

గ్రామీణ గృహ మూలికా వైద్యము



రాస్ - కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము

రాస్ - సేవా నిలయం, ఆలిండియా రేడియో బైపాస్ రోడ్డు

తిరుపతి - 517501

గ్రామీణ గృహ మూలికా వైద్యము

సంకలన కర్తలు

డా.దొడ్ల నారపరెడ్డి బి.ఎ.ఎం.ఎస్,(యం.డి. ఆయుర్వేద), పి.జి.డిప్లామా ఇన్ ప్లాంట్ డ్రగ్స్, డిప్లామా ఇన్ యోగ

డా.డి.లీలావతి బి.ఎ.ఎం.ఎస్



కూర్పు

అనుములశెట్టి పద్మజ, రాస్ - కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము, తిరుపతి
పోలు బాలహుస్సేన్ రెడ్డి, రాస్ - కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము, తిరుపతి
చమర్తి మనోహర్, రాస్ - కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము, తిరుపతి

ప్రచురణ

జాతీయ ఔషధ మొక్కల బోర్డు, న్యూఢిల్లీ వారి ఆర్థిక సహకారంతో

2009

రాస్ - కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము

రాస్ - సేవా నిలయం, ఆలిండియా రేడియో బైపాస్ రోడ్డు

తిరుపతి - 517501

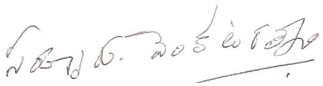
ఫోన్ నంబరు: 0877 - 2240203

తొలిపలుకు

అడవులలో చెట్లు చేమల మధ్య మానవుడు అనాదిగా వేల సంవత్సరాలు జీవించినాడు. మానవజాతి సంస్కృతి అక్కడనే పుట్టి పెరిగింది. పవిత్రమైన వేదములలోను, ఉపనిషత్తులలోను, పురాణాలలోను మొక్కల ప్రాముఖ్యత గూర్చి పేర్కొనబడినది. మానవుడు లేకున్నను చెట్లు, జంతుజాలము జీవించగలవు కాని మొక్కలు లేకున్న జీవరాశి మానవుడు ఒక్క క్షణమైనా బ్రతికి మనుగడ సాగించడం వీలుకాదు. అందుకే మానవుడు చెట్లను దేవతలుగా భావించి పూజిస్తున్నాడు. రావి, తులసి, జమ్మి, మారేడు, తులసి మొదలగు మొక్కలను పవిత్రంగా భావించి హిందువులు పూజిస్తారు.

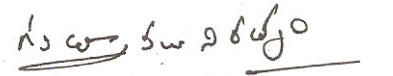
మానవజాతి ఆరంభంనుండి ఔషధాలకు మొక్కలే మూలం. మొక్కలు లేకుంటే మనిషి మనుగడే లేదు. ఒకప్పుడు అడవుల్లో సహజసిద్ధంగా లభించిన మూలికలతో సిద్ధంచేసుకొన్న మందులే ఆనాటి మనుషుల అవసరాలకు సరిపడేవి. అయితే కాలక్రమేణా అడవుల నరికివేత, జనాభా పెరుగుదల మొదలగు కారణాల వలన, ఇంకొకవైపు ఈ మొక్కలకు క్రమేణా ప్రాధాన్యత పెరగడం మూలంగా కొన్ని మొక్కలను సాగుచేయవలసిన అవసరము కూడా వచ్చింది.

మూలికావైద్యానికి భారతదేశం పుట్టినిల్లు. మనుషులకు సంక్రమించే అనేక రోగాల నివారణలో మూలికావైద్యం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా భారతీయ వైద్య విశిష్టతను చాటుతున్నది. ఈ తరుణంలో జనసామాన్యానికి, ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రజలకు, గృహిణులకు మన చుట్టు పెరిగే కొన్ని మందు మొక్కల మీద అవగాహన కలిగించడానికి రాస్-క్యూషి విజ్ఞాన కేంద్రము జాతీయ ఔషధ మొక్కల బోర్డు, న్యూఢిల్లీ వారి ఆర్థిక సహకారంతో తొమ్మిది వేల కుటుంబాలకు ఈ పుస్తకంలో తెలియజేసిన పది రకాల మొక్కలను ఉచితముగా పంపిణీ చేయడం వారికి శిక్షణా కార్యక్రమాలను నిర్వహించడం జరిగింది. ఈ పుస్తకరత్నం గ్రామీణ ప్రజలను ఆరోగ్యవంతులుగా తీర్చి దిద్దుటలో ఉపయోగపడుతుందని ఆకాంక్షిస్తూ



ఎస్.వెంకటరత్నం

ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరెక్టర్
రాస్



డా.గుత్తా మునిరత్నం

చైర్మన్

రాస్-క్యూషి విజ్ఞాన కేంద్రము

గృహ మూలికా వైద్యం - పరిచయ వాక్యము

మనకు వచ్చే చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలకు మనం వెచ్చించే ధనం రోజు రోజుకు పెరిగిపోతుంది. ఇది ముఖ్యంగా గ్రామీణ ప్రాంతాలలో మరియు స్త్రీలు, చిన్న పిల్లల విషయంలో చాలా ఎక్కువగా ఉంది.

అయితే వేల సంవత్సరాల అనుభవంతో మన పెద్దలు చెప్పిన మూలికా వైద్యం ఈ ఆరోగ్య సమస్యలకు తక్కువ ఖర్చులో మిక్కిలి నమ్మకమైన నివారణను అందిస్తుంది.

మూలికా వైద్యం తరతరాలుగా మన వారసత్వంలో భాగమై ఆధునిక కాలంలో కూడా చాలా సహాయ కారిణిగా నిరూపించబడింది. మన వారసత్వ సంపద అయిన ఈ మొక్కలు ఈ నాటి కాంక్రీటు కట్టడాల మధ్య అంతరించిపోతున్నాయి. వీటిని ఇంట్లో పెరటి మొక్కలుగా పెంచి ఉపయోగించుకోవడం ద్వారా వీటి మేలును ఈ తరానికి అందించవచ్చు.

చాలా మొక్కలు ఒక్క మందులకేగాక, వంటింటి దినుసులుగా, పూలు, పండ్లు ఇచ్చేవిగా లేదా సుగంధ ద్రవ్యంగా కూడా ఉపయోగపడతాయి.

బహుళ ప్రయోజనకారులైన ఈ మొక్కలను మీ ఇంట్లో నాటుకొని, వీటిని వాడి ఫలితం పొందటమే కాకుండా మీ తోటి వారికి కూడా నేర్పించి మనదైన వైద్యాన్ని వారసత్వ సంపదను కాపాడుతారని ఆశిస్తున్నాను.

మన చుట్టూ పరిసరాలలో ఉండే మందు మొక్కల మీద ప్రజలలో అవగాహన కల్గించి వారిని చైతన్యవంతులుగా తీర్చిదిద్దుటకు ఉపకరించే ఈ చిన్న పుస్తకం రాజమును ప్రచురిస్తున్న రాస్ - కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము వారికి అభినందనలు తెలియజేస్తున్నాను.



డా. కె.పి. శ్రీవాసుకి, బి.ఎఫ్. ఎస్.

అధ్యక్షు ప్రధాన ముఖ్య అటవీ సంరక్షణాధికారి,

ముఖ్య కార్య నిర్వహణాధికారి,

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఔషధ మరియు సుగంధ మొక్కల బోర్డ్.

ముందుమాట

భారతదేశము ప్రకృతి సహజ సంపదలతో విలసిల్లిన దేశము. ఎన్నో జీవరాసులు, వృక్ష జాతులు కాలగర్భంలో అంతరించినా, ఈ నాటికి విశిష్ట జీవవైవిధ్యముతో ప్రాధాన్యత సంతరించుకొన్న వేదభూమి. సనాతనంగ ఋషి పరంపరగా అవతరించిన దేశీయ వైద్యం ద్వారా మానవాళికి ప్రసాదించిన అద్భుత బహుమానాలు “మూలికలు”.

మనదేశములో ఒకప్పుడు రోగాల నివారణకు, నిర్మూలనకు దోహదపడిన దేశీయ వైద్యం, ఆదరణ కరువై, ప్రోత్సాహములేక ఇంకొకపైపు ఆంగ్లేయులపాలనలో ప్రవేశపెట్టబడిన ఇంగ్లీషు వైద్యవిధానం మూలంగ ‘మూలికావైద్యం’ ఆశించినంత అభివృద్ధిని అందుకోలేకపోయింది. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మూలికలకు వున్న ప్రాధాన్యతను గుర్తిస్తున్న తరుణములోనైనా మనందరం మేల్కొన వలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది. ఇంగ్లీషు మందులు కలుగజేసే దుష్పరిణామాలను గూర్చి ప్రజలలో అవగాహన కల్పించి, సురక్షితమైన మూలికావైద్యం యొక్క ప్రాముఖ్యతను ప్రజలందరికి చాటి చెప్పి విస్తృత ప్రాచుర్యం కల్పించవలసిన తరుణమిది.

మనదేశానికి పల్లెసీమలు పట్టుకొమ్మలు. గ్రామీణ ప్రజలలో చైతన్యము తీసుకొచ్చిన రోజే ఏరంగంలోనైనా అభివృద్ధిని చూడగలుగుతాము. పల్లె వాసులు, గిరిజనులలో అసౌహలు, మాఢనమ్మకాలు తొలిగించి ఆరోగ్యముపైన, చుట్టూ పెరిగే మొక్కలపైన అవగాహన కలిగించి చైతన్యవంతులుగా తీర్చినాడే ఈ రంగంలో దేశాభివృద్ధి కూడా జరుగుతుంది. ఎన్నో సేవాకార్యక్రమాలను విజయవంతంగా చేపట్టి ముందుకు దూసుకెళ్తున్న రాస్-కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము మరియు ఈ సంస్థ పురోభివృద్ధికి అవిరళకృషి సల్పుతున్న ఈ సంస్థ ఆయువుపట్టు గౌ. మునిరత్నం ఆధ్వర్యంలో ఇలాంటి వుస్తకాలెన్నో మున్నుండు వెలుగుచూడాలని మరియు మందు మొక్కల రంగంలో హరితవిప్లవం సృష్టించడానికి నాంది పలకాలని ఆశిస్తూ. . . .

డా.కె.మహదేవరెడ్డి

సీనియర్ సైంటిస్ట్

ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ రీసెర్చ్

హైదరాబాదు

డా.ఎన్.సుధాకర్

జోనల్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్

ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ అగ్రికల్చరల్ రీసెర్చ్

హైదరాబాదు

గ్రామీణ గృహ మూలికా వైద్యము

ప్రాథమిక ఆరోగ్య పరిరక్షణ నిమిత్తము ఇంటి చుట్టు పెంచుకొనే మూలికావనాన్ని “గృహౌషధవనము” అంటారు. ఆయా ప్రాంతాలలో ఎక్కువగా లభ్యమయ్యే కొన్ని ఔషధమొక్కలను గ ర్తించి, ఇంటి పెరటిలో పాతుకొని వాటిని సాధారణంగా వచ్చే ఆరోగ్య సమస్యలకు ప్రధమ చికిత్సగా వాడుకోవడమే ఇటువంటి వనాలను ప్రోత్సహించడంలో పరమార్థము.

ప్రస్తుత కాలమాన పరిస్థితులలో వైద్యం అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చింది. ప్రభుత్వం అనేక ఆసుపత్రులను, వివిధ దేశీయ వైద్యవిధానాలకు చెందిన వైద్యశాలలనూ అందరికీ ప్రయోజనం కలిగేలా నిర్మించింది. అయినప్పటికీ పెరుగుతున్న వ్యవస్థతోబాటు జీవన ప్రమాణాలు తగినస్థాయిలో పెరగలేదు. వైద్యం చేయించుకోవడం, ప్రత్యేకించి అల్లోపతి విధానంలో కొంచెం ఖరీదయిన వ్యవహారంగా మారింది. అంతేగాక ప్రజలందరిలోనూ అల్లోపతి మందుల వలన కలిగే దుష్పరిణామాల గురించి అవగాహన పెరుగుతోంది. కొండనాలుకకు మందేస్తే ఉన్న నాలుక ఊడిందన్న చందాన, ఒక రోగం తగ్గించుకోవడానికి మందువాడితే, ఇంకొక రోగం పుట్టుకు వస్తున్నది. అనేక పల్లెలలోనూ, పట్టణాలలోనూ కూడా తగినంత మంది వైద్యులు అందుబాటులో ఉండటంలేదు. కాయకష్టం చేసుకొని బ్రతికే ప్రజలు తమ విలువైన సమయాన్ని వైద్యశాలల ముందు నిరీక్షణతో గడపవలసివస్తోంది. ఈ సమస్యలన్నిటికీ ముఖ్యమైన కారణం ప్రజలలో ఉన్న అవగాహనలోపమే. వారిలో ఉన్న అపోహలను పోగొట్టి, ఆ దిశగా వారిని చైతన్యవంతులుగ చెయ్యవలసి ఉంది. కనుకనే, ఈ గృహౌషధ వనాలకు రూపకల్పన చెయ్యడం జరిగింది.

భారతదేశం అనాదిగా, ఎన్నో జీవ వైవిధ్యాలను కలిగిఉంది. ఎన్నోరకాలయిన మొక్కలు మనచుట్టుపక్కల పెరుగుతూ కనిపిస్తాయి. చాలా మంది పల్లెలలో నివసించేవారికి చాలా మొక్కల పేర్లు, కొంతవరకు వాటి ఔషధ విలువలు కూడా తెలుసు. తరాలలో వచ్చిన మార్పు ఈ విలువైన జ్ఞానాన్ని తరువాత తరాలకు చేరకుండా చేస్తున్నది. కనుకనే, ఈ ప్రస్తుత తరంలో బ్రతికే చాలామందికి ఈ జ్ఞానం ఉండడం లేదు.

పట్టణాలలో నివసించేవారికి కూడా కొంతస్థలం మొక్కలని పెంచుకోవడానికి లభ్యమవుతుంది. కుండీలలో కొన్ని రకాలయిన మొక్కలను పెంచుకోవచ్చు. ప్రభుత్వ కార్యాలయ ప్రాంతాలలో, వృద్ధాశ్రమాలు, సోషల్ వెల్ఫేర్ హోస్పిటళ్ళు, గురుకుల పాఠశాలలు వీటి పరిసర ప్రాంతాలలో, ఎన్నో రకాలయిన ఔషధ మొక్కలను చాలా సులభంగా పెంచవచ్చు. వీటి వలన సాధారణంగా వచ్చే అనేక రకాలయిన వ్యాధులను నివారణచేసుకోవచ్చు. కొన్ని మొండి వ్యాధులకు మంచి వైద్యం చెయ్యవచ్చు. అల్లోపతి వైద్యంలో సరైన మందులేని హెపటైటిస్ వంటి వాటికి పూర్తిస్థాయిలో చికిత్సను అందించవచ్చు. మిగులు సమయం చాలా

ఎక్కువ ఉండే, ఏంచెయ్యాలో తెలియక బాధపడే కొందరు గృహిణులకు చక్కని కాలక్షేపం. వారిలో ఉన్న సామాజిక సేవాదృక్పథాన్ని కూడా మేలుకొల్పిన వాళ్ళమవుతాము. ప్రత్యేకించి ప్రపంచీకరణ, పేటెంటు మొదలైన వాటి నేపథ్యంలో, అల్లోపతి ఔషధాల ధరలు విపరీతంగా పెరిగే అవకాశం ఉంది. ఎన్నో విలువైన ఔషధమొక్కల సమాచారం మనకు తెలియకుండానే విదేశీయుల చేతుల్లోకి వెళ్ళిపోతున్నది.

గృహోషధవనాలను సరైన దిశలో రూపకల్పన చేసి, ప్రయోగాత్మక ఆచరణలోనికి తెచ్చి చూడడం ద్వారా, చిన్న పల్లెల్లోనూ, మధ్యతరగతి పట్టణాలలోనూ ఉండే పేద, నిరుపేద, మధ్య తరగతి ఆదాయవర్గాల వారికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. ఎంతోమందికి ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది. ప్రజలకి అందుబాటులోకి వైద్యం వస్తుంది. ప్రతి చిన్న పనికి ఇతరుల మీద ఆధారపడే అవసరం తగ్గుతుంది. కుటుంబంలో ఉండే అన్ని వయస్సుల వారికి వచ్చే, అనేక చిన్న, పెద్దరోగాలకి తమంతతాముగా వైద్యం చేసుకోవచ్చు. దీనివలన కొంతవరకూ కుటుంబ ఖర్చులో ఆదా కూడా కనిపిస్తుంది. ఏ రకమైన సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండకపోవడం వలన నిరభ్యంతరంగా అందరూ వాడవచ్చు. ప్రాథమిక ఆరోగ్యపరిరక్షణ నిమిత్తము అత్యవసరాలను ఆదుకొనే దానికి వీలుగ, ప్రముఖమైన కొన్ని సాధారణ ఔషధ మొక్కలను ఉపయోగించి జన సామాన్యానికి దోహదపడగలిగే ఒక ప్రథమ చికిత్స కిట్ను రూపొందించవలసిన అవసరమెంతైనా వుంది.

పర్యావరణ పరిరక్షణ కూడా గృహోషధ వనాలతో సాధ్యమవుతుంది. ఎన్నోరకాలయిన వాతావరణ మార్పులను ఔషధ మొక్కలు సరిదిద్దుతాయి. పరిశుభ్రమైనగాలి ప్రజలకు దొరుకుతుంది. నీరు, గాలి కూడా కలుషితమైపోతున్న ఈ రోజులలో ఇది చాలా మంచి మార్పు. చీడ పీడలు కూడా మందు మొక్కల దగ్గరకు రావు.

గృహోషధ వనాల రూపకల్పన చెయ్యడానికి ఎక్కువ శ్రమపడవలసిన అవసరం లేదు. వీటిని నాలుగు రకాలుగా వర్గీకరించుకోవచ్చు. మొదటి వర్గంలో మన వంటగదిలో దొరికే ద్రవ్యాలతో అంటే జీలకర్ర, మెంతులు, ధనియాలు మొదలైన వాటితో ఏరకమైన వైద్యం చేసికోవచ్చు వివరించబడింది. మనకు తెలియకుండానే అనేక రకాల వరకు ఔషధ ద్రవ్యాలను వంటగదిలో వాడుతుంటాం. రెండవ వర్గంలో కుండీలలో పెంచుకొని, అవసరానికి ఉపయోగించుకోదగిన సరస్వతీ ఆకు, గుంటగలిజేరు, నేల ఉసిరి మొదలైన మొక్కల గురించి చెప్పబడింది. మూడవవర్గంలో కట్టవలు లేక ఫెన్సింగ్ వద్ద పెంచుకోవడానికి ఉపయోగపడే అడ్డసరం, గోరింట, వావిలి మొదలైన పొద జాతికి చెందిన మొక్కలను గురించి చెప్పబడింది. నాలగవ వర్గంలో వృద్ధాశ్రమాలు, వసతి గ్రహాలు మొదలైన చోట్ల పెంచదగిన వేప, కానుగ, అశోక మొదలైన పెద్ద వృక్షాలను వివరించడం జరిగింది.

ప్రాథమిక ఆరోగ్య పరిరక్షణలో ఈ గృహౌషధ వనాలు ప్రముఖపాత్ర వహించి, స్థానిక సాంప్రదాయిక వైద్యపద్ధతులను పునరుజ్జీవింపజేయడంలో దోహదపడగలవని మరియు ఈ ప్రయత్నం అన్ని వర్గాల ప్రజలను ఆకట్టుకొని అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను నివారిస్తూ, సమాజ కళ్యాణానికి, ఆరోగ్యసంక్షేమానికి దోహదపడగలదని ఆశిస్తున్నాం.

మొదటి భాగము

ఇందులో వంటగదిలో మామూలుగా వాడుకొనే మూలికలు పసుపు, ధనియాలు, సోపు, మెంతులు, అల్లం, శొంఠి, మిరియాలు, జీలకర్ర, వాము, లవంగాలు, యాలకులు, దాల్చినచెక్క, గసగసాలు, ఆవాలు, ఇంగువ, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి మొదలైనవి.

రెండవ భాగము

కుండీలలో పెంచుకోదగిన మూలికలు కలబంద, ఎర్రగడ్డ, తెల్లగడ్డ కప్పరిల్ల తులసి, వజ్ర, కొత్తిమీర, అల్లము, బిళ్ళగన్నేరు, దుంపరాష్ట్రము, సరస్వతీ ఆకు, బ్రాహ్మ, నేల ఉసిరి, సునాముఖి, కామంచి, నేలవేము, మాచి పత్రి, గుంటగలగర, కమ్మ గగ్గెర, శతావరి, ఉత్తరేణి, దవనం, తుమ్మి మొదలైనవి.

మూడవ భాగము

కంచె, కట్టవలకు పెంచుకోదగిన మందు మొక్కలు.

అడ్డసరము, గోరంట, కరివేప, వావిలి, దానిమ్మ, అరటి, పొడపత్రి, తిప్పతీగ, నందివర్దనం, సీతాఫలం, రామాఫలం, బొప్పాయి, జామ, మునగ, పారిజాతం, నల్లేరు, గోరింట, మాదీఫలము మొదలైనవి.

నాల్గవ భాగము

విశాలమైన ఆవరణలో నాటుకోదగిన ఔషధవృక్షాలు.

వేప, కానుగ, నేరేడు, మారేడు, అశోకము, ఏడాకులపొన్న, మాదీఫలము, అవిశ మొదలైనవి.

ఇందులో కొన్ని ముఖ్యమైన మందు మొక్కలగురించి ఇందులో వివరించబడినది.

ఈ భాగంలో సామాన్యంగా, మనం వంటగదిలో వాడుకొనే అనేక ఔషధ విలువలు కలిగిన పదార్థాలను గురించి, వాటి యొక్క ఉపయోగాలను గురించి విశదంగా చర్చించడానికి ప్రయత్నించడం జరిగింది. మామూలుగా వచ్చే జలుబు, దగ్గు మొదలైన వాటి నుండి తీవ్రంగా ఉండే ఆస్త్రా, మధుమేహం వంటి జబ్బుల వరకూ, వైద్యుని వద్దకు వెళ్ళనవసరం లేకుండా ఎలా తగ్గించుకోవచ్చో విశదీకరించడం జరిగింది. అత్యవసర పరిస్థితులలో వైద్యుడు దొరకనప్పుడు, ఏ రకంగా ప్రాథమిక చికిత్స చెయ్యవచ్చో కూడా ఈ భాగంలో చెప్పబడింది.

పసుపు (Curcuma longa): పసుపు అల్లం జాతికి చెందిన దుంప. పసుపు వాడకం భారతదేశంలో చాలాకాలం నుంచి అంటే వేల సంవత్సరాల నుండి ఉంది. పసుపును రెండు రకాలుగా వాడతారు. పచ్చి పసుపు దుంపలను అలగే ఎండబెట్టి వాడడం మరియు ఉడికించి, ఎండ బెట్టివాడడం. ఉడికించిన దుంపలను వాడడమే మనకు ఎక్కువ అలవాటు. దీనివలన పసుపులోని ఎలర్జి కలిగించే గుణం పూర్తిగా పోతుంది. పసుపును పైపూతగా మరియు లోపలికి కూడా తీసుకుంటారు.

- ❖ పసుపును నీళ్ళతో కలిపి పాదాలకి పూయడం వలన ఫంగస్ వ్యాధులు, గజ్జి ఇతర బాక్టీరియా వ్యాధులు తగ్గుతాయి. కాలిపగుళ్ళు రాకుండా ఉంటాయి. పసుపును కొద్ది నూనెలో కలిపి వేళ్ళ మధ్య ఉంచితే, నీళ్ళలో నానడం వలన వచ్చిన ఎలర్జి తగ్గి, పాదాలకు అందం వస్తుంది.
- ❖ ముఖానికి పూస్తే నల్లమచ్చలు, మొటిమలు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. శరీరం పై వచ్చే ఎర్రని దద్దుర్లు పూర్తిగా పోతాయి.
- ❖ బాలింతలకు పెడితే పాలు బాగ పుడతాయి.
- ❖ వేడి పాలలో ఒకగ్రాము పసుపు కలిపి ఇస్తే జలుబు, దగ్గు తగ్గిపోతాయి.
- ❖ 5 గ్రా. పసుపుపొడి, 5 గ్రా. ఉసిరి పొడి కలిపి తెల్లవారగానే ఇస్తే మధుమేహం క్రమేణా తగ్గిపోతుంది.
- ❖ పసుపు ప్రతినిత్యం తీసే కొంటే వారిలో జీర్ణ వ్యవస్థకు సంబంధించిన క్యాన్సర్స్ జబ్బు రాదు.
- ❖ అప్పుడే తగిలిన గాయాలపై పసుపుపొడి జల్లెతే చీము పట్టకుండా, తొందరగా మానిపోతాయి. దీని నుండి తీసిన కర్క్యుమిన్ అనే పదార్థము ఆయింట్ మెంటు రూపంలో మార్కెట్ లోకి వస్తోంది.
- ❖ పసుపు రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది.
- ❖ చర్మవ్యాధులను నివారిస్తుంది.
- ❖ పసుపు ఔషధమేకాక ఒక గొప్ప సౌందర్య పోషకం కూడా కనుక పసుపు వాడడం అన్ని విధాలా ఆరోగ్యదాయకం మంగళకరము.

ధనియాలు (Coriandrum sativum)

- ❖ దనియాలు లేని ఇల్లు అంటూ ఉండదు. ఇది చాలా చౌకగా లభించే ఎన్నో విలువైన గుణాలు కలిగిన మసాలాద్రవ్యం.
- ❖ కాచి చల్లార్చిన నీటిలో నాలుగోవంతు నలగ గొట్టిన పచ్చి ధనియాలు రెండు గంటలు నానవేసి, చేతితో బాగా కలిపి, చక్కెర కలిపి, ఆ నీటిని త్రాగిస్తే, జ్వరం వెంటనే తగ్గుతుంది. దప్పిక, మంట పూర్తిగాపోయి చెమటపడుతుంది.
- ❖ కళ్ళకలకలో, ఈ నీటిని బాగా వడగట్టి కళ్ళలో వేస్తే దురద, ఎరుపు తగ్గిపోతాయి.
- ❖ పచ్చి ధనియాలు నూరికడితే ఎలాంటి తలనొప్పినా తగ్గుతుంది.
- ❖ మూలవ్యాధిలో చక్కెర కలిపిన పొడి లేక ధనియాల నీళ్ళు ఇస్తే దురద, రక్తస్రావం తగ్గిపోతాయి.

మోతాదు: పొడి - 5 నుండి 10 గ్రాములు
నీళ్ళు - 50 నుండి 100 మి.లీ.

సోపు: (Foeniculum vulgare)

- ❖ సోపు లేక సోంపు జీలకర్ర వలె ఉండి మసాలా దినుసుగా, తాంబూలంలో కూడా వాడబడుతుంది.
- ❖ సోపుపొడిని లేదా పొడిని నీళ్ళలో ఒక గంట ఉంచి ఆ నీళ్ళు ఇచ్చినా కడుపు నొప్పి, గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ తగ్గిపోతాయి. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. నులీపురుగులు పడిపోతాయి.
- ❖ కఫం అడ్డగించి, ఆయాసపడే వ్యక్తులలో ఇది వెంటనే శ్వాసనాళాలను తెరిపించి, గాలి ఆడేటట్లు చేస్తుంది.
- ❖ అతిసార వ్యాధిలో ఈ పొడిని మెంతులపొడిలో కలిపి ఇవ్వవచ్చు.
- ❖ ఎముకుల నొప్పిలో, నీళ్ళలో నూరి పేస్తులా చేసి పట్టిస్తే నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.
- ❖ మూత్రంలో వచ్చే మంట తగ్గడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

మోతాదు: పొడి 2-5 గ్రాములు.

మెంతులు: (Trigonella foenumgraecum)

- ❖ పచ్చి మెంతుల పొడి ప్రతిరోజూ ఉదయం 10-15 గ్రాములు తింటే మధుమేహం పూర్తి అదుపులో ఉంటుంది.
- ❖ కొద్దిగా వేయించి, బెల్లంలో కలిపి, గుళికలుగా చేసి ఇస్తే, ప్రసవానంతర నొప్పులు తగ్గుతాయి. పాలు బాగా పడతాయి.
- ❖ రక్త మొలల నివారణలో బాగా ఉపయోగపడతాయి.
- ❖ నానవేసిన మెంతులని నీళ్ళలో కలిపి నమిలితినా, ముద్దచేసి తిన్నా, 'ఏ' విటమిన్ లోపం వలన వచ్చే వ్యాధులు రావు.
- ❖ మెంతులను నూరి తలకు పట్టిస్తే చుండ్రు పోవడమేగాక, శిరోజాలు ఏపుగా పెరుగుతాయి.

మోతాదు: పొడి 5-20 గ్రాములు.

అల్లం మరియు శొంఠి: (Zingiber officinale)

- ❖ అల్లం మరియు శొంఠి రెండు ఒకటే. పచ్చిగా తవ్విిన భూగర్భకాండాన్ని అల్లం అంటాము. దానిపై చర్మం తీసి సున్నపు నీటిలో ఉడికించి ఎండబెడితే శొంఠి అంటాము.
- ❖ అజీర్ణవ్యాధితో బాధపడేవారు చిన్న అల్లం ముక్కను ఒక ఉప్పురాయితో కలిపి భోజనానికి ముందు నమిలి తింటే ఆకలి పెరుగుతుంది.
- ❖ తేనెతో కలిపి అల్లం రసం తాగిస్తే దగ్గు, ఆయాసం తగ్గిపోతాయి.
- ❖ నీరుల్లి రసంతో కలిపి తాగితే వాంతులు నిలిచిపోతాయి.
- ❖ జ్వరం ఉన్నప్పుడుమాత్రం అల్లం వాడరాదు.
- ❖ అమీబియాసిస్లో శొంఠి పొడి చాలా మంచిది.
- ❖ కీళ్ళనొప్పులకు శొంఠి పొడి రోజూ తింటే వాపు తగ్గి కీళ్ళు వంగుతాయి.
- ❖ జింజరు మరబ్బా సేవించడం వల్ల సకల ఉదర రోగాల నివారణలో ప్రయోజనకారి.
- ❖ నిత్యము అల్లము రసములో కొద్దిగా నిమ్మరసం, తేనె చేర్చి 1-2 టీ స్పూన్లు ఉదయం పరగడుపున సేవించడం ఆరోగ్యకరము.

మోతాదు: అల్లం రసం 5-15 మి.లీ.
శొంఠి పొడి 5-10 గ్రాములు.

మిరియాలు: (Piper nigrum)

- ☆ మిరియాల కషాయం తాగిస్తే జలుబు, దగ్గు, జ్వరాలలో మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.
- ☆ అమిబియాసిస్లో ఒక గ్రాము పొడి, చక్కెర లేక బెల్లంతో కలిపి తింటే రెండు, మూడు రోజులలో తగ్గుతుంది.
- ☆ ఆస్తమాలో ప్రతిరోజూ ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒకటి లేక రెండు మిరియాలు నమిలి వేడినీళ్ళు త్రాగితే కొన్నాళ్ళలో పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.
- ☆ మిరియాల పొడిని నూనెలో వేచి కాచి, వడగట్టి ఆనూనె రాస్తే నొప్పులు తగ్గుతాయి. దురదలు, ఎలర్జి పోతాయి. కాళ్ళపగుళ్ళకు కూడా ఈ నూనెను రాయవచ్చు.

మోతాదు: పొడి: 1-2 గ్రాములు.

జీలకర్ర: (Cuminum cyminum)

- ☆ జీలకర్ర పొడి వాడడం వలన జీర్ణాశయంలో వచ్చే అల్సర్లు తగ్గుతాయి. లివరు పనిచేయడం మెరుగవుతుంది.
- ☆ రక్త విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
- ☆ మూత్రం బాగా సాఫీగా వస్తుంది.
- ☆ బాలింతలలో పాలు పడతాయి.
- ☆ మూలవ్యాధిలో రక్తస్రావం తగ్గుతుంది.

మోతాదు: 5-10 గ్రాములు.

వాము: (Apium graveolens)

- ☆ వామును పిండి వంటలలో కలిపి వాడటం వలన అజీర్ణం చెయ్యకుండా ఉంటుంది.
- ☆ చిన్నవారిలోను, పెద్దవారిలోను 5 గ్రాముల వాము నలిపి వేడి నీళ్ళు తాగుతే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది. ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. నులి పురుగులు పడిపోతాయి.
- ☆ వామును గర్భిణీ స్త్రీలు వాడడం మంచిదికాదు. అదే విధంగా ఫిట్స్ లేక మూర్ఛ రోగం కలిగిన వారు కూడా వాడరాదు.

మోతాదు: పొడి 1-4 గ్రాములు.

లవంగాలు: (Syzygium aromaticum)

- ☆ చిగుళ్ళనుండి రక్తం కారేవారు ఒక లవంగాన్ని బుగ్గలోపెట్టుకోవడం అలవాటు చేసుకుంటే చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. నోటి నుండి వచ్చే దుర్వాసన తగ్గుతుంది.
- ☆ పిప్పి పన్ను యొక్క మొదటి దశలో లవంగాన్ని మెత్తటి పొడి చేసి పన్ను భాగంలో నింపి ఒకగంట సేపు అలాగే ఉంచగలిగితే వెంటనే పోటు తగ్గుతుంది.
- ☆ వేడి నీళ్ళలో నాలుగు లవంగాలు వేసి, ఆనీళ్ళను ఒక్కొక్క స్పూను తాగడానికి ఇస్తే కలరా, అతిసారం వంటి వ్యాధులలో వచ్చే దప్పిక తగ్గుతుంది.
- ☆ అజీర్ణం, కడుపులో గ్యాసు చేరడం వంటి వాటిలో లవంగాల చూర్ణం 10-15 నిమిషాలలో బాగా పనిచేస్తుంది.

మోతాదు: 500 మి.గ్రాములు.

ఆవాలు:

- ❖ ఆవాలను మెత్తటి పొడిచేసి బెల్లంలో కలిపి చిన్న ఉండలు చేసి తినిపిస్తే చిన్న పిల్లలలో రార్తిళ్ళు ప్రకృతడిపి అలవాటు పోతుంది.
- ❖ ఆవాల పొడిని నీళ్ళతో కలిపి పైకి పూయడం వలన చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి.
- ❖ ఆవాలను నిప్పులపైవేసి, ఆ పొగ గొట్టం ద్వారా ఊపిరి తీత్తుల వ్యాధులు తగ్గుతాయి.
- ❖ ఆవనూనెను చర్మముపై పట్టిస్తే చర్మరోగాలు తగ్గుతాయి.

మోతాదు: పొడి 1-10 గ్రాములు.

ఇంగువ:

- ❖ అజీర్ణంలో, కడుపు నొప్పికి ఇంగువ ను నీళ్ళలో కరిగించి చక్కెర కలిపి తాగిస్తే వెంటనే నొప్పి తగ్గుతుంది.
- ❖ జులుబు, దగ్గులలో ఇంగువ నిప్పిమీద వేసి పొగ వీలిస్తే తుమ్ములు రావడం తగ్గి గాలిబాగా ఆడుతుంది.

మోతాదు: 100 మి. గ్రా. నుండి 1 గ్రాము వరకు.

వెల్లుల్లి:

- ❖ దీనిని ఆహారంలో ఉపయోగించిన శరీరంలో ఉన్న కొవ్వును కరిగిస్తుంది. రక్తనాళాలలో కొవ్వు అడ్డు పడకుండా కాపాడుతుంది.
- ❖ గుండె జబ్బులు రాకుండా ఉంటాయి.
- ❖ మజ్జిగలో కలిపి నూరిన వెల్లుల్లి కలరా, అతిసారమును తగ్గిస్తుంది.
- ❖ పక్షవాతంలో కాళ్ళు, చేతులూ కదిలించలేని దశలో, మెదడులో ఉన్న గడ్డలను కరిగించి తిరిగి మామూలుగా నడిచేటట్లు చేస్తుంది.
- ❖ ఈ వెల్లుల్లిని ఆహారంగాకంటే ఔషధంగా తీసుకొంటే చాలా మేలు చేస్తుంది.

మోతాదు: 1-3 రెబ్బలు పొట్టుతీసినవి.

ఏలకులు:

- ❖ అల్పర్లు, ఎల్లర్లీ వంటి వాటిలో ఏలకుల పొడి చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.
- ❖ అతిసారం చాలాకాలం ఉండి, జీర్ణ వ్యవస్థ సక్రమంగా చెయ్యని వారికి ఒక గ్లాసు పాలలో రెండు గ్రాముల ఏలకులపొడి కలిపి ఇస్తే బలం చేకూరుతుంది.
- ❖ ఏలకులపొడి ప్రతిరోజూ తినిపిస్తే మూత్రంలో రాళ్ళు పోతాయి.
- ❖ గుండెదడ వచ్చే వ్యక్తులలో ఏలకుల పొడి వలన దడతగ్గుతుంది.
- ❖ మాటిమాటికి తలతిరిగే వ్యక్తులలో ఏలకులను చక్కెరపొడి, నేతితో కలిపి తినిపించడం వలన వ్యాధి తగ్గుతుంది.

మోతాదు: 1-3 గ్రాములు

దాల్చినచెక్క: (Cinnamomum zeylanicum)

- ❖ దాల్చినచెక్క పళ్ళకి, చిగుళ్ళకి సంబంధించిన వ్యాధులలో బాగా పని చేస్తుంది.
- ❖ దీనివలన ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది.
- ❖ తినేవంటకాలలో దాల్చిన చెక్క చేర్చడం వలన కేసరు, అల్సర్లు మొదలైన తీవ్రవ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి.
- ❖ టైఫాయిడ్ జ్వరంలో బాగా మెత్తని పొడిని, వేడి నీళ్ళలో కొద్దిసేపు ఉంచి, ఆనీళ్ళని కాచి ఇచ్చినట్లయితే జ్వరం తగ్గుతుంది.
- ❖ నోటిలో పుళ్ళు వచ్చేవారిలో ఈ చూర్ణం ఇవ్వడం వలన ప్రయోజనం కలుగుతుంది.
- ❖ కేన్సర్ వ్యాధిలో వచ్చే చాలా ఉపద్రవాలలో ఈ చూర్ణం రోజుకి 5-10 గ్రాములు ఇవ్వడం వలన లాభం ఉంటుంది.

మోతాదు: 1-5 గ్రాములు

గసగసాలు: (Papaver somniferum)

- ❖ గసగసాలను ఒక గ్లాసు వేడి నీళ్ళలో వేసి ఒకగంటసేపు ఉంచి ఆ నీళ్ళు తాగితే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.
- ❖ వీటి పొడి మజ్జిగలో కలిపి తాగిస్తే నీళ్ళ విరేచనాలు అరగంటలో తగ్గిపోతాయి.
- ❖ అరగ్రాము పొడి పాలలో కలిపి త్రాగితే నిద్ర బాగా పడుతుంది.
- ❖ గొంతు వాచి నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు, వీటి కషాయంతో పుక్కిలిస్తే వాపు, ఎరుపు తగ్గిపోతాయి.

మోతాదు: 500 మి. గ్రా.(అర్ధగ్రాము) నుండి 2 గ్రాములు.

నీరుల్లి లేక ఎర్రగడ్డ: (Allium cepa)

- ❖ నీరుల్లి చలువ చేస్తుంది.
- ❖ ముక్కు నుండి ఏకారణం చేతనైనా రక్తం కారుతుంటే రెండు చుక్కల రసం వేస్తే రక్తస్రావం తగ్గుతుంది.
- ❖ మూల వ్యాధి మొదటి దశలో మొక్కతో పాటు కూరని తింటే మొలలు రావు. రెండు, మూడు దశలలో దీని రసం 30 మి.లీ. చెక్కెర కలిపి త్రాగితే సర్వరీ చేయవలసిన అవసరం లేదు.

1. తులసి: (*Ocimum sanctum*)

జలుబు, రొంప: ఒక టీస్పూను తులసి రసంలో, చిటికెడు మిరియాలచూర్ణము వేసి సేవించిన జలుబు, రొంప, గొంతు బొంగురు ఉపశమిస్తాయి.

జ్వరము: 2 టీస్పూన్లు తులసి ఆకు రసము రోజుకు 2 సార్లు సేవించిన అన్ని రకములైన జ్వరములు తగ్గుతాయి.

చెవిపోటు: తులసి రసాన్ని వేడిచేసి 1,2 చుక్కలు వేసిన చెవి నొప్పి తగ్గుతుంది.



దంతచూల: తులసి ఆకు, లవంగాలు కలిపి నూరి ముద్దగా వేసి నొప్పిగల పన్ను వద్ద వుంచిన తగ్గుతుంది.

నాసారోగములు: తులసి చెట్టు వేరుతో సహా, అన్ని భాగాలను ఎండించి, చూర్ణించి నస్యంగా ఉపయోగించాలి. (నాసిక = ముక్కు)

తుమ్ములు: తులసి ఆకురసాన్ని నిత్యం 1 స్పూను సేవిస్తుండిన తుమ్ములు, ఎలర్జీ దూరమవుతాయి.

నల్లమచ్చలు: చర్మము, ముఖముపై వచ్చిన నల్లని మచ్చలకు తులసి రసంలో నిమ్మరసం, పసుపుచేర్చి రాయాలి.

విషకీటకములకాటు: తులసి ఆకు వేర్లను ముద్దగా నూరి, కందిరీగ, తేనెటీగ మొదలైన కీటకములు కరిచినచోట కట్టాలి. తులసి రసము 1,2 స్పూనులు త్రాగించాలి.

తేలుకాటు: తులసి రసాన్ని తేలుకరిచిన చోట అంటించి, 1,2 స్పూన్లు రసం త్రాగించాలి.

నక్తాంద్యము: రేచీకట్లో రోజు తులసాకు రసమును ఒకటి రెండు చుక్కలు కళ్ళల్లో వేసుకోవాలి.

గాయములు: అప్పుడే తగిలిన గాయములపై తులసాకును దంచి చేసిన ముద్దను కట్టాలి.

అతిసారము : తులసాకు రసంలో జాజికాయ చూర్ణము కలిపి సేవించాలి.

మూర్ఛవ్యాధి: తులసాకును సైంధవలవణంలో నూరి ఒకటి రెండు చుక్కలు ముక్కులో నస్యంగా వేసిన స్పృహ వస్తుంది.

వ్యాధినిరోధక శక్తికి: రోజూ మూడునాలుగు తులసి దళాలను మ్రింగిన వ్యాధినిరోధక శక్తి వస్తుంది.

వాడకం:

తులసాకుపాడి 3-5 గ్రాములు రోజుకు; ఉదరకోశ వ్యాధులకు, చర్మవ్యాధులకు, కడుపు నొప్పికి, అజీర్ణ నివారణకు మంచిది.

ఏ ఇంటి ఆవరణలో తులసి మొక్క ఉంటుందో ఆ ఇల్లు పవిత్రంగా ఉండి ప్రాణాంతక వ్యాధులు దరిచేరవు. తులసి గంధంతో గాలి పర్యావరణాలు పరిశుభ్రమవుతాయని పద్మోత్తరపురాణంలో చెప్పబడినది. తులసిని హిందువులు అతి పవిత్రముగ భావించి పూజిస్తారు. తులసి సేవను వేదాలు మంగళకరంగా పేర్కొన్నాయి.

2. తిప్పతీగ (*Tinospora cordifolia*)

ఇతరపేర్లు: టీనోస్పొరా, గూడూచి, గిలో, అమృతవల్లి,

తిప్పతీగ పంటపొలాలలోను, చేను కంచెలపైన ప్రాకి కనిపిస్తుంది.

ఈ మొక్క 8-10 మీటర్ల వరకు ప్రాకే బహువార్షికపు తీగ. ప్రతి కణుపు దగ్గర ఒక ఆకు వస్తుంది. ఆకులు హృదయాకారములో ఉంటాయి. బాగా ముదిరిన కాండము నుండి “తిప్పసత్తు” సంగ్రహిస్తారు.



ఉపయోగాలు:

- ❖ కాండాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి, నలుగ గొట్టి, నీరు చేర్చి, కషాయం కాచుకొని సేవిస్తే రక్తలేమి, ఉబ్బసం, హృదయవ్యాధులు మొదలగు వాటి చికిత్సలో ఉపయోగపడుతుంది.
- ❖ తిప్పసత్తు సకల జ్వరహరంగా ఉపయోగపడుతుంది. మలేరియా, టైఫాయిడ్, వైరస్ జ్వరాలకు కాండము యొక్క కషాయము అర ఔస్ మొత్తాదులో రోజుకు 2,3 సార్లు తాగాలి
- ❖ తిప్పతీగ చాలా వ్యాధులకు అమృతవలె పని చేస్తుంది.
- ❖ తిప్పసత్తు బాగా ముదిరిన కాండము నుండి సంగ్రహిస్తారు. 2-3 గ్రాముల మోతాదు లెక్కన నిత్యము సేవిస్తే సకల రోగాలలో ప్రయోజనకారి. ప్రత్యేకంగా నాడులకు, కణాలకు శక్తిని సమకూర్చుతుంది. ఇది రసాయనము. మధుమేహము, చర్మవ్యాధులు, జ్వరాలు - వీటిలో ఉపయోగకరము. చికున్ గున్యా, స్టైన్ ఫ్లు, ఇతర వైరల్ జ్వరాలలో దీని వాడకం మేలు చేకూరుస్తుంది.

- ❖ దీని ఆకులు కూరపండుకోవడానికి, పప్పులోకి బాగుంటాయి. ఆరోగ్యపరంగా కూడా మంచిది.
- ❖ కాడను దంచితే జిగురుగా చిక్కగా ఉండే రసం వస్తుంది. ఈ రసాన్ని పసుపు, చక్కెర, తేనె ఏదోఒకటికాని అన్ని కలిపికాని తాగవచ్చు. ఇది తాగడం వలన ఎక్కువ బరువు ఉన్నవారు తగ్గుతారు. కొవ్వు కరిగిపోతుంది. తక్కువ బరువు ఉన్నవారిలో మాంసభాతువు పెరుగుతుంది.
- ❖ మధుమేహం బాగా తగ్గుతుంది. దీని కాండము లేదా పత్ర రసాన్ని తేనెతో కలిపి సేవించాలి. కుష్టు రోగము, గౌట్ వ్యాధికి కూడా ఉపయోగిస్తారు.
- ❖ క్లోమగ్రంధిలో రాళ్ళు ఏర్పడినప్పుడు ఈ రసం తాగితే మూడు వారాలలో రాళ్ళు కరిగి పోతాయి.
- ❖ గాయాలకు తిప్పతీగ నిమ్మరసంలో మర్దించి అంటించాలి.
- ❖ కామెర్లకు తిప్పతీగ కషాయాన్ని చెరకు రసములో కలిపి త్రాగించాలి.
- ❖ అజీర్ణము, కీళ్ళనొప్పులలో తిప్పతీగ కషాయాన్ని అల్లము రసముతో కలిపి సేవించాలి.
- ❖ తిప్పతీగ కషాయాన్ని రోజు 1/2 ఔన్స్ చొప్పున సేవించిన స్త్రీలలో తెల్లబట్ట వ్యాధి శమిస్తుంది.
- ❖ పాము కాటుకు దీని స్వరసములో చిటికెడు మిరియాల చూర్ణం కలిపి 3,4 సార్లు త్రాగించాలి.
- ❖ చర్మ వ్యాధులకు, తిప్పతీగ స్వరసం, నువ్వుల నూనెతో కలిపి కాచి రాయాలి
- ❖ దెబ్బలకు, వాపులకు , దీని కాండాన్ని దంచి సున్నము కలిపి పట్టు వేయాలి.
- ❖ గుండె దడకు తిప్పతీగ రసం, సరస్వతి ఆకురసం సమానం కలిపి 2 టీ స్పూన్లు తేనెతో నాకించాలి.
- ❖ శరీరము బరువు తగ్గటానికి 1/2 ఔన్స్ గుడూచి రసములో 5 గ్రా. త్రిఫల చూర్ణము కలుపుకొని సేవించాలి.

3. కలబంద (Aloe barbedensis)

ఇతర పేర్లు: ఇండియన్ అలో, బార్బడోస్ అలో, ఫీకుమార్, ఘృతకుమారి

ఇది ఒక గుత్తివలె పత్రాలు వచ్చే బహువార్షికపు మొక్క. దాదాపు 60 సెం.మీ. ఎత్తువరకు ఎదుగుతుంది. ఆకులు జిగటగా ఉన్న గుజ్జుతో అంచులకు ముండ్ల వంటి దంతాలతో 50 సెం.మీ. వరకు పెరిగి చాకువలె ఉంటాయి. పుష్పాలు నారింజ పసుపు రంగులో ఒక మీటరు పొడవు గల కాడపై గొట్టాలవలె వ్రేలాడుతూ ఉంటాయి. ఈ మొక్క ఆంధ్రప్రదేశ్ అంతటా ఉధ్యానవనాలలోను, పొలంగట్లపై పెంచబడుతుంది. ఇది వేరు పిలకల ద్వారా వ్యాప్తి



చెందుతుంది.

ఆకులు, ఆకులలో ఉండు గుఱ్ఱ మరయు పసుపు పచ్చని ద్రవము (మూసాంబ్రము) ఔషధగుణములను కలిగి ఉంటాయి. వీటిలో యాంత్రాక్విన్‌నులు, (అలాయిన్, అలోఎమోడిన్), రెసిన్లు, టానిన్లు, పాలిశాకరైడ్లు మొదలైన రసాయనిక పదార్థములు ఉంటాయి.

కలబంద ఆకు చలువ చేస్తుంది. నేత్ర రోగములలో పనిచేస్తుంది. దీని నుండి తీసిన గుఱ్ఱను మరయు పసుపు రంగు ద్రవమును ఎండబెడితే, మూసాంబ్రము అనే నల్లని ముద్ద వంటి పదార్థము తయారవుతుంది. ఇది నొప్పులను, వాపులను, కుష్టువ్యాధి, మూలశంఖ, మానసిక వ్యాధులు, చర్మ మరయు కాలేయ వ్యాధులు, ఋతు సంబంధ వ్యాధుల చికిత్సకు, రక్త విరేచనాలు అరికట్టడానికి ఉపయోగపడుతుంది. తెగిన గాయాలకు, వడదెబ్బకి ప్రాథమిక చికిత్సగా బాగా పనిచేస్తుంది. ఆకులలో ఉండే గుఱ్ఱ సాందర్య సాధనాల తయారీలో ప్రస్తుతం ఎక్కువుగా వాడబడుతున్నది. చంటిపిల్లల కడుపులో క్రిముల నివారణకు, విరేచనకారిగా కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

వాడకము:

1. మూసాంబ్రము మోతాదు: 1/2 గ్రా. నుండి 1 గ్రా.

2. స్వరసము 10-15 మి.లీ.

కలబంద (అలోవీరా)లో అనేక ఔషధగుణాలున్నాయి. ఆరోగ్య పరిరక్షణలో దీనిలోని ఔషధ గుణాలను ఎలా ఉపయోగించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

- ❖ కలబంద ఆకుల రసాన్ని లేపనంగా వాడితే చర్మరోగాలు తగ్గుతాయి. వయసుతోపాటు వచ్చే ముడతలను, మొటిమల వల్ల, కాలిన గాయాలవల్ల ఏర్పడ్డ మచ్చలను నివారించవచ్చు. కాంతివంతమైన సాందర్యానికి ఉపయోగపడుతుంది.
- ❖ ముఖంపై ఏర్పడ్డ నల్లని మచ్చలకు కలబంద రసాన్ని వెన్నతో కలిపి రాయాలి.
- ❖ సెగ గడ్డలు, దెబ్బలు తగిలిన ప్రదేశంలో కలబంద గుఱ్ఱను ఉడికించి కట్టాలి.
- ❖ కలబంద రసం పాలు, చక్కెరతో కలిపి సేవిస్తే శరీరంలోని వేడి తగ్గి, చల్లదనం కలగడంతో పాటు, ధాతు పుష్టి, ఆరోగ్యం, బలం సమకూరతాయి.

- ❖ ప్రకృతి ద్వారా వచ్చే కలబందలో 18 రకాల అమినో ఆమ్లాలు, ఖనిజాలు ఉంటాయి. రోజూ 15-20 మి.లీ. చొప్పున ఉదయం, రాత్రి పడుకునే ముందు రసం సేవిస్తే కీళ్ళనొప్పులు, జుట్టురాలు సమస్య తగ్గుతాయి. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి ఉపశమనం లభిస్తుంది. కలబందలో సహజసిద్ధమైన విటమిన్ 'ఎ' వల్ల కంటి చూపు మెరుగుపడుతుంది. అధిక బరువుతో బాధపడేవారిలో బరువు తగ్గిస్తుంది. మధుమేహం, బి.పి., కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. కాలేయం, మూత్రపిండాల పనితీరును క్రమ బద్ధీకరించి రక్తంలో ప్రాణవాయువును పెంచి, రోగ నిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది.
- ❖ కుక్క కాటుకు కలబంద గుఱ్ఱులో ఉప్పువేసి ముద్దగానూరి కాటుపై వేసి కట్టాలి.
- ❖ దగ్గుకు కలబంద రసాన్ని ఒకస్పూను, మిరియాల పొడి అర స్పూను, శొంఠిపొడి పావుస్పూను కలిపి తేనెతో సేవించాలి.
- ❖ ఎక్కిళ్ళ నివారణకు కలబంద రసాన్ని శొంఠి పొడితో కలిపి సేవించాలి.
- ❖ కలబంద రసాన్ని నీటిలో కలిపి, దీనిని చక్కెర చేర్చి సేవిస్తే వడదెబ్బతో కల్గిన అలసట పోతుంది.
- ❖ కండ్ల కలక వస్తే కలబంద గుఱ్ఱును పసుపు తో ఉడికించి, గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు కనురెప్పలపై వేసి కట్టాలి.
- ❖ పిల్లల్లో నులిపురుగుల నివారణకు 2 స్పూన్ల కలబంద రసంలో, చిటికెడు పొంగించిన ఇంగువ కలిపి పిల్లలకు సేవింపజేయాలి.
- ❖ కలబంద గుఱ్ఱు, గోధుమ పిండి, వాము, సైందవ లవణం, జీలకర్ర కలిపి చపాతీలుగా చేసుకొని తింటే కడుపులో గ్యాసు, ఉబ్బరం తగ్గుతాయి.
- ❖ ప్రతి నెల ముట్టు శూలతో బాధపడే స్త్రీలు కలబంద ఆకుల రసాన్ని సగం ఔన్ను చొప్పున వారం రోజులు తాగాలి.
- ❖ పిల్లల్లో చనుబాలు మరిపించడానికి ముసాంబరాన్ని చనుబాలలో అరగదీసి చనుమొనలపై లేపనంగా రుద్దాలి.
- ❖ పంటి నొప్పికి కలబందాకు రసాన్ని చిగుళ్ళకు పట్టించాలి లేదా తొక్కు తీసిన కలబంద గుఱ్ఱు ముక్కలను నమలాలి.
- ❖ చెవిపోటు ఉన్నట్లయితే కలబంద ఆకును వేడిచేసి రసం తీసి చెవిలో ఒకటి, రెండు చుక్కలు వేస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.
- ❖ ఇన్ని ఔషధ విలువలన్న కలబందను ప్రతి ఇంట కుండీలలో పెంచుకుంటే అనేక విధాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. ఈ మొక్కను ఇంటి ముందర దృష్టిదోషం తగలకుండా కట్టడం అనే సాంప్రదాయం కూడా ఉంది.
- ❖ ఎక్కువ రోజులు ఉపవాసమున్నప్పుడు ఆరోగ్య పరిరక్షణలో కలబంద రసం బాగా పనిచేసినట్లు మహాత్మాగాంధీ తన జీవిత చరిత్రలో కూడా పేర్కొన్నారు.

4. సబ్బా: (*Ocimum basilicum*)

ఇతరపేర్లు: కమ్మగగ్గెర, ఫ్రెంచ్ బేసిల్, స్వీట్ బేసిల్, సీమ తులసి, రుద్రజడ, భూతులసి.

ఇది సుమారు 2-4 అడుగుల ఎత్తువరకు పెరిగి నిటారైన, సన్నని నూగుకల్గిన ఏక వార్షికపు చిన్న మొక్క, ఆకులు కొద్దిపాటి ఘాటుతో తీయటి వాసన కలిగి ఉంటాయి. గింజలు తడిసినప్పుడు ఉబ్బి జిగటగా తయారవుతాయి. సుగంధ తైలము కలిగి ఉంటుంది. సబ్బా విత్తనములు, ఆకులు, బెరడు,



వేర్లు మరియు పువ్వులు సుగంధ నూనెల తయారీలో మరియు ఔషధముల తయారీకి ఉపయోగిస్తారు.

ఉపయోగాలు:

- ❖ చెవి పోటు, చీము కారుట: దీని ఆకులను దంచి తీసిన రసమును 1,2 చుక్కలు చెవిలో వేయాలి.
- ❖ విరేచనాలలో: సబ్బా గింజలు, వేపజిగురు ఎండించి కలిపి చూర్ణము చేసి కషాయముగా కాచి త్రాగించాలి.
- ❖ విత్తనములు అతిసారవ్యాధి, రక్తవిరోచనాలను నివారిస్తాయి
- ❖ ఆకు రసం దగ్గు నివారణకు ఉపయోగిస్తారు.
- ❖ వేర్లు చిన్న పిల్లలలో ఉదర సంబంధిత రోగాలనివారణకు ఉపయోగిస్తారు
- ❖ విత్తనములు నానబెట్టుకొని చెక్కెరతో తింటే చలువ చేస్తాయి.
- ❖ వాపు, దెబ్బలకు ఆకును ఎండించి చూర్ణం చేసి నస్యంగా వాడాలి.
- ❖ దురద, గజ్జి మొదలైన చర్మ వ్యాధులలో ఆకును దంచి లేపనం చేయాలి.
- ❖ నోటి దుర్వాసన, పండ్ల జబ్బులకు దీని నుండి సంగ్రహించిన సుగంధ తైలాన్ని మోత్ వాష్ లో, టూత్ పేస్టులలోను ఉపయోగిస్తున్నారు.
- ❖ మూత్రంలో మంట: దీని గింజలను నీటిలో నానబెట్టి భుజించినా, చల్లని పానీయములలో నుపయోగించిన మూత్రం బాగుగా జారి అవుతుంది.

5. వస-వజ-వచ(Acorus calamus)

ఇతరపేర్లు: స్వీట్ ఫ్లాగ్, వసదుంప, వసకొమ్ము

ఇది నీటి వనరులకు దగ్గరగా బురదగా ఉన్నచోట 50-60 సెం.మీ. పొడవుగల చాకుల వంటి ఆకులతో పెరిగే బహువార్షికపు మొక్క. ఇది దుంపల ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది. ఆకులు, దుంపలు సువాసన కలిగి ఉంటాయి.



ఉపయోగాలు:

- ❖ సంధి వాతము: ఆమవాతము, కీళ్ళనొప్పులలో వజకొమ్మును నీటిలో అరగదీసి పైకి అంటించాలి.
- ❖ పూర్వం పల్లెనీమలో పసిపిల్లలకు మాటలు త్వరగాను, స్వచ్ఛంగాను రావడానికి వజకొమ్మును అరగదీసి చనుబాలలోవేసి తాగించే ఆచారం ఉంది. అందుకే వసదుంప మాట్లాడే శక్తిని అభివృద్ధి చేస్తుందనేది పెద్దల నానుడి.
- ❖ కర్ణ వ్యాధులు: వజకొమ్మును నీటిలో చాది 1,2 చుక్కలు చెవిలో వేసిన చెవిపోటు, హోరు శమిస్తాయి.
- ❖ గొంతుబొంగురు: వజను ఎండించి చూర్ణముచేసి, చిటికెడు చూర్ణమును తేనెతో కలిపి సేవించిన గొంతు బొంగురు తగ్గి మాటలు స్వచ్ఛంగా వస్తాయి. కంఠం శుభ్రపరచుటకు, జీర్ణశక్తిని పెంచుటకు, బలహీనతలు పోగొట్టడానికి ఉపయోగిస్తారు.
- ❖ మూర్ఛ వ్యాధులు: తరచుగా పిల్లలలో వచ్చు మూర్ఛ వ్యాధిలో పిల్లలను వజ కషాయముతో స్నానము చేయించాలి.
- ❖ ఈమొక్కను కుండీలలో పెంచినచో దోమలు, పురుగులు చేరవు.
- ❖ నత్తి: వసకొమ్మును నానబెట్టి నీటిలో అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని తేనెతో నిత్యం నాకించాలి.
- ❖ వాత జ్వరాలకు, విరోచనాలు కట్టుటకు, నరాల జబ్బులలో, చర్మవ్యాధులకి కూడా ఉపయోగించవచ్చు.
- ❖ వస ఆకులను, రైజోమును ఎండించి కషాయంచేసి ఆ ద్రావణాన్ని పిచికారి చేసిన కీటకాలను సంహరిస్తుంది (బయోపెస్టిసైడ్)
- ❖ వస ఆకులను, కొమ్మలను ఎండించి పొడిచేసి ధూపము వేసిన దోమలను నివారించవచ్చు. అంతేకాకుండా దూపము వేసుకుంటే ఆరోగ్యకరము.

మోతాదు: పిల్లలకు 100 మి.గ్రా. నుండి 500 మి.గ్రా. వరకు

పెద్దలకు: 1 గ్రా. నుండి 2 గ్రా. వరకు.

6. దుంపరాస్తం (రాస్నా) (*Alpinia galanga*)

అల్లము జాతికి చెందిన ఈ మొక్క అల్లం, పసుపు మొక్కల వలె వెడల్పాటి అందమైన ఆకులతో పెరుగుతుంది. ఆకులు నలిపి చూస్తే ఘాటైన వాసన వస్తుంది. దుంపల ద్వారా దీనిని వ్యాప్తి చేయవచ్చు. ఈ దుంప గట్టిగా ఉంటుంది. దూరానికే మంచి వాసన వేస్తూ, పచ్చిగా వున్నప్పుడు ఎర్రగా, ఎండాక దూసర వర్ణంలో ఉంటుంది.



- ❖ ఈ దుంప చిన్న ముక్క నోట్లో పెట్టుకొని చప్పరిస్తే కారంగా, చామగాను వుండి, ఆకలి పెరుగుతుంది.
- ❖ దుంపలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి వేడినీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచి రోజు తెల్లవారగానే తాగితే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి. కండరాల నొప్పులు, ఎముకల నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది.
- ❖ ఈ దుంపను అరగదీసి వేడినీళ్ళలో కలిపిస్తే ఆస్తమాలో వచ్చే ఆయాసం వెంటనే తగ్గిపోతుంది. దీని గంధాన్ని నొప్పులున్నచోట రాస్తే నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.
- ❖ కురుపులు లేక సెగగడ్డలు వచ్చినప్పుడు చుట్టూ రాస్తే, నొప్పి వాపుతగ్గి తొందరగా పగులుతాయి.
- ❖ దుంపలను జ్వరం, వాతంనొప్పులు, కడుపులో ఉబ్బరము, మూలశంఖ, కడుపులో పుండ్లు మరియు మలబద్దకము నివారణకు ఉపయోగిస్తారు.
- ❖ దుంపలు వీర్యపుష్టి, నరములకు సత్తువ కలుగజేయును.
- ❖ దుంపల పొడిని శ్వాసకోశ సంబంధిత మరియు హృదయ సంబంధిత వ్యాధులకు ఉపయోగిస్తారు.
- ❖ జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.

మోతాదు: దుంపపొడి (3-5గ్రా.)

7. నేల ఉసిరి (*Phyllanthus amarus*)

ఇతర పేర్లు: భూమ్యామలకి, భూమి ఆమ్ల

పంటపొలాల్లో 1 నుండి 2 అడుగుల ఎత్తు వరకు పెరిగే ఏక లేదా ద్వి వార్షికపు మొక్క. పత్రాలు చిన్నవిగా ఉసిరి ఆకులను పోలివుండి వెనుకప్రక్క చిన్న కాయలు వరుసగా అమరి ఉంటాయి. ఈ కాయలలో ఆవాలవంటి సన్నని గింజలుంటాయి. ఈ గింజల ద్వారానే మొక్కలను ప్రవర్ధనము చేసుకొనవచ్చును. నేల ఉసిరి సంవత్సరం పొడవునా లభిస్తుంది. దీనిని సమూలం (వేరుతో సహా మొత్తం మొక్కను) ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. దీని యొక్క ఔషధ విలువలు తెలియక కలుపు మొక్కగానెంచి నిర్దాక్షణ్యంగా పెరికి వేస్తున్నారు.



- ❖ చర్మ వ్యాధులకు: నేల ఉసిరి ఉప్పుదంచి చర్మముపై లేపనము చేయాలి.
- ❖ సెగగడ్డలు, దెబ్బలకు నేల ఉసిరి సమూలం మెత్తగా దంచి నొప్పి, వాపుగల ప్రాంతంలో కట్టు కట్టిన ఉపశమిస్తాయి.
- ❖ కామెర్లకు: ఈ మొక్కలను శుభ్రముగా కడిగి మెత్తగా దంచి కుంకుడుకాయ ప్రమాణం ముద్దను గాని లేక 1 లేక 2 స్పూన్ల రసాన్ని గాని ఉదయమే ఆవుపాలలో 3 రోజులు సేవించిన పచ్చకామెర్ల వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.
- ❖ అన్ని జ్వరాలలో ప్రత్యేకించి మలేరియా జ్వరంలో నేల ఉసిరి రసం 1,2 స్పూన్లు తీసి, అందులో చిటెకెడు మిరియాల పొడిని చేర్చి త్రాగించాలి.
- ❖ మధు మేహంలో నేల ఉసిరి స్వరసముగాని , నీడలో ఎండించి తయారు చేసిన చూర్ణము గాని 1, 2 స్పూన్లు ప్రతిరోజు ఉదయమే సేవించాలి.
- ❖ అన్ని రకాల లివరు జబ్బులలో నేల ఉసిరి రసమునుగాని, చూర్ణమునుగాని 1, 2 స్పూన్లు ప్రతి రోజు ఉదయం సాయంత్రం 1 నెల రోజులు సేవించాలి.
- ❖ రక్తహీనతకు నీడలో ఎండించి తయారు చేసిన నేల ఉసిరి చూర్ణమును ముఖ్యంగా స్త్రీలు, పిల్లలలో 1,2 స్పూన్లు తేనెతో తినిపించాలి.

- ❖ నెలసరి ఋతు రక్తము ఎక్కువుగాపోయే వ్యాధిలో నేల ఉసిరి వేళ్ళను దంచి ఒక స్పూను, బియ్యం కడుగు నీళ్ళతో తీసుకోవాలి.
- ❖ నేల ఉసిరిని రాత్రి నీళ్ళలో నానబెట్టి, ఉదయం ఆ నీటితో పుక్కిలించిన నోరు పగులుట తగ్గుతుంది.
- ❖ నేల ఉసిరి చూర్ణాన్ని కలకండతో చేర్చి తినిపించిన మూత్ర వ్యాధులు తగ్గుతాయి.
- ❖ నేల ఉసిరి మెంతులతో కలిపి మెత్తగా నూరి 1, 2 స్పూన్లు తినిపించిన, జిగట విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
- ❖ కడుపులో పుండ్లకి గాయాలకి ఉపయోగపడుతుంది.

“పచ్చ కామెర్ల వ్యాధిలో పల్లె ప్రజలకు వర ప్రదాయిని చిన్ననేల ఉసిరి మొక్క”

8. సరస్వతి (*Centella asiatica*)

ఇతరపేర్లు: ఇండియన్ పెన్ని వర్డ్, బ్రహ్మీ, మండూ కప్పర్.

ఈ మొక్క మాగాణి భూములలోను, పంటకాలువ గట్లమీద, నీటివనరులకు దగ్గరలలో నేలమీద పెరిగే బహువార్షిక మొక్క. ఈ మొక్కలను వేళ్ళున్న కొమ్మ ద్వారా వ్యాప్తి చేయవచ్చును. మొక్క సమూలముగా ఔషధాలలో వాడబడుతున్నది.



- ❖ **పిల్లలలో జ్ఞాపకశక్తికి:** సరస్వతి ఆకులను దంచి రసమును తీసి, సమానముగ ఆవునేయి వేసి కాచి, 2,3 చుక్కలతో ప్రారంభించి ప్రతిరోజు పెంచుతూ 20 చుక్కల వరకు పాలలో కలిపి త్రాగించిన పిల్లలలో జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
- ❖ **మానసిక వ్యాధులలో:** నీటిలో ఎండించి చేసిన బ్రహ్మ చూర్ణాన్ని 1 గ్రాము పాలలో రోజుకు 2 సార్లు తీసుకోవాలి.
- ❖ కీళ్ళనొప్పులకు సరస్వతి ఆకురసాన్ని నువ్వుల నూనెతో కలిపి వెచ్చజేసి నొప్పిగల కీళ్ళపై వేసి మర్దన చేయాలి.
- ❖ సరస్వతి ఆకును ముద్దగా నూరి 2,3 గ్రాములు మజ్జిగతో సేవించాలి. ఆకును కూరగా వండుకొని భుజించినగుణము కనిపిస్తుంది.
- ❖ జ్వరతాపము ఎక్కువుగావున్నప్పుడు, సరస్వతి ఆకును మెత్తగానూరి శరీరముపై లేపనము చేయాలి.
- ❖ చిడుము, గజ్జి, దురద మొదలైన చర్మ వ్యాధులలో దీని ఆకులను నూరి పసుపు, కర్పూరము కలిపి పైకి అంటించాలి.

- ❖ సరస్వతి ఆకురసం 4, 5 స్పూన్లు గోరువెచ్చని పాలలో కలుపుకొని, తగినంత చక్కెర చేర్చి సేవించిన, అలసట తొలిగి శరీరానికి బలము శక్తినిస్తుంది.
- ❖ ప్రతినిత్యం ఉదయమే 4,5 సరస్వతీ ఆకులను నమిలి మ్రింగిన వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరిగి, రోగములనుండి రక్షణ లభిస్తుంది.
- ❖ మాటలు స్వచ్ఛంగా రావడానికి నీడలో ఎండించిన సరస్వతి ఆకు, శొంఠి , మిరియాలు సమానంగా చూర్ణం చేసి, దీనిని అరచెంచా రోజుకు 2 సార్లు తేనెతో సేవించాలి.

మోతాదు: రసం: 10-20 మి. లీ.

చూర్ణం: 3-5 గ్రాములు.

