

ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

ಅನ್ನಾಧ್ಯವತಿ ಭೂತಾನಿ ಪರ್ಜನ್ಯಾತ್ ಅನ್ನ ಸಂಭವಃ

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದ ಹದಿನಾಲ್ಕನೆ ಶ್ಲೋಕದ ಮೊದಲಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಯಜದಮಹತ್ವವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ಅನ್ನದಿಂದಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ, (ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ) ಮಳೆಯಿಂದ ಅನ್ನದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನಾವಿಧಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ತರದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನವರು ಮಾಡಿದ ಗಾದೆ ಮಾತು "ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ, ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ" ಎಂಬುದು ಅಕ್ಕರಶಃ ಸತ್ಯ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತ್ರಿಸ್ತಂಭಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಪಾಲನೆ (ಸರಿಯಾದ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನ ಪಾಲನೆ). ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಯಾವ ಆಹಾರ, ಎಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಯೊಂದು

ವಿಷಯವನ್ನೂ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಚರಕಾದಿ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಚರ್ಯೆ ವರ್ಣಿಸುವಾಗ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದೋಕ್ತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದೆಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸೋಣ, ತದನಂತರ ಈಗಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವರೀತಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಭೋಜನ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದ ವರ್ಣನೆ-ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಜನಜಂಗುಳಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರದ ಸ್ಥಳ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದಷ್ಟು ಮನೆಯ ಆತ್ಮೀಯ ಜನಗಳು ಎಂದರೆ ಎಂದರೆ ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದೂ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ, ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಪತ್ನಿ ಮುಂತಾದವರು ಆಸ್ಥೆ ವಹಿಸಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಭೋಜನ ಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳ ದರ್ಶನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಘುಲ್ಲಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ತೆಂಗಿನ ಮರ, ಹಸು, ದೇವರ ಚಿತ್ರ, ತುಪ್ಪ ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅದೆ ರೀತಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು, ನಾಯಿ, ಕೋಳಿಯಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ನಮ್ಮನ್ನು ಇಷ್ಟು ಪಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು,

ಭಿಕ್ಷುಕರು ಇವರೆಲ್ಲಾ ಭೋಜನ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಲು
ಅನರ್ಹರು.

ಊಟ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ
ಹಸುವಿಗೆ ಗೋಗ್ರಾಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಬಂದ
ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ
ತೊಳೆದು ಕೊಂಡು ದೇವರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.
ಭೋಜನ ಮಾಡುವಾಗ ಮಲ,ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವ
ಬಯಕೆಯುಂಟಾಗಿ ಅವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ
ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ವಾತ
ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಲ
ಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರವೆ ಊಟ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.
ಭೋಜನದ ಸಮಯ_ ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಹಸಿದಿರಬೇಕು. ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಹಸಿವು ಆರಿದ
ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ,ಹುಳಿ ತೇಗು
ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರಗಳಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
ಹಸಿವಾಗದೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ
ಬೆಂಕಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಉರಿಯದೆ ಹಾಗೆಯೆ
ಉಳಿಯುತ್ತದೆಯೋ ಹಸಿವಾಗದೆ ತಿಂದ ಆಹಾರದ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಹಾಗೆ
ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಸಿದಾಗ ಊಟ ಮಾಡುವುದರ ಲಾಭ-ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ

ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಬಲವರ್ಧನೆ, ಶರೀರ ಧಾರಣಾ ಶಕ್ತಿ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಆಯುಸ್ಸು, ವರ್ಣ, ಓಜಸ್ಸು, ವೀರ್ಯ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬೆಳಗಿನ ಮೊದಲ ಪ್ರಹರ ಕಳೆದು ಎರಡನೆ ಪ್ರಹರದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ೯ ಒಂ ರಿಂದ ೧೦ ಗಂಟೆ ಉತ್ತಮ ಸಮಯ. ಸಂಜೆಯ ಭೋಜನ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ೨ ಅಥವಾ ಮೂರು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಭೋಜನ ವಿಧಿಯನ್ನು ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ ವಿಧಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಯಾವರೀತಿ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಹೋತ್ರ ವಿಧಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಭೋಜನವನ್ನೂ ದಿನದಲ್ಲೆರೆಡುಬಾರಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

ಊಟ ಮಾಡುವ ತಟ್ಟೆಯ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ, ಕಂಚಿನ ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ, ಹಾಗಾಗಿ ಅವರವರ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಲೋಹಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ತಟ್ಟೆಯ ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಮಲಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ

ಭೋಜನ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಜಠರಾಗ್ನಿ ವರ್ಧಿಸಲು ಕೆಲವೊಂದು

ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಒಣ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಅಗ್ನಿ ವರ್ಧಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಂತಹ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಗುರು (ಭಾರ) ವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೊದಲೇಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿ ಊಟ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ ದೇಹವನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಜ್ಜು ಗೊಳಿಸಿ ಅನ್ನವು ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪವೆಂದೂ, ರುಚಿಯು ವಿಷ್ಣು ಸ್ವರೂಪ, ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಹೇಶ್ವರ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಯಾರು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ದೊಷವಿದ್ದರೂನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನಗೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗ ರಹಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಭೋಜನ ವಿಧಿ-ಆಹಾರ ಯಾವಾಗಲೂ ಷಡ್ ರಸೋಪೇತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಎಂದರೆ ಊಟ ಆರು ರುಚಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಆರು ರುಚಿಗಳೆಂದರೆ ಸಿಹಿ,ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಕಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು. ಈ ಆರು ರುಚಿಗಳು ಭೋಜನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ತ್ರಿದೋಶಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳು ಸಾಮ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಗತ್ತಿ ಅಥವಾ ಘನ ಆಹಾರ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ (ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ

ಗುರುವಾಗಿರುವ)ಆಹಾರ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಂತರ
 ಹಿಂದಿನದಕ್ಕಿಂತ ಲಘುವಾದ (ಅರೆಘನ)ಅನ್ನ,ಸಾರು,ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು
 ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ನೀರಾದ ಮಜ್ಜೆಗೆ
 ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಭೋಜನವನ್ನು ಮುಗಿಸಬೇಕು.
 ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ-ಊಟ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ
 ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಾಲ್ಪನಿಕವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
 ಮೊದಲೆರಡು ಭಾಗ ಆಹಾರದಿಂದಲೂ ಮೂರನೆ ಒಂದು ಭಾಗ
 ನೀರಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕನೆ ಒಂದು ಭಾಗ ವಾಯುವಿನಿಂದ
 ತುಂಬಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು
 ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಾಲಿಸಬಹುದೆಂದರೆ, ಭೋಜನ
 ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಊಟ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
 ಊಟದ ನಡುವೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.
 ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಭೋಜನ ಕ್ರಮಗಳ ಪಾಲನೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ
 ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರು,ಮಕ್ಕಳು, ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ
 ನರಳುತ್ತಿರುವವರು, ಅಲ್ಲದೆ ಅತಿಯಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಕೆಲಸ
 ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲೆ
 ಹೇಳಿರುವವರೆಲ್ಲಾ ಅವರವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ
 ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರ
 ಪದ್ಧತಿಯ ಪಾಲನೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಷ್ಟ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು
 ಪತಿ, ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಅಡಿಗೆಯ ಕಡೆ

ಕೊಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಂತಹವರು ತಾವು ತಿನ್ನುವ ಹೋಟೆಲ್ ಅಥವಾ ಮೆಸ್ ನವರು ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡುತ್ತಾರೆಯೆ ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದಿದೆಯೆಂದು ಎಲ್ಲೊರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಈಗ ನಮ್ಮ ಆಹಾರೋದ್ಯಮದಲ್ಲೂ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತೆಗದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಸಾಲೆ, ಅಥವಾ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು— ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಹಾರ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ಎದ್ದು ಎರಡು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದೂಟವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಯೂಟ ಮಾತ್ರ ಮಲಗುವ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲೂ ರಾತ್ರಿಯೂಟದ ನಂತರ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸಲುವಾಗಿ ಶತಪಥ ಎಂದರೆ ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಲವಲವಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ ಎಂದ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗೀಗ ವಿದೇಶೀ ಆಹಾರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ"ನಾವು ಯಾವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ" ಎಂದು. ಉದಾ—ಕರಾವಳಿ ತೀರದಲ್ಲಿ ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿ

ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಅದೇ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.
ಅದೇ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಬೆಳೆಗೆ ಅಕ್ಕಿ
ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬರ್ಗರ್, ಪೀಜ್ಜಾ ಮುಂತಾದ
ವಿದೇಶಿ ಆಹಾರಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಗುರುವಾದ ಕಾರಣ ಇವುಗಳನ್ನು
ತಿಂದನಂತರ ಪಾಚಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಾದ ಸೊಂಪು, ಶುಂಠಿ, ಅಥವಾ
ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಕೂಡಾ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಡೆದ
ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ತಿಂದ ಆಹಾರ
ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಎಂದರೆ
ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು.
ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲೋದ್ದೇಶವೆ ಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ.
ಹಾಗಾಗಿ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜದ
ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡೋಣ.

ಡಾ. ಶುಭಮಂಗಳ ಆಚಾರ್ಯ