

ఆరోగ్యం అంటే? - 6

శరీరానికి ఒకరూపం రావడానికి కారణమైన ఏడు ధాతువులున్నాయి - వాటిని సప్త ధాతువులు అంటారు. అవి-రసము, రక్తము, మాంసము, మేదస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్రము.

మనం తీసుకున్న ఆహారం - ఆహారరసంగా మారి - అది రసధాతువుని పోషిస్తుంది. అంటే రసధాతువుగా మారు తుంది. ఈ రసధాతువులో కొంత భాగం అలాగే ఉంటుంది. చిన్న భాగం రక్తధాతువుకి పోషణనిస్తుంది. అలాగే రక్తధాతువులో కొంతభాగం మాంసధాతువుగా, మాంసధాతువులో కొంతభాగం అస్థి ధాతువుగాను, అస్థిలో కొంత మజ్జగాను, మజ్జ శుక్రంగాను పరిణామం చెందుతాయి. ఏడవదయిన శుక్రధాతువు అన్ని ధాతువుల నుండి ఉద్భవించినందువలన ఇది అన్నిటికంటే శక్తిమంతమయినది. అయితే మరి స్త్రీలలో శుక్రధాతువు ఉండదు కదా అనే సందేహం కలుగుతుంది. స్త్రీలలో సంతానోత్పత్తికి అవసరమైన కణాలని స్త్రీశుక్రంగా చెబుతారు. ఈ ఏడు ధాతువులూ ఏవి, ఎంత ఉండాలి అంత ఉంటే - అవి సమస్థితిలో ఉన్నట్లు. అలా కాక అటు ఎక్కువయినా, ఇటు తక్కువయినా కూడా అనారోగ్య కారకాలు అవుతాయి.

మొట్టమొదటిదయిన రసధాతువు తక్కువైనట్లైతే ధ్వనులు వింటే చిరాకుగా ఉండడం, కొంచెం పని చేసినా అలసి పోవడం, ఎక్కువగా దాహంగా అనిపించడం గుండెదడ, ఈ లక్షణాలు కనబడతాయి. ఒకవేళ రసధాతువు ఉండవలసిన దానికంటే ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే - నోట్లో నీరు ఊరు తుండడం, నోటికి రుచి తెలియకపోవడం, వికారం, వాంతి వచ్చినట్లుండడం, శరీరం అంతా బరువుగా నొప్పిగా అనిపించడం, తీపి తినాలంటే వెగటుగా ఉండడం - ఈ లక్షణాలు కనబడతాయి.

రక్తధాతువు తగ్గినట్లయితే - చర్మం ఎండిపోయినట్లుగా ఉంటుంది. పుల్లటి ఆహారాలు, చల్లటి పదార్థాలు తీసుకోవా లని కోరిక కలుగుతూ ఉంటుంది. రక్తనాళాలు బలహీనం అవుతాయి. రక్తధాతువు ఎక్కువైపోతే రకరకాల చర్మ వ్యాధులూ, రక్తప్రసరం, (బహిష్టులో ఎక్కువ ప్రావం), కళ్ళు, నోరు, జననేంద్రియాలు ఎర్రబడి పూసినట్లు కావడం, రకరకాల దద్దుర్లు ఏర్పడడం, వాతరక్తం, పితృ సంబంధమ యిన వ్యాధులు ఇలా అనేక సమస్యలకి కారణం అవుతుంది.

మాంసధాతువు తక్కువైతే - కండ తక్కువై శరీరం చిక్కి పోతుంది. ఏ పనిమీదా ఉత్సాహం లేకుండా ఉదాసీనంగా, నిర్వేదంగా ఉంటారు. కీళ్ళ నొప్పులు మొదలవుతాయి. రక్తనాళాలు బలహీనం అవుతాయి. ఒకవేళ మాంసధాతువు ఎక్కువైపోతే - శరీరం బరువు పెరుగుతుంది. లావుగా తయారవుతారు. గొంతు, నాలుక, ఇతర అవయవాలలో వ్యాధులకి దారితీస్తుంది. రక్తవృద్ధిలో వచ్చిన జబ్బులు, కఫం ఎక్కువయినపుడు వచ్చే జబ్బులు రావడానికి అవకాశం ఎక్కువవుతుంది.

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

(మిగిలిన ధాతువుల గురించి వచ్చేసంచికలో...)