

ಏನು ದಾಹ ಏನೇನು ಪರಿಹಾರ?

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಪಾನಕ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ, ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ, ಪಂಚಸಾರ ಪಾನಕ, ರಾಗ, ಖಾಂಡವಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರು ಆಯುರ್ವೇದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ.

■ ಡಾ. ಯೋಗೀಶ ಆಚಾರ್ಯ

ಬೇಸಿಗೆಯ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಣಿವಾದಾಗ ಅಮ್ಮ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಪಾನಕ, ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆಟವಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನೆನಪು ಸದಾ ಕಾಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದಂತೆ ಉಳಿದಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಮೊದ ಮೊದಲ ಬಿಸಿ, ಪರಿಸರದ ಬದಲಾವಣೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತ ನೀಡುವುದು ಖಂಡಿತ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾರ್ಚ್‌ನಿಂದ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಬೇಸಿಗೆಯಾಗಿದ್ದು, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಾತಾವರಣ ಬಹಳ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ಆವರಿತವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಬಿಸಿಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಆಶ್ರಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಬತ್ತಿ ಇರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ದನಕರುಗಳು ಮುಳುಗಿ ಉಷ್ಣತೆಯ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ನೀರು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ನೀರಿನಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಅಧಿಕ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನಾವು ವಿಮುಕ್ತ ರಾಗಬೇಕಾದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸಿಲಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ಇರಲೇಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯವನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

ನಾಲಿಕೇರೋದಕದ ಸೇವನೆ (ಎಳನೀರು), ಸಾರಿವ ಪಾನಕ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಪಾನಕ, ರಾಗಿ ಹಾಲು, ಕಪ್ಪು, ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳಿನ ಪಾನಕ, ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ಪಾನಕ, ಪುನರ್ಪುಳಿ (ಕೋಕಮ್) ಪಾನಕ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಾಯನ, ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ, ಪಂಚಸಾರ ಪಾನಕ, ರಾಗ, ಖಾಂಡವಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲವೆಂದು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರು ಆಯುರ್ವೇದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ.

ರಾಗ: ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಇರುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಖಾಂಡವ: ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಇರುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು, ಸಿಹಿ (ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲ), ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾರ (ಕರಿಮೆಣಸು/ಏಲಕ್ಕಿ) ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಲೇಹದಂತೆ ತಯಾರಿಸಿ ತಂಪು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆಯಾಸದ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಂಚಸಾರ ಪಾನಕ: ಖರ್ಜೂರ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ,

