

ವಯೋಸಹಜ ಬದಲಾವಣೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ತೊಂದರೆಯಾಗದೇ ಸುಖ, ಸಂತೋಷಯುಕ್ತ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಚರ್ಯ, ಋತುಚರ್ಯ, ಸರ್ವವೃತ್ತ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮುಂತಾದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿರುವರು.

ದಿನಚರ್ಯೆ ಅಂದರೆ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಾದಂತಹ ಆಚರಣೆಗಳು. ಅಂದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವುದು, ಮಲ ಮೂತ್ರಾದಿ ನಿರಹರಣ, ದಂತ ಧಾವನ ಮುಂತಾದವು. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದು ಸರಿಯಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗ ಕೆಲವೊಂದು ದಿನಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ, ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಮನಹರಿಸಿಲ್ಲ.

ಅಭ್ಯಂಗವು ದಿನಚರ್ಯದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕರ್ಮ. ಅಭ್ಯಂಗ ಎಂದರೆ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅವರ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ಸುಖಕರವಾಗಿ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಕೈ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಸಂದುನೋವು

ಸಂದುನೋವು ಎನ್ನುವುದು ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಸಂದಿವಾತ (Osteoarthritis) ಅಥವಾ Osteoporosis ಎಂಬಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಸಂದಿವಾತವು ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವ (degenerative) ಸಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬಿಗಿತ, ಬಾವು ಇದ್ದು ಸಂದು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ರಚನೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿರುವುದು. ಇದು ಸಂದಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಸ್ಥಿರತೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಲು, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತುವುದು ಮುಂತಾದ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ

ಅಭ್ಯಂಗ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ತೀಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಳೆದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಭ್ಯಂಗ. ಇದು ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು ಹಲವು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ.

ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. Osteoporosis ಎಂದರೆ ಮೂಳೆಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೂಳೆಗಿಂತ ಮುರಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಸಂದುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕ್ರಮವಾದ ಅಭ್ಯಂಗದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಚರ್ಮ ಶರೀರದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಒಂದು ಭಾಗ. ಅದು ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಾಕವಚವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ದಿನನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ದೃಢತೆ ಬರುವುದು. ಅಕಾಲ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಾಗುವ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತಾಗುವುದು, ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಹಿತವಾದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಕೂದಲಿನ (ರೋಮ ಕೂಪ) ರಂಧ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಎಣ್ಣೆಯು ಚರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ (ಭಾಜಕಪಿತ್ತ) ಪಚನವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಮಾಂಸದೇಶಿ, ಮೂಳೆ, ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ಕಡಿಯ ಗಾಲಿಗಳ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಡದೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಚಲಿಸುವುದೋ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಮೋಣಕಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಅಸ್ಥಿ, ಸಂದಿಗಳ ನಡುವೆ ಘರ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸರಳವಾಗಿ ನಡೆದಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಂದುನೋವಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅಭ್ಯಂಗದಿಂದ ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು. ತಲೆಗೆ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ಬಿಳಿಕೂದಲು ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ತಲೆಯ ಮೂಳೆಯೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ಅಭ್ಯಂಗದಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆಯೂ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು. ಪಾದ ಹಾಗೂ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು.

ಆದರೆ ಕಫ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಅಂದರೆ ಕಫದಿಂದ ಎದೆ ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗಿರುವಾಗ, ಅತಿ ಕಫಯುಕ್ತ ಕೆಮ್ಮು, ಅತಿಯಾದ ನೆಗಡಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಸರಳವಾದ ಈ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವಂತಹ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಂದ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪಿತ್ತ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವವರು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆಗಳಿಂದ; ಕಫ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವವರು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ; ಅತಿಯಾದ ಚಳಿ ಇದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಅತಿ ದಪ್ಪಗಿರುವವರು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಯಾವ ತೈಲ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ನುರಿತ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬಹುದಲ್ಲವೆ?

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಒಂದು ಪಾಠವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಅದರ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿದು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in



ಅಭ್ಯಂಗದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ

- ದಣಿವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ವಾತ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
- ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲ, ದೃಢತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ
- ಚರ್ಮ ಮೃದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
- ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ
- ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ
- ಸಂದುನೋವು, ಪಾದ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
- ಚರ್ಮ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಮುಪ್ಪನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ
- ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