ಅಜೇಯ

ಆರೋಗ್ಯ

ನಿದಾನ ಪರಿವರ್ಜನಮೇವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಆಯುರ್ವೇದ, ಬಂದ ರೋಗ ರುಜಿನಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ, ಪಥ್ಯೋಪಚಾರ ಹೇಳುವ ಮೊದಲು ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೃತಿಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಬಾರದಂತೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದರಿಂದ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಹಲವು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈಗ ಕೊರೋನ ನಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ನೋಡೋಣ.

ಕೊರೋನದಂತಹ ಯಾವುದೇ ವೈರಾಣು ಹರಡಲು ತಡೆಯ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು 6 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ.

1-ವೈರಾಣು ಯಾವ ರೋಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು

2-ಅದರ ಆವಾಸಸ್ಥಾನದ ಪತ್ತೆ ಹಾಗು ನಾಶ

3-ಆವಾಸಸ್ಥಾನದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೊಗುವ ದಾರಿಯನ್ನುಗುರುತಿಸಿ ತಡೆಯುವುದು(ದೂಯದ ತೆರದ ಗಾಯ, ಲಸಿಕೆ, ಲಾಲಾಸ್ರಾವ, ನಿಟ್ಟುಸಿರು, ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನಿದಾಗ ಹೊರ ಬರುವ ಕಣಗಳು)

4-ನೇರ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ,

5-ಅತಿಥೇಯ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ(ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಾಯ/ಸೀಳು ಇದ್ದರೆ, ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಮೂಗಿನ, ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣು ಜನನಾಂಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪದರದಿಂದ, ಸೂಜಿ, ಕತೆಟರ್ ನಂತಹ ನಳಿಕೆಗಳಿಂದ)

6-ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತೀವ್ರನಿಗಾ ಘಟಕ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಪೂರ್ವ ವ್ಯಾಧಿತರು, ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವ ಇಲ್ಲದಿರುವವರು.

4ನೇ ಹಾಗೂ 5ನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡುವುದು, ಮೂಗಿಗೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಗಿಂದಾಗೆ ಕೈ-ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವಾಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ಪ್ರಸಂಗಾತ್ ಗಾತ್ರ ಸಂಸ್ಪರ್ಶಾತ್ ನಿಶ್ವಾಸಾತ್ ಸಹ ಭೋಜನಾತ್।

ಸಹಶಯ್ಯಾತ್ ಆಸನಾತ್ ಚ ಅಪಿ ವಸ್ತ್ರ ಮಾಲ್ಯಾನುಲೇಪನಾತ್॥

ಕುಷ್ಠಂ ಜ್ವರಶ್ಚ ಶೋಷಶ್ಚ ನೇತ್ರಾಭಿಷ್ಯಂದ ಏವ ಚ।

ಔಪಸರ್ಗಿಕರೋಗಾಶ್ಚ ಸಂಕ್ರಾಮಂತಿ ನರಾಂ ನರಾಂ॥. ಸು.ನಿ.5/33-34

ಪುನಃಪುನಃಶರೀರವನ್ನುಶರೀರದಿಂದಲೇತಗುಲಿಸುವುದು, ಒಬ್ಬರು ಬಿಟ್ಟ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪತ್ತಿರಪಿರುವುದರಿಂದ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಒಂದೇ ಹಾಸಿಗೆ, ಒಂದೇ ಪೀಠವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸುವುದು, ಒಬ್ಬರು ಧರಿಸಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆ, ಮಾಲೆ, ಪ್ರಸಾದನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕುಷ್ಠ, ಜ್ವರ, ರಾಜಯಕ್ಷ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಇತ್ಯಾದಿ ಹರಡುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಾಗಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಲಿ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ ನಿದಾನ ಪರಿವರ್ಜನ. ಅಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕಾರಣದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ಈಗ ಹಸಿ ಮಣಸು ತಿಂದರೆ ಎದೆ ಉರಿಯುತ್ತೆ ಅಂತ ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ... ಹಸಿ ಮೆಣಸನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಮೊದಲೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎದೆ ಉರಿ ಆಗದಿದ್ದರು ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಕರುಳಲ್ಲಿ ಆಗತ್ಯವಾಗಿ ಆಗೇ ಆಗುತ್ತೆ. ಅದರಿಂದ ನಮಗೆ ಯಾವುದರಿಂದಲೋ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಕೊಡದೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ನಮಗಿರಬೇಕಷ್ಟೆ. ಇದನ್ನೆ gut feeling ಎನ್ನುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಸಿಕ್ಕ ಕೂಡಲೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಂಡೂಕಾಣದ ವಿರಡೂ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. Distancing-Social distancing.

ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥ್ಯ ಊರ್ಜಿಕರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು. ದಿನಚರ್ಯೆ, ಋತುಚರ್ಯೆ, ಕಾಯಿಕ-ವಾಚಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸದಾಚಾರಗಳು ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳು.

ಕೊರೋನ ವೈರಾಣು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುವುದರಿಂದ, ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸದೃಢಪಡಿಸುವ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಬೆಳ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಶೌಚಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವರವರ ವಯಸ್ಸು-ಶಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಬಹಳ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರದ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿವೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಂಜನ, ಮೂಗಿಗೆ ನಸ್ಯ, ಬಾಯಿಗೆ ಕವಲ-ಗಂಡೂಷ, ಕಿವಿಗೆ ಕರ್ಣಪೂರಣ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಂಜನ. ಇವಲ್ಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಹೌದು, ದಿನಚರ್ಯೆಯೂ ಹೌದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕ್ರಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಮಹತ್ವ ಇದೇ.

ಮೂರನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಪಾಲನೆ. ಅವರವರ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಗನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ವಾತಾವರಣ ಬದಲಾದಂತೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೂ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಬರುವ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಾ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಬೇಕು.

★ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಂತಿಮವಲ್ಲ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಷ್ಟೆ.