డా॥ గాయత్రీదేవి

ఆయురారోగ్యాలకోసం

ఆయుర్వేదసారం

ఋషిపీఠం ప్రచురణ

ఆయురారోగ్యాల కోసం

ఆయుర్వేదసారం

డా. గాయత్రీదేవి

B.A.M.S., Ph.D.,

ఋషిపీఠం ప్రచురణలు

ఆయురారోగ్యాల కోసం...
ఆయుర్వేదసారం

రచన : డా.గాయత్రీ దేవి, ***B.A.M.S., Ph.D.,***

ప్రథమ ముద్రణ: వికారి, ఆశ్వయుజం
అక్టోబర్ 2018

వెల: **రూ.80/-లు**

ముఖచిత్రం: పి.రాము

ప్రచురణ: ఋషిపీఠం ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్

ముద్రణ: సంహిత గ్రాఫిక్స్, హైదరాబాద్

ప్రతులకు:
ఫ్లాట్ నెం. 1-9-46
హెచ్.ఐ.జి.'ఎ'-40
డా. ఎ.ఎస్. రావు నగర్,
హైదరాబాద్-20
ఫోన్: 040-27134557

ముందుమాట

ఆయుర్వేద వైద్యురాలిగా ప్రసిద్ధురాలైన శ్రీమతి డా. గాయత్రీదేవి గారు తమ వైద్యవిద్యా వైదుష్యంతో ఎందరినో స్వస్థులను చేయడమే కాక, సామాన్యునికి కూడా స్వస్థత చేకూరే విధంగా అవగాహన కలిగించగలిగే రచనలను చేయగలిగిన నైపుణ్యం కూడా కలిగిన వారు.

ఆయురారోగ్యాల కోసం... ఆయుర్వేదానుసారం వివిధ ఉపయుక్తాంశాలను వివిధ శీర్షికలుగా అందించారు. మానసిక-శారీరక స్వాస్థ్యానికై శాస్త్రపద్ధతిలో ఇచ్చిన ఈ వివరణలన్నీ సర్వజనోపయోగాలు.

ప్రాచీన ఋషివిద్యను వ్యాప్తిచేయడం లక్ష్యంగా ఋషిపీఠం ఈ వైద్యవిజ్ఞాన గ్రంథాన్ని సగర్వంగా ప్రచురిస్తోంది.

ఋషిపీఠానికి ఆదినుండి ఆత్మీయులైన కొండూరి భాస్కర రమణమూర్తి దంపతులు ఈ పుస్తక ప్రచురణకి ఆర్థికంగా ముందుకు వచ్చినందుకు ఆ పరమేశ్వరుడు వీరికి సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలు ప్రసాదించాలని ప్రార్థిస్తున్నాను.

ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించేందుకు శాశ్వత సూత్రాలను సమకూర్చిన ఈ ఋషివిజ్ఞానాన్ని అందుకొని ఉపయోగాన్ని పొందవలసినదిగా అందరికీ విజ్ఞప్తి.

ప్రతి ఇంటా ఉండవలసిన ఈ సమగ్ర సరళగ్రంథాన్ని ఎంతో చక్కగా సమకూర్చిన ఋషిపీఠ రచయిత్రి శ్రీమతి డా. గాయత్రీదేవి గారికి కృతజ్ఞతాపూర్వక అభినందనలు.

శుభాకాంక్షలతో...

సామవేదం షణ్ముఖ శర్మ

అంకితం

నన్ను ప్రసవించిన
మా అమ్మ వ్యాస సత్యవతికీ,
నాకు అక్షరదీక్ష ప్రసాదించిన
మా నాన్న శ్రీ ఉషశ్రీకీ.

–డా॥ గాయత్రీదేవి

ఆయురారోగ్యాల కోసం... ఆయుర్వేదసారం

1. ఆరోగ్యం అంటే? 8

2. మూడు దోషాలూ - కాలాలూ 9
   - ✦ వాతం అదుపు తప్పితే - ఏం జరుగుతుంది? ఏం చెయ్యాలి?
   - ✦ పిత్తం అదుపు తప్పితే - ఏం జరుగుతుంది? ఏం చెయ్యాలి?
   - ✦ కఫం అదుపు తప్పితే - ఏం జరుగుతుంది? ఏం చెయ్యాలి?

3. ఏడు ధాతువులు - ఎక్కువ తక్కువలు - ఏం చెయ్యాలి? 18

4. మూడు మలాలు ముఖ్యం 20

5. సర్వం పంచ భూతాత్మకం 21

6. మనసుంటేనే మానవులం 23

7. మానసిక ప్రకృతులూ - తీరుతెన్నులూ 25
   - ✦ సాత్త్విక ప్రకృతులు - ఏడు రకాలు
   - ✦ రాజసిక ప్రకృతులు - ఆరు రకాలు
   - ✦ తామసిక ప్రకృతులు - మూడు రకాలు

8. ఆరోగ్యానికి మూడు మూలస్తంభాలు 34

9. ఆహారం - 34
   - ✦ ఆరురసాలు
   - ✦ ఇరవై గుణాలు
   - ✦ రెండు వీర్యాలు
   - ✦ మూడు విపాకాలు

10. నిద్ర 49

11. బ్రహ్మచర్యం 53

12. ఓజస్సే రోగ నిరోధకం 55

13. వ్యాధులు - రకరకాలు 57
14. వ్యాధులూ - కారణాలు 59
   ✦ అసాత్మేంద్రియార్థ సంయోగం
   ✦ ప్రజ్ఞాపరాధం
   ✦ పరిణామం
15. వేగనిరోధం వ్యాధికారకం 65
16. ఆరు శత్రువులు - అదుపులేకపోతే అనారోగ్యకరాలు 74
17. కోపాన్ని జయించడం ఎలా? 76
18. మానసిక ఒత్తిడి - ఆరోగ్యం 80
19. అనారోగ్యం - అవస్థలు 82
20. ఆమం వ్యాధికారకం 84
21. ఆమ నివారణకి ఆరు మార్గాలు 86
   ✦ ఆతప సేవన
   ✦ మారుత సేవన
   ✦ వ్యాయామం
   ✦ ఉపవాసం
   ✦ పాచనం
   ✦ పిపాస
22. దేహమే దేవాలయం 97

ఆయుర్వేదంలో రెండు విభాగాలున్నాయి.

ఒకటి ఆరోగ్యవంతుల ఆరోగ్య రక్షణ – స్వస్థ వృత్తం అంటారు.

రెండవది ఆతుర వృత్తం – రోగులని ఆరోగ్యవంతులని చేయడానికి చేసే చికిత్సలకి సంబంధించిన విభాగం.

ఎటువంటి వారికయినా ముందు ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడమే ప్రధానం. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం. అనారోగ్యాల బారిన పడి అన్ని భాగ్యాలూ పోగొట్టుకునేకంటే కాస్త అవగాహనతో, మంచి ఆహార విహారపు టలవాట్లతో జీవిస్తే – అనారోగ్యాలకి దూరంగా ఉండవచ్చు. అలా అనారోగ్యాలకి దూరంగా ఉండడానికి ఏదయినా అద్భుతమయిన మూలికో, మందో ఉందని ఎవరయినా చెబితే, అనాలోచితంగా ప్రజలంతా కొంతకాలం దాని వెంటపడతారు. ఇది లోక రీతి. కానీ ఆరోగ్య రక్షణకి అడ్డమార్గాలు, అద్భుతాలు లేవనేది సత్యం.

ఈ నిజాన్ని ఒప్పుకున్నాక, మరో నిజం ఏమిటంటే ప్రతిరోజూ ఆహార, విహార విషయాలలో మనసు, నిద్ర వంటి అంశాల్లో శ్రద్ధ అవసరం. మనం నిత్యం చేసే ప్రతి పని ప్రభావం మన ఆరోగ్యం మీద పడుతుంది. లేదా అనారోగ్యాలకి కారణం అవుతుంది. ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోండి. ఎంతటి ధనవంతులయినా ఒకరోజు అలా వెళ్ళి ఏ కార్పొరేట్ హాస్పిటల్‌లోనో ఆరోగ్యాన్ని కొనుక్కొని తెచ్చుకోలేరు. ఇది సత్యం.

ఆరోగ్యాన్ని ప్రతివారూ చిన్నతనం నుండీ సంపాదించుకోవాలసిందే.

అలా సంపాదించుకోవడానికి శరీరం పట్ల అవగాహన అవసరం.

అవగాహనకి అవసరమైన అంశాలని మీకు సులువుగా అర్థం అయ్యేలా అవసరమైన మేరకు 'ఆయురారోగ్యాభివృద్ధిరస్తు' విభాగంలో అందిస్తున్నాను.

ప్రతి అక్షరమూ చదివి ప్రతి నిత్యమూ పాటించి అనారోగ్యాలకి దూరంగా ఉండండి.

1. ఆరోగ్యం అంటే...

ఆరోగ్యం అంటే కేవలం జబ్బులు లేకపోవడం మాత్రమే అనే అభిప్రాయం సామాన్యులలో ఉంటుంది. శాస్త్రాలలో ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి అనే నిర్వచనంఉంటుంది. దోషాలు, ధాతువులూ, మలాలూ, మనస్సూ, ఆత్మ – అన్నీ సమంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యం. వేల సంవత్సరాల క్రితం ఆయుర్వేదంలో మహర్షులు ఇచ్చిన నిర్వచనాన్నే నేడు ప్రపంచ అరోగ్య సంస్థ (World Health Organisation) వారూ ఇస్తున్నారు.

మన శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫాలనే మూడు దోషాలు, జఠరాగ్ని ప్రధానంగా మరో 12 రకాల అగ్నులతో మొత్తం 13 రకాల అగ్నులు, రస, రక్త, మాంస, మేదో, అస్థి, మజ్జ, శుక్రం అనే ఏడు ధాతువులు, మల, మూత్ర, స్వేదాలనే మూడు రకాల మలాలు ఉన్నాయి. ఇవి భౌతికాంశాలు.

ఇవే కాకుండా కంటికి కనబడని మనసు, ఆత్మ ఉన్నాయి.

మూడు దోషాలూ, 13 అగ్నులూ, 7 ధాతువులూ, మూడు మలాలూ – సమస్థితిలో ఉండి మనసు, ఆత్మ, ఇంద్రియాలు ప్రసన్నంగా ఉన్నట్లయితే – ఆ వ్యక్తిని ఆరోగ్యవంతుడు అనాలి అనేది ఆయుర్వేద సూత్రం. వాత, పిత్త, కఫాలు – మన శరీరం లోపల, బయట జరిగే రకరకాల పనులన్నింటికీ కారణం.

2. మూడు దోషాలూ - కాలాలూ

వాతం: మనకి బయటకి కనబడే – నడవడం, మాట్లాడడం, చేతులతో పనులు చేయడం, కంటి రెప్పలు వేయడం, ఆహారంతీసుకోవడం, శ్వాస, గుండె కదలికలు, శరీరంలోకి వెళ్ళిన ఆహారం – జీర్ణాశయంలోనుండి చిన్న ప్రేవుల్లోకి, పెద్దప్రేవుల్లోకి ప్రయాణించడం, మలమూత్ర విసర్జనం, రక్తప్రసరణ – ఒకటేమిటి, శరీరంలో ఏ కదలిక జరగాలన్నా – దానికి కారణం వాతదోషం – స్త్రీలలో బహిష్టుకావడం, ప్రసవం – కూడా వాతం ద్వారానే జరుగుతాయి. వాతదోషం సమస్థితిలో ఉంటే ఈ క్రియలన్నీ సక్రమంగా జరుగుతాయి. వాతదోషంలో హెచ్చుతగ్గులు వచ్చాయంటే – ఈ క్రియలు సక్రమంగా జరగక – రకరకాల వ్యాధి లక్షణాలుగా బయటికి కనబడతాయి.

వాతం – అది ఉన్న ప్రదేశాన్ని, నిర్వహించే పనులని అనుసరించి – ఐదు విధాలు– ప్రాణ వాతం, ఉదాన వాతం, వ్యాన వాతం, సమాన వాతం, అపాన వాతం. ఏ పనులు నిర్వహించే లేదా ఏ ప్రదేశంలో ఉన్న వాతం – సమస్థితిని కోల్పోతుందో – ఆ భాగానికి సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి. మూడుదోషాలలోనూ – వాతమే ప్రధానం. మిగిలిన రెండు దోషాలు వాతదోషం అధీనంలో ఉంటాయి.

పిత్తం: శరీరంలో ఎటువంటి రసాయనిక / జీవక్రియలు జరగాలన్నా, పితదోషం నిర్వహిస్తుంది. మనం తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కావడానికీ, ఆ ఆహారం శరీర ధాతువులలో పరిణామం చెందడానికీ, దృష్టికి, చర్మకాంతికీ, మృదుత్వానికీ ఎక్కడెక్కడ హార్మోన్లు, ఎంజైములు పని ఉంటుందో, అదంతా పిత్తదోషం బాధ్యత. కోరిక, కోపం, ఉద్రేకం కూడా – పిత్తం ఆధీనంలోనే ఉంటాయి. మన చర్మపు ఉష్ణోగ్రత సక్రమంగా ఉండడానికి కూడా పిత్తమే కారణం. పిత్తం కూడా వాతం వలెనే ఐదురకాలు. సాధక పిత్తం, ఆలోచక పిత్తం, పాచక పిత్తం, భ్రాజక పిత్తం, రంజక పిత్తం. ఏ పిత్తంలో హెచ్చుతగ్గులు వచ్చాయో, ఆ పిత్తానికి సంబంధించిన ఆరోగ్య సమస్యలు కలుగుతాయి.

కఫం: కఫం శరీరానికి స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తికి కఫం ప్రధానం. శరీరంలో బలానికీ, శక్తికీ వివిధ అవయవాలలో ఉన్న ద్రవాంశానికీ, ఎదుగు

దలకీ, సహనశక్తికీ, కీళ్ళ మధ్య మృదుత్వానికీ, మనకి రుచీ, వాసనా తెలియడానికీ, ఆరోగ్యరక్షణకీ – కఫమే కారణం. కఫాన్ని శ్లేష్మం అని కూడా అంటారు. (అయితే గొంతులో పుట్టే శ్లేష్మం కాదు.) కఫం కూడా అది శరీరంలో ఏ భాగంలో ఉంది, ఏయే ధర్మాలు నిర్వర్తిస్తోంది అనే అంశాలమీద ఆధారపడి ఐదు రకాలుగా ఉంటుంది.

బోధక కఫం, క్లేదక కఫం, తర్పక కఫం, అవలంబక కఫం, శ్లేష్మక కఫం.

ఏ రకమైన కఫంలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తే – దానికి సంబంధించిన వ్యాధులు వ్యక్తమవుతాయి.

అసలు ఈ మూడు దోషాలూ సమస్థితిలో ఉండాలంటే ఏం చెయ్యాలి. అవి దూషితం అయ్యాయి అని తెలుసుకోవడం ఎలాగో తెలుసుకోవాలనుంటుంది కదా.

వాతం అదుపు తప్పితే:

వాతదోషం ఉండవలసిన దాని కంటె ఎక్కువైపోతే కొన్ని లక్షణాల ద్వారా తెలుస్తుంది

- ✦ శరీరం బలహీనంగా ఉన్నట్లు అనిపించడం
- ✦ నొప్పులూ
- ✦ భయమూ ఆందోళనా
- ✦ చర్మం ఎండిపోయినట్లుగా ఉండడం
- ✦ మలబద్ధకం, విరేచనం గట్టిగా కావడం, కడుపులో వాయువులు
- ✦ శరీరం బరువు తగ్గడం
- ✦ చల్లదనాన్ని తట్టుకోలేకపోవడం
- ✦ ధ్వనిని సహించలేకపోవడం
- ✦ నిద్రపట్టకపోవడం
- ✦ రకరకాల ఆలోచనలు, మనసు నిలకడగా లేకపోవడం
- ✦ అతిగా బాధ పడుతూండడం.

వాతం వృద్ధి చెందకుండా ఉండాలంటే – కొన్ని ఆహారాలు తీసుకోవడం, కొన్ని మానుకోవడం అవసరం. అలాగే జీవన విధానంలో కొన్ని మార్పులు అవసరం

ఏమేం చెయ్యాలి?...

✦ ప్రకృతిలో సహజంగా దొరికే తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచులు ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోవాలి (సహజం అనే మాట ప్రధానం. పంచదార వేసి తయారుచేసిన మిఠాయిలు, పుల్లగా తయారయ్యే డ్రింకులూ కావు)

✦ వేడి వేడిగా ఉన్న ఆహారాలు తీసుకోవాలి. శరీరంలో వేడిని పుట్టించే పదార్థాలు తీసుకోవాలి.

✦ తాజాగా వండిన పదార్థాలు తినాలి

✦ పప్పులలో ఎక్కువగా పెసలూ, మినుములూ వాడాలి

✦ అల్లం, మిరియాలు, దాల్చిన చెక్క, జీలకర్ర వాడవచ్చు.

✦ వేడిగా ఉన్న ద్రవపదార్థాలూ, చల్లగాలేని ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవాలి

✦ వేడి పాలు తాగవచ్చు (కానీ పాలూ అన్నం కలిపిన పదార్థాలు కాదు)

✦ నెయ్యి, నూనె వాడాలి

ఏమేమి చెయ్యకూడదు?

✦ కారం, చేదు, వగరు ఉన్న పదార్థాలు తగ్గించాలి

✦ చల్లని పదార్థాలు

✦ ఎండినట్లున్న ఆహారాలు మానాలి (చిప్స్ వగైరా)

✦ చిక్కుడు జాతి కూరలు పనికిరావు

✦ నిలవ ఉంచినవి (Frozen food) కేకులూ, పిజ్జాలూ మానాలి

✦ గ్యాసుతో ఉండే కూల్‌డ్రింకులు మానాలి

✦ కాఫీ, మధుపానం విడిచిపెట్టాలి

✦ అతిగా తినకూడదు

✦ పళ్ళరసాలు అనుకూలించవు

✦ మద్యం వదిలెయ్యాలి

✦ నూనెలో వేయించినవి తీసుకోకూడదు (నూనెను కాచకుండా వాడుకోవచ్చు)

జీవనశైలి:

- ✦ రోజూ వేళకి భోజనం చెయ్యాలి. రాత్రి భోజనం ఆలస్యం కాకూడదు
- ✦ శరీరానికి అనుకూలించినంత శ్రమ చెయ్యాలి – అతిగా పని చెయ్యకూడదు
- ✦ రోజూ ఉదయం శరీరమంతటికీ నువ్వుల నూనె రాసుకుని, ఎవరికి వారు మృదువుగా మసాజ్ చేసుకోవాలి
- ✦ రోజూ వ్యాయామం – యోగ / ఈత / నడక – చెయ్యాలి
- ✦ శరీరం వెచ్చగా ఉండేలా చూసుకోవాలి

ఈ సూచనల్ని పాటిస్తుంటే – వాతం అదుపులో ఉంటుంది. వాత సంబంధమైన అనారోగ్యాలు రాకుండా రక్షించుకోవచ్చు. వాతం – ఛీఫ్ కమాండర్ – అది అదుపులో ఉంటే పిత్తం, కఫం కూడా అదుపులో ఉంటాయి.

పిత్తం అదుపు తప్పితే...

పిత్తదోషం ఉండవలసిన దానికంటే ఎక్కువైపోతే – కొన్ని లక్షణాల ద్వారా తెలుస్తుంది.

- ✦ చర్మంమీద మొటిమలు, ఎర్రటి పొక్కులూ వస్తుంటాయి
- ✦ ఒళ్ళంతా మంటగా అనిపిస్తుంది
- ✦ కడుపులో మంట, పుల్లని త్రేన్పులు
- ✦ ఆహారం ఆలస్యం అయితే వికారం
- ✦ విరేచనం కొంత పల్చగా అవడం
- ✦ ఎండని ఏమాత్రం తట్టుకోలేకపోవడం
- ✦ చిన్న చిన్న విషయాలకే కోపం, చిరాకు రావడం,
- ✦ కళ్ళు ఎర్రబడడం
- ✦ ఓర్పు తగ్గిపోవడం

దూషిత పిత్తం వలన అందరిలోనూ అన్ని లక్షణాలు కనబడవు. వీటిలో కొన్ని కొన్ని లక్షణాలు కనబడితే పిత్తదోషం ఎక్కువయ్యింది అని అర్థం.

ఆహారంలో తీసుకోవలసినవి:

- ✦ తీపి, చేదు, వగరు రుచి ఉన్న ఆహారాలు
- ✦ చల్లటివి, చలువ చేసేవి
- ✦ తాజాగా వండిన ఆహారాలు
- ✦ చిక్కుడు జాతి కూరలు
- ✦ పాలు
- ✦ కొబ్బరి నూనె, ప్రొద్దు తిరుగుడు నూనె (Sunflower Oil)

తీసుకోకూడనివి:

- ✦ కారం, పులుపు, ఉప్పు రుచులు తగ్గించాలి
- ✦ వేడి చేసే పదార్థాలు, ఎక్కువ వేడిగా ఉన్నవి
- ✦ మిరపకాయలు
- ✦ నిలవ ఉంచినవి (Preserved / Frozen)
- ✦ కాఫీ, పొగాకు వంటి పదార్థాలు
- ✦ నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు
- ✦ మద్యం

జీవనశైలి

- ✦ సమయానికి ఆహారం, నిద్ర
- ✦ విశ్రాంతికి తగినంత సమయం కేటాయించాలి
- ✦ స్నానానికి 10-20 నిమిషాల ముందు శరీరమంతటా ప్రొద్దు తిరుగుడు నూనెతో మసాజ్ చేసుకోవాలి.
- ✦ వారంలో 5 రోజులు యోగా, నడక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయాలి.
- ✦ మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి
- ✦ మధురమయిన సంగీతం, సత్సాంగత్యం - అవసరం

✦ పరిసరాలలో సువాసనలు వెదజల్లే పుష్పాలు ఉంచుకోవాలి
✦ కోపాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి
✦ శీతకారి ప్రాణాయమం, లోమ-విలోమ ప్రాణాయామం నిత్యం చేయాలి.

ఈ సూచనలన్నీ పిత్తాన్ని అదుపులో ఉంచి, పిత్తదోషం వల్ల వచ్చే వ్యాధులు రాకుండా ఉండేందుకు సహకరిస్తాయి.

కఫ దోషం అదుపు తప్పితే...

కఫదోషం ఉండవలసిన దానికంటే ఎక్కువయితే కొన్ని లక్షణాల ద్వారా గుర్తించవచ్చు.

✦ నాలుక మీద తెల్లటి పొరలా ఏర్పడుతుంది
✦ తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కాదు
✦ శరీరం బరువుగా అనిపిస్తుంది / మరుపు పెరుగుతుంది.
✦ ఉదయం నిద్రలేవాలంటే బద్ధకం, సోమరితనం
✦ గొంతు, ముక్కుల ద్వారా స్రావాలు వస్తుంటాయి
✦ సామాన్యంగా వసంత ఋతువులో కఫదోషం శరీరంలో ఎక్కువవుతుంది. గ్రీష్మఋతువులో తగ్గుతుంది.

కఫదోషాన్ని తగ్గించాలంటే తీసుకోవలసిన ఆహారాలు:

✦ కటు, తిక్త, కషాయ (కారం, చేదు, వగరు) - రుచులున్నవి
✦ వేడివేడిగా ఉన్నవి. శరీరంలో వేడి పుట్టించేవి
✦ తాజాగా వండిన పదార్థాలు
✦ తేలికగా అరిగేవి
✦ తేనె
✦ శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు వంటి మూలికలు

వదలవలసినవి...

✦ తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచి ఉన్న పదార్థాలు
✦ చల్లని పదార్థాలు, చలువ చేసే పదార్థాలు

- తేలికగా అరగనివి
- నూనె పదార్థాలు
- వెన్న,
- కేకులు, పాలతో తయారయిన స్వీట్సు
- అతిగా తినడం
- బాగా నూనెలో వేయించినవి
- మద్యం
- చిరుతిళ్ళు

జీవన శైలి...

- బద్ధకాన్ని వదిలించుకుని, స్తబ్దుగా ఉండకుండా పని చేస్తుండడం
- శరీరం, మనసూ రెండూ ఉత్సాహంగా ఉంచుకోవడం
- స్నానానికి ముందు 10-20 నిమిషాల సేపు శరీరానికి నువ్వులనూనె మర్దన చేసుకోవడం
- శరీరం బాగా అలిసేలా వ్యాయామం చెయ్యడం-వ్యాయామం ద్వారా శరీరంలో ఉన్న శ్రోతస్సులు తెరుచుకుని, కఫాన్ని అదుపులో ఉంచేలా మనకు తోడ్పడతాయి.
- శరీరం పొడిగా, వెచ్చగా, ఉంచుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి అంటే ఏ.సి.లోఉండడం కఫానికి మంచిది కాదు. ఒకవేళ ఉండక తప్పకపోతే ఉష్ణోగ్రత 24°-25° తక్కువ లేకుండా చూసుకోవాలి

ఇలా మూడు దోషాలకి సంబంధించిన సూచనలతో-దోషాలని అదుపులో ఉంచాలి.

"దోష సామ్యమ రోగతా" దోషాలు సమంగా ఉంటే అదే ఆరోగ్యం.

ఈ దోషాలతో పాటుగా శరీరంలో ధాతువులు కూడా ఉన్నాయి.

వాత, పిత్త, కఫాలు సమస్థితిలో ఉంచగలిగే శక్తి కొంత మన చేతిలో ఉంటుంది. కొంత ప్రకృతి చేతిలో ఉంటుంది.

కాలం అంటే ఆయుర్వేదంలో కేవలం గడియారం, క్యాలెండర్లు సూచించే కాలం

ఒక్కటే కాదు -వాటితో పాటు ఆహారం జీర్ణమయ్యే వివిధ అవస్థా కాలాలు, బాల్య యౌవనాదులు, వ్యాధి అవస్థా కాలాలు - ఇలా మరి కొన్ని కాలాలు ఉన్నాయి. వాటిని అనుసరించి దోషాలలో ఎక్కువ తక్కువలు ఏర్పడుతుంటాయి.

ఒక రోజులో...

ఉదయం పూట కఫదోషం ఎక్కువగా ఉంటుంది

మధ్యాహ్నం పూట సూర్యుడి వేడి కారణంగా పిత్త దోషం ఎక్కువ

సాయంత్రం - వాతం ఎక్కువ అవుతుంది

రాత్రి - మొదటిభాగంలో కఫం, రెండవ భాగంలో పిత్తం, చివరి భాగంలో వాతం ఎక్కువ

ఋతువులలో:...

వసంత ఋతువు (చైత్ర, వైశాఖ)లో - కఫ దోషం ఎక్కువ అవుతుంది.

గ్రీష్మ ఋతువు (జ్యేష్ట, ఆషాఢాలు) లో - కఫం తగ్గుతుంది.

వర్షఋతువులో (శ్రావణ భాద్రపదాలు) లో వాతదోషం పెరుగుతుంది.

శరదృతువు (అశ్వయుజ, కార్తీకాలు)లో వాతదోషం తగ్గుతుంది. కానీ పిత్త దోషం పెరుగుతుంది.

హేమంత ఋతువు (మార్గశిర, పుష్యాలు) లో - పిత్తం తగ్గుతుంది

శిశిర ఋతువు (మాఘం, ఫాల్గుణాలు) లో కొద్ది కొద్దిగా కఫదోషం పెరగడం మొదలవుతుంది

ఏ ఋతువులో ఏ దోషం సహజంగా పెరిగే అవకాశం ఉందో తెలిసాక దానికి అనుగుణంగా కొన్ని ఆహార విహారాలలో మార్పులు చేసుకుంటే, అనారోగ్యం బారిన పడకుండా రక్షణ కలిగించుకోవచ్చు.

వయస్సులో -

మనిషి ఏ వయసులో ఉన్నాడు అనే దాన్ని బట్టి కూడా సహజంగానే ఒక్కొక్క దోషం ప్రధానంగా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

సుమారు 16 సంవత్సరాల వయసు వరకూ బాల్యావస్థ – ఈ అవస్థలో కఫదోషం ఎక్కువ బలంగా ఉంటుంది.

శరీరం ఎదుగుదలకీ, ధృఢత్వానికీ, వ్యాధినిరోధక శక్తికీ కఫమే అవసరం.

ఈ దశలో కఫదోషం ఎక్కువగా ఉండడం వలన కఫ సంబంధమైన అనారోగ్యాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

యౌవనంలో (16–45/50 సం.లు) పిత్త దోషం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వార్ధక్యంలో వాత దోషం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

అందువలన చిన్న తనంలో కఫాన్ని అదుపులో ఉంచే ఆహారవిహారాలు, మధ్యవయసులో పిత్తాన్ని అదుపులో ఉంచే ఆహార విహారాలు, వృద్ధాప్యంలో – వాతాన్ని అదుపులో ఉంచే ఆహార విహారాలు తీసుకోవాలి.

ఇది సామాన్య సూత్రం. వ్యక్తిగతంగా ఉండే శరీర ప్రకృతినీ, ఒకవేళ ఏవయినా అనారోగ్యాలు ఉంటే ఆ వ్యాధిదోషాన్ని కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవలసి ఉంటుంది. ఇవన్నీ మరీ తేలికగా అర్ధమయిపోయే విషయాలు కావు.

3.ఏడు ధాతువులూ, ఎక్కువ తక్కువలూ - ఏం చేయాలి

శరీరానికి ఒక రూపం రావడానికి కారణమైన ఏడు ధాతువులున్నాయి. వాటిని సప్త ధాతువులు అంటారు.

అవి - రసము, రక్తము, మాంసము, మేదస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్రము.

మనం తీసుకున్న ఆహారం - ఆహార రసంగా మారి - అది రస ధాతువును పోషిస్తుంది. ఈ రసధాతువులో కొంత భాగం అలాగే ఉంటుంది. చిన్న భాగం రక్తధాతువుకు పోషణ నిస్తుంది. అలాగే రక్తధాతువులో కొంతభాగం మాంసధాతువుగా, మాంసధాతువులో కొంత భాగం అస్థి ధాతువుగా, అస్థిలో కొంచెం మజ్జగానూ, మజ్జ శుక్రంగానూ పరిణామం చెందుతాయి. శుక్రధాతువు అన్ని ధాతువులనుండి ఉద్భవించినందువలన ఇది అన్నింటికంటే శక్తివంతమయినది. అయితే మరి స్త్రీలలో శుక్రధాతువు ఉండదు కదా అనే సందేహం కలుగుతుంది. స్త్రీలలో సంతానోత్పత్తికి అవసరమైన కణాలని స్త్రీ శుక్రంగా చెబుతారు. ఈ ఏడుధాతువులూ ఏవి ఎంత ఉండాలో అంత ఉంటే - అవి సమస్థితిలో ఉన్నట్టు. అలా కాక అటు ఎక్కువ యినా, ఇటు తక్కువయినా కూడా అనారోగ్యకారకాలు అవుతాయి.

మొట్టమొదటిదయిన రస ధాతువు తక్కువయినట్లయితే ధ్వనులు వింటే చిరాకుగా ఉండడం, కొంచెం పని చేసినా అలసిపోవడం, ఎక్కువ దాహంగా అనిపించడం, గుండదడ, ఈ లక్షణాలు కనబడతాయి. ఒకవేళ రసధాతువు ఉండవలసిన దానికన్నా ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే - నోట్లో నీరు ఊరుతుండడం, నోటికి రుచి తెలియకపోవడం, వికారం, వాంతి వచ్చినట్లుండడం, శరీరం అంతా బరువుగా నొప్పిగా అనిపించడం, తీపి తినాలంటే వెగటుగా ఉండడం - ఈ లక్షణాలు కనబడతాయి.

రక్తధాతువు తగ్గినట్లయితే - చర్మం ఎండిపోయినట్లుగా ఉంటుంది. పుల్లటి ఆహారాలు, చల్లటి పదార్థాలు తీసుకోవాలని కోరిక కలుగుతూ ఉంటుంది. రక్తనాళాలు బలహీనం అవుతాయి. రక్తధాతువు ఎక్కువైపోతే రకరకాల చర్మ వ్యాధులూ, రక్త స్రావం (బహిష్టులో ఎక్కువ స్రావం), కళ్ళు, నోరు, జననేంద్రియాలు ఎర్రబడి పూసినట్లు కావడం, రకరకాల దద్దుర్లు ఏర్పడడం, వాత రక్తం, పిత్త సంబంధమయిన వ్యాధులు ఇలా అనేక సమస్యలకి కారణం అవుతుంది.

మాంసధాతువు తక్కువైతే-కండ తక్కువై శరీరం చిక్కిపోతుంది. ఏ పనిమీదా ఉత్సాహం

లేకుండా ఉదాసీనంగా, నిర్వేదంగా ఉంటారు. కీళ్ళనొప్పులు మొదలవుతాయి.

రక్తనాళాలు బలహీనం అవుతాయి. ఒకవేళ మాంసధాతువు ఎక్కువై పోతే – శరీరం బరువు పెరుగుతుంది. లావుగా తయారవుతారు. గొంతు, నాలుక ఇతర అవయవాలలో వ్యాధులకి దారితీస్తుంది. రక్తవృద్ధిలో వచ్చిన జబ్బులు, కఫం ఎక్కువయినపుడు వచ్చే జబ్బులు రావడానికి అవకాశం ఎక్కువవుతుంది.

మేదస్సు (fat) తక్కువయితే ప్లీహం (spleen) వృద్ధి చెందుతుంది. కీళ్ళలోపల ఎండి పోయినట్లుగా ఉంటుంది. శరీరం చిక్కిపోతుంది. త్వరగా అలసిపోతారు. కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తినాలనే కోరిక కలుగుతుంది. మాంసధాతువు తక్కువైతే దానికి అనారోగ్యాలు కూడా వస్తాయి. మేదస్సు ఎక్కువైతే ప్రమేహం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. స్థౌల్యం – లావుగా తయారవుతారు. తత్కారణంగా వచ్చే ఇతర వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఇంకా కఫ, పిత్త సంబంధిత వ్యాధులు, రక్త, మాంస ధాతు సంబంధమయిన అనారోగ్యాలు వచ్చేందుకు అవకాశం పెరుగుతుంది.

ఐదవది అస్థిధాతువు తక్కువైతే వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, పళ్ళు, గోళ్ళు బలహీనమై ఊడిపోవడం, శరీరంలో ఒక ఎండిపోయిన భావన కలగడం, కీళ్ళు బలహీనం కావడం, కీళ్ళనొప్పులు వస్తాయి. అస్థి ధాతువు ఎక్కువైతే ఎముకలు పెరుగుతాయి. (కీళ్ళల్లో నొప్పులకి కారణం అవుతాయి). పన్ను మీద పన్ను ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది.

ఆరవధాతువు మజ్జ. దీనినే bone marrowగా చెప్పుకోవచ్చు. మజ్జ ధాతువు తక్కువ యితే ఎముకలు బలహీనమై osteoporosis కి దారి తీస్తుంది.

ఒళ్ళంతా నొప్పులతో ఉంటుంది. కొన్ని భాగాలలో పోటు, పంటినొప్పి వస్తూంటుంది. కళ్ళముందు చీకట్లు కమ్మినట్లు అవుతుంది. ఈ ధాతువు ఎక్కువయితే, – కళ్ళు, ఒళ్ళు ఎర్రబడడం, బరువులుగా అనిపించడం, వేళ్ళల్లోని కీళ్ళల్లో విపరీతమయిన నొప్పిని కలిగించే కురుపులు ఏర్పడతాయి.

శుక్రధాతువు అన్ని ధాతువుల సారంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఈ ధాతువు తక్కువయితే, శరీరం బాగా అలసిపోతూంటుంది. ఆకలి తగ్గిపోతుంది. దేనిమీదా ఆసక్తి ఉండదు. శుక్రధాతువు అధికమైతే నిరంతరం సంభోగేచ్ఛ కలుగుతుంటుంది. ఇతర శుక్ర సంబంధ అనారోగ్యాలు కలిగే అవకాశం ఉంటుంది.

4. మూడు మలాలు ముఖ్యం

మూడు దోషాల గురించి, ఏడు ధాతువులగురించీ కొన్ని వివరాలు తెలిసాయి కదా. శరీరంలో జరిగే వివిధ క్రియల పర్యవసానంగా కొన్ని మలిన పదార్థాలు ఏర్పడతాయి. అవి పురీషము (మలము), మూత్రము, స్వేదము (చెమట). ఈ మలాలు కూడా సరయిన పరిమాణంలో తయారు కావాలి. తయారయ్యి శరీరం నుండి బయటకు పోవాలి. మిగిలిన దోష ధాతువుల వలెనే మలాలు కూడా ఎక్కువైనా తక్కువైనా అనారోగ్యానికి దారి తీస్తాయి.

పురీషం (మలం) : మలం ఎక్కువైతే కడుపులో నొప్పి, కడుపులో శబ్దాలు, పొట్టంతా బరువెక్కి బాధగా ఉంటుంది. మలం తక్కువైతే, కడుపులో అన్ని పక్కలకూ వాయువు సంచరిస్తూ గుడగుడ శబ్దాలు వస్తాయి. కడుపులో పోట్లు, మలం అతి తక్కువగా విసర్జించ బడుతుంది.

మూత్రం : మూత్రం వృద్ధి చెందితే మూత్రాశయంలో నొప్పి, కడుపుబ్బరము వస్తాయి. అదే మూత్రం తగ్గిపోతే మూత్రాశయంలో తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. ముఖం ఎండిపోయినట్లుగా ఉంటుంది. మూత్రవిసర్జన కష్టంగా రక్తంతో కలిసి ఉంటుంది.

స్వేదం : స్వేదం ఎక్కువైతే – ఒళ్ళంతా దురద, శరీర దుర్గంధం బాధిస్తాయి. స్వేదం తగ్గిపోతే వెంట్రుకలు బిరుసుగా తయారయి రాలిపోతాయి. చర్మం పగిలిపోతుంటుంది. స్పర్శజ్ఞానం తగ్గుతుంది. చర్మం గరుగ్గా తయారవుతుంది. చెమట పట్టదు. చర్మం మందంగా తయారవుతుంది.

దోషాలు, ధాతువులు, మలాలు అన్నింటికీ ఒకదానితో ఒకటి అనుబంధంతో ఉంటాయి. అంటే దోషాలలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తే, వాటి ప్రభావం ధాతువుల మీద, మలాల మీద ఉంటుంది. దోష, ధాతు, మలాలన్నీ పంచ భూతాలతో తయారయినవి. ఏ దోషంమీద ఏ ధాతువు ఆధారపడి ఉంది అనేది అందులో ఏ భూతం ఎక్కువగా ఉంది అనే అంశం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

5. సర్వం పంచభూతాత్మకం

ఈ సృష్టిలోని ప్రతిదీ పంచ భూతాలతో తయారయిందే అన్నది మన వేదాలు, దర్శనాలు చెప్పే సిద్ధాంతం. అథర్వవేదానికి ఉపవేదమైన ఆయుర్వేదం కూడా ఈ సిద్ధాంతాన్నే స్వీకరిస్తుంది. ఆయుర్వేదానుసారం బాహ్యప్రపంచం, మానవశరీరం రెండూ ఒక్కలాగానే ఉంటాయి. ప్రపంచంలో ఉన్నదే శరీరంలో ఉన్నది. శరీరంలో ఉన్నవే ప్రపంచంలో ఉన్నాయి అని స్థూలంగా చెబుతారు.

శరీరంలోని దోషాలు, ధాతువులూ, మలాలు అన్నీ కూడా పంచభూతాత్మకమే. అలాగే ప్రకృతిలో లభ్యమయ్యే మూలికలు, ధాతువులు, ఇతర ఔషధ ద్రవ్యాలు అన్నీ పంచభూతాలతో తయారయినవే - పృధ్వి, అపః, తేజో వాయు, ఆకాశాలు - పంచ మహాభూతాలు. శరీరానికి అనారోగ్యం కలిగితే, ఏ మహాభూతం తగ్గిందో గమనించి, ఆ భూతం ప్రధానంగా ఉన్న ఓషధులను అందించడం ద్వారా వైద్యం అందించడం జరుగుతుంది.

త్రిదోషాలలో...

వాతదోషం	-	వాయు, ఆకాశ మహాభూతాత్మకం
పిత్తదోషం	-	అగ్నిభూతాత్మకం
కఫదోషం	-	జల, పృధ్వీ భూతాత్మకం

సప్తధాతువులలో...

రసధాతువు	-	జల భూతాత్మకం
రక్తధాతువు	-	తేజో భూతాత్మకం (అగ్ని)
మాంసధాతువు	-	పృధ్వి
మేదో ధాతువు	-	జల
అస్థి ధాతువు	-	పృధ్వి, వాయు
మజ్జ ధాతువు	-	ఆకాశ
శుక్ర ధాతువు	-	జల, తేజో భూతాత్మకం

త్రిమలాలలో...

స్వేదం - అగ్ని, జల భూతాత్మకం

మూత్రం - అగ్ని, జల భూతాత్మకం

మలం - పృధ్వి, అగ్ని భూతాత్మకం

ఆశ్రయ. ఆశ్రయీభావం

దోషాలు, ధాతువులూ కూడా ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. దోషాలు, ధాతువులని ఆశ్రయించుకుని ఉంటాయి. అందువలన దోషాలని, 'ఆశ్రయి' అని, వాటికి ఆశ్రయాన్నిచ్చే ధాతువులను 'ఆశ్రయ' అనీ అంటారు.

కఫదోషం – రస, మాంస మేధో, మజ్జ, శుక్ర ధాతువులని ఆశ్రయించుకునిఉంటుంది.

పిత్తదోషం – రక్తధాతువుని ఆశ్రయించుకుంటుంది (రెండూ ఆగ్నేయ ధాతు తత్వాలు)

వాతదోషం – అస్థి ధాతువును ఆశ్రయించి ఉంటుంది.

పిత్తదోషంలో సమస్యలు వస్తే రక్తం కూడా దూషితం అవుతుంది. పిత్త దోషం ఎక్కువయితే – రక్తధాతువు, స్వేదం ఎక్కువయిపోతాయి.

రసధాతువు ఎక్కువైతే వెంటనే కఫం ఎక్కువయ్యి అనారోగ్యాలకి దారితీస్తుంది. అయితే వాత దోషం ఎక్కువయితే మాత్రం అగ్ని ధాతువు తగ్గిపోతుంది.

వాతదోషం ఎక్కువయితే మలం తగ్గిపోతుంది. మలబద్ధకం వస్తుంది. పిత్తదోషం ఎక్కువయితే స్వేదం పెరిగిపోతుంది. అంటే చెమట ఎక్కువవుతుంది. కఫదోషం ఎక్కువయితే మూత్రం ఎక్కువవుతుంది.

ఒక వ్యాధి వచ్చినప్పుడు – దోషాలు, ధాతువులు, మలాలు – అన్నింటి పరిస్థితినీ గమనించి, వైద్యం చేయాలి అన్నది ఆయుర్వేద సూత్రం.

6. మనసుంటేనే మానవులం

ఈ శీర్షిక మొట్టమొదటి భాగంలో – ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటో చెప్తూ, "ప్రసన్నాత్మేంద్రియ మనః" అని చెప్పుకున్నాం.

'మనం' అంటే మన 'శరీరం' మాత్రమే కాదు, అందులో ఉండే 'మనస్సు', చైతన్య కారణమైన 'ఆత్మ' కూడా కలిస్తేనే– జీవం ఉన్న మనిషికింద లెక్క.

మనసే మనం చేసే అన్ని పనులకీ వెనుక ఉండేది.

మన ఆలోచనలు, ఊహలు, ఆనందం, బాధ, జ్ఞానసముపార్జన.. ఇలా ఎన్నో పనులు మనసుతోనే జరుగుతాయి. మన చెవులు వినాలన్నా, నాలుక చవులు గ్రహించాలన్నా. కళ్ళు చూడాలన్నా, ముక్కు వాసన చూడాలన్నా, చర్మం స్పర్శకి స్పందించాలన్నా... ఏ జ్ఞానం కలగాలన్నా మనసుతోనే పని. కాళ్ళు కదలాలన్నా, చేతులు పనిచేయాలన్నా, మాట పలకాలన్నా, వివిధ విసర్జనాలు జరగాలన్నా – ఏ కర్మ చెయ్యాలన్నా ఇంద్రియాలకి మనసు చెప్పవలసిందే. అటు జ్ఞానేంద్రియాలకు, ఇటు కర్మేంద్రియాలకీ లంకెలా ఉండే మనసుని 'ఉభయేంద్రియం' అంటారు.

మరి ఇంత కీలకమైన ఈ మనసు ఎక్కడుందీ శరీరంలో అనేది స్పష్టమైన జవాబు దొరకని క్లిష్టమైన ప్రశ్న.

ఆలోచనలకి మూలస్థానమైన మెదడులో ఉందనేది ఒక జవాబు. స్పందించే శక్తి ఉన్న హృదయం మనఃస్థానం అనేది మరో జవాబు.

ఏది ఏమైనా మనల్ని నడిపించే మనసుని మన ఆధీనంలో ఉంచుకోకపోతే ఇబ్బందే. మంచి, చెడు విచక్షణ జ్ఞానాన్ని మనసుకి చిన్ననాటి నుంచే అలవాటు చేసుకోవాలి.

మనందరిలో ఉండే మనసు – రకరకాలుగా ఉండడం మనం గమనిస్తూనే ఉన్నాం.

శరీరంలో మూడు దోషాలు – వాత, పిత్త, కఫాలు, ఉన్నట్లే, ఈ మనసుకీ మూడు గుణాలు ఉన్నాయి, అవి రజోగుణం, సత్వ గుణం, తమోగుణం. సత్వ గుణాన్ని వదలిపెట్టి మిగిలిన రెండు గుణాల్ని – రజో, తమో గుణాల్ని– మనో దోషాలు అంటారు.

దోషాలు అంటే దూషింపజేసేవి. అంటే మనసుని దూషింపజేసి వ్యాధులకి కారణం

అయ్యేవి అన్నమాట. సత్వగుణం ఉత్తమ గుణం. అసలు మనసుని 'సత్వం' అని కూడా అంటారు.

ప్రతివారిలోనూ సత్వ, రజో, తమో గుణాలు మూడు ఉంటాయి. ఎవరిలో ఏ గుణం ప్రధానంగా కనబడుతుందో వారిని ఆ మనో ప్రకృతికలవారిగా చెబుతాం. సాత్విక ప్రకృతి ఏడు రకాలు. రాజసిక ప్రకృతి ఆరు రకాలు, తామసిక ప్రకృతి మూడు రకాలు.

మానసిక ఆరోగ్యానికి ఈ మూడుగుణాలు సక్రమంగా ఉండాలి. కేవలం మానసిక ఆరోగ్యానికే కాదు, శారీరక ఆరోగ్యానికి కూడ మానసిక గుణాల సమతౌల్యం అవసరం. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి, మానసిక ఆరోగ్యం ఎంత అవసరం అన్నదీ, వేల సంవత్సరాల క్రితమే మన మహర్షులు గ్రహించారు.

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో, మనసు ప్రాధాన్యత ఇప్పుడిప్పుడే గుర్తిస్తున్నారు.

7. మానసిక ప్రకృతులూ - తీరుతెన్నులూ

మూడు రకాల మానసిక ప్రకృతుల్లో – (సాత్విక, రాజసిక, తామసిక) సాత్విక ప్రకృతి – కళ్యాణాంశనీ, రాజసిక – ప్రకృతి రోషాంశనీ, తామసిక ప్రకృతి – మోహాంశనీ కలిగి ఉంటాయి. కళ్యాణాంశని కలిగి ఉన్న సాత్విక ప్రకృతి వారు – శాంతచిత్తులై, అందరి మేలునీ కోరేవారవుతారు. రోషాంశతో ఉన్న రాజసిక ప్రకృతివారు – ఎక్కువ గొడవలు పడుతూ, వినాశకారకులుగా ఉంటారు. మోహాంశ కలిగిన తామసిక ప్రకృతి వారు – వస్తువుల మీద తీవ్రమైన ఆసక్తితో ఉంటారు.

రోగిని పరీక్షించేటపుడు వైద్యులకి రోగిలక్షణాలు, రోగ లక్షణాలు – రెండూ అవసరం. రోగిలక్షణాలలో ఒకభాగమే – రోగి మనో ప్రకృతి లక్షణాలు. మనస్సు, శరీరం రెండ విడిగా ఉండవు కనుక మనో ప్రకృతి లక్షణాలలో కొన్ని శరీరానికి కూడా వర్తిస్తాయి. వివిధ మానసిక ప్రకృతుల వివరాలు చూద్దాం :-

1. సాత్విక ప్రకృతి: ఏడు రకాలు – బ్రహ్మసత్వం, ఆర్షసత్వం, ఐంద్రసత్వం, యామ్య సత్వం, వరుణసత్వం, కుబేర సత్వం, గాంధర్వసత్వం

(1) బ్రహ్మసత్వం – లక్షణాలు

✦ **శుచి–** త్రికరణాలు అంటే మనసు, మాట, శరీరం – అన్నింటి లోనూ స్వచ్ఛత, నిజాయితీ ఉంటాయి.

✦ **సత్యాభిషందం –** మాటమీద నిలబడే లక్షణం, నిజం పలకడం

✦ **జితాత్మ –** తనని తాను అదుపులో ఉంచుకునే శక్తి

✦ **జ్ఞాన విజ్ఞాన సంపన్నులు**

✦ **వచన–**ప్రతివచన సంపన్నులు – వాక్శక్తి, వాద, ప్రతివాద శక్తి

✦ **స్మృతి మాన –** అపారమయిన జ్ఞాపక శక్తి

✦ **కామో పేత –** కోరికలకు అతీతం

✦ **క్రోధోపేత –** కోపానికి అతీతం

✦ **లోభాపేత –** లోభగుణం ఉండదు

- **మానా పేత -** తనని ఇతరులు సత్కరించాలని కోరిక ఉండదు
- **మోహాపేత -** మోహం ఉండదు
- **ఈర్ష్యాపేత -** ఈర్ష్య ఉండదు
- **హర్షాపేత -** ఆనందంగా పొంగిపోరు
- **సర్వభూతేషు సమ -** అన్నిజీవులమీద సమదృష్టి

ఇటువంటి గుణాలుంటే బ్రహ్మసత్వం అంటారు. ఇవి సామాన్య మానవుల్లో కనబడవు.

(2) ఆర్షసత్వం - లక్షణాలు

- **యజ్ఞాపర -** యజ్ఞాలు నిర్వహించడం
- **అధ్యయనపర -** నిరంతరం శాస్త్రాధ్యయనం చేయడం
- **వ్రత, హెూమపర-** వ్రతాలు, హెూమాలయందే ఆసక్తి
- **బ్రహ్మచర్యపరులు**
- **అతిథి వ్రతులు-** రాగ, ద్వేష, మోహ, లోభ, రోష, మద, మాత్సర్యాలకి అతీతులు శాస్త్ర ప్రతిభా, వచన, విజ్ఞాన, ఉపధారణ సంపన్నులు

(3) ఐంద్రసత్వం - లక్షణాలు

- ఐశ్వర్యవంతులు
- యజ్ఞాలలో ఆసక్తి ఉంటుంది
- శూరులు, ఓజస్సు, తేజస్సు కలిగిఉంటారు
- ఏ కార్యాన్నయినా తేలిగ్గా చేయగలరు
- దూరదృష్టి
- సత్కార్యాలు నిర్వహించడం, సక్రమమార్గంలో తన సంపాదన, కోరికలు తీర్చుకోవడంలో ఆసక్తి కలిగి ఉంటారు.

(4) యామ్యసత్వం:

- ✦ **లేఖాస్థ వృత్త-** నీతి నియమాలపరిధిలోనే ఉంటారు
- ✦ **ప్రాప్తకారి-** సమయానికి పని పూర్తిచేస్తారు
- ✦ **అసంప్రహార్యం-** నిందించే గుణాలు ఉండవు
- ✦ **ఉత్థానవాన్-** ఎప్పుడూ కార్యనిర్వహణలో ముందుంటారు
- ✦ **ఓజస్వీ-** చూడడానికి ఆకర్షణీయంగా ఉంటారు
- ✦ **తేజసోపేతం-** చక్కటి తేజస్సు ఉంటుంది
- ✦ **వ్యాపగత రాగేర్ష్యాద్వేషమోహం -** రాగద్వేషాలు, ఈర్ష్య, మోహం వంటి లక్షణాలు ఉండవు.
- ✦ **స్మృతిమంత -** మంచి జ్ఞాపకశక్తి ఉంటుంది
- ✦ **ఐశ్వర్యాలంబనం-** ఐశ్వర్యవంతుడు (అంటే కేవలం డబ్బుకాదు)

ఇవన్నీ యమధర్మరాజు లక్షణాలవంటివి. ఇటువంటి లక్షణాలు “యామ్యసత్వం” ఉన్న వారిలో కనబడతాయి.

(5) వరుణ సత్వం

- ✦ **శూర-** మంచి ధైర్యవంతులు
- ✦ **ధీర-** ధీరత్వం (మానసికంగా)
- ✦ **శుచి-** పరిశుద్ధత
- ✦ **అశుచి ద్వేషి-** అపరిశుభ్రత అంటే ద్వేషిస్తారు
- ✦ **యజ్వాన్-** వైదిక కర్మలయందు ఆసక్తి ఉంటుంది
- ✦ **అంభోవిహారరత-** జలవిహారంమీద, జలక్రీడలయందు ఆసక్తి
- ✦ **అక్లిష్ట కర్మాణం-** పనిచేయడంలో అలసట ఉండదు
- ✦ **స్థానకోప ప్రసాద-** అవసరమయిన చోట, కోపం, ఆనందం వ్యక్తం చేస్తారు.

(6) కుబేర సత్వం

- **స్థాన సంపన్న-** పెద్ద పెద్ద భవనాలు నిర్మించుకోవడంలో ఆసక్తి
- **మాన సంపన్న-** పేరు ప్రతిష్టలమీద ఆసక్తి
- **ఉపభోగ సంపన్న-** భోగాలమీద ఆసక్తి
- **పరుకారి సంపన్న-** సేవకజనాలుండాలనే కోరిక
- **ధర్మనిత్య-** పై కోరికలన్నీ ధర్మమార్గంలోనే సంపాదించుకుని, నిరంతరం ధర్మానుగుణంగా ఉండాలనుకుంటారు.
- **అర్ధనిత్య-** ధనం మీద ఆసక్తి
- **కామనిత్య-** సుఖాల మీద ఆసక్తి
- **శుచి-** పరిశుభ్రత
- **సుఖవిహార-** ఉల్లాసం కలిగించే
- **వ్యక్తకోప-** కోపం వ్యక్తం చేస్తారు. అయితే కోపం ఎప్పుడు వస్తుందో ఊహించగలిగేలా ఉంటుంది వీరి ప్రవర్తన
- **వ్యక్తప్రసాద-** ఎప్పుడు ప్రసన్నంగా ఉంటారో ఊహించవచ్చు.

ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్న వారిని కుబేరసత్వం కలవారు అని చెప్పుకోవాలి.

(7) గంధర్వ సత్వం

- **ప్రియ నృత్య-** నృత్యం అంటే ఆసక్తి
- **ప్రియ గీత-** సంగీతం యందు ప్రీత
- **ప్రియ వాదిత్ర-** వాయిద్యాలంటే ఇష్టం
- **ప్రియ ఉల్లాపక-** పొగడ్తలు కోరుకుంటారు
- **కుశల శ్లోక-** కవిత్వ జ్ఞానం
- **కుశలాఖ్యాయికేతిహాసపురాణ-** పురాణ ఇతిహాసాలలో దిట్టలు
- **గంధమాల్యానులేపన వసన-** పూలదండలు, అలంకారాలు, ఆకర్షణీయమైన వస్త్రాలయందు ఆసక్తి

- **స్త్రీవిహార–** స్త్రీలతో సాహచర్యంలో ఆసక్తి
- **అనసూయక–** ఇతరులను చూసి అసూయ పడరు

ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారిని గంధర్వ సత్త్వులుగా అర్థం చేసుకోవాలి.

2. ఆరు రాజసిక ప్రకృతి లక్షణాలు

(1) అసుర కాయ లక్షణాలు / అసుర ప్రకృతి

- **శూర–** శౌర్యవంతులు
- **చండ–** అధిక కోపం
- **అసూయక–** అసూయకలిగి
- **ఐశ్వర్యవత్–** ప్రశస్తమైన ఐశ్వర్యము కలిగి ఉంటారు
- **ఔపాధిక–** ప్రేమ, ద్వేషం రెండూ ఎక్కువే
- **రౌద్ర–** క్రూరత్వం
- **అననుక్రోశ–** జాలిగుణం ఉండదు
- **ఆత్మపూజక–** స్వార్థ గుణం
- **ఏకాశనం–** ఒంటరిగా కూర్చుని భోజనం చేయడం
- **ఉదరికం–** అతిగా భుజించడం

ఇటువంటి గుణాలు ఉన్నవారు అసుర ప్రకృతికి చెందుతారు

(2) రాక్షసకాయ లక్షణాలు / రాక్షస ప్రకృతి:

- **ఏకాన్త గ్రాహి–** ఒంటరిగా, అపహరించే గుణం
- **రౌద్రం–** ఉగ్రస్వభావం
- **అసూయా–** ఎక్కువ అసూయ కలిగి ఉంటారు
- **ధర్మబాహ్యతా–** ధర్మాన్ని నిందిస్తారు
- **తమః–** తమో గుణం కలిగి ఉంటారు
- **ఆహారాతి మాత్రరుచి–** ఆహారం మీది ప్రీతి ఎక్కువ (తిండిపిచ్చి)

- **అమిశ ప్రియతమ–** మాంసాహారం మీది మక్కువ ఎక్కువ
- **స్వప్న బహుళ–** అతి నిద్ర
- **ఆయాసబహుళ–** ఎక్కువ శారీరక శ్రమ చేయగలరు
- **ఈర్ష్య–** ఈర్ష్య ఎక్కువ

ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు రాక్షస ప్రకృతిలోకి వస్తారు. ఈ గుణాలు ఉన్న వారి వర్ణనలు మనకి ప్రాచీన గ్రంథాలలో కనబడతాయి. కాస్త పరిశీలనగా చూస్తే ప్రస్తుత కాలంలో కూడా ఎక్కువగానే కనబడతారు.

(3) పైశాచ కాయ లక్షణాలు / పైశాచ ప్రకృతి:

- **ఉచ్ఛిష్ట భక్షణం–** ఎంగిలి తినే అలవాటు
- **తైక్ష్ణం–** పనిచేసే తీరులో తీక్ష్ణత
- **సాహసప్రియతా–** శాస్త్ర విరుద్ధంగా ప్రవర్తించడంలో ఆనందం
- **స్త్రీలోలత్వం–** పరస్త్రీల యందు ఇచ్ఛ
- **నైర్లజ్యం–** సిగ్గులేని స్వభావం
- **అశుచి–** శుభ్రత పాటించక పోవడం
- **శుచ ద్వేషణ–** శుభ్రంగా ఉంటే నచ్చకపోవడం
- **భీరు–** పిరికితనం
- **భీశయితరం–** ఇతరులను బెదిరించడం
- **వికృతాహారశీల–** వికృతమైన ఆహారపు అలవాట్లు
- **వికృత విహారశీల–** వికృతమైన పనులు చేసే అలవాటు

ఇటువంటి లక్షణాల ఉన్నవారిని పిశాచ ప్రకృతి కలవారుగా గ్రహించాలి

(4) ప్రేత సత్వ / కాయ లక్షణాలు

- **ఆహార కామ–** తిండి మీద ఎక్కువ దృష్టి
- **దుఃఖ శీల–** బాధపడుతుండే లక్షణం / బాధపెట్టే లక్షణం

- ✦ **అసూయక–** ఇతరులను చూసి ఈర్ష్యపడే గుణం
- ✦ **అసంవిభాగి–** మంచి, చెడు విచక్షణ లేకపోవడం
- ✦ **అతిలోలువ–** అన్నీ నాకే కావాలి, ఎవ్వరికీ పెట్టను అనే స్వభావం
- ✦ **అకర్మశీల–** విందులు, వినోదాలతోనే గడపడంలో ఉత్సాహం

ప్రేతతత్వం ఉన్నవారిలో ఇటువంటి లక్షణాలు కనబడతాయి

(5) సర్ప సత్వం / కాయ లక్షణాలు

- ✦ **కృద్ధశూర–** ప్రేరేపిస్తే సాహసం, ఉత్సాహం కలిగిఉంటారు
- ✦ **అకృత్థోభీరు–** ప్రేరణ లేకపోతే పిరికిగా ఉంటారు
- ✦ **ఆయాసభూత–** ఎక్కువ శ్రమ ఉంటుంది
- ✦ **సంత్రాస్తగోచర–** ప్రతిపనినీ భయపడుతూ చేస్తారు
- ✦ **ఆహారవిహారపర–** విందులు వినోదాలతోనే గడపడంలో ఉత్సాహం

ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు సర్పసత్వ లేదా సర్పకాయ విభాగంలోకి వస్తారు.

(5) శాకున సత్వం / పక్షి కాయ లక్షణాలు

- ✦ **అనుశక్త కామ–** శృంగారంలో అధిక ఆసక్తి
- ✦ **అజస్రమాహార విహారపర** –ఎక్కువ సమయాన్ని విందులు వినోదాలలో గడుపుతారు
- ✦ **అనవస్థితత్వ–** మనస్సు నిలకడగా ఉండదు
- ✦ **అమర్షణ–** సహనం తక్కువ / సహనం ఉండదు
- ✦ **అసంచయ–** సంపాదించుకోడంలో ఆసక్తి తక్కువ

ఇక్కడ వివరించిన లక్షణాలు ఉన్నవారిని పక్షికాయులు లేదా శకునతత్వం కలవారు అని చెప్పవచ్చు

(3) తామస ప్రకృతులు

తామస గుణం అధికంగా ఉండే ప్రకృతులు మూడు రకాలు. పాశవ సత్వం, మత్స్య సత్వం, వానస్పత్య సత్వం

(1) పాశవ సత్వం

- ✦ **నిరాకరిషు–** ఇతరులని నిరాకరిస్తుంటారు
- ✦ **అమేధ–** తెలివితేటలు ఉండవు లేదా మందబుద్ధి, జ్ఞాపకం ఉండదు
- ✦ **జుగుప్సితాచారాహారం–** అసహ్యకరమైన ఆహారపు అలవాట్లు, అసహ్యకరమైన విహారపు అలవాట్లు
- ✦ **మైథున పర–** నిరంతర శృంగారంలో కాలం గడపాలనుకుంటారు
- ✦ **మంద –** ఏ పనినీ చేసే అలవాటు లేకపోవడం లేదా నెమ్మదిగా సాగదీస్తుండడం

(2) మత్స్య సత్వం / మత్స్యకాయ లక్షణాలు:

- ✦ **భీరు–** పిరికితనం ఎక్కువగా ఉంటుంది
- ✦ **అబుధ–** మూర్ఖత్వం
- ✦ **అహారలుబ్ధ–** ఎంతసేపూ తిండిమీదే దృష్టి ఉంటుంది.
- ✦ **అనవస్థిత–** బుద్ధి స్థిరంగా ఉండదు, ఒక పద్ధతిగా పనులు చెయ్యరు
- ✦ **అనుశక్త క్రోధ–** ఎప్పుడూ కోపం, చిరాకు ఉంటాయి
- ✦ **చరణశీల–** ఎప్పుడూ కదిలిపోతూ, తిరుగుతూ ఉంటారు
- ✦ **తోయకామం–** నీటిమీద ప్రేమ, నీటిలో ఉండాలనే ఆసక్తి ఎక్కువ

ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారిని – మత్స్య సత్వ వర్గంలో చేర్చాలి

(3) వానస్పత్య సత్వం / వృక్షకాయ లక్షణాలు

- ✦ **ఆలసి–** విపరీతమైన సోమరితనం
- ✦ **ఆహారాభినివిష్ట–** కేవలం తినడమే ప్రధానలక్ష్యంగా ఉంటారు.

- **సర్వబుద్ధి అంగహీనం-** బుద్ధి లేదా తెలివి అస్సలే ఉండదు.
- **సత్వ వర్జితః-** సత్వగుణం ఏమాత్రమూ కనబడదు
- **ధర్మ అర్థ కామ వర్జితః-** ధర్మం, అర్థం, కామం - ఏవీ వారిలో ఉండవు (అంత మాత్రాన మోక్షం మీద దృష్టి ఉంటుందని కాదు)

మొత్తం మానస గుణాలని మూడు వర్గాలుగా, మళ్ళీ దాదాపు 17 ఉపవర్గాలుగా చేశారు సంహితాకారులు. ఈ వర్గాలకి పెట్టిన పేర్ల వల్లనేమో చాలా కాలం ఈ అంశాన్ని చాలామంది ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు కూడ పట్టించుకోలేదు.

అయితే సుమారుగా 35-40 సంవత్సరాల క్రితం బెనారస్ హిందూ యూనివర్సిటీలో రిసెర్చ్ విభాగం వారు ఈ అంశాన్ని ఒక స్టడీగా తీసుకుని విశ్లేషణగా చేశారు.

చరక సంహిత, సుశ్రుత సంహితలలో వర్ణించినట్లుగా - మానవుల మనస్తత్వాన్ని వర్గీకరించవచ్చునని, మరోసారి నిర్ధారించారు. మీరంతా కూడా ఈ అంశాన్ని పరిశీలించవచ్చు. మీరు చూస్తున్న ప్రతిమనిషి లక్షణాలను క్షుణ్ణంగా పరిశీలిస్తే వారు ఈ వర్గాలలో ఏదో ఒక దానికి తప్పక వస్తారు.

ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఈ ప్రకృతి నిర్ధారణ ఒకభాగం. వాత పిత్త కఫాలకి సంబంధించిన ప్రకృతితో పాటు, మానసిక ప్రకృతిని కూడా దృష్టిలో ఉంచుకుని వ్యాధి నిర్ధారణ, చికిత్స ఆధారపడిఉంటుంది. కొన్ని రకాల వ్యాధులు, కొన్ని రకాల శారీరక, మానసిక ప్రకృతులు ఉన్నవారికి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

వాతప్రకృతి ఉన్నవారికి ఆయుర్వేదంలో వర్ణించిన 80 రకాల వాతవ్యాధులు, పిత్త ప్రకృతివారికి 40 రకాల పిత్తవ్యాధులు, కఫ ప్రకృతివారికి 20 రకాల కఫ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. రజో, తమోసత్త్వాలు ఉన్నవారికి మానసిక సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. 'అవకాశం' ఎక్కువే తప్ప వచ్చి తీరుతాయి అని కాదు.

ఈ మాట దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

8. ఆరోగ్యానికి మూడు మూలస్తంభాలు

ఆయుర్వేదంలో అనారోగ్యకారణాలుగా చెప్పిన ప్రజ్ఞాపరాధం, అసాత్మేంద్రియార్థ సంయోగం, వేగనిరోధం, వేగధారణ, పరిణామం వంటి అంశాల గురించి స్థూలంగా ప్రస్తావించుకున్నాం.

ఆరోగ్యరక్షణకి మూలస్తంభాలుగా చెప్పిన మూడు అంశాల గురించి ముచ్చటించు కుందాం. అవే – ఆహారం, నిద్ర, బ్రహ్మచర్యం

ఈ మూడు అంశాలనీ మాత్ర, దేశ, కాలానుసారం పాటించడమే ఆరోగ్య జీవనానికి సరైన మార్గమని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు మనకి తెలియజేశారు. ఆ మార్గాలలో ఒక్కొక్క దాని గురించి వివరాలు చూద్దాం.

9. ఆహారం

ప్రాణం ఉన్న ప్రతి ప్రాణికి ఆహారం అవసరం. ఆహారం తింటే ప్రాణం నిలబడుతుంది. ఆహారంతోనే శరీరం వృద్ధి చెందుతుంది. ఆహారంతోనే జీవక్రియలన్నీ జరుగుతాయి. ఆహారంతోనే – రోగనిరోధకశక్తి పెరిగి ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతాం.

ఆహారంతోనే మెదడు పనిచేస్తుంది. ఆహారంతోనే మనసు పనిచేస్తుంది.

అదే ఆహారంతోనే అనారోగ్యాలూ వస్తాయి. "ఎటువంటి ఆహారం తింటే అదే మనం" – అన్న సూత్రం పరిచితమేకదా. "అన్నాద్భవన్తి భూతాని" అన్నాడు గీతాచార్యుడు.

అందుకని సృష్టిలో ఆహారం చాలా ప్రధానమైన అంశం. అన్నం పరబ్రహ్మస్వరూపం. ఆహారం తీసుకోవడం ఒక పవిత్ర యజ్ఞం వంటిది – అనే సూత్రాలు మన సంస్కృతిలోని ఉత్తమ సూత్రాలు. వీటి వెనుక ఎంతో విజ్ఞానం ఉంది.

ప్రతి ఆహారపదార్థానికీ రసం (రుచి), గుణం, వీర్యం, విపాక (జీర్ణం అయిన తరువాత ఉండే లక్షణం) అనే నాలుగు అంశాలుంటాయి.

ఈ నాలుగు అంశాలను బట్టి ఒక ఆహార పదార్థం శరీరం మీద ఎటువంటి ప్రభావం

చూపిస్తుంది అన్నది ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎంత పరిమాణంలో తీసుకోవాలి అన్నది మరో అంశం.

ఏ కాలంలో తీసుకోకూడదు, ఏ కాలంలో తీసుకోవాలి, ఎక్కడ అంటే ఎటువంటి ప్రదేశంలో వండినది తీసుకోవాలి అనేది కూడా ప్రధానమే. ఇలా ఆహారం విషయంలో అనేక అంశాలని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. వీటి గురించి వివరంగా –

రసం – షడ్రసాలు (ఆరు రుచులు)

ఆహార పదార్థాలు, ఔషధ ద్రవ్యాలు అన్నింటినీ కూడా ఆరురుచులున్న ద్రవ్యాలుగా విభజించారు. అవి మధుర (తీపి), ఆమ్ల (పులుపు), లవణ (ఉప్పు) కటు (కారం), తిక్త (చేదు), కషాయం (వగరు) – రుచులు. సామాన్యంగా ద్రవ్యాలన్నీ కూడా ఒకే ఒక్క రుచి కలిగి ఉండవు.

ఒక ప్రధానమైన రుచి, మరికొన్ని అనురసాలు కలిగి ఉంటాయి.

ఈ రసాలన్నీ కూడా శరీరం మీద రకరకాల ప్రభావాలు చూపిస్తాయి. అంటే శరీరంలోని దోషాలు, ధాతువులు, మలాలు, ప్రతిదాని మీద ఒక్కొక్క రుచి ఒక్కొక్క రకమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. అంటే ఒక రుచి వాతదోషానికి మంచిది కావచ్చు. అదే రుచి పిత్త దోషానికి లేదా కఫ దోషానికి హాని చేసేది కావచ్చు. అంటే ఆరోగ్యానికి ఆరు రుచులూ అవసరం. వాత దోషానికి, మధుర, ఆమ్ల, లవణ రసాలు మంచివి. కటు, తిక్త, కషాయ రసాలు హాని చేస్తాయి.

పిత్త దోషానికి – మధుర, తిక్త కషాయ రసాలు మంచివి. ఆమ్ల, లవణ కటురసాలు హాని చేస్తాయి.

కఫ దోషానికి– కటు, తిక్త, కషాయ రసాలు మంచివి. మధు, ఆమ్ల, లవణ రసాలు హాని చేస్తాయి.

మరి ఆరు రసాలూ కొన్ని దోషాలకి మేలు చేసేవి, కొన్ని దోషాలకి హానిచేసేవి అయితే –ఏది తింటే మంచిదో, ఏది తింటే కాదో తెలియక పరమానందయ్య శిష్యుల పరిస్థితి వస్తుంది కదా.

ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం – సృష్టిలోని ప్రతి ద్రవ్యమూ పాంచభౌతికం – అంటే పృధ్వి, ఆపస్, తేజో, వాయు, ఆకాశ భూతాల కలయిక వలన ఏర్పడినది.

షడ్రసాలు – ఆరు రుచులు కూడా పంచభూతాల కలయికవలన ఏర్పడినవే. ప్రతి రుచికీ శరీరం మీద, మనసుమీదా, ప్రత్యేక ప్రభావం ఉంటుంది. ఆయుర్వేద ఆహార నియమాలు ఈ షడ్రుచుల మీదే ఆధారపడి ఉంటాయి.

మధుర రసం (తీపి): తీపి రుచి పృథ్వి, జల మహాభూతాల ప్రాధాన్యత కలిగి ఉంటుంది. తీపి రుచి శరీరానికి చలవ చేస్తుంది. బరువుని, మృదుత్వాన్ని పెంచుతుంది. శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. శరీరంలో ధాతువుల పోషణకి అవసరం. తగిన పరిమాణంలో తీసుకుంటుంటే ఆయుష్కరం. శరీరం ఎదుగుదలకు అవసరం. చర్మం ఆరోగ్యానికి ఇంద్రియాలు సక్రమంగా పనిచేయడానికి తోడ్పడుతుంది.

మనసుని ఆనందంగా ఉంచుతుంది. ఉత్సాహమూ, ఉల్లాసమూ కలుగుతాయి. సంతృప్తి, ప్రేమ, అభిమానమూ కలిగేలా చేస్తుంది. అయితే ఈ రసం అధికంగా తీసుకుంటే స్వార్థం ఎక్కువవుతుంది. శరీరం బరువు పెరుగుతుంది.

మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. సోమరితనం, బద్ధకం ఎక్కువవుతాయి.

పాలు, పళ్ళు, బియ్యం, గోధుమ, తేనె, చెరకు, వంటివి మధుర పదార్థాలు.

ఆమ్ల (పులుపు): పృథ్వీ, తేజో భూతాల వలన ఏర్పడే రుచి. జీర్ణ మండలాన్ని ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఆకలి, జీర్ణశక్తి మెరుగవుతాయి. శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. మలబద్ధకం లేకుండా తోడ్పడుతుంది. మనసుకి ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. ఏకాగ్రతని పెంచుతుంది. అతిగా తీసుకుంటే ఈర్ష్యా, ద్వేషం పెరుగుతాయి. కడుపులో, ఛాతీలో మంట వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. చర్మం కాంతి తగ్గి చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. కడుపు, పెద్ద పేగులో పూతరావచ్చు.

లవణ రసం (ఉప్పు): ఇది జల, అగ్ని మహా భూతాల కలయిక వలన ఏర్పడుతుంది. శరీరంలో నీటిని పెంచుతుంది. కావలసిన తేమని ఇస్తుంది. కండరాలకి శక్తినిస్తుంది.

ఉత్సాహాన్నీ, ఆసక్తినీ కలిగిస్తుంది. ఎక్కువగా తింటే జుట్టు నెరవడం, చర్మం ముడదలు పడడం, బట్టతల, శరీరంలో వాపులు, రక్తపోటు వంటి సమస్యలకి దారితీస్తుంది.

కటు రసం (కారం): అగ్ని, వాయు భూతాల ప్రాధాన్యంతో ఉంటుందీ కారపు రుచి. ఈ రుచి ఆకలినీ, జీర్ణశక్తినీ పెంచుతుంది. రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. స్రోతస్సుల్లో అవరోధాలు లేకుండా చేస్తుంది. నొప్పిని తగ్గించే గుణం ఉంటుంది. శరీరంలో వేడిని పుట్టిస్తుంది.

మనస్సుకి తీక్షతనిస్తుంది. విషయగ్రహణ శక్తిని పెంచుతుంది. అధికంగా తీసుకుంటే శరీరంలో మంట పుట్టిస్తుంది. అల్సర్, తల తిరగడం, చర్మసమస్యలకి కారణం అవుతుంది. నిద్రతగ్గిపోతుంది.

తిక్త రసం (చేదు): వాయు, ఆకాశ భూతాల ప్రాధాన్యం వలన పుట్టినది చేదు రుచి. చలవ చేస్తుంది. తేమను ఎండింపజేస్తుంది. శరీరంలో ఉండే ఇన్ఫెక్షన్స్, కడుపులో పురుగులు – వీటిని పోగొడ్తుంది. మంటను తగ్గిస్తుంది. చర్మవ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్స్ తగ్గించి మలినాలను పోగొట్టి, రక్త శుద్ధి చేస్తుంది.

మనసుని – చాపల్యాల నుండి అదుపులో ఉంచుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. దీన్ని పరిమితిలోనే తినాలి. ఎక్కువైతే శరీరం బలహీనం అవుతుంది. వీర్యకణాలు, అండకణాలు నశించే అవకాశం ఉంటుంది.

కషాయ రసం (వగరు): ఇది కూడా వాయు, ఆకాశాల ప్రాధాన్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. చలవ చేస్తుంది. శరీరంలో తేమని ఎండగడుతుంది. తిన్న వెంటనే నోరు ఎండిపోతుంది. స్రోతస్సులు కుంచించుకునేలా చేస్తుంది. రక్తశుద్ధి చేస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్లు తగ్గిస్తుంది. మనస్సు సరిగా ఆలోచించి, పద్ధతిగా పనిచేసేలా తోడ్పడుతుంది. ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఆందోళన, దిగులు, నిద్రలేమి వంటి సమస్యలకి దారితీస్తుంది.

మలబద్ధకం, మాట స్పష్టత లోపించడం, వీర్యకణాలు తగ్గడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. శరీరం చిక్కిపోతుంది.

ప్రతీ రుచికీ కొన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఎక్కువైతే ప్రమాదాలూ ఉంటాయి.

అందువల్ల అన్ని రుచులనీ పరిమితిలో తీసుకోవాలి.

అలాగే అనారోగ్యాలు ఉన్నప్పుడు ఆ సమస్యని బట్టి ఆహారంలో మార్పులూ చేసుకోవాలి. అందుకే ఆహారం ఔషధం అంటారు.

షడ్రసాలు - ఏవి, ఎప్పుడు...

మంచి జీర్ణశక్తి కలిగి, ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు ఆహారం తినేప్పుడు అంటే భోజనం చేసేటప్పుడు మధుర రసం అంటే తీపి రుచితో మొదలు పెట్టాలి.

తీపి అంటే స్వీట్ అనికాదు.

ప్రకృతిలో సహజంగా తియ్యగా ఉండే బియ్యం, పప్పులు, వంటివి. తీపి రుచి నిదానంగా అరుగుతుంది. తీపి రుచి తినాలనే కోరిక ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇష్టంగా తినే ఆ రుచివలన జీర్ణరసాలు బాగా ఊరతాయి.

జీర్ణాశయం లేదా stomach కఫదోషం ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశం. అలాగే జీర్ణక్రియలో కూడా మొదటిదశలో కఫం ఉంటుంది. జీర్ణక్రియ బాగా పనిచేసేవాటిని తీసుకున్నా, ఆహారం జీర్ణం కావడానికి ముందు కఫం అవసరం.

తీపితరువాత, ఆమ్ల రసం అంటే పులుపు రుచి, ఉప్పురుచి తీసుకోవాలి. దానితో పాటుగా కటు రసం అంటే కారం కూడా తీసుకోవాలి.

ఈ రుచులన్నీ కూడా జీర్ణక్రియనీ, జీర్ణరసాలనీ ప్రేరేపిస్తాయి. అయితే మధుర రసం పరిమాణంలో ఎక్కువ తీసుకోవాలి. దానితో పోల్చితే మిగిలిన రుచులని తక్కువ పరిమాణంలో తినాలి. Carbohydrades అన్నీ మధురరసంగా చెప్పుకోవచ్చు,

మనం తినేటప్పుడు అన్నమో రొట్టెలో ప్రధానంగా తింటాం. మిగిలిన ఆధరువులు అన్నీ తక్కువగా తింటాం.

ఆమ్ల, లవణ, కటు రసాలు అంటే పచ్చళ్ళు, పులుసు, చారు, వంటివి. జీర్ణక్రియ మధ్యలో పిత్తదోషం ఎక్కువగా ఉంటుంది. జీర్ణక్రియకు పిత్తదోషం అవసరం.

భోజనం చివరలో తిక్త, కషాయ - అంటే చేదు, వగరు రుచులు తీసుకోవాలి.

ఈ రెండూ కూడా కొంచెం పరిమాణంలోనే తీసుకోవాలి. చేదు, వగరు రుచుల వలన

జీర్ణరసాలు ఊరడం తగ్గుతుంది. భోజనం చేసిన తృప్తి కలిగి, ఇంక ఆహారం సరిపోయింది అనే భావన మనకు కలిగిస్తుంది.

ఈ నియమాలన్నీ జఠరాగ్ని సక్రమంగా పనిచేస్తున్న వారికోసం. అగ్నిమాంద్యం అంటే ఆకలి, జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికి కొన్ని మార్పులు అవసరం. మొదట తీపి రుచి కాకుండా పులుపు రుచితో భోజనం ప్రారంభించి, తరువాత కారం, ఉప్పు రుచులు తిని, తరువాత తీపి రుచి, చివరకు చేదు, వగరు తీసుకోవాలి. అదే ఆకలి ఎక్కువ ఉన్నట్లయితే చేదు, వగరు మొదట తినాలి.

శరీరం బరువు ఎక్కువగా ఉన్నవారు చేదు, వగరు రుచులు మొదట తినాలి. ఎక్కువ తినాలి. ఈ రుచులు ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. అలాగే కొవ్వునూ తగ్గిస్తాయి. తీపి రుచి బరువును పెంచుతుంది కనుక తీపి తగ్గిస్తే బరువు తగ్గుతారు.

బరువు తక్కువగా ఉన్నవారు తీపి తినాలి. చేదు వగరు తగ్గించేయాలి. చర్మవ్యాధులు ఉన్న వారు చేదు వగరు ఎక్కువగా తినాలి. చేదు వగరు పిత్తదోషాన్ని తగ్గిస్తాయి. పిత్తదోషం తగ్గితే రక్తశుద్ధి జరిగి చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పులుపు, ఉప్పు, కారం పిత్తదోషాన్ని పెంచి రక్తాన్ని దూషింపజేస్తాయి. కనుక ఈ రుచులు తగ్గించేయాలి. అందుకే చర్మవ్యాధులున్న వారిని పులుపు, కారం, ఉప్పు తగ్గించుకోమని సలహా ఇస్తుంటాము.

ఇరవై గుణాలు

ప్రతి పదార్థానికీ అంటే ఆహారపదార్థం కానీ ఔషధంగా వాడుకునే మూలికలూ, ఖనిజాలూ అన్నింటికీ కూడా రసం, గుణం, వీర్య, వికాసం అనే నాలుగు అంశాలుంటాయి. ప్రభావం అనే మరో ప్రత్యేకాంశం కూడా ఉంటుంది. అందులో రసం (రుచి) గురించిన విశేషాల తరువాత –

గుణం గురించి: ఆహార ఔషధాలకి మొత్తం 20 రకాల గుణాలలో ఏవో కొన్ని గుణాలు ప్రతిదానిలోనూ ఉంటాయి. ఆ గుణాలని బట్టి శరీరంమీద వాటి ప్రభావం ఆధారపడి ఉ ంటుంది. ఈ గుణాలకి ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. ఇవి పది జతలుగా ఉంటాయి. జతలోని రెండు గుణాలు ఒకదానికి ఒకటి వ్యతిరేకంగా ఉంటుంది. ఏదయినా ఆహారం తిన్నప్పుడు

కడుపులో భారంగా ఉందనో, మరీ మందగించింది అనో, వేడిచేసింది అనో, మరీ ఎండగట్టేసినట్లుంది అనో అనుకుంటూ ఉంటాం కదా.

అటువంటి వాటికి కారణం ఈ గుణాలు.

గురు గుణం	**లఘుగుణం**
స్నిగ్ధ	రూక్ష
స్థిర	సర
విశద	పిచ్ఛిల
స్థూల	సూక్ష్మ
ఉష్ణ	శీత
మంద	తీక్ష్ణ
మృదు	కఠిన
శ్లక్ష్ణ	ఖర
సాంద్ర	ద్రవ

ఈ గుణాలు మనం తీసుకునే ఆహారం, మందులకే కాదు – మన శరీరంలో ఉండే పదార్థాలు – అంటే వాత, పిత్త, కఫాలనే మూడు దోషాలకీ, రస, రక్త, మాంస, మేదో, అస్థి, మజ్జ, శుక్రాలనే ఏడు ధాతువులకీ, స్వేద, మూత్ర, మలాలనే – మూడు మలాలకీ అన్నింటికీ ఉంటాయి.

మనం తినే అహారంలో ఏయే గుణాలుంటాయో శరీరంలో ఆ గుణాలు ఏ అంశాలకున్నాయో వాటిని పెంచుతాయి. వ్యతిరేక గుణాలున్న వాటిని తగ్గిస్తాయి అన్నది ఆయుర్వేద ప్రధాన సిద్ధాంతం. (దీన్నే సామాన్య విశేష సిద్ధాంతం అంటారు)

మన శరీరంలో ఉండే వాత దోషానికి ప్రధానంగా లఘు గుణం, రూక్ష గుణం, శీత గుణం ఉంటాయి. ఈ మూడు లక్షణాలూ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే అవి వాత దోషాన్ని పెంచి వాత వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి.

అలా కాకుండా ఈ మూడు గుణాలకి వ్యతిరేక గుణాలు – అంటే గురు గుణం, స్నిగ్ధ

గుణం, ఉష్ణగుణం ఉన్నవి తింటే వాతం అదుపులోకి వస్తుంది, శరీరంలో ఒక వేళ వాత దోషం తక్కువైతే లఘు గుణం, రూక్ష గుణం, శీత గుణం ఉన్న ఆహారాలు మూలికలు తీసుకుంటే వాత దోషం పెరిగి సమానం అవుతుంది.

ఏ గుణం ఏం చేస్తుంది?

1. గురు గుణం: గురు గుణం అంటే బరువుగా ఉండేదీ, తేలికగా అరగనిదీ. ఈ గుణం ఉన్న పదార్థాలు కొద్దిగా తిన్నా కడుపు నిండిపోతుంది. ఆకలినీ, వాతదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. కఫ దోషాన్ని పెంచుతుంది. శరీరంలో ఉండే మాంసధాతువునీ, కొవ్వునీ పెంచి శరీరం బరువు పెరగడానికి కారణం అవుతుంది.

సామాన్యంగా తియ్యటి పదార్థాల్లో గురుగుణం ఉంటుంది. గేదె పాలు, పాలతో తయారైన స్వీట్లు, నూనెల్లో వేయించి తయారుచేసినవి ఇవన్నీ గురుగుణం కలిగి ఉన్నవే. బలహీనంగా ఉన్నవారు, లావు పెరగాలనుకున్నవారు, గురుగుణం ఉన్నవి తినాలి. బరువు ఎక్కువగా ఉన్నవారు వీటిని తగ్గించుకోవాలి.

2. లఘు గుణం: ఇది గురుగుణానికి వ్యతిరేకం. తేలికగా ఆరుగుతుంది. ఇవి తినడం వలన శరీరం బరువెక్కదు. కఫదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరం తేలికగా హాయిగా ఉన్నట్లు అనిపించేలా చేస్తుంది. వాతదోషాన్ని పెంచుతుంది. చేదు, వగరు రుచులున్న పదార్థాలు, సామాన్యంగా లఘుగుణం కలిగి ఉంటాయి. అల్లం, నిమ్మ, మిరియాలు, మజ్జిగ, వేడినీరు, మునగ, చిత్రమూలం - లఘుగుణం కలవాటిలో కొన్ని.

3. శీత గుణం: ఇది శరీరానికి చలవ చేసే గుణం. మనసుకీ హాయినిస్తుంది. శరీరంలో ధాతువులు పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. మూత్రం సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

పిత్త దోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరం నుండి ఏ కారణంగా రక్తస్రావం అవుతున్నా దాన్ని తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుంది. అందువల్ల నెలసరి సమయంలో సమస్య ఉన్నా, ఆపరేషన్లు అయిన తరువాత శీతగుణం ఉన్న ఆహారాలు తినాలి.

కమ్మటి మజ్జిగ, రకరకాల పళ్ళు, దోస, సొరకాయలు, వట్టివేళ్ళు, చందనం మొదలయినవి శీతగుణంతో ఉంటాయి.

4. ఉష్ణ గుణం: శరీరంలో వేడినీ, మంటనీ పుట్టించే లక్షణం ఉంటుంది. పిత్తదోషాన్ని పెంచుతుంది. కఫదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. వీటిని వేడిచేసే పదార్థాలుగా చెప్పవచ్చు. ఈ గుణం ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే మంటా, చెమట, దాహం పెరుగుతాయి. శరీరంలో ధాతువులు తగ్గేలా చేస్తుంది. అందుకని శరీరం బరువు తగ్గాలనుకునే వారు వేడి చేసే పదార్థాలు తినాలి. బరువు పెరగాలనుకునే వారు ఇటువంటివి తినకూడదు.

రక్తస్రావం పెరిగేలా చేస్తుంది. అందుకని శరీరంలో ఎక్కడ రక్తస్రావం ఉన్నా ఈ పదార్థాలు తీసుకోకూడదు. ఉదా. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, వసకొమ్ము, నల్లజీడి, మిరపకాయ, కాకర.

5. స్నిగ్ధ గుణం: ఇది శరీరాన్ని మృదువుగా, తేమగా ఉంచే గుణం. వాతాన్ని, పిత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. కఫదోషాన్ని పెంచుతుంది. శరీరానికి శక్తినిచ్చే మాంసధాతువునీ, రక్తాన్నీ వృద్ధి చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది. చర్మపు కాంతిని పెంచుతుంది. వార్ధక్యాన్ని వాయిదా వేస్తుంది. ఆయుష్షును పెంచుతుంది. పరిమితంగా వాడుకోవలసిన గుణం. ఉదా. నెయ్యి, నూనె, కొవ్వు పదార్థాలు, మజ్జ.

6. రూక్ష గుణం: ఇది స్నిగ్ధ గుణానికి వ్యతిరేక గుణం. శరీరంలో ఉండే తేమని ఎండగట్టేస్తుంది. వాతదోషాన్ని పెంచుతుంది. కఫదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. మూత్రాన్నీ, చెమటనీ తగ్గిస్తుంది. అందుకని లావుగా ఉన్నవారూ, ఎక్కువగా చెమటపట్టేవారు, అతిమూత్ర వ్యాధితో బాధపడేవారు, మలబద్ధకంతో బాధపడే వారు, రూక్ష గుణం ఉండే ద్రవ్యాలని తీసుకోకూడదు.

ఉదా. బాగా వేయించిన ఆహారాలు, వసకొమ్ము, చిత్రమూలం, మిరియాలు.

7. మందగుణం: త్వరగా అరగనీయని లేదా జీర్ణం కాకుండా ఉండే గుణం. వాతదోషాన్నీ, పిత్తదోషాన్నీ తగ్గిస్తుంది. కఫదోషాన్ని పెంచుతుంది. శరీరం బరువు పెరగాలనుకునేవారికి ఇది అనుకూలమయినది.

ఉదా. గేదె పాలు, సుగంధి పాల శతావరి.

8. తీక్ష్ణ గుణం: ఇది మంద గుణానికి వ్యతిరేకలక్షణం. శరీరంలో త్వరగా వ్యాపిస్తుంది. దోషాలను, మలాలను శుద్ధిచేస్తుంది. పిత్తదోషాన్ని పెంచుతుంది. ధాతువులని తగ్గిస్తుంది. ఆమవాతం వంటి జబ్బులున్న వారికి ఈ గుణం మేలు చేస్తుంది. కఫ సంబంధమైన అనారోగ్యాలు ఉన్నవారికి కూడా ఇది మంచిది. రక్తస్రావం ఉన్న వారు, పిత్తసంబంధమైన అల్సర్, ఎసిడిటీ సమస్యలున్న వారు వాడకపోవడం మంచిది.

ఉదా. ఆవాలు, మిరపకాయలు, మిరియాలు, చిత్రమూలం.

9. స్థిర గుణం: ఇది శరీరానికి బలాన్ని, శక్తినీ ఇచ్చే గుణం. ఇది ధాతువులని (అంటే రస, రక్త, మాంస, మేదో, అస్థి, మజ్జ, శుక్ర) పెంచుతుంది. అందులో ముఖ్యంగా కొవ్వునీ, ఎముకలనీ వృద్ధి చేస్తుంది. కఫదోషాన్ని పెంచుతుంది. వాత, పిత్తాలను తగ్గిస్తుంది. శరీరం బలహీనంగా ఉన్నవారు ఈ గుణాలున్న ఆహారాలు, ఔషధాలు వాడాలి.

ఉదా. అరటి, జామకాయ, మాంసాహారం.

10. సర గుణం: ఇది స్థిర గుణానికి వ్యతిరేకం. శరీరానికి తేలికదనాన్ని ఇస్తుంది. శరీరం బిగిసినట్లుగా ఉంటే దాన్ని తగ్గించే, కదలికలు సాఫీగా ఉండేలా చేస్తుంది. మలం, మూత్రం సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. చెమట పట్టేందుకు తోడ్పడుతుంది. మలబద్ధకం ఉన్నవారు, మూత్రసమస్యలు ఉన్నవారు వీటిని వాడాలి.

ఉదా. పాలు, కరక్కాయ, రేల, కట్టుకరోహిణి.

11. మృదు గుణం: ఇది శరీరం మృదువులా ఉండేలా తోడ్పడుతుంది. చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది. కనుక చర్మం ఎండినట్లు ఉన్నవారు, మరీ సున్నితంగా ఉన్నవారు ఇటువంటి పదార్థాలు తినాలి.

శరీరం నుండి మలినాలు సాఫీగా బయటికి పోయేలా చేసి శరీర ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. మలం, మూత్రం సాఫీగా అవుతాయి. అందువలన మలబద్ధకం ఉన్నా, మూత్రంలో సమస్యలు ఉన్నా ఈ గుణం ఉన్న ద్రవ్యాలు తీసుకోవాలి. చక్కగా చెమట పట్టేలా తోడ్పడుతుంది. కఫాన్ని పెంచి, వాత, పిత్తాలను తగ్గిస్తుంది.

ఉదా. మజ్జిగ, నెయ్యి.

12. కఠిన గుణం: ఈ గుణం శరీరాన్ని ధృఢంగా చేస్తుంది. చర్మాన్ని గరుగ్గా చేస్తుంది. మలమూత్రాలని బంధిస్తుంది. అంటే ఇదేదో హాని చేసే గుణం అని అర్థం కాదు. ప్రతిదానికీ దాని ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. చర్మానికి ఎక్కువగా చెమట పట్టేవారికి, విరేచనాలు అయ్యేవారికి, అతిమూత్రం బాధించేవారికీ ఈ ద్రవ్యాలు అవసరం. ఇది మృదు గుణానికి వ్యతిరేకం. కఫదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఉదా. ఖదిర (చంద్ర), ముత్యాలు, పగడాలు, వజ్రాలు.

13. విశద: ఇది శరీరంలోని స్రోతస్సులలోఎటువంటి అడ్డంకులు లేకుండా చేస్తుంది. వాతదోషాన్ని పెంచుతుంది. కఫదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరపు బరువును తగ్గిస్తుంది. కఫదోషం ఎక్కువయితే, బరువు పెరుగుతుంది. తక్కువైతే బరువు తగ్గుతుంది. అధికంగా ఉన్న మల, మూత్ర, స్వేదాలని తగ్గిస్తుంది.

ఉదా. వేప, పసుపు, ఉప్పు, చిత్రకం.

14. పిచ్ఛిల గుణం: ఇది విశద గుణానికి వ్యతిరేకం. శరీరపు బరువును పెంచుతుంది. కఫాన్ని పెంచుతుంది. వాత, పిత్తాలను తగ్గిస్తుంది. శక్తిని ఇస్తుంది. వాజీకరణంగా పనిచేస్తుంది.

ఉదా: తులసి, మినుము, బెండ

15. శ్లక్ష్ణ గుణం: ఇది శరీరానికి కొంత మెత్తదనాన్ని కలిగిస్తుంది. శరీరంలోని కణాలలో జీవం బాగుండేలా చేస్తుంది. కొత్త కణాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. అందుచేత గాయాలు మాన్పడానికి ఈ గుణం ఉన్న ద్రవ్యాలు అవసరం. ఆపరేషన్లు అయినప్పుడు త్వరగా కుట్లు మానడానికి ఇది సహాయకరం. మల మూత్రాలు సాఫీగా అయ్యేలా తోడ్పడుతుంది. ఉదా. ద్రాక్ష, ఉసిరి, శతావరి

16. ఖర గుణం: ఇది శ్లక్ష్ణగుణానికి వ్యతిరేకం. మెత్తదనాన్ని పోగొడుతుంది. శరీరంలోని తడిని తగ్గిస్తుంది. మల మూత్రాలని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలోని కొవ్వును కూడా తగ్గిస్తుంది. ఉదా. వసకొమ్ము, కానుగ, పల్లేరు.

ఒక మూలికని గాని, ఆహార పదార్థానికి గానీ ఉన్నటువంటి రస, గుణ. వీర్య,

విపాకాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని వైద్యులు వైద్యం చేస్తారు.

17. స్థూల గుణం: ఈ గుణం ఉన్న పదార్థాలు, మూలికలూ శరీరం లావెక్కడానికి కారణం అవుతాయి. శరీరంలో మాంసం, కొవ్వు పెరుగుతాయి. మల మూత్రాలు రెండూ సాఫీగా అయ్యేలా తోడ్పడుతుందీ గుణం. శరీరంలో వివిధ అంశాలు ప్రవహించే స్రోతస్సుల్లో ఆటంకాలు (blocks) ఏర్పడడానికి కారణం అవుతుంది. స్రోతస్సుల్లో ఆటంకాలు ఏర్పడితే - అది వ్యాధులకి దారితీస్తుంది. చెమట పట్టకుండా చేస్తుందీ గుణం.

ఉదా. అరటిపండు, వెన్న, గేదెపాలు

18. సూక్ష్మ గుణం: ఇది స్థూలగుణానికి వ్యతిరేక గుణం. శరీరం చిక్కేలా, బరువు తగ్గేలా చేస్తుంది. మాంసమూ, కొవ్వు కూడా తగ్గుతాయి. ఈ గుణం వలన కూడా మల మూత్రాలు సాఫీగా అవుతాయి. ఈ గుణం ఉన్న ద్రవ్యాలు స్రోతస్సుల్లో ఉన్న అడ్డులను తొలగిస్తాయి. చెమట పట్టేలా చేస్తుందీ గుణం.

ఉదా. మిరియాలు, పిప్పళ్ళు

19. సాంద్ర గుణం: ఒకరకమైన చిక్కదనాన్ని కలిగి ఉండడాన్ని సాంద్రగుణం అంటారు. ఈ గుణం శరీరం బలంగా, ధృఢంగా అయ్యేలా చేస్తుంది. శరీరపు బరువును పెంచుతుంది. కఫ దోషాన్ని పెంచుతుంది. వాతదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఉదా. వెన్న, నెయ్యి

20. ద్రవగుణం: ఇది సాంద్రగుణానికి వ్యతిరేకం. పల్చగా, ప్రవహించేలా ఉండే గుణాన్ని ద్రవగుణం అంటారు. శరీరంలో నీటిభాగం సరిపోయినంతగా ఉండడానికి అవసరమయిన గుణం. ఇది కఫాన్ని పెంచుతుంది. శరీరం మృదువుగా ఉండడానికి తోడ్పడుతుంది.

ఉదా. నీరు, పాలు, చెరకు రసం.

ప్రతి పదార్థంలోనూ ఉన్న గుణాలను అనుసరించి, ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి. తీసుకోకూడదు అనేవి నిర్ణయించాలి.

రెండు వీర్యాలు

ఇక ఆహార ఔషధ ద్రవ్యాలకు సంబంధించిన మరొక అంశం 'వీర్యం'. వీర్యం అంటే శక్తి. ఏదైనా ఆహారం లేదా ఔషధం తీసుకున్నప్పుడు అది శరీరం మీద ఎటువంటి ప్రభావం చూపిస్తుందో దాన్నే శక్తి అంటారు. వీర్యం రెండు రకాలు – ఉష్ణ వీర్యం, శీత వీర్యం. శరీరంలో వేడిని పుట్టించే దాన్ని ఉష్ణవీర్యం అనీ, వేడిని తగ్గించే దాన్ని శీతవీర్యం అనీ అంటారు.

ఒక ద్రవ్యంలో ఉష్ణవీర్యం ఉందా, శీతవీర్యం ఉందా అనేది సామాన్యంగా – దాని రుచిమీదా, గుణం మీదా ఆధారపడుతుంది. సామాన్యంగా మధుర, తిక్త, కషాయ రసాలున్న ఆహార, ఔషధాలు – శీతవీర్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. కటు, ఆమ్ల, లవణ రసాలు ఉష్ణవీర్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. చేదు రుచి ఎక్కువ చలవ చేస్తుంది. ఆతర్వాత వగరు రుచి, చివరికి అన్నిటికంటే తక్కువ చలవ చేసేది తీపిరుచి. అలాగే ఎక్కువ వేడిచేసే లక్షణం కారం రుచిలో ఉంది. ఆ తర్వాత చెప్పవలసింది పులుపు రుచి. ఉప్పురుచి ఇంకా తక్కువ వేడికి కారణం అవుతుంది.

ఉష్ణవీర్యం – వాతాన్ని, కఫాన్నీ తగ్గిస్తుంది. పిత్తదోషాన్ని పెంచుతుంది. చర్మవ్యాధులకీ, పిత్తదోషానికీ సంబంధం ఎక్కువ. అందుకే చర్మవ్యాధులకి వైద్యంచేసేటప్పుడు కారం, పులుపూ తగ్గించుకోవాలి.

శీతవీర్యం – కఫదోషాన్నీ, వాత దోషాన్నీ పెంచుతుంది. పిత్తదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. అందుకే చర్మవ్యాధుల్లో చలవచేసేవి తినమంటాం. వాత వ్యాధులున్న వారు శీతవీర్యంవి వాడకూడదు. ఉష్ణ వీర్యం, అంటే వేడిచేసేవి తీసుకోవాలి. కఫ సంబంధమైన అనారోగ్యాలుంటే శీతవీర్యం మంచిది కాదు. వారు ఉష్ణ వీర్యంఉన్న ద్రవ్యాలు వాడుకోవాలి. ఈ అంశాలన్నీ కూడా దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆహార విహారాలు అలవాటు చేసుకుంటే ఆరోగ్య రక్షణకి అవకాశం ఉంటుంది.

మూడు విపాకాలు

ఔషధాలూ, ఆహారాలూ ఎవరికి ఏది అనుకూలం, ఏది ప్రతికూలం అనే అంశాలు అర్థం చేసుకోవడానికి ఈ ఆహార పరిజ్ఞానం తోడ్పడుతుంది.

ప్రతి ఆహార పదార్థానికీ, మూలికలకీ ఉండే ప్రత్యేక లక్షణాలలో రసమూ, గుణమూ, వీర్యమూ అయిన తర్వాత విపాకం అనే అంశం గురించి – మనం ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత, అది జీర్ణం అయిన తర్వాత రూపాంతరం చెందుతుంది. అలా రూపాంతరం చెందిన స్థితిని విపాకం అంటారు. ఇది మూడు రకాలు. మధుర విపాకం, ఆమ్ల విపాకం, కటు విపాకం. మధుర రసం (తీపి), తిక్తరసం (చేదు), కషాయరసం (వగరు) ఉన్న ఆహారాలు మధుర విపాకం చెందుతాయి. ఆమ్ల, లవణ రసాలున్న ఆహారాలు (పులుపు, ఉప్పు) – ఆమ్ల విపాకం చెందుతాయి. కటు రసం (కారం) ఉన్నవి కటువిపాకం చెందుతాయి.

మధుర విపాకం చెందే పదార్థాలు శరీరానికి మృదుత్వాన్నిస్తాయి. కొవ్వును పెంచుతాయి. కఫరోగాన్నీ, శుక్రధాతువునీ, సంతానోత్పత్తి శక్తినీ పెంచుతాయి. వాత రోగాన్ని అదుపులో ఉంచుతాయి. మలమూత్రాలు సాఫీగా కావడానికి సహాయపడతాయి.

ఆమ్ల విపాకం చెందే పదార్థాలు శరీరంలో తేమని కలిగిస్తాయి. శరీరానికి తేలిక దనాన్నిస్తాయి. పిత్తదోషాన్ని పెంచుతాయి. మల మూత్రాలు సాఫీగా కోవడానికి తోడ్పడతాయి. శుక్రధాతువును అంటే సంతానోత్పత్తి శక్తిని తగ్గిస్తాయి.

అందువల్ల కడుపులో మంట, రక్తస్రావం ఎక్కువగా ఉండడం వంటి పిత్త సంబంధమయిన సమస్యలు ఉన్న వారు, సంతానోత్పత్తి సంబంధమయిన సమస్యలున్న వారు – పులుపు ఉప్పు రుచులు తగ్గించుకోవాలి అని సలహా ఇస్తాము.

కటువిపాకం చెందే పదార్థాలు శరీరం బరువుని తగ్గిస్తాయి.

శరీరాన్ని ఎండిపోయినట్లు చేస్తాయి. వాతదోషాన్ని పెంచుతాయి.

శుక్రధాతువుని తగ్గిస్తాయి. అంటే శుక్రకణాలు తగ్గడానికి కారణం అవుతాయి. మలబద్ధకానికి కారణం అవుతాయి. మూత్రం సాఫీగా కాదు.

అందువల్లనే వాతవ్యాధులతో బాధపడేవారికి కారం, మసాలా వంటివి తీసుకోవద్దని చెబుతాం. శరీరం ఎండిపోయినట్లుగా చేసే ఆహారాలు వాతాన్ని పెంచేవే.

అలాగే సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన సమస్యలతో ఉన్నవారు కూడా కారం మానాలి.

అయితే ఈ విపాకానికి సంబంధించిన మరి కొన్ని అంశాలు కూడా ఉన్నాయి.

కొద్ది పరిమాణంలో తీసుకుంటే ఏ విపాకమూ శరీరం మీద ఎక్కువ ప్రభావం చూపించదు. వండిన విధానాన్ని బట్టి కూడా విపాకం మారుతుంది.

ఒక ఆహారపదార్థాన్ని వండేటప్పుడు బాగా మసాలాముద్ద వేసి వండితే అది మధుర రస పదార్థమయినా కటువిపాకం చెందుతుంది.

శరీరానికి చిన్నతనం నుండి అలవాటైన పదార్థం అయ్యి, జీర్ణశక్తిబలంగా ఉంటే విపాకం వలన శరీరం మీద ఎటువంటి విపరీత ప్రభావం ఉండదు.

మన వయసు, నివసించే ప్రదేశం, కాలం వీటన్నింటి ప్రభావం విపాకం మీద ఉంటుంది. యవ్వనంలో ఉండి జీర్ణశక్తి బాగా ఉంటే శరీరం మీద దుష్ప్రభావం ఉండదు.

పుల్లగా ఉన్నా ఉసిరి ఆమ్లవిపాకం చెందదు. మధురవిపాకమే చెందుతుంది.

ఇలా కొన్ని పదార్థాలకి కొన్ని ప్రత్యేక గుణాలుంటాయి.

10. నిద్ర

ఆచార్య చరకులు – నియమ బద్ధమైన ఆహార సేవన లాగానే, నియమబద్ధమైన నిద్ర వలన ఆరోగ్యం రక్షింపబడుతుంది అని చెప్పారు. ("దేహ వృత్తే యధాహారస్తధా స్వప్న సుఖోమతః")

అలసిన శరీరానికి నిద్ర అవసరం. నిద్ర మనసుకీ, శరీరానికీ విశ్రాంతినిస్తుంది. పైకి కనబడే అవయవాలు, పనులే కాదు. నిరంతరం అవిశ్రాంతంగా పనిచేసే శరీరం లోపలి అవయవాలు కూడా వేగం తగ్గించి కాస్త తాపీగా పనిచేస్తాయి నిద్రలో. దాంతో వాటి అలసట తగ్గుతుంది. "కునుకు పడితె మనసు కాస్త కుదుటపడతది" అన్న కవిగారి మాటల్లో భావం కొన్ని మానసిక టెన్షన్లు నిద్రలో తగ్గుతాయి అని.

మానసిక ఒత్తిడికి నిద్ర ప్రకృతి ప్రసాదించిన మంచి మందు. ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఆ మందుని (నిద్ర) పొందడానికి

మందులతో మార్గం వెతుక్కోవడం కాదు. సాధారణంగా శరీరాలకి పగలు పనిచెయ్యడం, రాత్రి నిద్రపోవడం అలవాటు అవుతుంది. అయితే రాత్రి పూట ఉద్యోగాలు చేసే వారికి – పగలు నిద్రపోవడం అలవాటు అవుతుంది. ఇది సరయిన పద్ధతి కాకపోయినా – తప్పని స్థితి.

ఎవరికెంత?...

నిద్రపోవలసిన సమయం అందరికీ ఒకేలా ఉండదు. వయసుని బట్టి, కాలాన్ని బట్టి, ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి నిద్ర అవసరం వేరువేరుగా ఉంటుంది. పుట్టినప్పటి నుండి వయసు పెరుగుతుంటే నిద్రకాలం తగ్గుతూ ఉంటుంది.

పసిపాపలకి – రోజుకి 16 గంటలు అవసరం

6 సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి 9 గంటలు

12 సంవత్సరాలు నిండేసరికి 8 గంటల నిద్ర చాలు

మధ్య వయసులో 7½ గంటల నిద్ర అవసరం

ఆ తరువాత అది మరికొంత తగ్గుతుంది.

నిద్ర కొందరికి గాఢంగా పడుతుంది. కొందరికి పట్టదు. దీనికి వయసుతో సంబంధం లేదు. వయసులో ఉన్నవారికి నిద్రపోయే సమయంలో సుమారు నాలుగో వంతు సమయం మంచి గాఢ నిద్ర పడుతుంది. 50-60 సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి, 10వ వంతు సమయం మాత్రం గాఢంగా నిద్రపోగలుగుతారు. ఇది సహజం.

ఏ కాలంలో? ఎప్పుడు?

సాధారణంగా రాత్రిపూట మాత్రమే నిద్రపోవాలి.

ఆరోగ్యవంతులు పగలు నిద్రపోకూడదు.

వేసవికాలంలో మాత్రం ఆరోగ్యవంతులు కూడా పగలు కొంతసేపు నిద్రపోవచ్చు. మిగిలిన సమయంలో పగటి నిద్ర, కఫసంబంధమయిన వ్యాధులకీ, స్థౌల్యానికీ (లావు కావడం), మధుమేహం వంటి వ్యాధులకీ దారితీస్తుందని ఆయుర్వేద సంహితాకారులు చెప్పారు.

ముసలివారు, పసిపిల్లలు – పగటిపూట కొంతసేపు నిద్రపోవచ్చు. ప్రతిరోజూ ఒక సమయానికి నిద్రపోయి, విశ్రాంతి తీసుకోవడం నియమంగా అలవాటు చేసుకోవాలి.

శరీర ప్రకృతి – నిద్ర:

మానవుల శరీరాలు వాత ప్రకృతి, పిత్త ప్రకృతీ, కఫ ప్రకృతి లేదా రెండు దోషాలు కలిసిన ప్రకృతి. మూడూ సమంగా ఉండే ప్రకృతి, ఇలా రకరకాలుగా ఉంటుంది. వయసుని అనుసరించి కూడా ఒక్కొక్క ఆవస్థలో ఒక్కొక్క దోషం ప్రధానంగా ఉంటుంది.

కఫ ప్రకృతి వారికి – నిద్ర అవసరం అలవాటు ఎక్కువ. పిత్త ప్రకృతి వారికి మధ్యస్థంగా ఉంటుంది. వాతప్రకృతివారికి నిద్రపోయే అలవాటు, అవసరమూ కూడా తక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల వాతప్రకృతివారు తక్కువ సమయం నిద్రపోతారు.

బాల్యావస్థలో – కఫ దోషం ప్రధాన దోషంగా ఉంటుంది. అందువల్ల చిన్న పిల్లలు ఎక్కువగా నిద్రపోతారు.

వార్ధక్యంలో వాతదోషం ప్రధానంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ముసలివారికి నిద్ర తక్కువ

అవుతుంది. ఇతఃపూర్వం బాగా నిద్రపట్టేది. ఇప్పుడు పట్టడం లేదే అని వృద్ధులు బాధపడవలసిన అవసరం లేదు.

అది వారిలో సహజంగా కలిగే మార్పుగా అంగీకరించాలి. అలాకాక, అయ్యో నాకు నిద్రపట్టడం లేదే అని బాధపడడం మొదలు పెడితే అది అనవసరంగా మానసిక అశాంతికి దారి తీస్తుంది.

నిద్రతక్కువైతే?...

ఎక్కువ రోజులు సరిగ్గా నిద్రలేకపోతుంటే – మెదడు సక్రమంగా పనిచెయ్యదు. దేనిమీదా పూర్తిగా దృష్టి నిలబడదు. జ్ఞాపకశక్తి దెబ్బతింటుంది.

విసుగూ, చిరాకూ కలుగుతాయి. కంటినిండా కునుకు పట్టగానే ఈ సమస్యలు తీరిపోయి – మళ్ళీ మెదడు సక్రమంగా పనిచేస్తుంది. (ఆయుర్వేదంలో–ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకునేవారు 13 రకాల వేగాలని ఆపకూడదు అని చెప్పారు.

అందులో నిద్ర ఒకటి. నిద్ర వస్తున్న సమయంలో ఆపడం మంచి పద్ధతి కాదు)

కారణాలు ఏమిటి?

కొంతమందికి పడుకోవడానికి పక్క కూడా అక్కర్లేదు. ఎక్కడపడితే అక్కడ కూర్చుని కూడా నిద్రపోగలరు. కొంతమందికి మెత్తటి పరుపు, చల్లని గాలి అన్నీ ఉన్నా నిద్ర పట్టదు. ఇలా నిద్రపట్టకపోవటానికి శారీరక, మానసిక కారణాలు ఉండవచ్చు.

శారీరక కారణాలు:

- ఆహారం తక్కువగా తినడం
- రాత్రి సమయం దాటే వరకూ మెలకువగా ఉండడం
- ఉపవాసం
- భూమికి తూర్పున ఉన్న వారు పడమరకు వెళ్ళినపుడు – సమయంలో వచ్చే మార్పులు.
- కొన్ని అనారోగ్యాలు

మానసిక కారణాలు:

- ✦ ఆందోళన, బాధ, భయం
- ✦ చెడ్డ ఆలోచనలు, పర ధనాపహరణ బుద్ధి (పర ధనాపహరణ బుద్ధి ఉన్నవారికి నిద్ర పట్టదు అని భారతంలో విదురుడు ధృతరాష్ట్రుడికి నిద్రపట్టకపోవటానికి కారణాలు చెబుతాడు.

ఏం చెయ్యాలి?...

నిద్రపట్టక అవస్థ పడేవారు – ఆహార, విహారాలలో సూచనలు పాటించి ప్రయత్నించండి. వాటితో సమస్య తీరకపోతే – మూలికలను ఆశ్రయించండి. నిద్రమాత్రల జోలికి వెళ్ళక పోవడం ఉత్తమం.

ఆహారం...

రాత్రిపూట ఒక కప్పు వేడి పాలు తాగి పడుకోండి. ఆ పాలలో కొద్దిగా జాజికాయ పొడి (రెండు చిటికెలు) లేదా కొద్దిగా బాదం పప్పు ముద్ద, చిటికెడు జాజికాయ పొడి, చిటికెడు ఏలకుల పొడి కలిపి తాగితే గుణవంతంగా ఉంటుంది. అశ్వగంధ, జటామాంసి నిద్రకు సహకరిస్తాయి.

11. బ్రహ్మచర్యం

ఆరోగ్య రక్షణకు చెప్పిన మూడు ఉపస్తంభాలలో మూడవది బ్రహ్మచర్యం.

ఈ మాటకు అసలు అర్థం – బ్రహ్మన్ని చేరుకోవడానికి అనుసరించే మార్గం లేదా బ్రహ్మ పదార్థాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఉన్న మార్గం అని. అయితే ఈ పదాన్ని ఎక్కువగా – త్రికరణశుద్ధిగా కామానికి దూరంగా ఉండడం అనే అర్థంతో వాడుతున్నాము. బ్రహ్మచర్యాన్ని చాలా ఉన్నతంగా భావిస్తాం.

నాలుగు ఆశ్రమాలలో మొదటిది బ్రహ్మచర్యం. ప్రతి వ్యక్తి వివాహానికి పూర్వం, విద్యార్థి దశలో – జ్ఞాన సముపార్జనకి ప్రాధాన్యతనిచ్చి, బ్రహ్మచర్యాశ్రమాన్ని పాటించాలని ఆశ్రమ ధర్మాల్లో నిర్దేశించారు. యోగశాస్త్రంలో – అష్టాంగాలలో మొదటి అంగం"యమ"లో – రెండు అంశాలు ఉంటాయి. అందులో ఒకటి బ్రహ్మచర్యం. జైన, బౌద్ధాచార్యులు కూడా – బ్రహ్మచర్యాన్ని ప్రధాన సూత్రాలలో చేర్చారు.

భారతీయ శాస్త్రాలన్నిటి లక్ష్యమూ మోక్షసాధన. మోక్షసాధనకి ఇంద్రియనిగ్రహం అవసరం. బ్రహ్మచర్యం ఇంద్రియ నిగ్రహమే. చతుర్విధ పురుషార్థ సాధనకీ ఆరోగ్యమే ముఖ్యం అంది ఆయుర్వేదం. బ్రహ్మచర్యం అంటే నియమబద్ధమైన జీవితం గడపడం. ఈ అంశం గురించి చెప్పాలంటే చాలా విస్తారంగా చెప్పాలి.

కాని ఇక్కడ క్లుప్తంగా --

బ్రహ్మచర్యాశ్రమంలో ఉన్నపుడు అంటే వివాహానికి ముందు – కామానికి త్రికరణ శుద్ధిగా దూరంగా ఉండాలి. అంటే శారీరకంగా మాత్రమే కాదు – అటువంటి అంశాల గురించి మాట్లాడడం, ఆలోచించడం కూడా తగదు. విద్యార్థి దశలో తన భవిష్యత్తుకు పునాది వేసుకునే దశలో – జ్ఞాన సముపార్జన మీద, వ్యక్తిత్వ వికాసం మీద, ధర్మవర్తనం మీద, అర్థ సంపాదనకి ధర్మమార్గాలు తెలుసుకోవడం మీద – ఇటువంటి అంశాలమీద దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. ఆశ్రమధర్మాల పరంగా కానీ, పురుషార్థాల పరంగా కాని, ఇది కామానికి సమయం కాదు. ఏ వయసులో ఏం చెయ్యాలో అది చెయ్యాలి. ఇది శాస్త్రమే కాదు. ఎందరెందరి అనుభవసారమో. కనీసం 25 సంవత్సరాలు వచ్చేవరకూ బ్రహ్మచర్యాన్ని

పాటించాలి. శారీరకంగానే కాదు, మానసికంగా కూడా వికాసం కలిగిన తరువాతే గృహస్థ ఆశ్రమంలోకి ప్రవేశించాలి.

శరీరంలో రస, రక్త, మాంస, మేదో, అస్థి, మజ్జ, శుక్రాలనే సప్త ధాతువులున్నాయి. ఈ ఏడింటి సారంనుండి ఓజస్సు పుడుతుంది. ఓజస్సే రోగనిరోధకశక్తి. వయసుకి ముందే కామ వాంఛలోకి పోతే, ధాతువులు శోషించి, ఓజస్సు క్షీణిస్తుంది. రోగనిరోధకశక్తి లేకపోతే శరీరం ఏ జబ్బుకైనా ఆశ్రయం ఇస్తుంది.

అలాగే గృహస్థాశ్రమంలోకి ప్రవేశించాక – కేవలం భార్యాభర్తలవరకూ మాత్రమే కామం పరిమితం కావాలి. ఇది కూడా బ్రహ్మచర్యమే. ఒక నియమానికి లోబడి ఉండడం బ్రహ్మచర్యమే. ఈ నియమాన్ని వదిలేసి, వాంఛలు ఎక్కువై ఎవరితోనయినా, ఎందరితోనయినా ఫరవాలేదు అని పేడలో పురుగులా ప్రవర్తించడం – జబ్బులవైపు నడవడం, జబ్బులను ఆహ్వానించడం. సిఫిలిస్ (Syphilis), గనోరియా (Gonorrhea), వైరల్ జబ్బులు (viral diseases), క్షయ ˀ(uberculosis), ఎయిడ్స్ (AIDS), కామెర్లు (Jaundice) – ఏదయినా కావచ్చు. కొన్ని మానసిక జబ్బులు కావచ్చు – ఇలా ఏవో జబ్బుల పాలవుతారు. ఓజస్సు క్షీణిస్తుంది.

ఈ సృష్టిలో ప్రతి చర్యకూ నియమబద్ధత ఉంది. భూమి 24 గంటలలోనే తన చుట్టూ తాను తిరుగుతుంది. ఒక సంవత్సరంలోనే సూర్యుని చుట్టూ పరిభ్రమణం పూర్తిచేస్తుంది. ఇవి గతి తప్పవు. గమనం మారదు, మారితే ప్రళయమే. అలాగే సృష్టిలో ఉన్నతమయిన మానవజన్మ ఎత్తిన మనకీ కొన్ని నియమాలున్నాయి. సృష్టి సజావుగా సాగడానికీ, ఆరోగ్యంగా జీవించడానికీ, ఆరోగ్య రక్షణకీ, ఆహారం, నిద్ర ఎంత అవసరమో బ్రహ్మచర్యం కూడా అంతే అవసరం అని ఆయుష్షును పెంచుకోవడానికీ, ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవడానికీ ఆవిర్భవించిన ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం చెబుతోంది.

మహర్షులు చెప్పిన మహద్వాక్యాలని విని, ఆచరించి, మంచి ఫలితాలు పొందడం మన చేతుల్లో ఉంది.

12. ఓజస్సే రోగ నిరోధకం

శరీరం లోపల ఉన్న అంశాల (దోషాలు, ధాతువులు, మలాలు, అగ్ని – వీటిల్లో వచ్చే హెచ్చు తగ్గులు) గురించి, వీటి మీద ప్రభావం చూపించే, శరీరం బయట ఉండే అంశాల (అసాత్మేంద్రియార్థ సంయోగం, ప్రజ్ఞాపరాధం, రసాలు, గుణాలు, వీర్యం, విపాకం) గురించీ – కొంతవరకూ గత వ్యాసాలలో అందించాను. మరో ముఖ్యమైన అంశం కూడా ఉంది. అదే 'ఓజస్సు'.

శరీరంలో చాలా ప్రధానమైన అంశం ఇది. ప్రాణం నిలబడడానికీ, వ్యాధులు రాకుండా ఉండడానికీ, వచ్చిన వ్యాధులు తగ్గడానికీ, ముఖం – చర్మం కాంతివంతంగా ఉండడానికీ, అన్నింటికీ మూలకారణం 'ఓజస్సే'. శరీరంలో ఉండే రోగనిరోధకశక్తి గురించి, వేల సంవత్సరాల క్రితం ప్రస్తావించిన శాస్త్రం ఆయుర్వేదం.

ఓజస్సు – పర ఓజస్సు, అపర ఓజస్సు అని రెండు రకాలు.

పర ఓజస్సు హృదయంలో ఉంటుంది. ఇది మనకి జన్మతః వస్తుంది. అపర ఓజస్సు హృదయం నుండి శరీరం అంతటా వ్యాపిస్తుంది. శరీరంలోని ప్రతికణంలోనూ అపర ఓజస్సు ఉంటుంది. మనం జీవించి ఉండడం లేదా మరణం సంభవించడం పర ఓజస్సు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది అంత త్వరగా దేని ప్రభావంవలన కూడా చెడిపోదు. ఆపర ఓజస్సు మీద మనం తీసుకునే ఆహారం, విహారం మనకి వచ్చిన వ్యాధుల ప్రభావం ఉంటుంది. అంటే రోగనిరోధక శక్తిని ఇచ్చే 'అపర' ఓజస్సును పెంచుకోవడం, జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం మన చేతుల్లో ఉందన్న మాట.

ఓజస్సు సర్వధాతుసారం – అంటే మన శరీరంలో ఉన్న రస, రక్త, మాంస, మేదో, అస్థి, మజ్జ, శుక్రాల అన్నింటిలో సారము కలిపి అపర ఓజస్సు తయారవుతుంది. మొట్టమొదట తల్లిదండ్రుల కణాల నుండి అపర ఓజస్సు బిడ్డకు అందుతుంది. ఓజస్సుని మనం సామాన్య పరిభాషలో 'బలం' అని చెప్పవచ్చు.

ఈ బలం 3 రకాలు. సహజం, యుక్తికృ తం, కాలకృతం. సహజం అంటే జన్మతః మనకి మన తల్లిదండ్రులనుండి సంక్రమించేది. (కాబోయే తల్లిదండ్రులు తమకు పుట్టబోయే

సంతానానికి మంచి ఓజస్సు రావడానికి కావలసిన ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి)

యుక్తికృతం అంటే పుట్టిన తరువాత - ఆహార, విహార, ఓషధుల ద్వారా మనం పెంచుకోగలిగిన ఓజస్సు (బలం). కాలకృతం అంటే మన వయస్సును బట్టి ప్రకృతిలో మారుతున్న కాలాన్ని బట్టీ మనకి వచ్చే లేదా మనలో ఉండే బలం. అంటే వయస్సు ప్రకారం చూసినట్లయితే చిన్న పిల్లల్లో ఓజస్సు తక్కువగా ఉంటుంది. యౌవనంలో ఓజస్సు ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ప్రకృతి ప్రభావం అంటే విసర్గకాలం, ఆదాన కాలం (అని సంవత్సరాన్ని రెండు భాగాలు. నిసర్గకాలంలో (శరత్, హేమంత, శిశిర ఋతువుల్లో) బలం పెరుగుతుంది. ఆదాన కాలంలో (వసంత, గ్రీష్మ, వర్ష ఋతువుల్లో) బలం తగ్గుతుంది.

యుక్తికృత బలాన్ని పెంచుకోవటానికి, మంచి ఆహార అలవాట్లు, దినచర్యని పాటించటం, మానసిక ప్రశాంతత, రోగకారకాలకి దూరంగా ఉండడం చాలా అవసరం. ఆయుర్వేదంలో ఒక సూత్రం ఉంది. సమాన గుణాలున్న పదార్థాలు తీసుకోవడం ద్వారా వృద్ధి, వ్యతిరేక గుణాలున్నవి తినడం ద్వారా క్షీణత కలుగుతాయి అని.

ఓజస్సుకి ఉన్న గుణాలలో సమాన గుణాలున్న పదార్థాలు - పాలు, నెయ్యి (స్వచ్ఛమైన). వీటిని నిత్యం తగిన సమయంలో తీసుకోవాలి. ఓజస్సుకి వ్యతిరేక గుణాలున్న పదార్థం. మద్యం అని కూడా సంహితల్లో వివరించారు. ఓజస్సు నశించకుండా ఉండాలంటే మద్యానికి దూరంగా ఉండాలి. తీపి, పులుపు రుచుల్ని తగినంత పరిమాణంలో తీసుకోవడం ఓజస్సుకి అవసరం. వ్యాయామం ఓజస్సుని పెంచుతుంది. అవసరమైనంత విశ్రాంతి ఉంటే ఓజస్సు క్షీణించదు. ఆనందంగా ఉండడం - ఓజోవృద్ధికి అత్యవసరం.

శరీరంలో పోషక విలువలు తగ్గినా, కోపమూ, ఆందోళన, దుఃఖం, అధిక శ్రమ, ఆహారం తినకపోవడం, గాయాలు, అనారోగ్యాలు ఇవన్నీ నెమ్మదిగా ఓజస్సును తగ్గిస్తాయి. ఆ అంశాలన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకుని బలంగా ఉండాలంటే ఎటువంటి జీవనవిధానం అనుసరించాలో అలా ఉన్నట్లయితే నిరామయంగా (రోగాలు లేకుండా) జీవితం కొన సాగించవచ్చు అన్నది ఆయుర్వేద సూత్రం.

13. వ్యాధులు - రకాలు

ఇంతవరకూ – శరీరంలో ఉన్న దోషాలు, ధాతువులు, మలముల గురించి క్లుప్తంగా చదివారు కదా. ఇప్పుడు వ్యాధులు రావడానికి కారణమేమిటో – ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో ఏం చెప్పారో చూద్దాం – కారణాన్ని బట్టి సుశ్రుతుడు వ్యాధులని ఏడు రకాలుగా విభజించాడు.

1. ఆదిబల ప్రవృత్తములు 2. జన్మబల ప్రవృత్తములు 3. దోషబల ప్రవృత్తములు 4. సంఘాతబల ప్రవృత్తములు 5. కాలబల ప్రవృత్తములు 6. దైవబల ప్రవృత్తములు 7. స్వభావబల ప్రవృత్తములు

వేల సంవత్సరాల క్రితం మహర్షులు రకరకాల వ్యాధుల గురించీ, వాటి కారణాల గురించీ అర్థం చేసుకుని, వర్గీకరించిన తీరు అద్భుతంగా తోస్తుంది. ఇంకా ముందు ముందు మరిన్ని వివరాల గురించి ప్రస్తావించుకుందాం. ముందు ఈ ఏడు విధాలగురించి క్లుప్తంగా...

1. ఆదిబల ప్రవృత్త వ్యాధులు: తల్లిదండ్రుల అండ, వీర్యకణాల లోపాల కారణంతో బిడ్డకి వచ్చే వ్యాధులు – అంటే ఆధునిక పరిభాషలో స్త్రవఅవ్ఊఎ ఎఆశీతీఎవతీం. ఇప్పుడు జన్యుశాస్త్రం అభివృద్ధి చెందాక – కొన్ని జబ్బులకు కారణం జీన్స్ అని ఆధునికులు చెప్పడం ప్రారంభించారు. ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రంలోవేల ఏళ్ళ క్రితమే జీన్స్‌కి ప్రాధాన్యత ఇచ్చారు. ఆస్త్మా, మధుమేహం, కడుపులో అల్సర్స్, కొన్ని రకాల మానసిక వ్యాధులు జీన్స్ ద్వారా పిల్లలకి సంక్రమించే అవకాశమున్న వ్యాధులలో కొన్ని.

2. జన్మబల ప్రవృత్తములు: బిడ్డ, మాతృగర్భంలో ఉండగా తల్లి చేసే ఆహార విహారాలలో సమస్యల మూలంగా వచ్చే వ్యాధులు ఈ వర్గంలోకి వస్తాయి. తల్లిలో పోషకాహార లోపాలు, గర్భిణీగా ఉన్న సమయంలో వచ్చే తీవ్రమయిన అనారోగ్యాలు, ప్రసవసమయంలో ఒత్తిడి లేదా ఎక్కువ సమయం ప్రసవవేదన ఉండడం, ఇటువంటి కారణాలన్నీ బిడ్డలో కొన్ని అనారోగ్యాలకి దారి తీస్తాయి. అవి జన్మబల ప్రవృత్త వ్యాధులు.

3. దోషబల ప్రవృత్తములు: శరీరంలోని మూడు దోషాలలో ఏదైనా దోషంతో వచ్చే

వైషమ్య కారణంతో ఉద్భవించే వ్యాధులు. ఇవి శారీరక, మానసిక అని రెండు రకాలు.

4. సంఘాతబల ప్రవృత్తములు: ఏదైనా అభిఘాతం లేదా దెబ్బలు తగలడం వల్ల వచ్చే వ్యాధులు

5. కాలబల ప్రవృత్తములు: ఋతుక్రమంలో వాతావరణంలో కొన్ని మార్పులు కనబడుతుంటాయి. ఇలా వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుల కారణంగా వచ్చే అనారోగ్యాలు. వేసవిలో వచ్చే వడదెబ్బ వంటివి.

6. దైవబల ప్రవృత్తములు: మన పొరపాట్లవల్ల కానీ, మన సంబంధం లేకుండా కాని కొన్ని జబ్బులు వస్తుంటాయి. కొన్ని తీవ్రమయిన ఇన్ఫెక్షన్లు, యాక్సిడెంట్లు, రైలుప్రయాణాలు, పిడుగులు, కరెంట్ షాకులు మొదలైనవి.

7. స్వభావబల ప్రవృత్తములు: కాలంతో పాటుగా వచ్చే పరిణామాలు, అంటే వాతావరణంలో కాలాలు కాదు – శరీరంలో స్వాభావికంగా వచ్చే మార్పులు – ఆకలి, దప్పిక, వార్ధక్యం, మరణం – ఇవన్నీ కూడా వ్యాధులుగా చెబుతారు ఆయుర్వేదంలో. అయితే ఇవన్నీ స్వాభావికం – అంటే వీటిని నిరోధించడం సాధ్యంకాదు. కానీ ఇవి కూడా కాల, అకాల అని రెండు రకాలుగా చెబుతారు ఆయుర్వేదాచార్యులు. సరియైన సమయంలో వస్తే కాల అనీ, ముందుగా వస్తే అకాల అని అంటారు. అకాల వార్ధక్యం రాకుండా చూసుకోవడానికి మార్గాలు చెబుతుంది ఆయుర్వేదం.

ఈ కారణాలన్నింటిలో– గర్భిణీ స్త్రీ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా జన్మబల ప్రవృత్తాలనీ, దినచర్య, ఆహార నియమాలతో దోషబల ప్రవృత్త వ్యాధుల్నీ, ఋతుచర్య పాటించడం ద్వారా కాల బల ప్రవృత్త వ్యాధులనీ, రసాయనాలు తీసుకోవడం ద్వారా అకాల వార్ధక్యాన్ని కొంతవరకూ నిరోధించుకోవచ్చు.

14. వ్యాధులూ- కారణాలూ

రకరకాల కారణాల వలన వచ్చే వ్యాధులో "దోషబల ప్రవృత్తములు" అనే వర్గం విషయంలో మన ప్రమేయమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. మన శరీరంలో వాత పిత్త కఫాలు అనే మూడు దోషాలు, రస రక్త మాంస మేదో అస్థి మజ్జ శుక్రాలు అనే ఏడు ధాతువులు, స్వేద, మూత్ర, పురీషం అనే మూడు మలాలు, మనసు ఆత్మ సమస్థితిలో ఉంటే మనం ఆరోగ్యంతో ఉంటాం. వాటిలో తేడాలు వస్తే మనలోకి వ్యాధులు వస్తాయి. తేడాలు రావడానికి ఉన్న కారణాలని ఆయుర్వేదాచార్యుడు చరకుడు మూడు రకాలుగా చెప్పారు.

1. అసాత్మేంద్రియార్థ సంయోగం - అర్థ (Senses)
2. ప్రజ్ఞాపరాధం - కర్మ (Actions)
3. పరిణామం - కాల (Age & Season)

A. అసాత్మేంద్రియార్థ సంయోగం

మనకి ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు ఉన్నాయి - కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మం. ఇవి బాహ్య ప్రపంచం నుండి సమాచారాన్ని మెదడుకు చేరవేసి, వాటికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని మనకి కలుగజేస్తుంటాయి. ప్రతి ఇంద్రియానికి ఒక శక్తి పరిమితి ఉంటుంది. ఆ ఇంద్రియాన్ని ఆ పరిమితిలో వాడుతుంటే ఆరోగ్యంతో పనిచేస్తాయి. అనారోగ్యాలని శరీరంలోనికి రానివ్వవు. అంటే ఇంద్రియాలకి లేదా శరీరానికి సాత్మ్యం కాని - జ్ఞానాన్ని లేదా ఇంద్రియార్థాలతో సంయోగం జరుగుతుంటే అది శరీరానికి అనుకూలమైనదీ, పథ్యమయినదీ కాదు. కనుక అనారోగ్యానికి దారితీస్తాయి.

ఉదాహరణకి మన కళ్ళు - ఒక రకమైన వెలుగుకి, కొంత శ్రమకి, కొంత విశ్రాంతికి, అనుకూలంగా సృష్టించబడ్డాయి. అయితే - ఆ కళ్ళతో మనం అతిగా ఉన్న లైట్లకాంతి చూడడం అతియోగం అవుతుంది. కొంతసేపు పనిచేశాక కళ్ళకీ విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. అలా కాక ఎక్కువ కంటికి శ్రమపెట్టడం, చదవడం, టి.వి. చూడడం, కంప్యూటర్ మీద పని చెయ్యడం - అతియోగం. కంటికి ఒక పరిమాణంలో ఉన్నది చూడడం, ఒక దూరంలో ఉన్నది చూడడం అనుకూలంగా ఉంటుంది.

అలాగాక కంటికి మరీ దగ్గరలో పెట్టుకుని చూడడం, అతి సూక్ష్మవస్తువులను చూస్తూ పనిచేయవలసి రావడం– ఇవన్నీ హీనయోగం. కొంతసేపు వెలుతురు, కొంతసేపు చీకటి, డాజ్లింగ్ లైట్స్ వంటివి మిథ్యాయోగం. ఇవన్నీ కళ్ళకి అనారోగ్యకారకాలు.

చెవికి – పెద్ద పెద్ద ధ్వనులు, రొదలు, హోరెత్తించే శబ్దాలు, చెవికి అతిదగ్గరగా పెట్టుకొని వినే అలవాటు – ఇవన్నీ చెవికి అనారోగ్యం. చెవికే కాదు గుండె, రక్తపోటు సమస్యలు, మెదడు సమస్యలకీ కారణాలు.

ఘాటుయిన వాసనలు, కుళ్ళు కంపులు, రసాయన పదార్థాల వాసనలు కలుషిత వాయువుల వాసనలు ఇటువంటివన్నీ ముక్కు ద్వారా శరీరంలో వ్యాధులు కలగడానికి కారణాలు అవుతాయి.

దుమ్మూ, ధూళి, వాహనాల మలినాలు, కొన్ని ఫ్యాక్టరీలలో వెలువడే పదార్థాలు (సిమెంట్ వగైరా) – ఇవన్నీ ముక్కు ద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశించి తీవ్రమైన జబ్బులకి కారణం అవుతుంటాయి.

చర్మానికి – ఎక్కువ వేడి, ఎక్కువ చలి, రసాయనిక పదార్థాలతో తయారయ్యే సౌందర్య సాధనాలు, చర్మం పైన చేసే అనారోగ్యకరమైన ట్రీట్‌మెంట్లు – ఇవన్నీ చర్మంపైన, శరీరం లోపల అనారోగ్యానికి దారి తీసే కారణాలు.

నోటిద్వారా (నాలుక) శరీరానికి కీడు చేసే ఆహారాలను తీసుకోవడం, రుచికోసం అవసరాలకంటే ఎక్కువగా తీసుకోవడం, అసలే తినకపోవడం – వ్యాధికారకాలు. ఇవన్నీ సూక్ష్మంగా, సూత్రప్రాయంగా తెలియజేస్తున్నా మీకు. మీరు ఈ అంశాల గురించి దృష్టి సారిస్తే – ఏవి శరీరానికి మంచి, ఏవి కాదు అని గ్రహించి, అనుసరించి ఆరోగ్యంగా ఉండగలరు.

ఆయుర్వేదంలో అనేక వ్యాధులకి విడివిడిగా కారణాల గురించి రాసి ఉన్నా, అన్ని రకాల వ్యాధుల కారణాలనీ మూడు ప్రధాన విభాగాలలో వివరించారు.

ఆ వివరాలని మనం ఈ వ్యాసంలో ఎందుకు ప్రస్తావించుకుంటున్నాం అంటే అదే మనకి ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు అవసరమైన అంశం. ఈ అంశాలు స్థూలంగా తెలుసుకుంటే

నిత్యం మనం చేసే ప్రతిపనిలోనూ ఒక్కసారి అసాత్మేంద్రియార్థ సంయోగం చేస్తున్నామా, ప్రజ్ఞాపరాధం చెయ్యడం లేదు కదా. ఈ లక్షణాలు పరిణామంలో జరిగేవే కదా అని ఒక్కసారి విశ్లేషించుకునే అలవాటు నిత్యకృత్యంలో భాగంగా చేసుకోగలిగితే ఎన్నోరకాల వ్యాధులను నివారించుకోవచ్చు. ఈ ఆరోగ్యం అంటే 'శీర్షిక' లో మనం ప్రస్తావించుకుంటున్న అన్ని అంశాలనీ పదే పదే మననం చేసుకుంటూ ఉండాలి. మహర్షులు ఎటువంటి స్వార్థమూ లేకుండా. వ్యాపార ప్రయోజనం కోసం కాక –మానవాళి ఆరోగ్యానికి అందించిన అమృతమే ఈ జ్ఞానం.

అసాత్మేంద్రియ సంయోగ విషయం పూర్తయ్యింది కనుక ఇప్పుడు...

B. ప్రజ్ఞాపరాధం –

ప్రజ్ఞ అంటే తప్పు, ఒప్పు, మంచి, చెడుల గురించిన జ్ఞానం. ఏది మంచో, ఏది ఒప్పో అది చేయాలి. తప్పు, చెడులను దూరంగా ఉంచాలి. దీన్ని త్రికరణ శుద్ధిగా పాటించాలి. మనసు, వాక్కు, కర్మ అన్ని అంశాలలో మంచిని పాటించాలి.

శరీరంలో జ్ఞానేంద్రియాల విషయం మొదటి అంశంలో ప్రస్తావించాం. ప్రజ్ఞ పరిధిలో – చేయవలసిన పనులు సక్రమంగా చెయ్యకపోవడం, వ్యాధికారకంగా చెప్పారు. కర్మేంద్రియాలు చేతులు, కాళ్ళు, నోరు (వాక్), మల విసర్జనేంద్రియాలు, సృష్టికార్యక్రమానికి సంబంధించిన అవయవాలు ఇవన్నీ అతిగా పని చెయ్యకూడదు.

అసలు చేయకుండా ఉండకూడదు. ఎంతవరకు చెయ్యాలో అంతవరకు చేస్తుండాలన్న మాట. అతిగా వ్యాయామం చెయ్యటం లేదా అసలు కదలకుండా ఉండడం కూడా వ్యాధికారకాలే.

విపరీతంగా మాట్లాడ్డం (కొన్ని వృత్తుల్లో) వ్యాధి కారకం. కఠినంగా మాట్లాడడం, అబద్ధాలు, అసంబద్ధంగా మాట్లాడ్డం కూడా సమస్యలకు దారితీస్తాయి. మలబద్ధకం, విరేచనాలు రెండూ ఇబ్బందికరమే. ఇలాగే ప్రతిపని గురించి చెప్పుకోవచ్చు.

ఆలోచన, విచక్షణ, ఊహ – ఇవన్నీ మనసు చేసే పనులు. మనసు చేసే ఈ పనుల్లో వచ్చే తేడాల వలన – అంటే ఆలోచనా విధానం సక్రమంగా లేకపోవడం. మంచి, చెడు

గ్రహించలేకపోవడం, లేనిపోనివి ఊహించుకోవడం మొదలైనవన్నీ - అనేక మానసిక రుగ్మతలకు దారితీస్తాయి. భయం, కోపం, చింత, ఈర్ష్య, లోభం, కామం - ఇవన్నీ వ్యాధులే. ఈ మానసిక సమస్యలు శారీరక అనారోగ్యాలకి కారణం అవుతాయి. మధుమేహం, రక్తపోటు, కొన్ని చర్మవ్యాధులు, ఎసిడిటీ, అలర్జీ, గుండెజబ్బులూ, ఇలా ఎన్నెన్నో జబ్బులకి మానసిక కారణాలు ప్రధానంగా ఉన్నాయి.

ఆయుర్వేద గ్రంథంలో వర్ణించిన వివిధ వ్యాధులు, వాటి కారణాలు, పరిశీలించినపుడు దాదాపుగా 50% వ్యాధులలో మానసిక కారణాలు కనబడ్డాయి. ఒక్కొక్క వ్యాధికి ఉన్న వివిధ కారణాలలో 30% కారణాలు మనసుతో ముడివేసుకున్నాయి.

అందులోనూ కోపం, భయం, చింత ఈ మూడు ఎక్కువగా వ్యాధులకి కారణాలవుతున్నాయి. ఎదుటి మనిషి మీద కోపం చూపించి, విజయం సాధించాం అనుకుంటే అంతకన్నా పెద్ద పొరపాటు లేదు. కోపం మనిషిలోని శక్తిని దహించేస్తుంది. భయం, చింత కూడా అంతే. వీటి ప్రభావం ఆరోగ్యంమీద ఎలా ఉంటుందో మరోసారి వివరంగా చూద్దాం.

ఈ వ్యాసం చదివిన తరువాత, అందరూ చేస్తున్న పనిలో అసాత్మేంద్రియార్థ సంయోగం ఉందా, ప్రజ్ఞాపరాధం చేస్తున్నామా అని కొంచెం కొంచెం ప్రశ్నించుకోవడం మొదలుపెట్టి ఆ అవగాహనతో నిత్యకృత్యాలు చేసుకుంటే ఆరోగ్యాన్ని ఎవరికి వారు చాలా మేరకు సంపాదించుకోవచ్చు.

C. పరిణామం

అసాత్మేంద్రియార్థ సంయోగం, ప్రజ్ఞాపరాధం తరువాత మిగిలిన కారణం పరిణామం. పరిణామం అంటే మార్పు. పరిణామం అంటే కాలం. నిరంతరం మారుతుండేది కాలం. ఈ క్షణంలో ఉన్నది మరో క్షణంలో మారుతుంటుంది. అందుకే కాలాన్ని పరిణామంలో చెబుతారు ఆయుర్వేదంలో.

సంవత్సరాన్ని 6 ఋతువులుగా విభజించారు కదా. ప్రతి ఋతువుకు కొన్ని స్వధర్మమైన లక్షణాలు ఉన్నాయి. గ్రీష్మంలో ఎండలు కాయాలి. వర్షఋతువులో వానలు కురవాలి.

శరదృతువులో నిర్మలాకాశంలో వాతావరణం ప్రశాంతంగా ఉండాలి. హేమంతంలో చిరు చలిలో ఆరోగ్యప్రదమైన వాతావరణం ఉండాలి. శిశిరంలో చలి వణికిస్తూ పండుటాకులు రాలి కొత్తదనానికి సిద్ధం కావాలి. వసంతంలో – ప్రకృతి అంతటా కొత్త చిగుళ్ళు రావాలి.

ప్రకృతిలో వచ్చే మార్పుల ప్రభావం మన శరీరరంలోని దోషాలమీద కూడా కనబడు తుంది.

గ్రీష్మఋతువులో వాతదోషం పెరగడం మొదలవుతుంది. కఫదోషం సమస్థితికి వస్తుంది. వర్షఋతువులో వాతదోషం ప్రకోపించి – శరీరంలో వివిధ భాగాలలో అనారోగ్యం కలి గించడానికి సిద్ధం అవుతుంది.

పిత్తదోషం కూడా పెరగడం మొదలవుతుంది. శరదృతువులోకి వచ్చేసరికి వాతదోషం అదుపులోకి వచ్చేస్తుంది.

పిత్తదోషం ప్రకోపం చెంది శరీరంలో వ్యాపించి పిత్తవ్యాధులు కలిగించడానికి సిద్ధం అవుతుంది.

హేమంతఋతువు లో పిత్తదోషం సమస్థితికి వచ్చేస్తుంది.

శిశిరంలో కఫదోషం పెరగడం మొదలవుతుంది. వసంత ఋతువు వచ్చేసరికి శిశిరంలో పెరగడం మొదలైన కఫం ప్రకోపించి, కఫసంబంధ వ్యాధులు పుట్టించడానికి సిద్ధం అవుతుంది.

ఏ ఋతువులో ఏ దోషం ప్రకోపిస్తోందో ఆ ఋతువులోనూ, దాని తర్వాత కొంచెం రోజుల పాటు ఆ ఋతువుకి సంబంధించిన ఆరోగ్యసమస్యలు రావచ్చు. అలా ఆ కాలంలో వచ్చే వ్యాధులు రాకుండా ఉండటానికి ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన ఋతుచర్యని అనుసరించాలి.

కాలచక్రంలో కొన్ని కొన్ని సార్లు – ఋతుధర్మాలు సక్రమంగా ఉండవు.

అటువంటప్పుడు ఆకాలంలో సహజంగా ప్రకృతిలో కనబడవలసిన లక్షణాలకి విరుద్ధమైన లక్షణాలు కనబడుతుంటాయి.

లేకపోతే ఆ ఋతుధర్మాలు మరీ ఎక్కువగానో, అతి తక్కువగానో కనబడుతుంటాయి.

ఎండాకాలంలో ఎండలు మరీ మండిపోయినా, ఎండా కాలంలో వానలు పడినా – అనారోగ్యానికి కారణాలవుతాయి.

అలాగే వానాకాలం అస్సలు వానలే లేకపోయినా, విపరీతంగా వానలు పడినా వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువవుతుంది. ఇలా ఋతువులలో సహజంగా రావలసిన మార్పులు సమంగా రాకపోవడం వ్యాధులు రావడానికి కారణమవుతుంది. ఆ కారణాన్నే పరిణామం అంటారు.

ఋతువుల్లో సహజంగా వచ్చే మార్పులవలన వచ్చే అనారోగ్యాలని నిరోధించగలం గాని, ఋతుధర్మాలు సరిగ్గాలేనప్పుడు వచ్చే వ్యాధులు నిరోధించలేకపోవడమే కాదు, చికిత్స కూడా తేలిక కాదు.

మరో పరిణామం – మన శరీరంలో వయసుతో వచ్చే – బాల్య, యౌవన వార్ధక్యాలతో శరీరంలో సహజంగా వచ్చే మార్పులవలన కొన్ని అనారోగ్యాలు వస్తాయి. వీటిలో కొన్నింటికి దినచర్య, ఋతుచర్యలు పాటించడం ద్వారా నిరోధించుకోవచ్చు. లేదా వాయిదా వేయవచ్చు.

15. వేగనిరోధం - వ్యాధి కారకం

ఆయుర్వేదం వ్యాధులు రాకుండా ఉండటానికి, రాకుండా రక్షించుకోవడానికి ఎన్నో మార్గాలను చూపించింది. వ్యాధులు రావడానికి గల కారణాలు తెలియజేసింది. ఆ కారణాలేమిటో తెలుసుకొని ఆ కారణాలకు దూరంగా ఉండడం, ఆ తప్పులు చేయకుండా ఉండడం, ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అని కోరుకునేవారు చేయవలసిన పని. వేగధారణ చేయడం వలన వ్యాధులు వస్తాయి అని మన ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు అయిన మహర్షులు గుర్తించారు.

వేగాలు అంటే...

శరీరానికి ఉండే సహజమైన అవసరాలని వేగాలు అంటారు. అందులో కొన్నింటిని మనం అణగగొట్టకూడదు. ఆపకూడదు. వాటిని "ఆధారణీయ వేగం" అంటారు. కొన్నింటిని అదుపులో ఉంచాలి. వాటిని "ధారణీయ వేగాలు" అంటారు.

ఆధారణీయ వేగాలు -

ఆపకూడనివి - 13. అవి మూత్రం, పురీషం, రేతస్సు, అపానవాయువు, వాంతి, తుమ్ము, త్రేన్పు, ఆవలింతలు, ఆకలి, దప్పిక, కన్నీరు, నిద్ర, అయాసజనిత శ్వాస. ఈ 13 వేగాలనీ ఆపుకుంటే అది అనారోగ్యాలకి దారితీస్తుంది.

ఇప్పుడు ఒక్కొక్క వేగం క్లుప్తంగా తెలియజేస్తాను.

1. మూత్రవేగధారణ - మూత్రాశయంలో మూత్రం నిండగానే, మూత్రవిసర్జన చేయాలనే ప్రేరణ కలుగుతుంది. అలా కలిగిన వెంటనే మూత్రం విసర్జించాలి. లేదా వీలయినంత త్వరగా విసర్జించాలి. అలా విసర్జించకుండా ఆపుకున్నట్లయితే మూత్రాశయంలో నొప్పి, మూత్రం విసర్జించే సమయంలో నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది.

అంటే మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి ఇటువంటి లక్షణాలకు దారితీస్తుంది. తలనొప్పి వస్తుంది. పొత్తికడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. ఇలా ఎక్కువ కాలం పదేపదే ఇదే పొరపాటు చేస్తుంటే మూత్రసంబంధమైన ఇతర వ్యాధులకి దారితీస్తుంది.

(ఈ సందర్భంలో ఒక Public Nuisance విషయం ప్రస్తావించుకుందాం. మూత్ర విసర్జనని ఆపుకోకూడదు. అంటే ఎక్కడపడితే అక్కడ, రోడ్లమీద చేసేయవచ్చని కాదు. అలా చాలామంది పురుషులకి అయిన దురలవాటు పరిసరాలని, ప్రజల ఆరోగ్యాలనీ పాడుచేసే అలవాటు. మనదేశం అంటే శుచీ, శుభ్రతా లేని దేశం అని పాశ్చాత్యులు అనుకునేలా చేసే అలవాటు. ఆయుర్వేదంలో మూత్రవిసర్జన, ఇంటికి దూరంగా నలుగురూ తిరగని బహిర్భూమిలో చెయ్యాలని కూడా సూచించారు. (ఆ రోజుల్లో Attached Bathroom system లేదు) రోడ్లమీద ఎక్కడపడితే అక్కడ మూత్రవిసర్జన చేసే,ఉమ్మి వేసే అలవాట్లు.-రెండింటినీ పూర్తిగా మానేస్తే-ఆరోగ్య రక్షణకి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. రోడ్డంతా వాష్ బేసిన్ అనుకుంటారేమో కొందరు.

ఈ ఉమ్మి వేయడం అసహ్యకరమైన లక్షణం. దీనిద్వారా టి.బి. ఇతర బాక్టీరియా వ్యాపించి అనేక జబ్బులు ప్రబలుతాయి. 'మనిషి' అనుకున్న ప్రతివాడూ ఈ దురలవాటు మానుకోవాలి.)

-చాలామంది మగవారు ఎక్కడపడితే అక్కడ మూత్రవిసర్జన చేసే లక్షణంతో ఉంటే, స్త్రీలకి మరో ఇబ్బందికరమైన అలవాటు ఉంది.

బయటకు వెళ్ళినపుడు టాయిలెట్స్ శుభ్రత లేనిచోట వెళ్ళడం ఇష్టం లేక విసర్జన చేయకుండా ఆపుకుంటూ ఉంటారు.

ఇది కూడా అనారోగ్యాలకి దారితీస్తుంది. పబ్లిక్ ప్రదేశాలలో పరిశుభ్రమయిన టాయిలెట్స్ అవసరం ఎంతైనా ఉంది. దాన్ని ప్రభుత్వం సేవా సంస్థలు కూడా గ్రహించాలి. సులభ్ కాంప్లెక్స్ వారు కొంతవరకు ప్రయత్నిస్తున్నా, కళాశాలల్లో, ఆఫీసుల్లో, మార్కెట్లలో ప్రతిచోట ఉన్న టాయిలెట్స్‌ని ప్రతివారు శుభ్రంగా ఉంచే ప్రయత్నం కూడా చెయ్యాలి.

ఆయుర్వేదం లోంచి దారి తప్పుతున్నాననుకోకండి. సమాజంలో పరిశుభ్రతకి, వ్యక్తిగత శుభ్రతకీ ఉన్న సంబంధం గురించి కూడా ఆయుర్వేదంలో చాలా ప్రస్తావించారు మహర్షులు.

2. పురీషవేగం: నిరోధించకూడని 13 వేగాలలో రెండవది పురీషవేగం.

సమయానికి మలవిసర్జన చేయడం శరీర ఆరోగ్యానికి అత్యవసరం.

