

# ప్రకృతివరాలు - 2

(ఆయుర్వేద ఆరోగ్య గ్రంథం)

డాక్టర్ గాయత్రీదేవి

ఆరోగ్యసీరం

ముంబయి

## PRAKRITI VARAALU - II

- Dr.Gayatri Devi

© Dr. Gayatri Devi

*First Published in : 2009*

*Copies : 2000*

*Cover Design : Sri Bapu*

*Published by :*

**Arogyapeetham**

A-27, Dhanastra, 122 N.P. Marg

Colaba, Mumbai - 400 005

Phone : (022) 22183149

e-mail : drgayatri@hotmail.com

*For Copies :*

**Arogyapeetham**

Hyderabad - 9848598797

Vijayawada - 9848113681

*Sole Distributors :*

**Visalandra Publishing House**

HYDERABAD and its Branches

*Printed at:*

**Sri Sri Printers**

# 28-10-26/1, VIJAYAWADA - 2

Phone : (0866) 2433359

Cell : 9490634849

Price : Rs. 125/-

\$. 12/-

అందరినీ అమ్మలా ఆదరించిన

అమ్మ సత్యవతి కీ,

ఉత్తమ లక్ష్యం అంటే ఏమిటో

జీవించి చూపిన నాన్న ఉషశ్రీ కీ

నేనేం చేసినా, రాసినా ఆనందించిన వారిద్దరూ

ఎక్కడ ఉన్నా ఆనందంగా అందుకుంటారనీ -

ఆప్యాయంగా ఆశీర్వదిస్తారనీ -

- గాయత్రీదేవి



శిష్యభావం పఠయోనమః.

పరమేశ్వరుడు ప్రకృతియందు తనదివ్రతక్రమం  
అక్షయవిధులుగా ప్రకటిస్తున్నాడు. వ్యాధివారవైన  
దాని విషయాలయందు ఆలోచనకై భగవద్విభవతి.

ఋషులందరినీ ఆలంకరించుటగా ఎన్నో  
ప్రకృతివిద్యలు వివిధవిధాల వినియోగించి  
పదవిని ఈ గ్రంథం ద్వారా దానిగాయత్ర దేవినారు  
సరళ సుందరంగా అందించారు.

శాస్త్రప్రమాణం, సుబోధకై వికసించి ఈ మంచి  
ప్రస్తుతం సర్వజనులకు లభ్యులుగా ఉండాలి  
మొదటి.

అభినందనలతో  
శామవేదం చిన్నాశక్తి/.

## నాంది

డిగ్రీ మూడో సంవత్సరంలో ప్రవేశించిన నాటి నుండి శుద్ధ ఆయుర్వేద వైద్యమే చెయ్యాలి అని అనుకుంటూండేదాన్ని. 'చదివినది ఆయుర్వేదమే (BAMS - Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery) అయినప్పుడు ఆయుర్వేదం కాక మరేం చేస్తారు' అనే ప్రశ్న ఉదయించవచ్చు కొందరిలో. మన రాష్ట్రంలో డిగ్రీ చదివినవారిలో 95% వైద్యులు అనేక కారణాల వలన అల్లోపతి వైద్యమే చేస్తున్నారు. అందువల్ల నేనీ మాట ప్రత్యేకంగా చెప్పవలసి వస్తోంది.

కాలేజీ రోజుల్లోనే 'కళాశాల సాపనీర్ల'లోనూ, 'పనితాజ్యోతి'లోనూ, ఆకాశవాణి లోనూ - ఆయుర్వేదానికి సంబంధించిన అంశాలమీద రాయడం, మాట్లాడడం మొదలు పెట్టాను. ఆ తరువాత 'స్వాతి', 'ఆంధ్రప్రభ'లలో వైద్యపరమయిన వ్యాసాలు అప్పుడప్పుడూ రాస్తూండేదాన్ని.

శ్రీ షణ్ముఖశర్మగారు 'ఋషిపీఠం' పత్రిక ప్రారంభించిన సమయంలో నన్ను కలిసి 'ఋషిపీఠం' భారతీయ సంస్కృతిని ప్రజలకు తెలియజేయడం కోసం ప్రారంభించిన పత్రిక అనీ, అందులో నన్ను ఆయుర్వేదం గురించి రాయమనీ అడిగారు. 'ఋషిపీఠం' రెండో సంచిక నుండి పాఠకుల కోసం రాయడం మొదలుపెట్టాను. అప్పటినుండి నెలనెలా సాగుతోంది కార్యక్రమం.

ఎందరో పాఠకులు - పత్రికలోని సూచనలు చదివి తమ ఆరోగ్య సమస్యలని అతి తక్కువ ఖర్చుతో పరిష్కరించుకుంటున్నట్లు ఉత్తరాలు రాస్తున్నారు. వైద్యం వ్యాపారంగా మారిపోవడం, ఆర్థికంగా అందుబాటులో లేకపోవడం, అందుకోగలిగినా అనేక సమస్యలకి ఆధునిక వైద్యంలో పరిష్కారాలు లేకపోవడం, సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ బాధించడం, రకరకాల కారణాల వలన బాధపడుతున్న వారెందరో ఆరోగ్యపీఠం ద్వారా ఆరోగ్య వంతులవుతుండడంకన్న జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకుందుకి ఇంకేం కావాలి అనిపిస్తుంది నాకు.

మా నాన్న ఉషశ్రీగారు 'మనిషి పుట్టినందుకు జన్మకి ఒక సార్థకత ఉండాలి' అంటూండేవారు. మాకు సర్జరీ బోధించిన డాక్టర్ హరిప్రసాద్ గారు "డాక్టరయిన ప్రతివాడూ పెద్దపెద్ద ఆపరేషన్లు ఎన్ని చేశామా అని లెక్కబెట్టుకోనక్కర్లేదు, రోగి బాధ తగ్గించడానికి

మనం చేసే ప్రతి చిన్న ప్రయత్నమూ గొప్పదే” అనేవారు. తండ్రి, గురువూ - ఇద్దరి మాటలూ నాకు వేదమంత్రాలు.

పాఠకులలో ఆయుర్వేదం పట్ల మరింత అవగాహన పెంచాలనే ఉద్దేశ్యంతో పత్రికలో వచ్చిన ‘ప్రకృతి వరాలు’ వ్యాసాలతో పాటుగా, ఆయుర్వేదంలోని మూల సూత్రాలు, మూలికలకి సంబంధించిన మరికొన్ని సంక్షిప్త వివరాలతో ‘ప్రకృతి వరాలు’ పుస్తకరూపంలో రెండు సంవత్సరాలలోనే మూడు ముద్రణలు పూర్తి చేసుకుంది. పుస్తకం చదివి ప్రయోజనం పొందిన స్వదేశ విదేశ తెలుగు పాఠకులు ఉత్తరాలు, ఫోన్లు, ఇ-మెయిల్స్ ద్వారా తమకి ఈ పుస్తకం ద్వారా కలిగిన ప్రయోజనాలని, ఆనందాన్ని తెలియజేయడం ఈ పుస్తక రచన సార్థకమయిందన్న సంతృప్తినిస్తోంది. ప్రకృతివరాలు -2 రచనకి ప్రేరణ ప్రకృతివరాలు-1 విజయమే.

నిత్య జీవితంలో భాగం కావలసిన ఆయుర్వేద ఆరోగ్య సూత్రాలు, మూలికల ప్రయోజనాలూ, ప్రయోగాలు, సామాన్యంగా ఎక్కువ మందిని బాధించే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలకి ఆయుర్వేదం అందించిన పరిష్కారాలూ ఈ పుస్తకంలో అందిస్తున్నాను. మొదటి భాగం లాగానే రెండవ భాగం కూడా పాఠకుల ఆరోగ్యరక్షణకి తోడ్పడుతుందని ఆశిస్తున్నాను.

పుస్తకం రూపు దిద్దుకోవడానికి కారకులయినవారందరికీ కృతజ్ఞతలు

శ్రీ సామవేదం షణ్ముఖశర్మగారికి,

శ్రీ బాపు గారికి

ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు...

- డాక్టర్ గాయత్రీదేవి

## ఇందులో ఏమేమి ఉన్నాయి?

### ఆయుష్మాన్ భవ

శుభోదయం	10	దంతసిరి	12
పానీయం	15	అందరికీ అవసరం వ్యాయామం	17
అభ్యంగం	19	స్నానం	21
అహారం - ఆరోగ్యం	21	తాంబూలం	31
ఉపవాసం	33	నిద్ర	34
నిరోధించదగునా?	37	కాలం మారితే	39
ఎండల్లో	41	వానల్లో	44
చలిలో	45	ధూమానికి దూరం	46
మద్యం వద్దు	49	వార్షిక్యాన్ని వాయిదా వెయ్యండి	52

### వ్యాధులు రాకుండా?....

మీరూ - మీ ఒంటి తీరూ	55	జీర్ణం...జీర్ణం	58
లబ్‌డబ్ - లబ్ డబ్...	61	ఊపిరే....ఊపిరి....	66
విసక్షణ - విసర్జన	68	జ్ఞాపకశక్తి	73
మానసిక ఒత్తిడి - దూరం... దూరం....			75

### మూలికలు

#### అనుదినమూ...

బీట్‌రూట్	79	బార్లీ	80
చిక్కుళ్ళూ, బరానీలూ...	82	క్యారెట్	83
క్యాలీఫ్లవర్	84	క్యాబేజీ	85
ముల్లంగి	87	పాలకూర	88
టమోటా	89	ఉల్లి	90

#### అవసరమే....

చెఱకు	92	పుచ్చకాయ	93
పిస్తా, వాల్‌నట్లూ	95	గులాబీ	96
జాజి - మల్లీ	98	మందార	99
పారిజాతం	100	సంపెంగ	102

#### అవసరాలలో....

బూరుగ	103	గరిక	104
గుగ్గులు	105	గోక్షుర	107

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @  
<http://kinige.com/kbook.php?id=73>**