



## ಚಳಿಗಾಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಮೈಕ್ಕೆನೋವು, ಗಂಟುನೋವು: ಚಳಿಗಾಲದ ನೋವಿಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಅಭ್ಯಂಗ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬು, ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ, ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಆಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ: ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು, ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ, ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಗಲುನಿದ್ದೆಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ ದೊಡ್ಡ ತಲೆನೋವೇ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳಿದಂತೆ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೂ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಣ್ಣೆಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕೇಸರಿ ಹಾಕಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಆಕಳ ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕಾಲ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೈಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಜಟ್ಟಿಗಳ ಜೊತೆ ಕುಸ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಹಂತ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಕಾಲ ಇದು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಿದರೆ ಆಸ್ತಮಾ, 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. ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನ ಸೇವನೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹಿತವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 'ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ' ನಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾದದ್ದು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ. ಅದರ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಸಿಗುವ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಲಿಗೆ

ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಉದ್ದರ್ಶನ: ಕೆಲವು ಚೂರ್ಣಗಳು ಅಂದರೆ ಪುಡಿಗಳಿಂದ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉದ್ದರ್ಶನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣದಂತಹ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಉದ್ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಉದ್ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು, ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

### ನಿಧ್ರೆಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಬೇಗ ಆಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯ ತಡವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ದೊಡ್ಡದು. ಸಹಜತೆಯಿಂದ ಬದುಕುವುದಾದರೆ ನಮ್ಮ ನಿಧ್ರೆಯ ಅವಧಿ ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ನಾವು ಇಂದು ಗಡಿಯಾರದ ಸಮಯ ನೋಡಿ ಮಲಗುವ ಕಾರಣ ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬ್ರೂಫಿ ಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೂ ಮೊದಲು ಎಳಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಕಂಬಳಿಯಂಥವನ್ನು ಹೊದ್ದು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಲಗಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಧ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಗಲುನಿದ್ದೆ ಸರ್ವಥಾ ನಿಷಿದ್ಧ. ಹಗಲುನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು, ಅಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ, ಕಫ, ಆಲಸ್ಯ, ಆಮವಾತದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)