



ప్రాచీన

# ఆయుర్వేద ఆరోగ్య చివరనూలు



• డా॥ జయంజి చక్రవర్తి

**ప్రాచీన ఆయుర్వేద  
ఆరోగ్య రహస్యాలు**

**వెల : రూ. 500-00**

గం గణపతయే నమః



శ్రీ ధన్వంతరి భగవానుడు

ప్రాచీన

**ఆయుర్వేద ఆరోగ్య రహస్యాలు**

సంకలనం - కూర్పు

**డా॥ జయంతి చక్రవర్తి**

**శ్రీ వెంకటేశ్వర బుక్ డిపో**



విజయవాడ



## ఉపోద్ఘాతం

మన భారతదేశంలో అత్యంత పవిత్రమైనవి వేదాలు. ఋగ్వేదం, యజుర్వేదం, సామవేదం, ఆధర్వణవేదం అని ఇవి నాలుగు. వీటిలో చివరిదైన ఆధర్వణవేదం మిగిలిన మూడు వేదాలకన్నా ఒక ప్రత్యేకతను విశిష్టతను సంతరించుకుంది. ఈ ఆధర్వణవేదంలో ఎన్నోరకాల ఓషధులు వాటి ఉపయోగాలు, వివిధ రకాల రోగాలను నివారించే మంత్ర, తంత్ర, మూలికల విజ్ఞానం పొందుపరచబడింది. ఆయుర్వేదం అనేది ఈ ఆధర్వణవేదంలో అంతర్గతంగా చెప్పబడిందే. షడ్గుణాలైన సాఖ్యం, యోగం, న్యాయం, వైశేషికం, పుర్వమీమాంస, ఉత్తరమీమాంస మరియు జ్యోతిషం, వంటి శాస్త్రగ్రంథాల మీద ఆయుర్వేదం ఆధారపడి వుందని పండితులు చెప్తారు. దేవవైద్యుడైన ధన్వంతరి ఆయుర్వేద విజ్ఞానానికి మూలపురుషుడుగా పూజించబడుతున్నాడు.

శరీరం, ఇంద్రియాలు, ఆత్మ కలిసి ఉండటమే ఆయువు. ఈ ఆయువును పొందటం దీని గురించి తెలుసుకోవటం అనే దాన్నే ఆయుర్వేదం అంటారు. ఈ ఆయుర్వేదంలో శరీరతత్వాలు, ఋతుచర్యలు, రోగనిర్ధారణపద్ధతులు, రోగాలను నివారించే వివిధ రకాల మూలికా చికిత్సలు, శస్త్రచికిత్సలు వంటి ఎన్నో విశేషాలు పొందుపరచబడ్డాయి ఇంత గొప్పదైన ఆయుర్వేదాన్ని విస్తృతంగా ప్రచారంలోకి తీసుకువచ్చిన మహావైద్యులు ఎందరో వున్నారు. వారిలో చరకుడు, సుశ్రుతుడు, వాగ్భటుడు, మాధవకరుడు, చక్రపాణిదత్తుడు, భావమిశ్రుడు, శారంగధరుడు, భట్టయోగేశ్వరుడు, భోజదేవుడు, లోలంబరాజు, హస్తి, వైద్యపతి వంటి వారు ప్రముఖులు. వీరిలో చరకుడు రచించిన 'చరకసంహిత', సుశ్రుతుడు రచించిన 'సుశ్రుతసంహిత', వాగ్భటుడి - 'అష్టాంగ సంగ్రహం', 'అష్టాంగ హృదయం', మాధవకరుడి - 'మాధవనిదానం', లోలంబరాజు - 'వైద్యజీవనం' వంటి గ్రంథాలు ఎంతో ప్రసిద్ధి చెందాయి. ఈ గ్రంథాలలో తెలిపిన అనేక ఆరోగ్యవిశేషాలు, వివిధ రకాల రోగాలు వాటి నివారణ పద్ధతుల గురించి సరళమైన బాషలో ఒక సంకలనంగా రూపొందించి ప్రాచీన ఆయుర్వేద ఆరోగ్య రహస్యాలు అనే ఈ పుస్తకం ద్వారా మీకు అందిస్తున్నాం.



ఇందులో తెలిపిన రోగాలు వాటి నివారణాపద్ధతులు తరతరాలుగా ఎందరో ఆచరిస్తున్నవే. అయితే కాల ప్రభావంవల్ల ఆధునిక వైద్యవిధానాల విస్తృత ప్రచారంతో మన ప్రాచీన ఆయుర్వేద విజ్ఞానమంతా మరుగున పడిపోయింది. తిరిగి ఇప్పుడిప్పుడే అందరూ ఆధునిక వైద్యవిధానంలో వుండే ఇబ్బందుల్ని (సైడ్ఎఫెక్ట్స్) గమనించి తిరిగి ప్రాచీన వైద్య విధానాల వైపు దృష్టి సారిస్తున్నారు. ఇది శుభపరిణామం. రోగం వచ్చాక మందు వేసుకోవటం కన్నా రోగం రాకుండా చూసుకోవటం ఎంతో ముఖ్యమని ఆయుర్వేదం చెబుతుంది. కనుక విజ్ఞులైన పాఠకులు ఈ గ్రంథంలో తెలిపిన విధంగా వ్యాధులు రాకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ. శరీరబలాన్ని కలిగించి రోగనిరోధకశక్తిని, పెంపొందించే ఔషధాలని సేవిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు.

ఈ గ్రంథంలో వివిధరోగాలను నివారించే ఎన్నో మూలికల్ని ఓషధుల్ని పేర్కొనడం జరిగింది. ఈ చెప్పబడ్డమూలికలన్నీ గ్రామీణప్రాంతాల్లో లభించేవే. ఇటీవల టి.వి. ఛానల్స్ ద్వారా ఆయుర్వేద వైశిష్ట్యం గురించిన ప్రచారం ఎక్కువగా జరగటం వల్ల, నగరాల్లో కూడా ఆయుర్వేద మూలికలు, చూర్ణాలు అమ్మే దుకాణాలు విరివిగా వెలిసాయి. వీటిలో అన్నిరకాల ఆయుర్వేద చూర్ణాలు, మూలికలు, తైలాలు, ఓషధులు దొరుకుతాయి. కనుక పాఠకులు శ్రద్ధగా ఈ గ్రంథాన్ని అనుసరించి తమతమ రోగాలను నివారించుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందవలసిందిగా మా మనవి. అయితే ఒక చిన్న విన్నపం ఇందులో తెలిపిన విధానాలు పూర్తిగా రోగనివారణకు ప్రత్యామ్నాయాలు కావని గ్రహించండి. దీర్ఘవ్యాధులలో వైద్యుల సలహా తప్పక తీసుకోండి.

ఇందులో ప్రాచీన ఆయుర్వేద విధానాలతోపాటు ఆధునికంగా కొందరు వైద్యులు సూచించిన వివిధరకాల ఆరోగ్య విశేషాలని, వివిధరకాల ఆహారపదార్థల ద్వారా లభించే మంచి ఫలితాలని గురించి కూడా అనుబంధాలుగా అందించాం. విజ్ఞులైన పాఠకులందరికీ ఈ గ్రంథం ఉపయుక్తంగా వుండగలదని ఆశిస్తూ...

**ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం - సర్వేజనాః సుఖినోభవన్తు**

**భవదీయుడు.**

**డా॥ జయంతి చక్రవర్తి**

## విషయసూచిక

1. ఆరుఋతువులు - ఆరోగ్యనియమాలు.....	1
2. ఆరోగ్య విశేషాలు .....	13
3. వేగ నిరోధము వల్ల కలిగే రోగాలు .....	16
4. ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఆయుర్వేద సూత్రాలు .....	18
5. పురుషులకు వచ్చే సాధారణ వ్యాధులు నివారణోపాయాలు .....	22
6. స్త్రీలకు వచ్చే సాధారణ వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు .....	49
7. స్త్రీ - పురుషులకు వచ్చే వివిధ సుఖవ్యాధులు - నివారణోపాయాలు .	83
8. స్త్రీలకు సంబంధించిన ప్రత్యేక విశేషాలు.....	88
9. తలకి సంబంధించిన వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు .....	96
10. నేత్ర సంబంధ వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు .....	119
11. ముక్కు సంబంధిత వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు .....	128
12. చెవి సంబంధ వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు.....	133
13. దంతాలు, నాలుక, కంఠం, నోటికి సంబంధించిన వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు .....	138
14. ఉదరవ్యాధులు - నివారణా పద్ధతులు .....	155
15. లివర్ వ్యాధులు - రక్తక్షీణత (పాండురోగం కామెర్లు, బిల్లు, ఉబ్బు వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు .....	170
16. వివిధ రకాల చర్మ వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు .....	179
17. దగ్గు, ఉబ్బసము, క్షయ వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు .....	208
18. మూత్ర సంబంధిత రోగాలు నివారణోపాయాలు .....	232
19. వివిధ రకాల అర్చ్యో(మూల) వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు మూలవ్యాధి / మొలలు (Piles).....	238
20. శ్లీపద (బోదకాలు) వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు.....	247

21. వివిధ రకాలజ్వరాలు - నివారణోపాయాలు .....	250
22. విరేచనాలు - వాంతులు - ఎక్కిళ్ళు నివారణోపాయాలు .....	261
23. వివిధ రకాల వాతవ్యాధులు నివారణోపాయాలు .....	268
24. మధుమేహము - లక్షణాలు నివారణోపాయాలు .....	288
25. మూర్చ, అపస్మారం, హిస్టీరియా వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు....	298
26. వివిధరకాల విషవ్యాధులు నివారణోపాయాలు .....	303
27. శిశువులకు వచ్చే సాధారణ వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు .....	314
28. శరీరసౌందర్య యోగాలు .....	338
29. ముఖ సౌందర్య యోగాలు .....	341
30. దేహ ,బుద్ధి బలాన్ని కలిగించే లేహ్యలు .....	348
31. హృదయ రోగము (గుండె జబ్బులు) నివారణలు .....	353
32. కొన్ని సామాన్య రోగాలు -నివారణలు .....	361
33. గోధుమ పిలకలు - ఆరోగ్యవిశేషాలు .....	369
34. వివిధరోగాలను నివారించే రస ప్రయోగాలు .....	373
35. ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ప్రకృతివరాలు .....	377
36. వందరకాల రోగాలు-నివారణోపాయాలు .....	389
37. అద్భుతమైన ఆరోగ్యానిచ్చే రసాయనాలు .....	416
38. శరీరబలాన్ని పెంచే యోగాలు .....	443
39. వివిధ ఆరోగ్యకర యోగాలు .....	454
40. మట్టితో వివిధ రకాల చికిత్సలు .....	474
41. ఆరోగ్యాన్నిచ్చే జలచికిత్సాపద్ధతులు .....	482
42. శరీరశుద్ధికి తైలమర్దన .....	486
43. మలబద్ధకం - నివారణలు .....	491
44. సులభంగా లభించే వివిధ పదార్థాలలోని ఆరోగ్య విశేషాలు .....	516

45. పటిక- ఆరోగ్యకరమైన ఉపయోగాలు .....	533
46. ఉన్మాదం (పిచ్చి) నివారించే చికిత్సలు .....	539
47. ఆరోగ్యాన్నిచ్చే వివిధ రకాల చూర్ణాలు.....	542
48. ఆవుపాలు - ఔషధగుణాలు .....	548
49. నిమ్మపండు - ఔషధగుణాలు .....	564
50. ఆయుర్వేద అనుభవ వైద్యయోగాలు .....	567
51. ఆరోగ్యాన్ని ఆయుష్షుని ప్రసాదించే మూలికా కల్పాలు .....	572
52. అశ్వగంధ -మరిచెట్టు-ఉల్లిపాయ ఆరోగ్య విశేషాలు .....	583
53. కలరా (విషూచికా) వ్యాధి నివారణోపాయాలు.....	591
54. ఆరోగ్యముగా ఉండటానికి పాటించవలసిన నియమాలు .....	592
55. ఔషధ మొక్కలు - ప్రాంతీయ నామాలు .....	594
56. ఆయుర్వేద ఔషధాల ద్రవ్యమానాలు (కొలతలు).....	598
57. పంచవిధ కషాయాలు .....	599

### **అనుబంధాలు**

అనుబంధం 1 మన బరువును తగ్గించే ఆహారపదార్థాలు .....	601
అనుబంధం 2 మన ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే పళ్ళు - కాయలు .....	608
అనుబంధం 3 ఆరోగ్యాన్నిచ్చే డ్రై ఫ్రూట్స్.....	624
అనుబంధం 4 సుగంధ ద్రవ్యాలు ఔషధ గుణాలు .....	628
అనుబంధం 5 శరీరం చక్కగా మెరిసిపోవాలంటే .....	630
అనుబంధం 6 కొన్ని కూరలు - ఔషధ విశేషాలు .....	632
అనుబంధం 7 వంటింట్లో పదార్థాలు - ఔషధగుణాలు .....	637
అనుబంధం 8 మరికొన్ని ఆరోగ్యకర విషయాలు .....	641







శ్రీ ధన్వంతరి భగవానుడు

# 1. ఆరుఋతువులు-ఆరోగ్యనియమాలు

ముఖ్యమైన ఋతువులు మూడు అవి హేమంత, గ్రీష్మ, వర్షఋతువులు, ఆయుర్వేదానుసారము ఋతువులు ఆరు. అవి వసంత, గ్రీష్మ, వర్ష, శరద్, హేమంత, శిశిర ఋతువులు. శుశ్రుత మహర్షి ఋతువులను 12 మాసములందు విభక్తము చేసెను.

సంవత్సరము రెండు భాగములుగా నుండును. అందు మొదటిది ఆదానకాలము. ఈ కాలమున సూర్యుడు ఉత్తరదిశగా పయనించును. రెండవది విసర్గ కాలము ఇందు సూర్యుడు దక్షిణ దిశగా పయనించును. ఆదాన కాలము నందు శిశిర, వసంత, గ్రీష్మ ఋతువులను, విసర్గ కాలమునందు వర్షశరద్ హేమంత ఋతువులుండును. ఆదాన కాలమునందు సూర్యుడు బలము కలిగి యుండును, చంద్రుడు క్షీణుడై యుండును.

శిశిర ఋతువు ఉత్తమ బలము కలది, వసంతము మధ్యమ బలము కలది. గ్రీష్మము బలహీనమైనది. విసర్గకాలము నందు చంద్రుడు బలము కలిగియుండును. సూర్యుడు క్షీణబలుడై యుండును. చంద్రుడు పోషకుడు, వర్షఋతువు దుర్బలమైనది. శరదృతువు మధ్యమ బలము గలది. హేమంత ఋతువు ఉత్తమ బలము గలది.

## వసంత ఋతువు :

శిశిర గ్రీష్మముల సంధికాలమే వసంత ఋతువు. ఈ కాలమును అధిక శీతలము గాని, అధిక ఉష్ణము గాని ఉండదు. ఈ మాసమున సర్వత్ర మనోహరములగు మామిడి పూతల సుగంధముతో కూడిన సుగంధిత వాయువులు వీచును. వసంత ఋతువును ఋతురాజనియందురు. వసంత పంచమీ శుభపర్వము నందు ప్రకృతి రకరకములైన పచ్చని వస్త్రములు ధరించి మనస్సు వ్యామోహపరుచుచుండును. వసంత ఋతువునందు రక్త చలనము తీవ్రమగుట వలన శరీరమునకు స్పూర్తి కలుగుచుండును.

వసంతఋతువునందు ఉష్ణము యొక్క తీవ్రమైన తాపముగాని, వర్షఋతువులో నుండు వరదలు గాని, శిశిరములోని శీతల వాయువు గాని, హిమపాతము కాని ఉండకుండుట వలన వసంత ఋతువునకు ఋతురాజని పిలువబడుచున్నది.



చేయవలెను. రాత్రి పొద్దు పోవు వరకు మేల్కొని ఉండరాదు. సూర్యోదయానంతరము నిద్రించుట వలన మలబద్ధకము ఏర్పడును. పసుపును నియమితముగా తీసుకొనువారు ఈ ఋతువులో కొంచెము తేనెతో కల్పి తీసుకొనవలెను.

