

ఆరోగ్యం అంటే...? (1)

- డా. గాయత్రీదేవి

ఆరోగ్యం అంటే కేవలం జబ్బులు లేకపోవడం మాత్రమే అనే అభిప్రాయం సామాన్యులలో ఉంటుంది. శాస్త్రాలలో ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటి అనే నిర్వచనం ఉంటుంది. ఆయుర్వేదంలో ఇచ్చిన నిర్వచనమే ఈనాడు **WHO** వారు వేల సంవత్సరాల తర్వాత ఇచ్చిన నిర్వచనం. దోషాలూ, ధాతువులూ, మలాలూ, మనస్సు, ఆత్మ - అన్నీ సమంగా ఉంటేనే ఆరోగ్యం! ఒక్కొక్క అంశం గురించి వివరంగా ప్రస్తావించుకుందాం - తద్వారా మీకు మీ శరీరంలోని వివిధ అంశాల గురించిన అవగాహన కలిగి, ఆరోగ్య రక్షణ చేసుకోగలగాలి అనేది ఈ వ్యాసాల లక్ష్యం.

ముందుగా త్రిదోషాల గురించిన మరిన్ని వివరాలు -

వాత, పిత్త, కఫాలు సమస్థితిలో ఉంచగలిగే శక్తి కొంత మన చేతిలో ఉంటుంది. కొంత ప్రకృతి చేతిలో ఉంటుంది.

కాలం అంటే ఆయుర్వేదంలో కేవలం గడియారం, క్యాలెండర్లు సూచించే కాలం ఒక్కటే కాదు - వాటితో పాటుగా ఆహారం జీర్ణమయ్యే వివిధ అవస్థా కాలాలు, బాల్యాయోవనాదులు, వ్యాధి అవస్థా కాలాలు... ఇలా మరి కొన్ని కాలాలు ఉన్నాయి. వాటిని అనుసరించి దోషాలలో ఎక్కువ తక్కువలు ఏర్పడుతుంటాయి.

ఒక రోజులో...

ఉదయం పూట కఫదోషం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మధ్యాహ్నం పూట సూర్యుడి వేడి కారణంగా పిత్త దోషం ఎక్కువ.

సాయంత్రం - వాతం ఎక్కువవుతుంది.

రాత్రి - మొదట భాగంలో కఫం, రెండవ భాగంలో పిత్తం, చివరి భాగంలో వాతం ఎక్కువ.

ఋతువులలో:

వసంత ఋతువు (చైత్ర, వైశాఖ) లో - కఫదోషం ఎక్కువ అవుతుంది.

గ్రీష్మ ఋతువు (జ్యేష్ఠ, ఆషాఢాలు) లో - కఫం తగ్గుతుంది

వర్ష ఋతువు (శ్రావణ, భాద్రపదాలు) లో వాతదోషం పెరుగుతుంది.

శరదృతువు (ఆశ్వయుజ, కార్తీకాలు) లో - వాతదోషం తగ్గుతుంది. కానీ పిత్తదోషం పెరుగుతుంది.

హేమంత ఋతువు (మార్గశిర, పుష్యాలు) లో - పిత్తం తగ్గుతుంది.

శిశిర ఋతువు (మాఘం, ఫాల్గుణాలు) లో - కొద్దికొద్దిగా కఫ దోషం పెరగడం

మొదలవుతుంది.

ఏ ఋతువులో ఏ దోషం సహజంగా పెరిగే అవకాశం ఉందో తెలిశాక, దానికి అనుగుణంగా కొన్ని ఆహార,

విహారాలలో మార్పులు చేసుకుంటే, అనారోగ్యం బారిన పడకుండా రక్షణ కలిగించుకోవచ్చు.

వయస్సులో -

మనిషి ఏ వయసులో ఉన్నాడు అనేదాన్ని బట్టి కూడా సహజంగానే ఒక్కొక్క దోషం ప్రధానంగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. సుమారుగా 16 సంవత్సరాల వయసు వరకూ బాల్యావస్థ - ఈ అవస్థలో కఫదోషం ఎక్కువ బలంగా ఉంటుంది. శరీరం ఎదుగుదలకీ, దృఢత్వానికీ, వ్యాధినిరోధక శక్తికీ కఫమే అవసరం. ఈ దశలో కఫదోషం ఎక్కువగా ఉండడం వలన కఫ సంబంధమైన అనారోగ్యాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

యావనంలో (16 - 45/50 సం.లు) పిత్త దోషం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వార్ధక్యంలో వాతదోషం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువలన చిన్నతనంలో కఫాన్ని అదుపులో ఉంచే ఆహారవిహారాలు, మధ్య వయసులో పిత్తాన్ని అదుపులో ఉంచే ఆహార విహారాలు, వృద్ధాప్యంలో - వాతాన్ని అదుపులో ఉంచే ఆహారవిహారాలు తీసుకోవాలి. ఇది సామాన్య సూత్రం. వ్యక్తిగతంగా ఉండే శరీర ప్రకృతినీ, ఒకవేళ ఏవయినా అనారోగ్యాలు ఉంటే ఆ వ్యాధి దోషాన్ని కూడా దృష్టిలో ఉంచుకోవలసి ఉంటుంది. ఇవన్నీ మరీ తేలికగా అర్థమయిపోయే విషయాలు కావు.
