



'ಕಾಲ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅರ್ಥ, ಋತುಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಅಂದರೆ ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಂಪು ಗುಣ ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಿತ್ತು. ಇಂದು ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ, ಆಯಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಅದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಡುಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿಯಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಗರನ್ನು ಕೊರೊನಾ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಾಧಿಸದೇ ಇರಲು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅವರು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಸಾತ್ಯ ಆಹಾರವಿರಲಿ

ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅಂಥದೇ ಆಹಾರ (ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸಾತ್ಯ ಆಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆಯುರ್ವೇದ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜೋಳ, ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕುಚ್ಚಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಮೀನು, ಮಂಡ್ಯದವರಿಗೆ ರಾಗಿ, ಮಲೆನಾಡಿನವರಿಗೆ ಕೆಂಪಕ್ಕಿ ಹೀಗೆ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವುದೋ ರೋಗವಿರುವ ಕಾರಣ ವೃದ್ಧರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಸಾತ್ಯ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ, ನಮ್ಮದಲ್ಲದ ಆಹಾರ

ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗೋಸ್ಟರ ವಿದೇಶಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಆಹಾರ ವಿಷವಾಗದಿರಲಿ

ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದುಕೊಂಡರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಷವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ

ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇಳೆ, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಮಾರುವಾಗ ವಿಷದ ಪೂರಣವೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ತೋಟಗಾರಿಕಾ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದ ನನ್ನ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರು, ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವವರಿಗೆ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಂತೂ ದಾಳಿಂಬೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ದಾಳಿಂಬೆಯೂ ಇಂದು ವಿಷವಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಸಣ್ಣ ಉದಾಹರಣೆಯಷ್ಟೇ. ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಈ ವಿಷಚಕ್ರದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇರೆಯವರ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಮಗೆ ಗೋಧಿ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಖರೀದಿಸುವುದರ ಬದಲು ಗೋಧಿಯನ್ನು ತಂದು, ತೊಳೆದು, ಒಣಗಿಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲವೇ? ತಾರಸಿಯ ಮೇಲೆ ವಾರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವಿಷ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ

ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ (ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ)

ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಗಿಡದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಔಷಧಿಯು ಗುಣಗಳ ಆಗರ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಸಸ್ಯದ ಪಾತ್ರ ಅಪಾರ. ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದಾಗುವ ವಿವಿಧ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

ಕಳೆಗಿಡದಂತೆ ಕಾಣುವ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಂಬುಳಿ, ಚಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಔಷಧದ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಕಿಜರ್ ನೆಲ್ಲಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಫಿಲಾಂತಸ್ ನಿರುರಿ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಟೋನೋಬ್ರೇಕರ್ ಮತ್ತು ಸೀಡಿ ಅಂಡರ್ ಲೀಫ್, ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಬಾಹುಪತ್ರ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಜಂಗ್ಲಿ ಆಮ್ಲಿ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ನೆಲ ಉಸಿರಿ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯ ತವರು ಮಧ್ಯ ಏಷ್ಯಾ.

