ఆరోగ్యం అంటే?-29

షడ్రసాలు-మరికొన్ని విశేషాలు

ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం - సృష్టిలోని ప్రతి ద్రవ్యమూ పాంచభౌతికం - అంటే పృథ్వి, ఆప్, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశ భూతాల కలయిక వలన ఏర్పడినది. షడ్రసాలు - ఆరు రుచులు కూడా పంచభూతాల కలయిక వలన ఏర్పడినవే. ప్రతీ రుచికీ శరీరం మీద, మనసు మీదా ప్రత్యేక ప్రభావం ఉంటుంది. ఆయుర్వేద ఆహార నియమాలు ఈ షడ్రుచుల మీదే ఆధారపడి ఉంటాయి.

మధుర రసం (తీపి): తీపి రుచి పృథ్వి, జల మహాభూతాల ప్రాధాన్యత కలిగి ఉంటుంది. తీపిరుచి శరీరానికి చలవ చేస్తుంది. బరువుని, మృదుత్వాన్ని పెంచుతుంది. శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. శరీరంలో ధాతువుల పోషణకి అవసరం. తగిన పరిమాణంలో తీసుకుంటూంటే ఆయుష్కరం. శరీరం ఎదుగుదలకి అవసరం. చర్మం ఆరోగ్యానికీ ఇంద్రియాలు సక్రమంగా పనిచేయడానికి తోడ్ప డుతుంది.

మనసుని ఆనందంగా ఉంచుతుంది. ఉత్సాహమూ, ఉల్లాసమూ కలుగుతాయి. సంతృప్తి, ప్రేమ, అభిమానమూ కలిగేలా చేస్తుంది. అయితే ఈ రసం అధికంగా తీసుకుంటే స్వార్థం ఎక్కువవుతుంది. శరీరం బరువు పెరుగుతుంది. మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ వచ్చే అవ కాశం ఉంటుంది. సోమరితనం, బద్ధకం ఎక్కువవుతాయి.

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

ఆమ్ల (పులుపు): పృథ్వి, తేజో భూతాల వలన ఏర్పడే రుచి. జీర్ణ మండలాన్ని ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఆకలి, జీర్ణశక్తి మెరుగవుతాయి. శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. మలబద్ధం లేకండా తోడ్పడుతుంది. మనసుకి ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. ఏకాగ్రతని పెంచుతుంది. అతిగా తీసు కుంటే ఈర్ష్యా, ద్వేషం పెరుగుతాయి. కడుపులో, ఛాతీలో మంట వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. చర్మం కాంతి తగ్గి, చర్మ సమస్యలు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. కడుపు, పెద్ద పేగులో పూత రావచ్చు.

లవణ రసం (ఉప్పు): ఇది జల, అగ్ని మహా భూతాల కలయిక వలన ఏర్పడుతుంది. శరీరంలో నీటిని పెంచుతుంది. కావలసిన తేమని ఇస్తుంది. ఆహారానికి మెరుగుపరుస్తుంది. కండరాలకి శక్తి నిస్తుంది. ఉత్సాహాన్ని, ఆసక్తిని కలిగిస్తుంది. ఎక్కువగా తింటే జుట్టు నెరవడం, చర్మం ముడతలు పడడం, బట్టతల, శరీరంలో వాపులు, రక్తపోటు వంటి సమస్యలకి దారి తీస్తుంది.

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

మనస్సుకి తీక్షతనిస్తుంది. విషయగ్రహణ శక్తిని పెంచుతుంది. అధికంగా తీసుకుంటే శరీరంలో మంట పుట్టిస్తుంది. అల్సర్, తల తిరగడం, చర్మ సమస్యలకీ కారణం అవుతుంది. నిద్ర తగ్గిపోతుంది.

తిక్తరసం (చేదు): వాయు, ఆకాశ భూతాల ప్రాధాన్యం వలన పుట్టినది చేదు రుచి. చలవ చేస్తుంది. తేమని ఎండింపజేస్తుంది. శరీరంలో ఉండే ఇన్‌ఫెక్షన్స్, కడుపులో పరుగులు - వీటిని పోగొ డ్తుంది. మంటని తగ్గిస్తుంది. చర్మ వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్స్ తగ్గించి శరీరంలోని మలినాలని పోగొట్టి, రక్తశుద్ధి చేస్తుంది.

మనసుని - చాపల్యాల నుండి అదుపులో ఉంచుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. దీన్ని పరిమితిలోనే తినాలి. ఎక్కువైతే శరీరం బల హీనం అవుతుంది. వీర్య కణాలు/అండకణాలు నశించే అవకాశం ఉంటుంది.

కషాయ రసం (వగరు): ఇది కూడా వాయు, ఆకాశాల ప్రాధాన్యాన్ని కలిగి ఉంటుంది. చలవ చేస్తుంది. శరీరంలో తేమని ఎండగడుతుంది. తిన్న వెంటనే నోరు ఎండిపోతుంది. స్రోతస్సులు కుంచించుకునేలా చేస్తుంది. రక్తశుద్ధి చేస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్లు తగ్గిస్తుంది.

మనస్సు సరిగా ఆలోచించి, పద్ధతిగా పనిచేసేలా తోడ్పడుతుంది. ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఆందోళన, దిగులు, నిద్రలేమి వంటి సమస్య లకి దారి తీస్తుంది.

మలబద్ధం, మాట స్పష్టత లోపించడం, వీర్య కణాలు తగ్గడం వంటి సమస్యలు రావచ్చు. శరీరం చిక్కిపోతుంది.

ప్రతీ రుచికి కొన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. ఎక్కువైతే ప్రమా దాలూ ఉంటాయి. అందువల్ల అన్ని రుచులనీ పరిమితిలో తీసు కోవాలి.

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

ఆరోగ్యం అంటే? -30

ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ఆహారం, నిద్ర, బ్రహ్మచర్యం అనే మూడు స్తంభాలు అత్యవసరం అని ఆయుర్వేదం చెప్తూంది.

ఈ మూడింటికీ సంబంధించిన నియమాలని పాటిస్తూంటే ఆరోగ్యంగా జీవితం సాగుతుంది. వీటిలో వేటినీ నిర్లక్ష్యం చేసినా ముక్కాలిపీటకి ఉన్న ఏ కాలు పాడయినా ఆ పీట నిలువలేనట్లు శరీరంలో అనారోగ్యాలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి అన్నది చరకసంహితలోని సూత్రం. వీటిలో మొదటిదయిన ఆహారం గురించి గత సంచిక తరువాయి మరికొన్ని వివరాలు –

షడ్రసాలు – ఏవి, ఎప్పుడు?...

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

తీపి అంటే స్వీట్ అని కాదు.

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

జీర్ణాశయం లేదా స్టమక్, కఫదోషం ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశం, అలాగే జీర్ణక్రియలో కూడా మొదటి దశలో కఫం ఉంటుంది. జీర్ణక్రియ బాగా పనిచేసే వాటిని తీసుకున్నా ఆహారం జీర్ణం కావడానికి ముందు కఫం అవసరం.

తీపి తరువాత, ఆమ్ల రసం అంటే పులుపు రుచి, ఉప్పు రుచి తీసుకోవాలి. దానితో పాటుగా కటురసం అంటే కారం కూడా తీసుకోవాలి.

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

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

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

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

ఈ రెండూ కూడా కొంచెం పరిణామంలోనే తీసుకోవాలి. చేదు, వగరు రుచుల వలన జీర్ణరసాలు ఊరడం తగ్గుతుంది. భోజనం చేసిన తృప్తి కలిగి, ఇంక ఆహారం సరిపోయింది అనేది మనకు కలిగిస్తుంది.

ఈ నియమాలన్నీ జఠరాగ్ని సక్రమంగా పనిచేస్తున్న వారికోసం. అగ్నిమాంద్యం అంటే ఆకలి, జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్న వారికి కొన్ని మార్పులు అవసరం. మొదట తీపిరుచి కాకుండా పులుపు రుచితో భోజనం ప్రారంభించి మొదట పులుపు, తరువాత కారం, ఉప్పు రుచులు తిని, తరువాత తీపి రూచి చివరికి చేదు, వగరు తీసుకోవాలి. అదే ఆకలి ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే చేదు, వగరు మొదట తినాలి.

శరీరం బరువు ఎక్కువగా ఉన్నవారు చేదు, వగరు రుచులు మొదట తినాలి. ఎక్కువ తినాలి. ఈ రుచులు ఆకలిని తగ్గిస్తాయి. అలాగే కొవ్వునీ తగ్గిస్తాయి. తీపిరుచి బరువుని పెంచుతుంది కనుక తీపి తగ్గిస్తే బరువు తగ్గుతారు.

బరువు తక్కువగా ఉన్నవారు తీపి తినాలి. చేదు, వగరు తగ్గించేయాలి.

చర్మవాధ్యులున్న వారు చేదు, వగరు ఎక్కువగా తినాలి. చేదు, వగరు పిత్త దోషాన్ని తగ్గిస్తాయి. పిత్తదోషం తగ్గితే రక్త శుద్ధి జరిగి చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పులుపు, ఉప్పు, కారం పిత్త దోషాన్ని పెంచి రక్తాన్ని దూషింపజేస్తాయి. కనుక ఈ రుచులు తగ్గించేయాలి. అందుకే చర్మ వ్యాధులున్న వారిని పులుపు, కారం, ఉప్పు తగ్గించుకోమని సలహా ఇస్తూంటాము.

(మరికొన్ని విశేషాలు వచ్చే సంచికలో)