ಅರಿಶಿನ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸೂತ್ರಗಳು

ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಕಷಾಯ ಕುಡಿದು ಚ್ಯವನ್‌ಪ್ರಾಶ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಕೆಲವು ಲಾಭಗಳು ದೊರೆಯಬಹುದು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜೊತೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏನದು ಬದಲಾವಣೆ? ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

■ ಡಾ. ವೀಣಾ ಅರ್ಹಂತ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ದೇಹದ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಶಕ್ತಿಯೇ ನಮ್ಮ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ದೇಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣ ಸ್ನೇಹಿತನಿದ್ದಂತೆ. ದೇಹವನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಫಂಗಸ್ ಮುಂತಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಾಗ ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಬಲವಾಗಿರಲೇಬೇಕು.

ಪ್ರತಿದಿನ, ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಕಾಣದ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಅದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ. ಕೊರೊನಾ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿ ಇರುವವರ ಮೇಲೆ ಬೇಗ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ; ಅವರಿಗೆ ಕಂಟಕ ತರುತ್ತಿದೆ.

ಇಮ್ಯುನಿಟಿ ಕಮ್ಮಿ ಇದ್ದರೆ ಆಗಾಗ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲ ನೋವು, ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಅಲರ್ಜಿ, ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಮ್ಲೀಯತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ, ನಿರಂತರ ಆಯಾಸ, ದಣಿವು, ಆಲಸ್ಯ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಹ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಬರುತ್ತವೆ. 'ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ' ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ.

ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಯ ಬಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು 'ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ದಿನಚರ್ಯ, ಋತುಚರ್ಯ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು, ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಸ್ಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣಂ, ಆತುರಸ್ಯ ವಿಕಾರ ಪ್ರಶಮಣಂ' ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ, ಅರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದು.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸೂಪರ್