



ವೈರಸ್-ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ  
ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೇವು  
ಉಪಯುಕ್ತ ಮಧು



ತನ್ನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ನೀಡಲು ಬಳಸುವ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವನ್ನು ಸಹ ಸುಂದರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅರಿಶಿನದಲ್ಲಿರುವ 'ಕುರ್ಕುಮಿನ್' ಎಂಬ ಅಂಶ. ಹೃದಯದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಟಿಮರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅರಿಶಿನದಲ್ಲಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಂಕುಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಅರಿಶಿನದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರದಂತಹ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕುಗಳು ತಗುಲದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಅರಿಶಿನವನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ನೋವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

### ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಷರಬತ್ತು

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಹುಜನರು ಬಲ್ಲರು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಒಂದು ಲೋಟ ನೆಲ್ಲಿ ಷರಬತ್ತು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ದೇಹ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಗಂಧ, ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ, ನೆಲನಲ್ಲಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ತ್ರಿಫಲಾ, ತುಳಸಿ, ಆಮಲಕಿ (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ) ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿ ಇದ್ದವರಲ್ಲೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಹಿಯಾದ ಬೇವು

ಬೇವನ್ನು ಶರೀರದ ಒಳಗಡೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಡೆ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ವೈರಸ್-ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೇವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

### ತುಳಸಿ ಪವಿತ್ರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ

ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನಮಾನವಿದೆ. ಪಾವಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು, ಆಸ್ತಮಾ ಹಾಗೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತುಳಸಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ತುಳಸಿ ನೀರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಗುಣವಿದೆ. ಶೀತ, ಜ್ವರದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುಳಸಿ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಮೂಗಿಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅನುತ್ಪಲವನ್ನು 22 ಹನಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಕಿವಿ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈರಾಣು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ದೇಹ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರತಿಮರ್ಶ ನಸ್ಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

### ದೇಹಶಾಂತಿ, ಚಿತ್ತಶಾಂತಿಗಾಗಿ ಅಭ್ಯಂಗ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವತಃ ನಾವೇ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು 'ಅಭ್ಯಂಗ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ವ ಮಸಾಜ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೇಹದ ನರನಾಡಿಗಳು ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಕೂಡ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಜ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಬಳಸಿದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಅಥವಾ ಅಕ್ಷಣಗಳಗನುಸಾರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

### ವ್ಯಾಯಾಮ-ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ

ವ್ಯಾಯಾಮ-ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳೆರಡೂ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಂಬುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ. ದೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ; ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

### ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಲಿ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮಾತ್ರ ಶಾಂತವಾಗದೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಂಚರಿಸುವ ಸಂಕೇತಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಆಕ್ಸಿಡೆಟಿವ್ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹದಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ದಿನಚರ್ಯ, ಋತುಚರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ದೇಹ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉಪಚಾರಕ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ. ಸಂಪರ್ಕ: 9916491041