



களோ என்ற
பீ தி யி ல்
ந டு ந டு ந் கி
இ ரு ந் த ா ல்
கூட புத்தி
பே த லி த் து
வி ட ல ா ம் .
இவைவல்லாம்
மனநோய்க்கான
விளக்கமாகும்.

விட்டேனா
பார்! பின்னி
எ டு த் து
வி டு வே ன்
என்று சீறும்
பே ரா க் கு
நம்மிடத்தில்
இருக்கத் தான்
செ ய் கிற து .
வெறி, வெறுப்பு,
கோபம் ,
ஆ த் தி ர ம் ,

நியூரான்களின் இடையில் ஏற்படுகின்ற இரசாயண பரிமாற்றங்கள், தகவல் தொடர்புகளில் மாறுபாடுகள் ஏற்படும் போது, மன நலம் குறையும். இதனால் புத்தி பேதலித்து, தான் போனபோக்கில் பேச்சுக்களும், உடல் இயக்கச் செயல்பாடுகளும் நடக்கும்.

பைத்தியம் பிடிப்பது, யாராவது பில்லி, தூன்யம் வைத்து விட்டார்

பதைபதைப்பு ஏற்படுவதற்கு மூளையில் ஏற்படும் ரியாக்ஷன்கள் தான் காரணமாகும். மூளை மரத்து விட்டால் எந்த ரியாக்ஷனையும் காண முடியாது.

மூளையின் சர்க்கியூட்டுகள் செயலிழந்து விட்டால், ஹார்மோன் சுரப்பிகள் மட்டும் பாதிக்கப்படாது. மாறாக, முழு உடல் உறுப்புக்களும் பாதிக்க

கப்பட்டு செயலிழந்து "கோமா" என்ற தொடர் மயக்க நிலைக்கு கொண்டு போய் விட்டு விடும்.

மன நோய்கள், மன பாதிப்புகள், பைத்தியம் போன்ற குறைபாடுகளும், மூளையின் சாதாரண செயல்பாடுகள் பாதிக்கப்படுவதால் உருவாகும் பாதிப்புகளே யாகும்.

எப்போது பார்த்தாலும் நம்மில் பலர் மனசு சரியில்லை, டென்ஷனாக இருக்கிறது என்று சொல்வார்கள். இதற்கு மூளையில் ஏற்படும் குறைபாடுகளும் ஒரு முக்கியக் காரணம் என்று தெரிய வருகிறது.

மனசு பாதிப்பு அடைந்து போய்விடுதல், எதையும் உடனடியாகப் புரிந்துக் கொள்ளாமை, மந்தமாக ஆகிப்போதல், சோர்வு, சோம்பல், எதையோ பறி கொடுத்தது போன்ற பதைபதைப்பு போன்ற பின்விளைவுகள் ஏற்படுவதற்கு மூளையில் ஏற்படும் பாதிப்புகளே காரணமாகும்.

இவையாவும் ஒன்று சேர்ந்து தான் மூளை வளர்ச்சி குறைவு நோயாகவும், மன நோயாகவும் உருவெடுக்கிறது.

மூட்டு வலிக்கு வீட்டு வைத்தியம்

* பார்லி அரிசியுடன் வில்வ பழத்தோலைச் சேர்த்து காடியில் அரைத்து வலியுள்ள இடத்தில் பூசலாம்.

* 9 கிராம் வெந்தயத்தை தண்ணீரில் அரைத்து தினசரி ஒரு வேளை சாப்பிட்டால் மூட்டுவலி கட்டுப்படும்.

* 2 கிராம் முதல் 5 கிராம் அளவு நிலாவரை இலைகளுடன் ஒரு பெரிய தேக்கரண்டி தேனுடன்

கலந்து காலை, மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டால் மூட்டுவலி கட்டுப்படும்.

* எருக்கம் இலைகளை நல்லெண்ணெயில் கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். மூட்டுவலி மற்றும் தொடை நரம்புவலி உள்ள இடத்தில் வெது வெதுப்பான ரூடு கொண்ட எண்ணெயை தடவி லேசாக அழுத்தலாம் அல்லது மசாஜ் செய்யலாம்.

* சத்தியாநாசி விதைகள் 12 கிராம் அளவில் தண்ணீரில் அரைத்து வடிகட்டி தினசரி ஒரு வேளை சில நாட்கள் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் மூட்டுவலி, நாள்பட்ட நமைச்சல், அரிப்பு, தோல் வியாதிகள், அழுகி துர்நாற்றம் வீசும். இரணங்கள் நலம் பெறும்.

* நல்லெண்ணெயை 3000 கால் சக்தி கொண்ட தென் துருவம் உள்ள காந்தத்தின் மீது தினசரி பகல் முழுவதும் வைத்து அந்த எண்ணெயை இரவில் வலியுள்ள இடத்தின் மீது பூசி மசாஜ் செய்யலாம்.