డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.

ఆహారం ద్వారానే సాధించగల అద్భుత ఆయుర్వేద చికిత్సా సూత్రాలు

ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యం

(RULES OF FOOD USE)

తీపి
వాతాన్నీవేడి
తగ్గిస్తుంది

పులుపు
అజీర్తిని
జయిస్తుంది

ఉప్పు
జీర్ణాశయాన్ని
శోధిస్తుంది

కారం
కఫాన్ని
ఎండిస్తుంది

చేదు
పైత్యానికి
విరుగుడు

వగరు
విరేచనాల్ని
బంధిస్తుంది

ఆహారం ద్వారానే సాధించగల అద్భుత ఆయుర్వేద చికిత్సా సూత్రాలు

ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యం

(Rule of Food Use)

B.A.M.S.

రచన

డా॥ జి.వి. పూర్ణ చందు

శ్రీ మధులత పబ్లికేషన్స్
28-3-49, అరండల్ పేట, విజయవాడ - 520 002.

AARU RUCHULATO AAROGYAM

Written dy : **Dr. G.V.Purnachandu,** B.A.M.S.,
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,
1st Floor, Satnam Towers,
Opp. Buckinghampet Post Office,
Governorpet, Vijayawada-2.
Mobile : 94401 72642; Ph : (O) 2577373

© PUBLISHER

Ist Edition :
JANUARY, 2016

PRICE : Rs 90.00

Cover Design & Type Setting :
MADHULATHA GRAPHICS,
Arundalpet, Vijayawada.
Ph. : 2434320 p.p.

Printed at:
VAASU OFFSET PRINTERS
Arundelpet, Phone : 2438324, 5528324
Vijayawada-2

Published by :
Sree Madhulatha Publications
D.No:28-3-49, Sanjeevaiah Colony,
Arundalpet, Vijayawada - 520 002
Ph : 2434320, 2436936 (O) Cell : 94401 72936

ఆహారమే అసలైన వైద్యం వ్యాధులకు

వేగాహారాలు (Fast Foods) వేగంగా వ్యాపించిన తర్వాత ఆహారం కేవలం నాలుకకు సంబంధించిన అంశంగా మారిపోయింది. అది కడుపులోకి వెళ్ళిన తర్వాత జరిగే అపకారాల గురించి అంతగా పట్టించుకోవల్సిన అవసరం లేదనే భావన చాలా మదికుంది! "ఇదిమాత్రం ఆహారం కాదా..?" అని ఎవరైనా ఎదురు ప్రశ్నిస్తే వెంటనే సమాధానం చెప్పడం కష్టమే మరి!

తినడం కోసం మనం బతకడం లేదనీ, బతకడం కోసమే తింటున్నామని గుర్తించగలిగితే మనిషిని బతికిస్తున్న అన్నానికే మనం ముఖ్యపాత్రని కల్పించ గలుగుతాం. బతికించే అన్నం ఏదీ...?రోగాలనిచ్చేఅన్నం ఏది...?? అని అడిగేందుకు ఎవరికైనా అప్పుడు అవకాశం ఏర్పడుతుంది!

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రజాశాస్త్రం. అది అతిసామాన్య మానవుడి సంక్షేమం ధ్యేయంగా రూపొందిన శాస్త్రం. అట్టడుగు మానవుడు కూడా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించాలని పరితపించే శాస్త్రం. "సర్వేసంతు నిరామయాః" అందరికీ ఆరోగ్యం అనే ఆయుర్వేద నినాదం!

ఆహార విధివిశేషాల గురించి ఆయుర్వేదం చెప్పిన అపారమైన జీవన సూత్రాలెన్నో వున్నాయి. అందరికీ అర్థం అయ్యే రీతిలో వీటిని విడమరిచి వివరిస్తూ తెలుగులో నాలుగు పుస్తకాలను ఒకేసారి వెలువరించడం జరుగుతోంది!

1. వ్యాధులను నివారించేందుకు ఆయుర్వేదం చెప్పిన ఆహారాలతో "భోజన భోగం"
2. మిమ్మల్ని అతి బలసంపన్నుల్ని చేసే అసలైన అచ్చతెలుగు ఆహారపదార్థాలు "అలనాటి ఆహారాలు "
3. ఆహారం ద్వారానే సాధించగల అద్భుత ఆయుర్వేద చికిత్సా సూత్రాలు–ఆరురుచులతో ఆరోగ్యం (Rules for Food use)
4. తినవలసినవి తీసుకొంటూ, మానవలసినవి మానుకొంటూ వ్యాధులనూ తేలికగా తగ్గించుకునే ఉపాయాలు–"ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలు–అపథ్యాలూ–"

అందరికీ అర్థం అయ్యేభాషలో సులభశైలిలో, చాలా జటిలమైన శాస్త్ర విషయాల్ని సరళీకరించి, ఈ నాలుగు ఆయుర్వేద గ్రంథాలూ వెలువరించడం జరిగింది.

దీని వెనక ఎంతో పరిశ్రమ వున్నప్పటికీ, అది ప్రజోపయోగకరంగా వున్నప్పుడు ఎంత శ్రమ అయినా ఆనందదాయకంగా వుంటుంది!

సమాజం పట్ల నిబద్ధత (Commitment) కల్గిన మహర్షులు ప్రజల కోసం చెప్పిన శాస్త్ర రహస్యాలివి! వీటిని సద్వినియోగం చేసుకోవడం మన బాధ్యత. ఆ అవసరం మనదే!

ఈ నాలుగు పుస్తకాల్ని చదివిన తర్వాత ఆహారం విషయంలో మన దృక్పథంలో మార్పులు వస్తాయి. రావాలి కూడా!

శ్రీనాథుడి కాలం తర్వాత ఈ ఐదారువందల ఏళ్ళలో మహమ్మదీయులు, పోర్చుగీసులు, ఫ్రెంచివారు, ఇంగ్లీషువారూ మన ఆహారపు అలవాట్లని చాలా రకాలుగా ప్రభావితం చేశారు. అయినప్పటికీ మౌలిక స్వరూపం చెడకుండానే మన ఆహార విధానం ఇప్పటికీ సజీవంగా మిగిలివుండడం విశేషమే!

కానీ, విషపూరితమైన కొన్ని ఆహారపు అలవాట్లనీ, కొన్ని వంటకాలనీ, కొన్ని వంటకాల తయారీ విధానాలనీ ఆయుర్వేద మార్గంలో కొంతైనా మనం మార్పు చేసుకోగలిగితే వ్యాధులు ఏర్పడకుండానూ, ఏర్పడిన వ్యాధులు దీర్ఘవ్యాధులుగా మారకుండానూ కాపాడుకోగలుగుతాం!

✦ మొదట ఈ నాలుగు పుస్తకాలలోని వివరాలను పరిశీలించండి.

✦ సహృదయంతో అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

మీ ఆహారపు అలవాట్లలో సంస్కరించుకోవాల్సిన అవసరం వున్నవాటిని ఈ పుస్తకాలలో మీరు గుర్తించినప్పుడు వెంటనే ఆ మార్గానికి రండి, ఆరోగ్యవంతమైన భోజనమే అసలైన భోగం కాబట్టి!

ఆహారానికి ఆరోగ్యానికి గల సంబంధాలు, ఆహారాన్ని ఔషధంగా ఉపయోగించే, చక్కని చికిత్సా సూత్రాలు, వ్యాధులను రానీయని ఆహారం, ఆయా వ్యాధుల్లో తీసుకోదగినవీ మానితీరవలసినవీ ఇవన్నీ విశ్లేషణాత్మకంగా తెలుగులో వెలువరించిన వైద్యగ్రంథాలివి! ఇవి తెలుగు వారికోసం ప్రత్యేకం!

ఈ పుస్తకాలలోని అంశాల గురించి గానీ లేదా, ఆయుర్వేద వైద్య విధానం గురించిగానీ, మీకు ఏ సలహా సంప్రదింపులు కావాలన్నా విజయవాడ 94401 72642 నెంబర్‌కు గానీ, 0866-5678185 నెంబరుకుగానీ ఫోన్‌చేసి నాతో మాట్లాడండి! మీ సందేహాలన్నీ తీర్చి తగిన సలహా అందించగలను. తెలియని విషయాలుంటే, తెలుసుకునైనా చెప్పగలను. ఏసమయంలో అయినా మీరు నాతో మాట్లాడవచ్చు!

నమసమ్మోతులతో
మీ
(జి.వి)

విషయసూచిక

1.	ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యం	....	7
2.	పోషించే ఆహారం పీడించేదిగా మారుతోంది చూడండీ...	....	14
3.	వ్యాధులు రావటానికి కారణాలు	....	16
4.	రోగాలకు మూడు ముఖ్య కారణాలు	....	19
5.	తెలిసి చేసే తప్పులే ప్రజ్ఞాపరాధాలు	....	20
6.	మన తప్పులే మన వ్యాధులు	....	23
7.	ఏది హితకరమైన ఆహారం?	....	24
8.	ఆహార విధి విశేషాలు	....	28
9.	ఎవరి శరీర ప్రకృతి వారిది!	....	34
10.	వాత ప్రకృతి మనుషులు ఇలా వుంటారు.	....	37
11.	పిత్త ప్రధాన వ్యక్తులు ఇలా ప్రవర్తిస్తారు...!	....	42
12.	కఫ ప్రకృతి మనుషులలక్షణాలు ఇవి..!	....	45
13.	ఏడురకాల మనుషులున్నారు-ఆకారం రీత్యా	....	47
14.	అగ్నులలో జఠరాగ్ని గొప్పది-ఆకలిని కాపాడుకొందాం!!	....	55
15.	జఠరాగ్ని చల్లారితే, కామెర్ల నుంచి-షుగర్ వ్యాధి దాకా...	....	57
16.	ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చే జఠరాగ్ని	....	57
17.	షుగర్ వ్యాధికి అగ్నివైఫల్యమే కారణం	....	58
18.	ప్రతిధాతువుకూ ఓ ధాత్వగ్ని	....	59
19.	అగ్ని అతిగా పెరిగితే వేడి చేసిందని అంటాం!	....	60
20.	వేడిచేస్తే ఏమౌతుంది	....	61
21.	రక్తహీనతలో ఎక్కువ వేడి చేస్తుంది	....	62
22.	తీపి తింటే ఏమౌతుంది ?	....	64
23.	తీపిని ఎక్కువగా తినకండి! చాలా ప్రమాదం!!	....	67
24.	మధుర పదార్థాలంటే ఇవన్నీ...!!	....	72
25.	పులుపు	....	73
26.	పులుపు చేసే హాని ఇంతింత కాదయా...	....	75
27.	పులుపు రుచిగల పదార్థాలు ఇవీ...	....	78
28.	ఉప్పు ఉపకారం ఇదీ...!	....	79
29.	ఉప్పు అతిగా వాడితే తప్పే..ముప్పే	....	80
30.	ఉప్పుల్లో రకరకాలున్నాయి.	....	84
31.	కారం వలన లాభాలున్నాయి- ఇవి పరిశీలించండి!!	....	85
32.	కారం ఘోరం సృష్టిస్తుంది శరీరంలో!	....	87
33.	మిరప మాత్రమే కారం కాదు-చాలా కారాలున్నాయి	....	89
34.	చేదు కూడా టానిక్ లాగా పనిచేస్తుంది !	....	89
35.	అతిగా తింటే చేదు కూడా హాని చేస్తుంది!	....	91
36.	చేదుగా వుండే ఆహార పదార్థాలెన్నో... కమ్మగా వండుకు తినండి!	....	93
37,	దోషాలను శమింప చేస్తుంది వగరు	....	93
38.	వగరు చేసే హాని ఇలా వుంటుంది...!	....	94
39.	వగరుగా వుండే కొన్ని ఆహార పదార్థాలు మీకోసం	....	95
40.	అసలు మహత్యం అంతా రుచిదే !	....	96
41.	చికిత్సలో 'రుచి'దే అధికారం	....	99

42.	ద్రవ్యం ముఖ్యమా-? రుచి ముఖ్యమా?	....	101
43.	రుచులతో చికిత్సా విధానం	....	103
44.	ప్రాణానికి ఆధారం ఆహారం	....	104
45.	రుచులు-వాత పిత్త కఫదోషాలు	....	106
46.	వాతాన్ని పెంచే ఆహారాలు -వగరు	....	107
47.	కారపు రుచి-పిత్తదోషం	....	109
48.	తీపిరుచి-కఫదోషం	....	109
49.	తీపితో వాతపిత్తాన్ని తగ్గించుకోండి	....	111
50.	వాత పిత్తదోషాలు పెరిగినప్పుడు తినదగిన తీపి పదార్థాలు	....	112
51.	పులుపుతో అజీర్తిని జయించండి	....	112
52.	ఉప్పదనంతో జీర్ణాశయాన్ని శోధించవచ్చు	....	113
53.	కారంతో కఫాన్ని జయించవచ్చు	....	113
54.	చేదుతో పిత్తాన్ని కఫాన్ని తగ్గించవచ్చు	....	113
55.	వగరుతో విరేచనాలు జయించండి	....	114
56.	పైకి తియ్యగానే ఉన్నా లోపలికి వెళ్ళి కొన్ని పులుస్తాయి	....	115
57.	రుచులు పచనం ఇలా అవుతాయి	....	116
58.	ఆహార పచనంలో రెండోదశ	....	118
59.	రస విపాకం అంటే ఇదీ...!	....	121
60.	సజాతీయ ఆహారం- విజాతీయ ఆహారం	....	124
61.	ఆహార పచనంలో మూడోదశ	....	125
62.	బలం అంటే ఏమిటీ?	....	127
63.	రోగాలకు మార్గాలు మూడు	....	129
64.	అజీర్తి ఎలా కలుగుతోంది?	....	130
65.	అజీర్తికి కారణాలు ఇవే	....	131
66.	అజీర్తిని ప్రేరేపించే మానసిక విషయాలు	....	131
67.	అజీర్ణం కలిగితే ఏమౌతుంది?	....	132
68.	అగ్ని మందగించడం అంటే ఏమిటీ?	....	132
69.	మన ఆహారపు అలవాట్లు పేగుల్ని చేరుస్తాయి.	....	132
70.	అజీర్తి లక్షణాలు ఇలా వుంటాయి.	....	133
71.	వాత పిత్త కఫాల గురించి ఒక అవగాహన	....	136
72.	జఠరాగ్ని గురించిన సమన్వయం	....	137
73.	ఆహారం ధాతువులుగా ఇలా మారుతోంది.	....	138
74.	ఆహార విధి విశేషాలు	....	139
75.	ఆహారం వలనే ఏర్పడుతున్న దోష ధాతుమలాలు	....	141
76.	వేడి అన్నం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు	....	143
77.	జిడ్డుకల్గిన ఆహారమే మంచిది	....	144
78.	గబగబా తినకండి	....	145
79.	భోజనం మీదే మనసు లగ్నం చేసి తినండి!	....	145
80.	అగ్ని ఇలా చెడ్తుంది	....	146
81.	శరీరతత్వాన్ని బట్టి విరేచనం అవుతుంటుంది	....	147
82.	ఆహారం వలనే దోషాలు ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి!	....	149
83.	శరీరంలో దోషాలు ఎలా పెరుగుతాయి?	....	150
84.	వాతాన్ని ప్రకోపింపచేసే అంశాలు	....	151

ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యం

సర్వే శరీర దోషాభవన్తి గ్రామ్యాహారాదమ్ల లవణ కటుక క్షార శుష్క శాక మాంస తిలపలల పిష్టాన్న భోజినాం విరుద్ధ నవ శూక శమీధాన్య విరుద్ధా సాత్మ్య రూక్ష క్షారాభివ్యన్ది భోజినాం క్లిన్న గురు పూతి పర్యుషిత భోజినాం విషమాధ్యశన ప్రాయాణాం దివాస్వప్న స్త్రీ మద్య నిత్యానాం విషమాతిమాత్ర వ్యాయామ సంక్షోభిత శరీరాణాం భయ క్రోథ శోకలోభ మోహాయాస బహులానామ్!!

నాగరికుడైన మనిషి తీసుకునే ఆహారాన్ని 'గ్రామ్య ఆహారం' అంటారు. గ్రామం అంటే, కేవలం పల్లెటూరు అనే కాదు. అది మున్సిపాలిటీ కానీండి. కార్పొరేషన్ కానీండి సమస్త వసతిసౌకర్యాలు అందుబాటులో వుండే ప్రాంతాన్ని 'గ్రామం' అంటారు.

ఆధునికత పెరిగేకొద్దీ కృత్రిమత పెరుగుతుందంటాడు చరక మహర్షి. గ్రామీణులు (నాగరకులైన ప్రజలు) ఆహార విహారాలు పాటిస్తూ, కృత్రిమమైన రీతిలో జీవిస్తూ వుంటారు. కాబట్టి, ఈ కృత్రిమతే అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతోందంటూ ఈ సూత్రాన్ని చరకమహర్షి వివరించి చెప్పాడు.

1. పులుపు, ఉప్పు, కారం ఈ మూడు రుచులతో కూడిన ఆహారాన్ని నాగరకులు అధికంగా తింటూ వుంటారు. క్షారాల్ని కూడా అతిగా తీసుకొంటూ వుంటారు. ఇవి అనేకవ్యాధులకు కారణం అవుతాయి.
2. కోసిన తర్వాత అనేక రోజులు నిలవున్న కూరగాయల్ని తింటూ వుంటారు. ఇదీ వ్యాధికారణమే!

3. ఎండు మాంసాన్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు. ఇంతకన్నా హానికరం ఇంకేముంటుంది?
4. నూనె పదార్థాలు ఎక్కువగా వుండే నువ్వులు, వేరుశనగపప్పులు, ఆవాలవంటి వాటిని మరి ఎక్కువగా వాడుతుంటారు.
5. పిష్టాన్నం... అంటే శనగపిండి, మైదాపిండి, బఠాణీపిండి...ఇలాంటి వాటితో వండిన ఆహారపదార్థాలంటే మనకు వ్యామోహం ఎక్కువ...ఆధునికుల వ్యాధులకి ఇవే కారణం అవుతున్నాయి. ఇవి తినే అలవాటు లేని వారికి వ్యాధులు రావనే కదా అర్థం...!

"పిష్టాన్నం నైవ భుజ్జీత్ మాత్రయావా బుభుక్షితంః!
ద్విగుణం చ పిబే త్తోయం సుఖం సమ్యక్రపజీర్యతి!!

అని సుశ్రుతాచార్యుడు కూడా చరకుడి వాదనని సమర్థించాడు. పిష్టాన్నం అంటే (Carbohydrates) పిండి పదార్థాలు సర్వదా హానికరమే! వాటిని పూర్తిగా మానేయండి. మరీ వ్యామోహం ఎక్కువై ఎప్పుడైనా తినవలసివచ్చినా చాలా కొద్దిగా తీసుకోండి. తీసుకున్న తర్వాత కనీసం రెండు రెట్లు నీళ్ళు తాగండి. ఈ నియమాన్ని పాటిస్తే పిండితో చేసిన వంటకం హాని చెయ్యకుండా వుంటుంది. అదీ కొద్దిగా తిన్నప్పుడు మాత్రమే సుమా! అంటాడు సుశ్రుతుడు.

చరకుడు కూడా మరో సందర్భంలో

"గురు పిష్టమయం తస్మాత్తణ్ణులాన్ పృథుకానపి!
నజాతు భుక్తవాన్ ఖాదేన్మాత్రాం ఖాదేద్ బుభుక్షితః!

పిష్టమయంగా అంటే పూర్తిగా పిండితోచేసిన వంటకం అరుగుదలని అణిచేస్తుంది. అందుకని ఆకలిని బట్టి చాలా కొద్దిగా పిండివంటల్ని మనం తినవలసి వుంటుంది.

మెత్తగా గుజ్జుగా గాని, లేహ్యంలా గానీ, జావలాగా గానీ వుండే ఆహార పదార్థాలు జీర్ణశక్తి తక్కువగా వుండేవారికి త్వరగా అరుగుతాయి.జీర్ణశక్తి తగినంత లేనివారు సాధ్యమైనంతవరకూ పిండితో చేసిన వంటకాల్ని పూర్తిగా మానేయడమే మంచిది

6. విరూఢ ధాన్యం : ఇది మరో ఆలోచనాత్మకమైన అంశం. మొలకెత్తిన గింజల్ని తినే విషయంలో ఆయుర్వేదశాస్త్రం పూర్తి అంగీకారాన్ని ఇవ్వలేదు. వీటి గురించి మరికొంత అవగాహన కల్గించడం అవసరం.

విరూఢ ధాన్యం అంటే మొలకలెత్తిన గింజలు అనారోగ్యకారకంగాచరకుడు, సుశ్రుతుడు కూడా పేర్కొన్నమాట నిజం. ఆయుర్వేదంలో చమత్కారాలు అనే గ్రంథంలో మొలకెత్తిన ధాన్యం తినడం గురించి వివరంగా రాశాను చదవండి.

పొలంమీద అనేక కారణాల వలన మొలకలొచ్చేసిన ధాన్యం, లేదా -నిలవబెట్టే ప్రయత్నంలో తడి తగలడం వలన మొలకలొచ్చిన ముక్కిపోయిన ధాన్యాన్ని విరూఢధాన్యం అంటారు.

ఇవి అజీర్తిని మలబద్ధతని కల్గించేవిగా వుంటాయి.

కంటిచూపును దెబ్బతీస్తాయి

పైత్యాన్ని కల్గిస్తాయి. కాబట్టి ఇలా మొక్కలొచ్చిన కొత్తధాన్యాన్ని మాత్రం తినకుండా వుండటమే మంచిది.

సుశ్రుతుడి ఈ వచనం ప్రకారం కొత్త ధాన్యాన్ని మొలకలెత్తించి తిన్నా హానికరమేనని కూడా అర్థం అవుతుంది. మొలకలెత్తించిన గింజలు సంవత్సరంపైగా పాతబడ్డవైనప్పుడు ఇలాంటి హాని కలగదనే భావం కూడా ఇందులో వుంది.

7. నవధాన్యం : నవధాన్యం గురించి కూడా ఇదే సందర్భంలో ప్రస్తావించారు. సుశ్రుతుడు ఈ విషయంలో చెప్పిన సూత్రాన్ని పరిశీలించండి.

'నవం ధాన్య మభిష్యంది లఘు సంవత్సరోషితమ్

విదాహి గురు విష్టమ్భి విరూఢం దృష్టి దూషణమ్"

ఈ సూత్రానికి అర్థం ఏమంటే, నవధాన్యం-అనగా, కొత్తవి, అప్పుడే పొలం నుంచి ఇంటికి తెచ్చిన ధాన్యం, తినడానికి అంత అరోగ్యకరంగా వుండవు. 'అభిష్యంది' అనే దోషాన్ని కల్గిస్తాయి

కనీసం ఒక సంవత్సరం పాటు ఇవి అభిష్యంది గుణాన్ని కల్గిస్తూనే వుంటాయి. కాబట్టి మనం తీసుకునే ధాన్యం సంవత్సరం పైబడినవిగా వుండాలి. లేకపోతే, ఈ కొత్తధాన్యం శరీరంలో అనేక అనర్థాలకు కారణం అవుతాయి. తీసుకున్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాకుండా పోతుంది.

పేగుల లోపలి స్రావాలు సక్రమమైన రీతిలో విడుదల కాకుండా చేస్తాయి. కాబట్టి, పేగులలోపల ఆహారం చక్కగా ముందుకు కదలదు అంటారు. పేగుల కదలికని. ఇది సక్రమంగా జరగకపోవడం వలన జీర్ణక్రమం సరిగా జరగక ఆహారంలోని బలవర్ధకమైన అంశాలు శరీరానికి వంటబట్టకుండా పోతాయి.

సంవత్సరంపైన నిలవ వున్నధాన్యం అయితే, ఇలాంటి ఇబ్బందులు పెట్టకుండా చాలా సుఖంగా, తేలికగా తిన్నది తిన్నట్లు జీర్ణం అవుతాయి. ఇక్కడ ఒక్క క్షణం ఆగుదాం. సంవత్సరం పాటు నిలవున్న బియ్యం మనకు బజార్లో దొరుకుతాయని వెదకడం వృథా శ్రమ. అందుకని,సాధ్యమైనంత పాతవిగా దొరికిన బియ్యాన్ని తేలికగా వేయించి వండుకోండి-చక్కగా అరుగుతాయి.

8. శూకధాన్యం : అంటే–బియ్యం, గోధుమలు, శమీధాన్యం (శింబీ ధాన్యం) అంటే –మినుములు, పెసలు, శనగలవంటివి.

ఇవన్నీ కొత్తవి అనారోగ్య కారణంగానే వుంటాయి. రుచికి కూడా కమ్మగా వుండవు. చరక మహర్షి నవధాన్యం గురించి ఇలా వివరిస్తాడు.

"శూకధాన్యం శమీధాన్యం సమాతీతం ప్రశస్యతే!
పురాణం ప్రాయశోరూక్షం ప్రాయేణాభినవం గురు!!

బియ్యం, గోధుమలవంటి శూకధాన్యాల్నీ, పెసలు, మినుముల వంటివి శమీధాన్యాల్నీ సంవత్సరకాలం వరకూ "నవధాన్యం (కొత్త ధాన్యం)" అనే పిలవడం జరుగుతుంది.

ఒక సంవత్సరం తర్వాత పాతధాన్యం (పురాణధాన్యం) అనబడుతాయి. కొత్తధాన్యం తినవద్దనీ, పాతవి మాత్రమే సాధ్యమైనంత వరకూ వాడుకోవాలనీ చరకుడు సూచిస్తున్నాడు. ఒక సంవత్సరం దాటితే ఆరోగ్యదాయకమైన ధాన్యంగా వుంటాయి. రెండో ఏడాది దాటితే వీటిసారం తగ్గిపోయి, అనారోగ్యకారకం అవుతాయి. అందుకని మూడేళ్ళనాటివి మాత్రం తినవద్దంటాడు.

9. విరుద్ధ ఆహారపదార్థాలు తినకండి! అంటే, మీ శరీర ప్రకృతికి విరుద్ధంగా వుండేవి తినవద్దని. ఇది ఎలా తెలుసుకోవడం?

పుట్టిన దగ్గర్నించీ 'వరి' అన్నానికి అలవాటుపడ్డ వ్యక్తి వారం రోజులు దేశరాజధానికెళ్ళి అక్కడ రోటీలతో కాలం గడపవలసి వచ్చినప్పుడు ఎంత అల్లల్లాడిపోతాడో, బియ్యంతో వండిన ఆహారం కోసం వెంపర్లాడిపోతాడో మనకు అనుభవైక వేద్యమే! మనం అలవాటు పడినదానికి విరుద్ధంగా వుండే ఆహారాన్ని మరీ అతిగా తీసుకోవడం అనారోగ్యకరమే అవుతుంది.

10. అసాత్మ్య పదార్థాలు : అంటే, శరీరానికి సరిపడని ఆహారపదార్థాలు విషంతో సమానంగా పనిచేసి ప్రాణహానిని కల్గిస్తాయి.

పెన్సిలిన్ అనే ఔషధం సరిపోని వ్యక్తికి పెన్సిలిన్ ఇస్తే శరీరంలో ఏ విషలక్షణాలు వ్యాపిస్తాయో, నాగుపాము కరిచినప్పుడు కూడా అలాంటి విషలక్షణాలే ఏర్పడతాయి. ఎండ్రిన్‌వంటి విషాలు తిన్నప్పుడు కూడా అలాంటి లక్షణాలే ఏర్పడతాయి. ఒక్కోసారి వంకాయ పడని వ్యక్తికి వంకాయ పెట్టినప్పుడు కూడా ఇదే స్థాయిలో ప్రమాదకర విషదోషాలు (రియాక్షన్స్) శరీరం మీద కన్పించి ప్రాణాపాయ స్థితిని కల్గించవచ్చు కూడా.

అసాత్మ్య పదార్థాలు ఇలా ప్రాణహానికి కారణం అయ్యేంత తీవ్రస్థితిని తెచ్చిపెడతాయి కాబట్టి, మీ శరీరానికి సరిపోయేవి ఏవో, సరిపడనివి ఏవో తెలుసుకొని జాగ్రత్తగా ఆహారాన్ని తినమని హెచ్చరిస్తున్నాడు చరకుడు.

11. నెయ్యి లేకుండా తినే ఆహారపదార్థాలు "రూక్షం"గా వుండి, వాత దోషం పెరగడానికి కారణం అవుతాయని చరకుడు హెచ్చరిస్తున్నాడు.

నూనెవాడకం తగ్గించడం. వీలైనంత మానేయండి. కానీ, డాల్డాలు, కొవ్వు పదార్థాలు కల్తీకలవని మంచినెయ్యిని మాత్రం పరిమితంగా వాడుకోండి. ముఖ్యంగా మన ఉష్ణమండలానికి, ఇక్కడి వాతావరణానికి అనుగుణమైన ఆహారాన్ని మనం తీసుకోవడం అవసరం కదా... వేల సంవత్సరాల పరిశోధనలూ, అనుభవాలతో నిగ్గుతేలిన అంశాలు ఈ పుస్తకంలో మనం చెప్పుకొంటున్నాం. వీటిని యథాతథగా మీరు పాటించడమే మంచిది. నేతిని పరిమితంగా వాడుకోవడం అవసరం అని మరిచిపోకండి! అది అంటరాని పదార్థం కాదు- మరీ స్థూలకాయులకు తప్ప..!

12 సమశనం :

"పథ్యా పథ్య మిహైకత్ర భుక్తం సమశనం మతమ్।

విషమం బహువాః పృప్తాతీత కాలయోః॥

అంటూ చరకుడు చాలా ముఖ్యమైన అంశాల్ని ఇక్కడ చెప్తున్నాడు. ఇది ఆయుర్వేద రహస్యం. మీకు తేలికగా అర్థం అయ్యేరీతిలో మలిచి వివరించేందుకు ప్రయత్ని స్తున్నాను. మీరు అర్థంచేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

మనశరీరానికి సరిపడేవి (హితాన్ని కల్గించేవి), సరిపడనివి (అహితాన్ని కల్గించేవీ) ఈ రెండింటినీ కలిపి తీసుకొంటే అది "సమశనం" అవుతుంది. అశనం అంటే భోజనం. సమశనం అంటే చెడు కల్గించేవాటిని తిన్నప్పుడు వాటితో పాటు మంచిని కల్గించే వాటిని కూడా తినడం.

ఇది ఎలాగంటారా...?

తీపి ఎక్కువగా తిన్నానని షుగర్ రోగి దానికి తగ్గట్లు చేదు కూడా తినడం ఇలాంటిదే! మనం సమశనం తీసుకోకపోవడం అనారోగ్య కారణం!

13 విషమాశనం : విషమాశనం అంటే, భోజన నియమాన్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేసి ఇష్టారాజ్యంగా తీసుకోవడం, అతిగా తినడం, అసలే తినకపోవడం, వేళాపాళా లేకుండా అకాలంలో తినడం ఇవన్నీ విషమాశనం కిందికే వస్తాయి.

14 అధ్యశనం : ఒకసారి ఆహారం తీసుకున్నాక అదిజీర్ణంఅయ్యేలోపు మళ్ళీమళ్ళీ ఆహారాన్ని తీసుకోవడాన్ని "అధ్యశనం" అంటారు. ఆహారం మీద ఆహారాన్ని అదేపనిగా ఎక్కించడమే అధ్యశనం!

ఇంట్లో అన్నంతిని బజారుకొచ్చి టిఫిన్లు చెయ్యడం, భోజనానికి ముందు ఏవేవో చెత్త తిళ్ళు, చిరుతిళ్ళూ తిని ఆకల్నిచంపుకొని ఇంటికొచ్చి భోజనం చెయ్యడం 'అధ్యశనం' అవుతుంది.

"No Meals -Between Meals" అనే సూక్తి గొప్పది. మధ్యాహ్నం భోజనం చేస్తే రాత్రి భోజనం వరకూ మరే రకమైన ఆహార పదార్థమూ కడుపులోకి వెళ్ళకుండా వుండాలి... కానీ, నాగరిక జీవనంలో మనం ఇలా నియమానుసారంగా జీవించడం కష్టమే! కానీ, ఇది తప్పనే ఆలోచన మనకు కల్గినప్పుడు సాధ్యమైనంత మేర వాటిని మానేసే అవకాశం వుంటుంది. కదా... ఇదే చరకుడు చూపించిన దారి! మనదారి!!

15 ప్రమితాశనం : చరక సంహితకు వ్యాఖ్యానం రాసిన "చక్రపాణి" అనే వైద్య ప్రముఖుడు "ప్రమితాశనం" అనే మరో పదాన్ని సూచించాడు. ప్రమితాశనం అంటే ఏదో ఒకటే 'రుచి'ని అతిగా తినడం.

ఆవకాయ ఇష్టం అయినంత మాత్రాన కూర, పప్పు, పచ్చడి, పెరుగు–ఇవన్నీ వదిలేసి ఆపూట అన్నం అంతా కేవలం ఆవకాయతోనే తినడం–రోజూ అదేపనిగా ఇలాంటివే తీసుకోవడం చేసేవాడికి త్వరగా అనారోగ్యం కలుగుతుంది. ఇది ప్రమితాశనం! " ప్రమితాశనమేక రసాభ్యాసః" అన్నాడు తీపిగానీ, కారం గానీ, పులుపు గానీ.... ఏదో ఒకదాన్ని మాత్రమే అతిగా తీసుకోవడం ప్రమితాశనం అన్పించుకొంటుంది.

ఇవన్నీ మృత్యువుకు దారి తీసే ప్రమాదకర వ్యాధులు మనకు కలగడానికి కారణం అవుతాయి అని హెచ్చరించాడు చరక మహర్షి.

16. నిత్య దివాస్వప్నం : అంటే ప్రతిరోజూ మధ్యాన్నం భోజనం చెయ్యగానే నిద్రపోవడం. ఇది ఏ మాత్రం మంచి అలవాటు కాదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా అన్నం తిన్న తర్వాత పగలు పడుకోమని ఎక్కడా సూచించలేదు. పదునైన వస్తువులతో పనిచేసేవారూ, డ్రైవింగ్ వంటి తదేక దృష్టితో పనులు చేసేవారూ భోజనం చెయ్యగానే అలాంటి పనులు చేయకుండా కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది అని సూచిస్తుంది అంతే!

17. నిత్య స్త్రీ సంగమం : స్త్రీలకూ పురుషులకూ ఇద్దరికీ ఆరోగ్యదాయకం కాదంటాడు చరకుడు.

18. నిత్య మద్యపానం : కూడా ఆయుర్వేద శాస్త్ర విరుద్ధమే! అది పరిమితులకు లోబడి అప్పుడప్పుడూ జరగవలసిందే గానీ, రోజూ చేయదగిన వ్యవహారం ఎంతమాత్రమూ కాదు.

మద్యపానం చేసేవాడు మద్యంవలన కలిగే ప్రయోజనాలు పొందేవాడే అయితే, అతను మద్యపానం చెయ్యని వ్యక్తి కన్నా సమర్థుడు, ఆరోగ్యవంతుడూ అయివుండాలి. కానీ, చాలామంది విషయంలో ఇది అబద్ధం అని మనం గమనిస్తూనే వుంటాం.

మద్యపానం వలన మనోవికాసం, స్రోతో వికాసం కలిగేమాట నిజమే గాని, మానసిక ప్రశాంతత కల్గి, పాజిటివ్ ఆలోచనా దృక్పథం వున్న వ్యక్తికి అంతకన్నా ఎక్కువ మనోవికాసం, వ్యక్తిత్వ వికాసం కలుగుతాయి.

19. విషమవ్యాయామం : విషమాతి మాత్ర వ్యాయామ సంక్షోభిత శరీరిణాం... అంటే, లేడికి లేచిందే పరుగన్నట్లు అన్నప్రాసనరోజే ఆవకాయపెట్టినట్లు, తెల్లవారే సరికి కొండంత బలం వచ్చేయాలని అతిగా వ్యాయామాలు చెయ్యడం ...అకస్మాత్తుగా మానేయడం ఇలా చేస్తుంటారు చాలమంది.

ఒకపద్ధతి లేకుండా ఇష్టారాజ్యంగా వ్యాయామాదులు చేయడాన్ని 'విషమ వ్యాయామం' అంటారు. ఇది శరీరానికి వికటిస్తుంది కూడా!

అతిమాత్ర– అంటే, శరీరానికి ఎంత అవసరమో అంతకుమించి చెయ్యడం కూడా అనారోగ్య కారణమే.

ఇందువలన ఏమౌతుందో తెలుసా...? సంక్షోభిత శరీరిణాం. శరీరంలోని జాయింట్లన్ని ఒకటొక్కటే డీలా పడటం మొదలౌతాయి అంటాడు చరకుడు.

20. భయక్రోథ శోక లోభ మోహాయాసాలు : ఈ మానసిక ప్రవృత్తులన్నీ అనారోగ్య కారకాలు. ఇవి నాగరకతతోపాటు పెంపొందే అంశాలుగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం భావిస్తోంది. పెరిగిన నాగరకతకు సైడ్ ఎఫెక్ట్లు భయక్రోథాదులు.

Stress & Strain అని మనం చెప్పుకునే విషయాలు ఈ కోవలోకే వస్తాయి. ఈ మనో ప్రవృత్తులన్నీ తక్షణం వాతాన్ని పెంపొందింపచేసి అనేక వ్యాధులకు దారి తీస్తాయి. Stressని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'ఆయాసం' అంటాడు.

తెలుగులో ఆయాసం ఊపిరి ఆడటానికి సంబంధించిన పదం. ఆయుర్వేద అర్థంలో తీవ్రమైన మానసిక వత్తిడిని సూచిస్తుంది.

మనిషి స్ట్రెస్‌కు లోనయినప్పుడు శరీరంలో ఒక విధమైన విషరసాయనం విడుదల అవుతుందనీ, అది నొప్పికి కారణం అవుతుందనీ ఆధునిక వైద్య విజ్ఞానం కూడా ఈ విషయాన్ని సమర్థిస్తోంది.

అకారణంగా కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, తలతిరుగుడు, గ్యాస్ట్రబుల్, అజీర్తి వంటి వాతవ్యాధులు కలగడానికి స్ట్రెస్ ముఖ్యకారణ అనీ, అదే అనేక వ్యాధులు పుట్టడానికి కారణం అవుతోందనీ చరకుడు స్పష్టం చేశాడు. ఇది ఆయుర్వేదశాస్త్రం వివరిస్తోన్న ఒక మహత్తర విషయం!

పోషించే ఆహారం పీడించేదిగా మారుతోంది చూడండీ...

"అతోనిమిత్తం శిధిలీభవన్తి మాంసాని విముచ్చన్తే సన్థయః విదహ్యతే రక్తం, విష్యన్దతె చానల్పంమేదః న సంధీయతేః స్థిషు మజ్జా, శుక్రం నప్రవర్తతె, నిరుత్సాహః శ్వసితి, అసమర్థశ్చేష్టానాం శారీర మానసీనాం, నష్టస్మృతి బుద్ధిచ్ఛాయో రోగాణామధి ష్ఠానా భూతోన సర్వమాయురవాప్నోతి॥

తస్మా దౌతాన్ దోషానవేక్షమాణః సర్వాన్
యథోక్తానహితాన పాస్యాహార విహారాన్
రసాయనాని ప్రయోక్తమర్హతీతి॥

నాగరకంగా మనిషి జీవించడం మొదలు పెట్టాక ఈ నాగరక జీవితం ఎలాంటి అనర్థాలకు కారణం అవుతుందో కనీసం 1500 సంవత్సరాలకు పూర్వంనాటి చరకుడనే ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్త అద్భుతంగా వివరించాడు. ఈ విషయాలు గమనించండి!

ఇలాంటి ఆహార విహారాలు చేయడం వలన కలిగే అనర్థాలను ఈ సూత్రంలో వివరిస్తున్నాడు.

1. శిధిలీభవన్తి మాంసాని : నాగరకతా వ్యామోహంలో అశాస్త్రీయమైన జీవన విధానాన్ని పాటించడం మొదలుపెట్టినందువలన మాంస కండరాలు తదితర ధాతువులు 'శిధిలీభూతం' అవుతాయి. అంటే నశించిపోవడం ప్రారంభిస్తాయి. స్వకార్యక్షమ-శరీరావయవాలు తమ పనులు తాము చేసుకోవడం కుదరని స్థితిలో పడిపోతాయి. అంటే మన అవయవాలు మన స్వాధీనంలోంచి తప్పి, నీరసించి పోతాయి.

2. విముచ్యంతే సంధయః : శరీరంలోని జాయింట్లన్నీ పనిచేయకుండా పోతాయి. కీళ్ళు శిధిలం అవుతాయి.

3. విదహ్యతె రక్తం : రక్తం పోటెత్తుతుంది. విపరీతంగా బీపీ పెరిగి పోతుంది. అంతేకాదు విదహ్యతె రక్తం అంటే, రక్తప్రవాహంలో పిత్తదోషం ఎక్కువై రక్తానికి ఆమ్లగుణం ఏర్పడుతుంది. "ఎసిడోసిస్" అనే లక్షణంగా ఆధునిక వైద్యులు దీన్ని చెప్తారు. ఈ ఎసిడోసిస్ మూత్రపిండాలతో సహా అనేక ఇతర వ్యాధులకు కారణం అయి ప్రాణపాయ స్థితిని తెచ్చిపెడ్తుంది కూడా!

4. విష్యన్దతే చానల్పం మేదః : -అంటే కొవ్వుధాతువు పల్చబడి శరీరంలో అధికభాగాన్ని ఆక్రమించడం ప్రారంభిస్తుంది. "Loosening of fat Tissue". అంటారు దీన్ని. పలచబడ్తున్న కొద్దీ ఖర్చుకాకుండా మిగిలిపోయిన కేలరీలన్నీ

శరీరంలోని ఈ కొవ్వుధాతువులో చేరిపోవడం మొదలౌతాయి. దాన్ని "బహ్వాబద్ధం మేదాః" అన్నాడు చరకుడు 'బద్ధత' అంటే బిగుతుగా గట్టిగా వుండటం. బహు–అబద్ధత అంటే కొవ్వుధాతువు చాలా పలచగా, వదులుగా వుండటం వలన మిగిలి పోయిన కేలరీలు కొవ్వులోజేరి ఈ ధాతువు పరిమాణాన్ని (Size) అమితంగా పెంచేస్తాయి. ఆ విధంగా పొట్ట, పిరుదులు వంటి వదులుగా వుండే భాగాల్లో కొవ్వు అధికంగా చేరి మనిషి స్థూలకాయుడిగా తయారయి అనారోగ్యాన్ని కొన్ని తెచ్చుకొంటున్నాడని చరకుడు ఈ సూత్రంలో చెప్పాడు.

"బహ్వాబద్ధంమేదాః" అని చెప్పిన చరకుడికి వైద్యం గురించి ఏమీ తెలియదనీ, ఆయుర్వేద అశాస్త్రీయం అనీ భారతీయులే అయిన ఆధునిక వైద్యులు అంటున్నారంటే, సత్యాన్వేషణ గురించి వారికి ఏమీ తెలియదని అనుకోవాలి. ఇది శాస్త్రవేత్త అయినవాడికి వుండకూడని లక్షణం!

ఈ గ్రంథం సాధారణ పాఠకుడి ప్రయోజనం కోసం ఉద్దేశించి రాస్తున్నది కాబట్టి, మరీ శాస్త్రీయమైన అంశాలజోలికి ఇంతకన్నా పోకుండా సామాన్య మానవునికి ఉపయోగించే సాధారణ అంశాలను మాత్రమే స్పర్శామాత్రంగా పరిచయం చేస్తున్నాను. ఈ విషయాన్ని గమనించగలరు.

5. నసంధీయతె అస్థిషు మజ్జాః– ఎముకల లోపల 'మజ్జ' (మూలుగ అనికూడా అంటారు దీన్ని) తగ్గిపోతుంది. ఎముకల్లో ఎముక పదార్థం నశించి పోవడం మొదలై ఎముకలు మెత్తబడిపోయి గోగుపుల్లలమాదిరి అయిపోతాయి. "ఆస్టియో పొరొసిస్" అనే వ్యాధిలక్షణం ఇది. అస్థిధాతువు (ఎముక పదార్థం) క్షీణించినందువలన కలిగే అనర్థం ఇది!

6. శుక్రం నప్రవర్తతె : సమస్త శరీరధాతువుల సారం శుక్రధాతువు అంటారు. శుక్రధాతువు నశించిందంటే, శరీరధాతువులన్ని నశించిపోయాయనే అర్థం. శుక్రం అంటే మగవాడి వీర్యం అని అర్థంకాదు. శుక్రధాతువు అనేది శరీరధాతువుల సారం. అది స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ సమానంగానే వుంటుంది. అది క్షీణించడం అంటే, శరీరం కాంతివిహీనం అయి రోగాలపాలిట పడిందనే అర్థం! 'ఓజస్సు' క్షీణించిపోవడంగా ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తుంది దీన్ని! క్షయ ముపైత్యోజః" అంటే, ధాతువులు క్షీణించి పోవడం వలన ఓజస్సు క్షీణించిపోతుందని చరకుడు సూత్రీకరించాడు ఈ సూత్రంలో!

7. ఈ విధంగా మనం అశాస్త్రీయమైన జీవన విధానానికి అలవాటు పడడం వలన అనేక వ్యాధులు ముంచుకొస్తాయి. గ్లాని ఏర్పడుతుంది. అంటే హర్షరహితుడిగా మారిపోతాడు. సుఖము సంతోషము అనేవి కలగని స్థితి ఏర్పడుతుంది.

నిద్రమత్తు, కునికిపాట్లు (తంద్రా), ఆలస్యం (Lethargy), ఏపనిమీదా ఉత్సాహం లేకపోవడం, చిన్నపాటి శ్రమకే అలిసిపోవడం, దైన్యత. ఇవన్నీ నవనాగరక జీవనంలో తరచూ కన్పించే అంశాలు.

అందుకు మన ఆహార విహారాలే కారణం అవుతాయంటాడు చరక మహర్షి! క్రమేణా జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనాశక్తి, మేధాశక్తి నశించిపోయి వ్యక్తి తేజో విహీనుడిగా మిగిలిపోతాడు. పూర్ణ ఆయుష్షుదాకా జీవించకుండానే మధ్యలోనే నిష్క్రమిస్తాడు. ఇదంతా ఎందుకొచ్చిందీ....? అహిత గ్రామ్యాహారసేవన వలన దోషాలు శరీరంలో వ్యాపించడం కారణంగా వచ్చింది!

ఇవన్నీ వదిలి, శాస్త్రోక్తంగా జీవించడం మొదలుపెట్టి, ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన రసాయన ఔషధాలు అంటే, శరీర ధాతువుల్ని పోషించే ముసలితనం రాకుండా కాపాడే ఔషధాలను వాడుకొంటూవుంటే నూరేళ్ళు నిండుగా జీవించే అవకాశం వుంటుంది....అంటాడు చరకమహర్షి.

వ్యాధులు రావటానికి కారణాలు

అది ఏ రూపంలో అయినా కానీండి మనిషికి దుఃఖాన్ని కల్గించేది వ్యాధి. ఈ వ్యాధి నాలుగు రకాలుగా కల్గుతుంది.

1. తేషా మాగన్తుర్లోఃభిఘాత నిమిత్తాః- దెబ్బలు తగలడం, ప్రమాదాలు జరగడం ఇలాంటి కారణాల వలన బైట నించి సంక్రమించే వ్యాధుల్ని "ఆగంతుక వ్యాధులు' అన్నారు.

2. శారీరాస్త్వన్న పానమూలా వాత పిత్త కఫ శోణిత సన్నిపాత వైషమ్య నిమిత్తాః రెండోరకం వ్యాధుల్ని శారీరక వ్యాధులు అంటారు.మనం తీసుకునే అన్నపానాల కారణంగా శరీరంలో వాతం, పిత్తం, కఫం, రక్తం, వీటన్నింటిలో వైషమ్యం పుట్టి అనేక వ్యాధులు కలుగుతున్నాయి. వాతవ్యాధులు, పైత్తికవ్యాధులు, శ్లేష్మ వ్యాధులు... ఇలా రకరకాల వ్యాధులు శరీరంలో ఏర్పడతాయి. వీటికి మూలకారణం మన ఆహార విహారాలే కదా!! వీటి గురించి ఈ పుస్తకంలో చాలా వివరాలు మీరు చదవబోతున్నారు.

3. మానసాస్సు క్రోధ శోక భయహర్ష విషాదేర్ష్యాభ్య సూయాదైన్య మాత్సర్య కామలోభ ప్రభృతయః ఇచ్ఛా ద్వేష భేదైర్భవన్తి:

ఇంక మూడోరకం-మానస వ్యాధులు! కోపం, ఏడుపు, భయం, అమిత సంతోషం, దిగులు, ఈర్ష్య, అసూయ, ఆందోళన, మాత్సర్యం, కామం లోభం.. ఇలాంటి ప్రవృత్తులన్నీ దుఃఖానికి కారణం అయి వ్యాధులకు దారి తీస్తాయి. కొన్ని ఇష్టత ఎక్కువై ఏర్పడిన వ్యాధులు, కొన్ని ద్వేషం ఎక్కువై ఏర్పడే వ్యాధులు... వీటిలో మనకి ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి.

ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించవలసిన అంశం ఏమంటే పైన చెప్పిన మనో ప్రవృత్తులన్నీ తక్షణం వాతదోషాన్నిపెంచుతాయి. ఈ వాతం శరీరం మీద అనేక ఇతర వ్యాధులు ఏర్పడటానికి కారణం అవుతోంది. దుఃఖాన్ని కలిగించే మనోప్రవృత్తులు అటుమానసిక వ్యాధులకూ, ఇటు శారీరక వ్యాధులక్కూడా కారణం అవుతున్నాయి.

4. స్వాభావికాస్తు క్షుత్పిపాసాం జరా మృత్యు నిద్రా ప్రభృతయః :

ఇంక నాలుగో రకం వ్యాధులు స్వాభావికమైనవి. ఆకలి కలగడం, దాహం వెయ్యడం, ముసలితనం ముంచుకురావడం, ఏ అనారోగ్యం లేకపోయినా వయసుడిగిన తర్వాత మృత్యువు మనల్ని కబళించడం, నిద్ర...ఇవన్నీ స్వాభావికంగా కలిగే వ్యాధులు. ఇవి అధికంగా వచ్చినా వ్యాధులే అసలు రాకపోయినా వ్యాధులే ! కాబట్టి వాటిని స్వాభావికంగా కలిగే వ్యాధులుగా ఆచార్య సుశ్రుతుడు చక్కగా వర్గీకరించి వివరించాడు.

"త ఏత్ మన శ్మరీరాధి ష్ఠానా..." అంటూ, చివరిగా, ఈ వ్యాధులన్ని అటు శరీరాన్ని, ఇటు మనస్సునీ ఆశ్రయించి వుంటాయంటాడాయన!

ఇంతవరకూ చెప్పుకొని ఆపేస్తే పాఠకుడికి కలిగే ఉపయోగం ఏమీ లేదు. ఇక్కడో ముఖ్య విషయాన్ని సుశ్రుతుడు వివరిస్తున్నాడు.

"తేషాం సంశోధన సంశమునా హారాభ్యాం! సమ్యక్ప్రయుక్తా నిగ్రహ హేతవః"

పైన చెప్పిన నాలుగు రకాల వ్యాధులకు నివారణోపాయాలు ఈ సూత్రంలో చెప్తున్నాడు.

గాయాలు, ప్రమాదం వంటి బైట కారణాల వలన మన శరీరానికి వచ్చే అగంతుక వ్యాధులకు 'సంశోధనం' అనే చికిత్స చేయాలంటాడు.

అవసరం అయితే సర్జరీ చేసి దుష్టవ్రణాల్ని తొలగించడం, చీము, దుష్టరక్తం వంటి వాటిల్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టడం, వ్రణాలను చేసే చికిత్సలు చేయడం ఇలా ఆగంతుక వ్యాధులకు చేసే చికిత్సలన్నీ బైటనించి చేసే 'సంశోధన' చికిత్సలే!

అవసరం అయితే వాంతి చేయించడం, విరేచనం చేయించడం, వంటి ప్రక్రియలు లోపలికి ఔషధం ఇచ్చి చేసే సంశోధన చికిత్సలుగా చెప్పాడు సుశ్రుతుడు. ఇందులో మంటలు పుడుతున్నప్పుడు చల్లగా వుండేలా చేయడం, నొప్పిగా వున్నప్పుడు ప్రశాంతతని కల్గించేలా చేయడం ఇలా దోషాన్ని 'సంశమనం' చేసి అంటే, వ్యాధి తీవ్రత తగ్గించడం జరుగుతుంది. కాబట్టి ఇలా Analgesics, Anti Inflammatary, Anti Spasmodics, Anti Bioctics, Anti Bacterials మొదలైన ఔషధాలతో చేసే చికిత్సలన్నీ సంశమన చికిత్సలే.

ఆలేపనం, (ఔషధాల్ని శరీరానికి పట్టించడం), పరిషేకం (ఓషధీయుక్త ద్రవ్యాలను మృదువుగా మర్దించడం, చల్లడం) అవగాహం (ఆవిరి పట్టించడం వంటివి) అభ్యంగం (వంటికి ఔషధీయుక్త తైలాలు పట్టించి స్నానం చేయించడం) గండూషం (ఓషధులు కలిసిన ద్రవ్యాలలో పుక్కిలి పట్టించడం) ఇలాంటివి బైటనించి చేసే సంశమన చికిత్సలు. ఇంక కడుపులోకి అనేక రకాల ఔషధాలను ప్రయోగించడం జరుగుతుంది. పాచనం (జీర్ణశక్తిని పదిలంగా వుంచే ఔషధాలు)లేపనాలు (దోషాలను వెలికితీసి బైటకు నెట్టివేసే ఔషధాలు)

బృంహణాలు, రసాయనాలు, వాజీకరణాలు : (శరీర బలాన్ని కాపాడి రోగి బలాన్ని పెంపొందించి వ్యాధిని ఎదుర్కొనేలా చేసే ఔషధాలు)

విషప్రశమనాలు : అంటే, విరుగుడుగా పనిచేసేవి, Side effects ని తగ్గించేవి. ఇలాంటి ఔషధాలు.

ఇలా అవసరానికి తగ్గట్లు ప్రయోగించడాన్ని బట్టి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వందలాది ఫార్ములాల్ని వివరించడం జరిగింది. వైద్యుడనే వాడు సొంతంగా తయారుచేసుకొని ఔషధాన్ని రోగిచేత వాడిస్తే అది తప్పకుండా మంచి ఫలితాలిస్తుంది. ఇంక ఆహారం గురించి అతి ముఖ్యమైన విషయం ఇక్కడ ఒకటి చెప్పాలి. కడుపులో మంటతో బాధపడ్తున్న రోగి పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీల బండి మీద దండయాత్ర చేయడం ఆపకపోతే ఎన్నిమందులు వాడినా, మంట మళ్ళీ మళ్ళీ వస్తూనే వుంటుందన్న సంగతి రోగి చెప్పకుండా మందులిచ్చి పంపేస్తే –ఆ వైద్యుడు రోగికి మేలు చేసినట్టేనా...? ఆలోచించండి!

ఆహారం కారణంగా, పానీయాల కారణంగా, విహారం కారణంగా వ్యాధులు వస్తున్నప్పుడు “Treat the cause” అనే ఆధునిక వైద్య సూక్తి కూడా రోగానికి గల కారణాన్ని చికిత్స చేయమనే చెప్తోంది. ‘నిదాన పరిమర్జనం” అంటే ‘వ్యాధి కారణాన్ని ఆపండి–’ అని ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం సూచిస్తోంది. కాబట్టి శారీరక మానసిక వ్యాధుల విషయంలో ముఖ్యంగా అన్నపానాల విషయంలో జాగ్రత్తలు తెలుసుకొని వాటిని పాటించడం అవసరం అంటాడు సుశ్రుతుడు.

“శరీర పతితానాం తు శారీర వదుపక్రమః
మానసానాం తు శబ్దాదిరిష్టో వర్గస్సుఖావహః”

అనే సూత్రంలో –వ్యాధులకు చికిత్స రెండు రకాలుగా వుంటుంది. –శారీరక వ్యాధులకి శరీర రోగాల గురించి వివరించినప్పుడు చెప్పిన చికిత్స చేయాలి. మనసులో పుట్టిన మానసిక వ్యాధులకు శబ్దం, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలతో చికిత్స చేయమంటాడు.

శబ్దం అంటే అనుకూలమైన హితవచనాలు. స్పర్శ అంటే. Healing Touch ఏ చెయ్యి సోకితే వ్యాధులు కూడా చిటికెలో మాయం అయి సుఖశాంతులు కలుగుతాయో అలాంటి అమృత స్పర్శ వైద్యుడి చేతికి వుంటుంది. 'రూపం' అంటే మనోరోగిని 'మన' దారికి తెచ్చే విషయాలను ప్రదర్శింపచేయడం, 'రసం' అంటే ఆరు రుచులు కల్గిన ఆహారం. మనో వ్యాధులు ఆహారంలో మార్పు చేయడం వలనే చాలా వరకూ తగ్గుతాయి. వ్యాధికారకమైన ఆహారపు అలవాట్లు శారీరక వ్యాధులతో పాటు మానసిక వ్యాధులక్కూడా కారణం అవుతాయని దాని అర్థం. ఇంకా గంధం అంటే సువాసన. మనోవ్యాధులకు ఇది చక్కని ప్రశమనాన్నిస్తుంది. ఇలా వైద్యుడు రోగి మనస్సును జయించి, రోగిని తన స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకొని రోగాన్ని ఉపశమింపచేయమని సుశ్రుతుడి ఆదేశం.

రోగాలకు మూడు ముఖ్య కారణాలు

"ధీ ధృతి స్మృతి విభ్రంశః సంప్రాప్తిః కాలకర్మణామ్
అసాత్మ్యార్థ గమశ్చైవ జ్ఞాతవ్యం దుఃఖేతవః"

చరకుడు ఈ సూత్రంలో వ్యాధులు కలగడానికి లేదా శరీరానికి దుఃఖం కలగడానికి మూడు ముఖ్యకారణాలు చెప్పాడు.

1. బుద్ధి : ఏది శరీరానికి మేలు చేస్తుందీ, ఏది కీడు చేస్తుందీ అనే విషయాలకు సంబంధించిన పరిజ్ఞానం-బుద్ధి!

2. స్మృతి : మనం చేస్తున్న పనుల్లో గానీ, తీసుకొంటున్న ఆహారంలో గానీ, శరీరానికి మేలు కల్గించే రీతిలో చేస్తున్నామా, కీడు కల్గించే రీతిలో చేస్తున్నామా...అని ఒక్కసారి ఆలోచించగలగడం-స్మృతి.

3. ధృతి (సంయమనం) : ఇది హాని చేసేదని తెలిసికూడా దాన్ని కొనసాగించడం, ఇది మేలు చేసేదని తెలిసికూడా దాన్ని ఆచరించలేకపోవడం-దాన్ని ధృతి అంటారు. తెలిసి చేసే తప్పులు అని మామూలు భాషలో మనం చెప్పుకోవచ్చు. సిగరెట్లు తాగితే గుండెకు చెడు జరుగుతుంది. అని స్మోకర్లకు తెలియక తాగుతున్నారంటారా ...? తెలిసే చేస్తున్నారు. తెలిసిచేసే తప్పుల్ని ప్రజ్ఞాపరాధాలు' అంటారు.

ఈ విధంగా బుద్ధి, స్మృతి, ధృతి – ఈ మూడింటినీ అసలు ఉపయోగించకపోవడం, కొద్దిగా ఉపయోగించడం మరి అతిగా ఉపయోగించడం వలన వ్యాధులు మనకు కల్గుతున్నాయి. ఇలా వ్యాధులు ప్రాప్తించడాన్ని 'సంప్రాప్తి' అంటారు.
ఇది ప్రధానంగా రెండు రకాలుగా వుంటుంది. – కాల సంప్రాప్తి, కర్మ సంప్రాప్తి అని!

కాలం (seasonal) వలన వచ్చే వ్యాధులు– అంటే వేసవి కాలం వడదెబ్బలు, శీతాకాలం కీళ్ళనొప్పులు, వర్షాకాలం జలుబులు వంటివి కాలవశాన మనకు సంక్రమించే వ్యాధులకు ఉదాహరణలు.

'కర్మ' అంటే, కేవలం మనం చేసే పని మాత్రమే! ఇందాక మనం చెప్పుకున్న ప్రజ్ఞాపరాధాలు అంటే– మనం తెలిసిచేసే తప్పుల వలన కలిగే వ్యాధులన్నీ ఈ కోవలోకే వస్తాయి. తెలిసిచేసినా, తెలియక చేసినా శరీరానికి హాని కల్గించే పని ఏది చేసినా అది వ్యాధికి దారితీయవచ్చుకదా!

అలాగే శరీరంలోని సమస్త ఇంద్రియాలు అంటే 5 జ్ఞానేంద్రియాలు. 5 కర్మేంద్రియాలు–1 ఉభయేంద్రియం (మనసు)– వీటితో మనం చేసే అయోగం, హీనయోగం, అతియోగం, మిథ్యాయోగం వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నాయి. కన్ను ముక్కు, చెవి, నోరు, చర్మం, చేతులూ, కాళ్ళు, జననేంద్రియం, మనసు వీటితో మనం ఏ పనినీ చెయ్యకపోయినా వ్యాధే –తక్కువగా చేసినా వ్యాధే, అతిగా చేసినా వ్యాధే, మిథ్యాయోగం అంటే చెయ్యకూడని రీతిలో చేసినా కూడా వ్యాధే అవుతుంది. అందుకే వాటిని కర్మజవ్యాధులు అంటారు.

తెలిసి చేసే తప్పులే ప్రజ్ఞాపరాధాలు

విషమా భి నివేశో యో నిత్యానిత్యే హితావితే।
జ్ఞాయః స బుద్ధి విభ్రంశః సమం బుద్ధి వాపశ్యతి॥
విషయ ప్రవణం సత్త్వం ధృతి భ్రంశాన్న శక్యతే
నియన్తుమహితా దయార్థ ధృతి హి నియమాత్మికా॥
తత్త్వజ్ఞానే స్మృతిర్యస్య రజో మోహావృతాత్మనః।
భ శ్యతె స స్మృతి భ్రంశః స్మర్తవ్యం హి స్మృతౌ స్థితామ్॥

1. నిత్యం, అనిత్యం, హితం, అహితం అయిన పదార్థాల్ని అంటే మనకు మంచిచేసేవీ, చెడు చేసేవీ అయిన పదార్థాల్ని సరిగా అంచనా వేసుకోకుండా మంచివాటిని చెడుగా, చెడ్డవాటిని మంచివిగా –మన శరీరానికి సరిపడే ఆహారపదార్థాల్ని సరిపడనివిగా, నిజంగా సరిపడని వాటిని సరిపడే వాటినిగా భావించి తీసుకోకూడని వాటిని తీసుకొంటూ, తీసుకోవలసిన వాటిని మానేసి మనం చాలా వ్యాధుల్ని కొనితెచ్చుకొంటూ వుంటాం. ఇలా, పడేవాటిని పడనివిగా, పడనివాటిని పడేవిగా భ్రమపడటాన్ని బుద్ధి మిభ్రంశం అంటాడు చరకుడు.

మనకి ఎలా తెలుస్తుందండీ –పడేదో పడనిదో అనే సందేహం మీకు రావచ్చు. మన ఆహారం ప్రభావం మన శరీరం మీద ఏ విధంగా ప్రసరిస్తోందో పరిశీలించడం మొదలు పెడితే, మన శరీరతత్త్వానికి సరిపడేవి ఏవో, సరిపడనివి ఏవో తెలిసి పోతుంది.

అది చెయ్యకుండా వ్యాధులు వాటికవే కలుగుతాయనీ, ఉదయాన్నే ఎవరి ముఖాన్నో చూసి నిద్రలేవడం వలన ఫలానా కడుపు నొప్పి వచ్చిందని వారిమీదకో, వీరిమీదకో నేరాన్ని నెట్టేసి, మన వ్యాధులకు మన ప్రమేయం ఏదీ లేదనే ధోరణిలో మనం ఎక్కువగా ఆలోచిస్తుంటాం. అదీ బుద్ధి విభ్రంశం అంటే!

కొంతమంది అత్యంత తెలివిగా మాట్లాడుతున్నాం అనుకొంటూ వుంటారు. "డాక్టర్ గారూ... నూనె పదార్థాలు, వేపుడు కూరలు మానేయమని చెప్పకండి.– వ్యాయామం చెయ్యమని, రోడ్డుమీద పడి నడవమని ఇలాంటి సలహాలు ఇవ్వకండి– ఎందుకంటే అవన్నీ చేయడానికి నాకు టైం లేదు– మీరేదైనా ఒకమాత్ర ఇచ్చి ఒళ్ళు తగ్గించగలరా? ఎన్నిరోజుల్లో తగ్గించగలరు? ఎంతవుతుందీ...? "అనడిగితే ఏ డాక్టర్గారైనా ఏం సమాధానం చెప్పగలుగుతారు ఎవరి వ్యాధులకు వారే బాధ్యులు తగ్గడానికైనా సరే... పెరగడానికైనా సరే!!

కర్మజ వ్యాధి అంటే అర్థం ఇది! అంతేగానీ, పూర్వజన్మ కృత పాపుణ్యాలను ఈ కర్మకు ఏ సంబంధం లేదు.

2. ఇది బుద్ధి భ్రంశం గురించి, ఇలాగే ధృతి భ్రంశం ఎలా వుంటుందో చెప్తున్నాడు చరకుడు :

మన శరీరానికి హాని కల్గించే అంశాల మీద మనకు సహజంగా వ్యామోహం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఏది వద్దనుకొంటామో అదే కావాలనుకొంటుంది మనసు.

అప్పటిదాకా తీపి అంటే పెద్దగా ఇష్టపడని వ్యక్తి షుగర్వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత రహస్యంగా తీపి వస్తువులు కొనుక్కొని తెచ్చుకొని తింటూ వుంటాడు. మనుషులు ఇలా ఎందుకు చేస్తారు? ఇదే ధృతి భ్రంశం అంటే! సంయమనం నిగ్రహం ఈ అర్థాలలో ''ధృతి'' అనే మాటని ఉపయోగించాడు..(Restrain) ధృతిని పాటించలేకపోవడం, నిగ్రహించుకోలేక పోవడాన్ని ధృతిభ్రంశం అంటారు. వ్యాధులు పెరగడానికి గాని, వచ్చినవి తగ్గకపోవడానికి గాని మనలో ఈ లోపం ముఖ్యకారణమే కదా! చేయవలసిన కార్యం చేయలేక పోవడం కూడా ధృతిభ్రంశమే!

కడుపులో మంటగా వున్నప్పుడు ఆవకాయ పచ్చడినో, పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలనో తినాలనే కోరికని ఆపుకోలేక పోవడం ధృతిభ్రంశమే. అలాగే, మంట తగ్గేందుకు ఓ గ్లాసు చిక్కని మజ్జిగ తాగడం, కొద్దిగా చలవ చేసే వస్తువులు తీసుకోవడం వంటి మంచిని కల్గించే పనులు చేయలేకపోవడాన్ని కూడా ధృతి భ్రంశం అనే అంటాడు చరకుడు. 3. సత్త్వగుణం, రజోగుణం, తమోగుణం అని మూడు గుణాల గురించి ఆయుర్వేద మనస్తత్వ శాస్త్రం ఎంతో విపులంగా వివరించింది. ఫ్రాయిడ్ చెప్పిన ఇడ్ ఇగొ, సూపర్ ఇగొ అనే అంశాలకు మూలబీజాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో కన్పిస్తాయి. వాటి గురించి విడిగా మనం చర్చిద్దాం

ఈ సత్వ, రజ, తమోగుణాలలో మనషులు ఎక్కువమంది రజోగుణం, తమోగుణం కలిగిన వారుగా వుంటారు. సత్త్వగుణం కలిగిన వారు, సాత్వికులైన వారు మనుషుల్లో సహజంగానే తక్కువగా వుంటారు.

సత్త్వగుణ సంపన్నత వున్న వ్యక్తులకి ఇందాక మనం చెప్పుకున్న మనోనిగ్రహం, కోరికల్ని జయించడం, 'విల్‌పవర్' ఇలాంటివి వుంటాయి. రజోగుణం, ఎక్కువగా వున్నవారికి కోరికలు ఎక్కువగానే వుంటాయి. తమోగుణం వున్నవారికి కోరికల విషయంలో యుక్తాయుక్త విచక్షణ వుండదు. ఆ సమయానికి ఇది హాని చేస్తుంది. కాబట్టి మానేయాలి. ఇది మేలు చేస్తుంది. కాబట్టి తీసుకోవాలి అనే స్మరణ మనకి కలగదు. అందుకని "స్మృతి భ్రంశం" అంటాడు. ఈ స్థితిని. ఈ విధంగా 'బుద్ధి', 'ధృతి', 'స్మృతి' ఈ మూడింటినీ అవసరానికి తగ్గట్టుగా ఉపయోగించడంలో మనం విఫలం కావడం వల్లనే అనేక వ్యాధులకు లోనౌతున్నాం అంటాడు చరకుడు.

వాతం, పిత్తం, కఫం అనే మూడు శరీర దోషాలు, రజోగుణం, తమోగుణం అనే రెండు మానసిక దోషాలు మనుషుల్లో పెరగడానికి వారు స్వయంగా చేసే పనులు– ఆహార విహారాలే– ముఖ్యంగా కారణం అవుతున్నాయి. ఇవన్నీ మనం తెలిసి చేసే పనులే! అందుకే "ప్రజ్ఞాపరాధాలు" అంటున్నారు.

ప్రజ్ఞా భ్రష్టత అంటే Awareness లేక పోవడం వలన, నెగెటివ్‌గా ఆలోచించడం వలన, వైద్యుల సలహాలకు విలువ ఇవ్వకపోవడం వలన, మన వ్యాధులకు మనమే బాధ్యులం కాబట్టి, వాటిని తగ్గించుకోవడానికి ముందుగా మనమే బాధ్యత తీసుకోవాలనే ఆలోచన చేయకపోవడం వలన మనుషులు రోగాల పాల్పడుతున్నారు. చిన్న రోగాల్ని కూడా పెద్దవిగా చేసుకొని దీర్ఘరోగాలుగా మార్చుకొంటున్నారు.

ఆజా తానామను త్పత్తే జాతానాం విని వృత్తియే।
రోగాణాంయో విధి ర్దృష్టః న సుఖార్జితం సమాచరేత్॥
సుఖార్థాంః సర్వభూతానం మతాః సర్వాః ప్రవృత్తయః
జ్ఞానాజ్ఞాన విశేషాత్తు మార్గామార్గ ప్రవృత్తయః

వ్యాధులు పుట్టక మునుపే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొంటే అంటే, Preventionచర్యలు తీసుకోవడాన్ని అనుత్పత్తి చర్యలు (Prentive Measures) అన్నాడు చరకుడు.

వచ్చిన వ్యాధులు త్వరగా తగ్గాలి. తేలికగా తగ్గాలి. అనవసరంగా పెద్ద పెద్ద మందులు, పెద్ద పెద్ద ఆసుపత్రులు, పెద్ద పెద్ద ఖర్చులూ కాకుండా సులువుగా

వ్యాధినించి బైటపడేలా చేసేందుకు తీసుకొనే చర్యల్ని విని వృత్తచర్యలు (Treatment) అంటారు.

అనుత్పత్తి, వినివృత్త చర్యల గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన విషయాల్ని సుఖార్థి అయిన వ్యక్తి పాటించడం అవసరం.

మనుషులందరికీ సుఖంగా, ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించాలనే కోరిక వుంటుంది. సుఖాన్ని సాధించుకోవడానికి ఏది మార్గం, ఏది మార్గం కాదు, ఏది మంచి, ఏది మంచిదికాదు అనే అంశాల్ని విడమరిచి విశ్లేషించి వివరించవలసిన బాధ్యత వైద్యుడి మీద వుంది. అందుకు ఎన్నో ఉపాయాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వున్నాయి. వాటిని ప్రజలందరికీ పంచిపెట్టాలంటాడు చరకుడు.

న రాగాన్నా ప్యవిజ్ఞా నాదాహారానుపయో జయేత్

పరీక్ష్య హిత మశ్రీయా ద్దేహో హ్యాహార సంభవః

మన శరీరానికి అహితాన్ని, అపకారాన్ని కల్గించేదని తెలిసినా ఆ వస్తువు మీద మనకు 'రాగం' (వ్యామోహం) పోలేదనుకోండి–దాన్ని 'జిహ్వా లౌల్యత' అంటారు.

ఒకవేళ అది అపకారం చేస్తోందనే అంశం మనకు తెలియక దాన్ని చాలా ఇష్టంగా తీసుకొంటూనే వున్నాం అనుకోండి– అది అజ్ఞానమే కదా! అయితే, తెలియక ముట్టుకున్నా నిప్పు కాలకుండా ఆగదు కదా!...

అందుకని ఈ సూత్రంలో చరకమహర్షి చెప్తున్నాడు– పరీక్షహిత మశ్రీయాత్' అంటే, ఏది మంచి ఏది చెడు, ఏది మన శరీరానికి సరిపోతుందీ– ఏదీ సరిపోదు అనే విషయాల్ని ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షించి చూసుకొంటూ ఎవరికివారు తమకు మేలుకల్గుతోందని అనిపించిన వాటినే తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలని ఈ సూత్రానికి భావం. ఎందుకంటే, "దేహో హ్యాహార సంభవః" వ్యాధులనేవి దేహానికి ఆహారం వలనే ముఖ్యంగా సంభవిస్తున్నాయి కాబట్టి– అంటాడు.

మన తప్పులే మన వ్యాధులు

నైవ దేవా న గంధర్వా నపిశాచాన రాక్షసాః

న చాన్యే స్వయ మక్లిష్ట ముపక్లిశ్యన్తి మానవమ్।

యె త్వేన మనువర్తనై క్లిశూమనం స్వకర్మణా

న సతద్వైతృకః క్లేశో న హ్యస్తి కృతకృత్యతా

అందరూ అనుకొనేట్లు మనకు వచ్చే రోగాలకు దేవతలు ఎంతమాత్రమూ కారణం కారు. గంధర్వులు అంతకన్నా కారణం కారు. అలాగని పిశాచులు, రాక్షసులు కూడా వ్యాధులు రావడానికి కారణం కావడం లేదు. మనం చేసే ఆహార విహారాలే మనకు వ్యాధుల్ని తెచ్చిపెడ్తున్నాయి. ఈ విషయాన్ని గుర్తించండి.

మనం చేసిన పనులు, చేస్తున్న పనులు మాత్రమే మన వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నాయి– అంటాడు చరకుడు.

ఈ విషయాన్ని చరక మహర్షి నుండి తన వైద్య గ్రంథం మొదట్లోనే వివరించవలసి వుంది. కానీ, ఉన్మాద వ్యాధి గురించి చెప్పే సందర్భంలో ఈ సూత్రాన్ని వివరించాడు. దేవగంధర్వ పిశాచ రాక్షసాది గ్రహాల వలనే ఉన్మాదం వంటి వ్యాధులొస్తాయని ఎక్కువగా నమ్మే ప్రమాదం వుంటుంది కాబట్టి ఇక్కడ ప్రముఖంగా చెప్పాడు. అయినా, వేల సంవత్సరాలుగా మన నమ్మకాలు, మన అలవాట్లు మన ఆలోచనా విధానం తరతరాల్నించి జీర్ణించుకు పోయింది కాబట్టి మనతరం కూడా తేలికగా మార్పు పొందుతారనుకోనవసరం లేదు. అయినా విడమరిచి చెప్పవలసిన బాధ్యతశ్రాస్తానికీ, శాస్త్రవేత్తలకూ వుంది! చరకుడు ఆ బాధ్యతతోనే ఈ విషయాన్ని సృష్టీకరించాడు.

ఇంకా చెప్తున్నాడు స్పష్టంగా–

"ప్రజ్ఞాపరాధ్సాంభూతె వ్యాధౌ కర్మజ ఆత్మనః

నాభి శంసేద్ బుధౌ దేవాన్ పితృన్నపి రాక్షసాన్"

మన ప్రజ్ఞాపరాధం వలన, మనం చేసిన అహిత కార్యాల వలన మాత్రమే మనం వ్యాధుల్ని కొనితెచ్చుకొని దేవతల్నో, పితృదేవతల్నో, రాక్షసుల్నో వీటికి బాధ్యుల్ని చేయాలనుకోవడం అన్యాయం కదా!

మన సుఖదుఃఖాలకు మనమే కారకులం "ఆత్మానమేవ మన్యేత్ కర్తారం సుఖ దుఃఖయోః" అంటే ఇదే!

"తస్మాత్ శ్రేయస్కరం మార్గప్రతి ద్యేత్ నో త్రసేత్" ఈ విషయాన్ని గ్రహించి శ్రేయస్కరం మార్గం ఏదో ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకో గలగాలి!

అదీ సంగతి!

ఏది హితకరమైన ఆహారం?

"హితా హారోపయోగ ఏక ఏవ పురుష వృద్ధి కరోభవతి
అహితాహారోపయోగ అనర్వ్యాధి నిమిత్తం ఇతి"

హితకరమైన ఆహారం ఏదీ, అహితకరమైన ఆహారం ఏదీ అనే మీమాంస ఏర్పడినప్పుడు చరకుడు ఓ అందమైన నిర్వచనం చెప్పాడు– "ఏది వ్యక్తికి ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని, సుఖాన్ని, సంతోషాన్ని కల్గిస్తుంది. అది ఆ వ్యక్తికి హితకరమైన ఆహారం. ఏది వ్యాధిని బాధని దుఃఖాన్ని మనస్తాపాన్నీ కల్గిస్తుందో అది ఆ వ్యక్తికి అహితకరమైన ఆహారం..." అని!

"సమాంశ్చైవ శారీర ధాతూన్ ప్రకృతౌ స్థాపయతి!
విషమాంశ్చ సమీకరోతీత్యే తద్ధితం విద్ధి విపరీతం త్వ హితమితి॥
శరీరంలో ధాతువుల్ని, దోషాల్ని, మలాల్ని అన్నింటినీ సమస్థితిలో వుంచే ఆహారం 'హితాహారం'

రస, రక్త మాంసాది ధాతువులన్నీ ఆహారం వలనే వృద్ధి పొందుతున్నాయి. ఆహారం వలన దుష్టి చెందుతున్నాయి కూడా! దోషధాతు మలాలు అన్నీ సమస్థితిలో వుండకుండా, వాటిని విషమస్థితిలోకి నెట్టివేసే ఆహారాన్ని "అహితాహారం" అంటాడు చరకుడు.

ఇలా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే ఉపాయాలను చక్కగా తెలియజేసే శాస్త్రాన్ని "స్వస్థ వృత్తం"Department of Preventive Medicine అంటారు.

వేడి చేసినప్పుడు చలవచేసేవి తినడం, శీతలంగా, భారంగా, బద్ధకంగా వున్న ప్పుడు ఉష్ణంగా వుండేవి, లఘువు (తేలికగా) వుండేవి తీసుకోవడం వంటివి 'హితాహారం' అన్పించుకొంటాయి.

ఇవన్నీ వ్యక్తిగతం. ఎవరికి వారు తమ శరీరానికి ఏది ఏ విధంగా మేలు చేస్తోందో, ఏది ఏ విధంగా కీడుచేస్తుందో తెలుసుకొని దానికి తగ్గట్టుగా తమ ఆహార విహారాల్ని రూపొందించుకోవాలి.

క్షీణగుణాలు వృద్ధిచెందాలి. ప్రకోపించిన దోషాలు తగ్గి సమస్థితికి చేరాలి... హితాహారం అలా మనకి మేలు చేసేదిగా వుండాలి... ఇది ఎవరికి వారు ఎలా నిర్ణయించుకోగలుగుతారంటారు?

మొదట ఈ దృష్టితో ఆలోచించడం ప్రారంభించడం! తినబోయేముందు అది మేలు చేసేదో, కీడు చేసేదో ఒక్కక్షణం పరికించండి. తెలియకపోతే తినిచూడండి. శరీరం మీద దాని ప్రభావం ఎలా వుందో పరిశీలించుకోండి. మేలు చేస్తున్నట్లయితే దాన్ని తినడానికి ఎవరికీ అభ్యంతరం వుండదు. కీడు చేస్తుంటే, ఇంక దాన్ని వదిలేసి మరిచిపోండి.

సాత్మ్యం నామ తద్యదాత్మన్యుపశేతే। సాత్మ్యార్థో హ్యుపశయార్థః
తత్త్రివిధం ప్రవరావరమధ్య విభాగేన, సప్త విధంతు రసైకైకత్వేన
సర్వ రసోపయోగాచ్చ। తత్ర సర్వరసం ప్రవరమ్ అవరమేక
రసం మధ్యంతు ప్రవరావరమధ్యస్థమ్। తత్రావరమధ్యాభ్యాం
సాత్మ్యాభ్యాం క్రమేశైవ ప్రవర ముప పాదయేత్సాత్మ్యమ్
సర్వరస మపి చ సాత్మ్యముపపన్నః ప్రకృత్యాద్యుపయోక్త్రష్టమాని
సర్వాగ్యాహార విధి విశేషాయతన్యా భి సమీక్ష హిత మేవాను రుధ్యేత॥

మన శరీరానికి సుఖాన్ని కల్గించేదాన్ని "సాత్మ్యం" అని పిలుస్తుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం. సాత్మ్యాన్ని కల్గించే వస్తువు సుఖాన్నిచ్చేదిగా వుంటుందన్నమాట.

ఈ సాత్మ్యం మూడు స్థాయిల్లో వుంటుంది.

1. ప్రవర : ప్రవర సాత్మ్యం అంటే, ఉత్తమమైంది– అని!

2. అవర : అవర సాత్మ్యం అంటే హీనమైందని

3. మధ్య : మధ్య సాత్మ్యం అంటే రెండింటికీ మధ్యలో వుంటుందని–

మనం తీసుకొనే ఆహారంలో తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు ఇలా ఆరు రకాల రుచులుంటాయి. ఆరింటినీ షడ్రసాలు అంటారు. లేదా షడ్రుచులు అంటారు. మధురామ్లలవణ కటుతిక్త కషాయ రసాలని పిలుస్తారు వీటిని.

ఈ ఆరు రుచుల్లో ఒక్కోరుచి (రసం) ఒక్కోరకంగా వ్యక్తిమీద ప్రవర, అవర, మధ్య భేధాల్లో ఏదో ఒక విధమైన ప్రభావాన్ని కల్గిస్తుంది..

అది మంచి ప్రభావం కావచ్చు, లేదా చెడు ప్రభావం కావచ్చు.

ఈ ఆరు రుచులు– అన్నీ గానీ, ఏవో కొన్ని గానీ కలిసిన వంటకాలే ఎక్కువగా వుంటాయి కాబట్టి, అన్నీ కలిసిన పదార్థం యొక్క ప్రభావం కూడా భిన్నంగా వుంటుంది కదా!

ఆ విధంగా, మన ఆహారం యొక్క ప్రభావం మన శరీరం మీద 6+1=7 రకాలుగా వుంటుందని వివరిస్తున్నాడు చరకుడు.

ధనవంతుల భోజనం షడ్రసోపేతంగా వుంటుందని అనుకొంటూ వుంటాం. కొంచెం గంజిలోఉప్పు కలిపి తాగేసి కడుపు నింపుకొనే అతి బీదవాడి భోజనంలో ఏదో ఒకటో రెండో రుచులు మాత్రమే వుంటాయి. దొరికిన అన్నంలో కొద్దిగా పచ్చడో, కారమో కలిపి నాలుగు పచ్చడి మెతుకులు తిని కడుపు నింపుకునే బీదవాడి భోజనం ఏకరుచినే కలిగి వుంటుంది. అన్నీ అమరివున్న స్థితి మంతుడి భోజనం తప్పనిసరిగా షడ్రసోపేతంగా, అంటే ఆరు రుచులతో కూడి వుంటుంది. వుండాలి కూడా!

అయితే–

తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, చేదు, వగరు ఈ ఆరు రుచుల్లో ఇప్పుడు మనం తింటున్న ఆహారంలో తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం విపరీతంగా వుంటున్నాయి. కానీ, చేదు–వగరు రుచుల మాటేమిటి?

ఎంతమంది తమ భోజనంలో చేదుగా వుండేవాటినీ, వగరుగా వుండేవాటినీ తింటున్నారు?

కటిక బీదవాడి భోజనంలా ఏకరసంతో తీసుకునే అన్నాన్ని అవర అనీ, షడ్రసోపేత భోజనాన్ని ప్రవర అనీ, చేదు– వగరు వంటివి లేని భోజనాన్ని "మధ్యమం" అనీ వర్గీకరించాడు చరకుడు.

క్రమేణా చేదు వగరుల్ని కూడా తినడం అలవాటు చేసుకొంటూ నెమ్మదిగా షడ్రసోపేతమైన భోజనాన్ని చేయడం మొదలుపెడితే అది ప్రవర సాత్మ్యం ఉత్తమమైన భోజనం అవుతుందంటాడు చరక మహర్షి.

సాత్మ్యం అంటే మన శరీర ప్రకృతికి అనుకూలమైనది అని అర్థం. ఆహార ద్రవ్యాలు, ఔషధద్రవాలు, విహారం, దేశం, కాల ఇవన్ని మన శరీరానికి సాత్మ్యంగా వుండాలి.

సాత్మ్యత లేకపోవడాన్ని Sensitivity అంటారు.'అసాత్మ్యత'అంటాడు దీన్ని చరకుడు.

అసాత్మ్యత అంటే Sensitivity వున్నవ్యక్తి తన శరీరానికి సరిపడని ద్రవ్యాన్ని గానీ, దేశాన్ని గానీ, కాలాన్ని గానీ అభ్యాసం చేత సరిపడేదిగా మార్చుకొని సాత్మీకరించుకోమంటాడు. అందుకోసం కనీసం ఆ ప్రయత్నం చేయమంటాడు. దీన్ని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా అంగీకరిస్తోంది. Hypo- Sensitisation లేదా De - Sensitisation అంటారు దీన్ని!

తినగ తినగా వేము తియ్యనుండు– అన్నట్లు, సరిపడని వస్తువుని కొద్దికొద్దిగా తీసుకొంటూ క్రమేణా శరీరానికి సరిపడేలా చేసుకోవడాన్ని De - Sensitisation 'ఓక సాత్మ్యం' అంటారు. 'ఓక అంటే అభ్యాసం. ప్రయత్నం చేయడం. ప్రయత్న పూర్వకంగా సరిపడని వస్తువుని సరిపడేలా చేయడాన్ని 'ఓక సాత్మ్యం' అన్నారు.

ఎలెర్జీ వ్యాధులు– అంటే, ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసం, దురదలు, దద్దుర్లు, తెల్ల మచ్చలు, నల్లమచ్చలు వంటి వ్యాధుల్లో ఈ De-sensitisation పద్ధతులు అత్యవసరం అవుతాయి. చరకుడు చెప్పింది కూడా అదే! పడని వస్తువుని ప్రయత్నం మీద "ఓకసాత్మ్యం" చేసుకోమంటాడు.

సాధ్యమైనంతవరకూ ప్రవర సాత్మ్యం అంటే, బాగా సరిపడే వాటిని మాత్రమే తీసుకోండి.

అవర సాత్మ్యం(అంటే, అస్సలు సరిపడనివి) మధ్య సాత్మ్యం(అంటే ఒక మోస్తరుగా సరపడేవాటిని) మొదట పూర్తిగా వదిలేయండి. ముందు వ్యాధిని తగ్గనివ్వండి.

వ్యాధిలక్షణాలన్ని తగ్గి ఆరోగ్యం కుదుటపడ్డాక "ఓక సాత్మ్యం" పద్ధతిలో పడని వస్తువుని చాలా తక్కువ మోతాదులో ప్రారంభించి క్రమేణా కొద్దికొద్దిగా పెంచుకొంటూ నెమ్మదిగా శరీరానికి అలవాటు చేసుకోండి.

ఆహార విధి విశేషాలు

“ ప్రకృతి కరణ సంయోగ రాశి దేశకాలోపయోగ సంస్థోప యేక్త్రష్టమాని॥

ఆహార విధి విశేషాల్ని చరక మహర్షి ఎనిమిది రకాలుగా వర్గీకరించాడు.

1). ప్రకృతి : (Natural Qualities) ఆహారపదార్థాలు గానీండి, ఔషధ ద్రవ్యాలు గానీండి, స్వభావతః వాటిలో కొన్ని గుణాలుంటాయి. వాటికి కొంత ప్రభావం వుంటుంది. ఆ ప్రభావం మన శరీరం మీద మంచి గానీ, చెడుగానీ కొన్ని లక్షణాల్ని కల్గిస్తుంది. అది ఆ ద్రవ్యం ప్రకృతి (స్వభావం) అనబడ్తుంది. శరీరప్రకృతికి సమాన ప్రకృతి గల్గిన ద్రవ్యాలు మన ఆహార విహారాలలో వుండేలా ప్లాన్ చేసుకోవాలి మనం!

2) కరణ (Preparation) : స్వాభావికంగా వుండే గుణాలకు సంస్కారం కల్గించడాన్ని ‘కరణం’ అంటారు. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ సంస్కారం వలన స్వాభావికంగా వుండే వాటి గుణాలలో ఉన్నతత్త్వం వస్తుంది.

ఉదాహరణకు పెరుగుని బాగా చిలికితే కమ్మని మజ్జిగ అవుతాయి. పెరుగులో లేని అనేక ఉత్తమ గుణాలు మజ్జిగలో కన్పిస్తాయి. అదే సంస్కరించడం అంటే!

మామూలు నీటిని మరగ కాచినప్పుడు, మరిగిన కొద్దీ ఆ నీటి గుణాలు, నీటి స్వభావం, నీటితత్త్వం అన్నీ మారిపోయి ఉన్నత లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. అదీ సంస్కరించడం అంటే.

దాన్ని కరణం అంటారు. ఇలాంటి సంస్కరణోపాయాల్ని అర్థం చేసుకొని వాటిని పాటించడం మొదలుపెట్టాలి.

3. సంయోగ (Combination) : ఒక ద్రవ్యాన్ని మరో ద్రవ్యంతో చేర్చి నందువలన అది సంస్కరించబడి ఉత్తమ గుణాల్ని పొందుతుంటుంది. ఉదాహరణకు నూనెని మంచి ఇంగువ వేసి వేయించినప్పుడు ఆ నూనె సంస్కరించబడ్తుంది. అది ఎలాంటి దోషాలనూ ప్రసరించదు. మిరపకాయల్ని మజ్జిగలో ఊరబెట్టినప్పుడు కారం, గొట్టు వంటి దోషాలు తగ్గిపోయి సంస్కరించబడ్తుంది.

ఇలా ఇతర వస్తువులతో చేర్చి సంస్కరించడాన్ని ‘సంయోగ’ అంటారు. ఏ ద్రవ్యాల సంయోగం వలన ఎలాంటి ప్రభావం కలుగుతుందో మనం గమనించగలగాలి.

4). రాశి (Quantum) : కొన్ని ద్రవ్యాలు తగిన మోతాదులో తీసుకొంటే మేలుచేస్తాయి. మితిమీరితే కీడుచేస్తాయి. మాత్ర,మోతాదు తెలుసుకొని ఆహార ద్రవ్యాల్ని, ఔషధద్రవ్యాల్ని గానీ వాడుకొంటే మేలు చేస్తాయి.

ఈ రకమైన దృష్టితో మనం ఆహారాదుల్ని తీసుకోవడం వలన హాని కలగకుండా జీవించగల్గుతాం.

5) దేశ (Habitat) : ఆ ద్రవ్యం ఉత్పత్తి అయిన స్థానాన్ని బట్టి, దాని గుణ గణాలన్నీ ఆధారపడి వుంటాయి. ఇటువంటి పరిజ్ఞానాన్ని వ్యక్తి పెంపొందించుకో గలగాలి.

6) కాల (Time) : కాలాన్ని బట్టి ద్రవాల గుణగణాలలో తేడాలుంటూ వుంటాయి. ఆ తేడాల్ని తెలుసుకొని శరీర తత్త్వాన్ని బట్టి ద్రవ్యాల్ని తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

7) ఉపయోగ సంస్థ (Rules of food use) : ఇది తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది, ఇది కఠినంగా జీర్ణం అవుతుంది. దీన్ని ఎక్కువగా తిన్నా మంచిదే, దీన్ని చాలా తక్కువగా తినాలి– ఇలా మనకి మనం పరిజ్ఞానం సంపాదించుకోవడం ద్వారా ఏర్పరచుకునే నియమాలు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి.

8) ఉపయోక్త (User) : ఆహారాది ద్రవ్యాల్ని ఉపయోగించే ఏ వ్యక్తి ఉపయోక్త, వ్యక్తి ఆధీనంలోనే సాత్మ్యత, అసాత్మ్యత అనేవి ఆధారపడివున్నాయి కదా!

వ్యక్తి తన ఆహార విహారాదులు తన శరీరం మీద ఇలాంటి ప్రభావాన్ని కల్గిస్తున్నాయో ఎప్పటికప్పుడు గుర్తించడం అవసరం.

ఈ ఎనిమిది రకాల విశేషాల్ని "అష్టవిధి విశేషాలు" అని పిలిచాడు చరకుడు.

ఈ ఎనిమిదింటినీ అర్థం చేసుకొని సరిగా వాటిని పాటిస్తూంటే ఆరోగ్యం చెడకుండా వుంటుంది. మనం ఆహారం తీసుకోవాల్సింది ఇలా...!!

"ఉష్టం స్నిగ్ధం మాత్రావత్ జీర్ణే వీరయ విరుద్ధమ్ ఇష్టే దేశే ఇష్ట సర్వోపకరణం నాతిధృతం నాతి విలంబితమ్ అజల్పన్నహసన్ తన్మానా భుంజీత్ ఆత్మానమభి సమీక్ష్య సమ్యక్" మనం ఆహారం తీసుకొనే విధానం ఎలా వుండాలో వివరిస్తున్నాడు చరక మహర్షి

1) ఉష్టమశ్రీయాత్ : ఆహారాన్ని వేడిమీదే తీసుకోవాలి. చల్లారి ఎండిపోయినవి. పాసిపోయినవి, నీరు కార్తున్నవీ, దుమ్ము ధూళికి గురయిన వాటిని తినకండి.

వేడిమీద అన్నం తింటేనే అన్నంలో రుచి తెలుస్తుంది. Fresh గా వండిన పదార్థాలే తినమని దీని భావం. కడుపులో జఠరాగ్నిని పెంచి వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది–వేడి అన్నం

2) స్నిగ్ధమశ్రీయాత్ : ఆహారం స్నిగ్ధంగా వుండాలి. తగుమాత్రం నెయ్యి లేదా నూనె కలిగి వుండాలి. అలా కాకుండా రూక్షంగా వుండే ఆహారం అనేక వాత వ్యాధులకు కారణం అవుతోంది.

పరిమితంగా నేతిని వాడుకోవడం మన ఆహారపు అలవాట్లకు అవసరం కూడా! నెయ్యి జఠరాగ్నిని పెంచుతుంది. అది కల్తీలేనిదని మీకు నమ్మకం వున్నదైతేనే వాడండి.

'అగ్నికి ఆజ్యం' అంటారు కదా! అలాగే జఠరాగ్నికి నెయ్యి మేలు చేస్తుంది. నూనె జఠరాగ్నిని మందగింప చేస్తుంది. అందుకని నూనె పదార్థాల వాడకాన్ని తగ్గించి, ఆ మేరకు పరిమితంగా నెయ్యి వాడుకోవడంలో తప్పులేదని గుర్తించండి. పైగా మేలు చేస్తుంది. జఠరాగ్ని బలసంపన్నంగా వున్నవారికి కొలెస్టరాల్ పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది కూడా!

కడుపులో పెరిగిన వాతాన్ని అనులోమనం చేసి బైటకు పంపేస్తుంది నెయ్యి- అందువలన వాత వ్యాధుల్లో నెయ్యి ఎక్కువగా మేలు చేస్తుంది.

ముఖ్యంగా కీళ్ళవాతం, మోకాళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, పక్షవాతం వంటి బాధలున్న వారు కల్తీలేని నేతిని వాడుకోవడం మంచిది.

ఆ మేరకు నూనె- వాడకాన్ని తగ్గించుకొంటే కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకొంటున్నారనే అపవాదు- అనుమానం తొలగిపోతుంది కూడా!

సమస్తమైన శరీర ఇంద్రియాలకు (అవయవాలన్నింటికీ) నెయ్యి బలాన్నే ఇస్తుంది. గానీ హాని చెయ్యదు. కానీ, పరిమితంగా వాడుకొని తీరాలి!

ఇంతకీ, ఇంత విషయం చెప్పేది దేనికంటే, నూనె కన్నా నెయ్యి త్వరగా అరుగుతోంది కాబట్టి, నూనెలో వేసి తయారుచేసిన వేపుడు పదార్థాలకన్నా ఓ అరచెంచా నెయ్యివేసుకొని ఇగురు కూరలు, ఉడికించిన పదార్థాలు తినడం మేలని గుర్తు చేయడానికే!

3). మాత్రావదశ్రీయాత్ : మాత్రాపూర్వక ఆహారం : మన శరీరానికి ఎంత శ్రమని కల్గిస్తున్నామో ఆ శ్రమకు తగినంత ఆహారాన్ని మాత్రమే లెక్కగట్టి తీసుకొనగలిగితే స్థూలకాయం, షుగర్‌వ్యాధి, కీళ్ళనొప్పుల వంటివి రాకుండా ఆగుతాయి. ఎంత మాత్రం ఆహారం సరిపోతుందో. అంచనా వేసుకోవడాన్ని "మాత్రాపూర్వక ఆహారం" అంటారు.

మన జీర్ణశక్తి ఎంత వుందో, ఆ జీర్ణశక్తికి సరిపడినంత ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోగలగడాన్ని కూడా మాత్రాపూర్వక ఆహారం అనే అంటారు.

మనకి ఆహారం ఎంత అవసరమో, ఏది అవసరమో సరిగ్గా లెక్కగట్టి తీసుకోవడాన్ని కూడా మాత్రాపూర్వక ఆహారం గానే చెప్తారు.

మాత్రాపూర్వకంగా, అంటే Calculated ఆహారాన్ని ఇలా తీసుకోగలిగితే వాత, పిత్త, కఫాది దోషాలు పెరగకుండా వుంటాయి. ఆయుర్వృద్ధి కలుగుతుంది. రోగాలు దరిచేరకుండా వుంటాయి.

జఠరాగ్ని పదిలంగా వుంటుంది. జీర్ణకోశ వ్యవస్థ దెబ్బతినకుండా వుంటుంది. తద్వారా లివర్, పాంక్రియాజ్, మూత్రపిండాల వంటివి పదిలంగా వుంటాయి.

4. జీర్ణే అశ్రీయాత్ : ఆహారం జీర్ణం అయిన తర్వాతే మళ్ళా భోజనం చేయడం మంచిది. No Meals between Meals" అనేది మంచి సిద్ధాంతం.

రెండు భోజనాల మధ్య మళ్ళీ భోజనం ఏమిటి? అంటే, ఉదయం అల్పాహారం అరిగిన తర్వాత మధ్యాహ్న భోజనం, మధ్యాన్నం భోజనం అరిగిన తర్వాత రాత్రి భోజనం చెయ్యాలి.

మధ్య మధ్యే ఉదక పానీయం లాగా కాఫీ టీలు, సమోసాలు, ఇడ్లీ, పూరీ, అట్లు, చపాతీలు కడుపులో ఎక్కించకండి. అవి అనారోగ్యాన్ని తెచ్చిపెడతాయి.

ఒకసారి చేసిన భోజనం అరగకుండానే మళ్ళీ ఏదొకటి చిరుతిండి తిన్నప్పుడు అరగని ఆహార సారం అరుగుతున్న ఆహార సారం రెండూ కడుపులో కలగలసి అనేక వ్యాధులకు దారితీస్తాయి.

జీర్ణం పూర్తిగా అయిపోయిందని నమ్మకం కుదిరాక ఏదైనా తిన్నా తప్పులేదు. ఏ దోషాన్నీ కల్గించదు.

5. వీర్య విరుద్ధ మశ్రీయాత్ : పరస్పరం ఒకదానికొకటి విరుద్ధంగా పనిచేసే ఆహార పదార్థాల్ని కలిపి తినడం వలన, ఎలెర్జీ వ్యాధులు ముఖ్యంగా అనేక చర్మవ్యాధులు పుట్టుకొస్తాయి. పెరుగు అన్నం తినగానే టీ తాగడం వంటి అలవాట్లు ఇలా మనకు తెలియకుండానే అనేక అనర్థాలకు కారణం అవుతాయి.

6. ఇష్టదేశ ఇష్ట సర్వోపకరణం చాశ్రియాత్ : భోజనం మాత్రమే కాదు, భోజనం చేసే చోటు, దాని పరిసరాలు, భోజనానికి ఉపయోగించే వస్తు సామగ్రి వగైరాలు కూడా మనసుకు ఇష్టం కల్గించేవిగా ఇంపుగా వుండాలి. మనలో చాలామంది ఈ విషయాన్ని పట్టించుకోరు.

హాల్లో కూర్చొని టీవీ వార్తలు చూస్తూనో, నెగెటివ్ ఆలోచనల్ని పెంచే సీరియల్స్ చూస్తూనో అన్నం తింటూంటారు. పేపర్లో వార్తలు చదువుతూ భోజనం చేస్తూంటారు. భోజనం చేసే చోటు శుభ్రంగా అందంగా, మనసుకు ఆహ్లాదంగా వుంటే తిన్న ఆహారం చక్కగా అరుగుతుంది.

ఆఖరికి భోజనం చేసే కంచం, గ్లాసు కూడా ఇలానే ఇంపుగా వుండాలి.

“తినే ఆహారం బావుండాలి గానీ కంచాలు తింటామా..?” అని వితండవాదన చేసేవారు కూడా వుంటారు.

వారు గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశం ఏమంటే, శరీరంలో మనకు తెలియకుండానే జరిగిపోతున్న జీర్ణప్రక్రియ అంతా మనసు ఆధీనంలోనే వుంటుందని!

భోజనం పెట్టి –ఏనాటి సమస్యలో ఏకరువు పెడ్తుంటారు కొందరు.

సంతోషంగా, సంబరంగా ఆనందంగా భోజనం చేసే వాతావరణాన్ని ఇంట్లో సృష్టించుకోవలసిన బాధ్యత మొదట ఇల్లాలిది.

అలాగే వస్తూనే చిర్రుబుర్రులాడుతూ, ఇంటికొచ్చి కోప తాపాలతో భోజనం అయ్యిందనిపించే అలవాటుని మగవాళ్ళు కూడా మానుకోవాలి.

వండడం కన్నా వడ్డించడం కళ’ అనేది ఇక్కడ ముఖ్యమైన అంశం! చరకుడు ఈ విషయాన్ని స్పష్టంగా నొక్కిచెప్పాడు. భోజనానికి సంబంధించిన సర్వోపకరణాలూ సంతోషాన్ని కల్గించేవిగా వుండాలంటాడు.

దుఃఖంతోనో, కోపంతోనో, బాధతోనో చేసిన భోజనం మనో వికారాల్నే కల్గిస్తుంది. సంతోషంగా చేసిన భోజనం మనకు సంతృప్తిని, శరీరానికి ఆరోగ్యాన్నీ కల్గిస్తుంది.

7. నాతిధృతమశ్రీయాత్ : అతిధృతం అంటే, కొండమీంచి లోయలోకి జారిపడినంత వేగంగా ఏవో కొంప లంటుకుపోయినట్లు అనవసరమైన కంగారుగా ఆదరాబాదరా భోజనం చేసే అలవాటు మంచిది కాదంటాడు. మరీ వేగంగా ఏవో నాలుగు మెతుకులు గతికేస్తే సరిపోతుందన్నట్లు భోజనం చేయకండి.

అలా తీసుకున్న ఆహారం పేగుల్ని దెబ్బతీస్తుంది. పేగుల కదలికని (Peristalisis) పేగుల్లో జీర్ణప్రకియని కూడా దెబ్బతీస్తుంది.

తీసుకొన్న ఆ కొద్దిపాటి భోజనం కూడా ‘అవసాదం’ అంటే శిధిలం అయిపోతుంది. తిన్నది వంటబట్టదు.

పేగులలో ఆహారం ముందుకు నడవడానికి కొన్ని నియమాలు వున్నాయి. ఓ పద్ధతిప్రకారం ఆహారం ముందుకు కదులుతూ జీర్ణం అవుతూ, జీర్ణం అయ్యింది. అయినట్లుగా వంటబడుతూ నెమ్మదిగా జీర్ణప్రక్రియ Digestive Process నడుస్తుంది ఆదరాబాదరా భోజనం ఈ ప్రక్రియని దెబ్బతీస్తుంది.

8. నాతి విలమ్బిత మశ్రీయాత్ : అలాగని మరీ ఆలస్యంగా తీరికగా కంచం ముందు గంటల తరబడీ కూర్చుని భోజనం చేయడం కూడా మంచి అలవాటుకాదు.

ఇందువలన మొదటిగా గలిగే నష్టం ఏమంటే భోజనం చేసిన తృప్తి వుండదు. ఆదరాబాదరా తిన్నా కూడా తృప్తి వుండదు– ఇలాగే!

మరీ నెమ్మదిగా తినడం వలన ఆహార అవసరానికి మించి తినడం జరుగుతుంది. కానీ, జీర్ణప్రక్రియ ముందుకు సాగడానికి అనేక ఇబ్బందులు ఎదురౌతాయి. జీర్ణం అయ్యేది అవుతుంటే, మళ్ళీ వెనకనుంచి కొత్త ఆహారం వచ్చేది వస్తూవుంటుంది కదా... ఇది ఆహారం పచనాన్ని దెబ్బతీస్తుంది.

9. అజల్పన్న హసన్ తన్మనా భుంజీత్ : భోజనం చేసేప్పుడు అనవసరమైనవీ, ఆందోళన కల్గించేవీ, కోపం ఆవేశాలకు లోనుచేసే అంశాలూ చర్చించకండి. అతిగా నవ్వడం, మరీ పగలబడి పెద్దగా అట్టహాసం చేస్తూ ఆషామాషీలాడుతూ భోజనం చెయ్యకండి. సంతోషంగా వుండండి – అంతే! అన్యమనస్కంగా భోజనం చేస్తే తిన్నది వంటబట్టదు.

అరవడం, కేకలు పెట్టడం, కోప్పడటం, వంటివి మనసుని వికారింపచేస్తాయి. పెద్దగా నవ్వుతూ భోజనం చేస్తే మెతుకులు ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్ళి పొలమారడం వంటివి జరుగుతాయి.

ఒక్కోసారి ఊపిరిమార్గంలో ఆహారం వెళ్ళిపోయి ఊపిరాడక ప్రాణాపాయస్థితి రావచ్చుకూడా!

అప్పటికప్పుడు గొంతుదగ్గర ఊపిరి నడిచే మార్గాన్ని ఓపెన్ చేసి ప్రాణాపాయ స్థితినించి కాపాడవలసి వస్తుంది!

అందుకే భోజనం మీద శ్రద్ధతో, భోజనం మీద గౌరవంతో భుజించమంటాడు ఆయుర్వేద శాస్త్రకారుడు.

10. ఆత్మానమభిసమీక్ష్య భుంజీత్ : ఈ శరీరానికి, దానిచేతనత్వానికీ, మనసుకూ సంతృప్తినీ, ఆరోగ్యాన్నీ కల్గించే ఆహారాన్ని ఒక సారి ఆలోచించి తీసుకోండి. మనసుకు సంతృప్తి కలిగేవన్నీ శరీరానికి మేలుచేసేవి కావాలని లేదు!

ఎర్రగా తళతళా మెరుస్తూ నిగనిగలాడే కొత్త ఆవకాయ తింటే, ప్రాణాలు స్వర్గానికి బెత్తెడు దూరానికి వెళ్ళినంత ఆనందం అనిపిస్తుంది. కానీ, ఆ తర్వాత కడుపులో మంటకు ఇతరులెవరూ బాధ్యులుకారు గదా! అదీ సంగతి!

అందుకనే, "అభిసమీక్ష" చెయ్యమన్నాడు. అంటే, తీసుకొంటున్న ఆహారాదుల ప్రభావం మన శరీరం మీద ఎలా వుందో ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించి చూసుకోమని! సరిపడింది–అనిపించిన దాన్నిమాత్రమే తినమని॥

"త్ర్యస్తు పురుషా భవన్త్యాతురాః
తై త్వనాతురుస్తన్త్రాస్తరీ
యాణాం భిషజామ్

తద్యథా వాతలః, పిత్తలః, శ్లేష్మలశ్చేతి
తేషామిదం విశేషవిజ్ఞానం వాతలాస్య వాత్సమిత్తాః
పిత్తలస్య పిత్త నిమిత్తాః శ్లేష్మలస్య శ్లేష్మ నిమిత్తా వ్యాధయః
ప్రాయేణ బలవన్తశ్చ భవన్తి॥

ఎవరి శరీర ప్రకృతి వారిది!

ప్రతి మనిషికీ ఒక శరీర ప్రకృతి వుంటుంది. ఎవరి ప్రకృతివారిది. స్త్రీ పురుషబీజాల సంయోగం జరిగి కడుపులో బిడ్డ బీజరూపంలో ప్రవేశించినప్పుడే తల్లి దండ్రులదోషాలు వారిబీజాలద్వారా బిడ్డ బీజంలోకి ప్రవేశించి పుట్టబోయే బిడ్డ శరీర ప్రకృతికి కారణం అవుతాయి.

శరీరదోషాలు మౌలికంగా మూడు, వాతం, పిత్తం, కఫం.

ఇవి ఒకటి గానీ, రెండు కలిసి గానీ బిడ్డబీజంలో ప్రవేశిస్తాయి. అప్పుడు పుట్టబోయే బిడ్డ వాత ప్రకృతిగానీ, పిత్త ప్రకృతిగానీ, కఫ ప్రకృతిగానీ లేదా రెండేసి దోషాలు కలిసిన ప్రకృతిగానీ కలిగినవాడుగా వుంటాడు.

ఏ దోష ప్రధానంగా శరీర ప్రకృతి వుంటుందో ఆ దోషం ఆ వ్యక్తిలో చిన్న కారణాలకే పెరిగి, అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.

నిత్య జీవితంలో ఈ విషయాన్ని మనం స్పష్టంగా గమనించవచ్చు కూడా!

ఉదాహరణకు వాతదోషం ప్రధానంగా వున్న శరీరతత్త్వం కల్గిన వ్యక్తినే తీసుకొందాం. అతనికి వాతాన్ని పెంచే (లేదా ప్రకోపింపచేసే) ఆహారవిహారాలు ఏమాత్రం– కొద్దిగా చేసినాసరే –వెంటనే వాతదోషం పెరిగి అనేక వాత వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.

కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడుతున్న వ్యక్తి వాతప్రధాన శరీరతత్త్వం కల్గిన వాడయితే, కొద్దిగా గోంగూర పచ్చడి వేసుకున్నా, చేపలపులుసులో ఒక్కచేప ముక్క తిన్నా, చేమదుంపల కూరలో రెండు దుంపలు తిన్నా వెంటనే వాతరోగం పెరిగి కీళ్ళనొప్పులు మొదలౌతాయి.

ఉబ్బసం వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తి వాతప్రధాన శరీరం కల్గినవాడయితే, వాతాన్ని పెంచే వస్తువులు గానీ, పులుపు వస్తువులు గానీ, చల్లగాలి గానీ, కూల్‌డ్రింక్‌లు గానీ...ఇవన్నీ శరీరంలో వాతదోషాన్ని పెంచి దగ్గు,జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం వంటివి పెరిగేందుకు కారణం అవుతాయి.

కాబట్టి, శరీర ప్రకృతి ఎలాంటిదో తెలుసుకొని, దాన్నిబట్టి ఆహార విహారాల్ని పాటించమంటాడు చరకమహర్షి.

వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడింటినీ దృష్టిలో పెట్టుకొని ఆయుర్వేదశాస్త్రం రోగుల్ని మూడు రకాలుగా వర్గీకరించింది.

1) వాతల(వాతప్రధాన శరీర ప్రకృతిగల వ్యక్తి) : వాత ప్రధాన శరీరతత్త్వంగల వ్యక్తి వాతాన్ని పెంచే వస్తువులు తీసుకోవడం గానీ, వాతాన్ని పెంచే పనులు చేయడం గానీ జరిగినప్పుడు వెంటనే వాతం శరీరంలో 'కుపితం' అయి (ప్రకోపించి) బలాన్ని, వర్ణాన్ని, సుఖాన్ని (ఆరోగ్యాన్ని) ఆయుష్షునీ దెబ్బతీస్తుందంటాడు చరకమహర్షి.

ఈ వాతాన్ని తగ్గించడానికి ఆ రోగికి ఔషధీయుక్త తైలాలతో శరీరానికి మర్దనచేసి ఆవిరిపట్టించడం వాతాన్నితగ్గించే ఆహారపదార్థాలు పెట్టించడం, మనసుకు సంతోషాన్ని కల్గించే విషయాన్ని తెలియచేయడం వంటి చర్యలు తీసుకొంటే వాతదోషం ఉపశమనం పొందుతుంది. జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేసే, ఆహారాన్ని చక్కగా అరిగేలా చేసేవీ, వాతాన్ని తగ్గించేవీ, విరేచనాన్ని అయ్యేలా చేసేవీ... ఇలాంటి గుణాలున్న ఔషధాలు వాడితే వాతం త్వరగా తగ్గుతుంది. ఆ వ్యాధి చక్కగా తగ్గి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.... అంటాడు చరకుడు.

ఇంకా చాలా వివరాలు చెప్పాడు. అయితే, అవన్నీ , వాతవ్యాధులకు చికిత్స చేసే వైద్యులకు సంబంధించిన విషయాలు, పాఠక ప్రపంచానికి అవసరం అయినంత వరకే ఇక్కడ సమాచారం అందిస్తున్నాను.

2. పిత్తల (పిత్త ప్రధాన శరీర ప్రకృతి గల వ్యక్తి) : పిత్తదోష ప్రధానంగా వున్న శరీరప్రకృతి కల్గిన వ్యక్తి పిత్తదోషాన్ని పెంచే పనులు చేసినప్పుడు త్వరగా పైత్యవ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి.

జ్వరం వచ్చిన వ్యక్తిలా వేడిగా వుంటుందెప్పుడూ ఈ రకం ప్రకృతిగల్గిన వ్యక్తి శరీరం.

నెయ్యి ఎక్కువగా వాడటం, నేతితో తయారయిన ఔషధాన్ని శరీరానికి, తలకు మర్దన చేయడం, విరేచనాలు అయ్యేలా చెయ్యడం, తీపి, చేదు, వగరు, చలవచేసే ఆహారపదార్థాలు- ఇలాంటివి అందచేస్తుంటే వేడిత్వరగా తగ్గుతుంది. పిత్తదోషం ఉపశమిస్తుంది.

మృదు మధుర సుగంధిత శీతలమైన విషయాలు ఈ రోగికి త్వరగా ఉపశమనాన్నిస్తాయి.

రక్తస్రావాలు, పేగుపూత, బీపీవ్యాధి, కాళ్ళుచేతులూ మంటలు, కళ్ళుఎర్రబడటం... ఇవన్నీ వేడి చేసినప్పుడు, లేక పిత్తదోషం పెరిగినప్పుడు కలిగే లక్షణాలు. వడదెబ్బ, శోష- ఇలాంటివే.

ఎప్పుడూ చల్లదనాన్ని శరీరానికి అందించాలి. తడిగుడ్డలు వేసివుంచడం, చల్లని నీటితో ఉపశమనాన్ని కల్గించడం చెయ్యాలి. మంచిగంధాన్ని అరగదీసి శరీరానికి పట్టిస్తే చలవనిస్తుంది.

ఏసీ గదిలా అమితంగా చల్లగా వుండే వాతావరణాన్ని కల్పించడం, తామరలు, కలువలు ఈ పూవుల రసాన్ని తీపి కలిపిగానీ, మరేదైనా విధంగా చలవనిచ్చే పానీయాలు గానీ తాగాలి. బార్లీ సబ్జా గింజలతో జావ తాగడం ఇలాంటిదే-

చంద్రుడి కాంతి, ఇష్టమైన సంగీతం, మనసుకు నచ్చిన వ్యక్తితో సంగమం- ఇలాంటివి శరీరతాపాన్ని తగ్గించే అంశాలుగా చెప్తాడు చరక మహర్షి.

3. శ్లేష్మ (శ్లేష్మ ప్రధాన శరీర ప్రకృతి గల వ్యక్తి) : కఫప్రధానమైన లేదా శ్లేష్మప్రధానమైన శరీర ప్రకృతి గల్గిన వ్యక్తి కఫాన్ని లేదా శ్లేష్మరోగాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలు చేసినప్పుడు ఆ వ్యక్తి శరీరంలో శ్లేష్మదోషం త్వరగా పెరిగి అనేక కఫ (శ్లేష్మ) వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కఫం, శ్లేష్మం అనే ఈ రెండు పదాలూ ఒకే అర్థానికి సంబంధించినవి.

శ్లేష్మం ప్రకోపించినప్పుడు వాంతి అయ్యేలా చూడడం మొదటి కర్తవ్యం. వాతం, పిత్తం పెరిగినప్పుడు విరేచనం చేయించమని చెప్పిన సంగతి గుర్తుందికదా!

కారం, చేదు వగరు రుచులు కల్గిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా ఇవ్వాలి. శరీరానికి ఉపవాసాలు, అధికంగా శ్రమని కల్గించడం వంటివి శ్లేష్మ వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి.

వేడిగా వుండే వాతావరణం శ్లేష్మవ్యాధిని బాగా తగ్గిస్తుంది. వేడిచేసే వస్తువులు శ్లేష్మాన్ని తగ్గిస్తాయి.

సుఖం ఎక్కువగా వున్న వ్యక్తులకు కఫం త్వరగా పెరుగుతుంది. కాబట్టి సుఖాన్ని త్యాగం చెయ్యడమే దీనికి మందు.

శ్లేష్మ వ్యాధులు చాలా వున్నాయి. వాటిలో షుగర్ వ్యాధి ముఖ్యమైంది. స్థూలకాయం మరీ ముఖ్యమైంది.

"సర్వరోగ విశేషజ్ఞః సర్వకార్య విశేషవత్
సర్వభేషజ తత్వజ్ఞోరాజ్ఞః ప్రాణపతిర్భవేత్ ఇతి"

ఇన్ని విషయాలూ చెప్పి చరకుడు చివరిగా అంటాడు- ఇలా సర్వరోగాలూ, సర్వశరీర ప్రకృతులూ, సమస్తరోగ కారణాలూ అన్నీ క్షుణ్ణంగా తెలుసుకొని, వాటి చికిత్సా విధానాల్ని చక్కగా అధ్యయనం చేసి, వాటికి వాడే ఔషధతత్త్వాల్ని బాగా అర్థం చేసుకొని ఏ వైద్యుడు వ్యవహరిస్తాడో, అతడిని ప్రాణపతి- ప్రాణరక్షకుడు-

అంటారు. 'రాజవైద్యుడు' అనే వ్యక్తికి వుండవలసిన లక్షణాలు ఇవి. రాజవైద్యుడంటే క్వాలిఫైడ్ వైద్యుడు. వైద్యవృత్తి చేయడానికి ప్రభుత్వ అనుమతి వున్న వైద్యుడని!

ఈ విషయాలు చదువుతున్నప్పుడు మీకు ఒక విషయం స్పష్టంగా అర్థం అవుతూ వుండాలి–అదేమంటే, మన ఆహార విహారాలు, మన శరీరతత్వం...ఇవే మనకు అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నాయి.

వ్యాధినిబట్టీ, వ్యాధికి కారణమైన దోషాన్నిబట్టీ, వ్యాధి వచ్చిన శరీర తత్వాన్ని బట్టీ మన ఆహార విహారాల్ని మనం సరిచేసుకోవాల్సి వుంటుందని!

నిజానికి మనం, ఆస్పత్రి గుమ్మం ఎక్కింది మొదలు డాక్టర్ గారిదే బాధ్యత, జబ్బుని ఆయనే తగ్గించాలి– అనుకొంటూ, కేవలం డాక్టర్‌గారు చెప్పిన ఔషధాలు వాడుతూంటాం. కానీ వ్యాధిని పెంచే ఆహార విహారాల్ని మాత్రం యథాప్రకారం కొనసాగిస్తూనే వుంటాం.

అందువలన మామూలుగా బయల్దేరిన చిన్నవ్యాధులు కూడా చిలిచిలికి గాలివాన అయినట్లు మన ఆహారపు అలవాట్లవలన మన విహారాలు, మనం జీవించే విధానాల వలన దీర్ఘవ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. మందుల దోవ మందులే అవుతున్నాయి.

రోగం పెరిగినా, రోగం తగ్గినా దానికి మొదటి బాధ్యత రోగి వహించినప్పుడు ఆ వ్యాధిని త్వరగా తగ్గించడానికి గానీ, తిరిగి రాకుండా చూడటానికి గానీ, వైద్యుడికి తేలిక అవుతుంది!

ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి లేదా, మరోసారి ఈ విషయాల్ని చదివి అవగాహన చేసుకోండి!

ముఖ్యంగా దీర్ఘవ్యాధులకు నివారణ రోగి బాధ్యత వహించడంలోనే వుంది!!

వాత ప్రకృతి మనుషులు ఇలా వుంటారు..

"వాతస్తు రూక్ష, లఘు, చల బహు శ్రీఘ్ర శీతపరుషవిశదః। తస్య రౌక్ష్యాద్వాతలా రూక్షాపచిత్వాల శరీరాః ప్రతతరూక్ష కామ సన్నసక్తాజర్జస్వరా జాగరూకాశ్చ భవన్తి, లఘుత్వాల్లఘు చపలగతిచేష్టా హారవ్యవహారాః, చలత్వాదన వస్థితసన్ధ్యక్షి భ్రూహన్వోష్ఠ జిహ్వా శిరః స్కంధ పాణిపాదాః బహుత్వాద్బహుప్రలాప కణ్డరాసిరాప్రతానాః। శీఘ్రత్వాచ్ఛీఘ్ర సమారమ్భ క్షోభవికారః శీఘ్రున్నాసరాగ విరాగాః శృతిగ్రాహి ణోల్ప స్మృత్యశ్చ శైత్యాచ్ఛీతాసహిష్ణవః ప్రతత శీత కోద్ధేపకస్తద్ధ్వాః పారుష్యాత్ పరుషకేశ శ్మశ్రురోమ నఖ దశన వదన పాణి పాదాః వైశధ్యాత్ స్ఫుటితాఙ్గావయవాః సతత

సన్ధి శబ్ద గమినశ్చ భవన్తి,త ఏవం గుణయోగద్వాతలాః ప్రాయేణాల్ప జలాశ్యాల్పా యుషశ్చాల్పా పత్యాశ్చాల్ప సాధనాశ్చాల్ప ధనాశ్చ భవన్తి-"

ఈ సూత్రంలో చరక మహర్షి అనంతమైన వైద్య రహస్యాల్ని వివరించాడు. వాత ప్రధాన శరీరతత్త్వం కలవ్యక్తిని చూడగానే మనం గుర్తించగలిగేలా ఆ వ్యక్తి లక్షణాలు ఒక్కటొక్కటే వివరిస్తున్నాడీ సూత్రంలో!

ఈ సూత్రాల్ని జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకొని అవగాహన చేసుకోగలిగితే, మనకు పరిచితుడైనా సరే, అపరిచితుడైనాసరే, చూడంగానే అతని శరీర తత్త్వం ఏదీ, అతనికి ఎలాంటి వ్యాధులు ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం వుందీ, అతని మనస్తత్వం ఎలాంటిదీ, అతని జీవిత విధానం ఎలాంటిదీ.... ఇవన్నీ స్కానింగ్ చేసిన రిపోర్ట్‌లా మన కళ్ళముందు మెదుల్తాయి.

ఇంత గొప్పవైద్య రహస్యాన్ని సాధ్యమైనంత సరళీకరణ చేసి, క్లిష్టమైన విషయాల్ని అనవసరం అనుకొన్న వాటినీ వదిలేసి సామాన్య పాఠకుడికి అవగాహన కలిగే స్థాయిలో ఈ సమాచారాన్ని మీకు అందిస్తున్నాను. ఆయుర్వేద శాస్త్రం మీద గౌరవభావంతో, భక్తిభావంతో వాటిని మీరు అందుకోండి...వాటిలోని నిజమైన స్వారస్యం మీకు అవగతం అవుతుంది.

1. వాతం అంటే గాలి. అది కంటికి కన్పించే అంశం కాదు. మన శరీరంలో ఈ వాతం ప్రధానమైన పాత్ర పోషించి శరీరాన్ని మొత్తాన్ని నడిపిస్తుంది. ప్రవహించే నదిలో పరిగెత్తే చలనం ఎలాంటిదో, శరీరంలో వాతం అలాంటిది!

మెదడునుంచి శరీరావయవాలకు సంజ్ఞల్ని చేరవేసేది వాతమే! పంచ జ్ఞానేంద్రియాల నుంచి మెదడుకు సమాచారాన్ని చేరుస్తోంది కూడా వాతమే! రక్తం ప్రవహించాలన్నా, హృదయం స్పందించాలన్నా, ఊపిరి ఆడాలన్నా, మలమూత్రాలు తయారుకావాలన్నా, జీర్ణవ్యవస్థ నడవాలన్నా వాతమే ప్రధానంగా బాధ్యత వహిస్తోంది. అలా శరీరాన్ని ధరించి, పోషించి నడిపిస్తోన్నంత సేపూ వాతాన్ని "ధాతువు"గా చెప్తారు. దాన్ని మనం మన ఆహార విహారాలు, మానసిక కారణాలద్వారా ప్రకోపింప చేస్తూ వుంటాం... మనకు తెలియకుండానే-అజ్ఞానంతో! అలా ప్రకోపించిన వాతం అనేక వాత వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. వాత వ్యాధులు ఏవో మనం విడిగా చర్చిద్దాం.

వాత ప్రధాన శరీర ప్రకృతి గల వ్యక్తి శరీర తత్త్వం, మనస్తత్వం, జీవనవిధానం (Style of living) ఎలా వుంటుందో వివరిస్తున్నాడు చరక మహర్షి!

1. వాతం (వాయువు) రూక్షం, లఘువు, (తేలికగా) చలనం, బహుళం (Multi) శీఘ్రం (వేగం), శీతం (చల్లదనం), పరుషం, విశదం...ఇలాంటి గుణాల్ని కలిగివుంటుంది. కాబట్టి, వాతప్రధానవ్యక్తి శరీరంమీద ఇలాంటి లక్షణాలే కన్పిస్తాయి.

అంటే, ఆ వ్యక్తి శరీరం గరుకుగా వుంటుంది. దుర్బలుడుగా వుంటాడు. శరీరంగానీ, శరీర అవయవాలు గానీ, అతని మనసుగానీ ఏ విషయాన్నయినా తట్టుకొనేశక్తి చాలా తక్కువగా వుంటుంది. శారీరక, మానసిక దౌర్బల్యం, ఎక్కువ! సాధారణంగా శుష్కించినవాడిగానో, నీరసించిన వాడిగానో కన్పిస్తాడు.

శరీరం కూడా (Small Stature) మరీ పిట్టశరీరంలా వుంటుంది. దృఢంగా, Handy గా కన్పించరు వీళ్ళు!

మనిషి గొంతు కమ్మగా, వినసొంపుగా వుండదు. రూక్షంగా బొంగురుగా వుంటుంది. పీలగా వుంటుంది. ఘమాయించి పలికేవిధంగా వుండదు. BASE TONE వుండదు. Commanding Voice కూడా వుండదు.

ఎప్పుడైతే ఎదుటి వ్యక్తిని తన మాటల ద్వారా ఆకట్టుకోవడంలో వ్యక్తి విఫలం అవుతాడో, అప్పుడే అతనిలోని సాధకత తగ్గిపోతుంది. అందుకని వాత ప్రధాన వ్యక్తులు జీవితంలో గొప్పగా రాణించలేని వారిగా వుంటారు.

'భిన్న' అంటే పగిలినట్లుగా వుంటుందిట వీళ్ళ స్వర సంపద! నత్తిగా మాట్లాడటం, ఆగి ఆగి మాట్లాడటం, కళ్ళు ఆర్పడం వంటి మేనరిజమ్‌లతో మాట్లాడటం. నంగినంగిగా మాట్లాడటం– ఇవి వాత ప్రధాన శరీరతత్త్వం వున్నవారిలో చాలా మందిలో గమనించవచ్చు.

కటువుగా, అప్రియంగా, వినడానికే అసహ్యంగా వుండే మాటలు అకారణంగా మాట్లాడేవారు, అనవసరంగా బూతులు మాట్లాడేవారు, గౌతమబుద్ధుడికి కూడా ఎప్పుడూ కోపం తెప్పించగల స్థాయిలో మాట్లాడేవారూ...ఇలాంటి వాళ్ళ మాట తీరుని "జర్జర స్వరం" అంటాడు చరకుడు. ఇది వాత ప్రకృతిగల వ్యక్తుల సహజ లక్షణం.

ఇక్కడ మీరు అర్థం చేసుకోవాల్సింది ఏమంటే, ఈ రకమైన లక్షణాలున్న వ్యక్తులు తప్పకుండా వాత ప్రకృతి గలవారే అవుతారు. అయితే, వాత ప్రకృతి కలవారందరికీ ఇవన్నీ వుండాలని లేదు ఇది గమనించండి!

సాధారణంగా వాతప్రకృతి కల వ్యక్తులకు నిద్ర తక్కువగా వుంటుంది. నిద్రతక్కువగా పడ్తోందన్నా, సరిగాపట్టడం లేదన్నా– వాతదోషం అందుకు కారణం అని కూడా మనం అర్థం చేసుకోవాలి. నిద్రసరిగా పోకపోతే వాతం పెరుగుతుందని కూడా గుర్తుంచుకోవాలి.

వాయువు–అంటే గాలికి చంచల గుణం ఎక్కువకదా! వాత ప్రధాన వ్యక్తికి కూడా ఈ చంచలత్వం ఎక్కువగా వుంటుంది. అనియమితంగా వుంటాడు. బాగా అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలంటే,Non Committed, Non INvolved, Non dedicated

గా వుంటాడు. "Most Unbecoming" అనదగిన వ్యక్తి వాత ప్రధాన శరీరతత్త్వం గల వాడని చెప్పవచ్చు.

మాట నిలకడ లేకపోవడం, ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోలేకపోవడం, చేపట్టిన పనిని మధ్యలో వదిలేయడం వంటి లక్షణాలు వీళ్ళలో ఎక్కువ.

ఆహారపు అలవాట్లు కూడా వీరివి వింతగా వుంటాయి. తక్కువ అన్నం తింటారు. కానీ, మరీ వేగంగా తింటారు. ఒకసారి తిన్నదానితో సంతృప్తి చెందరు. మాటిమాటికీ తినాలని కోరుకొంటారు. అ లాగని తినగలిగేది చాలాతక్కువగా వుంటుంది.

