ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ...

ಆಸ್ತಮಾ ತೀವ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಎದೆಗೆ, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ, ಆ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ನೀರಿನ ಉಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗದೇ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ವಿಸ್ತಾರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ಜೀವ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೂರುವುದಲ್ಲ.

ಹಾಗೆಯೇ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುವ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದಲ್ಲ. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಅಥವಾ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆಡುಸೋಗೆ; ಆಸ್ತಮಾ ನಿವಾರಣೆಗೆ ರಾಮಬಾಣ

ಅಥವಾ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ (chronic asthma or chronic bronchitis) ಅಂದರೆ ತುಂಬಾ ದಿನಗಳಿಂದ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆ.

- ತೀವ್ರವಾದ ಆಸ್ತಮಾ (acute asthma or acute bronchitis) ಅಂದರೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಸ್ತಮಾದ ಸಮಸ್ಯೆ; ಇದಕ್ಕೆ ತುರ್ತಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ, ಯೋಗದಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮನೆಮದ್ದುಗಳೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಆರು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದಂತಹ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳು, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ನಾಡಿಶುದ್ಧಿಯಂತಹ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಿರುವ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಲೋಳೆ (mucus) ಅನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಹಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿದೆ. ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲ ಇಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆದು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯಪಾಲನೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಆಗ ಆ ಮಗು ಮುಂದೆ ಆಸ್ತಮಾ ಇಲ್ಲದೆ ಬಾಳಬಹುದು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಟಾನಿಕ್ ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನೀಡಲು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇವಕ್ಕೆ ರಸಾಯನೌಷಧಿಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆಡುಮುಟ್ಟದ ಸೊಪ್ಪು (adathoda vasica) ಅಥವಾ ಆಡುಸೋಗೆ ಆಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ. ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಇದರ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದರ ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆಗೂ ಕಡಿಮೆ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಹಾರದ ಮೊದಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಮೂರರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಐದು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದರ ಎರಡರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಬಹಳ ಬೇಗ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿಗಳ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ನೆಗಡಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅರುಚಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ನೆಗಡಿಯಾಗಿ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬ್ರಾಂಕೈಟೀಸ್ ಅಥವಾ ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬಳಲುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಬಿಸಿಯಾದ ಮತ್ತು ನೀರು ಹಾಕಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿದ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅನುಕೂಲ.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಲರ್ಜಿ, ಆಸ್ತಮಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್, ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಬದಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಆಟ ಆಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮುಂತಾದ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಕಫ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ, ಆಸ್ತಮಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.