

ಸೇರಿಸಿ. ಮಗುವಿನ ಎದೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಕಫ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಚೀನ 'ಅಭ್ಯಂಗ' - ದೈಹಿಕ ಸ್ವರ್ಶದಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ. ಅಮ್ಮನ ಕೈ ಉಷ್ಣತೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲ-ಕಾಳುಮೆಣಸು-ತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ: ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಕಾಳುಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ. ಮಗುವಿಗೆ ನೆಕ್ಕಲು ಕೊಡಿ. ಕಾಳುಮೆಣಸು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್; ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ರುಚಿ, ಶಾಂತಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ, ಹವ್ಯಾಸ, ಹವಾಮಾನ

ಔಷಧಿ ಕೆಮ್ಮು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹವ್ಯಾಸ ಕೆಮ್ಮಿನ ಬೇರು ಕಿತ್ತೂಗಿಯುತ್ತದೆ.

- ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಾನೀಯ, ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ, ಯಾವುದೇ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಬೇಡ.
- ಉಪಾಹಾರ ಬಿಸಿ ಇರಲಿ- ಇಡ್ಲಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಸಾರು.
- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಸಿಪ್ ಮಾಡಿಸಿ.
- ಏಸಿ ಬದಲಿಗೆ ಕಿಟಕಿಯ ಗಾಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಾಳಿಬೆ, ಸೇಬು ಉತ್ತಮ.
- ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕೊಡಿ.

ಒಮ್ಮೆ ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮು, ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಪತ್ರೆ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಗೊತ್ತಾಯಿತು, ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದು ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಕುಡಿದು ಟಿವಿ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಹೇಳಿದೆ: 'ತಂಪು ಪಾನೀಯ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕೊಡಿ. ಹೊರಗೆ ಆಟ ಆಡಲು ಬಿಡಿ'. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ತಾಯಿ ಬಂದು ಹೇಳಿದಳು- 'ಕೆಮ್ಮು ಹೋಗಿದೆ, ಅಂಕಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ'. ಉಸಿರು ಸರಿಯಾದರೆ ಮೆದುಳಿಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಿಯಾಗಿ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಮ್ಮು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮು ದೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ- ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಒಮ್ಮೆ ಏಳು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ ಹೇಳಿದ: 'ನಾನು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಮ್ಮ ಟಿವಿ ಆಫ್ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಅಪ್ಪ ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ.' ಆ ದಿನ ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು, ಕೆಲವು ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಬೇಡ, ಗಮನ ಸಾಕು.

ಮಗು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಭಾವಿಸಿದಾಗ, ಅಥವಾ ಭಯಗೊಂಡಾಗ, ಅದರ ಉಸಿರು ಬಿಗಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ.



'ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಶ್ವಾಸವೂ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.'

ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಯಾವಾಗ?

ಕೆಮ್ಮು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

- ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ, ಶಿಳ್ಳೆ ಶಬ್ದ.
 - ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ.
 - ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ.
 - ಮಗು ಆಹಾರ ತಿನ್ನದಿರುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
 - ಆಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಸೈನಸ್‌ಟೈಟ್ ಇತಿಹಾಸ ಇದ್ದರೆ.
- ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೌಮ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ- ಸೀತೋಷಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ, ತಾಲಿಸಾದಿ ಚೂರ್ಣ, ಯಷ್ಟಿಮಧು ಚೂರ್ಣ, ಹರಿದ್ರಾ ಖಂಡ, ಕಾಂಟಿಕಾರ್ಯಾವ ಲೇಹ್ಯ, ವಾಸಾಸವ, ಮತ್ತು

ಪುಷ್ಕರಾಮೃತ ಸಿರಪ್- ಇವು ಎಲ್ಲವೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಕೆಮ್ಮು ತಗ್ಗಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅವಧಿ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪಾಠ: ಋತುಚರ್ಯೆ

ಮಕ್ಕಳ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಬೆಳೆದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಚಾರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ- 'ಋತುಸಾತ್ಮಂ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಯ ಕಾರಣಂ.' ಅಂದರೆ, ಋತುವಿನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಗುಟ್ಟು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಿಸ್ತು ಕಲಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಕಡಿಮೆ ಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ದೇಹವೇ ಋತುಸಮವಾದ ಔಷಧಾಲಯ.

ಮಳೆಗಾಲ: ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೀಗೆ ಹಗುರ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೂಕ್ತ. ಸಾರು, ಮೆಂತೆ ಕಾಳಿನ ಪಲ್ಯ, ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಅನ್ನ, ಸೌತೆಕಾಯಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಂಬುಳಿ. ಹೆಸರುಕಾಳು ಸಾರು ಮತ್ತು ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರ, ಮೊಸರು, ತಣ್ಣೀರು, ಹಳೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಚಳಿಗಾಲ: ದೇಹದ ಅಗ್ನಿ ಬಲವಾಗಿರುವ ಕಾಲ. ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಅರಿಶಿನ, ಮೆಂತೆ, ಎಳ್ಳು, ಖರ್ಜೂರ, ಬಾದಾಮಿ, ಅಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ- ಇವು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪದ ಸಾರು, ಓಂಕಾಳು ಅಥವಾ ಮೆಂತೆದ ಕಷಾಯ ಗಂಟಲಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಟ - ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಉಡುಗೊರೆ.

ಬೇಸಿಗೆ: ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ; ತಂಪು ನೀಡುವ, ತೇವಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಬೇಕು.

ಮೊಸರು-ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ನಿಂಬೆಸಾರು, ತೆಂಗಿನ ನೀರು, ಚಿಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ನೀರು ಉತ್ತಮ. ಅರಿಶಿನ ಅಲ್ಪ

