



డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు  
B.A.M.S.

# షుగర్ వ్యాధి - సులభ చికిత్స



# షుగర్ వ్యాధి సులభ చికిత్స



రచన

డా॥ జి.వి.పూర్ణచందు BAMS.,



**శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు**

28-3-51, అరండల్పేట, విజయవాడ-2.

# **Sugar Vyadhi - Sulabha Chikitsa**

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 :  
**January, 2014**

Price : **100/-**

Cover Design  
Artist Ramu

D.T.P. Type Setting :  
M. Venkat Rao  
**Madhulatha Graphics,**  
Vijayawada-2

Printer :  
**Vijayasanthi Offset Printer,**  
Vijayawada.

Published by :  
**Sree Shanmukheswari Prachuranalu**  
28-3-51, Sanjeevaiah Colony,  
Arundalpet, Vijayawada - 520 002  
Ph : 2434320 (O) Cell : 94401 72936

# షుగర్ వ్యాధిని సులభంగా తగ్గించుకుందాం! రండి !!

“గజాననం భూత గణాది సేవితం  
కపిత్థ జంబూఫల చారు భక్షతమ్  
ఉమాసుతం శోకవినాశకారమ్  
నమామి విఘ్నేశ్వర పాదపంకజమ్  
శివగుటికేతి రసాయనముక్తా  
గీరిశేన గణపతయైః  
శివ వదన వినిర్గతా యస్మాన్తాన్తాం  
తస్మాచ్ఛివా గుటికా - ”

శైవ సిద్ధాంతాల్లో కన్పించే ఈ శ్లోకం ఈ పుస్తకం ప్రారంభానికి సూచనగా చేసే కేవలం గణపతి ప్రార్థన మాత్రమే కాదు - ఇందులో షుగర్ వ్యాధికి సంబంధించిన ఒక రహస్యం వుంది. కాబట్టి, ఈ శ్లోకం పై నుంచి ఒకసారి పదం పదం పరిశీలిద్దాం!

గజాననుడూ (ఎనుగు ముఖం కలవాడు) భూతగణాల సేవలు పొందేవాడూ, ఉమాదేవి పుత్రుడూ, వెలగపండుని చక్కగా తిని తనకు వచ్చిన జీర్ణకోశవ్యాధినీ, నేరేడుపండును తిని తన మధుమేహవ్యాధిని పోగొట్టుకొన్న విఘ్నేశ్వరుడి పాదపద్మాలకు నమస్కారం. శివుడు సలహా చెప్పగా శివగుటిక

అనే బలకర ఔషధాన్ని వాడి అనేక వ్యాధుల్ని పోగొట్టుకున్న ఆ గణపతికి నమస్కారం.. ఇలా సాగుతుంది. ఈ శ్లోకం.

షుగర్ వ్యాధిని నివారించడంలో నేరేడు పాత్రనీ, శివగుటిక అనే దివ్య ఓషధం ఒనగూర్చే మేలునీ ఈ స్తోత్రం మనకు చెప్తోంది.

చక్రదత్త అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో 'శివగుటిక' తయారు చేసే విధానం, దాన్ని ఏ ఏ వ్యాధుల్లో ఎలా ప్రయోగించాలి అనే విషయాలు చాలా విపులంగా వివరించడం జరిగింది.

ఇది షుగర్ వ్యాధి, ఇతర మూత్రవ్యాధులపైన మాత్రమే కాకుండా, కీళ్లవాతం, గౌట్ అనే వాతవ్యాధి, క్షయవ్యాధి, దీర్ఘకాలంగా బాధించే జ్వరాలు, స్త్రీలకు కలిగే గర్భాశయ దోషాలు, సంతానలేమికి కారణమైన శుక్రదోషాలు, లివర్, స్ప్లీన్ లలో కలిగే వ్యాధులు, తరచూ వచ్చే జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసం వ్యాధుల అజీర్తి, చర్మవ్యాధులు, ముఖ్యంగా బొల్లి, నపుంసకత్వం, మెదడు వ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు, బోదవ్యాధి... ఒకటిమిటి - అనేక వ్యాధుల్లో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుందనీ మంచి టానిక్ గా ఇది ఉపయోగపడుతుందనీ, విషదోషాలను పోగొట్టి, బలాన్ని, శక్తిని, శరీరానికి కాంతినీ, కీర్తిని, సంతానాన్ని ఇచ్చే దివ్యఔషధం అనీ వివరించారు చక్రదత్త అనే ప్రాచీన ఆయుర్వేద వైద్య గ్రంథంలో!

