



ಸೌಂದರ್ಯ

ಬಾಡಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ
ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭವಿದೆ.
ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ
ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ
ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಗೆ
ಕಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯ
ಇಮ್ಮಡಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಯು.ಎ.

ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬದ ದಿನ ಅಬ್ಬಂಗೆ ಮಗನಿಗೆ ಇಡೀ ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಾಗೇ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದ ಬಳಿಕ ಹದವಾಗಿ ನೀವಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾಡಮ್ಮ ಅಂದ. ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಅನ್ನೂ ಮಾಡಿದೆ. ಬಳಿಕ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಬಂದ ಮಗ 'ಅಮ್ಮಾ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಹಗುರ ಹಗುರ ಅನಿಸಿದೆ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೇ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಡಮ್ಮ' ಅಂತ ದುಂಬಾಲು ಬಿದ್ದ. ಬಾಡಿ ಮಸಾಜ್‌ನ ಪ್ರಯೋಜನ ಅವನಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಹಾಗೇ ಬಾಡಿ ಮಸಾಜ್‌ನ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ ಅನಿಸಿತು. ಮನೆ ಪಕ್ಕವೇ ಇರುವ ಕೇರಳ ಆಯುರ್ವೇದಾಲಯದ ಮಸಾಜ್ ಟ್ರೇನರ್ ವಿಶ್ವಾಸ್ ಅವರ ಬಳಿ ಬಾಡಿ ಮಸಾಜ್ ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿದೆ.

ಬಾಡಿ ಮಸಾಜ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ್ ಹೇಳಿದ್ದಿಷ್ಟು...

ಬಾಡಿ ಮಸಾಜ್ ಅನ್ನು ಮೈ ಕೈ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ, ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು, ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಾಧಿಸಲು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ

ಯಾವಾಗ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ...

- ಜ್ವರ, ಶೀತ ಮುಂತಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಊಟ ಆದ ಮೇಲೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಗಾಯಗಳಾದಲ್ಲಿ
- ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದಾಗ ಮಸಾಜ್ ಬೇಡ
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾದ ಮಸಾಜ್ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಬೇಡ.

ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಡಿ ಮಸಾಜ್

ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಾಡಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿನ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಾಡಿ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದರೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಓಟ್ಸ್, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ, ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಪುಡಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಎಳನೀರು, ಜೇನು, ತುಪ್ಪ, ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಪುಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಳಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸ್ಕಬ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ತೇವ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ಕಬ್ ಹಚ್ಚಿ. ನಂತರ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಆಲಿವ್ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಚಲನೆ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಾಂತ ಪರಿಸರ ಇರಬೇಕು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಳಕು ಇರಲಿ, ಹಿತವಾದ ಸಂಗೀತ ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿರಲಿ.

ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳೇನು?

ವಿಶ್ವಾಸ್ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕಾರ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳಿವೆ.

- ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಸಹಕಾರಿ.
- ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ
- ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಳಪು, ಕಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಆತಂಕ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಆಯಾಸ ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುನಶ್ಚೇತನ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ.