

ಮೂಗಿನಿಂದ ದೀರ್ಘಾರೋಗ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಇರುವ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಆಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಲವು ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಸ್ಯ ಅಂದರೆ ಮೂಗಿನ ಹೊಳೆಯೊಳಗೆ ಔಷಧ ಸಿದ್ಧ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡುವಾಗ ನಸ್ಯದ ಕ್ರಮವೇ ಬೇರೆ, ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮಾಡುವ ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲೇ ಬೇರೆ. ನಿತ್ಯ ಬಲಕಸುವ ನಸ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಮರ್ಶ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೊರೋನವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸರ್ಕಾರ ಹೇಳಿರುವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರತಿಮರ್ಶ ನಸ್ಯವು ಒಂದು. ಪ್ರತಿಮರ್ಶವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು, ಯಾರು ಮಾಡಬಾರದು, ಯಾಕೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಮಾಡಿದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಯಾವುದೇ ವಯೋಮಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವಯೋವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಪ್ರತಿಮರ್ಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಲಹೀನರು, ರೋಗ-ಗಾಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಸೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರು, ಸುಕುಮಾರರು ಪ್ರತಿಮರ್ಶವನ್ನು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಶೀತದಿಂದ ಮೂಗು ಸೋರುತ್ತಿರುವವರು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿರುವವರು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳವಾಗಿದ್ದರೆ



ಇದರಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಯಾವುದೇ ದೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸದ ಕಾರಣ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸರ್ತಿಯಾದರೂ ಸರಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಯತುಗಳಲ್ಲೂ ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು



ಚರತಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಹನಿ ಔಷಧಿಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಿಂದೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ದೀರ್ಘಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಆ ಎಣ್ಣೆ ಗಂಟಲಿನವಂಗೂ ಹೋಗಿ ಯಾವ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ಸುಶ್ರತಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆತ್ಮಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧವಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸತತ ಆಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಮರ್ಶದ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ದಿನಚರಿಯ ಒಂದು ಅಭಿಧಾಪ್ಯ ಅಂಗವಾದರೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಬಲಹೆಚ್ಚುವುದು. ನಾಸೋಟಿಸಿರಿಸೋದ್ದಾರಂ ಅಂದರೆ ಸಿರಿಸ್(ತಲೆ)ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ನದ ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಈ ಮೂಗಿನ ಮುಖೇನ ಹಾಕುವ ಔಷಧಿಗಳು.

ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿ ವ್ಯಾಧಿಕ್ರಮತ್ವವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಎಳೆಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ ಸಾಕು. ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಔಷಧೀಯ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದ ಬಳಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಹ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಪ್ರತಿಮರ್ಶವು ಹೊರಗಿನ ಧೂಳು/ವೈರಾಣು/ಪರಾಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಬರುವ ಎಷ್ಟೋ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ದಾರಿಮಾಡದೆ, ಆ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು. ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ದಿನಚರ್ಯ ಆಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅಣುತ್ವಲದಿಂದ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಮರ್ಶನಸ್ಯದ ಲಾಭವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ಅಣುತ್ವಲದ ನಸ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಕುತ್ತಿಗೆಯೂ, ಉಬ್ಬಿದ ಎದೆ-ಭುಜುಗಳೂ, ಪ್ರಸನ್ನವಾದ ಮುಖಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮೈ ಚರ್ಮದ ಇರುವಿಕೆಯೂ, ಸುಗಂಧಿ ಮುಖವಾಸನೆಯೂ, ಇಂಪಾದ ಸ್ವರವು ದೋಷರಹಿತ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ಮೈಚರ್ಮದ ನೆರಿ(ಸುಕ್ಕು) ಬೀಳುವಿಕೆ, ತಲೆಕೂದಲು ನೆರೆ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿನ ಕಲೆ(ಭಂಗು) ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದುಹೆಚ್ಚೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಸುಶ್ರತಾಚಾರ್ಯರು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಎನ್ನು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ 14 ಸಮಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

1. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ-ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಫ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು.
2. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ನಂತರ- ಹಲ್ಲು ವಸಡು ಸದೃಢವಾಗುವುದು
3. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವಾಗ- ಇವತ್ತಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದು ಧೂಳು, ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಾಗ, ಹೊಗೆ, ಎಲ್ಲಾತರಹದ ಕೀಟಾಣು/ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ರೋಗ ನಿರೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು.
4. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ- ಅದರ ಶ್ರಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ- ಅದರ ಶ್ರಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
6. ಬಹಳ ದೂರ ನಡೆದ/ವಯಾಣದ ನಂತರ-

- ಆಯಾಸವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು.
- 7.8. ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು.
 - 9.10. ಕವಲ-ಅಂಜನದ ನಂತರ ಈ ನಿತ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಂತರ ಮಾಡಿದಾಗ, ದೃಷ್ಟಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುವುದು
 11. ಊಟದ ನಂತರ- ಆಹಾರ ನಂತರದ ಜಡ ಹೋಗುವುದು
 12. ವಾಂತಿಯ ನಂತರ- ಕಂಠಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ರುಚಿ ಬರುವುದು.
 13. ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಮೇಲೆ- ಜಡ, ಅಲಸ್ಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು.
 14. ಸಾಯಂಕಾಲ/ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ- ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಂದು ಹಗಲು ಏಳುವುದು ಸರೀಸಾಗುವುದು. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಎರಡು ಹನಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಮಾಡದೆ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಈ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮ ಹೊಣೆಯಾಗಿರುವಾಗ ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಆತಂಕದ ಕಾಲ ಕಳೆದ ಮೇಲೂ ಮುಂದುವರಿಸ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಲಾಭ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಅಲ್ಲವೇ!