

ప్రకృతి వైద్యం



ఆయుర్వేద చిట్కాలు



ఇ టి వ రు న

1. ప్రకృతి వైద్యము	5
2. వర్షాకాలంలో...	6
3. బోదకాలు, జ్వరము	8
4. నడుము నొప్పి	9
5. స్నానము చేయు విధానం	9
6. నయాటిక్ నొప్పి	10
7. రక్తహీనత (పొండువ్యాధి)	10
8. ఉబ్బి వ్యాధి	11
9. నరములు బాధ పెట్టుట	11
10. తల తిరుగుట	11
11. నిద్రలేమి	12
12. తలనొప్పి	12
13. వడదెబ్బ	13
14. పక్షవాతం	13
15. స్టీమ్ బాత్	13
16. నరములు నిస్సత్తువ	14
17. పార్శ్వపు తలనొప్పి	15
18. కండ్ల కలక, కనురెప్పలపై వుండ్లు	15
19. చెవిలో దురద, చెవిలో వుండు	15
20. చెవిలో చీము	15
21. గవదల వాపు	16
22. చెవిపోటు, చెవివోరు, చెముడు	16
23. వడిసెము	16
24. ముక్కు నుండి రక్తము కారుట	17
25. గుండెదడ, గుండె నొప్పి	17
26. దగ్గు	18
27. స్వరపేటిక వాపు	18
28. అజీర్ణము	19
29. నాలు పూత పూయుట	20
30. దంతముల వ్యాధులు	21
31. టూస్థ్	21
32. గ్యాస్ ట్రబుల్	21
33. కడుపు నొప్పి	21
34. మలబద్ధకము	21
35. విరోచనముల, వాంతులు కలుగుట	22
36. పసికర్షు	22
37. మూలశంఖ	23
38. క్రీములు ఉండుట	23
39. కడుపు ఉబ్బరము	24
40. మూత్ర వ్యాధులు	24
41. శుక్ల నష్టము	24
42. నవుంసకత్వము	25
43. సెగరోగము	25
44. సిఫిలిస్	26
45. గజ్జె	26
46. గోరుచుట్టు	27
47. చుండ్రు	27
48. బోదకాలు	27

ఇ టి వ రు స

49. బొల్లి మచ్చలు	28
50. గోళ్ళ వ్యాధులు	28
51. మొటిమలు	28
52. చర్మము పగులుట	28
53. రణస్వల అవకపోవటం	29
54. వేచిళ్ళు	29
55. గర్భస్రావము	30
56. చనుకుదురు	30
57. కోలంత దగ్గు	30
58. మూర్ఛ వ్యాధి	30
59. నొప్పలు తగ్గటానికి	31
60. నవ్వుతూ జీవించాలి	31
61. చూయింగ్ గమ్	32
62. వాటర్ పిల్లో	32
63. వెల్లుల్లికి 15 నిమిషాలు చాలు	32
64. వందేళ్ళు జీవించాలంటే...	33
65. షుగర్ వ్యాధి	34
66. దంతములు మెరవాలంటే...	34
67. దానిమ్మ రసం	34
68. శరీర అందాన్ని పెంచే వేరుశనగ	35
69. చెట్లగాలితో వైద్యం	36
70. వాకింగ్ చాలా అవసరం	36
71. అతిమూత్రము, మూత్రము ఆపుకొనలేక పోవటం	37
72. ఉపవాసము	37
73. సూర్యరశ్మి చికిత్స	38
74. సూర్యరశ్మి చికిత్స 8 రకములు	38
75. సన్ బాత్	39
76. సన్ గేజింగ్	39
77. చిల్డ్రన్స్ సన్ క్రీమ్ మెంట్	40
78. నీరు	40
79. పాద స్నానము	41
80. అర్థాంగ స్నానము	41
81. ఆసీన స్నానము	41
82. సంపూర్ణ స్నానము	42
83. ఖనిజోదక స్నానము	42
84. సిమ్ బాత్	42
85. కటి స్నానము	43
86. స్టీమ్ బాత్	43
87. ఎనీమా	44
88. టానిక్ ఎనీమా	46
89. స్ట్రాంగ్ ఎనీమా	46
90. నేత్ర వ్యాధులు	46
91. వండుకుతినే పాయిల్లోని మట్టి	47
92. ఆవుపేడ	48
93. ఇంటిలోని బూజు	48
94. ఆవుపాలు	48
95. గోమూత్రం	48

ప్రకృతి వైద్యము

- ❖ మార్చి, ఏప్రిల్, మే, జూన్ మాసములు వేసవి కాలము. ఈ కాలములో ఉష్ణోగ్రత తీవ్రముగ వుండి వడగాలులు సైతము వీచు సమయము. ఈ వడగాలుల వలన వయసు పైబడిన స్త్రీ పురుషులు, శిశువులు, గర్భిణీస్త్రీలు, వ్యాధిగ్రస్తులు, తపనకి గురౌదురు. మన శరీరములో నీటి శాతము తగ్గి డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడి దాహము అధికముగా వుండుటయేగాక నీరసము ఏర్పడును. కొందరైతే మరణించుటకు అవకాశము గలదు. తాత్కాలిక ఉపశమనము కలగజేసి వైద్యుని సంప్రదించుట ఎంతైనా అవసరము.
- ❖ మజ్జిగ పలుచగా చేసి కొంచెము ఉప్పు గానీ, నిమ్మరసము కలిపిగానీ ప్రతి నిత్యము ఉదయము సాయంత్ర సమయములందు సేవించుచుండిన వడదెబ్బనుండి రక్షించుకోగలము.
- ❖ ఒక గ్లాసు చెరుకు రసములో ఒక చెంచా నిమ్మరసము, కొంచెముగా మిరియాల పొడి కలిపి సేవించుచుండిన వేసని ఉష్ణము తగ్గును.
- ❖ పిప్పళ్ళు, కరక్కాయ, బెల్లము సమముగా తీసుకుని సేవించిన వేసవి బాధలకు ఉపయోగకరముగా వుంటుంది.

ఉబ్బువ్యాధి

- ❖ భుజించు ఆహారములో ఉప్పు స్వల్పముగా వేసుకొనుట అవసరము. ఉబ్బుగల ప్రదేశమున నీటి ఆవిరి పావుగంట కొకసారి చొప్పున ఉదయం సాయింత్ర సమయములలో పట్టుచుండవలెను. వారమునకు రెండు పర్యాయములు శుభ్రమగు నీటిచే ఎనీమా చేయించుకోవాలి. ఆహారములో ఎక్కువగా ద్రవపదార్థములైన బార్లీనీరు, జావ సేవించుచు, అధికముగా నీటిని త్రాగుట అవసరము.

నరములు బాధపెట్టుట

- ❖ నీటిని మరిగించి ఆ నీటిలో వస్త్రము ముంచి పిండి కాపడము పెట్టవలెను. ఈ కాపడము రెండు విధములుగా చేయవచ్చు. చన్నీటిలో ముంచి పిండిని వస్త్రము చేతకాపడము పెట్టుట, వేడినీటిలో ముంచి పిండిన వస్త్రము చేత కాపడము పెట్టుట చేయవచ్చు. దానిని మార్చి మార్చి అనగా ఒకసారి వేడి నీటిలో ముంచిన వస్త్రము మరొకసారి చల్లటి నీటిలో ముంచి పిండిన వస్త్రముతోను చేయవచ్చు. నరముల నొప్పులు కలిగియున్న ప్రదేశముపై కొబ్బరినూనె గానీ, అముదముగానీ మర్దనా చేసి ఆవిరిపట్టవచ్చు.
- ❖ మలబద్ధకముగా వున్న సమయములో వారమునకు ఒక పర్యాయము ఎనీమా చల్లటి నీటితో చేయించుకోవాలి.
- ❖ పండ్లరసములు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా భుజించుట అవసరము.

తల తిరుగుట

- ❖ ప్రకృతి వైద్యము నందు ప్రత్యేకముగా దీని గురించి ప్రస్తావించలేదు. ఏ వ్యాధి వలన తలతిరుగుచున్నదో తెలుసుకుని చికిత్స చేయించుకోవటం అవసరము.
- ❖ ఈ వ్యాధి నివారణకు నిమ్మరసం పిండిని మంచినీరు త్రాగాలి. ఎనీమా

దంతముల వ్యాధులు

- ❖ దంతములలో పిప్పి పళ్ళుగానీ, దంతములు కదులుట గానీ జరిగినచో ప్రతి నిత్యము నాగ జెముడు కాడ చే దంతదావనము చేసుకోవలయును. వేప, గానుగ, పుల్లలు సైతము ముఖము కడుగుకున్నచో దంతవ్యాధులు నివారింపబడగలవు.

టాస్సిల్సు

- ❖ గవదల వాపుకు వాడిన విధముగా వాడిన వ్యాధి తగ్గును. వికారము, వాంతులు గలవారు....
- ❖ ఎండు ద్రాక్ష, అంజూర, ఎండు ఖర్జూరములను సమముగా తీసుకుని నీటిలో నానవేయవలెను. నీటిలో నానవేసిన నీరు త్రాగినచో వికారము, వాంతులు తగ్గగలవు. అంతేగాక తేనే, అల్లపురసము ఒక గ్లాసు నీటిలో కలుపుకుని సేవించిన వికారము, వాంతులు తగ్గును.

గ్యాస్ ట్రెబుల్

- ❖ గోరువెచ్చగా ఉన్న నీటిని ఎక్కువగా త్రాగుచుండవలెను. అజీర్తికి వాడిన విధానమునే ఆచరించవచ్చును.

కడుపునొప్పి

- ❖ శొంఠి, పొడి, వాముపొడి, ధనియాలు పొడి సమముగా తీసుకుని ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి మరగకాచి ఆ కషాయము సేవించిన కడుపు నొప్పి తగ్గును చిటికెడు పరిమాణముగల పసుపు, తగినంత కొంచెము ఉప్పు ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి మరగకాచి చల్లారిన తర్వాత ఆ నీటిని సేవించిన కడుపు నొప్పి తగ్గును.

మలబద్ధకము

- ❖ మలద్వారము సరిగా తెరుచుకొనక, మలవిసర్జన సక్రమముగా జరకక

బొల్లిమచ్చలు

- ❖ బొల్లి వున్న ప్రదేశములో ప్రతిరోజు ఒండ్రుమట్టిని రాసి ఆరిపోయిన తర్వాత చల్లని నీటితో కడిగిన తర్వాత స్టీమ్ (ఆవిరి) పెట్టాలి. చాల్ ముగ్తో ప్రతి నిత్యము బొల్లి మచ్చలపై మర్దన చేయాలి.

గోళ్ళు వ్యాధులు

- ❖ పగిలిపోయిన గోళ్ళు, గోళ్ళువిరిగిపోవటం జరిగినప్పుడు గుట్టగ్రోళ్ళు ఆకుల రసము ప్రతి దినము రాయుచు ఆవిరి పెట్టవలెను. రాత్రి సమయమున కొబ్బరి పాలువ్రాయాలి.

మొటిమలు

- ❖ నిమ్మరసము, శెనగపిండి, పెరుగు సమముగా తీసుకుని ముఖమునకు పట్టించవలెను. ఆరిపోయిన తర్వాత చన్నీటితో కడిగి, ఆవిరిపెట్టవలెను. మొటిమలు గిల్లుటగానీ, కాల్చివేయుటగానీ చేయరాదు. వారము దినములకొక పర్యాయము ఎనీమా చేయించుకోవాలి. పండ్లు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా భుజింపవలెను.

చర్మము పగులుట

- ❖ ఆముదములో కొంచెము నీరు పోసి రంగరించి పగులు ప్రదేశముపై రాయాలి. వేడినీటిలో ఉప్పువేసి పగుళ్ళు గల ప్రదేశములు గల అవయవములను గంటసేపు వుంచి తదుపరి కొబ్బరిపీచు లాంటి దానితో శుభ్రము చేసిన తర్వాత తెల్లవెజ్లైన్ రాసిన పగుళ్ళు తగ్గగలవు.
- ❖ మాసమునకు రెండుపర్యాయములు ఎనీమా చేయించుకోవాలి. అంతేగాక రెండు పర్యాయములు ద్రాక్ష, బత్తాయి, లాంటివేగాక ఆ సీజన్లో లభ్యమగు పండ్లు, పండ్లరసములను సేవించుచు మిగిలిన ఆహారపదార్థములు మానివేసి ఉపవాసముండవలెను.

ఆవుపేడ

- ❖ తాజా ఆవుపేడను గుడ్డలోవేసి పిండిన రసమును కండ్లలో వేయుచుండిన ఎడల పదిరోజుల్లో రేచీకటి వ్యాధి మానును.

ఊంటిలోని బూజు

- ❖ కత్తి మెదలగు పదునైన ఆయుధముల చేత శరీరం తెగినచో ఆ గాయములపైన బూజును దట్టంగా వేసి కట్టు వేసినచో రక్తం కారుట మాని, గాయములు తొందరగా మాని పోవును.

ఆవుపాలు

- ❖ రాత్రిళ్లు ఆవుపాలను ముఖమునకు మర్దన చేయు చున్నచో ముఖం కాంతివంతంగా ప్రకాశించుచుండును రాత్రి పరుండబోయే ముందర ప్రతిరోజూ అరకప్పు ఆవుపాలను త్రాగుచుండిన ఎడల సుఖంగా నిద్రపట్టును. రక్తం వృద్ధి అవుతుంది. మలబద్ధకం హరించును.

గోమూత్రం

- ❖ శరీరమునందు వాపులు గల వారికి ఉబ్బిన వ్యాధి గలవారికి ప్రతిరోజూ తులమున్నర గోమూత్రమును త్రాగించుచూ గోమూత్రంతో శరీరంను మర్దన చేయుచుండవలెను. ఈవిధంగా 40 రోజులు చేసిన ఎడల శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా తయారగును.



మనిషి - ఆయుర్వేదం

పురాతన సంస్కృతైన ఆయుర్వేదం.... ఈ నాటికి కూడా 'మనిషి'కి సంబంధించిన అత్యంత విలువైన సమాచారాన్నిస్తుంది. అంతేకాదు. నేటి యుగపు మనిషికి కావాల్సింది ఆయుర్వేదంలోనే ఉంది. ఇంచుమించు 5,000 సంవత్సరాలకి పూర్వమే ఆయుర్వేదం మనిషి యొక్క శరీరభాగాల్నే కాకుండా అతని అనుభూతుల్ని, ఉద్వేగాలని వీటికి కారణభూతమైన మనస్సుని, మనస్సుని అధిష్టించిన బుద్ధిని..... బుద్ధిని దాటి అహం కారాన్ని గురించి సాధికారంగా మాట్లాడుతుంది. ఇంకా లోతుల్లోకి వెళితే.....

మనచుట్టూ ఉండే సృష్టి చాలా చిత్రంగా వుంటుంది. అనేక రకాల జంతువులు, అనేకానేక వృక్షజాలములు ఎంతో అందమైన ప్రకృతి, దానిలోని మార్పులు, ప్రతి ఋతువుకి వివిధ వర్ణాలుగా మారే వాటి ఆకృతులు, ఇదెంతో అద్భుతంగా ఉంటుంది. అందమైన నులివెచ్చని సూర్యోదయము, సేదతీర్చే సంధ్యాసమయాలు, తొలకరి జల్లుల తొలికలయికతో సుగంధభరితమైన పుడమి నిశ్చలమై సుగంధ వాసనలు, వేసవి పెనువడ గాడ్లుల ఎండవేడిమిని మరిపించే మలినంధ్యలోని మలయమారు తాలు, వణికించే హేమంతాల పొగమంచులో దూసుకుని వచ్చే తొలికిరణాల నులివెచ్చని పలకరింపు ఎంత బావుంటాయి. ఇక ప్రతి ఉదయం మనని నిద్రలేపే కలకంఠాల కిలకిలరావాల కువకువలు ఎంత ఆనందాన్నిస్తాయి. ఇదెంత ఆహ్లాదకరమైనది. దీని సృష్టికర్త ఎంత కష్టపడి దీనిని నిర్మించి ఉండాలి?

స్థూలంగా చూస్తే ఇదంతా చాలా అద్భుతంగానూ, విచిత్రంగానూ ఉంటుంది. దీన్ని సూక్ష్మంగా ఆలోచిస్తే ఈ సృష్టిలోని ప్రతి విషయం, ప్రతి నిమిషం ఎంతో ప్లాన్ డ్ గా జరుగుతుందనే అర్థం అవుతుంది. సూర్యుడు ఉదయాన్నే డిసిప్లినెడ్ గా ఉదయిస్తున్నాడు. ప్రతి సాయంత్రం పడమరనే అస్తమిస్తున్నాడు. ఆరు ఋతువులు వరుసగా ఒకదాని తర్వాత ఒకటి లైన్ తప్పకుండానే వస్తున్నాయి.

ఎన్ని వందల వేల సంవత్సరాలనించి గమనించినా వేసవికాలం తర్వాత వర్షాకాలం తప్పించి శీతాకాలం ఎప్పుడు తొందరపడి ముందురాదు. ప్రకృతిలోని జీవజాలం అంతా ఉదయాన్నే సూర్యుని రాకకై ఎదురుచూసి ఆయనకంటే ముందుగానే మేల్కొని సుస్వాగతం పలుకుతున్నాయి. సాయంసమయం అయ్యేసరికి ఆవులు తమ తమ నెలవులకు వెళ్ళడానికి సమాయత్తమవుతాయి. జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తే ఇదంతా ఒక పద్ధతి ప్రకారం, ఒక చక్రంలాగ ముందుగా అనుకున్న ప్రకారంగా ప్రతిరోజూ ఒక రోటీన్ గా జరుగుతున్నట్టుగా, నియమ నిబద్ధంగానే నడుస్తున్నట్టుగా అనిపిస్తుంది కదూ ! ఇదంతా నాణానికి ఒక వైపు మాత్రమే.

ఈ సృష్టిలో అందరూ చెబుతున్నట్టుగా 84,00,000 జీవరాసుల్లో మనిషి ఒకడు. మిగతా వాటిలాగ ఇతని సృష్టి జరిగింది. అన్నిటిలోలాగానే ఈయన కూడా పాంచభౌతిక తత్వం మూలం. ఇన్ని కోట్ల జనాభా ఉన్న విశ్వంలో ఏ ఇద్దరూ ఒకేలా ప్రవర్తించరు అనిపిస్తుంది. ఈ నియమం, ఒక పద్ధతి లేనిది ఒక్క మనిషికేమో అనిపిస్తుంది. ఇది నిజంగానే నిజం.

ఇంతటి విశ్వంలో జీవించడానికి మిగతా జీవులు ఎంతో సంయమనంతో నియమాలు పాటిస్తూ జీవనం సాగిస్తున్నాయి. ఏ నియమాలు లేనిది మనిషి కేనేమో అనిపిస్తుంది. మన పిల్లవాడిని ఒక స్కూల్ లో జాయిన్ చేసిన తర్వాత మనం ఎలాగయితే ఆ స్కూల్ యూనిఫాం తప్పకుండా వేస్తూ ఉంటాం. టైంకి స్కూల్ కి పంపుతాం. అదే సిలబస్ ని పాటిస్తాం. వాళ్ల టైమింగ్స్ ని పాటిస్తాం. దీంట్లో ఎక్కడా తు.చ. తప్పకుండా ఒక పద్ధతి ప్రకారం నడుస్తాం. మరి ఇంతటి విశ్వంలో ప్రకృతి కన్నబిడ్డలం అయి ఉండి ఆ ప్రకృతి నియమాలు మనం ఎంతవరకూ పాటిస్తున్నాం అని ఆలోచిస్తే చాలా నిరాశతో కూడిన సమాధానాలు మనకే నమ్మశక్యం కాని నిజాలు బయటపడతాయి.

ఈ సృష్టిలో మానవుడు అత్యంత జ్ఞానాన్ని కలిగిన జీవి. అత్యున్నతమైన, అతి క్లిష్టంగా అభివృద్ధి చెందిన నెర్వస్ సిస్టమ్ కలిగి ఉండి మనిషి మేధావిగా మిగతా సృష్టిలోని అన్ని జీవులని శాసించే స్థాయికి ఎదిగాడు. ప్రకృతిలోని ప్రతి రహస్యాన్ని తన బుద్ధితో శోధించి సాధించాడు. సృష్టికి ప్రతిసృష్టి చేసే స్థాయికి ఎదిగాడు. ప్రకృతినే సవాల్ చేసేంతటి తెలివైన వాడయ్యాడు. ఇదంతా చాలా గర్వించదగ్గ విషయాలు. మేధాపరమైన ఉన్నతికి ఇది పరాకాష్ట.

మరి ఈ ప్రకృతి ఒడిలోని ఈ మనిషి ఈ ప్రకృతి నియమాలు పాటిస్తూ ప్రకృతి పాఠాలు చదువుతున్నాడా అంటే ప్రశ్నార్థకమే. అసలు ప్రకృతికి కొన్ని

నియమాలు ఉన్నాయనే విషయాలు మనం మరచిపోయాం. ఏదైనా ఒక వ్యవస్థ కొన్నాళ్ళు సాగాలంటే కొన్ని పద్ధతుల అవసరం ఎంతైనా ఉందనేది నిత్య సత్యం.

అసలు ఈ ప్రకృతి నియమాలు ఏమిటి? అసలు ఎందుకు ఈ ప్రకృతి నియమాలు పాటించాలి అనే వాటికి కొన్ని సమాధానాలు మనం చర్చించుకుందాం.

చతుర్విధ పురుషార్థాలకి ఉత్తమమైన ఆరోగ్యం ముఖ్యమని చాలా ఆరోగ్య శాస్త్రాలు చెప్పాయి. మరి అలాంటి ఉపయోగకరమైన శరీరాన్ని ఆరోగ్యకరంగా ఉంచడానికి కొన్ని నియమాలు వున్నాయి. అవి ఉదయం లేవడం దగ్గరనించి, నిద్రపోవడం వరకూ, అన్నిటికీ సూత్రబద్ధమైన నియమాలు ఉన్నాయి. ఇది అనాదిగా మన ముందరి వాళ్ళు పాటించి ఆరోగ్యాన్ని ఆనందాన్ని పొందారు. ప్రస్తుతం ఈ యాంత్రికమైన స్టీడ్ రోజుల్లో వాటిని మనం మరిచి ఎన్నో అనారోగ్యాలకు గురి అవుతూ ఎన్నో అవస్థల పాలవు తున్నాము. ఇలా జీవితాన్ని కొనసాగిస్తూ మన పురుషార్థాలని సరిగా నిర్వర్తించ లేకపోతున్నాం.

నేటి రోజుల్లో ప్రజలు అందరూ ఇబ్బందుల పాలయ్యే అనారోగ్యాల లిస్ట్ గమనిస్తూ వాటిలో ముఖ్యంగా మనకి కనిపించేవి ఇవి....

1. గుండెజబ్బులు, 2. షుగరు, 3. బి.పి., 4. ఆస్త్రా, 5. కీళ్లనొప్పులు, 6. కేన్సర్, 7. స్థూలకాయం, 8. చర్మవ్యాధులు మొదలైనవి.

ఈ వ్యాధులని మనం జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ ఇవి రావడానికి ముఖ్యమైన కారణాలు ఏవీ ఇదమిద్ధంగా వైద్యశాస్త్రం వివరించలేకపోతుంది. కర్ణుడి మరణానికి కారణాలు ఎన్నయితే ఉన్నాయో, పై వాటికి కూడా అన్నే కారణాలు ఉన్నాయి. వీటిని 'సైకో సోమాటిక్ డిసీజెస్' అంటున్నారు. ఇంకొక రకంగా చెప్పాలంటే 'లైఫ్ స్టైల్ డిజార్డర్స్' అంటున్నారు. మన జీవన విధానంలో చోటు చేసుకున్న అనేక ఒడిమడుకులకి మన శరీరం, మనసు తట్టుకోలేక ఎదుర్కోలేక వచ్చే మార్పులే ఈ వ్యాధుల రూపంలో బయటపడుతున్నాయి. ఇవి మన భారతీయ సంప్రదాయాన్ని మనం జాగ్రత్తగా గమనిస్తే ఇవేవి మనదరిచేరే అవసరం లేదు.

ముఖ్యంగా మన పాతతరం వారు రోజువారి పాటించే నియమాలను గమనిస్తే మనం మన ఆరోగ్యాన్ని ఏ రకంగా కోల్పోతున్నామో వాళ్ళు ఎందుకంత ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నారో తెలుస్తుంది. ఉదాహరణకి తీసుకుంటే మనముందు తరం వాళ్ళల్లో మనం పైన పేర్కొన్న వ్యాధులు ఎంతో అరుదుగా కన్పించేవి. ఊరిలో ఒకరికి షుగర్ ఉందంటే అదొక వింతగా ఉండేది. గుండెపోటుతో మరణించే వారి సంఖ్య తక్కువగా ఉండేది. బి.పి. కేన్సర్లు కూడా అక్కడక్కడ ఉండేవి.

నేటి రోజుల్లో వీటి తీవ్రత ఎంత హెచ్చుగా ఉందంటే 2004వ సంవత్సరం

నాటికి ప్రపంచంలో ప్రతి 10 మంది షుగర్ వ్యాధిగ్రస్థులలో ఒక భారతీయుడు ఉంటాడని ఒక సర్వే చెబుతోంది. గత 10 సంవత్సరాలుగా మన ఆరోగ్య విషయంలో చాలా మార్పులు వస్తున్నాయి. 30 సంవత్సరాలకు గుండెజబ్బులు, షుగర్, బి.పి.లు కేన్సర్లు వెంట పడుతున్నాయి. వీటన్నిటికి కారణాలు వెదకాల్సిన బాధ్యత మనందరి మీద ఉంది. మన సమాజాన్ని మనం రక్షించుకోవాల్సిన కర్తవ్యం మనందరి మీద ఉంది. మనం అందరం మంచి ఆరోగ్యంతో ఉండడం ఎలా? ఉన్న ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం ఎలా?, అనారోగ్యాన్ని పోగొట్టుకోవడం ఏ విధంగా అనేదాని గురించి కాస్త వివరంగా ఆలోచిద్దాం.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనేది అందరికీ తెలిసిందే. ఆరోగ్యం గురించి మాట్లాడే ప్రతి వక్తి నోటినుంచి వెలువడే మొదటి మాట ఇదే. దీన్ని విస్తృతార్థంలో తీసుకుంటే భాగ్యం కంటే మహాభాగ్యం వేరు. భాగ్యవంతుడు అంటే కేవలం స్థిర, చర ఆస్తులు ఉన్నవాడు అని. కాని మహాభాగ్యవంతుడు అంటే వీటన్నిటిని మించిన ఆస్తులు ఉన్నవాడు అని అర్థం. మనం మహా భాగ్యవంతులుగా ఉంటే మాములు భాగ్యం ఆటో మేటిక్గా, దానంతట అదే మన దరి చేరుతుంది. అలాంటి మహాభాగ్యమైన ఆరోగ్యాన్ని ఎలా పొందాలి అనేది మనం ఉదయం నుంచి రాత్రి వరకూ ఆచరించే ప్రతి పనిలోనూ ఉంది.

దినచర్య

ఉదయాన్నే లేవడం :

ఉదయాన్నే నిద్రలోంచి మేల్కోవడం అనేది చాలా సహజమైన ప్రక్రియ. ఇది అందరికీ సుఖవుగా అర్థం అయ్యే పదమే. మనం రోజువారీ చేసే పనుల యొక్క క్రమం అని అర్థం. మనం మన ఆరోగ్యాన్ని మరింతగా కాపాడుకోవాలంటే చేసే పనులనే దినచర్యగా పేర్కొనవచ్చు. ఇది ఏదో ఒక రోజు ఆచరించి నాకు ఆరోగ్యం వచ్చిందా లేదా లేకపోతే వస్తుందిలే అని వదిలివేయాల్సింది కాదు ఇది ప్రతిరోజూ తప్పక ఆచరించాల్సిందే. మనం రోజు చేసే ప్రతిపని ప్రకృతి బద్ధంగా సృష్టి నియమాలకు అనుకూలంగా ఉంది. అది తర్వాతి రోజుకు వేసే పునాది అయి వుండాలి. ఈ రోజు మనం చేసే పనిని బట్టి ఆచరించిన నియమాలని బట్టి ఆరోగ్యం బావుంటుంది. నేటి దినచర్యపై ఆధారపడి రేపటి ఆరోగ్యసౌధం ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం అందరం చక్కటి దినచర్యని పాటించి మన అందరి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుందాం. రాత్రి నిద్రలో మన శరీరం చక్కగా విశ్రాంతి తీసుకుని, ఆ విశ్రాంతిలో శరీర ధర్మాలు అనుసరించి విసర్జక క్రియ జరిగి విసర్జక పదార్థాలని ఆయా విసర్జక కావయవాల దగ్గరికి తీసుకువచ్చి వాటిని బయటకు పంపే కార్యక్రమం కోసం సమాయత్తమై

ఉంటుంది. అందువలనే మనం ఉదయాన్నే లేచిన వెంటనే మన కళ్ళకి పుసులు పడతాయి. మలమూత్రాలు బయల్పెడలడానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. నాలుకపై వ్యర్థ పదార్థాలు చేరుకుని ఉంటాయి. అందువలన ఉదయం లేవడం అనేది దినచర్యలో మొదటి భాగం.

అయితే ఉదయం అంటే ఎప్పుడు ఆ ఉదయంలో ఏ టైములో లేవాలి అనేది మనకు పెద్ద సమస్య. మనం జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే మనం అందరం ఈ విషయంలో ఏకీభావన లేదు. ఎందుకంటే మన ఇంటి విషయమే తీసుకుంటే ఏ ఇద్దరూ ఒక టైమ్ కిలేవరు. అదే మన పిల్లల్ని స్కూల్ కి పంపడానికో, మనం సినిమాకి వెళ్లాలంటేనో, టీ.వి.లో ఏదైనా ప్రోగ్రామ్ ఉందంటేనో మనం ఒక నిమిషం ముందే ఉంటాం. అసలు ఉదయం ఎప్పుడు లేవాలి ? ఈ విషయాన్ని మనం మన చుట్టూ ఉండే జంతువులని చూసి నేర్చుకోవాల్సింది చాలా ఉంది.

ఇది సిగ్గుపడాల్సిన విషయమే అయినా నిజం కూడా. ఎందుకంటే అవి ప్రతిరోజూ వేకువజాముననే లేస్తాయి. అదికూడా రోజూ అదే టైంకి లేస్తాయి. అవి లేవడమే కాకుండా 'మీరు కూడా లేవం'డని వాటి వాటి కిలకిలా రావాలతో సుప్రభాతం పాడతాయి. అవి చేసే చప్పుళ్ళకి మనం కిటికీ తలుపులు వేసుకుని దుప్పటిని ఇంకా పైకి కప్పుకొని మరీ, అవి వినిపించకుండా చేస్తాం. అవి పొద్దునే లేవడంలోని ఉపయోగాలు వాటి భాషలో చెబుతుంటే మనం పెడచెవిన పెడుతుంటాం.

నిద్రలేవడం :

రాత్రి నిద్రపోయాం కాబట్టి ఉదయాన్నే నిద్రలేవాలి. ఆ నిద్ర ఎప్పుడు లేవాలి అనేది. నిద్రపోవడం అనేది తప్పనిసరి అని తెలుసు. కాని నిద్ర లేవాలా అనేది ప్రశ్న. అసలు నిద్రలేవకపోతే ఎంత బావుంటుంది అని పిస్తుంది ఒక్కోసారి. ఉదయాన్నే నిద్రలేస్తే ఆరోగ్యం అనే విషయం అందరికీ తెలిసిందే అయినా ఆ ఉదయంలో ఎప్పుడు అనేది చాలా మందికి తెలీదు. అసలు మనం నిద్రలేవడానికి రెండు సిద్ధాంతాలు కనిపిస్తూ వుంటాయి. ఒకటి ఏమిటంటే రాత్రి బాగా పొద్దుపోయాక నిద్ర పోయాను కాబట్టి లేటుగా నిద్రలేవాలి అనేది. ఇక రెండోది ఏమిటంటే ఆఫీసుకో, షాపుకో పదింటికిగాని వెళ్ళాల్సిన పనిలేదు కాబట్టి లేటుగా లేవడం అనేది. ఈ రెండూ మనం అందరం ఎప్పుడూ చేసేవే. పని ఉంటే ముందుగా లేవటం, పనిలేదు కాబట్టి లేటుగా లేవడం. ఇవన్నీ మనకి నిత్యం జరిగేవే. కాని ఇవన్నీ తప్పు అంటుంది ఆయుర్వేదం.

ఉదయాన్నే నిద్రలేవమంటుంది. ఆ ఉదయంలో కూడా సూర్యోదయానికి రెండు గంటల ముందు నిద్రలేచే సమయం. దాన్నే 'బ్రాహ్మీముహూర్తం' అంటుంది

ఆయుర్వేదం, కాబట్టి రోజూ ఒక ఫిక్సిడ్ టైంకి లేస్తే మన శరీరంలోని ఫిజియాలజీ కరెక్టుగా ట్యూన్ అవుతుంది. అలా కాకుండా మనిష్టం వచ్చినపుడు లేస్తాను అంటే శరీర ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావం ఎంతైనా ఉంటుందనేది సత్యం.

ఎందుకంటే ఇంతకు ముందే చెప్పుకున్నాం ఈ విశ్వంలో ఏం జరుగుతుందో అదే నీ శరీరంలో కూడా జరుగుతుంది అని. అలాగే విశ్వంలో 'కాస్మిక్ క్లాక్' అనేది ఉంటుంది. దాని ప్రకారం ఈ మార్పులు- రాత్రి-పగలు, ఋతువులు-కాలాలు ఇవన్నీ ఇవెప్పుడు కూడా ఒక పద్ధతి ప్రకారమే జరుగుతాయి. దీన్ని కాస్మిక్ క్లాక్ అంటారు. అలాగే మన శరీరంలో కూడా ఇంకో గడియారం ఉంటుంది. దీన్ని 'బయోలాజికల్ క్లాక్' అంటారు.

క్లాక్ అంటే టక్.... టక్మని కొట్టుకునే గడియారం ఏమీ కన్పించదు. కాని మనలో మార్పులు ఉదయం మెలకువ రావడం రాత్రంత నిద్రపట్టడం -మధ్యాహ్నం ఆకలి వెయ్యడం వయసుతో పాటుగా పెరగడం ఇవన్నీ ఈ బయోలాజికల్ క్లాక్ ప్రభావమే. విచిత్రం ఏమిటంటే కాస్మిక్ క్లాక్, బయోలాజికల్ క్లాక్ ఎప్పుడూ కూడా సమన్వయాన్ని పాటిస్తూవుంటాయి. ఆ సమన్వయాన్ని సరిగా గమనించి, ఆచరిస్తే ఆరోగ్యం, ఆచరించకపోతే అనారోగ్యం. ఈ సింపుల్ సూత్రాన్ని సృష్టిలోని ప్రతిప్రాణి బాగా ఆచరించి వాటి జీవితకాలం అంతా హాయిగా పెద్దగా వ్యాధులు లేకుండా ముసలితనం లోనే లేదా సృష్టి సహజమైన వేటాడబడడంతోనే చనిపోతున్నాయి. కాని మనుష్యులు మాత్రం అసహజంగా వ్యాధుల బారిన పడి చనిపోతున్నారు. ఇది ఒక మంచి ఉదాహరణ. మనం చక్కటి దినచర్యని పాటించాలి అని తెలుసుకోవడానికి, మంచి దినచర్యని పాటిస్తే మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందుతాం. ఎప్పుడైతే మనిషి 'వీలు' అనే దానికి బానిసై దాని ప్రకారమే నడుస్తాడో అప్పుడే ఆరోగ్యానికి 'బీటు' పడినట్టే. కాబట్టి బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో లేవడం అనేది మంచిరోజుకు మీరు వేసే చక్కటి పునాది. మిగతా ప్రపంచం అంతా (రాత్రి సంచరించే జీవులు తప్పించి) ఆ సమయం లోనే లేస్తోంది. ఉదాహరణకి ఉదయాన్నే పక్షులు చూడండి అవి లేచి తోటివారిని లేపడానికి చేసే ప్రయత్నమే మనం వినే కిలకిలారావాలు. అవి రాత్రి తిన్నది అరగక అలా కేకలు పెట్టడం లేదు. తనలాగే మిగతా ప్రపంచం కూడా హాయిగా ఆరోగ్యాన్ని అనుభవించాలనే సదుద్దేశంతో అవి మనని చక్కటి సుమధుర కలకంఠాలతో నిద్ర లేపుతుంటే మనం విసుక్కుని కిటికీ తలుపులు వేసేస్తూ వుంటాం. అలా పక్షులు ఉదయాన్నే కువకువ శబ్దాలు చేసి తన చుట్టూ ఉండే వారికి పాడే సుప్రభాతాన్ని, 'శ్రద్ధ' అంటారు. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్.

కాబట్టి ఆయుర్వేదం 'బ్రాహ్మీముహూర్తే ఉత్తిష్ఠత' అని మొదటి అధ్యాయాల్లోనే చెబుతుంది.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

**[http://kinige.com/book/Prakruti+Vaidyamu+Ayurveda
+Chitkalu](http://kinige.com/book/Prakruti+Vaidyamu+Ayurveda+Chitkalu)**

*** * ***