



ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ಇವು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಬದಲು ಬೊಜ್ಜು, ಅಲರ್ಜಿ, ಆಸ್ತಮಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ಹೋಳಿಗೆ, ಪಾಯಸ, ಒಬ್ಬಟ್ಟು, ಕಡುಬುಗಳು ಚಳಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಂಥವು. ಈಗ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ.

### ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಒಣಗುತ್ತದೆ; ವಾತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆಗಳ ಸೇವನೆ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಒಳಗೆ ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆಯುರ್ವೇದ. ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹ

ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೇ ಹಿತ್ತದಿಂದ ಆಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದುತ್ಪದೆ. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಇದು ಸಕಾಲ. 'ಸಾಲ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ತುಪ್ಪ ತಿನ್ನು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ತಾಕತ್ತಿದೆ.

'ಸಹಸ್ರ ವೀರ್ಯಂ ವಿಧಿಭಿರ್ಘೃತಂ ಸಹಸ್ರಕರ್ಮಕೃತ್' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಕೆಲಸಗಳು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ತುಪ್ಪ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಬೇಕಾದ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪದಿಂದಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಿಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ತುಪ್ಪದಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.