

ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಹಸುರು ಸೊಪ್ಪು, ಸಲಾಡ್‌ಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ವಹಿಸಬೇಕು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ಥಂಡಿ, ಮಂಜು ಎಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇದ್ದಾಗ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವಾಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನ ಜತೆ ನೀರಿನಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಟ್ಟು ಸಾರು, ತರಕಾರಿ ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ ಸೂಪ್, ಮಸಾಲೆ ಚಹಾ, ತಿಳಿ ಸಾರು, ಕಷಾಯ, ಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಪುದಿನಾ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿದ ಟೀ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಇವುಗಳಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ

ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರ ಜತೆ ಚಳಿಗಾಲದ ಶೀತ ಕೆಮಿನ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ದೊರೆತಾಗ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಹಸಿವನ್ನು ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತದೆ.

ತಗ್ಗಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೋಡ ಕವಿದ ವಾತಾವರಣ, ತುಂತುರು ಇದ್ದಾಗ ದಿನಚರಿಯು ಅಸ್ವಸ್ಥ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಎದ್ದು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರೂ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದ್ದು ಮಲಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಜಾರುವ ನೆಲ, ಮಣ್ಣು, ಕೆಸರು ಇದೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವೇ. ಸುರಿವ ಇಬ್ಬನಿ, ಕವಿದ ಮುಚ್ಚಿನಿಂದಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಮೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜಡತ್ವ! ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಲು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದರಾಯಿತು ಎಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಂದೂಡುತ್ತಾ ಧೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತೂಕ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು, ಸ್ಪಿಷ್ಟಿಂಗ್ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವುದು, ಬಸ್ಕೆಟ್‌ಗೆಯುವುದು, ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನೃತ್ಯ ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೇಹವನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇಡಲು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

ವಿಂಟರ್ ಬ್ಲೂಸ್

ಚಳಿಗಾಲ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ವಿಂಟರ್ ಬ್ಲೂಸ್' ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಆಲಸ್ಯ,

ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ, ತಿನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕವಿದ ಮೋಡಗಳಿಂದ ಸೂರ್ಯ ಮರೆಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಿಸಿಲನ್ನು ಕಾಣುವುದೇ ಅಪರೂಪ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಕೊರತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬಿಸಿಲು ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ತತ್ತಿಯಾಗುವ ಮೆಲಟೊನಿನ್ ಸೆರೆಟೋನಿನ್ ಮುಂತಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೆ ಸರಿ, ಆದರೆ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಕುಳಿತು ಏಕತಾನತೆಯೂ ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು, ನೆಮ್ಮದಿ ಪಡೆಯಲು ಈ ರೀತಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಇರುವುದು ತೂಕವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಒಳಾಂಗಣ ಆಟ ಆಡುವುದು, ಆಶ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತು, ಡೈರಿ ಬರೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹುರುಪುಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಚಳಿಗಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಕಾಲ. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಹಂತ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಿದರೆ ಆಸ್ವಮಾ, ಅಲರ್ಜಿಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಚ್ಚಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದೇಹ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಫ ಕರಗಲು, ಅಲರ್ಜಿ, ಸೈನಸ್‌ಟಿಸ್, ಆಮವಾತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

