

ಒಬ್ಬ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದರು

‘ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿದ
ಮಗುವಿಗೆ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಬೇಕಾಗೋದಿಲ್ಲ.’

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ವಿಟಮಿನ್ ‘ಡಿ’ ನೈಜ
ಮೂಲ. ತುಳಸಿ ಸಸ್ಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ,
ಪ್ರತಿದಿನ ನಾಲ್ಕಾರು ಎಲೆ ತಿನ್ನಿಸಿ.
ತುಳಸಿ ಕೇವಲ ಸಸ್ಯವಲ್ಲ, ಅದು
ಉಸಿರಿನ ದೇವತೆ.



ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಚಿಪ್ಸ್,
ಪೆಪ್ಪಿ-ಸೋಡಾ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯ
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಧಾನವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಂಜೆ
ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ — ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಾಂತಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ
ಸಮತೋಲನ. ಇದೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ನಿಜವಾದ
ಮಾರ್ಗ.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಋತುಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದರೆ,
ದೇಹವೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ

ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ; ಅನವಶ್ಯಕ
ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಕರುಳಿನ
ಮೈಕ್ರೋಬಯೋಮ್ ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತವೆ.
ಆಯುರ್ವೇದ ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೇಳುತ್ತ
— ‘ಔಷಧಿ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ ಮಾಡಬಾರದು,
ಸಂವಾದ ಮಾಡಬೇಕು.’ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅದ್ಭುತ
ಅರ್ಥವೇ ಅದು — ಸಮತೋಲನ, ಸಹಕಾರ, ಸಂವಾದ.

ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಜ ಪಾಠ

ಆರೋಗ್ಯ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ, ಅದು ನಮ್ಮ
ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಯ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಏನು
ಕೊಡುತ್ತೀರಿ — ಪೆಪ್ಪಿ ಅಥವಾ ತುಳಸಿ ಕಷಾಯ?
ಮಗುವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತೀರಿ — ಏಸಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಾ
ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನತ್ತ? ಈ ಸಣ್ಣ ಆಯ್ಕೆಗಳೇ
ಅವರ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತವೆ.

ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಾಗ ಭಯಪಡಬೇಡಿ. ಶಾಂತತೆಯಿಂದ
ಯೋಚಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳ ಮನೆಮದ್ದು
ಸಾಕು. ಪ್ರೀತಿ, ಸಮಯ, ಆಲಿಂಗನ — ಇವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ
ಔಷಧಿಗಳು. ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು— ‘ಔಷಧಿ ರೋಗವನ್ನು
ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರೀತಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.’
ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಇಲ್ಲ.



ತುಳಸಿ ಬೆಳೆಸಿ

ತುಳಸಿ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರ
ಎಲೆಗಳ ಕೆತೆ ಹೇಳಿ — ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪಾಠ ಕಲಿಸಿ. ಕೆಮ್ಮು
ಬಂದಾಗ ಅಮ್ಮ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಕಿತ್ತು, ಶುಂಠಿ ತುರಿದು,
ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಕಷಾಯದ
ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ತಾಳ್ಮೆ, ಪೀಳಿಗೆಯ ಜ್ಞಾನ ತೇಲುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಾರ್ಗ ಅಷ್ಟೇ ಸರಳ—ಪ್ರಕೃತಿಯ
ನಂಬಿಕೆ, ಜೀವನದ ಶಿಸ್ತು, ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಮಮತೆ.
ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಹಸಿರು, ಶುಂಠಿಯ ಉಷ್ಣತೆ, ಬೆಲ್ಲದ
ಮಾಧುರ್ಯ, ತಾಯಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ— ಇವು ಸೇರಿದಾಗ,
ಯಾವುದೇ ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಯದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in

