

## ఆరోగ్యం అంటే? -38

### ఆమం - సర్వవ్యాధి కారకం

ఎక్కడయినా ఒక రసాయనిక చర్య జరిగితే, అందులో నుంచి కొంత వ్యర్థ పదార్థం పుడుతుంది. బొగ్గులు కాళితే బూడిద మిగులుతుంది. పెట్రోలు కాళితే, వ్యర్థ వాయువులు వెలువడతాయి. అలాగే మన శరీరంలో ఆహారం జీర్ణమయిన తరువాత కొన్ని వ్యర్థ పదార్థాలు తయారవుతాయి. తీసుకున్న ఆహారం ఈ శరీరంలో రసంగా, రక్తంగా, మాంసంగా, ఎముకలుగా ఇంకా చిన్న ధాతువులుగా మారేటప్పుడు కొన్ని వ్యర్థాలు విడుదలవుతాయి. ఇవన్నీ శరీరం నుండి మలం, మూత్రం, స్వేదం రూపంలో బయటికి వెళ్ళి పోయి, శరీరాన్ని వ్యర్థ రహితంగా ఉంచుతాయి. అయితే ఈ క్రియ సక్రమంగా జరగాలంటే శరీరంలోని జఠరాగ్ని, మిగిలిన 12 అగ్నులు (5 భూతాగ్నులు, 7 ధాత్యగ్నులు) చక్కగా పని చెయ్యాలి. అవికొంచెం మందగించినా “ఆమం” తయారవుతుంది.

**ఆమం-వ్యాధి కారకం:** ఆమం అనేది శరీరంలో వ్యాధులను కలిగించే విషపదార్థం (toxin). ఈ ఆమం శరీరంలో ఎక్కడ కయినా చేరుతుంది. కీళ్ళలో, రక్తనాళాల్లో, గుండెలో, ఊపిరి తిత్తుల్లో, పేగుల్లో, మూత్ర పిండాల్లో... ఇలా ఎక్కడవగా చేరి ఉండి, నెమ్మదిగా ఆ భాగంలో వ్యాధులు వచ్చేలా మార్పులు తెస్తుంది. అందుకే శరీరంలో ఆమం

తయారు కాకుండా కాపాడుకోవాలి. ఒకవేళ తయారు అయితే దానిని వీలయినంత త్వరగా బయటికి పంపే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

**ఆమం -లక్షణాలు:** అయితే మరి శరీరంలో ఆమం చేరినట్లు ఎలా తెలుస్తుంది? ఈనాటి జీవన విధానంలో ఆమం లేని వారు ఎవ్వరూ ఉండరు అని చెప్పవచ్చు. కొన్ని లక్షణాలు కూడా కనబడతాయి -

- ◆ శరీరం బరువుగా ఉన్నట్లు భావన కలగడం
  - ◆ నాలుక మీద తెల్లటి కోటింగ్.
  - ◆ శరీరం బరువు పెరగటం.
  - ◆ మధుమేహం.
  - ◆ బద్ధకంగా ఉండడం.
  - ◆ జీర్ణశక్తి సరిగ్గా లేకపోవడం, కడుపులో వాయువులు త్రేన్సులు, కడుపు ఉబ్బరం, ఆకలి మందం, వికారం.
  - ◆ శరీరంలో ఎక్కడో అక్కడ నొప్పులు.
  - ◆ శక్తి లేకపోవడం, నిస్రాణ, అలసట.
  - ◆ దుర్గంధం - చెమటలో, మూత్రంలో, మలంలో, కఫంలో ఎక్కడయినా ఇటువంటివి అన్నీ శరీరంలో ఆమం ఉంది అని తెలియజేసే లక్షణాలు.
  - ◆ ఆధునిక పరీక్షలలో కూడా ఆమలక్షణాలు తెలుస్తాయి.
  - ◆ రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం.
  - ◆ రక్తంలో చక్కెర పెరగడం
  - ◆ RA factor పాజిటివ్ రావడం
  - ◆ రక్తంలో Creavinine యూరియా పెరగడం
  - ◆ ఎలర్జీలు
  - ◆ మూత్రాశయంలో, మూత్రపిండాల్లో, గాలిబ్లాడర్లో రాళ్ళు ఏర్పడడం.
  - ◆ రకరకాల ఇన్ఫెక్షన్లు.
- ఇవి అన్ని శరీరంలో ఆమం ఉన్నందువల్ల కనబడే పరిణామం. ఆమం వాత, పితృ, కఫాలలో చేరి వ్యాధులని కలిగిస్తుంది. సప్తధాతువులలో కానీ మూడు రకాల మూలకాలతో చేరి వాటిని దూషితం చేసి వ్యాధులు కలిగేలా చేస్తుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే మనకి వచ్చే అన్ని రకాల వ్యాధులకీ ‘ఆమం’ మూలం.
- తప్పించుకునే దారి?...** మరి ఇన్ని రకాలుగా మనల్ని బాధించే ఆమం నుండి తప్పించుకునే దారే లేదా అని భయం అవసరం లేదు. ఆయుర్వేదం - ఈ ఆమం తయారు కాకుండా జాగ్రత్త పడడానికి, ఒకవేళ శరీరంలో ఆమం ఉంటే తగ్గించుకోడానికి రకరకాల మార్గాలు కూడా చూపించింది.

(ఆమహర మార్గాలు వచ్చే సంచికలో)