

Boynumuzun Düşmanları ve Boyun Bakımı

Olca tarafından yazıldı

Çarşamba, 06 Mayıs 2009 23:00 -



• Boynumuzun en büyük düşmanları arasında, içinde bergamut bulunan losyon ve kolonyalar gelir. Çünkü, **bergamut** alkolle karıştığı zaman, **boyunda lekeler** meydana getirir.

• **Boynu** uzun süre güneşte tutmak do son derece zararlıdır. Günlük hayatta dışarı çıkarken cildimize sürdüğümüz güneş koruyucu ürün boynumuzu da başarıyla koruyacaktır. Güneş koruyucuyu sadece tatile gittiğimizde sürmek yeterli değildir. Çünkü ışınlar yazın her yerde ve her zaman üzerimize tüm zararlarıyla gelmektedir. O halde yazın, güneş koruyucu ürünleri boynumuzda kolye gibi taşımamızdır!

Boyun ve **ense**, bedenin stratejik bir noktasıdır. Sinirler, damarlar ve omurganın bir bölümü bu bölgeden geçer. Bu bölgenin kaslarının sürekli kasılmış halde olması kan dolaşımını engeller. Oysa beyin bol oksijenli kona gereksinim duyar. **Boynun** aşağıda sıraladığım biçimde çalıştırılması; ilgili organların, özellikle omurganın bir bölümünün geçtiği ensenin esnekliğini sağlar. Baş ağrısından, migrenden, kireçlenmeden şikayetçi olanlar, aşağıdaki dört hareketten fazlasıyla yararlanacaklar.

1. Bu harekette baş, bir ileri bir geri gider. Baş öne geldiğinde **boyun kaslarının**, baş geriye gittiğinde ense kaslarının sıkışmakta olduğu hissedilmelidir. Boş öne geldiğinde çene göğse değmelidir. Bu hareketleri 8 -10 kez tekrarlayın.

2. Bu harekette ise baş, saat yelkovanı gibi önce sağdan sola, sonra do soldan sağa doğru yuvarlanır. Önce baş kendi ağırlığıyla öne gider, sonra sağa yönelir ve arkaya gider; sonra solo yönelir ve tekrar öne gelir. Baş aynı hareketi ters istikamette yapar Bu hareketleri de 8-10 kez tekrarlayın

3. Bu harekette boş sağ **omuza** doğru sanki omuzu dinleyecekmiş gibi giderken çeneyi az da olsa yukarı yöneltmeli ki, **boynun** sol tarafındaki kaslar çalışsın. Bu hareketler ne kadar ağır yapılırsa yararı o kadar çok olur.

4. Baş dik bir şekilde, ön taraftan sağ omuza, sonra öne; ardından sol omuza ve tekrar öne döner. Bu hareket yavaş yavaş yapılmalı ve bu esnada da 24'e kadar sayılmalıdır. Aynı zamanda başın dik tutulmasına özen gösterilmelidir.

Gerdan oluşumuna karşı; parmaklarınızı çenenizin alt kısmına koyun ve aynı zamanda konuşun. Konuşurken elinizle hissettiğiniz adalelerinizi gerin. Bu şekilde başınızı arkaya doğru itin ve 6 saniye süreyle ensenizde tutun. Sonra rahat bırakın.

Böylece **boyun bölgesinin** hak ettiği **bakım** programını tamamlamış olduk. Birazdan özellikle olgun yaştaki hanımları ilgilendiren, "" **menopoz** dönemi "" bakım programına doğru yol alacağız.