

1. విశ్వం - మానవుడు

మనది పుణ్యభూమి మన జాతి సంస్కృతి అతి ప్రాచీనమైనది. ఎందరో ఋషులు ఈ గడ్డపై జన్మించి లోక కళ్యాణము కోసం నిస్వార్థతతో ఈ జగత్తును గూర్చి ఆలోచించారు. జాతి మనుగడ కోసం ఏన్నో త్యాగాలు చేసి నిరంతర కృషితో పంచేంద్రియాలకు అందని విజ్ఞానాన్ని కూడ అంతర్ముఖులై అతీంద్రియ జ్ఞానమును సాధించారు. మనషి ఋషి పరంపరగా ఎదుగుటకు కావలసిన సూక్ష్మధర్మాలను గుర్తించారు. ఆ ధర్మసాధనకు కావలసిన సంస్కృతి అందించారు. అలా మన ఋషి పుంగవులు అందించిన వారసత్వ సంపదే ఈ ఆధ్యాత్మికత, ఆయుర్వేదం, యోగ సృష్టి రహస్యం.

మన జాతిది చాల విశాలభావాలు గల్గిన సంస్కృతి. మన మహర్షులు ప్రకృతిని మానవ జీవితాన్ని, మధించి పరిశోధించిన ప్రతి శాస్త్రాన్ని, శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని, యువతకు, మానవ జాతికి ఉపయోగపడాలని, విశ్వమానవ కళ్యాణము కోసం అహర్నిశలు తపించి తలపోశారు గాని తమ విజ్ఞానం కేవలం భారత జాతికో, హిందూ మతానికో పరిమితం చేయాలని ఏనాడు తలంచలేదు. అందుకే

లోకాః సమస్తాః సుఖినో భవంతు

సర్వేజనాః సుఖినో భవంతు - అన్నారు గానీ

భారత జనాః సుఖినో భవంతు - అనలేదు.

భారతీయ ధర్మం, భారత జాతి అన్నిదేశాల, అన్ని జాతుల ప్రజలను, వారి విశ్వాసాలను గౌరవించి వారికి స్వాగతం పలికింది. కాబట్టే అనేక జాతుల ప్రజలు వారి మతాలు, ధర్మాలు ఈ దేశములోనికి ప్రవేశించ గలిగాయి. భారతజాతి కూడా మిగిలిన మతాల్లాగా ఒక గీత గీసుకొని ఉన్నట్లయితే ఏ ఇతర జాతి ఈ గడ్డపై కాలు పెట్టగలిగేది కాదు.

భారతదేశములో ఇటీవల కాలంలో ఒక దురదృష్టకర పరిణామము చోటు చేసుకుంది. విదేశీపాలనలో హైందవ విజ్ఞానం, విజ్ఞాన కేంద్రాలు చాలా విధ్వంసానికి గురి అయినాయి. ముస్లిముల కాలములో ప్రత్యక్ష యుద్ధం సాగితే, ఆంగ్లేయుల పాలనలో భారతీయ మస్తిష్కమే విధ్వంసానికి గురి అయినది.

ఈ జాతిని శాశ్వతముగా లొంగదీయవలెనను దురాలోచనతో భారతీయుల మస్తిష్కాన్నే మార్చివేయడం తగిన చర్యగా ఆంగ్లేయులు భావించారు. అందుకు తగిన విజ్ఞానం విద్యా విధానాలు, ప్రచారములు ప్రవేశపెట్టారు. ప్రాచీన విజ్ఞాన సర్వస్వాన్ని త్రోసిపుచ్చారు.

ఫలితముగా భారతీయులుగా వుంటూ, బుద్ధిలో పాశ్చాత్యులుగా ప్రవర్తించే వారు ఎక్కువగా మేధావి వర్గములో పుట్టుకొచ్చారు.

స్వరాజ్యం రాగానే ఈ పరిస్థితి మారి ప్రాచీన భారతీయ విజ్ఞానానికి సముచిత స్థానం వస్తుందని ఆశించాము. కాని అలా జరగలేదు. పాశ్చాత్య నాగరికతపై వ్యామోహం వేషధారణ, భాషలు, ఆలోచనారీతులు, సిద్ధాంతాలు పెచ్చరిల్లి తుదకు హిందూత్వము, భారతీయత అంటే సంకుచిత మతోన్మాదము అని విచ్చలవిడిగా దుర్భాషలాడేస్థితికి చేరింది.

ఈ జాతి స్వతంత్రం పొంది విశ్వానికి మేలు చేకూర్చాలన్నారు అరవిందులు. ఈ జాతి పాశ్చాత్య విజ్ఞానము నుండి మేలు పొందుతూ ప్రపంచానికి తన ధార్మిక, ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక మూల్యాలందివ్వాలన్నారు వివేకానందుడు. నిరంతర పోరాటములో అలసి సొలసిన ఈ దేశానికి స్వరాజ్యం రాగానే హిందూత్వం మహోజ్వలంగా భాసిస్తుంది అన్నారు గాంధీజీ. ఇవేమి జరగక పోగా మన సంస్కృతి మీదనే పోరాటం జరుపుతూ మానసిక దాస్యాన్ని దేశ శ్రేయస్సుకు విరుద్ధమైన రీతులను బలపరచే ధోరణులు పెరిగిపోతున్నాయి. ముందు ఈ స్థితిని నివారించవలసిన అవసరం ఉంది. ప్రజానీకములో స్వీయ సంస్కృతిపట్ల గౌరవం, జాతీయ స్వాభిమానాన్ని, ఆత్మగౌరవమును, జాతీయ రీతుల పట్ల అభిరుచిని పెంపొందించ వలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

హిందువుగా జన్మించినందుకు గర్వించు అన్న వివేకానందుని బోధనను జాతి గుర్తు చేయవలసిన అవసరం ఎంతైనా వున్నది. ఆ భావం నుండి జాతికి, విశ్వానికి శ్రేయోదాయకమైన స్వరాజ్యం ఆవిర్భవించ వలసి వుంది. ఈ విషయము గుర్తించి ఎందరో మహనీయులు, సంస్థలు కృషి చేయడం ఆరంభమైనది. సర్వతోముఖ ప్రయత్నాలు సాగుచున్నవి. అట్టి ప్రయత్నాలలో ఒకటి ఈ మన సంస్థ ఆవిర్భావం.

విశ్వమంతటినీ మనం జాగ్రత్తగా పరిశీలించిన అది రెండింటి కలయికగా తేలింది. ఒకటి పదార్థం, రెండు చైతన్యం. పదార్థమంతా పంచ భూతాల రూపములో వుంటుంది. అది నిరంతరం మార్పు చెందుతూ ఉంటుంది. ఈ మార్పుకు మూలం ప్రాణశక్తి. కాబట్టి విశ్వమంతా పంచభూతాలు మరియు ప్రాణశక్తుల కలయిక. పదార్థములోనే చైతన్యం ఉంటుంది. విశ్వమంతటిలో వున్నవి మూడు రేణువులే అవి ఎలక్ట్రాన్స్, ప్రోటాన్స్, న్యూట్రాన్స్ (Electron, Proton, Nutron). ఈ రేణువులుంటే శక్తి ఉన్నట్లే. మరో విచిత్రమేమిటంటే శక్తిలో వున్న ఆ రేణువులను కలుపుతూ వుంటే స్థూలం వస్తుంది. విభజించుకొంటూ పోతే సూక్ష్మం వస్తుంది. అంటే స్థూలం రావడానికి మూలం సూక్ష్మమే సూక్ష్మత్వం ఏర్పడటానికి

కొలతలు - మానములు

1 కేజీ	: 1000 గ్రాములు
1 తులము	: 10 గ్రాములు / 30 మి.లీ.
1 ఔన్సు	: 28.35 గ్రాములు (437 గ్రెయిన్స్)
1 శేరు	: 1 లీటరు = 1000 మి.లీ.
1 టీ స్పూను / చెంచా	: 5 మి.లీ. లేదా 5 గ్రాములు
1 టేబుల్ స్పూను	: 10 మి.లీ. లేదా 10 గ్రాములు
1 గ్రాము	: 15.43 గ్రెయిన్స్
1 అంగుళము	: 25.4 మి.మీ.
1 అడుగు	: 12 అంగుళాలు (30.48 సెం.మీ.)
1 గజము (యార్డు)	: 3 అడుగులు
1 పౌను	: 16 ఔన్సులు (0.454 కే.జి) లేదా 454 గ్రాములు
1 పింట్	: 5.68 మి.లీ.
వడ్లగింజ ఎత్తు	: 100 మి.గ్రా.
గురవింద గింజ ఎత్తు	: 125 మి.గ్రా.
1 పింఛ్	: 100 మి.గ్రా.
బేడెత్తు	: 2 గ్రాములు
చిన్నము	: అర్థ గ్రాము
1 ఫలము	: 48 గ్రాములు
100 ఫలములు	: 1 తోలము = 4 కె.జి. +800 గ్రాములు

ఎంతైనావున్నదని ప్రజల తరపున సవినయంగా మనవి చేస్తున్నాము.

మన జాతి భవిష్యత్తు దేశవాళి గోవుల పాలన పోషణపై ఆధారపడి వున్నదన్న సత్యము గ్రహింప వలసినదిగా మరోసారి మనవి.

“స్వస్తి ప్రజాభ్యః పరిపాలయంతాం
న్యాయ్యేన మార్గేణ మహీం మహీశాః
గోబ్రాహ్మణేభ్యః శ్శుభమస్తు నిత్యం
లోకాస్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు”

సమస్త ప్రజలకు క్షేమము కలుగుగాక. ఈ భూమండలాన్ని పాలించు పాలకులు న్యాయమార్గమున పాలింతురు గాక. గోవులకు, బ్రాహ్మణులకు నిత్యము శుభము కలుగు గాక. సమస్త లోకములును సుఖమయములై యుండు గాక.



మూలం స్థూలమే. ఇటువంటి అనంతమైన శక్తినే ఆది అని అంటాము. విశ్వములోని ప్రతి ప్రాణి కోటికి ఆధారము, చరాచర జగత్తు అవిర్భవించడానికి మూల కారణమై మనలో సూక్ష్మత్వాన్ని తెలుసుకొనడానికి మూలాధారమైనది.

విశ్వములో వున్న ఏ వస్తువు అయినా, ఏ ప్రాణి అయినా మూడు దశలలో గోచరిస్తుంది. సృష్టి, స్థితి, లయ. ఏ ప్రాణి అయినా పదార్థము అయినా ఈ మూడు దశలకు లోబడి వుండవలసినదే. ఒక పదార్థము ముందు సృష్టించబడుతుంది. తర్వాత పోషించబడుతుంది ఆ తరువాత నశించబడుతుంది. ఈ మూడు ప్రక్రియలు మనకు కనిపించేవే. అయితే ఇవి జరగడానికి వెనుక మూడు శక్తులు వుంటాయి. ఆ మూడు శక్తులకు ముగ్గురు అధిపతులు ఉంటారు బ్రహ్మ, విష్ణువు, మహేశ్వరుడు. సృష్టికి బ్రహ్మ, పోషణకు విష్ణువు, లయానికి ఈశ్వరుడు. ఆ ముగ్గురిని ముగ్గురు దేవతా శక్తి స్వరూపాలను ఇచ్చారు. బ్రహ్మకు జ్ఞాన శక్తి స్వరూపిణి అయిన సరస్వతీదేవిని, విష్ణువుకు ధనశక్తి స్వరూపిణి అయిన లక్ష్మీదేవిని, శివునికి ఉగ్రరూపంలో భౌతిక శక్తి స్వరూపములో పార్వతీదేవిని ఇచ్చారు. అలాగే విశ్వములో ఉన్న భూమ్యాకర్షణ శక్తి, ధ్రువాలలో వున్న ఆకర్షణ, వికర్షణ, సూర్యునిలో వున్న కాంతి వంటి మూడు ఒకే శక్తి యొక్క వివిధ రూపాంతరాలే.

మానవునిలో కూడ విశ్వములో వున్నట్లుగా పదార్థము మరియు చైతన్యము వున్నాయి. కనిపించే దేహం స్థూలమైనది. దానిని నడిపించే శక్తి సూక్ష్మము అయినది. దేహాన్ని క్షేత్రం అనుకుంటే చైతన్యాన్ని క్షేత్రజ్ఞుడు అంటారు. ఒకటి శరీరము, రెండవది మనసు. దీనినే జీవుడు, జీవాత్మ అంటారు. మన దేహము కూడ విశ్వము లాగా పంచ భూతాలతో నిర్మితమైనది. ఎముకలు, కండరాలు భూతత్వాన్ని కల్గి ఉన్నాయి. మన శరీరములో 70% పైగానీరు ఉంటుంది. భూమి పైన కూడ అంతే శాతం నీరువుంది. మన శరీరములో నిర్దిష్టమైన మోతాదులో ఉష్ణం ఉంటుంది. అదే ఉష్ణం విశ్వములో కూడ ఉంటుంది. మనలో వాయువు వుంది. భూమిని అంటి పెట్టుకొని వున్న వాతావరణం కూడా వాయువు ద్వారానే ఏర్పడుతుంది. వాతావరణ పొర దాటిన తర్వాత విశ్వములో ఆకాశం ఉంటుంది. మనలో కూడ అవయవములు స్వేచ్ఛగా కదలటానికి అనువుగా అవకాశం కల్పించే ప్రదేశమే ఆకాశం. మన శరీరములోని పంచభూతాలను నడిపించే ఐదు శక్తులే పంచ ప్రాణాలు. అవి ప్రాణ, అపాన, సమాన, వ్యాన మరియు ఉదాన వాయువులు. విశ్వములో ఏముందో మనలో కూడ అదే వుంది. విశ్వాన్ని ఏ శక్తి నడిపిస్తుందో అదే శక్తి మనలను కూడ నడిపిస్తుంది. మనం విశ్వం నుండి వచ్చాం తిరిగి మరలా విశ్వములోనికే వెళతాం. విశ్వములో వున్న శక్తి అనేక రూపాలలో గోచరిస్తుంది. మానవునిలో వున్న శక్తి కూడ అనేక విధాలుగా గోచరిస్తుంది.

మానవుడు శారీరకంగా కష్టపడి పని చేస్తున్నప్పుడు ఉపయోగించే శక్తి భౌతిక శక్తి, మాట్లాడేటప్పుడు మానసిక శక్తి, లోతుగా ఆలోచించునపుడు విజ్ఞాన శక్తిగా, ధ్యానములో వున్నప్పుడు ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా ఉంటుంది. ఇలా వివిధ పద్ధతులలో ఎవరి జీవన విధానానికి సంబంధించి వారికి అలా ఉపయోగపడుతుంది.

విశ్వములో ఉన్నట్లుగానే మానవునిలో కూడ సృష్టి, స్థితి, లయ ఉంటాయి. మనిషి పుట్టుక సృష్టి అని, జీవించడాన్ని స్థితి అని, మరణించడాన్ని లయ అని అంటారు. సృష్టి, స్థితి, లయలకు అనుగుణముగా మానవునిలో సత్త్వ, రజో, తమో గుణాలుంటాయి. కోపం, బింకం, అసంతృప్తి, సహనం, ఈర్ష్య, కక్ష, అసూయ, ద్వేషం, పోటీతత్వం, ఆలోచనాతత్వం, ఘర్షణ, వత్తిడితో కూడిన చర్యలన్ని రజోగుణములు. ప్రస్తుత ప్రపంచం ఎక్కువగా రజోగుణముతో వుంది. కొందరు సమత్వముగా, నిర్మలముగా, ప్రసన్నముగా వుంటారు. వారిలో ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, ప్రతిభ, సమర్థత, కరుణ, జాలి, దయ, ప్రేమ, అనురాగం, అప్యాయత ఉంటాయి, వీరు ప్రపంచాన్ని జయించగల్గి వుంటారు అదే సత్త్వగుణం. మరికొందరు భయం, పిరికితనం, అనుమానం, అపార్థం, సోమరితనం, బద్ధకం, నిద్రమత్తు ఈ లక్షణాలు కల్గివుంటారు. ఇవే తామస గుణాలు. ప్రతి వ్యక్తిలోను ఈ మూడు గుణాలుంటాయి. కొందరిలో ఎక్కువ రజోగుణం, కొందరిలో ఎక్కువ తమెగుణం, మరి కొందరిలో ఎక్కువ సత్త్వగుణం కల్గి వుంటారు. విశ్వానికి, మానవునకు సమన్వయము ఉంది. విశ్వములో ఏముందో మానవునిలో కూడ అదే వుంది. **యతేపిందే తద్ బ్రహ్మాండే** మానవుడు విశ్వానికి ప్రతిరూపం. విశ్వమంతటినీ ఒక మర్రి వృక్షముగా భావించి మానవుడు ఒక మర్రి విత్తనములా వున్నాడు. ఇలా మనలో విశ్వశక్తి దాగివుంది.

ప్రపంచమంతా నాది. అందరూ నావాళ్ళు. సమాజం, ప్రపంచం సుభిక్షముగా శాంతియుతముగా వుండాలి. అందరికీ సుఖశాంతులు ఏర్పడాలి అనేభావనలో ప్రతి ఒక్కరినీ తన కన్నబిడ్డలుగా హృదయపూర్వకముగా ఆశీర్వదించడమే దైవత్వం. అలాంటి దైవత్వం నుండి సూర్యకాంతిలాగా విస్తరించేదే ఆధ్యాత్మికత. నేను విశ్వములో ఒక భాగం. నాలోనే విశ్వముంది అని విశ్వశక్తిలో ఒకడుగా జీవిస్తూ వుంటాడు. ఆధ్యాత్మికత అనేది సృష్టి, స్థితి, లయలకు అతీతమైన సంయమన స్థితి, ఒక రకమైన సంపూర్ణయోగం. తమో, రజో, సత్త్వగుణములకు అతీతమైన పరబ్రహ్మస్థితి విశ్వం మొత్తాన్ని లోపల ఇముడ్చుకొని, మానసిక శక్తులను సంపూర్ణముగా ఉపయోగించడం, అన్ని నాడులను ఆధీనము లోనికి తీసుకురావడం, సంపూర్ణ దైవత్వములో, భావతత్వములో జీవించడం మానవ జీవితానికి పరిపూర్ణత అనేది ఆధ్యాత్మికత ద్వారానే సాధ్యమౌతుంది. దీనిని అందుకోవడానికి, ఉన్న అవరోధాలను

క్రిములు, ఇతర రోగాణువులు వుండి, రోగాలను కలిగించుచున్నవి. ఇలా ఆరోగ్యమైన మనజాతి నిర్మాణానికి పెను సవాలుగా మారింది.

ఈ చెడు ప్రభావాన్ని, ఫలితాలను గమనించిన పాశ్చాత్య దేశ ప్రజలు యీ పాలను తిరస్కరిస్తున్నారు. మన దేశీయ ఆవులకు విదేశాలలో విపరీతమైన గిరాకీ పెరిగినది. ఈ దేశవాళీ ఆవుల సంతతిని పెంచుటకు అక్కడి ప్రజలు ప్రభుత్వం విశేష కృషి సలుపుచున్నారు.

“గంగి గోవుపాలు గరిటదైనను చాలు కడవదైన నేమి ఖరము పాలు”

అని ఏనాడో మన జ్ఞాని యోగి వేమన గారు సున్నితముగా హెచ్చరించి యున్నారు.

విజ్ఞానులైన మన రైతులు, ప్రభుత్వము మేల్కోని, దేశీయ ఆవులను పెంచి పోషించి, మన అవసరాలకు సరిపడా దేశీయ ఆవుల పాల ఉత్పత్తికి కావలసిన ప్రణాళికలను రూపొందించి, సత్వరము అమలుపరచాల్సిన అవసరం ఎంతైనా వున్నదని సవినయంగా మనవి చేస్తున్నాము.

ఈ సందర్భముగా మన దేశీయ ఆవులకు మన దేశంలో పూర్వ వైభవాన్ని కలిగించిన నాడే, మనదేశం సర్వతోముఖాభివృద్ధి చెంద గలదని ప్రగాఢంగా విశ్వసిస్తున్నాము. ఇందుకుగాను, దేశంలోని మేధావులను, విజ్ఞానులను, స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలను, ఆశ్రమాలను, ప్రభుత్వాలను యీ క్రింది చర్యలు చేపట్టవలసినదిగా సవినయంగా ప్రార్థించుచున్నాము.

1. అన్ని దేశాలయాలలో వాటి వాటి స్తోమతకు తగ్గట్లుగా గోశాలలను ఏర్పాటు చేసి దేవుని విగ్రహమునకు ఆవుపాలతో అభిషేకము, ఆవు నెయ్యితో దీపారాధన, హోమము చేయుట వలన ఆ గుడిలోని విగ్రహమునకు దేవతా శక్తి (Aura) పెరుగుతుంది
2. అలాగే అన్ని ఆశ్రమాలలో గోశాలలను ఏర్పాటు చేసి, గో సంతతిని అభివృద్ధి పరిచే కార్యక్రమాలను, ఆయుర్వేద వృక్షాలను పెంచి, ఆ విజ్ఞానాన్ని ప్రజలకు ముఖ్యముగా మన రైతుసోదరులకు శిక్షణా తరగతుల ద్వారా తెలియపరచి, తమ పంటపొలాలు సార వంతమునకు, మంచి ప్రాణ శక్తి, సూర్య శక్తితో కూడిన పాడి, పంటల ఉత్పత్తులకు, గ్రామాలు సిరి సంపదలతో పూర్వవైభవాన్ని కల్పించుటకు తగిన చర్యలు, (ఆర్థిక, విజ్ఞానపరమైన) తీసుకొనుటకు కృషి సల్పడం
3. అలాగే మన ప్రభుత్వాలు దేశవాళీ ఆవులను కోడె దూడల సంతతి పెంచుటకు కావలసిన విజ్ఞానాన్ని, ఆర్థిక సహాయాన్ని అందిస్తూ, అవి గ్రామీణ ప్రాంత ప్రజల జీవన విధానాన్ని ఎలా మార్చి ఆర్థిక ఆరోగ్యాభివృద్ధి చెందవచ్చునో తెలియపరుస్తూ, వార్షిక ప్రణాళికలలో అందుకు కావలసిన వనరులను సమకూర్చుటకు తగిన చర్యలు చేపట్ట వలసిన అవసరం

ఆగిపోగానే తైలం సిద్ధమైనట్లుగా గ్రహించి మంటను నిలిపి వేయాలి. ఈ తైలమును వడపోసి గోరువెచ్చగా కాగానే కర్పూరం, వాంపువ్వు మిశ్రమము యొక్క ద్రవమును కలపాలి. తైలమును మరలా వడపోయాలి. చల్లారిన తర్వాత గాలి తగలకుండా భద్రము చేయాలి. ఇది భాహ్య ప్రయోగమునకు మాత్రమే వాడవలెను. గోరువెచ్చగా వేడి చేసి మర్దన చేయాలి.

వాతనొప్పులకు, కీళ్ళనొప్పులకు, సంధివాతమునకు గృధ్రసీ (Sciatica) వ్యాధులకు గోరువెచ్చగా వేడిచేసి మర్దన చేయవలెను.

5. కామధేను దంత ధావన చూర్ణము

గోమయము చూర్ణం 5 కేజీలు, కర్పూరం 100 గ్రాములు, వాంపువ్వు (త్రైమాల్) 100 గ్రాములు, లవణం (ఉప్పు) 200 గ్రాములు. ఆవుపేడతో తయారు చేసిన పిడకల నుండి కాలిన తర్వాత ఏర్పడిన బూడిదను దానిని బట్టతో బాగా జల్లించి పొడినొకరించవలెను. దీనిని మంజన్ చూర్ణం అందురు. వాంపువ్వు, కర్పూరమును ఒక సీసాలో కలిపి వేసిన అది ద్రవముగా మారిపోవును ఉప్పును నీటిలో కలిపి ద్రవముగా చేయవలెను. ఒక పెద్దపాత్రలో గోమయ చూర్ణమును మొదట వాంపువ్వు కర్పూర ద్రవములతో బాగా కలపాలి. పిదప లవణ ద్రవమును చక్కగా కలపవలెను. ఈ విధముగా కలిపిన చూర్ణమును అవసరమైన పరిమాణములో సీసాలలో నింపవలెను. ఈ దంతధావన చూర్ణం తయారు చేసిన 8 దినముల తర్వాత నుండి ఉపయోగించుట ప్రారంభించవలెను. ప్రతి రోజూ పళ్ళు తోముటకు తగినంత తీసుకొని వాడవలెను.

దంత మంజన్ ఈ క్రింది వ్యాధులకు ఉపయోగపడును.

1. వివిధ దంత వ్యాధులకు
2. దంత హర్షము (పంటినొప్పి)
3. చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారుట
4. చిగుళ్ళు ఆరోగ్యముగాను, ధృఢముగాను వుండుటకు
5. నోటి దుర్వాసన పోగొట్టుటకు

ఇన్ని రకాల వేలు చేసే ఆవులను మన పూర్వీకులు పెంచి, పోషించి, ఆయురారోగ్యాలతో, సిరి సంపదలతో, సుఖ సంతోషాలతో జీవించి తరించారు.

నేడు వివిధ కారణాల వలన, ముఖ్యముగా పెరుగుతున్న జనాభాకు అవసరాలకు సరిపడ పాలు, పాల ఉత్పత్తులు దొరక నందు వలన పాశ్చాత్య గోవులైన జర్నీ, H.F ఆవుల పెంపకం సాగించి అధిక పాలవత్పత్తులను సాధించాము, కానీ యీ ఆవులకు సూర్యశక్తిని గ్రహించగల శక్తి లేదు. అందువలన పాలలో రోగ నిరోధక శక్తి వుండదు, రోగ కారక

అధిగమించగలిగితే జీవనముక్తిని పొందవచ్చు. జీవాత్మను పరమాత్మలో అనుసంధానం గావించేది విశ్వతత్త్వం. ఆ స్థితిలో ప్రాణశక్తి ప్రవాహం శరీరములోని అన్ని భాగాలకు ధారావాహకముగా అందుతుంది. కుండలినీశక్తి మూలాధారం నుండి సహస్రారం వరకు దశల వారీగా అంచెలంచెలుగా ఎదుగుతుంది. అది ఒకరకమైన ఆలోచనా రహిత స్థితి, శ్వాస రహిత స్థితి, మృత్యువును జయించేస్థితి.

మారుతున్న జీవనవిధానం - రోగాలకు మూలకారణం

మన జీవన గమ్యానికి మనమే కర్త, కర్మ, క్రియలం. అలాగే మన ఆరోగ్యానికి మనమే కర్తలు, కర్మలు, క్రియలు. కామం, క్రోధం, లోభం, మోహం, మదం, మాత్సర్యం - ఈ ఆరు విధాల రాక్షస స్వభావాలే మన ప్రధాన శత్రువులు. మానవుని ఆరోగ్య వినాశనానికి యివి ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తున్నాయి. వీటికి దాసుడైన వాడు రోగిగా మారి అర్ధాంతరంగా చావుతో అంతమై పోతున్నాడు. వాటిని తనకు దాసులుగా చేసుకున్నవాడు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడై తుదిశ్వాస వరకు ఆనందంగా జీవించగలుగుతున్నాడు.

మనం రోగాలతో బాధపడినా లేక ఆరోగ్యంతో ఆనందించినా యీ రెండు మన చేతులలోనే వున్నాయి. మరొకరి చేతులలో వుండవు. మీలో మోహము, అసూయ, ద్వేషం లాంటి అసహజమైన స్వభావం వున్నంత కాలం క్రొత్త క్రొత్త రోగాలు పుట్టే అవకాశం వుంటుందని మనం గ్రహించాలి.

కావున మానవత్వాన్ని మంట కలిపే యిలాంటి దానవత్వ స్వభావాలకు దూరంగా వున్నంత కాలం మీరు ఆరోగ్యవంతులుగా వుంటారు.

మన తాతలనాటి కాలంలో అనగా 60 లేదా 70 ఏళ్ళముందు వరకు మనుషులు కేవలం ధనం కోసం జీవించే వారు కాదు. అసలు ధనంతో అవసరం లేకుండానే హాయిగా జీవించగలిగే వారు. అధికమైన ధనం కోసం వెంపార్లడడం గాని, ఆస్తులు, అంతస్తులు సమకూర్చుకోవాలనే తపన గానీ, సాటి మనిషిపై అసూయాద్వేషాలు గాని వుండేవి కావు.

విలాస జీవితం కోసం వారు, అర్దులు చాచే వారు కారు. అందువలన వారి మనస్సులో అనురాగం, అప్యాయత, తోటి మానవుడి కష్టాలలో పాలుపంచుకోవడం, దానగుణంతో పవిత్రంగా, స్వచ్ఛందంగా జీవించేవారు. అసూయాద్వేషాలు చాల తక్కువ మోతాదులో వుండేవి. అందుకే వారిలో ప్రాణశక్తి నిండుగా వుండి ఎల్లప్పుడు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా వుండేవారు.

ఈనాటి మానవుల జీవితం పాశ్చాత్య నాగరికతా ప్రభావంతో వస్తు సంపదపై వ్యామోహంతో ధన సంపాదనే ద్వేయంగా, తోటి మానవులను మోసం చేస్తూ విషపూరితమైన మనస్తత్వాలతో జీవిస్తూ, ఎక్కువ మోతాదులో అసూయాద్వేషాలు పెంచుకొని తద్వారా విపరీతమైన రోగాల బారిన పడుతున్నారు.

ఈ సందర్భంలో మన పూర్వీకులు, ఋషులు ఈ జన్మములో రోగాలను గురించి వివరించిన ఈ క్రింది శ్లోకం గూర్చి ఒకసారి ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా వుంది.

**శ్లో॥ పూర్వజన్మ కృతం పాపం వ్యాధి రూపేణ బాధతే
తచ్ఛాంతి రౌష దైర్ఘ్యైర్జ్వల హోమ సురార్చనైః॥**

పూర్వజన్మము నందు చేయబడిన పాపములు ఈ జన్మమున రోగరూపమై బాధించుననియూ, అది ఔషధములు, దానములు, నవగ్రహ జపములు, హోమములు, దేవతాపూజలు మొదలగు దానివలన శమించునని స్పష్టమగుచున్నది.

ఈనాడు బాగా చదువుకున్నవారి నుండి ఏమి చదువుకోనివారి వరకు ప్రతి ఒక్కరు, ప్రతి చిన్న ఆరోగ్య సమస్యకు వైద్యుల వద్దకు పరుగులు తీస్తున్నారు. జబ్బు తగ్గినా తగ్గకపోయినా ఒకరి తర్వాత ఒకరుగా డాక్టర్లను మారుస్తూ రోజూ ఏవో కొన్ని విషపు మందులు వెన్నముద్దల్లాగా మింగుతూ వున్నారు. డాక్టరుపై రోగికి నమ్మకం లేదు. రోగిపై డాక్టరుకు అవగాహన లేదు. అందుకే రకరకాలైన పరీక్షల కొరకు వివిధ ఆరోగ్య పరీక్షా కేంద్రాలకు పంపుచున్నారు. ఇంత చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు ఇన్ని పెద్ద పెద్ద పరీక్షలు, ఇన్నిన్న మందులు అవసరమా? అనే సందేహం ఎవ్వరికి రావడం లేదు?

ఒక వ్యక్తికి ఏదైనా అనారోగ్యం ఏర్పడితే ఎందుకు నాకీ అనారోగ్యం ఏర్పడింది? నేను ఆహారం సేవించడంలో ఏదైనా తప్పు చేశానా? నిద్రపోవడంలో, నిద్రలేవడంలో ఏమైనా పొరబాటు చేస్తున్నానా? మనస్సులో అతిగా ఆందోళన పడి ఏమైనా అపరాధం చేస్తున్నానా? అని తన సమస్యకు కారణాన్ని తాను వెతుక్కోవడం పూర్తిగా మానివేశాడు. ఎవరి సమస్య గురించి వారే ఆలోచించే వ్యవధి, ఓర్పు, నేర్పు లేనప్పుడు, వారి సమస్యలను వైద్యుడొక్కడే ఆలోచించి పరిష్కారం చేయగలుగుతాడని విశ్వసించడం వెర్రితనమే అవుతుంది.

నీ మనసులో పుట్టిన రోగాన్ని నీ మనసును స్థిమిత పరచుకోవడం ద్వారా నీవే కుదుర్చుకోగలవు. గానీ సాక్షాత్తు భగవంతుడే దిగివచ్చి నీకు వైద్యం చేసినా నీ జబ్బు నయం కాదు. ఎవరికి వారు ఈ నిజాన్ని తమ అనుభవం ద్వారా ఋజువు చేసుకోవచ్చు.

అన్ని రకములైన చర్మవ్యాధులకు, ముఖకాంతి వర్ధనమునకు, ఆరోగ్య రక్షణకు ఈ (Soap) సోప్‌ను ఉపయోగించవచ్చును. ఇది కేవలం బాహ్య ప్రయోగమునకు మాత్రమే ఉపయోగించవలెను. సొరియాసిస్ అనే చర్మ వ్యాధి గలవారు ప్రత్యేకించి వాడదగింది.

3. పంచ గవ్య ఘృతం (సుశ్రుత సంహిత)

ఆవునెయ్యి 1 లీటరు, ఆవుపాలు 1 లీటరు, ఆవు పెరుగు 1 లీటరు, ఆవు మూత్రం 1 లీటరు, ఆవుపేడ 2 కిలోలు, నీరు 4 లీటర్లు. రెండు కిలోల ఆవుపేడలో 2 లీటర్లు స్వచ్ఛమైన నీటిని కలిపి వస్త్రముతో వడపోయవలెను. దీనినే గోమయ స్వరసం అందురు. ఒక కళాయి నందు ఆవునెయ్యిని నురుగు తగ్గే వరకు మందాగ్నిపైన వేడిచేయవలెను. పిదప క్రమముగా గోమయ స్వరసం, పెరుగు, గోమూత్రము, గోక్షీరము చివరలో నీటిని కలిపి ఘృత సిద్ధ లక్షణము అనగా ఫేనశాంతి కలిగే వరకు పాకం చేయవలెను.

వర్తి పరీక్ష : నెయ్యి (పాకం చెందుచున్న) నుండి కల్మమును అగ్నియందుంచిన అవర్తి శబ్దము చేయకున్నచో ఆ ఘృతం సరిగా పక్వమైనదిగా గుర్తించవలెను. అట్టి పక్వ ఘృతమును వడపోసి మళ్ళీ మందాగ్ని పై వేడిచేసిన పిదప మరలా వడపోసుకొని గ్రహించుకొనవలెను.

ఈ క్రింది వ్యాధులకు ఈ ఘృతము ఉపయోగకరము

- అపస్మారకం, జీర్ణజ్వరం, క్షయ, కుష్ఠ, చర్మవ్యాధులకు, పాండురోగము, అంతే కాక రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుటకు ఇది ఉపయోగపడును. 5 నుండి 10 గ్రా॥ పాలు లేదా గోరువెచ్చని నీటితో రెండు పూటలా ఆహారానికి గంట ముందు సేవించవలెను.

4. కామధేను మర్దన తైలం

గోమయం 2 లీటర్లు, గోమూత్రము 1 లీటరు, కర్పూరం 50 గ్రాములు, వాంపువ్వు 200 గ్రాములు, తిలతైలం (నువ్వులనూనె) 2 లీటర్లు.

గోమయ స్వరసం తయారు చేయుట : 1 కేజీ తాజా గోమయములో 1 లీటర్ మంచినీటిని కలిపి వస్త్రముతో వడపోయాలి ఇదే గోమయస్వరసము. కర్పూరం మరియు వాంపువ్వును విడివిడిగా చూర్ణంచేసి ఒకే సీసాలో ఉంచవలెను. ద్రవముగా మారువరకు ఈ మిశ్రమాన్ని కదిలించి వుండాలి. కళాయిలో నువ్వుల నూనెపోసి వేడి చేయాలి. నురుగు వస్తుంది. అప్పుడు గోమయస్వరసం మరియు గోమూత్రాన్ని కొద్దికొద్దిగా కలుపుతూ వుండాలి. గోమయస్వరసం ఇగిరిపోయి ఆకుపచ్చని రాయివలె కనిపించును. చిటపట ధ్వనుల రావడం

1. పథ్యాది వటికా (రసరత్న సముచ్చయము)

హారీతకి 500 గ్రాములు (గోమయ స్వరసముతో భావన చేయబడినది), పిప్పలి 500 గ్రాములు, కృష్ణ జీలకర్ర 500 గ్రాములు (నల్ల జీలకర్ర), సోంపు 500 గ్రాములు, గోమయస్వరసం 500 గ్రాములు. గోమయస్వరసంలో హారీతకిని వేసి కాచవలెను. తరువాత గింజలు తీసివేసి పెచ్చులు ఎండబెట్టవలెను. బాగా ఎండిన తర్వాత హారీతకిని చూర్ణములను చేయవలెను. ఈ చూర్ణములో సోంపు, పిప్పలి, జీలకర్ర చూర్ణములను కలపవలెను. ఈ మొత్తము చూర్ణములో కొద్దిగా నీరు కలిపి మర్దన చేసి మాత్రలుగా తయారు చేసుకొనవలెను. దీనిని నీడలో ఎండబెట్టవలెను. అరుచి, అగ్నిమాంద్యము మొదలగు వ్యాధులకు 2 లేదా మూడు మాత్రలు చప్పరించవలెను.

2. కామధేను స్నానపు బిళ్ళ

దేశ ఆవు తాజా గోమయము 725 గ్రాములు, శుద్ధి చేసిన గైరికము 100 గ్రాములు, ముల్తానీ మట్టి 500 గ్రా, తిలతైలం 125 గ్రాములు, వేపాకు 100 గ్రాములు, కర్పూరం 60 గ్రాములు, నీరు 400 గ్రాములు (వేపాకు కషాయం తయారీకి)

ముల్తానీ మట్టిని శుభ్రము చేసి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి మెత్తని చూర్ణం చేసి వస్త్రగాలితం చేయాలి. గైరికమును శుద్ధిచేసి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి చూర్ణము చేసుకొనవలెను. ఆవు పిడకలతో చేసిన భస్మము జల్లించి తీసుకొనవలెను. ఈ మూడింటిని సమభాగములుగా తీసుకొని చక్కగా కలపవలెను. ఈ మిశ్రమమును ఎండలో ఎండబెట్టవలెను. బాగా ఎండిన తర్వాత చూర్ణం చేసి జల్లించవలెను. కళాయిలో నువ్వులనూనె పోసి నురుగు వచ్చేంత వరకు వేడిచేయవలెను. వేడి అయిన తర్వాత గోమయ స్వరసం కలుపవలెను. గోమయ స్వరసం మరియు తైలం యొక్క మిశ్రమమును సన్నని మంటపైన కాచవలెను. గోమయ స్వరసము ఇగిరిపోయి, ఆకు పచ్చని రాయి మాదిరిగా కనిపించును. అలా ఆకుపచ్చని రంగు కలదిగా మారిన వెంటనే తైలం వేడిగా వుండగానే వడపోయవలెను. వేపాకును 400 మిల్లీ లీటర్ల నీటిలో వేసి మరగించి సగం ఇగిరిపోవు వరకు కాచి వడకట్టవలెను. దీనినే నింబక్వాథము అందురు.

పైవిధముగా తయారు చేసుకున్న చూర్ణమును, తైలమును మరియు నింబక్వాథము (వేపాకు కషాయం) ఒక చోట కలుపుకొనవలెను. చక్కగా కలిపిన తర్వాత 75/100 గ్రా|| మోతాదుగా అచ్చులలో వేసి బిళ్ళలు తయారు చేయవలెను. మొదటి 24 గంటలు బిళ్ళలను నీడలో ఎండించి ఆ తర్వాత ఎండలో ఎండబెట్టవలెను. 7-8 రోజుల తర్వాత బిళ్ళలను త్రిప్పి మరలా ఎండబెట్టవలెను. ఈ విధముగా 3-4 సార్లు చేయవలెను. ఈ సబ్బు బిళ్ళలకు శంఖజీరక చూర్ణము (Toilet Powder) ను పట్టించవలెను.

మనస్సు గాలిపటం లాంటిది. బుద్ధి అనే దారంతో దాన్ని గట్టిగా కట్టివేయకపోతే తెగిన గాలిపటంలా చిక్కులలో చిక్కుకుపోతుంది. మనస్సును గుర్రంతో పోల్చుకుంటే దానికి విచక్షణ అనే కళ్ళెం బిగించకపోతే అంతం లేని గమ్యంతో పరుగులు తీసి అదుపుతప్పి ఏ గుంటలోనో, ఏ మిట్టమీదనో మనల్ని దొర్లించి తప్పించుకుపోతుంది. మనిషి మనసు అచంచలమై మంచి వైపు కాసేపు, చెడువైపు కాసేపు గంతులేస్తూ గందరగోళం సృష్టించి చివరికి చెడువైపునే ప్రోత్సహిస్తుంది. అందుకే మనసును అదుపులో వుంచుకోగలిగితే ఆరోగ్యవంతులుగా వర్ధిల్లగలుగుతారు.

కాని నేటి సమాజంలో మనిషి ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించడం ప్రధానం అని భావించడం లేదు. కొద్దిరోజులు బ్రతికినా అందరి కన్నా గొప్పగా, విలాసవంతంగా, ఇతరులకు లేని సౌకర్యాలను అనుభవిస్తూ బాగా బ్రతకాలని భావిస్తున్నారు. బాగా అంటే ఎక్కువ ఆస్తులు సంపాదించి ఆధునిక సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేసుకొని అనేక రోగాలపాలై, సంపాదించిన ధనమంతా ఆసుపత్రులకు ధారపోస్తూ జీవించడమా? లేక ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనుకొని తమకున్నదానితో సంతృప్తి చెందుతూ, సామాన్య సౌకర్యాలతో ఆరోగ్యముగా, ఆనందంగా జీవించడమా? అనేది ఎవరికి వారు అలోచించుకోవలసిన విషయం.

ఈ సందర్భంలో మనం మరో నిజం కూడ గుర్తు చేసుకోవాలి. మనస్సు నిర్మలంగా, ప్రశాంతంగా వుండే వారిలో ఎల్లప్పుడూ మెదడు నుండి అమృతం ఉద్భవించి, వారి శరీరం ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంది. అలా కాకుండా మనస్సు ఎల్లప్పుడూ చికాకుగా, ఆందోళనగా వుంటే వారి మెదడు నుండి విషం ఉత్పన్నమై వారి శరీరాన్ని అనారోగ్యం పాలుచేస్తుందని మనం గ్రహించాలి.

మానవ జీవితం మూడునాళ్ళ ముచ్చట అని, ఈ జీవితో ప్రాణం ఎప్పుడు ఎగిరిపోతుందో తెలియదని అందరూ అంటారు. అలాంటప్పుడు బ్రతికి వున్న ఆ కొద్దిరోజులు రోగాలు, బాధలు లేకుండా సాధ్యమైనంత వరకు పరోపకారం చేస్తూ ప్రశాంత జీవితం గడపవచ్చు కదా? ఈ ఆలోచన ఎవరికి మొదలౌతుందో వారే తమ జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోగలుగుతారు.

2. మానవ శరీర నిర్మాణం - సమీక్ష

మన శరీరంలోని వివిధ అవయవాలు పలు విధములైన పదార్థములచే నిర్మింపబడినది. ఎముకలకు ఒక విధమైన పదార్థము, చర్మమునకు మరో రకమైన పదార్థము, నరములకు మరొక పదార్థములతో నిర్మించి పోషింపబడుతున్నది. శరీరంలోని కొన్ని అంగములు నిరంతరము పనిచేయుటచే అరిగిపోవుచున్నవి. ఈ అరుగుదలను బాగుచేయుటకు పదార్థములు అవసరము. ఈ మరమత్తు పదార్థము మనము తిను ఆహారములో వున్నది. అదే విధముగా గుండె కొట్టుకొనుటకు, కాళ్ళు చేతులు కదులుటకు వివిధ అంగములు తన నియమిత కార్యము నిర్వహించుటకు కావలసిన శక్తి మనము తిను ఆహారము నుండి వచ్చుచున్నది. వాతావరణములో గాలి చల్లగా వున్ననూ, వెచ్చగా వున్ననూ శరీరము ఎల్లప్పుడూ నియమిత వెచ్చదనంతో పోషింబడుతున్నది. ఇలా మనము తిను ఆహారము బలమును, వేడిని ఇస్తూ శరీరమునకు కావలసిన మరమత్తు పదార్థమును ఎదుగుదల పదార్థమును సమకూర్చుచున్నది.

మానవ శరీరం ముఖ్యముగా మూడు విభాగములుగా ఉన్నవి - తల, మొండెము, కాళ్ళు, చేతులు. మొండెములో ఒక పెద్ద సందు (ప్రదేశము) కలదు. దానిలో ముఖ్యమైన అవయవములన్నియు కలవు. ఈ సందు రెండు భాగములుగా విభజింపబడినది. పై భాగము రొమ్ము అని పిలువబడును. ఇందులో గుండె, ఊపిరితిత్తులు గలవు, ఊపిరి గొట్టము, కంఠనాళము గలవు. అడుగు భాగమున గర్భ కుహరము గలదు. ఇందులో కాలేయము, అన్నకోశము, ప్లీహము, క్లోమము, పెద్ద ప్రేవు, చిన్న ప్రేవులు కలవు. దీని వెనుక భాగమున ప్రక్కగా మూత్ర పిండములు అమర్చబడి వున్నవి.

మన శరీరములోని అవయవాలు తమకు నిర్దేశించిన పనులను చేస్తూ ఇతర అవయవాలతో కలసి సమన్వయముతో పనిచేయుచూ, తమకు కావలసిన శక్తిని నిర్దేశించిన అవయవముల ద్వారా పొందుతూ జీవించుచున్నవి. నోరు, పండ్లు, గొంతు, అన్నకోశము, క్లోమము, చిన్న ప్రేవు, పెద్ద ప్రేవులు కలిసి మనము భుజించిన ఆహారమును జీర్ణము చేయుచున్నవి. ఈ సముదాయమును జీర్ణావయవములందురు. ముక్కు ఊపిరి గొట్టము సప్తపథ, ఊపిరితిత్తులు కలిసి మంచి గాలిని శరీరములోనికి పీల్చుకొని, బొగ్గుపులుసు గాలిని విడుదల చేయును. అందుచే వీటిని శ్వాస సంబంధ అవయవములందురు. గుండె, చిన్న-పెద్ద రక్త నాళములు కలిసి శరీరమంతటికీనీ రక్తమును, ప్రసరింపజేయును. అందుచే వీటిని రక్త ప్రసరణావయవములందురు. మూత్ర పిండములు, చర్మము, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయము,

భాధ భరించలేక 3 రోజులకే వైద్యశాల నుండి ఇంటికి వచ్చి అతను ఎక్కడో వినిన వైద్యంతో నయం చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకొని, రోజూ ఉదయం పరగడుపున, 100 మి.లీ గోమూత్రమును, 30 mg గోమయంతో కలిపి వడకట్టి తీసుకోవడం మొదలు పెట్టాడు. ఏమీ తినలేని స్థితిలో అతను, నెమ్మదిగా బలహీనత నుండి తేరుకొని బ్రెడ్ (Bread) తినే స్థితికి ఆరోగ్యం మెరుగు పడింది. ఆకలి పెరిగింది. అలా 4 నెలలు గడిచే సరికి అతను మామూలు ఆహారం తీసుకోవడం జరిగినది. ఈ విషయం అతను స్వయంగా సోలాపూర్ కేన్సర్ వైద్యశాల వైద్యులకు తెలియపరచి పరీక్షించిన పిమ్మట కేన్సర్ మాయమైనదని గ్రహించి ఆశ్చర్యపోయారు.

గోమయము (ఆవుపేద)

ఆవుపేదను గృహవైద్యంలో అనేక విధములుగా ఉపయోగింతురు.

- అనాది నుంచి మన పూర్వీకులు ఇళ్ళు అలుకుటకు ఆవుపేదను ఉపయోగించు ఆచారము గలదు. ఆవుపేద సూర్యకిరణాలను (Ultra Violet Rays) తనలోనికి గ్రహించును. అందువలన ఇల్లు, ఇంటి పరిసరములను ఆవుపేదతో అలుకుట వలన వాతావరణము శుద్ధి అగుటయే కాక సూర్యరశ్మి యొక్క తీవ్రత నుండి మనకు రక్షణ కల్పించును. మన ప్రాచీన ఆచారాలలో ఎంతో విజ్ఞానం దాగి వున్నదనుటకు ఇదొక నిదర్శనము.
- ఆవుపేదలో విటమిన్ బి₁₂ చాల ఎక్కువగా వుండును. అందువలన విటమిన్ బి₁₂ శరీరములో తగ్గినప్పుడు గోమయ స్వరసం తీసుకొనుట వలన ఫలితము కనిపించును.
- నీళ్ళ విరేచనములందు గోమయ స్వరసం సేవించిన శీఘ్రముగా ఉపశమనము లభించును.
- వివిధములైన దంత వ్యాధులందును మరియు ఆరోగ్యముగా వున్నప్పుడు గోమయ భస్మమును పళ్ళు తోముటకు ఉపయోగించుట వలన ఎంతో ప్రయోజనము కలుగును.
- శ్వాసవ్యాధిలో స్వరసమును ముక్కులో రెండేసి చుక్కలు వేసినచో వెంటనే ఉపశమనం కలుగును.
- ఆవుపేద అత్యంత సహజమైన, తేలికగా లభించునది అయిన క్రిమిసంహారక పదార్థం.

గోమయస్వరస నిర్మాణము : తాజా ఆవుపేదను 500గ్రా|| తీసుకొనవలెను. దానిలో 500గ్రా|| నీటిని కలిపి వస్త్రముతో వడపోసి గోమయ స్వరసమును తయారు చేసుకొనవచ్చును.

దీనిని భోజనం చేసిన పిదప 12 మి.లీ. కొద్దిగా తేనె కలుపుకొని సేవించిన శరీరం బరువు తగ్గుటకు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించుటకు ఉపయోగపడును.

3. గోమూత్ర ఘనవటి

దీనినే గోమూత్రవటి లేదా కామధేను వటి అందురు.

గోమూత్రమును ఇనుప కళాయిలో పోసి మరగించి క్రమముగా ద్రవము ఇరిగిపోయి గట్టిపడునట్లు చూడవలెను. (ఇది చెరకు రసం మరగించి బెల్లము చేయు ప్రక్రియ వంటిది) గట్టిపడిన పిదప దానిని కళాయి నుండి చక్కగా సేకరించి, దంచి సెనగగింజంత మాత్రలుగా కట్టవలెను.

తదుపరి స్వచ్ఛమైన ఆవుపేడతో చేసిన పిడకలను కాల్చి బూడిదను మెత్తగా జల్లించి దానికి కొద్దిగా శుద్ధిచేసిన గైరిక చూర్ణము (గైరికమును కొద్దిగా గోఘృతంతో అంటే ఆవునెయ్యితో కలిపి ఇనుప కళాయిలో స్వల్పముగా వేయించిన అది శుద్ధి అగును). ఈ విధముగా బూడిదగా గైరికములో గోమూత్ర ఘనవటిని వుంచుట వలన దానిలోని తడి పీల్చుకొని ఉపయోగించిన తరువాత బూడిదను పారవేయవలెను. ఈ మాత్రలకు ఎండ దెబ్బ తగలకుండా తగు జాగ్రత్త వహించవలెను.

గోమూత్రమును యథాతథముగా సేవించుట అన్నింటికంటే ఉత్తమము.

10 మి.లీ. గోమూత్రమునకు 1 గోమూత్ర వటి సమానము.

10 మి.లీ. గోమూత్రమునకు 10 మి.లీ. గోమూత్రాసవము సమానము.

10 మి.లీ. గోమూత్రమునకు 5. మి.లీ. ఆర్కము సమానము (ఆర్కములో తేనె, నీరు కలిపి తీసుకోవచ్చును)

మధుమేహం వ్యాధిగ్రస్తులు గోమూత్రాసవము తీసుకోరాదు (బెల్లం యీ వ్యాధి వారికి కీడు చేయును)

కేసర్ వ్యాధి

మొండి రోగాలను కూడ గోమూత్రంతో నయం చేయవచ్చునని కల్యాణ్ పత్రిక మే నెల 1995 లో ప్రచురించిన ఒక వ్యాసం ద్వారా తెలిసినది. సోలాపూర్ జిల్లా, వీటి తాలూకా సరోలా గ్రామానికి చెందిన శ్రీ వినాయక నర్సింగ్ కులకర్ణి గారు నాలుక మరియు టాన్సిల్స్/కేసర్ తో సోలాపూర్ లోని సిద్ధేశ్వర కేసర్ వైద్యశాలలో రేడియేషన్ చికిత్స పొందుతూ, ఆ

పెద్దప్రేవులు కలిసి శరీరములోని మలినములను వివిధ రూపాలలో బయటకి పంపును. అందుచే వీటిని విసర్జకావయవములు అందురు. మెదడు, వెన్నుపాము, పెద్ద చిన్న నరములు అన్ని కలిసి శరీరములోని అన్ని అవయవముల చేత ఎప్పుటికప్పుడు కావలసిన పనులను చేయించును. వీటినే నాడీమండలమందురు. (ఇవేకాక ఎముకలు, కండరములు గలవు. ఇవి శరీరమునకు చట్రము వలె ఆకారముల కదలికలకు తోడ్పడును)

మానవ శరీరములో నాడులు మూడు ఈ విధములుగా వున్నవి. ఒకటి వాయువు అంటే గాలిని పీల్చుకొని వదిలేది. రెండవది మూత్రమును, మలమును, రసములను, రక్తమును ప్రవహింపజేస్తూ వుంటుంది. మూడవది ఆహారములోని పోషక పదార్థములను ప్రవహింప చేసేది. సూక్ష్మనాడులు, స్థూలనాడులు అని శరీరం మొత్తం 3 (మూడు) కోట్ల 50 లక్షలకు పైగా నాడులు వుంటాయి. ఇవి శరీరములో నాభి (బొడ్డు) ప్రాంతమును కేంద్రముగా చేసుకొని పైకి, క్రిందికి, అడ్డముగా నాలుగు వైపులా వ్యాపించి వుంటాయి. ఈ నాడులలో 1072 స్థూల నాడులు శరీరమంతటికీ వాయువును వ్యాపింపజేస్తుంటాయి. 700 నాడులు ఆహారమును, రసమును శరీరానికి ప్రసరింపజేస్తాయి. మిగిలిన సూక్ష్మనాడులు శరీర జీవన క్రియలను నిర్వహిస్తూంటాయి. వీటిని గురించి ఇంకా చాలా వివరంగా తెలుసుకొనిన చాలా విషయాలు వెల్లడించవచ్చును. ప్రస్తుతం మన అవసరం మేరకు తెలుసుకొనడము.

మన శరీర నిర్వహణ మొత్తం నాడీ వ్యవస్థ మీద ఆధారపడి వుంటుంది. ఆ వ్యవస్థలో వచ్చే మార్పులలో వాతము, పితృము, కఫ దోషాలతో ప్రకోపింపబడి వాటికి సంబంధించిన వ్యాధులు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఆరోగ్యానికి, అనారోగ్యానికి మూల కారణము వాత-పితృ-కఫాలనబడే త్రిదోషాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం గుర్తించింది. శరీరంలో యీ మూడు దోషాలు సమానంగా వున్నంత వరకూ ఆరోగ్యవంతంగా వుంటుంది. ఈ దోషాలు వాటి ప్రమాణాల కంటే ఎక్కువగా లేక తక్కువగా వుంటే వ్యాధులు జనిస్తాయి.

ఆయుర్వేద చికిత్సకు ఆద్యుడైన సుశ్రుతుడు శరీరంలో వుండే వివిధ అవయవాల వర్ణన, అవి పనిచేసే తీరును విపులంగా వర్ణించాడు. వివిధ అవయవాలకొచ్చే వ్యాధులను కూడ పేర్కొన్నాడు. వైద్యశాస్త్రంలో వ్యాధులు జీర్ణ మండలం, శ్వాస మండలం, రక్తప్రసరణ మండలం, మూత్ర-జననాంగ మండలం, నాడీమండలం, అంతఃస్రావి గ్రంథుల ఆధారంగా వర్ణించబడినవి. మన శరీరంలో వుండే ప్రధానమైన మండలాల పనితీరును గూర్చి క్లుప్తంగా తెలుసుకొనే ప్రయత్నం చేస్తాము.

1. జీర్ణ మండలం

ఆహారం ప్రయాణించే మార్గాన్ని శరీరంలో కలిసే విధానాన్ని జీర్ణ మండల వ్యవస్థ అని చెప్పవచ్చును. ఆహారం నోటిలో వుంచుకొన్న మరుక్షణం నుండి జీర్ణ ప్రక్రియ మొదలవుతుంది. తినే ఆహారం, త్రాగే ద్రవ పదార్థములు అన్ని నాళిక ద్వారా ఆమాశయం లోనికి, అక్కడి నుండి చిన్న ప్రేగుల ద్వారా పెద్ద ప్రేగులలోనికి అక్కడ నుండి మూత్రయం ద్వారా బయటకు వివిధ రూపాలలో ప్రయాణిస్తాయి. లాలాజల గ్రంథులు, కాలేయం, క్లోమం తదితర అంతర్గత గ్రంథులు జరగ రసాన్ని విడుదల చేస్తాయి. ఇవి ఆహార పదార్థములతో కలిసి పూర్తిగా జీర్ణమైనప్పుడు ద్రవ పదార్థములను అన్న కోశమునకు, చిన్న ప్రేవులకు చుట్టూ వున్న చర్మములో గల రక్తనాళములోనికి ఈ జీర్ణమైన ద్రవ పదార్థము పీల్చుకొనబడును. దశసరి బట్టను మదతలు పెట్టి పంచదార కలిపిన నీళ్ళు వడగట్టినప్పుడు ఎట్లు కొంచెము కొంచెము బైటికి వచ్చునో అలా జీర్ణమైన ద్రవ పదార్థముగా మారిన ఆహారం, రక్తములోనికి ప్రవేశించును. రక్తము ద్వారా యిది శరీరంలోని ప్రతి భాగము లోనికి తీసుకొనిపోబడి, వేడిని, శక్తిని కలిగించును. మరమ్మత్తు కావలసిన ప్రదేశముల గుండా యీ రక్తము ప్రవహించునప్పుడు దాని మరమ్మత్తుకు అరుగుదల, తరుగుదలను సరిపుచ్చుటకు తగిన పదార్థములను తనలోనున్న ఆహారము నుండి యిచ్చుచున్నది.

ఇలా మనము భుజించు ఆహారము నుండియే మన శరీరము నిర్మించబడినట్లు తెలియుచున్నది. అందుచే ఆరోగ్యవంతమైన శరీరము కొరకు పరిశుభ్రమైన ఆహారము సేవించవలెను. మనము తిను గోధుమ, వరి, కూరలు, పండ్లు, పాలు మొదలగు పదార్థములు ఎముకలు, కండరములు, నరములు కాగలవనుట చాల ఆశ్చర్యకరమైన విషయము. జీర్ణాశయములో జరుగు ఈ ప్రక్రియ మన శరీరమునకు కావలసిన వేడిని, శక్తిని యిచ్చుటయే కాక చెడిపోయిన, అరిగిపోయిన భాగములను బాగుచేయుటకు కావలసిన పదార్థము నిచ్చుటకు చేయబడిన ఈ ఏర్పాటు మానవ మాత్రులకు ఊహింపజాలనిది. ఈ విషయం నిశితంగా పరిశీలించిన మానవ శరీరము సర్వజ్ఞతను, సర్వశక్తి, జ్ఞానము గల ఆ దేవదేవునిచే సృష్టించబడినదనుట సుష్టముగా గ్రహింపగలము.

ఇలాంటి చక్కని జీర్ణవ్యవస్థను కాపాడుకొనుటకు వివిధ ఆహార నియమాలను పాటిస్తూ సమతుల్యహారాన్ని ఎలా పాటించాలో మన ఆయుర్వేదం చక్కగా వివరించియున్నది. వారానికొకరోజు ఉపవాసముంటే జీర్ణవ్యవస్థ సక్రమముగా పనిచేయుటకు దోహదపడుననియు చాలరోగాలు దరిచేరవని మన ఆయుర్వేద ఋషిశ్వరులు తెలిపియున్నారు.

చెప్పబడినది. ఇది ముఖ్యముగా గోమూత్రము లభించని ప్రదేశములలో గోమూత్ర స్థానములో వుపయోగించుటకు నిర్దేశించబడినది. ఇది ఎంత కాలమైన నిల్వ వుంచుటకు తోడ్పడును. గోమూత్రము యొక్క గుణములన్నియు దీనిలో సురక్షితముగా వుండును.

కావలసిన పదార్థములు : 1. గోమూత్రము 10 లీటర్లు, 2. పాతబెల్లం 2 కిలోలు, 3. జీలకర్ర 200 గ్రాములు.

మొదట పెద్ద మట్టి పాత్రను ఉపయోగించి గోమూత్రమును మరగించవలెను. దీనివలన గోమూత్రము నందలి అమ్మోనియా గ్యాస్ వెడలిపోవును. మరియు గంధము వాసన తొలగిపోవును. అప్పుడు వడపోసి బెల్లము కలిపి మరలా వేడిచేయవలెను. తిరిగి మరలా ఒకసారి వడపోయవలెను. అప్పుడు జీలకర్ర చూర్ణము కూడా కలిపి గాజు లేక పింగాణీ పాత్ర లేదా మట్టి పాత్రలో గాని పోసి దానికి వాసన కట్టు (ముఖమును సీలు వేయవలెను) కనీసం 15 రోజులు తరువాత చూసిన ఆనవము తయారగును. అప్పుడు పాత్రను కదిలించకుండా తేరుకున్న ద్రవము పై భాగము సంగ్రహించవలెను. అడుగున పేరుకున్న చిక్కటి గట్టి భాగము ఏర్పడియుండును. ఇలా గో మూత్రాసవము స్వచ్ఛమైన పలుచని ద్రవముగా లభించును. ఈ ద్రవము ఎక్కువ కాలము నిల్వ వున్న కొలది దాని గుణము వృద్ధి యగును.

ప్రతి దినము భోజనము చేసిన పిదప 25 మి.లీ. 2 సార్లు పుచ్చుకొనవలెను. దీని గుణములన్నియు గో మూత్రముతో సమానముగా వుండును.

అష్టాంగ హృదయములో బొల్లి చికిత్స కొరకు దీనిని చెప్పబడినది.

2. గోమూత్ర ఆర్కము

ఒక గాజు లేదా మట్టి పాత్రలో గోమూత్రము పోసి దానికి ఒక గాజు గొట్టము అమర్చి గొట్టము చివరి భాగమును మరొక గాజుపాత్రలో వుంచి ఆ పాత్ర చల్లని నీటిలో వుండునట్లు అమర్చవలెను. గోమూత్రము వుంచినపాత్రను వేడిచేయగా ఆవిరి ఉత్పత్తి అయి గొట్టము ద్వారా నీటిలో వున్న పాత్రలోనికి చేరి చల్లబడి ద్రవముగా మారును. ఈ విధానము డిస్టిలేషన్ ప్రాసెస్ గా చెప్పబడుచున్నది. ఈ ఆర్కము గోమూత్రాసవముతో సమానమైన గుణములు లేనప్పటికీనీ, స్త్రీలు, పిల్లలు సులభముగా తీసుకొనుటకు వీలగును. దీనిని వేడిచేయుట వలన కొన్ని ఔషధ గుణములు నశించిపోవును. అందువలన గోమూత్రము కన్న దీనిని ఎక్కువ కాలము ఉపయోగించుట వలన ప్రయోగజనము లభించును.

9. జీర్ణించుకుపోయిన పాతజ్వరములు:- పావుకప్పు వడపోసిన గోమూత్రములో పావుచెంచా నేఅవేము పొడి కలిపి వడపోసి రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే ఎంతో కాలముగా వున్న పాత జ్వరములు తగ్గిపోతాయి. అంతేకాకుండా రక్తక్షీణత వల్ల శరీరంపై కలిగిన వాపులు, శరీరములో చేరిన చెడునీరు తగ్గిపోయి రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.
10. చెవిలో నొప్పి, చెవుడు : వడపోసిన గోమూత్రాన్ని కొంచెం గోరువెచ్చగా అయిదారు చుక్కలు రెండుపూటలా చెవిలో వేస్తూ వుంటే చెవినొప్పి, చెవిలో చీముకారడం క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.
11. చెవుడు వున్నవారు ఒక చెంచా వడపోసిన గోరువెచ్చని గోమూత్రములో మూడు చిటికెలు సైంధవలవణం కలిపి కరిగిన తర్వాత రెండు పూటలా చెవులలోవేస్తూ వుంటే అతిత్వరగా చెవుడు హరించిపోతుంది.
12. మూత్రము సరిగా రానప్పుడు : ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా 20గ్రా|| మంచినీటిలో ఒక చెంచా వడపోసిన గోమూత్రం కలిపి సేవిస్తూ వుంటే మూత్రం కష్టముగా రావడం తగ్గి ధారాళముగా వెలువడుతుంది.
13. వళ్ళుమంటలు-తాపము-కళ్ళుమంటలు : ఒక కప్పు ఆవు మూత్రములో ఒక చెంచా చక్కెర కలిపి సేవిస్తూ వుంటే మంటలు తగ్గిపోయి శరీరం చల్లబడుతుంది.
14. బొల్లి మచ్చలకు : ఒక కప్పు గోమూత్రములో ఒక చెంచా భావంచాలు గింజలు ఒక రోజంతా నానబెట్టి తరువాత మొత్తము కలిపి మెత్తగా నూరి అది గట్టి పడిన తర్వాత నీడలో గాలి తగిలేటట్లు ఆరబెట్టి అవి ఆరిన తర్వాత తెల్ల మచ్చలపైన లేపనము చేస్తూవుంటే క్రమముగా తెల్లమచ్చలు తగ్గిపోతాయి.
15. గోమూత్రముతో హారీతకి (కరక్కాయ చూర్ణము) వేసి మందాగ్నిపై కాల్చి ద్రవాంశం ఇగిరిపోయిన పిదప అట్టి చూర్ణము సేకరించవలెను. గోమూత్రమును పుచ్చుకొనలేని వారు దానికి బదులుగా ఈ చూర్ణము తీసుకొనవచ్చును. దీనివలన గోమూత్రము వలన కలుగు లాభములు పొందవచ్చును.

గోమూత్ర కల్పనలు

గోమూత్రముచే నిర్మింపబడు కల్పనలు ప్రధానముగా మూడు గలవు. అవి

- 1) గోమూత్రాసవము 2) గోమూత్ర అర్కము 3) గోమూత్ర ఘనవటి.

1. గోమూత్రాసవము

ఇది ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద గ్రంథమగు అష్టాంగ హృదయము చికిత్సా స్థానములో

2. శ్వాస మండలము

శ్వాసక్రియ అనేది శరీరానికి అవసరమైన ప్రాణవాయువును సరఫరా చేసి తద్వారా శక్తి విడుదలవ్వడానికి శరీర క్రియలో బైప్రాడక్టుగా విడుదలైన బొగ్గు పులుసు వాయువును బహర్గితపరచడానికి తోడ్పడుతుంది. విశ్రాంతిగా వున్న స్థితిలో మనం నిమిషానికి 12 నుండి 15 సార్లు శ్వాస తీసుకొంటాము. ప్రతి శ్వాసలోనూ సుమారు 1/2 లీటరు గాలిని పీలుస్తాము. నిమిషానికి ఒకసారి మన శరీరంలోనికి 1/4 (పావు) లీటరు ఆక్సిజన్ ప్రవేశించడమూ, 200 మి.లీ. బొగ్గుపులుసు వాయువు బహిర్గతమవడమూ జరుగుతూ ఉంటుంది. మెదడులోని కొన్ని ప్రత్యేకమైన కేంద్రాలు శ్వాస వ్యవస్థను నిరాటంకముగా కొనసాగేలా చేస్తాయి. ఈ కేంద్రాలు విద్యుత్ తరంగాలను ఉత్పేజ పరుస్తాయి. ఉదాహరణకు ఛాతినీ, ఉదరాన్ని వేరుపరచే డయాఫ్రమ్ అనే కండరము, ప్రక్కటెముకల మధ్య నుండే అనేక కండరాలు ఈ విధముగా ప్రేరేపితమై శ్వాసక్రియను కొనసాగిస్తూంటాయి.

శ్వాసవ్యవస్థ నిరాటంకముగా పనిచేయాలంటే వెలుపల నుండి ప్రాణవాయువు (గాలి) శ్వాస మార్గాలైన ముక్కు, గొంతు ద్వారా ఊపిరితిత్తుల లోనికి సక్రమముగా ప్రవేశించ గలగాలి. అంతేకాకుండా ఆక్సిజన్ ఊపిరితిత్తులలోని పలుచని పొరల గుండా రక్తంలోనికి విలీనమవడమూ, అక్కడ నుండి రక్తప్రసరణ ద్వారా వివిధ కణజాలాల్లోనికి చేరుకోవడమూ జరగాలి. శరీరంలోని ప్రతి కణం రక్తంలోని ఆక్సిజన్ గ్రహించి పనిచేస్తుంది. కణాలలో జరిగే రసాయనిక చర్యల ద్వారా ఏర్పడిన వ్యర్థపదార్థములు తిరిగి రక్తంలో కలిసి శరీరం నుంచి బహిర్గతమవుతాయి. ఈ చర్యలన్ని శ్వాసమండలంపై ఆధారపడి వుంటాయి.

3. రక్తప్రసరణ మండలం

రక్తము ఊపిరితిత్తుల లోనికి వచ్చిన ప్రాణవాయువును జీర్ణమైన ఆహారమును శరీరంలోని ప్రతి భాగమునకు తీసుకొని పోబడుట చేత రక్తమును శరీరము యొక్క వాహకపు శాఖ అనవచ్చును. అలాగే రక్తము శరీరములోని ప్రతి భాగము నుండి చెడిపోయిన పదార్థములను, బొగ్గు పులుసు గాలిని పోగు చేసి దానిని ఊపిరితిత్తులకు, మూత్ర నాళములకు, చర్మమునకు తీసుకొని పోవును. అచటి నుండి అది మనము విడుచు ఊపిరి ద్వారాను, చెమట రూపము గాను శరీరం నుండి నెట్టివేయబడును.

ఆయుర్వేదాచార్యులు చరకుడు (1000 బి.సి.) శరీరంలో రక్తప్రసరణ ఎలా జరుగుతుంది అన్న విషయాలపై ప్రప్రథమంగా వర్ణించియున్నారు. విలియం హార్వే (1578-1667 ఎ.డి.) రక్త ప్రసరణకు సంబంధించిన మరిన్ని వివరాలు పరిశోధనల ద్వారా తెలియపరిచారు. రక్తప్రసరణ మండలానికి కేంద్రస్థానం హృదయం (గుండె) సగటున మనిషి మొత్తం జీవితకాలంలో 2600 మిలియన్ల సార్లు కొట్టుకొంటుంది. ప్రతి నిమిషం 72 సార్లు కొట్టుకుంటుంది.

గుండె సంకోచ వ్యాకోచాలలో ప్రతిస్పందనకి 60-70 మి.లీ. రక్తం గుండె నుండి ఇతర భాగములకు ప్రసరిస్తుంది. అదేవిధముగా సుమారు 5 లీటర్ల రక్తం ప్రతి నిమిషానికి గుండె ద్వారా ఇతర అవయవములకు ప్రసరిస్తుంది. శరీరం మొత్తంలో పది బిలియన్ల సూక్ష్మ రక్తనాళికలు వుంటాయి. ఇలా ప్రసరించే గుండె మంచి శక్తిగల నీటి యంత్రం వలె శరీరమంతటికీనీ రక్తమును పంపు చేయును. రక్తం రక్తనాళాలపై కొంత ఒత్తిడిని కలిగిస్తుంది. దానినే రక్త పీడనం (బ్లడ్ ప్రెషర్) అంటారు. బ్లడ్ ప్రెషర్ ఎక్కువైతే గుండె జబ్బు, పక్షవాతం, మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం వంటి వ్యాధులు వస్తాయి. ఒకసారి రక్తపోటు వస్తే దానిని మందులతో నిర్మూలించడం చాలా కష్టం. మందులతో అదుపులో వుంచుకోవచ్చును. రక్తపోటును అదుపులో వుంచుకోవడం కోసం మందులతో పాటు యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం, ఆహార నియమాలు చాలా ఉపయోగపడతాయి.

4. నాడీ మండలం

శరీరంలో ప్రతి చిన్న కదలిక నాడీ మండలంపైన ఆధారపడి వుంటుంది. న్యూరాన్ అని పిలువబడే కణాలపై ఆధారపడి నాడీమండల వ్యవస్థ పనిచేస్తుంది. మన శరీరంలో 10,000 మిలియన్ల న్యూరాన్లు వుంటాయి. పెద్ద మెదడు, చిన్న మెదడు మెడుల్లా అబ్లాంగేట, వెన్నుపాము, 12 జతల క్రానియల్ నరాలు, 31 జతల స్పైనల్ నరాలు ఈ మండలంలోని ముఖ్య భాగాలు.

రకరకాల వాసనలను గుర్తు పట్టడం, కనురెప్పలు మూయడం, తెరవడం, ఇటు అటు త్రిప్పడం, దవడల కదలికలు, శబ్దాలు వినడం, నాలుక కదలికలు, మాట్లాడడం, తినడం వంటి చర్యలు నాడీ మండలాల్లోని క్రేనియల్ నరాల ద్వారా జరుగుతాయి. కాళ్ళు చేతుల కదలికలు స్పైనల్ నరాల ద్వారా జరుగుతాయి. శరీరంలో ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ, శ్వాస ప్రక్రియ, గుండె కొట్టుకోవడం, నిద్ర అనునవి కూడా నాడీమండల వ్యవస్థపై ఆధారపడి వుంటాయి. నాడీమండలంలో ప్రధానమైన మెదడుకు రక్తప్రసారంలో లోపం జరిగితే, పక్షవాతం, స్పృహ కోల్పోవడం, మూర్ఛ వంటి వ్యాధులకు గురి కావలసివస్తుంది.

5. మూత్ర జననాంగ మండలం

శారీరక ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఆహార సేవన ఎంత అవసరమో శరీరంలో ఉత్పన్నమయ్యే మల పదార్థముల వినర్జన కూడ అంతే ముఖ్యముగా గుర్తించాలి. సామాన్యముగా మూత్రం, పురీషం, స్వేదం (చెమట) అనే వాటి ద్వారా మరియు శ్వాసక్రియలో విడిచి పెట్టే గాలి ద్వారా చాల వరకు వ్యర్థ పదార్థములు వినర్జింపబడతాయి. రక్తంలో కలిసివుండే వ్యర్థపదార్థములను మన శరీరంలో మూత్రపిండాలు వడకట్టి మూత్ర రూపంలో బయటకు విడుదల అవుతాయి.

- ఇలా సేకరించిన ఆవు మూత్రాన్ని 7 సార్లు బట్టతో వడపోసి, పిల్లలకు పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు, పెద్దలకు ఒక చెంచా నుండి నాలుగు చెంచాల వరకు క్రమముగా పెంచుకొంటూ అరకప్పు నుండి ఒక కప్పు వరకు తీసుకొని లోపలికి సేవించాలి. కేవలం గోమూత్రం మాత్రమే సేవించలేనివారు సమానముగా మంచినీటిని కలిపి సేవించవచ్చు. లేదా ఒక చెంచా తేనె కలిపిగాని, కండచక్కెరను కలిపి గాని సేవించవచ్చును.
- గోమూత్రాన్ని ఎల్లప్పుడు ఉదయం పరగడుపుననే సేవించడం ఉత్తమం. వ్యాధి తీవ్రత గలవారు ముందుగా ఉదయంపూట మాత్రమే ఒకటి లేదా రెండు వారాలు సేవిస్తే అలవాటు అయిన తర్వాత సాయంత్రం కూడ ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు సేవించడం అలవాటు చేసుకోవచ్చును.
- ఆవు లేనిదే ఆయుర్వేదము లేదు, ఆయుర్వేదము లేనిదే భారతదేశం లేదు. కాబట్టి ఆవు మూత్రంలోవుండే పోషక విలువలను పొందుతూ, శరీరంలోని సమస్త రోగాలను హరింపచేసుకొని ఆరోగ్యము పొందటం కోసం ఆవు మూత్రం ప్రతిరోజూ సేవించవచ్చును.
- అల్సర్‌వుండ్లు, క్యాన్సర్‌వుండ్లు, గడ్డలు మొదలైనవి వున్నవారు ఒకేసారి కప్పు మూత్రాన్ని త్రాగలేని వారు ఒకటి లేదా రెండు చెంచాలు రెండు గంటలకు ఒకసారి సేవించవచ్చును.
- కఫ రోగాలకు : గోమూత్రాన్ని అరకప్పు మోతాదుగా తీసుకొని అరకప్పు మంచినీటిని కలిపి ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల తేనె కలిపి పరగడుపున సేవిస్తూ వుంటే తీవ్రమైన జలుబు, పడిసెము, తుమ్ములు, తలనొప్పి, దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసము మొదలైన సమస్యలతో బాధపడే వారికి కొద్ది రోజులలోనే మార్పు కనిపిస్తుంది. అవసరాన్ని బట్టి 40 నుండి 100 రోజులు వైద్యుల సూచన మేరకు ఉపయోగించవచ్చును.
- ఉదర రోగములకు : అరకప్పు గోమూత్రములో పావుచెంచా సైంధవ లవణం పొడి, అరచెంచా చక్కెర కలిపి ఉదయంపూట సేవిస్తూ వుంటే ఉదర రోగాలు తగ్గిపోతాయి. పిల్లల ఉదర రోగములకు:- అరచెంచా నుండి రెండు చెంచాల గోమూత్రంలో ఒకటి నుండి మూడు చిటికెలు వరకు మంచి పసుపుపొడి కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం సేవిస్తూ వుంటే పిల్లల ఉదర సమస్యలు నివారించబడుతాయి.
- పాండురోగము : శరీరములోని కాలేయము, ప్లీహము, మూత్రపిండాలు సక్రమముగా పనిచేయని పరిస్థితులలో తీవ్రమైన రక్తహీనత ఉన్నప్పుడు వడపోసుకున్న గోమూత్రాన్ని రోజులో 5 లేదా 6 సార్లు రెండు మూడు చెంచాలు మోతాదులో సేవిస్తూ వుంటే క్రమముగా ఆ అవయాలు శుద్ధిచెంది, రక్తవృద్ధి కలిగి పాండురోగము హరించిపోతుంది.

శ్రేష్ఠమైనదిగా చెప్పబడినది. గోమూత్రం జరరాగ్ని, ధీపనము, పాచనము(అహారమును జీర్ణము చేయునది), కుష్ఠహరము (చర్మవ్యాధులను నివారించునది).

దేశవాళి గోవుల మూత్రం తీక్షణముగా వుండి చేదు రుచితో వేడిగా తీవ్రమైన వాసన కలిగి వుంటుంది. దీనిలో ఆహారాన్ని సక్రమముగా పచనము చేసే శక్తి, జరరాగ్నిని ప్రజ్వరిల్లంపజేసే జరరశక్తి వుంది. కొంచెం వేడిచేసే స్వభావముతో తక్కువ మోతాదులో తీపిరుచి కూడ కలిగి వుండి వినియోగించిన వారికి ప్రతిభావంతమైన బుద్ధిని, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది. గోమూత్రములో కార్బాలిక్ యాసిడ్ ఉండును. అది క్రిమి నాశకము. అందువలన క్రిములను నివారించుట ద్వారా స్వచ్ఛత పొందవచ్చును. అదువలననే మన పూర్వీకులు గోమూత్రమును పవిత్రమైనదిగా చెప్పియున్నారు. నేటి మన ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తల విశ్లేషణలో గోమూత్రములో నైట్రోజన్, ఫాస్ఫేట్, యూరియా, యూరిక్ యాసిడ్, పొటాషియం మరియు సోడియం వున్నవని నిర్ధారించారు. పాలిచ్చు ఆవుల గోమూత్రములో లాక్టోజ్ (Lactose) వుండునని అది హృదయము మరియు మెదడుకు సంబంధిత వ్యాధులకు అత్యంత హితకారి అని తెలియజేయడమైనది.

సకల కఫరోగములను, వాత రోగములను, కుష్ఠవ్యాధులను గుల్మములను, ఉదర రోగములను, రక్తమును క్షీణింపజేసే పాండురోగములను, కీళ్ళనొప్పులు (Joint Pains) మొలలను, దురద రోగములను, దమ్మును, ఆయాసమును, జ్వరమును, దగ్గులను, చర్మ రోగములను, అతిసార రోగములను, మూత్ర రోగములను, ముఖ రోగములను, మలబద్ధకమును, నేత్ర రోగములను అత్యంత ప్రతిభావంతముగా నిరోధించి నాశనము చేసే దివ్యమైన ఔషధగుణాలు గోమూత్రములో వున్నాయి.

ఎలాంటి గోమూత్రం వాడాలి

పంటపొలాలలో, కొండలపైన, గుట్టలపైన బీడు భూములలో స్వేచ్ఛగా తిరుగుతూ మేతమేస్తూ మంచినీళ్ళు తాగుతూ, ఆరోగ్యముగా వున్న దేశవాళి నాటు ఆవుల నుండి మూత్రమే మూత్రాన్ని సేకరించాలి. ఉదయం సూర్యోదయ కాలాన ఆవు వద్దకు పోయి మూడుసార్లు ప్రదక్షణం చేసి పండుగానీ, మరేదైనా ఆహారం పెట్టాలి. ఆవులేచి మూత్రం పోసేటప్పుడు మొదటి, చివరి మూత్రాన్ని విడిచిపెట్టి మధ్యలో మూత్రాన్ని ఒక మట్టి పాత్రలోగాని, గాజుపాత్రలో గాని సేకరించాలి. బాల, యవ్వన, వార్ధక్య దశలలో ఏ వయస్సు ఆవు అయినా ఆరోగ్యముగా వున్న దేశవాళి నాటు ఆవు మూత్రం ఔషధముగా వాడుకోవచ్చును.

1. ఆవు మూత్రాన్ని రాగి, ఇత్తడి పాత్రలలో వుంచరాదు. మట్టి, గాజు లేదా స్టీలు పాత్రలలో వుంచవచ్చును. గోమూత్రం దుమ్ము పడకుండా మట్టిపాత్రలో పోసి మూసి వుంచితే దాని గుణము ఎప్పటికీ చెడిపోదు.

మూత్ర పిండములు రెండు చిక్కుడు గింజ ఆకారము గలవిగానున్నవి. ఇవి ఉదరము యొక్క వెనుకకు యిరుప్రక్కల యందు అమర్చబడి వున్నవి. ఒక్కొక్క మూత్రపిండంలో మూత్రాన్ని వడకట్టే నెప్ర్రాసులు ఒక మిలియను సంఖ్యలోవుంటాయి. ఈ మూత్రపిండాలు పురుషులలో ఒక్కొక్కటి 150 గ్రాములు, స్త్రీల యందు 135 గ్రాముల బరువు కలిగివుంటాయి. నెప్ర్రాసులు 3 సెం.మీ. పొడవుంటుంది. అన్ని నెప్ర్రాసులు కలిపితే 112 కి.మీ. పొడవు వస్తుంది. ప్రతిరోజూ 180 లీటర్ల మూత్రం తయారవ్వగా 168.5 లీటర్లు తిరిగి పోషింప బడుతుంది. అనగా కేవలం 1.5 లీటర్ల మూత్రము మాత్రమే విసర్జింపబడుతుంది. ద్రవ పదార్థములు ఎక్కువ ప్రమాణంలో త్రాగితే ఎక్కువ మూత్రం తయారవుతుంది. చర్మం, ఊపిరితిత్తులు, మల విసర్జన ద్వారా ఎక్కువగా నీరు విసర్జింపబడితే మూత్రం తక్కువగా తయారవుతుంది. వాతావరణం వేడిగా వున్నప్పుడు (వేసవిలో) చెమట ఎక్కువ పుట్టడం, విరేచనాలు ఎక్కువ అయితే మూత్రం స్వల్పంగా తయారవుతుంది. కిడ్నీల ద్వారా తయారైన మూత్రం, యూరినరీ బ్లాడర్ (మూత్రాశయం)లో నిల్వ యుండి బయటకు పంపబడుతుంది. మూత్రాశయం నందు 500 మి.లీ. మూత్రం చేరేటప్పటికి మూత్ర విసర్జనకు మెదడు నుండి సంకేతం అందుతుంది. మూత్రాశయం 700 మి.లీ. మూత్రం నిల్వ వుంచే సామర్థ్యం కలిగివుంటుంది.

మూత్రపిండాలు సవ్యంగా పనిచేయకపోతే మూత్రపిండాలు చెడిపోవుటను ముఖ్య కారణంగా వైద్యపరిశోధనలలో వెల్లడైనది. కావున ఆధునిక ఔషధాలు వాడేటప్పుడు ప్రజలు చాలా జాగ్రత్త వహించాల్సి వుంటుంది. నేడు డాక్టర్లు యాంటీ బయోటిక్స్ లేకుండా ఏ వ్యాధులను నయం చేయడం లేదు. ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రంలో నూచించిన ఔషధ నిర్మాణ పద్ధతులలో తయారు చేయబడిన ఖనిజ పదార్థములు మూత్ర పిండాలపై ఎలాంటి దుష్ప్రభావం చూపడం లేదని ఇటీవల పరిశోధనలలో నిరూపించబడింది.

చర్మం : చర్మం దేహము యొక్క వెలుపలి మూతలాగా వుండి లోపలి భాగాలను కాపాడుచుండును. ఎందుకనగా చర్మమునకు వెలుపలి ఒక పొరయు, లోపల ఒక పొరయు గలవు. బాగా వేడిగా మసలుచున్న నీళ్ళు హఠాత్తుగా చర్మముపై బడి పొక్కిన ఎడల పొక్కుయందలి రసం రెండు పొరలకు నడుమ నుండును.

చర్మము యొక్క లోపలి పొరయందు అనేక చిన్న చెమట గ్రంథులు కలవు. వీటిలో ప్రతి ఒక్కదానికి చర్మపు పైభాగామును కలుపునట్టి ఒక్కొక్క గొట్టము కలదు. చెమటంతయు నీరేకాదు అందు ఉప్పు, మలిన పదార్థములు కలిసియున్నవి. మూత్రపిండములు, చర్మము శరీరంలోని మలిన పదార్థములను బయటకు పంపకున్న శరీరం అతి శీఘ్రముగా దుర్గంధ భరితమై నశించిపోవును.

అదేవిధముగా ఆరోగ్యవంతమైన చర్మం రక్షణ కవచము వలె చాలా వ్యాధుల నుండి మనల్ని రక్షిస్తుంది. చర్మంలో వుండే స్వేదగ్రంథులు, సెబేషియన్ గ్రంథులు తమ ప్రావాల ద్వారా చర్మంపై సూక్ష్మక్రిముల యొక్క చెడు ప్రభావాన్ని నిరోధిస్తాయి. మరియు శారీరక ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడంలో చర్మం ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుంది. శరీరంలో రకరకాల రసాయనిక క్రియ కారణంగా ఉష్ణోగ్రత ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ ఉష్ణోగ్రత లివర్ మరియు కండరాల కణాలలోనే ఎక్కువ శాతం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ధైరాయిడ్ అడినల్ గ్రంథులు కూడా ఈ క్రియలో పాల్గొంటాయి. ఉత్పత్తి అయిన ఉష్ణోగ్రత రక్తం ద్వారా మొత్తం శరీరానికి ప్రసరిస్తుంది. చర్మంపై ఉష్ణోగ్రతను కొలిస్తే నుదుట భాగం (తల) నుండి కాళ్ళ వేళ్ళ వరకు తగ్గుతూ వుంటుంది. కానీ శరీరం లోపల ఉష్ణోగ్రత తగ్గదు. చర్మం ద్వారా 2200 కేలరీలు (88%), ఊపిరితిత్తుల ద్వారా 150 కేలరీలు (6%), పీల్చేగాలి మరియు తీసుకొన్న ఆహారాన్ని వేడిచేయడానికి 100 కేలరీలు (4%), మూత్ర, పురీషం ద్వారా 50 కేలరీలు (2%) మొత్తం 2500 కేలరీల ఉష్ణోగ్రత ప్రతిరోజూ బయటకు వెడలుతుంది. ఈ సందర్భంగా చర్మ రక్షణ ఎంత ముఖ్యమో గమనించవచ్చును. కావున శరీరమునకు ప్రతిరోజూ నువ్వులనూనెతో చర్మానికి రాసుకొని సున్నిపిండితో స్నానం చేస్తే చాల చర్మవ్యాధులు రాకుండా కాపాడుకొనవచ్చును.

6 అంతఃస్రావీ గ్రంథులు

మన శరీరంలో పనిచేసే చాల గ్రంథులు, ప్రావాలు నాడుల ద్వారా రక్తంలోనికి వచ్చి కలుస్తాయి. కొన్ని కొన్ని గ్రంథులకు ప్రత్యేక నాళాలు వుండవు. వాటి ప్రావాలు నేరుగా రక్తంలో కల్పి పనిచేస్తాయి. అటువంటి గ్రంథులను అంతఃస్రావీ గ్రంథులు అంటారు. ఆ గ్రంథుల నుంచి వచ్చే ప్రావాలనే “హార్మోనులు” అంటారు.

ధైరాయిడ్, పారా ధైరాయిడ్, అడినల్, పాంక్రియాస్, పిట్ట్యూటరీ, టెస్టిస్, ఓవరీ అనే గ్రంథులు అంతఃస్రావీ గ్రంథులు. ఇవి కాకుండా మావి నుంచి కూడ హార్మోన్లు ప్రవిస్తాయి. హార్మోన్లు ఎక్కువ లేదా తక్కువ ఉత్పత్తి అయిన అనేక వ్యాధులు కలుగుతాయి. పేంక్రియాస్ నుంచి వచ్చే ఇన్సులిన్ అనే హార్మోను రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని నియంత్రించి మధుమేహం రాకుండా నిరోధిస్తుంది. అండాశయం, వృషణాల నుంచి ప్రవించే సెక్స్ హార్మోన్లు స్త్రీ, పురుషత్వాల లక్షణాలు శరీరానికి కలుగజేస్తాయి. ధైరాయిడ్ గ్రంథి నుంచి వచ్చే హార్మోన్లు శరీర పెరుగుదలకు దోహదపడతాయి. శరీరంలోని అన్ని హార్మోనుల ప్రావాలను నియంత్రించే అతి ముఖ్యమైన అంతఃస్రావీ గ్రంథి - పిట్ట్యూటరీ గ్లాండు. దీనినే మాస్టర్ గ్లాండు అంటారు. అంతఃస్రావీ గ్రంథుల లోపం వలన వచ్చే వ్యాధులకు చికిత్స అంత సంతృప్తికరంగా వుండదు. ఇన్సులిన్ లోపం వలన వచ్చే డయాబెటిస్ వ్యాధి, ధైరాయిడ్ లోపం వలన వచ్చే మిక్సిడియా అను వ్యాధులకు నియమిత ఆహార నియమాలు, ప్రాణాయామము, యోగా కార్యక్రమములు ద్వారా చాలావరకు ఉపశమనం పొందవచ్చును. మందుల కంటే యీ విధానం మంచిదిగా గుర్తించి ప్రజలు ఇటీవలి కాలములో ప్రాణాయామము, యోగా కేంద్రాలను ఆశ్రయించు చున్నారు.

తక్రారిష్టము (భైషజ్య రత్నావళి)

మజ్జిగ 10 లీటర్లు, ఆమ్లచూర్ణం (ఉసిరికాయ) 400 గ్రాములు, వాము 400 గ్రాములు, హారీతక చూర్ణము 400 గ్రాములు, మిరియాల చూర్ణం 400 గ్రాములు, సైంధవ లవణం 132 గ్రాములు, బిడాలవణం 132 గ్రాములు, సౌవర్చ లవణం 132 గ్రాములు, గోమక లవణం 132 గ్రాములు, కృష్ణ లవణం (నల్ల ఉప్పు) 132 గ్రాములు. మజ్జిగ నిర్మాణము విధి ననుసరించి తయారు చేయవలెను. మజ్జిగ నుండి వెన్నపూస పూర్తిగా తీసివేయబడి వుండాలి. మజ్జిగ కొద్దిగా పుల్లగా వుండవలెను. 2 నుండి 10 వరకు గల అన్ని పదార్థములను లావుపాటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకొనవలెను. మట్టి పాత్ర లేక జాడీలోగాని, పింగాణి జాడీలో గాని మజ్జిగ పొయ్యాలి. మిగతా అన్ని పదార్థములను పైన తెలిపిన ప్రమాణంలో తీసుకొని బాగా కలపాలి. జాడీ మూత మూసి వాసన కట్టు కట్టాలి. పూర్తిగా సీలు చేయాలి. ఈ పాత్రను భూమిపై వుంచిన చెక్క పైనగాని లేదా చెక్కతో చేసిన బల్లపైన గాని వుంచాలి. 3 లేక 5 లేక 7 రోజుల తరువాత మూతను తీసి పైన తేరుకొన్న పలుచని ద్రవమును మాత్రము పరిశుభ్రమైన వస్త్రముతో వడపోసి గ్రహించాలి. గ్రీష్మఋతువులో 3 దినములు, వర్షఋతువులో 5 దినములు మరియు శరత్ఋతువులో 7 దినములు వరకు వుంచాలి. తరువాత ద్రవమును 3-4 సార్లు పలుచని వస్త్రముతో వడ పోసి భద్రపరచుకోవాలి. పై తేటను మాత్రమే గ్రహించాలి. దీనినే తక్రారిష్టము అంటారు.

- 3 రోజుల తరువాత జాడీలో నుండి తక్రము మరియు దానిలో కలిపిన ఔషధముల సుగంధము వచ్చును. పాలు కలపకుండా కాచిన డికాక్సను(కషాయము మాదిరిగా) వడపోసిన తర్వాత తక్రారిష్టము కనిపించును.
- ఈ క్రింది వ్యాధులకు తక్రారిష్టము ఉపయోగించడం చాలా మంచిది. 1. మొలలు (Piles) సంగ్రహిణి, గుల్మము, మధుమేహము, ప్రమేహము, అతిసారము, అమాతిసారము, అరుచి, ఉదర రోగములకు (లివర్, ప్లీహము, జలోదరము అను వ్యాధులు మొదలైన వాటికి) 10 నుండి 30 గ్రా॥ గోరువెచ్చని నీటితో ఉదయము, సాయంత్రము భోజనము తరువాత తీసుకోవాలి.
- తినకూడని వస్తువులు - బంగాళదుంపలు, చేమదుంపలు, కంద, శనగపిండితో చేసిన పదార్థములు మరియు నూనెతో చేసిన పదార్థములు నిషేధము.

గోమూత్రం - ఔషధ గుణాలు

ఆయుర్వేదములో అష్టమూత్రములను వర్ణించబడినవి. అవి ఆవు, గేదె, మేక, గొర్రె, ఒంటె, ఏనుగు, అశ్వము, గాడిద మిగతా అన్ని జంతువుల మూత్రం కంటే గోమూత్రం

మజ్జిగ తయారీ

తాజాగా తోడుకున్న పెరుగు తీసుకొని దానిని మొదట కవ్వంతో చిలకాలి. తర్వాత 4 రెట్ల నీరుపోసి కవ్వంతో వెన్నపూస వచ్చేంత వరకు చిలకాలి. పైన వెన్నపూస ఏర్పడుతుంటే దానిలో కొద్దిగా వేడినీరు పోసి మళ్ళీ చిలకాలి. అప్పుడు మజ్జిగ మరియు వెన్నపూస విడివిడిగా కనిపించును. వెన్నపూసను వేరేపాత్రలో తీసుకొనవలెను. ఇప్పుడు మజ్జిగ / చల్ల / తక్రము తయారైనది. ఇది అత్యంత హితకరమైన పానీయము. పూర్వకాలం ఏ గ్రామానికి పోయినా, అతిథులకు వెంటనే నీరు మరియు మజ్జిగ ఇచ్చేడివారు. (అందువలననే వారు ఆరోగ్యముగా జీవించారు) ప్రతి ఇంటిలో తయారు చేసుకొన్న మజ్జిగ పుష్కలముగా వాడేవారు.

- మజ్జిగలో తగినంత ఉప్పు (సైంధవ లవణం) జీలకర్ర చూర్ణం, శౌంఠిపొడి తగినంత కలుపుకొని త్రాగిన చాల మంచిది.
- ఆయుర్వేదములో మజ్జిగ అమృతంతో సమానమైనదిగా చెప్పబడినది. భోజనం చేసిన వెంటనే ఒక గ్లాసు మజ్జిగ సైంధవ లవణం, జీలకర్ర, చూర్ణం, అల్లం ముక్కలు కలిపి సేవించడం వలన జీర్ణక్రియ మెరుగై దానికి సంబంధించిన వ్యాధులు నివారించబడును.
- జరరాగ్ని ఉద్దీపనమునకు మజ్జిగ అత్యంత ఉపయోగకరము.
- అతిసారము, అమాతిసారము (జిగట విరేచనములు), రక్త క్షీణత, పచ్చకామెర్లు, మధుమేహము, విషజ్వరములు, ఉదరరోగములకు ఈ మజ్జిగ సేవనం అత్యంత హితకరము.
- ప్రతినిత్యము భోజనము చేసిన వెంటనే ఒక గ్లాసు మజ్జిగ, జీలకర్ర చూర్ణము, ఉప్పు తగినంత కలుపుకొని త్రాగినచో జీర్ణకోశము ఆరోగ్యముగా వుండి తత్సంబంధమైన రోగములు నివారించబడును.
- మొలలతో బాధపడువారు ప్రతినిత్యం మజ్జిగ తీసుకొనుట శ్రేయస్కరము.
- ఉదర రోగులకు మజ్జిగ సేవనము అమృతముతో సమానము.

గమనిక : గ్రీష్మ, వర్ష ఋతువులలోను, వాతప్రకోపము కలిగినప్పుడు సైంధవలవణం కలుపుకొని మజ్జిగను సేవించాలి. శరత్, హేమంత ఋతువులందును పిత్త ప్రకోపము కలిగి వున్నప్పుడు మజ్జిగలో పంచదార కలుపుకొని సేవించవలెను. వసంతఋతువు నందును మరియు కఫ ప్రకోపము కలిగినప్పుడు శౌంఠి, పిప్పలి, మిరియాల (త్రికటు చూర్ణం) చూర్ణము కలిపిన మజ్జిగను సేవించవలెను.

3. ఆయుర్వేదం

పరమేశ్వరుడు మానవజాతికి జ్ఞానాన్నంతా వేదస్వరూపంలో అందించాడు. వేదం అన్నపదం విద్ అన్న ధాతువు నుండి గ్రహించబడినది. విద్ అంటే జ్ఞానము అని అర్థము. వేదం అపౌరుషేయం. ఆయుర్వేదంలో ఉన్న వేదం అన్న పదం కూడ దీన్ని అపౌరుషేయంగా సూచిస్తుంది. అందుచే దీనిని పంచమ వేదం అన్నారు. నాలుగు వేదాలలో తెలిపిన దీన్ని గూర్చి అధర్వణ వేదంలో విస్తృతంగా తెలుపబడింది. పరమేశ్వరుడు అందించిన ఈ శాస్త్రాన్ని ఋషులు దర్శించి మానవజాతికి అందించారు.

సృష్టి జరిగినప్పుడు సాక్షాత్తు ఆ పరమాత్మయే ధన్వంతరి రూపంలో ఆవిర్భవించి దేవతలకు ఆరోగ్య శాస్త్రాన్ని ప్రసాదిస్తుండగా ఋషులు దాన్ని విస్తృతపరచి మానవ కల్యాణానికి తోడ్పడుతున్నారు.

3.1 ఆయుర్వేద పుట్టుక

ఆయుర్వేద విజ్ఞానం మొట్టమొదట సృష్టికర్త అయిన బ్రహ్మకు గోచరించగా ఆయన దాన్ని దక్షప్రజాపతికి అందజేశాడు. దాన్ని అతడు దేవవైద్యులైన అశ్వినీకుమారులకు భోదించగా, వారు దేవతల రాజైన ఇంద్రునికి అందజేశారు. ఇంద్రుడు తన శిష్యులైన భరద్వాజుడు, కశ్యపుడు, ధన్వంతరి మొదలైన మహాఋషులకు అందించారు.

భరద్వాజుని ఉత్తమోత్తమ శిష్యుడైన ఆచార్య అగ్నివేషుడు ఆయుర్వేదాన్ని గ్రంథరూపంలో మార్చి అందు కాయచికిత్స మందులను పొందుపరిచాడు. ఇతని శిష్యుడైన చరకుడు చరక సంహిత ను, కశ్యపుడు బాలవైద్యంగా కశ్యప సంహిత ను, ఆచార్య ధన్వంతరి శిష్యుడు సుశ్రుతుడు శస్త్రచికిత్స చెవి, ముక్కు, నోరు మరియు కంటి వ్యాధుల వంటి ఉదరముపై భాగాలపైన గ్రంథాలు రచించి మనకు సుశ్రుత సంహితను అందించారు.

చరకసంహిత, సుశ్రుత సంహిత మరియు వాగ్భటుడు రచించిన అష్టాంగ హృదయాన్ని కలిపి బృహత్సంహిత అని పిలుస్తారు. ఈ పురాతన గ్రంథాలు నేటికి ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో ప్రముఖపాత్ర వహిస్తున్నాయి. ఇవే కాక వివిధ రోగాల నిర్ధారణ, రకరకాల వృక్షాలు, లవణాలు, కషాయాలు, చూర్ణాలు, గుటికలు, ఆనవాలు, అరిష్టములు వంటి వాటిని మూడు గ్రంథాలలో పొందుపరచి వున్నారు. అవి మాధవనిదానము, భావప్రకాశిక మరియు సారంగధర సంహిత. ఈ మూడింటిని కలిపి లఘుసంహిత అంటారు.

భారతీయ శాస్త్రాల ప్రకారం ఆయుర్వేదశాస్త్రానికి ధన్వంతరి అధిదేవత. ఇతని ఆవిర్భావం ఆశ్వయుజ కృష్ణత్రయోదశి నాడని వేదాలు తెలియజేస్తున్నాయి.

పూర్వం దేవదానవులు మందర పర్వతాన్ని కప్పంగా చేసుకొని అమృతం కోసం పాలకడలిని చిలుకుతుండగా అనేక వస్తువులు, లక్ష్మీదేవి ఆవిర్భవించిన తరువాత దృఢమైన శరీరంతో, పెద్ద బాహువులతో, ఎఱ్ఱని కన్నులతో, నల్లని శరీరచ్ఛాయ కల్గి, యుక్తవయస్కుడై, పూలమాలను, ఆభరణాలను, పీతాంబరాలు, ముత్యాలహారాలు ధరించి నూనెతో నిగనిగలాడుచున్న కురులతో, విశాలమైన ఛాతితో, సింహము వలె శక్తి కల్గి చేతిలో అమృతభాండముతో ధన్వంతరి ఆవిర్భవించాడని భాగవతంలో వర్ణించబడియున్నది. ఇది ధన్వంతరి గారి మొదటి దర్శనం.

ఆ తరువాత కౌశికాధిపతి దీర్ఘతంసుడు ధన్వంతరిని ప్రార్థిస్తూ పుత్రకామేష్టి యాగం చేయగా, రాజుగారి కోరిక మేరకు సాక్షాత్తు ధన్వంతరియే అతని పుత్రునిగా జన్మించాడు. ఇతడు కాశీరాజుగా ప్రసిద్ధిపొంది అనేక ఆయుర్వేద సంహితలు మానవ కల్యాణానికై రచించాడు. వీటి ప్రశస్తి అగ్నిపురాణం లోనూ మరియు ఇతని శిష్యుడైన సుశ్రుతుని గ్రంథాలలోనూ వివరించబడియున్నాయి. అందుకే భాగవతంలో **స్మృతి మాత్రత ఆర్తి నాశనః** (ఎవరు ధన్వంతరిని తలుస్తారో వారు సర్వరోగాల నుండి విముక్తి పొందుతారని) తెలుపబడివున్నది.

మానవజాతి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి మహర్షులు అనేక విధాల కృషి చేసి ఆయుర్వేదాన్ని అందించారు. భూమి మీద జరిగిన మొట్టమొదటి శస్త్రచికిత్స భారతదేశంలోనేనని చరిత్ర చెబుతోంది.

ఆయుర్వేదం రోగనివారణ కంటే ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి కావలసిన నియమాలకే అధిక ప్రాధాన్యత నిచ్చింది. స్వాభావికంగా, సామాజికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా కొన్ని మూలసూత్రాలను సూచిస్తూ వాటి ద్వారా శారీరక శక్తిని పెంపొందించుకొని రోగాలను రాకుండా కాపాడుకోవాలని చెబుతుంది.

ఈ నియమాలు ఏ ఒక్కజాతికో, మతానికో మాత్రమే పరిమితము గాక మానవాళి కంటటికీనీ వర్తిస్తుంది. వీటిని పాటించడం ద్వారా మానసిక ఆందోళన పోగొట్టుకొని మనస్సును అచంచలంగా వుంచుకొని మానసిక శాంతిని పొంది ఆరోగ్యంగా వుండవచ్చును.

అవి

4. **మశూచిక జ్వరానికి** - పిల్లలకు మశూచికము లేక ఆటలమ్మ వచ్చినపుడు జ్వరము తగులుతుంది. అప్పుడే పిండిన ఒక కప్పు ఆవుపాలలో ఒక చెంచా ఆవునెయ్యి, పావుచెంచా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి రోజూ త్రాగిస్తుంటే రెండు రోజులలో జ్వరం తగ్గిపోతుంది.
5. **రక్త పిత్త రోగమునకు** - నాటు ఆవుపాలు పావులీటర్ తీసుకొని గిన్నెలో పోసి దానిలో మంచినీరు 1/4 లీటర్ కలిపి చిన్నమంటపైన నీరంత ఇగిరిపోయి పాలు మిగిలే వరకు మరగబెట్టి దించి చల్లారిన తర్వాత ఆ పాలను ప్రతిరోజూ త్రాగుతూవుంటే దగ్గులో రక్తంపడే రక్త పిత్తరోగం కొద్దిరోజులలోనే తగ్గిపోతుంది.
6. **విరిగిన ఎముకలకు** - కాచిన ఆవుపాలు 1/4 లీటర్ తీసుకొని దానిలో పటిక బెల్లం-30గ్రా|| ఆవునెయ్యి-20గ్రా|| లక్కపొడి-2గ్రా|| కలిపి రోజూ రెండుపూటలా త్రాగిస్తూ వుంటే 1 లేదా 2 వారాలలో విరిగిపోయిన ఎముకలు తప్పకుండా అతుకుతాయి.
7. **అతి కఫం** - పావు లీటర్ కాచిన ఆవుపాలలో 1గ్రా|| మిరియాల పొడి, 20గ్రా|| పటిక బెల్లం కలిపి తాగుతూ వుంటే ప్రకోపించిన అతి కఫం అదృశ్యమౌతుంది.
8. **పాండురోగము, క్షయ** - ఇనుప పాత్రలో కాచబడిన ఆవుపాలు పావు లీటర్ తగినంత కండచక్కెర రోజూ పరగడుపున సేవిస్తూ వుంటే పాండురోగము తగ్గి రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది. క్షయ వ్యాధి కూడ తగ్గుతుంది.
 - కాచిన ఆవుపాలు 1/4 లీటరు తీసుకొని పటికబెల్లం తగినంత కలిపి గోరువెచ్చగా కొంచెం కొంచెం త్రాగుతూ వుంటే అప్పటికప్పుడు ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతాయి.
 - గోరువెచ్చని ఆవుపాలు 1/4 లీటర్ తీసుకొని దానిలో పటిక బెల్లం 25గ్రా|| కలిపి మొదటిపారి సంభోగమైన వెంటనే సేవిస్తే సంభోగం తాలుకు నీరసం తగ్గిపోవడమే కాక తిరిగి త్వరగా సంభోగం చేయగలశక్తి సంక్రమిస్తుంది.

ఆవు పెరుగు మరియు మజ్జిగతో గృహవైద్యం

- జీర్ణప్రతిశ్యాయము (పాత జలుబు) పెరుగు-100గ్రా|| లో 4 మిరియాల చూర్ణం కలుపుకొని తీసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ ఒక నెల రోజులు తీసుకున్నచో అన్నిరకాల పాత జలుబులు నివారించవచ్చును.
- గర్భిణి స్త్రీలు వెండి గిన్నెలో తోడువేసిన పెరుగును ప్రతిరోజూ తీసుకొనినచో ప్రసవము తేలికగా అగును. అకాల ప్రసవము నివారించవచ్చును.
- కేవలం పెరుగును తలవెంట్రుకలకు పట్టించినచో పేలు, ఈపి నివారణ అగును.

13. ఆవునెయ్యిని అగ్నిపై వేస్తే వచ్చేపొగ వాతావరణాన్ని కాలుష్య రహితముగా చేస్తుంది. అందుకే యజ్ఞయాగాదులలో నెయ్యి ఉపయోగించి రేడియో ధార్మిక కిరణాల నుండి రక్షణ లభిస్తుందని నేడు మన శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు. దీనిని మన మహర్షులు ఏనాడో లోకకళ్యాణము కోసం ఆవునెయ్యి, ఆవు పిడకలతో యజ్ఞం నిర్వహించేవారు.
14. ఒక తులం నెయ్యితో యజ్ఞం నిర్వహిస్తే ఒక టన్ను ఆక్సిజన్ ఉత్పత్తి అవుతుందని ఇది వాతావరణ కాలుష్య నివారణకు ఎంతో దోహదపడుతుందని నేడు మన పరిశోధకులు తెలుసుకొన్నారు.
15. ఆవునెయ్యి, బియ్యం రెండూ కలిపి యజ్ఞం చేస్తే శక్తివంతమైన ఇథిలిన్ ఆక్సైడ్, ప్రాసలిన్ ఆక్సైడ్ మొదలైనవి ఉత్పన్నమౌతాయి. ఈ ఆక్సైడ్ జీవరక్షణకు, పర్యావరణ పరిరక్షణకు ఉపయోగ పడుతాయి. కృత్రిమ వర్షాలు కురిపించడం కోసం ఈ ప్రాసలిన్ ఆక్సైడ్ ఆధారమని మన శాస్త్రవేత్తలు నేడు కనుగొన్నారు. మన మహర్షులు, పెద్దలు, వేదాలు యజ్ఞాల ద్వారా వర్షాలు, వర్షాల ద్వారా పంటలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయని ఎప్పుడో తెలిపియున్నారు.
16. ఆవునెయ్యిని రోజూ క్రమం తప్పకుండా వాడడం వలన మానవునిలోని తమో, రజో గుణాలను అదుపులో వుంచి సత్వ గుణాన్ని పెంపొందించి, మంచి జ్ఞాపకశక్తి కలిగి ఏ వ్యాధి రానివ్వకుండా, అకాలవార్ధక్యం రాకుండా, వార్ధక్యంలో కూడ శక్తి సన్నగిల్లకుండా కాపాడుతుంది.

7.4 చికిత్సా విధానాలు

ఆవు పాలు - ఔషధ గుణాలు

1. మధుమేహానికి - రోజూ రెండుపూటలా ఒక కప్పు గోరువెచ్చని ఆవుపాలల్లో ఒక చెంచా ఆవునెయ్యి, కొద్దిగా బెల్లం కలుపుకొని త్రాగుతూ వుంటే మూత్రం ధారాళంగా వెలువడటమే కాక మధుమేహం క్రమంగా అదుపులోకి వస్తుంది.
2. శారీరక బలానికి - ప్రతిరోజూ పరగడుపున పావు లీటర్ గోరువెచ్చని ఆవుపాలలో ఆవునెయ్యి 30 గ్రా||, మంచి తేనె 20 గ్రా|| కలిపి త్రాగుతూ వుంటే శరీరానికి అసాధారణమైన బలం చేకూరుతుంది.
3. పైత్య వికారాలకు - ఆవుపాలు 100 గ్రా|| తీసుకొని పొయ్యి మీద మరగిస్తూ దానిలో 10 గ్రా|| శొంఠిపొడిని కలిపి పాలలో ఇగిరిపోయే వరకు చిన్న మంటపైన మరగించి తగినంత పటిక బెల్లం పొడి కలిపి మెత్తగా నూరి రేగి పండంత మాత్రలు చేసి నీడలో గాలి తగిలే చోట ఆరబెట్టాలి. అవి బాగా ఎండి గట్టిపడిన తర్వాత నిల్వ వుంచుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు 1 లేదా 2 మాత్రలు చప్పరించి నీరు త్రాగకుండా వుండాలి. ఇలా 30 రోజులు చేస్తే అన్నిరకాల పైత్య వికారాలు హరించిపోతాయి,

1. ఎప్పుడూ నిజమే మాట్లాడాలి.
2. ఉద్రేకానికి లోనుకాక ఎల్లప్పుడూ మనస్సును సమస్థితిలో వుంచి ప్రశాంతతను పాటించాలి.
3. ఇంద్రియ నిగ్రహం అవసరం.
4. సృష్టిలో ప్రతిజీవిని ఆదరించాలి. హింసించరాదు.
5. పేదవారికి, అసహాయులకు, అవసరమైన వారికి ఎల్లప్పుడు సహాయం చేయాలి.
6. అనుకూల, ప్రతికూల పరిస్థితులలో నిగ్రహంగా ఉండాలి.
7. ఆహార విహారాదులలో అతి పనికిరాదు.
8. అనారోగులతో కలసి తినరాదు. అకాలంలో, శుచి లేనిచోట ఆహారాన్ని తీసుకోరాదు.
9. అవతలి వారి తప్పొప్పులను బయటకు చాటరాదు.
10. ఇతరుల ధనాన్ని, ఆస్తులను దోచుకొనరాదు.
11. సత్రవర్తన లేనివారి సాంగత్యం చేయరాదు.

త్రిదోషాలు సమస్థితిలో ఉండడమే కాక, ఉద్రేకాన్ని, ఆలోచనలనూ, భావాలనూ అదుపులో వుంచుకున్న వాడే ఆరోగ్యవంతుడని ఆయుర్వేదం నిర్వచిస్తోంది.

మన ప్రాచీన భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జీవన విధానం ప్రకారం శరీరమే ధర్మసాధనమునకు మూలం. ఈ శరీరాన్ని రక్షించుకోవాలన్నది ఋషి వాక్యం మోక్ష సాధనమనే జీవన లక్ష్యం నెరవేరేందుకు ప్రాణమున్నంత వరకూ ఈ శరీరాన్ని రోగాదుల నుండి కాపాడుకోవాలి. అందుకోసం బ్రహ్మ ప్రసాదించిన విద్య ఆయుర్వేదం. ఆయువును గురించి తెలిపే శాస్త్రం ఆయుర్వేదం ఆయువు అంటే శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, ఆత్మల సంయోగం.

ఆరోగ్యవంతుని లక్షణాలను ఆయుర్వేదంలో వర్ణించిన తీరు నేటి మేటి వైజ్ఞానికుల్ని కూడ అబ్బుర పరచింది.

సమదోషః సమాగ్నిశ్చ సమధాతు మలక్రియః,

ప్రసన్నాత్మేంద్రియ మనాః స్వస్థ ఇత్యభిధీయతే...

వాత పితృ కఫ త్రిదోషములు సమత్వం, సమమైన అగ్నిదీప్తి (ఆకలి), రస, రక్త, మాంస, మేధస్సు, అస్థి, మజ్జ, శుక్రం అను సప్తధాతువుల సమస్థితి, మలమూత్రాది విసర్జక క్రియల సమత్వము - వాటితో పాటు ప్రసన్నమైన ఆత్మ, ఇంద్రియములు, మనస్సు కలవాడు ఆరోగ్యవంతుడు.

ఇలాంటి సంపూర్ణ ఆరోగ్యసాధన కొరకు ఆయుర్వేదం మనకు ప్రసాదించబడినది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడు కోవడం అనే అంశానికి ఆయుర్వేదం ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చింది.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పాటించాల్సిన ఆరోగ్యసూత్రాలు

1. జీవితము మహా పవిత్రమైనదిగా గ్రహించి పావన జీవనము చేయుము.
2. బ్రాహ్మీముహూర్తము నందు (అంటే సూర్యోదయానికి 1 1/2 గంటల ముందు) నిద్ర లేవాలి.
3. నిద్రలేవగానే రాత్రి రాగిచెంబులో వుంచిన నీరు 1 లీటరు త్రాగడం వలన మలబద్ధకము, ఆమ్లపిత్తము, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు నివారణ అవుతాయి.
4. ఉషఃకాలముననే మలమూత్రాదులను విసర్జించాలి. మలమూత్రాది వేగాలను నిరోధించు కార్యములను చేయకూడదు. అదే విధంగా వాటిని బలత్కారముగా వెడలించ కూడదు.
5. కామము, శోకము, భయం, క్రోధం మొదలైన మనోరోగాలను నిగ్రహించాలి.
6. పళ్ళు తోముటకు వేప, ఉత్తరేణి, చంద్ర, ఇప్ప, మద్ది, మామిడి, మారేడు మొదలైన లేత కొమ్మలను ఉపయోగించాలి. పళ్ళుతోమిన పిమ్మట చల్లని లేదా వేడినీటితో పుక్కిలి పట్టాలి. పళ్ళు, నోటికి ఆరోగ్యం చేకూర్చే మరో ప్రక్రియ ఆయిల్ పుల్లింగ్ (నూనెతో పుక్కిలి పట్టడం). చరకసంహితలో ఈ తైలగంధూషం యొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. దీనివలన కంఠస్వరం బలపడుతుంది. పాటలు పాడేవారు, ఉపన్యాసకులు, ఉపాధ్యాయ వృత్తిలో వారు ఈ గంధూష ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చును. ఆయిల్ పుల్లింగ్ అంటూ వారాపత్రికలలో వచ్చే వ్యాసాలకు మూలం ఆయుర్వేద గ్రంథాలే.
7. రోజూ నూనె పూసుకొనుట వలన శరీరానికి మృదుత్వం అవయవ సౌష్ఠ్యం కల్గి వార్ధక్య చిహ్నాలకు దూరంగా వుంటారు. స్నానానికి ముందు నూనె రాసుకోవడం ఆవశ్యకం, ఆచరణీయం. ముఖ్యంగా పాదాలకు నూనెను విశేషంగా రుద్దమని ఋషివాక్యం. నూనె మర్దన చేయటం వలన వేడి తగ్గుతుంది, పాదాలు పగలవు. పాదాభ్యంగనం చేసుకొంటే కంటిచూపు నిర్మలంగా ఉంటుంది. పాదాలు మృదువుగా, బలంగా తయారవుతాయి.
8. చెవిలో రోజూ నూనె వేసుకొంటే చెవుడు రాకుండా వుంటుంది. వాత సంబంధ దోషాలు తొలగుతాయి.

7. ఆవునెయ్యిలో అనంతమైన ఆరోగ్యశక్తులు దాగివున్నాయని దానిని ఆహార పదార్థముగాను, యజ్ఞప్రధాన ద్రవ్యముగాను, పూజా ద్రవ్యంగాను వాడి తీరాలని మన మహర్షులు, పెద్దలు సూచించి, శాసించారు.
8. ఆవునెయ్యి, ఆముదము, నువ్వులనూనె ఈ మూడింటికి రసాయనిక శక్తి, యోగవాహిక శక్తి గలిగిన అపురూప ద్రవ్యాలని వీటిని వాడని మానవజన్మ నిస్సారమైపోతుందని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించి వున్నారు.
9. "దేవానాం ఆజ్యం ఆహారం" అంటే దేవతలకు కూడ నెయ్యి మాత్రమే ఆహారం అని వేదాలు బోధిస్తున్నాయి.
10. భోజనం చేసేటప్పుడు ముందుగా ఐదు మెతుకులు తినే ఆచారం మన ప్రాచీన కుటుంబాలలో వుండేది. అన్నం వడ్డించిన తరువాత పైన కొంచెం నెయ్యి చిలకరించి వుండేది. ఆ నేతితో తడిచిన ఐదు మెతుకులు నోట్లో వేసుకొని రెండు చెంచాల మంచినీరు తాగేవారు. ఎందుకంటే భోజన సమయానికి ఉదరంలో వాయువు ప్రకోపించి వుంటుంది. కాబట్టి దాన్ని శాంతపరిచి ఆహారమార్గాన్ని, ఉదరాన్ని శుద్ధి చేసుకోవడం కోసం ఈ ప్రక్రియ పాటించేవారు.
11. మన పూర్వీకులు, మన మాతృమూర్తులు చంటి బిడ్డలకు "ముక్కటామృతం" పెట్టేవారు. అంటే ఆవు నెయ్యి, ఆముదము, నువ్వుల నూనె ఈ మూడింటిని ఒక్కొక్క బొట్టు కలిపి చనుబాలలో కలిపి రంగరించి తినిపించేవారు. క్రమంగా బిడ్డల వయస్సును బట్టి పెంచుకొంటూ పోయేవారు. ఈ ముక్కటామృతం సేవించే పిల్లలు మూడునెలల నుండే బాగా ఏపుగా, బలముగా కాంతివంతముగా ఎదిగేవారు. పిల్లలు ఆరోగ్య దృష్ట్యా నేటి మన మాతృమూర్తులు ఈ చిన్న ఆయుర్వేద ఆహార నియామాన్ని పాటించి ఆరోగ్యవంతమైన భావిభారత జాతి నిర్మాతలను తీర్చిదిద్దాల్సిన బాధ్యతను చేపట్టవలసిన అవసరం ఎంతైనా వున్నది.
12. ఆవు నెయ్యిలోని మరో గొప్ప విశేషమేమిటంటే దాన్ని లోపలికి తీసుకోగానే అతి వేగంగా శరీరంలోని అణువణువులలోకి చొచ్చుకుపోతుంది. శరీరానికి శక్తిని, మృదుత్వాన్ని అందిస్తుంది. ఇన్ని గొప్ప గుణాలున్న ఆవునెయ్యిని వదలిపెట్టడం, ఆవులను పెంచకపోవడం, ఆవులను కబేళాలకు అమ్మడం భారతీయుల దురదృష్టకరం. దీనిని అరికట్టకపోతే జాతికి, యావత్ ప్రపంచానికి చాల ప్రమాదకరం. ఈ నగ్నసత్యం తెలుసుకొని నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం మన తక్షణ కర్తవ్యం.

- గోవుల నుండి వచ్చే గోమూత్రం, పేడలతో సేంద్రియ ఎరువుల ఉత్పత్తి ద్వారా వ్యవసాయము చేసి తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ లాభాలను పొందే విధానాలను రైతులకు నేర్పాల్సిన అవసరం ఎంతైనా వుంది.
- దైవానికి ప్రతిరూపమైన గోవులను పరిరక్షించడమంటే మనలను మనమే పరిరక్షించుకోవడమని తెలుసుకోవాలి.

గోవులను గోవధ శాలలనుండి కాపాడటానికి ప్రయత్నించే సంస్థలకు తమకు చేతనైనంత సహాయ సహకారాలను అందించడం ద్వారా మంచి ఆరోగ్యాన్ని, తగిన పుణ్యాన్ని పొందవలసిందిగా ప్రతి భారతీయుడిని సవినయంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము.

7.3 ఆవునెయ్యి - సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పునాది

1. మానసిక దోషాలను, కాలుష్యాలను పోగొట్టడములో ఆవునెయ్యి అద్భుతముగా పనిచేస్తుంది. మానసిక ఉద్రేకాలను, ఆందోళనలను, బలహీనతలను సమర్థవంతముగా అరికట్టి మనస్సుకు సామర్థ్యాన్ని, ప్రశాంతతని అందిస్తుంది.
2. మనిషి జీవించినంత కాలం నిరోగిగా వుండాలన్నా, పుష్టిగా, తుష్టిగా, సంపూర్ణ మానవునిగా జీవించాలన్నా ఆవునెయ్యి ప్రతి రోజు వాడడం చాలా అవసరం.
3. ఆవునెయ్యి వాడడానికి డబ్బు లేకపోతే అప్పు చేసి అయినా ఆవునెయ్యి కొనుక్కొని రోజూ తినాలని శాస్త్రం నిర్దేశించింది.
4. 40 ఏండ్ల ముందు వరకు మన భారతీయ కుటుంబాల్లో నెయ్యి తినని మనిషి ఒక్కరు కూడ లేరంటే అతిశయోక్తి కాదు. కాలక్రమేణా గోవుల పెంపకం లాభసాటి కాదని గ్రామాలలో గోవుల పెంపకం నిరాదరణకు లోనై, మన జాతి బలాన్ని, ఆత్మస్థైర్యాన్ని దెబ్బతీస్తున్నది. దానికి తోడు ఇంగ్లీషు వైద్య ప్రభావం పెరిగి, స్వదేశీ వైద్యం ఆదరణకు కరువై తెరమరుగైన కారణముగా నెయ్యి వాడకం గణనీయంగా తగ్గిపోయింది. ఈ కారణంగానే దేశములో రోగుల సంఖ్య పెరిగిపోయి నేడు అసలు ఏ రోగం లేని మనిషి ఒక్కడు కూడ లేని దుస్థితి దాపురించింది.
5. ఆవు వెన్న బలాన్ని, తేజస్సును, ధాతు పుష్టిని అందిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులకు మంచి శక్తి ప్రసాదించి క్షయ, దగ్గు, తాపము మొదలైన బాధల నుండి రక్షిస్తుంది.
6. చదువుకొనే బాలబాలికలకు ఆవు వెన్న 10 నుండి 20 గ్రా|| తినిపిస్తుంటే వారి శరీరం గట్టిపడి వ్యాధి నిరోధక శక్తి, చర్మకాంతి, జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన శక్తివంతమైన పిల్లలు జాతికి ఎంతో అవసరం.

9. ప్రతిరోజూ వ్యాయామం / ఆసనాలు చేయుట వలన శరీరం తేలికగా వుంటుంది. పనులు చేయటంలో సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఉత్తమారోగ్యము, సర్వాంగముల దృఢత్వము జరగాగ్ని దీప్తి కలుగును. వీర్యరక్షణకు కూడ ఇది సర్వోత్తమ సాధనము. శారీరక, మానసిక దుఃఖములు దూరమగును. దుర్బరేంద్రియములు సహితము బలసమన్వితమగును.
10. శరీరానికి ఉపయోగపడే సరియైన ఆహారము, సరియైన పద్ధతిలో మాత్రమే తీసుకోవలెను. ఉదయం ఒక గ్లాసు పాలు, టైమ్ ప్రకారం మనిషికి రెండుపూటలు భోజనం అన్ని రకాల శ్రేయస్కరము. అలాకాక రోజూ పదిసార్లు టీ-కాఫీలు, నాలుగుసార్లు టిఫిన్లు, రెండుసార్లు సోదాలు-పెప్పీలు-కోకోకోలాలు-సిగరెట్లు, సాయంత్రం సమయానికి మందు త్రాగడం మొదలగునవి శరీరంలోనికి పంపితే రోగాలు రాకుండా ఎలా వుంటాయి? నిరుపయోగమైన పదార్థములు శరీరంలోనికి పంపడం మూలంగా రోగపదార్థాలు, మాలిన్యాలు పెరిగి వ్యాధి కారకులుగా మారుతున్నాయి.
11. భోజనం చేసిన తరువాత 100 అడుగులు నడవాలి. భోజనం చేసిన తరువాత కూర్చోను వానికి పొట్ట, పడుకొను వానికి బలం, అటు-ఇటు పచార్లు చేయువానికి ఆయుష్షు వృద్ధి చెందును. భోజనం చేసిన వెంటనే పరుగెత్తు వానికి మృత్యువు వెన్నంటి పరుగెత్తును.
12. రాత్రి పూట పెరుగు తీసుకోకూడదు.
13. సూర్యకాంతి సేవన వలన మానసిక శక్తి పెంపొందును, జీవశక్తి వృద్ధియగును. అందువలన నిత్యము ఉదయం ఒక గంట సూర్యనమస్కారములతో ఆసనాలు చేస్తూ సూర్యకిరణముల సేవన వలన సర్వరోగములు నాశనమగుననుటలో సందేహము లేదు.
14. ఏ గృహములోనికి సూర్యప్రకాశము చొరబడదో అట్టిది నివాసయోగ్యము కాదు.
15. శరీరారోగ్య సంరక్షణకు పరిశుద్ధమైన వాయువును సదాసేవించుచుండవలెను.
16. ఇంద్రియ లోలత్వము అన్ని అనర్థములకు మూలము. కావున జితేంద్రియుడగుటకు ప్రయత్నించుము.
17. వీర్యనాశనమే మృత్యువు. వీర్యమును అమితముగా నాశనమొనర్చు కొన్నవాడు ఎన్ని ఉపాయములు చేసిననూ అకాలమృత్యువు నుండి తప్పించుకొనజాలడు.

18. బ్రహ్మచర్య వ్రతమును బాగుగా పాటించు స్త్రీ పురుషులకు ఉత్తమసంతానము కలిగి సుఖింపగలరు. వీర్యము యొక్క ప్రతి కణమునందు జీవశక్తి యిమిడి వున్నది. కావున బల, ఆరోగ్య ప్రజ్ఞలను కోరు స్త్రీ పురుషులు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును క్రమముగా పాటించవలెను.
19. స్నానము వలన అంతర్బాహ్యములు శుద్ధియై ఆరోగ్యము ప్రాప్తించును.
20. ప్రాతఃకాలములో చన్నీటి స్నానము అమృత తుల్యము.
21. శీతల జలమునందు శరీరమునకు పుష్టి, మనస్సునకు తుష్టి నొసంగు విద్యుచ్ఛక్తి అపారముగా వున్నది.
22. తలను తడవకుండా చన్నీటి స్నానము ఎన్నడూ చేయరాదు.
23. నదీజల స్నానము మానవుని యందుండు విద్యుచ్ఛక్తిని వృద్ధిగావించి దీర్ఘాయుష్మంతునిగా నొనరించును.
24. సముద్రమునందు ఒకవిధమైన విద్యుచ్ఛక్తి యున్నది. కావున అప్పుడప్పుడూ సముద్ర స్నానము చేయుచుండుట ఆరోగ్యకరము.
25. నిత్యము ఉతికిన దుస్తులనే ధరించుచుండవలెను. నూలు గుడ్డలలో నిరాడంబరమగు ఖద్దరు గుడ్డలు మిగులు శ్రేష్ఠము. ఉతుకుటకు వీలుకాని వస్త్రములను ఉపయోగించరాదు. ఒకవేళ అట్టి దుస్తులు విధిలేక ధరించవలసి వచ్చినచో తరచుగా సూర్యకిరణములు తగులునట్లు ఆరవేయవలెను.
26. పంచభూత సమ్మిళితమగు యీ దేహము అనారోగ్యమైనచో మరలా ఆ భూత పంచకము వలననే ఆరోగ్యవంతమగునని విశ్వసింపుము.
27. ఎట్టి ఘోరమైన వ్యాధియైననూ ప్రకృతి వైద్యమునందు సులభముగా నివారణయగును. కావున ప్రకృతి వైద్యమునాచరింపుము. సుఖింపుము.
28. నిత్యం దైవప్రార్థనతో మనశ్శాంతి తద్వారా దేహారోగ్యము లభ్యమగును.
29. గాఢమగు దైవధ్యానము వలన సమస్త శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు నివారణమగును.
30. దైవచింతన వలన జీవశక్తి ఉత్పత్తియై దేహములోని మాలిన్యములు తొలగి ఆయుష్షును పెంపొందించును.
31. ఓంకారనాదముతో నిరంతరము పరమేశ్వరుని జపించుచూ శారీరక, మానసిక బంధములనుండి విడివడి, శాశ్వతానందమును పొందుటకు ప్రయత్నించుము.

మానవశరీర నిర్మాణమునకు అత్యవసరమైన ఆహారము. ఇందు మాంస కృత్తులు, కొవ్వు పదార్థములు కార్బోహైడ్రేట్లు, విటమిన్లు, సేంద్రియ లవణములు గలవు. ఆవుపాలలోని మాంస కృత్తుల యందు దేహ నిర్మాణమునకు అవసరమగు ఆమినో యాసిడ్లు(AminoAcids) గలవు. ఇవి చాలా తేలికగా జీర్ణమయి అల్బుమిన్ (Albumin) రూపములో వుండును. ఆవు పాలయందలి కొవ్వు వెన్న రూపములో సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన కణములుగా విభజింపబడి వుండును. అందువలన అతి సులభముగా జీర్ణమగును. ఈ పాలలోని “డి” విటమిన్ వలన ఎముకలు బలపడును. అలాగే బి-కాంప్లెక్స్, బి12 విటమినులతో నాడీమండలము బలపడును, మరియు శరీరధాతు నిర్మాణమునకు ఉపయోగపడు కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, సోడియం వున్నాయి.

అందువలన దేశీయ ఆవులను పెంచి ఆవుపాలు, నెయ్యి సేవించితే

1. వ్యాధులనుండి రక్షించి మంచి వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరిగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యముతో జీవించ వచ్చును.
2. మేధాశక్తి పెరిగి, మంచి విద్య, సత్వ గుణమును ప్రసాదించే శ్రీ సరస్వతీదేవి అనుగ్రహం కలిగి వుంటాము.
3. గోపాలుడైన శ్రీకృష్ణుని అనుగ్రహము సర్వదా మనకు వుంటుంది.
4. ఆవు మన గృహములో వున్నందున, ఆ ఇంటికి గ్రహదోషములు, వాస్తుదోషములు ఏ పూజలు చేయకుండానే నివారించబడుతాయి.
5. చెడు శక్తులు గోవువున్న ప్రదేశమునకు రాలేవు, సర్వదేవతలు ఆవులో నుండి మనలను సర్వదా కాపాడుతారు.

ఈ నాటి మన స్వతంత్ర భారతావనిలో గోవులు అతి దారుణంగా, భయానకంగా వధింపబడుతున్నవి. తక్షణం ఈవారుణాన్ని అరికట్టవలసిన అవసరం ఎంతైనా వున్నది. దేశాన్ని ప్రేమించే వారు భావితరాలకు మంచి భవిష్యత్తును అందించాలని కోరుకునేవారు, మన జాతిని బలోపేతంచేయాలనే దృఢ సంకల్పం కలవారు యుద్ధప్రాతిపదికన గోసంరక్షణకు నడుం బిగించాలి.

గోవిజ్ఞాన అనుసంధాన కేంద్రము, నాగపూరు (మహారాష్ట్ర) వారు గోమహాత్మ్యము, గోవు నుండి లభ్యమైన పదార్థాలకు గల ఔషధ గుణాలపై పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు.

- నేడు గోవులతో మానవజాతికి కలిగే అనంతమైన ఉపయోగాలన్నామగ్రామానికి ఎలుగెత్తి చాటవలసిన అవసరం ఎంతైనా వున్నది.

- శుభకార్యములకు బయలుదేరునప్పుడు గోప్రదక్షిణము చేసి గోవు పృష్ఠ భాగమును స్పృశించి నమస్కరించినచో ఆ కార్యములు సఫలీకృతములగును.
- శ్రీకృష్ణుడు కూడా హస్తినాపురమునకు రాయబార నిమిత్తమై బయలుదేరినప్పుడు గోవుల మరియు ప్రదక్షిణము చేసి బయలు దేరినట్లు మహాభారతములో చెప్పబడినది.
- గోవుల యొక్క గిట్టల ద్వారా ఏర్పడిన ధూళిలో లక్ష్మీ నివాసముండునని, గోవుల గిట్టల స్పృశ్యతో భూదేవి పవిత్రమై సంతృప్తి చెందునని మహాభారతంలో చెప్పబడియున్నది.

దేవలోకానికి ఆధారశక్తి గోవు

యజ్ఞములో ఆవు నెయ్యి హస్తంగా దేవతలకు చేరి దేవతలను పోషించుచున్నది. గోవు శరీరము లోని ప్రతి అణువులో దేవతా శక్తులు ఉన్నాయని దివ్యదర్శన శక్తి కలిగిన మహర్షులు తెలిపారు. గోవు నుంచి ప్రసరించే తరంగాలు మహాశక్తివంతమైనవి వాటి 'ఆరా' (Aura-కాంతిఆవరణ) చాలాదూరం విస్తరించి వుంటుంది. అందుకే గోశాల దేవాలయమంతటి పవిత్రమైనది. గోవుల సమీపములో దేవతా స్తోత్రాలు, జపము చేస్తే అత్యధిక ఫలం లభిస్తుంది. పిశాచ శక్తులు, భూత ప్రేతాదులు, దృష్టి బాధలు గోవులున్నచోటికి రావు. గ్రహదోషాలు పోవుటకు గోవును సేవించుట సులువైన అత్యున్నతమైన మార్గము. నవధాన్యములను నానబెట్టి, పళ్ళు, బెల్లము కలిపి ఆవుకు తినిపించిన గ్రహదోషములు పోవును.

ఆనాటి మన పూర్వీకులు ఆవులతో వ్యవసాయం ప్రారంభించి ఆవుపేడ, ఆవు మూత్రములతో ఎరువు తయారుచేసుకుని పంటలు పండించి ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారపదార్థాలను ప్రజలకు అందిస్తూ రోగమనేది తెలియకుండా జీవించారు.

మరియు ఆవు పిడకలు, ఆవు నెయ్యితో ప్రతిరోజు అగ్నిహోత్రం చేస్తూ భారతావనిని కాలుష్య రహితంగా, పర్యావరణాన్ని పరిరక్షిస్తూ, ఎలాంటి అంటువ్యాధులు రాకుండా కాపాడారు.

భారత దేశీయ ఆవులు

భారతీయ గోవునకు మూపురం ఉంటుంది. ఈ మూపురం క్రిందనున్న వెన్నుపూసలో సూర్యశక్తిని గ్రహించగల దివ్యమైన ప్రాణశక్తితో కూడిన స్వర్ణనాడి (సూర్యకేతు నాడి) అనే సూక్ష్మ నాడీ ప్రహాహ శక్తి కేంద్రము ఉన్నది. సూర్య కిరణాలు ఆవు మూపురం పై పడినప్పుడు ఈ స్వర్ణనాడి ఉత్తేజమై సూర్య శక్తిని గ్రహించి బంగారు తత్వముతో కూడిన పసుపు పచ్చని 'కేసిన్' అనే ఎంజైమ్ ను తయారు చేసి దానిని ఆవు పాలలో పెడుతుంది. అందుచేతనే దేశవాళి ఆవు పాలు, నెయ్యి, వెన్న పసుపుపచ్చని పసిమిరంగులో వుంటాయి. ఈ పాలు

32. అర్జునునివలె కర్మబద్ధులై జీవినూ కర్మఫలితములను భగవంతునికర్పించి బంధములనుండి విముక్తుడవు కమ్ము.
33. ప్రాతఃకాలమందు నిద్రనుంచి లేచిన వెంటనే మంచినీళ్ళు త్రాగుచుండే వారికి, రాత్రి పడుకోబోయే ముందు, వేయించిన కరక్కాయ పొడి మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత తినుచుండే వారికినీ, రాత్రిపూట భోజనముతో పాలు పోసుకొని తినుచుండే వారికిని వ్యాధులు రాకుండా వుండును. వీరి ఇంటికి వైద్యులు రావలసిన పని వుండదు.
34. రాత్రిపూట భోజనము చేయుటవలన బలము ఎక్కువగును. రాత్రిళ్ళు భుజించుట మానివేసిన ఎడల బలము క్షీణించి పోవును. రాత్రిళ్ళు భోంచేయుటకు ఆకలి వేయకపోయిన ఎడల పగటి భోజనంలోనే మూడవవంతు తగ్గించి తినుచుండిన యెడల రాత్రిళ్ళు బాగా ఆకలై ఆహార పదార్థములు రుచికరముగా వుండును.
35. మూడు నెలలు కొకసారి విరేచనముల మందు పుచ్చుకొనవలెను. మలబద్ధకము లేకుండా వుండినచో శరీరంలో వ్యాధులు పుట్టజాలవు. మూడు రోజులకొకసారి భార్యతో సంభోగించవలెను. భోజనము చేసిన తరువాత 100 అడుగులు నడవవలెను. తరువాత తాంబూలము వేసుకొనవలెను. ఎడమప్రక్కగా తిరిగి పడుకోవలెను. ఈ నియమములు పాటించిన యెడల వైద్యులతో పని వుండదు.

మన పూర్వీకులు పై విషయాలను ఆచరించేవారు. అందుకే ఆరోగ్యవంతులుగా నిండు నూరేళ్ళు జీవించారు. వారు ఆచరించిన జీవనవిధానాన్ని సంప్రదాయంగా మలచారు, తరతరాలకు అందించారు. దురదృష్టవశాత్తు పాశ్చాత్య జీవన పోకడ ప్రభావంతో విద్యావంతులు మేధావులు కూడ మన ఆచార వ్యవహారాలకు తిలోదకాలు వదులుతూ ఆరోగ్యపరంగా చాల నష్టపోతున్నారు.

కావున, నేడు ప్రపంచానికంతటికీ ఆచరణయోగ్యమైన సమగ్ర ఆరోగ్య విధానాన్ని, జీవనగతితో కలబోసిన భారతీయ వైద్యవిజ్ఞాన మొక్కటే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి శరణాగతి అని చాటి చెప్పాల్సిన అవసరం ఎంతైన వున్నది.

3.2. ఆయుర్వేదం - ఆరోగ్య రహస్యం

నేటి మన సమాజం చాల విచిత్రముగా తయారైనది. ఎంతో విలువైన ఆయుర్వేద విజ్ఞానశాస్త్రంపై నమ్మకం విడిచిపెట్టి, పాశ్చాత్య జీవన విధానం వైపు పరుగులు తీస్తున్నది. మరోవైపు పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్తలు మన జీవనవిధానాలపైన మన ఆయుర్వేదం, యోగా, ప్రకృతివైద్యంపై అనేక పరిశోధనలు జరిపి వ్యాపార ధోరణితో వైద్యవిధానాలను రూపొందించాలనుకొనుచున్నారు.

మానవ శరీరాలు వ్యాధులకు అతీతంగా ఉండడం జరగదు. శరీరం వున్నంతవరకు కష్టసుఖాలు తప్పవు. నేటి నాగరిక సమాజంలో ప్రతి దానికీ గాబరా పడి పోవడం ఒక ఫ్యాషన్ అయింది. మానసిక ప్రశాంతత లోపించింది. అసలు రోగం ఎందుకు వుడుతుంది. అన్న ఆలోచన వదలి ప్రతి చిన్న వ్యాధికి వైద్యులనాశ్రయించి, విదేశీ మందులను మ్రింగుచూ, ఇంజెక్షన్లు చేయించుకొనుచూ తమ ఆదాయానికి మించిన ఖర్చులు పెట్టి అప్పులపాలై తుదకు రోగము నుండి విముక్తి పొందలేక, శారీరకంగాను, ఆర్థికంగాను బాధపడుచున్నారు.

సహజంగా మానవ శరీరం కొన్ని కొన్ని కాలాల్లో కానివ్వండి, కొన్ని శరీర తత్వాన్ని బట్టి కూడా రుగ్మతలకు లోను కావడం ప్రకృతి చర్య. అయితే చాలమటుకు ఇంట్లో సరిపుచ్చుకొని నయం చేసుకోగల చిట్కా వైద్యాలు బోలెడున్నాయి.

ప్రతి దాన్ని నాగరికత పేరుతో కొట్టిపారేయడం, బద్ధకాన్ని పెంచుకొని అశ్రద్ధతో అనారోగ్యాన్ని, ధనాన్ని, దుర్వినియోగం చేసుకొని బాధపడడం సహజమైపోయింది. ఒకసారి మన పూర్వీకుల జీవన విధానాన్ని గమనించండి. కనీస ప్రయాణం సౌకర్యాలు లేని కాలంలో 20-30 గ్రామాలకు ఒక నాటువైద్యుడు కూడా అందుబాటులో లేని రోజుల్లో ఇప్పుడున్న రకరకాల మందులు, యంత్ర పరికరాలు లేకున్నా వారు అధిక కాలం ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఏ విధంగా జీవించగలిగారు అని ఆలోచిస్తే వారి ఆహారనియమాలు, అలవాట్లు, ఆచారాలు కారణమని అంగీకరించక తప్పదు.

పూర్వకాలం ఎముకలు విరిగిన కేసులకు కూడా ఆకులు, పసర్లు వాడి ఆరోగ్యాన్ని పొందారంటే మనకు ఆశ్చర్యముగా వుంటుంది. ఈనాడు కడుపునొప్పి అనగానే ఎక్స్-రే అంటున్నారు. ఈనాటికీ వాము, ఉప్పు కలిపి తింటే కడుపునొప్పి చాలామందికి నయమవడం జరుగుతుంది.

కడపునొప్పి వాతం వల్ల రావచ్చు, వేడివల్ల అజీర్తి ఎక్కువైతే వస్తుంది. ఏది తిన్నా అరగడం లేదని, వేడిచేస్తుందని రకరకాల మందులు వాడుచున్నారు. ఉదయాన్నే చిన్న అల్లం ముక్క తినడం, పచ్చి ఉల్లి వాడడం మూలంగా పై రెండు రోగాలు నయమౌతాయంటే నేడు చాలమంది నమ్మరు. ఉల్లిపాయ శరీరంలోని ఉష్ణాన్ని తగ్గించడమే కాక అజీర్తికి, హృదయ సంబంధ వ్యాధులకు, ముఖ్యంగా పక్షవాతానికి పనిచేస్తుందంటే నేడు నమ్మేవారు చాల తక్కువ. అందుకే మన పూర్వీకులు ఉల్లి చేసే మేలు తల్లి కూడ చేయదు అనేవారు. దీని ద్వారా వారు ఆ ఉల్లి గుణాన్ని ఎంతగా అప్పటి సామాన్య ప్రజానీకానికి చక్కగా వివరించారన్నది తెలుస్తున్నది. ఇది ఏ వ్యక్తి చెబుతున్న మాట కాదు. ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెపుతున్న విషయం.

7.2 గోజనసం

పూర్వం బ్రహ్మదేవుడు దక్షప్రజాపతిని చూచి ప్రజలను సృష్టించమని ఆజ్ఞాపించాడు. ప్రజాపతి ముందుగా ఆహారపదార్థములను సృష్టించుటకై అమృతమును పానము చేసినాడు. అమృతములోని పరిమళమునకు తృప్తి నొంది త్రేపు వచ్చినది. ఆ త్రేపు నుండియేగోముఖియగు పుత్రిక జన్మించినది. అలా గోవులు అమృతమునుండి పుట్టినవి. గావున గోక్షీరమునకు అమృత గుణములు కలవు. ఒకప్పుడు పాలు త్రాగుచున్న వత్సముల ముఖము నందు అంటియున్న నురుగు తపస్సు చేయుచున్న శివునిపై పడినది. ఆగ్రహించిన శివుని కోపాగ్నికి కొన్ని గోవులు నల్లనైనవి. అలా నల్లనైన గోవులే కపిల గోవులు అంటారు. (నలుపు, తెలుపు, ఎరుపు కాని రంగు కపిలము). ఇంతలో ప్రజాపతి పరుగున వచ్చి రుద్రునితో గోవత్సముల నుండి వచ్చిన నురుగు ఎంగిలి కాదని అది అమృత సమానమని గోవులను అనుగ్రహించమని వేడుకున్నాడు. దానికి శివుడు సంతృప్తి చెంది అనుగ్రహించి వాటికి పవిత్రత చేకూరునట్లు వరమిచ్చాడు. ఈ సందర్భముగా దక్ష ప్రజాపతి శివునకు ఒక వృషభము కానుకగా ఇచ్చాడు. ఆ వృషభమునే పరమేశ్వరుడు వాహనముగా చేసుకున్నాడు.

పూర్వము ప్రజలు గోవులను విశేషముగా పెంచి, పోషించి, గోసంపద ద్వారా సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లుటకు ప్రధాన ఆర్థిక వనరుగా జీవనము సాగించుచుండెడి వారని తెలియుచున్నది. రాజులు ధనికులు విశేషముగా గోదానము చేసెడివారు. దీనితో అన్ని వర్ణముల ప్రజల - బ్రాహ్మణులు, శూద్రులు, వైశ్యులు సుఖశాంతులతో యజ్ఞ యాగాదులు చేస్తూ సుఖముగా జీవింతుండెడి వారని తెలియుచున్నది.

అందుకే భీష్ముడు ధర్మరాజుకు ధర్మప్రబోధము చేయునప్పుడు అన్ని దానములకంటే గోదానము గొప్పదని చెప్పియున్నాడు. గోదానము చేయుటకు కొన్ని నియమనిబంధనలు కూడా ఏర్పరచియున్నారు.

- గోదానము చేసిన వారు మరణానంతరము విష్ణులోకములో శాశ్వతముగా ఉండురని గరుడ పురాణములో చెప్పబడినది.
- గోవులకింత పవిత్రత వున్నందువలననే శ్రీ మహాలక్ష్మిదేవి కూడా గోవుల వద్ద నుండుటకు బ్రతిమాలకుని గోవుల మూత్ర పురీషములందు ఉండుటకు అంగీకరించినది. కావుననే పంచగవ్యములందు మూత్ర పురీషములు కూడా చేరియున్నవి.
- మానవుని మరణ సమయమున / అవసానదశలోగోమేధముతో భూమిని అలికి, దానిపై తిలలు, దర్బలు పరచి అందు పరుండబెట్టిన ఆ జీవుని దగ్గరకు భూతప్రేతములు గాని, యమదూతలుగాని రారని ఆ జీవుడు విష్ణులోకమునకు వెళ్ళునని గరుడ పురాణములో చెప్పబడినది.

మేఘములకు అధిపతి. దేవేంద్రుడు ప్రీతి పొందితే వర్షములు కురిపించును. వర్షముల వలన సకల భూతకోటి సంతృప్తి చెందును.

- మన పూర్వీకులు గోవులను విశేషముగా పెంచి, పోషించి జీవించుచుండెడి వారు. అందుచే వారు లక్ష్మీవంతులై, సంతానవంతులై, సంపదగలవారై, బంధుమిత్ర బలగముతో సంతోషముగా జీవనము సాగించేవారు. ఇలా మానవునకు గోవు యొక్క కృపచేతనే ధర్మము, అర్థము, కామము, మోక్షము అను చతుర్విధ పురుషార్థములు ప్రాప్తించుచున్నవి.
- పరమాత్ముడు శ్రీకృష్ణావతారంలో గోవిందుడుగా పిలవడానికి కారణం మానవ వికాసం గో, బ్రాహ్మణ రక్షణలోనే వుంది అని ఆచరించి సమస్త మానవాళికి మార్గాన్ని నిర్దేశించాడు. ఎక్కడైతే గో, బ్రాహ్మణులకు తృణీకారం జరుగుతుందో అక్కడ భగవానుడు ప్రసన్నం కాడు.
- ప్రస్తుత సమాజంలో మానవులు ఆవు యొక్క ప్రాధాన్యత విస్మరించారు. ఎద్దు ధర్మానికి ప్రతీక, ఆవు ప్రపంచానికంతటికీ ప్రతీక. ఎక్కడైతే గో, వృషభాలు ఆనందంగా వుంటాయో అక్కడ ప్రజలు ఆనందంగా వుంటారు. ఎద్దు దున్ని పాడిపంటలతో సమస్త విశ్వాన్ని సస్యశ్యామలం చేసి జీవరాసుల పోషణకు కారణభూతంగా నిలచింది. అందుకే పురాణ కాలం నుండి మన పూర్వీకులు గోవును మాతృసమానంగా, వృషభమును పితృసమానంగా భావించి, సేవించి తరించారు. గో, వృషభాలు రెండు కూడ సాధు జంతువులు. వీటి యొక్క మల, మూత్రాదులు సైతం ఎంతో ఔషధ గుణాలతో జీవకోటి మనుగడకు అనాదినుండి ఉపయోగపడుతున్నది.
- శ్రీకృష్ణపరమాత్మ భగవద్గీత లో కృషి - గో - రక్ష - వాణిజ్యం వైశ్య - కర్మ - స్వభావజం అని నుడివి యున్నారు. ఈనాటికి బృందావనం చుట్టుప్రక్కల గ్రామాలలోని ప్రజలు గో సంరక్షణ వలన ఆనందంగావున్నారు. గో రక్షణ అనేది ఎంతో అర్థవంతమైనది. కేవలం ఆహారోత్పత్తి గో సంరక్షణ ద్వారా ఎలా సుఖముగా జీవించవచ్చునో శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ ఆచరించి చూపారు.
- మానవ వికాసానికి కావలసిన అన్ని పోషకాలు ముఖ్యంగా మేధా వికాసానికి అవసరమైన పోషకాలు ఆవు పాలలో సమృద్ధిగా లభిస్తున్నాయి.
- గోపూజ ద్వారా పూర్వజన్మపాపం కూడ నశిస్తుందని స్కాంద పురాణంలో చెప్పబడివున్నది.
- గోవులకు మేత పెట్టడం, పూజ చేయడం, గోమెడను రుద్దడం మున్నగు గోసేవ కార్యక్రమాల ద్వారా భగవంతుని కృపకు పాత్రులు కావచ్చని పురాణాలలో చెప్పబడివున్నవి.

పూర్వకాలంలో గ్రామీణ ప్రజలకు, పట్టణవాసులకు మన చుట్ట ప్రక్కల పెరిగే ఏ మొక్కవైనా సులువుగా గుర్తు పట్టే కనీస జ్ఞానం ఉండేది. మనము నిత్యం ఇండ్లయందు వాడుచున్న వస్తువుల యందును, యింటి పెరడులందు పరిసర ప్రాంతము లందు పెరుగు మొక్కలు, వృక్షములో గల ఔషధ విలువలను గూర్చి కొద్దో గొప్పో అవగాహన కలిగి వుండేవారు. ఇది మన పూర్వ ఋషులు, సిద్ధులు అనుభవనీయులైన వైద్యశ్రేష్ఠులు మన కందించిన అపూర్వ తరగని వారసత్వ సంపద. అభివృద్ధి, నాగరికత పేరుతో విచక్షణా రహితంగా అడవులను నరకడం ద్వారా అత్యంత శక్తివంతమైన వనమూలికా సంపద తరగిపోతున్నది. కొన్ని ఔషధ మొక్కలు, వృక్షాలు కనుమరుగై పోతున్నాయి. ఈ సమయంలో కనీస అవగాహన కలిగించాలన్న తపనతో మనచుట్టూ పెరుగుచున్న ఔషధమొక్కల విలువలను గుర్తించి, వివిధ వ్యాధులను ఎలా నయం చేసుకోవచ్చో తెలియజేయడంలో ఒక చిన్న ప్రయత్నమే ఈ శీర్షిక ఉద్దేశము.

3.3 వివిధ వ్యాధులు - ఆయుర్వేద చికిత్సలు

3.3.1 జీర్ణవ్యవస్థ - జీర్ణమండల వ్యాధులు

మానవ శరీర నిర్మాణంలో జీర్ణవ్యవస్థ ఒక ప్రధానమైన ప్రక్రియ. ఈ శరీరం కోటానుకోట్ల కణాలతో నిర్మితమైన యంత్రంలాంటిది. ఈ యంత్రం పనిచేస్తూ వుండాలంటే శక్తి కావాలి. ఈ శక్తి ఆహారం ద్వారా సమకూర్చుకోవాలి. సహజంగా మనం తీసుకునే ఆహారంలో మాంసకృత్తులు, నీరు వుంటాయి. వీటిలో కొన్ని రసాయనిక మార్పులు చెంది రక్తంలో కలుస్తాయి. కొన్ని ఎలాంటి మార్పులు చెందకుండా నేరుగా రక్తంలో కలుస్తాయి - విటమిన్లు, ఖనిజాలు అలాంటివి.

నోటిద్వారా స్వీకరించిన ఆహారం దంతములు నమలడం ద్వారా చిన్న చిన్న ముక్కలుగా ఛేదించబడుతూ, నోటిలో విడుదల చేయబడు లాలాజల గ్రంథులలో కలిసి ఆహారం ముద్దగా అవుతుంది. లాలాజలంలో వుండే ఎమైలేజ్, లైపేజ్ వంటి ఎంజైములు ఆహారంలోని పిండి పదార్థములను విడగొడతాయి. లాలాజలం వల్ల తడిసిన ఆహారాన్ని మ్రింగడానికి అనువైన చిన్న చిన్న ముద్దలుగా చేయడంలో నాలుక సహాయపడుతుంది. ఇలా ముద్దలుగా వున్న ఆహారం గొంతు చేరి అక్కడ నుండి కండరాల చలనం ద్వారా అన్న వాహిక లోనికి నెట్టబడుతుంది. అక్కడ నుండి జీర్ణాశయంలోనికి చేరుకుంటుంది. జీర్ణాశయపు గోడలు హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ నూ, పెప్సిన్ అనే ఎంజైమును విడుదల చేస్తాయి. ఇవి ఆహారంలోని మాంసకృత్తులను విడగొడతాయి. జీర్ణాశయపు కండరాలు మజ్జిగ కవ్వం వంటి కదలికలు కలిగి ఆహారాన్ని బాగా చిలకొట్టి చక్కని ద్రవంగా మారుస్తాయి. అక్కడ నుండి

ఆహార ద్రవం డి యోడినమ్ ద్వారా చిన్న ప్రేవులలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఇచ్చట కాలేయము విడుదల చేసే పిత్తరసం పిత్త లవణాలు కలుస్తాయి. క్లోమగ్రంథి విడుదల చేసే క్లోమరసం కూడ యిక్కడే కలుస్తుంది. క్లోమరసం ఆహారంలోని క్రొవ్వు పదార్థములను కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లును మరింతగా విడగొట్టి జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి.

చిన్నప్రేవుల గోడలు విడుదల చేసే అనేక రకాల ఎంజైములు మరింత సూక్ష్మంగా చేధించి జీర్ణంచేసి రక్తనాళికల ద్వారా జీర్ణమైన ఆహారాన్ని తీసుకుపోతాయి. ఇవే శరీరానికి శక్తిని, పోషకత్వాన్ని, ధృఢత్వాన్ని యిస్తాయి.

జీర్ణం కాగా చిన్నప్రేవులలో మిగిలిన వ్యర్థ, మలిన పదార్థములు పెద్ద ప్రేవుల్లో మలంగా మార్చబడి, మలద్వారం గుండా ప్రయాణించి గుదము ద్వారా బయటకు విసర్జించబడుతుంది.

ఇది సంక్లిష్టంగా మనలో జరిగే జీర్ణక్రియ. ఇందులో నోరు, నాలుక, దవడలు, దంతాలు, గొంతు, అన్నవాహిక, జీర్ణాశయము, చిన్న ప్రేవులు, పెద్ద ప్రేవులు, పురీషనాళము, గుదనాళము మొదలైన అవయవాలు ప్రత్యక్షంగాను, పరోక్షంగా అవి ఉత్పత్తి చేసే వివిధ జీర్ణరసాలు, కాలేయము, రక్తనాళాలు మొదలైనవి పనిచేసి శరీరానికి కావలసిన శక్తిని రక్తంద్వారా సమకూర్చుచున్నవి. ఆహారంలో నీటిశాతాన్ని విడదీయడం అనేది చాల తీరిగ్గా అంటే 12 నుండి 24 గంటల పాటు జరిగే ప్రక్రియ. మనం త్రాగిన నీరు కూడ జీర్ణవ్యవస్థ లోనికి చేరవలసినదే.

మనిషికి వచ్చే రోగాలలో సగానికి పైగా జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించినవే వస్తాయి. మనిషి శరీరంలోకి బయట నుండి అధిక మొత్తంలో చేరుకునేది ఆహారం మరియు నీరు.

కావున మనిషి శరీరం లోకి ప్రవేశించే ఆహారం శుభ్రమైనది, సవ్యమైనది అయితే ఎలాంటి ఇబ్బంది వుండదు. కలుషితమైన నీరు, అపరిశుభ్రమైన ఆహారం, రుచులకు లోబడి వివిధ రకాలైన ఆహారపు అలవాట్లు, దుర్వ్యసనాలు, జీర్ణవ్యవస్థను పాడుచేసి రకరకాల వ్యాధులకు గురిచేస్తాయి. ఇప్పుడు కొన్ని జీర్ణమండల వ్యాధులు, వాటి చికిత్సల గూర్చి పరిశీలిస్తాము.

1. అజీర్ణము

అజీర్ణము రావడానికి ముఖ్య కారణం విరుద్ధ ఆహార సేవనము. ఇది అన్ని రోగాలకు మూలకారణము. ఆహార విహారాల యొక్క విషమ ప్రభావం వలనే మనుషులకు అజీర్ణం కలుగజేస్తుంది. ఎవరైతే సమయానుసారం పాటించకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఆహారం తింటూ వుంటారో వారు ఉదర సంబంధ వ్యాధులకు లోనవుతారు.

- గోవు నాసికకు (ముక్కు) సుబ్రహ్మణ్యస్వామి అధిపతి. గోవు నాసికను పూజిస్తే మంచి సంతానము కలుగుతుంది.
- గోవు ప్రాంకారము వింటే దుష్టశక్తులు పారిపోతాయి.
- గోమాత గంగడోలును దువ్వితే ధర్మదేవత శాంతించి సకల ఐశ్వర్యములు ఇస్తుంది.
- గోవు పృష్ఠ అనగా వెనుక భాగము పూజిస్తే నక్షత్ర జనన దోషాలు, ఆర్థిక బాధలు, ఋణబాధలు తొలగిపోతాయి.
- గోవు కర్ణములను (చెవులు) పూజిస్తే మంచి సంతానము కలుగుతుంది.
- అలాంటి గోవును మానవులు దర్శించినా, స్మరించినా, పోషించినా అనంతమైన పుణ్యఫలం లభిస్తుంది.
- క్షీరసాగర మథనంలో ఉద్భవించిన గోమాత, కామధేనువు శ్రీ మహాలక్ష్మికి సోదరి వంటిది.
- వైద్యశాస్త్ర పరంగా గోక్షీరము, గో ఘృతము, గోమూత్రం గొప్ప ఔషధ గుణములను, వ్యాధి నిరోధకశక్తిని కలిగించు ఆహారంగా వున్నది.
- యుగయుగాలుగా మన భరత ఖండంలో ఆవును గోమాతగా, విశ్వమాతగా, ఆరోగ్యప్రదాతగా గౌరవిస్తూ, పూజిస్తున్నారు.
- ఆవుపాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవు నెయ్యి దేవతల అభిషేకమునకు నైవేద్యమునకు పనికివచ్చును.
- ఇతర జంతువుల దధి, క్షీరము, ఘృతములు రుద్రాభిషేకము మున్నగు దేవతా కార్యములకు పనికిరావు, నిషేధము.
- పూర్వము భరత ఖండమున లోకకళ్యాణమునకై యజ్ఞములు ఋషుల ద్వారా జరుపబడుచుండెడివి. ఆ యజ్ఞములకు కావలసిన దధి, క్షీరము, ఘృతములకై గోవులను పోషించి, రక్షించుచుండెడివారు. అందులకే వేదకాలమున గోసంపద పుష్కలముగా అభివృద్ధి చెందియుండెను.
- వశిష్ఠుని దగ్గర వున్న ధేనువునకు హోమధేనువు అని పేరు. ఋషి వాటికలలోని గోవులన్నియు హోమధేనువులే.
- యజ్ఞము శ్రేష్ఠమగు కర్మ. యజ్ఞ కర్మయందు ప్రధాన దేవత దేవేంద్రుడు. ఆ దేవేంద్రునకు దధి, క్షీర, ఘృతములచే హోమము చేసి సంతృప్తి పరచాలి. ఆ దేవేంద్రుడు

పూర్వం విద్యాభ్యాసానికై గురువుల ఆశ్రమాలకు వెళ్ళిన శిష్యులు విద్యాభ్యాసంలో భాగంగా గురుసేవతో పాటు గోసేవను కూడా విధిగా చేసేవారు. వేదములకు ప్రతిరూపాలుగా చెప్పబడే గోవులు ధర్మమునకు కూడా ప్రతిరూపాలే. గోసేవ అపారమైన జ్ఞానమును కలుగజేస్తుందని, సకల దేవతారాధన గోసేవ వలననే సాధ్యమౌతుందని పురాణేతిహాసాలు వక్కాణిస్తున్నాయి. ధర్మస్వరూపులైన గోవుల పట్ల మిక్కిలి మక్కువ గలవానిగా శ్రీకృష్ణుడు మనకు తెలియపరుస్తున్నాడు. గోపాలకృష్ణుడుగా, గోవిందునిగా కీర్తించబడే స్వామి మనకు భాగవతంలో దర్శనమిచ్చాడు. గౌతముడు గోమాతకు ప్రదక్షిణం చేసి భూప్రదక్షిణ ఫలాన్ని పొంది అహల్యను భార్యగా దక్కించుకున్నాడు.

గోక్షీరానికి, పెరుగు, వెన్న వంటి వాటికే గాక గోవు యొక్క మలమూత్రములకు కూడా ఎంతో విశిష్టత ఉన్నది. గోపంచితము (గోవు మూత్రము), గోమయము (ఆవుపేద), గోదుగ్ధము (ఆవుపాలు) ఔషధాలలోని కల్మషాన్ని పోగొట్టి శుద్ధి చేస్తాయి. ఆవుపాలు, పెరుగు, నెయ్యి, గోపంచితం, గోమయములను పంచగవ్యంగా వ్యవహరిస్తారు. యజ్ఞ ఫలమును పొందుటకు గోవే కారణమని, గోవులోనే యజ్ఞం ప్రతిష్ఠించబడినదని చెప్పబడినది.

పరమపవిత్రమైన గోమాతను సంహరించడం కానీ, గోమాంస భక్షణ చేయడం కానీ, ఇటువంటి పాపాలను ప్రోత్సహించడం గానీ చేసే వారికి గోవు శరీరంలో ఎన్ని రోమాలున్నాయో అన్ని సంవత్సరాల పాటు నరకం ప్రాప్తిస్తుందని మహాభారతం చెప్తున్నది. మానవులకు ఇహసౌఖ్యములను పొందించేది గోవు. గోవును రక్షించుట వలన సమస్త ప్రకృతిని రక్షించినట్లు అవుతుంది. ఉదయం నిద్రలేవగానే ముందుగా గోమాతకు నమస్కరించడం మన పూర్వీకులేర్పరచిన సాంప్రదాయం. స్వప్నంలో గోదర్శనం వ్యాధి నివారకంగాను, కళ్యాణకరముగాను చెప్పబడుతున్నది.

// సర్వే దేవాః స్థితాదేహే సర్వదేవమయీ హి గౌః //

దేవతలందరూ గోవు శరీరంలో నివసించుతారు. అందువలన గోవు సర్వదేవతామయి.

- సమస్త దేవతలు గోవు శరీరాన్ని ఆవహించి వుంటారని, గోవును ఆశ్రయించి భూలోకంలో విహరిస్తారని ప్రతీతి.
- గోవు యొక్క నుదుటి భాగానికి అధిపతి శివుడు. కావున గోవు నుదురును పూజిస్తే కాశీ విశ్వేశ్వరుణ్ణి పూజించినంత ఫలితం వస్తుంది.
- గోవు కొమ్ములకు బ్రహ్మ, విష్ణువులు అధిపతులు. వాటిని పూజిస్తే జ్ఞానం, మోక్షం కలుగుతాయి.

మనం తిన్న ఆహారం సరిగా అరగక పోవడాన్ని అజీర్తి అంటారు. మలబద్ధకము, మలము సరిగా శుద్ధి జరుగకపోవడం దీనికి ముఖ్య కారణాలు. విరుద్ధ ఆహారాలు సేవించడం, శారీరక శ్రమ లేకపోవడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం, సోమరితనం, ఉదయం ఎక్కువసేపు నిద్రపోవడం, రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు జాగారం చేయడం, అవసరానికి మించి నీరు త్రాగడం, భయం, క్రోధము, శోకము, లోభము, మోహం, ఒత్తిడి యీ కారణాల వలన అజీర్తి, అగ్నిమాంద్యము ఏర్పడుతుంది. ఆకలి లేకపోవడం, కడుపులో వికారముగా వుండడం, నోటిలో ఉమ్మి ఉండడం, నీరు కారడం, అరుచి, కడుపులో వాయువు ఉత్పత్తి అయి పుల్లడి త్రేపులు రావడం, కడుపుబ్బరము, కడుపునొప్పి, తలనొప్పి వుండడం అజీర్తి లక్షణాలు.

1. బెల్లంతో శౌంఠి చూర్ణము కలిపి సేవించిన అజీర్ణము తొలగిపోతుంది.
2. పిప్పళ్ళ చూర్ణము, బెల్లం కలిపి తిన్న అజీర్ణము తొలగును.
3. బెల్లం, కరక్కాయ చూర్ణము కలిపి తిన్న అజీర్ణము తొలగును.
4. మఱ్ఱి చెక్క చూర్ణము చేసుకొని, కషాయము పెట్టుకొని గాని సేవించిన అజీర్ణము పోవును.
5. నిమ్మకాయ రసంలో అల్లం ముక్కలు, జీలకర్ర, సైంధవ లవణము ఊరవేసి తరువాత ఉదయము పూట సేవించిన అజీర్ణము తొలగిపోవును.
6. పిప్పళ్ళ చూర్ణము తేనెతో కలిపి సేవించిన అజీర్ణం తొలగిపోతుంది.
7. భోజనమునకు ముందు వాము చూర్ణం తీసుకున్న అజీర్ణం తొలగిపోతుంది.
8. 10 వడ్ల గింజల పరిమాణంలో రోజుకు 3 సార్లు వారం రోజుల పాటు జిలకర వాడిన అజీర్ణం తొలగిపోతుంది.
9. ద్రాక్షరసం, తేనె సమపాళ్ళలో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం ఒక ఔన్ను తీసుకున్న అజీర్ణం తగ్గుతుంది.
10. అగ్నితుండీవటి మాత్రలు ఉదయం ఒకటి, సాయంత్రం ఒకటి చొప్పున వాడవలెను.
11. పుదీనా, కొత్తిమీర, కరివేపాకు. ఈ ఆకులను మెత్తగా దంచి రసం తీయవలెను. పటికబెల్లం/కండచక్కెర వేసి మెల్లగా (చిన్నమంటలో) కాగబెట్టి పాకంలాగా వచ్చిన తర్వాత ఈ రసం పోసి బాగా కలియబెట్టి లేవ్యంలాగా తయారుచేసుకొని ఒక సీసాలో నిల్వ ఉంచుకొని నిత్యం సేవించాలి.
12. శౌంఠిపొడి, మిరియాల పొడి, జిలకర పొడి, సైంధవ లవణం సమభాగాలుగా తీసుకొని అన్ని కలిపి నిల్వ వుంచుకోవాలి. 1/2 చెంచా పొడిని తేనెతో కలిపి గాని, గోరువెచ్చని

నీటితో గాని భోజనానికి అరగంట ముందు లేదా భోజనము చేసిన అరగంట తరువాత తీసుకోవలెను.

13. వాము సైంధవ లవణము రెండు సమభాగాలుగా తీసుకొని నిమ్మరసంలో నానబెట్టి, ఎండబెట్టి, పొడి చేసుకొని నిల్వ వుంచుకోవాలి. ఉదయం పూట ఒక చెంచాడు చప్పరిస్తూ వుంటే ఆహారంపై ఇష్టం కలుగుతుంది. మంచి జీర్ణశక్తి వస్తుంది.
14. 1/2 చెంచా జీలకర్రను నమిలి మ్రింగాలి. ఇలా రోజుకు 3 సార్లు వారం రోజులు సేవించిన జీర్ణశక్తి పెరిగి మంచి ఆకలి వుడుతుంది.
15. 1/4 చెంచా శొంఠి పొడిని నీటితో సేవించవలెను.
16. పిప్పిళ్ళ పొడి 1/4 చెంచా తేనెతో కలిపి సేవించవచ్చును.
17. భోజనం చేయుటకు ముందు ప్రతిసారి కొద్దిగా వాము పొడి తింటూ వుంటే ఆకలి వుడుతుంది.
18. అజీర్ణం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు ఇంగువ కందిగింజ పరిమాణంలో మ్రింగిన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
19. సగం పండిన మారేడు పండు తింటూ వుంటే అజీర్ణము ఉపశమిస్తుంది.
20. కలబంద గుఱ్ఱ / రసం రోజుకు ఒకసారి త్రాగుచున్న ఆకలి బాగా కలుగుతుంది.
21. అజీర్ణంతో కడుపు నొప్పి వున్నచో 1/2 చెంచా శొంఠిపొడిని మజ్జిగతో కలిపి సేవించిన బాగా పనిచేస్తుంది. లేదా కంది గింజంత ఇంగువ మాత్రగా చేసి నీటితో సేవించిన ఒక్కసారికే బాగా పనిచేస్తుంది.

2. కడుపులో మంట (ఆమ్లపిత్తము)

ఈ వ్యాధి పులుపు, కారము గల పదార్థములు ఎక్కువగా సేవించుట వలన అత్యధికంగా మద్యపానము, ఎక్కువ సిగరెట్లు, బీడీలు, పొగాకు సంబంధిత వస్తువులను కాల్చడం, నమలడం వల్ల, మానసిక ఒత్తిడి వల్ల, అల్లోపతి మందులు (అంటీబయోటిక్స్) అధికముగా వాడడం వలన వస్తుంది. అన్నం సరిగా జీర్ణం కాకపోవడం, వాంతులు, చేదుగాను, పుల్లగా త్రేపులు రావడం, శరీరం బరువుగా వుండటం, హృదయం, కండ ప్రదేశములందు మంట, అరుచి లక్షణాలు కలిగియుండును. తలనొప్పి, అరచేతులు, కాళ్ళ యందు మంట, శరీరంపై దద్దుర్లు రావడం మొదలగు లక్షణాలు అప్పుడప్పుడూ కనబడతాయి.

ఆహారము జీర్ణం కాకుండుట, ఒకింత చేదుగను, పుల్లగ నుండు త్రేస్సులు వచ్చుట, హృదయము మరియు కంఠము నందు మంట, అరుచి, నోట నీరూరుట, దద్దుర్లు, తలనొప్పి, వాంతి అగుట, విరేచనాలగుట అను లక్షణములు ఆమ్ల పిత్త వ్యాధిలో వస్తాయి.

శాంతి స్వభావము గలది, పుణ్య స్వరూపము గలది, పుణ్యములను చేకూర్చునవి. సమస్త కోరికలను తీర్చునవి. గోవులు వాటి పంచగవ్యములతో (పాలు, పెరుగు. నెయ్యి, మూత్రము, పేడ) జగత్తుకే ప్రాణదానము చేస్తున్నవి. ఆ పవిత్ర గోవుల నిమిత్తం దానము చేయు వ్యక్తి తన సమస్త మనోభీష్టాలను పొందగల్గుతాడు.

”గావః ప్రతిష్ఠా భూతానాం తథా గావః పరాయణమ్

గావః పుణ్యాఃపవిత్రాశ్చ గోదానం పావనమ్ తథా”

ప్రాణులన్నింటిలో గోవులే గౌరవ ప్రదమైనవి, మరియు పరమార్థసాధకములు. గోసేవయే పుణ్యము మరియు పవిత్రము. అట్టి గోదానమే శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యములనిచ్చు పరమ పావన ఔషధము.

- వేదవ్యాస మహర్షి (మహాభారతము)

7.1 గోవిశిష్టత

- పవిత్రమైన భరతక్షేత్రములో పూజ్యనీయమగు ప్రాణులతో గోమాత ముఖ్యమైనదని వేదకాలము నుండి చెప్పబడినది.
- బ్రహ్మాండ మండలమున అనేక లోకములున్నవి - దేవలోక, పితృలోక, బ్రహ్మలోక, విష్ణులోకములు. బ్రహ్మలోకానికి పైన వైకుంఠం, ఆపైన కుమార స్వామి లోకం, ఆ పైన కైలాసం వున్నాయి. కైలాసమునకు దగ్గరలో గోలోకం ఉన్నది. అక్కడ దివ్యగోవులు, శ్రీకృష్ణుడు దివ్యరూపంలో వుంటారు. ఈ దివ్యగోవుల అంశయే భూలోకంలో గోవుగా అవతరించాయి
- రాధాకృష్ణులు గోలోకవాసులైయుండి భూలోకమున అవతరించారని, బృందావనము కూడా శ్రీకృష్ణుని అనుమతితో గోలోకమునుండి వచ్చినదని బ్రహ్మవైవర్త పురాణము నందు చెప్పబడినది.
- పరమపవిత్రమై వెలయు వైదిక కర్మలయందు మొదటి ఉపకరణము గోవు.

సాధుస్వభావానికి ప్రతీకమైన గోవును గోమాతగా భావించి పూజించడం మనకు అనాదిగా వస్తున్న సాంప్రదాయం. నిస్వార్థచింతనను తనలో నింపుకున్న గోవులనుండి లభించే పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి మన శరీరానికి పుష్టినిచ్చే ఆహారంగా అందరికి చిరపరిచితమైనది. అమృతతుల్యమైన ఈ ఆహార పదార్థాలు ఆరోగ్యప్రదాలే గాక రోగ నిరోధక శక్తినికూడా ప్రసాదిస్తాయి. ఆవు పాలలో ఉన్న అద్భుతమైన ఔషధ గుణాలు ఎన్నో ప్రాణాంతక వ్యాధులనుండి మనుషులకు రక్షణను కల్పిస్తున్నాయి. మహాభారతం గోవు ప్రాశస్త్యాన్ని తెల్పుతూ ఆవు పాలకన్నా మేలుచేసే పదార్థం వేరొకటి లేదని చెప్పబడినది.

7. గోమాత - విశిష్టత - పంచగవ్యములు

వేదకాలం నుంచి నేటివరకు భారతీయులకు గోవు అత్యంత వచిత్రమైనది, ఆరాధనీయమైనది గోవును కామధేనువుగా పూజిస్తాం.

గోమాత, కామధేనువు సర్వశుభప్రదాయిని.

”మాతరః సర్వ భూతానః గావః సర్వ సుఖ ప్రదాయిని”.

గోవు సర్వ భూతములకు మాతృ సమానమై సర్వ సుఖములను ప్రసాదిస్తుంది.

నమో బ్రహ్మణ్యదేవాయ గో బ్రాహ్మణ హితాయచ జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ
నమో నమః - విష్ణు పురాణం

ఓ దేవా!, గో బ్రాహ్మణుల హితము కోరువాడవు మరియు సమస్త మానవాళికి మరియు ప్రపంచానికి హితకారుడవు, అయిన నీకు నమస్కారములు.

దేవదేవుడైన ఆ శ్రీకృష్ణుడు గో, బ్రాహ్మణ రక్షకుడు. గో,బ్రాహ్మణుల గూర్చి తెలుసుకోకుండా, వారిని గౌరవించకుండా, ఏ ఒక్కరూ భగవత్త్వాన్ని తెలుసుకోవడం అసంభవం, మరియు ప్రజా సంక్షేమం, మానవత్వం, సర్వమానవ సౌభ్రాతృత్వాన్ని పెంపొందించడం సులభతరం కాదు.

”గోర్నప్రదాస్పష్టవ్యా” - గోవును, కాలితో తాకరాదు అని ధర్మశాస్త్రం చెబుతుంది. ఆవునెయ్యి పవిత్రమైన హోమద్రవ్యం. యాగాలు చేయడానికి ఆవుపెరుగు, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి ఎంతో అవసరం. దానికై మన పూర్వీకులు ఆవును శ్రద్ధగా పోషించేవారు. ఆవుపాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మూత్రము, గోమయము (ఆవుపేడ) - వీటిని **పంచగవ్యములు** అని అంటారు.

మహాభారతకాలములో అంపశయ్యపై వున్న భీష్ముడు ధర్మరాజుకు అనేక ధార్మిక విషయాలు బోధించే సమయములో ఆవులను గురించి భీష్ముడు చెప్పిన అద్భుతమైన సత్యవాక్కులు నాటికీ, నేటికీ, ఏనాటికీ మానవజాతికి శిరోధార్యములవుతాయి. ఆవులే త్రికాలములందు భూత-వర్తమాన- భవిష్యత్తులో ఆయువును, పుష్టిని అందిస్తున్నాయి. ఆవులే లక్ష్మీకరము, ధనానికి, సర్వ శుభాలకి మూలం. కావున ఆవుల నిమిత్తం చేసిన దానం వలన మనకు ప్రాప్తించిన పుణ్యం ఎన్నడూ వ్యర్థం కాదు.

సర్వభూతములలో గోవులు పరమ పవిత్రమైనవి. అందుకే సర్వప్రాణులలో గోవులు ఉన్నత స్థానమును పొందియున్నవి.

1. అతి మధురం, ఎండు ద్రాక్ష, కరక్కాయ (గింజలు తీసివేసినది) సమాన భాగాలుగా తీసుకొని చక్కెర కలిపి నూరి ముద్ద చేసి లోనికి సేవిస్తే కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.
2. పిప్పళ్ళ చూర్ణం 2 నుండి 3 గ్రాములు తేనెతో కలిపి సేవిస్తే ఆమ్లపిత్త లక్షణాలు శమిస్తాయి.
3. నేలవేము, వేప పట్టల కషాయం తేనెతో సేవిస్తే వాంతి, మంట అను లక్షణాలు శమిస్తాయి.
4. పిల్లిపీచర రసాన్ని తేనె లేదా చక్కెరతో కలిపి సేవిస్తే ఆమ్ల పిత్త వ్యాధి శమిస్తుంది.
5. దాల్చిన చెక్క నమిలి ఊట పీల్చిన కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.
6. కర్బూజ పండు / పుచ్చకాయ తిన్న కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.
7. శొంఠి కషాయం, అల్లం రసం ఉదయం పూట ఒక చెంచా వాడిన కడుపులో మంట తగ్గును.

3. నోటి పూత

1. పేరిన నెయ్యిని నాలుక మీద, నోటి లోపల పెదవులకు పట్టిస్తూ వుంటే నోటి పూత తగ్గుతుంది.
2. అతిమధురం వేరును ఎండించి పొడి చేసి 1 గ్రాము పొడిని నెయ్యి లేదా వెన్నతో కలిపి నోటిలో పూసిన ఎడల నోటిపూత తగ్గిపోవును.
3. కరక్కాయలను పగులగొట్టి పెచ్చులను ఎండించి మెత్తటి పొడి చేసుకొవలెను. 1 గ్రాము పొడిని వెన్నతో కలిపి నోటికి పట్టించిన నోటిపూత తగ్గిపోవును.
4. పచ్చి గురివింద ఆకులను/వేరును నోటిలో వుంచి నములు చుండిన నోటిపూత తగ్గును.
5. సన్నజాజి ఆకులను, నములు చుండిన ఎడల నోటిపూత తగ్గును.
6. మర్రి చిగుళ్ళు నమిలి ఉమ్మివేయు చుండిన నోటి పూత తగ్గును.
7. రావించెక్క కషాయాన్ని పుక్కిలించుచుండిన నోటిపూత తగ్గును.
8. వెలిగారము పొంగించి పొడి చేసి తేనెతో కలిపి నాలుకకు, నోటికి పూసిన నోటిపూత తగ్గును.
9. పాల సుగంధి వేరు పట్టను నేతిలో వేయించి చూర్ణం చేసి తేనెతో సేవించిన నోటిలో వుండ్లు, పొక్కులు, పూత నయమగును.

4. మలబద్ధక నివారణ

అన్ని రోగాలకు మూల కారణం మలబద్ధకం. మలము రాకపోవడం, వచ్చినట్లుగా అనిపించి రాకపోవడం లేక కఠినంగా రావడం మలబద్ధక లక్షణాలుగా భావించవచ్చును. మలబద్ధకం మూలంగా తలనొప్పి, కడుపునొప్పి, కడుపులో భారంగా వుండడం, గ్యాస్, త్రేపులు రావడం, నోటి దుర్వాసన ఉండడం, శరీరంలో అలసట, నిద్రలేమి, చర్మరోగాలు రావడం లాంటి లక్షణాలు కలిగివుంటాయి. మనం భుజించిన ఆహారం జీర్ణమైన పిదప వ్యర్థ పదార్థములు పెద్ద ప్రేగుల ద్వారా బయటకు ఎప్పటికప్పుడు వెలువడటం జరుగుతుంది. మలం సరిగా వెలువడకపోవడం, తక్కువ మోతాదులో వెలువడటం, అసలు వెలువడక పోవడం లాంటి సమస్య వున్నట్లయితే ఆ వ్యక్తికి మలబద్ధక సమస్య వుందని గమనించాలి. సాధారణంగా ఒక వ్యక్తి రోజుకు 2 నుండి 3 సార్లు మలవిసర్జన చేయాలి. పెద్దప్రేవులు మలాన్ని విసర్జించే శక్తి మందగించిన కారణంగా కూడ మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది.

మలము వచ్చే సూచనలున్నా, సమయానికి వెళ్ళడానికి అవకాశము లేక చాలామంది వెళ్ళకపోవడంతో మెల్లమెల్లగా మలాశయములో మలవిసర్జన వ్యవస్థ మందగించి మలము అలాగే పేరుకొని పోయి వుండడం వలన మల విసర్జన వ్యవస్థ బలహీనమై పోతుంది. క్రమక్రమముగా ప్రేగులకు మలాన్ని బయటకు గెంటివేసే శక్తిని కోల్పోయి మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. ఇదే కాకుండా శరీరానికి సరియైన వ్యాయామము లేకపోవడం, సోమరితనం, శోకం, దుఃఖం, చింత, భయము, రోగము, వృద్ధాప్యము వలన కూడ మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది.

మనం తినే ఆహారంలో ఆకు కూరలు లేకపోవడం, గడ్డ దినుసులు ఎక్కువగా వాడడం, పీచు పదార్థము తినకపోవడం, వేంపుడు కూరలు (ఫ్రైడ్ ఐటమ్స్) ఎక్కువ సేవించడం, తిన్న ఆహార పదార్థములు ఆలస్యంగా జీర్ణం కావడం వలన మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది.

1. రోజు సగటు మనిషి 8 గ్లాసుల నీరు అనగా 2 లీటర్ల నీరు విధిగా త్రాగవలెను.
2. రాగి పాత్రలో రాత్రి నీళ్ళు ఉంచి దానిని ఉదయం త్రాగినచో మలబద్ధకము పోగొట్టును.
3. పీచు పదార్థములు : అరటి బొంబె, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తినవలెను. బూడిద గుమ్మడి, సొరకాయ (అనపకాయ) మలబద్ధకము పోగొట్టును.
4. నిమ్మరసంతో తేనె లేక చక్కెర లేక ఉప్పు కలిపి త్రాగిన మలబద్ధకము పోగొట్టును.
5. సాయంత్రం వార్చిన అన్నపు గంజి తీసి రాత్రి మిగిలిన అన్నం అందులో వేసి వుంచి ఉదయమున ఆ అన్నములో నీళ్ళుపోసి కొద్దిగా ఉప్పువేసి త్రాగిన మలబద్ధకము పోవును. ఈ పద్ధతి మంచి ఆరోగ్యకరము.

50. బలము, వీర్యవృద్ధి, నేత్రములకు దివ్యదృష్టికి, మేహశాంతికి రసాయన చికిత్స : తాటిబెల్లమును మర్రిపాలతో తడిసి ముద్దగా తయారు చేసుకొని, ఉదయం, సాయంత్రం కుంకుడు కాయంత ముద్ద తినుచూ ప్రతిరోజు ఉదయం నిమ్మరసం త్రాగుతూ, సాయంకాలం అముదపు ఆకులు తలకు కట్టుకొని, గుడ్డతో తలపై కట్టు గట్టిగా కట్టుకొని, రాత్రి పరుండబోవు ముందు గేదె వెన్నతో గంటసేపు రెండు అరికాళ్ళను మర్దన చేయించుకొనుచుండవలెను. ఈ మూడు విధానములు 40 దినములు చేయుచుండినచో దేహబలము, బుద్ధిబలము, నేత్రములకు దివ్యదృష్టి, మేహశాంతి కలుగును.
51. సమస్తవ్యాధులు నశించుటకు : ఉసిరిక వలుపు, తుంగముసైలు ధనియాలు, వర్షపునీరు, చెరుకు రసం, నెయ్యి, త్రిఫల చూర్ణము సమభాగాలుగా కలుపుకొని పూటకు 3 తులాలు చొ॥న తినుచుండిన సమస్తవ్యాధులు హరించును.
52. గుంటగలగర రసాయనము : 1) గుంటగలగరాకును నీడన యెండించి చూర్ణము చేసినట్టిది 5 భాగములు, మిరియాల పొడి 3 భాగములు, త్రికటచూర్ణము (శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్లు) 2 భాగములు, అక్కల కర్రపొడి 2 భాగములు మొత్తం అన్నీ కలిపి ఒక సీసాలో పోసుకొని ప్రాతఃకాలమునందు మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత చూర్ణమును తేనెతో కలిపి సేవించిన జన్మమున్నంత వరకు యెట్టి వ్యాధులు రాదని ఒకానొక సిద్ధపురుషుడు ఆజ్ఞ ఇచ్చాడు. 2) వస్త్ర ఘాతము చేసిన గుంటగలగర చెట్టు సమూల చూర్ణము 9 భాగములు, త్రికటచూర్ణము 3 భాగములు, కరక్కాయబెరడు చూర్ణము 1 భాగము, కటుక రోహిణి చూర్ణము 1 భాగము కలిపి నూరి సీసాలో భద్రపరచి ప్రతి నిత్యము ప్రాతఃకాలమునందు మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత చూర్ణము తేనెతో కలుపుకొని సేవించిన వాత, పిత్త, శ్లేష్మముల వలన కలిగిన క్షయ రోగములు, కుష్టురోగములు హరించిపోవునని మహాత్ముల ఆజ్ఞ. 3) లేత గుంటగలగరాకును పచ్చడి చేయించి ప్రతినిత్యమూ అన్నములో కలుపుకొని తినుచుండిన శరీరమునకు బలము కలుగును.
53. దేహ దారుఢ్యమునకు : రోజుకు 2 ఆకుల వంతున సరస్వతి ఆకులు తినుచుండిన ఎడల శరీరపుష్టి, దీర్ఘాయువు లభించును.

46. గుండెజబ్బులు

- పిప్పలి కట్ట, యాలకుల గింజలు రెండు సమభాగాలుగా చూర్ణము చేసి పూటకు 2 గ్రాముల నుండి 3 గ్రాముల చొప్పున నేతితో సేవించిన గుండెజబ్బులు హరించును.
- మద్దిచెక్క చూర్ణము పూటకు 2-3 గ్రాములు తేనెతో సేవించిన అన్ని రకాల గుండెజబ్బులు నయమై గుండెకు బలము వచ్చును.
- రోజూ కప్పు వేడినీటిలో 4 చెంచాలు తేనె కలుపుకొని త్రాగితే గుండె జబ్బులన్నీ పోతాయి. రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం అలా త్రాగుచుండాలి.

47. గుండె మంట హరించుటకు : పుచ్చగింజలు 2 తులాలు రాత్రి సమయములో నీటిలో నానబెట్టవలెను. ఉదయం ఆ నీటిలో ఆ గింజలను బాగా పిసికి పటిక బెల్లం పొడి కొద్దిగా కలుపవలెను. తరువాత దానిని వడపోసి ద్రవమును త్రాగవలెను.

48. గుండె బలానికి

- పండిన గంగరావిచెట్టు (గంగిరేణిచెట్టు) ఆకుల రసం 5 తులాలు, పటిక బెల్లం 3 తులాలు కలుపుకొని ప్రతినిత్యము త్రాగుచుండిన కఫ రోగములు హరించి, గుండెకు బలము కలుగును.
- రోజూ ఉదయం కరక్కాయ పై పెచ్చుల చూర్ణము రెండు కంది గింజలంత తీసుకొని తేనెతో సేవిస్తే గుండెకు బలం వస్తుంది.
- యాలక్కాయలు గుండెకు చాలమంచి టానిక్కు లాంటిది. వీటిని అప్పుడప్పుడూ తింటూవుంటే గుండెకు నమ్మకంగా మంచి బలం వస్తుంది.
- సాంబ్రాణి పొగ కూడ గుండె వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. రోగుల గదులను రోజూకు రెండుసార్లు సాంబ్రాణి పొగతో నింపుచుండాలి.

49. ముసలితనము హరించుటకు

- వెండి భస్మము (రజిత భస్మం) పూటకు 1 గ్రాము నుండి 2 గ్రాముల చొప్పున రోజూకు 2 పూటలా నెయ్యితో కలిపి తినుచుండిన యెడల 2-3 మాసములలో ముసలితనం హరించును.
- మేడిపండులోని గింజలను తీసి యెండబెట్టి, చూర్ణము గొట్టి పూటకు పావుతులం నిమ్మకాయంత ఆవు వెన్నతో కలుపుకుని తినుచుండిన ముసలితనం పోవును.
- పవ్యమీ నక్షత్రమునాడు తెల్లజిల్లేడు వేరును తెచ్చి ఏడురోజుల పాటు దానిని పాలతో నూరుకొని త్రాగుచుండినచో ముసలివాడు కూడ పడుచువాడగును.

6. కాకరకాయ కూర భోజనంలో కొద్దిగా తిన్నచో సుఖ విరేచనం అవుతుంది.
7. ఎండిన రేగుపండ్లు లేదా వాటి వడియాలు గాని తిన్నచో సుఖ విరేచనం అవుతుంది.
8. బాగా పండిన అరటి పండ్లు-3 తిన్నచో సాఫీగా విరేచనమవుతుంది.
9. రోజూ రాచ ఉసిరికాయ తిన్నచో విరోచనమవుతుంది.
10. రాత్రి నిద్రపోయేముందు 2 గ్లాసుల నీరు త్రాగిన ఉదయం సుఖవిరేచనం అవుతుంది.
11. సునాముఖి ఆకు చూర్ణము ఒక చెంచా రోజూ రాత్రి పూట తీసుకున్న సుఖవిరేచనమగును.
12. కరక్కాయ చూర్ణము రాత్రి నిదురించే ముందు 5 గ్రాములు వేడిపాలలో గాని, వేడినీటిలో గాని సేవించిన ఉదయం సుఖవిరేచనమగును.
13. తెల్ల తెగడు చూర్ణం 3 గ్రాములు, యష్టిమధుకము / అతిమధురం చూర్ణం 3 గ్రాములు, శొంఠి 3 గ్రాములు ఈ చూర్ణములో కలిపి సీసాలో ఉంచి రాత్రి నిదురించేముందు 3 గ్రాముల చూర్ణము తిని, ఒక గ్లాసు మంచినీరు సేవించిన ఉదయం లేచిన వెంటనే సుఖవిరేచనమగును.
14. నువ్వులు, బెల్లం కలిపి మర్దించి రాత్రి పరుండబోయే ముందు నిమ్మకాయంత ముద్ద చొప్పున తింటున్న యెడల 3 వారాలలో మలబద్ధక వ్యాధి హరించిపోవును.
15. కరక్కాయ పెచ్చులు-3 తులములు, దాసిం చెక్క-1/4 తులం ఈ వస్తువులను 7 గ్లాసుల నీటిలో వేసి మరగనిచ్చి ఒక గ్లాసు కషాయం మిగిలే వరకు ప్రతి నిత్యం ఉదయం పుచ్చుకున్న ఎడల మలబద్ధకము హరించి సుఖముగా విరేచనమగును.
16. ఎండు ద్రాక్షపళ్లు 1 తులము, ఆముదము 1 తులము, పాలు 20 తులములు ఈ వస్తువులను కలిపి కాచి వడగట్టి ఉదయముననే పుచ్చుకొనుచుండిన ఎడల వారం రోజులలో మలబద్ధకము వ్యాధి హరించిపోయి ప్రతి నిత్యము సుఖముగా విరేచనమగును.
17. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, కరక్కాయ చూర్ణములు సమభాగాలుగా కొద్దిగా బెల్లంతో కలిపి పూటకు అర తులం ప్రమాణంలో తింటున్న యెడల మలబద్ధకము హరించును.
18. రెండు నిమ్మకాయల రసము అరకప్పు నీటిలో కలుపుకుని మూడు పూటలా సేవించిన ఎడల మలబద్ధకము హరించును.
19. మలబద్ధకము కలవారికి సాధారణముగా మలాశయములో క్రిములు ఉండును. ఎలుకచెవి ఆకుకూర పులుసు వండి 4 దినములు తిన్నచో అట్టి క్రిములు హరించిపోవును.

20. ప్రతి నిత్యము ఉలవల కషాయము కాచి 5 తులాలు గాని లేదా ఉలవల చూర్ణము 1 తులము గాని సేవించిన మలబద్ధకము హరించును.
21. ఇసపగోలు విత్తనములను రోజూ తులం చొప్పున రాత్రి నానబెట్టిన ఉదయం జున్ను వలె తయారగును. దీనిని ప్రతిరోజు సేవించిన వారం రోజులలో ఒంటిలో వేడి తగ్గించి సాఫీగా విరోచనమగును. ఎంత మొండి వ్యాధి అయినా నివారణయగును.
22. ఒక గ్లాసు బార్లీ నీటిలో 1-2 చెంచాల తేనె కలిపి ప్రతి నిత్యము సేవించిన సుఖ విరోచనమగును.
23. ధనియాలు 5 తులాలు, కరక్కాయ పెచ్చులు 2 తులాలు, పటిక బెల్లం 7 తులాలు కలిపి చూర్ణముచేసి పూటకు అర తులము చొప్పున రోజూ 2 పూటలా మంచి నీటితో సేవించిన మలబద్ధకము వెంటనే హరించును.
24. ఆవు వెన్న 2 తులాలు మరగుతున్న వేడినీటిలో వేసి చల్లారిన తర్వాత సేవించిన మలబద్ధకము వ్యాధి హరించును.
25. ఉసిరిక వలుపు, చిత్రమూలం, కరక్కాయ పెచ్చులు, పిప్పళ్లు, సైంధవ లవణము సమభాగాలుగా కలిపి చూర్ణము చేసి పూటకు పావు తులము చొప్పున వేడినీటితో రోజుకు రెండు పూటలా సేవించిన మలబద్ధకము హరించును.
26. గులాబి లేహ్యం : ఎండిన గులాబి రేకులపొడి 100 గ్రాములు, శొంఠి పొడి 100 గ్రాములు, స్వర్ణముఖి ఆకుల పొడి (సునాముఖి ఆకుల) 100 గ్రాములు, సైంధవ లవణం 100 గ్రాములు, ఎండు ద్రాక్ష 100 గ్రాములు, తేనె తగినంత. గులాబి రేకులు, శొంఠి, స్వర్ణముఖి ఆకులపొడిని వేరువేరుగా బాగా ఆరబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. ఎండుద్రాక్షను బాగా నూరి అందులో పై పొడులను మెల్లగా కలుపుతూ తేనెను కలిపి లేహ్యంలాగా తయారుచేసుకోవలెను. ఈ లేహ్యమును రాత్రి భోజనం చేసిన 2 గంటల తదుపరి 10 గ్రాములు తీసుకొనిన ఒక వారం రోజులో మలబద్ధకము పూర్తిగా నయమగును.

5. సుఖ విరోచనములు

1. అన్నం తినే సమయానికి బాగా ఆకలి కావాలి.
2. తిన్న ఆహారం ఏ పూట కాపూట సక్రమముగా జీర్ణం కావాలి.
3. ఉదయం లేవగానే కష్టపడకుండా సుఖవిరోచనము కావాలి.

ఈ మూడు క్రియలు సరిగ్గా జరుగుతుంటే ఆరోగ్యముగా వున్నట్లు, వీటిలో ఏ ఒక్క క్రియ సరిగా లేకున్నా ఆనాటి నుండి రోగం మొదలైనట్లు తెలుసుకొని వెంటనే తగిన జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

- పువ్యవీ నక్షత్రమునాడు తెల్లజిల్లేడు వేర్లను తీసుకొని వచ్చి భద్రపరచి ఒక తులం ఎత్తు వేర్లను ఐదు తులాల ఆవుపాలతో నూరుకొని ప్రతి నిత్యము త్రాగుచుండిన ఎడల 40 దినములలో వృద్ధుడు కూడ నవ యవ్వనము పొందును.
- 36. ఉసిరిక చిట్కాలు :** ఉసిరిక పెచ్చులు చూర్ణమును ఆవనూనెతో మర్దించి ఒంటికి పట్టించు చుండిన ఒంటి దురదలు మూడు రోజులలో హరించును.
37. ఉసిరిక పెచ్చులు 1/2 తులము, ఆవుపాలు 5 తులాలు, పటిక బెల్లం పొడి 1 1/2 తులము కలుపుకొని ప్రతి దినము ఉదయం, సాయంత్రం సేవించుచుండిన ఎడల, వారం రోజులలో గొంతు బొంగురు పోవుట హరించి శ్రావ్యముగా పాడగల్గుదురు.
38. ఉసిరిక వలుపు చూర్ణంలో నెయ్యి, పంచదార కలిపి సేవించిన పైత్యము తగ్గును. ముఖము కాంతివంతముగా ప్రకాశించు చుండును.
39. ఉసిరిక రసం, చెరకు రసం రెండు సమభాగాలుగా కలిపి త్రాగుచుండిన యెడల ఉడుకు వ్యాధులు, వేసవికాలం నందు కలిగే ఎండతాపము హరించును.
40. ఉసిరికాయలను నీళ్ళతో మర్దించి ప్రతి నిత్యము తలకు పట్టించి అరగంట తరువాత స్నానమ చేయుచుండిన యెడల తెల్లవెండ్రుకలు నల్లబడును. కండ్లకు చలువ చేయును.
41. ఉసిరికాయల పెచ్చులను నేతితో మర్దించి మాడుపై పట్టువేసిన ఎడల ముక్కునుండి రక్త కారుట కట్టును.
42. ఉసిరికాయల రసం పావుసేరు, మజ్జిగ పావుసేరు, ప్రతినిత్యము ప్రాతఃకాలమందు త్రాగుచుండిన ఎడల ప్రమేహవ్యాధులు అనగా శుక్రనష్టము, తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట మొ॥వి 3 వారములలో నశించును.
43. ఉసిరికాయల రసంతో నెయ్యి కలుపుకుని ప్రతినిత్యము సేవించిన ఎడల మూర్ఛవ్యాధి హరించును.
44. నరాల బలహీనత : కసివింద రసంలో వెన్న కలిపి శరీరమునకు మర్దన చేసిన యెడల నరాలకు బలము కల్గును.
- 45. గుండె అదురుట / దడ**
- వేయించిన జీలకర్ర పావుతులం, పచ్చిజీలకర్ర పావు తులం, పంచదార అరతులం కలిపి సేవించిన యెడల గుండె అదురు తగ్గిపోవును.
 - మారేడు చెట్టువేర్ల బెరడు కషాయాన్ని పూటకు 4 చెంచాలు తీసుకొనుచుండిన దడ తగ్గిపోవును.

వడకట్టుకొని అందు 1/4 తులం పచ్చ కర్పూరం చూర్ణం కలిపి జాడీలోగాని, సీసాలోగాని పోసి భద్రపరచవలెను. ఈ దధిని ప్రతిరోజూ 1 గ్లాసు పరిమాణంలో సేవించిన యెడల ఆకలి బాగా అభివృద్ధి చెంది బలము కలుగును. ఆయుర్దాయము ఎక్కువగును. సర్వరోగంబులు హరించును. దధి అమృతము టానిక్కు వలె పనిచేయును.

- పుల్లటి పెరుగు 90 తులాలు, దాసిచెక్కచూర్ణం 3/4 తులం, ఏలక్కాయల చూర్ణము 3/4 తులం, తేనె 1 1/2 తులం, నెయ్యి 1 1/2 తులం, మిరియాల చూర్ణం 1 1/2 తులం, పటిక బెల్లం చూర్ణం 24 తులాలు, ఈ వస్తువులన్నీ ఏకం చేసి చేతితో బాగా పిసికి, గుడ్డలో వేసి వడకట్టుకొని అందు కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం చూర్ణం చేసి బాగా కలిపి సీసాలో భద్రపరచుకొని రోజూ ఒక గ్లాసు పరిమాణంలో త్రాగుచుండిన యెడల అగ్నిమాంద్యము హరించి, రక్తవృద్ధియై, ఆయువు పెరుగును. సర్వరోగములు హరించి మనస్సు సంతోషముగా ఉండును.

- పుల్లటి పెరుగు 2 సేర్లు, నారింజ పండ్ల రసం పావుసేరు, దానిమ్మపండ్ల రసం పావు సేరు, మాదీఫలరసము పావుసేరు, ద్రాక్షరసం పావుసేరు, బెల్లం 24 తులాలు, యష్టిమధుకం చూర్ణం 3 తులాలు, జీలకర్ర చూర్ణం 1 1/2 తులం, మిరియాల చూర్ణం 1 1/2 తులం, ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి బాగా పిసికి గుడ్డలో వేసి వడకట్టిన రసంలో సైంధవ లవణం 1 తులం కలిపి సీసాలో భద్రపరచుకొని ప్రతి నిత్యం 1 గ్లాసు త్రాగుచుండిన ఎడల అజీర్ణము హరించును. ఆకలి పెరుగును. మగతనం ఎక్కువగును. సర్వవాధులు హరించును.

- **అమృతం :** పుల్లటి పెరుగు 2 సేర్లు, బెల్లం 24 తులాలు, జీలకర్ర చూర్ణం 1 1/2 తులం, శొంఠి చూర్ణం 1 1/2 తులం, అల్లం రసం 3 తులాలు, దాసిచెక్క ఏలకులు, ఆకుపత్రి, నాగకేశరాలు సమభాగాలుగా కలిపి చేసిన చూర్ణం 1 1/2 తులం. ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి చేతితో బాగా పిసికి గుడ్డలో వేసి వడకట్టుకొని కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం కలిపి ప్రతినిత్యము 1/2 కప్పు సేవించిన ఎడల మూత్రకృష్ణము (మూత్రం బిగించుట), జిగట, రక్త విరేచనాలు, పైత్య వ్యాధులు హరించును. రక్తపుష్టి చేకూరును.

35. అమిత బలమునకు

- అశ్వనీ నక్షత్రము నాడు మర్రి ఊడలను తీసుకొని భద్రపరచి ప్రతిరోజూ 3 తులాలు ఎత్తు ఊడలను 10 తులాల ఆవు పాలతో నూరుకొని త్రాగుచుండిన ఎడల అమితమైన బలము కలుగును.

పై లోపాల వలన తిన్న ఆహారం ఒంటపట్టక బలహీనముగా వుంటారు. ఆ కారణం చేతనే నోటిలో దుర్వాసన కూడ కలుగుతుంది. అందువలన ప్రతి మనిషి 3 నెలలకు గాని, 6 నెలలకు గాని ఒకసారి తప్పక విరేచనములతో కడుపును శుభ్రపరుచుకోవలెను. అందుకు ఈ క్రింది ప్రక్రియలను ఉపయోగించుకోవలెను.

1. అల్లం రసం 2 చెంచాలు, తేనె 2 చెంచాలు, ఆముదం 4 చెంచాలు. ఈ పదార్థములను ఒక పాత్రలో పొయ్యి మీద ఒక పొంగు పొంగించి గోరువెచ్చగా అయిన తర్వాత తెల్లవారుజామున త్రాగవలెను. దాని వలన 3 లేదా 4 సార్లు విరేచనమై అమాశయం (పొట్ట) శుభ్రపడుతుంది. ఆ పూటకు మిరియాలచారుతో అన్నమును మాత్రమే భుజించవలెను.
2. ఆముదం 3 తులములు దానికి రెండింతలు పాలు కలిపి త్రాగి తర్వాత మరికొన్ని వేడిపాలు పుచ్చుకొనిన విరేచనమై కడుపు శుభ్రమగును.
3. సునాముఖి ఆకును మలబద్ధ తీవ్రతను బట్టి పిడికెడు లోగా తీసుకొని నీటిలో వేసి బాగా మరగబెట్టి కషాయం వడకట్టి త్రాగిన సుఖవిరేచనమగును.
4. నిమ్మపండు రసములో జాజికాయ నూరి త్రాగిన సుఖవిరేచనమగును.
5. ఉదయం ముఖం కడిగిన వెంటనే ప్రతిరోజూ 1 చెంచా అల్లంరసం, 1 చెంచా నిమ్మరసం, 2 చెంచాలు తేనె, పావుగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో కలుపుకొని తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
6. చిక్కటి పాత చింతపండు రసం పావు కప్పు త్రాగితే ఒకమాదిరిగా విరోచనమగును. అరకప్పు త్రాగితే ఎక్కువగా విరోచనమగును.
7. అల్లం కషాయం, మిరియాల కషాయం, శొంఠి కషాయం, సునాముఖి ఆకుల కషాయం అరకప్పు త్రాగిన సుఖవిరేచనమగును.
8. అవిశాకు కూర ఆహారంలో తీసుకొనిన విరోచనమగును. పైత్యము హరించి కడుపులో క్రిములను పోగొట్టును.
9. ఎండు గులాబి పూల రేకులు నేతిలో దోరగా వేయించి భోజనకాలములో మొదటి ముద్దగా తిన్న సుఖ విరేచనమగును.
10. 3 ఉల్లిపాయలు, గుప్పెడు చింతాకు నూరి సేవించిన విరేచనమగును.
11. శొంఠి, కరక్కాయ వేర్లు, కరివేపాకు కషాయం పెట్టి వ్రాతఃకాలమందు సేవించిన సుఖవిరేచనమగును.

12. వెర్రిపుచ్చకాయకు రంధ్రము చేసి అందు మిరియాలు పెట్టి రంధ్రము పూడ్చి వేసి సన్నని సెగలో (వంట అయిన పిదప పొయ్యిలోని బూడిదలో) 4-5 రోజులు పెట్టి తదుపరి దానిలోని మిరియాలు తీసి ఎండించవలెను. ఈ మిరియాలు ఒక్కొక్కటి చొప్పున ఎన్ని మిరియాలు మ్రింగిన అన్ని సార్లు విరేసములగును. కడుపులో మెలిపెట్టడు వాంతులు రావు.

13. బియ్యం, పటిక బెల్లం, ఎండబెట్టిన గులాబి పూలు - 40 గ్రాములు మోతాదు సమానభాగాలుగా తీసుకోవాలి. అర్ధ లీటరు పాలలో కలిపి పాయసంలాగా వండాలి అందులో 40 గ్రాములు నెయ్యి కలిపి తినాలి. తిన్న తరువాత ఎన్నిసార్లు చల్లని నీరు త్రాగితే అన్నిసార్లు సుఖ విరేచనం అవుతుంది. ఇక విరేచనాలు చాలు అనుకున్నప్పుడు ఒకసారి వేడినీరు త్రాగితే విరేచనం ఆగిపోతుంది. ఈ పద్ధతి ద్వారా 3 నెలలకొకసారి జీర్ణకోశం శుభ్రపరచుకొని ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చును.

గమనిక : విరేచనములు అధికముగా అయినచో నిలుపుటకు పెరుగన్నము తినవలెను లేదా కొబ్బరి నీరు త్రాగించిన విరోచనములు ఆగిపోవును.

6. ఉదర వ్యాధులు (కడుపులో ఏలిక పాములు / ఇతర క్రిములు)

కలుషితమైన, అపరిశుభ్రమైన ఆహారం ద్వారా గాని, నీటి ద్వారా ఏలిక పాములు గుడ్లు శరీరంలోనికి ప్రవేశిస్తాయి. జీర్ణాశయంలోని రసాయన ప్రావాల వలన ఏలిక పాముల గ్రుడ్లు కొన్ని చనిపోయి, కొన్ని పగిలి చిన్న చిన్న పాములు (క్రిములు) ద్వారా అన్న వాహికలోనికి, అక్కడ నుండి రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ లోనికి ప్రవేశిస్తాయి. ఈ క్రిములు రక్త నాళాల ద్వారా ఊపిరితిత్తులలో చేరి పొడి దగ్గ తో గూడి న్యూమోనియా వ్యాధికి దారి తీస్తాయి. ఇవి విడుదల చేసే విష పదార్థాలు వలన అజీర్ణం, వాంతులు, వికారం వుంటాయి. కడుపులో నులిపురుగులు వున్నప్పుడు దగ్గు, విరేచనాలు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, కడుపునొప్పి, జ్వరం రావడం జరుగుతుంది. పొట్ట బాగా ఉబ్బి బానపొట్టలాగా వుంటుంది. సాధారణముగా మట్టిలో ఆడుకొను పిల్లలకు ఏలిక పాములు పొట్టలో పెరిగే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది. చిన్న పిల్లలకు రక్తహీనత, జ్వరం రావడం, ఇసినోఫీలియా లక్షణాలు కలుగుతాయి. మనం త్రాగే నీరు డ్రైనేజీ నీటిలో కలిసినప్పుడు ఈ క్రిములు నేరుగా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఇవి నులి పురుగులు, కొంకి పురుగులు, దారపు పురుగులు, కొరడా పురుగులు, బద్దె పురుగులు ఇలా రకరకాలుగా వున్నాయి. ఇవి శరీరంలో చేరకుండా కాపాడుకోవాలంటే పరిసరాల శుభ్రత, శరీర శుభ్రత, ఆహార శుభ్రత, నీటి శుభ్రత విషయంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మలపరీక్ష, రక్తపరీక్ష ద్వారా కడుపులో ఏలిక పాములు వున్నవా? లేవా నిర్ధారణ చేసుకో వచ్చును.

అనుపానములో గాని, మంచినీటిలో గాని త్రాగుచుండిన సర్వవ్యాధులు హరించును.

29. **సర్వవ్యాధి హర రసాయనము** : కరక్కాయలు, చిత్రమూలము, శౌంఠి, నేలతాడి, తిప్పసత్తు, యీ వస్తువులను సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణించి నిల్వ వుంచుకొని పూటకు పావు తులం చొప్పున తేనెతో అనుపానంచేసి తినుచుండిన యెడల బలవృద్ధి, తేజోవృద్ధి, వీర్యవృద్ధి కలుగజేసి సర్వవ్యాధులను హరించి దీర్ఘాయువు జీవిత సౌఖ్యము కలుగజేయును.

30. **స్వర్ణపాక రసం (సమస్త రోగములకు)** : పొంగించిన వెలిగారము చూర్ణమును గుంట గలగరాకు రసంలో నూరు సార్లు భావనము చేసి తరువాత శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి తగిన అనుపానముతో ఇచ్చుచుండిన సమస్త వ్యాధులు హరించును.

31. రెండు తులాల కిస్మిస్ పండ్లను (ఎండుద్రాక్ష) ఒక గ్లాసులో వేసి అందు నిమ్మరసం పిండి గ్లాసు సగానికి నీరు పోయవలెను. ఒకరాత్రి అంతా నిలు వుంచి మరునాడు ఉదయం గ్లాసులోని రసమును త్రాగి కిస్మిస్ పండ్లు నమిలి మ్రింగవలెను. ఇట్లు 40 దినములు సేవించిన ఎడల శరీరమునకు అమితమైన బలము కలుగును.

32. ఉసిరిక వలుపు చూర్ణము 10 తులాలు, పటిక బెల్లంపొడి 10 తులాలు రెండూ కలిపి మెత్తగా నూరి సీసాలో పోసి భద్రపరచుకొని పూటకు అర తులం చొప్పున ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం నందు తినుచుండిన యెడల అన్ని రకములైన గుండె జబ్బులు గుండె దడ హరించును.

33. పొట్టులేని చాయ మినపపప్పు ఒక సేరు నందు ఒక సేరు నీరుల్లిపాయల రసం పోసి యెండబెట్టవలెను. ఇలా ఉల్లిపాయల రసం పీల్చువరకు మినపపప్పును భావన చేసి సీసాలో భద్రపరచవలెను. 2 తులాల మినపప్పును అరలీటరు పాలలో వేసి, వండి అందు 1 తులము నెయ్యి, 2 తులాల పంచదార కలిపి ప్రాతఃకాలమున తినవలయును. ఇట్లు 40 రోజులు సేవించిన యెడల అమితమైన బలము, వీర్య దోషములు హరించి మగతనము ఎక్కువగును.

34. రసాయన దధి అమృతము

- రెండు రోజులు నిల్వవుంచిన పుల్లటి పెరుగు - 4 సేర్లు, పటిక బెల్లం 48 తులాలు, నెయ్యి 3 తులాలు, మిరియాల చూర్ణము 4 తులాలు, తేనె 3 తులాలు, శౌంఠి చూర్ణము 1 1/2 తులం, దాసిం చెక్క, ఆకు పత్రి ఏలకులు, నాగకేసరాలు సమభాగాలుగా కొట్టిన చూర్ణము 1 1/2 తులం, పరిశుభ్రమైన చేతితో బాగా పిసికి, గుడ్డలో వేసి

23. సునాముఖి ఆకు రసాయనముగ పని చేస్తుంది / ద్రవ్యమైనది. సునాముఖి ఆకు చూర్ణము పావు తులము తేనెతో కలిపి ప్రతిరోజూ సేవించుచుండిన 9 నెలల్లో ఏనుగుతో సమానమగు బలము కలుగును.

సునాముఖి ఆకు చూర్ణము పావు తులము పంచదారతో కలిపి ప్రతినిత్యము సేవించుచుండిన యెడల 40 దినములలో రొమ్మునొప్పి హరించి నీరసము తగ్గును.

24. వేపచెట్టు యొక్క పూలు, పండ్లు, ఆకులు, జిగురు, బెరడు, కరక్కాయ పెచ్చులు, ఉసిరిక వలుపు, తాటికాయ పెచ్చులు, నల్ల జీలకర్ర, సైంధవ లవణము, చిన్న పిప్పళ్ళు, మునగ చెట్టు ఆకులు. ఈ వస్తువులన్నియు నాలుగు తులాల చొప్పున తీసుకొని చూర్ణముగావించి అందు అడ్డసరపు ఆకు రసము పోసి మర్దించి మొత్తము 360 మాత్రలు చేయవలెను. ప్రతిరోజూ ఉదయం ఒక మాత్ర మంచినీటితో అనుపానముగా సేవించుచుండిన వృద్ధులకు కూడ యవ్వనము కలుగును. బలము కలుగును. ఉప్పు, పాలు, పెరుగు, పులుపులను మానవలెను. ఈ మాత్రలు విడవకుండా సంవత్సరము పొడవునా సేవించాలి.

25. **రక్తశుద్ధి రసాయనము :** సరస్వతి ఆకులు 12 తులములు, తమలపాకుల తీగ వేర్లు 1 తులము, వాము 1 తులము, పిప్పళ్ళు 1 తులము. ఈ వస్తువులను తమలపాకు రసంతో మర్దించి గురిగింజ వలె మాత్రలు చేయవలెను రోజుకు 3 పూటలా 3 మాత్రలు సేవించుచుండిన 40 దినములలో రక్తము పరిశుభ్రమై సర్వవ్యాధులు నశించును.

26. **మృత్యుయోగము :** పుష్యమీ నక్షత్రము ఆదివారం రోజున తిప్పతీగ వేరును తీసుకొని ఆ వేరు నూరిన ముద్దను ఒక తులమెత్తు వెచ్చటి నీటిలో కలిపి రోగికి త్రాగించిన మృత్యు ముఖమున ఉన్నవారు కూడ రక్షించబడుదురు.

27. **నాసా రోగ రహిత చూర్ణము :** కరక్కాయపెచ్చులు, ములగ చెక్క, గానుగ చెక్క, జిల్లేడు వేర్ల చెక్క, తెల్ల గలిజేడు మూలం, శొంఠి, సైంధవలవణము. ఈ వస్తువులను సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణించి పూటకు, పావు తులం చూర్ణము చొప్పున తినుచుండిన మూత్రవ్యాధులు, కేసర్ వ్యాధి, గండమాలలు, మలబద్ధకము, అజీర్ణము, జ్వరము మొదలైన వ్యాధులు నశించును.

28. **సర్వరోగ హరయోగము :** కరక్కాయ పెచ్చులు, శొంఠి, సైంధవ లవణం. ఈ వస్తువులు సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణించి పూటకు పావు తులం చొప్పున తేనె

ఈ వ్యాధులకు మూలికా వైద్యంలో ఈ క్రింది విధానాలను వాడవచ్చును.

- 1) రోజూ 3 పూటలా కందిగింజంత ఇంగువను నీటితో మింగాతే నులి పురుగులు, ఏలిక పాములు చనిపోతాయి.
- 2) చెంచాడు బొప్పాయి గింజలు పంచదారతో కలిపి తింటే కడుపులోని పురుగులు పోతాయి
- 3) బొప్పాయి పాలు 1 చెంచా, నీరు 4 చెంచాలు కలిపి ఉదయం ఒకసారి, సాయంత్రం ఒకసారి తీసుకుంటే కడుపులో పురుగులన్నీ పోతాయి. తరువాత ఒకపూట విరేచనాలకు వాడిన పురుగులన్నీ పోతాయి.
- 4) కాకర కాయ గింజల చూర్ణం నీటితోగాని, తేనెతో గాని తింటే ఏలిక పాములు పోతాయి.
- 5) వెల్లుల్లి పాయల రసం 4 చెంచాలు, కుప్పింటాకు రసం 4 చెంచాలు కలిపి త్రాగితే నులి పురుగులు పోతాయి.
- 6) 1/2 కప్పు సున్నపు నీటి తేటను త్రాగితే కడుపులో నులి పురుగులు, యితర పురుగులు నశిస్తాయి.
- 7) కప్పు నీటిలో ఒక చెంచా వెల్లుల్లి పాయల రసం కలిపి రోజూ 2 సార్లు తీసుకుంటే అన్ని రకాల పురుగులు నశిస్తాయి.
- 8) వాయు విడంగాలు నులి పురుగులపై బాగా పనిచేస్తాయి. 1/4 చెంచా చూర్ణం రోజూ ఉదయం పూట 4 రోజులు సేవిస్తే కడుపులో అన్ని రకాల పురుగులు నశిస్తాయి.
- 9) కురసాని వాము 1/2 చెంచా చిన్న నిమ్మకాయంత బెల్లంతో కలిపి బాగా నూరి ఉదయం పూట మంచినీటితో తీసుకోవాలి. ఇలా వారం రోజులు తింటే కడుపులో అన్ని రకాల పురుగులు పోతాయి. తరువాత అవసరమైతే కొద్దిగా అముదాన్ని త్రాగి విరేచనాలు చేయడం ద్వారా కడుపుని శుభ్రపరచుకోవాలి.
- 10) వాయు విడంగాలు, సైంధవ లవణం, యవక్షారం, కరక్కాయలు అన్నింటినీ సమ భాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దంచి చూర్ణం చేసి సమాన భాగాలుగా కలుపుకొని, నిల్వ వుంచకొని, 1/2 చెంచా మోతాదుగా, 3 పూటలా ఆవు మజ్జిగతో కలిపి సేవిస్తే కడుపులోని క్రిములు పోతాయి.
- 11) రాచ ఉసిరికాయల్ని తింటూ వుంటే కడుపులో పురుగులు పోతాయి. ఇవి దొరికే సమయంలో తప్పక తీసుకొన్న అన్ని విధాలా ఆరోగ్యానికి మంచిది.

12) దానిమ్మ చెట్ల వేర్లు లేదా దానిమ్మ చెట్టు బెరడు కషాయం చిక్కగా కాచి ప్రతి 2 గంటలకు ఒకసారి 1/4 కప్పు మోతాదుగా రోజుకు 5-6 సార్లు త్రాగితే కడుపులో పురుగులు పోతాయి. ఇలా 5 రోజుల పాటు త్రాగాలి. ఆ తదుపరి విరేచనాలతో కడుపు శుభ్రపరచుకొనుట మంచిది.

13) అల్లం రసం, నిమ్మ రసం, తేనె, పటిక బెల్లం వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని పొయ్యి మీద పెట్టి తీగపాకం వచ్చేవరకు మెల్లగా మరగించి, దించి చల్లారిన తర్వాత ఒక గాజు పాత్రలో పోసి నిల్వ ఉంచుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా రెండు చెంచాలు మోతాదుగా ఈ పాకం సేవిస్తూ వుంటే నోటి అరుచి, అగ్నిమాంద్యము, అజీర్ణం, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకం వంటి సమస్త ఉదరవ్యాధులు హరించిపోయి బాగా ఆకలి పెరిగి కొత్త రక్తం పుట్టి శరీరం కాంతివంతమౌతుంది.

7. మూలవ్యాధి నివారణ (మొలలు)

తమలపాకులకు ఆముదం పూసి వెచ్చచేసి నిద్రపోయే ముందు గుదస్థానము నందు కట్టిన మూలవ్యాధి మొలలు హరించును.

1. నత్తలను మాంసము వలె వండి తినిన మూలవ్యాధి శమించును.
2. క్యాబేజీ కూర కొద్ది రోజులు తిన్నచో మొలలు నివారణ అగును.
3. దురద కందకూరను తినిన 4 దినములలో మొలలు వూడిపడిపోవును.
4. కాకరాకు రసంగాని, కాకర పండు రసంగాని చక్కెరతో కలిపి 20 గ్రాములు వారం రోజులు త్రాగించిన రక్తముతో కూడిన మూలవ్యాధి నశించును.
5. నిత్యము భోజనానంతరము 3 గ్రాముల కరక్కాయ పొడిని పుల్లని మజ్జిగతో త్రాగిన మూలవ్యాధి మొలకలు ఊడిపోవును.
6. వాము, పసుపు సమానముగా కలిపి నూరి మొలలకు పట్టించిన ఎడల మొలలు ఊడిపోవును.
7. నీరుల్లిపాయలను (ఉల్లిపాయలు) నేతితో వేయించి దానిలో పంచదార కలిపి రోజూ రెండు పూటల సేవించిన మూలవ్యాధి నశించును.
8. పచ్చి నీరుల్లిపాయల రసం తీసి చక్కెర కలిపి తినిన రక్తము కారే మొలల వ్యాధి శమించును.
9. కానుగాకులు లేత చిగురాకులు 4 నుండి 5 ఆకులు రోజూ ఉదయం తీసుకొని గంట వరకు ఏమి తీసుకొనరాదు. 21 రోజులలో మొలలు పూర్తిగా నశించును.

15. పెన్నేరు గడ్డ (అశ్వగంధ) చూర్ణము చక్కెర, నెంట్రికలిపి తినవలెను. దీనివలన శరీరపుష్టి కలుగును.
16. ఉసిరికాయలు, చింతపండు, నిమ్మకాయల రసం నీటితో సేవిస్తే శరీరానికి రోగం రాకుండా చేసే గుణం చాలా ఎక్కువగా వున్నది. ఆహారంతో కాని, విడివిడిగా గానికూ మూడింటిని రోజూ ఉపయోగిస్తూ వుంటే ఆరోగ్యము చక్కబడి ఆయువు పెరుగుతుంది.
17. మిరియాల పొడికి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే గుణం వుంది. కూరలలో వీటిని వాడటం చాలా మంచిది. పిండివంటకాలలో కూడ కారానికి బదులుగా వాడితే ఆరోగ్యానికి మంచిది.
18. వెల్లుల్లి పాయలను ఎముకలను బలపర్చే గుణం వుంది. ఎముకలు ఆరోగ్యంగా వుంటే మంచి రక్తము శరీరంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది ఆయుర్వృద్ధికి చాలా అవసరం. ఉదయం రెండు వెల్లుల్లి పాయలు, సాయంకాలం రెండు పాయలు గుజ్జు పచ్చిది తినాలి ఆహారంతో కలిపి సులువుగా తినవచ్చును ఎక్కువగా తింటే వేడి చేస్తుంది. కాబట్టి మితంగా తినాలి.
19. ఉల్లిపాయలలో క్రిమినిరోధక శక్తి వుంది. సూక్ష్మక్రిములు ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. కాబట్టి పచ్చి ఉల్లిపాయ ఒకటి ప్రతిసారి మజ్జిగ అన్నంలో తినడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆరోగ్యానికి చాలామంచిది. తెల్ల ఉల్లిపాయ కన్నా ఎర్ర ఉల్లిపాయలు మంచివి.
20. ఉసిరిక (నెల్లి) కాయలను నలగ్గాట్టి నీడలో ఎండించి గింజలు లేకుండా మెత్తటి పొడిచేసి ఆ చూర్ణంలో నెల్లికాయ రసం పోసి నానబెట్టి మరలా ఎండబెట్టి పొడిచేసి భద్రపరచుకోవాలి. అరగ్రాము చూర్ణమును 1 చెంచా తేనెతో కలిపి సమానంగా నెయ్యి చేర్చి రోజుకు 2 సార్లు భోజనమునకు ముందు తీసుకొనుచుండిన 2-3 నెలల్లో శరీరం దృఢంగా పెరిగి బలం, రోగనిరోధక శక్తి కలుగును.
21. లావుగా ఉన్న తిప్పతీగ కొమ్మలను తొక్కతీసి ముక్కలుగా చేసి ఎండించి పొడి చేసుకొనవలెను. బెల్లం, నెయ్యి కలిపి పాకము చేసుకొని అందులో తేనె, తిప్పతీగ చూర్ణము కలిపి రేగు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని పాలు అనుపానముగా రోజుకు ఒకసారి తీసుకొనిన అమిత బలము కలుగును. రోగ నిరోధకశక్తి పెరుగును.
22. మేడిచెట్టు (అత్తిచెట్టు) యొక్క వేరును జానెడుండునట్లు నరికి చెట్టుకున్న వేరుకు కుండను గానీ, జాడీనిగాని జొనపవలెను. పిమ్మట చెట్టునకు వట్టి గుడ్డ చుట్టి మంట పెట్టవలెను. చెట్టు రసము వేరు ద్వారా కుండలోనికి దిగును. ఆ రసము వంటికి పూసుకొనిన కుష్ఠములు మానును. చర్మరోగములు హరించును. దీనిని లోనికి కూడ త్రాగవచ్చును.

6. పాలగుమ్మడి దుంపలు మరియు జీవంతి (పాలగడ్డలు) సమంగా తీసుకొని చూర్ణించి 3-5 గ్రాములు పాలతో సేవిస్తే కృశించిన శరీరం గలవారు బాగా పుష్టిగా తయారవుతారు.
7. అశ్వగంధ దుంపలను శుభ్రపరచి బాగా పాలలో ఉడకబెట్టి, ఎండబెట్టి పొడిని తయారు చేసుకొని రాత్రి నిదురించేముందు గేదెపాలలో 1 గ్లాసులో ఒక చెంచా పొడిని కలిపి సేవించిన బాగా నిదుర పట్టును. దేహ దారుఢ్యము పెరుగును.
8. అతిమధురం (యష్టిచూర్ణము) చూర్ణము పాలలో కలిపి సేవించిన ముసలితనపు రోగాలను రాకుండా చేస్తుంది.
9. శతావరి 1 భాగము, అశ్వగంధ 1 భాగము, తిప్పసత్తు అర్ధ భాగము, కలుపుకొని పాలతో కలిపి సేవించిన మంచి బలము చేకూరును.
10. పెరుగు 10 తులాలూ, మిరియాల చూర్ణము అర తులము, పటికబెల్లం 3 తులాలూ, కలిపి చేతితో చిలికినయెడల రసాయనమని పిలువబడును. దీనిని ప్రతినిత్యము తినుచుండిన /త్రాగుచుండిన అగ్ని దీప్తి, శరీరకాంతి దేహబలము ఎక్కువగా వుండును.
11. **పానీయాలు:** ఒక క్రొత్త కుండ యందు 15 తులాలూ పటిక బెల్లం పొడి అందు సేరున్నర నీరు పోసి యెడు నిమ్మకాయల రసమును చేర్చి బాగుగా కలిపి ఆ కుండలో 4 చక్రకేళి అరటిపండ్లు, 4 పసన తొనలు, ఒక మామిడి పండు ముక్కలు దానిలో వేసినంధి బంధన చేసి పాత ధాన్యపు రాశిలో రెండు జాములు (6 గంటలు) నిలువ వుంచిన యెడల పానకమగును. దీనిని సేవించిన ఎడల దేహతాపము మనస్సంతోషము, దేహ బలము అభివృద్ధి యగును.
12. నేలవేము (భూనింభ) సమూలం ఎండబెట్టి చూర్ణం తీసుకొని రెండు తులాలూ గ్రహించి 50 తులాలూ మంచి నీటిలో వేసి 6 గంటలు నాననిచ్చి వడకట్టి పూటకు 8 తులాల చొప్పున 3 పూటలూ యిచ్చుచుండిన ఎడల దేహమునకు బలం కలుగును. ఇది అజీర్ణము, అరుచిని పోగొట్టును.
13. వేపచెక్కను ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసి పూటకు పావు తులం చొప్పున కొంచెం ఆవునేతితో తినుచుండిన శరీరమునకు బలము, పుష్టి కలుగును.
14. తిప్పతీగను మూడు తులాలూ నీటిలో వేసి మూడు గంటలు నానబెట్టి వడకట్టి ఒక తులం దానిన చెక్క చూర్ణమును అందులో కలిపి పూటకు 2 తులాల చొప్పున రోజుకు 3 పూటలూ యిచ్చు చుండిన ఎడల శరీరమృదుకు బలము కలుగును. ఇది ఆకలి లేకుండుట, అజీర్ణము, జ్వరములయందు కూడ పనిచేయును.

10. ఏటి పుచ్చకాయ / వెర్రిపుచ్చకాయని తొడిమతో సహా దోరగా వున్న కాయలను సేకరించి (పండుగాని, కాయగాని పనికొరకు, దోరగా పండు తయారగుటకు సిద్ధముగా వున్నవాటిని సేకరించి) పైన మూతలాగా చేసి లోపల గుజ్జు తీసివేసి చింతపండు పూర్తిగా నింపి మూతను పెట్టి వారం రోజులు వుంచవలెను. తదుపరి లోపల చింతపండు నల్లగా మారియుండును. దానిని సేకరించి దానిలో కొద్దిగా ఆముదము కలుపుకొని నిల్వ వుంచుకొనేది. దీనిని మొలలపైన పూసిన 2 లేదా 3 రోజులకు పిలకలు వూడి నొప్పి పూర్తిగా మొదటిరోజునకే తగ్గిపోవును. మొలలకు యిది దివ్య ఔషధం.
 11. జిల్లేడు ఆకులను ఆముదము పూసి వెచ్చచేసి గుడస్థానము యందు కట్టిన మూలవ్యాధి, మొలలు హరించును.
- 8. గ్రహిణి (జిగట విరేచనాలు)**
1. మారేడు పిందెలను నూరి ముద్ద చేసి అందులో శొంఠిపొడిని, బెల్లమును కలిపి మజ్జిగలో త్రాగితే జిగట, రక్తవిరేచనాలు తగ్గుతాయి.
 2. తంగేడు వేరు పట్ట నూరి కుంకుడు కాయంత ముద్దచేసి గేదె పెరుగుతో సేవించిన గ్రహిణి (జిగట విరేచనాలు) తగ్గును.
 3. దాల్చిన చెక్క చూర్ణమును పాలతో సేవించిన గ్రహిణి తగ్గిపోవును.
 4. ఆవు మజ్జిగలో ఒక రాత్రంతా శొంఠిని నానబెట్టి ఉదయం ఆ మజ్జిగతో శొంఠిని ముద్దగా నూరి శెనగ గింజంత మాత్రలు మూడు సేవించిన గ్రహిణి తగ్గును.
 5. భోజనము చేయుటకు ముందు వేడి అన్నముపై శొంఠి చూర్ణమును, నెయ్యివేసి ముద్ద చేసి తినుచున్న గ్రహిణి తగ్గును.
 6. నీరుల్లిపాయలు చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి నేతీయందు వేయించి సేవించిన గ్రహిణి తగ్గిపోవును.
 7. నేరేడు పట్ట కషాయము సేవించిన గ్రహిణి తగ్గును.
 8. మిరియాలను నేతిలో వేయించి చూర్ణము చేసి సేవించిన గ్రహిణి హరించును.
 9. రావిచిగుర్లు నూరి ముద్దచేసి కుంకుడు కాయంత ముద్ద తినుచున్న గ్రహిణి నశించును.
 10. పత్తి చెట్టు ఆకులను తెచ్చి కడిగి దంచి రసం తీసి వడపోసి రెండుపూటలూ 10 గ్రాములు మోతాదుగా సేవిస్తే జిగట విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

9. కామెర్లు (జూండిస్)

మన శరీరంలో కీలకమైన బాధ్యతలు నిర్వర్తించే అతి పెద్ద అవయవము కాలేయము (లివర్). దీని బరువు 1.5 కిలోలతో అత్యంత సంక్లిష్టమైన నిర్మాణంతో వుంటుంది. దేహములోని గ్రంధులన్నింటిలోనూ లివర్ పెద్దది. అది లేకుండా జీర్ణక్రియ లేదు. మనం తీసుకున్న ఆహారం శక్తిగా మార్చడానికి క్రొత్త టిప్యూ (కణాలు) ఉత్పత్తికి, వ్యర్థ పదార్థములు విడుదల కావడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. దీని కార్యకలాపాలు బహుముఖంగా వుంటాయి. జీర్ణక్రియకు దోహదం చేస్తుంది. రక్తం గడ్డకట్టే ప్రక్రియ అదుపుచేస్తుంది. రోగ నిరోధానికి తోడ్పడుతుంది. దేహంలో హార్మోనులు సమతూకంగా వుండేటట్లు చేస్తుంది. ఈ కాలేయాన్ని (లివర్) జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా వున్నది. ఈ కాలేయానికి వచ్చే వాపు, ఇన్ ఫెక్షన్ ను హైపెటైటిస్ అంటారు. దీనివలన కళ్ళు పచ్చగా మారడం, మూత్రం పచ్చగా రావడం, ఆకలి మందగించడం, బలహీనత, పొట్ట పెరగడం, కాళ్ళవాపులు, మలం నల్లగా / తెల్లగా రావడం వంటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చును. ఇంకనూ చాలారకాలుగా శరీరంలో మార్పులు వస్తాయి.

ఈ జబ్బుకు ఈ క్రింది మందులతో పాటు ఈ క్రింది ఆహార నియమములను పాటించడం చాల అవసరం. తేలికగా జీర్ణమయ్యే పరిశుభ్రమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం, కాచి చల్లార్చిన పరిశుభ్రమైన నీటిని సేవించడం. నూనె వస్తువులను, మసాలా దినుసులు ఆహారంలో పూర్తిగా తగ్గించి వాడడం చాలా మంచిది. మాంసాహారము నిషేధం.

1. తాజా తిప్పతీగ కాండము నుండి రసం తీసి తేనెతో కలిపి రోజుకు 2 సార్లు సేవించాలి.
2. వేపాకు రసం 15 మి.లీ. తేనెతో కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు సేవించాలి.
3. తాజా దారుహారిద్రా (మాను పసుపు) రసం 20 మి.లీ. ఉదయం, సాయంత్రం తేనెతో కలిపి సేవించాలి.
4. ఉత్తరేణి వేర్లను మెత్తగానూరి 3 గ్రాములు ఉదయం, సాయంత్రం ఇవ్వాలి.
5. నేల ఉసిరి సమూలంగా మెత్తగా నూరి 3 గ్రాములు ఉదయం పెరుగులో సేవించి ఆ దినం మజ్జిగ, మజ్జిగన్నం మాత్రం సేవించాలి.
6. త్రిఫలాలూ (కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయలను) అడ్డసరం ఆకులను (వాసా) తిప్పతీగే కాండము, వేప చెక్కలను గ్రహించి కషాయం కాచి 20 మి.లీ. రోజుకు 2 సార్లు తేనెతో కలిపి సేవించిన కామెర్లు తగ్గుతుంది.
7. చింతాకు, వేపాకు దంచి అందులో ఆముదము వేర్లను కలిపి బాగా దంచి 4 గ్రాములు ఉదయం, సాయంత్రం తేనెతో కలిపి సేవించిన కామెర్లు తగ్గుతుంది.

2. **విశ్వామిత్ర మూర్తం :** అశ్వగంధ గడ్డలు 200 గ్రాములు, అతిమధురం వేర్ల పొడి 100 గ్రాములు, శొంఠి పొడి 50 గ్రాములు, పటిక బెల్లం 350 గ్రాములు. అశ్వగంధ గడ్డలను శుభ్రపరచి ఆవుపాలతో నానబెట్టి మరగించి పాలు పూర్తిగా ఇంకిన తర్వాత అశ్వగంధ గడ్డలను ఎండబెట్టాలి. ఇలా 3 సార్లు / 7 సార్లు పాలతో పూర్తిగా మరగించి ఎండబెట్టిన అశ్వగంధ గడ్డలను బాగా దంచి పొడిచేసుకోవలెను. అదే విధంగా అతిమధురం వేర్లను పాలలో నానబెట్టి మరగించి ఎండబెట్టాలి. ఇలా 3 సార్లు / 7 సార్లు చేసిన తర్వాత బాగా పొడి చేసుకోవలెను. శొంఠిని దోరగా నేతితో వేయించి పొడి చేసుకోవలెను. పై మోతాదులో ఈ మూడింటి మిశ్రమాన్ని కలుపుకొని మెత్తగా పొడిచేసుకొని నిల్వ ఉంచుకోవాలి.

ఇది పిల్లలకు 1/4 చెంచా నుండి 1/2 చెంచా వరకు వేడిపాలలో కలిపి ఉదయం కానీ, రాత్రి గానీ నిదురించే ముందు త్రాగాలి. పెద్దలు 1/2 చెంచా నుండి 1 చెంచా వరకు వేడిపాలలో రాత్రి నిదురించే ముందు త్రాగాలి. దీనివలన శరీర బలహీనత / నరాల బలహీనత / కీళ్ళనొప్పులు సర్వం పూర్తిగా నివారింపబడి సంపూర్ణ ఆరోగ్యము కలుగును.

3. **ద్రాక్ష రసాయనం :** ఎండు ద్రాక్ష 100 గ్రాములు, అతిమధురం వేర్ల పొడి 100 గ్రాములు. అతిమధురం వేర్ల పొడి తీసుకొని దానిని ఎండు ద్రాక్షతో కలిపి బాగా నూరి పొడిని తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని గాజు పాత్రలో వుంచుకోవాలి. ఒక గ్లాసు వేడిపాలలో 1 చెంచా పొడిని కలిపి త్రాగాలి.
4. **నరాల బలహీనత కొరకు :** వాము 50 గ్రాములు, నాటు ఆవుపాలు 2 లీటర్లు. వామును శుభ్రపరచి దోరగా వేయించి పొట్టు తీసివేసి పాలలో వేసి బాగా మరగించి పాలు పూర్తిగా ఇంకి వాము మాత్రం మిగిలిన తర్వాత ఎండబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని వేడిపాలలో 1/2 చెంచా నుండి 1 చెంచా వరకు కలిపి రాత్రి నిద్రపోయే ముందు త్రాగవలెను. నరాల బలహీనత బాగా తగ్గిపోతుంది.
5. **శిరో సమస్యలకు / శిరస్సు సమస్యలకు :** గసగసాలు 60 గ్రాములు, బాదంపప్పు 60 గ్రాములు, ఎండు ఖర్జూరం 60 గ్రాములు, ఇలాచి 5 గ్రాములు, ఏలకులు 5 గ్రాములు, పటిక బెల్లం 100 గ్రాములు. గసగసాలు దోరగా వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. బాదంపప్పు ఒకరోజు నీటిలో నానబెట్టి పై పొట్టు తీసి దానిని ఎండబెట్టి పొడిచేసుకోవాలి. ఎండు ఖర్జూరం ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. ఏలకులు, ఇలాచి, పటిక బెల్లం విడివిడిగా పొడిచేసుకోవాలి. వీటిని ఒకటొకటి వరుసగా కలుపుకుని మిశ్రమాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. పెద్దలు 1/2 చెంచా, పిల్లలు 1/4 చెంచా వేడిపాలలో తీసుకొన్న ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

కూడ రసాయనోషధాలను సేవించవచ్చును. ఈ రసాయన చికిత్సను ఆయుర్వేదము యొక్క ఎనిమిది విశిష్టమైన అంగాలలో (స్పృషాలిటీస్) ఒకటిగా చరకుడు పేర్కొన్నారు. ఆధునిక వైద్య శాస్త్రవేత్తలు కూడ ముసిలితనంలో వచ్చే యిబ్బందులు తరుణోపాయాలు అనే అంశంపై 'జరియా ట్రిక్స్' అను పేరుతో పరిశోధనలు ప్రారంభించారు.

1. **త్రిఫల చూర్ణం** : త్రిఫల చూర్ణం, ఉసిరిక, కరక్కాయ, తానికాయ ఈ మూడింటిని విడివిడిగా గింజలు తీసివేసి పెచ్చులను దంచి మెత్తని చూర్ణం తయారు చేసుకొని సమాన భాగాలుగా కలుపుకొనిన దానినే త్రిఫల చూర్ణం అందురు. మన ఋషులు, మహర్షులు తమ శక్తి యుక్తులను ఉపయోగించి, ప్రకృతిమాతను అర్థము చేసుకొని పామర ప్రజానీకానికి రోగాలబారి నుండి శరీరాన్ని కాపాడుకొంటూ, వృద్ధాప్యాన్ని ఒక శాపంలా కాకుండా ఒక ఆటగా మలచుకొనేందుకు అనేక ఆయుర్వేద రసాయనాలను అందించారు. అందులో త్రిఫల చూర్ణం ఒక మహా రసాయనము. మన ఆయుర్వేద సృష్టికర్తలు తమ సంపూర్ణ విజ్ఞానముతో సామాన్య మానవులు ఏ రోగాల బారిన పడకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా తనను తాను రక్షించుకోవాలను కొంటున్నారో వారు త్రిఫల చూర్ణం ప్రతిదినం వివిధ మార్గాలలో సేవించాలని మన ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్దేశించారు.

వివిధ రకాల ఉపయోగాలు

1. త్రిఫల చూర్ణం గోరు వెచ్చని నీటితో లేదా పాలతో రాత్రి పడుకొనే ముందు సేవించిన పొట్ట శుభ్రపడి సుఖ విరేచనమౌతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను సక్రమంగా పనిచేసే శక్తిని కల్పిస్తుంది.
2. గుండె పనితనాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది.
3. మెరుగైన కంటి చూపు కొరకు త్రిఫల చూర్ణం-1చెంచా, మంచి నెయ్యి-1/2 చెంచా, తేనె-2 చెంచాలు కలుపుకొని రోజూ రెండు పూటలా క్రమం తప్పకుండా 6 నెలల నుండి - 8 నెలల సేవించిన కళ్ళద్దాలు అవసరం లేని విధంగా కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది.
4. త్రిఫల చూర్ణం తేనెతో సేవించిన రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది.
5. త్రిఫల చూర్ణం, బెల్లం సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి మాత్రలు చేసుకొని పరగడుపున ఒకటి సేవించిన 2-3 నెలల్లో తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడును. నలుపు రంగు వెంట్రుకలు రావడం మొదలౌతుంది. వెంట్రుకలు తెల్లబడడం నివారించబడుతుంది. ఈ త్రిఫల చూర్ణం ఏ విధంగానైనా క్రమం తప్పకుండా సేవించిన ఆయుష్షు వృద్ధి చెందును.

8. బిల్వ ఫల మజ్జా (మారేడు గుజ్జు) త్రికటు చూర్ణము కల్పి సేవించిన కామెర్లు తగ్గుతుంది. కసివింద లేత ఆకులు, గసగసాలు కలిపి ముద్దగా నూరి 3-5 గ్రాములు వేడినీటితో సేవిస్తే పచ్చ కామెర్లు తగ్గుతుంది (రోజుకు 2 పూటలా).
9. పటిక బెల్లం - 3 భాగాలు దోరగా వేయించిన ఆవాలు - 1 భాగము కలిపి చూర్ణించి 5 గ్రాములు రోజుకు 3 సార్లు అరటిపండుతో పాటు సేవిస్తుంటే కామెర్లు శమిస్తాయి.
10. కామంచి ఆకు / ఆముదకు ఆకు / గలిజేరు సమంగా గ్రహించి 5 గ్రాముల ముద్దను రోజుకు 2 సార్లు వారం రోజులు సేవిస్తే పచ్చకామెర్లు హరిస్తాయి.
11. తుమ్మి ఆకులు - 10, తెల్లపాయి -1, మిరియాలు - 3-4 ముద్దగా దంచి ఒక మోతాదుగా మజ్జితో రోజుకు 1 సారి 3 రోజులు సేవిస్తే పచ్చకామెర్లు నశిస్తాయి.
12. ఆముదపు ఆకులు-4, తెల్లపాయలు-4, మిరియాలు-4 సమంగా గ్రహించి బాగా నూరి ముద్ద చేసుకొని పరగడుపున 3-5 గ్రాములు రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే కామెర్లు శమిస్తాయి. మజ్జిగ అన్నం చప్పిడి పథ్యము.
13. నేల ఉసిరిక కొద్దిగా మిరియాలు, చిటికెడు ఉప్పు కలిపి మెత్తగా మర్చించి మజ్జితో సేవిస్తే 3-5 రోజుల్లో కామెర్లు హరించి కాలేయానికి బలం చేకూరుతుంది.
14. వెర్రిపుచ్చ / చేదుపుచ్చ ఆకుల రసం 5-10 మి.లీ. బర్రె పెరుగులో రోజుకు 2 పూటలా సేవిస్తే పచ్చకామెర్లు హరిస్తాయి.
15. ఉత్తరేణి వేరుగాని / వేరుతో మొక్క అంతయు తెచ్చి శుభ్రపరచి ఎండించి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా నలగగొట్టి పొడిచేసుకొని నిల్వ వుంచుకొని 50 గ్రాములు పొడిలో అర లీటరు నీరు కలిపి 100 మి.లీ. వచ్చు వరకు కాచి వడపోసుకుని భోజనం అయిన 2-3 గంటల తర్వాత వేడివేడిగా తాగిన లివరు వ్యాధులు తగ్గును.
16. చింతపండు రసంలో రాతిసున్నం (తమలపాకులలో వాడు సున్నము) బరాణి గింజంత కలిపి పరగడుపున 3 రోజులు సేవించిన ఎడల కామెర్లు హరించును.
17. తుమ్మిపూలు చనుబాలలో నానబెట్టి వడపోసుకొని 4-5 చుక్కలు కంటిలో వదలిన కామెర్లు హరించును.
18. చింతాకు రసం లోపలికి సేవించిన కామెర్లు తగ్గును.
19. ఏలకులు, జీలకర్ర, నేల ఉసిరిక యివి సమభాగాలుగా చూర్ణించి ఇందు పంచదార కలిపి ఆవుపాలతో ఉదయం పూట సేవించిన కామెర్లు నశించును.

20. తిప్పతీగ ఆకులు 6, మిరియాలు 3, తెల్లగడ్డల పాయలు 3, మెత్తగా నూరి వుండలు చేసి పరగడవున తినిపించాలి. మజ్జిగ అన్నము చప్పిడి పథ్యము.
21. మారేడు ఆకుల రసంతో మిరియాల పొడి కలిపి పూటకు ఒక ఔస్సు త్రాగించిన కామెర్లు తగ్గును.
22. దవనము నీడలో ఎండించి దానిని పొడిచేసి ప్రతి దినము 5 గ్రాములు పొడిని తేనెతో సేవించిన కార్ణము వ్యాధి (లివర్ డిసీస్) ఉపశమించును.

10. ఎమీబియాసిస్

ఎంటమీబా హిస్టోలైటికా అనే ఏక కణ పరాన్నజీవి వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. త్రాగే నీటిద్వారా, తినే ఆహారం ద్వారా ఈ జీవి మన జీర్ణకోశము లోనికి చేరుతాయి. తరువాత ప్రేగులలోనికి, లివర్లోనికి చేరుతాయి. ఇవి ప్రేగులను పాడుచేసి బంక విరేచనాలు కలిగిస్తాయి. రోగి విసర్జించిన మలంలో మిలియన్ల కొద్దీ అమీబాలు బయట పడుతాయి. కడుపు నొప్పి ప్రేగులు మెలిపెట్టినట్లు వుండి విరేచనాలు అగును. 4-5 విరేచనాల తర్వాత కొంతమందిలో కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది. కొంతమందిని విరేచనాల తరువాత కూడ కడుపునొప్పి ఉబ్బరంగా వుంటుంది. ఆకలి వుండదు. జీర్ణశక్తి పాడువుతుంది. విరేచనం కొద్దికొద్దిగా అవడం, భోజనం అయిన వెంటనే విరేచనానికి వెళ్ళాలనిపించడం ఈ వ్యాధి లక్షణం.

ఈ వ్యాధి వలన ప్రేగులలోని మ్యూకస్ పొర కరిగి పొవడం వల్ల విరేచనాలు బిగుతుగా రావడం విరేచనాలు తగ్గినా కడుపు ఉబ్బరం, నొప్పి, వాంతులు, కడుపులో మంట, పేగు పూత, చర్మంపై దద్దుర్లు, నల్ల మచ్చలు, ఏర్పడడం ఎగ్జిమా లక్షణాలు కనబడతాయి. ఇవే కాక శరీరంలో అంతర్గతంగా వుండి లివర్, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు, గుండె, ప్లీహం వంటి అవయవాలకు ఈ వ్యాధి సోకే ప్రమాదము వుంది. కావున జాగ్రత్తగా పూర్తిగా ఈ వ్యాధిని నివారించేందుకు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి. ఈ క్రింది మూలికా వైద్య విధానం ద్వారా వ్యాధిని నివారించ వచ్చును.

- 1) పచ్చి జామకాయల్ని నమిలితే వచ్చే రసాన్ని మ్రింగుతుంటే రక్త విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.
- 2) నెయ్యిని కొద్దిగా వేడినీటిలో వేసి త్రాగితే జిగట విరేచనలు తగ్గుతాయి.
- 3) మామిడి ఆకుల రసం 4 చెంచాలు, రెండు చెంచాలు తేనె కలిపి రోజుకు 3 పూటలు త్రాగితే జిగట విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

6. ఆయుర్వేద రసాయనాలు - సమీక్ష

మనిషి ఇంచుమించు క్రీస్తు పూర్వం క్రితం నుండి కూడ మరికొంత కాలం జీవించాలి. ముసలితనాన్ని వాయిదావేయాలి అనే ప్రయత్నం చేస్తూనే వున్నట్లుగా తెలుస్తున్నది. దీనికి కారణం ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో మొట్టమొదటి గ్రంథం “చరక సంహిత”లో ‘రసాయన చికిత్స’ చాల వివరంగా చెప్పబడివున్నది. ఇప్పటికీ ఆయుర్వేద వైద్యులు అదే చికిత్సను తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తున్నారంటే అతిశయోక్తి కాదు.

