

చిటుకు చికిత్సలు

డా. యమ్. పరాంకుశరావు

ఎమెస్కో

I.S.E.R.V.E. హైదరాబాదు వారి అనుమతితో

విషయసూచిక

ఆరోగ్యానికి అయుర్వేద సూత్రాలు (108)	11
1. నోటిపూత (Mouth Sores)	31
2. దంతవ్యాధులు (Dental Problems)	33
3. పిప్పిపన్ను (Caries Teeth)	34
4. అజీర్ణము (Indigestion)	34
5. కడుపునొప్పి (Stomach Pain)	42
6. కడుపులో, ఛాతీలో మంట & పరిణామశూల (Burning in Stomach/ Chest & Pain during Digestion)	45
7. మలబద్ధకము (Constipation)	48
8. కామెర్లు (Jaundice)	50
9. కడుపులో పురుగులు (Intestinal Worms)	51
10. రక్త/జిగుటవిరేచనాలు (Dysentery)	53
11. నీళ్ళ విరేచనాలు/కలరా (Diarrhoea/Cholera)	56
12. వాంతులు (Vomitings)	59
13. జలుబు (Common Cold)	61
14. జ్వరము (Fever)	64
15. దగ్గు (Cough)	67
16. ఇతర నోటివ్యాధులు	71
17. ఉబ్బసము(Asthma)	72
18. విషకీటకాల కాట్లు (Posion bites)	74
19. గాయములు/పుండ్లు (Injuries/Wounds)	76

20. వడదెబ్బ (Sun Stroke)	78
21. మెదడు బలములు మరియు శక్తివర్ధకములు (General & Brain Tonics)	79
22. రక్తదోషము, చర్మవ్యాధులు (Blood impurity & Skin diseases)	82
23. బాలింతలలో పాలు లేకపోవడము (Absence of Breast Milk)	89
24. ఎర్రబట్ట (Red Discharge)	91
25. తెల్లబట్ట (White Discharge)	92
26. ఋతుశూల	94
27. స్థూల్యము	95
28. శిరో మరియు ఇంద్రియముల వ్యాధులు	96
29. రక్తపోటు (High Blood Pressure, B.P.)	100
రచయిత పరిచయం	103

ఆరోగ్యానికి ఆయుర్వేద సూత్రాలు (108)

ఆరోగ్యము మానవుని ప్రాథమిక హక్కు. లేక జన్మ హక్కు. (Health is the Birth Right of human being) గాలి, నీరు ఆహారముతో పాటు ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి కావలసిన వనరులు ప్రకృతిలో సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఈ ఆరోగ్య వనరులు ఇక్కడ (భూమిపై) ఉండడం వలననే మనము ఇక్కడ జన్మించాము. ఈ సహజ వనరులు వాడుకునే విధానము, సాంకేతిక పద్ధతులను, శాస్త్రీయంగా తెలియచేసే ప్రయత్నము ఆయుర్వేదంలో జరిగింది.

వ్యాధులు కలిగినప్పుడు చికిత్సలు చేసుకోవటం ఆయుర్వేదంలో ఉంది అని అందరికీ తెలుసు. కానీ, అసలు వ్యాధులు రాకుండా జీవించే సాంకేతిక విధానాన్ని సులభ పద్ధతులను కూడా ఆయుర్వేదము తెలియజేసింది. (know how of healthy living) ఈ పద్ధతులను అనుసరించడం వలన కేవలం ఆయుః ప్రమాణము మాత్రమే గాక జీవనము సంపన్నము అవుతుంది (quantity & quality of life is promoted) మన జీవితంలో ఈ క్రింద తెలిపిన చిన్న చిన్న సూత్రాలను పాటించడం ద్వారా వైద్యుని అవసరము లేకుండానే సంపూర్ణ ఆరోగ్యము మరియు ఆయుర్దాయంతో జీవించవచ్చును. ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథాలను వెతికి, జల్లించి, దాని సారము అందరికీ అందాలని, మరియు సద్గురువు శ్రీ దత్తాత్రేయుడు వారికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించాలని ఆకాంక్షిస్తూ ఈ క్రింద వాటిని తెలియజేయడమైనది. ఇందులో కొన్ని సలహాలు మనము భారతీయ సంస్కృతీ రూపంగా ఇప్పటికే పాటిస్తున్నాము. అయినప్పటికీ మరొకసారి వాటిని మననం చేసుకుని శ్రీదత్త కృపతో ఆరోగ్య జ్ఞానము అందుకొందాము. ఈ సూచనలు సులభముగా పాటించదగినవి.

నిత్య జీవితంలోని అన్ని పార్శ్వాలనూ స్పృశిస్తూ మన జీవన విధానాన్ని సమర్థవంతంగా నిర్వహించుకునేటట్లు చేస్తాయి. ఇక్కడ తెలిపిన సూచనల ప్రాముఖ్యత మనకు మధ్య వయస్సు వచ్చినప్పుడు మరింత అవగతమవుతాయి.

1. ఈ జీవితం మనకు ప్రకృతి ప్రసాదించినటువంటి ఒక అపూర్వ అవకాశంగా భావించాలి.
2. ఈ జీవనము సాధ్యమైనంతవరకూ సుఖముగా, రోగరహితంగా ఉండాలని సంకల్పించాలి. శ్రీస్వామిజీవారి మాటలలో రోజూ రాత్రి పడుకునేముందు నాకే వ్యాధి లేదు, నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను అని మూడుసార్లు అనుకుని నిద్రకు ఉపక్రమించాలి.
3. మనము ఆరోగ్యంగా ఉండుటవలన ఇతరులకు బరువు కాము. మన ద్వారా ఇతరులకు రోగాలు సంక్రమించవు. అందువలన ఆరోగ్యంగా ఉండుట ఒక సామాజిక బాధ్యత కూడా.
4. ఎల్లప్పుడూ మందులు వాడేవాడు ఆరోగ్యవంతుడు కాడు. రోగము కలదు అనుకోవడము కూడా రోగములను కలుగజేస్తుంది.
5. ఆరోగ్యమైనా, అనారోగ్యమైనా, ప్రధానంగా మనం తీసుకునే ఆహారము, మనం ఆచరించే అలవాట్లు పైనే ఆధారపడి ఉంటుంది వీటిలో వచ్చే హెచ్చు తగ్గులే అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి. అయితే యువకులుగా ఉన్నప్పుడు ఆహారము, అలవాట్ల ప్రభావాలు వెంటనే తెలియవు. అయినప్పటికీ నిర్లక్ష్యము చేయరాదు.
6. ప్రతిరోజు సూర్యనికన్నా ముందే లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవాలి. ఈ సమయంలో మలవిసర్జన సహజంగా సులభముగా జరుగును.
7. సూర్యకాంతివలన చర్మానికి సరైన పోషణ లభిస్తుంది. ఉదయంపూట లేచుటవలన సూర్యుని కోమల కాంతి కిరణాలు చర్మానికి ఆహ్లాదాన్ని