



## ಆರೋಗ್ಯ

### ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು

ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಶೇಂಗಾ, ಅಕ್ಟೋಟ್, ಪಿಸ್ತಾ - ಇಂತಹ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದವು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಬಲ ಬಂದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಒಮೆಗಾ 3' ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ, ಮೆದುಳುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಹತ್ತಿರದ ಹನ್ನೆರಡು ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತಾ, ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೇಹವಲ್ಲವಾದರೆ ಐದಾರು ಗೋಡಂಬಿ, ನಾಲ್ಕು ಅಕ್ಟೋಟ್, ಮೂವತ್ತು ಶೇಂಗಾ ಮತ್ತು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನಿಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಸ್ವಾದಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ, ಅಜವಾನ್, ಶುಂಠಿಗಳ ಕಷಾಯದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

### ಚಳಿಗಾಲದ ನೆಂಟ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ

ಇದು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸೀಸನ್. ನಾವು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯೊಂದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದು. ಹಲವಾರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಅದು. ಚೈನಪ್ರಾಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯೇ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಸದಾ ಪಥ್' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇದನ್ನು ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದಾದರೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ನೀರು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತಾಗಬಹುದು.

### ದಿನ ದಿನ ಅಭ್ಯಂಗ

ದೀಪಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಅದು ಆ ಒಂದು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಆದ ಕಾರಣವಿದೆ. ದೀಪಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಳಿಗಾಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ವಾತ ದೋಷವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ದೀಪಾವಳಿಯಿಂದ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯವರೆಗಾದರೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್

ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ಬರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

'ಅಭ್ಯಂಗಮಾಚರಣೆ' ನಿತ್ಯಂ ಸ ಚರಾ ಶ್ರಮ ವಾತಹಾ

ದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರಸಾದಃ ಪುಷ್ಪಾಯುಃ ಸ್ವಪ್ನ ಸುತ್ತಕ್ತ ದಾರ್ಡ್ಯಕೃತ್'

ಅಂದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಪ್ಪು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯುವಕರಂತೆ ಕಾಣಲು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯುವಕರಾಗಬಹುದು. ನಿತ್ಯವೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಬೇಗಸುಸ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾತರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಬಂದಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಮಂಡಿನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು, ಕಂಪವಾತ (ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಎಂಬ ಕೈಕಾಲು ನಡಗುವ ಕಾಯಿಲೆ), ಹಸ್ತ ಪಾದಗಳು ಒಡೆಯುವುದು ಇವೆಲ್ಲಾ ವಾತರೋಗಗಳೇ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವಾತರೋಗಗಳು ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಬರುವ ಪ್ರಾಣ ಹಿಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವುದೂ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಇಂತಹ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ತರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

### ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ಯಾವ ಎಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದು?

ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ಯಾವ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದಲೂ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ತಂದ ಎಣ್ಣೆ ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೆಗಡಿ, ಕಫ, ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಅಜೀರ್ಣ ಇರುವಾಗ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಆಮವಾತದಂತಹ ರೋಗ ಇರುವಾಗಲೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್ ಬೇಡ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಪಾದಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆಯುರ್ವೇದ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ನೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು, ಮೆದುಳು, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಾದದ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಾದದ ಒಡಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಧಾನವಿಲ್ಲ.

### ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಅಭ್ಯಂಗವಾದ ನಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ

