

ಪಠ್ಯದ ಪ್ರಥಮ ಪಥ - ಪ್ರಾಣಧಾರಕ ಗಂಜಿ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಯ ಬಳಕೆ ಪಠ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪಠ್ಯವಾದರು ಈ ಗಂಜಿಯು ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಹೊಸ ಟ್ರೆಂಡ್. ಅರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದಿರುವ ಜನದಲ್ಲಿ ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಇದೇ ಅಮೃತ ಸಮಾನ ಪಠ್ಯ.

ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗಂಜಿಊಟದಿಂದಲೇ ದಿನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಕುಚಲಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿ ಅಲ್ಲಿನ ಪದ್ಧತಿ. ಅಲ್ಲಿಯ ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ಅದು ಸೂಕ್ತವೂ ಹೌದು. ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಉಳಿದನ್ನಕ್ಕೆ ನೀರು-ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಗಂಜಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವ ಒಂದು ಪಂಗಡವು ಇದೆ. ಅಧಿಕ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮವಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ತಡೆಯುವುದೇ ವಿನಹ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಯ ಮಧ್ಯವಿದ್ದು ಮನೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗಾಗಲಿ, ಅಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗಾಗಲಿ ಇದು ರೋಗದಾಯಕ.

ಜ್ವರ, ಭೇದಿ, ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಜೀರ್ಣತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲೂ ಗಂಜಿ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದೆ. ಅದು ಸಣ್ಣ ರವೆಯ ಗಂಜಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕೊಡುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು-ರಾಗಿ, ಜೋಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇಂಗು ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅಂಚಿಯ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಾನೀಯವೆಂದು ಹಲವೆಡೆ ಸೇವಿಸುವವರು. ಉಪಾಹಾರದ ಬದಲು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೆ ಪಾನೀಯದಂತೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಅಲ್ಪ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಅಂಚಿ ಸಂತರ್ಪಣಜನ್ಯ ವಿಕಾರಕ್ಕೆ(ಅತಿ ಪುಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗುವ ಮಧುಮೇಹ, ಸ್ತೂಲಕಾಯ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು) ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ಸುಸ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು 3 ವಿಧದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಅಹಾರ ಮಂಜೂಷ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ

ತಜ್ಞ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ

ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

ಫೋನ್ - 9900212524



ಮಂಡ, ಪೇಯ, ವಿಲೇಪಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆದರಂತೆ ಉಪಯೋಗಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ.

ಮಂಡ: 1 ಭಾಗ ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿ ತರಿಗೆ 14 ಭಾಗ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬೇಕು. ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ತಿಳಿಗಂಜಿಗೆ ಮಂಡ ಎನ್ನುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಉಪವಾಸವಿರುವವರು, ಉಪವಾಸದ ನಂತರ, ವಾಂತಿಭೇದಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು, ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಇದು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿರುವ ವಾತಾದಿ ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು. ಅತ್ಯಂತ ತಿಳಿವಾಗಿ ಬಲಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಂಡಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣಧಾರಕವೆಂದೂ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಪೇಯ: ಮಂಡವನ್ನು ಬೆಂದ ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಪೇಯ. ಇದು ನೀರು ಗಂಜಿ ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆವರನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಆದ ಕಾರಣ ಜ್ವರವಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಇದು ಪಠ್ಯವಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಔಷಧವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇಂಗಿಸುವುದು, ಹಸಿವೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು. ಸುಸ್ರು, ಆಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು.



ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ಸರಾಗ ಸರಣಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುವುದು. ಜ್ವರ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುವವರು ಪೇಯದ ಪಠ್ಯಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ರಾತ್ರಿ, ಅಹಾರ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಸಿವು ಸ್ಪಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಪೇಯವು ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸುವುದು.

ವಿಲೇಪಿ: ಇಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಂಶ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. 1 ಭಾಗ ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿ ತರಿಗೆ 4 ಭಾಗ ನೀರು ಹಾಕಿ ಹಣ್ಣಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವಿಲೇಪಿ ಎನ್ನುವರು. ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಾಕದೆಯು ಸೇವಿಸಲು ಬರುವುದು. ಇದು ಗಟ್ಟಿಗಂಜಿ, ತಿನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿ ಸಮಾಧಾನವಾಗುದು. ಪುಷ್ಟಿಯುತವಾಗಿ ದೇಹದ ಉಪಚಯ ಮಾಡುವುದು. ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಗಂಜಿಮಾಡಿ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕಾಗಲಿ, ರಾತ್ರಿಯ ಅಹಾರವಾಗಾಗಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ವಿಲೇಪಿ ನಾನಾ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ದ್ರವ್ಯಗಳಾದ ಓಮು, ಜೀರಿಗೆ, ಚಕ್ಕೆ, ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ರುಚಿಕರವಾದ ಗಂಜಿಯಿಂದ ನಿತ್ಯದ ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಅಹಾರವಾಗಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಣ್ಣ ರವೆ/ಚಿರೋಟಿ ರವೆಯ ಗಂಜಿ ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆಯೇ ಅದು ಕೆಲ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಪಠ್ಯವಲ್ಲ. ಗಂಜಿಗೆ ಸಿಹಿ ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಪಾಯಸವಾಗದು, ಗಂಜಿ ಅಲ್ಲ. ರುಚಿಗೆ, ಅಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಕು ಎನ್ನುವವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.