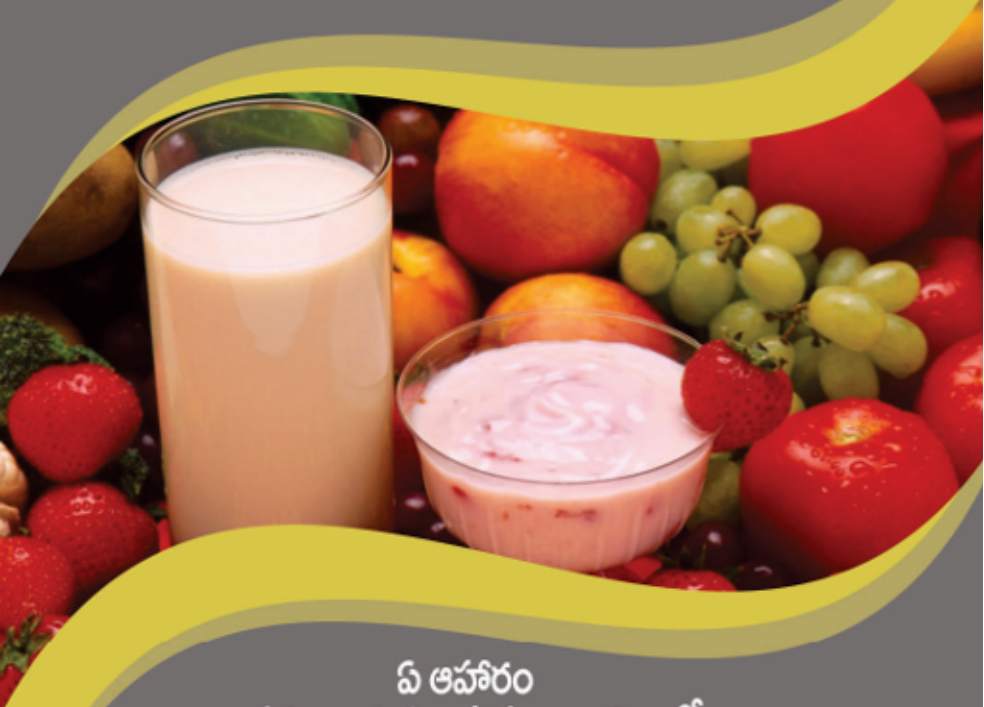




డా॥ జి.వి. పూర్ణచండు
B.A.M.S.

ఆహారం - ఆరోగ్యం

సందేహాలు-సమాధానాలు



ఏ ఆహారం
ఎవరు ఎందుకు ఎప్పుడు ఎలా తినాలో
విడమరించి చెప్పే వైద్యశాస్త్ర రహస్యాలు
మీ అరచేతిలో ...

మన ఆహార పదార్థాలు

అట్టు కథ

ప్ర: మినపట్టుకీ పెసరట్టుకీ తేడా వివరంగా చెప్తారా సార్! ఏ అట్టు మంచిది?
- జి. సికిందర్, కొత్తవలస

జ : మినుములూ పెసలతో తెలుగువారికి అతి ప్రాచీనకాలం నుండి సంబంధం ఉంది. పెసర, పైరు శబ్దాలు ఒకే మూలం లోంచి ఏర్పడ్డాయని భాషావేత్తలు చెప్తారు. పెసలతో మనకున్నంత అనుబంధం ఇతర రాష్ట్రాలవారికి లేదు. పెసరట్టు తెలుగువారి పేటెంటు. పెసరట్టుని ఉప్పాకిచ్చి పెళ్ళి చేసింది కూడా తెలుగువారే!

మినుముకన్నా పెసలు తేలికగా అరిగే స్వభావం కలిగి ఉంటాయి. స్థూలకాయాన్ని, షుగరునీ, అజీర్తినీ, వాతవ్యాధుల్నీ మినపట్టు పెంచుతుంది. ఇలాంటి బాధలు పెసరట్టుకి తక్కువగా ఉంటాయి. పెసర పప్పు, పెసరపచ్చడి, పెసర పులగం(కటుపొంగలి), పెసర పాయసం, పెసరవడలు, పెసర రవ్వ ఉప్పా ఇలా పెసల వాడకమే మనకు ఎక్కువ.

తెలుగువారికి పప్పున్నం అంటే పెసర పప్పు అన్నమే గానీ కందిపప్పు అన్నం కాదు. కందితో వండిన పప్పుని ముద్దపప్పు అంటారు. కంది, పెసర రెండూ సమాన ప్రభావం కలిగినవే! ఉడిపి హోటళ్ళ కారణంగా, ఈ శతాబ్ది కాలంలో మినుము వాడకం హెచ్చింది. పెసరట్టుకీ, మినపట్టుకీ తేడా వాతాన్నీ వేడినీ పెంచటంలోనే ఉంది. గ్యాసుని పెంచేగుణం మినుమూ, పెసర రెండింటికీ ఉంది. అది వ్యక్తుల జీర్ణశక్తి పైన ఆధార పడిన విషయం.

గరిట భోజన మర్యాదలు

ప్ర: డాక్టరు గారూ! ఇలా అడుగుతున్నామని ఏమీ అనుకోకండి! హోటళ్ళు కెళ్ళినప్పుడు, పెద్దవాళ్ళు విందులకు వెళ్ళినప్పుడు చెంచాలతో తినాలంటారు. పళ్ళానికి చెంచా గీరుకునే శబ్దం అంటే నాకు ఎలెర్జి. చెంచాలతో తినటం ఒట్టి సోకేనా? అందులో ఆరోగ్య రహస్యం ఏదైనా ఉన్నదా? వివరంగా చెప్పగలరు.

- సి.కవితా సుధాకర్, గద్వాల్

జ: చేతులతో పరిశుభ్రత సరిగా ఉండదనీ, చెంచాలతో తినటం హైజెనిక్ అనీ కొందరిలో ఒక భ్రమ ఉంది. శుభ్రంగా కడుక్కోకపోతే చెంచాలు, పళ్ళాలూ కూడా అనారోగ్య కారకాలే! రోడ్డు మీద ఆహారం తినేప్పుడు వండిన ఇడ్లీ వలన కాక, వడ్డించిన పళ్ళెం, చెంచాల వలన ఎక్కువ అమీబియాసిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఆ మాటకొస్తే గ్లాసుని నీటితో కరుచుకుని మంచినీళ్ళు త్రాగటాన్ని సాంప్రదాయ కుటుంబీకులు ఈనాటికీ అంగీకరించరు. కూడు కుడిచేది కుడిచెయ్యి. కుడి చేతికి ఒక చెంచా ఎన్నటికీ ప్రత్యామ్నాయం కాదు. హైజీన్ అనే ఒకే ఒక్క కారణంతో 'చెంచా భోజన మర్యాద'ని మనం పాటించవలసిన అవసరం లేదు. నోట్లోకి వేళ్ళు పోయేప్పుడు అవి పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవటమే అసలైన భోజన మర్యాద.

'గరిట మర్యాదలు' మనకూ ఉన్నాయి. అబక = టెంకాయచిప్ప గరిటె, ఉద్ధరణి = చిన్న గిన్నెలోంచి నీటిని పైకి తీసే చిన్న చెంచా, గరిటె = టేబుల్ స్పూన్ కన్నా పెద్ద చెంచా, మణిగాజు గరిటె, పొరుగరిటె, ముద్రగరిటె, కొయ్యగరిటె ఇవన్నీ గరిటెలో భేదాలు, చట్టుపమువ = చిన్న తెడ్డు, తెడ్డువ = పెద్ద గరిటె, బల్లెపుతెడ్డువ = ఒకరకమైన ఛోర్ను మిళ్లి గరిటె (చాలా చిన్న చెంచా) దర్శి ఋగ్వేదంలో చెప్పిన గరిటె. (దర్శి కరము అంటే పాము. పాముపడిగె ఆకారంలో ఉన్న చిన్న గరిటె), పాణికవ ఇప్పుడు మనం చెంచా అని పిలుస్తున్న దాని సంస్కృత నామం), బితైడ = లోహపు చెంచా, పాలడ = పాలు+అడుగు. చంటి బిడ్డలకు పాలు తాగించే చిన్న చెంచా ఇలా మనకు రకరకాల గరిటెలు, చెంచాలూ ఉన్నాయి. మన పూర్వులు చెక్కనీ, లోహాన్నీ, గాజునీ ఉపయోగించి రకరకాల ఆకారాల్లో చెంచాలు తయారు చేసుకున్నారు.

భోజన మర్యాదలు ఏ దేశానికైనా వాటి సంస్కృతిలో ఒక భాగంగా ఉంటాయి. ఆ సంస్కృతి జనజీవనాన్ని, సామాజిక పరిస్థితుల్ని ఆధారం చేసుకుని రూపు

పుల్కాతే మంచివి

ప్ర: అట్టు మంచిదా? చపాతీ మంచిదా? పుల్కా మంచిదా? పూరీ మంచిదా? మా సందేహాలన్ని తీర్చగలరు? - వనజా వరదరాజన్, చెన్నై

జ : మంచీ చెడులనేవి అట్టులోనో పూరీలోనో లేదా మరో వంటకంలోనో ఉండవు. ఏ ఆహార పదార్థం అయినా దాని తయారీలో, కలిపిన ద్రవ్యాలు, వాటిని వండే తీరుని బట్టి ఉంటాయి. చపాతీని గోధుమ పిండితో చేసి, కుర్మాతో తినాలనీ, పూరీని బంగాళాదుంపల కూరతోనే తినాలనీ, పుల్కాలను పాలక్ పన్నీర్, మిక్స్డ్ వెజిటబుల్ కర్రీ లాంటి వాటితో తినాలనీ నియమాలు పెట్టుకున్నది మనమే! ఇవేవీ మన సాంప్రదాయపు అలవాట్లు కావు.

ఇట్టి అట్టు, పూరీల్లాంటివి విందుభోజనాల్లో వడ్డించేందుకే గానీ, ఇలా ఉదయం పూట పెరుగు అన్నానికి బదులుగాను, రాత్రి పూట ఉపాహారంగాను తినటానికి ఉద్దేశించినవి కాదు. మనది ముప్పొద్దుల భోజన సంస్కృతి. ఈ టిఫిన్లన్నీ పండకోకి పబ్బానికో సరదాగా తినేవి మాత్రమే! ప్రతిరోజూ పండగ భోజనం చేస్తే పొట్ట ఏమౌతుందో ఒక సారి ఆలోచించండి. ఉత్తరాది వారు రోటీలు మాత్రమే తింటారు. మనం రోటీలు, అన్నం రెండూ తింటాం. అదీ తేడా!

అట్టు లేదా దోసెల్ని మినప్పప్పు, బియ్యం రుబ్బి తయారు చేస్తారు. రెండూ ఎక్కువ కేలరీలను పెంచేవే! చపాతీలు రాగి, జొన్న, సజ్జలతో కూడా చేసుకోవచ్చు. ఆరోగ్యానికి మంచివి. వాటిని నంజుకునేందుకు అన్నంలోకి తయారు చేసుకున్న కూర పప్పు లాంటివి మంచివి. హోటళ్ళలో నార్డిండియన్ కర్రీల పేరుతో పెడున్నవన్నీ నిస్సందేహంగా అపకారం చేసేవే! వాటిని మనం తినటం మానేస్తే వాళ్ళు వండటం మానేసి ఆరోగ్యదాయకమైనవి వండటం మొదలు పెడతారు. వ్యవస్థ లోని చెడును ఆమోదించి కొనసాగిస్తోంది మనమే! ఖండించి తిరస్కరించటం ఎవరికివారు వ్యక్తిగతంగానే మొదలు పెట్టాలి.

వొంటి పొర మీద వత్తితే పుల్కా, రెండుపొరల మీద వత్తితే దౌపాతి, మూడు పొరలమీద వత్తితే త్రిపాతీ, నాలుగు పొరలమీద వత్తితే చపాతీ అంటారని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. పొరల మధ్య నూనె ఎక్కించి చపాతీలు వత్తుతారు. నూనె లేకుండా నాలుగు మడతలు వేసి వత్తినందువలన అది మందపాటి రొట్టే అవుతుంది అంటే! కాబట్టి, పూరీలు, చపాతీలు నూనెకు నిలయాలుగా ఉంటాయి. వాటిని సరదాగా అప్పుడప్పుడూ మాత్రమే తినటం మంచిది.

కొర్రలు జీవగర్వలే!

ప్ర: కొర్రలు గడ్డి ధాన్యం కదా! మనుషులు తినవచ్చా? మేలు చేస్తాయా?

- డాక్టర్ సదానందం, పామర్రు

జ: బియ్యం గోధుమలు అసలైన ఆహారధాన్యాలనీ, రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, ఆరికలు, కొర్రలు ఇలాంటి వాటిని తృణధాన్యాలనీ పిలవటం వలన జనసామాన్యంలో వీటి మీద చిన్న చూపు ఏర్పడింది. ఒకవేళ ఆరోగ్య స్పృహతో రాగులో జొన్నలో వాడే వాళ్ళు కూడా త్యాగం చేస్తున్నట్టు భావించుకో వసరం లేదు.

బియ్యం గోధుమలు కూడా తృణధాన్యాలే! గింజ తీసేశాక మిగిలిన మొక్క 'గడ్డే'కదా! ఈ ధాన్యాలన్నీ గడ్డిజాతి మొక్కగింజలే! అన్నీ ఆహారంగా తిన దగినవే, తిన వలసినవే!

కొర్ర ధాన్యంలో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా ఉన్నందువలన రక్తంలో షుగరు, కొవ్వు, పేరకుండా కాపాడుతుంది. విరేచనం ప్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. బియ్యం, గోధుమలు, జొన్నలకన్నా వీటిలో షుగర్ పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. కానీ, ఎక్కువ బలకరంగా ఉంటాయి. శరీరంలో పెరిగిన కేలరీలు కొవ్వుకణాల్లో చేరటం వలన స్థూలకాయం వస్తోంది.

కొర్రల్ని తింటే మనుషులు స్లిమ్ గానూ, స్ట్రాబ్లీ గానూ ఉంటారు. రక్తహీనత, డైరాయిడ్ లాంటి వ్యాధుల్లో కొర్రలు మేలు చేసేవిగా ఉంటాయి. నాడీవ్యవస్థను బలంగా ఉంచటానికి కొర్రల్లో ఉండే సెరటోనిన్ పదార్థం తోడ్పడుతుంది. మెగ్నీషియం, పొటాషియంలతో పాటు విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు దండిగా ఉన్నకొర్రల్ని అన్నంగానో, ఆహార పదార్థాలు గానో తినటం ఒక యోగం. అది, రోగం లేని ఒక భోగం కూడా.

కొర్రలను అన్నంగా వండుకు తినటం ఉత్తమం. కొర్రల్ని మినప్పప్పుతో కలిపి నానబెట్టి రుబ్బి, దోశలు వగైరా వేసుకో వచ్చు. కొర్రల్ని గోధుమల్ని సమానంగా తీసుకుని మర పట్టించుకుని ఆపిండితో పుల్కాలు, చపాతీలు, పూరీలు వండుకోవచ్చు. కొర్రల ఉప్పు, కటుపొంగలి, కిచిడీ, పులిహోర కూడా చేసుకోవచ్చు. సొర, క్యాబేజీ, కాయ, లేత బూడిద గుమ్మడి, క్యారెట్, ఉల్లి, మిరప లాంటి కూరగాయల్ని సన్నగా తరిగి, వాటిలో కొర్రలపిండి కలిపి ముద్దగాచేసి మందపాటి అట్టు వేసుకోవచ్చు.

కొర్రలు గడ్డిగింజలనీ, పక్షులకూ పశువులకూ పెట్టేవనీ దురభిప్రాయం లోంచి బయటకు వస్తే, అవి మేలు చేసే ఆహార ధాన్యంగా కనిపిస్తాయి.

మన కూర్చగాయలు / పండ్లు

అరటి పండ్లు తినకూడదా?

ప్ర: ఒక ఆయుర్వేద డాక్టరు గారు అరటి పండు ఎప్పుడూ తినకూడదన్నాడు. నాకు వింతగా అన్నింటి మరో ఆయుర్వేద డాక్టరు గారి నడిగితే, 'ది వరల్డ్ ఫ్రూట్ ఇన్ ది వరల్డ్' అన్నారు. నిజమేనా? తినవద్దా...? మేం చాలా తింటాం, మానేయాలా తెల్పండి! - అనితాసాగర్, హైదరాబాద్

జ: ఈ ప్రపంచంలో వైద్యానికి పనికిరానిది ఏదీ లేదనే జీవకుడి సిద్ధాంతాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం నమ్ముతుంది. వాటి విలువ తెలియక అది పనికిరాదని అనటమే గానీ పనికిమాలిన ద్రవ్యాలు అంటూ ఉండవు. కాలకూట విషం కూడా ఔషధంగా వాడిన సైన్సుకదా మనది! అరటి పండునే కాదు, కాయనీ, ఆకునీ,, పిలకల్నీ, దుంపల్నీ, కమ్మని కూరలుగా వండుకుని తినవచ్చు కూడా! బెంగాలీలు అరటి ఆకుని కుమ్ములో పెట్టి కాల్చి, తీసిన భస్మాన్ని ఉప్పుకు బదులుగా వాడతారు. ఒక ద్రవ్యం మీదగానీ, ఒక రుచి మీదగానీ వ్యతిరేక ప్రచారాన్ని వైద్యుడు చెయ్యకూడదు. 'ఉప్పు మంచిది కాదు, అరటి పండు తినకూడదు. నెయ్యి ముట్టుకోకూడదు, నూనె తగలకూడదు, పులుపు తినకూడదు ...'లాంటి ఆంక్షల్ని జనం మీద రుద్దటం అశాస్త్రీయం. ఎవరు దేన్ని తినవచ్చు, దేన్ని తినకూడదూ అనేవి ముఖ్య ప్రశ్నలు! మనుషు లంతా ఉప్పు పేరే తలవ రాదనటం, అరటిపండు తినకూడ దనటం సరికాదు.

పోషక పదార్థాల రీత్యా చూసినప్పుడు సాధారణ అరటి పండులో ముప్పాతిక వంతు ఫలాన్నే మనం ఉపయోగించు కుంటున్నాం. అందులో ముప్పాతిక శాతం నీరే ఉంది. ఇందులో అన్నింటికన్నా తక్కువగా (0.1) కొవ్వు ఉంటుంది. పిండి పదార్థాలు 24.7% ఉంటాయి. ఇవి టొమేటో (6.7), యాపిల్(13.3) కన్నా ఎక్కువ. ఖర్జూరం(75.8), ద్రాక్ష(76.8) కన్నా తక్కువ. అంటే, అరటిపండులో ఉన్న అధిక పిండిపదార్థాలు రక్తంలో ఘగరుని, శరీరంలో కేలరీలనూ యాపిల్ కన్నా ఎక్కువగానూ, ద్రాక్షకన్నా తక్కువగానూ పెంచుతాయి. ఘగరువ్యాధి, స్థూలకాయం ఉన్న వారు అరటిపండుని తగ్గించాలి! అరటి పళ్ళలో ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం బాగా ఉన్నాయి కాబట్టి మూత్ర వ్యాధుల్లోనూ, బీపీ వ్యాధిలోనూ తినాలి!

దొండకాయ బుద్ధిమాంద్యాన్నిస్తుందా?

ప్ర: మాది తమిళనాడు సరిహద్దు ప్రాంతం. దొండకాయలంటే మాకు చాలా ఇష్టం. మేం దొండకాయలు తింటూ ఉంటే ఇక్కడి తమిళులు మమ్మల్ని చూసి హేళనగా నవ్వుతుంటారు. దొండకాయలు మంచివి కావా? తినకూడనివా? దయచేసి వివరంగా చెప్పగలరు. - రొక్కం సాంబు, తడ

జ : ఈ సృష్టిలో మందుకు పనికి రానిదేదీ లేదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది. కొందరిలో కొన్ని అపోహలు, కొన్ని కులచారాలు, కొన్ని సెంటిమెంట్లు ఆహారపు అలవాట్లను ప్రభావితం చేస్తాయి. నాగేంద్రస్వామి భక్తులు కొందరు పొట్లకాయ తినకపోవటం, బూడిద గుమ్మడి కాయని కూరగాయ అనే సంగతి మరిచిపోయి, దిప్పిబొమ్మలా వ్రేలాడ తీయటానికి మాత్రమే ఉపయోగించటం ఇందుకు ఉదాహరణలు! దొండకాయ బుద్ధిమాంద్యాన్ని కలిగిస్తుందనే అపోహ కూడా ఇలాంటిదే!

‘బింబీ బుద్ధినాశినీ’ అనేది చేదు దొండ(చేదొండ)కాయకు చెప్పిన లక్షణం. “తిక్తబిమ్బీఫలం రుచ్యం క్రిమిహృత్కామలాపహమ్ / కఫ పిత్త సుద్ధీమాన్స్థం దుర్జ్వరం చాగ్ని మాన్స్థకృత్” ద్రవ్యరత్నావళి అనే వైద్య గ్రంథంలో ఈ వివరణ ఉంది. చేదొండ రుచికరమైనదనీ, నులిపురుగుల్ని కడుపులోంచి వెళ్ళగొడు తుందనీ, కామెర్లవ్యాధిని తగ్గిస్తుందనీ, కఫ దోషాన్నీ వేడినీ తగ్గిస్తుందనీ, ధీమాంద్యాన్ని కలిగిస్తుందనీ, ఆలస్యంగా అరుగుతుందనీ, అజీర్తిని కలిగిస్తుందనీ ఈ శ్లోకానికి అర్థం. ఇది చేదు దొండకు చెప్పిన గుణమే గానీ కూరదొండకు చెప్పింది కాదు. దొండకాయల్ని పరీక్షలకు వెళ్ళే పిల్లలకు నిర్భయంగా పెట్టవచ్చు. దొండకాయలు తినని వారిలో బుద్ధి ఘనంగా పెరిగిన దాఖలాలూ లేవు.

నల్లేరు రుచులు

ప్ర: నల్లేరుతో వడియాల గురించి మీరు వ్రాసింది చదివాను. నల్లేరుతో ప్రయోజనాలు వివరంగా చెప్పగలరు. ఇంకా ఏ విధంగా దీన్ని ఆహారంలో తీసుకోవచ్చో సూచించగలరు

- పి వైదేహి, ఈపూరు

జ: నల్లేరు నాలుగు పలకల కాడలాగా ఉండే తీగ! కంచెల మీద పెరుగుతూ ఉంటుంది. కొంచెం ఓపిక చేసుకుని ఊరవతలకు వెడితే ఉచితంగానే దొరుకుతుంది.

వ్యాధులు - ఆహారం

ఆహార జాగ్రత్తలు

ప్ర: డాక్టరు గారూ! ఏపూట ఏమేమి తిన్నామో ఒక పుస్తకంలో రాసే అలవాటున్న ఒకరిద్దరిని చూశాను. మా వాళ్ళు అది పిసిని గొట్టు తనంగా అనుకున్నారు గానీ, దానిలో ఏదైనా వైద్య రహస్యం ఉన్నదా అని నాకు చాలా కాలంగా ఒక సందేహం. మిమ్మల్ని అడిగితే తీరుతుందని ఫోను చేస్తున్నాను...

- సి.కవితా సుధాకర్, గద్వాల్

జ: మనం తీసుకుంటున్న ఆహార పదార్థాలలో మనకు సరిపడనివి కూడా కొన్ని ఉంటాయి. వాటిని తీసుకున్నప్పుడు మన శరీరం పైన ఎలెర్జిక్ లక్షణాలు కొన్ని కనిపిస్తాయి. దగ్గు, జలుబూ, తుమ్ములూ, ఉబ్బసం, దురద ల్లాంటి బాధలున్న వాళ్ళు ఆహార పదార్థాల్లో తమకు పడని వాటిని గుర్తించటానికి ఈ విధంగా రికార్డు తయారు చేసుకోవటం అవసరం అవుతుంది. మనం తిన్నవీ తాగినవీ, వాడినవీ అన్నీ ఏ పూటకాపూట డైరీలో వ్రాసి, ఎన్ని గంటలకూ తీసుకున్నదీ సమయం వేసి ఆ పూట వంటి మీద కనిపించిన లక్షణాలును కూడా పేర్కొంటూ ఒక నెల రోజులు ఈ విధంగా రికార్డు చేసి పరిశీలించి చూస్తే కారణాలు మన శరీరం మీద ఎందుకు కలిగాయో అర్థం అవుతుంది. అమీబియాసిస్, ఇరిటబుల్ బవున్ సిండ్రోమ్, ఇతర ఎలర్జిక్ వ్యాధుల్లో సరిపడని వాటిని గుర్తించటానికి ఈ విధానం తోడ్పడుతుంది.

ఆకలి జబ్బు

ప్ర: డాక్టరు గారూ! ఆహారం తీసుకునే వేళల్లో కాక మధ్యమధ్య ఏవో చిరుతిళ్ళు తినకుండా ఉండలేక పోతున్నాను. ఈ ఆకలి జబ్బు చెరువు చేస్తుందా...? నావయసు 77సం.లు బరువు 68 కిలోలు. ఏ ఇతర సమస్యలూ లేవు.

-టి. సత్యనారాయణమూర్తి, విశాఖపట్టణం

జ: అతిగా ఆకలికి అనేక కారణాలున్నాయి. ఏ ఇతర సమస్యలు లేవని మీరు వ్రాసినప్పటికీ ఈ సమస్యకు కారణ మయ్యే ఒక సమస్య ఏదో ఉండి ఉండాలి కదా... కాబట్టి, మీరు మీ ఫ్యామిలీ వైద్యుని సంప్రదించటం మంచిది. పూర్తిస్థాయిలో

గుండె జబ్బులు తెచ్చి పెడుతున్న

మాంసాహారం

ప్ర: గుండె జబ్బులున్నవారు మాంసాహారం తినవచ్చా? వివరంగా తెలియపరచగలరు - కావూరు విద్యాధరరావు, జంగారెడ్డి గూడెం

జ: గుండె జబ్బులకూ, నూనెలకూ, కొవ్వు పదార్థాలకు వైరం గురించి చర్చ జరిగినంతగా గుండె జబ్బులమీద మాంసాహారం చెడు ప్రభావం గురించి గొప్ప చర్చ జరగలేదు. మాంసం ఎంత మంచిదో అంత అపకారి కూడా! ఉపకారాలనూ అపకారాలనూ తూకం వేసి చూస్తే త్రాసు మొగ్గు అపకారం వైపే ఎక్కువ మొగ్గుతుంది. ఆ ఉపకారాలు ఇతర శాకాహార ద్రవ్యాల ద్వారా పొందగలిగేవిగానే ఉంటాయి! కాబట్టి, కొద్దిపాటి ఉపకారాల కోసం ఎక్కువ అపకారం చేసే మాంసం మీద వ్యామోహాన్ని తగ్గించుకోవటమే ఉత్తమం. గుండెలో తేడాలు కనిపించాయని తేలిన తరువాత మాంసాహారాన్ని త్యజించటం మరీ ఉత్తమం.

ఈ సృష్టిలో వైద్యానికి పనికి రాని ద్రవ్యమే లేదనేది ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం. ప్రతీ ద్రవ్యానికీ దాని రస గుణ వీర్య విపాక, ప్రభావాలను ఆయుర్వేద శాస్త్రం విపులంగా వివరించింది. ప్రాణంలేని ఖనిజాలకు, లవణాలకు, పాషాణాలకూ ఉన్నట్టే, ప్రాణం ఉన్న మొక్కలకు, జంతువులకూ ఇతర ద్రవ్యాలకూ దేని ప్రభావం దానికుంటుంది.

ఇది మంచిది, ఇది మంచిది కాదంటూ ముద్రలు వేసి ఉప్పు ముట్టుకోరాదు, పులుపు అంటుకోరాదు లాంటి సిద్ధాంతాలను టీవీలలో ఊదర గొట్టడాన్ని ఆయుర్వేదం అంగీకరించదు. అలాగే, మొక్కలకు దేని గుణాలు దానికున్నట్టే జంతువులకూ, జంతు మాంసాలకూ వాటి గుణాలు వాటి కున్నాయి. మాంసం చెడ్డది అనే ప్రకటన సరైనది కాదు. ఫలానా మాంసానికి ఫలానా గుణం ఉందని ఆయుర్వేదం విస్పష్టంగా చెప్పింది

