

ఆరోగ్య పరిరక్షణ, అభివృద్ధికై ఆయుర్వేద సలహాలు.

పరిచయం

ఆయుర్వేదం అనేది ఒక పురాతన జీవ విజ్ఞాన శాస్త్రం, ఇది సరైన ఆహారం మరియు జీవనశైలి ద్వారా ఆరోగ్య పరిరక్షణ, వ్యాధుల నివారణ మరియు వివిధ చికిత్సా పద్ధతులద్వారా వ్యాధుల చికిత్స చేయడానికి అత్యంత ప్రాధాన్యతనిస్తుంది. ఈ విధంగా ఆయుర్వేదం యొక్క మూలభూత సిద్ధాంతాలైన “స్వస్థస్య స్వాస్థ్య రక్షణమ్” అనగా ఆరోగ్యవంతుని ఆరోగ్య పరిరక్షణ మరియు “ఆతురస్య వికార ప్రశమనం” అనగా వ్యాధి పీడితునియొక్క వ్యాధి తగ్గించడం అనే వానిని ప్రసాదిస్తుంది. ఆరోగ్యప్రదమైన జీవితాన్ని పొందడానికి ఆయుర్వేదాన్ననుసరించి క్రింద పేర్కొన్న ఆహార మరియు జీవనశైలికి సంబంధించిన వానిని పాటించాలి.

1. ఉదయం నిద్రలేవడం (ప్రాతరుత్థానము):

ఉదయం సూర్యోదయానికి రెండు ఘంటల ముందుగా (బ్రాహ్మ ముహూర్తములో) నిద్ర లేవాలి. ఈ సమయం రోజులో అత్యంత స్వచ్ఛమైన సమయంగా భావిస్తారు. ఈ సమయంలో శరీరం మంచి విశ్రాంతిని పొంది ఉంటుంది మరియు మనస్సు అప్రమత్తంగా, ఏకాగ్రతతో, ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

నిషేధం - అజీర్ణం మరియు ఇతర వ్యాధులతో బాధపడుతున్నప్పుడు ఉదయం నిద్రలేవడం మంచిది కాదు.

2. ఉదయం నీరు త్రాగడం (ఉషఃపానము)

ఉదయం నిద్ర లేచిన తరువాత, చేతులు మరియు కాళ్ళు కడగి, రాగిపాత్రలో లేదా మట్టి పాత్రలో ఉంచిన సాదా నీరు లేదా గోరు-వెచ్చని నీరు నాలుగు దోసిళ్ళు/అంజలుల (ఒక అంజలి = 192 ml) ప్రమాణంలో త్రాగవలెను.

ఉపయోగాలు - ఉదయాన్నే క్రమపద్ధతిలో నీటిని సేవించే అలవాటువల్ల ప్రేవుల యొక్క కదలికలు వాటి సహజ దిశలో సక్రమంగా జరుగుతాయి మరియు మల, మూత్రములు సాఫీగా బయటకు వెడలుతాయి. జీర్ణకక్తి పెరుగుతుంది మరియు జీర్ణకోశ సంబంధ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. దీనివల్ల వృద్ధాప్య లక్షణాలు పిన్నవయస్సులోనే రాకుండా అరికట్టబడతాయి.

3. మల-మూత్ర విసర్జన

ఉదయాన్నే, మల-మూత్రాలను విసర్జించే ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఉపయోగాలు- క్రమ పద్ధతిలో మల, మూత్ర విసర్జన వ్యాధి నివారణకు ఉపకరిస్తుంది. మల, మూత్రాలను బలవంతంగా ఆపే వివిధ రకాల వ్యాధులు కలుగుతాయి.

4. దంతములు మరియు నాలుక శుభ్రపరచుకోవడము (దంతధావనము/జిహ్వ నిర్లేఖనము)

మల,మూత్ర విసర్జన తరువాత కాళ్ళు, చేతులు శుభ్రంచేసుకొని తరువాత దంతములను శుభ్రం చేయడానికి వగరు, కారం, చేదు రసం కల జిల్లేడు (అర్కు), వేప (నింబ), మర్రి (న్యరొధ), చండ్ర (ఖదిర), కానుగ (కరంజ) మొదలైన వాటి కొమ్మ పుల్లలను వాడవలెను. దంతధావనము చేసిన తరువాత అర్ధచంద్రాకారంలో ఉన్న టంగ్ స్క్రాపర్ తో నాలుక

గీయవలెను. త్రిఫల (కరక్కాయ/ హరీతకీ, తానికాయ/విభీతకీ, ఉసిరి/ఆమలకీ), త్రికటు (శుంఠి, మిరియాలు/మరిచ మరియు పిప్పళ్ళు) పొడి మొదలైన వానికి తేనె చేర్చి కూడా పళ్ళు శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.

ఉపయోగాలు - దంతాలు క్రమం తప్పకుండా శుభ్రపరచడం వల్ల దంతాలపైన పేరిన మురికిని తొలగిస్తుంది మరియు ఆహారసేవనపై ఆసక్తిని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది.

* పళ్ళు మరియు నాలుకను శుభ్రపర్చిన తరువాత, నీటిలో ఉప్పును కలిపి పుక్కిలి పట్టడాం లేదా చిగుళ్ళను రుద్దడం ద్వారా చిగుళ్ళు, నోరు మరియు గొంతు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

5. నస్యకర్మ

ప్రతి ఉదయం, 3-5 చుక్కల నువ్వుల నూనె, నెయ్యి లేదా అణుతైలము వంటి ఔషధ సిద్ధ తైలమును ముక్కు పుటల్లో వేయాలి.

ఉపయోగాలు- ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా నస్యకర్మ చేయుటవల్ల నేత్రములు, చెవులు, ముక్కు, తల మరియు భుజములకు ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. చర్మం పై మడతలు పడుత, బట్టతల, తల నెరియుట మొదలైనవి నివారిస్తుంది. దీనివల్ల తలనొప్పి, పక్షవాతము, సైనసైటిస్, మానసిక వికారలు, స్పాండిలైటిస్ మరియు చర్మ వికారాలు మొదలైన వ్యాధులు తగ్గుతాయి, బడలిక దూరమవుతుంది, చూపు మెరుగవుతుంది మరియు దంత దార్ఢ్యము పెరుగుతుంది.

నిషేధం - నస్య కర్మ, విష ప్రభావం ఉన్నపుడు, అజీర్ణం, శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధ పడేవారిలో, మరియు గర్భిణీ స్త్రీలలో నస్యకర్మ చేయకూడదు.

6. గండాష ధారణం

ఔషధాల ముద్దతో కలిపిన గోరివెచ్చటి లేదా చల్లటి నీరు / నువ్వుల నూనె / నెయ్యి / చల్లని పాలు / తేనె / తేనెతో కలపబడిన నీటిని కళ్ళనుండి, ముక్కునుండి నీరు వెలువడేవరకు నోటిలో పుక్కిట పట్టవలెను లేదా ఇక్కడ పేర్కొన్న పదార్థములను నియమిత సమయం వరకు పుక్కిలించి ఉమ్మివేయవలెను.

ఉపయోగాలు- గండాషము వలని జ్ఞానేంద్రియముల పటుత్వం పెరుగుతుంది, చర్మంపై ముడుతలు తొలగి పోతాయి, వెంట్రుకలు తెల్లబడుట ఆలస్యం అవుతుంది, ముఖముపై, కళ్ళ క్రింద నల్లటి చారలు తొలగిపోతాయి, చర్మంయొక్క గరుకుతనం నివారింపబడుతుంది, అధిక లాలాస్రావం తొలగిపోతుంది, ముఖంపై పొడిదనం (శుశ్కత్వం), ముడుతలు, ఆతురత, చలించే దంతాలు, నోటి సంబంధమైన వ్యాధులు, అరుచి, గొంతులో గరగర మొదలైన వ్యాధులు తగ్గించడానికి లాభదాయకంగా ఉంటుంది.

7. నూనెతో మర్దన (అభ్యంగము)

పైన పేర్కొన్న ప్రక్రియ పూర్తయిన తరువాత, మొత్తం శరీరాన్ని మరియు ప్రత్యేకంగా తల, చెవులు మరియు పాదాలను నువ్వుల నూనె / ఆవాల నూనె / కొబ్బరి నూనె లేదా ఔషధాలతో తయారు చేసిన నూనెలతో మర్దన (మాలిష్) చేయవలెను.

ఉపయోగాలు- అభ్యంగము వలన చర్మము, మాంసము, కండరములయొక్క మృదుత్వము, కోమలత్వము పెరుగుతాయి, కీళ్ళు సడలకుండా ఉంటాయి, రక్త సంచారము పెరుగుతుంది, తల మరియు నుదురుభాగం దృఢంగా తయారవుతాయి మరియు వెంట్రుకలు నల్లగా, పొడుగ్గా మరియు వెంట్రుకల మూలాలనుండి దృఢంగా తయారవుతాయి. చక్కగా నిద్ర పట్టడానికి సహాయ పడుతుంది, వినికిడి శక్తి పెరుగుతుంది మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణకు ఉపయోగపడుతుంది.

* ప్రత్యేకంగా రాత్రి సమయంలో పాదాభ్యంగం చేయడం వల్ల కంటిచూపు మెరుగవుతుంది, అలసట తొలగిపోతుంది, పాదాల యొక్క కఠిన్యం నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

8. వ్యాయామము

ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ప్రత్యేకంగా వసంత ఋతువులో మరియు చలికాలంలో క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. నుదుటిపై మరియు చంకలలో చెమట వచ్చేవరకు మరియు నోటిలో తడి ఆరిపోతున్నట్లుగా అనిపించేవరకు వ్యాయామము చేయాలి.

ఉపయోగాలు- వ్యాయామం చేయడం వల్ల ఉపిరితిత్తుల యొక్క సామర్థ్యం పెరుగుతుంది, రక్త ప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది, వ్యక్తి యొక్క అంతర్గత శక్తి బలపడుతుంది, రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. క్రమబద్ధంగా నడక అలవాటు చేసుకొన్నట్లయితే జ్ఞాపక-శక్తి పెరుగుతుంది, జీర్ణ-శక్తి మరియు ఇంద్రియ పటుత్వం పెరుగుతుంది.

జాగ్రత్తలు- దగ్గు, టీ.బీ, హృదయ సంబంధ వ్యాధులతో బాధపడేవారు, ఎండకాలలో, అధిక ఉష్ణోగ్రత ఉన్నప్పుడు, వర్షాకాలంలో వ్యాయామము యొక్క పద్ధతులను జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవాలి.

9. వెంట్రుకలు, గోళ్ళు కత్తిరించుకోవడము (క్షౌర కర్మ)

గడ్డం గీచుకోవడం, తల వెంట్రుకలు, గోళ్ళు మొదలైనవానిని క్రమం తప్పకుండా ఐదు రోజులకు ఒకసారి కత్తిరించుకోవాలి.

ఉపయోగాలు-క్షౌర కర్మ ద్వారా శరీరంలో తేలికదనం, ఉత్సాహం పెరుగుతాయి.

10. ఔషధ ద్రవ్యాలతో కూడిన పొడితో నలుగుపెట్టుకోవడము (ఉద్వర్తన)

వ్యాయామము తరువాత శరీరము మరియు వెంట్రుకల పై వ్యతిరేక దిశలో ఔషధాల పొడితో మర్దించాలి.

ఉపయోగాలు- ఉద్వర్తన చేయడం వలన, చర్మాన్ని శుభ్రం చేయడానికి, శరీర అవయవాలు గట్టిపడడానికి, చర్మం యొక్క రంగు మెరుగుపడడానికి ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. ఉద్వర్తన, దురద వంటి చర్మ సంబంధమైన వ్యాధులు యొక్క చికిత్స చేయడం లో కూడా లాభదాయకంగా ఉంటుంది.

11. స్నానము

ఔషధయుక్తమైన పొడితో మర్దన చేసిన పిమ్మట సమ శీతోష్ణమైన అనగా చాలా వేడి లేదా చాలా చల్లగా లేనటువంటి నీటితో స్నానం చేయాలి.

ఉపయోగాలు-స్నానం వల్ల శరీరం యొక్క మలినాలు తొలగిపోతాయి, చెమట, దురద మొదలైనవి తొలగిపోతాయి, దప్పిక, అలసట వంటి బాధలు తొలగిపోతాయి. దీనివల్ల ఆకలి, వయస్సు, సాహసం మరియు శారీరక శక్తి పెరుగుతాయి.

వేడి నీళ్ళతో స్నానం చేయడం వల్ల బలం పెరుగుతుంది, కానీ వేడి నీటిని తలపైన పోయకూడదు, ఎందుకంటే దీనివల్ల కళ్ళకు ఎల్లప్పుడు చాలా హాని కలుగుతుంది.

నిషేధం - మూతివంకరపోవడం (అర్ధితవాతం), కంటిజబ్బులు, నోరు, ముక్కు, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు, సైనసైటిస్, అజీర్ణం, విరేచనాలు మొదలైన వానితో బాధపడే వ్యక్తులు స్నానం చేయకూడదు. అదేవిధంగా భోజనం చేసిన వెంటనే స్నానము చేయకూడదు.

12. ధ్యానము

ప్రతిరోజు కొద్ది సమయం పాటు ప్రశాంతత మరియు స్వచ్ఛమైన పరిసరాలలో కూర్చొని ధ్యానం చేయాలి. ఆత్మపరీశీలన చేసుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. ధ్యానం మన దైనందిన జీవనంలో ప్రముఖమైన స్థానం కలిగి ఉంది. ధ్యానం చేయడం వల్ల, వ్యక్తి తనను తాను అర్థం చేసుకోవడానికి ఎంతో వీలు ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది.

13. ఆహారాన్ని సేవించే విధానము

ఆహార సేవన నియమాలు-

- ఆహార సేవన, వ్యక్తి నివసించే ప్రదేశము, కాలము, ఋతువు/ వాతావరణ పరిస్థితులు మరియు వ్యక్తిగత అలవాట్లనుసరించి చేయవలసి ఉంటుంది.
- ఆహారంలో ఆరు రుచులు అనగా- తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారం, చేదు, వగరు మొదలైన వానితో కూడి మరియు జీర్ణ-శక్తిని సుసరించి సరియైన ప్రమాణములో మరియు సమతుల్యమైన పోషక తత్వాలతో కూడి ఉండవలెను. తినే ఆహారం చాలా వేడిగా లేదా చల్లగా ఉండకూడదు.
- ఆహారాన్ని చక్కని, శుభ్రమైన పాత్రలలో ఉంచి, శాంతియుతమైన మరియు సౌకర్యవంతమైన సరైన స్థలంలో కూర్చొని విశ్రాంతిగా భోజనం తీసుకోవాలి.
- ఆహారం పదార్థాలలో ఉన్న కఠిన పదార్థాలను సరిగ్గా నమిలి తినాలి.
- ఆహారాన్ని చాలా వేగంగా లేదా చాలా నెమ్మదిగా తినకూడదు. మాట్లాడటం, నవ్వుట లేదా టెలివిజన్ చూస్తున్నప్పుడు ఆహారం తీసుకోవద్దు.
- ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి మరియు వ్యాధి నిరోధకతను పెంపొందించడానికి ప్రతి రోజు క్రమం తప్పకుండా పోషక ఆహారం తీసుకోవాలి.
- భోజనం ప్రారంభంలో తీపి రుచికల పదార్థాలు (పండ్లు మొదలైనవి), మధ్యలో పులుపు, ఉప్పు రుచికల పదార్థాలు, చివరగా చేదు, కారం, వగరు రుచులు కల తినుబండారాలను తీసుకోవాలి. రాత్రి సమయంలో పెరుగు తినకూడదు.
- ఆహారాన్ని తీసుకునే ముందు మరియు ఆహారాన్ని తీసుకున్న తరువాత కనీసం 15 నిమిషాల పాటు నీరు త్రాగ కూడదు. భోజనం చేసే సమయంలో నీరు అవసరమైతే అది కొద్ది పరిమాణంలో తీసుకోవచ్చు.
- కొద్దిగా చమురుతో కూడిన భోజనం తినడం ద్వారా జీర్ణక్రియ సులభతరమవుతుంది మరియు పోషకాంశాలు చక్కగా శరీరంలో ఇముడుతాయి. చమురు పదార్థాలు తీసుకునేటప్పుడు అధిక మాత్రలో తీసుకోకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

- రాత్రి భోజనం యొక్క ప్రమాణం మధ్యాహ్నం భోజనంలో తీసుకునే పరిమాణం కన్నా తక్కువగా తేలికగా జీర్ణమయ్యేదిగా ఉండాలి. రాత్రి భోజనాన్ని నిద్రకుపక్కమించేందుకు మూడు గంటల ముందుగా సేవించాలి. రాత్రి భోజనం చేసిన తరువాత ప్రతి రోజు వంద అడుగులు నడవాలి, తరువాత ఎడమవైపుకు తిరిగి పడుకోవాలి.
- పరస్పర వ్యతిరేక గుణాలు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను ఉదా. పాలు+చేపలు, ఉడకని+ఉడికిన పదార్థాలను తిన కూడదు. ఇంతేకాకుండా ఉప్పు, పాలు; వేడి చేసిన తేనె; సమపాళ్ళలో తేనె, నెయ్యి తినకూడదు. పిండి వంటలతోపాటు మరియు ఆలుగడ్డ మొదలైన వానితో ఫలాలను తినకూడదు.
- తిన్న వెంటనే మానసికంగా మరియు శారీరికంగా శ్రమ కలిగించే క్లిష్టమైన పనులను చేయకూడదు. భోజనం సరిగ్గా జీర్ణమవడానికి సహకరించేలా కొద్దిగా విశ్రాంతి తీసుకోవడం శ్రేయస్కరం.

14.నిద్ర

- రాత్రి 6-7 ఘంటల పాటు నిద్ర పోవాలి, అదే సమయంలో పిల్లలు, వృద్ధులు అధిక సమయం పాటు నిద్ర పోవాలి.
- ప్రత్యేకంగా వసంత ఋతువులో మధ్యాహ్నం పూట నిద్ర పోకూడదు మరియు రాత్రి సమయంలో అధిక సమయం పాటు పడుకోకూడదు. ఏదైనా ప్రత్యేక పరిస్థితులలో ఎవరైనా రాత్రి సమయం మేలుకొని ఉండవలసి వస్తే ఆ వ్యక్తి పగలు కొద్ది సమయం పాటు పడుకోవచ్చు.
- అధిక ఉష్ణోగ్రత, వర్షం మరియు శరదృతువులలో పగలు నిద్ర పోవచ్చు, కానీ చలికాలం పగలు నిద్ర పోవడం వల్ల జీర్ణకోశ సంబంధమైన సమస్యలు తలెత్తుతాయి.
- రాత్రి పడుకునే ముందు, తల, అరచేతులు మరియు అరికాళ్ళపై సున్నితంగా మర్దన చేసుకోవలెను.

15.నైతిక నియమాలు

- ప్రతి వ్యక్తి అందరికీ సుఖ శాంతులను ప్రసాదించడానికి ప్రయత్నం చేయాలి మరియు ఇరుగు పొరుగు వారికి, మన శ్రేయస్సు కోరేవారితో సద్భావనతో మెలగడానికి ప్రయత్నించాలి. వ్యక్తిగత ద్వేషాన్ని పెంచుకోనే వారితో దూరంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించాలి.
- శారీరిక, మానసిక మరియు మౌఖిక పాపములను అనగా దొంగతనం చేయడం, అబద్ధం చెప్పడం, అసూయ, అహంకారము, దుఃఖము మరియు దురాలోచనలు మొదలైనవానికి దూరంగా ఉండే ప్రయత్నం చేయాలి.
- ప్రతి వ్యక్తి బుద్ధిమంతులను, సుశిక్షుతులను మరియు వృద్ధులను గౌరవించాలి.
- అసంబద్ధమైన పనులను చేయకూడదు.
- ప్రతి వ్యక్తి తన చర్యలను ధర్మం, అర్థం, కామం, మొదలైన పురుషార్థాలకు అనుగుణంగా ప్రణాళికా బద్ధంగా మలచుకోవాలి.
- ఎవరు కూడా ఏదో ఒక పదార్థానికి లేదా వస్తువుకు బానిస కాకూడదు మరియు మద్యపానం, ధూమ్రపానం మొదలైన దుర్వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండవలెను.
- ఎల్లప్పుడూ వినయపూర్వకంగా, నిజాయితీతో, మర్యాదపూర్వకమైన స్వరంతో మాట్లాడవలెను.

- ఎల్లప్పుడూ మన బాధ్యతలను బేరీజు వేసుకొని, మానసిక, ఆత్మిక మరియు ఆంతరిక స్థితిని విశ్లేషణ చేసుకోవాలి.
- ప్రతి వ్యక్తి భగవంతుని పట్ల/ సర్వోచ్చ శక్తి పట్ల విశ్వాసాన్ని సమర్పణ భావనను కలిగి ఉండాలి.
- సమాజానికి ఆమోదయోగ్యం కాని, ఏ విధమైన చెడు సహవాసాలతో పాల్గొనకూడదు.
- ఇతరుల పొరపాట్లను క్షమించి, వారి తప్పులకు సరిదిద్దుకునేందుకు సరియైన దిశా నిర్దేశం చేసేందుకు ప్రయత్నించాలి.
- ఎల్లప్పుడూ పరిశుభ్రతను పాటించాలి.

సామాన్య వ్యాధులు మరియు వాని చికిత్సకై గృహోపచారాలు

1. **జ్వరము:** ఒక పెద్ద చెంచా అల్లంరసం, తులసి రసం తీసుకొని దానిలో ఒక పెద్ద చెంచా తేనె కలిపి, ఈ మిశ్రమాన్ని నాలుగు సార్లు రోజుకు ఉపయోగించండి.
2. **జలుబు:**
 - అల్లం, మిరియాలు మరియు తలసి ఆకులువేసి తయారు చేసిన ఔషధముక్తమైన టీ ఉపయోగించండి.
 - ఒక పెద్ద చెంచా తేనెలో అర చంచా దాల్చినీ పొడి కలిపి మిశ్రమాన్ని తయారుచేసుకోండి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు 2-3 సార్లు ఉపయోగించండి.
 - వెల్లుల్లి యొక్క 5-6 పాయలను సేవించండి.
 - వాము/ ఓమ గింజలను చేతి రుమాలులో వేసి మాటిమాటికి వాసనచూసినట్లయితే ముక్కుదిబ్బడ తగ్గి శ్వాస సులభంగా ఆడుతుంది.
3. **దగ్గు**
 - తాజా అల్లం యొక్క ముక్కలను వేసి బాగా మరిగించిన నీటిని గోరువెచ్చగా త్రాగండి.
 - ఒక పెద్ద చెంచా అల్లం రసం మరియు తులసి రసం లో మూడు పెద్ద చెంచాల తేనె కలిపి మిశ్రమాన్ని తయారు చేసుకోండి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకు మూడు సార్లు ఒక చెంచా చొప్పున ఉపయోగించండి.
4. **మలబద్ధకము**
 - ఒక గ్లాస్ నీళ్ళలో పెద్ద చెంచా నిమ్మరసాన్ని కలిపి, రుచికోసం కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి ప్రతి ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో త్రాగండి.
 - ఒక గ్లాస్ గోరువెచ్చని నీటిలో అర చెంచా సోంపు ముద్దను కలిపి రాత్రి పడుకునేముందు త్రాగండి.
5. **విరేచనాలు (డయేరియా)**
 - అరచెంచా నూరిన అల్లంముద్ద, చిటికెడు మిరియాల పొడి మరియు ఇందులో రెండు చంచాల నిమ్మరసం కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు ఉపయోగించండి.
6. **నొప్పులు**

- 60 మి.లీ. కొబ్బరి నూనెలో 8-10 వెల్లుల్లి యొక్క పాయలను వేసి వెల్లుల్లి ఎర్రగా అయ్యేవరకు వేడి చేయాలి. ఈ విధంగా తయారు చేయబడ్డ నూనెను నొప్పి ఉన్న ప్రాంతంలో సున్నితంగా చేతితో మర్దన చేయాలి.
- ఒక కప్పు ఆవాల నూనెలో పది గ్రాముల కర్పూరము వేసి కర్పూరము కరిగేంతవరకు వేడి చేయాలి. తరువాత ఈ నూనెను గోరువెచ్చగా చేసి నొప్పి ఉన్న ప్రాంతంలో సున్నితంగా చేతితో మర్దన చేయాలి.
- ఒక గ్లాస్ చల్లని పాలను తీసుకొని దానిలో పెద్ద చెంచా పసుపు పొడిని కలిపి రోజు సేవించవలెను.

7. మధుమేహము (షుగర్)

- 3-5 కాకరకాయల యొక్క తాజా రసాన్ని ఖాళీ కడుపుతో త్రాగవలెను.
- 4 నాలుగు పెద్ద చెంచాల మెంతులను 250 మి.లీ నీటిలో రాత్రంతా నానపెట్టాలి. ఉదయమే ఈ మెంతులను వడకట్టి వేరుచేయబడ్డ ఈ నీటిని త్రాగాలి. ఈ నీటిని ప్రతిరోజు త్రాగవలెను.
- 1-3 గ్రాముల పసుపు పొడిని గోరువెచ్చని నీటిలో వేసి రోజూ రెండు సార్లు త్రాగవలెను.
- 3-4 పెద్ద చెంచాల దాల్చినీ పొడిని (Cinnamon powder) ఒక లీటర్ నీటిలో వేసి 20 నిముషాలపాటు మరిగించాలి. ఈ మిశ్రమామాన్ని వడకట్టి నీటిని వేరిచేసి చల్లారిన తరువాత ప్రతిరోజు సేవించాలి.
- 1-3 గ్రాముల త్రిఫలా (కరక్కాయ/ హరీతకీ, తానికాయ/విభీతకీ, ఉసిరి/ఆమలకీ) పొడిని ప్రతి రోజు రెండు సార్లు గోరువెచ్చని నీటితో సేవించాలి.

8. అధిక రక్తపోటు (బీ.పీ)

- ప్రతిరోజు 2-3 వెల్లుల్లి యొక్క పాయలను నమిలి తినాలి.
