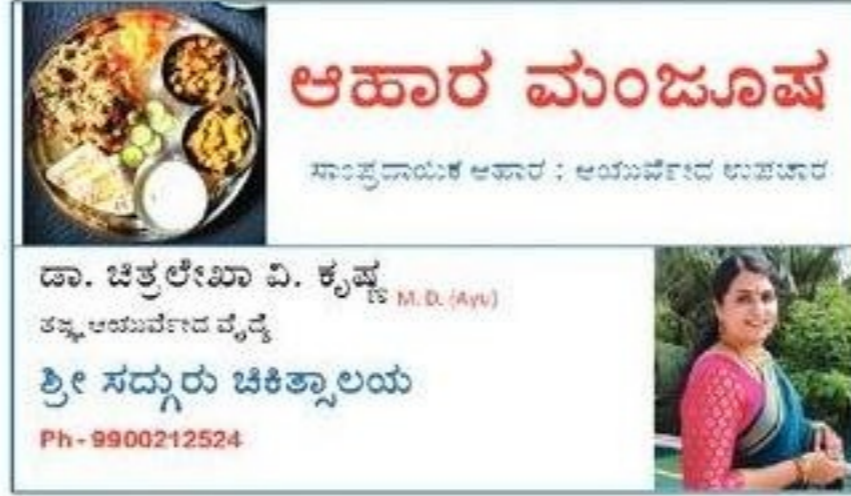


# ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಸೂಚನೆ - ಯೂಶ

ಯೂಶ ಹೆಸರು ಐರೋಪ್ಯವೆನಿಸಿದರೂ ಅಪ್ಪಟ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಕಲ್ಪ. ಅಕ್ಕಿ ಇಲ್ಲದೆ ಬೇಳೆಕಾಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಜಿಯ ಹದದಲ್ಲಿರುವ ಗಟ್ಟಿಯೂ ಅಲ್ಲದೆ ನೀರಾಗಿಯೂ ಇರದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ ಯೂಶ. ಒಂದು ಭಾಗ ಬೇಳೆ/ ಕಾಳಿಗೆ(48 ಗ್ರಾಂ) 16 ಭಾಗ ನೀರು(ಅಂದಾಜು 800ಮಿಲಿ) ಹಾಕಿ ಹಣ್ಣಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಶಾರ್ಙ್ಗಧರ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. 1/8 ಅಂಶ ಹಿಪ್ಪಲಿ/ಕಾಳು ಮೆಣಸು(6ಗ್ರಾಂ) ಮತ್ತು 1/8 ಅಂಶ ಶುಂಠಿಯನ್ನು(6ಗ್ರಾಂ) ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರನ್ನು ಬಳಸದೆ ಹಾಗೆ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಕೃತ ಯೂಶ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಅಕೃತ ಯೂಶ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು, ಅನಾರೋಗ್ಯದವರಿಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯ. ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಗನುಸಾರವಾಗಿ ಯಾವ ದ್ರವ್ಯ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರವಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಹಸಿವೆಯನ್ನು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಮಲ ಸರಣಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ತೃಪ್ತಿ ಲಭಿಸುವುದು. ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಕಫ ಮೂರು ದೋಷಗಳ ಸಮತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು.

ಪಾಕದ ಒಂದು ವಿಧಾನ ಹೇಳಿದರೆ ಅದನ್ನು



**ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ**  
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಯುಕ್ತ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D. (Ay) ತಜ್ಞ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ

**ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ**  
Ph - 9900212524

ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಮತ್ತೊಂದು ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿಬಿಡುವುದು ಬಹಳ ಉಂಟು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಗುಣ, ಕರ್ಮ, ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗುವುದು. ಆಹಾರ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಅದು ನಾವು ಹೇಳಿದಂಗೆ ಕೇಳಿ, ನಾವು ಬೇಕಾದಂಗೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸ ಬಹುದು ಅನ್ನುವುದು ಮೂರ್ಖತನ. ಆಹಾರದ ಬಳಕೆಗೂ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಯೂಶ ಅತ್ಯಂತ ಲಘು, ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೆ ವರ. ಬಟಾಣಿಯ ಯೂಶ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ವಾತದ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಕರ. ಮಸೂರ (ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆ) ಸುಸ್ತಿನಲ್ಲಿ, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ. ದಾಳಿಂಬೆ ಕಾಳಿನ ಯೂಶವು ತತ್ಕ್ಷಣ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಹುರಳಿ ಕಾಳು, ಉದ್ದಿನ ಕಾಳು, ಹೆಸರ ಕಾಳು,

ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ ಈ ಐದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡುವ ಯೂಶ ಜ್ವರ ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಸೇವಿಸಲು ಸೂಕ್ತ. ರುಚಿಯನ್ನು ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಾಧಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ರಕ್ತ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಫಲ ಯೂಶ ಪಥ್ಯ ಶ್ರೇಷ್ಠ. (ದಾಳಿಂಬೆ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ಮಾವು, ಮರಸೇಬು).

ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯ ಯೂಶ ಬಳಸಿದರೆ ಉರಿ, ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಸಾರಂಗಿ ಬೇಳೆಯ ಜೊತೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದರೂ ಅನುಕೂಲ.

ಮೂಲಕ ಯೂಶ(ಮೂಲಂಗಿ ಎಲೆ ಸಹಿತ)ದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಯೂಶವೂ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವವರಿಗೆ ಪಥ್ಯಾಹಾರ. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯ ಯೂಶವು ವಾತದ ನೋವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸಲು, ಉತ್ತಮ ಮಲಸರಣಕ್ಕೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಹುರಳಿ/ ಸಾರಂಗಿ ಬೇಳೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವವರಿಗೆ, ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರಿಗೆ ಔಷಧದೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್, ಮಿನೆರಲ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಯೂಶ ಪಥ್ಯವಾಗಷ್ಟೇ ತಿಳಿಯದೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ, ಬಲದಾಯಕವಾಗಿ ಇರುವುದು.