

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡಿರುವ ವಯೋವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸೋಂಕುಗಳು ಬೇಗನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಒಬ್ಬರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಂತೆ ಮನೆ ಮಂದಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಾಡುವ ವೈರಸ್ ಜ್ವರ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಬಹಳವೇ ಹೆಚ್ಚಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಶ್ರಾಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಆತನನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 7ರಿಂದ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಾಡುವ ಜ್ವರದಿಂದ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟಾಗುವಷ್ಟಿ ಬಹುಬೇಗನೆ ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೂ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈರಸ್ ಜ್ವರವೆಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಾಗಲೂ ವೈದ್ಯರು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ಪುನರ್ ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಚಿಕುನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಮತ್ತಿತರ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ವೈರಸ್ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಕೀಲುಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಕೀಲು ನೋವನ್ನು ಚಳಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕನ್ ಪಾಕ್ಸ್ (ಅಮ್ಮ) ಹಾಗೂ ಸರ್ಪಸುತ್ತ (ಹರ್ಪಿಸ್ ಜೋಸ್ಟರ್) ವೈರಾಣುಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಿನ ಒಳಭಾಗದ ಉರಿಯೂತ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳ ಉರಿಯೂತವು ಬಹಳಷ್ಟು

ಚಳಿಗಾಲವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಾತಕಾಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೈ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾತ ದೋಷವು ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾತದ ಪ್ರಭಾವವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಹಸಿವಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು, ನಿद्रಾಹೀನತೆ, ಚರ್ಮವು ತನ್ನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳತೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರವು ವ್ಯತ್ಯಯಗೊಂಡು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಡುಕ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಆಯುರ್ವೇದವು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೂ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿ, ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಉದ್ದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮಾಂಸ, ಕೊಬ್ಬು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಳ್ಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಬಿಸಿನೀರು ಸೇವನೆ, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿ ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಗರಲೇವ, ದಪ್ಪಗಿನ ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡುವುದು, ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಅತಿಯಾದ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ತುಸು ಕಷ್ಟದ ಹಾಗೂ ದುಬಾರಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ವಾತಾವರಣದ ಯಾವ

ಚಳಿಗಾಲ ವಾತಕಾಲ

ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಹೊಂದಿದೆಯೆಂದೂ, ಯಾವ ಅಂಶದ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಯಾವ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆ ಅಂಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು, ಅವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಮತುಮಾನದ ಬದಲಾವಣೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ. ಅದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೇ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲ. ಕಾಲವನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಾ ಕೂರುವ ಬದಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

