



ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯೆಂಬ ಉಚಿತ ಟಾನಿಕ್

■ ಡಾ.ವಸುಂಧರ ಭೂಪತಿ

ಲಗತ್ತವಿರುವಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೇಹದ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮರುದಿನ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ತಾಜಾತನ, ಚೈತನ್ಯ, ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತು ವಟಾನ್‌ನಿಂದಲೂ ದೊರೆಯಲಾರದು. ನಿದ್ರೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ದಣಿದ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವೂ ಹೌದು. ರಾತ್ರಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಗಲೆಲ್ಲ ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಿದ್ರೆಯೂ ತೊಂದರೆಯೇ. ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಜಾಸ್ತಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದೇ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಯಾಗಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 6-8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯ. ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯೂ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ಮಾಹಿತಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ರಾತ್ರಿಯೇ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಲೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ನಿದ್ರಾ ಸಮಯವನ್ನಾಗಿ ಹಿಂದಿನವರು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಧ, ಸಿಡಿಮಿಡಿತನ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾಗದಿರುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಂದುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಎರವಾಗಬಲ್ಲದು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಉನ್ನಾದ, ಸಂದಿವಾತ, ಅಪಸ್ವರದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ರೋಗಿಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಲಿಸಬಿಡುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ರೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡ ಲಿನ್‌ಥೂಲ್ 'ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಮಯ ತಗುಲಬಹುದು. ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತಿದಾಗ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವೂ ಆಗಲಾರದು. ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿದರು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟು ಆರಾಮದಾಯಕ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೇ

ಮಾಯುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೃತಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ತೃಚೆಯ ಕೋಶಗಳ ರಚನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಿಂದ ಅನವಶ್ಯಕ ಉಷ್ಣತೆ ದೂರವಾಗಿ ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕುಗ್ಗಿ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿದ್ರಾಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ವೇಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

- ✦ ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ✦ ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿರಲಿ.
- ✦ ಮಲಗುವ ಸ್ಥಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಬೆಳಕು, ಗದ್ದಲ ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ✦ ಮಲಗುವಾಗ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಬೇಡ.
- ✦ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತೇಜಕ ಅಂಶಗಳು ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ✦ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಪುಸ್ತಕ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಅಥವಾ ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದೂ ಉತ್ತಮ.
- ✦ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನಡಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ✦ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ರಕ್ತ ಕಾಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ತಂಪಾಗಿ ಕಾಲುಗಳು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ✦ ಕ್ರೋಧ, ಚಿಂತೆ ಇರಕೂಡದು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಶಾಂತಚಿತ್ತದಿಂದ ಮಲಗಬೇಕು.
- ✦ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತಲೆಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿ ಜಲವನ್ನು ತಲೆದಿಂಬಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ✦ ಸಂಜೆ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚಿ ಗಸಗಸ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಅದನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

(ಘೇಖಿಕೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ)