

## ચાતુર્માસમાં રીંગણાં ન ખવાય, કારણ કે...

ચાતુર્માસમાં રીંગણાં, મૂળા, મોગરી, શેરડી, સલગમ વગેરેનો આહાર ન કરવાનો શાસ્ત્રોનો આદેશ છે. આયુર્વેદ પાસે તેનાં ચોક્કસ કારણો છે.

**રીંગણાં :** રીંગણાંના શાકની પરિપક્વ ઋતુ હેમંત અને શિશિર છે. આ ઋતુમાં તે સૌથી વધુ પોષક તત્ત્વો અને વિશેષ કરી તેજ તત્ત્વથી ભરપૂર હોય છે. વસંત, ગ્રીષ્મ, વર્ષા અને શરદ ઋતુમાં જળતત્ત્વ વધુ હોવાથી પચવામાં ભારે, અભિષ્ંદી અને પિત્ત પ્રદિપ્ત કરે છે. અંગારા પર શેકેલાં રીંગણાં અત્યંત પિત્તકારક અને અગ્નિદીપક હોય છે જ્યારે તેલ અને નમકયુક્ત રીંગણાં પચવામાં ખૂબ ભારે સ્નિગ્ધ થઈ જાય છે.

**મૂળા :** મૂળાની પરિપક્વ ઋતુ હેમંત અને શિયાળો છે. પરંતુ તેમાં રીંગણ સમાન જ ગુણ હોવાથી વર્ષાઋતુમાં તેના સેવનથી અશુદ્ધ ઓડકાર, પિત્તનો બગાડ અજીર્ણ આદિ તકલીફ વિશેષ થાય છે. મોગરી પણ મૂળાની જેમ જ વર્ષાઋતુમાં અપચ્ચ નથી.

**શેરડી :** શેરડીનો રસ પચવામાં ભારે, સ્નિગ્ધ, કફ કારક હોવાથી પાચકાગ્નિ ને એકદમ મંદ કરી આમવિષ ઉત્પન્ન કરે છે. પરિણામે ચોમાસાની ઋતુ દરમ્યાન લેવો યોગ્ય નથી. આ ઋતુમાં બાહ્ય વાતાવરણમાં ભેજને લીધે શરીરમાં કફ(જળ તત્ત્વ)ની સ્વાભાવિક વૃદ્ધિ થાય છે અને પિત્તને દૂષિત કરે છે. તેથી અપચો, અજીર્ણ ઉત્પન્ન કરે છે. શેરડી વર્ષા અને શરદ ઋતુ સિવાય અન્ય ઋતુમાં ઉપયોગી છે.

**સલગમ :** વરસાદી ઋતુમાં સલગમના સેવનથી કબજિયાત થવાની શક્યતા છે. કારણકે આ ઋતુમાં શરીરની સ્વાભાવિક પાચનશક્તિ મંદ હોવાથી તેનું સુયોગ્ય પાચન થતું નથી. અને આમ વિષ ઉત્પન્ન કરે છે. તેની સાથે અપાચિત ખોરાક ગેસ, અજીર્ણ અને કબજિયાત માટે કારણભૂત બને છે.

આ કંદમાં કાર્બોહાઈડ્રેટ અને પ્રોટીન વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. આ ઉપરાંત વિટામિન્સ હોઈ વધુ પૌષ્ટિક મનાય છે. પરંતુ તેમાં કેલ્શિયમ ઓક્ઝલેટ ક્રિસ્ટલ્સનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી ગળામાં દાહ ઉત્પન્ન કરે છે. તેમજ પચવામાં અત્યંત ભારે, સ્નિગ્ધ અને કબજિયાત કરે છે.