ఇంటింటా ఆయుర్వేద వైద్యం

డా॥ చిట్టిభొట్ల మధుసూదన శర్మ

యం.డి(ఆయు); పి.జి.డి.యం.బి

ఎమెస్కో

తూనికలు – కొలతలు

15 మి.గ్రా	–	ఒక బియ్యపు గింజ
125 మి.గ్రా.	–	ఒక గురిగింజ
250 మి.గ్రా.	–	రెండు గురిగింజలు
500 మి.గ్రా	–	నాలుగు గురిగింజలు
ఒక గ్రాము	–	ఎనిమిది గురిగింజలు
12 గ్రాములు (లేదా) 12 మి.లీ.	–	ఒక తులము లేదా రెండు చిన్న టీ స్పూన్‌లు
25 గ్రాములు	–	రెండు తులాలు
60 మి.లీ.	–	ఐదు తులాలు లేదా రెండు ఔన్సులు
120 మి.లీ.	–	పది తులాలు
180 మి.లీ.	–	15 తులాలు
200 మి.లీ.	–	16 తులాలు
250 మి.లీ.	–	20 తులాలు
500 మి.లీ.	–	40 తులాలు
1000 మి.లీ.	–	ఒక లీటరు
1 మి.లీ.	–	20 చుక్కలు
2 మి.లీ.	–	40 చుక్కలు
ఒక టీ స్పూను	–	5 గ్రాములు
ఒక టేబుల్ స్పూన్	–	15 గ్రాములు
ఒక ఔన్సు	–	30 మి.లీ.
పావు గ్లాసు	–	60 మి.లీ.
అరగ్లాసు	–	120 మి.లీ.
గ్లాసు	–	240 మి.లీ.
1 శేరు	–	1 లీటరు
1 శేరు	–	200 గ్రాములు

పైన పేర్కొనబడిన తూనికలు, కొలతలు ఆధునిక పద్ధతుల్లో ఆధునిక కాలంలో వుపయోగించబడే ప్రమాణాలకు ఇంచుమించు సరిపోవునట్లు ఆధునిక శాస్త్రకారుల అభిప్రాయం.

విషయసూచిక

1.	జలుబు (COMMON COLD)	27
2.	తరచూ వేధించే తుమ్ములు (NASAL ALLERGY)	30
3.	దీర్ఘ కాలిక రొంప (SINUSITIS)	34
4.	ముక్కు బెదరటం (NASAL BLEEDING)	38
5.	కళ్ళు తిరిగి పడిపోవటం (SYNCOPE)	40
6.	మూతి వంకరపోవటం (FACIAL PARALYSIS)	42
7.	తలనొప్పి (HEAD ACHE)	44
8.	పార్శ్వపు తలనొప్పి (MIGRAINE)	49
9.	తల తిరుగుట (GIDDINESS)	52
10.	నిద్రలేమి (LACK OF SLEEP)	55
11.	అతి నిద్ర (EXCESSIVE SLEEP)	59
12.	పక్షవాతం (PARALYSI S)	60
13.	జ్ఞాపక శక్తి పెరిగేందుకు (TO IMPROVE MEMORY)	64
14.	మానసిక ఆందోళన (ANXIETY)	67
15.	కేశరక్షణ, కేశ సౌందర్యం (HAIR CARE)	69
16.	తెల్ల వెంట్రుకల సమస్య (GREY HAIR)	74
17.	చెవిపోటు (EAR PAIN)	77
18.	చెవిలో గుబిలి (EAR WAX)	80
19.	చెవిలో బూజు (FUNGAL INFECTION IN EAR)	81
20.	కంట్లో నలుసు (FOREIGN BODY IN THE EYE)	83
21.	కళ్ళ కలక (CONJUNCTIVITIS)	84

22.	మెడ నొప్పి (NECK PAIN)	87
23.	పిప్పి పళ్ళు (DENTAL CARIES)	89
24.	చిగుళ్ళ వాపు – పయోరియో (GINGIVITIS)	91
25.	నోటి దుర్వాసన (BAD BREATH)	95
26.	నోటి పూత (MOUTH ULCERS)	97
27.	గొంతు నొప్పి (THROAT PAIN)	100
28.	టాన్సి లైటిస్ (TONSILLITIS)	101
29.	స్వర భేదము (HOARSENESS OF VOICE)	103
30.	వాంతులు (VOMITINGS)	105
31.	ప్రయాణంలో వాంతులు (MOTION SICKNESS)	107
32.	కడుపు నొప్పి (STOMACH ACHE)	109
33.	కడుపులో మంట (BURNING STOMACH)	112
34.	ఎక్కిళ్ళు (HICCUP)	114
35.	అజీర్ణం (INDIGETION)	116
36.	కడుపు, చిన్న ప్రేవుల్లో పుండు (ULCER)	119
37.	పొట్టలో పురుగులు (WORM INFESTATION)	122
38.	కామెర్లు (JAUNDICE)	125
39.	అధికంగా ఆకలి కావటం (EXCESSIVE HUNGRY)	129
40.	బొజ్జ పడటం (BELLY)	130
41.	నీళ్ల విరేచనాలు (WATERY MOTIONS)	133
42.	బంక విరేచనాలు (GUMMY MOTIONS)	137
43.	మల బద్ధకం (CONSTIPATION)	141
44.	ఐ బి యస్ (IRRITABLE BOWEL SYNDROME)	149

45.	మొలలు (PILES)	151
46.	దగ్గు (COUGH)	157
47.	ఉబ్బసం (ASTHMA)	162
48.	మూత్రం చురుగ్గా రావటం (BURNING URINATION)	168
49.	సెగరోగం (పూయమేహం) (GONORRHOEA)	170
50.	మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్ (CYSTITIS)	172
51.	మూత్ర పిండాల్లో రాళ్ళు (KIDNEY STONES)	174
52.	ప్రొస్టేట్ గ్రంధి వాపు (PROSTATE GLAND ENLARGMENT)	179
53.	అతి మూత్రం (EXCESSIVE URINATION)	181
54.	నిద్రలో పక్క తడపటం (BED WETTING)	184
55.	గజ్జి (SCABIES)	187
56.	చర్మంపై గుల్లలు (PYODERMA)	189
57.	మొటిమలు (PIMPLES)	191
58.	తామర (RING WORM)	195
59.	ఎగ్జిమా (ECZEMA)	197
60.	దద్దుర్లు (URTICARIA)	199
61.	సర్పి (సలిపిరి) (HERPES INFECTION)	202
62.	పేను కొరుకుడు (ALOPECIA)	204
63.	పులిపిర్లు (WARTS)	206
64.	శోభి మచ్చలు (TINIA VERSICOLOR)	208
65.	మంగు మచ్చలు (MELASMA)	210
66.	మొండి దురదలు (UNCONTROLLABLE ITCHING)	213

67.	అధికంగా చెమట పట్టడం (EXCESSIVE SWEATING)	215
68.	శరీర దుర్గంధం (BAD ODOUR FROM THE BODY)	218
69.	చుండ్రు (DANDRUFF)	220
70.	సెగ్గడ్డలు (BOILS)	223
71.	పిప్పిగోళ్ళు (FUNGAL INFECTION OF NAILS)	224
72.	గోరుచుట్టు (WHITLOW)	226
73.	కాలిన పుళ్ళు (BURNS)	227
74.	కాలి పగుళ్ళు (FISSURED SOLES)	229
75.	ఆనెలు (CORNS)	232
76.	సోరియాసిస్ (PSORIASIS)	234
77.	బొల్లి మచ్చలు (VITILIGO)	237
78.	భుజం నొప్పి (SHOULDER PAIN)	241
79.	మోకాళ్ళ నొప్పులు (KNEE JOINT PAINS)	243
80.	నడుము నొప్పి (LOW BACK PAIN)	246
81.	కీళ్ళ నొప్పులు (JOINT PAINS)	250
82.	కీళ్ళ వాతం (RHEUMATOID ARTHRITIS)	255
83.	సయాటిక (SCIATICA)	258
84.	మడమ నొప్పి (HEAL PAIN)	261
85.	చీల మండల బెణుకు (SPRAIN)	264
86.	గౌట్ (GOUT)	266
87.	స్త్రీలలో స్తనాల నొప్పి (WOMENS BREAST PAIN)	268
88.	స్త్రీల స్తన సౌందర్యానికి (FOR COSMETIC APPERANCE OF BREAST)	270

89.	తెల్ల బట్ట (WHITE DISCHARGE)	272
90.	ఎర్ర బట్ట (RED DISCHARGE)	276
91.	బహిష్టు నొప్పి (MENSTRUAL PAIN)	279
92.	నెలసరి రాకపోవటం (AMENORRHOEA)	281
93.	ఋతు రక్తం జారీగా అయ్యేందుకు (FREE FLOW OF MENSTRUATION)	284
94.	గర్భాశయ గడ్డలు (FIBROIDS), నీటి బుడగలు(PCOD)	286
95.	గర్భ సంచి జారితే (PROLAPSE OF UTERUS)	288
96.	యోని బిగువయ్యేందుకు (FOR STIFNESS OF VAGINA)	290
97.	అవాంఛిత రోమాలు (UNWANTED HAIR)	291
98.	గర్భిణులు – ఆరోగ్యం (PREGNANTS – HEALTH)	294
99.	బాలింతల్లో సమృద్ధిగా పాలు వుండాలంటే (FOR SUFFICIENT MOTHER MILK)	296
100.	వడదెబ్బ (SUN STROKE)	299
101.	అధిక రక్తపోటు (HYPER TENSION – B.P)	301
102.	రక్త లేమి (రక్త హీనత) (ANEAMIA)	304
103.	తేలు కాటు (SCORPION STING)	307
104.	తేనెటీగ కుడితే (BEE STING)	310
105.	స్థూలకాయం (OBESITY)	311
106.	మధుమేహం (DIABETES)	316
107.	జ్వరం – టైఫాయిడ్ (FEVER – TYPHOID)	320
108.	మలేరియా జ్వరం (MALARIA)	322
109.	డెంగ్యూ జ్వరం (DENGUE)	324

110.	బరువు పెరిగేందుకు (FOR WEIGHT GAIN)	326
111.	అమిత వేడి (EXCESS OF HEAT)	328
112.	కేన్సర్ (CANCER)	330
113.	వ్యాధి నిరోధక శక్తికి (FOR RESISTANCE)	333
114.	పురుషుల్లో సెక్స్ బలహీనతలు (MALE SEXUAL WEAKNESS)	335
115.	కొలెస్ట్రాల్ (CHOLESTEROL)	341

జలుబు
(COMMON COLD)

వైరస్ అనే సూక్ష్మక్రిముల వల్ల జలుబు ఒకరి నుంచి ఒకరికి వస్తుంది. ముక్కు నుంచి కారే స్రావంలోను, దగ్గటం, తుమ్మటం, కళ్ళె ఉమ్మేయటం వల్ల బయల్వెడలే గాలి, నీటి తుంపర్లలో ఈ వైరస్‌లు వుంటాయి.

లక్షణాలు

ముక్కు వెంట నీరు కారటం, తలనొప్పి, తలదిమ్ము, నలత, గొంతు నొప్పి, పొడి దగ్గు, వళ్ళు వేడిగా జ్వరమొచ్చినట్లుండటం, ఆకలి తగ్గటం, ఒళ్ళు నొప్పులు లాంటి లక్షణాలు 3 – 7 రోజుల వరకు వుంటాయి.

ఆయుర్వేద గృహ వైద్యం

ముక్కు దిబ్బడ ఎక్కువగా వున్న సందర్భాల్లో నీటి ఆవిరి కొద్దిసేపు పీలిస్తే అది తొలగిపోయి ముక్కు ద్వారా శ్వాస బాగా ఆడుతుంది.

ఉదయం, సాయంత్రం పూటకు 5 మి.లీ. అల్లం రసంలో 5. మి.లీ తేనె కలిపి త్రాగాలి.

శుంఠి పొడి, మిరియాల పొడి సమానంగా కలిపి వుంచుకొని 100 మి.లీ. నీరు మరిగేటప్పుడు 2 – 3 గ్రాముల ఈ చూర్ణాన్ని వేసి మరింతసేపు మరిగించి దించి 5 గ్రాముల బెల్లం పొడి కలిపి కరిగించి గోరు వెచ్చగా వున్నపుడు వడగట్టి త్రాగాలి. రోజూ రెండు పూటలా ఈ విధంగా చెయ్యాలి.

రోజూ 2 పూటలా పూటకు ఆరు తులశాకులు, రెండు మిరియాలు, ఒక లవంగం కలిపి నమిలి మింగుతుండాలి.