

# ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳು



ಮಾನವನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಸಂಕಲ್ಪ ಹಾಗೂ ಬದುಕಿನ ಪರ್ಯಾಯ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿವಿಧ ಮಜಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ಬೇರೆ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಮೊದಲ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವೆಂದರೆ ಬಹುಶಃ ಆಯುರ್ವೇದವಿರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಆಯುರ್ವೇದ ಬಳಸಿರುವ ಶಬ್ದವೆಂದರೆ 'ಸ್ವಸ್ಥ'. 'ಸ್ವಸ್ಥಿ ಸ್ಥಿತಃ' ಎಂದರೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ತಾನಿರುವುದು, ಒಳ ಹಾಗೂ ಹೊರ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವುದು, ಒಬ್ಬರ ದೇಹದೊಳಗಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಂಶಗಳು ನಿಸರ್ಗದ ಜೊತೆ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸುವುದು, ದೇಹ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಆಯುರ್ವೇದ ಬದುಕಿನ ಅರ್ಥ, ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ್ದು ಯಾಕೆ, ಅನುಭವಗಳ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು ಯಾವವು, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅಂತಿಮ ಉದ್ದೇಶವೇನು ಎಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ.

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಸಂತಸವಾದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವರು ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೌರವ (ಪರಮಾದರ) ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು (ವಿಧೇಯ). ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗಿನ ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗರಿಷ್ಠ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ, ಶೈಶವ, ಯೌವನ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೆಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದವು ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ (ಜೀವನಶೈಲಿ) ಹಾಗೂ ಔಷಧವನ್ನು ರಸಾಯನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಬದುಕನ್ನು ಗರಿಷ್ಠವಾದ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂತಸದಿಂದ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಶೈಶವವನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗ ಮಾಡಬಹುದು:

- \* ಕ್ರೀರಾದ, ಮಗುವು ತನ್ನ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಕ್ರೀರ- ಅನ್ನಾದ, ಮುಂದಿನ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಅನ್ನಾದ, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕೇವಲ ಘನಾಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೌವನ- ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತ

- \* 15 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ- ಹದಿಹರೆಯ
- \* 15-45 ವರ್ಷಗಳು- ಯೌವನ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಘಟ್ಟ. ಬೆಳೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು.

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು- 45-70 ವರ್ಷಗಳು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ- 70-100 ವರ್ಷಗಳು.

ಮೊದಲ ಸಲ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಋತುಬಂಧ, ಇವೆರಡರ ನಡುವಿನ ವಯಸ್ಸು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆ, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಲಂಬ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಲಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಮಾನಾಂತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವಿಸರ್ಗ ಕಾಲ (ವರ್ಷ, ಶರತ್, ಹೇಮಂತ) ಎನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಾಲ. ತೂಕ ಏರಿಸುವ ಕಾಲ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿ (ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ) ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಕಾಲ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಚಂದ್ರ ದೇವಿಪ್ರಮಾನನಾಗುತ್ತಾನೆ, ಸೂರ್ಯ ಕಂದುತ್ತಾನೆ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿ ಇರುವ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ.

ಆಧಾನ ಕಾಲ (ಶಿಶಿರ, ವಸಂತ, ಗ್ರೀಷ್ಮ) ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿದ್ದು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಕುಗ್ಗಿಸುವ, ಆಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕಾಲ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೋಮಾರಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ 'ದೇಹದ' ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ನಾಗಾರ್ಜುನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಳಿಯಲು 15 ಲಕ್ಷಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊದಲು ಐದು ಅಂಶಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು:

1. ಆಹಾರಾಹಾರ್ಯ- ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಬಯಕೆ, ಸರಿಯಾದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ.
2. ಸ್ವಾದನಮ್ ವಿಹಾರ- ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣರಸ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು, ವಾಯು, ಆಮ್ಲೀಯತೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವೆನಿಸುವ ಲಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
3. ಪುರೋಷ (ಮಲ)- ಸರಿಯಾದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಿಯೆ. ಒಮ್ಮೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಒಮ್ಮೆ ಸಂಜೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾದರೆ ಒಳಿತು.
4. ಮೂತ್ರ- ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆ, ನೋವು, ಉರಿ ಇಲ್ಲದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ.
5. ವಾಯು ಹೊರಹೋಗುವುದು- ಕರುಳು, ಜಠರದಿಂದ ವಾಯು ಹೊರ ಹೋಗುವುದು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಾಯು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿರಬೇಕು, ಅದೂ ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದೇ, ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದೇ ಹೋಗಬೇಕು.

ಉಳಿದ ಐದು ಅಂಶಗಳು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು:

6. ಕಣ್ಣುಗಳು- ಇವುಗಳಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲ ವಸ್ತುಗಳು, ಕತ್ತಲು ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಯಾವುದೇ ನೋವು, ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ಉರಿಯುಲ್ಲದೇ, ಉದ್ದ ಮತ್ತು ದೂರದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು. ಕಿಂಪಾಗುವುದಾಗಲೀ, ನೀರು ಬರುವುದಾಗಲೀ ಇರಬಾರದು.
7. ಮೂಗು- ಕೆಲವು ಮಿತಿಮೀರಿದ ಏದಿ ವಸ್ತುಗಳ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.
8. ಕಿವಿಗಳು- ವಿವಿಧ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಂತಿರಬೇಕು.
9. ಚರ್ಮ- ವ್ಯುದತ್ತ, ಕಾಠಿಣ್ಯ, ಬಿಸಿ, ತಂಪು, ಒರಟು, ನಯ ಮೊದಲಾದ 20 ಗುಣಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ, ಗುರುತಿಸಿ ಅನುಭವಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.
10. ನಾಲಗೆ- ರುಚಿಮೊಗ್ಗುಗಳ ಮೂಲಕ 6 ಬಗೆಯ ರುಚಿಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಅರಿಯುವಂತಿರಬೇಕು.

ಉಳಿದವು:

11. ಮನಃ ಸೂಕ್ತವಮ್- ಆರೋಗ್ಯದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದರೆ ಶಾಂತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ. ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಇದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯವಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನೇ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಈ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ.
12. ಬಲ- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂಬುದಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟ, ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ.
13. ವರ್ಣಲಾಭಮ್- ಇದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಇದು ತ್ರಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಅಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಲಕ್ಷಣ. ತ್ರಚೆಯ ಹೊಳಪು, ಮೃದುತ್ವ, ಮಣಿಯುವ ಗುಣದ ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ಯಾವುದೇ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಲಿ, ಆಯಾ ಜನಾಂಗದವರ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವಿದ್ದರಾಗ- ಅದು ಬಿಳಿ, ಕಪ್ಪು, ಗೋಧಿ- ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.
14. ನಿದ್ರೆ- ರಾತ್ರಿ (ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾವತ್ತೂ ಮಾಡಬಾರದು) ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೇ, ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರಿಸುವುದು.
15. ಎಚ್ಚರ- ಅತಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೆ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾರ್ಗ ತಪ್ಪಿದರೆ ಯಾವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಇದು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ, ಅವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಯಾವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಇಡೀ ತತ್ವ ಅಡಗಿದೆ.

