

ಯೋಗ್ಯ 'ರಾಗಿ' ಭೋಗ್ಯ 'ರಾಗಿ' ಭಾಗ್ಯವಂತ 'ರಾಗಿ' (ಭಾಗ-3)

ಭೌವಪ್ರಕಾಶ ನಿಘಂಟುವಿನ ಪ್ರಕಾರ ರಾಗಿಯನ್ನು ಧಾನ್ಯ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕುಧಾನ್ಯ/ ತೃಣಧಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತೃಣಧಾನ್ಯಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣವಿದ್ದು ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ರಸ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಲಘು ಮತ್ತು ಲೇಖನ ಕರ್ಮವನ್ನು (ಕರೆಯುವ/ಹರೆಯುವ ಕೆಲಸ) ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೂಕ್ಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಕ್ಲೇದವನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಸರಣೆಗೆ ಅಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿಯಲ್ಲ. ವಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರಕ್ತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು. ಕಯ್ಯದೇವ ನಿಘಂಟು, ಧನ್ವಂತರೀ ನಿಘಂಟುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ.

ರಾಗಿಯು ದೇಹದ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ತೂಕವನ್ನು ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿಡಲು ಒಂದು ಅಪರೂಪ ದವಸ ವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅರಗುವ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು, ನಾರಿನಂಶ, ಕಡಿಮೆ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುವ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಐರನ್ ಹಾಗೂ ಹಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇದ್ದು ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.


ರಾಗಿಯ ನಿರಂತರ ನಿಯಮಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದ



ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪನ್ಯಾಸ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ (M.D. (Ayur))
 ಶಸ್ತ್ರ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ
 ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ
 Ph-9900212524



ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸವಕಳಿಕೆ, ಫ್ರಾಕ್ಚರ್‌ಗಳು ಆಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್‌ನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಅಗಾಧ ಖನಿಜಗಳ ಗಣಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ರಾಗಿಯು ಬಸರಿ, ಬಾಣಂತಿ, ಶಿಶುಗಳಿಗೆ, ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಆಹಾರ ರೂಪದ ಔಷಧವಾಗುವುದು. ಸ್ವಸ್ಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಕಾರಿ.

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡುವ ಮೊದಲ ಘನ ಆಹಾರ ರಾಗಿಸೆರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಕಾಗಿರುವುದು ಎರಡೇ ಪದಾರ್ಥ ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ದಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟರಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಇರುವ, ಬರುವ, ಇಲ್ಲದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಾಲದೂ ಅಂತು ಡೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಕೂಡ ಬೆರೆಸಿ ಸರಿ

ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದಷ್ಟ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವಂತ ಮಗು ದಷ್ಟವಿರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ದಷ್ಟಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ದಷ್ಟವಾಗದೆ, ಬಲವನ್ನು, ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲೇ ಎಂದು ರಾಗಿಯ ಬಳಕೆ ಬಂದಿರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಮೂಲ ಗುಣ ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಕಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರಾಗಿ ಸರಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು 2:1 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು 10-15 ಗಂಟೆಗಳಕಾಲ ನೆನಸಿಡಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ನೀರು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ನಂತರ ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಮೊಳಕೆ ಬರಸಬೇಕು. ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಒಣಗಿಸ ಬೇಕು. ಹೆಸರು ಕಾಳು ಮೊಳಕೆ ಬರುವುದೂ ತಡ, ಒಣಗುವುದೂ ತಡ. ಮೊಳಕೆ ಬಂದು ಅರ್ಧ ಒಣಗಿದ ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ಕಾದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಘಮ ಬಂದು ಕಂದು ಬಣ್ಣವಾಗುವರೆಗೂ ಹುರಿದು ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಪುಡಿಗಳನ್ನು

ಜರಡಿಯಾಡಿ ಒಣಗಿದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡ ಬೇಕು.

ಇದನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಂತೆ ಪೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ರುವುದಿಲ್ಲ. (ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ 24 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಹೇಳುವುದು) ಈ ಸರಿ/ಮಾಲ್ಪನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವಾಗ ಬೇಯಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ 5 ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು 200ಮಿಲಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲ್ಮೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಂಟು ಬರದಂತೆ ಕಲೆಸಿ ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುದಿಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾಲ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟಿ, ಎನ್ಟೈಮ್‌ಗಳು ಶಿಶುವಿನ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುವುದು. ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾರಣ ವಾತ ಪ್ರಕೋಪವಾಗದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವಾಗುವುದು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)