



ಆರೋಗ್ಯ



ಋತು ಬದಲಾವಣೆ; ಏನೆಲ್ಲ ಬವಣೆ?

ಎರಡು ಋತುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಗಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲ ಕಳೆದು ಬೇಸಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹವಾಮಾನದ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಂದ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ನೆಗೆಡಿ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಸೂಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಚಳಿಗಾಲದಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯು 'ಋತುಸಂಧಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾಲೋಚಿತ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇದು ಎರಡು ಋತುಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಗಮವಾಗಿದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇದು ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಿಂದ (ಚಳಿಗಾಲದ ಕೊನೆ) ವಸಂತ ಋತು (ವಸಂತಕಾಲ) ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು (ಬೇಸಿಗೆ) ಕಡೆಗೆ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ.

ಜ್ವರ

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಜ್ವರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಮನೆ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಟ್ಟಿ/ಜಿಡ್ಡಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಜ್ವರವಿರುವಾಗ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಮೋಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ರಸ, ಗಂಜಿ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕ್ಯಾರೋಟ್ ಮತ್ತು ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕರಿಮೇಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಧನಿಯಾವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತುಳಸಿ ಬೀಜ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲು, ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಟೀ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ದಪ್ಪನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಮೈಯನ್ನೆಲ್ಲ ಒರೆಸಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು

- ಒಂದು ಹಿಡಿ ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ 4 ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದ ಮೇಲೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ 50 ಮಿ.ಲೀ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 25 ಮಿ.ಲೀ. ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಯ 6 ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಬಾಡಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಐದು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.
- ಆಡುಸೋಗೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ

