

ఆరోగ్యం అంటే? -37

ఏదైనా ఒక వ్యాధి వచ్చినట్లు మనకి తెలియాలంటే - ఆ వ్యాధి లక్షణాలు కనబడాలి. వ్యాధి లక్షణాలు కనబడడానికి ముందు శరీరంలో వ్యాధికి సంబంధించిన మార్పులు కలుగుతాయి. ఆ మార్పులు నాలుగు పూర్తయిన తరువాత మనకి వ్యాధిలక్షణాలు కనబడడం మొదలవుతుంది.

వాత పిత్త కఫాలు మూడింటిలో ఏదో ఒకటి కానీ, రెండు కానీ దోషాలు - దూషితమై పరిమాణంలో పెరుగుతాయి. ఇదే మొదటి అన్న (చయము) ఈ అవస్థలో శరీరంలో జరిగిన మార్పులు గమనించుకుని తదనుగుణంగా ఆహారంలో మార్పులు చేసుకుని తేలికపాటి పద్యాల పాటిస్తే వ్యాధి రాకుండా ఆపుకోవచ్చు రెండో దశలో వాతపిత్తకఫాలు వ్యాధి కలిగించడానికి సిద్ధం అవుతాయి. దీనిని ప్రకోపం అంటారు. ఈ అవస్థలో గుర్తించి, ఆహారవిహారాలు మార్చుకుని, లంఘనం, పాచనం వంటి క్రియల ద్వారా వ్యాధి రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. లంఘనం అంటే బాగా తేలికగా అరిగే ఆహారం, పాచనం అంటే శరీరంలో చేరిన వ్యాధి కారక ఆమ పదార్థాన్ని జీర్ణం అయిపోయేలా చేసుకోవడం.

రెండో దశలో కూడా శ్రద్ధ వహించకపోతే దోషాలు - ప్రసర దశకు చేరుకుంటాయి. అంటే ఒకే ప్రదేశంలో పెరిగిపోయిన దోషాలు, శరీరంలో వివిధ ప్రదేశాలకు వ్యాపిస్తాయి. మూడో దశలో శరీరంలో జరుగుతున్న మార్పులు గుర్తించి - వమన, విరేచనాలు చేయించుకోవడం ద్వారా వ్యాధి తరువాత దశకి చేరకుండా ఆపవచ్చు.

శరీరంలో సంచరిస్తున్న వ్యాధి కారక దోషాలు, ఏదో ఒక భాగంలో నిలబడతాయి.

ఈ దశ నాలుగవది (స్థానసంశ్రయం). ఐదవ దశని వ్యక్త దశ అంటారు. ఈ దశలో మనకి వ్యాధి లక్షణాలు బయట పడతాయి. ఇప్పటికీ సరియైన చికిత్స జరుగకపోతే ఆరవ దశ (భేదము) లోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ సమయంలో కొత్త వ్యాధులు, కొత్త సమస్యలు కూడా మొదలవుతాయి. చికిత్స కష్టసాధ్యంగా మారుతుంది.

ఆరోగ్యంగా ఉన్న శరీరంలో ఏవయినా మార్పులు గమనిస్తే వెంటనే వాటిని, అర్థం చేసుకుని, తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అలా చేస్తే చికిత్స చాలా తేలికగా అవుతుంది. ఒక్కొక్క దశ పెరుగుతున్న కొద్దీ - చికిత్స కష్టమౌతుంది.

ఉదాహరణకి - వాతదోషం - జీర్ణమండలంలో పెరిగి నట్లయితే కడుపులో పోట్లు, ఉబ్బరం వంటి లక్షణాలు కనబడతాయి. ఈ దశలో - తేలికగా అరిగే పల్పటి ఆహారం లేదా పళ్ళు, పళ్ళరసాలు తీసుకుని దోషాన్ని సరిచేసుకోవాలి. లేదా దోషాలు తరువాత దశకి చేరతాయి. కడుపులో పోట్లు ఉంటే వాత అనులోమనంగా పనిచేసే కరక్కాయ చూర్ణం వంటివాటిని తీసు కుంటే వ్యాధిపెరగకుండా ఆపుకోవచ్చు. వాత దోషం రెండో అవస్థకి చేరుకుంటే పై లక్షణాలు మరికొస్తే ఎక్కువగా ఉంటాయి. అటువంటి సమయంలో కూడా ఆహార విహారాలు అవసరం అయితే వాత దోషాన్ని బయటకి పంపడానికి వస్తకర్మ చేయించ వలసి ఉంటుంది.

మూడవ దశ - ప్రసరంలో జీర్ణమండలంలో ఉన్న వాత దోషం, అక్కడి నుండి వేరే ప్రదేశానికి ప్రయాణం అవుతుంది. అటువంటి సమయంలో ఇతర భాగంలో పొడుస్తున్నట్లు ఉండడం కడుపులో నుండి శబ్దాలు వంటి లక్షణాలు కనబడతాయి. ఈ సమయంలో కూడా వాతాన్ని అనులోమగతిలోకి తీసుకువెళ్లే చికిత్సలు అవసరం - వేరేగతిలో వెడుతున్న వాతదోషం పక్వాశయంలో ఇతర అవయవాలలో ఏదో ఒక చోట ఆగుతుంది. అటువంటప్పుడు కడుపునొప్పి, పోట్లు, ఆకలి మందగించడం-వంటి లక్షణాలు కనబడతాయి. అప్పుడు -ఆ పదార్థం అరిగించేలా ఔషధాలు తీసుకోవాలి లేదా విరేచనం అయ్యేలా ఔషధం తీసుకోవాలి. ఐదవదశలో ఇంగుష్టంలో ఒక వ్యాధిలా లక్షణాలు వస్తాయి. కనీసం ఈ దశలో అయినా సరైన చికిత్స జరగాలి. ఈ దశ దాటిన తరువాత, చికిత్స ఎంత ఆలస్యం అయితే అంతకష్టంగా మారుతుంది.

అందుకే మనం మన శరీరం చెప్పే భాషని అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. అర్థం చేసుకుని తదనుగుణంగా ఆహార పదార్థాలు మార్చుకుని అవసరమయిన ఔషధాలు తీసుకొని త్వరగా ఆరోగ్యస్థితికి తెచ్చుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.