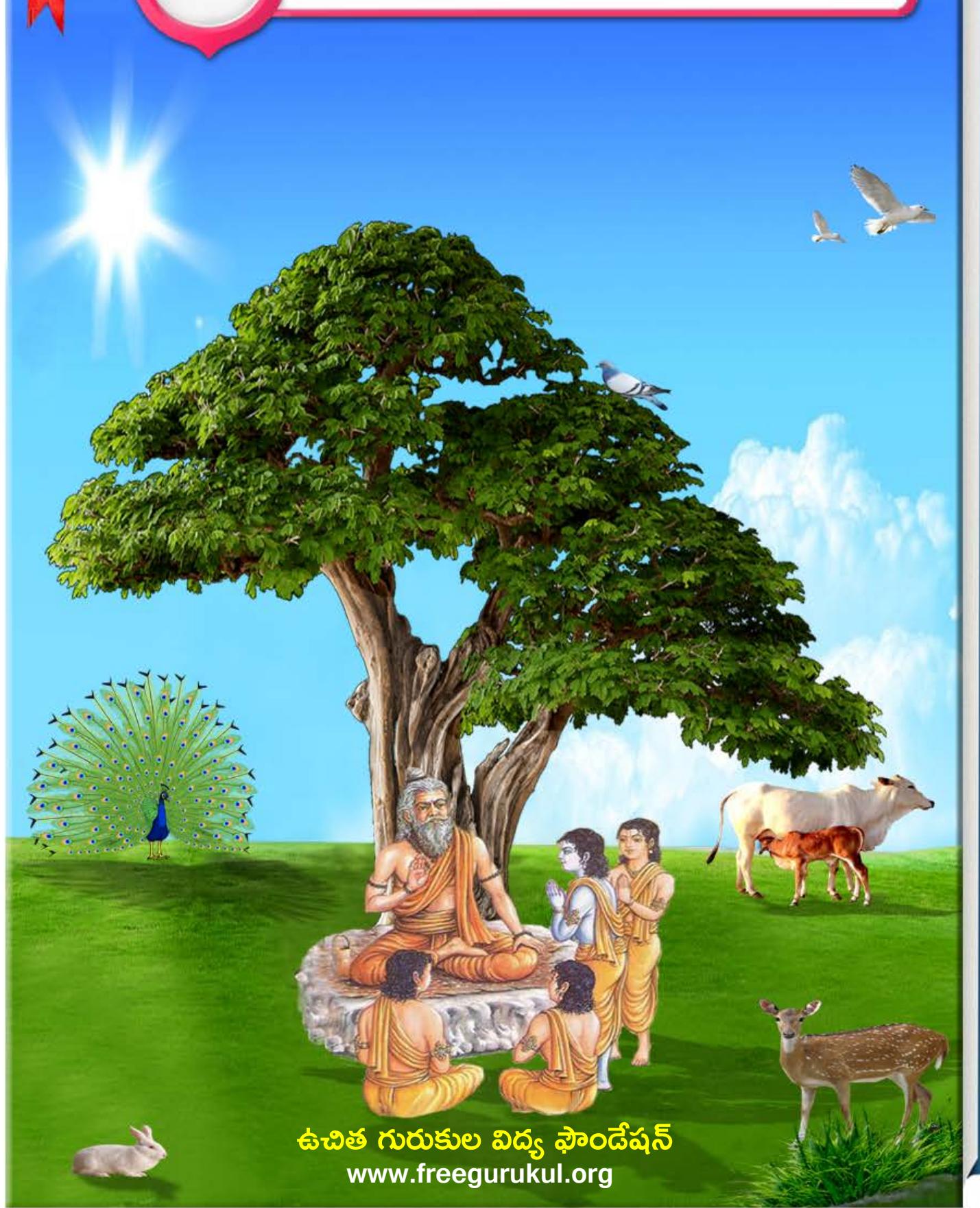


ఉప వేదాలు

ప్రకృతి వైద్యం



ఉచిత గురుకుల విద్య పొందేషన్
www.freegurukul.org

సదాశివ సమారంభం



గురు దిక్షితాముహ్రి

గురు వెన్కటేశ్వర ముహ్రి

గురు శుక ముహ్రి

గురు నారద ముహ్రి

గురు వాస్తవికీ ముహ్రి

గురు కృప

శంకరాచార్య మధ్యమం



గురు దివిదాస్

గురు కశ్చేర్ దాస్

గురు శైలశ్వర మహా ప్రథము

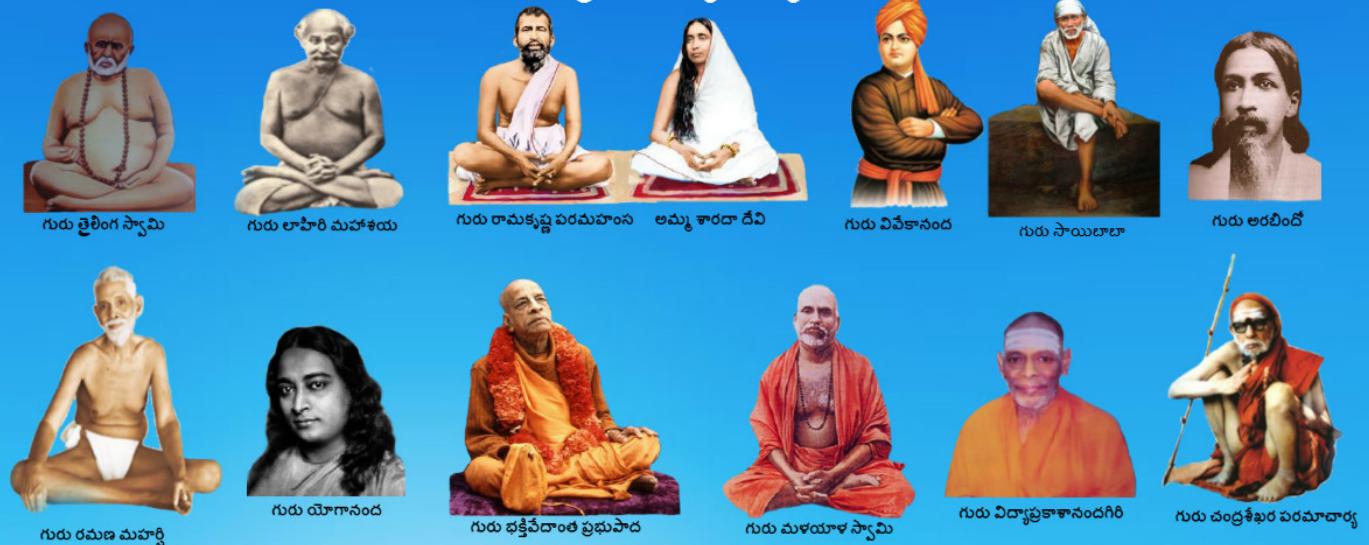
గురు నాన్క్

గురు రామచేంద్ర స్వామి

గురు నీరబ్రహ్మండ్ర స్వామి

యోగి మేమన

అస్క్రూదాచార్య పర్యంతాం



గురు రమణ ముహ్రి

గురు యోగానంద

గురు శ్రీవేదాంత ప్రథమాద

గురు మాయాశ స్వామి

గురు విద్యాత్రికాసందగిరి

గురు రంద్రశేఖర పరమామార్య

పందే గురుపరంపరాం..





“ఉచిత గురుకుల విద్య పొందేషన్” ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ (డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా) నుంచి సేకలించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియజేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ పొందేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్ఛంద సంస్కరణ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు ప్రాసినట్టయితే లేక సేకరిస్తే మాకు తెలియజేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిజేయటకు, భాగస్వామ్యం ఆగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రభించగలరు.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, బిగుమతి(డోస్టోప్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

- 1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: <http://www.new.dli.ernet.in>
- 2) ఉచిత గురుకుల విద్య పొందేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
- 3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : <https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement>
- 4) మొబైల్ అప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తిజ్ఞానం, ధర్మ ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు డిజిటల్ లైబ్రరీ సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలోని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైట్ అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకోన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org

Mobile App: Free Gurukul

email: support@freegurukul.org

Facebook: www.facebook.com/freegurukul Help Line / WhatsApp: 904 202 0123

“మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేబి ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందలికి అందించబడాలి “

ఉచిత గురుకుల విద్య పొందేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పొద సమర్పణమన్న

ಭಾರತ ಪ್ರಭುತ್ವಪು ವೆಬ್ ಸೈಟ್ - ಡಿಸಿಟಲ್ ಲೈಬ್ರರಿ ಅಫ್ ಇಂಡಿಯಾ

<http://www.new.dli.ernet.in>

Digital Library of India: Inc. X

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with CMU, IIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home Vision Mission Goals Benefits Content Selection Current Status People Funding Copyright Policy FAQ RFP

Books

Title: Ramayanam

Author:

Year: to

Subject: Any Subject

Language: Telugu

Scanning Centre: Any Centre

Clear Search

Presentations and Report

Statistics Report

Status Report

Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLIMIRROR at IICAA Data Center PUNE

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI Now!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
<ul style="list-style-type: none">Rashtrapati BhavanCMU-BooksSanskritIIT TirupathiKerala Sahitya Akademi	<ul style="list-style-type: none">INSA	<ul style="list-style-type: none">Times of IndiaIndian ExpressThe HinduDeccan HeraldEenaduVaartha	<ul style="list-style-type: none">Tamil Heritage FoundationAnna University NEW!

Title Beginning with.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Author's Last Name

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Year

1850-1900	1901-1910	1911-1920	1921-1930	1931-1940	1941-1950	1951-
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------

Subject

Astrophysics	Biology	Chemistry	Education	Law	Mathematics	Mythology	Religion	For more subjects...
--------------	---------	-----------	-----------	-----	-------------	-----------	----------	----------------------

Language

Sanskrit	English	Bengali	Hindi	Kannada	Marathi	Tamil	Telugu	Urdu
----------	---------	---------	-------	---------	---------	-------	--------	------

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వవేకానంద

“దూసాలలోతల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శేషమైంది! దాని తరువాతిది లోకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అనుదానం” అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ పూడ్చలలో నిలిచి బోకూడదు. లోకమంతబీనీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. స్వాందవ వేదాంతం ఎన్నదూ ఈ దేశం దాచి బోలేదని చెప్పేవారు, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్లిన సన్మాసిని నేనే అని చెప్పేవారు, తమ జ్ఞాతివరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచేతుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొఱధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు, అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని జిపించి, లోకిక జ్ఞానాన్ని సంఘనిర్మాజ విజ్ఞానాన్ని విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు, కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజు పుష్టుల రాసుల్ని వికసించజేసే మంచులాగా నిశ్చట్టంగా ఇరగవలని ఉంది. భారతదేశం నిరాచంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమాత్మిక ధర్మాలను బోధించదానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికి భారతదేశంలో కొన్ని సంస్కలను నెలకొల్చాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్టులు, జవసంపన్ములు, బుఱువర్తనలు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇవ్వారక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్కార భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లోంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్టం అయిన ‘ఇచ్చ’ (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోనీ మహాస్వత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికి కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తాంది. అనేక శతాబ్దాలూగా ప్రజలకు క్షద్రసిద్ధాంతాలు నేర్చడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయట్టాంతులై, పతుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్నానరూపులమనే మాటను వినదానికినా వారెన్నదూ నోచుకోలేదు. “సీచాతిసిచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది” అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పింది. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. *



ప్రకృతి వైద్యం

డా॥ K V N. D ప్రసాద్

వ్యవస్థాపకొలు : - హోమయో, ప్రకృతి, యోగవిషయాలు;
చీఫ్ ఏజెషియన్ : - చారిటబల్ డిస్ట్రిబ్యూషన్
చెరుకుపల్లి - 522 309



Phone No. 23037



ఇన్‌లైంచ్ ప్రైభెక్టిషన్స్

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీథి.

గంగానాద్ధు పేట, తెనాలి - 522 201.

విషయ సూచిక

విషయము :

పేట్ :

గంథ పరిచయము	1
ప్రపంచానికి ప్రకృతి వైద్యాన్ని గూర్చి తెలియజేసిన “ప్రిన్సిపీ” పిణ్డపుత	12
ప్రకృతి వైద్య మూల సిద్ధాంతము	13 - 14
ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతము - ముఖ్యసూచనలు	14
దేహములోని మాలిన్యాలను తొలగించుట అంటే ఏమిటి ?	15 - 17
ప్రకృతి వైద్యము-రోగ నిర్ణయము	17
ఆరోగ్య జీవన సరళి	18
వ్యాధిని కలిగించు ముఖ్య కారణాలు	19
వంశ పారంపర్య వ్యాధులు - ప్రకృతి చికిత్స	19 - 21
తరుణ వ్యాధులు-దీర్ఘవ్యాధులుగా మారుట, ఒక పరిశీలన	21 - 23
బౌషద వైద్యాన్ని ప్రకృతి వైద్యం ఎందుకు వ్యక్తిరేకించును ?	23 - 24
ప్రకృతి వైద్యం-శత్రు చికిత్స	25 - 27
శా॥ లింప్సోర్, M.D. గారి ప్రకృతి చికిత్సలు	27 - 28
శా॥ నికోలన్ సేన్ గారి ప్రకృతి వైద్య సంచేషము	28
వ్యాధి నిరోధక బౌషదాలు - ప్రకృతి వైద్యము	28 - 30
శ్రీ ఆరోగ్యము-ప్రకృతి వైద్యము	30 - 33
శార్య, శర్తులకు చేయు పరిషులు	33 - 34
ప్రకృతి వైద్యంలో-వ్యాధులు నిదానముగా నివారించునా ?	34 - 35
ప్రకృతి వైద్యంలోని ముఖ్యాంశాలు	35 - 37
హోమియో వైద్యాన్ని ప్రకృతి వైద్యం ఆమోదించునా ?	38 - 39
ప్రకృతి వైద్యం-వ్యాధి నిర్ణయం	39 - 40
మనో నిగ్రహం-ఆధ్యాత్మిక చింతన	40

పిథయము :

పేట :

ప్రకృతి వైద్యంలో శాలగమనము	40 - 41
ఆరోగ్యమునకు ఆహార నియమము	41 - 43
యువతీ-యువకులలో పొట్ట పెరుగుడు	44
మలబ్రహ్మకము-ప్రకృతి వైద్యము	44 - 45
ఆహారము-ప్రకృతి వైద్యము	45
లోజిసములో అనుపాక పదార్థాలు	46
వత్తుదారణ-ప్రకృతి వైద్యము	46
ఆహార పరిమితి-ప్రకృతి వైద్యము	46 - 47
ఎప్పుడు ? ఎక్కడ ? ఎలా ఆహారము బుజించవలెను ?	47 - 50
మనము తినవలనీన ఆహారము	50 - 53
ప్రకృతి చికిత్సా విధానము	53-136
మడ్ (భూమి లేక మట్టి) చికిత్స	54 - 55
ముడ్పాక్ (Mud-Pack "మట్టి పట్టి") చికిత్సా విధానము	55 - 57
ఉదక చికిత్స (Hydro-Therapy)	57 - 58
చికిత్సకు వాడు సీరు	58 - 59
జలచికిత్సా ప్రక్రియలు	59
ఉదక చికిత్సలోని సూళాలు (Principles of Hydro Therapy)	59 - 60
ఆరోగ్యమునకు, ఆనందమునకు ఉదక స్వానాలు (Water Baths)	60 - 61
ఆర్థంగస స్వానము	61 - 64
సర్యంగ స్వానము	64 - 66
తొట్టి స్వానములు	66-73
I. కణ స్వానము (Frictional Sitz or Hip-Bath)	67 - 68

వివయము :

పేట్ :

2. లింగ స్థానము (Gender Bath)	68 - 70
3. ఒకబీ ఏడిచి వేరాకబీ చేయు కబీ స్థానములు (Alternate HiP-Bath)	70 - 71
4. తోతులేని తొణ్ణిస్థానము (Shallow-Bath)	72
5. దీర్ఘకాలిక కబీ స్థానము (Prolonged Cold Hip-Bath)	73

తడిచుట్టులు, పొడికట్లు (Wet-Packs) 74-80

1 తడిచుట్టులు	74
2. పొడికట్లు	75
1. అర్ద చురుకు తడికట్లు (Half Wet-Pack)	75 - 76
2. పూర్తి చురుకు తడికట్లు (Full Wet-Pack)	76 - 77
3. శలకు తడిచుట్టు (Head Wet-Pack)	77
4 కంణానికి తడిచుట్టు (Throat Wet-Pack)	77 - 78
5 ఇదరమునకు తడిచుట్టు (Abdomen Wet-Pack)	78
6. నేత్రాలకు తడిచుట్టు (Eyes Wet-Pack) విచిద తడిచుట్టు వివరాల	78 - 79 79 - 80

ఉపశాంతికి ఉష్ణోదక చికిత్సలు 80-88

1) సమితోష్ణ సర్వాంగ తొణ్ణిస్థానము	81 - 82
2) ఉష్ణోదక కబీ స్థానము (Hot Water Hip-Bath)	82 - 83
3) ఉష్ణోదక సర్వాంగ స్థానము (Hot Water Hip-Bath)	83-84
4) వెడిసిటి పాచస్థానము (Hot WaterFoot Bath) ఎపడము (Fomentation)	84 - 85 84 - 88
ఎనిమా (Enema “వస్తికర్మ”)	88-95
ఎనిమాకు వాడే సీరు	90

విషయము :

పేట్ :

ఎనిమాలో పరుండే విధానం	91
ఎనిమాకు ఎన్ని సీరు వాహాలి ?	91
ఎనిమాకాన్ ఎంత ఎత్తులో వుంచాలి ?	91
ఒకేటోజు ఎన్నిసార్లు ఎనిమా చేయాలి ?	92
ఎనిమా నేయు విధానం	92-93
ఎనిమా జాగ్రత్తలు, ఫలితాలు	93-95

వెష్టై నా డూష్ (Vagina Douche) 95-97

(త్రైల యోని మార్గమను కుట్టము చేయుట)	
జెట్ బాట్ (Jet-Bath "ధారస్మానము")	97-98
స్టీమ్ బాట్ (Steam Bath "ఆవిరి స్మానం")	98-100
ఆకవ స్మానము (Green Leaves-Sun-Bath)	101-102
ఖాయు చికిత్స (Air Therapy)	102-103
శాంతి చికిత్స (Light Therapy)	103-104
సన్ బాట్ (Sun-Bath "సూర్యస్మానము")	104-105

క్రోమో థెరపీ (Chromo Therapy)

"రంగుల లేక పొరవర్జు చికిత్సలు")	105-108
రంగులతో ఉపకరణ చికిత్సలు	106-107
పొరవర్జు చికిత్సలకు కావలసిన పరికరాలు	107-108
విచిర రంగులు - నిపారించు వ్యాధులు	108
పుర్ణనము (Massage)	108-111

ఉపవాప చికిత్స (Fasting Therapy) 111-117

.. విచిర ఉపవాప విధానాలు :- 1) జలోపవాసన,	
2) రసోపవాసన, 3) శాయోపవాసన, 4) క్రోపవాసన	113

విషయము :

పేట్ :

5) సూర్యోధాసన	113
ఉపవాస పరిపక్వ లక్షణాలు	114-115
ఉపవాస చికిత్స విధానము	115
ఉపవాసంలో ఆహార క్రమం	115
ఉపవాస ముగింపు	115-117
చికిత్స విధానము	117-136
శ్రీకాలములు - ప్రకృతి వైద్యం, వేసవి తాలము -	
ప్రకృతి చికిత్సలు	117-118
వానా (వర్దూ) తాలము - పక్కతి చికిత్స	118-119
చలికాలము - ప్రస్తుతి చికిత్స	119
ఆరోగ్యము - ప్రకృతి సియొములు	119-120
మానసిక తత్త్వము - ప్రస్తుతి చికిత్స	120-121
శామాన్య వ్యాధులు - ప్రకృతి చికిత్సలు	121-136
ఇయరము - ప్రకృతి చికిత్స	122-123
దగ్గు - ప్రకృతి చికిత్స	123-124
జలబు - ప్రకృతి చికిత్స	125-126
తలనొప్పి (Head Ache) ప్రకృతి చికిత్స	125-127
నరాల బింబింపుల తలనొప్పి	129
తలనొప్పులు - జాగ్రత్త	129
ఇన్ఫ్లూయెంజి (Influenza) - ప్రకృతి వైద్యము	130
ద్యాసె (Dysentery) - ప్రకృతి చికిత్స	130-131
ముళబద్ధకము (Constipation) - ప్రకృతి వైద్యము	131-132
ములబద్ధకము రాకుండా జాగ్రత్తలు. చికిత్స	132-133
ఆతిసారం (Diarrhoea) - ప్రకృతి చికిత్స	133-135
కామెర్లు (Jaundice) - ప్రకృతి వైద్యము	135-136

ఆరోగ్య వేదిక

“ఆరోగ్యమే మహాగ్యం!” అన్నారు గతంలో ! కానీ - ఈ కోఱ “మహాగ్యమే ఆరోగ్యం” అన్న ఆశ్చర్యపోని పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి! మధ్య తరగతి కుటుంబికులు దీర్ఘ వ్యాధిగ్రస్తులు - ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి - ఎంబోన్ నే సమస్యల కోకొల్లలు !

దనవంతులైనా - ఆరోగ్యం లేనివాడు - జీవనసమరంలో విజయాన్ని గాంచితేరు. పేద - దనిక తారతమ్యాలు లేక అందరికి అందుథాటులో పుంచెది ప్రస్తుత శాలంలో “హోమియో వైద్యం” మాత్రమేనని చెప్పుక తప్పుడు. హోమియో వైద్య విభాగాలో - 20 సాల అనుభవంలో బాటు - యోగ, ప్రకృతి ఆయస్కాంత వైద్యాలలో నైపుణ్యత గల వైద్యులు “దా॥ K.V.N.D. ప్రసాదుగారు” పీరు ఈ క్రింది వ్యాధులకే గాక - ఈకి దీర్ఘ, తరువాత వ్యాధులకు ఉత్తమ వైద్యాన్ని - సలహా చికిత్స అను అందించగలరు.

1. జ్ఞావకశక్తి తగ్గుట, ఆందోళన, నిద్రలేఖి, కలలేగాక - లేచేమ భుగుంచలన కలిగే - ఆన్ని మానసిక వ్యాధులకు -

2. లొర్లు, పులిషుర్లు, మొబిమలు, వంకువ్యాధులు, కీళ్ళు, నరాలవ్యాధులు, కోటించతగ్గు, పోలియో, సిక్కాతంచాండి ఆన్ని జారికవ్యాధులకు -

3. సప్పఁసకత్కుము, సంతాసమేఖి, బుతుశుల, తీడింగ్, నుట వ్యాధులు, వంశపొరంచర్యాంగా వయ్య జననేంచ్రియ వ్యాధులకు -

4. మలిండ్రకం, బరేవనాలు, వసికర్మ, పొట్టలో లేకములు చాండి ఆన్ని జీర్ణాశయ వ్యాధులకు -

ఈ క్రింది అడ్డనీటు రు 25/లా M.O ద్వారా పంపి - పూర్తి విపరాణ, సలహాలు, తగిన వైద్యం - లింత్సు పొందగలరు.

దా॥ K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S; M.H.S. (London)

H.O తెవకపల్లి - 522 309. పోన్ : 7232; గుంటూరుచిల్డ్స (ఎఫి.)

(హోమియో, ప్రెగ్సిపి, యోగ, ఆయస్కాంత చింత్పుకులు)

B.O. “విజయాద కో - ప్రతి “శ్రీవారం” సంప్రదించుటకు

C.O. పంతజలి యోగ & ఆయుర్వేద ఆసుపత్రి

29-25-60, వేమూరివారి పీఠి, నూర్మారావుపేట, విజయవాడ - 520 002.

గ్రంథ పరిచయం

ఈ ప్రపంచములోని సమస్త ప్రాణికోటి - జీవయాత్ర సాగివాడానికి - ప్రత్యుషంగా, పరోషంగా అతి ప్రధాన ఆరారము, ఆరంభము - ప్రకృతి! జీవితం - నుఱ-సంతోషాలతోనూ, శారీరక ఆరోగ్యముతోనూ సాగిపోవాలంటే - ప్రకృతి దర్శాలను అర్థం చేసికొని, వాటికను శాఙంగా నడుస్తూ, సహజ ప్రకృతిని ఆరాధించవలసినదే!! అలా కాక ప్రకృతికి వ్యక్తిరేకముగా నడిచే మానవుడు - అనేక దుఃఖాలకు, బ్యాధి బారలకు గురికాక తప్పదు!!!

మన నిత్య జీవితములో ప్రకృతిని ఏ విధముగా ఉచ్చయోగించు కోపాలో - ఆఖిలాంద్ర పొతులకు తెలియజేయవలెననే సద్గైకంతో ఈ గ్రంథ రచనలు నామంది పటలకడం జరిగింది. నేటి ఒదునిక మానవుడు ప్రాణిస్తున్న ప్రగతితో బాటుగా - కొన్ని ప్రమాదాలనుకూడా ఎడుకొచ్చిన వలసిన దుస్సితి ఏర్పడినది. ముఖ్యంగా సహజ ప్రకృతిని కాలుఘ్యమయం చేయడం పెద్ద ప్రమాదముగా చెప్పవచ్చును. ఉదాహరణకు - ఈయు (గారి) కాలుఘ్యం, ర్యాని (శిల్పి) కాలుఘ్యం, జల (సీరు) కాలుఘ్యం ఇలా ఉకటని ఏమిటి? ప్రకృతి నద్దమైన వాతావరణం మొత్తానేన్న కాలుఘ్యి మయం చేసికొని, వింత వింత బ్యాధులకు గురై - మానసికంగా, శారీర కంగా కృంగిపోతున్నారు. ఒక విదంగా వాతావరణ కాలుఘ్యానికి ఛఫికల కంటే - పేదహారే ఎక్కువగా బారలనను తచ్చిన్నారు. ఆర్థికస్టోపుతోఁ - అనేక లక్షలమంది సోదర సోదరీమణిలు విచిర అనారోగ్యాలతో కృగి కృశించి మడ్డితో కలుస్తున్నారని నిష్కర్షగా చెప్పవచ్చును. వాతావరణ కాలుఘ్యంతో - సతమతమయ్యే - బాధాత్ప్రహరయలకు ఒకేంత ఉప శమనం కలిగించాలనే తపసతో, ప్రకృతి నిద్రమైన వైద్య ప్రక్రియలను ఈ మనం తుస్తకముద్యారా అందించాలనే - ప్రకాళకుల ఆశయానికి - “ప్రకృతి ఈ తుస్తకముద్యారా

వైద్యవి”గా ఈ ప్రకృతి వైద్య చిహ్నమను- ప్రియతములైన ఆంద్ర పాతకులకు అంచించడము జరిగింది.

ప్రకృతి వైద్యానికి అధిక ప్రాధాన్యత నిచ్చిన వారిలో మన “జ్ఞాతిపిత” మహాత్మగాంధీగారిని ప్రముఖంగా చెస్టవచ్చును మన రాష్ట్రంలో- ప్రాదరాబాద్ (శివరామపల్లి, బేగంపేట)లోనూ; వరంగల్, కరీంనగర్, విశాఖపట్టణం; గుంటూరు జిల్లాలోని- తెంపల్, రేపల్లె, చెరుకు పల్లి; కృష్ణాజిల్లాలోని- విజయాద, పెనమలూరు, చిత్తూరు, తిరుపతి, కడప, అనంతపురం లాచి అనేక ప్రదేశాలలో- ప్రకృతి వైద్యానికి సంశాంధించిన- వైద్యశాలలు- 21, కెస్పెన్స్‌రీలు- 23 వున్నాయి. ప్రాదరాబాద్- ‘నేచురోపటిక’ కాలేజీ ఒకది వున్నది. ఇవన్నీ ప్రకృతి స్విద్ధమైన విధానాలను ప్రషాంత కందించడానికి చక్కాచి కృషిని దేశ్శు న్నాయి. ఈ సంస్థలకు- వ్యాధి పీడుతులకు- ఖర్చు తప్పక. ఉపయోగాలు ఎక్కువగా అందించే “అశా కిరణాయ”గా అభివర్ణించ వచ్చును. ఎందుకంటే- వివిధ వైద్య ప్రధానతో—విసిగి, కేసింగ్, అనేకముందికి ఈ ప్రకృతి వైద్యంలో-ఉనశమక, నిశారణలు ఇచ్చుకున్నవి రాబట్టే!

ప్రకృతి వైద్య విధానంతో— ముఖ్యంగా— అణి త్రిలాంగర్యాళయ వ్యాధులు, సరాల బలహీనత, ఊఱ శరీరం (స్తూలాయం) తగ్గించుట, త్రీలకు సంక్రమించు- అన్ని గర్వశయ, మర్మవచ్చు వ్యాధులేకాక-మానవులను- పీర్చి, పిస్చిచేయు అనేక రుగ్గుతః ను నుఱతతరంగా తగ్గించ వచ్చును.

ప్రకృతి చిహ్నకులు ఆయ వ్యాధుల ననుసరించి వివిధ రకాలుగా వ్యాధులను రూపుచూపుతారు. ఈ వైద్యంలో-వర్ష చికిత్స (Chromo Therapy), జల చికిత్స (Hydro Therapy) ఆయస్కాంత చికిత్స (Magnetic Therapy), మడ్డి చికిత్స (Mud Therapy) లాడి అనేక విభాగాలంటాయి మందులతో పనికేశువా చేయు అన్ని చికిత్స

లను “ప్రకృతి వైద్యం”గానే చెప్పవచ్చును ఆవరిస్టానం (Steam Bath), తొట్టిస్టానం (Tub Bath), వెన్నెముక స్టానం (Spinal Bath), పాదస్టానం (Foot Bath)లాటి జిల చికిత్సలేకాక-కూరగాయలు, పండ్లు, పాశియాలతో చికిత్సలు: ఇంం మడ్ ప్రాక్ (బరదపట్టి), మసాట్ (మర్దన), ఉషవాస (Fasting) చికిత్సలూ ఆస్క చికిత్సలను చేయుటున్నారు. ప్రకృతి వైద్యాన్ని గురించి ప్రజలకు తెలియజేయ తలంపుతో-వరంగల్ నుండి-“ఆరోగ్యసారనం” లను ప్రతిక, ప్రైదరాబాద్ నుండి-“ప్రకృతి” లనే ప్రతిక వెలువదుతున్నాయి ప్రకృతి వైద్యాన్నిచీపుట్టి-రాష్ట్రా, కేంద్ర ప్రభుత్వాలు కూడా సహాయపడుతున్నాయి

“ప్రకృతి వైద్యం” అను పేరుతో నాచే ఖ్రాయబడిన ఈ పుస్తకము ప్రకృతి వైద్య పూర్తి విశిష్టతలను తెలియజేయ లేకపోయినప్పటికీ సామాన్య వ్యాధులకు నిఖారణ ప్రక్రియలు, ముఖ్యమైన ఆంధ్ర మార్గదర్శక సూత్రాలను తెలియజేయదము జిగిరిది, మిట్రులు, క్రైమోళిలామలు, ప్రకృతి వైద్య విజ్ఞానులు-సహ్యదయంతో వారి ఆనుభవాలు గానీ! సలహాలు.. సూచనలుగానీ. అధుగీక వైద్యపద్ధతులుగానీ తెలియజేసిన-మరిముదడలో జేర్పగలమని మనవిచేస్తూ- ప్రియతములైన-అఫిలాంగ్ర పాతకులనేవలో- మరాక వైద్యగ్రంథ రచన కొనసాగించాగానికి ఉపక్రమిస్తూ, నెలవు తీసికానే—

మీ ఆరోగ్యానిఖాపి

—డా॥ K. V. N. D ప్రసాద్,

D.H.M.S. (M H,S. London)

“ఆరోగ్యమ్ భాస్క్రాదిచేచ్తి!”

ప్రపంచానికి ప్రకృతి వైద్యాన్ని గూర్చి తెలియజేసిన “ప్రిస్నిటీ” విశిష్టత

పురాణ యుగమునాటినుండి భారతావనిలో ప్రకృతి చికిత్సలు తన్న ప్రాచికీ-మొత్తం ప్రపంచానికి ప్రకృతి వైద్యాన్ని గూర్చి తెలియజేసిన మాల పితామహునిగా - డా॥ “ప్రిస్నిటీ” కి ఆగ్రస్తానమివ్వచును.

సుఖాదు 110 సా॥ ల క్రితము జర్కుసీ దేశస్తులెన ప్రిస్నిటీ-కి ప్రకృతి వైద్యాన్ని శాస్త్రిము విధానంలో నిరూపించుటవు నడుము బిగించిన ప్రారంతమునిగా చెప్పువచ్చును. జర్కుసీలోని “గ్రాఫెన్ బగ్గ”లో నివసిస్తూ- స్వత్సుమైన గాలి, నిరుతోనే-వ్యాధులను నివారణ చేస్తూ— కొట్టిలను, ఆశుపాలను ఆహారంగా ఇచ్చేవారు నగర, వట్టం గ్రామాలకి దూరంగా - ఉరణ్య ప్రాంతంలో - డా॥ ప్రిస్నిటీ నివసిస్తూ తన్న ప్రచీకి- జర్కుసీలోని వివిధ ప్రాంతముల నుండేకాక. దేశదేశాలనుండి కూడా అనేకమంది రోగపీడితులు వచ్చి - ఆరోగ్యాన్ని పొంది వెళ్ళెడివారు.

జర్కుసీలో “ఆరోగ్య సరవనము”ను స్థాపించి, మందులు లేచుండా వ్యాధులను ఇంపాడిస్తూ, ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతమును - దశదిశలా ప్రచారము గావించిన మరత డా॥ ప్రిస్నిటీకే దక్కిగుంది.

డా॥ ప్రిస్నిటీ శిష్యుకోదారో - డా॥ హాక్, రిక్టి, జిష్ట, కనెల్, లహమాన్, టర్స్ పీటర్, జాన్, కెల్లాన్, గ్రూక్ మరికొందరు అమెరికా నివాసులు కూడా ఈ ప్రకృతి వైద్యాన్ని విశేషంగా అధివృద్ధి గావించారు. క్రొంబే-డ్రై అను దేడీడాక్సర్ - ప్రకృతి వైద్యపద్ధతులతో మానసిక చికిత్సలు గావించి, నిషుఱురాలుగా ప్రఖ్యాతిగాంచెను. శాస్త్రియ దృష్టితో వైద్య శాస్త్రమును చక్కగా అవలంభించిన అనేకమంది ఆల్డ్ పరిశైల్యులు కూడా ప్రకృతినిర్దమైన ఆహార వైద్యాలను విశేషంగా ప్రచారము గావించారు, గావిస్తూ ఉన్నారు.

ప్రకృతి వైద్యము

ప్రకృతి వైద్య మూల స్థాంతము

“అమంత మషరం నా స్తి నా స్తిమూల మనోషదం;

అయోగ్యః పురుషోనా స్తి యోజక స్తత దుర్దతః॥”

“బ్రాహ్మదములేని ఆమ లే దిలలోన॥ మంత్రశ క్రిలేని మాటలేదు॥”

లేదుపనికిరానివాదే పృథివిలోనియోజకుండొకండుఉండవలెను॥”

అంటే- “మంత్రంగా ఉపయోగపడని అషరంగానీ, మండగా ఉపయోగ పడని చెట్టు (ప్రేష్టు, ఆకులు, మొయ్య)గానీ, దేసికి పనికిరాని మనిషిగానీ ఈ సృష్టిలో లేదు. ఆయలే- పీటి అంతర్యాలను తెలుసుకొని ఉపయోగించుకొనువాడు మాత్రము అరుదుగా కనిపిస్తాడు!” ఇది శ్లోకార్థము. ఈ విషయాన్ని నిరూపించుటలో ప్రజ్ఞ చూపిన “జీవకుడు” చిరస్నర ణియుడు! ఈయన తథిల విశ్వకో పరిషత్తలో విద్యార్థిగా వైద్య విద్యను అభ్యసించారు. వైద్యాచార్యులు- వైద్య విద్యహర్షిచేసిన విద్యార్థులను పిలిచి “వైద్యానికి పనికిరాని మొక్కగానీ, ఆకుగానీ, ప్రేష్టుగానీ తీసుకొని రమ్మ”ని పుపారు. జీవకుడు తప్ప మిగిలిన విద్యార్థులందరూ గంపలకి గంపలు రకరకాల ఆమలను పనికిరానివంటూ తెచ్చాడు. మన జీవకుడు మాత్రం ఖాళి చేతులతో ఆచార్యుల చద్దకు వచ్చాడు. ఆచార్యులు “ఏమిటి? ఉత చేతులతో వచ్చావు?” అని ప్రత్యించగా- జీవకుడు ఆచార్యానితో- “ప్రకృతి ప్రసాదించిన వాటిలో బ్రాహ్మదమునకు పనికిరాని వస్తువు ఈ సృష్టిలోనే నాకు కనిపించుట లేదు గురుదేహా!” అని సమాధానమిచ్చాడు. ఈ జీవకుడు జీవకారుణ్య మూర్తియైన- “బుద్ధ శగవాను”ని శిష్యుడై-బుద్ధ మతస్ఫులకు ఉచిత వైద్యము చేశాడు. ఆభరికి- వైద్యం చేయించుకొనుటకు బోద్ధమతం స్నేకరించే ప్రజలు అధికమైతే- రోగులకు మతదీక్షను ఇవ్వవద్దని చెప్పవలని వచ్చింది. ప్రకృతి వైద్యాని విశ్వత- చేయగలిగినవారు చేస్తే ఇలా శంటందన్నమాట!

ప్రకృతిలో లభించే నీచితో- విద్యుత్పత్కిని పృష్టిస్తున్నారు. నూర్యకాంతి నుండి శక్తిని గ్రహించి, సౌర్య విద్యుత్తో అనేక ప్రయోజనము పొందుతున్నారు. భూసారంతో- వివిధ రకాల పంటలను పండిస్తున్నారు.

మందులులేని ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతము-బోషధాలు వినియోగించు వైద్య సిద్ధాంతమునకు పూర్తి వ్యుతిరేకమైనది మందులవల్ల- అనేక కష్టాలు, సష్టాబుందుటయేకాక- రకరకాల వ్యాధులు పుట్టుటికు శారణమగునని ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతము. కాబట్టి- ప్రకృతి ప్రసాదితా లైన- మట్టి, సీరు, కాంతి, స్వయంశక్తులతో- వ్యాధులను విపారించుటయే ప్రకృతి వైద్యం!

ప్రకృతి వైద్య మూల సిద్ధాంత మేమిటంపే- “వ్యాధి విపారణ- నిరోధకశక్తి మన శరీరంలోనే ఉన్నదని, ఆ శక్తికి అనుకూల వాతావరణ మేర్పులిచి- తత్త్వవిషయ చేయటయే- ప్రకృతి నూత్రమని; శరీరంలో మాలిన్యములు జీరినపుడు- శరీర అఱు, కణ చలనములో కలిగే కలకయే వ్యాధి ఆపీ; ఆ మాలిన్యములను తొలగించిసు- మరల కణ చలనము చే తన్యవాతమై కలత దిపారించి- ఆరోగ్య ముక్కలను!” అన్నదే ఈ వైద్యానికి ప్రధాన సిద్ధాంతము.

ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతం-ముఖ్య సూచనలు

1. శరీరములోని మాలిన్యాలను తొలగించుట:
 2. నిద్రాణమైయున్న ప్రధాన జీవశక్తి (చైతన్యం)ని ఈ త్రైంబికా- శరీరానికి సహజశక్తిని కలిగించుట,
 3. సూక్ష్మాయైన్ (బాక్టీరియా, వైరస్)ల సిద్ధాంతమును, మందుల వాడుకను- వ్యుతిరేకించుట,
 4. రోగి తత్త్వమును విర్టయించి- తవనమణమైక- అహారం, విహారం, వ్యాయామాలను విధిగా అమలు జరుపుట,
- వైనాలుగు సూతములను- రోగులందరూ విధిగా పొడించవలేనిదే!

దేహంలోని మాలిన్యాలను తొలగించుటు అంటే ఏమిటి?

1) మన శరీరం- వివిధ రసాయనాలు, పాంచబోతిక పదార్థాలో నిర్మించబడినది ఈ పదార్థాలన్నీ ఆణువుల సముద్రాయితోను, ఆణువులన్నీ పరమాణువులతోనూ నిండి వుంటాయి. కణముల నుండి, ధాతువుల నుండి— కండరాలు, ఎముకలు, అవయవాల నిర్మాణంలో— ఎలక్ట్రాఫిసుల చలనముల వలన— ఇనీ ఆభివృద్ధి జెందుట, దశించుట ఇదుగుచున్నది ప్రతి కణమునకు ఈ గుణాలు నిఖిలిక్యులమై చుంటాయి. ఈ గుణములన్నీ శరీరానికి చెందినవేనని Biology (జీవశాస్త్రం) చెప్పుచున్నది. అనేక ఎలక్ట్రాఫిన్ల కలయికయే ఆణువు. ఆణువుల ఉలనములో— ఎలక్ట్రాఫిన్ల లతోబాటుగా— “మైక్రోజిమా” అనునదికూడా వున్నది. ఎలక్ట్రాఫిన్లు అతివేగంగా— రక్తమంతటా ప్రవహించు చుండును. ఈ ఎలక్ట్రాఫిన్లను ఇలా ప్రవహింపజేయు చైతన్యమే “ప్రాణము” అని చెప్పటిదినది. ఈ ప్రాణశక్తి ప్రవహించని ధాతువులు సహించి, మరల ఆభివృద్ధిని జొడక తమ స్వశక్తిని కోల్పేవుటయే కలవ! కలత కలిన ధాతుషులు నిఱించినపుడు ప్రాణక్తిని వీటికి అందకుండా అడ్డగించు శక్తి “మైక్రోజిమా”కు గలదు. ఈ మైక్రోజిమాను సరిజేయుటనే మారి న్యమునను తొలగించుట!! తొలగించే పద్ధతులు, సూత్రములను ఆచరించుటయే— ప్రకృతి వైద్యము!!!

2) శుక్ర-శోషేతాల కలయికతో అంకురించిన కణము— శ్రీ గర్వకోశంలోని అనుకూల వాతావరణములో— “పిండము”గా ఆభివృద్ధికింది, శిశువుగా మారి— ఈ ప్రపంచంలోకి ఉదయించు చున్నది. ఈ విద్యంగా జనించిన శిశువు— ఆహారమును గ్రహించును. ఈ ఆహారాన్ని శరీరిఖృదీకి వినియోగింపజేసి— పెంచి, పెద్దచేయుటలో ప్రదాన పాత్ర వహించునది చైతన్యము (ఇదియే ప్రాణము, శక్తి) ఈ చైతన్యము నిఱించినంతనే ప్రాణి— శవము (చైతన్య రహితం)గా మారుతున్నది. ఈ చైతన్య శక్తికోని లోపములను సరిజేయుటయే— ప్రకృతి వైద్య సూత్రములు!

3) వైచి దేశపు వైష్ణవిక శాశ్వతేత, మహామేధావి, మాంట పెవియర్ విశ్వవిద్యాలయంలో - రసాయనిక శాశ్వతేత - "ఆంటోసీ బీచాంవ్" ఈయన డిట్రీ విశ్వవిద్యాలయంలో జీవశాశ్వత పండితులైన "లూయాపాక్షర్"కు, ప్రో॥ మెచ్చికావ్ కు సమకాలికులు!

ఆంటోసీబీచాంవ్ - ఆంతకుమంచు సిద్ధాంతికరించిన - వైరన్, బాక్టీరియాల వైద్యవిధానాన్ని వ్యక్తిరేకించుటచే - ఆనాటి వైద్య విధానంలోనే పిష్టవం సృష్టించుటయేగాక - "అల్లోపతి వైద్యశాశ్వత" విధానానికి మాల మైనది.

పాక్షర్, మెచ్చికావ్ మొ॥శారు సిద్ధాంతికరించిన - సూక్ష్మజీవుల సిద్ధాంతాన్ని - బీచాంవ్ "తప్య" అని ఖండించెను. లూయాపాక్షర్ - గాలిలోనుడి, ఇయడి నుండి - బాక్టీరియా, వైరన్లు వ్యాపించునని తెలుపుటచే బీచాంవ్ - "అవి ఎక్కుడనుండో రావు" అని సిద్ధాంతికరించెను "సృష్టిలో ప్రతిజీవి - కణముల సమూహమేనని, ఆ కణములన్నీ సూక్ష్మజీవులలో వింపబడి వుంచాయని, పీటికే 'మైక్రోజిమా'లని పేరు" అని తెలిపెను. "ప్రతి వ్యాధికి - ఒక సూక్ష్మజీవి కారణము!" అని పాక్షర్ అండే; బీచాంవ్ - "ళరీరంలోని - మైక్రోజిమాకు 'పులియుటు అని' అర్థము! శరీరంలోని కణముల యందలి పదార్థము పులిసినవడే - అక్కడ సూక్ష్మజీవులు ఏర్పడతాయి" అసీ, "రోగ పదార్థం ఒక్క తేగానీ, రూపాలుపేరు" అసీ, "అవి పెరిగే ఆసుకూల పరిస్థితుల ననును దించి రూపాలు మారుతూ - పెచుగుతాయి" అని బీచాంవ్ పిష్టలికరించెను.

ఏది ఏమైరా - ప్రకృతి శాశ్వతు మాత్రము - "ఎచ్చట నుండో సూక్ష్మజీవులురావు! వ్యాధి వ్యాధికి ఒక్కుక్క సూక్ష్మజీవిలేదు. సూక్ష్మజీవులన్నీ - మన శరీర మారిన్నుంలో, మనం తీసుకొను ఆహారం మరియు ఇచ్చాలవల్ల ఏర్పడ: "నని నమ్ముచున్నది.

"సూక్ష్మజీవులు వ్యాధిని కలిగించరేపు!" అవి దృఢంగా నమ్మి, అయిజావు దేసిన - బీచాంవ్ "వ్యాధులు రాకుండా టీరాలు, అంజక్కన్ని, కాపాదకేపు! పైగా అవి ఆరోగ్యాన్ని కలిగించు కొన్ని సూక్ష్మక్రియలను

కూడా సంహరించును. దీనితో అనేక కొత్త కొత్త వ్యాధులు ఉద్య వించును!" అని అట్టిప్రాయవడెను (స్థలాభావంతో "సూక్ష్మజీవుల సిద్ధాంతము"ను ఆవసరము మేరకే చర్చించబడినది)

డా॥ పవెల్స్ సిద్ధాంతం ప్రకారము— "ళరీరంలో పులినిసిన- కణ రసాయనిక పదార్థం- రక్తఖాహా నాళములలో చికుగ్గొనిపోయి. రక్త ప్రసరణ స్కర్మంగా లేక- ప్రాణఖాయువు సించి, సహజమైన రోగ మాలిన్యములోని పదార్థం— మూల కణములలో సూక్ష్మజీవులుగా మారు తుండి; తెల్లకణములలో- రోగ పదార్థంగా మారుతుంది. పీటిక ప్రకృతి సిద్ధమైన- ఆహార పదార్థాల ద్వారా, మర్మనలద్వారా- చైతన్యం కలిగించ జేసి— ఆ కణ స్థితిని- యితాస్తితికి తీసికొని రావడమే- ప్రకృతి తత్త్వ వైద్య సిద్ధాంతము!"

ప్రకృతి వైద్యము- రోగ నిర్ణయము

ప్రకృతినిద్దంగా- మనదేహంలోని కజాలు రెండు విధాలుగా పని చేయును. అవి 1. అనుకూలమైన పరిస్థితులలో- వృద్ధి జెండి, చైతన్య ముగా (ఆరోగ్యంగా) వుండుట; 2. ప్రతికూల పరిస్థితులలో- పీటిపనితో లోపము వలన- నించును. ఇట్లు నించుటయే కలర (వ్యాధి)!

మనశరీరములోని ఆరోగ్యకరమైన రసాయనాక మార్పు మానసిక ఆరోగ్యమును కల్గించును ఆ రసాయనిక మార్పు అనుకూలముగా లేని ఎదల మానసికముగా నెఱిక విటవలు సఫింపజేయ స్థితికి వచ్చ చున్నది. ఆది క్రమక్రమముగా టారీక వ్యాధిగా కూడా మారుచున్నది.

1. అనుచూల స్థితి అంటే : మానసిక ఉల్లాసము, ఆనందము, ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారము, నియంత్రణ కలిగిన కామేచ్చ!

2. ప్రతికూల పరిస్థితి అంటే : మానసికముగా క్రుంచట (ట్రైపెషన్), దఃఖము, కోపము, విచారము కృతించ ఆహార పదార్థాలు నియంత్రణలేని కామేచ్చ!

ఆరోగ్య జీవన సరళి

అకస్మాత్ గా సంతవించే ప్రమాదాలు (యాక్సిడెంట్స్) తప్ప - చెగతా వ్యాధులు - సరైన విజ్ఞానంలేక, ఆహార విషార నియంత్రణలాటి క్రమశిక్షణాలేక వచ్చుచున్నవే అని చెప్పవచ్చును

మన దేహములోని-అఱు చలనము, వాటి గమనము-50 సంాలు దాటిన తదుపరి కొర్టిగా తగ్గి ధాతువుల యందు - వ్యాధి నిరోధక, నిఘారణ శక్తితో లోపమేర్పడి - శరీర పటుత్వము క్రమక్రమముగా తగ్గుచుండును. ఇట్లు అఱువులలో శక్తి తగ్గిపోగానే - శరీరంలో వ్యాధి మాలిన్యములు పెరుగును. ఈచిదంగా మారిన్యములను పెరగకుండా - ఆహార విషారాలు, విశ్రాంతి, మానసిక స్థితులను సీచిద్యురా, వెలుతురుద్యాచా, మట్టిద్యురా క్రమపరచుకొనవలెను ఆయితే ఈచిదంగా - “మైక్రోజిమా” గమన వేగము తగ్గట అనేది - వయసు మీదపడుట వలనేగాక - ఇతర దురలవాటుల వలన, సుఖవ్యాధులవలన కూడా తగ్గవచ్చును.

కొందరు శక్తి పెరుగుట కొరకు - మాంసం, గ్రూడ్యు, చేపలు, మసాలా దినుసులుఖాడి ఆహారాలను రోగులకు తినిపిస్తూ వుంటారు కీసిని ప్రకృతివైద్యము విశ్వసించడు. ఎందుకండే - ఈ ఆహార పదార్థాలవల్ల శక్తి పెరిగే మాట అటుంచి - వీటి వలన - వ్యాధి పదార్థాలు శరీరములో ఆధికంగా పెరిగి, జీర్ణప్రక్రియ త్వరితగతిని చెడిపోతుంది. కాబట్టి ప్రకృతి వైద్యం - మాంసాహారమును; ఉత్తేజాన్ని కలిగించు - భూమపానం. నస్యం, మద్యపానం లాంటి వాటిని హూర్తిగా వ్యతిరేకించును.

రసాయనిక శాస్త్రము - 18 ధాతువులను కనుగొన్నది. మన శరీరం సక్రమాగా పనిచేయవలెనన్న - ఈ * ధాతువులన్నీ నియమిత పరిధి ననుసరించి సమపాశ్యతో వుండాలి

* ధాతు లోపములు, జీవ శక్తిని గురించిన సమగ్ర వివరణకు - నాచే ఖ్రాయందిన “హోమియో వైద్యం”(Rs. 15/-) “జర్నసీ వైద్యం” (Rs. 10/-) అనుసారి చూడగలరు. ప్రతులకు - “జనసైయ పట్టి తేషన్న”, “తెచరి-1”కి సదిరు పైకము M. O. చేయగలరు — రచయిత.)

వ్యాధిని కలిగించు ముఖ్య కారణాలు :-

1. మన శరీరములో అతి ముఖ్యమైన రసాయనశాల వంటి భాగము - జీక్కకోశము. దీని పనిలో తోష మేర్పడిన - శరీరములో “కలత” (వ్యాధి) ఏర్పడును.

2. మన శరీరము నుండి బహివ్యురింప వలసిన మలినాల్యస్క్రమంగా బియటపడకపోతే - వ్యాధి ప్రారంభించును. అందు ముఖ్యమైనప్పటి మల - మూత్రాలు, చమట, త్రీల ఇంతుక్రమము, ప్రాణవాయువును స్క్రమంగా గ్రహించని ఊపిరిచిత్తుల వల్ల విష వాయువులు వెలువడక - కలత వచ్చును.

3. విశాంతి అసగా నిద్ర వలన - మెదడుకు, శరీరానికి శక్తి పెరుగును. ఈ విశాంతి క్రమబద్ధంగా లేకపోయినా వ్యాధి జనించును.

పై వాణినిన్నిచీని క్రమపరచుకొనుటకు స్క్రమమైన ఆహారం, తగిన శారీరక * వ్యాయామాలు అచరించాలి!

వంశ పారంపర్య వ్యాధులు - ప్రికృతి చికిత్స

ఈంతకు ముందు ఆధ్యాయాలలో - కణాలకు కూడా గుణమున్న దని, అవి శుక్క - శోటిశాల కలయికతో రసాయన మార్పజెంది, పెండ ముగా ఏర్పడుతుందని తెలుసుకొన్నాము. ఇక్కడ చర్చించేది - శుక్క, శోటిశాల కలయికకు ముందు కూడా - కణముల గుణములలో విశేషాలన్నవని!

పాలలో - మళ్ళిగ లేక మరేదైనా తోడుకొనుటకు కలిపిన. పాలు యొక్క గుణము, రూపము మాడుజెంది. పెరుగుగాను ఆ తరువాత - మళ్ళిగ, వెన్నగా రూపాంతరము జెందును నిటానికి ఈ గుణాల మార్పులన్నవని!

* ప్రాణాయామం, ధ్యానం, ఆసనాలులాటి వివిధ వివయాలకు 80 ఉరిజిసల్ పోటోలలో, నాచే ప్రాయబడిన - “యోగశాస్త్రం” (మెం - Rs. 15/-) అను గ్రంథం చూడగలరు. ప్రతులకు - “జనస్పియ పట్టి తేషన్న తెసాలి-1”కి Rs. 16లు M. O. చేయండి ! — రచయిత)

లన్నీ ప్రకృతి నీద్రంగా పాలలో అంతర్గతంగా నిషిహమై యున్నాయి. ఈదాశారణకు :- పాలతోదుకు - మజ్జిగపాశ్చ సమానంగా పదకపోయినా పాలలో అనుకూలుకాని పదార్థాలు కలినినా - పాలు తోదుకొనక పోవడమో, విరిపోవడమో ఇరుగుతుంది. అంటే - ఏ పదార్థం కా పదార్థం ప్రత్యేకించి గుణాలను కలిగి వుంటుందన్న మాట!

అప్ప, గేదె, పులి, మేక, మనిషి మొగు వివిధ రకాల జంతువుల పాటు ఒకే రకంగా వుండక విభేదించుచున్నవి. (కెమిస్టీ), బయాలజి కూడా కొద్ది శేఖాలను తెలుపుతున్నవి. ఆయర్మేద వస్తు “గుణదీపికలు” పీటి వివిధ గుణాలను తెలుపుతున్నవి) దీనికి ఉరణం - వాటి కణ రసాయనిక మార్పులు, గుణాలే! పీటినిబట్టే - ఏ జాతికారూపము ఏర్పడుతున్నది. (అంటే పులికి పులి, మేకకు మేక జన్మించుట)!! ఇదే సకల చరాచర స్పష్టి వైచిత్రి!!(జీవ రసాయన శాత్రుం- జీవ్, క్రోమోకోమ్స్ అను పేదులో కా విషమాన్నే చెప్పుచున్నది)

పై విషయాల నమునరించి - వ్యాధి పదార్థాలు రసాయనికకణాలకు కూడా వున్నవని మనకు విశదమగుచున్నది కదా!? శరీరంలోని వ్యాధి తొలి దళలో - ఆరోగ్యము కలిగించినట్టే; వాటి రసాయనిక మార్పుల లోని, ప్రతికూల గుణములు, దోషములు తొలగించవచ్చును.

పంశ పారంపర్య వ్యాధులను తొలగించుటకు అనుకూలమైన కాలము నుండి ప్రకృతి బికిత్సిలను నెరపిన సంతానమును ఆరోగ్య కరంగా వుంచవచ్చును. దీనికి అనుకూలమైన కాలము - “త్రీ గర్వం దాత్రీన 2,3 నెలల నుండి ప్రసవించేవరకు” అని ప్రకృతి వైద్య శాత్రుము స్థోస్తున్నది. ఈ సమయములో ప్రకృతి వైద్యం ఆచరిసే. తల్లి, తండ్రులకున్న వ్యాధులు పిల్లలకు సంక్రమించవు. (నాచే ఖ్రాయ బిడిన “హోమియోవైద్యం” నందు వంశ పారంపర్య వాధులకు నివారణ లాన్నవి) కాబట్టివంశ పారంపర్య వ్యాధులు రాకుండా - అనుత చాంఫ్లెన్ ప్రకృతి వైద్యులను (తేక హోమియో వైద్యులను) సంప్రదించిన - వారు వాడిని దూరం చేయగలరు. ఏ వైద్య శాత్రుమైనా ఆరో

గ్యాన్ని గురించి తెలియజేస్తుంది కానీ ఆచరించవలనినది మాత్రము వ్యాధిగ్రస్తులేననిగుర్తించి, ఆచరించి వ్యాధులను పొర్కులండి!

తరుణ వ్యాధులు దీర్ఘ వ్యాధులుగా మారుటి

తరుణ వ్యాధులంటే- వాతావరణ మార్పుల వలన, ప్రకృతి వైపరీత్యాల వలన- కొంతకాలము అనారోగ్యమును కలిగించునవి. సహజంగా ఆశారోగ్యాలు శరీరంలోనికి ప్రవేశించగ నే- దేహమందలి ధాతువులు- వాడిని బయటికి నెట్టివేస్తూ వుంటాయి. ఈ విరంగా నెట్టి పేయ దాసెకి ధాతువులకు శక్తి చాలని ఎదల- అనారోగ్యాలు ప్రమాదకరంగా పరిణమించి, వ్యాధి తథికముగా వృష్టిజీంది, ప్రాణాపాయస్థితి వచ్చును. కాబట్టి ప్రకృతి నిద్రమైన- ఆహార, విహారాలను, తగిన వాతావరణాన్ని కల్పించి- ధాతువులు పోరాదటానికి అనువుగా మార్పులు చేయటానే కున్నది దీనితో అనారోగ్యాలు వాటంతటపే- మనదేహము నుండి దెదలిపోయి, హూర్యారోగ్యము కల్గాను.

తరుణ వ్యాధులకు ఉదాహరణ :- జలయి, రగ్గు, తుమ్ములు, జ్యోరం, విరేచనాలు, వాంతులు, తడపర, ఆటలమ్మె, క్రమాధిక్యతచే శారీరక నొప్పులు మొంది.

తరుణ వ్యాధులన్నీ కేకి- జల, మట్టి, మర్దన, ఉపణిన చికించుల ద్వారా- ధాతువులను యిషాస్థితికి తీసుకొని పచిన- ఆరోగ్యస్నేహంద వచ్చును. ఆయతే ఆషానప వల్లగానీ, నిద్రాఖ్యం వల్లగానీ- తరుణ వ్యాధులు సంకుమించినప్పుడు ధాతుఫులకు సహకరించ లేకపోయానట్టయాతే- ధాతువులు శక్తిని కోల్పోయి, సంస్థాయి. ధాతువులు నశించిన తోడనే తరుణ వ్యాధులు- దీర్ఘ వ్యాధులుగా మారిపోతాయి.

వ్యాధులు తిరగబెట్టుట్ల-బక పరిశీలన

తరుణ వ్యాధులు మన శరీరమలో ప్రవేశించినపుడు- ప్రకృతి శక్తికి వ్యుతిరేకముగా బౌషధములు వాటటవలన- ఆ బౌషధాలు ధాతువు

లను నశింపజేసి- ధాతువుల పోరాటాన్ని తాత్కాలికమూగా అష్టను. ప్రకా ఉద్యోగాలు నశింపన్నుడు - ప్రథమత్వా "లా ఆట్లర్స్" ఉపయోగించి పాటని అణగద్దొమ్మను. దీంపి పలన ఉద్యోగు ఉద్దేశ్యత తగ్గునే గానీ ఆగచుకదా!? ఈ విరముగానే- ధాతు శక్తి తగ్గిపోగానే- వ్యాధి అక్కుడ సిలబి, దీంపల్ల జినీంచిన బాద తాత్కాలికంగా ఉపశమించును. అయితే ధాతువులకు గల సహా గుణమువల్ల గ్రాములకో పోరాటము ఉద్యుక్తునే వుంటాయి. కొంతకాలము ఇట్లు జినిగిన తడుపరి- మునము తీసుకొను ఆహార, విషాక జాగ్రత్తలవల్ల ధాతుక కిన్కర్షింపు- వ్యాధి పదార్థాలను బయటకు నెఱ్చుతూ- దాచి నంటి సెఫ్టుకోసి యున్న భోషచ పదార్థాలను కూడా దేవము నుండి నెఱ్చివేయును. ఈ పరిస్థితినే మనము "వ్యాధి తిరగబెట్టింది?" అని అంటూ వుంటాము ఈ స్థితిలో తింగి మందులను వ్యాధతాము. వనిచేయకపోతే అంతకూ బిలీముమై చుమండులను వాడతాము. అప్పుడు కూడా పై రంగానే మగల మరల ఇదుగుటవల్ల ధాతువుల శక్తి శాశ్వతముగా నశించి, నశించిన ధాతు పదార్థం కృతిపోయి- ఆ ప్రదేశమలో వ్రణాలు, గద్దలగా కూరులు ఉచును. కేదా తెల్లకణాలు వృద్ధి జుండి నీముగారుట, ఆ ప్రాంతమూ (భాగం) పూర్ణగా పనిచేయలేక పోతుట జరుగును ఈ పంస్తితులలోనే శత్రు చికిత్సకులు రంగ్ ప్రవేశం చేసి ఆ ప్రాంతాన్ని తీరువేయగానికి ప్రయత్నించేదరు. శత్రు లికిత్సో కూడా ఆ భాగాన్ని తీసివేసే ఆవకాశం లేకపోతే- ఆ రోగి బాధతో శాశ్వతముగా మరణించవలసిందేనని కషాయాలి!

పై అస్థాలు వాడెల్లకుండా వుంచాలాడే- ఆవసరమైనమంగులు గారీ, బలమైన మందులుగానీ వాడవండా. ధాతువులకు సహాజించుటాగా శక్తిని పెంచి, ఆరోగ్యమును కలుగజేయు ప్రశ్నతి వైద్య సిద్ధాంతాలు అవరించాలి. తరువాత గ్రాములన్నీ నాల్గుకోజలు అటూ ఇటూ అయినా ప్రకృతి చికిత్సవల్ల నిశ్చేషముగా విర్ములించలడును. కోగ పదార్థం కాగా వృద్ధి జుండిన తరువాతగానీ, మందులను ఖరికంగా వినియోగించిన

తరువాతగానీ, వ్యాధిని నిర్మల్యం చేయట వల్లగానీ, ధాతువులు నఖించిన తరువాత ప్రకృతి వైద్యం చేయగలిగింది లేదు. కాబట్టి వ్యాధి తరువాత దశలోనే ప్రకృతి చికిత్సలను పొందండి!

ఒకవేళ వ్యాధి తీవ్రతరమై, శత్రువికిత్స తప్పనిసరి పరిస్థితులలో - మందుగా ప్రకృతి వైద్యుని సంపదించి, తగిన సూచలను పొంది. శత్రువుండుగా ప్రకృతి వైద్యుని సంపదించి, తగిన సూచలను పొంది.

బౌద్ధ వైద్యుని - ప్రకృతి వైద్యం ఎందుకు వ్యతిరేకించును ?

బౌద్ధ వైద్యం - కేవలం సూక్ష్మ జీవులను చంపుట (వ్యాధిని కలుగజేయు - భ్రాహ్మిరియా, పైరస్) పైనే ఆధారపక్ష వు ఉది ఈ సూక్ష్మ జీవులను సహకరించడానికి విష్ణువుఁడు కనుగొనక తప్పలేదు. వీటిని ఎంత త్వరగా నిర్మాలించాలంటే అంత బలీయమైన విషపు మందులను తయారు చేయాలి ! ఈ బౌద్ధాల వాడకం వృద్ధియుసుచున్న కోద్ది - కాలక్రమేణా వీటి విష భలితము వలన మరికొన్ని కొత్త వ్యాధులు సృష్టించబడుతున్నాయి.

కై విధముగా కొత్త వ్యాధులు ప్రభలమయ్యే కోద్ది - మరికొన్ని కొత్త పిష్టాలతో బౌద్ధాలను కనుగొనక తప్పడంలేదు. ఈ విధంగా కొత్త రోగాలను ఆణిచి పెట్టిశాసికి కొత్త మందులు, మందులవల్ల ఉన్నవిందన కొత్త రోగాలను ఆణిచి పెట్టిశాసికి మరికొన్ని కొత్త మందులు ఇలా క్రమేప - వ్యాధులతో - బౌద్ధాల, బౌద్ధాలతో - వ్యాధులు పోటిపడి పెరిగిపోతున్నాయి.

సహజంగా - వ్యాధి రాగానే మందులు పోస్తారు ఈ విధంగా మందులవల్ల బయటికురాని వ్యాధి పర్వతమూ, మందుల సహజగుణమూ కలిని, రక్తములో మిళితమై పోయినపుడు - మన శరీరం పీటితో సరిపే

ధాతు పోరాటం వలన- వేడి పుట్టును. దీన్ని ఇంగ్ర లక్షణాగా భావించి— మంచుగడ్డలనో లేక బొషుధాలనో వాడుటవే ధాతువులు నఖించి శక్తి చికిత్సకు దారి తీయవచ్చును.

ప్రకృతి వైద్య శాస్త్రంగానీ, హోమియోపతి వైద్య శాస్త్రంగానీ చేపేడి- ఒక్కటే! అది “మంచులు వాడివాడి, కొత్త రోగులు వస్తే— వాటికి వేరిక క్రొత్త నామం పెట్టి- మళ్ళీ ప్రయోగాలు జరిపి, మరొక క్రొత్త మంచును కనిపెడుతున్నారు. మన ధాతువులకు- కొన్ని రసాయనిక పరాద్ధాలను- గ్రహీంచుట, వ్యుతిరేకించుట (అనుకూల, అనుసుకూల స్థితులు) అనుసది సహజ గుణము కావుటంది. ఉఛావారణకుః- కొండరికి తొన్ని ఆహార పరాద్ధాలు* పడకపోవదం, కొన్ని వాతావరణ పరిస్థితులు వింటించదం మనకండరికి తెలిసినదే కదా!

కొండరికి కొన్ని మంచులు పడవు! ఈ మంచులు వాడినపుడు సరిపడక వల్సై దుర్గాక్షణాలనే “ఎలర్సీ రీమూఫన్స్” అని అంటారు. ఈ ఎలర్సీ రీమూఫన్స్ తగించడానికి. మరొకొన్ని మంచులను వాడతారు. ఈ క్రమంగా తరుణ వ్యాధిగ్రస్తులు మంచులువాడో, పథ్య-పాసములు సరి లేకో ఫీర్చ వ్యాధిగ్రస్తులగా మారిపోతున్నారు.

కొండరు అవసరానికి సరిపడే మంచులు వాడితే, మరికొండరు-ఇన వసరంగా మితిమీరి మంచులను వాడతారు. కనీస బొషు జ్ఞానంలేని మంచులపాపుల వారివద్ద, కాంబౌండర్లుగా వుండి- వైద్యం చేసే హిపద్ద మంచులు విపరీతంగా వాడికూడ దీర్ఘ వ్యాధిగ్రస్తులుగా మారిపోతున్నారని చెప్పవచ్చును అంతేగాక స్వయంగా పీరికై వీరే ఈ విధంగా ఆజ్ఞాను లింగిం మంచులు వాడి, మృత్యుఫును ముద్దాడుతున్నారని చెప్పవచ్చును.

* (పరాద్ధ, వాతావరణ వ్యుతిరేకతల సమగ్ర వివరణకు :—
డా॥ A వ్రభాకరణాలు, M B. B S. గారిచే ప్రాయణదిన “ఎలర్సీ వ్యాధులు” అను గ్రంతము చూడగలరు.
ప్రతులకు- “జనప్రియ పట్టికేవన్స్, తెలాల-1” కి Rs. 12/-లు M O.
చేయగలరు!
—రచయిత)

ప్రకృతి వైద్యం-శస్త్రి చికిత్స

నేను విద్యార్థి రశలో తన్నప్పుడు మాకుటుంబ బ్లైట్లున శత్రు చికిత్స విషణువిగా ప్రసిద్ధి గాంచిన ఒక సర్జన్ గారు - ఒక సందర్భంలో - “ఈ రోగులు ఎప్పటికైనా - మా సర్జన్ న్నచేత శత్రు చికిత్స దేయించుకొనక తప్పదు!” అని అన్నారు. ఆనాడు ప్రకృతి వైద్యంతో నాకు పరిచయం లేక “శత్రు చికిత్స చాలా గొప్ప వైద్యం!” అని భావించడం జరిగింది. కానీ నాటు ప్రకృతి వైద్యంలో పరిచయం లభించాక - “బౌషర విషాను లేని వైద్యులందరూ కలిసి, శత్రుచికిత్స తప్పసినఱి పరిస్థితిని రోగులకు కల్పిస్తున్నారు వాయిది - నిచారణ, నిరోధాన్ని గూర్చి ఆలోచించడము లేదు!” అని నేను భావించడము జరిగింది.

ఈ రోజు ఉతు మందులు మారక వ్రద్వాళ (క్లోరోపాం, కోకాయిన్, హీరాయిన్, సారా, బ్రాండి, కల్లు, చుట్టు, బీటి, సిగారెట్స్ ఇంటి) వాడకం గురించి అచ్చి ప్రజలకు కలిగించు చోనిని గురించి. విషాన శాత్రు జ్ఞాలందరు ఎలుగేత్తి చాటుతున్నారు. ఈ దురలచాట్లను ఘానమని. T.V, రేడియో, పత్రికలలో ప్రచారం కూడా మనకంటారికి నిత్య ఛీచితంలో అనుభవమే! అదే శత్రు చికిత్సల విషయానికొనే - “రోగులకు బాధ తెలియకుండా మత్తు మందులు కనిపెట్టి, మహోవారం చేశారు!” అని సామాన్య ప్రజలు ఇచ్చుకొనుట సహకరించమే! కానీ “ఈ పద్ధతి మంచిది కాదు!” అని ప్రకృతి వైద్యుల ప్రగాఢంగా నమ్ముతున్నది. (చర్చించిన ఈ విషయాన్ని బట్టి జ్ఞానులు గ్రహించే వుంటారు! ఆయుషా - సంక్లిపంగా రు క్రింద వివరించడం జరిగింది)

“ప్రస్తుతము జరిగే వంద ఆపరేషన్స్ లో - 10 మాత్రమే ఆవసర మైనవి! మిగిలినవి ప్రకృతి చికిత్సలతో ఆపరేషన్ లేకుండా నిఘారించ వచ్చును!” అని ప్రకృతి శాత్రుం దెప్పుచున్నది. కాన్సు కూస్తపు మత్తు మందు ఇచ్చి “బాధ తెలియకుండా రోగులకు మేలు చేస్తున్నాము!” అని భావించడం సరికాదు. “శత్రు చికిత్స కరకు మత్తు మందులు మేలు చేసి

నట్లు అనిపించినా-తదుహత జీవితంలో దీర్ఘ వ్యాధిగ్రస్తులుగా రోగులు మార్డిపోతారు!" అని ప్రకృతి వైద్యం చెప్పుచున్నది

ప్రైవిషయాలను బట్టి ప్రకృతి వైద్యానికి- శత్రు చికిత్స పట్టి విశ్వాసం లేదని భావించరాదు. ప్రపంచంలోని ఏ వైద్యమైనా ప్రాణా పాయ స్థితిలో శత్రు చికిత్సను ఆశ్రయించక తప్పదు

ఇతర వైద్యాలలో అవకాశములులేని పరిస్థితులలో, ప్రమాద వశాత్తు ఎముకలు విరుగుట లాటి ఆస్థాలలో శత్రుచికిత్స అత్యవసరంగా చేయించాలి! ఈ పరిస్థితులలో తప్పని సరిగా పుతు మందులు వాడక తప్పదు!! అంతేగాని- ముక్కుకు రంధ్రం చేయాలటే- మతు మందు, నూది మందు ఎక్కించడానికి రక్తసాకం దొరకక్కాపోతే- మతు మందు వినియోగించడాన్ని- మేలుకంటే కిడే ఎక్కువ అని చౌచ్చరించుచున్నది. "ప్రకృతి వైద్యం!"

యుక్తాయుక్త విచఛణ గలవారు- "మన శరీరంలో పనికిరాని ఆవయవములేదనీ, చాటి వాణి పనులు నెర్చిపుంగా సాగుటకు తగిన శక్తిని అవి కలిగి వున్నాయనీ, వాటిని తొలగించిన- అవి పెచ్చు పనివి పేరాకటి నిర్వాటించ లేదనీ, విధివశాత్తు వాటిని తొలగించుచివలన ఆరోగ్యమంతు లుగా మారినట్లు కన్నించినా- ఇది తాత్కాలికమే గాని- వారు దీర్ఘ రోగులే నని" తెల్పుచున్నారు.

టా.పి.ఎస్. అపరేషన్స్ నిన్నటి వరకూ అంగీకరించినవారే- ఈ రోజు సందేహంలో పడుతున్నారు. ఎందుకంటే- ఏటి ఉపయోగముశరీరానికి ఎంతవుందో తెలియదంపల్ల ! శరీరములో ఒక అవస్థావము వ్యాధిగ్రస్తుమైతే- ఆది దానితోనే పోదు. ఆ వ్యాధి బారలను వన శరీరముపల్లా అనుభవిస్తుంది. ఉదాహరణకు- మదుమేహ (దయూభిటిన్) రోగికి-కారికి ముల్లు గ్రుచ్చుచున్నా ఆ గాయము మానక సైఫీక్ వ్యతిస్తున్నది ఉదే- ఆరోగ్యవంతుసికి ముల్లు గ్రుచ్చుకున్నా ఏమీ కావడం లేదు!

"శత్రు చికిత్స చేయకపోతే ఈ వ్యాధి నివారించబడదు!" అనిచెప్పిన ఎన్నో వ్యాధులను- ప్రకృతి, హామియో చికిత్సల ద్వారా నివారించడం

ఈ రెండు వైద్య విధానాలతో సుఖందమున్న అనేక మందికి తెలిసిన విషయమే! అపరేషన్ చేసిన తర్వాత-రోగులకు-పథ్యపాశాల గూర్చి పూర్తిగా సలవాల నివ్యారు- కొంతమంది వైద్యులు! దీని వల్లనే తిరిగి శత్రు చికిత్సకు చేరువొతున్నారు-స్వాధి పీడితులు!!

కొన్ని దశాభాల క్రితమే “త్రీలకు గర్జుకోళం తీయమాడమ!” అని నిర్ద్యందంగా ప్రభారం చేసింది- ప్రకృతి వైద్యం! ఈ విధంగా చేయబడం వలన- నరాల బలహీనత కల్గి, అనేక నాడిమందల వ్యాధులు దరి జేరుచున్నవని అనేక కేసులలో బుబువైనది. “హాస్టీరియా ఫిట్స్కి గర్జుకోశానికి సంబంధమున్నది!” అని ఆణ్ణోపతి వైద్య పితామహులైన హాపోక్ట్రీసిన్ తెలిపారు.

ఇంతకూ- “శత్రు చికిత్స వైద్యం కాదు!” అని ప్రకృతి వైద్యం చెప్పడంలేదు! ఆసి- 90 శాతం కేసులు (ప్రసూతి, టాస్టిస్, గర్జు సంచి తీసివేయబడి, ఎపిలైచిస్ మొప్స) శత్రు చికిత్స అవసరం లేకుండా నేనే సరిచేయవచ్చు! కాబట్టి- మేధావులైన వైద్యులూ, విజ్ఞానులయిన రోగులూ శత్రు చికిత్సకు తీసుకే ఉన్న పరిస్థితి కరకు తీసుకొనిపోక, చికిత్స పొంది తప్పనిసరి పరిస్థితిలో బాగా ఆలోచించి శత్రు చికిత్స చేయబడు, చేయించుకొనుటకు ఇప్పకమించవలెనని మాత్రమే చెఱుతున్నది.

డా॥ లిండ్రుషోర్ MD.గారి ప్రకృతి చికిత్సలు

పేనుకొరుకుడు, మండ్రు, వెంట్యుకలు రాలిపోవుటాండి లక్షణాలు- మరిన పదార్థాలు పేరుకుపోయి వ్యాధిగ్రస్తమైన శరీరానికి చిప్పులని- లిండ్రుషోర్ సూక్ష్మికరించెను ఈ లక్షణాలన్న పారిని-సబ్బు సీఫిసిసూడా వాడసీయకుండా- స్వచ్ఛమైన చన్నీడెతో తలస్మానం చేయించి, ఆహార- విహార మార్పులతో- శాటిని నివారించారు. ఇదే విధంగా- గజ్జి, తామరలాటి చర్చువ్యాధులనుకూడా నిర్మాలించెను.

డా॥ లిండ్రుషోర్గారు- “ఇశువులు- సక్రమమైన-ఆహారపోవడాని, ప్రకృతి సిద్ధమైన సహజ నియమాల వల్ల మాత్రమే ఆరో

గ్యంగా వుంటారుగానీ- వ్యాధి- నిరోదక బౌషధాల వలనకాదు! ఈ విదంగా బౌషధాల నివ్వడంవలన- అవి పేల్లలలో తరణే వ్యాధులను ఆణిచిపెట్టి, ముందుముందు దీర్ఘ వ్యాధులకు కారణమవుతాయి!!” పొచ్చరించెను.

డా॥ నికోలన్ సేన్ గారి ప్రకృతి వైద్య సందేశం

ప్రపంచయాత్ర ముగించుకొని-చికాగోలోని ప్రతికల ద్వారా ప్రజలకు ఈ విదంగా సందేశాన్నిచూరు- ప్రముఖ వైద్యులయిన-డా॥ నికోలన్ సేన్ గారు. “మితిమీరితినుట, అనుకూలతలేని శత్రువారణ, మాంసాహం మొ!!గు వాదీవల్లనే-అంతగత ప్రణాలు, వ్యాధులు- అధికభాగం వృద్ధి జెందుచున్నావి. టీ, కాఫీ, హర్షులేని ఆమేళ్ల, కృత్రిమ ఆహార పద్ధాలు, కలపితమయిన సీరు త్రాగుట, వాతావరణ కాలువ్యంతో- విషతుల్యమయిన గాలిని పీల్చుట ఆనునవి- ఊతిఊతినే గాక- దేశాన్ని, తుదకు ప్రాపంచిక ప్రపంచాన్నే నాశనం చేస్తున్నాయి. ఇవస్తే నాగరికతలోని విష ఫలితాలు! కాబట్టి- ప్రకృతి సహాయపనాన్ని అలవాటు చేసికొండే- అన్ని వ్యాధులు నివారిస్తాయి! వ్యాధులురాకుండా ఒకవేళ వస్తే-మానవశాతిని పరిరక్షించే ప్రయత్నంలో చేసే- టీలు, ఎక్స్-రేలుమానవులకు ఉపయోగంకంచే- అపకారాన్నే ఎక్కువగా కలిగిస్తున్నాయి. ఎక్కడ మందుల ఊపులు ఎక్కువగా వున్నయో- అక్కడే వ్యాధులు ఆధికంగా వుంటాయి. అంతేగాక-సుఖవ్యాధులుకూడ వ్యాధుల ఉద్యుతికి ముఖ్యకారణమే!” అని మానవ ఊతికి ప్రకృతి వైద్యాన్ని గూర్చిన సందేశాన్ని అందజేశారు- డా॥ లిండ్లహర్సగారు!

వ్యాధి నిరోదక బౌషధాలు-ప్రకృతి వైద్యం

బార్వెర్ వృత్తితో జీవించే-ఎద్య్యర్ జిన్నర్ అనునతను ప్రపదమంగా- ‘వ్యాధి నిరోదక బౌషధం’ (టీకామందు) కనుగొన్నట్లుగా ప్రతీతి కలదు. అయితే-చరిత్ర కార్యాన్నన- లిదక్ మాత్రం “1672 సం॥లో ఒక త్రీ ‘మహాచి’ రాకుండా మందు కనుగొన్నది!” అనే ఆటి ప్రాయాన్ని ‘కాన్స్టాండ్ నోపిల్’లో వెలిటిచ్చి, ఆమెను కొనియాడారు.

ఆ రోజులలో - అమె కని పెట్టిన మందునువాడినప్పటికి - దైవప్రార్థనలు, ఉపవాసాలు లాచిని ఆచరించేవారు కొంతకాలం తర్వాత - "అది పని చేయటంలేదు!" అని ఎద్వార్డ్ జిన్స్‌ర్ - వేరే రూపమును ప్రచారానికి తెచ్చారు. వీరు - వ్యాధినుండి వచ్చు పదార్థాన్ని మందుగా యిచ్చుట ప్రారంభించారు.

ఏది ఏమైనప్పటికి - కణాడు వాక్సినేషన్ (వ్యాధి ఇరోదకబొషద ప్రయోగం) అత్యధిక ప్రచారాన్ని కలిగి తున్నది. పసికందుండే పాక్సినేషన్స్ వేయించుట కణాడు సర్గ్యోసాధారణమై పోయింది. పోలియో, మశాచి, కలరా, క్యాయ, డిఫ్యూరియ లాచి వ్యాధులు - సహజంగా (విష్టానులు అలోచిస్తే) మానవ జాతిలో చాలా ఆరుడుగా కనిపించే వ్యాధులు అని చెప్పుకొన్నాడు. పీటిక గుర్తైన కొన్ని వేలమందిలో - కొద్దినుండి మాత్రమే పీచే తీవ్ర బూదలకు గురయ్యేది! కానీ - కఁ రోజు కఁ వాక్సినేషన్ వలన మానవజాతి ఎంత వ్యాధి గ్రస్తమాతున్నదో - పరిశోధనాత్మకంగా -బుఱువు సేసింది. చేస్తున్నది. చేసేది - ప్రకృతి వైద్యమే!

ప్రథుత్వం - మిగతా వైద్యాలవారికి - అన్ని పరాల సహకరించి, చట్టుచేసి - "వాక్సినేషన్ తప్పనిసరి!" అని అన్నది. ప్రశల పొగదలు, ప్రథుత్వ అందగల - కఁ వాక్సినేషన్సు - ప్రకృతి, హోమియో వైద్యాలు రెండూ హూత్రిగా వ్యతిరేకించుచున్నవి.

విష్టానులు - కూలంకషంగా అలోచించిన - వాక్సినేషన్ వలన మనకి ఏమి ఫలితం లభిస్తుందో తెలియగలదు. ఉదాహరణకః - "అరోగ్య సూక్తాలు పొట్టించనందువల్ల, పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా లేకపోవడంవల్ల - అంటువ్యాధులు వస్తాయి! అయితే - కఁ వ్యాధులను నిరోధించే శక్తి మన శరీరానికి సహజ సీద్ధంగానే వుంటుంది కాబట్టి - అందరూ అంటువ్యాధులకు లోనుచారు. అలా తాకపోతే - ఏనాడో ప్రాణికోచి, దానిలోని మానవ జాతి తుడిచిపెట్టుకు పోయేది! వాక్సినేషన్వల్ల ఆ అంటువ్యాధి తాత్కాలికంగా రాకపోయి (ఆజిని పెట్టి) నప్పటికి - కఁ వ్యాధి వేరే రూపములో

కొంత శాఖానికయినా ఓయటపడక తప్పదు!" అని ప్రకృతి వైద్యం సూత్రికడించింది. కాబట్టి- వాక్మినేషన్స్ గారమైన డోషధాల నేవన, ఆనవరం శత్రు చికిత్సలు మున్నగు వాచిని- తీవ్రంగా వ్యుతిరేకించును ప్రకృతి వైద్యం!

స్త్రీ ఆరోగ్యము - ప్రకృతి వైద్యం

మన నిత్య జీవితంలో- వాస్తవంగా ఘరుమసికండే- త్రీలదే ప్రదాన పొత్ర! ఉదాహరణ : - గృహ జీవితమే తీసుకోంది! కాన్ని గంఢలు విశ్రమిసేచాలు గృహంతో అన్ని పనులు స్థంబించిపోతాయి. అంతేకాదు- లొమ్మెదినెలలు మోని పెంచి, పెద్దచేసేది త్రీయే కదా! ఆట్టి త్రీలు లేకపోతే సృష్టిలేదు! అభిరకి “చెస్ట్స్టుయ్యాట్” బేటిలను సృష్టించటానికి కూడా త్రీలు అవసరమని విజ్ఞానులకు తెలు! కాబట్టి- ప్రవర్తమంగా ఆరోగ్యాన్ని గురించిన సమగ్ర సమాచారం త్రీమూర్తికి తెలిసి తుందదం అనేది ఆత్మయవసరం! పిన్న వయస్సునుండి మంచీ- తెడు చిచట్టిలను తన తల్లినుండే ఇలవరచుకొనడవునేది వాస్తవం! కనుకనే త్రీ ఆరోగ్యవతిగానే గాక ఆరోగ్య సంరక్షణగల విజ్ఞానిగాకూడ వుండాలి

సాధారణ వ్యాధులన్నీ- త్రీ ఘరుమిలకు సమానంగానేవుంటాయి. ఈనీ- ప్రకృతి నీద్రమయిన శరీర నిర్మాణాన్ని బట్టి- కొన్ని ప్రత్యేక మయిన వ్యాధులు త్రీలకు అదనంగా వుంటాయి విషికి వైద్యం ప్రత్యేకంగా వుంటుంది. ఈ ఆధ్యాయంలో త్రీల వ్యాధులను గురించిచర్చించు కొండాము!

రషస్యల (మొదటి బుతుప్రావం) ప్రారంభంతోనే- అనేకరకాల ఇఖ్యందులకు గురి ఆవుతారు అధికారంమంది త్రీలు!

హోర్మైనులు స్కర్మంగా వుండి- పక్షస్థితినంది, యవ్వనం వృద్ధి యగును. ప్రారంభ రజస్యల నుండి ప్రతి 28 రోజులకు త్రీ గర్భసంచి నుండి వెలవడే ప్రావం (మేల) యోనిమార్గంనుండి ఓయటకు వస్తూ

వుంటుంది. ఈ బుత్సావం నెల సరికి - స్క్రమంగా రాకపోయినా వచ్చిన తరువాత - నాగ్గు రోజులూ అచ్చితంగా అవకపోయినా, అన్ని భాగుండి బుత్సావ దిశాలలో - హాంత్రి కడుపులో నొప్పి ప్రారంభించినా ఆ త్రీలకు ఆనారోగ్యం ప్రారంభమైనదని గ్రహించాలి! వెంటనే నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలి!!! అలాకాక ఆ లక్షణాలను ఆశ్రద్ధ చేసి - ఆది వ్యాధిగా రూపుదాట్టవరకు ఉపేష్టిస్తే - ముందుముందు ఆనేక ఇబ్బందులను తోసుకాక తప్పదు. ఇలా ఆశ్రద్ధ చేసినందువల్లే - త్రీ గర్వాళయ వ్యాధులకు గురి కావలనీ వస్తుంది.

త్రీల యోనిమాగ్గం నుండి - తెల్లగా అయ్యే ప్రాశాన్ని (చీచ్చార్జి) వైద్య పరిఫాషలో - "ల్యూకోరియ" అని అంటారు. దీనివలన మాన నీకంగా చికాకు, కోపం: శారీరకంగా - నరాల బలహించుతలాటి ఆనేక ఆవ లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

తెల్ల కుసుమకు - ఇతర వైద్య విధానాలలో సరైన ఒకట్ట లేదు - శత్రువికిత్య తప్ప అనిచెప్పవచ్చును. ముఖ్యంగా శత్రువికిత్యకుగురయ్యే హారిలో అధిక శాతం మంది త్రీలేని మనంపరికి తెలిసిన విషయమే! దానివల్ల గల్లు దుష్పరితాలకు "బలి" అయ్యేది - త్రీచే!!

ప్రసవ సమయంలో - శత్రువికిత్య, కుటుంబానియంత్రణకు - శత్రువికిత్య (ట్యూబ్షెక్టమీ), ఆ తడుపరి గర్వకోశాన్ని తొలగించడానికి - శత్రువికిత్య మరియు పిల్లలులేకపోతే D.N.C.లు ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే త్రీషిపితమంతా శత్రువికిత్యవలయం ఆని చెప్పకతప్పనిసరిపరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇలాటి ఎన్నో శత్రువికిత్యలలో - దీర్ఘ వ్యాధిగ్రస్తులుగా మారిపోయి వారు ఆనేక బాదలనందుతూ - కుటుంబ సట్టులందరికి - వ్యధను కలిగించేపారుగా తయారు ఆవుతున్నారు త్రీలు!

ముఖ్యంగా చెప్పేదేమిటంటే - త్రీలకు ఆత్మవసరంగా కొన్ని శత్రువికిత్యలు చేయక తప్పదు. కానీ కొద్దిమంది వైద్యులు అవసరము, న్నాలేకపోయినా శత్రువికిత్యలనుచేసి - ధనసంపాదనే ద్వేయంగా పెట్టుకొనుట

మానవత్వం అనిపించుకోదేహా! ఇలాచి శత్రు చికిత్సవల్ల- యవ్వనంలో ఆనుకుచించవలసిన నుఖాలు కంటే కష్టాలే ఎక్కువై, చిన్నతనంలోనే వృద్ధావ్యాప్తి లక్షణములతో- ముసలిపారికంచె కనాకష్టంగా జీవితాలను గడి పేస్తున్నారు- ఆనేకముంది యువతులు.

పై విషయాలను దృష్టియందుంచుకుని-చిన్ననాటి నుండి త్రీలకు వైద్య విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించవలసిన ఆవసరం-ప్రతి తల్లివందులకు ఉన్నది. దీనివలన ఆశారోగ్యంవలన ఆళ్ళానంతో బాధలనందే ఆవసరం త్రీలకు తప్పిపోవదమేగాక- తమ సంతానాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా తీర్చి దిద్దుకోగలుగుతారు. ఇంకా ఇరుగు పొరుగువారు- ఉఱుసుపోక చెప్పే మాటలు, వైద్య విజ్ఞానంలేని మిత్రులు చెప్పే మాటలు విని- కొన్ని ప్రమాదకరమైన వైద్యులను నెత్రికి తెచ్చుకొనే ఆవసరముండదు. ప్రకృతి మాతను ఆనుసరిస్తూ, అనవసర బోషధాల సేవను దరిజీరకుండా జాగ్రత్తపడటం చాలా ఆవసరం!

నా ఇరవైసంాల వైద్యానుభవలో సేను గమనించిన ముఖ్యం ఈము ఒకడి వున్నది. అది- “త్రీయి 90 శాతం విషాహనంతరమే ఒక్కువగా వ్యాధులకు గురి ఆవుతున్నారని!” విషాహనిక ముందు సంఘర్షారోగ్యంగా తున్న- ఆడపడుచు విషాహనంతరం- ఎండకు ఆశారోగ్యంలకు గురి ఆవుతున్నదో అందరూ గమనించవలసిన ఆపిప్రధానమైన విషయం!

పై కారణానికి- ప్రకృతి వైద్యం చెప్పేది ఒక్కాలే- “తర్కర్త! బార్యు- కర్మ! ;” అని. అంటే- వైద్యం చేసేప్పుడు- వ్యాధి కారణాన్ని కమగాని చికిత్స చేయాలిగానీ, ఆ వ్యాధి లక్షణాలకుచేసే మూల వ్యాధి నశించడు కదా?! కాట్టే బార్యులు వ్యాధిగ్రస్తులైతే- వైద్యం త్రీకేగాక- ముంఢగా తర్కకు వైద్య పరీక్షలు జరిపి పారికి ఏవైనా వ్యాధులున్నాయే మౌహ్యానీ. తదుపరి త్రీలను కూడా పరిషీలించి- దంపతులిదువు ఉక్కి ఏకకాలం వైద్యాన్ని అందించాలి! దీనినే హోమియో జాత్రముకూడా తెలిపంది.

భర్తకు చేయు పరీక్షలు : 1) ముందుగా పారి దాంపత్య జీవితం గూర్చి వివరంగా తెలుసుకోవాలి! భర్తవలన భార్య ఏవైన మాన నీక ఒక్కిడులకు లోనైనదేమో తెలుసుకొని- పాటికి నివారణ మార్గాలను కనుగొనాలి!

2) ఏరి దాంపత్య సౌఖ్యం (సెక్స్)లోని అయితురి పరిస్థితులను తెలుసుకోవాలి! (తృప్తి+అసంతృప్తులు లాటివి తెలుసుకోవాలి.)

3) నివాహసికి ముందుగానీ, అనంతరంగానీ-సుఖ వ్యాధులేమైనా సంక్రమించివున్నాయే మోతెలుసుకోవాలి! ఏరి ఆలవాట్లను కూలంకషంగా బయటకు లాగాలి! (మయ్యాసం, పొగ్గులుగుట, పెత్తిడైన్ లాటి మత్తు మందులు సేవిచుట వల్ల కలుగు దుర్గఛణాలన్నీ - భార్యలమీద తమ ప్రశాపాన్ని మాపుతాయి.)

భార్యకు చేయు పరీక్షలు: 1) ఏరి వంశానుగతంగా ఏమైనా వ్యాధులున్నాయా? (దీనికి భార్య-భర్తలను ఇర్దవిని ఆడిగితెలుసుకోవాలి)

2) బుత్తుస్థావములు (ఎక్కువ-తక్కువలు) వాడి శూర్టి వివరాలు (మైలరంగు మొపావి) సేకరించాలి! (ఈనుమ, బుతువులో నొపి లాటివి).

3) దాంపత్య సౌఖ్యాను గురించి, రతిలో-అమె మాననికి ప్రవృత్తిని గూర్చి శూర్టి వివరాలు తెలుసుకోవాలి!

దంపతుల సుండి పై వివరాలు స్వీకరించిన తర్వాత- ఆహార- విషారాలు, వారుండు పరిసరాలు, వాతావరణ వివరాలు తెలుసుకొని- సరైన చికిత్సలను, సలహాలను ఇచ్చాలి!

శ్రీలు పై విషయాలను గమనించి- ఆహారం (కృతిమవద్దాలు తినరాదు)లో జాగ్రత్తలుతీసుకోవాలి? పశ్చా, పశ్చారసాలు అధికంగా తీసుకోవాలి. ఉప్పు, కారం, మసారా దినుసులు-సాధ్యమైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలి. అన్నం నాలుగవ వంతు; మిగతా అక్కకూర, పశ్చుకూర తీసుకోవాలి.

కాయగూరలు 3 వచ్చులు వుండునట్టుగా టుజించాలి. * మజ్జిగ, పాయ, కొబ్బరినీరు, భార్టీలాటి పానీయలు అదికంగా త్రాగాలి నూనె పదార్థాలు తగ్గించి తిఱాలి. నెయ్యె కొర్కిగా హాదవచ్చును నిత్యం- దైవప్రార్థన, వ్యాయామము తప్పుక చేయాలి. (వ్యాయామాలకు- నావే త్రాయణి, ఈ గ్రంథ ప్రశాస్కలచే ప్రమరించబడిన- “యోగళాత్మం” చూడగలరు. —రచయిత)

మరల మూత్రాలను ఎప్పుడూ ఎటువంటి పరిస్థిలలోనూ ఆపుకో రాదు. మరల, మూత్ర విసర్జన సాఫీగా ఆయ్యె పదార్థాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి. చక్కట నిద్ర. అలసినపుడు విశ్రాంతి అత్యవసరం. “త్రీం అరోగ్యమే ఆ ఇంచెక- జ్యోతి!” అని అందరు గ్రహించాలి చికిత్స విభాగంలో - త్రీల వ్యాధులకు నిఖరణలు చర్చించబడినాయి.)

ప్రకృతి వైద్యం- వ్యాధులను నిదానముగా నివారించునా?

ప్రకృతి వైద్యం పైనా, హోమియో వైద్యం పైనా - ఈ భావం ప్రషాంత పున్నది. వాస్తవం- ఈ రెండు వైద్యాలతో పరిచయమున్న వారికి తెలుసు. అయినా- ఇక్కడ వాడితో పరిచయములేని ప్రశాసీకావిశిష్టం కొండ కొంత విరణ ఇవ్వదము జరుగుతున్నది.

తరుణ వ్యాధులు అన్ని త్వరగానే ప్రకృతి వైద్యం ద్వారా తగ్గాలి దీర్ఘ వ్యాధులువచ్చేనరికి (పీడినిగురించి “హోమియో వైద్యం”లో కొంత చర్చించడం జరిగింది) కొంత ఇబ్బంది ఉన్న పూట వాస్తవమే! దీనికి- కొన్ని సంవత్సరాలనుండి శరీరంలో పేరుకుపోయిన కోగమారి

* ఆహారపదార్థాల సమగ్ర విషాణువికి- డా. ఎ. ప్రభాకరరఘాబు. M.B.B.S.గారు ప్రానీన “అహారం-వైద్యం” [I.IIభాగాలు] అను గ్రంథం చూడగలరు. (ప్రతులకు-“జనప్రియ పట్టికేవన్న, తెనాలి-1”లో R.s. 30/-లు M.O. చేయండి.)

వ్యాలకు లోదు— అనేక విషమందులు తినితిని, స్క్రూముమైన ఆహార— విహారాలు లేకి. చివరి పణస్తీతులలో ప్రకృతి వైద్యాన్ని ఆశ్రయిస్తారు. ఈ పరిస్తీతులలో— అప్పటివరకు శక్తి— విహినమైన ధాతుకణములను యావాధిగా పనిచేయించుటకు; రోగ మార్పిడ్యములను, బౌహద విషయము లను శరీరం నుండి బహివ్యక్తిరించుటకు— ఆ మనిషి శరీర తత్వాన్ని తెలుసుకొని, ఆహార-విహార నియమములను విధించుటకు కొంతకాలం పట్టదం సహజమే! అయితే అన్ని కేసులలోనూ— ఇదే విరంగా ఆలస్య మూతుందనే “వదంతి” మాత్రం హాస్తవం కాదు. జటిలమైన కొన్ని కేసులలో మాత్రమే ఇలా ఆలస్యం జరుగుతుంది. అదే— ఇతర వైద్యాలు చేయించకుండా, మనిషి షైవశక్తి షిణించకుండా ఉన్నప్పుడే ప్రకృతి వైద్యాన్ని ఆశ్రయిస్తే— దీర్ఘ వ్యాధులు— ఇతర వైద్య విధానాల కంటే అతి త్వరగా తగ్గించవచ్చునని— “నిష్కర్ష”గా, “నిర్వ్యందం”గా, “ఖచ్చితం”గా చెప్పవచ్చును.

ప్రకృతి వైద్యంలోని ముఖ్యంశాలు :

వ్యాధి ప్రారంభించినది తొదలు-అనేక మార్పులతో వ్యాధి ముగియును. తరుణ వ్యాధులు త్వరగా వచ్చి, వాటంతట ఆవియే తగిపోవదమో, వ్యాధిగుస్తుని చంపడమో జరుగుతుంది కానీ దీర్ఘ వ్యాధులకు ఇలా జరుగదు “రోగం పోదు, రోగిని పోసియదు!” షైవవ్యవం వరె కీవితాన్ని గడపవలనే వుంటుంది.

వ్యాధులను నివారించడానికి-ముందు ఆధ్యాయాలలో చర్చించి నట్టుగా-శరీరంలోని రోగమార్పిన్నాలను ఐయటకు నెఱ్చుటకు— ధాతు కణాలకు సహకరించడమే— “ప్రకృతి వైద్యం” అనవచ్చును. ప్రకృతి వైద్యంలో— రోగ నివారణకు ఆచరించే ప్రక్రియలలో ప్రధానమైనది— “ఉపవాస చికిత్స!” ఈ ఉపవాస చికిత్సలు— అన్ని వ్యాధులలోనూ ఆచరణ యోగ్యములు కావు. కాబట్టి కొండరికి మాత్రమే— ఉపవాస చికిత్స జరుగుతుంది! ఇక మిగిలినది— శరీరంలోని మార్పిన్నాలను- బహివ్యక్త

మాగ్గాల ద్వారా బయటకు పంపుట. బహివ్యక్తి మాగ్గాలు అనగా— చర్చం, మూత్ర ద్వారం, మల ద్వారం (ఆసనం), నోరు మొ నమి.

జీర్ణశయంలోని ఆరగని పద్మాలు; హృదయం, కోపిరితిత్తులలోని మాలిన్యాలు- నోటి ద్వారా బయటకు పంపుట- (శాంతులు, కఫం, క్లై, ఉమ్మి మొసనవి);

శరీర కణ ధాతువులలోని మాలిన్యాలు- చమట ద్వారా, చర్చం నుండి బహివ్యక్తించుట);

రక్తమందలి మాలిన్యాలు- మూత్రము వెంట, మూత్ర ద్వారం నుండి వెదలింప జేయుట;

చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగులలోని మాలిన్యాలు. మల ద్వారం నుండి బహివ్యక్తింపజేయుట- తద్వారా- శరీరంలోని ధాతుకణాలకు శక్తినిచ్చ ఆహార- విహార- నియమములు ఏర్పరచి, ధాతు కణాలకు షూర్యారోగ్యాన్ని కలిగించుటయే- ప్రకృతి వైద్య నిధానము!

ఇతర వైద్య విధానాలలో- “మండుల ద్వారా-చమట పట్టించుట, మండుల ద్వారా విరేచనాలగునట్టు చేయుట, మండులతో మూత్రం శారీర అగునట్టు చేయుట లాటి ప్రత్యేయలను చేస్తున్నారు కదా?!” అని అను మానం రావడును. ఆయతే- ఇక్కడ ప్రకృతి వైద్యానికి, బౌధిక వైద్యానికి తేడా వున్నది. అదేమిటంచే- మండులవలన ధాతువులు ఉద్దేకం చెంది పై క్రియలు ఇరుగుతున్నాయి దీనిని ప్రకృతి వైద్యం వ్యుతిరేకించును. అంతేగాక-ప్రతిమందుకు క్రియ, ప్రతిక్రియ అని రెండు విధానాలున్నాయి. అంటే బౌధికం వాడినపుడు క్రియ వరితాలతో పాటుగా ప్రతిక్రియ వరితాలను కూడా మనం ఇనుభవించాలన్న మాట! ఇంకో విశేష మేమిటంచే-క్రియ వరితం కంటే-ప్రతిక్రియ వరితం దీర్ఘకాలం వుండటం!! బౌధికం సేవించగానే- దీని క్రియ వరితం వలన- ఉద్దేకం కలిగితే- ప్రతిక్రియ వరితం వలన ఎక్కువకాలం మనిషి సీరసానికి గురొతాడు. అంతేగాక- మొదటిసారి మండు వాడిన మోతాడు,

రండవసారి సరిపోయి! క్రమ క్రమంగా మోతాము రూపా పెంచుకుంటూ పోవాలి!! అంటే - బోషదం ఏంత మోతాము పెంచుకుంటూ పోతే-ఆన్ని కష్టాలను కొనితెచ్చుకొనడమేనని స్వప్తమ్ముతున్నది కదా?

ప్రకృతి వైద్యం - విరేచనం శాకపోతే- బోషదం లదులుగా “ఎనిమా” ఉత్తమ మార్గంగా సమ్ముతున్నది. అమలే- దీనికలన కూడా స్వల్ప ఆపకారమున్నాచి శాకపోతే మాడులతో పోట్టితే- ఇది ఆటి నూక్కుం! ఈ విరంగానే- చమట పట్టుకానికి టుట్టువ్విశాతీ, సన్నబాతీలు బొషధాలకండే 99% మంచివి ఏది ఏమైలా- సహజ సిద్ధంగా పట్టిన చమటకు- గాలి ఆడక పట్టిన చమటకు దాట తేచా పుర్ణది. కృతి మంగా పట్టిన చమటవలన “సీరసం” కలిగితే, సహజంగా పట్టిన చమట వలన ఉత్సాహం కలుగును వాంతుచు, విరేచనాలు లాటివి కూడా ఇంతే!

ఏది ఏమైలా మను ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించవలసినది ఒక టున్నది. రోగిలోని- రోగపదార్థము వలన వెలువదిన గ్రసావములు- సీరసం, ప్రమాదం కలిగియను కానీ- ప్రకృతి వైద్య విచానం ద్వారా గానీ, దాతుకణాలు తమంతటతాముగా వినర్చించుట ద్వారా గానీ రోగ మాలిన్యాలు బయటపడితే- ఆ తరువాత రోగి- తేలికపడి, స్వస్థత పొందును. ఉదాహరణకు :- అట్టిర్టిగా వుండి ఆరగని వదార్థాలు జీర్ణ కోశములో జేపినవుతు- మనకు వికారంగా వుండి, వాంతికాగానే- జీర్ణ కోశం తేలికపడి, శరీరానికి హాయిగా తుంటుంది. ఈ విరంగానే- విష వాయువులుచేరిన- ప్రైగులు ఆ వాయువును బయటకు నెఱ్చుటగానీ, సాఫీగా ఒకది రెండు విరేచనాలు అగుటవలన గానీ తేలికపడును. ఆయితే ఆ సందర్భంలో- అతనిన ధాతు కణాలకు- ఆనుకూలమైన ఆవీర పదార్థాలను, తగిన విశ్రాంతిని ఇవ్వడంవలన మేలు కల్గును.

వై విరంగా- శరీరంలోని రోగ మాలిన్యాలను- బహివ్యుత మార్గాలద్వారా బయటకు పంపు పద్ధతియే- “ప్రకృతి వైద్యం!” (మిగిలిన విషయాలు- “బిక్సాప్ కాగం”లో చర్చించడం ఇరిగింది.)

“హోమియో వైద్య”న్ని ప్రకృతి వైద్యం ఆమోదించునా?

డా॥ లిండ్రహస్, M.D గారు ప్రకృతి వైద్యంలో నొష్టాతులు- పిరు రచించిన “నేచర్ క్యూర్” అను గ్రంథంలో- ఈ విదంగా వివరిం చారు. ప్రకృతి వైద్యానికి మూలసూత్రం- కణములలోని ‘మైక్రోజిమా’ లను ఉద్దేశపరచి- ‘ఎలక్ట్రానిక్ పవర్’లో శరీరంలోని రోగ మాలిన్యాలను లభుటకు పంపి, ఆరోగ్యాన్ని తేచూర్చి. ధాతు కణాలను యథా విధిగా పనిచేయించుటయే! ఇదే ప్రకృతి చికిత్స.

వై విధంగానే- “హోమియో వైద్యము నందు. వ్యాధిని ఉద్దేశ పరిచి, వ్యాధి పద్ధాన్ని లభుటకు పంపి, తదుపరి కణక క్రిని పెంచి, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కలిగించుటయే- హోమియోపతి వైద్యానికి మూల సూత్రము!” కాబట్టి- ఈ డెండు వైద్యం విధానాలకు- సారూప్యమున్నది. అందుకే ప్రకృతి వైద్యం- హోమియో వైద్యాన్ని అంగీకరించును.

మాటు పద్ధాలు, మందులు, కణాలను నిఱిష్టజీయు వద్దాలను- ప్రకృతి వైద్యంవలెనే హోమియో వైద్యం కూడా అంగీకరించదు. హోమియోపతి మందు పొడెస్టి చేయబడిన తదుశాత - 12 × దాటితే- బోషవ పద్ధతి ఉంచడు అయితే- సూక్ష్మతిసూక్ష్మమైన బోషవ పద్ధతి- “మైక్రోజిమా”ను ఉద్దేశపరచి, వ్యాధి మాలిన్యాలను లభుటకు పంపి, శాక్ష్యతముగా వ్యాధిని నిర్మాలించి. సంహర్ష ఆరోగ్యాన్ని- ప్రకృతి వైద్యంవలెనే కల్పించును. కాబట్టి- “ప్రకృతి వైద్యంలో- హోమియోపతి మందులను వాడవచ్చును!” అని డా॥ లిండ్రహస్ సలవో ఇచ్చిరి.“అయితే- ప్రకృతి వైద్యం చేస్తూ- హోమియోపతి మందులతో- మాత్రమన (లోతుగా పనిచేయు) మందులు, పొచ్చ పొడెస్టి మందులను వాడరాదు!” అని డా॥ లిండ్రహస్ పోచ్చరించారు.

అంతేగాక- డా॥ హనిమాన్ సిద్ధాంతికరించిన- హోమియోపతి వైద్యంలోని ముఖ్య సూత్రం ఏమిటంచే- “ఒక ఆరోగ్యవంతునికి-

నీడేనా ఒక బోషదు ఇచ్చినవుడు- కొన్ని వ్యాధి (కృతిమ వ్యాధి) లక్షణాలు కన్నిస్తాయి. అదే వ్యాధి లక్షణాలు కలిగిన రోగికి- ఈ బోషదాన్ని చించ ఆతని వ్యాధి లక్షణాలను నిపారించును!" అని. ఈ సిద్ధాంతాన్ని ఆధారం చేసికాని- ఆయన ఇష్టులు ఆనేక వందల మంది వివిధ బోషదాలను గ్రింగి, ఈ సిద్ధాంతాన్ని నిర్ధారించిరి. అంటే- ఆరోగ్యవంతులు ఆనవసరంగా మందులు గ్రింగితే- ఆ మందుల ప్రభావం వారిమీద వని చేసి- ఆనేక కొత్తకొత్త వ్యాధులు జనించట ఖాయమన్నమాట! కాబట్టి హోమియోపతి, ప్రకృతి వైద్యాలను చేయించుకోవాలనునేవారు- ముఖ్యంగా ఈ స్వాతాలను విశ్వాసించాలి! లేదంట-. మీరే ఆలోచించి తగిన నిర్లయం తీసుకోండి!!

ప్రకృతి వైద్యం - వ్యాధి నిర్మయం

హోమియోపతి వైద్య విధానంవలెనే- ప్రకృతి వైద్యంలో కూడా- వ్యాధితో పనిలేదు. వ్యాధిగ్రస్తుడు ఆనుపిస్తున్న వ్యాధి లక్షణాలు, ఆయ ఆవయవ స్థానాలు మాత్రమే- ప్రకృతి వైద్యము చేయడానికి ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి అయినా ప్రకృతి వైద్యములో- ఈ క్రింది మూడు ప్రక్రియలను ఆవరిస్తూ పుంచారు.

1) వెన్నెముక స్టోపిని బట్టి రోగ నిర్లయము.

2) ముఖము, శరీరాకృతిని బట్టి వ్యాధి నిర్ణయము.

3) సల్లగ్రస్తులోని "కసీనిక"ను బట్టి- ప్రకృతి వైద్యములో వ్యాధులను, వ్యాధి లక్షణాలను నిర్ణయిస్తారు. (కసీనిక"ను చూసి వ్యాధులను నిర్ణయించు పద్ధతి చాలా పురాతనమైనది. ఆయతే ఈ పద్ధతి బహుళ ప్రచారంలో లేదు కాబట్టి అందరికి దీని గురించి తెలియదు. ఈ పద్ధతి గురించి ఒక పుస్తకాన్ని ప్రాసి త్వరలో ప్రియపారకులకు అందించగలను-రచయిత)

ఇంతవరకు చర్చించిన ఆధ్యాయాలలో- ప్రకృతి వైద్యమండే ఏమిదో? దీనికి సంబంధించిన- ఆనుబంధ విషయాలేమిదో? అని చర్చించుకొన్నాము. ఇక ముందు మనము ఆరోగ్యముగా పుండటానికి-

ఆహారం, విశ్రాంతి, నిద్ర, స్నానం మొగు ఇహార, వ్యవహార, విహారాలను— ఎష్టుష్టు? ఎక్కుడీ? ఎలా?? ఆవరించాలి- అనే విషయాలను పరిశీలించాలి.

మనో నిగ్రహం - ఆధ్యాత్మిక చింతన

ఈ తత్తు చికిత్స, మందు చికిత్స, ప్రకృతి చికిత్స, హోమియో చికిత్స, ఆహార చికిత్స- ఇన్ని చికిత్సలు గురించి చెప్పినా- అన్నిటి యందు మిళితమై, మాసపుస్కి ప్రధానమై, వ్యాధుల- నివారణలకు కారణమైన- “మానవ మరుసు”ను గురించి కొన్ని సూచనలు తెలుపక పోతే ఆసంఘ్రాంగానే తెలిపిక్కు ఆశ్చర్యంది. మాసపుని మరుసు ఎట్లం డునో దేహము అట్లుండును అతి- స్వభావములు, ఆహార-విహార-కోరికలు కూడా మనసును బట్టి సదచును. కావురై- మనిషి ప్రతి విషయములోనూ మనో నిగ్రహము కల్గి వుండాలి. కాఫీ ఆలపాటు దగ్గర నుండి పొగ్గులు, మతు మందులు, వ్యాధులు, మనసుకు జాంతిలేని కోరికలు, అతికామేచ్చ మొగునవ్వు- మనో నిగ్రహము తగ్గులవల ననే కల్గునున్నావి. అంటే- మరుసుపు తప్పు అని తోచిన విషయములు కూడా ఎన్నో మరము చేయటకు లేక ఆలోచించటకు కారణము నిగ్రహము లేకనే! కాలట్టె- నిగ్రహము లేనిదే ఏ శార్యము నందు విజయము గాంచలేము మనో నిగ్రహము సాధించటకు ధ్యానము, ప్రార్థన, ఆధ్యాత్మిక చింతన ఎంకో సహకరించును. వారి పారి అను కూలతను బట్టి- యోగ నిష్పత్తిల వద్దగాని లేక మంచి యోగశాస్త్ర పుస్తకాలను హాసిగానీ నిగ్రహము పొంచవచ్చును శ్రీ శంకరాచార్యులు “భజ గోవిందము” అంగంథములో “మంచి స్నేహితుని వలన కూడా మర్క్యాంతి లభించును” అని తెలిసారు!

ప్రకృతి వైద్యములో కాలగమనము

అంగ్య ప్రాప్తికి, మోషమునటు- మన ప్రవర్తనా గమనమే షుషాండి! ప్రతిరోజు మనము సాగించే దసచర్యే మనము ఫలితాలు ఇచ్చేది!! ఒక పగలు ఒక రాత్రి కలిని ఒకరోజు, ఆ రోజుకి 24 గంాలు అందు

12 గం॥లు పగలు, 12 గం॥లు రాత్రి సూర్యోదయముతో ప్రారంభించిన పగలు సూర్యస్తమయముతో ముగియును. సూర్యస్తమయముతో ప్రారంభించిన రాత్రి సూర్యోదయముతో అంతమవుతున్నది. ఉదయం-చీకటివీడి వెలుగు ప్రసరించే సమయాన్ని; సాయంత్రము- వెలుగు తగ్గి, చీకటి ప్రారంభించే సమయాన్ని “సంధ్య కాలము” అంటారు. ఈ ఉదయము, సాయంత్రము వచ్చే మద్య సమయాలని- ఉదయ సంధ్య, సాయం సంధ్య అని పిలుస్తారు కఁ ద్వి సంధ్యలకు- యోగశాస్త్రము నందు, ప్రకృతి శాస్త్రము నందు- అధిక ప్రామణ్యత గలదు. వ్యాయామ క్రియలు, ప్రకృతి చికిత్సలు, ర్యాన క్రియలకు కఁ సంధ్య కాలము ఉత్సమోత్తముగా చెప్పిరి. సూర్య శగవానుడు మనకు- వెలుగు, ఆరోగ్యమును ప్రసారించే ప్రత్యక్ష దైవము కాబట్టి ప్రతిరోజు “సూర్య నమస్కారములు” చేసిన సంఘారోగ్యము లభించునని శాస్త్ర వచనము. ఆట్లు ఆరోగ్యము పొందిన జీవి- 120 స॥లు జీవించును- అని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. కాలాన్ని-క్షణాలు, నిమిషాలు, గంటలు, రోజులు, వారాలు, నెలలు, సంవత్సరాలుగా విశజించిరి. 7 రోజులు వారమని, 4 వారాలు నెలనీ, 2 నెలలు ఒక బుటువు ఆనీ, 3 బుటువులు ఒక ఆయనముగనూ, 2 ఆయనములు ఒక సంవత్సరముగా నిర్ణయించిరి ఇటు నిర్ణయించిన సంవత్సరాలు ప్రతపత్తి మొదలిడి ఆశయతో ముగియును. ఇవి 60 సంవత్సరాలు. ఇవి ఒక యుగము. ఇటు వంటి రెండు యుగాలు కలిసే 120 సం॥లు. ఇది మానవుని సగటు ఫీర్సాయుర్దాయముగా మన శాస్త్రములు తెలుపుచున్నవి. కాలము ఆనుకొలముగా చేయు దినచర్య “యోగశాస్త్రము”లో చదువపెను.

ఆరోగ్యమునకు ఆహార నియమము

ఆరోగ్య రక్షణ మీద కొంత కాలమును వినియోగించకపోవుట వల్లనే ఆసారోగ్యలుగా తయారగుచున్నారు. మురిక, దుర్యాసన గల ప్రదేశములలో నివసించుట, బుణించుట మానవతెను జైలులాంటి ఇళ్లలో నివాసము; పాకీడాట్లు (లావెట్రీన్) ఇంట్లోనే ఏర్పరచుకొను

సాగరికతమే అనారోగ్యానికి పునాది! వివేకంతో ఎవరికివారే హరి ఆరోగ్యాన్ని గురించి శ్రద్ధ చూపవలెను. ఆహారమే బౌషదము! మనము ఆరోగ్యముగా పున్నమ్మడు మంచిని చేకూర్చే ఆహారము- అనారోగ్య లతో విషముగా మారును. ఇది ఆందరికి విధితమే! శాఖట్టి ఆహార నియమాలను ప్రప్రదమముగా తెలుసుకోవాలి! ఆహార పదార్థాల నియంత్రణనే— “పత్యము” అని ఆంటారు. మన ఆహారము- వృక్షముల నుండి, జంతువుల నుండి లభించును. ఈ ఆహార పదార్థాల గుణాలను— వాటియొక్క రుచిని పట్టి నిర్ద్యయించిరి. ఈ రుచులనే- తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారము, వగరు, చేదు (వడ్డుచులు) అని వర్ణించుట గలదు. శరీర తత్కమును బట్టి ఆహారము, పదార్థాలను తీసుకోవాలి. వేడి (ఉష్ణ) తత్కము గలవారు- తీపి, పులుపు, ఉప్పురుచులను వాడవచ్చును. శితల (చలువ) తత్కము గలవారు- చేదు, వగరు, కారము రుచులను వాడవలెను. వృక్షజాతి (మొక్కలు) నుండి లభించు పదార్థాలు శ్రేష్ఠము. జంతువులనుండి లభించు (పాలు మినహా) నెఱ్యై, వెన్ను, మాంసము మొపలగు మిగిలిన పదార్థములు శ్రేష్ఠములు కావు.

తీపి పదార్థము- శరీర పోవణకు అవసరము (కృతిముమైన తీపి కాదు). ధాన్యజాతులు, కూరలు, పండ్లు, చెరువు, తేనె, కొబ్బరి, పాలు మొపలెనవి.

పులుపు పదార్థములు రక్తకుద్దికి ఉపకరించును. పైత్యకోశము, మూర్తకోశము మొపలెనవి కుద్దిపరుచును.

ఉప్పు, కారము, వగరు, చేదు శరీరమునకు చైతన్యము గలించి, ఉత్సేజపరుచు పదార్థములు. పీచిని మితముగా వాడవలెను.

పై ఆరు రసముకే శరీరమున కుపయోగించు పదార్థములు. ఈ ఆరు రుచులు కలిన పదార్థాలను కలిపే “పుద్రసోపేత ఆహారము” అందురు.

శరీర పోవణకు ఈ ఆహార పదార్థాలను సేవించుట వలన బహిష్కర్త ఆవయవములు సక్రమముగా పనిచేసి, ఆరోగ్యము చక్కపరుచును. (ఆహార పదార్థాల సమగ్ర విజ్ఞానానికి- “అహారం-వైద్యం” అను

గ్రంథం మాడగలరు. ప్రతులకు:- “జనప్రియ పట్టికేషన్స్, తెనాలి-1” హారికి Rs. 30/- లు M.O. చేయండి!) పిండి పదార్థము, పప్పులు, కొబ్బరులు, ఖనిజ-లవక పదార్థాలు, పండ్లు, కూరలు కలనిసాహిరాన్ని - “సమహాష్టికాహిరము” అని అంటారు. ఆతి ముఖ్యాలివయము - ఆకలిగా వున్నప్పుడే తుజించవలెను. దాహముగా వున్నప్పుడే నీరు త్రాగవలెను. వైద్యుల సలహాలలో పాటుగా మీ నివేశాన్ని కూడా ఉపయోగించి, మీకు ఆరోగ్యకరంగా వుండే ఆహిరాన్ని మీరే నిర్దయించుకోవాలి. కృత్రిమ రచులకు అలవాటుపడి, వివిధ రకాల కృత్రిమ పదార్థాలు తినువారు త్వరగా వ్యాధిగ్రస్తులు కాగలరు. సమస్త వ్యాధులలో - శరీరమును ప్రారంభంలోనే కృంగదీయనవి - జీర్ణకోశ వ్యాధులే! (ఆశీర్ణము, గ్ర్యాన్ ప్రటిబల్, మలింద్రకము మొంది) అమితాహిరం, అమిత లోగలాలనత కల్గిన నవవాగరికులకు మాత్రమే సంక్రమించును జీర్ణకోశ వ్యాధులు! ఇవి ఎక్కువగా సోమరులలోనూ, దనవంతులలోనూ కనిపించును. జీర్ణ కోశ వ్యాధులవలన - ప్రైగులలో వాయువు జేరి- గుండె, ఊపిరితిత్తులు, చివరకు మెదడును కూడా బాధ పెట్టు-దీర్ఘ శాలిక వ్యాధులు దరిజేరును. కావున - మన శ్రమనుబట్టి ఆహిరవదార్థాలను తీసుకొనుట ఉత్తమము. ఈ విషయంలో మంచి అనుభవముగల ప్రకృతి వైద్యుని సలహా తీసుకొనుట బాగా ఉపయోగించును. గేదపాలు కంటే ఆవుపాలు శ్రేష్ఠము! పూడుకరీ ద్వారా తయారయ్యే కృత్రిమ పాలపిండి వాడుట అంత మంచిది కాదు. (పిల్లలకు వాడే పాలపిండి అన్నిరకాలా వ్యాధిగ్రస్తులను చేసేదే) శోషన పాత్రలు మట్టివి శ్రేష్ఠము! తరువాత - వెండి బంగారు పాత్రలు శ్రేష్ఠము. పింగాణి పాత్రలు కూడా మంచివే. వీటన్నిచెకన్నా విస్తరిలో తుజించుట మహశ్రేష్ఠమని ప్రకృతినూతం! వంటపాత్రలు-మట్టి, రాగి, ఇత్తడివి మంచివి. కానీ ఈ రోజులలో పీచికి విలువలేదు. పెద్దగా ఎవరూ వాడటంలేదు కనీసం ఆహిర నియమాలనైనా ఔగ్రత్తగా పాటించుట ఆతిముఖ్యం! దంష్టులియ్యం (పై పొట్టు ఉన్నవి) మంచిది. వాటి గంభీరుగా శ్రేష్ఠమే.

యువతి-యువకులలో పొట్ట పెరుగుటు

పొట్ట పెరగడానికి ముఖ్య కారణాలు - అతి నిద్ర, అతి తిండి, పిండి పద్ధతాలు ఎక్కువ తినుట, సోమరితనము అనుసచి అలా కాక మన శ్రమకు తగిన భోజనము, తగిన వ్యాయామము, యోగాసనములు, నదక మొ॥గు ఆహార విషారాలను స్కరమంగా పాచించిన- పొట్ట పెర గద. దీనికి మలబద్ధకముకూడా ఒక కారణమే అని చెప్పవచ్చును.

మలబద్ధకము- ప్రకృతి వైద్యం

కోజాకి రెండుహాటలే ఖుఱించాలి. ప్రధాన ఆహారాలు మితంగా తినాలి. పగడి భోజనం 10 గం॥ నుండి 1 గం॥ మర్యా, రాత్రి 6 గం॥ నుండి 8 గం॥ల లోపు ఖుఱించాలి. వీలై నంతవరకు ఒక క్రమమైన డెము పాచించుట మంచిది. ఉదయమే ద్రవాహిరం తీసుకోవాలి. (కాఫీ, బీలు కాదు) సాయంత్రం 3 గం॥ల 5 గం॥ల మర్యకూడా ద్రవాహిరం తీసుకోవాలి. మధ్యకో ఎటువంటి చిరుతిట్ట తినకూడదు ఒకవేళ ఏమైనా తీసుకొన్నా - ఆ హూట భోజనంతోపాచి తీసుకోవాలి. రేదా ఆ రోజు భోజనము ఆపాలి. కొద్దిపాచి వ్యాయామం ప్రతిరోజు తప్పనిసరిగా చేయడం మంచిది. గోధుమ, వరి అన్నము, ఆకుకూరలు, చారు (సముద్రిగా) తీసుకొనవలెను. ద్రవాహిరం తీసుకోంటూ, నునాముటి ఆకులతో కాచిన చింతవండు లేక నిమ్మకాయరనం కలిపిన చారు తీసుకొనవలెను. అత్యవసర మనిషిసే- “ఎనిమా” (స్వచ్ఛమైన సిద్ధితో) చేసుకొనవచ్చును. పొత్తికడుపుకి నూనెరాని మర్దనచేసి, పైన కాపదం పెట్టేన తరువాత తడిచ్చట పొత్తికడుపుపై వేయవలెను. 15 ని॥ల తరువాత ఆ బట్ట తీసివేయవలెను. కః విధంగా కొంతకాలము క్రమం తప్పకుంచా చేయుచున్న - “మలబద్ధకము” నివారణయగును (విరోధన మవడానికి- పొవధాలు, ఆముదము, పొగ్రాగదం మొ॥వి మంచిదికాదు) రోజులో రెండుహాటల భోజనము చేయువారు- 2 సార్లు మల విసర్జన అలవాటు

చేసికొనుట మంచిది. కనీసం ఉదయమై సాఫీగా ఒకసారి విరేచనం అయినా మంచిదే.

త్రీలుగాని, పురుషులుగానీ మరు మూర్తములకు వెళ్లవలని వచ్చిన ఆపుకొనగూడదు. మరుము నిల్చు ఉండిన ప్రేగులలో చిన్నిచిన్ని ఉండలుగా (మేకపెంచేకలవలె) వుండి. మరిగి, వాయువు పుట్టి ఆది విషఖాయువుగా జీర్ణకోశమును, శరీరమును పొకుచేయును. దీని వలన-చికాకు, కోపము లాటి ఆనేక మానసిక కలతలు, నిద్రలేమి కల్గును. కావున భోజనము చేయగానే రతి జరుపుట, నిద్రించుటలాండి ఆలహాట్లు వలన ఆషీర్ణము కల్గునని ప్రకృతి వైద్యం నమ్ముతున్నది.

ఆహారము- ప్రకృతి వైద్యం

కూరలు ఉడికించునపుడు- పసుపు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, ఉష్ణ, దనియాలపొడి, మిలియాలపొడి, కారం (మిరపకాయలపొడి), కొద్దిగా లైలంతో ఆపసరాన్ని బట్టి తాలింపువేసిన ఆకోగ్యదాయకము. వేపుటు, కూరలు ఎక్కువగా వాడరాదు. ఆన్నము ప్రధాన ఆహారము అయినా చారు తప్పక వాడవలెను. పులుసు, సాంబారు కొద్దిగా వాడ వచ్చును. నిల్చయున్న పచ్చక్కు ఎక్కువగా వాడరాదు. ఆప్పడికప్పుడు చేసుకొన్న పచ్చక్కు మంచిదే. అయినా మితముగా వాడవలెచు. (అపక్కాహారం ప్రకృతి వైద్యములో ప్రధానమైన విధి తాసి- ఈ కాలంలో సాధ్యపడుట కష్టం)

మాంసము, చేపలు, గ్రూడ్లు ప్రకృతి వైద్యములో నిషిద్ధాహార ములు. ప్రాంది, విస్క్రి, బీరు, తాపి, టీ, ఆలివేడి; అతి చల్లని పదార్థాలకూడా నిషిద్ధములే.

సాత్యికమైన తాంణూలము (సున్నము, వక్క, ఏలుక, లవం గము) అప్పుడప్పుడు వాడవచ్చును. ఇరధా, కారా కిల్లీలు మంచిదికాదు.

సాత్యిక తమలపాకుల కిల్లి, దనియాలు, జీలకర్ర, లవంగము, ఏలుక, శాఙీకాయ, శాపత్రి, వక్క మొఱవి వగరుగలవి- మితముగా వాటుట మంచిది.

భోజనములో ఆనుషాసక పదార్థాలు

భోజనములో తనియాలకారం వాడడగినది. (రనియాల వేయించి- మిర్పి, వెల్లల్లి, జీలకర్, కరివేషామ దంచి పొడిచేసి- చించ పండు, ఉప్పు కలిపి నిల్చయించుదురు) వడియాలు, ఆప్సడాలు, కమ్ము సుసీన్లు మంచిదే (సూనెలో వేయించినందు వలన ఆణ్ట్రి కోగులు వాడరాదు)

వస్త్రీధారణ- ప్రీకృతి వైద్యం

నూలు బట్టలు ఆన్ని బుతువులలోను వాడవచ్చును. ఉతెన్ బట్టలు (రగ్గు, శ్వేర్, మఫ్ఫ్ మెఱ్) చలికాలములో వాడుట మంచిది. ఏ దుస్తుతెనా లూజాగా ఉండవలెను. శరీరానికి- గాలి, వెలుతురు తగులునట్టించవలెను. పురుషులకు గజులలో వంగన్ అను చర్చ వ్యాధి నివారణ కాని వ్యాధిగా మారుటకు కేవలం వారు దరించు దుస్తులే కారణం. త్రీలలో- స్తుముల బిగి కొరకు ధరించు బ్రాసరీలు నూలుని మంచిది. ఆవి బిగుతుగా ఉండరాదు. కొద్దిగా లూజాగా వున్న - రక్తము పారుదల సక్రమముగా వుండి కజితెలు, గడ్డలు లాటివి వచ్చే ఆవ కాళాలు తగిపోతాయి. ఈశాటి నవ నాగరికతా ప్రపంచములో వత్సరాచారణే కొన్ని వ్యాధులకు కారణమగుచున్నది. వాటిని మార్పుకొన్న కొన్ని వ్యాధులనుండి విముక్తి పొందవచ్చును

ఆహార పరిమితి- ప్రీకృతి వైద్యం

మనము ఎంత తినాలి? ఈ ప్రశ్నకు సరైన సమాదానము వారివారి శరీరమే నిర్ధారిస్తుంది. ఏ ఇరువురి- ఆహారము ఒక పరిమితిగా ఉండదు. వారి జీర్ణక్రియా సామర్థ్యమునుబట్టి పరిమితి వుంటుంది. ఆభ్యాసముచేస్తే చాలా ఎక్కువైనా తినవచ్చును. కేదా తక్కువైనా తినవచ్చును. ఇక “ఎంత ఎక్కువ లించే అంత బిలము” అని కొండరి అభిప్రాయము. కాని మనకు ఇంత తక్కువ తినాలి? ఇంత ఎక్కువ తినాలి? అనే పరిమితి ఏమీలేదుగాని. మనము తినే ఆహారం- లోగఁ చెప్పిన విదంగా- సమీకృత మిక్రమాహారం- ఒకముద్ద తక్కువగా తినాలి. అంతే- ఖుత్త

యానముగానీ, పొట్టబరువుకానీ లేకుండా తించాలి. పిండి పదార్థాలు (కొష్టి, అన్నం మొట్టి) తినునపుడు వాటికి సనుతూకముగా కూరలు కలుపుకు తించాలి. తినునపుడు సీరు కొద్దికొద్దిగా శ్రాగి 1 గం॥ తర్వాత ఒక గ్లోసు సీరు శ్రాగవలెను. లోగదే చెప్పినట్లు మర్యాద ద్వారా చిదుతించు మానాలి. ఆహారము మెత్తగా నమిలి తించాలి. ముద్దలు ముద్దలుగా మ్రొంగ కూడదు. ఆహారము తిన్ను తర్వాత నోరు శుభముగా కడుకొన్ని పుక్కలించి ఉమ్మివేయవలెను. ఆహారము వుడిన తర్వాత పూర్తిగా వేడి తగిపోయి, చల్లగా అయ్యెంతవరం ఆగకుండా పదార్థాలు వేడిగా ఘన్సుపుడే భుజించాలి. డైనింగ్ డైబిల్ కంటే క్రింద (పీటమీద) కూర్చుని భుజించుట మంచిది. ఆహారము తిన్ను తర్వాత - కొంతనేపు విగ్రాంతి తీసుకొని తదుపరి పసిలోనికి వెళ్లట మంచిది.

ఈ నిపిన కాలంలో - కంటికింపైన, కృత్రిమ రంగులు షులిమిన అందంగా కనిపించే ఆహార పదార్థాలకు, కృత్రిమ రుచులకు, ఆసారోగ్య కరమైన బోఱన విధానాలకే శాగా అలవాటువడి యున్నాము. కాబట్టి పైన చెప్పిన “ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహార విధానం” ఆనుకూలంగా కన పదక పోవుటయే గాక - “విధూరము”గా కూడా కనిపించును. మన ఫుర్మీకులనుండి పరిశోధించి, అనుసరిస్తూ - వాటి లోపాలు తొలగిస్తూ - ఈ ప్రకృతి ఆనుకూలమైన - సాత్యిక, శాఖాహారమే - ఉత్తమమని, ఈ క్రింది విధానములు ఆచరించుటయే యోగ్యమని నిర్ణారించారు. మన ఆరోగ్యము గురించి ఎన్ని గ్రంథములు వ్రాసినా, ఎన్ని ఉపస్థితి సముద్రిచ్ఛనా ఈ విషయం తరిగేదికాదు. అందువలన “మన ఆహారము” ఆనే కీర్తిక ఈ క్రింది ఆధ్యాయంతో ముగించి, “చికిత్స” విధానము నక పోడాము.

ఎప్పుడు? ఎక్కుడ? ఎలా? ఆహారము భుజించ వలెను

ఎప్పుడు భుజించవలెను : సర్వసామాన్యంగా మనమంతా ఇంట్లో ఎప్పుడు వంట తయారైతే ఆప్పుడు, తేడా మనకు ఎప్పుడు పీల

యిలే ఆప్యుడు భుజించటమేగానీ- ఇంతకంటే నియమము ఏమీవుండదు. ఈ విధంగా తినదం వలన- ఆకలి ఆయినా, కాకపోయినా తినుటయే జరుగుతుంది. ఇది అసలు మంచి అలవాటు కాదు. దీనివలన- త్వరగా షీర్టుకొశము అస్యోసిత చెంది, రోగమునకు గురి ఆవుతారు. శరీరము నకు ఆహారము అవసరమైనపుడే- జరకాది రసములు షీర్టుకోశములో ఉత్సత్తి కాటడి- ఒక విధమైన బాద కల్గును. కొద్ది సేరసముగా కూడా వుండును, మనసుకూడా చికాకుగా వుండును. అదే ఒకోక్కుసారి పోట్టలో మంటగా వుండును. దీనినే “ఆకలి” అంటారు. ఈ ఆకలి నపుడే నోటిలో లాలాజలము సంగిగా ఉత్సత్తి అగును. కావున ప్రతి మనిషి ఆకలి ఆయినపుడే భుజించాలి. ఇది శాస్త్రియ పద్ధతి!

ఆకలి ఆయినా, ఆవకపోయినా- వంట ఆయినపుడో, లీరికదొరికి నపుడో భుజించవలని వన్నే ఒక మాగ్రదర్శిక సూత్రముంది. అది- ఆహారమును పరిమితిగా భుజించడం. దీనివలన మనము అనుకున్న దైముకి ఆరగంట ముందే ‘ఆకలి’ కల్గుతుంది. ఇది ప్రాణీన్ దేసిన ఆకలి క్రమ బద్ధముగా నుండి ఆరోగ్యముగా వుండును. ఇంకోక రహస్యము ఏమి బంచే- ఆకలి ఆయినునడు తించే ఆహార పదార్థాల రుచి తెలియటయే గాక- మానసికసుక్రూపికూడా శ్వంటుంది అంతేగాక- ఆరోగ్యమువాగుం ఎంటుది “ఆకలి” ఆయినపుడుమా బైన మపాశాలు, చిరుతిండ్లుతినకూడదు. కాఁచి, చీలు త్రాగకూడదు మత్తుావుండే పదార్థాలు సేవించకూడదు. పండ్లు ఫలములు తినవచ్చును. భోజనమే ఉత్తమము. ఇట్లు క్రమ బిద్ధముగా భోజనము చేస్తుంటే- కొద్దిరోఱలు భోజనము చేయక పోయినా- సీరసం, కశ్య పీకుగ్గపోవడం లాటి లక్షణాలు కన్నించవు వేళతపిగ్రి భుజిస్తే- ఆయాసము, ఆణీరి కల్గుటయేగాక సుగర్, విరేచ నాలు, గ్యాస్ట్రిటుల్ మొఫి కలి తర్వాత నాడిమండల వ్యాధులకు గురొతారు భోజనమునకు వేళతపిగ్రిన కొంత సేపటికి ఆకలి నశించును. ఆప్యుడు భుజించక పైన చెప్పిన పండ్లు, ప్రవరసాలు వాడాలి. దీని వలన తదుపరి భోంచేనే వేళక మంచి ఆకలి ఆవుతుంది. ఆప్యుడు వ్యాధులకు గురొటం వుండదు. ఈ విధంగా ఆప్యుడప్పుడు అన్నం తిన

మండా వుండుటవలన - [జీర్ణకోశంలో] - అంతకు ముందున్న జీర్ణంకాని ఆహార పదార్థాలను ఇతర రసములు జీర్ణముచేయుటచే మంచి ఆరోగ్యము కల్గును. ముఖ్యంగా ఒక తైముకే తుజించుట, ఆకలి ఆయినప్పుడే తుజించుట ఉత్తమ మార్గములు.

ఎన్నిసార్లు భోజనము చేయాలి : పెరిగేవయసులో ఓసార్లు మర్యాద వయసువారూ, వృద్ధులూ, రెండుసార్లు : రోగులయితే- ఏక శుక్రము చేయుట మంచిది. డా॥ కూనేగారు. “ఉదయం తుజించి, రాత్రులు ఉపాహారము (పచ్చ, ఫలములతో) తుజించుట మంచిది!” అని చెప్పారు. డా॥ అదార్చ్యజ్ఞు సిద్ధాంతం- “పగలు తుజించకుండా రాత్రి భోజనమే చేయవలెను!” అని ఇంకా- “రాత్రిహాట జీర్ణకోశం విశ్రాంతిగా వుంటుంది కాబట్టి తిన్న ఆహారము చక్కగా ఆరిగి, శరీరానికి ఒంటపట్టును!” అని ఏరించావన. శాస్త్రియ పరికోధనల ప్రకారం రెండు సిద్ధాంతాలూ మంచివే! ఆయితే ఇక్కడ గ్రహించవలసినదేమి టండే- రాత్రేనా, పగలైనా మితిమీరిటుజించడంమంచిదికాదని! అందే శారీరక అవసరాన్నిలభై- రోజుకి రెండుసార్లు తుజించవచ్చును. (మర్యాద సదుతింట్లు తినకుండా) కాయ- కష్టము చేయవారు- హరి ఆకలిని బట్టి మితంగా-3 సార్లు భోజనము చేయవచ్చును. శరీర పరిశ్రమ లేనివారు రెండుసార్లు భోజనము చేయుట మంచిది.

ఎక్కుడ తుజించవలెను : ఇప్పటికే బాలాగ్రామాలలో ఆయిటు, బహిరంగ గాలిలో ప్రశాంతంగా భోజనము చేయు ఆలపాటు కలదు. పట్టణాలలో నివసించు వారికంచే పీరు ఆరోగ్యంగా వుండటానికి ఇదికూడా ముఖ్య కారణమేనని చెప్పవచ్చును. అంతేగాక పీరు ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తినదం ఒక విశేషం! పట్టణవాసులకు అనారోగ్యం కలిగించే విషయాలలో- బహిరంగ గాలి రాని గదులలో భోజనము చేయుట ఒక కారణంగా- చెప్పవచ్చును. ఇప్పటి నవనాగరికతా సమాజంలో- వంట గదులకు ఆనుకొనే- లావెట్రీస్ (పాకిదొడ్లు)కట్టుట రెండవ కారణంగా చెప్పవచ్చును. ఆరోగ్యంగా వుండటానికి- ముందుగా

మనం తీసుకోవలనిన జాగ్రత్తలు ఏమిటంటే- 1) హాడవుదిగా తినుట మాని, ఆహారాన్ని ప్రశాంతంగా తీసుకొంటూ- బాగా నమిలి తినాలి! 2) మంచి గాలి- వెలుతురు వచ్చే ప్రదేశంలో భోజనంచేయు ఏర్పాటు లను సమకూర్చుకోవాలి! (ఎటువంటి దుర్యాసనగానీ; వంట చేసేటపుడు వచ్చే ఘాటువాసనలు, పొగ మొవి బుణించేటపుడు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి!) మేడలు, బిల్లింగ్స్ వున్నవారు తైన- అవి లేనివారు ఆరుఱయట డైవింగ్ చేటుల్ ఏర్పరచుకొని- చక్కని పూలచెట్లు లేక చెట్లు పెంచుకొని వాడి చల్లని గాలిలో ప్రశాంతంగా భోజనం చేయుట వంటన- ఈప్రతి, ఆరోగ్యము కల్గాను. ముత్యముగా భోజనము చేయు నవుడు మనము ప్రశాంతంగా వుంచుకొని, ఆనందంగా తినడం- ఆరోగ్యానికి అతి ముఖ్యం!

ప్రతి విధానాలను పట్టుదలలో, బార్యతతో, ప్రయత్నపూర్వకంగా ఎప్పుడు, ఎక్కుడ, ఎలా ఎన్నిసార్లు- భోజనము చేయాలో తెలుసుకొని అ విదంగా సారన చేస్తూ, ఆహారాన్ని పరిమితంగా తీసుకొంటూ వుంటే- నీకు సంహరణ ఆరోగ్యము తట్టుము.

ఇప్పుడు ఏమి తినాలో సంక్లిష్టంగా చర్చించుకొండాము.

మనము తినవలనిన ఆహారము

ఇప్పుడు ప్రతివారికి- ఒక సంకయము గలదు. అది- “మాంసాహారము” మంచిదా? “శాఖాహారము” మంచిదా? అని, కానీ- ఈరెండిటి కంటే “సార్ద్యోహారము” మంచిది- అని మన దేశ మత గ్రంథాలు, ఔషధాదులు భోధించిరి. కనీసం మనము శాకాహారులుగానై నావుంటటం అత్యవసరం! శాఖాహారాన్ని గురించి- ఈ క్రింది ఉదాహరణలు కొన్ని చూద్దాము.

ఆసలు మన దేశములో పురాతనకాలమునుండి మాంసాహారులు చాలా తక్కువ! ఎప్పుడో- పండగలకో, పట్టానికో తప్ప ఎక్కువతినే వారుకారు. కొండరు- ఏదో తిన్నాము అన్న పేరుతప్ప ఏ 2, 3

ముక్కలో మాంసము వేసుకొని, ఖిగతా ఆహారమంతా - శాకాహారమే తినేవారు. ఈ కారణము వల్లనే ఇతర దేశాల కంటే - మన దేశ ప్రషాంత అరోగ్యములో కొంత మెరుగుగా వున్నారు.

“ఆమెరికా, ఇంగ్లాండ్, ఆస్ట్రేలియా, ఇర్ముని మొదలగు దేశాలలో ఏతిమీరిన - ఆహారము, వ్యాచిచారమే - కేన్సర్, అంతర్గత ప్రణములు, సాధిమండలము వ్యాధులు, సహాయి, గనోరియా, ఎయిడ్స్ మొగు అలివి పీరిన వ్యాధులకు లోనవదానికి కారణ”మని - ఆ దేశాలలోని మేరావులు, రాత్రువేత్తలు గగ్గోలు చెందుతున్నారు పీడి కారణాలకు - భయంకరమైన పాపాంశుము, గంధకము, పాదరసము మొగు వాడితో - పరికోరనలుచేసి నిచ్చేషాపుధాలను కనుగొన్నారు.

కొద్దోగాపోగ్ ఆ బాయిలు మన దేశమునకు ప్రాకి - గత 30 సంమిలలో ఈ దుస్థితి విపరీతముగా పెరిగి మనదేశంలో కూడా వారిలాగా నివో పరికోరనలు జరుపుతున్నారు.

పై వివయాలను ఊగ్రత్తగా గమనిసే - ప్రపంచ వ్యాపితముగా - ఆహార - విషారాలన్నీ తప్ప దారినే నడుస్తున్నాయని - చెప్పక తప్పదు! “మాంసాహారము - బలము వస్తుంది!” అనేది ద్రఘు మాత్రమే! మాంసాహారము వలన బుద్ధి మందగించునేగాని, వికసించదు. కాబట్టే - మన ఫూరీకులు కొందరు - తెలిసి తెలియక దేవతల కిచ్చిన “జంతు బయట (శివహింస) పనికిరాదు!” అనీ, “దేవతలుగానీ, దేవతలుగానీ వాణి బలులు కోరలేదు!” అనీ - మేరావులు, శివకారుణ్యావాదులు ఉద్యమాలు నడిపారు. అందుకే మన ప్రతుత్యము శివహింసను, బలులను నిషేధించి చట్టము కూడా చేసింది.

ఈ సృష్టిలోని - శివజలాన్ని ఊగ్రత్తగా గమనిసే - మనకాక విషము సృష్టమవుతుంది. అది-ఏనుగు, గుట్టము, ఎద్దు మొగులగు బలమైన జంతువులన్నీ - శాకాహారులే - అని! అంతేగాక - శారశావనిలో నాడి నుండి నేడి వరకు - విశేష వ్యాపి గాంచిన - వాల్యూక, వ్యాసాది మహార్థులు; శివ కారుణ్యమూర్తి - గౌతములుద్దురు, అద్భుత మత స్థాపకుడైన శంకర తగవ

తాగుదు, అవధాత రమణ మహార్థి, స్వీతంత్ర భారత వర ప్రధాత-M K, గాంధీ ఆధ్యాత్మికోపాసకుడైన- రామకృష్ణ పరమహంస; సణీవ సమాధి నిష్టులైన- శ్రీ వీరభాగవత్యేశ్వరుగారి, శ్రీ గురు రామవేంద్రుడు, దేశ విదేశాలలో- భారతీయతను చాటిన ఆధ్యాత్మిక జ్యోతి- వివేకానందుడు మొ॥గు వారందరూ- వివేకము, విజ్ఞానము కల్గిన శాకాహారులే! ఇంకా ప్రపంచ ప్రసిద్ధి గాంచిన వారిలో- యుద్ధ నిర్వహణ దత్తులైన- హిమ్మర్, ముస్టేలిని; టాల్స్టోయి, జ్యాఖెర్నౌడ్స్ పో లాటీ ప్రముఖ కవులు; మన దేశ కిరిని లోకానికి చాటిన రఘింద్రనాథ్ లాగూర్ (కవి), రామన్ (శాత్రువేత్త) మొ॥గు వారందరూ శాకాహారులే! తత్కాశాస్త్రాన్ని సమన్వయ పరచిన రాధాకృష్ణన్, వృషభశాత్రువేత్త జగదీశ చంద్రబోన్ శాకాహారులే! ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే ఎందరినో ఉదహరించ వచ్చును! కనుక ఉదాహరణకు ఇవి చాలును.

దీనిని బట్టి- మాంసాహారము ఆలవాటు ఆనేది- “జివ్యోకాపల్యమే కానీ, శాత్రుసమ్మతము కాదు” అని అర్థమవుతున్నది. కాబట్టి- తేలికగా అరిగే- కాయగూరలు, ఆటకూరలు, పప్పుకూరలు, పులును కూరలు మాత్రమే శ్రేష్ఠము! గోదుమలు, రాగులు, జొన్నలు, వరి మొ॥వి మాంసాహారము కంచే- మంచి ఆహారము.

శాగ్యవంతులు తినే ఆనేక రకముల పిండి వంటలు అన్ని అనారోగ్యాల ఆహారములే! అని తినలేదని మనము కాదపడవలనిన ఆవసరము లేదు!! వారిలాగా- రొప్పుకొంటూ, రోషకొంటూ జీవించే జీవితము పనిచేసి జీవించే మనాటి వారికి వద్దు!

చాలామంది తల్లి-దండ్రులు- మా పిల్లలవాడు “ఆకలి ఆనడు! కొట్టునా, తిట్టునా!?” అని చెబుతుంటారు. శీరా విషయము ఆలోచినే విస్కార్ణీ, ఏన్కీమ్ము లాటి విరుతిచ్చు తిని- పిల్లలు అన్నము తినడము లేదని అర్థమాతుంది. ఈ చిరుతిచ్చు మాన్యమైన పిల్లలు కూగానే అన్నము తింటారు. ఈ విషయము- తల్లి-దండ్రులకు చెప్పినా- వారు పిల్లలచేత

మానించలేక - "ఆకలికి టానిక్ ప్రాయిండి!" అంటారు. టానిక్ వలన శాఖలికముగా ఆకలి అయినా తరువాత ఆ పీల్లివాడు వ్యాధిగ్రస్తుడు కావడము తత్కషము! కాబట్టి - శారీరక ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని, అందాన్ని; మానసిక-అనందాన్ని, సంతృప్తిని కోరుకునేవారు-సీమజాదము, నారింజ, బుట్టాలు, కమలా, ద్రాక్ష, ఆరటి, మామిడి, కొబ్బరి, సీతాఫలము, కామ, భురూర, అంజార మొగు ప్రకృతి ప్రసాదితాలైన ★ ఆహార పదార్థాలను పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ విదివిగా స్నేహితిన్నా వుండాలి!

ప్రకృతి చికిత్స విభాగము

ఈ ప్రపంచమంతటా నిండియున్న భూమిని రెండు భాగాలుగా విడ కీసే రేఖను - "భూమయ్య రేఖ" యందురు. ఈ రేఖకు దగ్గరగానున్న ప్రాంతము ఆతివేగిగాను, తక్కునవిసమళితోషప్రదేశాలుగాను యుండును.

ఇంతకుమండు చర్చించిన - సంాలు, యుతువులలో - స్తాయ్యని యొక్క మరియు ఇతర గ్రహాలయొక్క సంయోగ వియోగ ప్రభావము వలన శితోష్ణములుండును. సాధారణముగా పగలు - వేడి, రాత్రి - చల్లదన ముండును. శితోష్ణములు - క్రమబద్ధముగాను, విలిన్నముగాను వుండు ఉటు - గ్రహములు, భూమి, వాయువు, జలముల యొక్క తత్కషములే శారణం! పీడి యొక్క మద్యవర్తిత్వము ద్వారా - సమస్త జీవకోటిలోపాటు మానవులు కూడా శరీర శక్తిని సమన్వయ పరచుకొంటూ - ఆరోగ్యంగా శుంటున్నారు. కాబట్టి - ముందుగా మనము - "ప్రకృతి చికిత్స"లో - శరీరమను సమన్వయ పరచుకొనే విదానాలైన మడ్ (భూమి), జల (నీరు), వాయు (గాలి) చికిత్సలను గూర్చి తెలుసుకొంటాము.

★ ఆహారపదార్థాల సమగ్ర వివరాలకు డా. ఎ. ప్రభాకరజాటు. M.B.B.S.గారు ప్రాణిన - "ఆహారము-వైద్యము" I, II అను గ్రంథాలు మారగలరు. (ప్రతులకు - "ఇన్ఫ్రాయి పట్టికేవన్న, తెనారి-1"కి Rs. 30/-లు M.O. చేయగలరు. —రచయిత)

మడ్ (భూమి లేక మట్) చికిత్స

మట్కోచేయ చికిత్సలను - మడ్బాథ (MUD BATH) మరియు మడ్పాక్ (MUD PACK) అందురు. శరీరమంతా బురద హూసుకొని చేయు దానిని “మడి భాత్” అనియు, ఏ భాగమునకు ఆ భాగము పట్టి ఇగా వేయు దానిని “మడ్ పాక్” అనియు అందురు. “మృత్తికే హనమే పాపమ్” అంటే. మట్ రోగమనే పాపమును పోగొట్టును అని అర్థము. ఇది భారతీయ బుషి ప్రోక్టమైనది. మట్ వలన శరీరములోని మేహ ఉధుకును; రక్తమునందలి- విష దోషము, మంటలు పోగొట్టుటయేగాక చర్మ వ్యాధులకు తప్పక నివారణ జరుగును. కాబట్టి- మన భారతీయ సంస్కృతిలో- పవిత్రత కల్గి, సృష్టిక మూలమైనట్టి ‘త్రీ’ రూపముగానే గాక, దేవతగా కూడా భూమిని ఆరాధించారు. అందుకే మన దేశానికి- “తరతమాత” అనీ, తెలుగు భూమికి- “తెలుగు తల్లి” అనీ పిలుచుట గలదు. ఈ భూమిని- మట్టి, నేల అనుచేగాక “భూమాత”, “భూదేవి” అని పిలుచుట, ఆరాధించుట గలదు. మన ఛీవన తుక్కి కావలనిన ఆహారమంతా- ఈ భూమాత ప్రసాదించేదే! తునిఱ- లవణాలు; పెట్రోల్, కీలర్, బోగులాటి ఇంద్రజాలు; వృక్షములు, వలములు, ధాన్యాలు ఉక్క నేమిది- అన్ని భూమినుంచి వచ్చేవే! ముఖ్యముగా ప్రకృతి ప్రసాదించే మొదటి వరము నేల!!

నేల రకాలు : నల్లనేల, ఎర్రనేల, ఇనుకనేల అని 3 రకాలుగా ఈ భూమిని విశకించ వచ్చును. ఇందులో నల్లనేల శ్రేష్ఠము. ఈ నల్ల రేగడ మట్టి, ఓంద్రుమట్టి చలువచేయును. ఎర్రమట్టి వేడిపేయును. తెల్ల (ఇనుక) మట్టి సమితోష్టముగా వుంచును. ఇనుకతో బోషదాలు కూడా తయారు జేయుచున్నారు. ప్రకృతి వైద్యమునకు- నల్లరేగడ మట్టి, ఓంద్రుమట్టి, పుట్టమట్టి మాత్రమే ఉపయోగించుట గలదు.

విపరణ : పొత్తి కదువు అనగా బొఢు క్రింద రెండువైపులాగి గట్టం క్రింది భాగము! ఇదే మర్మావయమునకు కేంద్ర స్థానము. ఫినికి

“గర్జుకుహరషు మెదడు” (ABDOMINAL BRAIN లేక SOLAR PLEXUS) అని పేరు. ఇచట 72 వేల నాడులు (చెట్టుయొక్క-వేళ్ళ కుచ్చువలె స్థిరముగా వుండును) బయలుదేరి— శరీరమంతటికి శక్తిని ఇచ్చుచున్నావి. (“యోగా”లో దీనినే మూలాదారము లేక కుండలీ శక్తి అందురు) ఈ ప్రదేశము ఆతి వేడిగా వుండి, మల- మూత్ర దోషములు కర్మించును. ఆట్లే వేడివలన మూత్రము— చుక్కలు చుక్కలుగా పడుత లేక మూత్రము బంధించుట జరుగును. మలము కూడా బహివ్యక్తిరింప ఉదక- ఉండలుగాగానీ, కాలిన మలమువలె గట్టిగాగానీ అగును. ఈ నాచిమండల ప్రసారములో కూడా లోపము ఏర్పడును. దీనితో- అన్ని వ్యాధులకు ఇది నాంది అగుచున్నది. ఈ వేడిని సమక్షితోష్ణ పరుచుటులు (చెట్టుకు పాదులుచేనే మెదళ్ళలో సీరు పోసిన వేళ్ళ చైతన్యత పొంది భూమినుండి ఆహారము ఎట్లు గ్రహించగలవో; అట్లే, ఉదయము- తైల మర్మను, శిలలోపబారములు, మట్టిపట్టిలు మొగు ప్రక్రియల నాచరించ వరను.

మడ్పాక్ (MUD-PACK “మట్టి పట్టి”) చికిత్సా విధానము

నదీ ప్రవాహాల ఒడ్డున వుండే మట్టిగానీ, కాలువ ఒడ్డున దొరికే ఉండు మట్టిగానీ పుట్టమట్టిగానీ వ్యేష్టము! ఇవి లత్యము కానవడు- చెరువులు, కుంటలు, పంటహాలాల్లో లత్యమయ్యే- నల్లరేగడి మట్టిని సేక రించి పెట్టుకోవాలి! (ఈ మట్టి- చెత్త, చెదారముగానీ, దుర్యాసనగానీ లేకుండా కుత్రంగా వుండాలి.)

విధానము :- 1) మట్టిలో- రాశ్ము- రప్పులూ, చెత్తా- చెదారములాటిని వుండే వీటిని కుత్రంగా ఏరివేసి, రోటిలోవేసి మెత్తగా దంచి, ఏండిఇక్కెడలో జల్లించి, ఎండలో ఎండబెట్టాలి! ఎండిన తర్వాత జ్ఞాగతగా తద్రపరచుకొని వుంచుకోవాలి. ఆవసరమైనవడు- ఈ మట్టిని కుండలోవేసి (ఆవసరానికి సరిపోను) నానబెట్టాలి. (మరీ అట్ల

పిండివలే జావలాగాక - గారెలు, బూరలుకు చేయు పిండివలే గట్టిగా వుండునట్లుగా మాత్రమే నీరుపోసి నానబెట్టాలి.)

2) 12 అంగుళాల (ఆడుగు) పొడుగు, 6 అంగుళాల (ఆరాడుగు) వెదల్పుగల గుద్దను - సీటిలో భాగా తదిపి, పిండి - ఒక పీట మీదగానీ, లల్లిమీదగానీ పరిచి వుంచాలి. ఇలా పరిచిన గుద్దమర్యా - పైన చెప్పిన నానేసిన మట్టిని - ఇకంగుళము మంచాన, 8 అంగుళాల పొడ వునా, 4 అంగుళాల వెదల్పునా వుంచాలి. మట్టికేవి మిగతా గుద్దను నాల్గువెపులా మట్టిపైకి మండిచి - రోగియొక్క లొంగు క్రింది భాగములోని (రెండు గజ్జల మధ్య భాగము) పొత్తికడుపుపై వుంచవలెను. (ఈ గుద్దపై కంఱి, రగులాటివి కప్పిన మందిచి) ఈ మద్దపాకము - 15 విాలనుండి అవసరాన్ని లట్టి 1 గంటవరకు వుంచవచ్చును.

3) కొన్ని పరిస్థితులలో - గుద్ద లేకుండానే - ఓండుమట్టిని - పొత్తికడుపుకు వ్రాయవలెను. ఆయితే ఈ మట్టి ఆరిపోగానే తిరిగి రాశ్చు వుంచాలి. ఆలా అరగా - అరగా వ్రాయాలి. (ఈ విరముగా మట్టి వ్రాసి ఏదైనా ఆకువేసి కంఱి కప్పే విధానముకూడా ఆచరణలో వున్నది)

4) అనంతరము - మద్దపాక తీసివేసి చల్లని సీటితో (ఐన నీరు కాదు) కడగాలి.

పై విరముగా - మద్దపాక వేయుటవలన - 72 వేల నాడులు చేత తన్య మంది, పీటలోని ఆధికోష్టము తగ్గిపోయి, శరీరారోగ్యము వెల్లివికి యును. ఈ మట్టి పట్టిలను ఆతిగా ఉపయోగించరాదు. శితల లలహీన తత్క్యముగలవారుకూడా ఆధికసార్దు మద్దపాకలను ఉపయోగించకూడదు.

తలకు వేడి ఆధికమగుట వలన - కండ్లు మంట, తలనొప్పి కల్లు చుండును. రానికి తలంతా ఓండుమట్టి పట్టించి, పై విరముగానే ఉంచి తరువాత చల్లని సీటితో కుత్రముగా కడుగవలెను. దీనివలన చుండు, వెంటుక రాలుట కూడా తగ్గను.

ఈ పట్టిలను- శారీరక మంటలకు, శారీర నిక్కాకకు కూడా వాడ వచ్చును.

సమస్త చర్యల్నాదులు, సెగ్గడలు, కురుపులకు- ఈ మద్ పట్టి లతో నిహారణ జరుగును.

నాము, సున్నము, సుద్రకూడా పట్టిలకు- మట్టి బదులుగా వాడ వచ్చును. తేలుకాటు, విషపురుగులు కుట్టిటపలన కలిగే బాధలకు ఈ మట్టిపొయిక్ వాడవచ్చును. “ధిక్తస్కు ఇనుక మట్టి పనికిరాదు!” నేలను బట్టి వృక్షములు హాడి దోషది గుణములు మారుట తెలిసిన విషయమే! కావున ఈ “మద్పొయిక్” అనుభవముగల ప్రకృతి వైద్యంలద్వారా ఆచరింప చేసిన మంచి ఫలితము ఇచ్చును.

ఉదక చికిత్స [HYDROTHERAPY]

గాలి తరువాత ప్రకృతిలో లబ్ధమయ్యే- జీవన గమనమునకు సహకరించు వాటిలో ప్రధానమైనది- సీరు జలము లేక ఉదకము అని కూడా సీటిడి- పెద్దు కలవు దీని ఉపయోగాలు చెప్పాలంచే పెద్ద గ్రంథమే అపుతుంది. జలము- స్మానమునకు, పానమునకు మాత్రమే గాక- శోచక్రియ, ఆహారాల ఉత్పత్తికి మరియు సకల కార్యక్రమము లతో పాటుగా- ప్రాణరక్తంకు ఉపయోగపడుతుంది- అంటే ఆతితయోకి కానేరదు! మన శరీరమలో నాల్సింట మూడు లూగములు సీరు కలదు. మనము తీసుకొన్న ఆహారమలో ఈ సీరు పచనమై శరీర రాతు- ద్రవ్యాలకు సహకరించి, శక్తిని ఇచ్చును శరీర మాలిన్యములు- వమట, మూత్రముద్వారా బహివ్యుతించబడును. శారీరక- “టెంపరేచర్”ను సమముగా వుంచును. ఈ సీటినుండి వ్యివిధ్యచ్ఛక్తి పుట్టును. ఆ క్రీత శారీరక ఆకర్షణ శక్తిగా మారును. చల్పుని సీరు శరీరముమీద పడ ఎనే శారీరక- కణ, ధాతువులు చైతన్యము పొందును. అప్యుడు మూత్రంధాలు, గుండె మొగు వాటికి రక్తప్రసరణ పెరిగి తరువాత శక్తిని పెంచును. దీనిని ఆధారము చేసుకొని డా॥ కూనె, లింధువోర్, కల్పాగ్, ఎల్క్ మొగువారు సమయాచిత చికిత్సను అధివృద్ధి చేసిరి.

సీరును మనము 3 రకాలుగా ఉదహరించవచ్చును. అవి :—

- 1) శితలము (ఆతిచల్లన), 2) సమళితలము (వేడి, చలికెకుండులు)
- 3) ఉష్ణము. చికిత్సకు. ఆతి చల్లని సీరు పనికిరాదు. మిగిలిన సమళితల ఉష్ణ సీఫితో. స్ట్రోనములు, ధార స్ట్రోనము (Douches), తొట్టి స్ట్రోనాలు (Tub-Baths), తదికట్టు (Wet Packs) అనే చికిత్సలను చేస్తారు.

జలములలో రకములు : వర్షజలము, సదీజలము, తటాక జలము, కాలువ జలము, కోట జలము, బావులలోని సీరు, సమ్మద జలము మొంది సీఫిలోని రకాలు. వీచిలో— ఉప్పుసీరు, మంచిసీరు, పప్పు ఉదకని సీరు, గంథకము కలిసిన సీరు, అర్బ్రకము కలిసిన సీరు, క్లోరిన్ సీరు. ఈ పిదముగా ఆనేక రుచులతో.— రసాయనిక ద్రవ్య గుణ ములు కలిగి— సీరు ఘుంటుంది. రుచి, వాసన, రంగులేని సీరు చికిత్సకు ఉత్తమమని చెప్పబడుచున్నది. మన భారతీయ సంస్కృతికి నిదర్శనము ఇన్ని గొప్ప గుణాలుగల జలముకు “గంగామాత” అని పేరిది, ఆరా ధింతుము.

చికిత్సకు వాడు నీరు

గంగా, యమున, గోదావరి, కావేరి, కృష్ణ మొంగ జీవనదుల నీరు, కోటావి సీరు, ఇప్పుకు వాడుతున్న టాప్లినుడి వచ్చే సీరు, కోరింగ్ పంతులనుండి వచ్చు సీరుకూడా మంచిదే. ముఖ్యముగా కాలు వ్యములేని సీరు ఏడైనా ఘంచిదే.

కొండరికి కొన్ని ప్రాంతాల సీరు సరిపడదు కొండరికి సరి పడును. కాబట్టి— ఆయు ప్రాంతాల సీరు సరిపడేది, సరిపడనిదే అను భవ పూర్వుకముగా తెలుసుకొని జలచికిత్సలు చేయవలసి ఘుంటుంది. దానిని అసుశవముగల ప్రకృతి వైద్యులు నిర్ణయించి చికిత్స చేయు దురు.

జల చికిత్సలను-ఇతర దేశాలలో ప్రప్రదమముగా ఇర్పునీ దేశములు 19 శతాబ్దిమర్లో పరిశోధించి అమెరికా, బ్రిటన్ మొంగ దేశాలకు

వారి సాహిత్యము ద్వారా ప్రచారము చేసేను. అట్లు ప్రచారము చేయు టలో మన దేశమును పరిపాలించు వ్రిటన్ ప్రతుత్య అనుమతితో - వెలు వడిన డా॥ లూయాకూనేగారి గ్రంథములు ముఖ్యమైనవి. ఆయన రచించిన గ్రంథములలో కటీ, లింగ, తొట్టి, కశేరు, పాద, హస్త మొదలగు స్వానములలో చికిత్సలు చేయుట తెలిపెను. ఈ ప్రక్రియలు చాలా భాగము సామాన్య జనులకు అందుబాటులో లేవనే చెప్పాలి. ఈ విధానాలను వినియోగించి. అనేక సత్పులితాలను సాధించారు - ప్రకృతివైద్య నిపుణులనేకులు.

జల చికిత్స ప్రక్రియలు

ఈ చికిత్స అన్ని ప్రాంతముల వారికి ఒకే విదముగా ఉండుట అసాద్యము. కారణము కొన్ని ప్రాంతాలలో అయితే-త్రాగుటకు - మంచి సిరె దొరకదు. త్రాగే సీరు చాలా పరిమితిగా ఉంటుంది. ఆటువంటి చోట కూడా జల చికిత్సలు చేయుటకు సాధ్యసార్యములను బట్టి అనేక విధానాలను రూపొందించారు - రాత్రువేత్తలు.

ఉదక చికిత్సలోని సూత్రాలు

[PRINCIPLES OF HYDROTHERAPY]

1) "Treat the Patient not the disease" అంటే "రోగికి గాని చికిత్స - రోగమునకు కాదు" అని అర్థము. కాబట్టి - వ్యాధి నను సరించి - చికిత్స చేయరాదు. రోగి యొక్క జీవశక్తిని బట్టి చికిత్స చేయకలెను. రోగికి శక్తికి ఇంచిన కొలది రోగ బాదలు ఎక్కువగును. కనుక రోగి శక్తిని బట్టి సౌమ్య చికిత్స చేయవలెను.

2) జల చికిత్స అనగా సిద్ధిలో రోగిని నానపెట్టుట కాదు. నుని ఇతము గల శితోష్ణములగు సిడ్ధిని | పయోగించి - శరీరమునకు, తద్వారా అంతర్గత అవయవములకు "చైతన్యత" కల్గించుట!

3) తొట్టిస్నానము, సర్వాంగ స్నానము, అత్యంగస్నానము— అయిన తరువాత అరగంటవరకు భుజించరాదు. ఆట్లు తుణించిన ప్రతిక్రియ సరిగా ఇరుగక మంచికి బదులు చేమ ఇరుగవచ్చును. భోజనానంతరమైతే. 3 గంటల తరువాతనే స్నానములు చేయవలెను.

4) రోగినిబట్టి కాలము నిర్ద్యయించి స్నానములు చేయించవలెను. చలి, వణుకు, సీరసము కలిన నియమిత కాలము హర్తికాకపోయి నప్పుటికి— స్నానము అపవలెను.

5) చికిత్స కాలములో రోగికి క్రమక్రమముగా ఆరోగ్యము కల్గుచుండవలెను. ఆట్లుగా- సీరసము, తలనొప్పి, తల తిరుగుట, నిద్ర లేమి, వాంతులు, ఆకలి తగ్గుట లాచి లఫ్జాలు గర్చిన- చికిత్స మార్పి, కాలపరిమితి సరిచేసుకొనవలెను. ఆపోరము కూడా సరిజేయవలెను.

6) బాదలు ఎక్కువగా నున్న ఉపకమన చికిత్సను ముందుచేసి (హోమియోపాటి మందు కూడా పాడవచ్చును)- తదుపరి నివారణ చికిత్సలు మొదలుపెట్టవలెను.

7) త్రీలు-బుతు దినముల యందు, 3వ నెల గర్పిణి దగ్గర నుండి ప్రసన్నించు వరడు- తొట్టిస్నానములు, కటి, కళేరు స్నానములు (ఐలమైన చికిత్సలు) చేయరాదు. ఏ చిరమైన వ్యాధులలోనేనూ సరే— షురుషుత్తే. శరస్నానము, త్రీలై తే- కంతస్నానము ప్రతిరోజు చేయ చుండవలెను.

ఆరోగ్యమునకు, ఆనందమునకు ఉదక స్నానాలు

[Water Baths]

నిత్య కృత్యాలతో అలసి వచ్చిన తరువాత (కితలటిష్టోదక లేక శితలోదక) సీరస్నానము ఎంత హాయిని కల్గించునో- మనకందరికి అనుభవైక వేద్యమే! ప్రకృతి చికిత్స ననుసరించి చేయి స్నానములలో—

కొన్ని రకములు అరోగ్యమును కట్టితే - కొన్ని వ్యాధి ఉపశమనమునకు ఉపయోగించేవి! వాటిని క్లూప్పముగా ఈ అధ్యాయములో వివరించడము ఇరిగింది.

ఆభ్యంగన స్నానము

ఈది మన హృద్యికుల నుండి సాంప్రదాయముగా తెలిపిన ప్రక్రియ. దీనినే త్రైల స్నానము (Oil Bath) అందురు.

మనకు స్వేదమును వెదలించుటకు కారణమైన చర్మము-అరోగ్యమునకు, అంతర్గత అవయవ రఘుకు ఎంతో దోహదము కల్గించును. కాబట్టి చర్మమును చూసే - అతని ఆరోగ్యముకు అంచనావేయవచ్చును. శరీరములోని మాలిన్యమును ఖాపివ్యారించు అవయవములలో చర్మము ప్రధానమైనది.

ఈ చర్మము - కొందరికి నునువుగా వుండవచ్చును. ఇంకొందరికి షిథ్యుగా ఉండవచ్చును. మరికొందరికి బిరునుగా వుండవచ్చును. ఇదే విదముగా - ఏరుపు, నలువులాడి రంగుబేదాలు కూడా వుండవచ్చును. చర్మము ఏ విదముగా వున్నను శారీరక శితోష్మములను క్రమబద్ధముగా వుంచుటలో ఆటి ముఖ్య పాత్రను విర్యపాసుంది.

శరీరములోని మాలిన్యములు - చర్మమందలి సూక్ష్మరంద్రముల ద్వారా స్వేచ్ఛ (శెమట) రూపములో బయటకువస్తూ వుంటాయి. చర్మమైని బాగా రుద్రిస్థానము చేయకపోతే - చర్మమందలి సూక్ష్మ రంధ్రాలుహాది పోయి - మాలిన్యములు బయటపడుట కవకాళము ల్లేకపోవదముతో - తిరిగి రక్తములోనే కలుప్పాయి! ఈ పరిస్థితులలో - రక్తము వివుల్యమై పోయి - అనేక వ్యాధి బాధలు కలుగుతాయి. ఈ విదముగానే కాకుండా - స్వేద రంధ్రాలు బాగానే వుండి, మాలిన్యాలు చర్మముపైకి చేరినపుడు పీటిని పరిశుఫ్రముగా కడుగకపోతే - చర్మమునీద ఈ మాలిన్యాలునిల్వ వుండి - పైరనీలాడి వ్యాధి కారకాలైన సూక్ష్మక్రిములుచేరి. గళి, దురదలాటి చిన్నచిన్న వేగాక - ఎగ్గిమాలాడి మొండి చర్మవ్యాధులుకూణసంక్ర

మిస్టాయి. అంతేగాక-చర్యములో ఒక విదమైన జిగురు పద్ధతమువుండి- చర్యానికి విరుపు కలగకుండా కాపాడుచుండును చర్యాన్ని పరిశుభ్రత నష్టమ- ఈ జిగురు పద్ధతము ఉత్సర్వత్రికాక చర్యము పొలుసులు పొలు నులుగా వుండి విరపిరలాడి బిరుసెక్కును. ఇటువండి దుర్దాష్టాలు లేకుండా- చర్యము ఆరోగ్యకరమైన నుగుణాలను కలిగి వుండాలంచే- వారానికొక సారైనా “అథ్యంగన స్థాన” మాచరించుట తప్పనిసరి!

శరీర మాపాదమ స్తకము (తల నుండి పాదాల వరకు) నూనెతో మర్దన చేసుకొని- నున్నిపిండి/శనగ/మినిప/ పెనరపిండితో నలుగు పెట్టి- సీకాయ్/కుంకుండుకాయ నురుగుతో బాగా రుద్దుకొని స్థానము చేయు టను- “అథ్యంగనము” అని, “తలంటి స్థానము” అని అంటారు.

తొవలసిన వస్తువులు: సువ్యులనూనె/ వెన్ను/ కొబ్బరినూనె/ వంట ఆముదము (పీడిలో ఏదో ఒకటి ఉపయోగించవచ్చును; చిన్న కిట్టులకు వెన్ను తేష్టము); పెనలు, వరి బియ్యము, సీకాయ్/కుంకుండుకాయ, సువాసన కాహాలనుకుంచే- పన్నిరు/కన్నారి. స్థానానంతరము పొదర్క ప్రాయకూడదు కాబట్టి గండ చూర్చుము వాడుకోవచ్చును.

(“సబ్బుల వాడకము వలన చర్యలోగాలు వృద్ధి పొందుతాయి” అడి కొంతమంది ప్రకృతి వైద్యులు అంటారు. కానీ ఈ విషయము నిర్మారజణ కాలేదు పొళ్ళార్థయ వేశాలలోని ప్రకృతి వైద్యులందరూ [ముఖ్యముగా అమెరికా] సబ్బుల వాడకాన్ని అంగీకరించారు. ఆయతే- కార్పూరిక యాసిద్ధిలాచి చూటైన పద్ధతాలతో తయారైన సబ్బులు చర్య వ్యాధులను నిరోధిస్తాయని చాలామంది విశ్వాసిస్తారు. ఇది నిరాధారమైనది. కాబట్టి నున్నిపిండి, సీకాయ్, కుంకుండుకాయ లాచీని అండు హాటులో లేనివారు. విత్యాజీవితంలో వినియోగించే మామూలు సబ్బులను ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించవచ్చును. అని “డా॥ లిండ్లహోర్ నిర్ణయించారు”)

ఆథ్యంగన స్థాన విధానము: 1) ముండుగా తైలము శీసుకొని చేమాపాదమ స్తకము (తలనుండి ప్రారంభించి, పాదాం

వరకు) వ్రాయాలి! చంకలు, గజ్జలులాటి మారుమూల ప్రదేశాలలో కూడా నూనె వ్రాయడము మరచిపోరాదు.

2) పై విధముగా నూనె పట్టించిన తరువాత 15, 20 ని॥లు అగాలి.

3) సున్నిపిండి (సెనగపిండి లేక మినప, పెనర) ని- నీటితో తదిపి, శరీరమంతటా- ఆన్ని భాగాలకు పడ్డించి, కొద్దినేషు ఆర వివ్యాలి! తరువాత గట్టిగా మర్గన గావించిన నలుగుపిండి రాలిపోతుంది. ఈ విధానము వలన- చర్చము కంది, ఎరు పెక్కను. దీనితో- రక్త లాచాలు ఉద్దేశించి, చర్చము సౌందర్యము వృద్ధిజెందును.

4) ఆ తదుపరి సీకాయ (లేక కుంపు రసము) చూర్చమతో రుద్ది, గోరువెచ్చని నీటితో స్ఫూనం చేయాలి.

5) స్ఫూనానికి ఉపయోగించే నీరు: సౌఖ్యముగా వున్నంత వేడి మాత్రమే కలిగి వుండాలి అధిక వేడిమి పనికిరాదు. నీటి వేడిమి 105 నుండి 110 డిగ్రీలు దాటకుండా వుంటే మంచిది.

6) పై విధముగా వేడి నీటితో స్ఫూనము హూరిగానే- ఒక బిలెట్ (లేక కడవ, బిందె) చన్నిచెటో- తిరిగి ముగింపు స్ఫూనము చేయటము ఆత్మవసరము!

7) ఆ తదుపరి- మెత్తని తుండు (లేక బర్బై- టవల్)తో- తడి లేకుండా పరిశుద్ధముగా ఉచ్చంతా తుడుచుకోవాలి.

8) అసంతరము- పటుచని వస్త్రాలను ధరించవలెను. ఇద్దరు నేత వస్త్రాలు శ్రేష్ఠము!

9) అత్యంగన స్ఫూనము హూరి ఆయన తదుపరి- ఒక గంట కాలం వరకు భోజనం లేక ఏ విధమైన ఘన పదార్థాలు తినరాదు.

10) మళ్ళిగ, పండ్లరసము, పాలులాటి ఆరోగ్య కారకాలైన గ్రవ పదార్థాలను త్రాగవచ్చును.

అత్యంగన స్ఫూనము వలన ఫలితాలు :- 1) క్షయ, చర్చ వ్యాధులు వున్న వారికి ఆత్యంత ప్రయోజనాలను చేకూర్చును.

2) ఇక్క జీల్లలకు- ఆరోగ్యము అభివృద్ధి జుంది, చర్చ సౌందర్యము ఇసుచుదేంచి- అందముగా కన్నిస్తారు. 3) శికొజములు రాలుట, తల చుండు లాబిచి తగ్గిచోవును. 4) శారీరక శక్తి, మానసిక ఉత్సాహము అచ్చిచును. 5) చక్కచుండలి నూష్టు రంధ్రాలు- వికసించుట వలన- దేహాగ్యము చుట్టుపాటును 6) ఆశ్చ్యంగన స్నానము వలన అచ్చించు ఆచువము ఏవరికిచాట వారి అనుభవములో చూడవలసిందే గానీ, వర్ణించచాడికి మాటలు చాలవు!

సర్వాంగ స్నానము

“కంక స్నానము”ను గానీ, “శరస్సానము”ను గానీ- “సర్వాంగ స్నానము” అని అంచారు. దీనికి- చస్సురు ఉపయోగించుచే- శ్రేష్ఠము! చల్లని సీరు సరిపడనివారు- నులి వెక్కుని సీడిని ఉపయోగించవచ్చును.

తావలసిన పస్తువులు :- 1) మెత్తని టర్మినల్ టవర్ (లేక నెత్తింద్రు తుండు), 2) ఒక ఐటెన్ (లేక కదవ/రిండ), 3) చల్లని సీరు (సరిపడనివారు గోరుకెచ్చని సీరు), 4) నున్నిపించి (లేక శనగ, పెనర, ఖినపిండి)

సర్వాంగ స్నాన విధానము :- 1) టర్మినల్ టవర్ను బఱతలో ముంచి- కొద్దిగా పిండవలెను (టవర్ నుండి సీరు కారనంత వరకే పించాలి! ఆరికముగా పిండరాదు!!)

2) పై విరముగా తరీపిన టవర్తో- శరీరమంతా గట్టిగా రుద్ద వలెను (మర్చ మర్చ టవర్ తడిచి, పై విరముగా పిండతూ వుండ వలెను)

3) ముఖము, చాతి, పొట్ట, పీచు, కాళ్ళ-చేతులు, ఆరికాళ్ళు, ఆరి చేతులు, పొందలు, పిరుదులు, గజ్జలు, చంకలు- ఒకటనిగాక శరీర కూపాదమస్తకం- టవర్తో గట్టిగా రుద్ది, స్నానము చేయవలెను.

4) త్రైలయితే- ఒక్క తల మిసహయించి- మిగతా శరీర బాగాలు, ఆచుబాలు మొత్తు రుద్ది స్నానము చేయవలెను. పురుషులు తలలో సహి చేయాలి.

5) శరీరమంతట పై విదముగా రుద్దటము హృతికాగానే - ఒక ఉక్కెత్త నీరు పోసుకోవలెను.

6) అ తదుపరి- సున్ని (లేక సెనగ/ పెసర/మినప) ఏండితో ఉళ్ళంతా రుద్దుకొని- స్నానము హృతిచేయవలెను.

గమనిక : - ప్రకృతి వైద్య విధానాన్నమనరించి- ఏ స్నాన మైనా సరే- ఆరగంట లోపులోనే హృతి చేయవలెను. ఎక్కువనేవు- నీటితో నానకూడదు. దీనివలన అనేక ఇట్టందులు కలుగవచ్చును.

సర్వాంగ స్నానము - విశేష విధానాలు :- 1) పెసర పిండి, ఉలవపిండి, శనగపిండి, వరిలియ్యపిండి- సమపాళ్ళతో కరిపి, ఉపయోగిస్తూ వుంటే- చర్మహ్యాదులు దరిజేరకుండుటయేగాక- చర్మకోగ్యావికి మంచిది.

2) వేపాకును- ఎండించి, చూర్చుముచేసి, దీవితో- నిమ్మిరసము కరిపి- శరీరావికి 'నలగు' పెట్టి, సర్వాంగస్నానము చేస్తూ వుంటే- సమస్త చర్మహ్యాదులు- నివారింపజేయును.

3) తంగేడు చెట్టును- సమూల (వైశ్వతోసహ) ముగా ఎండించి, చూర్చుముచేసి, అ చూర్చాన్ని- ఒండికి పడ్డించి స్నానము చేస్తూ వుంటే- చర్మ సౌందర్యము వెర్రివిరియును.

సర్వాంగ స్నానము వలన ఫలితాలు :- 1) సర్వాంగ స్నానాలను- త్రీ-పురుష బేదము, చిన్నా-పెద్దా తేదా అని లేకుండా ఎల్లరూ ఆచరించవచ్చును. 2) జ్యూరములు ఇంకా ఇతర వ్యాదులతో కొఢల నందువారు కూడా- సర్వాంగ స్నానాలను ఆచరిస్తూ వుంటే- జ్యూరము, ఇతర వ్యాదులవలన దేహవికి సంక్రమించే- దుర్యాసనలు సమసీపోయి, రోగి పరిశుద్ధముగా వుండుటయేగాక- అంతర్గత అవయవాలు నవచ్చెతన్యమునంది, ఆయా వ్యాదులు త్వరితగతిని నివారిస్తాయి.

3) సర్వాగస్థానముల వలన - బాహ్యము, అంతర్గతము అని గాక - సమస్త దేహవయిషాలన్నీ సంహరాలోగ్యాన్ని సంతరించుకొంటాయి.

గమనిక : సర్వాగ స్థానమును - వ్యాధిగ్రఘులు ఆచ కించే మందుగా - ప్రకృతి తైడ్యుని సలహాలు తీసుకొంచే మంచితి.

తోటీ స్థానములు

ప్రకృతి తైడ్యులు - ఈ “తోటీస్థానాల”కు విశేష స్థానమున్నది. ఆయా వ్యాధులకు, ఆయా విదుముగా - తోటీలో నీరుపోసి, ప్రత్యేక పద్ధతిద్వారా చేయు స్థానాలను “తోటీ స్థానాలు” అని ఉంటారు.

తోటీ స్థానాలను - ఆచరించే మందు - నిపుణులైన ప్రకృతి తైడ్యులను సంప్రవించిక - ఏయే వ్యాధులకు, ఏయే తోటీ స్థానాలు ఆచరించాలో - వారు పురింత వివరముగా తెలియజేయగలరు. వివిధ తోటీ స్థానాలు, ఆచరించే విదులు ఈ క్రింద సమగ్రముగా ఇవ్వాలినవి!

1. కటీ స్థానము

(FRICTIONAL SITZ or HIP BATH)

కటీ స్థానమునకు వినియోగించు తోటీ - మట్టి/సిమెంట్/రాతి| కొయ్యు మొగ వాడిలో ఏదో ఒక దానితో తయారయినది సరిపోతుంది. నీలన్నవారు-ఓంక్ | కొయ్యు రేమలోనియినా చేయించుకోవచ్చును.

తోటీ కొలతలు : - పొడవు - 36 అంగుళాలు, వెదల్చు - 24 అంగుళాలూ, లోతూ - 18 అంగుళాలు వుండాలి.



కట్టిస్తునము

[చిత్రం-1]

కట్టిస్తున విధానము :- 1) తొట్టిలో- నారి [బొడ్డు] మునుగునంత సీడిని నింపవలెను 2) తొట్టిలో కూర్కునే ముందు దరిం చిన వస్త్రాల నన్నిచినీ తీసివేయవలెను 3) తొట్టి వెనుకు ప్రారి- (చిత్రము-1లో చూపినట్టు) చేరగిలండి కూర్కోవారి. 4) పాదాలుతదు కుండా వుండచూనికి- అవసరమని తోచిన- చిన్న ష్టార్ [చిత్రము-1 చూడండి!] పాదాలక్రింద పెట్టుకొనవచ్చును. 5) ఏదయినా మెత్తవి శుండును- చేతికి చుట్టుకొని (రేడా మెత్తవి జేఱుగుద్దను- నాట్లు ముద తలు వేసి, పట్టుకొనిగావి)- పొత్తికడుపుమీద- (బొడ్డు క్రింది లాగ ములో) కుడి-ఎదులకు, క్రింది-మీదలకు- మృదువుగా రుద్దుతూ వుండ వలెను. ఇననేంద్రియ భాగాలను కూడా మృదువుగా రుద్దువలెను. 6) ఈ ఏదముగా 5 నుండి 15 నిలి వరకు కట్టిస్తునము చేయ వచ్చును. 7) కట్టిస్తునము చేయునపుడు- పాదములు తడవరాదు;

తాబట్టి - అవకాశమున్నవారు - పాదరక్కలు ధరించి కటిస్నానము చేయవచ్చును. 8) కటిస్నానానంతరము - శరీరములో ఉష్ణాన్ని పెంతు జీయానికి వ్యాధీముము, నదచుటలాటి ప్రక్రియలను ఆచరించవచ్చును. ఈ ప్రక్రియలను ఆచరించలేని - బలహీనులు, వ్యాధిగ్రస్తులు- దుష్టాటి కప్పుకొని కొంతసేవ పండుకొనవచ్చును. 9) ఈ తాబట్టి స్నానాలు రోజులో రెండుసార్లు మాత్రమే చేయవలెను. 10) ఇరిస్నానము చేయవారు - తాబట్టి స్నానానంతరము - అరగంటసేవ ఆగి మాత్రమే చేయవలెను.

ఫలితాలు :- 1) అట్టిరి తగ్గిపోతును. 2) దీనితో ఛిర్మాకోశ వ్యాధులు నిపారించును 3) మూర్కావయవ మండల వ్యాధులు నిపారించును, నికోఫించును. 4) శ్రీలలో వ్యంద్ర్యాత్యము (గ్రైటినము) తగ్గిపోయి - సంతూసహతులు కాగలరు. 5) కటి ప్రదేశమునకు అత్యంత అధికశక్తి చేకూరును.

2. లింగ స్నానము (GENDER BATH)

కటి స్నానమునకు వినియోగించు తాబట్టి - లింగ స్నానములకు ఒపయోగపడును.

10 అంగుళాల పొదవు, 10 అంగుళాల వెదల్పు, 8 అంగుళాల ఎత్తు గరిగిన ముక్కలపీట (లేక ఘ్రూల్)ను సేకరించాలి. ఈ పీటను - అర్థచంద్రాకారముగా కొంతమేర కోసివేసిన సౌలభ్యముగా నుండును. ఈ పీటను - లింగస్నానానికి వినియోగించు తాబట్టిలో - వుంచవలెను. (పీట లభ్యము కానివారు - 8 అంగుళాల ఎత్తు వరకు ఇటుకలను తాబట్టిలో పెర్చి - లింగ స్నానము జీయవచ్చును) ఈ పీటపైన రెండు అంగుళాల ఎత్తు వచ్చునన్ని సీదిని తాబట్టిలో నింపవలెను. చిత్రంలో మాపినట్లుగా మరొక చిన్న పీటను - పాదాల క్రింద ఆమర్చవలెను.



ఇంగస్టోనము

[ర్యక్తము-2]

ఇంగస్టోన విధానము : 1) శురుషులు :- 1) ఎట్లాచీన్
షారదిని నగ్నంగా [చిత్రంలో 2- శూపరిస్టోగా] కూర్చునవరము. ఏడియ
పథువారు తేసవత్తుముగానీ, బొక్కగానీ పుంచుకొనవచ్చును. ఉపిరంగా
కూర్చున్నపుడు - శశ్వతు నీడలోనికి వేలాడుచుంచును. 2) ఎట్లాగ్ర
చర్చావీన్ ముందుకులాగి- ఎతుచేతి శూఫుచేలు, పురుజ్జీవులో
పట్టుకొన వచ్చును. 3) కుడిచేతిలో [కది స్టోనములో పాచిన]

గుర్తును పట్టుకొని- నీటి మునిగియున్న శిఖాగ్ర చర్మంపై నుండి క్రిందికి, మరియు ఆసనము, గజ్జలు-మృదువుగా రుద్దవలెను. [గడ్డిగా రుద్దరాదు] 4) ఈ విదంగా 5 నుండి 20 నిమిషాల కాలము అవసరాన్ని ఇట్టి- లింగస్నానము చేయాలి.

II. శ్రీలు :- 1) పురుషునివలెనే దిగంబరముగా కూర్చోవాలి. 2) కుడికేతి నాల్గువేళ్ళకీ- గుర్తు చుట్టుకొనవలెను. 3) ఈ చేతిని తదవ తదవకు- నీడిలో ముంచి, యోనిని- ప్రైనుండి క్రిందికి మృదువుగా తుహన్సూ వుండాలి. 4) ఈ విదముగా 5 నుండి 15 నిమిషాల కాలము చేయవచ్చును.

శ్రీ శురుమచెవరైనా సరే- లింగస్నానాంతరము తదిని తుదిచి, పటువని కుత్తమెనవస్త్రాలు దరించి, వేడి కల్పుటకు-కడి స్నానాంతరము చెప్పిన- సదక వ్యాయామములాటి ప్రక్రియలను ఆచరించాలి [పాద రక్షణ దరించిన మంచిది]

ఫలితాలు :- 1) చర్మముక్రింద చేరియున్న మార్లిన్యాలు— ఉదరమలోనికి ఛేరి- జీర్ణక్రియ ద్వారా వెలుపలకు వచ్చును. 2) మూత్రపించాలలోని- అర్ధికోష్టాన్ని త్యాగితగిని తగ్గించును. 3) ఇన సేంద్రియ శాగాలకు, అంతర్గత ఆవయవాలకు అధికశక్తి చేకుఱును.

3. ఒకటి విడిచి వేరొకటి చేయు కటి స్నానము

(ALTERNATE HIP BATH)

“అల్ఫ్రోనేట్ కటి స్నానము” చేసే విదానము కటి స్నానము కలనే వుంటుంది. ఆయితే దీనిలో ఈ క్రింది మార్గులను గమనించండి!

1) కటి స్నానానికి వినియోగించేటువండి తొట్టుకై- రెండు తొట్టు శాపారి. 2) ఒక తొట్టులో- శరీరము భరించలేనంత వేడి సీడిని కొల తం మేరకు నింపాలి. 3) రెండవ తొట్టుకై- చల్లని సీడిని ఆడే విక ముగా నింపాలి. 4) ముందుగా వేడి సీరు నింపిన తొట్టులో- ఒక నిమి శము కాలము(కడిస్నాన విదానమువలెనే) స్నానముచేయాలి. 5) తదు పరి పురోక నిమిషము- దస్సిటి తొట్టులో చేయాలి. 6) ఈ విదంగా—

మార్పి మార్పి 10 నుండి 20 నిలా కాలము చేయవచ్చును. 7) ముండు వేడిసీటిలో ప్రారంభించి, మగింపు కణిస్తానము చన్నిట త్వాష్టిలో చేయాలి.



అర్యార్థనేట్ కట్టిస్తేనము

[విత్రము-3]

ఫలితాలు:- 1) వేడి సీటి వలన రక్తాశాలు - వ్యాకోచము (Expansion)నంది, శితలోదకము వలన-సంకోచము (Contraction) నందును. ఈ సంకోచ, వ్యాకోశాల వలన రక్తప్రసరణ సరిగాలేవి వారికి సక్రమముగా రక్తప్రసరణ జరుగును. 2) "వ్యారి వికోరకశక్కి" అరివృద్ధి యగును. 3) కాచేయము, స్త్రీమహముల యొక్క పనిలో లోప

హో మి యో వైద్యం

తచనః:- K V N D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M H.S. (London)

ఆంద్రావానిలో హోమియో చరిత్ర; పొదెస్ట్, మోతాడుల సారు వ్యతి; మానవ వికాసము, జ్ఞాపక శక్తికి; చర్మసౌందర్యము; రక్తము; నుటివ్యాధుల నివారణకు, సంతాసహినులకు, ప్రమాదాటు- ప్రతమ చికిత్స మరియు నిత్యజీవితములో "హోమియో చికిత్స" ల గం వేద్యం గ్రంథము!

వెల : Rs. 12/-

మున్న సవదించబడున. 4) బుతుహల, ఇహిష్టు స్క్రమంగ రాక పోవుట అనునవి నిరోధించును, నివారించును. 5) గనేరియాలాడి నుఱ వ్యాధులు అంతరించును.

4. లోతులేని తొట్టి సౌనం (SHALLO BATH)



పంచాంగం (లోతులేని తొట్టి సౌనం)

[విక్రమ-4]

ఇది ఇష్టుడు ప్రతిదిశ్ములోను వాడుకలో వున్న సౌన విధానము. దిని వరం వెన్ను కండరములు గట్టిపడి క్రక్కి కల్గును.

విధానము:-- తొట్టిలో పరుండి కాటి తుండుగుడ్డ తీసుకొని శరీరమును, గజ్జును, చేతులను తడిపిన ఉవటతో గట్టిగా రుద్దవరెను. అట్లు 15 ని॥ చేయవలెను.

ఫలితములు: క్రక్కి ప్రసరణ సరిగా ఇరిగి, రక్త పీదలలో- మార్పువల్పి లో లిపి. (Low B.P.) ప్రై.బి.పి. (High B.P.) తగ్గును. చర్మవ్యాధులు నివారించును, నిరోధించును.

5. దీర్ఘ శీతలోదక కటి స్వానము (Prolonged Cold HIP BATH)



దీర్ఘ శీతలుందక తటిస్వానము

[చిత్రం-5]

విధానము : - ఒక లోట్టిలో చస్సి రుపోని, అందు కిణి ప్రదేశమును ఉంచవలెను. వేరొక చిన్న లోట్టిలో తరించగలిగినంత వెడిసిటని పోని, పాదాల నుంచి - ఊరికే కూర్చునవలెను. కటి ప్రదేశమును తోష కూడదు. ఈ స్వానము 30 ని॥ల నుండి 60 ని॥లవరకు చేయవచ్చును. ఇంత దీర్ఘకాలము చేయుటవల్లనే- ఈ స్వానానికి “దీర్ఘస్వానము” అని కూడా పిలవబడుచున్నది కటి అనగా వెన్ను ప్రదేశం! రక్తవాశములు వ్యక్తిచ (Expand) సంక్షేపము (Contract) నొందుటవలన- రక్తప్రసరణ క్రమస్థితి నొందును. రక్తపోటు (Blood-Pressure) తగి పోవును. స్వానానంతరము- వెంటనే పాదముల చస్సి తెంతో కడిగి, మోంక్కుకు దిగువ పాదముల వరకు తడిబట్టతో మర్మన చేయవలెను.

ఘతితములు : - నరములకు శక్తి కల్గును. రక్త దోషములు రక్తస్వాములు నిపాచించును, నిరోధించును గర్వస్వాములు, మూల శంక, వికేవనములు, అజ్ఞర్తి, ఉబ్బసము, శ్వాసకోశ వ్యాధులు ఉపశమనము చెందును. నడుమునొప్పి తగ్గును.

తడి-చుట్టలు, పొడి కట్టలు

[WET PACKS]

శ్వాసకోశములు, హృదయము, జీర్ణకోశము, మల- మూత్రకోశములు, గర్జకోశముల యొక్క వ్యాధులేగాక — త్రీల వంద్యాత్యము (గొట్టారితసము), బుతు టోషములు, తెల్లకుసుమ, మూత్రావయవ వ్యాధులు మొదలైన లాజికి- “ప్రకృతి వైద్యము”లో తడిచుట్టు-బోడి కట్టు అను ప్రక్రియలలో అనేక చికిత్సలు చేస్తూ వుంచారు.

చర్యము క్రిందికిచేరిన మాలిన్యములు - ప్రెనుదహరించిన కొన్ని కొన్ని అనారోగ్య పరిస్థితుల వలన బయటికిరాక - వివిధ బాదలకు రోగి గురొచూ వుంచాడు. కా పరిస్థితులలో - తడి చుట్టలు, కట్టు ఎంతగానో ఉపయోగించ గలవు.

1. తడి చుట్టలు :- మందపొటి కండువాలుగానీ, నూలు గుద్దలుగానీ తడి చుట్టులకు ఉపయోగించవచ్చును. శరీరంలోని ఆయు భాగములందు - మాలిన్యములుజేరి, వేడిగా వున్నవుడు. తడిచుట్టలు వేయట వలన - చర్యం క్రిందజేరిన మాలిన్యాలు బయటకు వెదలి చేపాచును. తద్వారా శారీరక ఉష్టోగ్రత కూడా నిఖరించును.

కోగిమొక్క దేహ ఉష్టోగ్రత - సాధారణ స్థాయికి తగియుండని పిదల - తడి చుట్టులకు - శితల జలాలు (వస్తురు)నే - ఉపయోగించ కలెను. ఉష్టోగ్రత మామూలుగా పుండి, ఉష్టుతత్వముగల రోగులకు మూత్రము - చుట్టు వేయవచ్చడు - నులివెచ్చని నీడిని ఉపయోగించిన సత్కరితాలు కల్గును.

విధానము :- 1) దేహములో ఏ భాగమైతే - మాలిన్యాలకు చిలయిటై ఉన్నదో ఆ భాగముమీవ - తడి చుట్టలు వేయాలి 2) నీడిలో కడిపిన తుండుగుద్దను - కోర్డిగా పీండి, చుట్టగాచుద్ద దేహము మీద శావలనిన చోట చుట్టువేయవలెను.

2. హాడికట్టులు:- ప్రైవిధముగా చుట్టు వేసినప్పుడు- ఆ తడి చుట్టు పైన కంబి (లేక దుపుటి) ముక్కుగానీ, మరేడైనా మందపాటి నూలుగుఢ్చ ముక్కులుగానీ- చుట్టుబెట్టాలి.

విధానములు:- 1) తడి చుట్టును అన్ని వేపులా మూయునట్టుగా- కంబి ముక్కును కట్టుబెట్టాలి. 2) రకట్టువలన- లోపలి తడిచుట్టు త్యరగా అరిపోదు. 3) అంతేగాక లోపలి వేడిమికూడా- నిలిచి యుండగలదు. 4) అంటే- తడిచుట్టుకన్నా పైనకట్టు వలన మారి న్యాలు- ఎక్కువగా వేగవంతంగా బయటికి వెఱవడును. 5) తడి చుట్టుకు వేయు కంబి- ఆవసరాన్ని బట్టి- 1 నుండి 4 మంతలు వేయ వచ్చును. 6) పైన వేసిన కట్టు (కంబి) అంచులు- లోపలి- తడి చుట్టుకు అంటుకొని యుండునట్టుగా- కీ ప్పులు (లేక పిన్నులు)తో బిగించవలెను.

గమనికిలు:- లోపలి తడిచుట్టులు- ఎన్ని మంతలు వేయాలో? పైన కట్టుబెట్టిన హాడి కంబి- ఎన్ని మంతలు వేయాలో?? అనునది- రోగియొక్క- శారీరక ధాతు శక్తివిలట్టి, వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి- ప్రకృతి వైద్యులు విర్జయస్తారు.

సూచనలు :- 1) ఇంగ్రోష్టత అధికంగా వున్నతుడు, రోగి దారుత్వంగా వున్నతుడు- దేహంతగ్రత శక్తి అధికంగా వుండును. శాబట్టి- శిశువులకు, యువకులకు వేయు చుట్టులలో- తడి దుప్పలేచుట్టు ఎక్కువగా వేసి, పొకి దుప్పలేకట్టు తక్కువగా వేయాలి. 2) ఇంగ్రోష్టత తగ్గినతుడు, ధాతుశక్తి లోపించినతుడు- లోపలి తడిచుట్టు తక్కువగానూ, పైన కట్టు ఎక్కువగానూ వేయాలి.

1. అర్ధ చురుకుతడికట్టు [HALF WET PACK]

చర్మము వేడిగా వుండి, పెశునుగా వుండుట వలన- చర్మము క్రిందికి చేరిన మాల్యాలు- అరిపోయి- పొరగా ఏర్పడును. దీనికి మాలిన్యాలు బయటిపెడే అవకాశాలు లేక శారీరకముగా అనేక వ్యాధులు

దరిజేరును. ఈ పరిసీతులలో ఈ తడిచ్చు (శితఖందము) వలన-బాగా ఏర్పడిన మాలిన్యాలు మెత్తపడి క్రమక్రమముగా బయటకు వెడలి పోతును.

విధానము :- మంచముమీదగానీ, లల్మిదగానీ- 1) ఒక దిండు వేయారి. 2) శాలుఖాగానీ, కంబిగానీ- తలగడకు దిగువూ, చాతి వెచల్చున, అడ్డంగా పరువవలెను 3) ఏదైనా నూలు మత్తముగానీ, పంచగానీ- తడిపి, కోద్దిగా పిండి, నాలుగుమదతలు వేనీ, కంబి పరిమాణములో- కంబి పైన పరచారి. 4) రోగి చాతిపై బట్టలు తీసివేసి, క్రింద పరచిన తడిచ్చులపై- చాతివచ్చు విదముగా రోగిని పరుండజేయారి. 5) రోగి చేతులు వెనుకకు భార్యగా చాపి, ముందుగా 4 మదతలు వేసిన తడికుద్దను- చాతికి చుట్టాలి. 6) తదుపరి- కంబి చుట్టాలి. 7) ఇవి రోగి తరింగలిగినంత గట్టిగా చుట్టాలి. ఎక్కువ గట్టిగా చుట్టురాదు 8) ఈ అర్ధ చురుకు కట్టులో- రోగి ఆవసరాన్ని లట్టి 15 సుండి 45 నిమిషముల కాలము పరకు వుంచవచ్చును. 9) రోగికి నిద్ర పట్టిన ఎవల తనుతటులూ లేచేవరకు లేపరాదు. 10) కట్టు తీసి వేసిన వెంటనే- చన్నొడితోగానీ, సురివెచ్చని సీటితోగానీ స్థానము చేయవలెను.

2. హూ ట్రిచురుకుతడికట్టు(FULL WET PACK)

చర్చము మెత్తగా, లావుగా వున్నప్పుడు- ఈ తడికట్టు (స్నేద ఖందము) వేయుట వలన- చర్చము క్రీంది మాలిన్యాలు- బిలవంత ముగా బంచికి నెట్టివేయబడును.

విధానము :- మంచము పైనగానీ, చాపపైనగానీ, లల్మిదగానీ- పెద్ద కంబి, లేక రగు, లేక శాలుఖాని పరచారి. 2) దీనిపై ముందపాది కంబికానీ, రెండు-మూడు పంచలుగానీ- సీటిలో భాగా తడిపి, కోద్ది సీరు వుండులాగున పిండి, కంబిపైన పరుచవలెను. 3) అర్ధ చురుకు కట్టులో వేసినట్లుగానే- నానపైట్టిన ఒక పంచెను కూడా చాతి వెచల్చున మదతచ్ఛి, తలగడకు దిగువ భాగములో- పైనచెప్పిన

తడిగుడ్లపై ఆర్థముగా పరచాలి. 4) తదుపరి రోగిని నగ్నముగా ఈ తడిగుడ్లపై పరుండజేయాలి. 5) ముందు ఆర్థ చుట్టుకు కట్టులో పరిశేషేతులు వెనుకకు బాయగా చాపి- ఛాటీకి గుడ్లచుట్టాలి. 6) తర్వాత చేతులు మామాలుగానే శరీరాని కరువేపులా బాయగాచాపి, చేతులతో సహా- మెద పరకు. తడి పంచెను రోగి భరించగలిగినంత గట్టిగా చుట్టాలి. 7) ఆ తదుపరి- దానిపై కంబళిని చుట్టువలెను.

గమనిక : - 1) ఈ కట్టు ప్రారంభించినపుడు, మర్యాద మర్యాద నీరు త్రాగించుట చాలా ఆవసరము. 2) పూర్తి చురుకు కట్టులో 20 పుండి 40 ని॥ల కాలము పరకు వుండవచ్చును! 3) కట్టు తీసివేసిన తోడనే- స్వానము చేయవలెను.

3. తలకు తడి చుట్టు [HEAD WET PACK]

తలనొప్పులు, చెవిపోటులాంటి వాటికి- ఈ తడికట్టు వేయుదురు. అయితే యిది పెద్దగా ఆచరణలో లేదు. (దీనిలో కొన్ని ఇచ్చిందు లున్నవి. ఈ తడిచుట్టు వలన- శరీరమందలి ఇతర భాగాలలోని రక్తము లున్నవి. ఈ తడిచుట్టు వలన- శరీరమందలి ఇతర భాగాలలోని రక్తము లున్నవి.) తలనొప్పులు చొచ్చుకొని వచ్చును. దీనివలన తలనొప్పి నిఖా తల భాగము లోనికి చొచ్చుకొని వచ్చును. దీనివలన తలనొప్పి నిఖా రించక పోవచ్చును. కాబట్టి తలనొప్పులకు దీనికి ఇదులుగా- కంఠము నకు తడిచుట్టు వేయవచ్చును. పాదాలకు, హస్తాలకు వేయు తడిచుట్టుల నకు తడిచుట్టు వేయవచ్చును. చన్నిచెకో ముఖాన్ని పలమార్గు కదిగినా తలనొప్పి నిఖారించును.

విధానము : - 2) ఒక తుండుగుడ్లను- చస్కిండిలో ముంచి, కొద్దిగా పిండాలి. 2) ఈ తడిగుడ్లను- తల చుట్టులా చుట్టువలెను. 3) ఇది- 10 పుండి 40 నిమిషాల కాలము పరకు వుండవచ్చును

4. కంఠానికి తడిచుట్టు [THROAT WET PACK]

గొంతు నొప్పి, గొంతు మంటు, గొంతు బొంగురు మొగు వాటికి- ఈ తడిచుట్టును వేయవచ్చును. బాస్టిల్స్, గొంతులో బిళ్లు, గవద బిళ్లు లాష్టివి కూడా ఈ చుట్టు వలన నిఖారించును.

విధానము :- 1) మెత్తని తుండు గుడ్డను - 4 అంగుళాల వెడల్చున, 5 లేక 6 మదతలు వేయాలి. 2) దీనిని చన్నిచెలో బాగా ముంచి, కొర్కిగా పుంచాలి. 3) తదుపరి - ఈ తడిగుడ్డను - కంతానికి చుట్టువలెను. 4) దీనిని 10 నుండి 10ఇంటిల కాలమువరకు వుంచవచ్చును.

శలితాలు :- 1) శర్సుకుపోవు రక్తమంతా - కంతము నందుండు రక్తవాహికలద్వారా ప్రైకపోవును 2) తద్వారా శరోంషము నిపారించును. 3) కంతమునందలి - రక్తవాహికలన్నీ - చర్మ తలానికి చాలా దగ్గరగా వుండును. కాబట్టి - ఈ తడిచుట్టువలన - రక్తప్రసరణ కంతకు చల్లదనము చేకుఱి, క్రమ పద్ధతిగా నుండును.

5. ఉదరమునకుతడిచుట్టు(ABDOMEN WET PACK)

ఉచ్చసము, న్యూమోనియా, ఊపిరితితులలో అధికోష్టాన్ని నిపారించుటకు ఈ చుట్టు ఉపయోగించును.

విధానము :- పైన చెప్పిన తడిచుట్టులవలెనే - వస్తార్థిన్ని తడిపి చుంచుకోవాలి. 2) చంకల క్రిందనుండి, ఉదరము నందలి చివరి ప్రకృతెముక దిగువ వరకు - ఈ తడివస్తార్థిన్ని చుట్టువలెను. 3) మద తలు - ఊపిరితితులలోని వేడిమివి బట్టి ప్రకృతి వైద్యములు నిర్ణయిస్తారు. 4) రోగి యొక్క ధాతుక్క కినిబట్టి కూడా వస్తుము యొక్క మదతలను నిర్ణయించాలి.

6. నేత్రాలకు తడిచుట్టు (EYES WET PACK)

కశ్మీ-మంట, ఎరుపుగా నుండుట, సీరుగారుట మొదలగు వాటికి తడిచుట్టును వేయుదురు. దీనిలో రెండు విధానాలు గలవు.

1. విధానము :- 1) మెత్తని జేఱుగుడ్డను - 7 లేక 8 మద తలు వేయాలి. 2) దీనిని చన్నిచెలో బాగా తడపాలి. 3) తదుపరి రెండు కళ్పమీద ఈ తడిచుట్టును పెట్టువలెను. 4) ఈ తడిచుట్టు జారి పోకుండా రిక్ఖన్ లాటి ప్రాధిగుడ్డతో కట్టుకట్టాలి.

II. విధానము : - 1) లంగాళ [అలు] దుంపలను మెత్తగా నూరాలి. 2) ఈ పిండిని ఒక పలుచని గుర్తు పీద అమర్చాలి. 3) ఈ గుర్తును నేత్రాలపై వేసి ఊరిపోటుండా పై విధానాలో వలనే కట్టాలి.

ఫలితాలు : - కండ్ర కలకలు నిపారించును, నిరోధించును. 2) కళ్ళమంటలు, ఎరువులు తగ్గిపోవును. 3) కళ్ళవెంబడి నీరు కారుట, వునులు అను అవలభజాలను నిపారించును.

వివిధ తడిచుట్లు - వివరణ : -

పై విదముగానే - ఈ తడి చుట్టులు - ఆయు ప్రాపతంలోని ఆయు దేహభాగాలకు వేస్తారు. ఈ తడి చుట్టులపైన వేరొక పొడి వత్తమును వేసి చుడితే “కట్లు” అంటారు. ఈ క్రింది కొన్ని చుట్టులను పరిశీలించంది!

చీలమండ, మోకాలు, కొళ్ళు మొలకి తడిచుట్లులు, కట్లు : -

మేఘవాత నొప్పులకు, పోట్లు వున్నపుడు - ఆయు కీళ్ళ సందుల లోని మాలిన్యాలను - కరిగింపజేసే, బారలు నిపారించును.

కొలికి వేయు కట్లు : - తొడల నుండి - మోకాలివరకు గానీ, మోకాలి నుండి - చీలమండ వరకుగానీ, తొడల నుండి - చీలమండల వరకుగానీ. ఆయు ప్రాంతములోని, బారల ననుసంపి, ఈ కట్లు వైశాఖాన్ని విర్మించి వేసికొచాలి

విధానము : - పై చుట్టులవలనే - ముండుగా తడిగుర్తుచ్ఛీ, ఆ పైన పొడి వస్త్రాన్ని కట్టవలెను.

“T” కట్లు : - “T” [టి] అనే ఇంగ్లీషు అక్రాన్ని పోరి పుంటండి. కాబట్టి - ఈ కట్లుకు “టి” పాక [“T” Pack] అను పేరు వచ్చింది.

విధానము : - 1) లంగోది ఆకారముకో నిమముట తడిగుర్తు చుట్టూలి. 2) తషుపటి - సోది ఆకారముకో చుక్కిదిన మాక తడిగుర్తును అమర్చాలి. 3) ఈ రిశముగా మర్క్కావచ్చాలను కచ్చుతూ అమర్చు

బడిన- తదిగుర్దుపై- కంబళిగానీ, ఏదైనా శాలువాగానీ కప్పుతూ- గోచి వలె పెట్టాలి.

ఫలితాలు :- 1) మూత్ర, జననేంద్రియముల నందలి- అధికో ష్టము నిపారించును. 2) శారీరక వంధ్యత్వము, నపుంసకత్వము లాటిని నిపారించును.

భుజములకు కట్టు : - ఈ కట్టు ఎదురుగా చూసే- "V" ఆకారంలోనూ, వెనుకగా చూసే- "X" ఆకారంలోను కన్పిస్తాయి. ఈ కట్టుకు- దుప్పటిగానీ, శాలువానుగానీ- 6 లేక 7 మహతలువేసి ఉపయోగించ వచ్చును.

విధానము :- పై కట్టులవలెనే- దుర్వాతి తదిపి అమర్చి, కంబళి చుట్టాలి. కేదా కంబళి లదులు సైప్పర్లను భరించవచ్చును.

ఫలితాలు :- 1) కాపిరితిత్తల పైభాగంలోని మంచిలు తగ్గును 2) నూర్చుమొనియా, క్షయలాటి ఉపశమనము కలుగును.

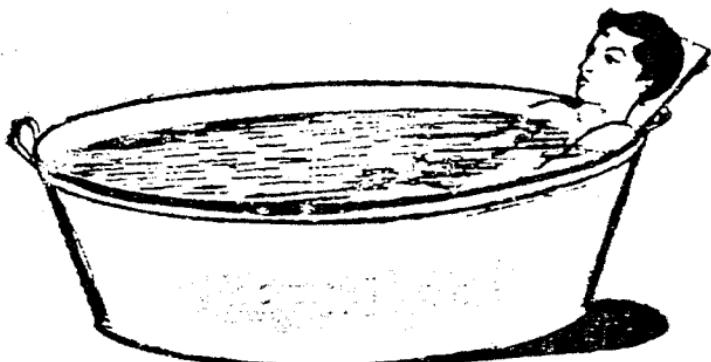
గమనిక : తదిచుట్టు, కట్టులకు ఉపయోగించు వస్త్రాలు. ఖద్దరు లేక ఆదే చిరంగా వుండే నూలు వస్త్రాలను మాత్రమే వినియోగించాలి. సీల్సు, పట్టు, ఆదునికంగా వస్తున్న సింధజిక వస్త్రాలు- లాటిని వినియోగించరాదు. తదిచుట్టులపై వేసే కట్టుగుర్దులు- వులెన్నెని కూడా వాడవచ్చును. ఈ కట్టులకు- ప్లానెల్ [Flannel] “ఒక విధమైన సన్న కంబళి” క్షాత్ర ఆను వస్త్రాన్ని - ప్రకృతి వైద్యులుపయోగిస్తూ వుంటారు. అందుబాటులో వున్నవారు కట్టులకు ఛీనిని ఉపయోగించ వచ్చును.

ఉపశాంతికి ఉష్ణోదక చికిత్సలు

1. పుష్పవాతము, నాదిమందల వ్యాధులు, నిద్రలేమి, హాస్టీరియా, చర్మవ్యాధులు, కాపుర్లు, మానసిక అస్వాస్థతలాటి వివిధ వ్యాధులకు ఈ క్రింది ప్రక్రియ ఉపశాంతిని కలిగించగలదు.

సమ శితోష్ణ సర్వాంగ తొట్టి స్వానము :

- 1) క్రింది చిత్రములో చూసిన తొట్టిలాచిది సేకరించాలి. 2) దీనిలో - 97 నుండి 98 పారన్ డిగ్రీలు వేడి గలిగిన సిఫిని నింపాలి.
- 3) ఈ స్వానాన్ని - గదులలో చేసే ఉపయోగకరముగా వుంటుంది. ఎందుకంటే - తొట్టిలోని వేడినిరు అంత త్వరగా చల్లబడవు! 4) తొట్టిలోని సిరు - స్వానము చేసినంతసేవు 97డిగ్రీలుF నుండి 98డిగ్రీలుF మర్యా వుండాలి పొచ్చ తగ్గులు వుండరాదు. 5) సిరు వేడి తగ్గినవరు విడిగా పాతలో వుంచిన వేడినిరు తగ్గుచూతము తొట్టిలో పోసుకోవాలి! 6) వేడి ఎక్కువగా వుంపే - మరాక పాతలో వున్న చస్పిరును తొట్టిలో పోసు కోవాలి. 7) ఈ సమితోష్ణ సర్వాంగస్వానాన్ని - 15 నుండి 30 నిమి వములవరకు చేయవచ్చును.



సమితోష్ణ సర్వాంగ తొట్టి స్వానము

(చిత్రము-6)

- ఫలితాలు :- కర్కుమండలి-శ్యైదరంధ్రాలు పరితుటుమగును.
- 2) ముత్తావయవ మంచలమంతా - స్క్రూమముగా పనిచేయును. 3) ఈ స్వానాన్ని రాత్రిచేకలందు ఆచంచిన నుఛనిద్ర కలుగును.
- ||. గనోరియా, క్రీంలో - కుసుమ; గ్రానాటియ, అంబాల్య వ్యాఘులు;

యోని, అసన వ్యాధులు; చర్మవ్యాధులు, మూత్రావయవ వ్యాధులు, ఖక్కనవ్యాధులు, శ్లోషులనము, అతిరతిఖాంచ ము॥గు వ్యాధులకు ఈ క్రింది ప్రక్రియ ఉపశమనము కలిగించగలదు.

సమశీతోష్ణ కటిస్నానము :- 1) ఈ స్నానము - ముందు పేణించో చెప్పిన “కటిస్నానముల” [పేణి నెం. 73 చిత్రాన్ని వినె చేయవలెను. 2) ఆయుతే- ఈ ఉష్ణోదక కటిస్నాన ప్రక్రియలో - గుద్దతో రుద్దుకొనవలనిన పసికేదు 3) వేడినీబి ఉష్ణోగత మాత్రము - “సమ శితోష్ణ సర్వాంగస్నాన” విధానములో వలనే- 97డిగ్రీలుF నుండి 98డిగ్రీలుF డిగ్రీలలోనే వుండాలి. 4) కాలము కూడా పై విరముగానే వుండాలి.

ఉష్ణోదక కటిస్నానము

[HOT WATER HIP-BATH]

ఈ స్నాన విధానము - మిగతా వాటికంటే - కొంత లిన్సుముగా వుంటుంది. జాగ్రత్తగా పరిశీలించగలరు.

కావలసిన ఉపకరణాలు :- 1) కటిస్నానాలకు వినియోగించు తొడ్డి, 2) దినిలో - కోగ తరించగలిగినంత వేడిగల సీటినినింపాలి! 3) చన్నీళతో ఎంపిన బిందె [తేక బొక్కెన, కదవ], 4) మెత్తని బవర్ దగ్గరగా వుంచుకోవాలి

విధానము :- 1) సాధారణ కటిస్నానములోవలనే కూర్చు వాలి. 2) ఈ ప్రక్రియలో రుద్దుట మాత్రము పనికిరాదు. 3) 15 నుండి 30 నిలాల కాలము వరకు మాత్రమే చేయవలెను.

జాగ్రత్తలు :- 1) వేడినీబితో కటిస్నానము చేయునపుడు - తలను చన్నీళతో ఝూరిగా తడపవలయును 2) తెదా తలమీద - గుద్ద తడిపి చుట్టువలెను. 3) శ్రీలయతే- కంఠానికి - తడిగుద్ద చుట్టుకొని, స్నానము చేస్తున్నంతనేష్ట - ఏలైననన్నిస్సార్లు - ముఖాన్ని చన్నీడితో - తదుపుతూ వుండాలి.

గమనిక :- 1) ప్రైన చెప్పిన జాగ్రత్తలను పాటించనియెదల-స్నానము చేయునపుడు. శిరోబాగమునుండి- రక్తమంతా దిగువకు అతి వేగముగా పయనించును. దీనివలన- తలప్రిప్సు, తలనొప్పిలాండి కొన్ని యిబ్బందులు ఎదురగును. 2) కాబట్టి ప్రైన చెప్పిన జాగ్రత్తలను పాటించిన ఈ ఇబ్బందులు ఎదురుశాపు 3) ఈ ప్రక్రియను-వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే చేయవలెను. 4) ఈ ఉష్ణోగళ కణి స్నానము శూర్పి ఆయన వెంటనే- కటీ, పీరుడులు, తొడలు కప్పు నట్టుగా- చన్నిచీలో మూడిన టవల్ను మొలకు చుట్టువలెను. ఆల స్యము చేయరాదు

ఫలితాలు :- 1) తుందినొప్పి, నడుమునొప్పిలాటి వాటిని నివారించును. 2) ఐహిష్టోలో నొప్పిలాటి బుతు దోషాల, సకాలములో రజస్వల కాకపోవుటలాటి త్రీల వ్యాధులను- నివారించును. 3) త్రీ, పురుష ఇనునేంద్రియాలకు సంఖాధించిన వ్యాధులను- నివారించును, నిరోధించును. 4) మొలలు, మూత్రావయవ వ్యాధులు సరిజేయును.

ఉష్ణోదక సర్వాంగ స్నానము (HOT-WATER BODY-BATH)

కావలసినవి :- 1) సమకీషోష్ట సర్వాంగ స్నానమునకు విని యోగించిన తొట్టి సరిపోతుంది. 2) దీనిలో రోగి శరించగలిగినంత వేడిగళ సిరును నింపాలి. 3) చన్నిచీలో నింపిన ఒక భోక్కెన, 4) ఒక కండువా దగ్గర వుంచుకోవాలి.

విధానము :- 1) సమకీషోష్ట సర్వాంగ స్నానమువలెనే చేయవలెను. 2) ఈ స్నానము చేసేటప్పుడు కూడా- ప్రై ఉష్ణోదక కడి స్నానములో వలెనే- పురుషులు చన్నిచీలో తల తడువుకొనుట లేక తడిగుడ్డ తలకు చుట్టుకొనుట చేయవలెను. 3) త్రీలయితే- ముఖాన్ని చన్నిచీలో తడువుచూ, కంతానికి- తడిగుడ్డ చుట్టుకొనవలెను. 4) స్నానము అయిన వెంటనే- చన్నిచీలో ముంచి, కొర్కిగా పిండిన కండు

వాతో - శరీరాన్ని రుద్దవలెను. అలస్యము చేయరాదు. 5) ఈ ప్రక్రియను - 10 నుండి 20 ని॥ల కాలము వరకు చేయవచ్చును.

ఫలితాలు :- ఉబ్బసము, ఘూలకాయము తగ్గుట అను వాచిని- విలోధించును, నివారించును (గుండె ఇబ్బలపారు - ఈ స్థానప్రక్రియ లను ఆచించరాదు).

4) వేడినీటి పాద స్థానము

(HOT-WATER FOOT.BATH)

1) ఒక బాల్యగానీ, వెదల్చుమూతిగల పెద్ద గిన్నెగానీ, చిత్రము 7 తో చూపినటువంటి తొట్టిగాని సేకరించాలి. 2) శరీరము భరించగల్లి నంత వేడినీటిని ఈ తొట్టిలో నింపాలి. 3) తదుపరి రోగి- పీటమీద గాసీ, మంచముమీదగానీ కూర్చుని, దెండు కాళ్ళను చిత్రము-7 లో చూపినట్లుగా తొట్టిలోని నీటిలో ముంచవలెను. 4) చిత్రములో చూపినట్లుగా రోగికి కంణిగానీ, దుప్పటిగానీ కప్పవలెను. 5) తలకు తడి గుర్తు చుట్టవలెను. 6) పాదస్థానానికి ఉపక్రమించేముందు - వేసవిలో అఱుతే- ఒక గ్రాను చస్సీటిని త్రాగాలి. మిగిలా - వర్షాకాలము అయితే ఒక గ్రాను వేడినీటిని త్రాగాలి. 7) తొట్టిలోని వేడినీరు - చల్లిందినవుడు- మర్యాద మర్యాదలో - రోగి కాళ్ళమీద వేడినీరు పడకుండా - తొట్టిలో వేడి నీరు నింపుతూ వుండాలి. 8) 5 నుండి 15 ని॥ల కాలము వరకు ఈ స్థానము చేయవచ్చును. 9) పాద స్థానము హౌర్రి అయిన తోడనే- చస్సీటిలో - తలస్థానము చేయవలెను. బలహీనులయితే- తడిగుర్తుకో - శరీరమంతా తుఫువవలెను.

ఫలితాలు :- 1) శరీరాలు ఉంతరించును. 2) పార్యువు కోప్యులు నివారించును, నిరోధించును. 3) ఆయుసము సమసిపోవును. 4) నాడిమందం వాళ్ళలు తగ్గిపోవును.



బీసోలీటోషన్ లోచనము

[చిత్రము-7]

గమనిక :- శ్రీయ “బేటిసోలీటోషన్” పారస్యానము లేదునిష్ఠా-
ముతుము నీద, కంతమునీద సింగో తయాతుమాన్న రాజు రంగుల
తదిగుడు వేనికానవంసిన అవసరము దేదు.

కాపుడము (FOMENTATION)

జెఱుకులు, పెళ్లు, తంతోలు,
బహిష్మలోనొచ్చి, కుంభాలు, తీపురులు-
నరాలు-కండరాల లోచ్చులు-చుండిలు- ఉపులు-
స్ప్లైన్ (Spleen) గండ్రములు-ముండులు- బోలులు- బోలులు- బోలులు-
విధాలైన- నొప్పులకు, పెళ్లకు- తీపురులకు- బోలులకు-

ముతో కాపడము పెట్టిదం వలన - ఉపశమన, ఉపశాంతులు లభించ దమే కాక - సాధారణ - వాతులు, నొప్పులు నిఖాంచగలవు!

ఈ కాపడకు - 3 విధాలుగా చేయవచ్చును. 1) వేడిసిటిలో ముంచి, హిండిన గుడ్డతో కాపడము 2) చస్టీటిలో - ముంచి, హిండిన వత్తుముతో కాపడము 3) ముందు వేడిసిటిలో - ముంచి, హిండిన గుడ్డతో కాపడము పెట్టి; వెంటనే - చస్టీటిలో - ముంచి, హిండిన వత్తుముతో కాపడము పెట్టిదము అని ఆంటారు. దీనినే - “అల్టర్నేట్ పామెంటేషన్” (Alternate Fomentation). అని ఆంటారు.

సూచన : - కాపడము ఎక్కువనేపు పెట్టివలసివచ్చినవుడు - “స్లికర్ స్టోర్స్”లో లభించే “హాట్ వాటర్ బాగ్” (Hot Water-Bag)ను ఉపయోగిస్తే సౌలభ్యముగా వుంటుంది దీనిలో వేడిసిరుపోసి, మూత బిరీంచే సౌకర్యముటుంది కాబట్టి - ప్రతిపారి వేడిసిటిలో గుడ్డను ముంచడము, హిండటము, కాపడము పెట్టిదం! మళ్ళీ ముంచడము, హిండటములాటి ఈ శమంతా వుండరు.

కావలసిన పరికరాలు : - 1) ఒకపొత్తలో - వేడిసిరు, మరొక పొత్తలో - చస్టీరు, రెండు ఉవర్స్ (లేక తుండ్ర), భాకీ ఇకెట్ (లేక బిందె), వెన్న లేక ఏదో ఒక నూనె, హాట్ వాటర్ బేగ్.

కాపడ విధానము : - 1) ప్రమాదవశాత్తు - శరీర భాగాలు - తెగితా, నలిగినా - ఆ భాగాలను ముందుగా - చస్టీటిలో ముంచినగుడ్డను హిండి, ఆ భాగములకు చుట్టువలెను. చుట్టే అవకాశము లేనపుడు - చస్టీటిలో తడిపిన వత్తుముతో - దెబ్బతగిలిన భాగాన్ని కాసేపు నొక్కి వుంచాలి.

2) తదుపరి - కాపడము పెట్టివలసిన ప్రాంతములో - కొట్టిగా వెన్న రాయాలి. (వెన్న లేదా నూనె రాసినా వరశాలేదు)

3) ఒక పొత్తలో - నీటిని “సలసల” మరగబెట్టి, ఈ సీటిలో ఉవర్సు - రెండు చివరలు పట్టుకొని నీరు భాగా పీర్చేదాకా ముంచాలి ఆ తదుపరి ఈ తుండును గట్టిగా, నీరు లేకుండా హించాలి. (హిండె బపుడు చేతులు కాలకుండా - ఆ చివర, ఈ చివర పట్టుకొని హించాలి).

4) పై విధముగా పిండిన తుండుతో - కాపదము పెట్టివలసిన శరీర భాగముపై - మెల్లమెల్లగా తాఁస్తూ వుండాలి. అంటే - రోగి తరించు నంత వేడిమి మాత్రమే తగులునట్టగా కాపదము పెట్టాలన్నమాట! [కాపదము పెట్టే విధము చాలా మంది పెద్దలకు తెలినే వుంటుంది. ఈ విధానము ఆనాదిగా “తెలుగు ప్రశాస్నికానికి” తెలినిందే! తెలియని వారు - తెలినినవారి నుండి గ్రహించగలరు.] వత్తము వేడి తగ్గితే-తిరిగి-మళ్ళీ వేడినీటిలో ముంచి పై విధము ఆనే చేయాలి.

5) ఈ విధముగా - కాపదము ఆవసరాన్ని బట్టి - క ని॥ల నుండి 30 ని॥ల కాలము వరకు పెట్టివచ్చును.

6) వేడి సీటి కాపదము హూర్తి అయిన వెంటనే - చన్నీడిలో - తుండు ముంచి - కొర్కిగా పిండి - కాపదము పెట్టిన ప్రాంతము మీద కప్పాలి. ఇలా కప్పిన తుండును 10 ని॥లు ఆగి, తీసివేయాలి.

7) పైన చెప్పిన విధానాలు - ఇంటే - కాపదము పెట్టి, చన్నీడిలో తడిపిన గుడ్డను - కప్పి తీసివేసే వరకు - ఒక సరిగ్గుల్ (ఒక ప్రక్రియ విధానం) హూర్తి అయినట్టగా భావించాలి నొప్పులు ఇంకా తీవ్రముగా తుంటే - మరొక సరిగ్గుల్ను హూర్తి చేయవలసి వుంటుంది ఈ విధముగా నొప్పులు తగేవరకు ఈ ప్రక్రియలను చేయవచ్చును.

8) కాన్ని నొప్పులకు - ముండు చస్తేటిలోముంచి, పిండిన - తడి గుడ్డతో కాపదము పెట్టి: తదుపరి వేడి సీటిలో ముంచి, పిండిన - వేడి గుడ్డతో కాపదము పెట్టివలసి రావచ్చును ఈ నువ్వుములో - ప్రకృతి వైద్యుల సలహా ఉపకరించగలదు.

జాగ్రత్తలు :.. 1) వేడిసీటిలో - వస్త్రాన్ని ముంచి. ఆ సీటిని వేరే పొత్తతో (ఖాఁఁ లింగాని, బేసిన్గాని) పిండాలేగాసీ- అదే పొత్తతో పిండకూడదు (పుడ్క చాటు ప్రైగ్లోని సీరు వేడి తగి నపుడు - ఆ సీటిని ఖాఁఁపొత్తతో పోసి, తిరిగి వేడిసీటిని నింపాలి) 2) కాపదము పెట్టేముండు - ఆ ప్రాంతములో నూనె ప్రాయము మరిచి

పోరాదు మరిచిపోతే ఫలితాలు కనిపించవు 3 అదే విదముగా - కావడము హూర్తి అయిన తదుపరి - తదిగుర్త కప్పకపోయినా మేలు జరుగక పోగా - కిడు జరిగినా ఆశ్చర్య పోనక్కరకేదు.

గడ్డలకు కాపడము పెట్టే విధానము : - నెగగడ్లలు (సమైర్ బాయిర్), గోరు చుట్టు, కణుపు ఛెట్టు: మొల, వంకలు, గజ్జల్లో గడ్లలు మొగు వాటికి - పెన చెప్పిన విదముగానే కాపడము పెట్టి - తదుపరి - బియ్యము (వరి) పిండిని - ఉడికించి, నురి వెళ్గా వుండగానే - ఆ పిండిని గడ్డలమీద వేసి, కట్టుగడితే - ఈ గడ్లలు త్వ్యాత గతిన పొత్తానికి వచ్చి, పగిలి, మానిపోతాయి.

ఎనిమా (**ENEMA “వన్ని కర్మ”**)

ప్రపంచ వ్యాపకముగా - వైర్య శాత్రుజ్ఞలందరూ ఏకగ్రీవముగా అంగికరించిన కొన్ని సిద్ధాంతాలలో - “ఎనిమా” ను ప్రముఖముగా చెప్పవచ్చును దీని ఉపయోగాలు - గర్భిణీ స్త్రీలు, మలఱద్దకమున్న వారికే పరిమితము కాదు. “అనంతములో - ఆసుపు” లాగా - ఎనిమా ప్రయోజనాలు “ఇన్ని” మాత్రమే - అని చెప్పడము - “తివిక్రముడిని - వామనుని”గా భావించడమే అవుతుంది.

ప్రసాదానికి ముందు, శత్రు చికిత్సకు ముందు, మలఱద్దకమున్న వారికి మాత్రమే ఎనిమా చేయడము ఆచారమైనది కానీ ఈ ప్రక్రియ సర్వరోగాలకు - అమోఘ ఫలితాలను అంచిస్తుంది. వ్యాధి బాదలులేని సామాన్య ప్రణానికము కూడా - నెలకొకసారి ఎనిమా చేయించుకోవడము అవసరము! కసీనము 3 నెలల కొకసారైనా ఈ ప్రక్రియను ఆచరించడము ఆత్మవసరపుని బాధ్యతగల ప్రకృతి వైద్యనిగా నా సలహా!

సర్వోందియాలలో - కన్ను, సర్వాంగాలలో - శిరస్సు ప్రధానమైన వాటిగా సిద్ధారించారు - శాత్రువేత్తలు, పెద్దలు! అయితే - వీటికి - పోవక ఈ క్రిని అందించేది మాత్రము - జీడ్డాశయమనేది. ఇగద్విదితమైన విర్య

వాదాంశము!! అంటే- మన శరీరానికి సరోవరయొగాలు అందాలన్ను, అదే విదముగా సర్వరోగాలు దరి జేరచానికి కూడా ఛీర్మాశయానిదే- అధిక హద్దుత!

ఛీర్మాశయములో- ఒతి ముఖ్యమైనవి ప్రేగులో- నయల్యైదక నిల్యా వున్న మలముల వల్లనే- అనేక వ్యాధి బాదలకు లోనొదము ఇరుగుతున్నది. కాబట్టి- అన్ని వ్యాధులలోనూ ఈ మలము లను తొలగించవలని యున్నది. ఈ మలములను తొలగించని ఎదల- శరీరములో “స్వశక్తి” అభివృద్ధి కాదు స్వశక్తి అభివృద్ధి కాని ఎదల- వ్యాధులు తగ్గ ముఖము పట్టుట ఇరుగదు మలములను తొలగించు వైద్య ప్రక్రియనే. “ఎనిమా” అని అందురు. యోగ విద్యలో- ఈ ప్రక్రియను కొత్తి మార్పులలో చేసారు. యోగ శాస్త్ర పరిశాపలో- ఎని మాను- “వస్తిక్రియ” అని అంటారు. యోగ్య విద్యలోని- వట్ క్రియలలో- వస్తిక్రియ ఆరవది. (వట్ క్రియలను గూళిస సమగ్ర వివరణకు- నావే ల్రాయబడిన “యోగ శాస్త్రం” (40 షరిజనల్ అసనాంలో) అను గ్రంథాన్ని చూచగలరు. ప్రతులకు- “జనప్రియ పట్టికేషన్స్, తెనారి-1”కి Rs. 16/- లు M.O. చేయంది! —రచయిత)

ఆరటి, డోసు, మామిడి, మినుములు లాటి పీచు పద్మాలు అధిక ముగా కలిగిన ఆహార పద్మాలను ప్రతిరోజు తీసుకొనే వారికి- ప్రేగులలో- మలములు నిల్యా వుండట మనేది- అరుదుగా ఇరుగుతుంది. అములే- ఈనాడు- అదునికముగా శురోలివృద్ధి సాధించాననే- మన వుదు- ఆహార విషయములో- ఎంత ఆక్రద్ధ చూపుతున్నాడో- విదర్శ నము కావాలందే- క్రిక్కిరిసిన ఈనాదె వైద్య శాలలను చూసే తెలు స్తుంది. ప్రపంచ వ్యాపితముగా ప్రపలిన వ్యాధులన్నీచేలో- ఛీర్మాశయ వ్యాధులే 60 సుండి 70 శాతము ఆక్రమించాయంచే- కేవలము ఆహార లోపమువల్లనే కాని- మరికడి కాదు.

నీ కారణము చేతనయినా సరే- ప్రేగులలో మలాలు నిల్యా వున్న వుదు- ఎనిమా వ్యారా తొలగించాలి. ఎనిమా వలను- ప్రేగులలో వున్న-

కొవ్వు లాటి పదార్థము, ఉండలుండలుగా కట్టిన మలము: నులి పురుగులు, ఏలిక పాములు లాటి- పరాన్న క్రిములు- ప్రేగుల నుండి ఇహివ్యారించబడతాయి. తద్వారా- జీర్ణక త్తి అభివృద్ధి జెందుటయేగాక, శరీరానికి- హయిని కొలిపే తెలిక తనము ఒనగూడుతుంది. దేహాగ్యము కూడా ఇనుమడిస్తుంది

కావలసిన వస్తువులు :- 1) సర్జికర్ పోపులో- లభించే- “ఎనిమాకాన్” ఒకదే (సుమారు 2 లీటర్లు సీరు పట్టేది చాలును) తీసుకొని- ఉపయోగించే ముండు- 2, 3 సౌర్య పరిషుద్ధముగా కడగవలెను. 2) ఒక పాత్రలో- వేడినీరు, మరొక పాత్రలో- చస్సీరు వుంచుకోవాలి. 3) కొర్కిగా నూనె (లేక వాత్సల్యేన్), 4) మల విసర్జన ప్రదేశము (లెట్జెన్) దగ్గరలో నుండుట ఆపి ముఖ్యము.

ఎనిమాకు వాడే నీరు :- 1) ఎనిమాకు ఉపయోగించునీరు- అధికమైన వేడిని గానీ, అధికమైన చల్లదనాన్నిగానీ కలిగి వుండరాదు. 2) రోగి భరించ గలిగినంత- శీతోష్ణము కలిగిన నీటినే ఉపయోగించాలి. 3) ప్రేగులలో- ఆప్యుము, శైవ్యము, వాయువులు అధికంగా వుంచే- నులివెచ్చని నీటిని వాడవలెను. 4) ఇంద్రాలలోనూ, ఉదరమునందు వేడి వున్నపుడు మామూలు కంటే- కొర్కిగా చస్సీరు వాడాలి. 5) గంచీషీ త్రీలకు- వేడినీరు వాడరాదు. 6) వేడినీరు- ఉపయోగించే సందర్శాలలో- 104 డిగ్రీలు F డిగ్రీలక్కాన్ని అధికమైన నీటినీ ఉపయోగించరాదు. 7) శితలోదకము- వినియోగించునప్పుడు- 80 డిగ్రీలు F డిగ్రీలక్కాన్ని తక్కువగా వున్నటువంటి చల్లని నీటిని వినియోగించరాదు. 8) మామూలగా ఉపయోగించే నీటిని- వారి వారి శారీరక ఉష్ణోగ్రసిలనుబట్టి- అంతే శితలోవ్యమ గల- 94 డిగ్రీలు F పారన్ హిట్ (F.H.) గల నీటిని వినియోగించాలి. 9) మూల- వ్యాధి, దీప్ప కాలిక మలింద్రకాలకు- చస్సీరు వాడాలి. 10) ప్రేగులలో మలము అధికముగా సిల్వ్య వున్నపుడు- వేడినీచిని ఉపయోగించాలి.

ఎనిమాలో పరుండే విధానము :- 1) వెల్లికిలా పండు కొని, కాశ్చ రెండూ పైకెత్తి ఎనిమా చేసుకోవచ్చును. 2) కుడి మోచే తిని- దిండుమీద అనించి, కుడి పీరమీద- కూర్చుని కూడా ఎనిమా చేసుకోవచ్చును 3) ఈ విధముగానే-ఎదు మోచేతిని అనించి చేసుకోవచ్చును. 4) ప్రారంభములో- వెల్లికిలా పండుకొని- నీరిక్కుంచి, తదు పరి-పె విధముగా చేయవచ్చును. [ఆయతే- మర విసర్జనకు వెళ్ళే ముందు] మళ్ళీ ఒకసారి వెల్లికిలా మండుకొని లేవాలి.] 5) కొర్దిసేపు- కుడి మోచేతిమీద, మరి కొర్దిసేపు- వెల్లికిలా, ఇంకొంత సేపు- ఎదు మోచేతిమీద కూర్చుని కూడా చేయవచ్చును. 6) మోకాశ్చ ముదుచు కొని, కుడివైపు వత్తిగిలి, కుడిచేయి తల క్రిందకు దిండువరె చేరిపు, ఎదు చేతిని- ఎదుపుతొడలపై పెట్టుకొని పండుకొనవచ్చును. [బితము 8 నూడండి] 7) కొందరు- విలఱడి కూడా ఎనిమా చేయించుకొనుట కలాడు. “నీరి ఏమైనా ముఖ్యంగా ఎవరికి ఏ విధముగా పండుకొంటే సౌక్షమ్యమా పుంటుండో ఆ ప్రకారము ఆ తీరు (Position)లో పండుకొనుట కుతమ పద్ధతి!

ఎనిమాకు ఎన్ని సీరు వాడాలి :- 1) గర్జిణి త్రీంపు 1 1/2 నుండి 2 లీటర్ల సీరు చాలును. 2) మూర్చెళ్ళ లోపు పిర్లంకు పాతులీలు సీదిని మించి వాడరాదు. 3) మూర్చ పిండాల వ్యాధులు, గ్రహణి మొదలగు వ్యాధులలో-1 నుండి 1 1/2 లీటర్ల సీదిని మించి వాడరాదు. 4) సర్వసామాన్యముగా అందరికి 2 లీటర్ల సీదిని మించి అవసరముందు. 5) “ముఖ్యముగా ప్రేగులలో” పాతు లీటరు మించి సీరు నిల్చు వుండదు. కాబట్టి- కడుపుకో నోప్పి, బాధ కేకుండా- సదు పొయముగా వుండే ఎదుగుగా మరకమే సీదిని ఎక్కుంచాలిగాని- ఈ వంతముగా ఎక్కుంచరాదు.”

ఎనిమాకాన్ ఎంత ఎత్తులో వుంచాలి :- 1) పిల్లలకయితే షైక్ అడుగు ఎత్తుకో సరిపోతుంది. 2) పెద్దవారికయితే- “ఎనిమాకాన్” 2 నుండి 4 అడుగుల ఎత్తులో వుండే సరిగోతుంది.

ఎనిమా నాజిలో ఎంత దూరము ఎక్కుంచాలి :-

1) రెక్కమ్ టూయ్యట్ (Rectum Tube "మలాళచుములోకి ఎక్కుంచే రబ్బరు గొట్టము") యొక్క నాజిలోను - రెండు లేక మూడు అంగుళాలకు మించి - ఆసనములో దూర్ఘారాదు. 2) ఈ రబ్బరు నాజి కను రూర్చి ముందు - దీనికి - నూనెగాని, వాజ్ లైన్ గాని ఖ్రానిస్ - ఆసనము - లోనికి శారలేకుండా, తేలికగా ఎక్కు తుంది.

సిలైని ఎంతసేపు ప్రేగులలో వుంచాలి :-

1) ప్రేగులలోనికి సీరు ఎక్కుంచగానే - అధిక సంఖ్యాకులకు - మల విసర్జన చేయవలెననే కోరిక జనిస్తుంది. 2) కొద్దిమంది - 2 ని॥లు మరికొంత మంది 4 ని॥లు అప్పకో గలుగుతారు 3) ఇంకాంత మందికి అఱుదుగా - మల విసర్జన చేయడానికి కోరిక వుండదు. ఇటువంటి వారు - 15 ని॥లు మించి ప్రేగులలో సిటిని విల్యు వుంచకూడదు 4) "ముఖ్య ముగా - ప్రేగులలో సిటిని ఆప గలిగినంత సేషు మాత్రమే అపాత్తి బిలవంతముగా ఆపరాదు."

ప్రేకోణ ఎన్నిసార్లు ఎనిమా చేయాలి :-

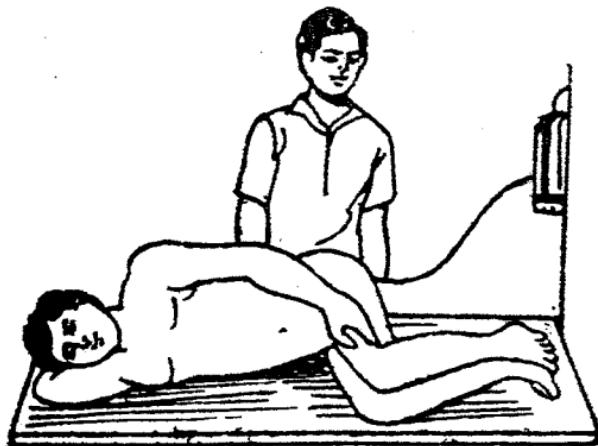
1) ఎనిమా రోజులో - 3 సార్లు కండే - అధికముగా చేయరాదు. 2) సాధారణముగా 2 సార్లు సుపోతుంది 3) ఒక్కసారి సరిపోదని - ప్రకృతి వైద్యాలు నిర్మారించారు.

నీ సమయంలో ఎనిమా చేయాలి :-

1) భోజనానంతరమైతే - 3 గంటల లాగి మాత్రమే ఎనిమా చేయాలి. 2) భోజనానికి 2 గంటల ముందుగా చేయవచ్చును. 3) వాయాదు లలో ఎనిమా చేయునష్టదు - సూక్ష్మదయ పూర్వముగానీ, లేదా సాయం త్రము 5 గంటకి భోజనిసి - రాత్రి 9 గంటకి గానీ చేయాలి

ఎనిమా చేయు విధానము :- 1) ముందుగా ఎనిమా కణ్ణలో సీరు పోసుకోవాలి. 2) తడుపరి - రెక్కముటూయ్యట్ నుండి సీరు - అవరోదము లేకుండా వస్తున్నదో లేదో చూసుకోవాలి. 3) రబ్బరు

గొట్టము నాశికకు నూనె లేక హాస్టలైన్ రాయాలి. 4) మంచము పీద గాని, లేక బల్లు/నేలపీద కుడిప్రక్కకి ఒత్తిగిలి పండుకోవాలి. 5) తదు పరి కాకు కొద్దిగా మదిచి, ఎదుకొలు నిలబెట్టాలి 6) పిమ్మట-రెక్కము టూయ్స్ నాజిల్స్ ను- మెల్లగా అసనము [గుద రంగ్రము]లో ప్రవేశ పెట్టాలి. 7) ఆ తదుపరి-ఎనిమాక్కానును- అవసరం మేరకు- 2 మండి 4 అదుగుల ఎత్తు అమర్చాలి.



ఎనిమా జాగ్రత్తలు పద్ధతి

[చిత్రం-8]

ఎనిమా జాగ్రత్తలు :.. 1) ఎనిమా గొట్టము యొక్క నాజిల్స్ ను- గుద రంగ్రములో- ప్రవేశ పెట్టే మందుగా- నాజిల్స్ నుండి కొంత సీరు లియటు వదిలి, గొట్టములో గాలికేదని నిర్మయించుకొన్న తరువాతనే నాజిల్స్ ను అసనములో ప్రవేశ పెట్టాలి. 2) క్యాను నుండి ప్రైగుల లోనికి సీరు ప్రవహించే సమయములో-కడుషనాప్పి, వికారము లాటి బారలంటి- ఎనిమా దబ్బాపు- నేలపీద పెట్టాలి. లేదా రఘ్యు గొట్టాన్ని- మద్యలో నొక్క పట్టుకొని- సీరు ప్రవహించకుండా కొద్ది భుక్కాలు లాపిరా వై బారలు వై దొలగును 3) అప్పుడప్పుడు— నాశిక

రంద్రానిఁ - ఆసనములోని కండరాలు - అధ్యాపడి నీరు ప్రేగులలోనికి ఎక్కుకపోవదము జరుగవచ్చును. ఈ సుదర్శనములో - నాజిల్ ను స్వల్పముగా వెచుకకులాగితే నీరు ప్రవహించును 4) ప్రప్రధమముగా ఎనిమా చేయుచుకొనేహారికి కొద్ది సిటిని మాత్రమే ఎక్కుంచాలి. 5) కావణసిన మేరకు నీరు ప్రేగులలోనికి ఎక్కున తరువాత. పొట్టమీద లోర్లాపడుకొని - ఆటు ప్రకృతు, ఇటు ప్రకృతు దొర్కవలిను. లేదా కముపును - చేతులతో పిసకవలిను [గర్జిణి త్రీలకు ఈ విరముగా చేయ రాదు] 6) మల విసర్జనకు వెళ్లినపుడు - నీటిని ఒక్కసారిగా వదల చూడమ. ప్రయత్న ఫూర్యుకముగా అపుతూ. కొద్ది కొద్దిగా వదలాలి. ప్రేగులలోని నీరు మొత్తము ఇయటకు వచ్చువరకు. ప్రశాంతముగా కూర్చువాలి ఏ మాత్రము ఆత్ర వదరాదు.

ఎనిమా చేయకూడనివారు : - సిరికిహారికి, మూర్ఖులన్న వారికి, ప్రై. బి. పి వున్న వారికి, ఆంకా - బులహీనత, ఎనీమియా, ఎనిమా లిల్సి వున్న వారికి, తీవ్ర జ్యురములో, ఆసనములో - ఏనుగు గళి, సుర రంద్రము ఆటుకుపోయినవారికి, షెండ్ ప్రేగులలో వుండు మొల్లు వ్యాయాములన్న వారికి. ఎనిమా చేయరాదు

ఎనిమా పల్ల ఫలితాలు : - 1) కోగ నిపారణకు, నిరోదానిఁ పనిచేయును. 2) జీర్ణాశయాన్ని “ఎక్కు-కే” తీయవలని వచ్చినపుడు ఎనిమా చేసిన - భాలా క్లియర్ గా వచ్చును 3) మూత్రపిండాలు, గార్ల్ బ్లాడర్ [Gall Bladder “పురుత్తి-ప్రీ”] అడి వ్యాధులలో పరిష్కకు ఎనిమా చేసిన - దయాగ్నిఘన - కేలికగా జరుగును. 4) అహారము మందుంపల్ల కూడా నిపారించని మలభద్రకము - ఎనిమా పల్ల నిపారించును. 5) ప్రేగులకండరాలు ‘టిగ్’ [Tone] పెరుగును. 6) ప్రేగుల మందయి “శండు” [Spasms] తగ్గును 7) జీర్ణాశయము, పసరుతి తీ, యుక్కతు [కాచేయుము] మొల్లగు జీర్ణాశయ మండలమునందలి - ఆన్ని అపయాయాలు ఆరోగ్యము నోంది, బలపడును. 8) ఫూళకాయుటకు పాట చేశు తగ్గుట వంన కలిగే మంచ్ఛుకాన్ని, ప్రేగుల ఉద్దేశకమువలనకతిగే

మరింద్రకము మొదలుగాగల అన్ని మరింద్రకాలు నిపారించును, సికో దించును 9) ఇంకా-గర్భాకయ శూల, కడుపుబ్యట, ఆత్మసారము, ప్రేగు జారుట (ఆంత్రయ్యతి), వాంతులు, తలవొప్పి, పార్వున్నాప్పి, నిద్రలేమి, తుండినొప్పి, ఉఛీరి, నష్టసకట్యము, సంతూసిలేమి, బుతు శూల, షీర్ణాకయ వ్యాధులు- గనేరియా, మూత్రావయవ మండల వ్యాధులు మొదలుగాగల అనేక వ్యాధులకు- ఎనిమాను ఉత్తమ చికిత్సగా పేర్కొనువచ్చును.

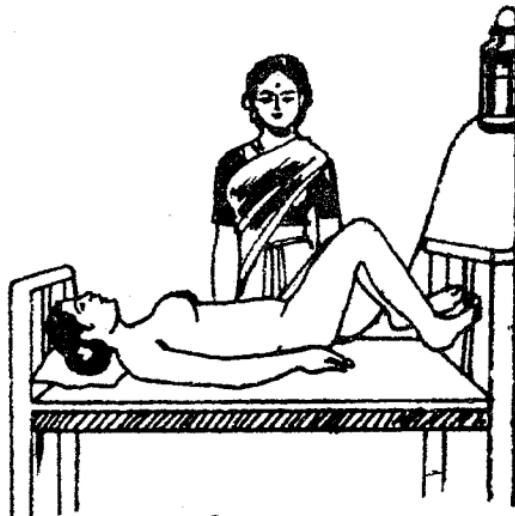
వెజైనా దూచ్ ఏ (VAGINA DOUCHE)

(శ్రీల యోని మార్గమును శుభ్రము చేయుట)

శ్రీల యోని మార్గమును సిడితో పరిచుతము చేసే ఈ విధానాన్ని - “విజినల్ ఇరిగేషన్” (Vaginal Irrigation “యోనిలో సీరు ప్రవహింపజేయుట”) అనికూడా అంచారు ఇది కూడా కొద్ది లేపాలతో ఎనిమా చేయ విధముగానే వుంటుంది. ఎనిమాకు వాడే కాన్ దీనికి కూడా సరిపోతుంది. ఎనిమాలో వాడే- రెక్కిమ్ టూయ్ట్ తీసివేసి, దీని స్టోనములో - “వెజినల్ ఇరిగేషన్ టూయ్ట్” అనే రబ్బరు గౌట్రమును సంధి సే సరిపోతుంది. ఇది “ఇది సర్కిల్ స్టోర్స్” కో లభ్యమను. ఈ టూయ్ట్ - ఎనిమా టూయ్ట్ కంఠే - కొంచెము లావుగా ఘంటుంది. నాళిక కొద్దిగా వంపు తిరిగి వుంటుంది. అంతేగాక- ఈ నాళికకువలె- ఒకేపెద్ద రండ్రము వుండదు. నాళిక- పొడుగునా, చుట్టూతా-జిల్లెవకువలె చిన్ని చిన్ని రండ్రాలు అనేకము వుంచాయి దీనిని యోనిలో ప్రవేశ పెట్టే వ్యాపింగ్ చేసారు.

విధానము :- 1) ముచంమీదకానీ, బల్లమీదకానీ వెల్లకిలా వండుకోవాలి. (వైర్ మంచము ఆయతే- కొంత సౌంత్యముగా వుంటుంది.) 2) రబ్బరు గౌట్రము యొక్క నాళికను- 2 నుండి 4 అంగుళాలవరకు వారి వారి అనుకూలతను ఇచ్చి- యోనిలోనికి ఎకిస్టంచ వలెను (ఎనిమాలో తీసుకొనే అన్నిజ్ఞాగ్రతలు తీసుకోవాలి) 3) ఎనిమా

చేసినవఱడు - ప్రేగులలో సీరు నిలబడినట్లు - విజినర్ డ్యూషింగ్స్ తో నిలబడే అవకాశంలేదు. డ్యూషింగ్ నుండి - యోవిలోకి వెళ్లే సీరు వెకు తుంచే - యోనిద్యూరమునుండి - లయటకు ప్రవహించే సీరు ప్రవహిండి. ఈ విధానానికి. అదే సత్తెన పద్ధతి! 4) సర్వసాధారణముగా - డ్యూషింగ్ కి వాడే సీరు - నులివెచ్చగా వుండునట్లు (అంటే శరీర ఉష్ణోగ్రత 95 డిగ్రీలుF ఉన్నదనుకాంచే - 96 డిగ్రీలుF వుంటే చాలు) చూచాలి అయితే - బహిష్మలో - అధికస్థావము జరిగే వారికి మాత్రము - చన్నిచెతోనే డ్యూషింగ్ చేయాలి 5) ఒక్క డ్యూషింగ్ కి - 3 నుండి 5 ఎనిమా క్యాన్ల సీరు (6 నుండి 10 లిటర్ల సీరు) ఉపణొ గించవచ్చును.



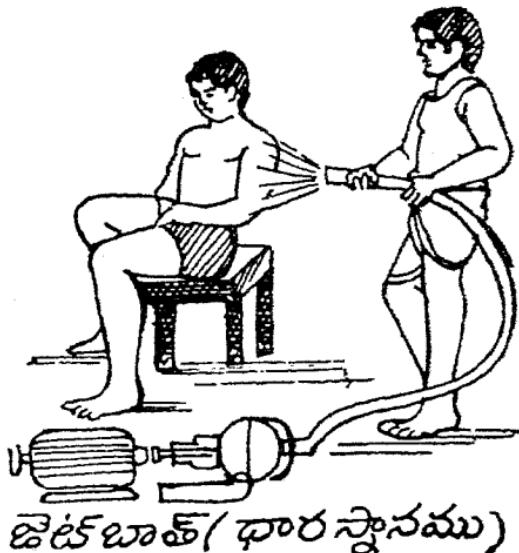
వెజెనాడ్రాష్టింగ్ చేయబడుతుంది.

[ఒకము-9]

నివారించు వ్యాధులు, ఫలితాలు : - 1) తెల్లిట్లు (కునుమ), గనేరియాలాటి సుఖవ్యాధులు నివారించును, విరోధించును. 2) బహిష్మలో నొప్పి తగ్గిపోవును. 3) వంద్రాయ్త్యము (గౌద్రాలితనము)

తాలగి- సంతానవంతులగుటు- మాగ్రము నుగమమగును. 4) డ్యూషింగ్ వలన- యోనికి “బిగితనము” గలిగి, సంభోగశక్తి అధివృద్ధి యగును. 5) కనీసము వారానికి 2 సార్లులూ డ్యూషింగ్ చేసుకొనవచెను.

జెట్ బాట్ (JET BATH “దార స్నానము”)



[విత్రం-10]

విధానము:- ఎలక్ట్రిక్ హెటర్సు- నీటి వంతుకు తగితించి, ప్రైవ్రెగా గొట్టముద్యూరా- నీటిని శరీర శాంతికు దారగా వదలుటనే “జెట్ బాట్” అందురు.

కోగిని ఒక స్టోల్ పై కూర్చుండబెట్టి, లలితైనవత్తిడిలో పైపులో నుండి కన్సున్సు నీచెని- వెన్ను; దేతుబి, జాచ్చు, తల, పొత్తుపై గొట్టము ద్యూరా నీటిని దారగా వదలుటవలన రక్తప్రసరణ చక్కగా అగి- కండరములకు మర్గసర్చెయుట వలన కల్పు ఫలితములు ఉచ్చియను.

ఫలితములు:- రక్తప్రతిష్ఠిత క్రమంక్రము దేయుట. ఈకములకు

ఈ క్రికెట్, కండరములు యధావిధిగా పనిచేయును పశ్చాతము, మరియు వెన్నునొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు తగ్గును నుఱనిద్ద పట్టును. విరేచనము సాఫీగా ఇరిగి - మలపుద్దకము నిహారించును. ఆకలి పుట్టించును.

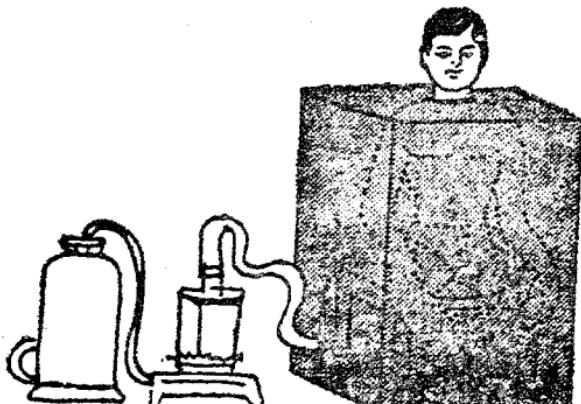
గమనిక : - ఈ జెట్ బాల్ ను -15 సంగాల వయస్సు దాటిన వారికి - మూత్రమే ఉపయోగించవలెను.

(ఇంకా - గజకర్రి, ఇబ్రాలీ, సూత్రనేతి - మొదలుగాగల జల చికిత్సల కొరకు నాచే వ్రాయబడిన “యోగ్యాత్రుము” (80 ఒరిజినల్ ఆనసాలతో) అను గ్రంథాన్ని పరిశీలించగలరు. ప్రశ్నలకు - “జన్మప్రియ పట్టికేవన్ను, తెనాలి-1”కి Rs. 16/--లు M.O. చేయగలరు! - రచయిత)

ప్రమోబాత్ (STEAM BATH) “ఆవిరి స్వానము”

ప్రకృతి వైద్యములో “మాలిన్యములు బహిష్కరించుట” అను నది - ప్రధాన సూత్రము! మాలిన్యాలను బహిష్కరించు - ఆనేక ప్రక్రియలలో ఆవిరి స్వానముకూడా ఎకడి!! శరీరానికి - నీచే ఆవిరిని పట్టించి, స్నేహాన్ని కలిగించుటయే దీని ఉద్దేశ్యము, ఈ విధముగా ఏర్పడిన చెమటనుండి - రక్తము నందలి మాలిన్యములు శరీరమునుండి బహిష్కరించబడతాయి. ప్రకృతి వైద్యాలలో - దీనికి ప్రత్యేక స్వాద నములు వుంటాయి.

విధానము-1:- కావలసిన వస్తువులు:- దీనికి ప్రత్యేకముగా తయారు చేసిన, గొట్టాము కలిగిన ఆవిరి దబ్బా కావలెను. 2) అట్టే- విత్రములో చూపినట్లుగా - తలవరకు బయటకు వుండి, మిగతా శరీర భాగమంతా బాక్సులో వుండేవిచముగా మూయగలిగిన పరికరాన్ని తయారు చేయించుకోవాలి. 3) ఆవిరి డబ్బాకి, ఆవిరిపెట్టెకి అను సంధించే రబ్బరుగొట్టాన్ని సేకరించుకొని వుండాలి. 4 గ్రాన్స్ట్రో లేదా మామూలు స్టో (లేదా బొగుల కుంపట/బొయ్య) సేద్దముగా వుంచుకోవాలి.



స్విమ్బాట్ (ఆహిలిస్ట్స్ నము)

[వ్యక్తము - 11]

(A) అవిరిదబ్బాలో - సగాసికిలో ప్రసీదుపోయాలి. (B) తదుపరి స్నో వెలిగించి - ఈ దబ్బాపు స్టైమ్ బెట్టాలి. (C) దబ్బాలో వినీచు “సల సల” కాగి, అవిర్ధు పొంగువరకు - మూత పెట్టే వుండాలి. (D) ఆ తదు పరి - అవిరి బాక్స్ కి సంధించి వున్న - రఱ్యారు గొట్టాము - ఈ చివరని - అవిరి దబ్బాకి త్యాలించాలి. దీనిలో - సీటి అవిరి - రఱ్యార్ ట్యూబ్ నుండి ప్రవహించి, స్టీమ్ బాక్స్ నింకా దట్టుగా పరుచుకొంటుంది. (E) ఆవిరి - బాక్స్ లో వినికి రాకముందే రోగిని సిద్ధంగా బాక్స్ లో కూర్చో పెట్టాలి. (F) ఈ అవిరి స్ప్యానము - 10 నుండి 20 నిఱాల కాలము పెట్టవచ్చును. (G) అవిరి స్ప్యానాసికి ముంచు రోగిలేక. 1 స్క్రూ చస్టీరు త్రాగించవలెను. (H) అవిరి స్ప్యానానంతరము - పరికు త్రమైన ముత్తని తుండుతో - రోగి శరీర మంత్రా తుండుతాలి. (I) ఆ తదుపరి - రోగి లిలహానుదయిన - తడి గుడ్డతో ఒక్కుంతా - తుదిచి, చస్టీరో కిరస్సు కదగాలి. రోగి లలవుతు డైనా - చస్టీరో కిరస్సు స్ప్యానము చేయించాలి.

విధానము - II : - కావలసిన వస్తువులు : వెదల్చు మూతి

గల పాత్ర (సీరు కానుకొనే కాగు లేక అలాడెది), స్టార్ (లేక మంచము), పొయ్యి (లేక స్టో)

1) కాగులో - సగానికి లోపు - సీచిని పోయాలి. 2) 1వ విధానము వరెనే - బాగా మరిగించాలి. 3) తదుపరి రోగిని స్టార్ మీద కూర్చు బెట్టాలి. 4) సీచిని మరిగించిన కానును - రోగి రెండు కాళ్ళ మధ్య (కాణ్ణ కాలకుండా ఔగ్రత్తగా) పెట్టాలి! 5) ఆ తదుపరి - తల తప్ప మిగతా శరీరభాగము మరియు - కానును కూడా కప్పునట్టుగా - పెద్ద మంద పాచి దుప్పుబోతో - బయట గాలి లోపలికి, లోపలిగాలి బయటకు దూరంట్లుగా కప్పాలి 6) తదుపరి - కాగుమీద మూతను తొలగించాలి. దీనితో ఆవిరి - రోగి శరీరానికి ప్రాక్తులుది (ఆవిరి మర్యాదలో తగ్గిపోవచ్చును. కాబట్టి - మరొక కాగుతో - సీరు మరిగిస్తూ వుంచే - మొదటి కాగుతీసి కఁడిన కాగును పెట్టుకొనవచ్చును) 7) కూర్చులేని రోగులయితే - మంచముమీద పండుకోబెట్టి కూడా ఆవిరి పట్టవచ్చును. అయితే మంచము - వైర్ దిగానీ, నులకదిగానీ అయి వుండాలి. ఎందు కంచే - పీచెకి - పెద్ద పెద్ద బెజ్జాలు వుంచాయి కాబట్టి - ఆవిరి తెరికగా శరీరానికి పడుతుంది 8) మంచముమీద ఆవిరి పెట్టునపుడు - ఆవిరి పొత్తులు - ఒకటి భాలదు. 2 లేక 3 ఆవిరిపొత్తులను - కాళ్ళక్రింద, నడుముక్రింద, పీతు క్రింద - ఒకేసారి ఆమర్చవలని వుంటుంది. 9) ఆవిరి స్నానానంతర ప్రక్కియలు - 1వ విధానమువలెనే!

సూచన : - 1) చస్తీటి స్నానము చేయలేనివారు - గోరువెచ్చని సీచితో శిరఃస్నానము చేయవచ్చును. 2) శిరఃస్నానము చేసే సీచితో - కొద్దిగా పనువు, వేపాకు కలిపిన ఉపయోగకరముగా వుండును.

ఫలితాలు : - 1) మొండి చర్చ వ్యాదులు నిపారించుటలోనూ, నికోధించుటలోనూ - సహకరించును. 2) తలనొప్పులు, శారీరకొప్పులు తొలగును. 3) జలుబు, ఆయాసము లాణివి కూడా తగ్గిపోవును.

ఆతపస్సానము(Green Leaves-Sun Bath)

ఆతపస్సానావికి-సర్వ సాధారణముగా - ఆకులనే వినియోగించవలెను ఇవి లభ్యముకాని ప్రాంతాలలో - తామరాకులు, చేమాకులు, వేపాకులు కూడా ప్రత్యామ్మాయముగా వినియోగించవచ్చును.

విధానము : 1) ఎండకో- నేలపై- బాపగాని, మంచముగానీ వేయాలి. 2) దీనిమీద ముందుగా మందపాడి కంటికి వేయాలి. తదు పరి- ఈ కంటిమీద- మరాక దుప్పడి వేయాలి. 3) ఇలాపదిచిన దుప్పడిమీద- రోగి యొక్క చుట్టుకొలతకు సంపోయినన్ని ఆరటెతకు అను పరచాలి. 4) ఆ తర్వాత రోగిని వస్త్రాలు లేకుండా దిగంబరముగా ఈ ఆకులమీద వెళ్లకిల పరుండవేయాలి. 5) తదుపరి రోగిమీద కూడా ఆరటి ఆకులనీ పరచాలి. 6) ఆ తదుపరి- ముందుగా- కంటిపై వున్న దుప్పడిని రోగికి- [తలమినహ] చుట్టాలి. 7) ఆ వైన- దుప్పడి క్రింద కంటిని కూడా- రోగి శరీరానికి చుట్టాలి. 8) ఈ చుట్టు 'లూష'కాకుం దురక్కె లిగించి కట్టుకట్టవలెను. 9) తలమీద- తడితుండును వుంచి, ఈ తుండుమీద కూడా ఒక ఆరటెతకును వుంచాలి. 10) ఈ విదముగా 10 నుండి 20 ని॥ల కాలము చేయవచ్చును.

సూచనలు : 1) ఆతప స్సానావికి ముందు మంచినీరు త్రాగాలి. 2) మర్యాదర్యలో దాహమనిపించినా మంచినీరు త్రాగాలి. 3) బలహినంగా వున్నవారు, సీరసముగా వున్నవారు, "గుండెజబ్బగలవారు- ఆతప స్సానావికి ఉపక్రమించే ముందు- చాతీకి తడిచుట్టు వేసుకొనుట మంచిది 4) భాగా చెముటపడ్డిన అనంతరము- వెంటనే- చస్తీడితో ఇరస్సానము చేయాలి.

ఫలితాలు : ఆతపస్సానము వలన మానవుడికి- ఈ కీ పెరిగి, శరీరము తెచ్చేవంతమగును. ఈ స్సానము వలన- సూర్యకిరణాలు శరీరములోనికి చొచ్చుకుపోయి- అందలి మాలిన్యాలు- చెముటరూపమును ఇచ్చివ్వరించబడును. తద్వారా రక్తశుద్ధి చేసుకును. అంతేగాక వ్యాధిని

కలిగించు సూక్ష్మక్రిములు కరీరములోనికి ప్రవేశించజాలవు. స్ఫూల కాయము విపారించును, నిరోధించును. ఇంకా- ఉబ్బపుము, కుమ్మ, బొల్లి, సుఖవ్యాధులు, ఔషధాపోలు విపారించును. నేత్రాలపు దృష్టి పెరుగు అయ్యే గాక ఆనేక ప్రయోజనాలు చేకఱును.

వాయు చికిత్స (Air Therapy)

ఈ స్వాష్టిలోని సకలజీవరాజుకి- ప్రాణారమైనది- గాలి.ఆగ్ని- జ్యులించవలెనన్నా, భూమి- చైతన్యవంతముగా వుండాలన్నా. ఆకాశ ములో- ప్రకాశము కావాలన్నా- వాయువు ఆత్మవసరము ఇంతచి నిరు పమానమైనవి గాప్పే- వాయువుని- దేవతగా ఆశధిన్నన్నారు- భారతియులు!

ఆదుడిక శాస్త్ర పరిశోదనల వలన- వాయువును గురించి ఆనేక విశేషాలు తెలిసినని. “మన కరీరములోని- రాతువులను విడగొట్టి- ప్రాణశక్తి [అణ్ణిజన్]ని ఉత్పత్తిచేసి, అవి అలివృద్ధి యగునట్లు చేయుట లోనూ అట్టే పనికిరాని మలివాలను [కార్యన్ డై ఆక్రైస్ట్] - బయటకు పంపుటలోనూ- వాయువు వలన జరిగే ఉపకృతి- ఆత్మంత ప్రధానము”

అపోరపద్మాలు లేకుండా- కొన్ని వారాలు, సీరు లేకుండా- కొన్ని రోజులు జీవించగలము. కానీ.. గాలిలేకుండా- కొద్ది నిమిషములు ఉడా బ్రతకలేమని అందరికి తెలిసిన విషయమే!

జీవించుట కత్యంత ప్రధానమైన కః ప్రాణ వాయువును- కరీర శాగాలన్నింటికి. స్క్రమముగా అందశేయుట కొరకై- ప్రకృతివైద్యులు కొన్ని ప్రక్రియలను- ఆవరిస్తారు. కః ప్రక్రియలనే “వాయు లికిట్స్” లంటారు. యోగశాస్త్ర రీత్యా- కఃప్రక్రియనే- “ప్రాణాయామము” అని అంటారు మనదేవాంతర్గతముగా- వివిధ విధానాల ద్వారా- ఆయు పను లను నిర్వహించే- వాయువును- పది నామాలతో సంబోధిస్తారు- శాస్త్ర వేతలు! ఇందు- 1) ప్రాణము, 2) ఆపానము, 3) సమానము, 4) ఉడానము, 5) వ్యానము అనుని ప్రధానవాయువులు; 1) నాగము, 2) కూర్కుము, 3) కృపకరము, 4) దేవదత్తము, 5) రనుంజయము అనుని-

ఉపహాయుచులు ఈ వాయు వికిత్పులను గూర్చిన చివరాలకు. “యోగ శాస్త్రం” చూడగలరు.

కాంతి చికిత్స (Light Therapy)

పంచ భూతాత్మకమైన మానవదేహము జీవించడానికి-గాలి, సీటు, అహారము- ఎలా అవసరమో- ఆదే విద్యుతులుగా- ఈ శరీరము, మనసు అరోగ్యకరముగా వుండటానికి- తేజోవాత్మమైన కాంతి అంతే ఆవసరము! ఛీవోదికి- ఈ కాంతి- సూర్యుడు, చంద్రుడు, నక్షత్రాలు మరియు అగ్నిమూలకముగా లభిస్తున్నాయి.

కాలగమనమంతా- స్వయం జ్యులన తేజోమూర్తిమైన సూర్యుకగ వానుని ఆధారముగా పాగుతున్నది. సూర్యుడు, భూమి మరేయు గ్రహాలి చలనము వలన- అహోరాత్రులు ఏర్పడుతున్నాయి. మన మనస్సు-రాత్రు లందు ఒక విధముగా, పగలు మరొక విధముగా వుంటుందని సిర్దారింఖారు-మానసిక శాస్త్రపేత్తులు.

చంద్రుని వలన- ప్రసరించే రాత్రి వెలుగులు [వెస్సెయిల]- మన సుకు- ఆహారము, శరీరానికి- చల్గరనము కల్గించును. సూర్యునివలన- ప్రసరించే- పగబి వెలుగు [ఎండ]- ఇందీరానికి ఇంపసిక- వేడిమిని, అరోగ్యాన్ని; తద్వారా- మానసిక చికాసము. వ్యాస్టిలాటి అనేక ప్రయోజాలను చేకొర్కుసు ఉంచేక- ఈ భూమిపై- జీవ స్వష్టి ఆజరా మరముగా కొనసాగడానికి- వర్షాలు కురపడము, పంటలు పండటము, అనారోగ్య కారకాలైన- సూక్ష్మజీవులను- నిఱిపజేయడము లాటి అనేక ప్రయోజనాలు- కేషయుతున్నాయి. అంటుచేత కే- మన పెద్దలు “అరోగ్యమ్ భాస్కరావిచేత్!” అని ప్రశంసించారు.

బాస్కరాగమనమతో- ప్రతచించు కిరణ జన్మమైన ఉష్ణాంతి వలన-మన శరీరములో- వేడిమి ఇనిస్తుంది. నవచైతన్యము వెల్లిచియ స్తుంది శరీర మాలిన్యములు తొలిగి- అరోగ్యము కల్గుతుంది. కొన్ని

ప్రత్యేక ప్రక్రియల ద్వారా - ఈ నూర్యశాంతిని మనమీద ప్రసరింపజేసి, ఆనేక వ్యాధి బాధలను రూపుమాపుతున్నారు - ప్రకృతి వైద్యులు! ఈ ప్రక్రియలనే - “కాంతి చిహ్నము” అని ఉదహరిస్తున్నారు. (పాటినిఈ క్రింద పరిశీలించండి!) “నూర్య నమస్కారాలు” అనే వినిద తంగిమల ద్వారా - యోగశాంత్రుకారులు కూడా నూర్యకిరణాలతో ఆరోగ్యాన్ని కలిగివకానికి. ఆనేక షార్గదర్శక నూర్యాలను రూపొందించారు. వివరాలకు - నాచే వాయిభకిన “హో శాంతం” అను గ్రంథము చూడగలరు.

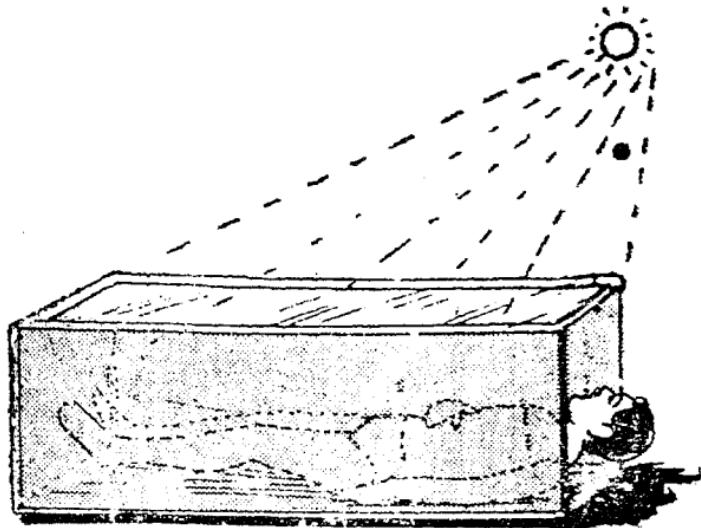
సన్బాత్ [Sun Bath “నూర్య స్టూనము”]

ఈ సన్బాత్ లో - కాంతి, వేడి, రంగు అని 3 విధాలైన శక్తి ఇమిడి పున్నది రంగుల చికిత్స గూప్తి - ముందు అధ్యాయములో చర్చించు కొండాము! ముందు నూర్యస్టూన విధానము గురించి తెలుసు కొండాము!!

విధానము : శరీరము పై-బట్టలు లేకుండాగానీ, లేదా సార్ధమైనన్ని తక్కువ వస్త్రాలు రంచి గానీ - నూర్యరశ్మిలో వుండటయే - “నూర్య స్టూనము” (సన్బాత్) అని అంచారు.

సూచనలు : 1) ఉదయము - 9 గంటలలో పుగానీ, సాయంత్రము 4 గంటల తరువాతగానీ - సన్బాత్ చేయాలి 2) నూర్యస్టూన ప్రారంభములో - 1 గ్లోను సీరు త్రాగవలెను 3) నూర్యస్టూనము ప్రారంభము నుండి, హృద్రి అయ్యేవరకు - నెత్తిపీచ - తడిపి, పిండిన తుండునుడ్డు - చుట్టుకోవాలి. 4) వారిపారి శక్తి ననుసరించి - 10 నుండి 30 నిలిల జాలము వరకు సన్బాత్ చేయవచ్చును.

ప్రకృతి వైద్యులు - సన్బాత్కి ప్రత్యేకముగా ఆర్థాలు - ఆమర్చిన సౌకపేచిక (సన్బాత్కు)ను వినియోగిస్తారు. (105వ్యాపేజీలోని - “సన్బాత్” ఆనే 12వ చిత్రం చూచండి!) ఈ బాక్సు వినియోగము ముందు చెప్పే “సౌరవర్ష చికిత్స” ప్రక్రియలలో ఆధికము వుంటుంది.



సూర్యాహాస్త (సూర్యాస్తానము).

(చిత్రము-12)

ఆయు హ్యాదులకు, ఆయు రంగులను మానవ దేహముపై ప్రసరింప జేయాలంచే- పై ఆధ్యాతల పేటిక (గ్లాన్ టాక్ట్) ఎంతో ఉపయోగ కరముగా వుంటుంది. ఉదాహరణకి- ఎదువు రంగును- దేహముమీద ప్రసరింప జేయాలంచే- ఎదువురంగు ఆధ్యాత్మిక అమర్పు వచ్చును. అవకాశము లేనివారు- చౌరదర్శకమైన ఎర్రరంగు కాగితాస్తి ఆధ్యాత్మమీద అమర్పువచ్చును. (ఈ కాగితాలు వివిధ రంగులలో- ఒకారులో విరివిగానే బొయికూతాయి)

క్రో మో థె రా పి (CHROMO THERAPY)

(రంగుల లేక సౌరవర్ణ చికిత్సలు)

సూర్య తగపానుని- ఆరురారుణ కిరణాలలో నుండి ఉద్భవించు కాంపిషంజాలలో- ఏడు రంగులు వుంటాయని- విష్ణులైన పొతకులకు- తెలిసిన విషయమే! ఈ సప్త వర్ణాలలో మిశరమైన కిరణాలు- మానవ

జూతినేగాక, ఈ సమస్త ప్రకృతి యుదలి- సకల ప్రాణికోచిని సంరక్షించు చున్నవి.

ప్రకృతి వైద్యులు- ఆయు రంగుల లోపము వలన వచ్చే- ఆయు వ్యాధులకు, సూర్య కిరణాలోని ఆయు రంగులను ప్రత్యేక విధానము ద్వారా గ్రహించి- వైద్య చికిత్సలను చేస్తారు. దీనిని ఇంగ్లీష్ లో- “క్రోమో థెరాపి” అని అంటారు. క్రోమో థెరాపిని గురించి- సమగ్ర పరిశోధనలు చేసి, ఈ విధానాన్ని ప్రకా భాషుళ్యానికి అంచించిన- అమెరికా దేశపు ప్రకృతి వైద్య జాత్రవేత్త- డా॥ E.D. బ్యాబిటా (Dr E. D Byabita) కు మనమెత్తెనా బుణపడివున్నాము. ఈ సౌరవర్ష చికిత్సను గూర్చి- పూర్తిగా తెలుసుకోవాలంటే- అదీక పెద్ద గ్రంథ వొతుంది కాబట్టి. అవసరము మేరకు- ఈ గ్రంథములో వివరించదము ఇరిగింది.

రంగులతో ఉపకరణ చికిత్సలు

సూర్యగోళ జన్మమైన- కాంతి కిరణాలలో- వివిధ వర్షములు వున్నవని- ఇంతకు ముంచు అధ్యాయములో చర్చించుకున్నాము. ఈ రంగులతో మిశతమైన కిరణాలన్నీ కలిసి- స్వృచ్ఛమైన కాంతిని ప్రసరిస్తున్నాయి. ఈ చరాచర సృష్టిలోని- వృష్టిలు, జంతువులు, జలచరాలు, భేచరాలు, కొండలు, పర్వతాలు ఒకటనేమిచే అన్ని- సూర్య కిరణాలలోని- ఆయు రంగులను- వాటికి కావలనిన మోతాదులో గ్రహించి, వృద్ధియై జీవించు చున్నచీ.

“నీ కారణము చేతనయినా సరే- ఆయు రంగులు, ఆయు మోతాదులో- మన శరీరము గ్రహించలేనపుడు- సంబంధిత వ్యాధి జాగలకు లోనపుతున్నామని- వివిధ పరిశోధనల ద్వారా విర్మారించారు- ప్రకృతి వైద్య జాత్రవేత్తలు.

పై విరముగా- ఏ రంగు లోపించుట వలన- ఆ వ్యాధి వచ్చినటో గ్రహించి- ఆయు రంగులను అనేక విధానాల ద్వారా మన శరీరానికి

అందించి, ఆయు వ్యాధులను నిర్మాలించడమే- ఈ చింతన విశిష్టత! వర్ష చికిత్సకోసి క్రింది ప్రక్రియలను జాగ్రత్తగా గమనించండి:-

1) ఇంతకు ముందు ఆధ్యాత్మమలో చర్చించిన- “సన్బాత్” విధానములో కొన్ని మార్పులు అందే- ఏ రంగు శరీరములో లోపించింది- ఆ రంగు అద్దాల ద్వారా సూర్యకౌణతిని దేహముపై ప్రసరింపజేయాలి! (ఆ రంగు అద్దాలు లభ్యము జానివారు- తెల్ల అద్దాలపై ఆ రంగు కాగితాన్ని- అమర్ఖీలా సరిపోతుంది ఈ కలర్ పేపర్స్ ని- గ్రెన్ పేపర్స్ అని అంచారు)

2) పై విదముగానే- లోపించిన రంగును సార కిరణాల ద్వారా సిద్ధిపై ప్రసరింపజేం- ఈ సిచిని త్రాగడము, మర్మనలకు వినియోగించడము లాచి ప్రక్రియలతో- ఆయు వ్యాధులను తగ్గించాలి (ఉదా॥ పసుపు- రంగు లోపము వల్ల ఆనారోగ్యము వచ్చిందసుకోండి! పసుపు రంగు సీసాల్లో సీరు పోసి, పీతమీద పెట్టి, ఎందలో- 6 నుండి 8 గంటల కాలము ఈ సీసాలను వుంచాలి. పసుపురంగు సీసా దొరక నష్టము- తెల్లని సీసాకి- పైన చెప్పిన పసుపురంగు గ్రెన్ పేపర్ ని- సీసాకి అంచెంచి, ఎండలో పెట్టాలి! ఈ ప్రక్రియ వలన సీసాలోని సీరు- బోషచీ ధర్మాలను కలిగి వుంటుంది. ముందుగా ఈ సిచిని తయారు చేసికొని, జాగ్రత్తగా భద్రపరిచి, ఆవసత సమయాలలో ఉపయోగించుకోవచ్చును)

3) పై విదముగానే- పాల చక్కెర (Sugar fo Milk) కు కూచా- సూర్యకిరణాల ద్వారా ఆయు రంగును ప్రసరింపజేసి. కడుపు లోకి తీసుకొనుట; కురువులు, గడ్డలు, బెఱుకు నొప్పులు మొగు వాటిక మర్మన మరియు హృత మందుగా వినియోగించవచ్చును (పాల చక్కెర పోషియోవతి పావులలో లభ్యమగును)

సారవర్ణ చికిత్సలకు - కావలసిన పరికరాలు

1) వివిధ రంగుల సీసాలు (లేక తెల్లని సీసాలు- వివిధ రంగుల గ్రెన్ పేపర్స్), వీటికి గడ్డి బిరదాలు/మూతలు:

2) అద్దాలను మార్చే సౌంభవ్యముగల సౌరపేటిక (అవకాశము కేకపోతే- తెల్లరంగు అద్దము గంది సరపోతుంది. అప్పుడు- కలర్ గైన్ చేపర్స్ కూడా నేకరించాలి.

3 పాల చక్కర, రంగురంగుల గైన్ ప్రైపర్స్ (ఉలిపిరి కాగి తమల), ఒక పీక.

వివిధ రంగులు-నివారించు వ్యాధులు

1) తెలుషు (White) రంగు :- విరేచనాలు, జ్యురము, నాలు కపై పూత, నేత్ర వ్యాధులు అనునవి తగ్గిపోవును.

2) ఎరుషు (Red) రంగు :- రక్తస్ని తుట్టపరణ, జీర్జు శక్తిని పెంచును.

3) పసుపుపర్పు (Yellow) రంగు :- మలబద్దకము, నాకి మందల వ్యాధులు; ప్రైసలు, పెత్తు రసాలకు సుబంధించిన ఆనార్థికాలు, పక్షివాతము మొగు వాటిని- నివారించును, నిరోధించును.

4) సీలము (Dark.Blue) :- అష్టీరి; తల-పెంట్లుకలు రాలు, చుండు; త్రీలలో కునుమ, గర్జశయ వ్యాధులు మొగు వాటిని నివారించును.

5) ఆకుపచ్చ (Green) రంగు :- అన్నిరకాల చర్మవ్యాధులు తగ్గును.

6) నాదింజ (Orange) రంగు :- వేదిని తగ్గించి, సమస్త నాడి మందలానికి నవ చైతన్యాన్ని కలగజేయును.

7) కూడా (Violet) రంగు :- పోల్లు, నాప్పులు తగ్గును. క్యాన్సకోశాలకు, గుండెకి శక్తిని కలిగించును.

మర్దన ము [MASSAGE]

మర్దనలను గురించి, అంగులకు అనుత్తవైకపేద్యమే! కాణ్ణు నొప్పిని పిసించకోవడము తలనొప్పకి. తల పట్టించుకోవడము మనందరికి తెల్పిన విషయమే! కంచి విధంగా నే ప్రకృతి వికిర్సులలో- కంచి మర్దనలను

జీవిన్ ప్రత్యేక పద్ధతులద్వారా చేయుటచే- ఆయు వ్యాధులు స్వాంతన మొందును. ప్రకృతి వైద్యములో 'మసాట్'లకొక ప్రత్యేక స్థానముగలదు.

మసాట్ ల వలన- అపాయములేమీ కలుగకుండానే శారీరక బాధ లుపతమించును. అంతేగాక- దేహమునందలి- రక్త ప్రసరణ అరివృద్ధి యగును. నాడులు తీవ్ర క్రీని పొందును సమస్త సాధి మండలమంతయు నవ చైతన్యము నందును.

మసాట్ లలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందినవారు- ముఖ్య పట్టణాలలో- శిక్షణ తరగతులను నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ మర్దనలు రెండు విధాలుగా వుంటాయి. ఆనిః- 1) వ్యాధుల నిపారణకు, 2) ఆరోగ్యం కొరకు.

మర్దనలలో- 1) రుద్ధుట, 2) పినుకుట, 3) పిండుట, 4) కొట్టుట, 5) కదువుట, 6) రాయుట లాడి ఆనేక అంశాలు వుంటాయి.

ఫలితాలు:- ఈప్రక్రియల వలన- సకలావయవములు- చైతన్యము నందును శారీరక శిత్పుములు- క్రమముగాను. రక్త ప్రసరణ సక్రమ ముగానుండుటచే- వంక్షసల్ డిసైజెన్ [Functional Disease] లన్నీ- దాదాపుగా నిపారించును. కండరాలకు, నరాలకు. శక్తి కల్పన. మరినాలను- బహిర్గత మొనరించు- ఆన్ని ఆవయవాలు స్క్రూముగా పనిచేసి, చర్మ సౌందర్యము అరివృద్ధియగుటయేగాక, శాంతివంతమగును. సమస్త చర్మవ్యాధులు- నిరోధించుటయేగాక నిపారించును. వ్యాయము చికిత్సలపరిసే- మర్దన చికిత్సల వలన కూడా- కీస్కు, కండరాలు, నాడి మండలము, అంతర్గత ఆవయవాలు- ఉద్రేకం చెంది, వ్యాధి సిరోదక శక్తిని పెంపొందించుకొనును.

ఈ చికిత్సలు అనుకూల్చాలు చేసిన ఆద్యత ఫలితాలు చేకుఱును. అనుభవమున్నవారు- స్వీచ్ఛముగా చేసుకొనవచ్చును.

మర్దన విధానము:- 1) ఉదయముగానీ, సాయంత్రముగానీ- కదువు భాగిగా ఉన్నతుడు మర్దనలను చేయాలి.

2) షష్ఠికలకు - నప్పులసూనె శేషము! నువ్వులనూనె లభిం చసి సమయాలలో తొబ్బిరి నూనె, చెన్న, అముదములాటిని ఉపయోగిం చుకోవచ్చుచు. నువ్వులనూనె వేడిని కలిగినుండనుకొనేవారు - మిగతావి రాదతచ్చును.

3) పారంథములో ముందుగా - పాదాలకు తైలముగా పట్టించి రుచ్చాలి. తరువాత - క్రిందినుండి పైకి, పైనుండి క్రిందికి- నూరె ఇంకిష్టాప్టుకట్టగా. పాదాలను మర్చన చేయాలి. పిమ్ములు పాదాలను పిసుకాలి.

4) తమివాత - పాచాల పైనుండి తొచల వరకు - నూనె పట్టించి, పై చీరముగానే మర్చన గాచించి - పిమ్ములు తొచలనుండి పాదాల వరకు- శ్రుతిగా (రౌషుగా) - ముందుకు, వెనుకకు పీండాలి. ఈ విధముగా రెండు కాక్కుకు మర్చన కలిగించాలి.

5) పై విధముగానే - రెండు చేతుల యొక్క అరచేతులతో పారంచించి, ఖుజాల మండి - క్రింపిక - పైకి రుద్ది, ఆధ్యముగా పిసికి, పీండకలైకు

6) తదుపరి లోర్లూ పండుకోబెట్టి - కాళ్ను పిసుకాలి. పిమ్ముట- చుమ్ము, బీచ్చలకు తై చీరముగానే నూనె పట్టించి, రుద్ది, పిసుకాలి. రెండు బొటన వేళ్ళతో - తెన్నుశాసను - క్రిందినుండి పైకి, పైనుండి క్రిందికి- రుచ్చాలి. పైలు, వీష కండరాలు మొగు శరీర వెనుక ప్రాంతము మొత్తము పిసుకాలి.

7) వెల్లికిలా పరుండి - చాతీ కండరాలను - పైకి, ప్రక్కలకు మృదువుగా మర్చన కలిగించాలి తదుపరి. బొట్టులో నూనెవేసి, ఆదే విధముగా పొట్టితా నూనె పట్టించి - పొత్తి కడుపు. పై పొట్టును-వలయా కారముగా (రాండుగా) పిసుకాలి. రెండు బొటన వేళ్ళతో - ప్రంకు తెముకల చివరి భాగాలను నొఱ్ఱుతూ మర్చన చేయాలి.

8) పిమ్ములు కూర్చేబెట్టి - తల “మాతీష్” చేయాలి తదుపరి- ఖుజాల, ముఖానికి నూనె పట్టించి - గట్టిగా పిసుకుతూ, మృదువుగా రాస్తు - మర్చన గాచించవలెను.

పై విదముగా శరీరములోని అన్ని ఖాగాలకు - మర్గన గలిగించుట వలన - శరీరములోని రక్తము అన్ని ఖాగాలకు ప్రసరించి - గుండె, మూత్రఫిందాలకు చేరి - పరిశుభ్రపడి, రక్త మందలి లహివ్యుత మలినాలు వెదలిపోవును.

9) మర్గన ఘూర్తి ఆయున తరువాత - నూర్యరళ్ళు (ఎంద)లో 10 నుండి 30 ని॥ల కాలము ఎలంఖాలి

10) తదుపటి - నుస్సిపీండితో ఒఱ్పు రుద్దుకొని, కుంకుడు రసముతో శిరఃస్థానము చేసిన ప్రయోజనకరముగా నుండును స్థానానంతరముకూడా టర్టెల్తో గడ్డగా ఒఱ్పు తుడుచుకోవాలి స్థానానంతరము ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవచ్చును. భోజనము మాత్రము 1 గంట ఆగిన తరువాత చేయాలి.

