

-பா. இந்திரா பிரியதர்ஷினி-

ஐந்தாம் பருவம்

ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம் ...

ஐந்தாம் பருவம் :சிறுநீர் ரகங்கள் மோசமாக இருப்பதைக் குறிக்கிறது. சிறுநீர் ரகங்கள் உடலில் இருக்கும் கழிவுப் பொருட்களை அகற்றும் வலையைச் செய்பவை. அவை சரிவர வலை செய்யவில்லை என்றால், உடலில் சரோம் அசுத்த நீர் வளியிறை முடியாமல் போகும். இவை கண்களையச் சுற்றித் தங்கி விடுவதால் கண்களையச் சுற்றி வீக்கம் போலத் தோன்றும்.

ஐந்தாம் பருவம் :உணவில் சரேத்துக் கொள்ளப்படும் உப்பின் அளவையக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மலேம் அதிகப்படியான நீர் அருந்துவது சிறுநீர் ரகங்கள் சரியாக வலை செய்ய உதவும்.

ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம்

ஐந்தாம் பருவம் :அதிகப்படியான வலை காரணமாக இந்த வலி வரலாம். மலேம் மக்னீசியம் உடலில் குறைவதால் உடல் சரோவடன்து கண் இமைகளில் வலி உண்டாகிறது.

ஐந்தாம் பருவம் :போதுமான அளவு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதோடு உணவில் முட்டைக்கோஸ் மற்றும் கீரகளை அதிக அளவில் சரேத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம்

ஐந்தாம் பருவம் :அதிகமாக வலை செய்து கொண்டே இருப்பது. இந்த ஸ்டிரெஸ்ஸினால் உங்கள் மனதை குழப்பமடன்து கண்களுக்கு தவறான தகவல்களை அனுப்பிவிடுகிறது. அந்த நரேத்தில் நமக்கு சட்டன அதிகப்படியான வளிச் சங்களும், புள்ளிகளும் பார்வையக்குத் தரிகிறது.

ஐந்தாம் பருவம் :எப்பொழுதும் நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். அதிகமாக காபி குடிக்கும் பழக்கத்தையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம்.

ஐந்தாம் பருவம் :நாம் ஏ.சி. நிறைந்த இடங்களில் அதிக நரேத்தையச் சலவிடும் போதும், கண்கள் அதிக வலையினால் களைப்படையும் போதும் நம் கண்கள் உலர்ந்து மிகுந்த பாதிப்புக்குள்ளாகிறது.

ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா

ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா : நீ ரிழிவ நோயின் பாதிப்பு. டயபடீஸ், ரத்தத்திலிருக்கும் சில்களைப் பாதிப்பதோடு, நரம்புகள் செய்யும் வலகையையும் தடுத்து விடுகிறது. இதன் விளைவாக சில நரம்புகளில் கால்களில் சருப்புகள் உராய்ந்து ஏற்படும் எரிச்சலையோ வலியையோகூட உணர்ந்து கொள்ள முடியாது.

ஐஸ்வர்யா :பிளாக்டீ அல்லது கிரீன்டீ உங்கள் இரத்தத்திலிருக்கும் குளுக்கோஸின் அளவைக் குறைத்து நீ ரிழிவ நோயைக் கொஞ்சம் கட்டுப்படுத்தும். உடல் பருமனும் கூட டயபடீஸ் வருவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும். அதனால் உடல் எடையை அதிகமாகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா

ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா : தரையாட்டு பிரச்சினையாக இருக்கலாம். இந்த தரையாட்டு சூரப்பிதான் நம் தோலுக்குத் தேவையான ஹார்மோன்களை ஓழங்கு செய்கிறது. இந்த தரையாட்டு சூரப்பி சரியாக வலையைச் செய்யாதபோது, நம் பாதங்களின் தோல் உலர்ந்துபோகும். பாதங்களை சரிவரபாராமரிக் காமல் இருந்தால் அதிக அளவில் பாதிப்படைந்துவிடும்.

ஐஸ்வர்யா : தரையாட்டு பிரச்சினையின் வேறு சில அறிகுறிகள், அதிக சோர்வும் உடல் எடையை அதிகமாதலும் இதில் எந்த அறிகுறிகள் இருந்தாலும் மருத்துவரைச் சந்திப்பது அவசியம்.

ஐஸ்வர்யா

ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா

ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா : கல்லீரல் பிரச்சினையாக இருக்கலாம். நோய்வாய்ப்பட்ட கல்லீரலால், நம் இரத்தத்திலுள்ள ஹார்மோன்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் போகும். அதனால் உங்கள் ரத்தத்தின் நிறம் அதிக சிகப்பாகிவிடும். கல்லீரல் சரியாக வலையைச் செய்யவில்லை என்பதை, அதிக சிவப்பான உள்ளங்கைகள் தான் சட்டென காட்டிக் கொடுக்கும். காரணம் உடலின் மற்ற பாகங்களையிட உள்ளங்கையின் தோல் மிகவும் மிருதுவாக இருப்பதுதான்.

ஐஸ்வர்யா : கீழாநிலையினை வாரத்தில் ஒருதரம் சாப்பிடுவது கல்லீரலைச் சரிப்படுத்தும். உடம்பின் விஷத்தன்மையை மாதம் ஒரு முறையாவது போக்க, ஒரு நாள் பழம் மட்டும் சாப்பிடுங்கள்.

ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா

ஐஸ்வர்யா ஐஸ்வர்யா : இரத்த சோகை இருக்கிறது. இரத்தத்திலுள்ள சிகப்பணுக்கள் அளவில் குறையும் போது சின்னச் சின்ன வலையைச் செய்வதற்கும் உடல் பலமின்றிப் போகும்!

ரத்தத்தின் சிவப்பணுக்கள் குறைவதால், இயல்பாக நகம் இருக்க வேண்டிய பிங்க் நிறம் போய், வளகுத்து விடுகின்றன.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4444

□ □

4 / 5

Written by
Wednesday, 09 July 2008 12:26 -

5 / 5