

ఆరోగ్యం అంటే? -4

పిత్తం అదుపు తప్పితే?

పిత్తదోషం ఉండవలసిన దానికంటే ఎక్కువైపోతే-కొన్ని లక్షణాల ద్వారా తెలుస్తుంది-

- ◆ చర్మం మీద మొటిమలు ఎర్రటిపొక్కులూ వస్తూంటాయి.
- ◆ ఒళ్ళంతా మంటగా అనిపిస్తుంది.
- ◆ కడుపులో మంట, పుల్లని త్రేనులు.
- ◆ ఆహారం ఆలస్యం అయితే వికారం.
- ◆ విరేచనం కొంత పలచగా అవ్వడం.
- ◆ ఎండని ఏమాత్రం తట్టుకోలేకపోవడం.
- ◆ చిన్న చిన్న విషయాలకే కోపం, చిరాకురావడం.
- ◆ కళ్లు ఎర్రబడడం.
- ◆ ఓర్పు తగ్గిపోవడం.

దూషిత పిత్తం వలన - అందరిలోనూ అన్ని లక్షణాలు కనబడవు. వీటిలో కొన్ని కొన్ని లక్షణాలు కనబడితే పిత్త దోషం ఎక్కువయ్యింది అని అర్థం.

పిత్తం అదుపులోకి రావడానికి ఏం చెయ్యాలి?

ఆహారం తీసుకోవలసివి:

- ◆ తీపి, చేదు, వగరు రుచి ఉన్న ఆహారాలు
- ◆ చల్లటివి, చలువ చేసేవి.
- ◆ తాజాగా వండిన ఆహారాలు
- ◆ చిక్కుడు జాతి కూరలు
- ◆ పాలు
- ◆ కొబ్బరినూనె, ప్రొద్దు తిరుగుడునూనె
(sunflower oil)

తీసుకోకూడనివి:

- ◆ కారం, పులుపు, ఉప్పు రుచులు తగ్గించాలి.
- ◆ వేడి చేసే పదార్థాలు, ఎక్కువ వేడిగా ఉన్నవి.
- ◆ మిరపకాయలు.
- ◆ నిలవ ఉంచినవి (Preserved / frozen).
- ◆ కాఫీ, పొగాకు వంటిపదార్థాలు.
- ◆ నూనెలో వేయించిన పదార్థాలు.
- ◆ మద్యం.

జీవనశైలి:

- ◆ సమయానికి ఆహారం, నిద్ర.
- ◆ విశ్రాంతికి తగినంత సమయం కేటాయించాలి.
- ◆ స్నానానికి 10-20 నిమిషాల ముందు శరీరమంతటా ప్రొద్దు తిరుగుడు నూనెతో మసాజ్ చేసుకోవాలి.
- ◆ వారంలో 5 రోజులు యోగా లేదా నడక లేదా తేలికపాటి వ్యాయామం చెయ్యాలి.
- ◆ మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి.
- ◆ మధురమయిన సంగీతం, సత్సాంగత్యం-అవసరం.
- ◆ పరిసరాలలో సువాసనలు వెదజల్లే పుష్పాలు ఉంచుకోవాలి.
- ◆ కోపాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి.
- ◆ శీతకారి ప్రాణయామం, లోమ-విలోమ ప్రాణాయామం నిత్యం చెయ్యాలి.

ఈ సూచనలన్నీ పిత్తాన్ని అదుపులో ఉంచి, పిత్తదోషం వల్ల వచ్చే వ్యాధులు రాకుండా ఉండేందుకు సహకరిస్తాయి.

(తెప్పాన్ని అదుపులో ఉంచడం వచ్చే సంచికలో)