వయస్సుని పెరగకుండా ఆపి, ఆయుష్షుని, బలాన్ని, బుద్ధిని పెంపొందించి, వ్యాధుల్ని తగ్గించుకునే శక్తిని పెంచడానికి చేసే ఔషధమే ‘రసాయనం’. అలాంటి చికిత్సనే రసాయన చికిత్స అని పిలుస్తారు.

నేటి ఈ పోటీ ప్రపంచంలో మనిషి తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనై తీవ్ర మనస్తాపానికి గురి అవుచున్నారు. అందువలన ధాతువులు బాగా క్షీణించి పోవడం, దేనిపైన ఆసక్తి లేకపోవడం, బలహీనతతో 30 సం॥లకే వ్యాధుల బారిన పడిపోవడం, ఆ వ్యాధులతోనే జీవితాలను ముగించడం జరుగుచున్నది. ఇలాంటి సందర్భాలలో రసాయన చికిత్స చక్కటి సులభమైన పరిష్కార మార్గము.

వయస్సుని తగ్గించుకోవడానికి మనం రోజు తీసుకొనే మూలికలలో ముఖ్యంగా అమృత (తిప్పతీగ), కరక, ఉసిరిక, సరస్వతి, పునర్బవ వుండాలి. వీటిలో ఆమ్లశీ (రాచ ఉసిరి) అతి ముఖ్యమైనది. అలాగే బ్రహ్మరసాయనంలో ఉసిరికాయ, కరకాయ అతి ముఖ్యమైన పదార్థములు.

ఈ రసాయన చికిత్స వల్ల మన శరీరానికి ముసలితనాన్ని రానీయకుండా, జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించడమే కాకుండా, శరీరంలోని ధాతువులకు పుష్టినిచ్చి, వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంపొందించి, సప్త ధాతుసారమైన ఓజస్సును కూడ వృద్ధి చేస్తుంది. దీనిద్వారా మానవుడు దీర్ఘాయుష్షును, జ్ఞాపకశక్తి, ధారణశక్తి, ఆరోగ్యము, తరుణ వయస్సు, దేహపుష్టి, ఇంద్రియ పాటవము, శరీరకాంతిని పొందుతాడు. ఈ రసాయనోషధాలు ప్రతి సంవత్సరములో ఒక నిర్దిష్ట కాలంలో సేవించాలి. ఒక కాటేజీ లేదా గృహాన్ని (కుటీరం) నిర్మించి అందులో వుంటూ రసాయనోషధాలను సేవించే విధానాన్ని కుటీర ప్రావేశిక రసాయన విధి అంటారు. అలా కాక బయట తిరుగుతూ నిత్య విధులకు హాజరవుతూ ప్రత్యేక నియమాలు పాటించకుండా

మరగించి పాత్రను దించాలి. పలుచని బట్టతో కషాయాన్ని వడపోసుకొని పిప్పిని తీసివేయాలి. ఈ కషాయంలో 1 కేజీ నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్న మంటపై కషాయమంతా ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలే వరకు మరగించి దించి చల్లారిన తర్వాత వడపోసుకొని ఒక గాజు పాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఇది శరీర పై భాగాలకు మర్దనకు ఉపయోగించు అద్భుత తైలం. శరీరంలో జాయింట్లలో గాని, నడుములో గాని, మెడలో గాని ఎక్కడైనా వాతనొప్పులు వున్న వారు శరీరమంతా, అమితమైన వేడితో ఉడుకెత్తిపోయి మంటలు పుట్టే వారు, యోనిలో తీవ్రమైన తాపము పుట్టిన మహిళలు, అంతులేని తలనొప్పి వున్నవారు, శరీరమంతా చెమటతో దుర్వాసన వున్నవారు, శరీరమంతా చీడపట్టి దురదలు పుట్టేవారు, ఇలాంటి వారంతా వారి వారి సమస్యలు ఏ శరీర భాగాలపై వున్నవో ఆ భాగాలపై యీ తైలాన్ని రెండు పూటలా స్నానానికి గంట ముందు మర్దన చేసుకొని తరువాత సున్నిపిండితో స్నానం చేస్తూ వుంటే ఆయా సమస్యలు త్వరగా హరించిపోయి ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా జీవిస్తారు.

10. మోకాళ్ళు, కీళ్ళవాపులు, నొప్పులకు తైలం

1) నువ్వులనూనె 1 కేజీ, 2) వావిలాకు 100 గ్రాములు, 3) జిల్లేడు ఆకులు 100 గ్రాములు, 4) చింతాకు 100 గ్రాములు, 5) మునగాకు 100 గ్రాములు, 6) ఉమ్మెత్త ఆకు 100 గ్రాములు. 2 నుండి 6 వరకు గల ఆకులను శుభ్రంచేసి, కొద్దిగా నలగొట్టి నువ్వులనూనెలో ఆకులు నల్లగా అయ్యేవరకు మరగనిచ్చి (సన్ననిసెగపె) దించి, చల్లారిన తర్వాత వడపోసి 100 గ్రాములు గడ్డ కర్పూరం పొడి చేసి కలిపి రెండు రోజుల తర్వాత వడవలెను.

ఈ తైలం నరములు పట్టిన వారికి, నొప్పులకు, బెణుకులకు అద్భుతముగ పనిచేస్తుంది.

11. వాతనొప్పులకు ఈ క్రింది పదార్థాలు తినవచ్చును

పాత బియ్యం అన్నం, జావ, గోధుమ జావ, గోధుమరొట్టె, బార్లీ జావ, పాత కందిపప్పు, పొట్లకాయ, బీరకాయ, లేత వంకాయ, లేత మునగకాయ, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, తోటకూర, పొసగంటి కూర తినవచ్చును. వీటితో పాటు నిమ్మ, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, పాత నిమ్మ, దబ్బ, చింత, ఉసిరి పచ్చళ్లు తినవచ్చును. ఆవునెయ్యి, ఆవు మజ్జిగ శ్రేష్టం.

- 4) నేరేడు ఆకు చిగుళ్ళు రసం 3 చెంచాలు, తేనె 3 చెంచాలు, నెయ్యి 2 చెంచాలు కప్పు పాలలో కలిపి సేవించాలి. ఇలా రోజుకు 2 సార్లు త్రాగితే ఏమీబియాసిస్ పోతుంది.
- 5) కప్పు నీటిలో చెంచా బూరుగ జిగురు కలిపి త్రాగితే ఏమీబియాసిస్ విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.
- 6) చింతగింజల చూర్ణం 1 చెంచా, అరకప్పు నీటితో కలిపి త్రాగితే తగ్గిపోతుంది.
- 7) 2 గ్లాసుల నీటిలో అత్తిపత్తి వేరు (బాగా శుభ్రపరచి) మెత్తగా నూరి చెంచా రసం, 2 చెంచాలు పటిక బెల్లం కలిపి షర్బత్లాగా చేసి రోజుకు 2 పూటలా తీసుకుంటే 3 రోజులలో చాలాకాలంగా వున్న బంక విరేచనాలు, రక్త విరోచనాలు తగ్గిపోతాయి.
- 8) మేడి చెట్టు ఆకులను నూరి ఉసిరికాయంత ముద్దగా తీసుకొని 2 కప్పుల నీటిలో వేసి బాగా మరగించి ఒక కప్పు గ్లాసు అయిన పిదప దించి వడకట్టి రోజుకు 2 పూటలా 3 రోజులు తీసుకొన్న ఈ విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.
- 9) 1/2 కప్పు నీటిలో 1/2 చెంచా కవిరి (కబ్బా) చూర్ణాన్ని కలిపి త్రాగిన జిగట రక్త విరోచనాలు ఏమీబియాసిస్ విరేచనాలు తగ్గతాయి.

11. ప్రేగులలో వ్యాధులు

- 1) ప్రేగులకు సంబంధించి ఏ జబ్బు వచ్చినా ఆయుర్వేద వైద్యులు పూర్వం కప్పు నీటిలో 20 చుక్కలు వెల్లుల్లి పాయల రసం కలిపి ప్రతిపూట త్రాగించేవారు. దీనితో అన్ని రకాల ప్రేగు జబ్బులు నయమౌతాయి.
- 2) ప్రేగులలో మంట ఉన్నచో కప్పు నీటిలో కుంకుడు కాయంత తుమ్మ చిగురు కలిపి త్రాగితే నయమౌతుంది.
- 3) కవిరి (కబ్బా) చూర్ణాన్ని 1/4 చెంచా నీటితో మ్రింగిన ప్రేగులలో మంట తగ్గుతుంది. ఇది ఒకే మోతాదు చాలును.
- 4) గాడిద గరపాకు రసాన్ని పూటకు 2 చెంచాలు 2 రోజులు వాడితే ప్రేగులలోని అన్ని రకాల పురుగులు (ఏలిక, నాడా, కొంకె) నశించిపోతాయి. అలాగే వేపాకు రసాన్ని కొంచెం ఉప్పు కలిపి త్రాగించిన అన్ని రకాల పురుగులు నశించిపోతాయి.
- 5) 1/4 చెంచా వస చూర్ణం కప్పు నీటిలో కలిపి రోజుకొకసారి, 3 రోజులు సేవించిన నశించిపోతాయి.
- 6) వేప పండ్లు దొరికే కాలంలో ఒక వారం రోజులు తినగలిగినన్ని తినినచో అన్నిరకాల పురుగులు నశించిపోతాయి.

7) కొద్దిగా పంచదార తీసుకొని అందులో 4 చుక్కలు వేపనూనె వేసి కలిపి రోజుకు 2 సార్లు, 3 రోజులు నీటితో సేవించిన క్రిములు నశిస్తాయి.

12. ఆష్లు వికారము

శరీరంలో అధిక కఫం తయారవడాన్ని ఆమ వికారం అంటారు. కఫం అనేది శరీరంలో వుండే మ్యూకస్ పొర స్రావం. ఇది ముక్కులోనూ, జననేంద్రియాలలోనూ, ఊపిరితిత్తులలోనూ, కడుపులోని ప్రేగులలోనూ ఊరుతుంది. ఇది పల్చగా గాని, జిగురుగా గాని వుంటుంది. దీనివలన కడుపు త్రిప్పడం, వికారం, జ్వరం వస్తాయి. ఇది ఎక్కడ అధికంగా వుంటే ఆ ప్రాంతం అవయవాలు సరిగా పనిచేయలేక ఆటంకం కలుగచేసి తద్వారా వ్యాధులకు కారణమౌతాయి. దీనిని నివారించటం

- 1) వెల్లుల్లి పాయలు నాలుగు రేకులు బాగా దంచి గుజ్జుగా చేసి ఉదయం/సాయంత్రం తీసుకోవాలి.
- 2) తులసి ఆకుల రసం పూటకు 1 చెంచా రసం సేవిస్తే ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- 3) సరస్వతి ఆకు చూర్ణం లేదా ఉసిరిక చూర్ణం తరచు సేవిస్తూ వుంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరిగి, ఆమ వికారం రాదు.
- 4) మిరియాల పొడి లేదా శౌంఠిపొడి కలకండ పొడితో కలిపి ప్రతిరోజూ 2 పూటలా సేవించిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- 5) నల్ల తుమ్మచెట్టు చిగుర్లు పూటకు ఆరు చొప్పున 3 పూటలా సేవించిన ఆమ వికారం పోతుంది.
- 6) తాటి చెట్టు వేళ్ళ కషాయం పూటకు 1/2 కప్పు మోతాదుగా 3 పూటలా సేవించిన ఆమ వికారం తగ్గిపోతుంది.

13. నిరంతరం వచ్చే ఎక్కిళ్లు

కొందరికి ప్రేవులలోపల ఇరిటేషన్ ఏర్పడి ఆగకుండా ఎక్కిళ్లు వస్తుంటాయి. అరగని పదార్థములు తీసుకోవడం వలన గాని, మానసిక ఆందోళనల వలన సాధారణంగా యీ పరిస్థితి వస్తుంది.

శౌంఠిని వేయించి మెత్తగా దంచి జల్లించి, యీ పొడికి సమాన భాగంగా బెల్లం తీసుకొని రెండింటిని మెత్తగా నూరి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి నిల్వవుంచుకొని పూటకు 1-2 రోజుకు 3 సార్లు మ్రింగడం గాని, చప్పరించడం గాని చేయండి ఎక్కిళ్లు ఆగుతాయి.

6. నొప్పులకు తైలం

ఎ) నీరుల్లి పాయల రసం 20 గ్రా, ఫిరంగి చెక్క చూర్ణం 20 గ్రా, వెల్లుల్లి రసం 10 గ్రా, వెనిగర్ 20 గ్రా, నువ్వులనూనె 100 గ్రా వీటిని ఒకపాత్రలో పోసి చిన్నమంట మీద నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరగబెట్టి, వడపోసి నిలువ వుంచుకోవాలి. వళ్ళునొప్పులు, చెవి నొప్పి, నడుము నొప్పి మొదలైన చోట మర్దన చేస్తూవుంటే ఆ వ్యాధులు తొందరగా తగ్గుతాయి.

బి) తులసి సమూల రసం, ఆవనూనె సమభాగాలుగా కలిపి చిన్న మంటపైన నూనె మిగిలే వరకు మరగబెట్టి వడపోసి నిల్వ వుంచుకోవాలి. ఎక్కువ నొప్పులు వుంటే అక్కడ మర్దన చేస్తూ వుంటే నొప్పులు త్వరగా తగ్గుతాయి.

7. పక్షవాతమునకు తైలం

తెల్లగన్నేరు వేళ్ళపై బెరడు 22.5 గ్రాములు, తెల్ల గురిగింజల పప్పు 22.5 గ్రాములు, నల్ల ఉమ్మెత్తాకుల రసం 22.5 గ్రాములు, నువ్వులనూనె 60 గ్రాములు. పై మూడు వస్తువులు నీళ్ళతో నూరి, అందులో 60 గ్రాముల నువ్వులనూనె కలిపి, పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నని మంట మీద గరిటతో కలియత్రిప్పుతూ మరగబెట్టాలి. నీరంతా ఆవిరై నూనె మాత్రమే మిగలగానే పొయ్యి మీద నుంచి పాత్రని దించి చల్లార్చి వడపోయాలి. ఇదే పక్షవాత తైలం. ఈ తైలాన్ని పక్షవాతం సోకిన వారి కాలికి, చేతికి, ముఖానికి మర్దన చేస్తూ వుంటే నరాల బలహారత తగ్గి అవయవాలకు పూర్వపు శక్తి కల్గుతుంది.

8. పక్షవాతానికి వెల్లుల్లి తైలం

ఒక పాత్రలో 100 గ్రాములు నువ్వులనూనె పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి దానిలో 25 గ్రాములు వెల్లుల్లి గడ్డలను నలగగొట్టి చిన్న మంటపైన వెల్లుల్లి ముక్కలు నల్లగా మారే వరకు మరగించి దించి వడపోసి గోరువెచ్చగా అయిన తర్వాత 25 గ్రాములు కర్పూరం పొడి వేసి మూత పెట్టి నిల్వ చేసుకోవాలి.

ఈ తైలం రోజూ 2 పూటలా స్నానానికి గంట ముందు పడిపోయిన భాగాలకు లేపనం చేస్తూవుంటే త్వరగా మేలు జరుగుతుంది.

9. గరికతో గణేశ తైలం

గణువులు గణువులుగా వుండే గరికను తీసుకొని గణువులను కత్తిరించి తీసివేసి మిగిలిన గరిక వరకు ఒక కేజి తూకము తీసుకొని బాగా దంచి ఒక పాత్రలో వేసి దానిలో 4 లీటర్ల నీరు పోసి బాగా కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. 1 కేజి కషాయం వచ్చేంతవరకు

ఈ తైలాన్ని రోజూ రెండు పూటలా గోరువెచ్చగా వేడిచేసి నొప్పులపైన సున్నితముగా మర్దన చేస్తూవుంటే అన్ని రకాల కీళ్ళనొప్పులకు, వాపులకు, తిమ్మిర్లకు, నరాల బలహీనతకు, పక్షవాతానికి, చచ్చువాతానికి బాగా పనిచేస్తుంది.

4. ఆర్తశైలం

జిల్లేడు పాలు 1 లీటర్, మేకపాలు 1 లీటర్, వావిలాకు రసం 1 లీటర్, నువ్వులనూనె 1 లీటర్. ఇవన్నీ ఒక కొత్త కుండలో పోసి బాగా కలియదిప్పి, పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నని మంటతో కాగబెట్టుతూ గరిటతో కలబెడుతూ వుండాలి. క్రమముగా కుండలోని ద్రవ పదార్థములన్ని ఇగిరిపోయి వాటి ప్రభావమంతా నూనెలో కలిసి నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. దాన్ని వడపోసుకుంటే ఆర్తశైలం తయారవుతుంది.

ఇది శరీరములో ఏర్పడిన 80 రకాల వాతవ్యాధులు అవలీలగా నిర్మూలించగల అద్భుత తైలం. శరీరములో ఎక్కడ నొప్పి వచ్చినా ఈ తైలాన్ని మర్దన చేస్తే వెంటనే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

5. వాత నొప్పులకు తైలం

ఎ) ఆవనూనె 100 గ్రాములు, వెల్లుల్లి రసం 25 గ్రాములు, రెక్టిఫైడ్ స్పిరిట్ 100 గ్రాములు, హారతి కర్పూరం 25 గ్రాములు. ముందు ఒక సీసాలో స్పిరిట్ పోసి దానిలో కర్పూర చూర్ణం కలపాలి. కొద్దిసేపు బాటిల్ని షేక్ చేసి కర్పూరం పూర్తిగా స్పిరిట్లో కలసిపోయేలాగా చూడాలి. ఆ తరువాత వెల్లుల్లి రసం పోసి బాటిల్ని మళ్ళీ బాగా షేక్ చేయాలి. చివరగా దీనిలో ఆవనూనె కలపాలి. దీనినే శూలమర్దన తైలం అంటారు.

ఈ తైలాన్ని రోజుకు 2 లేక 3 సార్లు మర్దన చేస్తూ వుంటే నడుం నొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, అన్ని రకముల శరీర నొప్పులు హరించిపోతాయి.

బి) వాతనొప్పులకు ఓమ తైలం : వాము 1/2 కేజీ, నీరు 2 లీటర్లు, నువ్వుల నూనె 1/4 కేజీ. వాముని మెత్తగా దంచి, 2 లీటర్లు నీరు పోసి బాగా కలిపి 12 గంటలు నానబెట్టాలి. తరువాత పాత్రను పొయ్యిమీద పెట్టి సన్నటి మంట మీద మరగబెట్టి గరిటతో కలియిత్రిప్పుతూ వుండాలి. నీళ్ళు సగభాగం మిగిలిన తరువాత పాత్రని దించి వడపోసి కషాయం సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈ కేజీ కషాయములో నాల్గవ వంతు (1/4 కేజీ) నువ్వులనూనె కలిపి మళ్ళీ పొయ్యి మీద మరగబెట్టాలి. ఆ కషాయమంతా క్రమ క్రమముగా ఆవిరౌతూ వాము యొక్క శక్తి అంతా నువ్వుల నూనెలో కలిసిపోతుంది. పాత్రను దించి చల్లారిన తర్వాత వడపోసుకుంటే వాత నివారణ తైలం తయారవుతుంది. ఈ తైలాన్ని రోజుకు 2 లేక 3 సార్లు కీళ్ళనొప్పులు మీద మర్దన చేస్తూ కాపడం పెడుతూ వుంటే నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

3.3.2. శ్వాస వ్యవస్థ - శ్వాస మందల వ్యాధులు

మనిషి జీవించి వున్నంతకాలము మన శరీరంలో విశ్రాంతి అన్నది ఎరుగక నిరంతరము జరిగే ఒక ప్రక్రియ శ్వాసక్రియ. వాతావరణంలో గల గాలిలోని ఆక్సిజన్ సంగ్రహించి కార్బన్ డయాక్సైడ్ను శరీరం నుండి బయటకు పంపడం అనే ప్రక్రియనే శ్వాసక్రియ అంటాము. మన శరీరంలోని గుండె, ఊపిరితిత్తులు నిరంతరం సంకోచవ్యాకోచాలకు గురి అయ్యే అవయవాలు. ఈ రెండు అవయవాలు నిశ్శబ్దంగా నిరంతరం పనిచేస్తూ మలిన విషపదార్థములలో కలుషితమైన రక్తాన్ని శుద్ధిచేసే పనిని యీ శ్వాసక్రియ ద్వారానే జరుగుతున్నది. అత్యంత ప్రధానమైన శ్వాసక్రియ 5 ప్రధానమైన అవయవాలద్వారా జరుగుచున్నది - అవి ముక్కు, గొంతు, స్వరపేటిక, వాయునాళము, ఊపిరితిత్తులు ఈ అవయవాల నిర్మాణం వాటి రక్షణకు ఎలాంటి ఏర్పాట్లు జరిగివున్నవి అన్న విషయాలు మనకు ప్రస్తుతం అవసరంలేదు. వాటి పని తీరు సమీక్షిస్తాము.

మనిషిలో శ్వాసక్రియ ముక్కు నుండి ప్రారంభం అవుతుంది. ముక్కుద్వారా లోపలికి ప్రవేశించిన గాలి గొంతుకు చేరి అక్కడ నుండి స్వరపేటిక ద్వారా వాయునాళాన్ని దాటుకొని ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు ప్రతి సంకోచ, వ్యాకోచాలలోనూ శ్వాసక్రియ జరుగుతుంది. గాలి పీల్చడం వల్ల ఊపిరితిత్తులలోనికి గాలి ప్రవేశించి, అవసరమైన మార్పిడికిలోనై గాలిలోని ఆక్సిజన్ రక్తానికి అంది, రక్తంలోని బొగ్గు పులుసు వాయువు (కార్బన్ డయాక్సైడ్) గాలిలో కలిసి ఊపిరితిత్తులు కుచించబడటం వల్ల గాలి (కార్బన్ డయాక్సైడ్) బయటకు నిశ్వాస ద్వారా పంపబడుతుంది. ప్రకృతిలోని గాలి కొన్ని వాయువుల సమ్మేళనం. నత్రజని (నైట్రోజన్), ఆమ్లజని (ఆక్సిజన్), బొగ్గుపులుసువాయువు (కార్బన్ డయాక్సైడ్), నీటి ఆవిరి. ఇంకా కొన్ని వాయువులు కలిస్తే గాలి అవుతుంది.

వాతావరణపు గాలి వత్తిడికన్నా శ్వాసకోశంలోని గాలి ఒత్తిడి ఎక్కువ అవుతుంది. ఈ వ్యత్యాసాన్ని సమం చేయడంకోసం గాలి శ్వాస మార్గం ద్వారా బయటకు నెట్టబడుతుంది. ఇలా నిశ్వాస క్రియ జరుగుతుంది. అయితే లోపల వున్న గాలి మొత్తం బయటకు వెళ్లిపోదు. శ్వాస కణుపులు పూర్తిగా గాలి లేనివిగా అయిపోకుండా ఊపిరితిత్తులు తగుమాత్రం గాలిని వుంచుకొంటాయి. వాతావరణపు గాలికి, శ్వాస కణుపులలోని గాలికి చాల తేడా వుంటుంది. శ్వాస కణుపుల్లో వుండే గాలిలో ఆక్సిజన్ శాతం తక్కువగావుండి, కార్బన్ డయాక్సైడ్, నీటి ఆవిరి అధికంగా వుండి బాగా తేమగా వుంటుంది.

మనం పీల్చేగాలిలో ఆక్సిజన్ 20-95% కార్బన్ డైయాక్సైడ్ 0.04, నైట్రోజన్ 79.01% వుంటాయి. వదిలేగాలిలో ఆక్సిజన్ 16.4%, కార్బన్ డైయాక్సైడ్ 4.1%, నైట్రోజన్ 79.5% వుంటాయి.

వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల కొన్ని దురలవాట్ల వల్ల, కొందరికి శరీరంలో నిర్మాణ లోపాలవల్ల ఊపిరితిత్తులకు వ్యాధులు వస్తుంటాయి. సిగరెట్లు మొదలైన పొగ వస్తువులు త్రాగడం వల్ల ఊపిరితిత్తులకు చాల హాని జరుగుతుంది. శ్వాసకోశ సమస్యలు ఏర్పడతాయి. అవి అప్పుడప్పుడూ లంగ్ క్యాన్సర్ కి దారి తీసే ప్రమాదం కూడా వుంది. ఊపిరితిత్తులకు తరచుగా వచ్చే జబ్బులు ఆస్తమా, న్యూమోనియా. ఒక్కోసారి మనం పీల్చేగాలిలోని ఆక్సిజన్ ను గ్రహించకుండా న్యూమోనియా ఊపిరితిత్తులను గట్టిగా మారుస్తుంది. బ్రాంకైటిస్ టి.బి. (ట్యూబర్కులోసిస్) లాంటివి కూడా ఊపిరితిత్తులు సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్ల వచ్చే వ్యాధులే.

1. కఫము / తుమ్ములు / దగ్గు / ముక్కు దిబ్బడ

ఎ) కఫము

1. పిప్పళ్ళ చూర్ణమును తిప్పతీగ కషాయంలో చేర్చి సేవించిన కఫము హరించును.
2. తాటిచెట్టు వేర్ల కషాయము అర ఔన్ను (15 మి.లీ.) పరిమాణంలో ఉదయం, సాయంత్రం సేవించిన మంచిది.
3. రోజుకు రెండు పూట పూటకు 4 వేపచిగుర్లు లేదా వేపజిగురు నీటిలో కలిపి త్రాగిన కఫము తగ్గుతుంది.
4. తులసి ఆకులు పూటకు 10 లేదా వాటి రసము చెంచాడు (5 మి.లీ.) త్రాగిన తగ్గిపోతుంది.
5. నల్లతుమ్మ చెట్టు చిగుర్లు పూటకు 6 లెక్కన రెండు పూటలా వాడిన కఫము తగ్గుతుంది.
6. రాచ ఉసిరిక తిన్న కఫము హరించిపోతుంది.
7. కరక్కాయ ముక్కను గాని / కాల్చిన లవంగము బుగ్గన పెట్టుకున్న కఫము తగ్గిపోతుంది. సీతోఫలాది చూర్ణము, తాళిసాది చూర్ణము, త్రికటు చూర్ణము, వాసారిష్టము, కనకాసవం, శ్వాసానందవటి వీటిలో ఏదైనా వాడవచ్చును.

బి) తుమ్ములు

1. వాకుడు వేళ్ళు, తిప్పతీగ, శౌంఠి సమభాగాలుగా కషాయం పెట్టి పిప్పళ్ళ చూర్ణము కలిపి త్రాగుచున్న తుమ్ములు తగ్గిపోవును. దగ్గుకు కూడ ఇది మంచిది. తాళిసాది

వాడినా తాత్కాలిక ఉపశమనం తప్ప వాతరోగాలకు శాశ్వత విముక్తి కలుగదు. కావున వాతరోగములు వున్నవారు దగ్గరలోని యోగా కేంద్రములో పాల్గొని నిత్యము అచరించవలసిన వ్యాయామము (Light Exercises), ప్రాణాయామము, యోగాభ్యాసములు నేర్చుకొని అచరిస్తూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యము పొందవలసినదిగా మనవి.

1. పక్షవాతమునకు తైలం

మంచి నువ్వులనూనె 100 గ్రాములు తీసుకొని ఒక పాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద వుంచి 25 గ్రాముల వెల్లుల్లి గడ్డలను నలగగొట్టి చిన్నగా మరిగించి (వెల్లుల్లి ముక్కలు నల్లగా మాడేవరకు) దించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తదుపరి దానిలో 20 గ్రాముల కర్పూరం వేసి మూతపెట్టి నిల్వచేసుకోవాలి.

ఈ తైలం రోజూ రెండు పూటలా స్నానానికి గంట ముందు పడిపోయిన భాగాలపైన లేపనము చేస్తూవుంటే త్వరగా మేలుజరుగుతుంది.

2. అన్ని వాతరోగములకు తైలం

ఆముదము వేళ్ళు 1500 గ్రాములు ముక్కలు చేసి కచ్చాపచ్చాగ దంచి ఒక కుండలో 6 లీటర్లు నీళ్ళు పోసి ఈ వేళ్ళు వేసి 1 1/2 లీటరు కషాయము వచ్చేవరకు వేడిచేసి ఆ కషాయము తీసుకొని అందులో 1 1/2 లీటరు వంట ఆముదము పోసి మరలా ఆముదము మాత్రమే మిగిలేవరకు వేడిచేసి (కట్టెల పొయ్యి మీద) దించి అందులో 30 గ్రాముల ముద్ద కర్పూరం దంచి వేయాలి. చల్లారిన తర్వాత గాజుపాత్రలో భద్రపరచాలి.

ఈ తైలం ఈ మధ్య భయంకర నొప్పులతో తరుచు వస్తున్న చికున్ గున్యా జ్వర నొప్పులకు, అన్ని రకముల కీళ్ళ నొప్పులకు, వాపులకు, తిమ్మిర్లకు, నరాల బలహీనతకు, పక్షవాతానికి, చచ్చువాతానికి బాగా పనిచేస్తుంది. రోజూ రెండు పూటలా తైలాన్ని గిన్నెలో తీసుకొని గోరు వెచ్చగా వేడి చేసి నొప్పులపైన మర్దన చేయాలి.

3. ఆయుర్వేద ప్రజారక్షణ తైలం

ఆకుపచ్చని జిల్లేడు ఆకులు, ఆకుపచ్చని ఉమ్మెత్త ఆకులు, ఆకుపచ్చని ఆముదపు ఆకులు, ఆకుపచ్చని గుంటగలగరాకు, ఆకుపచ్చని వావిలాకు, ఆకుపచ్చని మునగాకు. వీటిని సమాన భాగములుగా తీసుకొని శుభ్రపరిచి రోటిలో వేసి మెత్తగా దంచి బట్టలో వేసి పిండి రసం తీసుకోవలెను. ఆ రసం ఎంత తూకం వుంటే అంత నువ్వులనూనె తీసుకొని పొయ్యి మీద పెట్టి నూనె మిగిలే వరకు సన్నని మంటతో వేడిచేసి దించి వడపోసి అందులో మిరియాలపొడి 20 గ్రాములు, పిప్పళ్ళపొడి 20 గ్రాములు, కర్పూరం 20 గ్రాములు కలిపి నిలువ వుంచుకోవలెను.

31. కీళ్ళనొప్పిని తగ్గించే మూలికా మిశ్రమం

1) వెల్లుల్లిపొడి 100 గ్రాములు, వావిలి ఆకులపొడి 500 గ్రాములు, శొంఠిపొడి 400 గ్రాముల వెల్లుల్లిపాయలను విడదీయాలి. పై పొట్టుతోసహా పొడిచేయాలి. వావిలి ఆకులను తెచ్చినదలో ఆరబెట్టి టెక్నికల్ గా తగ్గిన తర్వాత పొడిచేయాలి. ఇక అల్లాన్ని పై భాగం గోకి వేసి నీళ్ళతో కడిగి వారం రోజులు ఎండలో ఎండబెట్టి తెలుపురంగు కోసం ఒక రోజు సున్నపు నీటిలో ముంచి తిరిగి ఎండబెట్టితే శొంఠి తయారవుతుంది. దీనిని కొద్దిగా వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. ఈ మూడు చూర్ణాలను పై చెప్పిన మోతాదులో ఒకటిగా కలపాలి. ఖాళీ క్యాప్సుల్స్ తీసుకొని సిద్ధముగా తయారు చేసుకొన్న పొడిని క్యాప్సుల్స్ లో నింపుకోవాలి. పూటకు 3 క్యాప్సుల్స్, 3 పూటల మంచినీళ్ళతో వాడుకోవాలి.

2) అన్ని రకాలైన వాత నొప్పుల / కీళ్ళనొప్పుల నివారణకు

త్రిఫల చూర్ణం 100 గ్రాములు, త్రికటు చూర్ణం 60 గ్రాములు, జిలకర 50 గ్రాములు, సైంధవ లవణం 25 గ్రాములు, ఇంగువ - 10 గ్రాములు, తెల్లగడ్డలు పేస్ట్ (ముద్ద) 175 గ్రాములు జిలకర, ఇంగువను దోరగా వేయించి మెత్తని పొడి చేసుకోవాలి. అందులో త్రిఫల చూర్ణం, త్రికటు చూర్ణం పై మోతాదులో కలుపుకొని, సైంధవ లవణం కలుపుకొని వుంచుకొనవలెను. తెల్లగడ్డలను పొట్టు తీసి బాగా దంచి మెత్తని ముద్దలాగా నూరి, పై పొడులను కలిపి బాగా పిసికి మెత్తగా అయిన పిదప చిన్న వుండలు (కుంకుడు గింజంత) మాత్రలు చేసుకొని గాలికి ఆరబెట్టి గాజు సీసాలో నిల్వ ఉంచుకోవాలి.

రోజూ 2 పూటలా వేడినీటిలో ఆహారం సేవించిన తరువాత వీటిని వాడాలి. వాతనొప్పులు, కీళ్ల నొప్పులు, అన్ని రకాల పాత నొప్పులు క్రమంగా తగ్గిపోవును. దీనిని కనీసం 30 / 40 రోజులు క్రమం తప్పక వాడిన పై వ్యాధులకు మంచి ఉపశమనం కలుగును.

పెరుగు, బెల్లం, చేపలు, క్షారాలు, మినుములు వాడరాదు. పాతబియ్యం, ఆకుకూరలు, మునగ, గలిజేడు, కాకరకాయ, పొట్లకాయ, అల్లం, వెల్లుల్లి కలిపిన మజ్జిగ, వేడినీళ్ళు వాడవలెను.

5.3 వాతరోగాలు - వివిధ తైలాలు

ప్రస్తుతం మానవుడు ప్రకృతికి విరుద్ధమైన జీవనవిధానం అవలంబిస్తూ ఆహారపు అలవాట్లు మారిపోయి అకాల భోజనము, అకాల నిద్ర, అకాల మైథునము మొదలైన చర్యల వల్ల ఆహారము సరిగా జీర్ణముకాక మురిగిపోయి ఉదరములో విషవాయువులు ఉత్పత్తి అయి వివిధ రకాల వాతరోగాలు ఉత్పన్నమౌతున్నాయి. అందుకే ఈనాటి మానవుడు ఏదో ఒక రకమైన వాతరోగములతో బాధపడుచున్నాడు. జీవనవిధానం మార్చుకోకుండా ఎన్ని మందులు

చూర్ణము, సీతోఫలాది చూర్ణము, లక్ష్మీ విలాస రసము, శృంగి భస్మము, పగడ భస్మము మొదలైనవి ఉపయోగకరములు.

2. గులాబీ పువ్వుల రేకులను కొబ్బరినూనెలో బాగా మరగించి, వడకట్టి ఆ నూనెను ఒక సీసాలో నిల్వ వుంచుకొని ప్రతిరోజూ 2 ముక్కు రంధ్రాలలో వేస్తుంటే తరచుగా తుమ్ములు రావడం తగ్గిపోతుంది.
3. తరచుగా తుమ్ములు వస్తుంటే కొత్తిమీరను వాసన చూస్తే తగ్గుతాయి.

సి) జలుబు-పడిశము / ముక్కు సమస్యలు

పుట్టిన ప్రతి వ్యక్తి ఏదో ఒకనాడు జలుబు బారిన పడకుండా వుండదు. జలుబు వున్నవారు చీదినా, తుమ్మినా అది ఇతరులకు వ్యాపించవచ్చును. ఇది వైరస్ వల్ల వచ్చే వ్యాధి, ఇది సర్వసాధారణంగా జలుబు ఒక వారం రోజులలో దానంతట అదే తగ్గుతుంది. కాని జలుబు చేయడం వల్ల పలు సమస్యలు వస్తాయి. ముఖ్యంగా ఊపిరి సరిగా అందకపోవడం, చీకాకుగా వుండడం, కళ్ళ వెంట ధారాపాతంగా నీరు కారడం, గొంతునొప్పి, తలనొప్పి, వళ్ళునొప్పులు, దగ్గు, తుమ్ములు, ముక్కు దురద, ముక్కువెంట ధారాపాతంగా నీరుగాని, చీమిడి గాని రావడం - ఇలా పలు సమస్యలు వస్తాయి. ఇలాంటి వాటి నుండి ఉపశమనం పొందుటకు ఈ క్రింది వైద్యం వాడుకోవచ్చును.

1. బెల్లము, మిరియాలపొడిని పెరుగుతో కలిపి సేవిస్తే పడిశము పోతుంది.
2. మెత్తని గోధుమ పిండిని, నేతిని కలిపి ఉడికించి తింటే పడిశము తగ్గుతుంది.
3. గోధుమ పిండిని, వాయు విడంగాల చూర్ణమును సమానంగా తీసుకొని రాత్రి పడుకునే ముందు తీసుకొని చల్లని నీరు త్రాగితే పడిశము తగ్గుతుంది.
4. వస పొడిని గాని, నల్ల జీలకర్ర గాని గుడ్డలో మూట కట్టి వాసన చూస్తే జలుబు, భారం తగ్గుతుంది.
5. జీలకర్ర ఒక చిన్న చెంచా (5 గ్రాములు) నోటిలో వేసి నములట వలనను, వెల్లుల్లి రసం అప్పుడప్పుడూ ముక్కులో వేయుట - వెల్లుల్లి రసం 10 చుక్కలు నీటిలో వేసి ఉదయం, సాయంత్రం లోనికి తీసుకొనుట - ఊరికాయల రసం లోనికి తీసుకొనుట - నిమ్మరసం లోనికి తీసుకొనుట - ప్రతి 3 గంటలకు ఒకసారి వెల్లుల్లి పాయను నమిలి మ్రింగుట - వేడిపాలలో అర చెంచా మిరియాల పొడి కలిపి త్రాగుట. పై వాటిలో ఏది అందుబాటులో వున్న ఆ వైద్యం చేసుకొని బాగా కాచిన నీటిలో పసుపుపొడి వేసి ఆ ఆవిరిని దుప్పటి కప్పుకొని పీల్చిన జలుబు త్వరగా నయమగును.

6. వాము 10 గ్రాములు, బెల్లం 40 గ్రాములు వీటిని కలిపి దంచి ఆ ముద్దను 1/2 లీటరు నీటిలో కలిపి పొయ్యి మీదపెట్టి 1/4 లీటరు మిగిలేవరకు మరగించి, వడపోసుకొని గోరువెచ్చగా అయిన తర్వాత త్రాగాలి. వేడి శరీరం వున్నవారు ఈ కషాయం చల్లారిన తర్వాత చల్లగా త్రాగాలి. త్రాగిన వెంటనే దుప్పటి కప్పుకొని పడుకోవాలి. ఈ విధముగా 2 లేక 3 రోజులు చేస్తే ఎంత తీవ్రమైన జలుబు/పడిశము తగ్గిపోతాయి. శ్వాస సరిగ్గా లేకపోవడం, సైనసైటిస్ మొదలైన ముక్కు సమస్యలు తీరడమేకాక, ఉదరములో గ్యాస్ తొలగించబడి జీర్ణశక్తి పెరిగి తిన్న ఆహారం బాగా వంటబట్టి చక్కటి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.
7. అరకప్పు వేడిపాలలో 2 గ్రాములు పసుపు పొడిని కలిపి రోజుకు 2 సార్లు త్రాగుతూవుంటే జలుబు, పడిశము తగ్గిపోతుంది.
8. వేపాకులు 10 గ్రాములు దోరగా వేయించిన మిరియాల చూర్ణం, ఈ రెండు సమభాగాలుగా కలిపి నూరి గురిగించిత మాత్రలు చేసి రోజుకు 2 సార్లు 2మాత్రలు చొప్పున వేడినీటిలో వేసుకొంటే దగ్గు, పడిశము, జలుబు త్వరగా తగ్గిపోతుంది.
9. 10 తులసి ఆకులు, 10 మిరియాలు, అల్లం రసం కలిపి దంచి మాత్రలు చేసుకొని 3 పూటలా వేసుకొనిన జ్వరం, జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు సమస్య తీరును.
10. శొంఠి కషాయం రాత్రి పడుకునేటప్పుడు 1/2 కప్పు మోతాదుగా త్రాగితే జలుబు త్వరగా తగ్గుతుంది. అవసరమైతే ప్రతిపూట వాడవచ్చును.
11. 21 (ఇరవై ఒక్క) మిరియపు గింజలు, 1/2 చెంచా తేనెతో కలిపి ముద్దగా నూరి 1 మోతాదుగా రోజుకు 2 పూటలా తీసుకుంటే 3 రోజులలో జలుబు తగ్గుతుంది.
12. పటిక ముక్కను కాల్చి పొడిచేసుకొని ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని 1/4 చెంచా పొడిని వేడినీటితో గాని, వేడి టీతోగాని రోజుకు 3 సార్లు తీసుకుంటే జలుబు త్వరగా తగ్గుతుంది.
13. తెల్ల వెలిగారమును పొంగించి, మెత్తగా నూరి పొడిచేసుకొని సీసాలో భద్రపరచుకొని జలుబు చేసినప్పుడు చిటికెడు చూర్ణం కప్పు గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి రోజుకు 3 పూటలా త్రాగితే జలుబు త్వరగా తగ్గుతుంది.
14. తమలపాకుల రసం జలుబు, జ్వరములకు బాగా పనిచేస్తుంది. తమలపాకులను నిప్పు సెగపై వేడిచేసి రసం తీసి పెద్దలకు పూటకు చెంచా చొప్పున, చిన్న పిల్లలకు, 1/2 చెంచా తీసుకొంటే బాగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

పక్షవాతము, చచ్చువాతము, తీవ్రమైన నొప్పులు, విపరీతమైన వాపులు, కీళ్ళలో నీరుచేరడం వంటి సమస్యలున్నవారు రోజుకు మూడుపూటలు వేసుకొవాలి. నొప్పులు మధ్యరకముగా వున్నవారు రోజుకు రెండు పూటలు వేసుకొవాలి. ఇప్పుడిప్పుడే నొప్పులు మొదలైనవారు రాత్రి ఆహారానికి అరగంట ముందు ఒకటి వేసుకుంటే చాలా.

ఈ గోలీలు అన్నిరకాల జ్వరములకు, వంటి నీరు పట్టిన వారికి, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం వున్నవారికి, మూర్ఛరోగులకు ఉపకరిస్తాయి. పిల్లలకు వారివారి వయస్సును బట్టి మాత్ర సైజు తగ్గించి తేనెతో గాని, తల్లిపాలతో గాని కలిపి ఇవ్వవచ్చును.

ఆహారానికి అరగంట ముందు ఒక మాత్ర గోరువెచ్చని నీటిలో వేసుకోవాలి. అవసరాన్ని బట్టి రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు లేదా మూడు పూటలా వాడవచ్చును. ఇది పూర్తి ఆహార ఔషధం.

29. అగస్త్య లేహ్యము

వాము 100 గ్రాములు, పటిక బెల్లం/కండచక్కెర/కలకండ 100 గ్రాములు, ఆవు నెయ్యి 100 గ్రాములు. వాముని బాగుగా మట్టి, ఇసుక రేణువులు లేకుండా శుభ్రపరచుకొని చిన్న మంటపై వేయించి జల్లెడ పట్టి పలుచటి నూలు బట్టతో వస్త్రఘాతం చేసి అతి మెత్తని వాము చూర్ణం తయారు చేసుకోవాలి. అదే విధముగా పటిక బెల్లం మెత్తగా దంచి పొడిచేసి వాముపొడిలో బాగా కలిపి ఉంచుకొవాలి. దేశవాళి ఆవునెయ్యి 100 గ్రాములు తీసుకొని పాత్రలో పోసి పొయ్యిపై పెట్టి చిన్న మంటపై నేతని కరిగించి పాత్రను క్రిందికి దించి దానిలో పైన తయారైన చూర్ణాన్ని కొద్ది కొద్దిగా వేస్తూ కలియబెడుతూ మొత్తం చూర్ణం ఆవునెయ్యి బాగా లేహ్యం లాగా కలిసి పోయేటట్లుగా గాలికి ఆరబెట్టాలి. పూర్తిగా ఆరిన తర్వాత గాజు పాత్రలో లేక జాడీలో గాని నిల్వచేసుకోవాలి.

ఆహారము తర్వాత ఒక టీ స్పూన్ పెద్దలకు, పిల్లలకు అర టీ స్పూన్ తినవచ్చును. బాగా అజీర్ణముగా ఉన్నప్పుడు ఆహారానికి ముందు ఈ లేహ్యాన్ని వాడవచ్చును.

ఎంతోకాలం ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గని స్త్రీల నడుము నొప్పి సమస్య ఈ లేహ్యం వాడడం వల్ల 20 నుండి 40 రోజులలో తగ్గిపోతుంది. ఇంకా మోకాళ్ళ నొప్పులు, రొమ్ము నొప్పులు మొదలైన వాత సమస్యలు క్రమముగా తగ్గిపోవును.

30. వెల్లులితో వైద్యం

వెల్లులి గడ్డలోని లోపలి రేకులను 4 నుండి 5 వరకు తీసుకొని వాటిని నువ్వులనూనె లేక ఆవునెయ్యితో వేయించి ఆ రేకులను అన్నములో కలుపుకొని తింటూ వుంటే క్రమంగా ఏ రకమైన వాతనొప్పులైనా తగ్గిపోతాయి. దీనివలన ముఖము ప్రక్కకు లాగివేయబడే అర్ధిత వాతము మరియు విష జ్వరములు తగ్గిపోతాయి.

- కరక, తాడి, ఉసిరికలు, తుంగముస్తలు, చెంగల్వ కోప్పు, వాయు విడంగములు సమభాగాలుగా కలిపి చూర్ణించి తిప్పతీగ రసంతో మర్దించి, పావు తులం ఎత్తు మాత్రలు చేసి, పూటకొక్క మాత్ర చొప్పున మంచినీళ్ళ అనుపానముతో రోజుకు 2 పూటలా వేసుకొను చుండిన యెడల ఆమవాత వ్యాధి హరించును.
- వాయు విడంగములు, సైంధవ లవణము, దేవదారు చెక్క, చిత్రమూలము, పిప్పళ్ళు, పిప్పలికట్టి, సోపు, మిరియాలు, వాము ఇవన్నీ 10 తులాల చొప్పున కరక్కాయ పెచ్చులు 48 తులాలు, శొంఠి 96 తులాలు అన్నీ కలిపి చూర్ణము చేసి ఆ చూర్ణములో సగం బెల్లం కలిపి మర్దించి, పూటకు ఉసిరికాయంత తినుచుండిన ఆమవాతము, శరీరబాధలు హరించును.
- ఒక తులం సునాముఖి ఆకును పావుసేరు ఆవు పాలలో వేసి కాచి చల్లారిన తరువాత ఆకులు తీసివేసి పాలు త్రాగుచుండిన మృదువుగా విరేచనమై ఆమవాతము హరించును.
- వెల్లుల్లి రసం 2 తులాలు, ఆవు నెయ్యి 2 తులాలు కలిపి ప్రతి నిత్యము ప్రాతః కాలమున త్రాగుచుండిన యెడల ఆమవాతము హరించును.
- గోమూత్రములో గుగ్గిలము వేసి త్రాగుచుండిన ఆమవాతములు హరించును.
- శొంఠి, తిప్పసత్తు సమభాగాలుగా చేర్చి తినిపించిన ఆమవాతములు హరించును.

27. ఆర్దిత వాతము (ముఖంలో సగభాగం వంకర పోవుట)

ఆవాలు అర తులం, అక్కల కర్ర అర తులం, తేనె అర తులం కలిపి నూరి ఒక్క మోతాదుగా రోజుకు 4 సార్లు వుచ్చుకొనుచుండిన యెడల ఆర్దిత వాతము హరించును.

28. వాయునొప్పులకు - గోలీలు

వావిలాకు 100 గ్రాములు, అల్లం రసం 400 గ్రాములు, నల్లతులసి ఆకులు 100 గ్రాములు, వెల్లుల్లి 100 గ్రాములు, తిప్పతీగ ఆకు 100 గ్రాములు, మిరియాలపొడి 100 గ్రాములు, దోరగా వేయించిన వాముపొడి 100 గ్రాములు. ఒక్కొక్క పదార్థాన్ని రోటిలో వేస్తూ కొంచెం అల్లం రసం కలిపి నూరుతూ క్రమముగా అన్ని పదార్థములను మెత్తగా నూరి ముద్దలాగా చేయాలి. ఈ ముద్దను బరాణి గింజంత మోతాదుగా గుండ్రముగా చేసి గోలీలుగా తయారుచేసుకొని నీడలో గాలి తగిలేటట్లుగా ఆరబెట్టాలి. మాత్రలో నీటిశాతం పూర్తిగా ఆరిపోయేంత వరకు అలాగే ఆరబెట్టి తరువాత గాజుసీసాలో నిల్వ ఉంచుకోవాలి.

డి) దగ్గు

1. పిప్పళ్ళు చూర్ణము తేనెతో సేవించిన దగ్గు తగ్గిపోవును.
2. తిప్పతీగ కషాయంలో పిప్పళ్ళు చూర్ణము కలిపి త్రాగిన దగ్గు పోవును.
3. ఉదయము అల్లములో బెల్లము చేర్చియు, రాత్రులందు త్రిఫలముల చూర్ణము (కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ) తేనెతో సేవించిన దగ్గు నశించును.
4. ఆవగింజంత నల్లమందు (ఓపియము) వేసుకొన్న దగ్గు తగ్గిపోవును.
5. మిరియాల చూర్ణము నేతితో సేవించిన దగ్గు పోవును.
6. అరటిపండులో మిరియాల పొడిని వేసి తిన్నచో దగ్గు తగ్గిపోవును.
7. షోధరసము సమూలము కషాయము చేసి సేవించిన దగ్గు పోవును.
8. అల్లం రసంతో తేనె కలిపి సేవిస్తే ఆయాసము, దగ్గు, జలుబు తగ్గుతాయి.
9. మిరియాల చూర్ణము కలకండ పొడి వీనిని సమభాగాలుగా తీసుకొంటే ఆయాసము దగ్గు నశిస్తాయి.
10. అడ్డసరము, వాకుడు, తిప్పతీగ సమానంగా గ్రహించి కషాయం కాచి తేనె కలిపి సేవిస్తే రక్తముతో కూడిన దగ్గు, చిక్కటి కఫ యుక్తమైన దగ్గు శమిస్తుంది.
11. అన్ని రకముల దగ్గు, ఆయాసములను తానికాయ, వలుపును లేదా కరక్కాయను లేదా శొంఠిని పుక్కిట వుంచుకొని రసము మ్రింగుతుంటే ఉపశమనం కలుగుతుంది.
12. పెన్నేరు దుంపలను (అశ్వగంధ) కాల్చి భస్మము చేసి ఒక గ్రాము మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు తింటూ వుంటే దగ్గు మొదలైన కఫ సంబంధ వ్యాధులు కనిపించకుండా పోతాయి. ఉబ్బసం నయమౌతుంది.
13. అరచెంచా మిరియాల పొడి, ఒక చెంచా కలబంద (చెంచా / స్పాను) రసం, పావు చెంచా తేనె కలిపి త్రాగితే దగ్గు అరగంటలో తగ్గిపోతుంది.

ఇ) దీర్ఘకాల దగ్గు

1. అరటిపండు వలచి దానిమధ్యలో గుంతచేసి దానిలో మూడు చిటికెల మిరియాల పొడి వేసి ఆ పండును తినవలెను. (లేదా)
2. అరటిపండుతో కొద్దిగా మిరియాలపొడి అద్దుకొని రెండుపూటలా తింటూ వున్న దీర్ఘకాలము నుండి వేధించే దగ్గు తగ్గిపోవును.

ఎఫ్) ఎలర్జీ

ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము, సోంపు, అల్లం ముక్క కొద్దిగా దంచి నీటిలో బాగా మరగనిచ్చి నీరు సగం అయ్యే వరకు కాచి వడపోసి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు తేనె, నిమ్మరసం కలిపి త్రాగవలెను. ఎలర్జీకి బాగా పనిచేస్తుంది. మరియు శరీరములో వేడి, అలసట తగ్గి చురుకుతనం పెరుగుతుంది.

జి) డస్ట్ ఎలర్జీ

తులసి ఆకులు 10, మిరియాలు 10 గింజలు, పటిక బెల్లం తగినంత, అల్లం 2 గ్రాములు. తులసి ఆకులు, మిరియాలు, అల్లం బాగా దంచి రెండు కప్పుల నీటిలో బాగా మరగబెట్టి ఒక కప్పు మిగిలే వరకు మరిగించి ఒక చెంచా పటిక బెల్లం కలిపి వేడి వేడిగా త్రాగాలి. ఈ కషాయమునే తులసి టీ అందరు. త్రాగిన గంట వరకు ఏమి తీసుకోరాదు.

హెచ్) తులసి పానీయం

కృష్ణతులసి/లక్ష్మీతులసి ఆకులు 10, మిరియాలు 10, అల్లం ముక్క 2 గ్రాములు. వీటిని మెత్తగా నలగ్గొట్టి రెండు గ్లాసుల మంచినీటిలో చిన్నమంటపైన ఒక గ్లాసు కషాయం మిగిలే వరకు మరగించాలి. దించి వడపోసి అందులో ఒక చెంచా కండచక్కెర కలిపి వాడుకోవచ్చును.

1. ఈ కమ్మని తులసి పానీయాన్ని ఉదయం పరగడపున త్రాగాలి. ఇది త్రాగిన గంట వరకు మరేమి తినరాదు. స్నానం చేయరాదు.
2. ఈ పానీయం సేవనం వలన ముక్కుదిబ్బడ, తుమ్ములు, నీరు కారడం, కనుబొమ్మలు, తలనొప్పి పుట్టడం, తలభారం, దగ్గు, జ్వరం, వళ్ళునొప్పులు, మొదలైన కఫ సమస్యలు అతిసులువుగా నివారించబడును. సమస్య తీవ్రముగా వుంటే సాయంత్రం కూడ త్రాగవచ్చును.
3. తులసి ఆకుల రసంలో కొద్దిగా తేనె కలిపి చప్పరిస్తూ వుంటే జలుబు, గొంతు నొప్పి, దగ్గు వంటివి తగ్గుతాయి.

2. ఉబ్బసం

1. నీరుల్లి 100 గ్రాములు, అల్లం రసం 100 గ్రాములు, వెల్లుల్లి రసం 100 గ్రాములు, కలబంద రసం 100 గ్రాములు, తేనె 100 గ్రాములు. ఈ పదార్థముల రసం ఒక గాజుసీసాలో పోసి మూత గట్టిగా పెట్టి మూడు రోజుల పాటు భూమిలో పాతిపెట్టాలి. 4వ రోజు సీసాను తీసి ఆ ద్రవాన్ని రోజూ రెండు పూటలా 10 గ్రాములు చొప్పున సేవించాలి. ఇలా 41 రోజులు చేసిన ఉబ్బసం పూర్తిగా పోతుంది.

25. సమస్త పైత్యరోగాలకు ఖండ కూష్మాండ లేహ్యం

- బూడిద గుమ్మడి కాయలపై చెక్క తీసివేసి లోపలి భాగాన్ని మెత్తగా రుబ్బి గుడ్డతో వడపోసి దాని రసం 3 కె.జీ.లు తీసుకోవాలి. ఆ రసం ఒక కుండలో పోసి అందులో మంచి ఆవుపాలు - 3 లీటర్లు, ఉసిరిక పప్పు చూర్ణం - 240 గ్రా. కలిపి చిన్న మంటపై మరగించి నీరు యింకిపోయి పదార్థమంతా ముద్దగా అయిన పిదప అందులో 240 గ్రా. పంచదార కలపాలి. పాకానికి రాగానే దించి నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు 10 గ్రా. మోతాదుగా రెండు పూటలు ఆ లేహ్యం తింటూ వుంటే 24 రకాల పైత్య రోగాలు హరించిపోయి శరీరానికి బలం-శక్తి చేకూరుతాయి.
- **ఖండార్ద్రక లేహ్యం :** బాగా శుభ్రపరచిన అల్లం ముక్కలు - 480 గ్రా. - ఆవునెయ్యి - 120 గ్రా. తీసుకుని ఒక భండలిలో పొయ్యిమీద పెట్టి అల్లం ముక్కలలోని నీరు పోయే వరకు వేయించి వేరే పాత్రలో వుంచుకోవాలి. తర్వాత చక్కెర - 480 గ్రా. భండలిలో వేసి 1/4 లీటరు మంచినీరు కలిపి మంటపెట్టాలి. చిన్నమంటపై మరగిస్తూ వుంటే క్రమంగా పాకం వస్తుంది. పాకం రాగానే అందులో వస్త్ర ఘాతం చేసిన మిరియాల పొడి - 20 గ్రాములు పిప్పలి పొడి - 20 గ్రాములు, మోడిపొడి - 20 గ్రా., వెదురుబియ్యం పొడి - 20 గ్రాములు, జాజికాయ పొడి - 20 గ్రాములు, ఏలకుల పొడి - 20 గ్రాములు, చిత్రమూలం పొడి - 30 గ్రాములు బాగా కలిపి వెంటనే అంతకుముందు వేయించి పెట్టుకున్న అల్లం ముక్కలను వేసి బాగా కలిపి ఒక గాజుపాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ పూటకు 5 గ్రాములు చొప్పున 2 పూటలా తింటూ వుంటే అన్ని రకాల పైత్య రోగాలు హరించిపోతాయి.
- లేహ్యం తయారీలో నీరు పూర్తిగా ఇంకిపోయి తడి ఏ మాత్రం లేకుండా చూడాలి. అలా ఏ మాత్రం నీరు వున్న లేహ్యం అయితే బూజు పడుతుంది. అలాంటిది వాడరాదు.

26. ఆమవాతము హరించుటకు

అరుచి, అతి దాహము, శరీరమంతా పూడి పోవునట్లుండుట, అన్నము అరగకుండుట, జ్వరము వచ్చునట్లుండుట ఆమవాత రోగ లక్షణములు.

- పై పొట్టు తీసిన ఆముదరపు గింజల పప్పును ఒక తులం, 15 తులాలు పాలలో పాయసం వండి తినుచుండిన ఎడల ఆమవాత వ్యాధి హరించును.
- ఆముదము 1 తులము, కరక్కాయ చూర్ణము అర తులం కలిపి ప్రతి నిత్యము ప్రాతఃకాలము నందు తినుచుండిన ఆమవాతము హరించిపోవును.

21. హనుగ్రహ వాతము (దవడల వద్ద వాతం)

- హనుగ్రహ వాతము అంటే దవడల వద్ద వుండే వాతము. ఈ సమస్యను కొంచెం అల్లము, కొంచెం పిప్పళ్ళు కలిపి నమిలి ఉమ్మివేస్తూ వుంటే హనుగ్రహ వాతం తగ్గిపోతుంది.

22. మన్యాస్తంభ వాతం (మెడ బిగుసుకు పోవడం)

- మెడచుట్టూ గోరువెచ్చని ఆవునేతితో గాని, నువ్వుల నూనెతో గాని సున్నితంగా మర్దన చేసి దానిపైన అముదపు ఆకులు లేదా జిల్లేడు ఆకులు గాని కొంచెం అముదం రాసి వేడిచేసి కట్టుకట్టితే మెడ బిగుసుకుపోవడం తగ్గిపోతుంది.

- కోడిగ్రుడ్లు సొనలో కొంచెం సైంధవ లవణం కలిపి నూరి కొంచెం వెచ్చచేసి మెడపైన పట్టువేసిన మన్యాస్తంభ వాతం హరించి మెడ అటు, ఇటు తిరుగును.

- పెదమాను చెట్టు (పెనువేప) యొక్క జిగురు బేడెత్తు నీళ్ళలో కలిపి కరిగించిపూట కొక్క మోతాదుగా, రోజుకు 2 పూటలా త్రాగుచుండిన యెడల అసాధ్యమైన గృధ్రసీ వాతమైననూ 2 వారములలో హరించిపోవును.

23. భుజస్తంభ వాతం (Frozen Shoulder)

- గ్రామాలలో, పట్టణాలలో రోడ్డు ప్రక్కన ఖాళీస్థలంలో, పొలాల్లో పెరిగే తుత్తుర బెండ చెట్టు చాలామందికి తెలుసు. దీనినే దువ్వెన చెట్టు అని కూడ అంటారు. దీని ఆకులు జిగటగా వుంటాయి. ఈ చెట్టు వర్షాకాలంలో పుడుతుంది. దీనివేర్లు 20 గ్రా మోతాదుగా తీసుకొని ముద్దగా దంచి ఆ ముద్దను 1/4 లీటరు మంచినీటిలో వేసి చిన్నమంట పైన సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి అందులో 2 గ్రా సైంధవ లవణం కలిపి రోజూ ఉదయం పూట త్రాగుతూ వుంటే వారం, పదిరోజుల్లో భుజాలలో పోట్లు తగ్గిపోతాయి.

24. గృధ్రసీ వాతము (సయాటిక)

- నడుము, పిరుదులు, గుదము, తొడలు, పిక్కలు, పాదములు పట్టుకుని పోయి భరించలేని బాధతో చెమటలు పడుతూ నడవడానికి శక్తి లేని వ్యాధినే గృధ్రసీ వాతం అంటారు.

- వెల్లుల్లి రెబ్బలు 12 గ్రా, గుగ్గిలం 60 గ్రా, రెండూ కలిపి ఆవునేతితో మెత్తగా మర్దించి రేగి పండంత మాత్రలు చేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున రెండు పూటలా వేసుకొంటూ వుంటే క్రమంగా గృధ్రసీ వాతం తగ్గిపోతుంది.

2. తెల్లజిల్లేడు పచ్చిపువ్వులు, నల్ల మిరియాలు సమభాగాలు కలిపి నూరి మాత్రలు చేసి రెండు పూటలా సేవించిన ఉబ్బసము, దగ్గు నశించును (శ్వాసకురోరి మాత్రలు మంచివి).

3. ఎండిన విష్ణుక్రాంత / దింటెన ఆకులను చూర్ణము చేసి పొగవేసి పీల్చుకొన్న ఉబ్బస దగ్గు తగ్గిపోవును.

4. వెల్లుల్లి రసం తీసి వేడినీటిలో వేసి త్రాగించుచుండిన ఉబ్బసము తగ్గును.

5. సీతాఫలము చెట్టు బెరడుతో కషాయము చేసి సేవించిన ఉబ్బసం, దగ్గు తగ్గిపోవును.

6. మిరియాల చూర్ణమును తేనెతో సేవించిన ఉబ్బసము తొలగిపోవును.

7. నాగజెముడు పండ్ల రసము 3 పూటలా సేవించిన ఉబ్బసం తగ్గును.

8. ఏలక్కాయ పూటకు ఒకటి తిన్నచో ఉబ్బసం తగ్గును.

9. వాముగింజలు వేడిచేసి గుడ్డలో కట్టి ఛాతిపైన కాపడం పెట్టిన ఉబ్బసం తగ్గును.

10. రావిచెట్టు పండు ఎండించి చూర్ణము చేసి ప్రతిపూట పావుచెంచా పొడి తీసుకున్న ఉబ్బసం తగ్గుతుంది.

11. క్యాబేజీ రసం / ముల్లంగి రసం ఒక ఔన్ను ప్రతి పూట తీసుకున్న ఉబ్బసం ఉపశమిస్తుంది.

12. కప్పు వేడినీటిలో తేనె 2 చెంచాలు కలిపి త్రాగిన ఉబ్బసం తగ్గుముఖం పడుతుంది.

13. మారేడు ఆకుల రసం 1 చెంచా, తేనె 1 చెంచా రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం వాడాలి. ఇలా నెలరోజులు వాడితే పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. అవసరమైతే మరో నెల వాడవచ్చును. లేదా పూటకు 3 మారేడు ఆకులు సేవించిన చాలామంచిది. నెలరోజులు వాడాలి.

14. వస కొమ్ము చూర్ణం ప్రతి 3 గంటలకు ఒకసారి, ఉసిరి గింజంత నీటిలో కలిపి సేవించాలి. 2-3 సార్లు త్రాగితే ఉబ్బసం ఉపశమిస్తుంది.

15. ఎండు జిల్లేడు ఆకుల పొగను తరచు పీలిస్తే ఉబ్బసం తగ్గుతుంది.

16. ప్రతిరోజూ పచ్చి కాకరకాయను తింటూ వున్న వారం రోజులలో గుణం కనబడుతుంది. తగ్గేవరకు రోజూ వాడాలి.

17. ఉమ్మెత్త ఆకుల పొగను పీలిస్తే ఉబ్బసం తగ్గుతుంది. ఉమ్మెత్త గింజల పొగ కూడా వీరికి బాగా పనిచేస్తుంది.

18. పిప్పళ్ళ చూర్ణం రోజుకు 2 సార్లు కుంకుడు గింజంత తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే తగ్గుతుంది.

19. ఉత్తరేణి చెట్టును ఎండించి, కాల్చి సమూల బూడిదను సేకరించి రోజుకు 3 సార్లు కంది గింజంత తేనెతో సేవించిన కొన్ని రోజులకు ఉబ్బసం నమ్మకంగా పోతుందని మహర్షుల వాక్కు.

3. ఆస్త్రా

- వెల్లుల్లి పాయలను ఎండబెట్టి చూర్ణముచేసి దానిలో పసుపు వేసి పాలలో కలిపి 1/4 భాగము మిగులునట్లు కాచి దానిని త్రాగిన ఆస్త్రా వ్యాధి లక్షణాలు తగ్గినట్లు పరిశోధనలలో గమనించారు.

- ఆస్త్రా రోగులు ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్రలేవగానే 2-3 మిరియాలు నమిలి వేడినీళ్ళు త్రాగితే కొద్దిరోజులకు పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది

- వెల్లుల్లిపాయలను ముక్కలుగా చేసి ఎండబెట్టి చూర్ణము చేసుకొని నిల్వ వుంచుకోవాలి. ఈ పొడి 1 1/2 గ్రాములు, 1/2 గ్రాము పసుపును ఆవుపాలు ఒక గ్లాసు (250 మి.లీ.) లో వీటిని మరగించి సేవించిన (ఉదయం, సాయంత్రం) ఆస్త్రా, ఉబ్బసము, తగ్గి రోగికి ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది.

- ఆస్త్రా, దగ్గు మరియు బ్రాంకైటిస్ - ఇంగువ 60-125 మి.గ్రా., తేనె 2 చెంచాలు, తెల్ల ఉల్లిపాయల రసం 1/2 చెంచా, తమలపాకుల రసం 1 చెంచా కలిపి రోజుకు 3 సార్లు సేవించిన ఆస్త్రా, బ్రాంకైటిస్ కు మంచి ఉపయోగకరము.

- కొత్తిమీర ఆకుల రసం మరియు తేనె కలిపి క్రమముగా వాడిన ఎలర్జీ, ఆస్త్రా లాంటి వ్యాధులు రాకుండా నిరోధించబడతాయి.

- పుదీనా రసం 1-2 చెంచాలు, తేనె, క్యారెట్ జ్యూస్ కలిపి రోజుకు 3 సార్లు త్రాగిన క్షయ రోగులకు, ఆస్త్రా రోగులకు, బ్రాంకైటిస్ రోగులకు చాలా మంచిది.

4. క్షయ వ్యాధి

శరీరంలో అనేక వ్యాధుల వలన జనించేది క్షయ (రాజ యక్షు) అను వ్యాధి. దగ్గు, విరేచనాలు, ప్రకృతముకల నొప్పి, గొంతు బొంగురు పోవుట, అరుచి, జ్వరము, నోటి నుండి రక్తము రావడం, ఆహారము నందు కోరిక లేకపోవుట, దౌర్బల్యము అను లక్షణములు యీ క్షయవ్యాధిలో కనబడతాయి.

1) అశ్వగంధ, పిప్పళ్ళ చూర్ణం సమభాగాలుగా తీసుకొని చక్కెర, తేనె, నెయ్యి కలిపి సేవిస్తే క్షయ వ్యాధి శమిస్తుంది.

16. కీళ్లనొప్పులు

- వేపనూనెలో జిల్లేడు వేరు చూర్ణం కలిపి నూరి ఆ మిశ్రమంతో మర్దన చేస్తూ వుంటే కీళ్లనొప్పులు అతి త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

- లేత మునగాకు మూడు తులాలూ, నేతిలో వేయించుకుని తినుచుండినచో కీళ్లనొప్పులు 2-3 వారములలో హరించిపోవును.

17. కాళ్ళ నొప్పులు

- జిల్లేడు ఆకులు దంచి రసం తీసి ఆ రసంలో శొంఠి, గంధం కలిపి కాళ్ళ మీద పట్టు వేస్తూ వుంటే కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

- ఉప్పును వేయించి గుడ్డలో మూటకట్టి దానితో కాపడం పెట్టినచో నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

- పాత ఇటుకలను దంచి, పొడిచేసి దాన్ని వేయించి గుడ్డలో మూటగా కట్టి దానితో కాపడం పెట్టిన కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

18. వాత రక్తవ్యాధి

- తిప్పతీగ కషాయం ఒక ఔస్ మోతాదుగా తీసుకొని అందులో ఒక చెంచా ఆముదం కలిపి త్రాగుతూ వుంటే వాత రక్తం శుద్ధిచెంది వాత రక్తవ్యాధి తగ్గుతుంది.

19. రక్తపోటు (బి.పి.)

- తిప్పతీగ రసం 800 గ్రా, ఆవునెయ్యి 200 గ్రా, ఆవుపాలు 200 గ్రా, ఆవు మజ్జిగ 200 గ్రా అన్నీ కలిపి చిన్నమంటపైన నెయ్యి మిగిలే వరకు మరగబెట్టి పూటకు ఒక చెంచా మోతాదుగా రెండు పూటలు తింటూ వుంటే రక్తపోటు తగ్గిపోతుంది.

20. ఎలాంటి నొప్పులునా...

- బెల్లం 10 గ్రా, శీకాయపొడి 20 గ్రా, సున్నం 10 గ్రా, తేనె 20 గ్రా, నీరుల్లి పాయలు 20 గ్రా, పచ్చి పసుపు దుంప 20 గ్రా, ఈ పదార్థముల మొత్తం కలిపి దంచి ఆ ముద్దను కొంచెం వేడి చేసి శరీరంలో ఎక్కడ నొప్పి వుంటే అక్కడ వేసి పైన దూదిని వేసి కట్టు కడుతూ వుంటే మోకాళ్ళు, నడుములు, పిక్కలు, మడిమలు, తొంటి, మెడ, మోచేతులు మొదలైన అనేక చోట్ల వచ్చే వాత నొప్పులు దెబ్బకు తగ్గిపోతాయి.

- ఎప్పుడు మంచినీరు త్రాగినా అర్ధపావు కన్న ఎక్కువ త్రాగకుండాను త్రాగినప్పుడల్లా అర్ధపావు వేడినీటిలో రెండు తులాలు తేనె కలుపుకొని త్రాగుచుండిననూ 2 లేక 3 నెలల్లో స్థూలము తగ్గి, నాజుకుగా వుండెదరు.

13. భరించలేని కాళ్ళ నొప్పులు

- భూ తులసి ఆకు రసం తీసి నొప్పులపైన లేపనం చేసి పైన గుడ్డవేసి కట్టుకట్టితే ఎంత భరించలేని కాళ్ళ నొప్పులైనా తగ్గిపోతాయి.

14. అన్ని నొప్పులు

- ఉత్తరేణి ఆకు, నేలతాడి దుంపల పొడి సమభాగాలుగా దంచి పొడిచేసి నిల్వ వుంచుకోవాలి. రెండుపూటలా 5 గ్రా మోతాదులో వాడుతూ వుంటే ఎటువంటి నొప్పులైనా తగ్గిపోతాయి.

15. నరాల బలహీనత

- గవ్వపలుకు సాంబ్రాణి చూర్ణం 30 గ్రాములు దానిలో నువ్వులనూనె 150 గ్రాములు వేసి కాచి ఆ తైలాన్ని మర్దన చేస్తూ వుంటే క్రమంగా నరాల బలహీనత తగ్గి నరాలకు పటుత్వం కలుగుతుంది.
- కసివింద చెట్టు సమూల రసాన్ని వెన్నతో కలిపి నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని పైన మర్దన చేస్తూ వుంటే నరాల బలహీనత తగ్గి నరాలకు బలం చేకూరుతుంది.
- ఏలకలను (Cardamom) నువ్వుల నూనెలో మెత్తగా మర్దించి, శరీరమునకు మర్దన చేయుచుండిన ఎడల నరముల నొప్పులు, నరములు లాగుట హరించును.
- అడ్డసరపు ఆకు, వేరు, పట్ట అన్నీ సమభాగాలుగా కలిపి దంచి కషాయము కాచి ఆ వేడి నీటిలో గుడ్డ ముంచి, పిండి నరములపై కాపడము పెట్టినచో నరముల పోట్లు, మేహవాత నొప్పులు హరించును.
- మాల్యణీ గింజలు నుండి తైలమును తీసి ఆ తైలము పూటకు 10 నుండి 15 చుక్కలు పాలలో కలిపి పుచ్చుకొను చుండిన నరములకు బలము కలుగును.
- పెనువేప / తురకవేప గింజల నుండి తైలము తీయించి ఆ తైలమును శరీరమునకు మర్దన చేయుచుండిన ఎడల నరములు లాగుట హరించును.

- 2) పిప్పళ్ళ చూర్ణం, ద్రాక్ష, చక్కెర కలిపి సేవిస్తే క్షయ రోగం శమిస్తుంది.
- 3) అడ్డ సరం ఆకుల రసాన్ని తేనెతో కలిపి సేవిస్తే రక్తస్రావం అరికడుతుంది.
- 4) రావిపట్ట చూర్ణం, త్రికటు చూర్ణం, మందూర భస్మం వీటిని బెల్లంతో కలిపి రేగి గింజంత మాత్రలు చేసుకొని సేవిస్తే క్షయ రోగము వలన కలిగిన దౌర్బల్యము నశిస్తుంది.
- 5) ఆవు వెన్న 10 గ్రాములు, పటిక బెల్లం 10 గ్రాములు కలిపి ప్రతిరోజూ 2 పూటలా తినాలి. దీనివలన క్షయవ్యాధి అతి త్వరగా హరించుపోతుంది.
- 6) వావిలి సమూలముగా దంచి స్వరసమును ఆవునెయ్యితో కలిపి ఆ రసము ఇంకు వరకు కాచి ఆ నెయ్యి త్రాగవలెను.

5. ఊపిరితిత్తులలో శ్లేష్మం

జలుబు చాలాకాలం పాటు తీవ్రంగా వుండి పోవడం వల ఊపిరితిత్తులలో శ్లేష్మం నిలువ వుండిపోతుంది. దీనివలన జ్వరం, ఊపిరితిత్తులలో కఫం నిండిపోవడంతో గాలి పీల్చడం (శ్వాస) సరిగా జరుగక శరీరంలో ఆక్సిజన్ సరఫరాలో అంతరాయం కలిగి ఆయాసం, నీరసం వస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి వికారంగా వుండి వాంతులు కూడా అవుతాయి. వీటి నివారణకు

- 1) శొంఠి పొడి 1 చెంచా రెండు గ్లాసుల మంచి నీటిలో వేసి బాగా మరగించి వడపోసి పూటకు 4 చెంచాలు వంతున 2 పూట్ల సేవిస్తే శ్లేష్మం కరిగిపోతుంది.
- 2) తానికాయలు పగులగొట్టి పై రెబ్బలను వేయించి మెత్తగా చూర్ణం చేసుకొని 1/4 చెంచా చూర్ణంలో 1/2 చెంచా తేనె కలిపి రోజుకు 2 సార్లు సేవిస్తే కఫం తగ్గిపోతుంది.
- 3) అడ్డసరం ఆకుల రసం, అల్లం రసం సమ భాగాలుగా తీసుకొని రోజుకు 2 సార్లు 3 రోజులు సేవిస్తే ఊపిరితిత్తులలో శ్లేష్మం పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.
- 4) పిప్పళ్ళ చూర్ణం కుంకుడు గింజంత పరిమాణంలో మాత్రలు చేసుకొని ప్రతి 6 గం||లకు ఒకసారి గ్లాసు మంచినీటితో త్రాగాలి.
- 5) తమలపాకుల రసం పూటకు 2 చెంచాలు 2 పూటలా తీసుకొన్న శ్లేష్మం తగ్గుతుంది.
- 6) ఒక చెంచాడు అవిసె గింజలలో 2 గ్లాసుల నీరు పోసి మరగించి గ్లాసు కషాయం మిగిలే వరకు కాచి వడకట్టి 2 చెంచాల పటిక బెల్లం కలిపి గోరువెచ్చగా రోజుకు 2 సార్లు త్రాగాలి. 3 మోతాదులలో ఊపిరితిత్తులలో వున్న శ్లేష్మం తగ్గిపోతుంది.
- 7) వాకుడు వేళ్ళు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, అడ్డసరము, మిరియాలు. వీటిని సమ భాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణంచేసి 1/4 చెంచా చూర్ణంలో తగినంత తేనెతో కలిపి రోజుకు 2 సార్లు సేవించిన ఊపిరితిత్తులలో కఫం తగ్గిపోతుంది.

6. ఊపిరితిత్తులలో మంట

గొంతు రొంపతో ప్రారంభమైన జలుబు అశ్రద్ధ వహించిన ఊపిరితిత్తులలో మంటగా మారుతుంది. ఇంకా అశ్రద్ధచేస్తే తీవ్రమైన న్యూమోనియాగా మారే ప్రమాదము వుంది. ఈ ఊపిరితిత్తులలో మంట వుంటే రోగికి జ్వరం రావచ్చును, ఛాతిలో పెద్దగా నొప్పి వుంటుంది. ఈ నొప్పి గాలి పీల్చినప్పుడు ఎక్కువ అవుతుంది. దగ్గుతో కూడిన చలి, జ్వరం వస్తుంది. కఫంలో ఎర్రని రక్తజీరలు కనబడుతాయి. శరీరం నీరసంగా తయారై ఆయాసం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ స్థితిలో వైద్యుల పర్యవేక్షణ చాలా అవసరము.

ఈ క్రింది మూలికావైద్యం క్రింది విధముగా ఉపయోగించాలి.

- 1) తులసి పుల్లను మిరియాలు లేక అల్లరసంతో కలిపి బాగానూరి శనగ గింజంత మాత్రలు చేసుకొని పూటకు ఒకటి చొప్పున సేవించిన ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- 2) ఎండబెట్టిన మర్రి పండ్ల చూర్ణం చేసుకొని ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక చెంచా మోతాదుగా నీటిలో కలుపుకొని త్రాగితే యీ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.
- 3) ధనియాల పొడి చూర్ణం పటిక బెల్లంతో కలిపి 1/2 చెంచా మోతాదుగా క్రమం తప్పకుండా సేవించిన క్రమంగా తగ్గుతుంది.
- 4) గ్లాసు మజ్జిగలో 1/2 చెంచా శొంఠిపొడి కలిపి రోజుకు రెండు పూటలా 2 రోజులు త్రాగితే నొప్పి తగ్గుతుంది. వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- 5) తేనె, అల్లం రసం సమ భాగాలుగా కలిపి రెండు చెంచాలు రోజుకు రెండు సార్లు తీసుకొన్న వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- 6) తమలపాకుల రసం, అల్లం రసం బాగా కాచి గోరువెచ్చగా చేసి కొద్దిగా తేనె కలిపి 4 చెంచాలు మోతాదుగా సేవించిన క్రమంగా వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- 7) చిత్రమూలం వేరుపై బెరడు చూర్ణం 1/2 చెంచా, మిరియాల పొడి 1/4 చెంచా, తమలపాకుల రసం చెంచా కలిపి రోజు 2 పూటలా సేవించాలి.
- 8) తెల్ల లేదా నల్ల ఉలవలు చూర్ణం చేసుకొని 2 గ్లాసుల నీటిలో 1 చెంచా చూర్ణం కలిపి బాగా మరగించి కప్పు కషాయం రోజుకు 3 పూటలా సేవిస్తే వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.
- 9) కిస్మిస్ పండ్లు, ఖర్జూర పండు, బాదం పప్పు, పటిక బెల్లం, వీటిని సమ భాగాలుగా తీసుకొని తేనెతో కలిపి నూరి పూటకు 2 చెంచాలు మోతాదుగా వాడితే వ్యాధి క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.
- 10) కాలి ఫ్లవర్ నీళ్ళలో ఉడికించి ఆ నీళ్ళు త్రాగుతూవుంటే గుండె బలపడి రక్తవృద్ధి జరిగి రోగి త్వరగా కోలుకుంటాడు.

మూడు వేళ్లకు వచ్చినంత పొడిని గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూ వుంటే 40 దినములలో ఎంత క్రూరమైన అజీర్ణ వాత రోగమైనా హరించిపోవును. ఆయురారోగ్యములు కలుగుతాయి.

9. తిమ్మిరి వాతము

- రక్తప్రసరణలో వాయు దోషం వల్ల ఆటంకం కలిగినప్పుడు తిమ్మిర్లు కలుగుతుంటాయి.
- వాము 100 గ్రా, తీసుకొని శుభ్రపరచి దాన్ని నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి అందులో ఆవునెయ్యి 50 గ్రా కలిపి వండి నిలువ వుంచకొనవలెను. పూటకు ఊసికాయ మోతాదులో 2 పూటలా తింటూ, అదే ముద్దను తిమ్మిర్లు ఉన్నచోట మద్దన చేస్తూ వుంటే తిమ్మిరి వాతము తిరిగి రాకుండా పోతుంది.
- బాగా పాతదైన ఇటుకను దంచి వస్తు ధూళితం పెట్టి దానిని నువ్వులనూనెలో మెత్తగా నూరి వళ్లంతా మద్దన చేస్తూ వుంటే శరీరమంతా ఆవరించిన తిమ్మిరవాతము నశించిపోతుంది.

10. పడిపోయిన అవయవాలు

- చేదు అనప కాయ గింజలను నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి పక్షపాతం వల్ల పడిపోయిన అవయవం మీద పట్టు వేస్తూ వుంటే ఆ అవయవం చైతన్యం కలిగి మామూలుగా శక్తివంతం అవుతుంది.

11. వేళ్ల నొప్పులకు

- లేత మునగ ఆకు 30 గ్రా మోతాదుగా నేతిలో వేయించి తింటూ వుంటే 2 లేక 3 వారాలలో వేళ్లనొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

12. వళ్ళు తగ్గుటకు

- ఉసిరిక వలుపు (తొక్క), తానికాయ వలుపు (తొక్క), కరక్కాయ వలుపు (తొక్క), వేగిన చెట్టు మాను బెరడు, చిత్రమూలము, ఆకుపత్రి, పసుపు, ఈ పదార్థాలన్నింటిని ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా మోతాదులో తీసుకొని 1 లీటరు నీటిలో వేసి సగం కషాయం మిగిలేలాగా మరగబెట్ట వడపోసి అందులో 2 చెంచాలు తేనె కలిపి రోజూ ఒకపూట త్రాగుతూ వుంటే ఏనగు లాగా ఉన్నవారు కూడ తగ్గిపోయి సన్నగా, నాజుగ్గా అవుతారు.
- వాన నీటిని ఆకాశం నుండి పడేటప్పుడు భూమి మీద పడకుండా పట్టుకొని నిలువ వుంచి రోజూ ఉదయం పూట 50 గ్రా వాననీటిని రెండు చిటికల మంచి పసుపు కలిపి త్రాగుతూ వుంటే మూడు నెలల్లో స్థూల శరీరం తగ్గిపోయి నాజుకుగా మారతారు.

ములగచెక్క 1 తులము, పిప్పళ్ళు 1 తులం, మిరియాలు 1 తులం, శొంఠి 1 తులము అన్నీ కలిపి చూర్ణము చేసి సీసాలో పోసి భద్రపరచి పూటకు అర తులం చొప్పున రోజుకు 2 పూటలా తేనె అనుపానముతో పుచ్చుకొనిన ఎడల వాతనొప్పులు, పక్షవాతములు, కీళ్ళనొప్పులు మొదలైన సమస్త వాత వ్యాధులు హరించును.

6. పక్షవాతము

- శొంఠిని ఆవునేతితో దోరగా వేయించి, దంచి దానితో సమంగా సైంధవ లవణం కలిపి వస్త్ర ఘాళితం చేసి ఆ మెత్తటి చూర్ణాన్ని చిటికెడు మోతాదుగా ముక్కు పొడుం లాగా ముక్కుతో పీలిస్తే పక్షవాతం తగ్గుతుంది.
- నీరుల్లి రసం, అల్లం రసం, తేనె మూడింటిని సమాన భాగాలు కలిపి రసం తీసి వడపోసి, పూటకు 50 గ్రా మోతాదుగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే పక్షవాతం తగ్గుతుంది.
- శరీరంలో కుడివైపు పక్షవాతం వచ్చిన ఎడమ చెవిలోనూ, ఎడమవైపు పక్షవాతము వచ్చిన కుడి చెవిలోనూ దూలగండి చెట్టు యొక్క సమూల రసంను పోయవలెను. మరియు ఉదయం, సాయంత్రం పైన పేర్కొన్న స్వరసం అర తులం చొప్పున త్రాగుచుండిన పక్షవాత వ్యాధి నిశ్చయముగా కుదురును.
- వస 5 తులాలు, శొంఠి 2 తులాలు, నల్ల జీలకర్ర 2 తులాలు కలిపి చూర్ణము గొట్టి వస్త్రఘాళిత మొనర్చి అందు తగు మాత్రము తేనె కలిపి ముద్దగా చేసి పూటకు పావు తులము చొప్పున రోజుకు 3 పూటలా తినుచుండిన ఎడల పక్షవాతము హరించును.

7. వేళ్ళ వాతము - గర్భ వాంతులు

- వావిలి చెట్టు వేళ్ళ మీది బెరడు చూర్ణం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, పిప్పలి కట్టి వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి దంచి పూటకు 5 గ్రా మోతాదుగా తేనెతో కలిపి 2 పూటలా తింటూ వుంటే సకల వాత రోగములు సమసిపోతాయి.

8. అజీర్ణ వాత రోగము

- ఉదయం పూట అల్లం ముక్కుకు నీరు కలిపి దంచి, రసం తీసి నిలువ వుంచితే పైన మంచి రసం తేరుకుంటుంది. దాన్ని 2 చెంచాలు మోతాదుగా తీసుకొని దానిలో చెంచా తేనె, 1/2 చెంచా సైంధవ లవణం కలిపి రోజూ తినాలి. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు, ఆవు మూత్రంలో నానబెట్టి దంచిన కరక్కాయ బెరడు చూర్ణం,

3.3.3 రక్తధాతు వ్యాధులు

1. రక్తహీనత (ఎనీమియా)

మన శరీరంలోని రక్తంలో ఎర్ర రక్తకణాలు వుండవలసిన దానికంటే తక్కువ వుండి హీమోగ్లోబిన్ శాతం తక్కువగా వున్నదాన్ని ఎనీమియా (రక్తహీనత) అంటారు. రక్తంలో ఇనుప ధాతు లోపం వల్ల, ఫోలిక్ ఆసిడ్ లోపం వల్ల బి12 విటమిన్ లోపం వల్ల, శరీరంలో ప్రోటీన్ లోపం వల్ల, మూత్రపిండాల వ్యాధి, కేన్సర్ లాంటి వ్యాధులవల్ల ధైరాయిడ్ లోపం వల్ల ఎముకలలో వుండు, మూలుగు (మజ్జ) దెబ్బ తినడంతో ఎనీమియా రావచ్చును.

స్త్రీలలో బహిష్టు సమయంలో అధిక రక్త స్రావం జరిగినప్పుడు కూడ ఎనీమియా రావచ్చును. అధికంగా నీరసం, తల తిరగడం, ఛాతీనొప్పి, గుండె దడ, ఆయాసం ఈ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణాలు. కొన్ని రకాల ఔషధాలను వాడడం వల్ల, పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకోని వారిలో, మద్యపానం అధికంగా సేవించే వారిలో ఈ వ్యాధి రావచ్చును.

దీనికి ఆయుర్వేదంలో ఈ క్రింది విధానాలను పాటించవచ్చును.

- 1) రోజూ ఉదయం పూట 2 చెంచాలు నిమ్మరసం, 2 చెంచాల తేనె, అల్లం రసం కలిపి త్రాగుతూ వుంటే ఎనీమియా తగ్గుతుంది.
- 2) ఆహారంలో ఆకు కూరలు, ఏవి ఋతువులలో దొరకు పండ్లను తింటూవుంటే రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఎనీమియా సమసిపోతుంది.
- 3) ప్రతి దినము 2-3 ఖర్జూరం పండ్లు తినడం వలన శరీరానికి కావలసిన ఇనుప ధాతు లోపం పోయి ఎనీమియా తగ్గుతుంది.
- 4) ప్రతిరోజూ సాయంత్రం పూట ఒక కప్పు బూడిద గుమ్మడి కాయ రసం త్రాగడం వల్ల రక్తశుద్ధి జరిగి ఎనీమియా తగ్గుతుంది.
- 5) 1/4 చెంచా పొంగించిన పటిక చూర్ణం (ఇనుప మూకుడులో పటికను వేసి వేడి చేసి బాగాపొంగిన తరువాత తీసి మెత్తగా చూర్ణం చేసి గాజు సీసాలో నిల్వ వుంచుకోవాలి). ప్రతిరోజూ ఉదయాన్నే 1/2 కప్పు పెరుగుతో కలిపి సేవించిన వారం రోజులలో ఎలాంటి ఎనీమియా అయినా తగ్గుతుంది. పెరుగు లేకున్న మజ్జిగలో కలిపి సేవించ వచ్చును.
- 6) కప్పు పెరుగులో 1 చెంచా పసుపు పొడి కలుపుకొని తింటే ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- 7) ఉత్తరేణి వేరును నూరి ముద్దగా చేసి చెంచాడు ముద్దను 8 చెంచాల మజ్జిగతో కలిపి సేవించిన రక్తం పాలిపోయి, ఆకలి మందగించి ఎనీమియాకు దారి తీసిన వ్యాధి తగ్గుతుంది.

- 8) లేత వేపాకులను నూరి రసం తీసి 3 చెంచాలు రసాన్ని కొద్దిగా పటిక బెల్లం కలిపి వేడిచేసి ప్రతి దినం త్రాగుతూ వుంటే 2 వారాలలో అన్ని రకాలైన ఎనీమియాలు తగ్గిపోతాయి.
- 9) విష్ణుక్రాంత చెట్టు వేర్ల చూర్ణం 1/4 చెంచా తేనెలో కలుపుకొని సేవిస్తే 3 వారాలలో ఎనీమియా తగ్గిపోతుంది.
- 10) అడ్డసరపు ఆకుల చూర్ణం, ధనియాల చూర్ణం, కరక్కాయల పెచ్చుల చూర్ణం ఒక్కొక్క చెంచా మోతాదుగా తీసుకొని సాయంత్రం 1 గ్లాసు నీటిలో నానబెట్టి రాత్రంతా వుంచి, ఉదయం వడకట్టి అందులో తగినంత పటిక బెల్లం కలిపి ప్రతిరోజూ త్రాగితే రక్తహీనత పోతుంది.
- 11) అతి మధురం చూర్ణం ప్రతి రోజూ 1/4 చెంచా 1 చెంచా తేనెతో కలిపి ఉదయం పూట సేవించిన రక్తహీనత తగ్గిపోతుంది.
- 12) అశ్వగంధ చూర్ణం 25 గ్రాములు, నాగకేసరాల చూర్ణం 2 చెంచాలు, పిప్పళ్ళ చూర్ణం 2 చెంచాలు, శొంఠి చూర్ణం 3 చెంచాలు, యాలకుల గింజల చూర్ణం 1 చెంచా, లవంగాల చూర్ణం 1/2 చెంచా, మిరియాల చూర్ణం 1/2 చెంచా కలిపి మొత్తం దంచి నిల్వ వుంచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా 1/2 చెంచా చూర్ణం మంచి నీటితో కలిపి తగినంత చక్కెరతో సేవించిన 5-6 వారాలలో అన్నిరకాల రక్తహీనత (ఎనీమియా) తగ్గిపోతుంది.

2. రక్తశుద్ధి / రక్తవృద్ధి

1. తుమ్మి ఆకులు, తులసి ఆకులు సమభాగాలుగా తీసుకొని నీడన ఎండబెట్టి చూర్ణంగా చేసి 2 గ్రాముల చూర్ణానికి కొద్దిగా చక్కెర కలిపి రోజూ 2 పూటలా వేడినీటితో సేవించిన రక్తము శుభ్రపడి సమస్త చర్మవ్యాధులు నశిస్తాయి.
2. కరక్కాయ బెరడు చూర్ణం, కొంచెం రోజుకు 2 పూటలా తీసుకుంటూ వుండాలి.
3. రోజూ ఒక నీరుల్లిపాయి తింటూ వున్న రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.
4. ఖర్జూరం పండ్లు, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, ఉసిరికాయలు, యాపిల్ వీటిని ఎక్కువగా తింటూ వుంటే రక్తవృద్ధి మరియు శుద్ధి కలుగుతుంది.

5. సకల వాత రోగములు

- జాజికాయ, జాపత్రి, లవంగాలు, ఏలక్కాయలు, దాల్చిన చెక్క, కుంకుమ పువ్వు వీటిని ఒక్కొక్కటి 10 గ్రా చొప్పున తీసుకొని అక్కల కర్ర 5 గ్రా, శొంఠి 10 గ్రా కలిపి తేనెతో మెత్తగా మర్దించి శనగ గింజలంత మాత్రలు చేసి రెండుపూటలా ఒక మాత్ర చొప్పున మంచినీళ్ళతో వేసుకుంటూ వుంటే 40 రోజులలో అన్ని వాతరోగములు కుదురుకుంటాయి.
- తులసి ఆకుల చూర్ణం 6 గ్రా, మిరియాల చూర్ణం 6 గ్రా, ఆవునెయ్యి 6 గ్రా ఈ మూడు కలిపి మెత్తగా నూరి రెండు భాగాలు చేసి ఉదయం ఒక భాగము, రాత్రి ఒక భాగము తింటూ వుంటే క్రమంగా సకల వాత రోగములు కుదురుకుంటాయి.
- వావిల చెట్టు వేర్లపై బెరడు (పట్టను) నీడన ఆరించి చూర్ణము గొట్టి సీసాలో భద్రపరచుకోవలెను. పూటకు 5 గ్రాములు చూర్ణమును నువ్వులనూనెతో కలుపుకొనిరోజుకు 2 సార్లు తినుచుండిన కీళ్ళవాతము, నడుమునొప్పి, వాతము, సర్వాంగ వాతము మొ||గు సర్వ వాతములు హరించి ఆరోగ్యముగా ఉండును.
- **వెల్లుల్లి పాయసము :** ఒలిచిన వెల్లుల్లి పాయలను మూడు తులములు ముద్దగా తొక్కి అర్ధశేరు ఆవుపాలలో కలిపి పాలు చిక్కబడు వరకు కాచవలెను. ఇది ఒక మోతాదు సామాన్య వాత వ్యాధులకు కీళ్ళ నొప్పులు, ఒళ్ళునొప్పులకు వాడవలెను. పక్షవాత రోగులకు ఉదయం, సాయంత్రం రెండు పూటలా సేవించవలెను. దీనివలన సమస్త వాత రోగములు 40 రోజులలో హరించును.
- వెల్లుల్లి పాయలను అర తులం నుండి తులం వరకు పాలు అనుపాసముతో ప్రతిపూట పుచ్చుకొనుచుండిన అన్నిరకములైన వాత రోగములు, విషజ్వరములు, శూలలు, గుల్మములు, బల్లలు వీటికి సంబంధించిన వ్యాధులు హరించును.
- శొంఠి చూర్ణము 5 తులాలు, నెయ్యి 5 తులాలు, వెల్లుల్లి 5 తులాలు కలిపి నూరి 6 తులాల తేనె కలిపి పూటకు ఉసిరికాయంత ప్రమాణం చొప్పున రోజుకు 2 పూటలా తినుచుండిన పక్షవాతము, నడుమునొప్పి, భుజములు నొప్పులు, దవడలు పట్టుకొని పోవుట మొదలగు వాతరోగములు నిస్సంశయముగా హరించిపోవును.
- **వాత నాశక చూర్ణము :** నల్ల తులసి ఆకులు 6 తులాలు, గుంటగలగరాకు 6 తులాలు, వావిలి వేళ్ళు పట్ట 4 తులాలు, మంల్కంగిణీ గింజలు 2 తులాలు,

3. కాళ్ళు, చేతులు బిగింపు

- ఒక పాత్రలో లీటరు నీరు పోసి అందులో 4 లేక 5 పొగాకు ముక్కలు వేసి మరగబెట్టితే ఆ సారం నీటిలోకి వస్తుంది. ఆ వేడినీటిలో గుడ్డ ముంచి, పిండి నొప్పుల పైన కాపడం పెడుతూ వుంటే నొప్పులు తొందరగా తగ్గిపోతాయి.

4. నడుము నొప్పి

- ఎండు ఖర్జూరపు కాయలను జాగ్రత్తగా దంచి లోపలి గింజలను తీసివేసి వాటిస్థానములో మంచి తెల్ల గుగ్గిలం గానీ లేదా మహిసాక్షి గుగ్గిలం గాని నింపి కాయలను మూసివేసి కాయలపైన గోధుమ పిండి ముద్దను దళసరిగా పట్టించి ఆరబెట్టి తర్వాత ఆ ఖర్జూరపు కాయలపై గోధుమపిండి ఎర్రగా కాలేవరకు నిప్పులపైన పొర్లించి తీసి పై పిండిని చాకుతో గీసివేసి 2 పూటలా ఒక మాత్ర చొప్పున వేసుకొని అనుపానంగా పాలు త్రాగుతూ వుంటే ఎంతకాలం నుండి వున్న నడుము నొప్పి హరించి శరీరం బలంగా తయారవుతుంది.

- ఉమ్మెత్త ఆకులు, బియ్యపు పిండి సమంగా కలిపి మెత్తగా నూరి ఆ ముద్దను గుడ్డలో వుంచి ఆ గుడ్డను నడుము మీద పట్టిలాగా వేస్తూ వుంటే నడుం నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

- నిమ్మగడ్డి నూనె, కొబ్బరినూనె రెండూ సమభాగాలుగా కలిపి నొప్పిగల చోట మద్దన చేయుచుండిన నడుము నొప్పులు హరించును.

- గోధుమలు 60 గ్రాములు, గసగసాలు 30 గ్రాములు, ధనియాలు 30 గ్రాములు. గోధుమలు రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం వరకు వుంచి గసాలు, ధనియాలతో కలుపుకొని మెత్తగా నూరుకోవాలి. ఇలా నూరిన పదార్థమును పాలలో వేసి తగినంత చక్కెర (కండచక్కెర) పాయసము లాగా వండి గోరువెచ్చగా తినాలి.

- ఈ పాయసం ఒక వారం రోజులు ఉదయం లేదా సాయంత్రం తింటూ వుంటే నడుమునొప్పి తగ్గిపోవడంకాక నడుము బలంగా తయారవుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది, శారీరక బలహీనత మాయమౌతుంది.

- గసగసాలు దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసి, ఆ పొడిలో సమానముగా కండచక్కెర పొడి కలిపి నిల్వ ఉంచుకోవాలి. ఆహారానికి రెండు గంటల ముందు ఒక చెంచా పొడి తిని, ఒక కప్పు వేడిపాలు త్రాగాలి. ఇలా ఒకటి లేదా రెండు వారాలు సేవిస్తూ వుంటే నడుమునొప్పి నమ్మకముగా నయమౌతుంది.

- ఒక గ్లాసెడు మజ్జిగలో 3 టీ స్పూన్లు సున్నపుతేటను కలుపుకొని ప్రతినిత్యం ఉదయం పూట పుచ్చుకొనిన ఎడల 3 రోజులలో నడుమునొప్పి హరించును.

5. ఒక గ్లాసు ఆవుపాలలో 6 ఖర్జూరాలను వేసి మరగించి ఆ పాలను రోజూ ఒకసారి త్రాగుతుంటే రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.

6. వెల్లుల్లి నిత్యం తీసుకొంటే రక్తం గడ్డ కట్టదు. క్రొవ్వు పదార్థాలను కరిగించును, రక్తము శుద్ధి చేయబడును. రక్త ప్రవాహాన్ని అదుపులో వుంచుటకు తోడ్పడుతుంది.

7. భావంచాలు, ఉసిరికాయ బెరడు, తానికాయ బెరడు ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి పొడిచేసి జల్లించి నిల్వచేసుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా అరచెంచా పొడి, ఒక చెంచా తేనెతో కలిపి ఆహారానికి ఒక గంట ముందు తింటూ వుంటే 40 రోజులలో రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది. చాలాకాలంగా రక్తంలో అధికంగా మలినాలు పేరుకు పోయిన వారు మరికొంత కాలం పాటు ఈ చూర్ణం వాడి రక్తం శుద్ధి చేసుకోవాలి.

8. రక్తము చెడి ఆరోగ్యం బాగా లేనప్పుడు లేత కొబ్బరి నీరు ఉదయం, సాయంత్రం ఒక కప్పు సేవించిన రక్తములోని మలినాలు తొలగింపబడును.

9. సరస్వతి ఆకు రసం మూడు చెంచాలు రోజుకు 2 సార్లు సేవించిన రక్తశుద్ధికి బాగా పనిచేస్తుంది.

10. ఎండిన ఉసిరికాయల చూర్ణాన్ని పూటకు 1 చెంచా తేనెలో కలిపి సేవించిన రక్తశుద్ధి అవుతుంది.

11. రోజూ రాత్రి నిద్రపోయేముందు కప్పు పాలలో చెంచాడు మిరియాల పొడి కలిపి త్రాగుచుండిన రక్తంలోని అన్ని దోషాలను నివారిస్తుంది.

12. బూడిద గుమ్మడికాయ రసం రోజూ ఒక కప్పు త్రాగుచుండిన శరీరంలో మంచి రక్తం తయారగును.

13. ఎండు ద్రాక్ష, ద్రాక్షపండ్లు బాగా క్రమంగా సేవించిన రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి అగును.

14. ఎండు ఖర్జూరపు కాయలు రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని సేవించిన రక్తము వృద్ధి అవుతుంది. పచ్చి ఖర్జూరపు పండ్లు విడివిడిగా తీసుకొన్న రక్తవృద్ధి అవుతుంది.

3.3.4 గుండె - రక్తప్రసరణ మండల వ్యాధులు

1. రక్తపోటు (Blood Pressure)

రక్తనాళాలు మలినాలతో గట్టిపడి వాటి మార్గాలు ఇరుకయి రక్తము ఒత్తిడిగా, కష్టముగా ప్రవహించేదాన్ని రక్తపోటు అంటారు. దీనివలన గుండెజబ్బులు రావచ్చు, శరీరభాగాలు

వాచి బాధ కలిగించవచ్చు. ఏ మాత్రం పనిచేసినా గుండెదడ రావచ్చు. తలనొప్పి ఎక్కువగా వస్తుంది. మూత్రపిండాలు సరిగా పనిచేయక రక్తములో మూత్రం నిలువయుండి తల త్రిప్పుట, అలసట, గుండెదడ, చెమట పట్టడం జరుగుతుంది. రోగికి విశ్రాంతి ఎక్కువ అవసరం, అలసట లేకుండా ఎంతవరకు పనిచేయగలిగితే అంతే చేయాలి. అలసట వచ్చే వరకు ఏదీ చేయరాదు. ఇలాంటి వారు ఎక్కువ నిద్రపోవాలి. వీలైతే ఉప్పు, కారం తగ్గించడం మంచిది. ఉద్రేకం, కోపం తగ్గించుకోవాలి. మితాహారం తీసుకోవాలి.

చికిత్సలు

1. ఉల్లిపాయలు పూటకు ఒకటి తింటూ వుంటే రక్తనాళాలు శుభ్రపర్చి రక్తపోటు తగ్గిస్తుంది.
2. వెల్లుల్లిపాయ రేఖల పైతేలు వలిచి లోని దబ్బలు 3, రోజూ తింటూ వుంటే రక్తపోటు త్వరగా తగ్గుతుంది. ఈ పద్ధతి బాగా పనిచేస్తుందని పూర్వము మహాత్మాగాంధీ గారు స్వంత అనుభవంలో చెప్పారు.
3. రోజూ చింతపండు చారు బాగా త్రాగేవారికి ఈ వ్యాధి రాదంటారు.
4. రోజూ పచ్చి దొండకాయలు తింటున్నారైతే రక్తనాళాలు శుభ్రపడి రక్తపోటు తగ్గుతుంది.
5. సర్పగంధి వేర్లను ఎండించి చూర్ణము చేయాలి. దీనిని ప్రతిపూట పావు చెంచాడు నోటిలో వేసుకొని నీటితో మ్రింగుతుంటే రక్తపోటు నమ్మకంగా తగ్గిపోతుంది.
6. నల్ల ఈశ్వరి యొక్క వేరు, చూర్ణము ఒక గ్రాము చొప్పున రోజుకు రెండు పూటలా తినవలెను.
7. బ్రాహ్మి (సరస్వతి ఆకులు / మండూకపర్ణి), మద్దిపట్ట, సర్పగంధి వేరు, ఉసిరిక పండు తొక్కు పెన్నేరు, సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణించి వస్త్రఘృతం చేసి 3 గ్రాములు మోతాదు ఆవుపాలతో ఉదయం, సాయంత్రం సేవించిన మిక్కుటముగా పెరిగిన రక్తపోటు తగ్గుతుంది.
8. కాకరకాయ రసము రెండు చెంచాలు దినమునకు 3 సార్లు సేవించిన రక్తపోటు తగ్గిపోవును.
9. జటామాంసి వేర్లు, అశ్వగంధ వేర్లు సమభాగాలుగా కలిపి నిత్యం 3-5 గ్రాములు ఉదయం, సాయంత్రం భోజనం తరువాత నీటితో సేవిస్తుంటే రక్తపోటు క్రమబద్ధీకరింపబడి అధిక చెమటలు పట్టడం, మాససిక ఒత్తిడి తగ్గుతాయి.
10. రుద్రాక్ష గింజలను మాలగా వేసుకొని శరీరముపై ధరించిన రక్తభారము క్రమముగా సమస్థితికి వచ్చును.

6. అతిగా నడవడం లేదా మితిమీరి వ్యాయామం చేయడం.
7. అల్పభోజనంతో శుష్కించి పోవడం
8. పనుల ఒత్తిడిలో పడి మలమూత్రాలను విసర్జించక పోవడం, ఆపుకోవడం.
9. తగవుల్లో, పోట్లాటలో దెబ్బలు తగలడం.

ఇలాంటి అనేక ప్రకృతి విరుద్ధమైన కారణాలవల్ల శరీరంలో సహజంగా వుండే వాతము అంటే వాయువు మితిమీరి ప్రవహించినదై శరీరంలోని నరముల నిండా నిండిపోయి శరీరంలోని మోకాళ్ళు, మోచేతులు, నడుము, మెడ, తుంటి లాంటి ఏ ఒక్క భాగంలో గాని లేదా చిన్న భాగాలలోగాని లేదా శరీరమంతా గాని వ్యాపించి 80 రకాల వాత రోగాలను కలుగజేస్తుంది.

పైన చెప్పినవన్నీ స్వయంకృతాపరాధాలే అని మరచిపోరాదు.

5.2 వాత రోగాలు - వివిధ చికిత్సలు

1. ఎముకల నొప్పి

- 4 ఖర్జూరపు కాయలను రోజూ ఒక గ్లాసు మంచినీటిలో వేసి నానబెట్టి ఉదయం పండ్లు తోముకోగానే తింటూ ఉంటే శరీరానికి, ఇంద్రియానికి బలం కలగడమే కాక ఎముకల నొప్పి తగ్గిపోతుంది.
- వెల్లుల్లి రెబ్బల (పాయలు) పూటకు 2 లేక 3 చొప్పున ఆవునెయ్యిలో వేయించి తింటూ వుంటే ఎముకల నొప్పులు త్వరగా తగ్గిపోతాయి.

2. కండరాల బిగింపు

- మేలైన కుంకుమపువ్వును పూటకు అరగ్రాము మోతాదుగా 2 పూటలా పాలతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే కండరాలు బిగింపు తగ్గుతుంది.
- మంచి ఇంగువను పొంగించి వుంచుకొని 2 పూటలా పూటకు కంది గింజంత మోతాదుగా మాత్ర చేసుకొని మంచినీటితో మింగుతూ వుంటే కండరాల నొప్పులు తగ్గుతాయి.
- తెల్ల జిల్లేడు వేరు తెచ్చి ఆవుపాల ఆవిరిమీద ఉడకబెట్టి, శుద్ధిచేసి ఆ వేరు మీద బెరడు తీసి ఎండబెట్టి, దంచి, పొడి చేసి ఆ పొడిని రెండు పూటలా చిటికెడు మోతాదుగా మంచినీటిలో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే కండరాల సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.

పిత్తం ఉత్పన్నమవుతుంది. ఈ పిత్తం ప్రాణుల మరణానికి కూడ కారణమవుతుంది. శరదృతువులో వేడినీరు త్రాగడం వలనను, భాద్రపదమాసంలో ఎక్కువ కారం తినడం వల్ల పిత్త ప్రకోపానికి కారణాలవుతాయి.

ధనియాల పొడి, చక్కెర చన్నీటిలో కలిపి త్రాగడం వల్లనూ, సెనగలు తినడం వల్లనూ, ఆవుపాలు, పెసలు, నెయ్యి, మజ్జిగ సేవించడం వల్లనూ చక్కెర, బెల్లం ఉపయోగించడం వల్ల - అల్లం, పెసలు, నూగుపిండి, చక్కెర కలిపి తినడం వల్ల పిత్తదోషం ఉపశమిస్తుంది. ఇవన్నీ బలాన్ని, పుష్టిని కలిగిస్తాయి.

వాత దోష కారణాలు

భుజించిన వెంటనే నడవడం, పరుగెత్తడం, ఏ వస్తువు కోరడం, అగ్నితాపమునకు గురికావడం, ఎల్లప్పుడు తిరుగుతూ వుండడం, నిరంతర మైథునం, వృద్ధ స్త్రీతో సంగమించడం, మానసిక సంతాపం, వేడివేడి అన్నం తినడం, భోజనం చేయకపోవడం, కలహించడం, పరుషవాక్యాలు పలకడం, వాటిని వినడం, భయపడడం, శోకించడం, ఇవన్నీ వాత దోషాలు. ఆజ్ఞాచక్రంలో వాత దోషం పుట్టిస్తుంది.

నివారణలు

పండిన అరటిపండు, కొబ్బరినీరు, అప్పుడే చిలికిన మజ్జిగ, పేలపిండి, తీయనైన గేదె పెరుగు, చన్నీరు, కాచిన నూనె (తీలతైలం), తాటిపండు, ఖర్జూరము, సమశీతోష్ణ జలస్నానం, వేయించిన కూరలు ఇవన్నీ వాత దోషాన్ని పోగొడతాయి.

వివిధ రకాలైన వాతము

వాతము 5 విధములు :

- 1) ప్రాణవాతము
- 2) ఉదానవాతము
- 3) వ్యానవాతము
- 4) సమానవాతము
- 5) అనావాతము.

ఏ పొరపాట్ల వల్ల వాత రోగాలు కలుగుతాయి

1. చల్లగా, బిరుసుగా, గట్టిగా వున్న అన్నం తినడం.
2. అతిగా స్త్రీలతో సంభోగం జరపడం
3. అనేక రాత్రులు, పగళ్ళు నిద్రించ కుండా పనిచేయడం
4. వారంలో అనేక సార్లు ఉపవాసాలు ఆచరించి కడుపు ఖాళీగా వుంచడం.
5. వేళాపాళ లేకుండా అనేకసార్లు రతిలో పాల్గొనడం.

11. తెల్లమద్ది (అర్జున) పట్ట చూర్ణమును ఒక చెంచా పాలలో వేసి కాచి ఆ పాలను కొన్ని రోజులు సేవించిన రక్తపోటు తగ్గును.
12. శౌంఠిపొడి, ధనియాలు పాలతోగాని, అల్లము, జీలకర్ర, ధనియాలు, శీతలకషాయం గాని ఒక మండలం త్రాగవలెను.
13. శౌంఠిపొడి, రెండు రెట్లు బెల్లం/కండచక్కెర గాని చేర్చి పాకం పట్టి వుంచుకొనవలెను. రెండు పూటలా కుంకుడు కాయంత తినుచుండిన రక్తపోటుకు చాలా మంచిది.
14. భావన అల్లం (అల్లం ముక్కలను నిమ్మరసం, సైంధవ లవణంతో రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం ఎండించవలెను. ఇలా 3 సార్లు గాని / 7 సార్లు గాని చేసిన భావన అల్లం అగును). భావన జీలకర్ర సమభాగాలుగా కలుపుకొని 1 చెంచా మోతాదుగా 3 పూటలా తీసుకొనిన రక్తపోటు అదుపులోనికి వచ్చును.
15. ఆయుర్వేదములో - స్వర్ణ సూర్యావర్తి ఒకపూట, బృహద్వాత చింతామణి యుక్తానుపాసముతో సేవించిన వ్యాధి తగ్గిపోవును.
16. రుద్రాక్ష పూస మిక్కిలి పెద్దది, మిక్కిలి చిన్నది కాకుండా సామాన్యమైనది గ్రహించి, భుజదండముపై గాని లేక శరీరముపై అనువైన మరియొక చోట గాని ఆ పూస శరీరమునకు తాకునట్లు కట్టవలెను. అట్లు చేసిన ఎడల ఎక్కువ/తక్కువ రక్తపోటు గలవారికి రెండు గంటలలో సమస్థితికి వచ్చును. ఈ చికిత్స అనుభవపూర్వకముగా అనేకసార్లు నిరూపింపబడినది.

2. గుండె జబ్బు

భుజించిన ఆహారం జీర్ణం కాకుండానే మరలా భుజించుట, విపరీతమైన మానసిక చింత, శక్తికి మించి దేహ పరిశ్రమ, అధికమైన సంభోగము, మల మూత్రాదుల వేగమును బలవంతముగా ఆపుట, కొద్దిగా కూడ వ్యాయామం చేయకుండుట వంటి కారణాల వలన గుండె జబ్బులు వస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పబడినది. గుండె బరువుగా నుండుట, గుండెలో మంట, సూదులతో పొడిచినట్లు వుండుట, రంపముతో కోసినట్లు బాధ వుండుట, చెమట పట్టుట, నోరెండుట, అరుచి, నోట కఫము రావడం, వాంతి వచ్చినట్లుండుట ఈ వ్యాధి లక్షణాలుగా వుంటాయి.

- 1) రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ శాతం పెరిగి రక్త ప్రసరణకు ఆటంకం కలిగించడం ద్వారా గుండె పోటు రావడానికి ముఖ్య కారణాలలో ఒకటిగా తెలుస్తున్నది. అందువలన ప్రతినీత్యం వెల్లుల్లి పాయలు వాడడం వలన ఈ సమస్యను నివారించవచ్చును. అలాగే వాము పొడిన నీటితో సేవిస్తే చాల ఉపయోగంగా వుంటుంది.

- 2) కటక రోహిణి, అతి మధురం చూర్ణాన్ని వేడినీటిలో సేవిస్తే హృద్రోగం శమిస్తుంది.
- 3) తెల్ల మద్ది పట్ల చూర్ణాన్ని పాలతోగాని, పువ్వుర మూల చూర్ణం తేనెతో కలిపి సేవిస్తే గుండె నొప్పి తగ్గుతుంది.
- 4) ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట కరక్కాయ పెచ్చుల చూర్ణం కుంకుడు గింజ ప్రమాణంలో తేనెతో కలిపి తింటుంటే గుండెకు బలం కలుగుతుంది.
- 5) యాలకులు గుండెకు బలాన్ని కలిగిస్తాయి. రోజూ ఒక యాలక్కాయని తింటే గుండె బలవర్ధకమౌతుంది.
- 6) అంజీర (అత్తి పండు) పళ్ళను రోజూ తింటూ వుంటే అన్ని రకాల గుండె జబ్బులు తగ్గుతాయి, గుండెకు బలం చేకూరుతుంది.

3.3.5 అంతస్రావీ గ్రంథి వ్యాధులు

1) మధుమేహం (చక్కెర వ్యాధి)

నేడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ముఖ్యంగా మనదేశంలో మన రాష్ట్రంలో మధుమేహ వ్యాధి రోజు రోజుకూ పెరిగిపోతూ ప్రజలకు, వైద్యులకు, ప్రభుత్వాలకు, ఆహార శాస్త్రవేత్తలకు ఒక సవాలుగా పరిణమించింది. ఈ వ్యాధి రాకుండా ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో, రోగం వచ్చినవారు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో నిర్దిష్టముగా చెప్పలేక పోతున్నారు. నెలనెలా పరీక్షలు చేసుకోవడం అప్పటికప్పుడు రోగాన్ని అణిచివేసే మందుబిళ్ళలు మింగడం, ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్లు తీసుకోవడం తప్ప ఆహార వ్యవహారాలలో తగిన మార్పులతో కనీస వ్యాయామం, ప్రాణాయామం అనుసరించడం ద్వారా తమను తామే రక్షించుకోవచ్చునన్న నిజాన్ని మరచిపోతున్నారు.

ఎప్పుడైతే మానవుడు ప్రకృతికి వ్యతిరేకముగా జీవించడం మొదలు పెట్టాడో అప్పటి నుండి అతని పతనం ప్రారంభమైనది. ఈ పతనం వల్లే ఆధునిక మానవులంతా అనేక రోగములను కొని తెచ్చుకొంటున్నారు. ధృఢమైన నిశ్చయముతో ఆ తప్పులను దిద్దుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే ఏ రోగం నుండి అయినా మానవుడు బయటపడ గల్గుతాడు.

మానవుడనే జీవుడు సూర్యుడనే దేవుణ్ణి అనుసరించినప్పుడే అంతులేని ఆరోగ్యము, ఆయువు సిద్ధిస్తాయి. సకలజీవులకు ఆరోగ్యము సూర్యుని దయవలన మాత్రమే లభిస్తుంది. కాబట్టి ఏ రోగం రాకుండా వుండటానికి, వున్న రోగం పోవడానికి ముందుగా మనం సూర్యుణ్ణి ఆరాధించడం, అనుసరించడం ప్రారంభించాలి,

తెల్లవారుజామున 4 గంటలకు వేగుచుక్క పొడవదముతో సూర్యుని శక్తి భూమిపై ప్రసరించడం మొదలవుతుంది. ఆ సమయానికి మానవులు కూడ నిద్రలేచి తమ

17 నుండి 70 సంవత్సరాల వరకు సాగే మధ్య వయసులో పిత్తం అంటే అగ్ని స్వభావం. ప్రకృతి సహజంగా అందరి శరీరాలలో అధికంగా ఉంటుంది. దానివలన మనిషిలో కోపం, అహంకారం, పెత్తనం, పట్టుదల అధికంగా వుంటాయి. కాబట్టి ఈ వయస్సు వారు వైశ్యాహార ఆహారపదార్థాలను విరివిగా వాడుకొంటూ శరీరాన్ని, మనస్సును కాపాడుకోవాలి.

70 సంవత్సరముల పైబడిన మనిషిలో ప్రకృతి సహజంగా వాతం అంటే వాయువు అధికంగా శరీరంలో రాజ్యం చేస్తుంది. దీని ప్రభావం పట్ల శరీరంలో నొప్పులు, పోట్లు, తిమ్మిర్లు, మలబద్ధకం, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు ఎదురౌతాయి. కడుపులో జరరాగ్ని విషమాగ్నిగా మారుతూ వుంటుంది. కావున ఈ వయసు వారంతా వాతహారమైన ఆహారపదార్థములను భుజిస్తూ వాతహార తైలంతో రోజూ శరీరాన్ని మర్దన చేసుకొంటూ ప్రాణాన్ని సంరక్షించుకోవాలి.

70 సంవత్సరముల తరువాత శరీరం సుకుమారమవుతుంది. కావున కఠిన ఆహారాలను నిషేధించి సులువుగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలను సేవిస్తూ తమను తాము రక్షించుకోవాలి.

కఫ దోష కారణాలు

భోజనం చేసిన వెంటనే స్నానం చేయడం, దాహం లేకుండానే నీటిని త్రాగడం, నువ్వుల నూనె, ఉసిరిక ద్రవం, చద్ది అన్నం, బాగా పండిన అరటి పండ్లు, పెరుగు, మేఘాల్లోని నీరు, చక్కెర నీరు, కొబ్బరినీరు, చనీటిలో సాన్నం, చెట్టుకు పండని అరటి పండు తినడం, పండిన దోసకాయ తినడం, వర్షముతువులో బావిస్నానం చేయడం, ముల్లంగి తినడం ఇవన్నీ కఫదోషం కలిగిస్తాయి. బ్రహ్మారంధ్రంలో కఫం పుడుతుంది. దీనివలన ఎంతటి బలమైనా నశించి తీరుతుంది.

కఫం తొలగించుటకు ఉపాయాలు

వేడిగా వున్న అన్నం తినడం, కాచిన నూనె త్రాగడం, పండిన కరక్కాయలను, పచ్చి పిండి పదార్థాలను, పచ్చి అరటి, ధనియాలు, పసుపు ఇటువంటివి వాడడం, భోజనం చేయకపోవడం, నీటిని త్రాగకుండడం, తాటి చక్కెర, నల్లటి మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, శౌంఠి, జీలకర్ర, తేనె ఇవి కఫాన్ని పోగొట్టుతాయి. బలాన్ని పుట్టిస్తాయి.

పిత్త దోష కారణాలు

ఆకలి బాగా అయినప్పుడు ఆహార భావం వల్ల, ప్రాణుల మణిపూరక చక్రంలో పిత్తం పుడుతుంది. తాటిపండు, మారేడుపండు తిన్నవెంటనే నీటిని త్రాగడం వల్ల కూడ

మీది పిత్త ప్రకృతి అయితే....

1. పిత్తాన్ని తగ్గించే ఆహారం తీసుకోండి.
2. ఆకలిగా వున్నప్పుడు మాత్రమే ఆహారాన్ని తీసుకోండి.
3. కృత్రిమమైన ఆల్కహోలు, కాఫీ, టీని సాధ్యమైనంత తగ్గించండి.
4. మీకు పడని ఆహార పదార్థములు మీకు ఎంత ఇష్టమైనా మానెయ్యండి.
5. అప్పుడప్పుడు విరేచనములకు మందు వేసుకోండి.
6. ఎండలో తిరగడాన్ని తగ్గించండి.
7. చల్లని ప్రదేశాల్లో వుండటానికి ప్రయత్నించండి.
8. తరచూ ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని ఆరాధించడానికి వెళుతూ వుండండి.

మీరు కఫ ప్రకృతి వారైతే....

1. కఫాన్ని తగ్గించే ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.
2. తీపి పదార్థములు తగ్గించండి (మానేస్తే మంచిది).
3. వేడివేడి హెర్బల్ టీ గాని వేడిగా వుండే ద్రవపదార్థములను తరచూ త్రాగుతూ వుండండి.
4. వేడి ప్రదేశాలలో వుండటానికి ప్రయత్నించండి.
5. చల్లగా, తేమగా వుండే ప్రదేశానికి వెళ్ళవద్దు.
6. తరచుగా పూర్తిగా బాడీమసాజ్ చేయించుకోండి.
7. ప్రతిరోజూ కొద్దిగా కష్టంగా వుండే వ్యాయామాన్ని ప్రాక్టీస్ చేయండి.
8. తరచుగా ఛాలెంజింగ్గా వుండే పనులు చెయ్యండి.

ఏ వయస్సులో - ఏ దోషం

1 నుండి 16 సంవత్సరాల వరకు సాగే బాల్యంలో ప్రకృతి సహజంగా కఫము అధికంగా వుంటుంది. దగ్గు, జలుబు, పాల ఉబ్బసం మొదలైన సమస్యలు ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. ఆ వయస్సులో కఫాన్ని అదుపులో వుండే పదార్థాలను ఆహారంలో వినియోగిస్తూ నువ్వులనూనెతో బాగా శరీరాన్ని మర్దన చేస్తూ కాపాడుకోవాలి.

కార్యక్రమములను ప్రారంభించాలి. ఆ తెల్లవారుజామున సూర్యుని నుండి అపరిమితమైన ప్రాణశక్తులు తూర్పు నుండి పడమరగా ప్రసరిస్తూ వుంటాయి. అప్పుడు నిద్రలేచి ఆ ప్రాణశక్తులను స్వీకరిస్తూ మన దినచర్యను ప్రారంభించాలి. సూర్యోదయం కాగానే భాసుని లేత కిరణాలు శరీరంపై పడేటట్లుగా సూర్యనమస్కారములు చేయాలి.

అదే విధముగా సూర్యుడు అస్తమించిన తర్వాత అధిక సమయం మానవుడు మేల్కొని వుండకూడదు. మన పూర్వీకులు ఈ నియమం పాటించినందు వలననే 100 సంవత్సరములు ఏ వ్యాధి లేకుండా జీవించారు. ఈనాడు మనమంతా తెల్లవారిన తర్వాత 9 లేదా 10 గంటలకు నిద్రలేస్తూ అర్ధరాత్రి వరకు మేల్కొంటూ సూర్యుని వ్యతిరేకిస్తూ అన్నిరోగాలను మూటకట్టు కొనుచున్నాము. దీనిని సరిదిద్దుకోవాలి.

మూత్రములో తీపి పోయే రోగాన్ని మధుమేహము అంటారు. మూత్రం అధికంగా పోవుటయే కాక దానితో తీపి పోతుంది. మూత్రం పోసిన చోట చీమలు పడతాయి. ఈ వ్యాధి వలన అధిక దాహం, నీరసం, శరీరం సడలిపోవుట, ఏదైన కురుపుగాని, గాయముగానీ ఎంతకీ నయంకాక రాచవుండులాగా మారడం ఇవన్నీ జరుగుతాయి.

పశ్చిమోత్తాసనం రోజూ వేసేవారికి ఇది పోతుంది. నేల మీద కాళ్ళు చాపుకొని కూర్చుండి చేతితో బొటన వ్రేళ్ళు పట్టుకొని నోటిని వీలైనంత వరకు మోకాళ్ళ మీదకు వంచాలి. 4 లేక 5 సార్లు కొన్ని సెకన్లు అలా చేయాలి. ఒకేసారి ఎక్కువ సేపు వంగకూడదు. చేతి గ్రంథిని ఇది బలపరచి మధుమేహాన్ని తగ్గిస్తుంది.

చికిత్సలు

1. తులసి ఆకులు, మారేడు ఆకులు, వేపాకులు, తుమ్మి ఆకులు, మిరియాలు సమభాగాలుగా తీసుకొని నీడలో ఆరబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని నిల్వ ఉంచుకొనవలెను. మిరియాలను వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. రోజూ ఈ పొడిని 5 గ్రాములు రెండు పూటలా భోజనమునకు ముందు మంచినీళ్ళతో సేవించాలి.
2. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పావుగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక టీ స్పూన్ త్రిఫల చూర్ణం కలిపి త్రాగుతూ వుండండి.
3. వేపచిగురు (ఇగుళ్ళు) 10 గ్రాములు 2 లేక 3 మిరియాలు చేర్చి నూరి ప్రతి ఉదయం పరగడుపున పుచ్చుకొనిన మధుమేహం నివారించబడును.
4. నల్ల నేరేడు పండ్లను ఎండబెట్టి దంచి మెత్తగా పొడిచేసి మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత పొడిని తీసుకొని 2 ఔస్సుల వేడినీటిలో వేసి రోజుకు 2 లేక 3 సార్లు 40 రోజులు పుచ్చుకొనిన సమస్త మధుమేహ రోగములు తగ్గిపోవును.

5. ఎ) పసుపుచూర్ణమును తేనెతో కలిపి ఉసిరికాయ రసంలో పుచ్చుకొనిన సర్ప విధములగు మధుమేహములు తగ్గును.
బి) పసుపు కొమ్ములను ఎండబెట్టినవి తీసుకొని ఉసిరికాయలను బాగా వేయించి లోపలి గింజలను తీసివేసి పై బెరడును పసుపుకొమ్ములతో సమానంగా తీసుకొని రెండింటిని బాగా పొడి చేసుకొని అరచెంచా మోతాదుగా రోజూ 3 పూటలా తీసుకొంటే షుగర్ పెరగదు, పెరిగింది వెంటనే తగ్గిపోతుంది.
6. 4 తులసి ఆకులు, 4 బిళ్ళగన్నేరు ఆకులు (నిత్యమల్లి) 2 తమలపాకులు వేసి కలిపి తాంబూలము వలె సేవించి 2 గ్లాసుల మజ్జిగ ఉదయం, సాయంత్రం పుచ్చుకొనుచుండిన 40 రోజులలో మధుమేహం నివారించబడును.
7. నేరేడు గింజల చూర్ణం లేదా కషాయము పాలతో కలిపి పరగడుపున పుచ్చుకొనిన మధుమేహం తగ్గును.
8. తంగేడు విత్తులు చూర్ణం చేసి దానికి సమభాగాలుగా పంచదార కలిపి వుంచుకొనవలెను. రోజూ 3 నుండి 5 గ్రాములు పుచ్చుకొనిన మధుమేహం నివృత్తి అగును.
9. కొబ్బరి పువ్వును 15 గ్రాములు మెత్తగా నూరి సమంగా ఆవు పెరుగుతో కలిపి తినుచుండిన వారం రోజులలో గుణం కనిపించును. 40 రోజులలో పూర్తిగా అదుపులోకి వచ్చును.
10. కొండ ప్రాంతాలలో గాని, పొలాలలో గాని ఆర్యోముగా పెరిగిన తంగేడు చెట్టును సమూలముగా అంటే వేళ్ళతో సహా తీసుకొచ్చి శుభ్రముగా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి నీడలో ఆరబెట్టాలి. అది 2-3 రోజులకు అంతా ఎండిపోతుంది తర్వాత దానిని మెత్తగా దంచి జల్లెడపెట్టి వస్త్రపూళితం చేసి ఆ మెత్తని చూర్ణాన్ని నిల్వచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణము 1 చెంచా నీటితోగాని, మజ్జిగతోగాని 2 పూటలా తీసుకొన్న మధుమేహము అదుపులో వుంటుంది.
11. మణ్ణిచెట్టు వేరుపై భాగమున వుండే బెరడును తీసుకొని కడిగి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఆ పొడిని వస్త్రపూళితం చేసుకోవాలి. రోగి పరిస్థితిని బట్టి ఒక పూటగాని, రెండు పూటలు గానీ 1 టీస్పూన్ మోతాదుగా ఒక గ్లాసు మంచినీటిలో కలిపి త్రాగుతూ వుంటే క్రమముగా మధుమేహరోగం నివారణ అగును.
12. మధుమేహాన్ని ఆ వ్యాధి వల్ల వచ్చే ఇతర అనారోగ్యాలను సమూలముగా నిర్మూలించగల మహత్తర ఔషధశక్తి తిప్పతీగలో వుంది.

కాబట్టి మన శరీరంలోని దోషాలను ఖచ్చితంగా మనం తెలుసుకుని మన తత్వానికి తగినట్లుగా జాగ్రత్తలు వహిస్తూ వుంటే మనం ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఎక్కువ కాలం జీవిస్తాం. మనందరం మనుష్యులమే అయినా మనందరిదీ ఒకే తత్వం కాదు. ఒక్కొక్కప్పుడు ఒక్కొక్క ప్రకృతిలో వుంటాం. మన శారీరక అవసరాలు, మానసిక అవసరాలు వేరువేరుగా వుంటాయి. అందరూ ఒకటే తినాలి, అందరూ ఇంతసేపు పడుకోవాలి, ఒకే వ్యాయామం చేయాలి అనే సైనిక పద్ధతులు ఆరోగ్య విషయంలో ఫెయిల్ అయినది. అందుకే ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎన్నోరకాల ఆహారపు అలవాట్లు వస్తున్నాయి. కాబట్టి ఎవరికి ఏది సహజమైనదో తెలుసుకోవడం. దాన్ని తినడం, అసహజమైన దాన్ని తినకుండా వుండడం ఈ విషయాలపట్ల అవగాహన పెంచుకోవాలి.

ఆహారం మీద మనం ఆధారపడిన మాట నిజం. కాని ఆ ఆహారం మన శరీరంలోకి వెళ్ళిన తర్వాత జరిగే మార్పులు - మన ప్రకృతికి అవి ఏ రకంగా ఉపయోగపడుతుందనేది అసలు విషయం. ఈ విషయం గురించి అవగాహన లేకుండా అందరూ ఒకే ఆహారం తినడం పొరబాటు. ప్రపంచంలో ఏ ఒక్క ఆహారం ఇప్పటి వరకు ఇదే అందరికీ అని నిరూపించబడ లేదు. ఇక ఆయుర్వేద పరంగా ఆలోచించినప్పుడు ఈ క్రింది సూత్రాలు పాటిస్తూ ఆహారాన్ని తీసుకోవడం మంచిది.

మీది వాత ప్రకృతి అయితే....

1. వాతాన్ని తగ్గించే ఆహారాన్ని తీసుకోండి.
2. తరచుగా హెర్బల్ టీ లాంటివి తాగుతూ వుండండి.
3. గోరువెచ్చని ద్రవపదార్థములు బాగా తీసుకొంటూ వుండాలి.
4. ఆల్మహాలు, కాఫీని సాధ్యమైనంత తగ్గించండి.
5. తగినంతగా విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.
6. ప్రతిరోజూ (కనీసం వారానికి 3 సార్లు) గోరువెచ్చటి నువ్వుల నూనెతో బాడీమసాజ్ చేసుకోండి.
7. గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయాలి.
8. ఆందోళన తగ్గించడానికి ప్రయత్నం చేయండి. (ధ్యానం క్రమం తప్పకుండా చేయండి)
9. అధికంగా ఏ వ్యాయామం చేయవద్దు.

అరిగేటప్పుడు, ఆహారం తీసుకొనేటప్పుడు, విశ్రాంతి తీసుకున్నప్పుడు, ఉద్యోగం చేసేటప్పుడు ఒత్తిడికి లోనయినప్పుడు.... ఇలా జీవితంలో రకరకాల సమయాలలో రకరకాలుగా మార్పులకి లోనవుతూ వుంటాయి.

కఫం మనిషి జీవితంలో బాల్యంలో చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే యుక్తవయసులో నుండి మధ్య వయస్సు వరకు పిత్తం యొక్క ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చివరగా వృద్ధాప్యంలో వాతం యొక్క ప్రాధాన్యత అధికంగా ఉంటుంది. ఇక ఉదయాన్నే మనం అశ్రద్ధగా వుండటానికి కారణం మన శరీరంలో ఆ సమయంలో కఫం ఎక్కువగా ఉండటమే. మధ్యాహ్నం ఉత్సాహంగా వుండటానికి, ఆకలి వేయడానికి పిత్తం కారణం. సాయంకాలం పూట వాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఇక ఋతువులను బట్టి చూసినప్పుడు పిత్తం వేసవికాలంలో ఎక్కువగా వుంటుంది. వాతం వర్షాకాలంలోనూ, కఫం శీతాకాలంలోనూ ఎక్కువగా వుంటాయని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. ఇక ఆహార విషయానికి వచ్చినప్పుడు తీపి వస్తువులు ఏవి తిన్నా కఫం పెరుగుతుంది. కారం, మసాలాలు పిత్తాన్ని పెంచుతాయి. చల్లని వస్తువులు వాతాన్ని పెంచుతాయి. వ్యాయామం అస్సలు చేయనివారికి కఫం పెరుగుతుంది. అలాగే ఓ మాదిరిగా చేసిన వ్యాయామం మీ మెటబాలిజ్ రేట్స్ ని పెంచి పిత్తాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. అతిగా వ్యాయామం చేస్తే వాతం పెరుగుతుంది.

ఇక ఎక్కువగా విశ్రాంతిగా వున్నా, కూర్చుని చేసే పని ఉన్న వారిలో శరీరం అధికంగా పెరగడానికి కారణం కఫం అయితే, విశ్రాంతి లేక నిద్ర కూడ లేకుండా అదే పనిగా పనిచేసే వాళ్ళలో వాతం పెరుగుతుంది. ప్రేమ, అప్యాయత లాంటివి కఫాన్ని పెంచుతాయి. కక్ష, అసూయ, కోపం లాంటివి పిత్తాన్ని పెంచుతాయి. అలాగే భయం, సందేహం, అభద్రతా భావం వాతాన్ని పెంచుతాయి. ఓ మాదిరిగా త్రిదోషాలు మార్పులకి లోనయితే పెద్దప్రమాదం లేదు. కాని అదేపనిగా విపరీతమైన మోతాదులో పై మార్పులు వుంటే దోషాలు బాగా వృద్ధిచెంది వ్యాధుల్ని కలుగజేస్తాయి. శరీరాన్ని ఏ మాత్రం కష్టపెట్టకుండా తీపి పదార్థాలు బాగా తింటూ, ఆనందంగా జీవిస్తున్నాం అనుకునే వారికి కఫం సంబంధమైన గుండె జబ్బులు, చక్కెర వ్యాధి రావడంలో అనుమానం ఏమీ లేదు. కారం, మసాలాలు అధికంగా తిని, ఎండలో తిరిగి, టీలు ఎక్కువగా త్రాగితే హైపర్ ఎసిడిటీ, అల్సర్లు రావడంతో ఆశ్చర్యం లేదు. అలాగే అతిగా ఆలోచించి ప్రతిదానికి భయపడి ఆందోళన చెందుతూ వుండేవారికి నిద్రపట్టక పోవడంలోనూ, తలనొప్పి ఎక్కువ అవటంలోనూ వాతం యొక్క ప్రాముఖ్యత వుంటుంది.

ఎ) ఉదయం ఆహారానికి అరగంట ముందు ఒక ఆకును కడిగి కొంచెం కొంచెం నోటిలో వేసుకొని మెల్లగా నమిలి తినాలి. దీనివల్ల ఎంతస్థాయిలో వున్న మధుమేహమైనా 20 రోజులలో పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తుంది.

బి) తిప్పతీగ కాండమును మెత్తగా దంచి రసం పిండి 4-6 చెంచాలు దినమునకు 2 సార్లు సేవించిన మధుమేహం తగ్గుతుంది. రక్తంలో చక్కెర యుండిన తిప్పతీగ ఆకురసముతో ఉసిరిక రసము సమభాగాలుగా తేనెతో కలిపి తీసుకోవలయును.

13. జామాకు / అల్లనేరేడు ఆకు - మరీ లేతవి కాకుండా మరీ ముదురువి కాకుండా మధ్య రకముగా వున్న జామాకును దుమ్ము లేకుండా కడిగి ఒక గ్లాసు కాచి చల్లార్చిన నీటిలో ఆ ఆకును రాత్రిపూట వేసి మూతపెట్టి వుంచాలి. ఉదయం దంతధావనం కాగానే ఆ ఆకును తీసి వేసి ఆ నీటిని నిదానముగా కొంచెం కొంచెం తాగాలి. ఇదితాగిన ఒక గంట వరకు మరేమీ త్రాగకూడదు, తినకూడదు. ఈ విధముగా వరుసగా 30 నుండి 40 రోజులు తాగుతూ వుంటే ఆశ్చర్యకరముగా మధుమేహం అదుపులోకి వస్తుంది. **ఇదేవిధముగా అల్లనేరేడు ఆకుతో కూడ చేయవచ్చును.**

14. నేరేడు గింజల పొడి 100 గ్రాములు, మోడుగపువ్వు పొడి 100 గ్రాములు, సుగంధపాలవేర్లు పొడి 100 గ్రాములు. వీటిని సమాన భాగాలుగా పొడిచేసి కాఫీ పొడికి బదులుగా దీనిని వాడవచ్చును. ఇది మధుమేహ రోగులకు చాలా మంచిది.

15. నల్లతులసి(కృష్ణతులసి) ఆకులు నీడలో ఆరబెట్టి పొడిని తయారు చేసుకోవాలి. రోజూ మనం తయారుచేయు ఆహారంలో 1 లేదా 2 చెంచాల పొడిని వాడిన మధుమేహవ్యాధిని నివారించ వచ్చును.

16. ఎ) పొడపత్రి ఆకు రసాన్ని రోజూ పావు కప్పు త్రాగుతుంటే యీ వ్యాధి పోతుంది. బెల్లం ముక్కమీద కొన్ని చుక్కలు ఈ రసం వేసి తింటే దానిలోని తీపి అంతా పోయి చప్పగా ఉంటుంది. అంటే తీపి పోగొట్టే గణం ఇందులో వుందని తెలుసుకోవచ్చును. అందువలన ఆకురసం మధుమేహాన్ని పోగొడుతుంది.

బి) పొడపత్రి ఆకు కషాయం 5 తులాల బేడెత్తు (2 గ్రాములు) గోమూత్ర శిలాజిత్తు కలుపుకొని ప్రతినిత్యము ప్రాతఃకాలము నందు సేవించిన మధుమేహం వ్యాధి హరించిపోవును.

17. ఇందుప గింజను (చిల్లగింజను) రోజూ సగం మ్రింగిన యీ వ్యాధి పోతుంది. అలా మింగలేని వారు దాన్ని గంధంలా తీసి కొంచెం నీటితో కలిపి త్రాగవచ్చును.

18. అత్తిచెట్టు వేళ్ళ బెరడు చూర్ణాన్ని పావు చెంచాను నోటిలో వేసుకొని నీటితో ద్రింపాలి. అలా చేస్తే మధుమేహం తగ్గుతుంది.
19. పూటకో లవంగ మొగ్గను తింటూ వున్నచో ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
20. రోజుకో కప్పు ఉలవలు ఉడకబెట్టిన నీటిని త్రాగుచున్న ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
21. పులిసిన తాటికల్లు రోజు త్రాగే వారికి కూడ ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
22. రోజూ అరటిపువ్వును ఉడకబెట్టి తింటూ వుంటే రోగం పోతుంది.
23. నల్ల తుమ్మచెట్టు బెరడు చూర్ణము రోజూ అరచెంచా లేదా నల్ల తుమ్మ జిగురు అరచెంచా అరకప్పు నీటిలో సేవించిన ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
24. లేత మామిడి ఆకులు ఎండించి చూర్ణం చేసి దాన్ని రోజూ అరచెంచా తీసుకుంటే తగ్గుతుంది.
25. ఎ) ఎండించిన కాకరకాయ చూర్ణం అరచెంచా మంచినీటిలో తీసుకొన్న ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది. బి) కాకరకాయ రసం రెండు చెంచాలు లేక కాకరాకు పసరు రెండు చెంచాలు ప్రతి దినము ఉదయం పరగడుపున తీసుకొన్న తగ్గుతుంది.
26. ఎ) వేపాకులు నీడలో ఎండించి పొడిచేసి 1 గ్రాము మోతాదుగా తేనె అనుపాసముగా దినములో 2 సార్లు తీసుకోవలెను. బి) వేప చెక్కను ఎండించి నలగగొట్టి పొడి చేసుకొనవలెను. 50 గ్రాములు పొడిని 4 గ్లాసుల నీటిలో కలిపి ఒక గ్లాసు మిగులు వరకు కాచి యీ కషాయం ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకున్న రక్తంలో చక్కెర పరిమాణం పెరగకుండా వుంటుంది. ఈ కషాయం ఏ రోజుకా రోజు తయారు చేసుకోవాలి.
27. కటుక రోహిణి లేక నేలవేము చూర్ణమును 3-5 గ్రాముల మోతాదున ఉదయం, సాయంత్రం మర్రిచెక్క కషాయంతో సేవించిన మధుమేహం శమిస్తుంది.
28. మారేడు ఆకుల రసం 5 తులాలు ప్రతి నిత్యం ప్రాతఃకాలము నందు సేవించిన మధుమేహం నశించును.
29. ముల్లంగి ఆకుల రసం త్రాగితే ఈ వ్యాధికి మేలుచేస్తుంది.
30. ఎ) మొలకెత్తిన మెంతులు ఎండించి దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి ఉప్పు, కారం కలుపుకొని అన్నంలో తినండి. బి) మెంతులను నేరుగా మింగేయండి. ఒకరోజు మొత్తానికి 25 గ్రాములు మోతాదు తింటే మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

ఉనికిని మన శరీరంలో ఊహించుకోవచ్చు. అవి ఒక క్రమపద్ధతిలో వేటి పనిని అవి సక్రమంగా చేస్తూ వుంటాయి. అవి అలా చేతిలో చెయ్యి వేసుకుని వాటి పరిధిలో పనిచేసుకుంటూ వెళ్ళినంతకాలం మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాం. అవి ఎప్పుడైతే రకరకాల కారణాల వలన వాటిస్థానంలో తేడాలు ఏర్పడి పెరిగినా లేదా తగ్గినా మనం అనారోగ్యం పాలవుతాం. ఆ అనారోగ్యం శారీరకమైనది కావచ్చు లేదా మానసికమైనది కావచ్చు.

ఆయుర్వేదం ప్రతి మనిషి త్రిదోషాలలో లయం అయ్యారని లేదా ప్రతి మనిషిలోనూ త్రిదోషాలనేవి ముఖ్యభాగాలని తెలుసుకున్నాం. మనకు కనిపించని తెరవెనుక వ్యక్తులు, ఇవే మన జీవన్నాటకాన్ని నడిపించేవి. మనం ఎలా కనిపించాలో, ఎలా మాట్లాడాలో, ఎలా ఆలోచించాలో, ఎలా ప్రవర్తించాలో, ఎలా అనుభూతిని తెలుసుకోవాలో ఇవన్నీ వాటి పనే.

భారతీయులకు పంచభూతాల గురించి చెప్పనవసరం లేదు. మనమంతా పాంచ భౌతిక తత్తులమే. మన శరీరంలోని ఘన పదార్థమంతా పంచభూతాలలో ఒకటైన భూమితో నిర్మించబడి వుంది. ద్రవరూపమైన భాగం నీటితో నిర్మించబడి వుంది. మన శరీరంలోని శక్తి అంతా అగ్నితో నిర్మించబడి వుంది. అలాగే వాయురూపంలో ఉండే భాగాలన్నీ కూడ గాలితో నిర్మించబడ్డాయి. శరీరంలో ఎక్కడైతే ఖాళీలు వుండే ప్రాంతాలున్నాయో అవన్నీ ఆకాశంచే తయారు చేయబడ్డాయి. ఇలా మన శరీరం పాంచ భౌతికమైనప్పుడు శరీరానికి సంబంధించినది ప్రతిదీ పాంచ భౌతికమే. త్రిదోషాలు కూడ పాంచభౌతికాలే.

వాతం గాలి, ఆకాశాల కలయికతో ఏర్పడింది. ఇది శరీరంలోని కదలికలకు మూలం. ఆ కదలికలు శరీరానికి సంబంధించినవైనా, మనస్సుకు సంబంధించినవైనా, మన జ్ఞానేంద్రియాలకు సంబంధించినవైనా, అలాగే విసర్జన క్రియ కూడా వాతమే చూసుకుంటుంది. పిత्तం అగ్ని, నీరు కలయికతో ఏర్పడింది. ఇది మన శరీరంలోని వేడి జీవక్రియ (మెటబాలిజం) శక్తి జీర్ణక్రియలకు సంబంధించిన పనులన్ని చూస్తుంది. కఫం భూమి, నీటి యొక్క కలయికతో ఏర్పడుతుంది. శరీరానికి సంబంధించిన దృఢత్వానికి, ఆకృతికి, శరీరంలోని ద్రవపదార్థాలు, సమతుల్యతలకి యిది మూలం.

వాత-పిత्त-కఫాలు ఒకేలాగా వుండవు

మన శరీరంలోని వాత పిత्त కఫాలు, స్థిరంగా ఎప్పుడూ ఒకేలాగా వుండవు. మన జీవితంలో వివిధ సమయాలల్లో, వివిధ వయస్సులో వివిధ సంఘటనలలో వేరువేరుగా స్ఫురిస్తూ వుంటాయి. మనిషి జీవితంలో వయసును బట్టి ఇవి మారుతూ వుంటాయి. రోజులో వివిధ సమయాలలో ఇవి మారుతూ వుంటాయి. అలాగే ఋతువుల్లో ఆహారం తీసుకొనేటప్పుడు,

5. వాతం-పిత్తం-కఫం - త్రిదోషములు

5.1 ఒక విశ్లేషణ

ఒళ్ళంతా నొప్పులు వచ్చినా, కీళ్ళలో నొప్పులు వచ్చిన వాతనొప్పులు అనే మాట మనకు తెలిసిందే. అలాగే దద్దుర్లు వచ్చినా, తల తిరిగినా, వాంతిలో పసుపు పచ్చని ద్రవం బయటికి వచ్చినా పైత్యం ఎక్కువయిందని అంటుంటారు. అలాగే బాగా దగ్గు వచ్చినప్పుడు, ఆ దగ్గులో తెల్లటి జిగురులాంటి పదార్థం గొంతులో నుండి బయటికి వచ్చినప్పుడు కఫం ఎక్కువై దగ్గు వస్తుందంటుంటారు మన పెద్దలు. వీటిని బట్టి ఆయుర్వేద వైద్యం అందరి ఇళ్ళల్లోను వాడుకలో వున్నది. మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాలలో ఆయుర్వేదం ఎప్పుడో ఒక భాగం అయిపోయింది.

అలాంటి ఆయుర్వేదశాస్త్రానికి పట్టుకొమ్మలు వాత, పిత్త, కఫాలు. ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం మొత్తం వాత, పిత్త, కఫాలనే వాటితోటి ముడిపడి వుంది. వీటిని గురించి సరైన జ్ఞానం లేకుండా మనకి ఆయుర్వేదం అర్థమవటం కష్టం.

వాతం అంటే వాయువు అని చెప్పవచ్చు. పంచభూతాల సమ్మేళనంతో వుట్టిందే వాయువనే వాతం. అగ్ని భూతం నుండి వుట్టిందే పిత్తం. జల భూతం నుండి వుట్టిందే కఫం. ఈ మూడు దోషాల వలననే మానవుడు ప్రకృతిలోని ప్రతి ప్రాణి, ప్రతి పదార్థం ఆవిర్భవించాయి. సృష్టి, స్థితి, లయలకు - సత్య, రజో, తమో గుణాలకు - బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులకు ప్రతిరూపాలైన వాతం, పిత్తం, కఫం అనే త్రిదోషాలలో వాతమే ప్రధానమైనది. త్రిమూర్తులలో తమోగుణ రూపులైన శంకరునికి సంహార శక్తి, సంజీవ శక్తి ఎలా వున్నాయో అదే విధంగా ఆయనకు మారుగా ఆవిర్భవించిన వాతంలో కూడా ప్రాణం పోసే శక్తి, ప్రాణం తీసే శక్తి రెండూ దాగివున్నాయి. శంకరుడు లేనిదే బ్రహ్మ, విష్ణువులకు ఎలా మనుగడ వుండదో వాయువు లేనిదే అగ్ని, జలము, భూమి వీటికి ఆకారం ఎలా ఏర్పడిందో అదే విధంగా మన శరీరంలో వాత సహాయం లేకుండా కడుపులోని అగ్ని జ్వలించలేదు. కఫం స్రవించలేదు. శరీర పరిరక్షణకు ప్రాణం ఎలా ఆధారమో, ఆ ప్రాణానికి ప్రతిరూపాలైన వాతం కూడ అంతే ప్రధానమైనదని తెలుసుకోవాలి.

ఏదైనా మంచి ఆహారాన్ని చూసినప్పుడు మనలోని కఫం నోట నీరు ఊరేలా చేస్తుంది. ఆహారాన్ని వాతం గొంతులో నుండి జీర్ణాశయానికి చేరుస్తుంది. పిత్తం ఆహారాన్ని జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. ఇలా మనం వాత, పిత్త, కఫాలను చూడకపోయినా అవి చేసే పనుల ద్వారా వాటి

సి) మెంతులు మొలకెత్తించి వాటిని రుబ్బి అల్లం, జీలకర్ర వంటివి కలిపి రొట్టెగా చేసుకొని తినండి. ఫలితం బాగుంటుంది.

31. దొండాకు రసం గానీ, దొండ తీగ రసంగాని ప్రతినిత్యము ప్రాతఃకాలము నందు 2-3 తులాల త్రాగుచుండిన యెడల మధుమేహ వ్యాధి 1 లేదా 2 మండలములలో హరించిపోయి ఆరోగ్యము కలుగును.
32. కాకరకాయ రసం ఒక తులం త్రాగుతూ గోధుమ రొట్టె వెన్నతో తినుచుండినచో 3 వారములలో మూత్రములోని చక్కెర హరించును. కాకరరసం ఒక ఔన్ను వరకు త్రాగవచ్చును. ఇన్నులిన్ అవసరం లేకుండా ఈ మందు పనిచేయగలదు.
33. శుద్ధిచేసిన గోమూత్ర శిలాజిత్తు 1 గ్రాము పటిక బెల్లం చూర్ణము కలిపి 1/4 లీటరు పాలలో కలిపి ఉదయం త్రాగుచున్న అన్ని రకముల మేహవ్యాధులు తగ్గును.
34. ఎ) వేగిన కర్రను గ్లాసుగా తయారుచేసుకొని అందు మంచినీరు పోసి రాత్రి నిలువ వుంచి ఉదయం పరగడుపున ఆ నీరు త్రాగుచుండిన క్రమంగా మధుమేహం - రక్తపోటు హరించును.
బి) వేగిన కర్ర రంపం పొట్టును నీటిలో నానబెట్టి ఆ నీటిని త్రాగుచుండిన యెడల మధుమేహం, రక్తపోటు తగ్గుతుంది.
35. ఉలవ కట్టు, గోధుమ అన్నము, ఆవు మజ్జిగ, చోడిపిట్టు (జొన్నఅన్నము) ఇవి తరచు వుచ్చుకొన్న యెడల మధుమేహం శమించును.
36. ఆమ్ల పానీయము : ఉసిరికరసం 1 కేజి, పటిక బెల్లం 1 కేజి. ఉసిరిక రసం ఒక పాత్రలో పోసి చిన్నమంటతో కాచి దానిలో పటిక బెల్లం వేసి బాగా పాకం వచ్చే వరకు కాచి ఒక గాజుపాత్రలో నిల్వవుంచుకోవాలి. రోజూ ఒక గ్లాసు నీటిలో 5 గ్రాములు వేసి కలిపి త్రాగవలెను. ఇది మధుమేహ రోగులకు మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్యమునకు చాలా మంచిది.
37. అశ్వగంధ దుంపల పొడి 100 గ్రాములు, అతి మధురం దుంపల పొడి 100 గ్రాములు, ఆకుపత్రి (బిర్యాని ఆకు) 100 గ్రాములు, పటిక బెల్లం 100 గ్రాములు. ఈ పదార్థములతో పొడిని తయారుచేసుకొని నిల్వ వుంచుకోవలెను. గోరువెచ్చని పాలతో ఒక చెంచా పొడిని కలిపి త్రాగవలెను.

3.3.6 నాడీ మండల - కందరాల వ్యాధులు

1) మూర్చ (అపస్మారకము)

వణకుట, పళ్ళు కొరుకుట, నోటి నుండి నురుగు వెడలుట, ఇంద్రియ జ్ఞానము నశించుట, కాళ్ళు చేతులు బిగుసుకొని పోవుట లేదా కొట్టుకొనుట అనే లక్షణాలు అపస్మారక వ్యాధిలో కనబడుతాయి.

1. మూర్చ వచ్చినపుడు దుస్తులను వదులు చేసి చల్లటి నీటిని లేదా పన్నీరు ముఖముపై చల్లవలెను. గుండెపై కూడా చన్నీటిని చల్లుట మంచిది.
2. వసచూర్ణమును (2-3 గ్రాములు) తేనెలో కలిపి సేవిస్తూ, పాలు, అన్నమును భుజిస్తూ వుంటే కొద్ది కాలమునకు అతి భయంకరమైన అపస్మారక వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.
3. బూడిద గుమ్మడికాయ రసం (50 మి.లీ.), అతి మధురం చూర్ణమును ముద్దగా నూరి సేవిస్తే వ్యాధి ఉపశమిస్తుంది.
4. సరస్వతి ఆకు రసం లేదా చూర్ణం ప్రతి నిత్యం సేవించాలి.
5. సర్వసతి ఆకు పొడి, అశ్వగంధ పొడి సమభాగాలు తీసుకొని తేనెతో కలిపి ప్రతి నిత్యం రెండుసార్లు కొన్ని నెలలు సేవిస్తే ఈ వ్యాధి ఉపశమిస్తుంది.
6. తెల్ల జిల్లేడు పువ్వులు, మిరియాలు, సమభాగములో కలిపి నూరి కంది గింజంత మాత్రలు చేసి సేవించుచున్న మూర్చ పోవును.
7. మాచిపత్రి ఆకుల రసము సేవించుచున్న మూర్చవ్యాధి పోవును.
8. ఉత్తరేణి గింజలను ఎండించి, దంచి పొడిచేసుకొని నిల్వ వుంచుకొని, రోజులో రెండుపూటలా, నాసికా రంధ్రం ద్వారా నశ్యంగా పీలుస్తుంటే, మూర్చ, అపస్మారకం తగ్గిపోతుంది.
9. తమలపాకుల రసంలో కొద్దిగా కస్తూరి కలిపి యిచ్చిన అపస్మారం తగ్గును.
10. ఎండు పసుపు కొమ్ము కాల్చి పొగపట్టిన మూర్చ తగ్గును.
11. జరామాంసి 10 మొదలు 20 గోధుమ గింజల యెత్తు నీటితో యిచ్చిన అపస్మారము తగ్గును.
12. చితక కొట్టిన కుంకుడు కాయలు నీటిలో పిసికి ఆ రసము రోగి రెండు ముక్కు రంధ్రాలలో 2-3 చుక్కలు వేసిన వెంటనే తెలివివస్తుంది.
13. సీతాఫల ఆకులు నలిపి ఆ ఆకులు రోగికి వాసన చూపిన త్వరగా కోలుకుంటాడు.

విషము	విరుగుడు	విషము	విరుగుడు
1. అటుకులు	సైంధవ లవణము	2. అతిపులుపు	బెల్లం, పంచదార
3. ఆవాలు	ఉసిరిక వప్పు	4. ఇంగువ	మంచి జీలకర్ర
5. కర్పూరము	గుంట గలగర	6. కొబ్బరి	బియ్యము
7. గన్నేరు	కరక్కాయలు	8. గోధుమపిండి	ఆలుగడ్డ, దోసకాయ
9. జీర్ణముకాని అన్నము	ఆవాలు, వాము, ఉప్పు	10. తమలపాకు తిక్క	చింతపండు, పంచదార
11. తేనె	మంచినీళ్ళు	12. నిమ్మపండు	ఖర్జూరపుకాయ
13. నెయ్యి	వేడినీళ్ళు	14. నేరేడు పండ్లు	పాలు
15. పసనపండు	శొంఠి, తేనె	16. పెరుగు వేడినీళ్ళు, ఉప్పు	పంచదార
17. బెల్లము	పెసలు	18. మినప పిండి	అల్లము, ఉప్పు
19. శనగ పిండి	మంచి జీలకర్ర	20. సున్నము	తిప్పతీగ, పసుపు

చింతపండు, అక్రోటు, పనస, కొబ్బరి, ఉసిరి ఇలాంటి ఏ పుల్లని పదార్థములతోనైన పచ్చిగా వున్నప్పుడుగాని, ఎండిన తర్వాత గాని పాలతో కలిపి గాని ఉపయోగించకూడదు.

11. అలాగే పెసలు, మినుములు, అనుములు, ఉలవలు, కొర్రలు, పరిగ ఈ పదార్థములను కూడ పాలతో కలిపి భుజించకూడదు.
12. బచ్చలి కూరలో నువ్వులపిండి కలిపి తినరాదు.
13. కొంగ మాంసం, పంది మాంసం కలిపి ఒకేసారి తింటే అది విషమై ప్రాణాంతకమౌతుంది
14. ఇడ్లీ తిన్న వెంటనే కాఫీ త్రాగకూడదు. మంచినీరు మాత్రమే త్రాగవలెను. కాఫీ, ఇడ్లీ కలిసిన విరుద్ధముగా అనేక రోగములకు కారణమగును.
15. ముల్లంగి ఆకు, ఆలు గడ్డలు, కృష్ణగంధ, లేతమునగాకు, తెల్ల తులసి, అడవి తులసి, నల్ల తులసి తిన్న వెంటనే పాలు త్రాగరాదు. దీనివలన చర్మవ్యాధులు, కుప్పరోగముతో బాధపడెదరు.
16. పక్వమైన రేగుపండ్లతో మినుములు, బెల్లము, నెయ్యి కలిపి వాడరాదు.
17. పుల్లని పదార్థములు, చింతపండు, మామిడి, మాదీఫలము, గజనిమ్మ, నిమ్మ, కలిమికాయలు, నేరేడు, వెలగ, పనసపండు, కొబ్బరి, దానిమ్మ, ఉసిరిక వీటితో పాటు పాలు కలిపి సేవించరాదు.
18. బచ్చలి కూర నువ్వులనూనెతో పక్వము చేసి వాడరాదు.

పై విధముగా మనం తినే ఆహార పదార్థములలో ఒక దానితో ఒకటి పడని పదార్థములు అనేకం వున్నాయి. మన ప్రాచీన మహర్షులు అనేక పదార్థములమీద పరిశోధనలు జరిపి పైన తెలిపిన విరుద్ధ గుణాలు గల పదార్థములను ఒకేసారి కలిపి వాడవద్దని హెచ్చరించి వున్నారు.

ఇవికాక కొన్ని ఆహారపదార్థములు కొన్ని పరిస్థితులలో జీర్ణము కాక విషముగా మారి దేహానికి హాని చేసినప్పుడు వాటిని విషముగా భావించి వాటికి విరుగుడు సేవించాలి. అలాంటివి ఈ క్రింది విధముగా తెలుపబడినవి.

14. జటామాంసి దుంపల చూర్ణముగాని, పిప్పళ్ల చూర్ణముగాని (10 గింజల తూకము) ఉదయం, సాయంత్రం నీటిలో త్రాగిస్తే కొంత కాలానికి రోగము పోతుంది.
15. అరటిచెట్టును కత్తితో గంటుపెట్టిన రసం కారుతుంది. ఆ రసం పూటకు 4 చెంచాలు త్రాగుతుంటే నరాలు బలవంతమై క్రమేపీ రోగం పోతుంది.
16. కప్పు పాలలో 4 చితకకొట్టిన వెల్లుల్లి పాయలను వేసి బాగా కాచి ఆ పాలను త్రాగిస్తే మూర్చ రోగం పోతుంది.
17. మంచి ఇంగువ కంది గింజ పరిమాణంలో మాత్ర చేసి నీటితో మ్రింగుతుంటే కొంత కాలానికి మూర్చ తగ్గుతుంది.
18. వట్టి వేర్ల కషాయం రోజు ఉదయం పూట 60 గ్రాముల మోతాదు తీసుకుంటే (త్రాగుతుంటే) మూర్చ వ్యాధి హరించిపోతుంది.

మూర్చ నుండి మేల్కొనుటకు

1. నీరుల్లి రసం నాసికా రంధ్రాలలో పోసిన మూర్చలో నున్న వారికి త్వరగా మెలకువ వచ్చును.
 2. పసుపు, వాము చూర్ణము చేసి పొగవేసి వాసన పీల్చిన మూర్చ తగ్గి మెలకువ వచ్చును.
- 2. పక్షవాతము**
- 1) నెయ్యిలో దోరగా వేయించిన ఇంగువను చూర్ణం చేసుకొని అరగ్రాము (1/2 గ్రాము) మోతాదుగా తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే పక్షవాతము తగ్గుతుంది. దానితో పాటు తేనె పూటకు 50 గ్రాముల మోతాదుగా ఆహారముతో కలిపి గాని, గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి గాని సేవిస్తూ వుంటే అధిక రక్తపోటు, నరముల బలహీనత, పక్షవాతము హరించుకుపోయి శరీరమునకు అమిత బలము చేకూరును. తేనె ఒకేసారి 50 గ్రాములు తీసుకోకుండా 20 గ్రాముల మోతాదుగా మొదలుపెట్టి క్రమముగా పెంచుకుంటూ 50 గ్రాములకు రావాలి. పక్షవాతముతో పాటు షుగర్ వ్యాధి వుంటే ఇంత తేనె వాడకూడదు.
 - 2) చచ్చుబడిన భాగాలను ప్రతిపూట మిరియాలను నీటితో మెత్తగానూరి పైపూతగా వాడిన క్రమేణా తగ్గుతుంది.
 - 3) వెల్లుల్లి రేకులు పూటకు 6 తింటూ వుండాలి. వెల్లుల్లి నూరి ఆ గుఱ్ఱును చచ్చుపడిన అవయవములపై పూస్తూ వుండాలి.

- 4) పూటకు కుంకుడు గింజంత ఇంగువ మింగుచుండిన బాగా వేడిచేసి కొన్ని సందర్భాలలో పక్షవాతం పోతుంది.
- 5) వస కొమ్ములు నీటిలో నూరి వ్రాస్తూ వుంటే అవి తిరిగి స్వాధీనంలోనికి వస్తాయి.
- 6) గురిగింజలను నీటిలో నూరి పూస్తూవుంటే తిరిగి స్వాధీనంలోకి వస్తాయి.
- 7) ఆవాలు నీటిలో నూరి పట్టువేస్తూ వుంటే క్రమేణా తగ్గుతుంది.
- 8) పక్షవాతం రాగానే అరకప్పు తేనెను త్రాగితే అధిక వేడిచేసి వచ్చినది పెరగకుండా ఆగి తరువాత తగ్గిపోతుంది. ప్రతిపూట తగ్గేవరకు కొన్ని చెంచాలు సేవిస్తూ వుండాలి.
- 9) ఎండు మిరపకాయలు నీటిలో మెత్తగా నూరి దాన్ని పడిపోయిన భాగాలకు వ్రాస్తూ వుంటే అవి తిరిగి వస్తాయి.

పై పద్ధతులను ఒక్కొక్కటి కొన్ని రోజుల కొకటి మార్చి ప్రయత్నిస్తూ వుండాలి. శరీర తత్వాన్ని బట్టి పై వాటిపై ఏదో ఒకటి పనిచేస్తుంది.

3. ఈడ్పులు (కండరాలు ముడుచుకొని పోవుట)

ఒక్కొక్కసారి శరీరంలో వాతం ఎక్కువ పెరుగుట వలన కండరాలు ముడుచుకొని పోయి అవయవాలు స్వాధీనం తప్పుతాయి. శరీరంలో నీరు తగ్గడం వల్ల ఇలాంటి పరిస్థితి కలుగవచ్చును. కావున ఆరోగ్యవంతులు శుభ్రమైన నీరు విరివిగా సేవించాలి. దీని నివారణకు

- 1) ఇంగువను కంది గింజంత రోజూ 2 పూటలా నీటితో తీసుకుంటే యీ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.
- 2) పూటకు ఒక కప్పు ఉల్లిపాయ రసం ఇస్తే యీ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- 3) ద్రాక్షరసం 2 పూటలా ఒక కప్పు చొప్పున తీసుకొంటే కండరాలు పట్టేయడం తగ్గుతుంది.
- 4) మిరియాల చూర్ణం 1/2 చెంచా, నెయ్యి 1/2 చెంచా, తులసి ఆకుల చూర్ణం 1/2 చెంచా మోతాదుగా రోజుకు 2 సార్లు సేవించిన కండరాలు బిగబట్టడం తగ్గుతుంది.
- 5) వెల్లుల్లి పాయల్ని మెత్తగా నూరి గుజ్జు తీసుకొని శరీర భాగాలకు మర్దన చేసిన వాతం వల్ల ఏర్పడిన ఈ జబ్బు నయం అవుతుంది.
- 6) జిల్లేడు చెట్ల వేళ్ళపై బెరడు చూర్ణం పెసర గింజంత తీసుకొని నీళ్ళతో కలిపి సేవించిన తగ్గును.
- 7) బూడిద గుమ్మడి కాయ గుజ్జు పూటకు 4 చెంచాలు మోతాదుగా సేవించిన యీ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

44. గులాబీ షర్బత్

దీనిని కూడ రోజూ పూల రేకులు శుభ్రముగా సేకరించి చిలుముపట్టిన పాత్రలో 3/4 లీటరు నీటిని మరగించి దానిలో 1/2 కిలో రోజూ పూలరేకులను వేసి బాగుగా కలియబెట్టవలెను. దానిని అట్లే మూసివుంచి 12 గంటలు అయిన పిదప బాగుగా పిసికి గుజ్జు వలె తయారు చేయవలెను. దీనిని వేరొక పాత్రలో గుడ్డతో వడకట్టుకొనవలెను. పిదప పొయ్యిమీద ఒక పాత్రలో 1/4 లీటరు నీటితో 1/2 కిలో చక్కెర వేసి పాకము కాచవలెను. అది పాకమైన తర్వాత దానిలో యీ రోజూ పూలనీటిని కలిపి షర్బత్ పక్వము వచ్చినవెంటనే దించి, దానితో 2 ఔన్సుల పన్నీరు కలిపి సీసాలో నిల్వవుంచవలెను. దీనిలో 2 ఔన్సులు తీసి నీరు కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం గాని పగటిపూట గాని త్రాగవచ్చును. దీనివలన గుల్మంద వలన కలుగు లాభములు కల్గును.

