

ಉಷ್ಣಾಂಶ ತಡೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಹಾರ

ಈ ವರ್ಷದ 'ಹೀಟ್ ವೇವ್' ತುಂಬಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ, ಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ತಂಪು ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೊರಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಬಿಸಿಲಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಬಸಳಿಸೊಪ್ಪು, ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹಾಲುಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಒಂದೆಲಗ, ನೆಲೆಕಾಯಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು, ಖರ್ಜೂರ, ಚಿಕ್ಕು (ಸಪೋಟ), ಸೀತಾಫಲ, ಕರಬೂಜದಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೀಟ್ ವೇವ್ ಇರುವಾಗ ಉಷ್ಣವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಶ್ಚೈಯೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಖರ್ಜೂರದ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅಂದರೆ ಮೆತ್ತನೆಯ, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಖರ್ಜೂರಗಳ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಿ ಹಸಿವಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿಯಂತೂ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯ. ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿಯು ತಂಪು ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ನಿಶ್ಚೈ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೂದುಗುಂಬಳದ ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ತಂಪಾದ ನೀರನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ನೀರಿಗಿಂತ ಇದು ಎಷ್ಟೋ

ಉತ್ತಮ. ತೆಳುವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಶುದ್ಧ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಕೊರಡನ್ನು ತೇಯ್ದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಉರಿಮೂತ್ರ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ತುರಿಕೆ, ಬೆವರುಸಾಲೆ, ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಉಷ್ಣದಿಂದಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಒಂದು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇಡೀ

ದಿನ ನೀರಿನ ಬದಲು ಅದನ್ನೇ ಬಳಸಬಹುದು. ಲಾವಂಚವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ 2 ಚಮಚದಷ್ಟು ಲಾವಂಚವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸೊಗಡೆ ಬೇರಿನ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಈ ನೀರನ್ನು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೂ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವವನ್ನು ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳಿದ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಚರ್ಯವೂ ಒಂದು. ಋತುಚರ್ಯ ಎಂದರೆ ಆಯಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ದಿನಚರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಡಾ. ವಿನಾಯಕ ಹೆಬ್ಬಾರ್, ತಿರಸಿ

'ಉಷ್ಣಾಂಶ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ನಾಡಿಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ತಲೆತಿರುಗಿದಂಥ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದಷ್ಟು ಮನೆಯೊಳಗೇ ಇದ್ದು, ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

'ಬಿರು ಬೇಸಿಗೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಚರ್ಮದ್ದು. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ದ್ರವ್ಯ, ಬೆವರುಗುಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ವರೆಗಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ. ದಿನದ ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯವನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೆಲನಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ತಲೆಗೂದಲು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು, ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಉರಿ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇಂಥವರು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದೇ ಲೇಸು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸಿನಿಂಗ್

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸಿನಿಂಗ್ (ಆಹಾರ ವಿಷವಾಗುವುದು) ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ಅತಿಸಾರ ಹಾಗೂ ವಾತಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ

ಇದು ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದು ಬಿರುಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣ. ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಸೇವನೆಯೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ 5 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬುದು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಸೋಂಕು

ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಅಪಾಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ದಡಾರ ಅಥವಾ ಮಂಪ್ಸ್ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬರುವಂಥದ್ದು. ಇದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವೂ ಹೌದು. ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯ.

ಚಿಕನ್‌ಪಾಕ್ಸ್, ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆ ಏಳುವುದು, ತುರಿಕೆ, ದ್ರವ್ಯ, ತೀವ್ರತರದ ಜ್ವರ, ಹಸಿವಾಗದೇ ಇರುವುದು ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸನ್‌ಬರ್ನ್, ಬೆವರುಸಾಲೆ ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಬಿರುಬೇಸಿಗೆ; ಕೆಲ ಟಿಪ್ಸ್

- ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು, ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ಸಡಿಲವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ.
- ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಲು ಆಗಾಗ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೇಪನ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಟೋಪಿ, ಕೊಡೆ ಬಳಸಿ.