

ಕೊರೋನಾ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಪಠ್ಯ

ಕೇರಳದ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ 17 ಪುಟಗಳ ಅಧಿಸೂಚನೆಯನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 4 ಅನುಬಂಧಗಳಿವೆ. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ, ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ, ಹೈರಿಸ್, ಅಂದರೆ ಕೊರೋನಾ ರೋಗಿಗೆ ತುತ್ತು, ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ನರ್ಸ್, ದಾದಿಯರು, ಫೋಲಿಸ್, ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ, ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಸಹ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿರುವವರಿಗೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ-ದ್ರವಗಳ ಬಳಕೆ, ದಿನಚರಿಯ ರೂಪುರೇಷೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು, ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕಿತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಆಹಾರ ಪಠ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಹೊರಗಡೆ ಹೊಗುವ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆ ಆದ ಕಾರಣ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಆಹಾರ ಸುಲಭ ಪರ್ಯಾಯ. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಒಂದು ಗಿಳು ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ತಾರೀರಿಕವಾಗಿಯೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪಠ್ಯದಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

✳ ಹಸಿವೆ ಆದಾಗ ಮಾತ್ರ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

✳ 2 ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಗಳ ನಡುವೆ ಏನನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಬಹಳ ಹಸಿವೆನಿಸಿದರೆ ಹಣ್ಣು, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಅಂಜೂರ, ಕರ್ಜೂರ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿದ ಕರೆಯದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

✳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 1/2

ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿ



ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ.ಕೆ.ಎಸ್
 ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ
 ಶ್ರೀರಾಮಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
 9900212524

ಆಯುರ್ವೇದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ...

ಅಥವಾ 3/4ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
 ✳ ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊತ್ತಿನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ (ರಾತ್ರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು)
 ✳ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದು.

✳ 1/4 ಚಮಚ ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ಬೇಯುವಾಗಲೇ

ಹಾಕಬೇಕು. ಇದು ಅನ್ನವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿಸಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆರಗಿಸುತ್ತದೆ.

✳ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿರುವಂತಹ ಚಿಟ್ಟಿ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

✳ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ (ಹುದುಗಿಸಿದ, ಉದಾ: ಇಡ್ಲಿ/ದೋಸೆ/ವಡೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು) ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಿ. (ಸಾರು, ಹುಳಿ, ತವ್ವೆಗೆ ತೊಗರಿಗಿಂತ ಇದು ಲೇಸು).

✳ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸದೆ ಯಾವುದನ್ನು

ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು.

✳ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ನೋಡಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

✳ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಗೊಜ್ಜು, ರುಬ್ಬಿ ಬಳಸುವ ಮಸಾಲೆಗಳು, ಗರಂಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

✳ ಬರಿ ನೀರಿಗಿಂತ ತುಳಸಿ, ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಧನಿಯ, ಜೀರಿಗೆ, ಅಜ್ಜಾನ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

✳ ಹಾಲು ಹಾಕಿದ ಕಾಫಿ/ಟೀ ಬದಲು ಹಾಲು ಹಾಕಿದ ಶುಂಠಿ ಕಾಫಿ, ಜೀರಿಗೆ ಟೀ, ತುಳಸಿ ಕಾಫಿ ಬಳಸಿ.

✳ ಸೊಗದೆ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತು, ಕಾಮ ಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜದ ಪಾನಕ, ಲಾವಂಚದ ನೀರನ್ನು ಬಾಯಾರಿಸಿದಾಗಲೇ ಸೇವಿಸಿ.

✳ ಮೊಸರನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ

✳ ಕಡೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪು, ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಾಕಿ ಬಳಸಿ. ಹಿಂಗು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಬಳಕೆ ಬೇಡ.

✳ ಫ್ರಿಡ್ಜಿನ ನೀರು, ಜ್ಯೂಸು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅತಿ ಶೀತಲವಾದ ಆಹಾರ ಬೇಡ.

ಈ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಂದ ಕೇರಳ ಬಹಳಷ್ಟು ಬೇಗ ಕೊರೋನಾವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯ.

