

ఆరోగ్యం అంటే? - 35

సామాన్యంగా ఏ పత్రికల్లోనయినా ఒకప్పుడు 'ఒక' అంశానికి సంబంధించి మాత్రమే రాయించి, వేసే రోజుల్లో, ఋషిపీఠంలో ఆరోగ్యపీఠం ద్వారా 'అందరికీ' ఉపయోగించే - ఆరోగ్యసూత్రాలు, మూలికల అంశాలూ అందించాం.

ఇప్పుడు కూడా ఋషిపీఠం పాఠకుల స్థాయి, ఆసక్తి గమనించి - ఆయుర్వేదంలోని మూలసూత్రాలు కూడా అందిస్తున్నాం.

ఔషధాలూ, ఆహారాలూ ఎవరికి ఏది అనుకూలం, ఏది ప్రతికూలం అనే అంశాలు అర్థం చేసుకోడానికి ఈ ఆహార పరిజ్ఞానం తోడ్పడుతుంది.

ప్రతి ఆహార పదార్థానికీ, మూలికలకీ ఉండే ప్రత్యేక లక్షణాలలో రసము, గుణమూ, వీర్యమూ అయిన తర్వాత విపాకం అనే అంశం గురించి - మనం ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత, అది జీర్ణం అయిన తర్వాత, రూపాంతరం చెందుతుంది. అలా రూపాంతరం చెందిన స్థితిని విపాకం అంటారు. ఇది మూడు రకాలు - మధురవిపాకం, ఆమ్ల విపాకం, కటువిపాకం.

మధుర రసం(తీపి), తిక్త రసం (చేదు), కషాయరసం (వగరు) ఉన్న ఆహారాలు మధుర విపాకం చెందుతాయి. ఆమ్ల, లవణ రసాలున్న ఆహారాలు (పులుపు, ఉప్పు) - ఆమ్ల విపాకం చెందుతాయి. కటురసం (కారం) ఉన్నవి కటు విపాకం చెందుతాయి.

మధుర విపాకం చెందే పదార్థాలు శరీరానికి మృదుత్వాన్నిస్తాయి. కొవ్వుని పెంచుతాయి. కఫరోగాన్ని, శుక్రధాతువునీ, సంతానోత్పత్తి శక్తినీ పెంచుతాయి. వాతరోగాన్ని అదుపులో ఉంచుతాయి. మలమూత్రాలు సాఫీగా కావడానికి సహాయపడతాయి.

ఆమ్ల విపాకం చెందే పదార్థాలు శరీరంలో తేమని కలిగిస్తాయి. శరీరానికి తేలికదనాన్నిస్తాయి. పిత్తదోషాన్ని పెంచుతాయి. మలమూత్రాలు సాఫీగా కావడానికి తోడ్పడతాయి. శుక్రధాతువుని అంటే సంతానోత్పత్తి శక్తిని తగ్గిస్తాయి. అందువల్ల కడుపులో మంట, రక్తస్రావం ఎక్కువగా ఉండడం వంటి పిత్త సంబంధమయిన సమస్యలు ఉన్నవారు, సంతానోత్పత్తి సంబంధమయిన సమస్యలున్నవారు - పులుపు, ఉప్పు రుచులు తగ్గించుకోవాలి అని సలహా ఇస్తాము.

కటువిపాకం చెందే మారే పదార్థాలు శరీరం బరువును తగ్గిస్తాయి. శరీరాన్ని ఎండిపోయినట్లు చేస్తాయి, వాతదోషాన్ని పెంచుతాయి. శుక్రధాతువుని తగ్గిస్తాయి. అంటే శుక్రకణాలు తగ్గడానికి కారణం అవుతాయి. మలబద్ధానికి దారి తీస్తాయి. మూత్రం సాఫీగా కాదు. అందువల్లనే వాతవ్యాధులతో బాధపడే వారికి కారం, మసాలా వంటి ఆహారాలు తీసుకోవద్దని చెబుతాం. శరీరం ఎండిపోయినట్లుగా చేసే ఆహారాలు వాతాన్ని పెంచేవే. అలాగే సంతానోత్పత్తికి సంబంధించిన సమస్యలతో ఉన్నవారు కూడా కారం మానాలి. అయితే ఈ విపాకానికి సంబంధించిన మరికొన్ని అంశాలు కూడా ఉన్నాయి.

కొద్ది పరిమాణంలో తీసుకుంటే ఏ విపాకమూ శరీరం మీద ఎక్కువ ప్రభావం చూపించదు. వండిన విధానాన్ని బట్టి కూడా విపాకం మారుతుంది. ఒక ఆహారపదార్థాన్ని వండేటప్పుడు బాగా మసాలా ముద్ద వేసి వండితే అది మధుర రసపదార్థం అయినా కటువిపాకం చెందుతుంది.

శరీరానికి చిన్నతనం నుండి అలవాటైన పదార్థం అయ్యి, జీర్ణశక్తి బలంగా ఉంటే విపాకం వలన శరీరం మీద ఎటువంటి విపరీత ప్రభావం ఉండదు.

మన వయసు, నివసించే ప్రదేశం, కాలం వీటన్నింటి ప్రభావం విపాకం మీద ఉంటుంది. యౌవనంలో ఉండి జీర్ణశక్తి బాగా ఉంటే శరీరం మీద దుష్ప్రభావం ఉండదు.

పుల్లగా ఉన్నా ఉసిరి, ఆమ్ల విపాకం చెందదు.

మధుర విపాకమే చెందుతుంది. ఇలా కొన్ని పదార్థాలకి కొన్ని ప్రత్యేక గుణాలుంటాయి.