

வியர்வையும் உடற்சுத்தமும்

மனிதனின் வியர்வை என்பது இரத்தத்தின் கழிவாகும், வியர்வைச் சுரப்பியானது கால் அங்குலம் உள்ளது. அது மனித உடலில் 25,00,000 வியர்வைச் சுரப்பிகள் உள்ளன. இவற்றையெல்லாம் வரிசைப் படுத்தினால் 10 மைல் நீளும். ஆக ஒரு மனிதனின் வியர்வை என்பது தோலின் நுண்ணிய துளை வழியே வியர்வை வெளியேறும். ஒரு சதுர அங்குலத்திற்கு 500 முதல் 1500 வியர்வைத் துளைகள் உள்ளன. தினமும் இரண்டு பவுண்டு வியர்வைத் துளிகள் உடலிருந்து வெளியேறுகிறது. ஆதேபோல மனித உடலில் உள்ளங்கையிலும், உள்ளங்காலிலும் வியர்வைச் சுரப்பிகள் அதிகம். அந்த இடங்களில் வியர்வைத் துளிகள் மிகுதியாய் வரும். மனித உடலில் அனுதினமும் சிறுநீரைப் போலவே வியர்வைத் துளிகளும் வெளியேற வேண்டும். இரண்டிலும் உப்புள்ளது. வியர்வை வெளியேறினால் சூடு தணியும். மனித உடலில் அனுதினமும் தேவையான அளவுகள் வியர்வையானது வெளியேறவில்லை என்றால் மூத்திரப் பைக்கு வேலை அதிகமாகும். ஆதேபோல மற்ற உறுப்புக்களை நோய்பட செய்யும். உடல் நிலை சூடேற்றும். ஆகையால், அனுதினமும் முறையான உடற்பயிற்சி, நடை பயிற்சி, உடலுழைப்பு, வெயில்படுதல், ஆவிபிடித்தல் ஆகியவற்றின் மூலம் முறையான வியர்வைத் துளிகளை மனித உடலில் இருந்து வெளியேற்றலாம். ஆதேபோல உடலில் இருந்து வெளிவந்த வியர்வையானது தூசிபட்டு அழுக்குப் பிடிக்கும். ஆதலால் வியர்த்தபோது உடம்பை ஈரத்துணிகொண்டு நன்றாக துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதிகமான மாலை நேரங்களில் குளிப்பது என்பது தசைக்குண்டான பயிற்சியாகும். உடல் சுத்தம் பெறும், அழுக்கு உடலில் தங்காது.

அதேபோல ஒருவர் குளிக்கும்போது அடிவயிறு, மார்பு , முகம், கை,கால்களை நன்கு அழுத்தித் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். வெறுமென சோப்பு போட்டு தண்ணீர் ஊற்றுவதினால் எந்தப் பயனும் இல்லை.

குளிக்கும் போது பீர்க்கம் பன்னாடை அல்லது ஈஞ்சைநார், அல்லது முரட்டுச்சவுக்கம் போட்டு உடலை நன்கு தேய்த்து குளிக்க வேண்டும்.

குளிக்கும்போது சோப்பை பயன்படுத்துவதை நிறுத்திவிட்டு ஆவாரஇலையை அரைத்து சோப்பிற்கு பதிலாக உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால் மிக நல்லது. அவைகள் உடலுக்கு குளிர்ச்சியையும், தூய்மையையும் கொடுக்கும்.

பொதுவாக இன்றைய சமூகத்தினர்களான பெண்கள் அனைவரும் கண்டிப்பாகவே மஞ்சள் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். மஞ்சள் தேய்த்துக் குளிப்பதனால் முகம் வசீகரமும், களையும் மற்றும் உடல் நலமும் அளிக்கும். வியர்வை நாற்றத்தைப் போக்கும். புண், சொறிகளை நீக்கும். முகத்தில் முடிவளராமல் தடுக்கும். அதேபோல சமையல் செய்யும் பெண்களுக்கு அடுப்பு புகையினால் முகம் அழகு மாறாது. ஆக மஞ்சள் தேய்த்து குளிப்பதனால் நன்மைகளை நன்கு தெரிந்து கொண்டு மஞ்சள் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக இன்றைய ஆண்கள் குளிக்கும்போது கவனிக்க வேண்டியவைகள் இன்றைய ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் தேவையில்லாமல் அதிக விலை கொடுத்தே வினையையும் சேர்த்து வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். ஏனென்றால் இன்றைய முககவர்ச்சி களிம்புகள் எல்லாம் முகத்தை கெடுக்கும் செயலாகும்.

இன்றைய ஆண்கள் களிமண் உடலில் நன்கு தடவி தேய்த்து குளித்துவர உடல்பொலிவு உண்டாகும்.

அதேபோல கடலைமாவு, நெய் கொட்டங்காய், ஆவாரை இலை, சீயக்காய் அரைத்து, விரலிமஞ்சள், பூலாங்கிழங்கு இவைகளை பயன்படுத்தி குளித்து வந்தால் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாகவே அமையும்.

அதேபோல அதிகாலை குளியல் என்பது அதுவும் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு குளிப்பதினால் தண்ணீரில் ஒருவித சக்தியை மனித உடலில் பெறலாம். இவை சித்தர்களின் வாக்கு.

வாரம் இருமுறை ஆண் - பெண் இருபாலரும் தேங்காய்ப் பால், வில்வம்பழம், எலுமிச்சம்பழம், தேங்காய் எண்ணெய் தடவி ஒவ்வொரு தசையையும் நன்கு உருவித் திருகி தேய்த்து குளித்து வந்தால் ஒருவித புத்துணர்ச்சியையும் இயற்கையின் ஆற்றலையும் பெறலாம்.