

ఏడు ధాతువులకీ, స్వేద, మూత్ర, మలాలనే - మూడు మలాలకీ అన్నింటికీ ఉంటాయి. మనం తినే ఆహారంలో ఏయే గుణాలుంటాయో శరీరంలో ఆ గుణాలు ఏ అంశాలకున్నాయో వాటిని పెంచుతాయి. వ్యతిరేక గుణాలున్నా వాటిని తగ్గిస్తాయి అన్నది ఆయుర్వేద ప్రధాన సిద్ధాంతం. (దీన్నే సామాన్య విశేష సిద్ధాంతం అంటారు)

మన శరీరంలో ఉండే వాత దోషానికి ప్రధానంగా లఘు గుణం, రూక్ష గుణం, శీత గుణం ఉంటాయి. ఈ మూడు లక్షణాలూ ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకుంటే అవి వాత దోషాన్ని పెంచి వాత వ్యాధులకి కారణం అవుతాయి. అలా కాకుండా ఈ మూడు గుణాలకీ వ్యతిరేక గుణాలు - అంటే గురు గుణం, స్నిగ్ధ గుణం, ఉష్ణ గుణం ఉన్నవి తింటే వాతం అదుపులోకి వస్తుంది. శరీరంలో ఒకవేళ వాత దోషం తక్కువైతే లఘు గుణం, రూక్ష గుణం, శీత గుణం ఉన్న ఆహారాలు, మూలికలూ తీసుకుంటే వాత దోషం పెరిగి సమానం అవుతుంది.

ఆరోగ్యం అంటే? -31

ప్రతి పదార్థానికీ అంటే ఆహార పదార్థం కానీ ఔషధంగా వాడుకొనే మూలికలూ, ఖనిజాలూ అన్నింటికీ కూడా రసం, గుణం, వీర్యం, వికాసం అనే నాలుగు అంశాలుంటాయి. ప్రభావం అని మరో ప్రత్యేకాంశం కూడా ఉంటుంది. అందులో రసం గురించిన (రుచి) విశేషాల తరువాత-

'గుణం' గురించి : ఆహార ఔషధాలకి మొత్తం 20 రకాల గుణాలలో ఏవో కొన్ని గుణాలు ప్రతిదానిలోనూ ఉంటాయి. ఆ గుణాలని బట్టి శరీరం మీద వాటి ప్రభావం ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ గుణాలకి ఓ ప్రత్యేకత ఉంది. ఇవి పది జతలుగా ఉంటాయి. జతలోని రెండు గుణాలూ ఒక దానికీ ఒకటి వ్యతిరేకంగా ఉంటుంది. ఏదయినా ఆహారం తిన్నప్పుడు కడుపులో భారంగా ఉందనో, మరీ మందగించింది అనో, వేడి చేసింది అనో మరీ ఎండగట్టేసినట్లుంది అనో అనుకుంటూ ఉంటాం కదా. అటువంటి వాటికి కారణం ఈ గుణాలు.

గురు గుణం	లఘుగుణం
స్నిగ్ధ	రూక్ష
స్థిర	సర
విశద	పిచ్చిల
స్థూల	సూక్ష్మ
ఉష్ణ	శీత
మంద	తీక్ష్ణ
మృదు	కఠిన
శ్లక్ష	ఖర
సాంద్ర	ద్రవ

ఈ గుణాలు మనం తీసుకొనే ఆహారం, మందులకే కాదు- మన శరీరంలో ఉండే పదార్థాలు - అంటే వాత, పిత్త, కఫాలనే మూడు దోషాలకీ, రస, రక్త, మాంస, మేదో, అస్థి, మజ్జ, శుక్రాలనే

ఏ గుణం ఏం చేస్తుంది?...

1. గురు గుణం : గురు గుణం అంటే బరువుగా ఉండేదీ, తేలికగా అరగనిదీ. ఈ గుణం ఉన్న పదార్థాలు తిన్నా కడుపు నిండిపోతుంది. ఆకలిని, వాత దోషాన్నీ తగ్గిస్తుంది. కఫ దోషాన్ని పెంచుతుంది. శరీరంలో ఉండే మాంసధాతువునీ కొవ్వునీ పెంచి శరీరం బరువు పెరగడానికి కారణం అవుతుంది.

సామాన్యంగా తియ్యటి పదార్థాల్లో గురు గుణం ఉంటుంది. గేదెపాలు, పాలతో తయారైన స్వీట్లు, నూనెల్లో వేయించి తయారు చేసినవి ఇవన్నీ కూడా గురుగుణం కలిగి ఉన్నవే. బలహీనంగా ఉన్నవారు, లావు పెరగాలనుకునే వారు గురుగుణం ఉన్నవి తినాలి. బరువు ఎక్కువగా ఉన్న వారు వీటిని తగ్గించుకోవాలి.

2. లఘు గుణం : ఇది గురు గుణానికి వ్యతిరేకం. తేలికగా అరుగుతుంది. ఇవి తినడం వలన శరీరం బరువెక్కదు. కఫ దోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరం తేలికగా, హాయిగా ఉన్నట్లు అనిపించేలా చేస్తుంది. వాత దోషాన్ని పెంచుతుంది. చేదు, వగరు రుచులున్న పదార్థాలు సామాన్యంగా లఘు గుణం కలిగి ఉంటాయి. అల్లం, నిమ్మ, మిరియాలు, మజ్జిగ, వేడి నీరు, మునగ, చిత్రమూలం - లఘు గుణం కలవాటిలో కొన్ని.

3. శీత గుణం : ఇది శరీరానికి చలవ చేసే గుణం, మనసుకీ హాయినిస్తుంది. శరీరంలో ధాతువులు పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. మూత్రం సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. పిత్త దోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరం నుండి ఏ కారణంగా రక్తస్రావం అవుతున్నా దాన్ని తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుంది. అందువల్ల నెలసరి సమయంలో సమస్య ఉన్నా, ఆపరేషన్లు అయిన తరువాత శీత గుణం ఉన్న ఆహారాలు తినాలి. కమ్మటి మజ్జిగ, రకరకాల పళ్ళు, దోస, సారకాయలు, వట్టివేళ్ళు, చందనం మొదలయినవి శీత గుణంతో ఉంటాయి.

(వచ్చే సంచికలో మరికొన్ని)

ఆరోగ్యం అంటే? -32

ఆహార పదార్థాలకీ, ఔషధాలకీ అన్నింటికీ కూడా ఆరు రుచులతో పాటుగా, ఇరవై గుణాలలో ఏవయినా కొన్ని గుణాలు ఉంటాయి. అయితే వ్యతిరేక గుణాలు, అంటే వేడి, చలవ, మృదుత్వం, రూక్షత్వం కలసి మాత్రం ఉండవు.

క్రిందటి సంచికలో గుణాల తర్వాత గుణాలు.....

4. ఉష్ణగుణం:

శరీరంలో వేడినీ, మంటనీ పుట్టించే లక్షణం ఉంటుంది. పిత్తదోషాన్ని పెంచుతుంది. కఫదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. వీటిని వేడిచేసే పదార్థాలుగా చెప్పవచ్చు. ఈ గుణం ఉన్న ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే మంటా, చెమట, దాహం పెరుగుతాయి. శరీరంలో ధాతువులు తగ్గేలా చేస్తుంది. అందుకని శరీరం బరువు తగ్గలనుకునేవారు ఇటువంటివి తినకూడదు. రక్తస్రావం పెరిగేలా చేస్తుంది.

అందుకని శరీరంలో ఎక్కడ రక్తస్రావం ఉన్నా ఈ పదార్థాలు తీసుకోకూడదు. ఉదా: శౌంఠి, పిప్పళ్ళు, పసకొమ్ము, నల్లజీడి, మిరపకాయ, కాకర.

5. స్నిగ్ధగుణం:

ఇది శరీరాన్ని మృదువుగా, తేమగా ఉంచే గుణం. వాతాన్ని, పిత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. కఫ దోషాన్ని పెంచుతుంది. శరీరానికి శక్తినిచ్చే మాంసధాతువునీ, రక్తాన్నీ వృద్ధిని చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది. చర్మపు కాంతిని పెంచుతుంది. వార్ధక్యాన్ని వాయిదా వేస్తుంది. ఆయుష్షుని పెంచుతుంది. పరిమితంగా వాడుకోవలసిన గుణం. ఉదా: నెయ్యి, నూనె, కొవ్వు పదార్థాలు, మజ్జి.

6. రూక్షగుణం:

ఇది స్నిగ్ధ గుణానికి వ్యతిరేక గుణం. శరీరంలో ఉండే తేమని ఎండగట్టేస్తుంది. వాతదోషాన్ని పెంచుతుంది. కఫ దోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. మూత్రాన్ని, చెమటనీ తగ్గిస్తుంది. మలబద్ధాన్ని కలిగిస్తుంది. అందుకని చాలా లావుగా ఉన్నవారూ, ఎక్కువగా చెమట పట్టేవారూ, అతిమూత్ర వ్యాధితో బాధపడేవారూ, మల బద్ధంతో బాధపడేవారు రూక్షగుణం ఉండే ద్రవ్యాలని తీసుకోకూడదు. ఉదా: బాగా వేయించిన ఆహారాలు, వసకొమ్ము, చిత్రమూలం, మిరియాలు.

7. మందగుణం:

త్వరగా అరగనీయని లేదా జీర్ణం కాకుండా ఉండే గుణం వాతదోషాన్ని, పిత్తదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. కఫదోషాన్ని పెంచుతుంది. శరీరం బరువు పెరగాలనుకునేవారికి ఇది అనుకూలమయినది. ఉదా: గేదెపాలు, సుగంధిపాల, శతావరి.

8. తీక్ష్ణ గుణం:

ఇది మంద గుణానికి వ్యతిరేక లక్షణం. శరీరంలో త్వరగా వ్యాపిస్తుంది. దోషాలనీ, మలాలనీ శుద్ధి చేస్తుంది. పిత్తదోషాన్ని పెంచుతుంది. ధాతువులని తగ్గిస్తుంది. అమవాతం వంటి జబ్బులున్న వారికి ఈ గుణం మేలు చేస్తుంది. కఫ సంబంధమైన అనారోగ్యాలున్న వారికి కూడా ఇది మంచిది. రక్తస్రావం ఉన్నవారు, పిత్త సంబంధమైన అల్సర్, ఎసిడిటీ సమస్యలున్నవారు వాడకపోవడం మంచిది.

ఉదా: ఆవాలు, మిరపకాయలు, మిరియాలు, చిత్రమూలం.

9. స్థిరగుణం:

ఇది శరీరానికి బలాన్ని, శక్తినీ ఇచ్చే గుణం. ఇది ధాతువులని (అంటే రస, రక్త, మాంస, మేదో, అస్థి, మజ్జ, శుక్ర) పెంచుతుంది. అందులో ముఖ్యంగా కొవ్వునీ, ఎముకలనీ వృద్ధిచేస్తుంది. కఫ దోషాన్ని పెంచుతుంది. వాత, పిత్తాలని తగ్గిస్తుంది. శరీరం బలహీనంగా ఉన్నవారు ఈ గుణాలున్న లవణాలు, ఔషధులు వాడాలి. ఉదా: అరటి, జామకాయ, మాంసాహారం.

10. సరగుణం:

ఇది స్థిరగుణానికి వ్యతిరేకం. శరీరానికి తేలికదనాన్ని ఇస్తుంది. శరీరం బిగిసినట్లుగా ఉంటే దాన్ని తగ్గించే, కడలికలు సాఫీగా ఉండేలా చేస్తుంది. మలం, మూత్రం సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. చెమట పట్టేందుకు తోడ్పడుతుంది. మలబద్ధం ఉన్నవారు, మూత్రసమస్యలున్నవారు వీటిని వాడాలి.

ఉదా: పాలు, కరక్కాయ, రేల, కట్టుకరోణిణి.

(మరికొన్ని గుణాల గురించి వచ్చే సంచికలో)

చేస్తుంది. మలమూత్రాలని బంధిస్తుంది. అంటే ఇదేదో హాని చేసేగుణం అని అర్థం కాదు. ప్రతిదానికీ దాని ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. చర్మానికి ఎక్కువగా చెమట పట్టేవారికీ, విరేచనాలు అయ్యేవారికీ, అతిమూత్రం బాధించేవారికీ - ఈ ద్రవ్యాలు అవసరం. ఇది మృదుగుణానికి వ్యతిరేక గుణం, కఫదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఉదా: ఖదిర(చంద్ర), ముత్యాలు, పగడాలు, వజ్రాలు.

13. విశద:

ఇది శరీరంలోని స్రావస్సులలో ఎటువంటి అడ్డంకులు లేకుండా చేస్తుంది. వాతదోషాన్ని పెంచుతుంది. కఫదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరపు బరువుని తగ్గిస్తుంది. ఎప్పుడూ కూడా కఫదోషం ఎక్కువైతే బరువు పెరుగుతుంది. తక్కువైతే బరువు తగ్గుతుంది. అధికంగా ఉన్న మల, మూత్ర, స్వేదాలని తగ్గిస్తుంది.

ఉదా: వేప, పసుపు, ఉప్పు, చిత్తకం.

14. పిచ్చిల గుణం:

ఇది విశద గుణానికి వ్యతిరేకం. శరీరపు బరువుని పెంచుతుంది. కఫాన్ని పెంచుతుంది. వాత, పితృలని తగ్గిస్తుంది. శక్తిని ఇస్తుంది. వాజీకరణంగా పని చేస్తుంది.

ఉదా: తులసి, మినుము, బెండ.

15. శ్లక్ష గుణము:

ఇది శరీరానికి కొంత మెత్తదనాన్ని కలిగిస్తుంది. శరీరంలోని కణాలలో జీవం బాగుండేలా చేస్తుంది. కొత్త కణాలు ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. అందుచేత గాయాలు మాన్పడానికి ఈ గుణం ఉన్న ద్రవ్యాలు అవసరం. ఆపరేషన్లు అయినప్పుడు త్వరగా కుట్టు మానడానికి కూడా ఇది సహాయకం.

మల మూత్రాలు సాఫీగా అయ్యేలా తోడ్పడుతుంది.

ఉదా: ద్రాక్ష, ఉసిరి, శతావరి.

16. ఖరగుణం:

ఇది శ్లక్ష గుణానికి వ్యతిరేకం. మెత్తదనాన్ని పోగొడుతుంది. శరీరంలోని తడిని తగ్గిస్తుంది. మలమూత్రాలని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలోని కొవ్వుని కూడా తగ్గిస్తుంది. మాంసధాతువుని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఉదా: వసకొమ్ము, కానుగ, పల్లెరు.

ఒక మూలికని గానీ, ఆహారపదార్థానికి కానీ ఉన్నటువంటి రస, గుణ, వీర్య, విశేషాలని దృష్టిలో పెట్టుకుని వైద్యులు వైద్యం చేస్తారు.

(మిగిలిన నాలుగు గుణాల వివరాలు వచ్చే సంచికలో....)

ఆరోగ్యం అంటే? -33

ఆయుర్వేదశాస్త్రంలోని సూత్రాలని, సూత్రప్రాయంగానైనా అర్థం చేసుకుంటే - ఎందుకు కొన్ని ఆహారాలు తినమంటారు. ఎందుకు విడిచిపెట్టమంటారు అనే అంశం పట్ల అవగాహన కలుగుతుంది.

అప్పుడు “అబ్బా! పథ్యం” అన్న బెంగపోయి “ఆహా! పథ్యం” అనే భావన కలుగుతుంది. ఆహార, ఔషధాలకి ఉండే 20 గుణాలలో మిగిలిన మరికొన్ని గుణాలు వివరణలు.

11. మృదుగుణం:

ఇది శరీరం మృదువుగా ఉండేలా తోడ్పడుతుంది. చర్మాన్ని మృదువుగా చేస్తుంది. కనుక చర్మం ఎండినట్లు ఉన్నవారు, మరీ సున్నితంగా ఉన్నవారు ఇటువంటి పదార్థాలు తినాలి.

శరీరం నుండి మలినాలు సాఫీగా బయటికి పోయేలా చేసి శరీర ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది. మలం, మూత్రం సాఫీగా అవుతాయి. అందువలన మలబద్ధం ఉన్నా, మూత్రంలో సమస్యలు ఉన్నా ఈ గుణం ఉన్న ద్రవ్యాలు తీసుకోవాలి. చక్కగా చెమట పట్టేలా తోడ్పడుతుంది. కఫాన్ని పెంచి, వాత, పితృలని తగ్గిస్తుంది.

ఉదా: మజ్జిగ, నెయ్యి.

12 కఠినగుణం:

ఈ గుణం శరీరాన్ని దృఢంగా చేస్తుంది. చర్మాన్ని గరుగ్గా

ఆరోగ్యం అంటే? -34

ప్రతి ద్రవ్యానికీ ఉండే 20 గుణాలలో మిగిలిన నాలుగు గుణాలు-

17. స్థూల గుణం: ఈ గుణం ఉన్న పదార్థాలు, మూలికలూ శరీరం లావెక్కడానికి కారణం అవుతాయి. శరీరంలో మాంసం, కొవ్వు పెరుగుతాయి. మల మూత్రాలు- రెండూ సాఫీగా అయ్యేలా తోడ్పడుతుంది గుణం. శరీరంలో వివిధ అంశాలు ప్రవహించే ప్రోతస్సుల్లో ఆటంకాలు (block) ఏర్పడడానికి కారణం అవుతుంది. ప్రోతస్సుల్లో ఆటంకాలు ఏర్పడితే - అది వ్యాధులకి దారితీస్తుంది. చెమట పట్టకుండా చేస్తుంది గుణం.

ఉదా: అరటిపండు, వెన్న, గేదెపాలు.

18. సూక్ష్మగుణం: ఇది స్థూల గుణానికి వ్యతిరేక గుణం. శరీరం చిక్కేలా, బరువు తగ్గేలా చేస్తుంది. మాంసమూ, కొవ్వు కూడా తగ్గుతాయి. ఈ గుణం వలన కూడా మల మూత్రాలు సాఫీగానే అవుతాయి. ఈ గుణం ఉన్న ద్రవ్యాలు ప్రోతస్సుల్లో ఉన్న అడ్డలని తొలగిస్తాయి. చెమట పట్టేలా చేస్తుంది గుణం.

ఉదా: మిరియాలు, పిప్పళ్ళు.

19. సాంద్రగుణం: ఒక రకమైన చిక్క దనాన్ని కలిగి ఉండడాన్ని సాంద్రగుణం అంటారు. ఈ గుణం శరీరం బలంగా, దృఢంగా అయ్యేలా చేస్తుంది. శరీరపు బరువుని పెంచుతుంది. కఫ దోషాన్ని పెంచుతుంది. వాత దోషాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఉదా: వెన్న, నెయ్యి.

20. ద్రవగుణం: ఇది సాంద్రగుణానికి వ్యతిరేకం. పల్చగా, ప్రవహించేలా ఉండే గుణాన్ని ద్రవగుణం అంటారు. శరీరంలో నీటిభాగం సరిపోయినంతగా ఉండడానికి అవసరమయిన గుణం. ఇది కఫాన్ని పెంచుతుంది. శరీరం మృదువుగా ఉండడానికి తోడ్పడుతుంది.

ఉదా: నీరు, పాలు, చెరకు రసం.

ప్రతి పదార్థంలోనూ ఉన్న గుణాలను అనుసరించి, ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి, తీసుకోకూడదు అనేవి నిర్ణయించాలి.

ఇక ఆహార ఔషధ ద్రవ్యాలకు మరొక అంశం - 'వీర్యం'. వీర్యం అంటే శక్తి. ఏదైనా ఆహారం లేదా ఔషధం తీసుకున్నప్పుడు, అది శరీరం మీద ఎటువంటి ప్రభావం చూపిస్తుందో దాన్నే శక్తి అంటారు. వీర్యం రెండు రకాలు- ఉష్ణవీర్యం, శీతవీర్యం. శరీరంలో వేడిని పుట్టించే దాన్ని ఉష్ణవీర్యం అనీ, వేడిని తగ్గించే దాన్ని శీతవీర్యం అనీ అంటారు.

ఒక ద్రవ్యంలో ఉష్ణవీర్యం ఉందా, శీతవీర్యం ఉందా అనేది సామాన్యంగా - దాని రుచి మీదా, గుణం మీదా ఆధారపడతాయి. సామాన్యంగా మధుర, తిక్త, కషాయ రసాలున్న ఆహార, ఔషధాలు - శీతవీర్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. కటు, ఆమ్ల, లవణ రసాలు ఉష్ణవీర్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి. చేదురుచి ఎక్కువ చలవ చేస్తుంది. ఆ తర్వాత వగరు రుచి, చివరికి అన్నిటికంటే తక్కువ చలవచేసేది తీపిరుచి. అలాగే ఎక్కువ వేడి చేసే లక్షణం కారం రుచిలో ఉంది. ఆ తర్వాత చెప్పవలసింది పులుపు రుచి, ఉప్పురుచి ఇంకా తక్కువ వేడికి కారణం అవుతుంది.

ఉష్ణవీర్యం- వాతాన్ని, కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. పిత్తదోషాన్ని పెంచుతుంది. చర్మవ్యాధులకీ, పిత్తదోషానికీ సంబంధం ఎక్కువ. అందుకే చర్మవ్యాధులకి వైద్యం చేసేటప్పుడు కారం, పులుపూ తగ్గించుకోవాలి.

శీతవీర్యం-కఫదోషాన్ని, వాత దోషాన్ని పెంచుతుంది. పిత్తదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. అందుకే చర్మవ్యాధుల్లో చలవచేసేవి తినమంటారు. వాత వ్యాధులున్న వారు శీతవీర్యంవి వాడకూడదు. ఉష్ణవీర్యం అంటే వేడి చేసేవి తీసుకోవాలి. కఫ సంబంధమైన అనారోగ్యాలుంటే శీతవీర్యం మంచిది కాదు. వారు ఉష్ణవీర్యం ఉన్న ద్రవ్యాలు వాడుకోవాలి. ఈ అంశాలన్నీ కూడా దృష్టిలో ఉంచుకుని ఆహార విహారాలు అలవాటు చేసుకుంటే ఆరోగ్య రక్షణకి అవకాశం ఉంటుంది. (వచ్చే సంచికలో విషాకం అంటే...)