కీళ్ళలోంచి శబ్దాలు వస్తుంటాయి. నడుస్తుంటే జాయింట్లు టక్ టక్ మంటూ వుంటాయి. మాటిమాటికీ నుదురు ఎగరేస్తుండటం, కళ్ళు ఆర్పుతుండటం, దవడలు ఆడిస్తుండటం, పెదవులను వణికిస్తుండటం, నాలుకని లోపలికీ బైటకూ చాపుతుండటం, తలకాయ వణికిస్తుండటం, చేతులు కాళ్ళు ఊపుతూ వుండటం... ఇలాంటి అలవాట్లు (మేనరిజం) వాత ప్రధాన వ్యక్తుల్లో బాగా గమనించవచ్చు..

నలుగురిలో కూర్చున్నప్పుడు ఇలాంటి అలవాట్లున్న వ్యక్తులు సభ్యసమాజం గౌరవాన్ని పొందలేకపోతారు. అందువలన సహజంగానే వాత ప్రధాన వ్యక్తులు జీవితంలో Filure ని ఎక్కువగా ఎదుర్కొంటూ వుంటారు.

వాతప్రకృతి గల్గిన వ్యక్తికి వాచాలత్వం ఎక్కువ. అధికంగా మాట్లాడుతుంటారు. మాట్లాడకూడని చోట మాట్లాకూడని మాట ఒకటి మాట్లాడినా అది అధిక ప్రసంగమే అవుతుంది. వాత ప్రకృతి కల్గిన వ్యక్తులు ఈ విధంగా కొంపలంటుకునే ప్రమాదాలు తెచ్చిపెడ్తుంటారు. వీళ్ళని నమ్మి పని అప్పచెప్పడానికి వీల్లేని స్థితి.

చర్మం మీద కండరాలు, రక్తనాళాలు పైకి ప్రస్ఫుటంగా కన్పిస్తుంటాయి వీరికి! వెనకా ముందూ నిదానించి ఆలోచించేంత ఓపిక వీళ్ళకుండదు. తొందరపాటు నిర్ణయాలు చేయడం, తొందరతొందరగా పనులు దులపరించుకుపోవాలని చూడడం వీరి లక్షణాలు. ప్రతిదీ తొందరే! ఎందులోనూ సహనం పాటించరు. ఆరంభశూరత్వం ప్రదర్శిస్తుంటారు. మర్నాడు మళ్ళీ ఆపని మీద కన్పించరు. నిమిషం నిమిషానికీ అభిప్రాయాలు మార్చేసుకొంటూ వుంటారు...ఇలాంటి వాళ్ళు మీకు ఎక్కడైనా తగిల్తే వాళ్ళు వాత ప్రకృతి గలవాళ్ళేనని ఖచ్చితంగా చెప్పొచ్చు!

ఈ విషయం చదువుతున్న మీరు వాత ప్రధాన వ్యక్తులు కారని నేను గట్టిగా చెప్పగలను- ఎందుకంటే, ఈ సబ్జెక్టుని మొదటినుంచి ఇంత ఓపిగ్గా చదివే అలవాటు వాత ప్రధాన వ్యక్తులకు వుండదు. కాబట్టి! ఆ విధంగా మీకు నా కంగ్రాట్స్!

క్షణంలో ప్రేమ, క్షణంలో కోపం, క్షణంలో ద్వేషం, క్షణంలో భయం ఇలాంటివి తెచ్చుకొంటూ వుంటారు. ఏదీ ఎక్కువసేపు నిలబడివుండదు.

ఆనందాన్నయినా, దుఃఖాన్నయినా తొందరగా ప్రదర్శిస్తారు. తొందరగా మరిచిపోతారు. ప్రేమకైనా, వైరాగ్యానికయినా ఒకేలా స్పందిస్తారు.

బజారుకెళ్ళి.... అనంగానే వెళ్ళివచ్చేస్తాడు– అంటుంటాం చూశారా... చెప్పింది. పూర్తిగా వినకుండా అనాలోచితంగా ప్రవర్తిస్తుంటారే...అలాంటి వారిది వాత ప్రధాన శరీరతత్త్వం.

వీళ్ళకు చల్లగాలులూ, చన్నీళ్ళు సరిపడవు. వేసవికాలంలో కూడా వేణ్ణీళ్ళు కావాలని కోరుకొంటారు. చీటికీ మాటికీ చలిగా వుందనో, వణుకు వస్తోందనో అంటుంటారు. ఇది వాత దోష లక్షణం. ఇలాంటిది మనలో ఎవరికైనా ఎప్పుడైనా వాతం పెరిగినప్పుడు రావచ్చు కూడా!

వాతదోషం వలన కలిగే లక్షణాలన్నీ వాత ప్రధాన శరీరతత్త్వం కల్గిన వాళ్ళకి అవి సహజ లక్షణాలుగా వుంటాయని మీకు అర్థం కావడం కోసం ఇంత సవిస్తరంగా ఈ విషయాన్ని వివరించవలసి వస్తోంది!

వెంట్రుకలు కొబ్బరిపీచులా బిర్రబిగిసి వుంటాయి. గడ్డాలూ మీసాలు కూడా మృదువుగా వుండవు. చర్మం గరుకుబారి పగుళ్ళుబారి వుంటుంది. రఫ్‌గా వుండే ప్రవర్తన, రఫ్‌గా వుండే మాటతీరు, రఫ్‌గా కన్పించే శరీరం... ఇవి వీరి ప్రత్యేక లక్షణాలు. ముఖకవళికలు కూడా రఫ్‌గా వుంటాయి. మోటుమనిషిలా వున్నాడనిపిస్తాయి.

అల్పబలం, అల్పాయుష్షు, అల్పసంతానం, అల్పసంతోషం...ఇవి వాతప్రధాన శరీరతత్త్వం గలవాళ్ళలో బాగా కన్పిస్తాయి.

చరకుడు ఇలాంటి వ్యక్తులు "అల్పధనాశ్యభవంతి" అంటే దారిద్ర్యానికి ఎక్కువగా గురి అవుతుంటారంటాడు. ఎందుకంటే పనిసమర్థత, వ్యక్తిత్వవికాసం వీరిలో తక్కువగా వుంటాయి. కాబట్టి, అదృష్టహీనులుగా కన్పిస్తుంటారు.

నిజానికి ఈ లక్షణాలన్ని మూసపోసినట్లు ఒకే వ్యక్తిలో కన్పించడం సాధారణంగా జరగదు. ఈ విషయాన్ని మనం ఎలా అర్థం చేసుకోవాలంటే, వీటిలో ఏ లక్షణం కన్పించినా ఆ వ్యక్తి వాత శరీర తత్త్వం కలవాడనీ, లేదా ఆ లక్షణం వాతదోషం వలన ఏర్పడిందనీనూ!

దోషప్రాధాన్యత తెలిస్తే ఆ దోషాన్ని తగ్గించే ఔషధాలు, అందుకు తగిన ఆహార విహారాలూ పాటించడం ద్వారా ఆయా లక్షణాల తీవ్రతని మనం తగ్గించవచ్చు.

నిత్య దుఃఖితుడిగా వాత ప్రధాన వ్యక్తి కన్పిస్తాడు. దుఃఖతీవ్రత ఎక్కువగా వుంటే ఆ వ్యక్తిలో వాతం త్వరగా పెరుగుతుంది. అది అనేక వాత వ్యాధుల్ని అతనిలో త్వరత్వరగా తెచ్చిపెడ్తుంది.

"కీళ్ళవాతం, సొరియాసిస్, మైగ్రేన్ తలనొప్పి వంటి వ్యాధులు వాత ప్రధాన శరీరతత్వం కలవాళ్ళలో ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి. ఈ తత్త్వంగల వారికి ఈ వాత వ్యాధులు వస్తే తగ్గించడం కూడా కష్టం అవుతుంది. ఇది కూడా గమనించండి !!

పిత్త ప్రధాన వ్యక్తులు ఇలా ప్రవర్తిస్తారు!

పిత్త ముష్ణం తీక్షణం ద్రవం విస్రమమ్లం కటుకంచ! తస్యాద్వ్యాత్ పిత్తలా భవన్త్యుష్ణా సహా, ఉష్ణాముఖాః సుకుమారావదాతగాత్రః ప్రభూత విప్లువ్యంగ తిలపిడకాః క్షుత్పిపాసావన్తః క్షిప్రవలీపలితఖాలిత్యదోషాః। ప్రాయోమృద్వల్పకపిల శ్మశ్రులోమ కేశా; తైక్ష్ణాజ్యాంత్తీక్ష పరాక్రమాః తీక్షణాగ్నయః ప్రభూతాశనపానాః, క్లేశాసహిష్ణవో దంతశూకాః, ద్రవత్వాచ్ఛిథిం మృదు సంధిమాంసాః ప్రభూత సృష్ట స్వేదమూత్ర పూరీషాశ్చ; విస్రత్వాత్ ప్రభూతపూతికక్షాస్య శిరఃశరీరగంధాః కట్వమ్లత్వాదల్ప శుక్రవ్యవాయాపశ్చత్యాః, త ఏవం గుణ యోగాత్ పిత్తలా మధ్య బలా మధ్యాయుషో మధ్యజ్ఞాన విజ్ఞాన విత్తోపకరణవన్తశ్చభవన్తి॥

పిత్తప్రకృతి గల వ్యక్తుల్ని గుర్తించడం ఎలాగో ఈ సూత్రంలో చరకుడు చెప్తున్నాడు,

"పిత్తం" అనేది శరీరంలో ఉష్ణగుణానికీ, తీక్ష్ణగుణానికీ, ద్రవ గుణానికీ, ఆమ్లగుణానికీ, ప్రతీక.

పిత్తం ఉష్ణగుణానికి ప్రతీక కాబట్టి పిత్త ప్రకృతి కల్గిన వ్యక్తి వేడిని తట్టుకోలేని వాడుగా వుంటాడు. చలికాలంలో కూడా చల్లగాలి కావాలని కోరుకొంటాడు.

ముఖంలోంచి వేడి ఆవిర్లు వస్తుంటాయి. శరీరం జ్వరం వచ్చినవాడిలా వేడిగా వుంటుంది– ఎప్పుడూ.

ఉష్ణ ప్రకృతి గల్గిన వ్యక్తి కూర్చుని వెళ్ళిన కుర్చీలో చాలా సేపటికివరకూ ఆ వేడి వుంటుంది.

పిత్త ప్రకృతి కల్గినవారు సుకుమారులుగా వుంటారు. శరీరం మంచి రంగులో వుంటుంది. కానీ, చర్మంమీద నువ్వు గింజంత చుక్కలు వస్తూంటాయి.

వేడి ఎక్కువగా వుండే శరీరతత్త్వం కాబట్టి, ఆ వేడిని చల్లార్చుకోవడానికి శరీరం ఎక్కువ చెమటని పట్టిస్తుంది. చెమట పట్టడం శరీరానికి చల్లదనాన్నివ్వడం కోసమే కదా!

మోటారు కారులో రేడియేటర్‌లో నీళ్ళుపోసేది ఇంజన్‌లో వేడిని సమస్థితిలో వుంచడానికే గదా! అలాగే శరీరం వేడి 98.4.^{0} F మీ వుండేలా మన శరీరంలో "Thermo Regulation Mechanism పనిచేస్తూ వుంటుంది. చెమట అందుకు తోడ్పడుతుంది!

వేడిఅనేది లేదనీ, వేడిచేయడం వుండదనీ చాలామంది డాక్టర్లు ఖండిస్తూ వుంటా రు. కానీ, శరీరానికి వేడిని నియంత్రించే ఈ మెకానిజం లేకపోతే శరీర ఉష్ణోగ్రత 106 ^{0} Fదాటిపోతూ వుంటుంది. పిత్త ప్రకృతి గల్గినవారి విషయంలో ఇది మరీనూ!

ఈ విధంగా చెమట పట్టడం అనేది వేడిని నియంత్రించడం కోసమే అయినా, పిత్తప్రకృతి కల్గిన వ్యక్తుల్లో వేడి పెరిగినప్పుడు తప్పనిసరిగా చెమట కూడా పెరుగుతూ వుంటుంది.

చెమట ఎక్కువగా వుండటంవలన 'ఫంగస్' చేరడం సహజమే కదా! శోభిమచ్చలు (Taenia Versicolor) తామర వంటివి పిత్త ప్రకృతి గలవారికి ఎక్కువగా వుంటాయి. అందుకు అధికంగా చెమట పట్టడం కారణం!

ముఖాన మొటిమలు కూడా పిత్తప్రకృతి కల్గినవారిలో ఎక్కువగా వస్తాయి. ఇతర ప్రకృతిగల యువతీ యువకుల్లో కూడా వేడిచేసినప్పుడుమొటిమలు ఎక్కువగా రావడాన్ని మనం గమనించవచ్చు.

పిత్త ప్రకృతి గలవాళ్ళకి ఆకలి, దాహం ఎక్కువగా వుంటాయి. మంచి తిండి పుష్టికల్గిన వారుగా వుంటారు.

చాలా చిన్నవయసులోనే తలవెంట్రుకలు నెరసిపోవడం, చర్మం ముడతలు పడి ముసలితనం ముంచుకు వచ్చేట్లు కన్పిస్తుంది. వెంట్రుకలు ఎక్కువగా రాలిపోవడం కూడా వేడివలనే! పిత్త ప్రకృతి వున్న వారికి మరీ ఎక్కువగా రాల్తుంటాయి. బట్టతలకూడా పిత్త ప్రకృతి మనుషుల్లో త్వరగా ఏర్పడుతుంది. మౌలికంగా గడ్డం. మీసం, తలవెంట్రుకలు పిత్త ప్రకృతి మనుషులకు మృదువుగానే వుంటాయి. కానీ, పలచగా వుంటుంది. జుత్తు. కపిలశ్మశ్రువులు అంటే, గోధుమ వర్ణంలో మీసాలు లోమకేశాలు అంటే, తేనెరంగులో జుత్తు చాలామంది పిత్త ప్రకృతి మనుషుల్లో ఇంక పిత్తప్రకృతి గల వ్యక్తుల పని సమర్థత గురించి చెప్తున్నాడు.

ఉష్ణానికి తీక్ష్ణగుణం వున్నట్లే, పిత్తానికి తీక్షణత, పౌరుషం, పరాక్రమం వంటి గుణాలు వుంటాయి. కృషి, దీక్ష పట్టుదల, వేగ, ధృఢనిశ్చయం వంటి లక్షణాలు పిత్త ప్రకృతి వలనే మనషుల్లో ఏర్పడుతున్నాయి.

కానీ, శరీర శ్రమకు తట్టుకోలేరు. బాధల్ని భరించే గుణం తక్కువగా వుంటుంది. అయితే, వాత ప్రకృతిగల వ్యక్తులతో పోలిస్తే సహించేగుణం పిత్త ప్రకృతి మనుషుల్లో ఒకింత ఎక్కువగానే వుంటుంది!

వాత ప్రకృతి మనుషుల్లానే పిత్త ప్రకృతి మనుషులు కూడా వేగంగా తినడం, కొంచెం తినగానే కడుపు నిండిపోవడం, మళ్ళీ వెంటనే ఆకలి వేసి ఏదొకటి తినడం చేస్తుంటారు.

వాత, పిత్త ప్రకృతులు రెండూ కలిసిన వ్యక్తి అయితే ఈ లక్షణం మరింత ఎక్కువగా వుంటుంది. వాతపిత్త ప్రకృతి కల్గిన మనుషులకు చాలా త్వరగా గ్యాస్‌ట్రబుల్ పేగుల్లో అల్సర్లు వంటివి మాటిమాటికీ వస్తుంటాయి.

పిత్త ప్రకృతి వున్నమనుషుల్లో కీళ్ళు, మాంసకండరాలు కూడా బలహీనంగా వుండి త్వరగా శిధిలత్వం పొంది RHEUMATIC DISORDERS కు లోనౌతాయి.

వాత పిత్త ప్రకృతిగల్గిన వ్యక్తుల్లో కీళ్ళనొప్పులు వస్తే చిక్సిత చేయడం చాలా కష్టం అవుతుంది. ఏమందు వేసినా వేడిఒచేసిందంటూ వుంటారు. ఆఖరికి బి.కాంప్లెక్సు వేసినా వేడి చేసిందంటూ వుంటారు. అలా వుంటుంది. వీరి పరిస్థితి.

చెమటతో పాటు, పిత్త ప్రకృతి మనుషుల్లో మలమూత్రాలు కూడా అధికంగానే వెళ్తుంటాయి.

వాత ప్రకృతి మనుషుల్లో మలబద్ధత, మూత్రం కూడా తక్కువగా అవుతుంది. పిత్త ప్రకృతిలో తరచూ విరేచనాలు అవుతుంటాయి.

అయితే, మరీ వేడిచేసినప్పుడు మూత్రం చాలా తక్కువగా అవుతుంది. పచ్చగా మంటగా వుంటుంది కూడా.

విరేచనం కూడా పుల్లని వాసనతో మంటగా వెళ్తుంటుంది. చెమట అధికంగా పట్టడం వలన సహజంగానే పిత్త ప్రకృతి మనుషుల దగ్గర దుర్గంధం ఎక్కువగా వస్తుంది. తన శరీరం, తన నోరు తనకే వాసనగా వున్నాయంటూ వుంటారు.

శరీరంలో అమితమైన వేడి వుండటం వలన వృషణాలలోపల తయారయ్యే పురుషబీజాలు త్వరగా చనిపోయి వీర్య పరీక్షలో జీవకణాలు (Spermatozoa count) చాలా తక్కువగా వున్నట్లు వస్తుంది.

ఈ కారణంగా పిత్తప్రకృతి మనుషుల్లో ఎక్కువమంది సంతానలేమితో బాధ పడ్తుంటారు. వీరికి శరీరాన్ని చలవచేసే వస్తువుల ద్వారా చల్లపరిస్తే చక్కని సంతానం కలిగే అవకాశం వుంది.

వేడి అధికంగా వున్నప్పుడు లైంగికవాంఛ, లైంగిక ఆసక్తి, లైంగిక శక్తికూడా తక్కువగానే వుంటాయి.

వాత ప్రకృతి మనుషుల్తో పోలిస్తే ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఆహారం, జ్ఞానం, వ్యక్తిత్వం, బుద్ధి–అన్నింటిలోనూ పిత్త ప్రకృతివారు అధికంగానే వుంటారు. అయితే మధ్యమ స్థాయిగానే ఇది లెక్క.

కఫ ప్రకృతి వారికి ఇవి ఎక్కువ స్థాయిలో వుంటాయి. ఆ వివరాలను కూడా పరిశీలిద్దాం రండి!

కఫ ప్రకృతి మనుషుల లక్షణాలు ఇవి...!

శ్లేష్మాహి స్నిగ్ధ శ్లక్ష్ణ మృదు మధుర సార సాంద్రమందస్మిత మిత గురు శీత విజ్జ్వలాచ్ఛః తస్యస్నేహాచ్ఛశ్లేష్మలాః స్నిగ్ధాంగాః శ్లక్షణత్వాచ్చాలక్షణాంగాః, మృదుత్వాద్ దృష్టిసుఖసుకుమారావదాతగాత్రాః మాధుర్యాత్ ప్రభూతశుక్రవ్యవాయాపత్యాః సారత్వాత్ సారసంహత స్థిరశరీరాః స్సాన్ద్రత్వాదుపచిత పరిపూర్ణ సర్వాంగాః మన్దత్వాన్మన్ద చేష్టాహారవ్యవహారాః సైమిత్యాదశీఘ్రారంభక్షోభ వికారాః గురుత్వాత్ సారాధిష్టితావస్థితగతయః శైత్యాదల్పక్షుత్తృష్ణా సంతాపస్వేద దోషాః విజ్జలత్వాత్ సుశ్లిష్టసార సంధిబంధనాః తథా చ్ఛ త్వాత్ ప్రసన్నదర్శనాననాః ప్రసన్నస్నిగ్ధ వర్ణస్వరాశ్చ భవన్తి। తఏవం గుణయోగాచ్ఛలేష్మలా బలవన్తోవసుమన్తో విద్యావన్త ఓజస్వినః శాన్తా ఆయుష్మన్తశ్చ భవన్తి.

కఫం (శ్లేష్మం) స్నిగ్ధంగా, శ్లక్షణంగా, మృదువుగా, మధురంగా, సారవంతంగా, సాంద్రంగా, మందంగా, స్తిమితంగా, బరువుగా, శీతలంగా, స్వచ్ఛంగా వుంటుంది. కఫ ప్రధాన వ్యక్తుల్లో కూడా ఈ గుణాలు వుంటాయి. కఫ ప్రధాన వ్యక్తి శరీరావయాలు నున్నగా నిగనిగలాడుతూ వుంటాయి. అందంగా వున్నట్లు అన్పిస్తారు. ఆకర్షణీయంగా కన్పిస్తారు. చాలా సుకుమారంగా వుంటారు. తెల్లగా స్వచ్ఛంగా వుంటారు.

కఫ ప్రధాన వ్యక్తులకు శుక్రబీజాలు సంపూర్ణంగా వుంటాయి. సాధారణంగా శుక్రదోషాలు కలగవు–ఏవైనా ఇతర కారణాలు ఉంటే తప్ప. లైంగికవాంఛ, లైంగిక శక్తికూడా ఎక్కువగా వుంటుంది. అధిక సంతానవంతులుగా వుంటారు.

స్థిరగుణం ఎక్కువ. ఏ పనిమీదైనా కూర్చుంటే, అది పూర్తయ్యేవరకూ కదలకుండా కూర్చోగల తత్త్వం వుంటుంది. వాత ప్రకృతిగల వ్యక్తులకు రెండు నిమిషాలయ్యేసరికి మనసు మారిపోతుంది. పిత్త ప్రకృతిగల వ్యక్తికి దాన్ని పూర్తిచేసి తీరాలనే పట్టుదల వుంటుంది. కఫ ప్రకృతి గల వ్యక్తికి ఇలాంటి ఆలోచనలేమీ వుండవు. పూర్తిచేయాలి కాబట్టి చేస్తాడు. అంతే! నమ్మకంగా ఆధారపడదగిన వ్యక్తులుగా వుంటారు. ఫలానా వ్యక్తికి పనిచెబితే,పూర్తి అయినట్టేనని ధైర్యంగా

వుండవచ్చు మనం– అలాంటి వ్యక్తిత్వం వుంటుంది. క్షణభంగురమైన ఆలోచనా విధానం వీరికి వుండదు. నమ్మకమైన అనుచరులుగా రాణిస్తారు. పిత్త ప్రకృతి గలవాళ్ళు లీడర్స్‌గా, కఫ ప్రకృతిగలవారు లెఫ్టినెంట్స్‌గా ఎక్కువ వెలుగులోకి వస్తారు. వాత ప్రకృతి మనుషులు నాయకత్వంలోకి రాలేరు!

కఫ ప్రకృతి మనుషులకు–పుష్టిగల శరీరావయవాలుంటాయి. అంత తేలికగా వ్యాధులు దెబ్బతీయవు. తట్టుకోగల శరీరతత్త్వం, మనస్తత్వం వీరికి వుంటుంది.

వాత ప్రకృతి మనుషులకు– పుష్టిగల శరీరావయవాలుంటాయి. అంత తేలికగా వ్యాధులు దెబ్బతీయవు. తట్టుకోగల శరీరతత్త్వం మనస్తత్వం వీరికి వుంటుంది.

వాత ప్రకృతి మనిషి డిప్రెషన్‌కు లోనయ్యే రీతిలో దుఃఖభాజనంగా వ్యవహరిస్తాడు. పిత్త ప్రధాన వ్యక్తి సమస్యకు పరిష్కారాన్ని అన్వేషిస్తూ పాజిటివ్ దృక్పథంతో సమస్యని అధిగమించే ప్రయత్నం చేస్తాడు. అవకాశం కుదిరితే ఎదురుదెబ్బ తీయాలని చూస్తాడు. కానీ, కఫ ప్రకృతి వ్యక్తి టేకిట్ ఈజీ పాలసీలో సమస్యని సమస్యగా భావించకుండా తేలికగా దానిలోంచి బైటపడతాడు.

కఫానికున్న మందగుణం వలన కఫ ప్రధాన వ్యక్తులు అనవసరంగా పనిభారాన్ని పెంచుకోవడం, ఊరి సమస్యల్ని నెత్తిన పెట్టుకొని కష్టపడిపోవడం వంటివి చెయ్యరు. తనకు అప్పగించిన బాధ్యత వరకూ చక్కగా నెరవేరుస్తారు. ఈ 'మందగుణం' వాళ్ళని మంత్రిహోదాలోకి కాకుండా ఉన్నత అధికారి హోదాలోకి మళ్ళిస్తుంది. ఈ తేడాని గమనించండి!

అనవసరంగా చొరవ చూపించడానికి ఇష్టపడకపోవడం, ఇతరుల కష్టసుఖాలు తనకు సంబంధం లేనివిగా భావించుకోవడం, చాలా కష్టంగా ప్రతిస్పందించే గుణాలు కఫ ప్రధాన వ్యక్తుల్లో వుంటాయి. కానీ, అనుకున్న దాన్ని సాధించే తత్త్వం వీరికుంటుంది. అదే వీళ్ళకి శ్రీరామరక్షగా వుంటుంది! ఒకపని చెయ్యాలంటే వందసార్లు ఆలోచిస్తారు. దేన్నీ తెమల్చరు. ఇది కఫ ప్రధాన వ్యక్తుల ప్రత్యేకత!

తక్కువ ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యం పట్ల ఎక్కువ శ్రద్ధ కనబరుస్తారు. తనమార్గం ఏదో, తన గమ్యం ఏదో ఎంతో ఆలోచించి నిర్ణయించుకొంటారు. ఆరునూరైనా ఆ మార్గంలోంచి పక్కకు మళ్ళరు.

ఆలోచనల్లో చంచలత్వం వుండదు. గడియ గడియకొక నిర్ణయాన్ని తీసుకునే మనస్తత్వం వుండదు. తను ఒకసారి చెబితే వందసార్లు చెప్పినట్టే... అన్నట్లుంటారు. అతిగా ఆకలి వేయడం, అదేపనిగా తినడం, అమితదాహం, అమితవేడి, అతిగా చెమటపట్టడం...ఇలాంటివి వారికి పెద్దగా వుండవు. వేడిచేసేవి తిన్నా తట్టుకొంటారు.

చిన్నశ్రమకి అలిసిపోవడం అనేది వుండదు. దృఢమైన శరీరం, దృఢమైన శరీరాంగాలు, దృఢమైన మనసు, స్థిరమైన ఆలోచనావిధానం, ప్రణాళికాబద్ధమైన జీవనం విధానం ఇది కఫ ప్రధాన వ్యక్తుల్లో తరచూ కన్పిస్తాయి.

ఆకర్షణీయమైన ముఖవర్చస్సు ఆకట్టుకొనే మాటతీరు, కమ్మటి స్వరం, ప్రసన్నమైన చిరునవ్వు... ఇవి వీళ్ళని విజేతలుగా నిలబెడతాయి. చక్కని విద్యావంతులు, ఉన్నతాధికారులు, ధనవంతులు, కార్పొరేట్ రంగ నిపుణులు, డాక్టర్లు కఫప్రధాన వ్యక్తుల్లో ఎక్కువమంది కన్పిస్తారు. మానసిక ప్రశాంతత వారి దీర్ఘాయువుకి అసలు రహస్యం అని చెప్పవచ్చు!

ఏడురకాల మనుషులున్నారు-ఆకారం రీత్యా

సారతశ్చేతి సారణయష్టౌ పురుషాణాం బలమానవిశేష జ్ఞానార్థముపదిశ్యనై; తద్యథా త్వగ్రక్తమాంసమేదోఽ స్థిమజ్జాశుక్రసత్వానితిః

శరీరానికి పోషణనీ, రక్షణనీ ఇచ్చి శరీర ధర్మాలు సక్రమంగా ఘనంగా నెరవేర్చుకుంటూ పోయేవిధాతువుల వంటివి ఎంత శక్తిమంతంగా వుంటే, శరీరం అంత శక్తిమంతంగా వుంటుంది.

ఒక్కో మనిషిలో ఒక్కో అంశం ఎక్కువ సారవంతంగా వుంటుంది. ఆయుర్వేదం ఈ కోణంలోంచి పరిశీలించి ఏ వ్యక్తిలో ఏ "సారం" ఎక్కువగా కన్పిస్తుందో ఆ సారం ప్రధాన వ్యక్తిగా అతన్ని వర్గీకరించి, అతని రూపురేఖలు, గుణగణాలూ, జీవన విధానం ఎలా వుంటుందో ఎంతోవివరంగా చెప్పగల్గింది.

చరకమహర్షి "Strength of systems" ఎలా వున్నాయో కనుక్కోవడం – రోగికి చికిత్స చేయడానికి ముందు చాలా అవసరం అని చెబుతూ, రకరకాల శరీర సారాలు (Strength of Various Systems of Body) గల్గిన రకరకాల మనుషుల్ని వర్ణించి వర్గీకరించాడు.

త్వక్ (చర్మం), రక్తం, మాంసం, మేధస్సు (కొవ్వుపదార్థాలు), అస్థి (ఎముకలు) మజ్జ (ఎముకలోపలి మూలుగ) శుక్రం (శరీరధాతు పరిణామంలో చిట్టచివరికి పరిణమించి శరీరసారం)– స్త్రీ పురుషులిద్దరికి వుంటుంది. –ఇలా ఏడురకాలుగా మనుషుల్ని శరీర సారం ఆధారంగా విభజించాడు. ఆ వివరాలు ఒక్కటొక్కటే విడివిడిగా చరకుడే వివరిస్తున్నాడు. ఇవి తేలికగా అర్థం చేసుకోగలిగే అంశాలే! ఈ వివరాల్ని మీ శరీరంతోనూ, మీకు తెలిసిన వారి శరీరంతోనూ పోల్చుకొంటూ అధ్యయనం చెయ్యండి. ఇదులో అర్థకానిది లేదు.

1. త్వక్సారులు : మనుషుల్లో చర్మధాతువు బలంగా వుండే వారు కొందరుంటారు. వాళ్ళని త్వక్సారులంటారు. వారి చర్మం నున్నగా, నిగనిగలాడుతూ వుంటుంది. మృదువుగా, కోమలంగా వుంటుంది. చూడంగానే ఆకర్షణీయంగా, ప్రకాశవంతంగా వుంటుంది. చిన్నచిన్నవి సన్నని వెంట్రుకలుంటాయి. కానీ, తేలికగా రాలిపోయేంత బలహీనంగా వుండవు. చర్మం ఈ విధంగా కన్పించిందంటే మనిషి

శారీరకంగా మానసికంగా సుఖంగా –సంతోషంగా వున్నాడని అర్థం. ఐశ్వర్యం బాగా వుండి, సుఖభోగాలలో తులతూగుతున్నట్టే లెక్క! కష్టాల్లో వున్న వ్యక్తులు పురుషులైనా, స్త్రీలైనా పువ్వులా మెత్తగా ఎలావుంటారు...? వ్యాధులు సోకినప్పుడు మొట్టమొదటగా వాటి ప్రభావం చర్మం మీదే కన్పిస్తుంది. అందుకని చర్మాన్ని పరిశీలిస్తే చాలు, చాలా వరకూ రోగి ఆరోగ్య పరిస్థితి, మానసిక స్థితికూడా మనకు తేలికగా అర్థం అయిపోతుంది. ఇలాంటి అంశాల్ని బాగా పరిశీలించడం అలవాటయితే, రోగిని చూడగానే ఏ ప్రశ్నలూ వేయకుండానే రోగలక్షణాల్ని కనుక్కోగలిగే నైపుణ్యం వైద్యులకు లభిస్తుంది.

అనుభవం పండిన ఆయుర్వేద వైద్యులు లేబరేటరీ పరీక్షల మీదకన్నా రోగి పరీక్షలమీదే ఎక్కువ ఆధారపడేందుకు కారణం ఇదే!

అయితే వికృతి పరీక్ష పేరుతో Pathlogical investigation గురించి చరకుడు విడిగా చర్చించాడు– ఆ విషయాల్ని కూడా మనం తర్వాత పరిశీలిద్దాం.

త్వక్సారం కల్గిన వ్యక్తులు బుద్ధి, మేధస్సు, విద్య–ఇవన్నీ అధికంగా కల్గిన వారుగావుంటారు. కారణం పాజిటివ్‌గా ఆలోచించే మనస్తత్వం వుంటుంది. నెగెటివ్ ఆలోచనా విధానం రోగకారణం కాబట్టి, దాని ప్రభావం చర్మంమీద పడి చర్మం కాంతివిహీనం అవుతుంది. ఈ తేడాని మీరు అర్థం చేసుకున్నారుకదా!

నిర్మలమైన, ప్రసన్నమైన,. కాంతివంతమైన, కోమలమైన, మృదువైన చర్మం వున్నవ్యక్తి శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ ఆరోగ్యవంతుడని, ఆయుష్మంతుడనీ అర్థం!

చర్మం సారవంతంగా వుండటం అంటే, మనం మామూలు భాషలో చెప్పుకున్న “తోలుమందం” లాంటి అర్థంలో కాదనికూడా మీరు గమనించే వుంటారు!

2. రక్తసారులు : రక్తసారులు శరీరం రక్తపుష్టికల్గిన వ్యక్తిని మనం ఎలా గుర్తించాలో చరకుడు చెప్తున్నాడు–చెవులు, కాళ్ళు, ముఖం, నాలుక, ముక్కు, పెదాలు, అరిచేతులూ, అరకాళ్ళూ, గోళ్ళూ, నుదురు, జననాంగం... ఈ అవయవాలన్నీ ఎర్రగా పండుదానిమ్మరంగులో మిలమిలలాడుతూ కన్పిస్తే ఆ వ్యక్తి రక్తధాతువు చాలాపుష్టిగా వుందని అర్థం.

ఏ జబ్బుతో వచ్చినా, వైద్యులు ఈ స్థానాలన్నింటినీ ముందుగా పరీక్షిస్తారు కింది కంటిరెప్పని లాగి– లోపల ఎరుపుదనం ఎంత వుందో చూస్తారు. నాలిక, దాని వెనకభాగం, పెదాలు, ఇలా ఇందాక చెప్పిన అవయవాలన్నింటినీ ఒక్కొక్కటే పరీక్షించి రక్తపుష్టిని అంచనా వేస్తారు.

రక్తపుష్టి తక్కువగా ఉన్నవ్యక్తి తెల్లగా పాలిపోయి వుంటాడు. "పాండురోగం"లో (ఎనిమియా)తో రోగి బాధపడ్తోన్నాడని మనిషిని చూడంగానే తెలిసిపోతుంది. మనకి రక్తపుష్టి బాగా వుంటే, వ్యక్తి సుఖంగా వున్నట్టు లేక్క! కష్టాల్లో, వ్యాధులో వచ్చినప్పుడు ముఖం పాలిపోతుంది సహజంగానే!

రక్తపుష్ఠి వున్న వ్యక్తులకు "ఉద్ధతి" ఎక్కువగా వుంటుందంటాడు. ఉద్దండత్వాన్ని అంటే ఇతరులను అధిగమించి ముందుకు దూసుకుపోయే గుణం వుంటుంది. వెనకబడిపోతున్నవాడు బహుశా రక్తహీనతతో బాధపడ్తున్నవాడు కావచ్చునేకదా... దీని అర్థం!!

చదివింది గుర్తుపెట్టుకునే శక్తిని "ధారణశక్తి" అంటారు. మెదడుకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందితేనే మెదడుకు సంబంధించిన క్రియలన్నీ శక్తిమంతంగా వుంటాయి. ఆక్సిజన్‌ని శరీరావయవాలన్నింటికీ చేరవేసేది రక్తం. హిమోగ్లోబిన్ అనేది ఇనుముకు సంబంధించిన ఒక రసాయనం.ఇదే రక్తానికి ఎరుపురంగు నిస్తోంది. ఇది ఎర్రరక్తకణాలలో వుంటుంది. ఎర్రరక్తకణాలు ఆక్సిజన్‌ని చేరవేసే బాధ్యతని కూడా నెరవేరుస్తుంటాయి. మెదడు, ఊపిరితిత్తులు, గుండె, మూత్రపిండాలు, లివర్ ఇలాంటి ముఖ్య అవయవాలు రక్తం ద్వారా అందే ఆక్సిజన్ ఆధారంగా పనిశక్తిని కలిగివుంటాయి. కాబట్టి రక్తపుష్టి చక్కగా వున్నప్పుడు మెదడుతో సహా శరీరఅవయవాలన్నీ పరిపుష్టంగా వుంటాయని అర్థం చేసుకోండి.

రక్తం తగ్గితే (రక్తంలో ఇనుముశాతం) మెదడు శక్తిహీనం అవుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి వంటివి కూడా తగ్గుతాయి. ఆయాసం, కొంచెందూరం నడిస్తే దడదడలాడిపోవడం, గుండె ఎక్కువగా కొట్టుకోవడం, మూత్రపిండాలు పనిచేయక తగ్గి శరీరం నీరుపట్టి ఉబ్బిపోవడం వంటి బాధలన్నీ వస్తాయి.

రక్తంబాగా వుంటే మనస్వితా-మనసు అత్యంత బలంగా వుంటుందంటాడు. కష్టాన్ని, బాధని, రోగాల్ని తట్టుకొనే శక్తి శరీరానికి సిద్ధిస్తుందంటాడు. రక్తపుష్టి కల్గిన వాళ్ళు వేడిని మాత్రం తట్టుకోలేరట!

3. మాంససారులు : మనిషి శరీరంలో మాంసం ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాలు ఇవి : కణతలు (Temples శంఖప్రదేశం), లలాటం (నుదురు), కృకాటికా (మెడవెనక భాగం), కళ్ళు, గండ(చెక్కిళ్ళు), హనువులు (దవడలు, చెక్కెళ్ళకుపై భాగం), గ్రీవం (మెడ), కంఠ(మెడపక్కలభాగం), పొట్ట, కక్ష (నడుము), వక్ష (వక్షస్థలం-ఛాతి) అరచేతులు, అరికాళ్ళు, సంధి, వివిధ కీళ్ళు (జాయింట్లు)...ఇవన్నీ శరీరంలో అధికంగా మాంసాన్ని కల్గిన ప్రాంతాలు, మాంససారులు-అంటే, మాంసధాతువు పుష్టిగావున్న వ్యక్తుల్లో (కండపుష్ఠి, జబ్బ పుష్ఠి ఎక్కువగా వుండడం) ఈ శరీర భాగాలన్ని

పుష్టిగా కన్పిస్తాయి. మాంసం తగ్గిపోతే కణతలు, నుదురు, మెడ, కాళ్ళు, బుగ్గలు, చెక్కిళ్ళు ఇవన్నీ కృశించి ముఖం పీక్కుపోయినట్లు అవుతుంది. మనిషి శుష్కించిపోయి నీరసంగా, ఃనిస్సత్తువగా కన్పిస్తాడు. నడుస్తున్న అస్థిపంజరంలా వుంటాడు.

మాంసం పుష్టిగా వుంటే, మనిషి ఆరోగ్యవంతుడిగా వున్నట్టే లెక్క! కష్టాల్ని తట్టుకునే శక్తి, ధీరత్వం, పౌరుషం వారిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. తొడకొట్టి సవాల్‌చేసి, జబ్బలు చరిచే బలం, ధనం, విద్య, సుఖం, ఆర్జవం (చక్కని నడత, Positive Behaviour) ఆరోగ్యం, బలం, దీర్ఘాయువులూ వుంటాయని చరకుడు స్పష్టీకరిస్తున్నాడు.

4. మేథో సారులు : మేథస్సు అంటే కొవ్వు, కొవ్వు ఎక్కువగా వున్న వ్యక్తులను శరీరం రంగు, స్వరం, కళ్ళు, వెంట్రుకలు, గోళ్ళు, చెమట, దంతాలు, పెదాలు, మలమూత్రాలు–ఇవన్నీ స్నిగ్ధంగా, విస్తారంగా వుంటాయి.

మేథోసారులు చాలా సుకుమారంగా వుంటారు.

చికిత్స చేసేప్పుడు శరీరం బరువును బట్టి ఆధునిక వైద్యులు అందరికీ ఒకే మోతాదుని నిర్ణయిస్తారు. కానీ, ఆయుర్వేద ఔషధాలలో మృదువుగా పనిచేసే వాటిని ఎంపిక చేసి సుకుమారులకు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. తట్టుకొనే శక్తి తక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి!

కనీసం విరేచనానికి ఇవ్వాలన్నా Mild Laxative (మృదువిరేచనకర ఔషధం) ఇచ్చి తేలికగా విరేచనం అయ్యే ఉపాయాన్ని సుకుమారుల విషయంలో పాటిస్తారు!

ఆహారంలో కూడా ఉప్పుకారాలు ఎక్కువో, తక్కువో అయితే వీరు తినలేరు. ఔషధాల్ని కూడా చూర్ణం రూపంలో కాకుండా మాత్రలు చేసి ఇవ్వడమో, రుచిగా తయారుచేసి ఇవ్వడమో చేయాలంటారు.

మేథోసారులైన వ్యక్తులకు ధనం ఐశ్వర్యం సుఖలాలసత్వం ఎక్కువ. వీటితో పాటు దాసశీలత కూడా వుంటుందంటాడు చరకుడు. సరళమైన స్వభావం. కోమలత్వం, సేవాభావం వీరిలో ఎక్కువగా వుంటాయట!

కొవ్వు అతిగా ఎక్కువైనప్పుడు– అతివృద్ధి వలన–జిడ్డుకారుతూ వుంటారు. పొట్ట, డొక్కలు విపరీతంగా పెరుగుతాయి. దగ్గు, ఆయాసం కొంచెం కదిల్తే అలసట వంటివి ఏర్పడతాయి. శరీరంలో దుర్గంధం ఎక్కువగా వెడలుతుంటుంది. అనేక వ్యాధులకు కొవ్వుధాతువు అతిగా పెరగడం కారణం కదా!

కొవ్వువలన అనేక ట్యూమర్లు, క్యాన్సర్లు గడ్డలు(అర్బుదం–Lipoma) వృషణాలలో వాపు, హెర్నియా ఆంత్రవృద్ధి), మేథోవృద్ధి(Hyper cholestremia), సమస్తమైన మేహవాధ్యులు–ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధి–వంటి వ్యాధులెన్నో వస్తాయి.

సుఖలాలసత్వం, వ్యాయామంలేకపోవడం, నోరుకట్టుకోలేకపోవడం పగలు నిద్రపోవడం వంటివి అటు కొవ్వు వ్యాధుల్ని ఇటు షుగర్ వ్యాధిని కూడా తెస్తాయి.

5. అస్థిసారులు : ఎముక పుష్టికల్గిన మనుషులు అరిచేతులు, పాదాలు, మోకాళ్ళు, మోచేతులు, మెడ, వెన్ను, గడ్డం, తల, శరీరంలో వున్న కీళ్ళు (జాయింట్లన్నీ), గోళ్ళు, పళ్ళు- ఇవన్నీ చాలా పెద్దవిగా కన్పిస్తాయి.

నిజానికి ఎముక పుష్టికల్గిన మనుషులు ఎక్కువ Active గా వుంటారు. ఎలాంటిపనినైనా చిటికెలో సాధించుకురాగలిగే నేర్పరులుగా వుంటారు.

కష్టాల్ని, వ్యాధుల్ని, బాధల్ని తట్టుకోగలిగివుంటారు. ఆయువుకూడా అధికంగా వుంటుంది. అతిగా శరీరాన్ని కష్టపెట్టడం వలన, అతిగా మానసిక క్షోభ (డిప్రెషన్ వంటి కారణాలు), ఎముకల్లోపల-జాయింట్లలోపల వాతాన్ని పెంపొందింపచేసే ఆహార విహారాలు ఇలాంటి కారణాల వలన ఎముక ధాతువు దెబ్బతిని ఎముకలు, జాయింట్లకు సంబంధించి (రుమాటిజం) వ్యాధులు అనేకం వీరికి తరచూ కల్గుతాయి.

ఎముకల మీద ఎముక పెరగడం, పంటిమీద పన్నురావడం, ఎముకలు మెత్తబడి పోవడం, కీళ్ళు వాచిపోవడం కాళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, వ్యక్తి రంగుమారి పోయి నల్లకప్పు వేసినట్లయిపోవడం, వెంట్రుకలు, గోళ్ళు, మీసాలు- వీటిలో కూడా అనేక మార్పులు కలగడం ఎముక పదార్థంలో రోగం ఏర్పడిందన డానికి సూచనలు. వీటిని పరిశీలించి ఆయుర్వేద వైద్యులు వ్యాధిని నిర్ణయిస్తారు. అస్థిసారులైన వ్యక్తుల్లో ఇలాంటి వ్యాధి లక్షణాలు తరచూ కన్పిస్తాయి.

6. మజ్జాసారులు : మజ్జ అంటే, ఏముకల్లోపల వుండే చిక్కటి నూనెలాంటి పదార్థం. దీన్ని మూలుగు అంటారు. ఇది ఎముకధాతు సారం అని చెప్పవచ్చు. దీన్నిప్రత్యేకమైన ధాతువుగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం పరిగణించింది.

Yellow Marrow, Red marrow అని ఎముక సారాన్ని(మజ్జని) రెండురకాలుగా వర్గీకరించింది. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం. వీటిలో మజ్జాణువులుంటాయి. (Marrow Lells) ఇవి రక్తధాతువునీ, అస్థిధాతువునీ ఏర్పరచడంలో ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాయి. కాబట్టి మజ్జ (Marrow) ని ప్రత్యేక ధాతువుగా భావించింది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

ఈ మజ్జ ధాతువు పరిపుష్టిగా వుంటే, వ్యక్తి ఎంతో ఆరోగ్యంగా వుంటాడు. సమస్త శరీరాంగాలూ బలసంపన్నంగా వుంటాయి. వ్యక్తి మృదుస్వభావం కల్గిన వాడిగా వుంటాడు.

చక్కటిస్వరం వుంటుంది. అజమాయిషీ చేయగల, అధికారం చెలాయించగల రీతిలో వుంటుంది. ఆ వ్యక్తి గొంతు.

కొంచెం స్థూలంగా వుంటారు. కానీ, విశాలమైన వక్షస్థలం, పెద్ద ఆజాను బాహులాంటి శరీరం వుంటాయి. విశాలమైన కాళ్ళుంటాయి. దీర్ఘాయువు వుంటుంది. వీళ్ళకి అనారోగ్యాల్ని తట్టుకోగలిగే శరీరతత్త్వం వుంటుంది.

మజ్జాధాతువు బలంగావుంటే మెదడు పనితీరు కూడా ఎంతో ఉన్నతంగా వుంటుంది. ఆలోచనా శక్తి, మేధాశక్తి అధికంగా వుంటాయి.

మజ్జాధాతువు బలహీనంగా వుంటే ఎముకలు ముందుగా మెత్తబడి దృఢత్వం కోల్పోతాయి.

కళ్ళుచీకట్లు కమ్మడం, మనిషి స్పృహతప్పడం, తలతిరుగుడు, ఎముకల్లోపల ఎన్నటికీ మానని పుండ్లు, క్యాన్సర్‌గడ్డలు వంటివి ఏర్పడడం జరుగుతాయి.

మజ్జకు అందవలసిన రక్తవాహినుల (రక్తనాళాల) లోపల ఏర్పడిన దోషాలమజ్జని దూషింపచేసి వ్యాధుల్ని కల్గిస్తుంటాయి.

రక్తనాళాల్లోపల దోషాలు మనం చేసే ఆహార విహారాల వలననే కదా కలుగుతున్నాయి. ఆ విషయాన్ని మరిచిపోకూడదు.

7. శుక్రసారులు : శరీరంలో రసం (Blood Plasma) రక్తం, మాంసం, కొవ్వు, ఎముకలు, మజ్జ.... ఈ వరుసలో 7 ధాతువులు ఒకదాని సారంగా మరొకటి పుట్టుకొస్తూ చివరికి శుక్రధాతువు ఏర్పడుతుంది. ఇది ధాతుసారం అనదగింది.

శుక్ర ధాతువు ఒక్కటి పుష్కలంగా వుంటే వ్యక్తిలో అన్నిధాతువులూ పుష్కలంగా వున్నట్టే లెక్క!

ఇలా శుక్రపుష్టి కల్గిన వ్యక్తులు స్త్రీలైనా, పురుషులైనా సౌమ్యంగా వుంటారు. ముఖ్యంగా లైంగిక వ్యవహారాలలో ఎలాంటి వికారాలూ ప్రదర్శించని వారుగా వుంటారు. కోమలప్రకృతి, సద్భావపూర్ణ సౌమ్యదృష్టి కలవారుగా వుంటారు.

క్షీరపూర్ణలోచన... అంటే కళ్ళనిండా కమ్మని పాలు నింపుకున్న వారిలా తెల్లగా, కరుణ రసాత్మకంగా వీరి నేత్రాలు ప్రకాశిస్తాయి. ఎప్పుడు ప్రసన్నమైన మనసుతో ప్రశాంతంగా అవుపిస్తారు.

దానిమ్మగింజల్లాంటి పళ్ళవరుస–ఆరోగ్యవంతమైన దృఢమైన దంతాలు కల్గివుంటారు. సుందరంగా, ఆకర్షణీయంగా కన్పిస్తారు. కమ్మటి వినసొంపైన స్వరం వుంటుంది పెద్దవిగా విస్తారమైన పిరుదులుంటాయి.

అమితమైన లైంగిక సమర్ధత వుంటుంది. కోరుకున్న వ్యక్తిని సంతృప్తి చెందించడంలో లైంగికంగా విజయం సాధిస్తారు. స్త్రీలు ఎక్కువగా ఇష్టపడే రూపురేఖావిలాసాలు కలిగివుంటారు.

బలమైన శరీరం, ఆరోగ్యవంతమైన అవయవాలూ, సుఖసంతోషాలూ, చక్కని ఆరోగ్యవంతమైన సంతానం... ఇవన్నీ శుక్రసారులైన వ్యక్తులకు చక్కని వరాలు!

శుక్రసారులైన పురుషుల వీర్యంలో వీర్యకణాలు పుష్కలంగానూ, ఆరోగ్యవంతం గానూ వుంటాయి. ఇంకేవో బలమైన కారణాలుంటేతప్ప సంతోషాన్ని కల్గించే శక్తి శుక్రసారులైన పురుషులలో సాధారణంగా దెబ్బతినదు. చక్కని సంతానయోగం వుంటుంది.

ఈ శుక్రధాతువు క్షీణిస్తే శరీరదౌర్బల్యం ఏర్పడుతుంది. ముఖం పీక్కుపోయినట్లు శుష్కించి పోతుంది. రక్తహీనత ఏర్పడి మనిషి తెల్లగా పాలిపోతారు. (pallor) అవయవాలన్నీ శిధిలం అయినట్లు శక్తిహీనంగా, బలహీనంగా మారి అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి. చిన్న శ్రమకే అలసిపోతారు. క్షీణత్వం (నపుంసకత్వం) ఏర్పడుతుంది.

శారీరక నపుంసకత్వమే కాదు, మానసిక నపుంసకత్వానికి కూడా శుక్రధాతుక్షీణితే కారణం. శుక్రధాతువు క్షీణిస్తే Libido (లైంగికవాంఛ) నశించిపోతుంది కూడా!

మానసికంగా నపుంసకుడైన మనిషి లైంగికంగా రకరకాలు వికారాలను ప్రదర్శిస్తుంటాడు. సృష్టికార్యంలో అసమర్థుడిగా వుంటాడు. వీర్యం దోషయుక్తంగా రక్తంతో కూడినదిగా వెళ్తుంటుంది. జననాంగంలోంచి, వృషణాల్లోంచి నొప్పి, పోటు ఏర్పడుతుంటాయి... శుక్రధాతువు క్షీణించినప్పుడు

చింత, శోకం, క్రోధం భయం, ఈర్ష్య, ఉత్కంఠ మద్యపానం, ధూమపానం వంటి అలవాట్లు, ఇవన్నీ శుక్రధాతువుని క్షీణింపచేస్తాయి.

శారీరక, మానసిక శ్రమకూడా శుక్రధాతువు క్షీణతకు కారణం అవుతాయి. మానసిక వేదన హృదయదౌర్బల్యానికి కారణం అవుతుంది.

రక్తప్రసార వ్యవస్థమీద మొదటగా మానసిక అశాంతికి సంబంధించిన ప్రభావం పడ్తుంది. రస రక్తమాంసాది ధాతువులు ఏడింటి మీద వరుసగా దాని ప్రభావం ప్రసరించి, ఆఖరుగా శుక్రధాతువు దుష్టిచెందుతుంది.

శుక్రధాతువు క్షీణించడం అంటే, ఎయిడ్స్, టీబీ వంటి వ్యాధులలోకన్పించే "శరీర క్షయం" జరగడమే!

7. సత్త్వసారులు : ఇప్పటిదాకా మనం చెప్పుకున్న ఈ ధాతువులన్నీ సంపూర్ణంగా వున్న వ్యక్తి సత్త్వం సారవంతంగా వుందని అర్థం! సారవంతమైన సత్త్వం –అంటే సమస్తమైన శరీరధాతువులూ పుష్కలంగా వున్న వ్యక్తులు స్మృతిమంతులుగా వుంటారు! అంటే, జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనాశక్తి, మేధాశక్తి సమర్థవంతంగా వుంటాయి. –భక్తి సంపన్నులు వుంటారు. కృతజ్ఞత ప్రదర్శించే మనస్తత్వం సత్త్వసారులకుంటుంది. ప్రాజ్ఞుడిగా అంటే బుద్ధిమంతుడిగా వుంటారు. పవిత్రమైన జీవితం గడుపుతూ వుంటారు. ఉత్సాహవంతులుగా వుంటారు. అంటే Inspiring Nature ఎక్కువగా వుంటుంది.

చతురత ఎక్కువ. తానొవ్వక, నొప్పించక అన్నట్లు సమర్థవంతంగా కార్యాలు సాధించే నేర్పరితనం వుంటుంది.

ధైర్యవంతులు – సాహసించి నిర్ణయాలు తీసుకోగల నేర్పు వీరికి సొంతం.

సత్త్వసారసంపున్నుడు రాజైతే పరాక్రమశాలిగా వుంటాడు. సమర్థుడైన పాలకుడిగా రాణిస్తాడు. విషాదం అంటే తెలియదన్నట్లుగా వుంటాడు. పాజిటివ్ దృక్పథం వీళ్ళని దుఃఖంవైపు మళ్ళకుండా కాపాడుతుంది.

కరచరణానుకులంగా వుంటారు. అంటే నోటితో ఏది చెబుతారో చేత్తో అదేచేస్తారు!

ఎప్పుడూ ఇతరులకు మేలు కలగాలనే ఆలోచిస్తుంటారు. "కళ్యాణాభినివేసి" లోకకళ్యాణం కోసం ఎప్పుడూ కృషి చేసే వారుగా వుంటారంటాడు–చరకుడు.

ఈ సత్త్వసార సంపన్నత ఉన్నతమైన వ్యక్తిత్వం కల్గిస్తోందని ఈ నిరూపణల్ని బట్టి మనకి అర్థం అవుతోంది.

ఉన్నత వ్యక్తిత్వం అనేది శరీరంలో ధాతు పుష్టిమీద ఆధారపడి వుంటుందని కూడా అర్థం అవుతోంది.

మనిషినీ, మనస్తత్వాన్ని మనం మార్చలేకపోయినా,రకరకాల ధాతుక్షీణతల్ని సరిచేసి మనిషిని సత్త్వసారుడిగా మార్చగలిగితే, దుష్టుడుకూడా సన్మార్గుడిగా మారే అవకాశం వుంటుందని కూడా ఈ నిరూపణలు మనకి చెప్తున్నాయి.

కానీ వ్యక్తి ఆలోచనా ధోరణులు ధాతుసంపన్నతని తనకుతానుగా దెబ్బతీసుకొనే ధోరణిలోనే నడుస్తాయి.

మనుషులంతా ఒకేరకంగా ఆలోచించకపోవడానికి, ఒకేరకంగా జీవించకపోవడానికి, ఒకే రకమైన ఆయురారోగ్యాలు పొందలేకపోవడానికి ఎన్నో కారణాలున్నాయి.

ఏ వ్యక్తి అయినా సరే, రోగం వచ్చినప్పుడు తన మార్గం మార్చుకోగలిగితే వ్యాధుల్ని స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకోవడం తేలిక అవుతుంది.

ఈ ఏడు రకాల సారాల్లో ఏసారం తగ్గినా ఆ వ్యక్తి అసారుడై పోతాడు.అందువలనే కలిగే నష్టాల గురించి ఈ అధ్యాయంలో మనం విపులంగానే చర్చించాం.

'సారసంపన్నత' గురించి చెప్పిన లక్షణాలలో కొన్నివుండీ, కొన్నిలేకుండా వున్నాయంటే ఆ వ్యక్తి "మధ్యమసారం" (Moderate)గా వున్నట్టు భావించవలసి వస్తుంది.

ఇలా ఎనిమిది రకాల వ్యక్తుల బల ప్రమాణాల్ని, వ్యక్తిత్వాన్ని, జీవిత విధానాన్ని మీరు జాగ్రత్తగా అంచనా వేయగలిగితే, ఫలానావ్యక్తి ఏ సార సంపన్నత గలవాడో నిర్ణయించి, ఆ సార సంపన్నత ఉన్నతంగా వుందో, మధ్యమంగా వుందో, హీనంగా వుందో గుర్తించడం తేలిక అవుతుంది. తద్వారా శరీరంలో నడుస్తున్న పరిస్థితిని కూడా అంచనా వేయడం సులభం అవుతుంది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఈ విధంగా వ్యక్తిని చూడగానే అతని ఆరోగ్యస్థితిని గమనించగలగడంలో వైద్యుణ్ణి సిద్ధహస్తుణ్ణి చేయగలదు.

ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలనే లక్ష్యంతో ఈ పుస్తకాన్ని మీరు చదవడం ప్రారంభించారు. రకరకాల రుచులు రకరకాల శరీరతత్త్వాల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో మీకు వివరంగా చెప్పాలని నా తాపత్రయం.

అందుకు ముందుగా వివిధ శరీర తత్వాల్ని మీకు పరిచయం చేయడం కోసం వివరాలన్నీ అందిస్తున్నాను

అగ్నులలో జఠరాగ్ని గొప్పది- ఆకలిని కాపాడుకొందాం!!

"శ్రమ ప్రకోపా సర్వేషాం దోషాణామగ్ని సంశ్రితా"

అనేది చరకుడు ప్రతిపాదించిన ఓ గొప్ప చికిత్సా సూత్రం. శరీరంలో ఏ దోషం అయినా ప్రకోపించడానికి గానీ, ఉపశమించడం గానీ అగ్నివలనే జరుగుతోంది. జఠరాగ్ని మందగిస్తే చిన్న దోషాల నించి పెద్ద దోషాలదాకా ఏవైనా ప్రకోపిస్తాయి.

జఠరాగ్నిని బలసంపన్నం చేస్తే ఎంత రోగం అయినా ఉపశమిస్తుంది. ఈ చికిత్సాసూత్రం ఆయుర్వేద చికిత్సకు మూలంగా వుంటుంది.

దీన్ని మరింత విపులంగా సామాన్య మానవుడిక్కూడా అర్థం అయ్యేలా వివరించి చెప్పవలసిన బాధ్యత నాకుంది!

అష్టాంగ హృదయం అనే వైద్యగ్రంథంలో "రోగాః సర్వే పి మన్దే అగ్నౌ" అని చెప్పారు. సమస్తరోగాలూ జఠరాగ్ని మందగించడం మూలానే వస్తున్నాయి.అని దాని తాత్పర్యం!

ఇక్కడ, మీకో కథ చెప్పాలి... భీముడికి 'వృకోదరుడు' అనే పేరుందని అందరికీ తెలుసు. వృకోదరుడు అంటే, తోడేలు వంటి పొట్టగలిగినవాడని, తోడేలు జీవరాశుల్లో ఎక్కువ ఆకలి (బలమైన జఠరాగ్ని)–Largest Appettite కల్గిన జంతువు అంత ఆకలి వుందికాబట్టి, అజీర్తి దానికి తెలీదు కాబట్టి దానికి ఎక్కువ కొవ్వు పేరుకోదు. అందుకని సన్నటి నడుము వుంటుంది. భీముడుకూడా అంతటి అగ్నిబలం వున్నవాడు కాబట్టి అతనికి పొట్టలేదు. మహాబలసంపన్నుడైన వస్తాదు అయినప్పటికీ

బండెడుఅన్నం తినగలవాడైనప్పటికీ భీముడికి తోడేలు పొట్ట (సన్నటి నడుము) వుండటానికి కారణం ఇదే!

అలాంటి భీముడికి విషం కలిపిన అన్నం పెట్టారు–దుష్ట చతుష్టయం కలిసి! అయినా భీముడికి ఏమీ కాలేదు. ఎందుకంటే, అతని జఠరాగ్ని బలం విషాన్ని అరిగించేసింది. అదీ సంగతి!

అదే, భీముడికి జఠరాగ్ని మందంగా వుండి వుంటే అమృతం కూడా విషం అయిపోయి వుండేది అరగక!

ఎలెర్జీ వ్యాధులతో ఇప్పటి సమాజంలో ఎక్కువమంది బాధపడటానికి కారణం ఈ "మందాగ్ని" వుండటమే! కడుపులో జఠరాగ్ని మందగించడం వలన ఏర్పడే విషలక్షణాలు (ఎలెర్జీ) దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసం వంటి వ్యాధుల్ని కల్గిస్తున్నాయి.

పడని వస్తువు విషంతో సమానమే! అది వంకాయి అయినా ఒకటే– ఎండ్రిన్ వంటి పురుగు మందు అయినా ఒకటే– తాచుపాము విషమయినా ఒకటే పడని వస్తువు విషంతో సమానం.

జఠరాగ్ని బలంగా వుంటే విషం కూడా అమృతం అవుతుంది. జఠరాగ్ని మందంగా వుంటే అమృతం కూడా విషం అవుతుంది– అని రెండోసారి చెప్పేది బాగా గుర్తుండటానికే!

అందుకే, ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో సమస్తరోగాలకు మందాగ్ని మాత్రమే ప్రధాన కారణం అవుతోందని స్పష్టంగా పేర్కొనడం జరిగింది.

"బలమారోగ్య మాయుశ్చ ప్రాణశ్చాగ్నౌ ప్రతిష్టితాః" అంటాడు చరక మహర్షి బలం, ఆరోగ్యం, ఆయుష్షు, ప్రాణం ఇలాంటి అతిముఖ్య అంశాలన్నీ అగ్నివలనే ప్రతిష్టించబడ్తున్నాయి. అగ్ని మందగిస్తే ఇవన్నీ మందగించి పోతాయని ఆయన స్పష్టీకరించాడు.

ఆహారం ద్వారా శరీర ధాతువులకు పుష్టినీ, ఓజస్సునూ, బలాన్నీ, మంచి కాంతివంతమైన శరీరాన్ని, ఉత్సాహాన్నీ, శరీరానికి కావలసినంత ఉష్ణోగ్రతనీ 'అగ్ని' మాత్రమే కల్గించగల్గుతోంది.

బియ్యం ఉడికి అన్నం తయారుకావడానికి అగ్ని ఎలా అవసరమో, తీసుకున్న ఆహారం పచనం అయి రక్త మాంసాది ధాతువులుగా పెరిగి, శరీరాన్ని పోషించడాని క్కూడా కడుపు లోపల'అగ్ని' అంతే అవసరం.

అగ్ని చల్లారుతోంది. అంటే, ప్రాణం పోతోందనే అర్థం. ఎంత చల్లారితే అంతగా వ్యాధులకూ, తద్వారా మృత్యువుకూ దగ్గర అయినట్టు భావించుకోవాలి.

అగ్ని సమంగా వుంటే మనిషి ఆరోగ్యవంతుడిగా వున్నట్టు.

జఠరాగ్ని చల్లారితే, కామెర్ల నుంచి -షుగర్‌వ్యాధి దాకా...

పొట్టలోపల వున్న లివర్, స్ప్లీన్, పాంక్రియాజ్ వంటి అవయవాలలో వచ్చే జబ్బుల గురించి వివరిస్తూ, అన్ని రోగాలూ అగ్ని మాంద్యం వల్లనే వస్తున్నప్పటికీ, మరీ ముఖ్యంగా పొట్టలోపలి ఈ అవయవాలలో వచ్చే వ్యాధులు ఖచ్చితంగా జఠరాగ్ని మందగించడం వలన మాత్రమే వస్తున్నాయని అన్నాడు- చరకమహర్షి.

జలోదరం వ్యాధిలో జరుగుతోంది ఇదే...

ఎసైటిస్ అనే జబ్బుని మనం జలోదరం అంటాం. ఈ వ్యాధికి ప్రధాన కారణం లివర్ పనితీరు దెబ్బతినడం.

సిర్రోసిస్, క్యాన్సర్ గడ్డలు, నెఫ్రోసిస్, హైపోఆల్బుమినీమియా ఇలాంటి కారణాల వలన ఈ వ్యాధి సంక్రమిస్తోంది. మాల్‌న్యూట్రిషన్ అంటే పోషక పదార్థాలు శరీరానికి వంటబట్టకపోవడం కూడా జలోదరానికి ఒక కారణం.

ప్రొటీన్లను మాంసకృత్తులు అని పిలుస్తాం. ఇవి సరిగా జీర్ణం కానప్పుడు ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ ఎక్కువై పొట్టలోపల ఖాళీ ప్రాంతాలలో నీరు చేరిపోతుంది.

ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు కేవలం పాలతో అన్నం మాత్రమే పెడితే తేలికగా అరుగుదల వచ్చి, అగ్ని వృద్ధి జరిగి క్రమేణా రోగి కోలుకోవడం మొదలు పెడతాడు. పొట్టలోపలి అవయవాలలో కలిగే వ్యాధులలో 'పాలు-అన్నం' అమృతంలా ఉపయోగపడ్తుందని చరకమహర్షి చికిత్సా సూత్రం చెప్పాడు.

కామెర్ల వ్యాధిలో గానీ, షుగర్ వ్యాధిలో గానీ, లివర్‌లోనూ, స్ప్లీన్‌లోనూ, పాంక్రియాజ్‌లోనూ వచ్చే ఇతర వ్యాధుల్లో గానీ అగ్ని బలం తగినంత లేకపోవడం వలన అనేక వ్యాధులు ఏర్పడుతున్నాయి. వీటికి దూరంగా వుండడం కోసం ప్రయత్న పూర్వకంగా జఠరాగ్నిని కాపాడుకోవడం అవసరం. అని ఆయుర్వేదశాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది.

ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చే జఠరాగ్ని

సప్తభిర్దేహధాతవో ద్వివిధపునః

యథాస్వమగ్నిభిః పాకయన్తి కిట్టప్రసాదవత్

ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చే జఠరాగ్నిని అంతరాగ్ని, కాయాగ్ని, దేహాగ్ని, పాచకపిత్తం ఇలా అనేక పేర్లతో వ్యవహరిస్తారు. నాభి ప్రదేశం దీని స్థావరం.

మనం తీసుకున్న అన్నపానాదులు సక్రమంగా పచనం (జీర్ణం) అయ్యేలా చేయడం దీని ధర్మం.

అలా పచనమైన ఆహారం వివిధ ధాతువుల రూపంలోకి పరిణమించేలా చేయడంకే కూడా దీనిధర్మమే!

రక్తమాంసాది ఏడు ధాతువులుగా ఆహారం మార్పుచెందగా మిగిలిపోయిన ఆహారాన్ని మలమూత్రాదులుగా విభజించి బైటకు పంపించి వేసే వరకూ జఠరాగ్ని తన బాధ్యత నెరవేరుస్తూనే వుంటుంది.

ఇక్కడ జఠరాగ్నికి రెండు ప్రధాన బాధ్యతలు ఉన్నాయి. "కిట్ట ప్రసాదవత్" అంటే, తీసుకొన్న ఆహారం ధాతువులుగా, శరీరానికి శక్తిని ప్రసాదించేవరకూ జీర్ణం అయ్యేలా చేయడం ఒక బాధ్యత. "ప్రసాదం" అంటే ఇది!

మిగిలిన మలినాల్ని మలమూత్రాలుగా విభజించి (పృథక్కారణం) బైటకు పంపడం రెండవ బాధ్యత. దీన్ని 'కిట్టం' అన్నాడు.

ఈ విధంగా కిట్ట, ప్రసాద బాధ్యతల్ని నెరవేర్చే జఠరాగ్ని బలసంపన్నంగా లేకపోతే శరీరంలోశక్తి ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. మలమూత్రాలు సక్రమంగా వెలువడక శరీరంలో విషదోషాలు పెరిగిపోతాయి.

ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చవలసింది. జఠరాగ్నే. ఇది పొట్టలోపలి జీర్ణాశయం, లివర్, స్ప్లీన్, పాంక్రియాజ్ వంటి అవయవాలను ఆశ్రయించుకొని తన విధుల్ని నెరవేరుస్తుంది.

పాంక్రియాజ్‌ని 'అగ్న్యాశయం' అని పిలుస్తుంది. ఆయుర్వేదశాస్త్రం.

షుగర్ వ్యాధికి అగ్నివైఫల్యమే కారణం

మన ఆహారంలో పిండిపదార్థాలను గ్లూకోజ్‌గా మార్చేవరకూ జీర్ణశయం, లివర్, స్ప్లీన్‌ల సహకారంతో జఠరాగ్ని బాగానే పనిచేయడం వలన షుగర్ రోగుల్లో గ్లూకోజ్ ఉత్పత్తి బ్రహ్మాండంగా జరుగుతోంది.

అక్కడినుంచి పాంక్రియాజ్ అనే అవయవం తన పనిని ప్రారంభించాలి. పాంక్రియాజ్‌లో పాచకపిత్తం (ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్) తగినంత ఉత్పత్తి కాకపోవడం వలన, అంటే పాంక్రియాజ్ ద్వారా అగ్ని ఉత్పత్తి తగినంత లేక, గ్లూకోజ్ శక్తిగా మారే ప్రక్రియ ఆగిపోతుంది. శరీరంలో గ్లూకోజ్ నిల్వలు పెరిగిపోతాయి. శరీరం శక్తిహీనం అయిపోతుంది.

'అగ్ని' ఫెయిల్ అవడం వల్లనే కదా... ఇలా జరిగింది? షుగర్ వ్యాధికి జఠరాగ్ని మందగించడమే కారణం అని దీన్నిబట్టి మీకు తేలికగానే అర్థం అయ్యిందికదా...

ఆయుర్వేదం చెప్పిన అగ్నులలో ఇన్సులిన్ ఒకటి! ఈ ఇన్సులిన్ అనే అగ్ని మధుర పదార్థాలు (గ్లూకోజ్) గా మారిన ఆహారాన్ని దహింపచేస్తుంది. దీన్ని కంబష్టన్ ప్రక్రియ అంటారు. దహింపచేసే ప్రక్రియల్లో శక్తి ఉత్పన్నం అయి, శరీరం అంతా వ్యాపిస్తుంది. ఈ విషయంలో ఆయుర్వేదశాస్త్రానికీ, ఆధునిక వైద్యశాస్త్రానికీ ఒకేరకమైన అభిప్రాయాలున్నాయి. ఇన్సులిన్ పనితీరు గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్త లకు తెలుసనేది ఇక్కడ ముఖ్యమైన విషయం. పాంక్రియాజ్‌కు అగ్న్యాశయం అని పేరు పెట్టడంలోనే వారి శాస్త్రపరిజ్ఞానం ఎంతటిదో మనం ఊహించుకోగలగాలి !

ప్రతి ధాతువుకూ ఓ ధాత్వగ్ని

"స్వస్థానస్య కాయాగ్నేరంశాధాతుషు సంస్థితాః
తేషాం సాదా తిదీప్తిభ్యాం ధాతువృద్ధి క్షయోద్భవః

శరీరంలో ప్రతి ధాతువులోనూ, ప్రతి అంగంలోనూ, ప్రతి అణువులోనూ కూడా ఈ జఠరాగ్ని అంశ వుంటుంది. అని చెప్తుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

ఆహారసారం ఆయా ధాతువులుగా పరిణామం చెందేవరకూ జఠరాగ్ని బాధ్యతగా పనిచేసిందని చెప్పుకొన్నాం.

ఇంక ధాతువులో అంశగా వుండే జఠరాగ్ని మళ్ళీ ఈ ధాతువుల్ని మరింత పచనం చేసి ఎప్పటికప్పుడు ఆయా ధాతుసారాల్ని శరీరానికి అందిస్తూ, అందులోని మలాల్ని బైటకు పంపించేస్తుంటుంది. ఈ విధంగా శరీరంలోని ప్రతి అణువులోనూ శక్తి ఉత్పత్తి కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తూ, మలాల్ని బైటకు నెట్టివేసే డ్యూటీ చేస్తూనే వుంటుంది. ఇది నిరంతరంగా జరిగే ప్రక్రియ

అణవణువులోని అగ్నులన్నింటికీ మూలం జఠరాగ్నే! జఠరాగ్ని మందగిస్తే శక్తి ఉత్పత్తి చేసే యంత్రాంగం మందగించినట్టు లెక్క! ఇది మీరు తప్పకుండా అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం! ఇంకా వివరంగా చెప్తాను–చూడండి–

రక్తంలో అగ్ని రక్తధాతువుని బలసంపన్నం చేసి,రక్తంలో మలినాల్ని బైటకు మలమూత్రాల ద్వారా పంపించేస్తుంది. దీన్ని రక్తాగ్ని అంటారు. మాంసంలో మాంసాగ్ని, కొవ్వు ధాతువులో మేధో అగ్ని, ఎముకల్లో అస్థి అగ్ని–.... ఇలా అన్ని ధాతువుల్లో ఆయా ధాత్వగ్నులు వుంటాయని శాస్త్రం వివరిస్తోంది.

పేగుల్లో వుండే అగ్ని బ్రహ్మాండంగా పనిచేసి, ధాతువుల్లో వుండే ధాత్వగ్ని సక్ర మంగా పనిచేయక పోవడం వల్లనే షుగర్ వ్యాధి వంటి వ్యాధులు వస్తున్నాయని దీన్ని బట్టి అర్థం చేసుకోవాలి మనం.

అగ్ని అతిగా పెరిగితే వేడి చేసిందని అంటాం!

అణువణువులోనూ అగ్ని వుంటుందనీ, దీన్ని'ధాత్వగ్ని' అంటారనీ మనం తెలుసుకున్నాం కదా...

కొంతమంది శరీరంలో ఈ ధాత్వగ్ని అవసరాన్ని మించి ఎక్కువగా పనిచేస్తుంటుంది. అగ్ని తగ్గిపోతే దాన్ని 'మందాగ్ని' అన్నట్లే అగ్ని పేట్రేగినప్పుడు దాన్ని "తీక్ష్ణాగ్ని" అంటారు.

కడుపులో తీక్ష్ణాగ్ని ఏర్పడితే ఎసిడిటీ పెరిగిందని అంటాం. కడుపులోనే కాదు, మిగతా శరీరంలో కూడా ఎసిడిటీ పెరుగుతూ వుంటుంది. పిట్యూటరీ, థైరాయిడ్ వంటి వినాళ గ్రంథులలోంచి ఉత్పత్తి అయ్యే వివిధ స్రావాలు ఆయా గ్రంధులకు సంబంధించిన 'పిత్తం'గా చెప్పబడ్డాయి. ఇవి శరీరం అంతా వ్యాపించి వాటివాటి ధర్మాలను నెరవేరుస్తాయి. వీటినే ధాత్వగ్నులు అంటారు. ఇవి తీక్షణంగా వున్నప్పుడు రోగి వేడి చేసినట్లు భావిస్తాడు.

రోగి వేడిచేసిందని డాక్టర్‌గారితో చెప్పగానే, చాలామంది ఆధునిన వైద్యులుకి కోపం వచ్చేస్తుంటుంది. వేడిచెయ్యడం ఏమిటీ.... పుస్తకాల్లో వేడిచేయడం గురించి ఎక్కడా చెప్పలేదు- అంతా మీ భ్రమ- ఇలా కేకలేస్తూ వుంటారు రోగుల్ని. కానీ, రోగిబాధ రోగిది! తనగోడుని తనకు తెల్సిన భాషలో డాక్టర్ గారికి చెప్పుకోవాలని చూస్తాడు.

ధాత్వగ్నులు తీక్షణంగా పని చేస్తున్నప్పుడు వేడిచేసిన లక్షణాలు వంటిమీద కన్పిస్తాయి.

ధాత్వాగ్నులు అవసరం అయినంత మేర మాత్రమే పనిచేస్తూ సమస్థితిలో వున్నప్పుడు బలకరంగా వుంటాయి. ఆయా ధాత్వగ్నులు తీక్షణంగా వున్నప్పుడు వాటికి సంబంధించిన శరీరధాతువులు క్షీణించడం మొదలౌతాయి. అందుకే, వేడి చేసినప్పుడు రోగి నిరుత్సాహంగా, నీరసంగా, వుంటాడు. కాళ్ళు చేతులూ పీకేస్తూ వుంటాయి. జ్వరం వచ్చినట్లుగా బాధపడ్తుంటాడు. థర్మామీటర్‌లో జ్వరం నార్మల్‌గానో నార్మల్‌కు కొద్దిగా ఎక్కువగానో వుంటుంది. కానీ శరీరం మీద చెయ్యివేస్తే బొబ్బేదంత జ్వరం వచ్చినట్లనిపిస్తుంది. ఇదంతా వేడిచేసిన ప్రభావాన్నేజరుగుతోంది.

మలమూత్రాలు మంటగా వెళ్తుంటాయి. అప్పుడు 'సిస్టమిక్ ఆల్కలైజర్స్'ని ఆధునిక వైద్యులు వాడిస్తుంటారు. 'సోడియం సిట్రేట్' (సిట్రాల్కా, ఆల్కలైన సిట్రేట్) వంటి మందులు ఇందుకు ఉపయోగపడ్తుంటాయి. అయితే, వేడి చేసినప్పుడు ఆయుర్వేదశాస్త్రం ఇందుకు సూచించే మార్గాలు కూడా పరిశీలించండి.

1. వేడి చేసింది కదా...చలవచేసే వాటిని తీసుకోవడం, వేడి చేసేందుకు కారణం అయిన వాటిని మానేయడం....అనే రెండు పనులు ఇలాంటప్పుడు మనం చెయ్యాలి.

2. పులుపు వస్తువులు, కారం, పచ్చళ్ళు, మసాలాలు, నూనెపదార్థాలు వేడిచేసే వస్తువుల్లో మనం తినే వాటిల్లో ముఖ్యమైనవి. వేడిచేసినప్పుడు వీటిని తినకుండా వుంటే ధాత్వగ్నులు సమస్థితికి వస్తాయి.

3. భార్లీ, సగ్గుబియ్యం, సబ్జాగింజలు, బీర, పొట్ల, తొటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యారెట్, ముల్లంగి, బూడిదగుమ్మడి... ఇలాంటివి చలవచేసే వస్తువులు. వాటిని ఎక్కువగా తినగలిగితే శరీరానికి చలవచేస్తుంది. వేడి తగ్గుతుంది. ధాత్వగ్నులు కొంత ఉపశమించి, తీక్షణత తగ్గి సమస్థితిని పొందుతాయి.

ఇది మంచి ఉపాయం కదా!

జఠరాగ్ని, ధాత్వగ్నుల గురించి, ధాత్వగ్ని పాకం గురించి చాలా లోతైన విషయాలు ఎన్నో ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో విపులంగా వున్నాయి. అయితే, పాఠకులకు అవసరం అయినంత మేర మాత్రమే ఇక్కడ అందిస్తున్నాను. ఇంతకన్నా వివరాలు కావాలంటే మీరు ఎప్పుడైనా నాతో సంప్రదించవచ్చు. తెలియని విషయాలుంటే తెలుసుకునైనా తెలియచెప్పగలను.

వేడిచేస్తే ఏమౌతుంది?

వేడిచేయడం అంటే, ఏమిటో బాగానే చర్చించాం కదా.,..వేడిచేస్తే ఏమౌతుందో కూడా కొంత ముచ్చటిద్దాం.

ధాతువుల్లో ధాత్వగ్ని తీక్షణంగా వున్నప్పుడు ఆయా ధాతువులు క్షీణించి పోతాయని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది. ఇలా అదే పనిగా వేడిచేస్తూ ఉంటే, ఇంతప్రమాదమూ జరుగుతుంది.

పిల్లలు గానీ పెద్దవాళ్ళు గానీ, శరీరంలో బాగా వేడి పెరిగినందువలన ఎండుకు పోవడం మొదలు పెడతారు. కృశించిపోయినట్లవుతారు. ఉత్సాహం కోల్పోతారు. ఏ పనిమీదా శ్రద్ధచూపించలేరు. శరీరంలో అగ్ని (పిత్తం) పెరిగిపోవడం వలన ఇలా జరుగుతుంది. తీవ్రమైన ఆకలి వుంటుంది. వంటిమీద బట్టలు ఉంచుకోలేరు. చన్నీళ్ళు, చల్లగాలి కోసం వెంపర్లాడిపోతారు. పంఖా ఎంతస్పీడ్‌గా తిరుగుతున్నా గాలి చాలడం లేదంటారు.

వీళ్ళ స్పర్శ చాలా వేడిగా వుంటుంది. ఒళ్ళు కాలిపోతుంది. జ్వరం వచ్చిందా? అని మనం అడుగుతుంటాం.

మలంలో వుండే జిడ్డుగుణం కూడా పచనం అయిపోయి, ఎండిపోయిన మేకపెంటికల్లా విరేచనం అవుతూ వుంటుంది.

అమితంగా ఒళ్ళునొప్పులు, కళ్ళమంటలు, అరికాళ్ళలో మంటలు, చెమట సరిగా పట్టకపోవడం...ఇలాంటి బాధలన్నీ వుంటాయి.

ఉదాహరణకు 'హైపోథైరాయిడిజం' అనే జబ్బునే తీసుకోండి-థైరాయిడ్ గ్రంథిలో అగ్ని తీక్ష్ణత వలన థైరాక్సిన్ ఉత్ప్రేరక స్రావాలు క్షీణించి పోయి, థైరాయిడ్ గ్రంథి శాశ్వతంగా దెబ్బతింటుంది. ఈ వ్యాధిలో వేడిచేసిన లక్షణాలు చాలా కన్పిస్తాయి. థైరాయిడ్ స్రావాలు తగ్గిపోవడం వలన ఒళ్ళంతా నీరు పట్టడం, శరీరం బరువెక్కి పోవడం వంటి లక్షణాలన్నీ ఏర్పడతాయి. వేడిచేసినందువలన కలిగే అనేక ప్రమాదాలలో ఇదికూడా ఒకటి! తీక్షణాగ్ని ధాతువుల్ని శుష్కింపచేసి శరీరంలో అతి ముఖ్యమైన భాగాల్ని (Vital Orgams) కృశించిపోయేలా చేస్తాయి.

ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి! ఆయుర్వేదశాస్త్ర ప్రకారం ఇన్సులిన్, థైరాక్సిన్ ఇలాంటివి అగ్ని గుణం కల్గిన అంతఃస్రావాలు. వాటి పోషణకు కావాల్సిన ఎమైనో యాసిడ్ శరీరంలో తగినంతగా విడుదల కావాలి. అందుకు ప్రొటీన్ పదార్థాల అరుగుదల చక్కగా జరగాలి. అంటే, జఠరాగ్ని బలంగా వుంటేనే, జీవనాధారమైన శరీర నిర్మాణ క్రియలన్నీ సక్రమంగా జరుగుతాయని మనకు అర్థం అవుతోంది.

అది మందగిస్తే ఎంత అపకారమో, అది తీక్షణంగా వున్నా అంతే అపకారం చేస్తుందని కూడా మనకు అర్థం అవుతోంది.

ఎక్కువగా వేడి చేయడం ఎక్కువగా అపకారమే! త్వరగా వేడిచేసే శరీరతత్త్వం వున్న వ్యక్తులు కొందరుంటారు. వారిగురించి కూడా ముచ్చటిద్దాం!

రక్తహీనతలో ఎక్కువవేడి చేస్తుంది

శరీరానికి చికిత్స చేస్తాం కాబట్టి చికిత్సని 'కాయచికిత్స' అంటారు. కాయం అంటే శరీరం. కాయం అంటే 'అగ్ని' కూడా! కాయచికిత్స అంటే, దుర్భలంగా వున్న అగ్నిని వృద్ధిచేసే చికిత్స అని!

"కాయ స్యాస్తరగ్నెశ్చికిత్సా కాయచికిత్సా" అంటాడు చరక మహర్షి. అంతరగ్నులకు చేసే చికిత్సని కాయచికిత్స అన్నాడాయన.

జఠరాగ్నిదౌర్బల్యం వలన ధాత్వగ్ని దౌర్బల్యం ఏర్పడుతుందని ఎంతో వివరంగా ఇప్పటిదాకా మనం చర్చించుకున్నాం.

ఆహారం పూర్తిగా పచనం కాకుండా అంటే అరగకుండా వుండిపోవడం వలన ధాతువుల పరిణామం తగ్గిపోతుంది. మలమూత్రాల ప్రవృత్తి అధికం అవుతుంది.

మలాలలో వాతం, పిత్తం, కఫం, దోషాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. కడుపులో అగ్ని దౌర్బల్యం వలన వాతం, రసధాతువు (Plasma) లో అగ్ని దౌర్బల్యం వలన కఫం, రక్తధాతువు (Haemoglobin) లో అగ్ని దౌర్బల్యం వలన పిత్తం దోషాలు పెరుగుతాయి.

అందుకే రక్త హీనత (ఎనీమియా)తో బాధపడే వ్యక్తిలో వేడిచేసిన లక్షణాలను మీరు స్పష్టంగా గమనించవచ్చు.

శరీరం ఆరోగ్యం, పుష్టి, ఆయుష్షు వీటన్నింటికీ మూలకారణాలు అన్నపానాలు. మనం తీసుకునే అన్నపానాలు మనకు ఆరోగ్యదాయకం కానప్పుడు అవి నిరర్ధకమేకదా!

జఠరాగ్ని నిరంతరం జ్వలిస్తూ వుండాలంటే, ధాత్వగ్నులు నిరంతరం నిర్మాణాత్మకంగా పనిచేస్తూ వుండాలంటే తగినంత ఇంధనం కావాలికదా! పొయ్యి రగులుతూ వుంటే కింద వంట చెరకుఎంత అవసరమో, గ్యాస్ సిలిండర్లో గ్యాస్ వుండడం ఎంత అవసరమో, ఈ దేహాగ్నులు నిరంతరం జ్వలిస్తూ వుండడానికి ఒక ఇంధనం అవసరం...

శరీరం ఈ ఇంధనాన్ని ఆరోగ్యవంతమైన అన్నపానాల్లోంచి తీసుకొంటుంది.

"తస్మాత్ తం విధివద్యుక్తైరన్న పానేన్ధనైర్హితః

పాలయేత్ ప్రయతస్తస్య స్థితౌహ్యాయుర్బలస్థితిః"

అని చరకుడు చెప్పిన వైద్య సిద్ధాంతాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ అర్థం చేసుకొని వంటపట్టించుకోవాలి.

ఇది మంచి, ఇది చెడు అని ఆయుర్వేదశాస్త్రం సూచించిన పద్ధతిలో తీసుకున్న ఆహారం (అన్న, పానాలు) ఇంధనంగా దేహాగ్నులు శరీరాన్ని పరిపాలించి ఆయురారోగ్యాల్ని కల్గిస్తున్నాయంటాడు చరకుడు.

అహితమైన, అనారోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకొన్నప్పుడు, ఈ ఇంధనం సరిపడినంతగా సరఫరా కాదుకదా...అందుకని జఠరాగ్ని మొదట నశించి పోతుంది. తద్వారా నిమిషాల్లోనే అనేక దోషాలు పుట్టుకొచ్చి చూస్తుండగానే వ్యక్తి రోగిగా మారిపోతాడు.

"అన్నపాపానేంధశ్చాగ్నిర్జ్వలతి" అని చరకుడు చెప్పిన మాటలకు ఇంత అర్థం వుంది. దుష్ట అన్నపానాలు శరీరంలోకి ప్రవేశించడానికీ, వ్యాధి లక్షణాలు బైటకు రావడానికి మధ్యకాలం (Incubation period) ఒక్కోసారి చాలా స్వల్పంగా వుండవచ్చు కూడా!

ఆహారపదార్థాలకు ఒక్కోదానికి ఒక్కో గుణం వుంటుంది. కొన్ని మంచి గుణాలు, ఒకటో రెండో హానికల్గించేవి కూడా వుండవచ్చు. మంచివి శరీరానికి

ఉపయోగించు కొని, దోషాలను పరిహరింప చేసేవిధంగా ఆహారాన్ని తయారుచేసుకునే ఉపాయాల్ని మనం ఆలోచించాలి.

కానీ, వంటకాల తయారీ సమయంలో మనం ఇలాంటి జాగ్రత్తల్ని పెద్దగా పట్టించుకోం.

గోంగూరలో వేడిచేసే గుణం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఉల్లిపాయలు, ధనియాలు వంటివి చలవచేసేవి దీనితో కలిపి, పరిమితంగా తిన్నప్పుడు వేడిచేసే గుణం చాలా వరకూ తగ్గి గోంగూరలో ఉపయోగపడే అంశాలు మెరుగౌతాయి.

కానీ, గోంగూరలో మరింత చింతపండురసం పోసి, అల్లం వెల్లుల్లి వంటివి చేర్చి, దానిని తీసుకువెళ్ళి చేపలతో కలిపి వండి తయారు చేసిన వంటకం ఇంకా వేడిచేసేదిగా మారుతుంది. వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్నవారికి ఇది చాలా హాని చేస్తుంది.

ఇలాంటివి అర్థం చేసుకొని, ఎవరికి వారు తమ శరీరతత్వానికి సరిపడిన రీతిలో ఆహారం తీసుకోగలిగితే జఠరాగ్నికి ఆ ఆహారం ఇంధనంలా ఉపయోగపడ్తుందన్న మాట!

తీపితింటే ఏమౌతుంది?

శరీరాన్ని పోషిస్తున్న 'రుచి' ఏదైనా వుంటే అదితీపి ఒక్కటే! ఇల్లు కట్టడానికి సిమెంట్ ఎంత అవసరమో, శరీరనిర్మాణానికి 'తీపి' అంత అవసరం. ఎందుకంటే, తీపి అనేది శరీరంలో రక్తమాంసాది సమస్త ధాతువుల్ని నిర్మించి, పెంచి, పోషిస్తుంది కాబట్టి.

'తీపి' గురించి ఆయుర్వేదశాస్త్రం ఎన్నో విశేషాలు చెప్పింది.

"మధురో రసో రస రక్తమాంసమేదోస్థిమజ్జౌజఃశుక్ర
స్తన్యవర్ధనశ్చక్షుష్యః కేశయో వర్ణ్యోబలకృత్ సంధానః
శోణిత రసప్రసాదనో బాల వృద్ధ క్షత క్షీణ హితః
షట్పద పిపీలికానామిష్టతమ్ స్తృష్ణామూర్చాదాహ
ప్రశమనః షడిన్ద్రియప్రసాదనః కృమి కఫ కరశ్చేతి"।

ఇది సుశ్రుతాచార్యుడు చెప్పిన గొప్పసూత్రం.

మధుర రసం అంటే తీపిరుచి గల ఆహారపదార్థం మనశరీరం మీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందో ఈ సూత్రంలో వివరించాడు. ఒక్కోఅక్షరం తూకం వేసి తూచినట్లుంటాయి. ఈ సూత్రంలో, ప్రతిమాటనీ జాగ్రత్తగా పరిశీలిద్దాం.

చాలా విశేషాలు తెలుస్తాయి :

1. రసం (ప్లాస్మా రక్తంలో వుండే జలపదార్థం), రక్తం (రక్తంలో వుండే హిమోగ్లోబిన్ పదార్థం), మాంసం మేదస్సు (కొవ్వు పదార్థం), ఆస్థి (ఎముక పదార్థం) ఓజస్సు (శరీరకాంతి, మనిషిలోపలి వెలుగు), శుక్రం (శరీరంలోని సమస్తధాతువులసారం) స్తన్యం (పాలిచ్చే తల్లులకు పాలు)...వీటన్నింటినీ సమృద్ధిగా పెరిగేలా చేస్తుంది 'తీపి'.

తియ్యగావుండే ఏ పదార్థానికైనా ఈ గుణాలుంటాయని గుర్తుంచుకోండి. ఆయా పదార్థాల వ్యక్తిగత ప్రభావం గురించి వేరే చర్చిద్దాం. తీపిపదార్థాల్లో కామన్‌గా వుండే లక్షణాల గురించి మాత్రమే చర్చిస్తున్నాం మనం ఇప్పుడు.

2 చక్షుష్యం : కంటికి మేలు చేస్తుంది. తీపి పదార్థం. షుగర్ రోగుల విషయాల్ని పక్కనబెడితే, 'తీపి' రుచిగల వస్తువు కంటికి మంచిది!

3. కేశ్యో : వెంట్రుకలు పెరగడానికి, కేశసమృద్ధి పెరగడానికి, వెంట్రుకలు త్వరగా రాలిపోకుండా వుండటానికి 'తీపి' రుచి సహకరిస్తుంది.

4. వర్ణ్యో : శరీరానికి మంచి రంగు రావాలంటే తీపి తప్పకుండా తినాలి.

5. బల : శరీరానికి తక్షణం శక్తినిస్తుంది. తీపి. గ్లూకోజ్ పదార్థం శక్తిగా మారడం గురించి విడిగా ఈ పుస్తకంలో వివరించాను చూడండి. నీరసాన్నీ, నిస్సత్తువనీ పోగొట్టి శక్తినిచ్చేందుకు తీపి శరీరానికి చాలా అవసరం.

6. ఆయుష్య : ఆయుష్షుని స్థిరం చెయ్యాలి. సుదీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా వుండేలా చెయ్యాలి. అలా చెయ్యగల ద్రవ్యం ఏదైనా ప్రాణదాతేకదా! తీపి రుచి' అలాంటి ప్రాణదాత.

7. మనసుని, జ్ఞానేంద్రియాల్ని నిర్మలంగా వుంచుతుంది. పటుత్వం పెంచుతుంది.

8. తృచ్య : చర్మానికి నునుపుదనాన్ని, మృదుత్వాన్ని, కోమలత్వాన్ని, మంచి కాంతిని ఇస్తుంది. తీపి.

9. కంఠ్యం : కంఠానికి, గొంతుకు, మంచి స్వరాన్నిచ్చేలా మేలు చేస్తుంది.

10.ప్రీణనం : శరీరానికీ, మనసుకూ సంతృప్తినిస్తుంది. సంతోషాన్నిస్తుంది. శాంతినికల్గిస్తుంది. 'తర్పణం' అంటే అసంతృప్తిని పోగొట్టుకొని, దాని స్థానంలో సంతృప్తిని పెంచుకోవడం. తీపి అందుకు సహకరిస్తుంది.

11. జీవన : మూర్ఛలు వంటి ప్రమాదకర పరిస్థితులుగానీ, హిస్టీరియావంటి మానసిక బలహీనతల్లో గానీ, తీపి జీవనీయతని కల్పిస్తుంది.

12. బృహణం : సమస్త శరీరావయవాలూ పుష్టిని కల్గించడం. అవయవాలకు దృఢత్వాన్ని, రస రక్తాది ధాతువులకు శుద్ధిని కల్గిస్తుంది.

13. సంధానత : ఎముకలు విరగడం వంటివి జరిగినప్పుడు తీపి పదార్థాలు ఎముకలు త్వరగా అతుక్కునేలా మేలు చేస్తాయి.

14. వేడిని, విషదోషాలను, దప్పికనూ పోగొడ్తుంది తీపి.

15. తీపి పదార్థాలు వాతాన్ని శమింపచేస్తాయి. అంటే, వాత వ్యాధులు కీళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి వంటి బాధల్లో షుగర్ లేని వ్యక్తులు తీపిని తింటే మంచిది. నొప్పులు, బాధలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

ముఖ్యంగా 'మస్కులర్ డిస్ట్రొఫీ' వంటి కండరాలను క్షీణింపచేసే వ్యాధుల్లో ఔషధంలా పనిచేస్తుంది తీపి. తప్పకుండా తీపి ఆహార పదార్థాలను ఏదో ఒకటి వండి వారిచేత తిన్పించడం అవసరం ఎప్పుడూ.

16. ఎదిగే పిల్లలకు ఎదిగే వయసులో తీపిని తప్పనిసరిగా పెట్టాలి. ఇల్లు కట్టేప్పుడు సిమెంట్,ఇటుక, ఇసుక వంటివి ఎంత అవసరమో, ఎదిగే శరీరానికి తీపి కూడా అంతే అవసరం. అది శరీరంలో జీవనక్రియల్నీ, నిర్మాణాత్మక అంశాల్ని పెంపొందింప చేస్తుంది. దీన్ని ఎనబోలిజం అంటారు.

17.పిపీలకాది కీటకాలు నుంచి మార్స్ గ్రహానికి ప్రయాణమైన మానవుడి దాకా తీపిని ఇష్టపడని జీవరాసి లేదు. ఎందుకంటే, తీపి జీవనీయ ద్రవ్యం కాబట్టి !!

18. షుగర్ వ్యాధి, స్థూలకాయం వ్యాధులున్నవారు మినహా తీపిని ప్రతివ్యక్తీ తినడం అవసరం.

'తీపి' పదార్థం అనగానే చెప్పుకోవలసింది కార్బొహైడ్రేట్‌లు అంటే పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా కల్గిన ఆహార పదార్థాల్ని.

పాలు, నెయ్యి, వెన్న కూడా మధుర పదార్థాలే!

మధురపదార్థాలు అంటే, జీర్ణం అయిన తర్వాత గ్లూకోజ్‌గా మార్పిడి చెందేవని

"మధురాణి మధుర ప్రాయాణి మధుర విపాకాని మధుర ప్రభవాణి చ మధురస్కంధే మధురాణ్యేవ కృత్యోపదేశ్యన్తె!!" అని చరకుడు చెప్పిన సూత్రాన్ని కూడా ఇక్కడ అన్వయించుకోవాలి.

'మధుర వర్గం' అని వర్గీకరించిన వనమూలికలే తదితర ద్రవ్యాలన్నింటిలో 'తీపి' అనేది ప్రధానంగా వుంటుంది. అది జీర్ణం అయిన తర్వాత కూడా మధురంగానే వుంటుంది. దాని ప్రభావం కూడా మధురంగానే వుంటుంది– ఇందుకు ఉదాహరణకు చెరుకురసం.

తీపిని ఎక్కువగా తినకండి! చాలా ప్రమాదం!!

"స ఏవం గుణోః ప్యేర ఏవాత్యర్థ ముపయుజ్యమానః స్థౌల్యం మార్దవమాలస్య మతి స్వప్నం గౌరవమనన్నాభిలాషమగ్నేదౌర్బల్య మాస్యకంఠయోర్మాంసాభివృద్ధిం శ్వాసకౌస ప్రతిశ్యాయాలస్య కశీతజ్వరానాహాస్య మాధుర్యవమధు సంజ్ఞాస్వర ప్రణశ గలగండ గండమాలా శ్లీపదగల శోఫబస్తిధమనీ గ్లోప వేపాక్ష్యామయాభిష్యన్దాన్ ఇత్యేవంప్రభూతీన్ కఫజాన్ వికారానుపజనయతి॥

తీపి చేసే మేలు గురించి ఎంతో గొప్పగా చెప్పుకున్నాం. తీపిని మనిషన్న ప్రతివాడూ తప్పకుండా తినాలని కూడా చెప్పుకొన్నాం. మన ఆహార పదార్థాల్లో పిండిపదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్స్) సహజంగా ఎక్కువ కాబట్టి, మనం ప్రత్యేకంగా స్వీట్లు తినకపోయినా "తీపి" గణనీయంగానే శరీరంలోకి వెళ్తూ వుంటుంది. ఈ సంగతి గుర్తుంచుకోండి.

ఈ తీపి గొప్పదే గానీ, అదేపనిగా అతిగా తింటే, తీపి వలన చాలా హాని కలుగుతోంది. వాటిగురించి ఆయుర్వేదశాస్త్రం ఎంతో విస్తారంగా వివరించింది. సంక్షిప్తంగా కొంతమేర మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను. చదవండి.

చరకుడు చెప్పిన పై సూత్రంలో తీపి పదార్థాల వలన ఎంతెంత అపకారం జరుగుతోందో వివరంగా వుంది. తీపిని తినడం ఎంత అవసరమో, దాన్ని కంట్రోల్లో పెట్టి వుంచడం, అవసరం. అయితే పూర్తిగా మానేయడం కూడా అంతే అవసరం అని ఈ సూత్రం చదివితే మీకే అర్థం అవుతుంది.

వివరంగా ఒక్కోమాటనీ పరిశీలించాలి. మహర్షులు చిన్నచిన్న మాటల్లోఅనంతమైన అర్థాల్ని నింపి పదిలపరిచారు. శాస్త్రం ఎప్పుడూ విశ్లేషించి అర్థం చేసుకొంటున్న కొద్దీ విపులంగా కన్పిస్తూ వుంటుంది.

1. మధుర రసంతో సమానమైన గుణధర్మాలు కలిగినది కఫం. అందుకని కఫం అనే ధావుతుని తీపి పదార్థాలు శరీరంలో పెంపొదింపచేస్తాయి. అతిగా తీపి తినడం వలన అతిగా కఫం పెరుగుతుంది. ఈ కఫం దోషంగా మారి, ఆ తర్వాత పెద్ద ప్రమాదాలకు దారి తీస్తుంది.

2. శరీరంలో వాతం, పిత్తం, కఫం, మూడు సమాన స్థితిలో వుండి శరీరాన్ని నడిపిస్తూ వుంటాయి. కఫం పెరిగిందంటే, మిగిలిన వాత పిత్తాలు రెండూ వాటి పరిమితికన్నా క్షయించినట్టే కదా!

అందువలన కఫం పెరిగిన లక్షణాలతోపాటు వాతపిత్తలు తగ్గినందువలన కలిగే లక్షణాలు కూడా శరీరం మీద కన్పిస్తాయి.

3. స్థూలకాయం ఏర్పడుతుంది.

4. శరీరం దారుఢ్యం తగ్గి మెత్తబడిపోతుంది.

5. ఆలస్యం : ఏ పనిచెయ్యాలన్నా ఉత్సాహం లేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. (Lethargy) అంటారు దీన్ని.

6. అతిస్వప్నం : అతి స్వప్నం అంటే అతినిద్ర. "అతినిద్రాలోలుడు–తెలివిలేని మూర్ఖుడు" అన్నట్లు తయారౌతుంది. పరిస్థితి. మత్తుగా జోగుతుంటాడు ఎప్పుడు. నలుగురిమధ్య కూర్చుని మాట్లాడుతున్నవాడు మాట్లాడుతూనే నిద్రపోతాడు. ఇలా ఎప్పుడూ మత్తుగా వుండే మనుషులు తీపి పదార్థాల్ని, కార్బొహైడ్రేటులు కల్గిన పదార్థాల్ని పూర్తిగా మానేయడం అవసరం అని దీన్ని బట్టి అర్థం అవుతోంది కదా!

7. గౌరవం : ఆయుర్వేదం పరిభాషలో 'గౌరవం' అంటే గురుత్వం బరువెక్కిపోవడం– అని అర్థం! శరీరంలో తేలికదనం తగ్గిపోతుంది. అవయవాలన్నీ భారంగా కదుల్తాయి. బలవంతంగా కదిలిద్దామన్నా కదలనట్లు అవుతుంది. మునుపటి యాక్టివిటీ పూర్తిగా చచ్చిపోతుంది.

8. అరుచి : అన్నహితవు తగ్గిపోతుంది. భోజనం చేయాలని అనిపించదు. ఏం తినకుండా పడుకుంటే బావుంటుందేమో అనిపిస్తుంది– బావుంటుంది కూడా

9. మన్దాగ్ని : అగ్నిబలం తగ్గిపోతుంది. ఏదీ సరిగ్గా అరగదు. అజీర్తి ఏర్పడడం మొదలు పెట్టుంది.

10. ముఖం మీద కంఠంలోనూ కొవ్వు మాంసాలు పెరిగి జబ్బుగా తయారౌతాయి.

11. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వంటి బాధలు ఏర్పడడం మొదలౌతాయి.

12. ముఖమాధుర్యం : నోరెప్పుడూ తియ్యగా వుంటుంది. తీపి తినకపోయినా తిన్నట్లే నోట్లో తీపిరుచి తగుల్తూ వుంటుంది.

13. గళశోఫ : గొంతు లోపలి భాగాన్ని ఫారింక్స్ అంటారు. ఫారింక్స్ అంటే గళం. కంఠం అంటే లారింక్స్, ఈ రెండింటిలో ఎక్కడైనా నీరుపట్టి వాచిపోవడం లాంటివి జరిగినప్పుడు "గళశోఫ" అంటారు. టాన్సిలయిటిస్ ఎడినయిటిస్ వంటివన్నీ ఈ కోవలోకే వస్తాయి. స్వరపేటికలో కూడా ఇలాంటి వాపులు జరగవచ్చు. ఇవి ఏర్పడినప్పుడు 'తీపి'ని పూర్తిగా మానేయడం మంచిది.

14. "స్వరభంగం" అంటే, గొంతు బొంగురుపోవడం, తీపిని అతిగా తిన్నందువలన ఇంత ప్రమాదమూ జరుగుతుంది.

15. ధమనీ ప్రతిచయం : తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తినడం వలన రక్తనాళాలు మూసుకుపోయి రక్తపోటు పెరగడం, గుండెకు హాని వంటివి

కలుగుతాయి. దీని గురించి బీపీ వ్యాధి సులభ నివారణ అనే గ్రంథంలో విపులంగా రాశాను చదవండి!

16. అభిష్యందం : దీన్ని ఆధునిక వైద్యంలో కంజెషన్ అంటారు. ముక్కు, గొంతు, పక్వాశయం– వీటిల్లో కఫం అధికంగా చేరి అడ్డుపడినట్లయి, దిబ్బడవేసి కల్గించే ఇబ్బంది, తీపివల్లనే కలుగుతోంది.

17. ఛర్ది : తీపి ఎక్కువగా తింటే వికారం మొదలౌతుంది. తినగతినగ గారెలు చేదు– అన్నట్లే అతిగాతింటే ఏదైనా అంతే! సరదాగా, పరిమితంగా తింటే వాంతుల్ని తగ్గించే గుణం వున్న 'తీపి' అతిగా తినేసరికి వాంతులు అయ్యేలా చేస్తుంది.

18. నేత్రరోగ : తీపిని అతిగా తింటే షుగర్ రోగులకు కాదు, మామూలువారికి కూడా కంటికి హాని జరుగుతుంది. పరిమితంగా తింటే కంటికి మేలు!

19. గలగండ, గండమాలా : మెడదగ్గర వాపుల్ని కల్గించే గుణం తీపికుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథిని అతిగా తీపిని తిని చెడగొట్టుకోవడమే అవుతుంది.

20. అతిసారం : వాంతులు, విరేచనాలు అయ్యే వ్యాధిని అతిసారం అంటారు. అతిగా స్వీట్లు తింటే విరేచనాలు అవుతాయి. గ్లూకోజు సహజంగా విరేచనకారి కూడా.

21. మూత్రాశయంలో వాపు, కడుపు ఉబ్బరం, విరేచనమార్గం దగ్గర దురద, మంట ఇవన్నీ ఏర్పడతాయి.

22. బోదకాలు వ్యాధి వున్నవారికి తీపి పదార్థాలు నిషేధం. తీపి తింటూ వుంటే బోదవ్యాధి తగ్గదు.

23. శరీరంలో ఎక్కడైనా గడ్డలు, వాపులూ వున్నవారు తీపిని తినకుండా వుంటే మంచిది. థైరాయిడ్ గ్రంథిలో వాపు ఉన్నవారైనా సరే తీపిని మానాలని ముందే చెప్పడం జరిగింది.

24. శరీరంలో సూక్ష్మజీవులు, క్రిములు ఆధారంగా ఏర్పడుతున్న ఏ వ్యాధిలో అయినాసరే, తీపిని తినకుండా వుండటం అవసరం.

మలేరియా జ్వరం, బోదకాలుజ్వరం, కడుపులో నులిపురుగులు ఇలాంటి వాటి వలన 'సంజ్ఞానాశం' అంటే స్పృహ తప్పిపడిపోవడం వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. తీపి పదార్థాలు ఈ లక్షణాలు పెరిగేలా చేస్తాయి.

25. అష్టాంగసంగ్రహం అనే వైద్యగ్రంథంలో తీపి పదార్థాల వలన కలిగే నష్టాల్ని వివరిస్తూ, మూత్రవ్యాధులు, కంటివ్యాధులు, మెడ గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, తలనొప్పి, పొట్టలోపలి అవయవాలలో వాపులు, మాటిమాటికి ఉమ్ములు వెయ్యాల్సిరావడం, స్థూలకాయం, షుగర్‌వ్యాధి – ఇలాంటి వ్యాధి లక్షణాలన్నింటికీ తీపి పదార్థాలే కారణం అవుతాయని చెప్పాడు.

26. మరీ బెదరకొడ్తున్నానని అనుకోకుండా వుంటే, ఆయుర్వేదశాస్త్రం ప్రకారం క్యాన్సర్ గడ్డలు రావడానికి తీపి పదార్థాలు అతిగా తినడం ఒక కారణం. ఇది కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోవాల్సిన అంశం.

27. రక్తనాళంలో వాయువు సహాయంతో రక్తం ప్రసరిస్తూ వుంటుంది. తీపి పదార్థాలు అతిగా తినడం వలన రక్తం ప్రసరించే మార్గాలలో అవరోధాలు ఏర్పడి రక్తంతోపాటు వాయుగమనం కూడా అడ్డగించబడ్తుంది కదా... అందువలన వాతం ప్రకోపించి రక్తంలో పీడనాన్ని పెంచుతోంది. అందువలన బ్లడ్‌ప్రెషన్ పెరుగుతుంది. ఎథిరో స్క్లీరోసిస్ వంటి లక్షణాలకు ఈ తీపిని అతిగా తినడం ముఖ్య కారణం అవుతోందని గమనించండి.

28. ఒకప్పుడు, మన పూర్వీకులు తిన్న తీరుకూ, ఇప్పుడు మనం ఆహారం తీసుకొంటున్న తీరుకూ ఎంతో తేడావుంది. తీపి పదార్థాలను పూర్వకాలం కన్నా అధికంగా తినడం అలవాటు చేసుకొంటున్నాం. కానీ. శరీర శ్రమని మాత్రం పూర్తిగా వదిలేస్తున్నాం.

- బంగాళాదుంపలవంటి మధుర పదార్థాలు కల్గిన వాటిని మరీ ఎక్కువగా తింటున్నాం. ఇకప్పుడు బంగాళాదుంపలంటే, అనుకోకుండా ఆకస్మాత్తుగా ఎవరైనా అతిథి వస్తే ఒప్పటికప్పుడు వండటానికి ఇంట్లో రెడీగా వుండే ద్రవ్యంగా ఉపయోగపడేవి. ఇప్పుడివి ఏదొక రూపేణా నిత్యావసర వస్తువుగా మారాయి.
- మధుర పదార్థాల సేవన పెరిగినా, వాటిని అరిగించుకునేందుకు సరిపడినంత శారీరక శ్రమ మనం చేయడం లేదు.
- మధుర పదార్థాలకు వ్యతిరేకంగానో, విరుగుడుగానో పనిచేసే చేదు, వగరు పదార్థాలను దాదాపుగా తినడం మానేశాం.

ఈ కారణాల వలన 'తీపి' అనేది గతంలో కన్నా ఈనాటి మనకు ఎక్కువ హానికరమైన అంశంగా మారిపోయిందని గమనించండి.

29. తీపిని ఎక్కువగా తిన్నరోజున ఒకపూట భోజనం మానేస్తూవుంటే తీపి పదార్థాల అధిక సేవనం వలన పెరిగిన కఫం అదుపులో వుంటుందనీ, తీపివలన హాని పెద్దగా జరగదనీ ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది. కేలరీల భాషలో మాట్లాడినా, కఫ,వాతాల భాషలో మాట్లాడినా విషయం ఇదే. లంఘనం అంటే ఉపవాసం ఉండటం అని! అది పరమౌషధం అనే ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది ముఖ్యంగా తీపి వ్యామోహపరుల గురించే!

30. తీపి ఎక్కువగా తింటే, కేవలం కేలరీల ఆధిక్యత వలన స్థూలకాయం, కొలెస్టరాల్ పెరిగి రక్తప్రసార వ్యవస్థ మందగించడమో షుగర్వ్యాధి వంటివో మాత్రమే వస్తాయని అనుకోనవసరం లేదు. తీపి వలన కఫం పెరుగుతుంది. కఫదోషం వలన ఏర్పడే ఇతర అనేక వ్యాధులకూ శరీరాన్ని ఆవహించే అవకాశం వుంది.

ఈ విషయాన్ని మీరు మరిచి పోకూడదు. కేన్సర్ గడ్డలు, ఫైబ్రాయిడ్లు టాన్సిల్స్‌లో వాపు, ఎడినాయిడ్స్ వంటి అనేక కఫ వ్యాధులు తీపి అతిగా తినడం కారణంగా కూడా వస్తాయి. ఇది కూడా ఒక కారణమేనని భావించండి.

31. పిల్లల్లో చాక్‌లెట్లు, చూయింగ్‌గమ్‌లు, పాపిన్స్‌బిళ్ళలు ఇలాంటివి అతిగా వాడడం కారణంగానే కఫదోషం పెరిగి దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములుతో పాటు టాన్సిల్స్, ఎడినాయిడ్స్ (Nasopharinx ప్రాంతంలో వాపులు) వంటివి వాచిపోయి ఆపరేషన్ దాకా తీసుకెళ్తాయి.

32.అతిగా తీపి తింటే గ్యాస్ట్రబుల్, ఎసిడిటీ వంటి వ్యాధులు కూడా కఫదోషం కారణంగా ఏర్పడతాయి. కఫం పెరగడం అంటే అజీర్తి పెరగడమేనని గుర్తించడం. అజీర్తి కారణంగా ఏర్పడే వ్యాధులన్నింటికీ 'తీపి' పరోక్షంగా కారణం అవుతున్నట్లే కదా!

లంఘనం (ఉపవాసం), జీర్ణశక్తిని పెంచే ఔషధాలు, ఆకలిని పెంచే ఔషధాలు ఇవన్నీ పేగులు మళ్ళీ సమస్థితికి వచ్చి, జీర్ణశక్తి పెరిగి వ్యాధులు తగ్గేందుకు అవకాశం ఏర్పడేలా చేస్తాయి.

33. 'మధుర రసం' అంటే తీపి పదార్థాల అతివాడకం వలన పేగుల్లో గానీ, ఇతర అవయవాల్లో గానీ క్రిములు వృద్ధిచెందేందుకు అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడతాయని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది.

కంటికి కన్పించే ఎలికపాములు (Round worms) కొంకి పురుగులు (hook worm) బద్దెపురుగు (Tape Worm) (ఇది పందిమాంసం తినేవారిలో అధికం) వంటివి పేగుల్లో ఏపుగా పెరగడానికి తీపి పదార్థాలు ముఖ్యంగా కార్బొహైడ్రేట్స్ వాటికి అనుకూల పరిస్థితిని కల్పిస్తాయి. కంటికి కన్పించని సూక్ష్మజీవులు మైక్రో ఫైలేరియా రకరకాల బాక్టీరియాలు, అమీబాలు కూడా శరీరంలో పెచ్చు పెరిగేందుకు కావలసిన అనుకూల పరిస్థితిని తీపి పదార్థాలు కల్పిస్తాయి. తీపి అధికంగా తినడం వలన Infections అనేవి ఎక్కువగా వ్యాపించేందుకు కారణం అవుతుందని గమనించండి. కఫదోషం పెరగడం అంటే అర్థం ఇదే!

ప్రియ మిత్రులారా! తీపి తినడం అవసరమే! లాభాలు ఎంతగా వున్నాయో మొదట చర్చించాం. అతిగా తీపి పదార్థాల్ని అతిగా పిండిపదార్థాల్ని (కార్బొహైడ్రేట్స్) తీసుకొంటే ఏర్పడే నష్టం గురించి కూడా ఎంతో విపులంగా చర్చించాం.

ఇప్పుడు, మీ శరీర తత్వాన్ని బట్టి, మీ అవసరాన్ని బట్టి ఎంత తీపి తినవలసి వుంటుందో మీకు మీరే నిర్ణయించుకోండి. ఎంతమేర మానేయగలరో కూడా ఆలోచించుకోండి!!

మధుర పదార్థాలంటే ఇవన్నీ...!!

తీపి పదార్థాలు మనం తినే ఆహారంలో చాలా వున్నాయి. తీపి అంటే, కేవలం పంచదార, బెల్లం కలిపిన స్వీట్లే ననుకొంటే పొరబాటు.

సుశ్రుతుడు మధుర పదార్థాలుగా చెప్పిన ద్రవ్యాలలో ఆహార పదార్థాలుగా ఉపయోగపడేవాటిని ఇక్కడ మీ కోసం వివరిస్తున్నాను పరిశీలించండి.

పాలు, నెయ్యి, వెన్న

ఎముకల లోపలి మూలుగ

పిండి పదార్థాలు (సత్తుకములు) (Carbohydrates)

బార్లీ, వరిబియ్యం, గోధుమలు, కారు మినుములు, పిల్లిపెసర

దోసకాయలు, కారుపుచ్చకాయలు, బూడిదగుమ్మడి, ఎర్రగుమ్మడిపండు,

సొరకాయలు పాలగుమ్ముడు, నేలగుమ్ముడు, వెదురుబియ్యం.

తామరగింజలు

ఖర్జూరం, తాటిపండు, ద్రాక్షపండు, కిస్‌మిస్,

కొబ్బరికాయ, తేనె.

చెరకుతో తయారయిన బెల్లం, పంచదార,

దూలగొండి విత్తులు, చిల్లగింజలు

నేలగుమ్మడి గడ్డ, చిన్న పల్లేరుకాయలు,

తియ్యదానిమ్మ, అశ్వగంధ, అతిమధురం, తామరతూడు

అరటి, కొబ్బరి, పిల్లిపెసర, పనస, చారపప్పు

ఇవన్నీ మధుర పదార్థాలు చెప్పుకోదగిన ఆహార పదార్థాలు వీటిని పరిమితంగా తింటూవుంటే ఇప్పుడు చెప్పిన ఉపయోగాలు కలుగుతాయి. అతిగా తింటే ఎంత హాని కలుగుతుందో కూడా మనం పరిశీలించాం.

వేటిని రోజూ ఎంతెంత మోతాదులో తినాలో మీరే నిర్ణయించుకోవాల్సి వుంటుంది.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు తీపిని మానేస్తే చాలు అనుకోవడం సహజం. అయితే, మధుర పదార్థాలుగా చెప్పిన మిగతావి కూడా తీపితో సమానంగానే శరీరం మీద పనిచేస్తాయన్న సంగతి ఈ పాటికి మీకు తేలికగానే అర్థం అయ్యింది కదా...! మరి వీటి మాట ఏమిటీ....?

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం వీటి గురించి ఆలోచించి ప్రజలకు సూచించవలసి వుంటుంది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఒక్క 'తీపి'ని మాత్రమే కాక, మధుర పదార్థాలన్నింటినీ షుగర్‌వ్యాధిలోనూ, స్థూలకాయంలోనూ పరిమితంగా మాత్రమే వాడుకోమని చెప్తోంది. ఆ వివరాలు ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలు- అ పథ్యాలు అనే పుస్తకంలో విపులంగా రాశాను. చదవండి!

పులుపు

అమ్ల రసో భక్తం రోచయతి, అగ్ని దీపయతి, దేహం బృంహయతి ఊర్జయతి, మనో బోధయతి, ఇంద్రియాణి ధృఢీకరోతి బలంవర్ధయతి, వాత మనులోమయతి, హృదయం తర్పయతి, ఆస్యమాస్రావయతి భుక్త మపకర్షయతి,క్లేదయతి, జరయతి ప్రీణయతి, లఘురుష్ణః స్నిగ్ధశ్చ!"

చరక మహర్షి ఈ సూత్రంలో పులుపు వలన కలిగే లాభాలు గురించి చెప్తున్నాడు. పులుపుని పరిమితంగా, అవసరమైనంత మేరకు, మిగిలిన తీపి, కారం, ఉప్పు, వగరు, చేదులతో సమానంగా తీసుకొంటే కలిగే లాభాలను ఈ సూత్రంలో ఇప్పుడు తెలుసుకోబోతున్నాం. ఒక్క విషయం చెంచాడు పంచదార వేస్తే, చెంచాడు ఉప్పుకూడా వెయ్యమని అర్థంకాదు ఆరు రుచులూ రుచికి సమానంగా వుండేలా చూసుకోమని ఆయుర్వేదశాస్త్రం ఉద్దేశం అంతే!! రుచులన్నీ తగినన్ని పాళ్ళలో వుండేలా చూసుకోండి!

1. పులుపుని 'ఆమ్లరసం' అంటారు ఆయుర్వేద పరిభాషలో ఆమ్లరసం ఎక్కువగా కలిగిన ఆహార పదార్థాలను తీసుకొంటే 'రోచకం' అంటె, అన్నహితవు కల్గుతుంది. నాలుకకు రుచి తెలుస్తుంది.
2. తీసుకున్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం అయ్యేందుకు కావలసిన జఠరాగ్నిని ఈ పులుపు రుచి పెంపొందేలా చేస్తుంది. జఠరాగ్ని గురించి చాలా వివరాలు ఈ గ్రంథంలో అందించడం జరిగింది. పరిశీలించండి.

3. అన్నపానాదుల్ని జీర్ణం చేయడానికి పులుపు సహకరిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.

4. శరీరానికి తగినంత శక్తినిస్తుంది. వడదెబ్బకొట్టి నీరసించిపోయిన వ్యక్తికి నిమ్మరసంలో పంచదార, ఉప్పువేసి, తాగిస్తే తక్షణ శక్తి రావడాన్ని మనం గమనిస్తున్నాం కదా...ఉప్పు, తీపితో పాటు పులుపు కూడా ఇక్కడ చేయగలిగినంత సాయం చేస్తోంది. బలమూ ఉత్సాహాన్ని కూడా పులుపు పెంపొందింపచేస్తుంది.

5. నోటిలోపల ఎక్కువ లాలాజలం ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. గవదబిళ్ళలు ఏర్పడినప్పుడు చూడండీ...నోరు తడి ఆరిపోతుంది. నోట్లో నీరూరకపోవడం వలన నాలిక ఎండిపోయి ఏం తిన్నా గడ్డి తిన్నట్లుంటుంది. రుచి తెలియదు. ఆహారాన్ని మనం నములుతున్నప్పుడు నోట్లో లాలాజలం ఆహారాన్ని తడిపి ముద్దలా చేస్తుంది. లాలాజలంతో సంయోగం మొదలైనప్పటినుంచి జీర్ణ ప్రక్రియ ప్రారంభమైనట్టే!ఈ లాలాజలమే తగినంత ఊరకపోతే, జీర్ణప్రక్రియ కూడా మందగిస్తుంది. పులుపుని తలుచుకొంటే చాలు నోట్లో నీళ్ళూరతాయి అది అసంకల్పితంగా జరిగే చర్య!!

6. తీసుకున్న ఘన పదార్థాలన్నింటినీ మొదట ద్రవపదార్థాలుగా పలచగా మార్పు చేసుకొంటుంది. జీర్ణశయవ్యవస్థ. ఇలా ఆహారం ద్రవీభూతం అవడానికి పులుపు సహకరిస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. కాబట్టి, ఆహారంలో పులుపు ఎంతో కొంత తప్పనిసరిగా వుండి తీరాలన్నమాట!

7. గొంతునుంచి పురీషం వరకూ వ్యాపించి వున్న నాళాన్ని Digestive tractఅంటారు. ఆయుర్వేదంలో దీన్ని 'మహాస్రోతస్సు' అన్నారు. స్రోతస్సు అంటే నాళంలా వుండేదని! ఈ మహాస్రోతస్సులోకి అనేక స్రావాలు విడుదలై జీర్ణప్రక్రియని నడిపిస్తూవుంటాయి. ఈ స్రావాల (Digestive Juices) విడుదలని పులుపు పెంపొందింపచేస్తుంది. ఎంతపులుపు తింటే అంతగా స్రావాలు విడుదలౌతాయి.

8. మానసిక ఉత్తేజాన్ని ఉద్దీపనాన్ని కల్గిస్తుంది. పులుపు. మనసుకు సంతోషాన్ని సంతృప్తిని కూడా కల్గిస్తుంది.
   శరీరంలోని అవయవాలన్నింటికీ దృఢత్వాన్ని కల్గింపచేస్తుంది.
   పులవబెట్టిన ద్రవ్యాలలో మద్యం ముఖ్యమైంది. మద్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే మానసికోత్తేజం అనే గుణాన్ని పులుపుకు చెప్పి వుంటారు. మహర్షులు.

9. వ్రణాలు త్వరగా పక్వానికి వచ్చేలా సహకరిస్తుంది. చీము గడ్డలు పగిలి చీముకరిపోయి, పుండు తగ్గేలా తోడ్పడుతుంది.

10. అష్టాంగ సంగ్రహం అనే వైద్యగ్రంథంలో రక్తాన్ని, పిత్తదోషాన్ని కూడా పెంపొందింపచేసే వాటిలో పులుపు ముఖ్యమైందని హెచ్చరించడం జరిగింది.

11. పులుపువలన Inorganic Acids ఉత్పత్తి ఎక్కువగా పెరుగుతుందని ఆధునికశాస్త్రం చెప్తోంది.

పులుపుచేసే హాని ఇంతింత కాదయా...

పులుపు మేలు గురించి చర్చించాం. ఆహారంలో పులుపులేకుండా తినవద్దని, తప్పనిసరిగా తగినంత పులుపు వాడవలసిందేననీ మనం నిర్ణయించుకున్నాం కదా...

మనం వండుతున్న తీరులో పులుపు వాడకం మరీ ఎక్కువగా వుంటుంది. వీటికి అదనంగా ఊరగాయల వంటి పులిసిన పదార్థాలు కూడా తోడౌతాయి. అల్కాహాలు గురించి ఇంక వేరే చెప్పవలసిన అవసరమేలేదు.

ఇడ్లీలు, అట్లు, పులిహోర, పిండిపులిహోర వంటి ఎన్నో ఆహార పదార్థాలు పులిసినవో, పులవ బెట్టినవో కావడంతో అన్నీ కలగలసి, చివరికి పులుపు వాడకం ఎక్కువయిపోయి, ఎక్కువ పులుపు తిన్న కారణంగా అనేక అనర్థాలను మనం తెచ్చిపెట్టుకొంటున్నాం.

"స...ఏవంగుణోః ప్యేక ఏవాత్యర్థముపసేవ్య మానో దన్త హర్ష నయన సంమీలనరోమ సంవేజన కఫ విలయన శరీరశైథిల్యాగాన్యాపాదయతి, తథా క్షతాభి హత దగ్ధభగ్న రుగ్గ శూన ప్రాచ్యుతావ మూత్రిత విసర్పితౌచ్ఛిన్నభిన్న విద్ధోత్పిషాదీని పాచ్చత్యాగ్నౌ యస్వభావాత్ పరిదహతి కంఠ మూరో హృదయం చ॥

సుశ్రుతుడు చెప్పిన ఈ సూత్రం పులపు వలన కలిగేహానిని వివరిస్తుంది. పులుపుని పరిమితిదాటి, అతిగా తింటే అది చాలా ప్రమాదకర హేతువులకు కారణం అవుతుంది.

ఎలాగో విపులంగా పరిశీలిద్దాం– రండి! పులుపు ఎక్కువగా తిన్నందు వలన మామూలు భాషలో చెప్పాలంటే వేడి చేస్తుంది. వేడి చేసినప్పుడు శరీరంలో కలిగే లక్షణాలు ఇలా వుంటాయి.

1. ఆహారంలో ఇతర రుచులైన తీపి, ఉప్పు కారం, వగరు, చేదు సమపాళ్ళలో ఉన్నప్పుడు, ఆ ఆహారంలో కొద్దిగా పులుపు పాలు ఎక్కువగా ఉన్నా ఎలాంటి హాని చేయదు. కానీ, ఇతర రుచులు ఏమీ లేకుండా కేవలం పులుపుని మాత్రమే ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు అనేక అపకారాలు జరుగుతాయి. ఈ విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకోండి. వేడి చేయటానికి కారణం ఇదే!
2. శరీరంలో పులుపుకు సమాన గుణ ధర్మాలు కల్గిన అంశాలు పులుపు తింటున్న కొద్దీ పెరుగుతాయి. రక్తం, పైత్యం, పేగుల్లోపల విడుదలయ్యే స్రావాలు– ఇవన్నీ పులుపు వలన ఉద్రేకం చెందుతాయి.

పులుపు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు రక్తం ఉద్రేకం చెందడం వలన అధికంగా రక్తస్రావం అవుతుంది. పళ్ళలోంచి నెత్తురు కారుతుంది. రక్తపోటు పెరుగుతుంది. కళ్ళలోకి నెత్తురు ఎక్కువగా ప్రవహించి కళ్ళు ఎర్రబడతాయి. కళ్ళలోంచి కూడా నెత్తురు కారుతుంది.

నెలసరి సమయాలలో చాలామంది ఆడవాళ్ళు ఆహార పదార్థాలను వండడానికి బద్ధకించి ఏదొక పచ్చడి వేసుకొని తినేసి ఆ మూడు రోజులూ కాలక్షేపం చేయాలని చూస్తారు. దాని కారణంగా, వీరిలో ఎక్కువ బ్లీడింగ్ అవడం మూడు రోజుల తర్వాత కూడా బ్లీడింగ్ కొనసాగడం, రెండుమూడు రోజులు ఆగి, అప్పుడు బ్లీడింగ్ మొదలవడం ఇలాంటివి జరుగుతాయి. 'పులుపు' అతిగా తినడం వలన కూడా ఇలా జరగవచ్చు. ఇలా జరిగినప్పుడు వేడి చేసిందని మనం అంటుంటాం.

3. పళ్ళు పులిసిపోయినట్లవుతాయి. దీన్ని "దంతహర్షం' అంటారు.
4. పులుపు ఎక్కువగా తింటే దప్పిక పెరుగుతుంది.
5. కళ్ళు కారం తగిలినట్లు మండటం మొదలౌతాయి
6. రోమాంచనం కలుగుతుంది. అంటే వెంట్రుకలు నిక్కపొడుచుకున్నట్లు అవుతాయి. ఒళ్ళు జలదరిస్తుంది. ఇది వేడిచేసినప్పుడు కలిగే లక్షణం.
7. పులుపు బాగా తినేవారికి త్వరగా శరీరం శిధిలం అవుతుంది. ఇరవైల్లో అరవైలు చూడడం అంటామే, అలా త్వరగా వార్ధక్యం ముంచుకొచ్చినట్లు వస్తుంది. వేడి శరీరతత్వం వున్నవారికైతే ఈ లక్షణాలు మరీ త్వరగా వస్తుంటాయి.
8. పులుపు అతిగా తినేవారికి రక్తదోషాలు త్వరగా వ్యాపిస్తాయి.
9. మాంసపాకం జరుగుతుందంటాడు సుశ్రుతుడు. మాంసకండరాలు ఉడికినట్లవుతాయి. శరీరంలో పెరిగిన వేడికి మాంసధాతువు ఆర్చుకుపోయి క్షీణించడం ప్రారంభం అవుతుంది. ఇది అతిగా పులుపు తిన్నందువలన కలిగే అపకారం.
10. క్షీణించి పోతున్నవారు, గాయపడి బలహీనంగా వున్నవారు, సన్నగా బక్కచిక్కిన వారూ, దుర్బలులూ...ఇలాంటి వ్యక్తులు సాధ్యమైనంత మేర పులుపు వాడకాన్ని తగ్గించడం అవసరం.

ఆరు రుచుల్లో భాగంగా పులుపుని తినాలి గాని అతిగా వాడకూడదు. అతిగా వాడినందువలన నీరుపడ్తుంది. నీరుపడ్తున్న (Oedema) వ్యక్తులు పులపు వాడకాన్ని ఆపడం మంచిది.

చింతపండు, గోంగూర, ఊరగాయ పచ్చళ్ళకు బదులుగా ఉసిరికాయ, దానిమ్మకాయ, వెలగకాయ, చింతచిగురు, మాదీఫలాలు... ఇలాంటి వాటిని పులుపుకోసం పరిమితంగా వాడుకోవచ్చు. ఇవి చింతపండుకు ప్రత్నామ్నాయంగా పనిచేసి, మేలు చేసే పులుపు పదార్థాలు. ఇవి ఎందుకు మేలు చేస్తాయో మనం విడిగా చర్చిద్దాం.

11. పులుపు అగ్నిస్వభావం కలది. అందువలన, పుండు ఏర్పడినప్పుడు ఆ వ్రణాలచుట్టూ వున్న కండరాలు స్నాయువులు వంటివి బలహీనమై పుండుపెరుగుతుంది. ఎక్కువ ప్రమాదకరమైన పుండుగా మారుతుంది. కాబట్టి మానని వ్రణాలతో బాధపడేవారు పరిమితిదాటి పులుపు పదార్థాలను తినకుండా వుండడం అవసరం. చీము పెరుగుతుంది. పోటు పెరుగుతుంది. పుండుమీద కారం చల్లినట్లు బాధలు పెరుగుతాయి పులుపు వలన!

12. ఎముకలు విరిగినప్పుడు ఎముకధాతువును పెంపొందింపచేసే మధుర పదార్థాలు తినాలేగానీ, పులుపును అతిగా తింటే, అస్థి ధాతువు క్షీణించి విరిగిన భాగం సరిగా అతకని స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఎముకలు వంకరపోవడం వంటివి కూడా జరుగుతాయి.

చిన్న ఈగకుట్టినా, దోమకుట్టినా అదేపెద్ద పుండులా మారిపోయేలా ఈ "పులుపు" చేస్తుందని సుశ్రుతుడు చెప్పాడు. 'అవమూత్రత" అంటే, బల్లి, ఎలుకలాంటి జంతువుల మూత్రం చర్మంమీద పడినా పుండవుతుందని! ఇలాంటి చిన్న కారణాలు కూడా పుండులా మారడానికి పులుపు పరోక్షంగా కారణం అవుతుందని ఆయన అభిప్రాయం.

'పులుపు' మీద వ్యామోహం తగ్గించుకోవాలనే ఆలోచన ఇది చదువుతుండగానే మీలో కలుగుతుంటుందని ఆశిస్తున్నాను.

13 పులుపు అంటే అగ్ని అని మనం చెప్పుకొన్నాం. దాన్ని తింటూ వుండగానే కడుపులోనూ, గొంతులోనూ, గుండెదగ్గర మంట మొదలౌతుంది.

14. పైత్యపు దద్దుర్లు (Urticaria) ఏర్పడతాయనీ, అమితంగా దురదపుడుతుందనీ, కంటిచూపుకు పులుపు నష్టం కల్గిస్తుందనీ, గాయాలు, పుళ్ళు పెరుగుతాయనీ, బక్కచిక్కిన వ్యక్తులు శుష్కించి పోతారనీ, బీపీ పెరుగుతుందనీ, రక్తస్రావం అధికంగా వుంటుందనీ, తలతిరుగుడు, ఒళ్ళు తిరుగుతున్నట్లనిపించడం పడుకొంటే మంచంతో సహా గిరగిరా తిరిగినట్లనిపించడం (Vertigo) ఇలాంటి బాధలు కూడా పులుపు అతిగా తింటే ఏర్పడతాయని అష్టాంగ సంగ్రహం అనే వైద్యగ్రంథంలో వివరించారు.

"తిమిరం" అంటే, కళ్ళు బైర్లుకమ్మడం, చీకట్లు కమ్మడం, పుసులుకట్టడం కూడా జరుగుతుందని చెప్పారు. జ్వరం వచ్చినట్లవుతుందని కూడా పేర్కొన్నారు. ఆమ్ల రసానికి అంటే, పులుపు రుచిగల పదార్థాలకు సహజంగా నీరు పట్టించే గుణం వుంటుంది. శరీరానికి నీరు పట్టడాన్ని ఎడీమా (Oedema) అంటారు. అందుకని రక్తహీనతతో (ఎనీమియా), బక్కచిక్కిన వారికీ, క్షీణింపచేసే వ్యాధులతో బాధపడేవారికి (టీబీ/ ఎయిడ్స్ హైపటైటిస్ 'బి') బాధపడేవారికీ పులుపు అతిగా పెడితే రేపు ఎప్పుడో జరిగే ప్రమాదం ఈ రోజే ముంచు కొచ్చినట్లవుతుంది.

పులుపు తిన్నప్పుడు దానికి తగ్గట్టుగా తీపి, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదుకూడా తినగలగాలి. అలా తినలేని వ్యక్తులు పులుపుని ఎక్కువగా వాడితే జలోదరం' వంటి బాధలు కల్గుతాయని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది.

గర్భవతులకు పులుపుమీద వ్యామోహం సహజంగా వుంటుంది.

కడుపులో తన శరీరానికి భిన్నమైన పిండం (Foreign Body) పెరుగుతోంది. కాబట్టి వికారం, వాంతి వెళ్ళేలా వుండటం, వాంతులు అవడం కూడా జరుగుతాయి. అందుకని పులపు తినాలనిపిస్తుంది.

మాథీఫల రసాయనం వంటి నిరపాయకరమైన వాటిని తీసుకోవడం మంచిదిగాని, గర్భవతులు చింతపండుని, మామిడికాయల్ని తింటే నీరు పడ్తుంది. దానిమ్మ, ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి హానిచేయని పులుపు గలిగిన ఆహార పదార్థాలు. పులపు వాడకం పెరిగితే దాంతోపాటు ఉప్పు వాడకం కూడా సహజంగా పెరుగుతుంది. పులపు, ఉప్పు రెండూ నీరు పట్టిన వ్యక్తులకు అపకారం చేసేవే! శరీరంలో అనేక విషలక్షణాలను (ఎలెర్జీ) ఈ పులపు రుచి వ్యాపింపచేస్తుంది. కాబట్టి, అలాంటి ఎలెర్జీ శరీరతత్వం వున్నవారు పులుపుని పూర్తిగా తగ్గించేయడమే మంచిది!

పులుపు రుచిగల పదార్థాలు ఇవీ...

మద్యం

నిమ్మపండు, చింతపండు,

పుల్లదానిమ్మ, పుల్ల ప్రబ్బలి, ఉసిరిక కాయ, మా ఫలం,

వెలగ, వాక్కాయ, చిన్నరేగుకాయలు, పెద్దరేగుకాయలు, రాతి ఉసిరికాయలు పుల్లమామిడి, ఆల్‌బఖరాపండు, దబ్బ,

పుల్లపెరుగు, పులిసిన మజ్జిగ, పెరుగమీద తేట(పులిసినది) తరవాణి చుక్కకూర, గోంగూర, చింతచిగురు.

వీటిని మరింత పులవబెట్టి ఊరగాయలుగా చేయడం వలన పులుపు తీవ్రత ఎక్కువగా వుంటుంది. ఎక్కువ పులిసిన ఆహార పదార్థాలను తినేప్పుడు పులుపు

తీవ్రతని బట్టి, దాన్ని సమతుల్యంగా వుండేలా తీపి, ఉప్పు, కారం, చేదు, వగరు కూడా తీసుకోగలిగితే, ఈ పులిసిన వస్తువులు, పులుపు వస్తువులు ఎలాంటి అపకారం చేయకుండా, వాటివలన కలగవలసిన మేలుని అందిస్తాయి. అలాకాకుండా పులుపునే ప్రధానంగా, ఎక్కువగా తిన్నట్లయితే, జరిగే హానిగురించి మనం బాగానే వివరంగా చర్చించాం.

ఏది ఎంత మోతాదులో తినాలనేది ఇప్పుడు మీరు నిర్ణయించుకోండి!

ఉప్పు ఉపకారం ఇదీ...!

"లవణః సంశోధనః పాచనో విశ్లేషణః క్లేదనః

శైథిల్య కృదుష్ణః సర్వరస ప్రత్యనీకో మార్గ విశోధనః

సర్వశరీరావయవ మార్దవకర శ్శైతి" అని సుశ్రుతుడు చెప్పిన ఈ సూత్రంలో ఉప్పు, ఉప్పగా వుండే ఆహార పదార్థాల వలన కలిగే లాభాలు చెప్తున్నాడు.

1. లవణ రసం (ఉప్పనిరుచి) ప్రధానంగా వుండే ఆహార పదార్థాలు జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేస్తాయి. ఆకలిని కల్గిస్తాయి. నోట్లో లాలాజలం వూరేలా చేస్తాయి.
2. శరీరంలో ఏ అవయవంలో అయినా నీరు అధికంగా చేరేలా చేసే గుణం ఉప్పు రుచికి వుంది. ఈ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి.
   నీరు అధికంగా చేరినప్పుడు ఆ శరీరభాగం వాచిపోతుంది.
   నీరు పట్టిన వాపుని ఎడీమా అంటారు. ఇది ఏర్పడినప్పుడు ఉప్పు వాడకాన్ని కొనసాగిస్తే నీరు మరింత పెరుగుతుందని ఇది హెచ్చరిక!
3. వాంతి చెయ్యడానికి అధికంగా ఉప్పు కలిసిన నీటిని తాగిస్తారు. విషాలను మింగిన వ్యక్తులకు వాంతి చెయ్యడానికి ఇది మంచి ఉపాయం. పేగుల్లోపల వుండే విషం బైటకు కక్కించడానికి ఉప్పు తోడ్పడుతుంది. నిద్రమాత్రలు వంటివి అతిగా మింగిన వారికి ఉప్పు నీటితో వాంతి చేయిస్తే, మెదడు దెబ్బ తినకుండా ఉప్పు కాపాడుతుంది!
4. ఉప్పునీటిని తాగితే మలం మెత్తబడి విరేచనం ఫ్రీగా అయిపోతుంది కూడా.
5. నాడీవ్రణాలు అంటే భగంధరం (Fistula in ani) వంటి వ్యాధుల్లో దోషాలను శుద్ధిచేయడానికి తోడ్పడుతుంది.
6. ఆహారం జీర్ణం అవుతున్న దశలో వివిధ ఆహార ద్రవ్యాలను విశ్లేషణ చేసే

విధి ఉప్పుది– అంటాడు సుశ్రుతుడు. ఆహార ద్రవ్యాల్ని విడబరుస్తుందట. వివిధ రుచుల్ని దేనికది విడదీసి దేనికదే ప్రత్యేకంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది.

జీర్ణం అవుతున్నప్పుడు, ఆహారంలో సారవంతమైన భాగాన్ని, మలాలను విడదీసి మలాలను మలమూత్రాలద్వారా బైటకు పంపించే బాధ్యతని కూడా ఈ ఉప్పు తీసుకొంటుంది. కాబట్టి పరిమిత స్థాయిలో ఉప్పువాడకం తప్పనిసరి అని గుర్తుంచుకోండి.

7. సమస్త శరీరావయవాల్ని మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తుంది ఉప్పు! పేగులోపలి మలాన్ని కూడా మృదువు పరిచి బైటకు పంపేలా చేస్తుంది.
8. మిగతా ఐదు రసాలకూ విరుద్ధంగా పనిచేస్తుంది ఉప్పు! అందుకని అతిగా తీపిగానీ, పులుపుగానీ, వగరు, చేదు, కారాల తీవ్రత తగ్గిపోతుంది.

   అతి తీపిగా ఉన్న ఆహారపదార్థానికి చిటికెడు ఉప్పు చేరిస్తే తీపి ఆధిక్యత తగ్గిపోతుంది. స్వీట్ & స్టాల్ బిస్కెట్ ఇలాంటిదే! అలాగే, పులుపు, కారం తదితర రుచులు కూడా! ఇది మన అనుభవంలోని విషయమే!
9. ఉప్పుకి వాతాన్ని తగ్గించే గుణం వుంది. వాత వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు నీరు పట్టకుండా వున్నట్లైతే, అంటే ఎడీమా లేకపోతే, ఉప్పుని తగినంతగా వాడుకోవచ్చు.
10. కఫాన్ని కరిగించే గుణం కూడా ఉప్పుకుంది. శరీరంలో ద్రవ్యత్వాన్ని పెంపొందింపచేయడం ఉప్పులక్షణం.

ఉప్పు అతిగా వాడితే తప్పే... ముప్పే

ఉప్పగా వుండే పదార్థాలంటున్నారేంటి– ఉప్పగా వుండేది ఉప్పు ఒకటే కదా. అని మీకు సందేహం రావడం సహజం. అయితే, ఉప్పులు చాలా రకాలున్నాయి. సైంధవ లవణం, బిడాలవణం, కాచలవణం, సముద్రం ఉప్పు, సౌవర్చ లవణం, ఇలా అనేక లవణాలున్నాయి. ఉప్పగావుండే టంకణం వంటి క్షారాలు అనేకం వున్నాయి. అనేక లవణ ఆమ్లాలు కూడా వున్నాయి.

భోజనంలో 'లవణరసం' సమపాళ్ళలో వున్నప్పుడు, అంటే అతిగా లేకుండా, అలాగే మరీ తక్కువగా లేకుండా సమంగా వున్నప్పుడు పేగుల్లోపల 'లవణామ్లాలు' సమానంగా విడుదలౌతాయి.

పొట్ట (Gastrium) లోంచి పేగుల్లోపలకు ఆహారాన్ని ప్రవేశింపచేసే "గ్రహణి" అనే అవయవం ఒకటుంది. ఈ గ్రహణిని "డ్యుయోడినమ్" అని పిలుస్తారు.

ఇది గ్యాస్ సిలిండర్‌కు రెగ్యులేటర్ ఎలా ఉపయోగపడ్తుందో అలా, ఆహారాన్ని పేగుల్లోకి ఒక క్రమపద్ధతిలోప్రవేశపెడ్తుంది.

ఉప్పు సమపాళ్ళను మించి మనం తీసుకున్నప్పుడు ఈ గ్రహణి అవయవంలోనూ, తదితర పేగు భాగాల్లోనూ నీటిని ఎక్కువగా ఆకర్షించి ఆహారాన్ని ఎక్కువ ద్రవీభూతం చేస్తుంది. ఉప్పు ద్రవ్యత్వం పేగుల్లో పెరిగి ద్రవ్యసాంద్రతలోనూ (ఆస్మాసిస్) Ph విలువల్లోనూ తేడాలు ఏర్పడి ఆహార పచనం సక్రమంగా జరగకుండా పోతుంది.

ఉప్పుని పరిమితంగా తింటే పచనం పెరుగుతుంది. ఉప్పుని ఎక్కువగా తింటే పచనం దెబ్బతింటుంది.

ఉప్పువాడకం పెరిగితే, ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు ఎక్కువగా చేరి, దానిని బైటకు వెళ్ళగొట్టడం కోసం దగ్గుని ప్రేరేపిస్తుంది. శరీరం. అంటే, దగ్గు పెరగడానికి ఈ విధంగా ఉప్పు కారణం అవుతుందన్నమాట.

పేగుల్లో నీరు పెరిగితే విరేచనాలు, వాంతులూ అవుతాయి.

మూత్రాశయంలో నీరు పెరిగితే మూత్ర సంచారం ఎక్కువ అవుతుంది. అకారణంగా, ఎక్కువగా మూత్రానికి వెళ్ళవలసివస్తున్న వ్యక్తులు ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గిస్తే మూత్రం తగ్గిపోవచ్చు. ఒకవేళ అదేకారణం అవుతోందేమో గమనించి చూసుకోండి.

మలం, మూత్రం, చెమట, కఫం, శుక్రం– వీటిని పలచబడేలా చేసి త్వరగానూ, ఎక్కువగానూ అయ్యేలా చేసే గుణం ఉప్పుకుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది Primation Ejacutation అంటే శీఘ్రస్ఖలనం వున్నవారికి ఉప్పు ఎక్కువ తీసుకునే అలవాటుంటే, ఉప్పుని తగ్గించగలిగితే చాలు ఈ బాధ తీరిపోతుంది.

స ఏవం గుణో౽ ప్యేక ఏవత్యార్థ మాసేవ్యమానో గాత్ర కండూ కోఠ శోఫ వైవర్ణ్యం పుంస్త్వోపఘాతేంద్రి యోపతాప ముఖాక్షి పాక రక్తపిత్త వాత శోణితా మ్లోకా ప్రభృతి నా పాదాయతి...” అని సుశ్రుతుడు చెప్పిన ఈ సూత్రంలో ఉప్పు వలన కలిగే హాని గురించిన వివరాలు మరికొన్ని వున్నాయి.

1. శరీరంలో దురద, దద్దుర్లు కల్గిస్తుంది. అతిగా తీసుకున్న ఉప్పు.
2. శరీరంలో వాపునికూడా కల్గిస్తుంది.
3. ఉప్పు ఎక్కువగా తినేవారికి శరీరం రంగు తగ్గి కాంతి తగ్గిపోతుంది.
4. ఉప్పును ఎక్కువగా తిన్నందువలన వీర్యం పలచబడిపోయి పురుషత్వం తగ్గిపోతుంది.
5. పంచ జ్ఞానేంద్రియాలన్నిటికీ సమానంగానే హాని కల్గిస్తుంది.
6. పైత్యాన్ని పెంచేగుణం ఉప్పుకుంది. అతిగా తింటే అంతపనీ చేస్తుంది.
7. రక్త ప్రకోపాన్ని కల్గిస్తుందని చరకుడు కూడా స్పష్టీకరించాడు “పిత్తం కోపయతి,

రక్తం వర్ధయతి”– అన్నాడు. దీని అర్థం ఏమంటే, పిత్తదోషాన్ని రక్తాన్ని ప్రకోపింప చేస్తుందనీ రక్తపిత్తాల ప్రకోపం వలన బీపీ పెరుగుతుందనీ,

రక్తస్రావాలు పెరుగుతాయి. అకారణంగా నోట్లోంచో, ముక్కుల్లోంచో, కంట్లోంచో మలమూత్రాల్లోంచో రక్తం స్రవించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఉప్పువలన బీపీ పెరుగుతుందనే విషయాన్ని చరకుడు ఏనాడో చెప్పిన వైనాన్ని మీరు గమనించారా...?

ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం మరింత విపులీకరించి అనేక విశేషాలు తెలియజేసింది. ఈ వివరాలను అర్థం చేసుకొని, ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం దృష్టికోణంలోంచి పరిశీలిస్తే, ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో మహర్షులు చెప్పిన నిత్య సత్యాలకు అసలైన అర్థాలు ఏమిటో బోధపడతాయి.

అందుకు ముందుగా ఆధునిక వైద్యులకు 'పరమత సహనం' లాంటిది కావాలి! అదిలేకపోతే సత్యాన్ని కాదన్న వారౌతారు!

8. ఉప్పు ఎక్కువగా తింటే దప్పిక ఎక్కువౌతుంది. నాలుగైదు సాల్ట్ బిస్కట్లు తినిచూడండి. ఎంత దప్పిక వేస్తుందో...!

సాల్ట్ బిస్కట్ల ద్వారా మనకు తెలీకుండానే చాలా ఉప్పులోపలికి వెడ్తుంది. ఒకపూట అన్నంలో కలుపుకున్న ఊరగాయ పచ్చడిలో కన్నా, పులుసుకూరలో కన్నా, ఉప్పు వేసుకొని తాగిన మజ్జిగలో కన్నా ఉప్పు వేసుకొని వండిన అన్నంలో కన్నా, ఈ సాల్ట్ బిస్కట్లలో ఉప్పు ఎక్కువగా వుంటుంది. అందుకని, ఉప్పు బిస్కట్లని పరిమితంగా తినండి. ఉప్పు వలన రక్తపోటు పెరిగే అవకాశం వున్నవారు సాల్ట్ బిస్కట్లు తినకుండా వుంటేనే మంచిది. రక్తస్రావం అవుతున్న వారు కూడా అతిగా తినకండి వీటిని.

సాల్ట్బిస్కట్లని పాలు కలిపి తయారుచేసిన టీలో ముంచుకొని తినడం అన్యాయం. పాలకు ఉప్పుకీ విరోధం అనే సంగతి మరిచిపోతే ఎలా? పాలులేని 'బ్లాక్ టీ” తాగేప్పుడు సాల్ట్ బిస్కట్లు నంజుకోండి– అదికూడా పరిమితంగా!

9. కళ్ళు చీకట్లు గ్రమ్మేలా చేసే గుణం పులుపుతో పాటు ఉప్పుక్కూడా సమానంగానే వుంది. పులుపూ, ఉప్పు రెండూ ఎక్కువగానే ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తింటే కళ్ళు చీకట్లు గ్రమ్మి కళ్ళు తిరిగి క్రింద పడతాడు మనిషి!

10. ఉప్పు అధికంగా తినేవారికి రకరకాల చర్మవ్యాధులొస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది. వివిధ వ్యక్తుల ఆహారపు అలవాట్లని పరిశీలిస్తే, చర్మవ్యాధులు వస్తున్న వ్యక్తుల్లో ఉప్పు అధికంగా తిన్నవారు ఎక్కువమంది కన్పిస్తారు.

11. వాపులు, గడ్డలు ఉప్పువలన పెరుగుతాయి.
12. శరీరంలో ఎలెర్జీ లక్షణాలు (విషదోషాలు) పెరిగేలా ఉప్పు దోహదపడ్తుంది. ఎలెర్జీలకు మందులువాడే వారు తప్పనిసరిగా ఉప్పు వాడకాన్ని ఆపాలి. ముఖ్యంగా ఆధునిక వైద్యంలో కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ వాడ్తున్నప్పుడు ఉప్పుకు సంబంధించిన నిషేధాన్ని పాటించకపోతే, ఎలెర్జీ మాట దేవుడెరుగు–వంటికి నీరు పట్టి, ముఖం కాళ్ళు చేతులు అన్నీ వాచిపోతాయి.
13. దంతాలు బలహీనపడి త్వరగా వదులై కదిలిపోతాయి. "దంతశ్చ్యావయతి" అన్నాడు– ఈ లక్షణాన్ని
14. "పుంసత్వముపహంతి" అని చరకుడు కూడా చెప్పాడు, మగతనాన్ని నశింపచేయడంలో ఉప్పు అది చేసే పని అది చేసుకుపోతుంది.
15. 'వలీపలిత ఖాలిత్య మాపదయతి" అన్నాడు. అంటే, చిన్న వయసులోనే చర్మం ముడతలుబారి ముసలితనం ముంచుకొచ్చినట్లు కన్పించడం తలవెంట్రుకలు పూర్తిగా తెల్లబడిపోవడం, బట్టతల ఏర్పడడం వంటి లక్షణాలు త్వరగా, చిన్న వయసులోనే రావడానికి ఉప్పు అతిగా వాడే అలవాటుండటం ఒక కారణమేనంటాడు చరకమహర్షి!
16. వాతరక్తం (గౌట్) వున్నవారికి ఉప్పు పరిమితంగా వాడడం అవసరం. వ్యాధిలో నీరు పడ్తుంటుంది ఎక్కువగా!
17. పుల్లటి త్రేన్పులు వస్తున్నప్పుడు, గ్యాస్ ట్రబుల్ ఎక్కువగా వున్నప్పుడు, ఎసిడిటి పెరిగినప్పుడు, పైత్యం ప్రకోపించినప్పుడు ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించడమే మంచిది. ఉప్పు ఈ లక్షణాలు పెరిగేలా చేస్తుంది.
18. సొరియాసిస్ వ్యాధిని 'కిటిభ' అంటారు. ఆయుర్వేదంలో! ఈ కిటిభ వ్యాధిని ఉప్పుని తగ్గించి వాడుకోమని అష్టాంగ సంగ్రహం వైద్య గ్రంథంలో వుంది.
19. ఫిట్స్‌జబ్బులు, వణుకువ్యాధులూ వున్నవారికి ఉప్పు హాని చేస్తుందేగానీ ఏమాత్రం మేలు చెయ్యదు.
20. ఉప్పు అతిగా వాడితే, ఉష్ణగుణాన్ని, పెంచుతుంది. అరుగుదలని చంపుతుంది. శరీరంలో ద్రవ్యత్వాన్ని పెంచుతుంది. చాలా పరిమితంగా వాడుతూవుంటే మేలు చేస్తుంది. అతిగా ఉప్పు తినడానికి అలవాటుపడితే కన్పించకుండా చాలా హానిని కల్గిస్తుంది. "ప్రయోగ సమమసాద్గుణ్యాతు దోష సంచయానుబంధమ్" అనే వాక్యం ద్వారా చరక మహర్షి ఈ విషయాన్ని నొక్కి చెప్పాడు. ఉప్పు వలన తాత్కాలికంగా కొన్ని ఉపయోగాలు కన్పించినా, దీర్ఘకాలంలో అపాయాలకే దారితీస్తుందని దాని అర్థం.

21. ఆనందాన్ని, సుఖాన్ని, సుఖానుభూతినీ, కామేచ్ఛ (LIBIDO) నీ నశింపచేసే గుణం ఉప్పుకుంది. కాబట్టి, ఉప్పుని పరిమితంగా మాత్రమే వాడుకోవాలని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది. ఇంతకన్నా గొప్ప అపకారం ఇంకేముంటుంది?

22. ఎగ్జీమా చర్మవ్యాధి వున్నవారు ఉప్పు ఎక్కువగా తింటే, నీరు పట్టి, దురద పెరుగుతుంది. రసి కారడం మొదలై ఈగలు ముసురుతాయి. Wet eczama అనీ, Weeping Eczema అనీ అంటారు ఈ స్థితిని.

"ఉప్పు అప్పుడే అనారోగ్యం" అనే నినాదాన్ని ఆహార పదార్థాలు తినేప్పుడు అదనంగా ఉప్పు వేసుకునే ప్రతిసారీ మనకు గుర్తుకు రావాలి.

ఉప్పు మరీ అంటరానిదని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్పడం లేదు. తగుపాళ్ళలో తగినంతగా శరీరంలో ఉప్పు వెళ్ళాలి కూడా. అతిగా ఉప్పు వేసుకోవడం గురించే ఇక్కడ ప్రస్తావించడం జరుగుతోంది.

కూరల్లోనూ, పప్పుల్లోనూ, పచ్చళ్ళలోనూ ఉప్పును తగినంతగా వేసుకోండి. కమ్మగా వండుకోండి. రుచిగా తినండి. కానీ, మజ్జిగలోనూ, పెరుగులోనూ, ఆహార పదార్థాల్లోనూ అదనంగా ఉప్పుకలిపి తినే అలవాటు మానేయండి. టేబుల్ మీద సాల్ట్ డబ్బా ఎత్తేయండి.

పెరుగు వడ్డించబోయేముందు తప్పనిసరిగా ఉప్పు తెచ్చి వడ్డిస్తుంటారు. ఉప్పు వెయ్యకుండా పెరుగు వడ్డిస్తే చాలామంది పెద్దమనుషులకి ఆగ్రహం వస్తుంటుంది కూడా! ఇది మూర్ఖత్వం, అజ్ఞానం వలన జరుగుతున్న పొరబాటు. ఇదేదో శాస్త్రం అయినట్లు, ఉప్పులేకుండా మజ్జిగ అన్నం కూడదన్నట్లు మాట్లాడుతుంటారు. కూడా కొందరు!

అందుకే ఇంత విడమరిచి వివరించడం జరుగుతోంది. –దయ చేసి ఇలా అదనంగా ఉప్పు వాడకం అలవాటును మార్చుకోండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి!!

ఉప్పుల్లో రకరకాలున్నాయి

ఉప్పగా వుండే పదార్థాలు చాలా వున్నాయి. వాటిలో ఆహార పదార్థాలుగా చేసుకోవడానికి ఉపయోపడే ఉప్పులు కొన్ని వున్నాయి. వాటిని మాత్రమే ఇక్కడ అందిస్తున్నాను.

సైంధవలవణం, సౌవర్చలవణం, బిడాలవణం, కాచలవణం, రోమకలవణం (సౌవర్యలవణం) సముద్రతీరంలో సహజంగా దొరికే ఉప్పు (సాముద్రలవణం) ఇవన్నీ వంట ఉప్పు (సముద్రపు నీరుని ఎండించి తీసిన ఉప్పు)కు బదులుగా వాడుకోదగిన రకరకాల ఉప్పులు.

వీటిలో సైంధవలణం శ్రేష్ఠం. అన్ని వ్యాధులవారికీ వాడించదగినదిగా వుంటుంది.

చవుడు బారిన భూమిలో వుండే మట్టి ఉప్పగా వుంటుంది. చౌటిఉప్పు అని కూడా అంటారు. దీన్ని.

సీసం, సర్జక్షారం, నవాసారం, వెలిగారం అనే ఉప్పటి పదార్థాల్ని ఆయుర్వేద ఔషధాల తయారీలో బాగా ఉపయోగిస్తారు. ఇవి ఆహారయోగ్యం కాదు కాబట్టి వీటిని ప్రస్తావించలేదు.

కారం వలన లాభాలున్నాయి- ఇవి పరిశీలించండి!!

కారంగా వుండే ఆహార ద్రవ్యాలు చాలావున్నాయి. కారం అనగానే మన కళ్ళముందు మిరపకాయలు మాత్రమే కన్పిస్తాయి. ఇదొక్కటే. కార– అని మాత్రమే ఇప్పటి తరానికి తెలుసు.

ఏ దుర్మూహూర్తంలోనో పోర్చుగీసువారి వెంట17–18 శతాబ్దాలలో మిరప కాయలు మనదేశంలోకి ప్రవేశించాయి. అప్పటివరకూ మనవాళ్ళు కారం కోసం వేటిని ఉపయోగించుకునేవారో తెలుసా... అల్లాన్ని, మిరియాల్ని, పిప్పిళ్ళనీ, శొంఠినీ... ఇలాంటి మరికొన్ని ద్రవ్యాల్ని!

అపకారం చెయ్యకుండా మేలుచేసే మనదేశపు కారపు పదార్థాల్ని మిరపకాయలు పూర్తిగా ఓడించాయి– అమాంతం మనల్ని ఆక్రమించాయి. ఇందువలన మనకు కలిగిన అపకారం ఎంతో చెప్పనలవి కాదు.

కారంగా వుండే వివిధ ద్రవ్యాలకు వాటివాటి గుణాలు ప్రత్యేకంగా వుంటాయి. కానీ, కారపు రుచిని తీసుకున్నప్పుడు శరీరంమీద కలిగే కొన్ని కామన్ లక్షణాలు మాత్రమే ఇక్కడ ప్రస్తావించడం జరుగుతోంది. ఇవన్నీ మిరపకాయల కారానికి ఉండే ఉపయోగాలు అనుకొంటే పొరబాటే! ఇవి శొంఠి పిప్పళ్లు, మిరియాలు, అల్లం గురించి చెప్పిన అంశాలు.

1. **కటురసం వక్త్రం శోధయతి :** కారపు రుచి గల్గిన పదార్థాలు నోటిని శోధించి శుభ్రపరుస్తాయి.
2. **అగ్నిందీపయతి :** జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తాయి. జఠరాగ్నిని బలసంపన్నం చేస్తాయి.
3. **భుక్తంశోషయతి :** తీసుకున్న ఆహారం చక్కగా పచనం అయ్యేలా చూస్తాయి.
4. **ఘ్రాణమాస్రావయతి :** ముక్కులోంచి నీళ్ళు కారిపోయేలా చేస్తాయి.
5. **చక్షుర్విరేచయతి :** కళ్ళలోంచి నీళ్ళు బడాబడా కారేలా చేస్తాయి.
6. **స్ఫూటీకరోతీంద్రియాణి :** ఇంద్రియాలన్నింటిలోంచీ ఈ విధంగా మలాలను బైటకు వెళ్ళగొట్టి “నిర్మలం” చేస్తాయి.
7. స్థూలత్వాన్ని తగ్గిస్తాయి

8. చెమటను తగ్గిస్తాయి
9. క్లేదత్వాన్ని అంటే శరీరంలో నీటిని తగ్గిస్తాయి. ఎడీమా ఏర్పడినప్పుడు ఉప్పును తగ్గించి కారం పెంచుకొంటే నీరు లాగేస్తాయి.
10. ముఖం జిడ్డు కారడాన్ని ఆపుతాయి.
11. క్రిమీని హినస్తి : పేగుల్లో క్రిముల్నిపోగొట్టడంలో సహకరిస్తాయి.
12. విషదోషాలను ఆపుతాయి. ఉప్పుపులుపు ఎలర్జీలను పెంచుతాయి. కారం ఎలర్జీలను తగ్గిస్తుంది.
13. వివిధ చర్మవ్యాధులు వాత, కఫ దోషాల కారణంగా ఏర్పడుతుంటాయి. ఎక్కువగా! కారంరుచి వీటిని కంట్రోల్ చేయడానికి తోడ్పడుతుంది.
14. కండూర్వినాశయతి : దురదలను, దద్దుర్లను కూడా కారపురుచి తగ్గిస్తుంది.
15. వాపుల్ని, గడ్డల్ని కారం కరగించేందుకు తోడ్పడుతుంది.
16. వ్రణానవసాదయతి : వ్రణాలు త్వరగా పక్వానికి వచ్చేలా సహకరిస్తుంది.
17. రక్త దోషాలను పోగొడ్తుంది
18. శరీరంలో జాయింట్లను బలసంపన్నం చేస్తుంది.
19. ఆహారం గానీ, రక్తంగానీ, శరీరంలో విడుదలయ్యే వివిధ స్రావాలు గానీ, మలమూత్రాలుగానీ, వాటి వాటి మార్గాలలో అవి ఫ్రీగా నడిచేలా అవరోధాలు తొలగించి నడిపిస్తుంది కారపు రుచి!
20. స్వభావరీత్యా కారపురుచి అనుత్సాహాన్ని కల్గిస్తుంది. అంటే, శరీరంలో ఉత్సాహాన్ని తగ్గించేదిగా వుంటుంది. అలాగే, తల్లిపాలను, పురుషుల వీర్యాన్ని, శరీరంలో అదనంగా పెరిగిన కొవ్వునీ మూడింటినీ క్షయింపచేసే శక్తి కారానికుంది. అంటే లాభనష్టాలు ఎలా వుంటాయో ఎవరికి వారు బేరీజు వేసుకోవచ్చు.

కారానికి ఉష్ణగుణం కారణంగా వేడి చేస్తుంది కాబట్టి, నిజానికి వాతాన్ని తగ్గించాలి. కానీ రూక్ష గుణం వలన వాతం పెంచుతుంది. అంటే, వాత వ్యాధుల్లో కారపు రుచి పరిమితంగా తింటే వాత తగ్గుతుంది. అతిగా తింటే వాతం పెరిగి, నొప్పులు పెరుగుతాయని ఈ నిరూపణల సారాంశం!
21. శరీరంలో మృదుత్వాన్ని నశింప జేసి రుక్షత్వాని పెంచుతుంది. అందుకని కారపు రుచిని "రుక్షం"అంటారు. రూక్షత్వం అంటే రఫ్‌గా వుండటం ఎప్పుడైతే రూక్షత్వాన్ని పెంచుతుందోరూక్ష గుణం వాతానికి సంబంధించింది. కాబట్టి కారం వలన వాతం పెరుగుతుంది. కఫం తగ్గుతుంది.
22. గొంతు వ్యాధుల్లో కారపురుచి మేలు చేస్తుందని అష్టాంగ హృదయంలో స్పష్టంగా చెప్పారు.

23. కారం అంటే సాక్షాత్తూ అగ్ని. దహింప చేయడం దీనిగుణం. శరీరంలో జిడ్డు, కొవ్వు ఎక్కడవున్నా దహింప చేస్తుంది. నీరు ఎక్కడున్నా ఆర్చుకుపోయేలా చేస్తుంది.

కారం ఘోరం సృష్టిస్తుంది శరీరంలో !

ఇప్పుడు చెప్పబోయే విషయాలన్నీ యథాతథంగా మిరపకాయలకు వర్తిస్తాయి. కారాన్ని మిగిలిన తీపి, పులుపు, వగరు, చేదు, ఉప్పురుచులతో సమానంగా తీసుకొన్నంత కాలం అంతగా అపకారం చెయ్యదు. మిగిలిన రసాల్ని తగ్గించి, కేవలం కారాన్ని గానీ, కారం, పులుపు, ఉప్పుల్ని గానీ అతిగా తిన్నందు వలన అపకారాలు చాలా జరుగుతాయి.

కేవలం ఊరగాయల్ని అతిగా తినే వారిక్కూడా ఇప్పుడు చెప్పే అంశాలు వర్తిస్తాయి.

1. **పుంసత్వముపహంతి :** కారం అతిగా తినేవారికి మొదటగా నశించేది పురుషత్వం, కామేచ్ఛ (Loss of Libido) ఇంతకన్నా జరగవలసిన అపకారం ఏం కావాలి? ఆడవారిలో లైంగిక పరమైన జడత్వాన్ని అనుత్సాహాన్ని కల్గిస్తుంది కూడా!
2. ఉప్పుకారాలు తింటే పౌరుషం పొగరు పెరుగుతాయని భావిస్తారు. రజోగుణం పెరిగేమాట వాస్తవమే! కానీ, అనుత్సాహం, జడత్వం వ్యాపించిన తర్వాత పౌరుషం ఏం రాణిస్తుందీ....? 'హర్షక్షయం' అనే గుణంగా చెప్తాడు. దీన్ని. 'గ్లపయతి' అంటే గ్లాని (Inertia)ని కల్గిస్తుంది- కారం.
3. అవసాదం అంటే శరీరం శిథిలం అయ్యేలా చేస్తుంది. Degeneration ను కల్గిస్తుందన్నమాట.
4. కృశత్వానికి, శుష్కించి పోవడానికీ కారం కారణం అవుతుంది.
5. "భ్రమ" అంటే , తిరగడం, (భ్రమణం). తల తిరుగుడు, ఒళ్ళు తిరుగుడు (Vertigo) వంటి బాధల్ని ఆయుర్వేద పరిభాషలో 'భ్రమ' అంటారు. కారం ఈ భ్రమని పెంచుతుంది.
6. కళ్ళు చీకట్లు క్రమ్మేలా చేస్తుంది. కళ్ళముందు కీటకాలు కదలాడుతున్నట్లనిపిస్తుంది. కంటిలోపల విట్రియస్ ద్రవం వుంటుంది. అందులో రాడ్స్, కోన్స్ కణాలుంటాయి. కారం, పులుపు వంటివి అతిగా తిన్నప్పుడు కంటి లోపలి ఈ ద్రవ పదార్థాలలో ఉద్రేకం కలిగి ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

7. **సర్వాంగ దాహం :** ఒళ్ళంతా కారం రాసినట్లు మంట పుడ్తుంతుంది.
8. గొంతు, కంఠం, పెదాలు శోషించినట్లవుతాయి. గొంతు మంట పుడ్తుంది. దప్పిక ఎక్కువగా వుంటుంది.
9. బలక్షయాన్ని కల్గిస్తుంది కారం.
10. వాత దోషాన్ని, వేడినీ సమానంగా పెంచుతుంది కాబట్టి, కాళ్ళు చేతులు, నడుము, వెన్ను, మెడ, భుజాలు... ఇలా సమస్తమైన అవయవాల్లోనూ,మంట, వేడి, వణుకు, నొప్పి, పగల గొట్టినట్లు సూదులతో గుచ్చినట్లు బాధ వంటివి ఏర్పడతాయి.
11. వాంతి, శుక్ర క్షయం, కండరాలలో సంకోచం ఏర్పడి పోట్లు (Nuro-muscular Pain) వంటివి ఏర్పడతాయని అష్టాంగ సంగ్రహం అనే వైద్య గ్రంథంలో స్పష్టీకరించారు.
12. కారంతో సమానమైన గుణాలు కల్గింది పైత్యం! కారం ఎక్కువగా తింటున్న కొద్దీ పైత్యం పెరుగుతుంది.

    పైత్య రసాలు జీర్ణ ప్రక్రియలో తోడ్పడేవే నిజానికి! కానీ, అవి మితిమీరి పెరిగినప్పుడు జీర్ణశక్తి పూర్తిగా మందగించి పోతుంది.

    ధాతువుల్లో వుండే అగ్ని ఇలానే పెరిగిపోతుంది. కాబట్టి పెరిగిన ధాత్వగ్నులు అయా ధాతువుల్ని, క్షయింపచేస్తాయి.

    ఈ విధంగా కారపు మచి ధాతుక్షతుం ఏర్పడడానికి కారణం అవుతుంది.
13. కారం ఎక్కువగా తినడం ఎప్పటికైనా హానే! శనగపిండి, బఠాణీపిండి, మైదాపిండి వంటి పిండి పదార్థాలు చివరికి పైత్యాన్ని, అజీర్తినీ కల్గించేవిగా వుంటాయి. వాటితో మిరపకాయల కారం కూడా తోడైతే జరిగే హాని గురించి చెప్పనలవి కాదు. అందుకని శనగపిండి వగైరా అజీర్తిని చేసే ఆహార పదార్థాల్ని తినవలసి వచ్చినప్పుడు ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ సమానంగా కలిపిన పొడిని మజ్జిగలో వేసుకొని తాగడం గానీ, అన్నంలో కారప్పొడిలా తినడం గానీ చెయ్యండి. అజీర్తి దోషం కలగకుండా వుంటుంది!

    ఆరు రుచులూ సమానంగా వుండేలా ఆహార పదార్థాలు తయారు చేసుకొని తినమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తోంది.

    కారం అతిగా తింటేనే ప్రమాదం. అది పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, శొంఠి అయినా సరే ఇలాంటి అపకారమే చేస్తుంది.

అందుకని, ఏదీ శృతి మించకుండా జాగ్రత్తగా ప్లాన్ చేసుకోండి. అతిగా తీసుకోకుండా వుంటే కారం కూడా ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా జీర్ణశక్తిని సరిచేస్తుంది. వాతాన్ని తగ్గించి బాధల్ని కంట్రోల్లో పెడుతుంది! పరిమితంగా తీసుకొంటే, ఎంతమేలు జరుగుతుందో, అతిగా తింటే అంత కీడుగా మారిపోతుంది.

మిరప మాత్రమే కారం కాదు-చాలా కారాలున్నాయి

కారాలలో చాలా రకాలున్నాయని మనం చెప్పుకున్నాం. మిరపకాయలు మనదేశానికి రాక మునుపు మన పూర్వులు వాటి నన్నింటినీ కారానికి బదులుగా వాడుకొనేవారు. ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన కారానికి గల మంచీ, చెడు లక్షణాలన్నీ ఇప్పుడు చెప్పబోయే ద్రవ్యాలన్నింటికీ కామన్‌గా వర్తిస్తాయి.

వ్యక్తిగతంగా ఆయా ద్రవ్యాల ప్రభావం వేరుగా వుండవచ్చు. కానీ, కారపు రుచి వలన కలిగే లాభనష్టాలు మాత్రం అన్నింటికీ సమానంగానే వుంటాయి.

శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు, అల్లం, ఇంగువ, జీలకర్ర, ధనియాలు, తులసి, ఉత్తరేణి, మునగ, ఆవాలు, లేతముల్లంగి, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, మరువం వాయువిడంగాలు ఇవన్నీ కారపుగుణం కల్గిన ద్రవ్యాలే! వీటిన తరచూ మనం వాడుకుంటూనే వుంటాం. మొత్తం ఆహారంలో కారపు రుచిని ఎంతగా తీసుకున్నాం అనే విషయం గురించి ఆలోచించేప్పుడు ఈ ద్రవ్యాలు ఎంతెంత మొతాదులో కడుపులోకి వెళ్ళివుంటాయో లెక్క చూసుకోవాల్సి వుంటుంది.,

ఉజ్జాయింపుగా అయినాసరే, ఇలా లెక్కగట్టుకొని తక్కిన రుచులతో సమానంగా వుండేట్లు ఆహారాన్ని ఎవరికి వారు ప్లాన్ చేసుకోవడం అవసరం.

చేదు కూడా టానిక్ లాగా పనిచేస్తుంది!

అవును! నిజమే! చేదు రుచి గల్గిన పదార్థాలను తింటూ వుంటే చేదు కూడా టానిక్ లాగే పనిచేస్తుంది. వీటిని Bitter tonies అంటారు. ఆయుర్వేద పరిభాషలో కారం అంటే, శొంఠి! చెదు అంటే వేప!

చేదుని కూడా ఆహారంగా తయారుచేసుకొని తినగల తెలివితేటలు మనిషికున్నాయి. తినగ తినగా వేము తియ్యనుండు అని నమ్ముతాం కదా... మనం! అయితే, ఆధునికంగా మనవాళ్ళు తమ తెలివితేటల్ని ఆహారం విషయంలో ఉపయోగించడం మానేశారు. కాబట్టి, మన ఆహార పదార్థాలు శనగపిండి వేపుడుకీ, చింతపండు పులుసుకీ పరిమితం అయిపోయాయి. అది మన దురదృష్టం!

"తిక్తచ్ఛేదనో రోచనో దీపనః శోధనః కండూ
కోష్ఠ తృష్ణా మూర్ఛా జ్వర ప్రశమనః స్తన్య శోధనో
విణ్మూత్ర క్లేద మేదో వసాపూయోప శోషణచ్ఛేతి॥" అని సుశ్రుతుడు చేదురుచి మన శరీరం మీద ఉపయోగకర ప్రభావాలు ఎన్నింటిని కల్గిస్తుందో వివరించాడు. చరక మహర్షి ఇంకా ఎక్కువ ఉపయోగాల్ని విశదీకరించాడు. ఇద్దరు చెప్పిన వాటి సారాంశం ఇది!

1. తినడానికి రుచిగా వుండదు గానీ రుచిగా వండుకొని తినగలిగితే, "అరుచి"ని పోగొడ్తుంది. అంటే అన్నహితవుని కల్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. తిన్నది చక్కగా అరిగేలా చేస్తుంది.
2. శరీరంలో వుండే వివిధ దోషాల్ని శోధిస్తుంది. శరీరాన్ని దోషాలు లేనిదిగా నిర్మలంగా, శుద్ధమైనదిగా చేస్తుంది.
3. ఎలర్జీలకు విరుగుడు చేదు ఒక్కటే! విషదోషాలంటూ ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన అంశాలన్నీ ఎలర్జీ వలన కలిగే దోషాల గురించే!
మన శరీరానికి సరిపడనిది విషం. సరిపోయేది అమృతం. పడని వస్తువుని మనం తీసుకున్నప్పుడు కలిగే రియాక్షన్ విషంతో సమానమే.
దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఉబ్బసం, దురదలు, బొల్లి, ఎగ్జీమా, విరేచనాలు ఇలాంటి ఎలర్జీల కారణంగా వస్తున్న వ్యాధి లక్షణాలన్నీ విషదోషాలే!
చేదురుచి- ఈ రియాక్షన్ (ఎలెర్జీ) తీవ్రతని తగ్గిస్తుంది.
4. చేదుని తింటే దప్పిక తీర్తుంది. వేడి తగ్గుతుంది.
5. 'మూర్ఛ' వంటి మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో పులుపు, కారం కీడు చేస్తాయి. చేదు మేలు చేస్తుంది.
6. 'చేదు'గా వుండే పదార్థాలు సాధారణంగా జ్వరాన్ని తగ్గించే గుణం కలిగి వుంటాయి. నేలవేము, వేప ఇందుకు ప్రబల సాక్ష్యాలు. in fection ని తగ్గించే సమర్థతని కూడా చేదు పదార్థాలు కలిగివుంటాయి.
7. తల్లిపాలలో దోషాలను పోగొడుతుంది చేదు! బాలింతలు చేదు రుచిని తప్పనిసరిగా తీసుకొంటూ ఉండటం అవసరం.
8. చర్మానికి పోషణనిస్తుంది. కాంతినిస్తుంది. రక్తమాంసాలకు దృఢత్వానిస్తుంది. శరీరానికి మంచి రంగునిస్తుంది.
9. మలమూత్రాలు అవసరాన్ని మించి నడుస్తున్నప్పుడు, చెమట ఎక్కువగా పడ్తున్నప్పుడు, నీరు పట్టినపుడు, చీము పట్టినప్పుడు కఫం పెరిగినప్పుడు, పైత్యం పెరిగినప్పుడు-చేదుగా వుండే పదార్థాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

10. చేదుగా వుండే ఆహార పదార్థాలు లివర్‌కీ, స్ప్లీన్‌కీ, పాంక్రియాజ్‌కీ శక్తినిచ్చి ఆయా అవయవాలను దృఢతరం చేస్తాయి. తద్వారా జీర్ణప్రక్రియను పెంపొందింపచేస్తాయి. తిన్నది వంటబట్టేలా చేస్తాయి. శరీరం శక్తిమంతం అవుతుంది.
11. అజీర్తి వలన అనేక దోషాలు, అనేక వ్యాధులు పుట్టుకొస్తుంటాయి. చేదు పదార్థాలు అజీర్తిని తగ్గిస్తాయి. కాబట్టి, అనేక భయంకర వ్యాధులు పుట్టుకమునుపే నిరోధించబడటానికి "చేదు" రుచి ఉపయోగపడ్తుంది.
12. మన ఆహార పదార్థాల జాబితాలో చేదుకు తగిన ప్రాతినిధ్యం లేదు కాబట్టే! మనం తరచూ అజీర్తికీ, విషదోషాలకూ గురి అవుతున్నాం అని గుర్తించండి.
13. చేదుని సమానంగా, మిగతా 5 రుచులతో పాటుగా తీసుకొంటూ వుంటే చాలు–శరీరం ఎప్పుడూ సమస్థితిలో వుండేలా ఈ చేదు కాపాడుతూ వుంటుంది. ఇది పైకి కన్పించకుండానే మనకు కలిగే ప్రయోజనం.

అతిగా తింటే చేదు కూడా హాని చేస్తుంది!

కొంత మందికి చేదు మహా ప్రీతి! కొందరి నాలుకకు చేదు రుచిని తెలియచేసే teste buds తక్కువగా వుండటం వంటి కారణాల వలన చేదును ఎక్కువగా తినగలుగుతారు.

ఏమైనా, తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, చేదు, వగరు ఈ ఆరు రుచులూ మన ఆహారంలో సమాన నిష్పత్తుల్లో వుండాలి! మిగతా రుచుల్ని తగ్గించి ఏదో ఒక రుచిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వలన ఏర్పడే అనర్థాల గురించి, పరిమితి దాటి అతిగా తినడం వలన కలిగే హాని గురించి ఇప్పుడు పరిశీలిద్దాం.

అతి చేదు చేసే అతిహాని ఇదీ...

స...ఏవం గుణో ప్యే ఏవాంః త్యర్థ ముపసేవ్య
మానో గాత్ర మన్యా స్తంభా క్షాపకార్దిత శిరః శూల
భ్రమ తోద భేద చ్ఛేదాస్య వైరస్యాన్యా పదయతి॥"

అనే సూత్రంలో సుశ్రుతుడు అతిగా చేదుని వినియోగించడం వలన కలిగే నష్టాలను వివరిస్తున్నాడు.

1. చేదును ఎక్కువగా తింటే శరీరానికి రూక్షత్వం ఏర్పడుతుంది. పరిమితంగా తింటే చర్మం మృదువుగా కాంతివంతంగా తయారౌతుంది. అతిగా తిన్నందువలన రఫ్‌గా, కఠినంగా, గరుకుగా, కళావిహీనంగా తయారౌతుంది.

2. ‘ఖరత్వం’ అంటే, గరుకుబారినట్లుగా వుంటుంది శరీరం.
3. ధాతువులన్ని పోషించబడవలసింది పోయి శోషించడం మొదలౌతాయి. చేదు ఎక్కువగా తింటే రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. మాంసధాతువు క్షీణిస్తుంది. ఎముకలు మెత్తబడిపోతాయి. నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది. ఇలా ఎన్నో అనర్థాలు ఏర్పడతాయి. అసలు తినకపోయినా ఇబ్బందే... అతిగా తిన్నా ఇబ్బందే! సమాన స్థాయిలో తీసుకోవడం లోనే మన తెలివితేటలు ఆధారపడి వున్నాయి.
4. రక్తనాళాలు గట్టిపడిపోయి రక్త ప్రసారంలో సహజంగా వుండే పీడనాన్ని తట్టుకునే శక్తిని కోల్పోతాయి. సాగే గుణం కూడా తగ్గిపోతుంది. సాగి వెనక్కి వచ్చే గుణాన్ని స్థితి స్థాపకత అంటారు. చేదు అతిగా తినేవారిలో ఈ స్థితి స్థాపకత తక్కువగా వుంటుంది.
5. కొద్దిపాటి ఆందోళన గాని, దిగులు గాని, టెన్షన్ గానీ కలిగితే చాలు బీపీ పెరిగిపోవడం వంటి బాధలు ఏర్పడతాయి. చేదును అతిగా తినేవారికి జరిగే అపకారం ఇది!
6. తల తిరుగుడు కూడా వస్తుంది
7. శరీరం స్తంభించినట్లవుతుంది. అవయవాలన్నీ బిగుసుకున్నట్లూ, పట్టుకు పోయినట్లూ అవుతాయి.
8. నోరు ఎండుకు పోతుంది. నాలుక తడి ఆరిపోతుంది.
9. మెడ బిగుసుకు పోవడాన్ని మన్యాస్తంభం అంటారు. మెడని అటూ ఇటూ కదిలిస్తే చాలు, పోటు పుడ్తుంది. Cervical Spondylosis అనే వ్యాధిలో ఇలా జరుగుతుంది. దాన్ని మన్యాస్తంభం అంటారు.
10. పార్కిన్‌సోనిజమ్ అనే వ్యాధిలో వణుకు ఎక్కువగా వుంటుంది. చేతులు, వేళ్ళు, తల, పెదాలు ఇవన్నీ కంపిస్తున్నట్లు కదులుతాయి. ఇంకా చాలా లక్షణాలున్నాయి. ఈ పార్కిన్‌సోనిజం వ్యాధిలో పరిమితంగా, మిగతా రుచులతో సమానంగా చేదును తింటే మేలు చేస్తుంది. చేదును ఒక్కదాన్నే అతిగా తింటే మాత్రం పార్కిన్ సోనిజం పెరుగుతుంది.
11. మూతి వంకర పోయే వ్యాధిని ‘బెల్స్‌పాల్సీ’ అంటారు. అతిగా చేదు తింటే ఈ వ్యాధి వస్తుంది. వచ్చిన వ్యాధి పెరుగుతుంది. సమానంగా తింటే ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
12. తలనొప్పిని పెంచుతుంది. అతి చేదు

13. అతిగా చేదుని తింటే వాత వ్యాధులన్నీ వస్తాయి. పరిమితంగా తింటే, వాత దోషాలన్ని కంట్రోల్లో వుంటాయి.

చేదుగా వుండే ఆహార పదార్థాలెన్నో... కమ్మగా వండుకు తినండి!

తిప్పతీగ ఆకులు, ఉచ్చింత కాయలు, వేపపువ్వులు, వేప చిగుళ్ళు

కాకరకాయలు, కాకర ఆకులు, ఆకాకర

వంగ, వెదురు మొలకలు, గలిజేరు

పసుపు, మాను పసుపు

సరస్వతి ఆకు (బోడతరం), వల్లారి ఆకు, మెంతికూర, మెంతులు చేదు పొట్ల, వట్టివేరు, మంచిగంధం, నేలవేము, కటుకరోహిణి, తుంగముస్తలు (తుంగచెట్టు వేళ్ళకుండే కాయలు), ఉత్తరేణి, దూలగొండి, వస, ముసాంబరం, (కలబంద గుజ్జు)

ఇలా చేదుగా వుండేవి ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటిని యుక్తిగా వండుకొని రుచిగా చేసుకోవడంలో మన తెలివితేటలు ఆధారపడి వున్నాయి.

చేదు తప్పనిసరిగా తినవలసిన ఆహార పదార్థం. పరిమితంగా మాత్రమే తినవలసి వుంటుంది. అప్పుడే అది టానిక్‌లాగా పనిచేస్తుంది!

దోషాలను శమింప చేస్తుంది వగరు

దోషాలను శమింప చేయడం వగరు రుచికి ప్రధానమైన లక్షణం. "సంశమనం" అంటారు దీన్ని.

అలాగే శరీరంలోంచి అకారణంగా బైటకు పోయే ఉపయోగకర స్రావాల్ని ఆపి బంధింపచేసే శక్తి కూడా వగరు రుచికుంది. దీన్ని "సంగ్రాహి" అంటారు.

పుళ్ళు, గడ్డలు మొదలైనవి దీర్ఘ వ్యాధులుగా మారకుండా వగరు రుచి తోడ్పడుతుంది. పుళ్ళు త్వరగా మాడేలా చేస్తుంది. వ్రణాలను శోధించి, అందుకు కారణమౌతున్న దోషాలను తొలగించే గుణం వగరుకుంది.

వంటికి పట్టిన నీరు (ఎడిమా) ని తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో ఉద్రేకాన్ని, పీడనాన్ని తగ్గించి, బీపీ పెరగకుండా కాపాడుతుంది వగరు.

అష్టాంగ సంగ్రహం అనే వైద్య గ్రంథంలో వగరు రుచి వికృత చర్మాన్ని స్వాభావిక స్థితికి తిరిగి తెస్తుందని వుంది.

చేదు, వగరు ఈ రెండు రుచులూ శరీరంలో కొవ్వు ధాతువుని శోషింపచేస్తాయి. స్థూలకాయాన్ని తగ్గిస్తాయి.

సంకోచింపచేసే గుణం దీనికుంది. అందువలన రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు, ఆపరేషన్లు జరిగినప్పుడు వగరు రుచిని వాడుతుంటే రక్తనాళాలు సంకోచించి రక్తస్రావం నియంత్రించబడే అవకాశం వుంది.

ఆధునిక వైద్య పరిభాషలో వగరు పదార్థాల్ని Astringents అంటారు. ఆయుర్వేదంలో కషాయరస ప్రధానమైన ద్రవ్యాలని పిలుస్తారు.

స్తంభింప చేసి, స్రావాలను అరికట్టే గుణం దీనికుంది కాబట్టి, కషాయసం అంటే వగరు రుచిని ఆ స్థాపన యోగీ ద్రవ్యాలని కూడా ఆయుర్వేదంలో పిలుస్తారు.

వగరు రుచిని కూడా ఇతర రుచులతో కలిపి పరిమితగా వాడుకొంటున్నప్పుడు అది మేలు కల్గించేదిగా వుంటుంది.

అతిగా వాడినందువలన మేలుకన్నా కీడు ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఈ క్రింది వివరాలను పరిశీలించండి.

వగరు చేసే హాని ఇలా వుంటుంది....!

"స... ఏవంగుణోః ప్యేక ఏవాత్యార్థ ముపసేవ్యమానో
హృత్పీడా స్య శోషాదరాధ్మాన వాక్యగ్రహ మన్యాస్తమ్భ గాత్ర
స్ఫురణ చుమచుమాయనాకుంచనాక్షిపణ ప్రభృతీన్జనయతి"

అనే సూత్రంలో సుశ్రుతుడు చెప్పిన వివరాలు ఇవి :

ముఖం వాచినట్లవుతుంది. గుండెల్లో నొప్పి కలుగుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. మాట పట్టేసినట్లవుతుంది. వాక్కాయ తింటే ఈ లక్షణాన్ని మీరు స్పష్టంగా గమనించవచ్చు. దానిలోని వగరు గుణమే ఇందుకు కారణం.

రక్తనాళాలలో రక్తం ప్రవహించే మార్గం అవరోధించబడ్తుంది.

నల్లగా అయ్యేలా చర్మాన్ని పాడు చేస్తుంది.

నపుంసకత్వాన్ని కల్గిస్తుంది. తీపిరుచి శీఘ్ర స్ఖలనాన్ని ఆపేదిగా వుంటే, వగరు రుచి అసలు స్ఖలనమే జరగకుండా చేస్తుంది. ఇదీ ప్రమాదమే కదా!

అపాన వాయువులు వెళ్ళేలా చేస్తుంది. శరీరం ఎక్కడికక్కడ పట్టుకుపోయినట్లు చేస్తుంది. చర్మం మీద చీమలు పాకినట్లు, చీమలు కుట్టినట్లు చిమచిమ లాడినట్లు బాధ కల్గిస్తుంది.

శరీరంలో వివిధ జాయింట్లలో నొప్పులు పెరిగేలా చేస్తుంది.

"ఆకుంచనం" అంటే అతిముఖ్యమైన అవయవ భాగాలు సంకోచించేలా చేసి గుండె జబ్బులు, మెదడు జబ్బులు వంటివి కలిగేలా చేస్తుంది.

అకారణంగా పక్షవాతం వంటి బాధలు కలగడానికి ఇలాంటి కారణాలే వుంటాయి. వాటిని మనం పట్టించుకోం.

చర్మానికి గరుకుదనం తెచ్చి కళకాంతులు పోయేలా చేస్తుంది. వగరుకి పొగరు ఎక్కువే! ఇది మేలు చేసే అంశాలు అంతగా మన శరీరం మీద ప్రసరిస్తాయో లేదో చెప్పలేము గానీ, కీడు చేసే అంశాలు మాత్రం చాలా త్వరగా ప్రభావం చూపిస్తాయి.

ఎప్పుడూ వక్కపొడి నమిలేవాళ్ళు, పీటీకిళ్ళీలు నమిలేవాళ్ళు, పచ్చివక్క తినేవాళ్ళు వగరు రుచికి ఎక్కువ బానిసలౌతుంటారు. వీరికి ఇప్పుడు మనం చెప్పుకున్న లక్షణాలలో ఏవైనా సోకే ప్రమాదం వుంది.

గుట్కాలు తింటే మగతనం గుటకాయ స్వాహా అనేది ఇందుకే! వీటిలోని వగరు రుచే కొంపలు ముంచుతోంది. అదీ సంగతి!!

వగరుగా వుండే కొన్నిఆహార పదార్థాలు మీకోసం..

వగరు రుచిని మన ఆహార పదార్థాల్లో తప్పకుండా చేర్చాలి. కానీ అతిగా లేకుండా చూడాలి. ఇప్పుడే వక్కపొడి, గుట్కాల గురించి చర్చించుకున్నాం కదా... మేలుని కల్గించే మిగిలిన వగరు పదార్థాల గురించి ఆలోచిద్దాం రండి!

మర్రి, రావి, మేడి, కదంబం, (కడిమి), లొద్దుగ, జువ్వి, వీటి లేత చిగుళ్ళను ఆకుకూరలుగా ఉపయోగించవచ్చు. తేలికగా తినాలి. వగరు రుచి నిచ్చే వాటిలో ముఖ్యమైనవి.

ఇప్పకాయలు, తామరదుంపలు, తామర కేసరాలు, అరటిదుంపలు, అరటి ఊచ, అరటిపూలు లోపలి కేసరాలు, చామంతి ఆకులు, కలువపూలు, గులాబిపూలు, ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ, నేరేడు చిగుళ్ళు, మామిడి చిగుళ్లు, మామిడిపూలు, , కొండపిండి, పాలకూర, చక్రవర్తి కూర, లేతవెలగ, చెంచలికూర, చిర్రికూర, గలిజేరు, పెసలు, కందిపప్పు...ఇవన్నీ అంతో ఇంతో వగరు రుచి కల్గిన ఆహార పదార్థాలే!

వీటిని పరిమితంగా తినాలి. అతి సర్వత్రా వర్జయేత్ కొద్దిగా తింటే ఎంతో మేలు చేస్తాయి. మితిమీరి తీసుకోవడం వలనే అపకారంగా మారుతున్నాయని గమనించండి!

పైన చెప్పిన వగరు పదార్థాల్లో ఆహారాలుగా వండుకోదగిన వాటి గురించి 'భోజనభోగం' అనే పుస్తకంలో వివరంగా రాశాను–చదవండి.

అసలు మహత్యం అంతా రుచిదే!

ఒక ఆహార పదార్థంలో అనేక లవణాలు, క్షారాలు, ఆమ్లాలు, రసాయనాలు, ప్రొటీన్లు, కార్బొహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఇలా ఎన్నో వుంటాయి. వాటన్నింటి సమాహారంగానే ఆ ద్రవ్యం యొక్క ప్రభావం ఆధారపడి వుంటుంది.

వీటితో పాటుగా ఆ ద్రవ్యంలో తీపిగానీ, పులుపు గానీ, ఉప్పు గానీ, కారంగానీ, చేదుగానీ, వగరు గానీ ఏదో ఒక రుచి వుంటుంది. లేదా అనేక రుచుల సమాహారంగా కూడా వుండచ్చు.

ఉదాహరణకు వెల్లుల్లినే తీసుకొండి అది– పులుపు రుచి తప్ప అన్ని రుచుల్ని కల్గి వుంటుంది.

తక్కిన 5 రసాలూ వుండి, ఒకే ఒక్క పులుపు రసం లేనిది కాబట్టి, వెల్లుల్లిని 'రసోన' (లశునం) అని పిలుస్తారని చమత్కారంగా చెప్తారు.

ఈ విధంగా ఆయా ద్రవ్యాలలో అనేక రసాయన సంఘటనలతో పాటుగా ఆరు రుచులలో ఏవో కొన్ని వుండవచ్చన్నమాట! వాస్తవానికి ఆ ద్రవ్యంలోని రసాయనిక పదార్థాల కారణంగానే దానికి రుచి అనేది ఏర్పడుతోంది.

ఉల్లిపాయలో ఘాటైన గంధపు రసాయనాలు ఉండటం వల్లనే ఉల్లిపాయ అంత ఘాటుగా వుంటుంది. రుచికరంగా వుండటమే కాదు, తరుగుతుంటే కళ్ళ వెంబడి నీళ్ళు తెప్పించేస్తుంది.

కేవలం రసాయనికి అంశాలను మాత్రమే పరిశీలించి ఒక ద్రవ్యం ప్రభావాన్ని అంచనా వేయాలని ఆధునిక వైద్యులు ఆలోచిస్తారు. కానీ, ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఇంకో అడుగు ముందుకు వేసింది. ఆ ద్రవ్యానికి ఆ విధమైన రుచి ఏర్పడటానికి కూడా అందులోని రసాయనిక అంశాలే కారణం కాబట్టి, రుచిని బట్టి ఆ ద్రవ్యం ప్రభావాన్ని లాభనష్టాల్ని అంచనా వేయమంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం. నిజానికి ఒక ఆహార పదార్థం మంచి చెడుల్ని నిర్ణయించడానికి 'రుచి'ని ఆధారంగా తీసుకోవడం తేలిక పద్ధతి కూడా!

ఫలానా రుచులు గల పదార్థం శరీరం మీద ఏ విధమైన ప్రభావం చూపిస్తుందో ఈ వివరాలు తెలుసుకున్నాక, ఇప్పుడు మీరైనా చెప్పగలరు. ఇదే తేలికైన పద్ధతి అందరికీ అందుబాటులో వుండే పద్ధతి!

ఆయుర్వేద వైద్యం ప్రజా వైద్యంగా ఇన్నేళ్ళయినా యుగాల నుంచీ ఆదరణీయంగా వుండటానికి కారణం ఇదే!

ఒక ద్రవ్యం గొప్పదనం వెనక అసలు మహత్యం అంతా దాని రుచిలోనే వుంది అని, ఇప్పుడు మీరు కూడా ఒప్పుకుంటారు.

ఒకటే విషయం గుర్తుంచుకోండి- ఆరోగ్యాన్ని స్థిరంగా వుంచుకోవాలన్నా ఆరోగ్యంలో తేడాలు ఏర్పడినప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలన్నా, ప్రతి వ్యక్తి ఈ ఆరు రుచుల గురించిన సమాచారం తెలిసి వుండాలి. ఎందుకంటే ఈ రుచులు అతిగా తీసుకున్నా అనారోగ్యమే...అస్సలు తీసుకోకపోయినా అనారోగ్యమే...ఆరు రుచుల్నిసమానంగా తీసుకోవడంలోనే ఆరోగ్య రహస్యం ఇమిడి వుంది.!

ఇప్పటి దాకా చదివిన దాన్ని బట్టి, ఆరు రసాలు వాటి ప్రభావాలు గురించి విపులంగానే మనకు అర్థం అయ్యింది కదా!

అయితే, ఒకటే రసం(రుచి) వున్న ద్రవ్యాలు ఎక్కువగా వుండవు. సాధారణంగా ప్రతి ద్రవ్యంలోనూ రెండు మూడు రసాలు కలిసి వుంటాయి. ఏదో ఒక రసం ఆధిక్యత కలిగి వుంటుంది.

రెండు రుచులు కల్పిన ద్రవ్యాలు, మూడు రుచులు కల్సిన ద్రవ్యాలు, నాలుగు రుచులు కల్సిన ద్రవ్యాలు, అయిదు రుచులు కల్సిన ద్రవ్యాలు, ఆరు రుచులూ కల్సిన ద్రవ్యాలూ ఎన్నో మన కళ్ళముందున్నాయి. వాటిని మనం వాడుకొంటూనే వుంటాం కూడా!

ఈ ఉదాహరణలు పరిశీలించండి :

తీపి + పులుపు	= రేగుపళ్ళు, వెలగపండు వగైరా
తీపి + ఉప్పు	= ఒంటెపాలు, బెల్లం
తీపి + చేదు	= పండీపండని వేపకాయ, పండిన కాకరకాయ
తీపి+ వగరు	= నువ్వుల నూనె, పెద్దరేగుకాయ,ఉసిరికాయ (ఆమలకి)
తీపి+ కారం	= కుక్కమాంసం
పులుపు+ ఉప్పు	= ఊసర క్షేత్రంలో మట్టి (చవుడు భూమి) ఉప్పుఉప్పగా పుల్లగా వుంటుంది.
పులుపు+ కారం	= చుక్కకూర
పులుపు + చేదు	= సుర (సారాయి), విస్కీ వగైరా
పులుపు + వగరు	= పందిమాంసం
ఉప్పు + కారం	= గోమూత్రం, సర్జక్షారం
ఉప్పు + చేదు	= ఉప్పు వేసి పిసికి నీరు తీసేసిన కాకర ముక్కలు
ఉప్పు + వగరు	= సముద్రపు నురుగు, పచ్చి వెలగకాయ పచ్చడి
కారం+ చేదు	= కర్పూరం, జాజికాయ, కాకరకాయ కూర
కారం + వగరు	= ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి· ఈ మూడింటితో చేసిన పొడి

చేదు + వగరు	= ఏనుగు పాలతో చేసిన పెరుగు
తీపి+ పులుపు+ఉప్పు	= ఏనుగు మాంసం, నిమ్మతొనలు
తీపి+పులుపు+కారం	= చింతపండురం పోసి, బెల్లం వేసి వండే వంటలు
తీపి+పులుపు+చేదు	= గోధుమ పిండితో చేసిన తరవాణి
తీపి+పులుపు+ వగరు	= మజ్జిగ, మజ్జిగ మీద తేట, పెరుగుమీద తేట.
తీపి+ఉప్పు+ చేదు	= పండు కాకర పచ్చడి, తామర దుంపల్ని బెల్లం వేసినూరి చేసిన పచ్చడి
తీపి+ కారం+ చేదు	= ధనియాలు జీలక్రర, వేపపువ్వు, కరివేపాకు, శొంఠి కలిపిన కారప్పొడి.
తీపి+ కారం+ వగరు	= వెలక్కాయ పచ్చడి బెల్లం వేసి నూరినది, ఆముదం
తీపి+ చేదు+ వగరు	= తిప్పతీగె ఆకులు, బెల్లం వేసి చేసిన కాకరకాయకూర.
పులుపు+ఉప్పు+కారం	= పులిహోరతో మొదలుపెట్టి మనం తినే ఎన్నో రకాల ఆహార పదార్థాలు
పులుపు+ఉప్పు+చేదు	= కాకరకాయ పులుసుకూర, కాకర ఆకులు పులుసు కూర, గుంటగలగర ఆకుల పులుసు కూర,
పులుపు+ఉప్పు+వగరు	= వెలక్కాయ పెరుగు పచ్చడి, మెంతికూరపప్పు, చింత పండుతోగానీ, చుక్కకూరతోగాని కలిపి వండినది.
ఉప్పు+చేదు+వగరు	= సముద్రపు నురుగు, మొలకెత్తిన మెంతుల్ని సాతాళించి చేసిన వంటకం, మొలకెత్తిన సోయాబీన్స్ గింజలు
తీపి+ఉప్పు+పులుపు+చేదు	= ఈ నాలుగు రుచులూ కల్సిన ద్రవ్యం గోమూత్ర శిలాజిత్తు. దీన్ని శుద్ధిచేసి షుగర్ వ్యాధిలోనూ, అనేక ఇతర వ్యాధుల్లోనూ వాడతారు. కాకరకాయలు, కాకర ఆకులు, అరటిపూలు, తామర దుంపలు–వీటిని పులుసుపెట్టివండిన వంటకాలన్నింటి లోనూ ఈ నాలుగు రుచులూ వుంటాయి.
తీపి+పులుపు+ఉప్పు+వగరు	= చిటికెడంత ఉప్పు వేసుకొని మజ్జిగ తాగితే దాని ద్వారా ఈ నాలుగు రుచులూ మన కడుపులోకి వెడతాయి. అతిగా పులవకుండా ఏ పూటది ఆ పూటగా తోడుపెట్టి చేసిన మజ్జిగలోనే తీపి, వగరు వుంటాయి. పులిసిన కొద్దీ తీపి వగరుల స్థానంలో పులుపు చేర్తుంది. అందువలన హాని చేస్తాయి. మజ్జిగ ఈ తేడాని గమనించండి.

తీపి+పులుపు+కారం+చేదు = వెల్లుల్లి పాయల కారం ఇందుకు చక్కని ఉదాహరణ. ఉప్పు కూడా కలిస్తే 5వ రసం కూడా జేరుతుంది.

తీపి+పులుపు+కారం+వగరు =వెలక్కాయ పచ్చడి, వాక్కాయ పప్పు, వేపపూల కారప్పొడి, మామిడిపూల కారప్పొడి, వివిధ ఆకు కూరలతో చేసిన పొడి కూరలు, లేత ములగ ఆకులతో వండినపొడికూర, పప్పు ఇలాంటివి ఎన్నో ఉదాహరణలున్నాయి.

తీపి+పులుపు+చేదు+కారం= కాకరకాయ పూరణం కూర, పండు కాకరకాయ పచ్చడి

తీపి+కారం+చేదు+వగరు =నువ్వుల పొడి

తీపి+ఉప్పు+చేదు+వగరు =రేగుపళ్ళ పచ్చడి, వేపపళ్ళ పచ్చడి

పులపు+ఉప్పు+కారం+చేదు= కాకరకాయ ముక్కలు కూడా వేసిన అంటుపులుసు, నిమ్మకాయ ఊరగాయలో ఊరవేసిన కాకరముక్కలు, నిమ్మరసం, కాకరముక్కలు, ఉప్పు, పెప్పర్&స్టాల్గానీ, శొంఠిపొడి గానీ కలిపి తయారుచేసిన సలాడ్,

తీపి+పులుపు+ఉప్పు+కారం+చేదు= ఐదు రుచులూ వున్న ఆహారపదార్థాలు చాలా వున్నాయి వీటిలో పులుపు లేనిది వెల్లుల్లి.

కారం లేనిది : ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ.

తీపి లేనిది : కాకరకాయ కూర.

ఉప్పు లేనిది : కరక్కాయ, ఉసిరికాయ, తానికాయ

చేదు లేనిది : శొంఠి, ధనియాలు, జీలకర్ర, ఉప్పు. కలిపిన పొడి. ఇది ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో సంరక్షిస్తుంది.

ఇలా లెక్కలు వేస్తే రసాలన్నీ ఒక దానితో ఒకటి కలిసే సంఖ్యని బట్టి మొత్తం యాభై ఏడు రకాలు తేల్తున్నాయి.

చికిత్సలో 'రుచి'దే అధికారం

ఆయుర్వేద కాలంలో కూడా అభిప్రాయ భేదాలుండేవి. ఆధునిక వైద్యులు ద్రవ్యాన్ని, దానిలోని రసాయనిక అంశాల్ని ప్రధానంగా భావిస్తారు. ఇలానే గతంలో కూడా ద్రవ్యాన్ని మాత్రమే ప్రధానంగా భావించేవారుండే వారు. వాళ్ళని ద్రవ్య ప్రాధాన్యవాదులు అని వ్యహరించేవారు.

ద్రవ్యాలలో వుండే రసాన్ని, ప్రధానంగా భావించి వైద్య ప్రయోజనాన్ని సాధించేవారిని రసప్రధాన వాదులు అన్నారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలలో ఎక్కువమంది రసప్రధానవాదులే వున్నారు! ఆరోగ్యవంతుడి ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించడంలోనూ, అనారోగ్యం ఏర్పడినప్పుడు చికిత్స చేసే విషయంలోనూ 'రసం' (రుచి) ప్రాధాన్యతని వీరు గొప్పగా గుర్తించారు.

"ప్రాణులకు ఆధారంగా ఆహారం. ఆహారానికి రుచి ప్రధానం" అనేది వీరి నినాదం. అదే వీరి విధానం కూడా!

"రసానధికారాత్" అనీ, 'కేచిత్ రసాన్ ప్రధానాన్ బ్రువతేఽ ధికారాత్" అనీ, ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో రసానికే అధికారాన్ని అప్పగించారు. అంటే 'రుచి' అనేది చికిత్సలో ముఖ్యమైన అంశం. దీన్ని అర్థం చేసుకోగలిగితే, మనం ఆహారం తీసుకొనే విధానంలోనే ఎన్ని మార్పులు ఎంతమేర అవసరమో మీకు తేలికగా అర్థం అవుతుంది.

మధుర పదార్థాలు, ఆమ్ల పదార్థాలు, లవణ పదార్థాలు వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. వంటి ఉపదేశాలను శాస్త్రంలో చర్చించడం జరిగింది. అవన్నీ ఈ గ్రంథంలో మనం ఎంతో విస్తృతంగా పరిశీలించాం కూడా!

మనకు తెలిసిన ద్రవ్యం గానీండి, తేలియనది గానీండి దాని రుచినిబట్టి అది ఎలాంటి ప్రభావాన్ని కల్గించవచ్చో ఆయుర్వేదీయ పద్ధతిలో ఊహించగలగడం, అంచనా వేయగలగడం తేలిక అవుతుంది. ఈ పుస్తకం చదివిన తర్వాత ఇప్పుడు మీరుకూడా ఆ పనిని తేలికగానే చెయ్యగలరు. అదే శాస్త్ర విశిష్టత.

ఉదాహరణకి తియ్యగా వుండే పదార్థాలు అతిగా తింటే కఫదోషాన్ని పెంచుతాయి.
అనే సంగతి మీకు తెలుసు కాబట్టి తీపి పదార్థాల్ని తినేప్పుడు కఫానికి సంబంధించిన జాగ్రత్తలు తీసుకొనేందుకు అవకాశం వుంటుంది. ఆ ఆలోచన మనకు లేనప్పుడు గుడ్డిగా తినేసి, ఆ తర్వాత బాధపడ్తుంటాం కదా! రుచిని గురించిన పరిజ్ఞానం వుంటే కలిగే లాభం ఇది!

వైద్యశాస్త్రాన్ని ప్రజాపరం చేయడం అంటే, ఇలా అతిసామాన్య మానవుడి క్కూడా శాస్త్ర రహస్యాలు అర్థం అయ్యేంత సులువుగా వాటిని విడమరిచి వివరించగలగాలి! ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలైన మహర్షులకు అలాంటి సామాజిక దృష్టి వుంది. కాబట్టే ఇంత తేలికగా శాస్త్రాన్ని విశ్లేషించగలిగారు.

కేవలం లేబరేటరీల్లోనూ, పరిశోధనాశాలల్లోనూ కనుక్కునే విషయాలు పెద్ద చదువులు చదువుకోగలిగిన వారికి మాత్రమే అందుబాటులో వుండేవి ప్రజావైద్యం అన్పించుకోలేవని మీరు కూడా అంగీకరిస్తారు కదా! ఆయుర్వేద పద్ధతిలో ఏ ఆహార పదార్థం గుణగణాల ప్రభావాన్నయినా మీరు అంచనా వేయవచ్చు. అందుకు మీరు పెద్ద పెద్ద డాక్టర్లేమీ కానవసరం లేదని మీరే గ్రహించారు కదా!!

ఇంకో ముఖ్య విషయం గమనించండి– ఒక ద్రవ్యం చెడిపోతే దాని రంగు, రుచి, వాసన అన్నీ చెడిపోతాయి. పాలు విరిగిపోయాయనీ, వాటిని అవతల పారబోయాలనీ మనం కనుక్కోవడానికి ఏ లేబరేటరీ పరిశోధనలూ అవసరం లేదు. దాని రంగు, రుచి వాసనలే ఆ విషయాన్ని చాటిచెప్తాయి.

ఒక వస్తువుకు స్వాభావికంగా వుండవలసిన రుచి లేనప్పుడు, అందుకు వ్యతిరేకమైన రుచి ఉన్నప్పుడు అది దుష్టత్వం చెందినట్టే లెక్క, లేదా, అది మనం అనుకున్న ద్రవ్యం కాకుండా వేరే ద్రవ్యం ఏదైనా అయివుండొచ్చు కూడా!

పరమ భయంకరమైన విషాలకు, పాషాణాలకు, లోహాలకు, ఖనిజాలక్కూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు రుచిని చెప్పగలిగారు.

రుచినిబట్టే ఏ ద్రవ్యం గుణగణాలైనా ఆధారపడి వుంటాయి. గోంగూర పుల్లగా వుంది కాబట్టే వేడిని పైత్యాన్ని కల్గిస్తుంది. బంగాళాదుంపలు మధుర పదార్థం కాబట్టి స్థూలకాయాన్ని షుగర్ వ్యాధినీ పెంచుతున్నాయి. అజీర్తిని, ఉబ్బరాన్ని కల్గించి వాతాన్ని పెంచే గుణాన్ని కలిగి వుంటాయి. ఇలా అర్థం చేసుకొంటూ వెడితే మనకై మనమే సులువుగా ఒక ద్రవ్యం యొక్క ప్రభావం మన శరీరం మీద ఎలా వుంటుందో గమనించి అందుకు తగ్గట్టుగా మన ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకోవచ్చు. ఇదే ఆహారవైద్యం అంటే!

ద్రవ్యం ముఖ్యమా-? రుచి ముఖ్యమా?

తర్కానికి ఈ వాదన బాగానే వుంది గానీ, "ద్రవ్యమే ప్రధానం" అని భావించే వారి అభిప్రాయం కూడా మనం పరిశీలిద్దాం.

1. ద్రవ్యం స్థిరంగా వుంటుంది గానీ దాని గుణాలు గానీ, రుచులు గానీ స్థిరంగా వుండవు. ఉదాహరణకు మామిడికాయ లేత పిందెగా వున్నప్పుడు వగరుగా వుంటుంది. అప్పుడు వగరు రుచి వలన కలిగే గుణాల్ని కల్గిస్తుంది. ముదిరిన తర్వాత పుల్లగా వుంటుంది. అప్పుడు పులుపు వలన కలిగే గుణాలు కలుగుతాయి. పండిన తర్వాత తీపిగా మారి మొదటి గుణాలకు పూర్తి విరుద్ధమైన గుణాలను ఇది ప్రదర్శిస్తుంది. మామిడికాయ ఒకటే కదా...వివిధ సమయాలలో దాని రసాలు,గుణాలు మార్తున్నాయి–అంతే–కాబట్టి ద్రవ్యతే ప్రధానం అంటారు వీరు.
2. "కొన్ని పదార్థాలు వేసవికాలంలో తక్కువ శక్తినీ, శరత్కాలంలో ఎక్కువ శక్తినీ కలిగి వుంటాయి. కానీ, ద్రవ్యం అదే కదా..." అంటారు.
3. పుల్లటి రుచికి కొద్దిగా ఉప్పు చేరిస్తే అది 'మధుర రసం'గా మార్తుంది. కాబట్టి రసానికి నిలకడ లేదు–ద్రవ్యం మాత్రమే ప్రధానం అంటారు.

4. ఇంగువని మూటగట్టిన గుడ్డలోంచి తీసేసిన దాని వాసన వ్యాపిస్తునే వుంటుంది. సంపెంగ పూలన్నీ కోసేసిన తర్వాత కూడా, తోటంతా సంపెంగ వాసన వేస్తూనే వుంటుంది. ఇక్కడ ద్రవ్యమే ప్రధానం. అది ఉన్నా లేకపోయినా దాని గుణాన్ని స్వభావాన్ని అది ప్రదర్శించగలుగుతోంది.

5. ద్రవ్యం లేకపోతే దాని రుచులు, వాటి గుణాలు ఎక్కడివి! కాబట్టి ద్రవ్యమే ప్రధానం.

ఇలా ద్రవ్యవాదులు మాట్లాడుతుంటే, రసవాదులు అంటే రుచులే ప్రధానం అని వాదించేవారు ఒక ప్రశ్న వేశారట–ద్రవ్యంలోంచి రుచుల్ని తీసేస్తే ఆ ద్రవ్యానికి విలువ ఏముంటుందీ–? అని!

అందుకే , వైద్యానికి పనికి రావాలన్నా, ఆహార పదార్థాలుగా పనికి రావాలన్నా ఆకులో, కొమ్మలో, పూలో తెచ్చుకోబోయేముందు ఎలాంటి జాగ్రత్త తీసుకోవాలో ఒక సూత్రం చెప్పింది శాస్త్రం.

"విగన్ధేనా పరామృష్ఠ మవ్యాపన్నం రసాదిభిః।
నవంద్రవ్యం పురాణంవా గ్రాహ్యామేవ వినిర్ధిశేత్–" అని!

"దానికుండవలసిన వాసన దానికి లేనప్పుడూ, దాని రుచులూ దానిలో లేనప్పుడూ, దాని స్వరూప స్వభావాలు దానికి లేనప్పుడూ అది తాజాదైనా, సరే పాతదైనా సరే, ఉపయోగించకుండా వుంటేనే మంచిది" అని దాని అర్థం.

దానికి అవతలి పక్షం వారి సమాధానం ఏమంటే, తోటకూరని తెచ్చి పప్పు వండమంటే, తోటకూరనే తెస్తున్నాం గానీ, తోటకూరలోని రుచుల్ని కాదు గాదా! అని!

అదిసరే–

"మధురామ్లలవణా వాతం శమయన్తి" అనే సూత్రంలో తీపిరుచిగల పదార్థాలు, ఉప్పటిపదార్థాలు, పులుపు పదార్థాలు తేలికగా తింటే వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. అని అర్థం. అంటే, ద్రవ్యంలో సమర్థత గలిగిన అంశం దాని రుచే కదా! అని ప్రశ్నించినప్పుడు, అవతలి వాళ్ళ సమాధానం ఇంకా గొప్పగా వుంది.

పప్పుచారు రాతిచిప్పలో వండితే ఒక రుచి, ఇత్తడి గిన్నెలో వండితే ఇంకోరుచి, స్టీల్‌గిన్నెలో వండితే మరోరుచి– ఇలా మారిపోతూ వుంటాయి. కాబట్టి, ద్రవ్యాన్ని వదిలేసి పాత్రని ప్రధానం అని అనగలమా–అని ప్రశ్నించారు.

శోష వచ్చినప్పుడు నిమ్మరసం, ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ తాగించమన్నారు. గానీ, ఆమ్లరసం, లవణరసం, కషాయరసం తాగించమని చెప్పలేదు కదా... అని ఎద్దేవా చేశారు.

ఇలా ఒక విషయాన్ని అనేక కోణాలలోంచి పరిశీలించి నిగ్గు తేల్చేవారు మహర్షులు.

విషయం మనకు తేలికగా అర్థం కావడం కోసం ఇలా సంభాషణ రూపంలో సుశ్రుతుడు ఈ చర్చని తన సుశ్రుత సంహిత వైద్య గ్రంథంలో ఉటంకించాడు.

రుచులతో చికిత్సా విధానం

రోగాలు అనేకం వస్తుంటాయి. ఒక్కోరోగానికి ఒక్కో కారణం వుంటుంది. ఒక్కో రోగికి కూడా ఒక్కో కారణం వుంటుంది. ఎవరి కారణాలు వారివి. వాటి సంగతి అలా వుంచుదాం–

వ్యాధి ఏర్పడినప్పుడు ఏ దోషం వృద్ధి చెందిందనే విషయాన్ని ఆయుర్వేద వైద్యులు మొదట పరిశీలిస్తారు. ఇది అనుభవం మీద గానీ పసిగట్టడం కష్టం.

ఏది వృద్ధి చెందింది, ఏది సమస్థితిలో వుంది, ఏది క్షీణించింది అనే ప్రశ్నలకు సమాధానాల్ని పరిశీలిస్తారు.

ఏదోషం పెరిగితే ఏ లక్షణాలు ఏర్పడతాయి– ఏ దోషం తగ్గినందువలన ఎలాంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. అనే ప్రాథమిక సూత్రాల్ని చక్కగా ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పారు. కాబట్టి, రోగి శరీరం మీద కన్పించే లక్షణాల్ని బట్టి, రోగి చెప్తోన్న బాధల్ని బట్టి వృద్ధి చెందిన లేక క్షీణించిన దోషాలను గమనించడం తేలికైన విషయమే!

దోషం వృద్ధి చెందినప్పుడు వృద్ధిచెందిన దోషాన్ని సమస్థితికి తెచ్చే రుచి ఏదో చూసుకోవాలి. అలాగే క్షీణించిన దోషం ఏదైనా వుంటే దాన్ని పెంపొందించి సమస్థితికి తెచ్చే రుచిని కూడా చూసుకోవాలి. ఒక్కోసారి, ఒకేరసం (రుచి) పెరిగిన దోషాన్ని తగ్గించేదిగాను, తగ్గిన మరోదోషాన్ని పెంచేదిగానూ ఉపయోగపడవచ్చు. ఒక్కోసారి వేర్వేరు రుచుల్ని ఇందుకు ప్రయోగించవలసి రావచ్చు.

దాన్ని సరిగా అంచనా వేసుకొని అందుకు తగిన రుచులు గల పదార్థాలను అందిస్తే దోషాలు సమస్థితికి చేరుకొంటాయి. అంటే, వ్యాధి తగ్గుముఖానికి వచ్చినట్టే లెక్క! స్వాభావికంగా ఏర్పడే వ్యాధుల్లో ఇదే చికిత్సా సూత్రంగా ఉపయోగపడుతుంది కూడా!

గాయాలు వ్రణాలు ఏర్పడినప్పుడు, శస్త్రచికిత్స అవసరం అయినప్పుడు, చికిత్సకు అసాధ్యం అయిన వ్యాధులుఏర్పడినప్పుడు కూడా ఈ చికిత్సా సూత్రం దోషాలను సమస్థితికి తెచ్చేందుకు తోడ్పడుతుంది కాబట్టి, ఆయా వ్యాధులకు చేసే ఔషధచికిత్స గానీ, శస్త్ర చికిత్స గానీ మరింత దిగ్విజయంగా జరిగే అవకాశం వుంది.

తీపి, చేదు, వగరు– ఈ మూడు రుచులూ సౌమ్యంగా వుంటాయి. కారం, పులుపు, ఉప్పు– ఇవి తీక్షణంగా వుంటాయి.

తీపి, పులుపు, ఉప్పు– స్నిగ్ధంగా వుంటాయి. కొంచెం ఆలస్యంగా అరిగే స్వభావాన్ని కూడా కలిగి వుంటాయి.

కారం, చేదు, వగరు రుచి గల పదార్థాలు రూక్షంగా (రఫ్‌గా) వుంటాయి. వాతం పెంచుతాయి.

తీపి, చేదు, వగరు పదార్థాలు చలవచేస్తాయి. కారం, ఉప్పు, పులుపు పదార్థాలు వేడిచేస్తాయి.

పులుపు, ఉప్పు పదార్థాలు వేడిగుణం కలవి కాబట్టి వాతదోషాన్ని తగ్గిస్తాయి. పరిమితి దాటితే ఇవి కూడా వాతాన్ని పెంచుతాయి.

కారం, వగరు చేదు రుచి గలవి రూక్షంగానూ, శీతలంగానూ వుంటాయి. కాబట్టి త్వరగా అరుగుతాయి.

ప్రాణానికి ఆధారం ఆహారం

"ఆరోగ్యం భోజనాధీనమ్" అన్నాడు కాశ్యప మహర్షి

"దేహో హ్యాహార సంభవః–ఈ శరీరం ఆహారం వల్లనే సంభవిస్తోంది" అన్నాడు చరక మహర్షి.

"బలా యుషీ హ్యాహారాయతేత్త" బలం, ఆయుష్షు– ఇవి ఆహారం వలనే కలుగుతున్నాయని కూడా చరకమహర్షి పేర్కొన్నాడు.

"ప్రాణాః ప్రాణ భూతా మన్న మన్నం లోకోఽ భి ధావితి
వర్ణః ప్రసాదః సౌస్వర్యం జీవితం ప్రతిభ సుఖమ్
తుష్టిః పుష్టిర్బలం మేధా సర్వమన్నే ప్రతిష్టితమ్।
లౌకికం కర్మ యద్వ్యాత్తా స్వర్గతౌ యచ్చ వైదికమ్
కర్మాపవర్గే యచ్ఛోక్తం తచ్చాప్యన్నే ప్రతిష్టితమ్॥

అని చరక మహర్షి చెప్పిన సూత్రంలో అన్నం ప్రాధాన్యత సవివరంగా వుంది.

- 'అన్నం' మనం తీసుకొనేది మన శరీరానికి హితకరంగా వుండాలి. మనకు సరిపడని ఆహార పదార్థాన్ని 'అహిత ఆహారం' అంటారు. హితమైన ఆహారం ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. అహిత ఆహారం అనారోగ్యాన్ని ఇస్తుంది.
- 'ప్రియవర్ణం' అంటే ఆహారం కంటికింపైన రంగులో వుండాలి. "అదేమిటోగానీ చూస్తేనే తినబుద్ధికాదు. బలవంతంగా తిన్నా ఇబ్బందిగానే వుంటోంది." అనిపించకూడదు

✦ **సుగంధం :** అన్నానికి కమ్మని వాసన వుంటుంది. అన్నం వాసన తగలగానే ఆకలి గుర్తుకు రాగలగాలి. అలా రావడం లేదంటే అజీర్తి వ్యాధి వున్నట్టే లెక్క.

✦ **రసం :** అన్నానికి చక్కని రుచి వుంటుంది. ఈ రుచిని బట్టి ఆయా ఆహార పదార్థాల గుణగణాలన్నీ ఆధారపడి వుంటాయి. ఫలానా ఆహార పదార్థం మేలు చేసేది, ఫలానా ఆహార పదార్థం కీడు చేసేది అని నిర్ధారించేది ఈ రసం (రుచి) మాత్రమే!

✦ **స్పర్శ :** కొన్ని చల్లగా వుంటే కమ్మగా వుంటాయి. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకొని మరి తినడానికి ఇష్టపడతాం. కొన్ని వేడివేడిగా తింటేనే బావుంటాయి. చల్లారితే ఘోరంగా వుంటాయి. ఏది శరీరానికి అనుకూలంగా వుంటుందో ఆ విధంగా ఎవరికి వారు వ్యక్తిగతంగా విశ్లేషించుకొని ఆహారాన్ని తీసుకోవాలంటాడు చరకుడు.

సామూహికంగా కూర్చుని భోజనాలు చేస్తున్నంత మాత్రాన అన్ని ఆహార పదార్థాల ప్రభావం అందరి మీద ఒకే రకంగా వుండదు. ఆయా వ్యక్తుల వ్యక్తిగత శరీరతత్త్వాల మీద, ఆహారపు అలవాట్ల మీదా, మనం తీసుకొనే ఆహార పదార్థాల ప్రభావం ఆధారపడి వుంటుంది.

ఒక్కోవ్యక్తి ఒర్రగా ఎర్రగా కలుపుకున్న ఆవకాయ ముద్దల్ని గుటుక్కుమని మింగేస్తుంటాడు. ఆయనికి ఏమీ కాదు. ఇంకోవ్యక్తి – "రవ్వంత నాలిక్కిరాసుకు న్నానండి– అంతే–గొంతులో మంట, గుండెలో మంట, కడుపునొప్పి, పుల్లత్రేన్పులూ –అని బాధపడ్తాడు.

ఒకే ఆహార పదార్థం ఒకేసారి తిన్న ఇద్దరి మీద వేర్వేరుగా ఎందుకు ప్రభావాన్ని చూపించిందీ...? ఆ యిద్దరి శరీర తత్త్వాలు వేరు. వ్యక్తి శరీరతత్త్వానికి అనుకూలమైన ఆహార పదార్థాల్ని ఎంచుకొని తీసుకోగలగాలి.

ఈ పుస్తకం ఆ విధమైన ట్రైనింగ్‌ని మా పాఠకులకు అందించబోతోంది!

✦ ఇలా అన్నిరకాలుగా అనుకూలంగా వున్న ఆహార పదార్థాల్ని ఎంచుకొని తీసుకున్నప్పుడు, ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో చెప్పిన జాగ్రత్తల్ని పాటిస్తూ ఆహారసేవన చేయగలిగితే, ఆ ఆహారం పుష్టినిచ్చేదిగా వుంటుంది.

✦ 'బలం' అంటే ఏమిటీ...? ఉత్సాహాన్ని శ్రమ చేయగలిగే శక్తినీ ఇచ్చేదాన్ని బలం అంటారు. అన్నం ఈ రెండింటినీ ఇస్తుంది.

✦ **వర్ణం :** శరీరానికి మంచి రంగునిచ్చేది ఆహారమే! శరీరం కాంతివంతంగా మెరుస్తూ వుండాలి. 'ఆరా' అంటారు. దీన్ని. దేవతల బొమ్మలు వేసినప్పుడు

తలచుట్టూ తెల్లని కాంతి వలయాలు వేసినట్లు, మన శరీరం చుట్టూ కూడా ఇలాంటి కాంతి వలయాలుంటాయి. అవి మన ఆరోగ్య స్థితి మీద, మన ఆహార బలం మీద ఆధారపడి వుంటాయి. ఈ కాంతి వలయాలు, లేని వ్యక్తిలో ప్రేతకళ కనిపిస్తుంది. వర్ణం అంటే తెలుపు నలుపు రంగులు కాదు. తెల్లగా వుండే వారికైనా, అత్యంత నల్లగా వుండే వారికైనా శరీరానికి 'కాంతి' అవసరమే కదా!

- **ప్రసాదం :** ఈ పదానికి ఆయుర్వేద అర్థం 'నిర్మలత్వ'ం అని! ఆయా ఇంద్రియాలు తమతమ విషయాలు స్పష్టంగా గ్రహించగలగడాన్ని కూడా 'ప్రసాదం' అనే అంటారు.

  నేత్రేంద్రియం చూడగలుగుతుంది. అలా ఒక ఇంద్రియం (అవయవం) తన పని తాను చేసుకోవడాన్ని "ఇంద్రియాభిగ్రహణం" అంటారు. కన్ను చూడగలగడాన్ని, ముక్కు వాసన చూడడాన్ని చర్మం స్పర్శను చెప్పడాన్ని ఇంద్రియాభిగ్రహణం అంటారు. Perception ఇంద్రియాభిగ్రహణం నిర్మలంగా, స్పష్టంగా వున్నప్పుడు అది 'ప్రసాదం'గా వుందని అర్థం. ఇంద్రియాలకు ఈ ప్రసాద గుణాన్ని అన్నం కల్గిస్తోంది.
- **మనోబలం :** మానసిక స్థైర్యాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, మనలో రగల్చగలిగేది అన్నమేనని గుర్తించండి.
- **జఠరాగ్ని :** మనం తీసుకున్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేయగలిగే జఠరాగ్నిని పెంపొందింపచేసేది కూడా అన్నమే! అజీర్తికర ఆహార పదార్థాలు తింటే, ఈ జఠరాగ్నిని చంపి, షుగర్‌వ్యాధి, స్థూలకాయం వంటి వ్యాధులు బయలు దేరుతుంటాయి.
- ఆరోగ్యం, ఆయుష్షు, బుద్ధి, ఓజస్సు–వీటిని పెంపొందింపచేసేది అన్నమే! ప్రాణులకు ప్రాణదాత అన్నమేననేది దీని సారాంశం.

రుచులు -వాత పిత్త కఫదోషాలు

ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో వాతం, పిత్తం కఫం అనే మూడు పదాలు తరచూ విన్పిస్తూవుంటాయి.

'వాతం' చేసిందనో, వేడి చేసిందనో...రోగి తన బాధను డాక్టర్‌గారికి అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలని ప్రయత్నిస్తాడు. ఈ పదాలు ఆధునిక వైద్యులకు అర్థంకాక, వాళ్ళు రోగిని కోపగించుకొంటూ వుంటారు.

వాత, పిత్త కఫాలంటే ఏమిటో సంపూర్ణంగా అర్థం కావడం కష్టమే! అది శాస్త్ర రహస్యం. మహర్షులైన మహనీయులే వాటి రహస్యాన్ని ఛేదించగల్గుతారు.

"దేవుడు లేడనే వ్యక్తి. "ఏదీ- వుంటే నాకు ఈ స్తంభంలో చూపించు" అనడిగినట్లే వుంటుంది- వాతం అంటే ఎక్కడవుందో ఈ మైక్రోస్కోప్‌లో చూపించమని అడగటం.

వాత పిత్త కఫాల గురించి హేళనగా మాట్లాడే వ్యక్తులు తమకున్నన్ని తెలివి తేటలు ఇతరులకు లేవనుకోవడం పొరబాటు.

సరే...వాత పిత్త కఫాల గురించి మా పాఠకులకు కొంతయినా అవగాహన కల్గించడం నా బాధ్యత. ఇంత పుస్తకం రాయాలని ప్రయత్నిస్తోంది. ఈ ఉద్దేశ్యంతోనే!

మనంతినే ఆహారంలో ఏఏ రుచులు ఏఏ దోషాల్ని తగ్గిస్తాయో ఏఏ దోషాల్ని పెంచుతాయో వివరించడం నా ఉద్ధేశ్యం.

మరీ లోతుల్లోకి వెళ్ళి ఆయుర్వేద శాస్త్రం అంతా విడమరిచి చెప్పడం సాధ్యం కాదు కాబట్టి, సామాన్య పాఠకులకు (General readers) అవసరమైనంత మేర ఈ కొత్త విషయాన్ని పరిచయం చేస్తున్నాను- కొత్తవి అంటే, ఈ తరం పాఠకులకు కొత్త సంగతులని!

వాతాన్ని పెంచే ఆహారాలు-వగరు

1. సాధారణంగా ఎక్కువ చలవచేసే ఆహార పదార్థాలు వాత దోషాన్ని పెంచుతాయి. అంటే, వాతానికి 'చలవ' అనే గుణం వుందన్నమాట.
2. ఏ మాత్రం జిడ్డు (స్నిగ్ధత) లేని ఆహారపదార్థాలు -అంటే నెయ్యి నూనె వంటివి తగలని ఆహార పదార్థాలు వాతాన్ని పెంచుతాయి. దీన్ని "రూక్షత్వం" అంటారు. వాతానికి రూక్షగుణం వుంటుంది. కాబట్టి, రూక్షంగా వుండే ఆహార పదార్థాలు వాతాన్ని పెరిగేలా చేస్తాయి.
3. వాతానికి తేలిక గుణం వుంటుంది. 'లఘుత్వం' అంటారు దీన్ని. కాబట్టి, తేలిక గుణాన్ని శరీరానికి కల్గించే ఆహార పదార్థాలన్నీ వాతాన్ని పెంచుతాయి.
4. విష్టంభత్వం అంటే, బంధించడం లేక స్తంభింపచేసే గుణం అని! ఈ గుణం వాతానికుంది. అందుకని, మలబద్ధత కల్గించే ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు వాతం పెరుగుతుంది. శరీరంలో కదిలేవాటినీ, ప్రవహించే వాటినీ స్తంభింపచేసినా దాని వలన వాతం పెరుగుతుంది.

   తుమ్ములొస్తుంటే బలవంతాన ఆపాలని ప్రయత్నించినప్పుడూ దగ్గు వస్తున్నా, మలమూత్రాలు వస్తున్నా అపానవాయువులు వస్తున్నా- ఆపాలని ప్రయత్నించినప్పుడూ వాతదోషం పెరుగుతుంది. అందువలన నొప్పులు, పోట్లు, అనేక వాత వ్యాధులు పెరుగుతాయి.

5. ఇలాంటి వాతాన్ని వగరు (కషాయరసం) రుచి ఎక్కువగా పెంచుతుంది. శాస్త్రంలో ఏ లక్షణాలు వాతదోషానికి చెప్పడం జరిగిందో, ఆ లక్షణాలన్నీ వగరు రుచికి కూడా సమానంగా వున్నాయి అంటుంది ఆయుర్వేదం.
6. వగరుగా వుండే పదార్థాలు తనలోవున్న చలవగుణం చేత వాతంలో వుండే చలవగుణాన్ని పెంచుతాయి. రూక్షత్వ గుణం (జిడ్డులేనితనం) వలన వాతంలో వుండే రూక్ష గుణాన్ని పెంచుతాయి.

ఇక్కడే మీకు బాగా అర్థం అయ్యేలా ఒక విషయాన్ని చెప్పాలి. తీపిలో స్నిగ్ధత్వం (జిడ్డుగుణం) ఎక్కువగా వుంటుంది. వగరులో అస్సలుండదు. కాబట్టి తీపి వాతానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేసి దాన్ని తగ్గింపచేస్తుంది. వగరు వాతానికి అనుకూలంగా పనిచేసి దాన్ని పెంచుతుంది. రూక్షగుణాన్నే తీసుకోండి

తీపి తింటే చర్మంమీద జిడ్డులేనితనం (రూక్షత్వం) పోయి గరుకుదనం తగ్గి, చర్మం స్నిగ్ధంగా మృదువుగా అవుతుంది. వాతం ప్రభావం చర్మం మీద తగ్గుతుందన్నమాట.

అదే వగరు రుచి తింటే జిడ్డు కారే చర్మంలోంచి జిడ్డుని తగ్గించి చర్మం సమస్థితికి తెస్తుంది. ఇదీ రుచులతో చికిత్స చేసుకునే పద్ధతి. ఏది ఎప్పుడు తినాలో అప్పుడు తినాలి.

ఎవరి శరీరతత్వాన్ని బట్టి, ఎవరి వ్యాధులనుబట్టి, ఆ వ్యాధులలో వాతాది దోషాల ఆధిక్యతను బట్టి వారికి ఆయుర్వేద వైద్యులు ఆయా ఆహార నియమాలు సూచిస్తారు.

7. ఇలాగే వగరు రుచిలో వుండే గుణాలన్నీ వాతంలో వుండే గుణాలకు సమానంగా వుండి, వాత దోషాల్ని కల్గిస్తాయని అర్థం చేసుకోవాలి.

వాతదోషం ఎక్కువగా వుండే శరీరతత్వం వున్న వారికి వాతదోషాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాలు కొద్దిగా తిన్నా వాతపు బాధలు ఇట్టే పెరుగుతాయి. అలాంటి వాతదోషం ఎక్కువగా వున్న వ్యక్తులు వగరు రుచిని తినాలనుకున్నప్పుడు, దాంతోపాటుగా వాతాన్ని తగ్గించే తీపిగాని, ఉప్పుగానీ, పులుపుగాని పరిమితంగా తీసుకుంటే వగరు వలన కలిగే అపకారాలు తగ్గుతాయి.

ఇది ఒక ఉపాయం. ఇది అర్థంచేసుకొని మనం ఆహారం తీసుకొంటే ఏ వ్యాధులూ తీవ్రంగా పెరిగి మనల్ని బాధించకుండా వుంటాయి.

ఇది చాలా ఇంటరెస్టింగ్ సబ్జెక్ట్. విషయం శతాబ్దాలనాటిదే అయినా, ఆధునికంగా మనం విస్మరించిన శాస్త్రీయమైన అంశాలివి. ఆరోగ్యం కావాలనుకునే వారిలో సరికొత్త ఆలోచనల్ని రేకెత్తించడానికి ఈ అంశాలు తోడ్పడతాయి.

కారపు రుచి-పిత్తదోషం

వగరు రుచి వాతంతో సమానగుణాలు ఎలా కలిగివుంటుందో కారపు రుచి అలాగే, పిత్తదోషంతో సమానగుణాలు కలిగివుంటుంది.

ముందు పిత్తదోషం గుణాలు ఎలాంటివో పరిశీలించండి.

"ఔష్ణ్య క్ష్ణ్య రేక్ష్యలాఘవ వైశద్య గుణలక్షణం పిత్తం..."అంటాడు సుశ్రుతుడు, శరీరంలో వేడిచేసే గుణం కలిగింది పిత్తం. తీక్ష్ణమైన గుణం కూడా దీనికుంటుంది. రూక్షం కూడా దీని గుణాలలో ఒకటి! వాతానికి కూడా రూక్ష గుణం వుంది. అంటే రూక్షంగా వుండే పదార్థాలు అటు వాతాన్ని ఇటుపిత్తాన్ని కూడా ఈ తేలిక (లఘుత్వం) గుణం వుంటుంది.

ఈ గుణాలన్ని కారపు రుచికి కూడా సమానంగా వుంటాయి. దానిలో వున్న వేడి గుణం పిత్తంలో వేడిని పెంచుతుంది. దీనిలో వున్న తీక్ష్ణగుణం పిత్తంలో తీక్షణతని పెంచుతుంది. పిత్తంలో తీక్ష్ణగుణం పెరిగినందువల్లనే పేగులలోగానీ, ఇతర ప్రాంతాలలోగానీ పుళ్ళు పడ్తున్నాయి. పేగుపూత అంటే ఇదే! నోటిపూత కూడా ఇందుకే వస్తోంది.

"కారం ' పిత్తదోషాన్ని పెంచుతుంది. కానీ, కఫదోషాన్ని తగ్గించే శక్తి కూడా దీనికుంది.

శరీరంలో కఫం పెరిగినందువలన ఏర్పడే వివిధ వ్యాధుల్లో కారం రుచిని చికిత్సగా ప్రయోగించవచ్చు. ఇలాంటి గమ్మత్తు ఉపాయాలు ఈ పుస్తకంలో చాలా వున్నాయి అన్నింటినీ పరిశీలిద్దాం రండి!

తీపిరుచి-కఫదోషం

తియ్యగా వుండే పదార్థాలకు కొన్ని కామన్‌గా వుండే లక్షణాలుంటాయి. అవే లక్షణాలు కఫ దోషానికి కూడా ఉంటాయి. ఈ వివరాలు పరిశీలించండి.

1. తీపిరుచికి స్నిగ్ధత, అంటే జిడ్డుగుణం ఎక్కువగా వుంటుంది. శరీరంలో కఫదోషానిక్కూడా ఈ జిడ్డుగుణం సమానంగా వుంటుంది.

2. 'బరువు' గా వుండటం అనే గుణం కూడా తీపికీ, కఫానికీ సమానంగానే వుంటుంది. 'గురు' గుణం అంటారు. ఈ గురుగుణం వలన కష్టంగా అరిగే గుణం దీనికి ఏర్పడుతుంది.

వగరుగానీ, కారంగానీ, లఘు అంటే తేలిక గుణాన్ని కలిగి వుంటాయి. కాబట్టి తీపికన్నా చాలా తేలికగా అరుగుతాయి.

కారం కన్నా తీపి తక్కువ ప్రమాదకారే అయినా, అధికంగా తిన్నప్పుడు లఘు గుణం వలన కారం త్వరగా జీర్ణం అయిపోతుంది. గురుగుణం వలన ఆలస్యంగా అరిగి తీపి ఎక్కువ వ్యాధికి కారణం అవుతోంది. ఈ విషయాన్ని గుర్తించగలిగితే, తీపి విషయంలో కారం కన్నా ఎక్కువ జాగ్రత్త తీసుకోగలుగుతారు.

3. తీపి చలవనిస్తుంది. కారం వేడిచేస్తుంది. చలవనిచ్చే ద్రవ్యాలు వాతదోషాన్ని పెంచుతాయి. వేడినిచ్చే కూరలు వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. కానీ, బాగా వేడిచేసి బాధిస్తాయి. అందుకని వాత వ్యాధుల్లో కారానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేసే తీపిని కూడా కలిపి తీసుకొంటే వేడి చేయకుండా వాతాన్ని తగ్గించే అవకాశం వుంటుంది.

ముఖ్యంగా వేడి శరీరతత్వం వున్నవారు ఇది తప్పనిసరిగా పాటించవలసిన విషయం.

శొంఠి పొడి కారపురుచి గల్గింది. వాతపు నొప్పుల్ని అద్భుతంగా తగ్గిస్తుంది. కానీ, కొద్దిగా వేడిచేస్తుంది. అందుకని, ధనియాలు, జీలకర్ర శొంఠిమూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని దంచిన పొడిన అరచెంచా మోతాదులో తియ్యటి మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగండి. వేడి చెయ్యకుండా నొప్పులు తగ్గించేందుకు ఇది తిరుగులేని ఉపాయం.

రుచులు ఏవైనా ఏదొక దోషాన్ని పెంచేవిగానే ఉంటాయి. అలాగే ఏదొక దోషాన్ని తగ్గించేవిగానూ వుంటాయి. రెండింటినీ సమన్వయం చేసుకొని యుక్తిగా ఆహారం తీసుకొంటే వ్యాధి సైడ్ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా తేలికగా తగ్గుతుంది.

కారం కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది గదా... అని కారపు వస్తువులన్నీ తినడం మొదలెడితే, కఫం తగ్గడం మాట అటుంచి ఉష్ణం, పైత్యం పెరిగి కొత్త బాధలు వస్తాయి. ఈ సంగతి కూడా గుర్తుంచుకోవడం అవసరం.

ఒక ఆహార పదార్థంలో అనేక రుచులున్నా ఒకే రుచి ప్రధానంగా వుంటుంది. కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి–ఇలా అనేక ఆహార పదార్థాలు తింటూ వుంటాం.

కందిపప్పుని ఉడికించి ఉత్తపప్పు తిన్నాం అనుకోండి– అందులో ఉప్పు నెయ్యి వగైరాలు కలిసినా, అది వగరు ప్రధాన రుచిగానే వుంటుంది.

సాంబారు, పప్పుచారులో బెల్లం, ఉప్పు, రకరకాల కూరలు, కారం అన్నీ కలిసినా అది మౌలికంగా పుల్లటి ఆహార పదార్థం. చింతపండు రసం అన్నింటినీ అధిగమించి పులుసుని పులుపుమయం చేస్తోంది.

ఇలా, ప్రతి ఆహార పదార్థంలో రుచులు అనేకం వున్నా అవి శరీరంలోకి, వెళ్ళిన తర్వాత వాటిలో బలంగా వుండే రుచి అందులోని మిగిలిన రుచుల్ని వశపరుచుకొంటుందంటాడు. సుశ్రుతుడు. **"జగ్ధాః షడధి గచ్ఛంతి బలినో వశ్యతాం రసాః"** అనే సుశ్రుత సూత్రానికి అర్థం ఇదే! తీసుకున్న ఆహారంలో ఏదైనా ఒక రుచి మరీ ఎక్కువగా వుంటే, అది బలమైన రుచి అవుతుంది. ఈ బలమైన రుచి మిగిలిన తక్కువ రుచుల్ని లోబరుచుకొని అది పెంపొందింపచేసే దోషాన్ని పెరిగేలా చేస్తుంది.

సొరకాయకూర చలవనిచ్చి పిత్తదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. అంటే వేడిని, తద్వారా ఏర్పడే అనేక బాధల్ని తగ్గిస్తుంది. ఇందులో కొద్దిగా పాలుపోసి వండుతుంటారు. ఉప్పుకారం చాలా పరిమితంగా వుంటాయి. తీపి ప్రధానంగానూ, వగరు ఉప్పు కారం అనుబందం గానూ వుండేకూర ఇది.

ఇందులో బాగా చింతపండు రసం పోసి పులుసుకూరలాగా తయారు చేశారనుకోండి– ఈ పులుపు బలమైన రుచిగా మారిపోయి తక్కిన తీపి, వగరు ఉప్పు, కారం మనల్ని లోబరుచుకొని పిత్తదోషం పెరిగేలా చేస్తుంది. "సొరకాయతింటే నాకు వేడిచేస్తుందండీ" అంటుంటారు. చాలామంది –ఎందుకంటే, ఇలా చింతపండురసంగానీ, శనగపిండిగానీ, తెలకపిండిగానీ దీన్నిండా కలిపి. సొరకాయ గుణాలను మూసివేయడం వలన ఇలా జరుగుతోందని మనం గమనించం. ఈ సూక్ష్మం అర్థం అయ్యింది కదా॥

తీపితో వాతపిత్తాల్ని తగ్గించుకోండి

తీపి పదార్థాలు సాధారణంగా బృహణంగా వుంటాయి. అంటే పోషక ద్రవ్యాలని అర్థం. పోషకద్రవ్యాలన్నీ వాతపిత్తదోషాలు రెండింటినీ అదుపులో పెడతాయి. కానీ, కఫాన్ని పెంచుతాయి. అందుకని, కఫదోషం పెరగకుండా చూసుకొంటూ వాతపిత్తాల్ని తగ్గించుకొనేలా తీపి పదార్థాల్ని జాగ్రత్తగా తీసుకోమని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది.

ఆయుర్వేద పరిభాషలో పోషణనిచ్చే ద్రవ్యాల్ని, 'రసాయనం' అంటారు. రసాయనం అంటే 'టానిక్' అనే అర్థంలో వాడేదే కానీ, ఇక్కడ 'కెమికల్' కాదు. ఈ విషయం గమనించండి.

వాతవ్యాధులు, పైత్యవ్యాధులు, కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళవాతం, పక్షవాతం, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పి, జాయింట్లలో నొప్పులు, కడుపులో మంట, పుల్లటితేన్పులు, గ్యాస్, గొంతుమంట, ఒంట్లో అమితమైన వేడి–ఇలాంటివి బాగా వున్నప్పుడు తీపిని తింటే మేలు చేస్తుంది.

అయితే, ఈ తీపి పదార్థాలు శనగపిండి, మైదాపిండి, చింతపండు ఇలాంటి వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలతో కలిసినందు వలన చలవనిచ్చే గుణాన్ని కోల్పోతాయి. అందువలన వాత పిత్త దోషాలు తగ్గకపోగా పెరుగుతాయి.

వాత పిత్తదోషాలు పెరిగినప్పుడు తినదగిన తీపి పదార్థాలు

సేమ్యా పాయసం, బార్లీ జావ, సగ్గుబియ్యం పాయసం, సగ్గుబియ్యం జావ, బూడిదగుమ్మడి హల్వా, గోధుమపిండితో తయారైన తీపివంటలు, మినపపిండితో తయారైన తీపివంటలు, సజ్జలు రాగులతో తయారయిన తీపివంటలు – ఇవి వాత పిత్త దోషాలను అదుపుచేయడానికి సహకరిస్తాయి.

అకస్మాత్తుగా పైత్యం (Acidity) పెరిగినందువలన ఒక్కోసారి గుండెనొప్పి లక్షణాలు వస్తున్నాయా అన్నట్లు హడావిడి చేస్తుంది.

అలాంటప్పుడు గ్లాసుమజ్జిగలో పంచదార వేసుకొని తాగండి.లేదా పెరుగులో పంచదార వేసుకొని తినండి–పైత్యం తీవ్రత తగ్గుతుంది. పులవకుండా వున్న పెరుగు, మజ్జిగ వాడండి!

బాగా పండిన రెండు అరటిపళ్ళు తినండి. ఏమీదొరక్కపోతే నాలుగు గ్లూకోజ్ బిస్కట్స్ తినండి–పైత్యం తగ్గుతుంది. ఇదీ, వాతపిత్త దోషాలను తీపి రుచితో తగ్గించే ఉపాయం. ఈ పుస్తకం అంతా చదివితే ఇలాంటి ఉపాయాలు మీకు చాలా అర్థం అవుతాయి.

పులుపుతో అజీర్తిని జయించండి

పుల్లటి పదార్థాల్లో ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్ల పచ్చడి) నిమ్మరసం, మాదీ ఫలాలు, దానిమ్మ గింజలు శ్రేష్ఠమైనవని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

ఈ పులుపు పదార్థాలు ఆకలిని పెంచుతాయి. అగ్నిదీప్తిని కల్గిస్తాయి. 'అజీర్తి' ఏర్పడకుండా చేస్తాయి. పరిమితంగా తీసుకోవటం పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి కూడా.

వేడిని, పైత్యాన్ని తగ్గించే ఇతర పదార్థాన్ని నిమ్మరసంతో నానబెట్టి లేదా ఊర బెట్టి తింటే ఎంతో ఉపయోగకరంగా కూడా ఉంటాయి.

పంచదార పాకంలో నిమ్మరసం కలిపి తయారు చేసిన స్వీటు పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మజ్జిగలో నిమ్మరసం, పంచాదార, తగినంత ఉప్పు కలిసి తాగితే తక్షణం శక్తి కలుగుతుంది. వాతం, పైత్యం నెమ్మదిస్తాయి. మాదీ ఫల రసాయనం పుల్లగా వున్న పైత్యాన్ని అద్భుతంగా తగ్గిస్తుంది. ఉప్పదనంతో జీర్ణాశయాన్ని శోధించవచ్చు.

"భాస్కర లవణం' అనే ఆయుర్వేద ఔషధాన్ని వాడుకొంటూ వుంటే, పేగులు చాలా బలసంపన్నంగా వుంటాయి.

అరచెంచాపొడి వరకూ, అవసరాన్ని బట్టి తీసుకొని మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగితే మలం శోధించబడ్తుంది. జీర్ణాశయ వ్యాధులన్నీ నెమ్మదిస్తాయి. ఆకలి పెరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి బలసంపన్నం అవుతుంది.

ఉప్పును అదనంగానూ, ఎక్కువగానూ వేసుకొనే అలవాటు మానేస్తే చాలు. ఆరోగ్యం నిలబడ్తుంది.

కారంతో కఫాన్ని జయించవచ్చు

కారపు రుచికి చెప్పుకోదగినది ఆయుర్వేద వైద్యంలో ప్రముఖమైన ఔషధం హింగ్వాష్టక చూర్ణం.

తరచూ వచ్చే జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, తుమ్ములు, ఎలెర్జీ వ్యాధులు– వీటిలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. వేడి అన్నంలో కలుపుకొని నెయ్యివేసుకొని రెండులేక మూడు ముద్దలు అయ్యేలా తినవచ్చు. లేదా, మజ్జిగలో వేసుకొని తాగవచ్చు.

దీన్ని పరిమితంగా వాడుకోవడమే మంచిది. అతిగా తింటే బాగా వేడిచేస్తుంది. ఫ్లూ జ్వరాలు, టైఫాయిడ్జ్వరం, న్యూమానియా మొదలైన వ్యాధుల్లో ఈ హింగ్వాష్టక చూర్ణం బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. రక్తవికారాలను తగ్గిస్తుంది. అనేక చర్మవ్యాధుల్లో కూడా హింగ్వాష్టక చూర్ణం బాగా పనిచేస్తుంది.

చేదుతో పిత్తాన్ని కఫాన్ని తగ్గించవచ్చు

చేదు రుచి ప్రాముఖ్యత గురించి మనం బాగానే చర్చించాం ఈ గ్రంథంలో! మండిస్తున్న వేడిని తగ్గించడంలో తీపితో సమానమైన శక్తి చేదుకూ వుంది. వేడి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు తీపితినే అవకాశంలేని వారు చేదు రుచిని ఉపయోగించి వేడిని తగ్గించుకోవచ్చు. పైత్యాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. అల్సర్లు, పేగుపూతల్లో చేదు చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

"చేదు" రుచిగల పదార్థాల్లో వేపపూలు, కాకరకాయలు, ఆగాకర కాయలు, ఉచ్చింతాకు, తిప్పతీగ ఆకు– ఇలాంటివి ఉత్తమమైన గుణాల్ని అందిస్తాయి. వీటితో ఆహారపదార్థాల గురించి భోజనభోగం అనే గ్రంథంలో వివరంగా రాశాను చదవండి!

చేదుపొట్ల ఔషధగుణాలు కల్గింది. "పటోలాది క్వాథం" ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో క్వాథచూర్ణం దొరుకుతుంది. ఈ చూర్ణాన్ని నీటిలో వేసి చిక్కటి డికాక్షన్ (కషాయం) తీసి పాలు కలిపి 'టీ' పొడికి బదులుగా దీన్ని 'టీ' లాగా కాచుకొని తాగండి– కడుపులో మంట, పేగుపూత, ఉబ్బరం, కడుపులో వాతం, మలబద్ధత తగ్గి పేగులు చాలా ఆరోగ్యవంతంగా వుంటాయి. పేగులు ఆరోగ్యవంతంగా వుండటం అంటే, మొత్తం శరీరం అంతా ఆరోగ్యంగా వున్నట్టే లెక్క!

జ్వరాలు వచ్చినప్పుడు, విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు, సొరియాసిస్ వంటి దీర్ఘకాలికి చర్మవ్యాధుల్లోనూ ఈ చేదు ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది. మలేరియాజ్వరానికి చేదు ఔషధంగా ఉపయోగపడ్తుంది. షుగర్‌వ్యాధి. స్థూలకాయాలలో చేదు ఉపయోగం గురించి మీకు ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు,

ఇప్పుడు మనం చెప్పుకున్న ఈ అన్ని లక్షణాలలోనూ చేదుగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవడం గానీ, లేదా పటోలాది క్వాథచూర్ణం, నింబాది క్వాథ చూర్ణం వంటివి చిక్కటి కషాయం కాచుకుని తాగడం గానీ చేస్తే కలిగే ఉపయోగాలు ఇవి.

ఇక్కడ మందుల ప్రస్తావన ఎందుకు తేవడం జరిగిందంటే, చేదుగా వుండే పదార్థాలు ఎలాంటి గుణాలను కలిగి వుంటాయో అర్థం అయ్యేలా చెప్పడం కోసం

అవి ఆహార పదార్థాలైనా సరే, ఆహార పదార్థాలు కాకుండా మూలికా ఔషధాలైనా సరే...రుచినిబట్టే పనిచేస్తుంటాయి గదా...ఏవైనా...!

వగరుతో విరేచనాలు జయించండి

వగరు రుచికి స్తంభనశక్తి వుందని ముందే మనం చెప్పుకొన్నాం. "జాతీఫలం" అంటే "జాజికాయ' ఇందుకు మంచి ఉదాహరణ. ఇది పలుచని పదార్థాలు శరీరం లోంచి బైటకుపోకుండా నిలుపు చేస్తుంది.

✦ అతిగా చెమట పట్టనీయదు. వేడిని తగ్గించి చలవనిస్తుంది కాబట్టీ, వగరు రుచికి స్వయంగా స్తంభన గుణం కూడా వుంది. కాబట్టీ, చెమట తగ్గుతుంది.

✦ శుక్రం త్వరగా స్ఖలనం అవకుండా (Premature Ejaculation) ఇది నిలుపుచేస్తుంది.

✦ మలమూత్రాలను కూడా అతిగా వెళ్ళకుండా ఆపుతుంది. అతిసార వ్యాధిలోనూ, అతి మూత్ర వ్యాధిలో కూడా ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

రక్త స్రావాన్ని కూడా స్తంభింపచేస్తుంది. (HEMOSTATIC)

ఇలాంటి గుణాలు కల్గింది కాబట్టే జాజికాయ ప్రధాన ద్రవ్యంగా తయారైన జాతిఫలాది చూర్ణం అనే ఔషధం విరేచనాలు, అలాగే ఇతర వ్యాధి లక్షణాలలో గొప్పగా పనిచేస్తుంది.

ఇదీ రుచులతో వైద్య ప్రయోజనం సాధించడం అంటే!

పైకి తియ్యగానే ఉన్నా లోపలికి వెళ్ళి కొన్ని పులుస్తాయి

మనం ఆయుర్వేద శాస్త్రానికి సంబంధించి చాలా అంశాల్ని చర్చించుకొంటూ వస్తున్నాం.

ఒక్కోరుచి ఒక్కోరకమైన చికిత్సా ప్రయోజనాన్ని కలిగి వుంటుందని తేలికగానే అర్థం చేసుకొనగలిగాం.

ఇంతదాకా వచ్చాం కాబట్టి, ఇంకో అడుగు ముందుకు వేసి మరో కొత్త విషయాన్ని మీకు అర్థం అయ్యేలా వివరించే ప్రయత్నం చేస్తాను.

ఇది చాలా ముఖ్యమైన అంశం.

కొందరు మనుషుల్లో పైకి నవ్వుతూ మాట్లాడినా, లోపల దుఃఖభాజనులుగా వున్నట్లే, కొందరు నోటితో నవ్వి నొసటితో వెక్కిరించినట్లే, కొందరు పైకి నవ్వినా లోపల ద్వేషించినట్లే, కొన్ని ఆహార పదార్థాలు పైకి తియ్యగానే వున్నా లోపలికి వెళ్ళి పుల్లగా మారి, పులుపు వలన కలిగే దుర్గుణాలన్నీ తెచ్చిపెడతాయి.

మరి ఇంత దారుణంగా ఎందుకు జరుగుతోందంటారు?

అదే అసలు రహస్యం. జాగ్రత్తగా చదవండి!!

ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత అది అరగడం ప్రారంభిస్తుంది కదా దీన్ని పచనక్రియ లేక జీర్ణక్రియ (DIGESTIVE PROCESS) అంటారు.

ఆహారంలో రకరకాల రుచులుంటాయి. అనేక రుచులు కలిసి ఎలా వివిధ ద్రవ్యాలు ఏర్పడతాయో మనం బాగానే చర్చించాం కూడా!

ఈ రుచులు ఏవైనా పచనక్రియ జరిగిన తర్వాత ఆఖరికి ఒక విశిష్టమైన రుచిగా మారతాయి. దాన్ని "విపాకం" అంటారు.

విపాకం అంటే పాకం (పచనం) చివరికి మిగిలే రుచి అని! దీన్నే "నిష్ఠాపాకం। అని కూడా అంటారు.

"విశిష్టః జరణ నిష్టాకాలె రస విశేషస్య పాకః ప్రాదుర్భావః విపాకః' అనే నిరుక్తిలో చెప్పిన అంశం ఇదే!

దీన్నే "అవస్థా పాకం" (GASTRO INTESTINAL DIGESTION OF FOOD) అని కూడా అంటారు.

వివిధ దశల్లో (అవస్థలు–Stages) ఆహారం పచనం చెందుతూ ఆఖరికి శక్తిగా మారుతుంది.

పొట్ట, చిన్న ప్రేవుల్ని కలిపి ఆయాశయం అనీ, పెద్ద ప్రేవుల్ని (Large Interstines) పక్వాశయం అనీ ఆయుర్వేదంలో పిలుస్తారు. ఈ ఆయాశయం , పక్వాశయాలలో జరిగే జీర్ణప్రక్రియని పచనం అంటారు.

ఇంతవరకూ అర్థం అయ్యింది కదా...! ఇక్కడి నుంచి ఒక్కో విషయాన్ని విశదంగా పరిశీలిద్దాం.

ఆహార పచనం (లేదా పాకం) రెండు స్థాయిల్లో జరుగుతుంది.

✦ ప్రథమపాకాన్ని 'ప్రపాకం' అంటారు.

✦ రెండవ పాకాన్ని విపాకం' అంటారు.

✦ ఈ 'విపాకం'లోనే వివిధ రుచులు పచనం అవుతాయి. ఈ పచనక్రమంలో వాటిలో కొన్ని తమ అసలు స్వరూపంలోకి మారిపోతాయి. అందుకే తీపి పదార్థాలు పులుపు గుణాలని ప్రదర్శించడం, కొన్ని పుల్లని పదార్థాలు తీపి గుణాల్ని ప్రదర్శించటం ఈ వికారం వల్లనే జరుగుతుంది.

రుచులు పచనం ఇలా అవుతాయి

"జాఠరేణాగ్నినా యోగాద్యదుదౌతి రసాంతరమ్ రసానాం పరిణామాన్తే స విపాక ఇతిస్మృతః"

అని అష్టాంగ హృదయంలో వాగ్భటాచార్యుడనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్త చెప్పిన సూత్రం ఇది.

ఇక్కడ ఇంకొంచెం శాస్త్రీయమైన వివరణ మా పాఠకులకు ఇవ్వడం అవసరం. కఠినమైన విషయాలు కదా...సూక్ష్మీకరించి చెప్పే ప్రయత్నం ఇది–అవసరం అయితే, మళ్ళీమళ్ళీ చెప్పవలసి కూడా వస్తుంటుంది.

ప్రపాకం, విపాకం అనే రెండు అవస్థల్లో (PHASES) కడుపులోకి తీసుకొన్న ఆహారం పచనం అవుతుందనే విషయం ఇంతకు మునుపు అధ్యాయంలో మనం చర్చించాం.

ఇప్పుడు వాటిగురించి మరికొన్ని విషయాలు తెలుసుకొందాం.

1. ప్రపాకం (PRIMARY DIGESTIVE PHASE) అనేది నోట్లో ముద్ద పెట్టుకున్న క్షణం నుంచీ ప్రారంభం అవుతుంది.
2. అది ఊర్ధ్వ ఆయాశయం (FUNDUS OF STOMACH) వరకూ కొనసాగుతుంది. అంటే, నోరు నుంచి పొట్టదాకా–అని అర్థం చేసుకోండి.

3. **“జిహ్వామూల కంఠ స్యో జిహ్వేంద్రియస్య సౌమ్యత్వాత్ సమ్యగ్ర సజ్ఞానం వర్తతే...”** అంటాడు సుశ్రుతుడు. నాలిక మూలం నుంచి, కంఠం నుంచి, ఆహారం దిగడం మొదలైనక్షణం నుంచీ జీర్ణక్రియ ప్రారంభం అయినట్లు.
4. నోరు, గొంతుల, లోపల జరిగే జీర్ణప్రక్రియలో ‘బోధక కఫం’ అనేది పాల్గొని, నాలుకద్వారా అనేక రుచులు మనకు తెలిసేలా (భోదించడం) చేస్తుంది. దానికి గల సౌమ్యత్వం (WATERY NATURE- AQUEOUS) మనకి ఈ జ్ఞానాన్ని (రుచిని) కల్గిస్తుంది ఇదీ TASTE PERCEPTION
5. “రసబోధనాత్ బోధకో రసన్యాస్యాయీ”అని ‘అష్టాంగ హృదయం’ గ్రంథంలో వాగ్భటాచార్యుడు కూడా ఇదే చెప్పాడు–రసబోధన (TASTE PERCEPTION) చేసేది అంటే రుచిన తెలియచెప్పేది బోధక కఫం అనీ, అది నాలుకని ఆశ్రయించుకొని వుంటుందనీ వివరించాడు. నాలుకమీద పనిచేసే రకరకాల రుచి గ్రంథులున్నాయి. వాటి నుంచి బోధక కఫం నాలుకపైకి విడుదలై రుచిని భోదిస్తోంది (తెలియజేస్తోంది). వీటిని TASTE BUDS అనీ,TASTE PAPILLAE అనీ అంటారు. ‘రసన’ అంటే నాలుక. రసం అంటే రుచిని చెప్తుంది కాబట్టి ‘రసన’ అయ్యింది.
6. ఇంక నాలుక మీది నించి లాలాజల గ్రంథుల పచన ప్రక్రియలోకి ప్రవేశిస్తాయి. లాలారూపో రసాది భేదాన్విభజన్ జిహ్వారసం గృహ్యాతి॥” అని శాస్త్రంలో చెప్పినట్లుగా, లాలాజలం ఆహారంలో రుచుల్ని విభజిస్తుంది. ‘జిహ్వాగ్రవర్తి పదార్థం’ అంటే నాలుకమీద సంచరించేది కాబట్టి లాలాజలం (SALIVA) నోట్లో ఊరే ఉమ్మని లాలాజలం అంటారు.

   దీని ప్రయోజనం ఏమిటో తెల్సిందికదా...అది మనం తిన్న ఆహారంలోని రకరకాల రుచుల్ని విభజించి పచన ప్రక్రియలోకి పంపిస్తుంది.

పుల్లటి పెరుగులో గరిటెడు పంచదార వేసుకొని తిన్నా, లాలాజలం పులుపునీ, తీపిన విడగొట్టే కడుపు లోపలికి పంపుతుంది.

మరీ లోతుల్లోకి పోవడం లేదు కాబట్టి, నాలుక చుట్టూ వుండే గ్రంథులు (SUB LINGUAL, PAROTID, SUBMAXILLARY) వాటి స్రావాలు వంటి విషయాల్ని ప్రస్తావించడం లేదు –ఇవన్నీ లాలాజలం క్రిందకే వస్తాయి. ‘బోధక కఫం’ అంటే ఇదేనని ఆయుర్వేద పండితుల అభిప్రాయం.

ఈ లాలాజలంలో PTYLIN (టైలిన్) అనే ఎంజైమ్ వుంటుందనీ, అది నీటిలో కరగని పిండిపదార్థాలను (INSOLUBLE STARCHES POLYSA CHARIDES) కరిగే వాటిగా (ఆలిగో సాక్రైడ్స్‌గా) మారుస్తుందనీ ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.

అన్నింటికీ సమన్వయం చేసుకొంటే, లాలాజలం (బోధక కఫం) అనేది రుచి తెలియజేయడానికీ (TASTE PERCEPTION) రుచుల్ని విడగొట్టడానికీ (BREAK DOWN OF SOME OF THE CONSTITUENTS) ఉపయోగపడ్తుందని మనకు అర్థం అవుతుంది.

ఇక్కడ ముఖ్యంగా గుర్తించవలసింది ఏమంటే, మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థంలో పిండి పదార్థాలు (STARCH) ఎక్కువగా వుంటాయి. కాబట్టి, నోటిలోపల జరిగే జీర్ణప్రక్రియలో ఆహార పదార్థాలన్నీ ముందు తీపి పదార్థాలుగా మారిపోతాయి.

దీన్ని "మధుర భావ ప్రపాకం" అంటారు. అంటే మొదటి దశలో తీపిగా మార్తుందని.

ఆహార పచనంలో రెండోదశ

నోటి కుహరంలోంచి ఆహారంగా గొంతు ద్వారా పొట్ట (Stomach) లోకి, అక్కణ్ణించి చిన్న ప్రేవుల్లోకి, ఆ తర్వాత పెద్దప్రేవుల్లోకి పచనం చెందుతూనే ముందుకు నడుస్తుంది.

నోటినుంచి విరేచనమార్గం (పాయువు) దాకా జీర్ణకోశం ఒక గొట్టం మాదిరిగా వుండదు- పేగులకు, పొట్టకు వాటికి సంబంధించిన అవయవాలకు పెద్ద టెక్నాలజీతో కూడిన స్వరూప స్వభావాలున్నాయి.

పేగులకు ప్రత్యేక రీతిలో ఒక కదలిక వుంటుంది. ఆకదలికని పెరిస్టాలిసిస్ అంటారు.

పచనం అవుతన్న ఆహారాన్ని ముందుకు నడుపుతోంది "ప్రాణవాయువు" అన్నారు.

"ష్ఠీవన క్షవయుద్గార శ్వాసాహారాది కర్మచ" ఉమ్ము వేయగలగడం, (SPIT TING OF SALIVA) క్షవతు (SNEEZINGS- తుమ్ములు), ఉద్గార (Belchings-త్రేన్పులు), అన్నప్రవేశ (Deglutition or the act of Swallo wing-మింగుడు పడటం) ఈ పనులన్నింటిని కూడా ప్రాణవాయువే చేస్తోంది.

నోటిలోపల ఉమ్ము (లాలాజలం) ఆహార పచనంలో ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుందని మనం తెలుసుకున్నాం కదా ... లాలాజలగ్రంథుల్ని నాడీ వ్యవస్థ ప్రేరేపించడం వల్లనే నోట్లోకి నీళ్ళూరుతున్నాయి అలా లాలాజలాన్ని ఊరింపచేసే (Sympathetic & para Sympathetic) నాడీ సంచలనం ప్రాణవాయువు!

గుటక వేయడానికి కూడా ఇలానే నాడీ సంచలనం కావాలి. నాడీ వ్యవస్థ పని చేయకపోతే గుటకపడదు. గుటక వేయించే నాడీ సంచలనం ప్రాణవాయువు!

ఈ ప్రాణ వాయువుకు శిరస్సు (మెదడు) స్థావరంగా వుంటుంది., అని చెప్పారు. మహర్షులు.

Deglutition Centre అంటే గుటకవేసే కేంద్రం మెదడులో మెడుల్లా అబ్లాంగేటాలో వుంటుంది. ఈ కేంద్రం పంపే సంకేతాలు ఆధారంగా ప్రాణవాయువు ఆహారాన్ని పొట్టలోకి ప్రవేశపెడుతోంది.

అంతవరకూ ఈ విషయాన్ని ముందు అర్థం చేసుకొందాం,

ఆహారం మింగుడుపడి, నోట్లోంచి పొట్టలోకి ప్రవేశించే దశలో అది మధురభావం చెంది వుంటుంది.

పొట్టలోపల యాసిడ్స్ (ఆమ్లగుణం కల్గిన రసాలు) అనేకం వుంటాయి.వాటితో ఆహారం కలిసీ కలవగానే, దానిలోనే మధురభావం ఇంక అమ్లభావంగా మారిపోతుంది. అంటే పులుపు రుచిని పొందుతుంది.

ఆహారం పచనం జరిగేప్పుడు అమ్లభావం చెందడం ప్రపాకంలో రెండవదశ.

పొట్ట (Stomach) లోపల పలుచని పొర అంటుకుని వుంటుంది. దీన్ని 'మ్యూకస్' పొర' అంటారు.

ఈ మ్యూకస్ పొర ఆమ్లాల్ని (హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ వగైరా) పొట్టలోకి విడుదల చేస్తుంది.

ఈ ఆమ్లభావం చెందే పచన క్రమంలో మాంసకృత్తులు మొదటగా పచనం కావడం మొదలౌతాయి.

Conversion of Insoluble Protiens to soluble protiens అనే ప్రక్రియగా దీన్ని చెప్తారు. ప్రొటీన్లు పెప్టోన్లుగా మారతాయని ఆధునిక శాస్త్రం చేప్తోంది.

ఆహారం పచన క్రమంలో అమ్లభావం చెందినప్పుడు ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో Acidified Chyme అని పిలుస్తారు.

దీని గురించి ఇంకా కొన్ని వివరాలు మీకు తెలియజేయాల్సినవి వున్నాయి. ఒక్కొక్క వివరాన్ని జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి.

ఇంతవరకూ జరిగిన పచన క్రమంలో ఆహారం గొంతులోంచి పొట్టలోకి ప్రవేశించింది. అంతే! కొంచెం పక్వంగానూ, కొంచెం అపక్వం గానూ ఆహారం ఇక్కడ వుంటుంది. పుల్లగా వుండే ఈ పక్వాపక్వ ఆహారం ఇంకా అనేకరకాలుగా పచనం జరగవల్సివుంది.

ఆహారం అమ్లభావం చెందిన పరిస్థితిని చరక మహర్షి "విదగ్ధ స్థితి"గా పేర్కొన్నాడు. **"విదగ్ధస్వేతి పక్వాపక్వస్య ఆమ్ల భావత ఇతి–"** అనేది ఈ విదగ్ధ

స్థితికి అర్థం. పక్వాపక్వాస్థితిలో అమ్లభావం పొందిన పదార్థం విదగ్ధ స్థితిలో వుందని దీని భావం.

ఆరు రుచులూ కలిసిన ఆహారం, నోటిలోపలికి ప్రవేశించగానే మొదట మధురభావం చెందుతాయని, నోటిలోపలి బోధకకఫం (లాలాజలం)తో సంయోగం చెంది నురుగులాగా అవుతుందనీ చరకుడు చెప్పిన సూత్రాన్ని ఇక్కడ ఇంకోసారి గుర్తుచేస్తున్నాను–.

"అన్నస్య భుక్తమాత్రస్యషడ్రస్య ప్రపాకతః
మధుర్వాత్ కఫోభవాత్ ఫేనభూత ఉదీర్యతే–"

అనే సూత్రంలో కఫం కారణంగా పచన క్రమంలో మధురభావం చెందిన ఆహారం ఇక్కడ నురుగులాగా అవుతుందంటాడు చరకుడు.

ఆహారం ఆమ్లభావం చెందడం వరకూ తేలికగానే అర్థం అయ్యింది కదా... దాన్ని విదగ్ధస్థితి అంటారని కూడా మనం తెలుసుకొన్నాం.

ఇక్కణ్ణించి అసలైన "జఠరాగ్ని పాకం" ప్రారంభం అవుతుంది అంటే Interestnal digestion మొదలౌతుందన్నమాట. పక్వాపక్వ స్థితిలో పుల్లని రుచితో కూడిన ఆహారం చిన్నప్రేవుల్లోకి మొదట ప్రవేశిస్తుంది. ఇది రెండవ అవస్థాపకం. అంటే సెకెండ్ ఫేజ్ డైజెషన్ మొదలౌతుంది.

"పరంతు పచ్చమానస్య విదగ్ధ స్యామ్ల భావతః
ఆశ్యాచ్ఛ్యవమానస్య పిత్తమచ్ఛ ముదీర్యతే"

అనే చరకుడి సూత్రంలో ప్రతి మాటనీ విడమరిచి మనం అర్థం చేసుకుంటే, ఆహారం ఎలా జీర్ణం అవుతుందో తెలుస్తుంది.

పచనక్రమంలో విదగ్ధ స్థితిని పొంది ఆమ్లభావం పొందిన తర్వాత ఆమాశయం (Stomach)లోంచి "చవమానస్య" అంటేప్రాణ వాయు సంచలనం (Peristalisis) ద్వారా ఆహారం పిత్తస్థానంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అని దీని భావం.

అచ్ఛపిత్తం అంటే స్వచ్ఛమైన (Clear) పిత్తం అని! ఉదీర్యతే అంటే ఉత్పన్నం అవుతుందని, పిత్తస్థానంలో స్వచ్ఛమైన పిత్తం ఉత్పన్నం అవుతుందిట!

ఈ స్వచ్ఛమైన పిత్తం చిన్నప్రేవుల్లో విడుదలవుతుంది.

పొట్ట (Gastrium-stomach) లోంచి చిన్నప్రేవుల్లోకి ఆహారం వెళ్ళడానికి మధ్యలో డ్యుయోడినమ్ అనే రెగ్యులేటర్ లాంటి చిన్న అవయవం వుంది. దీన్ని "గ్రహణి" అంటుంది ఆయుర్వేదశాస్త్రం.

గ్యాస్ సిలిండర్లోంచి గ్యాస్‌ని గ్రహించి కావలసినంత మేర మాత్రమే పొయ్యిలోకి వదిలే రెగ్యులేటర్ ఎలాంటిదో, ఈ గ్రహణి కూడా అలాంటిదే. ఇది

పొట్టలోని ఆహారాన్ని పచన క్రమంలో పేగుల్లోకి ఒక క్రమ పద్ధతిలో వదిలి పంపిస్తుంది.

డ్యుయోడినం గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్రం చాలా వివరాలు వున్నాయి. గ్రంథ విస్తర భీతితో వాటిని ప్రస్తావించడం లేదిక్కడ.

ఆమ్ల భావం చెందిన విదగ్ధ (పక్వాపక్వ) ఆహారం పొట్ట (ఊర్ధ్వ ఆమాశయం– Gastrium) లోంచి గ్రహణి (Duodenum) లోకి, అందులోంచి చిన్న ప్రేవుల్లోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ ప్రయాణంలో స్వచ్ఛమైన అచ్ఛపిత్తంతో సంయోగం చెందుతుంది. అనేది చరకుడి సూత్రానికి అర్థం.

"అచ్ఛ పిత్తం" అంటే లివర్‌లోపల వుండే చేదుకట్టు (గాల్ బ్లేడర్) లోంచి విడుదలై వచ్చి చేరిన బైల్ పదార్థమూ, అలాగే పాంక్రియాజ్ (అగ్న్యాశయం)నుంచి వచ్చే స్రావాలు వగైరా ఈ స్వచ్ఛమైన పిత్తంతో సంయోగం వలన మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు ఇవన్నీ పచనం కావడం ప్రారంభిస్తాయి.

ఈ అచ్ఛ పిత్తాన్నే జఠరాగ్ని అంటారు. ఇది మందగిస్తే పొట్టలో పులిసిన ఆహారం ఆ పులుపుదనాన్ని అలానే కొనసాగిస్తుంది. ఆపైన పచనక్రమం సరిగ్గా జరగదు.

ఆకలి వుంటుంది. గానీ జీర్ణం కాకపోవడం అనే లక్షణం ఇందుకే వస్తుంది. పొట్ట ఖాళీ కాగానే మళ్ళీ ఆకలి వేస్తుంది.

కానీ, చిన్న ప్రేవుల్లోనూ పెద్దప్రేవుల్లోనూ జరిగే అసలైన పచన ప్రక్రియలన్నీ మందగించడం వలన అజీర్తి ఎక్కువై వివిధ వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.

అందుకే ప్రయత్నించి జఠరాగ్నిని కాపాడుకోమని వైద్యులు చెప్తారు. లివర్, పాంక్రియాజ్‌లు బలంగా వుంటే రోగాల్ని జయించినట్టే లెక్క!

అదీ ఆయుర్వేదం చెప్పిన అసలు సంగతి!!

రస విపాకం అంటే ఇదీ...!

ఆయుర్వేదంలో కొన్ని పదాలు తరచూ విన్పిస్తుంటాయి. జఠరాగ్ని, జఠరానలం, కోష్ఠాగ్ని, అంతరాగ్ని, కాయాగ్ని...ఇవన్నీఒకే అర్థాన్నిచ్చే పదాలు. దీని గురించి ఈ పుస్తకంలో చాలా వివరాలు మనం చర్చించాం.

'జఠరాగ్ని' వలన జరిగే పచనక్రియని జఠరాగ్ని పాకం అంటారు. ఇది డ్యుయోడినమ్ మరియు చిన్నప్రేవుల్లో జరుగుతుందని కూడా మనం చర్చించాం.

ఈ జఠరాగ్నినే పాచక పిత్తం అని కూడా అంటారు. ఈ పేరుని గుర్తుంచుకోండి. ఎందుకంటే పాచకపిత్తం (Bile) తరచూ కన్పించే పదం ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో!

చిన్నప్రేవులలో పచనం జరిగిన తర్వాత చివరికి మిగిలిన 'రుచి'ని 'విపాకం' అంటారు.

అంటే,పాకం జరిగిన తర్వాత చివరికి మిగిలినదాన్ని "విపాకం" అంటారన్నమాట. పాకం పొందినవి రసాలే! పాకంలో చివరికి మిగిలేవి రసాలే! ఏతావాతా, ఆహారం ప్రొటీన్లు కల్గింది గానీ, కార్బొహైడ్రేట్లు కల్గింది గానీ, మినరల్స్ గల్గింది గానీ, ఏవిధమైన పోషక విలువలు గల్గినదైనా, అది రకరకాల రంగుల్లో వుండి, వివిధ దశల్లో పచనం పొంది, చివరికి కొన్ని రుచుల్లోకి మిగుల్తుంది. అలా మిగలడాన్ని రసవిపాకం అంటారు.

తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు ఈ ఆరురుచులు గల పదార్థాలన్నీ కలిపి ఆహార రూపంలో మనం తీసుకొన్నా,ఆయా రుచులన్నీ పచన క్రమంలో విడ గొట్టబడి ఏరుచికి ఆరుచే పచనం ఆవుతుంది. పచనం అయిన తర్వాత కూడా తీపిపదార్థం తీపి రుచినే కలిగి వుంటే అదిమధుర విపాకం చెందిందని అర్థం. అలాకాక తీపిపదార్థం పులుపుగా మిగిలివుంటే, అదిఆమ్ల విపాకంచెందిందని అర్థం.

ఈ విధంగా అన్ని రుచులూ చిన్న ప్రేవుల్లో జఠరాగ్ని పాకం తర్వాత ఏ రుచిని కలిగి వుంటాయో ఆ విపాకం కలిగినవి అర్థం.

ఇది తెలుసుకోవడం వలన మనకు కలిగే ప్రయోజనం ఏమంటే, మధుర పదార్థ మధుర విపాకం చెందేదయితేనే మధుర పదార్థం వలన కలిగే లాభనష్టాలను మన శరీరం మీద ప్రదర్శిస్తుంది. కానీ, అది ఆమ్ల విపాకాన్ని గానీ, మరేదైనా విపాకాన్ని గానీ పొందేదయితే ఆ విపాకానికి సంబంధించిన రుచికి ఏ గుణాలుంటాయో వాటినే మన శరీరం మీద ప్రదర్శిస్తుంది.

కాబట్టి నోటికి తియ్యగా వున్నంత మాత్రాన తీపి వలన కలిగే ప్రయోజనాలన్నీ కలగాలని లేదు. ఇది గుర్తు పెట్టుకోవలసిన విషయం.

'విపాకం' అంటే ఇలా వుంటుందని ముందు అర్థం చేసుకోండి. ఇంకొంచెం వివరాల్లోకి ఇప్పుడు మనం వెడుతున్నాం. అప్పుడు ఈ సబ్జెక్ట్ మీకు బాగా అర్థం. అవుతుంది!

"కటుతిక్త కషాయాణాం విపాకః ప్రాయశఃకటు
ఆమ్లోఁ మ్లం పచ్చతె స్వాదుర్మధధురం లవణస్తథా"

అని చరకుడు చెప్పిన సూత్రంలో వివరాలు మొదట పరిశీలిద్దాం.

1. కారం, చేదు, వగరు ఈ మూడు రుచులూ జఠరాగ్ని పాకం తర్వాత కారపు రుచిని పొందుతాయి. అంటే కటు (కారం) విపాకం చెందుతాయి.
2. పులుపు రుచి పులుపు విపాకాన్నే (ఆమ్ల విపాకం) పొందుతుంది.
3. తీపి, ఉప్పు పదార్థాలు తీపి విపాకాన్ని (మధుర విపాకం) పొందుతాయి,

ఈ సూత్రం ప్రకారం రుచులు ఆరే అయినా, విపాకాలు మూడేనని, ఆయా ద్రవ్యాల గుణాలన్నీ ఈ విపాకం మీదే ఆదారపబడి వుంటాయని మనకి అర్థం అవుతుంది.

అయితే, ఇందుకు విరుద్ధమైన అభిప్రాయాలు కూడా ఇతరులు చెప్పడం జరిగింది,

- ✦ రసాలు ఎన్ని వున్నాయో విపాకాలు అన్నీ వున్నాయి అనేదిఈ అభిప్రాయాలలో ఒకటి! "ప్రతిరసం పాక ఇతి" అంటుంది ఓ సూత్రం.
- ✦ కారంగా వుండే పదార్థం లవణ విపాకాన్ని పొందవచ్చు కూడా!
- ✦ చేదుగా వుండే పదార్థం తీపి విపాకాన్ని పొందవచ్చు.
- ✦ వగరు పదార్థాలు ఆమ్ల విపాకం పొందవచ్చు.
- ✦ ఏఏ రుచులు ఏఏ విపాకాలు పొందవచ్చో ఈ పట్టికలో మీరు తెలుసుకోవచ్చు

తీపిరుచి.	తీపి విపాకం
	పులుపు విపాకం
పులుపు రుచి	పులుపు విపాకం
	తీపి విపాకం
ఉప్పురుచి	ఉప్పు విపాకం
	తీపి విపాకం
కారపు రుచి	కారం విపాకం
	ఉప్పు విపాకం
చేదు రుచి	కారంవిపాకం
	చెదువిపాకం
	తీపి విపాకం
వగరు రుచి	కారం విపాకం
	వగరు విపాకం
	తీపి విపాకం
	పులుపు విపాకం

ఈ పట్టిక మన సందేహాలన్నీ తీరుస్తుంది. ఏ ఏ రుచులు గల పదార్థాలు చివరికి ఏఏ రుచులుగా మారే అవకాశం వుందో ఇందులో మనకు తెలుస్తుంది. ఈ మార్పుని బట్టే ఆయా ద్రవ్యాల ప్రభావం మన శరీరం మీద ప్రసరిస్తుంది. బెల్లం, పంచదార ఇవి తీపి పదార్థాలే గానీ, ఆమ్ల విపాకం చెందుతాయి. కాబట్టి వీటి వలన చివరికి ఎసిడిటీ పెరుగుతుంది.

దానిమ్మ గింజలు, ఉసిరి పచ్చడి ఇవి పులుపు రుచి గల్గినవే గాని, చివరికి మధుర విపాకం చెందుతాయి. కాబట్టి, ఎసిడిటీని తగ్గిస్తాయి. తీపి వలన ఒనగూరే మేలును కల్గిస్తాయి.

పచ్చిగా వున్నప్పుడు పరమచేదుగా వుండే వేపకాయ పండిన తర్వాత తియ్యగా మారుతోంది– చూశారూ–అలాగే–పుల్లగా వుండే మామిడి, చక్కగా పండిన తర్వాత మధుర రసంగా మారుతోంది కదా!

ఈ మార్పులు 'తేజస్' (అగ్ని) వలన కలుగుతున్నాయి అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. ఇదే 'పాకం' అంటే "పరిపసు" పరిణమించడం, "పరివర్తించడం" అనే మూడు పదాలను ఇక్కడ ప్రయోగించింది శాస్త్రం. ఒక్క రుచిలో మాత్రమే కాదు, రంగు, వాసనలు కూడా మారతాయి. ఒక్కోసారి Physico Chemical Composition కూడా మారవచ్చు.

వగరు, చేదు, పులుపుగా వుండే కాయలు కొన్ని పండిన తర్వాత తియ్యగా మారినట్లే ఆహార 'పాకం' (పచనం) తర్వాత ఇలాంటి మార్పులే జరిగి వగరు చేదు పులుపు రుచులు తీపిగా మారే అవకాశం వుంది. అలాగే తీపి, పులుపుగా మారవచ్చు లేదా మరో రుచి ఇంకో విపాకాన్ని పొందవచ్చు.

మధుర పదార్థాలు పులపు విపాకాన్ని పొందడాన్ని "సుక్తపాకం" అంటారు. అజీర్తి వలన కూడా ఇలా జరగవచ్చు.

సజాతీయ ఆహారం -విజాతీయ ఆహారం

ఆహారం ఆరోగ్యం ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు, రెండు కొత్త పదాల గురించి ఇప్పుడు మనం ఆలోచించబోతున్నాం.

మనం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలన్నీ నేరుగా శరీరధాతువుల్ని పెంపొందింప చేసేవిగా వుండవు.

సోయాబీన్లు, జీడిపప్పు, కందిపప్పు, పెసరపప్పుల్లో వుండే ప్రోటీన్లు మానవశరీరంలో వుండే ప్రోటీన్లకు "సజాతీయం" (Homologous) కాదు కదా! ప్రకృతి లోంచి మనం సేకరించి తెచ్చుకున్న ఆహార పదార్థాలన్నీ విజాతీయాలే! (foreign to the Body) అందుకనే వాటిని తగినరీతిలో సంస్కరించి శరీర ధాతువులకు అనుగుణంగా తయారుచేసుకోగలగాలి.

ఆహార పచనం తర్వాత అవి శరీరానికి సజాతీయంగా మారాలి. అలా మారకపోతే విషపదార్థంగా మిగిలిపోయి, అనేక ఎలెర్జీ వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి.

ఆహార పదార్థాల్లో రక్తమాంసాది వివిధ ధాతువుల్ని పోషించే ధాత్వాహారాలు (Nutrients) ఎన్నో వున్నాయి.

జఠరాగ్ని పాకం వలన పచనమై, ధాత్వగ్ని పాకం వలన ఆయా ధాతువులు మన శరీరానికి సజాతీయంగా మారి ఉపయోగపడతాయి.

అలా ఆహారంలో ధాతువులు (Nutrients) శరీరానికి వినియోగపడటాన్ని వంటపట్టడం అంటుంటాం! వంట(పాకం) సరిగా జరిగితేనే కదా వంటపట్టేది! విటమిన్ లోపాలవంటివి ఎక్కువమందికి ఏర్పడటానికి కారణం ఆహారం సరిగ్గా తినకపోవడం ఒక్కటే కావాలని లేదు– తిన్నది వంటపట్టకపోయినా ధాతులోపం ఏర్పడవచ్చు గదా! అందుకని జఠరాగ్నిని, ధాత్వగ్నుల్ని ఎక్కువ జాగ్రత్తగా చూసుకొంటూ వుండాలి. అదీ సంగతి!

విజాతీయ పదార్థాలన్నీ సజాతీయ పదార్థాలుగా మార్పు చేసుకోవడానికి జఠరాగ్ని పాకం, ధాత్వగ్ని పాకం ఉపయోగపడతాయి.

ఆహార పచనంలో మూడోదశ

ఇప్పటిదాకా మనం చర్చించిందంతా చిన్న ప్రేవుల్లో జరిగే జఠరాగ్ని పాకం గురించే.

జీర్ణప్రక్రియ ఇక్కడితో ఆగిపోలేదు. ఇంకా చాలా తతంగం వుంది.

చిన్న ప్రేవుల్లోంచి పెద్ద ప్రేవులు (Large intesines) లోకి ఆహారం వెళ్ళాలి. అక్కణ్ణించి మలాశయానికి చేరి మిగిలిన మలాలన్నీ బైటకి పోయేవరకూ జీర్ణప్రక్రియ జరుగుతూనే వుంటుంది.

నోటినుంచి పొట్టవరకూ "మధురభావం" చెందుతుందని, పొట్ట నుంచి చిన్నప్రేవుల వరకూ ఆమ్లభావం చెందుతుందనీ, మనం బాగానే అర్థం చేసుకున్నాం. ఇప్పుడు పచనక్రమంలో విపాకం చెందిన ఆహారం పెద్ద ప్రేవుల్లోకి నడుస్తోంది. నడుపుకు పోతోంది ప్రాణవాయువు. ఈ ప్రాణవాయు సంచలనాన్నే 'పెరిస్టాలిటిక్ కదలికలు' అంటారు. – ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో, ప్రేవులు ఎక్కడికక్కడ మూసుకొని తెరుకోవడం ద్వారా ఆహారం కొద్దికొద్దిగా మెల్లగా పచనం అవుతూ ముందుకు కదులుతుంది. ప్రేవుల ఈ కదలికని పెరిస్టాలిక్ కదలిక అంటారు.

సరే మళ్ళీ విషయంలోకి వద్దాం.

ఆహారం పెద్ద ప్రేవుల్లోకి వెళ్ళాక కారపు రుచిన పొందుతుంది. దీన్ని "కటు భావం" అంటారు.

పొట్టనీ, చిన్నప్రేవుల్ని 'ఆమాశయం' అనీ, పెద్దప్రేవుల్ని పక్వాశయం అనీ అంటారన్న సంగతి మొదట మనం గ్రహిద్దాం.

ఇప్పుడు ఆహారం ఆమాశయం లోంచి పక్వాశయంలోకి వెడుతోంది.

“పక్వాశయం తు ప్రాప్తస్య శోష్యమాణస్య వహ్నినా

పరిపిండిత పక్వస్య వాయుః స్యాత్ కటు భవతః”

అని చరకుడు చెప్పిన సూత్రంలో ఒక్కొక్క మాటనే మళ్ళీ మనం విశ్లేషించి పరిశీలిద్దాం.

1. పక్వాశయంలోకి ప్రవేశించిన పచనక్రమంలోని ఆహారం శోషించబడడం ప్రారంభమౌతుంది. అంటాడు చరకుడు. “శోషణ” అంటే De-hydrate అవుతుంది తడిభాగం అరిపోయినట్లవుతుంది.

2. ఆమాశయంలో (Small intestines) ద్రవీభూతం(Liquify) అంటే తడితడిగా అయిన ఆహారం పచనక్రమంలో పక్వాశయంలో (Large intestite) శోషించబడి పొడిపొడిగా అవుతుంది. అగ్ని వలనే శోషించబడ్తోంది. ఆ అగ్ని పాచకాగ్ని లేక జఠరాగ్ని!

3. పరిపండిత పక్వస్య : పక్వం అయిపోయిన తర్వాత చిన్నచిన్న వుండలుగా (Faecal lumps) మల పదార్థాలుగా మారిపోతుంది.

4. ఈ ప్రక్రియలో “వాయుస్యాత్ కటు భవతః” అంటే Acrid and Pungent gas ఘాటైన వాసన గల వాయువు పెద్దప్రేవుల్లో (పక్వాశయం) తయారౌ తుందంటాడు.

5. ఆచార్య సుశ్రుతుని ప్రకారం రసం (Plasma) మూత్రం, మలం (పురీషం) ఈ మూడింటినీ పక్వాశయం (Large Intestine)లోని పాచకపిత్తం విడగొట్టి వాటి వాటి స్థానాల్లోకి పంపుతోందని.

6. ఆహార పచన క్రమంలో సారభాగాన్ని (Nutrient Fraction of Digested food) ‘రసం’ అంటారు. ఇప్పటి వరకూ మనం చెప్పుకున్న రుచుల్ని కూడా రసం అనే అంటారు. ఆ పదంతో ఈ పదాన్ని తికమక పెట్టుకోకండి. ఇక్కడ ‘రసం’ అనే అంటారు. ఆ పదంతో ఈ పదాన్ని తికమక పెట్టుకోకండి. ఇక్కడ రసం’ అంటే రసధాతువు(Plasma)

సార హీనమైన భాగం ‘మలద్రవం’గా మిగిలిపోతుంది. ఈ మలద్రవం మలమూత్రాలుగా విడగొట్టిబడి, మూత్రం మూత్రపిండాల ద్వారా మూత్రాశయం (Urinary Bladder) లోకీ, మలం మలాశయం (Rectum) లోకీ చేరుకొంటుంది.

పోషక పదార్థాలెన్నో మన ఆహారంలో వుంటాయి. అవి శరీరానికి సక్రమంగా వినియోగపడేలా మనం చేసుకోగలగాలి.

జీర్ణక్రియలో పోషక పదార్థాలు శరీరానికి వినియోగపడేలా చూడడం కూడా ముఖ్యమైన అంశం.

తీపి పదార్థాల్ని మధుర పదార్థాలంటారు. ఆహారంలో వుండే పిండి పదార్థాలన్నిటినీ (కార్బొహైడ్రేట్స్) మధుర పదార్థాలు గానే పేర్కొంటారు. బంగాళా దుంపలతో మొదలు పెట్టి బియ్యం, గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, ఇవన్నీ పిండి పదార్థాలే!

కొవ్వు పదార్థాల్ని(Fas) ఆయుర్వేదంలో స్నేహ పదార్థాలంటారు. స్నేహం అంటే జిడ్డు కల్గిందని అర్థం. ఈ కార్బొహైడ్రేట్స్, ఫాట్స్ శరీరానికి శక్తిని కల్గించే వాటిలో ముఖ్యమైనవి. ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం కూడా ఇదే విషయాన్ని చెప్తుంది.

బలకరమైనవి. అంటే, పని సామర్థ్యాన్ని పెంపొందింప చేసేవని అర్థం. శరీరం బైటపనులు (బాహ్య) నెరవేర్చడానికి గానీండి, శరీరంలోపలి (అభ్యంతర) అవయవాలు తమతమ విధుల్ని సక్రమంగా నెరవేర్చగలగడానికి గానీండి, శరీరంలోని ప్రతి అణువుకీ శక్తి (బలం) సరఫరా జరగవలసి వుంటుంది.

ఈ శక్తిని ఆయుర్వేద పరిభాషలో “వీర్యం” అంటారు. వీర్యం అటే మగవాళ్ళలో వుండే ‘శుక్రం’ అనే అర్థం ఇక్కడ వర్తించదు. ఇప్పుడు మనం మాట్లాడుతోంది స్త్రీ పురుషుల ఇద్దరికీ బలము, శక్తి నిచ్చే వీర్యం’ గురించి మాత్రమే. ఇదే శుక్రం అంటే!

ఈ వీర్యం (బలం, శక్తి) శరీరానికి– మధుర స్నేహ ద్రవ్యాల వలన ప్రధానంగా లభిస్తుంది. ఈ విషయాన్ని ముందుగా గుర్తుంచుకోండి.

ఇంతవరకూ మనం జఠరాగ్ని పాకం గురించి చాలా విషయాలు చర్చించి ఆహార సారం చివరికి శక్తిగా పరిణమిస్తుందని, మలమూత్రాలుగా మిగిలినది నిష్క్రమిస్తుందనీ అర్థం చేసుకున్నాం. ఇప్పుడు మనం ఆహారం శక్తిగా ఎలా మారుతుందో తెలుసుకోబోతున్నాం. ఇది చాలా అవసరమైన సబ్జెక్ట్ కదా! ఇంత జాగ్రత్త మనం ఈ అంశాల్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించేది కేవలం శక్తిని సంపాయించుకోవడం ఎలాగో తెలుసుకోడానికే కదా!

బలం అంటే ఏమిటి?

Post Digestive Phase అంటే చిన్న ప్రేవుల్లో పచనక్రమం జరిగిన తర్వాత ఏర్పడే పరిణామాల గురించి మనం ఇప్పుడు మరిన్ని వివరాల్లోకి వెడ్తున్నాం. బలం అంటే ఏమిటో ముందు పరిశీలిద్దాం.

1. ధాతూనా ప్రబలం బలం : శరీరంలోని రక్తమాంసాది ధాతువులు వాటివాటి విధుల్ని సక్రమంగా నెరవేర్చడం కోసం అవి ‘ప్రబలం’గా వుండటమే బలం అంటే!

బలం అంటే కర్మసాధకశక్తి Working Ability అనవచ్చు. లేదా, Power to perorm work or Action అనవచ్చు. 'భార హరణాది శక్తి గమ్యస్య" అంటే బరువులు లేపగలగడం వంటి శక్తిని కూడా బలం అనే అంటారు.

ఓజస్సు'ని కూడా బలం అనేఅంటారు. ఓజస్సు అంటే వ్యాధులు రాకుండా నిరోధించగలిగే శారీరకశక్తి. "వ్యాధి క్షమత్వ శక్తి అనీ, వ్యాధి నిరోధకశక్తి అనీ దీన్ని పిలుస్తారు. Resistance అంటారు దీన్ని.

ఈ రెసిస్టెన్స్ అనేది రెండు స్థాయిల్లో వుంటుంది.

A) వ్యాధి ఉత్పాద ప్రతిబంధకత్వం శక్తి : అంటే వ్యాధి ఉత్పత్తి కాకుండానే నిరోధించగలిగే శక్తి(Immunity)

2. వ్యాధి బల విరోధిత్వ శక్తి : వ్యాధి ఏర్పడిన తర్వాత దానికి వ్యతిరేకంగా శరీరాన్ని బలసంపన్నం చేయగలగడం.

ఈ సూత్రానుసారమే "యాంటీ బయాటిక్స్" ఔషధాలు తయారై వైద్య ప్రపంచాన్ని ఒక మలుపు తిప్పాయి. ఈ రోజున ప్రాణాలు కోల్పోయే వారి సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గడానికి కారణం యాంటిబయాటిక్స్ చేస్తున్న ప్రాణదానమే!

"సర్వ చేష్టా స్వ ప్రతిఘాతంః" "బలతే విపక్షాన్ హస్తీతి బలమ్" అనే రెండు నిర్వచనాలను అనుసరించి సమస్తమైన వ్యతిరేక అంశాన్ని ఎదుర్కొనే శక్తినీ శరీరానికి హాని కల్గించే వాటిని ఎదుర్కొనే శక్తినీ బలం అంటారు.

2. ప్రశస్తో బృంహణః : బృంహణ అనే పదానికి Big fatty, Gross, Strong, Nourishing ఇన్ని రకాల అర్థాలున్నాయి.

"బృహత్వం యచ్ఛరీరస్య జనయేతచ్చ బృంహణమ్" అనే నిర్వచనంలో చరకమహర్షి, శరీరాన్ని వృద్ధి పొందించే గుణాన్ని బృంహణం అన్నాడు.

"ద్రవస్య బృంహణే కర్మణి శక్తిగరు" అనే మరో నిర్వచనం ప్రకారం, బృంహణం అంటే బరువును పెంచేదని అర్థం.

"బృంహణః పుష్టికారకః " అనే నిర్వచనం ప్రకారం శరీరానికి పుష్టినీ, సంతృప్తినీ ఇచ్చేది బృంహణం.

బక్కచిక్కి కృశించిపోతున్న వ్యక్తిని లావుగా తయారు చేయడం బృంహణం.

"కృశో వారాహ ఇవ పుష్యతి" చిక్కిపోతున్న వ్యక్తి వరాహం లాగా పుష్టిగా తయారు చేయడం బృంహణం. ఇది కూడా బలం కల్గిందనే కదా!

3. బృంహణీయః బల్యాః : ఒకవైపు శరీరాన్ని వృద్ధి పొందిస్తూనే మరోవైపు శరీరానికి శక్తి (energy) ని అందించడాన్ని "బలం" అంటారు. ఇంతలావున వరాహంలానే తయారయితే మాత్రం ప్రయోజనం ఏమిటీ శరీరంతోపాటు శక్తి కూడా వుండాలి కదా!

కాయ, వాక్, మనస్–అంటే శరీరానికి, వాక్కు (అంటే పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు) కు, మనసుకూ మూడింటికీ శక్తి సమానంగా వున్నప్పుడే ఆ వ్యక్తి బలసంపన్నుడు అవుతాడు.

(షుగర్ వ్యాధి సులభ నివారణ వైద్య గ్రంథంలో ఆహారసారం శక్తిగా ఎలా పరిణమిస్తుందో వివరంగా రాశాను. ఆ పుస్తకంలో కూడా చదవండి)

రోగాలకు మార్గాలు మూడు

త్రయో రోగ మార్గా ఇతి: శాఖా, మర్మాస్థి సంధయ కోష్ఠశ్చ! తత్ర...కోష్ఠః పునరుచ్చతే మహాసోత్రః శరీర మధ్యం మహానిమ్న మమ పక్వాశయశ్చేతి పర్యాయ శబ్దై స్తన్త్రే స రోగ మార్గ ఆభ్యంతరః

చరక మహర్షి చెప్పిన ఈ సూత్రం గొప్పది. రోగాలు మూడు మార్గాల ద్వారా మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయంటాడాయన.

1. **శాఖా :** కాళ్ళు, చేతులు ఇలాంటి శరీర అవయవాలన్నీ

2 . **మర్మాస్థి సంధులు :** శరీరంలో అత్యంత సున్నితమైన (కణతలు, వృషణాలు వంటి మర్మస్థానాలు.

3. కోష్ఠ (Vlscera) జీర్ణకోశం మరియు పొట్ట లోపలి అవయవాలన్నీ ! పొట్ట అంటే ఉదరభాగం.

ఈ పుస్తకంలో మనం జీర్ణకోశం, జీర్ణాశయం గురించి చర్చిస్తున్నాం. కాబట్టి కోష్ఠం ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులు ప్రస్తావన ఇక్కడ చేస్తున్నాను.

నోరుతో మొదలై విరేచన మార్గం ద్వారా వ్యాపించి వున్న జీర్ణకోశాన్ని మహాస్రోతస్స అంటారు. ఇది శరీరానికి సరిగ్గా మధ్యభాగంలో వుంటుంది.

ఇది వ్యాధుల ప్రవేశానికి రాచమార్గం. దీన్ని “ఆభ్యంతర రోగమార్గం” అని పిలుస్తుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం. ఆభ్యంతరం అంటే “లోపలికి సంబంధించిన” అని! ‘బాహ్యం’ అంటే, బైటకు సంబంధించినదని.

జ్వరాలలో కొన్ని (టైఫాయిడ్) ‘అతిసారవ్యాధి (కలరా) వాంతులు, విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు (అమీబియాసిస్), కొన్ని రకాల దగ్గులు, ఉబ్బసం, ఎక్కిళ్ళు, కడుపు ఉబ్బరం, వివిధ ఉదరకోశ వ్యాధులు, లివర్ వ్యాధులు–ఇలా ఎన్నెన్నో వ్యాధులు ఈ రాచమార్గంలోంచి శరీరంలోకి ప్రవేశించి అనేక బాధలకు కారణం అవుతున్నాయి.

లివర్‌వ్యాధులు, స్ప్లీన్ వ్యాధులు, పాంక్రియాజ్‌కు సంబంధించిన వ్యాధులు, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, మూత్రాశయానికి సంబంధించిన వ్యాధులు, పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు...ఇవన్నీ ఈ కోవలోకే వచ్చే వ్యాధులే!

అంటే, మనుషులకొచ్చే వ్యాధుల్లో అత్యధిక శాతం వ్యాధులు జీర్ణకోశాన్ని ఆశ్రయించి వస్తున్నాయని మనం స్థూలంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అన్నాన్ని పక్వం చేసే స్థానాలు, మూత్రాన్ని తయారుచేసే స్థానాలు, రక్తాన్ని ఉత్పత్తి చేసే స్థానాలు, హృదయాన్ని, ఊపిరితిత్తుల్ని, మెదడునీ ప్రభావితం చేసే స్థానాలన్నీ కోష్ఠ స్థానాలేనని సుశ్రుతాచార్యుడు ఇక్కడ వివరణ ఇచ్చాడు. ఈ కోష్ఠం (Vislersa)లోంచే అనేక వ్యాధులు పుట్టుకొస్తున్నాయి. "నోరు" అందుకు సింహద్వారంగా ఉపయోగపడ్తోంది.

ఈ కోష్ఠాన్ని "కుక్షి" అని కూడా అంటారు. కుక్షిలో కలిగే వ్యాధుల గురించి ఇప్పుడు ముచ్చటిస్తున్నాం.

అజీర్తి ఎలా కలుగుతోంది?

ఆమం విదగ్ధం విష్టబ్ధం కఫపిత్తాః నిలైస్త్రిభిః
అజీర్ణ, కేచిదిచ్ఛన్తి చతుర్థ రసశేషతః

అజీర్తి మూడు కారణాలుగా వస్తోంది.

1. కఫదోషం అతిగా వికృతి చెందడం వలన జఠరాగ్ని మందగించి అజీర్తి ఏర్పడుతుంది. ఈ అజీర్తిని "ఆమాజీర్ణం" అంటారు.
2. పిత్తదోషం అతిగా వికృతి చెంది ఏర్పడిన అజీర్తిని విదగ్ధాజీర్ణం అంటారు.
3. వాతదోషం అతిగా వికృతి చెంది విష్టబ్ధాజీర్ణం ఏర్పడుతోంది.
4. ఇదికాక, శరీరంలో జఠరాగ్ని బలం సరిపోక ఆహార సారమైన కేలరీలు వగైరా శరీరానికి వినియోగం కాకుండా మిగిలిపోయి షుగర్ వ్యాధికి కారణం అవుతున్న సంగతి మీకు తెలుసు.

జీర్ణప్రక్రియ ఎప్పుడు పూర్తవుతుందంటే ఆహారసారం పూర్తిగా శక్తిగా మారినప్పుడే! ఉదాహరణకు కేలరీలు ఉత్పత్తి అయ్యేవరకూ జీర్ణప్రక్రియ సగమే జరిగినట్లు కేలరీలను శక్తిగా మార్చి శరీరం వినియోగింపచేసేందుకు కావలసిన మిగిలిన సగం జీర్ణశక్తి మందగించడం వలన షుగర్ వ్యాధి, స్థూలకాయం వంటివి ఏర్పడుతున్నాయి. ఈ అజీర్తిని 'రసశేషాజీర్ణం' అంటారు.

రసధాతువు శరీర ధాతువుల్లో మొదటిది, మౌలికమైనది. ఆహారసారం ధాతువు లుగా మారకుండా ఆగిపోవడం 'రసశేషాజీర్ణం!' ఇది చాలా ముఖ్యమైన అంశం. కొంచెం శ్రద్ధగా ఈ విషయాల్ని ఇంకోసారి చదవండి. తేలికగానే అర్థం అవుతుంది.

అజీర్తికి కారణాలు ఇవే

అత్యమ్బు పానాద్విషమాశనాద్వా సంధారణాత్ స్వప్న విపర్యయాచ్చ
కాలేః పి సాత్మ్యం లఘుబాపి భుక్తమన్నం పాకం భజతే నరస్య

1. అవసరానికి మించి నీరు తాగడం, (2) అవసరం లేనప్పుడు అతిగా ఆహారం తీసుకోవడం (3) ఆకలి అవుతున్నప్పుడు ఆహారం తీసుకోకుండా పేగుల్ని ఎండగట్టడం (4) ఒకదానికొకటి విరుద్ధ ఆహార పదార్థాల్ని కలిపి తినడం, (5) మలమూత్రాల్ని, అపానవాయువుల్ని తరచూ ఆపుకొంటూ వుండటం (6) సకాలంలో నిద్రపోకపోవడం, (7) నిద్రపోకూడని సమయాలలో నిద్రపోవడం...

ఇలాంటి పనుల్ని అలవాటుగా చేసే వారికి జీర్ణశక్తి క్రమేణా మందగిస్తుంది. ఇందువలన తేలికపాటి మామూలు ఆహార పదార్థాలు తీసుకున్నా కూడా శరీరానికి వంటి బట్టకుండా పోతూ వుంటాయి. అందువలన అజీర్తి ఏర్పడుతోంది. ఈ కారణాల్ని ఎవరికి వారు, మరొకసారి మననం చేసుకోవాలి.

అజీర్తిని ప్రేరేపించే మానసిక విషయాలు

ఈర్ష్యా భయక్రోధ పరిక్షతేన లుబ్దేన శుగ్దైన్య నిపీడితేన
ప్రద్వేష యుక్తేన చ సేవ్యమాన మన్నం న సమ్యక్ పరిణామమేతి

1. ఇతరుల ఉన్నతిని చూసి ఓర్వలేనితనం, ఇతరుల వలన హాని కలుగుతుందేమోననే భయం, ఇతరుల పట్ల అమితమైన కోపం, ఈ మూడు వున్న వ్యక్తులకు అజీర్తి తప్పకుండా వుంటుంది.
2. లుబ్ధత్వం వున్న వ్యక్తికి అంటే లోభికి నిద్రపట్టదు, ఆకలి వెయ్యదు.
3. ఏదొక వ్యాధితో బాధపడేవారికి ఆకలి మందగిస్తుంది.
4. దారిద్ర్యం జీర్నశక్తిని చంపేస్తుంది. గంజిలో మెతుకెరగని వాడికి పర్వతాలు ఫలహారం చేసే ఆకలి వుంటుందా...!
5. ఇంక అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైంది ద్వేషం. ఇతరుల అభిప్రాయాల పట్ల అసహనం, అకారణ ద్వేషాలు కూడా అజీర్తిని సృష్టిస్తాయి.

ఇలాంటి సమస్యలతో సతమతమయ్యే వారికి సకాలంలో భుజించినా సవ్యంగా జీర్ణంకాదు. ఆరు రుచులతో కూడిన షడ్రసోపేత భోజనం కూడా నిరుపయోగమే అవుతుంది.

Va

"మాధుర్యమన్నం గత మావ। సంజ్ఞం విదగ్ధ సంజ్ఞం గత మమ్ల భావమ్ కించి ద్విపక్వం భృశతో దశూలం విష్టబ్ధ మానద్ధ విరుద్ధ వాతమ్"

మనం తీసుకున్న ఆహారం సరిగా అరగకపోతే, అరిగీ అరగని ఆహారం వివిధ స్థాయిల్లో అగిపోతుంది. అది పొట్ట భాగం (Gastrium) ఆగిపోయినప్పుడు ఇంకా ఆమ్లాలతో సంయోగం జరగదు. కాబట్టి మధుర భావాన్నే పొంది వుంటుంది. అలా పొట్టలో తియ్యగా వుండిపోయిన అజీర్ణాన్ని ఆమాజీర్ణం అంటారు. ఇది పొట్ట బరువు, ఆకలి లేకపోవడం, అరుచి, కడుపునొప్పి వంటి బాధల్ని తెచ్చిపెడ్తుంది.

అక్కడినించి చిన్న ప్రేవుల్లోకి నడిచిన ఆహారం వివిధ ఆమ్లాలతో సంయోగం చెంది వుంటుంది. అందుకని, అక్కడ జీర్ణం కాకుండా ఆగిపోయినప్పుడు పుల్లని రుచి కలిగి వుంటుంది. దీన్ని విదగ్ధాజీర్ణం అంటారు. ఇదే పుల్లని త్రేన్పులు, అల్సర్లు, ఎసిడిటీ, కడుపుమంట, గ్యాస్ వంటివి ఉత్పన్నం కావడానికి కారణం అవుతుంది.

కొంత జీర్ణం అయి, కొంత జీర్ణం కాకుండా వుండిపోయిన ఆహారంలోంచి వాతం పుట్టి, అది చిన్న పేగుల్ని, పెద్ద పేగుల్ని వ్యాపించి, లోపల అనేక అవరోధాలకు (Obstructions)కు కారణం అవుతుంది. మలమూత్రాలు మందగిస్తాయి. విపరీతమైన కడుపునొప్పి ఏర్పడుతుంది. తిన్నది అరగక పోవడం, తినబుద్ధి కాకపోవడం జరుగుతుంది. దీన్ని విష్టబ్ధాజీర్ణం అంటారు.

తిన్నది చక్కగా జీర్ణం అయినా, చక్కని త్రేన్పులు వస్తున్నా, జీర్ణం కానట్టే వుండి, గుండెల్లో బరువుగా వుండటం, ఆహారం పట్ల ఇష్టం లేకపోవడం, నోట్లో నీళ్ళూరడం వంటి లక్షణాలను రసశేషాజీర్ణం అంటారు.

అజీర్ణం కలిగితే ఏమౌతుంది?

మూర్ఛా ప్రలాపోవమథుః ప్రసేకః సదనంభ్రమః
ఉపద్రవాభవన్త్యేత్ మరణం చాప్యజీర్ణత

అజీర్తి ఏర్పడితే చిన్నపాటి కడుపునొప్పితో మొదలు పెట్టి మరణం వరకూ ఎంత ప్రమాదానికైనా దారి తీయవచ్చు. ఆహార విధి విధానాల్ని పాటించకుండా ఇష్టారాజ్యంగా ప్రవర్తించేవాళ్ళకి అజీర్తి తప్పదు. అజీర్తి వలన అనేక ప్రమాదాలు కల్గుతాయి.

మన ఆహారపు అలవాట్లు పేగుల్ని చెరుస్తాయి

నోరుతో ప్రారంభమై, విరేచన మార్గం దాకా వ్యాపించిన జీర్ణకోశాన్ని మహా స్రోతస్సు అంటారని మనం గమనించాం.

దీన్నే అన్న వహ స్రోతస్సు అని కూడా అంటారు.

అన్న వహ స్రోతస్సుని దెబ్బతీసే పనులు మనం చాలా చేస్తుంటాం.

"అతిమాత్రస్యచకాలే చాహితస్య చభోజనాత్
అన్న వాహినీ దూష్యంతి వైగుణ్యాత్ పావకస్యచ"

చరకుడు చెప్పిన ఈ సూత్రంలో అన్న వహస్రోతస్సు (DIgestive Tract) దృష్టి, చెందడానికి, భోజనానికి సంబంధించిన 'అతి' అలవాట్లు, 'అకాల' (ఉపవాసాలు)' అలవాట్లు ఇవన్నీ కారణాలౌతాయంటాడు. ఏది చేసినా 'అతి'గా చేయడమే అన్నింటికీ కారణం. 'అతి' సర్వత్రా వర్జయేత్ అనికద శాస్త్రం.!

అన్నవహ స్రోతస్సు అంటే DIgestive Tractఎక్కడ దుష్టిచెందినా, ముందు అన్నహితవు పోతుంది., రుచి తెలియకుండా పోతుంది. తిన్నది సక్రమంగా అరగదు. అవిపాకం అంటాం దీన్ని వాంతులౌతాయి. విరేచనాలౌతాయి. అజీర్తికి సంబంధించిన అనేక బాధలు కలుగుతాయి.

విరేచనాలు అతిగా అవుతున్నా, అసలు కాకపోతున్నా పేగుల్లో ఎక్కడో తేడా ఏర్పడిందనే అర్థం చేసుకోండి.

వాంతులు అవుతున్నా, అదేపనిగా వాయువులు వెళ్తున్నా పేగుల పనితీరులో మార్పు జరిగిందనే అర్థం. కడుపునొప్పి, మంట, పోట్లు– ఇవన్నీ పేగుల వైఫల్యానికి గుర్తులు. ఎందుకంటే పేగులు సక్రమంగా పనిచేస్తేనే పాచకాగ్నులన్ని వాటిపని అవ నెరవేర్చగల్గుతాయి.

మన ఆహార విహారాలు పేగుల్ని చెరిచేవిగా వున్నప్పుడు పాచకాగ్నులు చల్లారిపోతాయి. లేదా అతిగా విడుదలై పచన క్రమాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.

అజీర్తి లక్షణాలు ఇలా వుంటాయి..

తస్య లింగ మజీర్ణశ్య విష్టంభః సదనం తథా
శిరసోరుక్ చ మూర్ఛా చ భ్రమః పృష్టకటిగ్రహః
జృంభాంగ మర్దస్తృ ష్ణా చ జ్వరశ్ఛర్దిః ప్రవాహణమ్
ఆరోచకావిపాకశచ్చ...
విబంధో...తి ప్రవృత్తి ర్వా గ్లానిర్మారుత మూఢతా
అజీర్ణ లింగం సామాన్యం విష్టంభో గౌరవం భ్రమః

చరకసంహిత అనే వైద్యగ్రంథంలోనూ, అష్టాంగ హృదయం అనే వైద్య గ్రంథంలోనూ చెప్పిన ఈ రెండు సూత్రాలూ, జీర్ణశక్తి విఫలం అయినప్పుడు కలిగే లక్షణాల్ని ఎంతో చక్కగా విశదీకరించాయి.

1. మలబద్ధత గానీ, మలవిసర్జనకు పదే పదే వెళ్ళ వలసి రావడం గాని, ఒక్కోసారి రెండు లక్షణాలూ ఒకదాని వెంట ఒకటిగా రావడం గానీ జరుగుతాయి.

ఇరిటబుల్ బవుల్ సింగ్రోమ్ అనే వాత వ్యాధిలో ఇలానే జరుగుతుంది. మేక పెంటికల్లాగా విరేచనం బలవంతంగా గట్టి వుండల్లా అవుతుంది. అంతలోనే విరేచనాలు అవుతాయి. మళ్ళీ మలబద్ధత ఏర్పడుతుంటుంది. ఇది అజీర్తి లక్షణాల్లో ఒకటి!

2. అపానవాయువులు పదే పదే అవడం, త్రేన్పులుఎక్కువగా రావడం,
3. పేగుల్లోంచి గుడ గుడమని శబ్దాలు వస్తాయి. దీన్ని ఆటోపం (బార్బోరిగ్మస్) అంటారు.
4. శరీరం బరువుగా అనిపిస్తుంది.
5. తలతిరుగుడు ఒళ్ళు తూలిపోతున్నట్లవుతుంది.
6. విపరీతమైన తలనొప్పి ఏర్పడుతుంది.
7. మనిషికి మైకం కమ్మినట్లవుతుంది.
8. విపరీతమైన దప్పిక ఏర్పడుతుంది.
9. నడుంనొప్పి తుంటినొప్పి వంటివి ఏర్పడతాయి. అజీర్తి కారణంగా కూడా!
10. పదే పదే ఆవులింతలు ఆలసట వలనే కాదు, ఆజీర్తి వలన కూడా కలుగుతాయి.
11. ఒళ్ళంతా విపరీతమైన నొప్పులు, పోట్లు, జ్వరం వచ్చినట్లుంటుంది. శరీరాన్ని నలగకొట్టినట్లు అన్పిస్తుంది.
12. వాంతి, వికారం పుడ్తుంటుంది.
13. అరుచి, అన్నహితవు కలగకపోవడం జరుగుతాయి.
14. జీర్ణప్రక్రియలన్నీ ఎక్కడివక్కడ అగిపోతాయి.

ఇవన్నీ చాలామందికి అనుభవంలోని విషయాలే. ఒకేచోట క్రోడీకరించి గుర్తు చేస్తున్నాను అంతే!

ఇక్కడ అతిముఖ్యమైన కొన్ని విషయాలు మీకు గుర్తుచెయ్యాలి. కొంచెం శ్రద్ధగా చదవండి.

1. అరిగీ అరగని ఆహారం కడుపులో పులిసిపోతుంది.
2. అదే విషదోషాలను ఉత్పన్నం చేస్తుంది.
3. ఈ విషదోషాలను 'ఆమదోషం' అంటారు.
4. 'కీళ్ళవాతం' రావడానికి, నడుంనొప్పి వంటి బాధలు రావడానికీ ఈ ఆమదోషం ముఖ్యకారణం అవుతోంది.

5. పేగులలోపల ఆహారం పులిసినప్పుడు, పుల్లటి త్రేన్పులు, పొట్టలో బరువుపెట్టి నట్లుండడం, గొంతులో మంట, గుండెల దగ్గర మంట (Heart Burn) కడుపులో మంట, పోట్లు వస్తాయి.
6. విషదోషాలు ఏర్పడినప్పుడు, ఈ "అన్న విషం" కడుపులో పేరుకున్న పులుపుతో కలిసిపై దోషాలు మరింతగా ఏర్పడతాయి. అనేక ఉపద్రవాలకు ఈ దోషాలు దారితీస్తాయి. పొట్టలో పెరిగిన గ్యాస్ ఊపిరితిత్తుల్ని గుండెల్ని ఎగదట్టి ఊపిరాడనట్లు చేస్తుంది.గుండెలోనొప్పి ఏర్పడి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినంత భయపెడ్తుంది. భయం వలన విపరీతంగా చెమటలు పడతాయి.

   అరచేతులు వేడెక్కి, కారం రాసినట్లనిపిస్తాయి. కడుపులో విపరీతంగా ఎసిడిటీ పెరుగుతుంది. బీపీ పెరుగుతుంది. గుండె కొట్టుకొనే వేగం పెరుగుతుంది.
7. ఈ అన్నవిషం కఫదోషంతో కలిసి దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం, ఎలెర్జీ వ్యాధులు షుగర్‌వ్యాధి, క్షయవ్యాధి, వివిధ మూత్రపిండాల వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.
8. ఇలాగే ఈ విషదోషాలు వాతదోషంతో కలిసి కీళ్ళవాతం, అకారణమైన నడుం నొప్పి, అనేక చర్మవ్యాధులు ఇలాంటివి ఏర్పడతాయి.
9. విషదోషాలు మలమూత్రాల్లో కూడా తేడాలు ఏర్పరచి, మలాశయానికి, మూత్రాశయానికి సంబంధించిన వ్యాధులకు కారణాలౌతాయి.
10. మొదట పులిసిపోవడం, తర్వాత "అన్నవిషం"గా మారడం, ఆ తర్వాతి దశ ఆమదోషాలు ఏర్పడడం– ఇలా జరుగుతాయి. ఆమదోషాలు తీవ్రమైన అజీర్తి వ్యాధికి గుర్తు.

ఉదరభాగంలో ఏర్పడే అనేక వ్యాధులకు ఇవి కారణం అవుతున్నాయి. తీవ్రమైన పరిస్థితుల్ని సృష్టించి పేగుల్ని పూర్తిగా ధ్వంసం చేయడానికి ఈ ఆమదోషాలు కారణం అవుతాయి.

అల్సర్లు, ఇంటస్టయినల్ అబ్‌స్ట్రక్షన్స్ వంటి అనేక వ్యాధులతో పాటు, ఎన్నటికీ తగ్గని కీళ్ళవాతానికీ, భయంకర వాత వ్యాధులకూ ఇవి కారణం అవుతాయి. ఇవన్నీ చదివిన తర్వాత అకారణంగా వచ్చే అనేక వ్యాధులకు అగ్ని మాంద్యం అంటే (తగినంత జీర్ణశక్తి లేకపోవడం) కారణం అవుతోందని అర్థం అవుతోంది. కదా!

అగ్నిమాంద్యం వలన ఆహార పచనం సరిగా జరకగ అపరిపక్వావస్థలో వుండిపోతుంది!

దీనికి ముఖ్యకారణం వాతం. ఆధునిక వైద్య పరిభాషలో పేగులకు సంబంధించిన Vagous Nerve తదితర నాడుల నుంచి స్పష్టమైన సంకేతాలు

అందకపోవడం వలన, పాచక స్రావాలు మందగించి అగ్ని మాంద్యాన్ని తెచ్చిపెడ్తున్నాయని అంటారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పేదికూడా ఇదే అభిప్రాయన్నే! వాత వికృతి వలన నాడీ సంకేతాలు సరిగా అందకపోవడం ఇలా జరుగుతుంది. వాతం చెయ్యడం అనేమాట వెనక ఈ అర్థం కూడా వుంది!

వాత పిత్త కఫాల గురించి ఒక అవగాహన

వాతం అంటే గాలి (AIR) అనీ, పిత్తం అంటే (బైల్) పసుపుపచ్చని స్రావం అనీ, కఫం అంటే దగ్గినప్పుడు వచ్చే 'కళ్ళే' అనీ, కొంతమంది పాశ్చాత్య రచయితలు ఆయుర్వేదానికి వక్రభాష్యాలు చెప్పి, ఆయుర్వేదం అంటే, ఇంతకన్నా ఏమీలేదనే అభిప్రాయాన్ని కల్పించారు.

ఇది బ్రిటిష్ పాలకుల సమయంలో జరిగిన సంగతి! అయితేభారతీయ పాలకులు అధికారంలోకి వచ్చిన తర్వాత పరిస్థితి మరింత దిగజారిందే గానీ కొత్తగా ఒరిగిందేమీ లేదు.

ఈ అభిప్రాయాలే భారతీయులైన ఆధునిక అల్లోపతి వైద్యుల్లో కూడా ఇంకా వున్నాయి. అందుకని వాళ్ళు ఆయుర్వేదాన్ని ఋజువు కాని శాస్త్రం అంటుంటారు. అందులో ఏముందో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేస్తే కదా... ఋజువు అయ్యేది...! ప్రాచీన గ్రీకులు "HUMOURS" అనే ద్రవాల సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించారు. ఈ పిత్తం, ఈ కఫం ఇవన్నీ గ్రీకుల ద్రవాల సిద్ధాంతాన్ని పట్టుకొచ్చి భారతదేశంలో వ్యాప్తి చేసుకున్నారనే అపోహల్ని కూడా పాశ్చాత్య రచయితలు వ్యాపింపచేశారు.

సరే, అవి అపోహలేననే విషయం ఈ పుస్తకం చదివాక మీరు కూడా అంగీకరిస్తున్నారు కదా...! చరక సుశ్రుతాది మహర్షులకు శరీర ధర్మాల మీద చక్కని అవగాహన వున్నదని కూడా మీరు అంగీకరిస్తారు.

ఈ పుస్తకం సాధారణ పాఠకుణ్ణి ఉద్దేశించి రాస్తున్నది కాబట్టి ఎక్కువ లోతుల్లోకి పోకుండా జీర్ణాశయ వ్యాధుల గురించీ, జీర్ణప్రకియ గురించి పాఠకులకు అవగాహన కల్గించే విషయాలే ఇక్కడ రాయగల్గుతున్నాను.

శాస్త్రం బహు విస్తారమైంది. ఈ పుస్తకంలో విషయాలు ఒడ్డున గులక రాళ్ళు మాత్రమే.

శాస్త్రంలో చెప్పిన విషయాలు బహు దుస్తరమైనవి! ఒక పట్టాన అర్థం కావు. ఆధునిక పరిజ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకొని, ఆ దృష్టి కోణంలోంచి చూసినప్పుడు చరక

సుశ్రుతాది ప్రాచీన శాస్త్రవేత్తలు చెప్పిన అంశాలలోని మర్మం కొద్దికొద్దిగా అర్థం అవుతోంది!

అర్థం కానిదంతా అర్థం లేనిదిగా వాదించే వారిని వదిలేసి, అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించే వారికి స్వాగతం పలుకుతున్నాను.

జఠరాగ్ని గురించి సమన్వయం

తప్–దహే– అంటే, దహింపచేసేది (To Burn- Combuston Process) పిత్తం! శరీరంలో కేలరీలు దహింపడే శక్తి ఉత్పన్నం అవుతోంది. ఆరు రుచులతో కూడిన ఆహారం తీసుకొన్నది మొదలు శక్తి ఉత్పత్తి అయ్యేవరకూ జరిగేదంతా జీర్ణప్రక్రియ అనే పిలవబడ్తుంది.

కేలరీల దహనం జీర్ణప్రక్రియలో భాగమే! దహింపచేసే దాన్ని పిత్తం అంటారు. 'ఇన్సులిన్' అనే పిత్తం కేలరీలనే కఫాన్ని దహింపచేసి, శక్తి ఉత్పత్తికి కారణం అవుతోంది!

'తప్–సంతాపె' అంటే– To-Heat వేడిని కల్గించేది పిత్తం. పిత్తం శరీరంలో అగ్నితో సమానం. దహనం, పాకం, పచనం అనేవి ఈ అగ్ని ముఖ్యధర్మాలు. అగ్నికి గల ఇతర ధర్మాలన్ని పిత్తానికి వున్నాయి.

అన్యస్య పక్తా సర్వేషా పక్తృణా మధిషోమతః
తన్మూలాస్తె హి తద్వృ ద్ధి క్షయవృద్ధి క్షయాత్మకాః

జీర్ణప్రక్రియకు సంబంధించి కోష్ఠాగ్ని ముఖ్యమైంది. కోష్ఠాగ్నిలోంచే జీర్ణప్రక్రియకు సంబంధించిన అంశాలన్నీ ఉత్పన్నం అవుతున్నాయి.

ఆహార సంభవం వస్తు రోగశ్యాహార సంభవాః
హితా హితవిశేషాచ్చ విశేషః సుఖదుఃఖయోః॥

చరకుడు చెప్పిన ఈ మాటలు నిత్యసత్యాలు. ఈ శరీరం అనేది ఆహారం వలనే ఏర్పడుతోంది. రోగాలు కూడా ఆహారం వలనే ఏర్పడుతున్నాయి. రోగానికి (Disease) ఆరోగ్యానికీ (ease) మధ్యనున్న తేడా ఆహారం వలనే ఏర్పడుతోంది. హితమైన ఆహారం సుఖాన్ని, అహితమైన ఆహారం దుఃఖాన్ని కల్గిస్తోంది.

యదన్నం దేహ ధాత్వోజోబల వర్ణాది పోషకమ్
తత్రాగ్ని హేతురాహారాన్న హ్యా పక్వాద్రసాదయః

ఆహారమే శరీరధాతువుల్ని (Tissue Elements) పోషిస్తోంది. శరీర ఓజస్సు (the factor of resistance to disease and decay) బలం (strength and capability to perform physical work) వర్ణం, Body com plexion) ఇవన్నీ ఆహారం వలనే సంభవిస్తున్నాయి.

ఈ ఆహారం 'అగ్ని బలం' మీద ఆధారపడి శరీరానికి పోషణ (Nourish ment) ఇస్తోంది. మనం తీసుకున్న ఆహారం జఠరాగ్ని వలన సరిగా పచనం కానప్పుడు శరీర ధాతువులు (Tissue Elements) పోషణ లేనివౌతాయి.

ఇదే వ్యాధికి కారణం అవుతుంది. ఆహారమే శరీరాన్ని పోషిస్తోంది. ఆహారమే ఈ శరీరానికి వ్యాధులకు కారణం అవుతోంది.

ఆరోగ్యానికి (Ease) గానీ, అనారోగ్యానికి (Disease) గానీ కారణం అవుతున్న అంశం ఆహారం మీద, అది సరిగా పచనం కావడం మీదే ఆధారపడి వుంది.

ఆహారం ధాతువులుగా ఇలా మారుతోంది!

జఠరాగ్ని వలన ఆరు రుచులతో కూడిన ఆహారంలోని సారభాగం పేగుల్లోంచి శరీరం అంతా వ్యాపిస్తుందనే ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం గురించి మనం బాగానే చర్చించాం.

ఆహారసారం శరీరానికి వ్యాపించడాన్నే మనం మామూలు భాషలో తిన్నగా వంటబట్టడం అనీ, ఆయుర్వేద భాషలో "రసశోషణ" అనీ ఆంగ్లంలో Absorp-tion of food అనీ అంటుంటాం.

ఆహారం ధాతువులుగా మారే ప్రక్రియని ధాత్వగ్ని పాకం అనీ, ధాత్వగ్ని వ్యాపారం అనీ అంటారు. Metabolic Transformaton అనే ప్రక్రియ ఇది!

"ధాతు" శబ్దం ధరించేది (To Support) పోషించేది (To Nourish) అనే అర్థంలో ఏర్పడింది.

ధాతువులు శరీరాన్ని పోషిస్తాయి. వాటిని ఆయా స్థానాలకు తీసుకువెళ్ళే Internal Transport system of Nutrition ని ఆయుర్వేద పరిభాషలో "స్రోతాంశి' అంటారు.

స్రోతాంశి ఖలు పరిణామ మాపద్యమానానాం
ధాతూనా మభివాహినీ భవన్యయనార్యేన।

అనే చరక మహర్షి సూత్రంలో ఈ స్రోతాంశి అనే Internal Transport system of Nutrition గురించిన వివరణ వుంది.

ధాతువులు రెండు రకాలుగా వుంటాయి. 1 అస్థాయి ధాతువులు (లేక) పోషకధాతువులు (Stable Nutrients)

2. స్థాయి ధాతువులు (లేక) పౌష్యధాతువులు (Unstable nutrients)

ఈ స్రోతాంశి అనే ధాతువు వాహక యంత్రాంగం పౌష్య ధాతువుల్ని అంటే స్థాయి ధాతువుల్ని (Unstable nutrients) పోషక ధాతువులు అంటే అస్థాయి (Stable Nutrients) ధాతువులు దగ్గరకు చేరుస్తాయి.

ఈ విధంగా ప్రతి ధాతువుకూ దాన్ని స్వంత ధాతువాహక యంత్రాంగం (స్రోతాంశి) వుంటుందనేది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

ఆహార విధి విశేషాలు

1. ప్రకృతి : ప్రతి ఆహారానికి ఒక స్వభావం వుంటుంది. కొన్ని కఠనంగా అరిగే స్వభావం కలిగి వుంటాయి. మరమరాలు వంటివి ఇట్టే అరిగిపోయే తేలిక స్వభావాన్ని కల్గి వుంటాయి. ఇది ఆ పదార్థం యొక్క Natural Quality దీన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఆ ఆహారపదార్థం యొక్క "ప్రకృతి" అని వివరించింది.

2. కరణ : ఇలా ఏదోఒక స్వభావం కల్గిన ద్రవ్యాల్ని కొద్దిగా సంస్కరణ చేసి మన శరీరత్వానికి అనుకూలంగా మలుచుకోవచ్చు. బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి వండుకొంటే తేలికగా అరిగే స్వభావాన్ని పొందుతాయి. అలా స్వభావాన్ని సంస్కరించడాన్ని 'కరణ' (Natural) అంటారు.

నీళ్ళలో కడగడం, నిప్పుల మీద కాల్చడం, వేయించడం, ఉడికించడం, చిలకడం, వాసెనకట్టి మగ్గించడం, ఊరబెట్టడం ద్వారా వాటి స్వభావాలను సంస్కరిస్తూ వుంటాం మనం.

నూనెలో ఇంగువ వేసి వేయించితే ఆ నూనె సంస్కరించబడ్తుంది. అది స్థూలకాయం కల్గించకుండా ఆహారానికి రుచినిస్తుంది.

నేతితో వేయించిన వస్తువులు తీక్షణ స్వభావాన్ని తగ్గించుకొని సౌమ్యంగా మారతాయి.

పెరుగును బాగా చిలికినందువలన గుణవర్ధనం జరిగి, మూడుదోషాలనూ పోగొట్టే అమృతగుణం వాటికి లభిస్తుంది. చిలకని పెరుగులో ఈ అమృత గుణాలు ఉండవు. కొత్తబియ్యాన్ని పాతర వేసి మగ్గిస్తే పాతబడి, తేలికగా అరిగే స్వభావాన్ని పొందుతాయి.

3. సంయోగం : రెండేసి ద్రవ్యాల సంయోగం వలన స్వభావాలలో మార్పులు ఏర్పడతాయి. గోంగూరతో చేసిన వంటకాలలో ఉల్లిపాయలు చేర్చడం వలన ఆ వంటకం సౌమ్యంగా వుంటుంది. తీక్షణ స్వభావం తగ్గుతుంది. వెల్లుల్లిపాయ వేస్తే మరింత వేడిచేసే తీక్షణత్వాన్ని పొందుతుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది గానీ, వేడి చేస్తుంది. ఇందువలన!

ధనియాలు, జీలకర్ర, మెంతులు, ఆవాలు ఇలాంటి ద్రవ్యాలన్నీ ఆహార పదార్థాల స్వభావాన్ని మన శరీరాలకు అనుకూలంగా మార్చేందుకు సహకరిస్తాయి. మనం వాటిని సద్వినియోగం పరుచుకునేలా వుండాలి. ద్రవ్య సంయోగం (Combination) వలన కలిగే ఉపయోగం ఇది.

ఈ సంయోగం ఒక్కోసారి వికటిస్తుంది. పెరుగు అన్నం తిని టీ తాగడం, చేపలు తిని పాల పదార్థాలు తీసుకోవడం, తేనెని నేతినీ సమానంగా కలిపి తినడం ఇలాటి సంయోగాలు హానిని కల్గిస్తాయి. వాటి వివరాలు సందర్భానుసారం ఈ గ్రంథంలో చాలా చోట్ల వివరించాను పరిశీలించండి.

4. రాశి : (Quantum) ఎంత ప్రమాణంలో ఏ పదార్థాన్ని తీసుకోవాలనేది చర్చ. శరీరతత్త్వాన్ని బట్టి, ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి ఆలోచించి నిర్ణయించుకునే అలవాటు మనకుంటే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

5. దేశం (Habitat) ఒక్కో ప్రాంతంలో పెరిగిన పదార్థాల గుణాలు ఒక్కో రకంగా వుంటాయి. గుంటూరు మిరపకాయలకు, బళ్ళారి మిరపకాయలకూ వున్న తేడా ఇలాంటిదే!

అలాగే మనం కూడా ఏ ప్రాంతానికి చెందిన వాళ్ళం... మన వాతావరణ పరిస్థితులు ఏమిటీ... అందుకు ఉపకరించే ఆహార పదార్థాలు ఏమిటీ... అనే విచక్షణని కలిగి వుంటే ఆహారం పట్ల దృక్పథంలో చాలా మార్పు వస్తుంది.

చలి ప్రాంతాలలో చెమట తక్కువగా పడ్తుంది. అక్కడ శరీరంలోంచి లవణాలు అంతగా బయటకు వెళ్ళవు. అలాంటి వ్యక్తులకు మనం తినే ఉప్పు కన్నా చాలా తక్కువగా ఉప్పు సరిపోతుంది. అందుకని వారికి ఉప్పును బాగా నిషేధించవలసి వస్తుంటుంది.

కానీ, ఇక్కడ, ఈ ఉష్ణమండలంలో ఆరుగాలం కష్టపడే రైతన్నలకు, రెక్కాడితే గానీ డొక్కాడని కూలన్నలకు, రిక్షా కార్మికులకు, శరీరంలోంచి చెమట ద్వారా విపరీతంగా లవణ పదార్థాలు బైటకు పోతాయి. వారికి తగినంత ఉప్పు అందించడం అవసరం అవుతుంది. తింటానికి ఇంకేమీ ఆధారం లేక అన్నంలో ఉప్పు,కారం కలుపుకొని తిని కూలిపనికి వెళ్ళే కార్మికుడికి ఆ ఉప్పే 'బలం' అవుతోంది.

ఇది గమనించకుండా, మనం పిడుక్కి బిచ్చానికి ఒకటే మంత్రం పఠిస్తూ అందరి చేత ఉప్పు మాన్పించకూడదు. ఉప్పు, కారాలు మన్పించడమే ఉపకారం అవుతుందా?

దేశ కాల మాన పరిస్థితుల్ని పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా చలిదేశపు ఆహార నియమాలను తెచ్చిసగటు భారతీయుల మీద అతిగా రుద్దకూడదు.

6. కాలం (Time) : ఎటు తిరిగీ దేశం, కాలం, మానం, ఈమూడింటి ప్రస్తావనా వచ్చింది కాబట్టి కాలం గురించి కూడా రెండు మాటలు చర్చిద్దాం.

పగలు, రాత్రి అనే తేడాలు, వర్షాకాలం, శీతాకాలం, వేసవికాలం లాంటి తేడాలు ఇవన్నీ ఆహార ద్రవ్యాల మీద అనేక ప్రభావాలను చూపిస్తాయి.

మనుషుల్లో కూడా బాల్యం, యవ్వనం, వార్ధక్యం లాంటి కాలభేదాలుంటాయి. ఇవి కూడా ఆహార పదార్థాల ప్రభావానికి గురి అవుతుంటాయి. వాటినన్నింటినీ పరిగణనలోకి తీసుకొని ఆలోచించాలి. పిల్లలకు నెయ్యి, నూనె, వెన్న వంటివి పెట్టాలి తీపి తినిపించాలి. పెద్దలకు నిషేధించేవన్నీ పిల్లలకు నిషేధించకూడదు.

ఎప్పుడూ ఒకే సలహా మనుషులందరికీ సరిపోయేదిగా వుండదు. ఇవన్నీ పరి గణనలోకి తీసుకొంటే గాని, వ్యక్తిగతంగా చేయవలసిన అంశాలు నిర్ధారణ కావు.

7. ఉపయోగసంస్థ : (Rules of food use) భోజనం చేయవలసిన విధానం, వండిన ఆహార పదార్థాల లక్షణాలు వీటిగురించి చేసే ఆలోచనలన్నీ ఈ అంశం క్రిందికి వస్తాయి. ఈ పుస్తకం అంతా ఈ అంశాల గురించే ప్రధానంగా చర్చించడం జరిగింది.

8. ఉపయోక్త (USER) ఇన్ని ఉపాయాలూ వాటిని ఉపయోగించే వ్యక్తిని ఉద్దేశించి నిర్ణయించినవే! ఆహారపదార్థాల్ని సేవించే వ్యక్తి శరీరతత్త్వానికి సరిపడేవి మాత్రమే ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి. సరిపడనివి అనారోగ్యం ఇస్తాయి.

కాబట్టి, ఒక ద్రవ్యాన్ని వాటిలోని విటమిన్లు మినరల్స్ వంటి పోషక పదార్థాల కొలతని బట్టి కాక, ఆరు రుచులలో అది ఏ రుచిని కల్గింది. దాన్ని తిన్న తర్వాత శరీరం మీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని కనబరుస్తుందీ అనే అంశాల ఆధారంగా ఆ ద్రవ్యాలను ఆ వ్యక్తి తినవచ్చో లేదో నిర్ణయించడం మంచిది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఈ విషయంలో ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కన్నా కొంచెం భిన్న మార్గంలో, ఆహారాన్ని సేవించే వ్యక్తిని దృష్టిలో పెట్టుకొని అనేక విషయాలను వివరించింది. వాటినే ఈ గ్రంథంలో ఎంతో సులువైన భాషలో విపులీకరించడం జరిగింది.

ఆహారం వలనే ఏర్పడుతున్న దోష ధాతుమలాలు

ఇప్పటి వరకూ ఈ జటిలమైన శాస్త్రవిషయాలు చదివాక మీకు మూడు పదాలు బాగా అర్థం అయివుంటాయి.

1, దోషాలు, 2 ధాతువులు, 3 మలాలు

ఈ మూడు శరీర మనుగడకు కారణం అవుతున్నాయి.

దోషాలు మూడు : వాత పిత్త కఫాలు, వీటి గురించి ఈ పుస్తకంలో చాలా విపులంగా వివరించాను.

ధాతువులు 7 రకాలు : రసధాతువు (ప్లాస్మా అనవచ్చునేమో!) రక్తధాతువు (ఎర్రరక్త కణాలు (Erythocytes), మాంస ధాతువు (Muscle Tissue) మేదస్

(Adipose-Tissue). అస్థి (Bone, and its cartilage tissue) , మజ్జ ధాతువు (Yellow and Marrow Tissue) శుక్రధాతువు : (Reproductive Tissue)

రసాగ్ని రసధాతువుని రసవహ స్రోతస్సుల ద్వారా చేరుస్తుంది,

రక్తాగ్ని రక్తధాతువుని రక్తవహ స్రోతస్సుల ద్వారానూ,

మాంసాగ్ని మాంసధాతువుని మాంసవహ స్రోతస్సుల ద్వారానూ,

మేదోగ్ని మేదోధాతువుని మేదోవహ స్రోతస్సుల ద్వారానూ,

అస్థ్యాగ్ని అస్థి ధాతువుని అస్థివహ స్రోతస్సుల ద్వారానూ,

మజ్జాగ్ని మజ్జా ధాతువుని మజ్జవహ స్రోతస్సుల ద్వారానూ,

శుక్రాగ్ని శుక్రధాతువుని శుక్రవహ స్రోతస్సుల ద్వారానూ, వాటివాటి స్థానాలకు చేర్చి ఆయా ధాతువులు బలోపేతం కావడానికి తోడ్పడతాయి. అందుకు వాటివాటి స్వంత ధాతువాహక యంత్రాంగం (స్రోతాంశి) ఉపయోగపడతాయి.

వీటిని ప్రసాద ధాతువులని, ఈ ఆహారసారం ధాతువులలో ఇమిడిపోయేలా తోడ్పడేదాన్ని ప్రసాద పచనం అని అంటారు.

ఈ ధాతువులు కాక, స్తన్యం (Breast Milk,) రజస్సు (స్త్రీల బహిష్టు సమయాన స్రవించే మైల), కండరాలు (Tendon like structures) సిరలు (Blood vessels ingeneral) వస (Muscle fat) షడ్త్వచః(ఆరు పొరలున్న చర్మం), స్నాయువులు (Ligaments etc.) వీటన్నింటినీ ఉపధాతువులని పిలుస్తారు.

ఇవి కూడా వివిధ ధాతువుల వలనే పోషించబడ్తున్నాయి.

1. రసపోషక ధాతువు స్తన్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది.
2. రక్తపోషక ధాతువు రజస్సు (Meustrual Blood) కు కారణం అవుతుంది.
3. మాంసపోషక ధాతువు–వస (Muscle fat)నీ, 'షట్త్వచాలను (ఆరుపొరల చర్మం) పెంపొందిస్తుంది.
4. మేదో పోషక ధాతువు స్నాయువులు ఉత్పత్తి చేస్తుంది.
5. శుక్ర పోషక ధాతువు ఓజస్సుని పెంపొందిస్తుంది.

ఇంక మూడోవి మలాలు. Metabolic Waste Products ని 'మలం' అంటారు. 'మలం' అంటే కేవలం విరేచనం అనే అర్థం ఎంత మాత్రం కాదు. ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించండి.

శరీరం మీద పెరిగే వెంట్రుకలు, గోళ్ళు–ఇవన్నీ జీవన క్రియలలో దొర్లిన కొన్ని మిగులు పదార్థాలు Metabolic Waste Products.

స్వేదం (Sweat)

మూత్రం (Urine)

పురీషం (Faces)

వాతం, పిత్తం, కఫం

చెవిలో గుబిలి (కర్ణమలం Waxy excretion of the ear)

కంట్లో పుసి (నేత్రమలం Mucinous excretion of the eye)

ముక్కులో పొక్కులు (నాసికా మలం Nasal Discharge)

నోట్లో పాచి (ఆస్య మలం Lactic acid, Ascorbic Acid, Choline, Phenol, Urea, Glucose, Thyrocynate, Lodides, Nitrates, Calcium etc.,)

లోమ కూప మలం (జిడ్డు) వెంట్రుకల మూలల్లోంచి విడుదల అయ్యే సీబమ్ అనే జిడ్డు పదార్థం).

ప్రజనన మలం (జననాంగం లోపలి మలం)

కేశాలు (తల వెంట్రుకలు)

శ్మశ్రువులు (గడ్డాలు, మీసాలు)

లోమాలు (శరీరంలో ఇతర అంగాల మీద వుండే వెంట్రుకలు)

నఖాలు (గోళ్ళు–Gelatinous and fibrous Tissuses, Keration of the Nail ets,)

ఇవన్నీ ఈ ధాత్వగ్ని పాకంలో ఏర్పడే మలాలేనని చెప్తుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

వేడి అన్నం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు

తస్య సాద్గుణ ముప దేశ్యామః ఉష్ణమశ్రియాత్ః, ఉష్ణం హి భుజ్యమానం స్వదతే, భుక్తం చాగ్ని మౌర్య ముదీర్యతి క్షిప్రంజరాం గచ్ఛతి, వాత మనులోమయతి, శ్లేష్మాణం చ పరిహ్రాసయతిః తస్మా దుష్ణయశ్రీయాత్

అన్నాన్ని వేడిమీదనే తినండి. మరీ వేడివేడి సెగలు గక్కే అన్నం కాకుండా వేడిగా వుండే అన్నం మాత్రమే తీసుకోండి. అందువలన

1. భోజనంలో రుచి తెలుస్తుంది.
2. తినేప్పుడు కడుపులో అగ్ని కూడా జ్వలించడం మొదలౌతుంది. చల్లారిపోయిన అన్నం వడ్డిస్తుంటే కడుపులో ఆకలి చచ్చిపోయినట్లనిపిస్తుంది!
3. వేడి అన్నం తేలికగానూ, వేగంగానూ చక్కగా అరుగుతుంది.
4. వేడి అన్నం తిన్నందువలన కడుపులో వాతం వెనక్కి తగ్గి, బైటకు పోతుంది.
5. వాతంతో పాటు వేడి అన్నం కఫాన్ని కూడా శోషింపచేస్తుంది.

అందుకని వేడి అన్నాన్నే తినడానికి ప్రయత్నించండి. ముఖ్యంగా వయసులో పెద్దవారికి వేడి అన్నం మాత్రమే పెట్టాలి.

జిడ్డు కల్గిన ఆహారమే మంచిది

స్నిగ్ధమశ్రియాత్, స్నిగ్ధం హి భుజ్యమానం స్వదతె, భుక్తం చాను దీర్ణమగ్నిమదీర్యతి క్షిప్రం జరాం గచ్ఛతి, శరీరముపచినోతి దృఢీకరోతీన్ద్రియాణి; బలాభివృద్ధి ముపజనయతి; వర్ణ ప్రసాదం చాభి నిర్వర్తయతి; తస్మాన్ స్నిగ్ధ మశ్రీయాత్॥

ఆహారం ఎప్పుడూ కొద్దిగానైనా జిడ్డుదనం కలిగివుండాలి. మరీ వరదలు కట్టేంతగా నూనెపోసి వండడమూ తప్పే! అలాగని నెయ్యిగాని, నూనెగాని ఏ మాత్రం లేకుండా జిడ్డులేని రూక్ష భోజనం చేయడం కూడా అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది.

కొద్దిగా జిడ్డుదనం కలిగిన ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువ రుచిగా వుంటాయి. కొద్దిగా వేసుకుంటే, నెయ్యి ఎక్కువ రుచిగానూ, ఎక్కువ ఆరోగ్యవంతంగానూ వుంటుంది. చలిప్రదేశంలో మనుషులకు నెయ్యి చేసినంత హాని ఉష్ణప్రదేశంలో వారికి చేయదు.

పేరుకునే స్వభావం కలిగిన జిడ్డు పదార్థాలన్నీ కొలెస్ట్రరాల్‌ను పెంచుతాయని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తుంది. అయితే, వివిధ రకాల నూనెలతో పోలిస్తే, నేతికున్న అదనపు సౌలభ్యం ఏమంటే, అది కడుపులో అగ్నిని పెంపొందించి శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది.

అందువలన నెయ్యి రక్తనాళాలకు అంతగా హానిచెయ్యదు. అలాగే బీపీని తగ్గించేందుకే తోడ్పడుతుంది. అయితే, నేతిని పరిమితంగా మాత్రమే వాడుకోవాలి. నేతిని అతిగా తింటే, అగ్రహారాలే కాదు, ఆరోగ్యం కూడా హుష్ కాకి అయిపోతుంది.

కడుపులో వాతాన్ని శరీరంలో వేడిని తగ్గించడం నెయ్యి విధి.

శరీరానికి వృద్ధిని కల్గిస్తుంది. చిక్కి శల్యమై పోతున్న వారు ఎక్కువగానూ, స్థూలకాయులు పరిమితంగానూ నేతిని వాడవలసి వుంటుంది.

నెయ్యి అసలే లేని ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మాత్రం మంచిది కాదని శాస్త్రం వివరిస్తోంది. నేతిని అంటుకోకూడదు, ముట్టుకోకూడదన్నట్లు అంటరాని పదార్థంగా చూడడం సరికాదు. పరిమితంగా వాడండి. అంతే!

ఎందుకంటే, నెయ్యి శరీర అవయవాలన్నింటికీ పోషణ నిస్తుంది. ముఖ్యంగా కంటిచూపును సంరక్షిస్తుంది.

మంచి శరీర వర్ణాన్ని, కాంతినీ ఇస్తుంది.

గబగబా తినకండి

నాతి ధృమశ్రీయాత్, అతిధృతం హి భుంజాన స్యోత్స్నే హన మనసాదనం భోజనస్యా ప్రతిష్ఠానంచ, భోజ్య దోష సాద్గుణ్యోపలబ్ధిశ్చ న నియతా, తస్మాన్నాతి ధృత మశ్రీయాత్॥

మరీ గబగబా, ఆదరాబాదరా అన్నం తిన్నందువలన చాలా అపకారాలు జరుగుతాయి. గుటుక్కున మింగేసే రీతిలో జల్దీ భోజనం చేయడం వలన ఆహారం ఉన్మార్గంలో నడుస్తుందంటాడు. అంటే ఆహార పచన ప్రక్రియ అపక్రమంగా వుంటుందన్నమాట. తీసుకున్న ఆహారం పచనం కాకుండా, శిథిలత ఏర్పడుతుంది. దీన్ని 'అవసాదనం' అన్నాడు.

నోటినుంచి మలద్వారం దాకా వ్యాపించిన జీర్ణకోశంలో ఒక్కోస్థాయిలో ఒక్కో రకంగా జీర్ణక్రమంగా నడుస్తూ వుంటుంది. అతివేగంగా భోజనం చేయడం వలన ఆహారం ఒకస్థానంలో జరగవలసిన పచనం వేరే స్థానంలో జరగడం మొదలౌతుంది. ఇదీ అపక్రమంగా పచనం కావడం అంటే! ఇందువలన జీర్ణప్రక్రియ సరిగా జరగక ఆహారసారం సరిగా వంటబట్టకుండా పోతుంది.

అందుకని, మరీ నాలిగా, గంటల తరబడి కంచాల ముందు కూర్చోకుండా, అలాగని గుటుకూ గుటుకూమని గబగబా మింగేయకుండా చక్కగా, విశ్రాంతిగా, ప్రశాంతంగా, నిదానంగా కూర్చుని నమిలి మింగుతూ భోజనం చేస్తే తిన్నది వంటపడ్తుంది. ఇది చరకుడు చెప్పిన సూత్రం.

అతినెమ్మదిగా భోజనం చేస్తే ఆహారం తిన్న తృప్తి కలగదంటాడు. చరకుడు. కంచంలో వడ్డించిన అన్నం ఎండిపోయి, చల్లారిపోయి, రుచి కమ్మగా వుండదు. ఆహార పచనక్రమం కూడా ఇందువలన దెబ్బతింటుంది.

భోజనం మీదే మనసు లగ్నం చేసి తినండి!

"అజల్ప న్నహసన్ తస్మానా భుజీత్–" అంటాడు చరకుడు.

టీవీలో వార్తలు చూస్తూనో, భయంకర సీరియల్స్ చూస్తూనో, పేపరు చదువుతూనో, భోజనం చేయడం ఎక్కువమందికున్న అలవాటు, అందువలన భోజనం మీద మనసు లగ్నం కాదు.

అతిగా నవ్వడం, భోజనం టేబుల్ మీద వాగ్వివాదాలతో కూడిన ఉద్రేకపూరిత చర్చలు కొనసాగించడం, కోపద్వేషాలు, అలగడం, అన్యమనస్కంగా వుండటం ఇవన్నీ భోజనం విషయంలో మనం తరచూ చేసే దోషాలు.

ఇవన్నీ జీర్ణప్రక్రియని బాగా దెబ్బతీస్తాయి.

ఈ ఆహార పదార్థం మేలుచేస్తుంది. ఈ ఆహారపదార్థం కీడు చేస్తుంది. అనే విచక్షణ కలిగి, మేలు చేసేవాటిని ఇష్టంగా తినడం వలన ఆ ఆహారపదార్థం అతనికి సాత్మ్యంగా వుంటుందంటాడు. శరీరానికి అనుకూలంగా పనిచేస్తుందని దీని అర్థం. శరీరానికి అనుకూలం కానిదాన్ని అసాత్మ్యం (Allergy) అంటారు.

మన కడుపులో మూడు ప్రధాన అవకాశాలున్నాయంటాడు చరకుడు. ఒక అవకాశంలో కేవలం ఘన (Solids) పదార్థాలుంటాయి. రెండో అవకాశంలో ద్రవ (Liquids) పదార్థాలుంటాయి. మూడో అవకాశంలో వాత పిత్త కఫం దోషాలుంటాయి.

అంటే మొత్తం మూడు రకాలుగా ఆహారం విభజించడం పచనక్రమం జరుగుతోంది. ఈ మూడింటినీ త్రివిధకుక్షీ విభాగాలు అంటాడు. చరకుడు. వీటిలో శరీరానికి సరిపడిన ఆహారం ఆరోగ్యాన్ని, సరిపడని ఆహారం అనారోగ్యాన్నీ ఇస్తోంది.

అగ్ని ఇలా చెడ్తుంది!

శరీరంలో దోషాలన్నీ సమానంగా వుంటే శరీరంలో అగ్ని కూడా తగినంత బలంగా వుంటుంది."సమైర్దోషైః సమో మధ్యే..."అని చరకుడు చెప్పిన సిద్ధాంతం ఇది!

వాతం, పిత్తం, కఫం అనే మూడుదోషాలూ అగ్నిని చెరుస్తున్నాయి.

వాతం వలన విషమాగ్ని

పిత్తం వలన తీక్ష్ణాగ్ని

శ్లేష్మం వలన మందాగ్ని

మూడు దోషాలూ సమస్థితిలో వున్నప్పుడు "సమాగ్ని" ఏర్పడుతుందని చరకుడి సూత్రం.

ఒక్కొక్కప్పుడు ఒక్కో వస్తువు సరిపడ్తుంది. ఒక్కోసారి పడదు– ఒక్కోసారి బావుంటుంది. ఒక్కోసారి బాగోదు. ఒక్కోసారి అరుగుతుంది. ఒక్కోసారి అరగదు. దీన్ని విషమాగ్ని అంటారు. ఇది వాత దోషం వలన కలుగుతోంది. జీర్ణశక్తి ఇలా ఎగుడూ దిగుడుగా వుంటే వాతం చేసిందని అర్థం చేసుకోండి.

ఏది తిన్నా మంటలో వేసినట్లు అయిపోతుంది గానీ, తిన్న దానిలోని సారం శరీరానికి వంటపట్టని పరిస్థితిని తీక్ష్ణాగ్ని అంటారు. ఇది పిత్తదోషం వల్ల ఏర్పడుతుంది.

దీనికి వ్యతిరేకంగా వుండేది మందాగ్ని ఏది తీసుఉన్నా అరగదు. మంచి నీళ్ళు కూడా సరిపడని పరిస్థితి. మందాగ్ని ఏర్పడినప్పుడు శరీరంలో ఎలర్జిక్ రియాక్షన్ ఎక్కువగా వుంటుంది. ఎప్పుడూ సరిపడే ఆహార పదార్థాలు కూడా మందాగ్ని

వున్నప్పుడు సరిపడక అనేక ఎలర్జీ లక్షణాలకు కారణం అవుతాయి. ఉబ్బసం వంటి ఎలెర్జీ వ్యాధులకు మందాగ్ని కారణం అవుతోందని మీరు గమనిస్తే ఎలర్జీలు ఎందుకు ఏర్పడుతున్నాయో మీకు తేలికగా అర్థం అయినట్లే!

మందాగ్ని వున్న వ్యక్తులు చాలా తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట బరువైన ఆహారం, ఊరగాయలు, మషాలాలు, నూనె పదార్థాలు, పులుపు పదార్థాలు వంటివి అతిగా తీసుకుంటే మందాగ్ని వలన అర్ధరాత్రి పూట 'ఆయాసం' గ్యాస్ట్రబుల్, గుండెలకు ఎగదట్టి, చెమటలు పుట్టి హార్ట్ఎటాక్ లాంటి బాధలకు లోనౌతారు.

ఇదంతా మందాగ్ని వలన వస్తోంది. ఈ విషయాన్ని గమనించారు. కదా!! ఇంక, నాల్గవది సమాగ్ని, ఇది ఎల్లకాలం వుంటే మంచిదే! కానీ, నిలబడదు. ఎప్పుడూ ఏ చిన్న కారణం వలన ఏ దోషం పెరిగినా సమాగ్ని చెడ్తుంది.

శరీరతత్త్వాన్ని బట్టి విరేచనం అవుతుంటుంది

కొంతమందికి గ్లాసుపాలు తాగితే చాలు విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. కొంతమందికి విరేచనాన్ని ఫ్రీగా చేసే గుణం వున్న ఆహారాన్ని తీసుకొన్నా, లేదా కొద్దిపాటి మోతాదులో విరేచనం మాత్రం వేసుకున్న విరేచనాలు అవుతాయి. కొంతమంది డబ్బాలో వున్న విరేచనం మందులన్నీ మింగినా కడుపు కదలదు.

కారణం ఏమిటంటారు? అది శరీరతత్త్వం మీద ఆధారపడి వుంటుంది! శరీరప్రకృతి కూడా వాతం, పిత్తం, కఫాలవలనే ఏర్పడుతోంది.

వీరిలో వాతప్రకృతి కల్గిన మనుషులకు ఎంత ప్రయత్నం చేసినా విరేచనం ఫ్రీగా కాని స్థితి వుంటుంది. వీరిది క్రూరకోష్ఠం అంటారు.

ఇది కఠినమైన పేగుల తత్త్వం కాబట్టి దీన్ని క్రూరకోష్ఠం అన్నారు. ఎంత ప్రయత్నించినా ఒక్కోసారి వీరికి విరేచనం ఫ్రీగా కాదు.

పిత్త ప్రకృతి కల్గిన వారికి మృదు కోష్ఠం వుంటుంది. వీరికి విరేచనం చేయించడం చాలా తేలిక! చిన్నపాటి ప్రయత్నానికే విరేచనం ఫ్రీగా అయిపోతుంటుంది.

కఫ ప్రకృతి కలవారికి మధ్యమ కోష్ఠం వుంటుంది. ఒక మోస్తరుగా పనిచేసే విరేచనం మాత్ర వేస్తే చాలు, ఫ్రీగా అవుతుంది.

సాధారణంగా, వాతప్రకృతి, పిత్తప్రకృతి, కఫప్రకృతి అని ఇలా ఏకదోషంతో మనుషులు వుండరు, ఏదో ఒక దోషం ఆధిక్యంగా వుండి, మిగిలిన రెండు దోషాలు కొద్దిపాళ్ళలో వుంటాయి.

ఇలా దోషాల సంసర్గం వలన పేగులలో కదలికలు ఏర్పడి, విరేచన ప్రవృత్తి కల్గుతుంది.

ఈ 'కోష్ఠం' అనే పదానికి అర్థం ఏమిటి? 'కోష్ఠం' అంటే నోటినించి, విరేచన మార్గం దాకా వున్న Digestive treat మహాస్రోతస్సు!

మనిషి పుట్టుకతోనే ఈ కోష్ఠానికి ఓ తత్వం ఏర్పడి వుంటుంది. వివిధ దోషాల సంసర్గం ఈ తత్వాన్ని మరింత ప్రభావితం చేస్తుంది.

వాత ప్రకృతి కల్గిన వ్యక్తుల్లో క్రూరకోష్ఠం వుంటుంది. వాతాన్ని పెంపొందించే ఆహార విహారాల్ని సేవించినప్పుడు మలబద్ధత మరింత పెరుగుతుంది. ఇలాగే తక్కిన ప్రకృతుల్ని అన్వయించి అర్థం చేసుకోవాలి.

ఈ కోష్ఠం నిర్మాణంలోనే వాతాది దోషాల ప్రభావం వుంటుంది. వాతదోషాధిక్యత కల్గినవ్యక్తి కోష్ఠం అంటే, పేగులు, పొట్ట వగైరా రూక్షంగా వుంటాయి. మృదుత్వం తక్కువగా వున్న కారణంగా విరేచన ప్రవృత్తి తక్కువగా వుంటుంది. ఒక్కోసారి అసలే వుండకపోవచ్చు కూడా!

పిత్తప్రధాన ప్రకృతి కల్గిన వ్యక్తుల కోష్ఠం మృదువుగా వుంటుంది. అందుకని తేలికగా విరేచనం అవుతుంది. కఫ ప్రకృతి కల్గిన వ్యక్తుల కోష్ఠంలో జిగురుతో కలిసిన ద్రవాలు ఊరుతుంటాయి.

వాత శ్లేష్మ ప్రకృతి కల్గినవారికి విరేచనం చేయడం కష్టం అవుతుంది.

వాతపిత్త ప్రకృతి మనుషుల్లో విరేచనం బాగానే ఫ్రీగా అవుతుంది గానీ, వాతాధిక్యత మాత్రం కొనసాగుతూనే వుంటుంది.

వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడు సమానంగా వున్న వ్యక్తికి రోజూ ఫ్రీగా కాలవిరేచనం అవుతుంది!

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం గ్రహణి (డ్యుయోడినమ్)లో ఈ రూక్షత్వం, మృదుత్వం, సమత్వం లాంటి గుణాలు ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

మృదుకోష్ఠం అంటే, డ్యువోడినమ్‌లో మృదువైన రసాలు అధికంగా ఊరుతుంటాయి. కాబట్టి చిన్నతేడాకే విరేచనాలు అయిపోతుంటాయి. పాలు తాగినా విరేచనం అవుతుంటుంది. వీరికి అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఈ గుణాల్ని మనం బాగా గమనించవచ్చు. ఈ వ్యాధిలో పాలు నిషేధం అందుకే!

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగులలోపలి మ్యూకస్ పొర సూక్ష్మజీవుల కారణంగా వూడి పేగుల్లోపల పడిపోయి, అదే విరేచనం ద్వారా బైటకు వస్తుంటుంది. దీన్నే జిగురు, బంక అని పిలుస్తూంటాం. మనం. విరేచనంలోంచి ఎంత జిగురు బైటకు పోయిందో, అంతమేర పేగులలోపలి పొర నష్టపోయినట్లే కదా!

ఇదే కఫ లక్షణం. ఈ కఫం వాతంతో కలిసి ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్

అనే వ్యాధిగా ఏర్పడుతోంది. దీన్ని IBS అంటారు.

కఫ ప్రధానమైన దోషం నడుస్తున్నప్పుడు మానసిక కారణాలైన చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం–ఇలాంటి లక్షణాలు వాతదోషాన్ని పెంచుతాయి. ఈ వాతం కఫం రెండూ కలిసి విరేచనాన్ని వుండలు వుండలుగా, గట్టిగా, రాళ్ళుగా అయ్యేలా చేస్తాయి. (Pellates Like motion) IBS లో కన్పించే ప్రధాన లక్షణం ఇది!

దీన్ని వాత కఫజ గ్రహణీ వ్యాధిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం వివరించింది. ఇలా చెప్తూ వెడితే చాలా విషయాలున్నాయి.

మౌలికంగా పేగులతత్వానికి, వాతాది దోషాలకు, జీర్ణశక్తికీ, విరేచనం అయ్యే తీరుకూ సంబంధం వుంది.

ఆహారంలో ఆరు రుచుల ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు వాత కఫ దోషాల్ని పెంపొందిం పచేసే తీపి, పులుపు, చేదు, అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఇబ్బంది పెడతాయి. వగరు మేలు చేస్తుంది. వెలగకాయ, ఉసిరికాయ, మజ్జిగ ఉపయోగపడ్తాయి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధికి మజ్జిగే అసలు మందు అందుకే!

మజ్జిగలో ఉపయోగపడే లాక్టోబాసిల్లై సూక్ష్మజీవులు కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధిని అరికట్టడంలో తోడ్పడతాయి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం మరగకాచిన మజ్జిగ, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన మజ్జిగ కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధిని అరికడతాయి. ఎందుకంటే, దీనిలో వగరు రుచే చికిత్సలో ప్రధానమైనది కాబట్టి!!

ఆహారం వలనే దోషాలు ఉత్పత్తి అవుతున్నాయి!

ఆహారంలో వుండే ఆరు రుచులే శరీరంలో సమస్త దోషాలూ ఉత్పత్తి కావడానికి కారణం అవుతున్నాయి. అనే విషయంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు.

"అన్నస్య భుక్త మాత్రస్య షడ్రసస్య..." అనే సుశ్రుతుడి సూత్రంలో ఈ విషయం స్పష్టీకరించబడింది. ఈ ఆహారం లేకపోవడం వలన శరీరంలో దోషాలన్నీ క్షీణించడం మొదలెడతాయి. ఈ ధాతువులతో పాటు వాత, పిత్త, కఫాలలో పిత్తం, కఫం కూడా క్షీణించిపోయి. వీటన్నింటి స్థానంలో వాతం వృద్ధి పొందుతుంది!

ఈ పాయింట్‌ని ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోండి. అవసరం అయితే, మళ్ళీ చదివి అర్థం చేసుకోండి.

ఉపవాసాలు, జాగరణలు చేసిన వ్యక్తులు బక్కచిక్కిపోవడం మాత్రమే కాకుండా , వాతం పెరిగి అనేక వ్యాతవ్యాధులకు దారితీస్తుంది. ఇది కూడా గుర్తుంచుకోండి. కాబట్టి వాత వ్యాధులున్నవారికి ఉపవాసాలు, జాగరణలు మంచివి కావు.

పిత్తానికి సంబంధించిన వ్యాధుల్లో తీపి చేదు వగరు మేలు చేస్తాయి. పైత్యాన్ని ఆహార బలంతోనే తగ్గించవలసి వుంటుంది. శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా చేసినప్పుడు పిత్తం పెరిగినట్టు లెక్క!!ఉపవాసాలు, జాగరణలు చేయడం వలన పైత్యం కూడా ప్రబలుతుంది.

శ్లేష్మదోషం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు ఉపవాసాలు మేలు చేస్తాయి. జీర్ణశక్తి మందంగా వుంటుంది. కాబట్టి ఇలాంటి వ్యక్తులు తేలికగా ఉపవాసం వుండగలరు కూడా! ఉపవశించినందువలన వారికి జీర్ణశక్తి పెరిగి, ఎంతో ఉపయోగకరంగా వుంటుంది!

1. నెయ్యి వేసిన ఆహారం, వేడివేడిగా వుండే ఆహారం, తేలికపాటి పులుపు, పరిమితంగా ఉప్పు, తీపి- ఇవి వాతదోషాన్ని ఉపశమింపచేసే ఆహారం !
2. తేలికగా అరిగే ఆహారం, తీపి పదార్థాలు, చేదు పదార్థాలు, వగరు పదార్థాలు పిత్తదోషాన్ని తగ్గిస్తాయి. వేడిని తగ్గిస్తాయి.
3. కఫదోషం ఎక్కువగా వున్నవారికి ఉపవాసం మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది. కారం, చేదు, వగరు పదార్థాలు కఫాన్ని కంట్రోల్లో పెట్టి వుంచుతాయి.

శరీరంలో దోషాలు ఎలా పెరుగుతాయి?

దోషాలు మూడే! వాతం, పిత్తం, కఫం. ఇవి మన ఆహారం, విహారం, ఆలోచనలు ఈ మూడూ కారణాల వలన అనేక వ్యాధుల ఉత్పత్తికి కారణం అవుతాయి. అనే విషయాల గురించి మనం ఈ గ్రంథంలో చాలా విస్తృతంగా చర్చించాం. వీటిలో ఆహారం కారణంగా దోషాలు ఎలా వృద్ధి చెందుతున్నాయో వివరించడమే ఈ పుస్తకం ప్రయోజనం. దీన్ని మీరు గమనించారు కదా....

ఈ వాతపిత్త కఫదోషాలు ఆరుస్థాయిల్లో వృద్ధి చెందుతాయి. వాటి వివరాలు మా పాఠకులకు అవసరం కూడా!

1. చయం : ఇది దోషాలు వృద్ధి పొందేప్పుడు మొదటిదశ. ఈ దశలో ఏ దోషానికి ఆ రోగం లక్షణాలు ముందే తెలుస్తాయి. ఆ దశలోనే మనం ఆరు రుచులతో ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా తీసుకొంటూ వుంటే, వ్యాధిగా అది మార్పు చెందకుండా వుంటుంది. ఉపద్రవాలు కలగకుండా వుంటాయి.

సంచయే ఽ ప హృతా దోషా లభంతే నోత్తరాగతీః।
తేషూత్తరాసుగతిషు భవంతి బలవత్తరాః।

అని సుశ్రుతుడు చెప్పిన మాటలు గొప్పవి.

దోషం 'చయం' అవస్థలో వున్నప్పుడే అంటే ప్రాథమిక దశలో వున్నప్పుడే దాన్ని జయించగలిగితే భవిష్యత్తులో ఎలాంటి బలవత్తరమైన వ్యాధులూ రాకుండా వుంటాయని!

చయేవ జయేర్దోషం" అని వాగ్భటుడు అనే మరో ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తకూడా ప్రకటించారు. ఇప్పుడు మనం వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు 'చయావస్థ' అనే ప్రథమావస్థలో వున్నప్పుడు ఏఏ లక్షణాలు కలుగుతాయో చూద్దాం.

ఎ) వాత చయ లక్షణాలు : స్తబ్ధ పూర్ణ కోష్టత్వం అంటే కడుపు బిర్ర బిగదీసినట్లుంటే వాతం అనే దోషం మొదటి దశలో వుందని, ఇది క్రమేణా ఉధృతమై "వాయుగుండం' లాంటి పరిస్థితి శరీరంలో ఏర్పడవచ్చని అర్థం.

బి) పిత్త చయ లక్షణాలు : కడుపు పసుపు పచ్చగా కన్పిస్తుంది. మూత్రం కూడా పసుపుగా అవుతుంది.

సి) శ్లేష్మ (కఫ) చయ లక్షణాలు : శరీరంలో వేడి తక్కువగా వుంటుంది. బరువుగా వుంటుంది. అలసత్వం (Lethergy) ఏర్పడుతుంది.

సాధారణంగా ఒకే దోషం చయం పొందడం అనేది అరుదుగా వుంటుంది. రెండు దోషాలుగానీ, మొత్తం మూడు దోషాలు గానీ కలిసి 'చయం' పొందుతాయి.

అలాంటప్పుడు ఆ రెండింటిలోగాని, మూడింటిలో గాని హెచ్చుగా వున్న దోషం లక్షణాలు ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి. వాటిని ముందు అదుపు చేయాల్సి వస్తుంది.

2వ దశ= ప్రకోపం

దోషం 'చయం' చెందిన తర్వాత మనం ఎలాంటి జాగ్రత్తలూ తీసుకోకపోతే, అది క్రమేణా తన స్థానం వదిలి ఇతర స్థానాలకు పోవడం మొదలెడుతుంది. ఈ దశని "ప్రకోపం" అంటారు.

"కోపస్తూన్మార్గగామితా" అని వాగ్భటాచార్యుడి సూత్రం. ప్రకోపం చెందిన దోషం ఇతర స్థానాలకు పోవడాన్నే "ప్రకోపం" అంటారు.

వాతాన్ని ప్రకోపింపచేసే అంశాలు

అతి చల్లటి పదార్థాలు, పూర్తిగా నెయ్యి నూనె లేని రూక్ష పదార్థాలు, ఇలాంటి ఆహార పదార్థాల వలన, చల్లగాలిలో తిరగడం, ఉపవాసాలు, జాగరణలూ వంటివి అతిగా చేయడం, అతిగా విరేచన మాత్రలు వాడటం, అస్తవ్యస్తంగా వున్నరోడ్ల మీద అమితంగా ప్రయాణాలు చేయడం, చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, అసంతృప్తి, దిగులు ఇలాంటి మానసిక కారణాలు, నిద్రమేల్కొనడం, దగ్గు, తుమ్ము ఇలాంటి వేగాల్ని నిరోధించడం, అజీర్తికరమైన ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవడం, వేళాపాళాలేని భోజనం అలవాట్ల వలనా, ఎండల్లో అమితంగా తిరగడం వలనా వాయువు ప్రకోపిస్తుంది. ఇది శరీరంలో ప్రతి భాగంలోకి వ్యాపించి వాత వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. ప్రకోపించడం అంటే వ్యాపించడం అని!

పిత్త దోషాన్ని ప్రకోపింపచేసే కారణాలు :

అమితంగా వేడిచేసినట్లనిపించిన ప్రతిసారీ శరీరంలో పిత్తదోషం ప్రకోపించిందని అర్థం!

బాగా వేడిచేసే ఆహార పదార్థాల్ని తినడం వలన, కోపం, శోకం, భయం, ఉద్వేగాల వలన, ఉపవాసం వలన కారం, ఉప్పు పులుపు ఈ రుచుల్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వలన నువ్వులు, నూనెపదార్థాలు, ఆవాలు, ఉలవలు..ఇలాంటి వేడిచేసే ఆహారాల్ని అతిగ తినడం, ఆల్కహాల్, పుల్లటి పళ్ళు, చింతపండు పులిసిన పదార్థాలు, పులవబెట్టిన ఆహారాలు అమితంగా కారం, మషాలాలు –ఇవన్నీ పిత్తదోషాన్ని పెంచుతాయి. శరీరంలో వేడిని కల్గిస్తాయి.

కఫ దోష ప్రకోపానికి కారణాలు :

అమితంగా నూనె వేసినవీ, తేలికగా అరగనివీ అతిగా తినడం వలన, శరీరానికి ఏ మాత్రం కదలిక, వ్యాయామం వంటివి ఇవ్వక పోవడం, పగలు నిద్రపోవడం, తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచుల్ని ఎక్కువగా తినడం, అజీర్తిని కలిగించే ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకోవడం, అమిత తీపిగా వుండే పళ్ళని తరచూ తీసుకొంటూ వుండటం ఇలాంటి చాలా కారణాలు కఫ దోషాల్ని ప్రకోపింప చేస్తాయి.

మూడవ దశ ప్రసరం

గోధుమ పిండినో, బియ్యపు పిండినో నీళ్ళలో తడిపి, పల్చగా గరిట జారుగా చేసి ఓ రాత్రంతా గదిలో పెట్టి వుంచండి. తెల్లవారే సరికి ఆ గదంతా పుల్లటి వాసన వస్తుంది. బురబురమంటూ గిన్నెలో పిండి పులిసి పొంగి బైటకు వస్తుంది. ఇది మనందరికీ తెల్సిన సంగతే కదా!

ప్రకోపించి–అంటే, శరీరం అంతా వ్యాపించిన వాతాదిదోషాలు ఇంక ఉద్రిక్తం చెంది ఇలా ప్రసరిస్తాయి. కాబట్టి ఈ మూడోదశని "ప్రసరం' అన్నారు.

ఇందులో పిత్తదోషాన్ని, కఫదోషాన్నికూడా వాతం ప్రసరింపచేస్తుంది. ఉదాహరణకు పిత్త ప్రకోపం నడుస్తున్న దశలో పిత్తాన్ని, వాతాన్ని కూడా ప్రకోపించేసే పులుపు, ఊరగాయలు, దుంపకూరలు ఇలాంటి వాటిని ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు ప్రకోపించిన వాతం అప్పటికే ప్రకోపించిన పిత్తంతో కలిసి, పిత్తాన్ని ప్రసరింపచేస్తుంది. అలాగే కఫం ప్రకోపం చెందిన సమయంలో ఈ పులుపు వగైరాల్ని అధికంగా తీసుకొంటే, వాతం కఫంతో కలిసి దాన్ని ప్రసరింపచేస్తుంది. ఉబ్బసం లాంటి వ్యాధులు ఏర్పడడానికి కారణం ఇదే! ఉబ్బసం వాత కఫ వ్యాధి. షుగర్ వ్యాధి కూడా వాత కఫ దోషాల వలనే వృద్ధి చెందుతోంది. ఇది గమనించండి.

వాతపిత్తం, వాతకఫం, పిత్తశ్లేష్మం, వాతరక్తం, పిత్తరక్తం, శ్లేష్మరక్తం, వాతపిత్తరక్తం, వాతపిత్త శ్లేష్మరక్తం, పిత్తశ్లేష్మ రక్తం వాతపిత్త కఫాలు, వాతపిత్త కఫ రక్తం...ఇలా 15 రకాలుగా దోషాలు ప్రసరిస్తాయి.

కట్ట తెంచుకున్న నీటి ప్రవాహంలాగా దోషాలు ఇతర స్థానాలలోకి ప్రసరించి ఆయా స్థానాలను దుష్టి చెందిస్తాయి.

రక్త మాంసాది ధాతువుల్లోనూ, ఎముకల్లోనూ, జాయింట్లలోనూ, మర్మస్థానాలు (Vital Areas) ఈ దోషాలు ప్రసరించి ఆయా ప్రాంతాల్లో వ్యాధులు ఏర్పడడానికి కారణం అవుతున్నాయి.

మేఘాల్ని నెట్టుకొంటూ వచ్చి గాలి- అనుకూలంగా వున్నచోట వర్షింప చేసినట్లు దోషాల్ని ఇలా వాటికి అనుకూలంగా వున్నచోట్లకు వాతమే నెట్టుకొంటూ వెళ్ళి వివిధ వ్యాధులకు కారణం అవుతోంది. మొదటి ముద్దాయి వాతమే!

కాబట్టి, శరీరంలో ఏ అవయవంలో ఏవ్యాధి ఏర్పడినా, మొదట వాతాన్నీ, ఆ తర్వాత ప్రసరించిన దోషాన్ని తగ్గించే ఉపాయాలు పాటించాలి.

ఇక్కడ ఉపాయాలంటే, మందులు 'వాడుకోవడం' అని కాదు అర్థం. మందులు వాడించడం అనేది చికిత్స చేస్తున్న డాక్టర్ గారి సబ్జెక్ట్.

మీరు ఏ చికిత్సా విధానంలో -అల్లోపతి గానీండి- ఇతర విధానాలు గానీండి సంబంధించినవి తీసుకోవడం అవసరం కాబట్టి, ఈ ఉపాయాల్ని మీరు పాటించాలని నొక్కి చెప్తున్నాను. రోగి కోసం చెప్పే ఉపాయాలు ఇవి!

అతి వ్యాయామం (శక్తికి మించిన శ్రమ) శరీరానికి సరిపడని ఆహారం, సరిపడని విహారం (చేసే పనులు) ఇవి వాతాన్ని వేగవంతం చేసి ఇతర దోషాల్ని కూడా రక్తమాంసాది ధాతువుల్లోకి ఎముకల్లోకి నెట్టి వేస్తుంటాయి.

ఈ సంగతి గమనించండి!

నాలుగో దశస్థాన సంశ్రయం.

రక్తం, మాంసం, ఎముకలు ఇలాంటి ధాతువుల్లో గాని, జాయింట్లలో గాని, శరీరంలోని అన్ని ఇతర అవయవాల్లోకి వ్యాధి ప్రసరించి అక్కడ తిష్ట వేసుకొని వుంటుంది.

వ్యాధి అక్కడకు ప్రవేశించిన తర్వాత వెంటనే పెద్దగా కొంపలంటుకుపోయే పరిస్థితి రాదు. కానీ, వ్యాధి ఫలానా అవయవంలోకి చేరిందని తెలిసేలోగా ఆయా అవయవాలలో కొద్దిపాటి మార్పులు, బాధలు మాత్రం పొడసూపుతాయి.

వ్యాధి అక్కడ స్థానాన్ని పొందింది కాబట్టి ఈ దశని 'స్థాన సంశ్రయం' అంటారు.

స్థాన సంశ్రయం చెందిన వ్యాధి తనకు అనుకూల పరిస్థితి కోసం వేచి వుంటుంది.

కనీసం ఇక్కడైనా మనం జాగ్రత్తపడి ఉపాయాలు పాటించగలిగితే దోషాలు శమించి వ్యాధి వెనక్కి నడిచి మాయమయ్యే అవకాశం వుంది.

ఆరవ దశ భేదం

వ్యాధి పూర్తిగా సర్వలక్షణ సమన్వితంగా బైటకు వచ్చేవరకూ అది ఏదోషాల ప్రధానంగా నడుస్తున్నదో తేల్చిచెప్పడం కష్టం అవుతుంది.

జ్వరం వచ్చిందనుకోండి- వాత జ్వరమా? పైత్తిక జ్వరమా? శ్లేష్మ జ్వరమా? వాతశ్లేష్మజ్వరమా? శ్లేష్మ పైత్తికమా? వాతపిత్త శ్లేష్మకమా?...ఇలా జ్వరంలో వున్న అనేక భేదాల్లో ఈ జ్వరం ఏఏ దోషాల వలన వస్తోంది అనే విషయాలు ఆలోచించి వైద్యుడు చికిత్స చేస్తారు.

ఈ లక్షణాలన్నీ బైటపడిన తర్వాత ఇంక, ఈ వ్యాధి అసాధ్యత్వం పొందిందని అర్థం చేసుకోమంటాడు సుశ్రుతుడు.

"అత ఉర్ధ్వ మేతేషా మవ దీర్ణానాం వ్రణ భావ మాపన్నానాం షష్ఠః క్రియాకాలః జ్వరాతిసార ప్రభృతినాం చదీర్ఘ కాలానుబంధః తత్రా ప్రతిక్రియమాణే సాధ్యతా ముపయాంతి-" అనే సూత్రంలో ఈ విషయాన్ని నొక్కి చెబుతూ, ఆరవ క్రియాకాలానికి వ్యాధి చేరుకొన్నదంటే, అది దీర్ఘ కాలానుబంధంగా మారిపోతోందనీ, అప్పటికీ చికిత్స అశ్రద్ధ చేస్తే అది అసాధ్యత్వాన్ని పొందినట్లేనని స్పష్టంగా చెప్పాడు.

అంటే, వ్యాధిని పుట్టిన వెంటనే చికిత్స చేసి ఉపశమింపచేయాలి. బాగా వ్రేళ్ళు పాదుకున్న చెట్టుని పెకిలించడం ఎలా కష్టమో, అలాగే వ్యాధి కూడా ధాతువుల్లోకి వ్యాపించి, తర్వాత నశింపచేయడానికి కష్టపడవలసి వస్తుంది. -రోగి-వైద్యుడు కూడా!!

ఒక చిన్న అణువుగా వ్యాధి మొదలౌతుంది మొదట! అది పెరిగి వటవృక్షమై బలాన్ని ఆయువునీ హరిస్తూ వుంటుంది. వ్యాధిని తేలికగా వున్నప్పుడే జయించండి. సుఖాన్ని కోరుకునే మానవుడు చేయవలసిన పని ఇది- అంటాడు చరకుడు.

వ్యాధుల్ని జయించే ఉపాయాలన్నీ మీ చేతుల్లోనే వున్నాయి. మీ ఆహారం, మీరు చేసే ఇతర పనులు వ్యాధిని పెంచేవిగా వుంటే, వ్యాధి క్రమేణా దీర్ఘవ్యాధిగా మారుతుంది.

వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా వుండేవయితే, ఏర్పడక మునుపే వ్యాధి సమసి పోతుంది. అంతా మీ చేతుల్లోనే వుంది.

మనం ఈ అసలు సంగతి మరిచిపోయి, ఆస్పత్రి గుమ్మంలో అడుగుపెట్టింది మొదలు బాధ్యతంతా డాక్టర్‌దేనని భావిస్తుంటాం.

బురదలోనే వుండి కాళ్ళు కడుక్కొంటే ప్రయోజనం ఏముంటుంది చెప్పండి. బురదలోంచి బైటపడి కాళ్ళు కడుక్కోవాలి. వ్యాధులు కూడా అంతే! అనారోగ్యానికి కారణమైన ఆహార విహారాల్ని మార్పు చేసుకొంటే, అప్పుడు చికిత్స విజయవంతం అవుతుంది.

అందరికీ ఆరోగ్యం కావాలి! మీ ఆరోగ్యమే మా మహాభాగ్యం!