

ஆயுர்வேதம் கூறும் காலநிலை விளக்கம் -ஹேமந்த காலம்

ஹேமந்தருதுவின் தொடர்ச்சி:

இரவு நேரம் அதிகமாக இருப்பதால் விடியர்காலையில். பசியுண்டாகும். ஆகவே முக்கிய காரியங்களை முடித்த பின்னர், பின்வருமாறு செய்யவும்.

வாத தோஷத்தின் சீற்றத்தை அடக்கக் கூடிய மூலிகைத் தைலங்களை (உதாரணம்: நாராயணதைலம்,தான்வந்திரம் தைலம்) உடலில் தேய்க்க வேண்டும். தலையிலும் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலை நன்றாகப் பிடித்து விட வேண்டும். பாதங்களால் மிதிப்பதும் நல்லதே. குளிக்கும் போது சீயக்காய் போன்ற துவர்ப்பான பொடியை தண்ணீரில் குழைத்து ஸ்நானம் செய்து, குங்குமப்பூ, கஸ்தூரி ஆகியாவற்றை உடலில் பூசிக் கொண்டு நெருப்பில் அகில் கட்டையை இட்டு எழும் புகையை உடலில் படும்படி செய்ய வேண்டும்.

எண்ணெய்ப்பசை நிறைந்த நெய், வெண்ணெய், கோதுமை மாவு, உளுந்து, கரும்புச் சாறு, பால் ஆகியவற்றால் தயாரித்த உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். உணவுகளை சூடாகச் சாப்பிட வேண்டும். போர்வை, மெல்லியகம்பளம் இவை பரப்பியபடுக்கையில்,உடல் உஷ்ணத்தைக் காக்கும் அதிக கனமில்லாத வஸ்தரத்தைப் போர்த்திக் கொண்டு படுக்க வேண்டும்.

வெயிலில் உடலைக் காயவிடுவது, வியர்வை உண்டாக்கும் முறைகளைச் செய்வது, பாதரட்சை அணிவது போன்றவை நல்லது. குளிரால் ஏற்படும் கெடுதிகளைத் தவிர்க்க அறையில் தணலால் சூடு உண்டாக்கி வாழ்வது நலம் தரும்.

முன்பனிக் காலத்தில் அனுஷ்டிக்கும் முறையை பின்பனிக்காலத்தில் முன்னிலும் அதிகமாகக் கடைபிடிக்க வேண்டும். இந்தக் காலத்தில் குளிர் அதிகம். மேலும் ஆதான காலம் ஆரம்பிப்பதால், வறட்சியும் மிகுதியாக உண்டாகிறது.

இளவேனிற் காலத்தில் செய்ய வேண்டியவை:

பின்பனிக் காலத்தில் உட்கொண்ட நெய்ப்பு மற்றும் இனிப்பான உணவால் கபம் வளர்ச்சியடைந்து, இளவேனிற் காலத்தில் சூரிய கிரணங்களால் கபம் இளகி பசித்தீ எனும் ஜாடராக்னியில் மேல் விழுந்து, அதை மந்தப்படுத்துவதால், பல நோய்கள் உண்டாகும். ஆகையால் கபத்தை உடனடியாகத் தணியச் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். வளர்ச்சியடைந்த கபத்தை, சக்தி வாய்ந்த வாந்தியை வரவழைக்கும் மருந்துகள் மூலமாகவும், மூக்கினூள் மூலிகைத் தைலத்தை விட்டு உறிஞ்சி, அதன் மூலம் கபத்தை உருக்கி வெளிப்படுத்துதல் மூலமாகவும் வெளியே கொண்டு வந்து விடலாம். மேலும் எளிய தேகப் பயிற்சி,உடலில் மூலிகைப் பொடியால் பூச்சு இடுதல்,குளித்த பிறகு கற்பூரம்,சந்தனம்,அகில்,குங்குமப்பூ முதலியவற்றை உடலில் பூசிக் கொள்ளலாம். பழையபார்லி, கோதுமை, தேன் போன்றவை சாப்பிட நல்லது. வாஸாரிஷ்டம், கனகாஸம் போன்ற ஆயுர்வேத மருந்துகள் இக்காலத்தில் பருக சிறந்தவை.

சுக்கு நீர், சந்தனம், வேங்கை முதலிய ஸாரமுள்ளவற்றின் நீர், தேன் கலந்த நீர், வெட்டிவேர் நீர் இவற்றுள் ஒன்றைப் பருகலாம்.

தொடரும்.