



## ஆவி பிடிப்பதில் கவனம் தேவை!

உடல் நலன் பேணுதலில், நாம் செய்யும் தவறுகளை சுட்டிக்காட்டும், மருத்துவர்கள் ஆர். ஜெயக்குமார்: தலைவலியில் பல வகைகள் இருப்பதால், எந்த வகையான தலைவலியால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறோம் என, தெரிந்த பிறகே ஆவி பிடிக்க வேண்டும். ஏனெனில், ரத்த அழுத்தத்தால், தலைவலி உள்ளவராவது ஆவி பிடித்தால், அது அவர்களுக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

உடலின் எந்த பகுதியும் சூடேறும் போது, சதையின் ரத்த நாளங்கள் விரிவடையும். ரத்த அழுத்த தலைவலி உள்ளவர்களுக்கு, முளையில் உள்ள ரத்தக் குழாய் விரிவடையும் சமயத்தில், மேற்கொண்டு நீராவி பிடித்து சூடேற்றுவது கூடாது. 'சைனஸ்' தலைவலி உள்ளவர்கள், நொச்சி மற்றும் யூகலிப்டஸ் இலைகளை, நீராவியில் போட்டு ஆவி பிடித்தால், ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

'டான்சிஸ்' எனும் தொண்டை பிரச்சனை உள்ள குழந்தைகள், கூல்டிரிங்ஸ், சாக்லேட், இனிப்பு வகைகள், தயிர், ஐஸ்கிரீம் போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும். இனிப்பு சாப்பிட்டால், ஏற்கனவே தொண்டையில் உள்ள பாக்டீரியா கிருமிகளின் அதிவேக பெருக்கத்திற்கு, உணவு கொடுப்பது போல் ஆகிவிடும். ஆதலால், பாக்டீரியாவிற்கு உணவு கிடைக்காத வகையில் செயல்படுவது நல்லது.

சளி பிடிக்கும் போது, தும்மல், முக்கு ஒழுகு தல் போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும். உடனே அதை கட்டுப்படுத்த, விக்ஸ், அமிர்தாஞ்சன் போன்ற நிவாரணிகளை முக்கில் வைத்து உறிஞ்சுவதால், தேய்ப்பதால் தற்காலிக நிவாரணம் மட்டுமே கிடைக்கும். ஆனால், இது சளியை உடனே தடுத்து நிறுத்துவதால், சளி உள்ளே கட்டப்பட்டு, தலைக்கு அதிக பாரத்தை தரும். இது போன்று தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதால், சைனஸ் தலைவலி உருவாகிறது. வீட்டில் தயாரித்த பழச் சாறுகளை, தயாரித்த அரை மணி நேரத்திற்குள் சாப்பிட வேண்டும். அலுவலகம் போன்ற வெளி இடங்களுக்கு எடுத்துச் செல்ல கூடாது. ஏனெனில், சர்க்கரை போன்ற இனிப்புகளை சேர்க்கும் போது, என்ன தான் இறகிய பாத்திரங்களில் அடைத்து எடுத்து சென்றாலும், கண்ணுக்கு புலப்படாத பாக்டீரியா கிருமிகள், பல மடங்கு அதிகரிக்க வாய்ப்பு உண்டு.