

சோர்வையும், வலிகளையும் குறைத்து, உடலையும் மனதையும் உற்சாகத்தில் ஆழ்த்தும் அற்புதமான சக்தி, 'தெரபி சிகிச்சை'களுக்கு உண்டு. இன்றைய தவறான உணவுப் பழக்கத்தால் உடலில் தேவையற்ற கொழுப்பு சேர்ந்து உடல் எடை கூடிவிடுகிறது. இதனால், மாரடைப்பு, சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், மூச்சிறைப்பு போன்றவை ஏற்படுகின்றன. ஒரே இடத்தில் அதிக நேரம் அமர்ந்து பணிபுரிவதால் கழுத்துவலி, கைகால் வலி, சதைப்பிடிப்பு என உடல் சம்பந்தப்பட்ட வலிகளும் வந்து, மனதீதியான பிரச்சனைகளுக்கும் ஆளாக நேரிடுகிறது.

மருத்துவரீதியான தெரபி சிகிச்சைகள்கூட, தற்போது பார்லர் முதல் ஃபைவ் ஸ்டார் ஹோட்டல் வரை ஆங்காங்கே புற்றீசலாகக் கிளம்பி 'தெரபி' என்ற பெயரில் செய்யப்படுகின்றன.

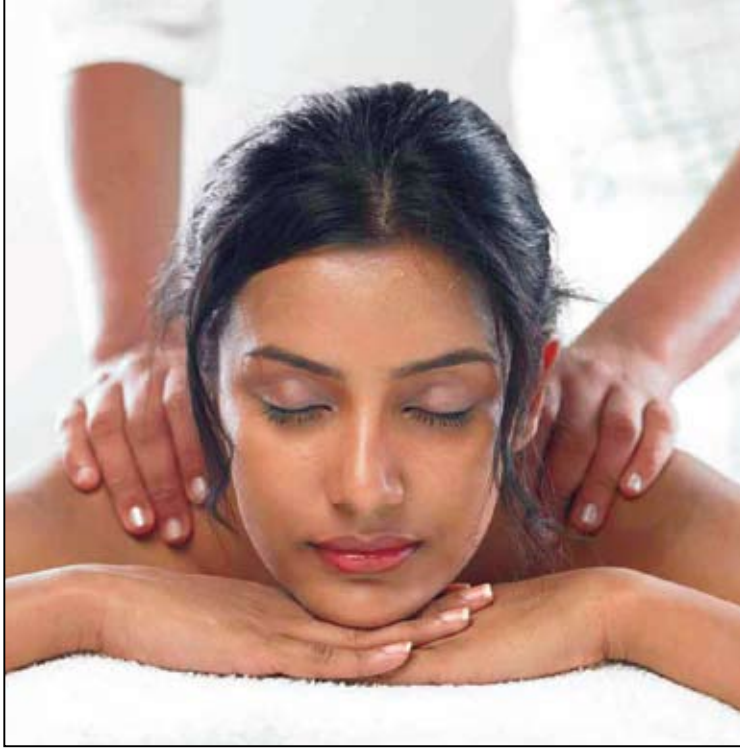
முறையான தெரபி சிகிச்சைகளால், உடல் வலிகளைப் போக்கி, புத்துணர்ச்சி பெறலாம்; ரத்த ஓட்டத்தையும் சீராக்க முடியும். ரத்த வெள்ளை அணுக்களின் எண்ணிக்கை கூடும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்து, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் என்கின்றன சமீபத்திய ஆய்வுகள்.

அழகூட்டும் பியூட்டி தெரபி மற்றும் வலிகளையும், நோய்களையும் விரட்டும் இயற்கை தெரபி, ஆயுர்வேத முறையில் செய்யப்படும் தெரபி எனப் பல வகையான தெரபிகளைப் பற்றிய தெளிவான விவரங்களைத் தருகின்றனர் ஆயுர்வேத மருத்துவர் ஜே.ஜே. விஜெபால், இயற்கை அழகுக்கலை நிபுணர் மற்றும் அரோமா தெரபிஸ்ட் கீதா அசோக் ஆகியோர்.

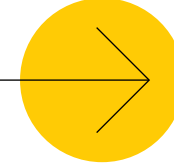


“தெரபி சிகிச்சைகளுக்குக் குறைந்தது 30 முதல் 45 நிமிடங்கள் தேவைப்படும். ஒவ்வொருவரின் உடல் பாதிப்புப் பிரச்சனைகளைப் பொறுத்து சிகிச்சையின் கால அளவு மாறுபடலாம். மசாஜ் என்ற பெயரில், மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வது நல்லது அல்ல. உடல் பாதிப்பும் இரட்டிப்பாகி விடும்” என்று எச்சரிக்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.

தேர்ந்த தெரபிஸ்டுகள் மூலம், சிகிச்சை பெற்று, ஆரோக்கியமான உணவு முறைகளைப் பின்பற்றினாலே போதும். வலிகள் ஓடிப்போகும்; மனமும், உடலும் வலிமையாகும். தெரபி சிகிச்சை முறைகளைத் தெரிந்து கொள்வோம். வாருங்கள்!



ஆயுர்வேத தெரபி



ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் நோய்க்கான மூலக் காரணத்தைக் கண்டறிந்து அதற்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. நல்ல பலன்கள் நிச்சயம் கிடைக்கும். ‘ஆயுள்’ என்றால் வாழ்க்கை என்று பொருள். ‘வேதம்’ என்றால் அறிவியல் அல்லது அறிவு. ஆயுர்வேதம் என்றால் வாழ்வுக்கான அறிவியல் என்று பொருள் கொள்ளலாம்.

ஆயுர்வேத தெரபி மூலம் பல்வேறு நோய்களுக்கான தீர்வைப் பெறலாம்.

அப்யங்கம்

உடலின் முக்கியமான உறுப்புகளில் ஏற்படும் அதிகப்படியான வலிக்களுக்கான மருத்துவம் இது. உடலில் 108 முகியப் புள்ளிகள் இருக்கும். இதை மர்மாஸ் என்பார்கள். எந்தப் பகுதியில் பிரச்சனையோ, அந்த இடத்தில் பலா அஷ்வகந்தம், தான்வந்தரத் தைலம், ஷீரபலா தைலம் போன்ற தைல வகைகளைப் பயன்படுத்தி, சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. ஃபைப்ரோ மயால்ஜியா என்று சொல்லப்படுகின்ற உடல் வலி மற்றும் கை கால் வலி, குடைச்சல், முதுகு வலி போன்ற வலிகளைப் போக்கும். உடலில் வலுவைக்கூட்டும்.

ஸ்வேதம்

ஸ்வேதம் என்றால் ஓத்தடம். உடலில் சூடான ஓத்தடம் கொடுப்பதன் மூலம் வியர்வை வெளியேறும். தோலில் உள்ள கொழுப்பு குறைக்கப்படும். மருத்துவக் குணம் நிறைந்த மூலிகை இலைகளைத் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைப்பார்கள். இதிலிருந்து வெளிப்படும் ஆவி, 10 முதல் 20 நிமிடங்கள் உடல் முழுவதும்படிச் செய்வார்கள். கோதுமை, உப்பு, மணல், ஆமணக்கு போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி, உடலில் எண்ணெய்த் தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்து, அவற்றை வியர்வையுடன் வெளியேற்றச் செய்வார்கள்.

இதனால், ஒரு சில வகை மூட்டு வலிகள் குணமாகின்றன. தோலின் நிறமும் மெருகேறும். மருந்து எண்ணெய் மற்றும் மூலிகைத்தூள் கொண்டு கைகளுக்கு இந்த மசாஜ் தெரபி கொடுப்பதால் ரத்த ஓட்டம் மேம்படுவதுடன் சருமத்தில் பளபளப்பும் கூடுகிறது.



திரவ ஸ்வேதம்

திரவ ஸ்வேதம்

பலவிதமான மருத்துவ மூலிகைகளைக் கொண்டு காய்ச்சப்பட்ட தைலத்தை உடலில் தடவி வியர்வையை வெளியேற்றும் சிகிச்சை முறை இது.

ஷாஸ்டிக பிண்டஸ்வேதம்

அறுவதாம் குறுவை நெல்லுக்கு 'ஷாஸ்டிகம்' என்று பெயர். இது பச்சையாகத் தவிட்டுடன் இருக்கும். இதை லேசாகப் பொடித்துப் பாலுடன் சேர்த்து சாதம் போல் வடிக்கவேண்டும். இதனுடன் குறுந்தொட்டிக் கஷாயம், பால் முதுக்கன் கஷாயம் போன்றவற்றையும் சேர்க்கலாம். 200 அல்லது 300 கிராம் அளவில் சிறு சிறு மூட்டைகளாகத் துணியில் கட்ட வேண்டும். இதைக்

கொண்டு உடலில் ஓத்தடம் கொடுக்கும்போது, சத்துக்களைத் தோல் உறிஞ்சிக்கொள்ளும். ஸ்வேதம் செய்வதற்கு முன்பு உடலில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

வாதம், நரம்புப் பிரச்சனை, தசைகள் பாதிப்பு போன்றவற்றில் இருந்து மீளவும், உடலின் பொது ஆரோக்கியத்திற்கும் இந்த தெரபி பயன்படுகிறது. ஆண்மைத் தன்மை பெருகும்.

இளம்பிள்ளை வாதம், கால் சும்பிப் போவது (மஸ்குலர் அடர்பி) போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை



ஷாஸ்டிக பிண்டஸ்வேதம்

ஏற்றது. கால் தசைகள் வலுப்பெறும். நடக்க சிரமப்படும் குழந்தைகளை இந்த சிகிச்சை தந்து நன்றாக நடக்க வைத்து விடலாம். 30 முதல் 45 நிமிடங்கள் வரை இந்த தெரபி செய்யப்படும். 14 நாட்களுக்கு இந்த சிகிச்சையைத் தினமும் செய்து கொள்ளும்போது பலன்கள் கிடைக்கும்.

தாரா

நம் உடலில் 'சஹஸ்ரார சக்ரா, அஞ்ஞா சக்ரா, விசுத் சக்ரா, அனாஹதா சக்ரா, மணிப்புறா சக்ரா, ஸ்வாதி ஷ்டான சக்ரா, மூலாதார சக்ரா' என ஏழு சக்கரங்கள் இருக்கின்றன. உச்சந்தலை முதல், ஆசன வாய் வரை உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியுடனும் இவை தொடர்பு உடையவை. சஹஸ்ரார கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒன்று. இந்தச் சக்கரங்களை மையப்படுத்தி தாரா சிகிச்சை மூலம், குறிப்பிட்ட வியாதிகள் குணப்படுத்தலாம்.

ஷ்ரோதாரா தெரபி



ஷ்ரோதாரா தெரபி

நோயாளியை மல்லாக்கப் படுக்கவைத்து குறிப்பிட்ட உயரத்தில் இருந்து மூலிகை மற்றும் மருந்துகள் கொண்ட தைலத்தை முன் நெற்றிப் பகுதியில் பொழியச் செய்யும் சிகிச்சை முறை இது. வெதுவெதுப்பான ப்ராஹ்மி தைலம் மற்றும் சந்திரசேகர தைலத்திற்கு மனதை அமைதிப்படுத்தக்கூடிய தன்மை உண்டு. இதில் ஏதேனும் ஒன்றைக் குறிப்பிட்ட உயரத்தில் பாணையில் நிரப்பி, முன் நெற்றியில் விழுவதுபோல், கிட்டத்தட்ட 1/2 மணி நேரம் வைப்பார்கள். தலையில் இருக்கும் மர்மப் புள்ளிகளில் இந்த மூலிகை எண்ணெய் படுவதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, உயர் ரத்த அழுத்தம், அதிகப்படியான கோபம் போன்ற பிரச்சனைகள் நீங்கும். மனம் ஒரு நிலைப்படும். பயம், பதட்டம் கட்டுப்படும். ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும். தொடர்ந்து மூன்று வாரங்கள் இந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

தக்ர தாரா

தக்ர என்றால் மோர். மோரில் மூலிகைக் கஷாயத்தைக் கலந்து, அதை மண் பாணையில் வைத்து புளிக் கவைப்பார்கள். ஒவ்வொரு நாளும் சிகிச்சைக்குக் கஷாயத்தை எடுத்துக் கொள்வார்கள். மீதியில் தண்ணீர் கலந்துவிடுவார்கள். இந்தக் கலவையில் மேலும் சில மூலிகைகளையும் சேர்த்து உடல் முழுக்கப் பூசுவார்கள். சொரியாசிஸ் மற்றும் அனைத்து விதமான தோல் நோய்களுக்கும் இந்தத் தெரபி நல்ல பலனைத் தரும்.

தக்ர தாரா



பஞ்ச அம்ல தாரா

சிலருக்கு இடுப்பு எலும்புகளுக்குப் போதிய ரத்த ஓட்டம் இல்லாமல் தேய்ந்து சிதையக்கூடும். இந்த நோய்க்கு 'ஏ வாஸ்குலர் நெக்ரோசிஸ்' என்று பெயர். இந்த வகை தாரா சிகிச்சை செய்து கொள்வதன் மூலம், ரத்த ஓட்டம் சீராகி எலும்புகள் வலுவடையும். மூன்று வாரங்கள் தொடர்ந்து இந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

தைல தாரா

அதிகமாகப் பயணம் செய்யும் சிலருக்குத் தசைகள் இறுகித் தாங்க முடியாத வலி ஏற்படலாம். பிரவன்ஜன விமர்த்தன தைலம், மஹாமாஷ தைலம், கர்பூராதி தைலம், பலாசுகந்தா தைலம் போன்ற எண்ணெய்களை உடலில் ஊற்றி நன்றாக மசாஜ் செய்யப்படும். 'பைப்ரோ மயால்ஜியா' போன்ற உடல் முழுவதுமான வலிக்கு இந்த சிகிச்சை நல்ல பலனைத் தரும்.

கிரீவ வஸ்தி மற்றும் கிரீவ தாரா



கிரீவ வஸ்தி மற்றும் கிரீவ தாரா

நோயாளிகளைக் குப்புற படுக்கவைப்பார்கள். தோல் நீக்கப்படாத முழு உளுந்தை மூலிகைகளுடன் சேர்ந்து அரைத்த மாவைக் கொண்டு பின் கழுத்துப் பகுதியில் ஒரு சிறிய அணை போல் அமைப்பார்கள். அதில் மூலிகை எண்ணெயை ஊற்றி, சிகிச்சை அளிப்பார்கள்.

பதினான்கு நாட்கள் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம், செர்விகல் ஸ்பான்டிலைட்டிஸ், கார்பல்



ப்ருஷ்ட வஸ்தி

ப்ருஷ்ட வஸ்தி

கிரீவ வஸ்தி போன்ற சிகிச்சை முறைதான் இதுவும். ஆனால், இந்த தெரபிக்கு தான்வந்தர் தைலம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

நீண்ட தூரம் பயணம் செய்பவர்களுக்கு, கம்யூட்டரில் நீண்ட நேரம் வேலை செய்பவர்களுக்கு, ஐடி தொழில் செய்பவர்களுக்கு மேல் மற்றும் கீழ் முதுகுப் பகுதிகளில் வலி ஏற்படும். முதுகை நிமிர்த்தக்கூட முடியாத அளவுக்கு அவஸ்தை இருக்கும். தைலத்தை தேய்த்து மசாஜ் மூலம் வலிகளைப் போக்குவார்கள். இதனால் தசைகள் லகுவாகி, வலி குறையும். ரத்த ஓட்டம் சீராகும். தசையில் இருக்கும் அடைப்புகள் நீங்கிப் புத்துணர்வு கிடைக்கும்.

டன்னல் சின்ட்ரோம், செர்விகோ ஜெனிக் தலைவலி, வெர்டிகோ ஆகிய நோய்களுக்கு நல்ல தீர்வு கிடைக்கும். அடிக்கடி தலைச்சுற்றல், தொடர்ந்து வலி, படுத்து எழுந்திருக்க முடியாத நிலை உள்ளவர்களுக்கும் ஏற்ற சிகிச்சை இது.

கடி வஸ்தி

கிரீவ + கடி இந்த இரண்டும் கலந்த சிகிச்சை முறைதான் கடி வஸ்தி. இடுப்பு, முதுகு வலி, லம்பார் டிஸ்க் ப்ரோலாபஸ், மீழ் முதுகு வலி போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை நல்ல பலனை அளிக்கும். சகஸ்ராதி தைலம், லாக்ஷாதி தைலம், கார்பாஸ அஸ்தியாதி தைலம் போன்ற மூலிகை எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்தி இந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.



ஜானு வஸ்தி மற்றும் ஜானு தாரா

ஜானு வஸ்தி மற்றும் ஜானு தாரா

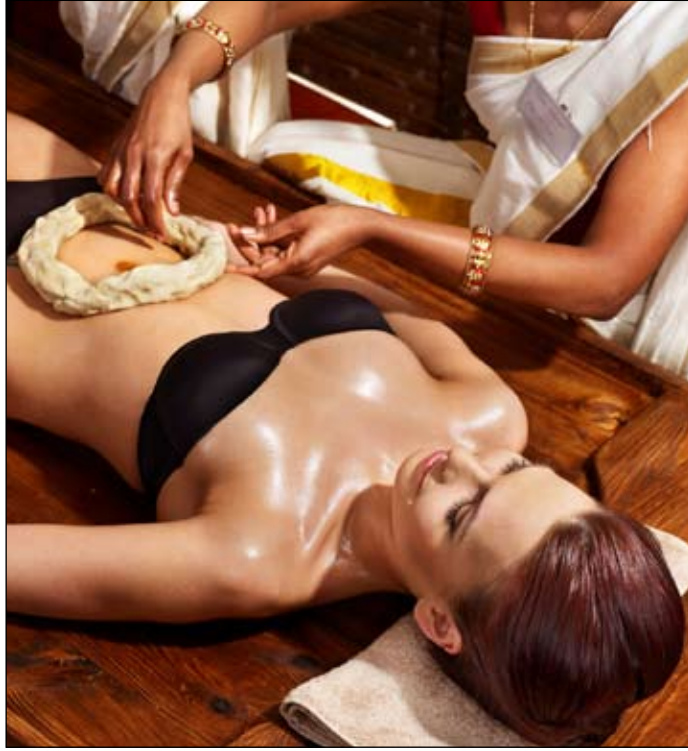
இதற்குக் கடி வஸ்தி தெரபி முறையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. மூட்டு ஜவ்வு தேய்மானத்திற்கு லாக்ஷாதி தைலமும், முறிவெண்ணா எண்ணெய், ஏசிஎல் லிகமென்ட்டேர் பாதிப்புக்கும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. முட்டி சம்மந்தப்பட்ட அனைத்து வலிகளுக்கும் இந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

பரிமர்ஜனம்

உடல் எடை குறைக்க உதவும் தெரபி இது. 16 வகையான மூலிகைத் தூள்களைத் தயிர் அல்லது மோரில் கலந்து ரிவர்ஸ் மசாஜ் செய்யப்படும்.

மூலிகைத் தூளைக் காய்ச்சி அந்தத் தூளை ஒரு மூட்டையாகக் கட்டி மூலிகைக் கஷாயத்தில் நனைத்து மசாஜ் தரப்படும்.

கூடுதல் உடல் பருமன், தொப்பை, தொடையின் பின்பக்கத்தில் அதிக சதை இருந்தால் குறைக்க இந்த தெரபி சிறந்தது. உடல் எடை குறையும்.

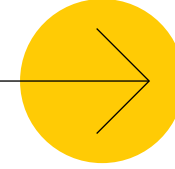


பிரசவத்திற்குப் பிறகு பெண்களுக்கு வயிறு தளர்ந்துபோய், அதில் கொழுப்பு தங்கிவிடும். இந்த சிகிச்சை மூலம் உடல் முழுக்கத் தசைகளைச் சமன் படுத்தி தேவை இல்லாத கொழுப்புகளைக் கரையச் செய்துவிடலாம். குறைந்தது 24 நாட்களுக்கு இந்த தெரபி சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டும்.

காயகல்ப தெரபி

முதுமை அடையும் கால அளவைக் குறைத்து, உடல் செயல்பாடுகளைச் சீராக்கி, நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலைக் கொடுக்கும் சிகிச்சை இது. ஆயுர்வேத மருந்துகள், மூலிகைகள் மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் மூலமாக முழுமையான உடல் பராமரிப்பு கிடைக்கிறது.

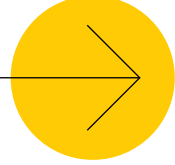
50 வயதுக்கு உட்பட்ட ஆண் பெண் இருபாலரும் இந்த சிகிச்சையை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் அதிகரித்து, நீண்ட ஆயுள் கிடைக்கும்.



நேச்சுரல் தெரபி

விவசாயமே தொழிலாகக் கொண்டு வாழ்ந்த மனிதன் மண் தரையில் புழங்குவதும், பழங்கள், காய்கறிகள் எனச் சத்தான உணவை உண்டு வாழ்வதும், வண்ண மலர்களின் வாசத்தை நுகர்வதும் என்று இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்தான். இன்றைய நவீன வாழ்க்கை முறையில் இயற்கையான ஆரோக்கிய முறைகளே... களி மண் தெரபி, கலர் தெரபி, வாட்டர் தெரபி, பூக்கள் தெரபி என சிகிச்சையாக மாறிவிட்டது. இயற்கையான இந்த தெரபி சிகிச்சைகள், உடலை நோயில் இருந்து காப்பதுடன், உடலுக்கு நல்ல வலுவையும் சேர்க்கும்.





மட் தெரபி

ஆள் நடமாட்டம் இல்லாத ஆற்றங்கரைகள், கழிமுகத் துவாரங்கள் மற்றும் நீர்நிலைப் பகுதிகளில் ஆறு அடி ஆழம் தோண்டிய பின் கிடைக்கும் சுத்தமான களிமண்ணால் அளிக்கப்படும் சிகிச்சைதான் மட் தெரபி. இந்தக் களிமண்ணை 48 மணி நேரம் வெயிலில் காய வைத்து, அதன் பிறகு நன்றாக சலித்து, மண்பானைத் தண்ணீரில் ஒரு நாள் முழுவதும் ஊற வைத்து தயார்ப்படுத்துவார்கள்.

இந்த மண்ணை ஒரு மெல்லியத் துணியில் வைத்துக் கட்டி, முகம், உடம்பு, வயிறு மற்றும் தேவைப்படும் இடங்களில் ஒத்தடம் கொடுப்பார்கள். நேரடியாகவும் உடலில் பூசுவார்கள். முகத்தில் பூசினால் 20 நிமிடங்களுக்குப் பிறகும், உடம்பில் பூசினால் ஒரு மணி நேரம் கழித்தும் சுத்தமான தண்ணீரில் கழுவவேண்டும்.

முகப்பரு, கரும்புள்ளி, கருவளையம் போன்ற பிரச்சனைகள் குணமாகும். கம்ப்யூட்டரில் அதிக நேரம் பணிபுரிபவர்கள், தினமும் இந்தத் தெரபியைச் செய்து வந்தால், கண் எரிச்சல் நீங்கிக் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். தலையில் தேய்த்துவந்தால், பொடுகுத் தொல்லை குறையும். கை, கால்களில் இந்தக் களிமண்ணைப் பூசி வந்தால் சருமம் மென்மையாகும்.

சைனஸ், ஆஸ்துமா மற்றும் நுரையீரல் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் இந்த சிகிச்சையைத் தவிர்க்கவேண்டும்.



வாட்டர் தெரபி

உடலில் கலோரியைக் கட்டுப்படுத்த மருந்தே தேவை இல்லை. தண்ணீரே போதும். அதிக அளவு தண்ணீர் குடித்தால், வயிறு, குடல், சிறுநீரகம் என்று உடலில் எல்லா இடமும் சுத்தமாகும். ஒரு நாளைக்கு எட்டு முதல் பத்து டம்ளர் வரை தண்ணீர் குடிப்பதன் மூலம், உடல் உள் உறுப்புகள் சீராகின்றன. ஒரே சமயத்தில் அதிக அளவு தண்ணீர் குடிப்பதும் தவறு. பழங்களில் 70 சதவீதம் வரை நீர்சத்துதான் இருக்கிறது. தினமும், ஒருவேளை உணவாகப் பழங்களை மட்டுமே சாப்பிடுவது நல்லது.

ஆறு, ஏரி, நீச்சல் குளத்தில் குளித்துவந்தால் ஒரு விதமான புத்துணர்ச்சி கிடைப்பதை உணர முடியும். தினமும் 2 முறை நிறையத் தண்ணீரை உடலில் ஊற்றிக் குளிப்பதன் மூலம், சருமம் பளிச்சிடும். உடலில் ரத்த ஓட்டமும் சீராகும்; தெம்பு கூடும். தினமும் 3 நிமிடம் குளிர்ந்த நீரையும், சாதாரண நீரையும் முகத்தில் மாற்றி மாற்றி அடிப்பதன் மூலம், முகத் தசைகள் வலுவடைந்து இளமையாகத் தோன்றும்.



கலர் தெரபி

மனித உடலுக்குள் 'சக்ரா' எனப்படுகிற அழுத்தப் புள்ளிகள் இருக்கின்றன. இந்த சக்ரங்களைத் தூண்டும்போது, அது உடல் ஆரோக்கியத்தையும், அழகையும் மேம்படுத்தும். உடம்புடன் தொடர்புள்ள இந்த ஏழு சக்ரங்களும், வயலட், இன்டிகோ, நீலம், பச்சை, மஞ்சள், ஆரஞ்சு, சிவப்பு என வானவில்லின் ஏழு வண்ணங்களையும், அதே வரிசையில் கொண்டதாக இருக்கும். ஒவ்வொரு வண்ணத்துக்கும் ஒரு மருத்துவ குணமும் உண்டு.

இந்த சிகிச்சையில் நோயாளியைக் 'குப்புறப் படுக்கச் சொல்லி, அழுத்தப் புள்ளிகளில் மசாஜ்

செய்யப்படும். மசாஜ் முடிந்ததும், ஒவ்வொரு சக்ராவுக்கும் ஏற்றபடி, அந்தந்த வண்ணத்தில் பேக் போடப்படும்

கூந்தலுக்குப் பச்சை, முகத்துக்குச் சிவப்பு, கழுத்துப் பகுதிக்கு நீல வண்ணம் என பிரத்யேக வண்ணங்களில் ஒளியை உடலில் காட்டும்போதே பலனை உணர முடியும். பக்க விளைவுகள் இல்லாதது.

சிவப்பு, ரோஜா, சம்பங்கி, மஞ்சள் நிற சாமந்தி எனப் பூக்களை வைத்தும் கலர் தெரபி அளிக்கப்படுகிறது. உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை இந்த தெரபியை செய்து கொள்ளலாம்.

இந்த சிகிச்சை சருமப் பிரச்சனைகளைப் போக்கி மிருதுவாக்கும். மன சஞ்சலங்களையும் போக்கக் கூடியது. தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்கச் செய்யப்படும் மெழுகு தெரபியிலும் வண்ணங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. கை, கால் சொரசொரப்பு, பாத வெடிப்புக்கு ரோஸ் வாக்ஸ், புத்துணர்வுக்கு ஸ்ட்ராபெரி வாக்ஸ் என்று பல வகைகள் இருக்கின்றன.

கற்றாழை, பழங்கள் என இயற்கையான பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால் பக்க விளைவுகள் என்பதே இருக்காது.



அரோமா தெரபி

அரோமா என்றால் நறுமணம். இயற்கையாகக் கிடைக்கும் செடிகள், பூக்கள், மரங்கள், வேர்கள் போன்றவற்றில் இருந்து அரோமா எண்ணெய் தயாரிக்கப்படுகிறது. ரசாயனக் கலவை இல்லாததால் பக்க விளைவுகள் இல்லை. அழகோடு உடலுக்கு ஆரோக்கியமும் வலிமையும் கிடைக்கும். ரோஜா, மல்லி, சாமந்தி, லாவண்டர் போன்ற பூக்களில் இருந்து எண்ணெய் எடுக்கப்படும்

இதில் எசென்ஷியல் ஆயில், கேரியர் ஆயில் என இரு வகைகள். எசென்ஷியல் ஆயில் இயற்கையான பூக்களில் இருந்து நேரடியாகத் தயாரிப்பதால் வீரியம் அதிகம். இதை அப்படியே பயன்படுத்தக் கூடாது. கேரியர் ஆயிலுடன், எசென்ஷியல் ஆயில் சேர்த்து சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.



