

ಯುಕ್ತಿಕೃತವಾಗಿರಬೇಕು ಆಹಾರೋಪಚಾರ

ಈಗಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೊರೋನ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕು ತಾಗದಂತೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಯುಕ್ತಿಗೆ ಒಡ್ಡುವ ಸವಾಲು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಯುಕ್ತಿಕೃತವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಳಕೆ ಆಗಬೇಕು.

ಯುಕ್ತಿ ಅಂದರೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾದ ಸಮರ್ಥ ಆಲೋಚನೆ. Immunity ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿ ಔಷಧ/ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಸಿಗುವಂತದ್ದಲ್ಲ ಎನ್ನು ಸತ್ಯ ನಮಗಲ್ಲರಿಗೂ ಅರಿವಿದೆ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಮರ್ಪಕ ಪೋಷಣೆ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಯೌವನದ ಆರೈಕೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಹಸನಗೊಳಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು.

||ಯುಕ್ತಿಕೃತಂ ಪುನಃ ತದ್ಯಾತ್ ಆಹಾರ ಚಿಷ್ಟಾ ಯೋಗಜಂ|| ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ

ಶಾರೀರಿಕ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಋತು, ಬಲ ಅನುಸರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ/ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗ(ಔಷಧ ರೂಪಿ ರಸಾಯನಗಳು. ಉದಾ: ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೇವನೆ, ನಿತ್ಯ ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಬಳಸುವುದು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಡ ಕುಡಿಯುವುದು)ದ ಸಮಯೋಚಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಯುಕ್ತಿಕೃತ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವವು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

ಈ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವದ 6 ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪಾತ್ರಗಳಿವೆ.
ಹರ್ಷ - ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಆಗುವ ಆಹ್ಲಾದ
ಆರೋಗ್ಯಾನುವರ್ತನ- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭಾವದ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಕರೆಯದೇ ಬಂದ



ಅತಿಥಿ



ಡಾ. ಚಿತ್ರಲಕ್ಷ್ಮಿ ವಿ.ಕೆ.ವೈ
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ,
ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
9900212524

ಆಯುರ್ವೇದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ...

ಪ್ರಾಣಾನುವರ್ತನ- ಪ್ರಾಣದ/ಜೀವದ ನಿರ್ವಹಣೆ
ದೋಷ ನಿಗ್ರಹ- ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ದೋಷಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ
ವ್ಯಾಧಿಬಲ ವಿಘಾತಾ- ರೋಗದ ಬಲವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು.
ವ್ರಣರೋಪಣ- ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಯಿಸುವುದು.

ಯಾರು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸದೃಢ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೋ, ಯಾರ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಅತ್ಯಂತ ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಂತವರಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವದ ಆರು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ವ್ಯಾಧಿಕ್ಷಮತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲು ಎರಡು ವಿಚಾರಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟಣೆ ಅಗತ್ಯ;

1. ನಾಸ್ತಿ ದ್ರವ್ಯಂ ಅನೌಷಧಂ. ಭೂಮಿಮೇಲೆ ಸಿಗುವಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದ್ರವ್ಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.
2. ಯೋಗಾದಪಿ ವಿಷಂ ತೀಕ್ಷ್ಣಂ ಉತ್ತಮಂ ಭಿಷಜಂ

ಭವೇತ್| ಭಿಷಜಂ ಚಾಪಿ ದುರ್ಯುಕ್ತಂ ತೀಕ್ಷ್ಣಂ ಸಂಪದ್ಯತೆ ವಿಷಮ್|| ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ

ಸರಿಯಾದ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ತೀಕ್ಷ್ಣ ವಾದ ವಿಷವೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಔಷಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ದುರ್ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ(ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ) ಉತ್ತಮವಾದ ಔಷಧವು ತೀಕ್ಷ್ಣ ವಾದ ವಿಷವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗುವುದು.

ಎಲ್ಲಾ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಹಾಗೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಆದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹಾಗೂ ಮಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವುದು ತಯಾರಿಕಾ ಕ್ರಮ, ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸುವ ದ್ರವ್ಯ, ಸೇವಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಸಮಯ, ಆ ದ್ರವ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ(Positivity).

ಉದಾ:- ಹಾಲು. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುತ್ತದೆ, ಊಟದ ನಂತರ ಕುಡಿದರೆ ಕಫವಾಗುತ್ತದೆ, ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ಕುಡಿದರೆ ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಸಂಜೆ ಕುಡಿದರೆ ನಿದ್ರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತೆ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕುಡಿದರೆ ತೂಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳ effect

ಅದು ಜೀರಿಗೆ ಇರಲಿ, ಸಾಸಿವೆ ಇರಲಿ ...straight ಆಗಿ ಇದೆಯೋ ಅಥವಾ side ಆಗಿ ಇದೆಯೋ ಎಂದು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಅರಿತು ಅದರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