ప్రయోజనాలు:- శారీరక కండరాలనొప్పులు, కీక్కనొప్పులు తగ్గిపోయి - మానసిక ఉల్లాసము, శారీరక ఆరోగ్యము వృద్ధియగును. 2) శీర్షశక్తి అభివృద్ధియై, ఆంధ్ర పెరుగును 3) చర్య సౌందర్యము పెరిగి, తద్వారా - చూసేచారి - ఆక్రమణీయముగా కవిస్తారు. 4) కసీ నము వారానికి ఒక్కసారైనా మర్గనలు చేసికోవాలి. అవకాశము కేవి వారు - మాసాసి కొకసారయినా ప్రయత్నించాలి

ఉపవాస చికిత్స (FASTING THERAPY)

దేహవయవాల యందలి - పై తన్యము - ఆటు - ఇటుగా వున్న పుడు - లంకణ (పస్తు) ముండుట అనేది మనందరికి తెలిసిన విషయమే! "ఉపేవసతి ఇతి ఉపవాసః!" అన్నది ఆరోగ్యక్రి ఉపవాస మనగావే - "ఏదో ఒక ద్రవహోరాన్ని స్వీకరించి వుండటమేగా!?" అనే ఆపోహ వున్నది - చాలా మందికి. కానీ దీనివల్ల లాబించే - మహాత్రర శక్తిని గురించి వీరికి తెలియదు.

ఉపవాసము వలన - దైనాదిన జీవితములో సాధారణముగావచ్చే వ్యాధులను - మొక్కలోనే తుంచి వేయవచ్చును. ఉపవాసము యొక్క

ప్రయోజనాలను గుర్తించిన- వైజ్ఞానిక మన పూర్వీకులు- ఆచార, సాంప్రదాయాలలోనేగాక- హింమా, ముస్లిం, క్రైస్తవ, బౌద్ధ మతానే తారమ్యా తేదాలు లేకుండా- ఉపాసాలను విధిగా విక్రేఖించారు. ఉపాసాలకు- అనేక మహాత్మలను ఆపాదించి- అన్ని మత గ్రంథాలలోనూ ఉపాస ప్రాముఖ్యతను చాలి చెప్పారు.

దీని విశ్లేషణను గుర్తించిన- పొళ్ళాత్మ్యదేశాలలోని వైజ్ఞానిక శాత్రువేత్తలు- “ప్రాస్తింగ్ టాట ది మాస్టర్ రెమిడి” (Fasting is the Master Remedy) అని కిర్తింబారు ఈ విదంగానే-బారతీయ ఆయుర్వేద శాత్రువులలో- “లంఘమ్ (లంకము) పరమావాచమ్!” అని సూత్రికరించి వున్నది. ఈశాంక- ప్రమాచములోనే ఆగ్నిపూనము వహించిన- ఇల్లోపతి (ఇంగ్లీష్) వైద్య శాత్రుము మొదలు; దేశ విదేశాలలో ప్రఖ్యాతిగాంచిన- ఆతి పూర్తాతనమైన బారతీయ ఆయుర్వేద శాత్రుమువరకు- అన్నిరకాల వైద్య శాస్త్రాలు- ప్రకృతముగానో, పరో భుముగానో కఁడి ఉపాస చికిత్సలను అమలు చేస్తున్నారంటే- దీని ప్రయోజనాలు ఎంత శేష్ముమెనవో గమనించండి!

శాఖ్యాద్యిగ్రసులేగాక, సాధారణ ప్రఖ్యాతికముకూడా- వారానికో, నెలకో ఒకసారి ఉపాసము చేస్తుండి- “శాఖ్యాద్యి నిరోదకముగా పని చేస్తుంది అంతేగాక- తీర్మానయిన మండలము ఆంగ్గేగ్గుకరముగా పని చేస్తుంది. తద్ద్యారా మానసికోత్సాహము వెల్లివిదుస్తుంది.

ఈ ఉపాసాలనే- ప్రకృతి వైద్యులు- కొన్ని ప్రత్యేక పద్ధతుల ద్వారా ఆవరింపజేసి, అనేక శ్యామలను రూపుమాపుతున్నారు. ప్రకృతి వైద్య శాత్రువీశ్యా-1) ఇలోపాసన, 2) రసోపాసన, 3) క్షీరోపాసన, 4) వాయోపాసన, 5) సూర్యోపాసన అనే వివిధ రకాలు గలవు! ఇందులో- రసోపాసన, సూర్యోపాసన అనునవి అందరూ ఆవరించు బడుక పీయగా శుండును.

ఏవిధ ఉపహాస విధానాలు

1) జలోపాసన :- కేవలము నీరు ఘూర్చమే త్రాగి, ఉపవాసము చేయుటనే “జలోపవాసము” అని అంటారు. కొఱలో 6-7సార్లు తగ్గకుండా పీత్రునన్నిసార్లు, కావలనినన్ని మంచినీరు త్రాగిచేయాలి.

2) రసోపవాసము :- ద్రావ, నిమ్మ, నారింజలాంటి ఆయుషుచులలో లత్కుమయ్యే “సీణసల్ ప్రూఢ్” యొక్క రసాన్ని తగుమాత్రము త్రాగి, ఉపవాసము చేయాలి నిమ్మరసమైతే- కొంచెము నీటిలో కలిపి ఈ నీరు- 5,6 సార్లు తగ్గకుండా త్రాగాలి మిగతా పండ్క రసాలయితే 3,4 సార్లు సరిపోతుంది మర్యాద మర్యాద కావలనినన్ని నీరు త్రాగుట మరువరాదు.

3) వాయోపాసన :- కనీసము నీరుకూడా త్రాగకుంటాచేనే ఉపవాసమును “నీరలోపవాసము”, “కదీకథిపవాసము” అని కూడా అంటారు. ఈ ఉపవాసానికి అందరూ ఆర్దులుకరు. అంతేగాక-ఎక్కువ రోణలు కూడ చేయరాదు. దీనిని ఆత్మక్రష్టి గలవారు మాత్రమే చేయగలరు.

4) క్షీరోపాసన :- క్షీరోపాసన అనగా పాలతో ఇందు ఉపవాసము.

విధానము:- అవులపొలనుగాని, మేకపొలనుగాని, గేదెపొలనుగాని తీనికాని ఈ పాలకు సగభాగము నీరు కలిపి, పంచదార, తేనె కలిపి- ఉదయము, సాయంత్రము త్రాగుతూ- ఒకఫూట పొలను “విరిచి” ఆశేటకో పదికబెల్లంపోడి కలిపి త్రాగి ఉపవాసము చేయాలి. మోతాదు రోగినిఱట్టి సిర్పయించెదరు. సుమారుగా ఉదయము 100 M.L. రాత్రికి 100 M.L. పాలు సరిపోవచ్చును.

5) సూర్యోపాసనా విధానము :- సూర్యోపాసన అనగా- మంత్ర విరాసమతో, సూర్యసుస్మారములు చేయుచు సూర్యుని ఆరాధించుట కూడా సూర్యోపాసన విధానమనే అంచరు. ఇందు సూర్యసుస్మారములు నిత్యము చేయుచు, అహార విషారములు పాచించుటయే

సారోవరాన చిధానము. ఫలితములు: శరీర అరోగ్యము మనఃశాంతి చేకుఱును. అనేక వ్యాధులు తగ్గును.

ఉపవాస పరిషక్త్వ లక్ష్ణాలు :- 1) శారీరకముగా ఏ విద్యుత్ దుర్గత్తాం లేకుండా పోవదము, 2) దేహము తేలికగా, వర్గము కాంతివంతముగా వుండటము; 3) నాలుక గులాబి వ్యాధానికి తిరిగి తుండుట, 4) పాత్రికాహోరాలు - మంచి రుచికరముగా తోచుట - లాటీ లక్ష్ణాలు “ఉపవాస ప్రయోజనాలు లభించినవి!” అనణానికి చిహ్నాలుగా కావించవచ్చును.

ఉపవాస చీకిత్సలు సామాన్యముగా - 3 రోజులు మొదలు 40 రోజుల వరకు చేయుటగలదు. దీర్ఘ కాలోపవాసాలను - ప్రకృతి వైద్యుల పర్యవేషజలో మాత్రమే చేయాలి.

అందరికి ఉపవాస ముగింపులోనే సమస్యలు తపెత్తుచున్నాయి. ఈ ముగింపు సరిదేకనే - ఆరోగ్యమునకు బదులు - వ్యాధిగ్రస్తులు. అగు చున్నారు. కాబట్టి ఈ చార్చించవచోయే విషయాలను జ్ఞాగ్రత్తగా గమ నించి, ఉపవాస ఉపసంహరణ చేయండి!

1) ఉపవాస కాలములో - శారీరక బిరువు తగ్గిపోతుంది. అయితే - శారీరక బిరువుతోపాటుగా, వ్యాధి కూడా తగ్గితే పరవాతేది. అలా కాకుండా తీవకణాలు, శరీర కండరాలు తీణించి గోయి - బిరువుతగ్గిపోతేనే చిక్కు వస్తుంది. ఈ పంస్తితో కోల్పోయిన వాఢిని పూరించుటకు - మృదువైన, తేలికగా ఆగిసే - ఒహర పాసియాలను రోగినిబట్టి, రోగ తీవ్రతనుబట్టి - ప్రకృతి వైద్యులచే జ్ఞాగ్రత్తగా నిర్ణయింపజేయాలి.

2) ఉపవాస ముగింపులో తీసుకొనే ఆహారము - అమితమైతే - అలిసారము, అయితే, మలబద్ధకములాచే అనేక వ్యాధులు - వున్న వ్యాధికి తోడుగా రావచ్చును.

3 : పై విషయాలను దృష్టియందుంచుకొని, దీర్ఘాపవాసము చేయు వారు - ప్రకృతి వైద్యుల పర్యవేషజలో ఉపవాసము చేయుట చాల ఉపయోగముగా వుంటుంది.

4) ఉపవాసకాలములో - బహివృగ్తావయవాలనీన్న - చేతనో వంతముగా వనిచేయును. కాబట్టి - ఉపవాస చికిత్సకాలమును. ఆయా వ్యాధుల తీవ్రతనుబట్టి వ్యాధిగ్రస్తుని - దేహ తత్క్షమునుబట్టి, అయా ప్రాంతియ బేధాలనుబట్టి, ఆయా బుతువులో, ఆయా చిదముగా నిర్ణయస్తారు.

ఉపవాస చికిత్స విధానము : - 1) ఉపవాస ప్రారంతము - ప్రాతఃకాలమునుండి. ఆచరణలో పెట్టాలి. 2) క్రమశః (ఆరోగ్యము పెరుగుతున్న కౌదీ) 2 రోజుంనుండి, 7 రోజులవరకు ఉపవాసముచేయ వచ్చును. 3) ఉపవాస కాలములో - నీరసము మరేదయినా దుర్ద్రష్టణాలు కన్నించిన తోడనే - ప్రకృతి వైద్యసి విధిగా సంప్రదించుట ఆవసరము (సర్వ సామాన్యముగా దుర్ద్రష్టణాలు కలుగుట జరుగదు.) 4) ఉపవాసము “ఇన్ని రోజులు సాగించాలి! ఇంతఱాలము చేయాలి!!” అనిఆను కొని - రోజులు లెకిగ్రస్తూ వుండరాదు. మున ఆరోగ్యాన్నిబట్టి - ఉపవాస కాలములో - ఘూర్తగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలనే ఆహోహ వున్నది. ఇది వాస్తవము కాదు. చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు, యోగసనాలు లాచివి విధిగా చేయాలి.

ఉపవాసములో ఆహారప్రక్రమము : - 1) ఉదయము లేవ గానే - దంత ధావకగావించి, కాలకృతాయైలు ముగించి - ఎనిమా, మట్టి పట్టీలు లాటిం ఘూర్తికాగానే - 1 గాను సీటిలో 2 చెంచాల నిష్పురసము, 1 చెంహ తెనె - కలిపి త్రాగాలి 2) మద్దాహ్నము 12 గంటలకు ఆకలి వున్న, లేకపోయినా - పలుచగా చేసిన ఘుణిగ్ర 1 గ్రాను త్రాగాలి. 3) సాయంత్రము 3 గంటలకు బత్రాయి లేక నారింజరసము 1 గ్రాను త్రాగాలి. 4) రాత్రి పండుకొనే ముందుగా - ఒక గ్రాను లేత కొఱ్పి నిరు త్రాగాలి (ఉదయము నుండి రాత్రిలోపు మద్ద మద్దలో) కావలనే నన్ని మంచినిరు త్రాగుతూ వుండాలి)

సూచనలు :- 1) ఉపవాసము ప్రారంభించిన కొద్ది రోజులకు సీరసము, నౌరుపాచి వాసన రావదము - శరీరము - చమట వాసనగా తుండి, చిహ్నగా వుండబట్టములాటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ చిహ్నాలన్నీ కూడా మంచిదే! 2) ఉపవాస దినాలలో - మర్దన, అత్యంగ స్నానాలు చేయట వలన చక్కబోలితాలు గోచరిస్తాయి. 3) ఉపవాసము సాగిపున్నంత కాలము - విజ్ఞానదాయకమైన గ్రంథపరిశోభా; తైవ-ప్రార్థనలు, ర్యాసము లాటి ప్రక్రియలను ఆవరిస్తూనో - మానసికోల్డసాన్ని పొందుటవల్ల - శారీరక శక్తి పెరిగి, దేహాంతి పొద్ధగును.

ఉపవాస ముగింపు :- ఉపవాస ముగింపులోని కొన్ని తొండరపాటు పనులవల్ల (ఉదా॥ ఆకలితో-తినకూదని పదార్థాలు తినడము, ఇతిగా తిండము మొంచి) ఉపకారానికి బదులు, అపకారము ఇచ్చగుతున్నాది - అనేక తీసులలో! నింద మాత్రము వై ద్యులమీద, వై ద్యు ప్రక్రియలమీద వేస్తున్నార!! ఈ క్రింది విధముగా ముగింపు శాగ్రత లంపు పాచిసే - ఉపవాస ప్రఫూచము లివోకి వారికి స్వయముగా ఆవగత మగును.

1) ఉపవాసము ముగించిన మొదటిరోజు - ఉదయము :- ఎండు బ్రాహ్మ, అర్థార, అంజారపక్క కొద్ది సమఖాగాలుగా తీసుకొని 1 గ్రాను సీటిలో నానవేయాలి. ఇచ్చి బాగా నానిన తరువాత బాగా పిండి, పింపు కిసివేసి - ఆ సీటికో తగు మాత్రము పచికబెల్లముపోడి వేసి త్రాగాలి.

2) మర్యాద్యము :- కొంతి, పింపుత్తు, మిరియాలు కొద్దిగావేసి; జారుకాయాలి బాల కొంచెము ఇన్నమిలో - తగుమాత్రము ఆ జారు పోసుకొని తుణించాలి. రచియాలు, తీలక్కర, కరిపేపాకు సమపాళ్ళలో వెయించి, పొడిగ్గొట్టి - ఈ పొడితో ఒక ముద్దు తినవచ్చును. లేదా పాల కూర, చుక్క-కూరంలో - కొత్తమీరవేసి, కూరగావండి దీనితో ఒక ముద్దుకిన్నా వరువాలేదు. ఈ విధముగా - 2,3 రోజులపాటు ఉనాలి.

3) ఆ తడువరి - గోధుమలు లేక రాగ్నులు (తెదలు) లేక శొన్న ఏండితో చేనిన రోటైగానీ, జావగానీ లేలికగా తీసుకోవాలి.

4) ఉపహాస చిక్కా కాలములో - మాటు మందులు, పద్ధాలు ఏవైనా ఏ పరిస్థితులలోనయునా వాణితే అనర్థాలు ఐరుగును.

5) ఈ చిక్కానంతరము - షైశింబిన శారీరక బిరువు యథా ప్రకారము పెరుగుతు ది ఆయితే - అనంతరము కూడా ఆరోగ్యము కూడా ఆరోగ్య కారకాలైన పొత పద్ధాలను మాత్రమే తింటూ — వ్యాయామము చేస్తూ, తగిన విశ్రాంతి తీసుకొంటూ శారీరకముగా ఉండవలసిన బిరువు, బలము, మానసిక - ఉత్సాహము మేధిష్వాసి పెంపొంది - నిత్యారోగ్యముతో ఉండగలరు.

“సర్వేషణ-జ్ఞానారోగ్యము తవతు”

చి.కి.త్వా విభాగము

త్రికాలములు-ప్రకృతి వైద్యం వేవిస కాలము-ప్రకృతి చికిత్సలు

(మార్పి, ఏప్రియల్, మే, జాన్)

1) అల్లాన్ని లిన్న లిన్న ముక్కలు తరిగి, మెత్తగా నూరిన ఉప్పులో అధ్యకొని - ప్రతిరోహి ఉద యము పూట తింటుంటే అకరి పెరిగి, ఆపము నిపారించును.

2) పిప్పక్కు, కరక్కుయ, బెల్లము సమపాళ్ళలో కీసుకొని, కొత్తిగా తింటూవుంటే - వేసవి బాదలకు విరుగుడుగా పనిచేయును.

3) సిటలో శాంతిచేసి, బాగా మరిగించి కాచిన కషాయాన్ని — వేసవిలో ప్రతిరోహి స్నేకరిస్తూ వుంటే వేసవిలో కలుగు ఉత్సాహము తగ్గిపోతును.

4) సిటలో ఏరియాం పొడిపేసి, మరిగించి కాచిన కషాయాన్ని వేసవిలో ప్రతిరోహి తగుమాత్రము త్రాగుటంటే ఈ కాలముతో వచ్చే గొంతు నొప్పి, ఇంరము, దగ్గు, పార్కులు నొప్పిలాది వ్యాఖులు సమసి పోతాయి. (సిటకి లదులు చెరుకురనం వాణిజా ప్రశ్నమే)

5) పటుచని మళ్ళీగలో కొట్టిగా ఉప్పుగానీ, నిమ్మరసముగానీ కలిపి- ప్రతిరోజు ఉదయము, సాయంత్రము 1 గ్లను త్రాగుతూ ఉండే అటి దాహాభాధలు తగ్గిపోవును.

6) వేసవిలో వచ్చే మామిడిలాటి పళ్ళను (మిగతా ఆహారము తగ్గింది) పీరివిగా తీసుకుండే వేసపిబాదలకు విరుగుడుగా పనిచేయును.

7) వదదెల్చి తాపములాటి వేసవి బాదల నిహారణకు- నిమ్మరసము, ఉప్పు కలిపిన పొసీయములు అధికముగా త్రాగుట లైష్ట్స్టుము.

8) మామిడి రసములో తగుమాత్రం పచ్చకర్మారం, చక్కెరకలిపి త్రాగిన- అటి దాహాము, దేహతాపములాటి వేసవి బాదలకు దూరమగా వుండవచ్చును.

9) దనియూలపోడిలో కాచిన కపోయము- వదదెల్చి, అతివేడిలాటి వేసవి బాదలను నిరోధించును.

వానా [వర్షా] కాలము-ప్రకృతి చికిత్స

(ఆలై, ఆగస్ట్, సెప్టెంబర్, అక్టోబర్)

వర్షాకాలములో జలాలు, తుమ్ములు, కవము వృద్ధియై-జ్యురము, శక్కుమంట, విరేచనాలులాటి అనేక వ్యాధులు సంక్రమించును. పీటిక విరుగుడుగా ఈ క్రింది ప్రకృతి నియమాలను పాటించుట మంచిది.

1) శొన్ను, మొక్క-శొన్నులాటివి వేయించి, పేలపిండిగాట్టి— దీవిలో తగుమాత్రం పంచదార కలిపి ప్రతిరోజు కొట్టిగా తింటుండే తే బాదలకు ఉపకమనముగా పనిచేయుటు.

2) కరక్కాయ చూర్చుములో తగుమాత్రము కెల్లముకలిపి తింటూ వుండే వర్షాకాల వ్యాధులకు నిరోదకముగా పనిచేయును.

3) బానాకాలంలో- ఆషకూరలు, కాయగూరలు, ఆ కాలములో వచ్చే పట్టు మొదరగు శేలికగా అరిగే పదార్థాలను అధికముగా తీసుకొంటూ వుండే జలాలు, కొంపలాటివి దరిషేరవు.

4) వర్షారాలములో - శారము, ఉప్య, పులుపులాటి రుచులను మామూలు కంటే తగ్గించి, లింఘు వుండుటవలన దేహశరోగ్యము వృద్ధి యగును.

వర్షారాలములో - జ్యోన్స్కోష వ్యాధులు ప్రకోపించుట జరుగును. నిచిని నిశారించుటకు, నిరోధించుటకు-కరక్కాయ చూర్ణములో కొద్దిగా స్నేంధ లవణముతో కలిపి ప్రతిరోజు ఉదయము, రాత్రి పరుండే ముందు - కొద్దిగా తింటుంచే మంచి మేటు చేయుచు.

చలి కాలము-ప్రకృతి చికిత్స

(నవంబర్, డిసెంబర్, జనవరి, ఫిబ్రవరి)

1) శిర కాలములో - చలి అవికముగా నుండును గనుక దీనిని నిరోధించుటకు ఉన్నిలాటి మందపాటి వస్త్రాలను దరించుట ప్రథమ ప్రకృతి చికిత్స.

2) కు కాలములో - రాత్రి భోజనము పీలయినంత వరకు ప్రాధ్యాత్మికుండా (పెందలాడే) తిసదను ఉపయోగకరముగా వుంటుంది.

3) పాల సుగంధి, కరక్కాయ చూర్ణాలను సమపాళ్ళతో తీసు కొని దీనిలో తగుమాత్రము పంచదారకలిపి సేవిస్తావుంచే చలికాల బాధలకు నిరోధకముగా పసిచేయును.

4) శాంటి, కరక్కాయ చూర్ణాలను సమపాళ్ళతో తీసుకొని కొద్దిగా సెయ్యకలిపి తింటుంచే చలిపాదలు తగును

ఆరోగ్యము-ప్రకృతి నియమాలు

1) అపుకూరలు, శాయగూరలు, పచ్చులాటి శాఖాహార పదార్థాలనే బుజించాలి.

2) రెండు పూటలే మితముగా బుజించాలి.

3) దాహమైనా, శాకపోయినా సీరు అధికముగా తూగాలి.

4) కాపీ, దీ, మద్యములాటి ఉద్దేశకము కలిగించే పాసియాలను నిగరెడ్, బీడిలాచ పొగాకుతో తయారైన పదార్థాలను ఉపయోగించరాదు.

- 5) ఉచ్చు, జారము, నూనెలాడి పదార్థాలను తగ్గించాలి.
- 6) 15 రోజులకొకసారెనా “రసోపవానము” చేయాలి
- 7) ఆయు కాలము (సీఇనర్)లలో వచ్చే వంద్లు విపరీతముగా ఉనాతి.
- 8) వారాని కొకసారి “అత్యంగన స్నానము చేయాలి.”
- 9) ప్రతిరోజు ఒక గంటనేపు యోగసనాలులాడి శారీరక వ్యాయామాలు, ధ్యానము విధిగా చేయాలి.
- 10) మనసుకు - అందోళన, అస్థిమితము చేమార్పే - కార్బ్యూక్రమాలను విధానంద!
- 11) రాత్రిహాట 10 గంటలలో పే నిద్రపోవదము అభ్యాసము చేయండి! (మంచినిద్ర - శారీరకముగానూ, మానసికముగానూ విశ్రాంతి విస్తుంచి)
- 12) ప్రార్థనలు నూర్చోదయ పూర్వమే - 5 గంటలకు నిద్రలేచి, కాలంక్యాది కార్బ్యూక్రమాలను పూర్తి చేసుకొని “దినవర్య”కు అడుగించండి!
- పై అంశాలన్నీ ఒక్కసారిగా అలవర్యకొనుట ఆదునిక జీవితము గడిపేవారికి - కష్టమే అయినా క్రమ క్రమముగా అభ్యాసముగా విధించుకొనుట మాత్రము అసార్యము కాదు. -

మానసిక తత్త్వము-ప్రకృతి చికిత్స

మానవులకు శారీరక వ్యాధుకిగా, మానసిక అస్థిస్తతలుకూడా ఆధికముగానే వున్నాయి. “ఈ మానసిక వ్యాధులకు మూలకారణము కామ, కోర, లోత, ఘోష, మద మాత్సర్యములని” అద్యాత్మిక పాదులు నిర్మారించారు. ఈ “అరిషద్వాగా”లను క్రమందీకరించవచ్చే ప్రకృతి వైద్య విశ్వక!

ఇప్పానము, ఉపాసన, ర్యాసము, సత్యంగము, యోగము, దర్శకము, వైరాగ్యము మొదలుగాగింప్రక్రియలతో - జీవించువారు - మానసికమంద్రకతో నుదురు అంతేగాక సహజ ప్రకృతిని ఆరాధిస్తూ,

కృతిమ భావాలకు చోటివ్యకుండా-మనసును ప్రజాంతముగా వుంచు కుంటే- శారీరక అరోగ్యము వెల్లివిరియునని- ప్రకృతితర్వ జాత్ర వేతలు నిర్మారించారు. ఇది ఆన్ని వైద్యేద్వై జాస్త్రీలు అంగికరించిన పరమ సత్యం! ఇదే ప్రకృతి నూత్రముకూడా!!

మనసును క్రమించే విషయాలు- ఒకరకముగా - దీనికి ప్రతమ భాగమనదగ్గ “యోగ జాత్ర” అను గ్రంథములోని “ర్యాన ప్రకరణము”లో ఖాయడము ఇరిగింది. కాబట్టి- ఈ గ్రంథములో నూత్ర ప్రాయముగానే తెలియజేయింది (“యోగజాత్ర”ప్రతి కావలసినపారు “జనప్రియ పట్టికేషన్స్”) తెలారి-1క రు. 16/- M.O చేయగలరు. —రచయిత)

సామాన్య వ్యాధులు - ప్రకృతి చికిత్సలు

ప్రకృతి చికిత్సలను పొందిన ఆనేకమంది దీర్ఘ, తరుణ వ్యాధుల నుండి విముక్తమై- అరోగ్యకరమైన, ఆనంద జీవితాన్ని గడువు తున్నారు. దరిద్రావుగా ప్రకృతి చికిత్సలకు వచ్చే వారంతా- యతర వైద్య విధానాలతో వినిగి, వేసారి- వ్యాధులు తగ్గనిపారు, ఆర్థికస్టోపుత శేనిపారు ఈ వైద్యాన్ని అట్టయిస్తున్నారని- చెప్పునచ్చును.

సర్వ సాధారణముగా- విత్యా జీవితములో సంక్రమించే ఆనేక చిన్నా- పెద్దా, దీర్ఘ- తరుణ వ్యాధులకు చికిత్స విధానాలను- ఈ ఆర్యాయములో చర్చించ బడుతున్నావి. ఎల్లాహారటు ఈ విధానాలను అనుసరించి, వారివారి దుగ్గుతలను దూపు మాపుకొన్న- నా యా శ్రమకు వరితము దక్కినట్టే భావిస్తాను.

ఈ చికిత్స విభాగాన్ని- “జ్యోరము” దాని విహారణలతో ప్రారం ఖించడము ఇరుగుతున్నది. కారణము- సర్వ వ్యాధులలోనూ జ్యోరము ఒక భాగము కాబట్టి! శారీరకముగా ఏదేవి రుగ్గుత కల్గినపుడు- దావిని చేచించుటలో- శరీరము (జీవక్తి) తనకుతాను చేసుకొనే ప్రయత్నము యొక్క సూచనే- జ్యోరము. అంటే జ్యోరము ఒక వ్యాధికారు. ఆది ఆనేక వ్యాధుల యొక్క సూచన ఆన్నిమాట!

జ్యోరము-ప్రకృతి చికిత్స

మన తెలియని తనమువలన, అజ్గ్రత్తల వలన, ఆహార-విహార నియమాలను ఉల్లంఘించుట వలన— శరీరములో మాలిన్యములు జేరి, ఈ మాలిన్యాలనుండి విష పదార్థాలు తయారై, ఈ పదార్థాలు రక్తములో కలినే ప్రయత్నము చేసినపుడు— శరీరములోని ఛీవళ్ళకి వేడిని ప్రకోపింపజేసి, ఆ విషపదార్థాలవలన జనించే- సూక్ష్మక్రిములను నశింప జేయణానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటుంది. ఈ ప్రయత్నమే “జ్యోరము!” కాబట్టి- ఈ జ్యోరాలకు కొన్ని జ్గ్రత్తలను తీసుకొంటే వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. ఆంతేగాని- మందులు, మూలికలు అని స్వాతంత్ర వైద్యం చేసుకొంటే- ఆపచికి జ్యోరము తగ్గిపోయినా ఆ తదు పరి సంభవించే విపత్కుర వ్యాధి బాదలకు గురికాక తప్పుడు.

“గివ్ మి ఫీవర్ ఇ చిర్ ట్ర్యూర్ ఆర్ డిసిజిన్” అని అన్నాడు. ప్రభ్యాత శాత్రువేత డా॥ హిపోక్రెటిస్ (Hipokretis) ఆంటే— జ్యోరము అన్ని వ్యాధులను తగ్గిస్తుందని బావము! కాబట్టి— హోమియోవెద్యులుగానీ, ప్రకృతి వైద్యులుగానీ- “రోగికి వైద్యము చేయాలిగాని, రోగానికికాదు!” అని నిర్మారించారు.

జ్యోరము-జ్గాగ్రత్తలు :- 1) అధిక ఉష్ణోగ్రతవల్ల- శరీరము పొదారిపోతుంది. నోరు వెచ్చగావుండి, ఉచ్చాసు- సశ్వాసాలుకూచావెచ్చగా వుంటాయి కాబట్టి- వేడి తగ్గేవరకూ విపరితముగా మంచినీరు త్రాగాలి.

2) త్రాగిననీరు కదువులో ఇమదక వాంతులు అపుతుండే రని॥లకొకసారి కొబ్బరినీరుగాని, మళ్ళిగలాబెవిగానీ- కొద్దికొద్దిగా త్రాగించాలి.

3) తడవ- తడవకు తడిగుడ్డతో ఒక్కంతా తుడుస్తూ వుంచాలి!

4) గాలి, వెలుతురు బాగా వచ్చే ప్రశాంత ప్రదేశాలలో రోగిని ఉరుండ తెట్టాలి.

5) జ్యోరము తగ్గిపోయిన తర్వాత- సగ్గులియ్యము జావ, బాద- అన్నము, పాలు- రోట్టెలాబెవి తగుమాత్రముగా ఇవ్వవచ్చును.

చికిత్స :- 1) ప్రకృతి వైద్యము స్రూరము- జ్యోరములో

అంకషము చేయుట ప్రధానము. 2) పూర్తి విజ్ఞాంతి నివ్యాలి. 3) కాబి చల్లార్పిన సిటినే త్రాగించాలి. 4) రనియాలపోడి, జీలక్ క్రూ కషాయము కాబి, ఇందులో - క్రొట్రిగా ఉప్పు, నిమ్మరుసము కలిపి - కొంచెము త్రాగిం చిన మంచిది. 5) ఇంద్రములో “జతరాగ్ని” సక్రమముగా వుండదు కాబిట్రై - రోగి హితతు ననుసరించి - ద్రవ పద్ధతాలనే ఇవ్వాలి. 6) ఎనిమా చేయుట ఉపయుక్తముగా వుంటుంది. 7) ఇంద్రతీవ్రత ఎక్కువైనప్పుడు - అనుభవజ్ఞదైన హోమియో వైద్యుని సంప్రదించి - పెరం పాన్ - 30, కాలీమూర్ - 30 పవర్లో ప్రతి 3 గంటలకు - 3 మాత్రల చోప్పున ఇంద్రము తగ్గివరకు ఉపయోగించవచ్చును. (హోమియో సుందులు డైల్యూఫ్సన్ చేసిన తర్వాత - ఔషధగుణాలు అతి సూక్ష్మ సౌయికి పేరుటవలన “లాట్”లో కూడా కన్చించవు! కాబిట్రై - ప్రకృతి వైద్య శాస్త్రవేత్తలు హోమియో వైద్యునిను ప్రకృతి చికిత్సలలో పాటుగా అంగికరిస్తున్నాడు)

దగ్గు-ప్రకృతి చికిత్స

సాధారణముగా దగ్గులు - రెండు విధాలుగా వుంటాయి. 1) ప్రత్యక్ష దగ్గు (Direct Cough), 2) పరోక్ష దగ్గు (Indirect-Cough).

1) ప్రత్యక్ష దగ్గు :- ఛాతీ సంబంధిత బాగాలైన కంత లాచాలు (Larynx), శ్వాససాంఖాలు (Bronchial Tubes), శ్వాస కోశాలు (Lungs) పార్యూశూల (Pleura) పొరలు మొగు వాడికి అస్యస్తత వేకూరినపుడు ఈ దగ్గు వస్తుంది. ఛాతీలో స్క్రేవ్యూము నిలిచి నపుడు కూడా ఈ దగ్గు వచ్చును. దినిని ఆపదానికి ప్రయత్నించ కాదు.

విధిత్వ :- 1) రోగి స్వానము వేయగానే - మెద - ఛాతీ ఎగ్ర బడి, వేడిపుట్టేటట్లుగా - చేతులతో మర్దన గావించాలి. (స్వానము చేయ లేని దుర్ఘాలులు - తడిగుద్దతో - ఒక్కంతా తుడుచుకోవాలి) 2) ఎంత రగ్గినను - ఛాతీలోని స్క్రేవ్యూము లయటకు రానపుడు - ఛాతీకి తడిగుద్దతో - ఒక అరగంటనేపు - కట్టు వేయాలి. (కట్టు వేసేముందు ఛాతీకి మర్దన

గావించి, వేడి పుట్టించుట మంచిది 3) గోరువెన్నుని నీటిని- ధారగా- చాతీమీద, బీఫుమీద పదేటల్లు చేస్తూ— చేత్తో గడ్డిగా వేగముగా ముర్దన గావించినా- దగ్గు శాంతించును, 4) తల చన్నిచితో తడిపి, నోరు మూనీ, ముక్కులతో ఆవిరిపీర్చిన మంచి ఉపయోగకరముగాపుంటుంది. (ఆవిరి పడ్డిన తడుపరి స్నానముగానీ, తటిగుడ్డతో ఒక్క తుడుచుటగానీ చేయాలి) 5) ఆహారము ఎక్కువరా వ్రద్వరూపమలోనే- దగ్గు తగే వరకు తీసుకోవాలి.

2) పరోషదగ్గు :- ఈయ, నూళమొనియా, ఘూరసీ, ఉబ్బ సము మొ॥ రు వ్యాధులు ఆయా శరీర భాగాలు (శ్వాసావయవ మంద లము కాదు) ఆస్యాస్యాత చెందినపుడు వస్తాయి. ఈ వ్యాధులలో వచ్చే దగ్గుకే “పరోష దగ్గు” అని ఆంటారు వాత వ్యాధులు, గుండె జిబ్బ లాదె వ్యాధులలో కూడి ఇది పుండవన్నును. సాధారణముగా ఈ దగ్గు ఉదయము నిద్ర లేవగానే కన్పిస్తుంది.

చికిత్స : - 1) ఆయా వ్యాధులను గుర్తించి, తగిన చికిత్సలను చేస్తూ దగ్గు నిఖారించుటకు- చాతీకి తడికట్టు వేయాలి (వైద్య పర్యావేషణలో- ఎనిమా, మడ్డిపడ్డి, ఆవిరి స్నానము, తొట్టిస్నానము లాదెవి చేయవచ్చును) 2) ఏ దగ్గు అయినా సరే ప్రారంభించినపుడు- మందు కొద్దిరోజులు- నిమ్మరసముతో ఉపఖాసము చేయాలి. తడుపరి- సీజన్లో వచ్చు పశ్చారసము కొద్దికాలము తీసుకోవాలి. 3) క్రమక్రమ ముగా- కూరలు, అన్నము తీసుకోవాలి. 4) దగ్గు నిఖారించే వరకు- పాలు, పంచార, పప్పు, క్రొవ్వు పదార్థాలు పూర్తిగా నూనివేయాలి.

జలుబు (COLD)- ప్రాకృతి చికిత్స

కదుపులో జీడ్ర్క్రియ సరిగా లేకపోవడమతో- మాలిన్యాలు చేరి సఫు- స్వేదరంద్రములు బహిష్కరించలేని పరిస్తితులలో- ఈ మాలిన్యాలు శ్వాసావయవముల ద్వారా బయటకు వచ్చే ప్రయత్నమే— జిబ్బలు, పడినెము, రొంపలాండి ఉడ్డణాలు కలిగిన త్వర్యకోగము!

లక్షణాలు : - 1) నోటి ఆరుచి, తలనాప్పి, తలదిమ్ము,

తుమ్ములు, ముక్కు లవెంట నీరు, నులికెచ్చని ఇంగ్రములాడి లభించాలతో ప్రారంభించి, తదుపరి శ్రీవ్రహ్మము దూలుస్తుంది- జలయి! 2) జక్కోగ్గుసారి- కళ్ళు ఎప్రతిష్ఠమట, చలి, పొడిగ్గులాజెవి కన్నించవచ్చును 3) ఆకలి మందగించుట, శరీరమంతా నొప్పులు, మలబద్ధకములాచెవి కూడా వుంటాయి. 4) క్రమేషి- ముక్కు రంగ్రాలు- క్లైమ్చుముతో ఘ్రాడుకుపోయి- శ్యాస కష్టముగా వుంటుంది గొంతు కూడా బొంగురు పోవచ్చును. 5) ఈ పరిస్తితులో సరైన ప్రకృతి చికిత్సలు చేయక సదిశబ్దము పెరిగినవుడు మందులతో దీనిని అణిచి శాత్మాతిక ఉపశమనాన్ని పొందుతున్నారు గానీ- దీనివలన భావికించితము దుర్గుర్వాతుంది. దీనివలన- జలయి- న్యూహోనియా, ప్లూరసి, క్యూలాటి పెద్ద పెద్ద వ్యాధులుగా రూపాంతరము చెండవచ్చును

చికిత్స : - 1) వేడిసిటి పాదస్నానము, నీచె అవిరిలాటెప్రకృతి చికిత్సలకే- ప్రారంత జలయి వివారించును (ఈ చికిత్సలకుముందుగా ఒక గ్లాను నులివెచ్చని సీరు త్రాగిలి) 2) ముక్కులవెంట నీరు కాదు తుంటే- చాలీని తడిగుర్దతో చుట్టువలెను (ఈ తడికట్టుకు ముందు 1 గ్లాను నులివెవుని సీరు త్రాగినాచాలి. ఈ సీటిలో కొద్దిగా నిమ్మరసము పిండితే మంచిది) 3) శీవుముగా తున్నపుడు స్నేహితులు చేయించవచ్చును. 4) ఈ చికిత్సల వలన జలయి నివారించకపోతే- నులివెన్నని నీడికో- ఎనిమా చేయాలి. 5) వ్యాధి బాధలు తగ్గేవరకు- చస్మీటి శిరఃస్నానము చేయించాలి 6) గాలి, వెలుతురు వచ్చే ప్రాంతంలో సంచరిస్తే మంచిది. 7) చలిగాలిగా ఉన్నపుడు- గోరువెచ్చని నీటిని తరచుగా త్రాగిలి. 8) తియ్యని- కములా, డ్రాష్, బత్తాయి, నారింజాలీ పక్కారసము— కొద్దిగా ఎక్కువసార్లు త్రాగవచ్చును. 9) లేత కొబ్బరినీరు, చెరుకు రసము కూడా కొద్దిగా ఇవ్వవచ్చును. 10) జలయి ప్రారంతము నుండి మంచినీటి కేనె కలిపి త్రాగుతూవుంటే మంచి ఫలితాలు కన్నిస్తాయి.

గమనిక : - చలిగాలు, వర్షముతో తడియుటవల్ల- జలయి చేస్తుందని అందరూ అనుకొంటారు. కానీ- ఇది పూర్తిగా విజముకాదు. ఈ విధముగా అవి ఎలర్కి తున్నవారికి చేస్తుందిగాని అందరికి కాదు.

ముక్కమా జలబు - శరీరములో జీవ్రముకాని మాలిన్యాలు జేరినపుడే కష్టండని ప్రకృతి వైద్యులు నిర్ధారించారు. 2) ఇతర వైద్యవిధానాలలో వైపుకొల్ప జలబు చేస్తుందని నూత్రికరించారు. నిజమే—మరి— “ఈ క్రిములు పేల్చిన ప్రతిపారికి ఎందుకు జలబు చేయదము లేదు?” అనేది ప్రశ్న! దీనికి ప్రకృతి వైద్యులూ తుర్మిత్వా— “ఎవరి శరీరములో— మాలి రాళు ఒక్కప భూన్యామో వారి శరీరములో ఈ క్రిములు అధికమై జలబు చేస్తుంది!” అని నిర్ధారించారు. అందే వైద్యము— జలబుకు (*లోహానికి*) చెయ్యుకుండా మాలిన్యాలను (*మూలకారజాన్మి*) బహివ్యుతించ జేయచానికి మాత్రమే చెయ్యుకున్న మాట! జలబునే కాకుండా— “ప్రకృతి ఒకిప్పులన్నీ కూడా వ్యారీ లక్షణాలకు కాకుండా, వ్యాచి వచ్చిన మూలకారజానికి మాత్రమే చేస్తారు.” ఈ విషయాన్మి ప్రియ పాఠకులు పదే పదే గుర్తుంచుకొనగలరు

తలనోప్పి (HEAD-ACHE)- ప్రకృతి వైద్యం

తలనోప్పులు 5 విధాలుగా వుంటాయని— ప్రకృతి వైద్యులు చూశికరించారు 1) విషాక్త (Toxamic) తలనోప్పి, 2) సహస్రమూత్రతి (Sympathetic) తలనోప్పి, 3) రక్తాధిక్య (Congestive) తలనోప్పి, 4) రక్తాల్ప (Anaemic) తలనోప్పి, 5) నరాల బలహీనత (Nervous)తో తలనోప్పి అనునవి

తలనోప్పుని అందరూ ఒక వ్యాధిగా శాఖిస్తుంటారు. ఈనీ యిది నిజముకాదు. తలనోప్పి అంతర్గతముగా వున్న ఏదో ఒక వ్యాధికి మాచక మాత్రమేనని ప్రకృతి వైద్యున్నాతము. మలబద్ధకమువల్లనే ఒక్కపమంచిలో తలనోప్పి కల్పించున్నది మలిశాలు— ప్రేగుల ద్వారా బిషప్పురించని పరిస్థితులతో— ఇందలి విషాలు రక్తములో కలిసి, కంప చేసినపు తలనోప్పి కలుగుతున్నది. ఈ క్రింది విషయాలను కాగ్గతగా పరిశీలించండి.

విషాక్త తలనోప్పి :- 1) ఇన్ఫ్లూమ్యోజా, మచేరియా, సన్నిపాతములాది వివిధ వ్యాధులలో— విషరనము— తక్కములో కలిసి, శరీరానికి దేరినపుడు ఈ తలనోప్పి వన్నుంది. 2) కీవిలో— ఒక్కంత పగల

గొట్టినట్లు - శారీరక నొప్పులు కూడా వుంటాయి.

చికిత్స :- 1) ఈ నొప్పి తగ్గవరకు - నిమ్మరసము పీండిన నీటిని మాత్రమే త్రాగి ఉపవసించాలి. 2) ఎనిమా ఇచ్చి - ప్రేగులలోని మలినములను తొలగించినటోదనే ఈ నొప్పి నిఖారించవచ్చును 3) తగని ఎదల - వేడినీటి పాదస్నానము 15 ని॥లు, అనంతరము - చస్థించి శిరఃస్నానము చేయించాలి.

సహనుభూతి తలనొప్పి :- 1) ముక్కు, కన్ను, లివర్, కీర్దాళయములాటి వ్యాధులలో - నరాలు బలహీనంగా వున్నవారికి. లలాటము (సుదురు)లో ఈ తలనొప్పి వస్తుంది.

చికిత్స :- ప్రకృతి వైద్యంలో దీనికి ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేయరు. ఏ వ్యాధి వలన వచ్చిందో తెలుసుకొని, ఆ వ్యాధికి చికిత్స చేసే ఈ “సహనుభూతి తలనొప్పి” పేరుకు తగ్గట్టగా - ఆ వ్యాధితో పాచేపోతుంది.

రక్తాధిక్ష్య తలనొప్పి :- 1) సారాయి, గంజాయి, పొగాకు లాటి ఉడ్డెక పదార్థాలను వినియోగించేహాచికి; మానసికముగా అధిక శ్రుమ చేసేహారికి-ఈ తలనొప్పి వస్తుంది 2) ముతుమంతా కందగడ్డలా ఎవ్రగా మారిపోవడము దీని ప్రధాన లక్షణము. 3) శిరస్సు, కంత మందుగల నరాలు కూడా కంపించుచు 4) త్రీలలో - ఒమ్మెన్నాటస్తుమై ప్రావము నిలిచినవుడు కూడా ఈ తలనొప్పి రావచ్చును. వీరకి ఈ బాద అమితముగా ఉండవచ్చును.

చికిత్స :- 1) ఈ నొప్పి నిఖారించవరకు - నిమ్మసీరు, మంచి సీరుతప్ప ఏ ఇతర ఒహిరాలు ఇవ్వకుండా ఉపవసించాలి. 2 నొప్పి ప్రారంభముగానే - తలమీద గుడ్డ తడిపివేసి, ప్రతి 5 ని॥ల కొకసారి ఈ గుడ్డను మారుస్తు వుండాలి 3) ఎనిమాచేసి 15 ని॥ల సేతు వేడి నీటి పాదస్నానము చేయించాలి. 4) వెంటనే రెండు పాదాలకు కలిపి తడికట్టు 15ని॥ల కాలము వేయాలి. 5) తదుపరి - తలక్రిందదింద్రుబాగా ఎత్తుగావేసి పరుండచేయాలి.

రక్తాల్ప తలనొప్పి :- గుండిజబ్బులు, గుండి పెరగడంలాటి

వ్యాధులతో - శరీరానికి సరిపడారక్తము అందక ఈ తలనొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి శర్ణువు వెనుకబాగనులో ఎక్కువగా వస్తుంది. కొందరికి మాడుకు ఎడమ ప్రకృతమును ఈ నొప్పి వచ్చే ఆవకమున్నది. సాధారణముగా ఈ నొప్పి - నిలబడినా, నడిచినా ఆధికమౌతుంది. పండుకొంటే ఉపశాంతిగా వుంటుంది.

చికిత్స :- 1) అకుకూరలు, పండ్లు, మజ్జిగలాచీని జీర్ణక్తిని బట్టి - నొప్పి తగ్గేవరకు తగుమాత్రముగా రెండుహాటలు ఇస్తుండాలి. 2) హాట్ వాటర్ బాగ్ తోగానీ, గుడ్డతోగానీ వేడిసిటి కాపడము - మెద వెనుకప్రకృతి 11 ని॥లు పెట్టాలి. 3) కాచ్చు ఎత్తుగానూ, తల పల్లము గానూ వుండేటట్లగా పడక ఏర్పాటుచేసే, కోగిని చెళ్ళాంతిగా పండ పెట్టాలి. 4) కటిస్సానము, లింగస్సానము బాగా మేలుచేయును.

సరాల బలహీనతవల్ల తలనొప్పి :- 1) గాలీ, వెలుతురు తేని చోట్ల - వృత్తులు చేసేవారికి, నివసించే వారికి ఈ తలనొప్పి రావ చ్చును. 2) ఇంకా ఆధిక పరిశ్రమ, మానసిక ఉద్యోగము కలాపు కూడా ఈ తలనొప్పికి లోసుగావచ్చును. 3) ఈ తలనొప్పి - ఆధిక శాతము మందికి - సగము పార్చుటినే వస్తూ వుంటుంది. ఇది చాలా బాధతోకూడి వుంటుంది

చికిత్స :- 1) వీలైనంతవరకు - పండ్లు, కూరగాయలు, మజ్జిగ మాత్రమే ఇవ్వి ఉపవసింప జేయాలి పచ్చి పాలుకూడా ఈ నొప్పికి ఉపయుక్తముగానే వుంటాయి. (ఈ విధముగా నొప్పి తగ్గే వరకు ఇష్టాలి.) 2) ముఖ్యముగా వ్యాధి నిపారించేవరకు - ఉడికించిన పదార్థాలు ఇష్టకూడదు. 3) నొప్పి ప్రారంభించగనే - ఎనిమా చేయించాలి, 4) నొప్పి తీవ్రతనుబట్టి, రోగి స్థితినిబట్టి-వరుసగా - కటిస్సానము, లింగస్సానము, మసాజ్ లాంటి చికిత్సలను చేయాలి 5) రాత్రి పరుండే ముందు - కదులుకి - తడికట్టు చేయాలి. 6) ఈ చికిత్సలన్నీ - చాలా నిదానముగా చేయాలే తప్ప ఆత్రము పనికిరాదు.

తలనొప్పులు-బోగ్రతలు

నేటి ఆధునిక సమాజములో తలనొప్పి రావడము ఎంత పరి

పాటో. వాటికి- మందులువాడి, మాత్రమువలె తగ్గించుకోవదము కూడ అంతే తేలిక అయినది. అయితే- తలనొప్పికి- కారణమైన వ్యాధి మాత్రము శరీరములోనే అణిచి పెట్టటిడి వుంటున్నది. దీనితో- తరచుగా తలనొప్పి వస్తునే వుంటుంది. మందులు అవే విదముగా తరచు వాడ ఉము జరుగుతున్నది. ఈ విదముగా మందులు వాడుకకూడా- కాఫీ, టీ లాగానే అలవాటు (వ్యసనము)గా మారిపోతున్నది.

పై విధానము వలన- శ్యాసకోళాలు, గుండె బలహీనపడి- ఎనీ మియూ, లివర్ ఎన్ లార్జి, పిచ్చి, T.B. లాటి క్రోత్ క్రోత్ వ్యాధులు తలనొప్పి స్టోనములో చోటు చేసుకొంటున్నాయి. కాబట్టి తలనొప్పి రాగానే- మందుల ఘాషుకి పుట్టి- ఈ మందుల పిచ్చితో- ఛీవిత మంతూ బాధపడకుండా; వుండాలండి- ఏ కారణాతో తలనొప్పి వస్తుందో- ఆ కారణాన్ని సామధానముగా కనుక్కొని- సహజ ప్రకృతి స్తుతాలను ఆమలు చేయండి.

ఇన్ఫ్లూయెంజ్ [INFLUENZA]-ప్రకృతి వైద్యం

ఈ జ్యోరాన్ని- “విషపడినెము”, “కథిస జలుబు” అని కూడా అంటారు. ఈ జ్యోరము- ఆహార, పిహార నియమాలు స్క్రమముగా పాటించక పోవడము వలన- శరీరములో మాలిన్యాలు చేరుటవల్లనే ఇది వస్తుంది.

శరీరము వడలపోవడము, మాననిక చాంచల్యము, వర్మము రంగు మారుట; తీపి, పులుపులాట రుచులు నోటికి తెలియకపోవుట, కళ్గునుండి సీరు కారుట; గాలి, వెలుతురు, చలి, వేడి అసిగాక- అన్నిటి యందు ఇచ్చు- అనిచ్చి కలుగుట అనునచి ఈ జ్యోర ప్రధాన ఆడ జాలు. ఇంకా- దగ్గు, తుమ్ములు, స్విర్టలేమి, వాంతులు, మలంద్రకము లాటిఫ్కూడా అధికముగానే వుంటాయి.

చికిత్స : - 1) పై లక్షణాలు కన్పించగానే- రెండు పూటలా- నులివెచ్చిని సీటితో ఎనిమా చేయించాలి. 2) శారీరక శక్తినిబద్ధి- 15 సీలు ఒపిరిస్ట్టునము చేయించాలి. శక్తి లేనిపారికి ఆరగంట వేడిసీటి పాదస్టూనము చేయించినా సరిపోతుంది. పిమ్ముట- చస్సిటి శరస్

సానముగానీ, తడిగుద్దతో ఒక్క తుఫవటంగానీ చేయించాలి. 3) ఇయ్యరము నార్గుల్గా వుండి (103 డిగ్రీల ఎఫ్)- ఛాతీకి తడికట్టు అంగంలు కాలము వేయాలి. అదికముగా వుండే - (103 డిగ్రీల ఎఫ్లోను) హూర్తి తడిచట్టు (తల మనహా) అరగుటనేషు వేయాలి. పిమ్ముట తల చస్సిన్నటితో కడిగి, తడిగుద్దతో ఒక్కంతా తుఫవాలి. 4) వ్యాధి లక్షణములు హూర్తిగా తగ్గేవరకు నిమ్మరనము కిలిపిన సీచిని మాత్రమే త్రాగి- ఉపఖానమండుట షండి. 5) వ్యాధి ఎక్కువరోజులు వుండే నూచనలు కన్నిస్తే- అప్పుడప్పుడు- ఆచూ బుత్తులలో లభించే- పక్కరనము త్రాగి ఉపఖానము చేయవచ్చును. 6) ఈ వ్యాధితో- రోహకి 3 శేర్దు తగ్గకుండా- కాబి, వడపోసి, చల్లార్పిన సీచిని త్రాగుట బాలామంచిది.

[DYSENTRY]-ప్రకృతి చికిత్స

ఈ వ్యాధి- మలబింబకము కలపారికి ఎప్పువగా వస్తుంది. శరీరములో అన్ని పరార్థాలు వున్నట్టుడ - వాతావరణములోని క్రిములు ఈ పదార్థాలలో జేపి, హర్షికెంట- గ్రహణి వ్యాధి సంక్రమిస్తున్నది పెద్ద ప్రేగులలో వాటుకే “గ్రహణి” అని అన్నప్పాచేకి- ఇది శరీరము మొత్తానికి సంబంధించిన వ్యాధిగానే పరిగణించాలి.

లక్షణాలు :- 1) జిసరుతో కూడిన విరేచణలు- పది పైన ఎచ్చిస్తార్థయినా కావటము దీని ప్రధాన లక్షణా! 2) పొట్టుతో నొప్పి, పొట్టుకి చేయతగిలినా సరే భరిచచలేవంత బాధ శుంటుంది 3) అసనముతో- ఏదో మంట, పీకుడు వుంచాయి 4) తల కిరుగుడు, తల నొప్పి, నిద్రలేపి, ఆకలి మంచిగించడము, ఆతిదహముల టో అనేక లక్షణాలతో పాటుగా- కాచ్చు, చేతులు నలుపుకు లిల్లె కనిపిస్తాయి 5) బలహీనతతో పాటుగా- 102 సుండి 104 పారన్ హీటదిగ్రీల ఇయ్యరము కూడా వుండవచ్చును.

చికిత్స :- 1) గ్రహణి సోకగానే- నివాసముగా సీరుఎక్కుస్తూ ఎనిమా చేయాలి. 2) మూడు శూటులా వేడిసిలెతో- పొట్టుపై కావడము 15 ని॥లు పెట్టాలి. కావడము అనంతరము 15 ని॥లు మళ్ళీపట్టానీ,

30 ని॥లు తడికట్టగానీ వేషాలి. (కావదము, పట్టివేనే ప్రతిసారి ఎనిమా ఇన్నే మంచిది । 3) గ్రహణి లక్షణాలు ఘూర్చిగా తగ్గవరకు-మళ్ళీగా; పాలు విరగగొట్టి, వరగట్టిన నీటు మాత్రమే ఇచ్చి- ఉపహాస ముంచాలి. 4) సాధారణముగా ఈ చికిత్సల వలన 2,3 రోజులలో గ్రహణి నిఖారిస్తుంది. నిఖారించక వ్యాధి తీవ్రతరమైతే- తై చికిత్సలతో పాటుగా- రెండుఘూర్చలు వేసినిచే పొదస్నానము 15 ని॥లు చేయించి- చన్నిచే శిఃః స్నానముగానీ, రోగికి శక్తి లేకపోతే- తడిగుడ్డ ఒక్కంతా తుడిచి, తల కడగాలి. 5) జ్యురముకూడా వుంటే- రెండు ఘూర్చలు 10 ని॥ల బోస కటస్నానాలు చేయించాలి.

జాగ్రత్తలు :- 1) సాధ్యమైనంతవరకు రోగిని మంచము మిదనుండి కదిలించక, ఘూర్చి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. 2) జిగురుతోపాటు విరేచనములో-రక్తము పడుతూవుంచే చన్నిచేతో ఎనిమా చేయించడము అవసరం! 3) ఆక్రముతో ఏ విధమైన ఇతర ఆహారాలు- రోగి తిన రాదు.

మలబద్ధకము[CONSTIPATION]-ప్రకృతివైద్యం

ఆరునిక సమాజములోని నేచి మానవజాతిలో నూడికి 85 నుండి, 95 శాతము మందికి మలబద్ధమున్నదంటే ఆశ్చర్య పడవలనిన పని లేదు. నాగరికతా వ్యాపారములోపడి- కాఫి, టీ, కల్లు, సారా, బ్రాందీ, విస్కు, బీరులాటి- ఉద్దేశ పాసియాలు త్రాగటానికి అలవాటుపడి- ఆహార, విహారాల నియమాల్లంఘన చేయడము వలన సంక్రమించే- ఈ “మలబద్ధకము” ఒక వ్యాధి కాదు. కానీ- ఈ స్ట్రోటోని ఆన్ని వ్యాధులకు ద్వారాలు తెరచిపెట్టగల సామర్థ్యము మాత్రము. ఈ మలబద్ధకము నకు కలదు. నాగరికత, సభ్యత ఆనే మనుగులో సంక్రమించే ఈ వ్యాధికి- “నాగరికతా వ్యాధి” (Civilised Disease) అని ముఢుపేరిడినారు శాత్రువేతలు!

లక్షణాలు :- 1) వేళకి విరేచనము కాకపోవడము దీని ప్రధాన లక్షణము! 2) చులవిసర్జనా కాలములో నొప్పి, విసర్జనకు

ఎప్పుడు సమయము తీసుకోవదము దీని ద్వితీయ లక్షణాలు! 3) ఒకోకు పారి- మలము ఉపసేధుండి, గట్టిపడి- ఏన్నర్జునకాడు. 4) విరేచసము అయికి తడువార కూడా సుత్కప్రఫీ ఉభించక, “ఇంకా పొట్టలో మలము ఉక్కుడి” అనే భావన వుంటుంది. 5) మామూలు పారిలోకంటే ఎప్పుకూ కూడా మం వడిమాణము ఘండవచ్చును.

మలబద్ధకము రాకుండా జాగ్రత్తలు :- 1) తీచీ పదార్థాలు, జారము, నిల్యావుక్కు (ఆరగాయ) పచ్చక్కు సాద్యమైనంత శక్కువగా తీసుకోవాలి. 2) అధిక నిద్ర, ఆలస్యముగా నిద్రలేవదము చేయవుండా వేళకి నీరుపోవాలి. 3) కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, ఆయా ఖుటుశులలో వచ్చే పక్క ఆరికంగా తీసుకోవాలి. 4) పైపొట్టు తీయకండా పదార్థాలని- బగా సమిలి తిఱాలి. 5) ఆపసరాన్ని మించి- అధికముగాగానీ, శక్కువగాగానీ తినుకూడదు. 6) రోజులో కసీసము- 3,4 లీటర్ల నీటిని తూఱాలి. 7) మలవిసర్జన తాలములో- ఆశ్రమపడక సాధానముగా కూర్చువాలి. 8) కాఫీ- బీ, నిగరెడ్, గంజాయిలాటి ఉదేక పదార్థాలు అలాటున్నవాటు- క్రమేచి వాటిని వినర్చించాలి. 9) వేళప్పి బుజించుకూడదు 10) ఆకలి లేకపోతే- ఆ హూటకి మాని వేయాలిగానీ, ఆకలి లేకపోయించా భోంచేయకూడదు

మలబద్ధ చికిత్స - 1) దుపుడు బియ్యము, రాష్ట్రులైతే-తిరగ లిలో విసెరిక పిండి; పమ్పులైతే పైపొట్టులోనే ఉడికించి, ఆహారముకో విచిని మాత్రమే తీసుకోవాలి. 2) పాయ, పెకుగు వాడటము మానివేసి- శుతముగా వెన్నుతీసేనిన- పలుచని మజ్జిగా మాత్రమే ఉపయోగించాలి. 3) పొనవడము రోజుల్లో- 3లీటర్ల నీటికి తగ్గకుండా తూఱాలి 4) ఆయా ఖుటుశులలో చోకగా ఉరిచే పక్కను పీలైనన్ని ఎప్పువగా తిఱాలి. 5) పారానికి ఒకరోజు (24 గంటలు)- కేవలము మంచిసీరు మాత్రమే తూగి- “జలోపవాస” ముండాలి (శారీరక శక్తి లేనివారు) పక్కార్చ ములో సగానికి సగము సీరు కలిపిగాని, పలుచని మజ్జిగాని తూగి “రసోపవాసం” వుండవచ్చును.) 6) పై అంశాలను పాటిస్తూ- క్రమము తప్పుటండా- ఉదయము- యోగానపాలు, సాయంత్రము- నడకలాటి

పాటో. వాటికి - మందులువాడి, మాత్రమువలె తగ్గించుకోవదము కూడ అంతే తేరిక ఆయనది. అయితే. తలనొప్పికి - కారణమైన వ్యాధి మాత్రము శరీరములోనే అణిచి పెట్టబడి వుంటున్నది. దీనితో - తరచుగా తలనొప్పి పస్తూనే ఘుంటుంది. మందులు ఆచే విదముగా తరచు వాడ ఉము ఇరుగుతున్నది. ఈ విదముగా మందులు వాడుకకూడా - కాఁ, టీ లాగానే అలవాటు (వ్యసనము)గా మారిపోతున్నది.

పై విదానము వలన - జ్యోషకోశాలు, గుండి లలహీసపడి - ఎన్నే మియా, లివర్ ఎన్నలార్టి, పిచ్చి, T.B. లాటి క్లోత్ క్లోత్ వ్యాధులు తలనొప్పి స్టోసములో చోటు చేసుకోంటున్నాయి. కాబట్టి తలనొప్పి రాగానే - మందుల ఛాపుకి పరుగెత్తి - ఈ మందుల పిచ్చితో - జీవిత మంత్రా బాధపడకుండా; వుండాలంచే - ఏ కారణాతో తలనొప్పి వస్తుంది - ఆ రారణాన్ని సావధానముగా కనుక్కొని - సహజ ప్రకృతి సూక్తాలను అమలు చేయండి.

ఇన్సెఫ్లూయెంజ్స్ [INFLUENZA]-ప్రకృతి వైద్యం

ఈ ఇయ్యరాన్ని - "విషపడి నెము", "కతిన జలబు" అని ఉండా అంటారు. ఈ ఇయ్యరము - ఆహార, విహార సియులు సక్రమముగా పొటీంచక పోవదము వలన - శరీరములో మాలిన్యాలు చేయటవల్లనే ఇది వస్తుంది.

శరీరము వడలపోవదము, మానసిక చాంచల్యము, వర్షము రంగు మారుట; తీపి, పులుపులాటి రుచులు నోటికి తెలియకపోవుట, కళ్ళనుపడి నీరు కారుట; గాలి, వెలుతురు, చలి, వేడి అనిగాక - అన్నిటి యందు ఇచ్చి - అసిచ్చి కలుగుట అనుసపి ఈ ఇయ్యర ప్రధాన అక్షణాలు. ఇంటా - దగ్గు, తుమ్ములు, స్క్రూలేమి, వాంతులు, మలండ్రకము లాటింకూడా అధికముగానే వుంటాయి.

చికిత్స : - 1) పై లక్షణాలు కన్సిగచగానే - రెండు పూటలా - నులివెచ్చని నీడతో ఎనిమా చేయించాలి. 2) శారీరక శక్తినిఱడై - 15 సాలు అవిరస్తానము చేయించాలి. శక్తి లేనివారికి ఆరగంట వేడినీటి పాదస్తానము చేయించినా సరిపోతుంది. పిమ్ముట - చన్నిచీ శిరః

స్వాశముగానీ, తడికుర్డతో ఒక్క తుపుటంగానీ నేఱుంచాలి. 3) జీరము వార్కుల్ గా వుండే (103 డిగ్రీ F)- భాతీక తడికట్టు అంగుట రాము వేయాలి. అధికముగా వుండే- (103 డిగ్రీలు Fల్ పైన) భూత్రి తఛిచ్చు (తం పుట్టు) అరగంట నేడు వేయాలి. పిమ్ముట తల తచ్చుచ్చుతో కడిగి, తడికుర్డతో ఒక్కంతా తుపువాలి. 4) వ్యాధి లక్షణముగా భూత్రిగా తగేవరకు నిమ్ముకనము కలిపిన సీటిని మాత్రమే తాగి- ఉపరాసముండుట మంచిది 5) వ్యాధి ఎక్కువరోజులు వుండే ఖావరయి ఇస్తిస్తే- అప్పుడప్పుడు- అయి బుటుపులలో లభించే- పక్కన రము తాగి ఉపరాసము చేయివచ్చుము 6) ఈ వ్యాధిలో- రోజుకి 3 శేషు తగ్గిపుండా- కాడ, వదపోసి, చల్లార్పున సీటిని తొగుట చాలా మంచిది.

గ్రహాభ్య [DYSENTRY]-[ప్రకృతి చికిత్స]

ఈ వ్యాధి- మలబద్ధకము కలిపాలికి ఎక్కువగా వస్తుంది. శరీరములో ఆన్ని పుచ్చర్మాలు పున్నెత్తుడు - హతావరణములోని క్రములు ఈ పుచ్చర్మాలలో పేరి, వ్రుద్ధిజ్ఞాండి- గహణి వ్యాధి సంక్రమిస్తున్నది పెద్ద పేగులలో జామికే “గ్రహాభ్యి” అని అన్నప్పటికి- ఇది శరీరము మొత్తానికి సంఘంథించిన వ్యాధిగానే పెగణించాలి.

ంష్టిజాలు :- 1) జిరుచుతో కూడిన పరేవశాలు- పది పైన ఏప్పు రాక్కియుచు కాచులము దీని పథాడ లక్షణం 2) పొట్టలో నాప్పిన్, పొట్టిస్తే చేయుతగిలించా సకే తరిచుకేరుత బార శుంటుంది 3) ఆనస ములో- ఏలో మంట, పీకుడు శుంటాయి 4) తల ఉరుగుడు, తల చోట్టు, నీచుచేమి, అకలి ముంగించవము, ఆశిదూహముల టి అనేక ఉషాంగతో పాటుగా- కాప్పు, చేతులు నఇవువు తింగి కనిపిస్తాయి 5) బంఫోరతతో పాటుగా- 102 మండి 104 పారన్ హీటింగ్ గ్రైల జ్వరము రూపా పుంచుకున్నద్దులు.

చికిత్స :- 1) గ్రహాభ్యి సోకుగానే- నివాసముగా నీరువక్కిస్తూ విచు చేయాలి 2) మూడు భూత్రాలు వేడిసీటెతో- పొట్టిపై కావడము 15 నిఱలు పెట్టాలి, కావచము తనంతరము 15 నిఱలు మళ్ళీపట్టిగానీ,

20 ని॥లు తడికట్టుగానీ చేయాలి. (కావడము, పట్టివేసే ప్రతిసారి ఎనిమా ఇన్నే మానిది) 3) గ్రహణి లక్షణాలు హూరిగా తగ్గువరకు-మళ్ళీగా; పాలు విరగగొట్టి, వడగట్టిన సీరు శాత్రుమే ఇచ్చి- ఉపహస ముంచాలి. 4) సాదారణముగా ఈ చికిత్సల వలన 2,3 రోజులలో గ్రహణి నిశాంకిస్తున్నాది. నిఖారించక వ్యాధి తీవ్రతరమైతే- పై చికిత్సలతో పాటుగా- రెండుహూటల వేడిసేటి పాదస్నానము 15 ని॥లు చేయించి- చస్సిటి శిఃః స్నానముగానీ, రోగికి శక్తి లేకపోతే- తడిగుఢ్చ ఒక్కంతా తుఫిచి, తల కడగాలి. 5) ఇంద్రమయుహా వుంటే- రెండు హూటలు 10 ని॥ల బోవు కటిస్తూనాలు చేయించాలి.

జాగ్రత్తలు :- 1) సార్యమైనంతవరకు రోగిని మంచము మీదనుండి కదిలించక, హూరి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. 2) జిగురుతోపాటు విరేచనములో-రక్తము పదుతూవుంచే చస్సిటితో ఎనిమా చేయించదము అవసరం! 3) ఆత్రముతో ఏ విధమైన ఇతర ఆహారాలు- రోగి తిన రాదు.

మలబద్ధకము[CONSTIPATION]-ప్రకృతివైద్యం

ఆమునిక సమాజములోని నేటి మానవజాతిలో నూటికి 85 నుండి, 95 శాతము మందికి మలబద్ధమున్నదంటే ఆశ్చర్య పడవంసిన వని లేదు. నాగరికతా వ్యామోహములోపడి- కాఫీ, టీ, కల్లు, సారా, బ్రాంది, విస్క్రి, బీరులాటి- ఉడ్కేక పాసీయాలు త్రాగటానికి ఆలహాటుపడి- ఆహార, నిహారాల నియమోల్లంఘన చేయచము వలన సంక్రమించే- ఈ “మలబద్ధకము” ఒక వ్యాధి కాదు. కానీ- ఈ స్ట్రోఫీని ఆన్ని వ్యాధులకు ద్వారాలు తెరచిపెట్టిగల సామర్థ్యము మాత్రము ఈ మంభద్ధకము నకు కలదు. నాగరికత, సభ్యత అనే మునుగులో సంక్రమించే ఈ వ్యాధికి- “నాగరికత వ్యాధి” (Civilised Disease) అని ముద్దు పేరిడినారు శాత్రువేత్తలు!

లక్షణాలు :- 1) వేళకి విరేచనము కాకపోవడము దిని ప్రధాన లక్షణము! 2) ఉలనిసర్పునా కాలములో నొప్పి, విసర్పనకు

పక్కాతి సమయము తీసుకోవదను దీని ద్వితీయ లక్షణాలు! 3) ఒకోక్కారీ - మంచు లేపణనేవుంది, గట్టిపది - ఇన్నర్జనశాంతి. 4) విరీచనము ఉండి తదహత కూడా మంత్రప్రాప్తి లభించక, “ఇంకా పొట్టలో మలము శ్వస్యుడి” అనే భావం వుంటుంది. 5) మామూలు పారిలోకంపే ఎమ్ముకోవాడా ప్రం వరిమాజము భుండచచ్చును.

మలపిట్టరము రాతుండా జాగ్రత్తలు :- 1) తీపి పదార్థాలు, ఆరము, నెల్లుతుఱ్ఱు (ఖరగాయ) పచ్చట్టు సార్యమైనంత తిప్పకువా తీసుకోవాలి. 2) అధిక నిద్ర, ఆలస్యముగా నిద్రలేవదను రేపించాలా చేసి ఇద్దపోవాలి. 3) కాయగూరలు, ఆకుల్కూరలు, అయి బుట్టలు వేస్తే పట్టు ఆదికంగా తీసుకోవాలి. 4) ప్రైపోట్టు తీపికుండా పుర్చాలాడి - కాగా సమిలి తించాలి. 5) ఆవసరాన్ని మించి - అచ్చి మూగాలే, తిప్పకుగాసే తినపూడు. 6) రోజులో కనీసము - 3,4 శీతక రేడియో త్రాగాలి. 7) మలపిసర్జన కాలములో - ఆత్రపదక కావానమూ కూర్కోలూలి. 8) జాపీ - టీ, సెగరెడ్, గంజాయిలాటి ఉపిక పుర్చాలు ఆంజాయిన్నపూడు - కమేషి వాడిని విన్నర్చించాలి. 9) పీతిప్పు బుట్టించమారు 10) అంతి లేకపోతే - ఆ పూటకి మాని చేపురిగానీ, ఆకలి లేకపోయించా ఓహించేయకూడదు

మలంద్ర చికిత్స - 1) దుపుడు బియ్యము, రోడైలైతై-టిరగ రిలో లేసింది; పుస్టిలైతే ప్రైపోట్టుతోనే ఉడికొంచి, ఆహారములో ఏచ్చి మాతపే తీసుకోవాలి. 2) పొలు, పెనుగు పాడటము మానివేసి - శుక్కకూరు వెళ్లితేసిన - పలుచని కుళ్లు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. 3) పూర్వమం రోజుల్లో - 3శిబర్క సీడికి తగ్గకుండా త్రాగాలి 4) ఆయుషుల్లాటి బోకా లంపించే పక్కను పీలైనన్ని ఎప్పుకూ తించాలి. 5) నానానికి ఒకశేష (24 గంటలు) - కేవలము మండసీరు మాత్రమే ఉండి. “ఇంకోపూస” మండాలి (శారీరక శక్తి లేనివారు) పక్కారచ ముండో సగావికి సగము సీరు కలిపిగాని, పలుచని మజ్జిగాని త్రాగి “రణిపూడం” తుండచచ్చును.) 6) పై అంశాలను పాచిస్తూ - క్రమము రఘ్యమండ - ఉదయము, మూగానసాయ, సాయంత్రము - సదకలాటి

ప్రాణమూలు - ఈ మలబద్ధ నివారణకు - అద్భుత చికిత్సలుగా చెప్ప వచ్చని. 7) మరీ మొండి మలబద్ధక మైలే - వైద్య పర్యవేక్షణలో - ప్రతి రోజు - గోరువెవ్వని సీటిలో - ఎనిమా, కట్టిస్తూనాలు, కుట్టిప్పట్టి, పొట్టిప్పట్టి పేడిసీటి కాపడము లాచివి కొన్ని రోజులు అమలుచేయాలి.

అతిసారం (DIARRHOEA) ప్రకృతి చికిత్స

శీర్షాశయములో - విషతుల్య పదార్థాలు జేరినప్పుడు, హనికరి గించు - సూక్ష్మక్రిములు జేరినప్పుడు, మాలిఖ్యలు - జేరినప్పుడు; క్రూళిన, విల్యుపున్న ఆహారాలు తిన్నుపుడు, కలుపిత సీటిని త్రాగినప్పుడు. శరీరములోని ఛిఫశక్తి వీటిని బహివ్యురించుటకు - ఈ వ్యాధిని కలిగించు చున్నది. తదన తదనకి - సీళ్యువలె పలువుగా ఆయ్యే విరేవాలనే “అతిసారము” అని అంటారు. పెద్ద ప్రేగులలో వాపును - “గ్రహణి” అని, వాష్టతోపాటు - ఘుండుకూడా వుంటే. “రక్తాతిసారము” అని కూడా అంటారు.

అతిసారము - జీర్ణముకాని బలాహారము తిన్నుపుడు, అధికముగా మితిమీరి తిన్నుపుడు బుతువులు (సీఇన్ మారే సంధికాలముకోనూ ముఖ్యముగా వర్దారాలము) తరచుగా వస్తుంది ఇంకా మూత్రావయవ మందలము వ్యాధులు, గుండె జిబ్బులు, శాస్నకోళముల వ్యాధులులాడి కొన్ని అస్వస్తతలలో - శరీరములోని మాలిఖ్యలు బహివ్యురించ లదు టకుకూడా ఈ అతిసార వ్యాధి రావచ్చును.

లభణాలు :- 1) ఈ వ్యాధి ప్రారంభములో - శరీరములోని మలినాలను బయటకపంపే ప్రయత్నముగా - వాంతులు కలుగువున్నాను. 2) వాంతులతో విరేవనాలు కూడా ప్రారంభిస్తాయి. (కొండరిలో వాంతులు వుండకపోవచ్చును.) 3) కొండరికి క్రిమి చలనమువలన జీర్ణకోళములో విపరికమైన నొప్పి రావచ్చును. 4) లోపలి పదార్థాలు క్రూళి పోయి, గ్యాస్ (వాయువు) జనించి, పొట్టి ఉబ్బును. (ఈస్తోటిలో ఎలాడి ఆహారాన్ని రోగి స్వీకరించలేదు) 5) నాలుక తెల్లగావుండి, నోరు దుర్వాసనగా వుండును 6) తలనొప్పి, కొంతమందికి - ఇంద్రము సీర సములాడి అనేక లభణాలు గోవరించును. 7) కొంతమందికి - ఉచ్చాన్,

స్వాయసాలుకూడా దుర్వాసనతో నుండును. 8) దీసిబాదలు - జీర్ణాశయా నికి మాత్రమే పరిమితముకాక - శరీరము తొల్లునికి వుండును. కాబట్టి- అతిసారాన్ని మొత్తము దేహానికి సంబంధించిన వ్యాధిగా గుర్తించ వచ్చును.

చికిత్స:- 1) అడిపారములో వాంతులుకూడా అవుతుంటాయి. కాబట్టి - ఏచీని అపే ప్రయత్నము చేయాదు. వాంతి వన్నే ముందు- త్రాగగలిగినన్ని నులివెచ్చని నీడిని త్రాగి, వాంతి అయ్యెట్లు చూసే శరీరానికి సరూకరించినట్లు తాగలదు. (ఇదేవిధముగా విరేవనాలనుకూడా అవకాశము).

2) పొట్ట చల్లప్పుడూ వెచ్చగా వుటునట్లు చూడటము ప్రయోజనకరముగా ఉంటుంది కాబట్టి- పదిస్తేతినిపట్టి- తెండు పూరులా- హోట్ పాటర్ బాగీతోకానీ; వేడిసీదితో గుళ్ళముంచి, పిండిగానీ- పొట్టమీద “కాపదము” పెట్టివచ్చును.

3) రెండుపూరులూ కచ్చిస్సానము చేయించాలి. ఈ స్సానానికి ముందు- పొట్ట శికలముగా వుండే- 10 ని॥ఱు కాపదముపెట్టి- కచ్చిస్సానానికి ఉపకమించాలి. కాచ్చు చల్లగావుండే- 10 ని॥ఱు వేడిసీదిపాదస్సానముచేసి- తదుపరి “కచ్చిస్సానము” చేయాలి.

4) రోగి భండవగలిగింత వేడిసీదితో- ఉదయము, సాయంత్రము ఎనిమా చేయాలి విరేవనాలు ఆధికముగా అవుతూ వుంటే- కేవినిచి పాదస్సానము 15 ని॥ఱు చేయించాలి, లేకపోతే- కంఠముపరశుమారపాటి దుష్టాంశుకప్పి, పొట్టమీద 10 ని॥ఱు కాపదము పెట్టివచ్చును.

5) రోగి సీరసముగా లేనవడు స్నీక్షణాత్ (అవిరి స్సానము) చేయించడం మంచిది. (రెండుపూరులూ నులివెచ్చని నీడితో శరీరము తడిని, తల కడుగుట మందిచి)

6 వాంతులలో- వట్టి సీరుమాత్రమే వచ్చి, ఆ నీను పనుతు రంగులోవుండే- ఈ వాంతులు ఆపుట మంచిది. (చస్సిను త్రాగికే- వాతులుఅగిపోతాయి పొట్టమీద తడికట్టువేసినా వాంతులుతగ్గిపోతాయి)

శాగ్రథులు : 1) ఈ వ్యాధిలో- ఒటువ ఛి పచ్చాలు తిని

పించకూడదు కేవలము మానిసీరు మాత్రమే ఇచ్చి ఉచచాసముంచాలి.
 2) వ్యాధి త్రీవ్రక తగ్గుములము పట్టిన తరువాత - నిమ్మిత్తసము కలిపిన
 సీరు కోర్డిగా ఇవ్వవచ్చును. ప్రతివరేచనానికి - నుంచి వెచ్చని సీరు కోర్డిగా
 త్రాపుతూ చూటు మంచిది. 3) రోగికి సహజమైన ఆకరి షుట్టసపుడు
 కోర్డిగా కొట్టయి సీరుగాని; పాలువిరగగొట్టి, వదగట్టిన సీరుగాని ప్రారం
 భమలో ఇవ్వాలి. 4) తదుపరి - పలుచని గంజిలో - కుళ్ళిగ కలిపి-
 కోర్డిగా ఇవ్వవచ్చును త్వరపడి అశోరము పెట్టాడు. 5) క్రమ క్రమ
 ముగా - తేలికగా ఛీర్దుమగు కూరలు, మజ్జిగి, పలుచటి జావ ఇవ్వ
 వచ్చును. (ఆకరి తీటునట్టుగా బుజించరాదు) 6) 2 ఫారాలు - పచిప
 పాలు, మీగద, స్నేహ్య, కారము, దుంపకూరలు నూనెపదార్థాలులాచివి
 తినరాదు.

కామెర్లు (JAUNDICE)- ప్రకృతి వైద్యం

కామెర్లు రెండు రకాలు - 1) తెల్లకామెర్లు, 2) పచ్చకామెర్లు. తెల్ల
 కామెర్లనే - "ఉఱ్ఱుకామెర్లు" అని పిలుస్తా వుంచారు ఈ రెండు కామెర్లు
 కూడా "లివర్ పంటన్" సరిగా లేకపోవడమతో వద్దేవే! కాలేయ
 నికి వ్యాంతినిచ్చి - సక్రమముగా పసిచేయినే - ఇవి తగ్గిపోవును.
 ఉఱ్ఱుకామెర్లు - మంత్రాలని, త్రాంగు వేయడమని అనేక మూర్ఖాదారా
 లడ - కొనసాగించి - ఖాగా ముదిరిన తరువాత నా వద్దుకు వచ్చే కేసులు-
 కనీసము - నెలి 4, 5 పుంచాయి. ఇదే కెరముగా పచ్చకామెర్లకికూడా-
 చేతిమీద కాల్చించు (చరక) వేసుకొనేవారి సాఖ్య ఆపరిమితముగా
 తున్నది. దురదృష్టమేచించే - అంతో - ఇంతో చడువుకున్న వారు
 కూడా - ఈ అనాగరిక చర్యలకు పాల్గుచటము ఈ వద్దతులతో - సరైన
 వైద్యము అందక - కాలేయము చెడిపోయి, పొట్టకు సీరోచిచి, ప్రోటెంప
 రేచర్ తో వచ్చిన కేసులు - నా 20 సం॥ల వైద్యకేవితమలో కోల్లలు!!
 శాస్త్రీయ పద్ధతులద్వారా - వ్యాధి సోకగానే వైద్య ప్రక్రియలను అమలు
 చేసే - ఇవి తేలికగానే తగ్గిపోతాయి. అంతేగాక - వీచివల్ల సంతపించేమర
 ణాలుకూడా ఉండవు.

కామెర్ల లక్షణాలు : 1) కణ్ణ, గోణ్ణ, చర్యము, ముఖము

ఆచేచిదముగా మూత్రము రూడా- పనుషుపచ్చ (ఎల్లోఅవ్)గా పుంటాయి. వ్యాధి ముచిరినకొద్ది రంగు ముచరుగా కస్పిస్తుంది. 2) విరేచనము- తెల్లుగానీ, బూసిచరంగులోగానీ పుంటుంది. 3) ఆకలి తగ్గిరోతుంది. 4) ఒకోక్కొసారి తఁ వ్యాధి- ఇయ్యరము. నిస్త్రాణిలాటి లక్షణా: తో ప్రారంబిస్తుంది. 5) మూత్రములో- కొద్దిగా వరి అన్నముచేని అరగంట శగించాన్ని. అన్నము పనుషు పవ్వగా పులిషోరవలె కస్పించును. (తఁ విచారము- మన పెద్దపాటకి అనాదిగా తెలుసు)

కామెర్లు - జాగ్రత్తలు: 1) బోషధాలకండీ- వ్యూంతి అతి మధ్యము. 2) కామెర్లవ్యాధి కవ్విన తరువాత 3 నెఱలు రద్దిక్కియలో పొల్లొనకపోవడం మంచివి. 1ంమకండీ- రత్నిక్కివ శాగించే సమయ ములో తివర్తపై “ఐలిఫి” కలిగి. వ్యాధి తిరగబెట్టివచ్చును 3) అరితెలి కగా జీర్ణమయ్యే పద్మాలు, గ్రవపద్మాలు మూత్రమే తీసుకోవాలి 4) పవ్వకామెర్లవ్యాధి త్రైవంగా వున్నపురు- నేటుపర్ట్-30, శాలీ మూర్తి- 30 దెలిజోనియు- 30, శార్ట్స్-30 లాటి హోమీయో మంచులను- ఉపమోగించవచ్చును. 5) పెర్మింమెంట్- 6 రెండు పూటలు వాడితేసుంచో వుంది.

చిత్తత్వః: 1) ఎంచూ చేయాలి 2) ఉదయము గ్రాను సిటిలో 2 చెంబాల లేనే; 1 చెంబా సిమ్యూరసము కలిపి త్రాగించాలి. 3) మయ్యి గలో- వరి అన్నమేని బాగాపన్నీ, పించేని ఆ రసము కొద్దిగాత్రాగించ కచ్చును 4) కొబ్బరిలైరు, గ్రూకోజ్జెలాచేచి బాగా త్రాగించాలి. 5) పొత్తి కదుపుకు- మట్టికట్టు వేఘాలి! తడుపరి జన్మిచిత్తో స్పూనము చేయించాలి!! 6) అంజారకామలు, ఎండుద్రాక్ష, ఎండుఖుర్చూర సమపొక్కలో సిటిలో వేని, 1 గంట పానబెట్టి, పిసికి, పిప్పి తీసి కేఘాలి. ఈ మిళ్ళము ములో- కొద్దిగా వటికబెల్లముకలిపి- త్రాగించాలి తఁ విధముగా కిక్క లను ఆదరిస్తుంచే. కామెర్లు త్వరిత రోతిని సివారించును. చెడు లక్షణాలు కన్నిస్తే- చెంటనే వైమ్యునే సుప్రదీంచాలి.

(సర్వేజనా అరోగ్యము తవేత్!)

వ్యాధులు - ఈ మలపద్ధతి నివారణకు - అడ్వైత చికిత్సలుగా చెప్పినచ్చును. 7) మరీ మొండి మలబద్ధకమైలే - వైద్య పర్యవేషణలో - ప్రతి రోజు - గోరువెచ్చని సీటిలో - ఎనిమా, కడిస్నేనాలు, కుట్టిప్పుటి, పొట్టపై చేడిస్టిడి కావడము ఉచితి కొన్ని రోజులు ఆమలుచేయాలి.

అతిసారం (DIARRHOEA) ప్రకృతి చికిత్స

ఛీర్లాళయములో - విషతుల్య పరార్థాలు జేరినపుడు, హనికలి గించు - సూక్ష్మక్రిములు జేరినపుడు, మాలిశ్యాలు - జేరినపుడు ; క్రూహిన, విల్యుపున్న ఆహారాలు తిన్నపుడు, కలుపిత సీటిని త్రాగినపుడు. శరీరములోని ఛివశక్తి వీడుని బహివ్యురించుటకు - ఈ వ్యాధిని కలిగించు చున్నది. తదనఁ తడవకి - సీళ్ళనలె పలువుగా అయ్యే పిరేచనాలనే “భతి సారము” అని అంచారు. పెద్ద ప్రైగులలో వాపును - “గహణి” అని, వాహత్తపాటు - తుండుకూడా వుండే - “రక్తాలిసారము” అని కూడా అంచారు.

అతిసారము - జీర్ణముకాని బలాహారము తిన్నపుడు, ఆధికముగా మితిమీరి తిన్నపుడు బుతుపులు (సీజన్ మారే సంధికాలములో నూముల్యముగా వర్షాంశులు) తరచుగా వస్తుంది ఇంకా మూత్రావయవ మండలము వ్యాధులు, గుండె జబ్బులు, శాస్త్రస్కోషముల వ్యాధులుగా చేసి కొన్ని అస్వస్థతలలో - శరీరములోని మాలిశ్యాలు బహివ్యురించ లడు టకుకూడా ఈ అతిసారవ్యాధి రావచ్చును.

- 1) ఈ వ్యాధి ప్రారంభములో - శరీరములోని మలినాలను బయటపంపే ప్రయత్నముగా - హంతులు కలుగవచ్చును.
- 2) హంతులతో విరేచనాలు కూడా ప్రారంభిస్తాయి. (కొండరిలో వాంతులు తుండకపోవచ్చును.) 3) కొండరికి క్రిమి వలనమువలన జీర్ణకోశములో విపరీతమైన నొప్పి రావచ్చును. 4) లోపలి పద్ధాయ క్రూహి పోయి, గ్యాస్ (వాయువు) ఇనెంచి, పొట్ట ఉబ్బును. (ఈస్కోటిలో ఉలాంచి గోయి, గ్యాస్ (వాయువు) ఇనెంచి, పొట్ట ఉబ్బును. (ఈస్కోటిలో ఉలాంచి గోయి, గోగి స్క్రోకరించలిఱు) 5) నాలుక తెల్గుగావుండి, నోరు ఆహారాన్ని రోగి స్క్రోకరించలిఱు) 6) తలనొప్పి, కొంతమందికి - జ్యోరము సీరు దుర్వాసనగా వుండును 6) తలనొప్పి, కొంతమందికి - జ్యోరము సీరు దుర్వాసనగా వుండును 6) తలనొప్పి, కొంతమందికి - జ్యోరము, సముద్రాటి అనేక లభణాలు గోచరించును. 7) కొంతమందికి - జ్యోరము,

నొక్కించుకూడా మర్గానుకోలే నుండును. 8) దీనిబాధలు— జీర్ణాశయానికి చూతమే పరిమితముకాదీ. శరీరము మొత్తానికి శుండును. కాబట్టి- అతిపూర్వాన్ని మొత్తము దేఖానికి సంబంధించిన వ్యాధిగా గుర్తించవచ్చును.

చికిత్స:— 1) అతిపూర్వములో వాంతులుకూడా అపుతుంటాయి. కాబట్టి - బీచివి ఆపే ప్రయత్నము చేయాడు. వాంతి వచ్చే ముందు- త్రాగగలిగినన్ని ఒలివెచ్చసి నీడిని త్రాగి, వాంతి అయ్యెటట్లు చూస్తే శరీరానికి సహకరించినన్ను కాగలదు, (ఇదేవిరముగా విరేచనాలనుకూడా అపకూర్చడు).

2) పొట్ట ల్లప్పుడూ వెచ్చగా తుండునట్లు చూడటము ప్రయోజకకరముగా ఉంటుంది కాబట్టి. వరిస్తోతినిపట్టి- కెండు పూటలా- హోద వాటర్ బాగ్ లోకానీ; వేడిసేటికో గుళ్ళముంచి, పిండిగానీ- పొట్టమీద “కాపదము” పెట్టవచ్చును.

3) రెండుపూటలా కటిస్తూనము తేఱించారి. ఈ స్తావానికి ముందు. పొట్ట శికలముగా శుంటే- 10 ని॥లు కాపదము పెట్టి- కటిస్తూవానికి ఉపకుమించాలి. కాట్టు చల్గాశుంటే- 10 ని॥లు వేడిసేటి పూడస్తూర్ ముచేసి- తడుపరి “కటిస్తూనము” చేయాలి.

4) రోగి భంచగలిగింత వేడిసేటితో- ఉదయము, సాయంత్రము ఎవిమా చేయాలి విరేచనాలు అధికముగా అపుతూ తుంటే- వేడిసేటి పొదస్తూనము 15 ని॥లు చేయించాలి, లేకపోతే- కంతమువరకు చుదపాచి దుష్టచీకప్పి, పొట్టమీద 10 ని॥లు కాపదము పెట్టవచ్చును.

5) రోగి సేరసముగా తేనవుడు స్నేహబాత్ (అవిరి స్తావము) చేయించడా మంచిది. (రెండుపూటలా నులివెచ్చని సీడితో శరీరము తుడిని, తల కడుగురు మంచిది)

6) వాంతులలో- వట్టి నీరుమాత్రమే వలిగ్గి, ఆ నీరు పనుతురంగులోతుంటే- ఈ వాంతులు అపుట మంచిది. (చన్నిరు త్రాగితే- వాంతులుఅగిపోతాయి పొట్టమీద తడికట్టువేసినా వాంతులుతగ్గిపోతాయి)

శాగ్రత్తలు: 1) ఈ వ్యాధిలో- రెమువ ఛి పదార్థాలు తిని

పించకూదను కేవలము మాచిసీరు చూతుమే ఇవ్వి ఉపాసముంచాలి.
 2) వ్యాధి తీవ్రత తగ్గములము వద్దిన తరువాత - నిమ్మరసము కలిపిన
 సీరు కొద్దిగా ఇవ్వవచ్చును. ప్రతిపిరేవనానికి - నులివెచ్చని సీరు కొద్దిగా
 శ్రావుతూచుంటే మంచిది. 3) రోగికి సహజమైన ఆకలి పుట్టినపుడు
 కొద్దిగా కొబ్బరి సీరుగాని; పాలువిరగగాట్టి, వదగట్టిన సీరుగాని ప్రారం
 భములో ఇన్నాలి. 4) తదుపరి - పలుచని గంణిలో - వజ్రిగ కలిపి-
 కొద్దిగా ఇవ్వవచ్చును త్వరపడి కషారము పెట్టరాడు. 5) క్రమ క్రమ
 ముగా - తేలికగా జీడ్రమగు కూరలు, మజ్జిగ, పలుచడి జావ ఇవ్వ
 వచ్చును. (ఆకలి తీఱునట్టగా థుణించరాడు) 6) 2 వారాలు - పచ్చి
 పాలు, మీద, స్నేహి, కారము, దుంపకూరలు నూనెవద్దాలులాడివి
 తినరాడు.

కామెర్లు (JAUNDICE)- ప్రకృతి వైద్యం

కామెర్లు రెండు రకాలు - 1) తెల్లుకామెర్లు, 2) పచ్చకామెర్లు. తెల్లు
 కామెర్లునే - "ఉబ్బుకామెర్లు" అని పిలుస్తా వుంచారు ఈ రెండు కామెర్లు
 కూడా "లివర్సిపిషన్" సరిగా లేకపోవదమతో వచ్చేవే! ఈలేయా
 నిక పీళాలిసిచ్చి - సక్రమముగా పనిచేయినే - ఇవి రగిపోవచ్చను.
 ఉబ్బుకామెర్లే - మంగ్రాలని, శ్రాంకు వేయడమని అనేక మూళాచారా
 లని - కొససాగించి - బాగా ముదిరిన తరువాత శావద్దకు వచ్చే కేనులు -
 కనీసము - నెఱకి 4, 5 వుంటాయి. ఇదే ఇరముగా పచ్చకామెర్లకికూడా -
 చేలిమీద రాల్చించు (చరక) వేనుకొనేవారి సుఖ్య ఆపదిమితముగా
 పున్నది. డురచృష్టమేమిటంటే - అంతో - ఇంతో చదువుచున్న పారు
 కూడా - ఈ అనాగరిక చర్యలమ పొలుకటము. ఈ పద్ధతిలతో - నరైస
 వైద్యము అందరక - కాలేయము చెడిపోయి, పొట్టక సీరాచ్చి, ప్రొటెంప
 రేవర్తో వర్ణన కేనులు - నా 20నం॥ల వైద్యశీవితములో కోకాల్లల!!
 శాశ్రీయ పద్ధతులద్వారా - వ్యాధి సోకగానే వైద్యప్రక్రియలను అమలు
 చేసే - ఇవి తేలికగానే తగ్గిపోతాయి అంతేగాక - వీచివల్ల సంతవించేమర
 ణాలుకూడా ఉండవు.

కామెర్ల లక్షణాలు : 1) కట్టు, గోళ్ళు, చర్యలము, ముఖము

ఆదేవిదముగా మాత్రమునూడా - పనుపుపుచ్చ (ఎల్లోఅవ్)గా తుంటాయి - వ్యాధి ముహిచినకొర్కె రూపు ముహరుగా కస్టిష్యుంటి. 2) విరేచనము - తెల్లుాయాని, బూషిదరంసులోగాని తుంటూది. 3) ఆకలి తగ్గిరోతుంటి. 4) ఒకోక్కుసాతి ఉఁప్పుధి - జ్యోతము, నిస్సార్జిషలాటి లక్షణాలు తో ప్రారంభిస్తుంచి. 5) మాత్రములో - కొర్కెగా వరి అన్నమునేని ఆరగం అం ఆగిపూస్తే - ఆస్సుము పనుపు పవ్వగా శులిహోరవలె కన్నించును. (ఈ విధానము - మన పెద్దహారికి అపారిగా తెలును)

కామెర్లు - జాగ్రత్తలు: 1) బోషధాలకండే - ప్రొంతి అలి ముఖ్యము. 2) కామెర్లువ్యాధి వెంపున తదుహాత 3 నెలలు రత్నకీతతో పొత్తునికపోవడం చుంచిచి. ఎండుకండే - రత్నకీత పొగుచే సమయములో లివర్ పె "బ్రెట్చె" కలిగి - వ్యాధి తిరగబెట్టివచ్చును 3) ఆటితెలు కగా టీర్టుచియ్యే పదార్థాలు, గ్రదవపదార్థాలు మాత్రమే తీసుకోవాలి. 4) పచ్చకామెర్లు వ్యాధి తీవ్రంగా పున్నపుష్టి - నేటుంట్లు-30, శారీరికూర్ - 30 దెలిటోగియు- 30, శార్ట్-30 బాటి హోమోమో మందులను - ఈమెచొగించవచ్చును. 5) పెర్మింపెట్లు - 6 రెండు పూటలు వాడితేసరిపోయంది.

చికిత్స: 1) ఎనిమా దేయాలి 2) ఉదయము గ్రాను సీచిల్స్ 2 చెంబాల లేనె; 1 దేవా నియురసము కలిపి త్రాగివాలి. 3) మఱ్లుగల్లో - వరి ఆన్సుమీని డాగాపేసికి, పొందేని ఆ రసము కొర్కెగాత్రాగించ వచ్చును 4) కొబ్బరిపీరు, ధూకోళ్లాచీరి బాగా త్రాగివాలి. 5) పొత్తు కమపుష్ట - మట్టికట్టు వేఘాలి! తదుపరి తస్సిన్నటితో స్ప్యానము చేయించాలి!! 6) ఆంజూరకాయలు, ఎండుప్రాణ, ఎండుబ్లూర రసమపాత్రుల్లో నీడలోవేని, 1 గంట నానబెట్టి, పిసికి, పిప్పి తీసి వేఘాలి. ఈ మిళ్ళము ముల్లో - కొర్కెగా పటికబెట్టిముకలిపి - త్రాగివాలి. ఈ విదముగా ఏకితన లను ఆదరిస్తుంచే - కామెర్లు త్యాగిత రెతిని సిహారించును. చెడు లక్షణాలు కన్నిటే - వెంటనే టైమ్యూని నుపుదించాలి.

(స్వేచ్ఛా అంగ్యము తవేత్!)

535
PRA

]—0—[

Dec NO. 20820