



డా॥ జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.

ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం



తెల్లబట్ట వ్యాధికి
'తెల్లతుమ్మ'

జననాంగ వ్యాధులకు
'నేల ఉసిరిక'

తలలో పేలకు
'శీతాఫలంగింజలు'

హిష్టిరియాకు
'వస'తో మందు

తల్లిపాలను పెంచే
'పత్తి గింజలు'

విషయసూచిక

1.	ఆరోగ్యం కోసం సుగంధభరిత స్నానం	07
2	తెలుపు తగ్గెందుకు కుక్క పుగాకు మొక్క	08
3.	తోటకూర కూడా స్త్రీ వ్యాధుల్లో ఔషధమే!	09
4.	ప్రసవం తర్వాత వెళ్ళగొట్టెందుకు ఆగాకరదుంప	09
5.	మెడిచెక్కతో యోని వ్యాధులకు మెరుగైన వైద్యం	10
6.	ప్రసవం తర్వాత మైలను వెళ్ళగొట్టెందుకు ఆగాకర దుంప	10
7.	ప్రసవం తర్వాత రక్తస్రావాన్ని ఆపే ఇంగువ	11
8.	ప్రసవానంతరం వాడవలసిన కట్టెకారం	12
9.	జమ్మిచెట్టు ఆకులు అనవసరమైన వెంట్రుకలు రాలేలా చేస్తాయి	12
10.	నల్లేరు కాడలతో దోసిలు వేసుకొని తినండి! శరీరకాంతి పెరుగుతుంది	13
11.	గర్భాశయాన్ని పదిలంగా ఉంచుతుంది పుదీనా	13
12.	నెలసరి కాని వారి కాసీసభస్మం ఉత్తమ ఔషధం	13
13	చెమటవాసన పోవడానికి ఓ పానీయం	14
14	తల్లిపాలే నిజమైన మురిపాలు బిడ్డకు	14
15	మునగచిగుళ్ళు ఒక్క తగ్గిస్తాయి	15
16	మునగపూలతో కూరవండుకోండి!	16
17.	నెలలో ఆ మూడు రోజులా దూరంగా ఉండాలా?	16
18.	ఋతురోగాలలో 'వాము' ఉపయోగము	17
19.	ఋతుస్రావం ఆగాలన్నా కావాలన్నా మందారపూల	19
20	రేగు ఆకులు శ్రావ్యమైన గొంతునిస్తాయి	19
21	మట్టునొప్పి తగ్గడానికి గచ్చపప్పుతో ఆమ్లెట్	19
22	చర్మాన్ని సంరక్షించడంలో పొద్దు తిరుగుడు మొక్కలు	19
23	గొంతు బొంగురు తగ్గడానికి సొంతి. కరక్కాయపొడి	20
24.	గర్భాశయ దోషాలను పోగొట్టే సరస్వతీ ఆకు	21
25	బూరుగు జిగురు గర్భాన్ని నిలుపుతుంది.	22
26	గర్భవతులు సంతోషంగా ఉండాలి	22
27	వట్టి వేళ్ళు రుత్రుస్రావాన్ని తగ్గిస్తాయి	23
28.	నోటిదుర్వాసన పోవడానికి ఓ మోత్ పైప్సినర్	23
29	స్త్రీల వ్యాధులకు మీరే చేసుకోగల ఇంకో ఫార్ములా	24
30	బొప్పాయి పండు గుఱ్ఱ పేలడాన్ని తగ్గిస్తుంది	24
31	హిస్టీరియాకు 'వస, తో మందు	24
32.	బాదంపప్పు మొటిమల్ని తగ్గిస్తుంది	25
33	తెల్లబట్ట వ్యాధికి తెల్లతుమ్మతో వైద్యం	26
34	నువ్వులు నెలసరి వచ్చేలా చేస్తాయి.	26
35	పాలు ఎండిపోవడానికి తమలపాకుతో చిట్టివైద్యం	26
36.	తలలో పేలను నివారించే శీతాఫలం గింజలు	27
37	స్త్రీ వ్యాధులకు నాగకేసరాలు	27
38.	వేపిళ్ళు తీరడం గర్భవతులకు చాలా అవసరం.	28
39	తలపాలను ఇలా పరీక్షించాలి!	3
40.	స్త్రీలకు స్లిమ్ నెస్ కోసం మోడుగపూలు	33

41	గర్భశయ వ్యాధులకు "అశోకం"	34
42.	అరికాళ్ళ పగుళ్ళపైన మర్రిపాలు రాయండి	34
43	గర్భదోషాలకు 'రావి' పళ్ళు	35
44	టోకు ఆకుల స్త్రీ రోగాలకు ఔషధం...మీకు తెలుసా?	35
45.	తల్లిపాలను దుష్పచించిందే కారణాలు - వాటి నివారణ	36
46	చుంఢ్రు తగ్గడానికి పారిజాతం గింజలు	38
47	రుతుస్థావం తగ్గడానికి అరటి వైద్యం	38
48	పేనుకొరుకుడుకు గురివింద గింజతో చిరువైద్యం	39
49	చింతపూలు చర్మానికి కాంతినిస్తాయి.	39
50	స్త్రీ రోగ నివారణకు లోభ	40
51.	నలుగు పెట్టుకోవడానికి మంచి సున్నిపిండి ఫార్ములాలు	40
52	పాలిచ్చే తల్లులకు స్వనాల వ్రణాలు సమాజం- ఓ చిన్న నివారణ	41
53.	తల్లిపాలు పెరగడానికి బొప్పాయిని మించిన పండులేదు	42
54	ముట్టునొప్పికి సున్నంతో చిరువైద్యం	43
55	పాదాల పగుళ్ళకు మామిడి జిగురు	43
56	తాటిచనులు తెలుపును తగ్గిస్తాయి	43
57.	డబ్బాపాలు మంచివేనంటారా?	45
58	జననాంగ వ్యాధులకు నేల ఉసిరికతో వైద్యం	46
59	జననాంగంలో మంటకు కురాసాని వాము	46
60	సుఖవ్యాధుల్లో డర్బలతతో వైద్యం	47
61	మల్లెపూలు పాలచేపుని ఆపుతాయి.	47
62	గర్భవతులకు లంవగాలు మేలుచేస్తాయి	48
63	మెంతికూరతో స్త్రీల రోగాలకు విముక్తి	49
64	మైలరక్తం పోవడానికి ఉలవలు ఉపయోగపడతాయి	49
65	పాలు తాగించి బిడ్డను తారంగం ఆడించండి	50
66	స్త్రీలకు వ్యాధులకు మామిడి టెంకతో వైద్యం	50
67	తల్లిపాలు తాగించకూడని పరిస్థితులు	51
68	బిడ్డకు ఎవ్వడెప్పుడు పాలివ్వాలి?	51
69	సుగంధాన్నిచ్చే ఓ మంచి లేపనం	52
70	యవ్వనాన్ని చిగురించే కొన్ని వైద్య రహస్యాలు	53
71	బరియాని ఆకులో ఔషధ గుణాలు	54
72	భోజనం తర్వాత తియ్యదానిమ్మ గింజలు తినండి!	55
73	వేపనూనె చుంఢ్రుతో సహా చర్మ రోగాలను తగ్గిస్తుంది.	56
74	తల్లిపాలు పెరగడానికి పత్తి గింజలు	56
75	ముంచుకొచ్చే ముసలితనాన్ని నివారించే మూడు దివ్యౌషధాలు	57
76	ముసలితనం ముంచుకొస్తుందనడానికి గుర్తులు	60
77	కళ్యాణక చూర్ణం	63
78	అశ్వగంధాది చూర్ణం	64
79	బాల సూర్యోదయం	65
80	ప్రదరాంతక లోహం	67
81	ఆయుర్వేదంలో స్త్రీల వ్యాధులు	69
82	స్త్రీలలో తరచూ కన్పించే తెల్లబట్ట వ్యాధి	70
83	ఎన్నటికీ మాడని ఎగ్గిమా	72

ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం

ఆరోగ్యం కోసం సుగంధ భరితే స్నానం

రాజులు, మహారాజులే కాదు, మనం కూడా రోజూ సుగంధ భరితమైన స్నానం చెయ్యవచ్చు. చాలా తేలికగా దొరికే వనమూలికలతో అద్భుతమైన సుగంధం వచ్చే పొడర్లు తయారు చేసుకొని నీళ్ళలో కలిపి ఆ నీళ్ళతో స్నానం చేస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఇవి మామూలు మధ్యతరగతి ఇంకా పేదవారు కూడా తయారు చేసుకోగల వైద్య రహస్యాలు. గుప్పిట విప్పేస్తున్నాం. ప్రజలందరికీ పంచిపెట్టేస్తున్నాం. అందుకోండి ప్రియపాఠకులారా!!

• కచ్చూరాలు, జటామాంసి, దాల్చినచెక్క వీటిని మెత్తగా దంచిన పొడర్ని రెండుమూడు చెంచాల మోతాదులో తీసుకొని చెంబుడు నీళ్ళలో వేసి, బాగా మరిగించి వడగట్టి, ఆ కషాయాన్ని మనం స్నానం చేసే నీటిలో కలుపుకుంటే, నీరంతా సుగంధ భరితంగా ఉంటుంది. స్నానం చేసిన తర్వాత కూడా ఆ సుగంధం శరీరంపైన ఎక్కువసేపు నిలబడి ఉంటుంది. ఒకటి లేక రెండు పచ్చకర్పూరం పలుకులు కూడా ఈ నీటిలో కలుపుకోవచ్చు.

పైన చెప్పిన జటామాంసి కచ్చూరాలు వగైరా చాలా తేలికగా వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి.

• ప్రేంఖణపు చెట్టు (ప్రియంగు) మీకు తెలిస్తే దాని చెక్కని తీసుకోండి. దొరకపోతే వదిలేయండి. ప్రేంఖణం, ఆకుపత్రి, నాగకేసరాలు, ఏలకులు, చెంగల్యకోష్టు, దాల్చినచెక్క, మొగలి రేకులు వీటిని సేకరించుకోండి. ఇందులో ఆకుపత్రి నాగకేసరాలు, చెంగల్యకోష్టు చాలా తేలికగా మూలికల షాపుల్లోగానీ, పెద్ద పచారీ

కొట్లలోగానీ దొరుకుతాయి. మొగలిరేకులు ప్రయత్నించి సంపాదించుకోండి వీటిని ఎండించి, శుభ్రం చేసి, మెత్తని పౌడర్ చేసి కషాయం చేసి నీటిలో కలిపి స్నానం చేయండి. సుగంధ భరితంగా వుంటుంది.

• పచ్చ కర్పూరం, దాల్చినచెక్క జటామాంసి, తామరరేకులు వీటితో కూడా ఇలానే ఎండిన పౌడర్ చేసి కషాయం కాచి నీళ్ళలో కలిపి ఆ నీటితో స్నానం చేయండి. వీటి సువాసన మీ శరీరానికి పడుతుంది. చెమట వాసన తీర్చుతుంది. సంతృప్తి కరమైన స్నానం అనేది మీకు అనుభవంలోకి వస్తుంది.

• తామర రేకులు దొరకకపోతే కలువరేకులు వాడండి. మంచి గంధం చెక్కని కూడా కలుపుకోండి. మరింత సుగంధ భరితంగా ఉంటుంది.

తెలుపు తగ్గేందుకు కుక్క పుగాకు మొక్క ఓ అద్భుత ఔషధం

కుక్కపుగాకు మొక్క పొలాలలో తప్పనిసరిగా కనిపిస్తుంది. సువాసనగా ఉంటుంది. ఏ రైతునడిగినా ఈ మొక్కని చూపిస్తారు. మీరే కొద్దిగా ప్రయాసపడి సంపాదించుకోండి. ఎందుకంటే ఇతర ఉపాయాల కన్నా ఇది చాలా శక్తివంతమైంది. కాబట్టి తెలుపుతో సతమతమయ్యే స్త్రీలకోసం ఈ మొక్కని ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావిస్తున్నాను.

కుక్కపొగాకుని హిందీలో కుక్రోంథా అని, సంస్కృతంలో కుకుంధర అని పిలుస్తారు. దీనికి వైద్య పరమైన ప్రయోజనాలు చాలా ఉన్నాయి. మొత్తటగా, ఈ మొక్కల్ని వ్రేళ్ళతో సహా తెచ్చుకుని శుభ్రం చేసి ఎండించి, పౌడర్ చేసుకొని ఓ సీసాలో భద్రంగా ఉంచండి. పావు చెంచా మంచి అరచెంచా మోతాదులో తేనెతో కలిపి గానీ, కషాయం కాచుకుని గానీ దాన్ని తీసుకోవచ్చు.

దీనివలన తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గుతుంది. అది ఫంగస్, బాక్టీరియా కారణాల వలన వస్తున్నదైనా సరే, దీనితో మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. నేల ఉసిరికని కూడా కలిపి వాడుకుంటే ఇంకా మంచి ప్రయోజనం కనిపిస్తుంది.

మాటిమాటికి తిరగబెట్టే అమీబియాసిస్ అనే జిగురు విరేచనాల వ్యాధిలో కూడా ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

పదేపదే తిరగబెట్టే మలేరియా వ్యాధిని నివారిస్తుంది.

అతిగా తీసుకుంటే వేడి చేస్తుంది. విరేచనాన్ని బంధిస్తుంది. అందుకని, తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువ రోజులు వాడుకోవడం మంచిది.

పుళ్ళు తగ్గేందుకు ఈ మొక్కని నలిపి, వుండు మీద వేసి కట్టుగడ్తుంటారు. ఇది దాని ప్రభావాన్ని మనకు తెలియచేస్తోంది!

తోటకూర కూడా స్త్రీ వ్యాధుల్లో ఔషధమే

“అ! ఏముంది తోటకూర!!” అంటాం అవతల సత్తాలేదని ఎవరి గురించైనా మనం వ్యాఖ్యానించాలంటే! తోటకూరని ఇలా తీసేయకండి.

అమితమైన చలవనిస్తుంది. అందులో పోషక విలువల గురించి కాదు ఔషధ విలువల గురించి మాత్రమే నేను మాట్లాడుతున్నాను.

ఔషధ విలువలు అనేవి ఆ మూలిక ప్రభావాన్ని తెలియచేస్తాయి. దాని శక్తిని చాటిచెప్తాయి.

తోటకూరని వేళ్ళతో సహా తీసుకుని శుభ్రం చేసి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించండి. నాలుగో వంతు నీరు మిగిలేలా మరిగించాలి. వడగట్టి తీసిన చక్కని నీటిని “కషాయం” అంటారు. కొంచెం తీపిగానీ, ఉప్పుగానీ, కలిపి పావుగ్లాసు చిక్కని రసం తాగేయండి లేదా ‘చారు’ కాచుకొని తాగండి. రెండుపూటలా ఇలా తోటకూర రసం తాగుతూ ఉంటే అనేక ఉపయోగాలు కలుగుతాయి.

1. మూత్రంలో మంట, పోట్లు తగ్గుతాయి. 2. జననాంగంలో మంట తగ్గుతుంది.
3. రతి సమయంలో అసౌక్యంగా ఉండటం ఆగుతుంది. 4. మొలలు అణిగి ఉంటాయి. విరేచనం ప్రీగా అవుతుంది. మొలలు వలన కలిగే బాధ తగ్గుతుంది.
5. శరీరంలో వాతపు నొప్పులు, పోట్లు తగ్గుతాయి. కీళ్ళ నొప్పులున్న వారు దాన్ని తరచు తాగుతుంటే వాతం తీవ్రత తగ్గుతుంది. 6. దీర్ఘకాలంగా విరేచనాల వ్యాధితో బాధపడే వారికి రక్తవిరేచనాలు అయ్యేవారికి దీన్ని తాగిస్తే ఉపశమనం కలుగుతుంది.
7. రుతుకాలంలో అధిక రక్తస్రావం కాకుండా ఇది గర్భాశయాన్ని పోషిస్తుంది. 8. శరీరంలో విషదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. 9. ప్రణాలు త్వరగా మానేలా చేస్తుంది. జననాంగంలో ఇన్ ఫెక్షన్ వలన కలిగే తెల్లబట్ట వ్యాధిలో రోజూ తోటకూర రసం గానీ కషాయం గానీ తీసుకుంటే ఉపశమనం కలుగుతుంది. 10 మరీ ఎక్కువగా తాగవద్దు. పొట్ట బిగిస్తుంది. చిక్కటి కషాయం అయితే పూటకు పావుగ్లాసుకు మించి తాగకుండా ఉంటేనే మంచిది. “అతి” అన్నివేళలా వదిలేయాల్సిందే కదా!! తోటకూరని వ్రేళ్ళతో సహా తీసుకుని తరిగి కుక్కర్లో వుంచి ఉడికించి, మిక్సీ పట్టి రసం తీసి, దాన్ని కూడా పైవిధంగా ఆహారపదార్థంగా తరచూ తీసుకొంటే మంచిది.

మేడిచెక్కతో యోగి వ్యాధులకు మెరుగైన వైద్యం

“మేడిపండు చూడ మేలిమై ఉండు” పద్యం అందరికీ తెలుసు. మేడిచెట్టు లేకుండా ఊరుండదు. అత్తి చెట్టని కూడా కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిలుస్తారు. మనకి కావలసింది. ఈ మేడిచెట్టు కాండం మీద ఉన్న చెరడు మాత్రమే! మేడిచెట్టు చెరడు గానీ, మేడిచెక్కను గానీ తెచ్చుకుని చిన్నచిన్న చితుకులుగా నరికి శుభ్రం చేసి మెత్తగా పౌడర్ చేసుకోండి.

1. ఇది ప్రణాల్ని శోధించే శక్తి కలిగిన ఔషధం. ఈ పొడిని నీళ్ళలో వేసి బాగా మరిగించి చిక్కటి కషాయం తీసి, వడగట్టి, చల్లారిన తర్వాత ఈ నీళ్ళతో పుళ్ళను కడిగితే పుళ్ళు త్వరగా మారతాయి.
2. తెలుపు విపరీతంగా అవుతున్న స్త్రీ జననాంగాన్ని కూడా ఈ నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకుంటే సగం వైద్యం అందించినట్టే అవుతుంది. ఇన్ ఫెక్షన్ కారణంగా వచ్చే తెలుపు వ్యాధిలో మేడిచెక్క కషాయంతో పుళ్ళని కడిగితే ప్రణశోధనం జరిగి ఇన్ ఫెక్షన్ త్వరగా తగ్గుతాయి.
3. ఈ కషాయంలో తీపి కలుపుకుని రోజూ ఐదారు చెంచాల మోతాదులో రెండు పూటలా తాగుతూ ఉంటే స్త్రీ వ్యాధుల వలన కలిగే రక్తస్రావాలు అగుతాయి.
4. కడుపులోకి తీసుకునే కషాయం వలన తెల్లబట్ట వ్యాధికి కారణమయ్యే దోషాలు తగ్గి తెలుపు అవడం అగుతుంది. ఆ ప్రాంతం అంతా పరిశుభ్రంగా ఉండి, ప్రాణానికి సుఖంగా ఉంటుంది.
5. అతిగా మాత్రం అవటాన్ని, అతిగా విరేచనాలు అవటాన్ని, అతిగా రక్తస్రావం అవటాన్ని మూడింటినీ ఈ మేడిచెక్క తగ్గిస్తుంది.
6. వేడిచెక్క కషాయం తాగడం ఇబ్బంది అనకుంటే, మెత్తగా దంచిన పొడిని పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో తీసుకుని, గ్లాసుపాలలో వేసి, బాగా మరిగించి వడగట్టుకుని తీసి కలుపుకుని తాగవచ్చు కూడా!

ప్రసవం తర్వాత మైలను వెళ్ళగొట్టేందుకు ఆగాకరదుంప

1. ఆగాకర మొక్కలు కంపల మీద లేస్తుంటాయి. ఇవి పల్లెటూళ్ళలో చాలా తేలికగా దొరుకుతాయి. ఈ మొక్కని పీకితే దుంప ఉంటుంది. ఈ దుంపకి రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే శక్తి ఉంది! ప్రసవం తర్వాత మైల సుఖంగా అవ్వాలి. లోపల ఏదైనా మిగులు ఉన్నప్పుడు అతిగా రక్తస్రావం అవుతుంది. అలా ప్రసవం తర్వాత మైలాగని

End of Preview.

Rest of the book can be read @

<http://kinige.com/book/Adavari+Kosam+Ayurvedam>

*** * ***