దీన్ని సేవించినవాడు శ్రీమంతుడై, మేధావిగా, బుద్ధిమంతుడిగా, పుష్టి తేజస్సులతో అమితబల సంపన్నుడుగా ఎదుగుతాడని హామీ ఇచ్చాడు. ముసలితనం త్వరగా రాకుండా ఆపగలిగే ఔషధం అని కూడా పేర్కొన్నారు.

అలాంటి 'శివగుటిక' అనే ఈ దివ్యఔషధం ప్రధానంగా గోమూత్ర శిలాజిత్ అనే పదార్థంతో తయారౌతుంది. ఈ గోమూత్ర శిలాజిత్ కొండరాళ్లు సూర్యుని వేడికి కలిగి రాళ్ల మధ్యనుంచి స్రవించే పదార్థం! షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించడమే

కాకుండా, ఈ వ్యాధిలో శక్తిని కాపాడుతూ ఉపద్రవాలు రాకుండా నివారించే గొప్ప ఔషధగుణాలు ఈ గోమూత్ర శిలాజిత్ అనే రసాయన పదార్థానికి ఉన్నాయి. కాబట్టి, చాలా ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఈ శిలాజిత్ ప్రధానంగానే తయారౌతాయి.

షుగర్ వ్యాధికి సంబంధించిన అద్భుతమైన ఫలితాలను సాధించే ఈ మహత్తర ఔషధం 'శివగుటిక'ను ముందుగా స్మరిస్తూ ఈ గ్రంథంలోకి ప్రవేశించమని మిమ్ముల్ని ఆహ్వానిస్తున్నాను.

ప్రియపాఠకులారా!

పిండి పదార్థాలు గ్లూకోజ్ గా మారడం గురించి, ఈ గ్లూకోజ్ మాత్రం శక్తిగా మారకుండా మిగిలిపోవడం గురించి, షుగర్ వ్యాధి వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు. మీకు తెలిసిన విషయాన్నే పదేపదే చెప్పి మీకు విసుగు కల్పించడం వలన ప్రయోజనం లేదు. మీలో ఏదైనా ఒక కొత్త ఆలోచనని రేకెత్తించగలిగితే, నేను కష్టపడి ఈ పుస్తకం రాసినందుకు ఫలితం వుంటుంది.

ఎంత తేలికభాషలో అందరికీ అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలని ప్రయత్నించినా, ఇవి జటిలమైన శాస్త్ర విషయాలు కాబట్టి, మీరు కూడా ప్రతి వాక్యాన్నీ ఒకటికి రెండుసార్లు శ్రద్ధగా చదివితే మీకూ తేలికగా ఈ వ్యాధి లోతుపాతులు అర్థం అవుతాయి. ఇదే మీరు నాకు ఇవ్వగలిగిన సహకారం.

మీ

**-డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు**



## విషయ సూచిక

వ. నెం.	విషయం	పేజీ నెం.
1.	ఘగర్ వ్యాధిని అర్థం చేసుకోవటమే అసలు చికిత్స.....	7
2.	సుఖశాంతులు కాపాడటమే చికిత్స లక్ష్యం .....	11
3.	గొప్ప వారి వ్యాధికాదు - వ్యాధి గొప్పవ్యాధి !.....	23
4.	ఘగర్ వ్యాధి వర్గీకరణ ! .....	26
5.	ఘగర్ వ్యాధిలో చికిత్స పరమార్థం .....	38
6.	ఘగర్ వ్యాధిని తెచ్చిపెట్టే శరీరదోషాలు .....	42
7.	ఘగర్ వ్యాధిలో ప్రత్యేకంగా కనిపించే లక్షణాలు .....	50
8.	ఘగర్ వ్యాధి ఇలా వస్తుంది. ....	56
9.	ఘగర్ వ్యాధిలో మతిమరుపు లక్షణాలు .....	69
10.	ఘగర్ వ్యాధికి సొరియాసిస్ ఇష్ట సఖి .....	73
11.	మధుమేహవ్యాధిలో నరాలకు దెబ్బ .....	77
12.	అరికాళ్ళలో మంటలు - ఆయుర్వేద చికిత్స.....	80
13.	ఘగర్ వ్యాధి - ఊబకాయం .....	84
14.	ఘగర్ వ్యాధిలో గుండెజబ్బుల్ని ఇలా తప్పించుకోండి.....	87
15.	ఎంతకి మాడని పుళ్ళు - ఘగర్ వ్యాధిలో చిక్కుముళ్ళు .....	90
16.	రక్త ప్రసారాన్ని దెబ్బతీసే ఘగర్ వ్యాధి !.....	94
17.	ఘగర్ వ్యాధిలో హడావిడి చికిత్సలు వద్దు .....	98
18.	ఆహారమార్పులతో కిడ్నీలను కాపాడుకోవాలి. ....	101
19.	ఘగర్ కంట్రోల్లోనే ఉన్నా నీరసం తప్పదా ? .....	104
20.	ఘగర్ వ్యాధిలో మీకై మీరే చేసుకోగలిగే చికిత్సలు.....	107
21.	ఘగర్ వ్యాధిలో ఆహార ప్రణాళిక .....	114
22.	ఆయుర్వేదంలో కొలెస్టరాల్ కంట్రోల్.....	148
23.	ఘగర్ వ్యాధిలో ధర్మసందేహాలు ఘగర్ రోగులకు రెస్ట్ అవసరమా ? .....	162
24.	ప్రపంచీకరణం అంటే మధుమేహీకరణమే !.....	182
25.	ఘగర్ వ్యాధిపై బ్రహ్మాస్త్రం మేహాంతక రసం .....	186

# 1

## షుగర్ వ్యాధిని అర్థం చేసుకోవటమే అసలు చికిత్స

షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించుకోవటానికి ఆవ్యాధిని బాగా అర్థం చేసుకోవటమే అసలు మందు. అది ఎవరి ముఖమో చూసి నిద్రలేచినందు వలన కలిగే వ్యాధికాదు. మనపాత్ర, మన ప్రమేయం లేకుండా దానికదే షుగర్ స్థాయి పెరిగిపోవటం అనేది జరగదు. ఈ వ్యాధి రావటానికి కారణాలు అనేకం ఉన్నప్పటికీ, పెరగటానికి మాత్రం కారణం ఒకటే. అదే అశ్రద్ధ! కొత్తగా ధనవంతుడయిన ఒక మధుమేహ రోగి నా దగ్గరకు వచ్చి, తీపి మానేయడం లాంటి రూల్సు లేకుండా షుగర్ తగ్గే మందు ఉంటే ఇవ్వమని అడిగాడు. ఎన్నాళ్ళలో తగ్గుతుంది ? ఎంత కావాలి ? అన్నాడు. ఆయనలా ఆలోచించే వ్యక్తులు చాలా మంది ఉన్నారు.

షుగర్ వ్యాధిని ఎంత అర్థం చేసుకుంటే, ఆ వ్యాధి వలన కలిగే ఉపద్రవాలను అంత ఎక్కువగానూ, అంతకన్నా ముందుగా అపోహలను సరిదిద్దుకోవలసి ఉంది. షుగర్ ఉన్నదంటారని భయపడి పరీక్షలు చేయించుకోవటానికి వెనకాడటం, ఇన్సులిన్ ఒకసారి తీసుకొంటే ఇంక జీవితాంతం తీసుకోవాలని వస్తుందనీ భయపడటం, చిన్న పిల్లలకు, తీపిని ఇష్టపడని వారికి షుగర్ వ్యాధి రాదనకోవటం, తీపి తినాలని అనుకున్నప్పుడు ఇంకో బిళ్ళ పడుతుంది. షుగర్ పరీక్ష చేయించుకోవటానికి వెనకాడే వారిలో మూడొంతుల మంది తమకు తెలియకుండానే ఈ వ్యాధిని మోస్తున్నారన్న ది వాస్తవం. పుండు మాడుతుంటే షుగర్ వ్యాధి రానట్టేనని, వచ్చినా కంట్రోల్లోనే ఉండి ఉంటుందని, షుగర్ లక్షణాలు రాలేదు కదా....అనే అతి నమ్మకాలు కొంపలంటిస్తాయి. వయసుతోనూ. వృత్తితోనూ, వంశంలో ఇతరులకు లేకపోవటంతోనూ నిమిత్తం లేకుండా షుగర్ వ్యాధి ఎవరికైనా, ఎప్పుడయినా రావచ్చు. లక్షణాలు కనిపించాక చూద్దాం లెమ్మనుకోవటం వలన పదేళ్ళ తరువాత వచ్చే ఉపద్రవాలను ఇవ్వాళే నెత్తికి తెచ్చుకున్నట్టు అవుతుంది.



మనం జీవిస్తున్న విధానం, మనం ఆలోచిస్తున్న విధానం, మనం ఆహారం తీసుకొనే విధానం... ఇవి షుగర్ వ్యాధి రావటానికి కారణాలు, వచ్చిన తరువాత ఈ మూడింటిని ఎంత మార్పు చేసుకొన్నాము అనే దాని మీద షుగర్ వ్యాధి అదుపు ఆధారపడి ఉంటుంది. ఎంత గొప్ప డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లామన్నది కాదు. ఎంత గొప్పగా వ్యాధి గురించి అవగాహన చేసుకొన్నాం అన్నది ముఖ్యం. వివరాలు అడిగే ఓపిక రోగికి లేక, చెప్పే తీరిక వైద్యుడికి లేక షుగర్ వ్యాధి అశ్రద్ధకు గురవుతోంది.

డాక్టర్ గారు చెప్పిన మందులే వాడుతున్నాను. కాబట్టి, ఇంక షుగర్ వ్యాధి లేకుండా చేయాల్సిన పూచీ ఆయనదే ననుకోవటం పొరబాటు. మనం పచ్చి మిరపకాయ బజ్జీల బండి మీద దండయాత్ర చేస్తూ, డాక్టర్ గారిని ఇంకా కడుపులో మంట తగ్గలేదేమిటని అడిగితే ప్రయోజనం ఎలా ఉండదో అలానే, మనం తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు తెలుసుకొని పాటించకుండా భారం అంతా వైద్యునిదే ననుకోవడం-గాలిలో దీపం పెట్టి దేవుడా నీ మహిమ అనటమే అవుతుంది.

ఆయుర్వేద మార్గంలో ఈ వ్యాధిని నివారించుకోవటానికి ప్రయత్నం చేద్దాం రండి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఇరవై రకాల ప్రమేహ వ్యాధులలో మధుమేహాన్ని కూడా ఒకటిగా చెప్తూ, ఆ ప్రమేహ వ్యాధులకు సరిగా చికిత్స చేయకపోతే అవి మధుమేహానికి దారితీస్తాయని చెప్పింది. వాత, పిత్త కఫాలనే శరీర ధాతువుల మధ్య సమతుల్యత లోపించి నప్పుడు అవి దోషాలుగా మారి ఈ వ్యాధి కలుగుతోంది.

❖ కఫదోషం కారణంగా ఈ వ్యాధి అదుపు లేనిదిగా అవుతుంది. కఫదోషాన్ని పెంపు చేసి అహార విహారాలన్నీ షుగర్ వ్యాధి పెరగడానికి కారణం అవుతాయి. తీపి పదార్థాలు మాత్రమే కఫదోషాన్ని పెంచుతాయనటం సరికాదు. అతి చల్లని పదార్థాలు, అతి పుల్లని పదార్థాలు, బాగా పులిసిన-పులవబెట్టిన పదార్థాలు, ఆల్కాహోలు, నీటిలో పెరిగే జంతువుల మాంసం, పాలు, పెరుగు ఇవన్నీ షుగర్ వ్యాధిని పెంచేవిగానే ఉంటాయి. కవ్వంతో చిలికిన మజ్జిగ కఫదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇళ్ళలో చల్లకవ్వాన్ని చాలా మంది ఎత్తేశారు. ఫ్రిజ్ లో పెట్టిన పెరుగుని ఇదే వేదోక్తం, శాస్త్రోక్తం అన్నట్టు వాడుతున్నారు. షుగర్ వ్యాధి పెరగటానికి ఇదొక కారణం. ముఖ్య కారణం కూడా !

❖ స్థూలకాయాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాలన్నీ షుగర్ వ్యాధిని కూడా పెంపుచేస్తాయి.

❖ శరీర శ్రమ తక్కువ, మానసిక శ్రమ ఎక్కువగా ఉంటే జీవిత విధానం ఉన్నవారికి ఘగర్ వ్యాధి త్వరగా సంక్రమిస్తుంది. అశీనో లభతే సౌఖ్యం-సుఖంగా కదలకుండా కూర్చునే జీవితాలకు ఘగర్ వ్యాధి చాలా దగ్గరగా ఉంటుందని ఆయుర్వేద సూత్రం చెప్తోంది.

❖ అతి నిద్ర, పగటి నిద్ర, అర్ధరాత్రి దాకా టీవీలకు అతుక్కొనిపోయి జాగరణం చేయటం ఘగర్ వ్యాధి చాలా దగ్గరగా ఉంటుందని ఆయుర్వేద సూత్రం చెప్తోంది.

❖ తిక్కు, వత్తిళ్ళు ఇవి రెండూ ఘగర్ వ్యాధి రావటానికి మూలకారణాలని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించాలి.

❖ బియ్యానికి ప్రాధాన్యత తగ్గించి రాగి, జొన్న, సజ్జలు తినేందుకు ప్రయత్నించండి. వరి వాడకాన్ని సగానికి తగ్గించగలిగితే ఘగర్ వ్యాధిలో మేలు కలుగుతుంది.

❖ చింతపండు వాడకాన్ని సాధ్యమైనంత వరకూ ఎత్తేయటం ఈ వ్యాధిలో మంచిది. పుల్లని పదార్థాల వాడకం ఘగర్ వ్యాధి వారికి అనేక ఇబ్బందులను కలిగిస్తుంది. పులుపు వలన అదనంగా ఉప్పు కారం వాడవలసి వస్తుంది. అతిగా వాడితే ఉప్పు ముప్పే కదా !

### ఘగర్ వ్యాధిని నిర్మూలం చేస్తున్నామా ?

పెద్ద గీతని చెరపకుండా, దాన్ని చిన్న గీతను చెయ్యాలంటే ఏం ఉపాయం...? దాన్ని ప్రక్క అంతకన్నా పెద్దగీత గీస్తే సరిపోతుందని సమాధానం. ప్రస్తుతం భారతదేశం పరిస్థితి ఇలా వుంది. ఇక్కడ ఘగరువ్యాధి ఒక్కటే కాదు అంతకంటే భయంకరమైన వ్యాధులు చాలావున్నాయి. పోషకాహారలోపం వలన కలిగే వ్యాధులు, అంటువ్యాధులు, వాతావరణ వ్యతిరేక పరిస్థితుల వలన కలిగే వ్యాధులు... ఇవన్నీ ప్రజల్ని మరింత జటిలంగా బాధిస్తున్నాయి. ఇవి పెద్ద గీతలుగా కన్పించడంతో ఘగరు వ్యాధి వాటి ముందు చిన్నగీతగా మారి పోయింది.

