

ಆಹಾರವೆಂಬ ಮಹಾಭೈಷಜ್ಯದ ಪರಿಚಯ

ವೈದ್ಯ ಮಂಜೂಷ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಾಹಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ಎ.ಕೃಷ್ಣ
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ
ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಬದವೇಗೃ
9900212524



- 1. ವೈಕೃತಿ- ಪ್ರಕೃತಿ ಎಂದರೆ ಆಹಾರದ ಮೂಲ ಸ್ವಭಾವ.** ಉದಾ: ಉದ್ದು, ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದವು ಸ್ವಭಾವತಃ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ. ಅಕ್ಕಿ, ಹಸಿರುಬೇಳೆ ಮುಂತಾದವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- 2. ಕರಣ- ಕರಣ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.** ಉದಾ: ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸುವುದು, ಬೇಯಿಸುವುದು, ಕರಿಯುವುದು, ಹುರಿಯುವುದು, ಕಡೆಯುವುದು ಮುಂತಾದವು. ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗುತ್ತದೆ.
- 3. ಸಂಯೋಗ- ಸಂಯೋಗವೆಂದರೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದು.** ಕೆಲವನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದರಿಂದ ಪುಟನ ಸುಲಭ. ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪುಟನಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಉದಾ: ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ನೀರು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಅದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭ. ಮಾಂಸದೊಂದಿಗೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಇವು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ.

- 4. ರಾಶಿ- ರಾಶಿ ಎಂದರೆ ಆಹಾರದ ಸಮಗ್ನ ಸಮೂಹ.** ಇದು ಎರಡು ಬಗೆಯದು. ಪರಗ್ರಹ ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಖಾದ್ಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣ. ಸರ್ವಗ್ರಹ ಅಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ.
- 5. ದೇಶ - ಆಹಾರ ಯಾವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದದ್ದು ಎನ್ನುವುದು.** ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಯಾವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಯೋ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಳಾಗದೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೋ ಅದು ಅಲ್ಲಿಯವರೆ ಆಹಾರ. ಉದಾ: ಸೇಬು ಕಾಶ್ಮೀರದವರೆ ಆಹಾರ, ಸೀಬೆ ಕರ್ನಾಟಕದವರೆದ್ದು, ಗೋಧಿ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶದ್ದು, ಅಕ್ಕಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶದ್ದು.

6. ಕಾಲ- ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಬಳಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು. ಇದು ಎರಡು ಬಗೆಯದು. ನಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಸ್ಥಿತ. ನಿತ್ಯವೆಂದರೆ ಯಶುವಿನ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಖಾದ್ಯಗಳು. ಉದಾ: ಅವರಕಾಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ನೀರು ಬಾಷ್ಪಿ ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ.

ಅವಸ್ಥಿತವೆಂದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಖಾದ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರಗಳು.

- 7. ಉಪಯೋಗ ಸಂಖ್ಯಾ- ಓಂದಿನ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರವರ್ತನೆಯಾಗಿ, ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಆದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.**
- 8. ಉಪಯೋಕ್ತಾ- ಆಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುವವರ ಬಗ್ಗೆ, ನಿರೋಗಿ, ರೋಗಿ, ಉತ್ತರ ಭಾರತೀಯ, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯ, ವಿದೇಶೀ... ಹೀಗೆ ಅವರವರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಿಕೆ.**

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವರ್ಗೀಕರಣ

ಮೌಲ್ಯಾತ್ಮ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಡಯೆಟಿಕ್' ಎನ್ನುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ವಿಭಾಗ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವರು 5 ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವಿರಲಿ, ಅದು ಈ 5ರ ಒಳಗೇ ಆನುಗತ. ಅವೆಂದರೆ ಫೈಬ್ರಿನ್‌ಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಜಡ್ಡುಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಮಿನರಲ್‌ಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಶರೀರ ವರ್ಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ರೋತಗಳು. ಇನ್ನು ಹಲವು ಶರೀರ ರಕ್ಷಕಗಳೆಂದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳಿಂದ ಆಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದದ್ದು, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವುದು ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಆಡತ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ವರ್ಗೀಕರಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದ್ರವ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ನೀರಿನಂತಿರುವ-ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವವು ಮತ್ತು ಅನ್ನ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ಘನರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಈ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ವರ್ಗೀಕರಣ ಎಲ್ಲ ಸಂಪಿಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಪಿಡೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿನ್ಯಾಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ದ್ರವದ್ರವ್ಯಗಳು 10 ಮತ್ತು ಅನ್ನದ್ರವ್ಯಗಳ 13 ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯ ವಿವರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. 10 ದ್ರವ ದ್ರವ್ಯಗಳೆಂದರೆ- ಜಲ(ನೀರು), ಕ್ಷೀರ(ಹಾಲು), ದಧಿ(ಮೊಸರು), ತಕ್ಕ(ಮಜ್ಜೆ), ಫೃತ(ತುಪ್ಪ), ತೈಲ(ಎಣ್ಣೆ), ಮಧು(ಜೇನುತುಪ್ಪ), ಇನ್ದ್ರ(ಕಬ್ಬು), ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ. ಅನ್ನದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲಿ(ಅಕ್ಕಿ/ಗೋಧಿ), ಕುಧಾನ್ಯ(ಸಿಂಧಾನ್ಯ), ವೈದಲ(ಬೇಳೆ ಕಾಳು), ಮಾಂಸ, ಫಲ(ಹಣ್ಣು), ಶಾಕ(ತರಕಾರಿ), ಪುಷ್ಪ(ಹೂವು), ಕಂದ(ಗಡ್ಡೆ), ಲವಣ(ಉಪ್ಪು), ಧ್ವಾರ, ಧಾತು(ಶೋಹ), ರತ್ನ ಮತ್ತು ಕೃತ್ಯಾನ್ಯ(ತಯಾರಿಸಿದ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯ) ಇವು ಸೇರಿವೆ.

ಈ ರೀತಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ, ಶರೀರದ ಧಾತುಗಳ ಅಂದರೆ ರಚನಾತ್ಮಕ ಘಟಕಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಏನೆಂದು ವಿನ್ಯಾಸವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಬರುವ ಸಂಚಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು.