



ಆರೋಗ್ಯ

ಚಳಿ ದಿನಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮದ್ದು - ಮುದ್ದು

ಚಳಿಗಾಲ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವ ಸಮಯ. ಆದರೆ, ಮನುಷ್ಯಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಇದು ಆತಂಕ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಾಲಘಟ್ಟ. ಚಳಿಗಾಲದ ಜೊತೆಗೆ ಶೀತ, ಜ್ವರ, ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತಹ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವ ಈ ಚಳಿಗಾಲವಂತೂ ರೋಗಭೀತಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹಸ್ಥಸ್ಥವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅರಿವು ನೀಡುವ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸೂತ್ರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

■ ಡಾ. ವಿನಾಯಕ ಹೆಬ್ಬಾರ್, ಶಿರಸಿ



ಚಳಿಗಾಲ ಎಂದರೆ 'ಡಲ್ ಸೀಸನ್' ಎಂಬ ಮಾತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿದೆ. ಅದನ್ನು ಡಲ್ ಸೀಸನ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲು ಕಾರಣ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ; ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ; ಜನರಿಗೆ ಇದು 'ಹೆಲ್ದಿ ಸೀಸನ್'. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಚಳಿಗಾಲ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಡಲ್ ಸೀಸನ್ ಆಗಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ಕೂಡ 'ಆರೋಗ್ಯಕರ' ಕಾಲವೇ ಆಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜನರಿಗೆ ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲವೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವೇ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ದಿನಚರಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಆಗ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಋತುಚರ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನೇನನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ತನ್ಮೂಲಕ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾಲವಾಗಿದ್ದು, ಚಳಿಗಾಲವು 'ಡಲ್ ಸೀಸನ್' ಎಂಬ

ವೈದ್ಯರ ನಂಬಿಕೆ ನಿಜವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡೋಣ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಬದುಕಬೇಕೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಪ್ರಬಲ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಕಾಲ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಹಬ್ಬಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು. ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಎಂದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಹಿ ಇರುವಂಥವೇ ಹೊರತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಲ್ಲ. ಹಣ್ಣುಗಳು, ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ದೀಪಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುವಂಥವೇ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಾವು ಹಬ್ಬದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಅಥವಾ ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಅಂಥವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದು

