

ವಿಶೇಷಗಳ ವೈವಿಧ್ಯ ತಿಳಿಸಿ ವಿಳಯ ದೆಲೆ

★ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಯವಾದಾಗ ವಿಳಯ ದೆಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

★ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ವಿಳಯ ದೆಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

★ ವಿಳಯ ದೆಲೆ ರಸವನ್ನು ಎಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಆರುವ ವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಿವಿನೋವು ಇದ್ದಾಗ ಎರಡೆರಡು ಹನಿ ಹಾಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.


★ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ಬರುವ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗ ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಳಯ ದೆಲೆಯನ್ನು ಜಗಿದು ನುಂಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ಬರುವ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಾಗ ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಳಯ ದೆಲೆಯನ್ನು ಜಗಿದು ನುಂಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ: ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಭೋಜನ ನಂತರ ಪ್ರತಿದಿನ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಿಳಯ ದೆಲೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಸವರಬೇಕು. ಒಂದು ಚೂರು ಅಡಿಕೆ, ಲವಂಗ ಒಂದು ಬೀಜ ಏಲಕ್ಕಿ, ಒಂದು ಚೂರು ಕಾಚು- ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶವು ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಹಿತವಲ್ಲ. ಯಾವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಭಾಗ 3



ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ


ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಾಸಕ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ M.D. (Ayur)

ಶ್ವಾಸರೋಗ ವೈದ್ಯ

ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

Ph - 9900212524



ವಿಳಯ ದೆಲೆಯ ಬಳಕೆ: ಆಹಾರದಲ್ಲಿ

ವಿಳಯ ದೆಲೆ ಟೀ : ಇದು ವಿಳಯ ದೆಲೆಗಳನ್ನು ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುರಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಳಯ ದೆಲೆ ಬೋಂಡ: ಬೋಂಡಾ ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಳಯ ದೆಲೆಯನ್ನು ಈ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆದರೆ ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಗಷ್ಟೆ ಸೀಮಿತ.

★ ವಿಳಯ ದೆಲೆಯ ತಂಬುಳಿಯೂ ಆಹಾರದ ರುಚಿಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಶಾಕವನ್ನು ಒಟ್ಟುಮಾಡುವುದು.



ಡೈ ಪಾನ್: 100 ವಿಳಯ ದೆಲೆಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 25 ಗ್ರಾಂ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಂಪು, ಕಾಚು, ವಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ತುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ವಿಳಯ ದೆಲೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಬಾಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅದಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ

ಪಚ್ಚ ಕರ್ಮರವನ್ನು ಸೇರಿಸ ಬೇಕು. ಇದು ಆಹಾರದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಲು ಬಹು ಸೂಕ್ತ. ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರೂ ಪಾನ್ ಹಾಕಿದಂತೆ ಆನಂದಿಸ ಬಹುದು. ಇದು ಮೌತ್ ಫ್ರೆಷ್‌ನರ್ ತರಹವೂ ಆಗುವುದು.

ವಿಳಯ ದೆಲೆಯು ನಾರಾಯಣನ ಪ್ರತೀಕವಾದರೆ ಅಡಿಕೆಯು ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ದ್ಯೋತಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕೊಡುವ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಚರಣೆ ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ವಿಚಾರಯುಕ್ತ ಅಂತಹ ಆಚರಣೆ ನಮಗಿಂದು ಬೇಕಿದೆ. ಬಂಗಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕವಿತೆ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಕಿ, ಸ್ತ್ರಿಯಲ್ಲ, ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇಡ ಆಕಿ, ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಆಕಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಂಕಿ ಹುಳುವಿನಂತೆ ಆಕಿ ಉದ್ದೇಶಕಾರಿ. ಮೂರ್ಖರಿಗೆ ನಿಲುಕದ ಆಕಿ, ಅಜ್ಜರಿಗೆ ಅನುಮಾನ ಜನನಿ. ಮೈದು, ವಿಶಿಷ್ಟ, ಸುಕುಮಾರಿ ಆಕಿ, ಚೊತೆಗೇ ಆಕರ್ಷಕ.

■ **ಮುಖ್ಯ ಚರಣ ಭಕ್ತಾಚಾರ್ಯ**

ಇಂತಹ ಆಕರ್ಷಕ, ರೋಚಕ, ವಿಶೇಷ ಔಷಧ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಹದವರಿತು ಬಳಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬದುಕು ಆನಂದಮಯ, ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗುವುದು ವಿಚಿತ.

■ **ಸಂಗ್ರಹ-ಸಹಕಾರ: ಡಾ. ಶ್ರೀವತ್ಸ (ಮುಗಿಯಿತು)**