డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు
B.A.M.S.

చిటికలో చికిత్స

(ఆయుర్వేదం చెప్పిన ఆరోగ్యగీత)

మన ఆరోగ్యం

చిటికలో చికిత్స

(ఆయుర్వేదం చెప్పిన ఆరోగ్యగీత)

రచన

డా॥ జి.వి.పూర్ణచందు BAMS.,

శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు

28-3-51, అరండల్‌పేట, విజయవాడ-2.

CHITIKALO CHIKITSA

Written by :

Dr. G.V.Purnachandu, B.A.M.S.,
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,
1st Floor, Satnam Towers,
Opp. Buckinghampet Post Office,
Governorpet, Vijayawada-2.
Ph : 0866-577373, Mobile : 94401 72642

© Publisher

First Edition :
September, 2013

Price : **150/-**

Cover Design & Type Setting :
Madhulatha Graphics,
Vijayawada-2

Printer :
Kavya Offset Printer,
Vijayawada.

Published by :
Sree Shanmukheswari Prachuranalu
28-3-51, Sanjeevaiah Colony,
Arundalpet, Vijayawada - 520 002
Ph : 2434320 (O) Cell : 94401 72936

అంకితం

నాన్నగారు, అమ్మ

కీ॥శే॥ గంగరాజు వెంకట గోపాలకృష్ణ
చంద్రమౌళిశ్వరరావు

కీ॥శే॥ సత్యప్రసూన

మామగారు, అత్తగారు

కీ॥శే॥ గోవిందరాజు దత్తాత్రేయులు

కీ॥శే॥ పరమేశ్వరమ్మ

భక్తిపూర్వకంగా !

– డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు
అరుణాదేవి

చిటికలో చికిత్స సాధ్యమే!!

కొన్ని ఐడియాలు జీవితాన్ని మార్చేస్తుంటాయి. ఈ అనంత విశ్వంలో గ్రహాలు, గ్రహశకలాలు ఎన్ని ఉన్నాయో, ఈ భూమండలం పైన గాలిలో రేణువులు, పరమాణువుల ఎన్ని ఉన్నాయో ఐడియాలు అన్ని ఉన్నాయి.

ఒక కొత్త ఆలోచనకు మనం ప్రవర్తించగలిగినప్పుడు నిజంగానే తగ్గట్టుగా చిటికలో మహత్తులు కన్పిస్తాయి. 'దానం' చేయాలనే ఆలోచన రావటం మంచిదే! కాని, దానం చేసినప్పుడు కదా... ఆ ఆలోచన ఫలించేది!

'చిటికలో చికిత్స' పుస్తకం ఇలాంటి వందలాది ఆలోచనలను అందిస్తోంది. వాటిని ఉపయోగంలో పెట్టినప్పుడు ఫలితం కనిపిస్తుంది.

షుగరు వ్యాధిలో పులుపొక్కటి తగ్గించేస్తే, ఉప్పు, కారం, నూనె, తీపి ఇలాంటివి తగ్గించి తినడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుందన్నది ఒక ఆలోచన. ఉప్పు - కారాల బెడదని తగ్గించుకోవాలంటే, వేపుడు కూరలను మానేయడం ఒక ఆలోచన!

బీపీ బారిన పడకుండా ఉండాలంటే, ముఖానికి చిరునవ్వు తెచ్చి అంటించుకోవటం ఒక ఆలోచన.

రోగం వచ్చినప్పుడు "ఏంతినమంటారు?" అని అడగటం పాత ప్రశ్న. ఏది తినటం మానేయాలని అడగటం ఒక ఆలోచన!! తినే వాటివలనే గాని, తినని వాటి వలన రోగాలు రావు కదా! అందుకని, మానటానికే ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. తినవలసినవి మాత్రమే తినటం చికిత్స!

ఆసుపత్రి గుమ్మం ఎక్కింది లగాయితూ మనకొచ్చే ప్రతి బాధకీ వైద్యుణ్ణి, మందుల్నీ బాధ్యుల్ని చేసి, డాక్టర్లను చీటికిమాటికి మార్చటం పాత ఆలోచన. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మనం ఎంత మారామని ప్రశ్నించుకోవటం, మారాల్సింది మనమేనని గుర్తించటం ఒక ఆలోచన. పచ్చిమిరపబజ్జీల బండి మీద దండయాత్ర ఆపితే కదా - వైద్యుడు కడుపులో మంటని తగ్గించ గలుగుతాడు!!

కొత్తగా ఆలోచించి, అందుకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించటం వలన వ్యాధులకు శాశ్వత పరిష్కారాలు దొరుకుతాయి.

కుడిచేత్తో రకరకాల ఆహారపదార్థాలి, ఎడంచేత్తో రకరకాల మందుల్ని తిని, కడుపును మందుల షాపు చేసుకున్నందున వలన రోగాన్ని శాశ్వత అనుచరుడిగా మార్చుకోవటం అవుతుంది!

వ్యాధి వచ్చినప్పుడు ఏ మందులివ్వాలో వైద్యుడికి వదిలేయండి. అది ఆయన సబ్జెక్టు. వ్యాధి వచ్చినప్పుడు మనం చేయకూడనివి, చేయవలసినవి తెలుసుకొని ఆ మేరకు జాగ్రత్తగా వుండటం రోగి సబ్జెక్టు.

శాశ్వత రోగ నిర్మూలన వైపు అడుగులు సాగేలా ఈ పుస్తకం మనల్ని నడిపిస్తుంది! చేయవలసింది చేయగలిగితే చిటికలో చికిత్స" సాధ్యమే అవుతుంది!!

"అందరికీ ఆరోగ్యం" అనేది ఈ పుస్తకం ఆశిస్తున్న ప్రయోజనం

ఇది ఆయుర్వేదం చెప్పిన ఆరోగ్యగీత !

మీ

- డా॥ జి.వి.పూర్ణచందు

విషయసూచిక

వ.నెం.	విషయము	పేజీ.నెం.
1.	ఎదిగే పిల్లలకు విలువైన పానీయం 'రసాల'	0
2.	దురదగొండి విత్తులతో ఆయాసాన్ని తగ్గించండి	0
3.	మీ బలానికి తగినంతగానే శ్రమపడాలి! ఎందుకంటే...?	0
4.	తలతిరుగుడు వ్యాధికి విరుగుడు "మహాపైత్యాంతకం"	0
5.	వొళ్ళు తగ్గాలనుకుంటున్నారా! భోజనానికి ముందు బోలెడు నీళ్ళు త్రాగండి!	0
6.	మూర్ఛ వ్యాధికి వసకొమ్ము	0
7.	కాలాన్ని బట్టి ఆహార విహారాలు మార్చుకోవాలి ... ఇలా !!	0
8.	"చర్మరోగాలకు చెంపదెబ్బ గంధక రసాయనం"	0
9.	గోరుగీసుకొన్నంత పుండుని కాలుతీసేదాకా తీసుకెళ్తుంది "సెప్సిస్ సిండ్రోమ్"	0
10.	సయాటికా నడుం నొప్పికి సులువైన చికిత్స	0
11.	పప్పు తిన్నప్పుడు నెయ్యి ఎందుకు వేసుకోవాలి?	0
12.	దగ్గు ఆయాసాలను చావుదెబ్బతీసే తాళీసాది చూర్ణం	0
13.	రోజుకో కేరెట్ తింటే చాలు గుండె పోటు దూరం దూరం	0
14.	అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మజ్జిగ అసలైన మందు	0
15.	ఎన్నటికీ తేలకుండా అకారణంగా వచ్చే జ్వరాలకు మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి!	0
16.	మేధాశక్తిని పెంపొందించే సరస్వతీ లేహ్యం	0
17.	మధుమేహ రోగులు.... స్వీట్స్ వెంట ఉంచుకోవడం ఉచితం	0
18.	దప్పిక తీర్చేందుకు మరమరాలతో ఓ ఫార్ములా!	0
19.	ఉపవాసాలు ఎప్పుడు ఎలా చేయాలి?	0
20.	అరికాళ్ళ పగుళ్ళకు పిండతైలం	0
21.	భోజనం చేసేందుకూ కొన్ని రూల్సున్నాయి	0
22.	భోజనానికి ముందే నిద్రపోవడం అజీర్తి బాధలకు మందు	0
23.	కడుపులో పెరిగే పాములు కల్గించే నష్టాలు	0
24.	బుర్ర వేడెక్కి పోయినవారికి మహాచందనాది తైలం	0
25.	సూర్యోదయం సమయంలో సూర్యనమస్కారాలు చేయండి! ఎముకలు దృఢంగా వుంటాయి	0
26.	గర్భవతుల్లో వికారానికి నన్నజాజి ఆకులతో చక్కటి ఔషధం!	0
27.	ఆరోగ్యం కావాలంటే ఇలా తలంటి పోసుకోండి!	0
28.	కేశవృద్ధికి ప్రసిద్ధి చెందిన ఫార్ములా – "భృంగామలక తైలం"	0
29.	సుఖవ్యాధుల వ్యాప్తికి మగవాడే బాధ్యుడు!	0
30.	కడుపులో మంట తగ్గటానికి ఎండుద్రాక్ష భలే మందు	0
31.	ఉయ్యాల ఊగితే ఆనందం అంబరమౌతుంది	0
32.	పక్షవాతంలో క్షీరబలాతైలంతో మర్ధన చేయాలి	0
33.	పాలు తాగితే విరేచనాలౌతున్నాయా? మానేసి మజ్జిగ తాగండి!	0
34.	గవదబిళ్ళలకు ఉలవలతో ఆయింట్‌మెంట్	0
35.	మజ్జిగ త్రాగండి చాలు – చాలా వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి.	0
36.	"వస" పెడితే పిల్లలకే కాదు పెద్దలకూ మాటలు శ్రావ్యంగా వస్తాయి	0
37.	పెరుగుమీద మీగడ పెరుగుకన్నా మంచిది... ఎలాగంటారా..?	0
38.	ఫిట్స్ జబ్బులో బూడిద గుమ్మడి రసం అద్భుత ఔషధం	0
39.	మధ్య వయసులో వున్న మగవారికి శాపం "ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు"	0
40.	మూత్ర వ్యాధుల్ని జయించగలిగే పల్లేరు	0
41.	పిల్లల్లో మలబద్ధకాన్ని గుర్తించి సరిచేసే ఉపాయాలు	0
42.	మూతివంకర పోయే వ్యాధికి మినప కుడుములతో ఔషధం	0
43.	మందులు ఆహారం తర్వాత వేసుకొంటేనే బాగా పనిచేస్తాయా..?	0
44.	డయాబెటీస్ వ్యాధి మీద నేరేడు గింజల ప్రభావం	0
45.	తలలో చుండ్రును సమర్థవంతంగా నివారించుకోండి	0
46.	అజీర్తి మలబద్ధకాన్ని తగ్గించేందుకు లవంగాలతో వైద్యం	0
47.	కాకరకాయనే కాదు – కాకర ఆకుని కూడా వండుకోండి	0
48.	మధుమేహ వ్యాధిపై మరో బ్రహ్మాస్త్రం పసుపు ఉసిరిక మిశ్రమం	0
49.	కడుపు ఉబ్బరానికి కారణాలు ఇవిగో	0
50.	క్షయ వ్యాధిని త్వరగా తగ్గించే ఆహారం	0
51.	బాగా చదువు రావాలంటే ఎలా వుండాలో సుశ్రుతుడి సూచనలు	0
52.	షుగర్ వ్యాధిని లొంగదీయగలిగే పొడపత్రి	0
53.	వేడిచేసి వచ్చే దగ్గుకు నివారణోపాయాలు	0
54.	మద్యానికి విరుగుడు నెయ్యి పంచదార	0
55.	కడుపులో వచ్చే జబ్బులన్నింటికీ "శొంఠిఘృతం"	0
56.	"మందు" ఎక్కువై ప్రవర్తించేవారికి మర్రి ఊడలతో మందు!	0
57.	మారేడు కాయలతో అమీబియాసిస్ వ్యాధిని ఎదుర్కోండి!	0
58.	అమ్మవారు, పొంగు వంటి వ్యాధుల్లో ఉపశమన చికిత్స	0
59.	ముక్కులోంచి, నోట్లోంచి నెత్తురు పడటం ఆపే టెక్నిక్	0
60.	దద్దుర్లు తగ్గేందుకు వాము, బెల్లం	0
61.	విరేచనాలు తగ్గడానికి మర్రి ఊడలు ఉపయోగపడతాయి	

వ.నెం.	విషయము	పేజీ.నెం.
0		
62.	ఒళ్ళు తగ్గేందుకు అతిసులువైన ఉపాయం	0
63.	ఎక్కువసార్లు విరేచనానికి వెళ్లవలసి వస్తోందా? ఇవి పాటించండి!	0
64.	స్ట్రీన్‌లో వాపును తగ్గించే వెంపలి	0
65.	వడదెబ్బ తగలనీయని ధనియాల పొడి	0
66.	నిమ్ము వలన కలిగే నొప్పికి నివారణోపాయం	0
67.	మొలల వ్యాధికి కందతో వైద్యం	0
68.	గుండె నొప్పి తగ్గడానికి తేలికైన ఔషధం	0
69.	మందార వేళ్ళు పేగుపూతని తగ్గిస్తాయి	0
70.	అజీర్తికి ఔషధం మీ వంటింట్లోనే ఉంది!!	0
71.	కీళ్ళవాతం తగ్గడానికి చిమ్మిరిలో శొంఠి కలిపి తినండి!	0
72.	కీళ్ళ నొప్పుల్లో "సన్న రాష్ట్రం" గొప్ప మూలిక!	0
73.	విష్ణుక్రాంత పూలమొక్క కడుపులో అల్సర్లు తగ్గిస్తుంది!	0
74.	ఎయిడ్స్ వ్యాధిలో రోగి బలాన్ని కాపాడుకొనే ఉపాయాలు	0
75.	గ్యాస్‌ట్రబుల్ వ్యాధిపై బ్రహ్మాస్త్రం చిత్రకాదివటి	0
76.	కడుపులో పాములు పోవాలంటే వేప చెక్కతో ఔషధం	0
77.	అజీర్తిని జయించే అగ్నితుండీవటి	0
78.	అతి ఆకలికి "అన్నంతో పరమాన్నం"	0
79.	వేప జిగురుతో స్వప్న స్ఖలనాలను ఆపవచ్చు	0
80.	పైత్య వికారం తగ్గేందుకు మరమరాలతో ఉపాయం	0
81.	నాలుక పగుళ్లు బారి పుళ్లు పడితే మంచి గంధంతో చికిత్స	0
82.	జుట్టు పెరిగేందుకు చిరు సలహాలు	0
83.	ఒక్కో ఆహార పదార్థం వలన కలిగే అజీర్తికి ఒక్కో విరుగుడు	0
84.	ఆయిల్ ఫుల్లింగ్‌తో వ్యాధులు తగ్గించుకొనే శాస్త్రీయ విధానం ఇదీ..!	0
85.	లోహభస్మం వాడి కామెర్లను, రక్తక్షీణతను నివారించుకోండి	0
86.	ప్రొద్దుతిరుగుడు మొక్కతో ఎన్నెన్నో ఉపయోగాలు	0
87.	దగ్గూ పడిశెం ఆయాసం తగ్గించే విలువైన రహస్యం	0
88.	కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి తగ్గకపోవడానికి దిగువ్లే కారణం	0
89.	రక్త క్షీణతకు చింతాకుతో చిత్రమైన చికిత్స	0
90.	మీ తలనొప్పికి మీరే కారకులు కావద్దు!! "మైగ్రేన్"	0
91.	మొదటి ముద్దగా అల్లం మిశ్రమం తింటే జీర్ణశక్తి బలంగా ఉంటుంది!	0
92.	భోజనం చేశాక ఇంక మీరేం చేయకండి. రెస్ట్ తీసుకోండి.	0
93.	నీరు సరిపడక వచ్చే వ్యాధులకు చక్కటి నివారణ!	0
94.	పగలు పడుకొనేందుకు కొందరికి పర్మిషన్ వుంది	0
95.	నాలిక మీద జిగురు పోవడానికి వెలగ పండు మాత్రలు	0
96.	బాలింతలకు కట్టెకారం మంచిదే! తప్పకుండా పెట్టండి	0
97.	తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గటానికి ఓ చిరు ఉపాయం	0
98.	వక్కపొడి తింటే తిన్నది అరగదు!	0
99.	రేగు ఆకులు గొంతు బొంగురును తగ్గిస్తాయి	0
100.	బీ.పీ.లో ఉప్పు జాగ్రత్తలు	0
101.	గోరుచుట్టును పసుపు, సున్నంలతో తగ్గించవచ్చు	0
102.	బొల్లి నివారణకు మంచి మార్గం	0
103.	మలబద్ధకాన్ని ఇలా వదిలించుకోండి – సమస్త రోగాలూ దూరంగా వుంటాయి	0
104.	మానసిక ఆందోళనల వలన కలిగే పేగు పూత వ్యాధి ప్రాణాల మీదకు తెస్తుంది!	0
105.	అన్నం తినాలనిపించడం లేదా? తేనెతో "పుల్లింగ్"	0
106.	పేగులు అరుస్తాయి చాలా సార్లు ఎందుకని?	0
107.	గుండెదడ తగ్గించే చిన్న ఫార్ములా	0
108.	వాంతుల్లో నీరసానికి మరమరాలతో విలువైన వైద్యం	0
109.	రక్తంతో కళ్లె పడ్తుంటే కరక్కాయని ప్రయోగించండి	0
110.	నెయ్యి ఆరోగ్యానికి హానికరం కానేకాదు	0
111.	విష జ్వరాలకు విరుగుడు నేలవేము	0
112.	దురదలు, దద్దుర్లు శరీరంలోని అనేక వ్యాధులకు హెచ్చరికలు!	0
113.	బూడిద గుమ్మడి వేళ్ళతో ఆయాసాన్ని తగ్గించవచ్చు	0
114.	పేగుల్లో పలుగులు దింపుతున్న ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ వ్యాధికి విముక్తి లేదా..? వుంది – ఇది చదవండి!	0
115.	మీ పేగుల్ని దృఢంగా ఉంచేందుకు ఆహార పదార్థంగా హింగ్వాష్టక చూర్ణం	0
116.	జుట్టు రాలిపోతోందా? కారణాలు తెలుసుకోండి.	0
117.	అన్నిరకాల విరేచనాలకూ అనువైన ఔషధం	0
118.	పడిశ భారం మీద పదునైన బాణాలు ఇవిగో...	0
119.	పేలకు శత్రువులు సీతాఫలం గింజలు	0
120.	దగ్గును శాస్త్రీయంగా తగ్గించుకోండి.	0
121.	నడుం నొప్పిని తగ్గించే పల్లేరు కాయలు	0
122.	"అంగారికా" అనే అతి పురాతనమైన ఆహారపదార్థం... సరికొత్తగా మీ కోసం!!	0
123.	గర్భాశయ వ్యాధుల్ని కామెర్లనూ తగ్గించే నేల ఉసిరిక మొక్క	0
124.	బరువు పెరుగుతూ తరుగుతూ పెరుగుతూ పోతే హార్ట్ ఎటాక్ త్వరగా వస్తుందట!!	0
125.	రక్త విరేచనాలు తగ్గించేందుకు చిత్రమైన చిట్కా – ప్రయత్నించండి!	0
126.	కేరెట్‌తో పొందండి అనంతమైన వైద్య ప్రయోగాలు	0
127.	బరువు తగ్గించేందుకు వాయు విడంగాలు	0
128.	డిప్రెషన్‌లో వున్న వ్యక్తిని కన్‌విన్స్ చేయడం తేలిక!!	0
129.	విరేచనాలను తగ్గించే ఔషధంగా ఓ ఆహార పదార్థం ... ఇదిగో	0
130.	కేల్షియం కావాలంటే పాలు తాగాలి	0
131.	మూత్రాన్ని ఫ్రీగా నడిపించే దోస గింజలు	0

ప.నెం.	విషయము	పేజీ.నెం.
132.	పొడుగు ఎదగడం సాధ్యమా?	0
133.	వాత నొప్పులకో ఫార్ములా	0
134.	హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందేమోనన్నంతగా భయపెట్టే ఛెస్ట్‌లో నొప్పి	0
135.	మృదు విరేచనానికి ఓ చక్కటి ఫార్ములా	0
136.	మహారోగాలక్కూడా ముల్లంగి ఒక గొప్ప ఔషధి... మీకు తెలుసా?	0
137.	గవదబిళ్ళల్లో వాపు తగ్గే ఉపాయం	0
138.	కంటికి గాయాలైతే తక్షణం చేయదగిన ఉపాయాలు కొన్ని!	0
139.	మొలలు తగ్గడానికి చిక్కటి మజ్జిగతో చక్కటి మందు	0
140.	ఆడపిల్లలందరికీ తప్పనిసరిగా రుబెల్లా వ్యాక్సిన్ ఇప్పించండి!	0
141.	కోల్పోయిన యవ్వనాన్ని పొందేందుకు గుంటగలగరతో అద్భుత ఔషధం	0
142.	"స్ట్రెస్"ను తగ్గించేందుకు ప్రాణాయామం తోడ్పడుతుంది. తెలుసుకొని చేయండి!	0
143.	రక్తశుద్ధికి, మొటిమల నివారణకు శారిబాది రసాయనం	0
144.	అల్సర్ వ్యాధి గురించి అద్భుత సమాచారం మీ కోసం	0
145.	తలలో వేడిని తగ్గించే చందనాది తైలం	0
146.	ఫిట్స్ జబ్బుని నిర్లక్ష్యం చేయకండి విడవకుండా మందులు వాడండి	0
147.	చలి జ్వరానికి చక్కటి వైద్యం	0
148.	కీళ్ళవాతానికి మేలైన చికిత్స మీరు చేసుకోగలదే	0
149.	కడుపులో పాముల్ని వెళ్ళగొట్టే క్రిమిముద్గర రసం	0
150.	కడుపులో అగ్నిని అంచనా వేసుకొని తినడం ఎలా..?	0
151.	కీళ్ళ నొప్పులకు ఆముదం వేళ్ళతో నివారణ	0
152.	మిమ్మల్ని నల్లమందుకు బానిసను చేసే "గసగసాలు"	0
153.	వృద్ధాప్యాన్ని దరిచేరనీయని అద్భుతౌషధం "షడ్గుణ సింధూరం"	0
154.	గిర్రున తల తిరిగి పడిపోతున్నారా? చెవుల్లో హోరుమని శబ్దాలు విన్పిస్తున్నాయా??	0
155.	పేగు పూత తగ్గడానికి బూడిద గుమ్మడి గొప్ప ఔషధం	0
156.	క్యాబేజీ పైన ఆకుపచ్చని పొరల్లోనే వున్నది సారం అంతా!!	0
157.	కడుపులో బాధలు బీ.పి. వ్యాధుల్ని తగ్గించి, ఆనందం కల్గించే "ఆనందభైరవి" దివ్యౌషధం	0
158.	పాదాలకు నూనె రాస్తే ఎంతమంచిదో తెలుసా..?	0
159.	మూత్ర వ్యాధుల్లో మోదుగుపూలు	0
160.	నోటిపూతే కదా అని అశ్రద్ధ చేస్తే శరీరం క్షీణించిపోతుంది	0
161.	కఫాన్ని తెగకోసే త్రికటు చూర్ణం	0
162.	"అణ్వస్త్రం కన్నా భయంకరంగా ప్రపంచాన్ని గజగజలాడిస్తున్న ఎయిడ్స్ వ్యాధి"	0
163.	షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించే ఓ అద్భుత ఫార్ములా!	0
164.	జిడ్డుకారే ముఖం – ఎండిపోతున్న చర్మంః సౌందర్యాన్ని దెబ్బతీసే అంశాలు	0
165.	అజీర్తి విరేచనాలు తగ్గేందుకు అగ్ని కుమారరసం	0
166.	చర్మరోగాల్లో వాడుకోవడానికి చరకుడు చెప్పిన ఓ సున్నిపిండి!	0
167.	కదిలే పళ్లను బిగించే "పటిక"	0
168.	చర్మవ్యాధులకు దిగుళ్ళే ముఖ్యకారణం	0
169.	రక్తస్రావాన్ని తగ్గించే ఓ అద్భుతౌషధం కూష్మాండ రసాయనం	0
170.	మగపిల్లల్లో స్తనాలు పెరిగితే ఖంగారు పడకండి	0
171.	పేగులకు భద్రతనిచ్చే భాస్కర లవణం	0
172.	అజీర్తిని పటాపంచలు చేసే నిమ్మరసం పానకం	0
173.	వేవిళ్ళు తగ్గేందుకు మాదీ ఫల రసాయనం	0
174.	కమ్మటి నిద్రకు తియ్యటి చిట్కాలు	0
175.	"మూతి వంకర" ఏర్పడే వాత వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్స వుంది!	0
176.	పేగుల్ని శుభ్రం చేసే త్రిఫలా చూర్ణం	0
177.	గోరింత గోరింట కొండంత వైద్యం	0
178.	వేడిని వెడలగొట్టే పచ్చకర్పూరం	0
179.	కండరాలను శుష్కింపచేసే భయంకర వ్యాధి – మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీ	0
180.	నాడీ ఉత్తేజాన్ని కల్గించే అశ్వగంధాది చూర్ణం	0
181.	మలమూత్రాలు, తుమ్ములు, ఆయాసం ... ఇలాంటి వాటిని ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించకూడదు – కొత్త జబ్బులొస్తాయి	0
182.	మేధాశక్తిని, జ్ఞాపక శక్తినీ పెంపొందించే బ్రాహ్మీ రసాయనం	0
183.	ప్రేమానురాగాలకు దూరమైన పిల్లల్లో వచ్చే ADHD వ్యాధి!	0
184.	కీళ్ళ నొప్పులు నడుం నొప్పులకు చికిత్సలు	0
185.	సరిపడనివి తిన్నప్పుడు సరిచేసే ఫార్ములాలు	0
186.	'మందు' అలవాటు మానేయాలనుకొంటున్నారా..?	0
187.	నిద్రపోతే మేధాశక్తి పెరుగుతుంది!	0
188.	దప్పిక తీరేందుకు లవంగాలు కషాయం	0
189.	చికిత్స తీసుకోవడానికి ఎలాంటి వైద్యుణ్ణి మీరు సంప్రదించాలి?	0
190.	కళ్ళ కలకకు 'నంది వర్ధనం'	0
191.	వృత్తి వ్యాపారాల్లో మీరు రోజూ టెన్షన్‌కు లోనవుతున్నారా..? ఇవిగో చరుకుడు చెప్పిన నివారణోపాయాలు	0
192.	మూర్ఛ వ్యాధిలో ఓ ఉపశమన చికిత్స	0
193.	సెక్సులో వైఫల్యాలు – మందులతో సరి అవుతాయా..?	0

వ.నెం.	విషయము	పేజీ.నెం.
194.	తరచూ వచ్చే దగ్గు, ఆయాసాలకు నమ్మకమైన గృహవైద్యాలు	0
195.	నడుస్తోంటే గుండెనొప్పి వస్తోందా..? హార్ట్‌ఎటాక్ కాకపోయినా "హార్ట్ బర్న్" కావచ్చు	0
196.	నోటికి రుచిని పుట్టించే "యమానీషాదబం" – అతిచక్కటి ఫార్ములా	0
197.	"ఎక్సర్‌సైజ్ డెఫిషియన్సీ" మేధావుల్లో వచ్చే ఓ వ్యాధి లక్షణం!!	0
198.	తిప్పతీగ ఆకులతో కామెర్లకు వైద్యం	0
199.	స్ట్రెస్‌లోంచి బైటపడే ఉపాయాలు	0
200.	మీ జ్ఞాపక శక్తిని పదును పెట్టే "కళ్యాణక ఘృతం"	0
201.	అమీబియాసిస్ వ్యాధిని శాశ్వతంగా నిర్మూలించగలమా..?	0
202.	కాలిన పుళ్ళకు సున్నపు తేటతో నవనీతం	0
203.	నిద్రపట్టని వారు తెలుసుకోవాల్సిన నిజాలు కొన్ని...!!	0
204.	తరచూ విరేచనాలు అవుతున్నాయా..? ఇలా ఎదుర్కోండి!	0
205.	ఆస్తమా వ్యాధిని విజయవంతంగా ఎదుర్కోండి... ఇలా	0
206.	మొలల వ్యాధికి ఉపశమన చికిత్సలు	0
207.	ఆయాసం వస్తోందనగానే దాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు సన్నద్ధులు కండి	0
208.	జీర్ణశక్తి పెరిగే ఫార్ములా	0
209.	విరేచనం మాత్రల్లేకుండానే మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుకోండి!!	0
210.	మూత్రంలో మంటకు ఏలకులతో వైద్యం	0
211.	మతిమరుపు వ్యాధికి మరపురాని చికిత్సలు!!	0
212.	అతి వేడిని తగ్గించే "త్రికార్షిక చూర్ణం"	0
213.	చివరగా ఒక మాట	0
214.	గొంతు బొంగురుపోతోందా? భలే చికిత్సలున్నాయి	0
215.	ఆయుష్షునీ, లైంగిక సుఖాన్ని పెంపొందింపచేసే అద్భుత ఆయుర్వేద చికిత్సలు... మీ కోసం!!	0
216.	క్షయ వ్యాధికి "లక్క"తో వైద్యం	0
217.	వాంతులూ వికారాలూ తగ్గించే ఫార్ములాలు	0
218.	వాతపు నొప్పుల్లో ఓ చిక్కటి పానీయం	0
219.	నొప్పి పట్టినచోట ఉప్పుకాపు ఇలా పెట్టండి	0
220.	నేసల్ ఎలర్జీ వున్నవారికి కఫాన్ని హరింపచేసే చక్కటి కారప్పొడి!!	0
221.	కఫం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు తక్షణ విముక్తి కోసం చికిత్స	0
222.	జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఎలాంటి ఆహారం పెట్టాలి?	0
223.	జ్వరంలో నోరు చేదు తగ్గించే ఉపాయం	0
224.	వేడి చేసి ఒళ్ళు మండిపోతున్నట్లుందా? ధనియాలతో చికిత్స	0
225.	కడుపులో పాములు పెరుగుతున్నాయా? సర్పయాగం చేయాల్సిందే!!	0
226.	నోటిపూతకు ఎండు ద్రాక్ష లేపనం	0
227.	గవదబిళ్ళల్లో వాపు నొప్పి తగ్గించే ఉపాయం	0
228.	ఎక్కిళ్ళను తగ్గించే ఉపాయాలు	0
229.	ఫ్లూ వ్యాధికి "త్రిభువన కీర్తిరసం మంచి మందు	0
230.	ప్రొస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు – "అష్టీలా మూత్రాఘాతం"	0
231.	నీరసం నిలబడి పోయిందా... అయితే ఇవి చదవండి	0
232.	అమ్మవారు–పొంగు వచ్చినప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు	0
233.	అతి చల్ల గాలులకూ మూతి వంకర పోవచ్చు ఒక్కోసారి!	0
234.	మూర్ఛల రోగి తీసుకోదగిన జాగ్రత్తలు	0
235.	జ్వరం తగ్గాక 'మజ్జిక పులుసు' వంటివి పెట్టండి	0
236.	విరేచనానికి వేసుకున్న తర్వాత తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు	0
237.	ఒక పట్టాన విరేచనం కాని వారికి అభయాది మోదక్ బిళ్ళలు	0
238.	కీళ్ళవాతంలో ఓ వినూత్న చికిత్స	0
239.	గౌట్ వ్యాధికి "పిండతైలం" మంచి మందు	0
240.	మూర్ఛల వ్యాధిలో అతిమధురంతో ఘృతం	0
241.	అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మలబద్ధకానికి చికిత్స	0
242.	తల్లి పాలను పెంచే ఉపాయాలు	0
243.	చిన్నపిల్లలకు తరచూ వచ్చే కొన్ని వ్యాధులకు తేలిక చికిత్సలు	0
244.	జ్వరంలో చెమటపట్టించే ఉపాయం	0
245.	పక్షవాతం కీళ్ళవాతాలకు విరుగుడు – వెల్లుల్లిపాయలతో హల్వా	0
246.	జ్వరంలో మలబద్ధకాన్ని రానీయకండి – ఈ ఫార్ములా ఉపయోగించండి	0
247.	మీ పేగులకు రక్షణ కవచంలా పనిచేసే "కండార్ధక లేహ్యం"	0
248.	వృషణాలలో వాపుకు తేలిక చికిత్సలు	0
249.	సుఖవిరేచనానికి సునాముఖితో ఓ ఫార్ములా	0
250.	వంటికి నీరు పట్టిన వ్యాధికి మీరు చేసుకోగల చికిత్సలు	0
251.	గుండె జబ్బులకు మద్ది చెక్కతో మందు	0
252.	పేగుపూతకు తక్షణ విముక్తి నిచ్చే ఆయుర్వేద చికిత్సలు	0
253.	బోద వ్యాధికి చికిత్సలు	0
254.	స్థూలకాయం వలన వచ్చే కీళ్ళనొప్పులకు వ్యోషాది చూర్ణం	0
255.	కడుపులో బాధలు కల్గితే వాడదగిన మందులు కొన్ని ఆయుర్వేదంలో!	0
256.	జ్వరం నడుస్తున్న రోజుల్లో ఇవ్వవల్సిన ఆహారం	0
257.	విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఇవ్వదగిన కొన్ని ఆయుర్వేద మందులు	0
258.	దగ్గు ఆయాసాల్లో కఫాన్ని తగ్గించే కర్పూరాది చూర్ణం	0
259.	తీక్ష్ణ విరేచనానికి ఐన్డ్రీలవణం	0

వ.నెం.	విషయము	పేజీ.నెం.
260.	విరేచన మార్గంలోంచి రక్తం కార్తోందా..? 'లాక్షాది చూర్ణం' వాడండి	0
261.	అరికాళ్ళ మంటలకు చిన్ని ఉపాయాలు	0
262.	అరికాళ్ళలో తరచూ ఆనెలు వస్తుంటే చెప్పులు మార్చండి	0
263.	చిక్కనూ వద్దు – బలవనూ వద్దు – నాజూకుగా వుండండి	0
264.	మీగడతో మసాజ్ – ముఖసౌందర్యానికి అదనపు కాంతులిస్తుంది	0
265.	జలరాగ్నిని కాపాడుకోకపోతే అన్నీ అనర్థాలే	0
266.	పండ్లు తినే అలవాటు చేసుకుంటే వచ్చగా పది కాలాలపాటు జీవించవచ్చు	0
267.	గుండె మంటగా ఉంటే... జాగ్రత్తలు ఇవిగో	0
268.	చర్మవ్యాధులకు, కాలిన పుళ్ళకూ "సింధూరాది లేపం"	0
269.	మృత్యువుపై మానవుడు సంధిస్తున్న బ్రహ్మాస్త్రం – హెపటైటిస్ 'బి' వ్యాక్సిన్	0
270.	వ్యాక్సిన్ తీసుకోవలసిన షెడ్యూల్	0
271.	కడుపులో అజీర్తి చీకట్లను పారద్రోలే "భాస్కర లవణం"	0
272.	నిద్రకమ్మగా పట్టేందుకు మరికొన్ని ఉపాయాలు	0
273.	రోజూ వాడుకోదగిన జనరల్‌టానిక్ "అశ్వగంధారిష్ట"	0
274.	ఉబ్బసంలో చేయదగిన మరికొన్ని ఉపాయాలు	0
275.	గుండెకు బలాన్నిచ్చే అర్జునారిష్ట	0
276.	"అనాస వ్యాధి" వచ్చిందా... ఇదిగో నివారణ..!	0
277.	మొలల వ్యాధిలో విరేచనానికి ఉపాయాలు	0
278.	గవద బిళ్ళలవాపు తగ్గేందుకు పిండతైలం	0
279.	నడుంనొప్పికి చికిత్స ఇలా మొదలు పెట్టండి	0
280.	ఆయుర్వేద వైద్యంలో సర్వరోగ నివారిణి శీతాంశురసం	0
281.	వేడిని తగ్గించేందు కోసం "కర్పూర శిలాజిత్"	0
282.	సార్థక నామధేయి : "ఆనంద భైరవి" – అద్భుత ఔషధం!!	0
283.	మునగకాడలు వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి	0
284.	కూర అరటికాయలు లేతవి మంచివి	0
285.	లేత దోసకాయలు చాలా మంచివి తప్పకుండా తినండి	0
286.	మూత్రంలో అల్బుమిన్‌ను తగ్గించే కొబ్బరి	0
287.	తమలపాకులు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి	0
288.	అనారోగ్యం వున్నప్పుడు చిక్కుడు తినకండి	0
289.	ఉప్పుడు బియ్యం, ఉప్పుడు రవ్వ మనకు ఆరోగ్యకరం ఏమీ కాదు	0
290.	వంకాయ వంటి కూర లేదు. కానీ..??	0
291.	దొండకాయల్ని పరీక్షలప్పుడు తినకండి	0
292.	అలసటను పోగొట్టే మొక్క జొన్నలమాల్ట్	0
293.	శనగపప్పు... వద్దు బాబూ... వద్దు వ్యాధుల్లో అపత్థ్యం	0
294.	మిరపకాయలు వీర్యాన్ని నశింపచేస్తాయి సుమా!!	0
295.	వాక్కాయలు వాతం చేస్తాయి. పైత్యాన్ని పెంచుతాయి	0
296.	లేత చింతకాయలు జలుబు చేస్తాయి	0
297.	బెండకాయలు వాత శరీరాలకు పడవు	0
298.	పెసలుతో ఒక్కో ఆహార పదార్థం ఒక్కో గుణాన్నిస్తుంది	0
299.	ఆగాకర షుగర్ వ్యాధిలో మంచివి	0
300.	చమ్మ కాయలు రుచికరమైనవే గాని అనారోగ్యంలో తినకండి	0
301.	నువ్వు పొడి వేడి చేస్తుంది	0
302.	పనసపొట్టు కూర కీళ్ళనొప్పుల్ని పెంచుతుంది	0
303.	పెండలం కూడా అనారోగ్య హేతువే	0
304.	అలచందలు అనారోగ్య కారకాలు	0
305.	పొట్లకాయని మించిన ఆరోగ్యదాత మరొక్కటి లేదు	0
306.	వీర్యవృద్ధినిచ్చే సొర	0
307.	మూత్రవ్యాధుల్లో బీరకాయ చలవనిస్తుంది	0
308.	వ్యాయామాలు చేయనివారు ''పనిదొంగలు''గా మిగిలిపోతారు	0
309.	గర్భనిరోధక మాత్రలు అతిగా వాడకండి!	0
310.	తల తిరుగుడు వ్యాధికి చికిత్సలు	0
311.	సంతానం లేదా..? వీర్యానికి చలవ కావాలి..! ఇది చదవండి!!	0
312.	ముల్లంగి గురించిన అద్భుత విశేషాలు	0
313.	తగినంత వ్యాయామం వున్న వారికి నెయ్యి నిషేధం కాదు	0
314.	బులిబులి నడకల పాపాయిల పాలిట పూతన రికెట్స్ వ్యాధి	0
315.	జీర్ణశక్తి తగ్గిపోయి – చిక్కిపోవడం వ్యాధి లక్షణమే! అశ్రద్ధ చేయకండి	0
316.	పేగులు శిథిలం కావడమూ ఒక కారణమే!	0
317.	జీర్ణశక్తిని పెంపొందించే అద్భుత ఆయుర్వేద ఔషధాలు	0
318.	సమస్త అజీర్ణాలకూ "భావన కరక్కాయ"	0
319.	చివరిగా ఒక మాట!	0
320.	మానసిక ఆందోళనలకు ఆయుర్వేద చికిత్స	0
321.	పొగాకు లైంగిక శక్తిని నశింప చేస్తుంది	0
322.	బలవంతంగా ఆకలిని చంపుకోకండి – చర్మసౌందర్యం నశించి పోతుంది	0
323.	యాపిల్ కాయల్ని మనం ఇంకా బాగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి!	0
324.	నోటి దుర్వాసన పోగొట్టే మాత్రలు	0

★ ★ ★

చదవండి! **ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం** చదివించండి!

తెలుగు పత్రికా రంగంలో వినూత్న ప్రయోగంగా...
పూర్తి ఆరోగ్య సంక్షేమ పత్రికగా అందరి ప్రశంసలందుకుంటోన్న...

మన ఆరోగ్యం

కుటుంబ ఆరోగ్య సంక్షేమ మాసపత్రిక

వెల రూ.15/- మాత్రమే

చందాదారులు అవ్వండి - చేర్చండి!

'మన ఆరోగ్యం' పత్రిక వెల రూ.15/-. పన్నెండు సంచికలకు రూ.180/- అవుతుంది. కానీ చందాదారులకు రూ.150/- ప్రతినెల పత్రికను పోస్ట్ ఖర్చులు భరించి పంపే సౌకర్యాన్ని కల్పించాము. జీవిత సభ్యులుగా చేరండి. జీవిత సభ్యత్వం రూ.1500/- ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ మీ వంతు సహాయ, సహకారాలు 'మన ఆరోగ్యం' పత్రికకు అందించండి.

- ★ మీరు సంవత్సర చందాదారులుగా చేరుతూ రూ.150/-లు యమ్.ఓ. లేదా డ్రాఫ్ట్ గానీ 'శ్రీషణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు' పేరిట పత్రిక చిరునామాకు పంపించండి.
- ★ బంధుమిత్రులకు మీ ప్రేమ పూర్వక కానుకగా 'మన ఆరోగ్యం' పత్రిక సంవత్సర చందా మీరే కట్టి వారి అభిమానం పొందండి, వారిని ప్రోత్సహించండి.
- ★ 15 మందిచేత సంవత్సర చందా కట్టించి ఆ క్యాష్ రిసీట్స్ పంపిన వారికి ఒక సంవత్సరం పాటు, 'మన ఆరోగ్యం' పత్రిక ఉచితంగా పొందండి.

మన ఆరోగ్యం పత్రిక యాజమాన్యం, సంపాదక వర్గం ఇది తమ సామాజిక బాధ్యతగా భావిస్తోంది. ఇందులో ఆరోగ్య విషయాలను అందించే వైద్య నిపుణులు కూడా వారి సామాజిక బాధ్యతగానే భావిస్తున్నారు. పాఠకులు కూడా ఈ అంశాన్ని తమ వంతు సామాజిక బాధ్యతగానే భావించి మాకు సహకరించగలరని మనవి చేసుకుంటున్నాం.

ఇట్లు
వి.ఎల్.నరసారెడ్డి (పబ్లిషర్)

సంప్రదించవలసిన చిరునామా :

శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు

డోర్ నెం.28-3-49 & 51, సంజీవయ్య కాలనీ, అరండల్‌పేట,
విజయవాడ-520 002.

Ph : (O) : 0866 - 2434320, Cell : 94401 72936

ఎదిగే పిల్లలకు విలువైన పానీయం 'రసాల'

గట్టి పెరుగును తేలికగా చిలకండి. చిక్కటి మజ్జిగ అవుతాయి. మిరియాలు, శొంఠి ఈ రెండింటినీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంతగా వాటిని ఈ మజ్జిగలో కలపండి. తగినంత ఉప్పు, కొద్దిగా పంచదార కూడా దీన్లో కలిపి బాగా కలియబెట్టండి. ఇది అద్భుతమైన పానీయం! దీన్ని "రసాల" అని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పిలుస్తారు.

ఎదిగే పిల్లలచేత స్కూలుకు వెళ్ళబోయే ముందు, స్కూలు నుంచి వచ్చాక దీన్ని త్రాగిస్తే వాళ్లకు అలసట పోయి, చదువు మీద శ్రద్ధ పెరుగుతుంది. శరీర పుష్టి కలుగుతుంది. యాక్టివ్‌గా వుంటారు పిల్లలు. ఆడపిల్లలకు, మగపిల్లలకు అందరికీ మంచి పానీయం ఈ రసాల. కాలేజీలకు వెళ్ళే అబ్బాయిల చేత తాగిస్తే పైన చెప్పిన శరీర పుష్టి వగైరా లాభాలేకాకుండా మరొక అదనపు ప్రయోజనం కూడా వుంది. వారికి ఈ 'రసాల' పానీయాన్నీ రోజూ రెండు పూటలా పెద్ద గ్లాసుడు చొప్పున ఇవ్వండి. శుక్రవృద్ధి కలుగుతుంది. బుద్ధిగా చదువుకుంటారు. అంతేకాదు రుచిని కల్గిస్తుంది. అన్నం తినాలనే కోరిక పుడ్తుంది. తిన్నది వంటబడ్తుంది. ముఖ్యంగా అమీబియాసిస్ అనే వ్యాధి వున్నవారు ఈ 'రసాల' పానీయాన్ని త్రాగితే వ్యాధి కంట్రోల్లో వుంటుంది.

దురదగొండి విత్తులతో ఆయాసాన్ని తగ్గించండి

ఎప్పుడూ ఆయాసం వస్తూ వుండే రోగులు దురదగొండి విత్తులు వాడితే చాలావరకూ ఉపశమనంగా వుంటుంది. నల్లగా చిన్న నేరేడు కాయల్లా ఉంటాయి దురదగొండి విత్తులు, వీటిని ఆవుపాలలో ఉడికించి పై పొట్టు తీసేసి, మెత్తగా దంచి, నేతిలో వేయించి, బెల్లంపాకంలో వేసి చిన్న లడ్డూలా చేసుకుని తెల్లవారు ఝామున ఒకటి లేక రెండు తిని పాలు తాగితే రుచిగా వుంటుంది. శక్తి కలుగుతుంది. ఆయాసం, దడ, వణుకు తగ్గుతాయి. ఆయాసం రోగులకు దీనివలన చాలా తేలికగా ఉంటుందని ప్రత్యేకంగా శాస్త్రంలో చెప్పడం జరిగింది. దురదగొండి విత్తులు మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో అంటే పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి ... ప్రయత్నించి చూడండి.

మీ బలానికి తగినంతగానే శ్రమపడాలి! ఎందుకంటే...?

"గజస్సింహమివా కృష్య" అనే పదంతో ఓ చక్కని సూత్రం చెప్పారు– చరకమహర్షి! సింహం బలంకన్నా ఏనుగు బలం చాలా ఎక్కువ. కానీ, సింహానికి ఏనుగుకన్నా పౌరుషం ఎక్కువ. అది తన పౌరుషంతో ఏనుగు శిరస్సునే చీల్చి చెండాడాలని లంఘిస్తుంది. అన్ని వేళలూ మనవేకావాలని లేదు. ఏనుగు బలం ముందు సింహం ఎంత... కోరి విపత్తులు కొని తెచ్చుకుంటుంటుంది కూడా ఒక్కోసారి.

ఈ కథ ఎందుకు చెప్పారంటే, మనం కూడా మన శరీర బలం ఎంతో చూసుకొని, అంతకు తగ్గ వ్యాయామాన్ని మాత్రమే చెయ్యాలని! అలాగే, శరీర బలానికి తగ్గ శ్రమను మాత్రమే చెయ్యాలని!! వ్యాయామం మన అలవాటు కొద్దీ తగిన పరిమాణంలోనే చెయ్యాలి! తెల్లవారే సరికి పొట్టతగ్గిపోవాలనో, వెంటనే బరువు తగ్గిపోవాలనే ఆలోచించి అతిగా విజృంభించి వ్యాయామం చేయాలని ప్రయత్నిస్తే, శరీరంలో పోషక దాతువులు క్షీణిస్తాయని, నీరసం, ఒళ్ళునొప్పులు, రక్తం కక్కుకోవడం, దగ్గు, ఆయాసం, జ్వరం, వాంతులు ఇలాంటి బాధలు వస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

కొత్తగా వ్యాయామం మొదలు పెట్టిన వారు కూడా అన్నప్రాశన రోజే ఆవకాయ పెట్టినట్లు వ్యాయామం అతిగా చెయ్యకూడదు.

అతిగా వ్యాయామం,

అతిగా నవ్వడం

అతిగా మాట్లాడడం (బిగ్గరగా అదే పనిగా మహోపన్యాసాలు ఇవ్వడం)

అతిగా నడవడం, పరిగెత్తడం, అతిగా లైంగిక కార్యక్రమాలకుతలపడడం

అతిగా నిద్రమేల్కోవడం, రోజుల తరబడి నైటౌట్లు చేయడం

అందుకు తగిన విశ్రాంతి తీసుకోక పోవడం

ఇవన్నీ ఏదో ఒక కొత్త జబ్బుతీసుకొచ్చే అవకాశం వున్నవి కాబట్టి వీటిని నిషేధించింది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

ఇప్పుడు చెప్పిన పనుల్లో ఏవి చెయ్యాలన్న మీ ఓపిక, మీ అలవాటు ... ఇవి రెండూ పరిగణనలోకి తీసుకొని తగిన మోతాదులో పరిమితంగానే చేయాలని సూచన. అతిగా చేస్తే ఏనుగు ముందు సింహానికి కలిగే పరాభవం లాంటిదే జరుగుతుంది సుమీ....!

మీరు మోయలేని బరువుని అమాంతం ఎత్తాలని ప్రయత్నిస్తే ఏమౌతుంది...! కొండను ఢీకొన్న గొర్రెపొట్టేలు కథలో జరిగిందే జరుగుతుంది!

తలతిరుగుడు వ్యాధికి విరుగుడు "మహాపైత్యాంతకం"

★ మహాపైత్యాంతకం బాగా పుల్లగా వుండి లేహ్యం రూపంలో దొరుకుతుంది. దీన్ని నాలికమీద రాసుకుని జీలకర్ర రసం త్రాగితే వాంతి, వికారం, ఎక్కిళ్లు రక్కున ఆగుతాయి. నోటికి హితవు కలుగుతుంది. గుండెల్లో నొప్పి, దడ తగ్గుతుంది.

★ మహాపైత్యాంతకాన్ని నాలిక మీద రాసుకొని ధనియాల రసం తాగితే కడుపులో మంట, తలతిరుగుడు, పైత్యపు దద్దుర్లు, పైత్యం వలన కలిగే తలనొప్పి, వికారం తగ్గుతాయి.

★ మహాపైత్యాంతకాన్ని తీసుకొని మజ్జిగ తాగితే అజీర్తి, ఆకలి లేకపోవడం, కడుపులో మంట పైత్యం తగ్గుతుంది.

★ మహాపైత్యాంతకం, లఘు పైత్యాంతకం అనే పేర్లతో ఇది దొరుకుతుంది. మూడింటి గుణగణాలూ ఒక్కటే!

నోళ్ళు తగ్గాలనుకుంటున్నారా! భోజనానికి ముందు బోలెడు నీళ్ళు త్రాగండి!

అన్నం తినేప్పుడు తప్పనిసరిగా నీళ్ళు తాగాలి. తగినంతగా నీళ్ళు పోయకుండా బియ్యాన్ని వండటానికి ప్రయత్నిస్తే అది అన్నంగా మారదు. నీళ్ళు తాగకుండా అన్నం తింటే కూడా అదే పరిస్థితి. ఈ నీళ్ళు ఎప్పుడు ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో తాగాలో ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వివరంగా చెప్పారు.

1. ఆహారంలో కూర, పప్పు, పచ్చడి, పులుసు, ఇలా ఒక ఆహార పదార్థాన్ని తినగానే కాసిని మంచి నీరు త్రాగితే నోరు కడుక్కొన్నట్లవుతుంది. నాలిక మీద అంతకమునుపు తిన్న ఆహారపదార్థం రుచి మిగలకుండా వుంటుంది. ఇలా ఆహారం తీసుకొంటూ మధ్య మధ్యలో నీళ్ళు త్రాగడం వలన, శరీరంలో వాతం, వేడి వంటి బాధలు కలగకుండా వుంటాయి. కూడా! కాబట్టి మంచి ఆరోగ్యం కావాలనుకునే వారు మధ్య మధ్య నీళ్ళు తీసుకొంటూ అన్నం తినాలి. ఇది ఉత్తమ పద్ధతి. శరీరం లావుగానూ, సన్నంగానూ లేకుండా సమానంగా వున్నవారు చేయవలసిన పద్ధతి.
2. బాగా స్థూల కాయం, పొట్ట రక్తంలో కొవ్వు పెరిగిపోయిన వారికి ఆహారాన్ని తక్కువ తీసుకోమని వైద్యులు సలహా చెప్తారు. కానీ, తక్కువ తీసుకున్నంత మాత్రాన సమస్యకు పరిష్కారం దొరకదు. ఆకలి అలానే వుంటుంది. కాబట్టి ఆహారం

సరిపోక ఆకలి తీరక మాటిమాటికీ ఏవేవో చిరుతిళ్ళు తిని కడుపునింపుకోవడానికి ప్రయత్నించడం వలన మరింత స్థూలకాయులౌతారు. "డైటింగ్ చేస్తే వొళ్ళు పెరుగుతోందండీ" – అని ఎదురు వ్యాఖ్యానిస్తుంటారు. ఇది సహజంగా జరిగే పరిణామమే! ఇలాంటప్పుడు ఆకల్ని తగ్గించుకోవడానికి ఓ చిన్న ఉపాయం వుంది. భోజనం చేయడానికి ముందు కంచం ముందు కూర్చున్నాక నీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగండి, నీళ్ళతో కడుపునిండాక అప్పుడు అన్నం తినడం ప్రారంభించండి! ఇంకేముంది... తినడానికి ఆకలి ...?? భోజనానికి ముందు నీరు త్రాగితే శరీరం కృశిస్తుంది. (ఒళ్ళు తగ్గుతుంది) అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఈ దృష్టితోనే చెప్పింది. మంచి ఆకలి మీద వుంటే ఎక్కువ నీరు తాగలేకపోవచ్చు. ఒకటి రెండు ముద్దలు తిని నీరు బాగా త్రాగండి!

3. శరీరం కృశించిపోయి, ఎండి, చిక్కిపోతున్న వారిని భోజనం చివర్లో నీరు బాగా ఎక్కువగా తాగమని ఆయుర్వేదశాస్త్రం సలహా చెప్తోంది. ఆహారం చివర్లో తీసుకొన్న నీళ్ళవలన బాగా ఒళ్ళుచేస్తారని 'వాగ్భటుడు' అనే ప్రముఖ ఆయుర్వేద శాస్త్రకర్త స్పష్టంగా చెప్పారు. కాబట్టి స్థూలకాయులు భోజనానికి ముందు, చిక్కిపోయున్న వారు భోజనం చివర, సమానంగా వున్నవారు మొదట – చివర కాకుండా మధ్యమధ్యలో నీరు తీసుకోవాలి! చూశారా... మంచి నీళ్ళు తాగడం అనే చిన్న విషయం వెనుక ఎంత శాస్త్రం వుందో!! ఒళ్ళు పెరగడానికైనా, ఒళ్ళు తగ్గడానికైనా ఆయుర్వేద శాస్త్రం మంచి మందులున్నాయి. అవి నిరపాయకర మైనవి కూడా! ఈ సలహాలను పాటిస్తూ వాటిని కూడా వాడుకోవడం మంచిది!

మూర్ఛ వ్యాధికి వసకొమ్ము

వసకొమ్ము ఏ పచారీకొట్లో అయినా లభిస్తుంది. దీన్ని మెత్తగా నూరి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రోజూ అరచెంచా వస చూర్ణాన్ని తేనెలో కలిపి తినిపించండి. అవసరం అయితే రెండు పూటలా తినిపించవచ్చు. పులుపు, కారం, పచ్చళ్లు, మసాలాలు లేకుండా తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకొంటూ, ఈ వస చూర్ణాన్ని రోజూ తీసుకొంటూ వుంటే, ఫిట్స్, మూర్ఛల జబ్బులు, నరాలకు సంబంధించిన ఇతర జబ్బులు తగ్గుతాయి.

కాలాన్ని బట్టి ఆహార విహారాలు మార్చుకోవాలి ... ఇలా !!

సంవత్సర కాలంలో సగం ఉత్తరాయణం సగం దక్షిణాణం అంటారు కదా... వర్ష శరత్ హేమంత్ ఋతువుల్లో అంటే జూలై నుంచి జనవరి వరకూ సూర్యుడు

దక్షిణంవైపు కదుల్లుంటాడు. ఈ కాలంలో మేఘాలుచల్లగాలుల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువలన సూర్యుడి సహజమైన వేడి రోజురోజుకీ తగ్గిపోతుంది. లోకంలో వేడి తక్కువగా వుంటుంది.

వేడి తక్కువగా వుండటం వలన మంచి బలం కలిగే కాలం ఇది. వర్షకాలంలో ఒక మోస్తరుగానూ, శరదృతువులో మధ్యమం గానూ, హేమంత్ ఋతువుల్లో అంటే నవంబర్, డిసెంబర్ నెలల్లో పూర్తిగా జీవరాశులు బలసంపన్నంగా వుంటాయి. కాబట్టి ఈ ఆరునెలల కాలాన్ని ఆదాన కాలం అంటే బలాన్ని గ్రహించే కాలం అంటారు.

ఇంక జనవరి నుంచి మళ్ళీ జులై వరకూ వచ్చే కాలాన్ని విసర్గ కాలం అంటారు. అంటే క్రమేణా బలం తగ్గిపోయి బలహీనపడే కాలం.

శీతాకాలంలో ఉపవాసాలు చెయ్యకూడదు:

శీతాకంలో ఆకలి ఎక్కువగా వుంటుంది. శరీర బంలతో పాటు జఠరాగ్ని బలం కూడా బాగా వుంటుంది. అందుకని ఈ కాలంలో కొంచెం గట్టి ఆహార పదార్థాలు తిన్నాతట్టుకోగల శక్తి వుంటుంది...సాధారణంగా! శీతాకాలంలో ఎక్కువ ఉపవాసాలు చెయ్యకూడదు. ఎందుకంటే జీర్ణశక్తి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు ఆకలికి తగిన ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. లేకపోతే వాతవ్యాధులు, నొప్పులు పుట్టుకొస్తాయి. చేపలు, రొయ్యలు వంటివి కూడా ఈ కాలంలో చక్కగా తినవచ్చని అభయం ఇస్తున్నారు ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులు. కడుపులో అగ్నితోపాటు శీతాకాలంలో కామాగ్నికూడా ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యం పాటించడం ఈ కాలంలో చెయ్యకూడదు.

మరీ తేలికగా అరిగేవీ, బలహీనమైన ఆహారపదార్థాలు కూడా తినకండి.

వేసవి కాలంలో మద్యపానం చేయకండి సుమా.....

వేసవి కాలంలో సూర్యుడు తన వేడి కిరణాలతో లోకంలోని సమస్త జీవజాలంలో భూమితోసహ అన్నింటిలోని చెమ్మని ఆకర్షిస్తాడు. కాబట్టి వేసవి కాలంలో మనం తీసుకునే ఆహారపదార్థాలు చాలా స్నిగ్ధంగా వుండాలి. అంటే నెయ్యి, నూనె వంటివి తాగాలి. బియ్యపుజావా, బార్లిజావ, సగ్గుబియ్యం జావ వంటివి త్రాగితే శరీరంలోంచి సూర్యుడు పీల్చేసినచెమ్మ మళ్ళీ వచ్చి శరీరం సంతృప్తం అవుతుందన్నమాట. పంచదార వేసుకొని మరీ త్రాగమన్నాడు శాస్త్రకారుడు.

మషాలాలు పెద్దగా లేకుండా మంసాహారం నెయ్యి, పాలు వంటివి బాగా తాగాలి. వేసవి కాలంలో చలవకోసం బీనే. విస్కీల జోరు ఎక్కువగా వుంటుంది. కానీ, ఈ కాలంఓ మద్యపానం చేయడం మంచిది కాదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. రోజూ ముఖం కూడా "మందు" తోనే కడుక్కొనే పెద్దలు వేసవి కాలంలో మందు పుచ్చుకోకుండా

వుండలేకపోతే బాగా పల్చగా చన్నీళ్ళు కలిపి పరిమితంగా తాగమని చెప్పారు శాస్త్రంలో! అతిగా పులుపు, అతిగా ఉప్పు అతిగా కారంతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు ఈ వేసవికాలంలో తీసుకోకూడదన్నమాట.

వేసవికాలలో అతిగా వ్యాయామం కూడా చేయవద్దని చెప్తున్నారు. వేసవికాలంలో ఒంటికి మంచి గంధం రాసుకొని రాత్రి పూట ఆరుబయట వెన్నెట్లో పడుకుంటే పగలుఎండలు 120^0 ఫారన్ హీట్‌కు వెళ్ళినా ఏ మాత్రం మన ఆరోగ్యం దెబ్బతినకుండా వుంటుంది.

వర్షాకాలంలో ఆకలి తక్కువగా వుంటుంది! జీర్ణశక్తిని కాపాడుకోండి!

వర్షాకాలంలో జీర్ణశక్తి తక్కువగా వుంటుంది. బాగా ఎర్రగా కాలిన ఇనుముమీద నీళ్ళుచిలికితే ఒక్కసారి ఆ ఇనుము బ్రద్ధలైనట్లుంటుంది పరిస్థితి. కడుపులో అగ్నిచల్లారిపోతుంది. అగ్నిబలం తక్కువగా వుంటే అజీర్తి పెరిగి శరీరంలో వాతంతో సహా సమస్త దోషాలు పుట్టుకొస్తాయి.

ఈ వర్షాకాలంలో ఆహార పదార్థాలు గానీ, నీరు గానీ సాధ్యమైనంత పరిశ్రుభంగా వుండేట్లు చూసుకోవాలి.

పులుపు, ఉప్పు ఎక్కువగా వుండే ఆహారపదార్థాలు తీసుకొంటే మంచిది. నెయ్యి నూనెల్ని ఎక్కువగానే వాడుకున్నా మంచిదే!

సాధ్యమైనంత తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వానాకాలంలో ఎంతో అవసరం. మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగాలి. జీర్ణశక్తి పెరగడమే కాకుండా కడుపులో సూక్ష్మజీవుల వలన చెడు జరగకుండా కాపాడుతాయి మజ్జిగ.

తేలికగా అరిగే ఆహారపదార్థాల్ని తీసుకొంటే వానాకాలంలో వచ్చే జ్వరాలు, జలుబులు, నొప్పులు వాంతులు, విరేచనాలు రాకుండా వుంటాయి.

"చర్మరోగాలకు చెంపదెబ్బ గంధక రసాయనం"

రక్త దోషాలను హరించి, చర్మరోగాల్ని పోగొట్టి, పుళ్ళు చీము నెత్తురు దురదలు, మచ్చలవంటి బాధల్ని తొలగించటానికి తప్పనిసరిగా ఆయుర్వేద వైద్యులు వాడే మందు గంధక రసాయనం. ఇది లేహ్యం రూపంలో గానీ, పొడి రూపంలో గానీ, టాబ్లెట్లుగా గానీ దొరుకుతుంది. మోతాదు రోజు మొత్తం మీద 5 గ్రాముల వరకూ వ్యాధిని బట్టి, వయసుని బట్టి తీసుకోవచ్చు.

★ గంధక రసాయనం మూత్ర వ్యాధుల్లో పనిచేస్తుంది. అజీర్తి బాధల్ని తగ్గిస్తుంది.
★ ధాతుక్షయాన్ని, నీరసాన్ని నిస్సత్తువని పోగొడుతుంది.
★ అశ్వగంధాధి చూర్ణం అనే మందుని అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని గ్లాసుపాలలో కలిపి, గంధక రసాయనం తీసుకున్నాక దాన్ని త్రాగితే దురదలు, దద్దుర్లు, గజ్జి, తామర, బొల్లి, సొరియాసిస్, ఎగ్జిమా వంటి చర్మవ్యాధులన్నింటిపైనా చక్కగా పనిచేస్తుంది. చర్మ వ్యాధులపై పనిచేసే ఇతర ఔషధాలకు తోడుగా గంధక రసాయానాన్ని ప్రయోగిస్తే తప్పకుండా చర్మవ్యాధులు లొంగివస్తాయి.

గోరుగీసుకొన్నంత పుండుని కాలుతీసేదాకా తీసుకెళ్తుంది "సెప్సిస్ సిండ్రోమ్"

చాలా మంది రోగులు నేరుగా డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు వెళ్ళి కాల్లోమేకు దిగింది – రేకు తెగింది – ముల్లు గుచ్చుకొంది – సెప్టిక్ అవకుండా ఒక ఇంజెక్షన్ చేయండి – అనడుగుతుంటారు.

ఇలా అడిగేవారికి సెప్టిక్ అవడం అంటే ఏమిటో తెలియదు. గాయం అయినప్పుడు టెటానస్ టాక్సయిడ్ ఇంజెక్షన్ ఇస్తారు. అది ధనుర్వాతం రాకుండా కాపాడే వ్యాక్సిన్. ఏ గాయం అయినా ధనుర్వాతానికి దారి తీయవచ్చు. కాబట్టి, ఈ వ్యాక్సిన్‌ని ముందుగా ఇస్తారు. అదే సెప్టిక్ ఇంజెక్షన్ అని జనాభిప్రాయం!

ఇంతకీ సెప్టిక్ అవడం అంటే ఏమిటి?

సెప్టిక్ అవడం అంటే ఒక్కమాటలో చెప్పాలటే, కోతిపుండు బ్రహ్మరాక్షసి అవడం అంటారే..... అదే!

గోరు గీసుకున్న చిన్న గాయం కాలుతీసేయాల్సిన పరిస్థితిలోకి వెళ్ళి పోవడమే సెప్టిక్ అవడం అంటే!

కేవలం గాయాలేకాదు. శరీరంలో ఏ అవయంలోనైనా సరే చీముదోషం (INFECTION) ఏర్పడితే అది ముదిరి ప్రాణాంతకంగా పరిణమించడాన్ని సెప్సిస్ అనీ, సెప్టిసీమియా అనీ, సెప్సిస్ సిండ్రోమ్ అనీ అంటారు. హానికల్గించే సూక్ష్మజీవులు శరీరం అంతా వ్యాపించి, శరీరంలో విష లక్షణాలను సృష్టిస్తాయి. క్రమేణా మరణానికి దారి తీస్తుంది పరిస్థితి.

త్వరగా గుర్తిస్తే ప్రాణాలైనా కాపాడవచ్చు :

"సెప్సిస్" లక్షణాలు శరీరంలో వస్తున్నాయని ఎంత త్వరగా గుర్తిస్తే అంత తేలికగా ప్రాణాపాయ స్థితిరాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

జ్వరం 101^0 F కన్న ఎక్కువగానో, 96^0F కన్న తక్కువగానో వుంటుంది.

గుండె 72 సార్లు కొట్టుకోవాలి నిమిషానికి, కానీ, దాదాపు 100 సార్ల వరకూ కొట్టుకొంటుంది ఈ సెప్సిస్‌లో ఎక్కువసార్లు శ్వాస పీల్చుకొంటారు.

స్పృహ తప్పిపోతారు. బీపీ తగ్గిపోతుంది రక్తనాళాల్లోంచి ద్రవపదార్థాలు తగ్గిపోవడం వలన శరీరంలో రక్తప్రసారం దెబ్బతింటుంది.

మూత్రంలో చీము కణాలు వెళ్ళడం, న్యూమోనియా వంటి వ్యాధులు దీర్ఘకాలంగా వున్నప్పుడు – ఇవన్నీ "సెప్సిస్"ని తీసుకువచ్చేంత తీవ్రంగా మారిపోతాయి.

రక్తనాళాల్లోకి నేరుగా ఇంజెక్షన్‌లు పదేపదే చేయిస్తుంటారు చాలామంది. కేల్షియం ఇంజెక్షన్‌లు, ఆయాసం తగ్గించే డెరిఫిలిన్ వంటి నరం ఇంజెక్షన్లు అతిగా వాడుతుంటారు.

ఆ సూదుల ద్వారా కూడా చీము దోషం (INFECTION) శరీరంలోకి ప్రవేశించి సెప్సిస్‌ను తీసుకురావచ్చు కూడా.

ప్రాణాపాయం ముంచుకొస్తుంది "సెప్సిస్"లో....!

సెప్సిస్‌లో జరిగేదేమంటే, ఒక్కటొక్కటే శరీరంలో ముఖ్యమైన అవయవాలు – ఊపిరితిత్తులు, మూత్ర పిండాలు, లివర్, పేగులు .... ఇలా ఒకదాని వెంట ఒకటి ఫెయిలై పని చేయడం మానేస్తాయి. చాలా శక్తివంతమైన ఔషధాలను గుప్పిస్తేనే సెప్సిస్ వలన కలిగే ప్రాణాపాయ స్థితిని నివారించడం సాధ్యం అవుతుందన్నమాట!

చూశారా ..... చిన్నగా మొదలైన ఒక చిన్నపుండు (INFECTION) ఎంతదాకా తీసుకువెళ్తోందో

కాళ్ళకు, చేతులకు తగిలే దెబ్బలు, పుళ్ళు వగైరా కూడా ఇలానే సెప్టిక్ అవుతూ వుంటాయి. వాటిని కంట్రోల్ చేయలేకపోతే ఆ అవయవాన్ని తొలగించవలసి వుంటుంది. ఒక చెయ్యి కన్నా, ఒక కాలుకన్నా రోగి ప్రాణమే మిన్న – అనిపిస్తుంది.

మధుమేహరోగులకు హెచ్చరిక!!

ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో ఈ ప్రమాదం ఎక్కువ. మధుమేహరోగులకు గోరుగీసుకున్నా సరే వారికళ్ళముందు సెప్సిస్ లక్షణాలు కదలాడాలన్నమాట! అప్పుడు గానీ, అశ్రద్ధ చేయకుండా తొలి దశలోనే పుండుని తగ్గించుకోవడం వంటి చర్యలు గట్టిగా తీసుకోగలుగుతారు!!

సయాటికా నడుం నొప్పికి సులువైన చికిత్స

సయాటికా నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, మడమనొప్పితో బాధపడ్తున్నారా? అలా మార్కెట్‌కు వెళ్తే ఆముదంగింజలు దొరకుతాయి. కొనుక్కొని తెచ్చుకోండి. కాసింత నెయ్యివేసి వేయించండి. ఓపిగ్గా పై బెరడు వలవండి. ఆముదం

గింజల లోపలిపప్పు తెల్లగా, కమ్మగా సువాసనగా ఉంటుంది. మీరు అనుకొంటున్నట్లు వెగటుగా మాత్రం ఉండదు. ఈ గింజలకు సమానంగా శొంఠిని తీసుకొని దాన్ని కొంచెం నేతిలో వేయించండి. రెండింటినీ సమానంగా పంచదార వేసి మొత్తాన్ని మిక్సీపట్టడం గానీ, రోట్లో మెత్తగా దంచడం గానీ చెయ్యండి. కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు కట్టుకోండి. వయసుని బట్టి రోగ తీవ్రతని బట్టి, రోజూ రెండు మూడు మాత్రలు చొప్పున, అవసరం అయితే రెండు పూటలా ఖాళీ కడుపున వేసుకోండి. కీళ్ళవాతం, వాతం నొప్పులు, ఆఖరికి పక్షవాత వ్యాధిలో కూడా ఇది చాలా మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. మైగ్రెయిన్ తలనొప్పితో బాధపడే బాధపడే వారిక్కూడా ఇది చక్కటి నివారణోపాయం. విరేచనాలు అవుతాయేమో అని భయపడనవసరం లేదు.

పప్పు తిన్నప్పుడు నెయ్యి ఎందుకు వేసుకోవాలి?

కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపప్పు అన్ని వ్యాధుల్లోనూ తినదగిన ఆహారం, వీటిలో పెసరపప్పు అన్నింటికన్నా తేలికగా అరుగుతుంది. చవక కూడాను. వీటితో అనేకరకాల ఆహార పదార్థాలు మనం తీసుకొంటూ వుంటాం. పప్పు, జావ, పులగం, పచ్చడి, అట్టు, ఇడ్లీ, కుడుము, పప్పుచారు, ఇలా పప్పులతో తయారయిన ఆహారపదార్థాలు తినకుండా మనకు రోజు గడవదు. వీటిని తిన్న దోషం లేకుండా వుండాలంటే, వాటి వలన కలిగే మంచితోపాటుగా మరే విధమైన చెడూ కలగకుండా వుండాలంటే, ఇవి తేలికగా అరిగిపోయి, శరీరానికి వంటబట్టి పుష్టినీ, బలాన్నీ, ఆరోగ్యాన్ని కల్గించాలంటే, వీటితో వండిన వంటలలో మనం తప్పకుండా నెయ్యి వేసుకుని తినాలి. నెయ్యి ఈ మూడింటి దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. కందిపప్పుతో పాటుగా నెయ్యినీ, అలాగే వాము, వేడినీళ్ళు, పచ్చిపులుసు– వీటిని తప్పకుండా తీసుకొంటే కందిపప్పు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అరుగుతుంది. పెసరపప్పు వలన దోషాలకు నెయ్యితో పాటు వాము, జీలకర్ర, అల్లం, నువ్వులనూనె, పుల్లని మజ్జిగ ఇవి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. మినపప్పు, మినపకుడుములు, పులగం, మినపదోసెలు, పచ్చడి, సున్నివుండలు, ఇలాంటి ఆహారపదార్థాలు తినేప్పుడు నెయ్యి తప్పకుండా వాడాలి. తేలికగా మినుముల్ని అరిగించడమే కాకుండా, మినుముల వలన కలిగే దోషాలను నివారిస్తుంది. ఇంగువ, అల్లం తేనె ఇవి కూడా మినుముల వలన కలిగే దోషాలు తొలగేందుకు తోడ్పడతాయి.

దగ్గు ఆయాసాలను చావుదెబ్బతీసే తాళీసాది చూర్ణం

'తాళీసాది చూర్ణం' అనే మందు అన్ని ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని రోజూ తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే వంశపారంపర్యంగా జలుబు, ఆయాసం, దగ్గు, తుమ్ములు వంటి ఎలర్జీ లక్షణాలున్న వారికి చాలా మేలు చేస్తుంది! పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా వరకూ రెండు మూడు సార్లు రోజూ తీసుకోవచ్చు.

- ★ దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతాయి.
- ★ వాంతి, వికారం, అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతాయి.
- ★ కామెర్లు, లివర్ ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్, స్ప్లీన్‌ఎన్‌లార్జిమెంట్‌లతో బాధపడే వారికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.
- ★ దీన్ని వెన్నపూసతో కలిపి కూడా వాడుకోవచ్చు.
- ★ ముఖ్యంగా క్షయ, బ్రాంకైటీస్, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్మువంటి వ్యాధుల్లో ఇది చాలా బాగా సహాయపడ్తుంది.
- ★ గుండె జబ్బులున్నవారు కూడా దీన్ని నిర్భయంగా వాడితే గుండెజబ్బులకు వాడే మందులు ఇంకా శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి!

రోజుకో కేరెట్ తింటే చాలు గుండె పోటు దూరం దూరం

ప్రతిదినం ఒకటి లేదా రెండు కేరెట్లు పచ్చిగా తినేవారికి గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు 80% వరకూ తగ్గుతాయని.... పలు ప్రయోగాలలో ఇటీవల ఋజువైంది. వేలాదిమందిపై ప్రయోగాలు జరిపిన వైద్య మేధావులు గుర్తించి ప్రపంచానికి వెల్లడించిన నిజం ఇది. గుండెపోటు వస్తే వేలకు వేల ఖర్చు ఎలాగూ తప్పదు. అదీకాక జీవితాంతం... జీవస్మరణ సమస్యతో అటు చావు, ఇటు బ్రతుకు ఏదీ కాకుండా త్రిశంకు స్వర్గం అన్నట్లుంటుంది పరిస్థితి. ఇన్ని బాధలకన్నా రోజూ ఓ కేరెట్ తింటేపోలా?... మీకు గుర్తుందో లేదో ఈ మధ్యనే కేరట్‌ను అధికంగా తినేవారికి, కేన్సర్ కూడా రాదని పలు పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. కనుక ఖావో, ఖావో.. కేరెట్ ఖావో!! హమేషా ఖావో... డైలీ ఖావో....! హలో! హలో... అప్పుడే కేరెట్ కోసం పరిగెడుతున్నారా కొంచెం ఉండండి. ఆక్స్‌ఫర్డ్, హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్స్‌కు సంబంధించిన పరిశోధకుల పరిశీలనల ప్రకారం రోజూ క్యారెట్ తీసుకునే వారికి వృద్ధాప్యంలో వచ్చే కేటరాక్ట్ రాదని తెలుస్తోంది. ఓ.కె! ఇప్పుడు పరుగెత్తండి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మజ్జిగ అసలైన మందు

తరచూ జిగురు బంకతో కూడుకొన్న విరేచనాల వ్యాధిలో మజ్జిగ అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తోంది. అంతేకాదు. మజ్జిగని పులవకుండా తియ్యగా ఉన్నప్పుడే, ఏ పూటది ఆ పూటే త్రాగితే కడుపులో వేడి, మంట తగ్గుతాయి. మజ్జిగ తాగితే జలుబు చేస్తుందని చాలామంది అంటుంటారు. పులవకుండా ఎప్పటి మజ్జిగ అప్పుడే త్రాగితే సాధారణంగా జలుబు చేయదు. కడుపులో వాతం, ఉబ్బరం, నొప్పి, గ్యాస్ ఇవన్నీ ఉన్న వారికి మజ్జిగ దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది. అప్పుడే చిలికిన మజ్జిగ ఎప్పుడూ మేలు చేస్తుంది. మజ్జిగలో నిమ్మరసం, నెయ్యి, సైంధవ లవణం తగినంత కలిపి ఉదయం పూటగానీ, భోజనం తర్వాత గానీ త్రాగితే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది.

ఎన్నటికీ తేలకుండా అకారణంగా వచ్చే జ్వరాలకు మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి!

ఎప్పుడూ జ్వరం వచ్చినట్లుంటోందా? ఎన్ని పరీక్షలు చేసినా, ఏ జబ్బూ లేదని చెప్తున్నారా? ఎన్ని మందులు వాడినా జ్వరం కంట్రోల్లోకి రావట్లేదా?

ఇలా అకారణంగా వచ్చే జ్వరాన్ని కారణం తెలియని జ్వరం (FEVER OF UNKNOWN ORIGIN) అంటారు.

★ వారాల తరబడీ జ్వరం నిలబడిపోయి వుంటుంది.

★ 100°F - 101°F ఈ రేంజిలో జ్వరం నడుస్తూ వుంటుంది.

★ జ్వరం వచ్చినప్పుడు తలనొప్పి, వొళ్ళు నొప్పులూ, చలి వంటి బాధలుంటాయి.

★ జీర్ణశక్తి వుండదు. అన్నహితవు వుండదు.

★ ఒక్కోసారి జ్వరం లేకుండా పోయినప్పటికీ, చిన్నపాటి అలసటకే జ్వరం వచ్చినట్లవుతుంది.

"పనిచేస్తే జ్వరం వస్తోందండి. రెస్ట్ తీసుకొంటే ఏమి ఉండడం లేదు–" అంటారు.

ఇలాంటి పరిస్థితి వచ్చినప్పుడు జ్వరం ఏ కారణంగా వస్తోందా వెంటనే తేల్చి చెప్పడం కష్టం అవుతుంది. ఇటీవలి కాలంలో మలేరియా జ్వరంగానీ, టైఫాయిడ్ జ్వరంగానీ, టీబీ జబ్బుగాని, మూత్రంలో చీము దోషం (URINARY TRACT INFECTION) గానీ వచ్చివుంటే, అవే కారణాలు ఇప్పుడు తిరగబెట్టడంగానీ, లేదా –

అప్పటివి పూర్తిగా తగ్గిపోకుండా ఇంక శరీరంలో వ్యాధి అవశేషాలు మిగిలి వుండటం కానీ కారణం కావచ్చు. ఈ దృష్ట్యా పరీక్షలు చేసి, అవసరం అయితే, ఆ వ్యాధికి ప్రత్యేకంగా ఒక కోర్సు మందులు వాడించి చూడవలసి వుంటుంది.

అప్పటికీ జ్వరం తగ్గడం లేదంటే ..... ఒక్కసారి ఆయుర్వేద ఔషధాలవైపురండి :

స్వరలిమాలినీ వసంత రసం, రససింధూరం, షడ్గుణ సింధూరం, త్రిభువనకీర్తి, ఆనందభైరవిరస, మహాజ్వరాంకుశం, మృత్యుంజయ రసం, శీతాంశురసం, అమృతారిష్ట, గుడూచి సత్వం, మహా సుదర్శన చూర్ణం, సన్నిపాత భైరవి, స్వర్ణ వంగం, తాళక సింధూరం వంటి అమోఘమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు జ్వరాన్ని సమూలంగా నిర్మూలించగలిగేవి వున్నాయి.

ఆయుర్వేద వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో వాటిని వాడితే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

మేధాశక్తిని పెంపొందించే సరస్వతీ లేహ్యం

★ సరస్వతీ లేహం 1 చెంచా తీసుకుని, అందులో లఘుసూర్యావర్తిని కలిపి రోజూ ఉదయం ఒకసారి, సాయంత్రం ఒకసారి తీసుకొని పాలు త్రాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

★ 150 గ్రా॥ సరస్వతీ లేహ్యంలో 10 గ్రా॥ లఘుసూర్యావర్తి కలపాలి. భరించగలవారైతే స్వర్ణ సూర్యావర్తిని కలిపితే ఇంకా ఎక్కువ ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

★ నత్తి, మాటలు రాకపోవడం సోమరితనం, అతిగా అల్లరి చేయడం, చదువుపట్ల శ్రద్ధ లేకపోవడం ఇలా వున్న పిల్లలకు దీన్ని తినిపిస్తే మేలు కలుగుతుంది.

★ నరాల జబ్బులు ఉన్నవారికి మెదడు వ్యాధులున్నవారికి ఇది బాగా మేలుచేస్తుంది. మేధాశక్తిని పెంపొందింప చేయడంలో ఇది తిరుగులేని ఔషధం.

మధుమేహ రోగులు.... స్వీట్స్ వెంట ఉంచుకోవడం ఉచితం

మధుమేహరోగులు స్వీట్స్‌కు దూరంగా ఉండాలికదా... స్వీట్స్ వెంటుంచు కోవాలని చెబుతాడేమిటి.....? ఇదెక్కడి విడ్డూరం.....? అనుకుంటున్నారా? అలాంటిదేమీలేదు కానీ.... ఈ విషయాన్ని అతి జాగ్రత్తగా గమనించండి. మధుమేహ వ్యాధితో బాధపడుతూ ఖచ్చితంగా చికిత్స పొందుతూ షుగర్‌ను బాగా కంట్రోల్‌లో ఉంచుకుంటున్న వారు... సరిగా ఆహారం తీసుకోకుండా మాత్రలు యధాతథంగా వాడితే అప్పుడప్పుడు రక్తంలో షుగర్ బాగా తగ్గిపోయి.... హైపోగ్లయిసీమియా అన్న స్థితికి చేరుకుంటారు. ఈ పరిస్థితిలో

బాగా నీరసంగా ఉండటం, కళ్లు తిరిగి పడిపోవడం కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో కోమాలోకి వెళ్లిపోవడం కూడా జరుగుతుంది. కాబట్టి సమయానికి ఏదైనా ఆహారం లభించేందుకు ఖచ్చితమై అవకాశం లేని దూర ప్రయాణాలు ముఖ్యంగా చేస్తున్నప్పుడు..... మధుమేహరోగులు తమతోపాటు స్వీట్స్ కానీ, చాక్లెట్స్ కానీ వెంట తీసుకెళ్లటం మంచిది. పైన చెప్పిన హైపోగ్లయిసీమిక్ లక్షణాలు కన్పించినపుడు..... వెంటనే కొంచెం స్వీట్ తింటే బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ పెరిగి పరిస్థితి చక్కబడుతుంది. ఇందుకోసమే మధుమేహ రోగుల్ని.... స్వీట్స్ వెంట ఉంచుకోమని సలహా ఇవ్వటం జరిగింది.

దప్పిక తీర్చేందుకు మరమరాలతో ఓ ఫార్ములా!

మరమరాల్ని మెత్తగా విసిరి నాలుగురెట్లు చల్లటి నీళ్ళలో కలిపి చల్లకవ్వంతో బాగా చిలకండి. ఎంత ఎక్కువగా చిలికితే అంత మంచిది. మరమరాల పిండిలోని సారం అంతా నీటిలోకి వచ్చేట్లు చిలికి వడగట్టి, బాగా పిండి రసం తీయండి. ఇది పైత్యాన్ని, అజీర్తిని, నీరసాన్ని, దప్పికనీ, కడుపులో మంటనీ పోగొడ్తుంది. వేసవికాలం ఈ వరిపేలాల రసంలో మజ్జిగ కలుపుకొని, ఉప్పు కలుపుకుని కావాలంటే పంచదార వేసుకొని త్రాగితే వడదెబ్బ కొట్టదు. దప్పిక తీరుతుంది. నీరసం రానీయదు.

ఉపవాసాలు ఎప్పుడు ఎలా చేయాలి?

జ్వరంలో లంకణాలు తప్పనిసరా?

జ్వరంలో తప్పనిసరిగా లంఘనం (లంకణం అని మనవాళ్ళు అంటుంటారు – ఆహారం తీసుకోకుండా వుండటం చేయాలా... అనేది ముఖ్యమైన ప్రశ్న.

మనకు సాధారణంగా వచ్చే జ్వరాలలో చాలా వాటికి వెంటనే పెద్ద పెద్ద యాంటీ బయాటిక్స్ మందులు మొదలు పెట్టనవసరం లేదు. కాసింత విశ్రాంతి తీసుకొని, తేలికపాటి ఆహారం తీసుకొంటే చాలా భాగం జ్వరాలు తగ్గిపోతూ వుంటాయి. మరీ జ్వరం ఎక్కువగా వుంటే అప్పటికప్పుడు జ్వరంలో వేడి తగ్గే బిళ్ళలు వేసుకోవచ్చు. అంతేగాని మొదటిరోజే హైయర్ యాంటీబయాటిక్స్ వాడనవరంలేదు.

జ్వరంలో అన్నం తినాలనే కోరిక గానీ, ఆకలి గానీ పెద్దగా వుండవు. అందుకని ఒక పూట కడుపులో ఆహారం ఆపితే జ్వరాగ్ని పెరుగుతుంది. జ్వరం కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. అయితే, జ్వరాలన్నింటిలోనూ అతి ఉపవాసాలు కూడా మంచివి కావు.

ఎలాంటి జ్వరాలలో లంకణం చేయనవసరం లేదు?

1. క్షయ వ్యాధిలోగాని, రోగి మరీ బలహీనంగా వున్నప్పుడు గానీ లంఘనం చేయాల్సిన అవసరం లేదు. రోగి జీర్ణశక్తిని బట్టి తేలిక ఆహారాన్ని కడుపుకు అందించవచ్చు.
2. లంఘనం చేయడం అంటే, నోరుకి ప్లాస్టర్ వేసినట్లు కడుపులో ఏదీ పోనీయకుండా ఆపితే అసలు ప్రాణానికే ముప్పు వస్తుంది. అతి లంఘనం చేసి ప్రయోజనం లేదు. పైగా నష్టం కల్గుతుంది. తేలిక ఆహారం తీసుకోవాలి.
3. వాత వ్యాధులకు వలన కలిగే జ్వరాలలో కూడా ఉపవాసాలు చెయ్యకూడదు.
4. భయం వలన, కోపం వలన, దిగులు వలన, దుఃఖం వలన వచ్చే వ్యాధులలో కూడా ఉపవాసం చెయ్యనవసరం లేదు. పిల్లల్లో దడుపు జ్వరాలు ఎక్కువగా వస్తూవుంటాయి.
5. అతిగా శ్రమ పడటం వలన, అతిగా ప్రయాణాలు చేయడం వలన, నిద్రలేకపోవడం వలన, అలిసిపోవడం వలన వచ్చే జ్వరాలలో కూడా ఆహారం మానవలసిన అవసరం లేదు. తగిన విశ్రాంతినిస్తే సరిపోతుంది.
6. జ్వరాలలో బాగా దాహం అవుతున్నప్పుడు ద్రవంగా వుండే జావ పదార్థాలను తాగించవచ్చు.
7. తలతిరుగుడు, కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్, పైత్యం వున్నప్పుడు, కూడా పూర్తి ఉపవాసం మంచిది కాదు. కడుపులో చలవని కల్గించే ఆహారం అందించాలికూడా! అదికూడా తేలికగా అరిగేదిగా వుండాలి.
8. చంటి పిల్లలకు, ముసలి వారికి, గర్భిణీ స్త్రీలకు, మరీ బలహీనంగా వుండే వారికీ అతిగా లంఖణాలు పెట్టి, నోరు కట్టేసి బాధించకూడదు.

అతిగా ఉపవాసాలు చేయకండి :

ఉపవాసం అతిగా చేస్తే శరీరంలో వాతం పెరుగుతుంది. కీళ్లనొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పి వంటి వ్యాధులు మొదలౌతాయి. శరీరం బలహీనపడి, చిన్నపాటి శ్రమను కూడా తట్టుకోలేకపోతుంది. తేలికగా అలిసిపోతారు. పొడిదగ్గు వస్తుంటుంది. వేడి చేసినట్లు ఫీలౌతుంటారు. ఉన్న ఆకలి కూడా చచ్చిపోతుంది. పేగులు మాడిపోయినట్లవుతాయి. కళ్ళు చీకట్లు కమ్మిమూతలు పడిపోతాయి. ఆయాసం వస్తుంది. ఎగరొప్పుగా వుంటుంది. నీరసం నిస్సత్తువ వస్తాయి.

కాబట్టి జ్వరాలలోనే కాదూ విడిగా కూడా ఉపవాసాలు చేసేవారు జీర్ణశక్తి ననుసరించి శరీరం క్షీణించుండా జాగ్రత్తగా చూసుకొంటూ ఆహార సేవన చేయాలి. అంతేగానీ, పిడుక్కూ బిచ్చానికీ ఒకటే మంత్రం అన్నట్లు అవసరం వున్నా, లేకపోయినా లంఖణాలు చేస్తే రోగం తగ్గటం మాట అటుంచి రోగి తగ్గిపోతాడు.

అతిగా ఉపవాసం చేసినందువలన జ్వరం వంటి బాధలు వస్తే, మాంసాన్ని బాగా ఉడికించి రసం తీసి, తాలింపు పెట్టి సూప్‌లా తయారుచేసి అన్నంలో కలుపుకొని తింటే ఉపవాసం వలన కల్గిన దోషాలు తగ్గుతాయి. నీరసం పోతుంది.

చక్కగా ఉపవాసం చేస్తే శరీరానికి తేలికగా వుండాలి. కడుపులో బరువు తగ్గాలి. గ్యాస్ తగ్గిపోవాలి. మలమూత్రాలు ఫ్రీగా నడవాలి. గంతులోనూ, గుండెల దగ్గర మంట, నొప్పి వంటివి లేకుండా తేలికగా వుండాలి. నాలిక మీద జిగురు తగ్గి నోటికి రుచి చక్కగా తెలిసేలా వుండాలి. ఉపవాసం వున్నందువలన శరీరానికి హాయి కలగాలే గాని ఇబ్బంది వుండకూడదు. అలా వుంటేనే ఉపవాసాలు మేలు చేస్తాయి. లంఖణం పెట్టినా అంతే!

బరువు తగ్గాలనుకొనేవారికి ఉపవాస నియమాలు:

బరువు తగ్గేందుకు, లావు తగ్గేందుకూ డైటింగ్ పేరుతో మనవాళ్ళు జీర్ణశక్తినీ, ఆకలినీ అంచనావేయకుండా త్రాసులో తూచినట్లు ఆహారాన్ని గ్రాముల్లో కొలిచి తినమని చెప్తుంటారు. నిజానికి దీని వలన పెద్దగా ఒరిగేదేమీ వుండదు. ఎందుకంటే, ఆకలి గానీ, ఆహార ప్రమాణం గానీ మనుషులందరికీ ఒకేలా వుండవు కదా! ఆకల్ని బట్టి ఆహారం తీసుకోవాలే గానీ, ఆకలిని అలానే వుంచి, తక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకొన్నందువలన ధ్యాసంతా తిండి మీదకు మళ్ళుతుంది. దాంతో అన్నపానాలు తగ్గించి అల్పాహారాలు తీసుకోవడం పెరుగుతుంది. ఆఖరున ఒరిగేమేమంటే, ఒళ్ళు లావు తగ్గకపోగా, పెరుగుతారు మనుషులు. ఓవర్ ఈటింగ్ మొదలౌతుంది.

కాబట్టి ఉపవాసాలుండేవారు ఆకల్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. డైటింగ్ చేయాలంటే క్రమేణా ఆహారాన్ని తగ్గిస్తూ ఆకలి పరిమితిని కూడా తగ్గించుకొంటూ రావాలి. అదీ సంగతి!

ఎలాంటప్పుడు తప్పనిసరిగా ఉపవాసం వుండాలి....?

కడుపులో అజీర్తి ఎక్కువగా పేరుకొన్నప్పుడు తప్పకుండా లంఖణం చేయాల్సి వుంటుంది. శరీరం ఒణికి పోయినట్లుండి ఆయాసంగానూ, బరువుగానూ, కడుపులో ఏదో పైకి ఎగబడుతున్నట్లుగా వుండటం అజీర్తికి గుర్తు. దప్పిక ఎక్కువగా వుంటుంది.

కాళ్ళుచేతులు లాగుతున్నట్లు నొప్పులుగా వుంటాయి. నమిలేస్తున్నాయని చెప్తాడు. రోగి తల తిరుగుతున్నట్లుంటుంది. పడుకుంటే మంచంతో సహా ఇల్లూ వాకిలీ అన్ని గుండ్రంగా తిరిగి పోతున్నాయని, పడిపోతున్నాననీ భయపడ్తుంటారు. తలనొప్పి బాగా వుంటుంది. నోటికి ఏదీ సహించదు. మనసు కూడా వికలంగా వుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు లంఖణం చేస్తే వేసుకున్న మందు కూడా పనిచేస్తుంది. కడుపులో పరిస్థితి ఎలా వుంటుందంటే, నిప్పు మీద బూడిద కప్పినట్లు, కడుపులో అగ్నిని అజీర్తి కప్పేస్తుంది. తిరిగి అగ్నిని రగిలేలా చేస్తే గానీ జీర్ణశక్తి సరికాదు. అందుకని ఇలాంటి పరిస్థితిల్లో తప్పనిసరిగా లంఖణం ఉండి తీరాలి.

జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటేనే మందులు పనిచేస్తాయి!

జీర్ణశక్తి బాగా వున్నప్పుడే వేసుకున్న మందు ఎటువంటి చెడూ చెయ్యకుండా మంచి ఫలితాలిస్తుంది. అజీర్తి బాగా వున్నప్పుడు మామూలు పారాసిటమాల్ బిళ్ళ కూడా విపరీతమైన కడుపులో మంట తెచ్చిపెడ్తుంది. అందుకని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పిన ఈ చిన్ని సూక్ష్మాన్ని జాగ్రత్తగా పాటించండి – మీరు ఏ చికిత్స తీసుకొంటున్నా సరే....

1. కడుపులో అజీర్తిగా వున్నప్పుడు లంఖణం చేసి ముందు జీర్ణశక్తిని పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. ఏ వ్యాధికైనాసరే జీర్ణశక్తి బాగా వుంటేనే మందులు పనిచేస్తాయి.
2. మందులు వేసుకున్నాక అవి శరీరానికి వంటపట్టే (అరిగే వరకూ) వరకూ ఇతర ఆహార పదార్థాలు ఏవీ తీసుకోకండి. అసంపూర్తిగా జీర్ణమైన మందులు, అసంపూర్తిగా జీర్ణమైన ఆహార పదార్థాలు రెండూ కలిసి శరీరానికి అమితమైన చెడును కల్గిస్తాయి.
3. సరిగా జీర్ణం కాకుండా కడుపులో మిగిలిపోయినవే కొత్త రోగాలకు కారణం అవుతాయి.
4. ఆధునిక వైద్యంలో శరీరం బరువుని బట్టి మందుల మోతాదుని నిర్ణయించి ప్రయోగిస్తారు. కానీ, రోగి దోష బలాన్నీ, రోగి బలాన్నీ వీటితో పాటుగా జఠరాగ్ని కూడా దృష్టిలో పెట్టుకొని తగు జాగ్రత్తలతో మందులు వేసుకొంటే, మందుల వలన కలిగే హానిని చాలా వరకూ నివారించవచ్చు.

అరికాళ్ళ పగుళ్ళకు పిండతైలం

అరికాళ్ళ పగుళ్ళు అపరిశుభ్రతల వలనే వస్తాయి. ముఖాన్ని ఎంత నీట్‌గా ఉంచుకుంటామో అరికాళ్ళను కూడా అంత నీట్‌గా ఉంచుకుంటే అరికాళ్ళ పగుళ్ళు రావు.

అరికాళ్లు పగిలినప్పుడు మొదట శుభ్రంగా పాదాలను సబ్బుతో మూడుపూటలా కడగటం ప్రారంభించాలి. తర్వాత, పాడైపోయిన టూత్‌బ్రష్‌తో పగుళ్ళలోపల మట్టిని, పగుళ్ళపైన ఉన్న పొట్టును బాగా బ్రష్‌తో తీసి రాలగొట్టాలి.

★ ఆ తర్వాత పగుళ్ళ మీద పిండతైలం రాస్తే పగుళ్లు త్వరగా కలిసిపోతాయి.

★ కీళ్ళనొప్పులు, ముఖ్యంగా గౌట్ అనే కీళ్ళవాత జబ్బులో దీన్ని మర్ధన చేస్తే వాచిన కాళ్ళు త్వరగా ఉపశమిస్తాయి.

★ కాలిన పుళ్ళ మీద పిండతైలం (ముద్దగా దొరుకుతుంది) కొద్దిగా తీసి ఆయింట్‌మెంట్‌లా రాస్తే పుళ్ల మంటలు తగ్గుతాయి.

★ ఎలుక కరిచినప్పుడు ఆ పుండు మీద పిండతైలాన్ని పెట్టడం వలన మంచి ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

★ బీర్జాలలో వాపు కల్గినప్పుడు వాటిపైన ఈ తైలపు ముద్దని బాగా పట్టించాలి.

భోజనం చేసేందుకూ కొన్ని రూల్సున్నాయి

భోజనం చేసే పళ్ళెం దగ్గర్నించి భోజనానికి సంబంధించిన ప్రతి విషయమూ మనసను కింపైనదిగా వుండాలి. పళ్ళేన్ని తింటామా ..... పళ్ళెంలో వున్నదాన్ని తింటామా ..... అనే సందేహానికి తావేలేదు ఇక్కడ. పళ్ళెం కూడా తినేటంత రమ్యంగా వుండాలి.

"పురస్తాద్విమలే పాత్రే సువిస్తీర్ణ మనోరమే" అనే సూత్రంలో ఈ విషయాన్ని చక్కగా ఇలా వివరిస్తాడు ఆచార్య సుశ్రుతుడు.

భోజనం చేయడానికి కూర్చున్నప్పుడు శుభ్రమైన విశాలమైన, చూడముచ్చటయిన పళ్ళెం తెచ్చిపెడితే ఆహారం చక్కగా తినబుద్ధి అవుతుంది.

ఆ పళ్ళెంలో ముందు పప్పు వడ్డించి, ఆ తర్వాత ఒక్కొక్క ఆహార పదార్థాన్నీ కొద్ది కొద్దిగా వడ్డించాలి.

ఆహారంలో స్వీట్లు, పాయసాలు, పానకాల వంటివి కుడివైపున ఏర్పాటు చేయాలి. చారు, సాంబారు, పులుసు పలచగావుండే ఆహార పదార్థాలేవైనా వుంటే అవన్నీ ఎడమ చేతివైపు ఉంచుకోవాలి.

కూరలు పప్పు, వడియాలు, అప్పడాలు, ఇలాంటివి ఎక్కువగా వడ్డించాలి.

ప్రశాంతవాతావరణంలో, ఎలాంటి ఉద్రేకాలు, కోపతాపాలు లేకుండా ఆనందంగా ఉల్లాసంగా వున్న మనస్సుతో తృప్తిగా భోజనం చేయాలి.

మరీ పొగలు గక్కుతూ గాని, చప్పగా చల్లారిపోయిగాని వుండే ఆహారం కాకుండా చక్కగా వేడిగా వున్న ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

మామూలుగా ఏవిధమైన అనారోగ్యాలూ లేని వ్యక్తులు మొదట స్వీట్‌తో ప్రారంభించి ఆ తర్వాత పులుపుగా ఉప్పగా వుండే వస్తువులు తిని, అప్పుడు మిగిలిన వాటిని తినాలి.

స్వీట్స్‌తో ఆహారం ప్రారంభిస్తే జీర్ణశక్తి తగినంత లేనివారికి వెంటనే కడుపు నిండిపోయి భోజనానికి సరయిన న్యాయం చేయలేకపోవచ్చు.

అలాంటి వ్యక్తులు ముందు దానిమ్మ గింజల్ని గాని, టమోటావంటి వాటితో తయారయిన "సూప్" గాని తిని అప్పుడు మిగిలిన ఆహార పదార్థాల్ని తీసుకొంటే మంచిది.

ఉసిరికాయ తొక్కుడు (నల్లపచ్చడి) పచ్చడిని ఎప్పటికప్పుడు కొత్తిమీర వంటివి కలిపి తాజాగా తాలింపు వేసుకొని భోజనంలో మొదటి ముద్దగా తినడం మంచిది. ఇది తింటే అన్ని దోషాల్ని హరిస్తుందని సుశ్రుతుడు చెప్పాడు.

అల్లం + సైంధవలవణం ఈ రెండింటినీ కలిపి నూరి, అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తింటే నాలిక మీద జిగురు వంటివి పోయి నోటికి రుచి తెలుస్తుంది. అన్న హితవు కల్గుతుంది. ఎలాంటి జబ్బులూ రానీకుండా తీసుకొన్న ఆహారం చక్కగా వంటబట్టేలా చేస్తుంది.

ఈ అల్లం సైంధవ లవణ మిశ్రమంలో ఉసిరికాయ పచ్చడి కలుపుకొని తింటే చాలా బావుంటుంది. ఆరోగ్యకరం కూడా!!

భోజనానికి ముందే నిద్రపోవడం అజీర్తి బాధలకు మందు

అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో నొప్పి, పులిత్రేన్పులు, ఆకలి లేకపోవడం ఇలాంటి లక్షణాలతో బాధపడ్తున్నారా? ఇంగువ, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, సైంధవ లవణం – వీటిని సమానంగా తీసుకోండి. ఇవన్నీ పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరికే వస్తువులే! వీటన్నింటినీ మెత్తగా నూరి, కాసిని నీళ్ళు పోసి, మెత్తటి పేస్ట్‌లా చేసి పొట్టమీద పట్టించండి బాధ ఎక్కువగా వుంటే ఇంకొంచెం మందాన పట్టించవచ్చు. భోజనానికి 1 గంట ముందు ఇలా పట్టించి, హాయిగా నిద్రపోయి, గంట తర్వాత నిద్రలేచి అప్పుడు భోజనం చేయండి. అజీర్తి బాధలన్నీ తగ్గుతాయి. భోజనానికి ముందు నిద్రలేచి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. భోజనం తర్వాత నిద్రపోతే జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది.

కడుపులో పెరిగే పాములు కల్గించే నష్టాలు

పొయ్యిలో పిల్లి లేస్తే కడుపులో ఎలుకలు పరిగెడతాయి.

కాని –

కడుపులో పాముల్ని పరిగెత్తించే ఉపాయమే నూరుశాతం విజయవంతంగా జరగడం లేదు.

వేదకాలంనుంచీ మానవుణ్ణి అంటిపెట్టుకొని, మనిషితోనే పెరిగి, మనిషితోనే అంతమౌతున్న కడుపులో పాములు మనిషితో చేస్తున్న ఈ సహజీవనానికి జోహార్లు చెప్పాల్సిందే! కానీ, వాటివలన కలిగే వ్యాధులకు మాత్రం విముక్తి లేకుండా పోతోంది.

★ వాంతులు, వికారం, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి కడుపు ఉబ్బరం, అతిగా గ్యాస్ వెళ్ళడం, విరేచన మార్గం దగ్గర దురద .... ఇలాంటి లక్షణాలు కడుపులో పాముల వలనే వస్తాయి. ఎలికపాములు, పిన్ వరమ్స్, గయార్డియా, ట్రిచూరిస్ వంటి కడుపులో పెరిగే పాముల వలన ఈ వ్యాధులు బాధలు వస్తాయి.

★ ఒళ్ళంతా దురద, దద్దుర్లు, చీడపట్టినట్లుండే లక్షణాలు కూడా కడుపులో పెరిగే పాముల వలనే వస్తాయి. హుక్‌వరమ్స్‌గాని, స్ట్రాంగ్ లోయిడ్స్ అన పురుగులు గాని కడుపులో వుండడమే దీనికి కారణం.

★ దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, కళ్లెపడటం వంటివి న్యూమోసిస్టివ్ అనే పరాన్నజీవుల వలన వస్తాయి. ఈ పరాన్నజీవులు ఊపిరి ద్వారా ఒకరినుంచి ఇంకొకరికి సంక్రమిస్తాయి.

★ విరేచనాల వ్యాధిని కడుపులో పెరిగే దాదాపుగా అన్ని రకాల పాములూ తీసుకొస్తాయి.

★ కడుపులో నొప్పి కూడా ఇలాగే రకరకాల పాముల వలన వస్తుంది. ఒక్కో పాము వలన ఒక్కో చోట కడుపులో ఈ నొప్పి వస్తుంది. ఉదాహరణకు ఎలికపాములు (ROUNDWORMS - ASCARIS) వలన బొడ్డుచుట్టూ, బొడ్డు క్రింద కడుపు నొప్పి బాగా వస్తుంది.

★ చర్మం ద్వారా ఈ సూక్ష్మజీవులు కొన్ని శరీరంలోకి చొచ్చుకొస్తాయి. వాటి వలన చర్మం మీద అనేక చర్మవ్యాధులు వస్తాయి.

★ కొందరిలో ఈ కడుపులో పెరిగే పాముల వలన ఇస్నోఫిల్స్ కణాలు రక్తంలో పెరిగి, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, జ్వరం వంటి బాధల్ని తీసుకువస్తాయి కూడా!

★ మలద్వారం దగ్గర దురద, ఆకలి లేకపోవడం, కడుపులో నొప్పి, వికారం వంటి బాధలు నులిపురుగులు వస్తాయి. ఈ నులిపురుగుల్ని పిన్‌వార్మ్స్ అంటారు. ఇవి మలద్వారంలోంచి బైటకు వచ్చి మలద్వారం చుట్టూ లుకలుకలాడుతూ తిరుగుతాయి. వాటి వలన దురద ఎక్కువగా వుంటుంది కూడా. మలద్వారం లోంచి నెమ్మదిగా ఇవతలకు వచ్చినా జననాంగం లోపలికి చేరి, అక్కడ మంట, దురద, మూత్రవ్యాధుల్ని తెస్తాయి.

★ తరచూ ఆయాసం, జలుబు లక్షణాలతో బాధపడేవారు కడుపులో పెరిగే పాములు పోవడానికి తప్పనిసరిగా మందులు వేసుకోవడం అవసరం అవుతుంది. చర్మవ్యాధులు కడుపులో బాధలు వస్తున్న వారుకూడా పాములమందులు (ANTI - HELMENTHICS) వాడడం అవసరం.

★ మీరు పాముల మందులు వేసుకోవడానికి కడుపులో పాములు వున్నాయో లేదోనని సందేహించవలసిన అవసరం లేదు. ఈ మందులు మన శరీరం మీద పని చేయవు. పేగుల లోపల పెరిగే పాములు మీదే పనిచేస్తాయి.

★ రక్తహీనత, గుండెదడ, ఆయాసం, నరాల బలహీనత, బరువు కోల్పోవడం, ఇవన్నీ కడుపులో పెరిగే పాముల వలన కూడా వస్తాయి. కాబట్టి, ఆ వ్యాధులకు చికిత్స చేయబోయే ముందు పాముల మందులు వాడడం అవసరం అన్నమాట! మెబెండజోల్ 100 Mg, ఆల్బెండజోల్ 400 Mg నెక్లోసమైడ్ 2 గ్రా॥ పైపరజైన్ సిట్రేట్ వంటి మందులు ఇంగ్లీషు వైద్యంలో పనిచేసేవి వున్నాయి.

ఆయుర్వేదంలో "క్రిమిరోగం" అనే పేరుతో రకరకాల పాములు శరీరంలో తెచ్చే వివిధ వ్యాధుల్ని వివరించడం జరిగింది. నిత్యానందరసం, హుతాశన రసం, కంపిల్లం, క్రిమిముద్గర రసం, క్రిమికుఠారాం, జశదభస్మ – ఇలాంటి మందుల్ని ఆయుర్వేద వైద్యులు వ్యాధి లక్షణాలను బట్టి తగిన అనుసానాలతో వాడిస్తారు.

బుర్ర వేడెక్కి పోయినవారికి మహాచందనాది తైలం

మహాచందనాది తైలం మంచి కంపెనీది కొని తలకు మర్ధన చేస్తే వేడి తగ్గుతుంది. తలపోటు తగ్గుతుంది, మెదడుకు చలవచేస్తుంది. మంచి నిద్రపట్టిస్తుంది.

★ మైగ్రేన్ తలనొప్పిలో ఈ తైలాన్ని తలకు మర్దన చేసి రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ముక్కులోనూ, చెవిలోనూ చుక్కలుగా వేసుకొంటే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

★ హిస్టీరియా, ఫిట్స్, మూర్ఛల జబ్బుల్లో ఇది మంచి మేలు చేస్తుంది.

సూర్యోదయం సమయంలో సూర్యనమస్కారాలు చేయండి! ఎముకలు దృఢంగా వుంటాయి

సూర్యుడికి నమస్కరిస్తే కుంతీదేవికి కొడుకు పుట్టాడు మంత్ర మహత్యంతో! అది వేరే కథ!!

సూర్యుడు రోజూ ఉదయించు సమయానికి ఆరుబయట నిలబడి ఆయనకు నమస్కరిస్తే మన ఎముకలు గట్టి పడతాయి. సూర్య నమస్కారాలు చేయడం అంటే దణ్ణం పెట్టి ఊరుకోవడం కాదు. అదొక గొప్ప వ్యాయామం. వీటిని ఎలా చేయాలో పెద్దవాళ్ళని అడిగి తెలుసుకోండి! సూర్య నమస్కారాలు చేసినందుకు మయూరిడికి చర్మవ్యాధి తగ్గింది. బహుశా అది బొల్లి వ్యాధి అయివుండొచ్చు. ఆ కృతజ్ఞతతోనే ఆ మహాకవి సూర్య శతకం వ్రాశాడు! శరీరానికి ఎండ తగిలితే బొల్లి తగ్గుతుంది.

సూర్య కిరణాల్లో వుండే అల్ట్రావయలెట్ కిరణాలు శరీరంలో 'డి-విటమిన్' తయారు కావటానికి తోడ్పడతాయి. తీసుకున్న ఆహారంలో వుంటే 'కాల్షియం'ను డి-విటమిన్ శరీరానికి వంట పట్టేలా చేస్తుంది. అందువలన ఎముకలు దృఢంగా తయారౌతాయి.

నల్లగా వుండే వారికి, నైట్ డ్యూటీలు ఎక్కువగా చేసే వారికి, ఇల్లువదలి ఎండలోకి అడుగుపెట్టని వారికి, ఏ.సీ.రూములో ఎక్కువగా వుండేవారికీ డి-విటమిన్ తగ్గి ఎముకలు మెత్తపడిపోయే ప్రమాదం వుంది. ముఖ్యంగా నల్లనివారు సూర్య నమస్కారాలు తప్పనిసరిగా చేయాలి. వారి శరీరం ఎండని సరిగా గ్రహించలేదు!

ఎండ సరిగా పడనిచోట నివసించే వారికి, పిల్లలకు గాలి వెలుతురు సరిగా రాని ఇళ్లలో వుంటున్న వారికీ, పెద్దవాళ్లకు, జ్వరాన పడిన వారికి ఎండలోపంగా వుంటుంది. కాబట్టి డి-విటమిన్ అదనంగా మనం ఇవ్వవలసి వుంటుంది.

రిటైరయిన వ్యక్తులు ఇంట్లో విశ్రాంతి తీసుకొంటూ ఎండ లేనప్పుడే ఏ సాయంకాలమో బైటకు వస్తుంటారు. వారికి సహజంగానే ఎముకలు మెత్తబడిపోయి తేలికగా విరిగి పోతుంటాయి. విరిగినవి త్వరగా అతకవు కూడా.

శాకాహారులకు డి-విటమిన్ తక్కువగా అందుతుంది. అందుకని వారు పాలు తప్పనిసరిగా త్రాగాలి లేకపోతే డి-విటమిన్ కల్గిన ఆహారాన్ని వారు దాదాపుగా తీసుకోనట్లే లెక్క!

పేగు లోపల కేన్సరు వ్యాధి రావడం, బ్లడ్ కేన్సర్ రావడం, మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం, నెలసరి ఆగి పోతున్న స్త్రీలలో ఎముకలు మెత్తబడి పోవడం ఇవన్నీ కూడా డి-విటమిన్ తగ్గినందువలన కలిగే దుర్లక్షణాలే.

రోజూ కోడిగుడ్డు తప్పనిసరిగా తీసుకోండి. కావలసినంత డి-విటమిన్ లభిస్తుంది.

సూర్యుడి ఎదుట సూర్య నమస్కారాలు చేయండి. శరీరంలో డి-విటమిన్ ఉత్తేజితం అవుతుంది. అవకాశం లేని వారు కనీసం సూర్యోదయం సమయంలో ఎండలో నుంచున్నా సరే పని జరిగిపోతుంది. సూర్యరశ్మి తగిలినప్పుడు చర్మంలో మెలనిన్ అనే రసాయన పదార్థం ఉత్తేజితం అయి చర్మానికి నలుపురంగు నిస్తుంది. బొల్లి వ్యాధికి ఎండచూపిస్తే సూర్య కిరణాలు మెలనిన్‌ని ప్రేరేపించి చర్మాన్ని నల్లగా మారుస్తాయి.

గర్భవతుల్లో వికారానికి సన్నజాజి ఆకులతో చక్కటి ఔషధం!

★ సన్నజాజి ఆకుల్ని నూరి రసం తీసీ ఆ రసంలో కొద్దిగా మిరియాల పొడినీ, పిప్పళ్ళ పొడినీ కలిపి తగినంత పంచదార వేసి, తేనె కలిపి పావుగ్లాసు వరకూ అవసరాన్ని బట్టి త్రాగితే వాంతి, వికారాలు తగ్గుతాయి. గర్భవతులకు ఇది చక్కగా ఉపయోగపడే ఫార్ములా!

★ వెలగపండు లోపలి గుజ్జులో నీళ్ళు పోసి బాగా పిసికి రసం తీసి ఆ రసంలో తగినంత పిప్పళ్ళ పొడిని, తేనెనూ కలిపి రెండుగంటలకొకసారి పావుగ్లాసు మోతాదులో తాగించండి. గర్భవతుల వాంతులు తగ్గుతాయి. వాంతుల్ని బట్టి మోతాదుని ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోండి.

ఆరోగ్యం కావాలంటే ఇలా తలంటి పోసుకోండి!

తలమీద నీళ్ళు పోసుకొని స్నానం చేయడాన్ని తలంటుకోవడం, అనో, తలంటి పోసుకోవడం అనో మనం అంటున్నాం. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే కుంకుడు కాయతో గానీ, షాంపుతో గానీ, శీకాయతో గానీ తలారా స్నానం చేయడాన్ని తలంటి పోసుకోవడం అని మనం వ్యవహరిస్తున్నాం.

ఇందులో తల అంటుకోవడం అనే మాట వుంది. తలని దేనితో అంటాలి...? తలని నూనెతో అంటాలి! మాడు మీద నూనె పోసి బాగా మర్దన చేయడాన్ని 'తలంటడం' అంటారు. నిజంగా మనం 'తలంటి' పోసుకొంటున్నప్పుడు ఇలా నూనెతో తలంటుకుంటున్నామా? చాలా మంది తలంటుకోకుండానే 'తలంటి' పోసుకుంటున్నారన్నది వాస్తవం!

నలుగు పెట్టుకుంటే మలినాలు పోతాయి!

నూనెతో తలని అంటీ, స్నానం చేయడాన్ని అభ్యంగన స్నానం అంటారు. ఇదే నిజమైన ఆయిల్ బాత్! నూనెని తలతోపాటు వొళ్ళంతా పట్టించుకొని, బాగా మర్దన

చేయించుకొని నలుగుపెట్టుకుని, అది ఆరాక వలిచి, అప్పుడు స్నానం చెయ్యండి. నలుగు పెట్టుకుంటే వొళ్ళు తగ్గుతుంది. జిడ్డు పోతుంది. శరీరకాంతి పెరుగుతుంది. కనీసం వారానికి ఒకసారయినా ఇలా అభ్యంగన స్నానం చేస్తే ఆరోగ్యం పదిలంగా వుంటుంది. రోజూ అయితే ఇంక తిరుగేముంది!

మెదడు వ్యాధులన్నింటిలో ఆముదంతో తలంటి పోయండి!

ఆముదాన్ని తలకి, ఒంటికి పట్టించుకొని స్నానం చేస్తే షుగర్ వ్యాధి, పక్షవాత వ్యాధి, నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతం, మైగ్రేన్ తలనొప్పి మొదలైన వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది. వేడి తగ్గిస్తుంది. మెదడుకు సంబంధించిన జబ్బులన్నింటిలోనూ ఆముదం అంటి తలంటి పోయండి!

స్నానానికి ముందు కొబ్బరినూనె పట్టించుకోండి – చర్మం కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది!

కొబ్బరినూనెతో గాని, నువ్వులనూనెతో గానీ, అభ్యంగన స్నానం చేస్తే చర్మ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది. చలవ! సుఖంగా నిద్రపడ్తుంది. శరీరం తేలికగా వుంటుంది. పిచ్చి కలలు రావడం తగ్గుతుంది. తలంటి పోసుకునేప్పుడే కాదు – మామూలు స్నానం చేసేటప్పుడు కూడా తైలమర్దనం మంచిదే.

నెయ్యితో తలంటి తెలివితేటల్ని పెంచుతుంది!

నెయ్యితో తలంటుకొంటే కంటి వ్యాధుల్లో అమోఘమైన ఫలితం కన్పిస్తుంది. అమితమైన చలవని కల్గిస్తుంది. మూత్రవ్యాధులన్నింటికీ ఇది చాలా మంచిది. ఆయుష్షును పెంచుతుంది. శరీరం మంచి కాంతినిస్తుంది. రోగపీడితులలాగా నిస్సత్తువగా కన్పించు వ్యక్తుల్లో తేజస్సు పెరుగుతోంది. బుద్ధివర్ధకం. పిల్లలకు నేతి తలంటి పోస్తే తెలివితేటలు పెరుగుతాయి ఆకలి పెరుగుతుంది. వారి సహజ శక్తులు అన్నీ రెట్టింపు ఔతాయి. రక్తహీనత, కామెర్లు, అమీబియాసిస్, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బసం వ్యాధులన్నింటిలోను ఇది మేలుచేస్తుంది.

మనో వ్యాధుల్లో మంచిగంధం వంటికి పట్టించాలి!

మంచి గంధపు చెక్కని అరగదీసి, అందులో జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం వంటి పరిమళ ద్రవ్యాల్ని కలిపి శరీరానికి పట్టించుకొంటే దాన్నే "చందన చర్చ" అంటారు! "మైపూత" అంటే ఇదే. కావ్యాల్లో కావ్యనాయికలు ఇలా అనులేపనాన్ని వేసుకొన్నట్లు కవులు వర్ణిస్తారు. మనం వీటిని మరిచిపోయాం! ఇదీ ఒక చర్మ సౌందర్య రహస్యమే. ఆడవారేకాదు – మగవారికీ ఇది అవసరమే! మరీ ఖరీదైనదేమీ కాదు.

తేజస్సుని, బలాన్ని, వృద్ధి చేస్తుంది. చెమట దుర్వాసనని పోగొడ్తుంది. మూర్ఛవ్యాధికి మంచిది. మానసిక వ్యాధుల్లో మనసుకు ఉల్లాసాన్ని కల్గిస్తుంది. అనుతాపాన్ని పోగొడ్తుంది. విరహాగ్నికి ఇంతకన్నా చల్లదనం కల్గించేదేముంది చెప్పండి!

తలంటి పోసుకోకూడని సమయాలు!

విరేచనాలౌతున్నప్పుడు తలంటి పోసుకోకూడదు. కడుపునొప్పి, జిగురురక్తంతో, విరేచనాలౌతూ కడుపులో పరిస్థితి బాగోలేదనుకున్నప్పుడు తలంటి పోసుకోకండి. ఈ సమయంలో షాంపూతో స్నానం కూడా నిషిద్ధమే. ఒంటిమీద గాయాలున్నవారు, జ్వరంతో వున్నవారు. క్షయవ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసంతో బాధపడ్తున్నవారు తలంటిపోసుకోకుండా వుంటే మంచిది. ఆ పరిస్థితులు నెమ్మదించాక తలంటి పోసుకోవచ్చు. అర్ధరాత్రిపూట, సూర్యాస్తమయం సమయాలలోను, టిఫిన్ చేసిన తర్వాత, అన్నం తిన్న తర్వాత తలంటి పోసుకోకండి. తక్కిన అన్ని రోజులలోనూ, అన్ని సమయాలల్లోనూ తలంటి మంచిదే. పండుగరోజునే తలంటి పోసుకోవాలనే నియమం లేదు. సృష్టిలో ప్రతిరోజూ శుభకరమైనదే.

కేశవృద్ధికి ప్రసిద్ధి చెందిన ఫార్ములా - "భృంగామలక తైలం"

భృంగామలక తైలాన్ని నీలి ఆకుల రసంతో కూడా కలిపి తయారుచేసినప్పుడు నీలి బృంగామలక తైలమని, సరస్వతీ ఆకుతో కలిపి తయారుచేసినప్పుడు బ్రహ్మీఆమ్లతైలం అని పిలుస్తారు.

- ★ దీన్ని తలమీద కొబ్బరి నూనెకు బదులుగా వాడటం, బాగా మర్ధన చేయడం, ముక్కులో చుక్కలుగా వేయడం ఇలా ఈ తైలాన్ని ఉపయోగిస్తారు.
- ★ తలనొప్పి, కంటి జబ్బులు, మూర్ఛలు, ఫిట్స్, చెవిలో పోటు, చెవిలో జుయ్యిమనే శబ్దం, తల తిరుగుడు, మానసిక వ్యాధులు, ఉన్మాదం - ఇలాంటి జబ్బులున్న వారికి దీన్ని మర్ధన చేయడం, ముక్కులోనూ, చెవిలోనూ వేయడం చేయాలి.
- ★ వెంట్రుకలు తెల్లపడకుండా నూనెకు బదులుగా దీన్ని వాడుకోవాలి.
- ★ రోజూ వాడితూ కమ్మటి నిద్ర పట్టిస్తుంది. వాతాన్ని, వేడినీ తగ్గించేందుకు ఇది చక్కగా ఉపయోగపడ్తుంది.

సుఖవ్యాధుల వ్యాప్తికి మగవాడే బాధ్యుడు!

నాగరికత ఎంత పెరిగినా, విజ్ఞానం పెరిగినా వైద్య సదుపాయాలు పెరిగినా, డాక్టర్లు పెరిగినా శక్తివంతమైన మందులు పెరిగినా - సుఖవ్యాధులు మాత్రం అణుమాత్రమైనా తగ్గలేదు - పైగా వాటి రేటు కూడా పెరిగింది. అవతల "ఎయిడ్స్"

మహమ్మారి భయం వున్నాసరే సుఖ వ్యాధుల్ని – మాత్రం నిరోధించడం సాధ్యపడని విషయంగానే వుంది.

జననాంగం మీద పుళ్ళు కన్పించే వ్యాధులు ముఖ్యంగా మూడు :

1. హెర్పిస్ సింప్లెక్స్
2. సిఫిలిస్
3. షాంకరాయిడ్

★ వీటిలో హెర్పిస్ అనేది వైరస్ మూలాన వస్తుంది. చిన్న నీటి పొక్కులు, వేసవికాలంలో చర్మం పేలినప్పుడు వచ్చే పొక్కుల్లా వుంటాయి. నొప్పి వుంటుంది. గజ్జల్లో చిక్కకట్ట వచ్చు. జ్వరం, తలనొప్పి ఒళ్ళునొప్పులు వంటివి రావచ్చు. దీనికి ఎసైక్లోవిర్ 200 Mg బిళ్ళలు రోజుకు 5 చొప్పున 10 రోజులు పాటు వైద్యులు వాడిస్తారు. లేకపోతే హెర్పిస్ (జననాంగాల సర్పి ఎప్పుడు తిరగబెడ్తూనే వుంటుంది) గజ్జల్లో బిళ్ళలు (LYMPH NODES ENLARGEMENT) ఎక్కువగా వున్నప్పుడు ఈ హెర్పిస్ వ్యాధినే అడ్డగర్రల వ్యాధి అని కూడా అంటుంటారు మనవాళ్ళు.

★ సిఫిలిస్ వ్యాధిలో చిన్నపుండు, ఎర్రగా పడ్తుంది. యాపిల్‌కాయనో, జామకాయనో కొరికితే ఎలా గుంటపడ్తుందో అలా కొరికినట్లు చిన్న పుండు పడ్తుంది కాబట్టి దీన్ని కొరుకుడు వ్యాధి అంటారు. పెన్సిలిన్‌గాని, టెట్రాసైక్లిన్ గాని ఈ వ్యాధికి జవాబు చెప్పగల మందులుగా ఆధునిక వైద్యులు చెప్తారు.

★ షాంకరాయిడ్ అనేది జననాంగం మీద ఏర్పడే కురుపుల వంటి వ్యాధి. చీము, నెత్తురు కూడా వుండి నొప్పి పుడ్తుంటుంది. ఈ వ్యాధికి మామూలు పెన్సిలిన్, టెట్రాసైక్లిన్‌లు అలవాటుపడిపోయి ఇప్పుడు అంతగా పనిచేయడం లేదని, ఇంకా పై మందులు వాడవలసి వస్తోందనేది ఆధునిక వైద్యంలో వైద్యుల అనుభవంలోని విషయం.

ఇలాగే స్త్రీ, పురుషుల్లో జననాంగల్లోంచి ద్రవ పదార్థాలు చీము, రసి కారటానికి అనేక వ్యాధులు కారణం అవుతున్నాయి. ట్రైకోమోనాస్ వెజినాలిస్, గర్భాశయంలో చీము దోషం (సెర్విసైటిస్) గనేరియా, మూత్రనాళంలో చీముదోషాలు (యురెత్రయటిస్) వంటి వ్యాధులు కూడా సుఖానికి పోయి "కొని" తెచ్చుకున్న దుఃఖాలే! ఆ విధంగా సుఖవ్యాధులు సార్థక నామధేయాలు.

చోపచీన్వాది చూర్ణం, అశ్వగంధాది చూర్ణం, అమృతభల్లాతకి రసాయనం, వ్యాధిహరణ రసాయనం, దేవకుసుమరసాయనం, రసకర్పూరం, రసపర్పటి, స్వర్ణవంగభస్మ,

త్రివంగ భస్మ, మేహవంగ రాజకీయం తాళకసింధూరం వంటి అత్యంత శక్తివంతమైన మందులు ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో వున్నాయి.

అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో వీటిని వాడితే సుఖవ్యాధులు మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగబెట్టకుండా వుంటాయి.

వ్యాధులు వచ్చిన తర్వాత ఏ మందులు వాడాలనే మీమాంసని అలా వుంచండి – సుఖవ్యాధుల వ్యాప్తిని నిరోధించడం గురించి ఎక్కువగా ఆలోచించవలసిన అవసరం వుంది.

వ్యభిచారానికి బాధ్యుడుమగవాడే! మగవాడు వ్యభిచారి అయిన స్త్రీ దగ్గరకు వెళ్ళడం మానుకోగలిగితే, ఏ వ్యభిచారిణీ ఆ వృత్తిలో వుండదు. పొట్టగడపడం కోసం కష్టపడిపనిచేసే మరో వృత్తిలోకి వస్తుంది.

కాబట్టి సమాజంలో వ్యభిచార వ్యాప్తికి మగవాడు తానే కారణం అని గ్రహించి, సుఖవ్యాధుల్ని సమూలంగా నిరోధించడం కోసం, ఎయిడ్స్ వ్యాధి విజృంభించకుండా నిలువరించడం కోసం – మగవాడే బాధ్యతగా ముందుకొచ్చి – వ్యభిచారాన్ని మానుకోవాలి.

బాధ్యతంతా మగవాడిదేనని మరీ మరీ నొక్కి చెప్తున్నాను. ముంచుకొస్తున్న ఎయిడ్స్ ప్రమాదాన్ని పట్టించుకోకపోతే ఆనక చెయ్యగలిగిందేమీ లేదు. చేతులెత్తేసే పరిస్థితుల్ని కొని తెచ్చుకోవద్దని విన్నపం!

కడుపులో మంట తగ్గటానికి ఎండుద్రాక్ష భలే మందు

★ కడుపులో పైత్యం, గ్యాస్ట్రబుల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారికి గుండె దగ్గర విపరీతమైన మంట పుట్టి హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందన్నంత హడావుడి చేస్తుంది. దీన్ని "హార్ట్ బర్న్" అని పిలుస్తారు. ఆహారం అరగక, కడుపులోనే పులిసిపోయి గ్యాస్ పుట్టి, గుండెని ఊపిరితిత్తుల్ని, పేగుల్ని బాధపెడ్తుంది. ఇలాంటి లక్షణాలున్న వారు ఎండుద్రాక్షని తెచ్చి, దంచి అందులో తగినంత పంచదార, తేనె కలిపి పావుగ్లాసు నుండి అరగ్లాసు వరకూ మోతాదుగా పెట్టుకొని బాధ వచ్చినప్పుడల్లా త్రాగితే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఉయ్యాల ఊగితే ఆనందం అంబరమౌతుంది

ఉయ్యాల ఊగితే శరీరంలో రక్త ప్రసారం బాగా జరుగుతుంది. అందువలన అలసట తీరుతుంది. మరీ పెద్ద ఊపులు కాకుండా చిన్నగా ఊగుతుంటే సుఖకరంగా వుంటుంది. మంచి నిద్ర పట్టిస్తుంది. ఊయలలూగితే ఆనందం అంబరం అవుతుంది.

వాత వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారికి ఇంట్లో ఉయ్యాలబల్ల ఏర్పాటు చేసి పడుకోపెడితే వారికి చాలా ప్రశాంతంగా వుంటుంది. వాతం నెమ్మదిస్తుంది. ముఖ్యంగా పక్షవాత రోగులకు, నడుంనొప్పితో బాధపడ్తున్నవారికీ, మైగ్రేన్ తలనొప్పి వున్న వారికి ఉయ్యాల చాలా మేలుచేస్తుంది.

పసిపిల్లలకు ఊయల ఊపు మంచి ఆరోగ్యాన్ని కల్గిస్తుంది. కానీ, వేడిచేసే శరీర తత్వం వున్న వారికి టీ.బి. వ్యాధి వున్నవారికి ఉయ్యాల పెద్ద ఊపులు ఊపితే వేడి చేస్తుంది. తలతిరగడం. బి.పి. పెరగడం జరగవచ్చు. చిన్న ఊపులు ప్రశాంతతనిస్తాయి. కాబట్టి కుర్చీ ఉయ్యాలకన్నా బల్ల ఉయ్యాల కొంత వరకూ నయం. పెద్ద ఊపులతో ఊగితే ఫిట్స్ వ్యాధి వున్న వారికి, చెవుల్లో వ్యాధులున్న వారికి, తలతిరుగుడు వున్నవారికి చెడు చేస్తుంది!

పక్షవాతంలో క్షీరబలాతైలంతో మర్ధన చేయాలి

క్షీరబలా తైలంతో శరీరం మీద బాగా మర్ధన చేస్తే పక్షవాతం కీళ్ళనొప్పులు, సుష్కించిన శరీరం ఉన్నవారికి చాలా మేలు కలుగుతుంది.

బెల్స్ పాల్సీ (మూతి వంకరపోయే వ్యాధి) మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ (కండరాలు సుష్కించే వ్యాధి) క్షయ వ్యాధులలో ఈ తైలంతో మర్ధన చేస్తే మంచి గుణం కన్పిస్తుంది. ఒళ్ళంతా మర్ధన చేస్తే మరీ మంచిది. కనీసం దెబ్బతిన్న భాగానికైనా చేయాలి.

గోరువెచ్చటి ఆవుపాలలో గాని గేదెపాలలో గానీ, ఈ తైలాన్ని అరచెంచా నుంచి చెంచా వరకు కలిపి బాగా చిలికినట్లు చేసి త్రాగితే పక్షవాతం, మూతి వంకర పోయే ఆర్థిత వాతం (బెల్స్ పాల్సీ), శరీరం సుష్కించి పోయే వ్యాధులు, ఎండిపోతున్నట్లు కన్పిస్తున్న వారికీ ధాతుక్షయం, క్షయ వంటిబాధలున్న వారికీ ఎంతో బలాన్ని కల్గించి నరాలకు పటుత్వాన్నిస్తుంది. నరాలకు (NERVES)కు సంబంధించిన వ్యాధులు, మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలో ఇది మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

పాలు తాగితే విరేచనాలౌతున్నాయా? మానేసి మజ్జిగ తాగండి!

పాలు సరిపడని వాళ్ళు చాలామంది వున్నారంటే ఆశ్చర్యపడవలసిందేమీ లేదు. పాలలో "లూక్టోజ్" అనే పంచదారకు సంబంధించిన రసాయన పదార్థం వుంటుంది. ఇది సరిపడకపోవడం వలన చాలామందిలో పాలుతాగినప్పుడల్లా గాని, పాలతో తయారయిన ఆహారపదార్థాలను తీసుకొన్నప్పుడు గానీ రకరకాల బాధలు కన్పిస్తాయి.

పాలను తీసుకున్నప్పుడు అందులో వుండే లాక్టోజ్ చిన్నచిన్న పంచదార కణాలుగా మారిపోతుంది. లాక్టేజ్ అనే ఎంజైమ్ పేగుల్లో వుంటుంది. ఇది లాక్టోజ్‌ని పంచదారగా మార్చేందుకు సహాయపడుతుందన్న మాట!

ఈ లాక్టేజ్ ఎంజైమ్ తక్కువగా వుండటంగానీ, అసలు లేకపోవడంగానీ జరిగితే, లాక్టోజ్ పేగులో పంచదార పదార్థాలుగా మారకుండా అలానే మిగిలిపోతుంది.

కడుపులో అరగకుండా మిగిలిపోయిన లాక్టోజ్ పులిసిపోయి (బాక్టీరియా చర్యలవలన) గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు వస్తాయన్నమాట. కొందరికి వాంతులు కూడా అవుతాయి.

పాలు తాగినా, ఆ పాలతో తయారయిన ఆహారపదార్థాలు తిన్నా సరిపడనివారు వాటిని మానేయడమే మంచిది. బదులుగా పెరుగుగాని, మజ్జిగగాని తీసుకోండి.

పాలలో వుండే పోషకవిలువలన్నీ మజ్జిగలోనూ వుంటాయి. పాలను తోడు పెట్టినంతమాత్రాన అందులోవన్నీ ఎక్కడికీపోవు. అదనంగా ఉపయోగకరమైన బాక్టీరియా కూడా మనకు పెరుగు – మజ్జిగలద్వారా లభిస్తాయి. ఉపయోగకారక బాక్టీరియా వలన పాలలో వుండే లాక్టోజ్ ముందుగానే పులియబెట్టపడింది. కాబట్టి పెరుగుగాని, మజ్జిగగాని కడుపులోకి తీసుకొంటే ఎటువంటి హానీజరగదు. కాఫీ, టీలలో గాని, పాలలోగాని, పంచదార వేసుకోకపోయినా వాటిని తీసుకున్నప్పుడు కడుపులో పంచదార తయారౌతునూ వుంది కాబట్టి, మధుమేహ వ్యాధి వచ్చినవారు స్థూలకాయులు, తీపి తినకూడనివారు – వీళ్ళంతా పాలు తాగడం మానేసి మజ్జిగ త్రాగడమే మంచిదన్నమాట! ముఖ్యంగా మధుమేహ రోగులు పాలు తాగకూడదు.

పెరుగుకన్నా మజ్జిగే మంచివి. ఈ మంచి అనేది మజ్జిగని చిలకడం వలనే వస్తోంది. అదీ సంగతి!

మజ్జిగ కూడా కొందరికి సరిపడకపోవచ్చు. బహుశా దీనికి కారణం "ఎలర్జీ" కూడా కావచ్చు. మజ్జిగ మీద తేటని తీసుకుంటే ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

గవదబిళ్ళలకు ఉలవలతో ఆయింట్‌మెంట్

గవదబిళ్ళలు బాగా వాచి పోటు పెడ్తున్నప్పుడు పై పూతకు చక్కటి లేపనం మీకు మీరుగా చేసుకోగలిగేది ఒకటి చెప్తున్నాను.

★ ఉలవలు, శొంఠి, నల్ల జీలకర్ర.... వీటిని విడివిడిగా మెత్తగా దంచి నీళ్ళలో వేసి బాగా ఉడికించి, చిక్కని పేస్ట్‌లా చేసి, కొంచెం గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు గవదబిళ్ళల వాపు (MUMPS) మీద ఆరగా ఆరగా రాయండి. చల్లారిపోతే కొంచెం వేడిచేసి గోరువెచ్చగా రాస్తే బాగా పనిచేస్తుంది. వాపు, నొప్పి త్వరగా తగ్గుతాయి.

మజ్జిగ త్రాగండి చాలు - చాలా వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి.

కొన్ని పల్లెటూళ్ళలో ఇప్పటికీ దాహం అంటే మంచి నీళ్ళు బదులుగా మజ్జిగే ఇచ్చే అలవాటు కొనసాగుతూంది. మజ్జిగ మనకు తెలియని అద్భుత ఔషధ గుణాలున్న 'అమృతం' అంటే అతిశయోక్తి కాదు. మజ్జిగని "బీదవాడిపాలు" అని పిలుస్తారందుకే. మజ్జిగలోని వెన్న తీసేసి చక్కగా నీళ్ళు కలిపి మరీ త్రాగండి. చిక్కటి మజ్జిగే తాగాలనే రూలు లేదు.

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే విషయంలో పాల వలన ఎన్నో ఉపయోగాల్ని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం చెప్తోంది. కేల్షియం కావాలంటే పాలు త్రాగాల్సిందే మరి. కానీ స్థూలకాయులు, షుగర్ వ్యాధి పీడితులు, బరువు తగ్గాలనుకొనేవారు, పొట్ట పెరిగిపోతున్న వారు పాలను త్రాగకుండా వుంటేనే మంచిది. పాలు మానేస్తే శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషక పదార్థాలు అందకుండా పోతాయి కదా.... ఎలా? వెన్న తీసేసిన మజ్జిగలో కొవ్వు పదార్థాలు తప్ప ప్రోటీన్లు, మినరల్స్, కేల్షియం, విటమిన్స్ పాలలో ఎన్ని వున్నాయో అన్నీ మజ్జిగలో యధాతథంగా వుంటాయి. కాబట్టి పాలకు బదులు మజ్జిగే తాగండి.

పాలు చాలా వ్యాధుల్లో కొద్దిగా హాని చేస్తాయి. ఉదాహరణకు అమీబియాసిస్, అతిసార వ్యాధి, కలరా నొప్పి, తలనొప్పి మొదలైన వాత వ్యాధుల్లో పాలు వాతాన్ని పెంచి వ్యాధిని పెరిగేలా చేస్తాయి. కాబట్టి ముఖ్యంగా ఇలాంటి వ్యాధుల్లో పాలకు బదులు మజ్జిగను వాడుకుంటే ఈ వ్యాధులు నెమ్మదిస్తాయి. హాని జరగదు.

మీరు కాఫీ, టీ అలవాటు మానేయాలనుకొంటున్నారా....? ఆఫీస్‌కు మజ్జిగ తీసుకువెళ్ళండి.

1. ధనియాలు జీలకర్ర నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలిపిన పొడిని మీ ఆఫీస్‌లోనే వేరే ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. మీ ఆఫీస్‌లో మీ కోసం వచ్చే అతిథులకు కావాలంటే టీ తెప్పించి ఇవ్వండి. మీరు మాత్రం గ్లాసులో మజ్జిగ పోసుకొని రెండు చెంచాలు ధనియాలు, జీలకర్ర పొడిని కలిపి త్రాగండి. రుచిగా వుంటుంది. చలవ, పైత్యం, వాతం, కఫం, తగ్గుతాయి. వ్యాధి ఏదైనా ఇది అద్భుతమైన మేలు చేస్తుంది. ఇందులో శొంఠి పొడి కలుపుకొంటే ఇంకా బావుంటుంది.

2. రాగుల్ని మొలకెత్తించి, ఎండించి దోరగా వేయించి మరపట్టించండి. ఈ పొడిని కూడా మజ్జిగలో కలుపుకొని ఉప్పు వేసుకొని త్రాగవచ్చు. కేల్షియం, విటమిన్లు తదితర పోషక పదార్థాలు వందలకొద్దీ ఖర్చుపెట్టి కొనుక్కోకుండానే ఈ చిట్కాలో దొరుకుతాయి. ప్రయత్నించండి. మనసుంటే మార్గాలుంటాయి.

"వస" పెడితే పిల్లలకే కాదు పెద్దలకూ మాటలు శ్రావ్యంగా వస్తాయి

వస పెడితే పిలలకు త్వరగా మాటలు వస్తాయని మన పెద్దవాళ్ళు వసకొమ్ముని అరగదీసి తేనెతో రంగరించి పిల్లల నాలికకు రాస్తూ వుంటారు. పిల్లలకే కాదు, పెద్దలకు గొంతు బొంగురు పోయి, మాటలు సరిగా రాలేకపోయినా వసకొమ్ము ఇలానే మేలు చేస్తుంది. మెత్తగా నూరి తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే గొంతు శ్రావ్యంగా ఉంటుంది.

పెరుగుమీద మీగడ పెరుగుకన్నా మంచిది... ఎలాగంటారా..?

1. పెరుగు మలబద్ధకాన్ని కల్గించి వాతాన్ని పెంచుతుంది. పెరుగుపై మీగడ మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టి విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. వాతాన్ని, వేడిని పోగొడ్తుంది.

2. పెరుగు తింటే జలుబు చేసే వారిలో చాలా మందికి పెరుగు మీద మీగడ తింటే జలుబు చేయకపోవడాన్ని మనం గమనించవచ్చు.

3. పెరుగు మీగడకన్నా, పెరుగు చాలా త్వరగా పులుస్తుంది.

4. అన్నహితవును పెంచే విషయంలో పెరుగుకన్నా మీగడే ఎక్కువ శక్తివంతమైనది.

5. ఈ కరువు రోజుల్లో పెరుగే దొరకడమే కష్టంగా వుంటే, ఇంక మీగడ ఎక్కడి నించి తెస్తాం అంటున్నారా!... పెరుగు మీగడకు మజ్జిగతో సమానగుణాలున్నాయంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం! కాబట్టి నిత్యం మజ్జిగ వాడండి, ఎన్ని వీలైతే అన్ని త్రాగండి! పెరుగుకన్నా మంచివి మజ్జిగ! పెరుగు, మీగడలకన్నా చవక కూడా!!

ఫిట్స్ జబ్బులో బూడిద గుమ్మడి రసం అద్భుత ఔషధం

మూర్ఛ వ్యాధికి మందులు ఎల్లకాలమూ వాడవలసి ఉంటుంది. ఇప్పుడు ఫిట్సు రావట్లేదు కదా అని మందులు ఆపకూడదు. ఫిట్స్ జబ్బుకు మీరు వాడే మందులు వాడుతూనే, అదనంగా ఓ చిన్న చిట్కా చెబుతాను – దీన్ని కూడా వాడితే ఫిట్స్ జబ్బు ఇంకా బాగా కంట్రోల్లో వుంటుంది. బాగా బూడిదవట్టిన బూడిదగుమ్మడి కాయని తీసుకొని, లోపలిగుజ్జుని తురిమి, బాగా దంచి, రసం తియ్యండి. అతి మధురం అనే మూలిక పచారీకొట్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని బాగా మెత్తగా దంచి ఆ చూర్ణాన్ని కూడా దగ్గర పెట్టుకోండి. లేదా, ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో ఇదే చూర్ణం "యష్టి చూర్ణం" అనే పేరుతో దొరుకుతుంది. దాన్ని కొనుక్కున్నాసరే!

ఒక భాగం ఈ యష్టిచూర్ణం, రెండు భాగాలు బాగా పాతబడిన నెయ్యి, ముప్పయి బూడిద గుమ్మడిరసం ఖచ్చితంగా మీరు కొలతగా కొలిచి తీసుకోవలసిన ద్రవ్యాలు. ఈ

మూడింటినీ ఒక గిన్నెలో పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి, లోపల నీరంతా ఇగిరిపోయేవరకూ మరిగించి, కేవలం నెయ్యి మాత్రమే మిగిలిందని నమ్మకం కుదిరాక దించండి. ఇంకా ఎక్కువసేపు ఉంటే మాడి మసైపోతుంది. కాబట్టి జాగ్రత్తగా చూసి దించండి. చల్లారిన తర్వాత నెయ్యిని వడగట్టండి. రోజూ వయసునిబట్టి, వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి ఒకటి నుంచి మూడు చెంచాల మోతాదులో ఈ నేతిని తీసుకొని, వెంటనే వేడివేడి పాలు తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

ఫిట్స్ జబ్బు తగ్గేందుకు ఈ మాత్రం కష్టపడకతప్పదు. ఇందులో దొరకనివి ఏమీలేవు. కాబట్టి శ్రద్ధగా, శుచిగా తయారుచేసి, మీకు తెలిసిన ఫిట్స్ రోగులకు నిరంభ్యంతరంగా వాడించండి.

మధ్య వయసులో వున్న మగవారికి శాపం "ప్రోస్టెట్ గ్రంథిలో వాపు"

వయసు యాభై దాటాక మగవాళ్ళలో చాలా మందిలో మూత్రానికి సంబంధించిన సమస్యలు ప్రారంభం అవుతుంటాయి. పదే పదే మూత్రానికి వెళ్ళవలసి రావడంతో ఈ వ్యాధి మొదలౌతుంది.

జుట్టు తెల్లబడటం, రాలిపోవడం, రక్తనాళాలు మూసుకుపోవడం, చూపు తగ్గిపోయి కళ్ళకు పొరలు కమ్మడం.... ఇవన్నీ మొదలయ్యే వయసులోనే ప్రోస్టెట్ గ్రంథి వాచినపుడు మూత్రానికి సంబంధించిన పలు సమస్యలు మొదలౌతాయి.

సరిగ్గా మధ్య వయస్సు – అంటే యాభై ఏళ్ళు వచ్చే సరికి ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో వాపు మగవారిలో చాలామందిలో ప్రారంభం అవుతుంది. 60–70 సం॥ల వారిలో ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. ఇంతకీ ఈ ప్రోస్టెట్ గ్రంథి ఏమీటీ అది ఎందుకు వాస్తుందనేది తెల్సుకుందాం.

ప్రోస్టెట్ గ్రంథి – మూత్రపు సంచి (యూరినరీ బ్లాడర్) కింద మలాశయం పైన వుంటుంది. మామూలు భాషలో చెప్పాలంటే, "పౌరుష గ్రంథి" అంటారు. దీన్ని, మగవారిలో మగతనాన్ని పెంపొందించేందుకు ముఖ్య కారణమైన గ్రంథి ఇది.

వయసు పెరిగే కొద్దీ మగవారిలో క్రమంగా పురుష హార్మోన్లు తగ్గిపోయి, స్త్రీ హార్మోన్ల ప్రాబల్యం పెరుగుతుంది. మగవాళ్లలో స్త్రీ హార్మోన్లు ఏమిటని ఖంగారుపడకండి. స్త్రీ పురుషులిద్దరిలో కూడా – అటు మగ హార్మోన్లు ఇటు ఆడ హార్మోన్లు రెండూ వుంటాయి. కాకపోతే, మగవారిలో మగహార్మోన్లు ఎక్కువగానూ, స్త్రీ హార్మోన్లు ఎక్కువగానూ ఉంటాయి.

వృద్ధాప్యంలో వచ్చే సరికి మగవారిలో మగ హార్మోన్లు అవసరం తగ్గిపోతుంది. దాంతో అవి మందగించే సరికి స్త్రీ హార్మోన్లు డామినేట్ చేస్తాయన్నమాట. పురుష హార్మోన్లతో సమానంగా స్త్రీ హార్మోన్లు కూడా మందగిస్తే ఏ గొడవా వుండదు. స్త్రీ హార్మోన్లని ఈస్ట్రోజెన్‌లంటారు. ఈ ఈస్ట్రోజన్‌ల ప్రాబల్యం పెరగడంతో పౌరుషగ్రంధి దెబ్బతినిపోతుంది. ఈ కారణంగానే అది (ప్రోస్టేట్) వాచిపోతుందన్నమాట. ఒక్కొక్కసారి ఈ వాపు కేన్సర్‌కు కూడా దారి తీయవచ్చు. అది వేరే సంగతి.

ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు మూత్ర నాళానికి గానీ, మూత్రపు సంచికి గానీ, అవరోధం కల్గిస్తుంది. అందువలన మూత్రపు నడక సరిగా జరగదు.

1. అతిగా మూత్రానికి వెళ్ళవలసి రావడం ఇందులో మొదటి లక్షణం. రాత్రిపూట ఈ బాధ ఎక్కువగా వుంటుంది. షుగర్ వ్యాధి లేని వారిలో సైతం ఈ లక్షణం కన్పిస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి వున్న వారిలో కూడా ఇది కంట్రోల్లో వున్నాసరే రాత్రిపూట మాత్రం ఎక్కువగా అవుతోందంటే ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని తప్పక పరీక్ష చేయించుకోవాల్సి వుంటుంది.
2. రాత్రిపూటకే పరిమితమైన ఈ లక్షణం క్రమేణా పగలు పూటకు కూడా విస్తరిస్తుంది. రాత్రనక, పగలనక అదేపనిగా మూత్రానికి వెళ్ళాల్సి రావడం ఒక పెద్ద సమస్యగా మారిపోతుంది.
3. వెళ్ళాలని అనిపించాక వెంటనే బాత్రూంకు వెళ్ళాలి. లేకపోతే బట్టలోనే అయిపోతుందేమోనన్నట్లు హడావిడి చేస్తుంది. దీన్ని అర్జెన్సీ అంటారు.
4. పోసిన తర్వాత ఇంకా వస్తుందేమోననిపించటం. చాలాసేపు వేచి వుండాల్సి రావడం, ఒక్కో చుక్క పడటం ఇలా కూడా బాధపెడ్తుంది.
5. హడావిడి బాత్రూంకి పరిగెత్తితే తీరా అక్కడకు వెళ్ళాక చాలాసేపు వేచివుంటే గానీ మూత్రం రాదు. వచ్చేస్తున్నట్లే వుంటుంది గానీ రాదు.
6. మూత్రపు ధార కూడా బలంగా ఫోర్స్‌గా వుండదు. కాసేపు ఆగడం, కాసేపు రావడం వచ్చినట్లే వుండి రాకపోవడం.... ఇలా హింసిస్తుంది.
7. మూత్ర పిండాలు దెబ్బ తింటే గజ్జల్లో నొప్పి రావడం మొదలౌతుంది. ఆసనం దగ్గర బరువుగా వుంటుంది.
8. హడావిడిగా మూత్రానికి వెళ్ళాల్సి రావడం, వెళితే వెంటనే రాకపోవటం పోసిన తర్వాత తిరిగి వచ్చి పడుకోగానే మళ్ళీ వెళ్ళాలనిపించడం.... ఇలా బెడ్రూమ్–బాత్రూంల మధ్య షటిల్ సర్వీస్‌లా తయారౌతుంది పరిస్థితి.

మూత్రం పోయడంలో ఏరకమైన ఇబ్బంది ఎదురౌతున్నా వెంటనే వైద్యుడి సలహా పొందగలిగితే ఈ పరిస్థితి మరీ ఇంతగా ముదిరిపోకుండా కొంతవరకూ నివారించవచ్చు.

ఈ వ్యాధిలో ఆపరేషన్ చేయడం ద్వారా ప్రోస్టేట్ గ్రంధిని తొలగించడం ఒక్కటే పరిష్కారం. అయితే ప్రోస్టెట్ గ్రంధిని తొలగించడం వలన లైంగిక సమర్ధత తగ్గిపోయేందుకు అవకాశాలు లేకపోలేదు.

వ్యాధి తొలిదశలో లైంగిక వాంఛ ఎక్కువగా వుండి వ్యాధి లక్షణాలు పెరిగే కొద్దీ లైంగిక వాంఛ, లైంగిక శక్తి తగ్గిపోవడం ఈ వ్యాధిలో తరచూ కన్పించే ముఖ్య లక్షణం.

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు తగ్గించేందుకు మంచి మందులున్నాయి.

అయితే ప్రోస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు తీవ్ర స్థాయిలో వున్నప్పుడు, కేన్సర్ లక్షణాలు కన్పించినపుడు శస్త్ర వైద్యుడి సలహా తప్పనిసరి అవుతుంది. అందాక రాకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తలు పడడం మంచిది.

మూత్ర వ్యాధుల్ని జయించగలిగే పల్లేరు

మూత్రాశయాన్ని రక్షించి, దానిలో వచ్చే వ్యాధుల్ని ఎదుర్కొనేందుకు అతి తేలికగా దొరికే మూలిక పల్లేరు. ఇది చిన్న పల్లేరు, పెద్ద పల్లేరు అని రెండు రకాలుగా దొరుకుతుంది. పెద్ద పల్లేరుని ఏనుగు పల్లేరు, గజ పల్లేరు అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ పెద్ద పల్లేరు మరింత శ్రేష్టమైంది. పల్లేరు కాయలతో సహా మొక్కని వేళ్లతో పెకలించి, శుభ్రపరచి ఎండించి మెత్తగా దంచి 2 చెంచాల పొడిని రెండు గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి అరగ్లాసు నీళ్ళు మిగిలేలా మరిగించి, పంచదార కలుపుకొని త్రాగితే మూత్రంలో మంట, మూత్రంలో రాళ్ళు, మూత్రాశయంలోంచి రక్తస్రావం, మూత్రాశయంలో పుండుపడటం, చీము కారటం, సుఖవ్యాధులు ఇవన్నీ చక్కగా తగ్గుతాయి. మూత్రపిండాలలో రాళ్లతో బాధపడ్తున్నవారు కొండపిండి మొక్కని కూడా ఇలానే సమూలంగా తెచ్చి ఎండించి, దంచి, రెండింటినీ సమానంగా కలిపి, ఆ మిశ్రమాన్ని పైన చెప్పినట్లు కషాయం కాచుకొని, అవసరాన్ని బట్టి రెండు పూటలా రోజూ త్రాగితే మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు కరిగి కొట్టుకొస్తాయి. కొత్తవి ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. తుంగ గడ్డలు, దర్భవేళ్లు కూడా వీటిలో కలిపితే మరింత మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

పిల్లల్లో మలబద్ధకాన్ని గుర్తించి సరిచేసే ఉపాయాలు

పిల్లల్లో మలబద్ధకం తరచుగా వుంటుంది. చంటిపిల్లల్లో అయితే, విరేచనం అయ్యిందా లేదా .... అని మనం గమనిస్తాం. కానీ, పెద్దపిల్లల్లో విరేచనపు అలవాటుని మనం సరిగా అడిగితెలుసుకోవాలి. లేకపోతే మలబద్ధకం అనేది వారిలో చాలా పెద్ద సమస్యల్ని తెచ్చిపెడ్తుంది.

స్కూలుకు వెళ్ళే హడావిడి వలనో, ట్యూషన్‌కు వెళ్ళే కంగారు వలనో, హోంవర్క్ పూర్తిచేయాలనే ఆత్రం వలనో విరేచనానికి వెళ్ళే పనిని వాయిదావేసేసి, అంతగా వెళ్ళాల్సి వస్తే కాసేపు బలవంతంగా ఆపుకొంటారు.

ఈ విధంగా రోజులు తరబడి విరేచనం ఎక్కువ పరిమాణంతో రెక్టమ్ (మలాశయం)లో వుండిపోతుంది. మలాశయంలో మలం పరిమితి దాటి మిగిలిపోవడంతో మలాశయం ఉబ్బినట్లవుతుంది. మల విసర్జన చేయాలనే కోరిక మనలో కల్గించి వెంటనే టాయిలెట్‌కో, చెంబుపుచ్చుకొని పొలాలగట్లకో వెళ్ళేలా ప్రేరేపించే బాధ్యత ఈ మలాశయానిదే (రెక్టమ్)! కానీ, మలం మలాశయంలో పేరుకుపోవడంతో "గంటకొట్టే డ్యూటీ" చేయవలసిన మలాశయం కిమ్మనకుండా వుండిపోతుంది. మల బద్ధకం రావడానికి ఇదే ముఖ్యకారణం.

అంటే, విరేచనానికి వెళ్ళేదాన్ని వాయిదాల మీద వాయిదాలు వేయడం ద్వారా మలాశయాన్ని (రెక్టమ్) దెబ్బతీసి మలబద్ధకాన్ని ఎవరికి వారు తెచ్చిపెట్టుకొంటున్నారన్నమాట.

ఇది పిల్లల్లోనే కాదు, పెద్దల్లో కూడా వున్న అలవాటే! ముఖ్యంగా విరేచనాన్ని వాయిదా వేసే అలవాటు ఆడవారిలో ఎక్కువ. పనుల వత్తిడే ఇందుకు కారణం.

సరే ..... ఇప్పుడు మళ్ళీ పిల్లల విషయానికొద్దాం!!

విరేచనద్వారం (Anal Sphincters) కొద్దిగా తెరచుకొంటే ఏవో కాసిని నీళ్ళు, కొద్దిగా తయారయ్యి అవని విరేచనం కలిసి అపక్వంగా విరేచనం అవుతుంది. కానీ, మలాశయం లోపల ఉండగా, గట్టిరాయిలా (Bolus) మిగిలిపోయిన విరేచనం మాత్రం అలానే వుండిపోతుంది.

ఎప్పుడైనా బలవంతంగా ముక్కితే, పెద్ద ఉండలానో రాయిలానో ఈ విరేచనం పడ్తుంది. విరేచనం అయ్యింది కదా అని సంబరపడడానికి వీల్లేదు. మళ్ళీ విరేచనానికి వెళ్ళడం వాయిదా వేయడం, మళ్ళీ మలబద్ధకం .... ఈ కథ మామూలే!!

★ ఆడపిల్లల్లో కన్నా విరేచనాన్ని వాయిదా వేసే గుణం గమ్మత్తుగా మగపిల్లల్లోనే ఎక్కువగా కన్పిస్తోందని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

★ నాలుగో ఏట నుంచి పిల్లలు మలబద్ధకం అలవాటుని తెచ్చిపెట్టుకొంటూ వుంటారు సాధారణంగా .... సరయిన "టాయిలెట్ ట్రైనింగ్" ఇప్పించి అన్నీ ఇతర పనులు మాని విరేచనానికి వెళ్ళే పనిని ముందు చూడమని ప్రోత్సహించాలి.

★ కొంతమంది పిల్లల్లో ఎమోషన్లు ఎక్కువగా వుంటాయి. కుటుంబ పరిస్థితులు ప్రభావం వలన వాళ్ళు మానసికంగా సంతోషంగా వుండకపోతే మలబద్ధకం వస్తుంది.

తల్లిదండ్రులు ముందుగా తమ పిల్లల్ని దగ్గరగా పిలిచి వారి విరేచన అలవాట్లేమిటో అడిగి తెలుసుకోండి. వారిలో మలబద్ధకం వున్నవారిని వైద్యుడికి చూపించి సలహాపొందండి.

మలబద్ధకానికి ఇతర కారణాలు కూడా చాలా వున్నాయి.

1. జలుబు మందులు, షుగర్ వ్యాధికి వాడే మందులు, మూత్రం ఎక్కువగా నడిచేందుకు వాడే మందులు, పేగుల్లో ఇతర జబ్బులు (ఎంటరైటిస్ వగైరా!) అన్నం సహించకపోవడం, తిన్నది వంట బట్టకపోవడం (MAL NUTRITION) ఇవన్నీ మలబద్ధకానికి కారణమయ్యే అంశాలు
2. థైరాయిడ్ గ్రంధిలో వాపు, కొన్ని రకాల నరాల జబ్బులు, విరేచన మార్గాన్ని అడ్డగిస్తున్న ట్యూమర్లు, అల్సర్లు వంటివి కూడా మలబద్ధకాన్ని తెచ్చిపెడతాయి. కాబట్టి పిల్లలవెనక మీరు కూడా టాయిలెట్‌లోకి వెళ్ళివిరేచనం ఎలా అవుతోందోగమనించండి. అవుతున్న విరేచనం పల్చగా వుండి, అందులో మలం తక్కువగా వుందంటే లోపల మలాశయంలో మలం బద్ధకంగా ముడుచుకొన్నట్లే! దాన్ని బైటకు తెచ్చే ఉపాయాలు ఆలోచించాలి. వెంటనే వైద్యుడి సలహాపొందడం మంచిది.

ఒక్కోసారి మూత్రంలో చీము దోషం (Urinary Tract Infection) కూడా మలబద్ధకానికి కారణం కావచ్చు. మూత్ర పరీక్ష చేయించండి.

విరేచనం మెత్తబడి, నున్నగా జారిపోయేలా చేసే మంచి విరేచనకర ఔషధాల్ని వైద్యుడి సలహా మీద వాడించడం వలన ఎక్కువ ఉపయోగం వుంటుంది.

ఎమర్జెన్సీ అయితే తప్ప ఎనీమా చేయాల్సిన అవసరం కూడా వుండదు.

విరేచనానికి మందులు వెయ్యడం అలవాటైతే, ఆ విరేచనాల మాత్రలకు అలవాటు పడిపోతారని అనుకొంటారు చాలా మంది. ఇది సరికాదు. ఆయుర్వేద పద్ధతిలో తయారయిన. విరేచన మాత్రలు గానీ, లిక్విడ్ పెరాఫిన్, మిల్క్ ఆఫ్ మెగ్నీషియం వంటి అల్లోపతి మందులుగానీ, రెగ్యులర్‌గా వాడించినా ఎటువంటి చెడూ చెయ్యవు.

వచ్చినా రాకపోయినా రోజూ రెండుసార్లు టాయిలెట్‌లోకి వెళ్ళికూర్చుని, ప్రయత్నించమని పిల్లల్ని ప్రోత్సహించండి.

ఆహారంలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా వున్నవాటిని తిన్పించండి. కేరెట్, ముల్లంగి ఇలాంటి వాటిని జ్యూస్ తీసి త్రాగితే బిడ్డలు మలబద్ధకం లేకుండా ఆరోగ్యవంతంగా పెరుగుతారు.

మూతివంకర పోయే వ్యాధికి మినప కుడుములతో ఔషధం

మూతి వంకరపోయే వ్యాధిని "బెల్స్ పాల్సీ" అనే వ్యాధిగా చెప్తారు. దీన్ని 'అర్థిత వాతవ్యాధి' అని ఆయుర్వేద వైద్యులు పిలుస్తారు. ఈ వ్యాధి వచ్చినపుడు రోజూ మినపప్పుతో చేసిన ఆవిరి కుడుములు (ఉప్పుడు రవ్వలేకుండా కేవలం మినపపిండితో వేసిన ఇడ్లీ) వెన్నపూస రాసుకొని తింటే త్వరగా తగ్గుతుంది. మూతివంకర తగ్గిపోవడానికి కనీసం వారం రోజులు పట్టవచ్చు. మీ వైద్యుడు ఇచ్చిన చికిత్సకు అదనంగా ఈ ఆవిరికుడుముల్ని వెన్నపూసతో కలిపి తినడాన్ని కూడా ఒక చికిత్సగా భావించి తీసుకోండి. వంకర త్వరగా తగ్గుతుంది.

మందులు ఆహారం తర్వాత వేసుకొంటేనే బాగా పనిచేస్తాయా..?

ఆహారం తర్వాత మందులు వేసుకొంటే అనేక ప్రయోజనాలున్నాయి.

ఆహారంతో పాటే జీర్ణం అయి త్వరగా రక్తంలో కలిసి పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. కడుపులో మంట, ఉద్రేకాల్ని కల్గించకుండా వుంటాయి.

అతిగా పనిచేయకుండా కోరుకున్న ఎఫెక్ట్ మందుల వలన కలగాలంటే ఏ మందు వేసుకున్నా సరే తప్పనిసరిగా కొంత ఆహారం తీసుకొని వేసుకొంటేనే మంచిది.

★ రిఫామైసిన్ వంటి టీ.బి. మీద పనిచేసే మందులుగానీ, అల్సర్‌కు వాడే మందులు గానీ, జలుబు మందులుగానీ ఖాళీ కడుపున వేసుకొంటే బాగా పనిచేస్తాయని చెప్తారు. ఇవి అంతగా పేగుల్లో ఇరిటేషన్ తీసుకురావు కాబట్టి నిరభ్యంతరంగా ఖాళీ కడుపున వేసుకుని అరగంట తర్వాత ఆహారం తీసుకొంటే మంచిది.

★ ఆయుర్వేద మందులు సౌమ్యంగా పనిచేసేవీ, తీక్షణంగా పనిచేసేవీ రెండు రకాలు వున్నాయి. సౌమ్యంగా పనిచేసే వాటిని ఖాళీ కడుపున వేసుకోవచ్చు. తీక్షణ ఔషధాలను మాత్రం ఆహారం తర్వాత వేసుకుంటేనే మంచిది.

మందుని ఆహారం తర్వాత వేసుకోవాలో ఆహారం ముందు వేసుకోవాలో, ఆహారంతో పాటుగా వేసుకోవాలో మీ డాక్టర్‌గార్ని స్పష్టంగా అడిగి సలహాపొందండి. స్పెసిఫిక్‌గా ఇలా వేసుకోండి – అని మీకు చెప్పకపోతే, తప్పనిసరిగా ఆహారం తర్వాతే మందులు వేసుకోండి.

డయాబెటీస్ వ్యాధి మీద నేరేడు గింజల ప్రభావం

నేరేడుకాయ లోపలి గింజలు షుగర్ వ్యాధిని అమోఘంగా తగ్గిస్తాయి. దీంతో ఏదో పెద్ద ఫార్ములా తయారుచేయాల్సిన అవసరం లేదు. గింజల్ని బాగా మెత్తగా దంచి అన్నంలో కలుపుకొని తిన్నా దాని ప్రభావం నూరుపాళ్ళు దక్కుతుంది. లేదా మజ్జిగలో కలిపి త్రాగవచ్చు. ఇలాంటివే మీరు స్వంతంగా ఏదైనా ఉపాయం ఆలోచించి కూడా దీన్ని తీసుకోవచ్చు. దీన్ని వాడుతూ ఉంటే షుగర్ పెరగదు.

★ మెంతుల్ని మొలకలు కట్టించి, ఎండించి, దోరగా వేయించి, కారప్పొడిలాగా తయారుచేసుకుంటే బాగా పనిచేస్తుంది. కానీ, ఎక్కువ మోతాదులో తినాలి.

తలలో చుండ్రును సమర్థవంతంగా నివారించుకోండి

తలలో చుండ్రు తలకు అదనపు భారమే గానీ, అది కీర్తికిరీటం కాదు. మనదేశంలో ప్రతి ఇద్దరిలోనూ ఒక వ్యక్తి చుండ్రుతో బాధపడ్తున్నాడు.

చుండ్రు ఏర్పడే శరీరతత్వం అనువంశికంగా వచ్చే విధంగా... మన జీన్స్‌లోనే అటువంటి గుణం వుండవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు. 15 ఏళ్ల నుంచి 40 ఏళ్ళలోపు ఏ వయసులో అయినా చుండ్రు బయల్దేరవచ్చు. 15 ఏళ్ళలోపు పిల్లల్లో కూడా చుండ్రు అప్పుడప్పుడూ కన్పిస్తుంటుంది.

యుక్తవయసులో టెస్టోస్టిరోన్ హార్మోన్ ప్రభావం వలన చుండ్రు, మొటిమలు ఆ వయసులో సహజం. చుండ్రు మగవాళ్ళలోనూ, మొటిమలు ఆడవాళ్ళలోనూ సహజంగా ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి. అలాగని అదే నియమం కాదు.

చుండ్రుని గురించి తెలుసుకోదగ్గ వివరాలు :

1. చుండ్రు అంటువ్యాధి కాదు. గోకినందు వలనే తలలో పుళ్ళు పడతాయిగానీ చుండ్రు వలన కాదు.

2. ఇది నూనె పదార్థాలు కడుపులోకి తీసుకోవడం వలనగానీ ఒంటికి రాసుకోవడం వలన గానీ రావడం లేదు.
3. నూనె రాసుకొంటే చుండ్రు పెరుగుతుందని అనుకోవలసిన పనిలేదు. రాయకపోయినా వారానికి ఒక రోజు తలంటి స్నానం చేయకపోతే తలమాసినట్లే వుంటుంది. అందుకని తలంటుకొంటే ఇబ్బంది వుండదు.
4. చుండ్రు వచ్చే శరీరతత్వం లేని వారికి మనం చుండ్రును తెప్పించలేము. అంటించలేము.
5. షాంపూలకన్నా ఆయుర్వేదీయ పద్ధతుల్లో తయారయిన ఔషధాలతో తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు చాలా త్వరగా పోతుంది.

చుండ్రుని అశ్రద్ధ చేయకండి సొరియాసిస్ కావచ్చు!

చుండ్రుని అది మామూలు విషయంగానే భావించి అశ్రద్ధ చేయకండి. సొరియాసిస్ అనే భయంకర చర్మవ్యాధి తలలో చుండ్రుగా ప్రత్యక్షమయి వుంటుంది. దానికి చికిత్స అంత తేలిక వ్యవహారం కాదు.

చుండ్రులో సన్నని నూగులాంటి పొట్టు వుంటుంది. సొరియాసిస్‌లో పెద్ద పలుకులుగానూ లేక పొలుసులుగానూ పొట్టు రాల్తుంది.

చుండ్రుని దులిపితే తేలికగా రాలిపోతుంది. సొరియాసిస్‌లో పొలుసులు దువ్వినకొద్దీ రాలుతుంటాయి. అవి గట్టిగా చర్మానికి అంటుకుని వుంటాయి.

చుండ్రులో తల మీద పొక్కులుండవు. సొరియాసిస్‌లో పొక్కులు చేతికి తగులుతాయి. గట్టిగా దువ్వినా గోకినా చిన్న రక్తపుజీర తగుల్తుంది. ఇదే చుండ్రుకూ, సొరియాసిస్‌కు తేడా!

చుండ్రు వెంట్రుకల పరిధిలోనే వుంటుంది. సొరియాసిస్ వెంట్రుకల్ని దాటి ముఖం మీదకు, మెడమీదక్కూడా పాకుతుంది.

షాంపూలు వాడినంత మాత్రాన ఈ చుండ్రు వదలడం లేదంటే అది సొరియాసిస్ అయి వుండవచ్చు. పరీక్ష చేయించుకోండి.

పారిజాతం గింజలు నూరి తలకు పట్టించండి. చుండ్రు పోతుంది!

పారిజాతం పూల మొక్క గింజలు చుండ్రును పోగొట్టే అద్భుతశక్తి కల్గినవి! ఈ గింజల్ని మెత్తగా నూరి తలకు పట్టించి ఓ అరగంట ఆరనిచ్చి తలంటి పోసుకోండి. ఓపికుంటే రోజూ చేయండి. తలలో పొక్కులుంటే సొరియాసిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది. చుండ్రూ పోతుంది.

ఈ గింజల పొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో లోపలికి తీసుకొంటే దురద కూడా తగ్గుతుంది. వేపనూనెను మీరు సంపాదించుకోగలిగితే అది కూడా చుండ్రును పోగొట్టే అద్భుత ఔషధమే!... తలంటి పోసుకోబోయే ముందు తలకు బాగా పట్టించుకోవాలి.

అజీర్తి మలబద్ధకాన్ని తగ్గించేందుకు లవంగాలతో వైద్యం

కరక్కాయలోపలి గింజలు తీసేసి పై బెరడు తీసుకోండి. దానికి సమానంగా లవంగాలు తీసుకోండి. రెండింటినీ మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఈ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో రెండు గ్లాసుల నీళ్లలో వేసి 1/2 గ్లాసు నీళ్ళు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి, అందులో తగినంత సైంధవలవణం (లేకపోతే మామూలు ఉప్పు) వేసుకొని తెల్లవారు ఝామున గాని, రాత్రి పడుకోబోయే ముందుగానీ, త్రాగితే అజీర్తి బాధలు తగ్గుతాయి. సుఖంగా విరేచనం అవుతుంది. వయోవృద్ధులూ, షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు, రక్తపోటు ఉన్నవారు ఈ చిట్కాని పాటిస్తే మంచిది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, తుమ్ములు వంటి బాధలున్నవారికి ఇది దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తుంది. విధిగా త్రాగితే మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

కాకరకాయనే కాదు - కాకర ఆకుని కూడా వండుకోండి

మన ఆచారాల్లో ఆరోగ్యాన్ని కల్గించేవి చాలా వున్నాయి. అందులో ఎవరికీ సందేహం లేదు. కానీ, ఆరోగ్యాన్ని కల్గించే అంశాలు చాలా భాగం మనకు ఆచారంగా లేకుండా, ఎవరికీ తెలియకుండా మిగిలిపోయాయి. ఎందుకనో తెలియదు.

ఉదాహరణకు కాకరకాయల్ని చాలా మంది తింటారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. అయితే, కాకర కాయలాగానే చిరు చేదుగా వుంటుంది–కాకరాకు. కాకర కాయలాగానే కొద్దిగా పసర వాసన వుంటుంది దీనికి. వండుకుంటే కాకర కాయకీ, కాకరాకుకీ రుచిలో పెద్ద తేడా వుండదు.

కానీ, కాకరకాయకన్నా కాకర ఆకు ఎక్కువ శక్తివంతమైంది. క్షయరోగులకి కాకరాకును వండిపెట్టండి. వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

కడుపులో మంట, కడుపులో ఉబ్బరం, పైత్యం, తలతిరుగుడు వంటి వ్యాధుల్లో కాకరాకు అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. ఎన్నాళ్ళనుంచో తగ్గని విషజ్వరాల్లో కాకరాకు అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. జ్వరానికి కళ్ళెం వేసి వెనక్కి లాక్కొస్తుంది.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు కాకరకాయల గురించి బాగానే ఆలోచిస్తారు కానీ, కాకర ఆకుని తీసుకొంటే అంతకన్నా మేలు చేసేది ఇంకొకటి లేదు, మూత్ర

వ్యాధులన్నింటిలోనూ కాకరాకు ప్రకృతి సిద్ధంగా దొరికే దివ్యఔషధం, కడుపులో పాముల్ని చంపుతుంది. విషపదార్థాలు తీసుకున్నట్లు అనుమానంగా వున్నప్పుడు బైట ఆహారాలు తిన్నప్పుడు, కల్తీకలిసినవి తిన్నప్పుడు కాకరాకుని వండుకొని తింటే విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. వీర్యానికి వేడి పుట్టిస్తుంది. వీర్యానికి సంబంధించిన కొన్ని దోషాల్ని పోగొడ్తుంది.

ఇప్పుడు చిక్కల్లా ఎక్కడ వచ్చిందంటే, కాకరకాయని వండుకోవడం అందరికీ తెలుసు. కానీ, కాకర ఆకుని వండుకోవడం ఎలా అనేదే సమస్య.

ఇంత ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపదార్థాన్ని మనం ఆచారంగా ఎందుకేర్పరచుకోలేక పోయామో అనేదే బాధ! మీరు ఉపాయంగా కాకరాకుని వండుకుని తినండి. సమస్త వ్యాధుల్లోనూ మంచిది! తరచూ దీన్ని తినే వారికి రోగాలు దరికిరావు. ఏ విధంగానూ కాకరాకుని వండుకోవడం కుదరకపోతే, బాగా ఎండించి మెత్తగా దంచి ఖాళీ క్యాప్యూల్స్‌లో పెట్టుకొని పూటకు రెండు మూడు చొప్పున వేసుకోండి.

మధుమేహ వ్యాధిపై మరో బ్రహ్మాస్త్రం పసుపు ఉసిరిక మిశ్రమం

'నిశ' అంటే పసుపు. ఆమలకి అంటే ఉసిరిక. పసుపు కొమ్ముల్ని, ఉసిరికాయలపై బెరడుని (గింజతీసేయాలి) సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా అది నిశామలకి చూర్ణం అవుతుంది. రోజూ అరచెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ క్రమం తప్పకుండా అవసరం అయితే రెండు పూటలా గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగితే షుగర్ వ్యాధి పూర్తిగా మీ కంట్రోల్లో ఉంటుంది. నీరసం రాదు, చర్మవ్యాధులు, పుళ్ళు రాకుండా ఉంటాయి. వాడి చూడండి! ఉపయోగం మీకే తెలుస్తుంది. రోజూ మానకుండా వాడడం అవసరం ఎలాంటి అపకారం జరగదు. మీరు వాడుకొంటున్న షుగర్ మందులకు ఇది అదనం. ఎలాంటి అపకారం జరగదు. మీరు వాడుకొంటున్న షుగర్ మందులకు ఇది అదనం. షుగర్ కంట్రోల్లోకి వచ్చే కొద్దీ దాన్ని కొనసాగిస్తూ ఇంగ్లిష్ మందులు వాడటం తగ్గించుకోవచ్చు.

కడుపు ఉబ్బరానికి కారణాలు ఇవిగో .....

కడుపు ఉబ్బరం రానివాళ్ళు సాధారణంగా వుండరు. మనం నివసిస్తున్న వాతావరణం, మన ఆహారపు అలవాట్లు, ఎదిగీ ఎదగని మన నాగరికతల ప్రభావం వలన కల్గిన మానసిక పరిస్థితులూ... ఇవన్నీ మనలో అత్యధికుల్లో కడుపు ఉబ్బరం రావడానికి కారణం అవుతున్నాయి.

1. తరచూ కడుపులో నొప్పి, కడుపులో మంట, ఉబ్బరం, గ్యాస్, వికారంతో పాటు, విరేచనం గట్టిగా రాయిలా వెళ్ళడం ఒక్కోసారి మేకపెంటికలుగా వెళ్ళడం.... ఆహారంలో తేడా వస్తే విరేచనాలు కావడం.... ఇవన్నీ ఇరిటబుల్ బొవెల్ సిండ్రోమ్ (IRRITABLE BOWEL SYNDROME) (IBS) అనే వ్యాధి లక్షణాలుగా చెప్తారు. సాధారణంగా "అమీబియాసిస్" వ్యాధి ఈ కు కారణం అవుతుంది. మానసిక వత్తిళ్ళు, దిగుళ్లు, ఆహారం సరిపడకపోవటం వంటి ఇతర కారణాలు కూడా వుంటాయి. వదలకుండా నడుము నొప్పికూడా వస్తూంటుంది. దీనికి ఆయుర్వేదంలో మంచి మందులున్నాయి.
2. గ్యాస్ ఎక్కువగా వుండే కూల్‌డ్రింక్‌లూ, షోడాలు ఏరిఏటెడ్ వాటర్ ఎక్కువగా తాగేవారికి కడుపులో ఉబ్బరం వస్తుంది. కడుపు బరువుగా వుండి, అన్నం ఎక్కువైనట్లనిపిస్తూ ఉబ్బరంగా వున్నప్పుడు మన వాళ్ళు కూల్‌డ్రింక్‌నో; షోడానో, బిస్లరీ షోడానో తెప్పించుకొని త్రాగుతుంటారు. అందువలన గ్యాస్ మరింత పెరుగుతుంది – ఉపయోగం వుండదు.
3. గ్యాస్ వలన గానీ, మలం వలన గాని, అజీర్తికర ఆహార పదార్థాల వలన గానీ, పేగుపూత వలన గానీ పేగు లోపల ఆహారం నడిచే మార్గం సన్నబడిపోయి అవరోధం కలిగి నిలిచిపోతుంది. అందువలన కూడా ఉబ్బరం రావచ్చు.
4. పేగుల్లో గానీ, పేగు బైట ఇతర అవయవాల్లో గానీ చీము దోషం (INFECTIONS) వలన కూడా ఉబ్బరం కలగవచ్చు. ఇలాంటప్పుడు జ్వరం, నొప్పి కూడా ఎక్కువగా వుంటాయి.

★ జీలకర్ర 100 గ్రా॥ తీసుకోండి. 50 గ్రాములు వేయించి, మిగిలిన 50 గ్రాముల పచ్చిజీలకర్రతో కలిపి మెత్తగా నూరి, సమానంగా పంచదార కలిపి – ఒకట్రొండు చెంచాల పొడిని పాలలోగానీ, మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని తాగండి. లేదా, నేరుగా, తినండి. గ్యాస్, ఉబ్బరాలు తగ్గుతాయి.

★ చేమంతి పూలను ఎండించి, మెత్తగా దంచి, పంచదార కలుపుకొని ఒకట్రొండు చెంచాలు పొడిని రోజూ రెండు సార్లు పాలలోగాని, మజ్జిగలోగాని, నేరుగాగానీ తీసుకోండి. పేగుపూత తగ్గుతుంది. కడుపులో పాములు కూడా తగ్గుతాయి.

★ కరక్కాయ పొడి, శొంఠి పొడి, లోహభస్మ వీటిని సమానంగా కలుపుకుని రోజూ 1/4 చెంచా మోతాదులో రెండు పూటలా తేనెతో కలిపి తీసుకోండి. కడుపులో నొప్పి గ్యాస్‌ట్రబుల్, కడుపులో మంట తగ్గుతాయి.

★ నారికేళ లవణం అనే మందుని ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీనితో పాటు శంఖభస్మ, వరాటభస్మ, శృంగిభస్మ ఈ నాల్గింటినీ సమానంగా కలిపి, చిటికెడంత పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. మీ గ్యాస్ ట్రబుల్ తగ్గితీర్తుంది..... తక్షణం.

క్షయ వ్యాధిని త్వరగా తగ్గించే ఆహారం

★ గోధుమ పిండిని పాలలో వేసి తగినంత పటికబెల్లం గానీ, పంచదారగానీ కలిపి ఉడికించి, నెయ్యి వేసుకొని కడుపునిండా తింటూ ఉంటే, క్షయవ్యాధిలో నీరసం తగ్గడమే కాకుండా వ్యాధి కూడా త్వరగా తగ్గుతుంది. మందులు బాగా పనిచేస్తాయి.

★ మరమరాలు, నెయ్యి, పంచదార, కొద్దిగా తేనె వీటిని బాగా మెత్తగా నూరి, జీర్ణశక్తిని బట్టి రోజు తింటూ వుంటే క్షయవ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ ఎండుద్రాక్ష, దానికి సమానంగా నేతిలో వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళపొడి తీసుకొని, రెండింటికీ సమానంగా పంచదార కలిపి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని ఒకటీ లేక రెండు మాత్రలు రోజూ రెండు మూడు సార్లు (నమిలి మింగవచ్చు) తీసుకోవాలి. దీనివలన క్షయరోగంలో శక్తి కలుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులు బలసంపన్నం అవుతాయి. వ్యాధి చాలా త్వరగా తగ్గుతుంది. రిఫామైసిన్ వంటి మందులు వేసుకున్నాక ఈ మాత్రని తీసుకుంటే ఆ మందులు ఇంకా త్వరగా, బాగా పనిచేస్తాయి కూడా.

★ వెన్నపూసలో పంచదార, తేనె కలిపి రోజూ కొదికొద్దిగా రోగి ఇష్టపడడాన్ని బట్టి తినిపించండి. క్షయరోగంలో చాలా మేలుచేస్తుంది. ఈ మిశ్రమాన్ని తిని, పాలు త్రాగాలి.

బాగా చదువు రావాలంటే ఎలా వుండాలో సుశ్రుతుడి సూచనలు

విద్యార్థులందరికీ ఒకే రీతిగా క్లాసులో మాష్టారు పాఠం చెప్తారు కదా....అందులో ఒకరిద్దరికి మంచి ర్యాంకులు వస్తున్నాయి. చాలామంది అత్తెసరు మార్కులతో పాసవుతారు. కొందరు ఫెయిలౌతారు.

ఈ తేడాలు ఎందుకొస్తున్నాయి. చదివే విషయంలో కొద్ది హెచ్చుతగ్గులున్నా అందరూ బాగానే చదువుతున్నప్పటికీ వైఫల్యాలు ఎక్కువ ఉంటాయి. ఈ వైఫల్యాలు ఆ వయసు విద్యార్థుల్లో మానసిక అలజడికీ, అశాంతికి దారితీస్తాయి.

అందుకనే "ఆరోగ్యభగవద్గీత" లో నుంచి విద్యార్థి ఎలా ఉంటే బాగా చదువులో రాణిస్తాడో సుశ్రుతుడు చెప్పిన ఈ చిన్న రహస్యాల్ని నా విద్యార్థి సోదరులకోసం అందిస్తున్నాను. ప్రత్యేకంగా--

1. విద్యార్థులు చదువు పూర్తయ్యేవరకూ సెక్సుపరమైన వ్యవహారాల్లో తలదూర్చకూడదు. ఒకటీ అరా అలాంటి ఆలోచనలు వచ్చినా, ఇకనుంచైనా ముందు "చదువుసంగతి కానిద్దాం....." అనుకోగలగాలి. సుశ్రుతుడు దీన్ని మొదటి విషయంగానే చెప్పాడు. ర్యాంకు రావాలంటే నిగ్రహం కావాల్సిందే!!
2. అకారణక్రోధాలు – ఆవేశాలు – రెచ్చిపోవడాలు ఇవి విద్యార్థులైన వారిలో తెలివితేటల్ని దెబ్బతీస్తాయంటాడా. మనం వద్దనుకున్నా ముసురుకొచ్చే రాజకీయాలు, క్యాంపస్ గొడవలు విద్యార్థుల్లో మానసిక ప్రశాంతత లేకుండా చేస్తాయనేది వాస్తవం. ఇంకా పరిణతి పొందిన మన సమాజంలో విద్యార్థి వ్యవస్థని భ్రష్టు పట్టించిన రాజకీయనాయకులు, విద్యారంగ ప్రముఖలదే ఈ బాధ్యత అంతా! అయినా, వున్నంతలోనే మనసు ప్రశాంతంగా, ఎటువంటి అలజడులూ ఆందోళనలూ లేకుండా వుంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే చదివింది మెమరీలో చక్కగా "స్టోర్" అవుతుంది.
3. విద్యార్థుల్లో పరస్పరం ఇచ్చిపుచ్చుకునే మనస్తత్వంవుండాలి. ఒకరికొకరు తమకు తెలిసిన సమాచారాన్ని చెప్పుకోవడం వలన నాలెడ్జి పెరుగుతుంది.
4. గుట్కాలు, జర్దాలు, పాన్‌పరాగ్‌లూ ఇవి మేధాశక్తిని, ఆలోచనా శక్తినీ, నరాలబలాల్ని దెబ్బతీస్తాయి. స్మోకింగ్ చేసే అలవాటు మేధాశక్తిని, పెంచేందుకు ఏ మాత్రం దోహదపడదు. మేధావులు, మహారచయితలూ చాలా మంది తాగుతారు కదండీ..... అని అడగాలనుకొంటున్నారు కదూ.. వారు కూడా స్మోకింగ్ వలన, ఆల్కాహాల్ వలన ఏవో కొత్తకొత్త ఊహలు, ఆలోచనలూ వస్తాయనే భ్రమలో ఉండే తాగుతున్నారు.

షుగర్ వ్యాధిని లొంగదీయగలిగే పొడపత్రి

'పొడపత్రి' ఆకు వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. పల్లెటూళ్ళలో రైతులకు ఈ మొక్కబాగా తెలుసు.

పొడపత్రి ఆకులు, మారేడు లేతచిగుళ్లు, నేరేడు గింజల లోపలి పప్పు, లేత వేపచిగుళ్ళు, పత్తి గింజల లోపలి పప్పు ఇవన్నీ సమానంగా తీసుకొని బాగా ఎండిన

తర్వాత మెత్తగా దంచి చెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగితే షుగర్‌వ్యాధి తప్పకుండా లొంగివస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి రోజూ రెండు మూడు పూటలు తీసుకుంటే మంచిది. షుగర్ ఎల్లకాలం మీ కంట్రోల్లో ఉంటుంది. నీరసం తగ్గుతుంది.

వేడిచేసి వచ్చే దగ్గుకు నివారణోపాయాలు

"వేడి చేసిందండీ, తరచూ బాగా దగ్గువస్తోంది" అంటుంటారు చాలామంది. వేడి తగ్గాలంటే చలవచేయాలి. ఖర్జూరపు పండుగానీ, ఎండు ఖర్జూరం గానీ తీసుకుని లోపలి గింజలు తీసేసి దానికి సమాన బరువులో పిప్పళ్లు, ఎండుద్రాక్ష, పంచదార, మరమరాలు.... వీటిని అన్నింటనీ కలిపి మెత్తగా నూరి తగినంత నెయ్యి, కొద్దిగా తేనె కలిపి ఒకటి రెండు చెంచాలు మోతాదులో రెండు పూటలా తీసుకోండి. వేడిచేసి వచ్చే దగ్గు తగ్గుతుంది.

★ పెద్ద ఉసిరికాయల్ని గింజలు తీసి మెత్తగా దంచి, ఎనిమిదిరెట్లు నీళ్ళుపోసి రెండు రెట్లు మిగిలేలా మరగించండి. గుడ్డలో వేసి వడగట్టండి. ఇది ఆమలకి కషాయం అన్నమాట. ఈ కషాయానికి సమానంగా పాలుపోసి కాయండి. కషాయం ఎంత తీసుకున్నామో అంత నెయ్యి కలపండి. మళ్లీ పొయ్యి మీద పెట్టి మరిగించండి. లోపల నీరంతా ఆవిరైపోయి నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేలా కాయండి. (కాచేటప్పుడు చివరలో జాగ్రత్తగా చూసుకోకపోతే నెయ్యి మండిపోతుంది). దీన్ని "క్షీరామలకఘృతం" అని పిలుస్తారు. ఇందులో ఆవుపాలు, ఆవు నెయ్యి వాడితే మరీమంచిది. దొరక్కపోతే గేదెపాలు, గేదెనెయ్యితోనైనా సరే చేసుకోవచ్చు. మేకపాలు కూడా మంచివే. వేడిచేసి వచ్చే దగ్గు చక్కగా తగ్గుతుంది. ఒకటి రెండు చెంచాల మోతాదులో రెండుపూటలా నేరుగా తీసుకొని పాలుత్రాగితే చాలు, చక్కగా పనిచేస్తుంది.

మద్యానికి విరుగుడు నెయ్యి పంచదార

అతిగా మద్యపానం చేసి అసభ్యంగా తామేమీ చేస్తున్నారో తమకే తెలియనట్లు ప్రవర్తిస్తుంటారు కొందరు. త్రాగడం ఓ గొప్ప, త్రాగినప్పుడు ఎలాగైనా మాట్లాడటం ఓ హక్కుగా భావించి నోరు, చెయ్యి పారేసుకుంటారు మరికొందరు. ఇతరులు కూడా "తాగున్నాడు – వీడ్ని వదిలేయండి" అని త్రాగుబోతుల పట్ల సానుభూతిని ప్రదర్శిస్తారు. త్రాగినప్పుడు మళ్ళీ మద్యపానం జోలికిపోడు. కానీ, మన సమాజంలో తాగకపోవడం ఓ చేతకాని తనంగా, త్రాగడం ఓ గొప్పగా చెలామణి అవుతోందిప్పుడు.... ఇది త్రాగని వారి దురదృష్టం.

త్రాగుబోతులు త్రాగి, మితిమీరి ప్రవర్తిస్తున్నప్పుడు నేతిలో పంచదార వేసి తినిపిస్తే త్రాగిన మద్యం శక్తి హీనం అవుతుంది, మనిషి మాత్రం మైకంలో పడుకుంటాడని శాస్త్రం చెప్తోంది.

కడుపులో వచ్చే జబ్బులన్నింటికీ "శొంఠిఘృతం"

శొంఠి నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి బాగా జల్లించండి. పలుచని గుడ్డలో జల్లిస్తే మరీ మంచిది. ఒక కప్పు కొలతతో ఈ శొంఠి పొడిని తీసుకొని నాలుగు కప్పుల నెయ్యి కలపండి. అందులో పదహారు కప్పుల నీళ్ళు పొయ్యండి. ఈ మొత్తాన్ని బాగా కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి ఉడికించండి. నీళ్ళన్నీ ఆవిరైపోయి కేవలం నెయ్యి మాత్రమే మిగిలే వరకూ జాగ్రత్తగా ఉడికించి, వడగట్టి, చల్లార్చి ఆ నేతిని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా 1 చెంచా మోతాదులో కావాలనుకున్నవారు పంచదార కలుపుకొని భోజనానికి ముందు.... రోజూ తినండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధి, తరచూ విరేచనాలు అయ్యే వ్యాధి, రక్తక్షీణత, కామెర్లు, స్పీన్‌లోపల వాపు, కడుపులో నొప్పి, అజీర్తి, దగ్గు, జలుబు, జ్వరం.... ఇలాంటి బాధలన్ని తగ్గుతాయి. పైగా, ఇవి రాకుండా కూడా ఉంటాయి. పిల్లలకి వయసునిబట్టి మోతాదు తగ్గించండి.

"మందు" ఎక్కువై ప్రవర్తించేవారికి మర్రి ఊడలతో మందు!

మర్రి ఊడల కొనల్ని దంచి మజ్జిగలో పంచదారతో కలిపి త్రాగిస్తే మద్యపానం అతిగా చేసిన వ్యక్తులు మామూలు స్థితికి వస్తారు.

అదేపనిగా దాహంగా ఉందనీ, తాపంగా ఉందనీ అంటుంటారు వీరు. అలాంటప్పుడు జ్వరం వచ్చినట్టుంటుంది. అతిగా చెమటలు పడ్తుంటాయి. పదే పదే విరేచనాలౌతాయి. కళ్లు తిరిగిపోతున్నాయని భూమండలం అంతా తిరిగిపోతుందని ఖంగారు పడిపోతుంటారు. ఇలాంటప్పుడు ఈ చిట్కా బాగా పనిచేస్తుంది.

మారేడు కాయలతో అమీబియాసిస్ వ్యాధిని ఎదుర్కోండి!

ఏ శివాలయానికి వెళ్ళినా మారేడు చెట్టు, మారేడు కాయలు దొరుకుతాయి. ఈ కాయల గుజ్జు తీసి, సమానంగా శొంఠిపొడి కలిపి బెల్లం వేసి నూరి 1-2 చెంచాల మోతాదులో మూడుపూటలా తీసుకుంటే కడుపునొప్పి, అజీర్తి, మలబద్ధకం, జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

అమ్మవారు, పొంగు వంటి వ్యాధుల్లో ఉపశమన చికిత్స

వేప ఆకుల్ని నీడన ఆరబెట్టండి. ఉసిరికాయలు (ఆమలకి) ఎండినవి పచారీకొట్లలో దొరుకుతాయి. వాటిని దంచి, లోపల గింజలు తీసేసి, ఈ బెరడు, వేపాకులు సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచండి. లేదా మరపట్టించండి. ఈ పొడిని అరచెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని మజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా రోజూ త్రాగితే పొంగు (MEASLES) అమ్మవారు, (SMALLPOX, CHICKENPOX) దదుర్లు, దురదలు, మంటలు తగ్గుతాయి. రక్తస్రావం ఆగుతుంది. వైరస్‌కు సంబంధించిన ఈ అంటువ్యాధులు వచ్చినపుడు డాక్టర్‌లకు చూపించకూడదని – రోగినీ, రోగాన్ని, దాచాలని మనవాళ్లు ప్రయత్నిస్తారు. అది మంచిదికాదు. ఈ వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు, జ్వరం, దురదలు, ఇతర బాధలు తగ్గటానికి మందులు నిరభ్యంతరంగా వాడవచ్చు. ఈ చిన్న చిట్కాని ప్రయోగిస్తే రోగికి వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ముక్కులోంచి, నోట్లోంచి నెత్తురు పడటం ఆపే టెక్నిక్

★ దానిమ్మపూలు సేకరించి మెత్తగా దంచి, కాసింత తడిపి గుడ్డలో వేసి పిండండి. చిక్కటి రసం వస్తుంది. ఈ రసాన్ని నాలుగైదు చొప్పున ముక్కులో వేస్తుంటే, ముక్కులోంచి నెత్తురు కారడం ఆగుతుంది.

★ ఎర్ర ఉల్లిపాయల్ని దంచి, రసం తీసి, దాన్ని ఏ ముక్కులోంచి రక్తం కారుతోందో ఆ ముక్కులో నాలుగైదు చుక్కలు వెయ్యండి. ముక్కులో రక్తం ఆగుతుంది.

★ తలని మంచం అంచు బైటకు వాల్చి పడుకుంటే ముక్కులోంచి కార్తున్న రక్తం త్వరగా గడ్డకడుతుంది.

★ పచ్చగడ్డి వేళ్ళను శుభ్రం చేసి దంచి, రసం తీసి, దీన్ని కూడా చుక్కలుగా ముక్కులో వేస్తే రక్తం రక్కున ఆగుతుంది.

★ మేడిపండు బాగా పండింది దొరికితే తెచ్చి, బాగా మెత్తగా, దంచి తేనెను గానీ, బెల్లంగానీ కలిపి బాగా నూరి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకోండి. రోజూ రెండు మాత్రలు తింటూ వుంటే తరచూ ముక్కులోంచి రక్తం రావటం ఆగుతుంది.

★ పెద్ద ఉసిరికాయ (ఆమలకి)ని బాగా దంచి లోపలి గింజలు తీసేసి ఆ పొడిని నేతిలో వేయించి, కొద్దిగా నీళ్లుపోసి మెత్తని పేస్ట్‌లా చేసి తలకి బాగా మందంగా పట్టించి ఆరనివ్వండి. ఆనకట్టకట్టినట్లు ముక్కులోంచి నెత్తురు కారడం రక్కున ఆగుతుంది.

★ మోదుగ చెట్టుపై బెరడుని మెత్తగా నూరి పంచదార కలిపి తింటే ముక్కుల్లోంచేకాదు, శరీరంలో ఏ అవయవంలోంచి నెత్తురు కారుతున్నా ఆపుతుంది.

★ ఎండుఖర్జూరం, ఎండు ద్రాక్ష ఈ రెండింటినీ మెత్తగా నూరి తగినంత తేనె కలిపి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకుని, ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క చెంచా చొప్పున త్రాగుతుంటే అన్ని రకాల రక్తస్రావాలూ ఆగుతాయి.

★ అడ్డరసం చెట్టు ఎక్కడ పడితే అక్కడ కంచెల చుట్టూ పెరుగుతుంది. దీని ఆకులు, వేళ్ళు, పువ్వులు అన్నీ రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా నోట్లోంచి, ముక్కులోంచి రక్తం పడటాన్ని ఆపుతాయి. క్షయవ్యాధిలో గానీ, న్యుమోనియాలో గానీ, బ్రోంకైటిస్‌లో గానీ, ఊపిరితిత్తుల్లో ఇతర వ్యాధులతో గానీ, బాధపడేవారు ఈ అడ్డరసం ఆకుల రసంలో నెయ్యి కలిపి, ఆ నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేలా మరిగించి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకుని, రోజూ 1 చెంచా నుండి 2 చెంచాల మోతాదులో రెండుపూటలా తీసుకుంటే ముక్కుల్లోంచి, నోట్లోంచి నుత్తురుపడడం ఆగుతుంది.

★ బూడిద గుమ్మడి కాయ లేతది ఇంకా బూడిదపట్టని ఆకుపచ్చటి కాయని సొరకాయలాగే వండుకొని రోజూ తింటే రక్తం కారే జబ్బులన్నింటిలో చక్కగా మేలు చేస్తుంది. రక్తం కారడాన్ని ఆపుతుంది.

దద్దుర్లు తగ్గేందుకు వాము, బెల్లం

బెల్లాన్ని, వాముని సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా దంచి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని ఉదయం, సాయంకాలం రెండు మాత్రలు చొప్పున రోజూ తింటే విడవకుండా వస్తున్న దద్దుర్లు తగ్గుతాయి.

విరేచనాలు తగ్గడానికి మర్రి ఊడలు ఉపయోగపడతాయి

మర్రి చెట్టు లేని ఊరుండదు కదా! దాని ఊడలు చెట్టుచుట్టూ వ్యాపించి వుంటాయి. ఈ ఊడల చివర్న ఎర్రగా వుండే కొనలు కత్తిరించి తెచ్చి ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. నీళ్ల విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు 1 చెంచాపొడిని ఇవతలకు తీసి కాసిని బియ్యం కడిగిన నీళ్ళలో కలిపి బాగా నూరి చిక్కటి పేస్ట్‌లా చేసి కావాలంటే కొద్దిగా పంచదార కలిపి తీసుకోండి. ఆ తర్వాత బాగా మజ్జిగ త్రాగండి. విచనాలు ఆగుతాయి. రోజుకు నాలుగైదు సార్లు ఈ విధంగా చేయవచ్చు.

ఒళ్ళు తగ్గేందుకు అతిసులువైన ఉపాయం

ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ ఈ మూడింటినీ త్రిఫలాలంటారు. వీటిని దంచి, లోపలి గింజలు తీసేసి పై బెరడు తీసుకోవాలి. బెరడు తీసిన తర్వాత తూచి మూడింటినీ సమానంగా తీసుకోవాలి. అదే కలతో శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈ మూడింటినీ కూడా తీసుకుని, విడివిడిగా నేతితో వేయించి, సైంధవ లవణం కూడా ఒక్కొక్కటీ ఎంత కొలిచామో అంతే మోతాదులో తీసుకొని అన్నింటినీ కలిపి మెత్తగా దంచండి. ఇందులో నువ్వుల నూనె కొద్దికొద్దిగా వేసి ఈ పొడిని బాగా నూరండి. ఆ తర్వాత కుంకుడు గింజలతో మాత్రలు చేసుకొని రెండు లేక మూడు మాత్రలు ఉదయమూ, సాయంకాలమూ రోజూ తీసుకొంటే శరీరంలో కఫం వాతం తగ్గి, బరువు తగ్గడం మొదలవుతుంది. ఒళ్ళు తగ్గుతుంది. కనీసం ఆరునెలలు తీసుకోవాలని శాస్త్రం చెప్తోంది.

ఎక్కువసార్లు విరేచనానికి వెళ్లవలసి వస్తోందా? ఇవి పాటించండి!

రోజూ మూడు నాలుగు సార్లు విరేచనాలకు వెళ్ళాల్సి వస్తుంటుంది కొందరికి. ఎన్నిసార్లు వెళ్ళినా, ఇంకోసారి వెళ్ళాలని అనిపించే వారుకూడా వున్నారు. ఇది ఒకవిధమైన విరేచనాల వ్యాధే!

- ★ బాగా మీగడ కట్టిన పెరుగులో తగినంత తేనె వేసుకొని తినండి. ఎక్కువ సార్లు విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావడం ఆగుతుంది.
- ★ శొంఠిని నేతిలో వేయించి, దంచి, మజ్జిగలో కలిపి కొద్దిగా వేడిచేసి త్రాగండి. గ్లాసు మజ్జిగలో 1/2 చెంచాపొడి కలపాలి. రుచికోసం ఉప్పు కలుపుకోవచ్చు. విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
- ★ కాచి చల్లార్చిన పాలలో తేనె వేసుకుని తాగినా విరేచనాలు ఆగుతాయి.
- ★ పిప్పళ్లను నేతిలో వేయించి, పాలలో కలిపి త్రాగినా విరేచనాలు ఆగుతాయి.

స్ప్లీన్‌లో వాపుని తగ్గించే వెంపలి

మలేరియా జ్వరం, కామెర్లు, టీ.బీ. ఇంకా చాలా జబ్బుల్లో స్ప్లీన్ (ప్లీహం) బాగా వస్తుంది. ఇది తగ్గడానికి వెంపల్లి చెట్టు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. వెంపలిచెట్టు వేరుని మెత్తగా నూరి మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగితేచాలు, ఒక చెంచా లేక రెండు చెంచాలు నూరిన వెంపలి వేరు ముద్దని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగడమే. రోజూ రెండుపూటలా తగ్గేవరకూ త్రాగాలి.

వడదెబ్బ తగలనీయని ధనియాల పొడి

విరేచనాలు అధికంగా అవుతున్నప్పుడు జ్వరం తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు, వడదెబ్బ తగులుతున్నప్పుడు దప్పిక ఎక్కువగా వుంటుంది.

ధనియాలు, జీలకర్ర నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పుకలిపి – ఒకటి లేక రెండు చెంచాల పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగండి. దప్పిక తక్షణం తగ్గుతుంది. వేసవికాలంలో ఈ పొడిని తరచూ వుంటే ఎండదెబ్బ తగలదు. రోజు మొత్తం మీద ఐదారు చెంచాల పొడిని వాడవచ్చు. ఈ పొడిని అన్నంలో వేసుకొని తిన్నా బాగా పనిచేస్తుంది. కమ్మగా ఉంటుంది కూడా. సీసాలో భద్రపరచుకుంటే నిలవుంటుంది చక్కగా!

నిమ్ము వలన కలిగే నొప్పికి నివారణోపాయం

కఫం పేరుకుపోయి న్యుమోనియా, బ్రోంకైటిస్ వంటి వ్యాధులు ఏర్పడి, ఊపిరితిత్తులు ఉన్నంత మేర ఎదురురొమ్ములోంచి గానీ, వీపులోంచి గానీ విపరీతమైన నొప్పి, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వంటి బాధలు ఏర్పడుతుంటాయి. కళ్ళె తెగక అవస్థపడ్తుంటారు.

ఇలాంటప్పుడు సన్న యాలకుల్ని, 'మోడీ'ని (పిప్పళ్ళ చెట్టు వేరు – ఇది పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది) సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి బాగా మెత్తగా జల్లించి నేతిలో నూరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు కట్టుకొని పూటకు ఒకటీ, లేక రెండు మాత్రల చొప్పున రోజూ మూడు లేక నాలుగు సార్లు తీసుకొంటూవుంటే పైన చెప్పిన బాధలన్నీ తగ్గుతాయి. కఫం తగ్గుతుంది. నిమ్ము త్వరగా తగ్గుతుంది. దీనితోపాటు మీరు వాడుకుంటున్న మందులు కూడా బాగా పనిచేస్తాయి.

మొలల వ్యాధికి కందతో వైద్యం

మొలలు ఏ స్థాయిలో ఏ రకంగా బాధపెడ్తున్నా, ఏరకమైన చికిత్సని తీసుకొంటున్నా ఇప్పుడు చెప్పబోయే ఈ కంద మందుని స్వంతంగా తయారుచేసుకొని తీసుకొంటే వాడ్తున్న మందులు త్వరగా ఫలితానిస్తాయి.

నేతిలో వేయించిన మిరియాలపొడి ఒక కప్పు తీసుకోండి. నేతిలో వేయించిన శొంఠిపొడి రెండు కప్పులు తీసుకోండి. (దొరకకపోతే మిగిలిన వాటితోనే మందుని తయరుచేసుకోండి. కానీ, అది కూడా కలిస్తే తిరుగు లేకుండా పనిచేస్తుంది) ఈ చిత్ర

మూలాన్ని మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని నాలుగు కప్పులు తీసుకోండి. దొరికితే అడవికందనీ లేకపోతే మామూలు కంద తీసుకొని మెత్తగా దంచి ఎనిమిది కప్పులు తీసుకోండి. ఈ మొత్తానికి సమానంగా 15 కప్పులు బెల్లం పొడిని కలిపి మళ్లీ నూరండి. కుంకుడు కాయంత మాత్రలు కట్టి, ఆరబెట్టి, ఓ సీసాలో భద్రపరచుకొని ఉదయం ఒకటీ, రాత్రి ఒకటీ మజ్జిగతో తీసుకొంటే, మొలలు త్వరగా తగ్గుతాయి. బాధలు కూడా ఉపశమిస్తాయి. ఇది పెద్దగా కష్టపడకుండానే ఎవరికి వారు చేసుకోగలిగే చక్కటి ఫార్ములా!

గుండె నొప్పి తగ్గడానికి తేలికైన ఔషధం

పిప్పళ్ళ చెట్టు వేరుని 'మోడి' అంటారు. ఇది పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది. వట్టివేళ్ళని, మోడీని సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, ఆవునెయ్యితో బాగా నూరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి ఒకటీ లేక రెండు మాత్రలు రెండు మూడుసార్లు తీసుకుంటే గుండెనొప్పి తగ్గుతుంది. గుండె బలహీనంగా ఉన్నవారికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

మందార వేళ్ళు పేగుపూతని తగ్గిస్తాయి

కడుపులో వాతం ఎక్కువగా పెరిగి పొట్టలోనూ, గుండెల్లోనూ కడుపులోనూ విపరీతంగా పోట్లు వస్తాయి. అన్నం అరిగేటప్పుడు కడుపులో నొప్పి వచ్చి ఆహారం తీసుకుంటే తగ్గినట్లు ఉంటుంది. పేగులో పుండు ఏర్పడి బాధపెడ్తుంది.

అలాంటప్పుడు మందార పూలమొక్క వేళ్ళని సేకరించి శుభ్రం చేసి, ఎండించి, మెత్తగా దంచి, అరచెంచా పొడిని పాలలో కలిపి రోజూ రెండుపూటలా పుచ్చుకుంటే అల్సర్ తగ్గుతుంది. పోటు తగ్గుతుంది.

అజీర్తికి ఔషధం మీ వంటింట్లోనే ఉంది!!

ధనియాలు, శొంఠి ఈ రెండింటినీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒకటి రెండు చెంచాల పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకుని త్రాగండి. లేదా అన్నంలో వేసుకొని నెయ్యి వేసుకొని తినండి. కారప్పొడి లాగా చాలా కమ్మగా ఉంటుంది. అజీర్తిని పోగొడ్తుంది. ఆకలి లేకపోవడాన్ని, అన్నం సహించకపోవడాన్ని ఆపుతుంది. చక్కటి జీర్ణశక్తిని కల్గిస్తుంది. కడుపులో ఉడుకునీ, వేడినీ, వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. కడుపునొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. ఆకలి సరిగా లేని వారికి ఇది అద్భుతమైన ఔషధం.

కీళ్ళవాతం తగ్గడానికి చిమ్మిరిలో శొంఠి కలిపి తినండి!

శొంఠి, నువ్వులు, బెల్లం, ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని, చిమ్మిరి ఉండలు చేసి ఉదయము, సాయంకాలం కుంకుడు కాయంత ఉండని పాలతో తీసుకుంటే కీళ్ళవాతం తగ్గుతుంది. కీళ్ళనొప్పుల కోసం ఇంగ్లీషు మందులు వేసుకుంటే గ్యాస్ట్రబుల్ వస్తుందని బాధపడ్తున్నవారు ఈ చిట్కాని పాటిస్తే కడుపులో ఏర్పడిన పుళ్ళు కూడా తగ్గుతాయి.

కీళ్ళ నొప్పల్లో "సన్నరాష్ట్రం" గొప్ప మూలిక!

"సన్నరాష్ట్రం" అనే మూలిక నొప్పులు తగ్గించడంలో అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. ఇది పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది. పెద్దగా కష్టపడాల్సిన అవసరం లేకుండానే దొరికే మూలిక ఇది. దాన్ని మెత్తగా దంచి ఒకసీసాలో భద్రపరచుకొని, రోజూ 1 చెంచాపొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి, 1/2 గ్లాసు నీరు మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టుకొని తీసి కలుపుకొని త్రాగండి. నడుంనొప్పి, మోకాళ్ల నొప్పులు, మడమ నొప్పి, శరీరంలోని నొప్పులన్నీ తగ్గుతాయి. నొప్పులు ఎక్కువగా ఉంటే రెండు పూటలా త్రాగండి. రోజూ త్రాగితే కీళ్లవాతం మీ జోలికి రాదు. వచ్చింది వెంటనే తగ్గుతుంది.

విష్ణుక్రాంత పూలమొక్క కడుపులో అల్సర్లు తగ్గిస్తుంది!

పూలమొక్కలు పెంచుకునే అలవాటున్న వారిళ్లలో విష్ణుక్రాంత పూలమొక్క తప్పకుండా ఉంటుంది. చెట్టు పూలు పూయడం ఆపేయగానే మొకల్ని పీకిపారేస్తారు. దాని వేళ్ళని తెచ్చి, శుభ్రం చేసి ఎండించి మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచండి.

పేగు పూత వ్యాధిలో వచ్చే కడుపులో నొప్పిని ఇది తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి, పంచదార, కొద్దిగా తేనె ఈ మూడింటిని అరచెంచా మోతాదులో విష్ణుక్రాంత వేళ్ళ చూర్ణంలో కలిపి తినిపిస్తే పేగులో ఏర్పడిన పుండు తగ్గి, నొప్పి కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. పూర్తిగా తగ్గేవరకూ రోజూ రెండు పూటలా తినిపించాలి.

ఎయిడ్స్ వ్యాధిలో రోగి బలాన్ని కాపాడుకొనే ఉపాయాలు

ఎయిడ్స్వ్యాధి అతి సంభోగం వలన శరీర ధాతువులన్నీ క్షీణించి వచ్చే వ్యాధిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో విపులంగా చెప్పబడటం జరిగింది.

★ ఈ వ్యాధి వచ్చిన రోగికి రోగాన్ని కనుక్కోగానే శరీరం క్షీణించిపోకుండా కాపాడుకోగలగాలి. పాలు, మాంసం, నెయ్యి ఇవి పుష్కలంగా అందించాలి. జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేయాలి.

★ పిప్పళ్ళు, ఉలవలు, శొంఠి, దానిమ్మ రసం, ఉసిరిక పొడి, నెయ్యి ఇవన్నీ తగుపాళ్ళలో కలిపి వండిన మేక మాంసాన్ని గానీ, మేక మాంసరసంలో వీటిని కలపడం గానీ చేసి రోగికి అందించాలి. దగ్గు, ఆయాసం, గుండెల్లో నొప్పి, తలనొప్పి, గొంతు బొంగురుపోవడం, ఇవన్నీ తగ్గి మనిషి కోలుకోవడం ప్రారంభిస్తాడు. ఇంకా వ్యాధి లక్షణాలు పూర్తిగా బైటపడక పూర్వమే దీన్ని కనుక్కోగలిగిన రోగులకు రోజూ ఈ ఆహారాన్ని ఇస్తే వ్యాధి ముదరకుండా ఉంటుంది. ఎయిడ్స్ మహమ్మారి నుండి రోగి కాపాడగలం అన్నమాట.

★ మేకపాలు, మేకమాంసం, జింక మాంసం, లేడి మాంసం ఈ వ్యాధిలో బాగా మేలు చేస్తాయి.

★ మేక మాంసంతో మాంసరసం తయారుచేసుకొనేందుకు తేలికైన పద్ధతి ఇంకొకటి వుంది :– పిప్పళ్ళు, గోధుమలు, ఉలవలు, నేతిలో వేయించిన శొంఠి, దానిమ్మ, ఉసిరికాయల లోపలి గింజలు తీసేసి పై బెరడు .... ఈ ఆరూ కలిపి ఒక భాగం మేకమాంసం ఈ ఆరింటి మిశ్రమానికి రెట్టింపు, ఈ మొత్తానికీ ఎనిమిది రెట్లు నీళ్ళు .... ఇవన్నీ కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి ఉడికించాలి. ఇందులో ఎనిమిదిరెట్లు నీళ్లుపోసి, ఈ నీటిలో నాల్గవభాగం మిగిలేలా మరిగించాలి. మరిగాక చల్లార్చి గుడ్డలో వేసి బాగా పిండండి. చిక్కటి మాంసరసం దిగుతుంది. ఈ మాంస రసాన్ని "షడంగ యూషం" అంటారు. దీన్ని మనవాళ్లు "మాంసం సూప్" అని పిలుస్తుంటారు. ఇందులో కారం, పులుపు కావాలనుకుంటే మంచిదే! ఇందులో ఉప్పుకు బదులుగా సైంధవ లవణం (బజార్లో దొరుకుతుంది) దీనికి ఉప్పు ఎంత పడుతుందో అంతే కొలతలో తగినంత కలుపుకోవాలి. ఇష్టం ఉన్నవారు ఇంగువ తిరుగమాత వేసుకొంటే ఇంకా బావుంటుంది. ఈ షడంగయూషాన్ని వీలైతే రోజూ త్రాగిస్తే ఎయిడ్స్ రోగి వ్యాధిలోంచి బైటపడతాడు.

★ ఎయిడ్స్ వ్యాధిలో రోగి బలాన్ని కాపాడాలి ముందు. టీ.బీ. వ్యాధిలోనూ, కండరాలు శుష్కించే మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ వ్యాధిలోనూ, రోగి బలహీనం అయి క్షీణించే ఇతర వ్యాధుల్లోనూ ఇదే రకమైన ఆహారం వుంటే వ్యాధి పెరుగుదలని అరికట్టడమే కాకుండా త్వరగా నివారించుకోవచ్చు.

గ్యాస్ట్రబుల్ వ్యాధిపై బ్రహ్మాస్త్రం చిత్రకాదివటి

చిత్రకాదివటి చాలా చిత్రమైన ఔషధం. మజ్జిగలో ఉప్పుగాని, సైంధవ లవణం గానీ తగినంత వేసుకొని, ఈ మాత్రలు ఒకటీ లేక రెండు మింగి ఆ మజ్జిగ త్రాగితే పుల్లటి త్రేన్పులు, ఉబ్బరం, పైత్యం తగ్గుతాయి.

ధనియాలు, జీలకర్రల్ని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, ఆ పొడిని మజ్జిగలో కలుపుకొని, చిత్రకాదివటి మాత్రలు వేసుకున్నాక త్రాగితే విరేచనాలు నీళ్ళుగా అవుతున్నవి గానీ, జిగురుగా అవుతున్నవి గానీ తగ్గుతాయి. అమీబియాసిస్ వ్యాధి వున్న వారు విధిగా చిత్రకాదివటిని ఈ విధంగా వాడితే వ్యాధి మాటిమాటికీ తిరగకుండా ఉంటుంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చిత్రకాదివటి ఒకటీ లేక రెండు మాత్రలు రెండు పూటలా వేసుకొని, 'కుటజారిష్ట' అనే ఔషధాన్ని రెండు మూడు చెంచాల మోతాదులో త్రాగితే జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు ఆగుతాయి.

కడుపులో పాములు పోవాలంటే వేప చెక్కతో ఔషధం

వేపచెట్టు పై బెరడుని సేకరించండి. పచారీకొట్లలో వాయువిడంగాలు, సైంధవ లవణం, ఇంగువ, వాము దొరుకుతాయి. ఈ ఐదింటినీ కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ చూర్ణాన్ని తేనెతో 1/2 చెంచా నుండి 1 చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు పూటలా పిల్లలకు తినిపించండి. పెద్దలు కూడా తినవచ్చు. ఇలా ప్రతిరోజూ తింటూ వుంటే కడుపులో పెరిగే పాములు చచ్చిపడిపోతాయి. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఆకలి వేస్తుంది. పిల్లలు కమ్మగా అన్నం తినడం ప్రారంభిస్తారు.

అజీర్తిని జయించే అగ్నితుండీవటి

జీర్ణశక్తిని పెంచి, అన్న హితవును కల్గించి, జ్వరాల్ని కూడా రానివ్వకుండా చేసే శక్తివంతమైన ఔషధం అగ్నితుండీవటి.

★ ఈ మాత్రలు ఒకటీ లేక రెండు వేసుకొని అల్లం రసం తీసి త్రాగితే జలుబు భారం, ఒళ్ళు నొప్పులు, ఆకలి లేకపోవడం తగ్గుతుంది.

★ జ్వరం వచ్చినప్పుడు అగ్నితుండీవటి రెండు మాత్రలు (పిల్లలకు 1 మాత్ర) వేసుకొని మిరాయాల కషాయం గానీ, శొంఠి, మిరియాలు కలిపి నూరి సమానంగా తేనె కలిపిగానీ తీసుకొంటే జ్వరం ముదరకుండా లేతగా ఉన్నప్పుడు తగ్గిపోతుంది.

★ అగ్ని తుండీవటి రెండు మాత్రలు వేసుకొని అశ్వగంధారిష్ట నాలుగు చెంచాలు త్రాగితే నరాల బలహీనత తగ్గి శక్తి పెరుగుతుంది. అజీర్తిని జయిస్తుంది.

★ అగ్ని తుండీవటి రెండు మాత్రలు వేసుకొని ద్రాక్షరిష్ట త్రాగితే గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు బలంగా ఉంటుంది.

అతి ఆకలికి "అన్నంతో పరమాన్నం"

ఆకలి అధికంగా వుండి, ఎంతసేపూ తిండి ధ్యాస ఎక్కువైపోయి, ఎంత తిన్నా సంతృప్తికలగని వ్యాధిని 'భస్మకాగ్ని' అని పిలుస్తారు. అతిగా కారం, పచ్చళ్లు, మసాలాలు తినేవారికి, పచ్చి మిరపకాయ బజ్జీల్ని ఉద్యమించి లాగించే వారికీ ఈ లక్షణం వస్తుంటుంది.

ఇలాంటి వారు కడుపులో ప్రజరిల్లుతున్న మంటల్ని చల్లార్చాలి. అందుకని, పులుపు, కారం, మసాలాలు లేని ఆహారాన్ని పదే పదే అందిస్తూ వుండాలి.

★ పాలలో బియ్యం కలిపి వండిన పాయసాన్ని బాగా నెయ్యి వేసి తినిపిస్తే అతి ఆకలి తగ్గుతుంది. కడుపులో ఉడుకు, వేడి, కడుపులో మంట, పైత్యం తగ్గుతుంది.

వేప జిగురుతో స్వప్నస్ఖలనాలను ఆపవచ్చు

వేపచెట్టుకు గాటు పెట్టి రెండురోజులు ఆగిచూడండి జిగురు వస్తుంది. ఇది కూడా తుమ్మజిగురులానే ఉంటుంది. ఇలాగే బూరగచెట్టు నుంచి కూడా జిగురు వస్తుంది. ఈ రెండింటినీ గానీ, ఏది దొరికితే గానీ సేకరించండి. బూరుగుజిగురు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది.

పెద్ద ఉసిరికాయలు పై బెరడుని పైపైన నూరి నాలుగురెట్లు నీళ్ళు పోసి, సగం నీరు మిగిలేలా మరిగించి, దించి, వడగట్టి, ఆ కషాయంతో వేపబంక, బూరగ బంకల్ని బాగా మెత్తగా పేస్ట్‌లా నూరండి. 'గోమూత్రశిలాజిత్' అనే నల్లటి తారులా ఉండే మందు బజారులో దొరుకుతుంది. దీన్ని కూడా తెచ్చి వేపబంకలో నాలుగోవంతు మోతాదులో కలిపి బాగా మళ్ళీ నూరండి. ఆరిన తర్వాత కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్కటి చొప్పున వేసుకొని పాలు త్రాగితే మూత్రంలోంచి శుక్రధాతువు పోవడం, స్వప్నస్ఖలనాలు, వీర్యం తగ్గిపోయిందనే అనుమానం, లైంగికంగా బలహీనంగా ఉన్నామనే అసంతృప్తి – ఇవన్నీ పోయి సుఖంగా ఉంటారు. సంతృప్తి పొందుతారు.

పైత్య వికారం తగ్గేందుకు మరమరాలతో ఉపాయం

వాంతి వికారం, ఓకరింతలు, పులిత్రేన్పులు, నోట్లో నీళ్ళూరడం తల తిరుగుడు, తిక్క తిక్కగా వుండటం.... ఇవన్నీ మనిషిని నిలవ నీయకుండా చాలా అవస్త పెడుతుంటాయి. వాంతి అయ్యే వరకూ నానాహైరానా పడ్తుంటారు. ఇలాంటప్పుడు చిన్న చిట్కా ఒకటి పాటించండి.

పెసర పప్పుని బాండీలో వేయించి పల్చటి "కట్టు" కాయండి. మరమరాల్ని మెత్తగా విసరడం కానీ, మిక్సీ పట్టడం కానీ చేసి, ఆ పొడిని పెసరకట్టులో కలిపి మెత్తగా గుజ్జుటా చెయ్యండి. అందులో కొద్దిగా తేనె, పంచదార వేసి తినిపించండి. పైత్యం తగ్గుతుంది. వాంతి, వికారం తగ్గుతాయి. విరేచనాలు కూడా ఆగుతాయి.

నాలుక పగుళ్లు బారి పుళ్లు పడితే మంచి గంధంతో చికిత్స

నోటిపూత కొంతమందికి తరచూ వస్తుంటుంది. బహుశా లివర్ బలంగా లేకపోవడం కూడా ఇందుకు ఒక కారణం కావచ్చు. నాలుక పగిలిపోయినట్లవడం, పొక్కులు రావడం పదేపదే జరుగుతున్నప్పుడు ఈ చికిత్సలు పాటించండి.

★ పటిక పొడిని బాండీలో వేయించితే మరమరాలు పొంగినట్లు పొంగుతుంది. దాన్ని మెత్తగా నూరి నీళ్ళలో కలపండి. ఆ నీటితో రోజూ పుక్కిట పడితే పొక్కులు తగ్గుతాయి.

★ టంకణ చూర్ణం (టంకణభస్మం) అనే పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో తెల్లటి పొడి దొరుకుతుంది. దీన్ని తేనెతోగానీ, వెన్నతో గానీ నాలిక మీద పొక్కులు వచ్చిన చోట రాస్తే పుళ్ళు తగ్గుతాయి.

★ మంచిగంధం అరగదీసి, అందులో కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం కలిపి నాలిక మీద రాస్తే మంట, పోటు తగ్గి పుళ్ళు త్వరగా మానతాయి.

జుట్టు పెరిగేందుకు చిరు సలహాలు

జుట్టురాలిపోతున్నదని బాధగా వుందా? ఉసిరిక, చెంగల్వకోష్టు, ఎండించిన కలువపూలు, జటామాంసి, వాకుడు కాయలు (ఇవి బజార్లో కూడా దొరుకుతాయి) వీటన్నింటినీ బాగా ఎండిన తర్వాత మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రాత్రి పడుకోబోయేముందు, 1-2 చెంచాల పొడిని కాసిని నీళ్ళతో తడిపి, పేస్ట్‌లా చేసి తలకు పట్టించండి. తెల్లవారిన తర్వాత తలంటి పోసుకోండి. కనీసం రెండు మూడు రోజులకొకసారైనా ఇలా చేయండి. తలకట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది. వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిగా వుంటాయి.

తుంగముస్తలు, దేవదారు చెక్క, చెంగల్వకోష్టు, పండు తలమపాకులు ఎండించినవి, మ్రాను పసుపు, పసుపుకొమ్ములు - వీటన్నింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి - ఆ చూర్ణాన్ని 1-2 చెంచాల మోతాదులో నీటిలో కలిపి తలకు పట్టిస్తే చుండ్రు తగ్గుతుంది. వెంట్రుకలు రాలడం ఆగుతుంది.

చెంగల్వకోష్టును నువ్వులనూనెతో కలిపి తలకు బాగా పట్టించి, తలంటి పోసుకోండి – చాలాకాలంగా తలలో వుండే – దురదలు, తామర, గుల్లలు, పొక్కులు, మంటలు... ఇవన్నీ తగ్గి వెంట్రుకలు రాలడం ఆగుతుంది. తలనొప్పి కూడా తగ్గుతుంది.

గుంటగలగర, మెత్తగా జల్లించిన ఇనుపరజను, త్రిఫలాచూర్ణం, పొగడ చెట్టు చెక్క, ముద్దగన్నేరు పూలు ఎండించినవి, – వీటినికూడా బాగా మెత్తగా దంచి, వస్త్రగాలితం పట్టి, నువ్వులనూనెలో కలిపి తలకు రాసుకొంటే వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి.

ఒక్కో ఆహార పదార్థం వలన కలిగే అజీర్తికి ఒక్కో విరుగుడు

★ కొబ్బరి అధికంగా తింటే పైత్యం చేసి జీర్ణశక్తి తగ్గిపోతుంది. అలాంటప్పుడు మరమరాలు తింటే ఆ దోషం తగ్గి జీర్ణశక్తి కలుగుతుంది.

★ మామిడిపండ్లు ఎక్కువగా తింటే కలిగే పైత్యం తగ్గాలంటే రెండు మూడు సార్లు గ్లాసు పాలు చొప్పున త్రాగాలి.

★ నెయ్యిగానీ, నేతితో తయారయిన ఆహార పదార్థాలు గానీ ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు జీర్ణశక్తి మందగించి, దప్పికగా ఉంటుంది, లోపల తిక్క తిక్కగా ఉన్నట్లనిపిస్తుంది. అలాంటప్పుడు నిమ్మకాయ రసాన్ని మజ్జిగలో కలిపి, ఉప్పు వేసుకొని త్రాగితే వెంటనే ఆ బాధలన్నీ తగ్గుతాయి.

★ అరటిపళ్లు ఎక్కువగా తింటే కలిగే అజీర్తికి నెయ్యి పంచదార కలుపుకొని తింటే వెంటనే అజీర్తి పోతుంది.

★ మాంసాహారం ఎక్కువగా తీసుకొన్నందువలన కలిగే అజీర్తిలో కాంజికాన్ని త్రాగాలి. అన్నాన్ని నీళ్లలో నానబెట్టి, పులిసిన తర్వాత వడగట్టిన నీటిని కాంజికం అంటారు.

★ నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్ష వంటి పుల్లటి పండ్లు అధికంగా తిన్నప్పుడు బెల్లాన్ని తీసుకొంటే అజీర్తి చెయ్యదు.

★ ఉలవలు, ఉలవ గుగ్గిళ్లు, ఉలవచారు ఎక్కువగా తింటే నెయ్యిగానీ, నూనెగానీ తీసుకొంటే అజీర్తి చెయ్యదు.

★ బాదంపప్పు అతిగా తింటే కలిగే పైత్యంలో లవంగాలు తీసుకోవాలి. వెంటనే తగ్గుతుంది.

★ అతిగా పరమాణ్ణం (పాయసం) తింటే జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. పెసరకట్టు తింటే అజీర్తి పోతుంది.

★ చేపలు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు మామిడిపండ్ల రసం త్రాగమని శాస్త్రం చెప్తోంది. అన్ని సీజన్‌లో మామిడిపండు రసం ఎలా దొరుకుతుందని అడగాలను

కొంటున్నారు కదూ?!... మామిడి జ్యూస్‌తో అనేక శీతల పానీయాలు బజార్లో దొరుకుతున్నాయి మరిచిపోయారా?

★ కాకరకాయ ముక్కల్లో నిమ్మరసం వేసి బాగా పిసికి ఆ తర్వాత వండుకుంటే కాకర వలన ఎలాంటి హానీ జరగదు. పైగా చాలా మేలు కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా మధుమేహ రోగులకు!

★ నిమ్మపండ్ల రసంలో ఉప్పు కలుపుకుంటే ఆ నిమ్మరసం ఎలాంటి హానీ చెయ్యదు.

★ గోధుమపిండి సరిపడని వారికి దోసకాయ విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. దోసని వండిపెడితే గోధుమ వలన కలిగిన అజీర్తి పోతుందన్నమాట.

★ మినప్పప్పుతో వండిన గారెలు, అట్లు, సున్నివుండలు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు బాగా మజ్జిగ త్రాగితే అజీర్తి చెయ్యకుండా వుంటుంది.

★ శనగలు, శనగపప్పు, శనగ పిండితో వండినవి బాగా తినవలసి వచ్చినప్పుడు ముల్లంగి దుంపని దంచి రసం తీసుకొని త్రాగితే అజీర్తి లక్షణాలు రావు.

★ పెసలు, పెసరట్లు, పెసరపచ్చడి వగైరా కమ్మగా ఉన్నాయి కదాని అతిగా లాగించినప్పుడు ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి అన్నంలో వేసుకొని తింటే అజీర్తి రాదు.

★ కందతో కూరగానీ, పులుసుగానీ చేసినప్పుడు బెల్లం కలుపుకుంటే చెడు చెయ్యదు.

★ బంగాళాదుంపని చుట్టాలు వచ్చినప్పుడు వంటగా వండుకొంటే ఫర్వాలేదు. కానీ, అదే పనిగా రోజూ ఇంట్లో ఆహార పదార్థంగా వండుకుంటే మాత్రం బాగా వాతం చేస్తుంది.

★ మజ్జిగలో సైంధవలవణం కలిపి త్రాగితే మజ్జిగ పడకపోవడం, అజీర్తి చేయడం, జలుబు చేయడం ఉండవు.

★ చెరుకు రసం తాగేప్పుడు అందులో అల్లం కూడా కలిపి వుంటే ఎలాంటి హానీ చెయ్యదు.

ఆయిల్ పుల్లింగ్‌తో వ్యాధులు తగ్గించుకొనే శాస్త్రీయ విధానం ఇదీ..!

ఆయిల్ పుల్లింగ్ ఇటీవల వ్యాప్తిలోకి వచ్చిన ఒక ప్రక్రియ. దీన్ని కొందరు శ్రద్ధగా చేసినా చాలామంది వేలం వెర్రిగా చేశారు.

చరకసంహిత సూత్ర స్థానంలో :-

"హన్వోర్బలం స్వరబలం వదనోపనయః పరః" అంటూ ఒక సూత్రం చెప్పారు.

ఏ వ్యాధిలో ఉపయోగపడే తైలాన్ని ఆ వ్యాధిలో తీసుకొని, నోట్లో పోసుకొని బాగా పుక్కిలించడాన్ని "గండూషం" అంటారు.

అలా గండూషం చేస్తే, దవడలకు అంగిటికీ సంబంధించిన కండరాలకు మంచి బలం కల్గుతుంది.

కంఠ స్వరానికి మంచి బలం, శ్రావ్యత వస్తాయి.

ముఖం కాంతివంతంగా వుంటుంది.

అన్నం రుచి తెలుస్తుంది. నాలుకమీద జిగురు పాచి వంటివి కప్పేసి సరిగా రుచి తెలియక, అన్న హితవు కలగకుండా పోయే బాధ తప్పుతుంది.

గొంతు ఎండిపోయినట్లు, ఆర్చుకుపోయినట్లు అన్పించదు.

పళ్ళపోట్లు రాకుండా వుంటాయి. దంత వ్యాధులు, చిగుళ్ళ వ్యాధులు, నోటిపూత, నోట్లో కురుపులు రావు. వచ్చినవి తగ్గుతాయి. పుల్లటి పదార్థాలు, తీపి పదార్థాలు తినేప్పుడు పళ్ళు జివ్వున లాగడం ఆగుతుంది.

ఇవికాక, శరీరంలో ఇతర బాధలున్నప్పుడు ఆ వ్యాధి మీద పనిచేసే తైలంతో గాని, ఆ వ్యాధి మీద వాడే మందులతో తయారయిన తైలం గాని నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలిస్తే ఆయా వ్యాధుల్లో ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఉదాహరణకు – నడుం నొప్పిగా వున్నవారు క్షీరబలాతైలంతో ఆయిల్‌పుల్లింగ్ చేస్తే నొప్పి ఉపశమించడానికి తోడ్పడుతుందన్నమాట!!

లోహభస్మం వాడి కామెర్లను, రక్తక్షీణతను నివారించుకోండి

★ "లోహభస్మ" అనే మందు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ మందుని చిటికెతో చిటికెడంత తీసుకొని, తేనె కలిపి, అందులో నాలుగైదు చుక్కలు నెయ్యి వేసి రంగరించి తీసుకోవాలి. ఇలా రెండు పూటలు తీసుకొంటే కామెర్ల వ్యాధి రక్త క్షీణతలు తగ్గిపోతాయి. విడవకుండా పూర్తి ఆరోగ్యం కుదిరేవరకూ వాడితే మంచిది.

★ ఈ లోహభస్మంతో పాటుగా శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాయువిడంగాలు ఈ నాల్గింటినీ దేనికది సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి కలిపి తేనెతో తీసుకొంటే, లోహభస్మం మరింత శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

★ లోహభస్మానికి సమానంగా పసుపు, ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ ఈ నాల్గింటినీ మెత్తగా దంచిన చూర్ణం కూడా ఇలాగే లోహభస్మం త్వరగా పని చేసేలా చేస్తుంది. కామెర్ల వ్యాధిలో ఇవి రెండూ అద్భుతమైన ప్రయోగాలు.

★ శొంఠి, బెల్లం ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని బాగా దంచి, కుంకుడు గింజలంత ఉండలు చేసుకొని మూడు పూటలా పూటకు ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు చొప్పున తీసుకొంటే కామెర్లు తగ్గుతాయి.

★ కరక్కాయ లోపలి గింజలు తీసిన బెరడును మెత్తగా దంచి, అందులో తగినంత బెల్లం కలిపి నూరి, ఇలాగే మాత్రలు చేసుకొని తిన్నా కామెర్లు వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది. కామెర్లకు వివిధ రకాల ఔషధాలు తీసుకొంటున్న వారు ... వాటితో పాటుగా ఈ చిట్టి చిట్కాని కూడా ప్రయోగిస్తే త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ మంచి పసుపు కొమ్ములు తెచ్చి దంచి తయారు చేసుకొన్న పసుపుపొడిని ఒక అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని, నాలుగు చెంచాల పెరుగు (ఆవు పెరుగు దొరికితే చాలా మంచిది) కలిపి తెల్లవారకమునుపే రోజూ తినిపిస్తే కామెర్లు తగ్గుతాయి.

★ ఉసిరికాయలు, తానికాయలు, కరక్కాయలు ఈ మూడింటినీ కలిపి త్రిఫలాలు అంటారు. త్రిఫలాచూర్ణం అనే పేరుతో ఈ మూడింటి మిశ్రమం బజార్లో దొరుకుతుంది. అలాగే శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, ఈ మూడింటినీ కలిపి "త్రికటుకాలు" అని పిలుస్తారు. త్రికటుక చూర్ణం అనే పేరుతో ఈ మిశ్రమం ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. "మానిపసుపు" అనే మూలిక, అలాగే "వాయువిడంగాలు" అనే గింజలు పచారీ కొట్లలో సాధారణంగా దొరుకుతాయి. ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ, శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు, మానిపసుపు వాయు విడంగాలు వీటన్నింటినీ సేకరించి, ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయల్లోపల వుండే గింజలు తీసేసి అన్నీ సమానంగా కొలిచి తీసుకొని మెత్తగా దంచి, ఈ చూర్ణాన్ని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 1/2 చెంచా చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి మూడు పూటలా ఇస్తే కామెర్లు వ్యాధి తగ్గి తీరుతుంది. వ్యాధి ఎక్కువగా ఉంటే మోతాదు ఇంకొంచెం పెంచవచ్చు. ఈ చూర్ణంలో ఎనిమిదవ వంతు 'లోహభస్మం' అనే మందు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లోంచి తెచ్చి కలిపి తినిపిస్తే అద్భుతంగా పని చేస్తుంది.

ప్రొద్దుతిరుగుడు మొక్కతో ఎన్నెన్నో ఉపయోగాలు

"సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్" వాడకం ఇటీవలి కాలంలో బాగా ఎక్కువగా వుంది. మన ప్రాంతాల్లో కూడా ప్రొద్దుతిరుగుడు పంటని బాగా విస్తారంగా వేస్తున్నారు. పల్లెటూళ్ళలో ఈ మొక్కలు ఇప్పుడు బాగా దొరుకుతున్నాయి కాబట్టి వీటిని వైద్య ప్రయోజనాలకు కొంతవరకూ మనం ఉపయోగించుకొనేందుకు అవకాశం ఏర్పడింది.

★ ప్రొద్దుతిరుగుడు మొక్కల్ని పీకేసిన తర్వాత ఎండించి, శుభ్రం చేసుకొని, మెత్తగా దంచి, ఆ చూర్ణం ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు పూటలా తీసుకొంటే చర్మవ్యాధుల మీద బాగా పనిచేస్తుంది.

★ మొక్క సమూలంగా దంచిన ఈ చూర్ణానికి అమీబియాసిస్ వ్యాధిని కంట్రోల్లో పెట్టే గుణం వుంది.

★ కడుపులో పాముల్ని పోగొడ్తుంది.

★ ప్రొద్దుతిరుగుడు మొక్కని సమూలంగా ఎండించి దంచిన పొడినిగాని, పచ్చిమొక్కని దంచి పిండిన రసాన్నిగాని కొద్దిగా తీసుకొంటే దగ్గు తగ్గుతుంది. మూత్రవ్యాధుల్లో కూడా బాగా పనిచేస్తుంది.

★ దీని గింజలు ప్రొటీన్లకు పుట్టిల్లు. నేతిలో ఈ గింజల్ని వేయించి, పై పొట్టు ఒలిచి మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిని పాలలో కలిపి తాగితే మీకు అంతకుమించిన బలకరమైన ఆహారం మరొక్కటి దొరకదు.

★ ఇందులో 50% క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉన్నాయి. అందుకని ఈ గింజల్ని సన్నగా చిక్కి పోతున్నవారికి పెట్టినట్లయితే చక్కగా ఒళ్ళు చేస్తారు.

★ ఎప్పుడూ నీరసం, ఆలసట, ఏ పనీ చేయలేని అశక్తత – ఇవన్నీ ప్రొద్దు తిరుగుడు గింజలు బాగా తగ్గిస్తాయి.

★ అయితే ఇందులో "లైనోలిక్ యాసిడ్" అనే రసాయన పదార్థం వుంది. ఇది కొలెస్టరాల్‌ను రక్తంలో పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. అందుకని వేరుశెనగనూనె కన్నా ప్రొద్దు తిరుగుడు నూనెని ఆహారంలో వాడుకోవడం మంచిది.

★ బి విటమిన్ ఇందులో ఎక్కువగా వుంది అందుకని నీరసం మీద బాగా పని చేస్తుంది. ప్రొద్దు తిరుగుడు గింజల్ని వాడండి. కేవలం నూనెని వాడితే సరిపోదు.

★ రక్తక్షీణత, ఊపిరితిత్తుల్లో జబ్బుల్లో, కూడా ప్రొద్దుతిరుగుడు గింజలు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి.

★ ఈ గింజల్ని మనం బాగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

దగ్గూ పడిశెం ఆయాసం తగ్గించే విలువైన రహస్యం

★ అల్లం రసంలో తేనె కలుపుకొని తాగితే దగ్గు, ఆయాసం, జలుబు, పడిశ భారం, కళ్లెపడటం తగ్గుతాయి.

★ కలకండ అనే ఒక రకం బెల్లం పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. దీనికి సమానంగా మిరియాల పొడిని కలిపి నూరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకొని బుగ్గన

పెట్టుకొని చప్పరిస్తుంటే దగ్గు, ఆయాసం వగైరా బాధలు ఉపశమిస్తాయి. వీటిని మింగేయవచ్చు. లేదా నమలవచ్చు కూడా.

★ కరక్కాయ, తానికాయలు రెండూ పచారీ కొట్లలో దొరికేవే! వీటిని గింజలు తీసేసి పై బెరళ్లు తీసుకోండి... శొంఠిని నేతిలో వేయించండి. మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని, బెల్లం కలిపి మెత్తగా నూరి మాత్రలు చేసుకొని బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ ఆ రసాన్ని మింగుతుంటే దగ్గు తీవ్రత తగ్గుతుంది.

కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి తగ్గకపోవడానికి దిగుళ్లే కారణం

మనసు మనసులో లేకపోతే ఎముకల జబ్బులొస్తాయని ఇటీవలి పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, విచారం, దుఃఖం, టెన్షన్, కోపం, ఆవేశం, అసూయ, ఇవన్నీ మానసికంగా మనిషిని కృంగదీసే అంశాలు. మనసును కృంగదీయడమే డిప్రెషన్ అంటే!

డిప్రెషన్ ఎక్కువగా వుంటే "కార్టిజిల్" అనే హార్మోన్ కూడా శరీరంలో ఎక్కువగా పెరుగుతుందనీ, ఇది ఎముకలను శిథిలం చేయడానికి తోడ్పడుతుందనీ ఈ పరిశోదనల సారాంశం.

నడుంనొప్పి, వెన్నునొప్పి, మెడ నొప్పులతో బాధపడే వారి విషయంలో మనసును కంట్రోల్ చేయడం చాలా అవసరం. గాభరా, కంగారు, దిగుళ్ళు ఎక్కువగా వున్నప్పుడు వెన్నునొప్పితో పాటు మోకాళ్ళు, మోచేతుల్లో కూడా నొప్పులు పెరుగుతాయి.

ఈ వ్యాధులు వాటి వాటి స్వంత కారణాలతో వచ్చేవే అయినా, అవి వచ్చిన తర్వాత మానసిక లక్షణాలు కొనసాగితే వ్యాధితీవ్రత, నొప్పి బాధలు పెరుగుతాయి.

ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెప్తాను. "స్టేజీ ఫియర్" ఉన్న ఒక వ్యక్తికి మైక్ అందించి మాట్లాడమని బలవంతం చేశారనుకోండి. ఆ వ్యక్తి ఉపన్యసించడానికి స్టేజి ఎక్కగానే మొట్టమొదట గొంతులో తడి ఆరిపోతుంది. కాళ్ళు తడబడతాయి, పెదాలు అదురుతాయి. ఇంతవరకూ అయితే ఫర్వాలేదు. తట్టుకొని ఎలాగొలా మాట్లాడవచ్చు. కానీ, వెన్నులోంచి కత్తితో పొడిచినట్లు పోటు మొదలౌతుంది. ఈ పోటువలన మాట తడబడుతుంది. పోటు ఎక్కువైన కొద్దీ గొంతు మూసుకుపోతుంది. గొంతు పెగలదు. ఈ చిన్న ఉదాహరణలో టెన్షన్ వలన వెన్నునొప్పి ఎలా వస్తుందో అర్థం అయ్యింది కదా..? కాబట్టి నడుంనొప్పి, వీపు నొప్పి, మెడనొప్పి, గూడ నొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులు, తలనొప్పి వంటి బాధలున్న వారు టెన్షన్‌ని వదుల్చుకోవాలి.

ఇది సాధ్యమేనా? చెప్పినంత తేలికగా జరుగుతుందా అని అడుతున్నారు కదా? ఇందుకు తేలికైన పరిష్కారాలు కొన్ని ఉన్నాయి.

1. నొప్పులతో బాధపడేవారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వంటరిగా వుండకూడదు. ముఖ్యంగా ఆడవారి విషయంలో ..... వంటచేయటం, అంట్లుతోమడం, బట్టలు ఉతకడం ఇలాంటి ఇంటి పనుల్లో ఎంత బిజీగా వున్నా ఈ పనులు చేస్తూనే తీరిగ్గా ఆందోళన పడటానికి, దిగుళ్లు పడడానికి, లేనిపోనివన్నీ ఆలోచించుకోవడానికి బోలెడంత తీరిక వారి మెదడుకు వుంటుంది. అందుకని మెదడుతో పనిచేసేలా ఇరవై నాలుగ్గంటలూ ఏదో ఒక వ్యాపకం కల్పించుకోవాలి.
2. "Idle man's brain is devils work shop" అన్నారు, మెదడుకు తగిన పని లేనప్పుడు అది పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలన్నింటినీ ప్రేరేపిస్తుంది. కాబట్టి మీ మెదడుకు తగిన పని చెప్పండి.
3. మీరు చదువుకున్న వారైతే నలుగురు పిల్లలను చేరదీసి ట్యూషన్ చెప్పండి. అవసరం మీది కాబటిట ఉచితంగా చెప్పడం మరీ మంచిది. లేదా పార్ట్ టైం ఎకౌంట్లు రాయండి. లేదా డబ్బు సంపాదించే మరో ఉపాయం ఏదైనా ఆలోచించి ఆ మార్గంలో బిజీగా వుండండి.
4. మీరు ఇప్పుడు జీవిస్తున్న పద్ధతి సమూలంగా మారిపోవాలి. ఒక నవ జీవనాన్ని మీరు అలవాటు చేసుకోగలగాలి. డిప్రెషన్‌లోంచి నొప్పుల్లోంచి బైటపడడానికి మీలో వచ్చిన మార్పే ముఖ్య కారణం అవుతుంది.
5. అనవసరంగా ఆలోచిస్తూ కూర్చుంటే మీరు సాధించేదేమీ వుండదు. నొప్పులు, జబ్బులు తప్ప.

లెండి! బైటకు రండి! నలుగురితోనూ కలవండి మనుషుల్లో మనిషిగా మెలగండి. మీకు మీ గురించి ఆలోచించేంత టైం లేదన్నంతగా పనులు కల్పించుకోండి. మీ నొప్పులు మటుమాయం కాకపోతే నన్నడగండి!

రక్త క్షీణతకు చింతాకుతో చిత్రమైన చికిత్స

రక్త క్షీణతకు ఎన్ని మందులు వాడినా రక్తం కట్టడం లేదా? ఐరన్ కాప్సూల్స్ వాడితే కడుపులో మంట, విరేచనాలు, మలబద్ధకం వంటివి వస్తున్నాయా? నోరంతా మెటాలిక్ రుచిగా వుంటోందా? మీకు ఉపయోగపడే చిత్రమైన చికిత్స ఒకటి చెప్తున్నాను గమనించండి.

★ చింతాకు తెచ్చి నీడన ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి, ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రెండు చెంచాల పొడిని చిన్న మట్టి ముంతలో వేసి, రెండు గ్లాసుల నీరు పోసి, అరగ్లాసు మిగిలేలా మరగించండి. నీళ్ళు పోయంగానే అందులో నాలుగు అంగుళాల ఇనుపమేకు తుప్పుపట్టనిది వేసి అప్పుడు మరిగించండి. చిక్కటి కషాయం వచ్చాక మేకును తీసేసి తుడిచి మర్నాడు వాడటానికి అట్టే పెట్టుకోండి. ఈ కషాయాన్ని వడగట్టి అందులో పావు చెంచా పిప్పళ్ల పొడిని కలిపి, పంచదార వేసుకొని త్రాగండి. ఈ ప్రయోగాన్ని ఖచ్చితంగా మట్టి పాత్రలోనే చేయాలి. ఇతర లోహ పాత్రలో కషాయం కాయవద్దు. మేకు మంచిది చూసి వాడటం మరిచిపోవద్దు.

★ రక్తహీనత తగ్గిపోతుంది, ఎనీమియా ఏ కారణం చేత వస్తున్నదైనా సరే ఇది చక్కగా తగ్గిస్తుంది.

★ కామెర్ల వ్యాధిలోనూ, లివర్ జబ్బులలోనూ ఇది అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

మీ తలనొప్పికి మీరే కారకులు కావద్దు!! "మైగ్రేన్"

మీ మైగ్రేన్ తలనొప్పి మీ ఆలోచనాశక్తికి నిదర్శనం. ఎందుకంటే, మీరు బాగా ..... ఎక్కువగా ..... అత్యంత 'అతి'గా ఆలోచించగలరు. కాబట్టి మీకు మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తోంది. అవసరం వున్నవీ – లేనివీ ప్రతిదాన్ని భూతద్దంలోంచి చూసినట్లు చిన్నవాటి గురించి కూడా చాలా పెద్దగా ఆలోచించగలశక్తి మీకుంది కాబట్టి మీకు మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తోంది. మీ ఆలోచనల్లో నిర్మాణాత్మకమైన అంశం అనేది ఒక్కటి కూడా వుండకుండా – ఏదో ఒక విధంగా మిమ్మల్ని మీరు హింసించుకొనే రీతిలోనే ఎక్కువగా ఆలోచించే అలవాటు మీకుంది కాబట్టి మీకు మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తోంది. మైగ్రేన్ తలనొప్పికి కారణం ఏమిటో ఇప్పటికైనా అర్థం అయ్యిందనుకొంటాను.

★ అలసట, ఉపవాసాలు, అతిగా శ్రమపడటం, నిద్రపోవడం – ఇవి మైగ్రేన్ తలనొప్పికి శారీరకమైన కారణాలు.

★ స్ట్రెస్, యాంగ్జయిటీ, డిప్రెషన్ వంటి మనో ద్వేగాలు మైగ్రేన్ తలనొప్పికి కారణం అవుతాయి. చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం ఇవన్నీ స్ట్రెస్‌ను తీసుకువచ్చే అంశాలే. ఈ "స్ట్రెస్" (మానసిక ఆందోళన) వలనే తలనొప్పి వస్తోంది.

★ బీపీ పెరగడం, జ్వరం రావడం, జలుబు సైనసైటిస్ (ముఖం మీద చర్మం అడుగున చీము పోయడం), సరిపడని మందులు వేసుకోవడం ఇవి కూడా మైగ్రేన్ తలనొప్పిని తీసుకువస్తాయి.

★ నెలసరి సమయంలో కొందరికి మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తుంది. ముట్లు ఆగిపోయే వయసులో (మెనోపాజ్) మైగ్రేన్ తలనొప్పి వస్తుంది. హార్మోన్ బిళ్ళలు వాడితే కూడా తలనొప్పి వస్తుంది కొందరికి.

★ కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు సరిపడనివి తీసుకొన్నప్పుడు తలనొప్పి వస్తుంటుంది. నూనెపదార్థాలు, దుంపకూరలు, అతిపుల్లటి ఆహారపదార్థాలు, బాగా పులిసిన, ఆహారం, గోంగూర, పుల్లబచ్చలి, చుక్క కూర చిక్కుడు, జీడిపప్పు వంటి తేలికగా అరగని ప్రొటీన్లు దుంపకూరలు ముఖ్యంగా బంగాళదుంప, చేమదుంప, కంద, నూనె పదార్థాలు, అరగని ఆహార పదార్థాలు (బిరియాని, పలావు వంటివి) ..... ఇవన్నీ అంతో ఇంతో తలనొప్పి రావడానికి చాలామంది విషయంలో కారణంగా కన్పిస్తుంటాయి.

ఈ కారణాలలో మన ప్రమేయం లేని కారణాలు ఏమైనా వున్నాయంటారా... అన్నీ మనం చేజేతులా తెచ్చి పెట్టుకునేవే...! అందుకే మీరు మీకే ఓ తలనొప్పి కావద్దు మీ తలనొప్పికి మీ అంతట మీరు కారణం కావద్దని మనవి.

ఆయుర్వేదంలో సూర్యావర్తి, శృంగి భస్మ, స్వర్ణమాక్షిక భస్మ, రజతభస్మ, వాతగజాంకుశం వంటి మందులు వున్నాయి. మైగ్రేన్ తలనొప్పిని తగ్గించడానికి, శిరః శూలాది వజ్రరసం వంటి శక్తివంతమైనవి కూడా వున్నాయి. ఆయుర్వేద వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో ఆయుర్వేద ఔషధాలు విడవకుండా రెగ్యులర్‌గా కొన్నాళ్ళపాటు వాడితే ఈ తలనొప్పి వ్యాధి నుంచి శాశ్వతంగా బైటపడవచ్చు.

ఆడవారిలో తలనొప్పికీ టెన్షనే ముఖ్య కారణం :

ఆడవాళ్ళకు హిస్టీరియా పిలిస్తే పలుకుతుందని నానుడి. మారుతున్న సామాజిక పరిస్థితుల్లో మారీ మారని ఆడవారి మనస్తత్వం, వారికి అందీ అందని స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాల వలన గత కాలంలో కన్నా నేటి కాలంలో ఆడవాళ్ళకు టెన్షన్‌లు, మానసిక ఉద్వేగాలు, ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు ఎక్కువైనాయి. వీటివలనే మైగ్రేన్ తలనొప్పి నడుం నొప్పి వంటి లక్షణాలు హిస్టీరియాని మించి ఆడవాళ్ళని బాధిస్తున్నాయి.

నడుం నొప్పికి, మైగ్రేన్ తలనొప్పికీ, మానసిక ఆందోళనలకీ సంబంధం వుంది. నడుము, వెన్ను, మెడ ప్రాంతాలలో వున్న కండరాలను సరిగా ఉపయోగించకపోవడం వలన కూడా తలనొప్పి వస్తుందని ఒక పరిశోదనలో తేలింది.

నడుంనొప్పి వచ్చినప్పుడల్లా మందుల షాపుకెళ్ళి... నొప్పి బిళ్ళలు తెచ్చుకొని మింగడం వలన కూడా తలనొప్పి పెరుగుతుందని ఈ పరిశోధకులు అంటున్నారు. మనకున్న రకరకాల తలనొప్పులకు తోడు, మందులు అనవసరంగా మింగడం కూడా ఓ తలనొప్పే నన్నమాట!

నడుం నొప్పి వచ్చినపుడు, సమతలంగా వున్న బల్లమీద గానీ, నేలమీద గానీ, పల్చటి మెత్తటి బొంత వేసుకొని విశ్రాంతిగా పడుకోవడమే మంచిది. ఆయుర్వేద ఔషధాలలో తలనొప్పి, నడుం నొప్పి, మానసిక అంశాలు మూడింటి మీదా సమానంగా పనిచేసేవి చాలా వున్నాయి. ఇలాంటి నిరపాయకర చికిత్సలు చెడు ఫలితాలు కల్గించకుండా కాపాడతాయి.

తలనొప్పికి ఆయుర్వేద చికిత్స :

తలనొప్పి ఆధునిక యుగంలో నాగరిక మానవుడికి సంకేతం! ఏ జంతువైనా ఎప్పుడైనా తలనొప్పితో బాధపడడం చూశారా?తలకాయలేని వాళ్ళకి తలనొప్పి రాదంటారా.... అది వేరే సంగతి!

తలనొప్పి తరచూ వస్తోంటే నొప్పి బిళ్ళలు బస్తాల కొద్దీ మింగడం ఆపి, మొదట కంటి డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి. కంట్లో ఏ దోషమూలేనప్పుడే, కళ్ళజోడు అవసరం లేదని కంటి డాక్టర్ గారు చెప్పినప్పుడే తల నొప్పికి మందుల గురించి ఆలోచించాలి. కంటికి సంబంధం లేనట్లయితే ఇంకా ఏ విధమైన కారణాలతో తలనొప్పి రావచ్చో స్థూలంగా తెలుసుకుందాం...

1. నాడీ వ్యవస్థ మీద బాక్టీరియా వలనగానీ, వైరస్ వలనగానీ ఇతర సూక్ష్మజీవుల వలనగానీ దాడి జరగడం వలన తలనొప్పి వస్తూ ఉండవచ్చు.
2. పంటికి సంబంధించిన ఏవైనా వ్యాధులుండవచ్చు.
3. మానసిక ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, కోపం, ఆవేశం, అసూయ ఇలాంటివి ఉన్నా తలనొప్పి వస్తుంది.
4. బీ.పి.కి గానీ కొన్నిరకాల ఇతర రోగాలకు గానీ, గుండెజబ్బులకు గానీ వాడే మందులు ఏవైనా తలనొప్పిని సృష్టిస్తూ ఉండవచ్చు.
5. సైనసైటిస్, జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసం వంటి వ్యాధులు తలనొప్పికి తెచ్చిపెడతాయి.
6. చెవిలో చీము, కురుపులు, పోటు ఉన్నా కూడా తలనొప్పి వస్తుంది.
7. మెదడులో ఏమైనా ట్యూమర్లు ఉంటే తలనొప్పి విపరీతంగా వస్తుంది.

8. మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి అయితే వాంతి, వికారం, వెలుతురు చూడలేకపోవడం వంటి లక్షణాలుండి వాంతి అయిన తర్వాత నొప్పి తగ్గుతూ ఉంటుంది.
9. మధుమేహ వ్యాధిలోనూ, బీ.పి. వ్యాధిలోనూ తలనొప్పి సాధారణంగా ఉంటుంది.
10. రక్తక్షీణత వలన కూడా తలనొప్పి వస్తుంది.
11. మలేరియా జ్వరం తరచూ వస్తున్న వారిలో తలనొప్పి ఒక ముఖ్య అంశంగా ఉంటుంది.

ఇంకా తేలిక భాషలో వివరించడం సాధ్యం కాని అనేక ఇతర వ్యాధులు కూడా తలనొప్పికి కారణం అయ్యేవి ఉన్నాయి. వ్యాధులు సంగతి ఎలా వున్నా కంట్లో దోషాల వలన గానీ, మైగ్రెయిన్ వలనగానీ, మానసిక కారణాల వలనగానీ తలనొప్పి ఎక్కువ మందిలో కన్పిస్తూ ఉంటుంది. తలనొప్పికి కారణం ఏదైనా మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం అనేది మొదట చేయవలసిన అంశం. మైగ్రెయిన్ తలనొప్పినిగానీ, ఇతర కారణాల వలన వచ్చే తలనొప్పులను గానీ ఆయుర్వేద వైద్య విధానంతో బాగా తగ్గించవచ్చు. లఘుసూర్యావర్తి, అభ్రకభస్మ, స్వర్ణమాక్షికభస్మ, శిరఃశూలాది వజ్రరసం వంటి ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద మందులు చాలా వున్నాయి – తలనొప్పిని వదిలించుకోవాలంటే మొదట మనసుని ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం అవసరమని పదే పదే చెప్తున్నాను.

మొదటి ముద్దగా అల్లం మిశ్రమం తింటే జీర్ణశక్తి బలంగా ఉంటుంది!

అల్లం ముక్కల్ని బాగా కడిగి చిన్న ముక్కలుగా సన్నగా తరిగి, నేతిలో వేయించండి. దానికి తగినంత సైంధవ లవణం కలపండి. అందులో అల్లానికి సమానంగా మిరియాలు, నల్లజీలకర్ర, జీలకర్ర కూడా కలపండి. ఈ రెండు జీలకర్రల్ని నేతిలో వేయించి కలిపితే ఇంకా మంచిది. ఇష్టం వున్నవారు కొద్దిగా ఇంగువ వేసుకుంటే ఈ ఔషధం ఇంకా గుణవంతంగా ఉంటుంది. ఈ మొత్తంలో నెయ్యివేసి మళ్లీ వేయించండి. ఈ మిశ్రమాన్ని నేరుగాగానీ మెత్తగా దంచుకొని గానీ ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. పదిరోజులపాటు కమ్మదనం పోకుండా నిలవ వుంటుంది. 1 చెంచా మోతాదులో అన్నంలో మొదటి ముద్దగా కలుపుకొని తినండి.

ఇలా రోజూ భవనంలో మొదటి ముద్దగా అల్లం మిశ్రమాన్ని తినేవారికి జీర్ణశక్తి ప్రబలంగా ఉంటుంది. అందువలన ఎలాంటి వ్యాధులూ రాకుండా ఉంటాయి. ఎలాంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారైనా దీన్ని రోజూ అన్నంలో మొదటి ఐటమ్‌గా తింటే, ఆ వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి. ఇది నిశ్చయం!!

భోజనం చేశాక ఇంక మీరేం చేయకండి. రెస్ట్ తీసుకోండి.

భోజనం చేసేటప్పుడే కాదు, భోజనం చేసిన తర్వాత కూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం అవసరం. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో భోజనం చేసిన తర్వాత ఏఏ పనులు చేయాలో, ఏఏ పనులు చేయకూడదో చాలా వివరంగా వున్నాయి.

★ బి.పి., పక్షవాతం, కీళ్ళనొప్పులు, తలనొప్పి వంటి వాత వ్యాధులతో బాధపడ్తున్న వారు శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా వున్నవారూ భోజనం చేసిన తర్వాత పగలు నిద్రపోవడం వలన మేలు జరుగుతుంది. వాతం, వేడి తగ్గుతాయి. అయితే ఈ వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు స్థూలకాయులైతే మాత్రం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ, భోజనం చేయగానే పడుకోకూడదు.

★ భోజనం చేయడానికి ముందు ఓ గంట లేక రెండు గంటలసేపు పడుకుని లేచి అన్నం తింటే పర్వతాలను పలహారం చేయగలిగేటంత ఆకలి పుడ్తుంది.

★ కఫవ్యాధులు, ఉబ్బసం, ఎలర్జీ వ్యాధులు, షుగర్ వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ భోజనం చేసిన తర్వాత పగటిపూట పడుకోవడానికి వీల్లేదు. పగలైనా సరే, భోజనానికి ముందు పడుకుంటే మంచిదే.

★ అతిగా కష్టపడేవారు, అతిగా ప్రయాణాలు చేసినవారూ, బడలికతో అలిసి పోయిన వారూ, క్షయ, వాత వ్యాధులు, బీ.పి. రోగాలున్నవారూ, చిన్నపిల్లలు, మద్యపానం చేసినవారు, వృద్ధులు, రాత్రి తెల్లవార్లూ నైట్‌డ్యూటీలు చేసినవారూ, ఉపవాసం వున్నవారూ పగలు పడుకోవడానికి ఆయుర్వేద శాస్త్రం పర్మిషన్ ఇస్తోంది. వీరు కూడా పగలు కొద్దిసేపు పడుకుని లేచిన తర్వాత అన్నం తింటే ఎటువంటి ఇబ్బందీ వుండదు. కుదరని పక్షంలో భోజనం చేసిన తర్వాత కూడా ఒక గంట వ్యవధి ఇచ్చి కొద్దిసేపు పడుకోవచ్చు.

★ భోజనం చేసేప్పుడుగానీ, చేసిన తర్వాతగానీ మనసుకు ఇంపైన విషయాలు వింటే తిన్నది బాగా అరుగుతుంది. మనసుకు ఏవగింపు కల్గించే శబ్దాలు గానీ, అసహ్యకరమైన విషయాలు గానీ, శుచిశుభ్రతలేని అంశాలుగానీ అరుగుదలని దెబ్బతీస్తాయి. అందుకని, పడక గదిని అలంకరించుకునే విషయంలో చూపించే శ్రద్ధ డైనింగ్ హాల్ అలంకరణ మీద కూడా చూపించాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తోంది. పెద్దగా నవ్వడం, పెద్దగా అరవడం కూడా జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయి. కాబట్టి, అన్నం తినేప్పుడూ, తిన్న తర్వాత ఇలాంటివి చేయకండి.

★ భోజనం చేయగానే కడుపులో పెద్ద "రైస్‌మిల్" ఆడటం మొదలౌతుంది. అంత పెద్ద రైస్‌మిల్‌ని ఆడడానికి శరీరంలో వున్న కరెంట్ అంతా ఒక్కసారి ఈరైస్‌మిల్ దగ్గరకు వచ్చేస్తుంది. మన ఇంట్లో ఏదైనా మోటార్‌ని ఆన్ చేసినప్పుడు, మిగతా బల్బులు ఒక్కసారి ఎలా డిమ్మవుతాయో, అలానే. అన్నం తిన్న తర్వాత మెదడు కూడా కాసేపు డిమ్మయినట్లే ఉంటుంది. అందుకని, డ్రైవింగ్ చేయడం, కరెంట్ వంటి ప్రమాదకరమైన వాటితో పనులు చేయడం, పరుగులు తీయడం, వ్యాయామాలు చేయడం, సంగీతసాధన చేయడం, పాఠాలు చదవడం వంటి పనులు చేయకుండా ఒకింత రెస్ట్ తీసుకోమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఎంతో చక్కగా సలహా చెప్తోంది. రెస్ట్ తీసుకోమంటే అర్ధం నిద్రపొమ్మని కాదు సుమా!

★ భోజనం చేసిన తర్వాత తిన్నది కాసింత అరగడానికి టైం ఇవ్వండి. అది అరగక మునుపే మళ్ళీ ఏదో ఒక చిరుతిండిని ప్రారంభించాం అనుకోండి. జీర్ణశక్తి చచ్చిపోతుంది. ఉడుకుతున్న అన్నంలో కాసిని బియ్యం పోశాం అనుకోండి. ఆ వంటెలా ఉంటుంది..? ఉడికీ ఉడక్కుండా పోతుంది. జీర్ణక్రియ జరుగుతున్న దశలో మళ్ళీ ఆహార పదార్థాల్ని కడుపులో వేసినా అంతే! పక్వాపక్వంగా ఆహారం కడుపులోనే మిగిలిపోయి జీర్ణశక్తి నశించిపోతుంది.

నీరు సరిపడక వచ్చే వ్యాధులకు చక్కటి నివారణ!

"ఈ ఏరియాలోని నీరు సరిపడటం లేదండి!" అని ... కొత్త ఊరు వచ్చాం కదండి కొత్త నీరు పడలేదు, జ్వరం వచ్చింది... అని అంటూంటారు చాలామంది. నీరు సరిపడనప్పుడు, నీటిలో దోషం ఉండి తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో త్రాగవలసి వచ్చినప్పుడు, ముఖ్యంగా తీర్థయాత్రా స్థలాలు సందర్శిస్తున్నప్పుడు కొన్ని ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాల్సి వుంటుంది.

కరక్కాయ పై బెరడు, వేపాకు, శొంఠి, సైంధవ లవణం, చిత్రమూలం ఇవన్నీ బజార్లో దొరికే వస్తువులే! వీటిని సేకరించి, మెత్తగా దంచి, అరచెంచా పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. దుష్ట జలం గానీ అపరిశుభ్రమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు కలిగే విరేచనాలు, వాంతులు జ్వరం వంటి విషలక్షణాలు రాకుండా ఆగుతాయి.

పగలు పడుకొనేందుకు కొందరికి పర్మిషన్ వుంది

పగటి నిద్ర ఆరోగ్యానికి మంచిదికాదని అటు ఆయుర్వేద శాస్త్రం, ఇటు ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా చెప్తోంది. కానీ, పగలు పడుకోవడానికి కొందరికి పర్మిషన్ వుంది. వాళ్ళు పగలు పడుకోవడం వలన మాత్రమే లాభం పొందుతారు.

1. శాస్త్ర సమ్మతమైన విషయం ఏమంటే, పగలుగానీ, రాత్రిగానీ, ఎవరికి ఏ టైంలో పడుకోవడం అలవాటో వాళ్ళు ఆ టైంలోనే పడుకోవాలి. ఉదాహరణకి కొందరికి కేవలం నైట్ డ్యూటీలు మాత్రమే వుంటాయి. వీళ్ళు పగలు నిద్రపోక తప్పదు. పగలంతా పడుకొని, రాత్రంతా మెలకువగా కావలికాసే గుర్ఖాలు, నైట్ వాచ్‌మెన్‌లని, పగలు పడుకోకూడదంటే కుదరదు కదా...
2. రాత్రి రెండు గంటలసేపు మెలకువగా వున్నారనుకోండి. మర్నాడు ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, స్నానం చేసి, రాత్రి మేలుకొన్నదానిలో సగం సమయం నిద్రపోతే చాలు, ఆ మాత్రం నిద్ర వారికి సరిపోతుంది. చాలకపోతే అప్పుడు మధ్యాహ్నం పూట పడుకోవాలి.
3. వాతవ్యాధులు ముఖ్యంగా పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం వంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు స్థూకాయం, షుగర్ వ్యాధి లేకపోయినట్లయితే నిరభ్యంతరంగా పగలు పడుకోవచ్చు. పగలు పడుకొంటే పొట్ట ఇంకా పెరుగుతుంది. బరువు పెరుగుతారు. బరువు తక్కువగా వున్న వ్యక్తులు పగలు పడుకోవడం వలన బరువు పెరుగుతారు. షుగర్ పెరుగుతుంది.
4. వేడి శరీరం వున్నవాళ్ళు, ఎప్పుడూ, వేడిచేసిందంటూ బాధపడ్తున్నవాళ్ళు, కడుపులో మంట, పేగుపూత వంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవాళ్ళు ఆపరేషన్ అయిన వ్యక్తులూ పగలు పడుకోవచ్చని పర్మిషన్ ఇస్తోంది 'వైద్యశాస్త్రం'.
5. చిక్కి కృశించిపోతున్న వారు పగలు పడుకోవడం అవసరం.
6. అయితే, షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు, కఫం ఎక్కువగా వున్నవారు, ఎలర్జీలు వున్నవారు, ఆయాసం వున్నవారు, స్థూలకాయులూ పొరపాటున కూడా అన్నం తిన్న తర్వాత నిద్రపోవద్దని హెచ్చరిక.

నాలిక మీద జిగురు పోవడానికి వెలగ పండు మాత్రలు

వెలక్కాయలు దొరికే రోజుల్లో, కమ్మటి సువాసన వచ్చి బాగా పండిన వెలగపండుని సేకరించి, లోపల గుజ్జుని తీసుకోండి. శొంఠినీ, పిప్పళ్ళనీ, మిరియాలనీ, అదే బరువుతో సమానంగా తీసుకోండి. దేనికదే విడివిడిగా నాల్గింటినీ నేతితో వేయించి పంచదార పాకం పట్టి. చిన్న చిన్న ఉండలు చేసుకొని భద్రపరచుకోండి. ఒక్కో మాత్రని బుగ్గన పెట్టుకొని రసం మింగుతూ వుంటే, నోట్లో జిగురుపోతుంది. కడుపు మంట తగ్గుతుంది. అజీర్తి పోయి, ఆకలి పుడుతుంది. అన్నం తినాలనే కోరిక కలుగుతుంది. ఈ మాత్రలు ఆరు నెలల పాటు నిలవ వుంటాయి.

బాలింతలకు కట్టెకారం మంచిదే! తప్పకుండా పెట్టండి

బాలింతలకు ప్రసవం అయిన తర్వాత కట్టెకారం (మోడికారం, కాయం చూర్ణం, కట్టికాయం అని కూడా అంటారు) తినిపించడం మన పెద్దవాళ్ళలో చాలా మందికి తెలుసు. దీనివలన జీర్ణశక్తి కలుగుతుంది. గర్భాశయంలో పోటు నొప్పి తగ్గుతాయి. గర్భసంచి త్వరగా సంకోచించేందుకు తోడ్పడుతుంది. స్తన్యంలో దోషాలు పోయి ఆరోగ్యవంతమైన పాలు పడేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఈ పాలను తాగిన బిడ్డ లివర్ కూడా బలంగా వుంటుంది. అయితే, ఈ "కట్టెకారం" కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది. ఒకవేళ వేడి చేస్తే దీని వేడిని తట్టుకునేందుకు చలవ చేసేవి తినవలసి వుంటుంది.

ఇంతకీ కట్టెకారం తయారీ చెప్పనే లేదు కదూ...

పిప్పళ్ళు, వాము, శొంఠి, మిరియాలు, మోడి – ఈ ఐదింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి బాగా జల్లెడపట్టి, తగినంత బెల్లం కలిపి నేతితో నూరి, చిన్న చిన్న ఉండలు కట్టుకోవడమే. వేడి చేయడాన్ని బట్టి – నిమ్మకాయంత ఉండల్ని ఒకటీ రెండుసార్లు తినడమే!

తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గటానికి ఓ చిరు ఉపాయం

పెద్ద ఉసిరి కాయలు దంచి, గింజ తీసేసి రసం పిండండి. లేదా ఎండిన ఉసిరి కాయల్ని తీసుకొని, పై బెరడు దంచి, చిక్కటి కషాయం కాయండి.

★ రెండు చెంచాల పొడిలో నాలుగు గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి ఇందులో అరటిపండు, దొరికితే ఇప్పపువ్వు, పంచదార, తేనె, కలిపి త్రాగితే స్త్రీల తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతుంది. రెండుపూటలా అరగ్లాసు మోతాదులో త్రాగవచ్చు.

వక్కపొడి తింటే తిన్నది అరగదు!

అన్నం తిన్న తర్వాత వక్కపొడి వేసుకొంటేగానీ తిన్నది అరగదని చాలామందిలో వున్న ఓ నమ్మకం. అన్నం తిన్న తర్వాత వక్కపొడి వేసుకోవడం అనేది అలవాటుగా మొదలై క్రమేణా, ముదిరి, జేబులో వక్కపొడి ప్యాకెట్ పెట్టుకోవడం, మరమరాలు తిన్నట్లు వక్కపొడిని 'బొక్కడం' దాకా చేరుకుంటుంది.

1. వక్కపొడి అందరూ అనుకుంటున్నట్లు జీర్ణశక్తిని పెంచదు. నోటికి రుచిని కల్గిస్తుంది గానీ, అరుగుదలని తగ్గించి, కడుపులో అగ్నిని చల్లార్చే గుణం దీనికుందని ఆయుర్వేద శాస్త్ర గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

2. చలవ చేస్తే చేయవచ్చుగానీ, అంతకన్నా ఇబ్బంది కల్గించే గుణం ఏమిటంటే వాతాన్ని పెంపొందింపచేస్తుంది. వాతపు నొప్పులు, నడుం నొప్పి, జీర్ణవాతం, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, పక్షవాతం మొదలగు వాత వ్యాధులతో బాధపడేవారు వక్కపొడి అలవాటుని మానేస్తేనే వాతపు బాధలు తగ్గుతాయి.
3. కొద్దిగా కఫాన్ని కరిగించే శక్తి వక్కపొడికుంది. కానీ, ఎలర్జీ, ఉబ్బసం, ఆయాసం, తుమ్ములు ఉన్నవారికి వక్కపొడి మేలు చేయకపోగా, ఎలర్జీని పెంచి కీడు చేస్తుంది.
4. నోటి దుర్గంధాన్ని పోగొట్టడంలో ఇది మేలు చేసే మాట వాస్తవమే కానీ పళ్ళ సందుల్లో వక్కపొడి దూరి పులిసిపోయి, కుళ్ళిపోయి, పళ్ళు పుచ్చిపోవడానికి దారి తీసే అవకాశం లేకపోలేదు.
5. వక్కపొడి చాలా మందికి సరిపడదు. ఒక్క పలుకు నోట్లో వేసుకుంటే చాలు డొక్కల్లో పట్టినట్లయి అవస్థ పెడుతుంది. ఇలా అయినప్పుడు కొబ్బరి ముక్కగానీ, బెల్లం గానీ తింటే డొక్కల్లో ఫ్రీగా వుంటుంది.
6. వక్కపొడి అలవాటు మానుకుని సిగరెట్లనూ, సిగరెట్లు మానాలని జర్దాలనూ, జర్దా మానాలని గుట్కాలను ఇలా పెనం మీద నుంచి పొయ్యిలో పడ్డట్లు ఒక అలవాటుని మానివేయటానికి మరో భయంకరమైన అలవాటు చేసుకుంటూ వుంటారు కొందరు.
7. వక్కపొడితో సహా, గుట్కా, జర్దా, పాన్ మషాలాలు, సిగరెట్టు, బీడీలు, అన్నీ లైంగిక శక్తిని తగ్గించేవే గానీ, పెంచేందుకు తోడ్పడేవి మాత్రం కాదని మరీ మరీ హెచ్చరిస్తున్నాను.
8. వక్కపొడికి "మోహనం" అనే గుణం వుందని ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. మోహనం అంటే ఎడిక్ట్ అవడం. వక్కపొడికి అలవాటు పడిపోయి, దానికి బానిసగా మారిపోవడాన్ని "మోహనం" అంటారు. ఈ మోహనంలో పడిపోయి మీ ఆరోగ్యాన్ని అనారోగ్య భరితం చేసుకోవద్దని విన్నపం.

రేగు ఆకులు గొంతు బొంగురును తగ్గిస్తాయి

తరచూ గొంతు బొంగురు పోతున్నవారికి ఉపయోగపడే అద్భుతమైన ఉపాయం ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో ఉంది. రేక్కాయలు సంక్రాంతి పండుగ సందర్భంగా భోగిపళ్ళు పేరుతో తెలుగువారి ప్రతి ఇంట్లోనూ ప్రత్యక్షమౌతుంటాయి.

ఇప్పుడు మనకు కావలసింది... ఈ రేగుచెట్టు ఆకులు, రేగు చెట్టు ఆకుల్ని సేకరించి శుభ్రపరచి, నీడలో ఆరబెట్టి, మెత్తగా దంచి ముద్దలా చేసి నేతిలో వేయించండి. అందులో తగినంత సైంధవ లవణం (పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది) తెచ్చి కలపండి. కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు కట్టుకుని, బాగున్నాయనుకుంటే బుగ్గన పెట్టుకుని చప్పరించండి. లేకపోతే మింగేసి మంచి నీళ్ళు త్రాగండి. గొంతు శ్రావ్యంగా వస్తుంది. దగ్గు తగ్గుతుంది.

బీ.పీ.లో ఉప్పు జాగ్రత్తలు

బీ.పి. పెరిగిందని డాక్టర్ చెప్పగానే రోగి కళ్ళలో ముందుగా మెదిలేది. 'ఉప్పు', "అయితే ఉప్పు మానేయాల్సిందేనా డాక్టర్?" అంటారు ఖంగారుగా!

శరీరంలో ఉప్పు నిలువలు పేరుకుపోతే ఆ ఉప్పుని విసర్జింపచేయడానికి మూత్ర పిండాలు చాలా శ్రమకులోను కావాల్సి వస్తుంది.

బీ.పి. వ్యాధి మరింత ముదిరితే మూత్రపిండాలు సహజంగానే వాటి పనిచేసే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతుంటాయి. అందువలన శరీరానికి నీరు పడ్తుంది.

నీరు పట్టనంతవరకూ బీ.పి. వ్యాధిలో ఉప్పుని పరిమితంగా వేసుకోవచ్చు. నీరు వచ్చిందంటే మాత్రం ఉప్పును బాగా తగ్గించాల్సి వుంటుంది.

బియ్యంలో ఉప్పు కలిపి అన్నం వండుకునే అలవాటు కొందరికుంటుంది. ఉప్పు లేకుండా అన్నం తినమని డాక్టర్ సూచిస్తే ముందుగా బియ్యంలో ఉప్పు కలిపి అన్నం వండుకునే ఈ అలవాటుని తక్షణం మానేయాలి. అంతేకాని కేవలం కూరలలో మాత్రమే ఉప్పు మానేసి బియ్యంలో ఉప్పు కలిపి అన్నం వండుకుని తిన్నారంటే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బీ.పి. కంట్రోల్ కాదు.

వంటికి నీరు లేని బీ.పి. రోగులు మాత్రం ఉప్పును బాగా తగ్గించి వాడుకోవచ్చు. కూరల్లో కాస్తంత వేసుకున్నా మజ్జిగ అన్నంలోనూ సలాడ్స్‌లోనూ డైరెక్ట్‌గా ఉప్పును ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ వేసుకోకూడదు.

ఊరగాయలు, ఎండు మాంసం, ఉప్పు చేపలు, నిలవబెట్టిన ఆహారం, ఉప్పు చల్లిన వేపుడు పదార్థాలు, అప్పడాలు, చిప్స్ మార్కెట్‌లో లభించే పచ్చళ్ళు వీటన్నింటినీ మానేస్తే చాలావరకూ ఉప్పు వాడకం తగ్గిపోయినట్లే.

బీ.పి. వ్యాధి ఒక్కసారి వచ్చిందంటే జీవితాంతం మిమ్మల్ని వెన్నంటి వుండేదే కాబట్టి, ఆహారాల్లో ఉప్పు బాగా తగ్గించి తినటం అలవాటు చేసుకోవడం బీ.పి. వ్యాధిగ్రస్తుల ప్రథమ కర్తవ్యం.

ఉప్పు అధికంగా వాడడం బీ.పి. రోగులకే కాదు, ఇతరులకు కూడా మంచిది కాదు. మూత్రపిండాలు దెబ్బతినే అవకాశం వుంది.

సాధారణ ఉప్పుకన్నా సైంధవ లవణం అన్నివేళలా అందరికీ మంచిది. సైంధవ లవణాన్ని కూడా చాలా చాలా తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే తీసుకోవాలి సుమా!

ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించడం వలన– మరీ చప్పటి ఆహారం తినలేక... టొమేటో కెచప్‌లో ఉప్పు ఉండదుకదాని దాన్ని ఆహారంలో ఉపయోగిస్తుంటారు. కానీ టొమేటో కెచప్‌ను నిల్వ ఉంచేందుకు ఉపయోగించే ప్రిజర్వేటివ్‌లో హెచ్చు మొత్తంలో సోడియం ఉంటుందని అది రక్తపోటు బాధితులకు మరింత హాని చేస్తుందని వీరికి తెలియకచేసే ఈ తప్పుల వలన ఎన్నో సందర్భాలలో బీ.పి. తగ్గక ఇబ్బందిపెట్టే అవకాశం ఉంది. కనుక రక్తపోటు బాధితులు కెచప్స్ విషయంలో జాగరూకులై ఉండాలి. కెచప్ మాత్రమే కాదు. చాలాకాలం నిల్వ ఉంచేందుకు అనువుగా ప్రిజర్వేటివ్స్ కల్పి ఉంచిన ఏ ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకోకూడదు.

గోరుచుట్టును పసుపు, సున్నంలతో తగ్గించవచ్చు

పసుపు, సున్నం కలిస్తే పారాణి అవుతుంది. ఈ పారాణిని గోరుచుట్టు మీద కట్టు కట్టండి. పోటు, తీపు తగ్గి త్వరగా అణిగిపోవడమో, కరిగిపోవడమో జరుగుతుంది. వెల్లుల్లి దంచి కట్టినా ఫలితం కన్పిస్తుంది. ములగచెట్టు జిగురుని మెత్తగా నూరి, తడిపి, ఆయింట్‌మెంట్‌లా చేసి గోరుచుట్టు మీద ఉంచి కట్టుకట్టండి. తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది.

బొల్లి నివారణకు మంచి మార్గం

షుగర్, బీ.పి. లాంటి ఏ వ్యాధి వచ్చినా మనిషి చలించడు. కానీ, దురద, పోట్లు, మంటలు వంటి ఎటువంటి బాధలూ లేని బొల్లి వ్యాధి వచ్చిందంటే మాత్రం మనిషి మానసికంగా బాగా కృంగిపోతాడు. తన పిల్లలకు పెళ్ళిళ్ళు కావని, ఇది వంశపారంపర్యంగా వస్తుందేమోనని రకరకాలుగా భయపడతాడు. నిజానికి ఇవన్నీ వట్టి అపోహలు మాత్రమే! బొల్లి రావడానికి కారణాలు చాలా వున్నా ముఖ్యమైన కారణం ఎలర్జీయే! ఎలర్జీ వంశపారంపర్యంగా రావచ్చు. ఎలర్జీ వలన సంక్రమించే దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, వాంతులు, విరేచనాలు, దద్దుర్లు, తెల్లమచ్చలు, నల్ల మచ్చలు, సొరియాసిస్... వీటిలో ఏదో ఒక వ్యాధి లక్షణం బైటపడవచ్చు. ఈ విధంగా

బొల్లి వచ్చిన వ్యక్తికి పుట్టే సంతానానికి నేరుగా బొల్లి మచ్చలే రావాలని లేదు. పైన చెప్పిన ఏదో ఒక ఎలర్జీ వ్యాధి లక్షణం రావచ్చన్న మాట. 'బొల్లి' అనే చర్మ వ్యాధి ఈ విధంగా నేరుగా వంశపారంపర్యంగా కాదని గట్టిగా చెప్పవచ్చు.

చర్మంలో మెలనిన్ అనే రంగునిచ్చే పదార్థాన్ని సూర్యరశ్మి ద్వారా ఉత్తేజితం చేసి తెల్లగా మారిన చర్మాన్ని నల్లగా చేయడం అనేది బొల్లి వ్యాధిలో చికిత్సా విధానం.

మెలనోసిల్, మానాడెర్మ్ వంటి బిళ్లలు ఈ విధంగా పనిచేస్తాయి. ఉదయం 9 గంటలకు రెండు బిళ్ళలు వేసుకొని, 11 గంటలకు ఐదు నుంచి పది నిమిషాల సేపు తెల్లమచ్చల మీద ఎండ చూపించాలి. ఈ సమయంలో ఎండ చూపిస్తే బాగా పనిచేఉస్తందని ఇటీవలి పరిశోధనలలో వెల్లడయ్యింది.

అయితే ఎండ చూపించడానికి అవకాశం లేని వ్యక్తులకూ, ఎండ చూపించేందుకు వీలవని శరీర ప్రాంతాలలో ముఖ్యంగా జననాంగాలలో బొల్లి వ్యాధి వచ్చిన వారి విషయంలో చికిత్స అంతగా సక్సెస్ కాకపోవచ్చు.

ఇలాంటప్పుడు ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో ఎండ చూపించనవసరం లేకుండానే చక్కగా మచ్చల్ని తగ్గించే మంచి మందులున్నాయి. వాటిని వాడడమే శ్రేయస్కరం. ఇంగ్లీషు మందులు వేసుకున్న తర్వాత ఎండ చూపించకపోతే జ్వరం వచ్చినట్లయి బాధపెడ్తుంది. అందుకని ఎండరాదనుకున్న రోజున ఆ మందులు వేసుకోకూడదు. ఆయుర్వేద మందులు ఎండతో నిమిత్తం లేకుండానే పనిచేస్తాయి.

మలబద్ధకాన్ని ఇలా వదిలించుకోండి - సమస్త రోగాలూ దూరంగా వుంటాయి

విరేచనం సాఫీగా రోజూ కాకపోతే సమస్తమైన అనర్థాలూ తలెత్తుకొస్తాయి. మొలలు, మోకాళ్ల నొప్పులతో మొదలుపెట్టి రాని వ్యాధి అంటూ ఉండదు.

★ వామునూ, శొంఠినీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, బాగా మెత్తగా దంచి తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రోజూ 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో కలిపి త్రాగండి. మలబద్ధకం పోతుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. ఇలా రోజూ త్రాగితే మొలల వ్యాధి తిరగబెట్టదు. వచ్చింది త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ బెల్లం, శొంఠి గానీ... బెల్లం, పిప్పళ్ళు గానీ... బెల్లం కరక్కాయల లోపలి గింజలు తీసేసిన బెరడు గానీ... బెల్లం, దానిమ్మకాయపై తొక్కలుగానీ – ఈ కాంబినేషన్లలో

ఏది అవకాశం ఉంటే దాన్ని తీసుకుని, నూరి కుంకుడు కాయంత మాత్ర చేసుకుని తినాలి. అజీర్తి, మలబద్ధకం, మొలలు – ఇవన్నీ తగ్గుతాయి.

అలా తయారయిన పసుపుని చక్కగా గుడ్డలో వేసి బాగా జల్లించి కుంకుడు గింజంత సైజులో పసుపుని తడిపి మాత్రలు చేసికొని ఆ మాత్రలు రెండు లేక మూడు పూటలా వేసుకొంటే కామెర్లు తగ్గుతాయి. ప్రయత్నించి చూడండి.

మానసిక ఆందోళనల వలన కలిగే పేగు పూత వ్యాధి ప్రాణాల మీదకు తెస్తుంది!

పేగులోపల వుండే పల్చని పొరని మ్యూకస్ పొర అంటారు. కడుపులోపల ఊరుతూ వుండే యాసిడ్ (హైడ్రో క్లోరిక్ యాసిడ్), పెప్సిన్ అనే రసాయన పదార్థం, జీర్ణ ప్రక్రియలో తోడ్పడే బైల్, రకరకాల కారణాలకు మనం వాడే రకరకాల మందులు, ఆల్కహాలు, స్మోకింగ్ వగైరా వగైరా... ఇవన్నీ ఈ మ్యూకస్ పొరని పూర్తిగా విధ్వంసం చేస్తాయి. వీటికి తోడు అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో హానికారక బాక్టీరియా, కడుపులో పెరిగే పాములు ఇవన్నీ కూడా ఈ మ్యూకస్ పొర మీద దాడిచేసి, దాన్ని తూట్లు పొడుస్తాయి.

వీటి గురించి మనం అనేక సందర్భాల్లో చర్చించుకున్నాం. ఇవేవీ కారణం కాకుండా కేవలం దిగులు, ఆందోళన "స్ట్రెస్" అని మనం చెప్పుకునే మానసిక ఉద్వేగ పరిస్థితి ప్రత్యేకంగా పేగుపూతకు – పేగులోపల పుళ్ళు పడేందుకు దారి తీస్తుందని వైద్యశాస్త్రం స్పష్టంగా చెప్తోంది.

దీన్ని **"స్ట్రెస్ గాస్ట్రయిటిస్"** అంటారు. ఈ కారణంగా పేగులో వచ్చే పుళ్ళని **"స్ట్రెస్ అల్సర్స్"** అంటారు.

స్ట్రెస్ వలన కలిగే అల్సర్లను అశ్రద్ధ చేస్తే వెంటనే లోపలి పుళ్ళు లోపలే రక్తాన్ని స్రవించడం మొదలుపెడతాయి. పేగులోపల మనకు తెలీకుండానే రక్తస్రావం జరిగి, అంతలోనే మృత్యువు ముంచుకొస్తుంది.

అయితే, ఇంతదాకా పరిస్థితి రావడానికి దారితీసే మానసిక పరిస్థితులు, శరీరంలో వుండే ఇతర వ్యాధులు – ఇవన్నీ కలిసి శరీరంలో సృష్టించిన అలజడి – అశాంతి ప్రాణాలమీదకు ముంచుకొస్తుందన్నమాట!

ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వస్తోందంటే మనోవ్యాధి అకస్మాత్తుగా ప్రాణాపాయ స్థితిని తెస్తుంది – కాబట్టి, అంత ఎక్కువగా దిగుళ్ళలో కూరుకుపోయి ప్రయోజనం ఏమీలేదని తెలియచెప్పడానికే!

చుట్టూ వున్న చీకటిని తిడ్తూ కూర్చుంటే సాధించేది ఏమీ లేదని, చిన్నప్రయత్నం చేసి చిరుజ్యోతిని వెలిగించుకోవాలని ఖలీల్ జీబ్రాన్ అనే మహాకవి చెప్తాడు.

పరాజయాలు ఎదురయినా కృంగిపోకుండా ధైర్యంగా నిలబడి మళ్ళీ జవసత్వాలను కూడగట్టుకోవాలేగాని, దిగుళ్ళతో కృంగిపోతే సాధించేదేమీ వుండదని గుర్తుచేయడానికి ఈ విషయాలు చెప్తున్నాను.

అన్నం తినాలనిపించడం లేదా? తేనెతో "పుల్లింగ్"

'వాయువిడంగాలు' అనే గింజలు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. వీటిని నేతితో వేయించి, మెత్తగా దంచి, 1 చెంచా పొడినీ, నాలుగు చెంచాల తేనెనీ కలిపి బాగా పుక్కిటపట్టండి. ఆ తర్వాత నోట్లో వున్న ద్రవాన్ని మింగినాసరే, బైటకు వదిలేసినా సరే ఇలా చేస్తే అన్నం తినబుద్ధికాని వారికి, ఆకలి లేనివారికి, నీరు రుచి తెలియని వారికి ఆయా లక్షణాలు తగ్గి, మంచి ఆకలి కలుగుతుంది, ఆయిల్ పుల్లింగ్‌లానే, ఇది "తేనె" ప్రక్రియ అన్నమాట!

పేగులు అరుస్తాయి చాలా సార్లు ఎందుకని?

కడుపులో పేగులు కిర్రుమనే శబ్దం చేస్తూ అరుస్తుంటాయి... అప్పుడప్పుడ పేగులు అరుస్తున్న శబ్దం ఒక్కోసారి మన పక్కవాళ్ళక్కూడా వినిపిస్తూంటుంది. "BORBORYGMI" (బొర్బోరిగ్మి) అంటారు దీన్ని, కడుపులో పేగులు ముడుచుకోవడం తెరుచుకోవడం పద్ధతిలో కదలడం వలన లోపల ఆహారం పైనించి క్రిందికి నడుస్తుంది. పేగులు కదిలే ఈ శబ్దమే పేగులు అరవడం అంటే! అయితే, ఇది అందరూ అనుకునేట్లు ఆకలి అవుతోందని, అన్నం పెట్టమని పేగులు అరవడం ఎంతమాత్రమూ కాదు.

- ★ కూల్‌డ్రింక్‌లూ, గ్యాస్ వున్న సోడాల వంటివి బాగా ఎక్కువగా తీసుకొన్నప్పుడు కడుపులో గ్యాస్ పెరిగే పేగులు అరుస్తాయి.
- ★ ఆదరాబాదరాగా తినడం, భయంతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవడం, నోటితో అదే పనిగా గాలి పీలవడం వంటి పనుల వలన కడుపులో గాలి ఎక్కువగా చేరినా పేగులు అరుస్తాయి.
- ★ వాంతులు, విరేచనాలు, పేగుల్లో చీము రోగం (INFECTIONS) వంటి వ్యాధుల్లో కూడా పేగులు అదే పనిగా అరుస్తాయి.
- ★ మలబద్ధకం వున్నప్పుడు, విరేచనానికి వెళ్లకుండా బలవంతంగా ఆపుకొన్నప్పుడు, అర్జెంటుగా విరేచనానికి వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడూ పేగులు బాగా అరుస్తాయి.

దీనికి చికిత్స ఆయా కారణాల్ని బట్టి వుంటుంది. ఇంకా ఇలాంటివే మరికొన్ని కారణాలు కూడా వున్నాయి.

గుండెదడ తగ్గించే చిన్న ఫార్ములా

ఇంగువ, పచ్చకర్పూరం ఈ రెండింటిని మెత్తగా నూరి ఎండు ద్రాక్షతో కలిపి మళ్ళీ నూరి చిన్న శనగగింజంత మాత్రలు చేసుకోండి. పూటికి ఒకటీ లేక రెండు మాత్రలు వేసుకొంటే గుండెల్లో దడ, గుండెల్లో మంట, ఆందోళనగా, దిగులుగా, భయంగా వుండటం... ఇవన్నీ తగ్గుతాయి. గుండెజబ్బు వచ్చినవారు ఈ మాత్రల్ని వాడుతూ ఉంటే గుండెకు అపకారం జరక్కుండా వుంటుంది.

వాంతుల్లో నీరసానికి మరమరాలతో విలువైన వైద్యం

వాంతులవుతున్నప్పుడు కడుపులోకి ఏది వేసినా వెంటనే వాంతి అయిపోతుంది. ఏమీ తినకపోతే ఇంకా నీరసించిపోతాడని రోగికి ఏదో ఒకటి తినిపిస్తూనో, త్రాగిస్తూనో వుంటారు మనవాళ్ళు. ఇచ్చినకొద్దీ వాంతులవుతూనే వుంటాయి గానీ తగ్గవు.

1. వాంతులవుతున్నప్పుడు రోగికి మొదట విశ్రాంతి ఇవ్వండి.
2. వాంతులు తగ్గేందుకు మీ డాక్టర్ గారు ఇచ్చిన మందుని జాగ్రత్తగా వేయండి. అది ఇమిడి, పనిచేయడం ప్రారంభించేందుకు తగిన సమయం ఇవ్వండి. మందు వేసుకున్నాక నీళ్ళుగానీ, కాఫీ, టీలు గానీ మరేదైనా గానీ అతిగా త్రాగించకండి.
3. మందు వేసుకున్నాక అరగంట వరకూ వాంతి అవకపోతే మందుబిళ్ళ పనిచేసినట్లే! పని చేసిందని మళ్ళీ కడుపులోకి ఆహారాన్ని ఎక్కించడం ప్రారంభించవద్దు. కొబ్బరినీళ్ళుగానీ, గ్లూకోజ్ నీళ్ళుగానీ, ఉప్పు పంచదార కలిపిన ద్రావణం గానీ, ఒక గ్లాసులో పోసుకొని తడవకు ఒక చెంచా చొప్పున ఆరగా ఆరగా కొద్ది కొద్దిగా త్రాగించండి. ఇలా త్రాగిస్తున్నప్పుడు ఒకటీ అరా వాంతులైనా కంగారు పడకండి. రోగి నీరసించడు.
4. మరమరాలను ఉడకబెట్టి జావకాచి, కొంచెం ఉప్పుకానీ, పంచదారగానీ, రెండూ గానీ కలిపి కొద్ది కొద్దిగా త్రాగిస్తూ వుంటే, దాహం, నీరసం, నిస్సత్తువ తగ్గుతాయి. వాంతులు అవకుండా చేసే గుణం మరమరాలకుంది.
5. విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు కూడా ఈ మరమరాల జావని త్రాగిస్తే దాహం, నీరసం తగ్గుతాయి. షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి, మూత్ర వ్యాధులున్నవారికి క్కూడా మరమరాల జావని ఇవ్వండి.
6. స్థూలకాయులు మరమరాలను ఎక్కువగా వాడితే ఒళ్ళు పెరగదు. కొవ్వు తగ్గుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

7. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, కఫ వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారికి మరమరాలు, మరమరాల జావ మేలు చేస్తాయి.
8. వేడి తగ్గుతుంది. చలవచేస్తుంది. మరమరాల జావ త్రాగితే శక్తి కూడగట్టుకున్నట్లవుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. తేలికగా అరిగి, శక్తినిస్తాయి.
9. అటుకులు కూడా బియ్యంతో చేసినవే అయినా అవి తేలికగా అరగకుండా ఇబ్బంది పెడతాయి. బలాన్ని ఇస్తాయిగానీ, జీర్ణశక్తి బాగా ఎక్కువగా వుండాలి. వీటిని అరిగించుకోవాలంటే! విరేచన బద్ధకం తీసుకొస్తాయి కూడా!
10. బియ్యాన్ని వేయిస్తే మరమరాలతో సమానంగా పనిచేస్తాయని చాలా మంది అనుకొంటారు, కానీ, వేపుడు బియ్యం కన్నా మరమరాలు చాలా తేలికగా అరుగుతాయి. వేపుడు బియ్యం మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి. మరమరాలు విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. అదీ తేడా! మిగతా గుణాలన్నీ రెండింటికీ సమానమే!
11. బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి మెత్తగా విసరడం గానీ, మిక్సీ పట్టడం గానీ, మరపట్టించడం గానీ చేసి రవ్వగాగానీ, పిండిగా గానీ తయారు చేసుకోండి. ఇది మరమరాలతో సమానంగా పనిచేస్తుంది. మరమరాలు రెడీగా లేనప్పుడు వేపుడు బియ్యపు పిండిని వాడుకోవడమే మంచి ప్రత్యామ్నాయ మార్గం. జావకాచుకొని త్రాగితే బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.
12. ఎదిగే పిల్లలకు మరమరాల పిండిలో నెయ్యి, పంచదార కలిపి 'లడ్డూ'లు తయారు చేసి రోజూ పెడితే చాలా బలకరంగా వుంటాయి. వ్యాధులను రానీయవు.

రక్తంతో కళ్లె పడ్తుంటే కరక్కాయని ప్రయోగించండి

కరక్కాయ లోపలి గింజల్ని తీసేసి పై బెరడు బాగా మెత్తగా దంచి, పావు చెంచా నుండి, అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని, తేనె కలిపి సేవిస్తే ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం, దగ్గు తగ్గుతుంది. రక్తం పడటం ఆగుతుంది. నొప్పి తగ్గి తేలికగా ఉంటుంది. జీర్ణశక్తి పెరిగి ఆకలి కలుగుతుంది. రెండుపూటలా తీసుకోవాలి. ఇలా ఎంతకాలం తీసుకున్నా ఆరోగ్యం బావుంటుందేగానీ చెడు చెయ్యదు. కళ్ళె ద్వారా రక్తం పడ్తున్న వ్యాధిలో ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

నెయ్యి ఆరోగ్యానికి హానికరం కానేకాదు

నేతిని కాచిన తర్వాత తాజాగానే వాడుకోవాలి. అది నిల్వవుండే కొద్దీ దాని శక్తి తగ్గిపోతుంది. ఎక్కువ కాలం నిలవవుంటే దాని శక్తి పూర్తిగా క్షీణిస్తుందని వైద్యశాస్త్రం

చెప్తోంది. ఘృత మబ్దాత్పరం పక్వం హీన వీర్యత్సమాప్నుయాత్ అని భావ ప్రకాశమనే వైద్య గ్రంథం చెపుతుంది.

1. నెయ్యి కొనేటప్పుడు సుమారు పదిహేను రోజులకు సరిపోయేంత మాత్రమే కొనుక్కోండి.
2. పౌచ్ ప్యాకింగ్‌ల్లో నిలవ వుంచి అమ్మే నెయ్యిని కూడా ప్యాకింగ్ డేట్స్ చూసుకొని తాజాగా ప్యాక్ చేసినవే కొనండి.
3. నేతి పాత్రలో పాత నెయ్యిని పూర్తిగా తీసివేసి దాన్ని శుభ్రపరచి దాంట్లో తాజా నెయ్యి తెచ్చుకోండి. పాతనేతిలో కొత్త నెయ్యి పోయించుకొన్నందువల్ల, కొత్త నెయ్యి కూడా పాత వాసనే వస్తుంది.
4. నేతి గిన్నెలో నెయ్యిని పదే పదే వేడి చేయకండి. కరిగించిన కొద్దీ కమ్మదనం పోయి మాడువాసన రావడం మొదలౌతుంది.
5. ఆయిల్స్ అన్నింటిలోకి "నెయ్యి" మంచిదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. నెయ్యి కడుపులోకి వెడితే వాతాన్ని వేడినీ కఫాన్నీ తగ్గించి మేలు చేస్తుంది. నూనె కడుపులోకి వెడితే బాగా వేడిచేసి, నొప్పుల్ని పెంచుతుంది. కాబట్టి పసిపిల్లల నుంచి, పెద్ద వాళ్ళదాకా అందరూ నెయ్యి వాడుకోవచ్చు. రిఫైండ్ ఆయిల్ కన్నా నెయ్యే మంచిది. అది కల్తీలేని నెయ్యి అయి వుండాలి. నేతిని పరిమితంగా వేసుకొంటే ఎటువంటి హానీ చెయ్యదు.

విష జ్వరాలకు విరుగుడు నేలవేము

నేలవేము అనే మందు ప్రతి రైతుకూ తెలిసిందే! పొలాలగట్ల దగ్గర పెరుగుతుంది. లేదా, పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది కూడా. ఇది కటిక చేదుగా ఉంటుంది. దీన్ని ఎండించి బాగా మెత్తగా దంచి, అరచెంచా పొడిని తేనెతో కలుపుకొని తీసుకుంటే జ్వరాలు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా మలేరియా జ్వరం బాగా తగ్గుతుంది. విషజ్వరాల్లో ఇది అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. వెగటుగా, చేదుగా ఉంటుంది. కాబట్టి, నేరుగా తీసుకోలేని వారు ఖాళీ కాప్స్యూల్స్ మందుల షాపుల్లో దొరుకుతాయి. అందులో పెట్టుకుని రెండు లేక మూడు కాప్స్యూల్స్ వేసుకోవచ్చు. మూడు పూటలా వేసుకోవచ్చు కూడా అవసరాన్ని బట్టి!

దురదలు, దద్దుర్లు శరీరంలోని అనేక వ్యాధులకు హెచ్చరికలు!

1. అతి పరిశుభ్రతకు పోయి అదేపనిగా సబ్బువాడటం వలన డిజర్జెంట్ల రియాక్షన్ ఎక్కువై దురద, దద్దుర్లు వస్తాయి.

2. వయసు పెరిగే కొద్దీ చర్మం ఎండినట్లయి, గరుకుబారి, ముడతలు పడి దురదపెడ్తుంది.
3. తామర, గజ్జి వంటి అనేక చర్మ వ్యాధులు దురద, దద్దుర్లకు కారణం అవుతాయి. మచ్చ ఏర్పడిన తీరుని బట్టి చర్మ వ్యాధిని గుర్తించడం జరుగుతుంది.
4. లివర్‌కు సంబంధించిన అనేక వ్యాధుల్లో చర్మం మీద దురదతో కూడిన మార్పులు కన్పిస్తాయి. ఉదాహరణకు కామెర్ల వ్యాధిలో చర్మం మీద ఎక్కడ పడితే అక్కడ దురద వస్తుంది. సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్, గాల్‌స్టోన్స్ వంటి లివర్ జబ్బుల్లో కూడా చర్మం మీద ఈ ప్రభావం కన్పిస్తుంది.
5. కడుపులో నులిపురుగులు ముఖ్యంగా రౌండ్ వరమ్స్, హుక్ వరమ్స్ ఎక్కువగా వున్నప్పుడు చర్మం మీద దురద, దద్దుర్లు ఏర్పడతాయి.
6. దోమలు, తేనెటీగలు, చీమలు వంటి కీటకాలు కుట్టినప్పుడు, దద్దుర్లు వస్తాయి. తలలో పేలు కూడా దద్దుర్లు ఏర్పడడానికి కారణమే.
7. సరిపడని ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడు ఎలర్జీ వలన దురద, దద్దుర్లు కలుగుతాయి.
8. థైరాయిడ్ గ్రంధిఇ సంబంధించిన వ్యాధుల్లో దురద, దద్దుర్లు తరచూ వుంటాయి.
9. మధుమేహ వ్యాధి, ఇతర మూత్ర పిండాల వ్యాధుల్లోనూ ఈ లక్షణాలు మనకి కన్పిస్తాయి.
10. మానసిక ఆందోళనలు, స్ట్రెస్, దిగుళ్ళు కూడా దద్దుర్లకు, దురదలకు కారణం అవుతాయి.

ఇంకా అనేక వ్యాధుల్లో చర్మం మీద ఇలా చెడు ప్రభావం కన్పిస్తుంటుంది. కాబట్టి దురదలు, దద్దుర్లు ఏర్పడినప్పుడు అవే పోతాయిలెమ్మని అశ్రద్ధ చేయడం మంచిది కాదు. ముందుగా వ్యాధి నిర్ధారణ జరగాలి. ఏ కారణమూ లేకుండా అన్యాయంగానో, అకారణంగానో మీమీద కక్షగట్టినట్లు దురదలూ దద్దుర్లు రావు. కారణం తెలుసుకొని, వాటికి చికిత్స చేయాలి.

ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలకు మంచి శక్తివంతమైన మందులున్నాయి. వ్యాధి నిర్ధారణ జరిగే వరకూ, ఎలర్జీ తగ్గేందుకోసం ఓ చిన్న ఉపాయాన్ని పాటించండి.

వాముని నేతిలో వేయించి, తగినంత బెల్లం కలిపి పెద్ద ఉసిరికాయంత ఉండలు చేసుకొని అవసరం అయితే మూడు పూటలా పూటకు ఒక్కటి చొప్పున తింటూ, ఏ ఆహార పదార్థం తీసుకుంటే దురద కలుగుతోందో ఆ ఆహార పదార్థాల్ని వదిలేసి జాగ్రత్తగా వుంటే చాలా వరకూ ఈ దురదల్ని, దద్దుర్లనీ నివారించవచ్చు.

తులసి ఆకు రసాన్నిగానీ, వేపాకు రసంగానీ వంటికి పట్టిస్తే దురద ఆగుతుంది. దద్దుర్లు శాంతిస్తాయి.

బూడిద గుమ్మడి వేళ్ళతో ఆయాసాన్ని తగ్గించవచ్చు

మీ పెరట్లో బూడిద గుమ్మడి పాదుని అవకాశం ఉంటే తప్పకుండా పెంచండి. బూడిద గుమ్మడి కాయలేకాదు, బూడిద గుమ్మడి వేళ్లు కూడా ఎంతో విలువైన వైద్యాన్ని అందిస్తాయి.

★ బూడిద గుమ్మడి వేళ్ళని పెకలించి శుభ్రం చేసి, ఎండించి, మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఒక సంవత్సరకాలం చెడకుండా నిలువ వుంటుంది.

★ అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా పొడిని గోరువెచ్చని నీళ్లలో కలిపి తాగిస్తే తీవ్రమైన ఆయాసం కూడా త్వరగా తగ్గుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

పేగుల్లో పలుగులు దింపుతున్న ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ వ్యాధికి విముక్తి లేదా..? వుంది - ఇది చదవండి!

ప్రతి వంద మందిలో ఇరవై మందిని పట్టిపీడిస్తున్న "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్" వ్యాధి గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఉంది. ఎందుకంటే 20 శాతంగా వున్న ఈ వ్యాధి మన అజాగ్రత్త వలన నూటికి నూరు శాతంగా ప్రతి ఒక్కరికీ సోకే ప్రమాదం వుంది కాబట్టి!

పేగుల్లో రకరకాల కారణాల వలన కలిగే అలజడినే "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్" అంటున్నారు. (IBS) ఇందులో అమీబియాసిస్ వ్యాధి లక్షణాలూ కన్పిస్తాయి. అల్సర్లు, పేగుపూత వంటి వ్యాధి లక్షణాలూ కన్పిస్తాయి. అనేక రకాల వ్యాధి లక్షణాల సమూహం కాబట్టి దీన్ని "సిండ్రోమ్" అంటారన్నమాట.

పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడే రోగుల్లో సగం మంది ఈ "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్" లక్షణాలతోనే ఆస్పత్రులకు వస్తున్నారు. కాబట్టి ఈ వ్యాధిని అలక్ష్యం చేయడం తగదన్నమాట!

"ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్"లో కన్పించే ముఖ్య లక్షణాలు :

1. విరేచనానికి వెళ్ళబోయే ముందు కడుపునొప్పి వచ్చి, అయ్యాక నొప్పి తగ్గడం,
2. విరేచనం రోజూ ఒకే తీరులా కాకుండా ఒకసారి పల్చగా, ఒకసారి జిగురుగా, ఒకసారి గట్టిగా, ఇంకోసారి మేకపెంటికల్లా రాళ్ళురాళ్ళుగా, ఒక్కోసారి మలబద్ధకం గాను, ఒక్కోసారి నీళ్ళ విరేచనాలు గానూ ఇలా రకరకాలుగా విరేచనం అవుతూ బాధిస్తుంది. ఎప్పుడో తప్ప సజావుగా, నార్మల్‌గా, ఆరోగ్యవంతంగా విరేచనం అవదన్నమాట!

3. విరేచనానికి వెళ్ళవలసి వస్తే అర్జెంట్‌గా అప్పటికప్పుడు టాయిలెట్‌లోకి పరిగెత్తాల్సి వస్తుంది. లేకపోతే ఆగకుండా బట్టలోనే అయిపోతుందన్నంత హడావిడి చేస్తుంది.
4. విరేచనంలో తుమ్మజిగురులాంటి పదార్థం "మ్యూకస్" పోతూ వుంటుంది.
5. కడుపు ఉబ్బరం, మంట, పేగుపూత వ్యాధిలో కన్పించే లక్షణాలన్నీ వుంటాయి.
6. ఇలాంటి లక్షణాలతో సంవత్సరాల తరబడీ బాధపడ్తున్నట్లు చెప్తారు చాలామంది రోగులు. ఇలా దీర్ఘకాలం బాధపెట్టడమే ఈ వ్యాధిని గుర్తించే ముఖ్య లక్షణం.

ఇంత సుదీర్ఘకాలం రోగిని అలానే అంటిపెట్టుకొని వుండి ఎన్నిరకాల మందులు వాడినా తగ్గని ఈ ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ మనిషిని పీల్చి పిప్పి చేసినట్లు శుష్కింప చేస్తుందని, పేగులతో సహా శరీరం మొత్తాన్ని శిథిలం చేస్తుందనీ మీకు ఇది చదివిన తర్వాత అర్థం అయిపోతోంది కదూ..!

ఇప్పుడింక అసలు విషయానికొద్దాం.

ఈ వ్యాధిని సమూలంగా తుడిచిపెట్టే ప్రయత్నాల సంగతి అలా వుంచండి. మందుల గురించి వైద్యులు చూసుకొంటారు. మనం చేయగలిగిందేమిటన్నది ముఖ్యమైన ప్రశ్న! ఎందుకంటే మందుల ద్వారా చేయగల్గిన సహాయం బహుస్వల్పం కాబట్టి.

1. ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పు ద్వారా, వ్యక్తిగతమైన పరిశుభ్రతను పాటించడం ద్వారా మనసా వాచా కర్మణా మనిషి ప్రశాంతతను అలవాటు చేసుకోవడం ద్వారా మాత్రమే ఈ IBS వ్యాధిని ఎదుర్కోవడం సాధ్యం అవుతుంది.
2. కడుపులో అలజడిని సృష్టించే ఆహార పదార్థాలను తక్షణం వదిలేయండి.

★ పులుపు వస్తువులు, పులిసిన వస్తువులు కారం, పచ్చళ్ళు, మషాలాలు, ఊరగాయలు, గోంగూర, పుల్లబచ్చలి, చుక్కకూర, చేపలు, రొయ్యలు, అన్ని రకాల మాంసాహారాలు, నూనె పదార్థాలు పూర్తిగా మానేయండి. మాని తీరాలి! అప్పుడే వ్యాధిని కంట్రోల్ చేయగల్గుతాం.

★ ముల్లంగి, క్యారెట్ – వీటి జ్యూస్ తీసుకొని ఎక్కువగా తాగాలి. విరేచనం ఫ్రీగా పరిమితంగా అవుతుంది.

★ సగ్గుబియ్యం జావ, బార్లీ జావ, తాగుతూ వుండాలి.

★ రోజూ కనీసం లీటరు పల్చటి మజ్జిగ తాగాలి. మజ్జిగ మీద తేట తాగితే ఇంకా మంచిది. ఎప్పటికప్పుడు మజ్జిగలో నీళ్ళు కలుపుతూ తేరుకున్న తర్వాత ఆ తేట తాగండి. "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్"లో ఇది అద్భుతమైన ఔషధంగా పని చేస్తుంది.

★ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో తీసుకోదగిన జాగ్రత్తలన్నీ ఈ వ్యాధిలోనూ తీసుకోవాలి.

★ రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలుపోసి, ఆ అన్నంతో సహా తోడు పెట్టి ఉదయాన్నే ఆ అన్నం తినండి. కడుపులో వుండే అలజడి కంట్రోల్లో వుంటుంది. తిని చూడండి. మార్పు మీకే కన్పిస్తుంది.

★ ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి – ఈ మూడింటిని విడివిడిగా వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని ఆ పొడిని ఈ పెరుగు అన్నంలోగానీ మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని తీసుకోండి.

★ బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతి కూర, క్యాబేజీ, క్యాలిఫ్లవర్ – వంటి చలవ చేసే ఆహార పదార్థాలు తినండి. IBS వ్యాధి ఎప్పుడూ కంట్రోల్లోనే వుంటుంది. వెలగ, మారేడు, యాపిల్, అరటి పళ్ళు మీకు ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తాయి.

★ పాలు, పాలతో వండినవి, పాలు పోసి తయారుచేసిన స్వీట్లు, శనగపిండితో తయారు చేసిన ఆహార పదార్థాలు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తీసుకోకుండా ఆగండి.

★ హోటళ్ళలోగానీ, పెళ్ళిళ్ళు విందుల్లో గాని ఆహారం తీసుకోవడం పూర్తిగా వదిలేయండి. ఏం తిన్నా ఇంట్లోనే పరిశుభ్రంగా చేయించుకుని తినండి.

★ బాగా మరగకాని చల్లార్చిన నీటినే తీసుకోండి. మీరు ఈ విధంగా మీ ఆహారపు అలవాట్లను మార్పు చేసుకోగలిగితే మీ అమీబియాసిస్ వ్యాధిగాని, IBS వ్యాధిగాని ఎట్టి పరిస్థితులోనూ మీ కంట్రోల్లోనే వుంటాయి.

3. మానసిక ప్రశాంతత కోసం మీ వ్యవహారాలన్నింటినీ మార్పు చేసుకోండి. సాధ్యమైనంత మేర రాజీ ధోరణిని అలవరచుకోండి. సమస్యలు కోరి సృష్టించుకోకండి. ఆందోళనల్ని కల్గించే అంశాలకు దూరంగా వుండాలి.

ఆందోళన కల్గించే విషయాల గురించి ఆలోచించేంత తీరిక లేదన్నంతగా నిర్మాణాత్మక కార్యక్రమాలు చేపట్టి, వాటిలో బిజీగా వుండండి.

మీ కడుపులో వున్న ఈ IBS వ్యాధి మీకు గుర్తు రాకుండా వుండేటంత బిజీగా మీరు పనులు కల్పించుకొంటే కడుపులో నొప్పి వుండదు. ఇతర బాధలూ వుండవు.

మెడిటేషన్, యోగ, వ్యాయామాలు, హిప్నటిజం వంటివి తెలుసుకొని, నేర్చుకొని వాటిని అవలంబించండి.

అనవసరంగా మానసిక వ్యాధులేవో వున్నాయనే భ్రమతో లేనిపోని నిద్రమాత్రలు వాడేకన్నా మీ మనసును మీ కంట్రోల్లోకి తెచ్చుకొనేందుకు ప్రయత్నించండి.

4. ఇంక ఆఖరుగా మందుల గురించి ఆలోచిద్దాం : ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "గ్రహణి" అనే వ్యాధిగా కన్పించే ఈ వ్యాధికి మహా గంధ పర్పటి, పంచామృత పర్పటి, రసపర్పటి, స్వర్ణపర్పటి, అష్టాక్షరీ గుటిక, కర్పూరాదివటి, కర్పూరాద్యరిష్ట, బిల్వాది లేహ్యం దాడిమాష్టక చూర్ణం, గంగాధర చూర్ణం, జాతీఫలాది చూర్ణం, అవిపత్తికర చూర్ణం, యష్టిచూర్ణం, నారికేళ లవణం, ఆనందభైరవి, శీతాంశురసం – ఇలా చెప్పుకొంటూ పోతే అనేక మందులున్నాయి.

రోగి మొదటి మానసికంగా ఈ వ్యాధిని ఎలాగైనా తగ్గించుకోవాలని మనసా వాచా కర్మణా నిర్ణయించుకొని చికిత్స మొదలుపెడితే తప్పకుండా ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

వ్యాధికి కారణాలు నూటికి నూరు శాతం రోగి ఆహార విహార వ్యవహారాలే కాబట్టి, వాటన్నింటినీ మార్పు చేసి ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతిలో ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పినట్లు – "రాముడు మంచి బాలుడు" అన్న రీతిలో నడుచుకోపోగలిగితే ఈ IBS వ్యాధి నిస్సందేహంగా తగ్గుతుంది.

మీ పేగుల్ని దృఢంగా ఉంచేందుకు ఆహార పదార్థంగా హింగ్వాష్టక చూర్ణం

ఆకలి చెలరేగినట్లు రావాలన్నీ, మాంసాహారం వంటి ఎంత కఠిన ఆహార పదార్థాన్ని తీసుకున్నాసరే వెంటనే అరిగిపోయి, తిరిగి ఆకలి పుట్టాలన్నా కడుపులో జీర్ణశక్తికి సంబంధించి ఏ బాధలూ రాకుండా ఉండాలన్నా ఓ చక్కటి కారప్పొడిని మీ కోసం చెప్తున్నారు. దీన్ని తప్పనిసరిగా ప్రతి ఇంట్లోనూ తయారు చేసుకొని, ఇంటిల్లిపాదీ అందరూ అన్నంలో మొదటి ముద్దగా ముందు దీన్ని కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తిని, ఆ తర్వాత మీ భోజనం మీరు చెయ్యండి.

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాము, సైంధవ లవణం, నల్లజీలకర్ర, జీలకర్ర, మంచి ఇంగువ వీటన్నింటినీ సమభాగాలుగా తీసుకుని, సైంధవ లవణం తప్ప మిగిలిన వాటిని నేతితో విడివిడిగా వేయించి, అన్నీ కలిపి దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. దీన్ని "హింగ్వాష్టక చూర్ణం" అంటారు. ఇది జీర్ణశక్తిని పెంచడమే కాకుండా, కడుపులో వాతాన్నీ, వేడినీ, ఉడుకునీ పోగొట్టి ఆకలిని బాగా కలిగేలా చేస్తుంది.

జుట్టు రాలిపోతోందా? కారణాలు తెలుసుకోండి.

తివిరి ఇసుమున తైలంబు తీయవచ్చు – పద్యంలో చెప్పినట్లు అన్నీ చెయ్యవచ్చు కానీ, బట్టతల మీద వెంట్రుకలు మొలిపించగలమా... అనేదే ప్రశ్న!

1. బట్టతల కేవలం మగవారికే కాదు ఆడవారిలోనూ వస్తుంది. బట్టతల రావడం అనేది కేవలం వంశపారంపర్య కారణాల వలన మాత్రమేగానీ, అందరూ అనుకొనేట్లు తలలో పేలు కొరకడం వలన ఎంత మాత్రమూ కాదు.
2. వెంట్రుకలు ఒక్కొటొక్కటీ క్రమేణా రాలిపోయి జుట్టు పలచబడిపోతుంటుంది.
3. తలలో ఎక్కడో ఒకచోట వెంట్రుకలు అకస్మాత్తుగా రాలిపోయి మచ్చలు పడతాయి. దీన్ని 'ఎలోపీషియా ఏరియేటా' అంటారు. సాధారణంగా ఇది ఎలెర్జీ వలన వస్తుంటుంది.
4. ఆందోళన, దిగుళ్ళ వలన కూడా ఇలానే జుట్టు రాలిపోయి బట్టతల బైటపడ్తుంది... కొందరిలో
5. జింక్, ఇనుము, ఎ విటమిన్ వంటి పోషక పదార్థాల లోపం వలన కూడా జుట్టు రాలి పోతుంటుంది.
6. పిట్యూటరీ గ్రంధిలో లోపం వలన జుట్టు రాలిపోవచ్చు.
7. వృద్ధాప్యంలోనూ, నెలసర్లు ఎండిపోయే వయసులోనూ జుట్టు బాగా రాలిపోతుంటుంది.
8. థైరాయిడ్ గ్రంధిలోపం వుంటే జుట్టు రాలిపోయే అవకాశాలు ఎక్కువ.
9. సిఫిలిస్, షుగర్ వ్యాధి, మూత్ర వ్యాధులు వంటి దీర్ఘవ్యాధుల్లో జుట్టు రాలిపోతుంది బాగా.
10. కొన్ని రకాల మందులు వాడేటప్పుడు జుట్టు కుప్పలు కుప్పలుగా రాలిపోవచ్చు కూడా?

వీటిలో ఏ కారణానికి ఆ చికిత్స చేయాల్సి వుంటుంది. జుట్టు రాలిపోతున్నప్పుడు వైద్యుడి దృష్టికి ఆ విషయాన్ని తీసుకువెళ్ళడం అవసరం. ఎక్కువమంది విషయంలో తలనూనెలు, షాంపూలు తలకు పట్టించే ఇతర ద్రవ్యాలు శరీరానికి సరిపోవకపోవడం చేతనే జుట్టు రాలిపోతుంది. ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల విషయంలో ఇది మరీ నిజం!!

అన్నిరకాల విరేచనాలకూ అనువైన ఔషధం

కరక్కాయల్ని లోపల గింజలు తీసేసి పై బెరడు తీసుకోవాలి. శొంఠిని నేతిలో వేయించాలి. తుంగముస్తల్ని మట్టి లేకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి. మూడింటినీ వేరువేరుగా దంచండి. మెత్తటి పొడి తయారౌతుంది.

ఓ గ్లాసుతో గానీ, కప్పుతో గానీ సమానంగా మూడింటినీ కొలిచి ఓ పాత్రలో పోయండి. అదే కొలతతో దంచిన బెల్లం కూడా తీసుకోండి. నాల్గింటినీ కలిపి మళ్లీ నూరండి. కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు కట్టుకోండి. వీటిని "చతుస్సమగుటికలు" అని పిలుస్తారు. అజీర్తి, విరేచనాలు, కడుపుబ్బరం. మలబద్ధకం, అతిగా విరేచనాలు అవడం, కడుపులో పాములు, ఆకలి లేకపోవడం. అన్నం తినబుద్ధికాకపోవడం... ఈ లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి. కలరాలో కూడా ఈ మాత్రలు బాగా పనిచేస్తాయి. మూడు పూటలా పూటకు రెండు చొప్పున వేసుకొని మజ్జిగ త్రాగితే బాగా పనిచేస్తాయి.

పడిశ భారం మీద పదునైన బాణాలు ఇవిగో...

జలుబు వదలకుండా బాధిస్తోందా? తుమ్ములు అదేపనిగా ఆగకుండా వస్తున్నాయా? ఈ జలుబు భారం వలన ముఖ భాగంలో చీము పోసి 'సైనసైటిస్' అనే వ్యాధి ఏర్పడి నొప్పి, పోటుతో బాధపడ్తున్నారా? ఈ జలుబు విడవకుండా నిలబడడం వలన చెవిలో చీముతో కూడా అవస్థ పడ్తున్నారా?

జలుబుకు కారణం ఎలర్జీ! పీల్చే గాలి, త్రాగే నీరు, తీసుకునే ఆహారం, వాడుకునే వస్తువులలో ఏవో కొన్ని మన శరీరానికి సరిపడకపోవడం వలన జలుబు వస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, దురదలు, ఆయాసం (ఉబ్బసం) వాంతులు, విరేచనాలు, బొల్లి, ఎగ్జీమా వంటి నల్లమచ్చలు, సొరియాసిస్ అనే చర్మవ్యాధి ఇవన్నీ అక్కాచెల్లెళ్లు. వీటి తల్లి ఎలర్జీ ముఖ్యంగా ఎలర్జీని కల్గించే విషయాల్ని మనం స్పష్టంగా గుర్తించగలిగితే గానీ, ఈ వ్యాధిలోంచి శాశ్వతంగా బయటపడటం సాధ్యం కాదు.

1. ఏ పూటకు ఆ పూట తిన్నదీ, తాగినవి, వాడినవీ అన్నీ వివరంగా ఒక డైరీలో రాస్తూ, ఎలర్జీ లక్షణాలు ఏమైనా వచ్చాయో లేదో స్పష్టంగా నోట్ చేయండి. ఇలా కొన్నాళ్ళపాటు రాస్తే, సరిపడని వస్తువును గుర్తించడం తేలిక అవుతుంది. అప్పుడే ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కోవడం సాధ్యం అవుతుంది.
2. లేత ముల్లంగి, ఉలవలు ఈ రెండింటినీ సమానమైన తూకంలో తీసుకొని, బాగా ఉడికించి, చిక్కటి రసంలో మిరియాలు కలిపిన చారు పొడి కలిపి చారు కాసుకొని రోజూ త్రాగండి. జలుబు, పడిశభారం తీవ్రత తగ్గుతాయి.
3. గ్లాసు పాలలో రెండు మూడు చెంచాలు అల్లం రసం కలుపుకొని పంచదార గానీ, తేనెగానీ తగినంత కలిపి రోజూ ఉదయం సాయంత్రం త్రాగండి. పడిశభారం సడలుతుంది. ఎలర్జీ తీవ్రత తగ్గుతుంది.

4. వరిపేలాలు గానీ, జొన్న పేలాలుగానీ మెత్తగా పండి చేసి, 1 చెంచాడు పేలపిండిలో కొద్దిగా నెయ్యి, కొద్ది నూనె వేసి చిన్న పళ్లెలంలో కుప్పలా చేసి, మంట అంటించి, ఆ పొగ పీల్చండి. పడిశ భారం తగ్గుతుంది. దగ్గు ఆగుతుంది. ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. గాలి పీల్చుకోవడం కష్టంగా వుండి ముక్కుదిబ్బడ వేసినప్పుడు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.
5. ధనియాలు, జీలకర్ర విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా మరపట్టించండి. తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలోగానీ, మజ్జిగలో గానీ రోజూ మొత్తం మీద ఐదారు చెంచాల పొడిని తీసుకొంటే ఎలర్జీ తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఎలర్జీని తగ్గించేందుకు వంటగదిలో దొరికే అద్భుతమైన ఫార్ములా ఇది.
6. వాముని మెత్తగా నూరి పల్చటి గుడ్డలో మూటగట్టి వాసన చూస్తూ వుంటే ముక్కు దిబ్బడ వదుల్తుంది.
7. ఎర్రగా వుండే గోంగూరని కొండగోంగూర అంటారు. దీని ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి గట్టిగా పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. 1 చెంచా ఎర్ర గోంగూర ఆకు రసానికి 1 చెంచా పులవని తియ్యటి మజ్జిగ కలిపి తడవకు ఐదారు చుక్కలు చొప్పున ముక్కులో వేస్తూ వుంటే పడిశభారం తగ్గుతుంది.
8. చన్నీళ్ళతో స్నానం చేయకండి. అతిగా కోపం, దిగులు, ఆందోళన, అసూయ పెంచుకోకండి. విరేచనానికి, మూత్రానికి వెళ్ళాలనిపించేటప్పుడు వెళ్ళకుండా ఆపుకోవాలని చూడకండి. చల్లగా వుండే పదార్థాలు కూల్‌డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీములు ఇలాంటివి తీసుకోకండి. చల్లగా వుండే గచ్చునేల మీద పడుకోకండి. ఇవి పడిశ భారాన్ని పెంచుతాయి.
9. పడిశభారంతో తరచూ బాధపడ్తున్నవారు ఈ వ్యాధిని ఒక ఛాలెంజ్‌గా తీసుకొని, ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎదుర్కోవాలి. ఒకపోలీస్ దొంగని ఎలా పట్టుకుంటాడో ఒక నేరస్తుణ్ణి డిటెక్టివ్ ఎలా గాలిస్తాడో అలా మీకు ఎలర్జీని కల్గిస్తున్న దాన్ని కనుక్కోవాలి. ఇదొక్కటే ఈ వ్యాధిలో శాశ్వత పరిష్కారం.
10. ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఎలర్జీ తీవ్రత తగ్గడానికి, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం తగ్గడానికి అద్భుతమైన రామబాణాలున్నాయి.

పేలకు శత్రువులు సీతాఫలం గింజలు

తలలో పేలు అంటువ్యాధుల్లా ఒకరి నుంచి ఒకరికి సంక్రమిస్తుంటాయి. ముఖ్యంగా స్కూలుకు వెళ్ళే పిల్లల తలల్లో పేలు చాలా సహజంగా స్థిర నివాసం ఏర్పరచు కొంటుంటాయి.

లేత సీతాఫలం ఆకుల్ని, సీతాఫలం గింజల్ని, సీతాఫలం వేరుని ఈ మూడింటినీ మెత్తగా దంచి కాసిని నీరుపోసి పేస్ట్‌లా చేసి తలకి పట్టిస్తే పేలుపోతాయి. ఆరిన తర్వాత తలంటి పోసుకోవడమే. తలలో పుళ్ళు కూడా తగ్గుతాయి. సీతాఫలం గింజలు మాత్రమే దొరికినా సరే..!!

దగ్గును శాస్త్రీయంగా తగ్గించుకోండి.

దగ్గును తగ్గించుకొనేందుకు మరింత శాస్త్రీయమైన పద్ధతుల్ని అనుసరించవలసి వుంటుంది.

దగ్గు బాగా వస్తోందని మీరు చెప్పగానే, సాధారణంగా వైద్యులు యాంటీ బయాటిక్ మందులు, దగ్గుమందు సీసా, ఎలర్జీని తగ్గించే బిళ్ళలు ఇస్తారు. తగ్గిందా సరే ... లేకపోతే యాంటీబయాటిక్స్ మందులు మరింత శక్తివంతమైనవి రాయడం, అప్పటికీ తగ్గపోతే ఎక్సరే, అలాగే రక్తపరీక్ష – వగైరా – వగైరా – ఇలా దగ్గు కథ నడుస్తుంది.

కొందరి విషయంలో ఈ చికిత్సా విధానం అప్పటికప్పుడు సుఖాంతం అవుతుంది. కొందరి విషయంలో మాత్రం ఈ కథ చిరకాలం సాగుతూనే వుంటుంది.

దగ్గు చాలామందిలో ఎక్కువకాలం నిలబడిపోయి వుండటానికి కారణాలను మనం అన్వేషించాలంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు.

దగ్గు ఎందుకొస్తుంది..? దాహం ఎందుకు వేస్తోందో, ఆకలి ఎందుకు వేస్తోందో, దగ్గు కూడా అలాంటి ప్రయోజనం కోసమే వస్తోంది.

మన శరీరానికి ప్రయోజనం కల్గించడానికి దగ్గు వస్తోందంటే మీకు నమ్మ బుద్ధికావడం లేదు కదూ...

దగ్గు అనేది శరీరంలో వున్న రక్షణ యంత్రాంగానికి (DIFENSIVE MECHANISM OF THE BODY) సంబంధించిన ఒక ప్రక్రియ. దగ్గురావడం వలననే ఊపిరితిత్తులో నిమ్ము (INFECTION) నుంచి, ఊపిరితిత్తుల్ని దెబ్బతీసే (DAMAGE OF LUNGS) అంశాల్నించి ఊపిరితిత్తుల్ని రక్షించేందుకోసం శరీరమే దగ్గుని ప్రేరేపిస్తోంది!

కాబట్టి దగ్గు మనకు మిత్రుడే గాని శత్రువు కాదన్నమాట!!

దగ్గుకు చికిత్స రెండు రకాలుగా వుంటుంది.

1. ఊపిరితిత్తులకు పెద్దగా ప్రమాదం ఏదీ లేనప్పుడు అనవసరంగా దగ్గు వస్తుంటే, ఆ దగ్గుని అణిచివేసేందుకు ఉపయోగించే దగ్గు మందుల్నివాడడం. ఈ విధమైన మందుల్ని "ANTI TUSSIVE THERAPY" అంటారు.

2. దగ్గుని ప్రేరేపించడం ద్వారా ఊపిరితిత్తుల్లో వున్న నిమ్ముని, కఫాన్ని, సూక్ష్మజీవుల వలన కలిగే దోషాల్ని బైటకు రప్పించడం సాధ్యం అవుతుంది. న్యూమోనియా వంటి వ్యాధుల్లో లోపల వున్న కఫం, నీరు వంటివి ఎక్కువగా బైటకు కొట్టుకు వచ్చేందుకు దగ్గుని ప్రేరేపించే మందులు వాడడం ఇంకొక చికిత్స! ఈ మందుల్ని "PRO - TUSSIVE" మందులు అంటారు.

ఏఏ మందులు దగ్గును అణిచేవి, ఏఏ మందులు కఫాన్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టేవి – వంటి విషయాలు వైద్యులకు మాత్రమే పరిమితం. ఆ మందుల పేర్లు వదిలేయండి. విషయం మాత్రం తెల్సుకొందాం.

కారణం తెలిస్తేనే దగ్గుకు చికిత్స విజయవంతం అవుతుంది!

1. దగ్గుకు కారణమైన నిమ్ముగానీ, టీ.బీ.గానీ ఇతర కారణాలు ఏమైనా వుంటే, వాటిని గాని, కనుక్కుని వ్యాధి నిర్ధారణ చేసి వాటికి చికిత్స చేస్తే దగ్గు ఆటోమాటిక్‌గా తగ్గుతుంది. దగ్గు మందుల్ని ప్రత్యేకంగా వాడవలసిన అవసరం కూడా ఒక్కోసారి రాకపోవచ్చు.
2. దగ్గును తీసుకువచ్చే కారణాలలో ముఖ్యమైనది ఎలర్జీ. మీ శరీరానికి సరిపడని వస్తువుల్ని తీసుకొన్నప్పుడుగానీ, వాతావరణంలో మార్పులు శరీరానికి సరిపోనప్పుడుగానీ, దగ్గు వస్తోన్నట్లయితే, "ఎలెర్జీ"కి చికిత్స చేస్తే దగ్గు తగ్గిపోతుంది. పడని వస్తువుల్ని తీసుకోవడం ఆపివేస్తే దగ్గు దానికదే పోతుంది కూడా!
3. దగ్గుకు కారణం స్మోకింగ్ అయినప్పుడు పొగత్రాగడాన్ని పూర్తిగా ఆపు వేయిస్తే దగ్గు తగ్గిపోతుంది.
4. ఇవన్నీ చేసినా దగ్గు తగ్గకపోతే, వేరే పెద్ద కారణాలేవీ ఊపిరితిత్తుల్లో లేనప్పుడు దగ్గు మందు వాడితే 'దగ్గు' కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

దగ్గుకు కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవడంలోనే దగ్గు తగ్గడం అనేది ఆధారపడి వుంది!

దగ్గుమందులు కొన్ని మెదడులో దగ్గును ప్రేరేపించే COUGH CENTRE కేంద్రం వుంటుంది– దాన్ని కంట్రోల్ చేయడం ద్వారా దగ్గును ఆపగల్గుతాయి.

ఊపిరితిత్తుల్లో కండరాలు త్వరగా కుంచించుకొని, నిమ్ము, కఫం వంటివి బైటకు తేలికగా కొట్టుకు రావడానికి తోడ్పడతాయి ఇంకొన్ని రకాల దగ్గుమందులు.

దగ్గు తగ్గించే మందులుగాని, కఫాన్ని వెళ్ళగొట్టే మందులుగాని, చాలా వున్నాయి కోడీన్, స్యూడో ఎఫిడ్రిన్ మాత్రం ఇప్పటికీ సుపీరియర్ మందులుగానే వున్నాయి.

ఆయుర్వేదంలో దగ్గును తగ్గించేందుకు కూడా ఇంచుమించు ఇదే సిద్ధాంతం ఆధారంగా పనిచేసే మందులు అనేకం వున్నాయి.

రసరాట్, రసభూపతి, స్వచ్ఛంద భైరవి, లక్ష్మి విలాస రసం, ఇవి అటు ఎలర్జీని తగ్గిస్తాయి. ఇటు నిమ్మునూ తగ్గిస్తాయి.

ప్రవాళపంచామృతభస్మ, ముత్యభస్మ, శుక్తి భస్మ, శృంగి భస్మ, ఉత్తరేణిక్షారం, కర్పూరాది చూర్ణం, తాళిసాది చూర్ణం – ఇవి 'MUCO CILIARY FACTORS' గా పనిచేసి, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్మును తగ్గించి, ఊపిరితిత్తులకు తగిన బలాన్నిచ్చి దగ్గుతో పాటు, దగ్గుకు కారణం అయిన వ్యాధిని కూడా తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

తామ్రభస్మ, తాళకభస్మ, శీతాంశురసం ఇవన్నీ కఫహారంగా పనిచేస్తాయి.

సితోపలాదిచూర్ణం, వాసారిష్ట, పిప్పలీ ఆసవం వంటివి కఫాన్ని ఎండగొట్టడం ద్వారా ఊపిరితిత్తులో నిమ్మును తగ్గిస్తాయి. దగ్గును కంట్రోల్లో వుంచుతాయి. ఆయాసాన్ని రానీయవు.

ఇవికాక, కర్కాటక శృంగి, గంటుభారంగి, తులసి, త్రిఫలాచూర్ణం, త్రికటు చూర్ణం వంటి మూలికాక ఔషధాలు దగ్గు మీద అమోఘంగా పనిచేసేవి అనేకం వున్నాయి.

శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో వ్యాధిని చక్కగా అర్థం చేసుకొనిమందులు వాడితే దగ్గు, జలుబు ఆయాసం తగ్గుతాయి.

దగ్గును పెంచే వాటిని రోగి వదిలేయగలగాలి!

1. దగ్గుకు వాడే ఆయుర్వేద మందులు శరీరంలోపల వ్యాధి కారణాలను కూడా శక్తివంతంగా తగ్గించేవిగా వుంటాయి. సూక్ష్మజీవులు శ్లేష్మంలో వున్నవాటిని చంపి, వ్యాధిని తగ్గించేవిగా వుంటాయి. (Destroys Bacteria in mucus)
2. ఊపిరితిత్తుల్లోనూ, ముఖం మీద సైనస్‌లలోనూ పేరుకున్న కఫాన్ని (CONGESTION) కోసేవిగానూ, బైటకు వెళ్ళగొట్టేవిగానూ వుంటాయి. కళ్ళె తెగి బైటకు ఉమ్మేస్తే, ఊపిరి ఫ్రీగా ఆడినట్లుంటుంది. Enhances the mucus clearance by reducing the viscosity of the mucus and by increasing mucociliary activity.

   అతిగా కళ్ళె పేరుకోకుండా ఆపేవిగానూ కఫ నిస్సారకం (PROTUSSIVE) గానూ వుంటాయి.
3. పొడిదగ్గు (DRY COUGH) ను కూడా కంట్రోల్లో పెట్టగలుగుతాయి.

4. దగ్గు, జలుబుల వలన ఊపిరి ఆడనట్లుగా వుండి, బలంగా గాలిపీల్చుకోవాల్సి వచ్చే స్థితిలో (DYSPNOEA - DIFFICULTY IN BREATHING) ఆయుర్వేద మందులు బాగా పనిచేస్తాయి. ప్రాణవాయువుని (O_2) చక్కగా ఊపిరితిత్తులు ఉపయోగించుకొనేలా చేస్తాయి.
5. దగ్గీ దగ్గీ సొమ్మసిల్లి పడిపోయే వారిలోనూ ఊపిరాడనట్లు దగ్గు వచ్చి, కళ్ళు తేలేసి ముఖం ఎర్రగా అయిపోయి మెలితిరిగే వారిలోనూ ఆయుర్వేద మందులు తక్షణం రిలీఫ్‌ని ఇవ్వడమే కాకుండా దగ్గు తీవ్రతని తగ్గిస్తాయి. ఇదీ ఆయుర్వేదీయ ఔషధాలు కల్గించే ఉపశమనం!!

నడుం నొప్పిని తగ్గించే పల్లేరు కాయలు

పల్లెటూళ్ళలో పల్లేరు కాయలు చాలా తేలికగా దొరుకుతాయి. పట్టణాలలో పచారీ షాపుల్లో అమ్ముతారు. పల్లేరు కాయల్ని మెత్తగా దంచండి. శొంఠిని నేతిలో వేయించి దాన్ని కూడా మెత్తగా దంచండి. రెండింటి చూర్ణాల్ని సమానంగా తీసుకొని సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రోజూ 2 చెంచాల పొడిని రెండు గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి అరగ్లాసు మిగిలేలా చిక్కటి కషాయం తీసి, తీపి కలుపుకొని, ఖాళీ కడుపున రెండు పూటలా త్రాగండి. నడుం నొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులు, మడమ నొప్పి తగ్గుతాయి. తగ్గేవరకూ రోజూ త్రాగాలి.

"అంగారికా" అనే అతి పురాతనమైన ఆహారపదార్థం... సరికొత్తగా మీ కోసం!!

ఎప్పుడూ తిన్నవే తింటూ వుంటే బోర్ కొడ్తుంటుంది. కొత్తవి తినాలంటే, వండుకోవడం పెద్ద శ్రమ కావచ్చు. అందుకని పాత వంటకాన్నే సరికొత్తగా తినేందుకు కోసం శాస్త్ర గ్రంథాల్లోంచి ప్రత్యేకంగా ఏరి మీ కోసం అందిస్తున్నాను.

ఈకొత్త వంటకం పేరు "అంగారికా". దీన్ని 'యోగరత్నాకరం' అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో చెప్పారు. దీన్ని వండటం చాలా తేలిక. గోధుమ పిండిలో పంచదార కలిపి, తగినంత నెయ్యివేసి బాగా మర్దించండి. దాన్ని బిళ్ళలుగా చేసి తియ్యటి పాలలో వేసి ఉడికించండి. అంతే అంగారిక తయారయిపోయింది. ఇందులో రుచికోసం ఏలకుల పొడి, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు, కిస్‌మిస్ వంటివి కలుపుకొని, ఆ పాలతో సహా తినిపిస్తే...

పిల్లలు చక్కగా ఒళ్ళు చేస్తారు. మంచిగా ఎదుగుతారు. వాతానికి సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్ళందరికీ ఇది దివ్యౌషధం. ఎప్పుడూ వేడి చేసిందని అంటుంటారు చాలా మంది. వీళ్ళు ఈ అంగారికల్ని తింటే చక్కగా చలవ చేస్తుంది. అంగారికలు అన్ని వయసుల్లో ఉండే ఆడ మగా అందరికీ ఎంతగానో బలాన్నిచ్చే ఆహారం. పెద్దలకు పెడితే వాతము, వేడి, తగ్గి, సంసార జీవితంలో మధురిమల్ని పొందగలుగుతారు. యువతులకు పెడితే, రక్తక్షీణత, నిస్త్రాణం, నిస్సత్తువలు తగ్గి అందంగా ఆకర్షణీయంగా వుంటారు. చిన్న పిల్లలకు పెడితే బలంగా ఎదుగుతారు.

గర్భాశయ వ్యాధుల్ని కామెర్లనూ తగ్గించే నేల ఉసిరిక మొక్క

★ నేల ఉసిరిక మొక్క మన పెరట్లో ఏ మాత్రం కాసింత ఖాళీ స్థలం ఉన్నా పెరుగుతుంది. చూపులకి చిన్ని ఉసిరిక మొక్క (ఆమలకి) లాగా వుంటుంది. ఆకుని వెనక్కి తిప్పితే నల్ల పూసలంత కాయలు ఆకు వెన్ను వెంటనే ఉంటాయి. ఇవి చిన్న సైజు నల్లపూసలంతే ఉంటాయి. కానీ, వాటి ఆకారం మాత్రం అచ్చం పచ్చళ్లు పెట్టుకునే ఉసిరికాయ (ఆమలకి) లాగానే ఉంటాయి. ఈ మొక్కని నేల ఉసిరిక అని పిలుస్తారు.

★ ఇది ఒక వైపు నుంచి లివర్ వ్యాధుల మీద పని చేస్తుంది. ఇంకో వైపునుండి స్త్రీ గర్భాశయ వ్యాధుల మీద పనిచేస్తుంది. ఆకులూ మొక్క లివర్ మీద ఎక్కువగా పని చేస్తాయి. వ్రేళ్లు స్త్రీ వ్యాధుల మీద బాగా పనిచేస్తాయి.

ఈ నేల ఉసిరిక మొక్కని సమూలంగా తీసుకొని శుభ్రం చేసి ఎండించి మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో నిలవపెట్టుకుంటే, కామెర్లలో వాడవచ్చు. స్త్రీల వ్యాధుల్లో వాడవచ్చు. అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదులో ఈ పొడిని తీసుకొని తేనె కలిపి తీసుకొంటే బాగా పనిచేస్తుంది. గర్భాశయ వ్యాధులు, ముఖ్యంగా తెల్లబట్ట అవుతున్న వారికి ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ పొడిని తీసుకొన్న తర్వాత బియ్యం కడిగిన నీరు త్రాగితే ఇంకా మంచి మేలు కలుగుతుంది.

★ కామెర్లు వచ్చినప్పుడు ఈ పొడిని అవసరం అయితే ఇంకోపూట అదనంగా వాడుకోవాలి. వైరల్ హెపటైటిస్ అనే జబ్బుని కామెర్ల వ్యాధిగా చెప్తారు. ఈ జబ్బులో నేల ఉసిరిక ప్రభావం మీద ఇప్పుడద్భుతమైన ప్రయోగాలు జరుగుతున్నాయి.

బరువు పెరుగుతూ తరుగుతూ పెరుగుతూ పోతే హార్ట్ ఎటాక్ త్వరగా వస్తుందట!!

తరుగుట పెరుగుట కొరకే అనే కొత్త సామెత స్థూలకాయుల కోసమే పుట్టింది.

కొన్ని రోజులు బ్రహ్మాండమైన ఊపుతో విపరీతంగా డైటింగ్ చేసి, ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేసి బరువు తగ్గించుకోవాలని చాలా పట్టుదలగా ప్రయత్నిస్తారు.

అంతలోనే ఏదో అవరోధం వచ్చి కొద్దిరోజులు గ్యాప్ వస్తుంది. అంతే ఆ గ్యాప్ ..... గ్యాప్‌గానే వుండిపోతుంది.

ఈ లోగా కాసింత తగ్గిన బరువు, కరిగిన పొట్ట మళ్ళీ మామూలుకు వచ్చేస్తాయి. ఒకటో రెండో కేజీలు బరువు పెరగడం కూడా జరుగుతుంది.

మళ్ళీ ఆందోళన పడటం మొదలుపెడతారు. చెకచెకా ఎక్సర్‌సైజులూ, సైక్లింగ్, డైట్ కంట్రోలింగ్, వాకింగ్, జాగింగ్ .... అన్నీ మొదలుపెడతారు. కాస్త బరువు, కాస్త పొట్ట తరుగుతాయి.

మళ్ళీ కథ మామూలే ..... అన్నీ ఆపేయడం బరువు పెరడగడం ... వగైరా ... వగైరా ...

అందరి విషయంలో కాకపోయినా, ఎక్కువ మంది విషయంలో ఇదే జరుగుతోంది.

ఇప్పుడు లేటెస్ట్ పరిశోధనలు చెప్తున్నదేమంటే, ఇలా క్రమపద్ధతి లేకుండా బరువుని తగ్గిస్తూ, పెంచుతూ పోతే, దాని దుష్టప్రభావం, ఇంతకు మునుపు కన్నా ఎక్కువగా గుండె మీద పడ్తుందని!

మీకు సమయం సరిగ్గా కుదరదన్నప్పుడు అతిగా వ్యాయామాలు చేసి, అతిగా బరువును తగ్గించాలనే ప్రయత్నాలు చేయకండి. వ్యాయామాలు చేయడం మొదలు పెట్టారంటే మాత్రం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను మళ్ళీ పెరగకుండా రెగ్యులర్‌గా నియమం ప్రకారం చేయండి. అంతే!!

రక్త విరేచనాలు తగ్గించేందుకు చిత్రమైన చిట్కా - ప్రయత్నించండి!

నేరేడు చెట్టు లేత చిగురుటాకులు, అలాగే మామిడిచెట్టు చిగురులు, వీలైతే పెద్ద ఉసిరికాయల చెట్టు చిగుళ్ళు ఇవన్నీ రక్త విరేచనాలని తగ్గించే గొప్ప ఔషధాలు. మర్రిచెట్టు ఊడల కొనలు కూడా రక్త విరేచనాలను తగ్గిస్తాయి. ఈ చెట్లన్నీ ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరికేవే! వీటిలో దొరికిన వాటిని సేకరించి, దంచి, రసం తీసి, ఆ రసంలో తేనె,

నెయ్యి, పాలు కలిపి త్రాగితే రక్త విరేచనాలు తగ్గుతాయి. ఉత్సాహం ఉన్నవారు వీటిని ముందుగానే సేకరించి, ఎండించి, దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకొంటే మంచిది. ఇందులో వట్టి వేళ్లను కూడా దంచి ఆ పొడిని కలుపుకొంటే కడుపులో వేడిని తగ్గిస్తుంది. వేడి వలన అయ్యే విరేచనాలకు ఇది మంచి మందు!

కేరెట్‌తో పొందండి అనంతమైన వైద్య ప్రయోగాలు

ఎన్ని కేరట్లు (బంగారం) సంపాదించారన్నది కాదు – ఎన్ని కేరెట్లు (దుంపలు) తింటున్నారన్నది ముఖ్యం.

సంస్కృతంలో శిఖామూలం అని హిందీలో గాజర్ అని పిలిచే "కేరెట్" దుంపలు శరీరంలో విషదోషాల్ని తగ్గించే అద్భుత ఆహార పదార్థాలు.

PYRROLIDINE అనే రసాయక పదార్థం. "డాసిన్" అనే రసాయన పదార్థం ఇందులో వున్నాయి. కెరోటాల్ అనే తైల పదార్థం కూడా ఈ కేరెట్ దుంపల్లో వుంది.

బీటా కెరొటీన్ సేంద్రీయ పదార్థం ఈ కేరెట్ దుంపల్లో బాగా ఎక్కువగా వుంటుంది. రెండు మూడు నెలలపాటు కేరెట్ దుంపల్ని బాగా ఎక్కువగా తినిపిస్తే, రక్తనాళాలు ఇతర ధాతువులు కూడా బలంగా తయారౌతాయి. లేజర్ చికిత్స ఇవ్వదలచుకొన్నవారికి, ఆ లేజర్ కిరణాల వలన చుట్టూ ఉండే ఆరోగ్యవంతమైన కణాలు కూడా నశించి పోతాయి. లేజర్ చికిత్సకు ముందుగా కేరెట్ దుంపల జ్యూస్ రోజూ గ్లాసుడు తాగించి రెండు మూడు నెలల తర్వాత లేజర్ చికిత్స తీసుకోండి. చికిత్స చాలా విజయవంతంగా జరుగుతుంది.

★ శరీరంలో ఆమ్ల గుణాలు, క్షార గుణాల బేలెన్స్ చక్కగా వుండేలా కేరెట్లు మెయింటైన్ చేస్తాయి. కేరెట్ జ్యూస్‌ని అందుకే "మంత్రాల పానీయం" (Magic Juice) అంటారు.

కేరెట్ జ్యూస్ రోజూ తాగితే :

★ పళ్ళ మీద గారపట్టడం ఆగుతుంది.

★ పళ్ళు గట్టిగా వుంటాయి. చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడం ఆగుతుంది.

★ నోట్లోకి లాలాజలం ఎక్కువగా ఊరుతుంది.

★ కడుపులో పేగుపూత, పేగుల్లో మంట తగ్గుతాయి.

★ మలబద్ధకం ఆగుతుంది. రోజూ ఫ్రీగా విరేచనం అవుతుంది. రోజూ ఆపకుండా తాగుతుంటేనే ఈ ప్రయోజనం కన్పిస్తుంది. అప్పుడప్పుడూ గుర్తుకొచ్చినప్పుడు తాగితే ఉపయోగం అంతగా వుండదు.

★ పెసరపప్పుని ఉడికించి, అందులో కేరెట్ జ్యూస్ కలిపి, మొత్తాన్ని బాగా కలిసేలా చేసి ఇంకోసారి ఇవి తాలింపు పెట్టండి. అది కేరట్ సూప్ అవుతుంది. దీన్ని రోజూ తాగిస్తే పేగుల్లో అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది. విరేచనాలు ఆగుతాయి. దీంట్లో పెక్టిన్ అనే పదార్థం వుంది. అది విరేచనాలను ఆపి పేగుల్ని దృఢంగా వుంచుతుంది.

★ వాంతులు అవుతున్నప్పుడు కేరెట్ జ్యూస్ కొద్దికొద్దిగా తాగిస్తే వాంతులు అవకుండా వుంటాయి.

★ కేజీ దుంపలను మిక్సి పట్టి పావు లీటర్ నీళ్ళు పోసి, కాసేపు మరిగించండి. కొద్దిగా పంచదార గాని, ఉప్పుగాని కలిపి తాగండి. అరగంట కొకసారి చొప్పున విరేచనాన్ని బట్టి తాగించండి. విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

★ కడుపులో నులి పురుగులు పోవడానికి కేరెట్ జ్యూస్ బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

★ సంతానం లేనివారు స్త్రీ పురుషులిద్దరూ రోజూ కేరెట్ జ్యూస్ పచ్చిదే తాగండి. సంతానోత్పత్తికర శక్తి ఈ దుంపలకుందని శాస్త్రం.

★ సాధ్యమైనంతవరకూ పచ్చి జ్యూస్‌నే తాగమని ఉడకబెడితే కొన్ని ముఖ్యమైన మినరల్స్ వంటివి పోవచ్చని చెప్తారు.

బరువు తగ్గించేందుకు వాయు విడంగాలు

బరువు తగ్గాలని ప్రయత్నించేవారు వాయు విడంగాల్ని తీసుకోవాలి. ఇవి పచారి కోట్లలో దొరుకుతాయి. వాయు విడంగాల పొడిన అరచెంచా మోతాదులో రెండు పూటలా తేనెతో గానీ, నేరుగా గానీ, కషాయం పెట్టుకొని గానీ తీసుకోండి. అవి తీసుకున్నాక గోరువెచ్చని నీళ్లలో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి త్రాగండి. బరువు తగ్గుతారు. స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. రోజూ ఖాళీ కడుపున ఇలా చేస్తే బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ పొడి తీసుకొంటున్నప్పుడు మాత్రం ఎర్రగా అవుతుంది. ఖంగారుపడకండి.

డిప్రెషన్‌లో వున్న వ్యక్తిని కన్‌విన్స్ చేయడం తేలిక!!

ఎదుటి వ్యక్తి ఎలాంటి మూడ్‌లో వున్నప్పుడు అడిగితే మీరు ఆ వ్యక్తి ద్వారా పనులు సాధించుకోగలుగుతారు..?

ఈ ప్రశ్నకు ఎవడైనా ఖచ్చితంగా, రంచన్‌గా రక్కున "హేపీ మూడ్"లో వున్నవాణ్ణి అడిగితే ఫేవర్ చేస్తాడు--" అనే చెప్తారు కదూ...

కానీ... ఇది నూటికి నూరు శాతం నిజం కాదు – కాదు – కాదు.

మనం ఏదైనా సహాయం కోసం పై అధికారుల దగ్గరకో నాయకుల దగ్గరకో వెళ్తాం కదా... ఆయన మంచి హాపీ మూడ్‌లో వున్నాడనుకోండి... మనం చెప్పే కట్టు కథలూ, గప్ అండ్ గాసిప్‌లూ అన్నీ జాగ్రత్తగా వింటాడు. విని అర్థం చేసుకొంటాడు. ఇక్కడే వుంది చిక్కంతా ... ఆయనకి మనం చెప్పినవన్ని వర్థి "గాసిప్" విషయాలని అర్థం అయిపోతుంది. దాంతో అయ్యే పని కాకుండా పోతుంది.

అది ఆయనకు గుడ్‌మూడ్ గాని, మనకి మాత్రం బాడ్ మూడ్‌ని మిగులుస్తుంది.

అందుకని మీ పై అధికారి దగ్గరకు మీరు సెలవు అడగడానికి వెళ్ళేప్పుడో, ట్రాన్స్‌ఫర్ అడగడానికి వెళ్ళేప్పుడో, జీతం పెంచమని అడగడానికి వెళ్ళేప్పుడో కొద్దిగా డిప్రెషన్‌లో వున్న మూడ్ చూసుకొని వెళ్ళండి. చక్కగా మీ కన్నీటిగాథని అభినయ పూర్వకంగా విన్పించండి. మీకు ఆయన సాయం తక్షణం అందకపోతే మీరు ఎంత డిప్రెషన్‌కు లోనౌతారో అది మీ పని శక్తిని ఎంత దెబ్బతీస్తుందో విడమరిచి చెప్పండి. మీ పని తక్షణం సానుకూలమౌతుంది! అదీ సంగతి!! డిప్రెషన్‌లో వున్న వ్యక్తిని కన్‌విన్స్ చేయడం తేలిక.

విరేచనాలను తగ్గించే ఔషధంగా ఓ ఆహార పదార్థం ... ఇదిగో

విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఎలాంటి ఆహారం ఇవ్వాలో తెలియక చాలా మందికి తికమకగా ఉంటుంది. విరేచనాలలో పాలుగానీ, పాలతో తయారయినవి గానీ తీసుకోకూడదు. మజ్జిగ ఎంతెక్కువగా త్రాగితే అంత మంచిది. మజ్జిగలో పెసరకట్టు, మాంసరసం, ధనియాలు, జీలకర్ర కలిపి, తగినంత సైంధవ లవణం వేసి త్రాగాలి. దీన్ని "షడంగం" అని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో పిలుస్తారు. ధనియాలనీ, జీలకర్రని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి, దంచి కలపాలి. మాంసాన్ని బాగా ఉడికించి పిండి తీసిన రసాన్ని మాంసరసం (సూప్) అంటారు. వీటన్నింటి మిశ్రమంలో తగినంత సైంధవలవణం కలపాలి. ఈ సైంధవ లవణం పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. దాన్ని దంచుకొని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఉప్పు ఎంత పడుతుందో సైంధవ లవణం కూడా అంతే పడుతుంది.

ఈ షడంగాన్ని రోజూ కలుపుకొని త్రాగితే అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గుతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది. క్షీణించిన వారికి బలాన్ని ఇస్తుంది. తరచూ విరేచనాలౌతున్న వారికి పేగులకు బలాన్నిస్తుంది. విరేచనాలను అవుతుంది.

కేల్షియం కావాలంటే పాలు తాగాలి

పాలలో 'కేల్షియం' నిల్వలు ఎక్కువగా వున్నాయి. కాబట్టి పాలను రోజూ తాగిస్తే ఎముకల వ్యాధులన్నింటిలో ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

తల్లిపాలలోకన్నా ఆవుపాలలో రెట్టింపు మాంసకృత్తులు ఉన్నాయి. ప్రొటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్‌లు, విటమిన్‌లు, ఖనిజాలు అనేకం వున్నాయి.

పాలలో వుండే ప్రొటీన్లకు జీర్ణాశయ విలువలు ఎక్కువగా వుంటాయంటారు.

ఒక లీటర్ చిక్కటి పాలలో ఒక ఆరోగ్యవంతుడైన మనిషికి ఒక రోజుకు కావలసినంత కేల్షియం వుంటుంది. ఇతర విటమిన్లు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, ఖనిజాలు అన్నీ కూడా లీటర్ పాలను తాగితే ఒక రోజుకు సరిపడా దొరుకుతాయి.

★ బరువు పెరిగేలా చేసి, కృశించిపోతున్న వారిని బలసంపన్నులన్ని చేస్తాయి పాలు.

★ రక్త సరఫరా సక్రమంగా జరిగేలా చూస్తాయి. కాళుకళ చేతులు తిమ్మిర్లు, మంటలు వున్నవారికి పాలు మేలు చేస్తాయి.

★ నిద్రపట్టని వారికి రాత్రి పడుకోబోయే ముందు పాలల్లో జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం పొడిని చిటికెడంత వేసి తాగించండి. చక్కటి నిద్రపడ్తుంది.

★ ఊపిరితిత్తుల్లో వ్యాధులకు చాలా మేలు చేస్తుంది.

★ చర్మవ్యాధుల్లో సాయపడ్తుంది. పాల మీగడతో ముఖం మీద మర్దన చేస్తే ముఖం నునుపుగా అవుతుంది.

★ శీతంశురసం మాత్రలు మెత్తగా దంచి, కొద్దిగా మీగడ కలిపి – బాగా రంగరించిన తర్వాత మచ్చల మీద రాయండి ఎగ్జిమా మచ్చలు నల్లగా గరుకుగా వున్నవి చక్కగా తగ్గుదల కొస్తాయి.

★ కేల్షియం ఎక్కువగా పిల్లలకే కాదు, పెద్దలక్కూడా బాగా అవసరం అవుతుంది. ముఖ్యంగా రిటైరయ్యాక ఇంట్లోనే కూర్చుని ఎండ తగలకుండా వుండిపోయే వారికి కేల్షియం లోపం ఎక్కువగా వస్తుంది. పాలు తాగి ఎండలో తిరిగితే ఎముకలు గట్టిగా వుంటాయి. తేలికగా విరిగిపోయేటంత పెళుసుదనం తగ్గి వృద్ధులు కూడా దృఢంగా వుంటారు.

మూత్రాన్ని ఫ్రీగా నడిపించే దోస గింజలు

దోసకాయని వండుకునేప్పుడు చాలామంది లోపలి గింజలు తీసి పారేస్తారు. అవి తింటే వచ్చే లాభం ఏమిటో వారికి తెలియదు. కొన్ని అలవాట్లు అలా ఆచారంగా వచ్చేశాయి మనకి. ఈ దోసవిత్తులు మూత్రాశయంలో వేడిని తగ్గిస్తాయి. మూత్రంలో మంట, పోటు మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం ఇలాంటి బాధల్ని తగ్గిస్తాయి.

★ దోస గింజల్ని ఎండించి వేయించి మెత్తగా దంచి కొద్దిగా ఉప్పు బాగా తక్కువగా కారం వేసుకొని అన్నంలో కారప్పొడిలా తినండి. మూత్రం ఫ్రీగా నడుస్తుంది.

★ దోసగింజలు ఎండినవి, వాటికి సమానంగా సైంధవ లవణం, కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ... ఈ ఐదింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా పొడిని తేనెతో గానీ, నీళ్ళతో కలిపిగానీ, మజ్జిగలో కలిపిగానీ రోజూ రెండుపూటలా తీసుకొంటూ ఉంటే మూత్రం ఫ్రీగా నడుస్తుంది. మంట, పోటు పచ్చదనం తగ్గుతాయి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యం మలబద్ధకం పోతుంది. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. వాతపు నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు, నడుం నొప్పి, తలనొప్పి ఇలాంటి బాధలు విరేచబద్ధకం వలన వచ్చేవే. ఇవన్నీ తగ్గుతాయి.

పొడుగు ఎదగడం సాధ్యమా?

పొడుగు ఎదగాలని చాలామంది కోరుకొంటారు. ముఖ్యంగా చదువుకొనే యువతీ యువకుల్లో లావు కావాలని అన్పించదు గానీ బాగా పొడుగ్గా వుంటే బావుంటుందని ఎంతగానో ఆశిస్తారు. అలా పొడుగు కావాలని కోరుకునే వారికి ఈ వివరాలు ఉపకరిస్తాయి.

★ ఒక వ్యక్తి పొడుగరి అవుతాడా... పొట్టిగా వుంటాడా అనే నిర్ణయం ఆ వ్యక్తి తల్లి కడుపులో పడ్డప్పుడే జరిగిపోతుంది.

★ పోషక ఆహారం, వ్యాయామం అనేవి ఆ వ్యక్తికి సహజంగా రావలసిన పొడుగు కన్నా ఒకింతగా కొద్దిగా పెరిగేందుకు మాత్రమే దోహదపడ్తాయిగానీ, పొట్టి వాళ్ళు పొడుగ్గా మారేందుకు మాత్రం కాదు.

★ హార్మోన్ చికిత్సా విధానం ద్వారా కొంత వరకూ పొట్టివాళ్ళను పొడుగు ఎదిగేలా చేయవచ్చుగానీ, దానివలన కలిగే సైడ్ ఎఫెక్ట్‌లు ఎక్కువ.

★ పొడుగవడం అనేది జెనెటికల్‌గా వంశపారంపర్యంగా నిర్ణయించబడ్తుంది. తల్లిదండ్రుల పోలికే కావాలని లేదు – తాతముత్తాతలు మేనత్తలు, మేనమామలు, పిన్ని బాబాయిలూ వీరందరి పోలికలు కూడా అంతో ఇంతో పుట్టబోయే పిల్లల మీద ప్రసరిస్తాయి. పొడుగు కావడంగానీ, పొట్టిగా మిగిలిపోవడంగానీ అందులో ఒకటి!

★ ఒక తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన నలుగురు పిల్లల్లో ముగ్గురు పొడవుగానూ ఒకరు పొట్టిగానూ పుట్టవచ్చు. నలుగురూ నాలుగు ఎత్తుల్లో పుట్టినా ఆశ్చర్యం ఏమీ లేదు.

★ 5 నుంచి 6 అడుగుల ఎత్తులో మన సగటు భారతీయులుంటారు. 18 సంవత్సరాలు నుంచి 20 సంవత్సరాల వయసు వచ్చేసరికి పొడవు ఎదగడం ఇంకా ఆగిపోతుంది. 16 ఏళ్ళు దాటితే పొడవు ఇంకా ఎదగడం అనేది ఉండకపోవచ్చు.

★ ఈలోగానే పూర్తిగా ఎంతవరకూ పొడవు ఎదిగేందుకు అవకాశం వుంటుందో అంత వరకూ పెరిగేందుకు వ్యాయామాలు చేస్తే కొంతవరకూ ప్రయోజనం వుంటుంది. కానీ, అలా వుంటుదన్న హామీ ఏమీ లేదు.

★ శరీరంలో పెరుగుదలని నియంత్రించి హార్మోన్లు ఉంటాయి. థైరాయిడ్, సెక్స్ హార్మోన్లు కూడా పొడుగు విషయంలో కొంత ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. ఆయా హార్మోన్లు ఎంతెంత శాంత వున్నాయో అంచనా వేసి, ఏ హార్మోను తక్కువగా వుంటే దాన్ని వాడించడం ద్వారా పొడుగు పెరిగేలా చేయవచ్చు. ఇదంతా ఎండ్రోకయినాలజిస్టుల్ని సంప్రదించి సలహా పొందవలసిన విషయం! ఏమైనా 1 నుంచి 4 అంగుళాలకు మించి పొడుగు వచ్చే అవకాశం లేదని రిపోర్ట్‌లు చెప్తున్నాయి.

★ ఎముకల్ని సాగదీసే శస్త్రచికిత్సా పద్ధతి ఒకటుంది. ఎముకల్లో వంకరవచ్చి, దొడ్డికాళ్ళున్నవారికి ఆ వంకరని సరిచేయడం కోసం ఇలాంటి ఆపరేషన్ చేస్తారు. కాలిలో ఎముకల్ని మధ్యకు కత్తిరించి ఆరు లేక ఏడు అంగుళాలు దూరంగా జరిపి మధ్య గ్యాప్‌లో ఎముక పదార్థం పెరిగేలా చేస్తారు. ఆ పెరిగినంత మేర మాంసకండరం, నరాలు రక్తనాళాలు అన్నీ పెరగాలి కదా... ఇదంతా రిస్క్‌తో కూడుకున్న ఆపరేషన్. పైగా పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం కూడా వుందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

★ వ్యాయామం చేసే స్ప్రింగ్‌లు వగైరా తయారు చేసే కంపెనీలు పొడుగు పెరుగుతారంటూ ప్రకటనలు గుప్పిస్తుంటారు. ఇదంతా పచ్చి మోసం. ఎంత కష్టపడి వ్యాయామం చేసినా పొడుగు పెరిగే అవకాశం వున్నంత మేర మాత్రమే పెరగుతారుగానీ, పొట్టివాడు పొడుగై పోయేది మాత్రం అభూతకల్పన. ఇలాంటి ప్రకటనలు నమ్మి మోసపోకండి.

★ టానిక్కులూ, కేల్షియం మాత్రలూ, ఇతర విటమిన్లు ఇవన్నీ వ్యక్తులు తమ సహజమైన పొడవుని పొందడానికి ఉపయోగపడ్తాయే గాని అమాంతం ఆజాను బాహువులుగా మిమ్మల్ని మార్చేందుకు కాదని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. పొడవు మీద ప్రజల్లో వ్యాప్తిలో వున్న అపోహలు ఇవి చదివాక తొలగుతాయని ఆశిస్తున్నాం.

వాత నొప్పులకో ఫార్ములా

పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, గూడనొప్పి, మడమనొప్పి ఇలాంటి వాత వ్యాధులన్నింటినీ తగ్గించుకొనేందుకు ఇంట్లో తయారు చేసుకొనే అద్భుతమైన ఫార్ములా ఒకటి మీకోసం ప్రత్యేకంగా చెప్తున్నాను.

★ శొంఠి కొమ్ములు ఓ వంద గ్రాములు తీసుకొని బాండీలో వేసి దొరికితే ఆవు నెయ్యి, లేకపోతే గేదె నెయ్యి వంద గ్రాములు తీసుకొని బాండీలో వేసి, ఆ నేతిలో శొంఠి కొమ్ములు వేయించండి. అందులో పొట్టు తీసేసిన వెల్లుల్లి వంద గ్రాములు కలిపి మొత్తాన్ని మెత్తగా దంచి కుంకుడు గింజలు మాత్రలు కట్టుకోండి. ఒకవేళ మాత్రలు రాకపోతే కాసిని ఎండు ద్రాక్ష వేసి మళ్లీ నూరితే మాత్రలు తప్పకుండా వస్తాయి. పూటకి రెండు లేక మూడు మాత్రలు చొప్పున రోజూ రెండు మూడు సార్లు తీసుకుంటే అన్నిరకాల వాత వ్యాధులు తప్పకుండా తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా నడుంనొప్పి, తలనొప్పి ఉన్నవారు. ఈ ఫార్ములాని తయారు చేసుకొని తప్పనిసరిగా వాడి చూడండి. ఫలితం కన్పిస్తుంది.

హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందేమోనన్నంతగా భయపెట్టే ఛెస్ట్‌లో నొప్పి

ఛెస్ట్‌లో ఎక్కడ నొప్పి వచ్చినా గుండె నొప్పి వచ్చిందేమోనని ప్రతి ఒక్కరూ ఖంగారు పడడం సహజం.

హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిందేమోనన్నంతగా కొందరు రోగులు హడావిడి చేయడం, హార్ట్ ఎటాక్ కావచ్చేమోనని వైద్యులు అనేక ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం అన్ని పరీక్షలూ, అన్ని చికిత్సలూ అయిన తర్వాత – "అబ్బే! ఏమీ లేదండీ" గ్యాస్ ట్రబుల్ వలన వచ్చిందంతే..." అని తేల్చేయడం చాలా సందర్భాల్లో జరుగుతుంది.

ఇక్కడ ఓ చిన్న సున్నితమైన అంశం వుంది.

వ్యాధి ఏదీ లేదని డాక్టర్‌గారు తేల్చి చెప్పిన తర్వాత రోగి పైకి అనకపోయినా లోపల మనసులో అనుకొంటాడు. – "ఇంత ఖర్చు పెట్టించారు – ఇన్ని పరీక్షలు చేశారు – చివరికి ఏమీ లేదని తేల్చారు – అంతా దండగ అయ్యింది –" అని!

నిజమే! అలా అనుకోవడం మానవ సహజం! కానీ, ఏమీ లేదని చెప్పడం కన్నా పెద్ద రిలీఫ్ ఇంకేముంటుంది?

ఏదైనా జబ్బు పెద్దది వుందని తేలితే, ఇప్పుడు ఖర్చయిన దానికి ఇంకా ఎన్నిరెట్లు ఖర్చు పెట్టవలసి వస్తుందో కదా... అవునంటారా..!

సరే...

ఇప్పుడు అసలు విషయంలోకి మళ్ళీ తిరిగి వద్దాం...

"ఛెస్ట్‌లో నొప్పి" అని రోగి రాగానే...

"ఇప్పటికిప్పుడు ఇలా వచ్చిందా..? లేక తరచూ వస్తూనే వుంటుందా..." అని అడిగి తెల్సుకొంటారు వైద్యులు.

★ గుండె జబ్బు వుందేమో (ACUTE MYOCARDIAL INFARCTION - HEART ATTACK) తేల్చడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

★ గుండె ఎలా కొట్టుకొంటోంది ... బిపీ ఎంత వుందీ వగైరా గుండెకు కారణమయ్యే విషయాలన్నీ జాగ్రత్తగా అంచనా వేస్తారు వైద్యులు.

★ ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ముగానీ, ఇతర జబ్బులుగానీ ఉన్నాయేమో పరీక్షించి తెల్సుకొంటారు (PNEUMO THORAX) ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన దగ్గు, ఆయాసం, నిమ్ము వంటివి వుంటే మామూలు స్టెతస్కోప్ ద్వారానే తెల్సుకోవచ్చు.

★ కడుపులో అల్సర్‌లు వున్నాయేమో – వుంటే అవి లోపలే పగిలి రక్తస్రావం అవుతోందేమో తెల్సుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

★ నొప్పి మాటిమాటికి ఇలానే వస్తూపోతూవుంటోందని రోగి చెప్పాడనుకోండి – అంతమాత్రాన గుండెకు సంబంధం లేదని అనుకోవడానికి వీల్లేదు.

★ ఛెస్ట్ పెయిన్ ఏ కారణం చేత వచ్చినా, ఇతర కారణాలు ఏమీ స్పష్టంగా తెలియకపోతే తప్పనిసరిగా ఇకోకార్డియోగ్రామ్‌గాని, ఎక్సర్‌సైజ్ ఇసిజి గానీ, యాంజియోగ్రఫీ గానీ తీయిస్తే గుండెకు సంబంధం వుందో లేదో తెలిసిపోతుంది.

★ గొంతు నుంచి జీర్ణాశయం వరకూ గొట్టంలా వుండే భాగాన్ని "ఈసోఫేగస్" అంటారు. ఈ 'ఈసోఫేగస్'లోంచి కూడా నొప్పి బయల్దేరి ఛెస్ట్‌లో నొప్పిగా బైటపడ్తుంది. దీన్నే "హార్ట్ బర్న్" అని కూడా అంటారు మనవాళ్ళు. హార్ట్ ఎటాక్ కీ, హార్ట్ బర్న్ కీ ఒక్కోసారి తేడాని తెల్సుకోవడం కష్టం అవుతుంది.

★ అన్నం తిన్న తర్వాత ఛెస్ట్‌లో నొప్పి రావడం, వచ్చింది ఎంతసేపటికీ తగ్గకుండా నిలబడి వుండటం, మాట సరిగా రాకపోవడం, వాంతి వెళ్లేలా అనిపించడం –

గుండె దగ్గర పొట్టపై భాగాన మంట అనిపించడం (HEART BURN) ఇవన్నీ సాధారణంగా గుండెకు సంబంధం లేనివి "ఈగోఫేగస్"కు సంబంధించినవీనూ!

ఇలాంటి సందర్భంలో నారికేళలవణం, శంఖభస్మ, శృంగిభస్మ – ఈ మూడింటినీ కలిపి – 1/4 చెంచా పొడిని కాసిని మజ్జిగలో వేసి తాగండి. ఈసోఫేగస్ కారణంగా వచ్చే ఛెస్ట్ నొప్పి చక్కగా తగ్గుతుంది.

★ లివర్‌లో గాల్‌బ్లాడర్ అనే పసరతిత్తి వుంటుంది. దీనిలో కొన్ని తేడాలు రావడం వలన అచ్చం హార్ట్ ఎటాకే నన్పించేటంతగా ఛెస్ట్‌లో నొప్పి వస్తుంది. లివర్ స్కానింగ్ తీయిస్తే విషయం తేలిపోతుంది. లివర్ పని విధానాన్ని అంచనా వేసే రక్తపరీక్షలు కూడా వైద్యులు చేయిస్తారు. "గాల్‌స్టోన్స్" వున్నవారికి క్రొవ్వు పదార్థాలు తిన్నప్పుడు అరగని పదార్థాలు తిన్నప్పుడు, సరిపడని ఆహార పదార్థాలు తిన్నప్పుడు నొప్పి పెరుగుతుంది.

★ ఇన్ని కారణాలను ఆలోచిస్తున్నాంగానీ, ఒక్కోసారి ఇవేవీ కాకుండా కేవలం "స్ట్రెస్" మానసిక ఉద్వేగం – దిగులు, ఆందోళనల వలన కూడా నొప్పి రావచ్చు. అది హార్ట్ ఎటాకే నన్నంతగా భయపెట్టవచ్చు. ఆ భయంలో నొప్పి మరింత ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. డిప్రెషన్ వలన రాని రోగం ఏం వుంటుంది చెప్పండి.

★ ఉరఃపంజరం మీద కండరాల్లోనూ, పక్కన గూడల్లోనూ పట్టేసినట్లు నొప్పి వస్తే – ఆ నొప్పి ఫలానా చోట వుంది – అని వేలితో చూపించగల్గుతాడు. అలాంటప్పుడు మనం హార్ట్ ఎటాక్ అని ఖంగారు పడనవసరం లేదు.

★ ఇలా గుండెనొప్పి (ఛెస్ట్ నొప్పి) గుండెలో నొప్పి (హార్ట్ ఎటాక్) అవుతుందేమోనని ఖంగారు పడడం చివరకు ఏమీ కాదని తేల్చడం మామూలే – అయితే ఇక్కడ ఒక ప్రమాదం వుంది:– "నాన్నా ... పులీ" కథలో చెప్పినట్లు, నిజమైన హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చినప్పుడు – ఇలా మామూలు నొప్పే ... లెమ్మని అశ్రద్ధ చేసి పీకల మీదకు తెచ్చుకొనే సందర్భాలు చాలా వున్నాయి. కాబట్టి, గుండెనొప్పి వస్తే అది హార్ట్ ఎటాక్ కాదని వచ్చిన ప్రతిసారీ తేల్చుకోవడమే మంచిదన్నమాట!!

మృదు విరేచనానికి ఓ చక్కటి ఫార్ములా

చిన్న భాండీలో కొద్దిగా ఆముదాన్ని తీసుకోండి. కరక్కాయలోపలి గింజలు తీసేసి, పై బెరడుని ఈ ఆముదంలో వేసి బాగా వేయించి, ఆ ఆముదంతో సహా నూరి మాత్రలు కట్టుకోండి. కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసుకోవచ్చు. రోజూ రాత్రి పడుకోబోయే ముందుగానీ, తెల్లవారు ఝామున గానీ ఈ మాత్రలు రెండు మూడు వేసుకొని, వీలైతే ఆముదం కూడా కొద్దిగా త్రాగండి. త్రాగనివారు ఇంకోమాత్ర అదనంగా వేసుకోండి.

