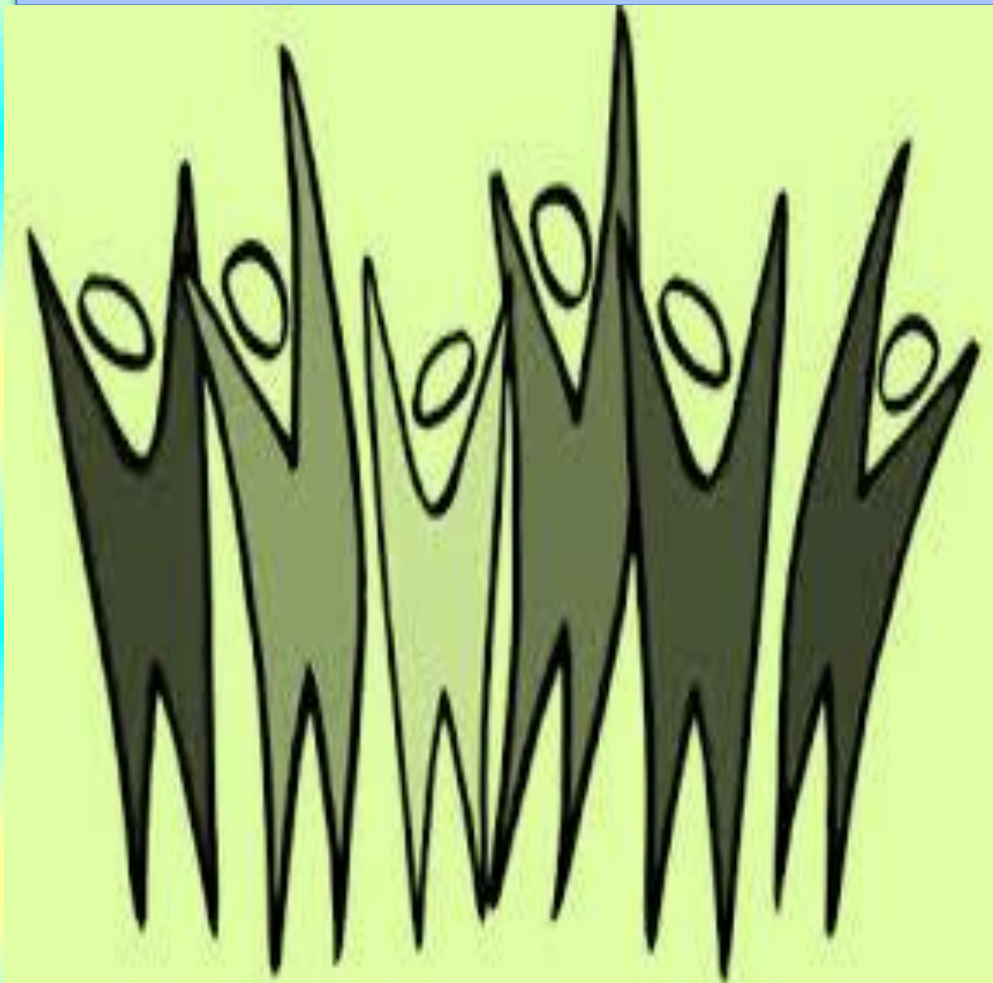




Kamarajar Social Service



Kamarajar social service

Kalladikuppam.

Email: vinayag193@gmail.com

www.kamarajarsocialservice.yolasite.com



மன அழுத்தம் இயற்கை வைத்தியம்

மன அழுத்தம் நிகழ்வு ஒரு தனி விகிதத்தில் வளர்ந்து வருகிறது ஆனால் இங்கே சாதகமான காரணியாக மக்கள் இனி அவர்கள் ஒரு பிரச்சனை என்று ஒப்பு மூலம் மறுப்பு விழுந்த உள்ளது. விழிப்புணர்வு அமைக்க இந்த தடை கடந்து முறை, மன அழுத்தம் சிகிச்சைக்கு சாத்தியம் உள்ளது.

மன அழுத்தம் விளைவுகள் மரியாதை இருக்க முடியும் மற்றும் அது இருந்து தனிப்பட்ட துன்பம் உடல் மற்றும் ஆன்மீக அடித்து, உணர்வுபூர்வமாக உணர்கிறது. இது ஒரு நோய் மற்றும் அது மிகவும் தாமதமாக போகும் முன் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்று ஒன்று உள்ளது.

மன அழுத்தம் ஒரு பலவீனமான மனபலத்தால் நபர் உடைக்க முடியாது. நாம் மன வைத்தியம் பேசும் போது, நீங்கள் இயற்கை வைத்தியம் சமாளிக்க விரும்புகிறேன் மற்றும் பயிற்சியின் நோக்கம் அதை செய்ய உள்ளது.

மன அழுத்தம் மரபணு மற்றும் உயிரியல் ஆகிய பல காரணிகள் ஏற்படக்கூடும். தனிநபர்கள் மன அழுத்தம் அல்லது நெருங்கிய ஒரு இழப்பு போன்ற இறுக்கமான நிகழ்வுகளை அவர்களை வாய்ப்புள்ளது செய்கிறது என்று ஒரு மரபார்ந்த ஒரு காரணமாக இருக்கலாம் இருக்கலாம். கூடுதலாக அது இது உயிரியல் காரணிகள் ஏற்படும் என்று நம்பப்படுகிறது. நாம் நன்றாக நாம் உணர்வு உணர்வு பொறுப்பு உங்கள் மூளை, உள்ள நரம்பு என்று என்ன இருக்கிறது. செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன், அசெட்டைல்கோலின் போன்ற மற்ற வேதிப்பொருட்கள், நார் பெரும்பாலும் ஒரு எதிர்ப்பு பொருள்களின் மற்றும் பாஸ் செயல்படும். இந்த நரம்புக்கடத்திகளின் அளவு குறைதல் மன வழிவகுக்கலாம்.

எதிர்ப்பு பொருள்களின் அடிப்படையில் குறிப்பாக செரோடோனின் நரம்பியல் கடத்திகள் அளவு அதிகரித்து ஒரே நேரத்தில் நரம்பியல் ஒலிபரப்பு அதிகரிக்க .. இயற்கை வைத்தியம் இணைந்து மருந்து மன குணப்படுத்தும் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என வருகிறது.

St.John 'கள் வேர் சாறு மிகவும் ஒரு இயற்கை எதிர்ப்பு மன அழுத்த என மதிப்பிடப்பட்டது இது ஒரு மூலிகை. பண்டைய கிரேக்கத்தில் உண்மையில், இந்த ஆலை நரம்புகள் ஒரு டானிக் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இந்த மூலிகை உதவி தற்போது உறுப்புகள் முக்கிய நரம்பியல் கடத்திகள் அளவை அதிகரிக்க மற்றும் மிதமான மனச்சோர்வு எதிர்கொள்வதற்காக மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என கண்டறியப்பட்டுள்ளது. உண்மையில் அது இன்னும் கடுமையான தூங்க தனிநபர்கள் உதவுகிறது மற்றும் நினைவக அதிகரிக்கிறது. (குளிர்காலத்தில்) கிடைக்கும் சூரிய ஒளியின் அளவு குறைந்து இருக்கும் போது அது ஒரு துக்க (பருவகால உணர்ச்சி கோளாறு) ஆஃப் செட் இது மன எதிர்கொள்வதில் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இது வழக்கமாக மாதங்களில் ஏற்படுகிறது. ஒளி சிகிச்சை இணைந்து அது என்ன இதனால்

தூக்கம் எழுப்பல் சுழற்சியை கட்டுப்படுத்தும் உதவி உடல் உற்பத்தியாகும் மெலடோனின் அளவு அதிகரிக்க இருக்கிறது.

அமினோ அமிலம் சிகிச்சை வேகமாக வாடிக்கையாளர்கள் கண்டுபிடித்து உள்ளது. புரதங்கள் அவை இந்த அடிப்படை கட்டுமான தொகுதிகள் உண்மையில் நரம்பு செயல்படுகின்றன. டிரைப்டோபன் மன விடுவிக்கப்படுகிறார்கள் ஆனால் டிரிப்தோபன் பற்றி சிறந்த பகுதியாக அதை நாம் சாதாரணமாக சாப்பிட என்று உணவுகளில் இயற்கையாகவே காணப்படும் என்று இது ஒரு நரம்பியகடத்துகை ஆகிறது. முழு தானிய தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் குறைந்த கொழுப்பு பால் பொருட்கள் டிரிப்தோபன் அனைத்து இயற்கை ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன. காயம் (டிரிப்தோபன் உயர்), மிகவும் சோயா உணவு பொருட்கள், எள்ளு விதைகள், அக்ரூட் பருப்புகள், பட்டாணி, பூசணி விதைகள் இந்த அதிசயத்தை நரம்புச் சில பொதுவான ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன. கார்போஹைட்ரேட் இணைந்து சாப்பிட்டு போது, எடுக்கப்பட்ட டிரிப்தோபன் அளவு அதிகரித்துள்ளது. டிரிப்தோபன் செரோடோனின் (நல்ல தூக்கம் தேவைப்படும்) (உணர்வு நல்ல இரசாயன) இந்த மெலடோனின் இதையொட்டி மாற்றப்படுகிறது.

காவா மன மற்றொரு இயற்கை தீர்வு மற்றும் பசிபிக் தென் பகுதியில் உள்ள தீவுகளில் வாழும் மக்கள் பல நூறு ஆண்டுகளாக பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இது பெரும்பாலும் "அடக்கும் ஆலை" என்று குறிப்பிடப்படுகிறது மற்றும் நல்வாழ்வை மற்றும் மனநிறைவு ஒரு உணர்வு சேர்ந்து கொண்டு உள்ளது. நிச்சயமாக இந்த மூலிகை அளவுக்கு அதிகமாக ஒரு சொறி உடைத்து ஏற்படுத்தும். Gingko பிலோபா மனநல வகிக்கும் மற்றொரு மூலிகை, ஆகிறது. இது அடிப்படையில் ஒரு எதிர்ப்பு ஆக்சிடன்ட் மற்றும் மன எதிர்த்து மிகவும் பிரபலமாக உள்ளது.

நீண்ட காலமாக, மன அழுத்தம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து ஏற்றத்தாழ்வுகள் கை சென்றுள்ளனர். சில வைட்டமின்கள் அல்லது கனிமங்கள் ஒரு குறைபாடு தணிக்கும் நரம்பியல் வேதிப்பொருள்களாகும் --- நல்ல உணர்வை இரசாயன உற்பத்தி தடுத்துவிடும். பி வைட்டமின்கள் எப்போதும் செய்தி உள்ளது மற்றும் வைட்டமின் B6 செரோடோனின் மற்றும் நார், நல்ல மனநிலை இரசாயனங்கள் அமினோ அமிலங்கள் மாற்ற என்சைம்கள் உதவ வேண்டும் என்று. எனவே வைட்டமின் பி 12 அல்லது :போலிக் அமிலம் ஒரு குறைபாடு மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தும்.

இது மெக்னீசியம் ஒரு குறைபாடு குறிப்பிடப்படாத குறைந்த மனநிலை நிலைகள் ஏற்படலாம் என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இங்கே குறிப்பிடத்தக்கது புள்ளி செரோடோனின் அளவு முன்னேற்றம் வலது மேல் அம்சங்கள் கொண்ட வலது இயற்கை உணவுகளை சாப்பிடுவதன் மூலம் அமைக்க முடியும் என்று ஆகிறது. சிகிச்சை பிற இணைந்து இந்த மன அழுத்தம் போக்க முடியும். உண்மையில் வைட்டமின் சி உட்கொள்ளல் செரோடோனின் உற்பத்தி வழிவகுக்கும் இது எதிர்வினைகள், வினையூக்கப்படுத்த அறியப்பட்டு வருகிறது.

இந்திய ஆயுர்வேத பாரம்பரிய மருத்துவம் "பிரானா" அல்லது வாழ்க்கை ஆற்றல் அதிகரிக்கும் யோகா, மசாஜ் மற்றும் தியானம் பரிந்துரைக்கின்றது. 10 நிமிடங்கள்

மற்றும் போதை இரண்டு முறை அல்லது ஒரு நாள் மூன்று முறை தண்ணீர் மூழ்கியிருக்கிறது அஸ்வகந்தா மற்றும் பிராமி தூள் ஒரு கட்டுக்கதையாகும் மன குணப்படுத்த கூறப்படுகிறது. பரவலாக வாதிட்டார் இது மன அழுத்தம், மற்றொரு இயற்கை தீர்வு ஒரு "kasahayam" அல்லது (இந்திய துளசி) துளசி மற்றும் முனிவர் இருந்து தயாரிக்கப்படும் தேயிலை குடிப்பது. மூலிகை எண்ணெய் உடல் மற்றும் தலையில் மசாஜ் பின்னர் ஒரு சுடு நீர் குளியல் கொண்ட உடல் மற்றும் மனம் அதிசயங்கள் செய்கிறது. இந்த இந்திய நேரம் நிலவிற்கு எட்டாத பழங்காலத்தை இருந்து பயிற்சி மற்றும் சிகிச்சை மிகவும் பிரபலமான வடிவங்கள் உள்ளன. உண்மையில் நீங்கள் மசாஜ் இந்த வகையான வழங்க எந்த நிலையங்களும் உண்மையில் உள்ளன.

யோகா பயிற்சிகள், கணினி ஆக்சிஜன் சுழற்சி அதிகரிக்கும் உதவுகிறது ஓய்வெடுக்க மனதில், தசைகள் நீண்டுள்ளது மற்றும் தணிக்கும் நரம்பியல் வேதிப்பொருள்களாகும் மீட்க உதவுகிறது. ஆழ்ந்த மூச்சு பயிற்சிகள் அல்லது "பிராணயாமா" ஓய்வெடுக்க உடல் மற்றும் மனதில் உதவும். அமைதியான விஷயங்களை கவனம் செலுத்துவதன் மூலம், மனதில் தற்போது இது எதிர்மறை ஆற்றல், எதிர்கொள்ள முனைகிறது. , இசையை கேட்டு உங்களுக்கு பிடித்த பாடல்களை, நீங்கள் போன்ற விஷயங்களை செய்து - அனைத்து மன இரத்து செய்ய உதவும். , நண்பர்களுடன் வெளியே சென்று பார்வையிட்டு, நீங்கள் விரும்பும் இடங்களுக்கு செல்லும் - குறுகிய விட்டு வழக்கமான மற்றும் வாதாடினார்கள் இருந்து உடைத்து விஷயங்களை செய்து மன குறைக்க உதவ முடியும்.

இது சாத்தியம் என்றால் முயற்சி மற்றும் ஒரு நண்பர் அல்லது ஒரு நல்ல ஆலோசகர் உங்கள் பிரச்சினை பற்றி விவாதிக்க. விஷயங்களை வாய்மொழியாக வெளிப்படுத்தினர் போது, எதிர்மறை சக்தியாக தீவிரம் கடுமையாக குறைத்து, அவர்கள் உங்களுக்கு மன சமாளிக்க உதவும், சில யோசனைகளை கொண்டு வந்து இருக்கலாம். அப்படி, நீங்கள் தொந்தரவு உள்ளது அதை வென்ட் கொடுக்க முடியும் என்பதால் உங்கள் உண்மையான எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளை எழுதி உதவுகிறது. இந்த ஒரு பெரிய அளவிற்கு நீங்கள் விடுவிக்க செய்கிறது. உங்கள் நடவடிக்கைகள் பரவலாகி மற்றும் நீங்கள் களைப்பாக வரை வேலை. இந்த பிரச்சினை காரணமாக மன ஆனால் எதையும் கவனம் செலுத்த முளை தேவையான உத்வேகம் அளிக்கிறது.

அரோமாதெரபி ஏனெனில் நரம்பு மண்டலம் நிதானமாக புதுப்பிக்க உடல் உதவ அதன் திறன் பிற்பகுதியில் பிரபலமடைந்து வருகிறது. ரோஜா, மல்லிகை, எலுமிச்சை, மற்றும் திராட்சைப்பழம் போன்ற சில மூலிகை எண்ணெய் உள்ளிழுக்கும் மன அழுத்தம் ஒரு இயற்கை தீர்வு ஆகும். அக்கியுபஞ்சர் ஒரு பெரிய மனநிலை மாற்றங்களும் இருக்கும் என்று கூறப்படுகிறது. குத்தாசி மருத்துவம் சிகிச்சையின் எட்டு -10 வாரங்கள் எதிர்ப்பு பொருள்களின் பயன்பாடு மூலம் கிடைத்தது உயரத்தில் மிகவும் ஒத்த மனநிலை உயரத்தில், முடிவடைகிறது. குறைந்தது கடைசியாக ஆனால் இல்லை, பிரார்த்தனை குணமடைய சக்தி இருக்கிறது என்று கூறப்படுகிறது. மத நடைமுறைகள் மற்றும் மத நம்பிக்கைகள் மன அழுத்தம் சமாளிக்க நபர் உதவ முடியும். மன அழுத்தம் மிக கடுமையான இல்லை என்றால் மன இந்த இயற்கை

வைத்தியம் தங்களை போதுமானதாக இருக்கலாம், ஆனால்
பெரும்பாலானவர்களுக்கு இது மருந்து இணைந்து வேண்டும்.

படைப்பாளிகளின் கவனத்திற்கு...

இணையதளத்திற்கு தங்களது படைப்புகளை அனுப்ப வேண்டிய மின்னஞ்சல்
முகவரி: vinayag105@gmail.com வேறு எந்த இணைய தளத்திலோ,
வலைப்பூக்களிலோ வெளிவராத படைப்புகளை மட்டுமே அனுப்பவும்.
அப்படியான படைப்புகள் மட்டுமே வெளியிடப்படும்

Kamarasar Social Service