## ఆరోగ్యం అంటే? - 7

**సప్త** ధాతువులలో ఐదవది అయిన అస్థి ధాతువు - తక్కువైతే వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, పళ్ళు, గోళ్ళ బలహీనమై ఊడిపోవడం, శరీరంలో ఒక ఎండిపోయిన భావం కల గడం, కీళ్ళు బలహీనం కావడం, కీళ్ళ నొప్పులు వస్తాయి. అస్థి ధాతువు ఎక్కువైతే ఎముకలు పెరుగుతాయి. (కీళ్ళల్లో నొప్పులకి కారణం అవుతాయి), పన్ను మీద పన్ను ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది.

ఆరవ ధాతువు - మజ్జ- దీనిని bone marrow గా చెప్పుకోవచ్చు. మజ్జా ధాతువు తక్కువయితే - ఎముకలు బలహీనమై Steoporosis కి దారితీస్తుంది. ఒళ్ళంతా నొప్పు లతో ఉంటుంది. కొన్ని భాగాల్లో పోటు, పంటినొప్పి వస్తూం టుంది. కళ్ళ ముందు చీకట్లు కమ్మినట్లు అవుతుంది. ఈ ధాతువు ఎక్కువయితే - కళ్ళు, ఒళ్ళు ఎర్రబడడం, బరువు లుగా అనిపించడం. వేళ్ళల్లోని కీళ్ళల్లో విపరీతమయిన నొప్పిని కలిగించే కురుపులు ఏర్పడతాయి.

శుక్రధాతువు అన్ని ధాతువుల సారంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఈ ధాతువు తక్కువయితే - శరీరం బాగా అలసి పోతూం టుంది. ఆకలి తగ్గిపోతుంది. దేనిమీదా ఆసక్తి ఉండదు. శుక్రధాతువు అధికమైతే నిరంతరం సంభోగేచ్ఛ కలుగుతూం టుంది. ఇతర శుక్ర సంబంధ అనారోగ్యాలు కలిగే అవకాశం ఉంటుంది.

**త్రిమలాలు:** మూడు దోషాల గురించి, ఏడు ధాతువుల గురించి కొన్ని వివరాలు తెలిశాయి కదా. శరీరంలో జరిగే వివిధ క్రియల పర్యవసానంగా కొన్ని మలిన పదార్థాలు ఏర్పడతాయి. అది పురీషము (మలము), మూత్రము, స్వేదము (చెమట). ఈ మలాలు కూడా సరయిన పరి మాణంలో తయారు కావాలి, తయారయ్యి శరీరం నుండి బయటికి పోవాలి.

మిగిలిన దోషధాతువుల వలనే, మలాలు కూడా ఎక్కువైనా తక్కువైనా అనారోగ్యానికి దారి తీస్తాయి.

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

**మూత్రం:** మూత్రం వృద్ధి చెందితే మూత్రాశయంలో నొప్పి, కడుపుబ్బరం వస్తాయి. అదే మూత్రం తగ్గిపోతే మూత్రాశయంలో తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. ముఖం ఎండి పోయినట్లుగా ఉంటుంది. మూత్ర విసర్జన కష్టంగా, రక్తంతో కలిసి ఉంటుంది.

**స్వేదం:** స్వేదం ఎక్కువైతే- ఒళ్ళంతా దురద, శరీర దుర్గంధం బాధిస్తాయి. స్వేదం తగ్గిపోతే - వెంట్రుకలు బిరుసుగా తయారయ్యి రాలిపోతాయి. చర్మం పగిలి పోతూం టుంది. స్పర్శజ్ఞానం తగ్గుతుంది. చర్మం గరుగ్గా తయారవు తుంది. చెమట పట్టదు. చర్మం మందంగా తయారవుతుంది.

దోషాలు, ధాతువులు, మలాలు అన్నింటికీ ఒకదానితో ఒకటి అనుబంధంతో ఉంటాయి. అంటే పై దోషాలలో హెచ్చుతగ్గులు వస్తే వాటి ప్రభావం ధాతువుల మలాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. దోష ధాతు మలాలన్నీ పంచ భూతా లతో తయారయినవి. ఏ దోషం మీద ఏ ధాతువు ఆధారపడి ఉంది అనేది అందులో ఏ భూతం ఎక్కువగా ఉంది అనే అంశం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది (అవి వచ్చే సంచికలో).