



డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.

క్విక్ రిషిడేస్

చిటికలో వ్యాధులను తగ్గించే చిత్తమైన చిట్కాలు



QUICK REMEDIES

Written by :

Dr. G.V.Purnachandu, B.A.M.S.,

Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,

1st Floor, Satnam Towers,

Opp. Buckinghampet Post Office

Governorpet, Vijayawada-2.

Ph: 0866-577373, Mobile : 94401 72642

© PUBLISHER

First Edition :

November-2014

2nd Edition:

January -2016

Price : **Rs. 50/-**

Cover Design & Type Setting :

Madhulatha Graphics,

Vijayawada-2

Printed At :

Ramana Offset Printers

VIJAYAWADA-2.

Published by :

Sree Shanmukheswari Publications

D.No:28-3-51, Sanjeevaiah Colony,

Arundalpet, Vijayawada - 520 002

Ph : 2434320, (O) Cell : 94401 72936

మావిచిగురు తినగానే

మీరూ గానకాకిలై పాడతారు

మావిచిగురు తినగానే కోయిల కూసేనా? అని పాటవుంది-మామిడి చిగురు తిన్నంత మాత్రాన కోయిల కూస్తుందా...? కోయిలే కాదు-మామిడిచెట్టు లేత చిగుళ్ళు తింటే మనం కూడా శ్రావ్యంగా పాడగలుగుతాం. గొంతు శుద్ధి అవుతుంది.

ఈ లేత చిగుళ్ళని మెత్తగా దంచి, నీళ్ళలో కలిపి బాగా మరిగించి, చిక్కటి కషాయం తీసి వడగట్టి పంచదార కలుపుకొని తాగితే మంచిది.

ఈ కషాయాన్ని పంచదార వేయకుండా, నోట్లోపోసుకొని పుక్కిలిస్తే గొంతు, నోరు వ్యాధులన్నీ తగ్గి, గొంతు శుద్ధి అవుతుంది.

తలలో పేలు పోవడానికి సీతాఫలం గింజల్ని పట్టించండి

సీతాఫలం గింజల్ని సేకరించుకొని, శుభ్రంగా కడిగి ఎండించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. వీలైతే సీతాఫలం లేతాకుల్ని కూడా ఎండించి దంచి, ఈ రెండింటి మిశ్రమాన్ని ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, కాసంత నీరుపోసి తడిపి తలకి పట్టించండి. ఒక అరగంటతర్వాత తలంటి పోసుకోండి. తలలో పేలు పోతాయి. తలలో పుళ్లు తగ్గుతాయి. శరీరంమీద పుళ్ళకుకూడా ఈ పొడిని రాయవచ్చు.

నెలలో మూడురోజులు నాప్పితో బాధపట్టునారా... మీకోసం కాగ్ని టైపిథాలు

నెలసరి సమయంలో నొప్పి ఆడవాళ్ళ పాలిట నిజంగా శాపం అనే అనుకోవాలి. నెలలో ఆ మూడురోజులూ నొప్పితో కృంగిపోతుంటారు చాలామంది.

1. పసుపుకొమ్ముల్ని సున్నంలో వుడికించి, చల్లారాక పసుపుకొమ్ముల్ని మెత్తగా తరిగి,

ఎండబెట్టి దంచితే చక్కని పొడి వస్తుంది. ఒక చెంచా మోతాదులో ఈ పొడిని 3 పూటలా రోజూ మజ్జిగతో కలిపిగాని, తేనెతోగానీ తీసుకోండి. నెలసరి నొప్పి తగ్గుతుంది.

2. నేల ఉసిరిక మొక్క విశాలంగా వున్న ప్రతిపెరట్లోనూ పెరుగుతుంది. ఈ మొక్క చిన్న ఉసిరిమొక్క ఆకారంలోనే వుంటుంది. ఇది అరఅడుగుకన్నా పెద్దగా ఎత్తు ఎదగదు. ఆకులు నేలబారుగా పెరుగుతాయి. ఆకురెమ్మల వెనకభాగాన, రెమ్మబారునా నల్లపూసలంత కాయలు సరిగ్గా ఉసిరికాయ ఆకారంలో వుంటాయి. దీని ఆకులు కూడా ఉసిరి ఆకారంలోనే వుంటాయి. దీన్ని నేల ఉసిరిమొక్క అని అంటారు. ఈ మొక్క వేళ్ళని బియ్యపుకడుగునీటితో మెత్తగా నూరిగానీ, బియ్యపుకడుగు నీళ్ళలో కషాయం కాచి గానీ తాగిస్తే ఋతుస్రావం అధికంగా అవడం తగ్గుతుంది. ఆ మూడు రోజులూ అసౌకర్యం వుండదు. నొప్పి అంతగా రాకుండా ఆగిపోతుంది.
3. వామును నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిలో ఉప్పు తగినంత కలిపి అన్నంలో 1-2 చెంచాలు చొప్పున రోజూ తినండి. నెలసరి బాధలు తప్పుతాయి.
4. పొదీనా ఆకుని దంచి కషాయం కాచుకొని తాగండి నొప్పి రక్కున ఆగుతుంది.
5. మందార పూలమొక్క ప్రతి ఇంట్లోనూ పెరుగుతూనే వుంటుంది. చాలా తేలికగా దొరికే మొక్క దాని వేరుని మెత్తగా దంచి పాలలో వేసుకొని తాగితే వాతం వలన వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

ఫిట్స్ వ్యాధిని ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి!

ఫిట్స్ వ్యాధి నిజంగా దుర్భరమైంది. మన తప్పొప్పులతో నిమిత్తం లేకుండా, ఎందుకు వస్తుందో, ఎందుకు పోతుందో అర్థం కాకుండా వచ్చే ఈ ఫిట్స్ వ్యాధి మనిషి మేధాశక్తిని, శారీరక శక్తిని నిజంగానే దెబ్బతీస్తుందనడంలో సందేహం లేదు.

అయితే ఫిట్స్ వస్తుంటాయని నిరాశ పడనవసరం లేదు. జగదేకవీరుడు అలెగ్జాండర్, ప్రపంచ విజేతల్లో ఒకడయిన నెపోలియన్, రారాజుగా కీర్తించబడిన జూలియస్ సీజర్లు ఈ వ్యాధితో బాధపడ్తూనే వారి సమకాలీన ప్రపంచాన్ని శాసించగలిగారని చరిత్ర చెప్తోంది.

ఫిట్స్ వ్యాధి వచ్చినవారు ఈ చరిత్రని ఆదర్శంగా తీసుకొని, ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి! ఇవిగో మీ కోసం రెండు అద్భుత చికిత్సలు

1. త్రిఫలచూర్ణం అనే పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో ఓ మందు దొరుకుతుంది. ఉసిరికాయ, తానిశయ, కరక్కాయ ఈ మూడు కాయల మిశ్రమమే

త్రిఫలాచూర్ణం. దీన్ని ఒక చెంచా మోతాదులో రాత్రిపూట పడుకోబోయే ముందు ఫిట్స్రోగి చేత తినిపించండి. సన్నగా తరిగిన అల్లం ముక్కల్లో బెల్లం కలిపి ఓ సీసాలో అట్టేపెట్టుకొని తెల్లవారురూమున నిద్రలేవగానే ముఖం కడుక్కొని తినేయాలి.

ఇలా రాత్రిపూట త్రిఫలాచూర్ణం, తెల్లవారురూమున అల్లంబెల్లం- వీటిని అందిస్తే, ఫిట్స్వ్యాధిలో తగ్గుదల కనిపిస్తుందని 'యోగరత్నాకరం' అనే వైద్యగ్రంథం హామీ ఇస్తోంది.

విరేచనం ఎక్కువగా అయినట్లుంటే మోతాదు కొద్దిగా తగ్గించుకోండి. విరేచనాన్ని బట్టి మోతాదు ఎక్కువ, తక్కువలు ఎవరికి వారే నిర్ణయించుకోవాలి!

2. పెద్ద ఉసిరికాయల్నిగాని, బజార్లో ఆమలకి పేరుతో దొరికే ఎండు ఉసిరికాయల్ని గాని తెచ్చి, ఇడ్లీలు ఉడికించినట్లు ఆవిరిమీద ఉడికించండి. బాగా ఉడికిన తర్వాత లోపల గింజలు తీసేసి ఆ గుఱ్ఱుకు సమానంగా ఎండు ద్రాక్ష, శొంఠిపొడి వీటిని కలిపి బాగా నూరండి. ఈ మొత్తానికి తగినంత తేనెకలిపి ఉదయం, సాయంత్రం ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ తీసుకోండి. ఇది తీసుకున్నాక గ్లాసుపాలు తాగండి. మంచిది. మీరు వాడుకునే గార్డినావ్, మెజిటాల్ వంటి బిళ్ళలకు తోడుగా అదనంగా ఇది కూడా తీసుకోండి.

ఫిట్స్ (మూర్చలు) రావడం ఆగుతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం కూడా తగ్గుతాయి.

'కళ్యాణఘృతం' అనే ఆయుర్వేద మందును ఎల్లకాలం విడవకుండా వాడుతూ వుంటే ఫిట్స్వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది.

ఎండిశుష్కించపోతున్న వారికి దాల్చిన చెక్క -పాలు

ముఖం ఎండుకుని పోయినట్లు, పీక్కుపోయినట్లు వుంటోందా...? నలుగురూ మిమ్మల్ని చూసినప్పుడల్లా "ఏంటోయ్! ఇలా ఎండిపోతున్నావ్?" అని పలకరిస్తున్నారా?

బాగా ఎండిన దాల్చినచెక్కని మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. గుమ్మపాలు దొరికితే మంచిది. లేకపోతే మామూలు పాలు పచ్చివిగానీ, కాచినవిగానీ తీసుకొని ఒక గ్లాసు పాలలో 1 చెంచా దాల్చినచెక్క పొడిని కలిపి, పంచదార వేసుకొని రోజూ ఉదయం పూట తాగండి.

ఉత్సాహం వస్తుంది. ఒంటలో వాతమూ, వేడి తగ్గుతాయి. మెదడు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. శరీరం చక్కగా కండపట్టి పుష్టిగా వుంటుంది.

అసలైన విషయం-శుక్రాన్ని వృద్ధిచేసి లైంగిక శక్తిని పెంపొందింపచేసే అద్భుత ద్రవ్యాలలో దాల్చినచెక్క కూడా ఒకటి!

ఘగర్వ్యాధిలో 'సి' విటమిన్ అందించేందుకు

టమోటా ఆయలకి ఉపయోగపడతాయి

ఘగర్వ్యాధిసోకిన వారికి అన్ని రకాల పళ్ళనీ నిషేధించవలసి వస్తుంది. ఇందువలన సి విటమిన్ తగ్గిపోయి, శరీరంలో అనేక ఇతర వ్యాధి లక్షణాలు మొదలౌతాయి. పుళ్ళు పడితే తగ్గకపోవడానికి సి విటమిన్ లోపం కూడా ముఖ్య కారణమే. సి విటమిన్ పుష్కలంగా వుంటే, మధుమేహవ్యాధిలో సహజంగా వచ్చే పుళ్ళు (కార్బన్ కుక్స్-మేహ పిటికలు) రాకుండా వుంటాయి.

పచ్చళ్ళు పెట్టుకునే ఉసిరికాయ, టమోటా ఈ రెండూ తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే రక్తంలో ఘగర్స్థాయిని తగ్గించేందుకు, సి విటమిన్ని అందించేందుకు తోడ్పడతాయి. రక్తాన్ని శుభ్రపరచి, ఇతర రక్తదోషాలు కూడా పోయేందుకు ఇవి రెండూ తోడ్పడతాయి.

ప్రతిరోజూ టమోటా జ్యూస్ తీసుకొని తాగడం, ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి అన్నంలో వేసుకొని తినడం మధుమేహవ్యాధిలో మంచి అలవాట్లు.

వాము వాసన పీల్చండి- ముక్కుదిబ్బడ వదిలెస్తుంది

వామును కొద్దిగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, ఒక పల్చటి గుడ్డలో ఒంటిపొర మీద మూటగట్టి గట్టిగా వాసన పీల్చండి. పదే పదే ఇలా పీలుస్తుంటే జలుబు భారం, తుమ్ములు, ముక్కు దిబ్బడ వేయడం (NASAC CONGESTION) తగ్గుతాయి. తలనొప్పికూడా నెమ్మదిస్తుంది.

ఇన్ హేలర్ల వాడకం మంచిది కాదు. దాన్ని అతిగా వాడితే నెత్తురుకారడం, ముక్కులోపలి పొరల్లో ఇరిటేషన్ రావడం జరుగుతుంది.

హారతికర్పూరాన్ని కూడా ఇదే విధంగా వాసన చూడవచ్చు. కానీ, ఇది కూడా వాములాగా సౌమ్యంగా పనిచేయదు. అతిగా పీలిస్తే ఇరిటేషన్ తెస్తుంది.