4.6 విరుద్ధ ఆహారాలు

1. చేపలు తిన్న వెంటనే పాలు త్రాగరాదు.
2. వేరే పదార్థములతో తేనె వాడరాదు. తేనెను వేడి చేసుకొని వేడి వస్తువులతో కలిపిగాని తింటే ప్రాణాలకే ప్రమాదం వాటిల్లుతుంది.
3. తేనె, నెయ్యి సమభాగాలుగా కలిపి ఎప్పుడూ భుజించరాదు.
4. తేనెలో సగభాగము నెయ్యిగాని, నెయ్యిలో సగభాగము తేనెను గాని కలిపి మాత్రమే తీసుకోవాలి.
5. తేనెను వాననీటిలో సమముగా కలిపి వాడితే అది కూడ విరుద్ధమౌతుంది.
6. తేనెను కొంచెం గోరువెచ్చని నీటితో వాడవచ్చును గానీ, వేడిగా వున్న నీటితో కలిపి సేవిస్తే అది విషతుల్యమౌతుంది.
7. మాంసముతో తేనెను గాని, నువ్వులు గాని, బెల్లం గాని, పాలు గాని, మినుములు గాని, ముల్లంగి గాని, మొలకెత్తిన విత్తనాలు కలిపి వాడకూడదు.
8. వెల్లుల్లి, మునగ, తులసి మొదలగు పదార్థములను తినిన వెంటనే పాలు త్రాగరాదు.
9. నిమ్మరసంతో తేనె, నెయ్యి కలిపి గాని, మినపపప్పు, బెల్లం, నెయ్యి కలిపి గాని వాడరాదు.
10. మామిడి, దానిమ్మ, నిమ్మ, అరటి, పుల్ల దబ్బకాయ, రేగిపండు, నేరేడుపండ్లు, వెలగ,

తయారు చేయు విధానము : ఒక క్రొత్త కుండ బాగా కడిగి అందులో 1) వేడి అన్నము (పట్టెడు) నారంజి కాయంత, 2) అన్నములో వంచిన గంజి 1/2 లీటరు, 3) మంచినీరు 1/2 లీటరు, 4) దబ్బు ఆకులు నలిపినవి 15 వేసి మూత పెట్టి 3 రోజులు వుంచి చూసిన నీరుపైకి వచ్చియుండును. ఆ నీరు వంచుకొని ఆ అన్నము తీసుకొనవలెను. ఈ నీటినే “తరవాణి” అందురు. ఈ విధముగా ప్రతిరోజూ వేడి అన్నము వేడిగంజి, నీరు పోసి మూతపెట్టి మర్నాడు తీసుకొనవలెను. ఆకులు ప్రతి రోజు వేయనవసరము లేదు. 10 రోజులకు ఒక పర్యాయము వేసిన చాలును. ఈ నీరు ఉదయం పూట త్రాగి అందలి అన్నము తినవచ్చును. అన్నములో ఆవకాయ వగైరా కల్పి తీసుకొంటే రుచిగా కూడ వుంటుంది. దీనిని ఆంధ్రప్రదేశ్ లో విశాఖ ప్రాంతములో ఎక్కువగా వాడుదురు. చిన్న పిల్లలకిది దివ్య ఔషధము. ఈ నీరు ఎంత అయిన త్రాగవచ్చును. దీనికి ఇంకో మంచిపేరు “లక్ష్మీచారు”.

42. రక్తశుద్ధికి షర్భత్

వేపాకును శుభ్రం చేసి (800 గ్రాములు) మెత్తగానూరి, 8 లీటర్ల నీటిలో వేసి బాగా మరగించి ఒక లీటరు మిగిలేవరకు మరగించి దించి వడగట్టి వుంచుకొని దానిలో 1 1/2 కెజి పటిక బెల్లం చేర్చి సన్నని మంటలో తిరిగి వుడకనియ్యండి. ఈ మిశ్రమం తేనెలాగా చిక్కబడినప్పుడు దించి నిల్వ వుంచుకోండి. (మధ్యలో కలియబెడుతూ వుండాలి). దీనిని షర్భత్లాగా వాడుకోవచ్చును. మంచి ఆరోగ్యానికి, కడుపులో పురుగుల నివారణకు, చర్మసంబంధమైన వ్యాధులకు, రక్తశుద్ధికి యీ షర్భత్ బాగా పనిచేస్తుంది. ఇది కుష్టు వ్యాధినికూడా పోగొట్టుతుంది.

43. రోజు పుష్ప గుల్మం

రోజు రేకులను మాత్రం తీసుకొని దానికి 3 వంతులు ఎక్కువగా కలకండను తీసుకొని శుభ్రమైన రోలులో కొంచెం కొంచెం దంచుకొన వలెను. అది లేహ్యంవలె తయారగును. దానిని జాడీలోగాని, వెడల్పు మూతగల గాజు పాత్రలోగాని వుంచి, ఆ పరిమాణంలో మూడింట ఒక పరిమాణం తేనె కలిపి భద్రపరచవలెను.

మోతాదు : పిల్లలకు 1/2 చెంచా, పెద్దలకు 1 చెంచా ఉదయం సాయంత్రం వాడవలెను. దీనిని రోజూ సేవించిన మలబద్ధకము తొలగును. తెంపు కలుగును. చురుకుదనం కలుగును. రక్తం శుద్ధి అగును. శరీరం బాగుపడి మనస్సులో ఒక విధమైన సంతోషము కలుగును. స్త్రీ గర్భం ధరించిన 3 నెలల నుండి దీనిని తినుచుండిన బిడ్డ గులాబీ రంగుతో, అందమైన అంగములతో పుట్టును. రక్తం శుభ్రముగా వుండును.

4. కీళ్ళు బిగుసుకు పోవుట (కీళ్ళనొప్పులు, వాపులు)

శరీర అవయవాల కీళ్ళు గట్టిపడకుండా బిగుసుకుపోవుటను నివారించుటకు. కొన్ని కదలికలతో కూడిన ఆసనాలను వేయటం, ప్రాణాయామం చేయడం చాల తోడ్పడుతుంది.

1) కీళ్ళు బిగుసుకు పోయినప్పుడు గురిగింజలను నీటిలో మెత్తగా నూరి కీళ్ళపైన 3 గం||లకు ఒకసారి బాగా మర్దన చేసిన మామూలు స్థితికి వస్తాయి.

(గమనిక : గురిగింజలు విషం కావున నోటికి తగులకుండా తగు జాగ్రత్త తీసుకోవాలి)

- 2) ముషిణి గింజలను నూరి వ్రాయవచ్చును.
- 3) వెల్లుల్లి పాయలను నూరి వ్రాసినా, జిల్లేడు పాలు వ్రాసినా కీళ్ళు బిగుసు తగ్గును. రోజుకు 3 సార్లు వ్రాస్తూ వుండాలి.
- 4) నువ్వులనూనెలో వెల్లుల్లి పాయలు నలగగొట్టి వేసి బాగా కాచి వడపోసి ఆ నూనెను కీళ్ళు నొప్పులు ఉన్నచోట మర్దన చేసిన బాగా తగ్గును.
- 5) ఉమ్మెత్త ఆకులు లేదా వావిలాకులు వేడిచేసి కొద్దిగా ఆముదంలో ఉడకబెట్టి నొప్పులపై కట్టిన నొప్పులు ఉపశమిస్తాయి. కీళ్ళనొప్పులు చాలాకాలంగా బాధిస్తుంటే జిల్లేడు వేళ్ళు బెరడు చూర్ణం కంది గింజంత మాత్రలు తయారు చేసుకొని ఉదయం, సాయంత్రం ఒక మాత్ర మ్రింగుతూ వుండాలి. సరస్వతి ఆకుల చూర్ణం కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని వాడవచ్చును. రోజూ పచ్చి ఆకులు, సరస్వతి ఆకులు 3-4 నమిలి మ్రింగిన లేదా రసం సేవించిన ఎంత పాత నొప్పులైన కొన్ని రోజులు వాడేసరికి బాగా తగ్గిపోతాయి.
- 6) మెంతుల చూర్ణం చిన్న చెంచా రోజుకు ఒకసారి సేవించిన కీళ్ళు నొప్పులు, శరీర నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.
- 7) ఉత్తరేణి మొక్క కషాయం గాని లేదా శౌంఠి కషాయం గాని రోజూ రాత్రి నిదురించే ముందు గోరు వెచ్చగా త్రాగాలి.
- 8) దుంప రాష్ట్రం చూర్ణం లేదా పిప్పళ్ళ చూర్ణం పావు చెంచా తేనెతో కలిపి రాత్రులందు సేవించిన నొప్పులు పోతాయి.
- 9) చింతపండులో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి కొద్దిగా నీరుపోసి బాగా ఉడకబెట్టి గుజ్జును గోరువెచ్చగా పట్టువేసిన కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి..
- 10) దాల్చిన చెక్కను నములుతూ దాని ఊటను మ్రింగినచో కీళ్ళనొప్పులు వంటి నొప్పులు తగ్గుతాయి.

- 11) లేత నల్లేరుకాడను పచ్చడి చేసుకొని తింటే కీళ్ళనొప్పి, కాళ్ళనొప్పి తగ్గుతాయి.
- 12) శొంఠి, పల్లెరుకాయలు ఈ రెండింటిని సమానభాగంగా తీసుకొని మెత్తగాచూర్ణం చేసి ఒక సీసాలో నిల్వవుంచుకొని ఒక చెంచా పొడిని పాలలో వేసి బాగా మరిగించి (రెండు పొంగులు వచ్చేవరకు) వడగట్టి పంచదార కలిపిసేవించిన కీళ్ళనొప్పులు, వాతనొప్పులు, నడుం నొప్పి తగ్గుతాయి.
- 13) వేయించిన శొంఠిపొడి 100 గ్రాములు, కరక్కాయ బెరడు చూర్ణం 100 గ్రాములు, వేయించిన పిప్పళ్ల చూర్ణం 100 గ్రాములు, తెల్లతెగడ వేరుచూర్ణం 100 గ్రాములు, సైంధవ లవణం 100 గ్రాములు. ఈ ఐదింటి చూర్ణం బాగ నూరి నిల్వవుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణం మజ్జిగలో కలిపి సేవించవచ్చును లేదా 1 చెంచా పొడి అన్నంలో కలుపుకొని, నెయ్యివేసుకొని సేవించాలి. ప్రతిరోజూ విడవకుండా సేవించిన కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి, కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం, లివర్ వ్యాధులు, మొలలు తగ్గుతాయి.
- 14) జిల్లేడు ఆకులకు ఆముదము రాసి వెచ్చచేసి దానితో కాపడం పెట్టి కట్టిననూ కీళ్ళనొప్పులు, మేహవాతనొప్పులు, సన్నిపాతము, పక్షవాతము నివారణమగును.

3.3.7 జ్వరాలు - అంటువ్యాధులు

1. జ్వరాలు

మన ఆహార విహారాల నియమాలను ఉల్లంఘించుట వలన, అజాగ్రత్త వలనను, శరీరములో మాలిన్యాల చేరి, ఈ మాలిన్యాలనుండి విషపదార్థములు తయారై అవి రక్తములో కలిసే ప్రయత్నము చేసినప్పుడు శరీరము లోని జీవశక్తి వేడిని ప్రకోపింపచేసి ఆహారపదార్థాల వలన జనించే సూక్ష్మక్రిములను నశింపచేయటానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటుంది. ఈ ప్రయత్నమే జ్వరము.

గివ్ మి ఫీవర్ ఐ విల్ క్యూర్ ఆల్ డిసీసెస్ (Give me fever I will cure all diseases) అన్నాడు ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త డా॥ హిపోక్రటీస్. అంటే జ్వరము అన్ని వ్యాధులను తగ్గిస్తుందని భావము. కాబట్టే హోమియో వైద్యులు గాని, ప్రకృతి వైద్యులు గాని రోగికి వైద్యము చేయాలి, కాని రోగానికి కాదు అని నిర్ధారించారు.

ఆయుర్వేద వైద్యంలో జ్వరాలకు మన ఋషులు, మహర్షులు తమ పరిశోధనల ద్వారా వివిధ రకాలైన పదార్థముల మిశ్రమాన్ని సూచించియున్నారు.

వుంచుకొని టీ పొడికి బదులుగా యీ పొడిని ఉపయోగించి, పాలు, పంచదార కలిపి 'టీ' తయారుచేసుకొని సేవించిన మంచి ఆరోగ్యం కలుగును. వీర్యవృద్ధి, మేహశాంతి, చలువ చేయును. హృద్రోగములు రావు, శుక్ర నష్టము కలుగదు. తంగేడు కల్పతరువు వంటిది. మిక్కిలి రుచికరము, మలబద్ధకము తొలగించును.

40. తులసి 'టీ' :

1. తులసి ఆకులను నీడలో ఎండబెట్టి పొడి తయారు చేసుకొని నిల్వ వుంచుకోవాలి. అలాగే శొంఠి పొడి, మిరియాల పొడి యాలకుల పొడి తయారు చేసుకొని నిల్వ వుంచుకోవాలి. మరుగుతున్న నీటిలో 2 టీ చెంచాలు తులసి పొడి, 2 చెంచాలు టీ పొడి, 1/2 చెంచా మిరియాల పొడి చిటికెడు యాలకుల పొడి వేసి బాగా మరగించి, డికాషన్ వడపోసుకొని పాలు, పంచదార కలుపుకొనిన తులసి 'టీ' రెడీ అవుతుంది.
2. తులసి 'టీ' ని మామూలు టీ పౌడరు కలపకుండా కూడ చేసుకోవచ్చును. తులసి కషాయం కాచి దానికి నిమ్మరసం యాలకుల చూర్ణం కలిపి మంచి రుచికరమైన టీ తయారు చేసుకోవచ్చును.
3. అలాగే టీ పొడికి బదులు తులసి ఆకుల పొడిని నీటిలో మరగిస్తూ అందులో అల్లం దంచి, కొత్తిమీర, పుదీనా దంచి బాగా కషాయంలాగా మరగిన పిదప యాలకుల చూర్ణం, నిమ్మరసం కలిపి తగినంత పాలు, పంచదార కలిపిన ఆరోగ్యవంతమైన ఔషధ 'టీ' తయారువుతుంది.
మామూలు 'టీ' బదులు దీనిని సేవించిన స్త్రీలకు అందం పెరుగుతుంది. డస్ట్ అలర్జీ, తుమ్ములు, దగ్గు, సైనసైటిస్, ఆస్తమాతో బాధపడుతూ వున్నవారికి, ముక్కు దిబ్బడ వేసి గాలి పీల్చలేక కళ్ళవెంట, ముక్కుల వెంట నీరు కారుతూ, ఏ పనీ చేయలేక బాధపడుతూ, ముక్కుతూ మూల్గుతూ బాధపడేవారికి యీ టీ అద్భుత ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

41. వేసవిలో రుగ్మతలకు దివ్య ఔషధము (తరవాణి)

వేసవిలో వచ్చు తాత్కాలిక రుగ్మతలకిది అమృతం. తరవాణి సేవనము వలన మూత్ర దోషములు పోవును. దప్పిక యుండదు. శ్రమ కలిగించదు. మంచి ఆకలి కలుగును. వేయి తత్వముల వారికిది అమృతము. త్రిదోషహారి. చదువుకొను బాలబాలికలకిది మంచి టానిక్కు వంటిది. దీనిని సేవించిన వారికి వేసవి బాధలు అనగా ఎండాకాలపు తపన, వడదెబ్బ, శరీరము పేలుట వగైరా ఏమీ వుండవు. వడదెబ్బ తగిలిన వారు దీనిని సేవించిన ఒక గంటలో మామూలు స్థితికి వస్తారు. సమస్త జంతు విషములను హరించును.

సరిచేస్తుంది. కీళ్లవాతం, వాతరోగాలు, సయాటికా నడుము నొప్పి, మెడనొప్పి వంటి వ్యాధులకు మేలు చేస్తుంది. కంటికి మంచిది. శరీరానికి కాంతినిస్తుంది. యునానీ వైద్యులు యీ పూలతో చేసిన లేహ్యోన్ని వీర్య వృద్ధి కోసం వాడతారు. పూలని నేతిలో వేయించి, పాకం పట్టి తింటే లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది. దృఢంగా వుంటారు.

38. ఉసిరిక తొక్కుడు పచ్చడి : శరీర ఆరోగ్యానికి ఉసిరిక తొక్కుడు పచ్చడి మంచిది. కడిగి ఆరిన ఉసిరికాయల్ని గింజలను వేరు చేసి దంచి గుజ్జుని పిండిన చిక్కటి రసం వస్తుంది. రసాన్ని విడిగా వుంచి గుజ్జుని తగినంత ఉప్పు, పసుపు, మెంతులు, ఇంగువ, దంచిన పచ్చి మిరప గుజ్జు కలిపి మూతపెట్టి 2 లేదా 3 రోజులు అయిన పిమ్మట, మొదట పిండిన ఉసిరిక రసాన్ని కలిపి వాసన కట్టు కట్టి నిల్వ వుంచాలి. ఎప్పటికప్పుడు కొద్దిగా విడిగా తీసుకొని రుబ్బి కొత్తిమిర లాంటివి కలిపి తాజాగా తాలింపు పెట్టుకొని వాడుకొంటూ వుంటారు.

ఇది పుల్లగా వున్నప్పటికీ కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రైబుల్ వంటివి రానీయదు. రుచిని పుట్టిస్తుంది. అన్న హితవు కలిగిస్తుంది. శౌంఠి పొడిని గాని, అల్లంగాని దీనితో కలిపి సేవించిన ఇంకా ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది. ఇది పాత పడుతున్న కొద్దీ ఆరోగ్యవంతంగా వుంటుంది. శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. ఉసిరికాయ పులవడం లేదా బూజు పట్టడం లాంటివి జరగకుండా ఉసిరిక తొక్కు భద్రపరచడం చాల ముఖ్యం.

వ్యాధులతో బాధ పడుతున్నవారికి పాత ఉసిరికాయ పచ్చడితో ఆహారం పెట్టడం మంచిది. కామెర్లు, ఇతర లివర్ వ్యాధులకు, చర్మవ్యాధులకు, మొటిమలు, పళ్ళలోంచి రక్తం కారడం, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం లాంటి వ్యాధులన్నింటికి ఇది మేలు చేస్తుంది. రక్త ప్రసారం సక్రమంగా జరిగేలా చేస్తుంది.

ఉసిరికాయలతో ఆవకాయ కూడ తయారు చేస్తారు. ఇది మామిడి ఆవకాయ ఎంత హాని చేస్తుందో యీ ఉసిరిక ఆవకాయ కూడ అంతే హాని చేస్తుంది. రుచికి బాగుంటుంది కానీ, ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు.

39. ఆయుర్వేద టీ : తంగేడు పూలు శుభ్రంగా నీడలో ఆరబెట్టి పొడి చేసుకోవాలి. ఈ పొడి 2 భాగాలు, ధనియాలు పొడి 1 భాగం, పత్తిగింజల పొడి 1 భాగం, గులాబీ మొగ్గల చూర్ణం 1 భాగం, ఏలకుల చూర్ణం 1/2 భాగం. వీటిని కలుపుకొని నిల్వ

ఎ) సాధారణ జ్వరాలు

1. వాము, ధనియాలు, జీలకర్ర సమభాగాలుగా తీసుకొని వేయించి పొడిచేసి కషాయం సేవించిన జ్వరము తగ్గిపోవును. అజీర్తి పోవును.
2. మిరియాల చూర్ణము తేనెతో సేవించిన జ్వరము హరించును.
3. అడ్డసరము ఆకుల రసము సేవించిన జ్వరము తగ్గును.
4. బోడతరము సమూలము రసము తీసి త్రాగిన జ్వరము తగ్గును.
5. పిప్పళ్ళు చూర్ణమును తేనెతో సేవించిన జ్వరము, దగ్గు తగ్గిపోవును.
6. బూడిద గుమ్మడికాయ రసము నందు గాని, వేడినీటి యందు గాని చక్కెర కలిపి త్రాగిన కటుక రోహిణి చూర్ణాన్ని చక్కెరతో సేవించిన దప్పిక భ్రమతో కూడి వున్న జ్వరము నశిస్తుంది.
7. పిప్పళ్ళు, త్రి ఫలములు (కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికాయ) లను కలిపి చూర్ణము చేసి తేనెతో సేవిస్తే జ్వరము, దగ్గు, ఆయాసము, మలబద్ధకము శమించి ఆకలి పుడుతుంది.
8. వాకుడు (రామములగ), నేలవేము, తిప్పతీగ, శౌంఠి, పుష్పర మూలం ఈ అయిదు ద్రవ్యాలను కలిపి కషాయం కాచి త్రాగితే అన్ని జ్వరాలు హరిస్తాయి.
9. అల్లం రసం 4 చెంచాలు ఉదయం పూట తేనెతో సేవించిన జ్వరం తగ్గుతుంది.

బి) చలి జ్వరము

1. కృష్ణతులసి ఆకులు మెత్తగా దంచి కషాయము చేసి సేవించిన చలి జ్వరము తగ్గును.
2. పసుపు, మంజిష్ఠ, లక్క వీటిని నూరి కల్కముగా చేసి తైలములో వేసి కాంచవలెను. బాగుగా కాగుచున్నప్పుడు ఆరు రెట్ల గంజిని దానిలో కలిపి కొంతసేపుంచి దింపి జ్వరపీడితుని శరీరమునకు దీనిని రుద్దుచున్న చలి జ్వరము హరించును.
3. నేల ఉసిరిక పచ్చిఆకులతో 10-12 మిరియాలు వేసి నూరి పూటకు 3 గ్రాములు చొప్పున రెండు పూటలా సేవించిన 5-6 దినములలో చలిజ్వరము, వరుస జ్వరములు తగ్గిపోవును.
4. పిప్పళ్లను నూరి బెల్లంతో కలిపి వేడినీటితో ఇచ్చిన చలిజ్వరం తగ్గును.
5. కృష్ణతులసి వేరు కషాయం రెండు పూటలా ఇచ్చిన చలిజ్వరం తగ్గును.
6. తమలపాకులు వెచ్చచేసి తీసిన రసము సుమారు 1 తులము నుండి 3 తులాల రోజుకు రెండు పూట్ల ఇచ్చిన జ్వరం, దగ్గు హరించును.

7. దేవదారు చెట్టు యొక్క తేలిక కషాయం దినానికి 2 పూటలు ఇచ్చిన జ్వరము తగ్గును.
8. నల్ల వావిలి ఆకుల తేలిక కషాయం రోజుకురెండు పూటలా సేవించిన చలి జ్వరాలు నశించును.
9. నల్ల వావిలి ఆకులు నీటిలో నానబెట్టి వేడి చేసి బాగా మరగించి ఆ నీటితో స్నానము చేసిన జ్వరము తగ్గును.
10. వెలగ చెట్టు ఆకులు పడక మీద ఒత్తుగావేసి దానిపైన రోగిని పరుండబెట్టిన జ్వరతాపము అణచును. పైత్యము హరించును. మంచి నిద్ర వచ్చును.
11. వేపచెక్క గాఢ కషాయం 2 నుండి 4 తులాల గంటకు ఒకసారి చొప్పున సేవించిన విడిచి విడిచి వచ్చు జ్వరము హరించును.
12. సన్న ఆవాల నూనె కాళ్ళు, చేతుల కీళ్ళనొప్పులు, జ్వరము వున్నవారికి ఒంటికి పూసిన మేలు చేయును.
13. జ్వరము రాగానే దేవదారు చెక్క, ధనియాలు, శొంఠి, పెద్దములగ, చిన్నములగ వీటిని సమభాగాలుగా దంచి అష్టాంశముగా కషాయము కాచి పుచ్చుకొనిన జ్వరము తగ్గును.
14. పర్పాటక కషాయం పుచ్చుకొనిన పితృ జ్వరము హరించి ఆరోగ్యము కలుగును.
15. తిప్పతీగ, శొంఠి, తుంగగడ్డలు, దురదగుండి వీటిని సమభాగాలుగా కషాయం కాచి పుచ్చుకొనిన వాత జ్వరము హరించును.
16. పిప్పళ్లను చూర్ణించి తేనెతో సేవించిన జ్వరము, కాస, శ్వాస, వెక్కిళ్లు మానును.
17. మోదుగ ఆకులు / రేగుచిగుళ్లు / వేపచిగుళ్లు నూరి శరీరానికి పూసిన తాపము మానును.

సి) పిల్లల చలి జ్వరాలు

1. రెడ్డివారి నానుబాలు రసము తీసి యిచ్చిన పిల్లల చలి జ్వరములు తగ్గిపోవును.
2. తమలపాకులు వెచ్చచేసి తీసిన రసము సుమారు 1 తులము నుండి 3 తులాల రోజుకు రెండు పూట్ల ఇచ్చిన జ్వరం, దగ్గు హరించును.

డి) పురాణజ్వరము (జీర్ణ జ్వరములు)

1. తిప్పతీగ, శొంఠి, వాకుడు వేళ్ళు సమభాగాలుగా తెచ్చి కషాయము చేసి దానిలో పిప్పళ్ళు పొడి కలిపి సేవించిన పురాణ జ్వరములు (అజీర్ణ జ్వరములు) నశించును.
2. తిప్పతీగ కషాయములో పిప్పళ్ళ చూర్ణము కలిపి సేవించిన జీర్ణ జ్వరము నశించును.

34. ఊరగాయలు : మన తెలుగువారి వంటకాలలో ఊరించే రకరకాల ఊరగాయలు తయారు చేసుకొని వాడడం జరుగుతుంది. ఇది రుచికి చాల బాగుంటుంది. ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఊరగాయ అంటేనే అధికంగా కారం, అధికంగా ఉప్పు, అధికంగా పులుపు, అధికంగా నూనెలు వాడడం వలన మన శరీరంలోకి అధికంగా చేరి అనర్ధాలకు దారితీస్తాయి. రుచి కొరకు వీటిని వాడకుండా వుండలేము. పరిమితంగా వాడిన మంచిది. జీర్ణశక్తి తక్కువగా వున్నవారు ఊరగాయలు వాడడం మంచిది కాదు. కీళ్ళనొప్పులు, రకరకాల వాత రోగాలు, అజీర్తి, గ్యాస్ ట్రబుల్, అల్సర్లు, ఆస్తమా, ఎలర్జీ వ్యాధులు వున్నవారు ఊరగాయలు తినడం మంచిది కాదు.

జిహ్వా చాపల్యంతో ఆవకాయ తిన్న రోజున మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగండి. నీరు ఎక్కువగా తీసుకోండి. ఉల్లిపాయలు చలువ చేస్తాయి. కావున ఊరగాయలో కలిపి తింటే కొంత తీవ్రత తగ్గుతుంది. సహజంగా ఊరబెట్టిన పదార్థములు కడుపులో ఆమ్లగుణాన్ని పెంచుతాయి. కావున ఊరగాయల వాడకాన్ని ముఖ్యంగా వేడి శరీర తత్వం వున్నవారు, వ్యాధులతో బాధపడు వారు నిలిపివేయడం మంచిది.

35. వంకాయ - అల్లం పచ్చడి : లేత వంకాయలను కాల్చి, అందులో అల్లం, బెల్లం, తగినంత ఉప్పు కలిపి బాగా నూరి తాలింపు పెట్టిన వంకాయ అల్లం పచ్చడి తయారగును. భోజనంలో మొదటి ముద్ద యీ పచ్చడి కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తింటే చాల మంచి గుణం. సంపూర్ణ ఆహారంగా మారుతుంది. భోజనం తరువాత ఆయాసంగా, బరువుగా అనిపించడం వుండదు. జబ్బు పడి లేచిన వారికి, ఆపరేషన్ అయిన వారికి తప్పక పెట్టదగిన ఆహార పదార్థము. కఫ దోషాలు, పైత్య దోషాలున్న వారికి ఇది మంచి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.
36. వంకాయ ఉల్లిపాయ పచ్చడి : లేత వంకాయలను, ఉల్లిపాయల్ని, పచ్చిమిరపకాయలను నిప్పులు మీద కాల్చి, యీ మూడింటిని మెత్తగా నూరి తగినంత ఉప్పు కలిపి పెరుగులో కలిపి తాలింపు పెట్టి పచ్చడి తయారు చేసుకోవాలి. ఇది చాల ఆరోగ్యవంతమైన ఆహార పదార్థము.
37. మునగపూలతో కూర / పచ్చడి : లేత మునగ చిగుళ్ళనీ, మునగపూలనీ, లేత మునగ కాడలనీ తినడం చాల ఆరోగ్యకరం. మునగపూలతో కూర వండుకోవచ్చు. పచ్చడి తయారు చేసుకొని వేడి అన్నంలో నెయ్యితో కలుపుకొని తినవచ్చును. మునగపూలు కండర వ్యాధులున్న వారికి చాల మేలు చేస్తుంది. నాడీ వ్యవస్థను

ఆరబెట్టి దోరగా వేయించి మెత్తటి పొడి చేసుకోవాలి. కొన్ని ఏలకులు (10 గ్రాములు) దోరగా వేయించి పొడిచేసి అందులో కలిపి నిల్వవుచుకోవాలి. రోజూ ఒక గ్లాసు పాలలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ రాగిమాల్టు కలిపి త్రాగితే పిల్లలకు పెద్దలకు కూడ చాల బలమైన ఆహారం. కాఫీ, టీ, బోర్నవీటా, హార్లిక్స్ కన్నా ఎంతో శక్తినిస్తుంది. దీనినే ఒక గ్లాసు నీటిలో ఉడికించి మజ్జిగ, ఉప్పు వేసి ఆఫీసుకు వెళ్ళేవారికి యిచ్చిన చాలా మంచిది. ఆరోగ్యకరమైన పానీయము.

31. గోధుమ పిండి 70 గ్రాములు తీసుకొని బార్లీ గింజల పొడి 30 గ్రాములు, జిలకర పొడి 1 చెంచా, మిరియాల పొడి 1/2 లేదా 1 చెంచా, సైంధవ లవణం తగినంత కలిపి నీటితో మెత్తగా కలుపుకొని కొద్దిగా నువ్వులనూనె ఉపయోగించి రొట్టెలు తయారుచేసుకొని సేవించిన ఆరోగ్యకరమైన మరియు బలమైన ఆహారంగా వుంటుంది. దీనిని ఆకుకూరతో తినాలి.

32. వాము కారప్పొడి : వాము, శొంఠి, జీలకర్ర, ధనియాలు సమాన భాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒక గాజు సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. రోజూ అన్నంలో యీ కారప్పొడి కలుపుకొని 2 లేదా 3 ముద్దలు తినవచ్చు. ఇడ్లీ, దోసె మొదలగు టిఫిన్లలో చట్నీకి బదులు వాడుకోవచ్చును. బాగా చిలికిన మజ్జిగలో కలిపి త్రాగవచ్చును. ఆకలి కలిగిస్తుంది. నొప్పులు రాకుండా చేస్తుంది. కీళ్ళవాతం రోగి దీన్ని తప్పకుండా రోజూ తినిన చాలా మంచిది.

33. కరివేపాకు పొడి : కరివేపాకులో వగరు, చేదు, కారం మూడు రుచులు వున్నాయి. దీనిలో కొద్దిగా ధనియాలు, మెంతులు, ఆవాలు, కొద్దిగా శొంఠిపొడిగాని, మిరపకాయల పొడిగాని కలుపుకొని కరివేపాకు పొడి చేసుకొని ఆహారంలో తొలి రెండు ముద్దలు, నెయ్యి కలిపి సేవించిన అమృతంతో సమానమైన ఆహారంగా శరీరానికి ఉపయోగపడుతుంది. కరివేపాకు 250 గ్రాములు, ధనియాలు 100 గ్రాములు, జిలకర 50 గ్రాములు, మెంతులు 25 గ్రాములు, ఆవాలు 25 గ్రాములు, శొంఠిపొడి/ మిరపకాయల పొడి / మిరియాల పొడి 25 గ్రాములు, ఉప్పు తగినంత కలిపి కరివేపాకు పొడి తయారు చేసుకొని నిల్వ వుంచుకొని ఆహారంలో తొలి రెండు ముద్దలు వేడి అన్నం నెయ్యితో కలిపి సేవించిన అన్ని వయస్సు వారికి చాలా మంచిది.

పేగులను దోష రహితం చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. కఫ వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. దగ్గు, కఫము, జలుబు, ఆయాసం అదుపులో వుంచుతుంది. కడుపులో గ్యాస్ బ్రుబుల్, మంట, పైత్యం తగ్గిస్తుంది. వాత దోషాలని తగ్గిస్తుంది. ఎక్కువగా తీసుకొన్న వేడి చేస్తుంది. మితముగా వాడుకొనవలెను.

3. మద్ది చెక్క చూర్ణమును చక్కెరతో సేవించిన జీర్ణ జ్వరములు పోవును.
4. పిప్పళ్లు, మోడి, చవ్యము, చిత్రమూలము, శొంఠి వీటిని సమాన భాగములుగా కాచి పుచ్చుకొనిన శ్లేష్మజ్వరములు తగ్గును.
5. వేపచెక్క గాఢ కషాయం 2 నుండి 4 తులాల గంటకు ఒకసారి చొప్పున సేవించిన విడివిడి విడివిడి వచ్చు జ్వరములు హరించును. నీళ్ళవిరేచనాలు, అజీర్ణముతో కూడిన పురాణజ్వరములు హరించును.

ఇ) త్రిదోష జ్వరము

- తిప్పతీగ, శొంఠి, ములక పుష్పర మూలము సమభాగములు తెచ్చి కషాయము కాచి సేవించిన త్రిదోష జ్వరము నశించును.

ఎఫ్) విషజ్వరాలు

1. తుమ్మిపూలను కొంచెం నీళ్ళతో కలిపి దంచి రసం తీసి వడపోసి రెండు పూటలా 3 నుండి 5 గ్రాములు మోతాదులో తీసుకొనిన విషజ్వరాలు తగ్గిపోతాయి.
2. వెల్లుల్లిపాయలను నూనెతోగాని, నెయ్యితోగాని, నువ్వులతో గాని నూరి ముద్దగా చేసి సేవిస్తే విషజ్వరము తగ్గుతుంది.
3. తులసి ఆకురసం నందుగాని తుమ్మి ఆకురసం నందుగాని మిరియాల చూర్ణమును కలిపి త్రాగితే విషజ్వరము తగ్గుతుంది.
4. 5 లేక 6 వావిలాలను 2 మిరియాలను కలిపి దంచి ముద్దగా చేసి తినిపించాలి.
5. వేపచెట్టు బెరడు 100 గ్రాములు తీసుకొని కచ్చాపిచ్చాగా నలగ్గొట్టి అర లీటర్ నీటిలో వేసి పావు లీటరు అయ్యేవరకు మరగబెట్టి ఆ కషాయమును వడకట్టి గోరువెచ్చగా అయిన తర్వాత 30 గ్రాముల తేనె కలిపి జ్వరం వచ్చిన వారికి త్రాగించవలెను. ఒక గంటలోపే జ్వరం తగ్గిపోతుంది.
6. పావు లీటరు వేడినీటిలో 5 లేక 6 నిమ్మకాయల రసం కలిపి, చల్లారిన తర్వాత కొంచెం పంచదార కలుపుకొని ఆ నీటిని కొద్ది కొద్దిగా తాగితే జ్వరం తగ్గుతుంది.
7. వాముపొడి 6 గ్రాములు, పాతబెల్లం 20 గ్రాములు కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా దంచి రెండు పూటలా తింటూవుంటే విషజ్వరములు తగ్గిపోతాయి.
8. కఫజ్వరము వున్నప్పుడు శరీరములో కఫము పెరిగి జలుబు, పడిశముగా మారిన, వాము 100 గ్రాములు తీసుకొని చిన్న పాత్రలో వేసి అందులో 2 గ్లాసుల నీరుపోసి మూతపెట్టి రాత్రి నుండి ఉదయం వరకు అలాగే వుంచి, ఉదయం పూట వడకట్టి

అందులో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి ఆ నీటిని తాగాలి. ఇలా 2 లేక 3 రోజులు త్రాగితే కఫజ్వరం తగ్గుతుంది.

9. త్రిఫలముల కషాయమునందు బెల్లము కలిపి సేవించిన విషజ్వరము నశించును.
10. బెల్లము, జీలకర్ర కలిపి నూరి తిన్నచో విషజ్వరములు పోవును.
11. పిప్పళ్ళ చూర్ణం, పటిక బెల్లపు చూర్ణము, తేనె, నెయ్యి, పాలు, మట్టి పాత్రలో పోసి బాగుగా చిలికి సేవించిన విష జ్వరము నశించును.
12. జ్వరముతో నోరు చేదుగా వున్నప్పుడు ఒక పెద్ద అల్లం ముక్కను చిన్న ముక్కలు చేసి అందులో కొత్తిమీర, పుదీనా ఆకులను పిడికెడు కలిపి అన్నింటిని నీటిలో మరగనించి కషాయం చేసి ఆ నీరు వడకట్టి అందులో నిమ్మరసం, తేనెగాని, కండచక్కెర గాని కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాలు తీసుకొంటే లోపలి జ్వరము, నీరసం, నోరు చేదు తగ్గుతుంది.

2. మలేరియా జ్వరం

వాము 5 గ్రాములు, మిరియాలు 12 గింజలు, శొంఠి 5 గ్రాములు. ఈ మూడింటిని ఒక పాత్రలో ఒక గ్లాసు మంచి నీటిని పోసి రాత్రి నుండి ఉదయం వరకు నిల్వవుంచి ఉదయం వడపోసి ఆ నీళ్ళుపార పోసి పాత్రలోని పదార్థములు తీసుకొని అందులో 12 తులసి ఆకులు, 3 చిటికెల నల్లఉప్పు కలిపినూరి, శనగ గింజంత మాత్రలు తయారుచేసి గాలికి ఆరబెట్టి నిల్వచేసుకోవాలి.

ఈ మాత్రలను పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున 3 పూటలా మంచినీటితో వేసుకొంటే మలేరియా జ్వరం హరించిపోతుంది.

3. బోదకాలు (శ్లేషదము)

జ్వరము, నొప్పి, గజ్జలండు వాపు, కాళ్ళు, చేతుల వాపు అను లక్షణములతో శ్లేషదవ్యాధి జనిస్తుంది.

1. కరక్కాయ చూర్ణాన్ని ఆముదములో వేయించి గోమూత్రంతో ఏడు రోజులు సేవిస్తే శ్లేషదరోగం (బోదకాలు) నశిస్తుంది.
2. సరస్వతి ఆకుచూర్ణం కూడ ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.
3. మోదుగ వేళ్ళ రసంనందు తెల్ల ఆవాల నూనెను సమంగా కలిపి సేవిస్తే బోదకాలు నశిస్తుంది.
4. బొప్పాయి చెట్టు ఆకులు లేదా రత్నపురుష సమూలం నూరి వాపుపై కట్టిన బోదకాలు తగ్గును.
5. నిత్యానంద రసం, కాంచనార గుగ్గులు ఈ మాత్రలు వాడిన బోదకాలకు మంచిది.

24. మిరియాలు, యాలక్కాయలు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క - ఇవి ఆహారంలో విరివిగా వాడుతుంటే జీర్ణదోషాలు పోయి తిన్నది వంటబడుతుంది
25. రోజుకు 4 రెక్కలు వెల్లుల్లి గుజ్జు తింటూ వుంటే ఎముకలు బలపడి రక్తప్రసారం వృద్ధిచెంది ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది.
26. ఉసిరికాయలు, నిమ్మపండ్ల రసం విరివిగా వాడుతుంటే చీటికిమాటికి రోగాలు రాకుండా ఆరోగ్యము నిలకడగా వుండి బలం తగ్గకుండా ఉంటుంది.
27. లేత కొబ్బరినీరు, లేత కొబ్బరి, కర్పూజాపండు, ఖర్జూరపండు, ద్రాక్ష, నువ్వులు, వేరుశనగ, బొబ్బర్లు, మినుములు - ఇవన్నీ శరీరానికి మంచి బలకారులు. ఆహారంలో గాని, విడివిడిగా గానివీలైనప్పుడల్లా వీటిని తింటూ ఉండాలి.
28. రోజుకు ప్రాతః కాలములో రెండు కోడి గ్రుడ్లలోని పచ్చసొనను 1/2 లీటరు పాలలో కలుపుకొని త్రాగుతూ వుంటే మెదడుకు మంచి బలం కలిగి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
29. శక్తిమాల్లు-1 : రాగులు 2 గ్లాసులు, పెసలు 1 గ్లాసు, ఉప్పుడు బియ్యం 1 గ్లాసు, సగ్గు బియ్యం 1 గ్లాసు, గోధుమలు 1 గ్లాసు, గసగసాలు 1/2 గ్లాసు. ఈ వస్తువులను బాగా శుభ్రపరచుకొని కొంచెం నెయ్యి వేసి విడివిడిగా దోరగా వేయించుకోవాలి. మెత్తగా విడివిడిగా పిండి చేసుకొని పైన తెలిపిన మోతాదులో కలుపుకొని నిల్వ ఉంచుకోవాలి. ఒక గ్లాసు నీటికి 1 టీ స్పూన్ చొప్పున వేసి బాగా మరగించి 2 పొంగులు వచ్చిన తరువాత పాలు, పంచదార కలిపి గాని లేదా ఉప్పు, మజ్జిగ కలిపి గాని సేవిస్తే ఎంతో శక్తి వస్తుంది. ఎంతమంది అయితే అన్ని గ్లాసుల నీళ్ళు, అన్ని టీ స్పూన్ల పొడి వేసుకొని సేవించవచ్చును. తక్కువ ఖర్చుతో ఎంతో బలమైన, ఆరోగ్యవంతమైన శక్తి మాల్లు యిది.
- శక్తిమాల్లు-2 : కావలసిన పదార్థములు - రాగులు 1 కిలో, గోధుమలు 100 గ్రాములు, జొన్నలు 100 గ్రాములు, సజ్జలు 100 గ్రాములు, శనగపిండి 100 గ్రాములు, పెసల పింజ 100 గ్రాములు, బియ్యం పిండి 100 గ్రాములు, బార్లీ గింజల పొడి 100 గ్రాములు. రాగులను బాగా శుభ్రంచేసి కడిగి ఒకరోజు నానబెట్టి, మర్నాడు గుడ్డలో మూట కట్టి ఒకరోజుకు వుంచిన మొలకలు వస్తాయి. వాటిని దోరగా నేతిలో వేయించి మెత్తటి పొడిని తయారు చేసుకొని, మిగిలిన వస్తువులను విడివిడిగా దోరగా వేయించి పొడి చేసుకొని పై మోతాదులో కలుపుకొని పైన తెలిపిన విధముగా మాల్లు తయారు చేసుకొని ఇంటిల్లిపాది, పిల్లలు, పెద్దలు సేవించిన శరీరానికి మంచి శక్తిని, బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది.
30. రాగిమాల్లు : రాగులు 1 కిలో శుభ్రంగా కడిగి ఒకరాత్రి నానబెట్టి మర్నాడు ఆ రాగులను కడిగి గుడ్డలో మూట కట్టి పెట్టాలి. మర్నాటికి మొలకలు వస్తాయి. వాటిని

17. కూరల తయారీలో ఉల్లిగడ్డ, తెల్లగడ్డ (వెల్లుల్లి), కరివేపాకు, పుదీనా, అల్లం, జిలకర, ధనియాలు, మిరియాలు వీటిని బాగుగా ఉపయోగించి వంట చేయడం ఆరోగ్యానికి వచ్చింది.
18. ఉగాదికి వేపచెట్టు నుండి వేపపూవును ఎక్కువగా సేకరించి గాలికి ఆరబెట్టాలి. ఎండిన తర్వాత చేతులతో బాగా నలిపి, చెరిగి మొగ్గలను తీసివేసి వేపపూల రేకులను మాత్రమే సేకరించి నిల్వ ఉంచుకోవాలి. నెలకు ఒకసారి కావలసినంత వేపపూవును తీసుకొని మెత్తగా దంచి పొడిచేసి ఆ పొడితోపాటు కరివేపాకు పొడి, జిలకర, ధనియాలు, వెల్లుల్లి, ఎండు మిరపకాయలు మొదలగు వాటిని కలిపి వేపపూవు కారంపొడి తయారుచేసుకొని ప్రతిరోజూ ఆహారముతోపాటు సేవిస్తూ వుంటే రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది. కొవ్వు కరిగిపోతుంది, రక్తప్రసరణ హృదయానికి సరిగా జరుగుతుంది. రక్తపోటు, గుండెపోటు క్రమముగా అదుపులోకి వస్తాయి. లేని వారికి రాకుండా వుంటాయి. ప్రేగులలోని క్రిములు నశించిపోతాయి. చర్మరోగులకు ఇది చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.
19. ముదిరిన వేపచెట్టు నుండి ఆకులను సేకరించాలి. అలాగే కృష్ణతులసి ఆకులు, మారేడు ఆకులు, తుమ్మి కూర ఆకులు, నల్లమిరియాలు, ఇవన్నీ సమభాగాలుగా సేకరించుకొని నీడలో గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచి పొడి చేసి నిల్వ ఉంచుకోవాలి. ఈ పొడిని రెండు పూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు అరచెంచా మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తూ వుంటే దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం, ఉబ్బసం మొదలైన ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన కఫ సమస్యలు నివారించబడుతాయి. అధిక కఫం హరించిపోయి ఊపిరితిత్తులలో ప్రాణశక్తి చేరుతుంది. ఈ పొడి మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడ బాగా పనిచేస్తుంది.
20. రోజూ రెండు పూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు కాచి చల్లార్చిన అరగ్లాసు నీటిలో అరచెంచా పొడి కలిపి సేవిస్తూ వుంటే మూత్రములో చక్కెర లేదా రక్తములో చక్కెర అతి త్వరగా అదుపులోకి వస్తాయి.
21. రోజూ కొంచెం ఉలవ గుగ్గిళ్ళు (నీటిలో ఉడకబెట్టినవి) తింటూ వుంటే శరీరానికి మంచి కండరాలు పెరుగుతాయి. శరీరానికి బలం వస్తుంది.
22. నానబెట్టిన శనగలు తగు మాత్రం తింటూన్న బలం, పుష్టి వస్తుంది.
23. రోజూ చెంచాడు రత్నపురుష ఆకులు నమిలి మ్రింగుతూ వుంటే శరీరం రత్నంలాగా బలంగా, అందంగా తయారవుతుంది. అందుకే ఆ మొక్కకు రత్నపురుష అనే పేరు వచ్చినది. నెలవాడే సరికి ఎవరైన ఆ విషయాన్ని స్వయంగా అనుభవంతో తెలుసుకొనవచ్చును.

4. కలరా

ఇది అపరిశుభ్రత వల్ల వచ్చే అంటువ్యాధి. పూర్వకాలం ఇది వచ్చిందంటే ప్రజలు ఊళ్ళకు ఊళ్ళు ఖాళీచేసి వెళ్ళిపోయేవారు. ఈ వ్యాధి వ్యాపించడానికి కారణం ఈగలు. ఆహారంలోను, నీటిలోను ఈగల ద్వారా కలరాను కలిగించే “విబ్రియో కలరే” అనే బ్యాక్టీరియా చేరడం వల్ల వ్యాధి అనేక మందికి ఒకేమారు వచ్చే అవకాశం వుంటుంది. ఈ వ్యాధి క్రిములు శరీరంలోనికి ప్రవేశించిన కొన్ని గంటల నుండి వ్యాధి మొదలవుతుంది. కలరా వ్యాధి అకస్మాత్తుగా నీళ్ళ విరేచనాలతో ప్రారంభమౌతుంది. ముందు పసుపు రంగులోను తరువాత ఏ రంగూ లేక నీరులాగా ఆ తరువాత బియ్యం కడిగిన నీరులాగా విరేచనాలు అవుతాయి. వీటికి తోడు వాంతులు కూడ అవుతాయి. విరేచనాలు, వాంతులు ఎక్కువ అవడంతో రోగి డీ-హైడ్రేషన్ కు గురి అవుతాడు. కావున ఉప్పు, పంచదార కలిపిన నీటిని, మజ్జిగను వీలైనంత ఎక్కువగా అందించాలి. అవసరమైతే సెలైన్ కూడ పెట్టాలి.

కలరా అంటు వ్యాధి కాబట్టి మలాన్ని, వాంతిని పూడ్చి పెట్టాలి. లేదా కాల్చివేయాలి. రోగి వాడే ఆహార, మంచినీటి పాత్రలను వేడినీటిలో ఉడికించి గాని ఇతరులు వాడరాదు. కలరా రోగిని ఇతరుల నుండి వేరుగా వేరు చేస్తే వ్యాధి మరొకరికి వ్యాపించే అవకాశం తగ్గుతుంది. రోగి ఉన్న గది గోడల్ని, నేలను ఫినాయిల్ తో శుభ్రపరచుతూ వుండాలి. కలరా వున్న ప్రాంతంలోని త్రాగునీరు, మంచినీటి చెరువులు, బావులు కలుషితం కాకుండా చూడాలి. ఇంటిల్లిపాది కాచి చల్లార్చిన నీటిని మాత్రమే త్రాగాలి.

కలరా రోగికి ఈ క్రింది చికిత్సను జరపవచ్చును.

- 1) వ్యక్తికి కలరా వ్యాధి వచ్చిందని అనుమానం కలిగిన వెంటనే కంది గింజంత ఇంగువను మంచినీటితో మ్రింగించాలి. ఇలా గంట గంటకూ తగ్గేవరకు మ్రింగించాలి. దీనితో కొద్ది గంటలలోనే కలరా తగ్గిపోతుంది.
- 2) ప్రతి అరగంటకు ఒక చెంచా వాము నమిలి మింగితే కలరా నెమ్మదిస్తుంది. తగ్గేవరకు ఇలా వాడవచ్చును.
- 3) ఉత్తరేణి వేరుపై బెరడును చూర్ణంచేసి దానికి సోపు చూర్ణం కలపాలి. ఈ రెండింటినీ సమ భాగాలుగా తీసుకొని కప్పు నీళ్ళలో కలిపి కషాయం కాచి, రోజుకు 3/4 సార్లు త్రాగించితే కలరా తగ్గుతుంది.
- 4) కలరా వ్యాధిలో రోగికి మూత్రం రావడం కష్టమవుతుంది. దీని కొరకు పిండి కొండాకు (కొండ పిండాకు) (పాషాణ బేదీ) రసం ఒక చెంచాడు ప్రతి గంటకు ఒకసారి త్రాగితే మూత్రం జారీ అవుతుంది.

- 5) మిరియాల పొడి 1/4 చెంచా కప్పు నీటిలో కలిపి ప్రతి 1/2 గంటకు ఒకసారి త్రాగితే కలరా తగ్గుతుంది.
- 6) రావి ఆకులు రెండు, లవంగాలు ఏడు కలిపి నూరి కొంచెం నీరు కలిపి ప్రతి అరగంటకు ఒక మోతాదు ఇస్తే కలరా వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- 7) లవంగాలు, జాజికాయ, తుంగముస్తలు. వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి కషాయం కాచి 3-4 చెంచాలు కషాయం ఇస్తే కలరా వల్ల డీ-హైడ్రేషన్ ఏర్పడి దాహం వేయడం తగ్గుతుంది.
- 8) చలవ మిరియాలు 1/4 చెంచా, వేప పువ్వు 2 చెంచాలు, మిరియాలు ఒక చెంచా సైంధవ లవణం 1/4 చెంచా. వీటిని బాగా నూరి ఈ చూర్ణంలో 4 కప్పుల మంచి నీళ్ళను పోసి బాగా కాచి 2 కప్పుల కషాయం అయ్యేదాకా మరగించి చల్లార్చిన తరువాత ప్రతి గంటకు 4-5 చెంచాల చొప్పున త్రాగుతుంటే కలరా వ్యాధి తగ్గుముఖం పడుతుంది.
- 9) చలవ మిరియాలు ఒక చెంచా, హారతి కర్పూరం 1/4 చెంచా, సోపు గింజలు 1 చెంచా, ధనియాలు 1 చెంచా. వీటన్నింటినీ బాగా నూరి కలుపుకొని 1/4 చెంచా మోతాదుగా ప్రతి గంటకూ ఇస్తే కలరా వ్యాధి తప్పక తగ్గుతుంది.

కలరా నివారణకు

1. కలరా వ్యాపించిన సమయంలో ప్రతిరోజూ భోజనంతో పాటు 2 నిమ్మకాయల రసం తాగుతుంటే కలరా సోకకుండా వుంటుంది.
2. కలరా వ్యాధి వచ్చినప్పుడు నిమ్మరసం 30 మి.లీ. నుండి 60 మి.లీ. మోతాదుగా త్రాగించు చుండవలెను.
3. చనుబాలలో మంచి గంధము కలిపి 4-5 చుక్కలు ముక్కులో వేసిన కలరాతో వచ్చు ఎక్కిళ్ళు ఉపశమించును.
4. వేపపువ్వు 5 గ్రాములు, మిరియాలు 5 గ్రాములు కలిపి నూరి గంట, గంటకు ఇవ్వవలెను.
5. జామ చెట్టు వేళ్ళ బెరడు కషాయము కాచి అరకప్పు త్రాగిన వాంతులు, విరేచనములు తగ్గును.
6. హారతి కర్పూరము కంది గింజంత ప్రతి 2 గంటలకు మ్రింగవలెను.

8. పచ్చి ఉల్లిగడ్డ ముక్కలను రోజూ 2 పూటలా ఆహారం భుజించేటప్పుడు ప్రక్కన పెట్టుకొని కూర అన్నంతో గాని, మజ్జిగ అన్నంతో గాని తింటూ వుంటే ఉదరంలోని అధిక పైత్యం అణిగిపోయి ప్రేగులలో ఘర్షణ తగ్గిపోయి రక్తం చల్లబడి క్రమముగా అధిక రక్తపోటు మరియు అల్ప రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తాయి.
9. ఉల్లిగడ్డను దంచి తీసిన రసం ఒక చెంచా, మంచి తేనె ఒక చెంచా రెండు కలిపి రెండు పూటలా ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తూ వుంటే అధిక రక్తపోటు, అల్ప రక్తపోటు పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తాయి.
10. వెల్లుల్లి గడ్డను తీసుకొని (5 లేక 6) ముక్కలు ముక్కలుగా కోసి గిన్నెలో వేసి ఒక కప్పు పాలు, ఒక కప్పు నీరు పోసి పాలు మిగిలే వరకు మరగించి వడపోసి అందులో కండ చక్కెర పొడి కలిపి నిద్రించే ముందు సేవించాలి. మధుమేహ రోగులకు కండ చక్కెర బదులు తాటి బెల్లం ఉపయోగించవచ్చు. ఈ విధంగా క్రమం తప్పకుండా 40 రోజులు సేవిస్తే ఆశ్చర్యకరంగా అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ అదుపులోకి వస్తాయి. మరియు గుండెనొప్పి, గుండె దడ, ఆయాసం, ఆస్తమా, గొంతు రోగాలు, నరాల బలహీనత, వాతనొప్పులు, మూర్చ, అపస్మారకము, ఊబకాయము మొదలైన అనేక సమస్యలు అదుపులోకి వస్తాయి.
11. క్రొత్త చింతపండు, క్రొత్త బెల్లం, క్రొత్త బియ్యం మంచివి కావు. సంవత్సరం దాటిన పాత చింతపండు, పాత బియ్యం, పాత బెల్లం మాత్రమే వాడాలి.
12. పచ్చిమిర్చి కన్నా ఎండుమిర్చి ఉపయోగించడం మంచిది. ఎండుమిర్చి కన్నా మిరియాలు కూడ రుచి కొరకు ఉపయోగించడం మంచిది. మిరియాల చారు , మిరియాల కారం పొడి, మిరియాలతో తయారు చేసిన కిచిడీ మంచిది.
13. ఉప్పు (కల్లుప్పు) ఇతర అంగళ్లలో దొరికే ఉప్పు కన్న సైంధవ లవణం తెచ్చుకొని ఉప్పుకు బదులుగా వాడుకోవడం మంచిది.
14. పులుపుకోసం కొత్తచింతపండు బదులు ఒక సంవత్సరం నిల్వ వుంచిన పాత చింతపండు గాని లేదా నిమ్మపండు రసంగాని లేదా ఉసిరిక ముక్కలు గాని లేదా దేశవాళీ నాటు టమోటాలు గాని ఉపయోగించడం మంచిది.
15. రోజూ తినే ఆహారంలో పెరుగును పూర్తిగా నిషేధించాలి. దానికి బదులు పలుచని తియ్యని మజ్జిగ వాడకం వలన ప్రేగులలో విషపదార్థములు లేకుండా ఉదరంలో పిత్తరసం ప్రకోపించకుండా రక్తం ఉద్దేశపరచకుండా కాపాడుతుంది.
16. మజ్జిగ సేవనం వలన మానవుని సమస్త రోగాల నుండి విముక్తుణ్ణి చేస్తుంది.

ఈ గంగోదకం త్రాగుట వలన శరీరంలోని రస, రక్తాది సప్త ధాతు సారమైన ఓజస్సును వృద్ధి చేస్తుంది. హృదయానికి మేలుచేస్తుంది. మనస్సునకు ఉల్లాసాన్ని కలిగిస్తుంది. బుద్ధిని పెంచుతుంది. చాలా పలుచనైనది. ఏ రుచి లేనిది, తేలికగా జీర్ణమగునట్టిది. అమృత తుల్యమైనది. వాత కఫ దోషాలను హరిస్తుంది. పిత్త, రక్త దోషాలను, విషాన్ని పోగొట్టుతుంది.

4.5 ఆహార పదార్థాలు - ఆరోగ్య విలువలు

1. నీరుల్లిపాయ ముక్కలు 20 గ్రాములు, నెయ్యి 20 గ్రాములు, పటికబెల్లంపొడి 20 గ్రాములు. నీరుల్లి ముక్కలు, నెయ్యి కలిపి ఉడకబెట్టి దించి అందులో పటికబెల్లం కలిపి ప్రతి రోజూ ఉదయం పూట తింటూవుండాలి, దీనివలన క్షీణించిన శక్తి తిరిగి సమకూరుతుంది. అధిక వేడి తగ్గుతుంది. ఎదురులేనంత శక్తి పొందవచ్చునని మహర్షులు ప్రబోధించారు.
2. ఉదయంపూట 3 లేక 4 బాదం పప్పులు తిని అరగ్గసు ఆవుపాలు, 50 గ్రాములు క్యారేట్ రసం కలిపి ప్రతిరోజూ త్రాగుతూ వుంటే పిల్లలకు, పెద్దలకు అంతులేనంత మేధాశక్తి పెరుగుతుంది.
3. రోజూ ఉదయం పూట, సాయంత్రం పూట నియమం తప్పకుండా ఒక క్యారేట్ దుంపను గాని లేక ఒక కప్పు క్యారేట్ రసంలో ఒక చెంచా తేనె కలిపి త్రాగుతూ వుంటే నేత్రదృష్టి పెరుగుతుంది.
4. పంటినమస్యలు, చిగుళ్ళసమస్యలు వున్నవారు క్యారేట్ దుంపలను పచ్చివిగానే నిదానముగా కొంచెం కొంచెం పండ్లతో నమిలి తింటూ వుంటే పండ్ల సందుల నుండి రక్తం/చీము కారడం క్రమముగా తగ్గిపోతుంది. చిగుళ్ళను అరగకుండా కాపాడుతుంది. దంతాలకు బలం చేకూరుతుంది.
5. క్యారేట్ దుంపల నుండి తీసిన రసంలో తగినంత కండచక్కెర కలిపి 2 లేక 3 గ్రాముల మిరియాల పొడి కూడ కలిపి ఈ మిశ్రమాన్ని గోరువెచ్చని అన్నములో కలుపుకొని తింటే దగ్గు, శ్లేష్మం తగ్గిపోతాయి.
6. క్యారేట్ దుంపలను ఉడకబెట్టి వాటిలోపల నరముల వలె వుండే కాడలను తీసివేసి ఆ ముక్కలను ఒక పింగాణి గిన్నెలో వేసి రాత్రిపూట మంచులో వుంచి ప్రొద్దుననే దానిలో కొద్దిగా పన్నీరు, కొంచెం కండచక్కెర పొడి కలిపి తింటూ వుంటే గుండె బలహీనత, గుండె దడ, నీరసం మొదలగు సమస్యలు తగ్గుతాయి.
7. క్యారేట్ దుంపలను దంచి రసంతీసి 2 లేక 3 పూటలా ఒక కప్పు మోతాదులో సేవిస్తూ వుంటే లివర్ రోగాలు, లివర్లో చేరిన చెడు పదార్థములు బయటకు తోసి వేయబడుతాయి. పొట్ట ఎత్తుగా పెరిగి బల్లరోగం, కామెర్లు తగ్గిపోతాయి.

7. తెల్లజిల్లేడు బెరడును తీసి ఎండించి నిమ్మపండు రసంతో నూరి మాత్రలు తయారు చేసుకొనవలెను. ప్రతి గంటకు ఒక మాత్ర మజ్జిగతో యివ్వవలెను.

3.3.8 చర్మవ్యాధులు

1. తామర, గజ్జి, చిడుము

1. అశ్వగంధి ఆకులను మెత్తగా నూరి తామర, గజ్జి, చిడుము మొదలైన చర్మవ్యాధులకు పట్టించినచో వారం రోజులలో సమస్త చర్మవ్యాధులు నశించును.
2. ఆవనూనెలో వెల్లుల్లి పాయలను వేసి కాచి వడగట్టి, ఆవనూనెతో రాసిన గజ్జి నశించును.
3. ఆముదము, గుల్ల సున్నము కలిపి పూసిన గజ్జి పోవును.
4. పసుపు, సున్నము కలిపి పూసిన గజ్జి నశించును.
5. బొప్పాయి చెట్టు పాలు గాని, కాయల పాలు గాని తీసి పూసిన గజ్జి తగ్గును.
6. మామిడి జిగురు నిమ్మకాయ రసంతో కలిపి రాసినచో గజ్జి తగ్గును.
7. నాగమల్లి వేరును నిమ్మరసంలో అరగదీసి రాసినచో గజ్జి, తామర నశించును.
8. నల్ల ఉమ్మెత్త ఆకు పసరు పూసిన గజ్జి నశించును.
9. కొబ్బరి నూనెతో శుద్ధిచేసిన గంధకము చూర్ణము కలిపి పూసిన గజ్జి తగ్గును.
10. మెట్ట తామర ఆకు పసరు ఉప్పు నూరి రాసిన తామర పోవును.
11. మెట్ట తామర (సీమ అవిశ) ఆకుపసరు, నిమ్మకాయ రసం కలిపి రాసిన తామర వ్యాధి పోవును.
12. పొంగించిన వెలిగారము, మెట్టతామర ఆకు పసరు కలిపి రాసిన తామర వ్యాధి తొలగును.
13. భావంచాలు, నల్ల నువ్వులు సమభాగాలుగా కలిపి, దంచి, పూటకు 2 గ్రాములు మోతాదుగా రెండు పూటలా మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా అన్ని రకాల చర్మవ్యాధులు హరించిపోతాయి. అయితే ఈ వ్యాధి తగ్గే వరకైనా పాలు కలిపిన అన్నం మాత్రమే భుజించాలి. వ్యాధి త్వరగా తగ్గాలంటే కారం, ఉప్పు, పులుపు, అసలు తగలరాదు.
14. వేపచిగుర్లు, పసుపు సమంగా కలిపి కొంచెం నీళ్ళు పోసి మెత్తగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని దురదపైన లేపనము చేసిన క్రమంగా దురదలు తగ్గిపోతాయి.
15. జిల్లేడు ఆకుల రసం 50 గ్రాములు, పసుపు కొమ్ములు దంచిన ముద్ద 100 గ్రాములు,

నువ్వుల నూనె 100 గ్రాములు, ఇవన్నీ కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్న మంట మీద నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసి రోజూ రెండు పూటలా గజ్జిమీద లేపనం చేస్తూ వుంటే దురద నశించి వుంట్లు మాడిపోతాయి.

16. గాడిద గడపాకును ఆముదముతో నూరి పట్టించుచుండిన ఎడల తామర, గజ్జి, చిడుము వగైరాలు హరించిపోవును.
17. ఉత్తరేణి చెట్టు భస్మము (కాల్చిన బూడిద) 3 తులాలు, సున్నము 1 1/2 తులము, ఆముదముతో నూరి రాయుచుండిన తామర, గజ్జి, చిడుము హరించును.

2. గోరుచుట్టు

ఇది గోరుచుట్టు వ్యాపించే వ్యాధి కాబట్టే దీనిని గోరుచుట్టు అంటారు. మొదట ఇది చిన్న గాయంగా వుంటుంది. ఆ తరువాత గోరు అడుగు భాగానికి గాని, గోరు అంచుల చుట్టూ గాని వ్యాపించి, వాచిపోయి చీముతో నిండి బాధ కలిగిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఈ చీము (ఇన్ఫెక్షన్) రూపంగా ఎముకలలో చేరి శరీరంలోని ఇతర భాగాలకు వ్యాపించే ప్రమాదం వుంది. ఈ వ్యాధి నివారణకు ఈ క్రింది చికిత్సలు చేసుకోవచ్చును.

1. వెల్లుల్లి మెత్తగానూరి ముద్ద చేసి గోరుచుట్టు గల వ్రేలికి కట్టుకట్టిన బాధ త్వరగా తగ్గును.
2. నిమ్మపండుకు రంధ్రం చేసి గోరుచుట్టు లేచిన వేలికి పెట్టి నాలుగు రోజులు వుంచిన బాధను పోగొట్టును.
3. మునగజిగురు పాలతో కలిపి గోరుచుట్టునకు పట్టు వేసిన బాధ త్వరగా తగ్గును.
4. జిల్లేడు ఆకు, పసుపు రెండింటినీ ముద్దగా నూరి దానిలో కొద్దిగా ఆవు వెన్న కలిపి గోరుచుట్టు పైన వేసి కట్టుకట్టే మూడు రోజులలో గోరుచుట్టు తగ్గిపోతుంది.
5. పసుపు, వెల్లుల్లి, నీరు, సున్నం కలపి నూరి కట్టుకట్టే గోరుచుట్టు పోతుంది.
6. ఉప్పు, కర్పూర తైలం గుడ్డలో గాని, దూదిపైన గాని వేసి కట్టుకట్టే తగ్గిపోతుంది.

3. కుష్టు రోగము

కుష్టు రోగము వల్ల చర్మము మందముగా తయారై క్రమక్రమముగా స్పర్శ కోల్పోతుంది. అలా వచ్చిన ప్రాంతాలలో ఈ క్రింది మూలికా వైద్యం చేయండి.

1. వావిలి చెట్టు వ్రేళ్ళు తెచ్చి కడిగి, ఎండబెట్టి దించి చూర్ణము చేసి వస్త్ర ఘౌళితం చేసి మెత్తటి పొడిని సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణం రాత్రివేళ 2 1/2 గ్రాములు మోతాదుగా 5 గ్రాములు నువ్వులనూనెలో కలిపి ఉదయం వరకు నానబెట్టి, ఉదయంపూట

- వేడినీళ్ళు ఆకలి పుట్టిస్తుంది. ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేస్తుంది. గొంతకు మంచిది. మూత్ర సంచని శుభ్రపరుస్తుంది. ఎక్కిళ్ళు, కడుపుబ్బరం, వాతరోగాలు, కఫ రోగాలు, జ్వరం, దగ్గు, జలుబు, ఆస్మా, పక్క నొప్పులకు మంచిది. వాంతి అయిన వారికి విరేచనములైన వారికి కూడ మంచిది.
- కాచి చల్లార్చిన నీరు కఫమును వృద్ధి చేయదు. తేలికగా జీర్ణమగును. పిత్తముతో కూడిన దోష ప్రకోపము నందు మంచిది. కాని ముందు రోజు కాచి చల్లార్చిన నీరు మరుసటి రోజు త్రాగిన త్రి (వాత, పిత్త, కఫ) దోషములు వృద్ధి చేయును. కావున ముందు రోజు కాచిన నీళ్ళను మరునాడు త్రాగరాదు.
- నీళ్ళ పాత్ర మీద మూతపెట్టి మరగించుట చేత నీళ్ళు చెడిపోతాయి. కావున నీళ్ళు మరగించునప్పుడు, కషాయంను కాచునప్పుడు కూడా మూత పెట్టరాదు.
- పగటి యందు సూర్య కిరణములతోనూ, రాత్రి యందు చంద్ర కిరణములతోనూ తాకబడిన నీరు “గంగాంబు” కు సమానం. సీసాలోగాని, పాత్రలోగాని నీరు వుంచి మూతికి గుడ్డ కట్టి ఎండలోనూ, వెన్నెల లోనూ యుంచవలెను.
- చంద్రకాంతి శిలలో పుట్టునీరు స్వచ్ఛమైనది. గ్రహ దోషములను పోగొట్టుతుంది. మనస్సుకు ఉల్లాసాన్నిస్తుంది. జ్వరం , మంట, విషబాధను పోగొడుతుంది. కంటికి, బుద్ధికి, శరీరానికి బలాన్నిస్తుంది. తియ్యనైనది, చల్లనైనది, సులభముగా జీర్ణమగునట్టిది.
- జలపాతము యొక్క నీరు రుచిని కలిగిస్తుంది. కఫాన్ని హరిస్తుంది. ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. తేలికగా జీర్ణమౌతుంది. తియ్యనైనది, వాతాన్నెక్కువ చేస్తుంది.
- సూర్యుడు అస్తమించనంత వరకు (పగలు) వెయ్యి కుండల నీరైననూ త్రాగవచ్చును. సూర్యుడు అస్తమించిన తరువాత ఒక చుక్క నీరు కూడ ఒక కుండ నీటితో సమానమగును. అనగా పగలంత నీరు త్రాగిన జీర్ణమగును. రాత్రిపూట ఎక్కువ నీళ్ళను త్రాగినచో తేలికగా జీర్ణం కాదు.
- వర్షాకాలంలో వర్షం పడేటప్పుడు ఆకాశం నుండి పడు వర్షం నుండి నేరుగా పాత్రలోని సేకరించబడిన నీటినే ఆయుర్వేదంలో “గంగాంబు”, “గంగోదకం” అంటారు. ఈ గంగోదకం చాల శ్రేష్ఠమైనదియూ రసాయన గుణాలు వున్నట్లు ఆయుర్వేదం తెలియజేయుచున్నది. వర్షాకాలమునందు వర్షం పడునప్పుడు వాతావరణంలో తొలుత పలువిధములైన మలినాలు వుంటాయి. కావున మొదటి రెండు వర్షములను విడిచిపెట్టి తదుపరి వాతావరణము నిర్మలంగా వున్నప్పుడు పడే వర్షం నీళ్ళను పెద్ద వెడల్పు గల పాత్రలో సన్నటి బట్ట మూతగా కట్టి దానిలో సేకరించాలి.

మానవుని జీవన విధానంలో ఏర్పడిన మార్పుల వల్ల కూడా ఆహార విషయాలలో మార్పులు చేయవలసి యున్నదిగా పరిశోధకులు, యోగాచార్యులు భావించుచున్నారు. మన పూర్వీకులు శారీరకంగా బాగా శ్రమించి పనిచేయడం వల్లనూ, ఎక్కువ నడక ద్వారా ప్రయాణాలు సాగించుట చేతనూ మాంసాహారం బాగా జీర్ణించుకొనే వారు. కాని నేడు పల్లెలలో కూడ యంత్రాలు వాడకం వలన శారీరక శ్రమజీవనం బాగా తగ్గింది. అందువలన కూడ ప్రతిదినం వాడదగిన ఆహార పదార్థాలలో మాంసం చేర్చడం అంత ఆరోగ్యదాయకం గాదేమోనని మన శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు.

8. నీళ్ళు త్రాగడంలో నియమాలు

ఆయుర్వేదాచార్యులు శ్రీ వాగ్భటాచార్యులు తమ అష్టాంగ సంగ్రహములో నీళ్ళు త్రాగడంలో పాటించవలసిన నియమాలను చాల విపులంగా వివరించారు.

- బావి నీళ్ళను త్రాగి అది జీర్ణం కాకముందే ఏటి నీరు త్రాగరాదు. అలాగే ఒక ఊరిలోని నీళ్ళను త్రాగి అది జీర్ణం కాకముందే వేరొక వూరు నీరు త్రాగరాదు.
- చన్నీళ్ళను త్రాగి అది జీర్ణం కాకమునుపే కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళను త్రాగరాదు. అలాగే వేడిగా యుండు నీళ్ళు త్రాగి అది జీర్ణం కాకుండా చన్నీళ్ళను త్రాగరాదు.
- చన్నీళ్ళు త్రాగిన 6 గంటలకు జీర్ణమౌతుంది. కాచి చల్లార్చిన నీరు 3 గం||లో జీర్ణమౌతుంది. కాచి వెచ్చగా యుండు నీరు త్రాగిన 1 1/2 గంటకు జీర్ణమౌతుందని భావ ప్రకాశంలో తెలుపబడింది.
- కాచి వెచ్చగా యుండు నీళ్ళు లేక కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళను త్రాగుట అలవాటు పెట్టుకుంటే నీళ్ళ మార్పు బాధలేవీ వుండవు.
- ఒకసారి కాచబడిన నీళ్ళను మరలా కాచి త్రాగినచో విషం వలె బాధ పెడుతుంది.
- కొంచెం శౌంఠి గాని, జిలకర గాని చేర్చి కాచిన నీళ్ళయితే మరీ మంచిది. చలి, వర్షాకాలంలోనైతే మరీ మరీ మంచిది.
- భోజనం చేసేటప్పుడు మధ్య మధ్యలో కొద్దికొద్దిగా చన్నీళ్ళు త్రాగాలి. దీనివలన ఆహారం రుచి తెలుస్తుంది. తిన్న ఆహారం బాగా జీర్ణమౌతుంది.
- చన్నీళ్ళు త్రాగడంవల్ల మధ్యం త్రాగడం వల్ల వచ్చు మైకము, బడలిక, మూర్ఛ, వాంతి, తల తిరుగుట, దాహం, వేడి, మంట, శరీరంలోని రంధ్రాల నుండి రక్తం కారడం, విష దోషం మొదలైనవి పోతాయి.

తినాలి. ఇలా నిత్యము చేస్తుంటే అతి త్వరగా భయంకరమైన కుష్ఠవ్యాధి కూడ హరించిపోతుంది.

2. భావంచాలను చూర్ణము చేసుకొని సీసాలో పోసి నిల్వ వుంచుకొని పూటకు 5 గ్రాముల మోతాదుగా 3 పూటలా తేనెతో కలిపి సేవించిన కుష్ఠ, బొల్లి మొదలైన సమస్త చర్మవ్యాధులు హరించును.
3. వెరి పుచ్చు చెట్టు వేళ్ళు 40 గ్రాములు, వేపచెట్టు వేళ్ళు 40 గ్రాములు, బావంచాలు 40 గ్రాములు, అమర శిల గంధకము 40 గ్రాములు. పై వస్తువులను చూర్ణించి కలిపి నిల్వ వుంచుకొని ఉదయం, సాయంత్రం 3-5 గ్రాములు తేనెతో కలిపి సేవించుచుండవలెను. ఇట్లు 40 దినములు సేవించిన 18 రకములు కుష్ఠవ్యాధి హరించి శరీరం బంగారు ఛాయతో ప్రకాశించును.
4. శౌంఠి, వేపాకు, ఉసిరిక వలుపు, ఈ వస్తువులను సమాభాగాలుగా కలిపి చూర్ణం చేసి పూటకు 5 గ్రాముల మోతాదుగా రోజుకు 3 పూటలా సేవించిన కుష్ఠవ్యాధి 120 రోజులలో హరించును.
5. భల్లాతక తైలం : నువ్వుల నూనె 4 కేజిలు కాగబెట్టి అందులో 300 నల్ల జీడి గింజలు ముక్కలు చేసి మరిగించి, వడకట్టి అందులో పాలు 2 లీటర్లు పచ్చి తంగెడు పూల ముద్ద 30 గ్రాములు, నీలి ఆకు ముద్ద 30 గ్రాములు, గుంటగలగరాకు ముద్ద 10 గ్రాములు, వెల్లుల్లి 10 గ్రాములు, పై వస్తువులను తైలపాకంగా కాచి, వడకట్టి నిల్వ వుంచు కొనవలెను. ప్రతి నిత్యము వంటికి పూయుచుండిన ఎడల అన్ని రకములైన కుష్ఠులు, చర్మవ్యాధులు హరించి, శరీరమునకు దివ్యమైన కాంతి కలుగును.
6. వేపచెట్టు కషాయం లోనికి యిచ్చి పై పూతగా పసరు వాడవలెను.
7. వేప వేరు, పుష్పాలు, బెరడు, ఫలాలు, ఆకులు స్నానపానాదులకు వాడవలెను.
8. జీడిమామిడి చెట్టు బెరడును మెత్తగా నూరి పోయేవరకు రోజుకు 2 సార్లు పూయాలి.
9. జీడిమామిడి గింజలపై పెంకును పగులగొట్టి ఆ నూనెను రోజూ వ్రాస్తూ వుంటే క్రమక్రమంగా గుణం తెలుస్తుంది.
10. జిల్లేడు వేళ్ళు బెరడు చూర్ణం తయారు చేసుకొని కంది గింజంత రోజూ 3 పూటలా తీసుకోవాలి.
11. జిల్లేడు వేళ్ళను బాగా కాల్చి ఆ చూర్ణములో నువ్వులనూనె కలిపి దానిని రోజుకు 2 సార్లు రోగం వచ్చిన ప్రాంతంలో వ్రాస్తూవుండాలి.

12. రోజుకు ఒక కాకరకాయ పచ్చిది తింటూ వుంటే కొంత కాలానికి అన్ని రకముల కుష్టురోగాలు పోతాయి.
13. అత్తివెట్టు బెరడును, అత్తిపండును కలిపి నూరి రోగం వచ్చిన ప్రాంతంలో వ్రాస్తూ వుంటే పోతుంది.
14. గోరింటాకు నూరి రోజుకు 3 సార్లు రాస్తూ వుండాలి.
15. సరస్వతి ఆకును నీడలో ఎండించి చూర్ణం చేసుకొని పూటకు 1 చెంచా సేవించాలి. అదే చూర్ణం కొబ్బరినూనెలో కలిపి పై పూతగా వాడాలి.
16. వేప నూనె, వేప పండ్లు కూడ యీ వ్యాధి వారికి బాగా పనిచేస్తాయి

4. ఎగ్జిమా

శరీరంపైన చర్మం ముందు ఎర్రబడి చిన్నచిన్న పొక్కులు ఏర్పడతాయి. ఎర్రబడి ఉబ్బి వుంటాయి. దీనిని ఎగ్జిమా అంటారు. దురద పెడుతుంది. ఎలర్జీ వల్ల కూడ ఎగ్జిమా రావచ్చు. ఎలర్జీకి మందులు వాడితే ఎగ్జిమా కూడ తగ్గిపోతుంది. మనం సాధారణంగా వాడే కాస్మాటిక్స్, ఆహార పదార్థాలు, ఆరోగ్యానికి వాడే మందుల వల్ల కూడ ఎలర్జీ ద్వారా ఎగ్జిమా కనిపిస్తుంది.

చిన్నపిల్లలకు దీర్ఘకాలంగా జలుబు ఉన్నట్లయితే వారిలో ఎగ్జిమా రావడానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. అలాగే స్త్రీలను కాటుక వల్ల, బొట్టు వల్ల, బట్టలు ఉతికే డిటర్జెంట్ సబ్బుల ద్వారా ఎలర్జీ రావచ్చు. తరువాత ఎగ్జిమా బయట పడవచ్చును. ఎగ్జిమా అనేక రకాలుగా వున్నాయి. మచ్చలను బట్టి వాటి ఆకారాలను బట్టి పలురకాల పేర్లతో పిలుస్తారు. నమ్ములర్ ఎగ్జిమా, వీపింగ్ ఎగ్జిమా, మైక్రోబియల్ ఎగ్జిమా, సెబోరిక్ ఎగ్జిమా, ఇన్ ఫాంటెన్ (చిన్న పిల్లలకు వచ్చేది), కాంటాక్ట్ (స్పర్శ వల్ల వచ్చేది) ఎగ్జిమా. రక్తప్రసరణ సరిగా జరగలేకపోవడం వల్ల వెరికోస్ ఎగ్జిమా వస్తుంది. ఆ ప్రాంతంలో వుండు పడుతుంది. వీరికి రక్త ప్రసరణ సరి చేస్తే ఎగ్జిమా తగ్గుతుంది.

దీనికి మూలికా చికిత్సలో

- 1) జిల్లేడు పాలను ఎగ్జిమా ఉన్నచోట రాస్తే తగ్గుతుంది.
- 2) జిల్లేడు పాలు లేదా బొప్పాయి పాలు గాని పసుపు నీటిలో కలిపి పై పూతగా రాస్తూ వుంటే ఎగ్జిమా తగ్గుతుంది.
- 3) తులసి ఆకులను, వేపాకులు సమభాగాలుగా నూరి వంటికి పట్టిస్తే తగ్గిపోతుంది.
- 4) తులసి ఆకులను నిమ్మరసంతో నూరి ఆ ప్రదేశంలో రాస్తే క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

- ముల్లంగిని బెల్లంతో చేర్చి తినరాదని కౌశ్యప సంహితలోనూ, తేనెతో చేర్చి తినరాదని సుశ్రుత సంహితలోనూ తెలుపబడియున్నది.

పై ఆహార సేవనలు వెనువెంటనే హానిని గుర్తించలేకున్నను, వెనుకటి రోజులలో (కొంతకాలం పిదప) హాని కలుగుటకు అవకాశం గలదని గుర్తించవలసినదిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం తెలుపుచున్నది.

6. ప్రతిరోజు పెరుగు వాడడం తగదు

ఆయుర్వేదం పెరుగు పుష్టికరమైన పదార్థమైనా, దానిని ప్రతిరోజూ వాడకూడదని, రాత్రిపూట అసలే వాడరాదని ఆదేశిస్తుంది. వాగ్భటాచార్యులు తమ అష్టాంగ సంగ్రహములో పెరుగును రాత్రి వేళలందు వాడరాదని, వేడిచేసి వాడకూడదని, చైత్ర, వైశాఖ, జ్యేష్ఠ, ఆషాఢ, ఆశ్వయుజ, కార్తీక మాసములలో వాడరాదని, పెరుగును పెసరట్టుతో గాని, తేనెతో గాని, పంచదారతో గాని, ఉసిరికాయతో గాని చేర్చకుండా వాడకూడదు. పూర్తిగా పెరుగుగా మారని పెరుగును కూడ వాడరాదు. ఈ నియమములు పాటించకుండా పెరుగు వాడడం వల్ల శరీరంలోని రంధ్రాల నుండి రక్తం స్రవించడం, చల్లి, కుష్టురోగం, రక్తహీనత కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళవాపులు లాంటి వాత రోగాలకు గురికావలసి వస్తుందని తెలిపియున్నారు.

7. మాంసాహారం

ఆయుర్వేదం ప్రతిదినము వాడదగిన ఆహార పదార్థాలలో మాంసం కూడ నిర్దేశించింది. మాంసంలో కూడ మాంసాహారియైన ప్రాణియొక్క మాంసం మానవునికి పోయిన పుష్టినివ్వడంలో మరీ శ్రేష్ఠమని సూచించింది. కానీ ప్రతిరోజూ మాంసాన్ని వాడే పరిస్థితులలో మెట్ట ప్రదేశములో జీవించే ప్రాణుల మాంసాన్ని వాడాలని ఆదేశించింది.

నడివయసులో నుండు ప్రాణిని అప్పుడే చంపి గ్రహింపబడిన మాంసం వాడవచ్చునని, తానుగా చనిపోయిన ప్రాణి మాంసం, మరీ బక్కచిక్కిన శరీరం గల ప్రాణి మాంసం, క్రొవ్వు ఎక్కువగా పెరిగిన ప్రాణి మాంసం, రోగంతో మరణించిన, నీటిలో మునగడం వలన, విష సంబంధం వల్ల చచ్చిపోయిన ప్రాణి మాంసం వాడరాదని శ్రీ వాగ్భటాచార్యులు అష్టాంగ సంగ్రహములో తెలిపియున్నారు.

ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్ర నిపుణులు మొదట మానవుడికి మాంసాహారమే మంచిదని, మాంసకృత్తులూ, విటమినులు మొదలగు పోషక విలువలు పుష్కలంగా లభ్యమగునని భావించారు. నేడు మాంసాహారం అంత మంచిది కాదని మాంసాహారుల రక్తనాళాలలో పీచుపదార్థం లేక దారాల్లాంటి పదార్థం పేరుకుని పోయి రక్తప్రసరణ సరిగా జరగకపోవుట చేత శాఖాహారమే మంచిదని తెలుపుచున్నారు.

నేడుమన ఆధునిక విజ్ఞానవేత్తలు బ్యాలెన్స్డ్ డైట్, సంతులిత ఆహారం (సమతుల్యాహారం) లో పిండి పదార్థములు (బియ్యం, పెసలు, శనగలు మొదలగు పప్పు దినుసులు), క్రొవ్వు పదార్థములు (పాలు, నెయ్యి మొదలైనవి) విటమినులు గల పదార్థములు (ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు, నీరు సమపాళ్ళలో వుండాలని చెప్పుచున్నారు. ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారం నిర్దేశించిన ఆహారంలో కూడ పిండి పదార్థములు, మాంసకృత్తులు విటమినులు మొదలైనవి యిమిడి వుండటం గమనార్హం.

అదేవిధముగా ప్రతిరోజూ వాడకూడని ఆహారపదార్థములను అష్టాంగ హృదయంలో ఇలా తెల్పబడినది. విరిగిపోయిన పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, పాలతో చేర్చి పక్వము చేయబడిన పదార్థములు, యవక్షారం మొదలైన క్షారములు, పులిసిన మద్యం, పచ్చి ముల్లంగి, బక్కచిక్కిన శరీరం గల జంతువుల మాంసం, ఎండిపోయిన మాంసం, పంది, గొర్రె, ఆవు, చేప, బర్రె మాంసం మినుములు, అనుములు, తామర, ఎండిపోయిన కూరగాయలు, అలసందలు. వీటిని ప్రతిదినం వాడరాదు. అంటే వీటిని ఏదో ఒకరోజు వాడడంలో దోషంలేదని భావం.

5. పండ్లు-పాలు ఒకే సమయంలో వాడరాదు

నేటి పౌష్టికాహార శాస్త్ర నిపుణులు మామిడి పండ్ల రసాన్ని పాలతో కలిపి సేవించడం వేసవి వేడిమికి మంచిదని శరీరానికి మంచి పౌష్టికాహారంగా చెబుతున్నారు. కాని ఆయుర్వేదం విడివిడిగా మామిడి పండ్లు, పాలు వేడిమిని తగ్గించేవే పుష్టినిచ్చేవే అయినప్పటికీ వీటిని కలిపి వాడం మాత్రం కూడదని తెలుపుతుంది. విడివిడిగా హితకరమైన ఆహార పదార్థములే అయినప్పటికీనీ కొన్నింటిని కలిపి వాడడం గానీ, ముందు వెనుకగా వాడడంగానీ పనికిరాదని వాగ్ధటాచార్యులు తమ అష్టాంగ హృదయంలో తెలిపియున్నారు.

- పులుపు రసం గల ఏ ఆహార పదార్థాన్ని పాలతో వాడరాదు. అట్లే పాలలో కూడ పండ్లను పుచ్చుకొనరాదు.
- అరటిపండును మజ్జిగతో గాని, పెరుగుతో గాని, తాటిపండుతో గాని, చేర్చివాడరాదు. (హైదరాబాదు లాంటి మహానగరాలలో లస్సీ (పెరుగు, అరటిపండు కలిపిచేసిన పానీయమును) వేసవిలో విపరీతంగా సేవిస్తారు).
- ఆకుకూరలు, ముల్లంగి మొదలైనవి తినిన వెంటనే పాలు త్రాగరాదు.
- పంది మాంసాన్ని ముండ్ల పంది మాంసంలో చేర్చి తినరాదు.
- పెరుగుతో కలిపి జింక మాంసాన్ని గానీ, కోడి మాంసాన్ని గానీ తినరాదు,.
- కాసి (కాచి) ఆకు కూరను పిప్పళ్ళు, మిరియాలు చేర్చిగానీ, తేనెతో గానీ, బెల్లంతో గానీ తినరాదు.

- 5) గాడిద గడపాకును ఆముదంతో బాగా నూరి పట్టిస్తే ఎగ్జిమా త్వరగా తగ్గిపోతుంది.
- 6) పొగాకు కాడను కాల్చి మసిచేసి కొబ్బరి నూనెలో కలిపి రాసిన తగ్గిపోతుంది.
- 7) కానుగ ఆకులు, జిల్లేడు ఆకులు, జాజి ఆకులు. వీటిని సమపాళ్ళలో తీసుకొని బాగా నూరి వంటికి రాస్తే ఎగ్జిమా తగ్గిపోతుంది.
- 8) ఘాటైన పొగాకును కొబ్బరి నూనెలో నానబెట్టి మెత్తగానూరి పై పూతగా పట్టు వేస్తే ఎగ్జిమా, దురదలు తగ్గిపోతాయి.
- 9) వెల్లుల్లి పాయలు, నవాసాగరము సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా నూరి పట్టు లాగా వేస్తే ఎగ్జిమా, గజ్జి, చిడుము మొ|| చర్మవ్యాధులు తగ్గిపోతాయి.
- 10) ఉసిరిక లలపు, కరక్కాయ పెచ్చుల, మినపప్పు. వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్లం చేసి పూటకు 1/2 చెంచా నేతితో కలిపి తింటే ఎగ్జిమా తగ్గిపోతుంది.
- 11) కటుక రోహిణీ చూర్లం 1 భాగం, పటిక బెల్లం 2 భాగాలు కలిపి బాగా నూరి పూటకు 1/4 చెంచాలో సగం మోతాదుగా రెండు పూటలా తీసుకొంటే (లోనికి) ఎగ్జిమా తగ్గిపోతుంది.
- 12) గుగ్గిలం, గంధకం, పటిక రెండేసి చెంచాలు, రస కర్పూరం 1/4 చెంచా కలిపి మెత్తగా చూర్లంచేసి అందులో ఆవునెయ్యి 5 చెంచాలు వేసి మెత్తగా నూరి లేపనం తయారు చేసుకొని ఎగ్జిమా పొక్కులపైన రాస్తే త్వరగా తగ్గిపోతుంది. దీనినే 'ప్రభాకర లేపము' అంటారు.

5. దురదలు-దద్దుర్లు

1. వామును మెత్తగా దంచి పొడిచేసుకొని 4 రెట్లు బెల్లం కలిపి ముద్ద చేసుకోవాలి. రోజుకు 2 సార్లు ఒక గ్రాము ముద్దను నీటితో తీసుకొనిన దద్దుర్లు దురదలు తగ్గిపోవును.
2. ఉసిరికను మెత్తగా పొడిచేసి ఒక గ్రాము వేప ఆకుల కషాయంతో రోజుకు 2 సార్లు తీసుకొనిన దురదలు, దదుర్లు తగ్గిపోవును.
3. పసుపు పొడిలో కొద్దిగా వెలిగారము చేర్చి కొబ్బరి నూనెలో కలిపి వంటికి పట్టించిన దురదలు తగ్గును.
4. గురివింద పచ్చి ఆకులను నీళ్ళతో నూరి రాసుకొన్న దదుర్లు తగ్గును.
5. నీలిమందు చెట్టు వేరు పొడిని 2 చెంచాల మోతాదుగా పాలతో ఉదయం తీసుకొనిన, పాలతో వేరును నూరి పైన పూసుకొనిన దదుర్లు తుగ్గును.

6. ఆనెలు

1. ఉత్తరేణి మొక్కను ఎండించి తెల్లటి బూడిదగా చేయాలి. ఈ బూడిదలో హరితాశము కొద్దిగా నువ్వుల నూనె కలిపి ఆనెలపై పూత పైయుచుండిన ఆనెలు తగ్గిపోవును.
2. ముంత మామిడి పలుకులను సానపై గంధము తీసి ఆనెలపై పూయుచుండిన ఆనెలు తగ్గును.
3. మామిడి ఆకులను కాల్చి బూడిద చేసి అందులో కొద్దిగా నీరు కలిపి ఆనెలపై పూసిన ఆనెలు తగ్గిపోవును.
4. గట్టిపడిన చర్మమును కోసి తరువాత జీడి గింజల రసము పట్టించి దానిపైన సున్నము పూసి, తమలపాకు వేసి కట్టుకట్టవలెను.
5. గట్టిపడిన చర్మమును కోసి జిల్లేడు పాలు ఆనెలపై పూసిన ఆనెలు తగ్గిపోవును.
6. పచ్చిబొప్పాయి కాయ నుండి పాలు తీసి ఆనెల మీద రోజూ వ్రాస్తూవున్న త్వరగా పోతాయి.
7. మల్లె మొక్క ఆకుల రసం ఆనెల మీద రాస్తూ వున్నచో త్వరగా సమసిపోతాయి.

7. పుండ్లు

శరీరానికి గాయాల వలన గాని, దెబ్బల వలన గాని, కురుపుల వల్లగాని పుండ్లు ఏర్పడుతాయి.

- 1) ఉత్తరేణి మొక్కను ఎండించి, కాల్చి బూడిదచేసి, దానికి కొద్దిగా కొబ్బరినూనె కలిపి పుండ్లపై వ్రాస్తే త్వరగా పోతాయి.
- 2) గుగ్గిలంలో కొద్దిగా నూనె కలిపి వాటిపై వ్రాస్తే బాగా అంటుకొని త్వరగా నయమవుతుంది.
- 3) వస కొమ్ముల పొడిని గాని, అత్తి బెరడు చూర్ణం గాని, ఎండిన సరస్వతి ఆకు చూర్ణంగాని, వేపాకు చూర్ణంగాని వీటిలో ఏదేని కొబ్బరి నూనెలో చిక్కగా కలిపి దానిని ఆయింట్మెంటుగా వ్రాసిన నయమగును.
- 4) వేపాకులు గాని, పత్తి ఆకులు గాని, సరస్వతి ఆకులు గాని, కుప్పింటాకు గాని, ముద్దమల్లె ఆకులు గాని వీటిలో దేనినైనా నీటితో బాగా నూరి పుండ్లపైన వేసి కట్టు కట్టినచో చీము పట్టకుండా తొందరగా నయమగును.
- 5) బొప్పాయి చెట్టు పాలు గాని, పనస చెట్టు పాలు గాని పుండ్లపై వ్రాస్తే త్వరగా మానుతాయి.

ద్రవప్రాయమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఆహార పదార్థాన్ని దేనినీ రుచి లేదనిగాని, బాగాలేదని గాని దూషిస్తూ భోజనం చేయరాదు. తనకిష్టమైన దానినే ఇష్టమైన వారితో కలిసి, ఇష్టమైన వారు వడ్డించగా భోజనం చేయాలి.

3. ఆహార పదార్థాల తయారీ

నేడు జీర్ణాశయానికి సంబంధించిన వ్యాధులు ఎక్కువ సంభవించడానికి ముఖ్యకారణం ఆహార పదార్థాల తయారీలో ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన విధానాన్ని పాటించక పోవడమే. అన్నం వండవలసిన పద్ధతిని అష్టాంగ సంగ్రహంలో యిలా తెలుపబడింది. బియ్యాన్ని బాగా కడిగి, ఉడికించి, గంజిని వార్చి మరలా కొంతసేపు వేడి మీద వుంచి దించబడి కొద్దిగా వేడిగా యుండు అన్నమే తేలికగా జీర్ణమవుతుందని తెలిపియున్నారు. అలాగే సుశ్రుత సంహితములో కూడ కాయలు / పప్పుదినుసులు వండు పదార్థములను ఇలా తెల్పబడినది.

బాగా ఉడికించి, పిడిచి, నెయ్యి లాంటి చమురు పదార్థాన్ని చేర్చి వండబడిన కూరగాయల వంటకమే హితమైనది. అలాగే కందిపప్పు పెసరపప్పు దినుసులను కూడ కొంత వేయించి పొట్టు దీసి ఉడికించి వాడుకోవాలని తెల్పబడినది. కానీ నేటి విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు బియ్యాన్ని ఎక్కువ కడగడం వలన, అన్నం గంజి వార్చడం వలన, కూరగాయలను వుడికించి నీళ్ళను వడపోయడం వలన పోషక విలువలు వ్యర్థంగా పోతాయని, గంజి వార్చకనే అన్నం వండుకోవాలని, కూరగాయలను కొద్దినీళ్ళలో వుడికించి నీళ్ళు వంచకుండానే పక్వం చేసుకోవాలని చెబుతున్నారు.

మితిమీరిన ఆహారం ఒక్కటే అజీర్ణానికి కారణం కాదని, కడుపు ఉబ్బరాన్ని కలిగించే ఆహార పదార్థాలను కలిపిన ఆహారం, మనస్సుకు నచ్చని ఆహారం, కాలిపోయిన , కాటుక వాసన వచ్చుచున్న ఆహారం, బాగా ఉడికిన ఆహారం, నెయ్యిలాంటి జిడ్డు పదార్థం కలవని ఆహారం, మరీ చల్లబడిపోయిన ఆహారం, శుచిగా లేని ఆహారం, గొంతులో మంట కలిగించు ఆహారం, దుఃఖంలోనో, కోపంలోనో మనస్సు వికలమై యున్నప్పుడు తీసుకోబడిన ఆహారం, ఆకలి అణగిపోయిన తరువాత భుజించిన ఆహారం అజీర్ణాన్ని కలిగిస్తుంది.

4. ప్రతి దినం వాడదగిన ఆహార పదార్థములు

అష్టాంగ సంగ్రహంలో ప్రతిదినము వాడదగిన ఆహార పదార్థములను ఈ క్రింద వివరించబడినది. వరి, గోధుమలు, యవధాన్యం, మెట్ట ప్రదేశంలో జీవించు జంతువుల మాంసం, చెంచలి కూర, పాలకూర, ఉసిరికాయ, ద్రాక్ష, పొట్లకాయ, పెసర, పంచదార, ఆవునెయ్యి, వర్షం కురిసేటప్పుడు ఆకాశం నుండి నేరుగా సేకరించబడిన నీరు, తేనె, ఆవుపాలు, దానిమ్మపండు, సైంధవ లవణము. ఈ పదార్థములను ప్రతిదినము ఆహారంలో ఉపయోగించాలని తెలిపియున్నారు.

5. హేమంత ఋతువు (మార్గశిర-పుష్యమి) (నవంబర్-డిసెంబర్)

ఈ ఋతువులో సూర్యుని ప్రభావం పెద్దగా వుండదు. గాలి ఉత్తర దిక్కు నుండి వీస్తూ వుంటుంది. చలిగా నదులన్ని దట్టంగా పొంగమంచుతో కప్పబడి వుంటాయి. బావిలో నీరు వేడిగా వుంటాయి. వాతావరణంలో చల్లగా వుండుట చేత శరీరంలో వేడి బయటకి వెళ్లక, తిరిగి శరీరంలోనే ప్రవహించి జరరాగ్నిని పెంచుతుంది. అందువలన ఆకలి బాగా వుంటుంది. మనిషి ఈ కాలంలో బలంగా వుంటాడు. రోగాలు తక్కువగా వుంటాయి.

ఈ ఋతువులో తీపి, పులుపు, ఉప్పు వుండే ఆహారాన్ని బాగా తీసుకోవాలి. వేడి ఆహారము నెయ్యితో భుజించాలి. మాంసాహారాన్ని తీసుకోవచ్చు. బలమైన ఆహారాన్ని ఈ కాలంలో తీసుకోవాలి. వ్యాయామం ఎక్కువగా చేయాలి. ఆయిల్ మసాజ్ లాంటివి చేయించుకోవాలి. వేడినీటి స్నానం చేయాలి. ఉన్ని బట్టలు ధరించాలి. గోధుమలు, వరి, చెరుకు రసం, మినుములు, నువ్వులు ఆహారంలో బాగా వాడవచ్చును. వేడి నీర్లు త్రాగాలి.

6. శిశిర ఋతువు (మాఘ-ఫాల్గుణ) (జనవరి-ఫిబ్రవరి)

ఈ ఋతువులో మేఘాలు, గాలులు, వర్షాల వల్ల చల్లదనం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ కాలం ఇంచుమించు హేమంత ఋతువులాగా వుంటుంది.

4.4. ఆహార పదార్థాల సేవనలో పాటించాల్సిన నియమాలు

1. భోజనం ఎప్పుడు / ఎన్ని సార్లు చేయాలి

ఉదయం, రాత్రి - యీ రెండు వేళలయందే భోజనం చేయడం శాస్త్ర సమ్మతం. మధ్యలో భోజనం చేయడం కూడదు. ఇట్లు దినములో రెండేసార్లు భోజనం చేయడం అగ్నిహోత్రం విధితో సమానమైనదిగా 'భావ ప్రకాశము' లో వివరించబడినది.

ఉదయం భోజనం 9 గం||లపై 12 గం||ల లోపు (9-12) చేయవలెను.

రాత్రి 7 గం||-9 గం||ల మధ్య చేయాలి. ఉదయం కంటే కొంచెం తక్కువగా చేయాలి. తేలికగా జీర్ణంగాని ఆహారాన్ని రాత్రి పూట తీసుకోరాదు. సూర్యుడు అస్తమించిన పిదప నువ్వులు కలిపిన ఆహార పదార్థమును తినరాదు.

2. ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి

తన శరీరతత్వానికి సరిపడునట్టి! ఆహార పదార్థమునే తీసుకోవాలి. శుభ్రమైన, హితకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. నెయ్యిలాంటి జిడ్డు పదార్థం కలిపిన ఆహారం తీసుకోవాలి. మరీ చల్లగా పోయినది కాక, కొద్దిగా వేడిగా యుండు ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. భోజనం చేసేటప్పుడు దేన్నిగూర్చి ఆలోచించక భోజనం చేయుటలోనే మనస్సు లగ్నం చేసి కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా, శ్రద్ధగా చేయాలి. భోజనం చేసేటప్పుడు మౌనం పాటించాలి. కొంత

6) ఎంతకూ నయంగాని మొండి పుండ్లకు సరస్వతి ఆకు నూరిపై పూతగా కట్టి, లోనికి పూటకు సరస్వతి ఆకు రసం చెంచాగాని లేదా మూడు పచ్చి సరస్వతి ఆకులు నమిలి మ్రింగినా నయమగును.

పురుగులు పట్టిన పుండ్లు

- 1) సీతాఫల ఆకులు కొంచెం ఉప్పువేసి నూరి పుండుపై వేసి కట్టు కట్టితే త్వరగా నయమగును.
- 2) కుప్పింటాకులో వెల్లుల్లి రేకులు వేసి మెత్తగా నూరి పుండుపై కట్టాలి.
- 3) బొప్పాయి ఆకులు లేదా వెదురు ఆకులు నూరి పుండ్లపై కట్టుచుండిన త్వరగా తగ్గును.
- 4) ఎండిన జిల్లేడు ఆకుల చూర్ణం నీటిలో నుండి పుండ్లపై పట్టిన పురుగులు నశించి త్వరగా నయమగును.

8. గనేరియా

ఇది లైంగిక వ్యాధి - దీనినే సెగరోగం అని కూడ అంటారు. ఇది అంటువ్యాధి. తేలికగా లైంగిక కలయిక ద్వారా స్త్రీ నుండి పురుషునకు, పురుషుని నుండి స్త్రీకి త్వరగా అంటుకుంటుంది. ఇది స్త్రీలకు, పురుషులకు ఇరువురికీ సోకినప్పటికీనీ ఇరువురిలో లక్షణాలు ఒకే విధంగా వుండక వేరు వేరు లక్షణాలతో వుంటుంది.

పురుషులలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు 2 - 5 రోజులలో బయట పడతాయి. కొందరిలో 3 వారాల తరువాత మాత్రమే బయట పడతాయి. వీరిలో అంగం నుండి చీము, రక్తం కారడం, మూత్రం రావడంలో ఇబ్బందిగా వుండడం, స్వల్పంగా జ్వరం రావడం జరుగుతుంది.

గనేరియా వచ్చిన పురుషులలో వృషణాలు, ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాయడం, పొత్తి కడుపు నొప్పి వుండడం, కొన్ని సందర్భాలలో కీళ్ళవాతం రావడం, మోకాలులో గాని లేక ఏదైన కీలులో చీము చేరి నొప్పి రావడం జరుగుతుంది. పురుషాంగం ముందు భాగం బల్బు లాగా పొంగి, వాచి వుంటుంది. విపరీతమైన నొప్పి వుంటుంది.

ఇక స్త్రీలలో గనేరియా లక్షణాలు మొదట బయటకు కనిపించవు. గనేరియాని గుర్తించే లక్షణాలు బయట పడటానికి చాలా సంవత్సరాలు పట్టవచ్చును. ఈ లోపుగా ఆమె యీ వ్యాధిని ఇతరులకు అంటించ గలదు. ఈ వ్యాధి స్త్రీలలో మూత్రం చురుకుగా వుండి నొప్పి అనిపిస్తుంది. మూత్రం ఎక్కువసార్లు పోస్తారు, పొత్తి కడుపు నొప్పిగా వుండి తెల్ల మైల, పచ్చమైల, లోదుస్తులలో పచ్చని మరకలు కనబడతాయి. బహిష్టు సమయంలో వీరికి బాధ ఎక్కువగా వుంటుంది.

చాలామందికి గనేరియా జననాంగాలు మాత్రమే అంటిపెట్టుకొని వుంటుంది. వ్యాధి బాగా ముదిరిన వారిలో అది కీళ్ళనూ, మూత్ర ద్వారాన్ని ఇబ్బంది పెడుతుంది. స్త్రీలలో యోని వాపు వుంటుంది. జననాంగాన్ని గట్టిగా నొక్కితే తెల్లని సొన, పచ్చని చీము వస్తుంది. స్త్రీలు ఈ రోగాన్ని మామూలు తెలుపుగా భావించి ముదరబెట్టుకుంటారు. దీని వలన చీము గర్భసంచికి పాకి "సర్విసైటస్" అనే వ్యాధి వస్తుంది. ఇంకా అండాశయాలు, అండవాహికలు, మూత్రకోశం వ్యాధికి గురి అవుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీకి యోని చుట్టూ గనేరియా చీము గనుక వుంటే పుట్టబోయే శిశువు పుట్టుకతో గనేరియాతో బాధపడతారు. శిశువుకు చూపు పోయే ప్రమాదం వుంది.

ఈ వ్యాధికి మూలికావైద్యంలో ఈ క్రింద వివరించినట్లు వాడుతారు.

- 1) మామిడి బెరడు కషాయం 1/4 కప్పులో రెండు చెంచాలు సున్నపు తేట నీరు కలిపి రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలి.
- 2) లేత మామిడి పూత చూర్ణం పూటకు 1/4 చెంచా మోతాదుగా సేవించాలి.
- 3) తిప్పతీగ కషాయం రోజుకు 4 చెంచాలు తీసుకోవాలి.
- 4) పూటకు 1 చెంచా నువ్వులనూనె త్రాగితే గనేరియా తగ్గుతుంది.
- 5) మిరియాల పొడిని నీటితో కుంకుడు గింజ పరిమాణంలో వుండలా చేసి ప్రతిపూట తీసుకొన్న గనేరియా తగ్గుతుంది.
- 6) ఉసిరిక బెరడు రసం 2 చెంచాలు, కొద్దిగా పసుపు కలిపి తేనెతో పాటు తీసుకొంటే గనేరియా వ్యాధి తగ్గుతుంది.
- 7) సరస్వతి ఆకు కషాయం గాని లేక లేత ఆకు రసం గాని పూటకు 1 చెంచా తీసుకుంటే ఈ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.
- 8) పూటకు 2 చెంచాల గాడిద గడపాకు కషాయం గాని, ఆకు రసం గాని తీసుకుంటే తగ్గుతుంది.
- 9) జిల్లేడు పూల పొడి పూటకు చిటికెడు తీసుకున్న వ్యాధి పోతుంది. తగ్గేదాక వాడాలి.
10. నవాసారము 10 చెంచాలు, ఏలకుల గింజలు 5 చెంచాలు, పొంగించిన పటిక చూర్ణం 10 చెంచాలు, మంచి గంధపు నూనె 1/2 చెంచా. వీటిని కలిపి మర్దన చేసి 40 చెంచాల పటిక బెల్లం పొడి కలిపి నూరి నిల్వ వుంచి రోజు పూటకు 3/4 చెంచా పొడిని పాలతో తీసుకుంటే 2-3 వారాలలో తగ్గుతుంది.

సమయము. శౌంఠి, కదిర, చందనము, తుంగ ముస్తలచే కాచబడిన నీటిని త్రాగాలి. తీపి, పులుపు, నూనె ఎక్కువగా వాడబడు పదార్థాలను వీలైనంత తక్కువ వాడాలి. పగటి నిద్ర నిషిద్ధము.

2. గ్రీష్మ ఋతువు (జ్యేష్ఠ-ఆషాఢ) (మే-జూన్)

ఈ ఋతువులో సూర్యుడు తీక్షణముగా వేడిగా వుంటాడు. గాలి నైఋతి దిక్కుగా వీస్తుంది. సుఖాన్ని కలిగిస్తుంది. వేడిగాలి, ఎండ, ఎక్కువ చెమట చేత మనుషులు త్వరగా అలసిపోతారు. వ్యాయామం ఎక్కువ చేయరాదు. కారము, పులుపు, ఉప్పు యీ రుచులను ఎక్కువ తినరాదు. క్రొత్త కుండలో సువాసనతో కూడిన పానకాన్ని ఎక్కువ పంచదార, నిమ్మరసం కలిపి మంచు గడ్డలు కలిపి త్రాగాలి. ఆహారం వీలైనంత ద్రవ రూపంలో వుండేటట్లు చూడాలి.

3. వర్ష ఋతువు (శ్రావణ-భాద్రపద) (జులై-ఆగష్టు)

గాలి ఈ ఋతువులో పశ్చిమ దిక్కు నుండి వీస్తుంది. నల్లని మేఘాలతో ఆకాశం దట్టంగా నిండి వుంటుంది. చెరువులు, బావులు నీటితో నిండి, రైతులు పొలం పనుల్లో నిమగ్నమైయుంటారు. కొలనులో కలువలు, తామరలు బాగా వికసించి వుంటాయి. భూమి పచ్చని గడ్డితో నిండివుంటుంది.

ఈ కాలములో వాయు ప్రభావము ఎక్కువగా వుండుట చేత వాతహారములైన మధురాష్లు లవణ రసములు గల ఆహారాదులను ఎక్కువగా సేవించవలెను. పాత బియ్యము, గోధుమలు బాగా ఆహారంగా తీసుకోవాలి. నూనె, శౌంఠి కలిపిన ద్రవ పదార్థములను సేవించాలి. తేనెను నీటితో కలిపి తీసుకోవచ్చు. బావి నీటిని కాచి త్రాగాలి. పగటి పూట తేలికగా వేడిగా వున్న ఆహారం నూనెతో కలిపి తీసుకోవచ్చును. నేతితో చేసిన పిండివంటలు తినాలి. వ్యాయామం, ఆసనాలు ఎక్కువగా చేయరాదు. పగటి నిద్ర పనికి రాదు. ఎండ యందు ఎక్కువగా తిరుగుట నిషేధము.

4. శరదృతువు (ఆశ్వయుజ-కార్తీక-పుష్య మాసములు) (సెప్టెంబర్-అక్టోబర్)

ఈ ఋతువులో ఆకాశం తెల్లని మేఘాలతో నిండి వుంటుంది. భూమి తడిగా వుంటుంది. ఈ కాలములో పితృ సంబంధమైన వ్యాధులు కలిగే అవకాశం ఎక్కువ. చల్లగా తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహార పదార్థాలను బాగా తీసుకోవాలి. పాలు, పంచదార, చెరకు రసం, లవణ రసం, తీపి, చేదు రుచులు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను బాగా తీసుకోవాలి. ఈ కాలములో కడుపు నిండా తృప్తిగా తినకూడదు. పెరుగు ఎక్కువగా తినకూడదు. ఎదురు గాలి, ఎండ, పగటి నిద్ర, మద్యము వీటిని వదలిపెట్టాలి.

అనుగుణంగా వాత, పితృ, కఫాలలో ఏర్పడే మార్పులు, వాటికి అనుగుణంగా ఆహారములో వివిధ ఋతువులలో ఎలాంటి ఆహారసేవ మంచిది అన్న విషయం మన ఆయుర్వేద ఋషీశ్వరులు ఏనాడో లోకహితము కోరి చెప్పియున్నారు. వాటిని పరిశీలిస్తాము. మన ఋషీశ్వరులు 15 రాత్రులు, 15 పగళ్ళు ఒక పక్షముగా నిర్ణయించారు. 2 పక్షములు ఒక మాసము గాను, 2 మాసములు ఒక ఋతువుగాను, 3 ఋతువులు ఒక ఆదాన కాలము గాను (ఉత్తరాయణం), 3 ఋతువులు వినర్గ కాలముగాను (దక్షిణాయనం) కలిపితే ఒక సంవత్సరంగాను నిర్ణయించారు. ఉత్తరాయణంలో (అంటే శిశిర, వసంత, గ్రీష్మ) సూర్యుని ప్రాధాన్యం ఎక్కువగా వుంటుంది. సూర్యుడు ఉత్తర దిశగా పయనిస్తాడు. వేడి తీక్షణముగా వుంటుంది. గాలి కూడా వేడికి వాతావరణంలో తేమ శాతం తక్కువగా వుంటుంది. ఈ కాలములో మానవుల బలం తక్కువగా కనపిస్తుంది. ఇక దక్షిణాయనం (వర్ష, శరత్, హేమంత ఋతువులు) సాత్వికముగా వుంటుంది. మేఘాలు, వర్షాలు, చల్లదనం ఎక్కువగా వుంటాయి. సూర్యుడు దక్షిణం దిక్కుగా పయనిస్తాడు. చంద్రుడు ఈ కాలంలో బాగా బలంగా వుంటాడు. మనుషులు ఈ కాలం బలంగా, క్రమంగా వృద్ధి నొందుతూ వుంటారు.

తెలుగు సంవత్సరం ప్రకారం వసంత ఋతువు (చైత్రము-వైశాఖము) (మార్చి-ఏప్రిల్) లో మొదలై గ్రీష్మ ఋతువు (జ్యేష్ఠ-ఆషాఢ) (మే-జూన్), వర్ష ఋతువు (శ్రావణం-భాద్రపదం) (జూలై-ఆగష్టు), శరదృతువు (అశ్వయుజ-కార్తీక) (సెప్టెంబర్-అక్టోబర్), హేమంత ఋతువు (మార్గశిర-పుష్యము) (నవంబర్-డిసెంబర్) మరియు శిశిర ఋతువు (మాఘం-ఫాల్గుణం) ఈ ఋతు మార్పిడిలో కొన్ని వ్యాధులకు గురి కావలసివస్తుంది. వాటిని నిరోధించడానికి ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో కొన్ని నియమాలను తెలియపరచబడినది.

1. వసంత ఋతువు (చైత్రము-వైశాఖము) (మార్చి-ఏప్రిల్)

ఈ ఋతువులో గాలి దక్షిణం నుండి ఎక్కువ వీస్తుంది. సూర్యుడు మెల్లగా వేడిని పొందుతూ వుంటాడు. చెట్లు చిగురించి వసంతానికి స్వాగతము పలుకుచున్నట్లు కొత్త చిగుళ్ళు వేస్తాయి. ఈ కాలములో సూర్యకిరణాలు వేడికి కఠం కరిగి శరీరంలో జరరాగ్నికి ఇబ్బంది కలిగించు వ్యాధులకు గురి కావచ్చు. అందువలన వాంతికి మందు పుచ్చుకొని వమనం చేయించుకొనుట, వ్యాయామం, ఆసనాలు చేయడం, బాడీ మసాజ్ లాంటి కఠ హర క్రియలను చేయాలి.

గోధుమలతో చేసిన ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మాంసాహారం తినవచ్చును. సుందర ఉద్యాన వనాలలో వాహ్యాళి (పిక్నిక్) ప్రకృతి దృశ్యాలను అనుభవించుటకు మంచి

11) గనేరియా వచ్చిన స్త్రీలు నల్ల తుమ్మ చెక్క బెరడు కషాయంతో యోని ద్వారం శుభ్రపరచుకొంటూ వుంటే ఈ వ్యాధి వల్ల వచ్చిన వుండు తగ్గుతుంది.

9. బొల్లి మచ్చలకు

1. గురివింద ఆకులను దంచి, రసం తీసి ప్రతి దినము రెండు పూటలా బొల్లిమచ్చలపైన లేపనం చేస్తూ వుంటే బొల్లి మచ్చలు హరించిపోయి చర్మం సహజమైన రంగుకు వస్తుంది.
2. మిరియాలు, కరక్కాయ పెచ్చులు సమభాగాలుగా కలిపి, కృష్ణ తులసి ఆకురసంలో మర్దించి, పైన లేపనము చేయుచుండిన బొల్లిమచ్చలు హరించును.
3. ఆముదము 250 గ్రాములు, గుగ్గిలము 40 గ్రాములు, తెల్ల కవిరి 20 గ్రాములు, పొంగించిన మైలు తుత్తుము 10 గ్రాములు, ఈ వస్తువులను కలిపి, నూరి పైన రాయుచుండిన ఎడల బొల్లి, తెల్లబొల్లి, పొడమచ్చలు హరించిపోవును.
4. భావంచాలను నీటితో నూరి, ఆ ముద్దను ఒక మట్టి పాత్రలోపల అంతటా దట్టించి తరువాత ఆ పాత్రలో పాలుపోసి కాచి, తోడు పెట్టి, పెరుగుచేసి దాని నుండి వెన్నతీసి, ఆ వెన్నను కొంచెం తేనెతో కలిపి తినుచూ, ఆ మజ్జిగను త్రాగుచుండిన ఎడల బొల్లి వ్యాధి హరించిపోవును.

10. కాలిన గాయాలు

శరీరం కాలిన వెంటనే కలబంద మట్టలు చీల్చి దానిలోపల వుండే గుజ్జును కాలిన గాయలపైన లేపనం చేస్తే గాయాల మంట తగ్గి బొబ్బలు త్వరగా మానిపోతాయి.

11. చర్మసౌందర్యము

1. పెసలు 1 కిలో, వేప పొడి 50 గ్రాములు, తులసి పొడి 50 గ్రాములు, ర కస్తూరి పసుపు 25 గ్రాములు, మంజిష్ఠ 15 గ్రాములు, చందనం 20 గ్రాములు, లవణము 5 గ్రాములు, వట్టి వేర్లు 10 గ్రాములు, కొద్దిగా కర్పూరం - వీటన్నింటిని మెత్తగా పొడిచేసి సున్నిపిండిలాగా వాడితే శరీరం కాంతివంతంగా వుండి ఎలాంటి చర్మవ్యాధులు సోకవు.
2. తులసి ఆకులను ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసి నిల్వ వుంచుకోవాలి. దీని యందు కొద్దిగా పన్నీరు కలిపి పేస్ట్లాగా తయారు చేసి ముఖము, చేతులు, కాళ్ళకు పట్టిస్తే స్త్రీల చర్మ సౌందర్యం వృద్ధి చెందుతుంది. చర్మం సున్నితంగా మారుతుంది.
3. తులసి రసంలో కొద్దిగా నిమ్మరసం కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి లేక శరీరం మీద నల్ల మచ్చలు ఉన్నచోట రాసుకోవాలి. ఆరిన తరువాత నీటితో కడుగుతూ

వుండాలి. ఇలా రోజుకు మూడు సార్లు చేస్తూ వున్న నల్ల మచ్చలు పోయి శరీరం కాంతివంతమౌతుంది.

4. ఒక టేబుల్ స్పూన్ పెసర పిండిలో చిటికెడు పసుపు పొడి వేసి తగినంత నీటిని కలిపి పేస్ట్ గా చేసుకోవాలి. దీన్ని ముఖానికి, మెడకు రాసుకొని ఆరిన తరువాత తడిచేసి వలయాకారముగా రుద్దుతూ వుండాలి. దీనిని స్నానానికి నబ్బుకు బదులుగా వాడవచ్చును. ఇది చర్మాన్ని సున్నితంగా, మృదువుగా మార్చడంతోపాటు చర్మానికి పట్టిన మురికిని తొలగిస్తుంది. చలికాలంలో చర్మం పొడిబారడం ఎక్కువగా వుంటే ఈ మిశ్రమాన్ని కలిపేటప్పుడు నీటికి బదులు పాలుగాని, పాల మీగడ గాని వాడాలి.
5. కోడి గ్రుడ్డు సొన, తేనె బాగా కలిపి ఈ రెండింటిలో ఏదైన ఒకదానిని నూగులు నూనెలో గాని, కొబ్బరి నూనెలో గాని, పండ్ల గుత్తితో కలిపి ముఖానికి రాసుకోవచ్చును. అలాగే ఒక చెంచా తేనెలో 5 లేదా 6 చుక్కలు పన్నీరుతో పాటు కోడి గ్రుడ్డు సొన కలిపి పేస్ట్ లా తయారు చేసి ముఖానికి రాసుకోవాలి. ఆరిన తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో కడగాలి.
6. అవిశ పువ్వుల చూర్ణాన్ని గేదె పాలతో కలిపి ముద్దగా నూరి ఆ మిశ్రమానికి వెన్న కలిపి శరీరానికి నలుగు పెట్టుకొని గంట తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తే శరీరం చక్కగా, కాంతివంతంగా వుంటుంది. ఇలా 10 లేదా 15 రోజులు చేయడం వలన మంచి ఫలితం వుంటుంది.

3.3.9 మూత్ర-జననేంద్రియ వ్యాధులు (మూత్రపిండాల వ్యాధులు)

మూత్రపిండాలు (కిడ్నీస్), మూత్రనాళాలు (యురేటర్స్), మూత్రకోశం (బ్లడర్) వీటిని మూత్రాశయంగా పరిగణిస్తారు. మూత్రపిండాలు వీపుకు రెండువైపులా నడుముకు ఎగువభాగములో పక్కటెముకలచే సంరక్షించబడే పిడికెడు సైజు అవయవాలు. ఇవి రక్తములో వుండే వ్యర్థపదార్థములను వడకడతాయి. శరీరంలోని నీటి పరిమాణాన్ని, రసాయనాలను సమతుల్యంగా వుంచుతాయి. శరీరంలో ఎర్ర రక్త కణాల తయారీకి కావలసిన వివిధ రకాల హార్మోనులు, రసాయనాలను తయారుచేస్తాయి. ఎముకలను బలంగా, ఆరోగ్యంగా వుంచే విటమిన్-డి ని శరీరం ఉపయోగించుకునేలా చేస్తాయి బి.పి.ని నియంత్రిస్తాయి.

మూత్రపిండాలు (కిడ్నీస్) పూర్తిగా పనిచేయడం మానేస్తే కిడ్నీస్ ఫెయిల్యూర్ అంటారు. ఇప్పుడు కిడ్నీస్ ఫెయిల్యూర్ కేసులు మన దేశంలో ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కిడ్నీస్ ఫెయిల్యూర్ అయినవారికి చెడిపోయిన కిడ్నీలు తొలగించి ఆరోగ్యవంతమైన వేరొక కిడ్నీని అమర్చడం

మలం, మూత్రం వీనిని ఎండిపోవునట్లు చేస్తుంది. తేలికగా జీర్ణం చేస్తుంది. బుద్ధికి మేలు చేస్తుంది. శరీరానికి గరుకుదనాన్ని కలిగిస్తుంది. చనుబాలను శుభ్రపరుస్తుంది. కంఠాన్ని (గొంతును) శుభ్రపరుస్తుంది.

చేదు రసం ఆహారంలో ఎక్కువ వాడడం వల్ల రక్తం, మాంసం మొదలగు ధాతువులను క్షీణింపచేస్తుంది. కీళ్ళనొప్పులు, నడుమునొప్పి మొదలగు వాత రోగాలను కలిగిస్తుంది.

5. కారం గల పదార్థములు

ఆకలిని వృద్ధి చేస్తుంది, ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తుంది, రుచిని పుట్టిస్తుంది. దోషాన్ని శోధిస్తుంది. కఫాన్ని హరిస్తుంది. రక్తనాళాన్ని వికసించజేస్తుంది. గొంతుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, శరీరంలో ఏర్పడు దద్దుర్లు, కుష్టు, వాపులను పోగొడుతుంది.

కారం అధికంగా వాడడం వల్ల దప్పిక, శుక్రక్షయం, బలక్షయం, మూర్చ, అవయవాలు ముడుచుకొని పోవడం, వణుకు, నడుము, పిరుదులు యందు నొప్పి సంభవిస్తాయి.

6. వగరు గల పదార్థములు

ఆహారంలో వగరు గల పదార్థములను సేవించడం వల్ల పిత్త కఫాలను హరిస్తుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ప్రణం, చీము మొదలగు వానిని వెలికి తీస్తుంది. శరీరంలో వుండు క్రొవ్వు పదార్థములను శోషింపచేస్తుంది. అజీర్ణం కలిగిస్తుంది. పలుచగా పోవు మలాన్ని గట్టిపరుస్తుంది. చర్మానికి తేమదనానిస్తుంది.

ఆహారంలో వగరు పదార్థములు ఎక్కువ వాడడం వల్ల అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, గుండెజబ్బులు, దప్పి, శరీరం కృశించడం, మగతనం తగ్గి పోవడం, రక్తనాళాలు అడ్డగింపబడటం, మలబద్ధకం లాంటివి సంభవిస్తాయి.

- కారం వేడి చేస్తుంది, కారం కంటే పులుపు ఎక్కువగా వేడి చేస్తుంది. పులుకంటే ఉప్పు మరీ ఎక్కువ వేడి చేస్తుంది.
- చేదు చలవ చేస్తుంది, చేదుకంటే వగరు ఎక్కువ చలవ చేస్తుంది. వగరు కంటే తీపి ఎక్కువగా చలవ చేస్తుంది.

4.3 వివిధ ఋతువులలో ఆహార నియమాలు

కాలం ఆది, అంతం లేనిది. ఎప్పుడు పుట్టింది, ఎంతకాలం వుంటుందో చెప్పలేం. ఆయుర్వేదంలో మాత్ర, కాష్ట, కల, ముహూర్తం, యమము, పగలు, రాత్రి, పక్షము, మాసము, ఋతువులు, ఆదాన, వినర్ధ కాలాలు, సంవత్సరము అని సూర్యగమనం అనుసరించి విభజించి ఆయా కాలములలో వాతావరణం (ప్రకృతి) లో జరుగు వివిధ మార్పులు, అందుకు

కాసాడుకొనవచ్చునో, ఆరసాల గుణ దోషాలు గురించి అష్టాంగ హృదయంలో చాలా విపులంగా వివరించియున్నారు.

1. తీపి రసం గల పదార్థాలు

ఇది శరీరానికి బలాన్ని, పుష్టినిస్తుంది. శరీర వర్ణానికి, వెంట్రుకలకు, ఇంద్రియాలకు, ఓజస్సుకు మేలుచేస్తుంది. చనుబాలను పెంచుతుంది. విరిగిన ఎముకలను త్వరగా అతుకునట్లు చేస్తుంది. ఆయుష్షును పెంచుతుంది. ప్రాణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. శరీరానికి చలవ చేస్తుంది.

తీపి రసాన్ని మరీ ఎక్కువ వాడడం వల్ల ఊబ శరీరం ఏర్పడుతుంది. కఫానికి సంబంధించిన వ్యాధులు సంభవిస్తాయి. మూత్ర వ్యాధి, ఆకలి మందగించడం, శరీరంలో కురుపులు ఏర్పడడం జరుగుతుంది. ఏ ఆహార పదార్థములను గాని మితముగా సేవించాలి. అతి సర్వత్ర వర్ణమేవ.

2. పులుపు రసం గల పదార్థములు

ఆకలి కలిగిస్తుంది, శరీరానికి నునుపుదనం కలిగిస్తుంది ఆహారం రుచిని కలిగిస్తుంది. శరీరానికి వేడి చేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తొలగిస్తుంది. అపాన వాతాన్ని వెడలిస్తుంది. రక్తవృద్ధిని కలిగిస్తుంది.

అదేవిధంగా పులుపు ఎక్కువగా వాడినట్లయితే శరీరం దృఢత్వం తగ్గి మెత్తబడి పోవడం, చూపు తగ్గి పోవడం, తల తిరగడం, శరీరంలో దురద, వాపు బొబ్బలు, దప్పి, రక్త క్షీణత ఏర్పడతాయి.

3. ఉప్పు గల పదార్థములు

ఉప్పు మితముగా వాడిన హితము చేయును, ఆకలిని వృద్ధి చేయును. కీళ్ళు మొదలగు అవయవములు పట్టుకొని యుండుట, గట్టిగా యుండుట, రక్తప్రసరణ మొదలగు వానిలో అడ్డంకిని పోగొడుతుంది.

ఉప్పును ఎక్కువగా వాడుట వలన శరీరంలో నొప్పి, మంటతో కూడిన వాపు, వెంట్రుకలు రాలిపోవుట, తెల్లబడుట, శరీరం ముడతలు పడుట, బలం తగ్గుట సంభవించును.

4. చేదు రసం గల పదార్థములు

అరుచిని పోగొట్టుతుంది, కడుపులో క్రిములు, దప్పిక, విష దోషములు, కుష్టు, మూర్చ, జ్వరం, నోటిలో నీరూరుట, శరీరంలో మంట, పిత్తం, కఫములను హరిస్తుంది. శరీరంలో వుండు క్రొవ్వు, మాంసంలో నుండు నూనె, ఎముకల మధ్యలో వుండు నూనె,

(ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్) అవసరమౌతున్నది. అయితే ఆరోగ్యవంతుడు, బ్లడ్ గ్రూప్ కలసిన దాతలు దొరకక, కిడ్నీ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ కయ్యే ఖర్చు భరించలేక చాలామంది చనిపోవుచున్నారు.

- 1) నీలిమందు చెట్టు సమూలంగా తెచ్చి నీడలో ఆరబెట్టి చూర్ణం గొట్టి వస్త్ర ఘౌళితము చేసి సీసాలో పోసుకొని భద్రపర్చుకొని ప్రతిపూట అణా ఎత్తు చూర్ణము తినిపించి, కొంచెం మంచి నీళ్ళను త్రాగించిన మూత్రపిండమునకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నీ వారం రోజులలో హరించి ఆరోగ్యముగా వుండురు.
- 2) అవిశ గింజలను దోరగా వేయించి దీనితో సమభాగము పటిక బెల్లము చేర్చి బాగా దంచి ఒక తులం ఎత్తు వుండలను తయారు చేసుకొని నిల్వవుంచుకోవాలి ఉదయం, సాయంత్రం ఒక వుండ తిని అరకప్పు టీ త్రాగుచుండవలెను. ఇది మూత్రపిండాల వ్యాధి హరించుటకు సులభమైన చిట్కా.
- 3) ప్రతి దినము ప్రాతఃకాలమందు పది తులాలు ముల్లంగి గడ్డ రసము తగు మాత్రము పంచదార కలిపి త్రాగుచుండిన ఎడల 2-3 రోజులలో మూత్రపిండముల యందలి నొప్పులు తగ్గిపోవును. 3 వారములలో మూత్రద్వారములోని రాళ్ళు కరిగి పడిపోవును.
- 4) నాగకేసరముల చూర్ణము పావు తులము, రెండు ఔస్సుల మజ్జిగలో కలిపి త్రాగుచుండిన స్త్రీల యొక్క అతిమూత్రవ్యాధి వారము రోజులలో హరించును. పథ్యముగా మజ్జిగ అన్నము తినవలెను.
- 5) మూత్రము నుండి ఫాస్ఫరస్ (భాస్వరము) ఎక్కువగా పోవు వారికి మూత్రపిండములో చిన్నరాళ్ళు ఏర్పడి మూత్రము రాక బాధపడుదురు. నీరుల్లిపాయలను బాగా నమిలి ఆ రసమును మ్రింగుచుండిన ఎడల ఆ రసంలోపలికి పోయిన రాళ్ళు కరిగిపోయి బాధ తగ్గి మూత్రము ధారాళముగా వచ్చుచుండును.
- 6) లేత రేగి ఆకులు - 24 తులాలు, చింతగింజల పప్పు 10 తులాలు. ఈ రెండూ కలిపి చూర్ణించి వస్త్రఘౌళితము చేసి యుంచుకొనవలెను. అరతులము చూర్ణమును 1/4 శేరు పాలతో కలిపి సేవించిన మూత్రవ్యాధులు, కాళ్ళు, చేతుల మంటలు, శుక్రసప్తము హరించును. వేడిచేయు వస్తువులు, పుల్లడి వస్తువులు తినుట మానవలెను.
- 7) బియ్యపు పిండిని గంగరావి ఆకురసంతో తడిపి కలిపి నువ్వుల నూనెతో అట్లు పోసుకొని తినుచుండిన ఎడల అన్నిరకములైన మేహవ్యాధులు అనగా మూత్రము నందలి మంట, మూత్ర ద్వారము నందలి రాళ్ళు అడ్డుపడుట మొదలైనవి ఉపశమించును.
- 8) ఒక ద్రాక్షపండు తీసుకొని అందులో గింజలను తీసివేసి దానిలో కందిగింజంత

ముసాంబరము పెట్టి, రోగిచేత మ్రింగించి కొంచెం మంచినీరు త్రాగించిన మూత్రపిండముల శూల (బొడ్డుక్రింద నొప్పి) అయిదు నిమిషాలలో తగ్గిపోవును.

- 9) చోడి (రాగులు) జావలో మజ్జిగ విశేషముగా పోసుకొని ప్రతినిత్యము ఉదయం పూట సేవించుచుండిన మధుమేహము అతిమూత్రము హరించిపోవును.
- 10) ముల్లంగి దుంపల రసములో పటిక బెల్లము చూర్ణము కలుపుకొని త్రాగుచుండిన అన్నిరకములైన మూత్రనాళాలలో రాళ్ళు హరించిపోవును.
- 11) ఎండిన నువ్వుచెట్లను కాల్చి బూడిద చేసి పూటకు బేడెత్తు రెండు తులాల తేనెతో గాని, పావుశేరు ఆవుపాలతో గాని కలిపి సేవించిన మూత్రం బిగింపు, బొట్లు బొట్లుగా పడుట మొదలైన మూత్రబాధలు హరించిపోవును.
- 12) ప్రతినిత్యము 5-6 వేప పండ్లు తినుచుండిన ఎడల అన్ని మూత్రవ్యాధులు హరించిపోవును.
- 13) బాగా పండిన మేడి పండ్లు ఒక తులం, పావు తులం సైంధవ లవణం కలిపి పూటకొక్క మోతాదుగా రోజు 2 పూటలా తినుచుండిన మూత్రవ్యాధులు నిశ్చయముగా హరించిపోవును.
- 14) ప్రొద్దుతిరుగుడు చెట్టు వేర్లు 2 తులాల ఎత్తు, 10 తులాల మజ్జిగతో నూరుకొని ప్రతినిత్యము త్రాగుచుండిన ఎడల మూత్రద్వారములో అడ్డుపడే రాళ్ళు కరిగిపోవును.
- 15) సుగంధపాల తాజా వేర్లను తెచ్చి శుభ్రము చేసి పొడిచేసి ఒక గ్లాసు వేడి నీటిలో 5-6 గం|| ఉంచి ఆ నీళ్ళను త్రాగిన మూత్రము ఎక్కువై మంట తగ్గును.
- 16) దర్భగడ్డి మూత్రవ్యాధులను ముఖ్యముగా రాళ్ళని కరిగించే గుణం కలదని వేదకాలం నాటికే మనిషి కనుగొన గల్గినాడు. దర్భ, రెల్లు, చెరకు ఇలాంటి గడ్డి జాతి మొక్కల వేర్లని శుభ్రం చేసి తేలికగా దంచి నీళ్ళలో వేసి ఆ నీళ్ళను సగానికి పైగా మరిగేలా కషాయం కాచుకొని రోజూ త్రాగితే మూత్రములో మంట, రేణువులు, రాళ్ళు అన్నీ పోతాయి. ఈ వేర్లని పాలలో వేసి బాగా మరగించి పుచ్చుకొంటే జననాంగంలో పోటు, చీము, రక్తము కూడా తగ్గుతాయి.
- 17) పల్లెరు వేరు, దర్భ వేరు, దూలగండి మొక్క వేరు, ఉసిరిక వలుపు, కొండపిండి చెట్టు వేరు, కరక్కాయ వలుపు - వీటి కషాయం రోజూ త్రాగితే రాళ్ళు కరిగిపోతాయి. ప్రాణాంతకంగా మూత్రం బయటకు రాకుండా బంధించబడిన స్థితిలో కూడ ఈ చికిత్స చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.

12. భోజనమునకు ముందు నీరు త్రాగిన ఆకలి తగ్గి శరీరం సన్నపడుతుంది. మధ్యమున (ఆహారమునకు మధ్యన) జలపానము చేసిన సమ శరీరం కలవాడుగను, అంతము నందు నీరు త్రాగువాడు స్థూల శరీరం కలవాడుగను యుందురని ఆయుర్వేద ఆచార్యులు వాగ్భటుడు తెలిపియున్నారు.
భోజనం చేసేటప్పుడు మధ్య మధ్యలో కొద్ది కొద్దిగా చన్నీళ్ళు త్రాగాలి. దీనివలన ఆహారం రుచి తెలుస్తుంది. తిన్న ఆహారం బాగా జీర్ణ అవుతుంది.
13. దప్పిక గలవాడు ఆహారము భుజించరాదు. దీనివలన గుల్మరోగము సంభవించును. అలాగే ఆకలి గలవాడు జలపానము చేయరాదు.
14. ఆహార సేవన తదుపరి నోటిని బాగా పుక్కిలించి దంతములలో చిక్కాకొన్న అన్నము మొదలైన పదార్థములను శుభ్రపరచిన తదుపరి ఆచమనము చేయవలెను.
15. భుజించిన పిదప మెల్లగా 100 నుండి 200 అడుగులు నడువ వలెను. భోజనం చేసిన తరువాత కూర్చొని వుండువానికి పొట్ట పెరుగును. పడుకొను వానికి బలం, నడక చేయువానికి ఆయుష్షు వృద్ధి చెందును. భోజనం చేసిన వెంటనే పరుగెత్తు వానికి మృత్యువు వెన్నంటి పరిగెత్తును.
భోజనం చేసిన వెంటనే వ్యాయామము చేయడం, స్త్రీ సాంగత్యం తగదని “భావ ప్రకాశం”లో చెప్పబడినది.
16. తాంబూలంలో 3 లేత తమలపాకులు, ఒక వక్క, కాచుపొడి, సున్నము కలిపి సేవించాలి. తాంబూలం నములుతున్నప్పుడు మొదట వచ్చు రసం విష తుల్యముగా నుండును. కావున ఉమ్మివేయవలెను. రెండవసారి వచ్చు రసం విరేచనం చేయును. సరిగా జీర్ణం కాదు (కష్టముగా జీర్ణమగును). కావున దానిని కూడ ఉమ్మివేయవలెను. మూడవసారి వచ్చు రసం మ్రింగిన అది అమృతముతో సమానమై రసాయనంగా పనిచేయును. తాంబూలం మితముగా సేవించవలెను. ఆహారం సేవించన పిదప వేసుకోవలెను. ఆకలితో వున్నవాడు సేవించరాదు. తాంబూలమును హెచ్చుగా నుపయోగింపరాదు. దంతములందు బలం లేనివారు, కంటి వ్యాధులు గలవారు, క్షయ, రక్తపిత్త వ్యాధులు గలవారు తాంబూలం సేవించరాదు.

4.2 ఆరు రసాల గుణ దోషాలు

మన ఆయుర్వేదాచార్యులు విస్తారంగా పరిశోధనలు జరిపి మన శరీర స్థితి కనుగుణంగా ఈ ఆరు రసాలు గలిగిన ఆహార పదార్థములను వాడుకొని మన ఆరోగ్యాన్ని ఎలా

4.1 ప్రాథమిక ఆహార నియమాలు

1. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము. మంచి ఆరోగ్యము భగవంతుడు ప్రసాదించిన దివ్య వరము.
2. ప్రతి మానవుడు తనను పుట్టుకతో వచ్చిన శరీర బలమును ప్రకృతి దర్శములను పాటిస్తూ క్రమశిక్షణతో ఆయా ఋతువులలో యుక్తమైన ఆహారము, వ్యాయామముతో వృద్ధి చేసుకొనవలెను.
3. సుఖ విరేచనమై, స్నానాదులచే శరీరము, మనస్సు నిర్మలంగా వున్నప్పుడే భుజించుము.
4. భోజనమునకు, భోజనమునకు మధ్య కనీసం ఒక జాము (3 గంటలు) వ్యవధి ఉండవలెను. కాని రెండు భోజనములుకు మధ్య 6 గంటలకంటే ఎక్కువ కాలం విరామముండుట మంచిది కాదు.
5. తీసుకొన్న ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణం అయిన తరువాత భుజించువానికి ఏ ఔషధము అక్కర లేదు.
6. నడుము కన్న ఉన్నత ప్రదేశములో భోజన పాత్రను వుంచి భోజనం చేయకూడదు.
7. స్నానం చేసి, దేవతార్చన చేసి ప్రసన్నమైన మనస్సుతో ఆహారానికి నమస్కరించి కృతజ్ఞతా భావంతో మౌనంగా ఆహారాన్ని సేవించాలి.
8. భోజనమునకు ముందు లవణాలు ఉప్పు, అల్లము కలిపి సేవించుట వలన నాలుక ప్రాంతం శుద్ధి అయి, ఆకలిని పెంచుతుంది.
9. భోజనంలో మొదటి భాగంలో తీపి పదార్థములకు మధ్య భాగములో పులుపు, లవంగాలు, ఉప్పు, చివరి భాగంలో కారము, చేదు, వగరు రసము గల పదార్థములను సేవించవలెను.
10. ఆహారంలో మొదట కఠిన పదార్థములు, నేతిలో చేసిన పదార్థములను, తదుపరి మృదువైన ఆహార పదార్థములను, చివరగా మజ్జిగలాంటి ద్రవ పదార్థములను సేవించిన ఎడల రోగములు రాకుండా నివారించవచ్చును. వివిధ ఋతువులలో ఆహార నియమాలను కూడా మన ఋషులు మనకందించారు.
11. అధిక భోజనము, అలసట, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్ణం కలుగజేయును. తక్కువ భుజించిన శరీరమునకు నీరసం, బలక్షీణత కలుగును. కావున పొట్టను (కడుపు) రెండు భాగములు ఆహారం చేతను, ఒక భాగము నీటి చేతను పూరించి మిగిలిన ఒక భాగము వాయువు సంచారం కొరకు మిగిల్చి వుంచుట ఉత్తమ నియమము.

- 18) వట్టివేర్లను పొడిచేసి 8 రెట్లు నీళ్ళతో కలిపి రాత్రంతా లేక 7-8 గంటలు నానబెట్టాలి. వట్టివేరు నీరును వడపోసి తగినంత చక్కెర కలపి 20-30 మి.లీ. మోతాదుగా గంటకొకసారి త్రాగిన 3వ సారి త్రాగే సరికి మూత్రములో మంట తగ్గిపోతుంది.
- 19) ఒకచెంచా అతిమధురం చూర్ణమును పాలతో కలిపి త్రాగిన మూత్రములో మంట తగ్గి మూత్రము బాగా జారీ అగును.
- 20) ఉలవలను దంచి రవ్వగా చేయవలెను. అందులో 4 రెట్లు నీరు పోసి బాగా మరగించి కట్టు వలె చేసి భోజనముతో పాటు సేవించుచుండిన మూత్రములోని రాళ్ళు పడిపోవుటకు తోడ్పడును.
- 21) వాము ఆకు సమూలముగా దంచి రసమును 2 చెంచాలు రోజుకు 2 సార్లు తీసుకొనిన మూత్రముతో రాళ్ళు చిన్నచిన్న ముక్కలుగా అయి మూత్రము ద్వారా పడిపోవును.
- 22) చిన్నపల్లెరు మొక్కను వేరుతో సహా తెచ్చి 4 రెట్లు నీరు కలిపి సగం మిగులువరకు కాచి 30 మి.లీ. కషాయమును దినమునకు 2 సార్లు త్రాగుచుండిన మూత్రము బాగా జారీ అయి అందులోని రాళ్ళు పడిపోవును.
- 23) కొండపిండి మొక్కను సమూలంగా తెచ్చి నీడలో ఎండించి చూర్ణము చేసి 1 గ్రాములు మోతాదుగా దినమునకు 2 సార్లు, బార్లీ నీళ్ళ అనుపానముతో సేవించిన మూత్రములో రాళ్ళు పడిపోవును.

3.3.10 నేత్రవ్యాధులు

కనురెప్పలు వాచిపోవడం, కళ్ళు ఎర్రగా మారడం, కళ్ళలో ఇసుక పడినట్లు గరగర వుండడం, దురద, కంటి నుండి నీరు కారుట అను వ్యాధి లక్షణాలకు :

1. శతావరి చూర్ణం 10 గ్రాములు, పాలు 100 గ్రాములు కలిపి రోజు 2 సార్లు సేవించాలి.
2. అల్లం రసం 1 చెంచా రోజుకు 3 సార్లు సేవించాలి.
3. త్రిఫల కషాయం 20-30 మి.లీ. నెయ్యితో కలిపి రోజుకు 2 సార్లు సేవించాలి.
4. పచ్చకర్పూరం మెత్తగా నూరి కళ్ళకి కాటుక పెట్టాలి.
5. నేత్రామృతం 2-4 చుక్కలు కళ్ళలో వేసిన ఉపశమనం కలుగుతుంది.
6. నందివర్ధనం పూలు / మాచిపత్రి / రావిచిగుర్లు / అముదపు ఆకుల చిగుర్లు / తుమ్మిపూలు మొ॥ వానిలో ఏదో ఒకటి కంటిపై వేసి కట్టిన యెడల కండ్లెరుపు పోటు తగ్గును.
7. కుడికంటిలో బాధగా ఉండిన యెడల ఎడమకాలి బొటన వ్రేలిగోరుపైన, ఎడమ

కంటిలో బాధగా వున్నయెడల కుడికాలి బొటన వ్రేలి గోరుపైనను సాయంకాల సమయంలో జిల్లేడు పాల లేపనము చేసి రాత్రంతా నిలువ వుంచి ఉదయం నీటితో కడిగివేయవలెను. ఈ విధముగా 4-5 రోజులు చేయుచున్న యెడల అన్ని రకములు కంటివ్యాధులు అనతి కాలములోనే హరించిపోవును.

8. పగటి వేళ తంకేటి ఇగుర్లు తలమీద వుంచి తలరుమాలు కట్టిన నేత్రములకు చలువ చేయును, నేత్ర రోగములు పోగొట్టును.
9. కుమ్మరసార వద్ద కుండలకు ఉపయోగించే మన్ను కంటిచుట్టూ పట్టువేసిన కండ్ల ఎరువు, పోట్లు తగ్గును.
10. చామంతి పూలు నీళ్ళలో నానవేసి కాచి ఆ నీళ్ళతో నేత్రములను తుడుచుకుంటున్న యెడల కంటి మంటలు ఉపశమించును.
11. త్రిఫలాఘృతమును లోనికి సేవించినను, శిరస్సునకు మర్దన చేసినను సమస్త నేత్రరోగములు హరించును.
12. కలబంద మట్టలపై తొక్కలు తీసివేసి లోపలి గుఱ్ఱు నీటితో బాగా శుభ్రపరచి దాని పైనా, క్రిందా పొంగించిన పటిక పొడిని ఒత్తుగా చల్లి సన్నపాటి గుడ్డలో మూటకట్టి దానితో కండ్లపైన అద్దుతున్న యెడల కండ్ల ఎరువు, నొప్పులు తగ్గును.

ఎ) రేచీకటి వ్యాధికి

1. అవిశ ఆకుల రసం 20 మి.లీ. తేనెతో సేవించిన మంచి గుణం కలుగును.
2. అవిశ ఆకులను ముద్దగానూరి నెయ్యిలో వేయించి రోజుకు 2సార్లు సేవించిన మంచిది.
3. ఆహారమునందు పాలు, వెన్న, పాలకూర, తోటకూర, చుక్కకూర, పొనగంటి ఆకు కూర, గోంగూర, పుదీనా, కరివేపాకు, మునగాకు, క్యారెటు, బొప్పాయి, మామిడి, చేపనూనె, క్యాడెలివర్ ట్యాబ్లెట్లు, గ్రుడ్డు మొ॥ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
4. మేక కాలేయము మరియు పిప్పళీ చూర్ణం కలిపి భస్మంచేసి రోజుకు 2 సార్లు తీసుకోవాలి.
5. అవిసె ఆకుల్లో విటమిను 'ఎ' మరియు విటమిన్ 'సి' లు కూడ వున్నాయి. ఆకుల రసం 10 మి.లీ. ఉదయం, సాయంత్రం సేవించిన రేచీకటి మరియు మంద దృష్టి రోగములకు చాలా ఉపయోగకరం.

ఆయుర్వేద వైద్య రహస్యంలో ముఖ్యంగా తినే ఆహారం, పీల్చేగాలి, పరిశుభ్రమైన పరిసరాలు, ప్రకృతిలో వున్నవన్న రహస్యం తెలుసుకొని మన పూర్వీకులు పెరటి మొక్కలు పెంచారు. వాటిలోని ప్రాణాధారశక్తులను ఉపయోగించుకొన్నారు. కూరలు, కాయలు, పండ్లలోని పోషక విలువలు, వ్యాధినిరోధక విలువలు, చికిత్సా విధానాలు తెలుసుకొని ఆహారపదార్థాలనే ఆయుర్వేద ఆరోగ్య సూత్రాలుగా వాడుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా జీవిస్తూ, వారి అనుభవాలను భావితరాలకు అందించారు. అందుకే ఆనాడు జనాభాను తగినంత మంది వైద్యులు లేకున్నా డాక్టర్ల అవసరం లేకుండా వాడి ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడుకోవచ్చునో తెలియపరచియున్నారు. ఈ క్రమంలోనే గ్రామీణ వైద్యం, గృహవైద్యం పేరుతో ఇంటిలోని వస్తువులతో, పెరటి మొక్కలతో అప్పుడప్పుడు వచ్చే రోగాలను, వ్యాధులను చాలావరకు నివారించుకోగలిగారు. నేడు ఇది కరువైనది. ప్రతి చిన్న విషయానికి వైద్యుని సంప్రదించడం ఒక అలవాటుగా మారింది.

మనం భుజించిన ఆహారం రక్తంలో కలవడానికి ముందు ప్రేగులలో అనేక మార్పులు చెందుతుంది. ఆహార జీర్ణప్రక్రియలో వివిధ అవయవాలు లేదా గ్రంథులనుంచి వచ్చే ప్రావాలు పాల్గొంటాయి. ఇవి నోరు ఫారెంక్స్, చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగులు, లాలా ప్రావ గ్రంథులు, లివర్, పేంక్రియాస్ గ్రంథులు మొదలైనవి. చిన్న ప్రేగులు మొదటి భాగంలో ఆహారం లోని వివిధ అంశాలైన పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు క్రొవ్వు పదార్థాలు, పచనం చెందుతాయి. చిన్న ప్రేవుల రెండవ భాగంలో సుమారు 5 మిలియన్ల విల్లెల ద్వారా ఆహారసారం శోషింపబడుతుంది. పెద్ద ప్రేవుల్లో ఎక్కువ జల భాగం శోషింపబడి పురీషం తయారవుతుంది. కాలేయం (లివర్) పురుషులలో 1400-1600 గ్రాములు స్త్రీలలో 1200-1400 గ్రాములు బరువు కలిగివుంటుంది. కాలేయం (లివర్) ద్వారా స్రవింపబడు పిత్తం (బైల్) పేంక్రియాస్ ప్రావంలో వుండే లైపేజ్ అను ఎంజైమ్ వలన కొవ్వు పదార్థముల జీర్ణ ప్రక్రియ చిన్న ప్రేవుల్లో జరుగుతుంది. లివర్ సక్రమంగా పనిచేస్తున్నంత కాలం శరీర ఆరోగ్యం సక్రమంగా వుంటుంది. సమతుల్య ఆహారసేవన ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. స్వచ్ఛమైన (శుభ్రమైన) నీరు తగినంత సేవించాలి. అజీర్ణ లక్షణాలు కలిగినప్పుడు వేడినీరు తరచుగా త్రాగాలి. తాజా కూరలు, పండ్లు సేవన మంచిది. సక్రమమైన జీర్ణశక్తి, పురీష విసర్జన శరీర ఆరోగ్యం కాపాడుటకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

నేడు వ్యాధులు ఎక్కువగా సంభవించడానికి ముఖ్య కారణం ఇష్టమొచ్చినట్లు ఇష్టం వచ్చిన వేళల్లో, ఇష్టమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, మన భారతీయ వైద్యశాస్త్రమైన ఆయుర్వేదంలో ఆరోగ్య జీవనాన్ని గడుపుటకు పాటించవలసిన శారీరక మరియు ఆహార నియమాలను సవివరంగా తెలిపియున్నారు.

4. ఆహారం - ఆరోగ్యం

శ్రీ ధన్వంతరి ప్రపంచానికి తొలి వైద్యుడిగా సాక్షాత్తు విశ్వాంశ సంభూతుడిగా భావిస్తారు. ఆయన వద్ద వైద్య విజ్ఞానం నేర్చుకొన్న శిష్యులు, వారి శిష్యపరంపరగా ఎందరో వైద్యశాస్త్రాన్ని అభ్యసించి వైద్యవృత్తిని స్వీకరించి మానవజాతికి ఎంతో సేవ చేశారు. అలాంటి వారిలో ప్రముఖుడు ఆచార్య చరకుడు. ఆయన రచించిన “చరక సంహిత” గ్రంథంలో ఆయుర్వేద చికిత్సా విధానానికి ఆహారం ఎంత ప్రాముఖ్యమైనదో చాల స్పష్టంగా వివరించారు.

ఆహారం సంభవం వస్తు: రోగాశ్చాహార సంభవా:

హితా హిత విశేషాశ్చ విశేష: సుఖ దుఃఖాయో:

ఆహారం వలన మానవ శరీరం జనిస్తుంది. అపథ్యకరమైన, అనియమితమైన ఆహార సేవనం వలన ఆ శరీరానికి వ్యాధులు వస్తాయి. ఆరోగ్యమే సుఖము, అనారోగ్యము దుఃఖము. ఈ సుఖదుఃఖాలు నియమిత, అనియమిత ఆహార సేవనం వలన సంక్రమిస్తాయని చరకుడు పేర్కొని యున్నాడు.

ఆహారం నుండి ఆర్జనము, శుక్రములు ఉత్పత్తి అయి అవి కలిస్తేనే గర్భం వస్తుంది. ఆ గర్భాన్ని మోస్తున్న తల్లి తినే ఆహారం ద్వారా పోషించబడి ఆ గర్భస్థ పిండం శిశువుగా మారుతుంది. ఇలా శిశువుగా జన్మించిన బిడ్డకు ఆహారం యివ్వకపోతే ఎదుగుదల వుండదు, జీవనం వుండదు, ఆరోగ్యం వుండదు, సుఖం వుండదు. అసలు జీవితమే వుండదు. కావున జన్మకి మూలాధారము ఆహారం, ఆ జన్మ సుఖజీవనం గడపటానికి ఆధారం రోజూ తినే ఆహారం.

అందుకే మనం మహర్షులు ఎలాంటి ఆహారసేవన ఆరోగ్యానిచ్చేదై వుంటుంది. ఆహారంలో ఎలాంటి పోషక విలువలు కలిగియుండిన రోగ నిరోధకశక్తినిచ్చేదై వుంటుంది అన్న విషయం కూలంకషంగా వివరించారు. ఆ విజ్ఞానంతోనే మన పూర్వీకులు రోజూ తినే ఆహార పదార్థములలో అందుబాటులో వున్న ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు, ఫలాలు, పెరటి మొక్కలలో వున్న పోషక విలువలు, ఔషధ గుణాలు, వ్యాధి కారక, రోగ నిరోధక లక్షణాలున్నాయో తెలుసుకొని అందరికీ అందుబాటుగా వుండేట్లు చేశారు.

ఇలా ఆచార్య చరకుడు ఆనాడు తన గ్రంథం ద్వారా హితకరమైన ఆరోగ్యాన్ని శరీరానికి ఎలా అందించవచ్చును. ఆహారంతో ఆయుర్వృద్ధిని, ఆరోగ్యాన్ని ఎలా పొందవచ్చును అన్న విషయాలను సవివరంగా తెలిపారు.

6. జామపువ్వులను నీడలో ఆరబెట్టి పొదుము చేసుకొని నిత్యము 1 టీ స్పూను (5 గ్రా||లు) తేనెతో సేవిస్తుంటే క్రమేణ శుక్లాలు కరిగి కంటిదృష్టి పెంపొందుతుంది.

బి) **దృష్టిలోపం (చూపునందు స్పష్టత లేకపోవడం, మసక మసకగా, మబ్బుగా కనిపించడం)**

1. మునగాకు రసం తేనెతో కలిపి సేవించిన ఉపయుక్తంగా ఉండును.
2. అవిశాకు రసం తేనెతో కలిపి 10 మి.లీ. రోజుకు 2 సార్లు సేవించాలి.
3. కొత్తిమీర రసం 20 మి.లీ. తేనెతో కలిపి 3 సార్లు సేవించాలి.
4. త్రిఫలచూర్ణం, అతిమధురం సమభాగాలు తీసుకొని తేనెతో కలిపి రోజుకు 2 సార్లు సేవించాలి.
5. తెల్లని దేశీయ కలకండ 100 గ్రాములు (పటిక బెల్లం), ఆవునెయ్యి 100 గ్రాములు కలిపి కంచమాత్రలో పోసి కార్తీక శుద్ధ పార్లమిరోజున రాత్రంతా వెన్నెల్లో వుంచి బ్రాహ్మీముహూర్తంనందు (ఉదయం 4-5 గం||) లేచి ఈ కంచుపాత్రను సూర్యకిరణములు తగలనిచోట భద్రపరచవలెను. కార్తీక కృష్ణపాద్యమి నుండి నియమపూర్వకముగా బ్రాహ్మీముహూర్తమున లేచి శౌచాదికృత్యములు నిర్వర్తించి, స్నానము చేసి పరమేశ్వరుని ప్రార్థించిన పిదప ఈ ఔషధమును 10 తులములు సేవించవలయును. ఒకేసారి సేవించలేకున్నచో ఉదయం, సాయంత్రం 5 తులాల వంతున సేవించాలి. పిదప వీలైనచో అవుపాలు పావు లీటరు నుండి అర లీటరు వరకు శరీర తత్వమును బట్టి సేవించవలయును. పులుపు, కారము, బెల్లము, నూనె వగైరాలు మానవలెను. ఈ విధముగా ప్రతి సంవత్సరం 15 రోజులు సేవించవలయును.

(పూర్వము 70 సం||ల ముసలావిడ తన దృష్టిలోపముతో నీరసించినప్పుడు ఒక మహాత్ముని సందేశముతో పై ఔషధమును 15 రోజులు వాడి, మొదటి సం||ము 3/4 వంతు ఉపశమనము, రెండవ సం||ము వాడినపుడు దృష్టిలోపము పూర్తిగా నివారించబడెను.)

సి) **శుక్లాలు ముదురుట (క్యాటరాక్ట్)**

కంటిలో నల్లగుడ్డుపై తెల్లటి చుక్కలు లేదా తెల్లని పొర స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. దీనినే క్యాటరాక్ట్ అందురు. వయస్సు బాగా ముదిరిన వారిలో ఈ సమస్య ఎక్కువ. ఈ పొర బాగా ముదిరితే సర్జరీ ద్వారా వెంటనే తొలగించడం మంచిది.

1. అవిశ పువ్వు, జామపువ్వు సమంగా గ్రహించి నీడలో ఆరబెట్టి, చూర్ణించి అందులో సమంగా పటిక బెల్లం చూర్ణం కలిపి నిత్యం 5-6 గ్రాములు తేనెతో కలుపుకొని సేవిస్తుంటే కళ్ళలో శుక్లాలు (క్యాటరాక్ట్) రాకుండా నివారించబడి దృష్టి సామర్థ్యము పెరుగుతుంది.
2. నెయ్యిలో వట్టివేర్లు, హరిద్ర (పసుపు) సమంగా కలిపి రోజూ 2 పూటలా సేవించాలి.
3. త్రిఫలచూర్ణం, అతిమధురం సమభాగాలు కలిపి రోజుకు 3 గ్రాములు 2 సార్లు సేవించాలి.
4. రోజు మంచి ఆముదముతో తలకు, పాదాలకు మర్దన చేయాలి.
5. ఆహారమునందు పాలు, నెయ్యి, పండ్లు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. క్యారెట్, పొసగంటికూర ఆహారములో రోజూ వాడాలి.
6. రోజూ యోగాసనాలు, ప్రాణాయామము, కంటి వ్యాయామాలు చేయాలి.
7. నంది వర్ధనము పువ్వులు గాని, మాచిపత్రి గాని, రావిచిగుర్లు గాని, ఆముదపు చిగుర్లు గాని, తుమ్మిపూలు గాని కంటిపై వేసి కట్టిన ఎడల కండ్ల ఎరుపు, నలుపు పోట్లు తగ్గును.
8. ప్రతిదినము నువ్వుల చెట్టు వద్దకు వెళ్ళి 9 పువ్వులు కోసి నోటిలో వేసుకొని మ్రింగివేసి కొద్దిగా సద్దినీళ్ళు త్రాగవలెను. (రాత్రి అన్నంలో నీరు పోసివుంచిన ఉదయం సద్ది అన్నం నీరు వచ్చును). ఈ విధముగా 7 రోజులు చేసిన కంటి జబ్బులు పోయి చూపు తేట అగును. కంటిలో పువ్వు కూడ కరిగిపోవును.

డి) కంటి వ్యాధులకు

1. బంతిచెట్టు ఆకులను నూరి, కండ్లపై వేసి కట్టిన ఎడల కండ్ల ఎరుపులు, మంటలు, నీరుకారుట, పోట్లు మొదలగు వ్యాధులు హరించును.
2. పాలమీగడ దూదిపై అంటించి కండ్లపై వేసి కట్టుచుండిన యెడల కండ్లబాధలు శమింపజేయును.
3. తమలపాకుల రసం రెండు చుక్కలు చొప్పున కండ్లలో వేయుచుండిన యెడల రేచీకటి, కంటి దురదలు, నొప్పులు, హరించును.
4. ఇసుపపాత్రలో నిమ్మపండ్ల రసమును వేసి కొంచెము గట్టిపడు వరకు ఇసుప గూటముతో మర్దించి కన్నుల చుట్టు పట్టువేయుచుండినచో కండ్లపోట్లు, వాపు హరించును.
5. మునగాకురసం తేనెతో కలిపి కన్నులయందు రెండు/మూడు చుక్కలు వేయుచుండిన యెడల అన్నిరకములైన కంటి వ్యాధులు హరించును.

కొండనాలుక తగ్గిపోతుంది.

10. పెట్టుడు మందు విరుగుట

1. వాకుడు వేర్లు (రామ ములగ), అటుక మామిడి వేర్లు, ఉత్తరేణి వేర్లు. ఈ వేర్లు పచ్చివి సేకరించి సన్నని ముక్కలుగా చేసుకొని వుంచుకొనవలెను. 350 గ్రాములు (సుమారుగా) నువ్వులనూనెను భాండలి లేదా మట్టి పాత్రలో పోసి పై ముక్కలను వేసి బాగా వేగువరకు కాచి, చల్లార్చి, వడపోసి త్రాగించవలెను. సాయంత్రం 7.30 గం||లకు లోపల ఇవ్వవలెను. మందు ఇచ్చురోజు 3 గం||లకు ఆహారము ఇవ్వవలెను. బేది కాని యెడల ఒక కప్పు రసం ఇవ్వవలెను. బేది అయిన పిదప కఠినమైన పదార్థము వాడరాదు. మిగిలినవన్నియు తినవచ్చును (శాఖాహారులు). మాంసాహారులు మరుసటిరోజు సూపు తీసుకొనవచ్చును.
2. మునగపూలు కూర చేసుకొని తినిన పెట్టుడుమందు విరిగిపోవును.
3. బుడ్లకాకర ఆకు పసరు తీసి ఉదయం పూట పరగడుపున అరచేతిలో వేసిన గడ్డ కట్టిన మందు వున్నదనియు గడ్డ కట్టకున్న అతనికి మందు పెట్టలేదని తెలుసుకొనవలెను. మందు వున్నదని తేలిన వారికి బుడ్ల కాకర ఆకును బాగా నూరి కొద్దిగా అంటే చిటికెడు పసుపు పొడి కలిపి బరాణీ గింజ మోతాదుగా ఉంట చేసి ఉదయం పరగడుపున (ఆహారం తీసుకునే ముందు) ఇచ్చిన పిత్త దోషం ఎక్కువగా వున్న వారికి వాంతుల ద్వారాను, మిగిలిన వారికి విరేచనముల ద్వారా మందు బయటకు నెట్టివేయబడును.

11. స్వచ్ఛమైన కుంకుమ తయారి

1) పసుపు కొమ్ములు 1 కిలో, 2) వెలిగారము 200 గ్రాములు, 3) పటిక 250 గ్రాములు, 4) నిమ్మపండ్ల రసం తగినంత. పసుపు కొమ్ములు మునుగు వరకు (2 వేళ్ళ ఎత్తువరకు) నిమ్మపండు రసంపోసి, పటిక, వెలిగారము మెత్తగా నూరి రసంలో పోయవలెను. 3 లేదా 4 రోజులకు ఒకసారి కొమ్ములను కలియబెట్టవలెను. 30 లేదా 40 రోజుల తరువాత కొమ్ములు విరిచిచూసిన ఎర్రగా వుండవలెను. ఆరిన తరువాత నీటితో బాగా కడిగి వేయవలెను. తరువాత నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకొనవలెను.

5. పాత గుగ్గలము (మహిసాక్షి) కల్వములో వేసి బాగుగా దంచి మెత్తటి ముద్దను చేయవలెను. ఒక గ్రాము ముద్దను వేడినీటిలో భోజనానికి ముందు ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొనిన శరీరములో క్రొవ్వు పదార్థము (కొలెస్ట్రాల్) క్రమముగా తగ్గును.
6. తామ్రభస్మము, పిప్పళ్ళు వీనిని సమభాగాలుగా నూరి తేనెతో తీసుకొనుచుండిన మంచిది.
7. తిప్పతీగ, కరక్కాయ, తుంగ ముస్తలు వీటిని సమభాగాలుగా చూర్ణించి దానికి సమంగా లోహ భస్మము కలిపి తేనెతో సేవించిన స్థూల శరీరము హరించును.
8. కరక్కాయ బెరడు 100 గ్రాములు, మామిడి చెట్టు బెరడు 100 గ్రాములు, వేపచెట్టు చిగుర్లు 100 గ్రాములు, దానిమ్మపండు బెరడు 100 గ్రాములు, లాద్దగ చెక్క 100 గ్రాములు 500 గ్రాముల నువ్వులనూనెలో మరగించి వడకట్టి తీసుకోవాలి. స్నానానికి 1 గంట ముందు దీనిని మద్దన చేసి స్నానం చేసిన అధికంగా పెరిగిన క్రొవ్వు కరిగి శరీరం బరువు తగ్గుతుంది. చర్మవ్యాధులకు కూడ ఇది మంచిది.
9. త్రిఫల చూర్ణం, త్రికటు చూర్ణం (శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు చూర్ణం) సమభాగాలుగా కలుపుకొని దానికి కొద్దిగా సైంధవ లవణము కలిపి 1/4 చెంచా మొత్తాదుగా మజ్జిగతోగాని, వేడినీటితో గాని రోజూ సేవించిన అధికపోట్ల, అధిక క్రొవ్వు తగ్గుతుంది. దీనితోపాటు పగటిపూట నిద్ర మంచిది కాదు. ముఖ్యంగా మధ్యాహ్నము భోజనం అయిన పిదప నిద్రపోవువారికి పొట్ట బాగా పెరుగుతుంది.

9. కొండనాలుక

నోటిలోని అంగిలి నాలుక పైభాగము సాగి బొడిపెలాగ ఏర్పడి దగ్గు ఎక్కువగా వస్తుంది. దీనినే కొండనాలుక అంటారు. దీనికి

1. కరక్కాయ పై బెరడు చిన్న ముక్కను బుగ్గన పెట్టుకొని రసం మ్రింగుతుంటే దగ్గు తగ్గుతుంది.
2. కుమ్మరి ఆవము (కుండలను చేయు మట్టి) కొద్దిగా తీసుకొని చిన్న రంధ్రం చేసి వెల్లుల్లి రసం పోసి నోటి అంగిలికి అంటించిన కొద్దిసేపటికి దగ్గు తగ్గుతుంది.
3. కుంకుమను ముద్దగాచేసి బొటనవ్రేలిని తీసుకొని అంగిలికి అంటించిన కొండనాలుక దగ్గు తగ్గిపోతుంది.
4. మాచికాయ చూర్ణము / కవిరి (కచ్చు చూర్ణము) చూర్ణముతో అంగిలికి నొక్కుచున్న

6. అతిమధురం (యష్టిమధు) చూర్ణమును 4 రెట్లు నీటిలో వేసి మరగించి ఆ కషాయం నీళ్ళు ఆవిరి అగువరకు వేడిచేసి ఏర్పడ్డ యష్టిమధు సారమును 1/2 గ్రాము మోతాదుగా లోపలికి ఇచ్చిన నేత్ర రోగములు కలవారికి లాభము చేయును.
7. అవిశ ఆకులను నేతిలో తాళింపు వేసి కూరగా వండి తినుచుండిన నేత్రములకు బలము కలిగి దృష్టిని పెంచును.
8. బాదం పలుకులను నేతిలో దోరగా వేయించి నలగ గొట్టి 4 రెట్లు పాలు కలిపి చిక్కబడువరకు మరగించి తగినంత చక్కెర కలిపి సేవించిన కంటిచూపు పెంచుటకు తోడ్పడును.
9. ఉల్లిరసంలో సమానంగా తేనె కలిపి కళ్ళకాటుకలా పెట్టుచుండిన యెడల కళ్ళకు కాంతి పెరుగును.

3.3.11 దంత వ్యాధులు

1. సుగంధ పాల ఆకును నూరి పిప్పి పంటిపై పెట్టిన నొప్పి తగ్గి కదిలే దంతములు గట్టిపడతాయి.
2. జీలకర్ర, సైంధవలవణము, పిప్పళ్ళు - వీనిని సమభాగాలుగా గ్రహించి మెత్తగా చూర్ణము చేసి, చిగుళ్ళపై రుద్దిన పండ్లు కదులుట, చిగుళ్ళయందు వాపు, నొప్పి, రక్తము కారుట తగ్గుతాయి.
3. నల్లజీలకర్ర, చెంగల్వ కోష్ఠు, కొడిశ పాల గింజలు. వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని పొడిచేసి ఒకటి రెండుసార్లు నములుతుంటే మూడు రోజులలో నోటిపుండు, నోటివూత, నోటిలో జొల్లుకారుట, నోటి దుర్గంధము తగ్గుతాయి.
4. పసుపు, గుంట కలగరాకు వేర్లు సమభాగాలుగా తెచ్చి చల్లని నీటితో నూరి లేపన చేసిన దంతరోగములు తొలగిపోవును.
5. నల్ల నువ్వులు తిని వెంటనే చల్లని నీరు త్రాగిన కదిలే దంతములు బలపడును.
6. దిరిసెన పట్ట చూర్ణముతో దంత ధావనము చేయుచున్న పిప్పిపండ్లు, చిగురువాపు, సలుపు మున్నగు దంత వ్యాధులు నశించును.
7. పొగడ చెట్టు పట్ట కషాయము కాచి పుక్కిలింపుచున్న దంత వ్యాధులు నశించును. పొగడ చెక్క చూర్ణముతో దంతములు తోముకున్న దంతములు కదలుట, మున్నగు దంత వ్యాధులు తగ్గును.

8. పచ్చి పోకచెక్కను మాడ్చి చూర్ణము చేసి పళ్ళు తోముకొంటున్న దంత వ్యాధులు నశించును. పళ్ళు కదలుట పోవును.
9. మట్టి ఊడలతో దంత ధావనము చేయుచున్న దంత రోగములు పోవును. దంతములు గట్టిపడును.
10. ఉత్తరేణి పుల్లతో / మారేడు పుల్లతో / వేపపుల్లతో దంతములను తోమిన దంతవ్యాధులు రావు.
11. పిప్పళ్ళ చూర్ణము, తేనె, నెయ్యి కలిపి దంతములకు పెట్టిన దంతశూల తగ్గిపోవును.
12. త్రిఫల చూర్ణముతో పళ్లు తోమిన దంతవ్యాధులు హరించును.
13. జామచెట్టు ఆకులను నీళ్ళలో వేసి కషాయము కాసి వడపోసి ఆ కషాయము గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు నోటిలో వేసుకొని పుక్కిలిస్తూ వుంటే చిగుళ్ళ వాపు, పంటి నొప్పులు తగ్గుతాయి.

పిప్పి పంటి నొప్పి

14. పిప్పి పంటి గులకలో చిన్న అల్లం ముక్క నొక్కి వుంచితే అందులోని పురుగు చచ్చి పంటిబాధ పోతుంది.
15. పిప్పి పంటి గులకలో కొంచెం మిరియాలు పొడి గాని లేదా ఏలక్కాయల పొడిగాని లేదా దాల్చిన చెక్క పొడిగాని లేదా లవంగాల పొడిగాని లేదా ముద్ద కర్పూరం లేదా ఇంగువ గాని పెట్టి నొక్కివుంచితే కొద్దిసేపటికి బాధ తగ్గుతుంది.

3.3.12 శిరో వ్యాధులు

1. మతిమరపు

వసను తెచ్చి చూర్ణించి వస్త్ర ఘాతము చేసి దీనితో సమానభాగముగా పటిక బెల్లం పొడి కలిపి సీసాలో పోసి నిల్వ వుంచుకొనవలెను. ప్రతినిత్యము ఉదయం, సాయంత్రం పావు తులము పరిమాణములో 5 తులముల నీటిలో కలుపుకొని త్రాగుచుండిన యెడల వారం, పది రోజులలో మతిమరపు వ్యాధి నశించును. నాలిక పల్చబడి చదువు బాగావచ్చును. విద్యార్థులకు ఒకసారి చదివిన మనస్సునకు బాగా పట్టును.

2. పార్శ్వ తలనొప్పి

చాలమందికి ముఖ్యంగా ఆడవారికి ఈ సమస్య వుంటుంది. తలపోటు ఒకవైపు వుంటుంది. ఉదయం సూర్యోదయముతో మొదలై పొద్దెక్కి కొద్ది ఉధృతియై సాయంత్రం

5. ఎటువంటి విషజంతువైననూ కరచిన, కుట్టిన వెంటనే తుమ్మిపూలు, తుమ్మి ఆకులు సమాన భాగములుగా నూరి రసం తీసి వడపోసి 1/4 ఔస్సు మోతాదుగా త్రాగించవలెను. ఆ పువ్వులు, ఆకులను నూరి కుట్టినచోట పట్టువేయవలెను. వెంటనే విషము హరించును.
- పాము కరచి మైకముతో పడిపోయిననూ తుమ్మి ఆకుల రసం తీసి భయపడకుండా 3-4 చుక్కలు వేసి ఊడవలెను. కొన్ని నిముషములలోనే మైకము నుండి బయటకు వచ్చును. తుమ్మి పువ్వులను, ఆకులను సమానంగా తీసుకొని రసం తీసి ఒక ఔస్సు త్రాగనివ్వవలెను. కొంతసేపటికి వాంతి తగ్గును. బేదులు అగును. భయపడవలసిన పనిలేదు. కొద్దిసేపటికి శరీరము వేడెక్కును. వేడెక్కిన వెంటనే విషము విరిగి ప్రాణభయము పోయినదని తెలుసుకొనవలెను. మెల్లగా కన్నులు విప్పి చూచెదరు. ఈ సమయంలో ఆకలి కలుగును. పెసరపప్పు, పచ్చిబియ్యము సమానంగా చేర్చి వండి తినిపించవచ్చును. 3 రోజుల వరకు ఉప్పు, కారము, పులుపు, మంచినూనె, శనగనూనె వాడరాదు. ఆ వ్యక్తి మందు తీసుకొనిన పిదప మేల్కొని లేచిన పిదప ఆతనిని ఆ రాత్రంతా నిద్రపోనివ్వకుండా చూచుకొనవలెను. పాము కరచి చాలసేపు అయిననూ చికిత్స యివ్వవచ్చును. ముందు ఆ వ్యక్తి యొక్క నడినెత్తిలోని 5 వెంట్రుకలను ఒకటిగా కలిపి పెరికి చూడవలెను. అవి చర్మము వదలి రాకుండా గట్టిగా వుండిన చికిత్స ద్వారా నివారించవచ్చును. లేక ఆ వెంట్రుకలు శ్రమ లేకుండా చేతికి వచ్చిన చికిత్స ఫలితమునివ్వదని గ్రహించవలెను.

8. అధిక పొట్ట / అధిక బరువు తగ్గుటకు

1. త్రిఫల చూర్ణం (శౌంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు), సైంధవ లవణం సమభాగాలుగా కలిపి 1/4 చెంచా మోతాదుగా మజ్జిగతో రెండు పూటలా సేవించిన అధిక పొట్ట/ అధిక బరువు తగ్గుతారు.
2. ఉలవలను కట్టుగా కాచి రోజుకొకసారి గ్లాసు 200 మి.లీ. ఉదయముననే త్రాగుట వలన శరీరము బరువు క్రమముగా తగ్గును.
3. వెల్లుల్లి పాయలను ఒక గ్రాము ముద్దను 1/4 లీటర్ల పాలలో మరగించి వడపోసి తగినంత చక్కెర కలిపి రోజుకొకసారి త్రాగవలెను.
4. వెల్లుల్లి పాయలను నేతిలో వేయించి భోజనమునకు ముందు రోజుకొకసారి తినవలెను.

3. తేలు కుడి వైపు కుట్టిన వ్యక్తి ఎడమ చెవిలో ఉల్లిపాయ రసం పిండిన బాధ తగ్గును. అలాగే ఎడమ వైపు కుట్టిన కుడిచెవిలో ఉల్లిపాయ రసము పిండవలెను.

6. నత్తికి

1. ఆకుపత్రి ఆకును ముక్కలు చేసి బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే కాలక్రమంలో నత్తి తగ్గిపోతుంది. రోజుకు ఒక ఆకు నమిలి చప్పరించి తినాలి.

2. వస కొమ్ము బాగా మాడ్చి మెత్తగా నూరి పూటకు 6 గ్రెనులు తేనెతో యిచ్చిన నాలుక పలుచబడి ముద్ద మాట, నత్తి తగ్గును.

7. పాము విషం - విరిగిపోవుట

1. ఆవు పెరుగు 30 గ్రాములు, ఆవు వెన్న 30 గ్రాములు, తేనె 30 గ్రాములు, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 3 గ్రాములు, శొంఠి పొడి 3 గ్రాములు, మిరియాల పొడి 3 గ్రాములు, వస చూర్ణం 3 గ్రాములు, సైంధవ లవణము 3 గ్రాములు కలిపి నిల్వ వుంచుకోవాలి. పై మోతాదులో కలుపుకొని పాము కరచిన వారికి 40 గ్రాముల మోతాదుగా ఆపకుండా తినిపించాలి. ఇది తిన్న ఒక నిమిషానికి వాంతి, విరేచనము కాకపోతే మరలా ఒక 40 గ్రాములు తినిపించాలి. అప్పటికి కాకపోతే (వాంతి, విరేచనము) మూడోసారి తాగించిన వెంటనే విరోచనమై పాము విషము హరించి పోతుంది. ఈ ఔషధము పాము కరచిన వెంటనే ఎక్కువ ఆలస్యము లేకుండా ఇవ్వాలి.

2. పాము కరచిన చోట కోడి ముడ్డి పెట్టిన కోడి ముడ్డి విషము పీల్చుకొనును. వెంటనే కోడి చనిపోవును. తిరిగి రెండవ కోడిని తీసుకువచ్చి దాని ముడ్డి పెట్టిన అది కూడ చనిపోవును. అట్లు కోడి బ్రతికే వరకు పెట్టవలెను. అంత విషము పోయి మనిషి లేచి తిరుగును.

3. తుమ్మి ఆకుల రసము గ్లాసుడు తీసుకుని అందులో వెల్లుల్లి పాయల రసము 3 చెంచాలు, 5 మిరియాల గింజల పొడి కలిపి త్రాగించిన కట్లపాము, త్రాచుపాము ఏ పాము కరిచినప్పటికిని 10 నిమిషాలలో విషము విరిగి పోయి మనిషి బ్రతుకును.

4. పాము కరచిన వ్యక్తి తన మూత్రము తనే కొంచెము త్రాగిన విషము విరిగిపోవును. లేదా చిన్న పిల్లవాని మూత్రము (12 సం॥ల మగపిల్ల వాని మూత్రము) 100 గ్రాముల నుండి 150 గ్రాముల తాగిన విషం విరిగిపోవును.

అయ్యక తగ్గుతుంది. పార్శ్వనొప్పి వచ్చినప్పుడు వికారముగా అనిపించడంతో పాటు కొందరికి వాంతి కూడ అవుతుంది. వాంతి అయ్యక వారికి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వీరి శరీరంలో కొన్నిరకాల ఎంజైములు ఉత్పత్తి కాకపోవడం వల్ల ఇలా పార్శ్వపు తలనొప్పి బయటపడుతుందని అంటారు. దీనికి ఆయుర్వేదంలో ఈ క్రింది మూలికా వైద్యం ద్వారా నయం చేసుకోవచ్చును.

1. కుంకుడుకాయల రసం తలపోటు వున్నవైపు ముక్క రంధ్రంలో వేస్తే అది తగ్గుతుంది.
2. అల్లం రసంలో కొద్దిగా కుంకుమ పువ్వు కలిపి ఏ వైపు తలపోటు వుందో ఆ వైపు ముక్క రంధ్రంలో వేస్తే పార్శ్వ తలనొప్పి పోతుంది.
3. నవాసాగరం చూర్ణం పసుపుతో కలిపి ముద్దచేసి వాసన చూస్తుంటే పార్శ్వ తలనొప్పి పోతుంది.
4. బచ్చలి ఆకును నూరి నుదురుపైన పట్టు వేస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.
5. అవిస గింజల పొడి 1 చెంచా, ఆవాల పొడి 1/2 చెంచా రెండింటిని కలిపి మెత్తగా నూరి కణతలపై పట్టువేస్తే పార్శ్వతలనొప్పి తగ్గుతుంది.
6. తెల్ల విష్ణుక్రాంత చెట్టు వేరును శుభ్రపరచి దంచి రసం తీసి తలపోటు వున్నవైపు ముక్క రంధ్రంలో 2 చుక్కలు వేస్తే పార్శ్వ తలనొప్పి పోతుంది.
7. అవిశ గింజలు అరతులము, ఆవాలు అరతులము ఈ రెండింటిని కలిపి నీటితో మెత్తగా నూరి కణతలపై పట్టువేసి, పైన కాగితము అంటించి వెచ్చచేసిన ఇటుకలతో పైన కాపడం పెట్టుచున్న యెడల రెండు, మూడు పట్లు వేయడంతోనే పార్శ్వపు తలనొప్పి హరించును.
8. ఎండించిన మామిడిపూలు, కరక్కాయ పెచ్చులు, తానికాయ పెచ్చులు, ఉసిరిక, మద్దిపట్ల చూర్ణము ఈ వస్తువులు సమభాగాలుగా కలిపి నువ్వుల నూనెలో వేసి కాచి వడపోసి చల్లారిన పిదప ఆ నూనెను తలకు రాసుకొనుచుండిన తలవెంట్రుకలు దట్టముగా పొడుపుగా పెరుగును.
9. మందార పువ్వులు, అంతరతామర, గుంట గలగరాకు ఈ వస్తువులను సమముగా తీసుకొని నువ్వుల నూనెతో మర్దించి కాచి వడకట్టి తైలము తీసుకొని నిల్వ వుంచుకొని పట్టించిన తలవెంట్రుకలు బాగా పెరిగి నల్లగా నిగనిగలాడును.
10. కేశవర్ధిని నిమ్మకాయ రసముతో ఉసిరిక వలుపును మర్దించి తలవెంట్రుకలకు పట్టించి, రెండు గంటలు ఆగి కడిగివేసి తలకు కొబ్బరినూనె రాసుకొనుచుండిన జుట్టురాలుట నిలిచిపోయి నల్లగా పొడవుగా పెరుగును.

11. కందిపప్పు నిమ్మకాయ రసంతో మర్దించి తలకు రుద్దుకొనుచుండిన ఎడల మురికి హరించి స్వచ్ఛముగా ప్రకాశించుచుండును.
12. నిమ్మకాయరసంతో మర్ది ఊడలను మర్దించి తలకు పట్టించి రెండు గంటలు ఆగి కడిగివేసి కొబ్బరినూనెతో తలకు రాసుకొనిన జుట్టు రాలుట నిలిచి పోయి వెంట్రుకలు పొడవుగా పెరుగును.
13. రాత్రి పడుకోబోవునప్పుడు ఆరు తులాలు పంచదార / పటిక బెల్లం, ఒక పావు సేరు నీటిలో కరిగించి మూత వేసి మంచం క్రింద పెట్టుకొని తెల్లవారి సూర్యోదయానికి ఒక గంట ముందుగానే ఆ పంచదార నీళ్ళు చక్కగా కలుపుకొని త్రాగవలెను. అట్లు 4-5 సార్లు త్రాగినచో ఒంటి చెంప నొప్పి పోవును.

3. తలనొప్పి

- తుమ్మపుల్ల చెట్టు వేరు తలకు కట్టుకొన్న యెడల తల బాధలన్నియు హరించును.
- సహదేవి చెట్టువేరు, హారతి కర్పూరము రెండూ కలిపి మెత్తగా నూరి కణతలకు, మాడుకు పట్టు వేసిన యెడల అన్ని రకములైన తలనొప్పులు హరించును.
- శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు సమభాగాలు కలిపి కషాయం సిద్ధం చేసుకొని మాడు పూటలా 3 రోజులు సేవిస్తే తలపోటు శమిస్తుంది.
- వుదీనా పువ్వు (మెంథాల్), పువ్వు (టైమల్), కర్పూరం సమంగా గ్రహించి ఒక గాజుసీసా నందు కలిపి మూత వుంచి బాగా కదిలిస్తే ద్రవ రూపానికి వస్తుంది. దీనిని పైకి పట్టించిన తలనొప్పి, మెడనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, కండరాల నొప్పులు సర్వం హరిస్తాయి.
- రామతులసి ఆకురసంలో కొద్దిగా పసుపు కలిపి సూర్యోదయానికి ముందు రెండు ముక్కురంధ్రాలలో 3-4 చుక్కలు వేసిన తలనొప్పి తగ్గుతుంది.
- ఆముదపు ఆకులు 3-4 శిరస్సుపైన వుంచి కట్టిన వాతము చేతను, మేహము చేతను వుట్టిన తలనొప్పులు హరించును.
- కుంకుడాకులు తలకు కట్టిన శిరోవాతములు, దారుణమగు తలనొప్పి మానును.
- గులాబి పువ్వుల రసము ను ముక్కురంధ్రాలలో పిండిన తలనొప్పి, శిరో రోగములు పోగొట్టును.
- తంగేడు చిగురును తలమీద వుంచి పగటివేళ తల రుమాలను పెట్టుకొనిన తలనొప్పి, పోటు నయమగును. నేత్రములకు చలువ చేయును.

- మరగించి వడపోసి ఆ కషాయం రోజుకు 2 సార్లు తీసుకొనిన గ్రహణ శక్తి పెరుగును.
5. రోజూ అల్లము, వెల్లుల్లి, తమలపాకులు ఉపయోగించే వారికి జ్ఞాపకశక్తి బాగా వుంటుంది.
 6. రోజూ నిద్రపోయే ముందు వేడిపాలలో 1/2 చెంచా మిరియాల పొడి కలిపి సేవించిన మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు, జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి అవుతుంది.
 7. సరస్వతి ఆకును నీడలో ఎండించి చూర్ణం చేసి రోజూ 1/4 చెంచా నీటిలో కలిపి సేవించిన శరీరంలో వివిధ రోగాలు రాకుండా కాపాడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ సరస్వతి ఆకులు పచ్చనివి రోజూ 3 నమిలి తింటూ వున్న లేదా రసం చెంచా త్రాగినా బాగా పనిచేస్తుంది. సరస్వతి ఆకు లేహ్యం రోజూ తింటూ వున్న జ్ఞాపకశక్తి, తెలివి బాగా పెరుగుతుంది.
- ### 4. అరికాళ్ళు / అరచేతి మంటలు
1. దొండాకురసం, మజ్జిగ సమభాగాలుగా కలిపి త్రాగవలెను.
 2. అడ్డసరం ఆకులు, గోరింటాకులు లేదా పిల్లిపీతర దుంపల రసాన్ని రాత్రి పరుండే వేళ పైన పట్టించిన క్రమేణా అరికాళ్ళ మంటలు హరిస్తాయి.
 3. నల్లేరు కాడ పసరు మర్దన చేసిన తగ్గును.
 4. జీలకర్ర, నల్ల జీలకర్ర, సుగంధి వేరు, యాలకులు సమభాగాలుగా చూర్ణించి ఆవునేతితో కలిపి మర్దన చేసిన అరికాళ్ళ మంటలు అరచేతి మంటలు హరించును.
 5. గానుగ (కానుగ) చిగుర్లు, రావిచిగుర్లు, వెలగచిగుర్లు, నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచి సేవించిన అరికాళ్ళ మంటలు హరించును.
 6. రేగు ఆకును నీటితో గాని, కలితో గాని దంచి కవ్వముతో చిలికి అందు నుండి వచ్చిన నురుగుతో కాళ్ళకు, చేతులకు పూసిన మంటలు హరించును.
- ### 5. తేలు కాటు
1. ఇంగువను మంచినీళ్ళతో అరగతీసి ఆ గంధాన్ని తేలు కుట్టిన చోట లేపనం చేస్తే వెంటనే తేలు కాటు విషం విరిగిపోతుంది.
 2. తేలు కుట్టగానే వెంటనే కొంచెం తేనె లోపలికి తాగాలి. అదే తేనెను తేలు కుట్టిన చోట లేపనం చేస్తూ వుంటే తేలు విషం విరిగిపోతుంది.

4) నల్లేరు సమూలముగా ఎండబెట్టి చూర్ణముచేసి సేవించిన ఎముకలకు సంబంధించిన వ్యాధులు నశించును.,

ఎముకల నొప్పి : ఖర్జూర పండులో శరీరానికి పనికివచ్చే మంచి పోషక పదార్థములు గలవు. వీటిని విరివిగా వాడుట వలన శరీరానికి శక్తి వచ్చి ఎముకల నొప్పిని పోగొట్టును. పచ్చివి దొరకనప్పుడు ఎండు ఖర్జూరం కూడ వాడవచ్చును.

అరిగిన ఎముకల సమస్యకు

1. చింతగింజలు బాగా వేయించి నీటిలో వేసి రెండు రోజులు నానబెట్టి పిసికి పైతోలు తీసివేసి పప్పును ఎండబెట్టాలి. తదుపరి పొడి చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని ఒక చెంచా మోతాదుగా నీరు పోసి కలిపి వుడికించి పాలు, చక్కెర కలిపి పాయసంలా చేసుకొని రెండు పూటలా సేవించాలి. ఈ విధముగా కొంతకాలం చేస్తుంటే అరిగిపోయిన ఎముకలు, సందులలో కరిగిపోయిన గుఱ్ఱ తిరిగి ఏర్పడుతుంది.

2. విరిగిన ఎముకలు అతుకుటకు : తంగేడు ఆకులు మెత్తగా నూరి కోడిగ్రుడ్డు పచ్చసొన కలిపి, విరిగిన ఎముకలను సరిచేసిన పిమ్మట పైన పట్టువేసి కట్టు కట్టిన ఎడల త్వరగా అతుకుకొనును. దీనికి తోడు నల్లేరు పచ్చడి ఆహారముతో పాటు సేవిస్తే మంచిది లేదా నల్లేరు బాగా నూరి ఉసిరికాయంత మోతాదుగా సేకరించి అంతే మోతాదుగా ఆవు వెన్నతో కలిపి నాలుగు రోజులు పరగడుపున సేవించిన విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతుకుకొనును.

3. జ్ఞాపకశక్తి పెంచుట

1. తాజా సరస్వతీ ఆకులను దంచి రసం తీసి 2 చెంచాలు రసం, 1/4 చెంచా నెయ్యితో కలిపి సూర్యోదయమునకు ముందే కాలకృత్యములు తీర్చుకొని సేవించు చుండిన జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధి అగును.

2. సంబరేణి మొక్క (బ్రాహ్మి) తాజా మొక్క సమూలంగా తెచ్చి, దంచి రసం 1-2 చెంచాలు రోజుకు 2 సార్లు సేవించిన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును.

3. వస కొమ్మును మట్టి పెనముపై నల్లగా అయ్యేవరకు వేయించి మెత్తగా చూర్ణము చేసి 10 మి.గ్రా. చూర్ణం తేనెతో కలిపి సూర్యోదయానికి ముందు సేవించిన జ్ఞాపకశక్తి గ్రహణశక్తి పెరుగును.

4. దింటెన (శంఖు పుష్పము) వేరును నీటిలో దంచి ఆ రసం 2 చెంచాలు గానీ లేదా వేరు ఎండించి పొడిచేసుకొని 25 గ్రాములు పొడి, 4 రెట్లు నీరు పోసి, 2 రెట్లు మిగులు వరకు

- నల్ల వావిలాకు యొక్క తేలిక కషాయం 3 నుండి 8 తులముల వరకు నియ్యవలెను.

- మాచిపత్రి ఆకు తలకు వేసి కట్టిన తలనొప్పి తగ్గును.

- మునగ జిగురు పాలలో కలిపి కణతలకు పట్టించవలెను.

- వెలగాకు (వెలగ ఆకు) తలకు వేసి కట్టవలెను.

- వెల్లుల్లి పాయలను నూరి కణతలకు పట్టువేసిన దారుణమైన తలనొప్పి, ఒంటి పార్శ్వపు నొప్పి తగ్గును.

- సంపెంగ పువ్వులతో చేసిన నూనె తలకు రాసిన తలనొప్పి, నేత్రరోగములు మానును.

- నీరుల్లి పాయల రసము కణతలకు పూయవలెను.

- తుమ్మిఆకు రసం ముక్కులో వేసిన తలనొప్పి హరించును.

- కొత్తిమీర ఆకు రసం తీసి కణతలకు పూయవలెను.

- పుదీనా / గులాబి పువ్వుల రసం కణతలకు పూయవలెను.

- గుంటగలగర ఆకు రసం తీసి దానిలో మేకపాలు కలిపి కొద్దిగా వెచ్చచేసి 2 చుక్కలు ముక్కులో వేసిన తలనొప్పి హరించును.

- పొగడ పువ్వులు గాని, మునగవేర్లు బెరడు గాని ఎండించి చూర్ణం చేసి తలనొప్పి వచ్చినప్పుడల్లా ఆ చూర్ణం ముక్కులో పొడుం వలె పీలుస్తుంటే తగ్గిపోతుంది.

- పసుపు పొడిని వేడినీటిలో వేసి ఆవిరి పట్టినచో తలనొప్పి తగ్గును.

- వేడినీటిలో పాదాలు వుంచిన తలనొప్పి వెంటనే ఆగిపోతుంది. గోరువెచ్చటి నీటిలో పాదాలు ఉంచిన తలనొప్పి, జలుబు తగ్గుతుంది.

4. తల తిరుగుట / తల దిమ్మ

- జీలకర్రను నిమ్మపండు రసంలో వేసి ఎండబెట్టాలి. నిమ్మరసం సారం అంతా జీలకర్రకు పడుతుంది. అలా వారం రోజులు చేయాలి. దానిని కొంచెం కొంచెం అప్పుడప్పుడూ తింటూ వుంటే తల తిరగడం పూర్తిగా పోతుంది.

- మునగాకు రసంలో మిరియాలు నూరి నుదురుకు వ్రాస్తున్నయెడల తలదిమ్మ త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

- కళ్ళు, తల తిరుగుచున్నట్లు అనిపించినప్పుడు తలను బాగా కాళ్ళవైపునకు నడుం

కన్నా క్రిందికి దించితే, తలకు బాగా రక్తప్రసరణ జరిగి తల తిరగడము తగ్గిపోతుంది.

- పూటకు రెండు వెల్లుల్లి గుఱ్ఱు తింటూ వుంటే రక్తప్రసారం బాగా పెరిగి తలదిమ్మ బాగా తగ్గుతుంది.

5. తలలో చుండ్రు

- వేపనూనెను తలకు రెండు / మూడు రోజులు మర్దన చేసిన చుండ్రు తగ్గుతుంది.
- పారిజాత గింజల చూర్ణము కొబ్బరినూనెలో కలిపి రాసుకున్న చుండ్రు తగ్గుతుంది.
- నానబెట్టిన మెంతులలో కొద్దిగా పెరుగు కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని రాత్రి తలకు పట్టించి ఉదయం స్నానం చేస్తే జుట్టు మృదువుగా వుండుటయే కాక చుండ్రును హరిస్తుంది.
- కానుగ పట్ట, ఆకులు, వస సమంగా కలిపి నీటిలో మెత్తగా మర్దించి తలకు పట్టించిన నిస్సందేహంగా చుండ్రు హరిస్తుంది.
- భావంచాలు, తువరక విత్తులు, కానుగ విత్తులు, వేప విత్తులు సమంగా కలిపి మెత్తగా నూరి తలకు పట్టించి గంట తరువాత స్నానం చేస్తుంటే వారం రోజులలో చుండ్రు హరిస్తుంది.
- ముదిరిన కానుగచెట్టు బెరడు, మేక మూత్రంలో 24 గంటలు నానబెట్టి మర్దించి సేకరించిన రసాన్ని పైన పట్టించిన చుండ్రు హరిస్తుంది.
- రెప్పాల ఆకుల రసం తలకు పట్టించిన చుండ్రు, బొల్లి, సొరియాసిస్ లాంటి చర్మవ్యాధులకు ప్రయోజనకారిగా ఉంటుంది.
- మంగకాయలు దంచి రసంతీసి తలకు పట్టించి గంట తర్వాత స్నానం చేస్తే చుండ్రు, పేలు నశిస్తాయి.
- అవగూడ తీగ ఆకు నూరి తలకు రాసి స్నానం చేస్తే చుండ్రు హరిస్తుంది.
- నేల గుమ్మడి కాయలు మెత్తగా నూరి తలకు పట్టించి 1-2 గంటలు తర్వాత స్నానం చేస్తే చుండ్రు నశిస్తుంది.

6. వెంట్రుకలు రాలడం - నివారించుటకు

1. తాజా కొత్తిమీరని బాగా రుబ్బి, జుట్టు కుదుళ్ళకు పట్టించి గంట తరువాత తలస్నానం చేస్తే జుట్టు రాలడం తగ్గుతుంది.

వున్నది. అజీర్ణము, అగ్నిమాంద్యము హరిస్తాయి. చిత్రమూలం వేర్లకు క్యాన్సర్ పెరుగుదలను నియంత్రించే గుణము వున్నట్లు శాస్త్ర పరిశోధనల ద్వారా తెలిసినది. ఔషధపరంగా ఎర్రచిత్ర మూలం విశిష్టమైనదిగా చెబుతారు.

4. మునగచెట్టు వేరు పట్ట, వస, రావిచెట్టు పట్ట. ఇవి సమంగా కలిపి కషాయం కాచి అందులో ఇంగువ, సైంధవ లవణము కొంచెం కలిపి ప్రతినిత్యము పుచ్చుకొనిన క్యాన్సర్ వలన కలిగే బాధలు హరించును.
5. ఉదయం నిద్ర లేచిన వెంటనే దంత ధావనం తరువాత రాత్రి రాగి చెంబులో వుంచిన ఒక గ్లాసు మంచినీటిలో 1/4 చెంచా త్రిఫల చూర్ణం కలిపి సేవించిన వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగును.
6. నాటు ఆవు మూత్రం 7 సార్లు వడకట్టి ఉదయం 1 ఔన్ను మోతాదుగా తేనెతో గాని/ గోరు వెచ్చని నీటితో గాని సేవించిన చాల ఉపయుక్తంగా నుండును.
7. నాటు ఆవు పంచితం, తిప్పతీగ రసం, గోధుమ గడ్డి రసం సమభాగాలుగా తీసుకొని రోజూ సేవించిన మంచి ఫలితం కనబడును.
8. గరిక రసం అరకప్పు లేదా గరిక చూర్ణం పావు చెంచా తేనెతో కలిపి సేవించిన ఈ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాల ఉపయుక్తంగా నుండును.
9. కలబంద వేర్ల చూర్ణము, తిప్పతీగ చూర్ణము సమంగా కలిపి రోజూ రెండు సార్లు 5 గ్రాములు చొప్పున మజ్జిగతో సేవిస్తే మంచి ఫలితం కనబడుతుంది.

2. ఎముకల బలము

ఎముకలు ఆరోగ్యంగా వుంటే మంచి రక్తము శరీరంలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. అది ఆయువు వృద్ధికి చాలా అవసరము.

- 1) వెల్లుల్లి పాయలలో ఎముకలకు బలం చేసే గుణం వున్నది. అందువలన వెల్లుల్లి రేకుల గుఱ్ఱును అన్నంతో తినుచుండిన ఎముకలు గట్టి పడును.
- 2) రోజూ తమలపాకులకు సున్నం వ్రాసుకొని తాంబూలం సేవించే వారికి ఎముకలు ఆరోగ్యంగా వుంటాయి.
- 3) ఆవాలు మొక్కల ఆకులలో శరీరానికి ఉపయోగపడే సున్నం బాగా వున్నది. ఈ ఆకును కూరగా పంజాబీలు ఎక్కువగా వాడతారు. అందువలననే వారు మంచి ఎముకల బలంతో చాల పుష్టిగా వుంటారు. ఆవాల ఆకు కూర తినడం వల్ల ఎముకలు గట్టిపడతాయి.

మూత్రం పక్కలో పోసే పెద్ద పిల్లలకు

1. అరగ్రాము (1/2 గ్రాము) మోతాదుగా దోరగా వేయించిన ఆవాలపొడిని కప్పు పాలలో కలిపి రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పిల్లలకు త్రాగించి పడుకోబెడుతూ వుంటే క్రమంగా నిద్రలో మూత్రం విసర్జించే సమస్య తగ్గిపోతుంది. పిల్లలకు 1/2 గ్రాము కన్న ఎక్కువ ఆవ పొడిని వేయకూడదు.
2. పచ్చి ఆముదపు ఆకులను నీటితో కలిపి మెత్తగా నూరి రేగు గింజలంత మాత్రలు చేసుకోవాలి. ఈ మాత్రలను ప్రతిరోజూ పరగడుపున ఉదయం పూట వాడాలి. 2-3 రోజులలో పక్క తడిసే అలవాటు పోతుంది. అలాగే ఎప్పటికీ రాకుండా వుండటానికి 1-2 వారాలు వాడించాలి. ఇది ఎంతో మంది పిల్లలపై ప్రయోగించి సత్ఫలితాలనిచ్చిన గొప్ప చికిత్స.
3. నల్ల నువ్వులను నీటిలో తడిపి మొలకెత్తే వరకు వుంచి ముద్దగా నూరి దానిని ఒక చెంచా, మంచి తేనె ఒక చెంచా మరియు వెన్న కలిపి తినిపిస్తూ వుంటే ఈ సమస్య శాశ్వతంగా తగ్గిపోతుంది.
4. సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే 50 గ్రాముల శొంఠి, 50 గ్రాములు మారేడు గుఱ్ఱ కలిపి తయారుచేసిన కషాయం త్రాగించాలి.

3.3.15 ఇతర వ్యాధులు

1. కేన్సర్ వ్యాధి

1. అశ్వగంధ దుంప, తులసి, నేలవేము సమూలము, తిప్పసత్తు, బోడతరము ఆకులు. ఈ మూలికలతో సిద్ధం చేసుకొనిన ఔషధం ఎయిడ్స్, క్యాన్సర్, కుష్టు, క్షయరోగులలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తుంది.
2. కూటి కలబంద గుఱ్ఱ నీటిలో బాగా కడిగి ఆ ముక్కులను 6-7 ఒక కప్పులో వేసి చక్కెర కలిపి సేవిస్తే మూత్రము సుఖంగా పోయి ఒంటికి చలువ చేసి బలవర్ధకంగా పనిచేసి వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెంపొందించును. అందువలన దీని వాడకం ఎయిడ్స్, క్యాన్సర్ రోగులకు ప్రయోజనకరము.
3. చిత్రమూలము ఇది ఎక్కువ కొమ్మలతో గుబురుగా ఒక మీటరు ఎత్తు వరకు పెరిగే బహువార్షిక మొక్క. కొమ్మల చివర తెల్లటి పుష్పాలు వస్తాయి. ఫలాలు పొడవుగా, సన్నగా పత్రావళితో కప్పబడి వుంటాయి. చిత్రమూలం వేర్లకు జీర్ణశక్తి పెంచే గుణం

2. మినప్పప్పును రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయం బాగా రుబ్బి, తల జుట్టు కుదుళ్ళకు పట్టించి రెండు గంటల తరువాత తలస్నానం చేస్తే జుట్టు కుదుళ్ళు గట్టిపడతాయి. రాలడం తగ్గుతుంది.
3. రెండు చెంచాలు మెంతులు రాత్రి నానబెట్టి, ఉదయం బాగా రుబ్బి తలకు పట్టించి గంట తరువాత మినప్పపు రుబ్బిన పిండితో తల స్నానం చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
4. పెరుగులో నిమ్మరసం గాని, ఉసిరిక రసం గాని కలిపి తలకు పట్టించి తలస్నానం చేస్తే కేశాల పెరుగుదల బాగా ఉంటుంది. చుండ్రు మరియు ఇతర కేశ సంబంధమైన సమస్యలు తగ్గుతాయి.
5. అరకప్పు పెరుగులో రెండు చెంచాలు పెసర పిండి కలిపి, జుట్టు కుదుళ్ళకు బాగా పట్టించి గంట తరువాత తల స్నానం చేస్తూండాలి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేయాలి. ఇది దేహానికి చల్లదనం కలిగిస్తుంది. వేసవిలో వడదెబ్బ బారి నుండి కాపాడుతుంది. రోజూ తలకు నూనె పెట్టని వారు వడదెబ్బ బారి నుండి ఇలా కాపాడుకోవచ్చును
6. నిమ్మరసం తలకు పట్టించి తలస్నానం చేస్తే చుండ్రు తగ్గడంతో పాటు చుండ్రుకు కారణంగా జుట్టు జిడ్డుగా వుండడాన్ని పోగొడుతుంది. కేశాలు శుభ్రముగా నిగనిగ లాడుతూంటాయి.
7. మందార పూలను దంచి, రసం తీసి ఆ రసంతో సమానంగా నువ్వుల నూనె కలిపి సన్నని మంటతో మందార రసం పూర్తిగా నూనెలో కలిసిపోయే వరకు వేడిచేసి పలుచటి బట్టతో వడపోసి తైలాన్ని నిల్వచేసుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఈ తైలాన్ని కొద్దిగా గిన్నెలో తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి చేతి మునివేళ్ళతో సున్నితంగా ఆ తైలాన్ని తలకు మర్దనం చేసిన వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతాయి.
8. కాచిన పాలలో గసాలు కలిపి 5 లేదా 6 గంటలు నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బి తలకు పట్టించి 2 గంటల తరువాత కుంకుడు కాయ రసంతో గాని, శీకాయతో గాని తలస్నానం చేస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు దట్టముగా పెరుగును.
9. పారిజాత గింజలను మంచినీటిలో నానబెట్టి మెత్తగా నూరి తలకు పట్టించి గంట తరువాత స్నానము చేస్తుంటే ఎంతో కాలంగా పీడిస్తున్న చుండ్రు తగ్గిపోతుంది.

7. తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడుటకు

1. ఆశ్వయుజ మాసంలో (సెప్టెంబరు-అక్టోబరు) ప్రతిరోజూ 2 పూటలా కరక్కాయ పొడి 5 గ్రాములు మోతాదుగా కొంచెం తేనె కలుపుకొని తింటూ వుంటే తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి.
2. కలబంద గుఱ్ఱు 100 గ్రాములు, నువ్వుల నూనె 200 గ్రాములు ఈ రెండు కలిపి చిన్నమంట పైన మరగబెట్టి కలబంద గుఱ్ఱు నూనెలో మరిగేవరకు వుడికించి, దించి, వడపోసి చల్లారిన తరువాత ఒక డబ్బాలో పెట్టుకొని రోజూ తలకు రాసుకుంటే వెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతాయి.

3.3.13 చెవి - ముక్కు - గొంతు వ్యాధులు

1. చెవి వ్యాధులు

కన్ను తరువాత ముఖ్యమైన జ్ఞానేంద్రియము చెవి. వీనులకు విందుగా సంగీతం వినడం చెవిటివారికి సాధ్యపడదు. పుట్టుకతో చెవిటివారు మూగవారుగా కూడ వుంటారు. దీనికి కారణం చెవిటితనం వల్ల మాటల్ని నేర్చుకోలేక పోవడం వల్ల తిరిగి పలకలేరు. అంతేగాని చాలామందికి గొంతు సమస్యలు వుండవు. సాధారణంగా మనం చెవులలో పిన్నీసులు పెట్టి తిప్పుకుంటూ వుంటాము. అజాగ్రత్త యిలాంటి సందర్భాలలో చెవులలో వుండు ఏర్పడి చెవుడు, చెవిపోటు వస్తుంది. కొందరికి మరో కారణం వల్ల చెవిపోటు వస్తుంది. కొందరికి ఈ చెవిపోటు వల్ల తలపోటు కూడ వస్తుంది. కొందరికి చెవిలో చీమున్నా కారుతుంది. ఇలా చీము కారుతున్నా, రక్తం కారుతున్నా కొంతమందికి చెవిపోటు అనిపించదు. మరి కొంతమందికి మరికొన్ని సందర్భాలలో విపరీతమైన పోటు వుంటుంది. ఒక్కొక్కసారి ఇలాంటి వ్యక్తులు తల తిరిగి పడిపోవుచ్చును. ఇటువంటి పలు చెవి సమస్యలకు ఈ క్రింది చికిత్సలు చేసుకోవచ్చును.

1. రుద్రజడ (దీనినే విశ్వతులసి అంటారు) ఆకుల రసాన్ని తీసి చెవులలో రోజుకు 2 పూటలా కొన్ని చుక్కలు వేస్తే చెవుడు ప్రారంభదశలో వుంటే వెంటనే తగ్గిపోతుంది. ముదిరిపోయిన చెముడు కొంతవరకు తగ్గుతుంది.
2. పండు జిల్లేడు ఆకులను వేడిచేసి రసం తీసి కొన్ని చుక్కలను చీము కారుతున్న చెవిలో వేసి దూది పెట్టాలి. దీనివలన చెవిపోటు, చెవిలో చీము కారడం తగ్గుతుంది.
3. చెవిపోటుకు తులసి ఆకు రసం కొన్ని చుక్కలు వేస్తే తగ్గిపోతుంది.
4. గొబ్బి ఆకు రసం తీసి పోటుగా వున్న చెవిలో వేసి దూదిపెడితే చెవిపోటు తగ్గుతుంది.

కడుపు నొప్పి

- 1/2 చెంచా తమలపాకు రసంలో 1/2 చెంచా తేనె కలిపి ప్రతిపూట బిడ్డలతో త్రాగించిన 2-3 పూటలలో కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది.
- పూటకు 1/2 చెంచా కృష్ణతులసి ఆకుల రసం త్రాగించిన తగ్గిపోతుంది. గ్రేప్ వాటర్ త్రాగించిన కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

దగ్గుకు

- 4-5 తమలపాకులకు ఆముదం వ్రాసి వేడిచేసి ఛాతిపైన గోరువెచ్చగా కట్టిన దగ్గు తగ్గుతుంది.
- పూటకు చెంచా వస కొమ్ముల కషాయం గాని లేదా 1/2 చెంచా కృష్ణతులసి ఆకుల రసం యిచ్చిన తగ్గును.

బిడ్డల జ్వరమునకు

- 1/2 చెంచా తమలపాకుల రసంతో తేనె కలిపి త్రాగించాలి.
- సరస్వతి ఆకు రసం తేనెతో కలిపి పూటకు 1/2 చెంచా ఇస్తున్న జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

బిడ్డలకు వణుకుడు రోగము

బిడ్డలు వణుకు రోగంతో వణుకుచున్న వస కొమ్ము కషాయం 6 గంటలకు 1 చెంచా మోతాదుగా తగ్గేవరకు త్రాగించాలి. త్వరగా నయమౌతుంది.

బిడ్డలకు త్వరగా మాటలు వచ్చుటకు

- సామాన్యంగా బిడ్డలకు సంవత్సరానికి చాలా మాటలు వస్తాయి. కొందరికి ఇంకా తొందరగా, కొందరికి కొంత ఆలస్యంగా వస్తాయి. మామూలు కన్న కొంత ఆలస్యముగా కూడా రాకపోతే రోజుకు 2-3 సార్లు వస కొమ్మును నీటిలో అరగదీసి బిడ్డల నాలికకు వ్రాస్తూవుండాలి.
- సరస్వతి ఆకు రసాన్ని 1/2 చెంచా రోజుకు ఒకసారి ఇస్తూవుంటే మాటలు త్వరగా వస్తాయి. దానితో పాటు జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు పెరుగుతాయి.

చంటి బిడ్డల ఫిట్నీకు

- రోజూ ఒకసారి ప్రశస్తమైన వేపనూనె రెండు బొట్లు కొంచెం తేనెతో కలిపి పిల్లలకు నాకిస్తుంటే ఫిట్నీ తగ్గిపోతాయి. ఈ ప్రక్రియను వైద్యుని సంప్రదించి చేస్తే మంచిది.

కావున మన పూర్వీకులు పాటించిన వెల తక్కువ, విలువ ఎక్కువగా వున్న ఈ క్రింది గృహ ఆహార వైద్య విధానాలను పాటించి, ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లల భవిష్యత్తుకు దోహదపడ వలసినదిగా కోరుచున్నాము.

1. చిట్టుడుకు నీళ్ళు(అన్నం వుడికేటప్పుడు పొంగుతూ తెల్లటి రంగుతో వున్న నీరు చిట్టుడుకు నీళ్ళు అంటారు) దానిలో తగినంత పటిక బెల్లం కలిపి 2 లేదా 3 చుక్కల ఆవునెయ్యి కలిపి పసి పిల్లలకు రోజుకు 2 సార్లు యివ్వాలి. ఇది చక్కని టానిక్కులాగ పనిచేస్తుంది.
 2. ఒక చెంచా స్వచ్ఛమైన తేనెలో 4 లేదా 5 చుక్కల నిమ్మరసం వేసి రోజుకు ఒకసారి బిడ్డలకు నాకించాలి. నిమ్మరసం స్వల్పంగాను, తేనె అదికంగాను వుండాలి. ఇది ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. తేనె యుండుట వలన నిమ్మరసం జలుబు చేయదు. ఎంతో చక్కగా రక్తం శుభ్రపరచడానికి, కాలేయము సరిగా పనిచేసి, ఆకలి కలగడానికి ఉపకరిస్తుంది.
 3. బిడ్డలకు అన్నప్రాసన చేసిన పిదప ఏదైనా ఆహారం పెట్టే వయస్సు వచ్చిన పిదప యీ ప్రక్రియ ప్రారంభించ వచ్చును. దీనిని పూర్వం “ఉక్కిరి” అనేవారు. 10 గ్రాముల పచ్చి బియ్యం పొడిని, 5 గ్రాముల శొంఠిపొడితో కలిపి తగినంత నీరుపోసి సన్నని మంటపై బాగా వుడికించి గట్టి పడునప్పుడు కొంచెం బెల్లం కలిపి (చక్కెర వేయరాదు) దించునప్పుడు కొద్దిగా నెయ్యి కలిపి తయారు చేసుకొనవలెను. దీనిని పిల్లలకు పరగడుపున ఉసిరికాయకంటే కొద్దిగా ఎక్కువ తినిపించవలెను. దీనివలన పిల్లలకు ఏ జబ్బు రాకుండా కాపాడగలదు. మొదట పిల్లలు తినరు. క్రమక్రమంగా అలవాటు చేసిన పిల్లలలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరిగి ఆరోగ్యంగా వుంటారు. ఈ మూడు ప్రక్రియలు చేసి తల్లులు తమ బిడ్డలను ఆరోగ్యవంతులుగా పెంచి ఆనందంగా జీవించాలని ఆశిస్తున్నాము.
- బిడ్డలకు పాలు దీర్ఘకాలిక వాంతులు చేస్తూ వుంటే (కక్కుతూ వుంటే) 1/2 చెంచా తమలపాకుల రసంలో తేనె కలిపి 6 గంటలకొకసారి తగ్గేవరకు త్రాగించాలి.
 - వస గంధం అప్పుడప్పుడూ నాలుకకు వ్రాస్తూవుంటే అజీర్ణం తగ్గుతుంది.
 - బిడ్డలకు విరేచనము కానప్పుడు కొంచెం ఆముదాన్ని మలద్వారం లోనికి వ్రాస్తే విరేచనమగును. కొంచెం మెత్తని సబ్బు ముక్కు పెట్టినా విరేచనమగును. కుప్పింటాకు నూరి మలద్వారానికి వ్రాసిన విరేచనమగును.

5. నువ్వుల నూనెలో వెల్లుల్లి రేకుల్ని వేసి కాగబెట్టి దానిని చల్లార్చి పోటుగా వున్న చెవిలో రెండు చుక్కలు వేసి దూదిపెడితే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.
6. 2 తమలపాకులలో 1/4 చెంచా వాము కలిపి బాగానూరి రసం పిండి పోటుగా వున్న చెవిలో కొన్ని చుక్కలు వేసి దూదిపెడితే చెవిపోటు తగ్గుతుంది.
7. ముల్లంగి దుంపల రసం, జిల్లేడు ఆకుల రసం, ఆవనూనె వీటిని సమభాగాలుగా కలిపి బాగా సన్నని మంటపై మరగించి నూనె మిగిలేదాకా కాచి వడకట్టి చల్లార్చి ఆ నూనెను సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. దీనిని 2-3 చుక్కలు వేస్తుంటే చెవిపోటు తగ్గుతుంది.
8. పొగాకును నీటిలో నానబెట్టి రసంతీసి 2-3 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే చెవివ్యాధులు పోతాయి.
9. పసుపు 1 చెంచా, పటిక 4 చెంచాలు వీటిని 10 రెట్లు (50 చెంచాలు) నీరు కలిపి బాగా గిలకరించి వడకట్టి ద్రావణాన్ని తయారుచేసుకొని అప్పుడప్పుడూ చీము కారే చెవిలో వేస్తే చీము కారడం తగ్గుతుంది.
10. కాకి దొండచెట్టును సమూలంగా సేకరించి, దంచి రసంతీసి కొబ్బరినూనెలో కలిపి సన్ననిమంటపై మరగించి రసం పూర్తిగా యింకిపోయిన పిదప చల్లార్చి వడకట్టి సీసాలు భద్రపరచుకొని చెవిలో 2-3 చుక్కలు వేసి దూదిపెడితే 2-3 రోజులలో చెవిరోగాలు, చీముకారుట, కురుపులు తగ్గిపోతాయి.

2. ముక్కు నుండి రక్తం కారుట

వేడిచేయడం వల్ల వేసవిలో ముక్కులో నుండి అకస్మాత్తుగా రక్తం రావడం ప్రారంభమవుతుంది. దీనినే ముక్కు నుండి రక్తం కారడం అంటారు. దీనికి కారణాలు ఎక్కువసేపు వేడి దగ్గర ఉండడం, ఎండలో నడవడం, ఎక్కువగా ఉప్పు, కారము, మసాలా దినుసులతో కూడిన ఆహార పదార్థాలను సేవించడం వలన ముక్కు నుండి రక్తం కారును. ముక్కు పైన లేదా లోపల గాయమైనా లేదా ఏదైన గ్రుచ్చుకొనిన, గోటితో ముక్కును గోకినప్పుడు గాయంతో రక్తం కారును. శరీరంలో వేడి చేయడం, అధిక రక్తపోటు, చింతలు, చీకాకులు, బలహీనత లాంటి రోగాల కారణంగా కూడా ముక్కులోనుండి రక్తం కారుతుంది. విటమిన్ 'సి' లోపం వల్ల కూడా రక్తం కారుతుంది.

1. ఉసిరికాయలను నూరి నేతిలో వేయించి తలపై పట్టువేసిన రక్తముకారుట ఆగును.
2. పాలలో కండచక్కెర కలిపి ముక్కుతో పీల్చిన రక్తము పడుట ఆగిపోవును.

3. ద్రాక్ష రసముతో కండ చక్కెర కలిపి ముక్కుతో పీల్చిన రక్తము కారుట ఆగును.
4. ఉసిరికాయల రసం నశ్యముగా పీల్చిన రక్తము పడుట ఆగును.
5. నీరుల్లి రసం నశ్యముగా పీల్చిన రక్తము పడుట ఆగిపోవును.
6. తడిబట్టను లేదా ఐసుగడ్డను బట్టలో కట్టి ముక్కుపైపెట్టిన రక్తము కారుట ఆగును.
7. దానిమ్మమొగ్గలు ఎండబెట్టి చూర్ణముచేసి ముక్కు నుండి రక్తము కారునప్పుడు ముక్కుపొడిలాగా వాడిన రక్తం కారుట ఆగిపోవును.
8. వెలిగారము 3 గ్రాములు కొంచెము నీటిలో నూరి ముక్కుపై పట్టువేసిన ముక్కు నుండి రక్తము కారడం ఆగి పోవును.
9. లేత మర్రి చెట్టు చిగుళ్ళు 25 గ్రాములు మోతాదుగా మెత్తగా నూరి 250 గ్రాములు నీటిలో కలిపి దానిలో పటిక బెల్లం 30 గ్రాములు కలిపి ప్రతి నిత్యము త్రాగుచుండిన ముక్కు నుండి రక్తం కారుట అనేక సంవత్సరముల నుండి వుండిననూ నిశ్చయముగా నియమగును.
10. లేత మర్రి చిగుళ్ళు ముద్దగానూరి మాడుపై పట్టువేసిన ముక్కు నుండి కారుచుండెడి రక్తము తగ్గిపోవును.
11. మర్రిచెట్టు బెరడు సేకరించి, ఎండించి, చూర్ణం వస్త్ర ఘాతము చేసి మెత్తటి పొడిని నిల్వ వుంచుకొని, అవసరము వచ్చినప్పుడు ముక్కు పొడుము వలె పీల్చుచుండిన ముక్కు నుంచి కారుచుండే రక్తము కారడం ఆగిపోవును.
12. తాజా మర్రిపాలు 2-3 చుక్కలు ముక్కుపైన లేపనం చేసినచో ముక్కు పైన వుండ్లు, గాయములు త్వరగా మానిపోవును.

3. గొంతు వ్యాధులు

గొంతు బొంగురు పోవడం అనేది గొంతు యొక్క సామాన్య రోగం. గొంతు గరగరగా వుండి ఎండిపోతూ వుంటుంది మరియు దగ్గు కూడ వస్తుంది. మాట్లాడడం కష్టముగా వుంటుంది. చల్లని నీరు త్రాగిన వెంటనే వేడి నీరు త్రాగడం అలాగే వేడివి త్రాగిన వెంటనే చల్లని పానీయాలు త్రాగడం వలన, పెద్దగా అరవడం, పాటలు ఎక్కువ పాడడం వల్ల గొంతు బొంగురుపోతుంది. ఎక్కువ శీతల ప్రదేశంలో వుండడం వల్ల అతి చల్లని పానీయాలు సేవించడం వల్ల గొంతు బొంగురు పోతుంది.

1. పొగించిన వెలిగారమును మెత్తగా నూరి ఒక సీసాలో నిల్వ వుంచుకోవలెను. గొంతు బొంగురు పోయినప్పుడు 1/2 చెంచా నోటిలో వేసుకొని, చప్పరించి మ్రింగవలెను. ఇట్లు రోజుకు 3 సార్లు చేయుచుండిన 2-3 గంటలలోనే బొంగురు హరించిపోవును.

5. గర్భస్రావం నివారణకు

1. తరచుగా గర్భం పోతుండే వారు ప్రతిరోజు కొద్దిగా బూరుగ జిగురును వేడినీటిలో కలిపి త్రాగుతుంటే గర్భం నిలుస్తుంది.
2. పల్లెరు కాయలు చిన్నవైనా, పెద్దవైనా సరే చూర్ణం చేసి ప్రతిరోజూ నీటితో ముద్దచేసి కుంకుడు గింజంత పరిమాణంలో నీటితో తీసుకుంటే గర్భం నిలుస్తుంది.
3. తరచు గర్భస్రావం అయ్యేవారు పత్తి గింజల పప్పు చూర్ణం 10 చెంచాలు, పటిక బెల్లం చూర్ణం 10 చెంచాలు కలిపి నూరి ఒక సీసాలో నిల్వవుంచుకోవాలి. 1/2 చెంచా రోజూ 2 పూటలా తింటూ, అనుపానంగా బెల్లం కలిపిన పత్తిగింజల కషాయం 1/4 కప్పు త్రాగితే గర్భస్రావం జరగదు. భోజనం చేసేందుకు 3 గంటల ముందు దీనిని తీసుకోవాలి. బహిష్టు రోజులలో దీనిని వాడరాదు.
4. అతిమధురం, లొద్దుగ చెక్క, ఉసిరిక వలుపు. వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణం చేసి 1/2 చెంచా మోతాదుగా పాలతో కలిపి తీసుకొంటే గర్భం నిలబడుతుంది.

6. చిన్న పిల్లల వ్యాధులు

పసిబిడ్డలను పెంచడం ఒక కళ. వారిని సంతోషంగా ఆడిస్తూ ఆనందంతో గడిపిన మంచి ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలుగా తయారవుతారు. ఇందుకు తల్లిపాలు చాలా ముఖ్యము. తల్లి ఆరోగ్యంగా వుంటేనే పిల్లలు ఆరోగ్యంగా వుంటారు. ఈ విషయంలో కుటుంబ సభ్యులు తగుశ్రద్ధ తీసుకొనవలెను.

తల్లిపాలు చాలకనో, లేకనో డబ్బాపాలు వాడుతారు. తల్లిపాలు బదులు నాటు ఆవుపాలు శ్రేష్ఠము. కావున దానికై ప్రయత్నించడము చిన్న పిల్లల ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. డబ్బాపాలు వాడడం వలన బిడ్డలకు సుస్తీ ప్రారంభమై ఏడుస్తూ వుంటారు. రాత్రింబవళ్ళు ఒకటే రోదన విపరీతంగా విరేచనాలు అవుతాయి. త్రాగినది కక్కుతూ వుంటారు. కాలేయం (లివరు) సరిగా పనిచేయదు. సాయంత్రం ఒక్క వేడిగా వుంటుంది. ఆ పిల్లవాడు ఒక్క చేయదు (బరువు పెరగడు).

ఇవన్నీ తగ్గటానికి మన పూర్వీకులు ఆయుర్వేదమహర్షుల సలహాలతో చాలా చక్కటి గృహవైద్య విధానాలను పాటించి మంచి ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలను జాతికి అందించారు. కాని నేటి ఆధునిక సమాజం చిన్నచూపుతో వాటిని పాటించక చీటికి మాటికి డాక్టర్ల చుట్టూ తిరుగుతూ ఎక్స్-రే, స్కానింగ్లతో ఆధునిక వైద్యం పేరుతో వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచే విధానాలకు స్వస్తి పలుకుచున్నారు.

- స్త్రీలకు తొలికాన్పు కొంత కష్టము కలుగుచుండును. అట్టి వారికి సుఖ ప్రసవము జరుగుట ఆయుర్వేద చిట్కా బాగా శుభ్రపరచి ఎండబెట్టిన మెంతుల చూర్ణము 50 గ్రాములు, బెల్లం 500 గ్రాములు, నెయ్యి 300 గ్రాములు. వీటిని కలిపి బాగా పిసికి లేహ్యముగా తయారుచేసుకొని, నిల్వ వుంచుకొనేది. గర్భిణీ స్త్రీ 8 వ నెల వచ్చినప్పటి నుండి ప్రతి దినము ఉదయం 3 గ్రాములు మోతాదుగా సేవించుచుండిన 9 నెలలు నిండగానే ఎలాంటి కష్టము లేకుండా సుఖ ప్రసవము జరుగును.

4. బాలింతలకు - కాయం యోగం

1. పిప్పళ్ళు 100 గ్రాములు, జీలకర్ర 100 గ్రాములు, శొంఠి 50 గ్రాములు, మోడి 50 గ్రాములు. ఈ వస్తువులను దోరగా వేయించి తగినంత పాత బెల్లం కలిపి బాగా పిసికి నెయ్యి కలిపి ఉసిరికాయంత ప్రమాణంలో ఉండలు చేసి గాజుసీసాలో వుంచుకోవాలి. ప్రసవించిన స్త్రీకి ప్రతిరోజూ తినిపించినచో బాలింతలకు వచ్చే సూతికా రోగాలు దరిచేరవు. పాలు పుష్కలంగా వృద్ధి పొందుతాయి. ఉదరభాగంలో క్రొవ్వు చేరదు. శరీరంలో ఎక్కువ నొప్పులు ఉన్న తగ్గిపోతాయి. 'కాయం' ఔషధం 4-6 వారాలు యివ్వాలి.
2. మూసాంబ్రము బొప్పాయి పాలతో నూరి శనగ గింజంత మాత్ర చేసి సేవించిన ఋతువు జారీ అగును (మైల జారీ అగును). పురిటి స్త్రీలకు మైల బాగుగా పోవును.
3. పత్తి మొక్క ఆకులు, పువ్వులతో కూర వండుకొని తింటారు. ఇది యోని వ్యాధులన్నింటిపైన పనిచేస్తుంది. గర్భాశయానికి మంచిది. బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి. పత్తి గింజల్ని దంచి కషాయం కాచి, పాలలో వేసి ఉడికించి త్రాగితే గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటి మీద పనిచేస్తుంది. బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయి.
4. నాగకేసరాలు 1 భాగము, మిరియాలు 2 భాగములు కలిపి అల్లం రసముతో నూరి శనగ గింజలంత మాత్రలు (300 మి.గ్రా. - 500 మి.గ్రా.) చేసుకొని ఉదయం, సాయంత్రం సేవించినచో ప్రసవించిన తరువాత బాలింతలకు వచ్చే అన్ని రకాల శారీరక రోగాలు హరించును.
5. పిల్లి పీచర (శతావరి), అతిమధురం, కందిపప్పు సమంగా కలిపి అరతులం చూర్ణం రోజూ ఉదయం, సాయంత్రము పాలతో సేవించినచో బాలింతలకు పాలు వృద్ధిచెందును.
6. శతావరి (పిల్లి పీచర గడ్డలు), అశ్వగంధ సమంగా కలిపి చూర్ణించి అందులో తేనె, నెయ్యి, పటిక బెల్లం కలిపి గోరువెచ్చని పాలతో సేవించుచుండిన బాలింత స్త్రీలకు బాగా పాలు వృద్ధి యగును.

2. నీరుల్లి పాయను కుమ్ములో పెట్టి ఉడికించవలెను. వెలిగారము 2 గురిగింజల ఎత్తు నోటిలో వేసుకొని నమిలి, వెంటనే కుమ్ములో వుడికిన ఉల్లిపాయను నమిలి మ్రింగవలెను. గొంతు బొంగురు హరించి మాట బాగా వచ్చును.
3. నీరుల్లి పాయను బాగా మెత్తగా నూరి కంఠముపై లేపనం చేసిన గొంతునొప్పి, వాపు హరించును.
4. ఇప్ప పువ్వు 3 గ్రాములు నోటిలో వేసుకొని నమిలి మంచినీటితో మ్రింగినచో గొంతువాపు, నొప్పి హరించును.
5. గోరు వెచ్చని నీటిలో ఒక నిమ్మకాయ పిండి, కొద్దిగా ఉప్పు వేసి కలిపి పుక్కిలించినచో గొంతునొప్పి, బొంగురు పోతుంది.
6. తులసి ఆకులు నమిలి మ్రింగిన గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది.
7. 3-4 నల్ల మిరియాలు చక్కెరతో పాటు కలిపి నమిలి మ్రింగిన గొంతు బొంగురు తగ్గును.
8. గోరు వెచ్చని నీటిలో పసుపు, మరియు బెల్లం కలిపి రోజుకు 3 సార్లు సేవించిన 24 గం||లలో గొంతు బొంగురు తగ్గిపోతుంది.
9. వామును నీటిలో మరగించి కొద్దిగా చక్కెర కలిపి త్రాగినచో గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది.
10. వేడినీటిలో ఉప్పు లేదా తేనె వేసి బాగా పుక్కిలించినచో గొంతు సరిగా అవుతుంది.

3.3.14 స్త్రీల వ్యాధులు - చిన్న పిల్లల వ్యాధులు

1. స్త్రీల వ్యాధులు

ఋతుశూల - ఋతుక్రమము ఆడవారికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం, మరో విధంగా అదే ప్రకృతి ఇచ్చిన శాపం. నెలలో ఆ మూడు రోజులు (నెలసరి) వచ్చిందంటే తంటా, కొందరికి కడుపులో బాధ, నడవాలంటే అసౌకర్యం, ఏదో తెలియని చికాకు, అనాసక్తత, ఏ పనిపైన ఉత్సాహం లేకపోవడం, అలసటతో బాధపడుదురు.

నెలసరి సమయంలో సహజంగా పొత్తికడుపులో అసౌకర్యంగా ఉంటుంది. అయితే ఈ నొప్పి తీవ్రాతి తీవ్రంగా మారి కడుపులో పెద్ద బాధను కలిగించినప్పుడు దానిని వ్యాధిగా పరిగణించక తప్పదు.

1. నేల ఉసిరిక వేరుని బియ్యపు కడుగు నీటితో నూరిగాని, కషాయం కాచి గాని త్రాగిస్తే ఋతుస్రావం తగినంతగా అయి అసౌకర్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. దీన్ని రసములో గాని, కషాయంలో గాని కొద్దిగా మిరియాల చూర్ణం కలుపుకొని త్రాగితే ఋతశూల తగ్గిపోతుంది. నెలసరి సమయంలో రక్తస్రావం తగినంత కాకపోవడం, నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం వంటి లక్షణాన్ని కూడ తగ్గిస్తుంది.
2. కొందరు స్త్రీలకు నిర్ణీత కాలమునకు ముందు గాని, ఆలస్యముగా గాని బహిష్టు కావడం జరుగుచుండును. దీనికొరకు ఒక పిడికెడు మల్లెపూలను ఒకపాత్రలో గ్లాసు నీరు పోసి అర్ధమగు వరకు మరగించి ఉదయం, సాయంత్రం త్రాగినచో క్రమబద్ధమై 28 రోజులకు ఒకసారి జరుగును. గర్భాశయమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు కూడ బాగు చేయును. గర్భాశయమునకు బలము యిచ్చి శుభ్రము చేయును.
3. కొందరు స్త్రీలకు నెలసరి బహిష్టు 28 రోజులకు కలగవలసినది కొన్ని దినముల ముందుగనో, ఆలస్యముగనో జరుగుట గలదు. దీనిని సకాలములో గమనించి తగు చికిత్స యివ్వకున్న అనేక ఇతర జబ్బులు కలుగుటకు ఆస్కారము కలదు. దీనిని తుమ్మిపూలు, తుమ్మి ఆకులు సమాన భాగములుగా తీసుకొని నూరి గచ్చకాయంత పరిమాణంలో తిని ఆవుపాలు త్రాగవలెను. ఇట్లు 3 రోజులు చేసిన చాలును. ఈ మూడు రోజులు పులుపు, కారము లేకుండా పథ్య ఆహారము తీసుకొనవలెను.
4. తెల్ల గలిజేరు ఆకురసాన్ని త్రాగితే ఋతురక్తం అధికంగా పోతున్నప్పుడు బంధిస్తుంది. గర్భాశయంలో వాపు, ఇతర గర్భాశయ దోషాలను తగ్గిస్తుంది. దీని ఆకును తోటకూరలా వండుకొని తింటారు. పొడి కూరగా చేసుకుంటే బాగుంటుంది.
5. నాగకేసరాల చూర్ణం, దాల్చిన చెక్క చూర్ణము కలిపి పాలలో వేసి మరగించి తేనెతో గాని, పంచదారతో గాని కలుపుకొని త్రాగితే ఋతురోగాలన్ని తగ్గిపోతాయి. యోనికి, గర్భాశయానికి బలాన్ని కలిగిస్తాయి. అధిక రక్తస్రావాన్ని, రక్తస్రావం అసలు కాకపోవడాన్ని రెండింటినీ సరిచేస్తాయి. గర్భధారణకు యోగ్యత కలుగజేస్తాయి. స్త్రీలకు సహజంగా వుండే తెల్లబట్ట వ్యాధికి కూడ ఇది చక్కటి మందు, నాగకేసరాలు స్త్రీల పాలిట వరాలు.
6. వాము పొడిని వేయించి, ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తినడం, వాము, కషాయం త్రాగడం రోజూ చేస్తే ఋతుశూల తగ్గుతుంది. ప్రసూతి స్త్రీలకు పాలు పెరుగుతాయి. గర్భాశయం త్వరగా కుచించుకొంటుంది. అయితే వేడిచేసే శరీర తత్వం వున్నవాళ్ళు

3. స్త్రీల సుఖ ప్రసవము కొరకు

- తెల్ల పొత్తిగడ్డ నీళ్లతో నూరి ఆ లేపనమును బొడ్డు క్రింద పూసిన సుఖ ప్రసవము జరుగును.
- మంకినాకు తెచ్చి దంచి రసం తీసి త్రాగించిన సుఖ ప్రసవము కలుగును.
- నీళ్ల గుడిమిడి వేరు నీళ్లతో చాది బొడ్డుకు లేపనం చేసిన సుఖ ప్రసవము కలుగును.
- పాలతో ప్రత్తిమూలము సేవించిన (ప్రత్తివేరు) సుఖ ప్రసవము కలుగును.
- ఆదివారము అమావాస్య ఘడియలలో పుట్టమీద వున్న ఆరెదండ వేరు తెచ్చి నీటిలో త్రిప్పి ఆ నీటిని త్రాగించిన వెంటనే సుఖ ప్రసవము కలుగును.
- పల్లెరు వేరును కలితో (చద్దిఅన్నం నీరు) బాగా నూరి పొత్తి కడుపు పై లేపనం చేసిన వెంటనే సుఖ ప్రసవము కలుగును.
- మేక పెంటికలు నేతితో కలిపి త్రాగిన వెంటనే సుఖ ప్రసవము కలుగును.
- జుట్టపు వేరు తలకు గట్టిగా చుట్టిన సుఖ ప్రసవము కలుగును.
- వాయింటి వేరు / వావిలాకు వేరు నూరి ఆ రసం ప్రసవ బాధలో వున్న స్త్రీకి త్రాగించిన సుఖ ప్రసవము కలుగును.
- ఉత్తరేణి వేరు రసం అర్ధసేరు, గిద్దెడు నువ్వుల నూనెను కలిపి త్రాగించిన ప్రసవ బాధలో వున్న స్త్రీ వెంటనే సుఖ ప్రసవము కలుగును.
- పిప్పళ్లు 1 తులము, వస ఒక తులము వీటిని నీటితో నూరి కొంచెం ఆముదము కలిపి స్త్రీ యొక్క బొడ్డు యందు పూసిన ఆ స్త్రీ సుఖముగా ప్రసవించును.
- బొడ్డుపై ఆముదమును లేపనము చేయుచుండిన ఎడల ఆ స్త్రీ సుఖముగా ప్రసవించును.
- మాధీఫలము వేరు, ఇప్పచెట్టు బెరడు రెండు సమభాగాలుగా కలిపి నీటితో నూరి రెండు తులముల ముద్దను అర్ధ పావు నీళ్లతో కలిపి త్రాగించినచో స్త్రీ సుఖముగా ప్రసవించును.
- నల్ల ఉమ్మెత్త వేరును నడుముకు కట్టిన యెడల సుఖ ప్రసవము జరుగును.
- ప్రసవించలేక కష్టపడుచున్న స్త్రీ యొక్క నడుమునకు వేప వేరును కట్టిన త్వరగా ప్రసవము జరుగును. ప్రసవించిన వెంటనే వేరు విప్పివేయవలయును. అదే విధముగా అరటి చెట్టు వేరును కూడ కట్టవచ్చును.

రాత్రి ఆహారానికి 2 గం||ల ముందు సేవిస్తూ వుంటే సర్వ గర్భ దోషాలు తొలగును. తరువాత భర్తతో సంభోగిస్తూ వుంటే శక్తివంతమైన సంతానము కలుగుతుంది.

3. ఉత్తరేణి చెట్టుకు పూజచేసి దాని పూలను గ్రహించి కొంచెం నీటితో బాగా దంచి రసం తీసి 2 చెంచాలు మోతాదుగా అప్పుడే తీసిన నాటు గేదె పాలలో (ఒక కప్పు) కలిపి పరగడుపున బహిష్టులో వున్న 4 రోజులు సేవించాలి. తరువాత భర్తతో సంభోగిస్తుంటే సంతానం కలుగుతుంది.
4. రావిచెట్టు పై బెరడు తెచ్చి కడిగి చిన్న ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి దంచి మెత్తని పొడి చేసుకోవాలి. అర చెంచా మోతాదుగా తాజా వెన్న 10 గ్రాములు, పంచదార 10 గ్రాములు కలిపి రోజూ 3 సార్లు సేవిస్తూ వుంటే గర్భం పతనం కాకుండా నిలబడి శక్తివంతమైన సంతానం కలుగుతుంది. స్త్రీల గర్భాశయ, అండాశయ సంబంధమైన సమస్యలన్ని క్రమంగా నివారించబడతాయి. పురుషులలో వుండే వీర్య కణాల లోపాలు సవరించబడి సంతాన ప్రాప్తి కలుగుతుంది.
5. పొగడ చెక్కపొడిని సేవించుచుండిన సంతానము కలుగును.
6. రావిపండ్లు 40 దినములు ఉదయమే సేవించినచో సంతానప్రాప్తి కలుగును.
7. వివాహమైన దంపతులలో కొంతమంది అనేక సంవత్సరములైననూ గర్భము ధరించరు. కొందరికి గర్భాశయములో కొన్ని జబ్బుల కారణంగా గర్భము ధరించరు. అటువంటి వారికి ఇది మంచి మందు. దానిమ్మ పువ్వులు 60 గ్రాములు, దానిమ్మ విత్తనాలు 60 గ్రాములు, దానిమ్మ చెట్టు బెరడు 60 గ్రాములు వీటిని ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకొని నిల్వ వుంచుకొనవలెను. ప్రతిదినము ఉదయం, రాత్రి పండుకొనుటకు ముందు 1 చెంచా తేనెతో కలిపి సేవించిన మంచిది. 40 రోజులు క్రమం తప్పక సేవించిన గర్భము ధరించును.
8. గర్భ ధారణకు : బలవేర్లు, అతిబల వేర్లు, వాకుడు వేర్లు, మర్రి ఊడల కొనలు, నాగకేశరాలు వీటిని ఒక్కొక్కటి 50 గ్రాములు మోతాదుగా తీసుకొని విడివిడిగా బాగా దంచి జల్లించి మెత్తని పొడి చేసి అన్ని కలుపుకొని గాజు సీసాలో నిల్వ వుంచుకోవాలి. గర్భం దాల్చని స్త్రీ యీ చూర్ణం పూటకు 3 గ్రాములు మోతాదుగా చెంచా తేనెతో కలిపి 2 పూటలా సేవిస్తూ అనుపానంగా గోరువెచ్చని ఆవుపాలు సేవించవలెను. స్త్రీలు బహిష్టు అయిన 5వ రోజు నుండి 30 రోజులు వాడిన గర్భధారణ జరుగును.

దీన్ని తగ్గించి తీసుకోవాలి. లేకపోతే వేడి చేయడమే కాక, ఋతుస్రావం అధికంగా అవుతుంది.

7. ఉలవల కషాయాన్ని గాని, చూర్ణము గాని, గుగ్గిళ్ళు గాని, ఉలవచారు గాని తరచు తీసుకొంటూ వుంటే ఋతుబాధలు తగ్గుతాయి. తెల్లబట్ట వ్యాధి ఉన్నప్పుడు ఉలవలు తినరాదు.
8. వెల్లుల్లి ఋతు రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఋతురక్తాన్ని జారీచేస్తుంది. ఋతుశూలని తగ్గిస్తుంది. రోజూ 1-2 వెల్లుల్లి రెబ్బలు తీసుకొంటే మంచిది.
9. నువ్వులు ఋతురక్తాన్ని జారీచేస్తుంది. అందుచే రజస్వలు పేరంటాళ్ళో మనవాళ్ళు చిమ్మిలి వుండలు రజస్వలతో పాటు అందరిచేత తినిపిస్తారు.
10. దురద గండి మొక్కలు పెరగని కాలువ గట్లు చెరువు గట్లు వుండవు. దీని వేరును త్రవ్వి తీసి శుభ్రం చేసుకోవాలి. త్రవ్వేటప్పుడు ఈ మొక్క నూగు వంటికి తగిలితే దురద అందుకని జాగ్రత్తగా త్రవ్వి తీస్తే వేరుని చూర్ణము చేసి గాని, రసం గాని రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే వంధ్యత్వ దోషాలన్నీ పోతాయి. ఋతురక్తం అసలు రాకపోవడం, రజస్వల అలస్యం కావడం వంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. మగవాళ్ళకు లైంగికశక్తి ద్విగుణీకృతం అవుతుంది.
11. పల్లెరు మొక్కని వేరుతో సహా తీసుకొని పొడినిగాని, కషాయం గాని తీసుకొంటే చలువ చేస్తాయి. పల్లెరు కాయల్ని కూడ ఇలాగే తీసుకోవచ్చు. ఋతుశూలని తగ్గించడంలోనూ, గర్భాశయ దోషాల్ని తగ్గించడంలోనూ, గర్భాశయంలో వాపుని తగ్గించడంలోనూ ఎంతో మేలు చేస్తాయి.
12. ముసాంబ్రం అంటే కలబంద రసాన్ని ఎండబెడితే వస్తుంది. దీనివలన చాలా ప్రయోజనాలున్నాయి. ఇది గర్భాశయాన్ని శుభ్రపరచి ఋతువ్యాధులన్నింటినీ తగ్గిస్తుంది. నెయ్యి, పంచదార, ముసాంబ్రం కలుపుకొని తినాలి. లేదా ముసాంబ్రం తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి. ముసాంబ్రాన్ని చాల తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం అవసరం/మంచిది.
13. జీలకర్ర కషాయం కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. బహిష్టును క్రమపరుస్తుంది. గర్భాశయంలో దుష్ట పదార్థకూటమిని కరగించి బైటకు నెట్టివేస్తుంది.
14. సంపెంగ వేరు కషాయం ఋతురక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది.
15. మందార వేరు రసాన్ని త్రాగిస్తే అధిక రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. మందారపువ్వుల కషాయాన్ని త్రాగిస్తే యోనిలో మంట తగ్గుతుంది. మందారపువ్వులను నేతిలో వేయించి తింటే ఋతుక్రమం సరిగా వుంటుంది.

16. యష్టిమధుకము అరతులం అరకప్పు ఆవుపాలతో పటికబెల్లం కలుపుకొని నిత్యం సేవించినచో బాలింతలకు చనుబాలు వృద్ధి చెందును.
17. స్త్రీలు యోనిని గోరువెచ్చటి నీటితోగాని, త్రిఫల కషాయంతోగాని శుభ్రపరచుకొని తమకు యిష్టమైన సాంబ్రాణి, అగరు, పసుపు, చందనము మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యములతో ధూపము వేసుకొన్న సమస్త యోని దోషములు నివారించబడును.
18. వెల్లుల్లి పై పొట్టు తీసి రెక్కలను మెత్తగా రుబ్బి అందు శొంఠి, పిప్పుళ్ళు, మిరియాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ, త్రిఫల చూర్ణము. వీటి చూర్ణమును రోజూ 1-2 గ్రాములు పాలతో సేవిస్తుంటే స్త్రీలలో ముట్టుడిగిన తరువాత వచ్చే శారీరక రుగ్మత, వాత నొప్పులు సర్వము హరించును.
19. ఉసిరిక వలుపు, అతిమధురం, అశ్వగంధ, కలకండ సమంగా కలిపి ఆ చూర్ణమును నిత్యం 3-5 గ్రాములు పాలతో సేవించుచుండిన ఎడల ముట్టుడిగిన స్త్రీ ఆరోగ్యము చేకూరును.
20. ఉత్తరేణి ఆకు రసం 3 తులాల మజ్జిగలో (10 తులాల) కలుపుకొని త్రాగుచుండిన స్త్రీలలో అతిగా ప్రవహించే ఋతురక్తస్రావము ఆగిపోవును.
21. చిట్టాముదపు ఆకులకు ఆముదము రాసి, నులివెచ్చ చేసి రొమ్ములపైన కట్టి వాము లేక ఆకుపత్రి కషాయం అర టీ కప్పు ప్రమాణంలో లోనికి సేవించిన ఎడల పాలు చేవు వచ్చును.
22. కొందరి స్త్రీలకు యోని నుంచి ఎర్రని ద్రవం పోతూ వుంటుంది. ఎప్పుడూ ఎర్రబట్ట అవుతూ వుంటాయి. వీరికి
- 1) అశోక చెట్టు బెరడు కషాయం తడవకు పావు కప్పు చొప్పున రోజుకు 3 సార్లు తగ్గేవరకు త్రాగించాలి. కొన్ని రోజులలో మంచి మార్పు కనబడుతుంది.
 - 2) ఉలవలు ఉడకబెట్టిన నీటిని కప్పు తీసుకోవాలి. రోజుకు 2 సార్లు తీసుకొంటే వ్యాధి తగ్గుతుంది.
 - 3) మామిడి టెంకలోని జీడిని చూర్ణము చేసి పావు చెంచా మోతాదుగా తేనెతో సేవించాలి. అలా ఉదయం, సాయంత్రం రోజూ తింటూ వుంటే త్వరలో ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.
23. బార్లీ గింజలను 5-10 గ్రాములు పావు లీటరు పాలలో వేసి మెత్తగా వుడికించి తగినంత పంచదార కలిపి సేవిస్తే చాల ఉపయోగంగా వుండి క్షీరోత్పత్తి అధికముగా వుంటుంది.

24. నేల గుమ్మడి పొడి, ఆవు వెన్న, చక్కెర కలిపి సేవించినచో స్త్రీలకు పాలు వృద్ధి చెందును.
25. మునగ జిగురు పాలతో నూరి పట్టువేసిన సుఖవ్యాధి సంబంధమైన కీళ్ళనొప్పులు తగ్గును.
26. కలబంద గుజ్జులో కొద్దిగా కొమ్ము పసుపు నూరి కలకండ కలిపి సేవించిన స్త్రీల తెల్లబట్ట వ్యాధికి బాగా పనిచేయును.
27. సొరకాయ చూర్ణము - 3 గ్రాములు తేనెతో గాని, పంచదారతో గాని సేవించిన తెల్లబట్ట నివారణ యగును.
28. ఉసిరిక గింజలు నీళ్ళతో నూరి తేనె / పంచదారతో సేవించిన తెల్లకుసుమ నివారణయగును.
29. ఉసిరిక చూర్ణము / ఉసిరిక పండ్ల రసం తేనెతో కలిపి సేవించిన తెల్లకుసుమ నివారణయగును.
30. సోంపు గింజలు 40 గ్రాములు, కల్లుప్పు 20 గ్రాములు, పటిక బెల్లం 20 గ్రాములు, సోంపు గింజలను దోరగా వేయించి పొడి చేసుకుని కల్లుప్పు, పటిక బెల్లం పొడితో కలుపుకొని నిల్వ వుంచుకోవాలి. దీనిని బహిష్టు స్త్రీ అరచెంచా మోతాదుగా రోజుకు 2 పూటలా ఆ బహిష్టు మూడు రోజులు వాడిన శరీరం ఆరోగ్యంగా వుండును. చంద్ర భేదన ప్రాణాయామము యీ మూడు రోజులలో ఉదయం, సాయంత్రం 12 సార్లు చేసిన చాల మంచిది.
31. ఎర్రబట్ట వ్యాధికి : ఎర్ర పత్తి ఆకు, గేదె పెరుగుతో నూరి ఉసిరిక పరిమాణంలో సేవించిన ఎర్ర బట్ట వ్యాధి హరించును.
- 2. సంతానము కొరకు**
1. లింగదొండ గింజలు 50 గ్రాములు, పెన్నేరు గడ్డ చూర్ణము 100 గ్రాములు, పటిక బెల్లం 150 గ్రాములు, వీటిని చూర్ణం చేసి కలిపి భద్రపరచుకొనేది. స్త్రీ బహిష్టు స్నానం చేసిన తర్వాత ప్రతి నిత్యం 10 గ్రాములు, 1/4 లీటర్ ఆవుపాలతో పుచ్చుకొనుచుండిన ఎడల ఆ స్త్రీ నెల రోజుల్లో గర్భం ధరించును.
 2. చంద్రుడు శుక్లపక్షంలో వున్నప్పుడు పుష్యమీ నక్షత్రం రోజున తెల్లవారుజామున స్నానం చేసి ఉతికిన బట్టలు ధరించి, శుచి శుభ్రముగా మర్రిచెట్టుకు పూజ చేసి మర్రి ఊడల చివరన ఉండే తెల్లని లేత కొనలను సేకరించి మంచి నీటితో ముద్దగా నూరి బట్టతో వడపోసి రసం తీసుకొని స్త్రీ బహిష్టుగా వున్న 4 రోజులు ఉదయం పరగడపున