

ಓದು ಶರದ್ಗತು. ಚಳಿರಾಯ ಅವತರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಮೈಕೊರೆಯುವ ಚಳಿಗೆ ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಲಗುವಾನೆ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ತಿನ್ನುವಾನೆ. ಈ ಥಂಡಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಅಡುಗೆ ಮೈಮನಸ್ಸಿಗೆ ಋಷಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದ ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಸಹಜ. ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳೂ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಆಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಏರುಪೇರಾಗುವುದಿದೆ.

ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ, ಹಿತವೆನಿಸುವ ಸೂಪ್, ರುಚಿಕರ ಮೆಣಸು ಜೀರಿಗೆ ಸಾರು, ಹಬೆಯಾಡುವ ತಿಂಡಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಪೇಯ, ದಂತಾರೋಗ್ಯ ಕಾಪಿಡುವ ಹಮ್ಮಸ್ ಮುಂತಾದವು ಚಳಿಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ 'ಬಿಸಿ ಚಳಿ ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಕಾಂಬಿನೇಷನ್'.

ಚಳಿ ಬರುವಾಗ ಹಾಗೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಶೀತ, ಕಫ, ಸಂಧಿನೋವು, ಆಸ್ತಮಾದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಕರೆದುಕೊಂಡೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಶೀತ ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೇಹವುಳ್ಳವರು ಚಳಿಗಾಲವನ್ನು ಒಲೈ ಎನ್ನಲು ಕಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವೂ ಇಳಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶರೀರವು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಎಂದು ಏನೇನೋ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು.

ಕೆಲವೊಂದು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು ಸೀಸನಲ್ ಆಗಿದ್ದು ಚಳಿಗಾಲದ ಥಂಡಿ ಹವಾದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲೆಂದೇ ಸಿಗುವಂಥವು. ಚಳಿಗಾಲದ ಒಣಹವೆಯಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಇರುವ ಶೇಂಗಾ, ಎಳ್ಳು, ಬಾದಾಮಿ, ಹಾಲು

ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬೇಕು. ಅವರೆಕಾಯಿ ಚಳಿಗಾಲದ ಆಪ್ತಮಿತ್ರ. ಇದರಲ್ಲಿ ತರಾವರಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಮ್ಮನೊ ಆಮ್ಲಗಳು ಅದರಲ್ಲಿದೆ. ಪಿಷ್ಟವೂ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಋತುಮಾನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಚಳಿಗಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಕೆಲವೊಂದು ಮನೆಮದ್ದಿನ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ರಕ್ತದ ಸುಗಮ ಸಂಚಾರ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪೂರಕ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪುದಿನಾ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಂತೆಕಾಳು, ಅರಿಶಿನ, ತುಳಸಿ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರ ಸಾರು-ಪೇಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಗೋಧಿ, ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ತೊಂಡಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಮುಂತಾದ ನಾರಿನಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಮೀನು ಕೂಡ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವಾಗಿದ್ದು, ಮಾರಾಸಾಹಾರಿಗಳು ಸವಿಯಬಹುದು.

ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಡುಗೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ. ಯಾವ ಅಡುಗೆ, ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು, ಪಾಕ ತಜ್ಞೆಯರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು 'ಸುಧಾ' ಓದುಗರಿಗಾಗಿ ಬರೆದಿರುವ ಈ ರೆಸಿಪಿಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ.