

கண்களுக்குக் கீழே கரு வளையமா?

எப்போதும் உங்கள் முகம் பொலிவடிகின்றி டல்லடிகிறதா?

நிறைய சாப்பிட்டும், மகிழ்ச்சிப் போட்டும் கட்ட உங்கள் முகம் சோர்வாகவோ இருக்கிறதா?

இப்படி உங்கள் எல்லாப் பிரச்சினைகளுக்கும் பசை சலெவில்லாமல் ஒரு தீர்வு உண்டு என்றால், ஏற்றுக் கொள்வீர்கள் தானே?

தடுக்கம் தான் அந்தத் தீர்வு. ராத்திரியானால் எல்லாரும் தானே தடுங்குகிறோம். அப்படியானால் எல்லாருக்கும் அழகான சருமமும், தோற்றமும் இருக்க வேண்டுமே எனக் கேட்கிறீர்கள்?

அதான் இல்லை. எப்படித் தடுங்குகிறோம், எத்தனை மணி நேரம் தடுங்குகிறோம் எனப் பல விஷயங்களைப் பொறுத்தது அது.

தடுக்கத்தில் நடக்கிற விந்தைகள் பற்றி நமக்கெல்லாம் அதிகம் தெரிய வாய்ப்பில்லை. அதாவது தடுங்கும் போது நம் உடலில் சூரக்கும் வளர்ச்சிக் கான ஹார்மோன், சரும ஆரோக்கியத்துக்கான செயல்பாடுகளைத் தடுக்கிறது. சரும ஆரோக்கியத்துக்கு மிக முக்கியத் தேவைகளான கொலாஜன் மற்றும் கரோட்டின் இரண்டும் சீராக உற்பத்தியாகவும், சரும செல்கள் புதுப்பிக்கப் படவும் கட்ட தடுக்கம் அவசியம்.

தடுக்கம் சரியாக இல்லாதவர்களுக்கு சருமப் பிரச்சினைகள் அதிகம் என்கின்றன ஆராய்ச்சிகள்.

உதாரணத்துக்கு பருக்கள், சரும வறட்சி மாதிரியான பிரச்சினைகள் அதிகம் வருகின்றனவாம்.

நாள் முழுவதும் உழைத்த உடலுக்கு சில மணி நேரம் கட்டாய ஓய்வு அவசியம். ஓய்வைக் கொடுக்காமல், அதற்கு எதிராகப் போராடும் போது, அது உடல் நலத்தையும் பாதித்து, அழகையும் பாதிக்கிறது. உதாரணத்துக்கு ஓய்வுக்கு எதிராகப் போராடும் போது, இரத்த ஓட்டமானது உடலின் பெரிய பகுதிகளுக்குத் திரும்பப் படுகிறது. தடுக்கமில்லாததால் முகம் வளையப் போவதும், கண்களுக்கடியில் கருவளையம் வருவதும் கட்ட இதனால்தான்.

ஐந்தாம் பருவம்?

எது நல்ல தடுக்கம், எத்தனை மணி நேரம் தடுங்குவது நல்லது என்கிற குழப்பம் பலருக்கும் உண்டு. சிலருக்கு ஆறு மணி நேரம் தடுங்கும் பழக்கமிருக்கும். சிலர் எட்டு மணி நேரம் தடுங்குவார்கள். சிலருக்கு பத்து மணி நேரம் வரை கட்டத் தடுக்கம் கலையாது. அது அவரவர் வசதியையும், வேலை நேரம் மற்றும் பிற விஷயங்களைப் பொறுத்து மாறுபடலாம். ஆனால், பகல் வேளையில் தடுக்க உணர்வு உண்டானால், அந்த நபருக்கு இரவில் போதிய அளவு தடுக்கம் இல்லை என்று அர்த்தம்.

ஐந்தாம் பகுதி

படும்புடன் தங்கிப் போவது உண்மையிலேயே ஒரு வரம் மாதிரி. அது இயல்பாக அப்படியே பழக்கப் படும்புடன் வளையும். தங்கம் வராமல் தவித்து, அதற்காக மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்வது என்பது மிக மோசமான பழக்கம்.

நன்றாகத் தங்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். பாதித் தங்கத்தில் திடீரென விழித்துக் கொள்கிறீர்கள் என வதைத்துக் கொள்வோம். அதைப் பற்றிப் பரிதாபக் கவலைப்பட வேண்டாம். உடனே மறுபடி தங்க ஆரம்பித்து விடுங்கள். மறுநாள் காலையில் வழக்கம் போல தானாக விழிப்பு வரும். குறிப்பிட்ட சில மணி நேரம் நன்றாகத் தங்குவது, அந்த நாள் முழுவதும் குமான புத்துணர்வையும், சுறுசுறுப்பையும் தரும்.

நீங்கள் தங்கப் போகிற நேரத்தையும், விழிக்கிற நேரத்தையும் முறைப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தினம் ஒரே நேரத்தில் தங்குவதையும், விழித்துக் கொள்வதையும் வழக்கப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

பகல் தங்கம் வேண்டவே வேண்டாம். ரொம்பவும் அசதியாக உணர்கிறீர்களா? கண்களை மூடியபடி சிறிது நேரம் தியானம் செய்யலாம். கூட்டித் தங்கம் போட்டதற்கு இணையான புத்துணர்வதைத் தரும் டெக்னிக் இது.

தங்கம் வரவில்லையே என்கிற கவலையை விடுங்கள். டென்ஷன், கோபம், கவலை இல்லாத மனது நல்ல தங்கத்துக்கு அடிப்படை. உடல்நலத்தில் ஏதேனும் கோளாறுகள் இல்லாத பட்சத்தில் எல்லாருக்கும் போதிய அளவு தங்கம் நிச்சயம் வரும்.

உடற்பயிற்சிக்கும், தங்கத்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. தினசரி சில மணி நேரம் ஏதேனும் ஒரு உடற்பயிற்சியை மறக்கொள்கிறவர்களுக்கு தங்கமின்மை பிரச்சினையே வராது. குறிப்பாக நடப்பயிற்சி.

மனச்சோர்வுக்குக் காரணமான ஹார்மோன்கள்தான் ஒருவரைத் தங்கமில்லாமல் புரண்டு, புரண்டு தவிக்க வைக்கிறது. உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம், இது கட்டுப்படுத்தப் படுவதால், நல்ல தங்கம் நிச்சயம். மாலா நேரத்தில் ரொம்பவும் வேகமாக, வியர்க்க, விறுவிறுக்க உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

நீங்கள் படும்புக்கும் அறையம்மியமாக, போதிய அளவு காற்றோட்டத்துடன் கடியதாக இருக்க வேண்டியது முக்கியம்.

தங்கச் சிலுவதற்கு முன் காபி, கோலா மாதிரியான பானங்களதைத் தவிர்ப்பது. மதியம் 2 மணி அளவில் குடித்த காபியே, இரவுத் தங்கத்தைப் பாதிக்கும் அளவுக்குத் தீவிரம் கொண்டதாம். கோலா, சாக்லேட், பீ போன்றவையும் தவிர்க்கப் படவேண்டும்.

நீங்கள் தங்கும் திசையும் நல்ல தங்கத்துடன் தொடர்பு கொண்டது. வடக்குப் பக்கம் தலைவதைத்துப் படுத்தால் நல்ல உறக்கம் வருமாம்.

தங்கச் சிலுவதற்கு முன்பு வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் குளிப்பது கட்ட நல்ல, ஆழ்ந்த தங்கத்தைத் தரும்.

Written by

Wednesday, 09 July 2008 12:33 -

மனதுக்குப் பிடித்த புத்தகங்கள் படிப்பது, மெல்லிய இசையை ரசித்தபடி
படும் திருப்பது போன்றவையும் துக்கம் வரவழகை கும் .

அரோமாதரெபியில் துக்கமின்மைக்கான பிரத்யேக சிகிச்சைகள் உள்ளன. லவேண்டர்
மாதிரியான குறிப்பிட்ட அரோமா ஆயில்களுக்கு துக்கத்தைத் துண்டும் குணம்
உண்டும். நல்ல அரோமாஃப்ஷேதியல் பல நாட்களாகத் துக்கமின்றித் தவிப்போரது
பிரச்சினையை ஓரே இரவில் மாற்றும் . அரோமாஃப்ஷேதியல் சயெ்து கொள்கிறபோது,
அரோமாதரெபியில் கைதரேந்த நிபுணர்களிடம் சயெ்து கொள்வது நல்லது. அழுத்தப்
புள்ளிகளைப் பார்த்துச் சயெய் வணேடிய ஃப்ஷேதியல் என்பதால் கவனம் தவே.

- ஐஐஐஐஐஐஐஐ -

Quelle - kumtham health -15.6.2006

<http://maruththuvam.blogspot.com/2006/07/blog-post.html>