**గ్రీష్మ చర్య :**

గ్రీష్మ ఋతువులో వడగాలి తీవ్రముగా ఉండును. అది బాధాకరముగను, ఆరోగ్యమునకు హాని ప్రదముగాను ఉండును. కనుక ఈ కాలములో పథ్యములైన ఆహార విహారముల పథ్యమును వహించిన ఆరోగ్యముగా ఉంటుంది.

**పథ్య ఆహారము :**

సూర్యుని తీవ్ర వేడిమికి భూమిలోను, గాలిలోను తేమ తగ్గిపోవును. కనుక జలాంశము తగ్గకుండటకై మధురములను, సరళములును, త్వరగా జీర్ణమగునవియు, జలముతో కూడినవియును తాజావియు, శీతల, స్నిగ్ధ గుణములు గల్గిన పదార్థములు సేవింపవలెను. పేలపిండి, పంచదారతో కలిపిన పచ్చి పాలు, నిమ్మకాయ షర్బతు, పాయసము, పాలు, బత్తాయి, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, నెయ్యి, చపాతి, అరటిపళ్ళు, కీరదోసకాయ, కొత్తిమీర, పుదీనా, మామిడికాయలు, తరిమి తయారు చేసిన తీయని ద్రవము. ఇత్యాది పదార్థములు సేవించవలెను. ఇంకను బెల్లముతో పాటు పసుపును సేవించవలెను. దానివలన వాత పైత్యములు ప్రకోపించవు. ప్రాతః కాలమున లేచి పరగడుపున 1 1-4 లీటరు నీటిని త్రాగుటవలన, రక్తపోటు, మధుమేహము, టీ.బి. వంటి భయంకర వ్యాధులు నశించును. ఈ ప్రయోగము ఇప్పటివరకు చేయకున్న ఇప్పుడు ప్రారంభించి ప్రయోజనము పొందుడు.

ఇంటినుండి బయటకు వెళ్లనపుడు ఒక గ్లాసెడు నీటిని త్రాగి వెళ్లిన వడదెబ్బ కొట్టకుండ నుండును. ఉష్ణ వాతావరణము నుండి ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే నీరు త్రాగరాదు. 10 లేదా 15 నిమిషముల పిదప త్రాగవలెను. ఈ ఋతువులో రాత్రి త్వరగా పరుండి, ప్రాతఃకాలముననే లేవవలెను. ఒకవేళ మధ్య రాత్రి వరకు మేల్కొన వలసి వచ్చిన గంట, గంటకు చల్లని నీరు త్రాగుచుండవలెను. దీనివలన ఉదరమునందు పైత్య, క్షేపములు ప్రకోపింపవు.

**పథ్య విహారము :**

ప్రాతఃకాలమున సూర్యోదయమునకు పూర్వమే మేల్కొనవలెను. శీతల జలాశయముల దగ్గర తిరుగవలెను. చల్లగాలి వచ్చు ప్రదేశమున నిద్రించవలెను. వీలైనంత వరకు ఎండ తగలకుండా చూసుకొనవలెను. శిరమునకు, నేత్రములకును సూర్యరశ్మి తగలకుండా జాగ్రత్త వహించవలెను. తలకు కొబ్బరినూనె వ్రాసుకొనవలెను.

**అపథ్య ఆహారము :**

కారము, పులుపు, వగరు, చేదుగల్గిన పదార్థములు ఈ ఋతువునందు సేవించరాదు. ఉప్పువైనవి, ఘాటైనవి, మిర్చి మసాలతో కూడినవియు, వేపుడు పదార్థములును, పుల్లని పెరుగు, ఊరగాయలు, చింతకాయలు (చింతపండు) మొదలగునవి తినరాదు. మద్యపానము ఈ కాలముందు మిక్కిలి హానికరము. ఫ్రిజ్లో ఉంచిన నీటిని త్రాగుట వలన దంతములు బలహీనమగును. గొంతునొప్పి వచ్చును, టాన్సిల్స్ వాయును. దగ్గు పడిశము మొదలగు వ్యాధులు వచ్చును. కనుక ఫ్రిజ్లోని నీరు హానికరము. కుండలోని నీరు త్రాగవలెను.

**అపథ్య విహారము :**

రాత్రి యందు ఎక్కువ కాలము మేల్కొని ఉండుట, ఉదయము అధిక కాలము నిద్రించుట త్యజించవలెను. అధిక వ్యాయామము, స్త్రీ సంగమము, ఉపవాసము, అధిక శ్రమ, పగటినిద్ర, ఆకలిదప్పుల సహించుట వర్జింపవలెను.

**వర్షఋతువులో ఆహార విహారములు :**

వర్ష ఋతువు నుండి ' ఆదాన కాలము' ముగిసి దక్షిణాయనము వచ్చి విసర్గ కాలము ప్రారంభమగును. ఈ కాలమున మన జరరాగ్ని మిక్కిలి మందగించును. వర్షకాలమందు ముఖ్యముగా వాతదోషము ప్రకోపించియుండును. కనుక ఈ ఋతువులో అన్నపానముల గురించి మిక్కిలి శ్రద్ధ వహించుట అత్యంతావశ్యకము.

వేసవి కాలమున మన జరరాగ్ని మందగించును. వర్షఋతువులో ఇది మరింత మందగించును. తత్ఫలితముగా అజీర్ణము, మందాగ్ని, ఉదరవికారాలు అధికమగును.



**ఆహారము :**

ఈ కాలమున ఆలస్యముగా జీర్ణమగు పదార్థములను తీసుకొనరాదు. మందాగ్ని వలన సులభంగా జీర్ణముగునట్టివి మరియు సాధారణ ఆహార పదార్థాలను స్వీకరించవలెను. ఘౌటైనవి, ఉష్ణస్వభావము కలిగినవగు పదార్థములు స్వీకరించరాదు. ఈ ఋతువు నందు పాతబార్లీ, గోధుమలు, పాతబియ్యము స్వీకరించుట విశేష లాభప్రదము. వర్ష ఋతువులో అన్నము వండునప్పుడు ఆహారము నందు కొంచెము తేనె కలుపుటచే మందాగ్ని తగ్గి ఆకలి బాగుగా నుండును. స్వల్పమైన మోతాదులో తేనెను నియమితముగా సేవించుట వలన ఆజీర్ణము కలుగదు. అలసట ఉండదు. వాతరోగములు రావు. ఈ కాలమున గేదెలును, ఆవులు పచ్చగడ్డి తినుట వలన వాటి పాలు కలుషితములగును కనుక శ్రావణ మాసమునందు పాలు, ఆకుకూరలు, భాద్రపద మాసమున మజ్జిగ త్రాగట ఆరోగ్యమునకు హానికరమగునని యందురు.

నూనెలలో నువ్వుల నూనె వాడుట ఉత్తమము. ఇది వాతరోగములను ఉపశమింపవలె చేయును.

వర్షఋతువు నందు ఉదరవ్యాధులధికముగా వచ్చును. కనుక అన్నములో అల్లము కాని నిమ్మకాయ గాని నిత్యం వాడవలెను. నిమ్మ వర్షఋతువులో వచ్చు వ్యాధులకు ఎంతో లాభదాయకము.

ఈ ఋతువులో ఫలములందు మామిడి, నేరేడు సర్వోత్తములు. మామిడి ప్రేగులకు బలమును చేకూర్చును. చీకి తినిన మామిడి పండు త్వరగా జీర్ణమగును. వాతపైత్య వికారముల నుపశమింజచేయును. నేరేడు అరుగుటయందును, అనేక ఉదర వ్యాధుల యందును లాభకారి.

వర్షకాలము నందు చివరి రోజులలో శరదృతువు ప్రారంభమగుటకు పూర్వమును తీవ్రమైన ఎండ కాయును. సంచితమూస పైత్యము ప్రకోపించును. కావున ఈ కాలమున పైత్యవర్ధకమైన పదార్థములు సేవించరాదు.

ఈ కాలమునందలి నీరు మురికి, సూక్ష్మక్రిములతో కూడి యుండుట వలన అనేక రోగములకు కారణమగును. కావున ఈ కాలము నందు నీటిని కాచి వడపోసి

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**  
**[http://kinige.com/book/Pracheena+](http://kinige.com/book/Pracheena+Ayurveda+Arogya+Rahasyalu)**  
**[Ayurveda+Arogya+Rahasyalu](http://kinige.com/book/Pracheena+Ayurveda+Arogya+Rahasyalu)**

**\* \* \***