

ఆరోగ్యం అంటే...? (2)

వాతం అదుపు తప్పితే?

వాతదోషం ఉండవలసిన దాని కంటే ఎక్కువైపోతే కొన్ని లక్షణాల ద్వారా తెలుస్తుంది...

₹ శరీరం బలహీనంగా ఉన్నట్లు అనిపించడం

₹ రకరకాల నొప్పులు

₹ భయమూ, ఆందోళనా

₹ చర్మం ఎండిపోయినట్లుగా ఉండడం

₹ మలబద్ధకం, విరేచనం గట్టిగా కావడం, కడుపులో వాయువులు

₹ శరీరం బరువు తగ్గడం

₹ చల్లదనాన్ని తట్టుకోలేకపోవడం

₹ ధ్వనిని సహించలేకపోవడం

₹ నిద్రపట్టకపోవడం

₹ రకరకాల ఆలోచనలు, మనసు నిలకడగా లేకపోవడం

₹ అతిగా బాధపడుతూండడం.

వాతం వృద్ధి చెందకుండా ఉండాలంటే - కొన్ని ఆహారాలు తీసుకోవడం, కొన్ని మానుకోవడం అవసరం.

అలాగే జీవన విధానంలో కూడా కొన్ని మార్పులు అవసరం.

ఏమేం చెయ్యాలి?

₹ ప్రకృతిలో సహజంగా దొరికే తీపి, పులుపు, ఉప్పు రుచులు ఉన్న పదార్థాలు తీసుకోవాలి (సహజం అనే మాట ప్రధానం. పంచదార వేసి తయారుచేసిన మిఠాయిలు, పుల్లగా తయారయ్యే డ్రింకులూ కావు)

₹ వేడివేడిగా ఉన్న ఆహారాలు తీసుకోవాలి. శరీరంలో వేడిని పుట్టించే పదార్థాలు తీసుకోవాలి.

₹ తాజాగా వండిన పదార్థాలు తినాలి.

₹ పప్పులలో ఎక్కువగా పెసలూ, మినుములూ వాడాలి.

₹ అల్లం, మిరియాలు, దాల్చిన చెక్క, జీలకర్ర - వాడవచ్చు.

₹ వేడిగా ఉన్న ద్రవపదార్థాలు/చల్లగా లేని ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవాలి.

₹ వేడి పాలు తాగవచ్చు (కానీ పాలూ అన్నం కలిపిన పదార్థాలు కాదు)

₹ నెయ్యి, నూనె వాడాలి.

ఏమేమి చెయ్యకూడదు?

₹ కారం, చేదు, వగరు ఉన్న పదార్థాలు తగ్గించాలి

₹ చల్లని పదార్థాలు

₹ ఎండినట్లున్న ఆహారాలు మానాలి (చిప్స్ వగైరా)

₹ చిక్కుడు జాతి కూరలు పనికిరావు

₹ నిలవ ఉంచినవి (ఫ్రోజెన్ ఫుడ్) కేకులూ, పిజ్జాలూ మానాలి

₹ గ్యాసుతో ఉండే కూల్ డ్రింకులు మానాలి

₹ కాఫీ, మధుపానం విడిచిపెట్టాలి

₹ అతిగా తినకూడదు

₹ పళ్లరసాలు అనుకూలించవు

₹ మద్యం వదిలెయ్యాలి

₹ నూనెలో వేయించినవి తీసుకోకూడదు (నూనెని కాచకుండా వాడుకోవచ్చు)

జీవనశైలి

₹ రోజూ వేళకి భోజనం చెయ్యాలి, రాత్రి భోజనం ఆలస్యం కాకూడదు

₹ శరీరానికి అనుకూలించినంత శ్రమ చెయ్యాలి - అతిగా పని చెయ్యకూడదు

₹ రోజూ ఉదయం శరీరమంతటికీ నువ్వులనూనె రాసుకుని, ఎవరికివారు మృదువుగా మసాజ్ చేసుకోవాలి

₹ రోజూ వ్యాయామం - యోగ / ఈత / నడక - చెయ్యాలి

₹ శరీరం వెచ్చగా ఉండేలా చూసుకోవాలి

ఈ సూచనల్ని పాటిస్తూంటే - వాతం అదుపులో ఉంటుంది, వాత సంబంధమైన అనారోగ్యాలు రాకుండా

రక్షించుకోవచ్చు. వాతం - చీఫ్ కమాండర్ - అది అదుపులో ఉంటే పిత్తం, కఫం కూడా అదుపులో

ఉంటాయి.