మనం తీసుకున్న ఆహారం శరీరానికి అనువుగా అంటే శరీరంలోని సప్త ధాతువుల రూపంలోకి మారేటట్లుగా జరిగే జీర్ణక్రియలో కొన్ని మలినాలు విడుదలవుతాయి. అలాగే మనం తిన్న ఆహారంలో సారభాగం శరీరంలో ఉంచుకుని, కిట్టభాగం అంటే శరీరానికి అక్కర్లేని మలినభాగాన్ని మలరూపంలోకి మార్చి బయటకు పంపే క్రియ జరుగుతుంది.

మలినాన్ని శరీరంలో ఉంచుకోకుండా త్వరగా బయటకు పంపాలి.

మన ఇంట్లో వంట చేసేటప్పుడు ఇతర చెత్తని ఏ పూటకాపూట తీసేయకపోతే అవి మళ్ళీ కంపుకొట్టి అనారోగ్యకర వాతావరణం తయారవుతుంది.

కుళ్ళడం అంటే హానికారక బాక్టీరియా, ఫంగస్ తయారయ్యాయని అర్థం.

ప్రతిరోజూ మలవిసర్జన సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అవసరం. మరొక ముఖ్యమైన కారణం ఏమంటే మలవిసర్జన చేయాలనే ప్రేరణ కలిగాక వెళ్ళకుండా నిరోధించడం కూడా అనారోగ్యకరమే. చాలా మందికి మలవిసర్జనకి వెళ్ళడానికి బద్ధకంగా ఉంటూంటుంది. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో ఈ లక్షణం ఎక్కువ. టాయ్‌లెట్స్‌కి వెళ్ళవలసిన ప్రేరణ కలిగినా వెళ్ళకుండా ఆపుకుంటుంటే ఆనారోగ్యాలకి దారితీస్తుంది.

పురీషవేగం ఆపితే...?

✦ ప్రేగులలో నొప్పి

✦ తలనొప్పి

✦ కడుపులో మలం, వాయువులు ఉండిపోయి బయటికి వెళ్ళకపోవడం పిక్కల్లో నొప్పి

✦ కడుపు ఉబ్బరం

ఈ సమస్యలు వస్తాయి. పదేపదే మల విసర్జనని వాయిదా వేసే అలవాటు ఉంటే - అది మొలలు, ప్రేగుల్లో పురుగులు, ఇన్ఫెక్షన్లు, కొంతమందిలో క్యాన్సర్‌కి దారితీస్తుంది. అందువల్ల విరేచనానికి వెళ్ళాలనే ప్రేరణ కలుగగానే ఆ పని పూర్తి చేసే అలవాటు చేసుకోవాలి.

సమయానికి వెళ్ళకపోవడం వల్ల వచ్చే సమస్యలో పొట్ట ఉబ్బరం వచ్చినట్లయితే వేడినీటి కాపడం పెట్టాలి. నూనె మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఒక తొట్టెలో వేడినీరు పోసి అందులో

కూర్చోవాలి. ఆపుకున్న మలం ఈ పద్ధతిలో బయటికి రాకపోతే విరేచనకారకమైన ఔషధాన్ని వాడి ఆ కార్యక్రమం పూర్తి అయ్యేలా చూడాలి. కరక్కాయచూర్ణం లేదా త్రిఫలా చూర్ణం 5 గ్రా. పరిమాణంలో గోరువెచ్చని నీటితో వాడాలి.

ఆహారంలో ఇంగువ, జీలకర్ర ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. బాగా అల్లం వేసి చేసిన పెసరకట్టు, చారు–కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తాయి. పుదీనా ఆకులు, జీలకర్రపొడి, నల్లఉప్పు వేసి చేసిన తాజా మజ్జిగ తగడం వలన కూడా అధ్మానం లేదా కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతుంది.

అయితే సమయానికి మలవిసర్జన పూర్తి చేస్తే, ఈ తతంగం అవసరం ఉండదు. ముందు ముందు అనారోగ్యాలు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. ఆరోగ్య రక్షణ విషయంలో, అనారోగ్య కారణాల విషయంలో ఈ వేగ నిరోధం గురించి వేల ఏళ్ళ క్రితమే చరక సంహిత గ్రంథంలో రాసి ఉండడం ఆయుర్వేదం పరిపూర్ణ ఆరోగ్యశాస్త్రం అనడానికి నిదర్శనం.

3. రేతస్సు

ఆరోగ్యరక్షణ కోసం నిరోధించకూడని 13 వేగాలలో మూడవది – రేతస్సు.

రేతస్సు అంటే శుక్రధాతువు. శుక్రధాతువు అంటే సామాన్య పరిభాషలో ంవఎవఅ అని వాడతారు. కానీ ఈ వ్యాసపరంపరలో మొదట్లో మనం శరీరంలోని సప్తధాతువుల గురించి ప్రస్తావించుకున్నాం. సప్తధాతువులలో ఏడవది, సర్వధాతు సారం శుక్రధాతువు. అది స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ ఉంటుంది. అందులో భాగమే సంతానోత్పత్తికి ఉపయోగించే రేతస్సు. స్త్రీలలో అండాన్ని శుక్రధాతువుగా చెప్పుకోవాలి.

శుక్రధాతువుని, బయటకి వెళ్ళవలసిన సమయంలో వెళ్ళకుండా ఆపకూడదు అని అయుర్వేదాచార్యుడు చరకుడు చరక సంహితలో వ్రాశాడు. అంటే ఎపుడు తలిస్తే అపుడు శుక్రధాతువును విసర్జించాలి అనే అపార్థంతో చెప్పిందికాదీ వాక్యం. ఎందుకంటే ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం, సర్వధాతుసారమయిన శుక్రధాతువుని కాపాడుకోవాలి.
అతిగా శుక్రధాతువుని విసర్జిస్తుంటే దేహక్షీణతకి దారితీసే క్షయవ్యాధికి దారితీస్తుంది.

అలాగే అధారణీయ వేగాలు అంటే ఆపుకోకూడని 13 వేగాల తర్వాత, అదుపులో

ఉంచుకోవాల్సిన వేగాల గురించి వివరణ ఉంటుంది. అక్కడ అదుపులో ఉంచుకోవలసిన వాటిలో నిర్లజ్జ, స్త్రీభోగం అనే రెండు అంశాల గురించి ప్రస్తావన ఉంటుంది. అందువలన రేతస్సుని నిరోధించకూడదు అనగానే అజ్ఞానంతో ఆ వాక్యాలని తమకి అనుగుణంగా వాడుకుందాం అనే ప్రయత్నం చేయకూడదు.

బ్రహ్మచర్యానికి – ఆధ్యాత్మికంగానే కాదు, ఆరోగ్యపరంగా కూడా ప్రాధాన్యం ఉంది. మోక్షమార్గాన్ని వివరించే ఆరు ఆస్తిక దర్శనాలలో యోగదర్శనం (యోగసూత్రాలు) లో అష్టాంగమార్గాన్ని అందించాడు పతంజలి మహర్షి. అష్టాంగాలలో మొదటిది "యమ". ఇందులో ఐదు అంశాలుంటాయి. అందులో ఒకటి బ్రహ్మచర్యం. బ్రహ్మచర్య పాలనకి మన వేదాలలోనూ ప్రాధాన్యం ఉంది. మనిషి కామంతో జంతువులా మారకూడదు.

చరక సంహితలో–దీర్ఘాయుష్షుకి మార్గం – "బ్రహ్మచర్యం" అని రాశారు చరకా చార్యుడు. పాశ్చాత్య సంస్కృతి ప్రభావంతో మన వారు కొందరు మనిషి కూడా జంతువులా ప్రవర్తించినా తప్పులేదనే భావాన్ని పెంచే రాతలు రాయడం పత్రికల్లో చూస్తూనే ఉన్నాం.

ఇది ఆధ్యాత్మికంగా, ఆరోగ్యపరంగా కూడా దోషం.

ఇక ప్రస్తుతాంశం – రేతస్సు విసర్జన సమయంలో బంధించినట్లయితే వృషణాలలో నొప్పి, మూత్రం విసర్జించలేకపోవడం, గుండెల్లో పట్టినట్లుగా ఉండడం – అనే సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

4. వాయునిగ్రహం / వాతవేగం

జీర్ణ ప్రక్రియలో భాగంగా కడుపులో కొన్ని వాయువులు విడుదలవుతాయి. ప్రేవుల కదలికతో ఇవి పెద్దపేగు చివరికి వెళ్ళి గుద మార్గం నుండి బయటకి వస్తాయి ఈ వాయువులు. అలా బయటకు పోవలసిన వాయువుల్ని పోనివ్వకుండా ఆపితే – మూత్రం సాఫీగా కాదు. పొట్ట ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి, అలసట. ఇలా పదే పదే కడుపులో వాయువులు బయటకి పోకుండా ఉండిపోతే ఉదర సంబంధమైన అనారోగ్యాలకి దారి తీస్తుంది. అందువల్ల వాయువు తగ్గే ఆహార విహారాలు పాటించాలి. కానీ తయారయిన వాయువుల్ని ఈ పొట్టలో ఆపుకోకూడదు.

5. ఛర్ది (వాంతి)

మనం నోటిద్వారా తీసుకున్న ఆహారం ఆహారనాళం గుండా జీర్ణాశయంలోనికి చేరుతుంది. జీర్ణాశయంలో జీర్ణక్రియ కొంతవరకు అయిన తరువాత చిన్నప్రేగులోకి చేరుతుంది. ఇలాగ వన్-వే-ట్రాఫిక్ లాగ వెళ్ళవలసిన ఆహారపదార్థాలు కొన్ని సందర్భాలలో జీర్ణాశయంలో ఉంటే జీర్ణరసాలు దారి మార్చి వెనక్కి తీసుకు వచ్చి నోటిద్వారా వేగంగా బయటకి వస్తూంటాయి. ఇదే వాంతి. వాంతి అనేది చాలా ఒత్తిడితో కూడిన ప్రక్రియ.

ఈ సమయంలో జీర్ణాశయం దాదాపుగా వెనక్కి తిరిగిపోయి ఆహారనాళంలోకి జీర్ణాశయంలోని పదార్థాలని విసిరేసేలా తయారవుతుంది.

ఒక్కసారి వాంతి అవవచ్చు. లేదా పదే పదే అవుతూ ఉండవచ్చు. ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, తలనొప్పి, వివిధ జ్వరాలు, food poisoning, ఎలర్జీలు, మందులు వికటించడం, డయాబెటిస్, మూత్రం ఇన్ఫెక్షన్, వడదెబ్బ, ఇలా రకరకాల కారణాల వలన వాంతులు అవుతుంటాయి. వాంతి వస్తున్నప్పుడు రాకుండా ఆపకూడదు.

వాంతిని ఆపితే - 1. ఒంటి మీద దురదలు, దద్దుర్లు 2. ఆకలి మందగించడం, 3. ముఖం మీద నల్లమచ్చలు. 4. వాపులు 5. రక్తహీనత 6. చర్మవ్యాధులు రావడానికి అవకాశం పెరుగుతుంది.

అందువల్ల వాంతులు కావడానికి ఉండే సరైన కారణం కనిపెట్టి ఆ కారణాన్ని రూపుమాపే ప్రయత్నం చేయాలి. కాని కేవలం వాంతులు ఆగిపోయేలా, ఔషధాలు వాడకూడదు. వాంతులు అయ్యే సమస్యకి కానీ, ఆ వాంతి అయ్యేలా ఉంటే ఆపడం వలన వచ్చే సమస్యలు కానీ తగ్గడానికి - వాంతి చేసుకోవడం ఒక పరిష్కారం.

అలాగే ఉపవాసం చేయడం, నూనె లేని ఆహారాలు తీసుకోవడం, విరేచనానికి ఔషధాలు వాడడం, వ్యాయామం చేయడం కూడా సమస్యని తగ్గించడానికి పరిష్కార మార్గాలుగా ఆయుర్వేదం చెబుతోంది.

6. క్షవధు (తుమ్ము)

ఊపిరి తిత్తులలోని గాలి హఠాత్తుగా, వేగంగా ముక్కులో నుండి, నోటిలోనుండి బయటికి రావడమే తుమ్ము. ముక్కులోని మ్యూకస్ పొర ఉత్తేజితం అయ్యి తుమ్ము వస్తుంది. సామాన్యంగా ఏదయినా దుమ్ము కణాలు, పుప్పొడిరేణువులూ – తుమ్ము వచ్చేలా చేస్తుంటాయి. వాతావరణం చల్లబడినపుడు, జలుబు చేసినపుడు, ముఖ్యంగా ఒక్కసారిగా చల్లబడినపుడు, జలుబు చేసినపుడు, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చినపుడు ఎలర్జీలలో ముక్కులోని పొర ఉత్తేజితం అయ్యి, తుమ్ములు వస్తూంటాయి.

తుమ్ము వస్తున్నపుడు ఆపకూడదు. ఆపితే – మెడ పట్టుకుపోవడం, తలనొప్పి, ముఖంలో ఒకవైపు వచ్చే వాతవ్యాధి (facial palsy – అర్ధితవాతం) వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. జ్ఞానేంద్రియాలు బలహీనం అవుతాయి.

ఇటువంటి సమస్యలు వచ్చినట్లయితే – తలకీ, మెడకీ నువ్వులనూనె రాసి, మృదువుగా మసాజ్ చెయ్యాలి. ముక్కులో చుక్కలు వేసే నశ్యకర్మ చేయించాలి. ఆహారం తరువాత నెయ్యి సేవించాలి.

7. ఉద్గారం (త్రేన్పు)...

కడుపులో ఉన్న గాలి నోటిద్వారా రావడమే త్రేన్పు. త్రేన్పు ఆపుకుంటే –ఎక్కిళ్ళు, అరుచి, ఆకలి లేకపోవడం, వణుకు, గుండె పనితీరులో మార్పులు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

అందువల్ల కడుపులో వాయువులు తయారుకాకుండా చూచుకోవాలి. కానీ వస్తున్న త్రేన్పుని ఆపకూడదు.

8. జృంభా (ఆవులింత)

మనం తల్లి గర్భంలో ఉండగానే ఆవులింతలు మొదలవుతాయి. ఆవులించేటప్పుడు నోటిలో, పొట్టలో కండరాలు వ్యాకోచించి దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుంటాం. అసలు, ఆవులింతలకి ఖచ్చితమైన కారణం ఏమిటో ఇంకా తెలియలేదు. ఆవులించినపుడు మరింత

ఎక్కువగా ఆక్సిజన్ మెదడుకి సప్లై అవుతుందని ఒక సిద్ధాంతం.

ఆవులింత వస్తున్నపుడు ఆపుకుంటే శరీరంలో ఒణుకు పుడుతుందని, మొద్దుబారినట్లు ఆవుతుందని ఆయుర్వేదాచార్యుడు చరక సంహితలో వివరించారు.

9. క్షుత్ (ఆకలి)

ఆకలి కలిగినపుడు ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆకలి కలిగినా ఆహారం తీసుకోకపోతే క్షుత్ వేగాన్ని నిరోధించినట్లు లెక్క. ఆకలికి ఆహారం తీసుకోకపోతే శరీరం చిక్కిపోతుంది. బలహీనం అయిపోతుంది. శరీరం కాంతి తగ్గుతుంది.

ఒళ్ళంతా నొప్పులుగా తయారవుతుంది. అన్న హితవు తగ్గుతుంది. తల తిరుగుతుంది. వేళకి ఆహారం తీసుకుంటున్నట్లయితే ఇటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు రావు.

10. పిపాస (దాహం)

దాహం అంటే సామాన్యంగా అందరికీ తెలిసిందే. రక్తంలో, మెదడులోని ద్రవాలలో ఎప్పుడూ సరయిన పరిమాణంలో నీరు అందాలి. శరీరానికి ఉన్న నీటి అవసరాన్ని దాహం సూచిస్తుంది. దాహం వేసినప్పుడు నీరు తాగాలి. అలా చెయ్యకపోతే నోరు, గొంతు ఆరిపోతుంది. శరీరం అలసిపోతుంది.

బలహీనత, గుండెలో ఇబ్బందిగా ఉండడం వంటి సమస్యలు కలుగుతాయి.

11. బాష్పాలు (కన్నీరు)

మనసుకి బాధకలిగినప్పుడు, శరీరానికి బాధకలిగినపుడు కన్నీరు వస్తుంది. కన్నీరు బాధ తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది.

కళ్ళలో నుంచి కన్నీరు వచ్చినప్పుడు శరీరంలో ఒత్తిడికి కారణమైన కొన్ని సమస్యలు బయటకి వచ్చేస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. అలాగే – కన్నీరు మనసు కుదుటపడడానికి అవసరమైన ఎండోర్ఫిన్ విడుదలవ్వడానికి కారణం అవుతుంది.

శారీరక బాధని తగ్గించడానికి కూడా కన్నీరు తోడ్పడుతుంది. ఏడుపు వస్తుంటే ఆపుకో కూడదు. (కన్నీరు కంటికి కూడా మంచిది) ఏడుపు ఆపుకుంటే కంటి జబ్బులు, ముక్కు

సమస్యలు, గుండెసమస్యలకి దారితీయవచ్చు. ఆకలి మందగిస్తుంది. తల తిరిగే సమస్య వస్తుంది.

12. నిద్ర

నిద్ర శరీరం ఆరోగ్యంగా పనిచెయ్యడానికి, ఆవయవాలన్నీ తిరిగి శక్తిని పుంజుకొని మళ్ళీ ఉత్సాహంగా పని చెయ్యడానికి కూడా అవసరం. ఆరోగ్యానికి ఆహారం ఎంత అవసరమో నిద్రకూడా అంతే అవసరం. నిద్రవస్తున్నపుడు ఆపుకుని నిద్రపోకపోతే ఆవులింతలు, తలబరువు, తల తిరగడం, తలనొప్పి వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

13. శ్రమ శ్వాస

శరీరం అలసినపుడు ఆయాసంగా అనిపిస్తుంది. అంటే వేగంగా దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవడం అవసరం అవుతుంది. అలా అలసినపుడు విశ్రాంతి తీసుకుని శ్వాసను సమస్థితికి తీసుకురావాలి. విశ్రాంతి ఇవ్వకుండా, శ్రమ శ్వాసని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటే శరీరం మరింత అలసిపోతుంది. గుండె సమస్యలు రావచ్చు. స్పృహ తప్పవచ్చు.

ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకుందాం అనుకున్న వారు – ఈ 13 వేగాలనీ అపకుండా ఉంటే వేగనిరోధం వల్ల వచ్చే అనేక వ్యాధుల్ని రాకుండా చేసుకోవచ్చు. చేతులు కాలకుండా చూసుకోవాలి. కాని చేతులు కాలాక, ఆకులు పట్టుకోవడంవలన లాభమేంటి?

16. ఆరు శత్రువులు - అదుపులో లేకపోతే అనారోగ్యకరాలు

ఆరోగ్యరక్షణ కోసం ఆపకూడని వేగాలు కొన్నయితే, ఆపవలసినవి కూడా కొన్ని ఉన్నాయి. ఆపకూడనివి 'అధారణీయ వేగాలు'. ఆపవలసినవి 'ధారణీయ వేగాలు'. చరక సంహితలో ధారణీయ వేగాల గురించి ప్రస్తావించేటప్పుడు మొట్టమొదట చెప్పిన మాట త్రికరణశుద్ధిగా చెడు చేయకూడదు. అంటే శారీరకంగా కానీ, మానసికంగా గానీ చెడు ఆలోచించటం, నోటితో చెడ్డ మాటల మాటలు పలకడం చెయ్యకూడదు.

'చెడు'కు ఫలితంగా శరీర ఆరోగ్యం చెడుతుంది. చెడు మాట్లాడడం వలన తక్షణమే ఇద్దరి మధ్య దెబ్బలాటలు మొదలవ్వచ్చు లేదా వాటి పర్యవసానంగా భవిష్యత్తులో సంబంధ బాంధవ్యాలు దెబ్బతిని తత్ఫలితంగా మానసిక ఒత్తిడి, సంఘర్షణలు, వాటి ప్రభావం ఆరోగ్యం మీద కనబడడం. ఇది సామాన్యంగా జరుగుతూనే ఉన్నది.

మనసులో కలిగే చెడు ఆలోచనల ఫలితం తప్పని సరిగా మెదడు మీద, నరాల మీద, రక్తనాళాలు, గుండెమీద పడుతుంది. అదికూడా శారీరక అనారోగ్యాలకి దారితీస్తుంది / తీస్తోంది. చెడ్డపనుల ప్రభావం అంతే.

ఇతరులకి హాని కలిగించడం, సంబంధ బాంధవ్యాలు దెబ్బతినడం, ఈర్ష్యా ద్వేషాలకి దారితీయడం ఒక ఎత్తయితే, మరోపక్క ఈ వ్యతిరేక కార్యకలాపాల ప్రభావం ఆ వ్యక్తి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలమీద కూడా కనబడుతుంది.

ఆరుశత్రువులు

మనసుకి సంబంధించిన కొన్ని వేగాలు (శత్రువులు) ఉన్నాయి.

వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవడం మరీ మరీ అవసరం అన్నారు చరకాచార్యులు.

లోభ శోక భయ క్రోధ మాన వేగాన్ విధారయేత్ ।

నైర్లజ్జ్యేర్ష్యాతి రాగాణా మభిధాయశ్చ బుద్ధిమాన్ ॥

పరుషస్యాతి మాత్రస్య సూచకస్యానృతస్యచ ।

వాక్యస్యాకాలయుక్తస్య ధారయేద్వేగ ముత్థితామ్ ॥ *చరక సూత్ర స్థానం - 7/27, 28*

లోభం, శోకం, భయం, కోపం, కామం, నిర్లజ్జ (సిగ్గు లేకపోవడం), ఈర్ష్య, అతిగా

బంధనాలలో ఉండడం, పరుషమైన మాటలు మాట్లాడ్డం, ఇతరుల్ని దూషించడం, మోసగించడం, అబద్ధాలు చెప్పడం ఇవన్నీ కూడా చేయకూడని పనులు.

అదుపులో ఉంచుకోవలసిన వేగాలు.

ఇవి చదువుకున్న కొందరిలో ఈ లక్షణాలకీ, ఆరోగ్యానికీ సంబంధం ఏమిటి అనిపించ వచ్చు. చాలా సంబంధం ఉంది. ధారణీయ వేగాలలో కొన్నింటి గురించి విపులంగా తెలుసుకుంటే ఆ సంబంధం ఏమిటో అర్థం అవుతుంది.

క్రోధం:

క్రోధం అంటే కోపం. దీని గురించి వివరంగా చూద్దాం. శత్రువుగా మన శరీరాన్ని, మనసునీ రెండింటినీ దెబ్బతీసే శక్తి కోపానికి ఉంది.

కోపం ఎక్కువైనపుడు మన శరీరంలో Adrenaline అనే పదార్థం ఎక్కువగా విడుదల అవుతుంది. అప్పుడు రక్తనాళాలు సంకోచిస్తాయి. గుండె వేగం పెరుగుతుంది. కండరాలు బిగుసుకుంటాయి. ఒళ్ళు వేడెక్కుతుంది. ఊపిరి వేగం ఎక్కువవుతుంది. ఈ లక్షణాలన్నీ కూడా శరీరానికి హానికరాలే. ఇటువంటి మార్పులు ఎప్పుడైనా ఒకసారి వస్తే శరీరం తట్టుకోగలదు. కానీ పదే పదే ఇలాగే జరుగుతుంటే శరీరం అనారోగ్యాలకి స్వాగతం పలుకుతుంది. రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది.

రక్తపోటు, మధుమేహం, అధిక కొలెస్ట్రాల్, గుండె జబ్బులు, కడుపులో మంట ఇలాగ రకరకాల అనారోగ్యాలకి దారితీస్తుంది.

మానసికంగా కూడా కోపం బాధలకే దారితీస్తుంది. ఎదుటి మనిషి మీద కోపంతో అరిచేసి విజయం సాధించాం అనుకుంటే పొరపాటే. మనం ఎదుటి మనిషిని జయించడం కాదు. కోపం మనల్ని ఓడించిందన్నమాట. కోపంతో శరీరం, మనసులో ప్రతికూల శక్తి బలపడుతుంది. అది ప్రయోజనకరం కాదు.

17. కోపాన్ని జయించడం ఎలా?

కోపాన్ని జయించడం అంత తేలిక కాదు అనడానికి విశ్వప్రయత్నాలు చేసిన విశ్వామిత్రుడి కథ పెద్ద ఉదాహరణ. అలాగే కోపం వల్ల ఎవరికి వారే ఎంత నష్టపోతారో కూడా విశ్వామిత్రుడి కథ మనకు చెబుతుంది.

కోపం మానవ సహజం. కోపంతో ఘనవిజయాలు సాధించవచ్చు. సరైన దారిలోకి పెడితే అదే కోపంతో సర్వనాశనమూ చేసుకోవచ్చు.

కోపం వచ్చినప్పుడు అది మూడు విధాలుగా వ్యక్తం చేసుకోవచ్చు. ఒకటి కోపాన్ని బయటకి కక్కడం – అంటే గట్టిగా అరవడం, వస్తువులు విసిరేయడం, కొట్టడం ఇలా ఏదైనా ఉద్రేకంగా చేయడం. రెండవది కోపాన్ని లోపలికి మింగడం. లోపల్లోపల కోపాన్ని అనుభవిస్తూ నిశ్శబ్దంగా ఉండడం. లోపల దావానలం ఉన్నట్లు బాధపడడం.

ఈ రెండు విధానాల్లోనూ ఇబ్బందులున్నాయి. మొదటిదానిలో ఎటువంటి అఘాయిత్యమైనా చేయవచ్చు. సంబంధ బాంధవ్యాలు దెబ్బ తినవచ్చు. ఉద్యోగాలకి ఉద్వాసన జరుగవచ్చు. ఏదైనా ఇది అవాంఛనీయమే. రెండో పద్ధతిలో ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదముంది.

ఇక మూడో పద్ధతి – కోప కారణాన్ని విశ్లేషించుకోవడం. కోపం వచ్చిన వెంటనే కొంతసేపు నిశ్శబ్దంగా ఉండి జరిగిన సంఘటనని గుర్తుచేసుకుని, నా పొరపాటు ఏమిటి అని విశ్లేషణ చేసుకుని కోపాన్ని పోగొట్టుకోవడం. ఇది ఉత్తమ విధానం. కోపం తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు కొద్దిక్షణాలు అదుపులో ఉండగలిగితే మరుక్షణం ఎవరికి వారికే ఇంత కోపం తెచ్చుకునేందుకు ఏముంది అనిపిస్తుంది. కాసేపు ప్రశాంతంగా ఉండగానే మెదడులోంచి వచ్చిన ఉద్వేగ జనక స్రావాలు తగ్గుతాయి. పాలపొంగు చల్లారినట్లు కోపం దిగిపోతుంది. ఆ కొన్ని క్షణాలే ప్రమాదమయినవి.

యోగ శాస్త్రంలో చెప్పిన యోగాసనాలు, ప్రాణాయామాలు, ధ్యానం – వీటిని మనసు లగ్నం చేసి సాధన చేస్తుంటే అరిషడ్వర్గాలు అదుపులో ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పతంజలి

అందించిన క్రియాయోగం, తపస్స్వాధ్యాయ ఈశ్వర ప్రణిధానాలు -- భగవంతుని పూజ, సద్గ్రంథ పఠనం, భగవంతునికి తనని తాను సమర్పించుకోవడం వంటి ఉత్తమ క్రియలలో మనసు లగ్నం అయినా ఇటువంటి బాధలుండవు.

కోపాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి అనుభవజ్ఞులు కొన్ని సూచనలందిస్తారు.

1. రెండు క్షణాలు ఆగండి. పది అంకెలు లెక్కపెట్టండి. ఊర్ధ్వంగా పది శ్వాసలు తీసుకోండి. కోపం చల్లారిపోతుంది.

2. తర్వాత నిదానంగా మీకు కోపం రావడానికి గల కారణాన్ని ఎదుటివారికి సమంగా చెప్పండి.

3. ఆ క్షణంలో ఏదయినా వ్యాయామం చెయ్యండి. వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, ఆటలు, పాటలు ఏదయినా మనసుకి నచ్చినది.

4. కోప కారణానికి పరిష్కారం ఆలోచించండి

5. క్షమాగుణం అలవాటు చేసుకోండి. ఎదుటి మనిషిని క్షమించగలిగితే కోపం పటాపంచలైపోతుంది. అనవసరంగా అదే అంశాన్ని మనసులో పెట్టుకునే అలవాటుని నెమ్మదిగా దూరం చేసుకోవాలి. లేదా అది అగ్నిలా మనల్ని దహించి వేస్తుంది. ఇవి అన్నీ నిరంతరం సాధనచేసి కోపాన్ని జయించాలి. సాధనతోనే ఈర్ష్య, అసూయలని కూడా జయించవచ్చు.

పతంజలి యోగశాస్త్రంలో మైత్రీ, కరుణ, ముదిత, ఉపేక్ష అనే నాలుగు అంశాలని అలవాటు చేసుకోమని ఒక చక్కని సూత్రం ఉంది.

యోగ అన్న పదం ఈ రోజుల్లో చాలా ప్రాచుర్యంలో ఉంది. యోగ అంటే ఆసనాలు వేయడం, ప్రాణాయామం చేయడం మాత్రమే కాదు.

మనిషి మానసికంగా ఎదిగి ఆధ్యాత్మికంగా ఉచ్ఛస్థితికి చేరుకోవడానికి పతంజలి వేల సంవత్సరాల క్రితం అందించినా, నేటి పరిస్థితులలో యావత్ప్రపంచానికీ అనుసరణీయమైన ఏకైకమార్గమే యోగశాస్త్రం.

మొట్టమొదట "నాకు కోపం ఉంది. నాకు కోపం ఎక్కువ.

అయిన దానికీ, కాని దానికీ కోపగించుకుంటున్నాను” అనే అంశాన్ని ముందు ఎవరికి వారు గుర్తించాలి.

సామాన్యంగా ఎదుటివారిదే తప్పు. ఎదుటి మనిషి కారణంగానే నేను అరవవలసి వచ్చింది అని అనుకుంటూ ఉంటారు. ఒక సంఘటన జరిగిన తరువాతే ఎవరికి వారు ఒంటరిగా కూర్చుని విశ్లేషించుకోవాలి. విశ్లేషించుకోవడం నిజాయితీగా చేసుకోవాలి. మరోసారి అలా చేయకుండా ఉండటానికి విశ్లేషణ సహాయపడుతుంది.

కోపం వలన బాంధవ్యాలు చెడిపోకుండా ఉండాలంటే కోపం చల్లారి విశ్లేషించుకున్నాక మనసు విప్పి మన్నించమని అడగడానికి కూడా వెనుకాడకూడదు. అలా అడగడానికి ఓ మానసిక ఔన్నత్యం కావాలి. పదేపదే చేసుకునే విశ్లేషణ వలన కోపం కొంతవరకు అదుపులోకి వస్తుంది.

కోపానికి - కామం, మోహం, లోభం, మదం, మాత్సర్యం - వీటిలో ఏదయినా కారణం అవుతుంది. వీటిని అదుపులో ఉంచుకోగలిగితే కోపం తగ్గుతుంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటే కోపం రాదు. మానసిక ప్రశాంతతకి వేల సంవత్సరాల క్రితం మహర్షి పతంజలి అందించిన యోగ సూత్రం గురించి ఇదివరకు ప్రస్తావించుకున్నాం.

‘మైత్రీ కరుణా ముదితోపేక్షాణాం
సుఖ దుఃఖ పుణ్యా పుణ్య విషయాణాం
భావనాచ్ఛిత్త ప్రసాదనం” -- పతంజలి యోగ సూత్రాలు 1/33

స్నేహభావం, దయ, సంతోషం, ఉపేక్ష అనే నాలుగు గుణాలు అలవరచుకుంటే మనసు ప్రశాంతంగా, కోపానికి దూరంగా ఉంటుంది. మన చుట్టుపక్కల ఉన్నవారి పట్ల స్నేహభావం ఉండాలి. ఎదుటివారు ఆనందిస్తుంటే వారి ఆనందాన్ని చూసి ఏడిచే వారికి ఏనాడూ ఆనందం అందదు.

ఆ ఏడుపు గుణం మనసును ప్రశాంతంగా ఉండనివ్వదు. ఎదుటి మనిషి కష్టపడుతుంటే, బాధపడుతుంటే జాలిపడాలి. దయతో చూడాలితప్ప వారి ఏడుపును చూసి ఆనందపడకూడదు. చేతనయితే సాయం చేయాలి. ఎదుటివారిని చూసి వారికి

అనుకూలంగా స్పందించడం వలన మానసిక ప్రశాంతత, ఒక సకారాత్మకమైన శక్తి వస్తుంది.

ఎదుటివారు స్నేహశీలురైతే వారితో చక్కటి స్నేహబంధాన్ని పెంచుకోవాలి. మంచి స్నేహాలు, స్నేహభావాలు మనకి శక్తిని, మనోబలాన్ని, ప్రశాంతతని ఇస్తాయి. దుర్జనులు, దుర్లక్షణాలు ఉన్నవారు కలిస్తే వారిని ఉపేక్షించాలి, అని పతంజలి మనకి ఒక మంచి ఫార్ములా ఇచ్చారు. దీన్ని అనుసరించే సాధన చేస్తే మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. కోపం అదుపులో ఉంటుంది.

మైత్రి – స్నేహభావం – సంతోషంగా ఉన్నవారిపట్ల

కరుణ – దయ – కష్టంలో ఉన్న వారిపట్ల

ముదిత – సంతోషం – మంచివారితో

ఉపేక్ష – వదిలేయాలి – చెడ్డవారిగురించి

అలా కాక సంతోషంగా ఉన్నవారిని చూసి ఈర్ష్య, కష్టపడుతున్న వారిని చూసి ఆనందపడడం, మంచి వారిని బాధించడం మనకే బాధలని ఇస్తాయి. మానసికంగా మన శక్తి హరించుకుపోతుంది. ఎదుటివారు చెడ్డవారు కదాని నిరంతరం వారి చెడు గురించి తల్చుకుంటున్నా మన శరీరంలో శక్తి తగ్గుతుంది. ఇటువంటి ఆలోచనా ధోరణి మానసిక అశాంతికీ క్రోధానికీ కారణం అవుతుంది. అందుకే “తన కోపమె తన శత్రువు, తన శాంతమె తనకు రక్ష దయ చుట్టంబౌ తన సంతోషమె స్వర్గము తన దుఃఖమె నరకము” అని సుమతీ శతకంలో తేటతెలుగులో చెప్పారు. వీటిని వంటబట్టించుకుని ఆచరించడానికి సాధన చేయాలి. సాధనతోనే కోపాన్ని జయించగలం.

ఈ వ్యాసం చదవగానే మొదట మిమ్మల్ని మీరు విశ్లేషించుకోండి. మీకు కోపం ఎందుకు వస్తోందో గమనించాలి. అధిగమించాలనే కోరిక కలిగించుకోండి. సాధన చెయ్యండి. సాధించండి. అది మీకు ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. ఆనందాన్నిస్తుంది. అనుబంధాల్ని పెంచుతుంది.

18. మానసిక ఒత్తిడి - ఆరోగ్యం

ఒత్తిడికి కారణాలేంటి? అరిషడ్వార్గాలే. కామ, క్రోధ, మోహ, లోభ, మద, మాత్సర్యాలు. వీటన్నింటి వలన మనసు ఒత్తిడికి గురి అవుతుంది.

రాజస గుణాలన్నీ మానసిక ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి. అహంకారం, ధనకాంక్ష, కీర్తికాంక్ష, ఇంకా అనేక మోహాలు, లోభాలు మనిషి మనసుని పరుగులు పెట్టిస్తుంటాయి.
ఈ పరుగులో కోరినది దొరికినపుడు ఆనందంతో ఉవ్వెత్తున ఎగిసిపోవడం, దొరకనపుడు అథః పాతాళానికి పడిపోవడం - రజోగుణభరిత మనసు లక్షణం.

కోరుకున్నది దొరుకుతుందో లేదోనని ఆదుర్దా, అందుకోవడానికి ఆదుర్దా. అందక పోతే దుఃఖం - వీటన్నింటినీ మనసు అనుభవిస్తూంటుంది. అది అక్కడితో ఆగదు కదా - మనసు ఉన్నది శరీరంలో. కనుక మనసు ప్రభావం శరీరం మీద పడుతుంది. మనసు సత్వ గుణంతో ప్రశాంతంగా ఉంటే - శరీరానికి ఆరోగ్యానిస్తుంది. మానసిక శత్రువుల లక్షణాలతో ఉద్వేగంతో, ఒత్తిడితో ఉంటే - అది అనారోగ్యాలకి దారితీస్తుంది.

శరీరం మీద ప్రభావం:

గుండె దడ, చీటికీ మాటికీ తలనొప్పి, మెడ, భుజాలలో కండరాలు బిగిసి పోవడం, ఆకలి మందగించడం, వికారం, విరేచనాలు, నడుము నొప్పి, ఆయాసం -- ఇటువంటి లక్షణాలు మనసు ఒత్తిడికి గురిఅయిన వెంటనే కనబడుతుంటాయి. ఇలా పదే పదే ఒత్తిడికి గురి అవుతుంటే - శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు అనారోగ్యం బారిన పడడం మొదలవుతుంది. రక్తపోటు, రక్త నాళాలు మందంగా అవడం, గుండెపోటు, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి rheutamoid arthritis వంటి అనారోగ్యాలు, మధుమేహం చర్మసమస్యలు జీర్ణమండలంలో acidity, ulcer వంటివి ఇలా చెబుతూ పోతే పెద్ద చిట్టా తయారవుతుంది.

మనసుమీద ప్రభావం;

చీటికీ మాటికీ చిరాకు కలగడం, ప్రతిదానికీ కోపం తెచ్చుకుని అరవడం, ప్రతి చిన్న విషయం గురించి బాధపడడం, భయపడడం, అలసట, ఏకాగ్రత లోపించడం,

నిద్రపట్టకపోవడం... ఇలాంటివన్నీ మొదలవుతాయి.

వీటన్నింటి ప్రభావం ఇంటా, బయటా ఉన్నవారి సంబంధ బాంధవ్యాలమీద పడుతుంది. ఇవన్నీ మరింత చికాకుకీ, ఒత్తిడికీ దారి తీస్తాయి.

వీటినుండి బయటపడడానికి అంటూ మగవారు మద్యపానం, ధూమపానం, ఆడవారు అరుపులూ, ఏడుపులూ... దానితో సమస్యలు మరింత జటిలం అవుతాయి. చిక్కు ముడి పడిపోతుంది.

మరి ఏం చెయ్యాలి?

మొదట ప్రశాంతంగా కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుని ఒత్తిడికి మూలకారణం ఏమిటి అని నిష్పక్షపాతంగా ఆలోచించాలి. నిష్పక్షపాతం అని ఎందుకు అనవలసి వస్తోందంటే ప్రతివారికీ తమ సమస్యలకి కారణం – ఎదుటివారనే అనిపిస్తుంది. ఆ మాటే అనేస్తారు కూడా. అది మరో సమస్యకి మరింత ఒత్తిడికి దారితీస్తుంది.

ఎవరికి వారు సక్రమంగా ఆలోచించుకుని డబ్బు సంపాదనే లక్ష్యంగా ఉన్నందు వలన ఒత్తిడి కలుగుతోందా, ఇంట్లో వస్తువులు సమకూర్చుకోవాలనే ఆశ ఎక్కువై, అమలు తక్కువయ్యి ఒత్తిడా, ఆఫీసు పని పూర్తిచేయలేక ఒత్తిడా, ఇంట్లో సమస్యలు, వేటికి ఎంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి, వేటిని పరిష్కరించగలం, వేటిని గురించి ఆలోచన తగ్గించుకోవాలి – ఇలా ప్రతి అంశం గురించీ విశ్లేషించుకొని, ఒత్తిడి తగ్గించుకునే మార్గం అన్వేషించాలి. అన్ని సమస్యలూ పరిష్కరించుకోలేకపోవచ్చు.

అటివంటి సమయంలో శ్రీకృష్ణుడు, పతంజలి చెప్పిన వైరాగ్యధోరణి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. నేను చెయ్యగలిగినది చేశాను. ఫలితంతో నాకు నిమిత్తం లేదు, అనే ధోరణి మనసుకి ప్రశాంతత ఇస్తుంది.

19. అనారోగ్యం - అవస్థలు

ఏదైనా ఒక వ్యాధి వచ్చినట్లు మనకి తెలియాలంటే – ఆ వ్యాధి లక్షణాలు కనబడాలి. వ్యాది లక్షణాలు కనబడడానికి ముందు శరీరంలో వ్యాధికి సంబంధించిన మార్పులు కలుగుతాయి. ఆ మార్పులు పూర్తయిన తరువాత మనకి వ్యాధిలక్షణాలు కనబడడం మొదలవుతుంది.

వాత, పిత్త, కఫాలు మూడింటిలో ఏదో ఒకటి కాని, రెండు కానీ దోషాలు – దూషితమై పరిమాణంలో పెరుగుతాయి. ఇదే మొదటి అవస్థ (చయము) ఈ అవస్థలో శరీరంలో జరిగిన మార్పులు గమనించుకుని తదనుగుణంగా ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుని తేలికపాటి పథ్యాలు పాటిస్తే వ్యాధి రాకుండా ఆపకోవచ్చు. రెండోదశలో వాత, పిత్త, కఫాలు వ్యాధి కలిగించడానికి సిద్ధం అవుతాయి. దీనిని ప్రకోపం అంటారు.

ఈ అవస్థలో గుర్తించి, ఆహార విహారాలు మార్చుకుని, లంఘనం, పాచనం వంటి క్రియల ద్వారా వ్యాధి రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. లంఘనం అంటే బాగా తేలికగా అరిగే ఆహారం, పాచనం అంటే శరీరంలో చేరిన వ్యాధికారక ఆమ పదార్థాన్ని జీర్ణం అయిపోయేలా చేసుకోవడం.

రెండో దశలో కూడా శ్రద్ధ వహించకపోతే దోషాలు – ప్రసర దశకు చేరుకుంటాయి. అంటే ఒక ప్రదేశంలో పెరిగిపోయిన దోషాలు, శరీరంలో వివిధ ప్రదేశాలకు వ్యాపిస్తాయి. మూడో దశలో శరీరంలో జరుగుతున్న మార్పులు గుర్తించి – వమన, విరేచనాలు చేయించుకోవడం ద్వారా వ్యాధి తరువాత దశకు చేరకుండా ఆపవచ్చు. శరీరంలో సంచరిస్తున్న వ్యాధికారక దోషాలు, ఏదో ఒక భాగంలో నిలబడతాయి. ఈ దశ నాలుగవది. (స్థానసంశ్రయం). ఐదవ దశని వ్యక్తి దశ అంటారు. ఈ దశలో మనకి వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. ఇప్పటికీ సరియైన చికిత్స జరుగకపోతే ఆరవ దశ (భేదము) లోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ సమయంలో కొత్త వ్యాధులు, కొత్త సమస్యలు కూడా మొదలవుతాయి. చికిత్స కష్ట సాధ్యంగా మారుతుంది.

ఆరోగ్యంగా ఉన్న శరీరంలో ఏవయినా మార్పులు గమనిస్తే వెంటనే వాటిని, అర్థం

చేసుకుని, తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అలా చేస్తే చికిత్స చాలా తేలికగా అవుతుంది. ఒక్కొక్క దశ పెరుగుతున్న కొద్దీ – చికిత్స కష్టమౌతుంది.

ఉదాహరణకి – వాత దోషం – జీర్ణ మండలంలో పెరిగినట్లయితే కడుపులో పోట్లు, ఉబ్బరం వంటి లక్షణాలు కనబడతాయి. ఈ దశలో – తేలికగా అరిగే పల్చటి ఆహారం లేదా పళ్ళు, పళ్ళరసాలు తీసుకుని దోషాన్ని సరిచేసుకోవాలి. లేదా దోషాలు తరువాత దశకి చేరతాయి. కడుపులో పోట్లు ఉంటే అనులోమనంగా పనిచేసే కరక్కాయ చూర్ణం వంటి వాటిని తీసుకుంటే వ్యాధి పెరగకుండా ఆపుకోవచ్చు. వాతదోషం రెండో అవస్థకి చేరుకుంటే పై లక్షణాలు మరికాస్త ఎక్కువగా ఉంటాయి. అటువంటి సమయంలో కూడా ఆహార విహారాలు అవసరం అయితే వాత దోషాన్ని బయటకి పంపడానికి వస్తకర్మ చేయించవలసి ఉంటుంది.

మూడవ దశ – ప్రసరంలో జీర్ణ మండలంలో ఉన్న వాత దోషం, అక్కడి నుండి వేరే ప్రదేశానికి ప్రయాణం అవుతుంది. అటువంటి సమయంలో ఇతర భాగాలలో పొడుస్తున్నట్లు ఉండడం కడుపులో నుండి శబ్దాలు వంటి లక్షణాలు కనబడతాయి. ఈ సమయంలో కూడా వాతాన్ని అనులోమగతికి తీసుకు వెళ్ళే చికిత్సలు అవసరం. వేరే గతిలో వెడుతున్న వాతదోషం పక్వాశయంలో ఇతర అవయవాలలో ఏదో ఒకచోట ఆగుతుంది. అటువంటప్పుడు కడుపునొప్పి, పోట్లు, ఆకలి మందగించడం వంటి లక్షణాలు కనబడతాయి. అప్పుడు – ఆ పదార్థం అరిగించేలా ఔషధాలు తీసుకోవాలి లేదా విరేచనం అయ్యేలా ఔషధం తీసుకోవాలి. ఐదవ దశలో ఒక వ్యాధిలా లక్షణాలు వస్తాయి. కనీసం ఈ దశలో అయినా సరైన చికిత్స జరగాలి.

ఈ దశ దాటిన తరువాత, చికిత్స ఎంత ఆలస్యం అయితే అంత కష్టంగా మారుతుంది. అందుకే మనం మన శరీరం చెప్పేభాషని అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. అర్థం చేసుకుని తదనుగుణంగా ఆహార పదార్థాలు మార్చుకుని అవసరమయిన ఔషధాలు తీసుకుని త్వరగా ఆరోగ్యస్థితికి తెచ్చుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

20. ఆమం - వ్యాధి కారకం

ఎక్కడయినా ఒక రసాయనిక చర్య జరిగితే, అందులో నుంచి కొంత వ్యర్థ పదార్థం పుడుతుంది. బొగ్గులు కాలితే బూడిద మిగులుతుంది. పెట్రోలు కాలితే వ్యర్థవాయువులు వెలువడతాయి. అలాగే మన శరీరంలో ఆహారం జీర్ణమయిన తరువాత కొన్ని వ్యర్థ పదార్థాలు తయారవుతాయి. తీసుకున్న ఆహారం శరీరంలో రసంగా, రక్తంగా, మాంసంగా, ఎముకలుగా ఇంకా చిన్న ధాతువులుగా మారేటప్పుడు కొన్ని వ్యర్థాలు విడుదలవుతాయి. ఇవన్నీ శరీరం నుండి మలం, మూత్రం, స్వేదం రూపంలో బయటకి వెళ్ళిపోయి, శరీరాన్ని వ్యర్థరహితంగా ఉంచుతాయి.

అయితే ఈ క్రియ సక్రమంగా జరగాలంటే శరీరంలోని జఠరాగ్ని, మిగిలి 12 అగ్నులు (5 భూతాగ్నులు, 7 ధాత్వగ్నులు) చక్కగా పనిచెయ్యాలి. అవి కొంచెం మందగించినా "ఆమం" తయారవుతుంది.

ఆమం అనేది శరీరంలో వ్యాధులను కలిగించే విషపదార్థం (Toxin). ఈ ఆమం శరీరంలో ఎక్కడకయినా చేరుతుంది. కీళ్ళల్లో, రక్తనాళాల్లో, గుండెలో, ఊపిరితిత్తుల్లో, పేగుల్లో, మూత్రపిండాలలో... ఇలా ఎక్కువగా చేరి ఉండి, నెమ్మదిగా ఆ భాగంలో వ్యాధులు వచ్చేలా మార్పులు తెస్తుంది. అందుకే శరీరంలో ఆమం తయారుకాకుండా కాపాడుకోవాలి. ఒకవేళ తయారయితే దానిని వీలయినంత త్వరగా బయటకి పంపే ప్రయత్నం చేయాలి.

ఆమం - లక్షణాలు

అయితే మరి శరీరంలో ఆమం చేరినట్లు ఎలా తెలుస్తుంది? ఈ నాటి జీవన విధానంలో ఆమం లేని వారు ఎవ్వరూ ఉండరు అని చెప్పవచ్చు.

కొన్ని లక్షణాలు కూడా కనబడతాయి -

✦ శరీరం బరువుగా ఉన్నట్లు భావన కలగడం

✦ నాలుక మీద తెల్లటి కోటింగ్

- శరీరం బరువు పెరగడం
- మధుమేహం
- బద్ధకంగా ఉండడం
- జీర్ణశక్తి సరిగ్గా లేకపోవడం, కడుపులో వాయువులు, త్రేన్పులు, కడుపులో ఉబ్బరం, ఆకలి మందం, వికారం.
- శరీరంలో ఎక్కడో అక్కడ నొప్పులు
- శక్తి లేకపోవడం, నిస్త్రాణ, అలసట
- దుర్గంధం – చెమటలో, మూత్రంలో, మలంలో, కఫంలో ఎక్కడయినా ఇటువంటివి అన్నీ శరీరంలో ఆమం ఉంది అని తెలియజేసే లక్షణాలు
- రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం
- రక్తంలో చక్కెర పెరగడం
- RA factor పాజిటివ్ రావడం
- రక్తంలో జతీమ్ఖఅఅఅవ యూరియా పెరగడం
- ఎలర్జీలు
- మూత్రాశయంలో, మూత్రపిండాలలో, గాల్‌బ్లాడర్ లో రాళ్ళు ఏర్పడడం రకరకాల ఇన్ఫెక్షన్లు

  ఇవి అన్ని శరీరంలో ఆమం ఉన్నందువల్ల కనబడే పరిణామం. ఆమం వాత, పిత్త, కఫాలలో చేరి వ్యాధులని కలిగిస్తుంది.

  సప్తధాతువులలో కానీ మూడురకాల మలాలలో కానీ చేరి వాటినీ దూషితం చేసి వ్యాధులు కలిగేలా చేస్తుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే మనకి వచ్చే అన్ని రకాల వ్యాధులకీ “ఆమమే” మూలం.

22. ఆమనివారణకి ఆరు మార్గాలు

మరి ఇన్ని రకాలుగా మనల్ని బాధించే ఆమం నుండి తప్పించుకునే దారే లేదా అని భయం అవసరం లేదు. ఆయుర్వేదం – ఈ ఆమం తయారు కాకుండా జాగ్రత్త పడడానికి, ఒకవేళ శరీరంలో ఆమం ఉంటే తగ్గించుకోవడానికీ రకరకాల మార్గాలు కూడా చూపించింది.

ఆతపసేవనం

శరీరం అనారోగ్యాల పాలు కావడానికి కారణమయిన ఆమం తయారు కాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఒకవేళ తయారు అయితే అది శరీరంలో చేరుకుని ఉండి పోకుండా త్వరగా బయటకి పంపించే మార్గాలు అనుసరించాలి.

ఆమం తయారుకాకుండానూ, బయటకి పంపడానికీ కూడా లంఘన చికిత్సలు ఇంకా ఉపయోగపడతాయి. లంఘన చికిత్సలు కొన్ని వైద్యులద్వారా చేయించుకోవాలి. అలాకాకుండా ఎవరికి వారు అనుసరించదగిన కొన్ని మార్గాలు కూడా ఉన్నాయి. లంఘన చికిత్సలు అంటే శరీరం తేలికగా అయ్యేలా చేసేవి; శరీరం లోపల ఉన్న మలినాలు బయటకి పోవడానికి తోడ్పడేవి, ఆమం పాచనం చేసేవి అని అర్థం. అటువంటి వాటిలో ఒకటి ఆతపసేవనం.

ఆతపసేవనం అంటే – ఎండలో తిరగడం. ఎండ శరీరం మీద పడేలా చేసుకోవడం ఇదేమిటి? ఇది ఒక చికిత్సా విధానమా? మనమీద ఎండ పడుతూనే ఉంటుంది కదా! అనిపిస్తుంది.

ఇది ఒక చికిత్సా ఫలితాలనిచ్చే – జీవనశైలిలోని అంశం. సూర్యరశ్మి వాత, కఫ దోషాలని అదుపులో ఉంచుతుంది. ఈ రెండూ అదుపులో ఉంటే, వాత, కఫ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. శరీరానికి అత్యంత అవసరమయిన విటమిన్ డి మనకి ఉదయంవచ్చే సూర్యకిరణం నుండి మాత్రమే అందుతుంది. విటమిన్ డి పిల్లలు బాగా ఎదగడానికి, వారి ఎముకలు ధృఢంగా ఉండడానికీ, పొడుగు పెరగడానికీ చాలా అవసరం.

విటమిన్ డి లోపిస్తే రికెట్స్ (rickets) అనే వ్యాధి వచ్చి పిల్లల ఎముకలు మెత్తబడిపోతాయి. విటమిన్ డి మన రక్తంలో ఎముకలలో కాల్షియం ఎంత ఉండాలో సరిగా చూస్తుంది. వయసు పెరుగుతూంటే ఆస్టియోపొరోసిస్ (osteoporosis) అనే ఎముకలు బలహీనపడే వ్యాధి త్వరగా రాకుండా ఉండడానికి చాలా అవసరం.

ఎండ, రోగ నిరోధక శక్తికి అవసరం. హానికారక బ్యాక్టీరియా నశిస్తాయి. తెల్లరక్తకణాలు పెరుగుతాయి. రక్తపోటు అదుపులో రావడానికి సూర్యరశ్మి తోడ్పడుతుంది. శరీరానికి శక్తి పెరుగుతుంది. చెడు కొలెస్టరాల్ తగ్గడానికి ఎండలో నడవడం ఒక మార్గం. శరీరంలో అధికంగా ఉన్న కొవ్వును తగ్గించి, బరువు తగ్గడానికి కూడా ఆతపసేవన ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

ఎండ లేకుండా చలిగా ఉండే వాతావరణం మనుష్యులలో ఉత్సాహం ఉండనీయదు. సూర్యరశ్మి బాగా ఉండే వాతావరణంలో మనకు ఉల్లాసంగా ఉండడానికి అవసరమైన serotonin అనే పదార్థం మెదడు నుండి సరియిన పరిమాణంలో విడుదలవుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని దెబ్బతీసే టిబి వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా – రోజూ ఉదయం 30–40 ని.ల పాటు శరీరంమీద ఎండ పడేలా చూసుకుంటే త్వరగా వ్యాధినుండి కోలుకోగలుగుతారు. ఇటీవల – చాలా మందిలో విటమిన్ డి లోపిస్తోంది. విటమిన్ డి లోపం వల్ల ఎముకలు బలహీనపడడం, జుట్టు రాలిపోవడం, డిప్రెషన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. రక్త నాళాలకీ, గుండెకీ సంబంధించిన అనారోగ్యాలు వస్తాయి.

సూర్యరశ్మివలన ఎన్నెన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. జీవన శైలిలో మార్పుల వలన మన జీవితాలు "అసూర్యం పశ్య"లో ఉన్నాయి. నిత్యం ఉదయపు ఎండలో 30–40 ని.ల పాటు గడపడం – ఆరోగ్య రక్షణకి అవసరం – సూర్యభగవానుడు మన ఆరోగ్య రక్షణ చేసే ప్రత్యక్షదైవంగా భావించవచ్చు.

ఆమం తయారుకాకుండా ఉండడానికీ, ఆమపాచనానికీ కూడా తోడ్పడే సూర్య కిరణాలు మనకి ప్రసాదం వంటివి.

అయితే మధ్యాహ్నం వచ్చే మండుటెండ నేరుగా శరీరం మీద పడడం వలన కొన్ని

సమస్యలు రావచ్చు. అందుకని ఆ ఎండనుండి రక్షణ చేసుకోవాలి.

ఉదయపు ఎండ మంచి మేలు చేస్తుంది. నిరంతరం గదుల్లో, ఎ.సి.ల్లో జీవితం గడిపేవారి ఇకనుండి 'ఆతపసేవన' సూత్రాన్ని జీవితంలో ఒక భాగం చేసుకోవాలి.

మారుత సేవన

ఒక వాహనం బాగా పనిచేయాలంటే – దాన్ని శుభ్రంగా ఉంచడం, ఆయిల్ వేస్తూండడం, సరిపోయినంత కూలింగ్ ఉంచడం, మధ్యమధ్యన ఒకసారి సర్వీస్ చేయిస్తూండడం – ఇటువంటివన్నీ చేస్తూ ఉంటాం. వాహనం వాడకుండా మూలన పెడ్తే, అది తర్వాత మొరాయిస్తుంది. కనుక, మొరాయించకుండా వాడుతుంటాం. నడిపేటప్పుడు ఇతర వాహనాలు తగిలి వాహనం పాడవ్వకుండా జాగ్రత్త పడతాం.

అలాగే మన శరీరం విషయంలోనూ జాగ్రత్త అవసరం. శరీరం పనిచేయడానికి ఉప యోగపడే ఆహారం తీసుకోవడం, తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం అయ్యేలా చూసుకోవడం, శరీరంలో వ్యాధికారకాలు పేరుకోకుండా జీవనశైలిని అనుసరించడం చాలా అవసరం. వ్యాధికారకాలు పేరుకోకుండా, పేరుకున్నా తగ్గించుకోవడానికి ఆతపసేవనతో పాటు మారుత సేవన కూడా ఒక మార్గం. నిత్యం అనుసరించదగిన మార్గం.

మారుతసేవన అంటే స్వచ్ఛమైన గాలిలో సంచరించడం. వాతావరణ కాలుష్యం లేనిచోట (కనీసం తక్కువగా ఉన్న చోట) నిత్యం సంచరించాలి. ఆరుబయట చెట్లు బాగా ఉన్న చోట, నీటి ఒడ్డున, దుమ్ముధూళి తక్కువగా ఉన్న చోట, ప్రశాంత సమయంలో సంచరించడం ఆరోగ్యరక్షణకి అవసరం. కొంత సేపు అటువంటి ప్రదేశాలలో సంచరించ గానే మనసు ఉల్లాసంగా ఉన్నట్లు శరీరం హాయిగా ఉన్నట్లు మనం గమనిస్తూనే ఉంటాం. అటువంటి ప్రదేశాలలో మంచి ఆక్సిజన్ అందుతుంది. ఆ పరిసరాలు సత్వ గుణాన్ని పెంచుతాయి. త్రిదోషాలనీ సమంగా ఉంచుతాయి.

మన శరీరంలోని ప్రతికణమూ ఆరోగ్యంగా పనిచెయ్యాలంటే మంచి ఆక్సిజన్ అందాలి.

ఊపిరి తిత్తుల్లోకి నిండుగా ఆక్సిజన్ అందితే ఊపిరితిత్తులు బాగా పనిచేస్తాయి.

ఊపిరితిత్తుల నుండి వచ్చిన ఆక్సిజన్ వల్ల గుండెలో చెడురక్తం పూర్తిగా శుభ్రపడి శరీరం అంతటికీ ఆక్సిజన్‌తో నిండిన మంచి రక్తం బాగా అందుతుంది. మలినాలు శుద్ధి అవుతాయి. మెదడు బాగా పని చెయ్యడానికి శరీరంలో ఉన్న ఆక్సిజన్‌లో 20% ఆక్సిజన్ కావాలి. ఆరుబయట కావలసినంత ఆక్సిజన్ అందడం వలన మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుంది. ఆలోచనా శక్తి మెరుగ్గా ఉంటుంది.

మెదడు నుండి శరీరం అంతటా వ్యాపించి ఉన్న నరాలు ఉత్తేజంతో పనిచేస్తాయి. మనకి ఆనందంతో హాయిగా ఉన్న భావన కలగడానికి అవసరమయిన ంవతీశ్రీశీఅఱఅ అనే పదార్థం బాగా విడుదలయ్యి బాధ భావనను దూరం చేస్తుంది.

మంచి గాలిలో తిరగడం వలన జీర్ణశక్తి మెరుగవుతుంది. జీర్ణశక్తి బావుంటే ఆరోగ్యం బాగున్నట్లే. శరీరంలో కొవ్వు పేరుకునే లక్షణం తగ్గుతుంది.

రక్తపోటు తగ్గడానికి – మారుతసేవన మంచి మార్గం.

రోగనిరోధక శక్తి పెరగడానికి ఆరుబయట వీలయినంత ఎక్కువ సమయం గడపడం అవసరం.

ఎక్కువ సమయం ఇంటిలోనూ, ఏ.సి. గదులలో, ఆఫీసుల్లో కాలుష్యంలో గడిపే వారికి రకరకాల అనారోగ్యాలు కలుగుతాయి. గదుల్లో పీల్చి వదిలిన గాలినే మళ్ళీ పీల్చుతుంటారు. సరిపోయినంత ఆక్సిజన్ తాజాగా అందకపోతుంటే ఎలర్జీలు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. చీటికీ, మాటికీ జ్వరాలు, జలుబులు, తలనొప్పులూ వస్తాయి. శరీరం త్వరగా అలసిపోతుంది. చిరాకులూ, మానసిక ఆందోళనలూ, డిప్రెషన్ వంటి మానసిక సమస్యలు వస్తాయి. ఇలా శారీరక, మానసిక సమస్యల బారిన పడతాం.

ఆయుర్వేదంలో వేల ఏళ్ళ క్రితం లంఘనక్రియలో ఒకటిగా 'మారుతసేవన' చెప్పారు.

ఆరుబయట అవకాశం విరివిగా ఉన్న ఆ రోజుల్లోనే 'గాలిలో తిరిగే' అంశానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. మంచి చెట్లనీడలో తిరగడానికి అవకాశం తగ్గిన ఈరోజుల్లో – 'మారుతసేవన' ప్రాధాన్యతని తెలుసుకొని నిత్యజీవితంలో ఒక భాగంగా ప్రతిరోజూ ఒక గంటయినా పార్కుల్లోనో, వీలున్న చోట్ల చెరువుగట్ల మీద నడిచే అలవాటు చేసుకుంటే –

ఆరోగ్య జీవితానికి బాటవేసుకోవచ్చు.

