



ಇದ್ದಾಗ ಖಾರ ತಿನ್ನಬಾರದು ಎನ್ನುವುದಾಗಲೀ, ಜ್ವರವಿರುವಾಗ ಗಂಜಿ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಹೇಳುವುದಾಗಲೀ, ಅಸ್ವಮಾ ಇರುವವರಿಗೆ ತಂಪುಪಾನೀಯ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದಾಗಲೀ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ಅನುಸರಿಸುವಂತಹ ಕ್ರಮವೇ.

ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು ಔಷಧಿಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೇ ಹೊರತು ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಬೇಗ ಸುಲಭವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲಿ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ, 'ಪಥ್ಯಂ ಸಾಧನಮೌಷಧಂ.' ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದವನಿಗೆ ಔಷಧವೇ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅದೇ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನಬಹುದೇ?

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆಡೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಮೀನು ಎಲ್ಲವುಗಳ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಯಾವ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಸದೃಢತೆಗಳು ಲಭಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. 'ರೋಗಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗಲು ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವಾಗ ಆ ರೋಗಿ ಸಸ್ಯಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು' ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- 1. ಮೃಗ (ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು): ಚಿಗರೆ, ಜಿಂಕೆ, ಮೊಲ, ಸುಂದರ



ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಕೇರಳ

ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಕೇರಳಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಅಸತಿಕರವಾಗಿದೆ. ವಾಗ್ಗಟ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರವರ್ತಕ. ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯವೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಧಾನ ಗ್ರಂಥ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಲಿಕೆ ಇದರಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಗ್ಗಟನು ಕೇರಳದವ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ವಾಗ್ಗಟನು ಒಬ್ಬ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ. ಅವನು ಸಿಂಧು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧ ಗುರುವೊಬ್ಬರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಸಾಧಿಸಿದನು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವಿತ್ತು. ಬೌದ್ಧ ವೈದ್ಯರೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತರಬೇತಿಯ ನಂತರ ಅವನು ಬೌದ್ಧರಿಂದ ಉಪಕೃತನಾದವನೆಂದು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿದರು. ಆಗ ವಾಗ್ಗಟನು ಸಿಂಧು ದೇಶ ಬಿಟ್ಟು ಬಹುದೂರ ಸಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣದ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಬಂದು ನೆಲೆಸಿದನು. ಕೇರಳದ ನಂಬೂದಿರಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಆದರಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಕಂಡಿತು.

ಈ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ವಾಗ್ಗಟನು ಅಷ್ಟ ವೈದ್ಯ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ನೇಮಿಸಿದನು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬವೂ ಆಯುರ್ವೇದದ ಒಂದೊಂದು ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಗಳಿಸಿತ್ತು. ಈ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯವೇ ಆಧಾರವಾಗಿತ್ತು. ಇಂದಿಗೂ ಆಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಅನೇಕ ಜನರು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಲಂಕನ್ನರು, ವಾಗ್ಗಟನು ಸಿಂಧು ದೇಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೇರಳದಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಸಿದನು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಕೇರಳದಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಶ್ರೀಲಂಕಾಗೆ ಪರಿಚಿತವಾಯಿತು ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿಯೂ ಇದೆ.