వాముపొడితో వాసన పీల్చడం సున్నితంగా వుంటుంది.

కడుపులో పాములుగ్గాయా...? వాయు విడంగాలతో సర్వయాగం!!

వాయు విడంగాలు అనే పేరుతో గింజలు పచారికొట్టలే గాని, వనమూలికలు అమ్మోషాపుల్లో గాని దొరుకుతాయి. వీటిని తెచ్చి నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో పోసుకోండి. రెండు చెంచాల పొడిని రెండుగ్లాసుల నీళ్ళలో కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, గుడ్డలోవేసి వడగట్టి ఆ కషాయాన్ని పంచదార వేసి పిల్లలకు తాగించండి. రోజూ ఇలా చేస్తే కడుపులో పాములు పోతాయి. ఒళ్ళు

తగ్గాలని కోరుకునే వారు రోజూ తాగితే బరువు తగ్గుతారు. కఫవ్యాధులు ఎల్లర్జీ లక్షణాలు కూడా తగ్గుతాయి.

జామ ఆకులతో పంటీగాప్పిని తగ్గించవచ్చు

మీ పెరట్లో గానీ, మీకు అందుబాటులో గానీ జామచెట్టు వుందా-జామాకుని నమలండి-పంటిపోటు తగ్గుతుంది. జామాకుని నూరి, కాసిన్ని నీళ్ళలో కలిపి సగం నీళ్ళు మరిగేవరకూ బాగా ఉడికించి, చల్లార్చి ఆ నీళ్ళను వడగట్టి పుక్కిటపట్టండి. దంత వ్యాధులు, చిగుళ్ళవాపులు, గొంతులోపూత, నోటిపూత టాన్సిల్స్ వాపు తగ్గుతాయి. చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడం ఆగుతుంది.

వేడినీళ్ళలో తేనె, నిమ్మరసం ఒక్క తగ్గిస్తాయి

గోరువెచ్చటి వేడినీళ్ళలో నిమ్మరసం, తేనె కలుపుకొని తాగితే బరువు తగ్గుతారు. పొట్ట తగ్గుతుంది. ఈ విధంగా తాగబోయే ముందు మీరో చిన్న ఉపాయాన్ని కూడా పాటిస్తే ఇంకా బాగా పని చేస్తుంది.

పైన చెప్పిన వాయువిడంగాలు బజార్లో పచారీకొట్లలో దొరుకుతాయి. వాటిని వేయించి మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని తేనె కలుపుకొని తిని, అప్పుడు ఈ నిమ్మరసం, తేనె వేడినీళ్ళలో కలిపి తాగండి.

స్థూలకాయులకు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. కానీ, సరిపడని వారికి జలుబు చేయడం, గొంతు పూడుకు పోవడం, ఆయాసం వంటివి వచ్చే ప్రమాదం వుంది. చూసుకొని వాడితే మంచిది.

దురదలు తగ్గడానికి క్యారెట్ జ్యూస్ తో తమాషా!

కేరెట్ ని తురిమి పాలుపోసి జ్యూస్ తీసి పిల్లలకు తాగించండి. ఎప్పుడూ దురద, ఎల్లర్జీలతో బాధపడే పిల్లలకు ఇది మంచి ఔషధం.

అతిగా పొగత్రాగేవారిలో పైత్యవు వాంతులు తగ్గించేమందు

వెలగపండుని కాల్చి, లోపల గుఱ్ఱ బైటకు తీసి దంచి, ఆ గుఱ్ఱలో మంచినీళ్ళు ఓ గ్లాసు కలపండి. బాగా పిసికి రసం తీయండి. ఈ రసంలో కొద్దిగా పిప్పళ్ళను మెత్తగా దంచిన పొడిని కలుపుకొని, తేనె, పంచదార వేసుకొని ఆరగా ఆరగా తాగుతుంటే పైత్యం వలన కల్గిన వాంతులు, వికారం తగ్గిపోతాయి.

సిగరెట్లు అధికంగా కాల్చిన వారికి మద్యపానం చేసిన వారికి, బాగా టీ. కాఫీలు పదే పదే తాగేవారికి పైత్యం ఎక్కువై వికారం పెద్దంటుంది. వారికి ఇది మంచి మందు!

End of Preview.

Rest of the book can be read @
<http://kinige.com/book/Quick+Remedies>

* * *