இதய நோயாளிகள், கர்ப்பிணிகள், வலிப்பு நோயாளிகள், உயர் அல்லது குறைந்த ரத்த அழுத்த நோயாளிகள் மருத்துவரின் ஆலோசனை இன்றிப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

இந்த சிகிச்சை மூலம், மனம் அமைதி பெறும். சாந்தமான மனநிலையை உண்டாக்க வேப்பம்பூவைப் பயன்படுத்துகின்றனர்

ஸ்கின் தெரபி

உடலைப் போர்த்தியிருக்கும் தோலில்தான் பிரச்சனைகள் அதிகம். சருமத்தைப் பராமரிக்கவும், வலுவான திசுக்கள் உருவாகவும், புத்துணர்வு ஏற்படவும் ஸ்கின் தெரபி சிறந்தது. மனம் தெளிவடையும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும்.

தலை, கை, கால், பாதம் மற்றும் முகத்துக்கான மூலிகை எண்ணெய் மற்றும் கிரீம்கள், மூலிகைத் தூள்கள், புத்துணர்ச்சிக்காகக் கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் போன்றவை இதில் அடங்கும். இதனுடன் மூலிகைக் குளியல் சிகிச்சை முறைகளும் அளிக்கப்படுகின்றன. மூலிகைத் தேநீர் எடுத்துக் கொள்வதன் மூலமும் சரும நிறத்தைக் கூட்டி உடலுக்கு அழகை அதிகரிக்க செய்யமுடியும்.



மியூசிக் தெரபி

மிருதுவான இசையைக் கேட்கும் போது மனம் சாந்த மடைகிறது. குத்துப்பாட்டு எனப்படும் பாஸ்ட் பீட் இசையைக் கேட்கும் போது நம்மை அறியாமல் ஆட வைக்கிறது. இசை அதன்

போக்கிற்கேற்ப நம்மை அழைத்துச் செல்லக்கூடியது.

இசை தெரபியில் ஆக்டிவ் மற்றும் பாஸிவ் என இரண்டு உண்டு.

பாடத் தெரிந்தவர்கள், சினிமா பாடல்கள், பக்தி பாடல்கள், பஜனைப் பாடல்கள் என எது மனதிற்கு புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறதோ அதனை அரைமணி நேரம் பாடலாம். அல்லது, புதிதாகக் கற்றுக் கொள்ளலாம். இது ஆக்டிவ் தெரபி.



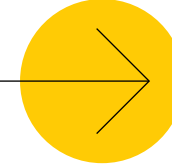
பாட தெரியாவிட்டாலும், மனதிற்குப் பிடித்த பாடல்களைக் கண்ணை மூடிப் படுத்துக் கொண்டு ரசிக்கலாம். இது பாஸிவ் தெரபி.

வாயைத்திறந்து சத்தமாகப் பாடும்போது, உடலில் வேகம் எனும் நரம்பு தூண்டப்

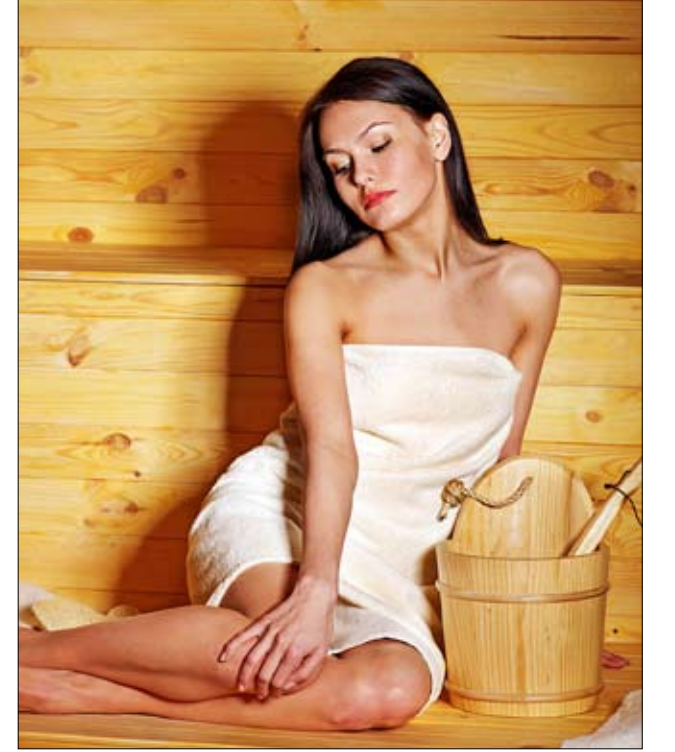
படுகிறது. இதனால் மன நிலையில் நல்ல மாற்றம் ஏற்படுகிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

சோர்வு, பதட்டம், மனக்குழப்பம் விலகி, மனம் ஆனந்த நிலைக்கு நம்மை அழைத்து செல்வது உறுதி.

பார்லர் தெரபி



பார்லர்களில் செய்யப்படும், தெரபி முறைகள், உடலுக்கு வலுவையும், மனதுக்குப் புத்துணர்ச்சியையும் தரக்கூடியவை. மாதம் ஒரு முறை இந்த தெரபி செய்து கொள்வதன் மூலம், அழகையும், ஆரோக்கியத்தையும் ஒருங்கே பெறமுடியும்.



அனல் குளியல்

ஒரு சிறிய அறையில் 70 முதல் 80 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பச் சூழல் உருவாக்கப்படும். அறையின் ஓரத்தில் கூழாங்கற்கள் பரப்பப்படும். அறை முழுக்க வெப்பம் பரவும். இந்த இடத்தில் கண்களை மூடி அமைதியாகப் பத்துப் பதினைந்து நிமிடங்கள் படுத்திருக்க வேண்டும். வியர்வை ஆறாகப் பெருகி, உடலின் தேவையற்ற கழிவுகள் பிரிந்து, இதமான உணர்வு ஏற்படும். வியர்வை வடிய வடியச் சில நிமிடங்கள் ஓய்வெடுப்பதுதான் அனல் குளியல்! வியர்வை வெளியேறுவதால், கொழுப்பும் கரைக்கப்படும்.



நீராவிக் குளியல்

ஈரப்பதத்தைத் தக்கவைக்கும் வகையில் கட்டப்பட்ட அறையில், ஹீட்டரின் மீது தண்ணீர் பட்டு நீராவி உருவாகும். யூகலிப்டஸ் ஆயில், மூலிகை எண்ணெய் வகைகளைக் கலந்து தரையில் ஊற்றுவார்கள். இதனால், அறை முழுவதும் மூலிகை வாசனை இருக்கும். அந்த அறையில் பதினைந்து நிமிடங்கள் வரை ஓய்வெடுத்தால் போதும். சுவாசம் சீராகும். உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியேறும். மூலிகை எண்ணெய்களை உடலில் தடவி மசாஜ் செய்த பிறகு, நீராவிக் குளியல் எடுக்கலாம். இதனால், கூடுதல் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

நீர் அழுத்தக் குளியல்

இது தொட்டிக் குளியல்தான். மோட்டார் பம்ப் மூலமாக வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் அதிகமான அழுத்தத்தோடு தொட்டிக்குள் பீய்ச்சி அடிக்கப்படும். கூடுதலாகத் தண்ணீரில் நறுமணம் வீசும் மலர்களும் தூவப்படும். மலர்களால் மசாஜ் செய்வது போன்ற சுகம் கிடைப்பதுடன், வாசனையாகவும் இருக்கும். உடலின் நாடி நரம்புகளை எல்லாம் தொட்டுத் தடவிக் கொடுப்பது போன்ற உணர்வு கிடைக்கும். மனமும் சந்தோஷத்தில் மிதக்கும்.



சூடுகற்கள் மசாஜ்

வழக்கமான மசாஜ் முடிந்த பிறகு ஜெரேனியம் என்ற தாவர எண்ணெயை லேசாகச் சூடாக்கி, எரிமலைக் குழம்புக் கற்களை அதில் முக்கி, முதுகில் வைப்பார்கள். உடல் பொறுத்துக்கொள்ளக் கூடிய அளவில் சூடு இருக்கும். எண்ணெய்ப்பசையுடன் கூடிய கற்களால், முதுகில் இருக்கும் முக்கியமான அக்குபிரஷர் புள்ளிகள் தூண்டப்படுகின்றன. எலும்புகள் வலுப்பெறும்.

முதுகு வலியால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் இந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்ளலாம்.



பாத மசாஜ்

நம் உடல் முழுவதும் உள்ள நாடி, நரம்புகளின் இணைப்புகள் பாதத்தில் உள்ளன. அங்கு கை மற்றும் சிறப்பு ஸ்டிக் கொண்டு மசாஜ் செய்யும்போது அந்த நரம்புகள் தூண்டப்படுகின்றன. புத்துணர்வு ஏற்படும். முழுங்காலுக்குக் கீழ், பாதம் வரை பிரத்யேகமான மாய்ச்சரைசிங் க்ரீம் கொண்டு ஒரு மணி நேரத்துக்கு மசாஜ் செய்யப்படும்.

