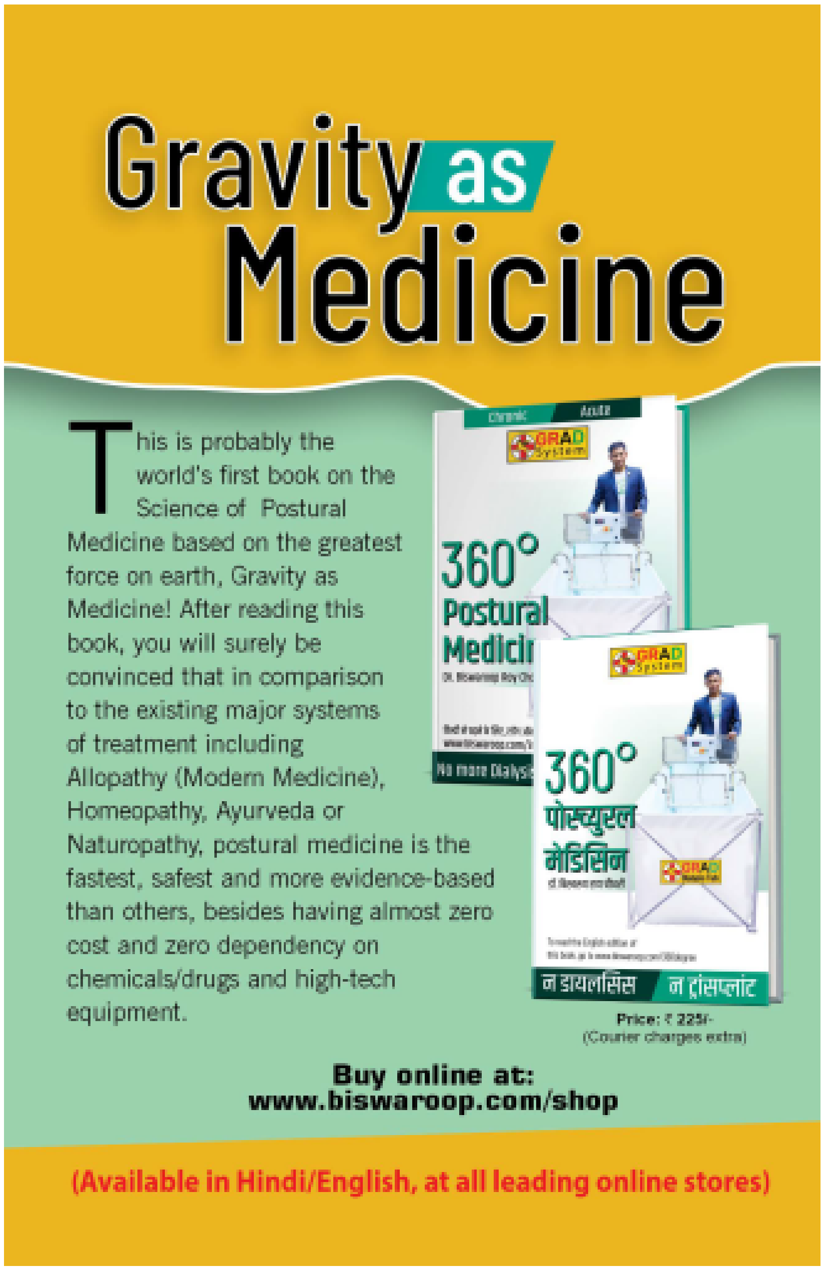
Bleeding	Heat Exhaustion
Broken Bones	Hyperventilation
Burns	Hypothermia
Choking	Recovery Position
Diabetes	Sprains and Strains
Epilepsy /Seizures	Unconsciousness
Eye Injury	Pain Management
Fainting	Snake bite
Head Injuries	Child Birth

SPECIAL ATTRACTIONS
Bypass Kidney / Liver transplant
&
get freedom from dialysis with
GRAD System

To register, go to www.biswaroop.com/epm


ASIA BIGGEST (1000 BEDDED) INTEGRATED MEDICINE HOSPITAL
Hospital & Institute of Integrated Medical Sciences
HIIMS
Shuddhi
GRAM


HiiMS
HOSPITAL & INSTITUTE OF
INTEGRATED MEDICAL SCIENCES
DELHI/NCR (MEERUT)
For admission contact us at
+91-7827710735,
www.biswaroop.com/hiimshospital


Gravity as Medicine
This is probably the world's first book on the Science of Postural Medicine based on the greatest force on earth, Gravity as Medicine! After reading this book, you will surely be convinced that in comparison to the existing major systems of treatment including Allopathy (Modern Medicine), Homeopathy, Ayurveda or Naturopathy, postural medicine is the fastest, safest and more evidence-based than others, besides having almost zero cost and zero dependency on chemicals/drugs and high-tech equipment.
360° Postural Medicine
360° पोस्चुरल मेडिसिन
न डायलसिस न ट्रांसप्लांट
Price: ₹ 225/-
(Courier charges extra)
Buy online at:
www.biswaroop.com/shop
(Available in Hindi/English, at all leading online stores)

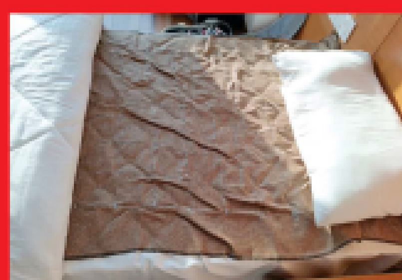
One Months Online Certification Training
on

Zero Volt Therapy
(Earth Therapy)

Certification partner:

SYLLABUS

- What is electromagnetic force/EMF?
- History & Chemistry of EMF.
- EMF & human health.
- Direct correlation between EMF & Lifestyle Diseases.
- What is earthing?
- Evidence of reversal of lifestyle diseases through earthing.
- How to construct an 'Earthing Tool at Home'?
- Step by step earthing methods for various lifestyle diseases.
- DIY (Do It Yourself) 'Earthing Tool Kit'.
- Correcting your circadian rhythm.



Mode of Training: Online **Take-Home Material:** DIY earthing tool kit

To register go to: **www.biswaroop.com/zvt**

For more detail:
Mail us: **biswaroop@biswaroop.com**
Call & WhatsApp us: **+91-9312286540**

I am delighted to present the most down to the earth therapy, even in the literal sense. It is a therapy, which is proven to be helpful in 100% of the diseases, a therapy which is sadly overlooked by the modern health care system. It is a therapy which has zero side effects; a therapy which is available to all at zero cost- the "Zero Volt Therapy".

— **Dr Biswaroop Roy Chowdhury**

About the Author

The flow of electron based "the Zero Volt therapy" is Dr. BRC's 3rd innovation in the field of Medical Engineering. His other innovations include the mathematical model of nutrition, now hugely popular as "the DIP diet" & the law of gravity and heat based "the GRAD system" for kidney patients. Dr. BRC is an engineering graduate with post-graduation & PhD (Hon.) in diabetes. He is the author of 25 books & successfully runs HIIMS group of hospitals with major activities in India and Vietnam.

Dynamic Memory Pvt. Ltd.
Faridabad, Haryana