మనం గాని, మన ప్రభుత్వంగాని, మన శాస్త్రవేత్తలుగాని ఘగరు వ్యాధిని నిర్మూలం చేయడానికి కారణం, అంతకన్నా ఎక్కువ వ్యాధులు ప్రాణంతక మైనవి మనదేశంలో కోకొల్లలుగా వుండటమే!! అభివృద్ధి చెందిన పెద్ద దేశాలలో పోషకాహార లోపం వలన కలిగే వ్యాధుల్ని, అంటువ్యాధుల్ని ఇతర పర్యావరణ కారణాల వలన

కలిగే రకరకాల వ్యాధుల్ని దాదాపుగా జయించగలిగారు. కాబట్టి, పెద్దదేశాల వారు ఈ రోజు తీరికగా షుగరు వ్యాధి గురించి ఆలోచిస్తున్నారు.

కాని, ఆ పని మనం ఇక్కడ చెయ్యలేక పోవడానికి కారణం ఆర్థికపరమైన దారిద్ర్యం ఒక కారణం- భావ దారిద్ర్యం ఇంకొక కారణం!! ఇంతకు మించిన మరో ముఖ్య కారణం వుంది. అది మన ఆహారపు అలవాట్లకు సంబంధించింది. వరి, గోధుమ మన ప్రధాన ఆహారం. వీటి ద్వారా అధికంగా కార్బోహైడ్రేట్స్ (పిండిపదార్థాలు) మనం ఎక్కువగా తీసుకోవాల్సి వస్తోంది. ఈ పిండిపదార్థాలే కేలరీలుగా పరిణమించి, అవి శక్తిగా మారకుండా శరీరంలో నిల్వ వుండిపోయి షుగరువ్యాధికి కారణం అవుతున్నాయి.

కొన్ని తరాలుగా మనం ఇదే తరహా ఆహారానికి అలవాటు పడివున్నాం కదా... ఇవ్వాలే కొత్తగా వచ్చిన అలవాటేమీ కాదు గదా.... అని మీకో ధర్మసందేహం కలుగవచ్చు.

కానీ మన పూర్వీకులు జీవించిన విధానానికీ, ఆధునికంగా ఇప్పుడు మనం జీవిస్తున్న విధానానికీ చాలా తేడా వుంది. మిగతా అన్ని విషయాలను అలా వుంచితే, శరీరానికి శ్రమని కలిగించే విషయంలో అప్పటికీ, ఇప్పటికీ స్పష్టమైన వ్యత్యాసం వుంది. ఇంతకు పూర్వంలా ఇప్పటి తరం మనుషులు శరీర శ్రమను కల్గించడం తగ్గించేశారు. షుగరు వ్యాధి ప్రబలాడానికి మనదేశంలో ఇది ఒక ముఖ్య కారణం.

బియ్యానికి, గోధుమలకు బదులుగా, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు వంటి ధాన్యాల్ని మనం వాడుకోవడం అలవాటు చేసుకోగలిగితే షుగరు వ్యాధిని చాలావరకు కంట్రోల్లో పెట్టుకోవచ్చు. శరీరశ్రమని పెంచగలిగితే ఈ వ్యాధిని మరికొన్నాళ్ళపాటు వాయిదా వెయ్యగలగవచ్చు. ఈ రెండు అంశాల్ని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవడం అవసరం.



**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**  
**[http://kinige.com/book/Sugar+Vyadhi+](http://kinige.com/book/Sugar+Vyadhi+Sulabha+Chikitsa)**  
**[Sulabha+Chikitsa](http://kinige.com/book/Sugar+Vyadhi+Sulabha+Chikitsa)**

**\* \* \***