

ఆరోగ్యం అంటే? -39

ఆతపసేవనం

శరీరం అనారోగ్యాల పాలు కావడానికి కారణమయిన ఆమం తయారు కాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఒక వేళ తయారు అయితే అది శరీరంలో చేరుకుని ఉండి పోకుండా త్వరగా బయటికి పంపించే మార్గాలు అనుసరించాలి. ఆమం తయారు కాకుండాను, బయటటి పంపడానికి కూడా లంఘన చికిత్సలు ఇంకా ఉపయోగపడతాయి. లంఘన చికిత్సలుకొన్ని వైద్యుల ద్వారా చేయించుకోవాలి. అలా కాకుండా ఎవరికి వారు అనుసరించదగిన కొన్ని మార్గాలు కూడా ఉన్నాయి. లంఘన చికిత్సలు అంటే శరీరం తేలికగా అయ్యేలా చేసేవి; శరీరం లోపల ఉన్న మలినాలు బయటటి పోవడానికి తోడ్పడేవి, ఆమం పాచనం చేసేవి అని అర్థం - అటువంటి వాటిలో ఒకటి - ఆతపసేవనం.

ఆతపసేవనం అంటే - ఎండలో తిరగడం, ఎండ శరీరం మీద పడేలా చేసుకోవడం ఇదేమిటి? ఇది ఒక చికిత్సా విధానమా? మనమీద ఎండ పడుతూనే ఉంటుంది కదా! అనిపిస్తుంది.

ఇది ఒక చికిత్సా ఫలితాలనిచ్చే - జీవనశైలిలోని అంశం సూర్యరశ్మి వాత, కఫ దోషాలని అదుపులో ఉంచుతుంది.

ఈ రెండు అదుపులో ఉంటే, వాత, కఫ వ్యాధులు వచ్చే

అవకాశం తగ్గుతుంది. శరీరానికి అత్యం

త అవసరమయిన విటమిన్.డి మనకి

ఉదయం వచ్చే సూర్యకిరణం నుండి

మాత్రమే అందుతుంది. విటమిన్ డి

పిల్లలు బాగా ఎదగడానికి, వారి ఎముకలు దృఢంగా ఉండడానికి, పొడుగు పెరగడానికి చాలా అవసరం. విటమిన్ డి లోపిస్తే రికెట్స్ అనే వ్యాధి వచ్చి పిల్లల ఎముకలు మెత్తబడి పోతాయి. విటమిన్ డి మన రక్తంలో ఎముకలలో కాల్షియం ఎంత ఉండాలో సరిగా చూస్తుంది వయసు పెరుగుతూంటే వచ్చే ఆస్టియోపోరోసిస్ అనే ఎముకలు బలహీనపడే వ్యాధి త్వరగా రాకుండా ఉండడానికి చాలా అవసరం.

ఎండ, రోగనిరోధక శక్తికి అవసరం. హానికారక బ్యాక్టీరియా నశిస్తాయి. తెల్లరక్త కణాలు పెరుగుతాయి. రక్తపోటు అదుపులో రావడానికి సూర్యరశ్మి తోడ్పడుతుంది. శరీరానికి శక్తి పెరుగుతుంది. చెడుకొలెస్ట్రాల్ తగ్గడానికి ఎండలో నడవడం ఒక మార్గం. శరీరంలో అధికంగా ఉన్న కొవ్వుని తగ్గించి, బరువు తగ్గడానికి కూడా ఆతపసేవనం ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

ఎండ లేకుండా చలిగా ఉండే వాతావరణం మనుష్యులలో ఉత్సాహం ఉండనీయదు. సూర్యరశ్మి బాగా ఉండే వాతావరణంలో మనకు ఉల్లాసంగా ఉండడానికి అవసరమయిన serotonin అనే పదార్థం మెదడు నుండి సరయిన పరిమాణంలో విడుదలవుతుంది.

రోగనిరోధక శక్తిని దెబ్బతీసే టిబి వ్యాధిగ్రస్తులుకూడా - రోజూ ఉదయం 30-40 ని||ల పాటు శరీరం మీద ఎండ పడేలా చూసుకుంటే, త్వరగా వ్యాధి నుండి కోలుకోగలుగుతారు. ఇటీవల-చాలామందిలో విటమిన్ డి లోపిస్తోంది. విటమిన్ డి లోపం వలన ఎముకలు బలహీన పడడం, జుట్టు రాలి పోవడం డిప్రెషన్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. రక్తనాళాలకీ, గుండె కీ సంబంధించిన అనారోగ్యాలు వస్తాయి.

సూర్యరశ్మి వలన ఎన్నెన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. జీవన శైలిలో మార్పుల వలన మన జీవితాలు “అసూర్యం పశ్య”లో ఉన్నాయి. నిత్యం ఉదయపు ఎండలో 30-40 ని||ల పాటు గడపడం - ఆరోగ్య రక్షణకి అవసరం - సూర్యభగవానుడు, మన ఆరోగ్య రక్షణ చేసే ప్రత్యక్ష దైవంగా భావించవచ్చు. ఆమం తయారు కాకుండా ఉండడానికి, ఆమపాచనానికి కూడా తోడ్పడే సూర్య కిరణాలు మనకి ప్రసాదం వంటివి.

అయితే మధ్యాహ్నం వచ్చే మండుటెండ నేరుగా శరీరం మీద పడడం వలన కొన్ని సమస్యలు రావచ్చు. అందుకని ఆ ఎండనుండి రక్షణ చేసుకోవాలి. ఉదయపు ఎండ మంచి మేలు చేస్తుంది. నిరంతరం గదుల్లో, ఎసిలలో జీవితం గడిపేవారికి ఇక నుండి “ఆతపసేవన” సూత్రాన్ని జీవితంలో ఒక భాగం చేసుకోవాలి.