ಪ್ರಜಾವಾಣಿ

ಈಗ ಉಪ್ಪಿನಿಂದಲೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ!

ಉಪ್ಪನ್ನು ಅಡುಗೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ವಿಶ್ವದ ಹಲವೆಡೆ ಉಪ್ಪಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳ ಜತೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಪಾಲಿಸಿದರೆ, ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಾಲ್ಟ್ ವರ್ಲ್ಡ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸಕಿ ದೀಪ್ತಿ ಬಾಬು

ಮಂಜುಶ್ರೀ ಎಂ.ಕಡಕೋಳ

• ಏನಿದು ಉಪ್ಪಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ?

ಉಪ್ಪಿನ ಗುಹೆ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೇ ಉಪ್ಪಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಉಪ್ಪಿನಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವರದಾನ. ಒಣಗಿರುವ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಉಪ್ಪಿನ ಕಣಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿನ ಉಸಿರಾಟ ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಕಶ್ಮಲಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

• ಹಲೈಟ್ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೇನು?

ಉಪ್ಪು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ವಿರೋಧಿ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ಹಾಗಾಗಿ, ಉಪ್ಪಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಹಲೈಟ್ ಯೋಗ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೀಪ್ತಿ ಬಾಬು

• ಹಲೈಟ್ ಯೋಗದ ಉಪಯೋಗಗಳೇನು?

ಹಲೈಟ್ ಯೋಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸದೃಢವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಸ್ತಮದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗುಹೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೈನಸೈಟಿಸ್, ಅಸ್ತಮದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ, ಈ ಯೋಗವನ್ನು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

• ಒಂದು ಸಾರಿ ಉಪ್ಪಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಉಪ್ಪಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ನಿಮಗೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನೀವೇ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

• ಉಪ್ಪಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆಯೇ?

ಉಪ್ಪಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಹಲವರು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಇರಿಟೇಷನ್ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾಗಿ ಲೋಳೆಯಂಥ ದ್ರವ ಬೀಳಬಹುದು. ಆದರೆ, ಇದು ಅವರ ದೇಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

• ಯಾರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಾರದು?

ಕ್ಷಯ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು, ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಬಳಸುತ್ತಿರುವವರು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳವರು ಉಪ್ಪಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಾರದು.

ಆರೋಗ್ಯ

• ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಉಪ್ಪು ಯಾವುದು?

ನಾವು ಶೇ 100ರಷ್ಟು ಫಾರ್ಮಾಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಗ್ರೇಡ್ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ: ಸಾಲ್ಟ್ ವರ್ಲ್ಡ್, ನಂ.1, ಶ್ರೀಚಕ್ರ, 2ನೇ ಮಹಡಿ, 18ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಸಾಯಿಬಾಬಾ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹಿಂಭಾಗ, ಎಚ್‌ಎಸ್‌ಆರ್ ಲೇಔಟ್, ಮೂರನೇ ಹಂತ. ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 99863 88677, 98801 03741.