

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி



அறுவை மற்றும் தோல் மருத்துவத் துறை

HEALTHY SKIN IS THE REFLECTION OF OVERALL WELLNESS

நமது உடலில் மிகப் பெரிய உறுப்பு தோல் தான். நல்ல ஆரோக்கியமான தோலானது நோய்களுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு அரணாக உள்ளது. நம் உடல் என்னும் அரண்மனையின் தலைமை காவலாளி தோல். நவீன, நகர்புற வாழ்க்கை முறையுடன் தொடர்புடைய மன அழுத்தம், மாசுபாடு, மோசமான பழக்க வழக்கம் ஆகியவை நம் சருமத்தில் நீண்ட கால விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். சருமத்தை முறையாக பராமரிப்பது நம்மை ஆரோக்கியமாகவும் அழகாகவும் வைத்துக்கொள்ள உதவும். தோல் ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துவதே இம் முகாமின் நோக்கம்.



ஆரோக்கியமான தோலை பராமரிக்க

செய்ய வேண்டியவை

- இரவு உறக்கம் (7 - 8 மணி நேரம்)
- வாரம் இரு முறை எண்ணெய் குளியல் (பஞ்சகற்ப குளியல் சூரணம் பயன்படுத்துதல் நலம் தரும்).
- தினமும் இரு முறை குளித்தல் (நலங்கு மாவு குளியல் சூரணம்). குளித்தபின் சருமத்தை ஈரமில்லாமல் நன்கு துடைக்க வேண்டும்.
- பருத்தி ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.
- தினமும் 3 - 4 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- தினமும் உடல்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- நகங்களை வெட்டி தூய்மையாக வைக்க வேண்டும்.

செய்ய கூடாதவை

- மனஅழுத்தம் மற்றும் கவலையை தவிர்க்க வேண்டும்.
- இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்தல் கூடாது.
- காரமான சோப்பு, வாசனை திரவியங்கள் உபயோகிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- ஈரமான ஆடைகள், செயற்கை நூல் இழைகளால் ஆன (synthetic dress materials) ஆடைகள் அணிவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- பிறர் உபயோகப்படுத்திய சோப்பு, துண்டு, சீப்பு, ஆடைகளை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கவும்.
- கை, கால் விரல் நகங்கள், விரல் சந்துகள் முதலியவற்றில் அழுக்கு சேராமல் பராமரிக்க வேண்டும்.
- நகங்களை கூராக வளர்த்தல் கூடாது.
- புகைபிடித்தல், மது அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

தோல் நோய் உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

- கம்பு சாதம்.
- வரகு.
- நண்டு.
- இறால்
- மீன்கறி.
- சோளம்
- அகத்திக்கீரை.
- கத்தரிக்காய்
- பாகல்.
- கோழிக்கறி

