

## ఆరోగ్యం అంటే? - 5

### కఫదోషం అదుపు తప్పితే?

కఫదోషం ఉండవలసిన దానికంటే ఎక్కువయితే కొన్ని లక్షణాల ద్వారా గుర్తించవచ్చు.

- ◆ నాలుక మీద తెల్లటి పొరలా ఏర్పడుతుంది.
- ◆ తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం కాదు
- ◆ శరీరం బరువుగా అనిపిస్తుంది / మరుపు పెరుగుతుంది.
- ◆ ఉదయం నిద్ర లేవాలంటే బద్ధకంగా అనిపిస్తుంది.
- ◆ ఏ పని చెయ్యాలన్నా బద్ధకం, సోమరితనం.
- ◆ గొంతు, ముక్కుల ద్వారా ప్రావాలు వస్తుంటాయి.  
సామాన్యంగా వసంత ఋతువులో కఫ దోషం శరీరంలో ఎక్కువవుతుంది. గ్రీష్మ ఋతువులో తగ్గుతుంది.

కఫదోషాన్ని తగ్గించాలంటే తీసుకోవలసిన ఆహారాలు:

- ◆ కటు, తిక్త, కషాయ (కారం, చేదు, వగరు) - రుచులున్నవి.
- ◆ వేడివేడిగా ఉన్నవి, శరీరంలో వేడి పుట్టించేవి.
- ◆ తాజాగా వండిన పదార్థాలు.
- ◆ తేలికగా అరిగేవి.
- ◆ తేనె.
- ◆ శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు వంటి మూలికలు

వదల వలసినవి:

- ◆ తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచి ఉన్న ఆహారాలు
- ◆ చల్లని పదార్థాలు, చలువ చేసే పదార్థాలు.
- ◆ తేలికగా అరగనివి.
- ◆ నూనె పదార్థాలు.
- ◆ వెన్న.
- ◆ కేకులు, పాలతో తయారయిన స్వీట్లు.
- ◆ అతిగా తినడం.
- ◆ బాగా నూనెలో వేయించినవి.
- ◆ మద్యం.
- ◆ చిరుతిక్కు.

విహారం:

- ◆ బద్ధకాన్ని వదిలించుకుని, స్తబ్ధంగా ఉండకుండా పని చేస్తుండడం.
- ◆ శరీరం, మనసూ రెండూ ఉత్సాహంగా ఉంచుకోవడం.
- ◆ స్నానానికి ముందు 10 - 20 నిమిషాల పాటు శరీరానికి సువ్వల నూనె మర్దన చేసుకోవడం.
- ◆ శరీరంలో బాగా అందేలా వ్యాయామం చెయ్యడం - వ్యాయామం ద్వారా శరీరంలో ఉన్న ధాతువులు తెరుచుకొని, కఫాన్ని అదుపులో ఉంచేలా మనకు తోడ్పడతాయి.
- ◆ శరీరం పొడిగా, వెచ్చగా ఉంచుకునేందుకు ప్రయత్నించి చాలి అంటే ఎ.సి.లో ఉండడం కఫానికి మంచిది కాదు. ఒకవేళ ఉండక తప్పకపోతే ఉష్ణోగ్రత 24-25<sup>o</sup> తక్కువ లేకుండా చూసుకోవాలి.

ఇలా మూడు దోషాలకి సంబంధించిన సూచనలతో - దోషాలని అదుపులో ఉంచాలి. “దోష సామ్యమ రోగతా” దోషాలు సమంగా ఉంటే అదే ఆరోగ్యం. ఈ దోషాలతో పాటుగా శరీరంలో ధాతువులు కూడా ఉన్నాయి. (ఆ విశేషాలు వచ్చేసంచికలో)