ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಬೇಕು ಉಪ್ಪು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚರಕನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಅವನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತವೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ತಾರ್ಕಿಕವೇ ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷಿತವೇ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವೂ ನಮಗೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸದಾ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯು ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ಸೂರ್ಯ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಸಜೀವ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜೀವ ಈ ಐದು ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳಿಂದಲೇ ಆಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಆಚರಣೆಯು ಇಂದಿಗೂ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿದೆ.

ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಆಯುರ್ವೇದದ ಆರ್ಷ ಗ್ರಂಥಗಳಾದ ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತ, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕ್ರಮ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿ.ಶ. 13ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿದ್ದ ಶಾರ್ಙಧರ (ಸಾರಂಗಧರ) ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತಮೊದಲಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಮ ಬಹಳ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆಯಿತೆಂಬುದು ಈ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಹಲವಾರು ಗ್ರಂಥಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ಥಿರಪಟ್ಟಿದೆ.

ನಾಡೀ ಪರೀಕ್ಷೆಯೆಂದರೆ, ಶರೀರದ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಸ್ಪಂದನವನ್ನು (ಮಿಡಿತ) ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ರೋಗಿಯ ಹಸ್ತದ ಅಂಗುಷ್ಟ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಧಮನಿಯ ಸ್ಪಂದನದ ಗತಿ ಈ (ರೀತಿ) ಮತ್ತು ವೇಗ (ಸಂಖ್ಯೆ)ಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಗಹನವಾದ ವಿಷಯವೆಂದೂ ಮತ್ತು ಸತತಾಭ್ಯಾಸಗಳ ಫಲದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದೆಂದೂ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ ಪದ್ಧತಿಯಾದ ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತರಾದ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಇಂದಿಗೂ ಇದನ್ನು ರೂಢಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಾಡಿಪರೀಕ್ಷೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯೇ ತಪ್ಪಾದರೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದು.

ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್ ಇಲ್ಲವೆ?

ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಔಷಧಿ ಅಂದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಿರುವಂತೆ, ಅತಿಯಾದರೆ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳಾಗಲೀ, ರಸೌಷಧಿಗಳಿರಲೀ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

'ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಾನು ಸದ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಮುಂದೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಿರಲಿ ಅಂತ ಪ್ರತಿದಿನ ೪–೫ ಬೇವಿನೆಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಮುಂದುವರೆಸಲಾ? ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಾಹಿತಿ ನೋಡಿದೆ, ಸ್ವಾಮೀಜಿಯೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು' ಎಂದೊಬ್ಬರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ್ದರು. ಅವರ ವಯಸ್ಸು 30.

'ಅಲ್ರೀ.. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಅಂತೀರಿ. ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ೬–೮ ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಆರಾಮವಾಗಿರಿ. ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ವಯಸ್ಸಲ್ಲಿ ಬೇವಿನೆಲೆ ತಿಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತೆ ಅನ್ನೋದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾ...' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇರಲಿಲ್ಲ!