



■ ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದ ನಾಯಕ್

ನಮಯ ರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೆರಡು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಬ್ಬ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಒಂದು ಶಬ್ದ 'ಖಿಖ್ ಖಿಖ್'; ಅಮ್ಮ ನಿద್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ನೀರು ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಅಜ್ಜಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲಿಂದಲೇ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ, 'ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಕಿತ್ತೊಂದು ಬಾ, ಶುಂಠಿ ಹಾಕು, ಕಫಕ್ಕೆ ಅದೇ ದೊಡ್ಡ ಔಷಧಿ.'

ಕಿಟಕಿಯಾಚೆ ಹಗುರ ಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತದೆ; ತುಳಸಿಯ ವಾಸನೆ ಆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ತಾಯಿಯ ಆತಂಕ, ಅಜ್ಜಿಯ ಅನುಭವ, ಮಗುವಿನ ಕೆಮ್ಮು— ಈ ಮೂವರೂ ಸೇರಿ ರಾತ್ರಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ದೃಶ್ಯ ಇಂದಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕನ್ನಡಿಗರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಶೀತ-ಕೆಮ್ಮು ಈಗ ಋತುಚಕ್ರದಂತೆ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಏರ್ ಕಂಡೀಷನರ್, ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ, ಮೊಬೈಲ್ ಆಟಗಳು, ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟದ ಕೊರತೆ— ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಉಸಿರಾಟದ ಲಯ ಬದಲಿಸಿವೆ.

ದೇಹದ ಮಾತು, ತಾಯಿಯ ಭಾವ

ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಶಿಕ್ಷೆ ಅಲ್ಲ. ಅದು ದೇಹದ ಸಂವಾದ. ಕಫ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಗಂಟಲು ತೇವಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಶ್ಲೇಷ್ಮೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ದೇಹ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ— ಇದು ಹೋರಾಟವಲ್ಲ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ. ತಾಯಿಗೆ ಅದು ಭಯದ ಶಬ್ದ, ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಅದು ಒಂದು ಸಂದೇಶ— 'ದೇಹ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದೆ, ಕೇಳು.'

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಔಷಧಿ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಅಂದರೆ ಔಷಧಿ ದೂರದಲ್ಲಿಲ್ಲ, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಅಜ್ಜಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ ಕುದಿಯುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅದರ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಪೀಳಿಗೆಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತೇಲುತ್ತದೆ.

ತುಳಸಿ-ಶುಂಠಿ-ಬೆಲ್ಲ ಕಷಾಯ: ಐದು ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಒಂದು ಇಂಚು ಶುಂಠಿ, ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರು. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ, ನಸುಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕೊಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸಾಕು. ತುಳಸಿ 'ಹೃದಯ ವಲ್ಲಭ', ಶುಂಠಿ 'ಕಫ ವಾತಹರ'. ಇದು ಕೇವಲ ಕಷಾಯವಲ್ಲ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಶ್ವಾಸೋಪಚಾರ. ಅರಿಶಿನದ ಹಾಲು: ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಒಂದು

ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ಚಿಟಿಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಿ. ಅರಿಶಿನ ದೇಹದ ಅಗ್ನಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರೋಗಿನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಕೊಡಿ— ಅದೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್: ಎರಡು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗು

