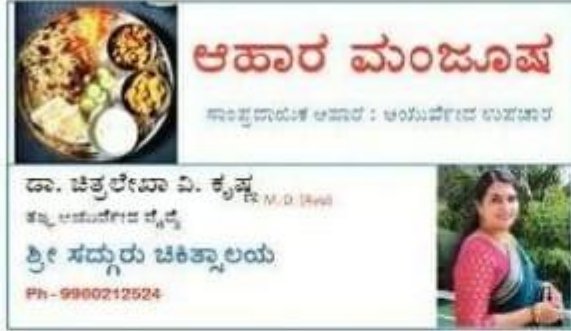


# ಮಳೆಗಾಲಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು

ರೇಳೆದ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ 7ರಿಂದ-8 ಜನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದವರು ಇದಕ್ಕೆಂತೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಬೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗಾಬರಿಗೊಂಡವರೇ ಇದ್ದರು. ಜ್ವರವಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲೂ ಹೊರಗೆ ಊಟವೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ಕಾಣುವಂತಹ ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕುಟುಂಬದವರು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಂದಿದವರು, ವಯಸ್ಸು ಬೇರೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ!!

ಕೊಲಂಕತವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ ಸಿಕ್ಕಿತು...ಹಾಗೆ ಆಗುವ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಅಥವಾ ಅಂದೇ ಅವರು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲು ಪಾಲಕ್, ದಂಟು. ಇದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದವಾಗಿ ನನ್ನ ಮುಖ ನೋಡಿ ಅದರೇ ಸೊಪ್ಪು ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆದು ಅಂತ ನೀವೇ ಹೇಳಿದ್ದಲ್ಲ ಎಂದರೂ..... ಸೊಪ್ಪು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಹೌದೋ ಅದರೇ ಯಾವಾಗ, ಯಾವುದು ಅನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ನೀರು-ನಾರಿರುವ ಸೊಪ್ಪು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ದಂಟು, ಹುಬ್ಬೆ ಮೆಂತ್ಯೆ, ಪಾಲಕ್, ಬಸಳಿ, ಮುಂತಾದವು. ಆದರೆ ಮಳೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿ ತರಕಾರಿ-ಗಡ್ಡೆಗಳು ಉತ್ತಮ. ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿಲ್ಲದ ನಾರಿರುವ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಅಂದರೆ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಅಗಸೆ, ಕಾಕಿ, ಕೆರಿಬೇವಿನಂತಹ ಗಿಡ ಮರಗಳಿಂದ ಕೊಯ್ದು ಬಳಸುವುದು



**ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ**  
 ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ  
 ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ (M.D. (R))  
 ಕನ್ನಡ ಆಯುರ್ವೇದ ಕೃಷ್ಣ  
 ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ  
 PH - 9980212524

ಸೂಕ್ತ. ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಎಂದು ನೀರು ಹಾಕಿ ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ, ಸಹಜವಾಗಿ, ಕೃಷಿ ಮಾಡದೆ ಬೆಳೆದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಾರಣ ನೋಡೋಣ...  
 ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆಯ ಒಣಪವೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲಾದ ವಾತದ ಪ್ರಭಾವವು ಮಳೆಗಾಲದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಬೆ, ಧೂಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಾಳಿಯಿಂದಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.



ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಗಳು ಮಳೆಗಾಲದ ತೇವಾಂಶದಿಂದ, ಧಾತುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿದ ಕೆಂಡದಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರದ ಪರಿವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾಲ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಮನೆಮಾಡಿರುವ ರೋಗಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಜಾಸ್ತಿ ಮಳೆ ಬಂದು ಕೊಚ್ಚಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಸಿಯಾದ ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದವನ್ನು ತಿಂದರೆ ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ. ಈ ಕಾಲದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ ಇರುವ, ತುಪ್ಪದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಅವಲಕ್ಕಿ, ರವೆ ಇಡ್ಲಿ, ಉದ್ದಿನ ಪಡೆ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ,

ಪುಳಿಯೋಗರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ರಸ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಶೇಖರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಅಂದರೆ ಸೌತೆ, ಕುಂಬಳ, ಪುನರ್ವಳಿ, ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ತೊಗರಿ, ಒಣಕಾಳುಗಳು ಹಲಸಿನ ಬೀಜ, ಹಳೆ ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದವು. ಕೋಲ್ಡ್ ಸ್ಟೋರೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಅರ್ಧಮಳೆಗಾಲ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಪಡವಲ, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಒಣ ಮೂಲಂಗಿ, ಒಣಮಾವಿನನಕಾಯಿ, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ಲಿಚಿ, ಮರಸೇಬು, ಪಪಾಯ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಚಿರಿಹಣ್ಣು, ಹಾಗಲ ಕಾಯಿ, ತಿನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಮಳೆ ಶುರುವಾದ ಮೇಲೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರ್ಬೂಜ ತಿಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ನಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟುಂಗಾಗುವುದು.

ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾದೇಶಿಕವಾಗಿ, ಋತುನುಸಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ. ಎಲ್ಲೋ ಬೆಳೆದು, ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಆಡುಗೆ ಮನೆ ಸೇರುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಇಂದಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.