మాంసం కఠినంగా అరిగే అహారం. అందరి జీర్ణాశయం ఒకే తీరులో ఉండదు. జాతరాగ్ని బలాన్ననుసరించి ఆహారం అరుగుదల ఆధార పడి ఉంటుంది. పర్వతాలు ఫలహారం చేయగలవారికి ఏది పెట్టినా ఏమీ కాదు. అగ్నిబలం తక్కువగా ఉన్నవారికి, జీర్ణాశయం బలహీనంగా ఉన్నవారికి, మాంసాహారం మాత్రమే కాదు, కఠినంగా అరిగేలా వండిన శాకాహారం కూడా అపకారం చేస్తుంది. ఇది సాధారణ ఆరోగ్య సూత్రం.

మునగకాడలతో లైంగిక శక్తి

ప్ర: ములక్కాడల గురించి వివరాలు తెలియజేస్తారా సర్?

- ప్రసాద్ జి డి వి, జగిత్యాల

వీర్యవృద్ధికి ములక్కాడలు పెట్టింది పేరు. లైంగిక శక్తిని పెంచే కొన్ని ఆహార పదార్థాల్లో ములక్కాడలు ముఖ్యమైనవి. జరరాగ్నిని పెంచుతాయి. షుగరు వ్యాధి, మూత్ర పిండాల వ్యాధులు, మూలవ్యాధిలో ఇవి ఆయా వ్యాధులను తగ్గించటానికి తోడ్పడతాయి. అన్ని వాతవ్యాధుల్లోనూ ములక్కాడలను తప్పనిసరిగా వండుకుని తినాలి. చర్మవ్యాధులు, టి. బీ. ఉబ్బసం కేన్సర్ లాంటి జబ్బుల్లో ఇవి శక్తిదాయకంగా పనిచేస్తాయి.

లేతకాడలను మాత్రమే వండుకోవటం మంచిది. ముదిరితే పైత్యం, వేడి చేస్తాయి. లేత ములగాకులు లేత ములక్కాడలతో సమానంగా ఉపయోగపడతాయి. వాటిని కూడా రకరకాల ఆహారపదార్థాల తయారీలో కలుపుకోవచ్చు. ములగ కాడల్లో క్యాల్షియం, ఇనుము, ఫాస్ఫరస్ దండిగా ఉన్నాయి. కాడల కన్నా లేత ఆకుల్లో క్యాల్షియం ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కీళ్ళవాతానికి ఇవి ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. లేత ములక్కాడలతో చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారు(కట్టు), పాయసం, పొడికూర లాంటివి చేసుకోవటం మంచిది.

మెదడు జబ్బుల్లో ఆహారం

ప్ర: మీరు ఇస్తున్న ఆహార ఆరోగ్య నియమాలు బాగుంటున్నాయి. నా వయసు 30 సం.లు. తలనొప్పి, తిమ్మిర్లు, తల తిరుగుడు గ్యాసు సమస్యలున్నాయి. న్యూరో మందులు వాడుతున్నాను. ఎవరో మందు పెట్టారని కక్కించారు. ఆ తరువాత 3 నెలలు స్త్రీ పథ్యం చెయ్యాలన్నారు చెయ్యనందువలన ఈ సమస్యలు వచ్చాయి. ఇవి తగ్గటానికి ఆహార వైద్యం చెప్పగలరు. - కె రాజేష్, ఖమ్మం

జ: వ్యాధులు రెండు రకాలు...వచ్చేవీ, తెచ్చుకునేవీ అని! చేజేతులా తెచ్చుకునే వ్యాధులే ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీ మెదడుకు ఆలోచనా శక్తి ఎక్కువ. దాని శక్తికి తగ్గ పనులు మీరు మెదడుకు చెప్పకపోవటం వలన అది దానికి తోచిన ఆలోచనలన్నీ చేస్తోంది. మెదడుకి పని ఇవ్వగలిగే వ్యాపకాన్ని కల్పించుకుని, బాధపెట్టే వాటి గురించి ఆలోచించే తీరిక లేకుండా బిజీగా ఉండగలిగితే మీరు వ్రాసిన బాధలన్నీ

End of Preview.

Rest of the book can be read @

<http://kinige.com/book/Aharam+Arogyam+Sree+Madhulatha+Publications>

*** * ***