9. వాము ఆకు (*Coleus aromaticus*)

ఇతరపేర్లు: కంఠీ బొర్రేజ్, కప్పరిల్లాకు, కర్పూరవల్లి.

ఇది దాదాపు 1 మీ. ఎత్తు వరకు పెరిగే బహువార్షికపుముక్క.

దీని అన్ని భాగాలు మెత్తగా, మందముగా, ఎక్కువ రసంతో వాములాంటి వాసన కలిగి ఉంటాయి. పత్రాలు కణుపుకు ఒకటి చొప్పున అండాకృతి లేదా హృదయాకారము కలిగి మెత్తని నూగుతో దంతాలలాంటి అంచులతో దళసరిగా ఉంటాయి. పుష్పాలు అతి చిన్నవిగా లేత ఊదా రంగులో



కొమ్మల చివర పొడవైన గుత్తులుగా వస్తాయి. ఫలాలు పెంకు గల చిరు ఫలాలు. దీనిని కొమ్మల ద్వారా వ్యాప్తి చెందించవచ్చు.

దీని ఆకులు ఔషధ గుణములు కలిగి ఉంటాయి. ఈ ఆకుల నుండి ఆవిరయ్యే నూనె, డైటెర్పిన్లు, థైమాల్ మరియు కాంఫర్ వంటి ఔషధ గుణాలు కలిగిన రసాయనములు లభిస్తాయి.

- ❖ వాము ఆకు జీర్ణశక్తిని పెంచి అజీర్ణపు కడుపు నొప్పులను పోగొడుతుంది. మూత్రకోశంలోని రాళ్ళను కరిగించి మూత్రాన్ని సులువుగా జారీ చేస్తుంది. ఆకుల కషాయం దీర్ఘకాలపు మొండి దగ్గులకి, ఉబ్బసానికి, అధిక రక్తపోటుని తగ్గించడానికి, గుండెజబ్బులకి ఉపయోగపడుతుంది.

- ❖ ఈ మొక్కలను ఇంట్లో కుండీలలో పెంచిన దీని ఘాటుకి దోమలు, పురుగులు దగ్గరకు రావు.

- ❖ దీని ఆకురోజు ఒకటి నమిలితే బ్రాంకైటిస్ పూర్తిగా తగ్గుతుంది. అందుకుగాను ఆకు రోజు ఒకటి తినవచ్చు లేక ఆకులతో బజ్జీలు చేసి సేవిస్తే మంచిది.
- ❖ ఆకురసంలో చిటికెడు మిరియాల చూర్ణాన్ని కలిపి తేనెతో సేవిస్తే దగ్గు, గొంతుబొంగురు, జలుబు హరిస్తాయి.
- ❖ గొంతులో కఫం అడ్డుపడి, శ్వాస సరిగా రానప్పుడు ఈ రసం రెండు స్పూన్లు వేడి నీళ్ళలో కలిపి ఇస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.
- ❖ పెద్దలలో, పిల్లలలో వచ్చే ఆస్మా వ్యాధికి ఈ ఆకులను ఒక నెల పాటు రోజు1-2 ఆకులను నమిలి తిని, నీళ్ళు తాగితే పూర్తిగా తగ్గుతుంది.
- ❖ ఈ ఆకురసం మూత్రకోశంలో రాళ్ళను పోగొడుతుంది. రాళ్ళున్నప్పుడు వచ్చే నొప్పిని, మూత్రంలో వచ్చే రక్తాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- ❖ దీని ఆకులు అతిసారం, కడుపునొప్పికి, కడుపుబ్బరము తగ్గించుటలో బాగా ఉపయోగపడతాయి.
- ❖ అధిక రక్తపోటును తగ్గించడానికి, గుండెజబ్బులకి కూడా ఈ ఆకులు ఉపయోగపడతాయి.

10. నేలవేము (*Andrographis paniculata*)

ఇతరపేర్లు: కింగ్ ఆఫ్ బిట్టర్స్, కార్లమేఫ్

కొండప్రాంతాలలో చెట్ల నీడన ఈ మొక్కలు ఎక్కువగా పెరుగుతాయి. ఈ మొక్క సన్నటి ఆకులతో దాదాపు 50 సెం.మీ. ఎత్తు వరకు పెరుగుతుంది. ఆకులు చిన్నవిగా మిరప ఆకులను పోలి ఉంటాయి. విత్తనాల ద్వారా ఈ మొక్కను పెంచవచ్చును. ఈ మొక్కలోని అన్ని భాగాలు సమూలం (కొమ్మలు, ఆకులు మరియు వేర్లు) ఔషధాలలో ఉపయోగపడతాయి. చేదు రుచి గల మొక్కలలో రారాజు నేలవేము.



ఉపయోగాలు:

- ❖ ఈ మొక్క ఆకులు కీళ్ళ నొప్పులకు మంచి మందు. అందుకు పచ్చి ఆకులను నూరి కాని, ఎండించి పొడి చేసుకొని తీసుకోవాలి.

- ❖ నీడలో ఎండించిన నేలవేములో కషాయము కాచి 1/2 ఔన్స్ మోతాదు రోజుకు 2 సార్లు త్రాగించినట్లయితే జ్వరం పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. లేక గ్రాము పాడిని కాని తీసుకోవచ్చు.
- ❖ మలేరియా నివారణకు నేలవేము చూర్ణములో జీలకర్ర, ఏలకలు, సోంపు కలిపి నూరి శనగ గింజ ప్రమాణముమాత్రలు చేసి రెండుపూటల తినిపించాలి.
- ❖ కాలేయవ్యాధులకు నేలవేము రసం 2 స్పూన్లు రోజుకు 2 సార్లు చొప్పున త్రాగించాలి.
- ❖ కడుపులో మంటకు లేక కడుపులో పుండ్లకి నేలవేము కషాయము 1/2 ఔన్స్ చొప్పున త్రాగించాలి.
- ❖ నేలవేము ఆకురసం లేదా, నీడలో ఎండించి చేసిన చూర్ణంగాని రోజు 1 స్పూను సేవించిన రక్తంలోను, మూత్రంలోను ఘగరు తగ్గుతుంది.
- ❖ కామెర్లకు నేలవేము పచ్చి ఆకును దంచి రసము తీసి 2 స్పూన్లు చిటికెడు కరక్కాయ చూర్ణముతో కలిపి వాడాలి.
- ❖ రోజుకు 2 సార్లు రెండు, మూడు రోజులు సేవించాలి.
- ❖ తలనొప్పి ఉన్నప్పుడు ఈ రసంనుగాని, పాడిని కాని తీసుకున్న తగ్గుతుంది.
- ❖ గడ్డలు వచ్చినప్పుడు నూరికడితే నొప్పి తగ్గి, వాపు కూడా పోతుంది.
- ❖ కడుపులో పురుగులు వున్నప్పుడు ఈ పాడి వారం రోజులు వేసుకుంటే, అన్ని రకాల పురుగులూ పడిపోతాయి.
- ❖ ఈ మొక్క కషాయం పిచికారి చేస్తే పంటలకు చీడవీడలురావు.
- ❖ ఎండించిన ఆకులను ధూపంలో కూడ వాడవచ్చును.
- ❖ కుష్టు, వైరల్ జ్వరాలు మరియు చర్మ రోగాలలో ఈ మొక్క ప్రయోజనకారి.
- ❖ నేలవేము, వేపాకు, త్రిఫలాలు, అడ్డసరం మరియు కొడిశ పాల వేర్లను సమభాగాలుగా కలిపి, ఎండబెట్టి ఒక స్పూను
- ❖ పాడిని గ్లాసు నీటిలో వేసి కషాయం కాచి, మూడు పూటలా తీసుకుంటే మశూచి వంటి అంటు వ్యాధులను నివారించవచ్చును.

సాధారణ కల్పనలు

స్వరసము: అప్పుడే సేకరించుకొన్న ఆకులు, ఇతర పచ్చిగ వుండే మొక్క భాగాలను కత్తిరించి, నలగగొట్టి, మెత్తగ దంచి, గుడ్డలో వేసి పిండి వడగట్టగ వచ్చిన రసాన్ని 'స్వరసము' అంటారు.

కల్కము: రసము తీయడానికి వీలుకాని మొక్క భాగాలను దంచి ముద్దలా చేసుకొన్న పేస్టును 'కల్కము' అంటారు.

క్వాథము: పచ్చివి దొరకనప్పుడు ఆయా ఎండు భాగాలను సేకరించుకొని, ముక్కలు, ముక్కలుగ దంచి, నీటిని తగినంత కలిపి కాచి, వడియ గట్టిగ వచ్చిన ద్రవాన్ని 'కషాయము' అంటారు.

హిమము: వేడి చేస్తే అందులో వున్న విలువలుపోతాయి అనుకున్నప్పుడు, ఆయా భాగాలను ముక్కలు ముక్కలుగ దంచి (ఎండువి), నీటిని తగినంత కలిపి ఒక రాత్రి నానబెట్టి మరుసటి రోజు వడియ గట్టిగ వచ్చిన ద్రవాన్ని 'హిమము' అంటారు.

ఫాంటము: కొన్ని మూలికలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగ దంచి తగినంత నీటినిచేర్చి ఒక రాత్రి నానబెట్టి మరుసటి రోజు కాచి వడియ గట్టిగ వచ్చిన ద్రవాన్ని 'ఫాంటము' అంటారు.

కొలతలు - మానములు

1 కిలో	=	2.205 పౌనులు
1 అడుగు	=	12 ఇంచెలు
3 అడుగులు	=	1 గజము
1 ఔన్స్	=	28.35 గ్రాములు
1 పౌను	=	16 ఔన్స్లు = 454 గ్రాములు
1 టీస్పూను	=	1 చెంచా (5 గ్రాములు)
1 టేబుల్ స్పూను	=	10 గ్రాములు
1 లీటరు	=	1000 మి.లీ.
1 టీ కప్పు	=	30 మి.లీ
1 ఔన్సు	=	28.35 గ్రాములు
1 తులము	=	10 గ్రాములు
1 గ్లాసు	=	60 మి.లీ
అర్థ గ్లాసు	=	30 మి.లీ
పావు	=	1/4
అర్థ	=	1/2
ముక్కాలు	=	3/4
బేడ ఎత్తు/వడ్ల గింజిఎత్తు=		100 మి.గ్రాములు
గురివింద గింజి ఎత్తు	=	125 మి.గ్రాములు