ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ
ಪಂಚತಂತ್ರಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪಂಚತಂತ್ರಗಳು

ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಪ್ರಕೃತಿ ವೈದ್ಯರು **ಡಾ|| ಬಿ. ವೆಂಕಟರಾವು ಹೈದರಾಬಾದ್**
ಇವರಿಂದ ಬರೆದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪಂಚತಂತ್ರಗಳು, ತೆಲುಗು
ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅನುವಾದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

ನಂ. 1537/1, 9ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್
ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 011.
ಫೋನ್ : 6631945

ಮೊದಲ ಮಾತು

ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಅನುಭವಗಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಇವೆ. ನನಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಲೆಂದು, ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಗತ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವ, ನಾನು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಫಲವೇ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಐದನೆಯ ಸಲ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಏಳನೆಯ ಸಲ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಆದರವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ವಾಚಕರು ಗಮನಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯುವರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಪಂಚತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಸಾವಿರ ಜನರು ಅನುಸರಿಸಿ, ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು, ಪಂಚತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಅವಲಂಬನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದವಾದ ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಲ್ಲರು ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ನನಗಿದೆ.

ಹಾಲು, ಉಪ್ಪು, ಬೇಳೆಗಳು, ಖಾರ, ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ, ಪಂಚತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಎಂತಹ ರೋಗಗಳಾದರೂ ತಗ್ಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಇತಿ

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿಲಾಷಿ

ಲೇಖಕ

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪಂಚತಂತ್ರಗಳು

ರೋಗಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭಯಪಡಿಸುತ್ತವೆಯೇ ?

ನೀವೇ ರೋಗಗಳನ್ನು ಭಯಪಡಿಸಬಹುದು.

ಹೇಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆನ್ನುವಿರಾ ?

ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಐದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು

1. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಿರಿ.
2. ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಲೋಟಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
3. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ.
4. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿರಿ.
5. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಎರಡು ಸಲ ದೇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಪಂಚತಂತ್ರಗಳು

ರೋಗ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಒದ್ದಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಕೆಲಸವೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಶಿಕ್ಷಣವು ಈಗಿನ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ.

"ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಕಾಮಮೋಕ್ಷಾಣಾಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲಮುತ್ತಮಂ"

ಎಂಬುವ ಆರ್ಯೋಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷವೆನ್ನುವ ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಆರೋಗ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು ? ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ? ಅಂದರೆ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರತಿ ಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ, ಮನೆ ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಹೇಗೆ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯು ಅವಶ್ಯಕವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯು ಬೇಕು. ಈ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಸುಖವಾಗಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲನು. ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸೇವೀ ವಿಷಯೇ ಷ್ವಸಕ್ತಃ ।
ಧಾತಾ, ಸಮಪರಾ, ಕ್ಷಮಾವಾನ್, ಆಪ್ತೋಪಸೇವಿ, ಭವತೀತು
ಆರೋಗಃ ॥

ಅರ್ಥ : ಆರೋಗ್ಯವು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮಾನಸಿಕ ವಾಗಿ ಕೂಡಾ ಇರಬೇಕು. ಶಾರೀರಿಕ- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಇದ್ದಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾರೆವು. ಅದನ್ನು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಹೊಂದಬಲ್ಲೆವು.

ಶ್ಲೋಕ : ಆಹಾರಾಚಾರ ಚೇಷ್ಟಾಚೇ ಸುಖಾರ್ಥಿ ಪ್ರೇತ್ಯಸುಹಚ
ಪರಂಪ್ರಯತ್ನ ಮಾತಿಷ್ಠೇತ್ ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ ಹಿತಸೇವನೇ ॥

ಅಂದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತನು, ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು, ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅನಾಗರಿಕತೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಇಂದಿನ ನಾಗರಿಕರು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಅಡ್ಡದಾರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ದೀರ್ಘರೋಗಗಳಿಂದ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ, ನೈತಿಕವಾಗಿಯೂ, ಇಂದಿನ ಜಾತಿಯು ಪತನ ಹೊಂದಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ, ಹೋಗುತ್ತಾ ಇದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಈ ಅಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಮಾನವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಸಾಧನೆಯಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು, ಸಂಸಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಅರಣ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ನಾಗರಿಕತೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಅಸಹಜವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದೇ ಸಾಧನೆ. ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿ ನನ್ನ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವದಿಂದ, ಮಹಾಋಷಿಪ್ರೋಕ್ತವಾದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿನ 'ಸ್ವಸ್ಥವೃತ್ತ'ವನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪಂಚತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಪರವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ತಯಾರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಪಂಚತಂತ್ರಗಳು

1) ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

2) ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸೇರುಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

3) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಂದು ಘಂಟೆಯಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

4) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಎರಡು ಸಲ ಇಷ್ಟದೇವತಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

5) ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಶುಕ್ರಧಾತುವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ.

1) ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು ?

ನೀರಲ್ಲದೆ, ಏನನ್ನು ಕುಡಿದರೂ, ತಿಂದರೂ ಅದು ಊಟವೇ ಆಗುವುದು.

ಯಾರು ಯಾವಾಗ, ಎಷ್ಟು, ಎಂತಹ, ಎಷ್ಟುಸಲ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

'ಯಾರು' ಅನ್ನುವ ವಿಷಯ ಅವರವರ ವಯಸ್ಸು. ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

'ಯಾವಾಗ' ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೂಡಾ, ಅವರವರ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಕಾಲವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ, ತೀರ್ಮಾನವಾಗುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ 'ಅಕಾಲೇ ಅತಿ ಚಲ್ಪಂವಾ ಅಜೀರ್ಣಂ ಭೋಜನಂ ವಿಷಂ' ಎನ್ನುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಸೂಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ, ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇನ್ನು 'ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು' ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಉತ್ತರ. ಸಹಜಾಹಾರಿಗಳಾದ ಪಶುಪಕ್ಷಿಗಳು ನಮಗಿಂತಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಸುಖವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಆಹಾರವು ಎರಡು ವಿಧ

1. ಅಪಕ್ವಾಹಾರ-ಬೇಯಿಸದೇ ಇರುವ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ. ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಹಾಲು ಮೊದಲಾದುವು.

2. ಪಕ್ವಾಹಾರ-ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ, ರೊಟ್ಟಿ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು ಮೊದಲಾದುವು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ರೇಕಪೂರಿತವಾದ, ಉಪ್ಪು,ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಮಸಾಲೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನೇ ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರವೆನ್ನುವರು.

* ಈ ತಾಮಸಿಕಾಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

ಆಯಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ, ಆಯಾ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ಆಯಾ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳೆಂದರೆ, ಬೆಲೆಬಾಳುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿ. ದಾಳಿಂಬೆ, ಸೇಬು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ. ಆಯಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವು ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಸಿಗರೇಟುಗಳಿಗಾಗಿ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವ ಹಣದಿಂದ, ಆಯಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸೀತಾಫಲ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿಹಣ್ಣು, ಕೆಕ್ಕರಿಕೆಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಶರೀರವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗಾಗಿ ಆಸೆಪಡದೆ, ಅಗ್ಗದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಷ್ಟು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ನಮ್ಮನ್ನು ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

"ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ಮನುಷ್ಯಾಣಾಮಶನಂ ವೇದನಿರ್ಮಿತಂ"

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಮನುಷ್ಯರು ಭೋಜನ ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವೇದವಾಕ್ಯ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

---

* ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಉಳಿ, ಮಸಾಲೆಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮದ್ಯ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ತಾಮಸಿಕಾಹಾರವೆನ್ನುವರು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ

"ಏಕ ಭುಕ್ತಂ ಮಹಾಯೋಗಿ
ದ್ವಿಭುಕ್ತಂ ಮಹಾಭೋಗಿ
ತ್ರಿಭುಕ್ತಂ ಮಹಾರೋಗಿ"

ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡುವವರು ಯೋಗಿಗಳು, ಎರಡು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡುವವರು ಭೋಗಿಗಳು ಅಂದರೆ ಗೃಹಸ್ಥರು, ಮೂರು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡುವವರು ರೋಗಿಗಳು.

'ನೀರಲ್ಲದೆ ಯಾವುದನ್ನು ಕುಡಿದರೂ, ತಿಂದರೂ ಭೋಜನವೇ'

ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡುವುದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಆರ್ಯ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಸಾರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಮೂರು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರೇ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಪ್ರಚಾರವು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದವು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರಿತ, ಅಮೇರಿಕಾದ ಕೆಲವು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು 'No Breakfast Campaign' ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು—ಈ ನವೀನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ನೀವು ಎಷ್ಟನ್ನು ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಬಲ್ಲಿರೋ ಅಷ್ಟನ್ನೇ ತಿನ್ನಿರಿ ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು ? ಅನ್ನುವ ವಿಷಯವು ಅವರವರ ಮನಸ್ಸು, ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಶರೀರ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ, ಕಡಿಮೆ ಶರೀರ ಶ್ರಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶರೀರ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಶರೀರ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದಲೂ, ರೋಗಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ನಾವು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ? ಎಂದು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಿಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆವೆ ? ಎಂದೂ ಮತ್ತು ತಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು

ಭಾಗವನ್ನು ನಾವು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕ.

ಕಡಿಮೆ ಪೆಟ್ರೋಲಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ಹೋಗುವ ಮೋಟಾರು ಕಾರನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಆರಿಸುತ್ತೇವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಈ ಶರೀರದಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನವು ಪ್ರತಿ ಮಾನವನಿಗೂ, 2500 ಕಾಲರಿಗಳ ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಹಾರವು ಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದೆ. ಸರಿಯೇ, ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆದರೂ ಅಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದರೂ ಕೂಡ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇದ್ದರೆ ತಿಂದದ್ದೆಲ್ಲವೂ ವ್ಯರ್ಥವೇ ಅಲ್ಲವೇ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ

ದ್ವಿಭಾಗೇಪೂರಯೇದನ್ನೈ: ತೋಯೇನೇಕಂ ಪ್ರಪೂರಯೇತ್
ಮಾರತಸ್ಯ ಪ್ರಚಾರಾರ್ಧ ಶೇಷಂ ವೇಚಾರಶೇಷಯೇತ್ ॥

ಅರ್ಧಭಾಗವನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದಲೂ, ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದಲೂ ಜೀರ್ಣಕೋಶವನ್ನು ತುಂಬಿ ಮಿಕ್ಕ ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ಗಾಳಿಯು ಸಂಚಾರ ಮಾಡಲೂ ಬರಿದಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನೂ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ಅರ್ಧ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿದರೆ ರೋಗಗಳೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

2. ಎರಡು ಸೇರು ನೀರನ್ನು ಏಕೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು ?

ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಪರಬತ್ತುಗಳನ್ನು ಕುಡಿದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೆಲವರು ತಪ್ಪದೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಮಾಸಾಲೆಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೆಲವರು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದೆಂಬ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ, ಬಹಿಷ್ಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೀರು ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ, ಅಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ಎರಡು ಸೇರು ನೀರು, ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ನೀರನ್ನು ನಾವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸದೇ ಹೋದರೆ ಶರೀರವು ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣ, ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ನೀರನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದ ರಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತಿವೆ, ಕ್ರಮೇಣ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡರೆ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಊಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಮೊದಲು, ಊಟ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುತ್ತಲೇ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನೀರನ್ನು ಕುರಿತು ಆಯುರ್ವೇದವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ತೃಷಿತಸ್ತು ನ ಚಾಶ್ನೀಯಾತ್ ಕ್ಷುದಿತೋ ನಪಿಬೇಜ್ಜಲಂ ।
ತೃಷಿತಸ್ತು ಭವೇದ್ಗುಲ್ಮ ಕ್ಷುದಿತಸ್ತು ಜಲೋಧರಾ ॥

ಅಂದರೆ ಬಾಯಾರಿದವನಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಕೂಡದು, ಹಸಿದಿರು ವವನಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು, ಬಾಯಾರಿದವನು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗುಲ್ಮ ರೋಗವೂ, ಹಸಿದಿರುವವನು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಜಲೋದರವೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದುರದೃಷ್ಟದಿಂದ ಇಂದಿನ ಸಭ್ಯ ಸಮಾಜವು ಈ ಎರಡು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತಿದೆ, ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಕಾಫೀ, ಟೀ, ಮೊದಲಾದ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿದು, ಹಸಿವನ್ನು ಅಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿ ದ್ದಾರೆ. ಬಾಯಾರಿದಾಗ ಸೋಡ, ಪರಬತ್ತು ಮೊದಲಾದ ಪಾನೀಯ ಗಳನ್ನು ಕುಡಿದು ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅಡಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇಂದು ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಜೀರ್ಣಾಶಯ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ.

ಜೀವನಂ ಜೀವಿನಾಂ ಜೀವೋ ಜಗತ್ಸರ್ವಂತು ತನ್ಮಯಂ ।
ನಾದೋऽತ್ಯಂತ ನಿಷೇಧೇನ ಕದಾ ಚಿದ್ವಾರಿ ವಾರ್ಯತೇಃ ॥

ಅಂದರೆ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನೀರು ಜೀವನಾಧಾರ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಎಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ನೀರನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬಾರದು.

ಅಂತಹ ಜೀವನಾಧಾರವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಹೊರತು ಮಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲವೂ. ಬಾಯಾರಿದಾಗ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬಲಹೀನರಾದ ರೋಗಿಗಳು. ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರದ ಛಳಿಯಲ್ಲಿ. ಮೈ ಬೆವರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶುದ್ಧವಾದ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

3. ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಹೊರತು ಮಿಕ್ಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ ಶರೀರ ಶ್ರಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಮಾತ್ರವೇ ಶರೀರ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ. ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಶರೀರ ಶ್ರಮದಿಂದ ಜೀರ್ಣಸಿದಾಗಲೇ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಆನಂದವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆರಡೂ ನಮಗೆ ಬೇಕು.

ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು, ಶರೀರಶ್ರಮ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲದವರು ತಪ್ಪದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿರುವವರು ಸದಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಾಧೆಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಎರಡು ವಿಧ

1) ಸೌಮ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ 2) ತೀವ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಆಸನಗಳು, ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ್ಯವನ್ನು

ಬೀಸುವುದು, ರಾಟೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು, ತೋಟದ ಕೆಲಸ, ವೃತ್ತಿಗಳು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೌಮ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

ದಂಡ, ಬಸ್ಕಿ, ಕುಸ್ತಿ, ಬಾರ್, ಬಾಕ್ಸಿಂಗ್, ವೆಯ್ಟ್‌ಲಿಫ್ಟಿಂಗ್, ಓಟ ಇವೆಲ್ಲವೂ ತೀವ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು.

ತೀವ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ಅಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವವರು, ದಿನವೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಪೈಲ್ವಾನರು ಕುಸ್ತಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಬೇರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲವಾದ ಮೇಲೆ, ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗಲೂ, ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೊಸದಾದ ಬಾಧೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ, ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಸಂಧಿವಾತ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಾಧೆಪಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ತೀವ್ರ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸೌಮ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವ ಸಲಕರಣೆಗಳೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಯಾವ ಆಹಾರವೂ ಬೇಡ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಯಾವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸೌಮ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಗಳೂ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಗಳು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದವು.

ಇವುಗಳಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಿಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ಸೇರದಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

'ಸರ್ವೇರೋಗಾಃ ಮಲವಶಾಃ'

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಲಗಳು ಸೇರಿದಾಗಲೇ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಯುವಾವೃದ್ಧೋಽಪಿವೃದ್ಧೋವಾ । ವ್ಯಾಧಿತೋದುರ್ಬಲೋಽಪಿವಾ
ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನೋತಿ । ಸರ್ವಯೋಗೇಷ್ವತನ್ದ್ರಿತಃ ॥

ಅಂದರೆ ಯುವಕನಾದರೂ. ವೃದ್ಧನಾದರೂ, ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತನಾದರೂ, ದುರ್ಬಲನಾದರೂ, ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಸೋಮಾರಿಯಾಗದೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದೆಂದು ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಕೂಡಾ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಯೋಗಚಿಂತಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಋತು ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅನಂತರ. ಪ್ರಸವಿಸಿದ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಅಂತಹವರು ಎರಡು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಪ್ಪದೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಇಂದಿನ ನಾಗರಿಕರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಕಾಲವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಲಾರದೇ ಹೋದರೆ ಅಂತಹವರು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

4. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಎರಡು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಭೌತಿಕ ವಾದವು ಹೆಚ್ಚಿದ ಈಗಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೂ ಸಂಬಂಧವೇನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ.

"ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಶರೀರವು ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಪರಿತಪಿಸಬೇಕು" ಎಂಬ ಬಾಪೂಜಿಯವರ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಗೆ ತರುತ್ತೇನೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಹಾರವು ಹೇಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆಯೋ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಅಷ್ಟೇ ಅಗತ್ಯ. ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಎರಡೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡು ವುದು. ಇದು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವವೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರು ಅನುಭವದಿಂದ ಸಾರಿದ ಸತ್ಯ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಸನಾತನ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾತಸ್ಸಂಧ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಸನಾತನ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡು ವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ.

ಎರಡು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

ರಾತ್ರಿ ಸುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಜ್ಞಾತಶಕ್ತಿ (ಪರಮಾತ್ಮನು) ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಪಾಯವು ಜರುಗಿದರೂ ನಾವು ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಹಾಗೆ ನಡೆಯದೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದ ಆ ಪರಾತ್ಪರನಿಗೆ, ಉದಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತ ದಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಲ್ಲವೇ ? ಇಂದಿನ ಸಭ್ಯ

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಟೀ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಧನ್ಯವಾದಗಳು (Thank you) ಎನ್ನುವ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ನಮ್ಮ ಜೀವಿತವನ್ನೇ ರಕ್ಷಿಸುವ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವುದೇ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ "ಎಲೈ ಪರಮಾತ್ಮನೇ, ಉದಯವಾಗುತ್ತಿದೆ, ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಕೊಡು, ನಮ್ಮಿಂದ ಯಾವ ಅಪರಾಧಗಳೂ ನಡೆದಂಯತೆ ರಕ್ಷಿಸು. ನಮ್ಮಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ನಷ್ಟವೂ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಕಾಪಾಡು" ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಪವಿತ್ರವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಉದಯ ಕಾಲದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೂರಿದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಬಹುದು.

ಹಗಲೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಆತ್ಮ ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ "ಓ ಪರಮೇಶ್ವರಾ ಈ ದಿನ ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಮುಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನನಗೆ ದಯಪಾಲಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ರಾತ್ರಿ ನನ್ನನ್ನು ಸುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸು". ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ದೇವತಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದುಭಾಗವಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಮರೆತು ಭೌತಿಕವಾದವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರಿಂದಲೇ ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ ಅಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಎರಡು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಷ್ಟದೇವತಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

5. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಉಪವಾಸವನ್ನೇಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

ಪ್ರತಿ ಆಫೀಸಿಗೂ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯಂತ್ರಕ್ಕೂ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ದಿನ ರಜಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾನವ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿ, ಹಗಲೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಕೆಲಸವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಶರೀರವು ರೋಗ ಪೀಡಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಊಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ,

ಉಪವಾಸವೆಂದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಿನ್ನುವ ಅನ್ನ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಹಾಲನ್ನೋ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೋ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರಿಗಿದೆ, ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಪ್ಪು. ಇದರಿಂದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ತೊಂದರೆಯೇ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.

ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ, ಮಿಕ್ಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ ಲೋಪಗಳಿಂದ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ (ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಚರ್ಮ, ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ) ಶರೀರವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ. ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಆ ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರೆವೆಂದೂ ಅನೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೊದಮೊದಲು ಹಾಗಾಗಬಹುದೇ ಹೊರತು, ಆಮೇಲೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸೇರಿನಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಾಲುಗಳು ಎಳೆಯುವುದು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎನೀಮಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಉಷ್ಣದ ಅಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಮಲವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಷ್ಣವು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ಶರೀರವನ್ನು ಎನೀಮಾ ಕ್ರಮದಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಂತ್ರವನ್ನು ಓವರ್‌ಹಾಲ್ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಯಂತ್ರವನ್ನು ಆಗಾಗ ಓವರ್‌ಹಾಲ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಬಹಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವಯವಗಳು ಬಹಳ ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು.

ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಕಾಲವೂ ಆಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ಓಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ, ಆಹಾರದ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗ್ರಂಥಪಠನ ಅಥವಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ತಿಂಡಿಯದೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತೆ.

ಉಪವಾಸವು ಮೂರು ವಿಧ

1) ನಿರ್ಜಲೋಪವಾಸ 2) ಜಲೋಪವಾಸ 3) ರಸೋಪವಾಸ

1) ನಿರ್ಜಲೋಪವಾಸ ಅಂದರೆ ನೀರನ್ನು ಕೂಡಾ ಕುಡಿಯದೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಧಕರಿಗೆ, ಇದು ಹೇಳಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ.

2) ಜಲೋಪವಾಸ-ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

3) ರಸೋಪವಾಸ-ಆಯಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಆಯಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ರಸಭರಿತವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಕುಡಿದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರದಿರಲು, ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಎನೀಮಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎರಡು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ತಂಪಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಶಿರ-ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಮೂರುಸೇರಿನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೈವಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ, ಈ ಪಂಚತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಆಚರಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಚಿರಕಾಲ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಹುದು.

ಈ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಯಾವ ವ್ಯಯ, ಪ್ರಯಾಸಗಳೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮನೋಬಲವಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಎರಡು ಸಲ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ
ಎರಡು ಸಲ ಶಿರ-ಸ್ನಾನ
ಎರಡು ಸಲ ಇಷ್ಟದೇವತಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ
ಎರಡು ಸಲ ಭೋಜನ

ವೇದಗಳು ಪ್ರತಿ ಮಾನವನಿಗೂ ದಿನಚರ್ಯೆಯ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆದೇಶಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. (ಉಪವಾಸವು ಸಾಧಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲ. ಇದು ತಪಸ್ಸು, ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳೂ ಶೋಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಶೋಷಿಸುವುದೇ ತಪಸ್ಸು. ತಾಯಿಗಿಂತ. ವೇದಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರತತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಪವಾಸಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಸ್ಸು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭೀಷ್ಮನು ಶರಶಯ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಧರ್ಮರಾಜನಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.)

ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು

1. ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಭವ ವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನುಭವಿಗಳ ಸಲಹೆಯಂತೆ, ಯಾರು ? ಯಾವಾಗ ? ಎಷ್ಟು ? ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

2. ಮಾನವನ ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವ ಆಹಾರ ಎರಡು ವಿಧ-

1) ಅಪಕ್ವಾಹಾರ (Uncooked diet) — ಇದನ್ನೇ ಸಹಜಾ ಹಾರವೆನ್ನುವರು, ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ಹಾಲು, ಗಡ್ಡೆಗಳು.

2) ಪಕ್ವಾಹಾರ (Coocked diet) — ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ತರಕಾರಿ ಗಳು ಮೊದಲಾದ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ (ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ ಮಸಾಲೆ ಗಳು ಮೊದಲಾದ ಉದ್ರೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಇವುಗಳೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ)

3) ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀರಿನ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಲೇಸು.

4) ಒಂದು ಸಲ ತಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ ಯಾವ ತಿಂಡಿಯೂ ಇರಬಾರದು.

5) ಆಹಾರವನ್ನು ಕಾಡಿಗೆಯಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು.

6) ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಬಾಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಐದು ಸಲ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

7) ನಿರ್ಮಲವಾದ ಗಾಳಿಯು ಬೀಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

8) ಆ ಮಾರ್ಗ ಅವರವರ ಹಸಿವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಹಸಿವು ತೀರುವಂತೆ ಕಾಲುಭಾಗ ಹಸಿದಿರುವಂತೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

9) ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ, ಊಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಮೊದಲಾಗಲೀ,

ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಮೇಲಾಗಲೀ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ, ಶುದ್ಧವಾದ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಸೋಡಾ ಮೊದಲಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ, ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಶುದ್ಧವಾದ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಸರಿ.

10) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುವವರೆಗೂ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು.

11) ಊಟದ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ, ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

12) ನಿಯಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

13) ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಎನಿಮಾ ಮಾಡಬಾರದು. ಮೂರು ಘಂಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರ ಒಳಗೆ ಮಾಡಬಾರದು.

14) ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ಯಾವ ಶರೀರ ಶ್ರಮವಾಗುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು.

15) ಊಟವಾದ ಮೂರು ಘಂಟೆಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ತೊಟ್ಟಿ-ಸ್ನಾನ, ಶಿರ-ಸ್ನಾನ, ಆತಪ-ಸ್ನಾನ, ಆವಿ-ಸ್ನಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು, ಮೇಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಕೂಡದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು

1. ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೆ, ಕೂಡಲೇ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಮಲ, ಮೂತ್ರಗಳು ಎಂಜಲು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಬಂದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ನೊಣ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕೂತುಕೊಂಡು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ತಂದು ಹಾಕಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುವು. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಗಾಳಿಯು ಕೆಡುವುದು. ಈ ಮೂಲಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ಕಸವನ್ನು ಗೊತ್ತಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಕಬೇಕು. ನಮ್ಮ ವಾಸಸ್ಥಾನವು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

2. ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನು, ಅಪಾನವಾಯುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಾರದು.

3. ರೋಗಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸಬಾರದು. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗವಾಗದಂತೆ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಬ್ಬಿಸಬೇಕು.

4. ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಅಂಗತ್ತನಾಗಿ ಮಲಗಬಾರದು. ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು.

5. ಎತ್ತರವಾದ ತಲೆದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

6. ಹತ್ತು ದಿನಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ಆತಪಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

7. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಅಭ್ಯಂಗಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

8. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಬೇಕು.

9. ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ದೀಪಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಲು ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬಾರದು. ಗಾಳಿಗೆ ಕೆಳಗಡೆ ದೀಪವನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.

10. ರೋಗಿಗಳು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಅಡಿಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಡಿಸುವುದು ಕೂಡದು.

11. ಒಗರು, ಕಹಿಯಾದ ರುಚಿಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಬ್ರಷ್‌ನಂತೆ ಮೃದುವಾಗುವ ಉತ್ತರೇಣಿ, ಬೇವು, ಆಲ ಮೊದಲಾದ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಲ್ಲನ್ನೂ ಶುದ್ಧಿಮಾಡಿ ಗಂಟಲಿನವರೆಗೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಶ್ಲೇಷವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಯ ಪಾಚಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಹತ್ತು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವುಳ್ಳ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

12. ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಪಕ್ವಾಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಬುದ್ಧಿಯು ಚುರುಕಾಗಿರುವುದು. ಕೋಪ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಕೆಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ

ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಉಪವಾಸದ ಮೇಲೆ ಅಪಕ್ವಾಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೊದಲನೆಯ ಎರಡನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಇವು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಭಯಪಡಬಾರದು. ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎನಿಮಾ, ಶಿರ-ಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಅಜೀರ್ಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ಬಾಯಿ ಅರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಅಂಟು ಇರುವುದು. ನಾಲಿಗೆ ಬಿಳುಪು, ಎಂಜಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ, ಅರುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಚಿಕಟ್ಟುವುದು. ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಕಟ್ಟಿರುವುದು, ಹೃದಯ ಭಾರವಾಗಿರುವುದು. ಹುಳಿ ತೇಗು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಅಪಾನವಾಯು ಹೊರಡುವುದು, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಾಗಿರುವುದು, ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ನಿದ್ದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾರದೆ ಕನವರಿಸುವುದು, ಕನಸು ಬೀಳುವುದು. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಗೀಜು ಕಟ್ಟುವುದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಆಯಾಸವಾಗಿಯೂ, ಉತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಇರುವುದು, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತಿನ್ನುವ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಮಸಾಲೆಗಳಿಂದ ಕೃತ್ರಿಮ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುವ ಕೋರಿಕೆ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡಾಗ ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವರೆಗೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

2. ಅಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ. ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. ಕೆಮ್ಮು, ಜಿಗಟಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ. ರಕ್ತ ಅಂಟಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದುವು.

3. ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಮಾಡಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳು.

ವ್ಯಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಗ್ಗುವವರೆಗೂ, ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿಸ್ನಾನವನ್ನು ಬಿಡದೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

1) ಜ್ವರ. ನೆಗಡಿಗಳಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ, ಎನಿಮಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಅವಿಯ-ಸ್ನಾನವನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

2) ಮಲವು ಅಂಟಾಗಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಸಲ ಆಗುವಾಗ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಎಳನೀರು, ನೀರುಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧವಾದ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಎನಿಮಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು, ಎನಿಮಾ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ನೀಲಿ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಅಪಕ್ವಾಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ, ಮುಖ, ಕಾಲುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮತ್ತು ಬಂದಂತೆ ಇರುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶರೀರವೆಲ್ಲವೂ ಊತ ಬರುವುದು, ಕಾಲುಗಳು ಕೂಡ ಒತ್ತಿದರೆ ಗುಳಿ ಬೀಳುವುವು, ಹೀಗಾದಾಗ, ನಂಜು ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಭಯಪಡಬಾರದು, ಅಪಥ್ಯದಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದದ್ದರಿಂದ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು, ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ. ಖಾರ, ಪಚ್ಚಡಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ದ್ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಆಗ ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಪಕ್ವಾಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯನು, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ, ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ಗಂಜಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಅನ್ನ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಗಂಜಿ, ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಹಸಿ ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯಗಳ ಬದಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಂದು, ಸಂಜೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಒಂದುವಾರ ಈ ರೀತಿ ಸೇವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರೊಟ್ಟಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳಾಗಲಿ. ಅನ್ನ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳಾಗಲಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಯಂಕಾಲ ರೊಟ್ಟಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಿಂದು, ಮಿಕ್ಕ ಅರ್ಧ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಮಸಾಲೆಗಳು ಇರಬಾರದು. ರುಚಿಗಾಗಿ ಇವುಗಳು ಬೇಕೆನ್ನುವವರು, ಮೊದಲು ಕೊಂಚವಾಗಿ ಉಪ್ಪು, ಅನಂತರ ಕೊಂಚವಾಗಿ ಖಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆತ್ಮ ಚಿಂತನೆ

ನಿನಗೆ ಇದುವರೆಗೆ ಇದ್ದ ವ್ಯಾಧಿಯು, ಯಾವ ವಿಧವಾದ, ಔಷಧಿಗಳು ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳು ಆಪರೇಷನ್‌ಗಳು ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಪ್ರಕೃತಿಧರ್ಮ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ಮಾರ್ಪಾಟಿನಿಂದ ಗುಣವಾಯಿತಲ್ಲವೇ ಅಥವಾ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೇ? ಹಿಂದೆ ಇದೇ ವ್ಯಾಧಿಯು ಔಷಧಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ನೀನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ನೀನು ಅರಿತುಕೊಂಡದ್ದೇನು ?

ಹಿಂದೆ ನಿನ್ನ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ಕೊರತೆಗಳಿಂದ ನಿನಗೆ ವ್ಯಾಧಿಯು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಯಿತೆಂದೂ, ಆ ವ್ಯಾಧಿಯು ಯಾವ ಔಷದಿಗಳಿಂದಲೂ. ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಈಗ ನಿನ್ನ ಆಹಾರ. ವಿಹಾರ ಮೊದಲಾದ ದಿನಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ನಿನಗೆ

ಆರೋಗ್ಯವು ಬಂದಿತೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯೆ ; ಆದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಜೀವಿತ ಕಾಲವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಮರೆಯದೆ, ಆಚರಿಸಿ ಧನ್ಯವಾಗುವೆ ಯೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಮಂದಬುದ್ಧಿಯಿಂದ. ಬದುಕಿದಷ್ಟು ದಿನಗಳೂ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಬೇಸರವಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ನೀನು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತೀಯೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯೂ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ದಿನವೂ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿರುವೆ. ಈ ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಬೇಸರ ಬರುವುದೇ ? ಬೇಸರ ಬಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ ನಿನ್ನ ಜೀವಿತವೇನಾಗುವುದು ? ಹಾಗೆಯೇ ಯಾವ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಾದಿ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ನಿನಗೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಮರಳಿ ಬಂದಿತೋ ಆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

ಈ ಆರ್ಯೋಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಶ್ಲೋಕ : ಆಹಾರಾಚಾರ ಚೇಷ್ಟಾಸು ಸುಖಾರ್ಥಿ ಪ್ರೇತ್ಯಚೇಹಚ ।
ಪರಂ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಾತಿಷ್ಠೇತ್ ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ ಹಿತಸೇವನೇ ॥

ತಾ॥ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು, ಸುಖವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಜೀವಿತ ಪರ್ಯಂತ, ಆಹಾರಾಚಾರ ನಿಯಮಬದ್ಧನಾಗಿ ಸಕ್ರಮ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವನು.

ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಮಂದಬುದ್ಧಿಯು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ—

ಶ್ಲೋಕ : ಅನಾತ್ಮವಂತಃ ಪಶುವತ್ ಭುಂಜಂತಿಯೇ ಅಪ್ರಮಾಣತಃ ।
ರೋಗಾನೀಕಸ್ಯತೇ ಮೂಲಂ ಅಜೀರ್ಣಂ ಪ್ರಾಪ್ನುವಂತಿ ॥

ತಾ॥ ಪ್ರಜಾಪರಾಧಿಯಾಗಿ ರೋಗಿಯಾದ ಅನಾತ್ಮವಂತನು, ತಪ್ಪು ಸರಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ, ಜಿಹ್ವೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ದಾಸನಾಗಿ ಆಯುಕ್ತಾಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಮೀರಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾದ

ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಎಂತಹ ಯಂತ್ರಗಳಾದರೂ, ವಾರಕ್ಕೊಂದು ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧ ಮಾಡಲ್ಪಡುವುವೊ ಅದೇ ರೀತಿ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ತಪ್ಪದೆ ಈ ಮಾನವ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಉಪವಾಸವೆಂಬ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ, ವಾರಕ್ಕೊಂದು ದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನದ ನಿಯಮಗಳು

1. ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರು ಎಷ್ಟು ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಮೇಲು. ಬಿಸಿಲು ತಗಲದೆ ಇರಬೇಕು.

2. ಹತ್ತು ದಿನಗಳಿಗೊಂದು ಸಲ ತೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

3. ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಕಡೆ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪರಿಶುಭ್ರವಾಗಿರಬೇಕು.

4. ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಘಂಟೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನೀರನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ನೀರು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸಬೇಕು.

5. ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಶರೀರ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವಂತೆ ರೋಗಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಕೊಂಚ ದೂರ ನಡೆಯುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು.

6. ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಹಿಂದೆ, ಮಾಡುವಾಗಲೂ, ಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ತೇವವನ್ನು ಪಾದಗಳಿಗ ಸೋಕದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

7. ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಋತುವು ನಿಂತು ಹೋಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ಭಯಪಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯವು ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಮತ್ತೆ ಸರಿಹೋಗುವುದು.

8. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ, ಋತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಿ, ಆವಿ, ಆತಪ, ಆದಿತ್ಯ, ಪೇಟಿಕ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮೊದಲಾದುವು ನಿಷೇಧ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ

ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಹಾಕಬಾರದು. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಏನಿಮಾ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

9. ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿ ವೈದ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

10. ಒಂದು ಸಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನೀರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಆ ನೀರನ್ನು ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ನಾನಕ್ಕೂ ಹೊಸನೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

11. ಲಿಂಗಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಕಾಮ ಚಿಂತೆಗಳು ಇರಬಾರದು. ಇತರ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಾಗುವುದೋ. ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತಾ ಇದೆಯೋ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇವರಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಬೇಕು.

12. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಕಟಿಸ್ನಾನ ವನ್ನು ನಾಜೂಕಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಮೇಲೆ ತಿಂಗಳುಗಳು ತುಂಬುವ ವರೆಗೆ ಲಿಂಗಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಟಿಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬದಲು ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

13. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ನೀರಸ ರೋಗಿಗಳು, ತಳ್ಳಗಿರುವವರು, ಹೆಚ್ಚು ಆವಿಯ ಸ್ನಾನ, ಆತಪಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

14. ಪೂರ್ಣವಾದ ಆರೋಗ್ಯವು ಉಂಟಾಗುವವರೆಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

15. ಆವಿ, ಆತಪ, ಆದಿತ್ಯ, ಪೇಟಿಕ ಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಶಿರ-ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ. ತೊಟ್ಟಿಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುವವರು ತೊಟ್ಟಿಸ್ನಾನ, ಇತರರಿಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

16. ಏಳಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಸ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಮಂಚದಿಂದ ಕದಲಿಸದೆ ಏನಿಮಾ ಡಬ್ಬಾ ಸಹಾಯದಿಂದ ಲಿಂಗಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂಕಟಗಳು

ಅಂದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಏಳುವುದು, ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗುವುದು, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಜಿಗಡಾಗಿ ವಿರೇಚನಗಳು, ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದಾಗ, ಭಯ ಪಡದೆ, ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ, ಅಡಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ತ ರೋಗ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಮತ್ತೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಧಾತುಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಕಾರಣ, ಈಗ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ಸಂತೋಷಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸದೆ, ಹಸಿವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಹಣ್ಣಿನರಸ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಿಂದಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೇ ಉಪವಾಸಗಳಿಂದಾಗಲೀ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೋಸ್ಕರ ಎನಿಮಾ ಮಾಡಬೇಕು. ಆವಿಯ ಸ್ನಾನ, ತೊಟ್ಟಿಸ್ನಾನ, ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ ಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಆಯಾ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂಕಟಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಉಪಶಮನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಗಾಳಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು, ವ್ಯಾಯಾಮ

1. ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ, ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಹಾಯವು ಸದಾ ಅಗತ್ಯವೆಂಬ ಸಂಗತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ನಾಗರಿಕತೆಯ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಡಿಮೆ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಬರುವ ಬಯಲಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ರೈತರು, ಕೂಲಿಯವರು, ಪಶು ಪಕ್ಷಿಗಳು ನಮಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಗಾಳಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕುಗಳಿಂದ ಜೀವಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

"ಆರೋಗ್ಯಂಭಾಸ್ಕರಾದಿಚ್ಛೇತ್" ಎನ್ನುವ ಆರ್ಯೋಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮ ನಿಸಿ, ಉದಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಬಹುದಾದ

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರ ಓಡಾಡಬೇಕು.

2. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಗಳು, ನಡಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಕೆಲಸವು ನಡೆಯುವುದು. ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳು ಚುರುಕಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವುವು. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ನರಮಂಡಲಗಳು ಬಲಹೊಂದಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಯೌವನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಶಕ್ತಿಗೆ ಮೀರಿದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಯೋಧನಂತೆ ಎದೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಿ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಉಪವಾಸ ಏಕೆ ? ಹೇಗೆ ?

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ವೈದ್ಯವೆಂದರೆ. ಊಟವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಸಂಭವಿಸುವುದೆಂಬ ಭಯವು ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ಉಪವಾಸದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಯತಾರ್ಥ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪವಾಸವನ್ನು ಇಟ್ಟು ರೋಗವನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ ಹೊರತು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ವೇದಗಳು, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು, ಪುರಾಣಗಳು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಕುರಿತು ಬಹಳವಾಗಿ ಹೇಳಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಏಕಾದಶಿ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ. ವಿವಾಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ. ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ವ್ರತ ಮೊದಲಾದ ಶುಭ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ. ಉಪವಾಸ ಧರ್ಮವನ್ನು ಮರೆತು. ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಜೀವಿಸಿರುವುದು ಎಂಬ ಅನಾತ್ಮವಂತರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಜೆಗಳು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾತ್ರ ದೇವತೆಗಿಂತ. ವೇದಗಳಿಗಿಂತ ಪರತತ್ವವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಪವಾಸಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಸ್ಸಿಲ್ಲ.

ಉಪವಾಸದಿಂದ ಶರೀರ. ಮನಸ್ಸುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಿ ಪವಿತ್ರವಾಗುವುವು.

ಆದರೆ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು ಪ್ರಾಚೀನ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠರು ಆಚರಿಸಿದ ತಪಸ್ಸೆಂದು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕೇ ಹೊರತು. ಸಾದಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು.

ಶ್ಲೋಕ : ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ಯಾನಿ ಭೂತಾನಿ
ಜಿಹ್ವೋಪಸ್ಥ ನಿಮಿತ್ತಕಂ
ಜಿಹ್ವೋಪಸ್ಥ ಪರತ್ಯಾಗಿ
ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ಕಿಂ ಪ್ರಯೋಜನಂ ॥

ಎಂಬ ಆರ್ಯೋಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಜಿಹ್ವೋಪಸ್ಥಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದ ಮಾನವನಿಗೆ. ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಯಾವುವು ತಾನೇ ಇವೆ.

ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕಾಲ

ಶೀತಕಾಲ ಉತ್ತಮ. ವರ್ಷಾಕಾಲ ಮಧ್ಯಮ. ಬೇಸಿಗೆಯು ಅಧಮ ಆದರೂ ವ್ಯಾಧಿಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿನ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ದೀರ್ಘೋಪವಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಹತೆಯಿಲ್ಲದವರು

ಶರೀರವು ಶುಷ್ಕವಾದ ನೀರಸ ರೋಗಿಗಳು. ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳು. ತುಂಬು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು. ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಮುದುಕರು. ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯರು

ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವುಳ್ಳವರು, ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಧೀರ್ಘ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು. ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲುಗೊಂಡು ಮುದುಕರವರೆಗೂ, ಕಾಲ

ಪ್ರಾಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಅವರವರ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಅನುಭವಸ್ಥರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಉಪವಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ—

ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವರು, ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ಇರಬಾರದು. ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವರ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ಬೇರೆಯವರು ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನ ಬಾರದು. ರುಚಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಬಾರದು. ಉಪವಾಸ ಮಾಡು ವವರು ಸದಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೈವಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಠಣದಿಂದ ಪತ್ತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪವಾಸ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳು

ಮಾನವ ಶರೀರವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಗಿಂತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಬಹಳ ಕಾಲದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ (ರಸ. ರಕ್ತ. ಮಾಂಸ. ಮೇಧ. ಮಜ್ಜೆ. ಅಸ್ಥಿ, ಶುಕ್ರಗಳೆಂಬುವ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ) ಬಚ್ಚಿಡಲ್ಪಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥವು ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ. ಶೇಖರಿಸ ಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ರೋಗ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಒಳಗೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಮಲಗಳನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸುವುದು. ನಾವು ಆಹಾರ ವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವನ್ನು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದ ರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಭಾರವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಸೈಕಲ್ಲಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ (overhauling) ಶಕ್ತಿವಂತನಾಗಿ, ಯಾವ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಲಭಿಸಿ, ಒಳಗಿನ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಶರೀರವು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಯುತವಾಗುವುದು.

ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಈ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ರೋಗವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಸಂತೋಷಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಬಹಿಷ್ಕರಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಉಪವಾಸಗಳು ನಡೆದಂತೆಲ್ಲಾ ರೋಗ ಪದಾರ್ಥವೆಲ್ಲವೂ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ತೇಜಸ್ಸು, ಸಹಜವಾದ ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಕೆಲವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲದೆ ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯು ಕ್ಷೀಣಿಸದೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ, ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನಷ್ಟವುಂಟಾಗುವುದೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಭಯದಿಂದಲೂ ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗಬಹುದು,

ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂಕಟಗಳು

ಬಾಯಿ ಅರುಚಿ, ಅಂಟು, ವಾಸನೆ, ನಾಲಿಗೆ ಬಿಳುಪು, ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಪದಾರ್ಥವು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ನೋವು ಆಗಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಂಜಾಗುವುದು, ಅಂಟಾದ ವಿರೇಚನಗಳು, ರಕ್ತಗ್ರಹಿಣಿ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಸೇರುವುದು, ನಾಡಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬರುವುದು ಮೊದಲಾದವು.

ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆದರದೆ ಆಯಾ ರೂಪಗಳಿಂದ ರೋಗಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಿಂದ ಎನಿಮಾ, ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳು, ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನ, ಮರ್ದನ, ಶಿರಸ್ನಾನ. ವಾಂತಿಯ ಸೂಚನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರು ಕುಡಿದು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಸುಖಪ್ರದವಾಗಿ ಮುಗಿಸಬಹುದು.

ಜಿಗಡಾಗಿ ವಿರೇಚನಗಳು, ರಕ್ತಗ್ರಹಿಣಿ ಮೊದಲಾದುವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಎನಿಮಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳು, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಸೀಸೆಯುಳ್ಳ ನೀರು ನೀಲಿಯ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಉಪವಾಸದ ವಿಧಗಳು

1) ನಿರ್ಜಲೋಪವಾಸ ಅಂದರೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೆ, ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಈ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

2) ಜಲೋಪವಾಸ-ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕುಡಿದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಐದಾರು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು,

3) ರಸೋಪವಾಸ-ಆಯಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ರಸಭರಿತವಾದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳಿಂದ, ಅಂದರೆ ನಿಂಬೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಐದಾರು ಸಲಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರವು ಶೋಧಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಕಿತ್ತಳೆ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಮಾತ್ರವೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಉಪವಾಸ ಪಕ್ವಸ್ಥಿತಿ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಕಾರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಶರೀರವು ಲಘುವಾಗಿ, ನಾಲಿಗೆಯು ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿಯು ತೋರಿದಾಗ, ಉಪವಾಸ ಪಕ್ವಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ಅರಿತು ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು.

ಮುಗಿಸುವ ರೀತಿ

ಎಂತಹ ಮೂರ್ಖನಾದರೂ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗಾದರೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ

ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸದೆ, ಅಧಿಕಾಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳುಂಟಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಪಕ್ವಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾದ ಮೇಲೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದ ಕಾಲವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಒಂದು ದಿನದಿಂದ ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ರೀತಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು (ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಾರಿ ಮಾತ್ರ) ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಇಲ್ಲವೇ ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮೂಸಂಬಿ, ದಾಳಿಂಬೆ ಮೊದಲಾದ ಆಯಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸಿಹಿಯಾದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಅರ್ಧ ಭಾಗ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಕುಡಿದು. ಅನಂತರ ನೀರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ರಸವನ್ನೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ, ಆಮೇಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಆದಾದ ಮೇಲೆ ಹಸಿಯ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಾಳೆ, ತೆಂಗು, ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೇ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೊದಲಾದ ಸಹಜಾಹಾರಗಳನ್ನು ಹಸಿವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಬೇಯಿಸದೆಯಿರುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವರು ಕ್ರಮೇಣ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಅನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ, ಗಂಜಿ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ, ಆಮೇಲೆ ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಧಿಕಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಷ್ಟವುಂಟಾಗುವುದು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಕೊಂಚ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದವರು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಹಸಿಯ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಗಂಜಿ ಇಲ್ಲವೇ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಅನ್ನವನ್ನು ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಿ—

ರಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ದೊರೆಯದಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ತರಕಾರಿಯ ರಸವಾಗಲಿ, ಗಂಜಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಕೊಂಚ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಬೇಕು.

COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT BANGALORE
DR-430 03884

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯಂತ್ರಕ್ಕೂ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗೂ, ಆಫೀಸಿಗೂ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ರಜಾ ಇದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಾನವ ಶರೀರವೆನ್ನುವ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲವಾಗಲೀ, ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಂದುಸಲವಾಗಲೀ, ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು

1. ಎನಿಮಾ (Enema) ಮಂಚದ ಮೇಲಾಗಲಿ, ನೆಲದ ಮೇಲಾಗಲೀ, ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿಕೊಂಡು ಎಡಗಾಲನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎನಿಮಾ ನಾಜಲ್ ಮೇಲೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲೀ, ವಾಸಲೀನ್‌ನನ್ನಾಗಲೀ ಒಳಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅದರ ನಂತರ ಎನಿಮಾ ಡಬ್ಬವನ್ನು ಮೂರು ಅಡಿಗಳ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರನ್ನಾಗಲೀ, ತಣ್ಣೀರನ್ನಾಗಲೀ, ಎನಿಮಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಎನಿಮಾ ನಾಜಲ್ ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಕೊಂಚ ನೀರನ್ನು ನಾಜಲ್ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಇಲ್ಲದಂತ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೀರು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾದರೆ ಡಬ್ಬವನ್ನು ಸೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದಾಗಲಿ, ರಬ್ಬರ್ ನಾಳವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ನೀರು ಒಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ, ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕೂಡಲೆ ಮತ್ತೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ನಾಜಲ್ ರಂಧ್ರವು ಗುದಸ್ಥಾನದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿ, ನೀರು ಒಳಗೆ ಏರದೆ ಇರುವುದು ಕೂಡಾ ಉಂಟು. ಆಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಜಲ್‌ಅನ್ನು ಕೊಂಚವಾಗಿ ಹೊರಗಡೆಗೆ ಎಳೆದರೆ, ನೀರು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಮೊದಲನೆ ಸಲ ಎನಿಮಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಒಳಗೆ ಏರಿಸಬೇಕು. ನೀರೆಲ್ಲವೂ ಒಳಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹೊರಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅವರವರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, 5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರನ್ನು

ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವಾಗ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಒಂದೇ ಸಲ ಬಿಡಬಾರದು, ನೀರೆಲ್ಲವೂ ಹೊರಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಸಹನೆಯಿಂದ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಆತುರ ಪಡಬಾರದು.

2. ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿ (Mud pack)

ಹರಿಯುವ ನದಿಗಳ ತೀರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಣ್ಣಾಗಲೀ, ಕಾಲುವೆಗಳ ಪಡದಲ್ಲಿರುವ ಮಣ್ಣು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂತಹ ಮಣ್ಣು ದೊರಕದಿದ್ದರೆ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಪ್ಪು ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು, ಮಣ್ಣು ವಾಸನೆ, ಕಸ ಇವುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಇರುವಂತೆ ಕುಟ್ಟಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಅನಂತರ ಒಂದು ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಡಬೇಕು. ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಮಣ್ಣನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನ ನೆನಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಣ್ಣು ಅತಿ ತೆಳ್ಳಗಿರುವಂತೆ ಕಲಸಬಾರದು. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಇಟ್ಟರೆ, ಜರುಗಿ ಹೋಗದಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

13" ಉದ್ದ 12" ಅಗಲವಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ, ನೀರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಿಂಡಿ ಒಂದು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ 8" ಉದ್ದ 4" ಅಗಲ 1" ದಪ್ಪ ಈ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೆನಸಿದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬಳಿದು, ನಾಲ್ಕು ಪಕ್ಕಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ, ರೋಗಿಯ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು 15-30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಂಬಳಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಕೆಲವು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬಳಿದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಸುತ್ತಬಹುದು.

3. ಕಟಿ ಸ್ನಾನ (Hip bath)

ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕುಳಿನವರೆಗೂ ಬರುವಂತೆ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವೆಂದು ತೋರಿದರೆ ಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಣೆ

ಯನ್ನಾಗಲೀ. ಸ್ಟೂಲನ್ನಾಗಲೀ ಇಡಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೂ ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಮಡಿಕೆಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮರ್ಧನ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಹೀಗೆ 5 ನಿಮಿಷದಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಪಾದಗಳು ತೇವವಾಗದಂತೆ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಾಖವುಂಟಾಗಲು ಅವರವರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇವು ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಯಿಲ್ಲದವರು ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ನಂತರವೇ ಶಿರ-ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಲಿಂಗಸ್ನಾನ (Sitz bath)

ಲಿಂಗಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು 10" ಉದ್ದ 10" ಅಗಲ 8" ಎತ್ತರವಿರುವ ಒಂದು ಮಣೆ ಅಥವಾ ಸ್ಟೂಲು ಬೇಕು. ಆ ಮಣೆಯನ್ನು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ಕುಯ್ಯಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಮಣೆ ಯನ್ನು ಇರಿಸಿ, ಆ ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಎರಡಂಗುಲ ಬರುವವರೆಗೂ, ನೀರನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಕೆಳಗಡೆಯಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಆ ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅಂತಹ ಮಣೆಗಳು ದೊರಕದಿದ್ದರೆ. ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಆ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಒಂದನ್ನಿಟ್ಟು, ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಆಗ ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಎಡಗೈಯ ತೋರು ಬೆರಳು, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಬೇಕು. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಒಂದು ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರುವ ಲಿಂಗಾಗ್ರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ, ಪಕ್ಕಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಜ್ಜಬಾರದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೂಡಾ ಪುರುಷರಂತೆಯೇ ಕೂತು ಯೋನಿಯ ಮುಖವನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.

ಈ ಸ್ನಾನವನ್ನು 5 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಲಿಂಗಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಾಖ ಹುಟ್ಟಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

5. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಾದಸ್ನಾನ (Hot water foot bath)

ಒಂದು ಬೇಸಿನ್ ಅಥವಾ ಬಾಯಿ ಅಗಲವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಂಚದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಂಚದ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲಾಗಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆ ಬೇಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿ, ರೋಗಿಯ ಶರೀರ, ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬೇಸಿನ್ ಸೇರಿಸಿ ರೋಗಿಯ ಕತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹೊದಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆದರೆ ಈ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ರೋಗಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಬೇಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ತಣ್ಣಗಾದಾಗ ರೋಗಿಯ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು. 15 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಪಾದಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಶಿರ-ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಬಲಹೀನವಾದರೆ ತೇವದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರಸಬೇಕು. ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

6. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಕಟಿಸ್ನಾನ (Hot water hip bath)

ಈ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ರೋಗಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುವ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು. ಕಟಿಸ್ನಾನದಂತೆಯೇ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಬೇಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಅದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಪಾದಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆ

ಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಶರೀರವನ್ನು ಕಂಬಳಿಯಿಂದ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಈ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲವಾದರೆ ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರನ್ನು, ಇತರೆ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ಈ ಸ್ನಾನದ ಅನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನ ಕಟಿಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು 2 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

7. ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ (Sun bath)

ಮೈ ಮೇಲೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವುದೇ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ 9 ಘಂಟೆಯ ಒಳಗಾಗಲಿ, ಸಾಯಂಕಾಲ 4 ಘಂಟೆಯ ಮೇಲಾಗಲಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ 5 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

8. ಆತಪ ಸ್ನಾನ (Green leaves bath)

ಆತಪ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾಳೆಯ ಎಲೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ತಾವರೆ ಎಲೆ, ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲು ಒಂದು ಕಂಬಳಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಮಂಚದ ಮೇಲಾಗಲಿ ಹಾಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಆಕಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ದುಪ್ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮಲಗಿಸಿ ಮೈ-ಮೇಲೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೊದಲು ದುಪ್ಪಟ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಆಮೇಲೆ ಕಂಬಳಿಯಿಂದಲೂ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಸಡಿಲವಾಗದೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತೇವದ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹಸುರಾದ ಎಲೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಈ ಆತಪ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದರೂ ಸಹ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬಹಳ ನೀರಸವಾಗಿರುವ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಮುಂದಾಗಿಯೇ ಎದೆಗೆ ತೇವದಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಆತಪ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವೆತ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಶಿರ-ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡ ಬೇಕು. ಈ ಆತಪಸ್ನಾನ 10 ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ಅವಸರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.

9. ಅರ್ಧ ತೇವದ ಕಟ್ಟು (Half wet pack)

ಎದೆಯ ಅಗಲದ ಒಂದು ಕಂಬಳಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಶಾಲನ್ನಾಗಲಿ, ಮಡಿಸಿಟ್ಟು ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ತಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು ಅದರ ಮೇಲೆ ನೆನೆಸಿ ಹಿಂಡಿದ ಒಂದು ಪಂಚೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪದರಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಎದೆಯ ಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಆ ತೇವದ ಬಟ್ಟೆಯು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮೊದಲು ತೇವದ ಬಟ್ಟೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಂಬಳಿ ಅಥವಾ ಶಾಲನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 20 ರಿಂದ 40 ನಿಮಿಷ ಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು.

10. ಪೂರ್ತಿ ತೇವದ ಕಟ್ಟು (Full wet pack)

ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಕಂಬಳಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಶಾಲನ್ನಾಗಲಿ, ಹಾಸಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪನಾದ ದುಪ್ಪಟಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮೂರು ಪಂಚೆ ಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಕಂಬಳಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ತೇವದ ಕಟ್ಟು ಹಾಕಿದಂತೆ ನೆನಸಿದ ಒಂದು ಪಂಚೆಯನ್ನು ತಲೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆ ತೇವದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಹಾಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಕೌಪೀನೊಂದಿಗೆ ತೇವದ ಬಟ್ಟೆಯಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸ ಬೇಕು. ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಎದೆಗೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ

O22

ಅನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಇರಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕತ್ತಿನವರೆಗೂ ತೇವದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಕಂಬಳಿ ಅಥವಾ ಶಾಲನ್ನು ಸುತ್ತಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆ ರೋಗಿಗೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

11. ಆವಿಯ ಸ್ನಾನ (Steam bath)

ಹಗ್ಗದ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಅಥವಾ ಬೆತ್ತದ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಆವಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಮೈಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕ ಶರೀರ ಕುರ್ಚಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮಂಚ ನೆಲದವರೆಗೂ ಕಂಬಳಿಯಿಂದ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ, ಆ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆ ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಮಂಚದ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯ ಕೆಳಗಡೆ ಇಡಬೇಕು. ಮಂಚದ ಕೆಳಗಡೆ 2-3 ಕಡೆ ಆವಿಯು ಬರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿ ಆದರೆ, ಒಂದೇ ಕಡೆ ಆವಿಯು ಬರುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಆ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ತಣ್ಣಗಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಬಟ್ಟಲಿನ ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ 5 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಆವಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ರೋಗಿ ಶಕ್ತಿವಂತನಾದರೆ, ತಣ್ಣೀರಿನ ಶಿರ-ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತೇವದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೈಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒರೆಸಿ, ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಚಾರ ಟ್ರಸ್ಟ್ (ರಿ.)
ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ
ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೇಂದ್ರ ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಭುತ್ವಗಳ ಸಹಾಯ ಹೊಂದಿದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆದರ್ಶವಾದ ಮೊದಲನೆಯ ಸಂಸ್ಥೆ

ಆಪರೇಷನ್, ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳು ಇಲ್ಲದೆ, ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬಡವರು, ಶ್ರೀಮಂತರೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ವಾಸಿಸಲು ವಸತಿ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಇವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗವೂ, ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರ ಸೌಕರ್ಯವೂ ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಾಸಿಸಲು ಕೋರುವವರಿಗೆ ಕೊಠಡಿಗಳ ಅನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕಾಲ — ಪ್ರಾ : ಘಂಟೆ 8 ರಿಂದ 10 ರೊಳಗೆ
ಸಾ : ಘಂಟೆ 4 ರಿಂದ 6 ರೊಳಗೆ

ವಿವರಗಳಿಗೆ 0-50 ಪೈಸೆ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಪ್ರಾಸ್ಪೆಕ್ಟಸ್ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು
ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
ನಂ. 1537/1, 9ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್
ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 011.
ಫೋನ್ : 6631945