



ಶರೀರಮಾಧ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ—“ಧರ್ಮಸಾಧನೆಗೆ ಶರೀರವೇ ಮುಖ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮ” ಎಂಬುದು ಜನಪ್ರಿಯ ಉಲ್ಲೇಖ. ಶರೀರದ ಮೂಲಕವೇ ಮನುಷ್ಯ ಧರ್ಮದ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವು ಧರ್ಮಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕವೆಂದೇ ಈ ಮಾತಿನ ತಿರುಳು. ಶರೀರದ ರಚನೆ, ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ವರ್ಧನೆಯಾಗುವುದು ಆಹಾರ, ವ್ಯವಹಾರ ಹಾಗೂ ಆಚಾರ ಎಂಬ ಸಾಧನಗಳಿಂದ. ಶರೀರವು ಸಾಧುವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢವೂ, ಬಲಿಷ್ಠವೂ ಆಗಬೇಕಾದರೆ, ಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಾಧಕನು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಆಹಾರವು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಸಹ ಮಹತ್ತರವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು. ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. “ನಾವು ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಮೂರು ಭಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಥೂಲ ಭಾಗವು ಮಲವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ; ಮಧ್ಯಮ ಭಾಗವು ರಕ್ತಮಾಂಸಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಾರ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗವು ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ.” ಯೋಗಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮನಃಸಂಸ್ಕಾರವೇ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಗುರಿಯಾದುದರಿಂದ, ಈ ಮಾತನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಛಾಂದೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ: “ಆಹಾರವು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂತಃಕರಣವು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಃಕರಣ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಸ್ಪೃತಿಶಕ್ತಿ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪೃತಿ ಶಕ್ತಿಯು ಸಿದ್ಧಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ರಾಗದ್ವೇಷ ಮೊದಲಾದ ಗಂಟುಗಳೆಲ್ಲ ಬಿಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತವೆ.”

ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಬಲ, ಕಾಂತಿ, ಪುಷ್ಟಿಗಳು ಲಭಿಸುವುದು ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮ ಚರ್ಯ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಚರಕ. ಕಾಶ್ಯಪ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಂ ಭೋಜನಾಧೀನಂ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. “ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ಗಾದೆಯನ್ನು ಅರಿಯದವರಾರು? ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಅಡಿಗಲ್ಲು ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಆಹಾರ

ವೆಂದರೇನು? ಅದರ ಪ್ರಭೇದಗಳೇನು? ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗ, ಎಷ್ಟು, ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ನಮ್ಮ ಮೈ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇನು? ಮೊದಲಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಭಾರತದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮೀಮಾಂಸಕರು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ಜೀವಿಯು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲವೂ ಆಹಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ತಿನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವೆಂಬುದು ರೂಢಿಯ ಅರ್ಥ. ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯೂ ಇತರ ಲೋಕವ್ಯಾಪಾರಗಳಂತೆ ‘ಧರ್ಮ’ವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ್ದರೆ, ಮನುಷ್ಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿ. ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುವವನಿಗಾಗಲಿ, ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನದವನಿಗಾಗಲೀ ಯೋಗವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. “ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ, ಕರ್ಮ, ನಿದ್ರೆ, ಎಚ್ಚರ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯಮವುಳ್ಳವನಿಗೆ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ದುಃಖ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. “ಮಿತಕುಕ್ಷಿ, ಮಿತಭುಕ್ತನಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಾರ್ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಂ” ಎಂಬುದೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಹೇಳಿಕೆ.

ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದಾದ ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರವೂ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪಂಚಾಗ್ನಿಗಳಿಂದಲೇ. ಹಾಗೆ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಪಾಂಚಭೌತಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಸುಶ್ರುತ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸಿಕ, ತಾಮಸಿಕ ಎಂದು ಮೂರು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೋ, ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಸುಖ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೋ, ಆಯುಷ್ಯ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೋ, ಅಂತಹ ಆಹಾರಗಳು ಸಾತ್ವಿಕವಾದವು. ಯಾವ ಆಹಾರವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಉತ್ಸಾಹ-ಉಲ್ಲಾಸಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೋ, ಇನ್ನಷ್ಟು ವೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತದೋ, ಅದು ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರ. ಇಂತಹ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ಆ ರುಚಿ ಸುಖಗಳತ್ತ ಧಾವಿಸುತ್ತದೆ, ಹಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದು ತರುವ ಉತ್ಸಾಹ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ! ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರವಾದರೋ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಿ, ಸೋಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಹೇಗೋ ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಅರಳಿಸುವುದು— ಈ ಎರಡೂ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಾವ ಆಹಾರ ಮಾಡುತ್ತದೋ, ಅದು ಸಾತ್ವಿಕವಾದುದು.

ಸಾಧಕನಾದವನು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಕಾಲು ಭಾಗವನ್ನು ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಖಾಲಿ ಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ.

ಯೋಗಸಾಧಕನು ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹಜಸಿದ್ಧಿಯೋಗಿ ಶ್ರೀ ಶಂಕರ ಪುರುಷೋತ್ತಮ ತೀರ್ಥರು ತಮ್ಮ “ಸಹಜ ಸಿದ್ಧಿಯೋಗ”ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವನ್ನು ಯೋಗಸಾಧಕರು ಗಮನಿಸಬೇಕು. “ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು, ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾ ಮತ್ತು ಇದ ರೊಂದಿಗೆ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೇ ಬೇಳೆಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಒಳಗಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಪಡವಲ, ಕಚ್ಚಾ ಗೋವಿನ (ಮುಸುಕಿನ) ಜೋಳ, ಮಿಟ್ಟಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಯ ದಿಂಡು, ಬಾಳೆಯ ಹೂ, ಮೂಲಂಗಿ, ಬದನೇಕಾಯಿ, ಚೌಳೇಕಾಯಿ, ಪಾಲಕ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

“ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಾರದು. ಶಕ್ತ್ಯನುಸಾರವಾಗಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ೨೦೦ ಮಿಲಿಲೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಪಚನಕ್ಕೆ ಹಗುರಾದ ಹಾಗೂ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜಡತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಗ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

“ನೀರುಳ್ಳ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳ ಮುಂತಾದ ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅತಿ ಉಷ್ಣ, ಅತಿ ಶೀತ, ತಂಗಳು ಹಾಗೂ ಕಟುವಾಸನೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನ ಬಾರದು.

“ಸಾಧಕನು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಲ್ಯಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯೋಗಿ ಹಾಗೂ ಯತಿಗಳಿಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷಿದ್ಧ.”

ನಾವು ಇರುವ ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ಉತ್ಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಗಿಡ-ಮರ-ಬಳ್ಳಿಗಳು ಸಕಲ ಜೀವ ಪರಿಪೋಷಕ ಶಕ್ತಿಮೂಲವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಶಾಖವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ತಾವೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೇ ಬೆಳೆಗುವ

ಚಂದ್ರನ ಕಿರಣಗಳು ಸಕಲ ವನಸ್ಪತಿಯನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಬೆಳಕನ್ನೇ ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ! ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಆಹಾರವೂ ಬೆಳಕಿನ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಪವೇ!

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮತ್ತು ಅಪಾನ ಒಟ್ಟಾಗಿ ‘ವೈಶ್ವಾನರ’ ರೂಪದ ಅಗ್ನಿಯೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಅಂತಹ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸ ಬೇಕೆಂಬ ಶ್ರದ್ಧೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರದ್ಧಾವಂತ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧಿಯೇ ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಬೆಳಗ್ಗೆ ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ. ಉಷ್ಣಪಾನದಿಂದ ಮಲಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ‘ಅಜೀರ್ಣವಾದ ಭೋಜನವು ವಿಷ’ ಎಂಬ ನುಡಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ‘ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿರುವವ ರಿಗೆ ಔಷಧವೇಕೆ’ ಎಂಬುದೇ ಮರ್ಮ. ಹಿಂದೆ ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರವೇ ಮುಂದಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ನಿಗದಿಯಾದ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಸತ್ತ್ವಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ನಿಯಮಾನು ಸಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹಿತ-ಮಿತಗಳು ನಮ್ಮ ಭೋಜನದ ಸೂತ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಹಿತಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್, ಕ್ಷುತಭುಕ್, ಋತಭುಕ್ ನ ತು ರೋಗವಾನ್ ಭವತಿ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಚರಕ. ಅಂದರೆ ಸತ್ಯಮಾರ್ಗದಿಂದ ಗಳಿಸಿದ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ, ಹಸಿವಾದಾಗ ಸೇವಿಸು ವವನು ಎಂದಿಗೂ ರೋಗಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂತೋಷವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಉಂಡಾಗಲೇ ಸಂತುಷ್ಟಿ, ಸಂತುಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಸಂಪುಷ್ಟಿ.

“ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಲ್ಲ” ಎಂದ ಮ್ಯಾಕ್ ಫ್ಯಾಡರ್. ಮ್ಯಾಕ್ ಮಿಕಲ್ ಇನ್ನೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ: “ಆಹಾರವನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಅದನ್ನು ಸವಿಯಲಾರದು.” ಡಾ. ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಪೆಲ್ಟನ್ “ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಿ, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಿ” ಎಂದರು. “ಹೊಟ್ಟೆ ಕೇಳಿದರೆ ಕೊಡು, ನಾಲಿಗೆ ಕೇಳಿದರೆ ಕೊಡ ಬೇಡ”; “ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ; ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ” ಎಂಬ ಗಾದೆಗಳೂ ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖನೀಯ.