

తల్లి వైద్యం

ఆరోగ్యకరమైన ఆయుర్వేద చిట్కాలు



వైద్యం నిఖిలశర్మ

తల్లివైద్యం

ఆవుపాలు

భారతీయులకు ఆవు, ఆవుపాలు ఎంతో పవిత్రమైనవి.

ఇవి శరీరానికి సమశీతోష్ణస్థితిని కలిగించి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఎంతో బలకరం, రుచికరం మరియు అలసటని పోగొడతాయి.

ఊపిరితిత్తులలోని వ్యాధులన్నిటికీ ఇది పథ్యం. శరీరవ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచడం ద్వారా రోగాన్ని తట్టుకునే శక్తిని కలుగజేస్తుంది. జ్వరానికి ఈ పాలు మంచివి. ఆకల్మి పెంచుతాయి. దీర్ఘ ఆయుష్షుని ఇస్తాయి. పిల్లలకు తెలివితేటలు పెరిగి చదివినది బాగా గుర్తుపెట్టుకునే శక్తి పెరుగుతుంది.

స్త్రీలకు ఈ పాల వలన గర్భాశయం బలంగా రూపొందుతుంది. పాలిచ్చే తల్లులకు పాలు పెరుగుతాయి. మూత్రరోగాలు, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడడం వంటివాటికి మాత్రం ఆవుపాలు వాడకుండా వుంటే మంచిది. ఏదేమైనా ఆవుపాలు చాలా శ్రేష్ఠమైనవి.

ఆవునెయ్యి

సాధారణంగా నెయ్యి వేడి చేస్తుందని మనవాళ్ళలో ఒక చిన్న అపోహ ఉంది. కాని నిజానికి నెయ్యి శరీరానికి చలువచేసి రక్తాన్ని పెంచి శరీర ధాతువులన్నింటికీ వృష్టిని కలిగిస్తుంది.

మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టి కంటిజబ్బులను నయం చేస్తుంది. తూలిపడిపోవడం, స్పృహతప్పడం వంటివాటిలో ఆవునెయ్యి ఔషధం. ఇతర మానసిక అవలక్షణాలు ఉన్నవారికి కూడా ఈ నెయ్యి చాలా మంచిది.

గాయాలు, పుళ్ళు, ఒళ్ళు కాలి బాధపడుతున్న వారికి ఆవునెయ్యిని రాస్తే ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఆవుపాలతో చేసిన మజ్జిగకి కూడా ఈ లక్షణాలన్ని ఉన్నాయి. పైగా ఈ మజ్జిగ చాలా త్వరగా అరుగుతుంది.

శక్తి ఉన్నవారు ఆవునెయ్యిని ఒంటికి రాసుకుని స్నానంచేస్తే అవయవాలన్నింటికీ చక్కని పోషణ కలిగి శరీరం మెరుస్తూ ఉంటుంది.

ఆవునుబట్టి, దాని రంగునుబట్టి దాని కొమ్ముల తీరునుబట్టి దాని పాల గుణాలలో తేడాలు ఉంటాయని కొందరు నమ్ముతారు.

తల్ల ఆసుకున్న ఆహారపదార్థాల ప్రభావం బిడ్డలపైన పాలద్వారా పడినట్లే పశువుకు పెట్టిన ఆహార ప్రభావం పాలద్వారా మనుషులకూ చేరుతుంది. ఆవుపాల వలెనే ఆవునెయ్యి కూడా ఎంతో ఉపయోగకరమైనది.

పాలన్నం

వేడి అన్నంలో వేడివేడి పాలు పోసుకుని పంచదార వేసుకుని తింటే దాని రుచే వేరు. శరీరానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. వాతాన్ని పోగొట్టి బలాన్ని, ఆయువును పెంచుతుంది.

చిన్నపిల్లలకు ఇది చాలా మంచిని చేస్తుంది. వృద్ధులకు, వాత వ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఈ పాల అన్నం తరుచుగా తీసుకోవడం వలన ఎంతో మంచి జరుగుతుంది. బాలింతలు తప్పనిసరిగా తీసుకోవడంవల్ల పాలు పెరుగుతాయి.

అజీర్తి, జ్వరం, కఫరోగాలు వున్న సమయంలో దీన్ని తీసుకోకపోవడం మంచిది. కడుపులో మంట, పైత్యం వున్నప్పుడు పాలు, పంచదార కొంత ఉపశమనం కలిగిస్తాయి. కాని పులవని మజ్జిగలో పంచదార కలిపి తీసుకుంటే ఎక్కువ ఫలితం ఉంటుంది. విరేచనాలు, అమీబియాసిస్, కలరా వ్యాధులలో పాలు ఉపయోగించడం వల్ల చెడు కలిగిస్తాయి. ఈ సమయంలో మజ్జిగ అత్యుత్తమ ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

అమిత బలహీనులకు, నీరసించి పోయినవారికి, గర్భవతులకు, బాలింతలకు, ఎక్కువగా బరువు పనులు చేసేవారికి పాలన్నం బలాన్నిస్తుంది.

బాగా దాహంగా ఉన్నా, వికారంగా వున్నా పంచదార వేసుకుని పాల అన్నం తింటే ఇవన్నీ ఉపశమిస్తాయి.

గుండె ఆర్పుకుపోతుందని బాధపడేవారికి, నిద్రాహారాలు మాని చదువుకునే పిల్లలకూ, సిగరెట్లకు విపరీతంగా అలవాటుపడి ఎందుకుపోయే నవయవ్వనులైన వారికి పాలన్నం పెట్టడం మంచిది.

పాయసం

ఔషధాలలో పరమాషధం ఎలాగో అలాగే అన్నాలో ఉత్తమైన అన్నం పరమాన్నం. పాయాసాలను వివిధ రకాలుగా చేసుకోవచ్చు.

బియ్యం పరమాన్నం :

పోసిన పాలలో సగం మిగిలేలా కాచి (చక్కటి పాలతో పాయసం చేసుకోవాలి) ఆ పాలలో ఎనిమిదోవంతు బియ్యం పోసి చక్కగా ఉడకబెట్టి తీసి కలుపుకుంటే పరమాన్నం తయారవుతుంది.

బలవంతమైనది, సమస్త ధాతువులనూ పెంచి పోషిస్తుంది. చలవ చేస్తుంది. శుక్రవర్ధకం, తక్షణ శక్తినిచ్చేది ఈ పరమాన్నం.

గోధుమ పరమాన్నం :

గోధుమపరమాన్నం బలాన్నిస్తుంది. కాని డైటింగ్ చేసేవాళ్ళు మాత్రం దీన్ని తీసుకోకపోవడమే మంచిది. ఎందుకంటే ఇది ఒళ్ళు పెంచుతుంది. కొంచెం వాతాన్ని కూడా కలుగచేస్తుంది.

కొబ్బరి పాయసం :

కొబ్బరి కోరి పాలలో వేసి సన్న సెగన కాచుకోవాలి. ఇది చలవచేసి బలాన్నిస్తుంది. శక్తిదాయకం.

సేమ్య పాయసం :

గోధుమపిండితో చేసిన సేమ్య, గోధుమ గుణాల్ని, మైదాపిండితో చేసిన సేమ్య మైదా గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

ఇప్పుడు మనకు దొరికే 'చెర్రిసెల్లీ'లు ఎక్కువ శాతం మైదా కలిగినవే. ఇది శరీరానికి బలాన్ని కలిగిస్తుంది. కాకపోతే కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది.

పైత్యపు రోగాల్ని పోగొడుతుంది. విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. అయితే కొద్దిగా మాత్రమే దీన్ని తీసుకుంటే ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

మజ్జిగ

పెరుగును చిలకడం ద్వారా దాని గుణాలు రెట్టింపు అవుతాయి.

మజ్జిగ సమస్త దోషాలకూ మేలు చేస్తుంది. ఆకలి కలిగించి రుచిని వుట్టిస్తుంది. శరీరంలో కొవ్వును పెరగనివ్వదు. చక్కగా నిద్ర పట్టేలా చేస్తుంది. శరీరానికి మంచి రంగును ఇచ్చి కడుపులో వాతాన్ని, ఉబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుంది.

మజ్జిగలో సైంధవలవణం కలుపుకోవడం వలన అనేక విధాల లాభదాయకంగా ఉంటుంది.

తియ్యటి మజ్జిగ కడుపులో మంటని తగ్గిస్తుంది. వామును నల్లగా వేయించి, పొడుం చేసి, మజ్జిగలో కలిపి ఇస్తే అజీర్తి విరేచనాలు, దాహం తగ్గుతాయి.

రక్త విరేచనాలు, కామెర్లు, అమీబియాస్ అనే జిగట విరేచనాల వ్యాధుల్లో మజ్జిగ ఎంత తాగితే అంత ఉపశమనం. ఉప్పు, పంచదార, తినేసోదా ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ శోషని తగ్గిస్తుంది. అమీబియాసిస్లో మజ్జిగ సగం వైద్యంతో సమానం.

పెరుగు

మన హిందూ సాంప్రదాయంలో పెరుగు వేసుకోకుండా భోజనం పూర్తి కానిదే అది పూర్తి భోజనం కాదని ఒక అభిప్రాయం అలా కాకున్నా పెరుగు శరీరానికి చేసే మేలును దృష్టిలో ఉంచుకొనయినా సరే దీన్ని ప్రతిరోజు భోజనంలో తినటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

కొద్దిగా పుల్లరుచిని కలిగి ఉంటుంది కాబట్టి పెరుగు కాస్త ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. బలకరం, ఒంటికి నీరు పట్టిన వాళ్ళకీ, కఫరోగ పీడితులకూ, అజీర్ణ వ్యాధిగ్రస్తులకు పెరుగు మంచిది. మూత్ర వ్యాధుల్ని పోగొడుతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, పడిశ భారాలకు పెరుగు మేలే చేయును. శరీరంలోని విష లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది చలి జ్వరాలకు మంచిది.

పులిసిన పెరుగు అన్ని అనారోగ్యాలనూ తెచ్చి పెడుతుంది. ముఖ్యంగా గ్యాస్ ట్రబుల్, కడుపులో మంట, బి.పి వున్న రోగులు పుల్లని పెరుగు కాని, మజ్జిగ గాని వాడడం మంచిది కాదు. ఆకలిని మందగింప చేస్తుంది. రక్తాన్ని ఉడ్రేకింప చేస్తుంది.

నిద్ర పట్టని వారికి గడ్డగా ఉన్న గేదె పెరుగు తింటే చాలా ఉపయోగం. చదువుకునే పిల్లలు మాత్రం రాత్రిపూట పెరుగు తింటే నిద్రకు ఆగలేరు. పెరుగును పంచదార కలిపి తీసుకుంటే బలకరంగా ఉంటుంది. శౌరిపొడి, పెరుగు, ఉప్పు కలిపి తాగితే ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. అజీర్తిని పోగొడుతుంది.

జున్ను

రుచికరం, తియ్యగా ఉంటుంది. బలాన్నిస్తుంది. వాతాన్ని వేడిని తగ్గిస్తుంది. కాకపోతే మలబద్ధకం కలుగుతుంది.

మిరియాలు, బెల్లం కలిపి తింటే జున్నులో దోషాలు తగ్గుతాయి. తేలికగా అరుగుతుంది. దీనికి పుదీనా ఆకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

నిద్ర పట్టించే గుణం దీనికి ఉంది. రక్తోదోషాలకు మంచిది. మితంగా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

గేదెపాలు

ఆవు పాలకన్నా చిక్కగా, రుచిగా ఉంటాయి. బలకరం, దేహాపుష్టినిస్తాయి. చలవ చేస్తాయి. పైత్యం తగ్గిస్తాయి. కడుపు నింపుతాయి.

తెల్లబట్టి వ్యాధితో బాధపడే స్త్రీలకు పాలు, పాలతో చేసిన ఆహారపదార్థాలు ఆ వ్యాధి తీవ్రతను పెంచుతాయి. కాబట్టి అటువంటి వారు వీటిని వదిలివేయడం మంచిది.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళతో బాధపడేవారు పాలను తాగడం తగ్గించేయాలి.

కొన్ని శరీర తత్వాలకు పెద్దవాళ్ళలో కూడా పాలు విరేచనాలను కలిగిస్తాయి. ఒక విధంగా అది ఎలర్జి అని చెప్పవచ్చు. వీరు అతి తక్కువ మోతాదులో పాలను తీసుకోవడం ప్రారంభించి క్రమేణా మోతాదును పెంచుకుంటూ నెమ్మదిగా పాలు సరిపడేలా చేసుకోవడం ఉత్తమం. అంటే పడకపోవడాన్ని క్రమేణా తగ్గించడం లేకపోతే పడకపోవడం అనేది పాలతోనే ఆగకుండా అనేక ఇతర ఆహార పదార్థాలకు వర్తించి క్రమేణా పదని వస్తువుల జాబితా పెరిగిపోతుంది.

పెరుగు అన్నం

చిక్కి శుష్కించుకున్న పిల్లలకు రోజూ ఈ పెరుగు అన్నం పెడితే నెలరోజుల్లో ఒళ్ళు చేస్తారు. రంగు కూడా వస్తారు.

రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలు పోసి తోడుపెట్టి తెల్లవారిన తర్వాత తింటే ఎంతో బలకరం. ఈ విధంగా అన్నంతో సహా తోడుకున్న పెరుగు బాగా చలవ చేస్తుంది. ఆకల్ని పెంచుతుంది.

బాగా ఆకలి అనిపించడం ఎంత తిన్నా తిన్నట్టుగా అనిపించకపోవడం. ఈ లక్షణాలు వున్న వ్యక్తులు ఉదయమే ఈ పెరుగున్నం తింటే ఆకలి సమస్య తీరి వస్తుంది. పైగా ఎంతో బలకరం.

దీన్ని ఎక్కువగా తింటే మలబద్ధకం చేస్తుంది. వాతాన్ని కలిగిస్తుంది. అన్నంలో పెరుగు వేసుకోవడానికి ఇలా అన్నంతో సహా తోడుకున్నదానికి గుణాలలో ఎంతో తేడా వుంటుంది.

ఇక మజ్జిగ పెరుగుల ఎలర్జి గురించి మజ్జిగ కాని, పెరుగు కాని తీసుకుంటే దగ్గు, జలుబు ఆయాసం వచ్చే వ్యక్తులు మజ్జిగను వదిలివేయడం మంచిది.

కాని మజ్జిగ లేదా పెరుగు లేకుండా చేసే భోజనం అసంపూర్తి భోజనమే! పైగా మజ్జిగ అలవాటు లేని వ్యక్తులలో పేగులశక్తి హీనమై చిన్నవయస్సులో గ్యాస్ ట్రబుల్ రావడాన్ని చాలామంది అనుభవించే వుంటారు.

పెరుగుతేట

పెరుగు మీద నీళ్ళు దాహాన్ని తగ్గిస్తాయి. చలవ చేస్తాయి. చాలా తేలికగా అరుగుతాయి. దాదాపుగా మజ్జిగతో సమానగుణం కల్గి ఉంటాయి. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఆకలి కలిగిస్తాయి. ఊపిరితిత్తుల జబ్బుల్లో పథ్యం చెముడును తగ్గిస్తాయని శాస్త్రం.

మజ్జిగలోంచి తీసిన వెన్న శరీర ధాతువులను సమస్థితికి తీసుకువచ్చి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. పొడి దగ్గులకు మంచిది. చర్మరోగాన్ని ఉపశమింప చేస్తుంది. కొంచెం అలస్యంగా అరుగుతుంది. కాని బలకరం. లివర్ను బలపరుస్తుంది. ఈ సవనీతం శరీరానికి మృదుత్వాన్ని, రంగును కలిగిస్తుంది. పొడి దగ్గుని తగ్గిస్తుంది. కృశించిపోతున్న వారికి బలహీనులకీ, గుండెబలం తక్కువగా ఉన్నవారికి వెన్నపూస పెట్టడం మంచిది. కొంచెం మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది.

స్థూల శరీరం వున్నవారికి తప్ప అందరికీ వెన్నపూస వాడవచ్చు. సన్నగా చిక్కిపోయినట్లుండే మధుమేహ రోగులకు కూడా వెన్ననీయవచ్చు.

పసిపిల్లలకు పై పూతగా వెన్నపూసకు పట్టిస్తే మంచి రంగు వస్తారు.

తేనె, చెరుకురసం, బెల్లం, ఉప్పు, పంచదార ఇవి వెన్నకు విరుగుళ్ళు. వెన్నలో పంచదార కలిపి తినిపిస్తే చలవ, కడుపులో మంట, పోట్లు తగ్గుతాయి.

మజ్జిగపులుసు

తమిళులు మొరెకొకలబు అని పిలిచే ఈ మజ్జిగపులుసు అజీర్తిని పోగొట్టి కడుపులో వికారాన్ని తగ్గిస్తుంది, చలవ చేస్తుంది.

ఆకలిని పెంచుతుంది. రుచికరం, అన్నం మీద ఇష్టాన్ని పెంచుతుంది. మనోహరంగా ఉంటుంది. సొరకాయ, చిలగడదుంప, పొట్లలాంటి చలవచేసే ద్రవ్యాల్ని దీనిలో కలిపి వండితే ఇంకా మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

కొద్దిగా జలుబు చేస్తుంది. బియ్యాన్ని నానించి అల్లం వగైరాలు కలిపి నూరి ఉండలుగా చేసి ఈ మజ్జిగ పులుసులో వేసి వండుతారు. ఆ ఉండలు తృప్తినిస్తాయి బలకరం.

దద్దోజనం

పోపు పెట్టిన అన్నాన్ని దద్దోజనం అంటారు. రుచికరం మూత్రవ్యాధుల్లో మంచిది. కొవ్వును పెంచుతుంది. వళ్ళు పెరుగుతుంది. చలవనిస్తుంది. బలకరం.

ఉష్ణ శరీరాలకీ, గర్భవతులకీ మూత్ర వ్యాధిగ్రస్తులకీ ఇది ఉపశమనం. ఆకలిని పెంచి జీర్ణశక్తిని కలిగిస్తుంది. ఆయువునీ కాంతినీ ఇస్తుంది.

చిట్టడుకు నీళ్ళు

ఎసట్లో నీళ్ళు పోసి బాగా మరుగుతున్నప్పుడు తీసిన నీరుని చిట్టడుకు నీళ్ళంటారు. ఇవి చలవ చేస్తాయి. బలకరం. నరాల బలహీనత అవి మనవాళ్ళు బాధపడే లక్షణాలకు మంచిది. అలసటను పోగొడతాయి. కంఠాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి. దగ్గు, జలుబు, ఆకలిని పెంచుతాయి.

పంచదార వేసుకుని ఈ నీటిని తాగితే చాలా రుచిగా ఉంటాయి. వెంటనే చలవ చేస్తాయి. మంట, నొప్పుల్ని తగ్గిస్తాయి. వీటిని వేడిగా తీసుకుంటే త్వరగా పని చేస్తాయి.

బియ్యం కడిగిన నీళ్ళు

బియ్యాన్ని అతిగా కడగడం వల్ల దానిలో ఉన్న పోషక పదార్థాలన్నీ పోతాయి. కాబట్టి కేవలం దీనిలోని దుమ్ము పోవడానికే పైపైన కడగాలి. ఈ నీటిని కూడా మనం మన ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుకోవడానికి వాడుకోవచ్చును.

బియ్యాన్ని దుమ్ము, ధూళి లేకుండా చూసుకుని కాసేపు నీళ్ళలో నానపెట్టి తేర్చిన నీటినే మనం పైన చెప్పిన విధంగా మన ఆరోగ్యానికి ఉపయోగించుకునేది. ఈ నీటిని నేల ఉసిరిక చెట్లు వేళ్ళని దంచి తీసిన రసంలో కలిపి తాగిస్తే స్త్రీలకు వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతుంది.

గంజి

అన్నంతో సమానమయిన శక్తి గంజికుంది. పైగా ఎక్కువ బలకరం, త్వరగా అరుగుతుంది. గంజిలో చాలా రకాలున్నాయి.

వివిధ వ్యాధులలో అనేక రకాలుగా పనిచేసే గంజి తయారు చేసుకునే పద్ధతులు అనేక రకాలుగా ఉంటాయి. వాటిలో కొన్ని

1. ఒక పాలు బియ్యం, నాలుగుపాళ్ళు నీళ్ళు కలిపి చిక్కగా మెత్తగా వండాలి. ఇది ఆకలిని బాగా పెంచుతుంది. బలకరం.
2. ఒక పాలు బియ్యం, ఆరుపాళ్ళు నీళ్ళు కలిపి జావలా వండిన గంజి విరేచనాల జబ్బులో మంచిది. దప్పిక, జ్వరాన్ని పోగొడుతుంది.

గుండెజబ్బులకు మంచిది. ఆపరేషన్ చేయించుకున్నవారు దీర్ఘకాలం చికిత్స చేయించుకుని పథ్యం చేస్తున్నవారికి ఈ గంజి మంచిది.

కంటిజబ్బులకు మంచిది. అజీర్తి వ్యాధితో ఉపయోగం. వేయించిన బియ్యం అయితే మరీ ఉపయోగం.

3. ఒక పాలు బియ్యం 14 రెట్లు నీళ్ళు పోసి గంజిని తయారుచేస్తారు. ఈ గంజి ఎంతో శక్తివంతమైనది.

సమస్త రోగాలకి ఇది పథ్యం. విరేచనాల్ని నిస్సత్తువని తగ్గించేస్తుంది. దీనిలోనే పంచదార, ఉప్పు రెండు కలిపి తాగితే మంచిది. చక్కగా చమటపట్టి జ్వరం తగ్గేలా చేస్తుంది. బడలికని పోగొడతాయి.

పేలాలలోనూ, గోధుమలతో కూడా పైన చెప్పిన గంజి చేసుకోవచ్చు.

4. వేయించిన బియ్యం రెండుపాళ్ళూ, వేయించిన పెసరపప్పు ఒక పాలు 14 రెట్లు నీళ్ళూ కలిపితే సలచని గంజి తయారవుతుంది. ఇందులో ఉప్పు కలిపి ఇంగువ, ధనియాలు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు వగైరాలతో తిరగమాతవేసి తయారు చేసుకోవచ్చు.

ఇది సమస్త దోషాలకు పథ్యం. ఆకలిని పెంచి ప్రాణశక్తిని పెంచుతుంది. నిస్సత్తువ క్షణాలలో తగ్గిపోతుంది.

ఎ మరియు సి విటమిన్లు శరీరానికి చక్కగా అందటంలో ఈ గంజి మంచి ఉపాయం. పళ్ళలోంచి నెత్తురు, చిగుళ్ళు ఉబ్బి మెత్తగా స్పాంజిలా అయిపోవడంలో ఈ గంజి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

వేడి వేడి పలుచని గంజిలో టమోటా రసాన్ని, ఉప్పుని కలుపుకుని తిరగమాతపెట్టి ప్రొద్దున సాయంత్రం తాగితే బలకరం.

పుదీనా ఆకు దీనికి విరుగుడు.

మైనాన్ని గంజితో ఉడికించి గోళ్ళకు కడితే గోళ్ళు ఆరోగ్యవంతంగా ఎదుగుతాయి.

మినపపులగం

కమ్మటి నెయ్యితో కలిపి మినపపులగం తింటే చాలా ఆరోగ్యం మరియు చాలా రుచికరం.

నడుమునొప్పి, కీళ్ళవాతం, పక్షవాతం వ్యాధులతో సతమతమయ్యేవారు ఈ మినపపులగం తీసుకోవడం వల్ల వారి బాధలు ఉపశమిస్తాయి. దీని గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే అవుతుంది. కాబట్టి ఆచరణలో దీన్ని ఉపయోగించి లాభాలు పొందండి.

ఉండ్రాళ్ళు

ఉండ్రాళ్ళు సమయంలో దంపుడు బియ్యాన్ని లేదా ఉప్పుడు బియ్యాన్ని ఉపయోగించడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగంగా ఉంటుంది. వాతపు స్వాధుల్ని పోగొడుతుంది. కాని వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవద్దు ఎందుకంటే వీటికి అజీర్తి చేసే లక్షణం ఉంది. జీలకర్ర లేక పుదీనాతో కలిపి తీసుకుంటే దీనిలో ఏవైనా దోషాలు ఉంటే విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

పెసరకట్టు

కఫాన్ని మరించి వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీర బలాన్ని పెంచుతుంది. నూనె తగ్గించి వేసుకుని తినాలి. కాని దీనివల్ల దాహం ఎక్కువవుతుంది. కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. చలవ చేస్తుంది. వీర్యవర్ధం కాస్త కఫాన్ని పెంచుతుంది. సన్నగా ఉన్నవారు రోజూ దీనిని ఉపయోగించడం వలన ఒళ్ళు చేస్తారు. వాంతులు విరేచనాలు అవుతున్న వారికి ఉప్పు,

పంచదార కలిపి ఇస్తే మంచిది. శోష రానివ్వదు. జబ్బుపడి లేచిన వారికి కంఠానికి సంబంధించిన వ్యాధులతో బాధపడే వారికి చీము కురుపులు, ఆపరేషన్, పుళ్ళు వున్నవారికి ఇది చాలా మంచిది. కంటి జబ్బులున్న వారికూడా పథ్యం!

శనగకట్టు

మధుమేహ రోగులకూ శనగలతో చేసిన కట్టు చలవ చేస్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. కాస్త వగరుగా ఉంటుంది. జలుబు, దగ్గు రోగాలకు మంచిది. బలకరం. నానబెట్టి మొలక వచ్చిన తరువాత ఆ శనగలతో కట్టు తయారు చేస్తారు. కాకపోతే కాస్త వగరుగా ఉంటుంది.

ఉలవకట్టు

ఉలవలు గుగ్గిళ్ళుగా, కట్టుగా, చారుగానూ తయారు చేసుకోవచ్చును. ఉలవల్ని నూరి మొలలతో బాధపడేవారు పట్టు వేస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది. కాస్త వేడి చేస్తుంది.

వాతవ్యాధులకు చాలా మంచిది. అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, వాతపు విరేచనాలలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

నడుంనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, పక్షవాతం ఉన్నవారు ఉలవకట్టు రోజూ వాడుకోవడం వల్ల వీటిని దూరం చేసుకోవచ్చును.

చారు

చారును గురించి తెలియని వారు ఎవరూ ఉండరేమో. భోజన పదార్థాలలో అన్నిటి కంటే ఉత్తమమైనది, రుచికరమైనది.

దీనిలో చారు కాచే పద్ధతి చూద్దాం :

చింతపండు ఒక భాగం నీళ్ళు నూరుభాగాలు నీళ్ళు కలిపి, సగం నీళ్ళు మిగిలేలా వడగట్టాక మిరియాలు అరభాగం, తగినంత ఉప్పు, ధనియాలు, ఇంగువ, జీలకర్ర మిగిలినవి కలిపి వీటిని కొద్దిగా కాలయి. దించేముందు కొత్తిమీర, కరివేపాకు కలుపుకుంటే అదే చారు.

చారులో టమోటా, దానిమ్మ, నిమ్మరసాలను కూడా కలుపుకోవచ్చు. వీటిని చారు కాగిన తరువాత దించేముందు కలుపుకోవాలి. చింతపండుకు బదులుగా నిమ్మరసం కూడా వాడుకోవచ్చు. ఇది వాతాన్ని పోగొడుతుంది. రుచిని, ఆకలిని పెంచుతుంది. కడుపులో మంట ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా వాడాలి. ఇది ఎంత రుచిగా ఉన్నా కొంచెం వేడిని కూడా చేస్తుంది.

సాంబారు కూడా చారులాగానే అన్ని గుణాలు ఉన్నాయి. చారు కాని, సాంబారు కాని వాటియొక్క గుణాలు వాటిలో కలిపే పదార్థాలు బట్టి వాటి గుణాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. అనేక రకాల కూరగాయలు కలిపి వండితే దప్పకం తయారవుతుంది.

అరిసెలు

ఇవి ఎంత రుచిగా ఉంటాయో అంతగా వ్యాధులను కలిగిస్తాయి. తొందరగా అరగవు. మంట, కడుపులో నొప్పిని తెచ్చిపెడతాయి. పైత్యాన్ని కలిగించి అన్ని మూత్ర రోగాలను కలిగిస్తాయి. ఇవి తిన్నప్పుడు దీనితోపాటు వాము పొడి తిని నీళ్ళు తాగితే దీని దోషాలు తగ్గించవచ్చును. ఇవి బలకరం జీర్ణశక్తిని బట్టి పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది. అరిసెలకున్న గుణాలన్ని బూరెలలో కూడా ఉన్నాయి.

అప్పాలు

శరీరానికి అమిత బలాన్నిస్తుంది. కాకపోతే కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. నిమ్ము చేస్తుంది. కాని రుచికరం. వీటిని తిన్న తరువాత ఉప్పు కలిపిన గంజి లేదా వేడినీళ్ళు తాగితే వీటి వల్ల కలిగే దోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

చలిమిడి

పాకం పట్టిన చలిమిడి దగ్గు, జలుబు నిమ్ము చేస్తుంది. అంత తేలికగా అరగదు. అరిసెలుగా వండిన తరువాత చలిమిడిలో వ్యాధికారక గుణాలు మరింత పెరుగుతాయి.

జబ్బు నుండి కోలుకున్నవారు, నీరసంగా ఉన్నవారు, అజీర్తితో బాధపడే వారికి ఈ చలిమిడికి దూరంగా ఉండటం అవసరం.

ఈ చలిమిడిని పాకంపట్టి, పాకం పట్టకుండా రెండురకాలుగా తయారు చేసుకోవచ్చు. పాకం పట్టనిది రుచికరం, తక్కువ ప్రమాదకరం. శరీరానికి కాంతిని, మృదుత్వాన్ని ఇస్తుంది.

కజ్జికాయలు

కజ్జికాయలు గుండెజబ్బుల వారికి ఉపయోగించవచ్చును. బెల్లం, శనగపిండితో చేసే కజ్జికాయలు పుష్టిని కలిగిస్తుంది. ఆయాసం, ఉబ్బసం ఉన్నవారు కూడా కొద్దిగా తీసుకోవడం వలన మంచిని చేస్తుంది.

గ్యాస్ బ్రెజుల్ ఉన్నవారు, చీము కరువులున్నవారు, కంటి జబ్బులతో బాధపడేవారు వీటిని తినకుండా ఉంటే మంచిది. ఎందుకంటే ఇవి కడుపు ఉబ్బరాన్ని, వేడిని కలుగజేస్తాయి.

జిలేబి

శరీరానికి బలాన్ని చేకూరుస్తాయి. చల వ కూడా. ముఖ్యంగా జిగురు విరేచనాలకు ఇది విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. కాకపోతే రోడ్డు మీద దొరికే జిలేబీలు తీసుకుంటే మాత్రం వీటి ఫలితం నిర్ణయించలేము. ఎక్కువగా తింటే నిమ్ము చేస్తాయి.

వీటిని తిన్న వెంటనే లవంగాలు తింటే దీనిలో ఏమన్నా చెడుగుణాలు ఉంటే విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. కడుపులో మంటని పెంచుతాయి. కాబట్టి మితంగా తీసుకుంటే మంచిది.

పసుపు

పసుపు క్రిమిసంహారిణిగా పనిచేస్తుంది. గుణంలో చేదుగా, కారంగా ఉంటుంది. వేడిచేసే గుణంకల్గి ఉంటుంది. ఆహారానికి రంగూ, రుచి, సువాసనలను కలుగజేసి వాటి దోషాలని తగ్గించి అవి తేలికగా అరిగేలా చేయడం దీని ముఖ్యగుణం. విష లక్షణాలను ఫారడ్రోలుతుంది.

నీళ్ళతో కలిపి పసుపు రాసుకుని స్నానం చేస్తే జిడ్డుచర్మం పొడిగా తయారవుతుంది. పసుపు, వెన్న కలిపి రాసుకుంటే గరుకుగా బిగుసుకు పోయినట్లుగా వున్న చర్మం నున్నగా తయారవుతుంది.

పసుపు, వట్టివేళ్ళు, కచ్చూరాలు కలిపిన సున్నిపిండి వాడితే దుర్వాసనతో ఎప్పుడూ చెమటపట్టి స్నానం చేసినట్లు తడిసిపోయేవారికి వారి బాధనుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

పసుపు, నూనె, వేపాకుపొడి కలిపి నలుగు పెట్టుకుంటే గజ్జి, తామర, దురదలు వంటి చర్మరోగాలలో మంచిది.

పుండుమీద పసుపు చల్లడం, పుళ్ళను వేడి నీళ్ళతో కడగడం వంటివి వైద్య సహాయం పొందేవరకు చేయవచ్చు.

తెల్లనిగుడ్డని పసుపునీళ్ళలో ముంచి కళ్ళ మీద వేసుకుని పడుకుంటే చల్లగా ఉండి కళ్ళకలక వ్యాధిలో కలిగే నొప్పి, మంట, చురుకుపోట్లు తగ్గుతాయి. నీరు, చీముకారటం తగ్గుతుంది.

పసుపుకొమ్ము అరగదీసి చిన్నచిన్న బిళ్లలుగా చేసుకుని నాలుగుపూటలా తింటే మశూచి జ్వరం కాస్త నెమ్మదిస్తుంది.

బాలింతరాలి పాలలో దోషాన్ని పసుపు పోగొడుతుంది.

వ్యాధులన్నిటిలోను ఆఖరికి బి.పి వంటి వ్యాధిలో కూడా పసుపు వాడుకోవచ్చు.

రక్తహీనతను తగ్గించి బలాన్ని పుష్టినీ ఇస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. కడుపులో పాముల్ని, నులిపురుగుల్ని చంపుతుంది.

నాలుగురెట్లు పెరుగును పసుపుకు కలిపి తింటే కామెర్లు తగ్గుతాయి. అయితే వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి మోతాదు తీసుకోవాలి.

పెద్ద ఉసిరిక వరుగుల్ని ఎండబెట్టి పొడుంచేసి పసుపు దానికి సమానంగా కలిపి కుంకుడుకాయ సైజులో తయారు చేసుకుంటే మధుమేహ రోగంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

పసుపులో సైంధవలవణం, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, జీలకర్ర, దానిమ్మగింజలు లేదా దాని బెరడు, శొంఠి, ఇంగువ నీటిని కలిపి పొడిచేసి అన్నంలోతిన్నా మీగడతోతిన్నా తేనెతో తీసుకున్నా విపరీతమైన ఆకలి కలుగుతుంది.

కడుపులో మంటనీ, సైత్యాన్ని, అజీర్తిని పోగొట్టే అద్భుతమైన గుణాలు పసుపుకు ఉన్నాయి.

పసుపు కొమ్ముల్ని సేకరించి పొడి చేసుకోవడం మంచిది. పసుపు పడని వారు కొన్ని ఎలర్జిక్ బారినపడతారు. ఇలాంటప్పుడు రోజూ కొద్దిగా పసుపును చర్మానికి రాసుకుంటూ రోజురోజుకు దీని పరిమాణాన్ని పెంచుకుంటూ పోవడం వలన శరీరం ఈ పసుపు వాడకానికి అలవాటు పడుతుంది. పసుపు సహజసిద్ధమైన వ్యాధి నిరోధక ఔషధం.

శొంఠి

శొంఠి రుచికరమయినది. ఆకలిలేదని బాధపడేవారికి శొంఠి దివ్యౌషధం. కఫాన్ని నివారిస్తుంది. వాంతుల్ని తగ్గించి గొంతుని శుభ్రం చేస్తుంది. తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది.

అల్లాన్ని పాలతో ఉడికించి ఎండబెడితే శొంఠి అవుతుంది. అయితే దీనికీ, అల్లానికీ ఉన్న గుణాలు మాత్రం ఈ శొంఠికి ఉండవు.

బోదకాళ్ళు, వాత వ్యాధులన్నింటిలో, మొలలు కడుపుబ్బరం, పైత్యం, లివర్ జబ్బులలో శొంఠిని వాడుకోవచ్చు.

కడుపునొప్పి, దగ్గు ఆయాసం, గుండె జబ్బులు, ఉబ్బుసం వ్యాధుల్లో శొంఠి పథ్యం. అల్లంకన్నా శొంఠి ఎక్కువ శ్రేష్టం.

జిగురు విరేచనాలు అవుతున్న సమయంలో శరీరం పేగుల లోపలి మ్యూకస్ పొర ఈ విరేచనం ద్వారా బయటికి వస్తుంది. దీన్నే జిగురు పడుతుంది అంటారు. ఇటువంటి సమయంలో శొంఠిని క్రమం తప్పకుండా వాడితే ఈ విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

నీళ్ళవిరేచనాలలో కూడా శొంఠి తీసుకుంటే మంచిది. కడుపులో మంటవల్ల విరేచనాలు కలిగితే వాటి దోషాన్ని కూడా ఇది తగ్గిస్తుంది.

శొంఠి, పంచదార, ఆముదం, పప్పు మూడింటిని సమానంగా కలిపి కొంత మోతాదు తీసుకుంటే విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. కీళ్ళనొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి.

శొంఠి, కరక్కాయ, వాము కలిపి బెల్లంతో నూరి తింటే కీళ్ళవాతం తగ్గి విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.

కాచిన పాలు, శొంఠిని మెత్తగా నూరి రెండు, మూడు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

నల్లజీలకర్ర, శొంఠి, పస 5 భాగాలు రెండేసి భాగాలు కలిపి పొడి చేసుకుని కుంకుడుకాయంత సైజులో తేనెలో కలుపుకుని తీసుకుంటే పక్షవాతం నుండి నెమ్మదిగా కోలుకోవచ్చును.

నెయ్యిని 21 తులాలు తీసుకుని అంతే సమానంగా శొంఠిపొడి తీసుకుని దానికి అంతే భాగంలో వెల్లుల్లి కలిపి నూరి చిన్నమాత్రలుగా చేసుకుని జీర్ణశక్తిని బట్టి రోజూ 2 లేదా 3 సార్లు తీసుకుంటే ముఖానికి వచ్చిన పక్షవాతం, కాళ్ళు చచ్చుబడిపోవడం, దవడ బిగుసుకుపోవడం, కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళూ-చేతులు పీకడం వంటి వ్యాధులు అన్నీ ఉపశమిస్తాయి.

శొంఠి కలిపిన మారేడుకాయ గుఱ్ఱను నీళ్ళలో మరిగించి తాగితే రక్తవిరేచాలు, కలరా తగ్గుతాయి. శొంఠి అంతగా గుణకరం కాదని కొందరి అభిప్రాయం. కాకపోతే శొంఠిని వేయించి దంచి వాడుకోవాలి.

సౌభాగ్యశొంఠి

శొంఠితోనే దీన్ని తయారుచేస్తారు. దీనిని రోజూ ఉపయోగించడం ద్వారా కీళ్ళవాతం, బట్టతల రావడం, సంతానం కలగకపోవడం, వెంట్రుకలు రాలిపోవడం వంటివాటికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. శరీరానికి కాంతిని ఇస్తుంది.

ఒక చిన్నగ్లాసు ఆవుపాలు, బెరడు కట్టిన శొంఠి ఒక తులం, 2 1/2 తులాల నెయ్యి, 6 తులాలు పంచదార తీసుకుని వీటన్నిటిని కలుపుకుని మరిగించి, ఆ మరిగే సమయంలో అందులో పిప్పళ్ళు, శొంఠి, దాల్చినచెక్క, మిరియాలు, యాలకులు, బిరియానీ ఆకు ఒక్కొక్క గ్రాము చొప్పున తీసుకుని పాకంపడితే అదే సౌభాగ్యశొంఠి. దీనిని వయసుతో సంబంధం లేకుండా అందరూ వాడుకోవచ్చు.

భయంకర రోగాలకు ఇది పథ్యంగా వాడుకోవచ్చు.

పిప్పళ్ళు

నిత్యయవ్వన సంపన్నులైన కలిగించి ముసలితనాన్ని దరికి రానివ్వకుండా చెయ్యడంలో గొప్ప వస్తువుగా దీన్ని చెప్పుకోవచ్చు.

పిప్పళ్ళు బలకరం. మిరియాల్లా కారంగా ఉంటాయి కానీ మిరియాల్లా వేడి చెయ్యవు. అద్భుతమైన ఆకలిని వుట్టించే దివ్యౌషధంగా ఇది పనిచేస్తుంది.

చక్కగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి. దగ్గు, ఉబ్బుసం, ఆయాసం రోగాలతో బాధపడేవారు పప్పులో వేయించిన పిప్పళ్ళపొడిని కలుపుకుని రోజూ అన్నంతింటే మంచిది. చాలా తేలికగా అరుగుతాయి. ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చే జబ్బులలో ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి. వాతరోగాలన్నిటికీ చాలా మంచివి.

మూలరోగాలు, మూత్రపిండంలో వచ్చే జబ్బులన్నింటిలో పిప్పళ్ళు పనిచేస్తాయి. లివరు, కామెర్ల జబ్బులలో పిప్పళ్ళు పథ్యం. కుష్టురోగానికి పథ్యం. జ్వరాన్ని తగ్గిస్తాయి.

రక్తపోటు, వంటికి నీరుపట్టడం, స్థూలశరీరం, రక్తంలో కొవ్వు పెరగడం, కడుపు భాగంలో నీరు ఏర్పడడం వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు సైంధవ లవణంతో వేయించిన పిప్పళ్ళను కలిపి పొడుం చేసి అన్నంలో తింటే ఉపశమనాన్ని పొందగలరు.

స్త్రీ గర్భాశయం, ఊపిరితిత్తులు, పేగుల మీద పిప్పళ్ళు ఎక్కువ ప్రభావం చూపిస్తాయి.

పిల్లల కడుపులో పాముల్ని చంపుతాయి. ప్లూ, మలేరియా జ్వరాలలో దీనిని పథ్యంగా వాడతారు. లైంగికశక్తిని పెంచుతాయి. తెలివితేటల్ని, బుద్ధిని పెంచుతాయి.

ఈశ్వరచెట్టు వేరు, పిప్పలివేరు కలిపి ప్రసవ సమయం ఆలస్యమైన వారికి తినిపించవచ్చు.

పిప్పలిమూలం (పిప్పలిచెట్టు వేరు) గర్భాశయాన్ని ముడుచుకునేలా చేస్తుంది. ఇది బాలింతలకు పథ్యం.

పాలు పెరగాలంటే పిప్పళ్ళను ప్రతిరోజూ తీసుకుంటేచాలు, తల్లిపాలు పెరుగుతాయి. ఈ పాలద్వారా బిడ్డయొక్క లివర్ ఇతర అవయవాలు అన్ని బలంగా రూపొందుతాయి.

సైంధవ లవణం, పిప్పళ్ళు సమానంగా తీసుకుని పొడుం చేసి నేతిలోగాని, నూనెలోగాని వేసి బాగా కాచి చల్లార్చి 2,3 చుక్కలు ముక్కలో వేస్తే ముక్కు దిబ్బడ, తలనొప్పిని తగ్గిస్తుంది. మైగ్రేన్ అనే తలనొప్పిలో కూడా ఇది ఉపయోగించవచ్చు. దీనిలో అల్లంరసం, బెల్లం కలుపుకుని నేతిలో వేయించకుండానే నేరుగా చుక్కలుగా వాడుకోవచ్చును.

తేనెతో సమానంగా పిప్పళ్ళుపొడిని కలిపి చిన్నపిల్లలకు పళ్ళువచ్చే రోజుల్లో షుమారు 6వ నెలనుంచి చిగుళ్ళకు పలుచగా రాస్తే దురద తగ్గి పిల్లలకు హాయిగా ఉంటుంది. కామెర్లలో కూడా దీన్ని పథ్యంగా ఉపయోగించవచ్చు. నాలుగింతల పాలకు పిప్పళ్ళను రసం తీసి నెయ్యి కలిపి కాచి చల్లార్చి తీసుకుంటే లివర్లో వాపు తగ్గుతుంది.

పిప్పళ్ళు లైంగికశక్తిని పెంచే ద్రవ్యంగా కూడా వాడతారు.

జాజికాయ

నీళ్ళతో జాజికాయను సూరి చెవిలో రెండు చుక్కలు వేసుకుంటే చెవిపోటు తగ్గుతుంది. కామెర్లలో పథ్యంగా వాడతారు. బలకరం. నాలికమీద పాచిని పోగొట్టి, జిగురుగా వుండటాన్ని తగ్గిస్తుంది. విరేచనాలను అరికట్టిస్తుంది. పళ్ళు నల్లగా అవడాన్ని ఆపుతుంది. మలబద్ధకాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

దీని మోతాదు తక్కువగాని అమితమైన ప్రభావం చూపించడంలో జాజికాయ శక్తి అద్భుతమైనది.

తలనొప్పిని తగ్గించడంలో దివ్యోషధం. జాజికాయ పొడిని పాలలో కలిపి తీసుకుంటే మనసు ఎంతో ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. కోపం తగ్గుతుంది. నోటి దుర్వాసనని పోగొడుతుంది. దీన్ని తాంబూల సేవనంలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. లైంగిక సమర్థతని పెంచుతుంది. నెయ్యి, జాజికాయ, పంచదార కలిపి కొద్దిమోతాదులో తినిపిస్తే పిల్లల విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

ఇది ఎక్కువగా తింటే మత్తు. వీటికి ధనియాలు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. గుండె బరువు, గుండె నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు దీనిని పాలతో కలిపి తాగిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. శరీరానికి రంగును కూడా ఇస్తుంది.

వాంతులు, దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం, నిమ్ము, హృద్రోగాలలో, పడిశంలో జాజికాయ దివ్యోషధంగా పని చేస్తుంది. జ్వరాన్ని తగ్గిస్తుంది. దాహాన్ని పోగొడుతుంది.

జాపత్రి

దీనిని వాడేటప్పుడు దీని మోతాదు షుమారు గురువింద గింజంత మాత్ర మించకూడదు. 'జ్వరాలలో'ను, ఉబ్బసం, దగ్గుల్లో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. ప్రసవ స్త్రీలకు మైలరక్తంను త్వరగా వెళ్ళేలా చేస్తుంది.

మనోల్లాసాన్ని కలిగించే మాదకద్రవ్యం ఈ జాపత్రి. జాజికాయకున్న గుణాలలో సగం దీనికున్నాయి. నోటికి సుగంధాన్నిస్తుంది.

దీని వాడకం ఎక్కువైతే లివర్, గుండెలను దెబ్బతీస్తుంది. రాత్రిపూట నిద్రపట్టనివారు జాజికాయ, జాపత్రిలను వాడుకుంటే నిద్ర బాగా పడుతుంది. కాకపోతే దీనికి అలవాటు పడకుండా చూసుకోవాలి. జాపత్రి, జాజికాయలు లైంగికశక్తిని పెంచడంలో అమోఘమైనవి.

దాల్చినచెక్క

దాల్చినచెక్కనే లవంగపట్ట అని అంటారు. లవంగచెట్టు చెక్క కాదు. మసాలా దినుసుల్లో ఇది ప్రముఖమైనది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. దీని పొడిని అన్నంలో కలుపుకుని తినవచ్చును. నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు.

కొంచెం తియ్యగా, వగరుగా, ఘాటుగా వుంటుంది. చక్కటి సుగంధం దీని సొత్తు. వాతాన్ని వేడిని తగ్గిస్తుంది. మెదడును చురుకుగా పనిచేయిస్తుంది. శుక్రాన్ని వృద్ధిచేసి లైంగికశక్తిని పెంచుతుంది. ఊపిరితిత్తులలోని గురగురని తగ్గిస్తుంది. దాహాన్ని నివారించి కళ్ళకు మంచి కాంతినిస్తుంది. పీక్కుపోయి, ఎండుకుని పోయినట్లు ఉండే ముఖానికి కండను పట్టిస్తుంది. పావుతులం దాల్చినపొడిని దానికి సమానమైన గుమ్మపాలో కలిపి తాగితే పైన చెప్పిన గుణాలన్ని లభిస్తాయి.

పంచదార దీనికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. వేడిచేసే తత్వం ఉన్నవారు ఇలా తీసుకుంటే చలవ చేస్తుంది. మరి అతిగా తీసుకుంటే వేడి చేస్తుంది. దీన్ని సేవిస్తే పురుషశక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

లవంగాలు

నోటిపూతతో, పిప్పళ్ళతో బాధపడేవారు రోజూ లవంగాన్ని బుగ్గన ఉంచుకున్నా ఈ బాధల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

రోజూ రెండు, మూడు లవంగాలను నమిలితే అతిమూత్రవ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది. క్షయరోగంలో దగ్గు, అజీర్తి వికారాలు, ఆయాసం, విషలక్షణాలు, వాత వ్యాధులన్నిటిలోనూ లవంగం పత్యంగా వాడతారు.

ఎక్కిళ్ళు ఎక్కువగా వస్తున్నవారు ఈ లవంగాన్ని రోజూ ఉపయోగించడం వలన ఈ బాధ నుండి తప్పించుకోవచ్చును.

అతి చిన్నపువ్వు అయిన లవంగంలో గొంతునొప్పి, టాన్సిల్స్, గొంతులో నసం, పొడిదగ్గు తగ్గించే అద్భుతశక్తి ఉంది. లవంగాన్ని కాల్చి బుగ్గన పెట్టుకుని ఆ రసాన్ని కొద్దిగా మింగుతుంటే గొంతుకు సంబంధించిన దోషాలు పోతాయి.

పంటినొప్పినే కాకుండా ఇతర అన్ని నొప్పులను తగ్గించే శక్తి లవంగానికి ఉంది.

యాలకులు

నోటిలో వచ్చే పొరలలో, నోటిపూత, నోట్లో నీరూరడం వంటి వాటి నివారణలో యాలకులు, లవంగాలు బాగా పనిచేస్తాయి.

దురదల్ని కలిగించే ఇసోస్థీలియా అనే ఆయాసం వ్యాధిలో దీని ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాహాన్ని కూడా పోగొడతాయి. యాలకులు ఒంట్రో వేడిని తగ్గించి రక్తదోషాలన్నింటినీ హరిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచి అన్ని ఆహారపదార్థాలను తేలికగా అరిగిస్తాయి. మూర్ఛవ్యాధి, ఫిట్స్లో పటికబెల్లం యాలకులు కలిపి నూరి తాగిస్తే దీని ప్రభావంవల్ల ఈ రోగాలు తగ్గుముఖం పడతాయి. యాలకుల్లో చిన్నా, పెద్ద రెండు రకాలు ఉన్నాయి. పెద్ద యాలకులు చిన్నవాటికంటే ఎక్కువ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి.

గసగసాలు

జీలకర్ర, గసగసాలు సమానంగా తీసుకుని ఉప్పు, కారం కలుపుకుని రోజూ అన్నంలో తింటే జిగురు విరేచనాల వ్యాధిలో మంచి ఫలితం ఇస్తుంది. భోజనం చేయగానే విరేచనానికి వెళ్లవలసివస్తే ఈ పొడి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. తరచూ విరేచనాలతో బాధపడే పిల్లలకు కూడా ఇది మంచి ఔషధం.

శుక్రధాతువును పెంచి లైంగికశక్తిని వృద్ధి చేస్తాయి. ఇవి బలకరం, వాత దోషాల్ని పోగొడతాయి. కుష్టురోగాలలో, నిమ్ములలో ఇవి పథ్యం.

ఈ గసగసాల కాయల్ని పోస్తూ కాయలంటారు. వీటినుంచి గసగసాలని తీస్తారు. ఈ కాయలకి గాటు పెడితే పాలు కారతాయి. ఈ పాలల్లోచే నల్లమందు తీస్తారు.

తామర, గజ్జి, దురద పొక్కులమీద రాస్తే తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. వీటివలన మలబద్ధకం రాకుండా చూసుకోవాలి. వాత వ్యాధులన్నింటికీ ఇది పథ్యంగా వాడుకోవచ్చును.

గసగసాలను పాలతో నూరి పేస్తులా చేసి పై వ్యాధులకు ఉపయోగించుకోవాలి. గసగసాలను అతిగా తీసుకుంటే మత్తుగా వుంటాయి. మూత్రాన్ని కూడా బంధించవచ్చు. నీళ్ళలో వేసి నూరి ఆ రసాన్ని తీసి దాన్ని మనం గసగసాల పాలు అని ఉపయోగించుకుంటాం. వీటిలో పంచదార కలుపుకుని తాగితే విరేచనాలు వెంటనే అరికట్టబడతాయి.

వాము

పేగుల కదలికలని క్రమబద్ధంచేసి వేడి పుట్టించి వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆహారాన్ని చక్కగా అరిగించడంలో వాము ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుంది.

కర్పూర తైలాన్ని కొన్ని నొప్పులను తగ్గించడానికి ఉపయోగిస్తారు. వాము ఈ తైలంలో ముఖ్యమైన పదార్థం. ఈ తైలంలో వాముని బాగా మరిగించి, ఆ కషాయాన్ని తేర్చి తైలపాకంపట్టి అందులో హారతి కర్పూరం కలుపుతారు. దానినే కర్పూరతైలం అని వ్యవహరిస్తుంటారు.

వాము నీటిని బాగా మరిగించి కర్పూరం కలపకుండా నెయ్యిగాని, నూనెగాని వేసి వండి తైలం చేస్తారు. ఇది తిమ్మరిపట్టి వ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.

శరీరానికి బలం ఇచ్చి మెదడుకు ఉత్తేజం ఇస్తుంది. నోటి దుర్గంధాన్ని పోగొడుతుంది. పేగులలో పుళ్ళనైనా సరే మాన్పుతుంది. స్త్రీలు వాము పొడిన కలిపిన నీళ్ళలో యోనిని శుభ్రం చేసుకుంటే దురద మంట తగ్గి తెల్లబట్టి వ్యాధిలో ఉపశమనం కలుగుతుంది.

కడుపులో మంట వలన వచ్చే గుండెనొప్పి వాముని దంచి రసం తాగితే తగ్గుతుంది. ప్రసవానంతరం మైలు పోయేలా చేస్తుంది. విరేచనం సాఫీగా అయ్యి ఆకలి అయ్యేలా చేస్తుంది.

బాలింతలకు వచ్చే జ్వరాలలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. గర్భాశయం మీద దీని ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. ప్రసవించిన స్త్రీలకు వాము ఎక్కువగా ఉపయోగపడుతుంది. గర్భాశయం త్వరగా సంకోచించుకోవటంలో దీని పాత్ర అమోఘం. దీన్ని రోజూ వాడటం వలన పాలు కూడా పెరుగుతాయి.

ఆయాసంలో కఫాన్ని తగ్గించి శ్వాస బాగా ఆడలా చేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలో నిమ్మూ మలేరియా, ప్లూ, జ్వరాలకు ఇది మంచిది.

ఉప్పు, మిరియాలు, వాము కలిపి నూరి పరగడుపున తింటే బలకరం. రక్తం కూడా పెరుగుతుంది.

వాముని నూనెతో కలిపి పొడికొట్టి రోజూ తింటే అరికాళ్ళలో, అరిచేతులలో చెమట పట్టడం తగ్గుతుంది. వాము, బెల్లం రెండింటినీ కలిపి తింటే దద్దుర్లు తగ్గుతాయి. బెల్లం పడనివారు వాము మాత్రమే తీసుకోవాలి.

ఎక్కువగా నిలబడి ఉద్యోగాలు చేసేవారికి కాళ్ళమీద రక్తనాళాలు ఉబ్బి పైకి కనిపిస్తాయి. ఇవి తిమ్మిరిపట్టడం, మొద్దుబారడం, పుళ్ళుపడడం జరుగుతాయి. అలాంటప్పుడు కర్పూరతైలంగాని వాము నూనెనుగాని మర్తిస్తే రక్తనాళాలు విచ్చుకుని రక్త సరఫరా సాఫీగా జరుగుతుంది. చర్మంలో పైపైన వుండే రక్తనాళాలు మూసుకుపోవడంవల్ల రక్తప్రసారం అగి తిమ్మిరిపట్టడం, మరుకుపోట్లు, మొద్దుబారడం, సూదులతో గుచ్చినట్లు ఉండటం జరుగుతాయి. మధుమేహ వ్యాధిలో ఇది ఎక్కువ. ఆ సందర్భంలో కూడా వాము నూనెను లేదా, కర్పూర తైలాన్నే మర్తిస్తే సరిపోతుంది.

పిల్లలకు అజీర్తి, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి వంటి వ్యాధులన్నింటిలో వాము వాటర్ (నీటిలో వాముని వేసి బాగా మరగనిచ్చిన నీరు) అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

వాము పొడిని మూటగట్టి వాసన పీలిస్తే ముక్కుదిబ్బడ, జలుబు తగ్గుతాయి. వసకొమ్మని కూడ పొడికొట్టి ఇలా ఉపయోగించవచ్చు.

జీలకర్ర

జీలకర్ర తెలుపు, నలుపు, పెద్దది అను మూడు రకాలలో దొరుకుతుంది. దీనిలో తెలుపు జీలకర్రను మనం ఆహారపదార్థాలలో వాడుకుంటాము.

ఆకల్ని పుట్టించడంలో జీలకర్రలో ఉన్న ఒక తైలం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. కడుపుఉబ్బరం, అతిగా వాయువులు వెళ్ళడం, కడుపులో వాతం, కడుపునొప్పి మొదలగు వాటికి వేయించిన జీలకర్ర పొడిలో సైంధవ లవణాన్ని కలిపి తినిపిస్తే మంచిది. దాహంతో కూడిన జ్వరం, నులిపురుగులు, కళ్ళుమంటలు తగ్గుతాయి. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.

నల్లజీలకర్ర చాలా శక్తివంతం. కాని తెల్లజీలకర్ర నిదానంగా పనిచేస్తుంది.

రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలలో ఇది మంచిది. మూత్రాన్ని సాఫీగా జారీ చేస్తుంది. పేగుపూత, కడుపులో మంట ఉన్న వాళ్ళకి కూడా జీలకర్ర పథ్యం.

వేయించిన జీలకర్ర పొడిని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే వాంతులు తగ్గుతాయి. చర్మరోగాలలో కూడా ఇది మంచిది.

జీలకర్ర బెల్లం కలిపి తింటే ఎంతోకాలంగా ఉన్న జ్వరం కూడా తగ్గిపోతుంది. వాతపు దోషాలు, అజీర్తి దోషాలు, అలసటని పోగొడుతుంది. బెల్లం, జీలకర్ర కలిపి తింటే శ్రమ, అలసట తగ్గి ఎంతో ఉత్సాహంగా ఉండగలుగుతారు.

జీలకర్రకు దురదలు తగ్గించే గుణం ఉంది. ఉప్పు, తేనె, జీలకర్ర ఈ మూడింటినీ కలిపి రాస్తే ఎలుక, కీటకాలు, తేలు కుట్టిన చోట బాధ ఉండదు.

స్త్రీల గర్భాశయాన్ని కూడా శుభ్రం చేస్తుంది. మూత్రనాళంలో రాళ్ళు పేరుకున్నప్పుడు ప్రాత్తికడుపుతోనుంచి నొప్పి గజ్జలలోకి వ్యాపిస్తున్నప్పుడు జీలకర్ర పొడిని పంచదారతోకలిపి కొంచెం ఎక్కువగా తినిపిస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది. మూత్రం రాసప్పుడు కూడా ఇదే మందుగా వాడుకోవచ్చును.

జీలకర్ర, పసుపు కలిపిన పొడి తింటే మొలల వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది. చల్లని నీటిలో జీలకర్ర పొడిని తడిపి మొలలపైన రాసినా సరే బాధ తగ్గుతుంది.

మెంతులు

చేదు గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. వంటల్లో వేసుకుంటే చక్కని సువాసనతో పాటుగా మంచి ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఇస్తాయి.

జిగురువిరేచాలు, రక్తవిరేచనాలలో మెంతుల్ని నీళ్ళలో వేసి కాచి పంచదార కలుపుకుని తాగితే వెంటనే విరేచనాలు తగ్గుముఖం పడతాయి. మెంతుల్ని పెరుగులో వేసి తినిపిస్తే రక్తవిరేచనాలు, బంకవిరేచనాలు తగ్గుతాయి. నల్లగా వాతం చేసినట్లు విరేచనం అవుతున్నప్పుడు ఈ మెంతులతో చేసిన కషాయం మలాన్ని మామూలు రంగులోకి మార్చి కడుపునొప్పి లేకుండా చేస్తుంది. చెదువాసనతో మలం వెళ్ళడాన్ని కూడా నివారిస్తుంది. విరేచనాలు అవుతున్నాయి అని అనుమానం కలిగినప్పుడు మెంతుల్ని తీసుకుంటే చాలా విరేచనాలు రక్తున అగిపోతాయి.

మెంతుల పొడిని వుడికించి కడితే చీముగడ్డలు కరిగి నొప్పి తగ్గుతుంది. ముల్లు గుచ్చుకున్న చోట మెంతిపిండిని కలిపి కట్టుగా కడితే నొప్పి తగ్గి ముల్లు బయటికి వచ్చేస్తుంది.

కుష్ఠరోగాన్ని, వాతవ్యాధుల్ని నయం చేయడంలో మెంతుల పాత్ర అమోఘమైనది. ఆకల్ని పుట్టిస్తాయి. అన్నం తినాలన్న కోరికను పెంచుతాయి. శరీరంలో వేడిని పుట్టిస్తాయి. నానిన మెంతుల్ని ఉల్లిపాయ ముక్కల్ని కలిపి తీసుకుంటే జిగురు విరేచనాలు తగ్గుతాయి. నానిన మెంతుల్ని అరచెంచా గింజలను నమలకుండా మింగిస్తే అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో మంచిది.

ఘృగర్ వ్యాధిలో మెంతుల ప్రభావం అధికం. దీన్ని రోజూ వాడటం మధుమేహ రోగులకు చాలా మంచిది.

ఒక పాలు నానించి మొలక గట్టిన మెంతులు, ముడి పెసలు ఆరుపాళ్ళు తీసుకుని నానవేసి కాస్త మొలక వచ్చిన తరువాత రుబ్బి ఉప్పు, కారం వేసుకుని రొట్టెగా చేసి ఇస్తే సన్నగా ఉన్న పిల్లలకు ఒళ్ళు చేస్తుంది.

బాలింతలకు మెంతులు ఎంతో మేలు జేస్తాయి. గర్భాశయాన్ని త్వరగా ముదుచుకునేలా చేస్తాయి. పొట్ట కూడా పెరగనివ్వదు.

మెంతుల్ని నూరి కట్టుగా వేస్తే నొప్పులూ, వాపులూ తగ్గుతాయి. దోరగా వేయించిన మెంతుల్ని పొడిచేసుకుని అన్నంలో కలుపుకుని తింటే ఆరోగ్యకరం. సైంధవ లవణం కూడా తగినంత కలపడం వలన వాతనొప్పులు నెమ్మదిస్తాయి.

మిరియాలు

మిరియాలు చాలా తీవ్రమైన ద్రవ్యాలు. కఫాన్ని పూర్తిగా తగ్గించివేస్తుంది. ఆకలిని విపరీతంగా పెంచుతుంది. కాని మహావేడి. కారంగా ఉండే మిరియాలనే మనం ఎక్కువగా వాడుతుంటాము. కారం కోసం మిరియాలను కూడా వాడుకోవచ్చును.

ఆయాసం, ఉబ్బునం రోగాలకు, అజీర్తి సంబంధమైన రోగాలకు మిరియాలు మంచి ఔషధాలు. మిరియాలు, శొంఠి, వాములను వెన్నతో కలిపి తింటే జిగురు విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

అదే పనిగా ఆవలింతలు వస్తుంటే ఈ మూడింటితో పాటు సైంధవ లవణాన్ని కలిపి తింటే తగ్గిపోతాయి.

చలిజ్వరాల్లో, దగ్గు, జలుబు, నిమ్ములలో పాలు, మిరియాలు అనుపాసంగా ఇస్తే వెంటనే ఈ రోగాలు తగ్గుముఖం పడతాయి.

మొలలు తగ్గించడంలో మూత్ర వ్యాధులలోను తెల్లమిరియాలకు అమోఘమైన శక్తి ఉన్నది. కాని అమితమైన వేడిని చేస్తాయి. కాబట్టి కడుపులో గ్యాస్ట్రైటిస్, మంట మొదలగు వాటితో బాధపడే వారు వీటి వాడకానికి దూరంగా వుండడమే మంచిది.

ఆవాలి

ఆవాలి ఆకలిని పుట్టించే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. కాని గ్యాస్ట్రైటిస్, కడుపులో మంట ఉన్న వారు మాత్రం వీటికి కాస్త దూరంగా ఉండాలి.

ఆహారపదార్థంలో నిత్యం ఉపయోగించే ఆవాలిలో రోగాలను పోగొట్టే అద్భుతమైన శక్తులు కూడా దాగి ఉన్నాయి.

చేర్మరోగాలపైన అవనూనె ప్రభావం ఎక్కువ. కుష్మిరోగాలలో అవనూనెకు ప్రాధానం ఎక్కువ. ఆవాలి, హారతి కర్పూరం నూరి నూనె కలిపి మర్చిస్తే నయాటికా అనే నడం నొప్పి, వాతపు నొప్పులు తగ్గుతాయి. చేర్మరోగాలు ఉపశమిస్తాయి. గడ్డలు మెత్తబడతాయి.

నీళ్ళలో అవపిండిని కలిపి అరికాళ్ళకు రాస్తే కాళ్ళూ, చేతులు చల్లబడడం తిమ్మిరి పట్టడం తగ్గుతాయి. అవాలిపిండిని నూనెలో కలిపి తలకు రాస్తే తలలో పేలు చచ్చిపడతాయి.

మైకంగా ఉన్నప్పుడు ఏదయిన విషపదార్థాలు తిన్నప్పుడు ఆవాలను వేడినీళ్ళలో నూరి తాగిస్తే వాంతులయి ప్రేగులు శుభ్రపడి ఈ విధముగా చేయడం వలన ప్రాణాపాయ స్థితి తప్పిపోతుంది.

ధనియాలు

ఎలర్జీ లక్షణాలపైన ధనియాల ప్రభావం ఉంది. ధనియాల కషాయం జలుబు, ముక్కుదిబ్బడ, ఆయాసం, దగ్గులలో మంచి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.

కారం, చేదు వుండక ఒక విధమైన రుచిలో ఈ ధనియాలు ఉంటాయి.

ఇవి పేగుపూత, నోటిపూత, మధుమేహం, అతిగా దాహం, నిమ్ము, అజీర్తి, శోష, జ్వరం, జలుబు, మూత్రవ్యాధులలో అద్భుతంగా పని చేస్తాయి. ధనియాలు గుండె జబ్బులకు పథ్యం. కడుపులో పాముల్ని చంపేసి బయట పడేస్తుంది. ఆయాసం, వాంతులు, దగ్గు, జలుబు, విరేచనాలలో అద్భుతమైన ఔషధాలు. ధనియాల చారు జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది.

ఆకలి తక్కువగా ఉండడం, రక్త క్షీణత, కామెర్ల వ్యాధులలో పొడిచేసిన ధనియాల పొడిని రోజూ అన్నంలో తింటే ఈ వ్యాధులు తగ్గుముఖం పడతాయి. ఒక భాగం ధనియాలు, ఒక భాగం ఎండబెట్టిన ముదురు చింతాకు, తగినంత ఉప్పు, కారం చేర్చి పొడిచేసి అన్నంలో తింటే మంచిది.

ధనియాలు, మంచిగంధం కలిపి మెత్తగా నూరి, నుదురు, కళ్ళు, తలకు పట్టువేస్తే కళ్ళు బైర్లు కమ్మడం, చీకట్లు ముసరడం, తలనొప్పులు, కళ్ళ కలకలు తగ్గుతాయి.

ధనియాల్ని దంచి నీళ్ళు కలిపి గుడ్డలోవేసి పిండి తీసిన రసం ధనియాల కషాయం. దాహాన్ని తగ్గించి మూత్రాన్ని ఎక్కువ బయటికి పంపేలా చేసి ఒంటికి పట్టిన నీటిని తగ్గిస్తుంది. ఈ కషాయం తాగితే మూత్రంలో మంట తగ్గిపోతుంది. వేడి చేసే వ్యక్తులు రోజూ దీన్ని పథ్యంగా తీసుకోవచ్చు. అగకుండా ఎక్కిళ్ళు వస్తే ఇది రోజూ వాడితే రక్తున ఆపుతుంది. ధనియాల రసాన్ని రోజూ రెండు పూటలా తీసుకుంటే మధుమేహ రోగులకు దాహం తగ్గుతుంది.

అల్లం

పైత్యం అంటే కడుపులో ఆమ్లరసాలు పెరిగి మంట, వికారం, నొప్పి, పుల్లని తేపులు రావడం మొదలగు లక్షణాలు అల్లం పెంచుతుందే కాని తగ్గించదు. ఒళ్ళు తిరగడాన్ని తగ్గిస్తుంది. అజీర్తిని పోగొట్టి ఆకలి పెంచుతుంది. అల్లం వాడకం శక్తినిస్తుంది.

తరిగిన అల్లం ముక్కలలో ఉప్పువేసి మొదటి ముద్దలో నెయ్యి వేసుకుని తిండ్ల మనకు కావలసిన ప్రయోజనాలన్నీ పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

భోజనంలో అల్లం, సైంధవలవణం కలుపుకుని తింటే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇది జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. నోటిలో జిగురుగా ఉండటం, రుచి తెలియకపోవడం, అజీర్ణి, జీర్ణకోశంలోని అన్ని వ్యాధులు నయం చేస్తుంది.

పడిశభారం, దగ్గు, ఉబ్బసం, వృషణాలలో వాపుకు ఇది పథ్యం. తేనెలో అల్లం రసం కలుపుకుని త్రాగితే నోటిపూత తగ్గుతుంది.

అల్లం ముక్కల్ని నిమ్మరసంలో ఊరవేసి ఉప్పు కలిపి ఎండబెట్టి వొరుగులు చేసుకుంటే మంచిది. అల్లం మురబ్బా అంటే ఇది. విరేచనం సాఫీగా జారీచేస్తుంది.

లివర్ జబ్బులలో అల్లం మేలు చేస్తుంది. బెల్లం, అల్లం సమానంగా కలుపుకుని తీసుకుంటే చర్మం పొడలుగా రాలిపోవడం తగ్గుతుంది. మూత్రవ్యాధుల్లో జ్వరాల్లో, మంటల్లో, పేగుపూతలకు అల్లం చెడు చేస్తుంది. ఎండాకాలంలో అల్లం బాగా వేడి చేస్తుంది.

మొత్తానికి అల్లం వాడకం శరీరానికి, ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

సోపు

నోటిలో వేసుకుని నమిలితే నోటి దుర్వాసన నాలికమీద జిగురు పోతుంది. జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. యాలకులు, పిప్పళ్ళు, సోపు, పటికబెల్లం కలిపి మూడుపూటలా తీసుకుంటే అన్నిరకాల విరేచనాలకు పథ్యంగా పని చేస్తుంది.

ఇది రుచిలో జీలకర్రలాగా ఉంటుంది. కాకపోతే తేలికగా అరుగుతుంది. కాస్త వేడిచేసిన వాతరోగాలలో, పడిశ భారంలో, జ్వరాలలో చాలా ఉపయోగకారి.

పాలలో సోపును మూటగట్టివేసి ఆ పాలను తాగిస్తే పోతపాలతో పెరిగే పిల్లలకు ఏ విధమైన వ్యాధులు రావు.

నీరుల్లి

ఉల్లిపాయలు, ఆవనూనె కలిపి నూరి కట్టుకడితే కీళ్ళవాతపు నొప్పులు తగ్గుతాయి. పంచదారను ఉల్లిపాయ రసంలో కలిపి తాగితే ఎంతో శక్తివంతం. కలరాలో కూడా ఇది ఉపయోగకారి. చలువచేస్తుంది. ఉల్లిపాయరసంలో మిరియాల పొడి కలుపుకుని తాగితే జ్వరాలు, మూత్రరోగాలు తగ్గుతాయి. మూలరోగాలు కూడా తగ్గుతాయి.

ఉల్లిరసం చెవిపోటు సమయంలో చెవిలో వేస్తే నొప్పి ఉపశమిస్తుంది. తేనెటీగలు, కందిరీగలు, తేళ్ళు కుట్టినచోట నొప్పులకు దీని రసాన్ని పూస్తే విస్తాన్ని హరించేస్తుంది. ఎలర్జీని కూడా తగ్గిస్తుంది. స్ప్రిన్, లివర్ అవయవాలలో నొప్పి, ఒంటికి నీరుపట్టడం, మలబద్దకం, ఊపిరితిత్తులలో జబ్బులు మొదలైనవాటికి ఉల్లిపాయ పథ్యమైన ఆహారం.

ఎక్కువగా తీసుకుంటే ఇది మత్తుగా ఉంటుంది. కాస్త వాతాన్ని కూడా కలిగిస్తుంది. శరీర అవయవాలన్నింటిని ఉత్తేజం చేసే శక్తి ఉల్లిపాయకుంది.

సుఖవ్యాధులలో మంచిది. మధుమేహ రోగులకు చాలా మేలును చేస్తుంది. ఉల్లిపాయల రసంలో కొద్దిగా నెయ్యి, సగం తేనె కలిపి రెండుపూటలా తీసుకుని పాలు తాగితే బలవర్ధకరం.

ఉల్లిపాయ దంచి పళ్ళకు రాస్తే చీము, నెత్తురు కారడం తగ్గుతుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు వుంటే ఉల్లిరసం తాగడం ద్వారా నొప్పితగ్గడం, రాళ్ళు కరగడం. మూత్రంలో మంట తగ్గడం జరుగుతుంది.

ప్రోలీసులు భాష్పవాయువును ప్రయోగించినపుడు, విషవాయువులు వ్యాపించినప్పుడు పొలాల్లో పురుగుల మందుచల్లడం ద్వారా వాసన వ్యాపించినపుడు ఉల్లిపాయరసాన్ని ముక్కుల్లో వేసుకోవడం, ఉల్లిపాయ వాసన చూడడం ద్వారా వాటి దుర్గుణాలు తగ్గుతాయి.

ఉల్లిపాయ ముక్కలు, కొద్దిగా మెంతులు కలిపి వీటితో సమానంగా వెన్నపూస కలిపి తింటే జిగురు, నీళ్ళవిరేచనాలు తగ్గుతాయి.

పిల్లలకు వేసవిలో ఉల్లిపాయలను రోజూ ఉడికించి పెడితే వడదెబ్బ కొట్టదు. ఉల్లిరసాన్ని తిమ్మిరిపట్టిన భాగంలో ఉంచి మర్దనచేస్తే తిమ్మిరి తగ్గుతుంది.

వెల్లుల్లి

ఇంగువ, వేపగింజలు, వెల్లుల్లిలను బెల్లంతో కలిపి నూరి కుంకుడు గింజంత పరిమాణంలో చేసుకుని తింటే మొలలు తగ్గిపోతాయి.

నీరుల్లిలో మేలుచేసే గుణాలు ఎన్నో ఉన్నా ఇది చాలా తీక్షణంగా పనిచేస్తుంది. వేడి చేసే స్వభావం కలది. దేహపుష్టిని, కామశక్తిని పెంచి వీర్యవర్ధకం చేస్తుంది.

నయాటికా నడుంనొప్పి, రొమాటిజం అనే కీళ్ళవాతాలలో వెల్లుల్లిని ఉపయోగించవచ్చు. మూత్రపిండాల్ని శుభ్రపరుస్తుంది. నాడీమండలాన్ని ఉత్తేజితం చేస్తుంది. నేత్రవ్యాధుల్లో పథ్యం. వాతరోగాలలో, కంఠరోగాలలో ఇది అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. అజీర్ణ వ్యాధులన్నిటిలోనూ ఇది మంచిది. మూత్రరోగాలలో, కామెర్లులో పథ్యం. హృదయ వ్యాధులలో గుండెని సంరక్షించే విషయంలో వెల్లుల్లి పనిచేసే తీరు అద్భుతం.

దగ్గు, జలుబు, ఆయాసాలలో వెల్లుల్లి అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. ముసలితనాన్ని నివారిస్తుంది. బుద్ధిని పెంచుతుంది. రక్తంలో కొవ్వుశాతాన్ని తగ్గించి వొళ్ళుని తగ్గిస్తుంది.

తలవెండ్రుకలు బలపడేలా చేసి రాలిపోకుండా, తెల్లబడకుండా చేస్తుంది. ఎముకలు విరిగినపుడు అతుక్కునేలా చేసే గుణం దీనికున్నది.

కందరాలు బిగుసుకుపోవడం, నడుంనొప్పి, ఎముకలు శిథిలమైపోయే వ్యాధులు, దీర్ఘకాలపు జ్వరాలు, అరికాళ్ళు-అరిచేతుల్లో మంట లేక చల్లగా ఉండటం వీటన్నిటికీ వెల్లుల్లిపాయలు, ఇంగువ, జీలకర్ర, సైంధవ లవణం, పిప్పళ్ళు, మీరియాలు ఇవన్నీ వేడికవే పొడి చేసుకుని తీసుకుని మంచి ఆముదంలో కుంకుడు గింజంత పరిమాణంలో జీర్ణశక్తినిబట్టి తీసుకుంటే పైన చెప్పిన వ్యాధులన్ని తగ్గిపోతాయి.

గ్లాసుడు పాలలో దంచి తీసిన వెల్లుల్లిరసం రెండు తులాల కలిపి వేడిచేసుకుని రెండుపూటలా తాగినారే పైన చెప్పిన గుణాలే కనబడతాయి.

మూలవ్యాధులు తగ్గడానికి ఉడుకుతున్న అన్నంలో వెల్లుల్లిపాయలు ఉంచి కుమ్మపెట్టి తింటే ఇవి తగ్గుతాయి. రోజూ వెల్లుల్లిరసాన్ని మేకపాలతో కలిపి తాగితే క్షయవ్యాధిలో చాలా మంచిది. కీళ్ళు పట్టినచోట వెల్లుల్లి కొద్దిగా పట్టు వేసి ఉంచి తీసివేస్తే చాలు కీళ్ళనొప్పులు మటుమాయం అవుతాయి.

పాలు, ఉప్పు, నెయ్యి వెల్లుల్లి లోపాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. కాని దీనిని అతిగా తీసుకుంటే బాగా వేడి చేస్తుంది. వేపాకు, పసుపు, వెల్లుల్లికలపి నూరి పట్టు వేస్తే ఎముకలు అతుక్కుంటాయి.

ఉప్పు

ఉప్పులేని వంటను మనం ఊహించనేలేము. వండిన పదార్థాలకు రుచినీ, శరీరానికి బలాన్ని అందించటంలో ఉప్పు పాత్ర మరువలేనిది.

వాము, ఉప్పు కలిపి తింటే అజీర్తి, కడుపునొప్పి తగ్గుతాయి. ఉప్పుకాపు వలన వేడిని ఎక్కువసేపు పట్టుకుని నొప్పిని తగ్గించగలుగుతుంది. కీళ్ళవాతంలోనూ, బెణుకులూ, వాపులలోనూ, ఇంకా ఇతర రకరకాల నొప్పులలోనూ ఉప్పును బాగా వేయించి వాపు పెడితే కీళ్ళనొప్పులు, దెబ్బలవలన కలిగిన నొప్పులు మరియూ నడుంనొప్పి తగ్గిపోతాయి.

ఎండాకాలంలో వడదెబ్బ తగిలి శరీరం శోషించినప్పుడూ, ప్రాణాపాయం జరగకుండా ఆపడానికి వేడినీళ్ళలో పంచదార, ఉప్పు కలిపి తాగిస్తే చాలు ఆందోళన పడవలసిన అవసరం ఉండదు. విరేచనాలు, వాంతులు ఎక్కువైతే కూడా శోష వచ్చినట్లు, మనిషి నీరసించిపోతే కూడా ఈ ద్రావణమే అద్భుత ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

నెయ్యి, ఉప్పు కలిపి వేడినీళ్ళతో తాగిస్తే భోజనం చేయగానే వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది. దగ్గు, అజీర్తితో బాధపడే పసిపిల్లలకు ఉప్పును అరగదీసి నాలికకు రాస్తే విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. దగ్గు కూడా ఉపశమిస్తుంది. కాని మోతాదు తక్కువగా ఇవ్వాలి. లేదంటే వాంతులు అవుతాయి.

ఉప్పునీటిని పుక్కిటపడితే నోటిలో వుండ్లు, పంటిపోటు తగ్గుతుంది. వేడినీటిలో ఉప్పునువేసి బాగా మరగనిచ్చి చల్లార్చి ఆ నీరుతో వుండును కడిగితే నీరు లాగేసి వుండు త్వరగా మానిపోతుంది. కండ్లకలక వచ్చినపుడు కూడా కంట్లో ఈ నీరు వేసి కడిగితే సరి, కంటివాపు తగ్గిపోతుంది.

ఉప్పు వాతాన్ని, నొప్పుల్ని తగ్గించి, ప్రాణాపాయస్థితినుండి మనిషిని రక్షిస్తుంది. ఎగ్జిమా అనే చర్మరోగంలో దురద తగ్గడానికి, ఆయాసం తగ్గడానికి, ఇతర ఎలర్జి వ్యాధులన్నింటిలోనూ కాల్షికోస్టిరాయిడ్స్ అనే తరగతికి చెందిన మందులు వాడవలసి వచ్చినపుడు మాత్రం చెదులక్షణాలు కలుగకుండా ఉండడానికి ఉప్పు వాడకం తగ్గించమని వైద్యులు సూచిస్తారు.

ఉప్పువల్ల ఎన్ని ఉపయోగాలున్నా శరీరంలో ఉప్పు అధికంగా ఉంటే మాత్రం వాంతులు, బి.పి. రెట్టించు పెరగడం, నీరుపట్టడం లక్షణాలు కలుగవచ్చు.

సైంధవ లవణం

సైంధవలవణం బలకరమైనది, చలువచేస్తుంది. కంటివ్యాధులకు, రక్తపోటుకు, అన్ని రకాలైనటువంటి దోషాలకు మంచిది.

ఎలకులు రెండు భాగాలు, సైంధవ లవణం 3 భాగాలు, జీలకర్ర రెండు భాగాలు కలిపి మెత్తగా నూరి ఆవుపాలతో సేవిస్తే బాలింతలకు పాలు పడతాయి.

సైంధవలవణాన్ని ఏడు తమలపాకుల్లో వేసి మెత్తగా నూరి వేడినీళ్ళతో తాగితే బోదకాలులో ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

ఇంగువ గంజిలో కలిపి సైంధవలవణాన్ని త్రాగిస్తే ప్రసవం త్వరగా అవుతుంది. రక్తపోటు తీవ్రమైనపుడు ఉప్పుతోపాటు సైంధవ లవణాన్ని కూడా ఆపేయాలి. బి.పి. వచ్చినవారు సాధారణంగా ఉప్పు తగ్గించవలసి ఉంటుంది. కాని వారు సైంధవలవణం వాడవచ్చు.

మామిడి అల్లం

మాత్రం మంటగా వెళుతుంది అని బాధపడేవారు, సుఖరోగాలతో బాధపడేవారికి మామిడి అల్లం దివ్యౌషధం.

పేరులో అల్లం ఉన్నంతమాత్రాన ఇది అల్లం జాతికి చెందినదికాదు. పసుపు జాతిది. తియ్యమామిడి రుచి, వాసనవుండి ఆకారం మాత్రం అల్లానిది కలిగి ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని మామిడి అల్లం అంటారు.

చలువ చేస్తుంది. దీని రసాన్ని కోడిగుడ్డు సొనలో కలిపి బెణుకులు వాపులపై పట్టువేస్తే నొప్పులు తగ్గుముఖం పడతాయి.

గుగ్గిలం

దీన్ని వాడేటప్పుడు వైద్యుని సలహాలతోనే వాడుకోవడం మంచిది. గుగ్గిలం ప్రయోజనాలలో మొదటిది వాపులు తగ్గించే గుణం, తరువాతది కొవ్వును కరిగించి రక్తంలో కొవ్వుశాతాన్ని తగ్గించడం, మూడవది హృదయవ్యాధులు, నాలుగవది మూత్రవ్యాధులు. ఇవికాక ఎలర్జీలను కూడా తగ్గించే గుణాలను కలిగి ఉన్నది.

పసిపిల్లలు ఇంట్లో ఉంటే తప్పనిసరిగా వాడవలసినది ఈ ఔషధం. దీన్ని నిప్పులమీద సాంబ్రాణిలో కలిపివేస్తే విషహరం. గాయమైనచోట కురుపుల మీద పూస్తే విషదోషాలు తగ్గి గాయం, చీము మానుతుంది.

అన్నిరకాల సుఖవ్యాధుల్లోనూ దీన్ని శుభ్రపరిచి వాడుకోవచ్చును. గుగ్గిలాన్ని నూనె చుక్కలమీద అరగదీస్తే జిరుగు లాంటి పదార్థం వస్తుంది. దీన్ని నేరుగా గాని లేదా గుడ్డముక్కకుగాని పట్టించి దీర్ఘకాలంగా పగలకుండా బాధపెడుతున్న గడ్డలపైన వేస్తే వాపు కరిగిపోతుంది.

సాంబ్రాణి

రోజూ ఈ పొగని రాత్రిపూట ఇంట్లోవేస్తే దోమలు, ఈగలు పోతాయి. పసిపిల్లలకు స్నానం చేయించిన తరువాత నిప్పుల మీద సాంబ్రాణి, గుగ్గిలం కలిపి వేసి ఆ పొగని తలకూ, ఒంటికి పట్టించడంవల్ల రోగాలు రాకుండా ఉంటాయి.

పసిపిల్లలకే కాకుండా ఎవరైనాసరే తలకు పోసుకున్న తరువాత వెంట్రుకలకు ఈ పొగ పట్టిస్తే వెంట్రుకలు తొందరగా ఆరుతాయి. సువాసన, ఆరోగ్యకరం మరియు పేలకు ఈ పొగ శత్రువు.

ఉసిరి

ప్రతిచోట ఉండే మొక్క ఇళ్ళల్లోగాని, పొలాల్లోగాని ఈ మొక్క ఎక్కడైనాసరే పెరుగుతుంది. తులసి తరువాత హిందువులకు పవిత్రమైనది పూజ్యనీయమైనది.

గింజలు తీసి ఉసిరికాయల్ని వరుగులుగా ఎండబెట్టుకుంటే సంవత్సరం పొడుపునా వాడుకోవడానికి ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి.

కళ్ళుతిరగం, వికారం, పైత్యం, కఫదోషాలు, నిమ్ము, మూలవ్యాధులు, జలుబు అన్నిటిని తగ్గిస్తుంది. బుద్ధిబలాన్ని, ఉత్తేజాన్ని పెంచుతుంది. లివర్ను బలపరుస్తుంది.

తియ్యని రుచి కూడా కలిగి ఉంటుంది. మధుమేహాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఉసిరి వరుగులు చలువచేస్తాయి. పులుపు రుచి కలిగిఉన్నా కడుపులో మంటని పెంచకుండా తగ్గిస్తుంది. వగరుగా ఉన్నాసరే వాతాన్ని కలిగించదు. అన్ని దోషాల్ని తగ్గించే శక్తి దీనికి ఉంది.

హృదయానికి సంబంధించిన వ్యాధులన్నిటిలోనూ ఇది ఔషధంగా పని చేస్తుంది. గుండెదడ, నొప్పి, హార్ట్ అటాక్లకు మందుగా పనిచేస్తుంది.

ఉసిరి జ్యూస్ని కూడా తయారు చేసుకోవచ్చును. దీన్ని రోజూ తాగితే శరీరం ఉక్కులా తయారవుతుంది. రక్తవిరేచనాలకూ, నీళ్ళవిరేచనాలకూ, ఊపిరితిత్తుల జబ్బులకూ, మూలవ్యాధులకూ ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. సుఖవ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులకూ, రక్తస్రావాలకూ కూడా ఇది అద్భుతంగా పనిచేయును.

బలకరమైనది. ఆయుష్షుని పెంచుతుంది, వీర్యవర్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది.

మాదకద్రవ్యాలు, ఆల్కహోలు, సారాయి, గంజాయి, నల్లమందు మొదలైనవి తీసుకున్నవారిలో బుద్ధిమాంద్యం కలుగుతుంది. వాళ్ళకి ఈ ఉసిరికాయ వలన ఆ దోషాలను తగ్గిస్తుంది. చెడుగుణాలు ఏర్పడకుండా నిరోధిస్తుంది.

సున్నిసిండిలో ఉసిరిక వగరును కలిపి మరాడించుకుని రోజూ స్నానం చేస్తే చర్మరోగాలు రావు మరియు చర్మానికి పోషణని, కాంతిని అందిస్తుంది.

విశామలకీ అనే పేరుతో మందుల దుకాణాల్లో దొరికే చూర్ణాన్ని మనం ఈ ఉసిరికాయతో తయారు చేసుకోవచ్చును. ఉసిరి వగరు పొడికి సమానంగా పసుపు కలిపి మెత్తగా నూరి, ఖాళీ గొట్టాలతో మూడుపూటలా తీసుకుంటే అపూర్వ ఔషధంగా సర్వ వ్యాధులకి ఉపయోగపడుతుంది.

వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచడంలో ఉసిరికాయ అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

కరకాయ, ఉసిరికాయ, తానికాయలను త్రిఫలా అని పిలుస్తారు. ఆయుర్వేద ఔషధాలలో ఈ త్రిఫలాలు మూలస్తంభాలవంటివి. వీటి ప్రస్తావన లేకుండా ఏ వ్యాధికి చికిత్స పూర్తికాదు.

ఉసిరికాయ విరేచనాల్ని అరికడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని చేయదు. కరకాయ, తానికాయలు విరేచనాల్ని కలిగిస్తాయి.

ఉసిరికకు రక్తదోషాలను పోగొట్టి రక్తాన్ని పెంచే శక్తి ఉన్నది. అందుకే రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారు మందులు వాడుతున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా ఉసిరికాయల జ్యూస్గాని, ఉసిరిక పొడిగాని లేకపోతే ఉసిరికాయనే నేరుగా తీసుకుంటే ఆ మందులు త్వరిత ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.

గన్నేరు

గన్నేరులలో రకరకాలు ఉన్నాయి. పచ్చగా పూలు పూసే మొక్కని పచ్చగన్నేరు లేక పెద్దగన్నేరు అని వ్యవహరిస్తారు. ఇది చాలా తీక్షణమైన మొక్క. వస, పటిక, పెరుగు దీనికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

తెల్లగన్నేరు, ఎర్రగన్నేరు, వాడగన్నేరు పువ్వులు పూజకు ఉపయోగిస్తారు. కాని వీటిని పొరపాటున కూడా కడుపులోకి తీసుకోకూడదు.

ఈ పువ్వులని నూరి తలకు పట్టిస్తే తలలో దురద తగ్గి, వెంట్రుకలు రాలకుండా నివారిస్తుంది. తలలో పువ్వులు పెట్టుకుంటే తల దురద తగ్గుతుంది.

వీటిని లోపలికి వాడుకునేటప్పుడు చాలా తక్కువ మోతాదులో వాడుకోవాలి. లేకపోతే విషంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే బయటచేసే చికిత్సలకైనా సరే.

దీని కాండంపై చెక్కని లేక వేరుని నూరి కడితే కణతలు, గడ్డలు కరుగుతాయి. కీటకాలు, జంతువులు కరిచిన చోట ఆకుల్ని నూరి కడితే దోషం తగ్గుతుంది. దద్దుర్లు కూడా తగ్గుతాయి.

కరక్కాయ

బుద్ధిని, ఆయుష్షునీ, ఇంద్రియాలనూ క్రమబద్ధంగా పెంచుతుంది. గొంతులో నస, గురగుర దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, టాన్సిల్స్ వాపు, నోటిలో పుళ్ళు తగ్గడానికి కరక్కాయ పిప్పళ్ళు కాని కరక్కాయ శౌంఠి కాని సమానంగా తీసుకుని పటికబెల్లంతో పాకం పట్టుకుని బుగ్గన పెట్టుకుని ఆ రసం మింగుతుంటే సరి. కొండనాలుక కూడా తగ్గుతుంది. దీనితోపాటే చిగుళ్ళు గట్టిపడి పళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి. గొంతు బొంగురుపోవడం అగి కంఠం శ్రావ్యంగా అవుతుంది. జలుబు అతిగాఉండి, గొంతు పూడుకుపోయిన వారికి క్షణాలలో ఉపశమనం కలుగుతుంది.

కరక్కాయను పొడిచేసి లేక కాల్చి తీసుకుంటే దీని దోషాలు తగ్గి గుణాలు పెరగుతాయి.

కరక్కాయ గృహాశైషధంగా ఉపయోగించుకుంటారు. ఆరోగ్యప్రదాయిని. చలువ చేస్తుంది. మూత్రవ్యాధుల్ని దూరం చేస్తుంది. వాంతుల్ని తగ్గిస్తుంది. ఎంతటి దగ్గునైనా తగ్గించేస్తుంది. పైత్యాన్ని చాలా తేలికగా చల్లారుస్తుంది. ఇది ఎంత బలకరమైనదో చెప్పలేము. చేదుగా ఉంటుంది కాని అద్భుత ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉన్నది.

పొంగించిన పటికలో కరక్కాయపొడిని కలిపి దానిలో పళ్ళు శుభ్రం చేసుకుంటే పిప్పిపళ్ళు రావు. ఒకవేళ పిప్పిపళ్ళ బాధ ఉంటే లేకుండా చేస్తుంది.

పక్షవాతాన్ని కూడా తగ్గించగలిగే గుణదాయిని. మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టి సగం రోగాలను నివారిస్తుంది.

వస

మాటలు త్వరగా రాని పిల్లలకు వసను ఉపయోగించడం సర్వసాధారణంగా జరుగుతుంది. ఘటిన వాసన, వికారం, చేదు రుచులు దీనికుంటాయి. కొంచెం పైత్యాన్ని కలిగిస్తుంది. బుద్ధిబలాన్ని కలిగిస్తుంది.

పిప్పళ్ళు, శౌంఠి, చిత్రమూలం, తుంగముస్తలు, చంగల్వకోప్ప మూలికలతో కలిపి కూడా వసను వాడుకోవచ్చు. శాచుపాము కూడా వస వున్నచోట రాదని పెద్దలు చెప్తారు. లైబ్రరీల్లో, పుస్తకాల్లో, జట్టల బీరువాల్లో పురుగులు చేరకుండా వసకొమ్ముల్ని వుంచడం, లేక వసపొడిని చల్లడం చేయవచ్చును.

కీటకాలు, తేలు కుట్టినచోట వసకొమ్ము అరగదీసి రాస్తే విషదోషాన్ని పోగొట్టి నొప్పిని ఉపశమిస్తుంది.

పిల్లలకు తరుచు జ్వరాలు, నిమ్ము, జలుబు, దగ్గురావడం, కడుపులో పాములు, కడుపులో నొప్పి, అజీర్తి విరేచనాలు, లివర్ బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు వస బాగా పనిచేస్తుంది.

విరేచనాలు తరుచుగా అవుతున్న పిల్లలకు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. కలరాలో కూడా ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. వసకొమ్ముల్ని శుభ్రంచేసి పొడికొట్టి పంచదార పాకం పట్టేసి బిళ్ళలుగాచేసి రోజు ఒక బిళ్ళ చొప్పున పిల్లలకు వాడుకుంటే అనేక ఉపయోగాలున్నాయి.

ముసలివారు వసకొమ్ము పొడిని దోరగా వేయించుకుని సైంధవలవణం కలుపుకుని ఒక ముద్దకు సరిపడినంత అన్నంలో వేసుకుంటే పక్షవాతం, పంటినొప్పి, క్షేషపుదగ్గు, లివర్ బలహీనతలు, మూత్రవ్యాధులు, మూత్రం బంధించడం, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు మొదలగు వాటిని నివారించుకోవడానికి ఈ వసను వాడుకోవచ్చును.

రుతు రక్తాన్ని సాఫీగా జారీచేస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల జబ్బులను రానీయదు. జలుబును తగ్గిస్తుంది.

నీళ్ళలో వసను వేసి మరిగించి ఆ నీళ్ళలో పిల్లలకు స్నానం చేయిస్తే మూర్చలు, ఫిట్స్ తగ్గుతాయి.

వసపొడిని కర్పూర తైలంలో కలిపి ఛాతిమీద, వీపుమీద రాసినట్లయితే గురగుర జలుబు తగ్గిపోతాయి. తలనొప్పికి దీన్ని నుదురుపై పట్టువేస్తే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

నీరసంగా ఉండి, జ్వరం తగ్గి పథ్యం తీసుకునే వారికి వసను ఇస్తే ఆకలి పుట్టి, బలం కలిగి త్వరగా కోలుకుంటారు.

దోమలు, ఒంటిరెక్క పురుగులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వసకొమ్ము పొడిని నిప్పులమీద వేసి పొగబెడితే ఆవిరయిపోతాయి. ఈగలు, దోమలు ఉన్నప్పుడు చిక్కటి వస కషాయాన్నో లేక వసపొడినో చల్లితే ఆ దరిదాపులకు కూడా రావు.

దోమలు, ఒంటిరెక్క పురుగులు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వసకొమ్ము పొడిని నిప్పులమీద వేసి పొగబెడితే ఆవిరయిపోతాయి. ఈగలు, దోమలు ఉన్నప్పుడు చిక్కటి వస కషాయాన్నో లేక వసపొడినో చల్లితే ఆ దరిదాపులకు కూడా రావు.

ముసాంబరం

చిన్నపిల్లలకు, బలహీనులకు, వృద్ధులకు లోపలికివ్వకూడదు. తట్టుకోగల వారిచేత బలం గలవారిచేత మాత్రమే తినిపించాలి.

పిల్లలచేత పాలు మాన్పించడానికి స్తనాలకు ముసాంబ్రాన్ని రాస్తారు. సుఖవ్యాధులలో కూడా ఇది మంచి ఔషధమే. కాని ఎక్కువగా తీసుకుంటే స్త్రీలకు రుతురక్తస్రావం ఎక్కువగా అవుతుంది. పొట్టపైన ఇంగువ ముసాంబరం కలిపి పట్టువేస్తే పసిపిల్లలకు విరేచనం అవక పొట్ట ఉబ్బురించడం తగ్గుతుంది. విరేచనం కూడా సాఫీగా అవుతుంది.

వెంట్రుకలు నల్లబడాలనుకున్నవారు ఈ ముసాంబ్రాన్ని ఘాటయిన సారాలో నానపెట్టుకుని కొబ్బరినూనెలో కలిపి తలకు రాసుకుంటే సరి. జుట్టు బాగా నల్లబడి ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.

ఋతురక్తంను ఎటువంటి బాధలేకుండా వెళ్లేలా చేయగలదు. విరేచనం చేసి, మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది.

క్షయరోగులకు తొలిదశలో ముసాంబరాన్ని ఖాళీ గొట్టాల్లో పెట్టి లోపలికి రోజుకొక గొట్టం వేస్తే వ్యాధి తొందరగా తగ్గిపోతుంది.

పసుపు, ముసాంబరాన్ని కలిపి నూరి నీళ్ళలో వేసి రెండుమూడు చుక్కలు చెవిలో వేస్తే చీము, పోటు తగ్గుతాయి. కంటిపైన పట్టువేస్తే నీరు కారడంపోయి పోట్లు తగ్గుతాయి.

దీనిని కలబంద చెట్టురసాన్ని ఎండించి తీస్తారు. కాబట్టి చాలా చేదుగా ఉంటుంది.

జిల్లేడు

క్షయవ్యాధులలోనూ, బోధకాలు, కడుపులో పాములు ఉన్నప్పుడు వయస్సును బట్టి జిల్లేడును వాడుకోవచ్చు. పాము, తేలు విషాలలో ఇది చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. పక్షవాతం, మూర్చ, ఎంతకాలానికీ తగ్గని జ్వరాలలో కూడా దీనిని వాడుకోవచ్చు.

కామెర్లు వ్యాధితో బాధపడేవారు జిల్లేడాకులు సైంధవలవణం సమానంగా కలిపి మెత్తగానూరి కొత్త మూకుళ్ళులో పెట్టి సీలువేసి పెడితే నల్లటి పొడిలా తయారవుతుంది. ఈ పొడిని ఖాళీగొట్టాల్లో పెట్టుకుని రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్కటి చొప్పున వాడుకుంటే సరిపోతుంది. అన్నిరకాలైన అజీర్తి వ్యాధులు, కడుపులో మంట, పేగుపూత, వాతలక్షణాలు, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం ఇవన్నీ అద్భుతంగా తగ్గుతాయి.

గర్భిణీ స్త్రీలకు గర్భస్రావాన్ని కలిగిస్తుంది. రుతురక్తాన్ని ఎక్కువ వెళ్ళేలా చేస్తుంది.

బద్దెవురుగు చాలంటే దీన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చును. పొలాలో పనిచేసే వ్యక్తులు పాముకాటుకు గురైనప్పుడు వెంటనే రెండు మూడు జిల్లేడాకులు నమిలివేయడం ద్వారా ఈ విషాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.

జిల్లేడాకులు ఆముదం రాసి వేడిచేసి కీళ్ళవాతం, నొప్పులు బెణుకులున్నచోట కాపు పెడితే నొప్పి తగ్గుతుంది. ఈ ఆకుల్ని వేడిగా మొలలుపైన కడితే మూలవ్యాధి నొప్పి పోటు ఉపశమిస్తాయి.

జిల్లేడాకులపైన నూనుగు కలిపి కుంకుడు గింజంత మాత్రచేసి తాచుపాము కరిచిన వ్యక్తిచేత తినిపిస్తే ప్రాణహాని జరగదు. ఒకవేళ పాము కరిచిన వ్యక్తి స్పృహలో లేకపోతే, నీళ్ళలో కలిపి గొంతులో పోయమని చెప్పారు. స్పృహవచ్చిన తరువాత విరేచనం చేయించి తేలికపాటి ఆహారాన్ని ఇవ్వవచ్చు. ఇది విపలక్షణాలని కలిగి ఉంటుంది కనుకే విపలక్షణాలపైన అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. దారుణమైన చర్మవ్యాధులు, సుఖవ్యాధులు ఉన్నప్పుడు జిల్లేడు కాండాన్ని ఎండించి పొడిచేసి, చిటికెడు పొడికన్నా తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడంవల్ల ఈ వ్యాధులు ఉపశమిస్తాయి.

చేపలు

చేపలలో రకరకాలు ఉన్నట్లుగానే అవి పెరిగే ప్రదేశాలనుబట్టి కూడా వాటి గుణాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. చెరువుల్లో దొరికే చేపలు చలువచేస్తాయి. వీర్యవర్ధకం, బలాన్ని పెంచుతాయి. మూత్రాన్ని సాఫీగా జారీచేస్తాయి. కాని ఆలస్యంగా అరుగుతాయి.

నిర్మలమైన నీటిమడుగులో వుండే చేపలు అన్నింటికన్నా బలకరమయినవి, హితకరమయినవి. పొలాల్లో మడులుకట్టి పెంచుతున్న చేపలు ఈ కోవకు వస్తాయి. వీటిని ఉపయోగించుకోవడం ఉత్తమం.

సముద్రపు చేపలు తేలికగా అరగవు. పైగా వేడిని కూడా చేస్తాయి.

నదులలో చేపలు పుష్టిని కలిగిస్తాయి. వేడిని, వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇవి కూడా కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. సంభోగశక్తిని బావులలో చేపలు పెంచుతాయి. కాని మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, ఊపిరితిత్తులలోని నిమ్మును, చీము, దోషం, మలబద్ధకం ఈ చేపల వలన కలుగుతాయి. ఉప్పునీటిలోని చేపలు మలాన్ని బంధిస్తాయి. కంటికి మంచివి కావు. చేపలు కూడా కాలాల్లోని మార్పులనుబట్టి తినాలి.

డిసెంబర్, నవంబర్ నెలల్లో బావుల్లో చేపలు, జనవరి, ఫిబ్రవరి నెలల్లో సరస్సులో చేపల్ని, మార్చి, ఏప్రిల్ నెలల్లో నదుల్లో చేపలు, మే, జూన్ నెలల్లో మంచినీటి మడుగుల్లో దొరికే చేపల్ని, జులై, ఆగస్టు, సెప్టెంబరు, అక్టోబరు నెలల్లో సెలయేటిలో చేపల్ని తినడం మంచిది. లేదంటే పైన చెప్పినట్లు మంచినీటి మడుగు చేపలు తప్ప వేరేవి ఉపయోగించకండి.

రొయ్యలు

ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. రక్తం పట్టేలా చేస్తాయి. ఎంతో బలకరం. పడనివారికి వేడి శరీరం ఉన్నవారికి దురదలు, ఆయాసం, వాతపు నొప్పులు కలుగుతాయి. చింతపండు, పుల్లడానిమ్మ వీటికి విరుగుడు. ఇవి కొంచెం మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తాయి. గర్భాశయానికి మంచివి. ఉల్లిసాయతో కలిపి వండితే దోషం ఉండదు. కోడిగుడ్డుతో కలిపి వండితే మగతనం పెరుగుతుంది.

మట్టగుడిసె

వేడి చేస్తుంది. కాని రుచికరం. బలకరం. తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. బలకరం. ఈ చేపలమాంసం కొవ్వును ఎక్కువ చేస్తుంది. ఒంటికి నీరుపట్టిన వారికి మంచిది.

ఉప్పుచేపలు

చేపలను ఉప్పువేసి ఎండించడం ద్వారా రుచిగా ఉంటాయి. వీటినే ఉప్పు చేపలంటారు. వేడి చేస్తుంది. చలువ చేసే ఉల్లిపాయల వంటివి వీటితో కలిపి తింటే మంచిది.

ఎమైనా అనారోగ్య సూచనలు ఉన్నప్పుడు మాత్రం చేపలు తినకపోవడమే మంచిది. జీర్ణశక్తిబట్టి చేపలు జీర్ణం కావడం ఆధారపడి ఉంటుంది. స్త్రీలకు పాలు పెరుగుతాయి. శరీర ధాతువులన్నింటినీ చేపలు వృద్ధి చేస్తాయి.

హృదయ వ్యాధులకు ఇది మంచిది. నిమ్ముని, కఫాన్ని తగ్గించి ఆకల్మి పెంచుతుంది. చర్మరోగాలున్నవాళ్ళు మాత్రం చేపలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది. చేప ఎంత చిన్నదైతే దానిలో చెడు గుణాలు అంత ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ చిన్న చేపతో కలిపి పెద్ద చేపను తినడం ద్వారా దాని చెడు గుణాలు రెట్టింపవుతాయి.

ఎండుచేపలు

ఇవి వేడి చేస్తాయి కాని వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తంలో కొవ్వుశాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఆకల్మి పెంచుతాయి. ఒంటికి పట్టిన నీరు తగ్గిస్తాయి. ఆయాసం, నిమ్ములలో చాలా మంచిది.

సారచేప

గుండెజబ్బులకు మంచిది. మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది.

కొర్రమీనుచేపలు

వాతాన్నిగాని కఫాన్నిగాని కలిగించవు. వీటి సూంసం చాలా రుచిగా ఉండి తేలికగా అరుగుతుంది. ఆకల్మి పెంచుతుంది మరియు పథ్యకరం.

బొమ్మిడాయిలు

తేలికగా అరుగుతాయి. రుచిని కలిగించి వాతరోగాలను అదుపు చేస్తాయి.

చిన్నచేపలు

సమస్త దోషాలను పోగొడతాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. అన్ని కాలాలకు మంచివి.

గండుమీనుచేపలు

ఎక్కువగా కొవ్వును కలిగి ఉంటాయి. లావు పెరుగుతారు. వీర్యవృద్ధిని కలిగించి బలాన్ని పెంచుతుంది. తేలికగా అరుగుతాయి. పెద్దనదుల్లో ఇవి దొరుకుతాయి.

కొన్ని రకాల మాంసాలు

కోడి

కోడిమాంసం కొవ్వుని పెంచుతుంది. చాలా బలవత్తరమైనది. అడవికోడిలో పెంపుడుకోడికన్నా గుణాలు ఎక్కువ. బ్రాయిలర్ కోళ్లలో గుణాలు తక్కువే అని చెప్పవచ్చు. వాతాన్ని తగ్గించే గుణం దీనికుంది. పక్షవాతం లగాయితూ కీళ్ళవాతం వరకూ సమస్త వాతవ్యాధులకు దీన్ని పథ్యంగా ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఒళ్ళు పెరిగేలా చేస్తుంది. కంటివ్యాధులకు మంచిది. లైంగిక సమర్థతని పెంచుతుంది. కాని కఫాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది.

కోడిగుడ్డు

రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఉల్లి, అల్లం కలిపి వండితే తేలికగా అరుగుతుంది. దోషం కూడా ఉండదు. గడ్డుసొనని వేస్తే నొప్పులన్నీ తగ్గిపోతాయి.

తాజాగుడ్డనే వాడుకోవడం మంచిది. బలవత్తరమైన ఆహారం. వేడిని తగ్గిస్తాయి. కోడిగుడ్డు క్షయవ్యాధిలో మంచి ఫలితాన్ని చూపిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులకు చాలా మంచిది. ఎక్కువగా తింటే మాత్రం మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి.

వేడిచేసే వచ్చే జలుబుల్లో ఇది మంచిది. అల్లంరసం ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసిన ఆప్లెట్ను పథ్యంగా వాడుకోవచ్చు.

చంకల్లోనూ, గజ్జల్లోనూ బిళ్ళలుకట్టడం, వాపులు, చీముగడ్డలకు కూడా ఇది ఉపయోగకరం. కోడిగుడ్డు సొనలో మినుములు వేసి నూరి గుడ్డకు పట్టించి పట్టివేస్తే వృషణాలలో వాపుకు ఫలితం కనిపిస్తుంది.

నోటినుంచి రక్తం రావడం ఆపుతుంది. క్షయరోగులకు, బలహీనులకు, శుష్కించి పోయినవారికి బలాన్నిచ్చి రక్తపుష్టిని కలిగిస్తుంది. విషదోషాలకు విరుగుడుగా పచ్చసొన పనిచేస్తుంది. దాల్చినచెక్క, మిరపకాయలు, వేడినీళ్ళు కోడిగుడ్డు ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

ఇది నోటిపూతపై అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. పచ్చసొన తెల్లసొనకన్నా ఎక్కువ ప్రయోజనకారి. దీనిలో విటమిన్లు, ఖనిజపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. విటమిన్ ఎ,

ఫాస్ఫరస్, ఐరనులు కూడా ఎక్కువ. తెల్లసొనలో రిబోఫ్లవిన్ అనే 'బి' విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. నోరుపూతకు కారణం కూడా రిబోఫ్లవిన్ కాబట్టి వారికి దీనిని ఇవ్వడం ద్వారా నోరుపూత తగ్గుతుంది. కోడిగుడ్డులోని కొవ్వుపదార్థాలు శరీరానికి నష్టాన్ని కలిగించేవి కావు, చాలా తొందరగా, తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. 18 శాతం కొవ్వుపదార్థాలు, 13 శాతం మాంసకృత్తులు దీనిలో ఉన్నాయి. పిండిపదార్థాలు చాలా తక్కువ.

కొంగ

కొంగమాంసము చాలా శ్రేష్టమైనది. చలువచేస్తుంది. కాని విరేచనాలవుతాయి. వేడిని, వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. గర్భాశయ దోషాలలో, ఇది ఉపయోగకారిగా ఉంటుంది. రక్తదోషాలకు పథ్యం. రాబందు, చక్రవాకాలకు కూడా ఇలాంటి గుణాలు ఉంటాయి.

పావురాయి

పావురాయి యొక్క రక్తాన్ని పక్షవాతం వచ్చిన అవయవాలపైన పట్టించి చికిత్సలు చేస్తుంటారు. కాని ఇది సరియైన చర్య కాదు. ఈ విధమైనటువంటి చికిత్స చాలా అమానుషంగా ఉంటుంది. దీని మాంసం ఎంతో బలకరం, హితకరం. రక్తం తక్కువగా ఉండడం, జ్వరాలు, కడుపునొప్పి వంటివి ఉన్నప్పుడు పావురాయిని తినవచ్చును. ఇంకా రెక్కలురాని చిన్న పావురం మాంసం ఎక్కువ ఆరోగ్యకరంగా ఉంటుంది. పక్షవాత రోగులకు ఇది పథ్యం. అడవి పావురాలు మాంసం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. వీటి మాంసం కొంచెం తియ్యదనం కలిగి ఉండి వేడి చెయ్యదు.

మేక

తెల్లమేకపాలను ఉపయోగించడం మనకు తెలిసినదే. తెల్లమేక మాంసమే మిగిలిన అన్నిరకాల మాంసాలలోకెల్లా ఉత్తమమైనది. ఎటువంటి చెడు లక్షణాలు కలిగించకుండా శరీరానికి మేలు చేస్తుంది. క్షయరోగంలో మేక మాంసం గొప్ప ఉపయోగకారి.

మేక తల:

కొద్దిగా వాతం చేసినప్పటికీ చాలా బలవంతమైన ఆహారం.

మేక కాళ్ళు :

తేలికగా అరుగుతాయి. బలకరం. ముక్కు చెవి, గొంతు వ్యాధులలో పథ్యం.

మేక గుండె :

బలమైనది మరియు వేడిచెయ్యదు.

మూలుగ:

కొంచెం వాతం చేస్తుంది కాని చాలా బలకరమైన ఆహారం.

కార్బం :

రక్తాన్ని వృద్ధింప చేస్తుంది.

క్షయని నిరోధించే గుణాలన్నీ మేకలో వున్నాయి. దాని మాంసాన్ని, పాలని తీసుకోవడం వలన మనకు కూడా ఆ గుణాలు అందుతాయి. ముఖ్యంగా క్షయరోగులకు మేకమాంసం, మేకపాలు ఇవ్వాలి.

మేకపాలు

ఆవుపాలకన్నా శ్రేష్టమయినవి. బలకరం, తియ్యగా ఉంటాయి. కాని వేడి చెయ్యవచ్చు. వాతవ్యాధుల్లో చాలా బాగా పనిచేస్తాయి. గేదె, ఆవుపాలు పడనివారికి చిన్నపిల్లలకు మేకపాలు పడతాయేమో ప్రయత్నించవచ్చును. పడితే తల్లిపాలతో సమానమైన గుణాలు వీటికి ఉండటం వల్ల పిల్లలు దృఢంగా తయారవుతారు.

పెరుగు, మజ్జిగ తయారీలో మేకపాలను ఉపయోగించుకోవచ్చు. అదేవిధంగా క్షయవ్యాధిలో పథ్యంగా వాడతారు. క్షయరోగులకు ఈ పాలను రోజూ తాగిస్తే చికిత్స కాలం సగానికి తగ్గిపోతుంది. శరీరంలో చీమురోగాలు, కురుపులు, ఆపరేషన్లయిన వారికి మేకపాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి.

గొర్రె

మేకపాలకన్నా గొర్రెపాలు చాలా వేడి. మూత్రవ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఇవి ఇంకా ఎక్కువ చెడును చేస్తాయి. పథ్యానికి అనువైనవి కావు. దీని మాంసం కూడా శ్రేష్టమయినది కాదు. కొవ్వును బాగా పెంచుతుంది. వేడి చేస్తుంది. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది.

జింకమాంసం

షడ్రసాలు జింక మాంసంలో ఉన్నాయని ప్రతీతి. చాలా తేలికగా అరుగుతుంది. పథ్యకరం. బలమైన ఆహారం, రక్తదోషాలు, జ్వరంలో ఇది హితకరం. చలువ చేస్తుంది. రుచిగా ఉంటుంది. కాని విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది.

పంది

మూలవ్యాధులలో సీమపంది మాంసం మంచిది. మలబద్ధకాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. కాని బాగా వేడిచేస్తుంది. బాగా నిద్ర పట్టిస్తుంది. ఒళ్ళు పెంచుతుంది. శరీరాన్ని బలంగా తయారుచేస్తుంది. వాతవ్యాధులకు ఉత్తమమైనది. సెక్కు సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

మూర్చురోగం, తలతిరగడం వంటి లక్షణాలలో ఊరపంది కొవ్వు కరిగించి ఆగాకర చెట్టు దుంపని పొడిచేసి, సమానంగా కలిపి దీనిని తింటే ఈ లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి.

నగ్గుబియ్యం వడియాలు

అద్భుతమైన శక్తినిస్తాయి. చలువ చేస్తాయి. బలకరం. చాలా రుచికరం. నువ్వులు, క్యాబేజీ, వేరుశనగపప్పు, కాలీఫ్లవర్, వేపపువ్వు, చింతపువ్వు ఇలా అనేక వడియాలు చేసుకోవచ్చు. ఆయా పదార్థాలను స్వభావాలుబట్టి వాటి గుణాలు ఆధారపడి ఉంటాయి.

అప్పడాలు

అప్పడాలు అజీర్తిని తగ్గించడంలో ఎప్పుడూ సిద్ధంగానే ఉంటాయి. అప్పడాలు రుచికరంగా ఉంటాయి. బలకరం. తీసుకున్న ఆహారాన్ని అరిగించి అజీర్తి వ్యాధులు రాకుండా చేస్తాయి. పెసరపిండితోకాని, మినపిండితోకాని; ఇంగువ, పసుపు, జీలకర్ర, సైంధవలవణం వీటన్నిటిని మెత్తగా పొదుంచేసి కలిపి, బాగా మర్దించి అప్పడాలు ఒత్తుకుని ఎండబెట్టి వాడుకోవచ్చు. ఇలా తయారుచేసిన అప్పడాన్ని నూనెలోకంటే నిప్పులమీద కాల్చుకుని తింటే ఆరోగ్యకరం.

పెసర అప్పడాలు

మినప అప్పడాలకన్నా పెసరపిండితో చేసిన అప్పడాలు తేలికగా అరుగుతాయి. కాని పెసరపిండి అప్పడాలకన్నా మినపిండి అప్పడాలు చాలా శక్తివంతమైనవి. అప్పడాలను నూనెలో కంటే నిప్పులపైన కాల్చుకుని తింటే వాటి గుణాలు ఎక్కువగా నశించవు.

పెసర వడియాలు

మినుములతో కాకుండా పెసరపప్పుతో కూడా వడియాలు చేసుకోవచ్చును. మినప వడియాలకన్నా పెసర వడియాలు తేలికగా అరుగుతాయి. పెసల గుణాలన్ని కలిగి ఉంటాయి.

బూడిదగుమ్మడి వడియాలు

బూడిదగుమ్మడి ముక్కలను మినపిండిలో ముక్కలు కలిపి తయారయిన వడియాలు ఎంతో శక్తినిస్తాయి. సెక్కు సామర్థ్యతను పెంచుతాయి.

ఇడ్లీలు

సాధారణంగా ఇడ్లీలను ఉప్పుదురవ్వతో చేస్తారు కనుక ఉత్తేజాన్ని, బుద్ధిని పెంచుతాయి. పెసరపప్పుతో చేసిన ఇడ్లీలు చాలా తేలికగా అరుగుతాయి. రుచికరంగా ఉండి, బలాన్ని కలిగిస్తాయి. వాతాన్ని పోగొడతాయి. కాస్త ఆలస్యంగా జీర్ణం అవుతాయి. కడుపులో మంట ఉన్నవారు సాంబారు, కారప్పొడి, శనగ చట్నీలు లేకుండా తినడం మంచిది. పుష్టిని కలిగిస్తాయి. ఇడ్లీలోని దోషాల విరుగుడుకి తేనె మంచిది.

కాస్త ఆలస్యంగా అరిగినా ఎక్కువ చలువ చేస్తాయి. మినపఅట్టు లక్షణాలను కలిగి ఉంటుంది.

మినపకుడుము

భోజనం చేయగానే వచ్చే కడుపునొప్పితో బాధపడేవారికి మినపకుడుము మంచి ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. చలువచేస్తుంది. రాత్రిపూట దీనిని వేసుకుని ఉదయం తింటే బలం మరియు చలువ కూడా. తృప్తిని, పుష్టిని కలిగిస్తాయి.

ఆవకాయ

ఆవకాయలో లాభాలకన్నా నష్టాలే ఎక్కువ. దీని రుచికి అలవాటు పడ్డవాళ్ళు దీనిని వదులుకోవడం కష్టమే. కఫాన్ని, దగ్గునీ, ఆయాసాన్నీ, పేగువూత, గ్యాస్ జబ్బుల్ని పెంచుతాయి. వేడిచేస్తాయి. విరేచనాలను కూడా కలిగిస్తాయి. నెయ్యి వేసుకుని తింటే కొంతవరకూ వీటి దోషాలు పోగొట్టుకోవచ్చును. పెరుగు, మజ్జిగ దీనికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. నిమ్మకాయ, ఉసిరికాయ, దబ్బికాయ, కాలీఫ్లవర్, ములక్కాయ, కాకరకాయలతో నిలవ పచ్చడి చేసుకుని ఆవకాయకు బదులు వాడుకోవడం కొంత లాభం.

ఆవకాయ కఫదోషాన్ని పోగొడుతుంది.

పులగం

నాలుగోభాగం పప్పును బియ్యానికి కలిపి అన్నంగా వండుకోవడాన్ని పులగంగా వ్యవహరిస్తారు. అన్నంకన్నా కాస్త ఆలస్యంగా జీర్ణం అవుతుంది.

చిరుతిళ్ళు తినాలని అనిపించడం, మాటిమాటికి వెర్రి ఆకలి పుట్టేవారికి, ఎప్పుడూ ఏదోఒకటి నోరు ఆడిస్తూనే వుండేవారికి ఈ పులగం బాగా తృప్తిని కలిగిస్తుంది. అల్లం, ఉప్పు, ఇంగువ వగైరాలు పులగం వండేటప్పుడు వేస్తే అరుగుదల పెరుగుతుంది. రుచి కూడా పెరుగుతుంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. శుక్రవర్ధకం బలకరం.

ఉప్పుబియ్యం

ఉప్పుబియ్యాన్ని వాడే అలవాటు చాలావరకు పోయిందనే చెప్పుకోవాలి. చాలా బలకరమయిన ఆహారం. వీటిని వాడుకోవడం ద్వారా శరీరానికి అధిక బలం కలుగుతుంది. బుద్ధి కూడా వికసిస్తుంది. అమితమయిన శక్తిని ఇస్తాయి. కాస్త వేడిచేస్తాయి. వీటిని సాధారణంగా ఇడ్లీలోకి వాడతారు. కాని వీటి వాడకాన్ని ఇంకాస్త పెంచుకుంటే మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చును.

నారింజపండు

ప్రసిద్ధిచెందిన పుల్లని ఫలాలలో నారింజఫలం ముందుంటుందని చెప్పుకోవచ్చును. దీనిలో 'సి' విటమిన్ వుండటం వలన నిమ్మకాయ గుణాలన్ని దీనికి ఉన్నాయి. పచ్చి నారింజకాయ వేడిచేస్తుంది. వాతాన్ని అద్భుతంగా తగ్గించి రుచిని కలిగిస్తుంది. కీళ్ళవాతంలో ఇది పథ్యం. నీళ్లలో నారింజచెట్టు వేరును నూరి పటికబెల్లం వేసుకుని తాగితే మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు కరిగిపోతాయి. గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులలో బాగా పండిన నారింజపండు బాగా పని చేస్తుంది. వేడి వలన వచ్చే దగ్గులకు నారింజపండు జ్యూస్ బాగా పనిచేస్తుంది.

సున్నిపిండిలో నారింజ తొక్కలను ఎండించి పొడిచేసి సున్నిపిండిలో కలిపితే మంచి వాసన ఉంటుంది. దీని తొక్కలకున్న సువాసన కారణంగా జ్యూస్ తీసుకున్నప్పుడు దీని తొక్కలను కాస్త జ్యూస్లో పిండడం వలన జ్యూస్ మంచి సువాసన వెదజల్లుతుంది.

బత్తాయి

వాతంచేసే శరీరతత్త్వం ఉన్నవారికి, బత్తాయి పడనివారు మాత్రమే దీనికి దూరంగా ఉండాలి. కారణం ఇది నిమ్మును కలిగిస్తుంది. మిగిలినవారు దీనిని నిర్భయంగా వాడుకుని దీనిలో ఉన్న గుణాలు పొందవచ్చును. బాగా చలువచేస్తాయి. వేడిని తగ్గించివేస్తాయి. మూత్రంలో మంటను నివారించి మలమూత్రాలను జారీ చేస్తాయి. వేడివలన వచ్చే దగ్గులు, పొడి దగ్గులను నివారిస్తుంది. కమలాఫలం, బత్తాయి, నారింజ ఈ మూడింటికి ఉష్ణ, బెల్లం విరుగుడుగా పని చేస్తాయి. నీరసించినవారికి, బలహీనులకూ, దుర్బరులకూ ఇవి తక్షణ శక్తినిస్తాయి. ఎంతో బలకరమయినది.

అరటికాయ

తియ్యగా రుచిగా ఉంటుంది. కూరగా ఉపయోగించుకుంటాము. లేతది వేడిని చేస్తుంది. ముదురుకాయ అయితే ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కాస్త వాతం చేస్తుంది.

రక్తస్రావంతో బాధపడేవారికి మాత్రం పథ్యం. జీర్ణశక్తినిబట్టి అరటికాయని వండుకుంటే శుక్రవర్ధకం, బలకరం. రక్తం కక్కుకోవడం, రక్తం ముక్కుల్లోంచి కారండంలో లేత అరటికాయని ఎండపెట్టి పొడిచేసి తీసి కలుపుకుని తింటే పైవ్యాధులు ఉపశమిస్తాయి. రక్త విరేచనాలు కూడా ఆగుతాయి. పేగు చివరిభాగం, విరేచనమార్గం ద్వారా బయటకు జారడము, గర్భాశయ చివరిభాగం యోని లోపలికి జారడం వంటి వాటిలో, స్త్రీలలో తెల్లబట్ట వ్యాధికి ముదురు అరటికాయని ఎండపెట్టి పొడిచేసి తినిపిస్తే ప్రయోజనం కనిపిస్తుంది.

పెరుగును, అరటిపువ్వు కేసరాన్ని తీసుకుని దంచి, తీసిన రసంలో కలిపి ఇస్తే రుతురక్తం తగ్గుతుంది.

పరగడుపున తింటే విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. కాస్త మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. వేడిచేసే స్వభావాన్ని కలిగి ఉంది. దీనిని ఆవపిండితో కలిపి ఎర్రగా తయారుచేస్తారు కాబట్టి తట్టుకోగలవారే తినాలి. కాని బలకరమైనది. శక్తినిస్తుంది.

అరటిపండు

రుచిగా, తియ్యగా ఉంటుంది. చలువచేస్తుంది. విరేచనం సాఫీగా అఫని వారు మిగలపండిన అరటిపండును తింటే చాలు విరేచనం సాఫీగా జరుగుతుంది. రక్తవిరేచాలు, జిగురువిరేచనాలతో బాధపడేవారు కూడా మిగలపండిన పండును తినడం వలన పేగులు సంరక్షించబడతాయి. కాకపోతే కొంచెం బద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది.

నిమ్మ

నిమ్మకాయ ఆరోగ్యానికి, రుచికి పెట్టింది పేరు. కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కాస్త వేడి కూడా చేస్తుంది. కానీ వాత, కఫ దోషాల్ని తొలగించి వేస్తుంది. మన జీవితాల్లో ఒకటిగా నిమ్మకాయ కలిసిపోయింది.

నిమ్మకాయ నిమ్మును తగ్గిస్తుందే కాని పెంచదు. అది కేవలం అపోహ మాత్రమే. నాలుక జిడ్డుగా ఉండి, రుచి తెలియకుండా ఉన్నప్పుడు నిమ్మకాయ జిగురును పోగొట్టి రుచిని తెలియజేస్తుంది. నిమ్మకాయ 'సి' విటమిన్ కలిగి ఉంటుంది. కాబట్టి చర్మంపైన ఎండ ప్రభావం పడకుండా చర్మాన్ని కాపాడుతుంది. ఇదే కోవలోకి నారింజ, బత్తాయి, కమల, ద్రాక్ష కూడా వస్తాయి.

శీతాకాలం పగుళ్ళు బారి దద్దుర్లు, దురద వచ్చే తత్వం ఉన్నవారు నిమ్మకాయ డిప్పల్ని ఎండించి, సున్నిపిండి వట్టించుకునే సమయంలో ఈ డిప్పల్ని కలిపి మూడించుకుంటే చాలు. ఇది చర్మానికి కూడా ఎంతో మంచిది. నల్లమచ్చలకు నిమ్మకాయను ఔషధంగా వాడుకోవచ్చు. నిమ్మరసం రోజూ తాగితే చర్మం రంగు వస్తుంది.

ఘోషంటి నిమ్మువ్యాధుల్లో న్యూమోనియాలో నిమ్మపండు రసం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

నిమ్మరసాన్ని తలకు పట్టించి అరగంటసేపు వుంచి తలారా స్నానంచేస్తే జుట్టు పట్టుకుచ్చులా తయారవుతుంది. చిగుళ్ళు వాయడం, పళ్లలోంచి రక్తం కారుతున్నప్పుడు దీన్ని వాడడం ద్వారా ఈ లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది.

నల్లగా చర్మం గిడసబారినట్లుగా ఉంటే నిమ్మరసం రోజూ తీసుకుంటే చర్మం మంచి రంగు వస్తుంది. బొల్లి మచ్చలలో తప్ప మిగిలిన అన్నిరకాల చర్మ రోగాలలోనూ దీన్ని వాడుకోవచ్చును.

వాంతులు, ఆయాసం, దగ్గు, మలబద్ధకం, దప్పికను, కడుపులో నొప్పుల్ని తగ్గిస్తుంది. మత్తు పదార్థాల వలన కలిగే మత్తును విరిగించి మనిషిని స్పృహలోకి తెస్తుంది.

స్త్రీల సౌందర్య పోషక ద్రవ్యాలలో ఇది అతి ముఖ్యమైనది. సౌందర్య సాధనంగా అధిక వాడుకలో ఉన్నది. చర్మానికి రాసుకోవడంవలన చర్మం కాంతిపంపంగా, మృదువుగానూ తయారవుతుంది. ముఖానికి రాస్తే జిడ్డు తగ్గుతుంది. మొటిమలలో బాగా పని చేస్తుంది. స్పోటకం, పొంగులలో పొక్కులు మంట పెట్టకుండా, జ్వరాలలో శరీరం మంటలు పెట్టకుండా చేస్తుంది.

దానిమ్మ

నిమ్మకాయలాగే పుల్లగా ఉంటుంది కాని కడుపులో మంటని కలిగించదు. తియ్యగా వుంటుంది. అన్ని దోషాలకూ దీన్ని పథ్యంగా ఇవ్వవచ్చు. షగర్ వ్యాధిని పెంచదు.

ముక్కులోంచి రక్తం పడుతుంటే దానిమ్మ పువ్వుల రసాన్ని ముక్కులో రెండు మూడు చుక్కలు వేస్తే చాలు ఆగిపోతుంది. వెన్నపూస, పటికబెల్లం గుప్పెడు లేత దానిమ్మ ఆకులలో కలిపి కుంకుడు కాయంత పరిమాణంలో పెరుగుతో మూడుపూటలా వేసుకుంటే చాలు అమీబియాసిస్ అనే విరేచనాలవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

ఎంతో బలాన్ని కలిగిస్తుంది. దానిమ్మ. శౌంఠిపొడి దానిమ్మకు విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. దానిమ్మకాయ పై బెరదూ, లోపలి గింజలూ రెండూ సమానమైన శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. వళ్ళుమంటలు, దాహం, హృదయరోగాలు, జ్వరాలు, నోటిలో వచ్చే వ్యాధులు, కంఠవ్యాధులు అన్నింటిలో దానిమ్మ ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

పాలలో ఐదు చెంచాలు ఎండించి పొడి చేసిన దానిమ్మకాయ పొడిని వేసి బాగా మరిగించి తాగితే అన్ని రకాల విరేచనాలు తగ్గుతాయి. రోజూ తాగితే అమీబియాసిస్ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. పేగుపూత వున్నవారు తాగితే మంట, నొప్పి, కడుపులో వుండు త్వరగా తగ్గిపోయే అవకాశం ఉంది.

జిగురు విరేచనాలు, నీళ్ళ విరేచనాలు, కలరా, అమీబియాసిస్ వ్యాధులలో దానిమ్మ పేగుల్ని బలపరిచి ఆకలిని పెంచుతుంది. తీసుకున్న మందులను అరిగించి పనిచేసేలా చేస్తుంది. అతిగా రక్త విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు దానిమ్మ దివ్యమైన ఔషధంగా, పథ్యంగా ఉపయోగపడుతుంది. దానిమ్మ చెట్టు వేరు కడుపులో పాముల్ని చంపడంలో చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.

కమలాఫలం

నిమ్మకున్న గుణాలన్నీ దీనికి కూడా ఉన్నాయి. కమలాఫలానికి వేడినీ, వాతాన్ని తగ్గించే గుణం ఉంది. తల తిరగడం, వేడి, పైత్యం, వాంతులు, క్షయ ఇతర రక్తదోషాలలోను ఔషధంగా పని చేస్తుంది. తక్షణ శక్తిని, బలాన్ని కలిగిస్తుంది.

పుచ్చకాయ

ఇది కంటికి మంచిది కాదు. కాని వేడిని తగ్గిస్తుంది. బాగా చలువ చేస్తుంది. ముఖ్యంగా వేసవి విరేచనాలు నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.

పుచ్చకాయ కూడా కరూజాలాగే పనిచేస్తుంది. లైంగిక శక్తిని తగ్గిస్తుంది. తేనె, పంచదార దీనికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

సీతాఫలం

చలువ చేసే గుణం ఎక్కువగా కలిగి ఉంటుంది. చాలా రుచిగా ఉంటుంది. దాహం, రక్తదోషాలు వాతావికారాలను పోగొడుతుంది. హృదయానికి మంచిది. బలాన్ని కలిగిస్తుంది. వాతాన్ని పెంచుతుంది.

తలల పేలతో బాధపడేవారు లేక ఆకులు, గింజలు కలిపి నూరి తలకి రాసుకుంటే సరి. పుగాకునీ, హారతి కర్పూరాన్ని, సీతాఫలం ఆకుల్ని కలిపి మెత్తగా నూరి చీము పట్టిన చోట పట్టువేస్తే వుండు త్వరగా మాడిపోతుంది. దీర్ఘకాలంగా ఉన్న పుళ్ళను సీతాఫలం ఆకుల్ని నూరి కట్టు కట్టుకోవడం ద్వారా మానిపించవచ్చు.

బొప్పాయి

బొప్పాయి పండులో 'ఎ' విటమిన్ అధికంగా ఉన్న కారణంగా ఇది కంటికి చాలా మంచిది. బొప్పాయి బాగా చలువ చేస్తుంది. రక్తం కారే మొలలో కూడా ఇది పని చేస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని అరికడుతుంది.

ఆకలి పెంచడంలోనూ, పాలు పెరిగేలా చేయడంలో, పుళ్ళు మానేలా చేయడంలో బొప్పాయి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. పచ్చికాయని కూరగా కూడా వండుకోవచ్చు. దీనిలో ఫైబర్ అనే ఎంజైము ఉంది.

వెంట్రుకలు రాతే వారు దీని పువ్వుల రసాన్ని తలకు పట్టిస్తే చాలు. గజ్జి తామరలకు బొప్పాయి సాలు రాస్తారు. నేరుగా పాలు తాగదల్చినవారు పచ్చికాయకి గీటుపెట్టి పాలను సేకరించి నిలువ ఉంచుకోకుండా తాగడం మంచిది. ఈ పాలలో ఒక చెంచా పంచదార కలిపి తాగితే కామెర్లు తగ్గుతాయి. ఈ పాలని పుటం పెడితే తెల్లని పొడిగా తయారవుతుంది. ఈ పొడి కామెర్లలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

పచ్చికాయని తరిగి కూరగా వండుకుని తింటే పాలిచ్చే తల్లులకు పాలు పడతాయి. దీని పాలు ఎక్కువగా తాగితే గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఋతురక్తం కూడా ఎక్కువగా అవుతుంది.

వీటి గింజలు నల్లని పూసల్లా ఉంటాయి. వీటిని ఎండబెట్టి పొడిచేసి తినిపిస్తే కడుపులో పాములు చచ్చిపోతాయి. నీరు పట్టిన శరీరానికి ఇది బాగా మేలు చేస్తుంది.

బాగా పండిన బొప్పాయి గుఱ్ఱను పిండి రసం తీసి ఒళ్ళు పేలిన సందర్భాలలో రాస్తే తగ్గిపోతుంది. బొప్పాయి ఆకును మెత్తగా నూరి బోదకాలుపై కట్టుగా కడితే కాలు నొప్పి తగ్గి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

అజీర్తి, మలబద్ధకం, బలహీనత, ఆకలి లేకపోవడం, చిక్కి కృశించి పోవడం, రక్తం తక్కువగా వుండడం, వంటి లక్షణాలలో బొప్పాయి పచ్చికాయను తొక్కతో సహా కోసి ఎండబెట్టి ఒరుగులుగు వాడుకోవచ్చు లేదా పొడికొట్టి ఉప్పు, కారం కలుపుకుని అన్నంకో తినడం ద్వారా పై వ్యాధులన్ని నశింపజేసుకోవచ్చును.

ద్రాక్ష

పచ్చని పుల్లని ద్రాక్ష ఆకలిని పెంచి దాహాన్ని తగ్గిస్తాయి. లేత పిండెలుగా ఉన్న కాయలు వేడి చేస్తాయి. రోగం వడినవారికి పనికి వచ్చేదిగా తప్ప దీనికి అంతగా గుర్తింపు లేదనే చెప్పాలి.

రోజూ ద్రాక్షరసాన్ని అలవాటుగా పరిమితంగా తాగితే మలబద్ధకం వుండదు. ఊపిరితిత్తులకు, గుండెకు, లివర్ కు బలం, రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.

రక్తపోటు తగ్గిపోతుంది. తాగుడుకు బానిసలు అయినవారికి నరాల బలహీనతలు, లివర్, గుండె జబ్బులు వస్తాయి. వీరికి ద్రాక్షరసాన్ని తాగించడం ద్వారా పై చెప్పి లక్షణాలన్ని పోతాయి.

ద్రాక్షరసం, ద్రాక్షారిష్ట, మహాద్రాక్షారిష్ట, ద్రాక్షాది చూర్ణం, ద్రాక్ష సిరప్ వంటి అనేక ఔషధాలలో రూపాలలో ద్రాక్ష మనకు దొరుకుతుంది వీటిని వైద్యుల సలహాలపైన వాడుకోవచ్చును.

కామెర్లు, మూత్రరోగాలు, రక్తదోషాలు, రక్తహీనత, మూర్ఛరోగాలు వేడి క్షయ రోగాలన్నిటిలో ఇవి పథ్యం. దాహాన్ని పోగొట్టి నిస్సత్తువ, నీరసాలను తగ్గిస్తాయి. నిమ్ము, దగ్గు, ఆయాసాలను నివారిస్తాయి. వాంతుల్ని ఆపుతాయి.

ద్రాక్ష వేడి చేస్తుందని చాలామంది అపోహ. కాని ద్రాక్ష అంటే ఎలర్జీ ఉన్న వారికి తప్ప మిగతావారి విషయంలో జలుబు, నిమ్ముల్ని చేయదు పైగా వాటిని తగ్గిస్తుంది. కంటి వ్యాధులలో ద్రాక్ష హితకారి.

కిస్మిస్ పళ్ళు

అన్ని వ్యాధులలోనూ వీటిని ఉపయోగిస్తారు. చాలా బలకరం. కాని కాస్త ఆలస్యంగా తరుగుతాయి. వేసవి వడదెబ్బ నివారణకు గాను వీటిని ఉపయోగించు కోవడం అవసరం.

వాతాన్ని తగ్గించి మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. గుండె జబ్బులు, క్షయ వ్యాధి ఉన్నవారు వీటిని రోజూ ఉపయోగించుకోవడం మంచిది. శోషలో కిస్మిస్ పళ్ళని తీసుకుని పాలలో వేసి తాగిస్తే తక్షణ శక్తి వస్తుంది. వీర్యవృద్ధిని కలిగించి శీఘ్రస్థలనాన్ని నిరోధిస్తుంది. భ్రాత్రిలో కిస్మిస్ను వాడకూడదు. ఎందుకంటే కిస్మిస్కు తెల్లబరిచే లక్షణం ఉంది. మధుమేహ రోగంలో కూడా కిస్మిస్ని తీసుకోకూడదు.

జామ పళ్ళు

జీర్ణశక్తిని పెంచడంలో ఇవి బాగా దోహదం చేస్తాయి కనుక వీటిని తరచుగా తీసుకోవడం మంచిది. పండిన జామపళ్ళు అయితే తొందరగా తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి. పడనివారికి జలుబును చేస్తుంది. రొంపను పోగొడతాయి.

జామపండు జ్యూస్ తీసుకుని వాము కలిపి ఎండపెట్టాలి. దానిని మర్నాడు వాములో మళ్ళీ జామపండు రసం కలిపి ఎండపెట్టాలి. ఇలా వారం రోజులు చేసి తరువాత ఆ వామును మెత్తగా పొడిచేసి చిన్న మాత్రలుగా కట్టి తనిపిస్తే పిల్లలకు అమితమైన ఐలాన్నిస్తుంది. లివర్ వ్యాధులకు మంచిది. కడుపులో వచ్చే రోగాలనూ, అజీర్తి నొప్పి విరేచనాలు, మలబద్ధకం, వాంతులు పసిపిల్లలు పెరుగులా కక్కుకోవడం వంటివాటిని తగ్గిస్తాయి. జామపండు వాతం చేస్తుందని ఒక అపోహ ఉంది నిజానికి ఇది వాతాన్ని తగ్గిస్తుండే కాని పెంచదు. లేత ఆకుని నూరి గడ్డపైన కడితే త్వరగా పక్వానికొచ్చి పగులుతాయి. పంటిపోటు, నొప్పి గొంతులో కాయలు వాయడం వంటివి లేత జామ ఆకుల్ని నమలడం, కషాయాన్ని పుక్కిట పట్టడం ద్వారా తగ్గుతాయి.

రక్త విరేచనాలు, కలరాలో లేత ఆకులు తీసుకుని దంచి కషాయం కాచుకుని తాగితే చాలు. ఇవి వాంతుల్ని ఆపుతాయి. జామచెట్టు వేళ్ళని నీళ్ళలో మరిగించి దానిలో తీపి కలుపుకుని తాగితే నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుముఖం పడతాయి.

కర్పూజా

అతిగా తింటే విరేచనాలు అవుతాయి. పరగడుపున ఇవి తీసుకోకూడదు. ఉదరానికి తాంబిని కలిగించే ఔషధంగా కర్పూజాకు పేరుంది. శరీరానికి చల్లదనాన్ని చేకూర్చి వేడిని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో అధిక నీటిని మూత్రం ద్వారా బయటికి పంపించటం ద్వారా శరీరాన్ని తేలికపరుస్తుంది. ఇది దోసజాతికి చెందినది.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళను కరిగించే శక్తి కర్బూజా గింజలకుంది. పేగుపూతని తగ్గించి కడుపులో మంటను పోగొట్టగల శక్తి వీటికుంది. కర్బూజా గింజలను దంచి, పొట్టపైన కడితే ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. ఈ గింజల్ని దంచి నీళ్ళలో వేసి మరిగించి, పంచదార కలుపుకుని తాగితే టైఫాయిడ్, విష జ్వరాలలో ఉపశాంతినిస్తూంది. వేసవిలో శరీరానికి చల్లదనాన్ని కలిగించాలంటే కర్బూజా పళ్ళగుజ్జలో పంచదార కలుపుకుంటితే ఎండ వేడి తెలియదు. లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. ఎక్కువ తడి, చలువ చేసే విషయంలో అద్వితీయ వీర్యవర్ధకం. వాతం కలిగించదు. కాళ్ళూ, చేతులు మంటలు తగ్గలంటే కర్బూజా పండును వాడండి. వడదెబ్బలు, నీరసం, నిస్సత్తువ, అతిగా చెమటపట్టి శోష కలగడం, మూత్రం బంధించడం కర్బూజా పండు వాడకం వల్ల తగ్గిపోతుంది.

సపోటా

బాగా పండిన సపోటాను రోజూ తింటే రక్తవృద్ధిని, బలాన్ని చేకూరుస్తాయి. అన్ని దోషాలలోను పథ్యంగా సపోటాను వాడుకోవచ్చును. చలువ చేస్తాయి. కాబట్టి వేడి శరీర తత్వాలకు మంచివి. శరీరానికి కాంతిని ఇస్తుంది. కాకపోతే కాస్త అలస్యంగా అరుగుతుంది. రోగులు, ఆరోగ్యవంతులు కూడా తరుచూ తింటూ వుంటే వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

అలుబఖరా

ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. భోజనం తరువాత జీర్ణశక్తిని పెంచుకోవడానికి ఉపయోగించవచ్చును. విరేచనాల్ని అరికడుతుంది. చలువ చేస్తాయి. పైత్యాన్నీ కడుపులో మంటనీ నివారిస్తాయి. పరగడుపున తింటే మాత్రం విరేచనాలు అవుతాయి. తీపిగా ఉన్న పండు ఎక్కువ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. మూత్రవ్యాధులకి పథ్యం.

పనస

రక్తం కారే మొలలు, మూల వ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు, పుళ్ళు, గాయాలు క్షయ, రక్తపోటు మొదలయిన వ్యాధులలో హితకరం. పనసపొట్టు మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. పనసపొట్టుని వండితే వాతం చేయకుండా వుంటుంది. వాతాన్నీ, వేడినీ తగ్గించే గుణం పనసపండు సొంతం. పనస బలవ్రదం. శుక్రవర్ధకం, లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది

యాపిల్

పిండి పదార్థాలు ఎక్కువ. యాపిల్ పండు అత్యంత శక్తివంతమైనది. రక్తాన్ని పట్టిస్తుంది. బాగా చలువ చేస్తుంది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆకల్ని తీర్చి తృప్తినిస్తుంది. శుక్రాన్ని పటిష్ఠం చేస్తుంది. బలాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎంతో రుచికరం. మధుమేహ రోగులు డ్రాక్ష యాపిల్ పళ్ళ వాడకం నిషేధించడం మంచిది.

ఇప్పపువ్వు

వాతదోషాల్ని పోగొట్టి వేడిని తగ్గిస్తుంది. ఆకల్ని తీర్చుతుంది. తృప్తినిస్తుంది. బాగా తియ్యగా ఉంటుంది. చలువ చేస్తుంది. కాస్త అలస్యంగా అరుగుతుంది. మైకాన్ని కలిగించే మాదకపదార్థం. సారాతో సమానమైన గుణం కలిగి ఉంటాయి. అతిగా తినకూడదు.

వీడినుంచి సారాయిని తయారు చేస్తారు. పూలను తీసుకుంటే మైకం, బుద్ధి మాంద్యం ఏర్పడతాయి. ఈ పువ్వుల్ని వేయించి కాపు పెడితే వాపు, నొప్పి, సున్నితమైన అవయవాలలో వచ్చే బాధలన్నీ తగ్గుతాయి. పువ్వుల్ని ఎండబెట్టి కిస్మిస్ పళ్ళలాగా వాడుకోవచ్చును. నీరసాన్ని, దాహాన్ని, శోషనీ తగ్గించడంలో ఇప్పపువ్వులు బాగా పనిచేస్తాయి. దీని కాయలతో కూర వండుకుంటారు. దుూత్ర వ్యాధులలో పథ్యం. ఇప్పకాయల్ని సున్నిపిండితో మరబట్టించుకుని నలుగుపెట్టుకుంటే మంచిరంగు వస్తారు. చర్మం పోషించబడుతుంది. బలకరం, చలువ చేస్తుంది. వేడినీళ్ళు తాగితే ఇప్పపూవుల దోషం విరుగుతుంది. ఇది రక్తదోషాలన్నింటిలోను మంచిది. రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. క్షయరోగులకు పెట్టిన మంచే చేస్తుంది.

అనాసపండు

దీనినే పైన్యాపిల్ అంటారు. దీని జ్యూస్ బలకరం. అలసటను పోగొడుతుంది. అతిగా తాగితే వాతం చేస్తుంది. వేడి ఎండలను తట్టుకునే శక్తినిస్తుంది. వాతానికి వేడి నీళ్ళలో ఉప్పు కలుపుకుని తాగడం మంచిది.

పండును నేరుగా తీసుకుంటే నాలుక కాస్త తిమ్మిరిపట్టినట్లుగా ఉంటుంది. దీని రసం తీసి నీళ్ళు కలుపుకుని పంచదార వేసుకుని తాగితే పైత్యం తగ్గుతుంది. చలువ. బాగా పండితే ఎక్కువ గుణకరంగా పనిచేస్తుంది. పచ్చిది వాతం చేస్తుంది.

ఖర్జూరం

రుచిగా, తియ్యగా ఉంటుంది. చలువచేసే పదార్థాల్లో ఖర్జూరం ఎంతో ముఖ్యమైనది. చిన్నా పెద్దా అని లేకుండా అందరూ అన్ని వ్యాధులకు దీన్ని పథ్యంగా వాడుకోవచ్చును. ఇప్పపువ్వు, డ్రాక్ష లాగానే ఖర్జూరపండు కూడా మద్యం తయారీకి ఉపయోగపడుతుంది.

నీళ్ళలో ఎండు ఖర్జూరాన్ని నానవేసి ఎండాకాలంలో పిల్లలకు పట్టడం వలన వడదెబ్బ తగలదు. వాతరోగాలు, పైత్యరోగాలు, తాగుడు ఎక్కువై వచ్చే చెడు లక్షణాలలో ఇది మేలు చేస్తుంది. రక్తదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. గాయాలు, పళ్ళు త్వరగా మానేలా చేస్తుంది. ఈ పళ్ళను రోజూ ఐదారు చొప్పున తీసుకుంటే సయాటికా అనే నడుంనొప్పి తగ్గిపోతుంది. మూర్చలు, ఫిట్స్ వంటి నాడీ సంబంధ వ్యాధులలో ఖర్జూరాన్ని సేవించడం ద్వారా ఫలితం కనిపిస్తుంది.

ఖర్జూరం నీళ్ళు తాగిస్తే విరేచనాల సమయంలో శోష రాకుండా, ప్రాణాపాయం కలుగకుండా నిరోధిస్తుంది.

ఖర్జూర పండుతో తయారుచేసే సారాయి ఇతర వాటికంటే ఎంతో శ్రేష్ఠంగా ఉంటుంది. కొబ్బరి, తాడి, ఖర్జూరం ఈ మూడింటి రసాన్ని కలిపి బిల్లం తయారుచేస్తారు. ఇది ఎంతో శక్తివంతమైన టానిక్ గా పనిచేస్తుంది. ఖర్జూరాన్ని తాండ్ర చేసుకుని తినవచ్చు.

నాడీమండలాన్ని ఉత్తేజితం చేస్తుంది. ఒంట్లో వేడిని రూపుమాపేదిగా, శుక్ర వర్ధకంగా, బలకరంగా, రక్తజనకంగా ఉంటుంది. వేడి చేసేవారికి ఈ పండు మంచిది కాదని యునానీ వైద్యంలో చెప్తారు. కాని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు ఖర్జూరం చల్లదనాన్ని కలిగించి మూత్రాన్ని చక్కగా నడిపిస్తుందని చెప్తారు. చాలామంది వైద్యుల అభిప్రాయం కూడా ఇదే.

ఖర్జూరపండు, గసగసాలు వలన ఎటువంటి ప్రమాదం జరుగకుండా విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది. అంతకంటే బలకరమైనది. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.

బలహీనంగా ఉన్నవారికి, క్షయరోగులకు, రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారికి 3 భాగాలు గసాలు, ఖర్జూరం కూడా అంతే పాళ్ళలో తీసుకుని బాదంపప్పుని 2 పాళ్ళు కలుపుకుని యాలుకలు, పటికబిల్లం 5 భాగాలు తీసుకుని పొడిచేసి కుంకుడు గింజంత వుండలు రోజూ రెండు పూటలా తింటే చక్కటి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. సన్నగా కృశించి పోతున్న పిల్లలకు రోజూ వారి జీర్ణశక్తిని బట్టి తినిపిస్తే బాగా ఒళ్ళు చేస్తారు. చక్కగా పెరుగుతారు. బుద్ధి కూడా వికసిస్తుంది.

బాదం

బాదంలో కొవ్వు పదార్థాలు అధికంగా ఉండటం వలన పిల్లలకు ఇస్తే ఒళ్ళు పెరుగుతుంది. ఖర్జూరంతో కూడా కలిపి తీసుకోవచ్చు.

బాదంపప్పు ఆరోగ్యదాయిని. జీడిపప్పులోని గుణాలన్నింటిని కలిగి ఉన్నది ఇది. కాస్త వేడి చేస్తుంది. అతిగా తింటే వాతాన్ని కలుగజేస్తుంది.

మూత్రంలో చీము దోషాన్ని వీటితో నివారించవచ్చు. గింజలో బాదం పప్పుల పొడిని కలిపి తాగితే ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులకు బలకరం.

సంతానం కలగని వారిలో లోపం పురుషుల్లో ఉంటే రోజూ దీన్ని ఆ వ్యక్తి నేత తాగితే శుక్రకణాలు పెరుగుతాయి. పాయసంలో కలుపుకుని తాగితే లైంగిక శక్తి ద్విగుణీకృతం అవుతుంది.

జననేంద్రియ వ్యాధులల్లో, మూత్ర వ్యాధుల్లో బాదం పప్పులు అద్భుతంగా పని చేస్తాయి. బాదంపప్పుల్ని ఎక్కువ వేయించకూడదు. పాయసం మొదలు వాటిలో బాదం పప్పుల్ని కాచి దించుకునేటప్పుడు కలుపుకోవాలి.

జీర్ణశక్తిని, ఉత్తేజాన్ని పెంచుకోవటానికి రాత్రిపూట వేడినీళ్ళలో బాదం పప్పుల్ని నానపెట్టి, ఉదయం ఆ పప్పుతోసహా నీళ్ళను తాగితే చాలు. షుగర్ పేషెంట్లకు షుగర్ తగ్గుతుంది. ఎంతో బలంగా కూడా ఉంటుంది.

నిద్రపట్టని వ్యాధితో బాధపడేవారికి నిద్రమాత్రల అవసరం లేకుండానే నిద్ర పట్టాలంటే బాదం అశ్వగంధ, పిప్పళ్ళు, నెయ్యి, పంచదార కలుపుకుని రోజూ తీసుకుంటే, నిద్ర బాగాపడుతుంది. మరియు అమితమైన శక్తి కలుగుతుంది. ఇతర గర్భాశయ, యోనీ వ్యాధులతో బాధపడే స్త్రీలకి ముఖ్యంగా నెలసరి ఆగిపోయేముందు బాధపెట్టే లక్షణాలు ఎదురయినప్పుడు, తెల్లబట్టలో ఈ ఔషధం బాగా పనిచేస్తుంది.

ప్రస్తుత వైద్య విధానంలో హార్మోన్ల వాడకాన్ని ఇది కొంతవరకూ తగ్గిస్తుంది.

జీడిమామిడి

మాంసకృత్తులు అధికంగా కలిగి వున్న పదార్థం ఈ జీడిమామిడి. ఎంతో రుచికరంగా ఉంటుంది. కాని పచ్చిగా ఉన్నప్పుడు తింటే మాత్రం గొంతునన, దగ్గు వస్తుంది. వేడి నీళ్ళు దీనికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

అరికాళ్ళు పగలిన చోట జీడిగింజల పైపెచ్చుని సారాయిలో నానవేసి పిండితే నూనె వస్తుంది దీన్ని మర్దన చేస్తే చర్మం మామూలు చర్మం వస్తుంది. జీడిమామిడి గింజల్ని కార్టేటప్పుడు మాత్రం దానికి దగ్గరగా ఉండకూడదు ఎందుకంటే ఈ పొగపడకపోతే ఎలర్జీలు వస్తాయి. ఇది రుచికరంగా ఉంటుంది. మూత్ర వ్యాధుల్లో వేడిని తగ్గిస్తుంది. ఒంటికి నీరు పట్టిన వారికి ఇది చాలా మంచిది. మూత్రాన్ని మంట లేకుండా నడిపిస్తాయి. వాత వ్యాధుల్లో ఇది పథ్యం. దొరికే సమయాలలో దీన్ని మధ్యాహ్నం ఒక పండు చొప్పున రోజూ తింటే మంచిది. జీడిమామిడి గింజల నుండి నూనెను తీస్తారు. ఈ నూనెను పులిపురికాయల దగ్గర ఒక్కచుక్క చొప్పున వుంచితే క్రమేణా ఆ గాయాలు కరిగిపోతాయి.

ఇది తియ్యగా, కొంచెం వగరుగా ఉంటుంది. ఘాలైన వాసన వస్తుంది. అయినా సరే ఎంతో చలవని కలిగించటంలో ఎంతో ఉత్తమమైనది. దాహాన్ని తీరుస్తాయి.

ఈత

ఖర్జూర పండుకు ఎన్ని గుణాలైతే ఉన్నాయో దీనికి కూడా ఆ గుణాలన్నీ ఉన్నాయి. వీటిని కూడా ఖర్జూరం పండులాగే వాడుకోవచ్చు. ఈత చెట్టులోపల మొవ్వు దగ్గర తెల్లని పొడి లాంటి “దవ్వు” వుంటుంది. దీన్ని నోటిపూత, గొంతులో వుండు, టాస్సిల్స్ ఉన్నవారు రోజూ నీళ్ళలో కలిపి పుక్కిట పడుతుంటే ఈ బాధల నుండి ఉపశమనం పొందుతారు.

వీర్యశుష్టిని కలిగిస్తాయి. దాహాన్ని తగ్గిస్తాయి. క్షయవ్యాధికి, రక్తదోషాల్లోనూ బాగా పనిచేస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు కూడా చాలా మంచిది.

జ్వరాలకు, విరేచనాలలో సగ్గుబియ్యం అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి. చలువ చేస్తాయి. జిగురు విరేచనాలలో పేగులు శిథిలం కాకుండా కాపాడతాయి.

నెయ్యి వేసుకుని తింటే దీనిలో ఏమైనా దోషాలు ఉంటే పోతాయి. బార్లీ, సగ్గుబియ్యం రెండు సమాన గుణాలు కలవి. సగ్గుబియ్యం పాయసంలో ఏలక్కాయల పొడి, కిస్మిస్ పళ్ళు జీడిపప్పు కలుపుకుని తాగితే ఎంతో బలకరం. వీర్యశక్తి వృద్ధి పొందుతుంది. ఉబ్బ, పంచదార కలుపుకుని జావలో తాగితే అన్ని రకాల జ్వరాలు, విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

బార్లీ

బార్లీ గింజలు ఉపయోగించేటప్పుడు ముందుగా గింజలతోనే పొడి చేసుకుని వాడుకుంటే మంచిది. వాతబాధలలో, ఉబ్బసాల్లో, ఆయాసం, పైత్యం, కఫరోగాల్లో ఇది పథ్యంగా వాడతారు. జ్వరంతో ఉన్నవారు, నీరసించినవారు, కృశించినవారూ బార్లీ గింజలను తీసుకోవడం ఉత్తమం. కొంచెం మలబద్ధకం చేస్తుంది. తక్షణశక్తినిస్తుంది, శుక్రవర్ధకం. బార్లీ జావలో పంచదారగాని, ఉప్పుగాని లేకపోతే రెండు కలిపి గాని తాగవచ్చు. రోగి బలాన్ని పెంచుకోవడానికి బార్లీని ఎక్కువగా వాడితే మంచిది. బార్లీ గింజలు బాగా చలువ చేస్తాయి. తియ్యగా ఉండే స్వభావం కలది. నీరసాన్ని శోషనీ తగ్గిస్తుంది. మూత్రాన్ని ఎక్కువగా బయటకి పంపిస్తుంది. ఈ గింజలను చిక్కగా మరిగించి తాగితే చాలా మంచిది. ఎండదెబ్బ, విరేచనాలు వాంతులతో వచ్చే నీరసాలు తగ్గిపోతాయి.

వేరుశనగ

ఎంతో బలవర్ధకరమైన మరియు పుష్టికరమైన ఆహారం. అయితే గింజలకన్నా వేరుశనగ నూనె మంచిది. విరేచనాన్ని సాఫీగా జారీచేస్తుంది. మూత్రం అతిగా అవడాన్ని ఆపుతుంది. అదే గింజలైతే పైత్యాన్ని పెంచుతాయి. ఎప్పుడో పాతకాలం నొప్పుల్ని కూడా బయటపెడతాయి. ఆలస్యంగా కూడా అరుగుతాయి. మలబద్ధకం కలిగిస్తాయి. ఇది సువ్వుల నూనెకన్నా తక్కువగా వేడి చేస్తుంది.

బరాణీ

బరాణీలతో ఆహారాన్ని తయారు చేసుకుంటే పిల్లలకు చాలా ఆరోగ్యకరం. పచ్చి బరాణీల కూర వాడుకలో ఉన్నదే. చలువ చేస్తాయి. తియ్యగా ఉంటాయి. వేయించిన బరాణీలు తింటే మంచిది. శనగపిండికి బదులుగా బరాణీలు దోరగా వేయించుకుని పిండి పట్టించుకుని ఆహార షదార్ధంగా ఉపయోగించుకుంటే చిన్నపిల్లలకు మంచిది. కాని ఎక్కువగా తింటే వాతం చేస్తాయి.

సారకాయ

సారకాయలు అద్భుతమైన చలువ చేసే గుణాలను కలిగి ఉన్నాయి. దీన్ని ఆనవ అని కూడా పిలుస్తారు. ఎంతో శక్తివంతమైన ఆహారం.

మినపప్పుతో కలిపి వడియాలను సారకాయతో పెట్టడం తెలిసిన విషయమే. దీనితో పప్పు, పులుసు, కూరలు కూడా చేసుకోవచ్చును. సారకాయ జలుబు చేస్తుందని అనుకుంటారు. కానీ ఇది కొందరికి మాత్రమే వర్తిస్తుంది.

సారగింజల పప్పుకు లైంగిక శక్తిని పెంచే శక్తి ఉందని యునానీ వైద్యంగా చెబుతారు. ఆకుపచ్చగా ఉన్న సారకాయలు తెలుపు, పసుపు సారకాయలకన్నా లేతగా శ్రేష్ఠంగా ఉంటాయి. మూత్రరోగాలను పోగొట్టే శక్తి దీనికుంది. సారగింజలలో పప్పు సారకాయ కన్నా చలువ. వీర్యానికి పుష్టినిస్తుంది. గింజల్ని ఎండబెట్టి మలుచుకుని ఆ పప్పును నేరుగా గానీ పాయసంలో కలుపుకుని గానీ, పొడి చేసి ఉప్పు, కారం కలుపుకుని అన్నంలో గానీ తింటే అమితమైన శక్తి కలుగుతుంది.

పొట్లకాయ

పొట్లకాయ నేటి రోజులలో వాడుకోవడం తక్కువయింది కాని ఇది చేసే మేలు అంతా ఇంతా అని చెప్పలేము. పాలతో వండుకుంటే ఎక్కువ రుచి, చలువ. నీరసాన్ని శోష, గుండె దడ, నొప్పులు, ఎక్కువ వేడితో బాధపడేవారంతా పొట్లకాయను వేడి చేసుకుని తింటే నొప్పుల మాటే ఇక మీరు తెలుసుకోలేరు.

రోగం తగ్గుముఖం పట్టిన వారు పథ్యం చేస్తుంటే దీన్ని వాడుకోవచ్చు. గుండె జబ్బులో, కామెర్లలోను, అల్సర్లలోని పైత్యపు లక్షణాలన్నింటిలో ఇది మేలు చేస్తుంది.

కాబట్టి పొట్లకాయ వాడకాన్ని పెంచుకుని దీని లాభాలన్ని పొందగలరు.

బీరకాయ

బీరకాయలో చిన్న పెద్ద రకాలు ఉన్నాయి. పెద్దది కొవ్వును ఏర్పరచి ఒళ్ళు పెరిగేలా చేస్తుంది. బాగా చలువ బలం, పైత్యాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

చిన్నది ఆకల్ని పెంచుతుంది. కొవ్వును పెరగనివ్వదు. కాని కొద్దిగా నిమ్ము, వాతం కలిగిస్తుంది. బీరకాయలు కేవలం జబ్బుల బారిన పడినవారికి మాత్రమే వాడే కూరగా చూస్తారు. కాని నిజానికి దీనికి ఉన్న గుణాలు పొందాలంటే అందరు కూడా వాడుకోవచ్చు.

లైంగికశక్తిని పెంచి తృప్తిని కలిగించడంలో బీరకాయలు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. కాబట్టి బీరకాయను ఏదో ఒక రూపంలో తినటానికి ప్రయత్నించండి.

కడుపులో మంట, పైత్యం, కాళ్ళూ చేతులూ లాగడం వంటి లక్షణాలు గలవారికి బీరకాయ మేలు చేస్తుంది. అన్ని వ్యాధులలోను పథ్యంగా వాడవచ్చు. వాతం శరీరం వున్న వ్యక్తులకి మాత్రం బీరకాయ ఎక్కువగా తింటే జలుబు చేస్తుంది. వేడి శరీర తత్వం ఉన్నవారు మాత్రం ఇది పథ్యం. ఉబ్బనం ఉన్నవారు మాత్రం బీరకాయల జోలికి వెళ్ళకపోవడమే మంచిది.

నేతి బీరకాయ

రుచిలో గుణాలలో నేతిబీరకాయలో బీరకాయ కన్నా ఎక్కువ మంచిది.

బాగా చలువ చేసే శరీర ధాతువులన్నింటినీ సమస్థితిలో ఉంచుతుంది. విషజ్వరాలన్ని సుఖవ్యాధుల్ని ఎక్కిళ్ళను చక్కగా నివారిస్తుంది. పైత్యాన్ని కూడా పూర్తిగా తగ్గించివేస్తుంది. కాని ఈ కాయ ఎక్కువ దొరకదు. ఇవి దొరికే కాలాల్లోనే దీన్ని ఉపయోగించుకుని ప్రయోజనాలు పొందడం మంచిది.

కాకరకాయ

కాకరకాయ చిన్నవి పెద్దవి దొరుకుతాయి. వీటిని పెద్దది చిన్నదాని కన్నా ఎక్కువ గుణాలను కలిగి ఉన్నాయి. ఆకలిని పెంచుతుంది.

కాకరకాయ వాడకం ఎంతో ఆరోగ్యకరం. శరీరంలో ఉన్న విషపదార్థాలను దీని చేదుతో ఇది విరిచేస్తుంది. ఇది చేదుగా ఉంటుందని చాలామంది వాడటానికి ఇష్టపడరు. కాని దీన్ని వండే పద్ధతిలో వండుకుంటే చేదు పోయి రుచికరమైన ఆహారపదార్థంగా తయారవుతుంది. కాని మనం ఇటువంటి పదార్థాల పట్ల విముఖతనే ప్రదర్శిస్తాము.

ఇక దీని గుణాలను పరిశీలిస్తే కాకరకాయ ఆకలిని పెంచుతుంది. తిన్న ఆహారాన్ని తేలికగా అరిగిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం చేరినపుడు, నిమ్ము చేసినపుడు ఇది ఎంతో ప్రయోజనకారి.

కాకరకాయ రసాన్ని ఔషధంగా వాడతారు. కాని నేడు ఆ పద్ధతి అమలులో లేకపోవడం మూలానా కాకరకాయను ఆహారపదార్థంగా ఉపయోగించుకుని ఔషధ గుణాలను పొందడం మంచిది. అన్ని వాతవ్యాధుల్లో చివరికి పక్షవాతంలో కూడా కాకరకాయ పథ్యం. బీజీ వ్యాధి గ్రస్తులు కూడా దీన్ని వాడుకోవచ్చు.

రక్తదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. కామెర్లలో కూడా కాకరకాయ పథ్యం. కాకరకాయలో అతిగా కారం కూరి తింటే దానివల్ల చెడు జరిగితే మాత్రం కాకరకాయ తినటంలో తప్పుమాత్రం ఉండదు. కేవలం కారం వల్ల తప్పితే. కాకరని అసలు ఉప్పు కారాలు లేకుండా వుండుకుంటే పైత్యం చేయదు. మంటకూడా రాదు. చెడు లక్షణాలూ ఏర్పడవు.

వంకాయ

లేత వంకాయలు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి. ఎంతో బలాన్నిస్తాయి.

వంకాయల వాడకంలో ఒక అపోహ ఉంది. అది ఎలర్జీలు, చర్మరోగాలు, ఆయాసం, ఉబ్బసాన్ని పెంచుతాయని. ఇలా అనుమానించేవారు ముందుగా వంకాయలను వండి చూసుకుని తిని పడకపోతే మానేయవచ్చు. ముఖ్యంగా లేత వంకాయలు ఏ విధమైన హాని చేయకపోవచ్చును.

సూనెలో వేయించి వేపుడు కూర కాస్త ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. ఆరోగ్యం కూడా. మొలలతో బాధపడేవారు వంకాయ తొడిమని కొద్దిగా అరగదీసి మొలలపైన రాస్తే బాధ తగ్గుతుంది.

లేతగా ఉన్న వంకాయలను నిప్పుల మీద కాల్చి అల్లం ఇతర రుచికరమైన పదార్థాలను కలుపుకుని కాస్త బెల్లం కూడా వేస్తే పైత్యం తగ్గిపోతుంది. ఆపరేషన్ అయినవారు పథ్యంగా ఉపయోగించుకోవచ్చును.

పండిన వంకాయలతో వరుగును పెట్టుకుంటారు. ఇవి ఎంతో బలాన్ని రుచిని, పుష్టిని కలిగిస్తాయి. వంగవండు పైత్యాన్ని చేస్తుంది.

కామెర్లలో కూడా లేత వంకాయను పథ్యంగా వాడుకోవచ్చు. లేత వంకాయ వాతం, పైత్యం చెయ్యవు పైగా తేలికగా అరుగుతాయి. శుక్రవర్ధకం, మలమూత్రాలను ఎటువంటి ఆటంకం లేకుండా జారీ చేస్తాయి. ముదురు వంకాయలను వాడకుండా వుంటే మంచిది.

దోస

దోసకాయ కన్నా గింజలు ఎంతో గుణవంతమైనవి. ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయి. పేగుల కదలికని పెంచి విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చేయగలదు.

పండిన దోసకాయ కర్పూజా వండులా చలువ చేస్తుంది. మూత్రాన్ని మలాన్ని బాగా జారీ చేస్తుంది. కొన్ని తొందరగా అరగదు.

దోసకాయ మూత్ర వ్యాధులకు బాగా పనిచేస్తుంది. గుండె వ్యాధుల వలన, మూత్రవ్యాధుల వలన నీరు పట్టిన వ్యక్తులకూ, రక్తపోటు ఉన్నవారికి, కామెర్లు తదితర లిపర్ వ్యాధులు ఉన్నవారికి మూత్రాన్ని ఎక్కువగా నడిపించవలసిన అవసరం ఉంటుంది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో దోసగింజలు ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. దోసగింజలు మూత్రాన్ని బాగా జారీ చేస్తాయి. పంచదారలో ఎండబెట్టి వేయించిన దోసగింజల్ని కలుపుకుని తింటే పీర్లవృద్ధి, బలం, మూత్రంలో రాళ్ళు పడేవారికి, రక్తదోషాలు, విషజ్వరాలు, పేగుపూతలో ఎంతో ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి.

దోసగింజలలో ఉప్పు కలుపుకుని తాగితే మధుమేహంతో బాధపడే వారికి ఫలితం కనిపిస్తుంది. కొబ్బరి పువ్వుల్ని, దోసకాయ గింజల్ని ఎండబెట్టి పొడి చేసి రోజూ పాలలో కలుపుకుంటే రక్తంలో గ్లూకోజు స్థాయి తగ్గి, షుగర్ వ్యాధిలో ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

దోసకాయను కడుపులో మంట, పేగుపూతలున్నవారు కొద్దిగా తగ్గిస్తే మంచిది. మూలవ్యాధిగ్రస్తులకు దోస అద్భుతమైన ఔషధం రోజూ దీన్ని తింటే వీరి బాధలు ఉపశమిస్తాయి. దీని పొడి వాతపు నొప్పుల్ని, సయాటికా నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతాలను తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది. విరేచనాలొత్తున్నప్పుడు మాత్రం దోసకాయని తీసుకోకండి.

ఆగాకర

పరిమాణంలో చాలా చిన్నగా ఉంటాయి. వీటిని అతిచిన్న కాకరకాయలు అని కూడా అంటారు. కాకపోతే కాకరకాయంత వేడిని కలిగించవు. జలుబు, ఆయాసం, దగ్గులను, మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తాయి. పేగుపూత ఉన్నవారు, గ్యాస్ట్రలబల్ ఉన్నవారు కూడా దీన్ని వాడుకోవచ్చు. చర్మానికి కాంతినిస్తాయి. సర్వ దోషాలను హరిస్తాయి. ఆకల్ని బాగా పెంచుతాయి. ఆగాకర ముక్కలను నువ్వుల నూనెలో వేసి నానబెట్టి కొన్నాళ్ళుంచిన తరువాత ముక్కల్ని తీసేసి ఆ నూనెను పుళ్ళమీద రాస్తే పుళ్ళు మాడిపోతాయి. మధుమేహ రోగులకు చాలా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది ఈ ఔషధం.

మూత్రరోగాలలో, మూలరోగాలలో, ఎక్కిళ్ళలో ఇవి మంచి ఫలితాలను చూపిస్తాయి.

దొండకాయ

పరిమితంగా తీసుకుంటే బలకరంగా ఉంటాయి. చురుకుదనాన్ని కలిగిస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. కఫవ్యాధులకు బాగా పనిచేస్తుంది కాని తేలికగా అరగదు. పులుపు రుచిని కలిగి ఉంటుంది. కడుపులో మంట చేయదు. కడుపు ఉబ్బరాన్ని పెంచుతుంది.

దొండకాయ మెదడును నిస్తేజం చేస్తుందని కొందరి నమ్మకం కాని ఇది చాలా తప్పు అభిప్రాయం. చదువుకునే విద్యార్థులు ఎక్కువగా మెదడుతో ఆలోచించి పని చేయవలసిన వారు మాత్రం దొండకాయకు దూరంగా ఉండడం మంచిది. దగ్గు, జలుబులను తగ్గిస్తుంది. ఆయాసాన్ని కూడా శాంతింపచేస్తుంది. కామెర్ల వ్యాధిలో ఇది పథ్యం.

బూడిద గుమ్మడికాయ

చలువచేసి బలాన్ని కలిగించే ఆహార పదార్థాలలో బూడిద గుమ్మడి పాత్ర అమోఘమైనది.

బూడిద గుమ్మడి వేరును దంచి, వేడినీళ్ళతో తాగితే ఆయాసం తగ్గి, శ్వాస బాగా ఆడుతుంది. గుమ్మడి విత్తనాలను ఎండించి పొడి చేసుకుని కూడా తీసుకోవచ్చు. మధుమేహంతో బాధపడేవారికి ఇది అద్భుతమైన ఔషధం.

లేత బూడిద గుమ్మడికాయ ఆకలిని పెంచుతుంది. చక్కగా అరుగుతుంది. ఎంతో చలువ శ్రేష్టం. పండినకాయను తింటే విరేచనాలు సాఫీగా అవుతాయి. ముదిరిన కాయ కష్ట దోషాన్ని కలిగించవచ్చు.

మూర్ఖులు, ఫిట్స్ వంటి మానసిక వ్యాధులలో బూడిద గుమ్మడితో పండిన వంటకాలు పెట్టడం ఎంతో మంచిది.

సుఖవ్యాధులలో దీన్ని అద్భుతమైన ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు.

రక్తస్రావాన్ని నివారిస్తుంది. రక్తనాళాలను సంకోచింప చేస్తుంది. బూడిద గుమ్మడికాయ గర్భాశయ వ్యాధులలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

కాయ కన్నా గింజలు ఎక్కువ శక్తివంతం. కడుపులో పాముల్ని గింజలు వాడకం ద్వారా చంపి బయట పడవేస్తాయి.

ఆహారంలో దీన్ని ఉపయోగించడానికి ఇష్టపడనివారు దీని గుజ్జును పిండి తీసి వంచదార కాని, తేనెతో కాని వాడుకుంటే చాలా బలకరంగా ఉంటుంది. ఈ నీళ్ళను ఫారఫోసి కేవలం గుజ్జును వాడుతుంటారు మనవాళ్ళు అయితే వీటి నీళ్ళు కూడా బలాన్నిస్తాయి. ఈ నీళ్ళనీ, గుజ్జుని ఏదోక రూపంలో లోపలికి తీసుకుంటే టి.బి. వ్యాధి నయమవుతుంది.

బూడిద గుమ్మడికాయతో హల్వా చేసుకుని తింటారు. ఇందుకు గాను బూడిద గుమ్మడి రసం, గుజ్జు పాలు సమానంగా కలిపి సన్నసెగ మీద కాచి దించి ఎండించిన ఉసిరికాయలను 3వ వంతు తీసుకుని కలిపి పటిక బెల్లంతో పాకం పట్టుకుంటే హల్వా తయారవుతుంది. ఇది ఎంతో బలకరమైన ఆహార పదార్థం. నిలువ వుంటుంది. రోజూ పిల్లలకు పెడితే ఎదుగుదల బావుంటుంది. పేగుపూత, కడుపులో మంట, అమీబియాసిస్ అనే జిగురు విరేచనాల వ్యాధులలో ఇది పోషక పదార్థంగా ఉపయోగపడుతుంది. ఎక్కువ రక్తస్రావం అయ్యే స్త్రీలు కూడా దీనిని ఉపయోగించుకోవచ్చును.

దీనితో వడియాలు, హల్వా, లోజు ఉండలు, పులుసు, కూరలు వంటి వాటిని కూడా తయారు చేసుకోవచ్చును. రోగాలకు, బలహీనతలకు, మందులకూ పెట్టే ఖర్చులు కూడా దీని పదార్థాల వల్ల తప్పించుకోవచ్చును. లైంగిక శక్తిని పెంచే విషయంలో బూడిద గుమ్మడి బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిలో ఉన్న అద్భుత ఔషధ గుణాలను గురించి తెలుసుకున్నారు కదా ఇక గుమ్మడికాయని రోజూ ఉపయోగించుకోండి.

బెండకాయ

జిగురుగా ఉంటాయి. కాని జిగురు లేకుండా వండుకుంటే చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి. కాస్త మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తాయి. బలాన్ని కలిగిస్తాయి. వాత నొప్పులతో బాధపడేవారు మాత్రం బెండకాయలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

తీసుకున్న ఆహారం ఇమడక పేగులు ఆర్పుకుని పొయినట్లుగా ఉండే వ్యక్తులు బెండకాయ మేలుచేస్తుంది. పుల్లని మజ్జిగతో కలిపి బెండకాయను వండుకుంటే దాని వాతం దోషం పోతుంది కాబట్టి వాతం ఉన్నవారు నిర్భయంగా వాడుకోవచ్చు. వేడితత్వం వున్నవారు కూడా బెండకాయను తినవచ్చు. ఎందుకంటే ఇది చలువ చేస్తుంది.

మిరపకాయలు

మూత్ర వ్యాధులతో ఉన్నవారు మిరపకాయలను అసలు దగ్గరకి రానివ్వకపోవడమే మంచిది. ఎందుకంటే దీనిలో ఎన్నో చెడు గుణాలు ఉన్నాయి. కేవలం రుచిని మాత్రమే కలిగిస్తుంది. అంతకంటే ఎక్కువ చెడు గుణాలు దీంట్లో ఉన్నాయి.

కారప్పొడి, సాంబారు పొడిలలో మిరపకాయల వాడకం కన్నా గింజల్ని, తొడిమల్ని దంచి కలుపుకుంటే కాస్త నయంగా ఉంటుంది.

బంగాళదుంప

బంగాళదుంపలలో ఉన్న పిండిపదార్థాలు ఒంటికి బలాన్ని ఇస్తాయి. కాన వేడి చేస్తుంది. వాతం చేసి ఒంటికి నీరు పట్టిస్తుంది. షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు బంగాళదుంప వాడకం పూర్తి నిషేధం. పాతకాలం నొప్పులను కూడా తిరగబెడుతుంది.

చామదుంపలు

బంగాళదుంపల కన్నా వీటి గుణాలు కాస్త ఆరోగ్యానికి మంచినే చేస్తాయి. చలువ చేస్తాయి. వీటిని కూడా షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు వాడకూడదు. మిగత మూత్ర వ్యాధులలో వీటిని తీసుకోవచ్చు. రుచిగా ఉంటాయి. కాని మలబద్ధకాన్ని కలిగించి కాస్త ఆలస్యంగా అరుగుతాయి.

కంద

ఆకలి లేనివారికి కంద ఆకలిని పుట్టించే మందులా పని చేస్తుంది. వేడి చేసేవారికి మాత్రం ఇది అస్సలు పడదు. అదవి కంద మామూలు కందకన్నా ఎన్నో గుణాలను కలిగి ఉన్నది. చర్యవ్యాధులు, ఎలర్జీలు ఉన్నవారు మాత్రం ఈ కందకు దూరంగా ఉండడం మంచిది. బి.పి రోగులకు కూడా కంద మంచిది కాదు.

దీనిని ఊరగాయ పచ్చడిగా చేసుకుంటారు. దీనిని బెల్లం పాకంలో కలుపుకుని లేహ్యంగా చేసుకుంటే దీర్ఘవ్రాత వ్యాధులలో పథ్యంగా వాడుకోవచ్చు. మొలలతో బాధపడేవారు, మలబద్ధకం ఉన్నవారు కందను బాగా వాడుకోవడం మంచిది.

ముల్లంగి

ముల్లంగి దుంపలు లేతవి ఉపయోగించుకుంటే మంచిది. ముదురు ముల్లంగి వేడిని చేస్తుంది. అలాగే లేత ముల్లంగి ఆకులు చాలా మంచివి. ఆకుకూరలా వండుకుని తినవచ్చును. పచ్చిదుంపలు కఫం కలిగిస్తాయి.

అజీర్తిని పోగొట్టి, ఆకలిని కలిగిస్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. మధుమేహ రోగులకు చాలా మంచిది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఉన్నవారు పంచదారతో కలిపి ముల్లంగి రసాన్ని తీసుకుంటే రాళ్ళు కరుగుతాయి.

దగ్గు, జలుబులను తగ్గిస్తుంది. మూత్రం ప్రీగా చేయగలుగుతుంది. సుఖవ్యాధులలో కూడా ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. ముల్లంగి దుంపలను వరుగులుగా చేసుకుని కూడా ఉపయోగించుకుంటారు. ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి.

చిలకడదుంప

చిన్నా, పెద్ద అని లేకుండా అందరూ చాలా ఇష్టంగా తినే ఆహారపదార్థం ఇది. కమ్మగా, రుచిగా, తియ్యగా ఉంటుంది. కూరగా తినవచ్చు లేదా కాల్చుకుని కూడా తినవచ్చు.

బలకరమైన ఆహారపదార్థం, చలువ చేస్తుంది. కాని మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. కఫాన్ని కలిగిస్తుంది. వ్యాధిగ్రస్తులకు పూర్తిగా ఇది అపథ్యం. ఆరోగ్య వంతులు మాత్రమే దీనిని వాడుకుంటే మంచిది. అతిగా తింటే ఉబ్బరం.

పెండలం

పెండలంలో తెల్లగా శంఖంలా ఉండేది, లావుగా, పొడవుగా ఉండే పెండలం అనే రకాలుగా ఉంటాయి. ఇది గట్టిగా రాయిలా ఉంటుంది. చలువ చేస్తుంది.

ఆకల్ని కలిగిస్తుంది. కామెర్లలో పథ్యంగా తీసుకుంటారు. కాని షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు దీనికి దూరంగా ఉండాలి. బెల్లం తింటే దీనిలో ఏమైనా దోషాలు ఉంటే పోతాయి.

మధురంగా ఉంటుంది. చలువ చేస్తుంది. కాని కాస్త ఆలస్యంగా అరుగుతుంది మరియు వాత స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.

బుడమదోస

కొన్ని విషయాలలో దోసతో సమానమైన గుణాలను కలిగి ఉన్న బుడమదోస చేదుగా ఉండటం వలన దీనిని తక్కువగా వాడతారు.

దీనితో వరుగులు చేసుకుని తింటారు. కడుపులో పాములు ఉన్న పిల్లలకు వీడిని ఇవ్వడం ద్వారా పాములు చచ్చిపడతాయి. కాని అతిగా ఇస్తే మాత్రం విరేచనాలు అవుతాయి. తియ్యగా ఉండి కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. తేలికగా అరుగుతుంది. వేడిని తగ్గించి మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. బాగా పండినది రక్తదోషాలకూ మంచిది.

గుమ్మడి

చాలా బలకరమైన ఆహారం. కాని అంతే అనారోగ్యాన్ని కూడా కలిగిస్తుంది. గింజలలోని పప్పు రుచికరంగా; బలకరంగా ఉంటుంది. కాని తక్కువగా తీసుకోవాలి. జీర్ణశక్తి బాగా ఉన్నవారు గుమ్మడి తినాలనుకున్నవారు ఇతర చలువ చేసే పదార్థాలతో తీసుకుంటే మంచిది. బలహీనంగా ఉన్నవారు దూరంగా ఉండాలి.

తీవ్రమైన జ్వరంలో వచ్చే అరికాళ్ళు, చేతుల మంటలకు మరియు చీము గడ్డలకు గుమ్మడికాయను గుండ్రటి ముక్కలుగా కోసి గుజ్జను తీసి కడితే మంటలు తగ్గుతాయి. చీము గడ్డలు మెత్తబడి వగిలిపోతాయి. గుమ్మడి పూవు పైత్యాన్ని చలువ తగ్గిస్తాయి. ఇది ఎర్రగా ఉంటుంది. ఏదైనా తక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే చాలా మంచిది. గుమ్మడికాయ కన్నా గుమ్మడి పువ్వు ఆరోగ్యం. కూరలు, పచ్చులు, పులుసులను పువ్వుతో వండుకుని తింటారు.

ములక్కాయ

ములక్కాయ తినని వారు ఎవరూ ఉండరేమో. లేతగా ఉన్నవాటిని వాడుకుంటే మంచిది. ముదురువి పాతం చేస్తాయి.

కడుపునొప్పి, కుష్టు, క్షయ కడుపులో మంటని తగ్గిస్తుంది. ఆపరేషన్ అయినవారు దీనిని నిర్భయంగా తినవచ్చును.

మునగ ఆకులను నూరి పట్టువేస్తే బిగుసుకుపోయిన కండరాలు రిలాక్స్ అవుతాయి. పాలలో నూరి మరిగించి తాగితే మూత్రకోశ వ్యాధులన్నింటికీ మంచిది. మూత్రంలో మంట, రాయి, నొప్పి, సుఖవ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి.

లివర్ జబ్బుల్లో కూడా వాడుకోవచ్చును. మునగ చిగురుల్ని వండుకుని తింటే చిర చేదుగా వుంటుంది. కాని ఇది పాలిచ్చే తల్లులకు పాలు పెంచడంలో సహాయపడతాయి శుక్రవర్ధకం. విషదోషాలు, నేత్ర రోగాలలో మునగ ఆకు బాగా పనిచేస్తుంది. చిగుళ్ళ దంచి చిగురు తీసి పంచదార కలుపుకుని తాగితే కొవ్వు కరుగుతుంది. నెలసరి నొప్పిలో ఈ రసం తక్షణం నివారణను చూపిస్తుంది. వస, వాము, మునగ మూడింటిని సహనం నూరి బెణుకులు, వాపులు, నొప్పులు ఉన్నచోట కడితే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

త్రొంగికశక్తి వృద్ధి చెందడానికి పావు చెంచా ఎండిన ములక్కాయల గింజల పొడిని రోజూ 1 చెంచా చొప్పున తీసుకుంటే చాలు. ఇది నేత్ర రోగాలకు కూడా మంచిది. షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి దీనిని వాడితే శక్తివంతంగా ఉంటారు. దురదని కూడా తగ్గిస్తుంది. గింజలతో చేసిన నూనె నొప్పులున్న చోట రాస్తే నొప్పుల బాధ తగ్గుతుంది. అలాగే చర్మరోగాలపైన కూడా బాగా పనిచేస్తుంది.

చెవిలోపోటు తగ్గలంటే ఆకు రసాన్ని నూనెలో కలిపి కొద్దిగా వేడి చేసి కాస్త వేడిగా ఉన్నప్పుడు చెవిలో వేస్తే సరి. నొప్పి తగ్గిపోతుంది. మునగచెట్టు వేరుని నీళ్ళలోవేసి మరిగించి ఆ నీళ్ళని తాగితే గొంతు శ్రావ్యంగా అవుతుందని అంటారు.

గోరుచిక్కుడు

జీర్ణశక్తిని బట్టి పరిమితంగా తీసుకుంటే చాలు చాలా ప్రభావంతంగా పనిచేస్తుంది. మంచి పుష్టికూడా. చలవ చేసి రుచిగా ఉంటాయి. కాకపోతే మంటను, అజీర్ణిని కలిగిస్తుంది.

చిక్కుడు

ఉపిరితిత్తులలో వచ్చే వ్యాధుల నివారణలో చిక్కుడు అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. చిక్కుడు కాయలకంటే చిక్కుడు గింజల యొక్క శక్తి అపారమైనది. వీటిని తాలింపు పెట్టుకుని కూడా తింటారు. పుష్టికరంగా ఉంటాయి.

మాంసకృత్తులు అధికం, బాగా చలువచేసి శక్తినిస్తాయి. చాలా రుచిగా ఉంటాయి. కాస్త ఆలస్యంగా ఆరుగుతాయి. కాని జీర్ణశక్తిని బట్టి తీసుకుంటే మాత్రం వాతాన్ని పారద్రోలతాయి.

పురుషత్వాన్ని పెంచుతుంది. కాకపోతే కాస్త మలబద్ధకం చేస్తుంది. చిక్కుడు తీసుకునేటప్పుడు శౌంఠి పొడిని కూడా కలిపి తీసుకుంటే చిక్కుడు దోషాలని కూడా పోయి అన్ని వ్యాధులలోను బాగా పనిచేస్తాయి.

టమోటా

దీనిని రామములగ అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. టమోటాలు వాడని వారు ఎవరూ ఉండరంటే అతిశయోక్తి కాదు. దీనిని 'ఎ', 'సి' విటమిన్లు అధికంగా ఉన్నాయి. కావున కంటి జబ్బులకు ఈ పండు చాలా మంచిది. టమోటా రసాన్ని రోజూ గంజిలో కలుపుకుని తాగితే బలకరం, రక్తవృద్ధి నిస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు శక్తినిస్తుంది. జ్వరాలకు పథ్యం. బలం లేకపోవడం, గుండెదడ, రక్తహీనత, కళ్ళు తిరగడం వంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు టమోటా వాడకం పలన రక్తం పెరుగుతుంది. వీటి బారి నుంచి రక్షణ ఏర్పడుతుంది.

టమోటారసంలో పంచదార కలుపుకుని తాగితే చలువ, బలం, క్షయ రోగులకు కూడా దీనిని తాగవచ్చు. టమోటాలను మరిగించడం, వేయించడం ద్వారా దీనిలో పోషక విలువలన్నీ నశించిపోతాయి. కాబట్టి వీటిని వాడుకునేటప్పుడు సాధ్యమైనంత వరకు వీటిని ఎక్కువసేపు వండకుండా ఉంటే చాలా మంచిది. పండు టమోటాలకంటే పచ్చి టమోటాలే కడుపులో మంటను తెప్పిస్తాయి. కాబట్టి మూత్రంలో మంట ఉన్నవారు, కడుపులో మంట వున్నవారు దీనికి దూరంగా వుండటం మంచిది.

ఆకుకూరలు

తోటకూర

తోటకూరలో ఎర్ర పెరుగు తోటకూర, తెల్లపెరుగు తోటకూర అను రకాలు ఉంటాయి. దీనిలో ఎర్రది కాస్త ఉప్పుగా ఉంటుంది. కాని తెల్లదానికంటే మంచిది దోషాలు చాలా తక్కువ మరియు తేలికగా కూడా అరుగుతుంది. తెల్లది తియ్యగానే ఉంటుంది. కాని వాతాన్ని పెంచుతుంది. పాత నొప్పుల్ని బయటపెడుతుంది. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. జలుబును కూడా పెంచుతుంది.

పాలకూర

కంటి వ్యాధులకు ఇది చాలా మంచిది. శరీరానికి చల్లదనానిచ్చి శక్తిని ఇస్తుంది. చలువ చేస్తుంది. తియ్యగా కూడా ఉంటుంది. ఆకుకూరలన్నింటిలోనూ పాలకూర శ్రేష్ఠమైనది. మూత్ర వ్యాధులకు మంచి వ్యాధి నివారిణి. పోషక విలువ అన్నీ దీనిలో ఉన్నాయి. ఏ ఆకుకూరని పండు కుంటున్న ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసింది దాన్ని బాగా ఉడికించి తెలుసుకోవడం. కళ్ళు మంటగా ఉండి చల్లదనాన్ని కోరుకునేవారు పాలకూర

ఆకును నూరి కళ్ళపైన కట్టుకుంటే సరి. విష పదార్థాలను తీసుకున్న సందర్భాల్లో పాలకూర వేళ్ళని దంచి రసం తీసి తాగిస్తే వాంతి రూపంలో విషపదార్థం బయటికి వచ్చేస్తుంది. దీన్ని జీవంతి అని మనుబాల అని కూడా వివిధ ప్రాంతాల్లో వ్యవహరిస్తారు.

పాన్నగంటి

కంటికి బలాన్నిచ్చి, దగ్గు, ఆయాసం, జ్వరాలు, మూత్ర వ్యాధులు, మూల వ్యాధులన్నింటిలోనూ పథ్యంగా ఉపయోగపడుతుంది. నీరు పట్టిన వారికి చాలా బాగా పనిచేయుచున్నది. కంటి జబ్బులు, తలనొప్పి తగ్గడానికి ఆకు పసరు తీసి దానికి సమానంగా కొబ్బరినూనె కలిపి ఇస్తే చాలు.

చర్మం బిగుసుకుని పోయినట్లు ఉంటే ఈ నూనె రాస్తే చాలు బాధ తగ్గిపోతుంది. చలువ చేస్తుంది. కఫ దోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. లివర్ వ్యాధులకూ చాలా మంచిది. చర్మరోగాల్లో చాలా ప్రయోజనవంతంగా పని చేస్తుంది. విరేచనాల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. బలకరం.

మెంతికూర

మెంతికూర తేలికగా అరిగే గుణం కలది. అమీబియాసిస్, రక్త విరేచనాలలో పథ్యంగా పనిచేస్తుంది. నెలసరి సరిగా రానివారు రోజూ దీన్ని వండుకుని తింటే సమస్య పరిష్కార మైనట్లే. విష దోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. ఘగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా మంచిది. మెంతులలో ఉన్న గుణాలన్నీ మెంతికూరలో కూడా ఉన్నాయి. మొలల వ్యాధులలో కూడా దీన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. నీరు పట్టినవారు, లివర్ వ్యాధులతో బాధపడే వారికి ఇది మంచి పథ్యం. చలువ చేసే గుణం కలది కావటం చేత మూత్ర వ్యాధులకు ఇది బాగా పని చేస్తుంది. ఆకుల్ని నూరి గడ్డలపైన కడితే నొప్పి తగ్గిస్తాయి. తలకి పట్టిస్తే తల వెంట్రుకలు మెత్తబడతాయి. కాని దీన్ని ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. తలనొప్పి, తలతిరుగుడు ఎదురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. కాని ఇది ఆకల్ని బాగా పెంచుతుంది. తేలికగా కూడా అరుగుతుంది.

గోంగూర

గోంగూర తినని వారు బహుశా ఎవరు ఉండరేమో. ముఖ్యంగా మన తెలుగు ఇళ్ళల్లో గోంగూరను ఎరుగని వారు ఎవరూ ఉండరంటే అతిశయోక్తి కాదు. ఆంధ్రమాతగా ప్రసిద్ధి చెందినది ఈ గోంగూర. కడుపులో మంట, పూతలు ఉన్నవారు మాత్రం దీని రుచికోసం ఎగబడకుండా ఉంటే మంచిది. లేకపోతే గోంగూరలోని గుణాలు వీరిని ఎంతో బాధిస్తాయి. మహా పైత్యాన్ని చేస్తుంది. బాగా వేడిని కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే దీనిలో ఉల్లిపాయలు కలుపుకుని తింటే వేడి కలగకుండా ఉంటుంది. చాలా రుచిగా కూడా ఉంటుంది.

గోంగూర ఆకులు పైత్యాన్ని కలిగిస్తే దాని పువ్వులు మాత్రం పైత్యాన్ని పోగడతాయి. దీనికి గాను ఈ పువ్వులను దంచి రసాన్ని తీసి పంచదార కలుపుకుని త్రాగితే చాలు. గోంగూర బాగా ఆకలిని కలిగిస్తుంది. బలాన్ని ఇస్తుంది. వాత శరీరం ఉన్నవారికి ఇది చాలా మంచిది. కామెర్లలో, లివర్ వ్యాధుల్లో దీన్ని నిర్భయంగా వాడుకోవచ్చును. రేచీకటి ఉన్నవారికి గోంగూరను వారం పది రోజుల పాటు గోజూ తినిపిస్తే చాలా మార్పు కనిపిస్తుంది. దీనిలో 'ఐరన్' అధికంగా ఉంటుంది. కాబట్టి రక్తాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.

చుక్కకూర

ఎక్కువ బలకరం, తేలికగా అరుగుతుంది. మాంసంతో కలిపి వండుకుంటే చాలా బావుంటుంది. వాంతుల్ని తగ్గిస్తుంది. గుండె నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తుంది. కొంచెం వేడిని

చేస్తుంది. రుచిలో పుల్లగా ఉంటుంది. నిమ్మ కలిగిస్తుంది. అన్న హితవును కలిగిస్తుంది. కడుపుతో ఉన్నవారికి మాత్రం ఇది పడదు.

సునాముఖి

ఆయాసం, మలబద్ధకం తగ్గించడానికి సునాముఖి ఆకుల రసాన్ని నీళ్ళలో మరిగించి కషాయంగా గానీ, లేదా చారులో ఆకులనివేసి మరిగించి గాని ఇస్తారు. ఆకలి పెరగడానికి ఈ ఆకుల రసాన్ని తేనెతో కలుపుకుని తాగితే చాలు.

దగ్గు, జలుబు, ఆయాసాన్ని తగ్గిస్తుంది. చక్కని విరేచనకారిగా పనిచేస్తుంది. అజీర్ణి, ఉబ్బరాన్ని విరేచనం చేయించడం ద్వారా వేరే చెడు లక్షణాలు కలిగించ కుండా పోగొడుతుంది. కడుపులో దోషాలన్నింటికి సునాముఖి చాలా మంచిది. రక్తవృద్ధి, బలకరం, మేధాశక్తి పెరుగుతుంది. మజ్జిగతో గానీ పెరుగుతో గానీ కలిపి తీసుకుంటే ఈ కూరలో ఎటువంటి దోషాలు ఉన్నా సరే ప్రమాదం జరగదు. గ్యాస్ బ్రుజుల్ తగ్గడానికి పండు దానిమ్మ గింజలో రసంలో దీన్ని కలిపి తాగితే చాలు. పంచదారతో కూడా తీసుకోవచ్చును.

గర్భవతులు మోతాదులో తీసుకుంటే మంచిది. రాత్రిపూట పొట్ట బరువుగా ఉండి బాధపడేవారు దీన్ని తీసుకుంటే ఈ బాధ నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

కొత్తిమీర

ధనియాలలో ఉన్న గుణాలను సమానంగా కలిగి ఉన్నది కొత్తిమీర. లేత ఆకులు చాలా రుచిగా, సువాసనగా ఉంటాయి.

ఏదో విధంగా కొత్తిమీరను రోజూ తినడం మంచిది. పిప్పిపళ్ళు, పన్నుపోటు వ్యాధులలో కొత్తిమీరకు లవంగంతో సమానమైన శక్తి ఉంది. ఉడ్డి ఆకులని నమిలి మిగిినా, లేక రసం తీసుకుని నేరుగా తాగిన పంటిపోటు తగ్గిపోతుంది.

ఆహారపదార్థాలలో దీని వాడకం వలన రుచి రెట్టింపు అవుతుంది. కొత్తిమీరతో కారం, పచ్చడి, పొడులను చేసుకుని తింటారు. కొత్తిమీర, కడుపులో మంటని, పైత్యాన్ని పుల్లని తేపుల్ని, దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. వాంతులు, వికారాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

మూత్రంలో మంట తగ్గిపోతుంది. దీని ఆకులని నూరి కుంకుడు కాయంతో పరిమాణంలో రోజూ తింటే బాగా నిద్రపడుతుంది. ముక్కులోంచి రక్తం కారే వారు రోజూ రెండు మూడు చుక్కల కొత్తిమీర రసాన్ని ముక్కులో వేసుకుంటే రక్తం కారడం నివారణ అవుతుంది. పంచదారను ఈ రసంలో కలుపుకుని తాగితే ఎలాంటి రక్తస్రావమైన ఆగిపోతుంది. మూత్రం కూడా సాఫీగా వెళుతుంది. కళ్ళు ఎరుపెక్కిన, అంటుకుని పోతున్నా చనుబాలను కొత్తిమీర రసంలో కలిపి కళ్ళలో వేస్తే చాలు వీటి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చును.

కరివేపాకు

నిత్య వాడే ఆహార పదార్థాలలో మ గయు వంటకాలలో కరివేపాకు ముందు స్థానంలో ఉంటుంది. కరివేపాకు మెదడుకు మంచిది. లోపలికి తీసుకుంటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. జైత్రఫలం, రక్తదోషాల్ని పోగొడుతుంది. చలువ చేస్తుంది కాని దీన్ని కేవలం సువాసన కోసం చేసుకుని తినేటప్పుడు తీసి పారవేయడం చాలా సాధారణంగా జరుగుతుంది. కేన్సర్ వంటి రోగాలలో కూడా దీన్ని ఉపయోగించడం జరుగుతుంది.

జీర్ణశక్తి పెంచుకుని పుష్టికరంగా ఉండాలనుకునేవారు కరివేపాకుని ఎండ పెట్టుకుని, పొడి చేసి, ఇంగువ, మిరియాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర కలుపుకుని అన్నంలో తిని చూడండి. పాలల్లో కరివేపాకు వేసి వుడికించి తాగితే కడుపులో ఉన్న విషలోపాలు తగ్గుతాయి. విరేచనాల వ్యాధిలో కూడా కరివేపాకు ఉపయోగపడుతుంది. కరివేపాకు కాయకు కూడా కరివేపాకు గుణాలు ఉన్నాయి. దీన్ని ఎండబెట్టుకుని పొడిచేసుకుని ఉపయోగించుకోవచ్చును.

పుదీనా

అద్భుతమైన సువాసనని కలిగి ఉంటుంది. మసాలా దినుసుల్లో తప్పని సరిగా వాడే పదార్థం ఇది. వాంతుల్ని తగ్గిస్తుంది. కడుపునొప్పిలో దీన్ని రసాన్ని పంచదారతో కలిపి తీసుకోవచ్చును. అజీర్ణిని కూడా పోగొడుతుంది. చలువ చేస్తుంది.

పుదీనా నుంచి మెంథాల్ అనే మందు తయారవుతుంది. ఇది జలుబును మటుమాయం చేస్తుంది. శ్వాస బాగా ఆడేలా చేస్తుంది. దగ్గుని కూడా నివారిస్తుంది. నూనెలో కలిపి రాసుకుంటే నొప్పులున్న చోట కండరాలు వదులై నొప్పులు క్షణాలో తగ్గిపోతాయి. తల తిరుగుతున్నప్పుడు పుదీనా ఆకు నలిపి వాసన చూస్తే చాలు తగ్గిపోతుంది.

అలసటని తీరుస్తుంది. విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. మూత్రాన్ని ఎక్కువగా నడిపిస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, మంట, కీళ్ళనొప్పుల్ని తగ్గిస్తుంది.

పిల్లల తల్లులకు పాలు పెరగాలంటే దీన్ని రోజూ తింటే చాలు. ఆహార పదార్థంలో రోజూ వాడుకుంటే నెలసరి సరిగా రాని వారికి బాగా పనిచేస్తుంది. గుండె జబ్బుల వారికి మంచి పథ్యంగా పనిచేస్తుంది. పాలల్లో పుదీనా కాస్త వేసి ఉంచితే పాలు విరగవు.

కాలీఫ్లవర్

కాలీఫ్లవర్ బలకరమైన ఆహార పదార్థం. దీనిని రోజూ వండుకుని తినవచ్చును. చిన్నపిల్లల తల్లులకు పాలు పడేలా చేస్తుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అన్ని వ్యాధులకు పథ్యంగా వాడుకోవచ్చును. దీనితో ఆవకాయ తొక్కుడు పచ్చడిని కూడా చేసుకోవచ్చు.

పాలిచ్చే తల్లులు ఎక్కువగా దీన్ని తీసుకుంటే పాలు బాగా పడతాయి. బలహీనంగా ఉన్నవారికి, ఎదుగుదల తక్కువగా ఉన్న పిల్లలకు చాలా మంచిది. ఆముదంలో గాని, నూనెలో గాని కాబేజీ పువ్వులోని ఒక పొరను తీసి వేడి చేసి గడ్డలపైన కడితే గడ్డలు మెత్తబడతాయి. కాబేజీ చాలా బలకరమైనది. చలువ చేస్తుంది. బాగా నిద్ర పట్టేలా చేస్తుంది. రక్తం కూడా వృద్ధి అవుతుంది.

శుక్రవర్ధకం కలిగిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో దోహదం చేస్తుంది. మూత్రంలో మంటలు ఉన్నవారు మాత్రం కాబేజీని వాడకుండా ఉంటే మంచిది. తాగుబోతులకు బుద్ధిమాంద్యం కలిగించి మైకాన్ని తగ్గించడానికి కాబేజీ పువ్వుని వాడవచ్చును.

చింతచిగురు

లివర్ వ్యాధులన్నిటిలో చింతచిగురు పథ్యంగా వాడతారు. కామెర్లలో చింతచిగురు మంచి గుణాన్ని చూపిస్తుంది. దీనితో పచ్చడి, పప్పు చేసుకుని తింటారు. చింతపండు వాడటం కంటే చింతచిగురును వాడటం మంచిది. రక్తం పట్టేలా చేస్తుంది. చీము, గడ్డలు, క్యాన్సర్, వాత వ్యాధులు, మూల వ్యాధులలో చింతచిగురు వ్యాధి నివారిణిగా తీసుకోవచ్చును.

కామెర్లు తగ్గడానికి చింతచిగురును నూరి రసం తీసి పటికబెల్లం కలిపి ఇస్తే చాలా మంచిది. చింతచిగురును ఎండపెట్టి పొడి చేసి చింతపండుకు బదులుగా వాడుకుంటే కడుపులో మంట రాదు. కంటి జబ్బులున్న వ్యక్తులు మాత్రం చింతచిగురు వాడటం మంచిదికాదు.

బచ్చలి

పుల్లగా ఉంటుంది. కాబట్టి కడుపులో మంట ఉన్నవారు దీన్ని పరిమితంగా వాడుకోవడం మంచిది. లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. దీనిలో ఉన్న చెడు గుణాలు పోవాలంటే బాగా ఉడకపెట్టడమే మార్గం. కాస్త కఫాన్ని చేస్తుంది. శుక్రవర్ధకం, విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. బాగా బలాన్నిస్తుంది. నిమ్ము రోగులు తినడం తగ్గించేసేయాల్సింది.

వేడి చేసినపుడు ఆకుని నూరి రసం తీసుకుని తలపై పట్టావేసుకుంటే మంచిది. రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, నీరు పట్టినవారు, లివర్ జబ్బులు వారు కూడా తినకూడదు.

కంఠస్వరం శ్రావ్యంగా ఉండాలనుకునేవారు దీన్ని రోజూ వాడుకోవచ్చు.

దీని ఆకుని నూరి రసంపిండి పంచదార కలుపుకుని తాగితే పళ్ళలోంచి కారే రక్తం తగ్గుతుంది. మూత్రాన్ని సాఫీగా జారీ చేస్తుంది.

మల్లె పూవులు

మల్లెపూల సువాసన అద్భుతంగా ఉంటుంది. దీనినుండి అనేక విధాలైన పరిమళ ద్రవ్యాలను కూడా తయారుచేసి వాడుకోవచ్చు.

కంటి మంటలు ఉన్నప్పుడు పువ్వుల్ని మెత్తగా నూరి కంటిపైన కట్టుకుని పడుకుంటే సరి. పిల్లలకు పాలు ఒక్కసారిగా మాన్పించడం వల్ల రొమ్ములలో పాలు నిల్వ ఉండే అవకాశం ఉంది. అలాంటప్పుడు కూడా ఎక్కువ పూలను నూరి కట్టుకుంటే ఈ గడ్డలు వచ్చే అవకాశం ఉండదు.

ఆకుల పసరులో కొబ్బరి నూనె కలిపి నూనె మాత్రమే మిగిలేట్లు బాగా మరిగించి ఆ నూనెను తలకి రాసుకుంటే తలనొప్పి, కంటిజబ్బులు తగ్గుతాయి.

కళ్ళ కలకలకు మల్లె ఆకుల్ని నూరి కట్టుకుంటే చాలు. వీటి బాధే ఉండదు.

నందివర్ధనం

మల్లె పూల లాగానే దీన్ని వాడుకోవచ్చు. పూజకీ, పవిత్రతకీ నందివర్ధనాలు సేవించినవి.

ఈ పువ్వుని కంటిపైన వుంచితే కళ్ళ కలకలు పోయి చల్లగా ఉంటాయి. పండు ఆకు రసాన్ని రెండు చుక్కలు కంట్లో వేసిన పోట్లు తగ్గిపోతాయి. జ్వరాలలో మంచిది. వేడిచేసిన వ్యక్తులు పువ్వుల్ని దంచి రసం తీసి కలుపుకుని తాగితే వేడి తగ్గుతుంది.

గరుడవర్ధనం

మల్లె, నందివర్ధనం గుణాలనే కలిగి వుంటుంది. వీటి ఆకులని నూరి తలకు రాసుకుంటే తలనొప్పి తగ్గుతుంది. వెంట్రుకలు కూడా బలంగా పెరుగుతాయి.

మందారం

మాత్రం సాఫీగా నడవని వారు లేత మందారం ఆకుల్ని నూరి పంచదార కలుపుకుని తాగితే క్షణాల్లో మాత్రం సాఫీగా నడుస్తుంది. మంట, పోటు కూడా తగ్గుతాయి. మలబద్ధకంలో కూడా పని చేస్తుంది. కొబ్బరినూనెలో పూవుల రసాన్ని రెట్టింపు కలిపి దీనిని ఇగిరే వరకు తలైపాకం పట్టి ఆ నూనెను తలకి రాసుకుంటే వెంట్రుకలు రాలడం తగ్గిపోతుంది. తలనొప్పి, తలపోటు కూడా తగ్గిపోతాయి.

దీని ఆకులను గడ్డలపైన ఉంచితే గడ్డలు కరిగిపోతాయి. మందారం వేరుని నువ్వులనూనెలో నూరి తాగితే రుతుస్రావం అధికం అవడాన్ని ఆపుతుంది.

అలంకరణకు ఉపయోగించుకునే గులాబీలో వైద్యసంబంధ గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఈ పూలు మనసుకు ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తాయి. బలకరం. అన్ని దోషాల్ని పోగొడుతుంది. ఉద్రేకంగా ఉన్నప్పుడు గులాబీలను చూస్తూ ఉంటే సరి. ఎండకాలంలో ఒళ్ళు పేలడం జరిగినప్పుడు వీటి రేకులని నూరి రసం-తీసి దానిలో పసుపు కలిపి ఒంటికి రాసుకుంటే మంచిది. గులాబీ పూల పర్చుత్ మనకు తెలిసిందే.

అత్తరు, పన్నీరు గులాబీ పూల నుంచే తయారుచేయడం జరుగుతుంది. తలనొప్పిని తగ్గిస్తుంది. మూత్ర రోగాలు, సుఖవ్యాధులు, జననాంగాల వ్యాధులన్నిటిలో గులాబీ పువ్వులని ఎండపెట్టి నేతిలో దోరగా వేయించి పొడి చేసుకుని దానిలో సైంధవలవణాన్ని కలుపుకుని వాడుకుంటే చాలు. ప్రభావంతంగా పని చేస్తుంది. మనసుకు ప్రశాంతతని కలిగిస్తుంది. శరీరానికి బలాన్ని కలిగించే శక్తి గులాబీలకుంది. రక్త వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. హృదయ వ్యాధులన్నీ శాంతింప చేస్తుంది.

చేమంతులు

శరీరానికి చల్లదనాన్ని, హాయిని కలిగించడంలో చేమంతి పూలు అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. తల వెంట్రుకలను వృద్ధి చేస్తుంది. కళ్ళకు చాలా మంచిది. మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు చేమంతి వేళ్ళని నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచి తాగిస్తే విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. ఆయాసం తగ్గిపోతుంది.

పేగుల్ని బలపరుస్తాయి. నెలసరి సరిగా రానివారు ఈ పువ్వుల పొడిని వాడుకుంటే చాలా మంచిది. తల తిరగడం, పైత్యం, నిమ్ము, కడుపులో పాములు, జ్వరాలు ఉన్నవారు చేమంతి పూలను ఎండించి పొడిచేసి, తీపి కలిపి తినిపించినా, కషాయం కాచి తాగించిన వీటి మీద బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ పూలను నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి పుళ్లను కడిగితే చీము దోషాలు ఏమన్నా ఉంటే తగ్గిపోతుంది.

ఇతర ధాన్యాలు

జొన్నలు

మనదేశంలో సామాన్య మానవుడికి ఆహారంగా జొన్నలే పనికొస్తాయి. షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు జొన్నలు గొప్ప వరంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఇవి చలువ చేస్తాయి. బలకరం, వీర్యకరం, కఫరోగాలన్నింటికీ పథ్యంగా పనిచేస్తుంది.

జొన్న అన్నం

వేడిని తగ్గించి వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. వీర్యాన్ని పెంచుతుంది. కాకపోతే జొన్న ఆలస్యంగా అరుగుతుంది.

జొన్న అంబలి

షుగర్ వ్యాధి రోగులు రోజూ తీసుకోవచ్చు. బలహీనులకు పథ్యంగా వాడతారు. చాలా తేలికగా అరుగుతుంది.

కందులు

కందిచెట్టు ఆకునుగానీ, నీరునుగానీ, కంది గింజల్ని గానీ నీళ్లలో తాగితే రక్త విరేచనాలు, కలరా వాడితే మంచిది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. నెయ్యిని కలుపుకుని తింటే సమస్త దోషాలన్నీ హరిస్తుంది. కందిపప్పు కఫరోగాలకు మంచిది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. సమస్త దోషాలని కూడా హరిస్తుంది. శరీరానికి మంచి వర్చస్సునూ కాంతిని ఇస్తుంది.

పచ్చగడ్డి, కంది ఆకును కలిపి రెండింటినీ రసం తీసి ముక్కల్లో చుక్కలు వేసుకుంటే షార్డువు తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. కందిపప్పులో మాంసకృత్తులు అధికంగా ఉంటాయి. ఆహార పదార్థాలలో ముఖ్యమైన దానిగా వాడుకుంటే ఇది మాంసాహారంతో సమానంగా పని చేసి శక్తినిస్తుంది. కందికట్టు గుణకరం. చాలా తేలికగా అరుగుతుంది. బలవర్ధకం. దీనిలో దానిమ్మపండు గింజల రసం కలుపుకుని తాగితే గ్యాస్, పైత్యం బాధలు, కడుపులో మంట, విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

గోధుమలు

కొత్త గోధుమల కంటే పాత గోధుమలు బాగా పనిచేస్తాయి. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. చల్లదనాన్ని కలిగించి వేడినీ తగ్గిస్తాయి.

గోధుమలలో కంటే బియ్యంలో పోషక విలువలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాని మనం బియ్యాన్ని కడిగి గంజి వార్చేసుకుని తినటం వలన దాని పోషక విలువలు మన శరీరానికి అందకుండా పోతున్నాయి. కాబట్టి గోధుమలలో ఎక్కువ పోషక పదార్థాలున్నాయి అని అందరూ భావిస్తారు. ఇది వీర్యవృద్ధి. బలకరం, వాత పైత్యాన్ని తగ్గిస్తాయి. మూత్రం ఎక్కువగా వెళ్ళే లక్షణాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇందుచేత షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు గోధుమలను ఎక్కువగా వాడించవచ్చును. వాత పైత్యాన్ని పోగొడతాయి. గోధుమపిండిని శనగపిండికి బదులుగా వాడుకోవచ్చు. ఇది ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కళ్ళకు చాలా మంచిది. గోధుమ నూకల జావ, పాయసం తీపి లేకుండా చేసుకుని వాడుకోవచ్చు.

రాగులు

ఇవి సన్నగా ఉంటాయి. దీనితో సంకటి చేసుకోవచ్చు. షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు సంకటి ఉత్తమ ఔషధంగా పని చేస్తుంది. జోన్నలతో సమానమైన గుణాలు రాగులకు కూడా ఉన్నాయి. వేడి వలన వచ్చే కడుపులో మంట, నొప్పి, పైత్యాలను తగ్గిస్తాయి. అన్ని మూత్ర వ్యాధులలోను ఇవి పథ్యంగా పని చేస్తాయి. చవకగా దొరికే ఉత్తమ వ్యాధి నివారిణి.

మినుములు

మినుములు చాలా చలువ చేస్తాయి. కాని కాస్త అలస్యంగా అరుగుతాయి. మలబద్ధకాన్ని పోగొడతాయి. మినుములతో చేసిన పదార్థాలు కొవ్వును పెంచుతాయి. ఒళ్ళు పెరుగుతుంది. కడుపులో అల్సర్స్, ఉబ్బసం, మూలవ్యాధులూ, మొలలూ ఉన్నవారికి మినుములు హితకరం. పోలియో వ్యాధిలో అవయవాలు శుష్కించిన పిల్లలకి మినుము ఆహారంగా ఇస్తూ మినుములతో తయారైన "మహామాష తైలాన్ని" మర్దన చేస్తే ఫలితం బాగుంటుంది. కీళ్ళవాతం, పక్షవాతం, సయాటికా అనే నడుంనొప్పికి మినుములను ఆహార పదార్థంగా వాడుకోవచ్చును. వాతవ్యాధులకు దివ్యౌషధంగా పని చేస్తుంది. శుక్ర ధాతువును పెంచుతాయి. పాలిచ్చే తల్లులు ఎక్కువగా వాడితే బిడ్డకు, తల్లికి ఇద్దరికి బలం చేకూరుతుంది. మినుములతో చేసే పిండి వంటకాలన్నీ మంచి గుణాలనే కలిగి ఉంటాయి. ఒళ్ళు పెరగాలనుకునేవారు మినుములతో చేసిన పదార్థాలను ఎక్కువగా వాడుకోవటం మంచిది.

శనగలు

మాంసాకృతులు అధికంగా ఉన్న పదార్థాలలో శనగలను కూడా ఒకటిగా చెప్పుకోవచ్చును. కఫ వ్యాధులకు చాలా మంచిది. జ్వరాలను పోగొడుతుంది. కాస్త ఉబ్బసాన్ని వాతాన్ని కలిగించినా చలువ చేసే గుణం ఉంది. జీర్ణశక్తి స్థాయిని బట్టి వీటిని వాడుకోవచ్చును. నానపెట్టిన శనగలు బలాన్నిస్తాయి. రుచికరంగా కూడా ఉంటాయి. శరీరానికి హాని చేయవు. కాని పరిమితంగా తీసుకోవాలి. మొక్కగట్టిన శనగలతో గారెలు చేసుకోవచ్చు. కట్టు కూడా చేసుకోవచ్చు. శనగలు నానపెట్టి మొలకలు వచ్చిన తరువాత ఎండపెట్టి వేయించి, పిండి పట్టుకుని దీనిని వాడుకుంటే చాలా మంచిది. శనగపిండి మాల్టా పద్ధతిలో తయారు చేసుకుని వాడితే ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. రుచి ఎక్కువ. వేడి చేయదు.

అలచందలు

అలచందలు మినపప్పుతో సమానశక్తి గలవి! మినుములు వాడుకున్నట్లే దీన్ని వాడుకోవచ్చును. పాలిచ్చే తల్లులకు అలచందలు పాలు పెరిగేలా చేస్తాయి.

కాని ఎక్కువగా తింటే పైత్యం చేయవచ్చును. లేతకాయలతో కూర రుచిగా ఉంటాయి. గింజల్ని వంకాయ, టమోటా వంటి వాటిలో వేసుకుని వండుకుంటే చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

సువ్వులు

ఆరోగ్యాన్ని ఇవ్వటంలోను, అనారోగ్యాన్ని కలుగ జేయడంలోనూ సువ్వుల పాత్ర ఒకే విధంగా ఉంటుంది. సువ్వులు హిందువుల జీవితాలలో ఒక భాగం. ప్రతి పనికి ఉపయోగించి సువ్వులలో ఔషధయుక్త గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. ఎంతో బలాన్ని కలుగజేస్తుంది. అదే విధంగా వేడినీ కూడా కలిగిస్తుంది. చర్మ రోగాలలో పథ్యంగా ఉంటుంది. వాతాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. రక్తాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. ఒంటికి నీరు పట్టినవారు కురుపులతో బాధపడే వారు సువ్వులను వాడుకోవచ్చు. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. నల్ల సువ్వుల పిండిని లేత మారేడు కాయల గుజ్జలో కలిపి పెరుగు మీద తేటతో తీసుకుంటే విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

పెసలు

చలువ చేస్తుంది. కఫాన్ని పోగొడుతుంది. మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. మినుములతో సమానమైన శక్తిని కలిగి ఉంటుంది. ఆపరేషన్ అయిన వ్యక్తులు, గాయపడినవారు పెసరపప్పును తీసుకోవచ్చు. విరేచనాలలో మంచిది. పెసరకట్టు మినుము కంది కట్టులకన్నా బాగా పనిచేస్తుంది. ఎక్కువ బలాన్ని ఇస్తుంది. పైత్యాన్ని పోగొడతాయి. కంటి వ్యాధులకు మంచిది.

చిమ్మిరి

సువ్వులలో తెల్లనివి, నల్లనివి అనే రెండు రకాలు ఉంటాయి. వీటిలో తెల్ల సువ్వులు ఎక్కువ అనారోగ్యం. చర్మరోగాలలో పథ్యం. నల్లనివి వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. వీటిని బెల్లంతో కలిపి దంచి ఉండలు కట్టుకుని తింటారు.

వేరుశనగనూనె

విరేచనాన్ని తేలికగా వెళ్ళేలా చేయడంలో వేరుశనగనూనె బాగా పనిచేస్తుంది. మూత్రం ఆతిగా అవటాన్ని ఆపుతుంది. గింజలకన్నా బాగా పనిచేస్తుంది. వేడి చేసే విషయంలో సువ్వులనూనె కన్నా వేరుశనగనూనె ప్రభావం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

సువ్వులనూనె

ఈ నూనె బాగా వేడి చేసే గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. పైత్య రోగాలను వృద్ధి చేస్తుంది. ఆకలిని కలిగిస్తుంది. వంటికి నీరు పట్టినపుడు సువ్వుల నూనెతో వంట చేసుకుని తింటే ఎంతో హితకరం.

ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. వీర్యాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. ఋతుక్రమం సరిగ్గా వచ్చేలా చేస్తుంది. ఇన్సోఫీలియా, దగ్గు, ఆయాసంలో కొందరికి నువ్వులనూనె పడకపోవచ్చు అంటే వారు చూసి వాడుకోవడం మంచిది. వేడి శరీర తత్వం కలవారు నువ్వులను దగ్గరకు రానివ్వకుండా చూసుకుంటే చాలా మంచిది.

ఇంగువ కలిపి వేయించిన నువ్వుల నూనెను నెయ్యికి బదులుగా వాడుకోవచ్చు కాని విపరీతమైన వేడిని చేస్తుంది. మూత్ర వ్యాధులు ఉన్నవారికి ఈ నూనె మంచిదికాదు. గర్భిణీ స్త్రీలు ఈ నూనె వాడకాన్ని నిషేధించితే మంచిది.

కర్పూరం

హారతి కర్పూరం దీన్నే ముద్ద కర్పూరం అని కూడా అంటారు. బలకరమైనది. కంటి రోగాలకు మంచి ఔషధం. చలువ చేస్తుంది.

దీనిలో ఔషధయుక్త గుణాలు చాలా ఉన్నాయి. ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకుంటూ ఎల్లవేళలా ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకునే వారు దీని ఉపయోగాలను తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవాలి. నాలుక మీద జిగురును పోగొట్టి రుచిని కలిగిస్తుంది. దీని వాసన చూస్తే ముక్కు దిబ్బడ తగ్గుతుంది. కఫాన్ని కూడా నిర్మూలిస్తుంది.

దీనిని ఇంగువతో కలిపి సమానంగా తీసుకుంటే ఉబ్బుసంగా ఉండి ఆయాసపడే వారు ఉపశమనాన్ని పొందుతారు. 500గ్రా మోతాదుకు మించి ఎక్కువ మోతాదును ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ వాడకూడదు. కడుపులోకి ఇచ్చే సమయంలో చాలా జాగ్రత్తగా వాడుకోవాలి. పసిపిల్లలకు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ దీన్ని వాడకూడదు.

గుండెనొప్పి, తలనొప్పి, ముట్టునొప్పులను తగ్గించే గుణం దీనికి ఉంది. పంటినొప్పి ఉన్నప్పుడు ఆ పన్ను పైన కాస్త హారతి కర్పూరాన్ని పెడితే నొప్పి తగ్గుతుంది. నూనెని వేడి చేసి దానిలో హారతి కర్పూరం కలిపితే కరిగిపోతుంది. ఈ నూనెను పెయిన్ బామ్ గా వాడుకుంటే ఎలాంటి నొప్పులయినా మటుమాయమవుతాయి. ఎగ్జిమా అనే చర్మరోగంలో దీన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. చర్మరోగాలకు హితకారి. ఎలర్జిక్ వ్యాధులలో దీని ప్రభావం అధికం. కర్పూరాన్ని ఆవనూనెలో కానీ, ఆవగింజల నీళ్ళలో కాని నూరి అందులో కర్పూరాన్ని వేసి చాలాకాలం నుంచి ఉన్న నొప్పులకు, కీళ్ళ వాతాలకు ఔషధంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

కర్పూరాన్ని అరగ్రాము పరిమాణంలో మాత్రలుగా చేసుకుని నరాల బలహీనతతో బాధపడే వ్యక్తులు తీసుకుంటే మహత్తర ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

పచ్చకర్పూరం

బాగా చలువ చేస్తుంది. కంటికి చాలా మంచిది. బుద్ధిని, తెలివితేటల్ని పెంచుతుంది. విషదోషాలకు మంచిది. కఫదోషాన్ని అరికడుతుంది. కడుపులో పాముల్ని చంపుతుంది.

పెదదుకు ఉత్తేజాన్ని ఇస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని అరికడుతుంది. శీఘ్ర సులనాన్ని నిరోధిస్తుంది. ఈ పచ్చకర్పూరాన్ని హాగతి కర్పూరంలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన ద్రవ్యాలను కలిపి తయారు చేస్తారు. కాబట్టి చాలా ఊషణంగా పని చేస్తుంది. దగ్గు, క్షయ, ఆయాసాలను అరికట్టేందుకు సహాయపడుతుంది. రుచికరంగానే ఉంటుంది కాని ఘాటుగా, చిరుచేదుగా ఉంటుంది. తాంబూలంలో, తీపి పదార్థాలలో కలుపుకుని తింటారు.

దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. జ్వర తీవ్రతను నెమ్మదింప చేస్తుంది. దంత రోగాలకు చాలా మంచి చేస్తుంది. దీన్ని కూడా 500 గ్రా.లకు మించి ఒకేసారి ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. నాడీ మండలాన్ని ఉత్తేజితం చేయడంలో తోడ్పడుతుంది. మూర్చలు, హిస్టీరియా రాకుండా చేయడంలో ఇది బాగా పని చేస్తుంది.

బెల్లం

తక్షణ శక్తినిచ్చి దాహాన్ని తగ్గించడంలో బెల్లం బాగా పనిచేస్తుంది. చలువ చేస్తుంది. పంచదారతో సమానమైన గుణాలను కలిగి ఉన్నాయి. బాలింతలకూ, నీరసించిన వాగ్నికి రోగ వీడితులకు పథ్యంగా వాడుకోవచ్చు. జ్వరాన్ని పోగొడుతుంది. శోషను నివారిస్తుంది.

పిల్లలకు ఎండాకాలం రోజూ సాయంత్రం పూట తాగించటం మంచిది. వాడకంలో కొత్త బెల్లం కన్నా పాత బెల్లమే బాగా ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. రుచిని కలిగించి నీరసాన్ని, శ్రమను మటుమాయం చేస్తుంది. బెల్లం పానకంగా చేసుకుని శ్రీరామనవమి రోజు తాగుతారు. దీనిలో మిరియాలు కూడా కలుపుతారు. దాని వలన ఎండాకాలం వడదెబ్బ తగలకుండా మనం సంరక్షించబడతాం.

దీన్నే మనం ఎండాకాలమంతా రోజూ తయారుచేసుకుని తాగితే వడదెబ్బ నుంచి మనని మనం కాపాడుకోవచ్చును. గుండె దడని తగ్గిస్తుంది.

పటికబెల్లం

బాగా చలువ చేస్తుంది. మూత్రాన్ని అధికంగా జారీ చేస్తుంది. కంటి రోగాలకు చాలా మంచిది. పంచదార కన్నా బాగా పనిచేస్తుంది. చల్లగా ఉండే పళ్ళు పటిక బెల్లానికి పురుగుడుగా పనిచేస్తాయి. అలసటనీ, దాహాన్ని తీరుస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. బలకరం, సౌఖ్యవర్ధకం, పొడిదగ్గుని తగ్గిస్తుంది. పంచదార కన్నా దీన్ని బాగా వాడుకోవచ్చు.

పంచదార

పంచదార ఆకలిని పెంచే శక్తిని కలిగి ఉంది. దాహం, శోష, జ్వరం, బడలిక, అలసటల్ని పోగొడుతుంది. వాంతుల్ని తగ్గిస్తుంది. క్షయ, రక్తస్రావాలలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. పంచదారను వేడి నీళ్ళలో కలుపుకుని తాగితే వాంతులు,

ఎక్కిన గాల్లు గ్యాస్ పెరగడం, కడుపులో మంట వంటివి తగ్గుతాయి. పంచదార చిన్న చిన్న తల్లెడల తక్షణ శక్తినిచ్చి వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది.

ముసలితనం రాకుండా ఎముకలకు బలాన్నిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లో, లివర్ వ్యాధుల్లో పంచదార పథ్యంగా ఉపయోగిస్తారు.

కడుపులో మంట, పోట్లు ఉన్నప్పుడు పంచదార, నెయ్యి కలుపుకుని తింటే ఇవన్నీ తగ్గిపోతాయి. చిన్నపిల్లలు తీపిని బాగా ఇష్టపడతారు. చూయింగ్ గమ్ నమలడం, చాక్లెట్లు ఎక్కువసేపు నోటిలో ఉంచుకోవడం, ఐస్ క్రీమ్లు అధికంగా తినడం వంటి వాటి వలన పంటిపొరపైన పింగాణీ పొర రాలిపోయి పంటిపోటు వస్తాయి. గొంతులో పుళ్ళు పడి టాన్సిల్స్ అయ్యే అవకాశం ఉంది.

పంచదార పడని వ్యక్తులకు దగ్గు, నిమ్ము ఆయాసం వంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి. ఇటువంటి వారు పంచదార వాడడం పూర్తిగా వదిలివేయడం మంచిది.

పంచదార తినడం వలన కడుపులో పాములు పడతాయి అంటారు. కాని ఇది నిజం కాదు. ఏ మందయిన వేగంగా పనిచేయాలి అనుకున్నప్పుడు పంచదారతో కలిపి తీసుకుంటే చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తాయి.

కాళ్ళూ చేతులు నొప్పులు, నీరసం, పోట్లుతో బాధపడేవారు, ఆటలు విపరీతంగా ఆడేవారు, బాగా కష్టపడి పనిచేసే వ్యక్తులు పంచదారని బాగా వాడుకోవడం వలన ఎంతో శక్తిని, ఉపశమనాన్ని పొందుతారు.

మధుమేహంతో బాధపడేవారికి మాత్రమే పంచదార నిషేధం. మిగిలిన వారు వాడుకోవచ్చు.

తేనె

చర్మరోగాల్ని నివారించడానికి తేనెను ఎక్కువ వాడుకోవచ్చు. దీన్ని ఎటువంటి వ్యాధిలోనైనా ఉపయోగించుకోవచ్చును. నాడీమండలాన్ని ఉత్తేజితం చేసి చచ్చుబసిన కందారాల్ని కదలికల్ని కలిగిస్తుంది.

ఎగ్జిమా చర్మరోగంలో చర్మం పొలుసులుబారి బిగుసుకుపోయినట్లు ఉంటుంది. అటువంటివారు శాలిసిలిక్యాసిడ్, కార్బికోస్టిరాయిడ్స్ రెండింటిని కలిపి పై పూతగా వాడతారు. కాని ఈ మందులు సరిపడని వ్యక్తులు తేనెని పై పూతగా రాస్తే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

ముూత్రపిండాల్లోని రాళ్ళు కరిగించటంలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. సమస్త దోషాలకీ పథ్యంగా వాడుకోవచ్చును. నిమ్ముని, పైత్యాన్నీ, వేడినీ, వాత రోగాల్ని నివారించడంలో తేనె అద్భుత ఔషధకారిణి.

కంటిజబ్బులలో చాలా మంచిది. వాంటుల్ని అగ్గిస్తుంది. ఎళ్ళున్న ఆవుతుంది. కడుపునొప్పికి దివ్యౌషధం. ఊపిరితిత్తుల్లో వ్యాధుల్ని, ఆయాసాన్నీ, మధుమేహాన్నీ తగ్గిస్తుంది. దాహాన్ని, వికారాన్ని, రక్తస్రావాన్ని, విరేచనాల్ని నివారించడంలో తిరుగులేనిది.

నెయ్యిని తేనెలో కలిపి తీసుకుంటే దీని గుణాలు రెట్టింపు అవుతాయి. కాని ఏదో ఒకదానిని తగ్గించి తీసుకోవాలి.

మందులను తీసుకుంటున్నప్పుడు దానితో పాటుగా తేనెను తీసుకుంటే ఆ మందు వేగంగా పనిచేస్తుంది. చిన్న పిల్లలకు నెయ్యి ఎంతో ప్రయోజనాన్ని చేస్తుంది.

షుగర్ లేని వ్యక్తులు పక్షవాతంతో బాధపడుతుంటే తేనెని ఎక్కువగా వాడటం వలన వారిలోని ఉద్రేకం శాంతిస్తుంది. షుగర్ వ్యాధిలో కూడా కాస్త మోతాదులో వాడుకుంటారు.

నీళ్ళ విరేచనాలలో తేనె శోషని నివారించి విరేచనాలను తగ్గిస్తుంది. దాహాన్ని తీరుస్తుంది.

సున్నిపిండి

సున్నిపిండి తెలియని వారు ఎవరు ఉండరేమో. వేగం పెరిగిన ఈ రోజులలో సున్నిపిండితో శరీరాన్ని తోముకుని స్నానం చేసే తీరిక ఎవరికి ఉండడం లేదు. అందువల్ల దీని ప్రయోజనాలు తెలుసుకున్న వారు తక్కువే అని చెప్పుకోవచ్చు.

శరీరాన్ని పోషించడంలో, చర్మానికి రంగు తీసుకురావడంలో సున్నిపిండి దివ్యంగా పనిచేస్తుంది. సున్నిపిండితో రోజూ ఒళ్ళు రుద్దుకుని స్నానం చేస్తే చర్మం బిగుతుగా ఉండడం, పగుళ్ళుబారడం, జిడ్డుకారడం వంటి బాధలు ఉండవు.

నీటిలో సున్నిపిండిని కలుపుకుని వాడుకుంటే బొల్లి వ్యాధి రాకుండా అరికట్ట వచ్చును. చర్మంలో స్వేద గ్రంథులలో మార్పుల వలన, మెదడులో నాడీ కేంద్రాల మార్పుల వలన కొండరి వ్యక్తులు చర్మంపైన 100 డిగ్రీల జ్వరం ఉన్నట్టుగా ఉండి చెమట పట్టక బాధపడుతుంది. ఇలాంటప్పుడు ఇతర మందులు వాడుకుంటూనే డాక్టర్ సలహాపైన సున్నిపిండిని కూడా ఉదయం సాయంత్రం రోజూ వాడుకుంటే మంచిది. నల్లటి శరీరం గల పిల్లలకు దీన్ని రోజూ వాడితే రంగు పెరుగుతారు.

సున్నిపిండిని ఒక శేరు పెసలు, 5 తులాల బావంచాలు, 5 తులాల ఖర్జూరాలు, 5 తులాల పసుపు కలుపుకుని తయారుచేసుకుంటారు. చిన్న పిల్లలకు దీన్ని వాడుకోవచ్చు.

దీనిలో ఉన్న బావంచాలు సూర్యుని వేడితో రసాయన క్రియలు జరిపే గుణం కలిగి ఉండడంచేత సున్నిపిండిని ఉపయోగించిన వెంటనే నలుగు పెట్టుకుని స్నానం చేసేయాలి. ఎక్కువగా చెమట పట్టడం, చెమట దుర్వాసనతో కూడి ఉండి ఇబ్బంది పడుతున్న వ్యక్తులు ఈ సున్నిపిండిని ఉపయోగించి మంచి ఫలితాలను పొందవచ్చును.

సీకాయ వెంట్రుకలకు బాగా బలాన్నిస్తుంది. తలలో వేడిని తగ్గించి కళ్ళకు చలువ చేస్తుంది. దీనిలో కుంకుడుకున్న గుణాలున్నాయి. రక్తదోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. కాని దీన్ని కడుపులోకి వాడుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి విరేచనాలను కలిగిస్తాయి. బెల్లం పాకంకోవల్సి గింజల పొడిని కలిపి లేవ్యంగా చేసుకుని వాడుకుంటే కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

పళ్ళు శుభ్రంగా వుండాలనుకునే వారు సీకాయతో రోజూ పళ్ళను శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

కుంకుడుకాయలు

కుంకుడుకాయలు చర్మసౌందర్యాన్ని పెంచుతాయి. వెంట్రుకలకు బలాన్నిస్తాయి. తలలోని మాలిన్యాలన్ని తొలగిస్తాయి. ముఖ్యంగా చుండ్రుతో బాధపడేవారు కుంకుడుకాయను వాడుకుంటే చాలు చుండ్రు నివారణ ఖాయం.

కుంకుడు శరీరంలోని మురికినే కాకుండా కడుపులోపలి మాలిన్యాన్ని కూడా తొలగిస్తుంది.

తేలు కుట్టినపుడు కుంకుడుకాయను అరగదీసి ఆ గంధాన్ని తేలు కుట్టిన భాగంలో పూసి పొగవేస్తే బాధ తగ్గిపోతుంది.

మూర్చ పోయినపుడు కుంకుడు రసాన్ని రెండు మూడు చుక్కలు ముక్కులో వేస్తే తెలివి వస్తుంది.

కాని దీన్ని ఎక్కువ మోతాదులో కడుపులోకి ఇవ్వకూడదు. దీన్ని వల్ల గర్భిణీ స్త్రీలకు గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

గంధం

రక్తదోషాలన్నింటిలోను గంధం చాలా హితకారి. ఎలర్జీలను కూడా గంధం తగ్గిస్తుంది.

గంధం మంచి సువాసనను కలిగి ఉండి శరీరానికి రాసుకుంటే ఎంతో చల్లదనాన్నిస్తుంది.

మాత్ర వ్యాధులలోను, సుఖవ్యాధులలోను గంధం ఎంతో మేలును చేస్తుంది. పిల్లలకు పెద్దలకు మాత్రం బంధింపబడిన సందర్భంలో గంధం, పాలను కలిపి తాగితే మాత్రం సాఫీగా బయటకు వస్తుంది.

కొబ్బరిని రుబ్బి రసం తీసి గంధం కలిపి పంచదారతో కలుపుకుని తాగితే కామెర్ల వ్యాధిలో త్వరిత మార్పును కలిగిస్తుంది.

గంధం అలసటని పోగొడుతుంది. మనసుకు ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తుంది.

పాలలో గంధాన్ని కలిపి వడదెబ్బ తగిలినవారికి ఇస్తే తక్షణ శక్తి వస్తుంది. మూత్రంలో మంట, బ్రీము ఉన్నప్పుడు గంధం అద్భుతంగా పని చేస్తుంది.

సర్పి అనే చర్మ రోగంలో కలువదుంప, వట్టివేళ్ళు, గంధం, సుగంధిపాల వేళ్ళు కలిపి నూరి పై పూతగా రాస్తే దీని బాధ తగ్గుతుంది. ఈ బాధ బాగా తీవ్రమైనపుడు మాత్రం శరీరంపై తెల్లని పొక్కులు ముత్యాల దండలా పాకి తీవ్ర జ్వరాన్ని, పోటును కలిగిస్తాయి. అటువంటప్పుడు వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి.

ఆముదం

ఆముదం చెట్టులో ఔషధ గుణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. దీని ఆకులు, వేళ్ళు, కాయలు, నూనె అన్నీ వైద్యానికి ఔషధాలుగా పనికొస్తాయి.

ఆముదం కడుపులో పాముల్ని చంపివేసి మూత్రాన్ని చక్కగా బయటకు వెళ్ళేలా చేస్తాయి. నీరు పట్టిన ఒంటికి ఇది మంచిది. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. కఫాన్ని కడిగి వేస్తాయి.

ఆముదం చెట్టు ఎండిన కాయలలోని పప్పును విరేచనాలు అవడానికి వాడుకోవచ్చు.

స్రవించిన స్త్రీలకు పాలు ఎక్కువగా కావాలంటే ఆముదం ఆకులకి ఆముదాన్ని పట్టించి కాస్త వేడి చేసి స్తనాలకు కట్టుకడితే సరి. చంటిపిల్లలకు విరేచనాలు అవడానికి ఆముదాన్ని వాడడం తెలిసిన విషయమే. అయితే బజారులో దొరికే నకిలి వాటిని గమనించి మంచి ఆముదాన్ని కొనుగోలు చేయడం ద్వారా మాత్రమే పైన చెప్పిన గుణాలన్ని దొరుకుతాయి. మూలవ్యాధులలోను, కీళ్ళవాతం, పక్షవాతంలోను లేత ఆముదం కాయలతో కూర వండుకుని తింటే రుచికరంగా ఉంటాయి. వాతాన్ని కూడా పొగొట్టి ఈ వ్యాధులన్ని ఉపశమింపజేస్తాయి.

వృషణాలలో నొప్పి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఆముదంపై పొట్టు తీసి శొంఠిని కలిపి నూరి పట్టు వేస్తే చాలు. లేత ఆకుల్ని కూడా లోపలికి తీసుకోవచ్చును. బోదకాలుతో బాధపడేవారు ఆముదం గింజల పప్పు బాగా నూరి పట్టిస్తే తగ్గిపోతుందని చెబుతారు.

మామిడి

శరీర అవయవాలకు శక్తిని అందించి పోషిస్తుంది. రుచికరమయినవి, ఆరోగ్యకరమయినవి. తియ్యగా ఉండే పళ్ళు ఎంతో బలకరం. రుచిని పుట్టిస్తాయి. శరీరానికి చక్కటి కాంతిని ఇస్తాయి. హృదయవ్యాధులలో చాలా మంచిది. ఔషధాలతో అనుపానంగా మామిడిపండు రసం తాగితే అవి వేగంగా ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. పిందెలు పుల్లగా, వేడి చేసేవిగా ఉంటాయి. కాబట్టి ఎక్కువ తినడం మంచిది కాదు. టెంక కట్టిన వాటికి కూడా ఇలాంటి గుణాలే ఉంటాయి. కాకపోతే రుచిగా ఉండి వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి.

షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు నేరేడు అద్భుత ఔషధంగానే చెప్పుకోవాలి.

అమీబియాసిస్ అనే జిగురు విరేచనాల వ్యాధిని దీర్ఘవ్యాధులని తగ్గించడంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. నల్లగా నిగనిగలాడుతూ నోరూరించే నేరేడు పండ్లను అవి దొరకే సమయంలో ప్రతి ఒక్కరు వినియోగించుకుంటే చాలా మంచిది.

తలలో వేడిని, నొప్పిని తగ్గించేందుకు వాడతారని యునానీ వైద్యంగా చెబుతారు. పాంక్రియాస్ అనే కడుపులోని అతి ముఖ్యమైన అవయవాన్ని లివర్, స్ప్లీన్ అనే వాటిని బలపరిచే శక్తి వీటికుంది. రక్త వృద్ధిని కలిగిస్తాయి. శిథిలమైన శరీరాన్ని పూర్తిగా బాగుచేస్తాయి. దంత వ్యాధులతో బాధపడేవారు నేరేడుగింజల పొడితో పళ్ళు తోముకోవచ్చు. ఈ పొడి పుళ్ళు, గాయాల్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.

కామెర్లలో చెక్క కషాయంగా కాచి తాగిస్తారు. నేరేడు చెక్క లోపలి భాగాన్ని పొడిచేసి ఉప్పు కలిపి కడుపునొప్పి, విరేచనాలు, అజీర్తి రోగాలున్న వ్యక్తులు వాడుకోవచ్చు.

దాహం, జ్వరం, వాంతులు, విరేచనాలు, శోష, సొమ్మసిల్లిపోవడం, వడదెబ్బలు తగిలినపుడు లేత మామిడి చిగుళ్ళను, నేరేడు చిగుళ్ళు, మర్రి మొగ్గల చిగుళ్ళను, వట్టి వేళ్ళను కలుపుకుని తీసుకుంటే చాలు వీటి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చును. దీన్ని పాకం పట్టుకుని నిలవవుచుకుని వేసవికాలంలో రోజూ ఉపయోగించుకుంటే ఎండ వలన కలిగే తాపం, వడదెబ్బ రెండూ తగ్గుతాయి. వేడి చేసినపుడు విరేచాలు అయితే నేరేడు పళ్ళు తిని చూడండి.

ఎండించి పొడుం చేసిన నేరేడు గింజలను లేదా ఇదే విధంగా మెంతుల్ని మొలకలు కట్టించి ఎండబెట్టి వేయించి దంచుకుని రోజూ చెంచా చొప్పున అన్నంలో గాని లేక నేరుగా గాని తీసుకుంటే షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు చాలా మంచిది.

మారేడు

మారేడు కాయల గుజ్జు అమీబియాసిస్ రోగులకు చాలా హితకరం. తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం కాకపోయిన లేదా వెంటనే విరేచనానికి వెళ్ళవలసి వచ్చిన, మల బద్ధకం, విరేచనాలతో బాధపడడం, గ్యాస్ పెరగడం, పేగుపూత, కడుపులో నొప్పి నీరసం, నిస్సత్తువ ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ రోగ లక్షణాలు. మరి ఇన్ని రోగాలను కేవలం మారేడు తగ్గించడం ఆశ్చర్యం కదూ! మారేడు పండు కన్నా లేతకాయ ఎక్కువ గుణాలు కలిగి ఉంటుంది. మారేడు ఆకుల్ని దంచి ఆ రసాన్ని తాగితే షుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి మంచిది. రోజూ కొద్ది కొద్ది మోతాదును పెంచుకుంటూ తాగితే చాలు. ఈ రసానికి ఉప్పు కలిపి తాగితే నెలసరి సమయంలో వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

మారేడు కొద్దిగా తీపి రుచిని కలిగి ఉంటుంది. వాంతుల్ని తగ్గిస్తుంది. వేరుని నీళ్ళలో మరిగించుకుని పంచదార కలుపుకుని తాగితే వాంతులు నివారణ అవుతాయి. పృథ్వీయానికి కూడా చాలా మంచిది. ఒంటికి నీరు పట్టడం, నిమ్ము చేరడం, తరచూ జ్వరం రావడం, విరేచనాలొత్తున్నప్పుడు నేరుడు పండు ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

ఇది కాస్త వగరుగా కూడా ఉంటుంది. ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. మూల వ్యాధులు, ఇన్ఫ్లేమేషన్లు, తరుచూ వేడి చేయడం వంటి వాటికి నేరేడు పళ్ళను వాడుకోవచ్చు. విషమ జ్వరాలలో నేరేడు వేరు కషాయం మంచి చేస్తుంది.

గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం, గుండె నొప్పులలో కూడా ప్రభావంతంగా పనిచేస్తుంది. మారేడు కాయని దంచి నీళ్ళలో మరిగించి పటికబెల్లం కలుపుకుని తాగితే ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. యారోరూట్ పొడిని మారేడు గుజ్జులో కలిపి తినిపిస్తే నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

కొబ్బరి

కొబ్బరిని పచ్చిది, ఎండినదానిని రెంటిని వాడుకుంటారు. కాని వీటిని ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే ఇవి దగ్గు, నిమ్ము, జలుబు ఆయాసాలను పెంచుతాయి.

మూత్రకోశ వ్యాధులలో కొబ్బరి హితకారి. ఎక్కువగా తింటే మూత్రంలో తెల్లని ముద్ద పడుతుంది. పసుపుతో కలిపి పచ్చికొబ్బరి కోరును తీసుకుంటే వృషణాలలో వాపు తగ్గుతుంది. పచ్చికొబ్బరి కాస్త వేడిని చేస్తుంది. ఎందుకొబ్బరి అలా ఉండదు. వీర్య వృద్ధిని లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. శ్రమనీ అలసటనీ తగ్గిస్తుంది. లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. పృథ్వీ వ్యాధులలో చాలా మంచిది.

కొబ్బరి తియ్యగా ఉంటుంది. బలం, చలువ చేస్తుంది. వేడినీ, వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆకల్ని పెంచుతుంది. దాహాన్ని తీరుస్తుంది. తేలికగా అరుగుతాయి. మూత్రాశయంలో దోషాలను అరికడతాయి. పైత్యాన్నీ వేడినీ తగ్గిస్తాయి. శుక్రవృద్ధిని చేస్తుంది.

కొబ్బరిపాలలో గంధం కలిపి తాగిస్తే కామెర్లు వ్యాధిలో మంచి గుణం ఉంటుంది. ఇదే విధంగా విరేచనాలకు కూడా వాడుకోవచ్చును.

కొబ్బరి కాస్త మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది.

రేగు

తేలికగా అరిగే వాటిలో రేగుపండు కూడా ఒకటి. కొండ రేగుకాయ చలువ చేస్తుంది. విరేచనాన్ని సాఫీగా వెళ్ళేలా చేస్తుంది. లేత రేగుకాయ అజీర్తిని చేస్తుంది.

ఒళ్ళు మంటలు, క్షయ, జలుబు, వాతపు నొప్పులు, దగ్గులలో దీన్ని వాడుకోవచ్చు. విరేచనాలలో పథ్యం. వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాని కడుపులో మంటని కలిగిస్తుంది. ఒక్క పెంచి బలాన్నిస్తుంది. శుక్రవర్ధకరం.

వెలగ

వాంతులు, వికారం, కడుపులో మంటలు, అజీర్తితో బాధపడేవారు పిప్పళ్ళలో వెలగపండు గుఱ్ఱును కలుపుకుని తింటే సరి.

అలాగే మారేడు, వెలగ గుఱ్ఱుల్ని మరమరాల పిండిలో కలిపి తీసుకుంటే ఎక్కిళ్ళు, వాంతులు, విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి.

వెలగ రుచికి వగరుగా ఉంటుంది. దీన్ని పచ్చిగా తీసుకుంటే గొంతు పట్టినట్లుగా ఉంటుంది. బాగా చలువ చేసే గుణాన్ని కలిగి ఉంది. కాస్త పుల్ల పుల్లగా తియ్యగా ఉండి కమ్మని రుచిని, చక్కటి సుగంధాన్ని, విలువయిన ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉన్నది.

తేలికగా అరుగుతుంది. బాగా పండిన వెలగపండు కంఠాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. పూత, టాన్సిల్స్ వాపులు ఉన్నవారు, వెలగపండును బాగా ఉపయోగించుకోవడం ద్వారా మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. గొంతుకు సంబంధించిన రోగాలలో ఇది పథ్యం.

శరీరంలో ఉన్న విషలక్షణాలు వెలగపండును ఆహారంగా తీసుకోవడం ద్వారా తగ్గించుకోవచ్చు.

వెలగపండు కాస్త మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. మారేడు నేరుడు గుణాలలో సారవ్యతను కలిగి ఉన్నాయి.

వాక్కాయలు

రుచికరంగా ఉంటాయి. దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది కాని నిమ్ముని, కంఠ రోగాన్ని పెంచుతుంది. పచ్చి వాక్కాయ వేడిని కలిగిస్తుంది. పరిమాణంలో చిన్నగా, పెద్దగా దొరకే ఈ వాక్కాయలు గుణాలను హస్త్రం సమానంగానే కలిగి ఉన్నాయి.

శౌంఠి, బెల్లాలతో కలుపుకుని తింటే దీనిలో దోషాలు పోవచ్చు.

వాక్కాయపండు పండిత నలుపురంగులో ఉంటుంది కాని ఇది కూడా నిమ్మును ఇతర దోషాలను బాగానే కలిగిస్తుంది.

తేగ

బాగా బలకరం, పుట్టినీ, తృప్తిని కలిగిస్తాయి. కాలినవి అయితే రుచికరంగా ఉంటాయి. వీర్యవృద్ధినిస్తాయి. శాని అతిగా తింటే పైత్యం చేస్తాయి. విరేచనాలు అవుతాయి. ఆకలి కూడా చచ్చిపోతుంది.

వేప

షుగర్ తో బాధపడేవారు వేపపూ: ఆకుల్ని ఎండపెట్టి పొడిచేసి రుచి రావటం కోసం ఉప్పు, కారాలు కలుపుకుని రోజూ 2 చెంచాలు తింటే వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుముఖం పడుతుంది.

వేపాకు చెట్టులోని ప్రతి భాగం అత్యంత ప్రసిద్ధమయిన ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉన్నది. ఇది పెరటిలో ఉంటే వైద్యుడు మన చెంత ఉన్నట్లే. చల్లదనాన్ని కలిగిస్తాయి. మనుషులు చేసే కాలుష్యాన్ని ఈ చెట్లు నివారిస్తాయి.

అజీర్తిని పోగొట్టి వేడిని తగ్గిస్తాయి. కడుపులో పాములను చంపి విష లక్షణాలను దూపుమాపుతాయి. వేపాకుల్ని ఎండపెట్టి పొడి చేసుకుని రోజూ వాడుకుంటే చాలా మంచిది.

పాలిచ్చే తల్లికి బిడ్డ అనుకోని పరిస్థితిలో మరణిస్తే పాలు ఎండి పోవడానికి వేపాకును నూరి స్తనాలకు కట్టుకోవడం తెలిసిన పద్ధతే.

వామును, వేపచిగుర్లను సమానంగా కలిపి నూరి పిల్లలకు ఆహారంలో ఇస్తే కడుపులో ఘాములు చచ్చి బయటపడతాయి.

వేప పువ్వులతో వడియాలు పెట్టుకుంటే ఎంతో ఆరోగ్యం. మూర్ఛపోయిన వారికి వేపాకు కషాయాన్ని తాగిస్తారు.

అలసటను పోగొడతాయి. దాహాన్ని నివారిస్తాయి. దగ్గు, జ్వరం, గ్యాస్ పెరగడం, బీము, కురుపులు, దురదలు, గజ్జి ఇతర వ్యాధులన్నింటిలోను చాలా మంచిది. విరేచనాలు నివారిస్తుంది. ఇన్స్టిఫ్లిలియా, బోధకాలులో కూడా మంచి ఫలితాలు ఇస్తాయి.

పత్తి

మనుష్యులు కట్టుకునే వస్త్రాలను పత్తితోనే తయారుచేస్తారని తెలిసిన విషయమే.

కళ్ళు మంటగా ఉన్నప్పుడు మజ్జిగలో పత్తి ఆకుని కలుపుకుని వుడికించి కళ్ళపైన కట్టుకోవచ్చు. షుగర్ వ్యాధిలో పత్తిగింజల రసాన్ని కొద్దిగా నెయ్యి, అంతకు రెట్టింపు తేనెతో కలిపి ఇవ్వవచ్చు.

వీటి విత్తనాలని కలిపి మసి చేసి దానిని పళ్ళకు పట్టిస్తే పిప్పిపళ్ళు నివారణ అవుతాయి.

ప్రసవం అలస్యం అయినపుడు ఆకురసాన్ని ఆవుపాలతో కలిపి తాగిస్తే తొందరగా ప్రసవం అవుతుంది. మొలలతో బాధపడేవారు పత్తివిత్తనం లోపలి పప్పు, ఉల్లిపాయలు తింగువ మూడింటినీ కలిపి తీసుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

పత్తి ఆకు రసాన్ని పావు గ్లాసు చొప్పున 3 రోజులు తాగిస్తే ఎలుక కరిచిన వ్యక్తులకి విష దోషం ఉండదు. దీనితోపాటుగా వైద్యాన్ని కూడా కొనసాగించాలి.

గోరింటాకు

గోరింటాకును గజ్జి, దురదలు, చిడుము వాటిలో మంచి ఉపయోగకారిగా ఉంటాయి. గోరింటాకు పొడికి నీరు కలిపి నూనెలో వేసి తైలపాకం ప్రకారం నూనె మాత్రమే మిగిలేలా కాచుకుని ఆ నూనెను పుళ్ళు, చీము, గజ్జి కురుపులకు రాసుకుంటే వెను వెంటనే పని చేస్తుంది.

గోరింటాకు కేవలం చర్మానికి ఎర్రరంగును మాత్రమే కాకుండా వైద్యపరంగా ఎన్నో ఉపయోగాలను కూడా కలిగిస్తాయి. మాడని పుండుపైనే గోరింటాకు రుబ్బి కడితే, పుండు త్వరగా మాడుతుంది. గోరింటాకు ముద్దని నీళ్ళలో వేసి మరిగించి, ఆ నీళ్ళను చల్లార్చి కాలిన పుండుకు తడుపుతుంటే నొప్పి, వాపు, పోట్లు తగ్గుతాయి. నోటిపూతలో కూడా ఈ గోరింటాకు నీళ్ళను మరిగించి పుక్కిలిస్తే త్వరగా తగ్గుతుంది.

అరికాళ్ళకు అరిచేతులకు స్పృటకం పొంగులాంటివి వచ్చినప్పుడు గోరింటాకు పెడితే వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది. నువ్వులనూనె మునగచెట్టు బంక కలిపి పట్టు వేస్తే వాపులు, నొప్పూ తగ్గుతాయి.

ప్రతి ఇంటిలోను ఉంటే అద్భుత ఔషధాలున్న దివ్య ఔషధం మన దగ్గర ఉన్నట్లే.

తులసి

తులసి హిందువులకు పవిత్రమైనదే కాకుండా ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉన్న మొక్క. తులసి మొక్కకి విషాన్ని హరించే శక్తి ఉన్నది. తులసి తక్షణ ద్రవ్యంగా పని చేస్తుంది. పాముల విషాల్ని కూడా హరిస్తుంది.

ఉబ్బనంలో, ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది. చర్మరోగాలన్నింటిలోనూ చాలా హితకారి. దగ్గు, జలుబులను పోగొడుతుంది.

అల్లం రసంగాని, శౌంఠిగాని తులసి ఆకు రసంలో కలిపి ఇస్తే పిల్లలకు దగ్గు, కడుపు ఉబ్బరం నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. పిల్లలలోని అజీర్తి దోషాల నివారణకు, కడుపులో పాములు చనిపోవడానికి తులసి గింజల్ని నూరి పటికబెల్లం కలిపి తినిపిస్తే సరిపోతుంది.

తులసి ఆకుల్ని ఎండబెట్టి, మెత్తగా పొడిచేసి ముక్కుపొడుంలాగా పీలిస్తే తెల్లవారు జామున వచ్చే తుమ్ములు, ముక్కుల గొంతుల్లోని ఇతర వ్యాధులు ఉపశమిస్తాయి. లివర్ వ్యాధులన్నిటికీ తులసి దివ్యౌషధం. తామర వ్యాధిలో దురదలను కూడా తగ్గిస్తుంది.

