

ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಾಕವಚ!!

ಕೊರೋನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮರೆತು ಅಥವಾ ಸ್ಮೃತಿ ಪಟಲದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಗೆ ಬರುತ್ತಾ ಇದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತೆ ಅಗ್ರಗಣ್ಯದ್ದು.

ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆ/ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿ ಹಾಗೂ ವಿಷ ಕಣಗಳನ್ನು ತಡೆದು ಅದರಿಂದ ಆಗಬೇಕಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತೆ-immunity ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವರ ಓಜಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಇರುವುದು.

ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತೆಯ ಪರಿಭಾಷೆ ನೋಡಿದರೆ ಅದರ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರಪಾಣಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

||ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತೆಯ ವ್ಯಾಧಿಬಲವಿರೋಧಿತ್ವಂ ವ್ಯಾಧ್ಯುತ್ಪಾದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕತ್ವಂ ಇತಿ ಯಾವತ್||

ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ 2 ವಿಧ ವ್ಯಾಧಿಯ ಬಲವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ,



ಉಗ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸಮೂಲವಾಗಿ ತೆಗೆಯುವುದು.

ಅಂತೆಯೇ ಬಲದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ 3 ವಿಧ:

ಸಹಜ - ಹುಟ್ಟಿಲಿಂದಲೂ, ದೇಹದ ಧಾತುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಬರುವಂತದ್ದು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ಸೋಕಿದರೆ ಜ್ವರ ಬರುವುದು, ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಫವಾಗುವುದು, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಶೀತವಾಗುವುದು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿದ್ದ ಅನ್ಯ ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಅರ್ಥ

ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತೆಯು ಅವರವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಜ - ಕಾಲ 2 ರೀತಿಯದ್ದು. ದೇಹದ್ದು ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸು ಆಗುವಿಕೆ, ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ, ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ ಹೀಗೆ. ಮತ್ತೊಂದು ದೇಶದ್ದು, ಅಂದರೆ ಭೂಮಿ ದೇಶ. ವಸಂತ ಋತು, ವರ್ಷಾ ಋತು, ಶಿಶಿರ ಋತು ಹೀಗೆ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆ. ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ

ಸಹಜವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತೀವ್ರವಾದ ಬೇಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತೆಯು ಕಡಿಮೆ. ಸಾಧಾರಣ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ, ಹೇಮಂತ-ಶಿಶಿರ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಕ್ತಿಕೃತ - ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ, ಔಷಧ, ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತೆ. ಸೂಕ್ತ ದಿನಚರಿ, ಋತುಚರ್ಯದಿಂದ, ಸದ್ವಿಧದಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತೆಯು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗುವುದು. ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಇದನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು. ಸೋಡ, ಅತಿಯಾದ ಮಸಲ ಪದಾರ್ಥ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಅತಿಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಕೊ ಬಳಸಿ ಮಾಡಿರುವ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್, ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ ಪ್ಯಾಕ್ಡ್ ಫುಡ್, ಹೊಸ ರುಚಿ ಅಂತ ಮಾಡುವ ಭಯಾನಕ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್(chilling icecream with hot fuming jamoon) ನಂತಹವು ದೇಹದ ರಕ್ಷಾಕವಚವನ್ನು ಕಳಚಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮನೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶಕೊಟ್ಟಂತೆ.

ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳು ಈ ವೈರಸ್ಸಿನ ಸೋಂಕಿಗೆ ತತ್ತರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಯಾಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ, ಸಂಯೋಜಿತ ದಿನಚರಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ರೋಗದ ಬಲವೂ ಹೆಚ್ಚು.