



மல்லிகைப்பூவின் வாசனோ, குடான பிரியாணிமின் மணமோ நம்மை சட்டென்று ஈர்க்கிறது, இல்லையா?..

வாசனைகள் நம் உணர்வுகளைத் தூண்டும் வலிமை வாய்ந்தவை.. தற்போது பிரபலமாக இருக்கும் அரோமா எனும் வாசனை எண்ணெய்கள், நம்மை பலவித உடல் உபாதைகளிலிருந்தும் மன அழுத்தத்திலிருந்தும் கூட விடுபட வைக்கின்றன. இதுகுறித்து விளக்குகிறார் இயற்கை வைத்திய நிபுணர் டாக்டர். கீர்த்தனா.



மு லீகைத் தாவரத்தின் இலை, காமடி, வேர், பூ இப்படி ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் இருந்து எண்ணெய் எடுத்து, அதனுடன் கொஞ்சம் ஆல்க ஹால் கலந்து தயாரிக்கப்படுபவை தான் அரோமா எண்ணெய்கள்.

2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே வாசனையைப் பயன்படுத்தி, நோயைக் குணப்படுத்தியிருக்கிறார், 'மருத்துவத்தின் தந்தை' என்று போற்றப்படும் ஹிப்போ கிராட்டஸ். வெந்நீரில் வாசனை திரவியங்களைக் கலந்து குளிக்க வைப்பது ஒரு சிகிச்சை முறையாகவே இருந்திருக்கிறது.

நம் தினசரி பயன்பாட்டில், பெண்கள் தலையில் பூ வைப்பது கூட ஒரு தெரவி முறைதான். புதுமணப் பெண்களை மல்லிகைப் பூவை குடச் சொல்வது, அதன்

மணம் ஹார்மோன்களைத் தூண்டுவதால்தான் (ஆனால், பாலூட்டும் பெண்கள் மல்லிகை குடினால், பால் சுரப்பு குறையும்). மருதாணிப்பூவை தலையைணைக்கு அடியில் வைத்துக்கொண்டு படுத்தால் நல்ல தூக்கம் வரும். இதுவெல்லாம், நாம் காலம் காலமாகப் பின்பற்றி வரும் வாசனை வைத்தியங்கள்தான்!

பொதுவாகவே, நல்ல வாசனை நம் மனதை ரிலாக்ஸாக வைக்கும். கறுகறுப்பாக செயல்பட வைக்கும்.

மருத்துவப் பயன்பாட்டுக் காக மட்டுமன்றி, அரோமா எண்ணெய்களை தினசரி பயன்படுத்தினால், நல்ல மாற்றம் தெரியும். கொஞ்சம் பஞ்சை எடுத்து சுருட்டி, அதில் இந்த எண்ணெய்களில் ஏதேனும்

ஒன்றை சில துளிகள் விட்டு வீட்டில் ஹாலில் அல்லது ரூம் ஆங்காங்கே வைக்கலாம். இது காற்றில் பரவி, ககந்தமான மணம் தரும். அல்லது வீட்டில் விளக்கேற்றுவோம் இல்லையா, அந்த எண்ணெயில் சில துளிகள் விட்டாலே, அதன் மணம் நன்கு பரவும். கர்ச்சிப்பில் இரண்டு சொட்டு விட்டு, அவ்வப்போது முகர்ந்தும் பார்க்கலாம்.

சில அரோமா எண்ணெய்களும் அதன் பலன்களும்.

ரோஸ்மேரி ஆயில்:

இதன் வாசனை மூளையின் செயல் திறனை அதிகரிக்க உதவும். ஆவி பிடிக்கும் ஸ்டீமரில் சில துளிகள் விட்டு ஆவி பிடிக்கலாம். கொஞ்சம் தண்ணீருடன் கலந்து அறை முழுவதும் ஸ்ப்ரே செய்து, இதமான சூழல் பெறலாம்.

மைக்ரேன் எனும் ஒற்றைத் தலைவலிக்கு இரண்டு சொட்டு எடுத்து, நெற்றிப் பொட்டின் இரு பக்கமும் தேய்த்தால், தலைவலி குறையும்.

அதிக இருமல் இருந்தால் சில சொட்டுகள் எடுத்து தொண்டை மற்றும் நெஞ்சப் பகுதிகளில் தேய்க்க, நிவாரணம் கிடைக்கும்.

பிறப்புறுப்பில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்றுக்கு, இரண்டு சொட்டு எடுத்து தேய்க்கலாம். (அப்பகுதியின் தோல் மிகவும் சென்சிட்டிவ் என்பதால், கையில் முதலில் ஒரு சொட்டு தேய்த்து, எரிச்சல் ஏதுவும் ஏற்படா விட்டால், பிறகு உபயோகிக்கவும்.

பல்லில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கு சில சொட்டு ரோஸ்மேரி ஆயிலுடன் வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் சேர்த்து மவுத் வாஷ் போல உபயோகிக்கலாம்.

பெப்பர்மின்ட் ஆயில்:

இது குளிர்ச்சியான.



பூகலிப்டஸ் ஆயில்

நாம் அதிகம் உபயோகிக்கும் ஆயில்தான் இது. சுவாசப் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும். ஆஸ்துமா, வீலிங் பிரச்சனை இருப்பவர்களுக்கு நெஞ்சில் சில துளி ஆயில் விட்டு மசாஜ் செய்யலாம். உடல் வலி, தசைகளில் ஏற்படும் வலியைப் போக்க, வலியுள்ள இடங்களில் ஆயில் கொண்டு தேய்க்கலாம். அதிக வியர்வையைத் தரும் பூசிக் அமிலம் பிரச்சனை இருப்பவர்கள் இதைக் கொண்டு ஆவி பிடிக்க, அமிலத்தின் அளவு குறையும். சருமப் பிரச்சனைகளுக்கு இதனை தேக்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். பூகலிப்டஸ் ஆயிலுடன் பெப்பர்மின்ட் ஆயில் கலந்து ஸ்ப்ரே செய்தாலே அல்லது பஞ்சில் தேய்த்து வைத்தாலே அது உடல் வெப்பநிலையைக் குறைக்கும். இதற்கு ஃபீவர் ஆயில் என்று பெயர்!

புத்துணர்ச்சி தரும் மணம் கொண்டது இதை என்ற ஜி பூஸ்டர் என்றே சொல்லலாம்.

ஒரு கப் தண்ணீரில் ஒரு எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து அதனுடன் 2 சொட்டு பெப்பர்மின்ட் ஆயில் சேர்த்து, உடல் முழுவதும் பூசி, கொஞ்ச நேரம் கழித்து குளிக்கலாம். இப்படி செய்தால், எவ்வளவு அசதியாக இருந்தாலும் சட்டென்று புத்துணர்வு கிடைக்கும். ஐடி துறையினருக்கு

மூளைக்கு அதிக வேலை இருக்கும் இவர்கள் தூக்கி எழுந்தாலும்கூட அசதியாகவே உணர்வார்கள்.

அவர்களுக்கு இத்தக் குளியல் மிகப் பயனளிக்கும். கால் வலி இருந்தால், வெந்நீரில் சில சொட்டு ஆயில் விட்டு, கால்களை அத்தத் தண்ணீருக்குள் அமிழ்த்தி வைக்க வலி குறையும்.

டீர் ஆயில்:

தலையில் பொடுகுத் தொல்லை இருந்தால், 5 சொட்டு

1 கப் தண்ணீரில் ஒரு எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து அதனுடன் 2 சொட்டு பெப்பர்மின்ட் ஆயில் சேர்த்து, உடல் முழுவதும் பூசிவைத்து, கொஞ்ச நேரம் கழித்து குளிக்கலாம். எவ்வளவு அசதியாக இருந்தாலும் சட்டென்று புத்துணர்வு கிடைக்கும்.

Scanned by CamScanner

லேவண்டர் ஆயில்

இதை சர்வரோக நிவாரணி எனலாம். திறமையான, தெரிமையான மன உணர்வைத் தரும். மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடலாம். இதை பொய்யும் மாதிரி உபயோகிக்கலாம். இதைக் கொண்டு ஆவி பிடிக்க, உள்ளிருக்கும் நாள்பட்ட சரியை வெளியே கொண்டு வந்துவிடும். 2 சொட்டு எடுத்து நன்கு ஆழமாக மூச்சை உள்ளே இழுக்க, சைஸ் தொந்தரவு குறையும். தோலில் ஏற்படும் எரிச்சல், காயங்களுக்கு இந்த ஆயில் 2 சொட்டு எடுத்து தேய்க்கலாம். தூக்கம் வராமல் தவிப்பவர்கள், தலையணையில் ஸ்ப்ரே செய்துகொண்டால், நல்ல தூக்கம் வரும். வீட்டில் அறைகளில் ஸ்ப்ரே செய்து கொள்ளலாம்!

மடர் ஆயிலுடன் 1 லப்டுன் தேய்க்காய் எண்ணெய் கலந்து முடியின் வேர்ப்பகுதியில் தடவி வர, பொருகு குறையும். அதனால் ஏற்படும் முடி உதிர்வும் நீங்கும்.

மடர் ஆயில் ஆன்ட்டி பாக்டீரியஸ் மற்றும் ஆன்ட்டி மைக்ரோபியல் தன்மை வாய்ந்தது. இதனால், பரு போன்ற சருமப் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும். சிராய்ப்பு, தீப்புண் மற்றும் அலர்ஜியால் வரும் சருமப் பாதிப்புகளை சரியாக்கும். சில துளி மடர் ஆயிலுடன் 1 லப்டுன் தேய்க்காய் எண்ணெய் கலந்து உடலில் பூசிக்கொண்டால் கொசு கடிக்காது. ஏதேனும் சின்னப் பூச்சிகள் கடித்தாலும் இதே போல் தடவ, சரியாகிவிடும்.

ஹார்மோன் சீரற்று இருந்தால், அதை சீராக்கும் தன்மையும் மடர் ஆயிலுக்கு உண்டு. அதற்கு, நாம் அதிக நேரம் இருக்கும் இடத்தில் விட்டு ஹால் அல்லது ரூம்ல் ஆஃபீஸாக இருந்தால் கேபினில் தண்ணீருடன் கலந்து ஸ்ப்ரே செய்வலாம். அல்லது பஞ்சில் சில துளிகள் விட்டு வைக்கலாம்.

ஸாண்ட்லவுட் ஆயில்:

மன அமைதிக்கு நல்ல மருந்து இந்த ஆயில். எனவேதான் பிரார்த்தனைகள், தியானங்களின்போது சந்தனம் மற்றும் சந்தன மணமுள்ள ஊதுபத்திகளைப் பயன்படுத்துகிறோம். சில துளிகள் எடுத்து உடலில்

மசாஜ் செய்யலாம். அல்லது குளிக்கும் நீரில் இரண்டு சொட்டு விட்டு குளிக்கலாம். மனதை ஒருமுகப்படுத்த உதவும். படிக்கிற பிள்ளைகளுக்கு இந்த வாசனை மிக நல்லது. தாமழ்ப்புவைப் போன்றே சந்தனமும் மனதை அமைதியாகவும் அதே நேரம் எச்சரிக்கை உணர்வோடும் வைக்கும். இதனால் நல்லவை, நியவை எவை என உடனே அறிந்துகொள்ளும் விழிப்பு நிலையில் மனம் இருக்கும்.

தோல் பிரச்சனைகள் குறையும். அதனால்தான் முகப்பூச்சுக் கரிம்களில் இருப்பதாக விளம்பரம் செய்கிறார்கள். சொரியாஸிஸ் பிரச்சனைக்கு சில துளி சந்தன எண்ணெயுடன் நல்லெண்ணெய் கலந்து, பாதிப்பு உள்ள இடங்களில் தடவலாம்.

இஞ்சி ஆயில்:

இது உஷ்ணத்தைத் தரும். செரிமானத்தை தூண்டும். கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படும் மசக்கை எனும் வாந்தியைக் குறைக்கும். பயணங்களின் போது சிலருக்கு குமட்டல் வரும். இதைத் தவிர்க்கும். அசிடிட்டி, வாயுத் தொல்லைகளைப் போக்கும். இதனை முன்னின்று பார்த்தாலே யேறொன்ன பிரச்சனைகள் சரியாகிவிடும்.

அதிகக் குளிர் காரணமாக மூட்டு மற்றும் கால்களில் கரும் வலி ஏற்படும். அதற்கு உப்பு கலந்த வெந்நீருடன் ஐந்தாறு

துளி இஞ்சி ஆயில் சேர்த்து தேய்க்கலாம். தசை வலிகளுக்கு அப்படியே சில துளி ஆயிலை தேய்க்கலாம். குளிர்காலங்களில் கர்ச்சிப்பில் வைத்து முகர்ந்து வந்தாலே போதும். அல்லது வீட்டில் ஸ்ப்ரே செய்வலாம்.

மஞ்சள் ஆயில்:

நமக்கு நன்றாகவே தெரியும், மஞ்சள் ஒரு anti septic என்று. இது anti inflammatory யும் கூட. எங்காவது அடிபட்ட விங்களால் புளியும் மஞ்சளும் கலந்து பற்று போடுவார்கள் இல்லையா? அதேபோல், மஞ்சள் ஆயிலையும் தடவலாம். முதுமைத் தோற்றம் வருவதை தள்ளிப் போடும். தோலில் இருக்கும் கழிவுகளை வெளியேற்றும். முகத்தில் இருக்கும் தேவையற்ற முடிகளை நீக்கும். பருக்களைக் குறைக்கும்.

இஞ்சி மற்றும் மஞ்சள் அதிகம் கிடைக்காத நாடுகளில் அவற்றைப் பதப்படுத்தி, எண்ணெய் ஆக உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால், இவை நமக்கு மிகவும் மலிவாகக் கிடைக்கிறது. எனவே, நாம் இஞ்சி மற்றும் மஞ்சள் கிழங்குகளைப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது.

வாசனை, நம் உடலின் மூலாதாரச் சக்கரத்தோடு தொடர்புடையது என்று யோசனை செய்கிறது இது தூண்டப்பட்டால், உடலின் பிற சக்கரங்கள் மிக எளிதில் தூண்டுதல் அடையும். எனவே, வாசனை சூழ வராமல், உடலுக்கும் மனதுக்கும் நல்லது.

செலவே இல்லாத எளிமையான வைத்திய குறிப்புகள்!

இயற்கை வைத்தியம்

50



மூட்டுவலி, கழுத்துவலி, முதுகு வலிக்கு.. வெள்ளை படுதல், மாதவிஸக்கு வலிக்கு..

பசியைத் தூண்ட.. முடி உதிர்வை தடுக்க.. வயிற்றுப் பிரச்சனைகள், வாய்ப்புண்ணாக்கு..

மன அழுத்தம் நீர்க்க.. ஆழ்ந்த உறக்கம் பெற.. சைஸ், ரத்தசோகை உடல் பருமன், தீவுகள்

மலலிகை பிரசாரம்

பிரதிகளுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

மல்லிகை பிரசாரம், புதிய எண். 4, டெய்லர்ஸ் எஸ்டேட் 2வது தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24. போன்: 044 - 24720565, 65551022

விலை ரூ.50 மட்டும்!