

ఆరోగ్యం అంటే? -19

వేగ నిరోధం - వ్యాధి కారకం

ఆయుర్వేదం వ్యాధులు రాకుండా ఉండటానికి, రాకుండా రక్షించుకోవడానికి ఎన్నో మార్గాలు చూపించింది. వ్యాధులు రావడానికి గల కారణాలు తెలియజేసింది. ఆ కారణాలే మిటో తెలుసుకొని ఆ కారణాలకి దూరంగా ఉండడం ఆ తప్పులు చేయకుండా ఉండడం ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అని కోరుకోవారు చేయవలసిన పని. వేగధారణ చేయడం వలన వ్యాధులు వస్తాయి అని మన ఆయుర్వేద శాస్త్రజ్ఞులు అయిన మహర్షులు గుర్తించారు.

వేగాలు అంటే -

శరీరానికి ఉండే సహజమైన అవసరాలని వేగాలు అంటారు. అందులో కొన్నింటిని మనం అణగగొట్టకుండా, ఆపకూడదు. వాటిని “అధారణీయ వేగం” అంటారు. కొన్నింటిని అదుపులో ఉంచాలి. వాటిని “ధారణీయ వేగాలు” అంటారు.

అధారణీయ వేగాలు -

ఆపకూడనివి - 13 అవి-

మూత్రం, పురీషం, రేతస్సు, అపానవాయువు, వాంతి, తుమ్ము, త్రేస్సు, ఆవలింతలు, ఆకలి, దప్పిక, కన్నీరు, నిద్ర, ఆయాసజనిత శ్వాస. ఈ 13 వేగాలనీ ఆపుకుంటే - అది అనారోగ్యాలకి దారి తీస్తుంది. ఇప్పుడు ఒక్కొక్క వేగం క్లుప్తంగా తెలియజేస్తాను.

1. మూత్ర వేగ ధారణ - మూత్రాశయంలో మూత్రం నిండ గానే మూత్ర వినర్జన చెయ్యాలనే ప్రేరణ కలుగుతుంది. అలా కలిగిన వెంటనే మూత్రం వినర్జించాలి లేదా వీలయి నంత త్వరగా వినర్జించాలి. అలా వినర్జించకుండా ఆపు కున్నట్లయితే మూత్రాశయంలో నొప్పి, మూత్రమార్గంలో నొప్పి, మూత్రం వినర్జించే సమయంలో నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఉంది. అంటే మూత్రంలో ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చి ఇటువంటి లక్షణాలకు దారి తీస్తుంది. తలనొప్పి వస్తుంది. పొత్తికడుపు ఉబ్బరం వస్తుంది. ఇలా ఎక్కువ కాలం పడే పడే ఇదే పొరపాటు చేస్తుంటే మూత్ర

సంబంధమైన ఇతర వ్యాధులకి దారి తీస్తుంది. (ఈ సందర్భంలో ఒక వల్లిక్ న్యూసెన్సు విషయం ప్రస్తావించుకుందాం. మూత్ర వినర్జనని ఆపుకో కూడదు. అంటే ఎక్కడపడితే అక్కడ రోడ్ల మీద చేసేయ వచ్చుని కాదు. అది చాలామంది పురుషులకి అయిన దురల వాటు. పరిసరాలని, ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే అల వాటు. మనదేశం అంటే శుచీ, శుభ్రతా లేని దేశం అని పాశ్చాత్యులు అనుకునేలా చేసే అలవాటు. ఆయుర్వేదంలో - మూత్ర వినర్జన, ఇంటికి దూరంగా నలుగురూ తిరగని బహిర్మామిలో చెయ్యాలని కూడా సూచించారు. ఆ రోజుల్లో అటాల్ బాత్ రూమ్ సిస్టమ్ లేదు. కనుకనే రోడ్లమీద ఎక్కడపడితే అక్కడ మూత్ర వినర్జన, ఉమ్మి వేసే అలవాటు - రెండింటిని పూర్తిగా మానేస్తే - ఆరోగ్య రక్షణకి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. రోడ్లంతా వాష్ బెసిన్ అనుకుంటా రేమో కొందరు. ఈ ఉమ్మి వేయడం అసహ్యకరమైన లక్షణం. దీని ద్వారా టి.బి., ఇతర బ్యాక్టీరియా వ్యాపించి అనేక జబ్బులు ప్రబలుతాయి. ‘మనిషి’ అనుకున్న ప్రతివాడు ఈ దురలవాటు మానుకోవాలి.

చాలామంది మగవారు ఎక్కడపడితే అక్కడ మూత్ర వినర్జన చేసే లక్షణంతో ఉంటే, స్త్రీలకి మరో ఇబ్బందికరమైన అలవాటు ఉంది. బయటకు వెళ్ళినపుడు టాయిలెట్స్ శుభ్రత లేనిచోట వెళ్ళడం ఇష్టం లేక వినర్జన చెయ్యకుండా ఆపుకుంటూ ఉంటారు. ఇది కూడా అనారోగ్యాలకి దారి తీస్తుంది. పబ్లిక్ ప్రదేశాలలో పరిశుభ్రమయిన టాయిలెట్స్ అవసరం ఎంతైనా ఉంది. దాన్ని ప్రభుత్వం సేవా సంస్థలు కూడా గ్రహించాలి. సులభ్ కాంప్లెక్స్ వారు కొంత వరకు ప్రయత్నిస్తున్నా కళాశాలల్లో, ఆఫీసుల్లో, మార్కెట్లలో ప్రతి చోట ఉన్న టాయిలెట్స్ ని ప్రతివారు శుభ్రంగా ఉంచే ప్రయత్నం కూడా చెయ్యాలి.

ఆయుర్వేదం లోంచి దారి తప్పుతున్నాననుకోకండి. సమాజంలో పరిశుభ్రతకి, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతకీ ఉన్న సంబంధం గురించి కూడా ఆయుర్వేదంలో చాలా ప్రస్తావించారు మహర్షులు. (మరిన్ని వివరాలు వచ్చే సంచికలలో)

ఆరోగ్యం అంటే? -20

నిరోధించకూడని పదమూడు వేగాలలో రెండవది పురీష వేగం. సమయానికి మల విసర్జన చేయడం శరీర ఆరోగ్యానికి అత్యవసరం.

మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని శరీరానికి అనువుగా, అంటే శరీరంలోని సప్త ధాతువుల రూపంలోకి మారేటట్లుగా జరిగే జీర్ణ క్రియలో కొన్ని మలినాలు విడుదలవుతాయి. అలాగే మనం తిన్న ఆహారంలో సారభాగం శరీరంలో ఉంచుకొని, కిట్టభాగం, అంటే శరీరానికి అక్కర్లేని మలిన భాగాన్ని మల రూపంలోకి మార్చి బయటకు పంపే క్రియ జరుగుతుంది. మలినాన్ని శరీరంలో ఉంచుకోకుండా త్వరగా బయటికి పంపాలి. మన ఇంట్లో వంట చేసేటప్పుడు ఇతర చెత్తని ఏ పూటకాపూట తీసేయకపోతే అవి మళ్ళీ కంపుకొట్టి అనారోగ్యకర వాతావరణం తయారవుతుంది. కుళ్ళడం - అంటే హానికారక బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ తయారయ్యాయని అర్థం.

ప్రతిరోజూ మలవిసర్జన, సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అవసరం. మరొక ముఖ్యమైన కారణం ఏమిటంటే మల విసర్జన చెయ్యాలనే ప్రేరణ కలిగాక వెళ్ళకుండా నిరోధించడం కూడా అనారోగ్యకరమే. చాలామందికి మలవిసర్జనకి వెళ్ళడానికి బద్ధకంగా ఉంటూంటుంది. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో ఈ లక్షణం ఎక్కువ. టాయిలెట్స్ కి వెళ్ళవలసిన ప్రేరణ కలిగినా వెళ్ళకుండా ఆపుకుంటూంటే అనారోగ్యాలకి దారి తీస్తుంది.

పురీషవేగం ఆపితే?

- ◆ ప్రేగులలో నొప్పి (పక్వాశయశూల)
- ◆ తలనొప్పి (శిరఃశూల)
- ◆ కడుపులో మలం, వాయువులు ఉండిపోయి బయటికి

వెళ్ళకపోవడం (వాత పరోచై ప్రవర్తనం)

◆ పిక్కల్లో నొప్పి (పిండికోద్వేష్టనం)

◆ కడుపు ఉబ్బరం (ఆధ్మానం)

ఈ సమస్యలు వస్తాయి. ఇలా పదే పదే మల విసర్జనని వాయిదా వేసే అలవాటు ఉంటే - అది ముందు ముందు మొలలు, ప్రేగుల్లో పురుగులు, ఇన్ఫెక్షన్లు, కొంతమందిలో క్యాన్సర్ కి దారి తీస్తుంది. అందువల్ల విరేచనానికి వెళ్ళాలనే ప్రేరణ కలుగగానే ఆ పని పూర్తి చేసే అలవాటు చేసుకోవాలి.

సమయానికి వెళ్ళకపోవడం వల్ల వచ్చే - సమస్యల్లో పొట్ట ఉబ్బరం వచ్చినట్లయితే పొట్ట మీద వేడినీటి కాపడం పెట్టాలి. నూనె మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఒక తొట్టెలో వేడినీరు పోసి అందులో కూర్చోవాలి. ఆపుకున్న మలం ఈ పద్ధతిలో బయటికి రాకపోతే విరేచనకరమైన ఔషధాన్ని వాడి ఆ కార్యక్రమం పూర్తి అయ్యేలా చూడాలి. కరకాయ చూర్ణం లేదా త్రిఫలా చూర్ణం 5గ్రా. పరిమాణంలో గోరువెచ్చని నీటితో వాడాలి.

ఆహారంలో ఇంగువ, జీలకర్ర ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. బాగా అల్లం వేసి చేసిన పెసరకట్టు, చారు-కడుపు ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తాయి. పుదీనా ఆకులు, జీలకర్ర పొడి, నల్ల ఉప్పు వేసి చేసిన తాజా మజ్జిగ తాగడం వలన కూడా ఆధ్మానం లేదా కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతుంది.

అయితే సమయానికి మలవిసర్జన పూర్తి చేస్తే, ఈ తతంగం అవసరం ఉండదు. ముందు ముందు అనారోగ్యాలు రాకుండా నిరోధించుకోవచ్చు. ఆరోగ్య రక్షణ విషయంలో, అనారోగ్య కారణాల విషయంలో, ఈ వేగ నిరోధం గురించి వేల ఏళ్ళ క్రితమే చరక సంహిత గ్రంథంలో రాసి ఉండడం ఆయుర్వేదం పరిపూర్ణ ఆరోగ్య శాస్త్రం అనడానికి నిదర్శనం.

(మరికొన్ని వేగాలు వచ్చే సంచికలో...)

ఆరోగ్యం అంటే? -21

ఆరోగ్య రక్షణ కోసం నిరోధించకూడని పదమూడు వేగాలలో మూడవది - రేతస్.

రేతస్ అంటే శుక్రధాతువు. శుక్రధాతువు అంటే సామాన్య పరిభాషలో Semen అని వాడతారు. కానీ, ఈ “ఆరోగ్యం అంటే ...?” శీర్షికలో వస్తున్న ఈ వ్యాస పరంపరలో, మొదట్లో మనం శరీరంలోని సప్తధాతువుల గురించి ప్రస్తావించుకున్నాం. సప్త ధాతువులలో ఏడవది, సర్వ ధాతుసారం శుక్ర ధాతువు. ఇది స్త్రీ పురుషులిద్దరి లోనూ ఉంటుంది. అందులో భాగమే సంతానోత్పత్తికి ఉపయోగపడే రేతస్. స్త్రీలలో అండాన్ని శుక్ర ధాతువుగా చెప్పుకోవాలి.

శుక్రధాతువుని, బయటికి వెళ్ళ వలసిన సమయంలో వెళ్ళకుండా ఆపకూడదు అని ఆయుర్వేదాచార్యుడు చరకుడు, చరక సంహితలో వ్రాశాడు. అంటే ఎప్పుడు తలిస్తే అప్పుడు శుక్రధాతువుని విసర్జించాలి అనే అపార్థంతో చెప్పండి కాదీ వాక్యం. ఎందుకంటే ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం, సర్వధాతుసారమయిన శుక్రధాతువుని కాపాడుకోవాలి. అతిగా శుక్రధాతువుని విసర్జిస్తూంటే దేహక్షీణతకి దారితీసే క్షయవ్యాధికి దారి తీస్తుంది.

అలాగే అధారణీయ వేగాలు, అంటే ఆపుకోకూడని పదమూడు వేగాల తరువాత, అదుపులో ఉంచుకోవలసిన వేగాల గురించిన వివరణ ఉంటుంది. (వాటి గురించి కూడా వరుసలో రాస్తాను). అక్కడ అదుపులో ఉంచుకోవలసిన వాటిలో నిర్లజ్జ, స్త్రీభోగం, అనే రెండు అంశాల గురించిన ప్రస్తావన ఉంటుంది. అందువలన రేతస్సుని నిరోధించకూడదు అనగానే అజ్ఞానంతో ఆ వాక్యాలని తమకి అనుగుణంగా వాడుకుండా అనే ప్రయత్నం చెయ్యకూడదు.

బ్రహ్మచర్యానికి-అధ్యాత్మికంగానే కాదు... ఆరోగ్య

పరంగా కూడా ప్రాధాన్యం ఉంది. మోక్షమార్గాన్ని వివరించే ఆరు ఆస్తిక దర్శనాలలో యోగదర్శనం (యోగ సూత్రాలు)లో అష్టాంగమార్గాన్ని అందించాడు పతంజలి మహర్షి. అష్టాంగాలలో మొదటిది “యమ”. ఇందులో ఐదు అంశాలుంటాయి. అందులో ఒకటి బ్రహ్మచర్యం. బ్రహ్మచర్య పాలనకి మన వేదాలలోనూ ప్రాధాన్యం ఉంది. మనిషి కామంతో జంతువులా మారకూడదు.

చరక సంహితలో - దీర్ఘాయుష్షుకి మార్గం - “బ్రహ్మచర్యం” అని రాశాడు చరకాచార్యుడు. పాశ్చాత్య సంస్కృతి ప్రభావంతో మన వారు కొందరు మనిషి కూడా జంతువులా ప్రవర్తించినా తప్పులేదనే భావాన్ని పెంచే రాతలు రాయడం పత్రికల్లో చూస్తూనే ఉంటాం. ఇది అధ్యాత్మికంగా, ఆరోగ్యపరంగా కూడా దోషం.

ఇక ప్రస్తుతాంశం - రేతస్సు విసర్జన సమయంలో బంధించినట్లయితే వృషణాలలో శూల నొప్పి, మూత్రం విసర్జించలేకపోవడం, గుండెల్లో పట్టినట్లుగా ఉండడం - అనే సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

వాయు నిగ్రహం / వాత వేగం:

జీర్ణ ప్రక్రియలో భాగంగా కడుపులో కొన్ని వాయువులు విడుదలవుతాయి. ప్రేవుల కదలికలతో ఇది పెద్ద పేగు చివరికి వెళ్ళి గుడ మార్గం నుండి బయటికి వస్తాయి ఈ వాయువులు. అలా బయటికి పోవలసిన వాయువుల్ని పోనివ్వకుండా ఆపితే - మూత్రం సాఫీగా కాదు, పొట్ట ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి, అలసట. ఇలా పదే పదే కడుపులో వాయువులు బయటికి పోకుండా ఉండిపోతే ఉదర సంబంధమైన అనారోగ్యాలకి దారి తీస్తుంది. అందువల్ల వాయువు తగ్గే ఆహార విహారాలు పాటించాలి. కానీ తయారయిన వాయువుల్ని ఈ పొట్టలో ఆపుకోకూడదు.

ఆరోగ్యం అంటే? -22

ఆరోగ్య రక్షణ కోసం ఆపకూడని మరికొన్ని వేగాలు

5. ఛర్మి (వాంఠి): మనం నోటి ద్వారా తీసుకొన్న ఆహారం ఆహారనాళం గుండా జీర్ణాశయంలోనికి చేరుతుంది. జీర్ణాశయంలో జీర్ణక్రియ కొంతవరకు అయిన తరువాత చిన్న ప్రేగులోకి చేరుతుంది. ఇలా వన్-వే-ట్రాఫిక్ లాగ వెళ్ళవలసిన ఆహార పదార్థాలు లేదా కొన్ని సందర్భాలలో జీర్ణాశయంలో ఉండే జీర్ణరసాలు దారి మార్చి వెనక్కి తీసుకు వచ్చి నోటి ద్వారా వేగంగా బయటికి వస్తూంటాయి. ఇదే వాంఠి. వాంఠి అనేది చాలా ఒత్తిడితో కూడిన ప్రక్రియ. ఈ సమయంలో జీర్ణాశయం దాదాపుగా వెనక్కి తిరిగిపోయి ఆహార నాళంలోకి జీర్ణాశయంలోని పదార్థాలని విసిరేసేలా తయారవుతుంది.

ఒక్కసారి వాంఠి అయ్యి అవవచ్చు, లేదా పదే పదే అవుతూ ఉండవచ్చు. ఆహారం జీర్ణం కాకపోవడం, తలనొప్పి వివిధ జ్వరాలు, food poisoning, ఎలర్జీలు, మందులు వికటించడం, డయాబిటీస్, మూత్రం ఇన్ఫెక్షన్, వడదెబ్బ... ఇలా రకరకాల కారణాల వలన వాంఠులు అవుతూంటాయి. వాంఠి వస్తున్నప్పుడు రాకుండా ఆపకూడదు.

వాంఠిని ఆపితే- 1. ఒంటిమీద దురదలు, దద్దుర్లు, 2. ఆకలి మందగించడం, 3. ముఖం మీద నల్ల మచ్చలు, 4. వాపులు, 5. రక్తహీనత, 6. చర్మవ్యాధులు రావడానికి అవకాశం పెరుగుతుంది. అందువల్ల వాంఠులు కావడానికి ఉండే సరైన కారణం కనిపెట్టి, ఆ కారణాన్ని రూపుమాపే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. కానీ, కేవలం వాంఠులు ఆగిపోయేలా, ఔషధాలు వాడకూడదు. వాంఠులు అయ్యే సమస్యకి కానీ, ఆ వాంఠి అయ్యేలా ఉంటే ఆపడం వలన వచ్చే సమస్యలు కానీ తగ్గడానికి - వాంఠి చేసుకోవడం ఒక పరిష్కారం.

అలాగే ఉపవాసం చేయడం, నూనెలేని ఆహారాలు తీసుకోవడం, ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవడం, విరేచనానికి ఔషధాలు వాడడం, వ్యాయామం చెయ్యడం కూడా సమస్యని తగ్గించడానికి పరిష్కార మార్గాలుగా ఆయుర్వేదం చెబుతోంది.

6. క్షవధు-తుమ్ము: ఊపిరి తిత్తులలోని గాలి హఠాత్తుగా, వేగంగా ముక్కులో నుండి, నోటిలో నుండి బయటికి రావడమే తుమ్ము. ముక్కులోని మ్యూకస్ పొర ఉత్తేజితం అయ్యి తుమ్ము వస్తుంది. సామాన్యంగా ఏదయినా దుమ్ము కణాలు, పుప్పొడి రేణువులూ - తుమ్ము వచ్చేలా చేస్తూంటాయి. వాతావరణం చల్లబడినప్పుడు, ముఖ్యంగా ఒక్కసారిగా చల్లబడినప్పుడు, జలుబు చేసినప్పుడు, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చినప్పుడు ఎలర్జీలలో ముక్కులోని పొర ఉత్తేజితం అయ్యి - తుమ్ములు వస్తూంటాయి.

తుమ్ము వస్తున్నప్పుడు ఆపకూడదు. ఆపితే - మెడ పట్టుకుపోవడం, తలనొప్పి, ముఖంలో ఒకవైపు వచ్చే వాతవ్యాధి (facial palsy - అర్ధిత వాతం) - వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. జ్ఞానేంద్రియాలు బలహీనం అవుతాయి.

ఇటువంటి సమస్యలు వచ్చినట్లయితే - తలకీ, మెడకీ సువ్వల నూనె రాసి, మృదువుగా మసాజ్ చెయ్యాలి. ముక్కులో చుక్కలు వేసే నశ్యకర్మ చేయించాలి. ఆహారం తరువాత నెయ్యి సేవించాలి.

7. ఉద్గారం-త్రేస్సు: కడుపులో ఉన్న గాలి నోటిద్వారా ధ్వనితో రావడమే త్రేస్సు. త్రేస్సు ఆపుకుంటే - ఎక్కిళ్ళు, అరుచి, ఆకలి లేకపోవడం, వణుకు, గుండె పనితీరులో మార్పులు వంటి సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల కడుపులో వాయువులు తయారుకాకుండా చూచుకోవాలి. కానీ వస్తున్న త్రేస్సుని ఆపకూడదు.

ఆరోగ్యం అంటే? -23

ఆరోగ్య రక్షణ కోసం ఆపకూడని మరికొన్ని వేగాలు -

8. జ్యుంభా: జ్యుంభా అంటే ఆవులింత. మనం తల్లి గర్భంలో ఉండగానే ఆవులింతలు మొదలవుతాయి. ఆవులింతవేటప్పుడు నోటిలోకి, పొట్టలోకి కండరాలు వ్యాకో చించి దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుంటాం. అసలు, ఆవులింతలకి ఖచ్చితమైన కారణం ఏమిటో ఇంకా తెలియలేదు. ఆవులింతి నప్పుడు మరింత ఎక్కువగా ఆక్సిజన్ మెదడుకి సరైన అవుతుందని ఒక సిద్ధాంతం. ఆవులింత వస్తున్నప్పుడు ఆవుకుంటే శరీరంలో ఒణుకు పుడుతుందని, తుమ్మినట్లు లేదా మొద్దుబారినట్లు అవుతుందని ఆయుర్వేదాచార్యుడు చరక సంహితలో వివరించారు.

9. క్షుత్ వేగం: క్షుత్ అంటే ఆకలి. ఆకలి కలిగినప్పుడు ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆకలి కలిగినా ఆహారం తీసుకోకపోతే క్షుత్ వేగాన్ని నిరోధించినట్లు లెక్క. ఆకలికి ఆహారం తీసుకోకపోతే శరీరం చిక్కిపోతుంది. బలహీనం అయిపోతుంది. శరీరం కాంతి తగ్గుతుంది. ఒళ్ళంతా నొప్పులుగా తయారవుతుంది. అన్న హితవు తగ్గుతుంది. తల తిరుగుతుంది. వేళకి ఆహారం తీసుకుంటున్నట్లయితే ఇటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలు రావు.

10. పిపాస : పిపాస అంటే దాహం. అది సామాన్యంగా అందరికీ తెలిసిందే. రక్తంలో, మెదడులోని ద్రవాలలో ఎప్పుడు సరయిన పరిమాణంలో నీరు అందాలి. శరీరానికి ఉన్న నీటి అవసరాన్ని దాహం సూచిస్తుంది. దాహం వేసినప్పుడు నీరు తాగాలి. అలా చెయ్యకపోతే నోరు, గొంతు ఆరిపోతుంది. శరీరం అలసిపోతుంది. బలహీనత, గుండెలో ఇబ్బందిగా ఉండడం వంటి సమస్యలు కలుగుతాయి.

11. బాష్పాలు: అంటే కన్నీరు. మనసుకి బాధ కలిగినప్పుడు శరీరానికి బాధ కలిగినప్పుడు కన్నీరు వస్తుంది. కన్నీరు

బాధ తీవ్రతని తగ్గిస్తుంది. కళ్ళలో నుంచి కన్నీరు వచ్చినప్పుడు శరీరంలో ఒత్తిడికి కారణమైన కొన్ని సమస్యలు బయటికి వచ్చేస్తాయి. ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. అలాగే - కన్నీరు మనసు కుదుటపడడానికి అవసరమయిన ఎండోర్పిన్ విడుదలవ్వడానికి కారణం అవుతుంది. శారీరక బాధని తగ్గించడానికి కూడా కన్నీరు తోడవుతుంది. ఏడుపు వస్తూంటే ఆపుకోకూడదు (కన్నీరు కంటికి కూడా మంచిది). ఏడుపు ఆపుకుంటే కంటి జబ్బులు, ముక్కు సమస్యలు, గుండె సమస్యలకి దారి తీయవచ్చు. ఆకలి మందగిస్తుంది. తల తిరిగే సమస్య వస్తుంది.

12. నిద్ర : నిద్ర శరీరం ఆరోగ్యంగా పని చెయ్యడానికి, అవయవాలన్నీ తిరిగి శక్తిని పుంజుకొని మళ్ళీ ఉత్సాహంగా పని చెయ్యడానికి కూడా అవసరం. ఆరోగ్యానికి ఆహారం ఎంత అవసరమో నిద్ర కూడా అంతే అవసరం. నిద్ర వస్తున్నప్పుడు ఆపుకుని, నిద్రపోకపోతే ఆవులింతలు, తలబరువు, తల తిరగడం, తలనొప్పి - వంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

13. శ్రమ నిశ్వాస : శరీరం అలసినప్పుడు ఆయాసంగా అనిపిస్తుంది. అంటే వేగంగా, దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవడం అవసరం అవుతుంది. అలా అలసినప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకొని శ్వాసని సమస్థితికి తీసుకురావాలి. విశ్రాంతి ఇవ్వకుండా, శ్రమశ్వాసని నిర్లక్ష్యం చేస్తూంటే శరీరం మరింత అలసిపోతుంది. గుండె సమస్యలు రావచ్చు. స్పృహ తప్పవచ్చు.

ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకుందాం అనుకున్న వారు - ఈ 13 వేగాలనీ ఆపకుండా ఉంటే 'వేగనిరోధం' వల్ల వచ్చే అనేక వ్యాధుల్ని రాకుండా చేసుకోవచ్చు. చేతులు కాలకుండా చూసుకోవాలి. కాని చేతులు కాలాక, ఆకులు పట్టుకోవడం వలన లాభమేంటి?