



ಬಿಸಿಲ ತಾಪ; ತಂಪಾಗಿರಿಸಿ ದೇಹ

ಬಿರುಬಿಸಿಲು ಏರುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ದ್ರವಾಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಯು. ವೇಣುರು

ಮಾರ್ಚ್ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಬಿಸಿಲಿನ ಧಗೆ ವಿಪರೀತ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತಾಪಮಾನ ಈ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲಿದೆ ಎಂದು ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆ ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದಿದೆ. ಬಿಸಿಲು ಏರಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವೂ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕೊಂಚ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಜ್ಯೂಸ್, ಪಾನಕ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸೂದಿ, ಮಿಲ್ಕಶೇಕ್, ಎಳನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವಾಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್, ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿರುಬಿಸಿಲು ಇದ್ದಾಗ ಎಳನೀರು ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಇದನ್ನು 'ಅಮೃತ ಪಾನೀಯ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಏರಿದಾಗ ಇದರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಎಳನೀರು ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಎಳನೀರು ಸೇವನೆ ಹಿತಕಾರಿ.

'ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಸೋಂಕು, ಆಯಾಸ, ನಿಶಕ್ತಿ,

ಒಣ ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬಡಿತದಲ್ಲೂ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

'ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಧಗೆಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿಯಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕಾರಿ ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ನಾರಿನಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಕೆಲವೊಂದು



ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಕವಾಗಿಯೂ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಹಣ್ಣುಗಳು ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಇಳಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಅನ್ನ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ತಿನ್ನುವ ಬದಲಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಈ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ.

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನೂ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೂ ಸಹಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಬಾಯಾರಿಕೆ ನೀಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳ ಕಾಲ

ಇದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಕಾಲವೂ ಹೌದು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವುದರಿಂದ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸವಿಯಬಹುದು. ಇದು ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸೆಕೆಗೆ ತಲೆಗೂದಲು ಕವಲಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ. ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಪೂರಕ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅತೀತುಕ ಇರುವವರು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು ಲೇಸು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು, ಅಧಿಕ ತೂಕ ಇರುವವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ. ■