



# Safa Acupuncture Clinic

Call: 9443389935

- :பிர்தெளஸியா அரபிக் கல்லூரி வளாகம், பறக்கை ரோடு, காதர் மருத்துவமனை அருகில், கோட்டார், நாகர்கோவில் - 629 002
- 301; "தாருல்ஸ:பா", சலேட்மாதா தெரு, தளவாய்புரம், நாகர்கோவில் - 629 004
- Dr. M . Sathick Mobile: 94433 89935. Phone: 04652 222670.
- Email: [acusafa@gmail.com](mailto:acusafa@gmail.com) Web: [www.darulsaafa.com](http://www.darulsaafa.com)

## சர்க்கரையை (நீரிழிவு) கட்டுப்படுத்த

மருத்துவர். சாதிக் RNMP., RHP., HHA., ND., FRIM., DAT(Acu), MD(Acu)

### சர்க்கரை நோய் வரக் காரணங்கள்:

1. பரம்பரை ஒரு காரணமாகலாம்
2. உடலுழைப்பு, வியர்வை வெளிவராத வாழ்க்கைநிலை
3. நகர்புற வாழ்வியல் சூழல்
4. முறையற்ற உணவு பழக்கம்
5. மது, புகை, போதை பொருட்களால்
6. உணவில் அதிக கார்ப்பொருட்கள், மாவுப் பொருட்கள், கொழுப்பு உணவுகள் தேவைக்கு மேல் எடுப்பதால்
7. இன்னும் பிற

### சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகள்:

1. அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
2. சிறுநீர் கழித்ததும் கை, கால், மூட்டுவலி
3. அதிக வியர்வை (துர்நாற்றாத்துடன்)
4. சிறுநீரில் ஈ,எறும்பு மொய்த்தல்
5. அடிக்கடி தாகம், அதிக பசி
6. உடலுறவில் அதிக நாட்டம், இந்திரியம் நீர்த்துபோதல் - அதனால் ஆண்மைக்குறைவு
7. தூக்கமின்மை
8. காயம்பட்டால் ஆறாதிருத்தல்

### சர்க்கரை அதிகரிக்க காரணங்கள்:

1. அதிக அளவில் இனிப்பு பொருட்களை உண்பது
2. நெய், பால், மீன், கருவாடு, கோழி, ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி அதிகளவில் உண்பது
3. வேகாத உணவுகள் மற்றும் வடை, போண்டா, பஜ்ஜீ, பூரி போன்ற மந்த பொருட்கள் உண்பதால்
4. அடிக்கடி உடலுறவு கொள்வது அல்லது சாப்பிட்டவுடன் உடலுறவு கொள்வதாலும்.

**சர்க்கரையை கட்டுபடுத்தும் காய்கறிகள்:**

1. வாழைப்பழ	2. காலி:பிளவர்	3. பாகற்காய்
4. வாழைப்பிஞ்சு	5. கத்தரிப்பிஞ்சு	6. சுண்டைக்காய்
7. வாழைத்தண்டு	8. வெண்டைக்காய்	9. கோவைக்காய்
10. சாம்பல் பூசணி	11. முருங்கைக்காய்	12. பீர்க்கம்பிஞ்சு
13. முட்டைக்கோஸ்	14. புடலங்காய்	15. அவரைப்பஞ்சு

**சர்க்கரையை கட்டுபடுத்தும் கீரைகள்:**

1. முருங்கை கீரை	2. அகத்திக் கீரை	3. பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை
4. சிறுகீரை	5. அரைக்கீரை	6. வல்லாரை கீரை
7. தூதுவளை கீரை	8. முசுமுசுக்கைகீரை	9. துத்தி கீரை
10. மணத்தக்காளி கீரை	11. வெந்தயக் கீரை	12. கொத்தமல்லி கீரை
13. கறிவேப்பிலை	14. சிறு குறிஞ்சான் கீரை	15. புதினா கீரை

**சர்க்கரையை கட்டுபடுத்தும் பழங்கள்:**

1. விளாம்பழம் -50கிராம்	2. அத்திப்பழம்	3. பேரீத்தம்பழம்-3
4. நெல்லிக்காய்	5. நாவல்பழம்	6. மலைவாழை
7. அன்னாசி-40கிராம்	8. மாதுளை-90கிராம்	9. எலுமிச்சை 1/2
10. ஆப்பிள் 75கிராம்	11. பப்பாளி-75கிராம்	12. கொய்யா-75கிராம்
13. திராட்சை-100கிராம்	14. இலந்தைபழம்-50கிராம்	15. சீத்தாப்பழம்-50கிராம்

**சர்க்கரையை கட்டுபடுத்தும் சாறுவகைகள்:**

1. எலுமிச்சை சாறு -100மி.லி
2. இளநீர் -100மி.லி
3. வாழைத்தண்டு சாறு -200மி.லி
4. அருகம்புல் சாறு -100மி.லி
5. நெல்லிக்காய் சாறு -100மி.லி
6. கொத்தமல்லி சாறு -100மி.லி
7. கறிவேப்பிலைச் சாறு -100மி.லி

**தவிர்க்க வேண்டியவைகள்:**

1. சர்க்கரை (சீனி) இனிப்பு பலகாரங்கள் (கேக், சாக்லேட், ஜஸ்கிரீம்)
2. உருளைக்கிழங்கு, சேனைக்கிழங்கு, வாழைக்காய்
3. மாம்பழம், பலாப்பழம், சப்போட்டா தவிர்க்கவும்.
4. அடிக்கடி குளிப்பானங்கள் குடிப்பதை தவிர்க்கவும்.
5. வேர்க்கடலை, பாதாம், பிஸ்தா தவிர்க்கவும்.

[www.darulsaafa.com](http://www.darulsaafa.com)