ఎంత మోతాదులో ఈ మాత్రలు వేసుకొంటే ఒకటీ లేక రెండు విరేచనాలు ఫ్రీగా అవుతాయో అంత మోతాదును నిర్ణయించుకోండి. రోజూ వేసుకోండి. రోజూ ఏసుకొంటే అలవాటు పడిపోవటం అనేది వుండదు. కడుపునొప్పి, మలబద్ధకం, కీళ్ళ నొప్పులు, గ్యాస్ ట్రబుల్, పేగుపూత, అమీబియాసిస్, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం. సయాటికా నడుం నొప్పి వంటి బాధలున్న వారు తప్పకుండా ఈ మాత్రలు చేసుకొని వాడితే, ఈ వ్యాధులు త్వరత్వరగా తగ్గుతాయి.

మహారోగాలక్కూడా ముల్లంగి ఒక గొప్ప ఔషధి... మీకు తెలుసా?

ముల్లంగిని సంస్కృతంలో మహామూలిక అనీ, మహాకంద అనీ, దీర్ఘమూహ అనీ పిలుస్తారు. ఉత్తరదేశంలో 'మూలీ' అనే పేరుతో చాలా విరివిగా వాడతారు. దీని వాడకం తెలుగు వారిలో చాలా తక్కువ. ఇందుకు కారణం తెలీదు. అన్ని దోషాల్ని పోగొడుతుంది. శ్రేష్టం.

1. అన్ని సీజన్లలోనూ దొరికేదే కాబట్టి ముల్లంగిని తాజాగానే వాడుకోవచ్చు. దొరకని వారు, దొరికిన చోట ఎక్కువగా కొని తెచ్చుకొని సన్నటి ముక్కలుగా తరిగి ఎండబెట్టి, వడియాలుగా వేయించుకొని తినవచ్చు.
2. ఊపిరితిత్తుల్లో జబ్బులన్నింటికీ ముల్లంగి దుంప చాలా శ్రేష్ఠంగా పనిచేస్తుంది. క్షయ వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు తప్పకుండా దీన్ని తినాలి. ముక్కుకు సంబంధించిన ఎలర్జీలతో బాధపడ్తున్నవారికీ, ఉబ్బసం, రోగులకు ముల్లంగి చాలా మేలు చేస్తుంది.
3. అజీర్తిని పోగొడ్తుంది. కడుపు ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది. త్రేన్పు వచ్చేలా చేస్తుంది.
4. మూత్రంలో మంటని, చురుకు, పోట్లనీ తగ్గిస్తుంది. సిఫిలిస్, గనేరియా వంటి సుఖ వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు విధిగా ముల్లంగి జ్యూస్ తీసుకొని రోజూ త్రాగి తీరాలి. మూత్రంలో బాధలు త్వరగా తగ్గడమే గాక పుండు త్వరగా తగ్గుతుంది. చీము ఆగుతుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళతో బాధపడ్తున్నవారికీ, ఇతర మూత్రపిండాల వ్యాధులున్న వారికి ఇది మంచి మందు.
5. విషరోగాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. తిన్న ఆహారంలో దోషం ఏదైనా వుందని అనిపించినప్పుడు ముల్లంగి జ్యూస్ త్రాగితే విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.
6. విరేచనాన్ని ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. అందుకని మొలలు, పిస్ట్యులా, మలబద్ధకాలతో బాధపడ్తున్నవారు ముల్లంగిని కూరగా వండుకోవడం గానీ,

ముల్లంగి జ్యూస్ తీసుకొని త్రాగడం గానీ చేయాలి. ముల్లంగిని మెత్తగా దంచి గుడ్డలో వేసి పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. దాన్ని నేరుగా తాగేయవచ్చు. అయితే కొద్దిగా తీపి కలుపుకోండి కావాలంటే.

7. ముల్లంగి గింజల్ని ఎండబెట్టి, అన్నం తిన్న తర్వాత నోట్లో వేసుకొని నమిలితే ఆహారం తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. వక్కపొడి అలవాటు మానేయాలనుకునే వారు ఈ చిట్కాని ప్రయోగించి చూడండి. అయితే వీటిని అతిగా తింటే వక్కపొడి లాగే హాని చేస్తాయని హెచ్చరిక.
8. తేనెగానీ, జీలకర్రపొడిని గానీ కలిపి ముల్లంగిని తీసుకోండి. ఇంకా బాగా పని చేస్తుంది. ముల్లంగి జ్యూస్‌లో కూడా కలుపుకొంటే తేనె, జీలకర్రలు చాలా రుచిగా వుంటాయి.
9. వంటికి నీరు పట్టిన వారికి, థైరాయిడ్ లోపం వున్నవారికీ, మూత్రంలో సుద్ధ (ఆల్బుమిన్) పోతున్న వారికి ముల్లంగి జ్యూస్ తాగించడం మంచిది.
10. మధుమేహ వ్యాధిలో కూడా ఇది చక్కటి మందు.

గవదబిళ్ళల్లో వాపు తగ్గే ఉపాయం

గవదబిళ్ళల వ్యాధిలో చెవి దగ్గర క్రింద భాగంలో వాపు ఏర్పడుతుంది. విపరీతమైన పోటు, జ్వరమూ వస్తాయి. మునగ చెట్టు వేరు సంపాదించకండి. దాన్ని మెత్తగా దంచి దీనికి సమానంగా ఆవాలు కూడా దంచి రెండింటిని కలిపి గవదబిళ్ళల్లో వాచిన చోట పైన పూతగా రాయాలి. రోజూ ఉదయం ఒకసారి, రాత్రి ఒకసారి రాస్తే ఈ గవదబిళ్ళల్లో వాపు త్వరగా తగ్గుతుంది.

కంటికి గాయాలైతే తక్షణం చేయదగిన ఉపాయాలు కొన్ని!

వంటికి ఎక్కడ దెబ్బతగిలినా పట్టించుకోకపోవచ్చు. కానీ, కంటికి దెబ్బ తగిలితే మాత్రం వెంటనే జాగ్రత్త పడతాం మనం సహజంగా! ఎందుకంటే, కంటికి తగిలిన దెబ్బవలన కలిగిన అంధత్వం శాశ్వతం కాబట్టి!!

కంటికి దెబ్బతగిలినప్పుడు మీకు కంటి డాక్టర్‌గారు అందుబాటులో లేనట్లయితే దెబ్బ తీవ్రత ఎంత స్థాయిలో వుందో అంచనా వేయాల్సి వుంటుంది.

1. రోగి దెబ్బతిన్న కన్నుతో పెద్ద అక్షరాలు – చిన్న అక్షరాలు సైతం (అంతకు మునుపు చదవగలిగినవే) ఇప్పుడు చదవగల్గుతున్నాడా..?

2. అక్షరాలు చదవలేకపోతే "ఈ వేళ్ళు ఎన్ని" అనడిగి చెప్పగలుగుతున్నారో లేదో చూడండి.
3. ఎంత దూరంలో వున్న వస్తువుల్ని గుర్తుంచగలుగుతున్నాడో తెలుసుకోండి.
4. ఇవేవీ సరిగా కన్పించట్లేదంటే, కనీసం వెలుతురైనా చూడగల్గుతున్నారో లేదో అడగండి...

దాన్ని బట్టి రోగి తన దృష్టిని ఎంతమేర నష్టపోయాడో మనకు అవగాహన కల్గుతుంది.

కళ్ళు బాగా తెరవగలుగుతున్నారో లేదో పరిశీలించండి. కనురెప్పలు వాచి వుంటే తెరుచుకోకపోవచ్చు. కళ్ళు ఎర్రబడి మంటలుపోట్లు పుడ్తున్నప్పుడు బలవంతంగా కళ్ళు తెరవాల్సి వస్తుంది.

కాసిని నీళ్ళను బాగా మరిగించి ఉప్పు వేఇ రెండు మూడు పొంగులు వచ్చాక బాగా చల్లార్చి, చల్లగా అయిన తర్వాత గ్లాసునిండా ఆ నీళ్ళను తీసుకొని దెబ్బతగిలిన కంటిని ఆ నీటిలో ముంచి కళ్ళు తెరిచి రెప్పలు రెండూ ఆడించమని చెప్పండి. కంట్లో ఏవైనా గుచ్చుకొన్నవి బైటకు కొట్టుకొస్తాయి.

ఆ తర్వాత కన్నును బలంగా తుడవకండి. నలపకండి.

★ కంటిమీద దూదిపెట్టి కట్టుకట్టి కంటి డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళే ఏర్పాట్లు చేయండి. కంటి విషయంలో మాత్రం ఎటువంటి స్వంత వైద్యాలూ ఆ సమయంలో చేయకండి.

★ పనులు చేస్తున్నప్పుడు కంట్లో ఇసుక, బొగ్గు రేణువులు వంటివి పడడం సహజం. అలాంటివి పడ్డప్పుడు కళ్ళను చేత్తో దులపడంగానీ, నాలుకతో కంట్లో నలకలు లాగాలని చూడడంగానీ చేయవద్దు నీళ్ళగ్లాసులో కళ్ళను ఆడించడం లేదా, ముఖాన్ని ఒక పక్కకు తిప్పి, సన్నధారతో కంటికి దగ్గరగా గ్లాసును వంచి నీళ్ళతో కళ్ళు కడగడం ముందుగా చేయాలి. పంపు ధారతో కూడా కడగవచ్చు.

★ యాసిడ్‌గాని, నిప్పురవ్వలుగానీ కంట్లో పడినప్పుడు కూడా ఇలాగే కంటిని వాష్ చెయ్యాలి. ఇంతవరకే మన బాధ్యత సాధ్యమైనంత త్వరగా కంటి డాక్టర్‌గారికి చూపించడం అత్యవసరం.

★ ఐస్‌ముక్కలు మెత్తగా దంచి, ఆ మెత్తటి పొడిని ఒక గుడ్డలో వేసి పల్చగా కంటి మీద పరిచినట్లు ఉంచండి. మంట, పోట్లు తగ్గుతాయి.

★ ఐస్‌ముక్కలు దొరకకపోతే నందివర్ధనం పూలుగానీ, మల్లెపూలుగానీ మెత్తగా నూరి గుడ్డలో వేసి కంటి మీద పెట్టి చన్నీళ్ళతో తడపవచ్చు.

★ పసుపుకొమ్ముల్ని దంచి తయారు చేసుకున్న పసుపు మీ ఇంట్లో వుంటే, దాన్ని కాసిని నీళ్ళలో చిటికెడంత వేసి, ఆ నీళ్ళలో జేబు రుమాల తడిపి దాన్ని కంటి మీద వేసి వుంచండి.

★ కంట్లో సూదిగానీ సన్నని వస్తువుగానీ, ముల్లుగానీ దిగుబడి అలాగే వుండిపోతే దాన్ని మీరుగా లాగేయాలని ప్రయత్నించకండి. అలా గుచ్చుకున్న దాన్ని లాగితే, దాని వెంట కంటిలోపల వుండే ద్రవపదార్థాలు (విట్రియస్) లీక్ అయి బైటకు వచ్చేస్తాయి. అదే జరిగితే శాశ్వత అంధత్వం ఏర్పడుతుంది.

★ ఒక కంట్లో గాయం అయినా రెండో కంటిని కూడా గుడ్డతోగానీ, దూదితోగానీ మూసిపెట్టి ఉంచి తేలికగా, మరీ బిగించకుండా కట్టుకట్టి కంటి డాక్టర్ గారి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళండి. ఒక కన్ను కదిలితే రెండో కన్ను కూడా కదులుతుంది. అందుకని!

మొలలు తగ్గడానికి చిక్కటి మజ్జిగతో చక్కటి మందు

'చిత్రమూలం' అనే మూలిక కొద్దిగా ప్రయత్నిస్తే తేలికగా దొరుకుతుంది. మన పల్లెసీమల్లో పొలాల దగ్గర దొరుకుతుంది కూడా! లేదా పెద్ద పచారీ షాపుల్లో దొరికే మూలిక ఇది. దీన్ని బాగా ఎండించి, మెత్తగా దంచి, ఆ చూర్ణాన్ని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి.

★ ఓ గ్లాసు పాలు తీసుకొని, అందులో ఒక చెంచా చిత్ర మూలం పొడిని కలిపి, తోడు పెట్టండి. ఈ పొడితో సహా తోడుకున్న పెరుగును చిలికి, మజ్జిగ చేసుకొని అన్నం తిన్న తర్వాత త్రాగండి. రోజూ రెండు పూటలా ఇలా చేస్తే మొలల వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది. తిరిగి మళ్లీ మళ్లీ రాకుండా వుంటుంది.

★ ఆ మాటకొస్తే మొలల వ్యాధికి మజ్జిగ ఒక్కటే అసలైన మందు!! ఓ వారం రోజుల పాటు ఇతర ఆహారపదార్థాలు ఏవీ పెట్టకుండా కేవలం మజ్జిగ రసం మీదే ఉంచితే మొలలు తప్పకుండా తగ్గుతాయి. అందులో చిత్రమూలం కలిస్తే మరింత గుణవత్తరంగా ఉంటుందన్నమాట!

ఆడపిల్లలందరికీ తప్పనిసరిగా రుబెల్లా వ్యాక్సిన్ ఇప్పించండి!

కొన్ని వ్యాధులు వస్తూనే భయంకరంగా విరుచుకుపడుతూ రోగిని నిస్తేజం చేస్తాయి. మరికొన్ని వ్యాధులు మామూలుగా మొదలయి ప్రాణాంతకంగా పరిణమిస్తాయి. కానీ "రుబెల్లా" అనే వ్యాధి శరీరం మీద ఎటువంటి చెడు ఫలితం చూపించకుండానే వచ్చినట్లే వెళ్ళిపోతుంది.

సాధారణంగా బాధపెట్టే వ్యాధులను ఎదుర్కోవడం తేలిక. ఎందుకంటే బాధ స్పష్టంగా తెలుస్తుంది కాబట్టి. కానీ, ఏ బాధ పెట్టకుండానే తగ్గిపోయే 'రుబెల్లా' వ్యాధి గర్భవతులలో కనిపిస్తే మాత్రం పుట్టబోయే బిడ్డకు శాశ్వతమయిన అంగవైకల్యాలు ఏర్పడటమో, లేక గర్భస్రావం అయిపోవటమో జరిగే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి 'రుబెల్లా' వ్యాధిని గర్భవతులకు సోకకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తపడటం ఎంతయినా అవసరం.

రుబెల్లా అంటే ఏమిటి?

రుబెల్లా అంటే ఎర్రటి మచ్చలు చర్మం మీద కనిపించే పొంగువంటి ఒక వ్యాధి. దీనిని జర్మన్ మీజీల్స్ అని కూడా అంటారు.

సాధారణంగా ఈ మచ్చలు స్త్రీలు, పురుషులలో ఎవరికయినా, ఏ వయస్సులోనైనా రావచ్చు. ఒకరి నుంచి ఒకరికి కూడా సోకవచ్చు దురదగానీ, మంటగానీ, జ్వరంగానీ, పెద్దగా ఉండకపోవటం వలన ఈ వ్యాధి వచ్చినా ఎవరూ పెద్దగా పట్టించుకోరు. ఒక వేళ జ్వరం వచ్చినా 3 లేక 4 రోజులలో తగ్గిపోవచ్చు. కొందరిలో మాత్రం కీళ్ళవాతం, మెదడు వ్యాధి లక్షణాలు కలిగే అవకాశం లేకపోలేదు. కానీ అవి బాహుస్వల్పం.

రుబెల్లా తెచ్చిపెట్టే ప్రమాదాలు :

గర్భవతులకు తప్ప ఈ వ్యాధి ఎవరిలో కనిపించినా చెప్పుకోతగ్గ పెద్ద ఇబ్బందులు ఏవీ కలుగకుండానే తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. గర్భవతులలో కనిపిస్తే మాత్రం వెంటనే ఆ విషయాన్ని వైద్యులకు తెలియచేవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. వ్యాధి వచ్చిన తదుపరి ఆమె కడుపులో పెరుగుతున్న శిశువుపై ఈ వ్యాధి యొక్క చెడు ఫలితాలు కనిపించకుండా చేయగలిగే చికిత్స ఏదీ లేదు. రుబెల్లా వ్యాధి సోకిన గర్భవతులకు పుట్టిన పిల్లలు 75 శాతం చెవిటివారుగాను, 50 నుంచి 90 శాతం గుడ్డివారుగాను, 40 నుంచి 50 శాతం గుండెజబ్బులు వారుగాను, 25 నుంచి 40 శాతం మెదడు జబ్బు గలవారుగాను పుట్టే అవకాశం ఉంది. ముఖ్యంగా గర్భందాల్చిన 3వ వారం నుండి 11వ వారం లోపు ఈ వ్యాధి – గర్భవతులకు సోకితే 100కి 100 శాతం తప్పనిసరిగా పైన చెప్పిన వైకల్యంగానీ లేక గర్భస్రావంగానీ జరిగే ప్రమాదముందని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి ఈ మహమ్మారి వ్యాధి నుంచి పుట్టబోయే శిశువులను రక్షించటానికి ముందుగా మనం చేయగల కార్యం ఏమైనా ఉన్నదా అనేది ఇపుడు మనముందున్న ప్రశ్న.

రుబెల్లా వ్యాధిని నిరోధించడం ఎలా?

మన సామాజిక పిరస్థితులు పాశ్చాత్య సమాజాలకన్నా భిన్నంగా ఉంటాయి. ఆడపిల్లలకు యుక్త వయస్సు రాగానే వివాహ ప్రయత్నాలు ప్రారంభించడం, చిన్న

వయస్సులోనే వివాహాలు జరిపించడం మన సమాజంలో ఎక్కువ. కాబట్టి యుక్త వయస్సు రాక మునుపే ఆడపిల్లలకు రుబెల్లా వ్యాధి నిరోధక ఇంజెక్షను ఇప్పించడం ఒక్కటే దీనికి పరిష్కారం.

ఈ రుబెల్లా వ్యాక్సిన్ ఇంజక్షను తీసుకున్న యువతి-3 నెలల లోపు గర్భందాల్చకుండా ఉండేటట్లయితే ఈ రుబెల్లా వ్యాధినిరోధక ఇంజక్షను జీవితాంతం రక్షణను ఇస్తుంది. అందుకని యుక్తవయస్సు వచ్చిన వారికయినాసరే, వివాహిత స్త్రీలకయినా సరే లేదా గర్భధారణ వయస్సులో ఉన్న స్త్రీలందరికీ తప్పనిసరిగా ఈ రుబెల్లా వ్యాక్సిన్‌ను ఇప్పించడం ఎంతయినా అవసరం ఇది పుట్టబోయే బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించడానికి మాత్రమే ఉద్దేశించింది కాబట్టి కాబోయే తల్లులు విధిగా ఈ వ్యాక్సిన్‌ను తీసుకొని తీరాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఒక శిశువుకు జన్మనిచ్చిన తరువాత మరొక శిశువుకు జన్మనీయబోయే తల్లులు కూడా ఈ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవచ్చు.

చిన్నప్పుడే టీకాలు వేయించుకున్నవారు కూడ ఈ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవాలి!

పోలియో, ట్రిపుల్ యాంటిజన్ వ్యాక్సిన్‌లతోపాటు MMR వ్యాక్సిన్ కూడా చిన్నప్పుడే పిల్లలకు ఇప్పిస్తుంటాం మనం. ఇందులో MMR వ్యాక్సిన్‌లో రుబెల్లాను నిరోధించే గుణం కూడా ఉంది. కాబట్టి MMR వ్యాక్సిన్ తీసుకున్నవారు ఇపుడు అదనంగా రక్షణను ఇస్తుంది కాబట్టి గతంలో ఏ వ్యాక్సిన్‌లు తీసుకున్న వారయినా సరే యుక్త వయసులో ఉన్న స్త్రీలందరూ రుబెల్లా వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం అవసరం. పుట్టబోయే పిల్లల పాలిట పూతనలాంటిది రుబెల్లా వ్యాధి. దాన్ని వ్యాక్సిన్ ద్వారానే నిర్మూలించగలగాలి.

కోల్పోయిన యవ్వనాన్ని పొందేందుకు గుంటగలగరతో అద్భుత ఔషధం

గుంటగలగర మొక్కని సమూలంగా తెచ్చి, ఎండించండి. దానికి సమానంగా ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ ఈ నాల్గింటినీ తీసుకొని మెత్తగా దంచండి. ఈ మొత్తానికీ సమానంగా పంచదార కలిపి అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా వరకూ పాలలో గానీ నీళ్ళలో గానీ కలుపుకొని త్రాగితే రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది. రోజూ విడవకుండా త్రాగితే రక్తక్షీణత తగ్గుతుంది. ఈ నాల్గింటికీ సమానంగా వంగభస్మాన్ని కలిపి తీసుకుంటే కంటిచూపు మెరుగౌతుంది. శరీరం కాంతివంతంగా ఉంటుంది. కనీసం ఆరు మాసాల పాటు వాడితే జుట్టు తెల్లబడడం ఆగుతుంది. శరీరం ముడతలు పడడం, ముసలితనం వచ్చినట్లుండటం... ఇవన్నీ తగ్గుతాయి. యవ్వనవంతులుగా ఉంటాయి.

"స్ట్రెస్"ను తగ్గించేందుకు ప్రాణాయామం తోడ్పడుతుంది. తెలుసుకొని చేయండి!

హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికి కొలెస్టరాల్ పెరగడం ఒక్కటే కారణం కావాలని లేదు. పట్టణ నాగరికత ప్రభావాన పెరుగుతున్న "స్ట్రెస్" కూడా ముఖ్య కారణమే.

గుండెను పదిలంగా కాపాడుకోవాలంటే మనసును పదిలంచేసుకోవాలి ముందు.

ప్రాణాయామం, యోగ వంటివి మనసును ఆందోళనలకు, దిగుళ్ళకు గురి కాకుండా ఎంతగానో నిరోధిస్తాయి.

"యాంటీస్ట్రెస్ ప్లానింగ్"ని తెలుసుకొని ఎవరికి వారు జాగ్రత్తగా పాటిస్తే భయంకరమైన వ్యాధులపాలిట పడకుండా కాపాడుకోగల్గుతారు శరీరాన్ని.

మీకు స్ట్రెస్‌ను కల్గిస్తున్న అంశాల్ని మీరు మార్చలేకపోవచ్చు. అలాంటప్పుడు స్ట్రెస్‌కు దూరంగా వుండండి ఎక్కువ ఆలోచించకండి – అనవసరంగా దిగుళ్ళు పెంచుకోకండి – తక్కువ ఆలోచించండి... అని డాక్టర్లందరూ చిలుకపలుకులు చెప్పడం – సరేనని పేషెంట్లు తలూపడం అన్నీ బాధ్యతగా జరిగిపోతాయి.

కానీ, "అన్నం తక్కువ తినండి" – అని చెప్పినంత తేలికగా తక్కువగా ఆలోచించడం – అనేది సాధ్యమా..??

గాలివానలో పడవ ప్రయాణంలా వున్న జీవితనావకి ఊరటనిచ్చి మానసిక ప్రశాంతతనిచ్చి రోగాల పాలిట పడకుండా కాపాడేది ప్రాణాయామం ఒక్కటే!

ప్రాణాయామ విధానాలు ఎలా చేయాలో ఆ రంగంలో నిష్ణాతులైన వారి దగ్గర తెలుసుకొని నేర్చుకొని చెయ్యండి!

రక్తశుద్ధికి, మొటిమల నివారణకు శారిబాది రసాయనం

సుగంధి పాలవేళ్లతో మరికొన్ని ఇతర ద్రవ్యాలు కలిపి తయారు చేసిన శారిబాది రసాయనం వేడిని తగ్గించి, బలాన్ని పెంపొందించి, బి.పి.ని రక్తస్రావాన్ని, ఎసిడిటీని పోగొట్టి, రక్తదోషాల్ని సరిచేసి, రక్తాన్ని శుద్ధిచేసి, తాపాన్ని తపనని తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది. రక్తానికి శుద్ధి ఏమిటంటారా..? రక్తంలో వివిధ రకాల కణాలున్నాయి. ఈ కణాలు దేని నిష్పత్తిలో అవి వుండాలి. రకరకాల జబ్బుల్లో ఈ కణాల నిష్పత్తిలో తేడా వస్తుంటుంది. ఉదాహరణకు బోద వ్యాధిలో ఇస్నోఫిల్స్ కణాలు పెరుగుతాయి. అలాంటి తేడాలున్నప్పుడు శారిబాది రసాయనం బాగా పనిచేస్తుందన్నమాట!!

★ శారిబాది రసాయనాన్ని నేరుగాగానీ, కాసిని నీటిలో కలిపి గానీ రోజూ రెండుసార్లు త్రాగితే మొటిమలు రావు. ఏ చర్మ రోగాలు వేటికి మందులు వాడ్తున్నాసరే, ఆ మందులతో పాటుగా శొంఠిబాది రసాయనాన్ని రోజూ త్రాగితే చర్మ వ్యాధులు చాలా త్వరగా తగ్గుతాయి.

★ వేసవికాలం రోజూ రెండు పూటలా రెండు నుంచి నాలుగు చెంచాలు శారిబాది రసాయనాన్ని త్రాగితే ఒళ్లుపేలడం, కురుపులు ఏర్పడటం, మంటలు, పోట్లు, తపన, అతిగా చెమటలు పట్టడం, నీరసం, శోష వంటి బాధలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. వడదెబ్బ తగలదు.

★ గర్భవతులు, బలహీనులు చిక్కిశల్యమై పోతున్న వారూ దీన్ని సేవిస్తే గుండెదడ, నీరసం, కాళ్లు లాగడం బలహీనతలు, రక్తక్షీణతలు తగ్గుతాయి. గర్భవతులు తీసుకుంటే, కడుపులో పెరిగే పాపాయి కూడా బలంగా పెరుగుతుంది.

అల్సర్ వ్యాధి గురించి అద్భుత సమాచారం మీ కోసం

కడుపులో యాసిడ్లు లేకపోతే అల్సర్లు రావు. యాసిడ్ (హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్) కడుపులో పేరుకుపోవడానికి పేగు లోపల పూసినట్లవుతుంది. తాంబూలంలో సున్నం ఎక్కువైతే నాలుక ఎలా పొక్కుతుందో – సరిగా అలానే పేగు లోపల కూడా పూస్తుంది. పెప్సిన్ అనే రసాయన పదార్థం కూడా ఈ యాసిడ్‌కు తోడై కడుపులో మంట, పేగు పూతల్ని తెస్తోంది.

అటు యాసిడ్, ఇటు పెప్సిన్ రెండింటి వలన ఈ పేగు పూత వస్తోంది కాబట్టి దీన్ని **"యాసిడ్ పెప్టిక్ డిసీజ్"** అని కూడా పిలుస్తారు.

★ కొందరికి పేగుపూత వంశపారంపర్యంగా కూడా రావచ్చు.

★ 'ఓ' గ్రూప్ బ్లడ్ వున్నవారిలో ఎక్కువ మందికి పేగుపూత వ్యాధి వస్తుందని ఓ పరిశీలన.

★ పొగత్రాగే అలవాటు, త్రాగుడు అలవాటు, గంజాయి, నల్లమందు వంటి వాటికి అలవాటు పడ్డవాళ్ళలో తప్పనిసరిగా పేగుపూత వచ్చే అవకాశం వుంది. స్మోకింగ్ వగైరా ఈ దురలవాట్లను మానకపోతే, పేగుపూతకు వాడే మందులు పనిచేయవు కూడా – వీరి మీద స్పష్టంగా లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. కానీ, బేరియం ఎక్స్‌న్‌లోగానీ, ఎండోస్కోపీలూగాని అల్సన్ కన్పించదు. అప్పుడు కారణం ఏమిటో తెలియక తికమకపడి పోవాల్సి వస్తుంది. రోగి హడావిడి ఎక్కువగా వుంటుంది. వ్యాధి తీవ్రత తక్కువగా వుంటుంది.

ఇలాంటి లక్షణాన్ని "నాన్ అల్సర్ డిస్పెప్సియా" అని పిలుస్తారు. పేరేదైనా చికిత్స విషయానికి వచ్చినప్పుడు అల్సర్ వున్న లేకపోయినా ఒకే విధమైన జాగ్రత్తలు అవసరం అవుతాయి.

★ ఒక్కోసారి అల్సర్లు వుంటాయిగానీ ఎటువంటి అపకారం చేయవు. వీటిని "సైలెంట్" అల్సర్లంటారు. ఇవి చాలాకాలం సైలెంట్‌గానే వుంటాయి. కానీ, కాళ్ళనొప్పులకో, కీళ్ళనొప్పులకో, తలనొప్పికో – నొప్పి తగ్గే బిళ్ళలు వేసుకోంగానే అల్సర్ లక్షణాలు ఒక్కుమ్మడిగా విజృంభిస్తాయి.

★ కేవలం నొప్పి బిళ్ళలు మాత్రమే కాదు, యాంటిబయాటిక్స్, స్టిరాయిడ్స్, హార్మోన్స్ ... ఇవన్నీ అల్సర్స్‌ని పెంచేవే. ఒక్కోసారి కేవలం బి.కాంప్లెక్స్ మాత్రలే విపరీతమైన మంటను, నొప్పిని తీసుకురావచ్చు కూడా!!

★ పేగుపూత ఆడవారిలో ఎక్కువగా వున్నమాట వాస్తవం. అయితే మగవారికి ఏమాత్రం మినహాయింపు లేదు.

★ పూర్వం ఓ పాతిక ముప్పయి సంవత్సరాల క్రితం "డ్యుయోడినం" అనే పేగు భాగంలో అల్సర్ అనేది ఇప్పుడున్నంత ఎక్కువగా వచ్చేది కాదని అంటారు. జీర్ణాశయం భాగం చిన్నప్రేవులు కలిసే చోట డ్యుయోడినం వుంటుంది. ఇక్కడ అల్సర్లు రావడం ఇటీవలి కాలంలో ఎక్కువైందని అంటారు. కారణం తెలీదు.

★ కడుపులో నొప్పి సరిగ్గా ఎక్కడ ఎలా వస్తుందో గుర్తించి చెప్పలేరు ఈ వ్యాధి వచ్చిన రోగులు. అది కడుపులో మంటో, నొప్పో, పొట్లో, ఆకలి బాధో తేల్చి స్పష్టంగా చెప్పలేనట్లుంటుంది. కడుపులో ఏదో అలజడిగా (DISCOMFORT) వుంటుంది. ఏదో ప్రెషర్ పెట్టినట్లుంటుంది. ఆకలి వేసి మెలి తిప్పినట్లు నొప్పిగా అన్పిస్తుంది.

★ పేగుపూత వచ్చిన రోగుల్లో 20 శాతం మందికి ఏ లక్షణాలూ పైకి కన్పించకుండా ఒకేసారి పేగులోపలే రక్తస్రావం జరగడం వంటి ఉపద్రవాల్ని సృష్టిస్తుంది కూడా!

★ కొందరిలోని లక్షణాలన్నీ చూస్తే ఖచ్చితంగా పేగు లోపల అల్సర్ వుంది – ఇది పేగుపూత వ్యాధే ... అని రూఢీగా చెప్పగలిగేంత స్పష్టంగా వుంటాయి.

★ ఒకసారి అల్సర్ లక్షణాలతో బాధపడి మందులు వాడిన తర్వాత "సైలెంట్ అల్సర్"లు మొదలయ్యే అవసరం వుంది. అవి సమయం వచ్చినప్పుడు మాత్రమే తమ ప్రతాపం చూపిస్తాయి.

★ అల్సర వ్యాధిలో పేగులో పుండును తగ్గించడంతోనే చికిత్స ఆగదు. ఇది ప్రతిసారీ తిరగబెడుతూనే వుంటుంది. తిరగబెట్టడం ఈ వ్యాధి లక్షణం అనుకోవడం పొరబాటు – మొదట ఈ అల్సర్లు ఏ కారణం వలన వచ్చాయో ఆ కారణాలను మనం కొనసాగిస్తూనే వుంటాం కాబట్టి అల్సర్ వ్యాధి చిరంజీవిగానే వుంటుందన్నమాట!

ఆల్కాహాల్, మాదకద్రవ్యాల సేవన

స్మోకింగ్

ఎప్పుడూ ఏదొక బాధ వచ్చిందని మందుల షాపుకుపోయి లేనిపోని మందులన్నీ తెచ్చుకొని వాడుకోవడం

ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, డిప్రెషన్,

వేళాపాళా లేని ఆహార అలవాట్లు,

నిద్రపోయేందుకు సమయపాలన చేయకపోవడం

అధికంగా మషాలాలు, కారం, శనగపిండితో వండినవి, ఊరగాయపచ్చళ్ళు, వెల్లుల్లితో తయారయినవి – అతిగా తినడం

ఇలా అల్సర్ వ్యాధిని చేజేతులా మనమే పెంచి పీకల మీదకు తెచ్చుకొంటున్నాం.

పేగుపూత రావడానికి కారణాలేమిటో ఇంత వివరంగా మీకు తెలిసిపోయింది కాబట్టి, దాన్ని పెంచుకోకుండా వుండేందుకు ఏఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో మీకు మీరే నిర్ణయించుకోగలరని ఆశిస్తున్నాను.

సైలెంట్ అల్సర్లు ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి, పేగుపూత తిరగబెట్టకుండానూ, అల్సర్లు ఏర్పడకుండానూ ఆపడానికి రెగ్యులర్‌గా వాడుకొనేందుకు ఆయుర్వేద మందుల మీద ఆధారపడడం మంచిది.

అవిపత్తికర చూర్ణం, దాడిమాష్టకచూర్ణం నారి కేశ లవణం, శంఖభస్మ, వరాటభస్మ, సూతశేఖర రస, క్రవ్యాద రస, చిత్రకాదివటి, మహాపైత్యాంతకం, లీలావిలాసరసం – ఇలా ఎటువంటి అపకారం చెయ్యని ఆయుర్వేద మందులు చాలా వున్నాయి. వీటిని ఎల్లకాలం వాడుకొన్నా ఎటువంటి హానినీ కల్గించవు పైగా పేగుల్ని సంరక్షిస్తాయి.

తలలో వేడిని తగ్గించే చందనాది తైలం

చందనాది తైలం, మహాచందనాది తైలం అనే పేర్లతో దొరికే అద్భుతౌషధాన్ని రోజూ తలకు పూసి బాగా మర్దన చేస్తే వేడి తలలో తగ్గిపోతుంది, పని వత్తిడి పెరిగినప్పుడు "బుర్రవేడెక్కిపోయింది" అని మనవాళ్ళు అంటుంటారు. అలా బుర్ర వేడెక్కిన వారికి చందనాది తైలం మంచి ఔషధం.

★ తలనొప్పి తరచూ వస్తున్న వారికి, ఒంట్లో వేడి వలన వివిధ బాధలు వస్తున్న వారికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పరీక్షల్లో చదువుకునే పిల్లలకు ఈ చందనాది తైలాన్ని మర్ధన చేయడం వలన మెదడు త్వరగా అలిసిపోకుండా ఉంటుంది. శ్రద్ధగా చదవగలుగుతారు.

★ రోజూ ప్రొద్దున ఒళ్ళంతా ఈ చందనాది తైలాన్ని మర్దన చేసి, ముక్కులో కూడా రెండు మూడు చుక్కలు చందనాది తైలాన్ని వేసి స్నానం చేయిస్తే ఫిట్స్ జబ్బున్న వారికి మదులు వాడుతూ ఉంటే, ఆ మందులు బాగా త్వరగా పనిచేస్తాయి.

★ మైగ్రైన్ తలనొప్పి, మూర్ఛలు, హిస్టీరియా, మానసిక వ్యాధులున్న వారికి ఇది మంచి ఉపాయం. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది.

ఫిట్స్ జబ్బుని నిర్లక్ష్యం చేయకండి విడవకుండా మందులు వాడండి

ఫిట్స్ జబ్బు ఒక విధంగా చెప్పాలంటే రోగికి శాపం లాంటిది. ఈ రోగులు చేసిన తప్పు ఏదీ లేకుండా, అకారణంగా, ఎటువంటి ముందు హెచ్చరికలూ లేకుండా వున్నట్టుండి మనిషిని కుప్పకూల్చి పారేసే ఫిట్స్ జబ్బుకు విముక్తి లేదా?

★ సాధారణంగా ఫిట్స్ వచ్చిన తర్వాత పదిహేను నిమిషాల్లోపే అవి వాటికవే తగ్గిపోతాయి. కొంతమందిలో కొద్దిగా ఎక్కువసేపు వుండవచ్చు. కానీ గంట నుంచి రెండు గంటల వరకూ ఫిట్స్ తీవ్రత తగ్గకుండా నిలబడిపోతే అది ప్రాణాపాయ స్థితికి దారి తీస్తుంది.

అలా నిలబడిపోయిన పరిస్థితిని "స్టేటస్ ఎపిలెప్టికస్ అనే పరిస్థితిగా చెప్తారు. ప్రతి వందమంది మూర్ఛరోగుల్లో 10-12 మందిలో ఇలాంటి పరిస్థితి అప్పుడప్పుడూ వస్తుండే అవకాశం వుంది.

★ తరచూ వచ్చి తగ్గిపోవే పద్ధతిలో కాకుండా ఇంకా ఎక్కువ సేపు ఫిట్స్ తగ్గకుండా వున్నటయితే వెంటనే రోగిని ఆస్పత్రికి తరలించండి. "వెంటిలేటర్స్" వంటి ఎమర్జెన్సీ యంత్రాంగం వున్న ఆస్పత్రికి పంపితే మంచిది.

★ మెదడులో కణితలు, మెదడుకు నీరు, మెదడులో రక్తస్రావం - వంటి కారణాలు ఫిట్స్ జబ్బుకు కారణం అవుతాయి.

★ తలకి గాయాలవడం, మెదడులో లోపాలు, మెదడు కణాలు సరిగా పనిచేయక పోవడం ఆల్కాహాలు వంటి మాదకద్రవ్యాలు, స్మోకింగ్ ఇవన్నీ ఫిట్స్ జబ్బు రావడానికి కారణాలే!

★ ఎ.సి. సినిమా హాళ్ళకు, ఎక్కువగా వెళ్ళడం, కూడా ఒక కారణమే!

★ విటమిన్ డి లోపం వల్ల కలిగే లక్షణాల్లో మూర్ఛ ఒకటి.

★ వంశపారంపర్య కారణాలు వలన కూడా ఫిట్స్ వ్యాధి వస్తుంది.

★ మానసిక కారణాలతోపాటు జ్వరం ఎక్కువ సేపు నిలబడి వుండడం వలన ఫిట్స్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం వుంది.

ఫిట్స్ జబ్బుకి చికిత్స దీర్ఘకాలం వాడవలసి వుంటుంది. మొదటిసారిగా ఫిట్స్ వచ్చి వాటికవే తగ్గిపోయాయని ఇంకా రావులే – అని అశ్రద్ధ చేయకండి.

బ్రెయిన్ CTScan తో సహా మెదడుకు సంబంధించి అన్ని పరీక్షలూ డాక్టర్‌గారు చేయించాలని చెబితే – అవన్నీ అనవసరం అనో, ఏ పరీక్షలూ లేకుండా ఏదో మందు రాసివ్వమనో వైద్యుడి మీద వత్తిడి తేకండి.

ఇలాగే ఫిట్స్‌తో బాధపడే మరో రోగి వాడ్తున్న మందుల చీటీ మీద మందులు కొనుక్కొచ్చి స్వంతంగా వాడుకునే అమాయకులు కొందరుంటారు. అలాంటి ఆలోచనా విధానం సరయినది కాదు.

ఎవరికి వారు తమ వ్యాధికి కారణం ఏమిటో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. అది డాక్టర్‌గారి కోసం కాదు – మీ కోసమే!! అవసరం అయినంతమేర మాత్రమే ఖర్చు పెట్టిస్తారన్న నమ్మకం వున్న డాక్టర్ గారి దగ్గరకు మాత్రమే వెళ్ళండి!

మొదటి ఐదు సంవత్సరాలూ విడవకుండా డాక్టర్‌గారు రాసిచ్చిన మందులు వాడండి. ఈ ఐదేళ్ళూ మధ్యలో ఎప్పుడూ ఫిట్స్ రాకుండా వుంటే మీరు మందులు ఆపేయవచ్చు. కానీ, మధ్యలో వస్తే మాత్రం మరో 5 సంవత్సరాలపాటు మందులు కొనసాగించవలసి వస్తుంది. ఒక్కోసారి జీవితం అంతా వాడవలసి వుంటుంది కూడా!!

చలి జ్వరానికి చక్కటి వైద్యం

జీలకర్ర, వెల్లుల్లి, శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు. వీటిని సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. చలిజ్వరం వచ్చిన రోగికి ఈ పొడిని సమానంగా బెల్లం కలిపి నూరి 1 చెంచా మోతాదులో తినిపించి వేడి నీరు త్రాగిస్తే చలిజ్వరం త్వరగా తగ్గుతుంది. చలిజ్వరం రావడానికి మందు తింటే మలేరియా, టైఫాయిడ్, మూత్రంలో చీము మొదలైన వ్యాధుల్లో చలి ప్రధానంగా కన్పిస్తుంది. ఈ వ్యాధుల్లో ఈ ఔషధాన్ని రోజూ ముడ నాలుగు సార్లు తీసుకొంటే జ్వర తీవ్రత తగ్గుతుంది. ఆయా జ్వరాలకు వాడే మందులు బాగా పనిచేస్తాయి.

కీళ్ళవాతానికి మేలైన చికిత్స మీరు చేసుకోగలదే

ఆముదం గింజలు బజార్లో దొరుకుతాయి. వాటిని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచండి. ఈ ఆముదం గింజల పొడికి సమానంగా నేతిలో వేయించిన శొంఠి పొడిని కలిపి, తగినంత పటికబెల్లం వేసి బాగా నూరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు కట్టుకొని తీసుకోండి. వాతం పోతుంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. కీళ్ళవాతం, మోకాళ్ళ నొప్పులు, జాయింట్లో వచ్చే ఇతర నొప్పులు అన్నీ నెమ్మదిస్తాయి. నడుం నొప్పి చక్కగా తగ్గుతుంది. రోజూ ఒకటీ రెండు మాత్రలు రెండు మూడు సార్లుగా వేసుకోవచ్చు.

కడుపులో పాముల్ని వెళ్ళగొట్టే క్రిమిముద్గర రసం

క్రిమిముద్గర రసం దాదాపు అన్ని ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. మాత్రలుగా ఉంటుంది. 250 మి.గ్రా. వరకూ రెండు పూటలా ఇవ్వవచ్చు. నల్లజీలకర్ర, వాయువిడంగాలు ఇవి రెండూ మూలికలు అమ్మే షాపుల్లోగానీ, పచారీ కొట్లలో గానీ దొరుకుతాయి. రెండింటినీ నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి సీసాలో భద్రపరచుకొని అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదులో గ్లాసు మజ్జిగలో గానీ, పాలలో గానీ కలిపి, క్రిమిముద్గరరసం మాత్రలు వేసుకొన్నాక దీన్ని త్రాగితే కడుపులో పాములు పడిపోతాయి. ఇవి దొరకనప్పుడు "అభయారిష్ట" అనే మందు ఆయుర్వేద షాపుల్లో ఉంటుంది. క్రిమిముద్గర రసాన్ని వేసుకుని, అభయారిష్ట రెండు లేక మూడు చెంచాల వరకూ కాసిని నీళ్ళతో కలిపి త్రాగితే ఏలికపాములు చచ్చిపడిపోతాయి. వాటి వలన వచ్చే దురదలు, కడుపునొప్పి, ఆయాసం వంటి బాధలు తగ్గుతాయి. పిల్లలు బలంగా పెరుగుతారు. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో కూడా ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

కడుపులో అగ్నిని అంచనా వేసుకొని తినడం ఎలా..?

మనం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని తేలికగా అరిగేవి వుంటాయి. కొన్ని కఠినంగా అరిగేవి వుంటాయి.

తేలికగా అరిగే వాటిని ఒకింత ఎక్కువగా తీసుకున్నా పెద్దగా చెడు చెయ్యవు. కఠినంగా అరిగే వాటిని ఎక్కువగా తీసుకొంటే, అవి మొదటగా కడుపులో అగ్నిని ఆర్పేస్తాయి. అంటే జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీస్తాయన్నమాట! జీర్ణశక్తి మందగించడం వలననే శరీరంలో అనేక దోషాలు పుట్టుకొస్తాయి. వెలుతురు లేక ఇల్లు పాడుబడితే పాములు తేళ్ళు చేరినట్లు, జీర్ణశక్తి నశించిపోయిన శరీరంలో దోషాలు వ్యాధులు పుట్టుకొస్తాయన్న మాట.

ఈ విషయాన్ని వివరిస్తూ చరకుడు చెప్తాడు– ఏది ఎంత తినాలనేది – ఎవరికి వారు తమ జీర్ణశక్తిని బట్టి నిర్ణయించుకోవాలని! వాగ్భటుడు అనే వైద్య శాస్త్రవేత్త ఇంకొంచెం వివరంగా ఈ విషయాన్నే ఇలా చెప్తాడు. తేలికగా అరిగే పదార్థాలు తినేప్పుడు పూర్తిగా కడుపు నిండే వరకూగానీ, లేదా ఇంకొంచెం తింటే నిండుతుందని అన్పించేవరకూ గానీ అంటే కాసింత ఖాళీగా వున్నప్పుడే తినడం ఆపేయమని సలహా చెప్పాడు.

అదే కఠినంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు మన భోజనంలో వున్నాయనుకున్నప్పుడు "అర్థతృప్తి" కలిగే వరకు మాత్రమే భుజించమన్నాడు అంటే సగం కడుపు నిండేవరకూ తిని ఇంకా చెయ్యి కడుక్కోమని అర్థం!

కడుపులో అగ్ని ఆరిపోకుండా వుండాలంటే భోజనం చేస్తున్న ప్రతిసారీ ఈ విషయం మనకు గుర్తుకు రావాలి.

"అగ్ని బలాపేక్షణీ మాత్రా" అగ్నిబలాన్నిబట్టి ఎంత ఆహారం తీసుకోవాలో నిర్ణయించుకోవాలని దీని అర్థం.

ఇది షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి, స్థూలకాయులకు, గ్యాస్ ట్రబుల్ వున్నవారికి ముఖ్యంగా వర్తించే విషయం. మిగిలిన వారు కూడా దీన్ని పాటిస్తే రోగాల పాలిట పడకుండా వుంటారు. ఉదాహరణకు పిండివంటలు ఒక పట్టాన అరిగే ఆహార పదార్థాలు కావు. లడ్డూలు, బజ్జీలు, గారెలు, అటుకులు ఇలాంటి తినవలసి వచ్చినప్పుడు వాటిని పరిమితంగా తినాలి.

అంతేకాదు, ఇలాంటి అరగని ఆహార పదార్థాలు ఏవైనా సరే అలవాటుగా రోజూ తప్పనిసరిగా తినాలన్నట్లు తినకూడదు. అప్పుడప్పుడూ తింటే, కఠినంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలైనా చెడు చెయ్యవు.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారైనా సరే తీపి పదార్థాల్ని ఏ విందు భోజనానికి వెళ్ళినప్పుడు తప్పనిసరిగా తినవలసి వచ్చిందనుకోండి అంతమాత్రానికే కొంపలంటుకోవు దానికి ప్రతిగా మామూలుగా తీసుకొనే ఆహారాన్ని కొద్దిగా తగ్గించి తినండి. అప్పుడు ఆ అరగని పదార్థం ఎటువంటి చెడూ చెయ్యదు అలాగని, రోజూ అలవాటుగా అదే పనిచేశారనుకోండి – వ్యాధి పెరిగిపోతుంది. ఈ నిరూపణలను బట్టి మనకు అర్థం అవుతున్న విషయం ఒక్కటే.

ఆరోగ్యవంతులైనా, ఏదో ఒక వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వారైనా – ఆహార నియమాల్ని ఒకేలా పాటించవలసి వుంటుంది.

అరగని పదార్థాలను అతిగా తిన్నప్పుడు ఆరోగ్యవంతుల్లో రకరకాల వ్యాధులు పుడతాయి. ఏ వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వ్యక్తిలో ఆ వ్యాధులు పెరుగుతాయి.

కాబట్టి తీసుకొంటున్న ఆహారం అరిగేది అవునా – కాదా – అని ఆలోచించి, మీ జీర్ణశక్తిని బట్టి జాగ్రత్తగా పరిమితంగా తీసుకొంటే ఎటువంటి హానినీ జరగదు.

అర్థాకలితో వుండిపోతే, మిగిలిన ఆకలిని ఏం చెయ్యాలి..? అని సందేహం రావచ్చు. తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థాలతో కడుపు నింపుకోండి. ఒక ముద్ద తక్కువ తినడం ద్వారా అగ్ని బలాన్ని కాపాడుకోండి.

ఇలా ఆహారాన్ని, అగ్నిబలాన్ని సరిగ్గా తూకం వేసినట్లు అంచనా వేసుకొని సమానంగా ఆహారం తీసుకొంటే, తీసుకున్న ఆహారం చక్కగా వంటపడ్తుంది. ఎటువంటి అనారోగ్యాల్ని సృష్టించదు. రోగాలు కంట్రోల్లో వుండి చెలరేగకుండా వుంటాయి. శరీరానికి కాంతినిస్తుంది.

ఆయుష్షును పెంచుతుంది.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి షుగర్ పెరగడంగానీ, స్థూలకాయులకు క్రొవ్వు పెరగడం గానీ జరగదన్నమాట!!

కీళ్ళ నొప్పులకు ఆముదం వేళ్ళతో నివారణ

చెట్టులేని చోట ఆముదం చెట్టు మహావృక్షం అని మనవాళ్ళంటారు. కానీ, ఆముదం చెట్టు అంతహీనంగా తీసేయాల్సింది కాదు. దాని ప్రయోజనం మనకు తెలియకపోవడమే అలా అనుకోవడానికి కారణం. ఆముదం చెట్టు గింజలు గానీ, ఆముదం కాయలు గానీ, పూలుగానీ, దాని వేరు కూడా వాత వ్యాధుల్ని అమోఘంగా తగ్గిస్తుంది.

★ వేళ్ళను తీసుకుని, శుభ్రం చేసి, ఎండించి మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. నొప్పులు, వాత వ్యాధుల్లో ఏవి వచ్చినా ఈ ఆముదపు వేళ్ల పొడితో అవసరం పడ్తుంది. పక్షవాతం వంటి వాత వ్యాధులు కానీ, నడుంనొప్పి వంటి దీర్ఘవ్యాధులు కానీ, ఉన్నవారికి రోజూ అరచెంచా పొడిని నీటిలో కలిపి అవసరం అయితే పంచదార వేసి రెండుపూటలా త్రాగించండి. అన్ని బాధలూ త్వరగా తగ్గుతాయి.

మిమ్మల్ని నల్లమందుకు బానిసను చేసే "గసగసాలు"

మీకు తెలియకుండానే, మీ ప్రమేయం లేకుండానే మీరు నల్లమందుకు బానిసలౌతున్నారని మీకు తెలుసా? మీరు గసగసాలను మసాలా దినుసులలో అధికంగా వినియోగిస్తున్న వారైతే, నిస్సందేహంగా మీకు తెలియకుండానే మీరు నల్లమందుకు బానిసలైనట్టే.

నల్లమందును తయారు చేసే మొక్క గింజలే గసగసాలు! గసగసాల మొక్క నుండి వచ్చే పాలను ఎండబెట్టి నల్లమందు తీస్తారు. గసగసాల్లో కూడా నల్లమందు ప్రభావం వుంది. కాబట్టే మసాలాలు తరచూ ఆహారంలో తినటానికి అలవాటు పడ్డవారు మసాలాలు లేని ఆహారాన్ని తినాలంటే చాలా బాధపడిపోతారు.

అందుకే గసగసాల్ని నెమ్మదిగా, కొద్దికొద్దిగా తగ్గిస్తూ క్రమేణా మసాలా దినుసుల్లోంచి తప్పించేయండి. వాటిని ఔషధంగా, పరిమితంగా అవసరం అయినప్పుడు మాత్రమే వాడుకుంటే మంచిది.

ఇవి బాగా మలబద్ధకాన్ని తెచ్చిపెట్టాయి. అందుకని విరేచనం సరిగా రాని వారు గసగసాల్ని పూర్తిగా వదిలేస్తేనే వారికి మలబద్ధకం నుంచి విముక్తి సాధ్యం అవుతుంది.

వీటిని పరిమితంగా, అవసరం అయినప్పుడు మాత్రమే తీసుకుంటే చాలు మేలు కలుగుతుంది. ఇవి చేసే మేలు ఏమిటో కూడా తెలుసుకోండి. పరిమితంగా వాడుకోండి.

1. గసగసాలు చలవ చేస్తాయి. ఎప్పుడూ వేడి చేస్తోందని బాధపడే ఉష్ణశరీరతత్వం వున్న వారికి పేగుల లోపల ఎసిడిటీ పెరిగిపోకుండా కాపాడుతాయి.
2. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగు లోపలి మ్యూకస్ పొర విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతుంది. ఇలా పేగు లోపలి పొర పోవడం వలన పేగులు శిథిలం అవుతాయి. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో జిగురు, బంకలతో విరేచనం అవుతోందని రోగులు అంటుంటారు. గసగసాలు ఈ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ప్రేగుల్ని సంరక్షిస్తాయి. దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి తేనెతో గానీ, నేతితోగానీ తీసుకొంటే మంచిది కొన్నాళ్ళపాటు అరచెంచా నుంచి చెంచా వరకూ తీసుకోవచ్చు.
3. నీళ్ళ విరేచనాల వ్యాధిలో కూడా పైన చెప్పినట్లే గసగసాలు తీసుకోవచ్చు. లేదా గసగసాలను నీళ్ళలో నూరి ఆ రసాన్ని పంచదార కలిపి త్రాగాలి. విరేచనాలు రక్కున ఆగుతాయి.
4. గసగసాలను దోరగా వేయించి పంచదార కలిపి అరచెంచా ఉదయం, సాయంత్రం భోజనం తర్వాత తీసుకుంటే గుండెకు మేలు చేస్తుందని వైద్యశాస్త్రంలో వుంది.
5. గసగసాల్ని దోరగా వేయించి, గుడ్డలో మూట కట్టి ఆ మూటని వాసన చూస్తూ పడుకోండి. గాఢనిద్ర పడ్తుంది. కలతలు, కలవరింతలూ వుండవు.

ఇవన్నీ అప్పుడప్పుడూ, పరిమితంగా అత్యవసరం అయినప్పుడు మాత్రమే చేయవలసిన చికిత్సలని మరొక్కసారి గుర్తు చేస్తున్నాను.

వృద్ధాప్యాన్ని దరిచేరనీయని అద్భుతౌషధం "షడ్గుణ సింధూరం"

ఏకగుణ సింధూరం అంటే ఒకసారి వండి తయారుచేసిన ఔషధం. షడ్గుణ సింధూరం అంటే ఆరుసార్లు వండి తయారుచేసిన ఔషధం. (రెండూ ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి.) రెండింటి గుణగణాలు ఒకటే. కానీ, షడ్గుణం ఆరుసార్లు వండబడింది కాబట్టి అది మరింత గుణవత్తరంగా ఉంటుంది.

125 మి.గ్రా., నుంచి 250 మి.గ్రా. మోతాదులో ఈ మందుని తీసుకోవాలి. అవసరం అనుకొంటే రెండు పూటలా తీసుకోవచ్చు.

★ తమలపాకులో ఈ షడ్గుణాన్ని పైన చెప్పిన మోతాదులో ఉంచి, తగినంత తేనె వేసి తమలపాకుని మడిచి నోట్లో పెట్టుకొని నమిలి మింగాలి. ఇలా రోజూ సేవిస్తే ముసలితనం రాదు. రోగాలు రాకుండా శరీరం బలంగా, దృఢంగా ఉంటుంది. ఏ వ్యాధికి మందులు వాడుతున్నా ఏకగుణ సింధూరాన్ని గానీ, షడ్గుణ సింధూరాన్ని గానీ రోజూ తీసుకుంటే, ఆ వ్యాధి చాలా త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ ఈ షడ్గుణ సింధూరం 2 గ్రా॥ నుంచి పగడభస్మం 5గ్రా॥ అభ్రకభస్మం 5గ్రా॥ తిప్పసత్తు 10గ్రా॥ ఇవన్నీ ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఈ మోతాదులో కలుపుకొని 30 పొట్లాలు కట్టి రోజూ ఒక పొట్లాం మందుని ఉదయాన్నే తేనెతో తినిపించి వాసకారిష్ట అనే మందు రెండు చెంచాల మోతాదులో త్రాగితే దగ్గు, ఆయాసం, క్షయ వ్యాధులు అమోఘంగా తగ్గుతాయి. క్షయతో బాధపడ్తున్న వారికి ఇది మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

★ అశ్వగంధాది చూర్ణం 25గ్రా॥ షడ్గుణ సింధూరం 5గ్రా॥ ఈ రెండింటిని ఈ మోతాదులో కలిపి, 60 పొట్లాలు కట్టి, రోజూ ఉదయం ఒక పొట్లాం, రాత్రి ఒక పొట్లాం మందుని తేనెతో కలిపి తీసుకొంటూ, శాంరిబాద్యారిష్ట అనే మందుని 2-3 చెంచాల మోతాదులో త్రాగితే చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా మొటిమలు తగ్గుతాయి. సుఖవ్యాధుల్లో కూడా ఇది అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

గిర్రున తల తిరిగి పడిపోతున్నారా? చెవుల్లో హోరుమని శబ్దాలు విన్పిస్తున్నాయా??

భ్రమ అనే పదానికి రెండు అర్థాలున్నాయి. తిరగడం అని ఒక అర్థం. లేని దాన్ని ఉన్నట్లుగా భావించడాన్ని కూడా భ్రమ అనే అంటారు. తల తిరుగుడు వ్యాధిని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "భ్రమ" అంటారు. శరీరం గిర్రున తిరిగిపోతోందనే "భ్రమణం" (తిరగడం) ఒక భ్రమ అన్న మాట!

1. సాధారణంగా తల తిరుగుడు, వ్యాధి చెవికి సంబంధించిన వ్యాధి. చెవిలో 'లాబ్రింత్' అనే అవయవం దెబ్బతినడం వలన ఇది వస్తుంది.
2. లేవలేకపోవడం లేస్తే పడిపోతామేమోనని భయం, పడుకున్నా తల గిర్రున తిరిగి పోతున్నట్లే భయపడడం జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి వాంతులు కావచ్చు కూడా!
3. తలకి దెబ్బ తగలడం, చెవికి దెబ్బ తగలడం కూడా ఈ లక్షణాలకు కారణం కావచ్చు.
4. మొదట ఈ లక్షణాలు పెద్ద పెట్టున ముంచుకొచ్చినట్లనిపించినా, కొంత చికిత్స తర్వాత అప్పుడప్పుడూ రావడం జరుగుతుంటుంది. పడుకుని పక్కకు తిరిగినప్పుడో, కూర్చుని లేచినప్పుడో, వంగుని వస్తువు అందుకుంటున్నప్పుడో తల తిరిగి పడిపోతామేమోననిపిస్తుంది.
5. ఒక్కోసారి చెవిలో హోరుమని మోత వినిపిస్తుంటుంది. చెవిలో మోతని టినిటస్ అంటారు. "కర్ణనాదం" అని ఆయుర్వేదంలో పిలుస్తారు. ఒక్కోసారి చెవులు ఎండిపోయినా, చెవిలో ఫంగస్ వచ్చినా, చెవిలో హోరు పుడుతుంది.
6. చెవుల్లో హోరున్నప్పుడు తల తిరగడం, వాంతులు, కళ్ళు గిర్రున తిరగడం వంటివి వుంటాయి. ఈ మొత్తం లక్షణాల్ని కలిపి మినిమర్స్ వ్యాధిగా చెప్తారు. కాదేదీ చెవిలో తిప్పడానికి కనర్హం అన్నట్లు అట్లకాడతో మొదలుపెట్టి అంతరిక్ష నౌక దాకా తాళం చెవులు. తల పిన్నులతో సహా కన్పించిన ప్రతి వస్తువునీ చెవిలో దూర్చాలని చేసే ప్రయత్నాల వలననే ఈ వ్యాధి వస్తుంది. చెవిలో గుబిలి ఎక్కువగా పేరుకున్నా చెవిలో మోత వస్తుంది.
7. మెదడుకు రక్తం సరఫరా సరిగా అందకపోవడం వలన, మైగ్రేన్ తలనొప్పి వలన కొన్ని రోగాలకు మందుల వాడకం వలన కూడా చెవిలో హోరు, తల తిరుగుడు వస్తుంది. ఇతర కారణాలు ఇంకా మరికొన్ని వున్నాయి. సైనసైటిస్ కూడా ఒక కారణమే!
8. బీ.పి. పెరిగినా, తగ్గినా ఒళ్ళు తూలడం, తల తిరగడం వస్తుంటాయి.
9. రక్తక్షీణతలో కూడా కూర్చుని లేస్తే తల తిరగడం అనే లక్షణం వుంటుంది.
10. కర్ణభేరికి రంధ్రం పడినా చెవి మోత వంటి లక్షణాలు వస్తాయి. తల తిరుగుడు, చెవిలో మోత ఈ వ్యాధులు రెండింటినీ, ఆయుర్వేద శాస్త్రం ద్వారా సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కొనేందుకు మంచి మందులున్నాయి. స్వర్ణ సూర్యావర్తి, స్వర్ణమాక్షికం, మహాపైత్యాంతకం, శృంగ భస్మం, వాతగజాంకుశం వంటి ఎన్నో మందులున్నాయి. నిర్గుండీ తైలాన్ని గోరువెచ్చగా వేసి చెవిలో వేసుకుంటే చెవిలో మోత తగ్గుతుంది.

★ చామంతి పూలను ఎండపెట్టి మెత్తగా దంచి అర కిలో చూర్ణాన్ని తేనెతోగానీ, పంచదారతోగానీ రెండుపూటలా అవసరం అయితే మూడో పూట కూడా రోజూ తీసుకుంటే తలత్రిప్పుడు తగ్గుతుంది. నీరు తగ్గుతుంది. నరాలకు బలం ఇస్తుంది. మూత్రం ఫ్రీగా అవుతుంది. కడుపులో నొప్పి తగ్గుతుంది. నెలసరి సమయంలో బాధలు తగ్గుతాయి.

★ ధనియాలు, జీలకర్ర విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలిపి – ఈ పొడిని అన్నంలోనూ, మజ్జిగలోనూ, టిఫిన్లలోనూ రోజూ తీసుకోండి. ఇలా ఐదారు నెలలు వాడితే తల తిరుగుడు తగ్గుతుంది.

★ లవంగాల్ని బుగ్గన పెట్టుకుని చప్పరిస్తూ వుంటే తల తిరుగుడు తగ్గుతుంది.

★ పుదీనా ఆకుని నలిపి వాసన చూస్తే తలతిరుగుడు తగ్గుతుంది. పుదీనాను తరుచూ ఆహారంలో తీసుకొంటుంటే ఈ వ్యాధిలో మంచిది.

పేగు పూత తగ్గడానికి బూడిద గుమ్మడి గొప్ప ఔషధం

బూడిద గుమ్మడి కాయతో వడియాలు పెట్టుకుంటాం కదా? వడియాలు పెట్టబోయే ముందు బూడిద గుమ్మడిని సన్నగా తరిగి బాగా గట్టిగా లోపల నీరంతా పోయేలా పిండి, ఆ నీటిని అవతల పారపోస్తారు. ఎందుకంటే దాని ఉపయోగం తెలియదు కనుక...

బూడిదగుమ్మడి నీరు అమితమైన చలవ చేస్తుంది. శక్తిని కల్గిస్తుంది. కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్, అల్సర్లు (పేగుపూత) రాకుండా అవుతుంది. వచ్చిన వాటిని తగ్గిస్తుంది.

ఈ బూడిదగుమ్మడి రసం దానికి సమానంగా ఆవుపాలు, అందులో పదోవంతు ఉసిరి పొట్టు ఈ మూడింటిని కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి వండితే నీరంతా ఇగిరిపోయి, అడుగున ముద్ద మిగుల్తుంది. ఈ ముద్దకు సమానంగా పంచదార కలిపి ఒక చెంచా మోతాదులో ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే పేగుపూత రక్తస్రావం తప్పకుండా తగ్గుతాయి. దప్పిక తీరుతుంది. లోపల ఎసిడిటీ పోతుంది. పేగులు శుభ్రంగా ఉంటాయి. కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. పైత్యం బాధలు తగ్గుతాయి. గుండె జబ్బులు కూడా రాకుండా ఉంటాయి. ఆరోగ్యం కుదుటపడ్తుంది. ఇది ఎక్కువ రోజులు నిలవ ఉండకపోవచ్చు. ఎప్పటికప్పుడు తయారు చేసుకోవాలి.

క్యాబేజీ పైన ఆకుపచ్చని పొరల్లోనే వున్నది సారం అంతా!!

క్యాబేజీని వండేటప్పుడు, పైన వుండే ఆకుపచ్చని పొరలు పనికి రావన్నట్లు వలిచేసి లోపలి తెల్లని పొరల్ని మాత్రమే వండుతుంటారు మనవాళ్ళు. నిజానికి పనికి రానివని వలిచి పారేసే ఈ ఆకుపచ్చ పొరల్లోనే ఎక్కువ పోషక విలువలున్నాయి. వీటిని పీకిపారేయకండి.

క్యాబేజీని గానీ, పాలకూర – తోటకూర వంటి ఆకుకూరల్ని గానీ కుక్కర్‌లో వండుకుంటే మంచిది. వీటిని చాలా కొద్దిగా నీరుసోపి ఉడికించి, ఉడికిన తర్వాత ఈ నీటిని పిండి పారపోయకండి. కొద్దిగా రసం (చారు) పొడి కలిపి కాచి తాలింపు పెట్టండి. చక్కటి విలువైన చారు తయారౌతుంది. ఈ రసంలో ఆ ఆకుకూరల్లో వున్న సారం అంతా వుంటుందని గమనించండి.

కడుపులో బాధలు బీ.పి. వ్యాధుల్ని తగ్గించి, ఆనందం కల్గించే "ఆనందభైరవి" దివ్యౌషధం

ఆనందభైరవి అనే మందు అన్ని ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. విరేచనాల్ని తగ్గించడం, అమీబియాసిస్ వ్యాధిని, జిగురు పడే విరేచనాల వ్యాధిని తగ్గించడం, జలుబు, దగ్గు, పైత్య వికారాన్ని పోగొట్టడంలో ఇది మంచి ఔషధంగా పని చేస్తుంది.

★ ఆనందభైరవి మాత్ర ఒకటి వేసుకొని అల్లపురసం త్రాగితే నోట్లో నీళ్లూరడం, వాంతులు, కడుపులో మంట, గ్యాస్, అజీర్తి పుల్లటి త్రేన్పులు తగ్గుతాయి. జ్వరం ఉంటే అది కూడా తగ్గుతుంది.

★ ఆనందభైరవి ఒక మాత్ర వేసుకొని, కుటజారిష్ట అనే ఆయుర్వేద మందుని రెండు లేక మూడు చెంచాల మోతాదులో తీసుకొని కాసిని నీళ్లు కలిపి త్రాగితే రక్త విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు, అమీబియాసిస్ అనే వ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.

★ ఆనందభైరవి వేసుకొని మిరియాల్ని నేతిలో వేయించి, దంచి, తడిపి, నూరి బాగా పిండి, తీసిన రసాన్ని పంచదార కలుపుకొని త్రాగితే పడిశభారం, జలుబు, ఒళ్ళు నొప్పులు తగ్గుతాయి.

★ బీ.పి. వ్యాధి ఉన్నవారు ఈ మందుని ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు రెండు పూటలా వేసుకొని – అతిమధురచూర్ణం (యష్టిచూర్ణం) పాలలో ఓ పావుచెంచా మోతాదులో వేసుకొని త్రాగాలి. రోజూ విడవకుండా ఇలా చేస్తే నిస్సందేహంగా బీ.పి. వ్యాధి తగ్గుతుంది.

పాదాలకు నూనె రాస్తే ఎంతమంచిదో తెలుసా..?

పాదాలపైన, అరికాళ్ళలోనూ బాగా నూనె రాసి మర్దన చేసుకొంటే, పాదాలు తెల్లగా బూడిద రాసినట్లుండవు. చక్కగా స్నిగ్ధంగా నిగనిగలాడుతుంటాయి. ఎండినట్లు గరుకుగా వుండే పాదాల చర్మం మెత్తబడి నునుపుగా అవుతుంది. అలా గరుకు బారితే కొంతకాలానికి స్పర్శ తెలీని స్థితి కూడా వచ్చేస్తుందన్నమాట.

పాదాలను నూనెతో రోజూ మర్దన చేస్తే అవి సుకుమారంగా వుంటాయి. పాదాలకు తైల మర్దన వలన ఆ వ్యక్తి కాళ్ళు నిర్మలంగా వుంటాయి. కంటి వ్యాధులున్నవాళ్ళు పాదాలకు తైల మర్దన చెయ్యాలి.

సయాటికా నడుం నొప్పిలో నొప్పి వెన్నులో మొదలై పాదాల దాకా వస్తుంది. అలాంటి వ్యక్తుల పాదాలను తైలమర్దన చేస్తే నడుం నొప్పి నెమ్మదిస్తుంది. శరీరంలో వాతం తగ్గుతుంది.

అరికాళ్ళు తరచూ పగిలే లక్షణం వున్నవారు విడవకుండా ప్రతిరోజూ రోజుకొక్కసారైన పాదాలకు తైలమర్దన చేసుకొంటే పగుళ్ళురావు. వచ్చినవి తగ్గుతాయి.

పాదాల మీద పిక్కలమీద సిరలు (రక్తనాళాలు) పొంగిన వ్యాధిని "వారికోజ్ వీన్స్" అంటారు. ఈ వ్యాధిలో కూడా రెండు కాళ్ళకూ రోజూ తైలమర్దన చేస్తే రక్త ప్రసారం సరిగా జరిగి వ్యాధి త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

మూత్ర వ్యాధుల్లో మోదుగుపూలు

మోదుగ చెట్టు రోడ్డుప్రక్కల మొలిచి పెరిగే మహావృక్షం! మోదుగ చెట్టు పూలని సేకరించి ఎండించి, మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. మూత్రానికి సంబంధించిన ఏ బాధకల్గినా ఈ పొడిని వాడుకోవచ్చు.

★ మూత్రంలో చీము, మూత్రంలో మంట, మూత్రం ఎక్కువగా అవటం, మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం, మూత్రాశయంలో ఏ రకమైన జబ్బు ఏర్పడినా సరే ఈ మోదుగ పూలను వాడితే, ఆయా వ్యాధులకు వాడ్తున్న మందులు త్వరగా పనిచేస్తాయి. వ్యాధి చక్కగా తగ్గుతుంది.

★ షుగర్ వ్యాధి వున్న వారు దీన్ని రోజూ వాడుకుంటే అద్భుతమైన ఫలితం కనిపిస్తుంది. ఈ పొడిని అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో కలిపి త్రాగడమే!

నోటిపూతే కదా అని అశ్రద్ధ చేస్తే శరీరం క్షీణించిపోతుంది

తరచూ నోట్లో పుళ్ళు రావడం, నెత్తురు కారడం, నోటిపూత, నాలిక మీద పుళ్ళు, నాలుక నొప్పి – ఇవన్నీ తరచూ చాలా మందిని బాధించే విషయాలే! చెప్పులోని రాయి, చెవిలోని జోరీగలతో పాటుగా నోటిలోని పుండుని కూడా చేర్చుకోవాలి. నాలుక పూయడానికి కారణాలు చాలా వున్నాయి. అజీర్తి, అన్నహితవు లేకపోవడం, రక్తక్షీణత, శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా ఉండటం, తరచూ జ్వరం రావటం, లివర్ బలంగా లేకపోవడం, మూత్రపిండాలలో వ్యాధులు, పేగుల్లో పూత (PEPTIC ULCERS) బి విటమిన్, సి విటమిన్‌ల లోపం ఇలా ఎన్నో వున్నాయి.

1. అతివేడి పదార్థాలు తీసుకుంటే నాలుక చుర్రుమని పుండు పడిపోతుంది.
2. "తలలో నాలుకలాగా" అని మనవాళ్ళు అంటుంటారు. పళ్ళ మధ్య పడి నలిగి పోకుండా ఎంతో చాకచక్యంగా నాలుక తప్పించుకొంటూ ఉంటుంది. అయినా మన నిర్లక్ష్యం వలన ఒక్కోసారి నాలుకని కొరుక్కోవడం జరుగుతుంది. అలాంటివి జరక్కుండా చూసుకోండి.
3. రక్తపుష్టిని కల్గించే ఔషధాలు, లివర్‌ని బలంగా ఉంచే ఔషధాలు వాడడం వలన తరచూ నోటిపూత రావడం ఆగుతుంది. మామూలు ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది.
4. నోటిపూత వలన అన్నం నమిలి మింగలేకపోవడం, బలమైన ఆహారం తీసుకోలేక పోవడం జరుగుతుంది. అందువలన కొత్త సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి. కాబట్టి మొదట శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.
5. లివర్‌ని దెబ్బతీసే మందులు అధికంగా వాడటం వలన కూడా నోరు పూస్తుంది. ముఖ్యంగా పారాసిట మాల్, కొన్ని రకాల యాంటీ బయాటిక్స్, మోకాళ్ళ నొప్పులు, జ్వరం, దీర్ఘవ్యాధులలో వాడే చాలా రకాల ఇంగ్లీష్ మందులు లివర్‌ని దెబ్బతీసే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి నోటిపూత వస్తున్న వారు లివర్ దెబ్బతింటోందని గ్రహించి ఆ మందులు వాడుతుంటే ఆపితేనే మంచిది.
6. టంకణభస్మం అనే మందు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని పావు చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, తేనె కలిపి నాలుక పూసిన చోట రాస్తే పుండ్లు తగ్గుతాయి. నీళ్ళలో కలిపి పుక్కిలిస్తే కూడా మంచిదే!

కఫాన్ని తెగకోసే త్రికటు చూర్ణం

శొంఠి, పిప్పళ్లు, మిరియాలు ఈ మూడింటినీ నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మరపట్టిస్తే అది త్రికటు చూర్ణం అవుతుంది. పావు చెంచా వరకూ మోతాదులో దాన్ని తేనెతో గానీ, వేడిపాలతో కలిపి తీసుకుంటే పడిశభారం జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం తేలికగా తగ్గుతాయి.

★ కడుపులో అజీర్తి మిగిలి ఉండదు. అన్నం అరగకపోడం అనేది ఈ చూర్ణాన్ని వాడ్తున్నప్పుడు ఉండదు గాక ఉండదు.

★ జీర్ణశక్తి సరిగాలేక జ్వరం వస్తున్న వారికి ఈ చూర్ణాన్ని తినిపిస్తే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది, జ్వరమూ తగ్గుతుంది.

★ జీర్ణశక్తి సరిగాలేకపోవడం వలనే కొవ్వు పెరిగిపోయి, స్థూలకాయం, పొట్ట పెరగడం జరుగుతాయి. అందుకని, రోజూ ఓ పావుచెంచా త్రికటు చూర్ణాన్ని అన్నంలో వేసుకొని తింటే స్థూలకాయులకు చాలా మేలు జరుగుతుంది. అయితే, అతిగా ఆకలి పెరిగినందువలన, అతిగా ఆహారం తిని ఒళ్ళు పెంచుకునే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకని త్రికటుచూర్ణాన్ని స్వల్ప మోతాదులో తీసుకోవడమే మంచిది.

"అణ్వస్త్రం కన్నా భయంకరంగా ప్రపంచాన్ని గజగజలాడిస్తున్న ఎయిడ్స్ వ్యాధి"

ఆటంబాంబుకన్నా ఆధునిక ప్రపంచాన్ని గజగజ వణికించే ప్రమాదకరమైన సృష్టి విధ్వంసక అస్త్రం ఎయిడ్స్ వ్యాధి!

పూర్వం రోజుల్లో విష కన్యల్ని సృష్టించి శత్రురాజుల మీదకు ప్రయోగించేవారట – ఇప్పుడు శత్రుదేశాలేమిటి, స్వదేశాల్ని కూడా మూకుమ్మడిగా చుట్టబెట్టేందుకు విష కన్యల కన్నా ప్రమాదకరమైన రీతిలో ఎయిడ్స్ రోగులు తయారౌతున్నారు. AQUIRED IMMUNO DEFICIENCY SYNDROME అనే ఈ వ్యాధి పేరుకు సూక్ష్మ రూపం AIDS.

"HUMAN IMMUNO DEFICIENCY VIRUS" (HIV) అనే వైరస్ కారణంగా ఒక మనిషి నుంచి వేరొక మనిషికి ఈ వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది దీన్ని గురించి మన ప్రజలు ఇప్పుడిప్పుడే తెలుసుకొంటూ, అలా చూస్తుండగానే ఇండియాలో ఎయిడ్స్ రోగులు బైటపడడం, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనూ కన్పించడం ... అంతలోనే ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో పల్లెపల్లెనా వాడవాడలా ఎయిడ్స్ రోగులు తామరతంపరలా వ్యాప్తి చెందడం... 1990 దశకంలోనే ఇదంతా జరిగిపోతోంది.

మొదట్లో ఏదో హోమో సెక్సువల్స్‌లోనే వస్తోందన్నారు. కానీ, మామూలు మనుషుల్లోనూ కన్పిస్తోంది. ఆ తర్వాత వ్యభిచారుల్లో మాత్రమే వస్తోంది – అన్నారు.

కానీ...

ఎయిడ్స్ వ్యాధి సోకిన వారంతా ఎక్కడో ఒక చోట ఎప్పుడో ఒకప్పుడు వేశ్యా గృహానికి వెళ్ళిన వారేనని అనుకోవడానికీ వీల్లేదు. ఏ పాపం ఎరుగని అమాయకుల్లో కూడా ఎయిడ్స్ వ్యాధి కన్పించింది.

ఇదెలా సాధ్యం...?

ఇంజెక్షన్‌లు చేయించుకునేప్పుడు, టీకాలు వేయించుకునేప్పుడు ఒకరికి వాడిన సూదులనే ఇంకొకరికి వాడడం వలన మొదటి వారి జబ్బు రెండోవారికి ఆ సూదుల ద్వారా సోకే అవకాశం వుందని అంటున్నారు.

ఆఖరికి క్షురకుడి దగ్గర బ్లేడు కూడా ఎయిడ్స్ వ్యాధికి కారణం కావచ్చని, బార్బర్ షాపుకు వెడుతూ మన బ్లేడుని మనం కొనుక్కు వెళ్ళాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.

రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ ఇంకా ఎన్ని కొత్త విశేషాలు, కొత్త వ్యాధి లక్షణాలు, కొత్త కారణాలు ఇలా ఎన్ని రకాలుగా బైట పడుతాయోనని ప్రతి ఒక్కరూ ఆందోళన చెందుతున్నారు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి సోకినట్లుగా గుర్తించబడిన తర్వాత – వారిలో 50 శాతం మందికి 7 సంవత్సరాల లోపు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఆ వ్యాధి లక్షణాలు బైట పడతాయి.

శరీర బలాన్ని కాపాడే ఉపాయాల్ని అన్వేషించి ప్రయోగిస్తే ఈ వ్యాధి వలన కలిగే మరణాన్ని కొంత కాలం వాయిదా వేయవచ్చుగాని, "మరణం" అనేది మాత్రం 'తథ్యం' అంటున్నారు వైద్యులు. 1998లో ఈ పుస్తకం వెలువరించే నాటికి ఉన్న పరిస్థితి ఇది. ఈ పరిస్థితులు ఇంకా విస్తరిస్తాయే గానీ, తగ్గిపోయి ఈ వ్యాధి పూర్తిగా అదృశ్యం అయ్యే సూచనలు కన్పించడం లేదు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి పిల్లల్లోనూ, వృద్ధుల్లోనూ త్వరగా బైటపడి త్వరగా మరణానికి దారి తీస్తోంది. వయసులో వున్నవారిలో కొంచెం ఆలస్యంగా ఈ ప్రమాదకర లక్షణాలు బైటపడవచ్చు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి వున్నదో లేదో ప్రతి ఒక్కరూ తప్పనిసరిగా టెస్ట్ చేయించుకోవడమే మంచిది. ఎంతోమంది వైద్యులు కూడా ఎన్ని రకాల సూదులు ఎన్నిసార్లు చేతుల్లో గుచ్చుకొని వుంటాయో...నని కలవరపడిన సందర్భాలూ లేకపోలేదు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధికి ఎలీసా పరీక్ష

"ELISA" అనే పరీక్ష చేయిస్తే ఎయిడ్స్ వ్యాధి వున్నదో లేదో తెలుస్తుంది. "ENZYME LINKED IMMUNO-SORBENT ASSAY" అనే పరీక్షకు సూక్ష్మరూపం "ELISA".

ఈ ఎలీసా పరీక్షలు "HIV" వైరస్ పాజిటివ్ వస్తే వెంటనే ఖంగారు పడకండి. పనిలేదు. WESTERN BLOT TEST అనే ఇంకో పరీక్ష చేస్తే ఎయిడ్స్ వ్యాధి వున్నదో లేదో ఫైనల్‌గా తెలుస్తుందన్న మాట. అందుకని ఈ పరీక్షని "కన్‌ఫర్‌మేటరీ టెస్ట్" అంటారు. ఎలిసాపరీక్షకు సుమారు రూ.300/– వరకూ అవుతుంది. వెస్టర్న్ బ్లాట్ పరీక్ష రెండు వేల పై వరకూ ఖర్చు అవుతుంది. ఇది కూడా చూశాక గానీ, రోగికి ఎయిడ్స్ వ్యాధి వుందని తేల్చి చెప్పడానికి వీల్లేదు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి వుందని తేలితే ఏం చెయ్యాలి?

వెస్టర్న్ బ్లాట్ టెస్ట్‌లో కూడా పాజిటివ్ వస్తే – ఆ వ్యక్తికి ఎయిడ్స్ గురించిన సమాచారం చెప్పెయ్యడం అవసరం. దాచిపెట్టి ఉపయోగం లేదు. ఆ ఒక్క వ్యక్తిని కంట్రోల్లో పెట్టి ఉంచితే కొన్ని వందల మందికి ఆ వ్యక్తి ద్వారా ఈ వ్యాధిసోకే ప్రమాదం, నివారించగల్గుతాం అన్నమాట!

ఒక్క కొవ్వొత్తితో అనేక కొవ్వొత్తులు వెలిగించవచ్చున్న సూక్తి ఇక్కడ అక్షరాలా నిజం అవుతుంది కదా..!! అందుకని!!!

- ★ ఎయిడ్స్ వ్యాధి సోకిందని తెల్సుకున్న తక్షణం రోగి మామూలు ఆరోగ్య పరిస్థితిని అంచనా వేసి, ఏ అవయవంలోనయినా, ఏమయినా తేడా వుందేమో చూడాలి.
- ★ రక్తపరీక్ష, మూత్రపరీక్ష, మలపరీక్ష వగైరా రొటీన్‌గా చేసేవన్నీ చేస్తూ రోగిని అబ్జర్వేషన్‌లో ఉంచాలి.
- ★ ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులు X -- Ray తీయించి చూడాలి.
- ★ అవసరం అయితే 'టీ.బీ.' సంబంధించిన మందులు వాడాలి.
- ★ ఇంకెక్కడైనా ఏదైనా తేడా కన్పిస్తే దాన్ని కూడా సరిచేయాలి. ఎప్పటికప్పుడు వాడవలసిన మందులు వాడుతూ శరీరంలో అన్ని అవయవాలూ సక్రమంగా పనిచేసేలా చూడాలి.
- ★ "ZIDOVUDINE" అనే మందు లేటెస్ట్‌గా ఎయిడ్స్ వ్యాధి మీద పనిచేస్తున్నట్లు కనుగొన్నారు.
- ★ నమ్మకమైన, ఎయిడ్స్ వ్యాధి పైన అవగాహన వున్న వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో వుండాలి!

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో ఈ వ్యాధికి ఏమైనా చికిత్స వుందా?

కేవలం 10-15 సంవత్సరాల వ్యవధిలో ఒకసారిగా ఈ విశాల ప్రపంచం మీద విరుచుకుపడిన ఈ ఎయిడ్స్ మహమ్మారి గురించిన సరయిన అవగాహన కానీ, స్థిరమైన క్లినికల్ పిక్చర్‌గానీ ఇంతవరకూ లేదు.

ఈ వ్యాధిలో లోతుపాతుల్ని అర్థం చేసుకొని అవగాహన చేసుకోవడానికి ఇంకా చాలా సమయం పడ్తుంది. అందాకా ఈ యుగం మనుషులు ఈ వ్యాధికి తగిన మూల్యం చెల్లించక తప్పదు.

ఈ వ్యాధికి చికిత్స ఆయుర్వేద వైద్యంలో వుందనిగానీ, లేదనిగానీ ప్రకటించడం తొందరపాటు చర్య అవుతుంది.

ఎందుకంటే ఎయిడ్స్ వ్యాధి బైటపడడానికి 5 నుంచి 10 సంవత్సరాల కాలం పడ్తుంది.

ఈ మందులు పని చేశాయని గానీ, చేయలేదని గానీ నిర్ణయించడానికి కనీసం పది సంవత్సరాల కాలవ్యవధి కావాలి కదా..?? ఈ వ్యాధి గురించి 1990 తర్వాతే ప్రపంచానికి అవగాహన కలగడం మొదలయ్యింది.

అందుకని, మందులు పనిచేశాయో లేదో తేల్చి చెప్పడం ఈ క్షణాన సాధ్యం కాదు.

ఆయుర్వేద శాస్త్ర రీత్యా ఇది "ఓజోక్షయ వ్యాధి"గా చెప్పడం జరిగింది. "శోష" అనే వ్యాధి లక్షణాలు దీంట్లో ముఖ్యంగా కన్పిస్తాయి.

ఓజస్సు అంటే శరీరంలో వెలుగు. దీన్నే "IMMUNITY" అంటాం. ఆ ఓజస్సు క్షయించిపోవడం గురించి శాస్త్రంలో చాలా చక్కని వివరణ వుంది.

స్వర్ణమాలినీ వసంతం - లక్ష్మీ విలాసరసం, త్రైలోక్య చింతామణి రసం, వసంత కుసుమాకరం, సిద్ధమకరధ్వజం, పూర్ణచంద్రోదయం వంటి శక్తివంతమైన ఔషధాలతో రోగి పరిస్థితిని బట్టి, తగిన అనుసానాలతో శ్రద్ధగా మందులు వాడేట్లయితే తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది!

రోగి బలాన్ని కాపాడుతూ, రోగి శరీరంలో వ్యాధినిరోధక శక్తిని కాపాడుతూ ఎప్పటికప్పుడూ జాగ్రత్తగా లక్షణాల్ని గమనించి, తక్షణం శక్తివంతమైన మందులు వాడుతూ రోగిని కంటికి రెప్పలా చూసుకొంటే, ఈ వ్యాధిలోంచి మృత్యుశయ్యమించి రోగిని బైటకు తీసుకురావడం సాధ్యమే!

ఎయిడ్స్ వ్యాధి గురించి మరీ భయపడక్కర్లేదు :

ఎయిడ్స్ వ్యాధి భయంకరమైనదే కావచ్చు. కానీ, మరీ అంతగా గజగజా వణికి పోవలసిన అవసరం లేదు. ప్రభుత్వ యంత్రాంగం కూడా ఎయిడ్స్ వ్యాధి గురించి భయపెట్టే ప్రకటనలే చేస్తోంది గానీ, ఈ వ్యాధి సోకిన వారి అతీగతి ఏమిటో ఆలోచించడం లేదు. వారికి ఎటువంటి పునరావాసం కల్పించే ప్రయత్నాలేవీ జరుగుతున్నట్లు తెలీడం లేదు.

అశ్రద్ధ చేస్తే ఎయిడ్స్ వ్యాధి మాత్రమే కాదు ఏ వ్యాధి అయినా ప్రమాదకరమే! కృష్ణుడంతటివాడు కాల్లో ముల్లు (లేకపోతే బాణం) గుచ్చుకొని అవతారం చాలించాడు. కాబట్టి ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఒక్కటే ప్రమాదకరం అనుకోనవసరం లేదు. పొరబాటో, గ్రహపాటో ఈ వ్యాధి సోకిన తర్వాత చేయవలసినదేమిటన్నదే ప్రశ్న! ఎయిడ్స్ వ్యాధి కన్పించగానే ప్రాణం పోదు. మనం చేజేతులా ముదర పెట్టుకొంటేనే ప్రాణాపాయ స్థితి వస్తుంది.

ముదర పెట్టుకోకుండా ఉండాలంటే ఏం చెయ్యాలి..? శరీర బలం కాపాడుకో గలిగినంత కాలం ఎయిడ్స్ వ్యాధి రోగిని ఏమీ చెయ్యలేదు. కాబట్టి రోగి బలాన్ని కాపాడాలి. షుగర్, బీ.పి. వ్యాధుల్ని ఎలా అయితే కంట్రోల్లో పెట్టుకుంటామో అలాగే ఎయిడ్స్ వ్యాధిని కూడా కంట్రోల్లో పెట్టుకుని చిరకాలం దీర్ఘాయుష్మంతులుగా జీవించవచ్చు ఇందులో సందేహం ఏమీ లేదు.

చక్కటి వ్యాయామం, యోగ, బలకరమైన ఆహార నియమాలు, నియమబద్ధ జీవితం గడుపుతూ అత్యంత శక్తివంతమైన ఆయుర్వేద రసాయనాలు వాడుతూ ఉంటే ఈ వ్యాధిలో ప్రాణాపాయస్థితిని ఖచ్చితంగా వాయిదా వేయవచ్చు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి మీకు రాకూడదనుకొంటే మీరు ఇలా ప్రవర్తించాలి :

ఇది వాత్స్యాయన కామసూత్రం కాదు. ఎయిడ్స్ వ్యాధి వ్యాపించకుండా వుండటానికి మనుషులు తప్పనిసరిగా పాటించవలసిన చికిత్సా సూత్రం. సాక్షాత్తూ చరకమహర్షి చెప్పినవి – ఇవిగో – ప్రత్యేకం మీ కోసం!!

1. స్త్రీలను అవమాన దృష్టితో హీనభావంతో తేలిక అభిప్రాయంతో చూడకండి. గౌరవ దృష్టితో చూడండి. గౌరవ భావం వున్నప్పుడు కన్పించిన ప్రతి ఆడదాన్ని కామదృష్టితో చూసే అలవాటు తప్పుతుంది. ఎయిడ్స్ వ్యాధి రాకుండా వుండాలంటే, ఇది ముఖ్య సూత్రం.
2. స్త్రీలతో అతి చనువును పెంచుకోకండి. ఉద్యోగాల్లోగానీ, వ్యాపారాల్లోగానీ, మిత్రబృందంలోగానీ, ఇరుగూ పొరుగూ వారితోగానీ స్త్రీలతో ఎంత వరకూ

పరిచయం వుండాలో అంతే పాటించి అతిచనువును పెంచుకోకుండా వుండటం మీ ఆరోగ్యానికి మంచిది.

3. అపరిశుభ్రంగా వుండే స్త్రీని, లోపల రోగాలున్నాయేమోనని మీరు అనుమానించిన స్త్రీని, చర్మరోగాలున్న స్త్రీని దూరంగా వుంచి మాట్లాడండి. తేలికగానో ఉచితంగానో లభిస్తోందని ఇలాంటి ఆడవారితో లైంగిక సంబంధాలు పెట్టుకోకండి!
4. అందమూలేదు – ఆనందమూ లేదు – అన్పించిన ఆడవారిని అనవసరంగా రెచ్చగొట్టి వారిలో కామోద్రేకాన్ని కల్గించకండి.

మీకు ఇష్టం కాని పనులు చేసే ఆడవారితో ఎప్పుడూ సెక్సు సంబంధాలు పెట్టుకోకండి.

ముఖ్యంగా మీరంటే ఇష్టపడని స్త్రీతో, మీతో వైరంవున్న స్త్రీతో సెక్సు జరపకండి. ఇది మీకు చాలా ప్రమాదం.

విచ్చలవిడి సెక్సును అభిమానించి కోరుకునే ఆడవారితో ఎటువంటి సంబంధాలూ పెట్టుకోకండి.

5. పరాయివాడి భార్యనీ, ఇతర జాతీయురాలైన స్త్రీని అనుభవించాలని కోరుకోకండి. అలాంటి పరిస్థితులు ఏవైనా ముంచుకొస్తే మీకళ్ళ ముందు "ఎయిడ్స్ భూతం" కదలాడాలి. రక్కున మీరు ఆగిపోగల్గుతారన్నమాట!

అన్నీ బాగానే వున్నాయి. కానీ, ఇంత పురుష పక్షపాతం ఏమిటీ... ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఆడవారిలో కూడా ఎక్కువగానే వుంది మరి, ... స్త్రీల గురించి ఒక్క ముందు జాగ్రత్తా చెప్పలేదేం?" అని స్త్రీ మూర్తులు నా మీద ఆగ్రహించకండి.

ఇక్కడ చెప్పిన హితోపదేశాలన్నీ కేవలం ఆడవారి విషయంలో మగవారు పాటించవలసినవే కాదు. అలాంటి మగవారితో ఆడవారు కూడా సమానంగానే దూరాన్ని పాటించగలిగితే ఎయిడ్స్ వ్యాధి అంతరించినట్లే!!

షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించే ఓ అద్భుత ఫార్ములా!

నేలతంగేడు మొక్కలు పల్లెటూళ్ళలో బాగా దొరుకుతాయి. దాన్ని శుభ్రం చేసి నీడలో ఆరబెట్టండి. మెత్తగా దంచి, ఆ చూర్ణంలో సగం ఉసిరికాయ పొడిని కలపండి. ఉసిరికాయ పొడిలో సగం పసుపు పొడిని కలపండి. పసుపుతో పాటుగా దానికి సమానంగా మానుపసుపుని కలపండి. మానుపసుపు అనేది చెక్కలా ఉంటుంది. పచారీ కొట్లలో

దొరుకుతుంది. ఈ మొత్తం చూర్ణాన్ని "తలపోటక చూర్ణం" అని పిలుస్తారు. తలపోటక అంటే తంగేడు మొక్క. ఇది షుగర్ వ్యాధిని చాలా చక్కగా కంట్రోల్లో ఉంచుతుంది. ఈ చూర్ణాన్ని అరచెంచా నుండి చెంచా వరకు వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి మజ్జిగలో కలుపుకుని లేదా మీగడతో రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోవాలి. మా ప్రియమైన పాఠకుల కోసం అందిస్తున్న అద్భుత ఫార్ములా ఇది సద్వినియోగం చేసుకోండి.

జిడ్డుకారే ముఖం - ఎండిపోతున్న చర్మంః సౌందర్యాన్ని దెబ్బతీసే అంశాలు

కొందరి చర్మం ఎండియోపినట్లు గరుకుగా వుంటుంది. ముసలివాళ్ళ చర్మంలా వుందని బాధ కలుగుతుంది. ఇంకొందరి చర్మం ఎప్పుడూ జిడ్డు కారుతూనే వుంటుంది. ముఖం కడుక్కున్న రెండు నిమిషాలకే జిడ్డు ముఖం నల్లగా అయిపోతోందని వారి బాధ.

చర్మం ఎండిపోయినట్లుండడానికి ముఖ్య కారణం : చర్మం పైపొరల్లో వుండే చెమ్మని ఆవిరైపోకుండా లిపిడ్స్ (ఒక రకం క్రొవ్వు పదార్థాలు) వంటివి సంరక్షిస్తుంటాయి. ఈ ప్రక్రియలో తేడా రావడం వలన చెమ్మ ఇగిరిపోయి చర్మం ఎండినట్లవుతుంది.

చర్మంలో వుండే స్వేద గ్రంథుల్లోంచి సీబమ్ అనే జిడ్డు పదార్థం పరిమితి వాటి విడుదల అవడం వలన ముఖం జిడ్డుగా వుంటుంది.

చర్మం ఎండిపోయినట్లున్నా జిడ్డుకారుతూ వున్నా .... ఒక విధంగా చెప్పాలంటే వంశపారంపర్య కారణాల వలన మాత్రమే వస్తుంది.

వీటికి తోడు హార్మోన్లలో తేడాలు, అధికంగా ఎండలో తిరగడం తేమ తక్కువగా వున్న వాతావరణం ... ఇవి కూడా చర్మం మీద రకరకాల ప్రభావాన్ని కల్గిస్తాయి. సూర్యరశ్మి వలన చర్మం మీద దుష్ట ప్రభావం ఇటీవలి కాలంలో చాలా ఎక్కువగా వుంది. అందుకు కారణం సూర్యరశ్మిలో వుంటే అల్ట్రావయోలెట్ కిరణాల దుష్ట ప్రభావమే! వాతావరణ కాలుష్యానికి ఓజోన్ పొర విధ్వంసం వలన ఈ దుస్థితి వస్తోంది!!

అంతే కాదు కాస్టిక్ సోడా వంటి క్షారాలతో తయారయ్యే సబ్బుల్ని మనం వాడ్తున్నాం. మనం వాడే సబ్బులన్నీ క్షార గుణం కల్గినవి! ఈ క్షారాలు చర్మంపై పొరల్లో వుండే జిడ్డుతోపాటు ఉపయోగపడే లిపిడ్స్ వంటి వాటిని కూడా తొలగిస్తాయి. లిపిడ్స్ చర్మంలో తేమను లేక చెమ్మను నిలబెట్టి వుంచుతాయి. అవి సబ్బు వాడకం వలన కొట్టుకుపొయ్యేసరికి చర్మం తడిలేకుండా ఎండినట్లవుతుంది.

ఆడవారికైనా, మగవారికైనా ఇది సమానమై బాధే! కాకపోతే స్త్రీలు ముఖం గురించి ఎక్కువగా పట్టించుకొంటారు. మగవారు తోసుకు తిరిగేస్తారు. అయితే – ఎండలో తిరగడం ఆపేసినంత మాత్రాన "డ్రైస్కిన్" – ఎండిపోయినట్లుండే చర్మం మామూలుగా అయిపోవాలనే రూలేమీ లేదు.

మోయిశ్చరైజర్స్, కోల్డ్ క్రీమ్స్, వేనిషింగ్ క్రీమ్స్ ఇలాంటివి వాడితే ఈ బాధలు తగ్గుతాయా..?

మోయిశ్చరైజర్లు అంటే చర్మానికి తడిని ఇచ్చేవి. ఈ క్రీముల వలన చర్మంలోకి తడి చేరుతుందా..? చర్మంలోకి తడి బైట నుంచి లోపలికి రాదు. లోపలిది లోపలే తయారై చర్మాన్ని తేమగా వుంచాలి. కాబట్టి సౌందర్య సాధనాలుగా ఇప్పుడు మార్కెట్లో దొరికే వాటి మీద అతిగా ఆధారపడిపోవడం అంత మంచిది కాదు.

★ చర్మాన్ని ఔషధాయుక్త తైలాలతో మర్దన చేయడాన్ని అభ్యంగనం అంటారు. చక్కటి వనమూలికలతో చర్మ సౌందర్యాన్ని సంరక్షించి ద్రవ్యాలతో సున్నిపిండితో నలుగుపెట్టుకొని, బాగా ఆరిన తర్వాత వలిచి స్నానం చేయడమే శ్రేయస్కరం.

★ అత్యంత విలాసవంతంగా, ఎంతో ఖరీదు పెట్టి మోజుపడి అంతకన్నా ఫేషియల్ క్రీములు, ఫౌండేషన్లు మోయిశ్చరైజర్లు వాడుకున్నా వాడుకోకపోయినా సున్నిపిండితో నలుగు పెట్టుకోవడం మాత్రం ఎక్కువ ప్రయోజనాన్ని ఇస్తుందనేది వాస్తవం!!

★ ఎండలో ఎక్కువగా తిరగడం వెంటనే ఆపండి. చర్మ సౌందర్యం కాపాడుకోవాలంటే ఎండని తప్పించాల్సిందే! ఒకవేళ ఎండలోకి వెళ్ళినా శరీరం మీద ఎండతగలకుండా గొడుగు వంటి ఆచ్ఛాదనాలు వాడుకోవడం మంచిది.

★ నీడపట్టునే ఉంటే సరిపోతుంది. ఏసీ రూముల్లో కూర్చున్నంత మాత్రాన ముఖం జిడ్డుకారకుండా ఆగదు.

మీ చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోండి :

చర్మం ఎండిపోయినట్లు, పగిలిపోయినట్లు, గరుకు బారినట్లుగా ఉండటాన్ని జెరోడెర్మా అంటారు.

1. చర్మం ఇలా మారిపోవడానికి ముఖ్యమైన కారణం చర్మం మీద వుండే జిడ్డు పదార్థానాకి సంబంధంచిన మార్పులు ఏవో చోటు చేసుకోవడమే! సెబోరిక్ డెర్మటైటిస్ అనే ఈ వ్యాధిలో చర్మం ఎర్రగా పొక్కినట్లయి పైన పొలుసులు కట్టినట్లుంటుంది.

2. థైరాయిడ్ గ్రంధి లోపంలో కూడా ఈ విధంగా చర్మం గరుకుబారినట్లు , ఎండినట్లు, చెమట పట్టకుండా ఉంటుంది. శరీరం ఎప్పుడూ జ్వరం వచ్చినట్లుండవచ్చు కూడా.
3. సొరియాసిస్ అనే చర్మ వ్యాధిలో చేప మీద పొలుసుల్లా చర్మంపై పెద్ద పెద్ద పొలుసులు కట్టి, విపరీతమైన దురద ఉంటుంది.
4. ఎ విటమిన్ లోపంలోనూ చర్మం ఎండినట్లవుతుంది. ఇలాంటి వ్యక్తులలో సాధారణంగా దృష్టిలోపం, రేచీకటి వంటివి కూడా ఉండవచ్చు.
5. లివర్ జబ్బులు కొన్నింటిలో కూడా చర్మం తన సహజమైన మార్దవ గుణాన్ని కోల్పోతుంది. ఇలా చర్మం ఎండినట్లు గరుకుగా మారడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. ఇవేవీ కాకుండా వంశపారంపర్యంగా కూడా కొందరి చర్మం గరుకుగా ఉండవచ్చు. కాబట్టి పై కారణాల్లో దేనివలన చర్మం మృదుత్వాన్ని కోల్పోతుందో మొదట తెలుసుకోవాలి. ఆ వ్యాధికి చికిత్స చేస్తే గానీ చర్మంలో మార్పు రాదు. "పిండతైలం" అనే ఆయుర్వేద ఔషధం చర్మాన్ని గరుకు లేకుండా చేయడంలో చక్కగా ఉపయోగపడ్తుంది. కొద్దిగా రాసి, సరిపడిందో లేదో చూసుకొని, రోజూ ఈ తైలంతో గరుకుగా ఉన్న చర్మం మీదన మర్దన చేస్తే చర్మం తన సహజ స్థితికి వస్తుంది. దానికన్నా ముందు – చర్మానికి ఈ దుస్థితి రావడానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవడం అవసరం.

అజీర్తి విరేచనాలు తగ్గేందుకు అగ్ని కుమారరసం

అగ్నికుమార రసం అనే మందు నిరపాయకరమైంది. పెద్ద ఖరీదు కూడా వుండదు. 125 మి.గ్రా. నుంచి 150 మి.గ్రా. వరకూ మోతాదులో రోజుకు ఒకసారి గానీ రెండుసార్లు గానీ వాడవచ్చు.

★ తమలపాకులో ఈ మాత్రని పెట్టి చుట్టి, నమిలి రసం మింగాలి. ఆ తర్వాత చల్లటి నీళ్లు త్రాగితే కలరా విరేచనాలు, అజీర్తి విరేచనాలు తగ్గి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఆకలి కలుగుతుంది. అన్నం తినాలనే కోరిక పెరుగుతుంది. అన్నహితము ఏర్పడుతుంది.

★ అగ్ని కుమారరసం మందుని పైన చెప్పిన మోతాదులో వేసుకొని శొంఠిని దంచి తడిపి తీసిన రసం త్రాగితే కడుపు ఉబ్బరం, పుల్లటి త్రేన్పులు, కడుపులో మంట, గ్యాస్ తగ్గుతుంటాయి. అపానవాయువులు వెళ్ళడం ఆగుతుంది. కడుపులో నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది.

★ ధనియాలు జీలకర్రల్ని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, ఆ పొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి ఈ మందును త్రాగితే ఎసిడిటీ వ్యాధికి సంబంధించిన సమస్యలన్నీ తగ్గుతాయి.

★ మిరియాలను నేతిలో వేయించి దంచి, కాసిని నీళ్ళు పోసి బాగా నూరి రసం పిండి, ఆ రసాన్ని కొద్దిగా పంచదార కలుపుకొని ఈ మందుతోపాటుగా తీసుకుంటే పడిశభారం తగ్గుతుంది. ఒళ్ళు నొప్పులు, జలుబు, తుమ్ములు తగ్గుతాయి.

చర్మరోగాల్లో వాడుకోవడానికి చరకుడు చెప్పిన ఓ సున్నిపిండి!

శరీరం కాంతివంతంగా వుండేందుకు చరకుడు చెప్పిన సున్నిపిండి ఫార్ములా ..... ఇదిగో ..... మా పాఠకుల కోసం ప్రత్యేకం...

చెంగల్వకోష్టు,	పసుపుకొమ్ములు
మ్రాని పసుపు	తులసి ఆకుల కొమ్ములు
వేప చెట్టు బెరడు	అశ్వగంధ
దేవదారు	మునగకాడల చెట్టు బెరడు
ఆవాలు	ధనియాలు
తుంగముస్తలు	

ఇవన్నీ సేకరించండి వీటిలో దొరికిన వాటిని దొరికినట్లు తెచ్చుకొని ఎండబెట్టండి. బాగా ఎండినతర్వాత దేనికదే మెత్తగా దంచి, వస్త్రగాలితం పట్టండి. ఇప్పుడు అన్ని ఒకే సమానమైన కొలతలో కలిపి ఒక సీసాలో అట్టే పెట్టుకోండి.

ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట శరీరానికి నువ్వులనూనె రాసుకోండి. ఇప్పుడు చెప్పిన ఈ నలుగుపిండి 1-2 చెంచాలు ఇవతలికి తీసి, పుల్లటి మజ్జిగ కలిపి, పేస్ట్‌లా చేసి ఒళ్ళంతా పట్టించుకొని, ఆరిన తర్వాత బాగా వలిచి, స్నానం చేయండి.

శరీరంలో దురదలు, బొబ్బలు, పొడలు, నల్లమచ్చలు, వాపులు, పొక్కులు, గజ్జి, తామర... ఇలాంటివి తగ్గుతాయి. త్వరగా తగ్గేందుకు అవి శరీరం అంతా పాకకుండా కాపాడేందుకు ఈ నలుగుపిండి ఉపయోగపడ్తుంది. ముఖం జిడ్డు కారడం చర్మం ఎండిపోవడం కూడా తగ్గుతాయి.

కదిలే పళ్లను బిగించే "పటిక"

పళ్ళు కదిలి లూజుగా ఉండటం పళ్ళ నుంచి చీము, రక్తం తరచూ వస్తుండటం, చిగుళ్లు వాయడం తరచూ నోటిపూత, నోటి దుర్వాసన వంటి బాధలున్నవారు మొట్టమొదటగా చేయవలసింది టూత్‌పేస్ట్, టూత్ పౌడర్ వాడకాన్ని ఆపేయడమే!

టూత్‌పేస్ట్‌కు, టూత్ పౌడర్లకు బదులుగా మీకు మీరే తయారు చేసుకోగలిగే అత్యంత తేలిక ఫార్ములాని చెప్తున్నాను –

★ పటిక, కాచు, ఇవి రెండూ పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. మొదట పటికను బూరెల మూకుడులో వేసి బాగా వేయించండి. చక్కగా పొంగుతుంది. ఈ పొంగిన పటికను, దానికి సమానంగా "కాచునీ" తీసుకుని, మెత్తగా నూరి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకొని దీంతో పళ్ళుతోమితే పంటికి సంబంధించిన జబ్బులన్నీ తగ్గుతాయి. చిగుళ్ళు వాయడం, దంతాలలోంచి చీముకారడం, రక్తం కారడం, పళ్ళు కదలడం, త్వరగా ఊడిపోవడం ఆగుతాయి.

చర్మవ్యాధులకు దిగుళ్ళే ముఖ్యకారణం

మనసు పాడుచేసుకోకండి. మీ చర్మ సౌందర్యం కూడా పాడైపోతుంది. అవును... దిగుళ్ళు, ఆందోళనలు, మీ మనసునే కాదు, మీ చర్మాన్ని కూడా చెడగొడతాయి. ఎగ్జిమా, దద్దుర్లు, దురదలు, సొరియాసిస్, బొల్లి, ఆఖరికి మొటిమలు కూడా మానసిక స్థితి సరిగా లేకపోతే పెరిగిపోతాయి.

ఆందోళన, చింత, శోకం, దిగులు... ఇలాంటి మానసిక లక్షణాల్ని "స్ట్రెస్" అంటారు. స్ట్రెస్‌కు తీవ్రంగా లోనయినప్పుడు శరీరంలో కొన్ని రకాల రసాయన పదార్థాలు తయారౌతాయనీ, అవి నాడీ వ్యవస్థ ద్వారా చర్మంపై పొరల్లోకి చేరుతాయనీ, ఈ రసాయనాలే ఎలర్జీని కల్గించి వివిధ చర్మ వ్యాధులకు కారణమౌతానీ పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

చర్మ వ్యాధుల్లో స్ట్రెస్‌కు తరచూ లోనయ్యే వ్యక్తులు బొల్లి వ్యాధిలోనూ, సొరియాసిస్ వ్యాధిలోనూ ఎక్కువగా కన్పిస్తారు. సహజంగా ఎలర్జీ లక్షణాలున్న వారు స్ట్రెస్‌కు గురియనప్పుడు ఆయా ఎలర్జీ లక్షణాలు కూడా మళ్ళీ మళ్ళీ తిరిగబెడ్తుంటాయి.

చర్మవ్యాధులు ఎంతకీ తగ్గకుండా, చికిత్సకు లొంగకుండా బాధపెడ్తుంటే, మానసిక కారణాలు కూడా వున్నాయేమో తెల్సుకోవాల్సి వస్తుంది. మనసు సంతోషంగా వుంటే మనిషికి ఎదురేముంటుంది చెప్పండి. అదీ చర్మ వ్యాధుల విషయంలో మరీ ముఖ్యంగా!

స్ట్రెస్‌లోంచి మనసు, మనిషి బైటకు రావాలంటే అనవసరంగా ఆలోచించటం మానివేయండి. దిగుళ్ళు పెంచుకోకండి... ఇలా సలహాలు చెబితే ప్రయోజనం లేదు. ఒకే ఒక్క పరిష్కారం వుంది. అది ఆలోచించేందుకు తీరిక లేకుండా చేసుకోవడమే. మీకు మీరు ఏదో ఒక పని కల్పింఉకోండి. మనసును డైవర్ట్ చేసి, ఆందోళన కల్గించే విషయాల మీంచి మనసును పక్కకు మళ్ళించండి. చర్మవ్యాధులేకాదు, చాలా వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

రక్తస్రావాన్ని తగ్గించే ఓ అద్భుతౌషధం కూష్మాండ రసాయనం

"వేడి ఎక్కువై పోయించండి. శరీరం కూల్ అయిపోయేలా మంచి మందు ఏదైనా చెప్పండి" – అని అడుగుతుంటారు చాలామంది. అలాంటి వారికోసం ప్రత్యేకమందు. 'కూష్మాండ రసాయనం'. రక్తస్రావాన్ని ఆపడంలో బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. దీన్ని ఎవరికి వారు తయారు చేసుకోవచ్చు. బూడిద గుమ్మడి కాయని సన్నగా ముక్కలుగా తరిగి, బాగా పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. ఈ రసంలో నాలుగురెట్లు పంచదార కలిపి తేనెలాగా వచ్చేట్లు పాకం పట్టండి. దింపబోయే ముందు దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు, నాగకేసరాలు, ఆకుపత్రి (బిరియానీ ఆకు) ఇవన్నీ పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. వాటిని సమానంగా తీసుకొని, బాగా మెత్తగా దంచి, ఆ పంచదార పాకంలో తగినంత కలిపి, కలియబెట్టి దించండి. చల్లార్చిన తర్వాత గాజుసీసాలో పోసుకుంటే పాడవకుండా నిలవ ఉంటుంది.

- ★ దీన్ని నేరుగా గానీ రెట్టింపు నీరు కలిపి గానీ, నాలుగైదు చెంచాల వరకూ త్రాగవచ్చు. రెండుపూటలా త్రాగవచ్చు.
- ★ అతి వేడిని తగ్గిస్తుంది. కాళ్ళు చేతుల్లో మంటలు, కళ్ళ మంటలు, కాళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారు దీన్ని తప్పకుండా వాడితే అవి త్వరగా తగ్గుతాయి.
- ★ మొలలు వ్యాధిలో రక్తం బాగా ఎక్కువగా పడ్తున్నవారు ఈ కూష్మాండ రసాయనాన్ని తీసుకుంటే రక్తస్రావం ఆగుతుంది. రక్తస్రావం తగ్గేందుకు వాడ్తున్న మందులతో పాటు దీన్ని కూడా వాడితే, ఆ మందులు ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి.
- ★ స్త్రీ ఋతు సమయంలో ఎక్కువ మైల అవుతున్నప్పుడు కూష్మాండ రసాయనాన్ని రోజూ త్రాగితే నెలసరి సమయంలో సుఖంగా ఉంటుంది.
- ★ వేసవి కాలంలో దీన్ని త్రాగితే తపన తగ్గుతుంది. కళ్ల మంటలు తగ్గుతాయి. ఎండలకు తట్టుకోలేని వారికి కూష్మాండ రసాయనం శొంఠిబాది రసాయనం, రెండూ కలిపి ఇస్తే ఇంకా బాగా మేలు చేస్తుంది.
- ★ లైంగిక శక్తిని పెంచేందుకు బాగా సాయపడ్తుంది.

మగపిల్లల్లో స్తనాలు పెరిగితే ఖంగారు పడకండి

యవ్వనంలోకి వస్తున్న కొందరు మగపిల్లల్లో ఆడపిల్లలకు వచ్చినట్లే "స్తనాలు" పెరగడం జరుగుతుంటుంది.

వాటిని చూడగానే, తనకు మగతనం లేదనీ, ఇంక భవిష్యత్తులో తాను సెక్సుకు పనికి రాననీ ఈ మగపిల్లలు ఖంగారుపడడం, నిరాశ చెందడం సహజమే!

అది అంత ఖంగారుపడవలసిన విషయం కాదని ధైర్యం చెప్పడానికే ఈ నాలుగు మాటలు వ్రాస్తున్నాను. మగవాళ్ళకి స్తనాలు పెరగడాన్ని "గైనకోమాస్టియా–" అంటారు.

★ యవ్వనకాలంలో మగపిల్లల్లో రెండు వైపులగానీ, ఒకవైపునగానీ స్తనాలు ఆడవారికి పెరిగినట్లే పెరగడానికి కారణం హార్మోన్లు.

కేవలం ఇదే కారణంతో స్తనాలు వస్తున్నట్లయితే, చిన్న ఆపరేషన్ చేసి, ఆ స్తనాల లోపలి పదార్థాన్ని తీసేస్తే ఛెస్ట్ మామూలుగా అవుతుంది. అంతే! దాని గురించి అంతగా ఆందోళన పడేదేమీ లేదిక్కడ.

★ కొన్నిరకాల వ్యాధులు – థైరాయిడ్, లెప్రసీ, లివర్ జబ్బులు – ఇలా అనేకరకాల వ్యాధుల్లో మగ పిల్లలకు స్తనాలు పెరగవచ్చు. కాబట్టి వైద్యులు ఆయా వ్యాధులకు కావలసిన పరీక్షలు చేసి వ్యాధి నిర్ధారణ చేస్తుంటారు. వారికి ఆ పరీక్షలు చేసే అవకాశం ఇవ్వండి.

★ స్థూలకాయం వున్నవారు, బాగా ఒళ్ళు ఎక్కువగా వుండడం చేత, అక్కడ కూడా కొవ్వు పెరిగి స్తనాలే అనిపించేట్లు కన్పిస్తాయి. ఒళ్ళు, కొవ్వు తగ్గితే ఇవి కూడా తగ్గుతాయన్నమాట.

★ ఉరోపంజరానికి, ఛెస్ట్‌కు సంబంధించిన కండరాలకు వచ్చే జబ్బులు కూడా స్తనాలు మగపిల్లల్లో పెరిగేందుకు కారణం అవుతాయి.

ఒక్కోసారి ఈ పెరిగిన స్తనాల్లో మగపిల్లలకు కొద్దిగా నొప్పి వుండడం, ఏవో గడ్డలు కట్టినట్లుండడం వంటివి కూడా జరగవచ్చు.

వీటికి చికిత్స కారణాన్ని బట్టి వుంటుంది. అకారణంగా వచ్చే వాటిని ఆపరేషన్ చేసి తీసివేస్తారు అంతే!!

పేగులకు భద్రతనిచ్చే భాస్కర లవణం

భాస్కర లవణాన్ని భోజనం తర్వాత రోజూ 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ మజ్జిగతోగానీ, పెరుగు మీద తేట నీటితో గానీ తీసుకుంటే కడుపులో వచ్చే సమస్త వ్యాధుల్లోనూ ఉపశమనాన్ని కల్గించి ఆయా వ్యాధులు త్వరగా తగ్గటానికి దోహదపడ్తుంది. లివర్ ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్, సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్, స్ప్లీన్ ఎన్‌లార్జిమెంట్, కడుపులో గడ్డలు వంటి జబ్బులతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఈ భాస్కర లవణాన్ని తీసుకుంటే ఈ వ్యాధుల్లో ఎంతో మేలు కలుగుతుంది.

★ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో, జిగురు విరేచనాలు ఎక్కువగా అవుతున్నవారు, మలబద్ధకంతో బాధపడ్తున్నవారు, కడుపులో నొప్పితో సతమతమౌతున్నవారు. భాస్కర లవణాన్ని మజ్జిగతో కలిపి త్రాగితే ఆయా వ్యాధి లక్షణాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రబుల్, అజీర్తి కడుపు ఉబ్బరం. త్రేన్పులు, అపానవాయువులు వెళ్ళడం, పేగుపూత, అజీర్తి విరేచనాలు – ఇవన్నీ తగ్గుతాయి. చక్కటి ఆకలి పుడ్తుంది.

★ భాస్కర లవణంలో నాలుగో వంతు "శంఖభస్మం", నాలుగోవంతు వరాటభస్మం ఇవి రెండూ కలిపి అరచెంచా నుంచి ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొని నిమ్మ రసం త్రాగితే కడుపులో నొప్పి తగ్గి, కడుపులో పైత్యం, ఎసిడిటీ తగ్గి, కడుపులో తేలికగా వుంటుంది.

అజీర్తిని పటాపంచలు చేసే నిమ్మరసం పానకం

నిమ్మకాయల్ని మనం షర్బత్‌గానూ, ఆహారపదార్థాలలో రుచికోసం మాత్రమే వాడుకొంటున్నాం. దీన్ని అనేక రకాల వ్యాధుల్లో ఔషధంగా మనకు మనమే తయారు చేసుకొని ప్రయోగించవచ్చు.

1. ఒక భాగం నిమ్మపండ్ల రసానికి ఆరు భాగాలు పంచదార నీళ్ళు కలిపి తగినంత లవంగాల, మిరియాలు దంచి ఈ మిశ్రమంలో చేర్చి, వడగట్టి రెండుపూటలా రోజూ త్రాగండి. అన్నం తినబుద్ధి కావట్లేదనే వారికి ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. కడుపులో వాతాన్ని పోగొట్టి జీర్ణశక్తిని పుట్టిస్తుంది. రుచిని కల్గిస్తుంది. తిన్నది అరిగేలా చేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని పోగొడ్తుంది.
2. దీన్నే నిలవవుండే పద్ధతిలో కూడా తయారుచేసుకోవచ్చు.

★ నిమ్మపండ్ల రసంలో తగినంత దంచిన అల్లం కలిపి ఒక గిన్నెలో పోసి తగినంత పంచదార వేసి సన్నసెగన కాచి తగినంత ఉప్పుగానీ, సౌంధవ లవణంకానీ కలిపి వడబోసి బాగా చల్లార్చిన తర్వాత ఒక సీసాలో నిలవపెట్టుకోండి. దీన్ని "జంబీరాది పానకం" పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో అమ్ముతారు.

★ దీన్ని మూడు నాలుగు చెంచాల మోతాదులో నేరుగా గానీ నీళ్లలో కలిపిగానీ తీసుకోవాలి. భోజనానికి ముందుగా రోజూ రెండు మూడు సార్లు త్రాగితే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. శరీరంలో వేడి తగ్గుతుంది. వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది. బీ.పి. వ్యాధిలో కూడా బాగా పనిచేస్తుంది.

★ అన్నహితవు లేనప్పుడు, వాంతి వికారాలుగా వున్నప్పుడు అరచెంచా మందు చొప్పున దీన్ని నాకిస్తూ వుంటే వికారం తదితర బాధలు నెమ్మదిస్తాయి.
★ కూర్చుని లేనప్పుడుగానీ, పడుకున్నప్పుడుగానీ, కళ్ళు తిరుగుతున్న వ్యాధిలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.
★ రక్తక్షీణతతో బాధపడ్తున్న వారికి ఇది మంచి ఔషధం.
★ చేదుగా కారంగా వుండే మందులు వేసుకుంటున్నప్పుడు దీన్ని అనుపానంగా తీసుకుంటే వికారం పుట్టకుండా వుంటుంది.
★ వేసవి కాలం వడదెబ్బ తగలకుండా ఇది కాపాడుతుంది.

వేవిళ్ళు తగ్గేందుకు మాదీ ఫల రసాయనం

ప్రొద్దున్నే నిద్రలేస్తూనే ముఖం కడిగి మాదీఫలరసాయనం 2 చెంచాలు నీళ్ళు కలిపి త్రాగితే కడుపులో పైత్యం తగ్గుతుంది. అజీర్తి కలగదు. అన్న హితవు ఏర్పడుతుంది. నోట్లో నిళ్ళూరడం పుల్లటి త్రేన్పులు, కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ట్రబుల్, తలతిరుగుడు, వాంతులు వికారం అన్నీ తగ్గుతాయి.

మంచి కంపెనీకి చెందిన మాదీఫల రసాయనాన్ని విధిగా వాడితే వికారం, వాంతులు తప్పకుండా తగ్గుతాయి. వేడి చేస్తాయనిపించే మందులు గర్భవతులు ఇంగ్లీషు మందులు అయినా సరే, వాటిని వాడ్తున్నప్పుడు, ఆ మందులేసుకున్న తర్వాత మాదీఫలరసాయనం త్రాగితే కడుపులో మంట రాదు.

వేవిళ్ళు తగ్గేందుకు ఈ మాదీఫల రసాయనాన్ని వాడితే గర్భవతులు ఎటువంటి అవస్థపడకుండా ఆనందంగా ఉంటారు. ఇందులో అవకాశం కల్గించేవేవీ లేవు కాబట్టి నిర్భయంగా వాడవచ్చు.

కమ్మటి నిద్రకు తియ్యటి చిట్కాలు

నిద్రపట్టకపోవడానికి (INSOMNIA) కారణాలు చాలా వున్నాయి. వయసు పెద్దదై వార్ధక్యం వస్తున్న కొద్దీ నిద్రించే సమయం తగ్గిపోతుంది. ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు ఆర్థిక సమస్యలు వృత్తి వ్యాపారాలలో చిక్కుల వలన కూడా నిద్రపట్టకపోవచ్చు. అజీర్తి, మలబద్ధకం కూడా నిద్రానాశనానికి ముఖ్య కారణాలు. మద్యపానం, ధూమపానం చేసే అలవాటున్న వారికి త్వరగా ఈ నిద్రపట్టని వ్యాధి సోకే అవకాశం వుంది. రోజూ ఇంట్లో తప్పనిసరి ఆహార పదార్థంగా మనం పదే పదే త్రాగే కాఫీ, టీలు కూడా నిద్ర నాశనాన్ని కల్గించి బాధిస్తాయని చాలా మందికి తెలియదు. నిద్రపట్టాలంటే పై కారణాలన్నింటినీ వదిలేయాలని మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పాల్సిన అవసరం వుండదు కదూ...

★ మనసుకు, మెదడుకు, శరీరానికి తగినంత విశ్రాంతి ఇస్తేగానీ నిద్రపట్టదు.

★ నూనెతో తలను, శరీరాన్ని మర్దన చేయించుకొని తలంటు పోసుకుంటే చక్కటి నిద్ర వస్తుంది.

★ రాత్రిపూట పెరుగు వేసుకుని అన్నం తినండి. మంచి నిద్రాజనకంగా పని చేస్తుంది.

★ పడుకునేప్పుడు ఆనందభైరవి ఒక మాత్ర, మాదీ ఫలరసాయనం రెండు మూడు చెంచాలు తీసుకొని, గ్లాసు పాలలో అశ్వగంధాది చూర్ణం 2 చెంచాలు కలిపి త్రాగండి. రోజూ ఇలా త్రాగితే కమ్మటినిద్ర పడ్తుంది. ఈ మందులన్నీ ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరికేవే. నిరపాయకరంగా ఎటువంటి హానీ చేయకుండా పనిచేస్తాయి. ఎవరైనా వాడుకోవచ్చు.

పైన చెప్పిన కారణాలు ఏవీ లేకుండానే నిద్రపట్టని వ్యాధి వస్తే మీకు దగ్గరలో వున్న ఆయుర్వేద వైద్యుడి సలహా పొందండి.

"మూతి వంకర" ఏర్పడే వాత వ్యాధికి ఆయుర్వేద చికిత్స వుంది!

మిగతా శరీరం అంతా బాగానే వుండి, కేవలం ముఖానికి మాత్రమే వచ్చే పక్షవాతాన్ని "బెల్స్ పాల్సీ" అంటారు. నిజానికి ఇది పక్షవాతం లాంటిదే గానీ 'పక్షవాతం' కాదు. మెదడులో నఆలిడీ వ్యవస్థ మీద వైరస్ సూక్ష్మజీవులు దాడి చేయడం వలన బెల్స్ పాల్సీ వస్తుంది. మూతి ఒకవైపుకు తీసుకుపోతుంది. రుచి తెలియదు. నీరు ఎండిపోయినట్లుంటుంది. లేదా కన్నీళ్ళు బొట్లు బొట్లుగా కారుతుంటాయి. ఒక్కోసారి మాడు మొద్దుబారినట్లుంటుంది. ముఖం మీద తిమ్మిరి ఎక్కినట్లుంటుంది. కన్ను మూతబడదు. నుదురు మీద ముడుతలు రావు. ఈల వేయలేరు. మాట స్పష్టంగా రాదు. ఒక నెల రోజుల్లోపు ఈ లక్షణాలు పూర్తిగా తగ్గిపోతుంటాయి. సాధారణంగా! కానీ, లోపల నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతింటే మాత్రం గట్టి చికిత్స అవసరం అవుతుంది. ప్రెడ్నిసోలోన్ బిళ్ళలు ఈ వ్యాధిలో ఇస్తారు గానీ, దాని ఫలితం అంతగా వుండదని ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

ఆయుర్వేదంలో ఈ వ్యాధిని "అర్ధిత వాతం" అంటారు. కాలాగ్ని రుద్రరసం, ప్రతాపలంకేశ్వరరసం, వాత విధ్వంసిని, రసరాజరసం, లోహసౌవీరం, వాతగణాంకుశం, వాత రక్షసం, మహాయోగ రాజగుగ్గులు వంటి అద్భుతమైన ఔషధాలు ఈ వ్యాధిపైన పనిచేసేవి వున్నాయి. దూలగొండి మొక్క అందరికీ తెలుసు. పల్లెటూళ్లలో ఎక్కడపడితే

అక్కడ దొరుకుతుంది. దాని ఆకు మీద నూగు తగిలితే దురదపుడుతుంది. ఈ మొక్కతో మనకు పనిలేదు. దాని గింజలు ఈ వ్యాధిపైన బాగా పనిచేస్తాయి. ఈ గింజల్ని ఆవు పాలలో ఉడికించి ఎండించి మెత్తగా దంచి, సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 1 చెంచా పొడి చొప్పున ఉదయం సాయంత్రం పాలలో కలుపుకొని త్రాగండి. రోజూ తాగుతుంటే ఈ వ్యాధి తప్పకుండా తగ్గుతుంది.

కేవలం మినప పిండితో ఆవిరి కుడుములు తయారు చేసుకొని రోజూ తినండి... తప్పనిసరిగా! ముఖానికి మాత్రమే వచ్చే ఈ 'అర్దితవాతం' అనే పక్షవాత వ్యాధి చాలా కాలంగా నిలబడిపోయి, మూతి వంకర తగ్గకపోవడం, మాట స్పష్టంగా రాకపోవడం ఇలా బాధపడ్తున్న వారికి ఆయుర్వేద వైద్యంలో మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

వాత వ్యాధులన్నింటిలో ఏవిధంగా ఆహార జాగ్రత్తలు తీసుకుంటామో, ఈ ముఖ వాతంలోనూ అదేవిధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముఖ కండరాలు వంకరపోయిన వాటిని అద్దంలో చూసుకుంటూ, వాటిని ఇవతలకు లాగుతూ సరిచేసుకోవడం ఈ వ్యాధిలో ఒక వ్యాయామంగా ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం చెప్తుంది.

పేగుల్ని శుభ్రం చేసే త్రిఫలా చూర్ణం

త్రిఫలా చూర్ణం పుల్లగా, చేదుగా వగరుగా ఉంటుంది. ఉసిరికాయ, తానికాయ, కరక్కాయ ఈ మూడు కాయల పై బెరడుని సమానంగా తీసుకుని మెత్తగా దంచితే త్రిఫలాచూర్ణం తయారౌతుంది.

- ★ దీన్ని వేడిపాలతో గాని వేడినీళ్లతోగానీ తీసుకొంటే సుఖ విరేచనం అవుతుంది. అరచెంచా వరకూ తీసుకోవచ్చు.
- ★ రోజూ అవసరం అయితే రెండుపూటలా తీసుకోవచ్చు. దీనివలన అజీర్తి, ఆకలి లేకపోవడం, పైత్యం, కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రిక్‌ట్రబుల్ వంటి బాధలు పోయి, పేగులు శుభ్రంగా ఉంటాయి.
- ★ ఈ చూర్ణంలో పుష్కలంగా సి విటమిన్ ఉంది. అందువలన మధుమేహరోగులు విధిగా త్రిఫలాచూర్ణం రోజూ వాడాలి. వాడితే షుగర్ వ్యాధిలో కలిగే కాంప్లికేషన్లు రాకుండా ఆగుతాయి.
- ★ త్రిఫలా చూర్ణాన్ని రోజూ వాడే వారికి విషదోషాలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. మంచి టానిక్‌లాగా పనిచేసి శరీరానికి పుష్టినిస్తుంది.

గోరింత గోరింట కొండంత వైద్యం

గోరింటాకు అరిచేతులకు, పాదాలకూ రంగునిచ్చేందుకోసం ఆడవాళ్ళు వాడుకునే సౌందర్య సాధనం మాత్రమేనని చాలామందిలో వున్న అభిప్రాయం. అంతకన్నా ఎక్కువగా దాని ఉపయోగాలు పెద్దగా తెలియకపోవడంతో ఫ్రీగా దొరికే ఈ అద్భుత వనమూలికని మనం ఏమాత్రం సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోతున్నాం. గోరింటాకు మొక్కలో ఆకులు, వేళ్ళు, బెరడు, పూలు, గింజలు అన్నీ ఆరోగ్యాన్ని కల్గించేవే!

1. గోరింటాకుని మెత్తగా నూరి నీళ్ళలో వేసి బాగా ఉడికించి చల్లార్చి ఆ నీటితో పుళ్ళని కడిగితే పుళ్ళు త్వరగా మాడుతాయి. కాలిన చోట పూస్తే చల్లగా వుంటుంది. ఆకుని నూరి కడితే పుళ్ళు తగ్గుతాయి.
2. ఆకులను నూరి ఉడికించి నీరుని బాగా పుక్కిలిస్తే నోటిపూత, టాన్సిల్‌వాపు, పళ్ళు చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడం తగ్గుతాయి.
3. గోరింటాకుని నూరి నూనెలో వేసి బాగా ఉడికించి చల్లార్చి ఆ నూనెని పుళ్ళు మీద గానీ, కాలిన చోటగానీ, గాయాల మీదగానీ కొద్దిగా రాస్తే త్వరగా మాడుదలకొస్తాయి.
4. చలి జ్వరంలో గోరింటాకు లేత ఇగుళ్ళను నూరి నీళ్ళలో కలిపి త్రాగితే జ్వరం తీవ్రత తగ్గి త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.
5. గోరింటాకు గింజలు మెదడు జబ్బులతో బాధపడేవారికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఫిట్స్ జబ్బు, మూర్ఛలు, హిస్టీరియా నరాల బలహీనతలున్న వారికి రోజూ గోరింటాకు గింజలు ఇస్తే ఈ జబ్బుకు వాడ్తున్న మందులు త్వరగా పనిచేసి, వ్యాధిని కంట్రోల్లోకి తీసుకువస్తాయి. గోరింటాకు గింజల్ని ఎండించి మెత్తగా నూరి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో రెండు పూటలా తేనెతో కలిపి, తినిపిస్తే ఈ వ్యాధుల్లో ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.
6. గోరింటాకు పువ్వులు మంచి నిద్రాజనకాలు వీటిని ఎండించి దంచి రాత్రిపూట 1/2 చెంచా పొడిని తేనెతో తీసుకుని పాలు త్రాగి పడుకుంటే కమ్మని నిద్ర వస్తుంది. గోరింట పువ్వులతో దిండు తయారుచేసుకొని తలకింద పెట్టుకుని పడుకున్నా మంచి నిద్రపడ్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.
7. గోరింటాకుని మెత్తగా నూరి చిక్కటి రసం తీసి ఆ రసంలో కొద్దిగా స్పిరిట్ కలిపి అరికాళ్ళకు రాసుకుంటే పాదాల మంటలు నెమ్మదిస్తాయి.

8. గోరింటాకు చెట్టు బెరడుని ఎండబెట్టి, దంచి పావుచెంచా పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో తీసుకోండి. ఎలర్జీ వలన చర్మంపైన కన్పించే దురదలు, దద్దుర్లు, నల్లమచ్చలు, తెల్లమచ్చలు వంటి వ్యాధుల్లో ఈ చిట్కా ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది.
9. చెట్టుబెరడు, ఆకులు తీసుకుని ఎండించి మెత్తగా నూరి చర్మానికి నలుగు పెట్టుకొంటే చర్మ వ్యాధులన్నింటికీ మంచిది.

వేడిని వెడలగొట్టే పచ్చకర్పూరం

పచ్చకర్పూరం తెల్లగా పలుకుల్లానో, బిళ్ళలానో మనకు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. కానీ లేత పసుపు రంగులో ఉండే పచ్చ కర్పూరం దానికన్నా శ్రేష్టమైంది.

ఈ పచ్చకర్పూరం ఒకటీ లేక రెండు పలుకులు తీసుకొని కొద్దిగా మంచిగంధాన్ని లేదా వెన్నపూసని కలిపి తమలపాకులో పెట్టుకుని నమిలితే ఒంట్లో వేడి క్షణాల్లో తగ్గుతుంది.

★ తలతిరుగుడు, కళ్లు బైర్లుకమ్మటం తగ్గుతాయి. అతిగా చెమటలు పట్టడం తగ్గిపోతుంది.
★ పైత్యం చేసిందని బాధపడేవారు దీన్ని తీసుకుంటే పైత్య వికారాలన్నీ తగ్గిపోతాయి.
★ బి.పి. వ్యాధి ఉన్నవారు ఈ చికిత్సను రెండువైపులా రోజూ పాటిస్తే బి.పి. పెరగదు. పెరిగిన వారికి వెంటనే తగ్గేందుకు, వారు వాడుకొనే మందులు త్వరగా పనిచేసేందుకూ ఇది దోహదపడ్తుంది.
★ కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నప్పుడు ఇది తీసుకొంటూ ఉంటే, కంటి వెంబడి నీరు కారడం, కళ్ళు మంటలు, కళ్ళు ఎర్రబడటం, కంట్లోంచి పోటు, తలనొప్పి ఇవన్నీ తగ్గుతాయి.
★ ఒళ్ళుమంటలుగా ఉండుట, అరికాళ్లు, అరిచేతులు మండటంతో బాధపడేవారు పచ్చకర్పూరాన్ని పాలలో కలిపి త్రాగినా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
★ మూత్రంలో మంట, వేడిగా వెళ్ళడం, మూత్రంలో చీము దోషం సుఖవ్యాధులతో బాధపడేవారు పచ్చకర్పూరాన్ని మంచి గంధంతో తీసుకొంటే ఈ బాధలన్నీ త్వరగా తగ్గుతాయి. గంధపు చెక్కని సానమీద అరగదీసి గంధం తీసి అందులో పచ్చకర్పూరం కొద్దిగా కలిపి తీసుకోండి.
★ వీర్యవృద్ధినిస్తుంది. లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. జాజికాయ 5గ్రా॥, పచ్చకర్పూరం 5గ్రా॥, జాపత్రి 5గ్రా॥ ఈ మూడింటినీ మెత్తగా నూరి 5గ్రా॥ ఎండుద్రాక్ష వేసి

మళ్ళీ నూరి శనగగింజంత మాత్రలు కట్టుకొని, రోజూ రాత్రిపూట ఒక మాత్ర పడుకోబోయే ముందు వేసుకొని పాలు త్రాగితే పైన చెప్పిన లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి. లైంగిక శక్తి అమోఘంగా పెరుగుతుంది.

★ వేసవి కాలం దీన్ని సేవిస్తే వడకొట్టదు. దప్పిక కలగదు. తపన, శరీరం చిటచిట లాడినట్లుండటం, శోష ఇవన్నీ తగ్గుతాయి.

★ ఏమందు వాడుతున్న వారయినా, దానికి అనుపానంగా దీన్ని తీసుకుంటే, ఆ మందు త్వరగా పని చేస్తుంది. ఆ మందు వేడి చేయకుండా ఉంటుంది. సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది. ఔషధ గుణం శరీరం అంతా త్వరగా వ్యాపించేలా తోడ్పడుతుంది. అది ఇంగ్లీషు ఔషధమైనా సరే!

★ బలానికి రక్తపుష్టికి మందు వాడేప్పుడు, లైంగిక శక్తిని పెంచేందుకు మందులు వాడేప్పుడు, కొన్ని తీక్షణమైన మందులు, పవర్ ఎక్కువ మందులు వాడవలసి వస్తున్నప్పుడు, కంటి జబ్బులు, బీపి వ్యాధి, రక్తస్రావం వంటి జబ్బులున్నవారు పచ్చకర్పూరాన్ని స్వల్ప మోతాదులో ఒకటి లేక రెండు పలుకులు రోజూ రెండు మూడు సార్లు తీసుకొంటూ ఉంటే ఎంతో మేలు కలుగుతుంది.

★ వక్కపొడి అలవాటునీ, జర్దాపాన్ మసాలాల అలవాటుని మానేయాలని ప్రయత్నిస్తున్నవారు నలకంత పచ్చకర్పూరం నోట్లో వేసుకుంటే పైన చెప్పిన మేలుల్నీ కలగటమే కాకుండా ఓ దురలవాటుని వదిలేసిన వారౌతారు.

★ అయితే దీన్ని మరీ ఎక్కువగా తీసుకుంటే మాత్రం జలుబు చేసి గొంతు బొంగురుపోయే అవకాశం వుంది. చూసుకొంటూ వాడాలి. మోతాదు ఎక్కువ కాకుండా ఉంటే మంచిది.

కండరాలను శుష్కింపచేసే భయంకర వ్యాధి - మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీ

ఒక మనిషిని చూస్తూండగానే నిలువునా నిశ్చేష్టుణ్ణి చేసే అతి భయంకరమైన వ్యాధి "మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీ" పుట్టుకతోనే ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన అంశాలు మనిషిలో ప్రవేశించి, వయసు వచ్చే నాటికి మనిషిని కుప్పకూల్చి విసిరి పారేస్తుంది ఈ వ్యాధి, కండరాలు శిథిలం అయిపోవడం ఈ వ్యాధి లక్షణం.

శాస్త్రజ్ఞానం ఇంత అభివృద్ధి చెందినా శరీరంలోని కండరాలు శుష్కించిపోయి శిథిలం అయిపోవడానికి ఖచ్చితమైన కారణం కనుక్కోలేకపోవడానికి ఈ వ్యాధికి చికిత్స అసాధ్యమైపోయింది.

1. తుంటి ఎముకలు చుట్టూ వున్న కండరాలు బలహీనపడడం ప్రారంభించినప్పుడు, పిల్లలు నిదానంగా నడవడం, పరిగెత్తలేకపోవడం, నడుస్తూ నడుస్తూ పడిపోవడం, మెట్లెక్కలేకపోవడం ఇలా అవస్త పడ్తుంటారు. ఈ లక్షణాలు ముందుగానే గమనించి వైద్యుడి సలహా పొందగలిగితే పెద్ద ప్రమాదం జరగకుండా కాపాడే అవకాశం వుంది.
2. చేతులతో చేసే పనుల విషయంలో కూడా ఇలానే బలహీనతని కనపరుస్తూ వుంటారు. ఒక చేత్తో చేయగలిగే, పనికి రెండో చేతిని కూడా ఉపయోగించడం గానీ లేదా, మోచేతి దగ్గరో అరచేతి దగ్గరో రెండో చేతిని సపోర్ట్ ఇచ్చి పని చేయడమో పిల్లలు చేస్తుంటే వెంటనే జాగ్రత్తపడడం మంచిది. చేతుల్లో "గ్రిప్" గట్టిగా లేకపోవడం ఎదిగే పిల్లలకు మంచి లక్షణం కాదు.
3. ముఖ కండరాలు బలహీనమౌతున్నప్పుడు 'ఈల వేయలేకపోవడం, నోరు బాగా ఆడించలేకపోవడం, గట్టిగా నమలలేకపోవడం, కళ్ళు పూర్తిగా మూయలేక పోవడం, ఇవన్నీ ప్రమాదకరమైన మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీ లక్షణాలే.
4. మూడవ సంవత్సరం దాటుతుండగా పిల్లల్లో ఈ వ్యాధి లక్షణాలన్నీ కొద్దికొద్దిగా కనిపిస్తూ ఉంటాయి. మనం వాటిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి అర్థం చేసుకుని, తగిన జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోకపోతే పది సంవత్సరాల వయసు వచ్చేసరికి సాధారణంగా ఈ వ్యాధి పూర్తిగా బైటపడడం ప్రారంభిస్తుంది.
5. సాధారణంగా ఈ వ్యాధిసోకిన పిల్లల అన్నదమ్ములకు అక్క చెల్లెళ్ళకు ఈ వ్యాధి వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే అవకాశం వుంది. ఇంకా గట్టిగా చెప్పాలంటే, మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీ వ్యాధి వచ్చిన రోగి అక్కగారికి గానీ చెల్లెలికి గానీ పుట్టే సంతానంలో మగపిల్లలు మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీ వ్యాధి పాలిట పడితే, ఆడపిల్లలు ఈ వ్యాధిని జెనెటిక్‌గా తమకు కలిగే సంతానానికి సంక్రమింపచేస్తారన్నమాట.
6. మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీలో చాలా రకాలున్నాయి. ఒక రకం మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీలో ఇలా జరిగే అవకాశం వుంది. ఏది ఏమైనా, మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీ రోగికి సంతానం కలిగే అవకాశాలు తక్కువ కాబట్టి, ఈ వ్యాధి రోగి తోబుట్టువు ద్వారానే తర్వాతి తరానికి సంక్రమిస్తుంది.
7. కండరాలు కృశించి శిథిలం అవుతున్న విషయాన్ని ముందుగానే కనుగొనగలగటం కష్టం అవుతుంది. ఎందుకంటే మాంస కండరం మీద కొవ్వు పొరలుంటాయి.

అవి బలంగానే వుంటాయి. కాబట్టి, కండరం శుష్కించిపోతున్న విషయాన్ని వెంటనే కనుక్కోలేకపోవచ్చు మనం. కానీ "మజిల్ బయాప్సీ"ని చేయిస్తే వ్యాధిని తొలి దశలోనే కనుక్కోవచ్చు.

8. పోలియో వ్యాధికి ఈ శుష్క కండరాల వ్యాధికి చాలా తేడా వుంది. ఈ తేడాని మనం చూడగానే చాలా తేలికగా కనుక్కోగలం. పోలియో వ్యాధి వెంటనే రావడం, జ్వరం వంటి ప్రత్యేకమైన కారణాలు వుంటాయి. ఈ శుష్క కండరాల వ్యాధి చిన్ననాటి నుంచీ నెమ్మది నెమ్మదిగా లక్షణాలను ఒక్కొక్కటి కనపరుస్తూ వస్తుంది. మనం సరిగా గుర్తించలేకపోవడం వలన అకస్మాత్తుగా వచ్చిందేమోనని అనుకుంటాం.
9. మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ అనే ఈ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత దగ్గు జలుబు, ఆయాసం, జ్వరం వంటి లక్షణాలు రాకుండా చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి. ఇవి ప్రాణాపాయ స్థితికి తీసుకువస్తాయి.
10. ఈ రోగం వచ్చిన తర్వాత జీవితం చాలా కొద్ది సంవత్సరాలే వుండే అవకాశం వుంది. ఉన్నంతకాలం శ్రద్ధగా చూసుకోవడం మాత్రమే మనం చేయగలిగింది.
11. శరీరంలోని కండరాలు శుష్కించిపోయి కూర్చోగలగడం, నిల్చోగలగడం, నడవగలగడం వంటి దైనందిన కార్యక్రమాలన్నీ చేయలేక నిశ్చేష్టంగా వుండిపోతాయి. వేళ్ళు కొంకర్లు తిరిగి బిగుసుకుపోతాయి. కాళ్ళు చేతులూ ఏ పని చేయడానికీ సావకాశం లేకుండా శక్తి హీనమైపోతాయి. ఇలా వుంటుంది మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ వ్యాధి.
12. ఆయుర్వేద చికిత్సా విధానంలో కొంత వరకూ కండరాలను ఉత్తేజితం చేసి వ్యాధి తీవ్రతను అరికట్టగలగడంలో విజయం సాధించగలుగుతున్నాం. శ్రద్ధగా మందులు వాడించగలిగితే ఫలితం కన్పించే అవకాశం వుంది.

మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీకి ఇలా చికిత్స చేయండి!

★ ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వంటివి రాకుండా జాగ్రత్తగా వుంటున్నంత కాలం ఈ వ్యాధిలో ప్రాణాపాయం వుండదు.

★ మూత్రంలో మంట, చీముదోషం, మూత్రానికి సంబంధించిన ఇతర దోషాలు, ఏమీ లేనంత కాలం మూత్రపిండాలు పదిలంగా పనిచేసేలా చూసుకోగలిగినంత కాలం ప్రాణాపాయస్థితి రాదు.

★ శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం అందించగలిగినంత కాలం కండరాలు కుంచించుకుని, శుష్కించి పోవడాన్ని ఆపవచ్చు లేదా ఆలే చేయవచ్చు.

★ అవసరం అయితే ఫిజియోథెరపీని గానీ, యోగాసనాలు గానీ తెలుసుకుని, వాటిని రోగిచేత పాటింపచేస్తే మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీ వచ్చిన వ్యక్తులు కూడా మామూలు మనుషుల్లా లేచి తిరిగే అవకాశం వుంది.

★ కీళ్ళు బిగుసుకుపోవడం ఇప్పటికే మొదలైన వారిలో కూడా, నెమ్మదిగా ఆ బిగుసుకు పోయిన అవయవాలను పంచకర్మ చికిత్సా విధానం ఉపయోగపడ్తుంది కూడా! మంచి ఆయుర్వేదీయ తైలాలతో మర్దన చేసి, సరిచేయవచ్చు.

★ కాళ్ళు ముడుచుకుని పోయిన వ్యక్తులకు కాలిపర్స్‌గానీ, ప్రత్యేకంగా తయారయిన బూట్లుకానీ, వాడించి మామూలుగా నడిపించవచ్చు.

★ అవసరం అయితే నడుము, కాళ్ళు, చేతులు వంటి అవయవాలు ముడుచుకుని బిగుసుకుని పోయినప్పుడు శస్త్రచికిత్స ద్వారా సరిచేయవచ్చు కూడా.

వ్యాయామాలతో వ్యాధిని వాయిదా వేయవచ్చు :

★ రోజూ కొద్ది కొద్దిగా పెంచుకుంటూ, చేయగలిగినంత మేర వ్యాయామం చేస్తూ వుంటే, ఈ వ్యాధిలో పెద్ద ప్రమాదాలను నివారించటమే కాకుండా, మరణాన్ని దూరంగా విసిరేయవచ్చు కూడా.

★ అవకాశం వున్నవారు ఈత కొట్టడం ప్రారంభిస్తే శరీరంలోని ప్రతి అవయవానికి అద్భుతమైన వ్యాయామం ఇచ్చిన వాళ్ళవుతారు. కాళ్ళు సన్నబడి, ముడుచుకుని పోవడం ఇంకా ప్రారంభం కాని వారికి ఈ ఉపాయం గొప్పవరం. అయితే ప్రక్కన ఈత వచ్చిన వారి తోడులేకుండా నీటిలో దిగకూడదు.

★ నడవగలిగినంతమేర నడవడం, సైకిల్ తొక్కడం జిమ్‌కు వెళ్ళి ఆధునిక వ్యాయామం చేయడం అత్యవసరం. నేను చేయలేనంటూ నిరాశ పడకండి. వ్యాయామం చేస్తున్న కొద్దీ ఓపిక వస్తుంది. రోజూ అర నిమిషం చొప్పున పెంచుకుంటూ వెళ్ళండి. అన్నప్రాసన రోజే ఆవకాయ పెట్టకూడదన్నట్లు, మొదటిరోజే చాలా చేసేయాలని ఆశించకూడదు. నెమ్మది నెమ్మదిగా వ్యాయామాన్ని ప్రారంభించండి. మీ ఓపిక కొద్దీ పెంచుకుంటూ వెళ్ళండి.

★ భరతనాట్యం నేర్చుకోవడం కూడా ఇంకో మంచి ఉపాయమే. కాళ్ళూ చేతులూ బిగుసుకుపోవడం ఇంకా మొదలుకాని రోగులకు డాన్స్ నేర్పిస్తే, శాస్త్రంలో చెప్పినట్లు బిగుసుకుపోయే లక్షణాలను దిగ్విజయంగా వాయిదా వేయవచ్చు. ఇలా డిలే చేసే ఉపాయాలు పాటించమనే శాస్త్రం చెప్తోంది.

★ ఓపికలేదని అదేపనిగా పడుకుని వుండటం, అతిగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం, ఏ పనీ చేయకుండా వుండిపోతుంటే ఈ వ్యాధి త్వరత్వరగా పెరిగిపోతుంది. రోగి మృత్యువుకు చేరువౌతాడు.

★ నీళ్ళు తోడటం, తోటపనిచేయడం, పూలు కోయడం, పూలమాల కట్టడం, రుద్రాక్షమాల తిప్పడం, చిన్న చిన్న మాత్రలు (వుండలు) తయారుచేయడం, సూదిలో దారం ఎక్కించడం. ఇలా చేతులకు, వ్రేళ్ళకూ ఏదో ఒక పని చేస్తూ వుండాలి. ఏ పనీ లేకపోతే అరచేతిలో మెత్తటి బంతిని పుచ్చుకుని వ్రేళ్ళతో గట్టిగా నొక్కడం వంటివి సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువసార్లు చేస్తూ వుంటే వేళ్ళు బిగుసుకుపోకుండా నివారించవచ్చు.

ఆత్మ విశ్వాసమే అసలైన మందు!

★ మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ రోగులకు భవిష్యత్తు లేదనడం అన్యాయం. ఈ ప్రపంచానికి ఉపయోగపడే వ్యక్తులుగా ఈ రోగుల్ని తీర్చిదిద్దటానికి అవకాశాలున్నాయి.

★ మొదట నిరాశా నిస్పృహల నుంచి ఈ వ్యాధి వచ్చినవారు బైటకు రావాలి. పట్టుదలతో మామూలు మనిషిగా తయారవడానికి మానసికంగా సన్నద్ధులు కావాలి. తలుచుకుంటే చంద్రమండలాన్నే జయించగలమనే ఆత్మవిశ్వాసం వీరిలో పెంపొందాలి. కాళ్ళు, చేతులు, గొంతు మూడూ పనిచేయని హెలెన్ కెల్లర్ అనే వనిత విశ్వవిఖ్యాత మహిళామణిగా రాణించింది. ఆమెను ఆదర్శంగా తీసుకుంటే, ఈ వ్యాధి చాలా స్వల్పమైనదిగా కన్పిస్తుంది.

★ ఇలాంటి జబ్బు వచ్చినవాడు పుట్టాడేమిటని కృంగిపోకుండా, రోగి తల్లిదండ్రులు కూడా నిస్పృహలోంచి బైటపడి, తమ బిడ్డకు నవజీవనాన్ని ప్రసాదించడానికి తోడ్పడాలి. వ్యాధి వచ్చిందని విచారిస్తూ కూర్చుంటే ఫలితం వుండదు. ఆత్మ విశ్వాసంతో పూనుకుంటే మరో ప్రపంచాన్ని చూడవచ్చు.

★ రోగి బాగోగులు చూస్తున్న డాక్టర్‌లు, నర్సులు, బంధువులు కూడా ఇదే దృష్టితో ఇదంతా చికిత్సలో ఒక భాగంగా భావించి రోగిని బాగా ప్రోత్సహించాలి.

★ సామాజిక కార్యకర్తలు, సంఘసేవకులు, స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలు కూడా పెద్ద మనసుతో ముందుకు వచ్చి మస్కులర్ డిస్ట్రాఫీ రోగులను భుజం తట్టి ముందుకు నడిపించడం ఒక కార్యక్రమంగా చేపట్టాలి. ఈ రోగం వస్తే ఇక ఇంతేనా... అనే భావనను వదిలిపెట్టండి. అవన్నీ పాతకాలం నాటి మాటలు. ఇప్పుడు సరికొత్త పాటపాడాలి. రా! కదలిరా! ముందుకు మునుముందుకు కదలిరా!!!

★ ఆశావాదం ఒక్కటే మనిషిని మహోన్నతుణ్ణి చేస్తుంది. మానవుడు ఆశాజీవి. ఆశే లేకపోతే మహాత్ముడు స్వాతంత్ర్యం సాధించగలిగేవాడే కాదు.

"నేను సైతం మళ్ళీ మనిషినై ఈ లోకాన్నుద్ధరిస్తాను" అని మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీ వచ్చిన ప్రతి రోగీ ఇనుమడించిన ఆత్మ విశ్వాసంతో లేచి నడవడం ప్రారంభించాలి.

బ్రతుకుకు సంబంధించి, భవిష్యత్తుకు సంబంధించి రోగికి ఆశను కల్పించి ప్రోత్సహించాలి. వ్యాధి ఎంత తీవ్రస్థాయిలో వున్నా సరే... ఇదే ముఖ్య విషయం.

ఆయుర్వేదంలో అద్భుత పరిష్కారాలు!

మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీ అనేది జెనెటిక్‌గా వచ్చే వ్యాధి. కండరాలు శుష్కించుకుపోయి మనిషి నిశ్చేష్టంగా బిగుసుకుపోవడం ఈ వ్యాధిలో ముఖ్య లక్షణం. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు చాలా నెమ్మదిగా కన్పించడం మొదలౌతాయి కాబట్టి అవి రాకుండా నివారించుకునేందుకు తగినంత అవకాశం వుంటుంది.

కండరానలు ఉత్తేజితం చేసి, వ్యాధి పెరుగుదలని అరికట్టడం గానీ లేక వ్యాధి లక్షణాలను వాయిదా వేయడానికిగానీ లేదా డిలే చేయడానికి గానీ ఆయుర్వేద మందులు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

బృహద్వాత చింతామణి, రసరాజరసం, రాజమృగాంక రసం, లోహ సౌవీరం, మహావాత విధ్వంసిని, వాతగజాంకుశం వంటి ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఈ వ్యాధిపై పని చేస్తాయి. ఇవిగాక కండరాకలు శక్తినిచ్చే ప్రవాళ భస్మం. ముత్య భస్మం, అభ్రకభస్మం, అశ్వగందాధి చూర్ణం వంటి ఔషధాలు అనేకం మంచి ఫలితాల్ని కనపరుస్తాయి.

పిల్లిపీచరవేళ్ళు, దూలగొండి విత్తులు ఈ వ్యాధిని ఎదుర్కోవడానికి బాగా ఉపకరించే దివ్యౌషధాలు.

రోగిని నడిపించడానికి తగిన మార్గం వెదకటమే మంచిది. చికిత్స లేదని నిరాశతో కూలపడటం వలన ఉపయోగం లేదు. ప్రమాదకర పరిస్థితుల్ని ముంచుకు రానీయకుండా వాయిదా వేయగలిగితే ఆ మేరకు రోగిఇ కొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదించినట్లే అవుతుంది.

నాడీ ఉత్తేజాన్ని కల్గించే అశ్వగంధాది చూర్ణం

బలకరమైన ఔషధంగా, టానిక్‌గా, రక్తశుద్ధికరంగా, లైంగిక శక్తిని పెంపొందించేదిగా అశ్వగంధాది చూర్ణం ఎంతగానో ప్రసిద్ధి చెందిన ఔషధం.

★ ఇందులో పెన్నేరు, నేల గుమ్మడి, సుగంధిపాలు, జీలకర్ర, ఫిరంగిచెక్క – ఈ ఐదూ సమానంగా కలుస్తాయి. దీన్ని పాలలో వేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా

త్రాగితే ధాతువృద్ధి కలుగుతుంది. రాత్రిపూట స్కలనాలు శుక్రనష్టంలతో బాధపడేవారికి బాగా మేలు చేస్తుంది.

★ చర్మవ్యాధులు, పక్షవాతం కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడేవారు. ఈ అశ్వగంధాది చూర్ణం విధిగా వాడాలి. త్వరగా బాధలు తగ్గుతాయి. నాడీ ఉత్తేజాన్ని కల్గించటంలో అశ్వగంధ చూర్ణం ఎంతగానో శక్తివంతమైనది.

మలమూత్రాలు, తుమ్ములు, ఆయాసం ... ఇలాంటి వాటిని ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించకూడదు - కొత్త జబ్బులొస్తాయి

"నవేగానే ధారయేత్" అనే మాటని అంతో ఇంతో ఆయుర్వేద పరిజ్ఞానం వున్న ప్రతి ఒక్కరూ వినే వుంటారు.

శరీరం విసర్జించే మలమూత్రాలు, శుక్రం, అపానవాయువులు, వాంతి, తుమ్ము, ఆవులింత, ఆకలి, దాహం ... ఇలాంటి వాటిని ఆపాలని చూడకూడదు.

విరేచనానిరి వెళ్ళాలని అన్పించినప్పుడు వెళ్ళకుండా వాయిదా వేస్తే కొత్త జబ్బులు పుట్టుకొస్తాయి. ఇలాగే బాగా పరిగెత్తినప్పుడో, సైకిల్ తొక్కినప్పుడో మెట్లెక్కినప్పుడో కలిగే ఆయాసాన్ని కూడా పైకి కన్పించకుండా తొక్కిపట్టాలని ప్రయత్నించకూడదు. ఇలా శరీరంలో వాటికవే వచ్చే కదలికల్ని ఆయుర్వేద పరిభాషలో "వేగాలు" అంటారు. ఈ వేగాల్ని ఫ్రీగా వెళ్ళిపోయేట్లు చేయాలి. ఆపుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే మనం ఊహించని జబ్బులొస్తాయి.

1. మూత్రవిసర్జన చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు టైం కుదరక ఎక్కువసేపు ఆపుకొన్నా రనుకోండి పొత్తి కడుపులోనూ, జననాంగంలోపల అమితమైన పోటు వస్తుంది. ఏవైనా ఫంక్షన్‌లకు వెళ్ళినప్పుడు, ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు ఆడవారికి ఈ ఇబ్బంది ఎక్కువ. మగవారికి ఏ కాస్త ఖాళీ ప్రదేశం దొరికినా సరిపోతుంది కదా. మూత్ర విసర్జనను ఆపుకోవడం వలన, మూత్ర వ్యాధులతో పాటు తలనొప్పి కూడా వస్తుంది. గజ్జల్లోంచి విపరీతమైన పోటు వస్తుంది.
2. విరేచనానికి వెళ్ళకుండా ఆపుకోకుంటే, కాలిపిక్కల్లోనూ, తొడల్లోనూ, మాంసాన్ని పిసికేస్తున్నట్లు పోటు వస్తుంది.
3. లైంగికంగా ఉద్రేకాల్ని కల్గించే సన్నివేశాల్లో బాగా లీనమైపోయిన వ్యక్తులు, లైంగిక ప్రక్రియని జరపకుండా ఆగిపోతే, బైటకు రానీయకుండా శుక్రాన్ని బలవంతంగా ఆపుకొన్నట్లే అవుతుంది. అందువలన వృషణాల లోంచి పోటు పుట్టుకొస్తుంది.

ఒళ్ళంతా నొప్పులు కల్గుతాయి. గుండెల్లో నొప్పి వచ్చినట్లువుతుంది. మూత్రం సరిగా బైటకు రాదు. అందువల్ల ఒక్కోసారి కొంచెం హడావిడి చేస్తుంటారు కూడా కొందరు.

4. అపాన వాయువులు వస్తుంటాయి. కొందరిలో పెద్ద పెద్ద శబ్దాలతో వస్తాయి. కొందరికి కడుపులో అజీర్తి బాగా వున్నప్పుడు దుర్వాసన కూడా వుంటుంది. నలుగురిలో వున్నప్పుడు సిగ్గుపడి అపానవాయువును బైటకు పోనీయకుండా ఆపడం వలన కడుపులో గడబిడ బయల్దేరుతుంది. మలంతో పాటు మూత్రం కూడా ఆగిపోయి కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం వస్తాయి. పొట్ట పగిలిపోతుందేమోనన్నంత ఉబ్బరం వస్తుంది.

   విరేచన మార్గంలోకి రబ్బరు గొట్టం వేసి గాలిని తీసేయాలి. ఎనిమా చేసి విరేచనం అయ్యేలా చూడాలి. అప్పుడు గానీ కడుపులో ప్రశాంతత రాదన్నమాట!

5. వాంతులు, వికారంగా వున్నప్పుడు బలవంతంగా వాంతి రాకుండా ఆపుకొంటే శరీరం మీద దురదలు దద్దుర్లు కలుగుతాయి. ఎక్కిళ్ళు వస్తాయి. ముఖం మీద పొడలు వస్తాయి. ఒళ్ళంతా ఉబ్బినట్లవుతుంది. రక్తక్షీణత కల్గుతుంది. చర్మవ్యాధులు అనేకం వస్తాయని చరక సంహిత హెచ్చరించింది. ముఖ్యంగా బస్సులో ప్రయాణం చేసేప్పుడు, బస్సు పడని వాళ్ళు వాంతిని ఆపుకోవడానికి ప్రయత్నించడం సహజం. వికారం తగ్గాలంటే, వికారాన్ని తగ్గించే మందులు వాడడంకన్నా వాంతిని అవనివ్వడమే మంచిది. శరీరం చాలా తేలికగా వుంటుంది!

6. తుమ్ములు వచ్చేప్పుడు సాధారణంగా ఆపుకోక తప్పని పరిస్థితులే వుంటాయి. ఎందుకంటే, మన తుమ్ము విన్పించేంత దూరంలో ఎవరు ఏ పనిని ప్రారంభిస్తున్నారో తెలియదు కదా... పనిని మొదలు పెట్టేటప్పుడు ఎవరైనా తుమ్మితే సెంటిమెంట్‌గా బాధపడిపోతారు. అందుకని నలుగురిలో వున్నప్పుడు తుమ్మును ఆపుకోక తప్పదు. కానీ అందువలన కలిగే దురవస్థల్ని కూడా అనుభవించక తప్పదు. నేసల్ ఎలెర్జీ వున్నవారికి తెల్లవారు జామున తుమ్ములొచ్చే వారికి ఈ పరిస్థితి తప్పక ఎదురౌతుంది. తుమ్ముల్ని ఆపితే, మెడ బిగుసుకు పోయినట్లయి మెడనొప్పి వస్తుంది. తలనొప్పి, పార్శ్వపు తలనొప్పి, మూతి వంకరపోవడం ఇలాంటి బాధలు కలుగుతాయి.

7. త్రేన్పులు ఆపేందుకు ప్రయత్నిస్తే ఎక్కిళ్ళు, ఆయాసం, అజీర్తి, ఒళ్ళంతా వణుకు పుట్టడం ఇలాంటి లక్షణాలు వస్తాయి. గుండెల్లో పట్టేసినట్లుంటుంది.

8. ఎవరైనా పెద్ద మనుషులతో మాట్లాడేప్పుడు ఉపన్యాసాలు వినేప్పుడు, వేదికల మీద కూర్చునప్పుడు ఆవులింతలు వస్తే బలవంతాన ఆపుకోవాల్సి వస్తుంది. పైకి బిగ్గరగా చదివేప్పుడు, మంత్రాలు పఠించేప్పుడు ఆవలింతలు వస్తే ఆపుకోవాల్సి వస్తుంటుంది ఒక్కోసారి.

   ఇలా ఆపుకోవడం వలన చర్మం మొద్దుబారినట్లవుతుంది. ఒంట్లో వణుకు వస్తుంది. శరీరం ముడుచుకుపోతున్నట్లనిపిస్తుంది.

9. దాహం వేసినప్పుడు నీళ్ళు తాగకుండా అలాగే ఆపుకొని కూర్చుంటే గొంతు, నోరు ఎండిపోయినట్లవుతాయి. చెవులు విన్పించకుండా పోతాయి. శరీరం శుష్కించి పోయినట్లవుతుంది. చెస్ట్‌లో నొప్పి వస్తుంది.

10. కన్నీటిని ఆపుకోవాలిన ప్రయత్నిస్తే పడిశభారం వస్తుంది. కీళ్ళజబ్బులు వస్తాయి. తల తిరుగుడు వస్తుంది.

11. నిద్ర వస్తున్నప్పుడు బలవంతాన ఆపుకొంటే తలనొప్పి వస్తుంది. ఒళ్ళునొప్పులు వస్తాయి.

12. అలసట వలన కల్గిన ఆయాసాన్ని నిరోధిస్తే గుండెజబ్బు, ఊపిరితిత్తుల్లో జబ్బులు వస్తాయి. దగ్గుని ఆపుకోవాలని కూడా ప్రయత్నించకూడదు.

కాబట్టి, ఏ పనులు ఎందుకు చేయకూడదో ఈ వివరణలన్నీ చదివిన తర్వాత నా పాఠక సోదరులకు తేలికగా అర్థం అయ్యిందనుకొంటాను.

ఇప్పుడు నాదో చిన్న ప్రశ్న శరీరంలో వచ్చే అనేక వేగాల్ని ఆపకూడదని మనం తెలుసుకున్నాం కదా... ఆపవలసిన వేగాలు ఏమైనా వున్నాయా..? ఉంటే ఏవి...???

కొంచెం ఆలోచించి, సమాధానం దొరకకపోతే అప్పుడు ఈ పేరా చదవండి.

మనం ఆపవల్సిన విషయాలు చాలా వున్నాయి.

మనో వాక్కాయ కర్మల్ని నిరోధించవచ్చంటాడు ఆచార్య చరక మహర్షి.

లోభం, మోహం, శోకం, భయం, అసూయ, క్రోధం, ఇతరులకంటే అధికుణ్ణనే భావన, అసహ్యకరమైన, అసభ్యకరమైన విషయాల మీద కోరిక, సిగ్గులేనితనం, అనుచితంగా ప్రవర్తించాలనే తత్త్వం, ద్రోహచింతన...ఇలాంటి మానసిక వేగాల్ని ఎంత వీలైతే అంత నిరోధించమని చెప్పాడు.

పరస్త్రీ మీద, పర ధనం మీద, వ్యామోహం, ప్రాణిహింస, ఇతరులకు కష్టం – నష్టం కల్గించే అపకీర్తికరమైన పనులు జోలికిపోకుండా మిమ్మల్ని మీరు నిరోధించు కోవాలన్నమాట!

మనస్సు, శరీరం, మాట... ఈ మూడింటితో చేసే పనుల్ని త్రికరణాలు అంటారు. త్రికరణ శుద్ధిగా ప్రవర్తిస్తే మానసిక ఆరోగ్యం, శారీరక ఆరోగ్యం, నిశ్చింతగా వుంటాయన్న మాట!!

మేధాశక్తిని, జ్ఞాపక శక్తినీ పెంపొందించే బ్రాహ్మీ రసాయనం

★ చదువుకునే పిల్లలకు, పరీక్షలకు వెడ్తున్న వారికీ, కాంపిటేటివ్ పరీక్షలు వ్రాస్తున్న వారికీ బ్రాహ్మీ రసాయనాన్ని ఒకటీ లేక రెండు చెంచాల మోతాదులో కాసిని నీళ్ళు కలిపి త్రాగిస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఆలోచనా పటిమ పెంపొందుతుంది.

★ ఫిట్స్ జబ్బు, మూర్ఛలు, కొన్ని రకాల మానసిక వ్యాధులు, నరాల జబ్బులు, మెదడు వ్యాధులు, ఉన్మాదం వంటి వ్యాధులున్నవారు దీన్ని తప్పకుండా విడవకుండా వాడితే ఆయా వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి. ఆ వ్యాధులకు తీసుకొంటున్న చికిత్సకు అదనంగా ఈ ఔషధాన్ని వాడాలి. అవి ఇంగ్లీష్ మందులైనా ఎటువంటి హానీ జరగదు. పైగా ఆ మందులు త్వరగా పనిచేస్తాయి. ఇందులో సరస్వతీ ఆకు ప్రధాన ద్రవ్యం.

★ నత్తి, మాటలు రాకపోవడం, పదాలు సరిగా పలకకపోవడం, పిల్లలు "డల్"గా ఏ పని మీద ఉత్సాహం చూపించకుండా నిస్తేజంగా ఉంటున్నప్పుడు బ్రాహ్మీ రసాయనాన్ని వాడితే ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. మాటలు త్వరగా వస్తాయి. నత్తి తగ్గుతుంది. పిల్లలు బాగా ఉంటారు. వసకొమ్ముని తేనెతో అరగదీసి, దాన్ని కొద్దిగా తీసుకొని పిల్లలకు తినిపించి బ్రాహ్మీ రసాయనం ఇవ్వండి.

ప్రేమానురాగాలకు దూరమైన పిల్లల్లో వచ్చే ADHD వ్యాధి!

ప్రొద్దున్నే పిల్లల్ని నిద్రలేపుతాం. ముకాలు కడిగించి కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్నాక ఆహారం ఇచ్చి ట్యూషన్లకు పంపుతాం. ఓ గంట రెండు గంటల సేపట్లో వాళ్ళు హడావిడిగా తిరిగి వచ్చేస్తారు. క్యారేజీలు సర్ది, అన్నంపెట్టి స్కూల్‌కు పంపించేస్తాం. సాయంకాలం ఏ ఐదు గంటలకో ఆరు గంటలకో వ్రేలాడుతూ ఉస్సూరంటూ ఇంటికొస్తారు పిల్లలు. అప్పటికప్పుడు ఏదో ఆహారం ఇచ్చి మళ్ళీ ట్యూషన్ కోసం పంపించేస్తాం. రాత్రి ఎప్పటికో ఇంటికొస్తారు. వస్తూనే నిద్రకుపక్రమించేస్తారు.

ఇది సాధారణంగా 15 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలున్న ప్రతి ఇంట్లోనూ ఇంచుమించుగా జరిగే దినచర్య ఇది. ఈ విధమైన యాంత్రికమైన దినచర్య వలన ఎంత నష్టం జరుగుతోందో గమనించండి.

పిల్లల పట్ల శ్రద్ధలో లోపానికి విద్యా వ్యవస్థ కారణం!!

మన విద్యావస్థ రూపకల్పన చేసిన పెద్దలు మేధావుగానీ, వారికి సామాజిక దృష్టి తక్కువ. పిల్లలకు చదువు రావడం ఒక్కటే వాళ్ళకు తెల్సింది. ఇంక ఆ పిల్లలు శారీరకంగా గానీ, మానసికంగా గానీ ఎదుగుతున్నారో లేదో – ఈ విద్యావేత్తలకీ, కాన్వెంట్ల ప్రిన్సిపాళ్ళకీ, స్కూళ్ళలో టీచర్లకీ పట్టదు. ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత తల్లిదండ్రులు కూడా తక్కువ తిన్నదేమీ లేదు – అంతకన్నా ధీటుగా పిల్లల్ని హింసించి అదంతా పిల్లల పట్ల వారు చూపించే శ్రద్ధగా భావిస్తున్నారు. హింసించడం అంటే, కర్ర తీసుకొని బాదడం అనే కాదు – పిల్లలు పెద్దల నుంచి ఏది కోరుకుంటారో దాన్ని వారికి అందించలేకపోవడం!!!

నా ప్రియమైన పాఠకుల్లో ఈ టీచర్లు విద్యావేత్తలూ తల్లిదండ్రులు కూడా ఉన్నారని నాకు తెలుసు. చాలామంది తమ పిల్లలపట్ల ఎంత నిర్దయగా ప్రవర్తిస్తోందీ ఆలోచిస్తారని ఈ విషయాలు సాహసించి రాస్తున్నాను.

మన మిథ్యా విద్యా రంగం వేస్తున్న వెర్రితలల వలన, సృష్టిస్తున్న అనారోగ్య, అనైతిక, అవాంఛనీయ పోటీ వ్యవస్థ (COMPETITIVE SYSTEM) వలన పిల్లలు శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ ఎంత దెబ్బతింటున్నారో ఒక్కసారి ఆలోచించ వలసిందిగా సవినయంగా అర్థిస్తున్నాను.

24 గంటల కాలంలో పిల్లల నిద్రా సమయం తీసేస్తే మిగిలిన కాలంలో దాదాపు ముప్పాతిక కాలం పిల్లలు వివిధ టీచర్ల సమక్షంలోనే గడుపుతున్నారు గానీ తల్లిదండ్రుల దగ్గర కాదు. అయినా, మార్కులు తక్కువ వచ్చినా, హోమ్‌వర్క్ నీట్‌గా లేకపోయినా తల్లిదండ్రుల మీదకు బాధ్యతని నెట్టి టీచర్లు చేతులు దులుపుకొంటున్నారు. టీచర్లతో మాట పడవలసి వస్తుందని పిల్లల్ని ఇంట్లో తల్లిదండ్రులు వేధింపులకు గురిచేయక తప్పడం లేదు.

ఇదంతా ఆ చిన్నారుల పసి మనసుల పైన ఎలాంటి దుష్ప్రభావాన్ని కల్గిస్తుందీ, దాని పర్యవసానాలు ఏమిటో – ఏ ఒక్కరూ ఏనాడు ఆలోచించడం లేదు. ముఖ్యంగా విద్యారంగ ప్రముఖులు ఈ పరిస్థితిని చక్కదిద్దే ప్రయత్నం చేయకపోవడం బాధాకరమైన విషయమే.

మన శ్రద్ధలో లోపం వలన పిల్లల్లో కలిగే మానసిక వ్యాధి ADHD

పిల్ల మానసిక స్థితిని దెబ్బతీసే అనేక పరిస్థితుల వలన కలిగే లక్షణాల సమూహాన్ని "ADHD" అనే వ్యాధిగా పేరు పెట్టి, పిల్లలపట్ల అమానుష ధోరణితో కాక ప్రేమానురాగాలతో శ్రద్ధ చూపించవలసిన అవసరాన్ని మనో వైజ్ఞానిక వేత్తలు నొక్కి చెప్తున్నారు.

ADHD అంటే – "ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER" అని అర్థం. పిల్లల పట్ల మన శ్రద్ధలో లోపం వలన పిల్లల్లో కన్పించే అతిధోరణుల్ని "ADHD" అని పిలుస్తారు.

శ్రద్ధలో లోపం వలన పిల్లల్లో కలిగే మనో దౌర్బల్య వ్యాధి ADHD లక్షణాలు ఇలా వుంటాయి :

- ★ చాలా ఎక్కువగా, చాలా కాలంగా పిల్లలు అశాంతిగా అలజడిగా, చిరాకుగా (RESTLESSNESS) ప్రవర్తించడం.
- ★ ఒక పనిని సాధించాలనే పట్టుదలగానీ, ఆ పనిపట్ల శ్రద్ధగానీ, ఏకాగ్రత గానీ లేకుండా నిర్లక్ష్యంగా వుండటం. (Difficulty in maintaining attention or concentration).
- ★ ఎప్పుడు ఏది తోస్తే అది చేసెయ్యాలని అనుకోవడం అవి కూడా చదువుకుగానీ, స్కూలుకుగానీ, వాళ్ళకి వ్యక్తిగతంగా ఉపయోగపడే వాటి మీదగాక ఇతర విషయాలకు సంబంధించినవి కావడం. పోనీ వాటి మీదనైనా శ్రద్ధ నిలకడగా వుంటుందా అంటే అదీ వుండదు. దీన్ని SELECTIVE ATTENTION అంటారు.
- ★ మనసులో అప్పటికప్పుడు ఏదో చేసెయ్యాలనిపిస్తుంది. అంతే మంచి చెడూ లేకుండా, చెయ్యవచ్చో లేదో ఆలోచించకుండా దానివలన కలిగే పరిణామాలను తెలుసుకోకుండా, అనాలోచనగా ప్రవర్తించడం. "IMPULSIVITY" అనే లక్షణంగా చెప్తారు దీన్ని.

ఇప్పటికైనా పట్టించుకొంటే పిల్లలు సంఘ వ్యతిరేకులుగా మారకుండా వుంటారు.

పిల్లల్లో పదేళ్లకే దురలవాట్లు, హింసాత్మక ధోరణులు, ఇతరుల పట్ల శత్రుభావం, పగపట్టే మనస్తత్వం, హాని కల్గించడం ద్వారా ఆనందం పొందే లక్షణం వంటివి బయలు దేరుతున్నాయంటే – మనం ఇప్పటికైనా పట్టించుకోవాల్సిన అవసరం వుందంటారా..? లేదంటారా..?

ఇందుకు ప్రధానమైన బాధ్యతని విద్యారంగం తీసుకోవాలన్నది నా సూచన. తల్లిదండ్రుల్ని ఎడ్యుకేట్ చేసి, పిల్లలపట్ల వారి ప్రవర్తనలో మార్పు తీసుకురావాల్సిన అవసరం వుంది. అదికూడా విద్యావేత్తలు సామాజిక వేత్తలూ కలిసి టీచర్లు – పేరెంట్ల సమావేశాలు నిర్వహించి తగిన సూచనలు ఇవ్వాల్సిన అవసరం వుంది.

- ★ పిల్లల ప్రవర్తనలో “అతి” ధోరణులకు ఇప్పుడు చెప్పినవన్నీ ముఖ్య కారణాలేగానీ కేవలం అవి మాత్రమేననడానికి వీల్లేదు.

★ పిల్లల మనస్తత్వంలో పెద్దల నుంచి వారసత్వంగా సంక్రమించే లక్షణాలు కనీసం 25 శాతంగా వుంటాయని అంచనా! పుట్టుకతోనే సంక్రమించే గుణాలు కొన్ని వుంటాయి.

★ నాడీ సంబంధమైన పరిపక్వత ఇంకా రాకపోవడం (NUROLOGICAL IMMATURITY), శరీరంలో డోపమైన్ వంటి రసాయనాల విడుదలలో లోపం వంటి కారణాలు కూడా ADHD కి దారి తీస్తాయి.

★ రంగులు కల్సిన ఆహార పదార్థాలు, చాక్‌లెట్లు, ఐస్‌క్రీములు, నిలవబెట్టే రసాయనాలు కల్సిన ఆహార పదార్థాలు వంటివి పిల్లల నాడీ వ్యవస్థనీ, మానసిక వ్యవస్థని కొంత వరకూ దెబ్బతీస్తాయి.

★ ఇంట్లో కుటుంబ సభ్యులు ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రుల మధ్య వుండే గొడవలు, బైట స్కూల్లో టీచర్ల ప్రవర్తన, క్లాసులో ఇతర పిల్లలు మన పిల్లల పట్ల వ్యవహరించే తీరు ... ఇవన్నీ కూడా అంతో ఇంతో ADHD వ్యాధిని తీసుకువస్తాయి.

పిల్లలు చదువుకొనే తీరులోగానీ వాళ్ళ మాటల్లోగానీ, వాళ్ళ చేష్టల్లోగానీ, వాళ్ళ మనస్తత్వంలోగానీ మీరు తేడాలు గమనించినట్లయితే వెంటనే అందుకు కారణమైన పరిస్థితుల్ని సరిచేయడానికి ప్రయత్నం చేయండి.

★ సరిగా చదవడంలేదని అనుకొన్నప్పుడు దృష్టి దోషంగానీ, వినికిడి శక్తిలో తగ్గుదల గానీ వున్నాయేమో కంటి డాక్టర్‌గారికి, చెవి డాక్టర్‌గారికి చూపించి సలహా పొందండి.

★ మెదడులోగానీ, నరాల్లోగానీ (NERVOUS SYSTEM) ఏమైనా తేడాలున్నాయేమో వైద్యులకు చూపిస్తే పరీక్ష చేసి చెప్తారు.

★ పిల్లల్ని ప్రేమగా కూర్చోబెట్టి వారి సమస్య ఏమిటో తెలుసుకోండి. ఎక్కడైనా వాళ్ళని బాధించే విషయం ఏదైనా వుంటే దాన్ని సరిచేయండి.

★ వారి తెలివితేటల్నీ, జ్ఞాపకశక్తినీ, స్కూల్లో పరిస్థితినీ, ఇంట్లో పరిస్థితిని కూడా తెలుసుకొని, అవగాహన చేసుకొని ఎక్కడ ఏ మార్పు అవసరం అయితే దాన్ని చెయ్యడం మంచిది.

★ పిల్లల్లో 'చదువు' అనే బరువు దించి, ఆటలు, పాటలు ఆనందం వేపు వాళ్ళని అప్పుడప్పుడూ మళ్ళీస్తూండండి.

"పిల్లలు ఆడుకోకూడదు. పిల్లలు చదువు తప్ప ఇంకేమీ వినకూడదు. ఇంకో విషయం తెలుసుకోకూడదు –" వంటి మూర్ఖపు పట్టుదలలతో పిల్లల మానసిక

ఎదుగుదలని కొందరు కావాలని నిరోధిస్తారు. అదే ADHD కి కారణం కావచ్చునన్న మాట!!

"A child's health care may be inadequate if the parents & teachers are perceived as difficult or unlikeable –" అంటుంది వైద్యశాస్త్రం.

ముందుగా పెద్దలే మారాలి!

ఈ విషయాలన్నీ చదివాక, అటు విద్యావేత్తలుగానీ ఇటు తల్లిదండ్రులుగానీ, తమ పిల్లల మానసిక ఆరోగ్యం పట్ల మరింతగా ప్రేమానురాగాలతో కూడిన శ్రద్ధ వహించాలనీ ఇప్పుడు మనం అనుసరిస్తున్న పద్ధతుల్ని మార్చుకోవాల్సి వుందనీ అంగీకరిస్తారని ఆశిస్తాను.

"ADHD" వ్యాధిని కనుక్కోవడానికి ఎలాంటి పరీక్షలు అవసరం లేదు. పిల్లల్లో 'అతి' ధోరణుల్ని, హింసాత్మక ధోరణుల్ని, ఏమీ తెలియని అమాయకత్వంతో మన్ను తిన్న పాములా మైల్డ్‌గా వెనకపడిపోయే ధోరణుల్ని మీరు ఏమాత్రం గమనించినా వెంటనే ఆ పిల్లలపట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ పాటించడం మాత్రమే దీనికి నివారణోపాయం.

టెంత్ క్లాసులోకి గానీ, ఇంటర్మీడియట్‌లోకిగానీ వచ్చే వరకూ పిల్లల్లో ఇలాంటి ధోరణులు కాసింత హెచ్చుతగ్గులుగా వుంటూనే వుంటాయి. వాటిని తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు గుర్తించగలిగితే, ఆ పిల్లల జీవితాన్ని బాగు చేసిన వారౌతారు.

పై చదువులకు వస్తున్న కొద్దీ పిల్లల ఆలోచనా విధానంలో చాలా మార్పులు వచ్చి ఈ ధోరణులు క్రమేణా తగ్గు ముఖం పట్టే అవకాశం వుంది.

కానీ, అనైతికమైన, అవాంఛనీయమైన అరాచక వాదులుగా కొంతమంది పిల్లలు మిగిలిపోయే ప్రమాదం కూడా ఇందులో వుంది.

ఇలాంటి ధోరణులు ఎక్కువగా వున్న పిల్లల్ని గుర్తించండి. చదువుకు సంబంధించిన రికార్డు ఏమాత్రం బాగోని పిల్లల్ని కూడా గుర్తించండి. తెలివితేటలు మరీ తక్కువగా, ఎందుకూ పనికిరాని డమ్మీలుగా వున్న పిల్లల్ని కూడా గుర్తించండి. వీళ్ళు ADHD వ్యాధికి ఎక్కువగా గురయిన వారుగా మీరు భావిస్తే వారిని వైద్యులకు చూపించి సలహా పొందండి.

చివరగా ఒక్క మాట

పిల్లలూ దేవుడూ చల్లనివారే – పిల్లల పట్ల కక్ష గట్టిన ధోరణిలో వ్యవహరించడం మంచిది కాదు. వారు దుర్మార్గులుగానో, దుష్టులుగానో, సంఘ వ్యతిరేకులుగానో మారితే ఆ నేరం ఇటు తల్లిదండ్రులదీ, అటు టీచర్లదీ ముఖ్యంగా!! ఎవరి బాధ్యతల నుంచి ఎవరూ తప్పించుకోలేరు.

కీళ్ళ నొప్పులు నడుం నొప్పలకు చికిత్సలు

★ శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈ మూడింటినీ కలిపి "త్రికటు చూర్ణం" అనే పేరుతో ఆయుర్వేద షాపుల్లో అమ్ముతారు. ఈ త్రికటు చూర్ణాన్ని అరచెంచా నుంచి, ఒక చెంచా వరకూ తీసుకొని తగినంత ఉప్పు వేసి పెరుగులో కలుపుకొని తినాలి. నేరుగా తినలేకపోతే పెరుగు అన్నంలో తింటే బాగానే పని చేస్తుంది. వాతపు నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పి, నడుం నొప్పి తగ్గుతాయి.

★ వంద గ్రాముల వెల్లుల్లి పాయల్ని మెత్తగా దంచి చిక్కటి రసం పిండండి. కొద్దిగా నీరుపోసి బాగా దంచి రసం తీయవచ్చు. మిగిలిన పిప్పిని పారేయండి. ఇంకో వంద గ్రాముల వెల్లుల్లిపాయల్ని మెత్తగా దంచి ఇందాకటి వెల్లుల్లి రసంలో కలపండి. దాంట్లో నెయ్యిగానీ, నూనెగాని 100 గ్రాములు కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి తడి పూర్తిగా ఆవిరయ్యే వరకూ మరిగించండి (నేతిని మంటమీద వేస్తే చిటపటలాడితే ఇంక తడి వున్నట్లే అందులో). నెయ్యి మాత్రమే మిగిలిన తర్వాత దింపి, అందులో మిగిలిన వెల్లుల్లి గుజ్జుతో సహా మెత్తగా ఒకసారి నూరి, సీసాలో భద్రం చెయ్యండి. దీన్ని నేరుగా గానీ, అన్నంలో కలుపుకొని గానీ తింటే వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ మేలు చేస్తుంది. కీళ్ళ వాతం, పక్షవాతం వ్యాధుల్లో ఇది చేసే మేలు గొప్పది. ప్రయత్నించి చూడండి!

★ మహా మహతైలం, క్షీరబలా తైలం, విషముష్టి తైలం, ధన్వంతరి తైలం వంటి తైలాలలో నొప్పులున్న చోట మర్దన చేస్తే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. నొప్పి, వాపు తగ్గుతాయి.

★ త్రయోదశాంగ గుగ్గులు, మహాయోగ రాజగుగ్గులు, వాతగణం కుశం వంటి ఔషధాలు వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి వాడుకోవచ్చు!

★ పిప్పలి, మోడి, శొంఠి సమానంగా తీసుకోండి. ఈ మూడూ పెద్ద పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. విడివిడిగా కొద్ది నేతిలో బాగా వేయించండి. మెత్తగా దంచి వస్త్ర గాలితం పట్టండి. ఒక్కొక్క చూర్ణం 50 గ్రా॥ చొప్పున వున్నట్లైతే, 400 గ్రా॥ పెరుగు, 400 గ్రా॥ నువ్వుల నూనె కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి కలియబెడుతూ మరిగించండి. లోపలి పెరుగులోని తడి అంతా ఆరిపోయే వరకూ మరిగించండి. మంటమీద ఒక చుక్క వేస్తే చిటపటలాడితే ఇంకా తడివున్నట్లే! నూనె మాత్రమే మిగిలి, చిటపటమనకుండా వున్నప్పుడు దంచి, చల్లారిన తర్వాత గుడ్డలో వేసి వడగట్టండి. ఈ నూనెను నడుం నొప్పి వున్నచోట రాసి మర్దన చేయడం, ఉప్పుకాపు

పెట్టడం వలన నొప్పి ఉపశమనమిస్తుంది. కాళ్ళు పట్టుకుపోవడం తొడలు బిగుసుకుపోవడం కూడా తగ్గుతాయి.

★ ఓ గ్లాసు నిండా చిక్కటి గంజి తీసుకొని, అందులో 1 చెంచా శొంఠి పొడిని కలిపి, తగినంత ఉప్పుగానీ, పంచదార గానీ వేసుకొని తాగండి. అవసరాన్ని బట్టి రెండు పూటలా తాగినా మంచిదే! ఇలా రోజు తాగితే కీళ్ళవాతం నొప్పులు తప్పనిసరిగా తగ్గుతాయి. ఇది మలబద్ధకం లేని వారిమీద బాగా పనిచేస్తుంది.

★ కరక్కాయల్ని లోపలి గింజలు తీసేసి పై బెరడుని మెత్తగా దంచండి! 100 గ్రా॥ కరక్కాయ పొడికి 20 గ్రా॥ మెత్తని సైంధవ లవణం కలిపి మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగండి. వాతపు నొప్పులు, మలబద్ధకం ఉన్నవారికి బాగా ఉపశాంతినిస్తుంది.

సరిపడనివి తిన్నప్పుడు సరిచేసే ఫార్ములాలు

సుగంధిపాల వేళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. ఎండు ద్రాక్ష దొరుకుతుంది. పిప్పళ్ళు, శొంఠి వీటన్నింటినీ సమానంగా ఒకే కొలతలో తీసుకోండి. అన్నింటినీ మెత్తగా దంచి, కలిపి, ఒక సీసాలో ఉంచుకోండి.

విరేచనాలు అయినప్పుడుగానీ, వాంతులు అయినప్పుడుగానీ, వడదెబ్బ తగిలినప్పుడుగానీ, జ్వరం వంటివి వచ్చినప్పుడుగానీ, బాగా దప్పికగా వుంటుంది. ఎంత నీరు తాగినా దాహం తీరక బాధపెడ్తున్నప్పుడు ఈ పొడితో చిన్న చిట్కాను ప్రయోగించవచ్చు.

మరమరాలుగానీ, బియ్యాన్ని వేయించిగానీ జావలా కాచి, ఈ పొడిని 1 చెంచాడు వేసి ఇంకాసేపు మరిగించి కలుపుకొంటూ తాగితే, దప్పిక ఆగుతుంది. కడుపులో మంట, వేడి తగ్గుతాయి. విరేచనాలు, వాంతులు ఆగుతాయి.

ఒకవేళ విషపదార్థాలుగానీ, సరిపడని వస్తువులుగానీ తిన్నప్పుడు వాంతులు, విరేచనాలు అవుతుంటే ఇదే చూర్ణంలో అన్నింటితోపాటు బావంచాలు కూడా కలిపి మెత్తగా చూర్ణించి, జావలో కలిపి మరిగించి ఇస్తే విషదోషాలు తగ్గుతాయి.

కాసిని మజ్జిగలో ఈ పొడిని వేసి బాగాకాచి చల్లార్చి తాగితే, ఎక్కువగా నూనె పదార్థాలు తిన్నందువలన కలిగే దాహాన్ని అణిగేలా చేస్తుంది. అట్లు, పూరీలు, బజ్జీలు, బిరియానీ, పలావు వంటివి ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు పరిమితి దాటి ఆయిల్ మన కడుపులోకి వెళ్తోంది గదా... దానివలన కలిగే అనర్థాలను ఆపి, నూనెను త్వరగా అరిగేలా చేస్తుంది ఈ ఫార్ములా.

దానిమ్మ రసంలో ఈ చూర్ణాన్ని కలిపి తాగితే ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళు, మషాలాలు, అతి పుల్లటి పదార్థాలు, పచ్చిమిరపకాయ బజ్జీలు వంటివి తిన్నందువలన కలిగే కడుపులో బాధలను తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది!

శరీరానికి సరిపడనివి, అజీర్తిని, కడుపులో మంటనీ ఇతర బాధలను కల్గించే ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు ముందు జాగ్రత్తగానే ఈ చూర్ణాన్ని జావలోగానీ, మజ్జిగలో గానీ, దానిమ్మ జ్యూస్‌లోగానీ, కనీసం ముల్లంగి జ్యూస్‌లోగానీ కలుపుకొని తాగితే ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా వుంటుంది. బాగా మద్యపానం చేసినప్పుడు, ఎక్కువగా సిగరెట్లు కాఫీ టీలు తాగినప్పుడు కలిగే అనర్థాలు కలగకుండా చేసేందుకు ఓ చిన్న ఉపాయం ఉంది.

బచ్చలి ఆకుని మెత్తగా దంచి, పెరుగులో వేసి బాగా కలిపి, కొద్దిసేపు ఉడికించి చల్లార్చి, అవసరం అనుకుంటే ఉప్పుగానీ, పంచదారగానీ వేసి తినిపిస్తే మాదకద్రవ్యాలు, విషపదార్థాలూ తీసుకున్నప్పుడు తిక్కతిక్కగా వుండటం తగ్గుతుందని "చరక సంహిత" ఎంతో చక్కగా విశదీకరించింది.

అతిగా లైంగిక కృత్యానికి తలపడవలసి వచ్చినప్పుడు, జననాంగం లోపల నొప్పి, పోటు బాగా వుంటాయి. శక్తి నశించిపోయినట్లు నీరసంగా తయారౌతుంటారు కొద్ది మంది. వీళ్ళకి కోడి మాంసాన్ని బాగా ఉడికించి మెత్తగా దంచి, రసం తీసి ఆ రసంలో తాలింపు వేసి రుచిగా తయారుచేసి తాగిస్తే శుక్రం నడిచే మార్గంలో వచ్చే నొప్పి పోటు బాధ తగ్గుతాయి. ఈ కోడి మాంస రసంలో కొద్దిగా మినప్పప్పు నెయ్యి, పాలు కూడా పోసి బాగా ఉడికించి జావలా కాచి తాగిస్తే, కోల్పోయిన శుక్రధాతువంతా తక్షణం పుట్టుకొస్తుంది. నొప్పి, పోటు తగ్గిపోతాయి.

ఇందులో కొద్దిగా దానిమ్మ రసం కూడా కలిపి జ్వరంలో నీరసం రాకుండా ఇవ్వచ్చు కూడా!

'మందు' అలవాటు మానేయాలనుకొంటున్నారా..?

మద్యపానం చేసే అలవాటు మానుకోవానుకొంటున్నారా..? ఒక్కసారిగా మానేస్తే చెడు జరుగుతుందేమోనని భయపడి మానలేకపోతున్నారా..? (With drawel symptoms). – మద్యపాన దురలవాటు కొనసాగించడం వలన శరీరంలో ఇప్పటికే చెడు లక్షణాలను గమనిస్తున్నారా..? అయితే మీరు తప్పకుండా మద్యాన్ని తక్షణం మానేసి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సిందే.

(1) ఖర్జూరపండ్లు, ద్రాక్ష, చింతపండు, దానిమ్మ గింజల రసం – ఇవన్నీ వేసి నీరు పోసి పులుసులా కాచుకొని రోజూ పావుగ్లాసు చొప్పున తయారుచేసుకొని తాగండి. మద్యపానం వలన కలిగే వికారాలు, వణుకు, ఇతర చెడు లక్షణాలు పోతాయి. మద్యం అలవాటు మానేసినందువల్ల ఎటువంటి చెడూ జరగకుండా వుంటుంది.

(2) త్రికటుచూర్ణం (ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీనికి మూడో వంతు కొలతలో సౌవర్చ లవణం (ఇది పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది) ఈ రెండింటినీ మజ్జిగలో కలిపి తాగితే తాగుడు వలన కలిగిన దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. అతిగా మద్యపానం చేసిన వ్యక్తికి తక్షణం చేయగల్గిన నివారణ ఇది.

★ మద్యపానం చేసిన తర్వాత గాని, చేస్తున్నప్పుడు గానీ – పాలు, పాలకు సంబంధించిన పదార్థాలు తీసుకోకూడదు. ఎక్కువగా మద్యపానం చేసిన వారికి చలవగా వుంటుందని పాలను తాగించకూడదు.

★ ద్రాక్షారిష్టము, మాదీఫలరసాయనము రోజూ వాడితే మద్యపానం చేసే అలవాటు వలన కలిగిన దుష్ట ఫలితాలు, అలాగే, త్రాగుడు అలవాటును మానేసినందువలన కలుగుతాయని భయపడే చెడు లక్షణాలు కూడా వాటితో నివారించబడతాయి.

నిద్రపోతే మేధాశక్తి పెరుగుతుంది!

నిద్ర ఎలా పడ్తుంది? ఎందుకు పడ్తుంది? నిద్రపోకపోతే ఏమౌతుంది? ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు మీకు తెల్సుకోవాలనుందా..?

మనసు ప్రేరేపిస్తేనే శరీర అవయవాలన్నీ కర్మేంద్రియాలు గానీండి, జ్ఞానేంద్రియాలు కానీండి – అవన్నీ తమ తమ పనుల్లో లీనమైపోతాయి.

శరీరం లోపలి ఇంద్రియాలు అంటే రకరకాల అవయవాలు మనసు ఎలా ఆదేశిస్తే అలా పని చేసీ చేసీ అలిసి వుంటాయి. ఈ అలసిన శరీరేంద్రియాలు తిరిగి మనసులోనే లీనం కావడాన్ని నిద్ర అంటారు.

అంటే, నిద్రించే సమయంలో శరీర అవయవాలు తమ తమ విధుల్లోంచి విముక్తి పొంది మనసులో లీనమౌతాయి.

మనం నిద్రించినా తమ విధుల్ని మానని గుండె, ఊపిరితిత్తులు పేగులూ వంటి అవయవాలు వేరే వున్నాయి. వాటికి విరామం అనేదే ఉండదు. తక్కిన పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు, పంచకర్మేంద్రియాలు మాత్రం నిద్రించే సమయంలో నిర్వ్యాపారంగా వుంటాయన్న మాట.

ఈ అవయవాలకు ఆ మాత్రం రెస్ట్ కావాలి. అందువలన శరీరానికీ, మనసుకి సుఖం కల్గుతుంది. పుష్టి కల్గుతుంది. శరీరం బలంగా వుంటుంది. మనసు కూడా బలంగా వుంటుంది.

నిద్ర సరిగా పట్టే వ్యక్తులకు తెలివితేటలు మేధాశక్తి ఎక్కువగా వుంటాయి. నిద్రపట్టని వ్యాధితో సతమతమయ్యే వారికి బ్రెయిన్ పవర్ చాలా తక్కువగా వుంటుంది. అందుకనే పరీక్షల సమయంలో రాత్రంతా మేలుకొని చదివితే తెల్లవారిన తర్వాత పరీక్షల్లో రాయగలిగేది చాలా స్వల్పంగా వుంటుంది.

ముందు నుంచి PLANNED గా చదవాలిగానీ, అప్పటికప్పుడు. సిలబస్‌నంతా పుక్కిట పట్టాలని నైటౌట్లు చేసినంత మాత్రాన ప్రయోజనం శూన్యం అన్నమాట.

సుఖంగా నిద్రపోయే వారిలో లైంగిక వాంఛ లైంగిక శక్తి ఎక్కువగా వుంటాయి. నిద్రలేని వారికి తక్కువగా వుంటుందని వేరే చెప్పనవసరం లేదు కదా!

నిద్రతో జీవితం, నిద్రలేమితో మరణం అనుసంధానించి వుంటాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం!

అకాలంలో ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు నిద్రపోవడం, అతిగా నిద్రపోవడం, బొత్తిగా నిద్రపోకపోవడం... ఈ మూడు అలవాట్లూ ఆయుష్షుని ధ్వంసం చేస్తాయని చరకుడు స్పష్టంగా చెప్పాడు.

నిద్రలేకపోతే ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలన్నీ హరించుకుపోతాయి. కాబట్టి నిద్రను ప్రయత్నపూర్వకంగానైనా కాపాడుకోండి!! పడుకోగానే నిద్రపట్టే లక్ష్యం వున్నవాడు పేదవాడైనా ధనికుడితో సమానం! ఎందుకంటే, కోటీశ్వరుల్లో చాలామందికి లేనిది ఒక్కటే – కలతలు లేని కమ్మటి నిద్ర!!

దప్పిక తీరేందుకు లవంగాలు కషాయం

వేసవి ఎండల్లో గాని, మిగతా కాలాలలో అయినా సరే వాంతులు విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడుగానీ బాగా దాహం వేస్తూ ఉండి ఎంత నీరు తాగినా ఆ తపన తీరనప్పుడు మామలఊచీ మంచి నీటిని అదే పనిగా తాగకండి!

(1) కాసిని లవంగాల్ని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి నాలుగో వంతు మిగిలేలా మరిగించి, వాడగట్టి, ఆ నీటిని తాగండి. దప్పిక వెంటనే తగ్గుతుంది.

నూనె పదార్థాలు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు, జీడిపప్పు, వేరుశెనగపప్పు వంటివి బాగా తిన్నప్పుడు కూడా దాహం ఎక్కువగా వేస్తుంది. అలాంటప్పుడు కూడా ఈ లవంగాల కషాయం బాగా పనిచేస్తుంది.

(2) పెరుగులో బెల్లం వేసుకొని తింటే దాహం తీరినట్లుంటుంది. ముఖ్యంగా బాగా వాతం చేసిన వారికి బాగా పని చేస్తుంది. రాత్రిపూట నైటౌట్లు చేయడం, నిద్ర సరిగాపట్టకపోవడం, అతిగా శ్రమ పడడం, దిగులు, ఆందోళన, టెన్షన్ భయం వంటి వాటి వలన కలిగే దాహంలో ఇది బాగా ఉపకరిస్తుంది.

(3) మర్రి చెట్టు ఊడల కొనలు (ఎర్రగా వుండేవిగాని) లేత చిగురుటాకులుగానీ తీసుకొని, మెత్తగా దంచి పంచదార కలిపి మజ్జిగతో తీసుకొంటే దాహం తీరుతుంది.

(4) గవద బిళ్ళల వ్యాధిలో నోట్లోకి లాలాజలం రాకుండా నోరెండిపోతుంది. ఇలాంటప్పుడు 1 చెంచా నెయ్యి చప్పరిస్తే నోరు తడిగా వుంటుంది. భావన కరక్కాయ, భావన జీలకర్ర అనే మందులు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతాయి. కాసింత మోతాదులో నోట్లో పెట్టుకొని చప్పరిస్తే నోరంతా నీరూరుతుంది. దప్పిక తీరుతుంది.

చికిత్స తీసుకోవడానికి ఎలాంటి వైద్యుణ్ణి మీరు సంప్రదించాలి?

వైద్యం గురించి ఏమాత్రం తెలియని అయోగ్యుడి దగ్గర చికిత్స తీసుకోవడం కన్నా చావడమే మేలు... "పరమాత్మాహతో జ్ఞేన చికిత్సా ప్రవర్తితా" అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

గుడ్డివాడిని అడవిలోకి తీసుకువెళ్ళి వదిలేస్తే గాల్లో చేతులూపుతూ ఎలా తిరుగుతాడో, నడి సముద్రంలో నావ ఎలా ఊగిసలాడుతుందో ... కాంప్లికేషన్‌లు వచ్చిన రోగిని చూసి ఈ "కువైద్యుడు" అలా విలవిలలాడిపోయాడనుకోండి... పాపం ఆ రోగి పరిస్థితి ఏమౌతుంది చెప్పండి...!!

ఏదో యాదృచ్ఛికంగా వాటికవే తగ్గిన రెండు మూడు జబ్బుల్ని ఉదాహరణగా చూపించి గొప్ప వైద్యుణ్ణి అని ఫోజులు కొట్టే వారు చాలామంది వుంటారు. ఇలాంటి వాటిల్లో చాలామందికి క్వాలిఫికేషన్లు వుండవు. డిగ్రీలూ వుండవు. రిజిస్ట్రేషన్ సర్టిఫికేట్లు వుండవు. వీళ్ళ గురించి చరకుడు ఇలా అంటాడు.

వైద్యశాస్త్రార్థాన్ని, వైద్య విజ్ఞానాన్ని చక్కగా చదువుకుని తెలుసుకొని, తన అనుభవంతో జోడించి స్వతంత్రించి చికిత్స చేయగల వైద్యుడిని "ప్రాణాభిసరుడు" అంటారు. అంటే, పోయే ప్రాణాల్ని తిరిగి తీసుకొచ్చి నిలబెట్టేవాడు అని అర్థం.

అలాంటి వైద్యుడు శాస్త్రంలో చెప్పిన రీతిలో పురుష ప్రయత్నంగా తన ధర్మం తన లోటు లేకుండా నెరవేరిస్తే దైవం కూడా తోడై రోగి తక్షణం కోలుకుంటాడు... అని!

వైద్యులు మూడు రకాలుగా వుంటారట.

1. **వేషధారి వైద్యులు :** వీళ్ళ గురించి తరచూ పత్రికల్లో మనం అనేక రకాల కథనాలు చదువుతున్నాం. వాకిట్లో వైద్యుడని బోర్డు పెట్టుకున్న ప్రతివాడూ వైద్యుడేనని ప్రజలు తెలియక నమ్మి మోసపోతారు. "కు వైద్యులు" అంటారు వీళ్ళని.
2. **సిద్ధసాధిత వైద్యుడు :** కొందరు తెలివైన వ్యక్తులు మంచి డాక్టర్‌గారి దగ్గర చేరి, ఆయనకు సహాయకుడుగా పనిచేస్తూ వైద్యంలో అంతో ఇంతో పరిజ్ఞానాన్ని సంపాదించుకొని, ఆ డాక్టర్ గారి పేరు చెప్పుకొని ప్రాక్టీస్ చేసి బ్రతికేస్తుంటారు. వీళ్ళు ఎంతో కొంత మెడికల్ నాలెడ్జి ప్రయత్నం మీద సాధించి వైద్యం చేస్తుంటారు కాబట్టి సిద్ధ సాధిత వైద్యులు అంటారు వారిని.
3. **ప్రాణాభిసరులైన వైద్యులు :** రోగ పరిజ్ఞానం, ఔషధ పరిజ్ఞానం, శాస్త్ర పరిజ్ఞానం, చక్కని అనుభవం కలిగి, ఆయన చెయ్యిపడితే రోగాలు ఇట్టే మాయమౌతాయని పేరు తెచ్చుకొన్న వైద్యుల్ని ప్రాణాభిసరులు అంటారు. వీళ్ళు పోయే ప్రాణాల్ని నిలబెడ్తారన్నమాట.

కాబట్టి చికిత్స తీసుకోబోయే ముందు వైద్యుడి గుణగణాలు, ఆయన శక్తి సామర్థ్యాలు ఆయన పూర్వాపరాలు తెలుసుకొన్న తరవాతే మీరు చికిత్స కోసం ఆయన్ని సంప్రదించాలి.

రోగులపట్ల దయాదాక్షిణ్యాలున్న వైద్యుణ్ణి, మంచి నడవడిక గల్గిన వైద్యుణ్ణి, దురలవాట్లు లేని వైద్యుణ్ణి, ఎక్కడా చికిత్స లేని కాంప్లికేటెడ్ జబ్బులొచ్చినప్పుడు స్వంతంగా ఆలోచించి చికిత్స చేయగల నేర్పరి అయిన వైద్యుణ్ణి సంప్రదిస్తే మీరు మంచి చేతుల్లో పడ్డట్టు! వైద్యుడి కుండవలసిన ముఖ్యమైన నాలుగు క్వాలిటీలను చరకుడు ఇలా స్పష్టంగా నిర్దేశించాడు.

మైత్రీకారుణ్యమార్తేషు
శక్యే ప్రీతి రుపేక్షణమ్
ప్రకృతి స్థేషు భూతేషు
వైద్య వృత్తి శ్చతుర్విధా

1. **మైత్రి :** రోగులపట్ల స్నేహవాత్సల్యాలతో తన కుటుంబ సభ్యులతో మెలగినట్లు మెలిగే ప్రవృత్తి వైద్యుడిలో వుండాలి. రోగులపట్ల శత్రుభావం పనికిరాదు.

2. **కారుణ్యం :** బాధతో సతమతమవుతున్న రోగి మీద జాలి కలగాలి. జాలి, దయ కల్గినప్పుడే చక్కటి చికిత్స చేయగలుగుతాడు వైద్యుడు.
3. **ప్రీతి :** ఇలాంటి ఈ వ్యాధుల్ని తాను తగ్గించగలనన్న ఆత్మ విశ్వాసం ఆ వైద్యుడిలో వుండాలి. తన శక్తి మీద తాను ప్రీతి చెందినప్పుడే ధైర్యంగా, సవ్యంగా చికిత్స చేయగల్గుతాడు వైద్యుడు.
4. **ఉపేక్షణం :** వ్యాధిని సరిగా గుర్తించి దాని చికిత్సా సాధ్యాసాధ్యాల్ని బాగా గమనించి తన వలన అవుతుందో, కాదో అంచనా వేసుకొని, తనకు సాధ్యం అయితేనే ఎంత వరకూ అవుతుందో రోగికి వివరంగా చెప్పడం, కాకపోతే – కాదని స్పష్టం చేయడం, వీలైతే ఎక్కడ అవుతుందో సూచించడం ... ఇలా రోగికి సరైన మార్గాన్ని చూపించి, తన వలన కాని రోగాన్ని ఉపేక్షించి అంటే వదిలేయగలిగే తత్త్వం వైద్యుడి కుండాలంటాడు.

వైద్యుల గురించి, వాళ్ళ క్వాలిటీల గురించి ఆయుర్వేదంలో ఎంతో నిర్మొహమాటంగా ప్రజల కోసం ఇలా ఎన్నో విషయాలు చెప్పడం జరిగింది.

మరి, మంచి రోగికున్న ఒకే ఒక లక్షణం గురించి ఇదే సందర్భంలో చెప్పుకోవాలి.

అది ... "భిషగ్వశ్యత" తాను నమ్మిన వైద్యుడికి తాను పూర్తిగా వశం అయినంతగా ఆయన చెప్పిన విషయాల్ని చెప్పినట్లు. తూ.చ. పాటిస్తూ ఆయన సూచనల్ని సవ్యంగా అమలు పరిస్తే రోగాలు తప్పకుండా తగ్గుతాయి. మీ వైద్యుడి మీద నమ్మకమే మీ వ్యాధికి అసలైన మందు!!

కళ్ళ కలకకు 'నంది వర్ధనం'

బాగా పండిన నందివర్ధనం ఆకుని దంచి గుడ్డలో వేసి గట్టిగా పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. ఈ రసాన్ని రెండు చుక్కలు కళ్ళలో వేస్తే కళ్ళు కలిగినప్పుడు బాగా పనిచేస్తుంది. కళ్ళమీద నందివర్ధనం పూలను అదిమి పెట్టుకొని పడుకొంటే కళ్ళలో ఎరుపు తగ్గి మంట, పోటు నెమ్మదిస్తాయి.

వృత్తి వ్యాపారాల్లో మీరు రోజూ టెన్షన్‌కు లోనవుతున్నారా..? ఇవిగో చరుకుడు చెప్పిన నివారణోపాయాలు

కాలం చాలా చిన్నది. మనం చూస్తూండగానే కరిగిపోయే మంచు ముక్కలాంటిది. అలాంటి కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

★ "నా పరీక్షిత మభి నివిశేత్" :– ఎవరి స్వభావం ఎలాంటిది ... ఎవరి శక్తి సామర్థ్యాలు ఎంతటివి ... ఎవరు ఎంత ఘనతను సాధించుకోగలరు ... అనే విషయాల్ని పరిశీలించి, ఆ వ్యక్తుల పూర్వాపరాలను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసిన తర్వాత వాళ్ళకి ఏదైనా పని అప్పగించండి. మీకు మనశ్శాంతి వుంటుంది.

★ "నేన్ద్రియ వశ గాస్స్యాత్" మనసు ఎలా చెపితే అలా అప్పటికప్పుడు నిర్ణయాలను తీసుకునే పద్ధతి కాకుండా, ఒక సిద్ధాంతం ప్రకారం, ఒక ఆదర్శం ప్రకారం చక్కగా పథకరచన (PLANNING) చేసుకుని బయల్దేరండి. మీ చేష్టల్లో స్థిరత్వం వుంటుంది. మీ ఆలోచనల్లో స్థిరత్వం వుంటుంది. మీ మాటల్లో, మీ కేరక్టర్‌లో స్థిరత్వం వుంటుంది. అది మిమ్మల్ని విజేతగా నిలబెడుతుంది.

★ "నచంచలం మనోఅనుభ్రామయేత్". మనసు చంచలంగా వుండి, ఒకే విషయం మీద లగ్నం కాకుండా వున్నప్పుడు మీరు దృఢంగా వ్యవహరించలేరు. మీరు సాహసంతో చొరవగా ముందుకు దూసుకుపోవాలంటే మీకు మరింత ఏకాగ్రత కావాలి. మీకో స్పష్టమైన లక్ష్యం వుండాలి ... మీరు ఏ నిర్ణయాన్ని తీసుకున్నా అది ఆ లక్ష్యం దిశగానే వుండాలి చీటికీ మాటికీ లక్ష్యాలు మారకూడదు.

★ నబుద్ధీంద్రియాణాంపుతి భారమాదధ్యాత్ : మీ ఆలోచనా శక్తికిగానీ, మీ శరీరావయవాలకుగానీ, పెనుభారంగా వుండే నిర్ణయాలు మీరు తీసుకోకూడదు. అంటే బుర్రబద్దలు కొట్టుకునేంత ఆలోచిస్తేగానీ తెలియనీ పనుల్నీ అహోరాత్రాలు నిద్రాహారాలు మాని కష్టపడి పనిచేస్తేగానీ కుదరని పనుల్ని ఎక్కువగా పెట్టుకోకూడదు. అది మీ శక్తిని ఎక్కువగా వృధా చేస్తుంది అందుకు చాలా తక్కువ ఫలితమే వుంటుంది. పైపెచ్చు పెద్ద టెన్షన్‌లో మీరు మునిగిపోతుంటారు.

★ నచాతి దీర్ఘసూత్రీ : ఒక జీవితకాలం అంతా శ్రమించి ఉల్లిపాయలు తరిగే మిషన్ కనుగొన్నట్లు స్వల్ప ప్రయోజనాలు కల్గిన విషయాల కోసం దీర్ఘకాలం అదే పనిగా ఆలోచించవలసిన పరిస్థితులు కల్పించుకోకూడదు. మీ మేధాశక్తి ఆలోచనా పటిమ ఇవన్నీ ఈ విధంగా వృధా అయిపోతాయన్న మాట.

అంతేకాదు – ఒక నిర్ణయం తీసుకోవడానికి సంవత్సరాల తరబడీ ఆలోచిస్తూ, ఎన్నాళ్ళకీ ఏ నిర్ణయానికీ రాలేని తనం కూడా చేతకాని తనమే అవుతుంది. మంచో చెడో – ఏదో ఒక నిర్ణయాన్ని సాధ్యమైనంత త్వరగా తీసుకోవాలి. నిర్ణయాలకు రావడానికి దీర్ఘకాలం ఆలస్యం చేయకూడదని చరకుడి భావం!

ఏ నిర్ణయమూ తీసుకోకుండా వుండడం కూడా ఒక నిర్ణయమేనంఆరా... అది వేరే సంగతి!

★ నా క్రోధ హర్షావనువిదధ్యాత్ : కోపం వచ్చినా కొద్దిగా వచ్చి వెంటనే చల్లారి పోవాలి. ఆనందం వచ్చినా కాసేపే వుండాలి. ఆ కోపంలో ఊగిపోయి, పూనకం వచ్చినట్లు ప్రవర్తించి ఇంట్లో వస్తువులన్నీ విరగ్గొట్టి, తలనిగోడకు బాదుకొని, అందర్నీ కలగలిపి చెడతిట్టి మిత్రుల్ని కూడా శత్రువులుగా చేసుకొనేటట్లు వెర్రిగా ప్రవర్తించకూడదు. ఆనందం వచ్చినా కొందరు పట్టలేనట్లు ప్రవర్తిస్తారు. ఆ అతి ధోరణి వలన సాధ్యం కాని వాగ్దానాలు చేయడం వంటివి చేస్తారు. అతికోపం, అతి ఆనందం రెండూ మీ వ్యక్తిత్వాన్ని దెబ్బతీస్తాయి.

మూర్ఛ వ్యాధిలో ఓ ఉపశమన చికిత్స

ఫిట్స్ వ్యాధితో బాధపడ్తున్న రోగికి మీరు ఏ మందులు వాడ్తున్నా సరే – ఈ చిన్ని చికిత్సను పాటించండి.

పడుకొనే సమయంలో 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో త్రిఫలాచూర్ణం తీసుకొని, అందులో తేనె కలిపి తినిపించండి. ఉదయం నిద్ర లేవగానే బెల్లం + అల్లం ఈ రెండింటినీ మెత్తగా నూరి 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో తినిపించండి "చక్రదత్త" అనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద గ్రంథంలో ఈ విధంగా చేస్తే మూర్ఛలు మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు వంటివాటిలో ఎక్కువ ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని చెప్పారు. కామెర్లు, దగ్గు కూడా ఈ చిన్ని సలహాతో తగ్గుతాయి.

వస కొమ్ములు తెచ్చి మెత్తగా దంచి, పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా పొడిలో తేనె కలిపి రోజూ రెండు పూటలా తినిపించి చూడండి. ఫిట్స్ తరచూ రావడం ఆగుతాయి.

కూష్మాండ లేహ్యం, కళ్యాణ ఘృతం, బ్రాహ్మీఘృతం, సారస్వతారిష్ట, బ్రాహ్మీ రసాయనం ఇవన్నీ ఫిట్స్ జబ్బులో సహకరించే ఔషధాలు.

సెక్సులో వైఫల్యాలు - మందులతో సరి అవుతాయా..?

లైంగికశక్తిని పెంపొందించేవీ, SEXUAL POWER ని కల్గించేవీ ... రకరకాల మందుల ప్రకటనలు రోజూ పత్రికల్లోనూ, సినిమా హాళ్లలోనూ టీవీల్లోనూ కన్పిస్తూనే వుంటాయి కదా...?

నిజంగానే ఈ ప్రకటనల్ని నమ్మవచ్చా..? అసలు అలాంటి మందులున్నాయా..? ఈ సందేహాలకు వివరణాత్మకమైన సమాధానం ఇవ్వాల్సి వుంటుంది.

1. ఆయుర్వేదం పట్ల ప్రజల్లో వ్యామోహం పెరుగుతున్న విషయాన్ని గమనించి, చాలా కంపెనీలు లైంగిక శక్తిని పెంపొందింపచేసే మందులు పేరుతో మార్కెట్టును ఆక్రమిస్తున్న మాట వాస్తవం. వాటిలో చాలా భాగం "బోగస్" అయినా ఆశ్చర్య పడనవసరం లేదు.
2. శాస్త్ర ప్రకారం ఔషధాన్ని తయారు చేసుకొని చెప్పింది చెప్పినట్లు తీసుకొంటే లైంగిక శక్తిని పెంపొందింపచేసే మంచి ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి... ఇది నిజం.
3. లైంగిక శక్తిని పెంపొందింపచేసే వాటిని "వృష్యములు", "వాజీకరములు" అని పిలుస్తారు. శరీర బలాన్ని పెంపొందింపచేసే మందుల్ని రసాయనాలు అంటారు. ఇక్కడ రసాయనం అంటే "REJUVENATING TONICE" అనే అర్థం గానీ, "CHEMICALS" అని కాదు.
4. వాజీకరంగానూ (SEXUAL POWER ని పెంచేవి) రసాయనంగానూ (VIGOURVITALITY ని పెంచేవి) పనికివచ్చే ఔషధాలు తీసుకోకుండా ఎవ్వరూ లైంగిక కార్యక్రమాలు చేయకూడదని ఆయుర్వేద శాస్త్రం శాసిస్తోంది. "నాజగ్ధభేషజో" అనే వాక్యం ద్వారా చరకమహర్షి ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేశాడు. అంతేకాదు లైంగిక శక్తి పెరగాలంటే చరకుడు చెప్పిన మరికొన్ని సూక్ష్మాలున్నాయి.
5. లైంగిక కార్యం కోసం బలమైన కోరిక భార్యాభర్తలు ఇద్దరికీ సమానంగా వున్నప్పుడు మాత్రమే కలవాలి. "నాప్రణీత సంకల్పో" అంటే, చక్కగా "సంకల్పం" లేకుండా ఏదో ఈ పూటకు ఆ పని కానిచ్చేద్దాం... అనుకొంటే, ఆ పూట వైఫల్యమే ఎదురౌతుంది.
6. "నానుపస్థితి ప్రహర్షో" అంటే మనసులో టెన్షన్లు, దిగుళ్ళు, ఆలోచనలు, ఆందోళనలూ పుష్కలంగా వుండి, ఏమాత్రం సంతోషం లేని సమయంలో "మూడ్" లేనప్పుడు సంసారం జరిపితే భార్యాభర్తలు ఇద్దరికి ఫెయిల్యూర్ ఎదురౌతుంది.
7. "నా భుక్తవాన్" అంటే, ఉపవాసాలు ఉన్న సమయంలోనూ, బాగా ఆకలిగానూ, దాహంగానూ ఉన్న సమయంలోనూ సెక్సు జరపకండి. మంచి మూడ్ రాదు!
8. "నాత్రాశితో" అంటే కొంచెం ఫుడ్ ఎక్కువగా తిన్నారని అన్పించినప్పుడు పొట్టంతా బరువుగా అజీర్తిగా వున్నప్పుడు సెక్సు కోరిక చాలా బలహీనంగా వుంటుంది.

9. భార్యాభర్తల పడకగది చాలా రమ్యంగా వుండాలి. ఆ గదిలోకి వెళ్ళంగానే కోరిక తన్నుకు వచ్చేలా వుండాలి పడకగది. శృంగారం అంతా మన అలంకారంలో లేదు – మన పడకగది అలంకారంలోనే వుంది.

ఉండలు ఉండలుగా వున్న పరువులూ, ఎగుడూ దిగుడుగా వున్న నేల, ఇరుకుగా వున్న స్థలం, గాలి లేని చోటు ... ఇవన్నీ లైంగిక కార్యంలో భార్యాభర్తల్ని ఫెయిలయ్యేలా చేస్తాయి.

పిల్లలు లేస్తారనో, ఎవరైనా చూస్తారనో భయం మనసులో వుంటే, "తృప్తి" ఎలా సాధ్యం అవుతుంది..?

అందుకనే పడకగదిని అలాంటి వాటికి అవకాశం లేని రీతిలో అందంగా తీర్చి దిద్దుకోవాలి.

"నా విషమన్దో" అంటే విషమంగా – వ్యతిరేక వాతావరణం లేకుండా – పడక గదిని దిద్దుకోమని చరకుడు సూత్రీకరించాడు.

"నా అరహసి" రహస్య స్థలం కానిచోట ఆ పనికి తలపడనే వద్దంటాడు.

10. విరేచనానికో, మూత్రానికో వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడు ఆ పనిని ముగించిన తర్వాతే లైంగిక కృత్యానికి తలపడండి. మరీ ఖంగారుగా తొందరపడిపోతే అది కక్కుర్తి పడినట్లే అవుతుంది. అందువలన వైఫల్యమే ఎదురౌతుందిగానీ సంతృప్తి రాదు.

11. బాగా అలిసిపోయినప్పుడు శరీరం రెస్ట్ కోరుకుంటున్నప్పుడు నిద్రసరిగా లేనప్పుడు మంచి మూడ్ లేనప్పుడు లైంగిక కార్యాన్ని వాయిదా వేయడమే మంచిదని చరకుడు సలహా యిస్తున్నాడు.

సెక్సులో వైఫల్యాలకు ఇవి ముఖ్య కారణాలు. ముందు ఇలాంటి కారణాలను సరిచేసుకోండి. అప్పటికీ మీరు విఫలమైతే అప్పుడు వైద్యుడు సలహా పొందండి.

అనవసరంగా మిమ్మల్ని మీరు అనుమానించుకొని దిగులుపడిపోకండి.

అశ్వగంధారిష్ట, వానరీకల్పం, అశ్వగంధాది లేహ్యం, జాజి, జాపత్రి పచ్చకర్పూరం – ఈ మూడూ వేసిన తాంబూలం ఇవన్నీ లైంగిక శక్తిని పెంపొందించే వాటిలో కొన్ని!

ఖర్జూరపుకాయలు, బాదంపప్పు, కోడిగ్రుడ్లు, అరటిపండు, దానిమ్మపండు, దాల్చిన చెక్క, నేరేడు పండు, పిల్లిపీచరవేళ్ళు, దూలగొండివిత్తులు, నేలగుమ్మడు, గోమాత్ర శిలాజిత్ రజత చంద్రోదయం, లోహభస్మ, వసకొమ్ము, స్వర్ణభస్మం ... ఇవన్నీ మగవారిలో మగతనాన్ని పెంపొందించే గొప్ప ఔషధాలు!! స్త్రీలకూ సమానంగానే ఉపయోగపడతాయి.

తరచూ వచ్చే దగ్గు, ఆయాసాలకు నమ్మకమైన గృహవైద్యాలు

మాటిమాటికీ దగ్గు వస్తోందా..? వచ్చిందంటే ఊపిరి ఆడనట్లుంటోందా? ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గడం లేదా..?

1. కరక్కాయలపై బెరడు (గింజలు తీసేయాలి) పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పాతబెల్లం – వీటిని మెత్తగా దంచి కుంకుడు గింజంత ఉండలు చేసుకొని పూటకు ఒక ఉండ చొప్పున తినండి. దగ్గు ఉపశమిస్తుంది.
2. మిరియాలు, అందులో సగం పిప్పళ్ళు, యవక్షారం (ఇది పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది) వీటిలో సగం దానిమ్మ గింజలు, తగినంత బెల్లం వేసి – మొత్తాన్ని కలిపి నూరి ఇందాకటిలానే మాత్రలు చేసుకొని తింటే ఎంత కాలానికీ తగ్గని దగ్గు తగ్గుతుంది.
3. లవంగాలు, జాజికాయ, పిప్పళ్ళు – ఈ మూడింటికి సమానం మిరియాలు, ఈ నాల్గింటికీ సమానం శొంఠి – వీటిని మెత్తగా దంచి ఈ మొత్తాన్ని సమానంగా పంచదార కలిపి ఓ సీసాలో ఉంచుకోండి. 1 చెంచా పొడిని పాలలో వేసుకొని కలుపుకొంటూ తాగండి. దగ్గు తీవ్రతని బట్టి రోజూ రెండు మూడు సార్లు ఇలా తాగవచ్చు. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, ఆయాసం, అజీర్తి, బంకవిరోచనాలు – ఇవన్నీ తగ్గుతాయి. పిల్లలకు ఇందులో సగం మోతాదు ఇస్తే సరిపోతుంది.

   శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాల్ని ఎప్పుడైనా సరే వేయించి దంచడం అవసరం.
4. పిప్పళ్ళు, ఉసిరికాయల పై బెరడు, శొంఠి ఈ మూడింటినీ మెత్తగా దంచి, కలకండ గాని, పాతబెల్లంగాని కలిపి – కుంకుడుగింజంత మాత్రలు చేసి ఆయాసం తగ్గేవరకూ, దగ్గు తగ్గేవరకూ గంటకొక మాత్ర చొప్పున వేసుకోవచ్చు. ఎక్కిళ్ళు, ఆయాసం దగ్గు తగ్గుతాయి. ఈ మాత్ర వేసుకొని వేడి నీరు తాగితే మంచిది. ఆయాసంతో బాధపడేవారు ఏ మందులు వాడుకొంటున్నా సరే – ఈ చిన్ని చిట్కాని వాడి చూడండి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

నడుస్తోంటే గుండెనొప్పి వస్తోందా..? హార్ట్‌ఎటాక్ కాకపోయినా "హార్ట్ బర్న్" కావచ్చు

కొంచెం దూరం నడిస్తే ఛెస్ట్‌కు మధ్యలో నొప్పి వచ్చి నడవడం ఇబ్బందిగా వుంటుంది కొందరికి. ముఖ్యంగా ముఖ్యంగా ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత రైలుకోసమో, బస్సుకోసమో హడావిడిగా వెళ్తున్నప్పుడు నాలుగడుగులు నడిచేసరికి నొప్పి వస్తుంది.

ఆ నొప్పి సడన్‌గా వచ్చి చేతుల్లోకి, తలలోకి, చెవుల్లోకి, గొంతులోకి కూడా రేడియేట్ అయి హార్ట్‌ఎటాక్ వచ్చిందేమో నన్నంతగా బాధపెడ్తుంది.

ఆహారం తీసుకోకపోయినా, మార్నింగ్ వాక్ చేసేప్పుడుగానీ, ఈవెనింగ్ వాక్ చేసేప్పుడుగానీ గుండెల్లో నొప్పి అన్పిస్తుంది. వయసులో పెద్దతనం వచ్చినవారిలో ఈ పరిస్థితి ఎక్కువగా వుంటుంది.

దీనికి గుండె, ఊపిరితిత్తుల్లో జబ్బులు కారణం కానట్లయితే, ఖచ్చితంగా ఇది "హార్ట్‌బర్న్" వలన మాత్రమే వస్తున్నట్లు నిర్ణయించవచ్చు.

పేగులు మొదటి భాగం – గొంతు దాటిన తర్వాత మొదలయ్యే ప్రాంతాన్ని "ఈసోఫేగస్" అంటారు. అందులో ఎసిడిటీ అంటే, మామూలు భాషలో చెప్పాలంటే పైత్యం ఎక్కువగా చేరుకోవడం వలన ఈ నొప్పి వస్తుంది.

గ్యాస్‌ట్రబుల్ వ్యాధికి చికిత్సలు తీసుకొంటే ఈ బాధ తగ్గిపోతుంది.

నోటికి రుచిని పుట్టించే "యమానీషాడబం" – అతిచక్కటి ఫార్ములా

నాలుకకు రుచిని కల్గించేందుకు, అన్నహితవు కలిగేందుకు, జీర్ణశక్తిని పెంచేందుకు, వాంతి వికారాలు పోగొట్టేందుకు అతి చక్కటి ఆహార పదార్థాన్ని మీ కోసం ఇక్కడ ఇస్తున్నాను. తయారు చేసుకోండి.

వాము, చింతపండు, శొంఠి, దానిమ్మ గింజలు, రేగు కాయల గుజ్జు, (ఆమలకి) ఉసిరికాయలు. పచ్చివైనాసరే ఎండువైనాసరే – (ఉసిరికాయల లోపలి గింజలు తీసేయండి) ధనియాలు, సౌవర్చలవణం, జీలకర్ర, కరక్కాయలు (గింజలు తీసేసిన బెరడు), తానికాయలు (గింజలు తీసేసిన బెరడు) వీటన్నింటినీ సమానంగా తీసుకోండి. వీటిలో వాము, శొంఠి, ధనియాలు, జీలకర్రల్ని నేతిలో వేయిస్తే మంచిది. ఈ మొత్తానికీ వేయించిన పిప్పళ్ళు, వేయించిన మిరియాలు పంచదార మూడింటినీ సమానంగా కలిపి అన్నింటినీ ఒకేసారిగానీ, విడివిడిగా గానీ మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. విడివిడిగా దంచితేనే మంచిది. ఈ పొడిని నాలుక మీద వేసుకొని చప్పరిస్తే నాలుక మీద జిగురు పోతుంది. నోటికి రుచి తెలుస్తుంది. అన్నం తినాలనే ఆశ కల్గుతుంది. వాంతి వికారాలు, నోట్లో నీరూరడం, తలనొప్పి, పార్శ్వపు నొప్పి వంటివి పోతాయి. దగ్గు, ఆయాసం ఉన్నవారిక్కూడా మంచిదే. విరేచనాలు, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి వంటి బాధల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు విరేచనంలో నీటి శాతాన్ని తగ్గించి, మలం గట్టిపడేలా చేస్తుంది. 1 చెంచా పొడిని మజ్జిగలో కలిపి తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

ఈ మందుని "యమానీ షాడబం" అని పిలుస్తారు.

"ఎక్సర్‌సైజ్ డెఫిషియన్సీ" మేధావుల్లో వచ్చే ఓ వ్యాధి లక్షణం!!

చాలా తెలివైన మేధావులూ, ఎంతో బిజీగా వుంటూ అత్యంత చాకచక్యంగా చక్రం తిప్పగల రాజనీతిజ్ఞులు, వ్యాపార వాణిజ్యవేత్తలు, గొప్ప గొప్ప పారిశ్రామిక వేత్తలు... ఇలాంటి వారిక్కూడా అప్పుడప్పుడూ ఒక చిన్న సమస్య ఎదురౌతుంది.

దీన్నే "ఫెటిగ్ (PATIGUE)" అంటారు.

వీళ్ళ సమస్య ఒక్కటే – ఎప్పుడూ నీరసం, నిస్సత్తువగా వుండటం. చిన్న శ్రమకే ఎక్కువ అలిసిపోయినట్లనిపించడాన్ని 'ఫెటిగ్' అంటారు. ఈ అలసట వలన నిజంగానే మేధావుల పనితనం దెబ్బతింటుంది.

శరీరంలో వున్న ప్రతి అవయవాన్ని శోధించి గాలించి అన్ని రకాల పరీక్షలూ చేసి, చివరకు ఏ జబ్బూ లేదని చెప్తారు డాక్టర్లు.

విటమిన్లు, మినరల్స్, బలానికి ఉపయోగించే అన్ని రకాల మాత్రలూ వాడించి చూస్తారు.

ఏ ప్రయోజనమూ కన్పించదు.

నీరసం నీరసమే!

ఏమిటీ దీనికి కారణం...? ఈ మేధావుల్లో ఒకే ఒక లోపం వుంది – ఆ లోపమే ఈ నీరసానికి కారణం.

ఆ లోపాన్ని "ఎక్సర్‌సైజ్ డెఫిషియన్సీ" అంటారు. అంటే, శరీరానికి తగినంత ఎక్సర్‌సైజ్ లేకపోవడం వలన తీసుకున్న ఆహారం శక్తిగా మార్పిడి చెందక నీరసానికి కారణం అవుతోంది. ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చేది వ్యాయామమే!! వ్యాయామ రాహిత్యం వలన శక్తి ఉత్పత్తి ఆగిపోతోందన్నమాట! శరీర వ్యాయామం వలన ఆక్సిజన్ ఎక్కువగా శరీరంలో వ్యాపించి శక్తి ఉత్పన్నం కావడానికి తోడ్పడుతుంది.

శరీరాన్ని ఏ మాత్రం కదల్చకుండా, కేవలం మనసుతోనూ, మేధాశక్తితోనూ ఈ లోకాన్ని ఏలేయాలని చూస్తే కుదరదని ఈ వాదనలోని తాత్పర్యం.

నడవడం, పరిగెత్తడం, డాన్సింగ్, ఈతకొట్టడం, సైకిల్ తొక్కడం – వగైరా వ్యాయామాలన్ని ఆక్సిజన్ శరీరంలోకి ఎక్కువగా ప్రవేశించేందుకు తోడ్పడతాయి.

వీటిని ఎయిరోబిక్ వ్యాయామాలంటారు. టెన్నిస్, షటిల్, ఫుట్‌బాల్, బాడ్మింటన్ వంటి ఆటలు, బరువులు లేపడం... ఇలాంటివన్ని శరీరానికి అలసట కల్గిస్తూ, ఆక్సిజన్ శరీరంలో అణువణువులోకీ విస్తృతంగా వ్యాపించేలా చేస్తాయి.

ఎంత మేథావైనా బుర్ర పనిచేయాలంటే, శరీరానికి తగినంత "కదలిక" వుండాలని ఈ నిరూపణల సారాంశం! శరీరం కదిలేకొద్దీ ఓపిక పెరుగుతుంది. శక్తి ఉత్పత్తి పెరుగుతూ వస్తుంది. మీరు శక్తిమంతులు కావాలంటే, మెదడుకు పదునుపెట్టడంతో పాటుగా శరీరానికి కాసింత "పరుగు" కూడా అందించండి. అదీ సంగతి!!

తిప్పతీగ ఆకులతో కామెర్లకు వైద్యం

1. కంపలమీద, చేలగట్ల మీద, ఖాళీ జాగాల్లోనూ, ఎక్కడపడితే అక్కడ పెరుగుతుంది తిప్పతీగ. కొద్దిగా మొక్కల పరిజ్ఞానం వున్న పెద్ద వారిని ఎవరిని అడిగినా – అదిగో... అదే తిప్పతీగ అని చూపిస్తారు.

   ఈ తిప్పతీగ ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి చిన్న నిమ్మకాయంత సైజు ఉండగా చేసి తిని, మజ్జిగ తాగాలి. లేదా, మజ్జిగలో కలిపి తీసుకోవాలి. కావాలనుకుంటే కొద్దిగా తీపి కలుపుకోవచ్చు కూడా.

   కామెర్లను తగ్గించడానికి ఇది చాలా చవకైన చిట్కా! ప్రయత్నించి చూడండి! అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.
2. త్రిఫలాచూర్ణం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగాని కలుపుకొని తాగవచ్చు. కామెర్లు తగ్గుతాయి. నీళ్ళలో వేసి, చిక్కటి కషాయం తీసి, వడగట్టి, అందులో తేనె కలిపి తాగవచ్చు. త్రిఫలచూర్ణం బిళ్ళలు దొరుకుతాయి. మూడు బిళ్ళలు చొప్పున 2 పూటలా వాడాలి.
3. వేపచెక్క తెచ్చుకొని ఎండించి మెత్తగా దంచి అట్టే పెట్టుకోండి. లేదా, పచ్చిదే దొరికితే, చిన్నముక్క తీసుకొని, మెత్తగా దంచి, కాసిని నీళ్ళుపోసి బాగా నూరి గుడ్డలో వేసి వడకట్టండి. చిక్కటి రసం తీసుకోండి. అందులో తేనె కలిపి పావు గ్లాసు మోతాదులో అవసరాన్ని బట్టి, కామెర్ల తీవ్రతని బట్టి రెండు మూడుసార్లు తాగండి. కామెర్లు – వైరస్ వలన వచ్చేవి తప్పకుండా తగ్గుతాయి.
4. 'లోహభస్మం' ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. త్రిఫలాచూర్ణం, లోహభస్మం రెండింటినీ పది గ్రాముల మోతాదులో తీసుకొని రెండింటినీ కలిపి రెండింటికి సమానంగా అంటే 20 గ్రాములు మాన పసుపు (ఈ పేరుతో పచ్చటి చెక్కని అమ్ముతారు) – పొడిని కలిపి మొత్తాన్ని 40 పొట్లాలు కట్టండి. పూటకు ఒక పొట్లాం చొప్పున రోజూ మూడు పూటలా తేనెతో ఈ పొడిని తీసుకోండి. కామెర్లు తప్పకుండా తగ్గుతాయి.

స్ట్రెస్‌లోంచి బైటపడే ఉపాయాలు

ఈ డాక్టర్లు ప్రతి విషయాన్నీ సైకాలజికల్ అంటారు – రోగం ఏమిటో కనుక్కోవడం తెలియక – ఆ జబ్బుకి "మానసిక వ్యాధి" అని పేరు పెడ్తుంటారు – అని వ్యాఖ్యానించే పెద్దలూ లేకపోలేదు.

ఇక్కడ ఈ పెద్దలు ఎన్నటికీ అర్థం చేసుకోలేనిదేమిటంటే సుఖానికైనా, దుఃఖానికైనా మనసే మూలకారణం అనే విషయాన్ని... ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఏముంటుందంటే, "అనుకూల వేదనాయాం సుఖం – ప్రతికూల వేదనాయాం దుఃఖం" అని! వేదన అనుకూలంగా వున్నప్పుడు సుఖంగా వుంటుంది. వ్యతిరేకంగా వున్నప్పుడు దుఃఖం అవుతుంది! ఈ లాజిక్‌లో మర్మం ఏమిటో అర్థం చేసుకోగలవారు మనసుకీ వ్యాధులకూ మధ్య వుండే సంబంధాన్ని సవ్యంగా అర్థం చేసుకోగల్గుతారన్న మాట!

మనసును సంతోషంగా వుంచుకోగలిగితే ఆఖరికి కేన్సర్ జబ్బును కూడా తగ్గించుకోవచ్చని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.

"If you reduce that kind of stress, it has a partie effect on the immune system" అని మానసిక శాస్త్రం ప్రకటిస్తోంది.

ఈ "స్ట్రెస్" (మానసిక ఉద్వేగం, ఆందోళన, దిగులు వగైరా లక్షణాలు) అనేదాన్ని ఎంత తగ్గించుకోగలిగితే, శరీర రోగ నిరోధక శక్తి పైన దాని ప్రభావం అంత ఎక్కువగా వుంటుందని ఈ వాక్యానికి అర్థం.

ఈ మాత్రం చెప్పడానికి పెద్ద శాస్త్ర పరిజ్ఞానం అవసరం లేదు. మంచి మాటలతో ఓదారిస్తే ఎంత బాధల్లో వున్నవారైనా ఊరట చెందుతారు. ఊరట పడడం అంటే శోక సముద్రంలోంచి ఒడ్డున పడడం లాంటిది! ఇది శోకంలో వున్న వ్యక్తికి అమితమైన మానసిక బలాన్ని ఇస్తుంది. మన మనోబలమే కదా... మనల్ని ముందుకు నడిపించేది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం చింత, శోకం, భయం, క్రోధం, అసూయ, ఆందోళన వంటి మానసిక లక్షణాలు శరీరంలో వాతాన్ని పెంచుతాయని స్పష్టీకరిస్తోంది.

ఎప్పుడూ టెన్షన్ – స్ట్రెస్‌లో మునిగి వుండే వ్యక్తుల్లో వాత వ్యాధులు అనేకం పుట్టుకొస్తాయి. తలనొప్పి, కాళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, చెస్ట్ నొప్పి, కీళ్ళ వాతం, గ్యాస్‌ట్రబుల్ – ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ ఆయా వ్యాధులు రావడానికి అసలు కారణం వేరే ఏదైనా వున్నా లేకపోయినా, "స్ట్రెస్" (మానసిక ఆందోళన) వలన మాత్రం పేట్రేగినట్లు చెలరేగి బాధపెడతాయి.

మనసులో "అసంతృప్తి" అనేది "స్ట్రెస్"కు కారణం అవుతుంది. ఈ అసంతృప్తి స్థానంలో "సంతృప్తి"ని ప్రవేశపెట్టగలిగితే మనిషికి మనోదౌర్బల్యం అనేదే వుండదు.

★ మొదటగా ఆ మనిషి ఆలోచనా విధానంలోనే మార్పు రావాలి.

★ సమస్యల్ని పెంచుకొనే తత్వం, గిల్లికజ్జాలు పెట్టుకొనే ధోరణి, ఎదుటి వ్యక్తుల మీద ఆధిపత్యం చెలాయించాలనే ప్రయత్నాలు వదిలేయాలి.

★ తనకే అంతా తెలుసనుకోవడం – ఎదుటి వాడికి ఏమీ తెలియదని భావించుకొని ఆ వ్యక్తిని తక్కువ అంచనా వేసి చిన్న చూపు చూడడం చాలా మందిలో వుండే దురలవాటు.

అవతలవాడు ఒకడుగు ముందుకేసి ఎదురుదెబ్బ తీస్తే తట్టుకోలేక వీరు వెంటనే కృంగిపోవడం మొదలుపెడతారు.

సాగినంత కాలమే బండి – చల్తికానామ్ గాడీ – అనే పద్ధతిలో మనం వుంటే, సాగనప్పుడు విషాదంలో జీవించవలసి వస్తుంది ముందుగా విషయాన్ని గుర్తుంచుకొంటే ఎవ్వరూ "స్ట్రెస్"కు బలికావాల్సిన అవసరం వుండదు.

★ ఆఫీసులో మీరు బాస్ అయితే మీ సహ ఉద్యోగులతో పై అధికారిగా కాక ఒక స్నేహితుడిగా మెలగండి.

మీరు మామూలు ఉద్యోగి అయితే, వృత్తిపట్ల నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించి, ఆ తర్వాత కంగారుపడే పద్ధతులు మానేయండి.

మీ పై అధికారుల దగ్గర కొద్దిగా నమ్రతగా మెలగండి.

★ మీరు ఫైనాన్షియల్ కంట్రోలర్‌గానీ, బ్యాంక్ క్యాషియర్‌గానీ అయితే కంగారుపడే స్వభావాన్ని ప్రయత్నం చేసి మరీ తగ్గించుకోండి.

★ మీరు కీలకమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సిన అధికారి అయితే, "తొందరపాటు తనం" అనే మీ అలవాటును మార్చుకోండి. మీ తొందరపాటు తనమే మీకు శాపంగా పరిణమించి మిమ్మల్ని "స్ట్రెస్"లోకి నెట్టివేస్తుంది. నిదానంగా వ్యవహరించి, చిరాకు, పరాకుల్ని తగ్గించుకోండి.

★ ఏదైనా విషయం మీద లోతుగా చర్చలు జరిపేటప్పుడు అవతలి వ్యక్తి చెప్పే దాంట్లో పాయింట్ వుందేమో... ఒక్క క్షణం విశ్లేషించి చూసుకోండి. 'నాకు ఎవడూ చెప్పవలసిన అవసరం లేదు –– నేనే మొనగాణ్ణి" అని ఎవరైనా అనుకొంటే అతి త్వరలో ఆ వ్యక్తి "స్ట్రెస్"కు బలికాబోతున్నాడని అర్థం.

★ ఎవరినీ సరదాగానూ, వ్యంగ్యంగానూ, సూటిపోటి మాటలు అనకండి. అనిపించుకోకండి. చిలికి చిలికి గాలివానలయ్యే విషయాలే మీకు మనశ్శాంతి లేకుండా వస్తాయి.

★ అనవసర విషయాలలోనూ, మీకు సంబంధం లేని విషయాలలోనూ తలదూర్చి మీ తల బొప్పి కట్టించుకోకండి.

★ జనం బాధ మీకు బాధగా మారకూడదు. మారితే, రేపు మీ 'బాధ' జనానికి బాధగా మారిపోతుంది. మిమ్మల్ని చూసి ప్రతి ఒక్కరు "అయ్యో!" అనుకొని బాధపడే పరిస్థితులు కల్పించకండి.

★ తిట్టి ఆనందించడాన్ని శాడిజం అంటారు. తిట్టించుకొని ఆనందించడాన్ని "మాసోచిజం" అంటారు ఇలా తిట్టించుకొని ఆనందించే మనుషులు కూడా కొందరుంటారు. అనవసరంగా ఒకరిని తిట్టి, వారితో పదిసార్లు తిట్టించుకొని – అలా తిట్టారని – విచార సముద్రంలో కూరుకుపోతారు. అదో రకమైన ఆనందాన్ని ఆ శోకంలోనే అనుభవిస్తారు. "బాధే సౌఖ్యమనే భావన రానీవోయ్" అనే పద్ధతిలో వుంటుంది... వీరి ధోరణి!

వీళ్ళకి మనసారా బాధపడేందుకు రోజూ ఏదోక సమస్య వుండాలి! సమస్యల్ని కావాలని కల్పించుకొని తీరికగా "స్ట్రెస్"లో గడిపే తత్వం వీరిది!

ఈ రకమైన మనస్తత్వాన్ని వదిలేసి మామూలు మనిషిలా ఆనందంగా గడపండి, వివాదాలకు దూరంగా వుండండి.

★ చుట్టూవున్న సమాజంతో హృదయపూర్వకమైన స్నేహ సంబంధాల్ని పెంచుకోండి. విమర్శించే అలవాటు మానేటప్పుడు, స్నేహంలోని మాధుర్యాన్ని పొందండి!

★ ముందు పలకరించే ఛాన్స్ మీరే తీసుకోండి. మీతో కాస్త కటువుగా వుంటున్న వ్యక్తిని ఆత్మీయంగా మీరే ముందుగా పలకరించి మాట్లాడారనుకోండి మీకే మనశ్శాంతి వుంటుంది.

★ ఒకే విషయం గురించి ఎక్కువసేపు అదే పనిగా ఆలోచించకండి.

మనం అనేక విషయాల గురించి ఆలోచిస్తూంటాం. ఒక్కదాని గురించి ఆలోచించడానికి ఒక్కో టైం నిర్ణయించుకొంటే మంచిది. ఆ టైం దాటిపోయినా, ఆలోచన తెగకపోతే అక్కడికి ఆ విషయాన్ని వదిలేయండి. మరోసారి టైం ఫిక్స్ చేసుకోండి.

అంతేగాని ఎడతెగని ఆలోచనలతో బుర్ర వేడెక్కిపోయేలా ఆలోచించకండి.

★ స్ట్రెస్ ఎక్కువగా వున్నప్పుడు మీరు సమాజ సేవా కార్యక్రమాలకు సంబంధించిన సేవా సంస్థలలో చేరడం మంచిది. కనీసం, వారితో సంబంధాలు పెంచుకొని, వారు చేపట్టే సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్పంచుకోండి. మీ వలన పది మందికి మేలు జరిగిందనే సంతృప్తి మీకు ఏర్పడిందనుకోండి – అది మీలోని అసంతృప్తిని పోగొడ్తుంది. ఆ మేరకు మీరు స్ట్రెస్‌లోంచి బైటపడగలుగుతారు కదా..!!

★ వచ్చిన ఉద్యోగం మీ స్థాయికి తగ్గంతలేదనో, వచ్చిన కొత్త భార్య మీకు తగినది కాదనో, వచ్చే ఆదాయం మీకు చాలదనో, మీ అధికారం తక్కువనో, ఇలా మిమ్మల్ని మీరు ఎక్కువ చేసుకొని, మీరు లభించిందని తక్కువనే "చింత" మీలో ప్రవేశించిందంటే, శాశ్వత విషాదంలోకి మిమ్మల్ని మీరు నెట్టుకొంటున్నట్లు లెక్క!

★ "ఎంతటి ఉపద్రవం ముంచుకొచ్చినా ఆయన చెక్కు చెదరడండీ ....." అని మీ గురించి మీ పరోక్షంలో అనేకమంది చెప్పుకునేలా మీరు వ్యవహరించగలగాలి.

మీరు "స్ట్రెస్"కు లోనుకాకుండా వుండాలన్నా, మీరు "స్ట్రెస్"లోంచి బైటకు రావాలన్నా మీ మనోబలాన్ని పెంచుకొనే ప్రయత్నాలు మీకు మీరే చెయ్యాల్సి వుంటుంది.

★ ఎవరో వస్తారని, ఏదో చేస్తారని ఎదురుచూస్తే మీకు "చెయ్యిచ్చే" వారే తప్ప చేయూతనిచ్చేవారు కన్పించరు. మీ అంత మీరే నిలదొక్కుకొని పైకి ఎదిగేందుకు కావలసినంత మనోభావాలను కూడగట్టుకోవాల్సిన బాధ్యత మీదే! ఈ పనిని ఎవరూ మీకోసం చేసిపెట్టరని గుర్తుంచుకోండి.

★ తీరిక లేకుండా పనులు కల్పించుకోండి. వేదన కల్గించే విషయాలను ఆలోచించేంత సమయం లేకుండా నిర్మాణాత్మక కార్యక్రమాల్లో పాల్పంచుకోండి!

ఇలా చెప్తూ పోతే అనేక విషయాలున్నాయి. మన ''స్ట్రెస్''కు, మన మనోదౌర్బల్యానికి, మన దిగుళ్ళకు ప్రత్యక్షంగాగానీ, పరోక్షంగాగానీ మనమే కారణం!

మనంత మనమే మన దుస్థితిలోంచి బైటకు రాగలగాలి.

ముందుగా ఆ విషయాన్ని మనం గుర్తించాలి కదా.....!!

మీ జ్ఞాపక శక్తిని పదును పెట్టే "కళ్యాణక ఘృతం"

జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరిగేందుకు ఒక చక్కటి ఫార్ములాని నా ప్రియమైన విద్యార్థుల కోసం ఇక్కడ ఇస్తున్నాను –

పసుపు కొమ్ములు, వసకొమ్ములు, చెంగల్వకోష్టు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, నల్ల జీలకర్ర, వాము, అతిమధురం సౌంధవలవణం – వీటన్నింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచండి. వీటిలో శొంఠి, పిప్పళ్ళు, నల్లజీలకర్రల్ని నేతితో వేయించండి. మొత్తం మెత్తగా

దంచి వస్త్ర గాలితం పట్టండి. లేదా మెత్తని జిల్లెడతో జల్లెడపట్టండి. ఈ మొత్తం చూర్ణానికి రెట్టింపు నెయ్యి తీసుకొని ఈ చూర్ణాన్ని ఆ నేతిలో వేసి పొయ్యి మీద పెట్టి బాగా కాగే వరకూ కలపండి. మీకు పలచగా కావాలనుకొంటే ఇంకాస్త నెయ్యి కలపవచ్చు కూడా! ఈ నేతిని రోజూ ఒకటీ రెండు చెంచాల మోతాదులో అన్నంలో వేసుకొని తినండి. లేదా నేరుగా తాగేయండి.

దీన్ని రోజూ తింటే "శృతధరులు" అంటే ఒక్కసారి వింటే చాలు జ్ఞాపకం పెట్టుకోగలవాళ్ళు అవుతారు. చక్కటి గొంతు శ్రావ్యంగా వస్తుంది. గలగలా మాట్లాడగలుగుతారు. వాతం చెయ్యదు. చదువు భారం పెరిగిపోయి అలిసి పోవడం అనేది వుండదు. హోమ్ వర్క్‌లు చేసీ చేసీ చేతులు నొప్పి పుట్టడం కూర్చొని కూర్చొని నడుం నొప్పి పుట్టడం వుండవు.

దీన్ని "కళ్యాణకఘృతం" అంటారు. బజార్లో దొరికే ఫార్ములా వేరు. దీన్ని మీకు మీరే తయారు చేసుకోవాలి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిని శాశ్వతంగా నిర్మూలించగలమా..?

మన ఆహార విహార వ్యవహారాలే మనకు వచ్చే అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నాయని ప్రత్యేకంగా ఎవరికీ గుర్తుచేయనవసరం లేదు.

ఇది అందరికీ తెలిసిన రహస్యమే! అయినా, ప్రతి ఒక్కరూ నిర్లక్ష్యం చేయడం వలన పెరుగుతున్న వ్యాధుల పరంపర గురించి కూడా మనం పెద్దగా పట్టించుకోలేక పోతున్నాం! పట్టించుకొనేంత తీరిక, ఉత్సాహం లేకపోవడమే ఇందుకు కారణం!

"అమీబియాసిస్" అనే వ్యాధి ఇలానే పుట్టి, ఇలానే మనుషుల పేగుల్లో పెరిగి, ఇలానే చిరకాలం చిరంజీవిలా వర్ధిల్లుతూ మానవజాతిని పీడిస్తూనే వుంది... కేవలం మన అశ్రద్ధ వలనే!!

ఇప్పటికైనా ఈ వ్యాధి గురించి కాసింత లోతుగా చర్చించి, తీసుకోదగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోగలిగితే, దీన్ని రాకుండానే కాదు తిరగబెట్టకుండా కూడా నివారించవచ్చు.

అమీబియాసిస్ వ్యాధి శాశ్వత నిర్మూలనని ఒక ఉద్యమంగా చేపట్టదలచిన వారు... రండి... మాతో చేతులు కలపండి... అందరికి ఆహ్వానం.

ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో "గ్రహణీ" వ్యాధి ఈ అమీబియాసిస్

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "గ్రహణి" అనే వ్యాధిగా దీన్ని చెప్తారు. గ్రహణీ వ్యాధికి చెప్పిన లక్షణాలు అమీబియాసిస్ వ్యాధితో ఇంచుమించుగా సరిపోతాయి కూడా!

ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో చెప్పిన ఈ వ్యాధి వలన కలిగే నష్టాల గురించిన వివరాలు ఒకింత పరిశీలించండి:–

1. జీర్ణశక్తి కల్గించేందు కోసం మన కడుపులో "పాచక అగ్ని" వుంటుంది. ఆహారాన్ని డైజెస్ట్ చేసి చక్కగా అరిగేలా చేసే ఈ అగ్ని క్రమేణా చల్లార్చి పోతుందన్నమాట! ఇది గృహిణి (అమీబియాసిస్) వ్యాధి వలన కలిగే మొదటి నష్టం.
2. తీసుకున్న ఆహారం చక్కగా అరిగి శరీరానికి వంటబట్టి శక్తిగా మార్పు చెందేలా చేయవలసిన ఈ పాచకాగ్ని విషమ పరిస్థితుల్లో పడింది కాబట్టి దీన్ని "విషమాగ్ని" అంటారు. విషమాగ్ని వలన ఆహారం కాసింత జీర్ణం అయ్యి, కాసింత జీర్ణం కాక ఉడికీ ఉడకని అన్నంలా వుంటుంది. జీర్ణాశయం లోపలి పరిస్థితి.
3. జీర్ణశక్తి దెబ్బతినడం వలన కడుపులో ఏదో రాయి పెట్టినట్లు బరువుగా వుంటుంది. కడుపు ఉబ్బరిస్తుంది. కడుపులో ఎప్పుడు గడబిడగా వుంటుంది.
4. ఒక్కోసారి మల విసర్జన జరగకుండా బంధిస్తుంది. ఒక్కోసారి అదే పనిగా మలానికి వెళ్ళవలసి వస్తుంది. తరచూ జిగురుతో కలిసి మలం వెడ్తుంది. ఒక్కోసారి జిగురు లేకుండా కూడా. మల విసర్జన అవుతుంది. ఒక్కోసారి మలం లేకుండా వట్టి జిగురే పడ్తుంది.
5. కడుపు నొప్పి, రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, భోజనం చేయగానే విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావడం, ఆకలి లేకపోవడం... ఇలా అనేక రకాలుగా పేగుల్లో ఎప్పుడూ ఏదొక బాధతో మెలి తిరిగి పోతుంటాడు గృహిణి (అమీబియాసిస్) రోగి!
6. నాలుక మీద ఎప్పుడూ "ఇనుము" వాసన (METALIC TASTE) వుంటుంది.

ఇవన్నీ కేవలం... మన ఆహారపు అలవాట్ల వలన వచ్చే వ్యాధి లక్షణాలేనని మరొకసారి గుర్తుచేయనవసరం లేదనుకొంటాను.

ఈ వ్యాసంలో ఇంకా వివరంగా ఎలాంటి ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటే ఎలాంటి లక్షణాలు అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో కలుగుతాయో చాలా విరంగా చెప్పడం జరుగుతోంది శ్రద్ధగా పరిశీలించండి!

అమీబియాసిస్ వ్యాధి రాకుండా వుండాలంటే జఠరాగ్నిని కాపాడుకోవాలి.

★ "అమీబియాసిస్" (గృహిణి) వ్యాధి రావడానికి చరకుడు చెప్పిన ముఖ్య కారణం ఇది – "యోహిభుక్తే విధింహిత్వా గ్రహణీ దోషజాన్ గదాన్ సలౌల్యాల్లభతే శీఘ్రం" అని – "గ్రహణి" అనే ఈ (అమీబియాసిస్) వ్యాధి రావడానికి మనుషులు "లౌల్యం"తో అంటే – "ఏవిపడితే అవి – ఎక్కడ పడితే అక్కడ దొరికేవి – ఎలా పడితే అలా – తినాలనే కోరికతో, ఆహార నియమాలను పాటించకపోవడం

వలన చాలా శీఘ్రంగా – వెనువెంటనే – ఈ వ్యాధి సంక్రమిస్తుంది –" అని చెప్పాడు చరకుడు. ఇంతకంటే ఇంకేం నిరూపణలు, వివరణలూ కావాలి చెప్పండి...??

★ విరేచనాలు, వాంతులు, అతిసార వ్యాధి, టైఫాయిడ్ జ్వరం వంటి పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చి, తగ్గిన తర్వాత కూడా పేగులు చాలా బలహీనంగా వుండి, రోగాన్ని తెచ్చే, సూక్ష్మజీవుల దాడిని తట్టుకోలేనివిగా వుంటాయి. కాబట్టి, అలాంటి వ్యాధులు వచ్చిన తర్వాత కొంతకాలం వరకూ నోటిని అదుపులో పెట్టుకొని, ఆహారాన్ని శుచిగా శుభ్రంగా వుండేట్లు ఇంట్లోనే చేయించుకొని తినాలని బైటవి తినవద్దని ఆయుర్వేద శాస్త్రం మరీ మరీ చెప్తోంది..!

★ ఏ వ్యాధులూ లేకపోయినా, కడుపులో జీర్ణశక్తి తక్కువగా వున్న సమయంలో రోడ్డు మీద దొరికే ఆహార పదార్థాల్ని తినడం వలన కూడా అమీబియాసిస్ (గ్రహణి) వ్యాధి తప్పకుండా వస్తుంది.

★ నలుగురు కలిసి రోజూ ఒకే హోటల్‌లో భోజనం చేస్తుంటారనుకోండి – ఆ నల్గురిలో ఎవరో ఒక్కడికే అమీబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చిందనుకోండి... దానికి కారణం... ఆ ఒక్క వ్యక్తి కడుపులో "అగ్నిబలం" అంటే జీర్ణశక్తి బాగా తక్కువగా వుందన్నమాట! అందువలనే అమీబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చింది. అగ్నిబలం పుష్కలంగా వుంటే చిన్నచిన్న కారణాలు ఏమీ చేయలేవన్నమాట!

★ తక్కువగా వున్న అగ్నిని పదిలం చేసుకొని, పరిమితంగా వాడుకోగలిగితేనే వ్యాధులు రాకుండా వుంటాయి. గ్యాస్ అయిపోవస్తున్నప్పుడో, కిరసనాయిల్ అయిపోతున్నప్పుడో, మళ్ళీ వెంటనే దొరికే అవకాశం లేకపోతే ఆ వున్న కాసింతనే ఎంత జాగ్రత్తగా వాడుకొంటామో, అలాగే, కడుపులో అగ్నిని కూడా, అనవసరమైన, అపాయకరమైన, అపరిశుభ్రమైన ఆహారం తీసుకోకుండా ఎంతో జాగ్రత్తగా, శుచిగా, శుభ్రంగా వుండి, తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకొంటే, అమీబియాసిస్ వ్యాధి రాదు. అగ్నిబలం క్రమేణా పెరిగి మళ్ళీ జీర్ణశక్తి యథాతథంగా వస్తుందన్నమాట.

నోటి ద్వారానే 'ఎంటమీబా' పేగుల్లోకి ప్రవేశిస్తుంది!

★ 1968లో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థలోని ఎక్స్‌పర్ట్స్ కమిటీ టెహరాన్‌లో సమావేశమై "ఎంటమీబా హిస్టలిటికా" అనే సూక్ష్మజీవి పేగుల్లో ప్రవేశించి తీసుకువస్తున్న వ్యాధి కాబట్టి, దీన్ని "అమీబియాసిస్" అనే వ్యాధిగా పేరు పెట్టారు.

★ అమీబియాసిస్ వ్యాధికి దీర్ఘవ్యాధిగా మారే గునం వుంది (CHRONICITY) అలాగే, ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు ఒక క్రమం అనేది ఏదీ లేకుండా ఈ వ్యాధి తిరగబెడ్తూ వుంటుంది. ఒక్కోసారి ఎందుకు ఈ వ్యాధి లక్షణాలు వచ్చాయో అర్థం కాకుండా వస్తూంటుంది. కూడా!

★ విరేచన పరీక్షలో అమీబాలకు సంబంధించిన గ్రుడ్లు గాని మరే ఆధారాలు గానీ లేకుండా కూడా ఈ వ్యాధి లక్షణాలు బైటపడ్తుంటాయి. ఇంటి దొంగని ఈశ్వరుడైనా పట్టలేడన్నట్లు కడుపులో దాక్కున్న సూక్ష్మజీవులు ఏ పరీక్షలకూ దొరక్కుండానే వ్యాధిని తీసుకొస్తుంటాయన్న మాట! అందుకే, అమీబియాసిస్ వ్యాధిని తగ్గించడం కష్టం అవుతుందన్నమాట!

★ ఈ అమీబా సూక్ష్మజీవుల గ్రుడ్లు (CYSTS) – మన పేగుల్లో వున్నప్పుడే వ్యాధి లక్షణాలు ముఖ్యంగా బైటపడతాయి.

★ ఈ గ్రుడ్లకు భయంకరమైన వ్యాధి లక్షణాలను కల్గించే శక్తి వుంది (OFFENSIVE ACTIVITY) అలాగ, మానవులు వాడే మందుల వలన తనకు ఎటువంటి అపకారమూ కలగకుండా జాగ్రత్తగా పేగుల్లోపలే దాక్కుని వుండగల సత్తానూ (DIFFENSIVE ACTIVITY) వుంది. అనుకూల పరిస్థితి లేనప్పుడు దీర్ఘమౌనం పాటించి పేగుల్లోనే వ్యాధి లక్షణాలు కల్గించకుండా సైలెంట్‌గా వుండిపోగలవు కూడా!

★ ఇవి పేగుల్లోపల కేవలం నోటి ద్వారా తీసుకొనే ఆహార పదార్థాల వలన మాత్రమే చేరతాయిగానీ, మరో విధంగా కడుపులో ప్రవేశించవన్నది నిజం.

★ కాబట్టి "ఎన్టమీబా హిస్టలిటికా" అనే ఈ సూక్ష్మజీవులు పుష్కలంగా వుండే ఆహారపదార్థాల వాడకాన్ని శాశ్వతంగా ఆపగలిగితేనే, ఈ వ్యాధి పాలిట పడకుండా, ఈ వ్యాధిని మళ్ళీ మళ్ళీ తిరగపెట్టకుండా నిరోధించడం సాధ్యం అవుతుందన్నమాట!

★ నోటిద్వారా తప్ప మరో విధంగా ప్రవేశించవని అనంగానే కొంచెం తికమకగా అన్పించవచ్చు. కేవలం మనం తీసుకొనే ఆహారంలోంచి మాత్రమే ఈ సూక్ష్మ జీవులు పేగుల్లోకి వస్తాయి. కడుపులో ఇతర అవయవాలలోంచి పేగుల్లోకి ప్రవేశించవని అర్థం!!

వాతం చేసే ఆహారం వలన అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో కన్పించే ప్రత్యేక లక్షణాలు

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో అందరికీ అన్నివేళలా ఒకేరకమైన వ్యాధి లక్షణాలు కన్పించవు. మనిషి మనిషికీ మారిపోతుంటాయి. మనం తీసుకునే రకరకాల ఆహార

పదార్థాల్ని బట్టి, మనం చేసే రకరకాల పనుల్ని బట్టి ఈ వ్యాధి లక్షణాలు రకరకాలుగా వుంటాయన్నమాట.

బాగా కారంగా వగరుగా వుండే ఆహార పదార్థాల్ని, మషాలాల్నీ, అతిగా తిన్నప్పుడు వాతం బాగా చేస్తుంది. భోజనం వేళాపాళా లేకుండా చేసే అలవాటున్నవారికీ, రాత్రిపూట తిండీ నిద్దర్లు మాని జాగరణాలు, నైటౌట్లు చేసే వారికీ, నైట్ డ్యూటీలున్నవారికీ, సెక్సు కృత్యాలు మరీ మితిమీరి చేసే వారికి వాతం బాగా పెరిగి అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఈ క్రింది లక్షణాలను తీసుకొస్తాయి. జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి.

1. ఆహారం కష్టంగా గానీ జీర్ణం కాదు. జీర్ణం కాకుండా మిగిలింది కడుపులోనే పులిసిపోయి వాతం కమ్ముకొంటుంది.
2. చర్మం గరుకుగా మారి దాని మార్దవాన్ని, స్నిగ్ధతనీ కోల్పోతుంది.
3. ముఖం పీక్కుపోయినట్లవుతుంది. "ఏమిటలా చిక్కిపోయావు" అని ప్రతివాళ్ళూ మిమ్మల్ని అడుగుతారు.
4. "మిధ్యాక్షుధా" అంటే FALSE APPETTITE వస్తుంది. నిజమైన ఆకలి కాకుండా "ఆకలి కాని ఆకలి" వేస్తుందన్నమాట. కుండెడు అన్నం తినేయాలన్నంత ఆకలి వేస్తుంది. కొంచెం అన్నం తినగానే కడుపు నిండిపోతుంది... మళ్ళీ కాసేపట్లోనే ఆకలి మొదలౌతుంది. ఇలా చంచలమైన ఆకలి కడుపులో వాతం పెరిగిందనడానికి గుర్తు ఇలాంటి లక్షణాలున్నవారు వాతం పెరక్కుండా చూసుకోవాలి.

ముఖ్యంగా గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, దుంపకూరలు, చేపలు, రొయ్యలు, గుమ్మడికాయ, నూనె పదార్థాలు... ఇలాంటి వాటిని తినకుండా వుంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుందన్నమాట!

పాలు తాగకూడదు – మజ్జిగ బాగా తాగితే వాతం తగ్గుతుంది.

5. కళ్ళు చీకట్లు కమ్ముతున్నట్లుంటాయి. చెవుల్లో జుయ్యమనే మోత (TINTUS) వస్తూ వుంటుంది.
6. అప్పుడప్పుడూ వాంతులూ విరేచనాలూ బాగా అవుతుంటాయి. విరేచనంలో జిగురు ఎక్కువగా పడ్తూ వుంటుంది. నురుగులాగా అజీర్తిగా కూడా విరేచనాలు అవుతుంటాయి.
7. గుండె దగ్గర నొప్పి, మలద్వారం దగ్గర కత్తెరతో కత్తిరించినట్లు పోటు, కడుపు నొప్పి ఇలాంటి బాధలు వాతం వలన కలుగుతాయి.

8. ఇంకా ముఖ్యమైన విషయం ఏమంటే తనకు గుండెజబ్బుగానీ, రక్తక్షీణతగానీ, మొలలు గానీ లివర్ జబ్బులుగానీ ఏవైనా వున్నాయేమోనని రోగి భయపడ్తుంటాడు. ఎందుకంటే, సరిగ్గా ఆయా వ్యాధులు వచ్చే ప్రాంతంలోనే రోగికి బాధ ఎక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి
9. విరేచనం అయ్యేప్పుడు పెద్ద పెద్ద శబ్దాలతో అవుతుంది.
10. ఎప్పుడూ దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, మలద్వారం దగ్గర నొప్పి, చెస్ట్‌లో నొప్పి – కడుపులో నొప్పి – తలనొప్పి – ఇలా బాధపడ్తుంటారు.

ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో వాతం పెరిగే పనులు, వాతం పెరిగే ఆహారం తీసుకొన్నప్పుడు కలిగే లక్షణాలన్న మాట.

ఏ దోషం వలన వ్యాధి వస్తోందో ఆ దోషానికి సరి అయిన చికిత్స చేస్తేనే ఫలితం వస్తుంది. ఇప్పుడు చెప్పిన ఈ లక్షణాలు కన్పించినప్పుడు తక్షణం వాతాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలు మానేయాలన్నమాట. వాటిని మాన్పించకుండా కేవలం "మెట్రోనిడజోల్" వంటి యాంటీ బాక్టీరియల్స్ వాడినంత మాత్రాన పెద్దగా ప్రయోజనం వుండదని ఈ నిరూపణలు చెప్తున్నాయ.ఇ

ఇవి చాలా సున్నితంగా ఆలోచించి అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయాలు. ఒకసారి కాదు, పదే పదేచదివితే గానీ అర్థం కావు. అర్థం కాకపోతే మళ్ళీ మళ్ళీ చదవండి.

ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధిలో సరిగ్గా ఇవే లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, ఆవేశం, దిగులు వంటి మానసిక కారణాల వలన వాతం పెరిగే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఈ "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్" వ్యాధి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో వేడి చేసే పనుల వలన ఇలాంటి బాధలు కల్గుతాయి

పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, మషాలాలు, అతిగా చప్పగా వుండే పదార్థాలు, ఒక పట్టాన అరగని పదార్థాలు అతిగా తినే వారికి బాగా వేడి చేస్తుంది. వేడి చేయడం అంటే ఏమిటి – అనే సందేహం చాలామందికుంటుంది.

1. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు కడుపులో మంటని తెస్తాయి. ఇంకొన్నిటిని తింటే వున్న ఆకలి చచ్చిపోతుంది.
2. ఒక్కోసారి మూత్రం మలం కూడా పచ్చగా మంటగా అనేకసార్లు వెళ్తుంటాయి.
3. ఒళ్ళంతా జ్వరం వచ్చినట్లు మంటలుగా వుంటుంది. కళ్ళు కూడా మంటలు పుడ్తుంటాయి.

4. దుర్గంధంగా త్రేపులు వస్తుంటాయి.
5. "గుండెల్లో మంట" (HEART BURN)గా వుంటుంది.
6. అన్నం సహించదు. దప్పిక ఎక్కువగా వేస్తుంటుంది.
7. మలద్వారం దగ్గర కారం చల్లినట్లు మంట పుడ్తుంది.
8. పుల్లటి త్రేన్పులు వస్తూంటాయి.

ఇవన్నీ వేడి చేసినప్పుడు కలిగే లక్షణాలే! అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో అతిగా వేడిచేసే పనుల వలన ఈ బాధలన్నీ కల్గుతాయన్నమాట.

నిప్పు మీద వేడి వేడి నీరు పోసినంత మాత్రాన నిప్పు చల్లారకుండా వుంటుందా..? అలాగే అతిగా వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలు తిన్నప్పుడు కడుపులో జఠరాగ్ని చల్లారిపోతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

ఎప్పుడూ విరేచనానికి వెళ్ళాల్సి వస్తుందేమోనన్నట్లే వుండటం, ఆహారం తీసుకోగానే విరేచనానికి వెళ్ళవలసి రావడం, ఎప్పుడూ విరేచనాలే అవుతండటం ఇవన్నీ వేడిచేసినప్పుడు కలిగే అమీబియాసిస్ వ్యాధి లక్షణాలు.

తీపి, పాలు, కొవ్వు పదార్థాలు అతిగా తీసుకొంటే, అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఇలా పెరుగుతుంది.

బాగా నెయ్యి, వెన్న, నూనెలు వేసి వండిన ఆహార పదార్థాలు, స్వీట్లు, అతి చల్లగా వుండే పదార్థాలు, పగలు నిద్రపోవడం, శరీరానికి తగినంత శ్రమ లేకుండా అదేపనిగా రెస్ట్ తీసుకోవడం... ఇవన్నీ కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మరికొన్ని రకాల బాధలు తీసుకొచ్చే పనులేనని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

పరిమితి దాటి అతిగా ఆహారం తీసుకోవడం (OVER EATING) ఆహార నియమాలను పాటించకపోవడం వంటి కారణాలు అమీబియాసిస్‌ను పెంచుతాయి. అలాగే, అతిగా చలవ చేసేవి కూడా అతిగా తింటే మళ్ళీ ముప్పు తప్పదన్నమాట!

1. నోరు తియ్యగా వుంటుంది. నాలుక జిగురుగా వుండి అన్నం రుచి సరిగా తెలియదు ఒక్కోసారి తియ్యటి వస్తువులు కూడా చేదుగా వుంటాయి.
2. వాంతి అయితే బావుంటుందనిపిస్తుంది.
3. ఎప్పుడూ ఉమ్ములు వేయాలనిపిస్తుంది.
4. మనసు ఏదో దిగులుగా, బరువుగా వుంటుంది.
5. సెక్సు కోరిక తగ్గిపోతుంది.

6. విరేచనం అజీర్తిగా, జిడ్డుగా అవుతుంది. గట్టిగానే అవుతుంది గానీ ఎక్కువగా అయినట్లనిపిస్తుంది.
7. శరీరం నిండుగానే వుంటుంది. గానీ బలం లేనట్లు అనిపిస్తుంది.
8. శరీరం అంతా ఏదో బస్తా బరువు పెట్టినట్లు చాలా భారంగా వుంటుంది. ఇలా... కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో కొన్ని లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. ఈ లక్షణాలు రావడానికి పైకి చెప్పక ఆహార విహారాలే కారణం అన్నమాట!!

అమీబియాసిస్ వ్యాధిని ముందుగానే సూచించే కొన్ని రోగలక్షణాలు

★ నోరుపూత తరచూ వస్తూండేవారికి కడుపులో అమీబియాసిస్ వ్యాధి వుందేమో చూపించుకోవడం మంచిది.

★ రక్త క్షీణతతో బాధపడేవారిలో అమీబియాసిస్ వ్యాధి కారణం కావచ్చేమో పరీక్షింప చేసుకోవడం అవసరం. శరీరంఓ ప్రతి అవయవం 'శిథిలం' అయిపోయినట్లు భావించుకొంటారు... ముఖ్యంగా పేగులు వాటి పని అవి చేసుకుపోతున్నట్లు అన్పించదు. ఇలంటి లక్షణాలు కన్పిస్తే అమీబియాసిస్ వ్యాధి సోకిందేమో టెస్ట్ చేయించండి.

★ విరేచనం పరీక్ష చేయిస్తే క్రొవ్వు పదార్థాలు, అరగని ఆహార పదార్థాలు కన్పిస్తుంటే, పేగుల్లో అమీబాల తాకిడి వుండే వుంటుందని ఆలోచించవలసిందే!

★ శరీరంలో కేల్షియంగానీ, ఫాస్ఫరస్‌గానీ, ఇతర ఖనిజాలు గానీ తగినంతగా లేక అవి లోపించిన వ్యాధులు వస్తున్నప్పుడు తిన్నది వంట బట్టనీయని అమీబియాసిస్ వ్యాధి సోకిందేమో అర్థం చేసుకోవాల్సి వుంటుంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిని శాశ్వతంగా నిర్మూలించే ఉపాయాలు

1. హోటళ్ళలో టిఫిన్లు, భోజనాలు, ఆఖరికి గ్లాసు మంచినీళ్ళు కూడా తాగకండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత మానవలసిన మొదటి అలవాటు ఇది. ఎందుకంటే హోటల్ ఫుడ్లు, రోడ్డుపక్కన ఆహార పదార్థాలే సూక్ష్మజీవుల ప్రవేశానికి రాచమార్గం కాబట్టి!!
2. హోటళ్ళే కాదు... బైట విందులు, వినోదాల కోసం ఏ భోజనానికో, ఏ బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌కో – వెళ్ళిన ప్రతిసారీ అంతో ఇంతో ఎస్టమీబా సూక్ష్మజీవుల్ని మనం కడుపులోకి వేసుకొంటూనే వున్నాం అని గుర్తించండి.
3. ఐస్ ముక్కలు తెచ్చి కలిపిన నీటిని తాగకండి. ఆ ఐస్‌ను తయారుచేసిన నీరు శుద్ధమైనది కానప్పుడు అందులోని సూక్ష్మజీవులు ఐస్ దిమ్మల్లో ఏసీ రూమ్‌లో పడుకొన్నంత సుఖంగా పడుకొని, దాన్ని మనం త్రాగే నీటిలో కలిపినప్పుడు, ఆ నీటి ద్వారా మన పేగుల్లోకి చేరతాయి.

4. సూక్ష్మజీవుల దాడికి మొదటగా, బలి అయ్యేది పేగులోపలి పల్చని పొర. ఈ పొరని "మ్యూకస్ పొర" అంటారు. ఈ మ్యూకస్ పొర పెచ్చులు పెచ్చులుగా రాలిపోయి విరేచనంతో కలిసి బైటకు వస్తోంది. దీన్నే "జిగురుపడ్తోన్న విరేచనం అంటాం మనం.
5. పేగులు ఈ విధంగా శిథిలం అయి, తమ శక్తిని కోల్పోతాయి. జీర్ణశక్తి మందగిస్తుంది. తిన్నది వంటబట్టదు. పేగులోపల పుళ్ళు పడటం వంటి బాధలు కలుగుతాయి.
6. వీటికి ఒకే ఒక్క పరిష్కారం. వ్యక్తిగతమైన పరిశుభ్రతని పాటించడమే! గోరు లోపల మట్టి చాలు... అమీబాలు కడుపులోకి ప్రవేశించి కొంపలంటించడానికి! అంటే ప్రతి చిన్న విషయం పట్ల – కడుపులోకి ఏ ఆహారాన్నయినా వేయబోయే ముందు – ఒకటికి పదిసార్లు ఆలోచించి జాగ్రత్తగా తినండి. ఇంతకు మించి చెప్పగల్గిందేమీ లేదు!!
7. పంచామృత పర్పటి, రసపర్పటి, స్వర్ణపర్పటి, గ్రహణీకవాట రస, లోకనాధరస, సర్వాంగ సుందరరస, తామ్రపర్పటి, కుటజారిష్ట, తక్రారిష్ట, చిత్రకాదివటి, ... ఇలా ఆయుర్వేద ఔషధాలు వైద్యుడి సలహా మీద వాడవలసినవి అనేకం వున్నాయి.
8. మజ్జిగ చాలా ఎక్కువగా తాగండి. ఈ వ్యాధిలో మజ్జిగే అసలైన మందు అని గుర్తించండి.
9. దానిమ్మ, వెలగ, మారేడు, నేరేడుపండు, కొత్తిమీర, మెంతులు, మెంతికూర, ఇవి అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో బాగా మేలు చేస్తాయి.
10. మరమరాలతో జావ కాచుకొని త్రాగండి. సగ్గుబియ్యం జావ, బార్లీ గింజల జావ బాగా ఉపయోగపడతాయి.
11. కందిపప్పు, పెసరపప్పు – వీటితో చేసిన కట్టు (చింతపండు లేని పప్పుచారు) ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది.
12. బూడిద గుమ్మడి ఆయంతో చేతనైన వంటలు చేసుకొని తినండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఎలాంటి ఉపద్రవాలూ కలగకుండా ఆపుతుంది.
13. పెరుగువేసి చేసిన వెలక్కాయ పచ్చడి అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో చాలా మంచిది.
14. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు వేడి అన్నంలో పాలుపోసి, ఆ అన్నంతో సహా తోడు పెట్టి, ఉదయాన్నే నిద్రలేవంగానే తినండి, అమీబియాసిస్ వ్యాధి ఎల్లకాలం మీ కంట్రోల్లోనే వుంటుంది.

15. లేత అరటికాయ పిందెల్ని ఉడికించి నేతిలో వేయించి పెరుగువేసి పెరుగు పచ్చడి చేసుకొని తినండి. జిగురుతో కూడిన విరేచనాలౌతున్నప్పుడు ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది.
16. కొత్త బియ్యం అన్నం, పాడైపోయిన చద్ది పదార్థాలు, శనగలు, బఠాణీలు, అలచందలు, సొరకాయ, చింతపండు, కంద, బంగాళదుంప, పాలు, పాలతో వండినవి. కాఫీ–టీలు, పాలలో బెల్లం వేసి వండినవి... ఇవన్నీ అమీబియాసిస్‌ను పెంచే విషయాలని గుర్తించండి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిని రాకుండానూ, పెరగకుండానూ నిరోధించే అనేక ఉపాయాల్ని అనేక కోణాల్లోంచి మీకు ఈ వ్యాసంలో అందించడం జరిగింది.

ముఖ్యంగా వ్యాధి సోకిన తర్వాత, అది దీర్ఘ వ్యాధిగా పరిణమించినప్పుడు ఒక్కోసారి ఒక్కోరకంగా ఈ వ్యాధి బాధపెట్టడానికి గల కారణాలను కూడా విశ్లేషించడం జరిగింది.

అన్నీ చదివిన తర్వాత, ఈ వ్యాధి ఇంతలా వ్యాప్తి చెందడానికి మన వంతుగా మనం ఎంతవరకూ బాధ్యులుగా వున్నామో ఎవరికి వారు గుర్తించి, బాధ్యతగా ఈ వ్యాధిని నిర్మూలించడానికి ప్రతివారు ఒక ఉద్యమంలా ముందుకు రావాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను. ఈ వ్యాధికి సంబంధించి ఇంకా మీకు సందేహాలుంటే విజయవాడ 0866–423078 నెంబరుకు ఆస్పత్రి వేళల్లో నాకు ఫోన్ చేస్తే మీ సందేహాలు తీర్చగలను.

కాలిన పుళ్ళకు సున్నపు తేటతో నవనీతం

నీల్ళలో సున్నాన్ని కరిగించండి. సున్నం అంటే, మనం ఇళ్ళకు వేసుకునే మామూలు సున్నమే – (వైట్ సిమెంట్ కాదు సుమా!) బాగా కరిగిన తర్వాత తేటపైకి తేరుకుంటుంది. ఈ తేటని చిక్కగా వంచి, దానికి సమానంగా కొబ్బరినూనె కలిపి బాగా చిలకండి. చక్కటి వెన్నలాంటి 'నవనీతం' తయారౌతుంది. కాలిన పుళ్ళ మీద దీన్ని రాస్తే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయి. మంట తగ్గి చల్లగా వుంటుంది.

నిద్రపట్టని వారు తెలుసుకోవాల్సిన నిజాలు కొన్ని...!!

అప్పుడే పుట్టిన పాపాయి రోజు మొత్తం మీద కనీసం 20 నుంచి 24 గంటలు నిద్రపోతుంది.

కాస్త పెరిగి పెద్దదయి స్కూలుకు వెళ్ళే పిల్లలు 10 నుంచి 12 గంటల వరకూ నిద్రపోతారు. వారికి ఈ మాత్రం నిద్ర అవసరం అవుతుంది కూడా!

కొంచె వయసొచ్చి పై చదువులు చదివే పిల్లలు రోజు మొత్తం మీద 7–8 గంటల వరకూ నిద్రపోతారు.

ఇలా వయసు పెరుగుతున్న కొద్ది వృద్ధాప్యంలోకి వస్తున్నకొద్దీ నిద్రపోయే సమయం క్రమేణా తగ్గిపోతుంది. నిద్ర అవసరం శరీరానికి అంతగా లేకపోవడమే దీనికి కారణం.

వయో వృద్ధులకి రాత్రిపూట నాలుగైదు గంటలు నిద్రపోతే సరిపోతుంది. ఒక్కోసారి ఇంకాస్త తక్కువ టైమే సరిపోవచ్చు కూడా!

వీరు ఇంత తక్కువ సేపే నిద్రపోతున్నా తెల్లవారిన తర్వాత నిద్రలేకపోవడం వలన కలిగే అలసట వంటివి ఏమీ వుండవు. కానీ, తక్కువ సేపే నిద్రపోతారు. కాబట్టి సరిగ్గా నిద్రపోలేదనీ, అది అనారోగ్యం అనీ డాక్టర్ల చుట్టూ తిరిగి, అనవసరంగా నిద్రమాత్రలు మ్రింగి లేనిపోని కొత్త అనారోగ్యాలు తెచ్చిపెట్టుకొంటూ వుంటారు అనేకమంది.

వారికి ఈ సూక్ష్మం ఎవరూ సరిగా విప్పి చెప్పకపోవడం వలననే వయో వృద్ధులు నిద్రలేమితో బాధపడ్తున్నట్లు భావిస్తుంటారు.

అలాగని నిద్రపట్టకపోవడం అనే వ్యాధి లక్షణం లేనేలేదని గానీ, దాని వలన నష్టం లేదని గానీ అనడానికి వీల్లేదు. మీకు పడ్తున్న నిద్ర మీకు సరిపోతోందా... లేదా ... అని ఎవరికి వారు సరి చూసుకోండి! తక్కువ నిద్ర వలన ఎటువంటి బాధా కన్పించకపోతే, ఆ నిద్ర మీకు సరిపోతున్నట్లు లెక్క!

నిద్ర అనేది వ్యక్తిగతమైన విషయం. మనుషులందరికీ నిద్రపోయే విషయంలో ఒకే రకమైన అలవాట్లుండవు. కొందరు "గూట్లో దీపం – నోట్లో ముద్ద" అన్నట్లు ఊరు ప్రొద్దు పోతూనే రాత్రి భోజనం ముగించి పడక ఎక్కేస్తారు. కొందరు రాత్రి 10 గంటల తర్వాత వంట ప్రారంభించి ఏ పన్నెండు గంటలకో అర్ధరాత్రికి తిని తెల్లారి పదిగంటల వరకూ లేవకుండా పడుకొంటారు. ఎవరి అలవాట్లు వారివి! నిద్రకు ఒక రూలు అంటే ఏదీ లేదు. లేదా..? వుంది!! కానీ ఎవరూ దాన్ని పాటించడం లేదు!!

మార్గరెట్ థావర్ బ్రిటన్ ప్రధాన మంత్రిగా వున్నప్పుడు రోజూ కేవలం 3 గంటలు మాత్రమే నిద్రపోయేవారట! నిన్‌స్టన్ చర్చిల్ కూడా అంతే – మూడు నాలుగంటలకన్నా నిద్రపోకుండా పాలన సాగించారు వీరంతా!

మహా రచయితలు అనేక మంది రాత్రిపూట కూర్చుని మాత్రమే రాయడానికి అలవాటు పడ్డారు.

అసలు నిద్ర అనేదే పోని వ్యక్తులు కూడా వున్నారు. నిద్రపోవలసిన సమయాన్ని వీరు సమాజానికి ప్రయోజనకరమైన పనులు చేస్తుంటారు.

శరీరానికి శక్తిని రీఛార్జ్ చేసేందుకే నిద్ర..!!

నిద్ర విషయంలో ఒకే రకమైన "రూల్" అనేది పాటించకపోయినప్పటికీ, శరీరానికి ఎంత నిద్ర కావాలో అంత నిద్రలేకపోతే, ఆ వ్యక్తి "పని సామర్థ్యం" పూర్తిగా పడిపోతుందనేది మాత్రం వాస్తవం.

అయితే, "రిప్ వాన్ వింకిల్" అనే మహానుభావుడిలా 20 సంవత్సరాలు ఏకధాటిగా నిద్రపోయిన వ్యక్తి ఏదో గొప్ప శక్తిమంతుడౌతాడని అర్థం కాదు.

వరసగా నాల్గు రోజులు నిద్రపోకపోతే ఐదో రోజు పగలు మన "పని సమర్థత" సగానికి పడిపోతే, ఆ రోజు రాత్రి పూట నాలుగో వంతు కూడా వుండకపోవచ్చు.

మామూలు భాషలో అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలంటే నిద్రపోయే సమయాన్ని "రీఛార్జింగ్" పీరియడ్ అనవచ్చు. ఎమర్జెన్సీ లైట్‌ని కొన్ని గంటలపాటు రీఛార్జింగ్ చేస్తే నాలుగైదు గంటల పాటు కరెంటులేని సమయంలో వెలుగుతుంది కదూ... మన శరీరం కూడా అంతే!

ఎడ్రినలిన్, స్టిరాయిడ్స్ వంటి రసాయన ఇంధనాల సాయంతో శరీరం తన పనులు తాను సమర్ధవంతంగా తీసుకుపోతోంది. రాత్రి నిద్రాసమయంలో మరికొన్ని రకాల హార్మోన్ల వంటి రసాయనాల సాయంతో "రీఛార్జి" అయి మర్నాడు మళ్ళీ పనికుపక్రమిస్తోంది!

ఇది ప్రకృతిసిద్ధమైన సహజ ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియని మార్పు చేయాలని ప్రయత్నించడం అంటే, సృష్టికి ఎదురు తిరగడం లాంటిదే! పగలంతా పడుకొని రాత్రంతా మేల్కొనే అలవాటు మామూలు పరిస్థితుల్లో అయితే ప్రకృతి సూత్రాలకు విరుద్ధమే! కానీ, కొన్ని తరాలుగా "గూర్ఖాలు" ఇదే రకమైన జీవన విధానానికి అలవాటు పడి వుంటారు. అలాంటి వారికి పగలు నిద్ర, రాత్రి జాగరణం – సహజ సిద్ధమైన విషయంగా మారి వుండవచ్చు. ఏమైనా "REST & RECHARGE" అనేది నిద్ర – మెలకువల లయాన్విత సంబంధం (CIRCADIAN RHYTHM) అంటుంది వైద్యశాస్త్రం.

నిద్రపట్టకపోవడానికి వేరే కారణాలున్నాయి

నిద్ర అనేది శరీరం పొందిన అలసట మీద ఎక్కువగా ఆధారపడి వుంటుంది. మెదడు అలసట పొందినా కూడా కమ్మటి నిద్ర వస్తుంది.

అంటే, మన శరీర వ్యాయామం ఎంత ఎక్కువగా వుంటే, మన మానసిక వ్యవస్థ ఎంత యాక్టివ్‌గా వుంటే, మనకు అంత కమ్మగా నిద్రపడ్తుందన్నమాట! దీన్నిబట్టి కమ్మగా నిద్ర శరీర వ్యాయామం ఎంత ఎక్కువ అవసరం అవుతుందో ప్రత్యేకంగా చెప్పకుండానే ప్రతి ఒక్కరికీ అర్థం అయిపోతుంది.

★ శారీరక శ్రమ తక్కువగా వున్నవారికి నిద్రసరిగా పట్టదు.

★ మానసికంగా, నిర్మాణాత్మక ఆలోచనలు చేయని వారికి సరిగా నిద్రపట్టదు. బుర్ర ఉపయోగించే అవసరం లేకుండా యాంత్రికంగా జీవించే వారికి సరిగా నిద్రపట్టదు.

★ కోపం, ఆవేశం, అసూయ, దిగులు, ఆందోళన, భయం ఇలాంటి మానసిక పరిస్థితిలో ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నిద్రపట్టదు.

★ కాఫీ, టీ, సిగరెట్లు అతిగా సేవించే వారికి నిద్రపట్టదు.

★ నిద్ర బాగా పడ్తుందని నమ్మి రోజుల తరబడి నిద్ర మాత్రలు మ్రింగేవారికి ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర పట్టదు.

★ పగలు నిద్రపోయే అలవాటున్న వారు రాత్రిపూట నిద్రపట్టక అవస్థపడాల్సి వస్తుంటుంది.

★ మర్నాడు చేయవలసిన పనుల గురించి అదేపనిగా ఆలోచించే వారికి నిద్రపట్టదు.

ఇన్ని విషయాలు నిద్రకు సంబంధించి తెలుసుకున్న తర్వాత ఇంకా నిద్రపట్టడం లేదని అనవసరంగా బాధపడక నిద్రపట్టనీయని కారణాలేమిటో చూసుకొని సరిచేసుకోమని వైద్యశాస్త్రం ఎంతో విపులంగా చెప్తోంది!

మంచి నిద్ర పట్టించే చిట్టి చిట్కాలు

★ కురాసానివాము, కొత్తిమీర, గసగసాలూ – వీటిని మెత్తగా దంచి, కారప్పొడిలా తయారు చేసుకొని రెండుపూటలా తినండి. మీకు మంచి నిద్రపడ్తుంది.

★ జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చకర్పూరం – ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని, ఎండు ద్రాక్షపళ్ళు వేసి నూరి శనగగింజలంత మాత్రలు చేసుకొని, రోజూ ఉదయం రాత్రి ఒక్కొక్క మాత్ర చొప్పున వేసుకొని పాలు తాగితే మంచి నిద్రపడ్తుంది. కొందరికి జలబు చేయవచ్చు. చూసి వేసుకోండి.

★ ధనియాల కషాయంగానీ, ధనియాల పొడినిగానీ తీసుకొంటూ వుంటే, ఇవి మంచి నిద్రాజనకంగా పనిచేస్తాయి.

★ బచ్చలి ఆకుని మెత్తగా నూరి కణతలకు పట్టు వేసుకొంటే తలనొప్పి, తలలో వేడి తగ్గి, మంచి నిద్ర పడ్తుంది.

★ ఉల్లిపాయల్ని ఏదోక విధంగా వండుకొనిగానీ, నేరుగా అన్నంలోగానీ తింటూ వుంటే, వీటికి నిద్రను కల్గించే శక్తి వుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

★ మరాఠీ మొగ్గలు పచారీ కొట్లలో కూడా దొరికే మషాలా ద్రవ్యమే! వీటిని మెత్తగా దంచి, 1/4 చెంచా మోతాదు పాలలో కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగండి. మంచి నిద్రపడ్తుంది.

★ సీమ గోరింట పూల మొక్క గింజలు కూడా మంచి నిద్రాజనకాలుగా పనిచేస్తాయి.

★ "ఆనందభైరవి రసం" మాత్ర రాత్రిపూట ఒక్కటి వేసుకొని, అశ్వగంధారిష్ట 2-3 చెంచాలు (నీటితో కలిపి)గానీ, అశ్వగంధాది చూర్ణం పాలలో కలిపిగానీ తీసుకొంటే మంచి నిద్రపడ్తుంది.

తరచూ విరేచనాలు అవుతున్నాయా..? ఇలా ఎదుర్కోండి!

విరేచనాలు ఎక్కువగా అవుతున్నప్పుడు కడుపులో అజీర్తి ఎక్కువగా ఉందేమో ముందు గమనించాలి. అజీర్తి వలనే విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు మొదటగా రోగికి ఆహారం కడుపులోకి ఇవ్వకుండా ఆపాలి. విరేచనాలు తగ్గే మాత్రలతో పాటుగా జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేసే ఔషధాలను ఇవ్వాలి. శొంఠి, తుంగముస్తలు, పర్పాటకం ఇలాంటి ద్రవ్యాలు జీర్ణశక్తిఇ పెంపొందిస్తూ, విరేచనాల్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.

మరమరాలను, వాటికి సమానంగా - వేయించిన ధనియాల్ని తూచి, మెత్తగా దంచి (మిక్సీపట్టుకోవచ్చు) మజ్జిగలో 2 చెంచాల పొడిని కలుపుకొని తాగితే, కడుపులో వేడి, ఉడకు తగ్గుతాయి. విరేచనాలు నెమ్మదిస్తాయి. ఆకలి కలుగుతుంది. ఏదైనా ఆహారం తీసుకున్నా అరుగుతుంది.

మజ్జిగ, పంచదార నీళ్ళు, బెల్లంపానకం, పాతబియ్యంతో తయారుచేసిన చిక్కటి గంజి లేకపోతే జావ, మరమరాల పిండి... ఇవన్నీ విరేచనాల వ్యాధిలో నీరసం రాకుండా కాపాడే ఆహార పదార్థాలు. వాటిలో దేనిలోనయినా సరే, శొంఠిని బాగా వేయించి మెత్తగా దంచి, అరచెంచా పొడిని కలిపి తీసుకొంటే, విరేచనాలు చాలా త్వరగా తగ్గుతాయి.

విరేచనాల వ్యాధిలో దానిమ్మ పండు, మారేడు కాయ (పిందెలు బాగా పనిచేస్తాయి) వెలగ పండు గుజ్జు (నేతిలో వేయిస్తే మంచిది) ఇవి మంచి మేలు చేస్తాయి.

ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ విడివిడిగా వేయించి, అన్నీ కలిపి మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, ఆ పొడిని, అన్నంలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ కలిపి తాగిస్తే విరేచనాలు త్వరగా శాంతిస్తాయి. కనీసం 5-6 చెంచాల పొడిని రోజూ మొత్తం మీద ఇవ్వాల్సి వుంటుంది. ఈ పొడి కడుపులో వాతాన్ని, వేడినీ పోగొడ్తుంది.

ఈ విధంగా జీర్ణశక్తిని కాపాడుతూ నీరసం రాకుండా జాగ్రత్తపడుతూ ఆ తర్వాత విరేచనాలు ఆగేందుకు మదులు వాడాలి. అంతేగానీ, మొదటే విరేచనాన్ని బంధింపచేసే బిళ్ళలు వాడకూడదు. LOMOFEN, LOPARAMIDE వంటి బిళ్ళలు విరేచనాన్ని బంధింపచేస్తాయి.

★ ఎండు ఉసిరికాయలు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. వాటిలోపలి గింజలు తీసేసి, పై బెరడుని మెత్తగా దంచి, నీళ్ళు పోసి చిక్కటి గంజిలాగా అయ్యేవరకూ మరిగించండి. మెత్తటి పేస్ట్‌లా వుంటే మరీ మంచిది. ఇందులో తగినంత అల్లం మెత్తగా చేసి కలిపి, పొట్టమీద బొడ్డు చుట్టూ పట్టిస్తే విరేచనాలు ఆగిపోతాయి.

★ కొడిసెపాల గింజలు కూడా బజార్లో దొరుకుతాయి. వాటిని నేతిలో వేయించి, దంచి, నాలుగు రెట్లు నీళ్ళు పోసి, 1 వంతు మిగిలేలా బాగా మరిగించి ఆ చిక్కటి కషాయాన్ని వడగట్టి పంచదార వేసుకొని తాగండి. వేడి వలన (ఉడకు) అవుతున్న విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

★ నల్ల తుమ్మచెట్టు లేక ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి నీళ్ళలో కలుపుకొని, బాగా మరిగించి, వడగట్టి కొద్దిగా తీపి కలుపుకొని తాగండి. అన్నిరకాల విరేచనాలూ తగ్గిపోతాయి. దీన్లో అతివస పొడిని నాలుగోవంతు మోతాదులో కలిపి కషాయం కాచుకొని తాగితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుందంటారు.

★ నేరేడు చెట్టు, మామిడిచెట్టు, ఉసిరిక (ఆకులకి) చెట్టు లేత ఆకులు కూడా ఇలానే విరేచనాల్ని ముఖ్యంగా రక్త విరేచనాల్ని కట్టించడంలో అమోఘంగా పని చేస్తాయి. దొరికితే తుమ్మ, నేరేడు, మామిడి, ఉసిరిక ఈ నాల్గింటి లేత ఆకుల్ని సమానంగా తీసుకొని, దంచి కషాయంగా తాగించవచ్చు కూడా!

★ అతిమధురం అనే మూలిక పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది. "యష్టిచూర్ణం" అనే పేరుతో అతిమధురం పొడి ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, అందులో తేనె, పంచదార కలిపి తీసుకొని, బియ్యం కడుగు నీళ్ళు ఓ గ్లాసు తాగితే రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు తగ్గుతాయి. రోజూ రెండు మూడు సార్లు తాగవచ్చు కూడా.

★ కుటజారిష్ట, పంచామృతపర్పటి, రసపర్పటి, మహాగంధ పర్పటి, కర్పూరాది రసం. గంగాధర చూర్ణం, దాడిమాష్టకచూర్ణం వంటి అనేక మందులు విరేచనాల వ్యాధిలో అద్భుతంగా పనిచేసేవి ఉన్నాయి. తరచూ విరేచనాలతో బాధపడ్తున్నవారు తప్పనిసరిగా ఆయుర్వేద ఔషధాలు వాడడం మంచిది.

ఆస్తమా వ్యాధిని విజయవంతంగా ఎదుర్కోండి... ఇలా

కొన్ని రోగాలకు ప్రత్యేకమైన కారణాలుంటాయి. టైఫాయిడ్ జ్వరమో, టీబీ జబ్బో, కుష్టువ్యాధో వస్తే – ఇదిగో ఫలానా సూక్ష్మజీవి శరీరంలో ప్రవేశించి ఈ జబ్బు వచ్చింది – అని తేల్చి చెప్పవచ్చు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి కూడా అంతేకదా... ఫలానా HIV అనే వైరస్ వలన ఈ జబ్బు వస్తోంది – ఆ సూక్ష్మజీవిని చంపి, వ్యాధిని తగ్గించడం ఎలా... అనే విషయం గురించి ఆలోచించేందుకు ప్రయత్నించేందుకు అవకాశం అనేది ఏర్పడుతుంది.

కానీ, ఆస్తమా జబ్బు అలాంటిది కాదు. ఇది ప్రత్యేకమైన కారణాలతో వస్తున్న జబ్బు ఎంత మాత్రమూ కాదు – ఇక్కడ సూక్ష్మజీవుల్ని చంపి, వ్యాధిని తగ్గించే చికిత్సా సూత్రాల ప్రమేయం లేదు.

కొన్ని అనూహ్యమైన కారణాల వలన ఊపిరితిత్తుల్లో ప్రాణ వాయువు నడిపే గొట్టాల వంటి బ్రాంకియోల్స్ మూసుకుపోవడం వలన మాత్రమే ఈ వ్యాధి వస్తోంది.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే కిటికీలూ తలుపులూ మూసేస్తే ఇంటి లోపలికి గాలి ఎలా రాదో... అలా అయిపోతుంది ఊపిరితిత్తుల పరిస్థితి!

మరి దీన్ని విజయవంతంగా ఎదుర్కోగలిగే మార్గమే లేదా... వుంది!

ఆస్తమా వస్తే ఇలా బాధపెడ్తుంది...

1. చెస్ట్‌లో ఏదో బరువు పెట్టినట్లుండి, బిగుసుకుపోయి, ఊపిరందనట్లవడం ఆస్తమాలో ముఖ్యంగా కన్పించే లక్షణం.
2. అమితంగా చెమటలు కమ్మి శరీరం చల్లబడిపోతుంది. కళ్ళ వెంబడి నీళ్ళు తిరుగుతుంటాయి. దగ్గు ఊపిరాడనంతగా వస్తుంటుంది.
3. అలసట ఏర్పడుతుంది. నీరసం నిస్సత్తువలతో శరీరం కూలబడిపోతుంది.
4. కళ్ళు బైర్లు క్రమినట్లవుతాయి. మసకబారినట్లు చూపు సరిగా ఆనదు (Blurred Vision)
5. పడుకోలేరు. కూర్చుంటేనే సుఖంగా వుంటుంది. పడుకొంటే ఆయాసం మరింతగా పెరుగుతుంది. ఈ లక్షణాలు ఆస్తమా వ్యాధిని సూచిస్తాయి.

మొలల వ్యాధికి ఉపశమన చికిత్సలు

★ వామును నేతిలో వేయించి, తగినంత ఉప్పు కలిపి మెత్తగా దంచి, 1 చెంచా వాము పొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగితే మొలల వ్యాధితో విరేచనమార్గం దగ్గర నొప్పి, మలబద్ధకం పోతాయి. మొలల వ్యాధిలో మజ్జిగ చాలా మేలు

చేస్తుంది. మొలల వెంబడి రక్తం పడడాన్ని తగ్గించడానికి కూడా మజ్జిగ ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

★ మజ్జిగలో చిత్రమూలం పొడిని కలిపి తాగినా మొలలు నెమ్మదిస్తాయి.

★ కరక్కాయ లోపలి గింజలు తీసేసి, పై బెరడుని నేతిలో వేయించి దానికి సమానంగా బెల్లం కలిపి, నూరి తడవకు ఒక కరక్కాయ కనీసం వచ్చేలా మాత్రలు కట్టి రోజూ రెండు మూడు సార్లు తిని మజ్జిగ తాగితే విరేచన మార్గం దగ్గర మంట, నొప్పి, దురద వంటివి తగ్గుతాయి. ప్రయత్నించి చూడండి! ఇందులో పిప్పళ్ళను కూడా కలిపితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి. పిప్పళ్ళను కూడా నేతిలో వేయించాలి.

★ 1 చెంచా నల్ల నువ్వుల్ని తిని చన్నీళ్లు తాగండి. మొలల్లో బాధలు తగ్గుతాయి.

★ శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, తమలపాకులు బాగా ముదిరినవి, దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు – ఇవన్నీ చాలా తేలికగా దొరికే వస్తువులే కదా... వీటిని చక్కగా ఎండబెట్టి, అన్నీ సమానమైన బరువు వుండేలా తూచి తీసుకోండి. దేనికదే విడివిడిగా నూరి వస్త్రగాలితం గానీ బాగా మెత్తగా జల్లెడగానీ పట్టండి. అన్నింటినీ కలిపి, దాని మొత్తానికి సమానంగా పంచదార కలిపి – 1 చెంచా పొడిని పాలలో గాని మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని తాగండి. ఇలా వ్యాధిని బట్టి, అవసరాన్ని బట్టి రోజూ రెండు మూడు సార్లు తాగవచ్చు.

దీన్ని తీసుకుంటే, మొలలు, ఆకలి లేకపోవడం, ఆయాసం, దగ్గు, జలుబు గొంతులో కాయలు (టాన్సిల్స్) వాయడం ఇలాంటి బాధలన్నీ తగ్గుతాయి.

★ కాంకాయన వటి, బృహత్పూరణవటి అభయారిష్ట వంటి మందులు మొలల వ్యాధిని తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడతాయి.

★ బూడిదగుమ్మడి కాయ హల్వా మొలల వ్యాధులకు బాగా మేలు చేస్తుంది. కూష్మాండ లేహ్యం, కూష్మాండ రసాయనం అనే మందులు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఒకటి రెండు చెంచాల మోతాదులో తీసుకోవచ్చు. వీలైతే ఈ రెండింటినీ తీసుకోవచ్చు కూడా!

ఆయాసం వస్తోందనగానే దాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు సన్నద్ధులు కండి

ఆస్తమా లక్షణాలు వచ్చీ రాంగానే వెంటనే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.

1. కాసింత రిలాక్స్ అయ్యేందుకు ప్రయత్నించండి. మనసులో అలజడి ఆందోళనలు ఏమీ లేకుండా ప్రశాంతంగా వుండండి.

2. ఆయాసానికి కారణమయ్యే వాటిని "Triggering Factors" అంటారు. కారందంచుతున్న చోటుకు వెడితే వెంటనే రియాక్షన్ వచ్చి తుమ్ములు వస్తాయి. అగరబత్తి పొగ సరిపడని వారికి, దాన్ని వెలిగించగానే ఆయాసం రావడం మొదలౌతుంది. ఐస్ వాటర్ సరిపడని వారు దాన్ని తాగంగానే దగ్గు, ఆయాసం రావడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలాంటి పనుల్ని ట్రిగ్గరింగ్ ఫాక్టర్స్ అంటారు. ఆయాసం మొదలౌతోందనిపించినప్పుడు పొగ, చల్లదనం, ఘాటైన వాసనలు, దుమ్ము దులపడం వంటి ట్రిగ్గరింగ్ ఫాక్టర్స్‌ని వదిలేయండి.
3. మీకు సరిపడవన్న అనుమానం వున్న ఆహార పదార్థాల్ని ముఖ్యంగా ఆయాసం సూచనగా వస్తుందేమోననిపిస్తున్న రోజున ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తీసుకోకండి!
4. ఏదైనా మేజాబల్ల లాంటి దాన్ని ఎదురుగా సపోర్ట్ పెట్టుకొని సుఖంగా కూర్చోండి.
5. సాధ్యమైనంతవరకూ ఇంట్లోకి ధారాళంగా గాలి వస్తున్నచోట – కిటికీగాని, ద్వారానికిగానీ ఎదురుగా కూర్చుంటే మంచిది.
6. 'ఇన్‌హేలర్' ద్వారా ఆయాసం మందుని తీసుకొనే వారు నిమిషానికి 1 సారి చొప్పున అవసరాన్ని బట్టి మూడు నాలుగు సార్లు వరకూ నోట్లో "పఫ్" చేసుకోండి.
7. ఆయాసం పెరిగే వరకూ ఆగకండి. ముందుగానే జాగ్రత్తపడండి.
8. ఆయాసాన్ని తగ్గించే మందులు రెగ్యులర్‌గా మీరు ఏవి వాడతారో వాటిని తప్పనిసరిగా ఆయాసం వస్తూ వుండగానే వేసుకోండి. వేడివేడిగా కాఫీగానీ, టీగానీ, ఆ టైముకు ఏదీ లేకపోతే వేడి నీళ్ళయినా సరే తాగండి!
9. బాగా ఎత్తుగా దిళ్ళు నాలుగైదు పేర్చుకొని 45° కోణంలో పడుకోగలిగితే... అలా... పడుకోండి. ఊపిరితిత్తుల్లోకి ఆక్సిజన్ కాసింత ఎక్కువగా వెళ్ళేందుకు ఇలా పడుకోగలిగితే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది. పడక కుర్చీ అయితే మీకు ఎక్కువ వీలుగా వుంటుంది.
10. ఆయాసం వచ్చినప్పుడు మనసును ప్రశాంతంగా వుంచుకొనేందుకు ప్రయత్నించండి. మీకిష్టమైన సంగీతాన్నో, టీవీనో పెట్టుకోండి. ఒకప్రక్కన ఊపిరాడక అవస్త పడుతుంటే ఇది కూడా ఒకటా... అంటారా... ప్రయత్నించండి – ధ్యాస మారితే ఆయాసం తీవ్రత తగ్గుతుంది. అందుకనీ!
11. మీకు ఆయాసం ఎక్కువౌతున్నప్పుడు, బిళ్ళలు వేసినా ఉపయోగం లేనప్పుడు వెంటనే డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళే ఏర్పాట్లు చేసుకోండి.

ఇవిగో... వీటిని మానేయండి ఆయాసం రాదు!

ఆయాసం తరచూ వచ్చే వ్యక్తులు ముందుగా తమ ఆయాసానికి కారణమౌతున్న "ట్రిగ్గర్ ఫాక్టర్స్" ఏవనేది గుర్తించాలి. ఉదయం లేచిన దగ్గర్నించి రాత్రి పడుకునేవరకూ అనేకం తింటాం. అనేకం తాగుతాం అందులో మన శరీరానికి సరిపడనిది ఏది..? దేని వలన ఎలర్జీ కలిగి ఈ ఆయాసం వస్తోందనేది తేలని ప్రశ్న!

కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి... ఇలా అనేక ఐటమ్‌లు తింటుంటాం కదా... వీటిలో ఏ ఆహార పదార్థం సరిపడక ఆయాసం వచ్చినట్లు? దీన్ని తెలుసుకోవటం ఎలా? ఆయాసానికి కారణమయ్యే ఆహార పదార్థాలు కామన్‌గా ఏమైనా వున్నాయా... ఇవన్నీ ప్రతి ఆయాస పీడితుడూ తప్పనిసరిగా అడిగి తెలుసుకోవాల్సిన ప్రశ్నలు!

★ ఎలర్జీని కల్గించే ఆహార పదార్థాన్ని కనుక్కొనేందుకు తేలిక ఉపాయం చెప్తున్నాను – ఇది పాటించండి.

ప్రతిరోజూ డైరీ రాయండి. ఈ డైరీలో తిన్నవీ, త్రాగినవీ, వాడినవీ – అన్నీ ఏ పూటకు ఆపూట నోట్ చేయండి. ఆ పక్కనే ఆ రోజు ఎలర్జీ లక్షణాలు – ఆయాసం – వచ్చాయా లేదా అనేది కూడా రాయండి. ఇలా రోజూ రాస్తే మీకు సరిపడని వస్తువు ఏదో మీకే తెలిసిపోతుంది. మొదలుపెట్టి చూడండి – రాయండి.

★ మానసికమైన ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు కూడా ఆయాసానికి కారణం అవుతాయి. వాటిని కూడా గుర్తించి ప్రశాంతతను అలవరచుకోండి!

★ గ్రుడ్లు, జీడిపప్పు, వేరెశెనగపప్పు ఇలాంటి ప్రొటీన్ పదార్థాలను తినకుండా వుంటేనే మంచిది.

★ పులుపు, పులిసిన వస్తువులు, పులవబెట్టినవి, పుల్లని పెరుగు, చింతపండు బాగా వేసి తయారుచేసిన వంటలు (సాంబారు, పులిహోర వగైరా), గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర – వంటివి ఆయాసానికి కారణమయ్యే అవకాశం వుంది!

★ దుంపకూరలు – ఆలు, కంద, పెడలం, చేమ, చిలకడదుంప ఇవి కూడా చాలా మందికి పడకపోవచ్చు.

★ నూనె పదార్థాలు, వేపుడుకూరలు, బిరియాని, పలావు ఫ్రైడ్‌రైస్ వంటి ఆహార పదార్థాలు ఆయాసం వున్నవారు తినకుండా సాధ్యమైనంత వదిలేస్తే చాలా హాయిగా వుంటుంది.

★ ఆవకాయ, మాగాయ, చింతపండు వంటి ఊరగాయ పచ్చళ్ళు, మషాలాలు తిన్నప్పుడు చాలా అవస్థ పడ్తుంటారు వీరు.

★ చేపలు, రొయ్యలు, కోడిమాంసం కూడా ఆయాసంతో బాధపడేవారిని దెబ్బతీస్తాయి.

★ కొబ్బరితో తయారయినవి తింటే ఆయాసం, జలుబు వచ్చే అవకాశం వుంది.

★ మూలనున్న వస్తువులు, బీరువాలో పుస్తకాలు, పాత దుప్పట్లు, పక్కబట్టలు వంటి వాటిని దులిపేప్పుడు, వాటిమీద వున్న "ఫంగస్" ముక్కుల్లోకి వెళ్ళి ఎలర్జీని కల్గించి ఆయాసానికి తుమ్ములకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి ఆయాసం వున్నవారు ఈ దులుపుడు కార్యక్రమం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ చెయ్యకూడదు. వాక్యూమ్ క్లీనర్ వున్న వారు బ్లోయర్‌ని వాడకూడదు.

★ సిగరెట్లు కాల్చే అలవాటు, మందుకొట్టే అలవాటు తక్షణం మానకపోతే, ఆయాసాన్ని ఆపడం ఎవరి తరమూ కాదు!

ఇంకా ఇవికాక, వ్యక్తిగతంగా ఆయాసం వున్నవారికి సరిపడిన వస్తువులు ఏవైనా వుంటే, వాటిని కూడా ఒక కంట కనిపెట్టి జాగ్రత్తగా తీసుకోవడం మంచిదన్నమాట!

ఆయాసాన్ని శాశ్వతంగా ఎదుర్కోవాలంటే ఏం చేయాలి?

1. ప్రాణాపాయం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఊపిరితిత్తుల నిండా స్లోగా గాలి పీల్చుకొని, స్లోగా వదులుతూ... ఇలా పదేపదే చేయండి.
2. పరిగెత్తడం, ఈతకొట్టడం, సైకిల్ తొక్కడం ఇవి ఊపిరితిత్తుల కెపాసిటీని పెంచుతాయి.
3. బూరలు గానీ, గాలిదిండుగానీ బాగా ఊదుతూ వుంటే గాలి నడక ఊపిరితిత్తుల్లో బాగా జరుగుతుంది. లంగ్ పవర్ పెరుగుతుంది.
4. ఫ్లూట్ వాయించడం, బిగ్గరగా పాడడం, బాగా దమ్ము పట్టీ ఆపకుండా, గుక్క పట్టకుండా పద్యాలు చదవడం... ఇవన్నీ ఊపిరితిత్తుల బలాన్ని పెంచే మంకి ఎక్సర్‌సైజులు!
5. తెల్లవారుఝామున చల్లగాలులు సరిపడనివారు బైటకు రాకుండా ఇంట్లోనే చేయగల్గినన్ని వ్యాయామాలు చేయడం మంచిది.
6. ఆయాసం రోగి ఇంట్లో వున్నప్పుడు కుక్కపిల్లలు, పిల్లులు వంటివి పెంచడం మంచిదికాదు. వాటిని దగ్గరగా తీసుకోవడం, ఎత్తుకొని ముద్దాడడం వలన వాటి మీద వుండే "ఫంగస్" వీరిలో ఆయాసాన్ని పెంచేందుకు అవకాశం వుంది– జలుబు తుమ్ములు వచ్చే వారికి కూడా ఇది వర్తిస్తుంది.

7. చల్లగాలులు, చన్నీళ్ళస్నానం, ఐస్ కల్పిన వస్తువుల్ని శాశ్వతంగా వదిలేయండి. ఫ్యాన్ గాలికి అలవాటు పడకుండా వుంటే మంచిది. ఫ్యాన్ లేకుండా పడుకోవడం క్రమేణా అలవరచుకోవడం అవసరం.
8. ఇంట్లో కూడా ఎక్కువగా దులపవలసిన అవసరం వుండే పడక కుర్చీలు, సోఫాలు వంటి సామాను ఎక్కువగా పెంచుకోకండి. ముఖ్యంగా సోఫాల్లో దుమ్ము ఎక్కువ ఆయాసానికి కారణం అవుతుంది.
9. ఆయాసం వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తులు నొప్పులకు సంబంధించిన బిళ్ళలు వాడకుండా వుంటే మంచిది.
10. ఆయాసం తీవ్రంగా నొప్పి వస్తే ఇతర ఉపాయాలు అవలంబించడం లేదా సాధ్యమైనంత వరకూ నొప్పిని భరించడం... అంతే! వచ్చినప్పుడు అనవసరంగా భయపడకండి. ఆ ఖంగారులో ఊపిరితీసుకోగలిగిందానికన్నా తక్కువగా తీసుకొంటారు. అది ఆయాసాన్ని మరింత పెంచుతుంది.

ఆయాసాన్ని తగ్గించి, ఆయాసానికి ఆయాసానికి మధ్య గ్యాప్ పెరిగేలా చేసేందుకు, ఎప్పుడో తప్ప ఇప్పుడు అంతగా ఆయాసం రావట్లేదండి అని రోగి సంతోషంగా చెప్పుకునేలా ఆయుర్వేద మందులు సహకరిస్తాయి. ఈ వ్యాధికి సంబంధించి మీకు ఇంకా ఏ సందేహాలున్నా విజయవాడ 0866-423078 ఫోన్ నెంబరుకు ఆస్పత్రి వేళల్లో సంప్రదిస్తే అన్ని వివరాలూ చెప్పి సహకరించగలరు.

జీర్ణశక్తి పెరిగే ఫార్ములా

బెల్లం, శొంఠి కరక్కాయ - ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకోండి. మెత్తగా దంచండి. లేదా బెల్లం పాకంలో శొంఠి పొడిని కరక్కాయ పొడిని కలిపి పెద్ద ఉసిరి కాయంత ఉండలు చేసుకోండి. ఒకటీ లేక రెండు ఉండలు ఉదయాన్నే తిని పాలు తాగండి. ఖాళీ కడుపున తినడం అవసరం. జీర్ణశక్తి బలంగా ఉంటుంది. కడుపులో వాతం చేరదు. గ్యాస్ట్రబుల్ రాదు. స్కూల్‌కెళ్ళే పిల్లలకు మంచిది.

విరేచనం మాత్రల్లేకుండానే మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుకోండి!!

ఒక్కో ప్రాంతంలో వుండేవారికి విరేచనానికి వెళ్ళే అలవాట్లు ఒక్కోరకంగా వుంటాయి. అతిచల్లని ప్రాంతాల్లోనూ, మంచుప్రదేశాల్లోనూ నివసించే వారికి మల ప్రవృత్తి ప్రతిరోజూ జరగకపోవచ్చు. పాశ్చాత్య దేశాల్లో వారానికి రెండుమూడు సార్లు

విరేచనానికి వెడితే సరిపోతుంది. అది వారికి "నార్మల్"గా వారు భావిస్తారు. బాగానే వుంది!! కానీ, ఆ రూల్‌ని తెచ్చి ఇక్కడ – మన ఉష్ణ ప్రదేశంలో ఆపాదిస్తేనే ప్రమాదం!

ఉష్ణ ప్రాంతాలైన మన భారత ఉపఖండంలోని దేశాలలో రోజుకు కనీసం ఒకసారి విరేచనం అయి తీరాలి! అవ్వకపోతే కలిగే అనర్థాలు కళ్లకు కనపడుతూనే వున్నాయి.

మలబద్ధత ఎందుకొస్తుందంటే..??

1. శరీర శ్రమ తక్కువగా వున్నవారికి, తరచూ ఉపవాసాలు చేసేవారికి వేళాపాళా లేకుండా బాగా లేటుగా భోజనం చేసేవారికి తరచూ మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది.
2. విరేచనానికి ఉదయం పూట నిద్రలేవంగానే వెళ్ళే అలవాటు చేసుకోవడం ఆరోగ్యకరం. (Morning Evacuation)
3. మలబద్ధకం అనేది మనం తెచ్చిపెట్టుకునే అలవాటు మాత్రమే! కాసేపు ఆగి వెడదాం లెమ్మనే బద్ధక ధోరణి వలనే "మలబద్ధత" (విరేచనం అవకపోవడం) ఏర్పడుతోంది. రోజూ టంఛన్‌గా వెళ్ళడం అలవాటు చేసుకొంటే మలబద్ధకం రాదు.
4. ఆహారం జీర్ణాశయంలోంచి (Gastrium) చిన్నప్రేగుల్లోకి ప్రవేశించగానే పేగుల్లో కదలిక ఎక్కువ అవుతుంది. అందువలన కొందరికి ఆహారం తీసుకోగానే విరేచనానికి వెళ్ళాల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంటుంది! కొందరిలో ఇది సహజ గుణమే కావచ్చు. కానీ, చాలామందిలో అమీబియాసిస్ వ్యాధిగానీ, ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్‌గానీ కారణంగా ఈ పరిస్థితి రావచ్చు కూడా!
5. నీరు త్రాగే అలవాటు తక్కువగా వున్నవారికి మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. "Hard Dry Fafees" చాలా కష్టం మీద గట్టిగా విరేచనం అవుతుంటుంది.
6. 'బి.కాంప్లెక్సు' విటమిన్లు శరీరంలో తక్కువగా వున్నప్పుడు కూడా పేగుల్లో దృఢత్వం (Tone) తగ్గి మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది.
7. పొటాషియం ఖనిజం ఆహారం ద్వారా తక్కువగా తీసుకొంటున్నప్పుడు కూడా మలబద్ధకం వస్తుంది.
8. ఎనీమా చేసుకోవడానికి అలవాటుపడడం కూడా ఒకింత మంచిదికాదనే చెప్పాలి.

★ దానివలన సూక్ష్మజీవులు నేరుగా పేగుల్లోకి ప్రవేశించే అవకాశం వుంది.

★ ఎనీమా వలన పేగుల్లో విరేచనాన్ని బైటకు నెట్టేందుకు సహజంగా వుండే కదిలే గుణం తగ్గిపోయి, మలబద్ధకం శాశ్వతంగా మిగిలిపోయే ప్రమాదం వుంది.

★ మానవ ప్రయత్నం పోయి ఎనిమా డబ్బాయే దిక్కుగా మారే Dependency పెరిగిపోతుంది.

అందుకని సహజంగానే విరేచనం అయ్యే మార్గాలు వెతకండి!

9. ప్రతిసారీ గట్టిగా ముక్కిముక్కి విరేచనానికి వెళ్ళవలసిరావడానికి మలద్వారం దగ్గర ఫిషర్స్, మొలలు, మలద్వారంలోంచి మలాశయం (పేగు చివరి భాగం (Rectum) బైటకు జారడం ఇలాంటి బాధలన్నీ వస్తాయి. విరేచనం కోసం అతిగా ముక్కడం వలన గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా వస్తాయి. అని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.
10. విరేచనం అవకుండానే రోజులు గడిపేస్తే తలనొప్పి, నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులు అజీర్తి, అపానవాయువులు నీరసం, నిస్సత్తువ... ఇవన్నీ కలుగుతాయి. విరేచనం కోసం అతిగా ప్రయత్నించి, ఆఖరికి చేతి వేళ్ళతో బైటకు లాగే అలవాట్ల వలన మలావయం బాగా దెబ్బతింటుంది కూడా!!
11. పేగులో చివరిభాగం మలాశయం కాబట్టి, మలాశయంలో మలం మిగిలిపోయినంత మాత్రాన వచ్చే నష్టం ఏదీ లేదని కొందరు వాదిస్తారు. ఈ వాదన చాలా పరిమితమైనది! ఎప్పుడైనా ఒకరోజు విరేచనానికి వెళ్ళకపోతే వచ్చే నష్టం ఏదీ లేదని చెప్పేందుకు ఉపయోగపడ్తుంది. కానీ, "మలబద్ధత' అనేది ఒక అలవాటుగా మిగిలిపోయిన వారి శరీరం మీద కన్పించే అనేక వ్యాధి లక్షణాలు... విరేచనం ఫ్రీగా అయినప్పుడు వారి శరీరం తేలికగా వుండడం అనేది మలబద్ధకాన్ని సమర్థించవు గాక సమర్థించవన్నమాట!
12. అలాగని బస్తాలకొద్దీ విరేచనాల మాత్రలు మింగేవారు కూడా వున్నారు. అలా వేసుకోవడం కూడా హానికరమే! విరేచనం సహజంగా దానికదే ఫ్రీగా అయ్యేలా ఎవరికి వారు జాగ్రత్తగా ఆహారపు అలవాట్లని మార్పు చేసుకోవాలి.

ఆహార పదార&ఆథలలో కూడా మలబద్ధకాన్ని పెంపొందింపచేసే వాటిని వదిలేసి, ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యేందుకు తోడ్పడే వాటిని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

ఆహారంలో మార్పులు చేస్తే మలబద్ధతను ఇలా జయించవచ్చు.

1. పాతబియ్యం, విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. కొంచెం ఎర్రగా వుండే బియ్యాన్ని తినడం మంచిది. మరీ తెల్లగా పాలిష్ పట్టిన బియ్యం తినకండి.
2. ఉసిరికాయ (ఆమలకి)తో ఉపాయంగా ఏదొక ఆహార పదార్థం తయారు చేసుకొని తినాలి. త్రిఫలాచూర్ణం, ఆమలకీ రసాయనం అనేవి చక్కగా విరేచనం అయ్యేందుకు, శరీరంలో ఎటువంటి విష లక్షణాలు పెరగకుండానూ కాపాడతాయి.
3. పొట్లకాయకి విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసే శక్తి వుంది.

4. చిర్రికూర, గలిజేరూకుకూర, పెరుగుతోటకూర, చిలుకతోటకూర, చక్రవర్తికూర, గంగపావిలికూర... ఇవన్నీ విరేచనాన్ని ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసేందుకు ఉపయోగపడతాయి. ఈ ఆకుకూరల్లో ఏది దొరికినా, దాన్ని బాగా ఉడికించి పిండితే చక్కని రసం వస్తుంది. ఈ రసంలో పంచదార కలుపుకొని జ్యూస్‌లాగా గానీ, తాలింపు వేసుకొని చారు (రసం)లా కాచుకొని గానీ తాగండి. ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలన్న మాట!
5. మజ్జిగ ఎక్కువగా త్రాగండి.
6. ఉదయం నిద్రలేవగానే గోరువెచ్చని నీటిని ఒకటి లేక రెండు లీటర్లు తాగితే ఫ్రీగా విరేచనం అవుతుంది.
7. పెసరకట్టు (పప్పుచారు) బాగా ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది.
8. పాత చింతకాయ పచ్చడి కూడా ఇలానే ఉపయోగపడ్తుంది.
9. మినుములతో చేసినవి మలబద్ధకాన్ని తెస్తాయి. ముఖ్యంగా ఇడ్లీ, అట్లు బాగా మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి.
10. పెరుగు, అతిగా స్వీట్స్ తినడం, ఆవపెట్టిన పచ్చళ్ళు మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి.
11. రాత్రి జాగరణం, పగలు నిద్రపోయే అలవాటు, అతిగా ప్రయాణాలు ఇవి మలబద్ధతని పెంచుతాయి.
12. అదేపనిగా గొంతుక కూర్చునే అవాటున్న వారికి మలబద్ధత ఎక్కువగా వుంటుంది.
13. ద్రాక్ష, బత్తాయి, నారింజ, అరటి... ఇలాంటి పళ్ళరసాలు సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తీసుకొంటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. ముల్లంగి జ్యూస్ రోజూ త్రాగండి. చాలామంచిది. మలబద్ధత రాదు.
14. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా ఆహార పదార్థాల్లో మార్పులు చేసుకోవడమే మంచిది గానీ, అతిగా విరేచనం మాత్రలకు అలవాటుపడడం కూడా మంచిది కాదు.

    'సునాముఖి' ఆకుతో చారు కాచుకోవడంగానీ, సునాముఖి ఆకుని ఎండించి, దంచి కారప్పొడిలా చేసుకొనిగానీ రోజూ తీసుకొంటే విరేచనం తప్పకుండా ఫ్రీగా అవుతుంది. ఇలాంటి ఉపాయాలు విరేచనమాత్రల్లాగా అలవాటు పడేలా చేయవు.
15. రెగ్యులర్‌గా ఎక్సర్‌సైజులు, నడుంకి ముఖ్యంగా వ్యాయామం, రోజూ మార్నింగ్ వాక్ చేయడం వంటివి విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసే ఉపాయాలు.

మూత్రంలో మంటకు ఏలకులతో వైద్యం

సుఖవ్యాధులు కల్గినప్పుడు ముఖ్యంగా గనేరియా వ్యాధిలో మూత్రం అతి మంటగా వెడ్తుంది. దుర్వాసనతో కూడిన చీము వస్తుంటుంది. దీనికోసం, తక్షణం మంట బాధ తగ్గేందుకు ఓ చిన్న ఫార్ములా...

ఏలకులు
లవంగాలు
జీలకర్ర
పెద్ద పల్లేరుకాయలు
మిరియాలు
పచ్చకర్పూరం

ఈ ఆరింటినీ సమానంగా కొనండి. ఇందులో పల్లేరు కాయలు, పచారికొట్లలో గాని, వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో గానీ దొరుకుతాయి. ప్రయత్నిస్తే పల్లెటూళ్ళలో ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరుకుతాయి.

వాటిని బాగా ఎండించి మెత్తగా నూరి 1/2 చెంచా మోతాదులో పొడిని తీసుకొని పాలలో కలిపి తాగండి. మంట, పోటు, చీము తగ్గుతాయి. ఇది ఆ వ్యాధికి వాడుకునే మందులకు అదనంగా వాడవలసి ఉంటుంది. సుఖవ్యాధులే కాకుండా, మూత్రంలో చీము దోషం వలన కూడా ఇలాంటి బాధలే వుంటూ వుంటాయి. వీరికి కూడా ఈ ఫార్ములా అద్భుతంగా మంటని తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడ్తుంది.

మతిమరుపు వ్యాధికి మరపురాని చికిత్సలు!!

శకుంతలను ప్రేమించిన దుష్యంతుడు, తీరా ఆమెకు గర్భం వచ్చిందని తెలియంగానే ఆవిడ ఎవరో నాకు తెలియదు పొమ్మన్నాడు. అదేమంటే, మునిశాపం వలన మరిచిపోయాడని పురాణగాథ!

ఈ నాటికీ అతిముఖ్యమైన ఇలాంటి సన్నివేశాల్ని మాత్రమే మరిచిపోయే దుష్యంత సోదరులు చాలా మంది వున్నారు. అన్నీ గుర్తుంటాయి... గానీ, మన దగ్గర తీసుకున్న చేబదులు మాత్రం గుర్తుండదన్నమాట!

ఇలా ప్రత్యేకంగా ఒక సన్నివేశాన్ని మాత్రమే మరిచిపోయే ఒక ప్రత్యేకమైన మానసిక స్థితి వుంది. దీన్ని "ఫ్యూగ్" (Fugue) అంటారు. అయితే ఇది అసాధారణ పరిస్థితుల్లో జరిగే ఒకానొక మానసిక స్థితి మాత్రమే!! దీన్ని సాధారణ మతిమరుపుతో పోల్చి ఆలోచించకూడదన్నమాట!

అసలు ఈ మతిమరుపు ఎందుకొస్తుందీ?

మరిచిపోవడం మానవ సహజం! కానీ..??

మరిచిపోవడాన్ని అమ్నీషియా (Amesia) అనీ, మతిమరుపు వ్యాధిని డిమెన్షియా (Dementia) అనీ అంటారు. మెదడు తన శక్తిని కోల్పోవడమో లేక మెదడు యొక్క శక్తి సన్నగిల్లడమో జరిగితేనే ఈ డిమెన్షియా వ్యాధి వస్తుంది.

చదివింది ఏదీ గుర్తుండటం లేదని భావించుకొనే నా యువతరం మిత్రులంతా ఇలా 'డిమెన్షియా' వ్యాధితో బాధపడ్తున్నాం అని భయపడ్తుంటే మాత్రం అది వట్టి అపోహ మాత్రమే!

మెదడు కణాలు దెబ్బతినడం వలన వచ్చే వ్యాధికీ, సహజంగా అలవాటుగా మనం మరిచిపోయే విషయాలకూ సంబంధం లేదని ముందుగా గుర్తించండి!

వ్యాధిగా "మతిమరుపు" ఎలా వుంటుందో ముందు తెలుసుకొంటే, వ్యాధికాని మరుపు గురించి ఎవరికి వారు అంచనా వేసుకోగల్గుతారు కదా..!! అందుకని ముందు ఇది చదవండి!

మతిమరుపు రావడానికి అనేక కారణాలు ఇవిగో...

జ్ఞాపకశక్తి క్రమేణా తగ్గిపోవడం అనేది వృద్ధాప్యంలో చాలా సహజమైన విషయం!

ఇతరేతరా ఆరోగ్యం బాగానే వుంటుంది గానీ, జ్ఞాపకశక్తే తగ్గిపోతోందని ఎక్కువ మంది వృద్ధులు అంటూంటారు.

జ్ఞాపకాల పొరల్లోంచి ఒక్కక్కటే చెరిగిపోతుంటాయి. ఏదైనా విషయం గురించి అడిగితే "ఏమోరా... గుర్తులేదు, మరిచిపోయాను–" అంటుంటారు.

★ బాధ్యతలు ఇతరులకు అప్పగించేసి జీవితంలోంచి రిటైరైపోయాక, ఇంక తనకు ఏ బాధ్యతా లేదని అనుకోవడం వలన బ్రెయిన్‌లో చాలా విషయాలు మరుగున పడిపోతాయి. వృద్ధుల్లో మతిమరుపుకు ఇది మొదటి కారణం.

★ బాధ్యతలు లేకపోయినా తనంత సమర్థతగా తన వారసులు పనిచేయలేక పోతున్నారనో, తనకు నచ్చని దారిలో నడుస్తున్నారనో, తనకు వ్యతిరేకంగా పనులు జరుగుతున్నాయనో దిగులు, ఆందోళన, డిప్రెషన్‌లు ఎక్కువైనప్పుడు మతిమరుపు త్వరగా వస్తుంది.

★ ఇవికాక అనేక వ్యాధులు కూడా మతిమరుపుకు కారణమయ్యేవి వున్నాయి.

★ మూత్రపిండాల వ్యాధులు, ముఖ్యంగా రక్తంలో యురీమియా అనే లక్షణం పెరిగినప్పుడు మతిమరుపు వస్తుంది.

★ ఆల్కాహాల్ అలవాటు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి మతిమరుపు వస్తుంది.

- ★ బి.కాంప్లెక్స్ శరీరంలో తక్కువగా వున్నవారికి జ్ఞాపకశక్తి కూడా తక్కువగా వుంటుంది.
- ★ వివిధ మానసిక వ్యాధులు, బాధలు, ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు మతిమరుపుకు కారణం అవుతాయి.
- ★ స్త్రీలలో నెలసరి ఆగిపోబోయే వయసులో కూడా మానసిక లక్షణాలతో పాటు మతిమరుపు కూడా కొద్దిగా వుంటుంది. దీన్ని "మెనోపాజల్ సిండ్రోమ్" అంటారు.
- ★ తలకు బలమైన గాయాలు తగిలిన వారిలో కూడా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవచ్చు.
- ★ నిద్రపట్టని వ్యాధి (Insomnia) తో బాధపడ్తున్నవారికి జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా వుంటుంది.
- ★ లివర్ జబ్బులు, లివర్ ఫెయిల్యూర్‌లో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది.
- ★ వయసులో వున్నప్పుడు రాసక్రీడలు విజృంభించి ఆచరించిన వ్యక్తులకు సిఫిలిస్ వ్యాధి నరాలకు సోకితే "న్యూరోసిఫిలిస్" అనే వ్యాధిగా పరిణమించి మతిమరుపుకు కారణం అవుతుంది!
- ★ మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, పక్షవాతం వంటి వ్యాధుల్లో కూడా మతిమరుపు ఓ ముఖ్య లక్షణంగా కల్పిస్తుంది.

పూర్తిగా "మతి" లేని వ్యాధి "ఆల్జిమర్స్" వ్యాధి

మెదడు కణాలు (Brain cells) క్రమేణా కొద్దికొద్దిగా నశించిపోయి ఎనభై ఏళ్ళ వృద్ధుడు ఎనిమిది నెలల పాపాయిలాగా ప్రవర్తించే వ్యాధిని ఆల్జిమర్స్ వ్యాధి (Alzheimer's Disease) అంటారు.

తెలివితేటలకు గానీ, మేధాశక్తికి గాని జ్ఞాపకశక్తే మూలం. జ్ఞాపకశక్తి లేకపోతే అన్ని సంస్కారాలు మతిమరుపు పొరల్లోకి వెళ్ళిపోతాయి. ఉచితానుచితాలు పూర్తిగా పోతాయి. ఇక్కడ మలవిసర్జన చేయకూడదు– ఇలాంటప్పుడు ఈ మాట అనకూడదు – వంటి విచక్షణ ఏదీ వుండదు. ఇది స్థూలంగా చెప్పాలంటే ఆల్జిమర్స్ వ్యాధి లక్షణం!

అప్పటివరకూ అతనిలో వున్న Skills అన్నీ గమ్మత్తుగా మాయమైపోతాయి. అద్భుతమైన గాయకుడో, చిత్రకారుడో ఈ వ్యాధికి లోనైతే తన కళ గురించే మరిచిపోతాడు. పాటకో, మాటకో, బొమ్మకో ఏ మాత్రం ప్రతిస్పందించడు.

మానసికంగా "శూన్యం"లా వుంటాడు. చంటిపిల్లలైనా అమ్మ–అక్క–అన్న అనే మాటలకు ప్రతిస్పందిస్తారు. కానీ, ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారిలో ఈ ప్రతిస్పందన కూడా వుండదు. ఎందుకంటే మెదడు దాదాపుగా తన శక్తిని కోల్పోయింది కాబట్టి!

ఇలాంటి వ్యక్తులు మన కుటుంబ సభ్యుల్లో వున్నప్పుడు మనం వారిని గాజు బొమ్మలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాల్సి వుంటుంది! ఎందుకంటే, పొరబాటున ఇల్లు వదిలి వంటరిగా బైటకు వెళ్తే తిరిగి ఇంటికి సవ్యంగా రాగలిగే పరిస్థితి వుండదు కాబట్టి!

ఆయుర్వేదంలో జ్ఞాపక శక్తిని పెంచే ఉపాయాలు

★ ఆవు నేతికి జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందింపచేసే గుణం వుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. బాగా పాతబడిన ఆవు నేతిని మందులుగా 1 చెంచా చొప్పున రెండు పూటలా రోజూ తాగాలి. ఎంత పాతబడినదైతే, అంత మంచిది.

★ ఉసిరికాయ (ఆమలకి)ని తొక్కుడు పచ్చడి – (నల్లపచ్చడి)గా తయారు చేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా తినాలి. ముఖ్యంగా విద్యార్థులకు ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది.

★ ఆమలకి రసాయనం అనే పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపులో మంచి రుచి కరమైన ఔషధం దొరుకుతుంది దాన్ని తినిపిస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

★ కుంకుమ పువ్వు మంచిది దొరికితే జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా వున్న వారికి తినిపించండి తేనెతో కలిపి పెట్టడమే రోజూ 1 రేకు సరిపోతుంది. జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెంచుతుంది.

★ కోడిపుంజు మాంసానికి కూడా ఈ శక్తి వుంది.

★ అక్కల కర్ర అనే మూలిక కొంచెం ఖరీదైనదే గాని మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని బాగా మెత్తగా దంచి, 1/4 చెంచా పొడివరకూ రెండుపూటలా తేనెతో తినిపిస్తే జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరుగుతుంది.

★ త్రిఫలా చూర్ణం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని తప్పనిసరిగా రోజూ 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకు నేరుగాగాని, పాలలో కలిపిగాని, కషాయం కాచుకొని గానీ తీసుకోవాలి. జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే గుణం దీనికుంది.

★ తమలపాకుల్ని దంచి తీసిన రసంలో తేనె కలుపుకొని తాగితే మతిమరుపు తగ్గుతుంది. చదువుకొనే విద్యార్థులకు కూడా పరీక్షల రోజుల్లో తాగించడం మంచిదే!

★ దాల్చినచెక్క, జాజికాయ, జాపత్రి ఈ మూడింటినీ బుద్ధినీ, తెలివితేటల్నీ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే శక్తి వుంది.

★ గుంటగలగర మొక్క పొలాలగట్లన, కాల్వగట్ల పక్కన పెరిగే మొక్క చాలా తేలికగా దొరుకుతుంది. దీన్ని శుభ్రం చేసి, ఎండించి, మెత్తగా దంచి ఖాళీ క్యాప్సూల్స్‌లో పెట్టుకొని రోజూ ఉదయం సాయంత్రం ఒకటి చొప్పున 5–6 నెలలపాటు విడవకుండా వాడండి. జ్ఞాపకశక్తి తప్పకుండా పెరుగుతుంది.

★ రాజత లోహ రసాయనం, బ్రాహ్మరసాయనం సరస్వతీ లేహ్యం, రాజత భస్మ, సరస్వతి చూర్ణం, అభ్రక భస్మ, రసరాజరసం, స్మృతిసాగర రసం కళ్యాణఘృతం, బ్రాహ్మీఘృతం, త్రిఫలాఘృతం... ఇలాంటి అనేక ఆయుర్వేద ఔషధాలు వైద్యుడి పర్యావేక్షణలో వాడదగినవి ఉన్నాయి.

★ విద్యార్థులు కూడా నిరసాయకరంగా వాడుకోదగిన ఆయుర్వేద ఔషదాలు వీటిలో చాలా వున్నాయి. బ్రాహ్మీరసాయనం 2 చెంచాల వరకూ రెండుపూటలా తీసుకొంటే బాగా పనిచేస్తుంది.

అతి వేడిని తగ్గించే "త్రికార్షిక చూర్ణం"

తరచూ జ్వరాలు వస్తున్నవారికి, ఎప్పుడూ విరేచనాలతో బాధపడ్తున్నవారికీ, తలతిరుగుడు కడుపులో ఉడుకు వంటి బాధలున్నవారికి అమీబియాసిస్ వ్యాధితో బాధపడే వారికీ వేడిచేసిందని, బాధపడేవారికీ అతి సులువైన చికిత్స ఉంది.

కొంచెం పెద్ద పచారీ షాపులకు వెళ్తే తుంగముస్తలు, అతివస, శొంఠి ఈ మూడు మూలికా ద్రవ్యాలు దొరుకుతాయి. మూడింటినీ సమానంగా కొని తెచ్చుకోండి. బాగా ఎండించి మెత్తగా దంచి వస్త్రగాలితంగాని, జల్లెడగాని పట్టండి. ఈ మూడింటి మిశ్రమాన్ని ఆయుర్వేద పరిభాషలో "త్రికార్షికచూర్ణం" అంటారు. 1/2 చెంచా మోతాదులో ఈ పొడిని తేనెతో రంగరించి రెండుపూటలా తీసుకోండి.

అన్నిరకాల వాత వ్యాధుల్లోనూ మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా కీళ్ళనొప్పులు, నడుం నొప్పి, తలనొప్పి, పక్షవాతం వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారికి వారు వాడుకునే మందులకు అదనంగా ఈ పొడిని ఇస్తే మందులు ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి. తలతిరిగే వ్యాధి వున్నవారికీ విరేచనాలు – అమీబియాసిస్ వ్యాధులున్నవారికి ఈ చూర్ణం బాగా మేలు చేస్తుంది. ఈ పొడిని తాగిస్తే జ్వరం కూడా త్వరగా తగ్గుతుంది.

చివరగా ఒక మాట

ఇప్పుడు మళ్ళీ మొదటికొస్తున్నాను. చదివిందేదీ గుర్తుండడం లేదని తరచూ వైద్యుల సలహా కోసం వచ్చే నా యువమిత్రులు ఇది చదివిన తర్వాత ఒక విషయాన్ని గుర్తించే వుంటారు. "మతి మరుపు" అనేది ఒక వ్యాధి వలన వస్తోంటే, ఆ వ్యాధిలో ఎలాంటి లక్షణాలు వస్తుంటాయో చక్కగా అర్థం చేసుకోగలిగారని కూడా భావిస్తున్నాను.

కేవలం చదివిన విషయాలు, క్లాసులో విన్న విషయాలు తప్ప తక్కిన జ్ఞాపకాలన్నీ చక్కగా పదిలంగానే వుంటున్నాయి కదా! చూసిన సినిమాలో పాటలు, మాటలతో సహా ప్రతిదీ గుర్తుంటోంది కదా... మరి ఇంక జ్ఞాపకశక్తి లేనిదెక్కడ?

ఎక్కడంటే, దేని మీద మనకు శ్రద్ధ తక్కువగా వుందో అక్కడే జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా ఇక్కడ ప్రస్తావిస్తున్నాను.

1. మీకు ఉత్సాహం వున్న పనులు మాత్రమే చెయ్యండి. కానీ చేస్తున్న పనిని మాత్రం శ్రద్ధగా చెయ్యండి.
2. ఏకాగ్రతను (Concentration) అలవరచుకోండి. ప్రాణాయామం, మెడిటేసన్ వంటివి ప్రాక్టీస్ చేస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
3. మతం, దేవుడుతో సంబంధం లేకుండా ధ్యానం చేస్తే ఏకాగ్రత అలవడుతుంది.
4. జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందింపచేసే అనేక ఔషధాలు, ఆహారపు అలవాట్లు ఈ వ్యాసంలో సూచించిన వాటిని పాటించండి.
5. అన్నింటికన్నా ముందుగా విద్యార్థులు తమ గమ్యాన్ని తమ లక్ష్యాన్ని (Target) నిర్ణయించుకొని ఆ లక్ష్యసాధనకోసం పాటుపడాలనే పట్టుదల అలవాటు చేసుకోవాలి. మీలో పటుట్దల కృషి, దీక్ష లేకపోతే మీ జ్ఞాపకశక్తి మీకు ఏ మాత్రం ఉపయోగపడదన్నమాట!!

గొంతు బొంగురుపోతోందా? భలే చికిత్సలున్నాయి

మాటిమాటికీ గొంతు బొంగురు పోతోందా..? వేయించిన శొంఠి, కరక్కాయ పై బెరడు ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచి, తేనెతోగాని, ఎండు ద్రాక్షతోగాని మళ్ళీ నూరి కుంకుడుగింజంత సైజు మాత్రలు చేసి బుగ్గన పెట్టుకొని ఆ రసం మింగుతూ వుంటే గొంతులో గరగర, బొంగురు దగ్గు తగ్గుతాయి.

వాము, పసుపు, ఉసిరికాయల పై బెరడు యవక్షారం, చిత్రమూలం – ఇవన్నీ పెద్ద పచారీకొట్లలో దొరుకుతాయి. వీటిని మెత్తగా దంచి – అరచెంచా పొడిని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే గొంతు శ్రావ్యంగా వస్తుంది.

పాలలో ఉసిరికాయల (ఆకులని) పొడిని వేసి బాగా మరిగించి, రెండు మూడు పొంగులు రానిచ్చిన తర్వాత వడగట్టి ఆ పాలను తాగండి. గొంతు శ్రావ్యంగా వస్తుంది. బొంగురు పోతుంది.

మీకు దగ్గరలో రేగు చెట్టుంటే దాని ఆకుని కోసి మెత్తగా దంచి, చిక్కటి కషాయం కాచి, అందులో తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి తాగండి – దగ్గు, గొంతు బొంగురు పోవడం వంటివి ఉపశమిస్తాయి. ఇవన్నీ మనసుపెట్టుకొని ప్రయత్నిస్తే తేలికగా ఎవరికి వారు చేసుకోగల్గిన చిన్ని చికిత్సలే. కానీ, అమోఘంగా పనిచేస్తాయి.

ఆయుష్షునీ, లైంగిక సుఖాన్ని పెంపొందింపచేసే అద్భుత ఆయుర్వేద చికిత్సలు... మీ కోసం!!

ఈ ప్రకృతిని మానవుడు కోరగలిగింది ఒక్కటే... దీర్ఘాయుష్షు కలగాలి... అని! ప్రకృతిని ఆశ్రయిస్తే దీర్ఘాయుష్షు మాత్రమే కాదు – జ్ఞాపక శక్తి, మేధాశక్తి, బలకరమైన ఆరోగ్యం, పట్టిమైన యవ్వనం, కాంతివంతమైన శరీరం, గంభీరమైన కంఠస్వరం, జ్ఞానేంద్రియాలన్నింటికీ సంపూర్ణమైన శక్తి... ఇవన్నీ కల్గించే వరదాయని మన ప్రకృతే! ప్రకృతిని కాదని మనం చాలా దూరం "కెమికల్స్" వైపు సాగిపోయాం అందుకు ఫలితం ఈనాటి తరం అనుభవిస్తోంది.

ప్రకృతి సంపదలోంచి దీర్ఘాయుష్షుని కల్గించే మందుల్ని, వాక్‌సిద్ధిని కల్గించే అద్భుతమైన దివ్యౌషధాలను అందించడమే ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రయోజనం. అయితే ఇవి ఏవీ సామాన్య మానవులకే కాదు, మహానుభావులకు కూడా ఈనాడు అందుబాటులో లేవు. వాటిని కొంతయినా మనతరం మానవాళిని అందించాలనేదే ఈ పుస్తకం ద్వారా మా తపన.

ఇలా, దీర్ఘాయుష్షునీ, మంచి యవ్వనాన్నీ కల్గించే ఔషధాల్ని "రసాయనాలు" అని పిలుస్తారు ఆయుర్వేద పరిభాషలో!

రసాయనం అంటే "కెమికల్" అనే అర్థం కాదు ఇక్కడ. "రసాయనం" అంటే ముసలితనాన్ని పోగొట్టి, రోగాలు రాకుండా శరీరాన్ని పటిష్టంగా చేసే REJUVINATION THERAPY అన్నమాట!

దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ అనో, శతమానం భవతి అనో మనం పిల్లల్ని దీవించి వదిలేయం... ఆ వెంటనే "పుత్రపౌత్రాభివృద్ధిరస్తు" అని కూడా దీవిస్తారు కదూ... పెద్దలు!!

అలా పుత్రులతోనూ, పుత్రికలతోనూ, కళకళలాడుతూ సుఖసంతోషాలతో జీవించేలా చేసే ఔషధాలని వాజీకరణ ఔషధాలని, వృష్యాలని పిలుస్తారు. (APHRO DISIACS) వీటిని ఆరోగ్యవంతులైన మనుషులు తప్పనిసరిగా వాడుకోవాలని, అలా వాడుకుంటూ సంసారం చేస్తేనే, ముసలితనం త్వరగా రాకుండా వుంటుందనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

ముసలితనం రాకుండా వుండటం అంటే, వయసు పైబడినా మనిషి యవ్వనోత్సాహంతో విజేతగా నిలబడగలగడం అన్నమాట! అలా మనిషిని ఆజన్మాంతం ఏ రోగమూ లేకుండా ఆరోగ్యవంతంగా నిలబెట్టగల రసాయన వాజీకరణ ఔషధాలను మనం ఎప్పుడూ వాడుకొంటూ వుండడం అవసరం అని పదే పదే శాస్త్రం సూచించింది.

దేవతలు "అమృతం" తాగి అమరులైనట్లే పూర్వం రుషులు ఈ రసాయనాలను సేవించే మృత్యువును, వ్యాధులను జయించే వారన్న మాట!!

రోగం వచ్చినప్పుడే కాదు, రోగాలు రాకుండా కూడా చేయగల మందులున్నాయి. వాటిని అనునిత్యం వాడుకున్నా ఎటువంటి అపకారం చేయకుండా కాపాడగలిగే అద్భుత ఆయుర్వేద రసాయనాలను ఈ వ్యాసంలో మీకు పరిచయం చేస్తున్నాను.

1. బ్రాహ్మ రసాయనం : దీన్ని బ్రాహ్మీ రసాయనం అని కూడా పిలుస్తారు. కొన్ని ఫార్మసీలు ఈ మందుని తయారు చేస్తున్నాయి. ఇందులో సరస్వతి ఆకు, శంఖపుష్పి, వాయు విడంగాలు, నాగ కేసరాలు వంటి వనమూలికలు కలుస్తాయి.

దీన్ని ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజూ నిరభ్యంతరంగా సేవించవచ్చు.

రోజూ వయసును బట్టి 1 చెంచా 3 చెంచాల మోతాదులో రోజూ 2 సార్లు తీసుకొంటే ఏ రోగాలు రానంతగా శరీరం దృఢంగా వుంటుంది.

మేధా సంపత్తి ప్రతిభావ్యుత్పత్తులు పెరుగుతాయి.

ఆకర్షణీయమైన శరీరకాంతి ఏర్పడుతుంది. ఎదుటివారిని తన వ్యక్తిత్వం ద్వారా ఆకర్షించి పనులు సానుకూలం చేసుకోగల నేర్పు సమకూరుతుంది.

జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఆలోచనాశక్తి పెరుగుతుంది.

పర్వతంలా దృఢంగా చలించకుండా వుంటారు. క్రమం తప్పకుండా ఈ మందును సేవించే వ్యక్తులు.

ఆడా, మగా అందరికీ – తెలివితేటలతో రాణించాలనుకొనే ప్రతి ఒక్కరికి ఇది తప్పనిసరిగా ఉపయోగించే అద్భుత ఔషధం!

2. చ్యవన ప్రాశ : ఉసిరికాయలు (ఆమలకి) ప్రధాన ద్రవ్యంగా తయారయ్యే గొప్ప రసాయనం ఇది. ఇది బలహీనంగా వుండే వ్యక్తుల్ని బల సంపన్నుల్ని చేస్తుంది. క్షీణించి పోతున్న వారిలో జవసత్వాలు సమకూరుస్తుంది. కృశించిపోతున్నవారు చక్కగా ఒళ్ళు చేస్తారు.

శరీరంలోని అన్ని ధాతువులూ బలసంపన్నంగా రూపొందుతాయి.

ఊపిరితిత్తుల్లో జబ్బులున్నవారు, ముఖ్యంగా టిబీ, న్యూమోనియా వంటి జబ్బులతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా చ్యవన ప్రాశ లేహ్యాన్ని తీసుకోవాలి.

ఆకలిని బట్టి, అవసరాన్ని బట్టి, జీర్ణశక్తిని బట్టి, వయసును బట్టి ఈ మందుని 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు సార్లు తీసుకొని పాలు తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

చ్యవన ప్రాశ లేహ్యాన్ని తిని బ్రాహ్మ రసాయనం తాగితే చదువుకునే పిల్లలకు బాగా మేలు చేస్తుంది.

కోల్పోయిన యవ్వనాన్ని తిరిగి పొందేందుకు ఈ లేహ్యాన్ని తయారుచేసినట్లు, శాస్త్రం చెప్తోంది. వృద్ధులు దీన్ని వాడితే యవ్వన శక్తిని సమకూర్చుకోగల్గుతారు.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు పరిమితంగా తీసుకోవాల్సి వుంటుంది.

3. ఆమలకీ రసాయనం : ఇది కూడా ఉసిరికాయలు (ఆమలకి)తో తయారయ్యే మంచి రసాయనం. ఇది మనుషుల యవ్వనాన్ని కాపాడి, ఎన్నేళ్ళయినా అదే VIGOUR & VITALITY తో శక్తి సంపన్నులుగా నిలిపే చక్కని రసాయన ఔషధం.

4. హరీతక్యాది రసాయనం : ఇది కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ ఇంకా అనేక వనౌషధాలతో తయారవుతుంది. వార్ధక్యాన్ని నివారిస్తుంది. తెలిసో తెలియకో శరీరానికి హాని కల్గించే విష లక్షణాలున్న ఆహారాన్ని తీసుకొన్న సందర్భాలలో శరీరాన్ని కాపాడేందుకు ఈ రసాయనం బాగా పనిచేస్తుందని చరకుడు ప్రత్యేకించి దాని ప్రశస్తిని వివరించడం జరిగింది.

5. ఆమలకీ ఘృతం : దీన్ని కూడా కొన్ని ఫార్మసీలు తయారుచేస్తున్నాయి. నేతిలో ఉసిరికాయలు (ఆమలకి) రసం కలిపి, శతావరి, విదారికంద, ఆవుపాలు వంటి మరికొన్ని ఔషధులతో తయారయిన ఈ ఔషధాన్ని రోజూ తీసుకోవడం వలన నూరేళ్ళ ఆయుష్షు కల్గుతుంది.

ఆమలకి ఘృతం దొరకకపోతే "త్రిఫలా ఘృతం" తీసుకొని వాడవచ్చు. ఏ రోగాలూ రాకుండా వుంటాయి. కంటిచూపు బలంగా వుంటుంది. త్వరత్వరగా కంట్లో "పవర్" పెరుగుతూ చీటికీ మాటికీ కళ్ళజోడు అద్దాలు మార్చవలసి వస్తున్నవారు ఆమలకి ఘృతం గానీ, త్రిఫలాఘృతంగాని రోజూ విడవకుండా సేవిస్తే కంటిచూపు బాగుపడడమే గాక క్రమేణా పెరుగుతుంది. కంట్లో మైనస్, ప్లస్ పవర్లు కూడా క్రమేణా తగ్గుదలకు వస్తాయి. కనీసం రెండు మూడు సంవత్సరాలు విడవకుండా వాడమని శాస్త్రం చెప్తోంది.

6. రజిత లోహరసాయనం, లోహ రసాయనం : ఇవి రెండూ వేర్వేరు రస ఔషధాలు. వెండితో తయారయినది రజితలోనూ రసాయనం. వెండి లేనిది లోహ రసాయనం. రెండింటి గుణాలూ ఒక్కటే! రజిత లోహరసాయనం ఇంకా ఉత్తమంగా పనిచేస్తుంది.

లివర్ బలహీనంగా వున్నవారు, పదేపదే కామెర్లు వస్తున్నవారు. రక్తక్షీణత కల్గిన వారికి, ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

శరీరంలోని ధాతువుల నిర్మాణం చక్కగా జరగడానికి ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. మాంస ధాతు క్షయంలోనూ (మస్కులర్ డిస్ట్రోఫీ వ్యాధి) టీ.బి. జబ్బులోనూ, మెదడు కణాలు నశించిపోయిన "ఆల్జిమర్స్ వ్యాధి"లోనూ రజిత లోహ రసాయనం బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

వృద్ధాప్యంలో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతున్న వారికి రజిత లోహరసాయనం మంచి మేలు చేస్తుంది. విద్యార్థులకు దీన్ని రోజూ కొన్నాళ్ళపాటు వాడవచ్చు కూడా!

7. వర్ధమాన పిప్పలీ రసాయనం : ఇది చాలా విచిత్రమైన అద్భుతమైన చిన్న రసాయన చికిత్సా ప్రక్రియ.

"పిప్పళ్ళు" ఆయుర్వేద వనమూలికలు అమ్మే పచారి షాపుల్లో తేలికగా దొరికేవే..!

వీటిని మంచివి కాసిని తెచ్చుకొని నేతిలో వేయించి ఓ సీసాలో, భద్రపరచుకోండి.

మొదటిరోజు ఒక పిప్పలిని, రెండో రోజూ రెండు పిప్పళ్ళను, మూడు రోజూ మూడు పిప్పళ్ళను ఇలా రోజుకొక పిప్పలి చొప్పున మొత్తం 10 రోజుల పాటు పెంచుకొంటూ వెళ్ళండి. అంటే 10వ రోజు 10 పిప్పళ్ళు వేసుకోవాలన్నమాట! ఓపిగ్గా మింగేయడమే!

11వ రోజు నుంచి రోజూ ఒక్కొక్కటి చొప్పున తగ్గించుకొంటూ 20వ రోజు వరకూ రావాలి. 20వ రోజు 1 పిప్పిలి మాత్ర వేసుకొంటారన్నమాట.

ఈ విధంగా ఈ పిప్పళ్ళను వెయ్యి వరకూ సేవించవలసి వుంటుంది. అయితే, చాలా శ్రద్ధగా, ఓపికగా, వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో వీటిని తీసుకోవాలి. అంత పట్టుదల వుంటేనే ఇది సాధ్యం అవుతుంది.

దృఢమైన వ్యక్తులు ఉత్సాహవంతులూ అయితే ఈ విధంగా పిప్పళ్ళను నేరుగానే తినవచ్చు. కానీ బలహీనులు, దుర్బలులు అయితే మాత్రం పిప్పళ్ళు కాకుండా పిప్పళ్ళను ఇదే పద్ధతిలో లెక్కబెట్టి వాటి కషాయం కాచి తాగించవచ్చు. నాలుగు రెట్లు నీరుపోసి ఒక వంతు మిగిలేలా మరగించి, తేనెగాని పంచదార గాని వేసుకొని తాగవచ్చన్నమాట.

దీని వలన శరీరం వజ్రతుల్యం అవుతుంది. కంఠస్వరం కమ్మగా, కమాండింగ్ పద్ధతిలో మారుతుంది. లివర్ దృఢంగా వుంటుంది. జీర్ణకోశ వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి. వృద్ధాప్యం రాదు. రక్తంలో క్రొవ్వు శాతం తగ్గిస్తుంది. చిక్కిపోతున్న వారికి పెడితే బలసంపన్నులవుతారు.

ఇది తీసుకొంటున్నంతకాలం కేవలం పాలు అన్నం, తేలిక ఆహారం తీసుకొంటే చాలా మంచిది. పచ్చళ్ళు, కారాలు, మషాలాలు తినకూడదన్నమాట!

8. గోమూత్ర శిలాజిత్ : మంచి గోమూత్ర శిలాజిత్ దొరికితే ఇది అద్భుతమైన రసాయనంగా పనిచేస్తుంది. లైంగిక శక్తిని పెంచి శారీరకంగా, మానసికంగా కూడా మనిషిని దృఢంగా వుంచుతుంది. నల్లగా తారు ముక్కలా వుంటుంది. గోమూత్ర శిలాజిత్. దీన్ని ఆయుర్వేద వైద్యులు శుద్ధి చేసి ప్రయోగిస్తారు.

ఇలా చెప్పుకొంటూపోతే రసాయనాలుగా పనిచేసే ఎన్నో ఔషధాలున్నాయి. అశ్వగంధాది లేహ్యం, అశ్వగంధచూర్ణం, నారసింహఘృతం, కూష్మాండ లేహ్యం, అమృత ప్రాశ ఘృతం, విదార్యాది ఘృతం, వసంత కుసుమాకరం, పూర్ణచంద్రోదయం, సిద్ధ మకర ధ్వజం, రజిత చంద్రోదయం, తారకేశ్వర రసం, క్రమవృద్ధి లక్ష్మీ విలాసరసం ... ఇలా ఎన్నో శక్తివంతమైన రసాయనాలున్నాయి. మా పాఠకులకు వాటిని పరిచయం చేయడమే ఈ వ్యాసం ఆశిస్తున్న ప్రయోజనం.

మంచి ఆయుర్వేద వైద్యుని పర్యవేక్షణలో, నమ్మకంగా తయారుచేసే కంపెనీ మందులు వాడితే ఫలితాలు తప్పకుండా కన్పిస్తాయి. వ్యాధులు వచ్చినప్పుడే కాదు, రాకుండా కూడా వాడుకోవలసిన మందలున్నాయన్న విషయం మా పాఠకులు గ్రహిస్తారని ఆశిస్తున్నాను. లైంగిక శక్తిని, సంసార సుఖాన్ని పెంపొందించేందుకు వాజీకర ఔషధాలు తప్పకుండా ఉపయోగపడ్తాయని, వాటిని ప్రతి ఒక్కరూ విధిగా వాడాలని కూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తోంది.

ఆయువునీ, సుఖాన్ని పెంపొందింపచేసుకొనేందుకు ఈ రసాయన, వాజీకర చికిత్సలు ఉపయోగపడతాయి.

క్షయ వ్యాధికి "లక్క"తో వైద్యం

టీబి జబ్బులో మేక పాలు, మేక మాంసం చాలా మేలు చేస్తాయి. తప్పనిసరిగా వాడించమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

టీబి జబ్బులో బాగా రక్తం వాంతిరూపంలో పడ్తున్నప్పుడు "లక్క"ను కొనుక్కొచ్చి మెత్తగా దంచి 1 చెంచా పొడిని పెద్ద గ్లాసు పాలలో వేసి బాగా మరిగించి పంచదార వేసి కలుపుతూ తాగించండి. రక్తం పడడం ఆగుతుంది.

వాలివి చెట్లు రోడ్డు పక్కన ఎక్కడపడితే అక్కడ పెరుగుతుంటాయి. దాని వేళ్ళు ఆకులు, కాయలు అన్ని క్షయవ్యాధిలో మేలు చేసేవే! వీటిని మెత్తగా దంచి చిక్కటి రసం పిండండి. ఈ రసానికి సమానంగా నెయ్యి కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి మరిగించండి.

నీరంతా ఆవిరి అయిపోయి, నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేలా బాగా పాకానికి వచ్చేవరకూ పొయ్యిమీద వంచండి. ఒక చుక్క నేతిని మంటమీద వేసి చూస్తే చిటపటలాడుతుంటే ఇంకా నీరున్నట్లు లెక్క. నీరు లేకపోతే, నెయ్యి మంటను పెంచుతుంది. అది సరిగ్గా పాకానికి వచ్చినట్టుగా భావించి పొయ్యిమీద నుంచి దించాలి. మరీ ఎక్కువ ఉంచితే నెయ్యి మాడిపోతుంది.

ఈ నేతిలో పంచదార కలిపి ఒకట్రెండు చెంచాలు ఉదయం, సాయంత్రం తినిపించి, వెంటనే కాసిని పాలు తాగించండి. మేకపాలు అయితే చాలా మంచిది. క్షయవ్యాధిలో ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది. దీన్ని "నిర్గుండీ ఘృతం" అంటారు.

వాంతులూ వికారాలూ తగ్గించే ఫార్ములాలు

వాంతులు ఎంతకీ ఆగడం లేదా... ఈ చిన్ని ఫార్ములాల్ని ప్రయత్నించి చూడండి–

దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు, జాజికాయలు జాపత్రి – వీటిని సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచండి. తేనెవేసి మళ్ళీ నూరి చిన్నమాత్రలు కట్టె బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తుంటే వికారం తగ్గుతుంది. వాంతి ఆగుతుంది.

వెలగపండు, రేగుపండు – ఇవి వాంతుల్ని తగ్గించే శక్తి గలవి. వీటిలో ఏది దొరికితే దాన్ని తీసుకొని అందులో తేనె, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు (వేయించి మెత్తగా దంచి) సమానంగా కలిపి తినిపిస్తే వాంతులు తగ్గుతాయి. మోతాదు విషయంలో కొంచెం హెచ్చు తగ్గులున్నా ఏమీకాదు.

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర, కరక్కాయ – వీటనన్నింటినీ మెత్తగా దంచి తేనెతో నూరి చిన్నమాత్రలు కట్టుకొని చప్పరించడంగానీ, మింగేయడం కానీ చెయ్యండి. వాంతుల్నిబట్టి శనగ గింజంత మాత్రలు రోజుకి ఆరేడు వరకూ మింగవచ్చు. వాంతులు, వికారాలు తగ్గుతాయి. కొందరికి ఆహారం తీసుకోగానే వాంతులు అవుతాయి. వాంతి వికారం తరచూ బాధపెడ్తుంటుంది.

వాతపు నొప్పల్లో ఓ చిక్కటి పానీయం

కీళ్ళు పట్టుకొని పోయినట్లుండి, నొప్పులు, పోట్లు, జ్వరం వంటి బాధలున్నప్పుడు ఏ మందులు వాడుకొంటున్నా సరే, ఈ పానీయం తాగండి ముందు కాసింత బాధ నెమ్మదిస్తుంది. ఆ మందులు మరింత బాగా పనిచేస్తాయి.

ఎండుద్రాక్ష, పిప్పలీమూలం, చవ్యం, చిత్రమూలం (ఇవి పచారీషాపుల్లో దొరుకుతాయి) వీటిని మెత్తగా దంచి (మిక్సీ పట్టవచ్చు) ఆ పొడికి నాలుగురెట్లు నీరు

పోసి ఒక వంతు మిగిలేలాగా బాగా చిక్కగా మరిగించి, గుడ్డలో వేసి వడగట్టి, అవసరమైతే తగినంత తీపి కలుపుకొని తాగండి. మీరు వాడుకొంటున్న మందులకు అనుపానంగా, అంటే – ఆ మందులు వేసుకొన్నాక ఈ చిక్కటి పానీయాన్ని తాగితే, నొప్పులకు సంబంధించిన ఆ మందులు మరింత బాగా పనిచేస్తాయి.

నొప్పి పట్టినచోట ఉప్పుకాపు ఇలా పెట్టండి

ఉప్పును గానీ, ఇసుకను గానీ బాగా వేయించి, ఓ గుడ్డలో మూటగట్టి, ఆ వేడివేడి మూటని గంజిలో ముంచి తీయండి. ఆ గంజికూడా వేడిగానే ఉంటుంది. నొప్పి పట్టిన చోటగానీ, బెణికిన గానీ, వాచిన చోటగానీ గంజిలో ముంచిన వేడి వేడి మూటతో బాగా కాపడం పెట్టండి. నొప్పులు, పోట్లు, కాళ్ళు చేతులు లాగడం మొదలైన బాధలు తగ్గుతాయి. ఎదురు రొమ్ముల మీద ఇలా కాపడం పెడితే ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం తగినట్లనిపిస్తుంది.

నేసల్ ఎలర్జీ వున్నవారికి కఫాన్ని హరింపచేసే చక్కటి కారప్పొడి!!

తరచూ జలుబు, తుమ్ములు, దగ్గు, ఆయాసం వంటి కఫం సంబంధమైన ఎలెర్జీ వ్యాధులున్నవారు సైనసైటిస్ వీటి వలన జ్వరంతో బాధపడ్తున్నవారు రోజూ వాడుకోవడానికి ఓ చక్కటి ఫార్ములా ఉంది.

పిప్పళ్ళు, పిప్పలీ మూలం (మోడి) చవ్యం, చిత్రమూలం, శొంఠి – ఈ ఐదింటినీ పంచమూలాలు అని పిలుస్తారు. పంచమూలాలు పెద్ద పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిని ఎండించి మెత్తగా దంచి జల్లించి అట్టే పెట్టుకోండి. 1 చెంచా పొడికి పెద్ద గ్లాసు నీళ్ళు పోసి పావు గ్లాసు నీరు మిగిలేలా బాగా మరిగించి, వడగట్టి, కావాలనుకుంటే కొద్దిగా తీపి కలుపుకొని తాగండి. కఫం తగ్గి హాయిగా ఉంటుంది. ఆయాసం తగ్గుతుంది. నొప్పులు, పోట్లు తగ్గుతాయి. ఇదే పొడిని రోజూ అన్నంలో వేసుకొని తినవచ్చు కూడా!!

కఫం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు తక్షణ విముక్తి కోసం చికిత్స

దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం కఫం ఎక్కువగా ఉండి, గొంతుకు అడ్డం పడినట్లుండటం, ఊపిరి ఆడకపోవడం వంటి లక్షణాలకు కఫాన్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టే చికిత్సలు చేయాలి.

1. రోగి దృఢంగా ఉండి తట్టుకోగలవాడైతే, వేడినీటిలో ఉప్పు కలిపి తాగిస్తే వాంతి అవుతుంది. కఫం బైటకు వచ్చేసి హాయిగా ఉంటుంది.

2. రోగి బలహీనంగా ఉండి వాంతి చేయిస్తే తట్టుకోలేనప్పుడు ఆయాసం, దగ్గు తీవ్రంగా వున్నప్పుడు కాసిని వేడి నీటిని తాగిస్తే కొంతవరకూ రిలీఫ్ ఉంటుంది.
3. పిప్పళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటిని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని తేనెతో కలిపి తినిపిస్తే కఫం తీవ్రత తగ్గుతుంది. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, ఆయాసాలలో ఇది మంచి గుణాన్ని ఇస్తుంది. మీరు ఏ మందులు వాడుకొంటున్నా సరే ఈ ప్రయోగం మేలు చేస్తుంది.
4. ఉసిరికాయలపై బెరడు (లోపలి గింజలు తీసేయాలి). అలాగే కరక్కాయ పై బెరడు, పిప్పళ్ళు (నేతిలో వేయించాలి), చిత్రమూలం (ఇది పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది) ఈ నాలిగింటినీ మెత్తగా దంచిన పొడి కఫం వలన కలిగిన జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. కఫం నుంచి రిలీఫ్ ఇస్తుంది.

జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఎలాంటి ఆహారం పెట్టాలి?

జ్వరం ఇంకా వస్తూనే ఉన్నప్పుడు రోగికి ఏ ఆహారం ఇవ్వాలనే సందేహం ప్రతి ఒక్కరికి వస్తుంది! అది టైఫాయిడ్ జ్వరంగానీ, పేగులకు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులు గానీ కారణం కాకపోతే, తేలికపాటి ఆహారం ఇవ్వచ్చు.

పొట్లకాయ, ముల్లంగి, పెసరపప్పుతో చింతపండు వేయకుండా కట్టు, కందిపప్పు, లేత వంకాయ పిందెలు, ఆగాకర కాయలు, కాకర కాయలు, ములక్కాడలు వీటితో తేలికగా ఆహారపదార్థాలు చేసి పెట్టవచ్చు. బియ్యాన్ని, కందిపప్పు, పెసరపప్పునీ దోరగా వేయించి వండితే తేలికగా అరుగుతాయి. అందువలన జ్వరంలో అన్నం పెట్టిన దోషం అంతగా ఉండదు.

టైఫాయిడ్ జ్వరంలో మాత్రం వేయించిన బియ్యపు జావ గంజి, మరమరాల జావ, సగ్గుబియ్యం జావ, బార్లీ జావ వంటివి ఇస్తే మంచిది. జ్వరాలు వచ్చినప్పుడు ఆహార నియమములను సరిగా పాటించకపోవడం వలన పేగులు దెబ్బతిని గ్యాస్ ట్రబుల్ వంటి వ్యాధి లక్షణాలు కొత్తవి వస్తుంటాయి. ఈ చిన్న విషయాన్ని సున్నితంగా అర్థం చేసుకోవాలి. జ్వరం తగ్గిన తర్వాత కూడా రెండు మూడు రోజులపాటు తేలికపాటి ఆహారాన్నే తీసుకోవడం అవసరం. లఘుభోజనం చేయాలన్నమాట.

కఫం వలన కలిగిన జ్వరాలలో, ముఖ్యంగా దగ్గు జలుబు వంటి బాధలున్న జ్వరంలో పెసరకట్టు బాగా మేలు చేస్తుంది. ఒక వంతు పెసరపప్పు, నాలుగు వంతులు బియ్యం వాటిని దోరగా వేయించి, మెత్తగా వండి అన్నంలాగా తినవచ్చు. బాగా వేడి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు ఈ రెండింటినీ జావలాగా కాచి, పంచదార కలుపుకొని తాగితే జ్వరం కూడా త్వరగా తగ్గుతుంది.

జ్వరంలో నోరు చేదు తగ్గించే ఉపాయం

★ నోరు చేదు, నోటికి ఏదీ సహించకపోవడం వంటివి వున్నప్పుడు ఎండు ఉసిరి కాయలపై బెరడు, ద్రాక్ష వీటిని సమానంగా తీసుకొని తగినంత పంచదార వేసి మెత్తగా నూరి, చిన్నమాత్రలు కట్టుకొని ఒక మాత్ర బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తే నోరు చేదుపోతుంది.

వేడి చేసి ఒళ్ళు మండిపోతున్నట్లుందా? ధనియాలతో చికిత్స

కొన్ని జ్వరాలలో అమితమైన వేడి, ఒళ్ళంతా మంటలుగా వుంటుంది. కళ్ళు ఎర్రబడిపోతాయి. అరికాళ్ళు, అరిచేతులూ నిప్పుల్లో పోసినట్లుగా వుంటుంది. మూత్రానికి గానీ, విరేచనానికి గానీ వెడితే నిప్పుల ధారగా విపరీతమైన మంటతో వెళ్తుంటాయి. ఇలాంటి లక్షణాలనే మనవాళ్ళు వేడి చేసిందని అంటుంటారు ఈ వేడి లక్షణాలు కన్పించినప్పుడు వెంటనే చలవని కల్గించే అతి సులువైన చికిత్సలు ఇవిగో...

1. ధనియాల్ని మెత్తగా దంచి 2 చెంచాలు పొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో నానబెట్టి బాగా నానిన తర్వాత ఆ నీటిని వడగట్టి తీపి కలుపుకొని తాగితే శరీరంలో మంటలు తగ్గిపోతాయి.
2. అతిమధురం, తిప్పసత్తు, సుగంధిపాల మొక్కవేళ్ళు, ఎండుద్రాక్ష, ఇప్పపువ్వు, మంచిగంధం కలువపూలు, తామరపూలు (పుప్పొడితో సహా) – వీటిలో ఏవి దొరికితే వాటిని సేకరించి ఎండించి, మెత్తగా దంచి, నీళ్ళలో నానబెట్టి – ఒక రాత్రంతా ఉంచి తెల్లవారంగానే తాగితే జ్వరం వచ్చినట్లుండటం, అలసట, దప్పిక, నొప్పులూ, వేడి చేసిన లక్షణాలూ తగ్గుతాయి.
3. మరమరాలుగానీ, జొన్నపేలాలు గానీ మెత్తగా దంచి 2 చెంచాల పొడిని నీళ్ళలో గానీ, పాలలో గానీ వేసుకొని పంచదార కలిపి తాగితే వడదెబ్బ తగలదు. శరీరంలో వేడి తగ్గిపోతుంది. జ్వరం వచ్చినప్పుడు దీన్ని తీసుకొంటే, త్వరగా జ్వరం తగ్గుతుంది. రక్తపోటు వున్నవారికి దీన్నిస్తే బిపీ త్వరగా తగ్గుతుంది.

కడుపులో పాములు పెరుగుతున్నాయా? సర్పయాగం చేయాల్సిందే!!

పిల్లల్లో సాధారణంగా అందరికీ కడుపులో పాములు సహజంగానే ఉంటాయి. ఆధునిక వైద్యంలో ఆల్‌బెండజోవ్ వంటి మందులు అనేకం ఉన్నాయి. కానీ, ఏ మందు వేసినా కడుపులో పాముల్ని అంత తేలికగా బైటకు వెళ్ళగొట్టలేం. మనం తినే ఆహారాన్ని అవి తిని బలుస్తూ వుంటాయి.

1. "భురాసానివాము" పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. ఇది కొంచెం చేదుగా వుంటుంది. 1 చెంచా భురాసాని వాముని గ్లాసు నీళ్ళలో కలిపి, పావుగ్లాసు మిగిలేవరకూ మరిగించి, ఒక రాత్రంతా నిలవ వుంచి, తెల్లవారిన తర్వాత వడగట్టి కాసింత బెల్లంగానీ, పంచదారగానీ కలిపి పిల్లలకు తాగించండి. వారానికి ఒకసారి చొప్పున ఇలా తాగిస్తూండండి. పాములు విరేచనం ద్వారా పడిపోతాయి.
2. వాయు విడంగాలు పచారీ కొట్లలో గానీ, వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో గానీ దొరుకుతాయి. వీటిని తెచ్చి, నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి అట్టే పెట్టుకోండి. దాన్ని పైన చెప్పినట్లే చిక్కటి కషాయం కాచి, వడగట్టి, ఆ కషాయంలో పాలు కలిపి పిల్లలకు ఇవ్వవచ్చు. ఇది చేదుగా వుండదు. ఈ కషాయాన్ని రోజూ తాగితే బరువు ఎక్కువ ఉన్నవాఉ ఒళ్ళు తగ్గుతారు కూడా!
3. దానిమ్మ చెట్టు బెరడుని మెత్తగా దంచి ఇందాకటిలానే కషాయం కాచి, ఆ కషాయంలో సగం నువ్వుల నూనె కలిపి రోజూ తాగిస్తే కడుపులో ఏ రకమైన పాములైనా చచ్చిపడిపోతాయి.
4. కొబ్బరికాయ పీచు తిసేటప్పుడు సన్నని నూగు లాంటిది రాల్తుంది. ఈ నూగులో బెల్లం కలిపి నూరి కుంకుడు కాయంత వుండలు కట్టి పూటకు ఒకటి రెండు చొప్పున రెండు పూటలా తింటే, కడుపులో పెరిగే బద్దె పురుగు (TAPE WORM) చచ్చిపోతుంది. విడవకుండా రోజూ తింటేనే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

నోటిపూతకు ఎండు ద్రాక్ష లేపనం

జ్వరం వస్తే కొంతమందికి నాలిక ఎర్రగా పూసి, వాచిపోవడంగానీ, పగిలినట్లవడం గానీ, జరుగుతుంది. మంచినీళ్ళు కూడా తాగలేరు – ఒక్కోసారి. అలాంటప్పుడు ఎండు ద్రాక్షను తెచ్చి, మెత్తగా నూరి తేనె కలిపి నాలికకు రాయండి. పూత తగ్గుతుంది. మంట తగ్గుతుంది. నాలిక ఎండిపోయినట్లుగా వుండటం తగ్గుతుంది. నీరూరుతుంది.

గవదబిళ్ళల్లో వాపు నొప్పి తగ్గించే ఉపాయం

గవదబిళ్ళలు వాచి, పోటుపెడ్తున్నప్పుడు ఓ చిన్న చిట్కా వుంది – ఉలవలు, నేల గుమ్మడు, నల్ల జీలకర్ర – ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకోండి. పచారీకొట్లలో దొరుకుతాయి. మెత్తగా దంచి, నీళ్ళు కలిపి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు వాచిన గవద బిళ్ళల మీద పట్టువేయండి. నొప్పి, వాపు, పోటు నెమ్మదిస్తాయి క్రమేణా!

ఎక్కిళ్ళను తగ్గించే ఉపాయాలు

ఎక్కిళ్ళు అధికంగా వస్తుంటే, హింగ్వాష్టక చూర్ణం 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, అందులో 1/4 చెంచా కన్నా తక్కువగా మయూర పింఛభస్మం కలిపి మజ్జిగలో వేసి తాగించండి. ఎక్కిళ్ళు వికారం, కడుపులో మంట, గ్యాస్, వాంతులతో సహా కడుపులో బాధలన్ని తగ్గుతాయి.

జాతిఫలాది చూర్ణం తేనెతో రంగరించి ఒక చెంచా మోతాదులో రెండుపూటలా తీసుకొంటే కడుపులో ఉడుకు తగ్గి నిద్రపడ్తుంది. Initation వుండదు.

నారికేళలవణం, శంఖభస్మ, వరాటభస్మ ఈ మూడింటినీ 10 గ్రాముల చొప్పున కలిపి 1/4 చెంచా పొడిని మజ్జిగలో వేసుకొని తాగించండి. ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.

ఫ్లూ వ్యాధికి "త్రిభువన కీర్తిరసం మంచి మందు

ఫ్లూ వ్యాధి చాలా విచిత్రమైంది! చూస్తుండగానే ముందుకొచ్చినట్లు వస్తుంది. అంతలోనే జ్వరం వచ్చినట్లయి రోగిని పడుకోబెట్టేస్తుంది.

1. ముందు కొద్దిగా పడిశభారం, జలుబు వంటివి కన్పించవచ్చు. వెంటనే తగిన జాగ్రత్త తీసుకొంటే ఫ్లూ జ్వరం పెరగకుండా ఆగవచ్చు.
2. దగ్గు, జ్వరం, ఒళ్ళు మంటలుగా వుండటం, న్యూమోనియం వంటి బాధలు వెంట వెంటనే వస్తుంటాయి.
3. చల్లగాలి తగలనీయకండి, అలాగని, అసలు గాలే లేకుండా బంధించకండి. పరిశుభ్రమైన గాలి ఇంట్లోకి వచ్చేలా చూడండి.
4. విరోచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చూడండి.
5. త్రిభువన కీర్తి బిళ్ళలు పూటకు 1 చొప్పున మహాసుదర్శన చూర్ణం బిళ్ళలు పూటకొకటి చొప్పున వాడితే ఫ్లూ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తాయి. అవసరం అయితే రోజు 2-3 సార్లు వాడవచ్చు కూడా.
6. శీతాంశురసం, ఆనందభైరవి ఒక్కొక్క మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా వేయండి. ఫ్లూ జ్వరం త్వరగా తగ్గుతుంది.
7. ఈ పుస్తకంలో జలుబు, జ్వరం తగ్గడానికి చెప్పిన జాగ్రత్తలన్ని పాటించండి.
8. ద్రాక్షారిష్టం 2 చెంచాల మోతాదులో నీళ్ళలో కలిపి తాగితే జ్వరంలో నీరసం రాకుండా ఆపుతుంది.
9. వ్యాధి తీవ్రంగా వున్నప్పుడు లక్ష్మీ విలాసరసం స్వచ్ఛందభైరవి, రసరాట్, అగ్నికుమారం వంటి ఆయుర్వేద మందులు వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో వాడవలసి ఉంటుంది.

ప్రొస్టేట్ గ్రంధిలో వాపు - "అష్టీలా మూత్రాఘాతం"

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధిని "అష్టీలా" - మూత్రాఘాతం" అంటారు. అష్టీలా గ్రంధి (Prostate Gland)లో వాపు, దీనికి కారణంగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం చక్కగా వివరిస్తోంది.

★ ఈ వ్యాధికి కారణాల్లో ముఖ్యమైంది నియమాలు లేని జీవిత విధానమే! వేళాపాళ లేని ఆహారపు అలవాట్లు, నైట్ డ్యూటీలు, ఇవి ఈ వ్యాధిని పెంచుతాయి. లేని దాన్ని తెచ్చిపెడతాయి. కాబట్టి నియమం ప్రకారం ఆహార విహారాలు పాటిస్తూ, వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర వంటివి ఖచ్చితంగా అలవాటు చేసుకోండి. ఈ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

★ మలబద్ధకం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వుండకూడదు. ముఖ్యంగా మలద్వారం దగ్గర విరేచనానికి వెళ్ళడం కోసం అతిగా వత్తిడిని కల్పిస్తూ ముక్కి ముక్కి విరేచనానికి వెళ్తే దాని ప్రభావం ప్రొస్టేట్ గ్రంధి మీద పడి వ్యాధి మరింత త్వరగా పెరుగుతుంది.

★ మూత్ర విరేచనీయ చూర్ణం బజార్లో దొరుకుతుంది. అది వాడ్తుంటే మూత్రం కష్టంగా వెళ్ళకుండా ఫ్రీగా అవుతుంది.

★ త్రియోదశాంగ గుగ్గులు ఈ వ్యాధిలో మేలు చేస్తాయి.

నీరసం నిలబడి పోయిందా... అయితే ఇవి చదవండి

ఎప్పుడూ నీరసంగానే వుంటోందా..? ఏ జబ్బు లేదని డాక్టర్లు చెప్తున్నారా... షుగర్, బీపీ వంటి వ్యాధులు కూడా లేవా..?

1. అజీర్తి వుండి వుంటుంది. అది చూసుకోవాలి ముందు. జీర్ణశక్తి పెరిగితేగానీ, తిన్నది వంట బట్టదు. తిన్నది వంటబడితేనే కదా... శరీరానికి శక్తి కలిగేది..!
2. మానసికంగా ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, ఉద్రేకాలు, ఉద్వేగాలు, అసూయ వంటివి కూడా మన శరీరాన్నే నీరసింపచేస్తాయి. మీకు ఎవరి మీద కోపం వచ్చినా, ఎవరికి మీ మీద కోసం వచ్చినా మొదటగా నష్టపోయేది మీరే... నీరసంతో!
3. రక్తం తక్కువగా వుండటం కూడా కారణం కావచ్చు. రక్తపుష్టికి కావలసినవి వాడుకొంటే సరిపోవచ్చు. వైద్యుడి సలహా పొందండి.
4. లివర్ బలంగా లేకపోవడం కూడా కారణం కావచ్చు. లివర్ పరీక్షల్లో ఏ లోపమూ కన్పించకపోయినప్పటికీ, లివర్‌ను సంరక్షించే ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఒక్కసారి మీ నీరసాన్ని అద్భుతంగా తగ్గిస్తుంటాయి.

5. పనివత్తిడి అధికంగా వుండటం, పనులు పూర్తి చేయలేమేమోననే భయం కూడా నీరసానికి కారణం కావచ్చు. తగిన విశ్రాంతి తీసుకుని కొద్దిసేపు రిలాక్స్ అవ్వండి. నీరసం తగ్గిపోతుంది.
6. అలసట, నిద్రలేకపోవడం కారణంగా నీరసం వస్తున్నట్లయితే, గోరు వెచ్చని నీళ్ళతో స్నానం చెయ్యండి. "స్నానం శ్రమహరాణం" అన్నారు. స్నానం వలన తక్షణం శ్రమ, అలసట తగ్గుతాయి. కేవలం కళ్ళు, కాళ్ళు కడుక్కొంటే చాలు బోలెడంత శక్తి వచ్చినట్లనిపిస్తుంది కూడా!
7. నీరసం శనిలా వదలకుండా పట్టి పీడిస్తుంటే మీరు దాన్ని నిర్లక్ష్యంగా వదిలేసి, చక్కగా ఆరు బయటకి వచ్చి బలవంతంగానైనా సరే చక్కని వ్యాయామం చేయండి. లేదా తెల్లవారుఝామున అలా ఊరంతా ఓ రౌండ్ – మార్నింగ్ వాక్ – చేసి రండి. నీరసం తగ్గిపోతుంది.
8. అశ్వగంధాది చూర్ణం పాలలో కలిపి (చెంచా మోతాదులో) తీసుకోండి అవసరం అయితే రెండుపూటలూ... నీరసం తగ్గిపోతుంది.
9. సంశమని మాత్రలు పూటకు ఒకటి లేక రెండు చొప్పున రోజూ మూడు సార్లు వేసుకోండి.
10. అగ్నితుండీ వటి, మందూర లోహవటి ఇవి రెండూ ఒక్కొక్క మాత్ర చొప్పున వేసుకొంటే జీర్ణశక్తి బలంగా వుంటుంది. రక్తపుష్టి కల్గుతుంది. నీరసం తగ్గుతుంది.
11. షడ్గుణం, మకరధ్వజం, పూర్ణ చంద్రోదయం వంటి మాత్రలు అనుపానాలతో వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో వాడవలసి వుంటుంది!

అమ్మవారు-పొంగు వచ్చినప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు

చిన్నమ్మవారు, పెద్దమ్మవారు. పొంగు వంటి జ్వరాలు వైరస్ వలన వచ్చేవి. వీటికి చికిత్స లేదు. సాధారణంగా వారం, పదిరోజుల్లో వాటికవే తగ్గిపోతాయి. కొందరిలో మాత్రమే తీవ్రమైన నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి. ఈ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు, జ్వరం, దగ్గు, జలుబు, దురదలు, మంటలుగా వుండటం, వాంతులు, విరోచనాలు వంటి బాధలుంటే, అవి తగ్గేందుకు మందులు నిరభ్యంతరంగా వాడుకోవచ్చు. అస్సలు డాక్టరు పేరే ఎత్తకూడదనుకోవడం మూర్ఖత్వం! మందులతోపాటు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.

1. రోగిని ప్రత్యేకంగా ఒక గదిలో వుంచండి. ఆ గదిలోకి ఇతరులు ఎవ్వర్నీ వెళ్ళనీయకండి.

2. పిల్లల తెలియక పొక్కుల్ని, బొబ్బల్ని గీరుతుంటారు. అలాంటివి చెయ్యనీయకండి.
3. నెయ్యిగానీ, వెన్నగానీ శరీరానికి పట్టిస్తే చల్లగా హాయిగా వుంటుంది రోగికి.
4. సంశమని వటి, శీతాంశురసం ఇవి రెండూ ఒక్కమాత్ర చొప్పున ఉదయం సాయంత్రం ఇస్తుంటే, ఈ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు రాకుండా వుంటాయి.
5. పాలు, పెసరకట్టు, కందికట్టు, సగ్గుబియ్యంగానీ, బార్లీజావ వంటి తేలికగా అరిగే ఆహారం ఇస్తే మంచిది.

అతి చల్ల గాలులకూ మూతి వంకర పోవచ్చు ఒక్కోసారి!

అతిచల్లగాలికి కూడా ఒక్కోసారి మూతి వంకర పోవచ్చు. మామూలుగా మూతి వంకరపోయే వ్యాధిని "బెల్స్‌పాల్సీ" అంటారు. ఇది వైరస్ వలన వస్తుంది. ఇది కాకుండా, శీతాకాలంలో చలి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు పిల్లలలోగానీ, వృద్ధుల్లోగానీ మూతి ఒక పక్కకు లాగేయడం జరుగుతుంటుంది.

మహోయోగరాజగుగ్గులు, అగ్నితుండీ వటి, వాతగజంకుశం వంటి మందులు ఇలాంటప్పుడు బాగా పనిచేస్తాయి.

మూర్ఛల రోగి తీసుకోదగిన జాగ్రత్తలు

మూర్ఛలు వచ్చి పడిపోయే రోగులకు వైద్యులు మెదడు పరీక్షలు చేసి, కారణాన్ని నిర్ధారించి చికిత్స చేస్తారు. ఆ మందులు అవసరం అయితే జీవితాంతం వాడవలసి వుంటుంది కూడా! అయితే, రోగి, మందులతోపాటుగా ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా పాటించవలసి వుంటుంది.

1. మత్తుపదార్థాలు, మాదక ద్రవ్యాలు, తాగుడు అలవాటు, పొగత్రాగే అలవాటు, ఆఖరికి గుట్కాలు, పాన్ మషాలాలు కూడా పూర్తిగా మాని తీరాలి. వాటిని కొనసాగిస్తూ ఏ మందులైన వాడడం అర్థం లేనిది.
2. ఇంటి వాతావరణం పరిశుభ్రమైన గాలి లోపలికి వచ్చేదిగా వుండాలి. చీకటిగా వుండే ఇరుకు గదుల్లో వుండకూడదు.
3. ఏసీ సినిమా హాళ్ళకు వెళ్ళకూడదు. జనం ఎక్కువగా కుక్కినట్లుండే చోట్లకు వెళ్ళకూడదు. ఇరుకు ప్రదేశాల్లో తిరగకూడదు. గాలి ఫ్రీగా ఆడే చోట మాత్రమే వుండాలి.
4. తెల్లవారుఝామునే నిద్రలేచి ప్రాణాయామం, యోగాసనాలు, ఎక్సర్‌సైజులు చేయడం మంచి అలవాటు.

5. అజీర్తికరమైన ఆహార పదార్థాలు తినవద్దు. అతిగా వేడిచేసేవి, మషాలాలు, ఊరగాయలు, దుంపకూరలు, గోంగూర వంటివి పూర్తిగా మానేస్తే మంచిది. అలాంటివి తిన్నప్పుడు కడుపులో తేడాగా వుంటే, ఆ రోజు మూర్ఛ వస్తుందేమోనని అనుమానంగా వుంటే, వాంతి అయ్యేందుకు ఉప్పునీరుగానీ, అతి మధురం చూర్ణం గానీ తీసుకొని వాంతి అయ్యేలా చూసుకుంటే తేలికగా వుంటుంది.
6. కొత్త సున్నం 1 చెంచా పొడిలో 1 చెంచా నవాసారం (ఇది పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది) కలిపి చిన్న ముక్కుపొడుం డబ్బీలో పోసి వుంచుకొని మూర్ఛ వచ్చిన రోగికి వాసన చూపిస్తే మూర్ఛల ఉధృతి తగ్గుతుంది.
7. పిల్లల్లో ఫిట్సు జబ్బు రావడానికి అధికంగా జ్వరం రావడం ఓ కారణం. జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఎక్కువసేపు వంటిమీద వేడి లేకుండా తడిగుడ్డలతో శరీరాన్ని చుట్టడం, వెంటనే చెమటలు పట్టి, జ్వరం తగ్గే మందులు వాడటం అవసరం. జ్వరం మరీ ఎక్కువసేపు వుంటే ఫిట్స్ వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

   ఫిట్స్ జబ్బున్న వారిలో ఈ నియమం మరీ మరీ అవసరం. పెద్దలక్కూడా అంతే!
8. ఫిట్స్ వచ్చినప్పుడు రోగి బంధువులు రోగిమీద పడడం, చుట్టూ జనం మూగడం, భోరున ఏడుస్తూ హడావిడి చేయడం వలన రోగికి గాలి ఆడక, ఊపిరాడని పరిస్థితి వస్తుంది. అందుకని, ఎవరైనా ఒకరు చొరవగా ముందుకొచ్చి, రోగిని వీలైతే అతను పడుకున్న మంచంతో సహా ఆరు బయటకు, గాలి బాగా వీచే చోటికి మార్చండి ముందు. అందర్ని అవతలికి దూరంగా పంపించేయండి. రోగిని ఎవరూ చేత్తో తాకకుండా చూడండి. విసినికర్రల్తో విసిరించండి మంచి గాలికోసం.
9. ముఖం మీద చన్నీళ్ళను చల్లి తుడవండి.
10. పళ్ళ మధ్య నాలిక పడి నలిగిపోతుంది. ఒక్కోసారి, ఫిట్సు వేగానికి నాలిక తెగిపోవచ్చు కూడా! అందుకు "Air way" అనే చిన్న రబ్బరు గొట్టం దొరుకుతుంది. అది ఇంట్లో ఎప్పుడూ రెడీగా వుంచి ఫిట్స్ రాగానే నోట్లో పెట్టండి. నాలిక సేఫ్‌గా వుటుంది. గాలి ఫ్రీగా ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెడ్తుంది. ప్రాణాపాయం జరగదు. ఒకవేళ "ఎయిర్‌వే" దొరకకపోతే గట్టి చెంచానైనా నోట్లో వుంచవచ్చు. కొంతవరకూ నయం నాలిక నలిగి పోకుండేందుకు.
11. ఫిట్స్‌వ్యాధి వున్నవారికి ఎప్పుడూ మలబద్ధకం రాకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. అవసరం అయితే రోజూ సులభ విరోచనానికి మందులు వాడుకోవడం కూడా అవసరమే!

జ్వరం తగ్గాక 'మజ్జిక పులుసు' వంటివి పెట్టండి

జ్వరం వచ్చి తగ్గిన వాళ్ళకి మజ్జిగ పులుసు మంచి పథ్యకరమైన ఆహార పదార్థం. కానీ, మనవాళ్ళు ఇంట్లో మజ్జిగ పులిసి మిగిలిపోయినప్పుడు మాత్రమే మజ్జిగ పులుసు తయారు చేస్తారు. అది తప్పు పులవనివి ఆ పూటకు ఆపూట తోడుపెట్టిన తియ్యటి మజ్జిగతో మజ్జిగ పులుసు చేసుకొని అన్నంలో వేసి నెయ్యి వేసి పత్యంగా పెట్టండి. తేలికగా అరుగుతోంది. కడుపులో బరువుగా వుండదు.

కాకరకాయ కూర (ఉల్లిపాయ, కారంతో వండకండి). లేత ముల్లంగి, లేత వంకాయ పిందెలు, వేప పువ్వు పచ్చడి, పొట్లకాయ, బీరకాయ, సొరకాయ వంటి తేలికగా అరిగే కూరల్ని వండిపెడితే జ్వరం వచ్చి తగ్గిన వాళ్ళకి చాలా హితకరంగా వుంటుంది.

విరేచనానికి వేసుకున్న తర్వాత తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

విరేచనం మాత్ర వేసుకుని, విరేచనాలు బాగా ఎక్కువ అవుతున్నప్పుడు కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.

1. విరేచనానికి వేసుకున్న తర్వాత చన్నీళ్ళతో కళ్ళు, ముఖం కడుక్కొని ప్రశాంతంగా రెస్ట్ తీసుకోవాలి.
2. గాలిలో తిరగవద్దు. విరేచనం మాత్ర వేసుకున్న తర్వాత బైటకు పనుల మీద వెళ్ళకుండా ఇంట్లోనే అందుబాటులో వుండండి.
3. విరేచనాలు సంపూర్తిగా అయ్యేవరకూ చన్నీళ్ళు తాగవద్దు. గోరువెచ్చని నీటినిగానీ, కాచి చల్లార్చిన నీటిని గానీ తాగాలి.
4. కడుపులో అజీర్తి దోషాలు బాగా ఉన్నవారికి విరేచనానికి వేసుకున్నప్పుడు కడుపులో నొప్పి, బొడ్డు దగ్గర బిగదీసినట్లుండడం, డొక్కల్లో పోట్లు అపాన వాయువులు వెళ్ళడం – ఇలా వుంటుంది. శరీరం బరువుగా వుంటుంది. కొందరికి దురదలు, దద్దుర్లు వస్తాయి. తిక్కతిక్కగా వుంటుంది కూడా! తల తిరగడం, గాభరాగా వుండటం, వాంతి, వికారంతో ఖంగారు చేస్తుంటారు.
5. ఇలా వచ్చినప్పుడు మీరు ఖంగారుపడి, రోగిని ఖంగారు పెట్టకండి. మంచి నెయ్యి ఐదారు చెంచాలు తాగించండి. షుగర్‌లేని వ్యక్తికైతే నెయ్యి కలిపి తినిపిస్తే కడుపులో హడావిడి ఆగుతుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి వీటిని మెత్తగా దంచి పొడిని ఉప్పు కలిపి మజ్జిగలో వేసి తాగించండి. జీర్ణశక్తి మామూలుగా వస్తుంది. శరీరం తేలిక అవుతుంది.

6. శరీరాన్ని చన్నీళ్ళతో తుడిస్తే అధికంగా విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు నీరసం కలగకుండా వుంటుంది. బియ్యపు జావలో గానీ, మరమరాలు జావలోగానీ తేనె కలిపి తాగిస్తే నీరసం రాకుండా వుంటుంది.
7. మీకు దగ్గరలో మామిడి చెట్టు వుంటే, దాని బెరడు తెచ్చి, పెరుగుతో కలిపి పేస్ట్‌లా చేసి బొడ్డు చుట్టూ వేపనం చెయ్యండి. విరోచనాలు ఆగుతాయి.
8. విరేచనాలకు వేసుకున్న తర్వాత తలంటిపోసుకోవద్దు. విరేచనాలు పూర్తిగా ఆగాయి అన్పించేంత వరకూ స్నానం కూడా చేయవద్దు. ఎక్సర్‌సైజులు చేయకండి. విరేచనానికి వేసుకున్న రోజు లైంగిక కృత్యం ఆపాలి.
9. కందికట్టు, పెసరకట్టు, బియ్యపు జావ, మాంసరసం (సూపు), ఇలాంటి తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని మాత్రమే విరేచనానికి వేసుకున్న రోజు తీసుకోవాలి.
10. ఈ నియమాలన్నీ ఎక్కువ విరోచనాలు అయ్యేందుకు విరోచనాల మందు వేసుకున్నప్పుడు మాత్రమే వర్తిస్తాయి. రోజూ విరోచనం ఫ్రీగా అయ్యేందు కోసం మృదు విరేచన కారులైన సునాముఖి కరక్కాయ వంటివి వాడ్తున్నప్పుడు ఇంత కఠినంగా నియమాలు పాటించనవసరం లేదు.

ఒక పట్టాన విరేచనం కాని వారికి అభయాది మోదక్ బిళ్ళలు

విరేచనం కావడానికి విరేచన మాత్ర ఇంత మోతాదులో వేసుకోవాలనే నియమం అందరికీ ఒకేలా వుండదు. ఎందుకంటే కొందరికి విరేచన మాత్ర చేత్తో పుచ్చుకుంటే విరేచనం కావచ్చు. కొందరికి డబ్బాడు మాత్రలు మింగినా కడుపు కదలకపోవచ్చు. కాబట్టి, శరీర తత్వాన్ని బట్టి, మృదు విరేచన మాత్ర సరిపోయే వారికి సునాముఖి, కరక్కాయ, అల్లం రసం వంటివి సుఖంగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి. అలా కాకుండా తీవ్రమైన విరేచన మాత్ర వేస్తే గానీ విరేచనం కానివారు వాడుకోవడానికి 'అభయాదిమోదక్' అనే బిళ్ళలు (ZANDU) కంపెనీవి తేలికగా దొరుకుతాయి. అరమాత్ర నుంచి ఒక మాత్ర వరకూ దీన్ని రాత్రి పడుకోబోయే ముందు వేసుకోవాలి. కొందరికి ఎక్కువ విరేచనాలు కావచ్చు. చూసి వేసుకోవాలి. ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధి లక్షణంలో ఇలా జరగవచ్చు. ఇలా విరేచనం అవుతున్నప్పుడు నేతిలో సైంధవ లవణం సగభాగం కలిపి తినేయాలి. నాలుగైదు చెంచాల నేతిని తీసుకోవచ్చు. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేవరకూ రోజూ రెండు మూడు సార్లు తీసుకోవాల్సి రావచ్చు కూడా!

మలం ఎంతో ప్రయత్నించి బాగా వత్తిడితో ముక్కితే గానీ, రావడం లేదని అనిపించినప్పుడు వాము, బిడా లవణం ఈ రెండింటినీ మెత్తగా దంచి వేణ్ణీళ్ళతో కలిపి తాగాలి. 1-2 చెంచాల వరకూ అవసరం కావచ్చు.

కీళ్ళవాతంలో ఓ వినూత్న చికిత్స

బియ్యం కడుగునీళ్ళకుగానీ, మిగిలిపోయిన చద్దన్నం వేసిన నీళ్ళనుగానీ ఓ వారం రోజులపాటు కుండలో పోసి మూకుడుతో మూసి వాసెనగట్టి నిలవ వుంచండి. పుల్లటి వాసన వస్తూండే ద్రవం తయారౌతుంది. దీన్ని కాంజికం అంటారు. ఈ కాంజికం ఓ గ్లాసు తీసుకొని, అందులో శొంఠి పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో కలిపి తాగితే కీళ్ళనొప్పులు నడుం నొప్పి, వాతపు నొప్పులు తగ్గుతాయి. రోజు ఇలా తాగాలి. కాంజికాన్ని రెండు మూడు రోజులకొకసారి తయారు చేస్తుంటే రోజూ తాగడానికి వీలు అవుతుంది.

గౌట్ వ్యాధికి "పిండతైలం" మంచి మందు

"గౌట్" వ్యాధిని ఆయుర్వేదంలో "వాతరక్తం" అనే వ్యాధిగా పిలుస్తారు. ఈ వ్యాధిలో కీళ్ళ దగ్గర, ముఖ్యంగా వ్రేళ్ళ కణుపుల దగ్గర వాపులు వస్తాయి. ఈ వాపుల్ని తగ్గించడానికి పిండతైలం అనే మందు బాగా పనిచేస్తుంది. ఇది "ముద్ద" రూపంలోనూ లైలంగా కూడా దొరుకుతుంది. ముద్ద దొరికితే ఆయింట్‌మెంట్ లాగా వాడుకోవచ్చు. లేదా నువ్వులనూనె గానీ, కొబ్బరి నూనెగానీ కలిపి వేడి చేస్తే కరిగి, 'తైలం' రూపంలోకి మారుతుంది. ఈ తైలంతో వాపులు వచ్చిన చోట మర్దన చేస్తే గౌట్‌లో నొప్పి, పోటు తగ్గుతాయి.

మూర్ఛల వ్యాధిలో అతిమధురంతో ఘృతం

ఫిట్స్ వ్యాధిలో అతిమధురంతో చేయగల మరో చక్కటి ఫార్ములా వుంది.

యష్టిచూర్ణం ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. బూడిదగుమ్మడి కాయ బాగా ముదిరి బూడిద పట్టిన దాన్ని మెత్తగా దంచి ఆ గుజ్జును గుడ్డలో వేసి పిండితే నీళ్ళు వస్తాయి. ఈ నీళ్ళు అతిమధురం (యష్టి) చూర్ణానికి 18 రెట్లు తీసుకోండి. అతిమధురంతో సమానంగా నెయ్యి కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి మరిగించండి. నీళ్ళని ఆవిరై నెయ్యి మాత్రమే మిగిలిన తర్వాత దించి వడగట్టండి. ఇది "కూష్మాండాది ఘృతం" దీన్ని రోగి వయసుని బట్టి రెండు మూడు చెంచాల మోతాదులో ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపున తాగిస్తే ఫిట్స్ వ్యాధిలో చాలా మేలు చేస్తుంది.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మలబద్ధకానికి చికిత్స

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో తరచూ జిగట విరేచనాలు అవడం, భోజనం చెయ్యగానే విరేచనానికి వెళ్ళాలనిపించడం వంటి లక్షణాలతోపాటు, ఒక్కోసారి మలబద్ధకం కూడా వస్తుంది.

మజ్జిగ, పెరుగు మీద మీగడ, బియ్యపు జావ లేకపోతే గంజి, తగినంత నెయ్యి, అల్లం రసం, ముల్లంగి రసం (జ్యూస్), దానిమ్మ జ్యూస్ ఇలాంటి వాటిని కలిపి తాగితే పేగులు ఆర్చుకుపోవడం తగ్గి విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. ముఖ్యంగా ముల్లంగి జ్యూస్‌తో పెరుగు మీగడ గానీ, పెరుగు గానీ కలిపి బాగా చిలికి తాగుతూంటే మలబద్ధకం రాదు. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

మలబద్ధకంతో బాధపడే వారు తప్పనిసరిగా అమీబియాసిస్ ఉన్నదేమో చూపించుకోవడం అవసరం.

ఒక్కోసారి మలం మేక పెంటికల్లా (Pellatess Like) ఉండలు ఉండలుగా, గట్టిగా, రాయిలాగా బాధపెడుతూ అవుతుంది. ఇది ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్ అనే వ్యాధి లక్షణం. ఇందులో ముందుగా విరేచనం మెత్తబడేలా చేసేందుకు ఈ చికిత్సలు బాగా వుపయోగిస్తాయి.

నోటి దుర్వాసన పోగొట్టే మాత్రలు

నోటి దుర్వాసనకు ముఖ్య కారణం మలబద్ధకం. కడుపులో అజీర్తి పోయి, విరేచనం ఫ్రీగా అయితేగానీ నోటి దుర్వాసన పోదు. అందుకని, ఈ పుస్తకంలో జీర్ణశక్తి కోసం, విరేచనం ఫ్రీగా కావడం కోసం చెప్పిన అనేక ఫార్ములాలను ప్రయత్నించి చూడండి. అదనంగా ఈ మాత్రల్ని బుగ్గన పెట్టుకోండి.

జాజికాయ, చెంగల్వకోష్టు, జాపత్రి, పిప్పళ్ళు, లవంగాలు, ఏలకులు.

వీటన్నింటినీ మెత్తగా, విడివిడిగా దంచి, అన్నింటినీ కలిపి, అందులో కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం కూడా వేసి, ఎండుద్రాక్షతోగానీ, ఎండు కిస్‌మిస్ పళ్ళతోగానీ మెత్తగా నూరి చిన్న చిన్న మాత్రలు కట్టుకోండి. తేనెతో కూడా కట్టుకోవచ్చు.

ఒక్కో మాత్ర చొప్పున బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ రసం మింగండి. నోటి దుర్వాసన పోతుంటి. గుట్కాలు, వక్కపొడి తినే అలవాటు మానాలన్నా ఇది మంచి ఉపాయం.

తల్లి పాలను పెంచే ఉపాయాలు

తల్లి పాలు పెరగడానికి అనేక ఉపాయాలున్నాయి. వీటిలో చేతనైనన్ని పాటించి తన పాలు పెరిగేలా తల్లి చూసుకోవాలి. పాలు లేకపోతే పోత పాలు పొయ్యచ్చులెమ్మనే అశ్రద్ధ వుండకూడదు. మీ బిడ్డకు మీ పాలే పడితే, మిమ్మల్ని మించిన వాడౌతాడు. మీ బిడ్డ.

1. పాలు పెరగాలంటే, బాలింత స్త్రీ తప్పనిసరిగా పాలు త్రాగాలి. బ్రెడ్ కూడా పాలను పెంపొందించేందుకు తోడ్పడేదే!
2. పత్తిచెట్టు వ్రేళ్ళు, చెరుకువేళ్ళు ఇవి రెండూ తల్లిపాలను పెంపొందింపచేస్తాయి. వీటిని మెత్తగా నూరి, చిక్కటి పేస్టులా చేసి ఓ చెంచా మోతాదులో తీసుకొని పాలలో వేసి నాలుగో వంతు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తాగితే పాలు పెరుగుతాయి.
3. బియ్యపు పిండిని పాలలో వేసి ఉడికించి రోజు రెండు మూడు సార్లు జావలాగా తీసుకుంటే పాలు పెరుగుతాయి. పంచదార కలుపుకోవచ్చు.
4. బొప్పాయి కాయ పాలు పెరిగేందుకు తోడ్పడే గొప్ప ఔషధం.
5. "గాలకోల్" అనే బిళ్ళలుగానీ, గాలక్టోన్ అనే బిళ్ళలుగానీ, పూటకు రెండు చొప్పున రెండు మూడు సార్లు రోజూ వేసుకోండి. "శతావరెక్స్" అనే పొడిని పాలలో కలిపి తాగండి. పాలు తప్పకుండా పెరుగుతాయి. ఈ మందులు ఆయుర్వేద మందులు అయినప్పటికీ అన్ని మందుల షాపుల్లోనూ దొరికేవే!

చిన్నపిల్లలకు తరచూ వచ్చే కొన్ని వ్యాధులకు తేలిక చికిత్సలు

పిల్లలు తరచూ విరేచనాలకు లోనౌతుంటారు. ఆహారపు విషయాలలో జరిగే అజాగ్రత్తలే ముఖ్య కారణంగా పిల్లల్లో విరేచనాలు అవుతుంటాయి. మాటిమాటికీ విరేచనాలు అవుతుంటే ఈ చిన్ని ఉపాయాలు ప్రయత్నించి చూడండి. విరేచనాలు ఆగుతాయి. తిరిగి అవకుండా వుంటాయి.

1. తుంగముస్తలు, పిప్పళ్ళు, కర్కాటక శృంగి (ఇవి మూడూ పచారీ కొట్లలో దొరికేవే) ఈ మూడింటినీ బాగా వేయించి మెత్తగా దంచి ఓ సీసాలో అట్టే పెట్టుకోండి. పిప్పళ్ళను మాత్రం నేతిలో ఎండించి దంచండి. ఈ మూడింటి చూర్ణాన్ని చిటికెడంత తీసుకొని తేనెతో రంగరించి పిల్లలతో తినిపించండి. జ్వరం వున్నా, విరేచనాలు అవుతున్నా దగ్గు జలుబులున్నా, వాంతులు అవుతున్నా చక్కగా పని

చేస్తుంది. 'అతివస' అనే మూలిక కూడా పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. దీన్ని కూడా పైవాటితో పాటే తీసుకొని, మెత్తగా చూర్ణించి కలిపి తీసుకుంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

2. పసుపు, మానుపసుపు చెక్క, అతిమధురం చెక్క, కొడిశపాల గింజలు, ఇవన్నీ వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో తేలికగా దొరికేవే... ఈ పేర్లు చూసి ఖంగారు పడకండి. ఈ నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని, ఎండించి మెత్తగా దంచి, ఓ సీసాలో జాగ్రత్తగా అట్టే పెట్టుకోండి. పిల్లలకు విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఒక చెంచా పొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి, పావు గ్లాసు నీళ్ళు మిగిలేవరకూ బాగా మరిగించి, వడగట్టి, ఆ నీళ్ళలో పంచదార వేసి, కలిపి తాగించండి. విరేచనాలు ఆగుతాయి. మీరు విరేచనాలకు ఏవైనా మందులు వాడుతున్నా ఈ ప్రయత్నం చేయవచ్చు.

3. దానిమ్మ గింజలు, జీలకర్ర, నాగకేసరాలు ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, పంచదారగానీ, పటికబెల్లంగానీ కలిపి పావుచెంచా మందు తినిపిస్తే వాంతులు విరేచనాలలో దాహం, నీరసం రాకుండా వుంటాయి.

   నాగకేసరాలు దొరకకపోతే, దానిమ్మ గింజల జ్యూస్ తీసుకొని, అందులో వేయించిన జీలకర్ర పొడిని కలిపి తాగించవచ్చు. మోతాదు ఎక్కువ తక్కువ అయినా పర్వాలేదు. గ్లాసు దానిమ్మ జ్యూస్‌కు అరచెంచా జీలకర్ర పొడి సరిపోవచ్చు.

4. ఒక కిలో అశ్వగంధ (పెన్నేరుగడ్డ) తెచ్చి, ఎండించి, మెత్తగా దంచండి. పదిశేర్లు పాలు చిక్కటివి తెచ్చుకోండి. పెన్నేరు చూర్ణంలో కాసిన పాలు పోసి మెత్తని పేస్ట్‌లా చేసి, ఆ పేస్టుని మిగిలిన పాలల్లో కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి సగం పాలు ఇగిరిపోయే వరకూ మరిగించి చల్లార్చి, ఆకల్కంతో సహా తోడు పెట్టండి. మందపాటి మీగడ తోడుకొంటుంది కదా..! ఆ పెరుగుని పెన్నేరు చూర్ణంతో సహా అలానే వుంచి బాగా చిలకండి. వెన్న తేరుకున్న తర్వాత తీసి నెయ్యి కరిగించండి. ఈ నేతిని పిల్లలకు అన్నంలోగానీ, పంచదార కలిపిగానీ, పాలల్లో కలిపి గానీ రోజూ 1-2 చెంచాల మోతాదులో తినిపిస్తే ఎంతో బలాన్నిస్తుంది. చంటి పిల్లలకు పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా వరకూ నేరుగా పెట్టవచ్చు కూడా.

నరాల జబ్బులు, నాడీ సంబంధ వ్యాధులు, మెదడు జబ్బులు, తరచూ ఏదో ఒక వ్యాధికి లోనౌతున్న పిల్లలకు ఇది దేహ దారుఢ్యాన్ని, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. త్వరగా నడక వచ్చేందుకు, మాటలు వచ్చేందుకు దోహదపడ్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

5. చంగల్వకోష్టు, కరక్కాయలు, సరస్వతి ఆకు ఈ మూడూ మూలికలు అమ్మే పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతాయి. కలువపూలు గానీ, తామర పూలుగానీ తెచ్చుకొని బాగా ఎండించి, ఎండిన రేకుల్ని కూడా పై వాటితో సమానంగానే తూకం వేసి తీసుకోండి. ఈ ఐదింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా చూర్ణించి బెల్లంపాకం పట్టి, నెయ్యి, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం వంటివి కలిపి హల్వాలా తయారుచేసి చిన్న మాత్రలుగా కట్టి పిల్లలచేత తిన్పించండి. వయసునుబట్టి, అవసరాన్ని బట్టి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి ఇవ్వచ్చుకూడా! ఇది పిల్లలకు బలాన్ని ఇస్తుంది. చదువు వలన కలిగే అలసటను పోగొడ్తుంది. వేడిని కల్గించదు. ముఖ్యంగా పరీక్షలకు వెళ్ళే సమయంలో పిల్లలకు దీన్ని తినిపించండి. చాలా మేలు చేస్తుంది.
6. మామిడి టెంక లోపల జీడిని ఎండించి, మెత్తగా దంచి అందులో తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి చిటికెడంత పొడిని తేనెతో రంగరించి నాకిస్తే చంటిపిల్లల్లో వాంతులు, పాలుకక్కడం తగ్గుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. మరమరాల గంజిలో ఈ పొడిని చిటికెడంత వేసి తాగిస్తే పిల్లలకు వాంతులు అవవు. మోతాదుని వయసునుబట్టి ఎవరికి వారు నిర్ణయించుకోవాల్సిందే! కొంచెం పెంచుకోవచ్చు – తగ్గించుకోవచ్చు.
7. మిరియాల పొడి, దీనికి రెట్టింపు శొంఠిపొడి, శొంఠికి రెట్టింపు చెంగల్వరోష్టు పొడి ఇలా ఈ మూడింటిని కలిపి పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా వరకూ తీసుకొని మజ్జిగలో వేసి, కాసింత బెల్లం కూడా కలిపి తాగించండి. జిగురు విరేచనాలు ఆగుతాయి.

జ్వరంలో చెమటపట్టించే ఉపాయం

ఎన్ని జ్వరం బిళ్ళలు వేసినా చెమట పట్టకుండా, జ్వరం దిగకుండా అలాగే నిలిచిపోయి బాధిస్తోందా..?

ఆమలకీ (ఉసిరికాయలు) లోపల గింజలు తీసేసి, పై బెరడుని తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణం చెయ్యండి. శొంఠిని నేతిలో వేయించి బాగా కాల్చి మెత్తగా దంచి, వస్త్రగాలితం

పట్టి, ఉసిరికపొడితో సమానంగా తీసుకొని, బియ్యపు జావలో గానీ, బార్లీ జావలో గాని కలిపి, ఒకటి రెండు పొంగులు రానిచ్చి, పంచదార వేసి తాగించండి. 1 చెంచా మోతాదులో పొడిని కలిపి గ్లాసు జావ తయారుచేసి వేడివేడిగా ఇవ్వండి. త్వరగా చెమట పడ్తుంది. జ్వరంలో దాహం తీరుతుంది. పంచదార ఇష్టపడని వారు ఉప్పు కలిపి తాగవచ్చు.

పక్షవాతం కీళ్ళవాతాలకు విరుగుడు - వెల్లుల్లిపాయలతో హల్వా

పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, చేతులు వణకడం, మొలలు, మలబద్ధకం వంటి బాధల్ని తగ్గించేందుకు వెల్లుల్లిపాయలతో హల్వా చేసుకొని తినండి. బాధలు త్వరగా తగ్గుతాయి. ఈ గమ్మత్తయిన ఫార్ములాని మీరు ఇలా తయారు చేసుకోవచ్చు.

వెల్లుల్లిపాయల పొట్టుతీసి అరకిలో వరకూ తీసుకోండి. రెండులీటర్ల ఆవుపాలలో ఈ వెల్లుల్లిపాయలనీ గర్భాల్ని వేసి, పాలన్నీ ఇగిరిపోయేవరకూ మరిగించండి. బాగా మెత్తపడిపోతాయి. వెల్లుల్లి గర్భాలు. వీటిని దంచి, పేస్ట్‌లా చేసి, అందులో దాల్చిన చెక్క పొడిని, జాపత్రి పొడిని, జాజికాయ పొడిని, మిరియాల పొడినీ, రూమీ మస్తరి పొడిని (ఇది పచారీకొట్లలో దొరుకుతుంది) యాలుకల పొడిని, కరక్కాయల పొడిని సమానంగా తీసుకొని కలపండి. అంతే! మీరు కావాలనుకొంటే బెల్లం పాకం పట్టి "లేహ్యం"లా చేసుకోవచ్చు. వద్దనుకొంటే, ఆ తడి మీదే శనగ గింజలంత మాత్రలు కట్టి ఎండించండి.

పూటకు ఒకటీ రెండు మాత్రల చొప్పున రోజూ రెండు మూడు సార్లు తీసుకోవచ్చు. 20 రోజుల్లో జీర్ణశక్తి పూర్తిగా పెరుగుతుంది. కడుపులో వాతం పోతుంది. శరీరం మీద వాత వ్యాధి లక్షణాలన్నీ తగ్గుముఖం పడతాయి. మనిషిలో కాంతి, కళ వస్తాయి. బుద్ధి వర్ధకంగా వుంటుంది. వాతవ్యాధులున్న వారు చాలా తేలికగా తయారు చేసుకోగలిగే ఫార్ములా ఇది!

జ్వరంలో మలబద్ధకాన్ని రానీయకండి - ఈ ఫార్ములా ఉపయోగించండి

జ్వరం వచ్చినప్పుడు మలబద్ధకం ఎక్కువగా ఉంటే, కడుపులో ఉబ్బరం వస్తుంది. అందువలన జీర్ణశక్తి నశించిపోయి, మందులు పనిచేయకుండా పోతాయి. చాలామంది విషయంలో మందులు చిన్నపాటి మోతాదుకే ఎక్కువ కడుపులో మంట తీసుకు రావడానికి కారణం ఇదే!

పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచండి. ఉసిరికాయలు లోపలి గింజలు తీసేసి పైబెరడును తీసుకొని మెత్తగా దంచి, పిప్పళ్ళపొడిని సమానంగా తీసుకోండి. దానికి తగినంత సైంధవలవణం కూడా కలిపి ఈ చూర్ణాన్ని ఓ సీసాలో భద్రంగా వుంచుకోండి.

ఒక చెంచా పొడిని తీసుకొని, ఓ గ్లాసుడు బియ్యపు జావలోగానీ, సగ్గుబియ్యం జావలోగానీ, బార్లీ జావలోగానీ కలిపి తాగండి. ఇదే పొడిని పళ్ళరసాలలో కలిపి కూడా తాగవచ్చు. జ్వరంలో విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. జీర్ణశక్తి పదిలంగా ఉంటుంది. మందులు వంటబడతాయి. వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

మీ పేగులకు రక్షణ కవచంలా పనిచేసే "కండార్ధక లేహ్యం"

వాంతి, వికారం, అన్నం తినబుద్ధి కాకపోవటం. ఆకలి లేకపోవటం, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్‌ట్రబుల్, అజీర్తి... ఇలాంటి బాధలు లేని వారు చాలా అరుదుగా ఉంటారు. వీళ్ళ బాధలకు చాలా సుకుమారంగా పనిచేసే "కండార్ధక లేహ్యం" అనే మందును ఎవరికి వారు తయారు చేసుకొనేలా తేలిక ఉపాయంగా చెప్తున్నాను.

1. 50 గ్రా॥ అల్లాన్ని పై పొట్టు చెక్కి సన్నగా ముక్కలు తరగండి.
2. మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, శొంఠి – వీటిని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మెత్తగా దంచి, దేనికదే వస్త్రగాలితం పట్టి విడిగా పెట్టుకోండి. ఒక్కొక్కటి 30 గ్రాములు వుండాలి. చిత్రమూలం కూడా 30 గ్రాములు తీసుకొని దంచి అట్టే పెట్టుకోండి.
3. వెదురుబియ్యం అనేవి పేరుతో పచారి షాపుల్లో దొరుకుతాయి. యాలకులు, వెదురుబియ్యం, మోడిచెక్క – వీటిని 12 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకోండి. వేటికవే దంచి అట్టే పెట్టుకోండి.

ఇప్పుడు –

50 గ్రాముల పంచదారని కరిగించి తీగపాకం పట్టండి. అందులో 30 గ్రా॥ నెయ్యి కలపండి. ఆవునెయ్యి అయితే మరీ మంచిది. నేతిలో వేయించిన అల్లం ముక్కలు అందులో కలిపి, 30 గ్రాములు తేనె కూడా వేసి, ఇందాక మెత్తగా దంచిన చూర్ణాలన్నీ ఒకటొకటే అందులో వేస్తూ బాగా కలియబెట్టండి. రుచికోసం ఓ తులం ఎండుద్రాక్ష, కిస్‌మిస్ కూడా అందులో వేసి కలియబెట్టండి. చల్లారిన తర్వాత గాజు సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఈ సీసాని 15 రోజులపాటు గాలి తగలనిచోటగాని, వీలైతే ధాన్యపురాశి

లోపల గాని అట్టేపెడితే ఇంకా గుణవత్తరంగా పనిచేస్తుంది. ధాన్యపు రాశులు లేనివారు సీసాకు వాసెన కట్టి గడ్డిలో వుంచి, ఓ పెట్టెలోగాని, బుట్టలోగాని పెట్టి అటకమీద పెట్టండి. ఎలుకల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తగా చూసుకోండి. అల్లంతో చక్కని లేహ్యం తయారయ్యింది – మీ పేగుల్ని సంరక్షించేందుకోసం!

అత్యంత సుకుమారంగా పనిచేసే ఈ లేహ్యాన్ని పిల్లలకు, పెద్దలకూ అందరికీ పెట్టవచ్చు. 50 గ్రాముల లేహ్యంలో 5 గ్రా॥ శతపుట అభ్రకభస్మం గానీ, అమృతీకరణ అభ్రకభస్మంగానీ బాగా కలిపేలా కలిపి – ఆ మొత్తాన్ని 30 గానీ, 60 గానీ మాత్రలుగా కట్టుకొని ఉదయం, సాయంత్రం రోజూ ఒకటి లేక రెండు మాత్రలు తీసుకొంటే రక్త పుష్టి కలుగుతుంది. శరీరానికి కాంతి, సుఖం కలుగుతాయి.

వృషణాలలో వాపుకు తేలిక చికిత్సలు

వృషణాలలో వాపును "ఆర్కయిటిస్" అంటారు. దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి. వృషణాలలో వ్యాధి ఉన్నట్లే శరీరంలో ఇంకా అనేక అవయవాలలో ఇలాగే వాపులు వస్తుంటాయి. వీటన్నింటికీ కారణాన్ని బట్టే చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది. సాధారణ చికిత్సలు మాత్రమే ఇక్కడ చెప్పగలుగుతున్నాను.

★ జిల్లేడుమొక్క వేళ్ళను శుభ్రం చేసి, దాన్ని మెత్తగా దంచుతూ, కొద్దికొద్దిగా గంజివేస్తూ, పేస్ట్‌లా చేయండి. ఈ పేస్టుని వాపు కల్గిన చోట రాస్తే వాపు తగ్గిపోతుంది. ఇది అపాయం లేని చికిత్సే.

★ మహిషాక్షి గుగ్గులు పచారీ కొట్లలో దొరుకుతుంది. దీన్ని తీసుకొని, మట్టి లేకుండా శుభ్రంచేసి (వేడినీళ్ళలో కడిగి ఎండబెట్టవచ్చు), అందులో తగినంత ఆముదం వేసి బాగా నూరి, వాపు వచ్చిన చోట పట్టువేస్తే వాపు తగ్గిపోతుంది తగ్గేవరకూ రోజూ వేయాలి.

★ మునగవిత్తులు (మునక్కాడల లోపలి గింజలు), ఆముదం గింజలు, ఆవాలు, జనుము విత్తులు, ముల్లంగి విత్తులు – వీటిలో దొరికిన వాటిని సేకరించండి పుల్లటి మజ్జిగ కొద్దికొద్దిగా పోస్తూ బాగా మెత్తగా నూరి పేస్ట్‌లా చేసి వాపు వచ్చిన చోట పట్టువేయండి. వాపు తగ్గుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంధిలో వాపు కూడా తగ్గుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఉంది.

★ నిర్గుండీ తైలంతో వాపు వచ్చిన చోట మర్దన చేయాలి.

★ కాంచనార గుగ్గులు, నిత్యానందరసం లోహభస్మ – వంటి మందులు ఈ వాపును తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడతాయి.

సుఖవిరేచనానికి సునాముఖితో ఓ ఫార్ములా

సుఖంగా విరేచనం అయ్యేలా చేసేందుకు సునాముఖి ఆకును మించిన సురక్షకమైన మూలిక మరొకటి లేదు.

పావుకిలో సునాముఖి ఆకు ఎండినది తీసుకోండి. మెత్తగా దంచండి కలకండగానీ పాతబెల్లం గానీ పావుకిలో తీసుకొని మెత్తగా దంచి అందులో సునాముఖి పొడిని కలిపి బాగా కలిసేలా మళ్ళీ దంచండి. ఇందులో – గింజ తీసేసిన కరక్కాయలు ఐదారింటిని దంచి ఆ పొడిని కూడా కలపండి. రేలచెట్టు జిగురు కూడా దొరికితే ఈ కరక్కాయ పొడితో సమానంగా తీసుకొని అందులో కలపండి. ఈ మొత్తం ఊర్ణంలో కాచిని నీళ్ళు పోసి ఉడికించండి. బెల్లం కరిగి తీగ పాకానికి వచ్చిన తర్వాత దించి, చల్లారాక ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రాత్రిపూట భోజనం చేసిన తర్వాత – పడుకోబోయే ముందు ఒకటీ లేక రెండు చెంచాల మోతాదులో దీన్ని తినండి. ఎంత తింటే తెల్లవారాక ఒక్క విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుందో అంత తీసుకోండి. ఇది తక్కువ మాత్రకే విరేచనం అయ్యే శరీర తత్త్వం వున్నవారికి బాగా పనిచేస్తుంది.

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు బెల్లం గురించి సందేహిస్తారు కదా... బెల్లం తీసేసి, మిగిలిన ద్రవ్యాలతోనే మెత్తగా నూరితే ఎండుద్రాక్ష వలన మాత్ర కట్టుకోవడానికి వీలుగా వస్తుంది. ఆ మాత్రలు అవసరాన్ని బట్టి రాత్రిపూట ఒకటీ రెండు తీసుకోవచ్చు.

ఇదీ కష్టం అనుకుంటే, ఈ చూర్ణాలను ఖాళీ క్యాప్సూల్స్‌లో పెట్టి మింగవచ్చు. సుఖ విరేచనం కోసం ఎంత మోతాదు కావాల్సి వస్తే అంత వేసుకోవచ్చు. మరీ అతిగా తినవద్దు.

వంటికి నీరు పట్టిన వ్యాధికి మీరు చేసుకోగల చికిత్సలు

శరీరానికి తరచూ నీరు వస్తోందా... కారణాలనేకం ఉన్నాయి. కారణాన్ని బట్టి వైద్యులు చికిత్స చేస్తారు. ఎవరికి వారు చిట్టి చిట్కాలను పాటిస్తే, వాడుకొంటున్న మందులు బాగా పనిచేస్తాయి.

1. నేలవేము దొరకని పల్లెటూళ్ళుండవు. పట్టణాల్లో పెద్ద పచారీ షాపుల్లో కూడా అమ్ముతారు. కొన్ని షాపుల్లో దీని పొడిని కూడా అమ్ముతారు. ఈ పొడిని ఖాళీ క్యాప్సూల్స్‌లో పెట్టుకొని ఉదయం 1 రాత్రి 1 చొప్పున రోజూ వాడండి. అవసరం అయితే మోతాదు పెంచుకోవచ్చు కూడా. తరచూ వచ్చే నీరు తగ్గుతుంది. దీంట్లో శొంఠిని సమానంగా కలిపి, బెల్లంతో నూరి కుంకుడుగింజలంత మాత్రలు కట్టి 2–3 మాత్రలు వేసుకోవచ్చు. ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

2. అల్లం మెత్తగా దంచి, రసం చిక్కగా తీసి, అందులో తగినంత పాత బెల్లం నల్లగా ఉండేది కలుపుకొని 5-6 చెంచాల మోతాదులో రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోండి. నీరు తగ్గుతుంది.
3. మారేడు ఆకుల్ని సేకరించుకొని మూడు నాలుగు ఆకుల్ని దంచి చిక్కటిరసం తీసి, బాగా వడగట్టి కొద్దిగా తేనె కలుపుకొని తాగండి. రెండు మూడు చెంచాల రసం తాగితే రోజూ సరిపోతుంది. లివర్‌జబ్బులు, మూత్రపిండాల జబ్బులు, పేగుల్లో జబ్బులన్నింటికీ ఇది మంచిది. కామెర్ల వ్యాధిలో కూడా.
4. పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచండి. శొంఠిని కూడా బాగా కాల్చి మెత్తగా దంచండి. ఈ రెండింటిని సమానంగా తీసుకొని, బెల్లంతో నూరి తింటే కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి వగైరాలు తగ్గుతాయి. నొప్పి బిళ్ళలు అధికంగా వాడడం వలన ఒళ్ళంతా నీరు వస్తుంటుంది. ఆ నీరు కూడా తగ్గుతుంది.
5. గలిజేరు తీగ పొలం గట్ల వెంబడి పెరుగుతుంది. దీని ఆకులు, కాండం, వ్రేళ్ళకు శరీరంలో నీరుని తగ్గించే గుణం వుంది వీటిని ఎండించి, మెత్తగా దంచి పాలలోగాని, మజ్జిగలోగానీ కలుపుకొని తాగవచ్చు. ఆకుకూరలు అమ్మేవారిని సంప్రదిస్తే, ఈ ఆకుని కూడా తెచ్చిపెడతారు. గలిజేరు ఆకుల్ని తోటకూరలానే వండుకోవచ్చు.
6. నీరు పట్టిన వ్యాధిలోనూ, కామెర్ల వ్యాధిలోను ఎంతో మేలు చేస్తుంది ముల్లంగి దీని జ్యూస్ తాగితే నీరు తగ్గుతుంది. గలిజేరు, ముల్లంగి కలిపి తాగితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.
7. పునర్నవారిష్ట, రోహితకారిష్ట, కాశీసభస్మ, మండూరభస్మ, లోహభస్మ, గోక్షురాది చూర్ణం, చంద్రప్రభావటి, స్వర్ణవంగం, త్రివంగభస్మ వంటి అనేక మందులు ఈ వ్యాధిలో పనిచేసేవి ఉన్నాయి. వీటిని వ్యాధికి గల కారణాన్ని బట్టి వాడవలసి ఉంటుంది.

గుండె జబ్బులకు మద్ది చెక్కతో మందు

ఏ కారణం వలన వచ్చినా గుండె జబ్బు వచ్చిన తర్వాత రోగి చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించవలసి వుంటుంది. తిరిగి మళ్ళీ ప్రమాదకర పరిస్థితి రాకుండా జాగ్రత్త తీసుకొంటూనే ఉత్సాహంగా జీవితాన్ని గడపవలసి వుంటుంది.

తెల్లమద్ది చెట్లు తరచూ కన్పించే పెద్ద పెద్ద వృక్షాలు. దీని చెక్కని తెచ్చుకొని, చిత్రిక పట్టించి ఆ పొట్టుని మెత్తగా దంచి, ఓ సీసాలో అట్టే పెట్టుకోండి పెద్ద గ్లాసు పాలలో 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో వేసుకొని, బాగా మూడు నాలుగు పొంగులు వచ్చేలా మరిగించి, వడగట్టి పంచదార వేసుకొని రోజూ ఉదయం పూట తాగండి. మద్ది చెక్క చూర్ణానికి సమానంగా అతిమధురం చూర్ణం కూడా కలిపి (యష్టిచూర్ణం) ఇంతే మోతాదులో పాలలో ఉడికించి తీసుకొంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. గుండెలో తేలికగా ఉన్నట్లుగా ఉంటుంది. బిపీ, దగ్గు, ఆయాసం, గుండెనొప్పి కూడా తగ్గుదలకు వస్తాయి.

పేగుపూతకు తక్షణ విముక్తి నిచ్చే ఆయుర్వేద చికిత్సలు

కడుపులో మంట, నొప్పి, గ్యాస్‌ట్రబుల్, పేగుపూత వంటి బాధల్నించి తక్షణం విముక్తిని కల్గించేందుకు మీకుగా మీరు చేయగల చక్కని సులువైన ఆయుర్వేద చికిత్సలున్నాయి.

1. త్రిఫలా చూర్ణం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో ఈ పొడిని తేనెతోగానీ, పాలలోగాని కలిపి రోజూ రెండు పూటలా తీసుకోండి... ఈ చూర్ణాన్ని గ్యాస్‌ట్రబుల్ ఉన్నవారు విడవకుండా ఎంతకాలం అయినా తీసుకోవచ్చు. గ్యాస్ లక్షణాలన్నీ నిస్సందేహంగా కంట్రోల్లోకి వచ్చి పేగులో పుళ్ళు తగ్గిపోతాయి. ఇందులో నాలుగోవంతు 'లోహభస్మం' కలిపి తీసుకొంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.
2. నల్లనువ్వులు, శొంఠి, కరక్కాయలు – ఈ మూడింటిలో శొంఠిని కాల్చి మెత్తగా దంచండి. కరక్కాయల్ని లోపల గింజలు తీసేసి పై బెరడును మెత్తగా దంచి నువ్వుల్ని కొద్దిగా నెయ్యి వేసి దోరగా వేయించి మెత్తగా పొడిని చెయ్యండి. వస్త్ర గాలితం గానీ, బాగా సన్నని జల్లెడగానీ పట్టి మెత్తని చూర్ణం తయారుచేసుకోండి. ఈ మూడు చూర్ణాలను 10 గ్రాముల చొప్పున తీసుకొని, అందులో "శంఖభస్మం" 20 గ్రాములు కలపండి. శంఖభస్మం ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ మొత్తం చూర్ణాన్ని పాత బెల్లంతో మళ్ళీ నూరి కుంకుడుగింజంత మాత్రలు కట్టి, రోజూ ఒకటీ రెండు మాత్రలు అవసరం అయితే రెండుపూటలా తీసుకొని చన్నీళ్ళు తాగండి. దీన్ని మూడు భాగాలు చేసి, ఒక భాగాన్ని ఉదయం మొదలుపెట్టి మధ్యాహ్నంలోపు కొద్దికొద్దిగా తిని, తిన్నప్పుడల్లా చన్నీళ్ళు తాగితే అప్పటికప్పుడే పేగుపూత లక్షణాలు, అన్నం తిన్న తర్వాత కడుపులో నొప్పి రావడం వంటి

బాధలు ఆగిపోతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెపుతుంది. ఇలా రెండు మూడు రోజులకొకసారి తినవచ్చు కూడా కొన్నాళ్ళపాటు కేవలం పాలు + అన్నం మాత్రమే తిని, ఇంకేమీ తినకుండా జాగ్రత్తగా వుండగలిగితే పేగుపూత తక్షణం మీ కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

4. లోహభస్మ, మండూర భస్మ, కాసీసభస్మ – వీటికి కూడా పేగుపూతను తగ్గించే శక్తి ఉంది. పిప్పళ్ళు, కరక్కాయల బెరడు – ఈ రెండింటిని మెత్తగా దంచి, అందులో లోహభస్మాన్నిగాని, మండూర భస్మం గాని కలిపి పాతబెల్లంతో మాత్రలు కట్టి తింటే పేగుపూత (PEPTIC ULCERS) గ్యాస్ ట్రబుల్ బాధలు తగ్గుతాయి. శనగగింజలంత మాత్రలు పూటకు ఒకటీ రెండు చొప్పున రెండుపూటలా తీసుకొని పాలు తాగాలి. దీనివలన జీర్ణశక్తి పెరగడమే కాకుండా కడుపులో వాతం పోతుంది. కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, తలనొప్పి వంటి బాధలు కూడా తగ్గుతాయి. కడుపులో నొప్పిరాదు.

5. అతిమధురం పొడిని యష్టిచూర్ణం అనే పేరుతో ఆయుర్వేద షాపుల్లో అమ్ముతారు. పదిగ్రాములు యష్టిచూర్ణం, పదిగ్రాములు త్రిఫలాచూర్ణం పదిగ్రాములు లోహభస్మ – ఈ మూడింటినీ తీసుకొని – 30 పొట్లాలు కట్టుకోండి. ఉదయం ఒక పొట్లాం, సాయంత్రం ఒక పొట్లాం తేనెతో తీసుకోండి. తీసుకున్న తర్వాత పాలు తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది. వాంతి, వికారం, కడుపులో నొప్పి, కడుపులో మంట, జ్వరం, నీరసం, నిస్సత్తువ రక్తక్షీణం, కడుపు ఉబ్బరం, మలమూత్రాలు ఫ్రీగా నడవకపోవడం వంటి బాధలు చక్కగా తగ్గుతాయి. ఈ ఫార్ములాని ఎన్నాళ్ళు వాడినా చెడు చెయ్యదు. కానీ, "లోహభస్మ" మంచి కంపెనీది, చక్కగా శుద్ధి జరిగినదీ కావాలి.

6. గ్లాసుపాలలో నేతిలో వేయించిన పిప్పళ్ళు పొడిని 1/2 చెంచా మోతాదులో వేసి, కొద్దిగా బెల్లం, కొద్దిగా నెయ్యి వేసి బాగా రెండుమూడు సార్లు పాలు పొంగేలాగా మరిగించి, వడగట్టి, ఆ పాలు తాగండి. అవసరం అయితే, పిప్పళ్ళ మోతాదుని పెంచుకోవచ్చు కూడా. రోజూ రెండుసార్లు తాగవచ్చు. కడుపులో మంట, కడుపులో పుండు తగ్గుతాయి.

7. పేగుపూతను తగ్గించేందుకు సూతశేఖర రసం, లీలావిలాసరసం, మహా శంఖవటి ంటి అనేక శక్తివంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి. అనుభవజ్ఞులైన ఆయుర్వేద వైద్యుని పర్యవేక్షణలో వాటిని వాడవలసి ఉంటుంది.

బోద వ్యాధికి చికిత్సలు

బోదకాలు వచ్చిందంటే విముక్తి లేదన్నట్లుగా వుంటుంది పరిస్థితి. DEC (DI-ETMYL CARBAMAZINE CITRATE) అనే మందును విడవకుండా, రోజూ 100 గ్రా॥ నుంచి 300 గ్రాముల వరకూ వాడమని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో చెప్తారు. అవి వాడుకొంటూనే, అదనంగా ఈ చికిత్సలు ప్రయత్నించి చూడండి. ఎందుకంటే DEC మందుకు (HETRAZAN వగైరా) బోదవ్యాధిని తిరగబెట్టకుండా ఆపే శక్తి ఉంది. కానీ, వాపును పూర్తిగా నిర్మూలించడానికి ఇంకా మరికొంత అదనపు చికిత్సలు అవసరం అవుతాయి. మచ్చుకు ఒకటీ రెండు ఇక్కడ ఇస్తున్నాను.

1. జిల్లేడు మొక్కవేళ్ళు గాని, పత్తిచెట్టు వేళ్ళను గానీ మెత్తగా గంజితో కలిపి నూరి పల్చగా లేపనం చేస్తే వాపు తగ్గుతుంది. అతిగా రాయవద్దు. రోజూ బోద వచ్చిన చోట రాస్తుంటే క్రమేణా వాపు తగ్గుతుంది.
2. బొప్పాయి ఆకుని నూరి పల్చగా బోద వచ్చిన చోట రాసి, అరగంట సేపు వుండి కడిగేసుకోండి. ఎక్కువసేపు వుంటే పొక్కుతుంది. తరచూ చేస్తూ ఉంటే వాపు తగ్గుతుంది.
3. మహా సుదర్శన చూర్ణం, శ్లీపదారి లోహం, నిత్యానంద రసం, శీతాంశు రసం వంటి ఆయుర్వేద మందులు ఈ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తాయి.

స్థూలకాయం వలన వచ్చే కీళ్ళనొప్పులకు వ్యోషాది చూర్ణం

బరువెక్కువగా ఉన్నారని, అందువలన కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి వస్తోందని డాక్టర్లు చెప్తున్నారా..? బరువు తగ్గాలంటే నడవాలి – నడిస్తే నొప్పి పుడుతోంది – నొప్పి తగ్గాలంటే రెస్ట్ తీసుకోవాలి – రెస్ట్ తీసుకొంటే బరువు పెరుగుతున్నారు... ఇలా ఉంది కదా... పరిస్థితి – దీనికోసం మీకు మీరే చేసుకొనే ఓ చక్కని ఉపాయం చెప్తున్నాను. చేసుకోగలిగితే మంచిది.

త్రిఫలాచూర్ణం ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. 100 గ్రా॥ తీసుకొని అందులో లీటరు నీళ్లుపోసి పావులీటరు మిగిలేలా బాగా మరిగించి వడగట్టండి. ఈ పావులీటర్ త్రిఫలా కషాయంలో 100 గ్రా॥ మహిషాక్షిగుగ్గులు వేసి కరిగించి బాగా ఉడికించి మళ్ళీ వడగట్టండి. ఈ వడగట్టిన ద్రవంలో ఇప్పుడు చెప్పబోయే చూర్ణాలు కలపండి–

1) శొంఠి, 2) పిప్పళ్ళు, 3) మిరియాలు, 4) చిత్రమూలం, 5) తుంగముస్తలు, 6) కరక్కాయ, 7) ఉసిరికాయ (ఆమలకి), 8) తానికాయ, 9) వాయువిడంగాలు

ఈ తొమ్మిదింటినీ విడివిడిగా తీసుకొని దంచి మెత్తటి చూర్ణం చేసి అన్నీ కలిపేయండి. ఈ కలిపేసిన మిశ్రమం 100 గ్రా॥ తీసుకొని, ఇందాకటి గుగ్గులు పాకంలో కలపండి. మొత్తం చిక్కబడి పోతుంది. చిక్కబడకపోతే, గట్టిపడేవరకూ పొయ్యి మీద పెట్టి మళ్ళీ ఉడికించండి. బాగా గట్టిపడిన తర్వాత మాత్రలు కట్టుకోండి – శనగ గింజలంత సైజులో.

పూటకు 2 మాత్రలు చొప్పున రోజూ రెండు మూడు సార్లు వేసుకోండి.

బరువు తగ్గుతారు. పొట్ట కరుగుతుంది. రక్తంలో కొవ్వు శాతం తగ్గుతుంది. కీళ్ళ నొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి తగ్గుతాయి.

ఈ మందుని "వ్యోషాదిచూర్ణం" అంటారు.

కడుపులో బాధలు కల్గితే వాడదగిన మందులు కొన్ని ఆయుర్వేదంలో!

కడుపులో నొప్పి, కడుపులో మంట, ఆకలి లేకపోవటం కడుపులో ఇతర బాధలు ఏవి వచ్చినా మొదట ఆహారం తీసుకొనే విషయంలో రోగిచేత కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటింపచేయాలి.

1. వీలైతే పూర్తి ఉపవాసం (ఒకపూటైనాసరే) కాదనుకుంటే మజ్జిగ అన్నం వంటి తేలికైన ఆహారం తీసుకోవాలి.
2. దాడిమాష్టక చూర్ణాన్ని విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు, హింగ్వాష్టకచూర్ణాన్ని కడుపులో నొప్పి, మంట, మలబద్ధకం ఉన్నప్పుడు తీసుకొంటే మంచిది. గ్లాసు మజ్జిగలో 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగవచ్చు కూడా!
3. అవసరం అయితే విరేచనవటిగాని, అభయాదిమోదకగానీ, స్వాధిష్టవిరేచన చూర్ణం గానీ ఇచ్చి విరేచనం అయ్యేలా చూడాలి.
4. కడుపులో మంట, పులిత్రేన్పులు, దప్పికగా వుండటం, గొంతులో మంట, గుండెల్లో మంటగా వున్నప్పుడు హింగ్వాష్టక చూర్ణం మజ్జిగలో కలిపి ఇస్తే బాగా పని చేస్తుంది.
5. నారికేళ క్షారం అనే మందు చిటెకెడంత పొడిని క్రవ్యాదరసం అనే మందు ఒక మాత్రగాని ఇస్తే వెంటనే గ్యాస్ వలన కలిగే బాధలు తగ్గిపోతాయి.
6. అన్నం తిన్న తర్వాత ఒక్కమాత్ర అగ్ని తుండివటి వేసుకొంటే మలబద్ధకంగాని, కడుపులో మంట రావడంగాని, గుండెల్లో మంటగానీ రాకుండా వుంటాయి.

7. కడుపులో నొప్పి బాగా వున్నప్పుడు శూలగజకేసరి, శూలకుఠారం ఇవి రెండూ మంచి మందులుగా పనిచేస్తాయి. అదొకటీ, ఇదొకటి మాత్రలు వేస్తే నొప్పి వెంటనే తగ్గుతుంది. అవసరం అయితే రెండుగంటల తర్వాత మళ్ళీ వెయ్యవచ్చు.

జ్వరం నడుస్తున్న రోజుల్లో ఇవ్వవల్సిన ఆహారం

జ్వరం వచ్చిన వ్యక్తికి జ్వరం నడుస్తున్న రోజుల్లో ఏమేమి పెట్టవచ్చు..? ఈ సందేహం చాలా మందికొస్తుంది. ఏం తిన్నా తప్పేనేమోనని భయం కూడా వుంటుంది.

1. పాతబియ్యాన్ని వేయించి మెత్తగా గుజ్జులా వండి తినిపించవచ్చు లేదా జావలాగా తాగించవచ్చు. పాలుగాని, మజ్జిగగానీ కలిపి తాగిస్తే మంచిది.
2. గోధుమపిండితో రొట్టెలు చేసి పెట్టవచ్చు. పరోటాల్లాంటివి – పెద్దగా నూనె వెయ్యకుండా
3. పాతవడ్లతో తయారయిన మరమరాలు మంచివి. చక్కగా తిన్పించవచ్చు.
4. మరగ కాచి చల్లార్చిన నీటిని మాత్రమే తాగించాలి.
5. ఆవుపాలుగాని, మేకపాలుగాని, గేదెపాలకన్నా జ్వరంలో బాగా మేలు చేస్తాయి.
6. పెసరపప్పు కట్టు, కందికట్టు తయారుచేసి ఇవ్వవచ్చు. పప్పుని వేయించి వండితే తేలికగా అరుగుతుంది. 'కట్టు' అంటే, చింతపండు వెయ్యని పప్పుచారు అన్నమాట!
7. బార్లీ గింజలు, సగ్గుబియ్యం గింజలతో జావకాని తాగించవచ్చు. పాలుగాని, మజ్జిగగాని కలిపి ఇవ్వచ్చు కూడా!
8. లేతకరివేపాకు, కొత్తిమీర, పొదీన, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి – వీటిని కలిపిన మజ్జిగను త్రాగించవచ్చు. బియ్యం జావలోకూడా కలిపి ఇవ్వచ్చు. వేపుడు బియ్యం అన్నంలో దీనిని వేసి, నెయ్యి కలిపి తినిపించవచ్చు.
9. జ్వరం వంటి మీద ఉన్నప్పుడు స్నానం చేయకండి. బాత్రూంలోనే విపరీతంగా చలివచ్చే అవకాశం వుంది. అయితే, తడిగుడ్డలతో బాగా తుడుస్తే జ్వరం త్వరగా తగ్గుతుంది. అమితమైన వేడివలనగాని, వడదెబ్బవలనగానీ, చలిలేకుండా వచ్చే జ్వరాల్లో చన్నీళ్ళతో శరీరాన్ని బాగా తడపడం అవసరం. అలాంటప్పుడు నిదానంగా కుర్చీ బల్లమీద కూర్చుని స్నానం చేస్తే మంచిది.
10. అరగని ఆహార పదార్థాలు, సాధారణంగా ఆ రోగికి సరిపడనివి, ఎలెర్జీని కల్గించేవి అయిన ఆహార పదార్థాలను జ్వరం సమయంలో పొరబాటున కూడా తీసుకోకూడదు.

11. అతిగా పుల్లగా వుండేవి, అతిగా ఉప్పగా వుండేవి, అతిగా కారంగా ఉండే వాటిని జ్వరం వచ్చిన వారికి పెట్టకూడదు.
12. ఆకుకూరలు కూడా పెట్టవద్దు. అవి జ్వరం సమయంలో అంతగా మేలు చేయకపోవచ్చు.
13. దుంపకూరలు, శనగపిండితో వండినవి పెట్టకండి.

మెత్తంమీద జ్వరం వచ్చిన రోగికి తేలికపాటి ఆహారాన్ని అందించడం మంచిది. అవి – పళ్ళయినా సరే – పాలైనా సరే... తేలికగా అరిగేవిగా వుండాలి.

విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఇవ్వదగిన కొన్ని ఆయుర్వేద మందులు

విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఎందుకు అవుతున్నాయన్న పరీక్ష అవసరం. ముందు ఆ కారణాన్ని బట్టి చికిత్స చేస్తారు.

1. గంగాధర చూర్ణం మజ్జిగలో 1 చెంచా మోతాదులో కలిపి తాగిస్తే విరేచనాలు ఆగుతాయి.
2. కర్పూరాది రసం మాత్రలు ప్రతి విరోచనం తర్వాత ఒకటి వేయండి.
3. రసపర్పటి 10 గ్రా॥ దాడిమాష్టకచూర్ణం 50 గ్రా॥ కలిపి మెత్తగా దంచి, 1/4 చెంచా పొడిని నేరుగా గానీ, మజ్జిగలో కలిపిగాని 3 పూటలా తీసుకోవచ్చు.
4. ఆనందభైరవి మాత్రలు రోజూ ఉదయం రాత్రి ఒక్కొక్క మాత్ర వేయవచ్చు.
5. కుటజారిష్టంగానీ, కర్పూరాద్యరిష్టంగానీ రెండుమూడు చెంచాల మోతాదులో నీళ్ళతో కలిపి తీసుకోవచ్చు అవసరం అయితే మూడు నాలుగు సార్లు తీసుకోవాల్సి రావచ్చు. విరేచనాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

దగ్గు ఆయాసాల్లో కఫాన్ని తగ్గించే కర్పూరాది చూర్ణం

కఫాన్నీ, ఆయాసాన్ని, దగ్గు, జలుబుల్ని ఎదుర్కొనడంలో కర్పూరాది చూర్ణం అనే ఆయుర్వేద ఔషధం చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. "DECONGESTANT" గా పనిచేసి, పడిశెభారాన్ని పోగొడ్తుంది. SINUSITS వ్యాధిలో ముఖం లోపల CONGESTION ఎక్కువగా వుండి, భారం – పోటు, నొప్పి, మంటలుగా వున్నప్పుడు ఈ పొడిని కడుపులోకి తీసుకొంటే ఆ లక్షణాలను తగ్గించి ముఖంలో భారాన్ని (CONGESTION ని) పోగొడ్తుంది.

హృదయ వ్యాధులన్నింటికి మంచిది. లోపల నీరు తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది కఫాన్ని పోగొడ్తుంది. దీన్ని 1/4 చెంచా నుంచి 1/2 చెంచా వరకూ రెండుమూడుసార్లు తేనెతోగానీ, నెయ్యితోగానీ, పాలమీద మీగడతో గాని, పాలలో కలిపి గానీ తీసుకొంటే మంచిది.

శరీరంలో కఫంతోపాటు, వాతాన్ని కూడా పోగొడ్తుంది.
ఎక్కిళ్ళు, కడుపులో మంటల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.
బలకరంగా వుంటుంది.
సంభోగ శక్తిని పెంపొందిస్తుంది.

తీక్ష్ణ విరేచనానికి ఐన్డీలవణం

ఒక్కోసారి విరేచనాలకు ఎక్కువ శక్తివంతమైన నిరపాయకరమైనదీ, కడుపులో మెలిబెట్టి వాంతులు తెప్పించి బాధ పెట్టకుండా చూసేదీ – ఇలాంటి పవర్‌ఫుల్ విరేచన ఔషధం వాడవలసి వస్తుంది.

"ఐన్డీలవణం" అలాంటిదే. దీన్ని తరచూ 1 గ్రాము నుంచి 2 గ్రాముల మోతాదులో మజ్జిగలో గానీ, వేడి నీళ్ళలోగానీ కలుపుకొని తాగితే తెల్లవారే సరికి చక్కగా ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది.

★ ఇలా రోజూ విరేచనం అయితే, లివర్‌లో వాపు, సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్, లివర్‌లో అమీబియాసిస్, లివర్ వలన వచ్చే ఇతర జబ్బులు – ముఖ్యంగా జలోదరం వ్యాధిలో ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ప్లీహం (SPLEEN) లో వాపు ఏర్పడినప్పుడు కూడా ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది.

లివర్, స్ప్లీన్‌లలో వాపు కల్గినప్పుడు తప్పనిసరిగా విరేచన ఔషధాలు వాడవలసి వుంటుంది.

★ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగుల్లోపలి పొర రాలిపోయి విరేచనంతో కలిసి బైటకు వచ్చేస్తుంది. ఇదే జిగురు విరేచనాలలో పడే 'జిగురు' అంటే! పేగుల్లోపల అలా ఉండిపోయిన జిగురు పూర్తిగా బైటకు పోతేగానీ కడుపులో ప్రశాంతత రాదు. అందుకని అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఈ ఐన్డీలవణం ఇస్తే విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసి కడుపులో జిగురు పదార్థాల్ని, అజీర్తినీ పోగొడ్తుంది. పేగులకు బలాన్నిస్తుంది.

విరేచన మార్గంలోంచి రక్తం కార్తోందా..? 'లాక్షాది చూర్ణం' వాడండి

విరేచన మార్గంలోంచి నెత్తురు పడ్తుంటుంది కొందరికి. దీనికి అనేక కారణాలున్నాయి.

1. మొలలు లోపలి వైపునగానీ, బైటవైపునగానీ వుండవచ్చు. పరీక్ష చేయించుకోండి.
2. కడుపులో అజీర్తి దోషాలున్నప్పుడు విరేచన మార్గంలోంచి నెత్తురుపడ్తుంది.

3. టైఫాయిడ్‌గానీ, అమీబియాసిస్ గానీ ఉన్నప్పుడు ఇలాగే నెత్తురు కార్తున్నట్లు పడ్తుంది.
4. పేగులోపల ఏదైనా పుండు పడినా ఇది జరగవచ్చు.
5. మలాశయంలో పుండుపడటం గానీ, మలాశయం (RECTUM) బైటకు జారడం గానీ కారణం కావచ్చు.
6. బాగా వేడిచేసే అతి మషాలాలు అతికారపు పదార్థాలు, అతిగా జాగరణం చేయడం వంటి కారనాలు కూడా రక్తం పడటానికి దారి తీయవచ్చు.

పై కారణాలలో దేని వలన రక్తం పడ్తుందో తెల్సుకొని దానికి చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది. అందాకా, 'లాక్షాది చూర్ణం' అనే మందుని తేనెతో గానీ, పాలలోగానీ 1 చెంచా మోతాదులో అవసరాన్ని బట్టి రెండుమూడు సార్లు తీసుకుంటే రక్తం కారడం ఆగవచ్చు.

అరికాళ్ళ మంటలకు చిన్ని ఉపాయాలు

అరికాళ్ళ మంటలు చాలామందిలో తరచూ కన్పించే లక్షణమే! షుగర్ వ్యాధిలో ఇది ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది.

1. అరికాళ్ళకు నువ్వులనూనెగానీ, వెన్నగానీ, నెయ్యిగానీ రాయండి. మంటలు తగ్గి చల్లగా వుంటాయి. చందనాది తైలం రాస్తే ఇంకా బావుంటుంది.
2. నీళ్ళలో ఉప్పు కరిగించి, ఓ పళ్ళెంలో పోసి ఆ నీళ్ళలో కాసేపు పాదాలను ఉంచండి.
3. సంశమనిమాత్రలు, అగ్నితుండీవటి మాత్రలు పూటకు ఒక్కొక్కటి చొప్పున రోజూ రెండుమూడుసార్లు వేసి, జాతిఫలాది చూర్ణాన్ని తేనెతోగానీ పాలలో కలిపిగానీ తీసుకొంటే మంటలు కొంతవరకూ కంట్రోల్లోకి వస్తాయి.
4. షుగర్ వ్యాధి ఉంటే మాత్రం దాన్ని సమర్థవంతంగా కంట్రోల్లో పెట్టవలసి ఉంటుంది.

అరికాళ్ళలో తరచూ ఆనెలు వస్తుంటే చెప్పులు మార్చండి

అరికాళ్ళలో ఆనెలకు (CORN) కారణం వత్తిడి ఎక్కువగా వుండటమే! ఇప్పుడు వాడ్తున్న చెప్పుల్ని మార్చేసి, మెత్తటి కుషన్ చెప్పులు వాడండి. ఇది మొదటి జాగ్రత్త

వేడి నీటితో కడిగి, శుభ్రంగా తుడిచి CORN PLASTER వేయవచ్చు.

కాని, అందువలన పుండుపడే అవకాశం వుంది.

పుండుకు చేయవలసిన చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది. ఆ తర్వాత!

చిక్కనూ వద్దు - బలవనూ వద్దు - నాజూకుగా వుండండి

సన్నగా లేడిలా చిక్కిపోతే లాభమా... ఏనుగులా లావుగా ఉంటే లాభమా... ఈ ప్రశ్నకు సూటి సమాధానం చెప్పగలరా..?

చిక్కడం గొప్పాకాదు, బలవడం ఘనకార్యమూ కాదు. రెండూ అనారోగ్య కారణాలే.

ఆ మాటకొస్తే స్థూలకాయుడి కన్నా సన్నగా ఉన్నవారే కాసింత యాక్టివ్‌గా వుంటారు గానీ, ఆ యాక్టివిటీ ఎక్కువసేపు నిలబడదు. ఒకే పనిమీద కేంద్రీకరించిన దృష్టితో ఎక్కువసేపు పనిచేయడంలో అతి లావు మనుషులు, అతి సన్నని మనుషులూ ఇద్దరూ శక్తిహీనంగానే ఉంటారు.

అందుకని లావూ, సన్నమూ కాని మీడియం మనుషులే ఎక్కువ ఘనకార్యాలు చేయగలుగుతారు.

నాజూకుగా వుండండి! జీవితంలో విజయాలు సాధించగలుగుతారు.

మీగడతో మసాజ్ - ముఖసౌందర్యానికి అదనపు కాంతులిస్తుంది

పాలమీద మీగడగాని, పెరుగుమీద మీగడగానీ తీసుకొని ముఖానికి బాగా పట్టించి, ఓ అరగంట నలుగుపెట్టుకొని స్నానం చేయండి. మీ ముఖసౌందర్యం కాంతివంతంగా వుంటుంది. చర్మం ఎండినట్లు గరుకుబారినట్లు వుండదు. స్నిగ్ధంగా వుంటుందన్నమాట!

మీగడతో మసాజ్ మీ ముఖ సౌందర్యానికి అదనపు కాంతులిస్తుంది.

జఠరాగ్నిని కాపాడుకోకపోతే అన్నీ అనర్థాలే

మనం తీసుకున్న ఆహారం కడుపులో తిరిగి వండబడుతుంది. వండే అగ్నిని జఠరాగ్ని అంటారు. అందుకు వివిధ రకాల యాసిడ్లు సహకరిస్తున్నాయి. జఠరాగ్ని బలంగా వుంటే తీసుకున్న ఆహారం సక్రమంగా "పచనం" అవుతుంది. ఇలా కడుపులో పచనం చేసే అగ్నినే పాచకాగ్ని, జఠరాగ్ని అని పిలుస్తుంటాం. ఈ అగ్ని తగ్గిపోతే, తీసుకున్న ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాదు. అజీర్తిగా వుంది అంటుంటాం అప్పుడు, దీన్నే అగ్నిమాంద్యం అంటాం. కడుపులో జఠరాగ్ని తగ్గి అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడితే సమస్తమైన వ్యాధులూ ప్రారంభం అవుతున్నట్లు లెక్క. "అగ్ని" బలంగా వున్నవారికి విషం పెట్టినా ఏమీ కాదు. అమాంతం హరాయించుకోగలుగుతారు.

గ్యాస్... గ్యాస్... గ్యాస్ : అధోమార్గంలోంచి, పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు చేసుకొంటూ ఆపానవాయువులు వెళ్ళడం, త్రేన్పులు, విరేచనం సరిగా అవకపోవడం ఒక్కోసారి పదే పదే వెళ్లాలనిపించడం, ఎన్నిసార్లు వెళ్ళినా ఫ్రీగా అవకపోవడం, కడుపులో గడబిడమంటూ

పేగులు అరుస్తుండటం, శరీరం బరువుగా బడలికగా బద్ధకంగా వుండటం, తలతిరుగుడు, తలనొప్పి, నడుములోంచి, వెన్నులోంచిపోటు మొదలై నడుం బిగుసుకుపోవడం దాహం, జ్వరం వచ్చినట్లుండటం, వాంతి అవడం, వికారం పుట్టి వాంతి అయితేగాని సుఖం లేదనిపించటం... ఇవన్నీ అజీర్తి వలన కలిగే లక్షణాలు. అంటే కడుపులో అగ్ని తగ్గిపోయినందువలన ఏర్పడే బాధలన్నమాట... అగ్ని మందగించి, కడుపులో వాతం పెరిగితే! విరేచన మార్గం దగ్గర కత్తిరించినట్లు పోటు పుడ్తుంది.

అన్నం అరగకుండా సగం పక్వమై సగం పక్వం కాకుండా మిగిలిపోయినప్పుడు సహజంగానే పులిసిపోతుంది కదా! లోపల జీర్ణక్రియకు ఉపకరించే యాసిడ్లు దానితో కలిసి మరింత పులిసిపోతుంది. పుల్లటి త్రేన్పులు, నోట్లో నీళ్ళూరటం, గొంతులో మంట, గుండెల్లో మంట, కడుపులో మంట, శరీరంలో పొగలు వెళ్తున్నట్లు మంటగా వుండటం, చెమటలు అధికంగా పట్టడం, తల తిరుగుడు పదేపదే నీళ్ళు తాగాలనిపించడం... ఇలాంటి బాధలన్నీ వస్తాయి. తరచూ నోటిపూత, గ్యాస్ ట్రబుల్, అల్సర్లు వంటి వ్యాధులు రావటానికి ఇదిగో... ఈ జఠరాగ్ని మందగించటమే ముఖ్యకారణం.

ఎసిడిటీ తగ్గితేనే అగ్ని పెరుగుతుంది : అగ్నిమాంద్యం వలన అన్నం జీర్ణం కాక మిగిలిపోయి, పులిసిపోయి, కడుపులో యాసిడ్లు పెరిగిపోతాయి. యాసిడ్ చర్మంమీద పడితే ఏమౌతుంది..? కాల్తుంది! అంతకన్నా సున్నితమైన పేగుల్లో యాసిడ్ పెరిగితే లోపల ఎంత భుగభుగలాడి పోతుందో ఊహించండి..!! ఇదే కడుపులో మంటకూ, పేగు లోపల పుళ్లు పడడానికి కారణం అవుతుందన్న మాట! "యంటాసిడ్స్" కడుపులో పెరిగిన ఎసిడిటీని తగ్గిస్తాయి. అంతేగానీ కడుపులో అగ్నిని చల్లార్చేవి కావు. ఎసిడిటీ తగ్గితే జఠరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది!

జఠరాగ్ని ఎందుకు మందగిస్తుందంటే..? :

1. అన్నం అధికంగా తినడం వలన, అతిగా తిండిబోతుల్లా ప్రవర్తించడం వలన మాత్రమే అగ్నిమాంద్యం అనే "గ్యాస్ట్రబుల్" వ్యాధి వస్తుందనుకోనవసరం లేదు. ఉపవాసాలు పదేపదే చెయ్యడం కూడా అగ్ని మాంద్యానికి దారి తీస్తుంది.
2. సగం ఉడికీ, సగం ఉడకని ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం. ఒక టైం లేకుండా అకాలంలో భోజనం చెయ్యడం వంటివి కూడా అగ్ని చల్లారిపోవడానికి కారణాలే! ప్రొద్దునగా పొయ్యి వెలిగించి మధ్యాహ్నమో సాయంత్రమో వంట చేస్తానంటే చల్లారిపోయిన ఆ నిప్పు మీద అన్నం ఎంత ఉడుకుతుందో వేళాపాళా లేకుండా భోజనాలు చేసేవారికి ఆకలి చచ్చిపోయాక అన్నం తింటే అంతే జీర్ణమౌతుంది.

3. విందు భోజనాలు, మీటింగులు, కాన్ఫరెన్స్‌లలో ఆలస్యంగా భోజనాలు చేయవలసి వస్తుంటుంది. ఆలస్యం అయ్యింది గదాని మిగిలున్న ఆకలికి సరిపడా తేలికగా భోజనం చెయడం సాధ్యం కాదు. రకరకాల స్వీట్లు, హాట్లు, బిరియానీలు ఏమాత్రం అరుగుదల కానివి ఎన్నెన్నో తినవలసి వస్తుంది. జీర్ణశక్తికి, మించి ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు దాని ఫలితం అనుభవించక తప్పదు.
4. మనకు సరిపడని ఆహార పదార్థాలను తినడం వలన అనేక జబ్బులొస్తాయి. తుమ్ములు, జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, దద్దుర్లు, దురదలు, వాంతులు, విరేచనాలు... ఇవన్నీ పడని వస్తువుల వలన వచ్చే లక్షణాలే వీటితోపాటే పడని వస్తువును తిన్నప్పుడు అగ్నిమాంద్యం కూడా ఒక వ్యాధిగా ఏర్పడుతుంది.
5. డైటింగ్ చెయ్యడం ఈనాటి ఆరోగ్య సూత్రాలలో ఒకటి. స్లిమ్‌గా వుండటం కోసం, బరువు తగ్గడం కోసం 'డైటింగ్' పేరుతో ఆహారపు అలవాట్లలో చాలా మార్పులు చేస్తుంటారు. ఈ మార్పుల్లో ఒక శాస్త్రీయత, ఒక పద్ధతి వుండకపోత డైటింగ్ వికటించి అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యంగా రూక్షపదార్థాలు అంటే, ఏమాత్రం స్నిగ్ధత్వం లేకుండా రఫ్‌గా వుండేవి తినడం వలన అగ్ని నశించిపోతుంది. "అగ్నికి ఆజ్యం" అన్నారు. ఆజ్యం వేస్తే అగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుంది. అందుకని, ఆహారంలో పరిమితంగా నెయ్యి వేసుకొని తినాలి. నెయ్యి లేకుండా తింటే అది రూక్ష భోజనం అవుతుంది. నూనె కడుపులోకి వెడితే పైత్యం చేస్తుంది. వేడిని పెంచుతుంది. గ్యాస్‌ట్రబుల్‌ని కలిగిస్తుంది. కానీ, నెయ్యి పైత్యాన్ని వేడినీ తగ్గించి చలవచేస్తుంది. గ్యాస్‌ని పెరగనీయదు. కాబట్టి డైటింగ్ చేసేవారు నూనె పదార్థాలను పూర్తిగా మానేసి అన్నంలో మాత్రం కొద్దిగా నెయ్యి వేసుకొని తింటే మంచిది.
6. జ్వరాలు (ముఖ్యంగా టైఫాయిడ్ జ్వరం) వంటి వ్యాధులతో ఎక్కువ కాలం బాధపడేవారికీ, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి వంటి వ్యాధులకు నొప్పులు తగ్గే బిళ్ళలు అధికంగా వాడేవారికీ గ్యాస్‌ట్రబుల్ రాకపోతే ఆశ్చర్యపడాలి.
7. రాత్రిపూట జాగరణలు, నైట్‌డ్యూటీలు సెకండ్‌షో సినిమాలు. స్టార్ టీవీలకు అతుక్కుపోవడం. పగలంతా పడుకోవడం చేసే వారికి గ్యాస్‌ట్రబుల్ పిలిస్తే పలుకుతుంది.
8. ఈర్ష్య, భయం, ద్వేషం, ఆందోళన, దిగులు, విచారం, టెన్షన్‌లు "స్ట్రెస్" వంటివి కడుపు మంటకు ముఖ్య కారణాలు!

గ్యాస్‌ట్రబుల్ రాకుండా చేసే ఉపాయాలు : అగ్నిమాంద్యాన్ని ఆధునిక వైద్యులు "డిస్‌పెప్సియా" అంటారు. ఇది రెండు రకాలుగా ప్రముఖంగా కనిపిస్తుంది. అప్పటికప్పుడు ముంచుకొచ్చినట్లు వచ్చేది. దీర్ఘకాలంగా బాధపెడ్తున్నది.

1. అజీర్తి పెరిగినప్పుడు చాలా తేలికపాటి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, పేగుల మీద ఓవర్‌లోడ్ పడకుండా జాగ్రత్తగా వుండటం, అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడటానికి కారణమైన పనుల్ని పైన చెప్పినట్లుగా గుర్తించి మానేయడం, అవసరం. ఇది ఆయుర్వేద మందులు వాడే వారికే కాదు. ఇంగ్లీష్ మందులు వాడే వారిక్కూడా ఉపయోగించే సలహానే!
2. కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ట్రబుల్ వున్నవారు అవసరం అయితే విరేచనాలు అయ్యేందుకు ఏదైనా తీసుకొని బాగా ఝాడించినట్లు విరేచనాలు చేసుకొంటే గ్యాస్‌ట్రబుల్ త్వరగా తగ్గుతుంది. నోట్లో నీళ్ళూరడం, గొంతులో మంట, తిప్పడం, వికారం వున్నవాళ్ళు ఉప్పు నీరు త్రాగడం వంటి చిట్కాలు పాటించి వాంతులు ఒకటీ రెండు అయ్యేలా చేసుకొంటే ఇంకా మంచిది. తేలిక ఆహారాన్ని తీసుకోవడాన్ని 'లంఖనం' అంటారు. లంఖనం, వాంతి, విరేచనాలు మూడింటినీ చేసుకొంటే గ్యాస్‌ట్రుబల్ వ్యాధిని, పేగుపూత వ్యాధినీ, కడుపులో మంటనీ అవలీలగా నివారించవచ్చు. ఈ మూడు నియమాలూ పాటించకుండా కేవలం మందులు ఎన్ని వాడినా చాలామందిలో పెద్దగా ఫలితం కన్పించకపోవచ్చు. అయితే, రోగ తీవ్రతనిబట్టి, రోగ బలాన్నిబట్టి విరేచనాలు, వాంతులు, లంఖనం వంటివి ఎంత మోతాదులో వుండాలో నిర్ణయించుకోవాలి. అవసరం అయితే వైద్యుడి సలహా పొందడం మంచిది.
3. శొంఠిని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి బెల్లం వేసి నూరి కుంకుడు గింజంత ఉండలు కట్టుకొని ఓ సీసాలో నిలవబెట్టుకోండి. అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడిన దాన్ని బట్టి పూటకు ఒకటిగానీ, రెండుగానీ రెండు పూటలా తీసుకోండి. భోజనానికి ముందు తింటే మరీ మంచిది. ఇది రోజూ తీసుకుంటే నిరంతరం కడుపులో జఠరాగ్ని జ్వలిస్తూనే వుంటుంది. సమస్త వ్యాధులకీ జఠరాగ్ని మందగించటమే కారణం అనే సంగతిని మరొక్క సారి గుర్తు చేస్తున్నాను.
4. తరచూ అజీర్తి చేస్తున్న వాళ్ళు, గ్యాస్ పెరిగిపోతున్న వారు, కడుపులో మంటతో బాధపడ్తున్న వారు చక్కగా ఇంట్లో చేసుకోదగిన మంచి ఫార్ములా ఇది. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి సమభాగాలుగా తీసుకొని నేతిలో విడివిడిగా వేయించి మరపట్టించి

తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని తినండి. అలాగే, మజ్జిగలో కలుపుకొని త్రాగవచ్చు. ఇందువలన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ పొడిని 2-3 చెంచాలు ఒక గిన్నెలో వేసి, ఎనిమిది రెట్లు నీళ్ళుపోసి నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలాగా బాగా మరిగించండి. చిక్కటి కషాయం వస్తుంది. గుడ్డలో వడగట్టి పంచదారగానీ, ఉప్పుగానీ కలుపుకొని త్రాగండి. తక్షణం ఆకలి పుట్టుకొస్తుంది. గొంతులోకి గ్యాస్ ఎగదట్టడం, మంట అన్ని తగ్గుతాయి.

5. చల్లటినీరు మాటిమాటికీ కాసిని కాసిని చొప్పున త్రాగుతుంటే కడుపులో మంట, గ్యాస్ తగ్గుతాయి. మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగాలి. కానీ, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకుండా ఏ పూటది ఆ పూట తోడుపెట్టి, చిలికి, పల్చగా చేసుకొని పులవకుండా తాగితే బాగా పనిచేస్తాయి. పెరుగు చిలికిన తర్వాత చల్లని నీళ్ళు కలుపుకోవచ్చు. కానీ, మజ్జిగని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకండి.
6. కడుపులో వాతం ఎక్కువగా చేరినప్పుడు పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు చేస్తూ వాయువు వెళ్తూ వుంటుంది. నీళ్ళలో చిటికెడంత ఉప్పు కలిపి గోరువెచ్చగా త్రాగితే వాతం తగ్గి కడుపులోంచి టపాకాయలు పేలడం ఆగుతాయి. పొట్టమీద వెచ్చగా కాపడం పెట్టడం వలన పొట్ట కండరాలు బిగదీయడం, లోపల పోట్లు, నొప్పి తగ్గి సుఖ విరేచనం అవుతుంది.
7. హింగాష్టక చూర్ణం, శంఖవటి, అష్టాంగ లవణం వంటి అనేక మందులు గ్యాస్‌ని తగ్గించి, జఠరాగ్నికి పెంచి నిరపాయకరంగా పనిచేస్తాయి.
8. ఇంగువ వాసన సరిపడేవారు హింగ్వాష్టక చూర్ణాన్ని ఒకటీ రెండు చెంచాల మందు అన్నంలో వేసుకొని, నెయ్యి వేసుకొని తింటే గ్యాస్ పెరగదు. సుఖవిరేచనం అవుతుంది. తిన్నది చక్కగా జీర్ణం అవుతుంది.

రాబోయే కొత్త వ్యాధులకు సూచిక గ్యాస్‌ట్రబుల్

అపాన వాయువులు పుట్టకుండా జాగ్రత్త పడాలి. జఠరాగ్నిని కాపాడుకొంటూ వుంటే అవి ఉత్పన్నం కావు. కానీ, అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడి గ్యాస్ పుట్టిన తర్వాత అపాన వాయువులు బైటకు రాకుండా ఆపాలని ప్రయత్నిస్తే అనేక వాతవ్యాధులు పుట్టుకొస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది. గ్యాస్‌ట్రబుల్ వస్తోందంటే జీర్ణశక్తి నశిస్తోందని అర్థం. దాన్ని తొలిదశలోనే జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి అగ్నిని వృద్ధి చేసుకోవడం ప్రారంభించాలి. లేకపోతే ఇరవైఏళ్ళకే 60 ఏళ్ళను చవిచూడవలసి వస్తుంది. రాబోయే కొత్త వ్యాధులకు సూచిక గ్యాస్‌ట్రబుల్ అని గుర్తించాలి. కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ట్రబుల్, పేగుపూత, మలబద్ధకం, జిగురు విరేచనాలు, వాంతి, వికారం, పుల్లని త్రేన్పులు, గుండెలో మంట,

నొప్పి ఇవన్నీ ఇంచుమించుగా సమీప వ్యాధి లక్షణాలే! వీటన్నిటికీ మూలకారణం... అగ్నిమాంద్యం... జీర్ణశక్తి తగ్గిపోవడం (లేదా) జఠరాగ్ని మందగించడం. వాము, సోంపు, ధనియాలు, జీలకర్ర, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, అల్లం, శొంఠి, దాల్చినచెక్క, ఆకుపత్రి, కర్వేపాకు, కొత్తిమీర, వెల్లుల్లి... ఇవన్నీ అగ్నిని వర్ధిల్లచేసేవే. గట్టిగా చెప్పాలంటే, కడుపులో పొయ్యిని రాజేసేవే! వీటిని ఎప్పుడూ ఏదో ఒక రూపంలో తరచూ తీసుకొంటూ వుండే వారికి గ్యాస్ట్రబుల్ రాదుగాక రాదు.

పండ్లు తినే అలవాటు చేసుకుంటే పచ్చగా పది కాలాలపాటు జీవించవచ్చు

ప్రతిరోజూ ఓ యాపిల్ తింటే డాక్టర్‌తో పనిలేదన్నది పాతకాలపు సామెతే అయినా అందులో నిజం లేకపోలేదు. ఆక్స్‌ఫర్డ్‌కు చెందిన డా॥ టిమోటీకి అన్న వైద్య పరిశోధకుడు 11,000 మందిపై సుదీర్ఘకాలంగా జరిపిన పరిశోధనల ద్వారా తేల్చి చెపుతున్నదేమిటంటే...

ప్రతిరోజూ ఆహారంలో పండ్లు ఉండేలా చూసుకోమని, సీజన్‌వారిగా ఏ సీజన్‌లో లభించే పండ్లు ఆ సీజన్‌లో విరివిగా తినాలని ఈ పరిశోధకుడు సూచిస్తున్నారు. ఇలా చేస్తే గుండె జబ్బులు, రక్త ప్రసరణకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఏమాత్రం వచ్చే అవకాశం లేదని స్పష్టంగా తెలియచేశారీయన.

అరటి, ద్రాక్ష, సపోట, మామిడి, కమలా, నారింజ, జామ ఇలా మనకు ఎన్నో రకాల పండ్లు లభిస్తాయి. ప్రతిరోజూ ఆహారంలో ఏదో ఓ రకం పండ్లు ఉండేలా చూసుకుంటే... బి.పీ.లు, గుండెపోట్లుతో ఆస్పత్రులపాలై లక్షలాది రూపాయలు వెచ్చించే అవసరం రాకుండా ఉంటుంది కదా?... బాగా ఆలోచించి చూడండి.

గుండె మంటగా ఉంటే... జాగ్రత్తలు ఇవిగో

పులిసిన ఆహారమో లేదా మసాలాలు దట్టించిన ఆహారమో తినటం వలన గుండెల్లో మంటగా ఉంటుందనుకోవటం సహజంగా పరిపాటి. గుండెల్లో మంటగా ఉంటే హార్ట్‌బర్న్ రావటానికి పూర్తిగా ఆహారమే కారణం అని చెప్పటానికి వీలులేదు. మన కడుపులో ఉత్పత్తి అయ్యే ఆమ్లాలు... ఫుడ్‌పైప్‌లోకి రాకుండా చూసేందుకుగాను ఉన్న వాల్వ్ వంటి అమరిక వద్ద లీక్ ఏర్పడి ఆ ఆమ్లాలు ఫుడ్‌పైప్‌లోకి పైకి రావడం వలన... హార్టుబర్న్ వస్తుంది.

అతిగా తినటం, పొట్టవద్ద మరీ బిర్రుగా ఉండేలా దుస్తులు ధరించడం, తినగానే మంచమెక్కి పడకేసేయటం, పలురకాల వ్యాయామాలు అధికంగా చేయటం... ఇత్యాది కారణాల వలన ఈ వాల్వ్‌లో లీక్ ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా హార్టుబర్న్‌తో బాధపడవలసి వస్తుంది.

హార్టుబర్న్‌తో బాధపడేవారు గమనించదగ్గ విషయాలు కొన్నింటిని వైద్య పరిశోధకులు అందించారు.

★ భోజనంతోటి, భోజనానంతరం కాస్తంత ఎక్కువగానే నీరు త్రాగాలి. దీనివలన ఫుడ్‌పైప్‌లోకి చేరుకున్న ఆమ్లాలు డైల్యూట్ అవుతాయి. దీనితోపాటు కడిగి వేయబడతాయి.

★ భోజనానంతరం... ఏడడుగులు వేయండి అని పెద్దలు చెపుతుంటారు. ఏడంటే ఒకటీ రెండు మూడు అంటూ మరీ లెక్కవేసి మరీ ఏడడుగులు వేయకుండా కాస్త దూరం అలా అలా మెల్లగా నడవండి. భూగురుత్వాకర్షణ వలన యాసిడ్ ఫుడ్‌పైప్‌లోకి ఎగదన్నకుండా ఉంటుంది.

★ ఒకవేళ భోంచేయగానే పండుకోవటం మీకు అలవాటు అయితే... ఎడమ చేతివైపు వత్తిగిలి పండుకోండి. అలా పండుకుంటే ఈ వాల్వ్‌పై వత్తిడి ఉండి దీని ద్వారా యాసిడ్స్ లీక్ అయ్యి ఫుడ్ పైప్‌లోకి వెళ్ళి గుండెమంటను కల్గించే పరిస్థితి రాదు.

★ హార్ట్‌బర్న్‌తో బాధపడేవారు సాధ్యమైనంతవరకూ తక్కువ మొత్తంలో ఆహారం తీసుకోవాలి.

★ రాత్రి నిద్రించే సమయంలో హార్టుబర్న్ మిమ్మల్ని బాగా ఇబ్బంది పెడుతుంటే తలక్రింద ఒకటికి రెండు దిండ్లు అదనంగా వేసుకోవడం కానీ... బెడ్ యొక్క తలవైపు కొంచెం పైకి లేచి ఉండేలా బెడ్‌ను అమర్చుకోవడం కానీ చేయాలి.

★ అనవసరంగా యంటాసిడ్ మాత్రలు మింగకండి. ఆమ్లాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోయి... అజీర్ణ బాధలు పెరిగే ప్రమాదం ఉంది.

చర్మవ్యాధులకు, కాలిన పుళ్ళకూ "సింధూరాది లేపం"

పళ్ళను, చర్మవ్యాధుల్ని తగ్గించేందుకు పైపూత మందుగా "సిందూరాది లేపం" అనే ఆయింట్‌మెంట్ చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.

ఈ ఆయింట్‌మెంట్‌ను తామరమచ్చల మీద, గజ్జికురుపుల మీద, ఎగ్జీమా మచ్చల మీద రాసినట్లయితే, వెంటనే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

సిఫిలిస్ కురుపుల మీద దీన్ని రాస్తే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయి.

మామూలుగా తగిలే గాయాలకు, కాలిన పుళ్ళకు, రోజూ ఇంట్లో వాడుకొనే ఆయింట్‌లా ఇది చక్కగా ఉపయోగపడ్తుంది.

కాలిన పుళ్ళమీద రాస్తే చల్లగా వుంటుంది కూడా! వెన్నపూసతోగాని, నెయ్యితో గాని ఈ ఆయింట్‌మెంటును బాగా కలిపి రాస్తే కాలినప్పుడు చల్లగా వుంటుంది.

మృత్యువుపై మానవుడు సంధిస్తున్న బ్రహ్మాస్త్రం - హెపటైటిస్ 'బి' వ్యాక్సిన్

ఆధునిక ప్రపంచాన్ని గజగజలాడిస్తున్న వ్యాధి ఎయిడ్స్‌తో సమానంగా మనిషిని మృత్యు ముఖానికి చేరుస్తున్న మరో ముఖ్యమైన కామెర్ల వ్యాధి హెపటైటిస్ 'బి'.! ఆ మాటకొస్తే ఎయిడ్స్ వ్యాధికన్నా భయంకరమైంది. ఎలాగంటారా..?

ఎయిడ్స్ వ్యాధి రావడానికిగాని, దాని లక్షణాలు శరీరం మీద బైటపడడానికి గానీ, మనిషి మృత్యువాత పడడానికి గానీ కొంత వ్యవధి వుంటుంది. "హెపటైటిస్ 'బి' కామెర్ల వ్యాధి అంతలోనే ముంచుకొచ్చి చూస్తూండగానే నిలువెత్తు మనిషి నిండు ప్రాణాలు తీసుకుపోతుంది. మనం జాగ్రత్తపడి, చికిత్స తీసుకొనే వ్యవధి కూడా వుండదు. ఆ విధంగా ఇది ఎయిడ్స్ కన్నా భయంకరమైనదేననడం అతిశయోక్తి కానే కాదు. ఎయిడ్స్ లాగానే ఇది శరీరంలో చాలాకాలం నిశ్శబ్దంగా వున్నప్పటికీ మనం గమనించలేకపోవడాన ఒక్కసారిగా ముంచుకొచ్చేట్లు లక్షణాలు బైటపడతాయి.

కామెర్ల వ్యాధి రెండు రకాలుగా వుంటుంది. ఒకటి - మామూలుగా వచ్చే కామెర్లు. దీన్ని మామూలు హెపటైటిస్ అంటారు. రెండోది చావును కొనితెచ్చే హెపటైటిస్. దీన్ని హెపటైటిస్ 'బి' అంటారు. ఇవికాక ఇంకా మరికొన్ని రకాల కామెర్లు ఉన్నాయి గానీ వాటి గురించి ప్రస్తుతం అనవసరం.

ప్రాణాంతకంగా పరిణమించే ఈ కామెర్ల వ్యాధికి కారణాలు

హెపటైటిస్ 'బి' కామెర్లు రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. ఆ వ్యాధి వున్న వ్యక్తుల రక్తాన్ని వేరొకరికి దానం చేయడంగానీ, ఆ వ్యాధులున్న వ్యక్తులకు చేసిన ఇంజెక్షన్ సూదులతో ఆరోగ్యవంతులకు ఇంజెక్షన్‌లు చేయడంగానీ, ఆ వ్యాధి సోకిన వ్యక్తులతో లైంగిక సంపర్కం పెట్టుకోవడం గానీ ముఖ్య కారణాలుగా ఈ వ్యాధి వస్తుంది. దాదాపు ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఏఏ కారణాల వలన వస్తోందో ఆ కారణాలన్నీ హెపటైటిస్ 'బి' వ్యాధిని తీసుకువస్తాయి. కాకపోతే ఎయిడ్స్ వ్యాధికి HLIV వైరస్ కారణం అయితే, హెపటైటిస్ 'బి' వైరస్ (HBV) ఈ వ్ధాఇకి కారణం అవుతోంది.

వైరస్ వలన కలిగే వ్యాధులకు చికిత్స లేదన్న సంగతి ఇక్కడ గమనార్హం.

కామెర్లకు చికిత్స చేసినంత సులభం కాదు హెపటైటిస్ 'బి' చికిత్స

కామెర్లు వస్తే వాతలు పెట్టించుకోవడం, పసర్లు తాగడం వంటి చికిత్సలతో సరిపెట్టుకొంటూ వుంటారు మనవాళ్ళు. మామూలుగా వచ్చే కామెర్లకు ఈ చికిత్సలు సరిపోవచ్చు. వాటిని తీసుకున్నా, తీసుకోకపోయినా, ఆహారంలో మార్పులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకొంటే కొన్ని రోజులకు ఆ కామెర్లు సహజంగానే తగ్గిపోతుంటాయి. కానీ, హెపటైటిస్ 'బి' వలన గనక ఆ కామెర్లు వచ్చినట్లయితే, ఈ చికిత్సలు ఎంతవరకూ రోగి ప్రాణాలను కాపాడగలుగుతాయో నమ్మకం లేదు.

విజ్ఞులారా! హెపటైటిస్ 'బి' గురించి ఒక్క క్షణం ఆలోచించండి

కాబట్టి ప్రాణాలమీదకొచ్చే ఈ వ్యాధి బారిన మనం పడకుండా వుండాలంటే ఏం చేయాలో విజ్ఞులమైన మనమంతా ఒక్కసారి ఆలోచించాలి. మీలో ఈ విధమైన ఆలోచనలు రేకెత్తించడానికి కొన్ని వివరాలివిగో...

1. HBV వలన వచ్చే ఈ హెపటైటిస్ 'బి' జబ్బు రక్తంలో వుండిపోయి, పైకి కన్పించకుండా రహస్యంగా దాగి వుంటుంది. క్రమేణా లివర్ ఫెయిల్యూర్‌కు గానీ, లివర్‌లో క్యాన్సర్‌కుగానీ దారి తీసి మరణాన్ని తీసుకువస్తుంది.
2. మనదేశంలో ఇప్పటికి 4,3 కోట్లమంది ఈ వ్యాధి పాలిట పడ్డారని అంచనా. అందులో మూడో వంతు మంది పిల్లలేనంటే ఆశ్చర్యం కలగకమానదు.
3. తల్లి గర్భతిగా వున్నప్పుడే ఈ వ్యాధిని తన రక్తం ద్వారా కడుపులో ఎదిగే బిడ్డకు చేరుస్తుంది. ఇదంతా ఆమెకు తెలియకుండానే జరిగిపోతుంది.
4. ఈ వ్యాధి వున్న పెద్దవాళ్ళు చంటి పిల్లల్ని ఎత్తుకొని ముద్దాడడం వంటివి చేయడం వలన కూడా వారి నుంచి చంటిపిల్లలకు ఈ వ్యాధి సంక్రమించవచ్చు. చంటి పిల్లలు కూడా ఈ వ్యాధి సోకిన వ్యక్తులు వాడిన వస్తువుల్ని నోట్లో పెట్టుకోవడం వంటివి చేయడం వలన కూడా ఈ వ్యాధి పాలిట పడతారు.

హెపటైటిస్ 'బి' వ్యాక్సిన్ – మృత్యువుపై సంధిస్తున్న బ్రహ్మాస్త్రం

ఈ వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత చేయదగిన చికిత్సను బాధ్యతని వైద్యులకు వదిలేద్దాం. దాన్ని రాకుండా ముందుగానే మనం ఏమైనా చేయగలమా... అనేది ముఖ్యమైన ప్రశ్న!

ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం అవుననే చెప్పాలి.

మనం చేపట్టగల్గిన ముందు జాగ్రత్త చర్య "హెపటైటిస్ 'బి'" వ్యాక్సిన్‌ను తీసుకోవడమే!

ఇప్పుడు ఇది ఇండియాలో చాలా తేలికగా లభ్యం అవుతోంది. ఎయిడ్స్ వ్యాధికి ఈనాటికీ వ్యాక్సిన్ కనుక్కోవడం జరగలేదు. హెపటైటిస్ బి మహమ్మారికి మాత్రం వ్యాక్సిన్ వచ్చింది. నిజానికి ఈ వ్యాక్సిన్ కొంచెం ఖరీదే అయినప్పటికీ, సామాన్య మానవుడికి అందుబాటులో లేనప్పటికీ, ప్రయత్నం చేసి తప్పనిసరిగా ప్రతి ఒక్కరూ విధిగా ఈ వ్యాక్సిన్ తీసుకొని తీరాలి.

వ్యాక్సిన్ తీసుకోవలసిన షెడ్యూల్

వ్యాక్సిన్ షెడ్యూల్ ఈ విధంగా వుంటుంది. 10 సంవత్సరాలలోపు వరకూ 0.5cc ఇంజెక్షన్ రూపేణా ఇవ్వాలి. 10 సం॥ల పైబడ్డ వారికి ఏ వయసులో ఉన్నాసరే 1cc ఇంజెక్షన్ ఇవ్వాలి. మొదటిసారి ఇంజెక్షన్ చేయించుకొన్నాక సరిగ్గా నెల రోజులకు 2వ ఇంజెక్షన్, 5వ నెలలో అదే రోజున మూడవ ఇంజెక్షన్ చేయించుకొంటే సరిపోతుంది.

ప్రస్తుతం ఈ వ్యాక్సిన్ ఇండియాలో తయారయ్యే ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి కూడా!

చివరిగా ఒక మాట :

"Prevention is better than cure" అన్నారు. ఈ వ్యాధి బైటపడిన తర్వాత మనం చెయ్యగల్గింది ఏమీ లేనప్పుడు రాకుండా ప్రతిఒక్కరూ జాగ్రత్త తీసుకొంటే ఈ వ్యాధిని ఈ తరంలోనే శాశ్వతంగా అంతం చేయగల్గుతాం కదా..!! మీరు ఏ వృత్తిలో వున్నవారైనా సరే. తప్పకుండా ఈ వ్యాక్సిన్‌ను తీసుకోండి. మృతులను జయించాలంటే ఇదే మార్గం!!

కడుపులో అజీర్తి చీకట్లను పారద్రోలే "భాస్కర లవణం"

కడుపులో అగ్ని చల్లారిపోతే ఇంకేముంది – అంతా చీకటి... ఈ చీకటిని పారద్రోలే 'భాస్కరలవణం' గురించి తెలియని వారుండరు. ఇది అన్ని ఆయుర్వేద షాపుల్లోనూ దొరుకుతుంది.

కేవలం ఆకలిని పెంచడమే కాదు, తిన్నదాన్ని చక్కగా జీర్ణింపచేసి వంటబట్టేలా చేస్తుంది కూడా!

కడుపులో నొప్పిని రానీయదు.

గ్యాస్, కడుపులో మంట, Acidity వంటి బాధల్ని చక్కగా తగ్గిస్తుంది.

పెరుగుమీద తేటనీరులోగానీ, పల్చని మజ్జిగలోగాని, మజ్జిగమీద తేరిన నీటిలోగాని పావుచెంచా నుంచి 1/2 చెంచా వరకు కలిపి తాగితే కడుపులో బాధలన్నీ పోయి తేలికగా వుంటుంది. దగ్గు, జలుబు కూడా తగ్గుతాయి.

ఈ భాస్కరలవణంలో 50 గ్రాములకు పది గ్రాములు శంఖభస్మం, 10 గ్రాములు వరాటభస్మం కలుపుకొని – గ్లాసునిమ్మరసంలో 1/4 చెంచా పొడిని వేసి తాగి చూడండి. కడుపులో నొప్పి, మంట తగ్గుతాయి.

నిద్రకమ్మగా పట్టేందుకు మరికొన్ని ఉపాయాలు

నిద్రపట్టకపోవడానికి కారణం ఏమిటో ముందు తెలుసుకొంటే గానీ, చికిత్స సాధ్యం కాదు.

మానసికంగా వుండే చింత, శోకం, దిగుళ్ళు, ఆలోచనలు వంటివి కారణం అయ్యేట్లయితే – మొదట మన ఆలోచనా విధానాన్ని మార్పు చేసుకోవాలి. శత్రువుల్ని తగ్గించుకుంటూ, సమస్యలు సృష్టించుకునే ధోరణిని వదిలేసి రాజ బాటలో నడవడం శ్రేయస్కరం.

దిగులుపడేంత తీరిక లేకుండా పనులు కల్పించుకోండి. పదిమందికి మేలు కలిగే పనులు చేపడితే అసంతృప్తి స్థానంలో సంతృప్తి చోటు చేసుకొంటుంది. ఈ సంతృప్తి హృదయమే మీకు నిద్రపట్టిస్తుంది.

అజీర్తి లేకుండా చూసుకోండి. మలబద్ధకం వుంటే వదిలించుకోండి. మలబద్ధకం ఉన్నా లేకపోయినా తప్పనిసరిగా విరేచనాలకు వేసుకోండి.

ఆల్కహాలు, మాదక పదార్థాలు, సిగరెట్లు, కాఫీ, టీ వంటి అలవాట్లను వదిలేయండి.

పగలు పడుకొనే అలవాటు ఉంటే అది మానేసి, ఆ సమయాన్ని చదువుకోవడానికో, రాసుకోవడానికో సద్వినియోగం చేసుకోండి.

ప్రతిరోజూ వంటికి చందానాదితైలం గాని, క్షీరబలాతైలం గానీ మర్దన చేసుకొని, నలుగుపెట్టి తలారా స్నానం చెయ్యండి.

తలకు చందనాది తైలం రాసుకొని, ధారగా మూడు మీద గోరువెచ్చని నీరుపడేలా ఏర్పాటు చేసుకొని, ఓ స్టూల్ బల్లమీద కూర్చోండి. స్టీల్‌డ్రమ్‌కు పంపు (TAP) ఉన్నది ఎత్తున అమర్చి, అందులో గోరువెచ్చని నీళ్ళు పోయండి. TAP తిప్పితే ధారగా నీళ్ళు పడేచోట తలకాయి పెట్టి కూర్చోండి. రాత్రికి నిద్ర మీకు ఆపుకున్నా ఆగనంత వస్తుంది.

రాత్రి పడుకున్న తర్వాత ఏకాగ్రతతో 1 నుంచి అంకెలు లెక్కపెట్టడం మొదలు పెట్టండి. పది, పదిహేను లెక్కపెట్టేసరికి మనసు ఎటో వెళ్ళిపోతుంది. కొన్ని క్షణాల్లోనే మీరు అంకెలు లెక్కపెట్టే పనిని మర్చిపోయి, ఏదో ఆలోచిస్తున్న విషయాన్ని గుర్తిస్తారు. వెంటనే మళ్ళీ మొదటికొచ్చి ఒకటి నుంచీ అంకెలు లెక్కపెట్టడం ప్రారంభించండి. ఇలా కాసేపు ప్రయత్నిస్తే మీకు తెలియకుండానే అంకెలు లెక్కిస్తూనే నిద్రలోకి జారిపోతారు.

ఊపిరితిత్తులనిండా గాలిని నెమ్మదిగా పీల్చి – కొన్ని క్షణాలు అలానే నిలబెట్టి, నెమ్మదిగా పూర్తిగా గాలిని వదిలేయండి.

ఈ ప్రక్రియ అంతా ఒక నిమిషం సేపు జరగాలి దీన్ని ప్రాణాయామం అంటారు.

ఇది మీరు కూర్చున్నా, నుంచున్నా, పడుకున్నా ఏ పనిచేస్తున్నా కూడా చేయవచ్చు. పడుకున్నప్పుడు చేస్తే కమ్మని నిద్రపడ్తుంది. ఊపిరిపీల్చి విడిచినప్పుడల్లా ఒక అంకెని లెక్కబెట్టండి. దృష్టి ప్రాణాయామం మీదే వుంచి, మనసు – ఆలోచనలు ఎటూ వెళ్ళిపోకుండా ఏకాగ్రతగా చేస్తుంటే – మీరు నిస్సందేహంగా మంచి నిద్రలోకి జారిపోతారు.

అశ్వగంధాది చూర్ణం, పాలతోకలిపిగాని, అశ్వాగంధారిష్ట, నేతితో కలిపిగాని తాగండి. రోజూ తాగుతుంటే నిద్రపడ్తుంది.

రోజూ వాడుకోదగిన జనరల్‌టానిక్ "అశ్వగంధారిష్ట"

'నరాల బలహీనత' అనే లక్షణాన్ని చాలా తరచుగా మనవాళ్ళు చెప్తుంటారు. శరీరంలో ఏ కాస్త శక్తిహీనంగా ఉన్నా "నరాల వీక్‌నెస్" వచ్చిందనుకొంటారు. నరాలకు అంటే NERVOUS SYSTEM కి బలకారంగా ఉండేందుకు "అశ్వగంధ" చాలా అద్భుతమైన సేవలు అందిస్తుంది.

అశ్వగంధ ప్రధానమైన ద్రవ్యంగా "అశ్వగంధారిష్ట" తయారయ్యింది. ఇది బలాన్ని ఇవ్వడమే కాకుండా శరీరాన్ని పోషిస్తుంది కూడా!

2 నుంచీ 3 చెంచాల మందుని కాసిని నీళ్ళలో కలిపి రోజూ తాగవచ్చు. ఎన్నాళ్ళు తాగినా ఎటువంటి చెడూ చేయదు.

1. మూర్ఛల వ్యాధిలో (ఫిట్స్) ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. మూర్ఛలు తరచూ రావడం ఆగుతుంది.
2. శరీరం శుష్కించిపోతున్నప్పుడు, నీరసించిపోతున్నప్పుడు ఇది బలాన్నిస్తుంది.
3. వడ దెబ్బలవంటివి తగిలినప్పుడు శక్తి క్షీణించిపోకుండా కాపాడుతుంది.
4. మొలల వ్యాధిలో కూడా పనిచేస్తుంది. దానికి వాడే మందులకు అనుపానంగా వాడాలి.
5. నాడీ సంబంధమైన వ్యాధులు అంటే మెదడు నరాల జబ్బులన్నింటికీ ఇది ఉత్తమమైన సహకారి. ఆ వ్యాధులకు వాడే మందులకు అనుపానంగా చక్కగా పనిచేసి, ఆ మందులు మరింత శక్తివంతంగా పనిచేసేలా చేస్తుంది.
6. అజీర్తిని తగ్గిస్తుంది.

7. చర్మవ్యాధులన్నింటి మీదా పనిచేస్తుంది.
8. పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం జబ్బుల్లో అశ్వగంధను తప్పకుండా వాడాలి.
9. సిద్ధమకరధ్వజం, షడ్గుణం వంటి శక్తివంతమైన ఔషధాలను వాడేప్పుడు దీన్ని కూడా తీసుకొంటే – శక్తి పెరగడమే కాదు, లైంగిక శక్తి కూడా అమోఘంగా పెరుగుతుంది.
10. జెనరల్ టానిక్‌లా రోజూ వాడవచ్చు అందరూ!!

ఉబ్బసంలో చేయదగిన మరికొన్ని ఉపాయాలు

ఆయాసం, ఉబ్బసం, దగ్గు ఇలాంటి బాధలు ఎక్కువగా వున్నప్పుడు, మీరు ఏ చికిత్స తీసుకొంటున్నా మందులు పనిచేయాలంటే, ముందు విరేచనానికి వేసుకుని తీరాలి.

ఆయాసానికి వాడే మందులకు అదనంగా చ్యవనప్రాశలేహ్యం, వాసాకంటకారి లేహ్యం – ఇవి రెండింటిని గాని, ఏదైనా ఒకటిగానీ 1–2 చెంచాల మోతాదులో తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

కర్పూరాది తైలాన్ని ఛెస్ట్‌మీద, వెన్ను మీద రాసుకొంటే ఊపిరి ఫ్రీగా ఆడుతున్నట్లవుతుంది.

కర్పూరాది చూర్ణం, తాళిసాదిచూర్ణం, సితోపతాదిచూర్ణం, తేకరాజమరీచం... వీటిలో ఏది దొరికితే దాన్ని తీసుకొని 1/4 చెంచా నుంచి 1/2 చెంచా మోతాదులో తేనెతో కలిపి తీసుకోండి.

శ్వాసానందవటి, వాసారిష్ట, లక్ష్మీవిలాసరసం స్వచ్ఛందభైరవి, సుదర్శన చూర్ణం... ఇలాంటి మందుల్ని దోష నిర్ణయం చూసి తగిన ఔషధాన్ని ఆయుర్వేద వైద్యులు ఇస్తారు.

నల్ల జీలకర్రను దంచి, వాసన చూస్తుంటే ముక్కుల్లో కఫం అడ్డుపడి (Conaestion) దిబ్బడ వేయడం తగ్గుతుంది.

గుండెకు బలాన్నిచ్చే అర్జునారిష్ట

గుండెజబ్బులున్నవారు “అర్జునారిష్ట” అనే మందును తప్పకుండా విడవకుండా ప్రతిరోజూ వాడుకోవాలి. ఇది తెల్ల మద్ది చెక్కతో తయారయిన టానిక్ గుండెబలం కోసం!!

ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే రెండుగానీ, మూడుగానీ చెంచాల మందుని నీటిలో కలిపి తాగాలి.

గుండెజబ్బులే కాదు, ఊపిరితిత్తుల జబ్బుల్లో కూడా ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది. గుండెకు, మొత్తం శరీరానికి ఇది బలాన్ని, శక్తిని ఇస్తుంది.

దగ్గునీ, ఆయాసం, టీబీలకు మందులు వాడేవారు. ఆ మందులు వేసుకొన్న తర్వాత అనుపానంగా ఈ "అర్జునారిష్ట"ను తాగితే ఆయా వ్యాధులు చాలా త్వరగా తగ్గుతాయి.

అర్జునారిష్ట, ద్రాక్షారిష్ట ఈ రెండింటినీ 200 ml చొప్పున కొని, రెండింటినీ కలిపేయండి. కలిపిన మిశ్రమాన్ని రెండు మూడు చెంచాలు నీళ్ళలో వేసి తాగితే గుండె దడగా వుండటం, గుండెలో ఏదో బలహీనంగా వున్నట్లనిపించడం, భయం భయంగా వుండటం తగ్గుతాయి. రక్తస్రావం అవుతున్న వారికి మేలు చేస్తుంది. బీపీ త్వరగా తగ్గుతుంది. వేడి తగ్గి చలవ చేస్తుంది.

"అనాస వ్యాధి" వచ్చిందా... ఇదిగో నివారణ..!

పిల్లలకు విరేచనాలు ఎక్కువౌతున్నప్పుడు, మాటిమాటికీ గట్టిగా కడగడం వలన, విరేచనం అయితే వెంటనే చూసుకోకపోవడం వంటి కారణాల వలన విరేచన మార్గం చుట్టూ తడి ఎక్కువగా పేరుకుపోయి, పాచిపోయి, ఎర్రగా పుండు పడినట్లవుతుంది.

ఇది పసిపిల్లల్లోనే కాదు, పెద్దవాళ్ళలో కూడా జరగవచ్చు – అతిగా విరేచనాలు అవడం వలనే ఇది వస్తుంది. దీన్ని మనవాళ్ళు అనాసరోగం అంటుంటారు.

నిజానికి ఈ పేరుగల "అనాసవ్యాధి" ఏదీ ప్రత్యేకంగా లేదు. ఇది విరేచనాల్లో కన్పించే ఒక లక్షణం మాత్రమే!

1. విరేచనం అయిన తర్వాత పసిపిల్లలకు చేత్తో అదే పనిగా రుద్దుతూ కడగవద్దు. నీళ్ళు కొట్టినట్లు పోసి, మలం అంతా కొట్టుకుపోయాక మెత్తని దూదితో అద్ది తడిలేకుండా చూసుకోండి. గరుకుగా వుండే దుప్పటి గుడ్డలు వంటి వాటితో తుడవడం వలన పుండు రేగినట్లయి మరింత బాధ పెరుగుతుంది.
2. 50 గ్రా॥ పిండతైలంలో కర్పూర శిలాజిత్ భస్మం, 10 గ్రా॥లు కలిపి, పల్చగా విరేచనమార్గం చుట్టూ రాస్తే ఎర్రగా అయిన పుళ్ళు త్వరగా తగ్గిపోతాయి.
3. విరేచనాలు తగ్గేందుకు చికిత్స సమర్ధవంతంగా చేయించండి. అన్నీ తగ్గిపోతాయి.

మొలల వ్యాధిలో విరేచనానికి ఉపాయాలు

మొలల వ్యాధికి చికిత్స విరేచనానికి వేసుకోకపోవడంతో ప్రారంభం కావాలి. మలబద్ధకం అనేది మొలల వ్యాధి రావడానికిగాని, వచ్చింది తగ్గకపోవడానికి గానీ మాటిమాటికీ తిరగబెట్టడానికి గాని ముఖ్యకారణం.

1. "అభయారిష్ట" అనే మందును రోజూ 2 లేక 3 చెంచాలు మోతాదులో నీళ్ళలో కలిపి ఉదయం, అవసరం అయితే రాత్రి కూడా తాగి విరేచనం అయ్యేలా చూసుకోవాలి. విరేచనాన్ని బట్టి మోతాదును మార్పు చేసుకోండి.
2. గులాబి రేకులు, తెగడ పొడి, రేల ఆకులగుజ్జు... వీటిని వీలైనంత తరచుగా వాడుకొంటూ ఉండాలి – విరేచనం అయ్యేందు కోసం.
3. ఆముదం తాగగలిగితే అంతకన్నా అత్యుత్తమ ఔషధం ఇంకొకటి లేదు.
4. అడవికందతో హల్వా చేసుకొని తింటే మొలలు నెమ్మదిస్తాయి.

గవద బిళ్ళలవాపు తగ్గేందుకు పిండతైలం

గవద బిళ్ళలు వాచినప్పుడు 'పిండతైలం'తో గవదబిళ్ళల మీద తేలికగా మర్దన చేసి, వీలైతే సన్నగా కాపు పెట్టండి.

శీతాంశురసం, మృత్యుంజయరసం మహాసుదర్శన చూర్ణం వంటి మందుల్ని వైద్యుడి సలహా మీద వాడితే బాగా పనిచేస్తాయి.

నడుంనొప్పికి చికిత్స ఇలా మొదలు పెట్టండి

నడుంనొప్పి రోగి మందులు వాడేప్పుడు ముందుగా తప్పనిసరిగా విరేచనాలకు వేసుకొని కడుపులో తేలిక అయిన తర్వాతే మందులు వాడడం మొదలు పెట్టండి.

కర్పూరాది తైలం, ధన్వంతరి తైలం, క్షీరబలాది తైలం, విషముష్టి తైలం, నిర్గుండీతైలం వీటిలో ఏది బాగా పనిచేసిందనిపిస్తే దాన్ని నొప్పి పుట్టిన చోట రాసి వేయించిన ఉప్పుతోగానీ, వేయించిన ఇసుకతోగానీ, వేడినీటితోగాని కాపు పెట్టండి.

'INFRARED LAMP' కిరణాలను నొప్పి వున్నచోట పై తైలాన్ని రాసి వేడి చూపిస్తే ఆ వేడికి తైలం ఇంకా త్వరగా లోపలకు ఇంకి నొప్పిని వేగంగా, త్వరగా తగ్గిస్తుంది.

వాతగజాంకుశం, యోగరాజగుగ్గులు వంటి మందుల్ని వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడుకోవడం మంచిది. త్రయోదశాంగ గుగ్గులు బాగా పనిచేస్తాయి.

ఆయుర్వేద వైద్యంలో సర్వరోగ నివారిణి శీతాంశురసం

ఆయుర్వేద వైద్యంలో అత్యంత ప్రసిద్ధిచెందిన పాప్యులర్ ఫార్ములా శీతాంశురసం. ఇది దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, వాతవ్యాధులు, అజీర్తి, కడుపునొప్పి, తలతిరుగుడు, చర్మవ్యాధులు... ఒకటేమిటి శాతాంశురసం వాడని జబ్బు లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు.

శీతాంశురసం మాత్రలు పూటకు ఒకటిగానీ, రెండుగానీ, రోజూ రెండుపూటలు తీసుకోవాలి. ఈ మాత్రలు వేసుకున్న తర్వాత ఈ క్రింది అనుపానాలు తీసుకొంటే అనేక వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

1. కరక్కాయపొడిలో తేనె కలిపి తీసుకొని వేడినీళ్ళు తాగితే చలిజ్వరాలు తగ్గుతాయి. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం కూడా తగ్గుతుంది.
2. వేపాకును నూరి రసంతీసి, చిక్కటి రసంతో శీతాంశురసం మాత్రలు రెండు మూడింటిని అరగదీసి, దాన్ని ఆయింట్‌మెంట్‌లాగా లేపనం చేస్తే గజ్జి, తామర, దురదలు, ఎగ్జీమా మొదలైన పొక్కులు, చర్మవ్యాధులు త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తాయి.
3. నోటిపూతలో దీన్ని నీళ్ళలో అరగదీసి నాలుక మీద గాని, పొక్కుల మీదగాని రాస్తే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయి.
4. కళ్ళలో కాటుకలాగా దీన్ని అరగదీసి ఆ గంధం పెడితే కళ్ళ కలకపోతుంది. నేతితోగానీ, తేనెతోగానీ అరగదీయవచ్చు.
5. ధనుర్వాతం వచ్చిన వారికి రోజూ మూడు నాలుగు మాత్రలు వరకూ దీన్ని ఇస్తే వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
6. జంతువుల విషాలకు శీతాంశురసం విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. కాకరాకురసంతో గాని, వేపాకు రసంతోగానీ దీన్ని తీసుకొంటే కుక్కకాటుకు విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. కరిచిన చోట దీన్ని అరగదీసి పెట్టినట్లయితే పుండు త్వరగా తగ్గుతుంది.
7. ఎంతకాలానికీ జ్వరాలు తగ్గకుండా, అనవసరంగా ఎక్కువ యాంటీబయాటిక్స్ వంటివి వాడవలసి వస్తున్నప్పుడు శాతాంశురసం మాత్రలు వేసుకొని, చిత్రమూలం, శొంఠి, మిరియాల పొడిని పాలలో కలిపి తాగితే త్వరగా వ్యాధులు తగ్గుతాయి. అవసరం అయితే తగ్గే వరకూ రోజూ వాడవచ్చు కొన్నాళ్ళపాటు.
8. సితోపలాది చూర్ణాన్ని తేనెతో రంగరించి, శీతాంశురసం మాత్ర వేసుకున్నాక తీసుకుంటే, దగ్గు జలుబు, ఆయాసాల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.
9. ఏ వ్యాధిలో అయినాసరే, ఆ వ్యాధిమీద పనిచేసే మందుతో కలిపి దీన్ని తీసుకొంటే ఆ మందు రెట్టింపు గుణంతో పనిచేస్తుందన్నమాట!

వేడిని తగ్గించేందు కోసం "కర్పూర శిలాజిత్"

ఒంట్లో వేడిని తగ్గించేందుకు 'కర్పూరశిలాజిత్' అనే మందు అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. మూత్రంలో మంటను తగ్గిస్తుంది. మూత్ర వ్యాధులన్నింటికీ ఎంతో మంచిది.

దీన్ని 10 గ్రాములు తీసుకొని, 3 గ్రాములు శతపుట అభ్రక భస్మంగానీ, అమృతీ కరణ అభ్రక భస్మంగానీ కలిపి, చిటికెడంత పొడిలో పంచదార వేసుకొని తింటే కళ్ళు మంటలు, తలనొప్పి, అమిత వేడి తగ్గుతాయి. Systemic Alkaliser లాగా పనిచేస్తుంది. అంటే, శరీరంలో, మూత్రంలో, కడుపులో Acidity ని (ఆమ్లగుణాల్ని) తగ్గిస్తుందన్నమాట.

గనేరియా వ్యాధిలో, ఇతర సుఖవ్యాధుల్లో స్త్రీలకు వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధిలోనూ కర్పూర శిలాజిత్, స్వర్ణవంగం ఇవి రెండూ సమానంగా కలిపి 1/4 చెంచా మోతాదులో పంచదారతో తీసుకోండి. మూత్రాశయంలో చీము దోషం తగ్గుతుంది. తెలుపు అవడం కూడా తగ్గుతుంది.

తెల్లబట్ట వ్యాధిలో ఈ మిశ్రమంతోపాటు పుష్యానుగచూర్ణం అనే మందును 1/2 చెంచా చొప్పున పాలలో కలిపి పంచదార వేసుకొని తాగితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

కేవలం కర్పూర శిలాజిత్తు + పంచదార కలిపి 1/4 చెంచా మోతాదులో తీసుకొంటే, వేడిని తగ్గించి శరీరం తేలికగా వుండేలా చేస్తుంది. చదువుకునే పిల్లలు రాత్రిపూట ఎక్కువగా మేలుకోవడం వలన వేడి చేస్తుంది వారికి కూడా ఇది బాగా చలవనిస్తుంది శరీరానికి.

సార్థక నామధేయి : "ఆనంద భైరవి" - అద్భుత ఔషధం!!

'ఆనందభైరవి' అనే మందును దాదాపుగా అన్ని వ్యాధుల్లోనూ వైద్యులు విస్తారంగా ఉపయోగిస్తారు.

ఇది విరేచనాలను తగ్గిస్తుంది. జ్వరాల్లో పనిచేస్తుంది. కఫాన్ని పోగొడ్తుంది. కడుపులో పూతను, మంటను తగ్గిస్తుంది. వికారాన్ని రానీయదు. శరీరంలో దోషాలు పెచ్చు పెరగకుండా కాపాడుతుంది. ఆవిధంగా 'ఆనందభైరవి' అనే ఈ దివ్యౌషధం సార్థకనామ ధేయి.

1. జ్వరం, పడిశభారం, ఒళ్ళునొప్పులు, ఫ్లూ జ్వరం వంటి బాధలున్నప్పుడు తొలి దశలోనే ఆనందభైరవి మాత్ర ఒకటి వేసుకొని - మిరియాల రసం తాగితే చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.
2. రాత్రిపూట పడుకునేప్పుడు 2 మాత్రలు ఆనందభైరవి వేసుకొని వేణ్ణీళ్ళుగాని, వేడివేడి పాలుగానీ తాగండి. కమ్మటి నిద్రపడ్తుంది.
3. రోజూ ఒకటి, రెండు మాత్రలు రెండు పూటలా వేసుకొని యష్టిచూర్ణం గానీ, అశ్వగంధాదిచూర్ణం గాని, లేదా రెండింటిని కలిపిన చూర్ణంగాని ఓ అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని పాలల్లో కలిపి తాగండి. అధికంగా పెరిగిన బీపీ తగ్గిపోతుంది.

4. ఆనందభైరవి మాత్ర ఒకటి వేసుకొని, వేయించిన అల్లం రసం తీసి తాగండి – అజీర్తి, కడుపులో గ్యాస్, నోట్లో నీళ్ళూరడం, వాంతి, వికారం, జ్వరాలు తగ్గుతాయి.
5. ఆనందభైరవి మాత్ర వేసుకొన్నాక దాల్చిన చెక్కని మెత్తగా నూరిన పొడిలో పంచదార వేసుకొని 1/2 చెంచా మోతాదులో తినండి – జిగట విరేచనాలు, రక్తం పడుతున్న తగ్గుతాయి.
6. గంధపు సాన మీద తేనెతోగాని, నీటితోగానీ ఈ మాత్రని అరగదీసి తీసి కంట్లో కాటుకలో పెట్టుకొంటే తలనొప్పి, జలుబు తగ్గుతాయి.
7. ఆనందభైరవి మాత్రని మెత్తగా నూరి, పిప్పి పంటి తొర్రలో పెట్టి, ఆ రసాన్ని మింగకుండా ఉమ్మేయండి. పిప్పి పళ్ళ బాధ తగ్గుతుంది.
8. జ్వరాలు వచ్చినప్పుడు ఈ మాత్రని తమలపాకులో పెట్టి నమిలి రసం మింగండి. మూడుపూట్ల ఇలా చేయవచ్చు. జ్వరంలో ఒళ్ళు మంటలు, నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి.
9. అమీబియాసిస్ వ్యాధి వున్నవారు ఆనందభైరవి మాత్రలు రోజూ 1–2 చొప్పున రెండుపూటలా వేసుకొని, కొడిశపాలకిత్తులు, దాల్చిన చెక్క, జీలకర్ర – ఈ మూడింటినీ మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని మజ్జిగలో 1 చెంచా చొప్పున వేసుకొని తాగితే వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది.
10. కళ్ళ వ్యాధులకు మంచిది. చూపు తగ్గిపోతున్న వారికి, త్వరగా కంటిలో పవర్ మార్పులు వస్తున్నవారికీ ఆనందభైరవి రోజూ 2 మాత్రలు వేసుకొంటే బాగా పనిచేస్తుంది. త్రిఫలాఘృతం 1 నుంచి 2 చెంచాలు దీనితో తీసుకుంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

మునగకాడలు వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి

ములక్కాడలు (మునగ) ఆంధ్ర ప్రాంతంలో చాలా ప్రసిద్ధి. తెలంగాణా వారికి దీని వాడుక చాలా తక్కువ.

మునగ చెట్టు, ఆకు, కాయలు, గింజలు మునగచెట్టు వేరు... ఇవన్నీ కీళ్ళవాతంలో అమోఘంగా పనిచేస్తాయి. లేత మునగ ఆకును తోటకూరతో ఎన్నిరకాలుగా వండుకోవచ్చో, అన్ని రకాలుగా ఆహార పదార్థాలుగా తయారు చేసుకొని తినవచ్చు కూడా!

మునగ కాడలుగానీ, మునగ లేత ఆకుగానీ రుచి వుంటుంది. ఆహారానికి కమ్మని సువాసనని ఇస్తూ రుచిని పెంచుతుంది కూడా! ఆకలిని జీర్ణశక్తినీ పెంచుతుంది. అందుకని

జ్వరం తగ్గిన తర్వాత ఆహారం ఏది ఇవ్వాలనే మీమాంసవస్తే మునగ కాడలు వండిపెట్టమని చెప్పవచ్చన్నమాట!

కడుపులో మంట, నొప్పి, క్షయవ్యాధి, ఆయాసం, చర్మవ్యాధులు. ఎలెర్జీలున్న వారికి ఇది మేలే చేస్తుంది. వ్యక్తిగతంగా ఎవరో ఒకరి శరీరానికి సరిపడకపోతే అది వేరే సంగతి!

ముఖ్యంగా కీళ్ళవాతంతో బాధ పడేవారికి మునగ ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

వీర్యవృద్ధిని, లైంగిక శక్తినీ పెంచేందుకు ఇవి దోహదపడతాయని కాబోలు... సన్యాసులకు బ్రహ్మచారులకూ వీటిని నిషేధించింది శాస్త్రం!!

కూర అరటికాయలు లేతవి మంచివి

లేత అరటికాయలు కూరకు మంచివి కొనేప్పుడే లేత పిందెలు కావాలని అడిగి కొనండి. రక్త స్రావంతో బాధపడేవాళ్ళకి, అమీబియాసిస్‌తో బాధపడేవారికి మూత్ర వ్యాధులతో బాధపడేవారికి, షుగర్ వ్యాధి వున్న వారిక్కూడా ఇవి మంచివి.

లేతకాయల్ని చక్రాలుగా తరిగి ఎండబెట్టి బాగా ఎండిన తర్వాత మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని 1/2 చెంచా – 1 చెంచా వరకూ పంచదారతో కలిపి తింటే జిగట విరేచనాలు, అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

విరేచన మార్గంలోంచి పేగు జారే జబ్బు (Prolapse of Rectum) వున్న వారికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది. ఆ వ్యాధికి ఇది మందుగా చెప్తారు కూడా!

ముదురు అరటికాయ వాతం చేస్తుంది. అందుకని షుగర్ వ్యాధిలో మంచిది కాదు.

లేతకాయల పొడిలో ఉప్పు కలిపి, అన్నంలో కలుపుకొని తింటే పేగులో వచ్చే జబ్బులన్నింటికీ మంచిది. పేగుపూతక్కూడా ఇది మంచి విముక్తినిస్తుంది. బలకరం కూడా!

సాంబారు పొడినీ, అరటికాయపొడినీ సమానంగా కలుపుకొని అన్నంలో వేసుకొని తినే అలవాటు కొందరికుంది!

లేత దోసకాయలు చాలా మంచివి తప్పకుండా తినండి

అటు మూత్రాశయాన్ని ఇటు మలాశయాన్ని ఒక కుదుపు కుదిపి – మలమూత్రాలు రెండింటినీ ధారాళంగా నడిచేలా చేసే శక్తి దోసకాయల కుంది!

మలబద్ధకం వున్నవారు దోసకాయల జ్యూస్ త్రాగి చూడండి. మూత్రం ఇంకా ఫ్రీగా నడవాలని కోరుకునే వారిక్కూడా ఇదే మంచి ఔషధం. దోస గింజలతో సహా

జ్యూస్ తీసుకొని తాగితే మూత్రం ఎంతో ఫ్రీగా నడుస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాయితో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఇది తీసుకొంటే రాయి కరగడం, కదలడం జరుగుతాయి. మొలల వ్యాధిక్కూడా దోసకాయలు మేలు చేస్తాయి.

పండిన కాయలు జలుబు చేస్తాయి. వాతం చేస్తాయి. లేత దోసకాయలే మంచివి. ముదురు కాయలు పుల్లగా వుండి పైత్యం చేస్తాయి. సోంపుగాని, శొంఠిగానీ, ఉప్పుగానీ, మిరియాలుగాని తింటే దోసకాయల వలన కలిగే దోషాలు పోతాయి.

మూత్రంలో ఆల్బుమిన్‌ను తగ్గించే కొబ్బరి

మూత్రాశయంలో వచ్చే జబ్బులన్నింటికీ పచ్చి కొబ్బరి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. హృదయానికి మేలు చేస్తుంది. అలసటను పోగొడ్తుంది. కానీ, పైత్యం చేస్తుంది వేడి చేస్తుంది.

ఆల్బుమిన్ మూత్రం ద్వారా పోతున్నవారికి పచ్చి కొబ్బరిని బాగా రుబ్బి పిండితే వచ్చే రసంలో పంచదార వేసి అరగ్లాసు మోతాదులో రోజూ తాగించండి ఆల్బుమిన్ తగ్గుతుంది.

ఎండుకొబ్బరి (కురిడీ) కన్నా పచ్చికొబ్బరి తేలికగా అరుగుతుంది.

కామెర్ల వ్యాధిలో కొబ్బరిని ఇందాక చెప్పినట్లు రుబ్బి తీసిన రసంలో మంచి గంధపు చెక్కని అరగదీసి ఆ గంధాన్ని గ్లాసు పాలకు 1 చెంచా మోతాదులో కలిపి తాగిస్తే కామెర్ల ఉధృతం తగ్గుతుంది. మీరు కామెర్లకు ఏ చికిత్స తీసుకొంటున్నా దీన్ని తప్పనిసరిగా వాడి చూడండి. కావాలనుకొంటే తీపి కలుపుకోవచ్చు కూడా!

తమలపాకులు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతాయి

తమలపాకులు తింటే పిల్లలకు చదువురాదు – అని మనలో చాలామంది నమ్మకం. ఇది నిజమేనా?

పచ్చి అబద్ధం!

తమలపాకులు బుద్ధిని పెంచుతాయిగానీ బుద్ధిహీనులుగా మాత్రం తయారు చెయ్యవు.

అయితే, తమలపాకులు మంచివేనన్నారు కదా... అని కిళ్ళీలు, కారా కిళ్ళీలూ జర్దాలూ మింగితే మాత్రం నా ప్రియమైన యువతీయువకుల్లారా... బుద్ధి పెరిగే మాట అటుంచండి... సెక్సుకు, సంసారానికి పనికిరాకుండా పోయే ప్రమాదం వుంది!! అందుకనే చదువుకునే పిల్లల్ని కిళ్ళీలు వేసుకోవద్దు... అని పెద్దలు హెచ్చరించారన్నమాట!

మరి... బుద్ధివర్ధకంగా వుండే వాటిని ఎలా ఉపయోగించాలి...? ఎందుకుపయోగించాలి..?

తమలపాకులు వాతాన్ని, కఫాన్నీ పోగొడతాయి. నోటి దుర్వాసనని పోగొట్టి, అజీర్తిని రూపుమాపుతాయి. సుఖంగా విరేచనాలు అయ్యేలా చేస్తాయి. ఆకల్ని పుట్టిస్తాయి. మనసుకు ఉల్లాసాన్ని సంతోషాన్ని ఇస్తాయి. జీర్ణకోశానికి బలాన్ని ఇస్తాయి. గుండెల్లో మంటని తగ్గిస్తాయి. దగ్గు, ఆయాసాన్ని గొంతులో వచ్చే వ్యాధుల్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము వున్నవారిక్కూడా ఇవి మంచివే!

తమలపాకుల జ్యూస్ తీసుకొని తాగవచ్చు కూడా. నోటికి సుగంధం కోసం సుగంధ ద్రవ్యాలతో తాంబూలాన్ని తయారు చేసి ఇస్తారు. ఆ సుగంధ ద్రవ్యాలు కామోద్రేకాన్ని రెచ్చగొట్టేవిగా వుంటాయి. కానీ, కేవలం తమలపాకులు విడిగా తీసుకొంటే అలాంటి లైంగిక విషయాలలో ఎటువంటి ప్రభావాన్నీ చూపవు పైగా అంతో ఇంతో ఉద్రేకాన్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. కాబట్టి చదువుకునే పిల్లలకు తమలపాకులు నిషిద్ధం కానే కాదు.

నోరంతా జిగురుగా, వాసనగా వున్నప్పుడు రెండుమూడు తమలపాకులు, సోంపు (సోపు అంటారు – పెద్దజీలకర్రలా ఉంటాయి. భోజనం తర్వాత హోటళ్ళలో ఇస్తారు) కలిపి నమలండి. జిగురు, నాలుక తెల్లగా వుండడం తగ్గుతాయి.

ఏ మందునైనా సరే తమలపాకుల రసంతో వేసుకొంటే ఆ మందు అనేక రెట్లు ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది.

తమలపాకుల్లో మిరియాలు కలిపి నమిలి మింగితే గర్భం రాదని అంటారు. గానీ, ఇది ఫ్యామిలీ ప్లానింగ్‌కు మంచి పద్ధతి కాదనీ, గర్భాశయానికి చెరుపు చేస్తుందనీ వస్తుగుణ దీపికలో చెప్పారు.

మంచి కస్తూరి దొరికితే తమలపాకుల రసంలో కలిపిగాని, తమలపాకుల్లో పెట్టి నమిలిగానీ తీసుకొంటే మూర్ఛలు, హిస్టీరియా వంటి బాధలు ఉపశమిస్తాయి.

పండు తమలపాకులు బాలింతలతో తినిపిస్తే ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది.

మరీ పసరగా వుండే లేత తమలపాకులు ఏవంత మంచివి కావు, ఉపయోగించ కూడదని శాస్త్రం.

అనారోగ్యం వున్నప్పుడు చిక్కుడు తినకండి

చిక్కుడుకాయ కూర చలవచేస్తుంది గానీ, శరీరానికి నీరు వచ్చేలా చేస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది గానీ, మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ పోయేవారికి, మూత్ర పిండాలలో దోషాలున్నవారికి అంతగా మంచిది కాదు.

ఊపిరితిత్తుల్లో వ్యాధులున్న వారికి మంచిదే కానీ ప్రొటీన్ల ఎలెర్జీ వుంటే మాత్రం ఆ వ్యక్తిలో ఆయాసం తెస్తుంది.

విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. కడుపు ఉబ్బరాన్ని తీసుకొస్తుంది. కడుపులో మంట గ్యాస్ వున్నవారికి ఇవి కీడు చేసేవి గాని మేలు చేసేవి కావు. అజీర్తి కడుపునొప్పి పెరుగుతాయి. గొప్ప పైత్యకారి!

కాబట్టి ఏవైనా జబ్బులతో బాధపడ్తున్నవారు చిక్కుడు కాయలు తినకుండా వుంటేనే మంచిది. ఒకవేళ తినవలసి వస్తే – ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి – ఈ మూడింటినీ వేయించి దంచిన పొడిలో ఉప్పు కలిపి – మజ్జిగలో వేసుకొని తాగండి. చిక్కుడు కాయ కూరలో తప్పనిసరిగా పొదీనా వేసుకొని తినండి. ఇవి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

ఉప్పుడు బియ్యం, ఉప్పుడు రవ్వ మనకు ఆరోగ్యకరం ఏమీ కాదు

ఉప్పుడు బియ్యం నిజంగానే మంచివా... మనకు మేలు చేస్తాయా..? ఉప్పుడు బియ్యం గురించి మనలో చాలా మందికి సందేహాలున్నాయి.

1. వడ్లు ఉడికించి ఆరబెట్టి మరపట్టించిన బియ్యాన్ని ఉప్పుడు బియ్యం అంటారు. రవ్వతో వేసిన ఇడ్లీలు మనవారికి ప్రాణప్రదాలు!
2. ఉప్పుడు రవ్వగానీ, ఉప్పుడు బియ్యంగానీ అమితమైన వేడి చేస్తాయి గానీ చలవని కల్గించేవి కావు!
3. ఉప్పుడు బియ్యం, రవ్వలు రెండూ వాతాన్ని కూడా పెరిగేలా చేస్తాయి. వాత వ్యాధుల్లో కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు ఉన్నవారు ఇడ్లీలు తింటే నొప్పులు పెరుగుతాయి. అందుకని ఉప్పుడు రవ్వ కలవకుండా కేవలం మినపపిండితో ఇడ్లీ వేసుకొంటే ఆవిరికుడుము అవుతుంది. ఇది వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది. ఎక్కువ బలకరం. చలవచేస్తుంది.
4. ఉప్పుడు రవ్వ, ఉప్పుడు బియ్యం మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి.
5. అన్నింటినీ మించి శుక్రనష్టాన్ని కల్గిస్తాయని "వస్తుగుణ మహోదధి" అనే వైద్య గ్రంథం హెచ్చరిస్తోంది!

వంకాయ వంటి కూర లేదు. కానీ..??

వంకాయ వాతం చేస్తుందా..? ఇది తప్పనిసరిగా ప్రతి ఒక్కరూ అడగవలసిన ప్రశ్న! జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, దురదలున్న వ్యక్తులు కేవలం గోంగూర, వంకాయ – ఈ రెండింటినీ తినడం మానేసి, "మేం చాలా పథ్యం చేస్తున్నాం – అయినా మాకు ఈ

జబ్బులు తగ్గడం లేదు–" అంటుంటారు. నిజానికి గోంగూర గానీ, వంకాయగానీ తినకూడదని ఆహార పదార్థాలు ఏమీ కావు. వాటిని తినవలసిన సమయంలో తినవలసిన రీతిలో తినాలి... అంతే!

వంకాయల్లో మంచి చెడు అనేది, వంకాయల్ని కొన్నప్పుడే నిర్ధారణ అయిపోతుంది. మీరు లేత వంకాయ పిందెలు ఏరుకోగలిగారనుకోండి – అవి చేసేంత మేలు ఇంతింత కాదు. కానీ, ముదిరినవీ పండుబారినవీ, బాగా పెద్ద పెద్ద వంకాయలు ఏరి కోరి కొనుక్కొన్నారనుకోండి – వాటికన్నా అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థం ఇంకొకటి లేదు.

వంకాయి లేత పిందెలు (పసర పూపలుగా ఉన్నంత లేతవిగా ఉండాలి) వాతాన్ని, పైత్యాన్ని కఫాన్ని కూడా పోగొడతాయి. అన్నిరకాల వ్యాధుల్లో ఆఖరికి కామెర్లులో కూడా ఇవి తినదగిన ఆహారమే! లేత పిందెలైన వంకాయల్ని "బాలవార్తాకం" అంటారు. ఇవి జీర్ణశక్తికి సాయపడడమే కాకుండా, కంటి జబ్బుల్లో కూడా మేలు చేస్తాయి.

ముదరిని వంకాయలు కీళ్ళనొప్పులు పెంచుతాయి నడుంనొప్పి, తలనొప్పిని పెరిగేలా చేస్తాయి. లివర్ జబ్బులు ముఖ్యంగా కామెర్లు ఉన్నవారు పొరబాటున కూడా తినకూడదు గాక తినకూడదు.

వంకాయలు ఇలాంటివి తినవలసి వచ్చినప్పుడు అల్లంతోగానీ, బెల్లంతోగానీ వండుకోవడం మంచిది. కొంతవరకూ దోషశాంతి. లేనప్పుడు, అల్లం రసంలో బెల్లం కలుపుకొని తాగితే వంకాయ తిన్నందు వలన కలిగే దగ్గు, జలుబు, దురదలు, తుమ్ములు, నొప్పులు వగైరా రాకుండా ఆగుతాయి.

దొండకాయల్ని పరీక్షలప్పుడు తినకండి

"బింబీ బుద్ధి నాశినీ..." అని వైద్యశాస్త్రం. దొండకాయలు తెలివితేటల్ని తగ్గిస్తాయనీ, పరీక్షల రోజుల్లో పిల్లలకు పెట్టవద్దనీ చెప్తారు.

కానీ, రుచికరం. చలవచేస్తాయి. జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీయవుగానీ, ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఇవి వాడదగినవే.

సరిపడని వారికి వాంతులు, జలుబు రావచ్చు.

అలసటను పోగొట్టే మొక్క జొన్నలమాల్ట్

నీరసించి పోతున్న పిల్లలకు, పెద్దలకు కూడా మొక్కజొన్న గింజల్ని బాగా ఉడికించి జావలా కాచి పంచదార వేసి తాగిస్తే బలం వస్తుంది. జీర్ణశక్తి బాగా వుంటే మొక్కజొన్నలు మేలు చేస్తాయి. షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి మాత్రం మంచిది కాదు. మొక్కజొన్న గింజల్ని కొని తెచ్చుకొని, నానబెట్టి, చిన్న మొలకలు వచ్చాక ఎండించి, దోరగా వేయించి,

మరపట్టించండి ఇది మొక్కజొన్నలమాల్ట్! దీన్ని నేరుగా పాలలో కలిపి తాగించండి. స్కూలుకు వెళ్ళే పిల్లలకు ఇస్తే బలంగా ఉంటుంది. స్కూలు నించి ఇంటికి రాగానే ఇస్తే అలసట తగ్గిపోతుంది.

శనగపప్పు... వద్దు బాబూ... వద్దు వ్యాధుల్లో అపత్థ్యం

శాస్త్రం ప్రకారం ఆలోచిస్తే శనగపప్పు చాలా పుష్టికరమైన ఆహారమే! కానీ...

★ కడుపు ఉబ్బరాన్ని కల్గిస్తుంది. అపానవాయువులు విపరీతంగా వచ్చేలా చేస్తుంది.

★ మలబద్ధకాన్ని పెంచుతుంది.

★ ఆయాసం, దగ్గు, జలుబులు తెస్తుంది.

★ ఆకలిని చంపేస్తుంది.

★ మూత్రవ్యాధుల్లో దీన్ని తింటే ఆయా రోగాలు రెట్టింపు అయ్యేలా చేస్తుంది.

★ వాతాన్ని పెంచుతుంది. నొప్పుల్ని పెంచుతుంది.

★ కడుపులో మంట, పేగుపూత వున్నవారు తింటే మానిపోయిన పుళ్ళు కూడా తిరగబెడతాయి.

★ బెంగాలి శెనగల్ని బఠాణీ శెనగలు అంటారు మనవాళ్ళు. మషాలా చేసుకొని తింటుంటారు. ఈ శెనగలు తింటే మగతనం తగ్గిపోతుందని వస్తుగుణమహోదధి అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం హెచ్చరించింది.

★ శనగలు పచ్చివిగానీ, వేయించినవి గానీ, ఉడికించినవి గానీ, ఏ రకంగానూ ఆరోగ్యకరం కాదు. ఏ వ్యాధిలోనూ ఇవ్వదగినవీ కాదు!

అయినప్పటికీ ఇవి పుష్టినిచ్చేవే!

ఏ వ్యాధులూ లేనప్పుడు, జీర్ణశక్తి బలంగా వుంటే శనగలేం ఖర్మ... పర్వతాలనే ఫలహారం చేయవచ్చు కదా..!!

మిరపకాయలు వీర్యాన్ని నశింపచేస్తాయి సుమా!!

పచ్చి మిరపకాయలు జలుబు చేస్తాయి. అవును! నిజమే! అమితమైన వేడితో పాటు జలుబుక్కూడా కారనం అవుతాయి. వేడి శరీరం వున్నవారికి అతిగా పచ్చి మిరపకాయలతో కూరలు పచ్చిమిరప పచ్చడి ఇలాంటివి తిన్నందువలన కడుపులో (Acidity) పసరు తప్పకుండా పెరుగుతుందని మీకు ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు. కానీ, లైంగికశక్తిని దెబ్బ తీస్తుందనే విషయాన్ని మీకు మరిమరి ప్రత్యేకంగా చెప్పితీరక తప్పదు కదా!! పచ్చిమిరపకాయలే కాదు, ఎండుమిరప కాయలు కూడా అంతే.

అయితే ఎండుమిరపకాయల్లో కీళ్ళవాతాన్ని తగ్గించే రసాయన పదార్థాలున్నాయి. అందుకని ప్రత్యేకంగా పలస్త్రీలను ఎండుమిరపకాయల కారంతో తయారుచేసి నొప్పి వున్నచోట వేసే వైద్యవిధానం ఒకటి ఉంది. ఈ రసాయన పదార్థాన్ని వేరు చేసి ఆయింట్ మెంట్‌గా కొన్ని కంపెనీలు తయారు చేస్తున్నాయి (Myolaxin) వగైరా.

అయితే, ఆహారపదార్థంగా మాత్రం ఇది ఏ విధంగానూ మేలు చేసేది కాదు. రక్తక్షీణతను కల్గిస్తుంది. అందుకే రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారు కారపు వస్తువులు, ఊరగాయలు తింటే చాలా ఇబ్బంది పడతారు.

అందుకే, మిరపకాయలు మనపాలిట శత్రువులుగా భావించుకోగలవారు ధన్యులు. బదులుగా మిరియాలు, పిప్పళ్ళను ఆహార పదార్థాలలోకి కారపు రుచి కోసం వాడుకోండి. అంతకంటే ఆరోగ్యం ఇంకొకటి ఉండదు.

వాక్కాయలు వాతం చేస్తాయి. పైత్యాన్ని పెంచుతాయి

వాక్కాయలు చాలామందికి ఎంతో ఇష్టమైన ఆహార పదార్థం. పుల్లగా, వగరుగా ఉంటాయి. రుచిని కల్గిస్తాయి. కానీ, బాగా వాతం చేస్తాయి. అమితంగా పైత్యం చేస్తాయి.

నొప్పులతో బాధపడేవారు, వాతం పెరిగినందువలన, వివిధ జబ్బులతో సతమత మయ్యేవారు, మెదడు జబ్బులు, నరాల వ్యాధులున్నవారూ, పేగుపూత రక్తస్రావం వున్నవారూ, బీపీ ఉన్నవారు వాక్కాయలు తింటే ఆ వ్యాధులు పెరుగుతాయి.

గొంతు బొంగురుపోతుంది. గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులున్నవారికీ మంచిది కాదు.

ఇవిలేని వారికి వాక్కాయలు రుచికరంగా వుంటాయి. ఆకలిని కల్గిస్తాయి. మంచి రుచికర ఆహారం కూడా!!

వాక్కాయలతో ఆహారపదార్థాలు తిన్నప్పుడు ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ మెత్తగా దంచిన పొడి 1/2 చెంచా మోతాదులో మజ్జిగలో కలిపి, తగినంత ఉప్పు వేసుకొని తాగండి. శొంఠి వాక్కాయల దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

లేత చింతకాయలు జలుబు చేస్తాయి

లేత చింతకాయల్ని ఓమన గాయలంటారు మనవాళ్ళు. ఇవి వాతాన్ని తగ్గించి విరేచనాన్ని చేస్తాయి గానీ జలుబు చేస్తాయి. పైత్యం చేస్తాయి. కడుపులో మంటని కొందరిలో తెస్తాయి. ఏ బాధలూ లేని సమయంలో నిరభ్యంతరంగా వాడుకోవచ్చు.

బెండకాయలు వాత శరీరాలకు పడవు

బెండకాయలు వాతం చేస్తాయని చాలామంది వీటిని తినరు. కానీ, వేడి చేసే శరీరం వున్నవాళ్ళకు చాలా మంచిది. వాతవ్యాధులు ఉన్నవారు తినకుండా ఉంటేనే మేలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం. పుల్లమజ్జిగ పోసి వండుకొంటే చెడు చెయ్యవని అంటారు.

పెసలుతో ఒక్కో ఆహార పదార్థం ఒక్కో గుణాన్నిస్తుంది

పెసలు, పెసరపప్పు శరీరానికి బలాన్నిస్తాయి. మంచి పుష్టినిస్తాయి శరీరావయవాలకు.

రక్తక్షీణతలోనూ, పేగులకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధుల్లోనూ, వాత వ్యాధుల్లోనూ, నరాల జబ్బుల్లోనూ దీన్ని తప్పకుండా పెట్టాలి.

పెసరపప్పుని బాగా ఉడికించి, పై తేటని తీసి పంచదార వేసుకొని తాగండి. వేడి తగ్గుతుంది. గ్లాసుకన్నా ఎక్కువ తాగవద్దు. మితంగా పుచ్చుకోవాలి. బలాన్నిస్తుంది. మూత్రాన్ని ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

చింతపండు వెయ్యకుండా పెసరపప్పుతో చారుకాస్తే దాన్ని పెసరకట్టు అంటారు. ఇది ఆకలిని పుట్టించి జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. అన్ని రోగాల్లోనూ మంచిది. జ్వరంలో కూడా ఇవ్వచ్చు. అవకాశం ఉంటే ఉసిరికాయల రసంగానీ, టమోటారసంగానీ, నిమ్మరసం గానీ, దానిమ్మరసంగాని, ఇందులో కలిపి తాగవచ్చు. అవసరాన్ని బట్టి ఏది కలపాలో నిర్ణయించుకోవాలి. దీన్ని రోజూ అన్నంలో ఆహారపదార్థంగా తినడం మంచిది. వాత వ్యాధుల్లో మరీ అవసరం!

పెసరపప్పు 1 డబ్బా, బియ్యం 4 డబ్బాలు ఇదే నిష్పత్తిలో బాగా కలిపి అట్టే పెట్టుకోండి. రోజూ మీకు కావలసినన్ని ఈ బియ్యం పెసరపప్పు మిశ్రమాన్ని తీసుకొని అన్నం వండేయండి. దీన్ని పెసర పులగం అంటారు.

మంచి రుచిని ఇస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది మొలల జబ్బు వున్నవారికి మంచిది. శరీరానికి బలాన్ని, పుష్టినీ కల్గిస్తుంది. వాత వ్యాధుల్లో ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

పేగుపూత వున్నవారికి ఇది మంచి ఆహారం. కాళ్ళుమంటలు, కళ్ళు మంటలతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా ఈ పెసర పులగం తినాలి.

అలాగని, అదేపనిగా అతిగా తినకండి అజీర్తి చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని బట్టి తీసుకోండి. వ్యాధిని బట్టి ఎంత తినాలో నిర్ణయించుకోండి. అల్లం మిరియాలు, నెయ్యి వంటివి కలిపి తింటే తేలికగా అరుగుతుంది.

బియ్యం పెసరపప్పు 4 : 1 నిష్పత్తిలో కలిపి జావ కాచి తాగవచ్చు కూడా. ఇందులో దానిమ్మరసం గాని, టమోటారసం గాని, ఉసిరి రసం గాని కలుపుకోవచ్చు. జ్వరంలో మంచి మేలు చేస్తుంది. చక్కటి ఆహార పదార్థం.

పెసరపచ్చడి వేడి చేస్తుంది. కడుపులో మంట తెస్తుంది. పెసల్ని వేయించి, పొట్టుతో సహా పచ్చడి చేసుకొంటే చలవ.

పెసరట్టు కూడా పెసరపచ్చడి లాంటిదే! రెండింటికి ఒకే గుణాలున్నాయి.

ఆగాకర షుగర్ వ్యాధిలో మంచివి

ఆగాకర కాయలు దొరికితే మంచివే. చాలా మంచి ఆహారం. అన్ని వ్యాధుల్లోనూ మేలుచేసే గుణం దీనికుంది. మొలలు, పేగుపూత, అజీర్తి మూత్రవ్యాధులు, కంటిజబ్బులు, క్షయవ్యాధి, వ్రణాలు, షుగర్ వ్యాధి అన్నింటికీ ఇవి మంచివి. ఆయా వ్యాధుల్లో ఆహార పదార్థంగా దీన్ని ఏదొక ఉపాయంతో వండుకొని తినండి.

ఏ ఉపాయం దొరకకపోతే, వీటిని ముక్కలుగా తరిగి బాగా ఎండించి, "వరుగులు" గానో వడియాలుగానో తినవచ్చు కూడా!

ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధిలో ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది. గుర్తుంచుకోండి.

చమ్మ కాయలు రుచికరమైనవే గాని అనారోగ్యంలో తినకండి

చమ్మకాయల్ని చాలా ఇష్టంగా తింటారు చాలామంది. ఏ వ్యాధులూ లేనివారికి ఇవి చాలా రుచికరమైనవే! కానీ వ్యాధులతో సతమతమౌతున్న వారు ఇంట్లో వున్నప్పుడు వీటిని వండవద్దు – తినవద్దు.

నువ్వు పొడి వేడి చేస్తుంది

నువ్వుల పొడిని ఎప్పుడైనా తిన్నారా..? చాలా రుచిగా వుంటుంది. వేడిచేసే శరీరతత్వం ఉన్నవారికి కడుపులో మంట చేస్తుందిగానీ, మిగిలిన వారికి చాలా మంచిది. వాతవ్యాధుల్లో మంచిది. బలాన్నిస్తుంది. షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి, మూత్రపిండాల వ్యాధులున్న వారికి దీన్ని వాడకుండా వుంటేనే మంచిది. గ్యాస్ట్రబుల్ వున్నప్పుడు తప్ప మిగిలిన సమయాల్లో దీన్ని తీసుకోవచ్చు.

పనసపొట్టు కూర కీళ్ళనొప్పుల్ని పెంచుతుంది

పనస పొట్టు కూర కృష్ణా, గోదావరి జిల్లాల్లో వారికి అమిత ఇష్టమైన ఆహార పదార్థం.

ఆరోగ్యవంతులకిది బలాన్ని వీర్యాన్ని పెంచేదే. కానీ, వాతవ్యాధులున్నవారు తినకండి. పైత్యం, గ్యాస్‌ట్రబుల్, పేగుపూత వున్నవారు మరీ ముఖ్యంగా తినకూడదు.

అజీర్తిని పెంచుతుంది.

అమితమైన వాతాన్ని కల్గిస్తుంది. తగ్గిపోయిన కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళనొప్పులు కూడా బైట వేస్తుంటుంది. పనస పొట్టు కూర ఒక్కోసారి!

పెండలం కూడా అనారోగ్య హేతువే

పెండలం దుంప బలాన్నిస్తుంది. వాత వ్యాధుల్లో తినవచ్చు కూడా. కానీ, చాలా మందికి సరిపడదు ఎలెర్జీల్ని కల్గిస్తుంది. ఆకల్ని చంపేస్తుంది. వేడి చేస్తుంది. పేగుల్లో వ్యాధులున్నవారు ఇతర బాధలున్నవారు పెండలాన్ని తినకుండా వుంటేనే మంచిది.

అలచందలు అనారోగ్య కారకాలు

అలచంద గింజలు రుచిగా ఉంటాయిగానీ బాగా పైత్యం చేస్తాయి. అజీర్తిని కల్గిస్తాయి. ఆరోగ్యానికి హాని చేస్తాయి. ముఖ్యంగా కీళ్ళవాతం పేగుపూత ఉన్నవారికి చాలా ఇబ్బందిని కల్గిస్తాయి.

పొట్లకాయని మించిన ఆరోగ్యదాత మరొక్కటి లేదు

చూస్తే పసిరిక పాముల్లా పందిరిమీంచి వ్రేలాడుతుంటాయి. నాగదేవతని అర్చించే వారు ఈ కారనం చేతేనేమో పొట్లకాయల్ని తినరు.

నిజానికి పొట్లకాయ తియ్యగా, రుచిగా వుండే అత్యంత ఆరోగ్యప్రదమైన ఆహార పదార్థం. ఏ రకమైన జబ్బులోనయినా దీన్ని వండిపెట్టవచ్చు. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. చలవచేస్తుంది. జ్వరాల్లో కూడా మంచిదే.

ఆయాసం, ఉబ్బసం వున్నవారికి చలవచేసే ఆహార పదార్థంగా, ఎటువంటి అనుమానం లేకుండా ఇవ్వచ్చు దీన్ని.

లైంగిక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది.

శరీరంలో వేడిని సమశీతలంగా నిలబెట్టే శక్తి దీనికుంది.

కడుపులో పెరిగే పాముల్ని పోగొట్టే గుణం కూడా దీనికుంది.

వ్యక్తిగతంగా ఇది పడనివారికి తప్ప అందరికి మేలు చేస్తుంది.

ఆవపెట్టి చేసిన పొట్లకాయ పెరుగు పచ్చడి ఎక్కువ రుచికరమైనదే కాకుండా ఎంతో మేలు చేస్తుంది కూడా!

వీర్యవృద్ధినిచ్చే సొర

సొరకాయని తినమంటే "పథ్యంకూర – జబ్బుపడి లేచిన వాళ్ళకి పెట్టేది–" అని ఈసడించుకునేవాళ్ళు చాలామంది ఉన్నారు మనలో కదూ...

కానీ, ఇది వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తుందనీ, లైంగిక శక్తిని పెంచుతుందనీ చెప్పాక... ఇప్పుడెవరైనా సొరకాయలని అంతమాట అనగలరా..?

సొరకాయని కొన్ని ప్రాంతాల్లో "ఆనబకాయ" అని కూడా అంటారు. గుండ్రంగా కుదిమట్టంలా వుండేదైనా, పొడవుగా వుండేదైనా ఒకే గుణం కలిగి వుంటాయి.

శరీరంలో కఫాన్నీ, వేడిని తగ్గించడంలో సొరకాయని మించింది లేదు. సొరకాయ తింటే జలుబు వస్తుందేమోనని కొందరి భయం. నిజానికి జలుబు తగ్గించే గుణము దీనికుంది. అయితే, వ్యక్తిగతంగా సొరకాయ శరీరానికి సరిపడని వారికి మాత్రమే ఇది జలుబు చేస్తుంది. అందరికీ కాదు.

దప్పికని పోగొడ్తుంది. జ్వరంలోనూ, వాంతులు విరేచనాల జబ్బుల్లోనూ, పేగుపూత లోనూ – ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

హృదయ వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది మంచి మేలు చేస్తుంది. దీన్ని పప్పుగా చేసుకొని తింటే జబులు చేయదు. విడిగా ఒక్కదాన్నే కూరగా తింటే కొందరికి పడకపోవచ్చు.

శొంఠి పొడిని గాని, పిప్పళ్ళు పొడిగాని, మిరియాలపొడిగాని దీనితో కలిపి తీసుకొంటే ఎలాంటి హానీ చేయదు.

సొరగింజల్లోపలి గింజలు ఇంకా మంచి వీర్యవృద్ధి కరంగా వుంటాయి. లేతకాయల్లో గింజలయినా సరే వదలకుండా తినండి.

ఎండిన సొరగింజల్ని వేయించుకొని తగినంత ఉప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర కలుపుకొని అన్నంలో తినండి. రోజూ తింటే ఇంకా మంచిది లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది, చలవ చేస్తుంది.

మూత్రవ్యాధుల్లో బీరకాయ చలవనిస్తుంది

పొట్లకాయలు, సొరకాయలు, బీరకాయలూ ఈ మూడూ అపూర్వ సహోదరుల్లాంటివి. ఒకటి పాములా పొడుగ్గా ఉంటే, ఇంకొకటి కుదేసినట్లు లావుగా వుంటే మరొకటి సన్నగా, చిన్నగా వుంటుంది. కానీ, వీటి గుణగణాలన్నీ సమానంగానే వుంటాయి ఇంచుమించు.

బీరకాయలు కూడా చలవచేసే విషయంలో పొట్లకాయ, సొరకాయలతో సమానంగా పనిచేస్తాయి. ఆకలిని, మగతనాన్ని పెంచుతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

సెగరోగాలు, సుఖవ్యాధులు, మూత్రంలో మంటతో బాధ పడ్తున్న వారికి బీరకాయలు సౌఖ్యంగా వుండేలా చేస్తాయి. మంటని తగ్గిస్తుంది.

వాత శరీరం వున్నవారికి ఈ బీరకాయలు జలుబు చేస్తాయి. అందుకని, కారం మషాలా పొడితో దీన్ని వండుకుంటే జలుబు చేయకుండా ఉంటుంది.

మాంసాన్ని కైమా కొట్టించి బీరకాయల కూరలో కలిపి తింటే మంచిది.

ముఖ్యంగా మూత్రవ్యాధుల్లో బీరకాయ ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

వ్యాయామాలు చేయనివారు "పనిదొంగలు"గా మిగిలిపోతారు

ఆఫీసుల్లో సెలవులు ఎక్కువగా పెట్టే వారిలోనూ, స్కూల్లో, కాలేజీల్లో ఆబ్సెంట్లు ఎక్కువగా అయ్యే వారిలోనూ, అసోసియేషన్ సమావేశాల్లోకి వెళ్ళకుండా గైరు హాజరయ్యే వారిలోనూ, మాట నిలకడలేని వారిలోనూ, ఆర్భాటంగా వాగ్దానాలు చేసి ఆనక మళ్ళీ కన్పించకుండా పోయే వారిలోనూ రెగ్యులర్‌గా వ్యాయామాలు చేసేవారు ఎవరూ ఉండరని గట్టిగా చెప్పవచ్చు.

అంటే వ్యాయామాన్ని రెగ్యులర్‌గా చేసే వారిలో పనిపట్ల అలసత్వం, బద్ధకం వుండవు. అందువలన పని ఎగ్గొట్టే ఆలోచనా ధోరణి వుండదు. "మాటంటే మాటే..!" అన్నంతగా స్థిరంగా దృఢంగా నిలబడే మనోబలం కూడా వీరికి వ్యాయామం వలనే సిద్ధిస్తోంది.

వ్యాయామం చేయని వారు పని దొంగలుగా మిగిలిపోతారన్న మాట!

అదీ సంగతి!!

గర్భనిరోధక మాత్రలు అతిగా వాడకండి!

ప్రెగ్నెన్సీ వద్దా... అయితే క్యాన్సర్ కావాలా..? ఇదెక్కడి వింత ప్రశ్న!!

నిజమే! గర్భం కలగకుండా వుండేందుకు కడుపులో వేసుకొనే బిళ్ళల వలన క్యాన్సర్ ప్రమాదం వుందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

జంతువుల్లో సంవత్సరానికి ఒకట్రెండు సార్లే సంతానం కలిగేందుకు "సీజన్" వస్తుంది. మనుషుల్లో కూడా ఒకప్పుడు ఇలా "సీజన్ వుండేదని, పరిణామ క్రమంలో మనుషులు ఇలా నిత్య పెళ్ళి కొడుకుల్లా మారారని పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

జంతువుల్లో వున్నట్లే మనుషుల్లో కూడా "సీజన్" పద్ధతి వుంటే ఎలా వుంటుంది. మనుషుల ప్రవర్తన అని... ఆలోచిస్తున్నారా..?

సామాజిక నీతి, సమాజ న్యాయం వంటివి ఎలా వున్నా, సంతాన నిరోధాన్ని మాత్రం సాధించవచ్చునంటారు. ఇది "hope" మాత్రమే కాని, "Proof" కాదు.

ఏమైనా, భార్యాభర్తల సంయోగం అనేది సత్సంతానం కోసం మాత్రమే పరిమితంగా వుండాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం కూడా చెప్తుంది. గర్భ నిరోధం కోసం క్షీర రాకోలి, కాకోలి, తమలపాకుల ఈనెలు, తామరతూడు, లవంగాలు – ఇలాంటివి కొన్ని చెప్పారు. వాటిని ప్రయోగించి చూడాలి.

తల తిరుగుడు వ్యాధికి చికిత్సలు

గట్టిగా వ్యాయామం చేస్తే కళ్ళు తిరుగుతున్నట్లవుతున్నాయా... తల తేలిపోతున్నట్లు, పట్టు తప్పి పడిపోతున్నట్లు, తల, ఒళ్ళు గిర్రున తిరిగిపోతున్నట్లు అనిపిస్తుంటుంది ఒక్కొక్కసారి.

చెవి లోపల లాబ్రింత్ అనే భాగం దగ్గర చాలా సున్నితమైన ఎముకలుంటాయి. అవి సరిగా పనిచేయడం వలనే మనం గిర్రున తిరిగి పడిపోకుండా స్థిరంగా నిలబడగల్గుతున్నాం.

సంతానం కలగకుండా వుండేందుకోసం కడుపులో వాడే హార్మోన్ బిళ్ళలు, నొప్పులు తగ్గేందుకు వాడే బిళ్ళలు, కార్టికోస్టిరాయిడ్స్ వంటి మందులు అధికంగా వాడినా ఇలా తల తిరగవచ్చు.

తలకు గాయాలు తగిలిన వారికి, చెవిలో చీము రోగం వున్న వారికి ఇలా తల తిరగడమూ ఇంకా విమానంలో ప్రయాణించే వారికి, పరుగుపందాలు, జిమ్నాస్టిక్స్ వంటి క్రీడలలో బాగా పాల్గొనేవారికి – తల తిరుగుడు రావచ్చు. చెవుల్లో హోరు పట్టవచ్చు కూడా!

సూర్యావర్తి, ఆనందభైరవి, మాదీఫలరసాయనం, నిర్గుఢీ తైలం, వాతగజంకుశం, మహాపైత్యాంతకం, పమిడిపత్తి గింజలు, గోమూత్రశిలాజిత్ వంటి మందులు ఈ వ్యాధిలో చక్కటి ఫలితాలిస్తాయి. ఒక్కోసారి, ఇవేవీ కారణం కాకుండా, పులుపు, కారం, పచ్చళ్ళు, మషాలాలు ఎక్కువగా తిన్న వారికి ఇదే లక్షణాలు వస్తాయి. చింతపండుతో వండిన వస్తువులు, పులిసిన పిండితో వేసిన అట్లు వగైరా ఆహారపదార్థాలు, శనగపిండితో వండినవి కూడా పైత్యం చేసి కళ్ళు తిరిగేలా చేస్తాయి. అలాంటప్పుడు కూడా ఇప్పుడు చెప్పిన ఆయుర్వేద ఔషధాలు బాగా పనిచేస్తాయి.

సంతానం లేదా..? వీర్యానికి చలవ కావాలి..! ఇది చదవండి!!

లాగూ లోపల రెఫ్రిజిరేటర్ అవసరం అయ్యే పరిస్థితులు ఒక్కోసారి వస్తాయి. ఆ మధ్య న్యూయార్క్ యూనివర్శిటీ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ వారు "రెఫ్రిజరేటెడ్ అండర్‌వేర్"ని ప్రత్యేకంగా తయారు చేయగలిగారట కూడా!

ఇంతకీ ఈ అతి చల్లని "మంచు బట్టలు" అవసరం ఏమొచ్చిందీ..?

వృషణాల లోపల అమితమైన వేడికి తట్టుకోలేక లోపల శుక్రకణాలు నశించిపోతుంటాయి. సంతానం లేని మగవారిలో వీర్యాన్ని పరీక్షించినప్పుడు, శుక్రణాల ఉత్పత్తి సరిగానే జరుగుతున్నా వాటి జీవిత కాలం స్వల్పంగా వుండి, త్వరగా చనిపోవడం వలన ఆ వ్యక్తి సంతానోత్పత్తికి చేయలేకపోతున్నాడన్న మాట!

బట్టలలోపలే చిన్న వాటర్ ట్యాంక్‌లాంటిది కుట్టి, అందులోంచి రిఫ్రిజరేటర్‌లో నీటిని పంపి, ఫ్రిజ్ ఎలా పనిచేస్తుందో అలా పని చేయించడం ద్వారా జననాంగం చుట్టూ ఫ్రిజ్‌లో వున్నంత చల్లని వాతావరణం కల్పించడం వలన శుక్రకణాలు మరణించకుండా కాపాడవచ్చని ఈ పరిశోధనల సారాంశం.

ఆయుర్వేదంలో వృషణాలలో వేడిని తగ్గించి చలవని కల్గించే అద్భుత ఔషధాలున్నాయి.

స్వర్ణవంగభస్మ, త్రివంగభస్మ, రజత చంద్రోదయం, శతావరికల్పం, బూడిద గుమ్మడి రసం, కూష్మాండ రసాయనం, ఆమల రసాయనం, అరటిపండు, బాలింత బోలు, ముల్లంగి జ్యూస్ తీసుకొని తాగడం, మంచి గంధం, వేపపళ్ళు ... ఇలాంటి అనేక ద్రవ్యాలు వీర్యానికి చలవని కల్గించేవిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పారు.

ఇవన్నీ చాలా తేలికగా, చవకగా దొరికేవే. వేడి చేసిందనిపించినప్పుడు నీళ్ళ తొట్టిలో కూర్చోవడం కన్నా, చలవచేసే పదార్థాలను తినడం మంచిది కదా! తరుబూజు పండులో పంచదార వేసుకొని తినడం వలన చలవచేస్తుంది. సొరగింజలు, గుమ్మడి గింజలు, దోసగింజలు వీర్యానికి చలవనిస్తాయి.

కొందరిలో లైంగిక క్రియ జరిపేటప్పుడు వీర్యాన్ని వదిలితే, అతని స్త్రీకి తట్టుకోలేనంత వేడీ మంట – పుడ్తూ వుంటుంది. అలాంటప్పుడు కూడా ఈ చిట్కాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఏమీ దొరకకపోతే బూడిద గుమ్మడి కాయ హల్వా చేసుకొని తినండి! అమితమైన చలవ!!

ముల్లంగి గురించిన అద్భుత విశేషాలు

ముల్లంగిని తినే ఆహారపదార్థంగా చాలామంది అంగీకరించలేరు..? బంగాళా దుంపల్నో, క్యారెట్ దుంపల్నో కొన్నట్లు, కావాలని ముల్లంగిని చాలామంది కొనరు... ఎందుకని?

ముల్లంగి ఉపయోగాలు సరిగా తెలియకపోవడం వలన తెలుగువారు ముల్లంగి ప్రయోజనాల్ని పొందలేకపోతున్నారు. ఈ విషయంలో తమిళులు మనకన్నా తెలివైన వారంటే ఎవరూ బాధపడవలసిన పనిలేదు. మీరు ముల్లంగిని బాగా తినే అలవాటున్న వారైతే మాత్రం మీకు మా అభినందనలు!!

ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో, అతిప్రాచీనమైన చరకసంహితలో కూడా దీని ప్రాశస్త్యం గురించిన వర్ణనలున్నాయి. ఇది మనదికాదనీ బంగాళదుంపలూ, మిరపకాయల్లానే విదేశాల నుంచి మనకు వచ్చిందనే చాలామంది అభిప్రాయం సరికాదు.

ముల్లంగి దుంపలు, ఆకులు కూడా ఆహార పదార్థంగా ఉపయోగించుకోవడానికే కాదు, మంచి వైద్య ప్రయోగాలను కూడా కల్గించేవి.

చాణుక్యుడు నివసించిన మగధ, మిథిల, కాశీ – వంటి ప్రాంతాల్ని (యూపీ, బీహార్) "చాణక్య ప్రదేశాలు" అంటారు. ఈ చాణక్య ప్రదేశంలో పెరిగే చిన్న ముల్లంగిని "చాణక్య మూలి..." (చాణక్య ముల్లంగి) అని కూడా పిలుస్తారు. నేపాల్ ప్రాంతాల్లో పెరిగే ముల్లంగి పెద్ద ముల్లంగి. ఏనుగు దంతాలంత పెద్దవిగా వుంటాయట పెద్ద ముల్లంగా అనారోగ్యాన్ని తెస్తుంది. మనకు దొరికే చిన్న ముల్లంగి అన్ని రోగాల్ని తగ్గిస్తుంది.

దీని దుంపలో కన్న ఆకుల్లో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, ఐరన్, సి విటమిన్ వంటివి ఎక్కువగా వున్నాయి. వండుకోవడం కుదిరితే, దుంపలతోపాటు ఆకుల్ని కూడా వండుకొని తినండి. వాటిని పారేయకండి.

★ పచ్చి ముల్లంగి దుంపలు, ఆకుల్ని దంచి రసం తీసి తాగండి – విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి కల్గుతుంది. లివర్‌కు బలం కలుగుతుంది. మూత్రం ఫ్రీగా అవుతుంది.

★ లివర్‌లోనూ, స్ప్లీన్‌లోనూ వాపు కల్గిన వ్యాధులకు ముల్లంగి జ్యూస్ తప్పనిసరిగా తాగించండి.

★ ముల్లంగి ఆకుల్ని, దుంపని ఎండబెట్టి, మెత్తగా దంచి, ఆ చూర్ణాన్ని 1 చెంచా మోతాదులో తేనెతో కలిపి తినిపించండి. లివర్, స్ప్లీన్, థైరాయిడ్‌తో సహా ఎక్కడ ఏ అవయవంలో వాపులు ఏర్పడినా చక్కగా తగ్గుతాయి.

★ మూత్రపిండాలలో రాళ్ళను కరిగించేందుకు ముల్లంగి చవకగానూ, తేలికగానూ దొరికే అత్యుత్తమ ఔషధం. ఈ వ్యాధి వున్న వారు తప్పనిసరిగా ముల్లంగిని ఆకులతో సహా వాడాలి. వండుకోవడం కుదరకపోతే జ్యూస్ తీసుకొని తాగండి. జ్యూస్‌లో తాలింపు వేసుకొని కమ్మటి "చారు"లా కాచుకొని తాగవచ్చు కూడా! జ్వరంలో కూడా ఈ జ్యూస్ బాగా మేలు చేస్తుంది.

★ ముల్లంగి జ్యూస్‌లో నాలుగో వంతు నువ్వుల నూనె వేసి నూనె మాత్రమే మిగిలేలా బాగా మరిగించి, ఆ నూనెని వడగట్టి చెవులో వేసుకొంటే, చెవిలో పోటులు, చెవిలో వాపు, చెవిలో హోరు తగ్గుతాయి. కీళ్ళలో వాపులు, నొప్పులు వచ్చిన చోట ఈ తైలంతో మర్దన చేయండి.

★ ముల్లంగి విత్తులు ఎండినవి వేయించి మెత్తగా దంచి కారప్పొడిలా తయారు చేసుకొని అన్నంలో తినిపిస్తే ఋతుస్రావం సరిగా జరగని వారికి ఉపయోగపడుతుంది.

★ ఆగకుండా ఎక్కిళ్లు వస్తున్నప్పుడు, ముల్లంగి జ్యూస్ తాగించి చూడండి. ఫలితం కన్పిస్తుంది.

★ దగ్గు, జలుబు ఆయాసంలో ఇది ఉపయోగపడుత&ంది.

★ ముల్లంగి జ్యూస్‌తో తైలం చేసినట్లే, ఘృతం కూడా తయారుచేసి తాగించవచ్చు – ఈ వ్యాధులన్నింటిలోనూ!

తగినంత వ్యాయామం వున్న వారికి నెయ్యి నిషేధం కాదు

నెయ్యి తింటే హార్ట్‌ఎటాక్ వస్తుందా..? వచ్చిన హార్ట్‌ఎటాక్ నెయ్యి వేసుకోవడం వలనే వచ్చిందా... ఇది సరైన సమాధానం దొరకని సూటి ప్రశ్న!

★ నెయ్యి వేసుకునే అలవాటున్న వారందరికి హార్ట్ ఎటాక్ రావడం లేదు. హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చిన వ్యక్తులకు కేవలం నెయ్యి తినడమే అందుకు కారణం అని అనడానికీ వీల్లేదు.

★ తగినంత శరీర శ్రమ, వ్యాయామం వున్న వారికి నెయ్యి ఏ విధంగానూ హాని చెయ్యదు.

★ వ్యాయామం చెయ్యాల్సిన అవసరం గురించి ఇవ్వాళ కొత్తగా ఎవరైనా చెప్తున్నామనుకొంటే పొరబాటు పడ్డట్టే. ఎందుకంటే, ఆ సంగతి అందరికి తెలుసు కాబట్టి! కానీ వ్యాయామాన్ని చేయాలనే ప్రయత్నం మొదలుపెట్టడమే జరగడం

లేదు. తగినంత వ్యాయామం లేదు కాబట్టి, కేవలం నెయ్యి మాత్రమే కాదు – ఆహారంలో ప్రతి ఒక్క పదార్థము అంతో ఇంతో హాని చేయకపోదు. నేతిని మాత్రమే నిందించడం సరికాదు.

★ మీరు తెల్లవారుఝామునే నిద్రలేవగల్గిన వారైతే చక్కగా నెయ్యి వేసుకొని అన్నం తినండి!

★ మీరు వేకువనే నిద్రలేచిన తర్వాత కాసేపు శరీరాన్ని అన్ని కోణాల్లోకి కదిలించేలా వ్యాయామం చేయగలిగితే మీకు నెయ్యి నిషిద్ధం కానే కాదు.

★ శరీర వ్యాయామం వలన సంతృప్తి చెందే ప్రతి ఒక్కరూ నేతిని అన్నంలో వేసుకొనేందుకు అర్హులే!

★ వ్యాయామాన్ని కేవలం మాబోటి వైద్యులు చెప్తున్నారు. కాబట్టి చెయ్యాలని అనుకొంటే ఉపయోగం లేదు – మీ అంతట మీకు ఆ ఇంటరెస్ట్ కల్గి, మీ అంతట మీరు వ్యాయామం రుచి మరిగి, ఆ ఆనందాన్ని అనుభవించగలగాలి!

★ వ్యాయామం నెయ్యి వేసుకొన్న అన్నం కన్నా రుచిగా వుంటుంది మరి!

బులిబులి నడకల పాపాయిల పాలిట పూతన రికెట్స్ వ్యాధి

"మావాడు బాగానే ఆహారం తీసుకుంటూ ఉంటాడండీ... అయనా చిక్కిపోతూనే ఉన్నాడేమిటండీ." అనడుగుతుంటారు చాలామంది... బక్కచిక్కిన తమ పిల్లల్ని చూపిస్తూ.

ఆహారం తినంగానే సరిపోదు. తీసుకున్న ఆహారంలో పోషక పదార్థాలు శరీరానికి వంటబట్టినప్పుడే ఆహారం యొక్క ప్రయోజనం నెరవేరినట్లు లెక్క.

ఆహారంలో అనేక రకాల పోషక పదార్థాలుంటాయి. వాటిని జీర్ణం చేసి, శరీరానికి వంట పట్టించేందుకు ఒక్కోసారి వేరే రసాయన పదార్థాలు కూడా అవసరం అవుతూ ఉంటాయి. ఆ రసాయన పదార్థాన్ని శరీరం ఉత్పత్తి చేసుకోలేకపోతే, దానికి సంబంధించిన పోషక పదార్థాలు (విటమిన్లు వగైరా) వంటబట్టవన్నమాట.

ఉదాహరణకు ఎముకలు దృఢంగా తయారవ్వాలంటే, కాల్షియం, ఫాస్పరస్ అనే పదార్థాలు కావాలని మనందరికీ తెలుసు. మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా ఈ కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ పదార్థాలు కడుపులోఇ చేరుతున్నాయి. మన శరీరం కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్‌ల్ని చక్కగా ఉపయోగించుకునేట్లు, అవి రెండూ శరీరంలోనే ఉండి మలమూత్రాల ద్వారా బైటకు విసర్జించబడకుండా చూసేందుకు విటమిన్ "డి" అనే పదార్థం ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. అంతేకాదు, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్‌ల్ని ఎముక పదార్థాలుగా మార్చేందుకు

కూడా ఈ "డి" విటమిన్ తోడ్పడుతుంది. 'డి విటమిన్' శరీరంలో తగినంతగా లేకపోతే ఎముకల నిర్మాణం ఆగిపోయి ఎముకలకు సంబంధించిన రకరకాల జబ్బులొస్తాయి. అలా వచ్చేదే... "రికెట్స్" అనే జబ్బు. ఇది ఎదిగే పిల్లల పాలిట పూతన.

రికెట్స్ వ్యాధి రావటానికి కారణాలు :

రికెట్స్ వ్యాధి రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. 'డి' విటమిన్ శరీరంలో తగ్గిపోయేందుకు కారణమయ్యే ప్రతి పరిస్థితి రికెట్స్ వ్యాధికి దారి తీస్తుంటుంది. చంటి పిల్లల్లో ఈ పరిస్థితి మరీ ఎక్కువగా ఉంటుంది కూడా.

కొందరిలో "డి విటమిన్ రెసిస్టెన్స్" కూడా ఉండవచ్చు. వంశపారంపర్య కారణాలు కూడా ఈ పరిస్థితికి దోహదపడతాయి. బలమైన ఆహారం ఇస్తున్నప్పటికీ రికెట్స్ వ్యాధి వస్తుంది వాళ్ళలో, మూత్రపిండాల్లో కొన్ని రకాల వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, గ్లూకోజ్ వంటి పోషక పదార్థాలు శరీరంలో ఇమడకుండా మూత్రం ద్వారా బైటకు పోతాయి. రికెట్స్ రావడానికి ఇది కూడా ఒక కారణమే!

"ఎండ"దే బాధ్యత అంతా!

మనిషి చర్మంలో కొలెస్టరాల్‌కు సంబంధించిన ఒక రసాయన పదార్థం ఉంది. సూర్యకాంతిలోని అల్ట్రావయొలెట్ కిరణాల్ని (అతినీలలోహిత కిరణాలు) గ్రహించే వక్తి ఈ రసాయనానికి ఉంటుంది. సూర్యకాంతిని గ్రహించడం ద్వారా ఈ రసాయనం డి విటమిన్‌గా మారుతుంది.

నెలలు నిండకుండా పుట్టిన పిల్లల్లోనూ, బలహీనంగా పుట్టిన పిల్లల్లోన, జీర్ణశక్తి సరిగా లేని పిల్లల్లోనూ, మొదటి ఆరునెలల లోపే రికెట్స్ వ్యాధి లక్షణాలు బైటపడే అవకాశం ఉంది. అయితే, పూర్తిగా వ్యాధి లక్షణాలు కన్పించడానికి రెండేళ్ళు పట్టవచ్చు కూడా!

ఇలా వుంటాయి "రికెట్స్" లక్షణాలు :

1. రికెట్స్ రాబోయే ముందు పిల్లలు సరిగా నిద్రపోకపోవడం, అశాంతిగా, చిరాకుగా ఉండటం గమనించవచ్చు. చంటిపిల్లల్లో మాడు మూసుకోవడం (బ్రహ్మరంధ్రం) ఆలస్యం అవుతుంది. పారాడటం, లేచి నిల్చోవడం, కూర్చోవడం వంటివి కూడా ఆలస్యంమీ అవుతాయి. ఏడాది దాటిపోయినా పసిపిల్లల్లో ఎటువంటి ఎదుగుదలా కన్పించకపోతే రికెట్స్ వ్యాధి సోకిందేమోనన్న విషయం నిర్ధారించుకునేందుకు వైద్యునికి చూపించడం అవసరం కావచ్చు.

2. ఇలాంటి పిల్లల్లో తలను పుచ్చుకుంటే మెత్తగా లూజులూజుగా ఉంటుంది. ఛాతి మధ్యలో పక్కటెముకలు బొడిపలుగా అంచుకట్టినట్లుగా ఉంటాయి.
3. శరీరం బరువును మోసే కాలి ఎముకలు ముక్యంగా మోకాళ్ళ క్రింద నుంచి పాదం దాకా ఉండే ఎముకలు ధనుస్సులా వంగిపోతాయి. దీన్ని బౌవింగ్ అంటారు.
4. ఛాతి మధ్యభాగం ఎత్తుగా కన్పిస్తుంది. వీపు ముందుకు వంగి గూనిగా ఉంటుంది. దీన్ని పావురం ఛాతీ అంటారు. ముందుకు పొడుచుకొచ్చి పడవ ఆకారంలో తయారవుతుంది కాబట్టి. ఇది కూడా ఒక విధమైన అంగవైకల్యమే!
5. ఎముకలు గట్టిపడక, సరిగా తయారవక దొడ్డి కాళ్ళు, దొడ్డి చేతులు, గూని, వంకరనడుము ఇలా ఉంటుంది పరిస్థితి. ఎముకల నిర్మాణం, వాటి ఆకారం మారిపోతాయి.
6. పొట్ట, దాని చుట్టూ ఉండే కండరాలూ చాలా బలహీనంగా ఉంటాయి. పొట్ట ఉబ్బినట్లుగా కన్పిస్తుంది.
7. మణికట్టు దగ్గర, పాదాలకుపైన, మోకాళ్ళ దగ్గర వాచినట్లు లావుగా కన్పిస్తాయి. వ్రేళ్ళు కణుపుల దగ్గర వాయడం, వంకరపోవడం కూడా జరుగుతుంటుంది.
8. ఈ అవలక్షణాలకు తోడు గొంతునొప్పి, గొంతులో కాయలు కాయడం, తరచూ జలుబు, జ్వరం, బలహీనత కూడా ఉంటాయి. చాలామందిలో జ్వరం తరచూ రావడం వలన, జీర్ణశక్తి మందగించి పోతుంది.
9. ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గిపోయి వ్యాధితీవ్రత మరింతగా పెరుగుతుంది.
10. జ్వరంతో పాటుగా ఫిట్స్ (మూర్ఛలు) కూడా వచ్చి మరింతగా గాభరా పెడ్తుంటారు పిల్లలు.
11. రికెట్స్ వ్యాధి సోకిన రోగిని చూడగానే గుర్తించవచ్చు. దొడ్డికాళ్ళు మాత్రమే కాదు, నుదురు వెడల్పుగా ఉండి "పెద్దతల" అన్పిస్తుంది. తల మీద "మాడుభాగం" బల్లపరుపుగా ఉంటుంది.
12. రక్త పరీక్ష చేస్తే కాల్షియం నిల్వలు 100 మి.లీ.కు 7 మి.గ్రా. కన్నా తక్కువగా ఉంటుంది. ఎక్సరే ద్వారా కూడా ఈ వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు. వాచిపోయిన ఎముకల ప్రాంతాన్ని ఎక్సరే తీసి చూస్తే ఈ వ్యాధిని తొలిదశలోనే గుర్తించ వచ్చన్నమాట.

దొడ్డికాళ్ళ వ్యాధికి చికిత్స లేదా? ఉంది

★ ఆహారం ద్వారా గానీ, మందుల ద్వారా గానీ కేల్షియంనీ, ఫాస్ఫరస్‌నీ బాగా అందించగలిగితే ఈ వ్యాధిని చక్కగా నివారించవచ్చు. అయితే, అందుకు తగినంతగా "డి" విటమిన్‌ను కూడా అందించవలసి ఉంటుంది. లేకపోతే చికిత్స ఫలించదు.

★ రోజుకి ఇంజెక్షన్ ద్వారా 4 వందల యూనిట్ల నుంచి 2 వేల యూనిట్లకు పైగా "డి" విటమిన్‌ను రోగికి అందించవలసి ఉంటుంది. చికిత్స మొదలుపెట్టే రోజున 20 వేల నుంచి 40 వేల యూనిట్ల వరకూ కూడా ఒకేసారి ఇస్తుంటారు వైద్యులు.

★ "డి" విటమిన్ ఇచ్చిన తర్వాత వారం రోజుల్లో రక్తంలో ఫాస్ఫరస్ నిల్వలు పెరుగుతాయి. 20 రోజుల నుంచి నెల రోజుల లోపు ఎముక పదార్థాలు అభివృద్ధి చెందడం ప్రారంభిస్తాయి.

★ కాల్షియం బాగా తగ్గిపోయి ఫిట్స్ లాగా వస్తుంటుంది ఓక్కోసారి. అలాంటప్పుడు రక్తంలోకి నేరుగా కాల్షియం ఇంజెక్షన్ కూడా ఇచ్చి ప్రాణాపాయ స్థితి నుంచి రక్షిస్తారు వైద్యులు.

★ విటమిన్ 'డి' పుష్కలంగా దక్కాలంటే, బలహీనపడ్తున్న పిల్లల్ని, రికెట్స్ వస్తుందని అనుమానంగా ఉన్న చంటి పిల్లల్ని, పెద్ద పిల్లల్ని కూడా రోజూ ఓ అరగంట సేపు ఎండలో పడుకోబెట్టడం మంచిది.

★ కాడ్‌లివర్ ఆయిల్‌ని కడుపులోకి ఇవ్వడం, దానితోనే శరీరానికి తైలమర్ధన చేయడం మంచిది.

★ చాలా త్వరగా లేత వయసులో ఉన్నప్పుడే చికిత్స సక్రమంగా జరిగితే ఎముకలు కొంతవరకూ మామూలుగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. లేకపోతే శాశ్వత అంగవైకల్యంగా మిగిలిపోతుంది.

'డి' విటమిన్ ఆహారం ద్వారా అందేది తక్కువ

మనం రోజువారీ తీసుకునే ఆహార పదార్థాల్లో డి విటమిన్ అంత ఎక్కువగా ఉండదు. మాంసాహారంలో కొద్దోగొప్పో ఉంటుంది. గానీ, రోజువారీ తినే మాంసాహారంలో కూడా పెద్దగా "డి" విటమిన్ దొరకదు. సముద్ర చేపలు (కాలేయం) లివర్, గుడ్లు (ముఖ్యంగా పచ్చసొన) 'డి' విటమిన్‌ని అందించగల్గుతాయి. బాగా ఎక్కువ ఎండలో

తిరిగిన ఆవులు, గేదెలు ఇచ్చే పాలలో "డి" విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకని వేసవి కాలం పాలు (summer milk) ఈ వ్యాధికి చాలా మంచిదంటారు. ఏమైనా, ఆహారం ద్వారా లభించే "డి" విటమిన్ చాలా స్వల్పమైంది. సూర్యకాంతి వలన దొరికేదే ఎక్కువ.

ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఇది "ఫక్క వ్యాధి"

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధిని "ఫక్కరోగం" అంటారు. ప్రత్యేకించి, కాశ్యప సంహిత అనే వైద్య గ్రంథంలో ఈ వ్యాధిని చాలా విపులంగా విశదీకరించారు. ఒక్క సంవత్సరం పూర్తయ్యే సరికి పాపగానీ, బాబుగానీ లేచి కూర్చోవడం, నిల్చోవడం చేయలేకపోతే అది "ఫక్క రోగం"గా నిర్వచించారు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో. ఈ వ్యాధికి అనేక ఆయర్వేద షాపుల్లో ఔషధాలు శక్తివంతంగా పనిచేసేవి ఉన్నాయి. "షట్ఫల ఘృతం" (ఈ పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది) అనే ఔషధం నేతితో తయారయింది. "కళ్యాణఘృతం" – ఇది కూడా నేతితో తయారయిన ఔషధమే. ఇవి రెండూ ఈ వ్యాధిపై సమర్ధవంతంగా పనిచేస్తాయి. ఈ వ్యాధి వచ్చిన బిడ్డ వయసును బట్టి ఈ రెండు మందుల్ని కలిపి 1/4 చెంచా నుంచి 1/2 చెంచా మోతాదులో రెండు పూటలా త్రాగించి, ఆ తర్వాత పాలు ఇస్తే బాగా పనిచేస్తాయి. ఈ ఔషధాలు సేవిస్తున్న కాలంలో ప్రతివారం కనీసం ఒకసారి విరేచనాలకు వేసి, బాగా విరేచనాలు అయ్యేలా చూస్తే చికిత్స ఇంకా ఫలవంతంగా ఉంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ వ్యాధికి కారణాల్ని, ఇది రాకుండా నివారించేందుకు చెప్పిన జాగ్రత్తల్ని పరిశీలిస్తే రికెట్స్ వ్యాధికి కారణాల్ని, ఇది రాకుండా నివారించేందుకు చెప్పిన జాగ్రత్తల్ని పరిశీలిస్తే రికెట్స్ వ్యాధిపైన వేల సంవత్సరలనాడే ఇంత పరిశోధన చేశారా? !.... అనిపిస్తుంది.

- ★ తల్లిపాలు శ్రేష్టమైనవి కాకపోతే బిడ్డకు రికెట్స్ జబ్బు వస్తుంది. తల్లి ఆరోగ్యవంతంగా ఉండి, బలంగా ఉండి, తన బిడ్డకు తన పాలే కడుపునిండా ఇచ్చి ప్రేమగా ఆదరంగా పెంచుకోవాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం హితవు చెప్తుంది. పోతపాల మీద పెరిగితే బిడ్డ రికెట్స్ వంటి వ్యాధుల పాలిట పడిపోతాడు.
- ★ గాలి, ఎండ ఇంట్లోకి పుష్కలంగా వచ్చేలా ఉండాలి. చీకటి గుయ్యారాల వంటి ఇళ్ళలో ఉండేవారి పిల్లలకు, సూర్యరశ్మి, ప్రాణవాయువు సరిగా అందక రికెట్స్ వంటి వివిధ వ్యాధులు వస్తాయి.

★ పిల్లల కడుపులో పాములు వలన కూడా పోషక పదార్థాలు శరీరానికి అందకుండా పోయి రికెట్స్ వ్యాధి వస్తుందని శాస్త్రం చెప్తోంది.

★ వేప విత్తులు, వెల్లుల్లి (పొట్టు వలిచిన గర్భాలు) మోదుగ చెట్టు గింజలు (ఇవి కష్టించి సేకరించుకోవాల్సిందే!) చేదు వాము (కురాసాని వాము అనే పేరుతో బజార్లో దొరుకుతుంది). ఇంగువ వీటన్నింటినీ సమానమైన బరువు కొలతలో తీసుకుని, మెత్తగా దంచి, చిన్న చిన్న మాత్రలు కంది గింజంత సైజులో చేసి, పిల్లల వయసుని బట్టి రోజూ 1–2 మాత్రలు ఉదయాన్నే తినిపిస్తే కడుపులో పాములు చచ్చి పడిపోతాయి. అవసరం అయితే, ఈ మాత్రల్ని కొన్నాళ్ళపాటు విడవకుండా రోజూ వాడవచ్చు కూడా!!

★ ప్రవాళభస్మ, ముత్యభస్మ, స్వర్ణభస్మ, రజితభస్మ – వంటి దివ్యౌషధాలు అనేకం కాల్షియం నిలవల్ని శరీరంలో పెంచేందుకు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. ఆయుర్వేదీయ భస్మాలరూపంలో మనం ఈ మందుల్ని వాడ్తున్నప్పుడు ఎంతో విలువైన కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ తదితర అత్యవసర ఖనిజాలు శరీరానికి చాలా తేలికగా వంటపడతాయి. విటమిన్ 'డి' వంటి వాటిని ప్రత్యేకంగా ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు. ఒకవేళ పరిస్థితి తీవ్రతని బట్టి ఇచ్చినా తప్పులేదు. ఎండ సక్రమంగా రోగి శరీరానికి తగిలేలా చూసుకోవడం మంచి పద్ధతి.

★ బ్రాహ్మీఘృతం, సారస్వతారిష్ట వంటివి కూడా ఈ వ్యాధిలో మంచి ఫలితాలిస్తాయి.

జీర్ణశక్తి తగ్గిపోయి – చిక్కిపోవడం వ్యాధి లక్షణమే! అశ్రద్ధ చేయకండి

హాయిగా ఆడుతూపాడుతూ ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా తిరగవలసిన వయసులో మీ చిన్నారి బిడ్డ తిండి సరిగా తినక చిక్కిశల్యమై పోతున్నాడా..?

కొట్టి, కేకలేసి అరిచి మీరు బలవంతంగా తిండి తినిపించాలని చూసినా ఫలితం కన్పించడం లేదా?

తరచూ విరేచనాలు, కడుపులో నొప్పి, నీరసం ఆహారం సహించకపోవడం, ఏ పనిపట్లా ఉత్సాహం లేకపోవడం, చిక్కిపోవడం, బరువు తగ్గిపోవడం... ఈ లక్షణాలతో కలవరపెడ్తున్నాడా?

"కడుపుమాడితే, వాడే దారికొస్తాడు" అని విసుక్కోకండి... అన్నం తినకుండా మారాం చేసే పిల్లల విషయంలో అందుకు కారణాలు వెదకడం తల్లిదండ్రుల మొదటి బాధ్యత! పిల్లల్లోనే కాదు పెద్దల్లో కూడా శరీరంలో ఏదో మార్పు వచ్చినట్లు. ఒక్కసాఇగా ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గిపోతుంది. దీనికి పేగుల్లో గానీ, కడుపులో ఉండే లివర్ వంటి అవయవాలు ఏదైనా వ్యాధికి లోనుకావడంగానీ కారణం కావచ్చు. లేదా మానసిక కారనాలు ఏవైనా ఉండే అవకాశమూ లేకపోలేదు. ఎక్కువమంది విషయంలో మానసిక కారణాలే ప్రముఖంగా కన్పిస్తాయి.

లివర్‌లో జబ్బులు ఒక కారణం కావచ్చు :

జీర్ణశక్తి తగ్గిపోయి ఆహారం తీసుకోవడం పూర్తిగా తగ్గిపోవడానికి లివర్ సరిగా పనిచేయకపోవడం గానీ, దానికి సంబంధించిన వ్యాధులు గానీ కారణం అవుతాయి.

1. లివర్ వ్యాధుల్లో కామెర్లు వచ్చినప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వలన ఆకలి అరుగుదల సరిగా ఉండకపోవచ్చు.
2. కామెర్లు వచ్చిన తర్వాత అజాగ్రత్తల వలన లివర్ ఫెయిల్యూర్ అనేది జరిగితే చాలా ప్రమాదకర పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. కొన్నిరకాల మందులు అతిగా వాడడం వలన కూడా లివర్ ఫెయిల్ అవుతుంది. లివర్ కణాలు కుళ్ళిపోయి పనిచేయకుండా ఆగిపోవడం వలన ఇలా జరుగుతుంది. ఇది పిల్లల్లోనూ పెద్దల్లో కూడా సహజంగా జరిగే పరిణామమే!
3. లివర్ కణాలు గట్టిపడిపోయి లివర్ కుచించుకుపోవడం, లివర్ షేప్ మారిపోవడం వలన "సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్" అనే వ్యాధి రావచ్చు! దానిక్కూడా కామెర్లు వచ్చినప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం, మద్యపానం, సిగరెట్లు వంటి దురలవాట్లు, ఒకరకమైన గుండెజబ్బు వంటివి ముఖ్య కారణాలు. తరచూ లివర్ వ్యాధులొచ్చే వారికి సిర్రోసిస్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. జీర్ణశక్తి పోవడం అరుగుదల లేకపోవడం, బరువు తగ్గిపోవడం అలసట, రక్తక్షీణత, శరీరంలో నీరురావడం ఇలాంటివి ఈ వ్యాధుల్లో ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి. పిల్లలైనా, పెద్దలైనా, ఆకలి లేకపోతే లివర్ పనితీరును పరీక్షలు జరిపించి జాగ్రత్తగా అధ్యయనం చేయవలసి ఉంటుంది.

పేగులు శిథిలం కావడమూ ఒక కారణమే!

జీర్ణశక్తి పడిపోయిన వ్యక్తుల్లో లివర్‌తోపాటు అధ్యయనం చేయవలసిన మరో ముఖ్య అవయవం "పేగులు".

1. రోజుల తరబడి విరేచనాలు అవుతుంటాయి కొందరిలో "క్రానిక్ డయోరియా" అంటారు దీన్ని. ఏదో కొద్దిరోజులు మధ్యలో ఆగినట్లు అన్పించినా, మొత్తం మీద ఎప్పుడూ విరేచనాలు అవుతూనే ఉంటాయి. కడుపులో "అగ్ని" పూర్తిగా చల్లారిపోవడం దీనికి ముఖ్యకారణం. పేగుల్లో బాక్టీరియా, ఫంగస్, వైరస్ వంటి సూక్ష్మజీవుల దాడి ఎక్కువగా ఉండటం, అనేకరకాల మందులు అతిగా నిర్లక్ష్యంగా వాడటం వలన ఈ పరిస్థితి వస్తుంది. ముఖ్యంగా కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, మాటిమాటికీ విరేచనానికి వెళ్ళాలనిపించడం, బరువుతగ్గడం, విరేచనం ద్వారా రక్తం, జిగురు, కొవ్వు పదార్థాలు వెళ్తూండడం కూడా ఈ వ్యాధిలో జరుగుతుంది. పేగులోపల పరీక్ష అంటే సిగ్మాయిడో స్కోపీ, కోలనోస్కోపీ వంటివి చేయించి తగిన చికిత్స పొందవలసి ఉంటుంది.
2. కొందరికి పిండిపదార్థాల్లో గ్లూటెన్ అనే పదార్థం సరిపడకపోవడం వలన గోధుమలతో తయారయిన పదార్థాలు తింటే వీళ్ళకి విరేచనాలు అవడం, కడుపులో బాధకలగడం జరుగుతుంది. ఒక్కోసారి ఇలా సరిపడని ఆహార పదార్థాలు అతిసుకున్నప్పుడు పేగుల్లోపల మార్పులు కలిగి, పేగులు శుష్కించిపోవడం జరగవచ్చు. విరేచనాలు, నోటిపూత, పేగుపూత, బదువు తగ్గిపోవడం వంటివి జరుగుతాయి.

తీసుకున్న ఆహారంలో కొవ్వు పదార్థాలు జీర్ణంకాకపోవడం వలన చిక్కగా బంకలాగా విరేచనం అవుతుంది. లెట్రిన్ ప్లేట్‌కు అంటిపెట్టుకుని ఎంత నీళ్ళుకొట్టినా పోకుండా జిడ్డుగా విరేచనం అవుతుంటుంది. ఈ వ్యాధిని స్టియటోరియా (STEAT-ORRHOEA) అనే లక్షణంగా పిలుస్తారు.

కడుపులో పాములు కూడా జీర్ణశక్తి దెబ్బతినడానికి ముఖ్యకారణమే! పిల్లల్లోనే కాదు, పెద్దల్లో కూడా అరుగుదల దెబ్బతినడానికి ఇతర కారణాలు ఏమీ కన్పించనప్పుడు కడుపులో పాములు గురించి ఆలోచించవలసి ఉంటుంది. విరేచనం పరీక్షలలో పాముల గుడ్లుగానీ, నులిపురుగులుగాని కన్పించకపోయినాసరే తరచూ పాముల మందులు విధిగా వాడడం అవసరం. ముఖ్యంగా అన్నం సరిగా తినని పిల్లలకు, తింటున్నా బరువు తగ్గిపోతున్న పిల్లలకూ పాముల మందులు వేసి తీరాలి.

ఇవికాక, థైరాయిడ్ గ్రంథికి సంబంధించిన వ్యాధులు, ఆస్మా, జలుబు, షుగర్ వ్యాధి, కేన్సర్‌గానీ ఉండే ప్రమాదం కూడా లేకపోలేదు. కాబట్టి అరుగుదలని, జీర్ణశక్తిని దెబ్బతీసే పరిస్థితిని ఏమాత్రం మీరు గమనించినా వెంటనే పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.

తిన్నది వంటబట్టేలా చేసే చికిత్స కావాలి

జీర్ణశక్తి బాగానే ఉన్నప్పటికీ కొందరు బరువు పెరగరు. పైపెచ్చు తగ్గిపోతుంటారు కూడా. దీనికి కారణం పైన మనం చెప్పుకున్న వ్యాధులేవీ కాకపోతే, తీసుకున్న ఆహారం సరిగా వంటపట్టకపోవడమే అనవలసి ఉంటుంది. (DEFICIENCY IN ASSIMILATIVE POWER)

ముఖ్యంగా పిల్లలు బరువు పెరగాలంటే, వారిలో శుష్కత్వంపోయి, ఏపుగా బలంగా పెరగాలంటే... అలా చిక్కిపోతున్న పిల్లల విషయంలో మాత్రమే సుమా... వారికి మొదట తగినంత రెస్ట్ ఇవ్వండి. అతిగా తిండి పెట్టినందువలన ప్రయోజనం లేదు. పెట్టే ఆహారం బలకరమైనదిగా ఉండేలా చూడండి. నెయ్యి, వెన్న, పాలు, చిలకడదుంపలు, కేరెట్ వంటివి పోషణని కల్గిస్తాయి.

జీర్ణశక్తిని పెంపొందించే అద్భుత ఆయుర్వేద ఔషధాలు

1. పిప్పళ్ళు పచారీకొట్లలో తేలికగా దొరికేవే. వీటిని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఒక చిన్నకప్పు మోతాదులో తీసుకోండి. అదే కప్పుతో ఆరుకప్పుల పంచదార పాకంపట్టి అందులో ఈ పిప్పళ్ళ పొడిని కలిపి కుంకుడు కాయంత సైజు ఉండలు చేసుకుని రోజూ 1 నుంచి 2 ఉండలు రెండుపూటలు తిని, పాలు త్రాగండి. పిల్లలకైనా, పెద్దలకైనా ఇది చాలా మంచి ఔషధం. లివర్ జబ్బులుగానీ, పేగుల్లో జబ్బులుగానీ దేనికైనా ఇది మంచిది. మీరు ఏ మందులు వాడ్తున్నా దీన్ని తీసుకోవచ్చు. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. పేగులకి బలాన్నిచ్చి తిన్నది వంటబట్టేలా చేస్తుంది. జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతాయి. విరేచనంలో జిగురు తగ్గుతుంది.
2. శొంఠికొమ్ములు మంచివి, బాగా బలంగా ఉన్నవి తీసుకుని, నిప్పుల మీద కాల్చి మెత్తగా దంచండి. ఓ చిన్నకప్పు శొంఠిపొడి తీసుకుని, అది మునిగేవరకూ నిమ్మరసం పొయ్యండి. ఇలా శొంఠిపొడిని 3 రోజులపాటు బాగా నిమ్మరసంలో నానసిచ్చి, ఆ తర్వాత, దానికి అదే రెట్లు పంచదార తీసుకుని పాకంపట్టి, అందులో

ఈ శొంఠిపొడిని కలిపి కుంకుడు కాయంత ఉండచేసి ఒకటీ లేక రెండు ఉండలు తినిపించండి. పేగులు దృఢంగా ఉంటాయి. వాతం తగ్గుతుంది. పిల్లలుగానీ, పెద్దలుగానీ మానసికంగా బాధపడడం వలన వచ్చే అజీర్తి ఈ ఉపాయంతో చక్కగా పోతుంది.

3. కరక్కాయలు, పిప్పళ్ళు, సౌవర్చ లవణం (ఇది కూడా పెద్ద పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతుంది) ఈ మూడింటినీ తీసుకోండి. కరక్కాయ లోపలిగింజ తీసేసి దాన్ని మెత్తగా దంచి ఒక కప్పు పొడిని తీసుకోండి. పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి దాన్ని కూడా దంచి, అదే కప్పు పొడిని తీసుకోండి. సౌవర్చ లవణాన్ని మెత్తగా దంచి ఆ కప్పుతోనే తీసుకుని మూడింటిని కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. వయసును బట్టి, అవసరాన్ని బట్టి 1/2 చెంచా నుంచి, 1 చెంచా వరకూ మోతాదులో ఈపొడిని తేనెతోగానీ, మీగడతోగానీ కలిపి తిని, వేడినీరు తాగండి. కొవ్వుపదార్థాలు జీర్ణంకాని వారికి, విరేచనం చిక్కగా, జిడ్డుగా అవుతున్నవారికీ ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. నూనె పదార్థాలు వేపుడు కూరలు, మాంసాహారం ఎక్కువగా తినేవారు రోజూ ఈ పొడిని తీసుకుంటే పేగులు దెబ్బతినకుండా ఉంటాయి.

4. సైంధవ లవణం, కరక్కాయ, పిప్పళ్ళు, వాము, శొంఠి వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకోండి. శొంఠిని కాల్చి, పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి అప్పుడు దంచాలి. కరక్కాయ లోపలిగింజలు తీసేసి కొలిచేటప్పుడు దాని బెరడుని మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఈ అన్నింటి మిశ్రమం ఇంకా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అన్నంలో కారప్పొడిలాగా తినవచ్చు కూడా.

5. అగ్నిముఖచూర్ణం, లఘుక్రవ్యాదిరస, అగ్నికుమారరస, హుతాశన రసం... ఇవన్నీ లివర్ వ్యాధిని అమోఘంగా తగ్గించి జీర్ణశక్తిని సరిచేసే దివ్యౌషధాలుగా పనిచేస్తాయి. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇలాంటి చక్కటి ఔషధాలు ఇంకా అనేకం ఉన్నాయి.

6. ఎండుద్రాక్షగానీ, కిస్‌మిస్‌గానీ తీసుకుని, దానికి సమానంగా పంచదార, తేనె కలిపి మెత్తగా నూరి 1 చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు మూడుసార్లు తీసుకుంటే కడుపులో ఉడుకు, పేగుపూత, అజీర్తి పోతాయి. వేడి తగ్గుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

7. అల్లం మెత్తగా దంచి, దానికి తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి ఓ సీసాలో నిలవబెట్టుకోండి. వారం రోజులపాటు నిలవ ఉంటుంది. దీన్ని అన్నంలో మొట్టమొదటి ముద్దగా అరచెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ కలుపుకుని, నెయ్యి వేసుకుని తిని, ఆ తర్వాత మిగతా ఆహారం తీసుకోండి. జీర్ణశక్తి అమోఘంగా ఉంటుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది. నోటికి రుచిపుడ్తుంది.
8. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, మిరియాలు ఈ నాల్గింటినీ మెత్తగా నూరి తగినంత ఉప్పు కలిపి అన్నంలో తినవచ్చు. మజ్జిగతో తాగవచ్చు. శొంఠిని మాత్రం కాల్చి నూరండి. జీర్ణశక్తి పదిలంగా ఉంటుంది.
9. కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పుదీన, తులసి ఆకులు, చింతపూలు, చింతచిగురు... ఇవన్నీ జీర్ణశక్తిని చక్కగా కాపాడుతుంటాయి. వీటిని సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తీసుకుంటుండాలి.

సమస్త అజీర్ణాలకూ "భావన కరక్కాయ"

కరక్కాయ బెరడును వలచి, అందులో శొంఠి పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాము, సైంధవ లవణం, సౌవర్చ లవణం, ఉప్పు వగైరాల్లోనూ, అల్లం రసంలోనూ రోజుల తరబడీ ఊరబెట్టి తయారుచేసిన మందు ఇది. దీన్ని రోజూ రెండుసార్లు పావుచెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదులో తీసుకొని నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తే నోటినిండా నీరు ఊరుతుంది. నోరు ఎండుకుపోవడం ఆగుతుంది.

★ గవదబిళ్లలు వాచినప్పుడు నోట్లో నీరులేక నాలిక ఎండిపోతుంది. అలాంటప్పుడు ఈ భావన కరక్కాయని తింటే నీరు వూరి చాలా రిలీఫ్ కలుగుతుంది.

★ అజీర్తి పోతుంది. నోటికి రుచి తెలియకపోవడం, అన్నం తినబుద్ధికాకపోవడం వంటివి దీన్ని తింటే వెంటనే తగ్గిపోతాయి.

★ కడుపుబ్బరం, గ్యాస్, కడుపులో మంట తగ్గుతాయి.

★ మృదు విరేచనాకారి, రోజూ ఫ్రీగా విరేచనం కాని వారు దీన్ని తీసుకుంటూ వుంటే విరేచనం అయ్యి కడుపులో ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

★ వాంతి వికారం తగ్గిపోతాయి. గర్భవతులకు ఇది మంచి ఉపాయం. విరేచనం కూడా ఫ్రీగా అవుతుంది.

★ తలతిరుగుడు, పడుకున్నా, కూర్చున్నా గిర్రున తిరిగిపోతున్నట్లుండటం, కళ్ళు బైర్లు కమ్మటం వంటి లవణాల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో "భ్రమ" అంటారు. భావన కరక్కాయ ఈ "భ్రమ"ని చక్కగా తగ్గిస్తుంది.

మానసిక ఆందోళనలకు ఆయుర్వేద చికిత్స

రక్తంలో స్ట్రెస్ హార్మోన్లు విడుదల అయి మానసిక ఉద్రేకాలు, ఆందోళనలూ, దిగుళ్ళు, డిప్రెషన్ వంటి బాధలు కల్గుతున్నాయని ఆధునిక వైద్యులు చెప్తున్నారు.

స్ట్రెస్ హార్మోన్ ఎక్కువగా విడుదల అవకుండా ఏం చెయ్యాలి..?

1. స్ట్రెస్‌ను కల్గించే సన్నివేశాలకు ముందుగాని, ఆ సమయంలోగాని, ఆ తర్వాత గానీ, చక్కని సంగీతాన్ని మీకిష్టమైన దాన్ని వినడం వలన స్ట్రెస్‌కు కారణమైన రసాయనాలు రక్తంలో ఎక్కువగా విడుదల అవ్వకుండా ఆపుతుంది. అందువలన మనిషి ఎక్కువ ఆందోళనకు (Strees) లోను కాకుండా నివారించవచ్చు.
2. మనసుకు సంతోషాన్ని, మనోల్లాసాన్ని కల్గించే అంశాలన్ని స్ట్రెస్‌ను రాకుండా కాపాడతాయి.

గులాబీ పూలు, మల్లెపూలు, సన్నజాజిపూలు, కుంకుమపువ్వు, పొగడపూలు, ఇవన్నీ స్ట్రెస్‌కు లోనైన వ్యక్తుల్ని ఆ ఆందోళన, దిగుళ్ళలోంచి బైటపడేలా చేస్తాయి.

వాటిని స్పర్శించి, వాసన చూసినంత మాత్రాన ఉల్లాసాన్ని కల్గించే ఈ పూలు కడుపులోకి తీసుకున్న స్ట్రెస్‌ను తగ్గించే మందులుగా పనిచేస్తాయి. ముఖ్యంగా గులాబీలు కడుపులోకి తీసుకొంటే మనసులో ఉద్వేగాన్ని బాగా తగ్గిస్తాయి.

"గుల్కంద్" పేరుతో గులాబీరేకుల లేహ్యం బజారులో దొరుకుతుంది. ఇది మానసిక వ్యాధులకు మంచి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

ఎర్రకలువ దుంపలు, ఏలకులు, అరటిపండు, జామపండు, ద్రాక్షపండు, జాజికాయ, జాపత్రి, తమలపాకు రసం... ఇవన్నీ మనోవికారాల్ని ఆందోళనల్ని తగ్గించే మంచి ఉపాయాలు.

ముత్యభస్మం, గోమూత్ర శిలాజిత్ బాగా ఉపకరిస్తాయి. రజత భస్మం ఇంకా బాగా తోడ్పడుతుంది. స్తోమత కల్గిన వారికి స్వర్ణభస్మాన్ని తగిన అనుపానంలో ఇస్తే మానసిక వ్యాధులు ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారం బాగా తగ్గించవచ్చు.

పొగాకు లైంగిక శక్తిని నశింప చేస్తుంది

పొగత్రాగే అలవాటున్న వారికి లైంగిక శక్తి తక్కువగా వుంటుందా..? వుంటుందని ఆధునిక పరిశోధనలు కూడా చెప్తున్నాయి. సిగరెట్లుగానీ, చుట్టగాని, పాన్‌పరాగ్, గుట్కాలు గానీ మానేసిన వారం రోజుల్లోనే ఏ మందులు వాడకుండానే వారిలో లైంగికత లైంగిక శక్తి చక్కగా వృద్ధి చెందాయని పరిశోధకులు అంటున్నారు.

ఇంతకీ పొగాకుకీ, మగతనానికీ లింకేమిటీ..? పొగాకుని అమితంగా తిన్నా, అమితంగా నమిలినా, అమితంగా పొగత్రాగినా, హృదయంలోనూ, ఊపిరితిత్తుల్లోనూ బాగా వేడి పుడ్తుంది. ఈ వేడి ఆయా అవయవాలకు మంచిది కాదు. గుండెలు ఆర్సుకు పోతున్నాయి... అంటరే... అలాంటి పరిస్థితి వస్తుంది.

గుండెదడ, గుండెనొప్పి, తలనొప్పి వస్తుంటాయి. ఆకలి చచ్చిపోతుంది. జీర్ణశక్తి వుందు. నరాల బలహీనత అని మనవాళ్ళు సాధారణంగా అనుకొనే లక్షణాలన్నీ పొగాకును ఏ విధంగా వాడ్తున్నా సరే వస్తాయి. "NERVOUS SYSTEM" నాడీ వ్యవస్థ బలహీన పడడం వలన లైంగిక శక్తి సన్నగిల్లిపోతుంది. పక్షవాతం, కండరాల బలహీనతలు కూడా వస్తాయి.

కంటి చూపు తగ్గిపోతుంది.

లివర్ పని శక్తి పడిపోతుంది.

...అందుకే, ప్రియమైన పాఠకులారా... సిగరెట్లు మానేసినా, జర్దాలు, గుట్కాలూ గుప్పెళ్ళతో తీసుకొంటూ చాలా ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటిస్తున్నామనుకొంటుంటారు కొందరు... చుట్ట, సిగరెట్టు, జర్దా, పొగాకుతో చేసేది ఏది తిన్నా మగతనం నశించిపోయేది ఖాయం... అని వైద్యులు ముక్తకంఠంతో హెచ్చరిస్తున్నారు.

మగవాళ్ళ సంగతిసరే... గుట్కాలుతినే ఆడపిల్లల సంగతి ఏమిటీ... ఈ రోజు వుమెన్స్ కాలేజీల్లోనూ, హాస్టళ్ళలోనూ గుట్కాలు తినడాన్ని నారీమణులు చాలా మంది కన్పిస్తున్నారు.

వీరిలోనూ లైంగిక శక్తి నశించిపోవడం మాత్రమే కాదు. గర్భాశయ దోషాలు, నెలసరి సమస్యలు అనేకం వీటివలన ఉత్పన్నం అవుతున్నాయి.

పొగాకు అలవాటు మానేయాలని ఇప్పటికైనా దృఢంగా నిర్ణయించుకోండి.

పొగాకు అలవాటును ఒక్కసారిగా మానేస్తే ఏదో అవుతుందని భయపడకండి.

పాలు, నెయ్యి, కొబ్బరినీళ్ళు – వీటిలో ఏదో ఒకటి, మూడూ కలిపి గానీ తీసుకొంటే పొగాకుకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. పొగాకు వలన కలిగిన దోషాలు తగ్గిపోతాయి.

అవసరం అయితే రోజూ ఈ మూడింటినీ తీసుకొన్న మంచిదే! ఎన్నాళ్ళయినా సరే!!

బలవంతంగా ఆకలిని చంపుకోకండి – చర్మసౌందర్యం నశించి పోతుంది

బలవంతంగా ఆకలిని చంపుకొనే అలవాటు సగటు భారతీయ మహిళల్లో ఎక్కువ. మధ్యాహ్నం భోజనానికి ఇంటికి భర్త రావడానికి ఆలస్యం కావడం వలన, ఆయన

కోసం ఎదురుచూస్తూ ఆకల్ని చంపుకొనే వారు ఎక్కువమంది. ఒకవేళ "లంచ్‌బాక్స్" ఆఫీస్‌కే పట్టుకెళ్ళి భోజనానికి మధ్యాహ్నం ఇంటికిరాని భర్తయినప్పుడు, ఒక్కరే ఏం తింటామని బద్ధకించి తినకుండా కాలక్షేపం చేసేవారు కొంతమంది. ఆకలి వున్నా అన్నహితవు లేకపోవడాన్ని తిండి సహించకపోవడాన్ని "ఎనొరెగ్జియా" అంటారు. ఆయుర్వేదంలో "అరుచి" అంటారు.

చదువుకునే పిల్లల్లో ముఖ్యంగా ఆడపిల్లల్లో పరీక్షల టెన్షన్ వంటి కారణాల వలన ఎనొరెగ్జియా వస్తుంటుంది. తిండి తినకుండా పరీక్షల్లో విజయాలు సాధించాలని అనుకొంటుంటారు.

★ కుటుంబంలో కుటుంబ సభ్యుల మధ్య సఖ్యత, కోపతాపాలు లేకుండా వుండటం, తల్లిదండ్రుల ప్రేమ... ఇవన్నీ పిల్లల్లో ఎనొరెగ్జియాని తగ్గిస్తాయి.

ఎక్కువ సాధించాలనే తపన, ఏమీ సాధించరేమేమో నన్న భయం ఆందోళనలు అన్నహితవును దెబ్బతీస్తాయి.

★ సన్నగా చిక్కిపోయినట్లుంటేనే 'అందం' అని అసత్యప్రచారాలు బాగా జరగడం వలన, అదే నిజం అని నమ్మి తిండి మానేసే వాళ్ళు ఎక్కువ మంది. అన్నం తగ్గిస్తున్న కొద్దీ తక్కువ అన్నానికే శరీరం అవాటు పడిపోతుంటుంది.

ఆహారాన్ని తగ్గించేసి ఇగుర్చుకుపోయినట్లు తయారవడం వలన శరీరానికి చాలా అనర్థాలు కలుగుతాయి.

1. పొట్ట ఉబ్బినట్లుంటుంది. అస్థిపంజరానికి చీరకట్టినట్లుంటుంది.
2. మలబద్ధకం ఏర్పడి, దానివలన కలిగే అనేక దుర్లక్షణాలు వస్తాయి.
3. ఆడపిల్లల్లో నెలసరి బాధలు ఏర్పడతాయి.
4. బి.పీ. తక్కువగా వుంటుంది.
5. వేడినీ, చలినీ తట్టుకునే శక్తి తక్కువగా వుంటుంది.
6. చర్మంలో మార్దనం వుండదు. గరుకుగా బండబారిపోయినట్లుంటుంది. మృధుత్వం కోల్పోతుంది. కళకాంతులు తగ్గిపోతాయి.
7. జుట్టు రాలిపోతుంది. మనిషి అందవికారంగా కళాహీనంగా తయారౌతారు.

ఇలాంటి వ్యక్తులకు మంచి ఆయుర్వేద చికిత్సలు చేసి మళ్ళీ మామూలు మనిషిగా చేయవచ్చు.

అగ్నికుమార రసం, అజీర్ణ బలకాలానల రసం, అగ్నితుండీవటి, దాడిమాష్టక చూర్ణం, హింగ్వాష్టక చూర్ణం, భాస్కరలవణం, లోహభస్మం, క్రవ్యాదిరస, యాలకులు,

తాళీసాదిచూర్ణం, ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, పచ్చకర్పూరం, పుష్కరమూలం, అతి మధురం, యవక్షారం వంటి ఎన్నో ఔషధాలున్నాయి. ఈ పుస్తకంలో జీర్ణశక్తిని పెంపొందించే ఉపాయాలెన్నో చెప్పడం జరిగింది. వాటిని చక్కగా పాటించవచ్చు.

యాపిల్ కాయల్ని మనం ఇంకా బాగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి!

ఒక యాపిల్ కాయలో ఒక మిల్లి గ్రాము ఇనుము, 14 మిల్లిగ్రాముల ఫాస్ఫరస్, 10 మిల్లిగ్రాముల కాల్షియం ఉన్నాయి. కాగా "ఎ. విటమిన్" తదితర విటమిన్లున్నాయి. యాపిల్ గుజ్జులో కన్నా యాపిల్ పై తొక్కలో ఎక్కువ ఎ.విటమిన్ ఉంది.

నిజానికి యాపిల్ పండుని మనం సద్వినియోగం చేసుకోవడం లేదు. ముఖ్యమైన కారణం అవి ఇక్కడి పంట కాకపోవటం వలన, అసాధారణమైన రేట్లుతో అమ్ముడవటం వలన యాపిల్ వంటి పళ్ళు ధనికులకే గాని, జనసామాన్యునికి కాదనే అభిప్రాయం బలపడిపోయింది.

స్కాండినేయన్లు దాన్ని "దేవుడి పండు"గా భావిస్తారు. కాశ్మీర్‌లోనో, హిమాచల్ ప్రదేశ్‌లోనో పెరిగే ఈ హిమాలయాల పంటను తెలుగునాట సాధారణ ప్రజలు అపురూపమైనదిగా భావించడంలో తప్పులేదు. ని చీతి ఫలంగా చరకం సుశ్రుతం గ్రంథాల్లో దీని గుణగణాలను వైద్య ప్రయోజనాలను వివరించడం జరిగింది.

రోజుకొక యాపిల్ తినండి.... అనేది ఈనాటి నినాదం!

★ రక్తక్షీణతను తగ్గించటానికి యాపిల్ పండుకన్నా మించిన ద్రవ్యం ఇంకొకటి లేదు. యాపిల్ జ్యూస్‌ని ఎప్పటికప్పుడు తీసుకొని తాగాలి. రక్తక్షీణత ఎక్కువగా ఉంటే రోజూ కనీసం 3-4 యాపిల్ కాయలైనా తాగవలసి వుంటుంది. ఎవరిదో రక్తం తీసుకొచ్చి ఎక్కించవలసి రావటం కన్నా, యాపిల్ పండు ద్వారా రక్తపుష్టిని పొందడం తక్కువ ఖర్చుతో కూడుకున్నది. అంతేకాదు, శ్రేష్టమైన పద్ధతి కూడా... ఒప్పుకుంటారు కదూ..!!

★ రోజూ యాపిల్‌ని కనీసం ఒకటీ రెండైనా తింటే మలబద్ధకం రాదు. చక్కని విరోచనకారి! ఒకవైపు బలాన్ని, శక్తినీ ఇస్తూనే ఇంకోవైపు కడుపులో మలాన్ని కరిగించి మృదువుగా బైటకు వెళ్ళేలా చేస్తుంది.

★ రక్తవిరోచనాల్లో, జిగురు విరేచనాల్లో యాపిల్ జ్యూస్ ఇస్తే మంచిదే, విరేచనం అయ్యేలా చేసే ఈ పండు విరోచనాల వ్యాధిలో ఇస్తే ఇంకా ఎక్కువ విరోచనాలు అయ్యేలా చేస్తుందేమోనని భయపడనవసరం లేదు. దీనిలో ఉండే పిండి పదార్థాలు

విరేచనంలో నీటి శాతాన్ని తగ్గించి, విరేచనం గట్టిగా మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తాయి. నీళ్ళ విరేచనాల్లో కూడా ఇది మంచిదే. ముక్కల్ని ఉడకబెట్టి తినిపిస్తే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

★ చంటి పిల్లల్లో విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు కూడా యాపిల్ జ్యూస్‌ని చెంచాతో కాస్త కాస్త తాగించడం మంచిది. చరకుడు, సుశ్రుతుడు కూడా నీళ్ళ వారేచనాల్ని తగ్గించే మందుగా దీన్ని చెప్పడం జరిగింది.

★ ఇందులో ముఖ్యమైన ఇనుము, కాల్షియం వంటి ఖనిజ పదార్థాలు పేగుల్లో యాసిడ్‌ని తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడతాయి. యాపిల్ జ్యూస్‌లో యాలకులు, తేనె కూడా కలిపి, తాగిస్తే కడుపులో మంట, పేగుపూత, గ్యాస్‌ట్రబుల్, అజీర్తి, పుల్లటి త్రేపులు గుండెల్లో మంట తగ్గుతాయి.

★ భోజనం చేసిన తర్వాతగాని, భోజనానికి ముందుగానీ యాపిల్ జ్యూస్ తాగితే జీర్ణశక్తి బాగుంటుంది.

★ బీపీ వ్యాధి వున్నవారికి, తలనొప్పి వున్నవారికి యాపిల్ పళ్ళు మంచివి.

కాల్షియంతో పాటు పొటాషియం కూడా దండిగా వున్న పళ్ళు కాబట్టి, బీపీతో పాటు హృదయ వ్యాధులున్న వారికి మూత్రపిండాల వ్యాధులున్న వారిక్కూడా అవి బాగా మేలు చేస్తాయి. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళున్నవారు రోజూ యాపిల్ జ్యూస్ తప్పకుండా తాగాలి.

★ యాపిల్ చెట్టు వేళ్ళు, దానిమ్మ చెట్టు వెళ్ళలాగానే కడుపులో పాముల్ని చంపే గునం కలిగి ఉన్నాయి. అవి మనకు దొరికితే సంపాదించుకొని ప్రయత్నించి చూడండి. ఈ వేళ్ళకు మనోవ్యాధుల్ని తగ్గించే గుణం కూడా ఉంది. కమ్మటి నిద్ర పట్టిస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. యాపిల్ పండుకి తరచూ వచ్చే జ్వరాల మీద పనిచేసే శక్తి వుంది.

★ శరీరంలో వేడిని తగ్గించేందుకు ఇది బాగా ఉపకరిస్తుంది. మూత్రంలో మంట, కడుపులో మంట ఉన్నప్పుడు దీని జ్యూస్ తాగించవచ్చు.

★ మెదడు, నాడీ సంబంధమైన వ్యాధులు, పక్షవాతం వంటి వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది.

★ కామెర్ల వ్యాధిలో యాపిల్ జ్యూస్‌ని ఎంత వీలైతే అంత తాగమని చెప్పండి. లివర్‌ని సంరక్షించడంలో ఇది తిరుగులేని ఔషధం. అంతే!!

★ ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబు వున్నవారిక్కూడా ఇది ఎటువంటి అపకారమూ చేయదు. వ్యక్తిగతంగా సరిపడకపోతే తప్ప, మామూలుగా యాపిల్ పండు కఫాన్ని తగ్గించే గుణం కలిగిందే! ఊపిరి తిత్తులకు బలాన్నిస్తుంది కూడా!

లైంగిక శక్తి పెరిగేలా చేసేందుకు ఇది చాలా ఉపకరిస్తుంది. లైంగిక కార్యం అయిన తర్వాత ఒక గ్లాస్ యాపిల్ జ్యూస్ తాగండి.

నిస్సత్తువ తగ్గిస్తుంది. అలసటను పోగొడుతుంది.

★ చర్మానికి మంచి రంగునిస్తుంది. బొల్లితో సహా అన్ని చర్మవ్యాధులకూ మంచిది. అయితే బొల్లి మచ్చలతో బాధపడే వారు మాత్రం దీనిలో 'సి' విటమిన్ నశించిపోయేందుకు గాను ఈ పండుని ముక్కలుగా తరిగి, ఉడికించి తింటే బొల్లివ్యాధి నివారణకు యాపిల్ కాయ అమితంగా సహకరిస్తుంది. జ్యూస్‌ని కాసేపు కాచి, చల్లార్చి తాగవచ్చు కూడా!

★ అన్నిరకాల జ్వరాలలోనూ, అన్ని రకాల వ్యాధుల్లోనూ ఏ ఆహారం ఇవ్వాలనే మీమాంస కల్గినప్పుడు యాపిల్‌కాయని నిస్సందేహంగా ఎటువంటి అనుమానాలు, భయాలు లేకుండా తినిపించండి. యాపిల్ కాయలు పెట్టకూడని జబ్బులేదు. ఒక్క షుగర్ వ్యాధి తప్ప!! ఎందుకంటే ఇది గ్లూకోజ్ 'డి'కి పుట్టిల్లు కాబట్టి!!

★ యాపిల్ జామ్, యాపిల్ పానకం చేసుకోవచ్చు. యాపిల్ కాయల హల్వా కూడా మేలు చేస్తుంది. ఎదిగే పిల్లలకు ఇంతకన్నా విలువైన ఆహారం మనం ఇవ్వగలిగేది ఏముంది..!

నోటి దుర్వాసన పోగొట్టే మాత్రలు

నోటి దుర్వాసనకు ముఖ్యకారణం మలబద్ధకం, కడుపులో అజీర్తి పోయి, విరేచనం ఫ్రీగా అయితేగానీ నోటి దుర్వాసన పోదు. అందుకని ఈ పుస్తకం జీర్ణశక్తి కోసం, విరేచనం ఫ్రీగా కావడం కోసం చెప్పిన అనేక ఫార్ములాలను ప్రయత్నించి చూడండి. అదనంగా ఈ మాత్రల్ని బుగ్గన పెట్టుకోండి.

జాజికాయ
చెంగల్వకోష్టు
జాపత్రి
పిప్పళ్ళు
లవంగాలు
ఏలకులు

వీటన్నింటినీ మెత్తగా విడివిడిగా దంచి, అన్నింటినీ కలిపి, అందులో కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం కూడా వేసి, ఎండుద్రాక్షతో గాని, ఎండు కిస్‌మిస్ పళ్ళతో గాని మెత్తగా నూరి చిన్న చిన్న మాత్రలు కట్టుకోండి. తేనెతో కూడా కట్టుకోవచ్చు.

ఒక్కో మాత్ర చొప్పున బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ రసం మింగండి. నోటి దుర్వాసన పోతుంది. గుట్కాలు, వక్కపొడి తినే అలవాటు మానాలన్న ఇది మంచి ఉపాయం.

చివరిగా ఒక మాట!

జీర్ణశక్తి సరిలేకపోవడం, తిన్నది వంటబట్టకపోవడానికి చిన్న పుండు దగ్గర్నించి పెద్ద కేన్సర్‌దాకా చాలా కారణాలను మనం చర్చించాం!

ఇవేవీ కేవలం దిగుళ్ళు, ఆందోళనలు, భయం, కోపం, అసూయ వంటి మానసిక లక్షణాలు కూడా మనిషిని శక్తిహీనుణ్ణి చేస్తాయి. మొదట వాటిని సరిచేసుకుని, ఆలోచించేంత తీరికలేకుండా ఏదైనా వ్యాపకం కల్పించుకోండి! అదొక్కటే దిగులులోంచి బైటపడే ఉపాయం!!