ఆరోగ్యం అంటే? - 8

సర్వం పంచభూతాత్మకం : ఈ సృష్టిలోని ప్రతిదీ పంచ భూతాలతో తయారయిందే అన్నది మన వేదాలు, దర్శనాలు చెప్పే సిద్ధాంతం. అథర్వవేదానికి ఉపవేదమైన ఆయుర్వేదం కూడా ఈ సిద్ధాంతాన్నే స్వీకరిస్తుంది. ఆయుర్వేదానుసారం బాహ్య ప్రపంచం, మానవ శరీరం రెండూ ఒక్కలాగానే ఉంటాయి. ప్రపంచంలో ఉన్నదే శరీరంలో ఉన్నది. శరీ రంలో ఉన్న పద్ధతులే ప్రపంచంలో ఉన్నాయి అని స్థూలంగా చెబుతారు.

శరీరంలోని దోషాలు, ధాతువులు, మలాలు అన్ని కూడా పంచభూతాత్మకమే. అలాగే ప్రకృతిలో లభ్యమయ్యే మూలి కలు, ధాతువులు, ఇతర ఔషధ ద్రవ్యాలు అన్నీ పంచ భూతాలతో తయారయినవే-పృథ్వి, ఆపః, తేజో, వాయు, ఆకాశాలు-పంచ మహాభూతాలు. శరీరానికి అనారోగ్యం కలిగితే, ఏ మహాభూతం తగ్గిందో గమనించి, ఆ భూతం ప్రధానంగా ఉన్న ఓషధులని అందించడం ద్వారా వైద్యం జరుగుతుంది.

త్రిదోషాలలో...

వాతదోషం - వాయు, ఆకాశ మహాభూతాత్మకం
పిత్తదోషం - అగ్నిభూతాత్మకం
కఫదోషం - జల, పృథ్వీ భూతాత్మకం.

సప్తధాతువులలో-

రసధాతువు - జలభూతాత్మకం
రక్తధాతువు - తేజో భూతాత్మకం (అగ్ని)
మాంసధాతువు - పృథ్వి
మేదోధాతువు - జల
అస్థి ధాతువు - పృథ్వి, వాయు
మజ్జా ధాతువు - ఆకాశ
శుక్రధాతువు - జల, తేజో భూతాత్మకం

త్రిమలాలలో

స్వేదం - అగ్ని, జల భూతాత్మకం
మూత్రం - అగ్ని, జలభూతాత్మకం
మలం - పృథ్వి, అగ్ని భూతాత్మకం.

ఆశ్రయ-ఆశ్రయీభావం

దోషాలు, ధాతువులూ కూడా ఒకదానితో ఒకటి సంబం ధం కలిగి ఉంటాయి. దోషాలు, ధాతువులని ఆగ్రహించు కుని ఉంటాయి. అందువలన దోషాలని 'ఆశ్రయి' అనీ, వాటికి ఆశ్రయాన్నిచ్చే ధాతువులని 'ఆశ్రయ' అనీ అంటారు.

కఫదోషం - రస, మాంస, మేదో, మజ్జ, శుక్ర ధాతువులని ఆశ్రయించుకుని ఉంటుంది.

పిత్తదోషం - రక్తధాతువుని ఆశ్రయించుకుంటుంది. (రెండూ ఆగ్నేయ ధాతు తత్వాలు)

వాతదోషం - అస్థి ధాతువుని ఆశ్రయించి ఉంటుంది.

పిత్తదోషంలో సమస్యలు వస్తే రక్తం కూడా దూషితం అవుతుంది. పిత్త దోషం ఎక్కువయితే - రక్తధాతువు, స్వేదం ఎక్కువైపోతాయి. రసధాతువు ఎక్కువైతే వెంటనే కఫం ఎక్కువయ్యి అనారోగ్యాలకి దారితీస్తుంది. అయితే వాత దోషం ఎక్కువయితే మాత్రం అగ్నిధాతువు తగ్గిపోతుంది.

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

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

(మరికొన్ని వచ్చేసంచికలో)