

సాధారణ సమస్యలు

చక్కని చిట్టాలు

చిన్న పుష్టకం - IX

డా. మంతేన సత్యనారాయణ రాజు

**సాధారణ సమస్యలు -  
చక్షుని చిట్టాలు**

**మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో  
(9)**

**డా. మంతెన  
సత్యనారాయణరాజు**

**<http://www.manthena.org>**

# రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్టానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమై వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశలింగ. విజయవాడ కనకదుర్గమై కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారది ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆతీయులు శ్రీ గోకర్ణ గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా

గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన  
'దశ' పుస్తకమాలను సహాదయంతో  
ఆంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

# ఎది సరైన చికిత్స

నేడు వైద్య శాస్త్రం ఎంతో అభివృద్ధి చెందింది. ఇంకా ఎంతో చెందాలి. అది ఈ సమాజానికి చాలా అవసరము. మానవుని మేలు కోరి ఎందరో మహానుభావులు ఎన్నో రకాల వైద్య విధానాలను రూపొందించారు. అవి, ఆయుర్వేదం, అల్లోపత్తి, హోమియోపత్తి, యునానీ మొదలగునవి. ఇవన్ను మనిషికి ఎంతో లాభాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. బాధతో వెళ్ళిన మనకు ఎంతో ఉపశమనాన్ని సుఖాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. మనకొచ్చిన సమస్యకు ఏ వైద్య విధానము పాటించినా దాని వల్ల మనకు పూర్తి లాభం రావచ్చు. లేదా కొంత వరకే ఉపశమనం కలుగవచ్చు. లేదా అసలు కొంచెం కూడా తగ్గుకపోవచ్చు. ఒకోసారి తగ్గుకపోగా దుష్పలితాలైనా రావచ్చు. ఏ లాభాన్నిచ్చినా సరే, మనకు ఏదైనా జబ్బు వచ్చాకే

ఆవి అవసరమవుతున్నాయి. జబ్బురాని వారు ఏ వైద్య విధానం జోలికి పోరు. ఏ జబ్బు రాకుండా ఆవి మనకు సహకరించలేక పోతున్నాయి. ఉదాహరణకు కదుపునొప్పి వచ్చాక మాత్ర వేసుకుంటే నొప్పి తగ్గవచ్చు, మిగతా వారికి ఆ నొప్పి రాకుండా ముందు నుండి ఆ నొప్పి మాత్ర వేసుకుందామంటే అది పనిచెయ్యక పోగా హని చేస్తుంది. వైద్య విధానాలన్నీ ఇలా ఉంటే, ప్రకృతి వైద్య విధానం మాత్రం వీటన్నింటికీ భిన్నంగా పని చేస్తుంది. ఉదాహరణకు కదుపునొప్పి తగ్గడానికి ఎనిమా చేసి, ప్రేగులను కీల్న చేసి, మంచి ఆహారం పెట్టి నొప్పి తగ్గిస్తారు. ఈ చికిత్సా పద్ధతిని కదుపునొప్పి లేనివారు, రాకుండా ఇలా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా చేసుకుంటే, వారికి ఆ సమస్య భవిష్యత్ లో రాకుండా ప్రేగులు పరిశుద్ధంగా ఉంటాయి. అంటే ఇక్కడ చేసే ప్రతి చికిత్స కూడా జబ్బు వచ్చిన వారికి ఏది తగ్గించడానికి పనికొస్తుందో, అదే చికిత్స జబ్బు లేనివారికి రాకుండా సహకరిస్తుంది. రెండు ప్రక్కల పదునున్న కల్తి

లాంటిదన్నమాట. సరైనా చికిత్స అంటే, రాగి చెంబు చిల్లు పడితే రాగి ముక్క అతుకు వేయడం ఎంత సరైనదో, ఈ ప్రకృతి సిద్ధమైన శరీరానికి ప్రకృతి చికిత్సలు కూడా అంత సరిగా సూటు అవుతాయి. పాలలో పాలు కలిసినట్లుగా, చికిత్స, శరీరం రెండూ ఒకటిగా కలిసిపోతాయి. ఏటి మధ్య ఘర్షణ రాదు. అంటే సైద్ ఎఫెక్స్ న ఉండవు. ఇలాంటి ప్రకృతి సహజమైన పద్ధతుల ద్వారా మనందరికీ వచ్చే సాధారణ సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించడం వల్ల శరీరానికి మేలు జరుగుతుంది. మన శరీరానికి ఏదన్నా సమస్య వస్తే సహజముగా, ప్రకృతి సిద్ధముగా ఆ సమస్యను తగ్గించుకోవడానికి ముందు మనం ప్రయత్నించాలి. అలా చేసినా ఘలితం లభించక సమస్య పెరుగుతూ ఉంటే అప్పుడు ఇతర వైద్య విధానాల జోలికి వెళ్ళడం తప్పనిటి కాదు. కానీ మనం ముందే వాటిని వాడుకుంటూ శరీరానికి విరుద్ధంగా ప్రయత్నిస్తున్నాం. ఇక నుండైనా ఈ శరీరానికి ఏది వచ్చినా ప్రకృతి సిద్ధంగా తగ్గించే

ప్రయత్నం ప్రారంభిస్తే మనకు ఎక్కువ లాభం జరుగుతుందని ఈ చికిత్స పద్ధతులను వ్రాస్తున్నాను. ఈ ప్రకృతి చికిత్స పద్ధతులను కొంతకాలం చేసి ఆపవలసిన పని లేదు. ఎందుకంటే, ఇది మందు కాదు కాబట్టి జబ్బులున్న లేకపోయినా, ఇంటిల్లిపాదీ అందరం ఇలాంటి మంచి అలవాట్లను ఆచరణలో ఉంచుకొని, ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకుంటారని ఈ రెండు భాగాల పుస్తకాలను వ్రాస్తున్నాను. మంచి మనస్సుతో స్వీకరిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

జంతువులకు ఏ సమస్య వచ్చినా వెంటనే ప్రకృతి సిద్ధంగా తగ్గించుకోడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను. వికారంగా ఉంటే, తనకు గిట్టని ఆహారాన్ని తిని వెంటనే వాంతి చేసుకుని సమస్యను తగ్గించుకుంటాయి. ఆకలి వెయ్యక పోతే పాట్లను మాడిచు మళ్ళీ ఆకలి పుట్టేట్లు చేసుకుంటాయి. ఇలా చికిత్స చేసుకోవడం కూడా వాటి జీవితంలో ఒక

భాగంగా చేసుకుని బ్రతుకుతాయి. అలా చికిత్స  
చేసుకోవాలని అవి ఎక్కడా చదువు కోపు, ఎవరి చేత  
చెప్పించుకోవు. మనకు వచ్చింది కూడా అలాంటి  
శరీరమే, అలాంటి జన్మే. అయినా వాటికి లేని  
తెలివితేటలు, జ్ఞానం అదనంగా మనకు  
లభించినందుకు వాటి కంటే ఇంకా తెలివిగా  
ప్రవర్తించి సమస్యను తెలిగ్గా పోయేట్లు మనకి మనమే  
ప్రయత్నం చేయాలి. మరి మన శరీరానికి, సహజంగా  
సమస్యలను తగ్గించే మార్గాలు తెలిసినా  
చేసుకోలేకపోతే నష్టం మనకే. మన ఇంట్లో ఉండే వాటి  
నుపయోగించుకుంటూ, మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే  
బాగు చేసుకునే ఈ సదవకాశాన్ని అందరూ  
వినియోగించుకుని, ఆయురోగ్యాలతో,  
సుఖసంతోషాలతో, ఆనందంగా జీవించే  
ప్రయత్నాన్ని ప్రారంభిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

# ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. కాళ్ళ పగుళ్ళ పోవాలంచే
2. గ్రాసు బిగపట్టడం పోవాలంచే
3. వడదెబ్బ తగలకూడదంచే
4. నీరనం తగ్గాలంచే
5. కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గాలంచే
6. నిద్ర బాగా, త్వరగా రావాలంచే
7. ఒవర్ బీడింగ్ తగ్గాలంచే
8. భుక్కాయసం తగ్గాలంచే
9. దుష్ట ఎలర్జీ పోవాలంచే
10. విరేచనంలో రక్తం పడటం తగ్గాలంచే
11. వడుం నొప్పి తగ్గాలంచే

12. కంటే చూపు మెరగాలంచే
13. కడుపు నోపిం తగ్గాలంచే
14. దురదలు తగ్గాలంచే
15. గురక తగ్గాలంచే
16. కడుపులో మంట తగ్గాలంచే
17. ఎమ్బియసిన్, నులి పురుగులు పోవాలంచే
18. గాయలు త్వరగా మానాలంచే
19. మెదనోపిం తగ్గాలంచే
20. మొటిమలు తగ్గాలంచే
21. ప్రయాణపు బదలిక రాకూడరంచే
22. విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతకాలంచే
23. తలనోపిం తగ్గాలంచే
24. చలికాలంలో చర్చిం తెలుపు రాకూడదంచే
25. శోభి తగ్గాలంచే
26. జూట్టు డ్షోదటం తగ్గాలంచే
27. మూత్రంలో మంట తగ్గాలంచే
28. కాళ్ళ తిమ్మిర్లు, మంటలు తగ్గాలంచే
29. మాడు నోపిం తగ్గాలంచే

30. బరువు తగ్గాలంచే
31. చుండు తగ్గాలంచే
32. పిక్కల నోపులు పోవాలంచే
33. వికారం తగ్గాలంచే
34. తుమ్ములు తగ్గాలంచే
35. సన్ ఎలర్సీ రాకూడదంచే
36. గ్యాస్ ట్రెబుల్ తగ్గాలంచే
37. కాలుజాలు తగ్గాలంచే
38. టొనింగ్ వాపు తగ్గాలంచే
39. రక్తం పట్టాలంచే
40. కాలి వేళ్ళ మద్య పాయదం (బరుపులు)  
పోవాలంచే
41. మెన్సన్ లో నోప్పి తగ్గాలంచే
42. రాత్రి సమయంలో మూత్రం తగ్గాలంచే
43. నరాలు కొంకర్లు తగ్గాలంచే
44. చిగుర్ల వెంట రక్తం తగ్గాలంచే
45. నోటి పూత తగ్గాలంచే
46. ఆకలి మందం తగ్గాలంచే

47. ఫుడ్ ఎలర్ తగ్గాలంచే
48. వేడి తగ్గాలంచే
49. లినేటప్పగు గొంతు పట్టడం తగ్గాలంచే
50. హా బి.పి. పోవాలంచే
51. మడాల నోప్పలు తగ్గాలంచే
52. పీరియడ్ నెరెగ్యులర్ గా రావాలంచే
53. జూట్టు నల్లగా ఉండాలంచే
54. పంటి నోప్పి పోవాలంచే
55. ఎముకలు గట్టిపడాలంచే
56. శరీరంలో వాసనలు పోవాలంచే
57. తల దురద పోవాలంచే
58. ముక్కు దిబ్బడ పోవాలంచే
59. పదార్థంలో రుచి బాగా తెలియాలంచే
60. పొట్ట తగ్గాలంచే

# 1. కాళ్ళ పగుళ్ళ పోవాలంచే

కాళ్ళ అందంగా ఉండాలనే అందరికీ ఉన్నా, కొందరికే అది సాధ్యపడుతున్నది. కాళ్ళ నున్నగా అందంగా రావడానికి, ఎన్నో పూతలను టీవీలు చూసి పూస్తున్నారు. శరీరంలో అన్నింటికంచే పాదాలు చివరగా నుండడం వలన రక్త ప్రసరణ సరిగా అందక, ఆ పాదాల చర్మం బిరుసుగా మారి ఉంటుంది. లావున్నవారికి, రక్త ప్రసరణ సరిగా లేనివారికి ఈ సమస్య చలికాలం మరీ ఎక్కువ అవుతుంది. పాదాలను సరిగా తోముకోనందువల్ల పగుళ్ళ ముఖ్యముగా వస్తాయి. పగుళ్ళ మధ్య మట్టి పేరుకుపోయి, ఆ భాగంలో క్రొత్త చర్మం పుట్టక, ఉన్న చర్మం బిరుసెక్కి పగిలిపోతూ ఉంటుంది. కాళ్ళను, 10, 15 రోజులలో చాలా అందంగా చేసుకోవచ్చు.

## చిట్టాలు:

1. పాదాలకు కొబ్బరినూనె గాని, ఆముదం గాని రాసి వాటిని వేడినీటిలో పెట్టి అలా 20, 25 నిమిషాలు ఉంచండి. ఈ లోపు వేడి నీటిలో ఆ మట్టి కరిగి మొద్దు బారిన చర్చిం మెత్తబడుతుంది. పాదాలను తీసి బట్టలు ఉత్తికే బ్రెష్ట్ పెట్టి పగిలిన భాగంపై రుద్దండి. నానిన చర్చిం శుభ్రంగా ఉడి తేలిగ్గా వచ్చేస్తుంది. ఇలా ఆ చర్చాన్ని మనం తీయడం వల్ల అక్కడ కొత్త చర్చాన్ని శరీరం తయారు చేస్తుంది. పాదాలను శుభ్రంగా తుడిచివేయండి. వాటికి కొబ్బరి నూనె మరలా కొంచెం రాయండి. ఇలా రాయడం వల్ల ఆ చర్చిం మెత్తగా, రోజంతా బిరుసెక్కుకుండా ఉండడానికి మంచిది.
2. అవకాశమున్నవారు బూట్లు రోజ్జూ వాడగలిగితే కాళ్ళు మెత్తగా ఉండి పగుళ్ళు రాకుండా ఉంటాయి.

3. పగుళ్ళు లేనివారు పగుళ్ళు రాకుండా  
ఉండాలంటే వారానికి రెండుసార్లు స్నానానికి  
వెళ్ళేముందు కొబ్బరినూనె రాసుకుని వెళ్ళి,  
నీళ్ళు పోసుకునేటప్పుడు పాదాలను బ్రష్ట పెట్టి  
రుద్దితే ఆ భాగంలో మట్టిపోయి శుభ్రంగా  
ఉంటాయి. స్నానం అయ్యక కొంచెం కొబ్బరి  
నూనె తేలిగ్గా అక్కడ పూస్తే మెత్తగా ఉంటాయి.

## 2. గ్యాసు బిగపట్టడం పోవాలంచే

కొందరికి గ్యాసు పొత్తి కడుపు భాగంలో బిగపట్టి బయటకు రాదు. ఎమి చేయాలో తోచని ఇబ్బందికరమైన పరిష్కారి ఏర్పడుతుంది. అపానవాయువు వస్తే బాగుంటుందనిపిస్తుంది. అది ఎదురుచూడగా చూడగా ఎప్పటికో ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేయగా గాని బయటకు రాదు. అది బయటకు వస్తే ప్రాణం హాయిగా ఉంటుంది. అలా గ్యాసు బిగయడానికి కారణాలు చూస్తే మూత్రాన్ని ఎక్కువ సేపు (మూత్రం సంచి నిండేదాకా) ఆపుకోవడం, నడుముకు బట్టలను శైటుగా బిగించడం, మలద్వారం దాకా మలం వచ్చి అక్కడ బిగిసిపోవడం మొదలగునవి. అలాగే ఛాతీ భాగంలో, పొట్ట భాగంలో గ్యాసు త్రేన్సు రూపంలో రాకుండా

పశ్చేస్తుంది. తేనువామనుకున్నా తేనువ రాదు. ఇలా గ్యాసు పట్టినప్పుడు ఆ గ్యాసు ఫ్రీగా బయటకు రావాలంచే.

## చిట్టాలు:

1. ముందు బెల్లు, బట్టలు కాస్త వదులు చేసుకోవడం మంచిది.
2. మూత్రం రాకషోయినా వెళ్ళి కూర్చుంచే అప్పుడు కొంత గ్యాసు ఆ టైంలో బాగా కదిలి బయటకు పోతుంది.
3. వై భాగంలో గ్యాసు పడితే వజ్జాసనం (నదుము లైనుగా పెట్టి ఎలా కూర్చున్నా ఘరవాలేదు) లో కూర్చుంచే గ్యాసు రిలీజు అవుతుంది.
4. ఇంకా బిగపట్టి ఉంచే 5, 10 సార్లు శ్వాసలను గట్టిగా పీలిచువదిలితే, ఆ కదలికలకు గ్యాసు బయటకు వస్తుంది.
5. ఇంకా రాకషోతే, వేడినీటిని కాఫీ లాగా మెల్లగా త్రాగితే ప్రేగులలో ఆ వేడి కదలికలను పెంచి

గ్యాసు బయటకు వస్తుంది.

6. ఇంకా ఇబ్బంది ఉంటే థాతీపై గాని బొడ్డు క్రింద  
గాని కొంచెం నూనె రాసి వేడినీటి కాపడం పెడితే  
చాలా వరకు వచ్చేస్తుంది. ఇంకా ఇబ్బంది ఉంటే  
వైద్యుల సలహాపై ఎదనాన్న మందు  
వాడుకోవచ్చు. పైన చెప్పిన వాటిలో  
మీకాసమయంలో ఎది అవకాశముంటే దానిని  
చేసి చూడండి.

### 3. వదదెబ్బ తగలకూడదంచే

ఎండలో మనం తిరిగేటప్పాడు, ఎండ నుండి మన చర్చము రక్కించుకునేందుకు మన శరీరము తనలో ఉన్న నీటిని ఆవిరి చేస్తూ, చర్చాన్ని చల్లబరుచుకుంటూ ఉంటుంది. శరీరం ఈ కార్యక్రమాన్ని చేయాలంచే తన లోపల సరిపడా నీరు ఉండాలి. ఆ నీరు లేకుండా ఎండలోనికి వెళ్ళే వారికి, లోపల ఉన్న నీరు కొంత చర్చానికి ఖరుగు అవ్వదంతో, శరీరంలో అవసరానికి సరిపడా నీరు తగ్గిపోతుంది. శరీరంలో నీరు తగ్గేసరికి తలకు రక్క ప్రసరణ సరిగా జరగపోవడం, అందులో నీటి శాతం తగ్గటం ఇవన్నీ కలిసి తల సున్నితమైన భాగం కాబట్టి ఇక కళ్ళు తిరగటం, తూలడం మొదలగునవి జరుగుతూ ఉంటాయి. రోహిణీకార్యేలలో కూడా వేడి

మనల్ని ఏమీ చేయకుండా వెన్నెల్లో తిరిగినట్లుగా  
ఎండలలో తిరగాలంచే.

## చిట్టాలు:

1. ఎప్పుడు బయటకు వెళ్ళినా మీ కూడా నీరు  
ఉంచుకుని పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడల్లా గంటకు  
2, 3 గ్రాసుల చోప్పున త్రాగుతూ ఉండాలి.
2. దాహం వేసినప్పుడు నీటినే త్రాగండి తప్ప ఇతర  
పాశీయాలు త్రాగకండి. అవి దాహాన్ని తీర్చవు.  
రక్తంలోనికి నీటిలా ఆ డ్రింక్స్ త్వరగా చేరవు.
3. వేసవి ఎండలో కూడా మూత్రం సాఫీగా  
వద్దేటట్లు మనం నీటిని త్రాగుతూ ఉండాలి.
4. ఎండలో తిరిగేవారు తెల్లని కాటన్ బట్టలు  
వేసుకుంచే ఆ వేడిని త్రిపిప్ప కొడతాయి.

# 4. నీరసం తగ్గాలంచే

ఈ రోజుల్లో 70, 80 సంవత్సరాల వయసులో ఉన్న ముసలి వారికి ఉన్న ఒపిక 40, 50 సంవత్సరాల వయసులో ఉన్నవారికి లేదు. 40, 50 సంవత్సరాల వారితో పోలిస్తే పెళ్ళిదుకు వచ్చిన పిల్లలకు లేదు. పెళ్ళిదు పిల్లలతో పోలిస్తే చిన్న వయసు పిల్లలు మరీ బలహీనంగా ఉంటున్నారు. ఇలా రాను రాను చూస్తూ ఉంచే భవిష్యత్తులో తినే ఒపిక కూడా లేక తినిపెట్టు అనే రోజులు రాబోతున్నాయి. దీనికి కారణం బలం లేని ఆహారం తీవ్రంగా రుచికి తీంటున్నారే గాని బలానికి, ఆరోగ్యానికి కాదు. రోజుకి 15, 18 గంటలు పనిచేసినా ఒపిక తగ్గకూడదంచే.

**చిట్టాలు:**

1. అన్నింటికంటే ఎక్కువ బలమైన ఆహారం కొబ్బరి. రోజుకి ఒక పచ్చి కొబ్బరికాయను పూర్తిగా ఉదయం పూట టీఫిన్ లాగా తించే (మొలకెత్తిన వాటితో పాటు) మంచిది.
2. ఖర్చురం పండు చాలా ఎక్కువ శక్తిని తక్కువ తైములో అందించగలదు. రోజుకి 20 ఖర్చురం పండ్లను ఉదయం కొబ్బరితోగాని సాయంకాలం పండ్లతో గాని కలిపి తించే లాభం చాలా త్వరగా వస్తుంది.
3. ముడిబియ్యం అన్నం వండుకుని రెండు పూటలా తించే 10, 15 రోజులలోనే ఓపిక పెరుగుతుంది. ఈ మూడు విషయాలు ఆచరిస్తే ఒక నెలలోనే పూర్తిగా ఓపికను, బలాన్ని సంపాదించుకోవచ్చు.
4. ఎప్పుడన్నా ఉన్నట్లుండి నీరసం వచ్చి కళ్ళు తిరిగితే అలాంటప్పుడు వెంటనే శక్తి కొరకు తేనెను 3, 4 స్వాన్నల్ల తీసుకుని మెల్ల మెల్లగా

నాకుతుంచే, 5, 10 నిమిషాలలోనే ఒప్పిక  
వచ్చేస్తుంది.

# 5. కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గాలంచే

40, 50 సంవత్సరాలు రాకముందే కీళ్ళ నొప్పులు వచ్చేస్తున్నాయి. ఎందుకంటే కీళ్ళనందులో జిగురు తగ్గిపోయింది, వయసు వల్ల ఎముకలు అరిగి పోయాయి అంటున్నారు. మనం ఏ తప్పు చేసినందుకు జిగురు పోతున్నదో ఆలోచన చేయకుండా, వయసు మీద మోపుతున్నాము. మన శరీరము 100 సంవత్సరాలు పనిచేయడానికి పుడితే కీళ్ళు 40, 50 సంవత్సరాలకే ఎందుకు పోతాయి. ఏనుగుకు కూడా ఆయుష్ము 100 సంవత్సరాలే. అంత బరువున్న ఏనుగుకు కీళ్ళ నొప్పులు గాని, వాపులు గాని, అరిగిపోవడం గాని, జిగురు తగ్గడం గాని ఎందుకు లేదు? ఏనుగుకి ఏది తీనాలో బాగా తెలుసు. మనకు అన్ని తినడం తెలుసు. మనం అన్ని

వందినవి తినడం వల్ల జిగురు తయారయ్యే గుణం, అరుగుదలను నివారించే గుణం శరీరానికి పూర్తిగా నశించిపోతున్నది. పైగా ఆ ఉడికిన వాటిని ఉపుతో తినడం వలన ఆ ఎక్కువైన ఉపు కీళ్ళ సందుల్లో పూర్తిగా పేరుకుని ఆ కీళ్ళను తినివేయడం, కార్దిలేజ్ ను పాడుచేయడం జరుగుతుంది. ఆ శని అనే ఉపు తిన్నంత కాలం ఎవరికీ కీళ్ళు మళ్ళీ తిరిగి బాగుపడడం అనేది జరగడం లేదు. ఈ ఉపును మానకుండా ఎందరో ఎన్నో రకాల వైద్యాలను చేయించినా డబ్బులు పోవడమే తప్ప నొప్పులు పూర్తిగా పోయి మామూలు నడక రావడము లేదు. కీళ్ళ నొప్పులు రాకూడదన్నా, పూర్తిగా పోవాలన్నా ఉపును త్యాగం చేయక తప్పదు.

## చిట్టాలు:

1. ప్రతి రోజూ ఉదయం కాఫీలు మాని 7, 8 గంటలకు పచ్చికూరల రసం త్రాగితే అందులో

ఉండే సహజ లవణాల పల్ల కీళ్ళ మధ్యలో  
జిగురు తయారవుతుంది.

2. ఉదయం టీఫిన్ క్రింద మొలకెత్తిన గింజలను  
తప్పని సరిగా తినాలి. అందులో నువ్వుల  
ఉండను తించే కీళ్ళ అరుగుదలను  
నివారిస్తాయి.
3. మధ్యహృదాలం, సాయంకాలం భోజనంలో ఉప్పును  
పూర్తిగా మాని వండుకుని, ఆ కూరలను గోదుమ  
రొచ్చెలలో పెట్టుకుని తినాలి. సాయంకాలం  
రొచ్చెలలో ఉడికిన కూర కంచే పచ్చ కూరను  
తించే మరీ మంచిది.
4. మోకాళ్ళకు నువ్వులనూనె రాసి, వేడినీటి  
కాపడం 15 నిమిషాల పాటు పెట్టుకొని, ఆ  
తరువాత మోకాళ్ళపై తడిపిన నల్లటి మట్టి  
(బండ్రు) వేసి పైన గుడ్డ చుట్టి 15, 20 నిమిషాలు  
ఉంచుకుని కడిగివేస్తే ఉపశమనం వస్తుంది.  
బండ్రుమట్టి లేని వారు తడిగుడ్డ చుట్టుకొని  
ఉంచుకోవచ్చ.

పైన చెప్పినట్లు చేస్తే 2, 3 నెలల్లో తగ్గుతాయి.  
ఎవరికైతే నొప్పులు వచ్చి 5, 6 సంవత్సరాలు  
దాటుతుందో వారికి మాత్రం చాలా టైము  
పడుతుంది. ముదిరితే ఇలా చేసినా పూర్తి ఫలితం  
రాదు. అందుచేత కొంచెం ప్రారంభమైనప్పుడే  
మేలుకుంటే పూర్తిగా పోతాయి.

# 6. నిద్ర బాగా, త్వరగా రావాలంచే

పదుకున్నాక 1, 2 గంటలు అటు ఇటు దోర్లగా ఎప్పటికో నిద్ర పదుతుంది. అందరూ 11, 12 అయితే గాని నిద్ర పోవడం లేదు. చివరకు పాలు త్రాగే చంటి పిల్లలు కూడా 11.30 గంటలకు టీవీలో అన్న సీరియల్స్ అయ్యక గాని పదుకోవడం లేదు. నిద్ర అంచే పూర్తి విశ్రాంతి. విశ్రాంతి తీసుకోవాలంచే శరీరానికి అన్న పనులు పూర్తి కావాలి. మీరు ఆలా అన్న పనులు పూర్తి చేసి పదుకుంచే వెంటనే నిద్ర వస్తుంది. ఆలా మనం చేయడం లేదే! రాత్రి 10, 11 గంటలకు తిని పదుకోంటున్నాము. శరీరం షైకి పదుకుంటున్నది, కానీ లోపల అవయవాలన్ను ఆ ఆహారాన్ని అరిగించే పనిలో ఉండిపోతాయి. మీరు పదుకున్న శరీరం పనిలోనే ఉన్నది కాబట్టి మీకు

వెంటనే నిద్ర రాదు. ఎందుకు రాలేదంచే అది పడుకోవాలనుకోవడం లేదు. అదే మీరు ఆహారాన్ని పెందలకడనే తిని ఆహారం అరిగాక పడుకుంచే, వెంటనే మీ శరీరము, మనస్సు నిద్రలోనికి వెళతాయి. నేను చెప్పిన ఈ విషయాన్ని అందరూ ముందు ఒప్పుకోలేరు. 10 రోజులు ఆచరించి అప్పుడు చెప్పండి.

## చిట్టాలు:

1. ప్రతిరోజు 6, 6.30 గంటల కల్లా భోజనాన్ని తీసడానికి ప్రయత్నించండి. 8, 10 రోజులు మాత్రం కొత్తలో రాత్రికి నిద్ర సరిగా రాకపోయినా, ఆ తరువాత మాత్రం 9, 10 గంటలకే ఆవలింతలు వచ్చి, నిద్రను ఆపుకోలేరు.
2. శరీరం బడలిక వల్ల, కాళ్ళ, పాదాలు నొప్పులు ఉండి నిద్ర రాకపోతే పాదాలను వేడినీటిలో ముంచి కుర్చులో కూర్చుండి. ఇలా 15, 20

నిమిషాలు ఉంచి పాదాలను తీసి చన్నిళ్లలో  
కాళ్లను కడుకుగుంచే మంచిది.

3. ఎప్పుడన్నా ఆలోచనలు ఎక్కువగా వస్తూ నిద్ర  
రాకపోయినా, మనస్సు బాగోపోయినా కళ్లల్లో ఒక  
చుక్క తేనె వేసుకుని పడుకోండి. తేనె వల్ల  
కంటిలో కొఢిగా మండుతుంది. మీ మనస్సు ఆ  
ఆలోచనలను, బాధలను వదిలి వెంటనే ఈ  
మంట మీద కొస్తుంది. 5, 10 నిమిషాలలో మీరు  
అలా కంటిని గమనిస్తూ నిద్రలోనికి వెళ్ళపోతారు.  
అప్పుల బాధ లెక్కవున్నాయని కంటిలో రోజూ  
తేనె వేసుకుని పడుకుంచే 5, 6 రోజుల తరువాత  
కంటికి తేనె అలవాటు అయ్య ఇక చుర్ అనదం  
మానేస్తుంది. కాబట్టి అప్పుడప్పుడు వేసుకోండి,  
నష్టమేమి ఉండదు.

# 7. ఒవర్ బీడింగ్ తగ్గాలంచే

మెన్సన్ లు నెల నెలా శైం ప్రకారం వస్తూ రక్తప్రాపం మాత్రం 8, 10 రోజుల వరకూ అవుతూ ఉంటుంది. ఈ సమయ రక్తహీనత ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో, మానసికమైన వత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో తరచుగా వస్తూ ఉంటుంది. కొందరికి గర్భకోశానికి కంతులు (ఫైబ్రాయిడ్స్) ఉండి బీడింగ్ ఎక్కువగా అవుతుంది. మరికొందరిలో ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు సరిగా పని చేయకపోవదం వలన కూడా రావచ్చ.

## చిట్టాలు:

1. బీడింగ్ అయ్యే రోజులలో ఐన్ ను ముక్కులుగా చేసి దానిని గుఢ్ఱలో పేరిచు, ఆ గుఢ్ఱను పొత్తికడుపు భాగం అంతా పరిశ్వ మంచిది. అలా 15, 20

నిమిషాలు ఉంచితే సరిపోతుంది. (మధ్యలో  
గుడ్డను త్రిపిప్పతే సరిపోతుంది) ఆ చల్లదనాన్ని  
తట్టుకోవడానికి రక్కప్రసరణలో మార్పు రావడం  
వల్ల బీడింగ్ తగ్గుతుంది. ఇలా 3, 4 సార్లు  
వేసుకోవచ్చు.

2. ప్రతిరోజు 1, 2 నెలల పాటు తొట్టి స్వానం చేస్తే  
పూర్తిగా తగ్గుతుంది. షాష్టిక్ తొట్టిగాని, సిమెంటు  
తొట్టిగాని (2 అడుగుల ఎత్తు, 3 అడుగుల  
వైశాల్యం) ఉంచే అందులో నీళ్ళు పోసి పిర్రలు  
ఆనించి కూరుచుని కాళ్ళను బయటకు వ్రేలాడేని  
ఉంచాలి. ఆ నీళ్ళలో మీ పొత్తి కడుపు భాగం  
నుండి తొడల వరకు ఉండి మిగతా భాగం  
తడవకుండా ఉంటుంది. ఇలా 20 నిమిషాల  
పాటు ఉండి తరువాత లేవోచ్చు. పొట్ట ఖాలీగా  
ఉన్నపుడే తొట్టి స్వానం చేయాలి.
3. రక్కం బాగా పట్టే ఆహార నియమాలు ఆచరిస్తే  
మంచిది. ఇలా 2, 3 నెలలు ప్రయత్నించినా  
తగ్గక పోతే వైద్యుని సంప్రదించడం మంచిది.



## 8. భుక్తాయాసం తగ్గాలంచే

వెలితిగా భోజనం చేస్తే సరిపోతుంది కదా! అనిపించవచ్చు కానీ కంచం దగ్గర కూర్చున్నాక అలా మాత్రం లేవలేక పోతున్నామని చాలా మంది అంటారు. భోజనం నిండుగా తింటూ దానికి తేడు మంచి నీటిని కూడా త్రాగుతారు. దీనితో పొట్ట ఫుల్ గా నిండి ఈ బరువంతా వెళ్ళి ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాలపై పడి, వాటిని సుమారుగా 25, 30 శాతం నోక్కి వేస్తుంది. భోజనాన్ని అరిగించడానికి శరీరానికి ఎక్కువ గాలి అవసరం ఉంటుంది. దానికి తేడు ఊపిరితిత్తులు మూసుకుని పోయేసరికి శరీరానికి పూర్తిగా గాలి సరిగ్గా చాలక, భోజనం అయిన దగ్గర్నుండి భుక్తాయాసం వస్తుంది.

**చిట్టాలు:**

1. భోజనాన్ని తినేటప్పుడు చేంబల్ పై కాకుండా క్రింద కూరుని తించే మంచిది. క్రింద కూరునే సరికి పొట్ట పావు వంతు మూసుకుంటుంది. మీరు పూర్తిగా, నిండుగా తీని లేచేసరికి, మీకు తెలియకుండా కొంత ఖాళీ వచ్చి ఆయసం ఉండరు.
2. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగకుండా, తినడానికి అరగంట ముందువరకు త్రాగి, తీన్న రెండు గంటల తరువాత అప్పుడప్పుడు ఒక్కొక్క ర్లాను త్రాగుతూ ఉంచే భుక్కాయసం రాదు.
3. పొట్టను 80 శాతం కంచే నింపేటట్లు తినకుండా జాగ్రత్త పడటం మంచిది.

# 9. తన్న ఎలర్జీ పోవాలంచే

కొందరికి ఇంట్లో నుండి బయటకు రావడంతోచే ఆ పొగకు, దుమ్ముకు తుమ్ములు రావడం, ముక్కులు బిగదీయడం, గొంతులో నుసనుసగా ఉండడం మొదలగునవి వస్తాయి. కొందరికి కంటి దురదలు రావడం, ముఖం ఎరుపెక్కడం కూడా జరుగుతుంది. ఇలాంటి వారు ఆ దుమ్ము, పొగకు వెళ్ళకుండా జాగ్రత్త పదుతూ ఉంటారు. ఇలా ఎన్నాళ్ళ పాటు దూరంగా ఉండగలం. వాటిని మన శరీరం శుభ్రం చేయగలిగేట్లు మన శరీరాన్ని బాగు చేసుకోవాలి తప్ప దూరం కావడం మార్గం కాదు. బాగా దుమ్ము, ధూళిలో తిరిగేవారు బాగానే ఉంటారు. నీడ పట్టునుండి వెళ్ళక వెళ్ళక వెళ్లేవారికి ఇలాంటివి ఎక్కువ వస్తూ ఉంటాయి. ఎవరైతే రెక్కులు బాగా కదిలే పనులు రోజూ చేస్తారో వారికి ఇలాంటివి రావు.

## చిట్టాలు:

1. ప్రతిరోజూ త్రాగే 5 లీటర్ల నీరు గోరువెచ్చగా త్రాగడం మంచిది.
2. ప్రతి రోజు ఉదయం దీర్ఘశాఖసల ప్రాణాయమం 20, 30 నిమిషాల పాటు చేస్తే ముక్కు లోపలి భాగాలలో ఉండే ఇన్వైక్షన్ లాంటిది పోతుంది.
3. ముఖానికి కొఢిగా నూనె రాసి రోజూ ఒకసారనాన్ నీటి ఆవిరి పడితే తేలిగ్గా ఉంటుంది.
4. ప్రకృతిసిద్ధమైన సహజాహారాన్ని ఎక్కువగా రోజూ తినగలిగితే, త్వరగా రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి ఆ ఎలర్లి రాకుండా కాపాడుతుంది.

# 10. విరేచనంలో రకం పదటం తగ్గాలంచే

మలబద్ధకం ఉండే వారిలో ఈ సమస్య తరచుగా వస్తూ ఉంటుంది. నీళ్ళు బాగా తక్కువగా త్రాగుతూ పచ్చళ్ళు, నాన్ వెబ్ బాగా తినే వారిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. పీచు పదార్థం లేని ఆహారం తినేవారిలో మలం గట్టిగా రాళ్ళలాగా మారుతుంది. ఈ గట్టి మలాన్ని బయటకు పంపడానికి దొడ్డీ చాలా మంది ముక్కుతూ ఉంటారు. ముక్కేసరికి ఈ మలం ప్రేగుల అంచులను, రక్త నాళాలను చిట్లగొట్టుకుంటూ బయటకు వచ్చేసరికి ఆ మలం నుండి చెడ్డ సూక్ష్మజీవులు, హని చేసే క్రిములు కోట్ల సంఖ్యలో పుదుతూ ఉంటాయి. ఆ క్రిములు ప్రేగుల వాతావరణాన్ని పాడు చేస్తాయి. ఆ క్రిముల ఇన్వెక్షన్

వల్ల ప్రేసులలోని రక్తనాళాలు పగిలి రక్తం తరచుగా పడుతుంది.

## చిట్టాలు:

1. మంచి నీటిని రోజుకు 5, 6 లీటర్ల వరకు త్రాగాలి. నీరు త్రాగినా విరేచనం సాఫీగా కాకపోతే 7, 8 రోజులు రోజూ ఎనిమా చేసుకోండి.
2. దొడ్డో మాత్రం ముక్కె ప్రయత్నం మానాలి. నీళ్లు త్రాగి మనసును పెట్టి ప్రయత్నం చేసి, అర్ధాంటుగా వెళ్లాలనిపించే వరకు బయటే తిరిగి అప్పుడు వెళ్తే ముక్కవలసిన పని పోతుంది.
3. ప్రేసులలో మలబద్ధకం పోవడానికి, రోజూ కూరలను బాగా ఎక్కువగా పెట్టుకుని రొష్టైలతో తినడం మంచిది. రొష్టైలు త్రిన్హాక పెరుగన్నం తినవచ్చు. కూరగాయలను తోక్కులు తీయకుండా లేతగా ఉన్న వాటిని వండుకోవాలి. సాయంకాలం కూడా ఇలానే తించే మంచిది.

4. ఉదయం ప్రాటు కేవలం పండ్లను తించే  
మంచిది. ఇలా 15, 20 రోజుల పాటు మొలక  
గింజలు మాని పండ్లతో ఉండడం మంచిది.  
పండ్లను కూడా విప్పి ఉయకుండా ప్రింగితే  
మంచిది.

# 11. నదుం నోప్పిన తగ్గాలంచే

మెడ దగ్గర నుండి ముడ్డి భాగం వరకూ వెన్నుపూసలు ఒకదానిపై ఒకటి పేరిచు ఉంటాయి. ఇటుకకు ఇటుకకు మధ్య సిమెంట్ పార ఉన్న చ్చెల్ల పూసకు పూసకు మధ్య ఒక మెత్తటి దిండులాంటి భాగం ఉంటుంది. దానినే డిస్క్ అంటారు. మనం బరువును పట్టుకున్నప్పుడు లేదా మొస్తున్నప్పుడు ఆ బరువు పూసలమీద పడకుండా పూసకు పూసకు మధ్య డిస్క్ లు స్ట్రింగ్ లాగా వత్తించి తెలియకుండా మెత్తదనాన్నిస్తాయి. కారు గోతులలో వెళ్లినా లోపలున్న వారికి కుదుపుడు తెలియకుండా స్ట్రింగ్ లు కాపాడినచ్చెల్ల డిస్క్ లు మన వెన్నుముకను కాపాడుతూ ఉంటాయి. ఎప్పుడూ ముందుకే వంగి కూర్చుని ఆఫీసుల్లో పని చేసుకునేవారికి, వంకరటీంకరగా కూర్చునేవారికి,

మెత్తటి పరుపుల మీద పడుకునే వారికి, సూచటర్ల మీద ఎక్కువ ప్రయాణాలు చేసేవారికి ఈ డిస్క్సు లు వత్తిడికి గురి అవుతాయి. దీని కారణంగా నడుము నొప్పి, కాలుజాలు మొదలైన ఇబ్బందులు వస్తూ ఉంటాయి. అలాగే ఎక్కువ శ్రమ చేసినపుడు నడుము కండరాలు కూడా వత్తిడికి గురి అవుతాయి. దీని వల్ల నడుము మధ్యభాగంలో నొప్పి వస్తూ ఉంటుంది. ముందుకు వంగితే ఎక్కువ అవుతూ ఉంటుంది. విశ్రాంతిలో బాగుంటుంది.

## చిట్టాలు:

1. స్థాంజి పరుపులు మాని పలుచని బొంతలాంటి వాటిషై పదుకోవడం మంచిది.
2. నడుము భాగానికి నూనె రాసి రబ్బరు బ్యాగ్ లో వేడి నీరు పోసి రెండు పూటలూ కాపడం పెట్టుకుంచే కండరాలకు ఉపశమనం కలుగుతుంది.

3. నదుమును ముందుకు వంచే పనులు మాని ఎక్కుడ కూర్చున్నా నిటారుగా కూర్చుంచే మంచిది.
4. ప్రతి రోజూ నదుమును ముందుకు వంచే వ్యాయాములు పూర్తిగా మాని, కేవలం వెనక్కి వంచే ఆసనాలను మాత్రమే చేస్తే మంచిది. అవి భుజంగాసనము, ధనురాసనము, ఉష్ణాసనము మొదలగునవి. అవకాశముంచే రెండు పూటలా వీటిని చేస్తే త్వరగా తగ్గుతుంది.

# 12. కంటి చూపు పెరగాలంచే

పూర్వం కంటి చూపు తగ్గితే ఇక అక్కడ నుండి ముసలి వయస్సు వచ్చినట్లుగా లెక్కవేసుకునేవారు. ఈ మధ్య బాల్యదశ పూర్తి కాకుండానే కంటి చూపు తగ్గిపోతుంది. కొన్ని జీవులు 400 నుండి 1000 సంవత్సరాల వరకు జీవించేవి ఉన్నవి. అంతకాలం జీవించినా ఏ జీవికి ఇంత వరకు కళ్ళజోడు అవసరం తెలియకుండానే జీవించగలుగుతున్నాయి. అన్ని ఉడికించి, వారిచు, మాడిచు, అందులో ఉప్పు, నూనెలు కలుపుకుని తినేసరికి, కంటి అవసరాలు ఆహారం ద్వారా తీరడం లేదు. ప్రకృతిలో పచ్చదనాన్ని చూసి విశ్రాంతి పొందవలసింది పోయి జిగేలుమనే రంగురంగుల బోమ్మలు చూసేసరికి శుభ్రంగా

చెడిపోతున్నాయి. దీనికి పరిష్కార మార్గం, మల్ళీ  
సహజంగా జీవించడమే.

## చిట్టాలు:

1. ప్రతిరోజూ ఉదయం క్యారెట్ కొంచెం ఎక్కువగా  
వేసుకుని పచ్చికూరల రసం త్రాగాలి.
2. అవకాశమున్నవారు మునగ ఆకును రోజూ కొంత  
పచ్చికూరల రసంలో వేసుకుని త్రాగితే మంచిది.  
లేదా వారానికి 1, 2 రోజులు విడిగా మునగ ఆకు  
రసాన్ని తీసి దానిలో నీరు ఎక్కువగా కలిపి, తేనె,  
నిమ్మరసం కలుపుకొని త్రాగగలిగినా మంచిదే.
3. రోజూ మధ్యహ్నం భోజనంలో ఆకు కూరలను  
తప్పనిసరిగా వండుకుని తినాలి.
4. అవకాశముండి దొడ్డిలో ఆకుకూరలను  
స్వయముగా పండించుకున్నావి ఆయతే  
పచ్చికూరల రసంతో రోజూ ఆకుకూరలను  
వేసుకుని త్రాగితే మరీ మంచిది. ఏ కాలంలో

దొరికే పండ్లను ఆ కాలంలో రోజుకి 20 శాతమన్నాగు  
తెలాలి.

5. ఉప్పును ఎంత దూరంగా ఉంచగలిగితే అంత  
మంచిది. ఆ ఉప్పు వల్ల కంటిలో సూక్ష్మమైన  
రక్తనాళాలు తొందరగా పాడైపోతున్నాయి.

# 13. కదుపు నొప్పి తగ్గాలంచే

కదుపు నొప్పి వస్తే నొప్పికి మాత్ర వేసుకుని నొప్పిని పూర్తిగా తగ్గించుకుని, కదుపును వదిలివేస్తారు. దాంతీ మరలా మరలా వస్తూ ఉంటుంది. ముఖ్యముగా పిల్లలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం బాగా ఉన్నవారిలో ఈ సమస్య ఉంటుంది. కారణాలు చూస్తే, పొట్ట నిండా భోజనం తెన్న తరువాత, ఈ బరువు వెళ్ళి మలం ప్రేగువై పడితే ఆ ఒత్తిడికి నొప్పి కొందరికి తిన్నాడ వస్తుంది. విరేచనం అయ్యాడ, అది పూర్తిగా కాక నొప్పి వస్తుంది. ప్రేగులలో బంక బాగా ఉన్నప్పుడు అది కదిలేటప్పుడు నొప్పి కలుగవచ్చ. ప్రేగులలో గ్యాసు పట్టేని కదుపు నొప్పి రావచ్చ. ఏ కారణాల చేత వచ్చినా మనకు నొప్పి తగ్గాలి, నొప్పికి మూలమైన మలమూ పోవాలి.

## చిట్టాలు:

1. ఎప్పుడు నోప్పిగా ఉన్నా ఆ నోప్పి భాగంపై నూనె రాసి వేడి నీటి బ్యాగ్ కాపడం రోజుకి 2, 3 సార్లు పెట్టుకోవచు.
2. ఎనిమాని రెండు పూటలా 2, 3 రోజుల పాటు చేసే ప్రేగులలో మలం అంతా పోతుంది.
3. అన్నం కూరలు పెట్టుడం మాని పళ్ళ రసాలు, పండ్లు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్ళు, తేనె నీళ్ళు, మంచి నీళ్ళు మొదలగు గ్రదవహాలతోనే రెండు రోజులుంచడం మంచిది.
4. రోజూ రెండు పూటలా ఎనిమాకి ముందు పొత్తుకడుపుపై తడిగుడ్డ లేదా మట్టిపట్టే గాని 20 నిమిషాలుంచి తీసివేసే మలం బాగా కదులుతుంది.
5. మలబద్ధకం మళ్ళీ రాకుండా ఆహారం తిని, నీళ్ళు బాగా త్రాగి రోజుకి 2, 3 సార్లు విరేచనం అయితే ఇక నోప్పిరాదు.



# 14. దురదలు తగ్గాలంచే

మలబద్ధకం ఉన్నవారికి ఆ చెడు సరిగా బయటకు పోక, తీరిగి శరీరంలో చేరి అది చివరకు బయటకు పోవడానికి చర్చంలో చేరుతుంది. చెమట సరిగా పట్టునివారికి ఆ చెడు చర్చంలో మిగిలిపోయి రకరకాల ఎలర్లీలను కలిగిస్తూ ఉంటుంది. కొందరికి దురదలు వస్తే, మరి కొందరికి దద్దుర్లు వస్తాయి. కొందరికి పొక్కులుగా వస్తాయి. ఏదేమైనప్పటికీ అటు శరీరము, ఇటు చర్చం రెండూ శుభ్రం అయితేగాని దురదలు తగ్గవు.

## చిట్టాలు:

1. ప్రతి రోజూ స్నానానికి వెళ్ళమందు దురదగా ఉండే భాగంలో నిమ్మరసం రాసుకుని 5, 10 నిమిషాలు ఆగి స్నానం చేయుడు మంచిది.

2. స్నానం అయ్యాక దురదలు వచ్చే భాగంలో కొబ్బరినూనె రాసుకుంటే కొంత ఉపశమనంగా ఉంటుంది.
3. మరీ దురదలు ఎక్కువగా ఉన్నవారైతే వారానికి రెండు సార్లు చర్చానికి నీటి ఆవిరి పట్టి, ఆ చెదును శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది.
4. మంచి నీరు 5 లీటర్ల త్రాగితే రక్కం బాగా శుభ్రపడుతుంది. ఎలర్లీలను నీరు బాగా తగ్గిస్తుంది.
5. మలబద్ధకం పూర్తిగా పోయేట్లు జాగ్రత్త పడాలి.
6. రోజుకి 50 శాతం ఆహారం కేవలం పండ్లు, పండ్ల రసాలతో ఉంటే త్వరగా రక్కం మారి లోపల దీపాలు పోతాయి.

# 15. గురక తగ్గాలంటే

గురక బాధ కొందరికి ఎంత ఇబ్బందిగా ఉంటుందంటే, భార్యాభర్తలు వేరు వేరు గదుల్లోకి వెళ్తేగాని పదుకోలేరు. బాగా లావుగా ఉండేవారికి, పొట్ట ఉన్న వారికి, తిని పదుకునే వారికి ఎక్కువగా గురక వచ్చే అవకాశముంటుంది. లావున్న వారికి శరీరం లావుగా అయినందుకు కోటూనుకోట్ల జీవకణాలు అదనంగా పెరుగుతాయి. అవన్నీ జీవించడానికి వారు పీల్చుకునే గాలి చాలదు. పగలు అయితే కదలికలు ఉండడం వల్ల ఎక్కువగా ఊపిరితిత్తులు అందించగలుగుతాయి. అదే నిద్రలో అయితే ఊపిరితిత్తులు తగ్గించి పనిచేస్తాయి. పైగా వీరు పొట్టనిండా తిని పదుకునేసరికి పొట్ట బరువు వెళ్ళి ఊపిరితిత్తులను 25, 30 శాతం మూసి మరీ గాలి అందకుండా చేసేస్తుంది. దాంతో వారి శరీరానికి

రెండు ముక్కల ద్వారా వెళ్ళాది చాలక నోటితో కూడా పీలుపుని అందించే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఎక్కువ గాలి నోటిలో నుండి లోపలకు పోయే సరికి రకరకాల మొతలు వస్తూ ఉంటాయి.

## చిట్టాలు:

1. సాయంకాలం భోజనాన్ని వెలుతురుండగానే తీనాలి. పదుకునే లోపు ఆహారం అరిగిపోయి పొట్ట ఖాళీగా ఉండాలి.
2. సాయంకాలం ఆహారం మాత్రం ఉడికినవి మాని పండ్లు తీని సరిపడితే, వారి శరీరానికి ప్రాణ వాయువు అవసరాన్ని ఆ ఆహారం తగ్గించి, శ్వాసక్రియ సాఫీగా నడిచేట్లు చేస్తుంది.
3. బరువును తగ్గించే ఆహారాన్ని తీంటూ బరువును తగ్గించుకోవాలి. ఇలా తీంటే 10, 15 రోజులలో గురక చాలా వరకు తగ్గుతుంది.

# 16. కడుపులో మంట తగ్గాలంచే

దీనినే ఎసిడిటి అని అంటుంటారు. భోజనం శైము అయినప్పుడు మంట వస్తే, కొందరికి ఖాళీ కడుపు మీద పరగడుపున మంటగా ఉంటుంది. కొందరికి తిన్నది అరిగాక ఉంటుంది. ఇంకొందరికి 24 గంటలూ అలా మండుతూనే ఉంటుంది. పాలపొంగుషై నీళ్ళు చల్లితే పాలు ఉపశమించినట్లుగా మందులతో ఉపశమనాన్ని పొందుతూ ఉంటారు. పులుపుకి, కారానికి మంట వస్తున్నట్లుగా అనుకుని అందరూ వాటిని పూర్తిగా మానతారు. అది తప్ప. ఇవి రెండూ అసలు దొంగలు కావు. అసలైన వాటిని తెలుసుకుని మానండి తప్ప కారాన్ని, పులుపును మానినంత మాత్రాన కడుపులో మంటలు పోవ. లేనివి రాకుండా ఆగవు. మంట వచ్చినప్పుడు అది

తగ్గడానికి పంచదార నీళ్ళు, పాలు, చల్లటి పానీయాలు, ఎవైనా బిసెక్టల్లు మొదలగునవి తించే ఆ మంట తాత్కాలికంగా అరగంట తగ్గినా తరువాత రెట్టింపు అవుతుంది. ఇవి మంటను పెంచుతాయి. ఇవన్నీ యసిద్ద ఎక్కువగా చేసే ఆహారాలు. వీటిని ఎసిడిక్ పుడ్న అంటారు. పాలు పొంగు రాకుండా చేసుకోవాలి గాని ఎంతసేపూ నీళ్ళు చల్లుకోవడం కాదు. పొట్లులో అదనంగా యసిద్ద ఉత్సవి జరగకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

## మంట రావడానికి అందరూ చేసే తప్పులు:

1. మంచినీళ్ళను తక్కువగా త్రాగడం వల్ల పొట్లు, ప్రేగులలో జిగురు ఉత్సవులు తగ్గి మంటలు రావచు.
2. టీ, కాఫీలు త్రాగేవారికి యసిద్ద ఉత్సవి ఎక్కువగా వుండి వాటి నుండి రక్కించే జిగురు ఉత్సవులు సగానికి సగం తగ్గి పోతాయి.

3. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం వల్ల పొట్టలో యసిద్ద పలుచగా అయ్య ఆహారాన్ని సరిగా అరిగించలేదు. పొట్ట ఆహారాన్ని త్వరగా అరిగించడానికి ఎక్కువగా యసిద్ద ను ఉత్సత్తు చేసి, ఈ పలుచగా ఉన్న యసిద్ద గాఢతను పెంచే ప్రయత్నం చేస్తుంది. దానితో పొట్టలో మామూలు కంటే ఎక్కువ యసిద్ద ఒక్కసారే ఉఽరడం వల్ల మంట ఎక్కువగా వస్తుంది.
4. నొప్పులకు వాడే మాత్రల వల్ల జిగురు పొరలు పోతాయి.
5. కోపాలు, చిరాకులు, చెస్తన్ను, పొట్టాటలు మొదలగునవి యసిద్ద ఉత్సత్తు నెని పెంచి, జిగురు ఉత్సత్తు నెని తగ్గించడం వల్ల మంటలు వస్తాయి.
6. క్రొవ్వు పదార్థాలు అయిన మాంసం, గుర్దులు, నూనె, నెయ్యి, పలావులు మొదలగునవి పొట్టలో ఆహారం లేనప్పుడు కూడా యసిద్ద ఉత్సత్తు అయ్యేట్లుగా పొట్టను పాడు చేస్తాయి. ఇన్ని తప్పులు చేస్తూ కారాలు, పులుసులు మానితే

ఎమి లాభం ఉంటుంది. ఎన్ను డబ్బులు పోస్టినా జబ్బు అలానే ఉంటున్నది.

## చిట్టులు:

1. రోజు త్రాగే 5 లీటర్ల నీటిని గోరువెచ్చగా చేసుకుని త్రాగాలి. గోరువెచ్చగా ఉన్న నీరు మంటకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.
2. ఎప్పుడు మంట ఎక్కువగా ఉన్న గోరువెచ్చని నీటిలో తేనె 3, 4 టీ స్పాన్లు కలిపి త్రాగితే వెంటనే మంటకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.
3. టీ, కాఫీలను పూర్తిగా మానాలి.
4. మంటకు వాడే మందులను పూర్తిగా మాని ఇలా ప్రారంభించడం మంచిది. మొదట 1, 2 రోజులు అత్యవసర పరిస్థితులలో అవసరమైతే మందు వాడుకోవచ్చ.
5. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, అస్తమానం ఏదొకటి నోటిలో వెయ్యిడం మాని ఉదయం, మధ్యహార్షం,

సాయంకాలం మూడుసార్లే తీంటూ, తిన్నప్పుడు  
పూర్తిగా తిని ఇక ఆపి వేయాలి. ఖాళీ కదుపు మీద  
యాసిడ్డు ఊరదం పూర్తిగా ఆగిపోతాయి. ఏదొకటి  
కొంచెం కొంచెం తీంచే ఎప్పుడూ పనిపెట్టినట్లు  
అవుతుంది. అస్తమానం యాసిద్దీ ఉత్సత్తీ ఆగదు.  
మీ ఇంటికి గంటకొక చుట్టుం వేళ కాని వేళ వస్తూ  
ఉంచే పని తెమలక ఎలా చిరాకుగా ఉంటుందో,  
పాపం పొట్టకు కూడా ఇన్నాళ్ళ నుండి అలానే  
ఉండి అవస్థ పదుతుంది. కాబట్టి, పొట్ట మీదని  
గ్రహించి అందులో జాగ్రత్తగా వేసుకోండి.  
మిమ్మల్ని అది సుఖంగా ఉండనిస్తుంది. 2, 3  
రోజులలోనే హయిగా మంట రాకుండా చేస్తుంది.

# 17. ఎమీబియాసిన్, నులి పురుగులు పోవాలంటే

నీళ్ళు మారితే వచ్చిందని, ఊరు మారితే వచ్చిందని కొందరు వాటిపై నిందలు వేస్తూ ఉంటారు తప్ప వారిపై వారు ఎప్పుడూ వేసుకోరు. తప్ప మనలో పెట్టుకున్నంత కాలం కాచిన నీరు త్రాగినా ఎమీబియాసిన్ పోదు. జంతువులు ఏ నీరు పడితే ఆ నీరును, పచ్చటి నీటిని త్రాగినా వాటికి ఎమీబియాసిన్, నులి పురుగులు లాంటివి రావు. ఆ క్రిముల నుండి రక్కించే శక్తి, చంపేశక్తి వాటి ప్రేగులలో బలంగా ఉంది. మనకు ఆ శక్తి తప్ప అన్నీ ఉంటాయి. విరేచన బద్ధకం ఉన్నవారికి ఈ సమస్య ఎక్కువగా వస్తుంది. నిల్వ ఉన్న మలంలో అనేక రకాల క్రిములు పుట్టి ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేస్తాయి. ఆ చెడ్డక్రిములు పెరగడం వల్ల ప్రేగులలో మంచి

క్రిములు తగ్గిపోతాయి. ఎవరి ప్రేగులలో రక్షించే నూక్కు జీవులు తగ్గిపోతాయో, వాళ్ళ ప్రేగులలో ఎమీబాలు గోదలకు పేరుకుని పిల్లలను అభివృద్ధి చేస్తూ ఉంటాయి.

## చిట్టాలు:

1. 2, 3 రోజుల పాటు ఉదయం పూట గోరువెచ్చని నీటితో ఎనిమా చేసుకోవాలి.
2. ఆ తరువాత ఒక రోజు ఆ గోరువెచ్చని నీటిలో నిమ్మరసాన్ని (ఒక పెద్దకాయను గింజలు, తుక్కపడకుండా) పిండి ఆ నీటితో ఎనిమా చేసుకోవాలి.
3. ఎనిమా నీటిని ఒక దబ్బా ఎక్కిస్తే చాలవు. కాబట్టి ప్రేగుల అంచులను క్లీన్ చేయాలంచే ప్రతిరోజూ ఒక దబ్బా నీరు ఎక్కాక మరలా వెంటనే ఇంకొక దబ్బా నీరు కూడా ఎక్కించగలిగితే మంచిది.
4. నాల్గవ రోజు నుండి, ఎనిమా దబ్బాలో వేపాకు నీటిని పోసి (దోసెడు వేప ఆకును 2 లీటర్లు

నీటిలో వేసి మరిగించి, చల్లార్చు, వాటిని పడకట్టి,  
ఆ ఆకుపచ్చ నీటిని) ఆ నీటితో ఎనిమా  
చేసుకోవాలి. ఇలా ప్రతిరోజు 3, 4 రోజుల పాటు  
వేప నీటి ఎనిమా వల్ల ప్రేగులలో గోదలకు పట్టిన  
ఎమీబియసిన్, నులిపురుగులు ఆ చేదుకు  
బయటకు కొట్టుకొస్తాయి.

5. వేప నీరు 4 రోజులు ఎనిమాలో వాడాక 2, 3  
రోజులు మామూలు గోరు వెచ్చని నీరుతో ఎనిమా  
చేసి ఆపితే సరిపోతుంది.
6. ప్రేగులలో మనల్ని రక్షించే ఉపయోగపడే  
సుక్కజీవులు త్వరగా తయారవడానికి ఉదయం  
టిఫిన్ క్రింద పెరుగన్నాన్ని మాత్రమే (రాత్రి  
అన్నములో ముడి బియ్యం అయితే మంచిది,  
ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చమిర్చి ముక్కలు,  
పాలు పోసి తోడుపెట్టుకుని ఆలా ఉంచి) తించే  
మంచిది. ఆ అన్నంలో ఉపయోగపడే  
సుక్కజీవులు పెరుగుతాయి.

7. మధ్యహూం, సాయంకాలం మాత్రం మలబద్ధకం  
రాకుండా      జాగ్రత్తగా      ఆహారనియమాలు  
పాటించాలి.
8. ఇంకా ఎమీబియసిస్ పోనట్లు అనిపిస్తే 20, 25  
రోజుల తరువాత మరలా వేప నీటి ఎనిమా 4, 5  
రోజులు వరసనే చేసి ఆపితే సరిపోతుంది.

# 18. గాయలు త్వరగా మానాలంచే

కొంతమందికి పుండ్లు పడినా, తెగినా, గాయమైనా త్వరగా మానదు. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువ ఉన్న వారిలోనూ, విటమిన్ 'సి' తక్కువగా ఉన్నవారిలోను త్వరగా మానే గుణం తక్కువగా ఉంటుంది.

## చిట్టాగులు:

1. పుల్లటి పండ్ల రసాలను తేనె వేసుకుని త్రాగితే మంచిది.
2. నిమ్మరసాన్ని అన్నం తినేటప్పుడు 1, 2 కాయల రసాన్ని కొద్దికొద్దిగా పిండుకుని తించే మంచిది. ఇలా రెండు పూటలా చేయవచ్చు. ఎప్పటికీ ఇది మానాల్సిన పని లేదు.

3. జామకాయలు చౌకగా దొరుకుతాయి కాబట్టి  
ప్రతిరోజూ 1, 2 కాయలను ముందు నుండి  
అందరూ తీంటూ ఉంచే ఎంతో మంచిది.  
నమలలేని వారు జామపండ్లను తీవుచుచు.

# 19. మెదనొప్పి తగ్గాలంటే

మెదను ఎప్పుడూ ముందుకు వంచే పనులు చేసుకునేవారికి, నిద్రలో ఎత్తు దిండు వేసుకునే వారికి, మోటారు సైకిళ్ళపై గూనిగా కూర్చుని ఎక్కువనేపు నడిపేవారికి, వ్యాయామాలు అసలు చేయనివారికి, ఇంట్లో కూడా నడుమును, మెదను ముందుకు వంచి ఎక్కువగా కూర్చునే స్త్రీలకు మొదలగు వారికి మెదనొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. మెదను ఎక్కువగా ముందుకు వంచియున్నందుకు మెద పూసలు వాటి మధ్య నుండి డిస్కు లను వత్తిడికి గురిచేస్తాయి. దాంతో మెద నొప్పి పుడుతుంది. ఒక్కసారి మెదబాగం నుండి చేతిలోనికి వచ్చే నరాలు నొక్కుకుని చేతిలో జాలు, తీమ్మిర్లు, వ్రేశ్వరు పట్టులేనట్లుగా అవ్వటం, చేతులలో నరాలు

లాగినట్లు ఉండటం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అసలు సమస్య మెడలో ఉండి చేతిలోనికి ఇలా వస్తుంది. కొందరికి మెదనోపిగి వల్ల కళ్ళు తీరగటం, తలనోపిగి రావడం, కొందరు పడిపోవడం కూడా జరుగుతుంది.

## చిట్టాలు:

1. ముందు తల క్రింద దిండు తీసివేయాలి.
2. ఎప్పుడు కూరుచున్నా, ఎక్కడ కూరుచున్నా మెడలైనుగా ఉండేటట్లు కూర్చువాలి.
3. మెడ భాగానికి కొబ్బరి నూనె రాసి వేడి నీటి బ్యాగ్ లో వేడి నీరు పోసి కాపడం రెండు పూటలా 10, 15 నిమిషాలు పెట్టుకుంచే మంచిది.
4. మెడను ముందుకు వంచే ఆసనాలు చేయకూడదు. సూర్య నమస్కారాలు కూడా మానాలి. మెడను వెనక్కి వంచే ఆసనాలు అయిన మత్స్యసనం, ఉషాసనం, భుజంగాసనం చేస్తే సరిపోతుంది. ఇలా 20, 25

రోజులు చేస్తే చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది.  
మెడనొప్పి లేనివారు ముందు నుండి పైన  
చెప్పిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంచే ఇక రాకుండా  
ఉంటుంది.

# 20. మొటిమలు

## తగ్గాలంచే

చర్చంలోని చెమట గ్రంథులు ప్రవించే సీబమ్ అనే పదార్థము చర్చంపై చేరిన బాక్షీరియాతో కొన్ని రసాయనిక చర్యలకు లోనుకావడం వలన వెంటుకల కుదుళ్ళు ఒక లాంటి ఇన్ ఫెక్షన్ కి గురి అవుతాయి. సీబమ్ అనే పదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేసే సెబేసియన్ నాళాలు పూడుకుని పోతాయి. దీని ఫలితంగా లోపల నుండి గట్టి పొక్కులు నలుపు లేదా తెలుపు కొసలతో తయారవుతాయి. ఏటినే మొటిమలు అంటారు. మలబద్ధకం బాగా వున్నవారికి కూడా చర్చంలో వ్యర్థపదార్థాలు ఎక్కువగా పేరుకుని మొటిమలు ఇంకా పేరుగుతాయి. నీరు తక్కువగా త్రాగేవారికి కూడా చర్చం శుభ్రంగాక మొటిమలు వచ్చే అవకాశముంటుంది.

## చిట్టాలు:

1. మొటిమలను గిల్లడం గాని, పిండడం గాని చేయవద్దు. ఇలా చేసే మచ్చలు లేదా గుంటలు పడతాయి.
2. ముఖానికి పై పూతల మందులు రాయడం మానండి. సబ్బులు కూడా మాని, ముఖాన్ని సున్నిపిండితో గాని, మెత్తటి గుర్తుతో గాని రుద్దుకోండి.
3. నల్లటి మట్టిని తెచ్చుకుని దానిని మెత్తగా పొడి చేసి, దానిలో తుక్క తీసి, దానిని ఎండలో 2, 3 రోజులు ఎండ బెట్టి ఆ మట్టిని పూతకు వాడుకోవచ్చ. ఆ బాగు చేసిన మట్టిని నీటిలో కొంత వేసి 1, 2 రోజులు నాననిచ్చ ఆ చల్లటి మట్టిని వాడుకోవాలి. ముఖానికి కొద్దిగా నిమ్మరసం, కొబ్బరినూనె (కొద్దిగా) కలిపి రాసి ముందు బాగా మర్చన చేసి, ఆ తరువాత ఆ చల్లటి మట్టిని ముఖుగంపై, మొటిమల

భాగంపై పట్టిన మందాన్ని పూయండి. ఆ మట్టిని అలా 20, 25 నిమిషాలు ఉంచుకుని, కడిగి వేయవచ్చు. మట్టిని వేయదం వల్ల, మర్హన వల్ల చర్చ రంధ్రాలలో పేరుకున్న చెత్త అంతా శుభ్రం అవుతుంది. ఇలా రోజూ ఒకసారి పొట్ట భాలీగా ఉన్నప్పుడు వేసుకుంచే మంచిది. పొడర్ లు కూడా రాయక పోతే మంచిది. ముఖం నలుపుగా అయినవారు కూడా రంగు రావడానికి ఇలా మట్టి రోజూ వేసుకుంచే మంచిది. చర్చం మంచి కాంతిగా తయారవుతుంది. కాకపోతే మట్టి వేసుకుని ఇళ్ళలో తిరిగే పని చేస్తూ ఉంచే లేదా కాలక్షేపానికి టి.వి. వద్ద కూర్చున్నా ఏ పిల్లలన్నా చూస్తే దదుచుకుని జ్వరం కూడా వస్తుంది.

4. మంచి నీటిని 4, 5 లీటర్లు త్రాగితే మంచిది.
5. ఉదయం క్యారెట్ జ్యూన్, సాయంకాలం పండ్ల రసాలు త్రాగితే చర్చంపై మచ్చలు త్వరగా మాని మంచి రంగు వస్తుంది. వీటివల్ల రక్తంలో దోషాలు కూడా పోతాయి.

6. విరేచనం సాఫ్టగా అయ్యేట్లు జాగ్రత్త పదంది.

# 21. ప్రయాణపు బదలిక రాకూడదంచే

ప్రయాణం అంచేనే అది ఒక సరదా. ఆ సరదాలో ఇంకొక సరదా, రకరకాలుగా చేసుకుని, కూడా తీసుకుని వెళ్ళి, ఆ ప్రయాణంలో అటూ ఇటూ చూస్తూ వచ్చేవారిని, పోయేవారిని పరిశీలిస్తూ ఎగరేస్తుంచే అసలు ప్రయాణం చేస్తున్నట్టే తెలియదు. అప్పుడే మన ఊరొచ్చేసిందా అనిపిస్తుంది. నీళ్ళు త్రాగితే మూర్తం వస్తుందని అవి త్రాగకుండా, అంతా తినే పనే. ఇంటికి వెళ్ళేసరికి ముఖం పీక్కుపోయి, కళ్ళు గుంటలు పడి, నల్లగా తయారయ్య నీరసంగా అయిపోతారు. ఇంటికి వెళ్ళి నాకు వేడి చేసింది, నాకు బన్ను పదలేదు లేదా కారు పదలేదని అంటారు. నేను రైల్లో మూర్తం పోసుకున్నా, అందుకే అప్పట్టుంచీ నాకు ఇన్ ఫెక్స్ న్ వచ్చి మూర్తం

మంటగా ఉంది అని అంటారు. ఇలా మనం చేసే  
 తప్పులు తెలుసుకోలేక అన్నింటి మీదా నిందలు  
 వేస్తుంటాము. బస్సు, రైలు, కారు ప్రయాణాలలో  
 అధ్యాల నుండి గాలి సీప్పిడ్ గా వచ్చి మనకు  
 తగులుతూ ఉంటుంది. ఆ గాలికి మన లోపల నీరు  
 ఎక్కువగా (ఫ్యాన్ గాలికి ఇంట్లో నేల త్వరగా  
 ఆరిపోయినట్లు) ఆవిరై పోతుంటుంది. సుమారుగా  
 గంటకు అర్గాను షైన ఖర్చు అయిపోతూ ఉంటాయి.  
 మనం ఎక్కడ నీరు త్రాగితే మూత్రం వస్తుందోనని  
 అసలు త్రాగం. తినేదేమో నీటి అవసరాన్ని ఎక్కువగా  
 ఖర్చు చేసే ఆహారం. గాలికి నీరు ఆవిరై లోపల నీటి  
 శాతం తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. దాని వల్లే తలనొప్పులు,  
 మాడు నొప్పులు, వేడి చేసినట్లుగా ఉండడం, గొంతు  
 ఎండి పోవడం, గొంతు ఇన్ షెక్స్ ఎక్కువగా రావడం  
 జరుగుతుంది. ఎక్కువ రీజులు ప్రయాణం  
 చేసినపుడు తేడా రాకుండా ఉండాలంటే.

**చిట్టాలు:**

1. నీటి సీసా దగ్గర ఉంచుకుని ప్రయాణం ప్రారంభించాలి. పొట్టలో ఆహారం కొంచెం ఖాళీ అయినప్పటి నుండి నీటిని 40, 50 నిమిషాలకు అరగ్గాసు లేదా ముప్పువు గ్గాసు చోప్పున త్రాగుతూ ఉంచే మీకు మూత్రం రాదు. త్రాగిన నీరు త్రాగినట్లు శరీర అవసరాలకు లోపల సరిపోతుంది. మీకు తేడాలు రాకుండా ఉంటాయి.
2. ప్రయాణాలలో ఎక్కువ పండ్లను వాడుకోవడం అలవాటుగా చేసుకోండి.
3. చిల్లర తీండ్లు తీన్నా తప్పు లేదు గాని అస్త్రమానం అదే రందిగా తీంచే తేడాలు వస్తాయి. నీరు మిమ్మల్ని రక్షించినట్లుగా ఏదీ ప్రయాణంలో రక్షించదు కాబట్టి జాగ్రత్తగా త్రాగండి.

## 22. విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతకాలంచే

ఎముక త్వరగా అతకాలన్నా, ఆక్షుద కండ త్వరగా పట్టాలన్నా మాంసం, గ్రుడ్లు, కైమా, బోను సూప్ లను బాగా వాడితే త్వరగా అతుకుతాయని అందరూ తినమని సలహా ఇస్తారు. ఇంట్లో ఆడవారికి మగవారు మంచంపై ఉంటే, అదే పనిగా రకరకాలు వండి పెదుతుంటారు. ఖాళీగా పదుకుని ఇలాంటి చెత్తంతా తినేసరికి, వారిలో ఉన్న శక్తి అంతా ఎప్పుడూ జీర్ణకోశము వద్దే వుండి వీటిని అరిగించే పనికే సరిపోతుంది. ఇక ఎముకలు అతికించే శక్తి లేక ఆ పని ఆలస్యంగా చేస్తుంది. చివరకు మనకు వచ్చేది 10, 15 కిలోల బరువు, విరిగిన దగ్గర వాపులు. అతకడానికి 3, 4 నెలలు పైన బదుతుంది. జంతువులు ఎముకలు విరిగినప్పుడు 8, 10 రోజులు పూర్తిగా ఉపవాసంలో

ఉండి వాటిలో ఉన్న శక్తిసంతా అతకడానికి  
వాడుకుంటాయి. అందుకే వాటికి చాలా త్వరగా  
అతుకుతాయి.

## చిట్టాలు:

1. మాంసాహం, గ్రుడ్లు పూర్తిగా మాని, మొలకెత్తిన  
విత్తనాలు, పచ్చ కొబ్బరిని సరిపడనంత  
పెట్టుకుని ఉదయం ఉఫిన్ గా తించే  
సరిపోతుంది. ఏటితో పాటు నువ్వుల ఉండ ఒకటి  
తినాలి.
2. మధ్యాహ్నం బరువు పెరగకుండా రొట్టి, కూరలు  
తించే సరిపోతుంది
3. సాయంకాలం పళ్ళరసాలు, పండ్లు, '6'  
గంటలకల్లా తిని ఆపాలి. రాత్రికి ఎమీ తినకుండా  
ఆపితే శరీరం ఆ షైములో బాగా ఎముకలను  
అంటేంచుకునే ప్రయత్నం చేస్తుంది.
4. రోజుకి 1, 2 తమలపాకులను భోజనం తినాలు  
నమలడం మంచిది. కాల్చియం జందులో బాగా

କୌଣସି.

## 23. తలనోపి తగ్గాలంటే

ఎక్కువ మందిలో తరచూ తల నోపి వస్తూ ఉంటుంది. అందరూ నోపిని తగ్గించుకునే మాత్రము వేసికొని, నోపికి అసలు కారణాలను తగ్గించుకోరు. అందుచేతనే, సంవత్సరాలు తరిగినా తలనోపి మాత్రం పోదు. తలనోపి రావడానికి 10, 12 కారణాలు ఉన్నాయి. ఆందరిలోనూ ఒకే కారణాల చేత రాదు. ఒక్కొక్కరి తలనోపికి వేరు వేరు కారణాలు కలిసి ఉండి కూడా వస్తుంది. కారణాలు చూస్తే, టీ, కాఫీ లు బాగా త్రాగడం వల్ల, మంచి నీరు తక్కువగా త్రాగడం వల్ల, మలబద్ధకం వల్ల, గ్యాస్ ప్రిబుల్ ఎక్కువగా ఉన్నందువల్ల, జీర్ణక్రియ సరిగా లేనందువల్ల, ఎప్పుడూ ముక్కు రొంపలుండడం వల్ల, మెద నోపిగా ఉన్నా, రక్తం తక్కువగా ఉన్నా, రక్తనాళాలు తలలో సన్నగిల్లినా, కంటి చూపు సరిగా లేకపోయినా

మొదలగునవి ముఖ్యం అని చెప్పవచ్చు. మనం చేసే వైద్యం ఈ కారణాలను తోలగిస్తే పూర్తిగా తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

## చిట్టాలు:

1. ప్రతిరోజూ మంచి నీరును 5 లీటర్లు తప్పనిసరిగా త్రాగాలి.
2. రోజూ సుఖంగా 2, 3 సార్లు విరేచనం అయ్యేట్లు చూడండి.
3. ప్రతి రోజూ తప్పనిసరిగా తలస్నానం చల్లని నీటితో చేయండి. 2, 3 రోజులు తలనొప్పి ఎక్కువైనా అలవాటులో తగ్గిపోతుంది. తల స్నానం వల్ల తలకు రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. తలలో వేడి కూడా తగ్గుతుంది.
4. ఉదయం టీ, కాఫీలను పూర్తిగా మాని తేనె నీళ్ళను గాని, పచ్చ కూరల రసాన్ని గాని, పండ్ల రసాన్ని గాని త్రాగండి.

5. టిఫిన్ క్రింద కేవలం మొలకలు, లేదా పండ్లను తించే జీర్ణకోశం బాగుపడుతుంది.
6. తలనొప్పిగా ఉన్నపువుడు పాదాలు రెండూ వేడి నీటిలో పెట్టి, తలపై తడిగుఢ్ఱ (మాడుపై) పెట్టుకుని అలా 15 నిమిషాలు పాటు కూర్చుంచే త్వరగా ఉపశమనం వస్తుంది.
7. ఇలా చేసినా తలనొప్పి తట్టుకోలేకుండా వస్తే అప్పుడు పూర్వంలా మందు వాడుకోవచ్చ. 8, 10 రోజులలో వాటి అవసరం లేకుండానే మార్చు వస్తుంది.

# 24. చలికాలంలో చర్చిం తెలుపు రాకూడదంచే

చలికాలంలో అందరి చర్చిం తెల్లగా, పొదర్ ఎక్కువ రాసుకున్నట్లుగా ఉంచే కోల్ట్ క్రీములు వ్రాస్తుంటారు. చర్చిం చలికాలంలో అలా కాకుండా, పగలకుండా ఉండాలంచే సబ్బులు మానాలి. చలికాలంలో అసలే చర్చిం పొడిగా ఉంటుంది. సబ్బు పెట్టడం వల్ల ఇంకా పొడిగా, బిరుసుగా అవుతుంది. సబ్బులలో ఉండే కెమికల్స్, చర్చిం షై పొరను పాడు చేస్తాయి. క్రొత్త పొర పుట్టుకుండా పాత పొర పాడయేసరికి చర్చిం తెలుపుగా, పగిలి అలా తయారపుతుంది.

**చిట్టాలు:**

సబ్బులు పుర్తిగా మానాలి. స్నానం చేసే ముందు కొంచెం కొబ్బరి నూనెను శరీరమంతా రాసుకుని ఒళ్ళు

రుద్దుకోవడానికి మెత్తటి ఉవలు తీసుకుని బాత్ రూమ్ కు వెళ్ళండి. శరీరాన్ని నీటితో తడిపాక, ఆ ఉవలును తడిపి పిండి, అప్పుడు దానితో శరీరాన్నింతా రుద్దుకోండి. మీ మురికంతా చర్చం దెబ్బతినకుండా ఆ ఉవలకు అవుతుంది. రుద్దడం అయ్యాక మరలా నీరు పోసుకుని పాడి ఉవలుతో తుడుచుకుంచే సరిపోతుంది. ఈ రకం స్నానం ప్రతిరోజూ చేస్తే చర్చం పూర్తిగా శుభంగా ఉంటుంది. చర్చం నిగనిగలాడుతూ ఉంటుంది.

# 25. శోభి తగ్గాలంటే

నల్లశోభి, తెల్లశోభి అని రెండు రకాలుగా వచ్చి చర్చ అందాన్ని పాడు చేస్తాయి. ముఖ్యముగా చెమటలు బాగా పట్టి నిలవ్య ఉండే చోట, ఆ చెమట వల్ల ఫంగన్ అనే క్రిములు చేరి అక్కడ ఇన్ పెక్కన్ కలిగి చర్చం మచ్చలు మచ్చలుగా మారుతుంది. సరిగా స్నానం చేయని వారికి వస్తుంది.

## చిట్టాలు:

1. లేత వేప ఆకులను నూరి ఆ మచ్చలున్న భాగంపై రుద్ది స్నానం చేస్తే మంచిది.
2. అప్పుడప్పుడూ తేనె, నిమ్మరసం ఈ రెండూ కలిపి చర్చానికి రాసి బాగా ఇంకనిచ్చి స్నానం చేయవచ్చు. లేదా పట్టి నిమ్మరసం రాసైనా చేయవచ్చు.

3. పైన చెప్పినట్లుగా స్వానం చేస్తే చర్చం పూర్తిగా శుభ్రం అయ్యా ఏ క్రిములు చేరే అవకాశముండదు. ఇలా చేస్తే 20, 25 రోజులలో తగ్గుతుంది.
4. ఆహారంగా రసాలను ఎక్కువగా త్రాగితే చర్చానికి మంచిది.

# 26. జూట్లు ఉడటం తగ్గాలంచే

అన్ని ఉన్నవారికి జూట్లు సరిగా ఉండదు. అదుక్కనే వారికి ఏమీ లేక పోయినా బోలెదు బొచ్చు మాత్రం ఉంటుంది. పురీవులకు జూట్లు బాగా వత్తుగా, ఎక్కువ పొదవుగా ఉండేది. మన అలవాట్లు జూట్లు ఉడిపోయేట్లు చేస్తున్నాయి.

## చిట్టాలు:

1. ప్రతి రోజూ చన్నీటి తల స్వానం చేయండి. జూట్లు కుదుళ్ళు గట్టి పడతాయి. వేడి నీరు ఎక్కువగా తలకు పోయదం వల్ల జూట్లు కుదుళ్ళు ఆ వేడికి దెబ్బతిని జూట్లు ఎక్కువగా ఉడి పోతుంది.

2. పౌంపూలు మాని 7, 8 రోజులు కుంకుడికాయ రసంతో తలంటుకోండి. పొప్పులలో ఉండే మందులు జూట్టును చిట్టినట్లు చేస్తాయి.
3. తల ఆరాక కొబ్బరి నూనె రాస్తే, ఎంద జూట్టును, కుదుళ్ళను పాడు చేయకుండా కాపాడుతుంది.
4. రోజుకి 100 వెంట్లుకలు ఉండడం 100 వెంట్లుకలు తిరిగి పుట్టడం ఆరోగ్య లక్షణం. అందరికీ 100 ఉండుతున్నాయి కాని తిరిగి పుట్టడం లేదు. జూట్టు తిరిగి పుట్టాలంచే మధ్యహ్నాం భోజనంలో ఆకుకూరలను వండుకుని బాగా ఎక్కువగా తీనడం మంచిది.
5. మాంసకృత్తుల ఆహారం జూట్టు పుట్టడానికి, బాగా ఎదగడానికి మంచిది. కాబట్టి మొలకెత్తిన విత్తనాలు ఉదయం తప్పని సరిగా తీనండి. అందులో కొబ్బరి, వేరు శైనగ పప్పులు కూడా తప్పని సరిగా తీంచే మంచిది.

# 27. మూర్తింలో మంట తగ్గాలంచే

శ్రీలలో నీరు తక్కువగా త్రాగడం వల్ల ఎక్కువగా వస్తుంది. చిక్కటి మూర్తిం, పచ్చటి మూర్తిం ఎక్కువ గంటలు ఆపి పొయ్యడం వల్ల, ఆ మూర్తిం గాఢతకు మందుతుంది. ఎప్పుడూ మూర్తిం మీ కంటికి తెల్లగా కనబడాలి. ఎప్పుడు పోసినా ధారగా రావాలి. ఎప్పుడూ మూర్తిం చిక్కగా ఉండకూడదు. కంపు రాకూడదు.

చిట్టాలు:

1. ప్రతి రోజూ నీటిని 4, 5 లీటర్లు త్రాగితే 2, 3 రోజులలో మూర్తింలో మంట తగ్గుతుంది.
2. పగటి సమయంలో కూడా నీటిని సైము ప్రకారం త్రాగాల్సిందే. ఎందలో తీరిగేవారు ఇంకాస్త

ఎక్కువ త్రాగుతూ ఉంచే మంట రాకుండా  
ఉంటుంది.

3. మంట తగ్గడానికి పంచదార నీళుళగాని, ఇతర  
పానీయాలు వృధా.

## 28. కాళ్ళ తిమ్మిర్లు, మంటలు తగ్గాలంచే

బాగా లావున్న వారికి, సుగరున్నవారికి, రక్తం  
తక్కువగా ఉన్నవారికి, రక్త నాళాలు  
మూసుకున్నవారికి ఈ సమస్య వస్తూ ఉంటుంది.  
ముఖ్యంగా రక్త ప్రసరణ లోపమే కారణం. ఇది  
కాకుండా 'బీ' విటమిన్లు ముఖ్యంగా 'విటమిన్ బీ1'  
లోపం ఉన్న వారిలో కాళ్ళ మంటలు, తిమ్మిర్లు, కాళ్ళ  
నీరు పట్టడం జరుగుతుంది.

**చిట్టాలు:**

1. రెండు బేసిన్లు పెట్టి అందులో ఒక దానిలో వేడి  
నీరు, మరొక దానిలో చల్లని నీరు పోయండి.  
మీరు కుర్చీలో కూర్చుని ముందు 5 నిమిషాలు  
వేడి నీటిలో ఉంచి, ఆ తరువాత 2 నిమిషాలు

చల్లని నీటిలోకి మార్చండి. మళ్ళా పాదాలను 5  
నిమిషాలు వేడిలో, 2 నిమిషాలు చల్లని వాటిలో  
ఇలా ఇంకొనసారి మార్చతారు. దీనివల్ల, వేడిలో  
పెట్టినప్పుడు రక్తం కాళ్ళపైకి బాగా నడిస్తే  
చల్లవాటిలో పెట్టినప్పుడు రక్తం కాళ్ళపైకి  
ఎక్కువగా వస్తుంది. ఇలా రక్తం పైకీ క్రిందకు  
బాగా నడవదం వల్ల రక్త ప్రసరణ  
మెరుగువుతుంది.

2. ముడి బియ్యపు అన్నం తినడం వలన 'బి'  
విటమినుల లోపాన్నితేలికగా సవరించుకోవచ్చ.  
మంటలు, తీమ్మిర్చు ఉపశమిస్తాయి.

## 29. మాడు నోపిం తగ్గాలంటే

తలనోపిం వేరు మాడు నోపిం వేరు. ఒక్క మాడు భాగంలోనే ఇది వస్తుంది. బస్సు ప్రయాణాలలో, ఘాషింగులలో, ఎండలో తీరిగేటప్పుడు, చెన్నన వచ్చినప్పుడు ఎక్కువగా వస్తుంది. మంచి నీళ్ళు తక్కువగా త్రాగి తీరిగే వారికి శరీరంలో నీరు చాలక, తలకు అందవలసిన రక్త ప్రసరణ అందక, రక్తంలో నీరు తగ్గడం వలన మాడు భాగం వేడెక్కువై మాడు నోపిం వస్తుంది. రేడియేటర్ నీళ్ళు తగ్గితే ఇంజన్ వేడెక్కినట్లే మనకు మాడు భాగం వేడెక్కుతుంది. పైన చెప్పిన సందర్భాలలో మాత్రం వస్తుందని నీరు త్రాగక తీరిగినందుకు మాడు నోపిం వస్తుంది.

**చిట్టాలు:**

1. ఎప్పుడు మాడునోప్పి అనిపించినా వెంటనే మాడుపై నీళ్ళతో తడిపి, కుదిరితే చేతిగుఢ్ఱ తడిపి ఉంచుకోవచ్చు.
2. పగలు మాడు నోప్పి వస్తే సాయంకాలం తలస్నానం చేయడం మంచిది.
3. రోజూ నీరు బాగా త్రాగాలి. కూడా నీనా ఉంచుకుని కొంచెం కొంచెం పైన చెప్పిన సందర్బాలలో త్రాగితే మంచిది. మూత్రం రాదు. మాడు నోప్పి రాదు.

# 30. బరువు తగ్గాలంచే

అందరూ బరువు తగ్గాలని తిండి తగ్గించి నీరసపడి పోతారు తప్ప బరువు తగ్గరు. బరువు తగ్గాలంచే చెత్త తిండిని పూర్తిగా మని మంచి తిండిని పెంచితే బరువు తగ్గి ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది.

## చిట్టాలు:

1. బరువున్న వారికి రక్తం తక్కువగా ఉంటుంది. పచింకూరల రసాన్ని గ్రాసుడు త్రాగితే బరువు పెరగకుండా రక్తం పడుతుంది.
2. ఉదయం టిఫిన్ క్రింద ఇడీ, దోసలను 1, 2 తినడం మని మొలకెత్తిన విత్తునాలను బాగా ఎక్కువగా పెట్టుకుని తీంచే పోషకాహార లోపాలు పోతాయి. నీరసం కూడా తగ్గుతుంది. కొబ్బరి,

వేరుశనగ పప్పులు లేకుండా మిగతా గింజలు తినవచ్చు.

3. మధ్యహృదాం భోజనంతో అన్నాన్ని పూర్తిగా మాని రొచ్చెలను 3, 4 పెట్టుకుని అందులో కూరలను (ఉప్పు), నూనె లేకుండా చప్పగా) బాగా ఎక్కువగా పెట్టుకుని తినాలి. ఎంత కూర తీంచే అంత క్రొవ్వు కరుగుతుంది. కూరలలో పీచు పదార్థాలు ఉండడం వల్ల బరువు పెరగకుండా క్రొవ్వు కరుగుతుంది. రొచ్చె తిన్నాక కొంచెం పెరుగు తినవచ్చు. ఇక అన్నం వద్దు. సాయంకాలం 5 గంటలకు ఒక గ్రాసుడు పండ్ల రసం త్రాగితే మంచి రక్తం పడుతుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది. పండ్ల వల్ల బరువు పెరగరు.
4. సాయంకాలం 6-6.30 గంటలకల్లా భోజనం ముగించాలి. ప్రాద్యషోయ తీంచే తిన్నది క్రొవ్వుగా మారుతుంది. పెందలకడనే తీంచే నిలవ ఉన్న క్రొవ్వు కరుగుతుంది.

5. భోజనంలో 2, 3 రొష్టలు ఎక్కువ కూరతో పెట్టుకుని సరిపెట్టాలి. పెరుగు వద్దు. అన్నం వద్దు.
6. బరువు తగ్గడానికి రోజ్జూ ఆసనాలు వేస్తే ఏ భాగంలో ఎక్కువ క్రొవ్వు పేరుకుంచే ఆ భాగంలో క్రొవ్వు కరగడానికి ప్రత్యేకంగా ఆసనాలు ఉంటాయి.
7. బరువు తగ్గడానికి నేను వ్రాసిన ఆసనాలు బుక్ చదివి వాటిని చేస్తే నెలకు 5, 6 కేజీలు తగ్గుతారు. నేను చెప్పిన ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ ఆసనాలు వేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

# 31. చుండ్రు తగ్గాలంటే

మన పెద్దలకు చుండ్రు అనే సమస్య తెలియదు. ఈ రోజుల్లో చుండ్రు అంటే తెలియని వారు ఉండరు. సహజంగా మన చర్చిలో వాతావరణాన్నింది రక్కించుకోవడానికి ఒక రకమైన జిగురు లాగా ఉండే క్రొవ్వు పదార్థాన్ని వదులుతూ ఉంటుంది. దీని వలన చర్చిలో మెత్తగా ఉంచబడుతుంది. తలలో ఈ జిగురు గాలి సరిగా తగలక పేడుగా కట్టి పెచ్చలు పెచ్చలుగా ఉడుతూ ఉంటుంది. స్నానం రోజూ శరీరం వరకే చేసి తల మనది కాదన్నట్టుగా కొందరు వదిలేస్తారు. దాని వలన తల శుభ్రం కాక చుండ్రు వస్తుంది. పొంపూలు తరచుగా వాడే వారికి కూడా అందులో కెమికల్స్ చర్చిలో పై పొరను పాడు చేసి ఎక్కువ పొట్టు రాలేట్టు చేస్తాయి. పొంపు పెట్టిన రోజున బాగానే వుండవచ్చు కాని తరువాత రోజు నుండి వాటి

నష్టం బయట పడుతుంది. చుండును పోగొళ్ళు వాంపు అని మనం మోసపోతున్నాము. కేవలం తల స్నానం చేయనందువల్ల వచ్చే సమస్యను పరిష్కరించుకోవటానికి ఎంత డబ్బు వృద్ధా చేస్తున్నారు, దీనికోసం ఏ మందులూ వాడవద్దు.

## చిట్టాలు:

1. ప్రతిరోజూ చన్నీళ్ళ తల స్నానం చేయండి, వేడి నీళ్ళ తలకు పోయకూడదు. నీళ్ళ మరీ చల్లగా వుంచే కొఢిగా వేడి నీరు కలిపి (బావిలో నీటి లాగా) ఆ నీళ్ళ పోసుకోండి.
2. వారానికి, పది రోజులకొకసారి కుంకుడు కాయ రసంతో తలంటుకోండి. చుండు మరీ ఎక్కువగా వున్నపుపుడు పొడి తలకు ఆ రసం బాగా పట్టించి 5, 10 నిమిషములు అలా వుంచి అప్పుడు చన్నీటి స్నానం చేయండి. ప్రతి రోజూ ఇలా కుంకుడు రసంతో ఏడు, ఎనిమిది రోజులు

చేయవచ్చు (సమస్య ఎక్కువగా వున్నవారే ప్రతి రోజూ కుంకుడు రసం వాడండి).

3. తల ఆరిన తరువాత కొబ్బరి నూనె రాసుకోండి.

నూనె                  రాసై                  చుండు                  ఎక్కువ  
అవుతుందనుకుంటారు. రోజూ తల స్వానం  
చేసే వారికి ఏమి కాదు. చలికాలంలో చర్చిం  
తెల్లగా పొట్టు లేస్తున్నప్పుడు మనం కొబ్బరి  
నూనె రాసై అది కరుచుకుపోయి సమస్య  
తగ్గినట్టే, చుండుకు కూడా నూనె రాయవచ్చు.  
మన పెద్దలు నూనె బాగా రాసుకున్నందుకే  
చుండు రాలేదు.

4. తల నూనె జిడ్డుగా వుంచే ప్రతి రోజూ (ఒక చెక్క  
లేదా కాయ) నిమ్మరసాన్ని తలకు (తలపై  
చర్చానికి) రాసుకొని తల స్వానం చేస్తే జిడ్డు  
పోతుంది. తలలో జిగురు గ్రంథులు ఊరించే  
ఎక్కువ జిగురును శుభ్రం చేయడానికి  
నిమ్మరసం బాగా పనికొస్తుంది.

## 32. పిక్కల నొప్పులు పోవాలంచే

బలహీనత వల్ల ఎక్కువగా పిక్కల నొప్పులు వస్తుంటాయి. ఆహారం మంచిగా తినకుండా ఎక్కువ పని చేసుకొనే వారికి ఆ నీరసంలో ముందు పిక్కలు లాగుతాయి. ఎక్కువగా నడిచే వారికి ఆ కండరాలు శ్రేమను తట్టుకోలేక వస్తుంటాయి. శరీరంలో ఉప్పు, మెగ్గుషియం లాంటి లవణాలు తక్కువగా ఉన్నా పిక్కలు పట్టేస్తూ వుంటాయి. ఉప్పును పూర్తిగా మానిన వారికి క్రొత్తలో వారం, పది రోజులు వచ్చి ఆ తరువాత తగ్గుతుంటాయి. దీనికి పరిష్కారం ఏమిటంచే మనం చేసే పనికి శరీరం తట్టుకునేట్లు మంచి ఆహారాన్ని తించే సరిపోతుంది.

**చిట్టాలు:**

1. తెల్లటి అన్నం మని ముడి బియ్యం అన్నానీను వందుకొని రెండు పూటలు సరిపడా తించే 15, 20 రోజులలో తగ్గుతాయి. ఎక్కువ పని వలన వచ్చి పిక్కల నొప్పులు ముడి బియ్యం అన్నానికి తగ్గిపోతాయి.
2. ప్రతి రోజూ మధ్యహ్నం భోజనంలో ఆకు కూరలను ముఖ్యంగా పాల కూరలాంటి వాటిని రోజూ వందుకుని బాగా తించే లవణాల లోపం తగ్గుతుంది.
3. పిక్కలు పట్టేస్తూ వుంచే లేదా ప్రయాణాలలో నడక ఎక్కువగా నడిచినందుకు నొప్పిగా వుంచే కొఢిగా కొబ్బరి నూనె పిక్కలకు రాసి మర్చన చేసి వేడి నీటి కాపడం పది నిమిషాల పాటు పెట్టుకుంచే ఆ బడలిక అంతా పోతుంది.

# 33. వికారం తగ్గాలంటే

జీర్ణ క్రియలో దోషాల వలన ఎక్కువగా వికారం వస్తుంది. నిద్ర లేచిన వెంటనే ప్రేగులలో పసర్లు ఎక్కువగా వున్నా తిన్నది సరిగా అరగక పోయినా, ఆహారం తిని బస్సు, కారు లాంటివి ఎక్కినా, ఆహారంలో సరిపడని విషపదార్థాలున్నా వికారాలు వస్తూ వుంటాయి. వికారం వున్నప్పుడు వాంతి అయితే బాగుంటుందనిపిస్తుంది. ఈ లోపు కళ్ళు కూడా తిరుగుతూ కుదురు లేనట్లుగా వుంటుంది. వాంతి వచ్చినట్లుంటుంది కాని వాంతి రాదు. వాంతి అయితే బాగుంటుందని అందరికీ అనిపించినా వాంతి చేసుకోవాలనే ఆలోచన పట్టదు. వికారం ముదిరితే కాని వాంతి అవదు. వాంతి అయితే కాని తిక్క తగ్గదు.

**చిట్టాలు:**

అవకాశం వుంటే గోరువెచ్చని నీరు, లేనప్పుడు బిందెలో నీరు 5, 6 గ్లాసులు (ఉపు) కలపకుండా) ఆపకుండా త్రాగండి. ఇంకా త్రాగ గలిగితే త్రాగండి. నీరు త్రాగుతుంటే వికారం ముదరాలి. త్రాగేటప్పుడే వాంతి వచ్చేటట్లుగా త్రాగండి. త్రాగలేనప్పుడు ఆపి వ్రేళ్ళను నోటిలో పెట్టి వాంతి చేసుకోండి. మనము త్రాగిన నీళ్ళు వెళ్ళి లోపల వున్న దోషాన్ని పట్టుకొని బయటకు వచ్చేస్తాయి. పొట్టలో ఆహారం వున్నా సరే ఎప్పుడు వికారంగా వుంటే ఆప్పుడు ఇలా వాంతి చేసుకోవచ్చు. వెంటనే ఏమి తినకుండా కానేపు విక్రాంతి తీసుకొని తేనె నిమ్మరసం కాని కొబ్బరి నీళ్ళు కాని త్రాగితే హాయిగా వుంటుంది.

# 34. తుమ్ములు తగ్గాలంచే

తుమ్మురావడం అనేది ఆరోగ్యానికి మంచిదే, కాని రోజుకు 50, 60 తుమ్ములు రావడం జబ్బు. ముక్కులో, ముక్కు పక్క సందులలో (సైనస్ లు) రొంప ఎక్కువగా పేరుకొని గాలి ప్రయాణానికి మరీ అడ్డుగా తయారవుతుంది. దీనిని కదిలించి బయటకు కారేటట్లు చేసి, గాలి ప్రయాణం సాఫ్ట్గా చేయడానికి శరీరం తుమ్మించి రొంపను కదుపుతూ వుంటుంది. శరీరం మన గురించి ఆ చెదు తీయడానికి ప్రయత్నిస్తుంచే మనకేమో తుమ్ము ఒపిక లేక, లేదా అంత ఖాళీ లేక తుమ్ము రాకుండా మందు వేస్తాం. దాంతో తుమ్ములు తాత్కాలికంగా ఆగిపోతాయి. ఆ రొంప పేరుకుపోయి రకరకాల ఇన్ ఫెక్షన్స్ కలిగిస్తూ ఇక జీవితాంతం మనకు తుమ్ములు పోవు, మందులూ పోవు. కొందరికి మంచు తగిలితే తుమ్ములు వస్తే మరి

కొందరికి దుమ్ము తగిలితే తుమ్ములొస్తాయి. కొందరికి అగరొత్తుల పొగకు, పోపు వాసనకు ఇలా రకరకాలుగా వస్తుంటాయి. నీటిని పూర్తిగా 20, 30 రోజులలో పోగొట్టుకోవచ్చును.

## చిట్టాలు:

1. మంచి నీళ్ళు తక్కువగా త్రాగేవారికి ఈ జబ్బు ఎక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి రోజుకు అయిదు లీటర్ల నీటిని గోరు వెచ్చగా చేసుకొని త్రాగాలి. చల్లదనం అసలు పనికిరాదు.
2. ఉదయం పూట స్పీడు వాకింగ్ కాని లేదా జాగింగ్ (అలుపు రాని పరుగు) గాని మీ వయసును బట్టి ఏది కుదిరితే అది 40, 50 నిమిషాల పాటు చేయండి. ఇవి చేసేటప్పుడు మాట్లాడకుండా మనసును శ్యాస మీద పెట్టి దీర్ఘ శ్యాసలు తీసుకుంటూ చేయాలి. రెక్కలను బాగా కదుపుతూ చేయాలి. దీని వల్ల రొంపలు ఆవిరైపోతాయి.

3. దీర్ఘ శ్వాసల ప్రాణాయమాన్ని (మెల్లగా గాలి వీలేచు రకాలు కాదు) చేయాలి. ముక్కులో రొంప లేనప్పటి నుండి ప్రారంభించాలి. రొంప కొద్దిగా ఉంచే పైన చెప్పిన వ్యాయమాలే కొన్ని రోజుల వరకు చేయండి. కావాలంచే నేను ప్రాసిన ప్రాణాయమము పుస్తకం చదివి కూడా ప్రాణాయమము చేయవచ్చు.
4. ప్రతి రోజూ ముఖానికి ఏదన్నా నూనె ప్రాసుకొని 10 నిమిషాల పాటు నీటి ఆవిరి పట్టుకుంచే మంచిది. కావాలంచే రెండు పూటలూ ఆవిరి పట్టుకోవచ్చు. నీటిలో ఏమీ కలపనవసరం లేదు.
5. పంచదార, స్వీట్స్, ఫ్రిజ్ లోనివి, కూల్ డ్రింక్స్ లాంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి.
6. 70, 80 శాతం మందికి పైన చెప్పిన చిట్టాలకే తగ్గుతాయి. ఎవరికన్నా ఇంకా పూర్తిగా తగ్గనప్పాడు ఇక ఆహారంలో మేము చెప్పినట్లుగా పూర్తిగా ఉప్పు లేకుండా తీంచే గాని సాంతం తగ్గడం లేదు.

7. తుమ్మలకు వేసుకునే మందులన్నింటినీ  
పూర్తిగా ఆపు చేయాలి.

# 35. సన్ ఎల్రీ రాకూడదంచే

సూర్యాడు అన్నింటికి ప్రాణం పోస్తూ ఉంచే, మనిషికి మాత్రం ఆరోగ్యానికి బదులు ఎల్రీ వస్తున్నది. కొందరికి ఎంద తగిలే భాగాలలో చర్చం నల్లగా పేదుకట్టినట్లుగా మాడి ఉంటుంది. బట్ట క్రింద భాగాలు బాగానే ఉంటాయి. ఇక ఎండలోనికి వెళ్ల కుండా జాగ్రత్త పడతారే తప్ప తప్పును సవరించుకునే ప్రయత్నం చేయరు. నీరు తక్కువగా త్రాగే వారందరికీ సన్ ఎల్రీ వస్తుంది. ముఖ్యంగా స్త్రీలు నీళ్లు త్రాగనందు వల్లే ఎక్కువగా స్త్రీలకు వస్తుంది. చెట్టుకు సరిపడా నీరు చాలనప్పుడు ఆ ఆకులు ఎందను తట్టుకోలేవు మాడిపోతాయి. మనలో జరిగేది కూడా అంతే. ఎంద వేడిని తట్టుకోవడానికి చర్చంలోని నీరు ఆవిరై చర్చాన్ని చల్ల బరుస్తా

ఉంటుంది. శరీరంలో సరిపడా నీరు లేని వారికి చర్చం ఆ వేడి నుండి రక్కించుకోలేక మాడిపోతుంది. ప్రమిదలో నూనె ఉన్నంత సేపూ ఆ మంట ఒత్తుని కాల్పులేదు. అలానే మనలో సరిపడా నీరు ఉన్నంత సేపూ ఎంత ఎండైనా మన చర్చాన్ని ఏమీ చేయలేదు.

## చిట్టాలు:

రోజుకి 5 లీటర్ల మంచి నీరు త్రాగాలి. ప్రతి రోజు ఎండలోనికి వెళ్ళబోయే ముందు మీలో నీరు సరిపడా ఉండేట్లు త్రాగి వెళ్ళండి. ఎండలో తిరిగినా, ఎండలో పని చేస్తున్నా మీకు మూత్రం తెల్లగా, సాఫీగా వచ్చేటట్లు నీటిని త్రాగండి. నల్లగా మారిన చర్చం మామూలుగా రావడానికి 5, 6 నెలలు పడుతుంది.

# 36. గ్యాన్ ట్రూబుల్ తగ్గాలంచే

ప్రపంచంలో అత్యదిక జనాభాని ఏడివిస్తున్న సమస్య ఇది. ప్రతి రోజూ ప్రైస్‌గులలో లీటరు గ్యాసు తయారవడం ఆరోగ్య లక్షణం. ఒక వేళ ఎక్కువగా తయారైనా బయటకు ఫ్రీగా పోతే దాన్ని ట్రూబుల్ అనకూడదు. తయారైన గ్యాసు క్రింద నుండీ, పై నుండీ రాక బిగిస్తే దాన్ని గ్యాన్ ట్రూబుల్ అంటారు. కొందరు గుండె నొప్పి వచ్చిందనుకునేంతగా గ్యాన్ పశ్చేస్తుంది. ప్రీ, పురుష భేదం లేకుండా అందరికీ గ్యాసు ఉత్పత్తి అపుతూ ఉంటుంది. కాకపోతే కొందరు సాంధుతో వదిలితే ఇంకొందరు సైలెంట్ గా వదులుతున్నారే తప్ప అందరికీ పోవడం మామూలే.

గ్యాన్ ట్రూబుల్ కి ఐదు ముఖ్యమైన కారణాలు ఉన్నాయి.

1. మల బద్ధకం వల్ల మలం ప్రేగులలో గ్యాసు ఎక్కువగా తయారవుతుంది. నిలవన్న మలం, పేద పొయి టాంకులో పేద గ్యాసును తయారుచేసినట్లుగా తయారు చేస్తూ వుంటుంది. ఆ గ్యాసు బయటకు పోయే సందు లేకుండా ప్రేగంతా మలంతో పూడుకుని ఉండటం వల్ల, ప్రేగులో గ్యాసు పశ్చేసి బొడ్డు క్రింద భాగం బిగదీయడం గాని, నొప్పి రావడం గాని జరుగుతుంది.
2. తినేటప్పుడు మంచి నీళ్ళు త్రాగడం వలన జీర్ణక్రియ బాగా ఆలస్యంగా జరగడంతో ఆహారం పులిసి ఎక్కువ గ్యాసు తయారవుతుంది.
3. ఆహారాన్ని బాగా నమలకుండా మ్రింగేవారికి, సరిగా జీర్ణక్రియ జరగక గ్యాసు తయారవుతుంది.
4. ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే ఆహార పదార్థాలు, క్రొప్పు పదార్థాలను తీనడం వలన ఉదాహరణకు మాంసాహారం, పలావులు, గ్రుడ్లు, ప్రాసెష్ణ ఫుండ్సు మొదలగునవి. ప్రేగులలో ఎక్కువనేపు

(సుమారు 6, 7 గంటలు) జీర్ణక్రియ కొరకు వుండడం వలన గ్యాసు అధికంగా తయారవుతుంది.

5. మాంసకృత్తులున్న ఆహారము సహజంగా కొంత గ్యాసును ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఉదాహరణకు ఆకు కూరలు, గింజలు, కంది, పెసర పప్పులు 2, 3, 4, 5 కారణాల ద్వారా తయారైన గ్యాసు త్రైన్మాల ద్వారా పై నుండి వస్తుంది. లేదా పొట్ట, ధాతీలలో బిగపశ్చేస్తుంది.

## చిట్టులు:

1. రోజూ విరేచనము సాఫీగా 2, 3 సార్లు అయ్యేటట్లు చూసుకోండి. నీళ్ళు త్రాగినా సాఫీగా అవ్వకషోతే 7, 8 రోజులు వరుసగా ఎనిమా చేసికొని ప్రేసులను కీన్ చేసుకోండి.
2. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం మాని, తినడానికి అరగంట ముందు, తినాన్క రెండు గంటల

తరువాత త్రాగండి.

3. ఆహారాన్ని మెత్తగా పిండి పిండిగా నమిలి మెల్లగా తినండి.
4. నూనె పదార్థాలు, క్రొప్పు పదార్థాలు, మాంసాహారాలు, పలావులు మాని ఆహారం తేలిగ్గా, త్వరగా జీర్ణమయ్యే వాటిని తినండి.
5. ఆకు కూరలు, కంది పప్పు, పెసర పప్పు, చిక్కుడు కాయలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు 10, 15 రోజుల పాటు పూర్తిగా మానండి.
6. ఉదయం పూట టీఫిన్ క్రింద ఇతర టీఫిన్ లు మాని పండ్లను, ఖర్బూరాన్ని మాత్రమే (సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు ఖర్బూరం వద్ద) తినండి.
7. నిమ్మకాయ పులుపు, పచిషమిర్చిని వాడుకున్నా ఘరవాలేదు.
8. సాయంకాలం భోజనాన్ని పెందలకడనే తిని ఆపండి.

# 37. కాలుజాలు తగ్గాలంటే

దీనినే సయాటిక్ నోపిగ్ అంటారు. వెన్ను నుండి ఒక పెద్ద నరము తుంటి నుండి తోడు వెనుక భాగం గుండా, పిక్క నుండి పాదం వరకు వెళుతుంది. ఇలా రెండు కాళ్ళలో ఈ సయాటిక్ నరము ఉంటుంది. ఈ నరము నదుము భాగములో పూసల మధ్య ఒత్తెడికి గురి కావడము వల్ల కాలులో జాలుగా, నరము లాగుతూ, తిమ్మిరిగా, గుంజినట్లుగా ఉంటుంది. నోపిగ్ కాలుకి వెనుక భాగంలో వస్తుంది.

**చిట్టాలు:**

1. క్రింద కూర్చుకూడదు, వంగే పనులు మానాలి.
2. ఎప్పుడు పడుకున్నా, ఖాళీగా ఉన్నప్పుడల్లా లావు దిండును మోకాళ్ళ క్రింద పెట్టి వెల్లకిలా పడుకుంటే కాస్త హాయిగా ఉంటుంది. తలుపు

సందున వైరు నలిగినట్లుగా నరము ఇబ్బంది పడేది తగ్గుతుంది.

3. శలభాసనము అనే ఆసనాన్ని వేస్తే చాలా బాగా తగ్గుతుంది. మొదటి 8, 10 రోజులు ఒక పూటే తేలిగ్గా ఈ ఆసనాన్ని వేసి తీసివేయాలి. అలవాటు అయ్యక రెండు పూటలా ఎక్కువ సేపు వేయగలిగితే మంచిది.
4. ఎక్కుడ కూర్చున్నా నడుము నిటారుగా ఉంచుకుంటే మంచిది.
5. వీలున్నంతవరకు విశ్రాంతిగా ఉంటే త్వరగా తగ్గుతుంది.

# 38. టానీల్స్ వాపు తగ్గాలంచే

గొంతులో, గొంతుకు ఇరువైపుల పోలీసువారు మినిష్టరు గారి తలుపు కిరువైపులా కాపలా ఉన్నట్లుగా టానీల్స్ (ఆరెలు) ఉంటాయి. అవి మన లోపలకు వెళ్ళే ఆహారములో, నీటిలో ఎమన్సన్ క్రిములు, బ్యాక్టీరియాలు, టాకిన్స్, పాయిజన్ పదార్థాలు ఉంచే వాటిని శరీరం లోపలకు పోనివ్యకుండా అడ్డుకుని శరీరాన్ని రక్షించే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటాయి. మనం తినే దాంట్లోగాని, త్రాగిన దాంట్లో గాని హాని కలిగించే బ్యాక్టీరియాలు ఉన్నప్పుడు, ఆ బ్యాక్టీరియాలను ఈ టానీల్స్ ఆపడం వల్ల వీటికి ఇన్ ఫెక్స్ న్ వచ్చి వాచిపోవడం, నొప్పి చేయడం, గొంతును మూసివేయడం, మ్రింగనివ్యక పోవడం జరుగుతుంది. తరచుగా ఈ ఇన్ ఫెక్స్ న్ వస్తూ ఉంచే

వాటి బాధ తట్టుకోలేక ఆపరేషన్ చేయించి వాటిని పూర్తిగా తీయించుకుంటున్నారు. కాపలా వాళ్ళను తీయించివేస్తే ఇంటికి నష్టమున్నాట్లే శరీరానికి కూడా వాటిని తీయించుకుంటే ఇంకా సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తాయి. ఇవి ఎక్కువగా చల్లనివి, స్వీట్స్, ఐస్ క్రీములు, కూల్ డ్రింక్ లు, చాక్సెట్స్ మొదలగునవి ఎక్కువగా తినే పిల్లలకు వస్తూ ఉంటాయి.

## చిట్టాలు:

1. రోజంతా త్రాగే నీరు కాచి చల్లారిచ్చ మరలా త్రాగే ముందు గోరువెచ్చగా పెట్టుకుని త్రాగాలి. నీటిని భాగా ఎక్కువగా త్రాగితే త్వరగా ఇన్ పెక్కన తగ్గుతుంది.
2. వేపపుల్ల నమిలి ఆ చేదు ఊసివేస్తూ ఉంటే, ఆ చేదుకు కొంత ఇన్ పెక్కన తగ్గుతుంది.
3. గొంతు పై భాగాన రెండు పూటలా కొంచెం నూనె రాసి వేడి నీటి కాపడం పెట్టడం వల్ల నొప్పి తగ్గుతుంది.

4. ఇన్ ఫెక్షన్ ఎక్స్‌వగా ఉంచే 2, 3 రోజుల పాటు తేనె నీళ్ళతో పూర్తి ఉపవాసం ఉంచే చాలా బాగా తగ్గుతుంది.
5. ఇన్ ఫెక్షన్ పూర్తిగా తగ్గేవరకు మధ్యహ్నాం వరకు ఏమీ తినకుండా ఉదయం నుండి తేనె నీళ్ళు, మంచి నీళ్ళ తోనే 2, 3 సార్లుగా త్రాగి ఉంచే మంచిది.
6. మధ్యహ్నాం చప్పటి కూరలతో తేలిగ్గా తించే మంచిది.
7. సాయంకాలం ఉడికిన ఆహారం మాని 5, 6 గంటలకల్లా పండ్లను సరిపడా తిని ఆపివేయాలి. రాత్రికి ఆకలి వేస్తే తేనె నీళ్ళు త్రాగి పడుకోవచ్చు.
8. ఘైన చెప్పినట్లు 6, 7 రోజులు చేస్తే ఏ మందులూ అవసరం లేకుండానే తగ్గిపోతుంది.

# 39. రక్తం పట్టాలంచే

మన శరీరంలో ప్రతి రోజు కొన్ని కోట్ల ఎప్ర రక్త కణాలు చనిపోతూ ఉంటాయి. ఈ ఎప్ర రక్త కణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉన్నా రక్తానికి రంగునిచ్చే హిమోగ్లోబిన్ అనే పదార్థం తక్కువగా ఉన్నా దాన్ని రక్తహీనత అని అంటారు. ఈ రక్తహీనత ఉన్నవారిలో నీరసముగా ఉండటం, గుండె దడ దడ కొట్టుకోవడం, వోగురువ రావడం, ముఖం పాలిపోయినట్లు ఉండటం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మన దేశంలో పురుషుల కంచే స్త్రీలలోనే రక్తహీనత ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎందుకంచే స్త్రీలకు ప్రతి నెల బుతుక్కమం ద్వారా కొంత రక్తం బయటకు పోతూ ఉంటుంది. గరింధీ స్త్రీలకు, పాలిచ్చే తల్లులకు కూడా రక్తం ఎక్కువ అవసరమవుతుంది. స్త్రీలు సాధారణంగా మగవారికి పెట్టినంత శ్రద్ధగా ఆహారాన్ని

వారు స్వయంగా తినరు. అందుకే శ్రీలలో ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. రక్తంలో ఐరన్ ధాతువు లోపం వల్ల ఎక్కువగా రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. హిమోగ్లోబిన్ అనే పదార్థం ఈ ఐరన్ ధాతువు వల్లనే తయారవుతుంది. ఐరన్ ని శరీరం గ్రహించుకోవాలంచే విటమిన్ 'సి' కూడా అవసరమవుతుంది. అందుచేత ఐరన్, విటమిన్ 'సి' అనే రెండు పదార్థాలను మనం ఆహారం ద్వారా క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంచే శరీరానికి బాగా రక్తం పడుతుంది. మార్కెట్లో ఐరన్ టాబ్లెట్లు కొని వాడుకునే కంచే ఆహారం ద్వారా సహజంగా అందే ఐరన్ శరీరానికి ఎక్కువ లాభాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రతి రోజూ కొన్ని కోట్ల ఎర్ర రక్త కణాలు చనిపోతూ వుంచే వాటి షాంపంలో క్రొత్తవి తిరిగి పుట్టాలంచే మనం మంచి ఆహారాన్ని తెచ్చాలి.

**చిట్టాలు:**

1. క్యారెట్, నాటు ఉమోట్టా, కీరా దీసకాయలు, బీట్ రూట్ ఈ నాలుగింటినీ కలిపి రసం తీసి, వడగట్టి, ఆ రసాన్ని పెద్ద గ్లాసుడు తీసుకొని అందులో తేనె 3, 4 టీ సూప్ న్న కలిపి, దానిలో నిమ్మరసం పిండి, ఉదయం 7, 8 గంటలప్పుడు త్రాగితే మంచిది.
2. నిమ్మరసంలో ఉన్న విటమిన్ 'సి' వల్ల ఆ జ్యూస్ లో ఐరన్ ప్రేగుల నుండి బాగా గ్రహించబడుతుంది.
3. సాయంకాలం 4, 5 గంటలకు ఒక గ్లాసుడు పుల్లటి పండ్ల రసం తీసుకుని అందులో 3, 4 సూప్ న్న తేనె కలిపి త్రాగితే మంచిది.
4. తేనెకు అన్నటి కంచే త్వరగా రక్తం పడుతుంది. ఒరిజినల్ తేనె అయితే ఈ లాభం వెంటనే 10, 15 రీజులలో తెలుస్తుంది. తేనెను పైన చెప్పినట్లు బాగా వాడుకోవచ్చు.
5. ఖర్షారం పండ్లలో ఎక్కువ ఐరన్ ఉండడం వలన రీజుకి 10, 15 పండ్ల తించే త్వరగా రక్తం

పడుతుంది.

6. ఆకు కూరలు ఇంచుమించు రోజ్సా తినడం మంచిది. అవకాశం ఉన్నవారు ఈ అలవాట్లను రోజ్సా కొనసాగిస్తే ఎక్కువ లాభం ఉంటుంది.

# 40. కాలి వ్రేళ్ళ మధ్య పాయదం (బరుపులు) పోవాలంచే

ఎక్కువగా నీళ్ళలో ఉండేవారికి, వ్రేళ్ళ మధ్య ఖాళీ  
ఎక్కువగా లేకుండా ఇరుగ్గా ఉండేవారికి నీరు ఆ  
సందులలో ఉండి ఫంగన్ చేరి, ఇన్ ఫెక్షన్ లా వచ్చి,  
కంపు కొడుతూ బాధిస్తూ ఉంటుంది.

## చిట్టాలు:

1. పని పూర్తయ్యక దూది లేదా మెత్తని బట్టతో  
వ్రేళ్ళ మధ్యలో తడిని పూర్తిగా తుడవాలి.
2. ఆ సందులలో పొడి పసుపును అర్థండి. ఇలా  
రెండు పూటలూ చేస్తే త్వరగా తగ్గుతుంది.
3. తడిలో ఎక్కువగా తిరగవలసి వచ్చేవారు  
తడిలోకి వెళ్ళబోయే ముందు ఆ సందులలో

కొబ్బరి నూనె రాసుకుని వెళ్లండి. నూనె  
ప్రాయిడం వల్ల తడి ఆ సందులలో నిలవదు.

4. వ్రేళ్ళ మధ్య ఖాళీ లేక, గాలి ఆడక సమస్యగా  
ఉన్నవారు, రెండు వ్రేళ్ళ మధ్యన దూదిని  
ఉండగా చుట్టి పెట్టండి. ఖాళీగా ఉండి గాలి ఆడి  
ఇక వాసన రాదు. పాయదు.

# 41. మెన్నెన్ లో నొపిం తగ్గాలంచే

ఆ సమయంలో శ్రీలు తరచుగా ఎదుర్కొనే సమస్య ఇది. పీరియడ్స్ కి 2, 3 రోజులు మందుగానే నడుములో. క్రింది పాట్లలో నొపిం ప్రారంభమై సాఫీగా రక్కసావం జరిగిన తరువాత నొపిం తగ్గినట్టుతే గర్వ సంచికి సంబంధించి ఇన్ షైక్షన్ ఉన్నట్లు తెలుసుకోవాలి. కొంతమందిలో నడుములో ఒక ప్రక్క (చట్ట భాగం) నొపిం విపరీతంగా మొదలై పాత్రి కడుపు పైకి ప్రాకుతుంది. ఇలాంటి వారికి సాధారణంగా మలబద్ధకము, కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ లాంటి ఇబ్బందులు తప్పనిసరిగా ఉండి ఉంటాయి. మెన్నెన్ టైములో గర్వసంచి చాలా సున్నితంగా ఉండడం వల్ల దానిపై ప్రేగులలో ఉన్న ఇబ్బంది వత్తిడి కలుగజేయడం వలన నొపిం వస్తూ ఉంటుంది.

కొందరిలో గర్వకోశానికి, అండకోశానికి కంతులు ఉండి నోపిగ్రహించు. కొంతమందిలో నోపిగ్రహితో పాటు కళ్ళు తిరగడం, పడిపోవడం కూడా జరగవచ్చు.

## చిట్టాలు:

1. అవకాశం కుదిరినప్పుడు 7, 8 రోజులు రోజూ ఎనిమా చేసుకుని ప్రేగులను కీల్న చేసుకోవాలి. అక్కడి నుండి రోజూ సాఫీగా 2, 3 సార్లు విరేచనం అయ్యెటట్లు జాగ్రత్త పడండి.
2. ఆ బైములో నోపిగా ఉన్నప్పుడు క్రింది పాట్లకు కొంచెం నూనె ప్రాసి దానిపై వేడి నీటి కాపడాన్ని 5, 6 నిమిషాలు పెట్టుకోవాలి. తరువాత 2, 3 నిమిషాలు పాటు చల్లటి (కుండలో చల్లదనంలా) గుర్తును ఆ భాగంపై వేసి ఉంచండి. మళ్ళీ వేడి కాపడం పెట్టి, తరువాత తడి గుర్తు వేయండి.
3. మంచి నీరు రోజంతా త్రాగుతూ, సాయం కాలం భోజనంగా కేవలం పండ్లనే పెందలకడనే తిని ఆపితే ఇన్ ఫెక్స్ లాంటిది తగ్గడానికి మంచిది.

2, 3 నెలల్లో పూర్తిగా తగ్గక మరీ ఇబ్బందిగా ఉంచే  
వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. నొప్పి  
తట్టుకోలేనప్పుడు మాత్రము వాడుకోవచ్చ.

## 42. రాత్రి సమయంలో మూత్రం తగ్గాలంచే

వయసు పెరిగే కొద్దీ రాత్రి పూట 2, 3 సార్లు, కొందరు 5, 6 సార్లు కూడా మూత్రానికి లేవవలసి వస్తుంది. దాని వల్ల నిద్రకు బాగా ఆటంకం వస్తుంది. కొందరు రాత్రికి భోజనంతో పాటు నీరు బాగా త్రాగి పడుకుంటారు. కొంతమంది రాత్రికి త్రాగి పడుకుంచే ఆరోగ్యానికి మంచిదని పడుకునే ముందు త్రాగుతుంటారు. వాతావరణం చల్లగా ఉన్నా, ఏనీల వల్ల కూడా మూత్రం ఎక్కువగా వస్తుంది. ఇవి కాకుండా మగవారికి వయసు మళ్ళిన తరువాత ప్రోస్టేటు గ్రంథి పెరగడం వలన మూత్రం తరచుగా వస్తూ ఉంటుంది.

చిట్టాలు:

1. 60 సంవత్సరాలు పైబడిన వారైతే వేసవి కాలంలో అయితే సాయంకాలం 5 గంటల కల్గా నీటిని త్రాగడం ఆపివేయడం మంచిది. అదే వర్షాకాలం, చలికాలాల్లో అయితే 4 గంటల కల్గా ఆపివేయాలి. ఆ నీరంతా రాత్రి పదుకునే లోపు మూత్రంగా బయటకు వస్తుంది.
2. రాత్రి భోజనంలో గాని భోజనం అయ్యక గాని నీరు త్రాగవద్దు. నోరు ఎండినట్లుగా, దాహంగా ఉంచే పదుకునే ముందు 2, 3 గుక్కలు నీళ్ళు త్రాగవచ్చు.
3. మిగతా వారు సాయంత్రం 6, 7 గంటల లోపు త్రాగి ఆపితే సరిపోతుంది. చలికాలం అయినా రాత్రికి మూత్రం రాదు.

# 43. నరాలు కొంకర్లు తగ్గాలంచే

ఒకోక్కనారి చేతి వ్రేళ్ళుగాని, కాళ్ళు వ్రేళ్ళు గాని బిగుసుకుని పోయి క్రిందకు వంగిపోయినట్లుగా అవుతాయి. (వ్రేళ్ళు మీద వ్రేళ్ళు ఎక్కుతుంటాయి) అలా కానేపు ఆగిపోయి విపరీతమైన బాధ కలుగుతుంది. ఇలా తరచుగా ఎవరికన్నా వస్తున్నాయంచే వారిలో కాల్చియం బాగా తగ్గినట్లు గ్రహించాలి.

**చిట్టాలు:**

1. దొరికినపుండల్లా లేదా వారానికి 2, 3 సార్లు తమలపాకులను (1, 2 ఆకులు) తీనండి. తాంబూలంగా వద్దు. వట్టి ఆకులను నమలవచ్చు. లేదా వాటికి తేనె పూసుకుని

తించే నోరు పొక్కుకుండా ఉంటుంది.

తలపాకుల్లో కాల్సియం బాగా ఉంటుంది.

2. తెల్ల నువ్వులను రీజుకి 3, 4 సూప్పు తించే మంచిది. విడిగా తీనలేనప్పుడు వాటిని తేనెల్లో కాని ఖర్చురంతో కాని దంచి ఉండగా చేసి ఒక ఉండ తించే త్వరగా తగ్గిపోతుంది.
3. రాగులు మొలక గట్టుకుని కాని రాగుల పిండిని జావగా చేసుకొని కాని త్రాగితే ఏటిలో ఎక్కువ కాల్సియం ఉండడం వల్ల ఘైన చెప్పిన ఇబ్బంది రాకుండా నివారించుకోవచ్చు.

కాల్సియం మాత్రలు మాని ఘైన చెప్పిన సూచనలు పాటించండి.

# 44. చిగుర్ల వెంట రక్తం తగ్గాలంచే

చాలా మందికి చిగుర్లు వాచి పంటి పైకి ఉబ్బినట్లు వచ్చి నొక్కితే పగిలి రక్తం కారతాయేమో అన్నట్లుగా ఉంటాయి. పళ్ళు కదిలిపోతుంటాయి. చిగుర్ల నుండి ఎప్పుడూ రక్తం కారుతూ ఉంటుంది. పళ్ళు తోముకునేటప్పుడు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది కేవలం విటమిన్ 'సి' లోపం కారణంగా వస్తుంది. అన్ని వండినవే రోజుా తినేవారికి ఈ విటమిన్ లోపిస్తుంది. వండినప్పుడు పదార్థంలో ఉన్న 'సి' అనే విటమిన్ మూడు వంతుల పైగా నశిస్తుంది. కాబట్టి ప్రతిరోజు సహజాహం తినటం మంచిది.

**చిట్టాలు:**

1. రోజూ ఒక గ్రానుడు నారింజ కాని, బత్తాయి కాని, కమలా కాని రసం తీసుకుని అందులో తేనె కలుపుకుని త్రాగితే మంచిది. అన్నిటికంచే నారింజ మంచిది.
2. అన్నం తినేటప్పుడు ఒక నిమ్మకాయ రసాన్ని కూరలపై పిండుకుంటూ తించే మంచిది. ఇలా రెండు పూటలా చేయవచ్చు.
3. దొరికినప్పుడు పెద్ద ఉసిరి లేదా చిన్న ఉసిరికాయలను తించే మంచిది. పెద్ద ఉసిరి ముక్కలను ఎండబెట్టుకుని, నిలవచేసుకుని రోజూ 3, 4 ముక్కలు సంవత్సరం పొదవునా చప్పరించవచ్చు. నిల్వ పచ్చడి ముక్కలు పనికిరావు.
4. జామకాయలో విటమిన్ 'సి' ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి ప్రతి రోజూ తీనఁడం మంచిది.

# 45. నోటిపూత తగ్గాలండే

నాలుకమైన, అదుగున నోటి గోడలకు చిన్న చిన్న పుండ్లు లాగా, పూత లాగా వస్తూ ఉంటాయి. కొందరికి ఒక చోట తగ్గగానే మరొక చోట నోటిలో పుండ్లు ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటాయి. చెన్నన్న ఎక్కువగా ఉండేవారికి ప్రేగులకు సంబంధించిన కొన్ని రకాల వ్యాధులు ఉన్నవారికి ఈ సమస్య వస్తూ ఉంటుంది. నోటిలో పుండ్లు కాకుండా కొందరికి నోటిపూత వస్తూ ఉంటుంది. నాలుక భాగం, పెదాల లోపలి భాగం ఎర్రగా పూసినట్లు ఉండి రెండు పెదాలు కలిసే చోట మూతికి ఇరువైపులా పుండు పడ్డినట్లు (వౌరిచినట్లు) అవుతుంది. శరీరంలో 'బి' విటమిన్ లోపించడం దీనికి ముఖ్యమైన కారణం.

అన్నింటినీ పాలిష్ పట్టి తినడం వల్ల 'బి' విటమిన్లు ఆ పాలిష్ లోకి వెళ్ళిపోతాయి. మనం తెల్లటి బియ్యం

తినదం మొదలు పెట్టాకే ఈ సమస్య పెరిగిపోయింది. పాల్మీ పట్టినప్పుడు బియ్యంపై మొదటి, రెండో పారలను మిల్లులు వేరు చేస్తాయి. ఇందులో (తవుడు) అన్ని రకాల 'బీ' విటమిన్లు ఉంటాయి. పాల్మీ చెయ్యగా మిగిలిన తెల్లటి బియ్యంలో అవి మిగలవు. మిగతా ధాన్యాలను కూడా పాల్మీ పట్టి వాడుకుంటున్నాము. అవి కందిపప్పు, మినపపప్పు, శెనగపప్పు మొదలగునవి. మనం నిత్యం వాడుకునే బొంబాయి రవ్వ, గోధుమ రవ్వ, గోధుమపిండి, మైదాపిండి మొదలగునవి అన్ని కూడా పై పాట్టు లేకుండా తినదం వల్ల ఈ లోపం వస్తుంది. 'బీ' కాంప్లెక్స్ గోట్లాలు జీవితాంతం మ్రింగడం సరైన పరిష్కారం కాదు.

## చిట్టాలు:

1. ప్రతిరోజూ పాల్మీ పట్టని ముడి బియ్యం అన్నంగా వండుకుని (ఎసరు వార్చకుండా) రెండు పూట్ల తించే మంచిది. గోధుమ అన్నం

తినేవారు ఎర్రటి గోదుమ నూక అయితే మంచిది.  
రొష్టలు తినేవారు ఆడించిన గోదుమ పిండితో  
రొష్టలు చేసుకుంచే మంచిది.

2. ముడి బియ్యం అన్నం నా వల్ల కాదు, దాన్ని  
చూస్తే నాకు డోకు వస్తుందనుకునేవారు రోజుకి 1,  
2 గుప్పెళ్ళు తవుడు తించే సరిపోతుంది. మిల్ల  
నుండి 5, 6 రోజులకొకసారి తెచ్చుకుని  
వాడుకోవచ్చ.
3. ఇంకా సులువైన మార్గం అంచే, ఆ తవుడును  
(గుప్పెడు నిండా) పెఢ గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి 1, 2  
గంటల పాటు నాననిచ్చి, తరువాత వడకట్టి ఆ  
నీటిలో తేనె, నిమ్మరసం పిండుకుని త్రాగవచ్చ.  
ఆ విటమిన్లు అన్ని నీటిలోకి వస్తాయి. దీనిని  
టానిక్ అనుకుని త్రాగండి తప్ప కుడితి  
త్రాగమని చెప్పాడని త్రిట్టకండి. ఈ బాధలన్న  
ఎందుకు చెప్పండి, హాయిగా ముడి బియ్యం  
అన్నం తించే పోదా!

# 46. ఆకలి మందం తగ్గాలంటే

చాలా మంది సైం అయ్యందని తింటారే తప్ప ఆకలి తెలియదు. ఆకలి మందం అనేది ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలలో ఉంటుంది. దీనికి ముఖ్యకారణం మల బద్ధకం. ఎవరిలో మలబద్ధకం ఉన్నా వారికి ముందు ఆకలి తగ్గిపోతుంది. విరేచనం సాఫీగా కానందుకు మలం ప్రేగంతా మలంతో నిండిపోయి ఉంటుంది. అది వెళ్ళక పోయినా పై నుండి తినేది ఆపరు. బయటకు వెళ్ళే దాన్ని బట్టి లోపలకు వచ్చేది ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రేగుల వాతావరణం చెడిపోయి ఆకలి మందగిస్తుంది. ఆకలి లేకపోయినా తినకపోతే నీరసం అని తినేసరికి ఇంకా సమస్య మరీ ముదిరిపోతుంది.

**చిట్టాలు:**

1. 5, 6 రీజుల పాటు ప్రతిరీజూ ఉదయం పూట ఎనిమా చేసి ప్రేగులను శుభ్రపరుచుకోడం మంచిది.
2. ఉదయం పాలు, జావలు, టిఫిన్ లు మొలక గింజలు మొదలగునవి పూర్తిగా మానాలి. నీళ్ళను త్రాగడం పూర్తయ్యక 8, 9 గంటలకు టిఫిన్ క్రింద బోపాయి, సపోటా, ఖర్బూరం పండు, దానిమ్మ లాంటి పండ్లను సరిపడా తీనవచ్చు.
3. మధ్యహౌం తేలికగా అరిగేటట్లు కూరలను చప్పగా చేసుకుని (ఆకు కూరలు, దుంపలు, కంది, పెనరపపు) పుల్కలతో ఎక్కువ కూర పెట్టుకుని తీనాలి.
4. రాత్రికి భోజనంగా 5, 6 గంటలకే పండ్లు తిని ఆపాలి. పాట్లను రాత్రికి మాడ్చుడం వల్ల ఆకలి పుదుతుంది. సమస్య తగ్గాక రీజూ విరేచనం సాఫీగా అయ్యేట్లుగా చూసుకుంచే ఆకలి మందం కలగదు.

# 47. పుద్ ఎల్లీ తగ్గాలంచే

మంచికి, చెడుకి మధ్య ఘర్షణే ఎల్లీ అంచే. భార్యాభర్తలిద్దరూ మంచివారైతే వారిద్దరి మధ్య ఏ గొదవలు రాకుండా జీవితం సాఫీగా నడుస్తుంది. అదే మాదిరిగా అటు ఆహారము, ఇటు శరీరము రెండూ (ఆహారము ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉండి, శరీరము కూడా సహజంగా ఉంచే) ఒకే విధముగా ప్రకృతి సహజముగా ఉంచే వాటి మధ్య ఏ గొదవా (ఎల్లీ) రాదు. భార్యాభర్తలిద్దరూ చెడ్డవారైనా వారి మధ్య ఏ గొదవలూ ఉండవు. వాళ్ళిద్దరూ బాగా కలిసిపోతారు. అలాగే, అటు ఆహారము చెడ్డదిగా ఉండి ఇటు శరీరము కూడా చెడిపోయి అసహజంగా ఉంచే ఈ రెండూ కలిసిపోయి ఏ ఎల్లీ రాదు. ఒకరు మంచివారు ఒకరు చెడ్డవారు అయినప్పుడే గొదవలు మొదలయ్యేది. ఈ మధ్య జనాలకు, తేనెకు, కొబ్బరికి, నిమ్మకాయలకు ఇతర

పులుపులకు, ఎండకు, మంచుకు, దుమ్ముకు, కూరగాయలకు, గింజలకు (ఇవన్నీ ప్రకృతి సిద్ధమైనవి) మొదలగు వాటితో ఎలర్లీ వస్తున్నది. ఇలాంటి వాటికి ఎలర్లీ వస్తున్నదంచే శరీరంలో అసహజమైనవి నిల్వయుండి, ఎలర్లీని కలిగించే పదార్థాలు పుట్టి, లోపల అసహజంగా మారి పైన చెప్పినలాంటివి తగిలే సరికి దురదలు, దద్దుర్లు, వాపులు, గొంతులో తేడాలు మొదలగునవి వచ్చేస్తాయి. అని పదటం లేదు కాబట్టి, వాటిని పూర్తిగా మానేస్తే పోతుంది గదా అని వాటిని మానివేస్తూ ఉంటారు. లోపల అసహజత పెరుగుతూ నిదానంగా ఇతర ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాలకు కూడా ఎలర్లీ వచ్చేస్తూ ఉంటుంది. మాంసం పదడం లేదని కానీ, ఆవకాయ పదడం లేదని, చాక్కెట్లు, బిసెక్కెట్లు పదడం లేదని డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళి ఏటికి నాకు ఎలర్లీ వస్తుందనే వారు ఎవరన్నా ఉన్నారా? ఇలాంటివి శరీరానికి బాగా పదుతున్నాయి. మన శరీరం చెడిపోయి ఉండేసరికి చెడులో చెడు పదె

సరికి కలిసిపోతున్నాయి. రా, రా! మనమిద్దరం వైపు అంటూ కలుస్తాయి. ఎలర్లి పోవాలంచే వీటినీ మానదం పరిష్కారం కాదు, మనలో ఎలర్లికి మూలాన్ని కడిగివేసి శరీరాన్ని సహజంగా మార్పుకుంచే అన్ని మళ్ళీ పడతాయి.

## చిట్టాలు:

1. మంచి నీరు తక్కువగా త్రాగేవారికి ఎక్కువగా ఎలర్లిలు వస్తాయి. కాబట్టి 5 లీటర్ల నీరు ప్రతిరోజు అలవాటు చేసుకోవాలి.
2. ముందు 2, 3 రోజులపాటు తేనె నీళ్ళతో ఉపవాసం (నిమ్మపడకపోతే మానివేసి వట్టి తేనె + నీళ్ళ త్రాగవచ్చు) చేస్తే మంచిది. ఉపవాసంలో అవసరమైతే కొబ్బరి నీళ్ళ రెండవ, మూడవ రోజుగాని త్రాగవచ్చు.
3. నాల్గవ రోజు నుండి ఏ పండ్లు పడితే, ఏ రసాలు పడితే వాటితోనే రోజుకి 5, 6 సార్లుగా అందులోనే

తేనె వేసుకుని త్రాగుతూ 3, 4 రోజులుంచే  
మంచిది. చెరుకురసం పడితే త్రాగవచ్చ.

4. ఆ తరువాత రోజు నుండి ఉదయం పూట 8  
గంటలకు రసాలు, 9, 10 గంటలకు పండ్లు తిని  
మధ్యహారం భోజనంలో పుల్కాలతో చప్పటి  
కూర (ఎది పడితే ఆ కూర) తో తిని,  
సాయంకాలం 5, 6 గంటలకు పండ్లు తిని  
ఆపాలి. ఇలా 5, 6 రోజులు చేస్తే శరీరం లోపల  
శుభ్రం అయి, రక్తం మారి కొంత సహజత్వము  
వస్తుంది.
5. ఇలా 10, 12 రోజులు గడిచాక మీకు పడని వాటిని  
మెల్లగా ఒక్కొక్కటే అలవాటు చేసుకుంచే అవే  
సరిపడుతుంటాయి. లేదా ఇంకో 10 రోజుల  
తరువాతనైనా అలవాటు చేసుకోండి. ఎవరికన్నా  
ఇంకా తగ్గికపోతే ఆహారము, ఉప్పు నూనెలు  
సాంతం మాని తించే అప్పుడు పుర్తిగా  
తగ్గిపోతాయి.

# 48. వేడి తగ్గాలంటే

కొందరు ఎప్పుడు ఏది పెట్టినా నాకు వేడి చేస్తుంది,  
నేను తినను అంటారు. వేడి అనేది ఒక జబ్బు కాదు.  
శరీరంలో వచ్చే మార్పు. తేనె వేడని, బొప్పాయి  
వేడని, మళ్ళిగ పులుసు వేడని, ఖర్షారం వేడని,  
మామిడి పండు వేడని ఇలా అంటూ ఉంటారు.  
మళ్ళిగ, కొబ్బరి నీళ్ళు, పంచదార నీళ్ళు, జావలు ఏరికి  
చలువ చేస్తూ ఉంటాయి. వేడి చేసినప్పుడల్లా దానికి  
విరుగుడుగా ఏటిని వాడుతూ ఉంటారు. నిజానికి  
వేడిచేయడం అనే దాన్ని, కళ్ళు మండినా, మూత్రం  
మండినా, విరేచనంలో రక్తం పడినా, లోపల  
కాలుతున్నట్లుగా, శరీరం పైకి కాలుతున్నా,  
మొదలగునవి వస్తే అంటుంటారు. ఇవన్నీ నీరు  
శరీరంలో తగ్గినప్పుడు లేదా అప్పుడు అవసరాలకు  
చాలనప్పుడు వచ్చే లక్షణాలు. అందుకే ఏరికి

కొబ్బరినీళు, మజ్జిగ, పంచదార నీళుకు వేడి తగ్గుతుందంటే అందులో ఎదో చలవగుణం ఉందనుకుంటారు. వాస్తవానికి వాటన్నింటిలో 90 శాతం పైగా ఉండేది నీరే. చలువ చేసింది నీరే. నీటికి వేడి తగ్గితే వారు వేరేగా అనుకుంటారు.

## చిట్టులు:

1. రోజుకి 5 లీటర్ల మంచి నీరు మనం చెప్పుకున్నట్లుగా ఉదయం నుండి సాయంకాలం వరకూ త్రాగుతూ ఉండాలి.
2. పగలు మూర్తం వస్తుందని నీరు త్రాగడం మానేవారికి సాయంకాలానికి వేడి చేయడం జరుగుతుంది. పగలు కూడా నీరు త్రాగడం ఎప్పుడూ మానకూడదు.
3. చెత్త ఎక్కువ తెన్నాము అంటే ఆ రోజు పగటి పూట ఇంకో లీటరు నీరు పెంచితే వేడి చేయదు.

# 49. తినేటప్పుడు గొంతు పట్టడం తగ్గాలంచే

ఎక్కువ మంది భోజనం చేసేటప్పుడు మాట్లాడుతూ తింటారు. మాటల వల్ల ఆహారం సరిగా నమలకుండా మొంగడం వల్ల ఆ ముద్ద నలగకుండానే సన్నటి అన్న వాహికలో జరగలేక గొంతు పదుతుంది. కొంతమంది గబ గబా భోజనాన్ని 5 నిమిషాలలో ఆత్రంగా తినేస్తారు. ఏరికి ఆహారం జరిగే దాని కంచే కూరేది ఎక్కువై గొంతు పట్టేస్తుంది. పచ్చడి తించే గొంతు పదుతుందనేది కూడా తప్పేవి. పచ్చ కూరలు, పండ్లు, సహజమైన గింజలు ఇలాంటివి తిన్నప్పుడు ఎవరికీ గొంతు పట్టడు. నీరు త్రాగే అవసరమూ రాదు. ఇంకొందరు గొంతుపట్టినా ఆపకుండా పై నుండి వేస్తుంటారు. దాంతో ఎక్కుళ్ళు వస్తాయి. అప్పుడు అమ్మ ఏడు గుటకలు త్రాగమని చెప్పింది గదా! అని

త్రాగితే ఆ ముద్దలు పొట్టలోనికి తేలిగ్గా జారి ఎక్కించు తగ్గుతాయి. మనం చేసే తప్పను సవరించుకోకుండా నీళ్ళను త్రాగుతూ సవరించుకుంటున్నాము. ఆ నీరు మన పొట్టను, జీర్ణక్రియను పాడుచేస్తుంది.

## చిట్టలు:

1. భోజనం చేసేటప్పుడు ముద్దను మెత్తగా పిండిగా మారే వరకు నమిలినప్పుడు లాలాజలం బాగా ఊరి ముద్దతో కలుస్తుంది. ఆ లాలాజలం ముద్దను ఫ్రీగా గొంతు నుండి జారేలా చేస్తుంది.
2. త్రినేటప్పుడు మాట్లాడకుండా, మెత్తగా నములుతూ, 20, 30 నిమిషాల పాటు మెల్లగా భోజనం చేస్తే పొట్టకు భారాన్ని తగ్గించవచ్చు.
3. నీరు చుక్కముట్టకుండా ముద్దను మ్రింగేట్లుగా భోజనం చేయండి. కంచం దగ్గర నీరు మాత్రం పెట్టుకోకుండా తీనండి.

# 50. హై బి.పి. పోవాలంటే

బి.పి. ఒకసారి వస్తే జీవితంలో పోదంటారు. బి.పి అనే జబ్బు ఇంట్లో అందరికీ వస్తున్నది. ఒకసారి వస్తే బ్రతికినన్నాళ్ళా మందులు మ్రింగవలసిందే. ఉప్పును బాగా తింటే బి.పి. మందు మ్రింగినా తగ్గకుండా పెరిగిపోతుంది. ఉప్పును సగం తగ్గించి తింటే బి.పి. మందులతో పెరగకుండా కంట్రోల్ గా ఉంటుంది. అటు సాంతం జబ్బు పెరగదు. ఇటు సాంతం బి.పి. పోదు. మీతో పాశే అలా మీ ఫ్యామిలీ మెంబర్ లాగా ఉంటుంది. బి.పి. ఇలా ఉంటే చాలనుకుంటే అలా ఉప్పును మళ్ళిగన్నంలో మాని, కూరలలో తగ్గించి తినండి. లేదా సాంతం పోవాలనే కోరికుంటే ఇంకో ఆలోచన చేయండి. ఉప్పు తింటే పెరిగి, ఉప్పు తగ్గిస్తే బి.పి. తగ్గినప్పుడు ఉప్పును పూర్తిగా మానితే బి.పి. ఎందుకు పోదో ఆలోచించండి.

మీకు బి.పి. పూర్తిగా మాత్రలు అవసరం లేకుండా ఫోగొట్టుకుందామనే కోరిక బలంగా ఉంచే, సుఖపడదామనుకుంచే ఉప్పును పూర్తిగా మానడానికి ప్రయత్నించండి.

## చిట్టాలు:

1. ఉప్పును మానేకంచే ముందు 10, 15 రోజుల పాటు మంచి నీరు 5 లీటర్లు, పచ్చి కూరల రసం, మొలకెళ్తిన విత్తనాలు, పండ్లు మొదలగునవి రోజూ త్రినడానికి అలవాటు పడండి. ఇందులో శరీరానికి కావలసిన సహజమైన ఉప్పు లభిస్తుంది. వీటిని త్రినకుండా ఉప్పు మానితే కళ్ళు తిరిగి, నీరసం వస్తుంది.
2. మీరు బి.పి. మాత్రలు మామూలుగా వేసుకుంటూ కూరలను పూర్తిగా ఉప్పు లేకుండా (రుచిగా ఉండడానికి నేను వ్రాసిన ఆహారం - ఆలోచన పుస్తకం చదివి అందులో ఉన్నట్లుగా) తయారు చేసుకుని, ముడి బియ్యం అన్నంతో బాగా

తినండి. సరిపడా తించే నీరసం రాదు. ఇలా  
రెండు పూటలా తినాలి.

3. ప్రతి 5, 6 రోజులకొకనారి బి.పి.  
చూపించుకుంటూ క్రమేహి మందులను  
తగ్గించుకుంటూ (వైద్యని సలహౌషై) మాత్రలను  
మానే స్థితికి రావాలి. 10, 20 రోజులలో 70, 80  
శాతం మందికి మాత్రలు లేకుండా నార్కూల్ కి  
వచ్చేస్తుంది.
4. ఉప్పున్న ఆహారాలు, బయట చిరుతిండ్లు,  
మామూలు కూరలు నంజకుండా 2, 3 నెలలు  
జాగ్రత్తగా తించే ఆ తరువాత నెలలో 2, 3 సార్లు  
అప్పుడప్పుడూ ఒకో రోజు తినాల్సి బి.పి. ఉండదు.
5. మీరు మళ్ళీ కొన్నాళ్ళకు ఉప్పు తోచే తించే  
అప్పుడు మాత్రం మాత్రలు తప్పని సరిగా  
వాడుకోవాలి.

# 51. మడాల నొప్పులు తగ్గాలంచే

బాగా లావు ఉండేవారందరికీ ఎక్కువగా మడాల నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. ఉండవలసిన దానికంచే ఎక్కువ బరువు ఉండడం వలన ఆ బరువు అంతటినీ రీజూ మోస్తున్నందుకు మడాలపై ఎక్కువ భారం పడి, ఎముకలపై, కండరాలపై ఎక్కువ ఒత్తిడి కలగడం వలన నొప్పి వస్తుంది. లావు ఉన్నవారు బరువు తగ్గాలని వాకింగ్ చెయ్యడం వలన ఆ నడక భారం వలన నొప్పి ఇంకా పెరుగుతుంది. ఎత్తుమడాలు ఉన్న చెప్పులు వేసుకొనే స్నేలకు కూడా మడాల నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి.

**చిట్టులు:**

1. లావు ఉన్నవారు ముందు వాకింగ్ ఆపివేయాలి.

2. మెత్తని కుషన్ ఉండే చెప్పులను వాడుకోవడం మంచిది.
3. రాత్రి పదుకోబోయే ముందు ఒక బేసిన్ లో వేడి నీరు పోసి పాదాలను మడాలు మునిగేలా అందులో 10, 15 నిమిషాలు ఉంచిన తరువాత తీసి పదుకుంటే పగలు తీరిగిన భారం పోతుంది. నిద్ర లేచిన వెంటనే అడుగు వేయడం కష్టంగా ఉంచే ఉదయం పూట కూడా పెట్టుకోవచ్చు.
4. ఎత్తుమడాల చెప్పులు వాడడం మంచిది కాదు.

## 52. పీరియడ్న రెగ్స్యలర్ గా రావాలంటే

40, 50 సంవత్సరాల క్రితం వరకు స్తోలకు ఏ సమస్య లేదు. ఇప్పుడు వయస్సులో ఉన్న స్తోలకు 80 శాతం పైగా ఈ సమస్య వస్తున్నది. కారణం అంటే, హర్షానుల లోపం అంటున్నారు. వాటికి మందులు వాడితే వస్తున్నాయి మానితే పోతున్నాయి. ఆ మందులు ఎక్కువ కాలం వాడకూడదు కాబట్టి మానితే సమస్య అలానే ఉంటున్నది. ఎందోక్కేన్ గ్రంథులు హర్షానులను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఈ గ్రంథులు ఒక ఫ్యాక్టరీ లాంటివి. చక్కెర ఫ్యాక్టరీ నుండి పంచదార అనే ఉత్పత్తి బాగా రావాలంటే ఆ ఫ్యాక్టరీకి చెరుకు అనే ముడి సరుకు మనం వేస్తాం. చెరుకు వెయ్యకుండా పంచదారను రమ్మంటే ఎలా? ఏ ఆహారం తీంటున్నారని గ్రంథులు సరిగా

హోర్స్‌నులను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. వాటికి ముడి సరుకు ఎది? తప్ప తెలుసుకోకుండా సమస్య ఎలా పరిష్కరించబడుతుంది. మంచి ఆహారం తొంచే 3, 4 నెలల్లోపే అందరికీ రెగ్యులర్ అయిపోతాయి.

## చిట్టాలు:

1. ఎంత వండని ఆహారం తొంచే అంత త్వరగా సమస్య తగ్గుతుంది. ఉదయం వేరే టీఫిన్సు మాని ప్రతిరోజూ వెజిటబుల్ జ్యోస్ త్రాగి, గంట పోయాక 4, 5 రకాల మొలకెత్తిన విత్తనాలను సరిపడా తెలాలి. ఈ గంజలకే హోర్స్‌నుల ఉత్పత్తి ప్రారంభం అవుతుంది.
2. సాయంకాలం 4, 5 గంటలకు ఒక గ్రాసుడు పండ్ల రసం (బత్తాయి, నారింజ, దానిమ్మ) త్రాగి, 40, 50 నిమిషాల తరువాత ('6' గంటలకు) పొట్ట నిండా పండ్లను తిని అవే భోజనం గా సరిపెట్టుకుని ఇక ఉడికినవి ఏమీ తినకుండా ఆపాలి.

3. మధ్యహూం మన పద్ధతిలో ఆహారం  
ఉడికించుకుని వాటిని తినవచ్చ.

## 53. జూట్టు నల్గా ఉండాలంచే

పూర్వం రోజులలో జూట్టు నలుపు, తెలుపు అని రెండు రకాలుగానే ఉండేది. ఈ మధ్య ఊసరవెల్లికి రంగులు మారినట్టుగా రకరకాల రంగులు మనిషి తలకి మారుతున్నాయి. ఒక తలకే 4, 5 రకాలుగా జూట్టు ఉంటున్నది. మన పూర్వీకులు రోజూ తలకు బాగా కొబ్బరి నూనె వ్రాసేవారు. దానితో ఎంత ఎండలో తిరిగినా ఆ ఎండవేడికి జూట్టు రంగు మారేది కాదు. పైగా నల్గా ఉండేది. జూట్టుపై నూనె ఉన్నప్పుడు సూర్యకిరణాలు జూట్టు రంగు పాదు చెయ్యకుండా నూనె ఆవిరవుతూ జూట్టును రక్కిస్తూ ఉంటుంది. నూనె వ్రాస్తే జిడ్డుగా ఉంటుందనో ముఖం అందం పోతుందనో, జూట్టు అణిగిపోతుందనో అసలు ఏ రోజూ నూనె వ్రాయనందుకు ఎర్రగా మారిపోతున్నాయి.

## చిట్టాలు:

1. ప్రతి రోజు తలకు చన్నిళ్ళ స్వానం చేసి, తలను పూర్తిగా తుడిచి తడి ఆరాక జుట్టు మెత్తగా ఉన్నపుడే కొఢిగా కొబురి నూనె వ్రాస్తే సరిపోతుంది. అదే తల ఆరాక మధాహ్నం వ్రాస్తే ఎక్కువ నూనె పడుతుంది. ఔగా ఎరుపు ఈ లోప వచ్చేస్తుంది.
2. ఈ నూనె జిడ్డు పోవడానికి నిమ్మరనం రాసుకుని తలస్వానం చేస్తే (పొంపూలు లేకుండా) పోతుంది.
3. ఇలా కొంచెం నూనె రాయడం వల్ల జుట్టు రోజంతా నల్లగా ఉండి తెల్ల జుట్టు సరిగా కనబడదు.

# 54. పంటి నోపిన పోవాలంచే

పిల్లల్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్వీట్స్, ఐస్ క్రీమ్ లు, చాక్కెట్లు ఎక్కువగా తినేవారికి పశుళ త్వరగా పాడైపోతాయి. పశుళ పుచ్చి, గుంటలు పడి ఆ గుంటలలో ఆహార పదార్థాలు చేరితే వాటిలో చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులు చేరి పోటును కలిగిస్తూ ఉంటాయి. పన్ను ఒక్కసారి పుచ్చితే మరలా మనం ఏమి చేసినా మంచిగా మారదు. 70కా పుచ్చకుండా మిగతా పశుళను మంచి ఆహారం ద్వారా రక్షించుకోవడం మన చేతిలో ఉంది.

**చిట్టాలు:**

1. రోజుకి రెండు సార్లు వేపాకు నీరు గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు (గ్రాను నీటిలో గుప్పెడు వేపాకులు

వేసి మరిగించి, చల్లార్చు వడకట్టిన నీరు) నోటిలో  
పోసుకుని 10, 15 నిమిషాల పాటు పుక్కిలిస్తే  
మంచిది.

2. పోటుగా ఉన్నప్పుడు పంటి తొర్రలో తేనె  
బోట్టును వేయండి. ఇలా రోజుకి 3, 4 సార్లు  
వేయవచ్చ. తేనెకు బాక్సీరియాను చంపే గుణం  
ఉంది. కొద్దిపాటి నొప్పికి తేనె వేస్తే తగ్గుతుంది.
3. నొప్పి భరించలేకపోతే మాత్ర ఎప్పటికైనా  
తప్పదు.

# 55. ఎముకలు గట్టిపడాలంచే

వయస్సునైతో పాటు ఎముకలు బలహీనమవుతాయని, బహిస్సులు పోయే తైములో స్నేలలో ఎముకలు పెళుసుబారిపోతాయని విరిగే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయని అంటారు. దీని నివారణకు కాల్చియం మాత్రములు, పాలు త్రాగడం చేస్తారు. కాల్చియం బిళ్ళలు ఎక్కువ రోజులు వాడడం వల్ల లోపల రాళ్ళ తయారవుతాయి. పిల్లలకే తప్ప పెద్దవారికి పాలు అంత మంచిది కాదు.

## చిట్టాలు:

పచ్చికొబ్బరి, పచ్చి నువ్వులను మెత్తగా చేసి కొంచెం యాలకుల పొడి చల్లి తేనెతో గాని, ఖర్చురం పండుతో గాని ఉండు చేసుకుని రోజుకు ఒక ఉండు తింటే

మంచిది. పెద్ద సైజు నిమ్మకాయంత ఉండ  
తినవచ్చు. ఉదయం మొలకలతో పాటు  
తీసుకోవచ్చు. ఎముకలకు కావలసినవన్ను కొబృరి,  
నువ్వులలో బాగా ఉంటాయి. ఈ ఉండను 1, 2 రోజులు  
మించి ఉండకుండా (పచ్చ నువ్వులు, పచ్చ కొబృరి  
కాబట్టి) ఎప్పటికప్పుడు చేసుకోవాలి.

# 56. శరీరంలో వాసనలు పోవాలంచే

కొంతమంది పైకి చూడడానికి బాగానే ఉంటారు. కానీ లోపల నుండి ఎంతో వాసనలు వస్తూ వుంటాయి. పాచి, లాలాజలం, చెమట, మూత్రం, మలం ఈ ఐదు వాసనలు బాగా వస్తున్నాయంచే లోపల చెడు బాగా పేరుకుపోయిందని అర్థం. దీనిని పోగొట్టుకోవడానికి పేస్తులను, సబ్బులను మార్చడం చేయక బాత్ రూమ్ లను ఫినాయల్ శుభ్రం చేయడం బదులుగా మీ లోపల బురదను శుభ్రం చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఎంత ఘాటుగా ఈ ఐదు వాసనలు వస్తూ వుంచే, అంత మీ లోపల రోగాలు పుట్టే అవకాశం లేదా దీర్ఘరోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.

**చిట్టాలు:**

1. మలం వాసన పోవడానికి ఎనిమాతో ప్రేగులను కీన్ చేసుకోండి. మూత్రం వాసన, లాలాజలం వాసన పోవడానికి రోజుకి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగండి. చెమట వాసన పోవడానికి చర్యానికి వారానికి రెండు రోజులు నీటి ఆవిరి పట్టుకోండి. ఈ నాలుగు పరిశుభ్రం అవుతూ ఉంచే నోరు క్రమేహ శుభ్రపదుతూ ఉంటుంది.
2. శరీరాన్ని ఎక్కువ శుభ్రపరిచి తక్కువ చెదును లోపల వదిలే ఆహారం వండని ఆహారం. కాబట్టి రోజులో 60, 70 శాతం వండకుండా తీనండి. సాయంకాలం భోజనంలో పండ్లను మాత్రమే పెందలకడనే తీని ఆపితే త్వ్యరగా వాసనలు పోయి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

# 57. తల దురద పోవాలంచే

తలలో చర్చం ప్రతిరోజూ వదిలిన మలినాలు  
తలభాగంలోనే నిలవ్ ఉండిపోయి, పేరుకుని  
ఉండడం వలన అందులో చెఢ్ క్రిములు చేరి  
దురదను కలిగిస్తూ ఉంటుంది. రోజూ తలకు స్వానం  
చేస్తే జూట్లు ఊడుతుందనో, తల ఆరదనో 7, 8  
రోజులకు ఒకసారి తలస్వానం చేసే వారికి తల  
దురద వస్తుంది. పేలు కూడా తల మడ్డిగా  
వున్నప్పఁడే పుడుతూ వుంటాయి. స్త్రీలకు ముఖ్యంగా  
ఎప్పుడూ తలలో పేలు ఉంటూనే ఉంటాయి.

**చిట్టాలు:**

1. ప్రతి రోజూ చన్నీళ్ళ తలస్వానం చేస్తూ ఉంచే 4,  
5 రోజులలో పోతుంది. దురద ఎక్కువగా ఉంచే

నిమ్మరసాన్ని మాడుకు బాగా పట్టించి ఆ  
తరువాత స్నానం చేయవచ్చు.

2. తలస్నానం 2, 3 రోజులు చేయకపోతే మళ్ళీ  
వెంటనే దురద వచ్చేస్తుంది. కాబట్టి రోజూ తల  
కూడా మనదిగా భావించి కడుకోవడం మంచిది.

# 58. ముక్క దిబ్బడ పోవాలంచే

మంచి నీరు తక్కువ త్రాగే వారిలో, ముక్కలో రొంపలు పట్టినప్పుడు తరచూ దిబ్బడ వస్తూ ఉంటుంది. ఈ సమస్య చిన్న పిల్లలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. గాలి ఆడక నోరు తెరవాల్సి వస్తుంది.

**చిట్టాలు:**

1. రొంపలు పట్టినప్పుడు గోరువెచ్చని నీటినే ఎక్కువగా, ఎక్కువ సార్లుగా త్రాగించాలి.
2. ముక్కలో వ్రేలు పెట్టి తేనెను అందినవరకు పూస్తే, కానేపటికి రొంప పలుచబడి, బయటకు వచ్చి గాలి ఆడుతుంది.
3. అవకాశముంచే రెండు పూటలూ నీటి ఆవిరిని ముఖానికి పడితే వెంటనే ఉపశమనం

କୌଣସି.

# 59. పదార్థంలో రుచి బాగా తెలియలంచే

తినేదంతా రుచి కోసమే అయినప్పటికీ, ఆ తినేదానిలో పున్న పూర్తి రుచిని పొందకుండా 50, 60 శాతం పొందుతుంటాము. నాలుక ఒక్కశే రుచిని తెలియజేయలేదు. నాలుకకు మనస్సు తోడైతే అప్పుడు బాగా రుచిని అనుభవించవచ్చు. ఆడవారు వండిన తరువాత ఆ వంటను రుచి చూడడానికి చేతిలో వేసుకుని నాకి, వెంటనే కళ్ళు మూసుకుని ఒక్క క్షణం పరిశీలిస్తారు. అప్పుడు అసలు లోటు పాటులు పూర్తిగా తెలుస్తాయి. ఎక్కువ మంది వారికి తెలియకుండానే కళ్ళుందుకు మూస్తారంచే, మనస్సు ఎటూ వెళ్ళకుండా నాలుకపై చేరడానికి ఇలా చేస్తారు. భోజనం చేసేటప్పుడు మీ మనస్సును టీవీలపై, పేపర్లపై, ప్రక్కవారితో కబుర్లపై ఉంచి తించే ఉన్న

రుచి ఉన్నట్లుగా అనుభవించలేదు. దాంతో ఎంత తినాన్న చివరకు అసంతృప్తి తప్ప సంతృప్తి ఉండదు.

## చిట్టాలు:

ప్రతి రోజూ భోజనం చేసేటప్పుడు బాగా నమిలి లాలాజలం కలిసేట్లు చూడండి. లాలాజలం కలిస్తే రుచి ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. నోటిలో ముద్దను ఎక్కువ సేపు ఉంచుకుని నమలుతుంచే ఎక్కువ సేపు మీరు రుచిని అనుభవించవచ్చు. కొందరు ఆత్రంగా పొట్టలో కూరుతుంటారు. పొట్టలో రుచి తెలియదు గదా. భోజనం చేసేటప్పుడు మాట్లాడకుండా, మనస్సుని లగ్గుం చేసి వోనంగా తిని చూడండి. ఎంత భేదం ఉండి, ఎంత సంతృప్తి కలుగుతుందో.

# 60. పొట్ట తగ్గాలంచే

పొట్ట అనేది ఎలా ఉండాలంచే, బొడ్డు ప్రక్కన రెండు వ్రేళ్ళతో పట్టుకుంచే, వ్రేళ్ళకు దొరికి వ్రేళ్ళ మధ్య ఒక అంగుళం మందం ఉండాలి. అలాగే, ఛాతీ మధ్య భాగంలో వదంబాన్ని పెడితే (గోదకశ్చైటప్పుడు లైను కోసం వాడేది) బొడ్డు క్రింద భాగం వరకు గోదలాగా లైనుగా పొట్ట ఉండాలి. మనకు వదంబం వేస్తూ ఉంచే అది ఎటో షైకి వెళ్ళిపోతుంది. పొట్ట రెండు వ్రేళ్ళతో అందడం కాదు గదా అన్ని వ్రేళ్ళు పెట్టి పట్టినా అందనంత లాపు ఉంటున్నది. మనం తగ్గించాలిననది అంత వరకన్నమాట. బట్టలు లేకుండా స్వానం చేసేటప్పుడు పొట్ట అసలు స్వయం అందరికీ కనిపించి, ఆ చైములో చీ అనిపించి, మరలా బట్టలు కట్టాక గుర్తుకు రావడం

లేదు. అందరూ పగలు తీని పడుకున్నందుకు పొట్ట  
వస్తుందనుకుంటారు. కానీ అది సరి కాదు.

## కారణాలు చూస్తే

1. తినేటప్పుడు ఎక్కువగా నీరు త్రాగే వారికి పొట్ట  
సాగుతుంది. కొందరు భోజనాన్ని తక్కువ  
తినదం కొరకు నీళ్ళను ఎక్కువగా త్రాగి వెంటనే  
భోజనం చేస్తారు. దాంతో ఆ నీరు భోజనం  
ఎంతసేపు పొట్టలో ఉంచే అంతసేపు పొట్టలో  
నిలవే ఉండి ఆ బరువుకు పొట్ట ముందుకు  
సాగుతుంది.
2. అన్నం ఎక్కువగా కూర తక్కువగా తినేవారికి,  
అందులో నున్న పిండి పదార్థాలు అవసరానికి  
మించి మనలో మిగలడం వలన, అవన్నీ శరీరం  
క్రొవ్వుగా మార్చి క్రొవ్వు కణాలలో దాస్తుంది.
3. ముఖ్యంగా రాత్రి పూట 10, 11 గంటలకు తినదం  
వల్ల, శరీరం విశ్రాంతిలో ఆ తిన్న

ఆహారాన్నింతటినీ దాచే ప్రయత్నిం రాత్రి పూట  
ఎక్కువగా చేస్తుంది.

4. మనం చేసే ఉద్యోగ, వ్యాపారాలలో కాళ్ళు,  
చేతులు కదులుతున్నాయే తప్ప పొట్ట భాగంలో  
కదలికలు అసలుండవు. చేసే వ్యాయామాలలో  
కూడా ఆ భాగానికి కదలికలు తక్కువ. కాబట్టి  
రీజర్జెస్కీ పొట్ట ముందుకు పోతూ ఉంటుంది.

## చిట్టాలు:

1. ఎప్పుడు నీరు త్రాగినా పొట్ట ఖాలీగా ఉన్నప్పుడు  
త్రాగితే పొట్ట ముందుకు సాగదు.
2. పొట్ట తగ్గాలనుకునేవారు అన్నాన్ని పూర్తిగా మాని  
రొష్టెలను (పుల్కాలు) ఎక్కువ కూరతో (మూడు  
వంతులు కూర) తెనాలి. ఉదయం పూట  
మొలకెత్తిన విత్తనాలను మాత్రమే టీఫిన్ గా  
తీంచే నిల్వ ఉన్న క్రొప్ప వాటికి కరుగుతుంది.

3. సాయంకాలం భోజనంలో ఉడికినవి మని 6  
గంటలకళ్లా జామ, దానిమై, బొప్పాయి, రేగి,  
కమలా, పుచ్చకాయ ఇలాంటి పండ్లను పూర్తిగా  
తీని ఇక ప్రొద్దు పోయి తీనదం ఆపాలి.
4. పొట్టను తగ్గించడానికి ఇతర వ్యాయమాల కంచే  
ఆసనాలకు బాగా తగ్గుతుంది. క్రింద పొట్ట, షై  
పొట్ట వేరుగా తెలుస్తాయి. ఈ రెండు పొట్టలను  
తగ్గించడానికి ప్రత్యేకించి రెండు ఆసనాలు  
ఉన్నాయి. పొట్ట కొరకు ఇవి తిరుగులేని  
ఆసనాలు. క్రింద పొట్ట తగ్గడానికి ఉత్తాన  
పాదాసనం, షై పొట్ట తగ్గడానికి నొకాసనం అనే  
ఈ రెండు ఆసనాలను రెండు పూటలా చేసే  
చాలా త్వరగా పొట్ట కరిగిపోతుంది. నేను ప్రాసిన  
ఆసనాల పుస్తకంలో కూడా చూసి  
తెలుసుకోవచ్చ). 2, 3 నెలల్లోనే సగం షైగా  
తగ్గిపోతుంది. త్వరగా తగ్గించుకోండి. మీ  
అందాన్ని పెంచుకోండి.