

మానసిక రుగ్మతులు, నిద్ర లేమి, ఆంక్సైటీ, భయం, మూడ్ స్వింగ్స్

| కషాయాలు | నూనెలు | సిరిధాన్యాలు |
|--|--|---|
| కరివేపాకు సేంద్రీయ అరటి దూట / బోద సేంద్రీయ పసుపు / పచ్చి పసుపు కొమ్ములు దాల్చిన చెక్క సదాపాకు ఒకొక్క కషాయమును ఒక వారం చొప్పున తీసుకుని, ఇదే క్రమాన్ని పునరావృతం చేయవలెను. | వెర్రి నువ్వుల నూనె నువ్వుల నూనె పైన పేర్కొన్న నూనెలను, రెండు లేక మూడు చిన్న చెంచాలు వారానికి ఒకరకం చొప్పున పరగడుపున తీసుకుని, ఇదే క్రమాన్ని పునరావృతం చేయవలెను. | అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు ఈ క్రమాన్ని పునరావృతం చేయవలెను. |
| పడికడుపున నూనె కాని కషాయం కాని తీసుకోవచ్చు. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30నిమిషాల గ్యాప్ ఉండాలి. | | |

❖ ధ్యానం

ధ్యానం ప్రతియొక్క మానవుడు, ప్రతిదినము పదిహేను నిమిషాల పాటు సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయాలయందు చేయవలసిన అతిముఖ్యమైన పని.

సకల జీవరాశుల ఉనికికి, శ్రేయస్సునకు కావలసిన ఆహారవసతులను ప్రసాదించిన భగవంతుడికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియచేయటమే ధ్యానం.

ధ్యానం చేయుచున్నప్పుడు, కళ్ళు మూసుకుని, క్రమంగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను గమనించుకోవాలి.

ధ్యానం దినచర్యలో భాగం చేసుకుని, సిరిధాన్యాలను మూలాహారంగా తీసుకుంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులమౌతాము. అంతేకాదు కారణం కూడా తెలియని అన్ని రకాల భయంకరమైన వ్యాధులను తరిమికొట్టే వ్యవస్థ మన దేహంలో ఆవిర్భవిస్తుంది.

❖ సూర్యభగవానుడి కాషాయ వర్ణ కిరణాలు

సూర్యోదయ సమయమందు మొదటి ఏడు నిమిషాలు, సూర్యాస్తమయ సమయంలో చివరి ఏడు నిమిషాల కాలంలో సూర్యునినుండి కాషాయవర్ణ కిరణాలు ప్రసరిస్తాయి.

ఈ అద్భుత కిరణాలు మన దేహంలో జరిగే జీవరసాయనిక క్రియలను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.

అందుకే డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు, ఈ అపురూప కాషాయ కిరణాల ఆవిర్భావ సమయాలలో వీలైనంత తరచుగా ఆరుబయట గడపాలని సూచించారు.

❖ సహజ యోగం - నడక

ప్రతిదినము కనీసం 75 నిమిషాల పాటు నడవాలి. వేగంగా నడవవలసిన అవసరం లేదు. నడకే మానవాళికి తగిన చక్కటి వ్యాయామం, సహజ యోగం. నడక మాత్రమే మనకు మానసిక, భౌతిక ఆరోగ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది.

❖ సరైన పడకగది వాతావరణ

చిమ్మచీకటి గదిలో మాత్రమే పడుకోవాలి. దళసరి ముదురు రంగు తెరలను లేదా బ్లాక్ ట్ కర్టెన్లను పడకగది కిటికీలకు వేసుకోవాలి.

మన దేహంలోని జీవరసాయన క్రియలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపించే అనేక అంశాలలో ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలు ఒకటిగా గుర్తించారు. అందుకే డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు, పడకగదిలో మొబైల్ ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు, లాప్టాప్ల వంటి ఉపకరణాలను ఉంచవద్దని సూచించారు.

అట్టి చిమ్మచీకటి గదిలో పడుకోవడం వలన సంపూర్ణ విశ్రాంతి నందించే గాఢనిద్ర క్రమతలను కలుగజేయడానికి అవసరమైన జీవరసాయనిక ప్రక్రియలు ఆవిష్కృతమౌతాయి. ఉదాహరణకు, చీకటిగదిలో నిద్రించేవారిలో మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ చక్కగా నియంత్రణలో ఉన్నట్లు గమనించబడినది. చీకటిగదిలో నిద్రించడం వలన మనిషికి అంతుచిక్కని అనేక ప్రక్రియలు క్రమబద్ధీకరించ బడతాయి.

❖ పైన పేర్కొన్న విషయాలతోబాటు డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు సూచించిన జీవనవిధానాన్ని పాటించండి.

