

ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ನೀರು

ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ನೀರು ಜೀವನಾಧಾರ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಎಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನೀರನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬಾರದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುರಿತು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಜ್ವರದಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಟೈಫಾಯ್‌ವರೆಗೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ನೀರನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಅದೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕುಗಳು ಊಂಟಾಗಲಾರವು. ಅಲ್ಲದೆ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಶುಂಠಿ ತುಂಡು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ. ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಫ ಊಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕೆಲವರು ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿದ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಲ್ಲದೆ ಫಿಲ್ಟರ್ ಬಳಸುವವರು ಕ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಗಂಟಲು ನೋವು, ಉಬ್ಬಸವಿರುವವರು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಸಮಯ ಬಂದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೌಕರಿಗೆ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವವರು ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ಏಲಕ್ಕಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ ಕೇಸರಿ ಹಾಕಿ ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಎಳ್ಳು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಕ್ಕುಲಿ, ಕಜ್ಜಾಯ, ಎಳ್ಳುಂಡೆ, ಪುಳಿಯೋಗರೆ, ತಂಬುಳಿಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತರಕಾರಿಗಳು: ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳ, ಎಲೆಕೋಸು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಹೂಕೋಸು, ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಅವರೆಕಾಯಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ತೊಗರಿಕಾಯಿಗಳು ನಿಸರ್ಗವೇ ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಂತಹ ವರ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಅವರೆಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅವರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಕರವಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಿಂದ ನಂತರ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವೂ ಅಗತ್ಯ.

ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಧಾರಾಳ ಸೇವಿಸಿ: ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೀಬೆ, ಸೇಬು, ಎಲಚಿಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳು. ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೀಬೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೀತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸೇಬಿನಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ, ರಂಜಕ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇವು ನರಗಳ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೂರಕ. ನರದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಸೇಬು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಬೋರೆಹಣ್ಣು, ಅನಾನಸ್ ಕೂಡ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಪೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳೂ ಪೇರಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಮೊಸರಿನ ಪದಾರ್ಥ: ಮೊಸರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಂಬುಳಿ, ನೆಲ್ಲಿಚಿಟ್ಟಿ, ಮಜ್ಜೆಗೆಹುಳಿ, ಮೊಸರು ಬಜ್ಜಿಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಕುಡಿಯಲು ಬಿಸಿನೀರು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹುಗ್ಗಿ: ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹುಗ್ಗಿಯ ಸೇವನೆ ತುಂಬ ರುಚಿಕರ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಕರ. ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಹೆಸರುಬೇಳೆಗೆ ಒಂದು ಭಾಗ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಜೀರಿಗೆ, ಮೊಸರು, ಶುಂಠಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಹುಗ್ಗಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು.

ಎಲಚಿ (ಬೋರೆಹಣ್ಣು): ಎಲಚಿಯ ಬೀಜವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ತಿರುಳು ಉಪ್ಪು, ಅಜ್ಜಿಖಾರದ ಪುಡಿ, ಇಂಗು ಬೆರೆಸಿ ನೀರು ಹಾಕದೇ ರುಬ್ಬಿ ಸಣ್ಣ ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆಗಾಗ ಇದನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.

ಗೋಧಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನ: ಗೋಧಿಯನ್ನು ಒಡಕಲಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಭಾಗ ಗೋಧಿ ತರಿಗೆ 5ರಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಉರಿಯ

