

ಅನ್ನಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರಿತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರೋಣ


ಆಕಾಶಾದ್ವಾಯುಃ ವಾಯೋಸ್ತೇಜಃ
ತೇಜಸಃ ಉದಕಂ ಉದಕಾತ್ಪೃಥಿವೀ
ಪೃಥಿವ್ಯಾ ಓಷಧಯಃ
ಓಷಧೇಭ್ಯೋ ಅನ್ನಂ ಅನ್ನಾತ್ಪುರುಷಃ |

ಆಕಾಶದಿಂದ ವಾಯು, ವಾಯುವಿನಿಂದ ಅಗ್ನಿ, ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ನೀರು, ನೀರಿನಿಂದ ಭೂಮಿ, ಭೂಮಿಯಿಂದ ವನಸ್ಪತಿ/ಗಿಡಗಂಟೆಗಳು, ಅದರಿಂದ ಆಹಾರ, ಆಹಾರದಿಂದ ಪುರುಷ-ಮನುಷ್ಯ ಜನಿಸಿದ. ಇದು ತ್ರೈತರೀಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ವಾಕ್ಯ.

ಮನುಷ್ಯನ ಸೃಷ್ಟಿ-ಸ್ಥಿತಿ-ಲಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರವೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಂಜಾನುಪುಂಜಿವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು. ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತ, ವಾಗ್ಭಟರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಆಹಾರವೇ ರೋಗಕ್ಕೂ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ, ಆಹಾರ ವರ್ಗೀಕರಣ. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ದವಸ, ಧಾನ್ಯ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು... ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮದ್ಯಗಳ ಗುಣ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಅವರವರ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಹೇಳುವಾಗ ಜೀವಿಯ ಜೀವಾಳವೇ ಅನ್ನ. ವರ್ಣ, ಹೊಳಪು, ಸುಸ್ವಿಗ್ಧ ವಾಣಿ, ಜೀವಿತ, ಸುಖ, ಸಮಾಧಾನ, ಪುಷ್ಟಿ, ಬಲ, ಮೇಧಾ (ಬುದ್ಧಿ) ಎಲ್ಲವೂ ಅನ್ನ/ಆಹಾರದಿಂದ ಸಿಗುವಂಥದ್ದು. ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ, ಬೇಸರದಲ್ಲಿ, ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಹಿತಾಹಿತ ತಿಳಿಯದೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅನ್ನಂ ವೃತ್ತಿಕರಾಣಾಂ ಶ್ರೇಷ್ಠ- ಅನ್ನವು ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮೂಲ. ಇಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಲ್ಲದೆ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಲೋಹಿತ ಶಾಲಿ(ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ)



ಅಹಾರ ಮಂಜೂಷ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ
ಶಬ್ದ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿತ್ತಾಲಯ
ಫೋನ್ - 9900212524





ಹಿತ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯವಕ (ಜವೆ ಗೋಧಿ)ವನ್ನು ಅಹಿತ ಅಂದರೆ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ನೋಡಿದಾಗ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳ ಅನೇಕತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅನ್ನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು ಬಹಳಷ್ಟಿವೆ. ಕೆಲವರು ನೀರು ಬಸಿದು ಮಾಡುವುದು, ಅಕ್ಕಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕುರ್ ಮುಚ್ಚಿ, ವೈಟ್ ಹಾಕುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಕೆಲವರು ಅಕ್ಕಿ ಬೇಯುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಹಾಕುವರು, ಕೆಲವರು 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವರು, ಕೆಲವರು 1

ಚಮಚ ಹಾಲು ಹಾಕುವರು, ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿರುವವರು ಸೋಡ ಹಾಕುವುದೂ ಇದೆ.

ಸರಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಅಂದರೆ, ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದು ಬೇಯಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಗಂಜಿ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರೂ ಅವಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅವಿಯನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಿಸಿ ಅನ್ನ ಲಘುವಾಗಿರುವುದು (ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭ). ಅದರಂತೆಯೇ ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನ ಕೂಡ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅಕ್ಕಿಚ್ಚು ತೆಗೆದ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತೆ ಬೆಂದ ನಂತರ ಬಸಿಯದ ಗಂಜಿ ನೀರು ಹಾಗೆ ಅದರೊಳಗೆ ಇರಗೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಗುರುವಾಗಿ ಅಮೃಷಿತ, ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ಫೂಲ್ಯ, ರಕ್ತದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನವೂ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಅನ್ನವನ್ನು ಬಸಿದು ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಹ ನೆರವೇರಿವೆ. ಮಿಶನ್ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧಕ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು: ಅಕ್ಕಿ:ನೀರು 6:1 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿಯುವುದರಿಂದ ಆರ್ಸಿನಿಕ್ ವಿಷ 57% ಕುಗ್ಗುವುದು. ಅಕ್ಕಿಚ್ಚು ತಿಳಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದರೆ 28% ಟಾಕ್ಸಿಸಿಟಿ (ವಿಷತ್ವ) ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಗೈಸಿಮಿಕ್ ಇನ್‌ಡೆಕ್ಸ್ ಕುಗ್ಗುವುದು.

ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರು ಅನ್ನವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹೇಳಿರುವ ಅನುಪಾತ 5:1. ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತ.