



★ ಎನ್. ವಸಂತ್

ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ವೃದ್ಧರು, ಔಷಧ, ಪಥ್ಯ ಎಂದೆಲ್ಲ ಎಡತಾಕುವ ಬದಲು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ನಂತರ ಗುಣಪಡಿಸಲು ವ್ಯಯಿಸುವ ಹಣ ಹಾಗೂ ಸಮಯವನ್ನು ಅವು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡುವುದು ಒಳಿತು. ಹಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮನಶ್ಚಾಂತಿಯನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಆಹಾರವನ್ನೇ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರವನ್ನೇ ಔಷಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಒಂದು ಸರಳ ನಿಯಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಶಿಲಾಯುಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಹೇಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಣ್ಣು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವೇಕು. ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸುಮಾರು

ಒಂದು ಕಿಲೋ ಹಣ್ಣು, ಅರ್ಧ ಕಿಲೋ ತರಕಾರಿ, ಕಾಲು ಕಿಲೋ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುಬಹುದು. ಬೆಳಿಗಿನ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಿನ್ನದೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದವರೆಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಬಿ. ಸ್ವರೂಪ್‌ರಾಯ್ ಚೌಧರಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಸಕ್ತರು ಅವರ ಜಾಲತಾಣವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಲೇಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರೂ ಇವುಗಳಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು.

★ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲೇಬಾರದು. (ಉದಾ: ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರಟ್, ಹೆಸರು, ಕಡಲೆ). ಬೇಯಿಸಲೇಬೇಕಾದಾಗ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಬೇಯಿಸಿ.

★ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ದೂರದಿಂದ ತಂದಿರುವುದು (ಸೇಬು, ಗೋಧಿ, ಬಾನ್ಸತಿ ಅಕ್ಕಿ) ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಿಂದ ಸರ್ವಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಷೇಧಿಸಿ.

★ ಪ್ಯಾಕ್‌ಆಗಿ ಬರುವ ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿಗಳು ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಎನ್‌ಜೈಮ್, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೋ ಸತ್ತು ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಹೆಣ್ಣಕ್ಕೆ ಶೃಂಗರಿಸಿದ ಹಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಕೇವಲ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿ, ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲಕ್ವಾಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಸಹ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಹಳೆಯದಾದ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ



ಆಹಾರವೇ ಔಷಧ

ಮಾತ್ರ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಹಳೆಯದಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ರುಚಿಯಾಗಿ ಸಿಕ್ಕೊಂದು ಮುಕ್ಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆ! ★ ಮಾಲ್‌ಗಳ ಬದಲಾಗಿ ರಸ್ತೆಯ ಮೂಲೆಯ ಅಂಗಡಿಯನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿಗಳು ಬಾಡಿದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವು ಸುರಕ್ಷಿತ. ನಿಮ್ಮ ಹಣ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪೆನಿಗಳನ್ನು ತಲುಪದೆ ನಿಮ್ಮ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುತ್ತಾಡಲಿ!

★ ಪ್ಯಾಕ್ ಆಗಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು- ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಬಿಸ್ಕಿಟ್, ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಇವು ನಿರೂಪಯುಕ್ತವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೂಡ. ಹಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇವು ದುಬಾರಿ. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳು (ಪ್ರಿಸರ್ವೇಟಿವ್) ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಿದ್ಧವಾದ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳಂತೂ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

★ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೂ ಕೂಡ ಅಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಶಿಲಾಯುಗದ ಮಾನವರು ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಕೇವಲ ತಾಜಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಕೆಸೀನ್) ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ.

★ ರಿಫೈನಡ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಾವುದೂ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಊರಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಗಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದ ತಾಜಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ.

★ ಕೃತಕವಾದ ಸಿಹಿಕಾರಕ, ರುಚಿಕಾರಕ, ವಿನಿಗರ್ ಎಲ್ಲವೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೀತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

★ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುಬಹುದಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಶ್ರಮ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಅವಮಾನಕರ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಬಹಳ ಆಸ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಆಹಾರವನ್ನೇ ಔಷಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎನ್ನುವ ಘೋಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸಿ ಹಣ ಮಾಡುವವರೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರ ದೇಹವೂ ಭಿನ್ನ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಒಗ್ಗುವ ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದು ಎನ್ನಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಈ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ನೀವು ಬೇರೆಬೇರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಹಿಂದೆ ಸುತ್ತುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಬಹುದು!