

ಅಂಥವನಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾದ ಅಜೀರ್ಣ (ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಹಾಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಲಘುವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಲಘುವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದರೆ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ. ಮೊದಲನೆಯದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಘುವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗಾದರೆ, ಎಷ್ಟು ಉಣ್ಣಬೇಕು?

ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ವಿಭಿನ್ನ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕಾಯಲೆ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ, ಅವರಿರುವ ಸ್ಥಳ, ವಯಸ್ಸು, ಕಾಲ ಇಂಥ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಔಷಧ ನೀಡುವುದು. ಒಬ್ಬನ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ, ಅವನಿರುವ ಊರಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಎರಡು ಚಪಾತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಪಾತಿಗೂ ಅರ್ಧ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟು ಗ್ರಾಂ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಸರಳ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಹಸಿವಿನ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಘನ ಆಹಾರ (ಉದಾ: ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ), ಕಾಲು ಭಾಗ ದ್ರವ ಆಹಾರ (ಸಾಂಬಾರ್, ಮಜ್ಜೆಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಕಾಲು ಭಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಬಿಡಲೇ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಹೆಚ್ಚಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಘು ಎಂದರೆ ಎರಡನೆಯ ಅರ್ಧ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ, ಪಚನಕ್ಕೆ ಲಘುವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯಂತಹ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳಂತಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಚಕ್ಕುಲಿ, ಹಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕರಿಯದೇ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೇ ಇತ್ತು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬದೂಟವನ್ನು ಭರ್ಜರಿಯಾಗೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನಾವು ನಿತ್ಯವೂ ಚಿಪ್ಸ್, ಬಿಸ್ಕಿಟ್ಸ್, ಪಾನಿಪುರಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ರೋಗ ಬರಬಾರದು ಎಂದರೆ ಬರದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?



ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ

ಸಂಜೀವಿನಿಗೆ ಸಮನಾದ ಸಸ್ಯ ಎಂಬ ಅಗ್ಗಳಿಕೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ. ಖಾರ, ಕಹಿ, ಒಗರು ರುಚಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಇದು ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ವಾತ ಪಿತ್ತ, ಕಫದೋಷಗಳನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಇದು— ಜ್ವರ, ಕುಷ್ಠ, ಕಾಮಾಲೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಮವಾತ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಸ್ತನ್ಯ ಶೋಧಕ, ದಾಹ ಇಂತಹ ಹತ್ತು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಚಮಚ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ಅಜೀರ್ಣ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬಳ್ಳಿಯ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ನಾಲ್ಕು ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಸಿಹಿ ಇರಬೇಕೋ? ಕಹಿಯೋ?

'ನಿತ್ಯಂ ಸರ್ವಸಾಧ್ಯಾಸಃ ಬಲಕರಾಣಾಂ ಶ್ರೇಷ್ಠಂ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆಯುರ್ವೇದ. ಅಂದರೆ, ನಿತ್ಯವೂ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರುಚಿಗಳಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಎಂದರ್ಥ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಒಟ್ಟು ಆರು ರೀತಿಯ ರುಚಿಗಳಿವೆ. ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಹಿ, ಖಾರ ಮತ್ತು ಒಗರು. ಈ ಆರು ರುಚಿಗಳು ಇರುವ ಊಟಕ್ಕೆ 'ಷಡ್ರಸೋಪೇತ ಭೋಜನ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನನಗೆ ಬೊಜ್ಜಿದೆ ಎಂದೋ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆ ಎಂದೋ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರುಚಿಯ ಆಹಾರವನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲು ಸಿಹಿ, ನಂತರ ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಕಹಿ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಗರು ರುಚಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಮೊದಲು ಪಾಯಸವನ್ನೋ, ತುಪ್ಪದನ್ನವನ್ನೋ ಊಟ ಮಾಡುವ ರೂಢಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜೆಗೆಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೂ

ಇದೇ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿರುವ ಹುಳಿ, ಖಾರ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಾಗಿರುವ ಸ್ವಾರ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಈ ಆರು ರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದದ್ದು. ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾಲು ಹುಳಿ, ಕಹಿ, ಖಾರ, ಒಗರು, ಉಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಅದು ಸಿಹಿಯೇ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ನಮಗೇನೂ ಮಾಡದಷ್ಟು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಂಥಾ ವೈರಸ್ ಬಂದರೂ ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ ನಾಶಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ನೂರು ವರ್ಷ ಮುಖ್ಯನ ಲಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದೇ ಬದುಕುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಿದೇವ ಧನ್ಯಂತರಿಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ■