

ತಜ್ಜೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ- ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಟಾನಿಕಾ

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ ಬಹಳ ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಬಹುಶಃ ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನ. ಆರೋಗ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಅಭ್ಯಂಗ'ವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೂತನ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಆರಂಭವಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದ ನಮಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಎಣ್ಣೆಸ್ನಾನ ಮರೆತೇ ಹೋಗಿದೆ.

ಅಭ್ಯಂಗವೆಂದರೆ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಕೌಶಲ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ಹದವಾದ ತಿಕ್ಕುವ ವಿಧಾನ. ಅದರ ಕೇವಲ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಂದರೆ ಯುಗಾದಿ ಮತ್ತು ದೀಪಾವಳಿಯಂದು ಹಿರಿಯರ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಂತಿರುವ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ!

ಶಾರೀರಿಕತ್ರಮಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಕಶ್ತಲಗಳು ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅಭ್ಯಂಗ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿ

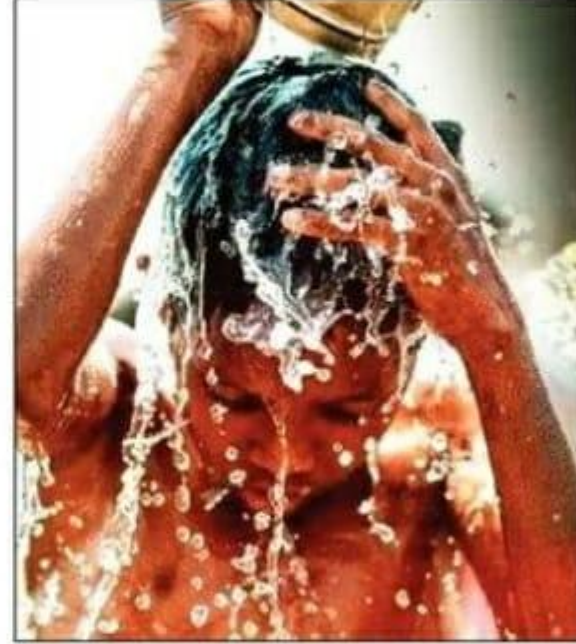


ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ, ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಬದವೀಗ, 9900212524

ಆಯುರ್ವೇದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ...

ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಿಗಿದ ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೋವು ತಡೆಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅಭ್ಯಂಗದಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ದೊರಕದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಕ ತಲೆ, ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗಾದರೂ



ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನವೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಲಾಭಗಳು ಹಲವು. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ದಟ್ಟ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುವರ್ಣದ ಕೇಶರಾಶಿ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡ ಬಹುದು. ಮುಖ, ಕೈ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಶರೀರದ

ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೃದುತ್ವ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಪುನಃ ಯೌವನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸುಖವಾದ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಸೌಷ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತದೋಷವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಂಗಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ, ಮಲಗುವಾಗಲೋ, ತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಊಟದ ನಂತರ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬಾರದು. ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ, ಬೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ತಕ್ಷಣ, ಅಜೀರ್ಣವಿರುವಾಗ ಅಭ್ಯಂಗ ನಿಷಿದ್ಧ.

ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಲೇಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು, ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು. ಅದು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕ.