

ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ

★ ಗೀತಾ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್



‘ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ನಾವೆನ್ನೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವಂತೆ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಆಚಾರ್ಯರು, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಸರಿಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಗುಣ ವಿಶಿಷ್ಟದ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಶುಭ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಶುಭಂಕರಿ. ಪಿ. ರಾವ್.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಕೆಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಕಫ, ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಈ ದೋಷಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತಹವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಒಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಮತ್ತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ, ತಾನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ತಯಾರಾಗುವ ಸ್ಥಳ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತಯಾರಿಸುವ ಬಗೆ, ತಯಾರಾಗುವ ಸಮಯ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅರಿಯದೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ದೇಹದ ಕಫ, ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಈ ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿ, ಹಾಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ, ಆಯುರ್ವೇದವು ಅಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಅಥವಾ ಆಮಪ್ರದೋಷಜ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತದೆ.

ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟೀಸ್) ಸಂಧಿವಾತ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಚರ್ಮ ದೋಷಗಳು, ಅಲರ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ವಿಷ (ಫುಡ್ ಪಾಯಿಸನಿಂಗ್) ಮುಂತಾದ ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ ಕುಂದಾಗಿ, ಜಠರದ ಕೆಲಸ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು, ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿ, ಅಜೀರ್ಣವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅನ್ನ ರಸ ಅಥವಾ ಆಮ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಮವು ಜಠರದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೂ ದೇಹದ ಅನೇಕ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಫ, ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಈ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದೊಡನೆ ಸೇರಿ, ದೇಹದ ಮೇಲ್ಮೈ ಹಾಗೂ ಕೆಳಮುಖದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಾತದೋಷದಿಂದ, ಕೋಲಿಕ್‌ಪೇನ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ

ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳ ಬಿಗಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ, ದೋಷದಿಂದ, ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ, ಎದೆ ಉರಿ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕಫ ದೋಷದಿಂದ, ವಾಂತಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಶೀತ, ಜ್ವರ, ಜಡತ್ವ, ಮೈ ಭಾರ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುವುವು.

ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಸೇವನೆಯಿಂದಂಟಾದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೆಲವು ಆಯುರ್ವೇದಿಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದುದು.

- * ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೊದಲಿಗೆ, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡಿರುವ ಅಜೀರ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸುವುದು.
- * ಗುದ್ದಾರದಿಂದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಶಾಖ ನೀಡುವುದು.
- * ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ತೀವ್ರತೆ ವೃದ್ಧಿಸಲು ನೀಡುವ ಔಷಧೋಪಚಾರ.
- * ಜಠರದ ಸ್ವಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯ ತತ್ಪರತೆ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಮಸಾಜ್ ಹಾಗೂ ಎನಿಮಾ.

ಯಾವುದು ಜಂಕ್‌ಫುಡ್

‘ಜಂಕ್‌ಫುಡ್’ ಎಂದರೆ ಪುಷ್ಟಿಕರವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಎಂದರ್ಥ. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಖಾರದ ಖಾದ್ಯಗಳು,

ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಟ್ಟ ಖಾದ್ಯಗಳು, ಏರೇಟೆಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಸೆರ್ಟಿವ್‌ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಖಾದ್ಯಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಇವು ಜಠರದ ಕಾರ್ಯ ತತ್ಪರತೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಶುಭಂಕರಿ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ..?

‘ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಹೊರತಾಗಿ, ಪಾನಿಪುರಿ, ಮಸಾಲಪುರಿ ಮುಂತಾದ ಚಾಟ್, ಖಾದ್ಯಗಳು, ಪಿಡ್ಡಾ, ಬರ್ಗರ್, ಮಂಚೂರಿಗಳು, ಚಿಪ್ಸ್, ಬೋಂಡ, ವಡೆ, ಮುಂತಾದ ರಸ್ತೆಬದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೇಕರಿ ಖಾದ್ಯಗಳು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನಾವು ‘ಜಂಕ್‌ಫುಡ್’ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅಶ್ವಿನಿ ಹೋಮಿಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಮದನ್.

ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ವಾಂತಿ, ಡಯೇರಿಯಾ, ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ, ಗಂಟಲುನೋವು, ಚರ್ಮರೋಗ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಬಲಹೀನತೆ, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಚಕ್ರಿ, ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು, ಜಡತ್ವ, ಫುಡ್ ಪಾಯ್‌ನಿಂಗ್, ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ತಲೆದೋರುವವು.

ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಧಾವಂತದ ಬದುಕು, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಯುವಜನರನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿದಾಯಕ ಆಹಾರದ ಬದಲಾಗಿ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್‌ನತ್ತ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

