

‘विरुद्धान्न बायकोचा मित्र

‘ममी मला फूट सॅलड’ ‘पप्पा मला मिल्क शेक’ असा हट्ट करणारे अनेक बंडी आणि पिंकी घरोघरी सापडतील. शिकरण म्हणजे दूध व केळे एकत्र करून खाणे हा मागील पिढीचा आवडता पदार्थ . “मामाची बायको सुगरण रोज रोज पोळी शिकरण”

‘पण हे सारे आवडते पदार्थ आयुर्वेदशास्त्रदृष्ट्या शरीरास हानीकारक होत “काहीपण काय सांगता . इतकी वर्ष खातोय आम्ही . काय आम्हाला धाड भरलीय...” जाणवला ... हा बचावाचा ‘आक्रमक पवित्रा’ जाणवला आम्हाला . **Attack is the best defense!**

आयुर्वेदशास्त्रमते आपण घेत असलेल्या अनेक अन्नपदार्थांपैकी काहींचे परस्परसंयोग हे शरीरास हानीकारक असतात . अशा अन्नसंयोगांना ‘विरुद्धान्न’ ही शास्त्रीय संज्ञा आहे . म्हणजे जे दोन पदार्थ एकेकटे स्वतंत्रपणे आरोग्यास कदाचित् हितकर असतीलही पण त्यांचा परस्परसंयोग मिश्रण जर आरोग्यास बाधाकारक असेल तर त्या अन्नसंयोगास ‘विरुद्धान्न’ म्हणतात . कदाचित् ते पदार्थ एकमेकांच्या ‘विरुद्ध’ नसतीलही पण त्यांचे एकत्रीकरण शरीराच्या आरोग्यास नक्की ‘विरुद्ध’ असते म्हणजेच ते स्वस्थ्यास हानीकर असतात .

आता या लेखाचे शीर्षक वाचा ... वाचलं ... आता एक गंमतशीर उदाहरण पाहू ... सदर उदाहरण एका प्रसिद्ध मराठी साहित्यिकाच्या वाचकप्रिय पुस्तकातील आहे . कृपया गैरसमज नसावा . प्रत्येक गृहस्थाश्रमी पुरुषास जीवनात त्याची ‘बायको’ ही ‘प्राणप्रिया’ असते ... ‘नाही’ म्हणू शकणारा कुणी धाडसी वीर आहे का ... तसेच त्या पुरुषाला एखादा तरी ‘जिवलग मित्र’ असतो . म्हणजे ‘बायको’ तर प्रिय’ असतेच असते . ‘मित्र’ही ‘प्रिय’ असतो पण ‘बायको’चा ‘मित्र’ प्रिय असू शकतो का

... अगदी असेच विरुद्धान्न असते . जे दोन अन्नपदार्थ स्वतंत्रपणे एकेकटे खाल्ले तर शरीर सहजपणे पचवू शकते . त्यापासून योग्य ते शरीरोपयोगी घटक तयार करू शकते . पण तेच जर त्याच पदार्थांचा संयोग मिश्रण खाल्ले तर शरीराला ते पचवता येत नाही किंवा पचले तरी त्यापासून शरीरास घातक घटक निर्माण होतात . अशा अन्नसंयोगांना ‘विरुद्धान्न म्हणतात . अशा घटकांना शरीराबाहेर काढण्याचा शरीर आटोकाट प्रयत्न करतेच पण असे काही विचित्र मिश्रण तयार झालेले असते की ते धड बाहेरही पडत नाही . अशा वेळी शरीराची नुसती घुसमट घालमेल उलघाल होते .

गाडी पेट्रोलवर चालते गॅसवरसुद्धा चालते . पण दोन्ही एकदम लावले तर पेट्रोलमध्ये रॉकेल मिसळून चालवणारेही कित्येक आहेत त्याने इंजिनची कशी वाट लागते माहितीये नं .

नित्य व्यवहारातील काही सामान्य ‘विरुद्धान्नसंयोग’ असे :

दूध आणि सर्व फळे : शिकरण फूट सॅलड मिल्क शेक दूध व आमरस

दूध आणि मुळा लसूण मटकी कुळीथ उडीद पावटा

दूध आणि सर्व आंबट पदार्थ : दूध पोहे दूध दही भात

दूध आणि खारट पदार्थ : दूध चपाती दूध बिस्कीट दूध व सर्व बेकरी पदार्थ .

“मीठ आणि साखरेचं रूप जरी गोरं एक होई गोड एक होई खार दुधासंगं दोघांचाबी धर्म येगळा रं”

मध आणि गरम पाणी

चहा पिण्याआधी किंवा नंतर पाणी पिणे : तापलेल्या कंदिलाचे काचेवर पाण्याचा थेंब उडाला तर तडकते नं मग अत्यंत नाजूक अशी अंतस्त्वचा अशा गार गरम मार्याने नीट राहिल का

मांसाहार आणि मध तिळ गूळ दूध उडीद मुळा अंकुरित धान्य

आज तर आपण इतक्या विविध की विचित्र प्रकारचे अन्नपदार्थ खातो की त्यांच्या एकेकट्याच्या स्वतंत्र परिणामांबाबतही आपण अनभिज्ञ आहोत . तेथे अशा नवपरिचित (आयुर्वेदग्रंथात वर्णन न केलेले) अन्नपदार्थांच्या परस्परसंयोगांचे ‘दुष्परिणाम’ ठरवणे तर त्याहून अधिक अवघड आहे .

काही नवपरिचित अन्नपदार्थ असे :

टोमॅटो साबुदाणा वनस्पती तूप शेंगदाणे मिरची फ्लॉवर मका बेकरी चीज बटाटा जर्सी गाय बॉयलर चिकन सोयाबीन पामतेल सीडलेस फळे संकरित पिके खते कीटकनाशके बाटलीबंद पाणी क्लोरीनतुरटीयुक्त पाणी कोल्ड्रींक्स आईसकीम डबाबंद अन्नपदार्थ पाश्चराइज्ड दूध ...

... .. याशिवाय 'तथाकथित जागतिकीकरणामुळे' घुसलेले मांचुरिअन सारखे चायनीज किंवा लांबपाय गरमकुत्रा म्हणजे फूटलॉग हॉटडॉग सारखे कॉन्टिनेन्टल पदार्थ .

... .. तसेच याशिवाय काही नवीनच अन्ननिर्मितीप्रक्रिया आल्या आहेत . कुकर मिक्सर फ्रीझ ओव्हन गॅस स्टोव्ह मायक्रोवेव्ह सोलर

उपरोक्त सर्व 'आधुनिक बाबींची' मूलभूत साधक बाधकता जिथे अज्ञात आहे तिथे त्यांच्या परस्परसंयोगांचे 'विरुद्धान्त' ठरविणे दुष्करच नव्हे काय

अहो पण एवढं ज्याचं अवडंबर सांगताय ते 'विरुद्धान्त' अशी काय मोठी हानी करतं की ज्याबाबत इतकं जागरूक व्हायला हवंय

विरुद्धान्ताचे शास्त्रोक्त दुष्परिणाम पुढीलप्रमाणे :

षाण्दय : प्रजननक्षमता किंवा संभोगक्षमता घटणे

आंध्य : अंधत्व किंवा दृष्टिमांद्य . आज कित्ती कमी वयात चष्मे लागतात . आजीआजोबांना मात्र अजून नीट दिसतं

विसर्प : नागीण म्हणजे धावरं म्हणजे हर्पिस . कष्टसाध्य त्वचारोग

दकोदर : जलोदर

विस्फोट उन्माद भगन्दर मूर्च्छा मद आध्मान गलग्रह पांडु आमविष शिवत्र (पांढरे कोड), कुष्ठ (सर्व प्रकारचे त्वचारोग), शोथ (सूज), अम्लपित्त ज्वर पीनस (सर्दी), संतानदोष (संततीमध्ये जाऊ शकणारे अनुवांशिक रोग) आणि मृत्युसुद्धा ...

म्हणूनच 'विरुद्धान्त' हे ' विष ' समान मानावे .

कारण ते शरीराला तडकाफडकी नाही पण 'हू हू हू हू' नष्ट करते . स्लो पॉइझन .

आयुर्वेदशास्त्रात विरुद्धान्ताचे एकूण १८ प्रकार वर्णन केले आहेत .

संक्षेपतः आपण खात असलेल्या अन्नपदार्थाबाबत आपण जागरूक असणे हितकर होय . मुळात आपण 'खाण्या साठी' जगतो की 'ज ग ण्या सा ठी' खातो यावर सारं अवलंबून आहे . अन्न 'ओठासाठी' की 'पोटासाठी' हा ज्याचा त्याचा प्रश्न ...

किमान वरती लिहीलेल्या रोगांनी जे लोक पीडित आहेत त्यांनी एकदा आपल्या आहारातील बाबी 'विरुद्धान्त' नाहीत नं याची खात्री करायला काय हरकत आहे ...

आता 'विरुद्धान्तानेच कशावरून हे सगळे होते ... आम्हाला आजपर्यन्त काही झाले नाही ते ...' असे अनुपयुक्त वाद घालणे शक्य आहे पण आवश्यक नाही . कारण तंबाखूने कॅन्सर होतो ... मद्यपानाने यकृत बिघडते ... टेन्शनमुळे हृद्दोग व अल्सर होतो ... हे समाजमान्य असलं तरी एकीकडे असलं काहीही बापजन्मात न करणारे सुद्धा कॅन्सर हृद्दोग अल्सर यांचे बळी ठरतातच ... तर दुसरीकडे सगळं माहित असूनही तंबाखू मद्य टेन्शन यांचे व्यसन असणारे आहेतच की

... किंवा आम्हाला आजपर्यन्त काही झाले नाही हा 'फाजील आणि अनावश्यक' आत्मविश्वास होय . आपणास पटले तर स्वीकारा . नाहीच पटले तर 'विरुद्धान्त' खात रहा ... दवाखाना खुला है खुला ही रहेगा ... तुम्हारे लिये...

तेव्हा 'विरुद्धान्त' ही एक जुनीच पण नव्याने पुनःपरिचित बाब आपण आरोग्यदृष्ट्या लक्षात ठेवावी म्हणून हा लेख