ఉదయం పూట కాలుష్యం తక్కువ గనుక నగరంలో వారు ఉదయం నడవటం మంచిది. అనారోగ్యాలతో బాధపడే వారు కూడా రోజూ కొంతసేపు ఉద్యానవనాల్లో గడుపుతుంటే శరీరంలోని వ్యాధికారకాలు తగ్గి ఆరోగ్యవంతులవడం అనేక పరిశోధనల్లో గమనించారు. ఎంతో ప్రయోజనాన్నిచ్చే ఇంత చిన్న అంశానికి మనం ఎంతో ప్రాముఖ్యత నివ్వాలి.

వ్యాయామం

ఆరోగ్య రక్షణకి అవసరమయిన లంఘన క్రియలలో మూడవది వ్యాయామం. ప్రజలు వ్యాయామం ప్రాధాన్యత గ్రహించే ప్రయత్నాలు ఇప్పుడిప్పుడే జరుగుతున్నాయి అనిపిస్తోంది. ఎందుకంటే, స్త్రఎఎలు, షశీతీనశీబ్ ఎవత్‌తీవలు ఎక్కువ అవుతున్నాయి.

మన ఆధునిక జీవన విధానంలో శరీరానికి కదలికలు తగ్గిపోయాయి కనుక ఇప్పుడు స్త్రఎఎల అవసరం వచ్చింది. అయితే వేల సంవత్సరాల క్రితమే, వేదాలతో పాటుగా మనకు లభించిన ఆయుర్వేదంలోనే వ్యాయామం ఆరోగ్యానికి ఎంత అవసరం అనే అంశాన్ని గుర్తించారు, వివరించారు.

అసలు వ్యాయామం అంటేనే 'శరీర లాఘవకరం' అని వ్యాఖ్యానం. అంటే శరీరాన్ని తేలిక పరిచేది వ్యాయామం.

'లాఘవం కర్మ సామర్థ్యం దుఃఖ సహిష్ణుతా ।
దోషక్షయే అగ్ని వృద్ధిశ్చ వ్యాయామాదుపజాయతే ॥'

వ్యాయామం చేయడం వలన శరీరం ధృఢంగా తయారయ్యి పనిచేసే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అంటే శరీరం బయటి కండరాలు గట్టిపడి అలసిపోకుండా ఎక్కువ పనిచెయ్యగల శక్తి వస్తుంది. శరీరం లోపల మనకు తెలియకుండా జరగవలసిన క్రియలన్నీ చక్కగా జరిగే శక్తివస్తుంది. అంటే మన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. రక్త ప్రసారం మెరుగవుతుంది. గుండె పనితీరు మెరుగవుతుంది. ఎముకలు ధృఢంగా తయారవుతాయి. చెమట, మూత్రం, మలాల ద్వారా శరీరంలోని మలినాలు బయటికి పోతాయి.

శరీరం లోపలి క్రియలు బాగా జరిగితేనే శరీరం ధృఢంగా ఉండి, శక్తి పెరుగుతుంది. లాఘవం అంటే శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. తేలికగా ఉండడం అంటే బయటికి కనిపించే కొవ్వు తగ్గి శరీరంలో అధిక బరువు తగ్గుతుంది. అలాగే శరీరం లోపల అక్కడక్కడా పేరుకున్న కొవ్వు, అక్కడక్కడ పేరుకున్న వ్యాధికారక 'ఆమం' అనే విషపదార్థాలు తగ్గుతాయి. ఆమం తొలగిపోతుంటే శరీరంలో తేలికదనం వస్తుంది.

వ్యాయామం చేసే వారందరికీ ఇది అనుభవంలోకి వచ్చే అంశమే. అనారోగ్యకరమయిన కొవ్వుతో పాటుగా, ఆమం కూడా సహజంగా పోయేలా చేసే మంచి మార్గమే వ్యాయామం. దుఃఖ సహిష్ణుతా – అంటే శారీరకమయిన, మానసికమయిన వేదనని సహించే శక్తి మనకి వ్యాయామం ద్వారా లభిస్తుంది. శరీరంలో ఏదయినా అనారోగ్యం వచ్చినా, ఏవయినా దెబ్బలు తగిలినా 'నొప్పి' ఒక లక్షణంగా కనబడుతుంది.

మనం గమనిస్తూనే ఉంటాం కదా. కొంతమందికి కొంచెం నొప్పే ఎక్కువగాఉంటుంది. మరి కొందరికి ఎక్కువ నొప్పి తట్టుకునే శక్తి ఉంటుంది. నొప్పిని తట్టుకోవడానికి శరీరంలో కొన్ని పదార్థాల విడుదల తగ్గాలి. Prostaglandins అనేవి నొప్పి ఎక్కువ అవడానికి కారణం. వీటి విడుదల తగ్గడానికి వ్యాయామం తోడ్పడుతుంది. అలాగే మనసు ధృఢంగా, ఆనందంగా ఉండడానికి మెదడులో విడుదల కావలసిన Serotonin అనే పదార్థం కూడా వ్యాయామం చేసే వారిలో బాగా విడుదల అవుతుంది. అందువలన నిత్యం వ్యాయామం చేసే వారు మానసికంగా ధృఢచిత్తులవుతారు.

దోషక్షయ – వ్యాయామం శరీరంలో అధికంగా ఉన్న వ్యాధికారక దోషాలను తగ్గిస్తుంది. అధికంగా ఉండే కొలెస్ట్రాల్, షుగర్ లను తగ్గిస్తుంది.

అగ్నివృద్ధి – జఠరాగ్ని వృద్ధి చెంది ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం అవుతుంది. జీర్ణ మండలం బాగా పనిచేస్తే వ్యాధికారక ఆమ పదార్థాలు తయారు అయ్యే అవకాశం తగ్గుతుంది. శరీరంలోని 13 అగ్నులలో – 1 జఠరాగ్ని, 5 భూతాగ్నులూన్నాయి, 7 ధాత్వగ్నులు ఉంటాయి. జఠరాగ్ని సక్రమంగా ఉంటే మిగిలిన 12 అగ్నులూ బాగా పనిచేస్తాయి. అగ్నులన్నీ సక్రమంగా పనిచేస్తే – శరీరంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్. సుగర్,

కొవ్వు వగైరా ఇతర వ్యాధికారకాలు పేరుకోవు అని చరక సంహితలో వేల ఏళ్ళ క్రితం ప్రతి చిన్న పనికీ దూరాల నడవవలసిన అవసరం, శరీరాన్ని కదిలిస్తే కానీ చెయ్యలేని, యంత్రాలు లేని రోజుల్లో రాశారు. మరి మన ప్రతి కదలికా, పనీ యంత్రాలతో చేసే ఈ రోజుల్లో నిత్యం వ్యాయామం ఎంత అవసరమో గ్రహించాలి. శక్తి, వయస్సులకి అనుగుణంగా నిత్యం వాయామం చేస్తే ('నిత్యం') అరోగ్యాన్ని 'కొనుక్కునే' అవసరం తగ్గుతుంది. ఇతి ఆయుర్వేద ఉవాచ.

ఉపవాసం

కాళ్ళు, చేతులు వంటి అవయవాలు ఎక్కువసేపు పని చెయ్యలేవనేది అందరికీ అనుభవమే. వాటకి విశ్రాంతి ఇస్తున్నాం. శరీరంలోపల ఉన్న జీర్ణమండలాన్ని నిరంతరం తింటూ పనిచేయిస్తూనే ఉంటే? దానికి విశ్రాంతి అవసరమే కదా!

మార్గం

జీర్ణమండలానికి విశ్రాంతినిచ్చే మార్గమే ఉపవాసం. ఉపవాసం ఆయుర్వేదంలోని చికిత్సా విధానాలలో ఒకటి. ఆయుర్వేదంలో లంఘన చికిత్స అనే పద్ధతి ఉంది (దీన్నే లంఖణం అని కూడా అంటూంటారు మనవాళ్ళు)

లంఘనం అంటే శరీరానికి లఘుత్వాన్ని లేదా తేలికదనాన్ని కలిగించే విధానం. శరీరానికి లఘుత్వాన్ని కలిగించడం కోసం ఆయుర్వేదం సూచించిన అనేక విధానాలలో ఒకటి 'ఉపవాసం'.

ప్రయోజనాలు:

✦ ఆహారం జీర్ణం కావడానికి శరీరంలోని ఎంతో శక్తి ఖర్చవుతుంది. ఉపవాసం వలన ఆహారం జీర్ణం చేసే పని లేక జీర్ణ మండలానికి విశ్రాంతి దొరుకుతుంది.

✦ జీర్ణమండలం నిరంతరం పని చేస్తున్నపుడు శరీరంలో ఎన్నో మలిన, వ్యర్థ పదార్థాలు నిలవ ఉండిపోతాయి. ఉపవాసం వలన విశ్రాంతి దొరికిన సమయంలో, శరీరానికి హానిచేసే ఈ వ్యర్థ పదార్థాలని బయటికి పంపే పని చేస్తుంది జీర్ణమండలం.

✦ శరీరంలో లివర్ చాలా ప్రధానమైన భాగం. ఆహార, ఔషధాల ద్వారా శరీరంలో ప్రవేశించిన హానికారక పదార్థాలని బయటికి పంపే పని లివర్ ది. ఉపవాసం నాడు లివర్‌కి కొత్తగా ఆహార పదార్థాలు చేరకపోవడం వలన శరీరంలో నిలవ ఉండిపోయిన మలినాలని బయటికి పంపేస్తుంది.

✦ శరీరంలో నుండి మలిన పదార్థాలు పోవడం వలన వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

✦ మనోబలం స్థిరత్వం పెరుగుతాయి

✦ ఆధ్యాత్మిక చింతనకి తోడ్పడుతుంది

ఆయుర్వేద సూత్రాల ఆధారంగా ఆవిర్భవించిన – ప్రకృతి వైద్యంలో “ఉపవాసాలు” ఒక ప్రత్యేక చికిత్సా మార్గం. అనేక వ్యాధులలో రోగి రోగబలాన్ని అనుసరించి, ఆ రోగి ఎన్ని రోజుల పాటు ఉపవాసం చెయ్యాలి అని నిర్ధారిస్తారు వైద్యులు.

ఇలా ఎన్నో ప్రయోజనాలున్న ఉపవాసం విధానాన్ని ప్రతివారూ వారానికి ఒక్క రోజయినా పాటించడం ఆరోగ్యకరం. అంటే అన్నం మానేసి, అంతకు రెట్టింపు పరిమాణంలో ఇతర ఆహారాలు తినడం కాదు. ఉపవాస సమయంలో కేవలం ద్రవ పదార్థాలు, లేదా తేలికగా జీర్ణం అయ్యేపళ్ళు పరిమితంగా తీసుకోవచ్చు.

అనర్హులు:

ఇన్సులిన్ వాడే మధుమేహరోగులు, గర్భిణీ స్త్రీలు

పాచనం

పాచనం అంటే జీర్ణం కావడం. తీసుకున్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం అయి, శరీరానికి బలాన్నిస్తుంటే, వ్యాధి కారకమయిన ఆమం పేరుకోదు. చాలా మందిలో ఆహారం సంపూర్ణంగా జీర్ణమయ్యి, బలంగా మారకుండా ఆమ పదార్థంగా తయారవుతుంటుంది. అలా పేరుకోకుండా – పాచనం అయ్యేలా కొన్ని ఆహారనియమాలు, ఆహార పదార్థాలూ, మూలికలూ తోడ్పడతాయి.

ఆహారం వేడివేడిగా తినాలి. కడుపు నిండిపోయే వరకూ కాకుండా, పొట్టలో కొంత

ఖాళీ వదిలేసి తినాలి. బాగా నమిలి తినాలి. తిన్నది అరిగే వరకూ మళ్ళీ ఆహారం తీసుకోకూడదు. వంటల్లో జీలకర్ర, అల్లం, మిరపకాయలు, మిరియాలు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర వంటివి వాడుతుంటే అరుగుదలకి తోడ్పడతాయి. తేలికగా అరగని ఆహార పదార్థాలు ఆమకారకాలు. నిత్యం గోరువెచ్చని నీరు పదే పదే తాగాలి. కూర్చుని, నిదానంగా నమిలి, ప్రశాంతమనస్కులై తినాలి.

శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, వాము వంటివి ఆహారం జీర్ణం కావడానికి తోడ్పడతాయి. శొంఠిని నేతిలో వేయించి, పొడి చేసుకుని ఉంచి, ½ చెంచాడు పొడిని ఒక ముద్ద వేడి అన్నంలో చెంచాడు నెయ్యి వేసుకుని కలుపుకొనితిని, ఆ తర్వాత ఆహారం తీసుకుంటుంటే ఆహారం జీర్ణం అవుతుంది.

వాము వేయించి పొడిచేసుకుని ఒక ముద్ద వేడి అన్నంలో½చెంచాడు వాము పొడి, చిటికెడు ఉప్పు, కరిగిన నెయ్యి కలుపుకొని తింటున్నట్లయితే చక్కగా అరుగుతుంది.

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు – మూడు సమభాగాలుగా తీసుకుని పొడిచేసి, మెత్తగా బట్టలో జల్లించుకుని (వస్త్రగాలితం), ఆ చూర్ణాన్ని అన్నంతో తినవచ్చు లేదా కొంచెం మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగవచ్చు.

కరివేపాకు ముద్దని లేదా కొత్తిమీర రసాన్ని మజ్జిగలో కలుపుకుని తాగుతుంటే జీర్ణక్రియ పూర్తిగా జరుగుతుంది.

ఆహారం తిన్న తరువాత కొద్దిగా సోంపు నములుతుంటే జీర్ణక్రియ పూర్తిగా జరుగుతుంది. ఈ సూత్రాలని పాటిస్తూ జీర్ణం పూర్తిగా అయ్యేలా చూసుకుంటే, ఆమ పదార్థం తయారుకాకుండా, తద్వారా వచ్చే అనేక అనారోగ్యాలని నిరోధించే అవకాశం ఉంటుంది.

పిపాస

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆమం పేరుకోకూడదు. మన శరీరంలో – ఆమం పేరుకోకుండా ఉండడానికి ఉపయోగపడే, ఎవరికి వారు అనుసరించగలిగిన ఆరు సూత్రాలలో ఆరవది – పిపాసా నిగ్రహణం.

పిపాస అంటే దాహం – నీరు త్రాగాలనే కోరిక. శరీరానికి సరిపోయినంత నీరు ఉండాలి. నీరు తక్కువైనపుడు మనకి దాహం వేస్తుంది. అప్పుడు నీటిని అందిస్తాం. మన శరీరంలో దాదాపు 70 శాతం నీరే ఉంటుంది. నీరు ఉండవలసిన దానికంటే తగ్గిపోతే నవష్ట్రఎనతీఘ్అశీఅ –అనే ప్రమాదకరస్థితి ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల మనకు సరిపోయినంత నీటిని తీసుకోవాలి. అలాగే శరీరంలోనుండి కొన్ని మలినాలు ద్రవరూపంలో మూత్రంద్వారా పోతాయి. మూత్రం సాఫీగా రావాలంటే కూడా తగినంత పరిమాణంలో నీరు తాగాలి. అయితే అదే పనిగా లీటర్లకి లీటర్లు నీరు తాగడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. శరీరం మీద అధికభారం పడుతుంది. తోచినప్పుడల్లా – ఫ్రిజ్‌లో నుండి అతి చల్లని నీటిని తీసుకుని తాగుతూండడం కూడా అనారోగ్యహేతువే.

అతి చల్లటి నీరు dehydrate చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని మందగింపజేస్తుంది. చీటికీ మాటికీ – కూల్ డ్రింక్స్ తాగడం– ఈ రోజుల్లో ఫ్యాషన్ అయిపోయింది. ఒక చేతిలో కూల్ డ్రింక్ సీసా, మరో చేతో బర్గర్ పట్టుకుని రోడ్లమీద తింటూ తిరగడం – మోడర్న్ స్టైల్ అనే ఒక భావన యువతలో కలిగింది. దాన్ని ఎక్కువ శాతం మంది గుడ్డిగా అనుసరిస్తున్నారు. కూల్‌డ్రింక్‌లో శరీరానికి మేలు చేసేది ఒక్కశాతం కూడా ఏమీ లేదు. హాని చేసేది మాత్రం ఉంది. వాటిల్లో ఉండే చక్కెర, రసాయనిక పదార్థాలు శరీరం బరువు పెరగడానికీ, ఇతర అనారోగ్యాలకీ దారితీస్తాయి. చల్లదనం అగ్నిని మందగింపజేస్తుంది. అందువల్ల ఇటువంటి పానీయాలు తాగాలి అనిపించే కోరికను అదుపులో పెట్టుకోవాలి. పరగడుపునే లీటర్లకొద్దీ నీళ్ళు తాగడం కాక 1–2 గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీరు తాగాలి. ఇలా చేయటం వలన – మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. గోరు వెచ్చని నీరు అగ్నిని పెంచుతుంది. కొవ్వుని కరిగిస్తుంది. మద్యం తాగాలనే కోరికని అదుపులో ఉంచుకోవాలి.

పిపాసా నిగ్రహణం – అంటే నీరు తాగాలనే కోరికని అదుపులో ఉంచుకోవడం. కొన్ని అనారోగ్యాలలో చికిత్సగా ఉపయోగపడుతుంంది. వాంతి, వికారం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు తీవ్రంగా లేనప్పుడు కేవలం పిపాసా నిగ్రహణం ద్వారా సమస్యని

తగ్గించుకోవచ్చు.

మూత్రపిండాల సమస్యతో బాధపడే వారు (kidney diseases) గుండె జబ్బులతో (heart diseases) బాధపడేవారు- తాగే నీటి పరిమాణాన్ని నియంత్రించుకోవాలి. kidney రోగులు - ఎక్కువ నీటిని తాగితే మూత్రపిండాల మీద భారం పడుతుంది. మూత్రపిండాలు సక్రమంగా పనిచేయని కారణంగా శరీరంలో నీరు నిలిచిపోయి వాపులు వస్తాయి. వాపుల వల్ల రక్తపోటు పెరుగుతుంది. గుండెకి భారం అవుతుంది. అలాగే గుండె సమస్యలు (heart diseases) ఉన్నపుడు అధికంగా నీరు తాగుతుంటే రక్తపోటు పెరిగి గుండెకి శ్రమ ఎక్కువవుతుంది. అప్పుడు కూడా శరీరంలో వాపులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అందువల్ల kidney diseases, heart diseases, వాపులు ఉన్నవారు పిపాసా నిగ్రహణం ల-అంటే తాగే నీటిని తగ్గించుకోవాలి. అలాగే ఉప్పుకూడా తగ్గించుకోవాలి. తాగే నీటినే కాదు, నీటిశాతం ఎక్కువగా ఉండే పళ్ళు, కాయగూరలు, పులుసు, చారు, సాంబారు వంటి ఆహారాలు, సాస్‌లు కూడా తగ్గించుకుని నియమబద్ధంగా మాత్రమే తీసుకోవాలి.

ఆరోగ్యం బాగున్నప్పుడే - నిత్యం గాలిలో తిరగడం (మారుత సేవనం), కొంతసేపు ఎండ పడేలా చూసుకోవడం (అతపసేవనం), వ్యాయామం చేయడం, జీర్ణం సక్రమంగా జరిగేలా చూసుకోవడం (పాచనం), ఉపవాస నియమాలు (క్షుత్‌నిగ్రహణం) పాటించడం, నీరు త్రాగే విషయంలో దృష్టి సారించడం (పిపాసా నిగ్రహణం) అనే సూత్రాలు పాటిస్తూ ఉండాలి. ఇవి ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తాయి. అలాగే అనారోగ్యాలు వచ్చినప్పుడు కూడా కేవలం మాత్రలు మింగేస్తే ఆరోగ్యం బాగుపడిపోవాలి అనుకోకుండా - ఈ ఆరోగ్య సూత్రాలు కూడా పాటిస్తే సమస్య పూర్తిగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఆరోగ్య రక్షణకీ, అనారోగ్యాల చికిత్సకీ - కేవలం ఒష్ట్రశీతీ ఏఙం మాత్రమే సరిపోవు అనే విషయం నిరంతరం గుర్తుంచుకోవాలి.

22. దేహమే దేవాలయం

శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి పాటించవలసిన నియమాలు, అనుసరించవలసిన జీవన విధానమూ నిరంతరం - అనుసరించగలిగితే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండడం తథ్యం. ఇందులో 'నిరంతరం' అనే మాట మీద దృష్టి ఉంచాలి.

రోజులో ఓ అరగంట ఏదో ఒక నియమాన్ని పాటించేసి ప్రతిఫలంగా ఆరోగ్యాన్ని కోరుకుంటే సరిపోదు.

మన శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి పరమేశ్వరుడు రెండు శక్తులను ప్రసాదించాడు. ఒకటి కొత్తకణాలను సృష్టించుకునే శక్తి, రెండోది రోగనిరోధకశక్తి. మన శరీరంలో ఉన్న కణాలు నిరంతరం మరో కొత్త కణాన్ని సృష్టిస్తూనే ఉంటాయి. అందుకే మనం రక్తదానం చేసినా మళ్ళీ కొత్త కణాలు పుట్టి - శరీరంలో రక్తలేమి లేకుండా చేస్తుంది. దెబ్బలు తగిలి చర్మం పగిలినా, కండరాలు నలిగినా, ఎముకలు విరిగినా, కొత్త కణాలు పుడుతుండడం వలన అవి మళ్ళీ పూర్వస్థితికి వస్తాయి. అలా నిరంతరం పుట్టే కొత్త కణాలు ఆరోగ్యంగానే ఉంటూ, కొత్త ఆరోగ్యవంతమయిన కణాలకి కారణం కావాలంటే - ఆరోగ్యానికి అవసరమయిన ఆహార నియమాలు పాటించాలి. జీవన శైలిలో ముఖ్యమయిన నిద్ర, విశ్రాంతి, వ్యాయామాలు, మానసిక నియమాలు అన్నీ పాటిస్తూఉండాలి. అప్పుడే మన శరీరంలో శక్తి కొనసాగుతుంది. అలా కాకపోతే అనారోగ్య కణాలు పుట్టి శరీరంలో వ్యాధులకి దారితీస్తాయి. ఒకసారి అనారోగ్యకణాలు పుడితే మళ్ళీ వాటి నుండి అనారోగ్యకణాలే పుడతాయి.

అలాగే రోగనిరోధకశక్తి - శరీరాన్ని శత్రువుల బారినుండి రక్షించుకునే శక్తి- హాని చేసే వాతావరణం, సూక్ష్మజీవులు, ఆహార పదార్థాలు ఇలా వేటినుండయినా శరీరాన్ని రక్షించుకునే రోగనిరోధక శక్తి కూడా మనతో పాటు సృష్టించి ఇచ్చాడు పరమేశ్వరుడు. ఈ శక్తిని కాపాడుకోవడం , పెంచుకోవడం - మన బాధ్యత - దిన చర్య, ఋతుచర్య, ఆహారం, ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఆరు సూత్రాలు - ఇవన్నీ మన శక్తిని రక్షించుకోవడానికి తోడ్పడతాయి. వాటిని పాటించనప్పుడు - శరీరం తనను తాను రక్షించుకోలేకపోతుంది.

తత్ఫలితంగా T.B. లాంటి Infections, Asthma, rheumatoid arthritis, Hypothyroidism వంటి auto immune సమస్యలు శరీరాన్ని బాధిస్తాయి.

ఈ సృష్టిలో - సృష్టి, స్థితి, లయ - అనే మూడూ ఏవిధంగా జరుగుతున్నాయో మన శరీరంలో కూడా అదే విధంగా జరుగుతున్నాయి.

అంటే కొత్త కణాలు పుడుతున్నాయి. అవి వాటికి నిర్ణీతమైన పనులు చేస్తున్నాయి. తర్వాత లయం అయిపోతున్నాయి. ఇవి సక్రమంగా జరగాలంటే మనం "మన దేహమే దేవాలయం" అనే భావంతో జీవించాలి.

దేవాలయాన్ని ఎంత పవిత్రంగా, శుచిగా చూసుకుంటామో, ఎంత ప్రేమగా చూసుకుంటామో అదే భావన శరీరం పట్ల కలిగి ఉండాలి. మనలో మన మిత్రుడు, శత్రువు ఇద్దరూ ఉంటారు. శరీరానికి మేలుచేసేది ఏమిటో తెలియజేసే భాగం మిత్రుడు. విశృంఖలంగా జీవించేలా ప్రేరేపించే భాగం మనలోని శత్రువు. మనలో ఉండే మిత్రభాగం శక్తివంతం అయితే ఆరోగ్యనియాలు పాటిస్తాం. హితంగా, మితంగా తింటాం. చాపల్యం ఉండదు. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అదే శత్రుభాగం శక్తివంతం అయితే సిగరెట్లు కాల్చమని ప్రేరేపిస్తుంది. మత్తుపానీయాలు సేవించమంటుంది. అరగని ఆహారాలు ఎలర్జీ కలిగించే పదార్థాలనే తినమంటుంది. బద్ధకాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. మనలో శరీరానికి హాని కలిగించేలా, మనల్ని ప్రోత్సహించే మనలోని ఆ శత్రుభాగాన్ని జయించి శరీరాన్ని దేవాలయంలా, పవిత్రంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రేరేపించే భాగానికి తలవంచగలిగితే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. హితం, అహితం, పథ్యం, అపథ్యం తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయడం ఒక్కటే కాదు. తెలుసుకున్న దాన్ని పాటించగలగాలి. ఆ సాధనలో విజయం సాధిస్తే, మనకి ఆరోగ్యం దక్కుతుంది. రేపట్నించి ప్రయత్నం చేస్తాను, అస్సలు కుదరడం లేదు, సమయం లేదు అనే కుంటిసాకులు చెప్పుకుంటూ గడిపేస్తుంటే ఫలితం కూడా అలాగే ఉంటుంది.

మన శరీరం ఒక దేవాలయం - అతి పవిత్రమయినది. దీన్ని అంత పవిత్రంగా భావించాలి. పవిత్రంగా, శ్రద్ధగా చూసుకోవాలి. "దేహో దేవాలయః ప్రోక్తః జీవో దేవః

సనాతనః" – శరీరం దేవాలయం, దీనిలోని జీవుడే దేవుడు. అంటే ఆత్మ, శాశ్వతమైన పరమాత్మ స్వరూపం. ఒక్కసారి కళ్ళు మూసుకుని ఈ మాటలు స్మరించుకుంటే, శరీరం ఎంత పవిత్రమైనదో బోధపడుతుంది. "శరీర మాద్యం ఖలుదర్మసాధనం" ధర్మనిర్వహణకే శరీరం. ధర్మనిర్వహణకి – శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి.

ఆరోగ్యంకోసం తల్లిగర్భంలో విత్తనం పడ్డనాటినుండీ ఆహార, విహారాలు, ఆచార, విచారాలు, అన్నీ సక్రమంగా పాటించాలి. దేహమే దేవాలయం అన్న మాటతో ఆగిపోలేదు. శరీరంలోని ప్రతి అవయవంలోనూ భగవత్స్వరూపాన్ని ప్రతిష్ఠాపన చేసుకోవాలి.

ఎవరు ఏ అవయవాన్ని రక్షిస్తారు అన్న మాటలు కూడా మనకి ఋషులు అందించారు. సృష్టికార్యాన్ని నిర్వహించే అవయవాలలో బ్రహ్మ, పాదాలలో విష్ణువు, హస్తాలలో హరుడు, భుజాలలో ఇంద్రుడు, జీర్ణాశయంలో అగ్ని, హృదయంలో శివుడు, కంఠంలో వసువులు, నాలుక మీద సరస్వతి, నాసికలో వాయువు, కళ్ళల్లో సూర్యచంద్రులు, చెవులలో అశ్వినీ దేవతలు, లలాటంలో రుద్రులు, మూర్ధభాగంలో ఆదిత్యుడు, శిరస్సున మహాదేవుడు, శిఖలో వామదేవుడు, పృష్ఠభాగంలో పినాకి, పురో భాగంలో శూలి, ఇరుప్రక్కలా గౌరీ శంకరులు ఉండెదరుగాక.

అన్ని అంగాలలో అందరు దేవతలూ ఉండి నన్ను రక్షించెదరుగాక అని ప్రార్ధన చేసుకోవడానికి లఘున్యాసం అందించారు.

ఒక్కసారి కళ్ళుమూసుకుని, "నా శరీరంలోని అణువణువునా భగవంతుడు వివిధ రూపాలలో ఉన్నాడు" అనుకుంటే మనసంతా పవిత్రభావంతో నిండిపోదూ.

దేవాలయాన్ని ఎంత శ్రద్ధగా, పవిత్రంగా రక్షించుకుంటామో, అలాగే శరీరాన్ని కాపాడుకోవాలి. దురలవాట్లతో, జిహ్వాచాపల్యంతో, చిత్త చాంచల్యంతో శరీరంలోకి అనారోగ్యాలని ఆహ్వానించకూడదు. మన చేతిలో ఏమీ బాధ్యత లేకుండా వచ్చే అనారోగ్యాలకి మనం చేయగలిగింది లేదు. అవకాశం ఉన్నంతవరకూ జాగ్రత్తపడడం మన ధర్మం.

"లోకపురుష సామ్యత" అని మరో సూత్రం కూడా మన మనసుల్లో ఉండాలి – లోకం అంటే ఈ ప్రపంచం, పురుష అంటే మానవ శరీరం (ఆత్మ, మనసుల్తోకలిసి) లోకానికీ,

మనకీ తేడా లేదు. రెండూ ఒక్కటే. లోకంలో ఉన్న పంచభూతాలే మన శరీరంలో వేరే రూపంలో ఉన్నాయి. ఈ శరీరం మళ్ళీ లోకంలో ఉన్న పంచ భూతాలలో కలిసిపోతుంది. అదే మోక్షం అన్నది ఆయుర్వేద తత్వం.

ఈ తత్వం అర్థం చేసుకుంటే మనం మరో మంచిపని కూడా చెయ్యగలం. మన శరీరాన్ని ఎలాగయితే శుభ్రంగా ఉంచుకుని అలంకరించుకుంటున్నామో మన చుట్టూ ఉన్న ప్రదేశాలని కూడా అలానే శుభ్రంగా అందంగా ఆహ్లాదకరంగా ఉంచుకునే ప్రయత్నం చేయగలుగుతాం. చుట్టు ప్రక్కల ఎక్కడ శుభ్రత లోపించినా అక్కడ అనారోగ్యకారకాలు వ్యాపిస్తాయి. వాటికి హద్దులుండవు.

ఎవరిలోనయినా అనారోగ్యాలు కలుగజేస్తాయి.

అపరిశుభ్రత మనసుని కూడా హాయిగా ఉండనివ్వదు.

ఈ విషయాలు దృష్టిలో పెట్టుకుని, మనచుట్టూ ఆరోగ్యకరమయిన, ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణానికి అందరూ కృషిచేయాలి.

దేహమే దేవాలయం అనుకుంటూ లోకానికీ నాకూ తేడా లేదు. నాలాగే నా చుట్టూ లోకం కూడా పవిత్రంగా ఉండాలి అనుకునే జనాభా పెరిగితే అంతా లోకకళ్యాణమే.

"సర్వే సంతు నిరామయా"

"లోకాః సమస్తాః సుఖినోభవన్తు"