

# డ్రీమ్స్ సౌందర్య రహస్యాలు

(ఆధునిక వ్యాయామ పద్ధతులు రేఖా చిత్రాలతో సహా)



మధులత

# STHREELA SWONDHARYA RAHASYALU

Written by "Madhulatha" Vijayawada.

By

Dr. V. Surya Kumari, M.B.B.S., M.D.

Vijayawada-2.,

© PUBLISHERS

Ist Edition :

April, 2016

PRICE : Rs 50.00

Cover Design & Type Setting :

**MADHULATHA GRAPHICS,**

Arundalpet, Vijayawada.

Ph. : 2434320 p.p.

Printed at:

**VIJAYA SANTHI OFFSET PRINTERS**

Arundalpet, Phone : 2438324, 5528324

Vijayawada-2

Published by :

**Sree Shanmukheswari Prachuranalu**

28-3-51, Sanjeevaiah Colony,

Arundalpet, Vijayawada - 520 002.

Ph : 2434320 (O), Cell : 94401 72936

# విషయసూచిక

వ.నెం.	విషయం	పేజీ.నెం
1	<b>స్త్రీల సౌందర్య రహస్యాలు</b>	<b>5</b>
	1. చర్మ సంరక్షణ	5
	2. కేశ సంరక్షణ	14
	3. స్తన సౌందర్యం	21
	4. శరీర సౌందర్యం	22
	5. దంత సౌందర్యం	24
II.	<b>కొన్ని తైలాలు, లేపాల తయారీ</b>	<b>26</b>
	1. చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంచే లోషన్	30
III.	<b>సౌందర్య సాధనలో మసాజ్ టెక్నిక్స్</b>	<b>41</b>
	1. ముఖానికి మసాజ్	41
	2. చేతులకు మసాజ్	44
	3. మెడ-ఛాతి భాగాలకు మసాజ్	45
	4. వీపు-మసాజ్	46
	5. కాళ్ళకు మసాజ్	47
	6. పళ్ళు కాయ గూరలతో సౌందర్యం	48

<b>IV. స్త్రీల శరీర సౌష్ఠవానికి చక్కని వ్యాయామం</b>	<b>53</b>
1. అందమే ఆనందం	53
2. వ్యాయామం చేయకూడని వారు	55
3. ఆహారం- వ్యాయామం	55
4. డైటింగ్ విధానం-1	56
5. స్త్రీల ఎత్తు- బరువుల పట్టిక	58
6. వ్యాయామానికి ముందు కొన్ని సూచనలు	58
7. వ్యాయామం - 1నుండి 9 వరకూ	59-66
8. డైటింగ్ బ్రేక్స్ -చిరుతిళ్ళు	67
9. డైటింగ్ విధానం- 2	68

<b>V ప్రత్యేక వ్యాయామ పద్ధతులు</b>	<b>69</b>
1. పొత్తి కడుపు లావు తగ్గడానికి వ్యాయామ పద్ధతులు	71
2. వక్షోజాల సౌందర్యానికి వ్యాయామ పద్ధతులు	75
3. పిరుదులు, తొడలు సన్నబడటానికి వ్యాయామ పద్ధతులు	80
4. మెడ సౌందర్యానికి సరైన వ్యాయామం	84
5. గర్భిణీ స్త్రీలు- వ్యాయామం	85
6. డెలివరీ తర్వాత వ్యాయామం	87
7. శరీరం బరువును తగ్గించుకోవడం ఎలా ?	90



## స్త్రీల సౌందర్య రహస్యాలు

**అందం-** ఆకర్షణలకు ప్రతిబింబం స్త్రీ. సహజంగా చాలా శాతం స్త్రీలు అందంగానేపుడతారు. పుట్టిన దగ్గర నుండే వారికి సరైన సంరక్షణ ఉన్నట్లయితే వారి అందం వయసుతో పాటు ఇనుమడిస్తుంది. అందుకు సరైన వాతావరణం, దినచర్యల క్రమశిక్షణ, పోషకాహార సహజ వ్యాయామం, ఆరోగ్య సంరక్షణ ఎంతో అవసరమవుతున్నాయి. కాబట్టి - స్త్రీలు ఆయా విషయాలను సంపూర్ణంగా తెలుసుకుని, అవగాహన చేసుకుంటే-వారి సౌందర్యాన్ని వారు కాపాడుకోవడమే కాకుండా... పిల్లలను కూడా సౌందర్యంగా తీర్చిదిద్దవచ్చును.

### చర్మసంరక్షణ

శారీరక సౌందర్యంలో అతి ప్రధానమైనది చర్మం. ఈ చర్మం యొక్క ఆరోగ్యంపైనే శారీర, మానసిక ఆరోగ్యం కూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. చర్మాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకోవడం వలన... అది రక్షణ కవచమై మనల్ని ఎన్నో వ్యాధుల నుండి రక్షిస్తుంది.

మన చుట్టూవున్న కాలుష్యంతో కూడిన వాతావరణం... వ్యాధి కారకమైన అనేక రకాల సూక్ష్మక్రిములు అనుక్షణం మన మీద వాటి దుష్ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంటాయి. వీటి నుండి రక్షణ కల్పించుకోవడానికి..మనం తీసుకునే ఆహారం, ధరించే వస్త్రాలు, స్నానం చేసేటపుడు శరీరశుభ్రతకు ఉపయోగించే సబ్బులు, శరీర సౌందర్యానికని వాడే లేపాలు, తల నూనెలు మొదలైన వాటి పట్ల కొంత అవగాహన కలిగి వుండాలి.

చర్మంలో నుండే స్వేద గ్రంధులు, స్నిగ్ధగ్రంధులు అనేవి వాటి స్రావాల ద్వారా చర్మంపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి... మనం తీసుకునే ఆహారం, మానసిక పరిస్థితులు, వాతావరణం ఇవన్నీ స్వేద గ్రంధుల మీద ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అందువలనే మనం ఎక్కువ కారం, మసాలాలు వంటివి తిన్నప్పుడు చెమటపడుతుంది. అలాగే విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడి, భయాందోళనలు కలిగినప్పుడు శరీరమంతా చెమటలు పట్టడం లేదా అరిచేతులు, అరికాళ్ళు, నుదురు మీద చెమటలు పట్టడం జరుగుతుంది.

సహజంగా స్వేద గ్రంధుల నుండి వచ్చే చెమట, స్నిగ్ధగ్రంధుల నుండి వచ్చే సీబమ్ అనే ద్రవమునకు సూక్ష్మక్రిములను నశింపజేస్తే గుణం వుంది. వీటివలనే మన శరీరానికి రక్షణ కలుగుతుంది.

చెమటలో -సోడియం క్లోరైడ్, సోడియం ఫాస్ఫేట్, సోడియం బైకార్బోనేట్, కొద్ది ప్రమాణంలో యూరియా, కార్బన్ డై ఆక్సైడ్లు శరీరం నుండి బయటకు విసర్జింపబడుతూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతున్నాయి.

దీని వలన...మూత్ర పిండాలు సవ్యంగా పని చేస్తూ ...బ్లడ్ ప్రషర్ సమంగా ఉంటుంది. కాబట్టి శరీరానికి చమటపట్టనివ్వడం ఎంతో అవసరం. శరీరపు ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ కూడా చర్మం ద్వారానే జరుగుతుంది.

శిశువులకు చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి...ప్రసవించిన నాటినుండే శ్రద్ధతీసుకోవాలి. పసుపువేసి కాచిన గోరు వెచ్చని నూనెను బాగా శరీరమంతా పూసి, తర్వాత సున్నిపిండితో నలుగు పెట్టి స్నానం చేయించాలి. కొన్నినెలల వరకూ ప్రతిరోజూ ఇలా చేయడం వలన చర్మం మంచి బలాన్ని సంతరించుకుని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

బలాశ్వగంధతైలం, క్షీరబలాతైలాలను శరీరానికి పూయడం వలన చర్మసౌందర్యం వృద్ధి చెందుతుంది.

**మొటిమలు :**

యుక్త వయసులోకొచ్చిన చాలామంది అమ్మాయిలలో ముఖం మీద మొటిమలు పెద్ద సమస్య అవుతుంది. ఈ మొటిమలు ముఖం మీదనే కాకుండా ఛాతీ, వీపు, చేతులు, పిరుదులు ప్రాంతాలలో కూడా రావచ్చు. కొంతమందిలో మొటిమలు పెద్దవిగా, చీముతో కూడి ఉంటాయి.

ముఖం మీద వచ్చే మొటిమలను ఏ మాత్రం గిల్లకూడదు. దీనివలన ఒక్కోసారి ఇన్ ఫెక్షన్ మెదడుకు వ్యాపించి ప్రమాదానికి దారి తీస్తుంది.

యుక్త వయసులోనే కాకుండా ఏ వయసులో నైనా రక్త హీనత, థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగా పనిచేయకపోవడం వలన వచ్చే వ్యాధులు కారణంగా కూడా మొటిమలు రావచ్చు

మొటిమలు తగ్గేవరకూ- వేరుశనగపప్పు, కోడిగుడ్డు, పందిమాంసం, వేయించిన పదార్థాలు, వెన్న, చాక్లెట్స్, ఐస్క్రీమ్స్ మొదలైనవి తినకూడదు. రోజూ మూడు-నాలుగు సార్లు ముఖానికి సబ్బురుద్ది, వేడి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. మొటిమల నివారణకు ఈ క్రింది చికిత్సలు చేసుకోవచ్చు.

- ★ శుభభస్మం 250-500 మి.లీ. సమానంగా నీళ్ళు కలిపి భోజనం తర్వాత రోజుకు రెండు సార్లు త్రాగుతూ ఉండాలి.
- ★ శారీబాద్యరిష్ట 15-30 మి.లీ. సమానంగా నీళ్ళు కలిపి భోజనం తర్వాత రోజుకు రెండుసార్లు సేవించాలి.
- ★ త్రిఫలగుగ్గులు 1-2 మాత్రలు రోజుకు మూడు సార్లు నీటితో వేసుకోవాలి.
- ★ జాజికాయ, చందనం, మిరియాలను నూరి మొటిమలపైన పూయాలి.
- ★ సారపప్పును పాలతో నూరి పైకి రాయాలి.
- ★ గోరోచనము, మిరియాలు కలిపి నూరి లేపం చేయాలి.
- ★ లొద్దుగపట్ట, ధనియాలు, వేసి కలిపి నూరి లేపం చేయాలి.
- ★ బూరుగు ముండ్లను పాలలో నూరి పైకి పూయాలి.
- ★ మాదీ ఫలం వేరు రసంలో నెయ్యి, మణిశిలను కలిపిపైకి పూయాలి,
- ★ శుద్ధి వెలిగారము, శుక్తిభస్మాన్ని తేనెతో కలిపి పైకి పూయాలి.
- ★ కుంకుమ పువ్వు, చందనము, రక్త చందనము, వట్టివేరు, మంజిష్ఠ, అతి మధురం, ఆకుపత్రి, పసుపు, మర్రిచిగుళ్ళు, జాజిపూలను తేనె-పాలు కలిపినూరి, నూనెలో కలిపి కాచి పైపూతగా వాడాలి.
- ★ మంజిష్ఠ, అతి మధురం, మాధీఫలం వేరు, అక్కలను నూరి, నువ్వుల నూనెలో కలిపి కాచి, పైపూతగా వాడుతూ ఉండాలి.

**తెల్లమచ్చలు (బొల్లి) :**

చర్మం మీద బొల్లి పెద్ద సమస్య. ఇవి తెల్లమచ్చలుగా వ్యాప్తి చెందుతుంటాయి. దెబ్బలు తగిలిన చోట, కాలిన ప్రదేశాల్లో కూడా చర్మం తెల్లగా ఉండటం జరుగుతుంది. బొల్లి మచ్చలలోని వెంట్రుకలు తెల్లబడకుండా నల్లగానున్నప్పుడు, మచ్చలు కొద్దిగా ఉండి... ఒకదానితో ఒకటి కలవకుండా ఉన్నప్పుడు, కాలి నందు వలన ఏర్పడిన బొల్లిమచ్చలు చికిత్సద్వారా నయమవుతాయి.

మర్మంగాల ప్రదేశంలో, అరచేతులు, అరికాళ్ళు, పెదవులు మీద ఏర్పడిన బొల్లి చికిత్సకు నయం కాకపోవచ్చు కూడా.

ముఖ్యంగా పోషకాహార లోపం వలన బొల్లిమచ్చలు వచ్చే అవకాశముంది. మాంస కృత్తులు, రాగి వంటి ధాతువులు శరీరానికి తగినంతగా లభించకపోవడం వలన కూడా బొల్లి మచ్చలు ఏర్పడవచ్చు.

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**

**<http://kinige.com/book/Streela+Soundarya+Rahasyalu>**

**\* \* \***