



ಆರೋಗ್ಯ

ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಮನೆಮದ್ದು

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುವುದು ಇದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ. ಸೂಕ್ತವಾದ ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚಳಿಯೂ ಇದ್ದು ವಾತಾವರಣದ ತೇವಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದರೆ ಸಂಧಿವಾತ, ಆಸ್ತಮಾ, ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಮಳೆ ಹನಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಭೂಮಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ. ಮಳೆ ಸಂತೋಷ ತರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ತರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಮಳೆಗಾಲ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ



ಇಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗಿ, ಚಿ ಕು ನ್ ಗು ನ್ ನಾ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಆತಂಕಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು

ಮಳೆಗಾಲದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು. ತೇವಾಂಶದ ಕಾರಣದಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಫಂಗಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧ. ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ. ಅರಿಶಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್, ಆಂಟಿಫಂಗಲ್ ಗುಣಗಳು ಸೋಂಕನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಪ್ರಬಲ ಔಷಧ. ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ. ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸೋಂಕು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ನೇರವಾಗಿ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬಳಸಿ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಂಟಿಫಂಗಲ್ ಗುಣವಿದೆ. ತುರಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ. ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆ ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.



ಮೇಘ
ಮಲ್ಲಾರ
ವಿಶೇಷ



ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯದ ಕಷಾಯವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಣ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅತಿಸಾರವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಂತಿಗೆ ಶುಂಠಿ ಅದ್ಭುತ ಔಷಧ. ಶುಂಠಿ ತುಂಡನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಿರಿ. ಅಥವಾ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ತಕ್ಷಣ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪುದಿನಾ ಎಲೆಯ ರಸ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಕೆ?

ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಆಹಾರ ಬೇಗ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕ ನೀರು ಸೇವಿಸುವ

ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂಗು ಇದಕ್ಕೆ

