



ಪದರಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ಒಂದು ತಂತ್ರ. ನೆಗಡಿಯಿಲ್ಲದೆಯೂ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಕರುಳುಗಳು 'ಮ್ಯೂಕಸ್' ಎಂಬ ಈ ದ್ರವವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿಸಲು, ಮತ್ತು ಪದರಗಳ ತೇವವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಡಲು ದ್ರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ವಿವಿಧ ಕಸ-ಧೂಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಈ 'ಮ್ಯೂಕಸ್' ತನ್ನ ಅಂಟು ಗುಣದಿಂದ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಮೂಗು ಸುರಿಯಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮ್ಯೂಕಸ್ ಸ್ರವಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರಿನ ರೀತಿಯ ದ್ರವವೂ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಥಂಡಿಗೆ ಕೆಲವರ ಮೂಗು ತೆರೆದ ನಲ್ಲಿಯಂತಾಗುವುದಷ್ಟೆ! ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸರಳ: ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡ ಗಾಳಿ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೇವವಾದ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದಾಗ, ಹೊರಗಿರುವ ಒಣ ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಿನ ಗಾಳಿ ಅದರಿಂದ ನೀರಿನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹನಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಮ್ಯೂಕಸ್' ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಕೆಳಗಿಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಮ್ಯೂಕಸ್ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಗಿಳಿಯುವ ಬದಲು ಒಳಗೆ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿದರೆ ಅದು ಗಂಟಲಿನ ಕೆರೆತ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲಿನ ಕೆರೆತ, ಗೊಗ್ಗರು ಧ್ವನಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ. ಮೂಗಿನಿಂದ ದಾರಿ ಬಾಯಿಗಿದ್ದಂತೆ, ಕಿವಿಗೂ, ತಲೆಯ ಒಳಕ್ಕೂ ಇದೆಯಷ್ಟೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಿವಿನೋವು, ಸೈನಸ್ ತಲೆನೋವು, ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ನೆಗಡಿಯ ಜೊತೆ ಜ್ವರ, ಸೋಂಕು ಇದ್ದಾಕ್ಷಣ ಅದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಮೂಗು, ಸೋಂಕಿರದ ಸಾಮಾನ್ಯ

ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಹೀಗಿರಲಿ !

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಕಾಲ ಬೇಸಿಗೆಯಿಂದ, ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ, ಮಳೆಗಾಲದಿಂದ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಎರಡನ್ನೂ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಶೀತದಿಂದ ದೇಹ ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ದಪ್ಪವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತಾರೆ ! ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ಅದರರ್ಥ ನಮಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿವೂ ಹೆಚ್ಚು, ತಿನ್ನುವುದೂ ಜಾಸ್ತಿ.

ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನಿ. ಗೆಣಸು, ಮಶೂಮ್, ತರಕಾರಿಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಟೊಮೊಟೋ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ತಿನ್ನಿ. ನೆಗಡಿ, ಶೀತವಾದೀತೆಂದು ಹೆದರುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಇವು ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಚಳಿಯನ್ನೂ, ಶೀತನೆಗಡಿಗಳನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಬಾದಾಮಿಗೋಡಂಬಿ ಮೊದಲಾದ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅರಿಶಿನ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಊಟ ಮುಗಿಸಿ.