ఆరోగ్యం అంటే...? (3)

సమదోష సమాగ్నిశ్చ సమధాతు మలక్రియః
ప్రసన్నాత్మేంద్రియమనః స్వస్థ ఇత్యభిధీయతే॥

– సుశ్రుత సంహిత

మన శరీరంలో – వాత, పిత్త, కఫాలనే మూడు దోషాలు, జఠరాగ్ని ప్రధానంగా మరో 12 రకాల అగ్రులతో మొత్తం 13 రకాల అగ్నులు, రస, రక్త, మాంస, మేదో, అస్థి, మజ్జ, శుక్రం అనే ఏడు ధాతువులు, మల, మూత్ర, స్వేదాలనే మూడు రకాల మలాలు ఉన్నాయి. ఇవి భౌతికాంశాలు. ఇవే కాకుండా కంటికి కనబడని మనసు, ఆత్మ ఉన్నాయి.

మూడు దోషాలూ, 13 అగ్నులూ, 7 ధాతువులూ, మూడు మలాలూ – సమస్థితిలో ఉండి, మనసు, ఆత్మ, ఇంద్రియాలు ప్రసన్నంగా ఉన్నట్లయితే – ఆ వ్యక్తిని ఆరోగ్యవంతుడు అనాలి అనేది ఆయుర్వేద సూత్రం. వాత పిత్త కఫాలు – మన శరీరం లోపం, బయట జరిగే రకరకాల పనులన్నింటికీ కారణం.

కొంచెం వివరాలలోకి వెళ్తే –

మనకి బయటికి కనబడే – నడవడం, మాట్లాడడం, చేతులతో పనులు చేయడం, కంటి రెప్పలు వేయడం, ఆహారం తీసుకోవడం, శ్వాస, గుండె కదలికలు, శరీరంలోకి వెళ్లిన ఆహారం – జీర్ణాశయంలో నుండి చిన్న ప్రేవుల్లోకి, పెద్ద ప్రేవుల్లోకి ప్రయాణించడం, మలమూత్ర విసర్జనం, రక్తప్రసరణ – ఒకటేమిటి – శరీరంలో ఏ కదలిక జరగాలన్నా – దానికి కారణం వాతదోషం – స్త్రీలలో బహిష్టు కావడం, ప్రసవం – కూడా వాతం ద్వారానే జరుగుతాయి. వాతదోషం సమస్థితిలో ఉంటే – ఈ క్రియలన్నీ సక్రమంగా జరుగుతాయి. వాతదోషంలో హెచ్చుతగ్గులు వచ్చాయంటే – ఈ క్రియలు సక్రమంగా జరగక – రకరకాల వ్యాధి లక్షణాలుగా బయటికి కనపడతాయి. వాతం – అది ఉన్న ప్రదేశాన్ని, నిర్వహించే పనులని అనుసరించి – ఐదు విధాలు – ప్రాణవాతం, ఉదాన వాతం, వ్యాన వాతం, సమాన వాతం, అపాన వాతం. ఏ పనులు నిర్వహించే లేదా ఏ ప్రదేశంలో ఉన్నా వాతం – సమస్థితిని కోల్పోతుందో – ఆ భాగానికి సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి. మూడు దోషాలలోనూ – వాతమే ప్రధానం. మిగిలిన రెండు దోషాలూ వాత దోషం అధీనంలో ఉంటాయి.

శరీరంలో ఎటువంటి రసాయనిక/జీవక్రియలు జరగాలన్నా, పిత్త దోషం నిర్వహిస్తుంది. మనం తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కావడానికి, ఆ ఆహారం శరీర ధాతువులలో పరిణామం చెందడానికి, దృష్టికి, చర్మకాంతికి, మృదుత్వానికి ఎక్కడెక్కడ హార్మోన్లు, ఎంజైములు పని ఉంటుందో

అదంతా పిత్త దోషం బాధ్యత. కోరిక, కోపం, ఉద్రేకం కూడా – పిత్తం అధీనంలోనే ఉంటాయి. మన చర్మపు ఉష్ణోగ్రత సక్రమంగా ఉండడానికి కూడా పిత్తమే కారణం. పిత్తం కూడా వాతం వలెనే ఐదు రకాలు – సాధక పిత్తం, ఆలోచక పిత్తం, పాచక పిత్తం, భ్రాజక పిత్తం, రంజక పిత్తం. ఏ పిత్తంలో హెచ్చుతగ్గులు వచ్చాయో, ఆ పిత్తానికి సంబంధించిన ఆరోగ్య సమస్యలు కలుగుతాయి.

కఫం శరీరానికి స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తికి కఫం ప్రధానం. శరీరంలో బలానికి, శక్తికీ వివిధ అవయవాలలో ఉన్న ద్రవాంశానికీ, ఎదుగుదలకీ, సహనశక్తికీ, కీళ్ల మధ్య మృదుత్వానికీ, మనకి రుచీ, వాసనా తెలియడానికీ, ఆరోగ్య రక్షణకీ – కఫమే కారణం. కఫం కూడా అది శరీరంలో ఏ భాగంలో ఉన్నా, ఏయే ధర్మాలు నిర్వర్తిస్తోందీ అనే అంశబూల మీద ఆధారపడి ఐదు రకాలుగా ఉంటుంది. కఫాన్ని శ్లేష్మం అని కూడా అంటారు – (అయితే గొంతులో పుట్టే శ్లేష్మం కాదు) బోధ కఫం, క్లేదక కఫం, తప్పక కఫం, అవలంబక కఫం, శ్లేష్మక కఫం. ఏ రకమైన కఫంలో హెచ్చుతగ్గులు వేస్తే – దానికి సంబంధించిన వ్యాధులు వ్యక్తమవుతాయి.

అసలు ఈ మూడు దోషాలూ సమస్థితిలో ఉండాలంటే ఏం చెయ్యాలి. అవి దూషితం అయ్యాయి అని తెలుసుకోవడం ఎలాగో – తెలుసుకోవాలనుంటుంది కదా

(వివరాలు వచ్చే సంచికలో)