

॥ आरोग्याचे राजमार्ग साळीच्या लाह्या ॥

आयुर्वेद म्हटलं की पथ्यापथ्याची कटकट ... हे खाऊ नको, ते वर्ज्य ... असा एक समज आहे, पण आरोग्यास काय अहितकर ते सांगणारं शास्त्र, आरोग्यास हितकर काय ते सांगणारच ना? आता जे हितकर असतं ते जिभेला आवडत नाही अन् जे जिभेला आवडतं ते अहितकर असतं, त्याला काय उत्तर? तरीही हे नको, ते वर्ज्य अशा negativeपेक्षा, 'हे घ्या, ते अवश्य खा' असं POSITIVE सांगणं शक्य आहे. कारण V R the people c POSITIVE attitude. आणि म्हणूनच 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' या थोड्याशा 'अडवणुकीच्या' व्याख्येपेक्षा पुरुषोत्तम श्रीकृष्णकृत 'योगः कर्मसु कौशलम्' यावर प्रेम करणारी.

त्यासाठीच आपले आरोग्य 'टिकवणारया' काही सोप्या सवयींचे शास्त्रीयत्व सांगून आरोग्याचे राजमार्ग दाखवणारे हे नवीन सदर

साळीच्या लाह्या 'चणे फुटाणे शुक्रवारी' हा बालपणीचा परवचा व "ले लो भाई चिवडा ले लो" हे 'बन्याबापू'मधलं गाणं जुन्या पिढीला माहीत असणार. 'मैं तो रस्ते से जा रहा था भेलपुरी खा रहा था' हा तर नव्या पिढीचा गोविंदा. प्यार तो होना ही था'मधला चने खाओगे म्हणणारा ओमपुरी आठवतोय. चणे, फुटाणे, कुरमुरे, चिरमुरे, मुरमुरेया चटकदार खुसखुशीत जिन्नसांबरोबर काहीसा दुर्लक्षित एक प्रकार भडबुजाच्या दुकानी असतो ज्याची फक्त लक्ष्मीपूजनाला आठवण येते... ..तो पदार्थ 'साळीच्या लाह्या'. यांना आयुर्वेदात 'लाजा' असे नाव आहे. लाह्या हे भर्जित / भृष्ट म्हणजे भाजलेले अन्न होय. खरंतर ते 'फुलवलेले' अन्न होय. म्हणून आकाश महाभूतप्रधान. पॉपकॉर्न(मका लाह्या), भाजके पोहे, चिरमुरे, ज्वारी/राजगिरा लाह्या, फुटाणे हे सारे एकाच कुलातले. पण पॉपकॉर्न, चिरमुरे, फुटाणे हे गुरू (पचायला जड), रूक्ष, आध्मानकारक(गॅस) व पित्तवर्धक. तीच बाब कच्च्यापोह्यांची ... राजगिरा खूप लघु तर ज्वारी खूप रूक्ष ... या सर्वांचा सुवर्णमध्य म्हणजे 'साळीच्या लाह्या'. या तहान, उलटी, मळमळ, अतीसार, प्रमेह, मेद, खोकला, कफ, पित्त यांना नष्ट करणारया, पचनशक्ति वाढवणारया, पचायला हलक्या व शीतगुणाच्या होत.

'लाह्या फुलवलेल्या असलेने आकाशमहाभूतप्रधान म्हणून 'शोषून' घेऊ शकतात. मॉपिंग mopping करण्याची गरज असणारया व द्रवाच्या अधिक्याने होणारया अम्लपित्त, मळमळ, जळजळ, आंबट-तिखट-कडू गुळणी, तोंडाला पाणी अशा रोगात साळीच्या लाह्या उत्तम. 'गाडी लागणारांनी' 'लाह्याभक्षण' प्रयोग अवश्य करावा. 'लाजाशुद्धिषु' असा 'अग्रसंग्रह' आहे. उलटीवर सर्वोत्तम लाह्या. तेव्हा गर्भिणींनी खाण्याचा निर्दोष क पदार्थ. भूक मारणारे, भुकेच्या वेळी चहा पिणारे, भूक नसताना जेवणारे, भुकेच्या वेळी पोट रिकामं ठेवणारे लोकही लक्ष घ्या, अन्न पचवण्याचे काम नसेल तर साठणारे पित्त मळमळ, जळजळ, आग, व्रण(अल्सर) असा प्रवास करते. तेव्हा अशा पित्ताला काम देण्यासाठी, त्या पित्ताला शोषून घेण्यासाठी लाह्या उत्तम. स्वतः लाह्या मृदु असलेने व्रणरोपक (अल्सरहिलिंग) होत. पित्त वाढलेले असताना न्यूट्रलाईज / टायट्रेट करणारी औषधे घेऊन जाहीरतीप्रमाणे 'इन्स्टंट पण तात्पुरतं' बरंही 'वाटतं' पण 'बरं होत' नाही. कारण टायट्रेशनने तेथील द्रवाचे प्रमाण अधिकच वाढते.

खावं तर वजन वाढतं ; न खावं तर भूक सहन होत नाही, चक्कर येते असे अनेक स्थूल किंवा मधुमेही लोक असतात. त्यांना लाजा हे वरदान होय. आकाशमहाभूत त्यामुळे पोट भरतं, भूक भागते पण प्रत्यक्षात मात्र कॅलरी / ग्लुकोज एक्स्ट्रा (खूप) होत नाहीत. उलट पोट भरून, भूक भागूनही खूप सामर्थ्य न मिळाल्याने 'साठलेल्या' जादा मेदाचं / साखरेचं पचन (ऑक्स्टिड युटिलायजेशन) होतं. अन् खरंच आकडे आणि इंच कमी होऊ लागतात.

'रोज सकाळी रक्तरंजित संडासनंतर २-३ तास असह्य वेदनांत काढणारी 'मुकी बिचारी मूळव्याधी' मंडळी आपण ओळखतो. लाजा ही त्यांच्यासाठी 'रम्य प्रभातीची हिरवळीकडे जाणारी मऊशार वाट होय. उष्णता नष्ट करून पोट मऊ होऊन अलगद समाधानकारकपणे साफ होते.

लाह्या या सद्यः तर्पक म्हणजे त्वरित शक्ति देणारया होत. खूप उलट्याजुलाबांनी / खूप खेळून / खूप ऊनघामाने डिहायड्रेशन होऊ पहाणारया व्यक्तिला, अगदी लहान मुलालाही लाह्या व पाणी (गूळ पत्रीखडीसाखरेसह) घावे. संध्याकाळी कामावरून थकून येणारया 'ये बेचारा काम के बोझ का मारा' अशा पतीला किंवा कमावत्या सुनेला लाह्या देऊन तरी पहा

'याचबरोबर साळीच्या लाह्या हा एक सर्वोत्तम असा 'उपाशनाचा' (उपास) सर्वोत्तम पदार्थ होय. जिरे, कोथिंबीर, बटाटा, साबुदाणा, शेंगदाणे, डालडा, चहा, साखर, फळ हे सर्व 'राजस तामस' प्रकार 'सात्विक उपासाला' 'चालतात' तर मग 'लाह्या' का चालत नाहीत. उलट जिच्या प्राप्तीसाठी ही सारी खटपट चालू आहे त्या श्रीलक्ष्मीमातेला तर लक्ष्मीपूजनाला 'लाह्याच' हव्या असतात. अहो लाह्या या 'समृद्धिचं प्रतीक' होय.

लहान वयातील वाढत्या मुलांसाठी हा आवडता खाऊ टरेल. कारण याला 'टू मिनीट्स'सुद्धा लागत नाहीत. 'डबाबंद' तयार 'फूड'पेक्षा ताज्या साळीच्या लाह्या तशाच किंवा तूप, धणे, जिरे, मीठ यांची फोडणी देऊन किंवा अखंड मिक्सरमधून काढून दुधात भिजवून देणे हे निर्दोष, सुपाच्य पुष्टिकारक व आरोग्यदायी अन्न होय. हा आहार अगदी तान्हा मुलालाही योग्य होय. भूक न लागणे, खायला नको म्हणणे, २-२ दिवस शी न होणे, पोट डम्बारणे, वारंवार छातीत कफ-सदी-उलटी यासारख्या तकारी लाजांमुळे कायमच्या नाहीशा होतील. मुलं लवकरच गोंडस बाळसं धरतील. लाजांबरोबरच चारोळी, खोबरे, जर्दालू असे पदार्थ ऋतु व भूक पाहून देता येतील. मग "खा रे" म्हणून आईला मुलांच्या मागं लागावं लागणार नाही उलट मुलंच "आई लाजा दे नं" म्हणत पिंगा घालतील.

'थोडक्यात साळीच्या लाह्या या आरोग्याच्या नभांगणातील शरदाच्या चांदण्याच जणू