ಅಧ್ಯಾಯ ೫ ಔಷಧ ಬಳಸದೇ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು

ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ. ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನೆಗಡಿ ಫ್ಲೂಗಳಂಥ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾವು ಕೆಲವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಸರಿಯಾದ ಊಟ

ಔಷಧಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಂಥ ತೀವ್ರತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ದೇಹವೇ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಡೆದು ಓಡಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಷ್ಟೇ ಔಷಧಗಳ ಕೆಲಸ. ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಆಗಲೂ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದೆಂದರೆ–ಔಷಧಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಲ್ಲ. ಔಷಧಗಳು ಸಿಗದೇ ಇರುವಂಥ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡೂ ನೀವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಔಷಧಗಳು ಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

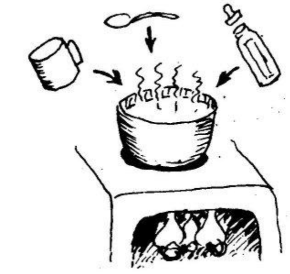
ಜನರಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದಿದೆಯೆಂದರೆ ಆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೊಂದೇ ರೋಗ ತಡೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಇಂದು ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ನೀರಿನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಾವು ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು (ಶೇಕಡಾ ೫೭ ಭಾಗ) ನೀರೇ ತುಂಬಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವವರು, ಪೇಟೆಯವರು, ಭೂಮಿ ಇರುವವರು, ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದವರು ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆಂದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ ರೋಗ ಮತ್ತು ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ–ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ–ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಮೊದಲು ಬೇಕಾಗಿದ್ದು ನೀರಿನ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ. ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಭೇದಿಯೇ ಕಾರಣ. ಭೇದಿಗೆ ಅಶುದ್ದ ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯೇ ಕಾರಣ.

ಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ ಹಂತವೆಂದರೆ ಕುಡಿಯುವ, ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಬೇಕು. ಶಿಶುವಿನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಶಿಶುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು, ಚಮಚ ಲೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಮಚ ಲೋಟಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಬಂದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.



ಭೇದಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (ನೀರ್ಗಳೆತ). ಅಂದರೆ ದೇಹದಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೊರಹೋಗುವುದು. (೧೯೧ನೇ ಪುಟ) ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು(ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ್ದಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ) ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

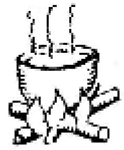
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಷ್ಟೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಭೇದಿ ಗುಣವೂ ಆಗಬಹುದು. (೧೯೨ ನೇ ಪುಟ).

ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಸುವುದೇ ಔಷಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ನೀರು ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭೇದಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಔಷಧವೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

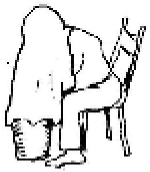
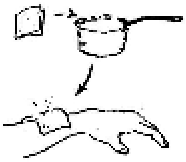
ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಕ್ಕಿಂತ ನೀರಿನ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗವೇ ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

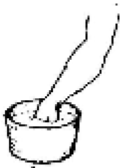
ಔಷಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ನೀರಿನ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು

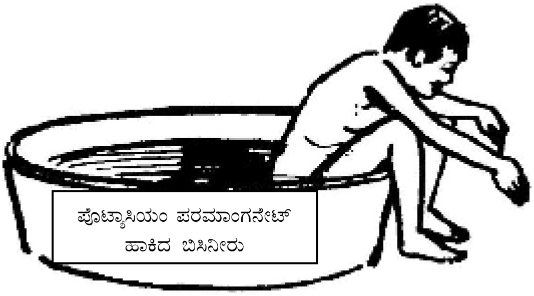
–ರೋಗ ತಡೆಯಲ್ಲಿ–

ರೋಗದ ಹೆಸರು	ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಗೆ	ಪುಟ ನೋಡಿ	
ಭೇದಿ, ಜಂತು, ಅನ್ನನಾಳದ ಸೋಂಕು	ಕುದಿಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು	೧೯೨ ೧೮೦	
ಚರ್ಮರೋಗ	ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ	೧೭೭	
ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು, ಧನುರ್ವಾಯು	ಗಾಯವನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು	೧೧೦	
ಅತಿ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಅಪಾಯಗಳು, ಸೆಖೆಯಿಂದ ಸುಸ್ತು	ದಿನವಿಡೀ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿದ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ,	೧೦೦	

–ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ–

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ	ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ	ಪುಟ ನೋಡಿ	
ಭೇದಿ, ನಿರ್ಗಳಿತ.	ಬಹಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.	೧೯೧	
ಜ್ವರ ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆ.	ಬಹಳಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರ	೧೦೦	
ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ಉಷ್ಣದಿಂದ ಸುಸ್ತು.	ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯುವುದು	೧೦೧	
ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸೋಂಕು.	ಬಹಳ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು.	೨೮೯	
ಕೆಮ್ಮು, ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು.	ಬಹಳ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ಬಿಸಿನೀರ ಉಗಿಯನ್ನು ಸೇದುವುದು.	೨೧೭	
ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು, ಹುಣ್ಣು, ಗಜಕರ್ಣ, ಮೊಡವೆ, ತಲೆಯ ಹುಣ್ಣು.	ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯುವುದು.	೨೫೮	
ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಗಾಯದ ಹುಣ್ಣು	ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಅರಿವೆಯ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದು	೧೧೫, ೨೩೨	
ಹಿಡಿದ ಸ್ನಾಯು ಸಂದು	ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖ	೧೨೮,೨೨೩	
ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ, ಉರಿ	ತಣ್ಣೀರಿನ ಶಾಖ	೨೪೮, ೨೪೯	

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸುಟ್ಟಗಾಯ	ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವುದು	೧೨೨	
ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್	ಬಿಸಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ನೀರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು	೩೬೩	
ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು, ಆಮ್ಲ, ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಿರಿಕಿರಿಯ ವಸ್ತು	ಕೂಡಲೇ ಕಣ್ಣನ್ನು ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು	೨೬೯	
ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ್ದು	ಬಿಸಿ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಸೇದುವುದು	೨೧೨	
ಮಲಬದ್ದತೆ	ಬಹಳ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು	೨೨೫	
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು	ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟ್ ಹಾಕಿದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ಕುಂಡೆಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.	೨೧೩	



ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನೀರಿನ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಔಷಧವೇ ಬೇಡ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಔಷಧದ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಗುಣ ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದೆ.

*****