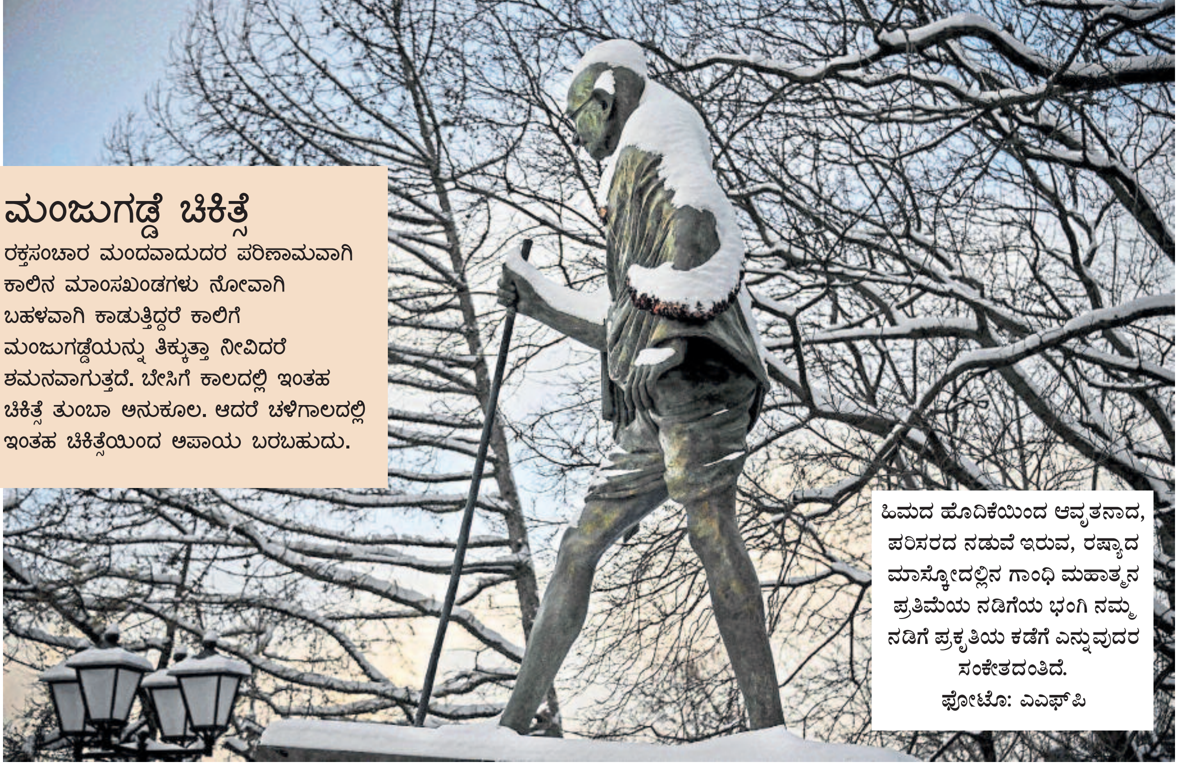

ಹಿಮದ ಹೊದಿಕೆಯಿಂದ ಆವೃತನಾದ, ಪರಿಸರದ ನಡುವೆ ಇರುವ, ರಷ್ಯಾದ ಮಾಸ್ಕೋದಲ್ಲಿನ ಗಾಂಧಿ ಮಹಾತ್ಮನ ಪ್ರತಿಮೆಯ ನಡಿಗೆಯ ಭಂಗಿ ನಮ್ಮ ನಡಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಎನ್ನುವುದರ ಸಂಕೇತದಂತಿದೆ.
ಫೋಟೊ: ಎಎಫ್‌ಪಿ

ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಮಂದವಾದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ನೋವಾಗಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಾಲಿಗೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕುತ್ತಾ ನೀವಿದರೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲ. ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅಪಾಯ ಬರಬಹುದು.

ಬಂದಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬರೀ ನೀರನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ ಬಂತು. ಆಗ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮತ್ತೇನೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಹಾಲು, ನೀರು, ಆಹಾರ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ಪಂಜಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವನಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಲು ಸುಮಾರು 42 ದಿನ ಬೇಕಾಯಿತು. ಗಮನಿಸಿ, ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ನಾಲ್ವರು ಮಕ್ಕಳ ಪೈಕಿ ಅವನೇ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಬಲಶಾಲಿ. ಇಂತಹ ಉಪಚಾರದಿಂದಲೇ ಆತನ ಜ್ವರವೂ ವಾಸಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಇರುವಂತಾಯಿತು.

ಒದ್ದೆ ದುಪ್ಪಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ, ಸಿಡುಬು, ದಡಾರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೂ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಚರ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ದುಪ್ಪಟಿ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ನೀರು ಬಿಸಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಅದರಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟು ತರುವಾಯ ತೆಗೆದು ಹಿಂಡಿ ಮತ್ತೆ ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗಾಂಧೀಜಿ ಅನೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು. ನೀರಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬರುವಂತೆ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ್ದರು.

ಉಪಯುಕ್ತ ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನ

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಕೂನಿಯ ಸಿಟ್ಜ್ ಸ್ನಾನದ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಕೂನಿ' ಹೇಳುವ ಆ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ: ತೊಟ್ಟಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ನಡುವೆ ಒಂದು ಸ್ಟೂಲನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ತೊಟ್ಟಿಯ ಹೊರಗಡೆ ಕಾಲು ನೀಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಳಿತರೆ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಆದರೆ ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ. ಕಟಿಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ತೊಟ್ಟಿಸ್ನಾನವೇ ಉತ್ತಮ ಎಂದು 'ಕೂನಿ' ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರಿಗೆ ಕಟಿಸ್ನಾನವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ನೀಡಿತ್ತು. ತೊಟ್ಟಿಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಅವರು ಒಂದಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಎಂದಷ್ಟೇ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ತೊಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಹನಿಸುತ್ತ ಮರ್ದನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ರೋಗಿಯು ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸದಿದ್ದರೆ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದೊಗಲ ಮಧ್ಯೆ ಕೊಳೆ ಸೇರಿ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಶುಚಿ, ಕೊಳಕು ಎನ್ನುವುದು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ದೂರವಾಗಬೇಕು. ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು.

ಮಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜಸ್ಟ್ ಬಹಳಷ್ಟು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾದರೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ಮಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಪರಿಣಾಮ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸಲೀಸಾಗುತ್ತದೆ. ಒದ್ದೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ 3 ಅಂಗುಲ ಅಗಲ, 6 ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ, ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪ ಇರಬೇಕು. ತಲೆನೋವು ಇರುವಾಗ ತಲೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕುರುಗಳಿಗೆ, ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಮವಾಸಿಗಳೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಹರಡಿ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಮುಚ್ಚಿ ಪೋಲ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿ ಹುಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಈ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಕಣಜದ ಹುಳು ಕಡಿದಾಗಲೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜ್ವರ ಇರುವಾಗ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದರೆ ಫಲಕಾರಿ ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗಲೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಗಾಂಧೀಜಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಣ್ಣಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಾಂಧೀಜಿ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೊದಮೊದಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೊಸ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ಮೇಲೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿದರೆ ಪರಿಮಳ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಮಣ್ಣು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮೆತ್ತನೆ ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲಿರುವ ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿದ ನೆಲದಿಂದ ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗಾಂಧೀಜಿ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವೂ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ದೇಹದ ಜಡ್ಡಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದುದು ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in