

ఆరోగ్యం అంటే? -28

ఆయుర్వేదంలో అనారోగ్య కారణాలుగా చెప్పిన ప్రజ్ఞాప రాధం, అసాత్యేంద్రియార్థ సంయోగం, వేగనిరోధం, వేగ ధారణ, పరిణామం వంటి అంశాల గురించి స్థూలంగా ప్రస్తావించు కున్నాం.

ఆరోగ్య రక్షణకి మూలస్తంభాలుగా చెప్పిన మూడు అంశాల గురించి ముచ్చటించుకుందాం.

అవే- ఆహారం, నిద్ర, బ్రహ్మచర్యం.

ఈ మూడు అంశాలనీ మాత్ర, లేశ, కాలానుసారం పాటించ డమే ఆరోగ్య జీవనానికి సరైన మార్గమని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు మనకి తెలియజేశారు. ఆ మార్గాలలో ఒక్కొక్క దాని గురించి వివరాలు చూద్దాం.

ఆహారం :

ప్రాణం ఉన్న ప్రతి ప్రాణికి ఆహారం అవసరం. ఆహారం తింటే ప్రాణం నిలబడుతుంది. ఆహారంతోనే శరీరం వృద్ధి చెందుతుంది. ఆహారంతోనే జీవక్రియలన్నీ జరుగుతాయి. ఆహారంతోనే రోగ నిరోధక శక్తి పెరిగి ఆరోగ్యంగా ఉండగలు గుతాం. ఆహారంతోనే మెదడు పని చేస్తుంది. ఆహారంతోనే మనసు పనిచేస్తుంది.

అదే ఆహారంతోనే అనారోగ్యాలూ వస్తాయి. మనం ఎటు వంటి ఆహారం తింటే అదే మనం - అన్న సూత్రం పరిచితమే కదా. “అన్నాద్భవతి భూతాని” - అన్నాడు గీతాచార్యుడు.

అందుకని సృష్టిలో ఆహారం చాలా ప్రధానమైన అంశం. అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం. ఆహారం తీసుకోవడం ఒక పవిత్ర యజ్ఞం వంటిది - అనే సూత్రాలు మన సంస్కృతిలోని ఉత్తమ సూత్రాలు. వీటి వెనక ఎంతో విజ్ఞానం ఉంది.

ప్రతి ఆహార పదార్థానికీ రసం (రుచి), గుణం, వీర్యం, విపాకం (జీర్ణం అయిన తరువాత ఉండే లక్షణం) అనే నాలుగు అంశాలుంటాయి. ఈ నాలుగు అంశాలను బట్టి ఒక ఆహార పదార్థం శరీరం మీద ఎటువంటి ప్రభావం చూపిస్తుంది అన్నది

ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎంత పరిణామంలో తీసుకోవాలి అన్నది మరో అంశం.

ఏ కాలంలో తీసుకోకూడదు, ఏ కాలంలో తీసుకోవాలి, ఎక్కడ అంటే ఎటువంటి ప్రదేశంలో వండినది తీసుకోవాలి అనేది కూడా ప్రధానమే. ఇలా ఆహారం విషయంలో అనేక అంశాలని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. వీటి గురించి వివరంగా -

రసం - షడ్రసాలు (ఆరు రుచులు)

ఆహార పదార్థాలు, ఔషధ ద్రవ్యాలు కానీ అన్నింటినీ కూడా ఆరు రుచులున్న ద్రవ్యాలుగా విభజించారు. అవి మధుర (తీపి), ఆమ్ల (పులుపు), లవణ (ఉప్పు), కటు (కారం), తిక్త (చేదు), కషాయం (వగరు) - రుచులు. సామాన్యంగా ద్రవ్యాలన్నీ కూడా ఒకే ఒక్క రుచి కలిగి ఉండవు.

ఒక ప్రధానమైన రుచి, మరికొన్ని అనురసాలు కలిగి ఉంటాయి.

ఈ రసాలన్నీ కూడా శరీరం మీద రకరకాల ప్రభావాలు చూపిస్తాయి. అంటే శరీరంలోని లోపాలు, ధాతువులు, మలాలూ, ప్రతిదాని మీద ఒక్కొక్క రుచి ఒక్కొక్క రకమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. అంటే ఒక రుచి పితృ దోషానికి లేదా కఫ దోషా నికో హాని చేసేది కావచ్చు. అంటే ఆరోగ్యానికి ఆరు రుచులూ అవసరం.

వాత దోషానికి - మధుర, ఆమ్ల, లవణ రసాలు మంచివి. కటు, తిక్త, కషాయ రసాలు హాని చేస్తాయి. పితృ దోషానికి - మధుర, తిక్త, కషాయ రసాలు మంచివి. ఆమ్ల, లవణ, కటు రసాలు హాని చేస్తాయి. కఫ దోషానికి - కటు, తిక్త, కషాయ రసాలు మంచివి. మధుర, ఆమ్ల, లవణ రసాలు హాని చేస్తాయి.

మరి ఆరు రసాలూ కొన్ని దోషాలు మేలు చేసేవి, కొన్ని దోషాలకి హాని చేసేవి అయితే - ఏది తింటే మంచిదో, ఏది తింటే కాదో తెలియక పరమానందయ్యగారి శిష్యుల పరిస్థితి వస్తుంది కదా.

ఆ పరిస్థితి రాకుండా మరికొన్ని విశేషాలు వచ్చే సంచికలో.