



ಅಡುಗೆಯ ಘನತ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳು ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪು

ಕೊರೊನಾ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಿದಾಗಿನಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಕುರಿತು ಜನರ ನಡುವೆ ಚರ್ಚೆ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ - ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೇ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು, 'ಸಾವಿವೆಯನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ದಾಟಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿಗೆ ಎಡವಿ ಬಿದ್ದಂತೆ' ಆಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ. 'ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ; ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅದೇ ಆಹಾರ ದೇಹದ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು. 'ಆಹಾರ ಶುದ್ಧ ಸತ್ಯ ಶುದ್ಧಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಾ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳ ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ವಿಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವುದು ಆಹಾರವೇ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಉದ್ದೇಶವೇನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ, "ಸ್ವಸ್ಥಸ್ವ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣಂ ಆತುರಸ್ಯ ವಿಕಾರ ಪ್ರಶಮನಂ ಚ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಮೊದಲ ಉದ್ದೇಶ; ಅಕಸ್ಮಾತ್ ರೋಗ

ಬಂದರೆ ಆಗ ರೋಗವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತೃತ ವಿವರಣೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿಿದೆ. ಆ ವಿವರಣೆ ಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಯಾವುದೇ ರೋಗವೂ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅನಾದಿ ಮತ್ತು ಅನಂತವಾಗಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸರೋವರದಿಂದ ಒಂದು ಬೊಗಸೆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಈ ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರವಿರಲಿ

'ಕಾಲ ಭೋಜನಂ ಆರೋಗ್ಯಕರಾಣಾಂ ಶ್ರೇಷ್ಠಂ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆಯುರ್ವೇದ. ಅಂದರೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಎಂದರ್ಥ. ಇಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಕಾಲವೆಂದರೆ 'ಹಸಿವಾಗಿರುವ ಸಮಯ' ಎಂದರ್ಥ. ಅದಕ್ಕೇ ಬಸವಣ್ಣನವರು 'ಹಸಿಯದೆ ಉಣಬೇಡ; ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ' ಎಂದಿರುವುದು. ನಾವಿಂದು ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಮತ್ತೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ವಿಷವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ

ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಡಲೇ ಕೊಲ್ಲುವ ವಿಷವಲ್ಲ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಬೊಜ್ಜು, ಚರ್ಮರೋಗದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು ಎಂದರೆ ಇಂದಿನಿಂದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮೊದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಭೂಮಿಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮರ ಬೆಳೆಯುವ ಮೊದಲು ರೋಗಗಳ ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಇಂಥಾ ತಪ್ಪುಗಳೇ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಸರ್ವೇಪಿ ಮಂದಾಗ್ನಿ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವೇ ಮೂಲಕಾರಣ ಎಂದರ್ಥ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 13 ರೀತಿಯ ಅಗ್ನಿಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಉಳಿದ ಅಗ್ನಿಗಳು ಮಂದವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೊರೊನಾದಂತಹ ವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹೊಕ್ಕಾಗ ಒಳಗಿನ ದುರ್ಬಲತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಹಸಿವೆಯಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಮತ್ತೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಹಸಿವಾದ ನಂತರ ತುಂಬಾ ತಡ ಮಾಡುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ಹೊರತಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಲ್ತ್ ಸೈವಲ್ತ್