

◆ విశ్వేశ్వరరావు, 75 సం॥లు, విజయనగరం.

ప్ర: నాకు గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా కీళ్ళనొప్పులు బాధిస్తున్నాయి. ఏవో మందులు వాడుతున్నాను. గుణం తక్కువగా కనబడుతోంది. మీరు ఋషిపీఠంలో ఇటువంటి సమస్య ఉన్నవారికి రాసిన మందుల్లో అమృతాది గుగ్గులు, సుదర్శన ఘనవటి వాడుతున్నాను. పరిస్థితి బాగా మెరుగయ్యింది. వీటితో పాటుగా మీరు అమృతారిష్టం, పునర్న వాసవం కూడా వాడమని-మరో రోగికి రాసిన సూచనలలో రాశారు. నాకు షుగర్ ఉంది. అది వాడవచ్చా లేదా అని తెలుసుకోవాలి అనుకున్నాను. నేను వాడవచ్చా? వాడకూడ దంటే వేరే ఏవి వాడాలో తెల్పగలరు.

జ: షుగర్ ఉంటే ఆసవారిష్టాలకి బదులుగా కషాయాలు వాడడం మంచిది. మీరు - రాసిన ఏరండ కషాయం- రెండు చెంచాల మందుకి, 4 చెంచాలని కలిపి మాత్రలు వేసుకున్నాక తాగండి. మందులు వాడేటప్పుడు కనీసం పదిగ్లాసుల మంచినీళ్ళు, రెండు గ్లాసుల మజ్జిగ నిత్యం సేవించడం వల్ల - శరీరంలో వేడి సమస్యలు రావు.

◆ కాంచన, 50 సం॥లు, హైదరాబాదు

ప్ర: నాకు 10-15 సం॥లుగా ఆమవాతం సమస్య ఉంది. గత 2 సంవత్సరాలుగా మీ దగ్గరికి వచ్చి వైద్యం చేయించు కుంటున్నాను. నా పని నేను చేసుకుంటూ బాగానే ఉన్నాను. ఇటీవల ఇంట్లో శుభకార్యం హడావిడి అయ్యింది. ఆ తర్వాత శ్రమవల్ల కొంత నొప్పులు ఎక్కువగా బాధపడుతూంటే, కేరళ వెళ్ళి పంచకర్మ చికిత్సలు చేయించుకున్నాను. 15-20 రోజులు ఏ ఇబ్బంది లేకుండా ఉన్నాను. ఆ తర్వాత నుండీ కీళ్ళు మరీ బిగిసిపోయాయి. అడుగువెయ్యడం కూడా కష్టం గా ఉంది. శరీరంలో అస్సలు శక్తి లేదు. ఏంచెయ్యాలో తెలియడం లేదు.

జ: మీ కేసు నాకు బాగా గుర్తుంది. మీ శరీరం చాలా బలహీనమయినది. దానికి తోడు ఆమవాతం. పంచకర్మ చికిత్సలు (పమనం, విరేచనం, రస్తి, నశ్యం, రక్తమోక్షణం, ఇవికాక ఇంకా పిండస్వేదం, నవరకిళ మొదలయినవి)- చేయించుకోవడానికి రోగికి తగినంత బలం ఉండాలి. బలహీనులు ఈ చికిత్సలు చేయించుకోవడానికి అర్హులు కారు. వారి కోసం కొన్ని తేలిక చికిత్సలు ఉంటాయి. జరిగిం దేదో జరిగింది. ప్రస్తుతం వీలయినంత విశ్రాంతి తీసుకోండి. రోజూ ఆమవాతారి తైలం కీళ్ళమీద రాసి, అరగంట తరువాత వావిలాకులు వేసి ఉంచిన వేడినీళ్ళతో స్నానం చెయ్యండి. రాత్రి పూట 3-4 ఎండు ఖర్జూరాలకి ఓ కప్పు నీళ్ళలో వేసి నానబెట్టి ఉదయం గుజ్జులా చేత్తో చిదిమి, గుజ్జునీ నీటిని కలిపి తాగుతూండండి. ఉసిరి రసం-రెండు చెంచాలు కొద్దిగా తేనె కలిపి తాగండి.

పెసరపప్పు పల్చగా పప్పుచేసు కుని అందులో శొంఠి, వెల్లుల్లి పోపువేసి - రెండు పూటలా ఆహారంతో తీసుకోండి. ఇంతకుముందు మీకు రాసిచ్చిన ఔషధాలు మళ్ళీ రెండు నెలలు వాడి తెలియచేయండి.

◆ **అపర్ణ, బెంగుళూరు.**

ప్ర: నేను గత 5 నెలలో మీ దగ్గర ఇన్ ఫెర్టిలిటీకి వైద్యం చేయించుకుంటున్నాను. నాకు Pregnancy test positive వచ్చింది. ఇంత త్వరగా నాకు గర్భం రావడం చాలా ఆనందంగా ఉంది. మీకు మా ధన్యవాదాలు ఎలా చెప్పాలో తెలియడం లేదు.

జ: వార్త తెలియజేసినందుకు సంతోషమమ్మా. మూడు నెలలు నిండే వరకు జాగ్రత్తగా ఉండండి. వంగడం, బరువులు ఎత్తడం చేయవద్దు. భార్యాభర్తలు దూరంగా ఉండండి. మనసును సంతోషంగా, ఉల్లాసంగా ఉంచుకునే ప్రయత్నాలు చేయండి. మీకు ఇచ్చిన మందులన్నీ ఆపి, కేవలం కల్యాణ ఘృతం మాత్రం తీసుకుంటూ ఉండండి. Folvite మాత్రలు రోజుకి ఒకటి తీసుకోండి. మూడు నెలలు నిండాక తెలియ జేస్తే తరువాత వాడవలసిన ఔషధాలు మొదలు పెట్టవచ్చు.

◆ **విశ్వనాథరావు, 60, హైదరాబాదు.**

ప్ర: నేను గత నెల Psoriatic arthrites తో మీ దగ్గరకు వచ్చాను. గత 2-3 యేళ్లుగా వీల్ చైర్ కి పరిమితం అయ్యాను. మీకు గుర్తున్నట్లు తలుస్తాను. నెల రోజులు మందులు వాడక నాకు ఆనందంగా ఉంది. సోరియాసిస్ మచ్చల నుండి స్రావం తగ్గి, నెమ్మదిగా మానుతున్నట్లు కనబడుతోంది. మెడ కూడా కొంచెం మెరుగ్గా ఉంది. మీరు ఎంతకాలం వాడమంటే అంతకాలం మందులు వాడతాను. నా పరిస్థితి కాస్తంత మెరుగవుతుందని నమ్మకంగా ఉంది.

జ: మీరు నాకు జ్ఞాపకం ఉన్నారు. మీ స్థితి చూస్తే స్టీఫెన్ హాకింగ్ జ్ఞాపకం వచ్చారు. మీ కీళ్ళన్నీ బిగుసుకుపోయి ఉన్నాయి. మీకు మందులు ఎంతవరకు పనిచేస్తాయోనని సందేహంతోనే ఇచ్చాను. మీకు కొంత ప్రయోజనం కల గడం మీతోపాటు నాకూ సంతోషమే. దీర్ఘకాలంగా ఉన్న తీవ్రమయిన సమస్య మీది. అటువంటప్పుడు - వ్యాధుల్ని ఆయుర్వేదంలో అసాధ్యంగా లేదా యావ్యంగా చెబుతారు. వచ్చిన వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోవాలని రోగి కోరుకోవడం సహజం. అయితే సృష్టిలో అటువంటి అవకాశం లేదు. ఆయుర్వేద వైద్యంతో - ప్రతీదీ తగ్గించేస్తాం అని ప్రకటనలు చేస్తూ ఉంటారు. ఆయుర్వేదం మనకి అందించిన మహర్షులు అటువంటి ప్రగల్భాలు పలకలేదు. వారు ఏ జబ్బులు తగ్గే అవకాశం ఉన్నదీ, ఏవి తగ్గే అవకాశం లేదు అన్నది స్పష్టం గా రాశారు. ఇక మీ విషయంలో నేను గమనించినది - మంచి Positive దృక్పథం, చక్కటి ఉత్సాహం, ఏదో విధంగా ఇతరులకి సేవ చేయాలనే కోరిక. ఆ దృష్టితోనే మీరు బ్లడ్ బ్యాంక్ లో ఉద్యోగానికి వెళ్ళిరావడం, మీకు అనుకూలం గా ఆ సంస్థవారు ఏర్పాట్లు చేయడం... ఇవన్నీ కలిపి మీకు మేలు జరుగుతోంది. మందులూ, మీ మానసిక శక్తి కలిసి మీకు మరికొంత ప్రయోజనం కలుగుతుంది. సోరియాసిస్ స్రావాలు తగ్గి అదుపులోకి వస్తుంది. కీళ్ళనొప్పులు కూడా మెరుగవుతాయి. అయితే బిగిసిపోయిన కీళ్ళు ఎంతవరకు మెరుగవుతాయి అనేది చెప్పలేము.

రోగికి ఓర్పు ఉంటే వైద్యులకి చికిత్స తేలికవుతుంది. మీకు ఓర్పు ఉంది. మందులు కొనసాగించండి.

◆ **అక్షిమానస, ముంగండ**

ప్ర: డాక్టరు గారూ, మా నాన్నగారికి గురక బాగా ఎక్కువగా వస్తుంది. పక్కగదిలో ఉన్న వాళ్ళకి కూడా నిద్రాభంగం అయ్యేలా ఉంటుంది. దయచేసి గురక పోయే మందు చెబితే - మా నాన్న గారికి గురక తగ్గించుకుందామని ఆశ.

జ: గురక ఉన్నవాళ్ళు- కొన్ని సూచనలు పాటించి రాత్రిపూట 8 గంటలలోపుగా భోజనం చేసి తరువాత 2-3 గంటలు దాటితేకానీ నిద్రపోకూడదు. కడుపు నిండుగా ఉంటే గురక ఎక్కువగా వస్తుంది. రాత్రిపూట కడుపునిండా కాక, కాస్త తక్కువగా తినాలి. రాత్రి పెరుగు మానాలి. పడుకునే ముందు దంతధావనం చేసుకొని వేడినీళ్ళతో బాగా పుక్కిలించుకుని కడుక్కోవాలి. పక్కకి తిరిగి పడుకునే అలవాటు చేసుకోవాలి.

శౌరి 20గ్రా, పిప్పళ్ళు 20 గ్రా, మిరియాలు 20 గ్రా, చిత్రమూలం 20 గ్రా, ఏలకులు 10 గ్రా, దాల్చినచెక్క 10గ్రా, తాలీసపత్రి 30 గ్రా అన్నీ విడివిడిగా చూర్ణాలు చేసుకొని అన్నింటినీ కలిపి, పల్చని బట్టతో జల్లించి ఉంచుకోండి. రాత్రి పడుకోక ముందు ఈ చూర్ణాన్ని 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచాడు తేనెతో నాకి పడుకోవాలి. తయారు చేసుకోలేనివారు తాలీసాది చూర్ణం తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఉదయం-పరగడుపున అణుశైలం చుక్కలు- ముక్కులో వేసుకొని, పది నిమిషాలు పడుకుని ఉండి, తరువాత ముక్కుకి అటూ ఇటూ చేత్తో మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఈ పద్ధతులు చాలా మందికి గురకని తగ్గిస్తున్నాయి.

గురక సామాన్యంగా శరీరంలో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న వారిలో కనబడుతుంటుంది. ఆహారవిహారాలతో బరువు తగ్గే ప్రయత్నం చేస్తూంటే అది కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

◆ **అక్షిప్రసన్న, 35 సం॥లు, బళ్ళారి**

ప్ర: మా తమ్ముడికీ హెప్టైటిస్- బి పాజిటివ్ వచ్చింది. మీరు హెప్టైటిస్-బి బి నెగెటివ్ రావడానికి మందులిస్తారని చెప్పారు. నాకు ఈ విషయంలో సహాయం చేస్తారని ఆశతో రాస్తున్నాను.

జ: హెప్టైటిస్-బి నెగెటివ్ తెప్పిస్తాను వంటి మాటలు చెప్పను, కానీ, హెప్టైటిస్ బి- ముందు ముందు అనారో గ్యాన్ని కలిగించకుండా ఉండడానికి ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఉన్నాయి. వాటిని ఓపిగ్గా కనీసం 1-2 సంవత్సరాలు వాడాలి. మీకు అవకాశం ఉంటే మీ పెరట్లో నేల ఉసిరిని పెంచండి. నేల ఉసిరి మొక్క మొత్తాన్ని మందుగా వాడచ్చు. మూలికని బాగా శుభ్రంగా కడిగి నేల ఉసిరి రసం తీసి రోజూ 30 మి.లీ. చొప్పున తీసుకుంటూండండి. అలాగే - మంచి ఫార్మసీ వారు తయారు చేసిన ఆరోగ్యవర్ధిని మాత్రలు మూడుపూటలా ఒక్కొక్కటి, కుమారీ ఆసవం అనుపానంగా అంటే మూడు పెద్ద చెంచాల మందుకి సమంగా వాడేటప్పుడు ఆయుర్వేద వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉండగలిగితే మంచిది. కేవలం నేల ఉసిరి రసం మాత్రం తీసుకుంటే పర్యవేక్షణ అవసరం లేదు. ఆహార వ్యవహారాల్లో పరిశుభ్రత, పోషక విలువలు పాటిస్తూ ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా జాగ్రత్త తీసుకోండి.

◆ **అనసూయ, 58 సం॥లు. కరీంనగర్**

ప్ర: ప్రతి సంవత్సరం ఎండలవేడికి ఏవో ఒక అనారోగ్యం వస్తుంది. ఈ కాలంలో వేడి తగ్గడానికి ఏవైనా ఔషధం సూచిస్తారా?

జ: సుగంధి పాల, వట్టివేళ్ళు, చందనం, శౌరి, కర్జూ రాలు- సమపాళ్ళల్లో తీసుకుని, చూర్ణం చేసి ఉంచుకోండి. ప్రతిరోజూ తాగే మంచినీళ్ళలో గ్లాసుకి 1/4 చెంచాడు చొప్పున చూర్ణం కలిపి 12 గంటలు అలాగే ఉండనిచ్చి ఆ తరువాత మంచినీరు తాగినట్లు నిత్యం 3-4 సార్లు తాగుతుంటే ఎండల్లో అనారోగ్యాల నుండి రక్షణ. కుండలో మంచినీళ్ళు పట్టినపుడు అందులో ఒక గుప్పెడు చూర్ణం వేసి ఉంచేసి ఆ మంచి నీరు తాగినా చల్లదనం, చలువ రెండూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఈ వేసవిలో అందరూ ఈ పానీయాన్ని తాగవచ్చు.

◆ ఎమ్. రామకృష్ణశర్మ, 69 సం॥లు విజయవాడ.

ప్ర: నాకు 12-13 సంవత్సరాలుగా మోకాళ్ళ నొప్పులు ఉన్నాయి. ఆయుర్వేదం మందులు వాడిన తరువాత తగ్గాయి. కర్ర సాయంతో ఒక కిలోమీటరు నడవగలుగుతున్నాను. 2-3 సంవత్సరాలుగా సైనస్ తో బాధపడుతున్నాను. ఒకటి రెండు నెలల నుండి Vertigo వచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈ సమస్య ఎక్కువగా బాధిస్తున్నది. రాత్రిపూట ఫ్యానుగాలి కింద పడుకుంటే తెల్లవారి లేచేటప్పటికి ముక్కులు జలుబు పట్టినట్లుంటున్నాయి. వెల్లకిలా పడుకున్నాను లేస్తుంటే రాత్రిపూట 2-3 సెకన్లు గిరున తిరిగినట్లనిపించింది. ఇంగ్లీషు మందులు వాడు తున్నాను. కంట్రోల్ అయినట్లుంది. అయినా ఆయుర్వేదం మందులు వాడితే పూర్తిగా తగ్గుతుందని నా నమ్మకం. దయ చేసి వత్రికాముఖంగా సూచించ గలరు.

జ: మీరు ఫ్యానుగాలి నేరుగా ముఖానికి తగిలేలా పడు కోకపోవడం మంచిది. 'నిదాన పరివర్తనం' అంటూ అనా రోగ్యాన్ని కలిగించే కారణాన్ని వదిలిపెట్టాలి అన్నది ఆయుర్వేద సూత్రం. ఎప్పుడూ కూడా వెల్లకిలా పడుకుని, అలాగే లేచే ప్రయత్నం చెయ్యకూడదు. అలాచేస్తే - Postural hypotension అంటే మీ భంగిమ వలన రక్తపోటులో మార్పు వచ్చి, తల తిరుగుతుంది. నెమ్మదిగా ఒక పక్కకి తిరిగి, తరువాత నిదానంగా లేవాలి. మీరు వాడుతున్న అణు తైలం చుక్కలు- 3 వారాలు వాడిన తరువాత మళ్ళీ 2-3 నెలల వరకూ ఆపండి. అవసరం అయితే మళ్ళీ వాడవచ్చు. శీతాంశురసం, శ్వాసకురారం మాత్రలు కూడా దీర్ఘకాలం వాడకపోవడం మంచిది. ప్రస్తుతం మీరు లఘుసూతశేఖర రసం పిల్చి ఉదయం, రాత్రి రెండేసి చొప్పున, భోజనానికి 10 నిమిషాలు ముందు మూడు చెంచాల జీరకారిష్టం అనుపానంతో తీసుకోండి. బ్రహ్మీతైలం నిత్యం మాడ మీద మర్దన చేసుకోండి. మెడకి, భుజాలకి సంబంధించిన వ్యాయామాలు (ప్రకృతి వరాలు-2లో వివరంగా ఉన్నాయి) నిత్యం రెండుపూటలా పదినిమిషాల పాటు చెయ్యండి. తప్పకుండా ప్రయోజనం కలుగుతుంది. చల్లగాలి, చల్లని పదార్థాలకి దూరంగా ఉండండి. మీ Sinusitis సమస్య మళ్ళీ కనబడితే మూడు నెలలు తరువాత శీతాంశురసం మాత్రలు 21 రోజుల పాటు వాడండి. ప్రస్తుతం అవన్నీ నిలిపివెయ్యండి.

◆ పేరు రాయడం లేదు, ఒకతల్లి.

ప్ర: మా పాప వయసు 19 సంవత్సరాలు. 5-6 ఏళ్ళ క్రితం పెద్దమనిషి అయ్యింది. తరువాత 2-3 సంవత్సరాలు కాలేదు. దగ్గర్లో డాక్టర్ ని సంప్రదిస్తే - హార్మోన్ మాత్రలు ఇచ్చారు. వాడితే వచ్చాయి. ఆపాక మళ్ళీ కాలేదు. ఇటీవల మరొక స్పెషలిస్టుకి చూపించాము. వాళ్ళు పరీక్ష చేసి, అండాశయాలు కనబడటం లేదని 3 నెలలు హార్మోన్లు మాత్రలు ఇచ్చారు. అవి వేసుకుంటే నెలనెలా అవుతోంది. అండా శయాలు లేవు కనుక స్వయంగా గర్భం ధరించలేదని వేరే వాళ్ళ అండంతో గర్భం వచ్చేలా చెయ్యవచ్చని చెప్పారు. పాపకి పెళ్ళి సంబంధాలు చూస్తున్నాము. మీ సలహాతో, ధైర్యం కోసం మీకు రాస్తున్నాను.

జ: అండాశయాలు కనబడలేదు అన్నారంటే, అస్సలు లేకపోవచ్చు, వయసుతో పెరగకుండా చిన్నవిగా ఉండి ఉండవచ్చు. మీరు హార్మోన్లు ఇంకొక 1-2 నెలలు వాడి, ఆపండి. ఈ లోపుగా రజఃప్రవర్తనీవటి మాత్రలు రెండు పూటలా రెండేసి, కుమారి ఆసవం, అశోకారిష్టం ఒక్కొక్కటి 15 మి.లీ. చొప్పున సమానంగా నీరు కలిపి రెండు పూటలా ఇవ్వండి. ఇవి ఆమె శరీరంలో హార్మోన్లు సక్రమంగా పని చెయ్యడానికి సహకరిస్తాయి. శరీరంలో అండాశయం లేక పోతే వాటిని తెప్పించలేము, అండాశయాలు లేకపోతే సంతానం సహజ మార్గంలో కలగదు. మీ స్పెషలిస్టు చెప్పినట్లు దాత అండాలు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. అమ్మాయి పెళ్ళి గురించి అప్పుడే తొందరపడకండి. చిన్నవయసు. ఇటువంటి సమస్యలు అర్థం చేసుకుని, దీనివల్ల వైవాహిక జీవితంలో వచ్చే ఇతర ఇబ్బందుల్ని అర్థం చేసుకునే వయసు కాదు. ఈ సమస్య గురించి మగపెళ్ళివారికి చెప్పి కానీ, చెప్పకుండా కానీ పెళ్ళి చేయడం సమస్యే కదా. చెబితే ఒప్పుకోకపోవచ్చు. చెప్పకుండా చేస్తే తర్వాత అమ్మాయి కష్టపడవలసి వస్తుంది. మరో 3-4 సంవత్సరాలు ఆగండి. అమ్మాయిని బాగా చదువు కోనివ్వండి. ఆమెకి మరింత మానసిక పరిణతి వచ్చిన తరువాత పెళ్ళి గురించి చూడవచ్చు. ఈ మందులు 5-6 నెలలు వాడించండి. దీన్ని గురించి అతిగా ఆలోచించి మీరు బాధ పడవద్దు. అమ్మాయిని బాధించవద్దు. కొన్ని సమస్యలకి కాలమే మంచి పరిష్కారాన్ని చూపిస్తోంది.

◆ మహాదేవశాస్త్రి, 91 సం॥లు, చెన్నై

ప్ర: ఇతః పూర్వం నేను నా మలబద్ధం సమస్యకి తమవద్ద మందు వాడాను. బాగా తగ్గింది. ఆ చీటీ ఎక్కడో పోయింది. ప్రస్తుతం ఈ సమస్యకి తోడు పైల్స్ కూడా బాధిస్తున్నది. మలబద్ధానికి ఇతర మందులు ప్రయత్నిస్తే ఓకారం బాగానే అనిపిస్తున్నది, మరలా మందు పనిచేయడం లేదు. మరొక బాధ ఏమిటంటే శరీరం మీద విపరీతమైన దురదలు, భరించలేకుండా ఉన్నాను. ప్రస్తుతం ఒక పుస్తకం రచిస్తున్నాను. మరో మూడు నెలల్లో పూర్తి అవుతుంది. ఆ పని ఆరోగ్యం కారణంగా ఆగకూడదు. చేతికర్ర సహాయంతో నడుస్తున్నాను. పరిష్కారం చెప్పగలరు.

జ: వయసుపై బదుతున్నా ఉత్సాహంగా పుస్తకరచన వంటి కార్యక్రమంలో ఆనందంగా నిమగ్నమయ్యే మీవంటి వారంటే నాకెంతో గౌరవం, స్ఫూర్తి కూడ. మీవంటి వారి నుండి అందరూ స్ఫూర్తి పొందవలసిందే.

ఇక మీ సమస్యలు రెండు కూడా వయసు కారణంగా శరీరంలో వచ్చే మార్పుల వల్ల వచ్చినవి. అంతమాత్రాన ఉపశమనానికి మార్గాలు లేకపోలేదు. మీరు నిత్యం కాంకా యనవటి మాత్రలు రెండు పూటలా రెండేసి చొప్పున, కొంచెం గోరువెచ్చని నీటిలో నానబెట్టి, పొడిచేయండి. ఈ పొడిని (లేదా ముద్దని) 3 చెంచాల అభయారిష్టంలో కలిపి, మూడు చెంచాల నీరు కూడా కలిపి, భోజనం చేసిన 10 నిమిషాల తరువాత తీసుకోండి. విరేచనం సాఫీగా అవు తుంది. పైల్స్ అదుపులో ఉంటుంది. చర్మంలో తేమ తగ్గి పోవడం వలన దురదలు వస్తాయి. నిత్యం చందనారితైలం మీ వీలుని బట్టి స్నానానికి ముందు / తరువాత ఒళ్ళంతా రాసుకోండి. సబ్బు వాడకండి. ఒక వేళ తప్పకపోతే గ్లిజెరిన్ ఉన్న పియర్స్ వంటివి వాడండి. అవసరం అయితే ఒళ్ళంతా మాయిశ్శరైజర్ రాసుకోండి. దురదలు అదుపులోకి వస్తాయి.

◆ నరసింహారెడ్డి, శ్రీనగర్ కాలనీ, హైదరాబాద్.

ప్ర: మీ ప్రకృతి వరాలు పుస్తకం ఎక్కడ దొరుకుతుంది? మీరు రాసిన ఇతర పుస్తకాలు కూడా తెలియజేయగలరు.

జ: నేను రాసిన ప్రకృతి వరాలు-రెండుభాగాలు, స్త్రీల ఆరోగ్యం కోసం రాసిన అమ్మాయి- అమ్మ-అమ్మమ్మ-మీకు విశాలాంధ్ర బుక్ హౌజ్ లో దొరుకుతాయి. హైదరాబాదు మోతీనగర్ లో (98485 98797), విజయవాడ (98481 13681) తగ్గింపు ధరలకి పొందవచ్చు.

◆ అరుణ, డోంబివిల్లీ, ముంబయి, 35 సం॥

ప్ర: మేడం గత 5-6 సంవత్సరాలలో నా కిడ్నీలలో ఒకటి 65%, రెండోది 35% మాత్రమే పనిచేస్తున్నాయి. డాక్టర్లు chronic kidney disease అన్నారు. ప్రస్తుతం serum creatinine 3.9 ఉంది. రక్తం 7% కి వచ్చేసింది. ఇంజెక్షన్లు వాడుతున్నాను. ఆయుర్వేదంలో ఏమైనా పరిష్కారం దొరుకుతుందంటారా?

జ: శిలాజతు క్యాల్షియం ఉదయం, రాత్రి ఒక్కొక్కటి చొప్పున, చంద్రప్రభావటి మాత్రలు మూడుపూటలా ఒక్కొక్కటి చొప్పున నిత్యం వాడండి. ఉదయం, సాయంత్రం, 'వరణాది కషాయం' రెండు చెంచాల మందుకి 4 చెంచాల నీరు కలిపి తాగండి. మూడు నెలల తరువాత పరీక్ష చేయించి- creatinine ఎంత ఉన్నదో రాయండి. ఆహారం లో పప్పు ధాన్యాలు తగ్గించండి. మంచినీళ్ళు అతిగా తాగ వద్దు. మీకు మీరు మందులు వాడద్దు.

◆ అపర్ణ, బెంగుళూరు

ప్ర: మీ వైద్యంతో గర్భం వచ్చింది. చాలా ఆనందంగా ఉంది. మానాన్న గారికి వైరల్ హెపటైటిస్ వచ్చిందట. చూడానికి వెళ్ళాలనుంది. కానీ స్నేహితులు వద్దంటున్నారు. సలహా ఇవ్వగలరు.

జ: వైరల్ హెపటైటిస్ అన్నది నిర్ధారణ అయితే దూరంగా ఉండడమే మంచిది. ఈ కామెర్లు ఏదైనా ఇతర వ్యాధుల వలన వచ్చినట్లయితే, అంటుకోదు. తండ్రికి ఆరోగ్యం బాలే దంటే వెళ్ళి చూడాలనుకునే మీ ఆదుర్దా సహజం. మీ నాన్న గారికి వైద్యం చేస్తున్న డాక్టర్ గారిని సంప్రదించి వివరం తెలుసుకుని ఆ ప్రకారం చెయ్యండి. మీ గర్భం కూడా అపు రూపం. నిర్ణయం అంత తేలిక కాదు.

◆ **నిషా అగర్వాల్, 18 సం॥లు. కాన్పూర్.**

ప్ర: నాకు గత 6-8 నెలల నుండి విపరీతమయిన ఎలర్జీ ఉంటోంది. ఒక్కసారిగా ఒళ్ళంతా వాచి, దురదలు పెడుతుంది. దద్దుర్లు వస్తాయి. మళ్ళీ 1-2 గంటల తరువాత తగ్గుతాయి. అందరిముందూ గోక్మోషడం చాలా ఇబ్బందిగా ఉంది. చాలా మందులు ట్రై చేసాను. ప్రయోజనం లేదు. దయచేసి నాకు మంచిమందులు సూచించండి.

జ: ఆయుర్వేద వైద్యంలో మందులు ఒక భాగం మాత్రమే. ఆహార విహారాలతో పాటుగా మందులు పనిచేస్తాయి తప్ప, కేవలం మందులు మాత్రమే తీసుకుంటే సరిపోదు. ముఖ్యం గా ఇటువంటి ఎలర్జీ సమస్యలకి చాలా అవసరం. మొదట మీరు వాడుతున్న క్రీములు, లోషన్లు, వాక్సింగ్ వంటివి- కొంతకాలం మానెయ్యాలి. ఆరోగ్యం ప్రధానం. ఆరోగ్యం మెరుగయ్యాక కావాలంటే మళ్ళీ వాడుకునే ప్రయత్నం చేద్దురుగాని. ప్రతిరోజు ఉదయం వేడినీళ్ళలో నిమ్మరసం, తేనె కలుపుకుని పరగడుపున తాగాలి. నిత్యం బీట్‌రూట్/ క్యారెట్/ టమాటో వీటిలో ఏవో ఒక రసాల్ని ఒక గ్లాసుడు తాగాలి. స్నానానికి గంటముందు - నువ్వులనూనె శరీర మంతటా రాసుకుని, గంట తరువాత-పసుపు, బావంచాల చూర్ణం కలిపిన సున్నిపిండితో ఒళ్ళంతా రుద్దుకుని, వేన్నీళ్ళ తో స్నానం చెయ్యాలి. ఆహారంలో - మాంసాహారం, మసాలాలు, కారాలు, రసాయనిక పదార్థాలు చేర్చి నిలువ ఉంచే ఆహార పదార్థాలన్నీ మానెయ్యాలి. నిత్యం 2, 3 గ్లాసుల కమ్మటి మజ్జిగ తాగాలి. జిషధాల విషయానికొస్తే-హరిద్రా ఖండం 1 చెంచాడు, కప్పు వేడిపాలలో కలిపి రెండు పూటలా తాగాలి. ఆరోగ్యవర్ధిని మాత్రలు మూడు పూటలా ఒక్కొక్కటి, నింబాది కషాయం (20 మి.లీ. మందుకి, సమంగా నీరుకలిపి) అనుపానంగా తాగాలి. ఈ విధంగా 2, 3 నెలలు పాటించి తెలియజేయండి.

◆ **రాంభొట్టు, 40 సం॥లు. న్యూఢిల్లీ.**

ప్ర: నాకు 2, 3 సంవత్సరాలుగా పాదాలు, చేతుల్లో కీళ్ళునొప్పులు, వాపులు ఉన్నాయి. డాక్టరు- గొటు వ్యాధి అన్నారు. ఇంగ్లీషు మందులతో కొంత వరకు నొప్పులు తగ్గాయి. కానీ ఆ మందులు ఆపగానే-మళ్ళీ బాధలు మొదలయ్యాయి. ఆ మందుల్ని ఎక్కువ కాలం వాడకూడదు- అంటున్నారు. మీరు టీవీలో చెప్పిన మూలికలు తెప్పించు కుని, కషాయం చేసుకొని, 15-20 రోజులుగా తాగు తున్నాను. పరిస్థితి చాలా మెరుగ్గా ఉంది. నాకు మంచి మందులు సూచించి సమస్య తగ్గిపోయేలా చూడండి. పిల్లలు కలవాణ్ణి, పోషించవలసినవాణ్ణి. నా ఆరోగ్యం మెరుగయ్యే దారి చూపించండి.

జ: మీరు ఆ మూలికల కషాయం తాగడం కొనసాగించండి. దానితో పాటుగా సింహనాద గుగ్గులు-రెండేసి చొప్పున రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత, రాస్తూ ఏరండ కషాయం-25 మి.లీ. మందుకు సమంగా నీరు కలిపి, మాత్రతో అనుపానంగా తాగండి. రోజూ ఉదయం నిమ్మరసం తాగండి. ధూమ, మధ్యపానాలు అలవాటుంటే మానెయ్యండి. ఆహారంలో శనగపప్పు, మినప్పప్పు, బలా నీలు తగ్గించుకోండి. ప్రతి కీలునీ ముందుకీ, వెనక్కి కదుపు తూండండి. నిత్యం కొంతసేపు ప్రాణాయామాలు చెయ్యండి. మందులు రెండు నెలలపాటు వాడి తెలియజేయండి.

◆ **కవిత, 22 సం॥లు, హైదరాబాదు**

ప్ర: నాకు మొదట్నుంచీ నెలసరి సరిగ్గా అవడం లేదు- ఆరు నెలలకో, సంవత్సరానికో అన్నట్లుంటుంది. పెళ్ళయ్యి 4 సంవత్సరాలు అయ్యింది. టెస్ట్‌ట్యూబ్‌జేబీ వాళ్ళ దగ్గరికీ, ఇంకా పెద్ద డాక్టర్ల దగ్గరికీ వెళ్ళాను. గర్భసంచీ లోపల టి.బి. ఉందన్నారు. పిల్లల్ని దత్తత తెచ్చుకోమన్నారు. మీరేద యినా మందులు చెబుతారా?

జ: పిల్లల విషయం తరువాత, ముందు మీకు గర్భాశయం లోగల టి.బి. ఉందని చెప్పారన్నారు కదా! దానికి వైద్యం జరిగినట్లు లేదు. ముందు మీరు సంప్రదించిన డాక్టర్‌ని మళ్ళీ కలిసి, మొదట మీ ఆరోగ్యం సంగతి చూడండి. ఒకవేళ టి.బి. ఉన్నట్లయితే కేవలం ఆయుర్వేదం మందులు సరిపోవు. మీకు వైద్యం మొదలుపెట్టాక తెలియజేయండి, ఆ మందులతో పాటుగా నెలసరి రావడానికి ఆయుర్వేదం మందులు కూడా వాడుదురుగాని. మీ ఆరోగ్యం నిర్లక్ష్యం చెయ్యకండి.

◆ శ్రీవల్లి, 40 సం॥లు, శ్రీకాకుళం

ప్ర: నాకు 4-5 సంవత్సరాలుగా ఎప్పుడూ నోట్లో పుళ్ళు ఏర్పడుతున్నాయి. శరీరం మీద ముదురు నలుపు రంగులో మచ్చలు ఏర్పడుతున్నాయి. కొన్ని పుళ్ళల్లా మారుతుంటాయి. పెదవుల కింద పుళ్ళు. మొదట్లో ఈ సమస్య ఏమిటి అన్నది డాక్టర్లు కనుక్కోలేకపోయారు. ఒక స్కిన్ స్పెషలిస్టు కొన్ని పరీక్షలు చేయించి - ఈ జబ్బు Pemphigus అని నిర్ధారించారు. ఇది పూర్తిగా తగ్గదన్నారు. కొన్ని సంవత్సరాలుగా Steriod మందులు వాడుతున్నాను. వాటి వలన రకరకాల side effects ఉంటాయని విన్నాను. మందులు వాడకపోతే సమస్య తీవ్రం అయిపోతోంది. నా సమస్యకి ఆయుర్వేదంలో పరిష్కారం ఉంటుందంటారా? side effects లేని మార్గాలు ఉంటే తెలియజేయగలరు.

జ: అమ్మా! ఇది ఒకరకమయిన Auto immune జబ్బు. శరీరం తనలోని కణాలని పరాయికణాలుగా భావించి, విపరీతంగా వ్యవహరించడం వలన వచ్చే రకరకాల సమస్యలలో ఇది ఒకటి. ఆయుర్వేదంలో ఉండే కొన్ని immune modulatory ఔషధాలతో ఈ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచవచ్చు. మీరు నిత్యం పంచతిక్త గగ్గులు ఘృతం సుమారు 25 మి.లీ. పరిమాణంలో తీసుకొని, అరకప్పు వేడిపాలలో కలిపి పరగడుపున తాగండి. ఆరోగ్యవర్ధిని మాత్రలు రెండుపూటలా రెండేసి, అమృతారిష్టం 20 మి.లీ. ఔషధానికి సమానంగా నీరు కలిపి, అనుపానంగా భోజనం తరువాత తీసుకోండి. ఆహారంలో-బాగా తేలికగా అరిగే ఆహారాలు తీసుకోండి. మాంసాహారం, మసాలాలు, నూనెల్లో వేయించినవి తగ్గించండి. చేదు రుచి ఉన్నవి ఎక్కువగా తీసుకోండి. మానసిక ప్రశాంతతకి వివిధ విధానాల్లో మీకు అనుకూలంగా ఉన్న మార్పులు ఎంచుకోండి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటే immunity లో మార్పు వస్తుంది.

◆ విజయేశ్వరి, శంషాబాద్.

ప్ర: మాపాప వయసు 12 సం॥లు. పదేళ్ళకే రజస్వల అయ్యింది. ప్రస్తుతం తను నాలుగు అడుగుల తొమ్మిది అంగుళాల పొడవుంది. తనకి ఎత్తు పెరగడానికి మందులు సూచిస్తారా? ఇంకా పొడుగవుతుందంటారా?

జ: పొడుగు పెరగడం అనేది రకరకాల అంశాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. జీన్స్ (వంశ పారంపర్యం), పోషకాహారం, హార్మోన్లు. శరీరంలో ఉండే హార్మోన్లలో రజస్వల కావడానికి అవసరమయిన హార్మోన్లు పనిచెయ్యడం మొదలుపెట్టాక, పొడవు ఎదగడానికి అవసరమయిన హార్మోన్లు తగ్గుముఖం పడతాయి. అలాగని, ఆ తరువాత అసలు ఎదగరని చెప్పలేము. మీ అమ్మాయిని నిత్యం వ్యాయామం చెయ్యమని చెప్పండి. సూర్యనమస్కారాలు చేయించండి. జంక్ ఫుడ్ (చిరుతిళ్ళు) కాక, చక్కటి పోషక విలువలున్న పళ్ళు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పప్పులు తినమనండి. వీటితోపాటుగా “కూష్మాండ రసాయనం” లేవ్యాం రోజూ రెండుపూటలా ఒక్కొక్క చెంచాడు పాలు, అనుపానంగా ఇవ్వండి. ప్రవాళపిష్టి-125 మి.గ్రా. పరిమాణంలో కాస్త నేతితో రెండు పూటలా నాకించండి. ఇవన్నీ కూడా పూర్తిగా ఏడాదిపాటు అనుసరించమనండి. పొడవు పెరగడానికి తప్పక అవకాశం ఉంది, తన వయసుపరంగా.

◆ శ్రీహరి, 28 సం॥లు, కోదాడ

ప్ర: నాకు గడ్డంలో రెండుచోట్ల వెంట్రుకలు రాలి పోయాయి. మా అమ్మగారు ఇది పేనుకొరుకుడు లాంటిది అన్నారు. కొన్ని మందులు ప్రయత్నించాను, ఇంకా ప్రయోజనం కలగలేదు - సుమారుగా రెండునెలల నుండి ఉంది ఈ సమస్య. దీనికి ఆయుర్వేదంలో పరిష్కారం ఉంటుందే మోసని అశపదుతున్నాను. ఈ సమస్య తలలోకి కూడా వస్తుందేమోనని దిగులుగా ఉంది.

జ: దిగులు పడకండి. మందులతో అదుపులోకి వస్తుంది. ఇలా పేనుకొరుకుడు సమస్య ఎందుకు వస్తుంది అనేది ఖచ్చితంగా ఎవరికీ ఇంకా తెలియదు. కొన్ని సందర్భాలలో కొన్ని ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్ కారణం కావచ్చు. ఇమ్మ్యూనిటీలో వచ్చే కొన్ని మార్పుల కారణంగా కూడా ఈ సమస్య కనబడు తుంది. ఏదైనా ఒత్తిడి, ఏవైనా ఆనారోగ్యాలు వచ్చినపుడు - వీటిలో ఏ కారణమైనా మీలో కనబడితే - దాన్ని సరిచేసుకోండి. ఇక ఔషధాలు - కాంచనారగుగ్గులు టాబ్లెట్లు - రెండుపూటలా రెండేసి వేసుకొని, అమృతారిష్టం -3 చెంచాల మందుకి, సమంగా నీరు కలుపుకుని అనుపానంగా తాగండి. గానుగ గింజలు సంపాదించుకుని, వేడినీటితో అరగదీసి, ఆ గంధం పేనుకొరుకుడు మీద నిత్యం రాయండి. రాత్రి పూట రాసుకొని ఉదయం కడిగేసుకోండి. ముద్ద మందార పువ్వుతో ఆ భాగంమీద రోజూ రుద్దండి. ఒకనెల తరువాత తెలియచేయండి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి.

◆ శ్రీజ, 10 సం॥లు, ఢిల్లీ

ప్ర: నాకు గోళ్ళు నల్లగా అయ్యాయి. కొన్ని మందులు వాడితే, కొన్ని గోళ్ళు బాగయ్యాయి. ఇంకా కొన్ని గోళ్ళు నల్లగా, గట్టిగా, ఏదోలా ఉన్నాయి. మా అమ్మ ఋషిపీఠం రెగ్యులర్ గా చదువుతారు. మీకు లెటర్ రాయమని చెప్పారు. అందుకే రాస్తున్నాను. నాకు ఈ ప్రాబ్లమ్ తగ్గడానికి మందులు చెప్తారా?

జ: ముందుగా నువ్వు తెలుగులో రాసినందుకు అభినందనలు. నీ గోళ్ళకి ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినట్లుగా ఉంది. నువ్వు ఆరోగ్య వర్ధిని మాత్రలు ఉదయం, రాత్రి ఒక్కొక్క మాత్ర, మహామంజిష్ఠాది కషాయం 15 మి.లీ. మందుకి సమంగా నీరు కలిపి, మాత్రలు వేసుకున్నాక తాగాలి. ఆముదం గోరువెచ్చగా చేసి, గోళ్ళమీద, లోపల బాగా పూసి అరగంట తరువాత, ఉప్పువేసిన వేడినీళ్ళల్లో 5 నిమిషాల పాటు గోళ్ళు మునిగేలా ఉంచుకోవాలి-ఇవన్నీ నలభై రోజులపాటు చేసి, ఎలా ఉన్నదీ రాయమ్మా. నీకు తప్పకుండా మంచి ఆరోగ్యవంతమయిన గోళ్ళు వస్తాయి. ఓపిగా మందులు వేసుకో, ఆముదం రాయి సరేనా?.

◆ విజయలక్ష్మి, 27 సం॥లు, ఆదోని

ప్ర: నాకు మొదట ఒకపాప. రెండోసారి 5వ నెలలో కడుపులో బిడ్డ పోయిందని, డెలివరీ చేశారు. ఇప్పుడు నాలుగోనెల. గైనకాలజిస్టు దగ్గర మందులు వాడుతున్నాను. కానీ ఐదోనెల వస్తోందంటే భయంగా ఉంది. ఆయుర్వేదంలో ఏమయినా మంచి మందులు చెప్పండి ప్లీజ్.

జ: మీరు భయపడడం సహజమే కానీ, మంచిది కాదు. మానసిక ప్రశాంతత మంచి మందు. చక్కటి ప్రార్థనలు, భజనలు, భక్తిసంగీతం వినండి. అన్ని విధాలా మేలు చేస్తుంది. “ఫలసర్పి” మందు ఒక పెద్ద చెంచాడు, ఒక కప్పు వేడిపాలలో కలిపి, రోజూ ఉదయం తాగండి. తొమ్మిదో నెల వరకూ తీసుకోండి. శతావరి చూర్ణం లేదా గ్రాన్యూల్స్ ఒక చెంచాడు చొప్పున పాలలో కలిపి 2పూటలా తీసుకోండి. విశ్రాంతిగా ఉండండి. భర్తకి దూరంగా ఉండాలి. వాడుతున్న అల్లోపతి మందులు కూడా కొనసాగించండి.

◆ అనూష, 30 సం॥లు, జయపూర్

ప్ర: నాకు పెళ్ళయ్యి 30సంవత్సరం అయ్యింది. ముందుగా పిల్లలు వద్దనుకున్నాను. గత సంవత్సరం నుండి ప్రయత్నిస్తున్నాను. ఇంతవరకూ సఫలం కాలేదు. పరీక్షలు అయ్యాయి. అందులో నాకు హైడ్రోసెల్లింక్స్ సమస్య ఉన్నట్లు ఐవిఎఫ్ మాత్రమే దారి అనీ చెబుతున్నారు. ఆయుర్వేదంలో ఏమయినా అవకాశం ఉంటుందేమోనని మీకు రాస్తున్నాను. తెలియజేయగలరు.

జ: గర్భాశయానికి అటూ ఇటూ ఉండే ట్యూబులలో నీరు చేరినపుడు దానిని హైడ్రోసెల్లింక్స్ అంటారు. ఈ ద్రవం వలన ట్యూబులలో నుండి వీర్యకణం ప్రయాణం చేసి గర్భధారణ జరగడానికి ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. మీకున్న పరిస్థితి అది. మీరు Bongshil మాత్రలు పూటకి ఒకటి చొప్పున మూడుపూటలా, ఒకనెల రోజులు వాడండి. చంద్ర ప్రభావటి మాత్రలు, రెండు పూటలా రెండేసి వేసుకొని, పునర్నవాసవం, అరిష్టం రెండూ రెండేసి చెంచాల చొప్పున సమానంగా నీరు కలిపి మాత్రలకి అనుపాసంగా తాగండి. ఈ ఔషధాలు మూడునెలలు వాడండి. ఆ తరువాత కూడా గర్భం రాకపోతే ఐవిఎఫ్ కి ప్రయత్నం చెయ్యండి. Hydropinx కారణంగా IVF విజయవంతం కావడానికి ఉండే 25-30 శాతం అవకాశం కంటే కూడా బాగా తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ మందులు సమస్యని అదుపులోకి తెచ్చి, విజయవంతం అయ్యే అవకాశాలని పెంచుతుంది.

◆ ఒక తల్లి

ప్ర: మా అబ్బాయి వయస్సు 23 సంవత్సరాలు. వాడికి రెండు చేతుల మీద బొల్లి మచ్చలా చిన్నగా వచ్చాయి. అవి పెరిగి అబ్బాయికి పెళ్ళి కాదేమోనని చాలా దిగులుగా ఉంది. ఈ మచ్చలు తొందరగా తగ్గిపోయే మందులు ఇవ్వండి. మీమీద నాకు చాలా నమ్మకం. ఎలాగయినా మీరే మా సమస్య తగ్గించాలి.

జ: ఒక తల్లిగా మీ ఆందోళన నాకు అర్థమౌతుంది. అయితే ఈ సమస్యని తేలిగ్గా తీసివెయ్యగలగడానికి నేనేమి దేవతను కాదుగదా-ఈ సమస్య కొందరిలో తొందర తొందరగా పెరుగుతుంది. కొందరిలో నెమ్మదిగా పెరుగు తుంది. ఔషధాలతో వేగాన్ని అదుపులోకి తేవాలి. సమస్య తగ్గడానికి సమయం పడుతుంది. ఓపిగ్గా సంవత్సరంపైనే మందులు వాడాలి.

మీరు అంత ఆందోళన పడిపోకూడదు. మనకి ఒక సమస్య ఉన్నపుడు సమ్మత్య లేనివారిని కాదు, అంతకంటే ఎక్కువ పెద్ద సమస్యతో బాధపడేవారిని చూడాలి. బొల్లి- చూడడానికి బావుండదనికానీ, ఇతర సమస్యలేమీరాని మంచి సమస్య ఇది. ఎన్నో మందులు లేని ఆరోగ్య సమస్యలు, ఆయుర్వేదాన్ని హరించే సమస్యలు ఉన్నాయి. వాటన్నింటి కంటే ఇది చాలా మెరుగయిన సమస్య.

ఆరోగ్య వర్ధిలీవటి, శారిబాదివటి మాత్రలు-రెండు పూటలా రెండేసి వేసుకుని, ఖదిరారిష్టం 20 మి.మీ. సమంగా నీరు కలుపుకుని మాత్రలు మింగాక తాగమని చెప్పండి. 2 చెంచాలు మెత్తటి చూర్ణంలా చేసి, కొద్దిగా నువ్వుల నూనె కలిపి ప్రతి ఉదయం మచ్చల మీద రాసి, 15-20 నిమిషాల పాటు ఉదయం ఎండలో నిలబడ మనండి. ఇలా కనీసం ఒక సంవత్సరం చేసి తెలియ చేయండి.

ఆందోళన వల్ల మచ్చలు తొందరగా పెద్దవి అయ్యే అవకాశం ఉంది. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోమని చెప్పండి. ఆహారంలో - మాంసాహారం, పులుపు, కారం తగ్గించ మనండి.

◆ సామ్రాజ్యలక్ష్మీ, 47 సం., మదనపల్లె

ప్ర. నాకు మెనోపాజ్ వచ్చి రెండు సంవత్సరాలైంది. మాటిమాటికీ మూత్రంలో మంట సమస్య వస్తోంది. పరీక్ష చేయించుకుంటే ఒక్కొక్కసారి ఇన్ ఫెక్షన్ ఉంటోంది. కొన్ని సార్లు నార్మల్ వస్తోంది. సమస్య మాత్రం చాలా ఇబ్బంది పెడుతోంది. ఆయుర్వేదంలో పరిష్కారం చూపగలరు.

జ. మెనోపాజ్ తర్వాత హార్మోన్లలో వచ్చే మార్పుల వలన మూత్రంలో మంట సమస్య, ఇన్ ఫెక్షన్ వల్లనే కాకుండా ఇతర కారణాల వలన కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఆహారంలో కారం, మసాలాలు, ఊరగాయలు, వేడిచేసే ఆహారాలు తగ్గించండి. చలవ చేసేవి ఎక్కువగా తీసుకోండి. మంచినీళ్ళు, కొబ్బరి నీళ్ళు, మజ్జిగ, నిమ్మరసం వంటివి తీసుకోండి. సోయాబీన్స్, రాగులు, నువ్వులు ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోండి. ఇవి హార్మోన్లు సమస్య కాకుండా కొంతవరకు తోడ్పడతాయి. చంద్రప్రభావటీ మాత్రలు - పూటకి ఒకటి చొప్పున మూడు పూటలా ఉసీరాసవం, అశోకారిష్టం రెండూ రెండేసి పెద్ద చెంచాల చొప్పున సమానంగా నీరు కలుపుకుని ఉదయం, రాత్రి భోజనం తరువాత తీసుకోండి. కనీసం నలభై రోజులు ఈ మందులు వాడి తెలియజేయండి. 'అశ్వినీ ముద్ర' అనే యోగ మద్రని నేర్చుకుని రోజు సాధన చేయండి.

రాజేశ్వరరావు, 66 సం.లు, శ్రీకాకుళం.

ప్ర. నాకు మెడలో విపరీతంగా నొప్పిగా ఉంటోంది. మెడలోంచి కుడి భుజంలోకి కూడా వస్తోంది. మెడ తిప్పితే ఎక్కువగా ఉంటోంది. ఒక్కొక్కసారి తల కూడ తిరుగుతోంది. బాధ ఎక్కువగా ఉంటోంది. ఎక్స్రే తీయిస్తే సర్వికల్ స్పాండిలోసిస్ అని నొప్పికి మందులు ఇచ్చారు. అవి వేసు కుంటే కడుపులో అలజడిగా ఉంటోంది. ఆయుర్వేదం మందులకి తగ్గుతుంది అంటున్నారు. దయచేసి ఋషిపీఠం ద్వారా తెలుపగలరు.

జ. కొంతమందికి వయసు పెరుగుతున్నప్పుడు ఎముకల మధ్యనున్న కీలు భాగంలో అరుగుదల వస్తుంటుంది. కొంతమందికి ఇంకా ముందుగానే ఈ సమస్య వస్తూంటుంది. మెడలోని వెన్నుపూసల మధ్య వచ్చే మార్పులే సర్వి కల్ స్పాండిలోసిస్. వెన్నుపూసల మధ్య అరుగుదల ఉన్న పుడు అక్కడ నొప్పి వస్తూంటుంది. ఆ భాగం నుండి చేతికి వచ్చే నరాలు నొక్కుకున్నట్లు కావడం వలన చేతిలో నొప్పి, తిమ్మిరి వస్తాయి. దీనికి మీరు మహాయోగరాజ గుగ్గులు మాత్రలు మూడు పూటలా ఒక్కొక్క మాత్ర వేసుకొని, మహా రాస్నాది కషాయం మూడు చెంచాల మందుకు ఒక చెంచా గోరు వెచ్చని ఆముదం, 3 చెంచాలు నీళ్ళు కలిపి భోజనం తరువాత తీసుకోండి. మెడకి నారాయణ తైలం మృదువుగా మర్దన చేసినట్లు రాయండి. తలగడ పెట్టుకునే అలవాటు మానుకోండి. మెడకీ, భుజాలకీ సంబంధించిన చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు, బ్రహ్మముద్ర, దత్తాత్రేయ ముద్ర వంటి ఆస నాలు తప్పకుండా చేయాలి. (వ్యాయామం వివరాలు - ప్రత్యేక పుస్తకంలో ఉన్నాయి) చన్నీటి స్నానం మానేసి, వేడినీటితోనే చేయాలి. ముందు మూడు నెలల పాటు ఈ వ్యాయామాలూ, మందులూ వాడి తెలియ జేయండి. పరిస్థితి మెరుగు అవుతుంది.

◆ జ్యోతి, 40సం., భువనేశ్వర్

ప్ర. మా అత్తగారు 75 సం.లు నిండాక ఒకనాడు హఠా త్తుగా పోయారు. అప్పటినుండీ నాలో మృత్యుభయం పట్టు కుంది. ప్రతి చిన్నదానికీ నేను చనిపోతాను అనిపిస్తోంది. గుండె చప్పుడు నాకు వినబడేలా దడ వస్తోంది. ఆయాసంగా ఉంటోంది. టెస్టులు నార్మల్ గా ఉన్నాయి. నాకీ సమస్య తగ్గుతుందా?

జ. నిత్యం రామాయణం, మహాభారతం లాంటి గ్రంథాలు తేలికగా అర్థమయ్యే భాషలో ఉన్నవి చదవండి. ప్రతిరోజూ ఆసనాలు, ప్రాణాయామం నేర్చుకుని సాధన చేయండి. మానసిక ప్రశాంతతకి ఆసనాలు, ప్రాణాయామం చాలా మంచివి. వీటితో పాటుగా నిత్యం రెండు పూటలా, అశ్వ గంధ కాఫ్ఫూల్స్ వేసుకోండి. నిత్యం మంచి దైవసంబంధమైన పాటలు పాడుకుంటూ వినండి. ఇవన్నీ కూడా మీరు మానసికంగా మారడానికి తోడ్పడతాయి.

◆ గణేశ్, 32 సం॥లు, హైదరాబాద్.

ప్ర. నాకు మలబద్ధం ఉండేది. లావు పెరగడం మొదలు పెట్టాను. 60-70 కేజీల మధ్యలో ఉండే బరువు 89 కేజీలు అయ్యింది. తొందరగా అలసిపోయే వాడిని. తీవ్రమైన విసుగు, కోపం. వెంట్రుకలు నెరిసి పోతున్నాయి. కాళ్ళు పిక్కల్లో, మడమల్లో నొప్పి. డాక్టర్ TSH - పరీక్ష చేయించాను. 19.25 ఉందన్నారు. Thyronorm వాడుతున్నాను. Thyroid సమస్య ఉంటే జీవితాంతం ముందులు వాడాలా? ఎన్నాళ్ళకు ఒకసారి పరీక్ష చేయించుకోవాలి? ఆహారంలో జాగ్రత్తలు తెలియ జేయగలరు. అలాగే D3 -కూడా పరీక్ష చేయించారు. అది కూడా తక్కువగానే ఉంది. దీనికోసం ఆహారంలో ఏం తీసుకోవాలి. చదువు మీద దృష్టి కేంద్రీకరించలేక పోతున్నాను. ఉద్యోగం మాత్రం చేస్తున్నాను. ఆరోగ్యం మెరుగు పరచుకోవాలని ప్రయత్నిస్తున్నాను. అలాగే ఏయే ఆసనాలు చెయ్యాలి? కూడా తెలియచేయండి.

జ. ఇటువంటి సమస్యతో చాలామంది బాధపడు తున్నారు. మీకు డాక్టర్ సరైన పరీక్షలు చేయించారు. లేకపోతే అనేక రకాల మందులు వాడించడం, ప్రయోజనం లేకపోవడం జరుగుతుంటుంది. మీ TSH -చాలా ఎక్కువగా ఉంది. 5.5 వరకూ ఉంటే నార్మల్. ఎందువల్ల ఈ Hypothyroidism వస్తోంది అన్నది స్పష్టంగా శాస్త్రజ్ఞులు ఇంకా కనిపెట్టవలసిఉంది. అయితే ఎక్కువగా ఒత్తిడి ఉన్నప్పుడు శరీరం తన అవయవాలపై తానే దాడిచేసి సమస్యలకి కారణం అవు తుంటుంది. మీరు 3 నెలల మందు వాడక, మళ్ళీ TSH చేయించుకుని, మందు సరిపోతున్నదీ లేనిదీ తెలుసుకోవాలి, అవసరాన్ని బట్టి డోసు మార్చాలి. TSH అదుపులోకి వచ్చాక సంవత్సరానికి ఒకసారి పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

ఆహారంలో క్యాబేజి, కాలీఫ్లవర్, పాలకూర, నూనెలు, వేరుశనగ, సోయాబీన్స్ తగ్గించాలి. మధ్య పానం, ధూమపానం మానాలి. సింహాసనం, బ్రహ్మ ముద్ర, జిహ్వ ముద్ర, మత్స్యాసనం, సర్వాంగాసనం, హలాసనం, ఉజ్జయినీ ప్రాణాయామం - ధైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుని మెరుగుపరుస్తున్నట్లు గమనించారు. నిత్యం వీటిని కనీసం అరగంట సేపు సాధన చేయండి. ఆయుర్వేదంలో కాంచనార గుగ్గులు - ధైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు మెరుగుపడేలా తోడ్పడుతుంది. రెండు పూటలా రెండేసి మాత్రలు భోజనం తరువాత వేసుకోండి. Thyronorm మానకండి. TSH నార్మల్ కి వస్తే సమస్యల్లో చాలా భాగం తగ్గిపోతున్నాయి. మీరు మానస మిత్ర పటకం మొదలైన మందులు వాడవలసిన అవ సరం లేదు. వృధాగా వేసుకోకండి.

vit D - ప్రకృతిలో ఉచితంగా - సూర్యరశ్మిలో లభిస్తుంది. రోజూ శరీరం మీద 20 ని॥ల పాటు ఎండ పడితే సరిపోతుంది. చేపల వంటి కొన్ని మాంసాహారాలలో కొంతవరకు డి-విటమిన్ లభిస్తుంది. D విట మిన్ లోపం, TSH లోపం రెండూ కూడా మీ మానసిక స్థితిమీద ప్రభావం చూపిస్తాయి.

Thyronorm, కాంచనార గుగ్గులు వాడుతూ, ఆస నాలు వేస్తూ, రోజూ శరీరానికి బలాశ్వుగంధ తైలం రాసు కుని, 20 ని॥లు ఎండ శరీరం మీద పడేలా చూసుకోండి. మీ ఆరోగ్యం సంపూర్ణంగా మెరుగవుతుంది. ధైర్యంగా, ప్రశాంతంగా ఉండండి.

♦ రాజి, 30 సం॥, నిజామాబాద్

ప్ర. నాకు వివాహం జరిగి ఒకటిన్నర సంవత్సరాలు అయ్యింది. ఇంకా గర్భం రాలేదు. ఈసారి రెండు నెలలు గా నెలసరి రాలేదు. స్కానింగ్ చేయించితే, ఒక ఓవరీలో ఫాలిక్యులర్ సిస్ట్ ఉన్నట్లు చెప్పారు. ఇదేమైనా ప్రమాద కరమా? నాకు కొంతకాలం క్రితం సెలసరి సక్రమంగా ఉండేది. అప్పుడు PCOS అని మందులు వాడాను. ఈ మధ్య వరకూ బాగానే వచ్చాయి. ఇప్పుడు మళ్ళీ ఈ సమస్య. నాకు భయంగా ఉంది. దయచేసి దీని గురించి వివరంగా చెప్పగలరని ఆశిస్తున్నాను. నాకు గర్భం వచ్చే అవకాశాలు ఎంతవరకూ ఉన్నాయో కూడా చెప్పండి. దీనికేదయినా మంచి మందులు సూచిస్తారని ఆశగా ఎదురుచూస్తున్నాను.

జ. మొదటి మాట మొదటే చెప్పాలి. - ఈ సిస్ట్ ఏ మాత్రమూ ప్రమాదకరం కాదు. గర్భాశయానికి రెండు వైపులా రెండు ఓవరీస్ ఉంటాయి. వీటిలో Follicles ఉంటాయి. వాటిల్లో నెలకి ఒకటి లేదా రెండు కణాలు పెరిగి, పగిలి లోపల్నుంచి అండం విడుదల కావాలి. కొంతమందిలో అండం విడుదల కాక, Follicle అలాగే ఉండి పోయి, ద్రవంతో నిండి cysts గా అవుతుంది. ఈ cyst కొంతమందిలో 5-6 సెం.మీ.వరకూ పెరుగు తాయి. వీటి గురించి భయం అక్కర్లేదు. ఇవి నెమ్మదిగా తగ్గిపోతాయి. అయితే- ఈ cysts ఉండడం వలన అండం విడుదల విషయంలో ఇబ్బందులుంటాయి. అందులోనూ మీరు ఇంతకు పూర్వం PCOS ఉన్నట్లు రాశారు. నిత్యం 45 ని॥ల పాటు వ్యాయామం చేయండి. రాజప్రవర్ధినీవటి రెండుపూటలా రెండేసి వేసుకోండి. అను పానంగా కుమారిఆసవం 20 మి.లీ, సమనంగా నీటిలో కలుపుకొని త్రాగండి. భోజనం తరువాత తీసుకో వాలి. ఆహారంలో ఇంగువ, నువ్వులు, జీలకర్ర ఎక్కువగా వాడండి. నాలుగు నెలల తర్వాత తెలియజేయండి. ఈ మధ్యలో గర్భం కోసం ప్రయత్నం చేయండి. మధ్యలోనే cyst తగ్గి, అండం విడుదల కావచ్చు. నెల తప్పగానే ఒకవేళ అది గర్భనిర్ధారణ కనుక జరిగితే వెంటనే ఈ మందులు ఆపేయండి. లేకపోతే నాలుగు నెలల తరువాత పరిస్థితి తెలియజేయండి.

స్వరూప, 28సం॥లు, కర్నూలు

ప్ర. పెళ్ళయ్యి మూడు సంవత్సరాలు అయ్యింది. ఇంత కాలం పిల్లలు వద్దు అనుకున్నాం. మీరు రాసిన పుస్తకం, 'అమ్మాయి-అమ్మ-అమ్మమ్మ'లో గర్భధారణకి ముందు తీసుకోవలసిన ఆహార నియమాలు చదివి, ఆ ప్రకారమే చేశాము. ఇప్పుడు రెండో నెల. థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయించాము. అది 8.72 వచ్చింది. దీనికి మందులు వాడాలా? ఆయుర్వేదంలో ఉంటాయా? వాడకపోతే ప్రమాదమా తెలియజేయగలరు.

జ. TSH-Thyroid Stimulating Hormone - ఎక్కువగా ఉందీ అంటే- థైరాయిడ్ గ్రంథి సక్రమంగా పనిచేయడం లేదన్నమాట. ఈ హార్మోన్ 5.5 కంటే తక్కువగా ఉండాలి. థైరాయిడ్ గ్రంథి సక్రమంగా పనిచేసి, హార్మోన్లు అవసరమయినంత మేరకు విడుదల చేస్తేనే పాపాయి ఎదుగుదల సక్రమంగా ఉంటుంది. లేకపోతే - బిడ్డ ఎదుగుదలలో లోపాలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. పాపాయిలో కూడా థైరాయిడ్ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పాపాయి మొదడు ఎదుగుదల మీద కూడా ప్రభావం చూపిస్తుంది. మొత్తం మీద ఏమిటంటే- థైరాయిడ్ గ్రంథి పని తీరు, బిడ్డ మీద చాలా ఎక్కువ ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. కనుక మందులు వాడడం చాలా అవసరం. ఆలస్యం చెయ్యవద్దు. ఆయుర్వేదం మందులు ఒక్కటే కాక ఇంగ్లీషు మందులు కూడా వాడక తప్పదు, అవసరం. ఇంగ్లీషు మందులతో పాటుగా- పునర్నవాది గుగ్గులు-2మాత్రలు రెండు పూటలా తాగండి. ఆహారంలో- రిఫైన్డ్ పిండి పదార్థాలు, కాలీఫ్లవర్, క్యాబేజీ, నువ్వులు, సోయాబీన్స్ తగ్గించండి.

◆ సవిత, 12 సం.లు, నాగపూర్

ప్ర. రెండు కాళ్ల మడమల భాగంలో చర్మం చెడి పోయినట్లయింది. అరచేతిలో బిళ్లల్లా చర్మం గరుగ్గా అయింది. రెండు సంవత్సరాల నుండి ఇలాగే ఉంది. ఇంగ్లీషు మందులకి తగ్గలేదు. రెండు చోట్ల ఆయుర్వేదం మందులు ప్రయత్నించాము. రెండు సార్లు బాగా వేడి చేసి, ఇంకా ఎక్కువైపోయింది. దీనికి మీరేమైనా మందులు చెప్తారా? కాళ్లు, చేతులు ఫోటో తీసి పంపిస్తున్నాను.

జ. చర్మవ్యాధిని చూస్తేనే సరిగ్గా అర్థం అవుతుంది. ఫోటో చూశాను. ఒక రకమైన eczema ఉన్నట్లుంది. సరైన మందులు, దీర్ఘకాలం వాడితే తగ్గుతుంది. ఆరోగ్య వర్ధిని ట్యాబ్లెట్లు, చందనాదివటి ఒక్కొక్క మాత్ర చొప్పున రెండుపూటలా తీసుకోవాలి. మహామంజిష్ఠాది కషాయం 20 మి.లీ. మందుకి సమానంగా నీరు కలిపి, మాత్రలకి అనుపాసంగా తాగాలి. దూర్వాది తైలం రెండు పూటలా పైపూతలా రాయాలి. సబ్బు వాడకం మానేసి పెసర పిండిలో బావంచాలు, వట్టివేళ్ళు, కచ్చూరాలు కలిపి సమస్య ఉన్న భాగం మీద 23 నిమిషాల పాటు నిత్యం రుద్దుతూండాలి. ఆహారంలో కారం, మసాలాలు, మాంసాహారం తగ్గించాలి. మూడు నెలల పాటు మందులు వేసుకుని సూచనలు పాటించి తెలియ జేయాలి.

◆ అమల, 40 సం.లు, శ్రీహరికోట

ప్ర. మా నాన్నగారికి సుగర్ ఉండేది. అందువల్ల నేను ప్రతి సంవత్సరం బ్లడ్ సుగర్ చెక్ చేసుకొనేదాన్ని. ఈ మధ్య కొంచెం ఆలస్యం అయ్యింది. నెల క్రితం టెస్ట్ చేయించుకున్నాను. 400కి పైగా ఉంది. అయితే ఆ టైంలో మా కుటుంబానికి చెందిన ఒకరు పోయారు. అది నా మనసుకి చాలా కష్టంగా అనిపించింది. ఆ సంఘటన నా మనసులోంచి పోలేదు. అంతకు ముందు ఎప్పుడూ నాకు సుగర్ కనబడలేదు. మానసిక ఒత్తిడి వల్ల ఇలా సుగర్ పెరిగే అవకాశం ఉందంటారా? ఇప్పుడు నా గురించి నాకు కూడా టెస్ట్స్ ఎక్కువయింది. మా ఫ్యామిలీ డాక్టర్ మందులు రాసిచ్చారు. 10 రోజుల తరువాత సుగర్ 250కి వచ్చింది. నాకు సుగర్ తగ్గడానికి, ఆందోళన తగ్గి మనసు ప్రశాంతంగా ఉండడానికి మీ సలహా కోరుతున్నాను.

జ. మనసు కానీ, శరీరం కానీ ఒత్తిడికి గురైతే రక్తంలో చక్కెర శాతం తప్పనిసరిగా పెరుగుతుంది. అయితే మీకు 400 వరకు వెళ్ళడం అన్నది కేవలం మానసిక ఒత్తిడి వల్ల మాత్రమే అయి ఉండదు. మీకు కొంత మధుమేహం సమస్య మొదలై ఉంటుంది. దానికి తోడు ఆత్మీయుల మరణంతో మీకు కలిగిన ఒత్తిడి కూడా తోడై బాగా ఎక్కువ సుగర్ కనబడి ఉంటుంది. మీరు మందులతో పాటుగా ప్రాణాయామాలు - ముఖ్యంగా లోమ విలోమ ప్రాణాయామం, బ్రామరీ, అమృతతుల్యాసనం (శవాసనం)- నిత్యం సాధన చేస్తే ఒత్తిడి బాగా తగ్గి మధుమేహం అదుపులోకి రావడానికి తోడ్పడుతుంది. మీరు వాడుతున్న ఔషధాలతో పాటుగా ప్రతిరోజు అశ్వగంధ కాప్సూల్స్ రెండు పూటలా ఒక్కొక్కటి వేసుకోండి. ప్రతిరోజు ఒక పెద్ద చెంచాడు మెంతులు పల్చటి మజ్జిగలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే నమిలి తినండి. ఇది మీ శరీరంలోని ఇన్సులిన్ పని తీరుని మెరుగు పరుస్తుంది. రోజూ తులసి ఆకులు, ఏలకుల పొడి వేసుకొని కషాయంలా చేసుకొని రెండు పూటలా తాగండి. త్వరగానే మీ చక్కెర అదుపులోకి వస్తుంది. ఆందోళన చెందకండి.

◆ ఏకనాథ్, 67 సం.లు న్యూయార్క్, ఈమెయిల్

ప్ర. గత 3-4సంవత్సరాలలో రెండు మోకాళ్ళు నొప్పులు, బాగా వాపులు ఉండి అల్లోపతిలో చాలామందులే వాడుతున్నాం. మందులు వేసుకుంటున్నా పెద్దగా గుణం కనబడలేదు. ఇక ఆపరేషన్ తప్పదు అన్న సమయంలో మా వాళ్ళ ద్వారా మిమ్మల్ని సంప్రదించాను. మీరు ఇచ్చిన మందులు గత రెండు సంవత్సరాలలో, (మధ్య మధ్యలో మీ సలహా తీసుకుంటూ) వాడుతున్నాను. గత కొద్ది నెలలుగా - అల్లోపతి మందులు వేసుకోవడం లేదు. పెయిన్ కిల్లర్స్ అవసరం లేకపోవడమే కాదు, ఇంట్లో లేచి తిరుగు తున్నాను. వాపు తగ్గిపోయింది. పరిస్థితి చాలా మెరుగైంది. ఆ మందులే కొనసాగించమంటారా? మీకు నా ధన్యవాదములు ఎలా చెప్పాలో తెలియలేదు.

జ. మీకు మెరుగైనందుకు చాలా సంతోషం. కొన్ని సమస్యలు చాలా కాలం బాధ పెడుతుంటాయి. ముఖ్యంగా వయసుతో పాటుగా వచ్చే మోకాళ్ళ నొప్పులు, వాపులు - తగ్గడానికి సమయం కావాలి. అక్కడి నరాలలో మార్పులు వచ్చే సమస్య తగ్గడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. మీలో ఓర్పు, శ్రద్ధ చాలా ఉన్నాయి. ఎప్పటికప్పుడు మార్చి ఇస్తున్న మందులను చాలా శ్రద్ధగా వాడారు. గత సంవత్సరంగా మీరు చూపిన శ్రద్ధ మంచి ఫలితానిస్తుంది.

'పేషంట్' అంటేనే పెషెన్స్ - ఓర్పు ఉన్నవాడు కావాలి. మీరింక ధైర్యంగా మీరు చేసుకొనే చిన్నచిన్న పనులు చేసుకుంటూండండి. సంతోషం, ధైర్యం ఉంటే వాళ్ళకి మందులు త్వరగా, బాగా గుణం చూపిస్తాయి. ప్రస్తుతం 15 రోజులు పాటు ట్యాబ్లెట్లన్నీ ఆపేసి పునర్నవాసనం, మహారాస్ట్రా కషాయం మాత్రం తీసుకోండి. 15 రోజుల తరువాత సింహనారాగుగ్గులు, క్షీరబలా కూడా కొనసాగించండి. బృహదావత చింతామణి ఒక నెల వాడండి. మళ్ళీ అవసరానుసారం సూచిస్తాను. విషగర్భతైలం పై పూత మానకండి. కాపడం పెడుతుండండి.

◆ శ్రీ ప్రియ, నాంథేడ్, 28 సం||లు.

ప్ర. నాకు మూడు, నాలుగు సంవత్సరాల నుండి - తలలో కొంత భాగంలో వెంట్రుకలు పూర్తిగా ఊడిపోయి నున్నగా అయిపోయింది. ఒక కనుబొమ్మ మీద కూడా వెంట్రుకలు రాలిపోయి, ఖాళీగా ఉంది. ఏదో ఇంగ్లీషు మందులు వాడాను. కానీ ప్రయోజనం కలుగలేదు. దీనికి ఆయుర్వేదంలో పరిష్కారం ఉంటుందా?

జ. ఇది ఒక రకమైన Autoimmune సమస్య. మీరు కాంచనార గుగ్గులు, ఆరోగ్యవర్ధిని-రెండేసి మాత్రల చొప్పున రెండుపూటలా - ఆహారం తరువాత తీసుకోండి. మహామంజిష్ఠాది కషాయాన్ని 20మి.లీ.మందుకి సమానంగా నీరు కలిపి మాత్రలకు అనుపానంగా తాగండి. కరంజ బీజాలు (కానుగ గింజలు) అరగదీసిన గంధం పైపూతగా మచ్చలు మీద రాయండి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. తప్పకుండా మీ సమస్య తగ్గుతుంది.

◆ రంజిత, 28సం||లు. బరంపురం.

ప్ర. ఆరునెలల క్రితం అబార్షన్ అయింది. రెండు నెలల గర్భం పోయింది. తరువాత పరీక్షలు చేయించు కుంటే రుబెల్లా పాజిటివ్ వచ్చింది. అందువల్లనే అబార్షన్ అయ్యిందని, ఒక కోర్సు మందులు ఇచ్చారు. మళ్ళీ టెస్టు అవసరం లేదన్నారు. మళ్ళీ అబార్షన్ కాకుండా ఆయుర్వేదంలో మందులు సూచిస్తారా?

జ. రుబెల్లా ఒకసారి పాజిటివ్ వస్తే మళ్ళీ చికిత్స తరువాత కూడా పాజిటివ్ ఉంటుంది. కనుక టెస్ట్ ప్రయోజనం లేదు. మీరు - శతావరి, విదారి, అశ్వగంధ- మూడు చూర్ణాలు సమంగా కలుపుకుని ఒక చెంచాడు చూర్ణాన్ని పాలు, తేనె కలుపుకుని రెండుపూటలా మూడు నెలలు వాడి ఆ తరువాత గర్భధారణ ప్రయత్నం చెయ్యండి. ఇవి మూడు గర్భంలో పాపాయి పూర్తిగా ఎదగడానికి అవసరమైన మార్పులు గర్భాశయంలో, అండంలో జరిగేలా సహాయపడతాయి. మీవారిని యశదభస్మం- 125 మి.గ్రా. రెండుపూటలా పటికబెల్లంతో 3 నెలలు తీసుకోవండి. సత్రయోజనం కలిగాక తెలియజేయండి.

◆ **శ్రీవల్లీ, 50 సం॥లు, అనంతపురం**

ప్ర. నాకు కొన్ని సంవత్సరాలుగా సైనసైటిస్ సమస్య ఉంది. దాంతో మాటిమాటికీ ముక్కు మూసుకోవడం, కణతలు, ముక్కు నొప్పి వస్తుండేవి. రెండుసార్లు ఈ సమస్య కోసం ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. అయినా సమస్య తగ్గలేదు. ఇప్పుడు మళ్ళీ ఆపరేషన్ అంటున్నారు. ఇంక నాకు ఓపిక లేదు. ఆయుర్వేదంలో ఏదయినా పరిష్కారం దొరుకుతుందా?

జ. సైనసైటిస్ సమస్య తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు సైనస్ లలో చీము చేరుతుంటుంది. దానిని ఆపరేషన్ చేసి శుభ్రం చేస్తారు. కొన్ని సందర్భాలలో ఫంగల్ ఇన్ ఫెక్షన్ కూడా చేరుతుంది. ఆపరేషన్ చేసి శుభ్రం చేసినా అక్కడ ఉండే కణాలలో మార్పు రాకపోవడం వలన ఆ కణాలకి మళ్ళీ ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చే లక్షణం ఉండడం వలన - మళ్ళీ సమస్య వస్తుంటుంది. మీరు అణుతైలం ముక్కులో చుక్కలుగా 21 రోజుల పాటు, ప్రతీరోజూ ఉదయం పరగడుపున వేసుకోండి. శీతాంశురసం మాత్రలు రెండుపూటలా రెండేసి మాత్రలు 21 రోజులు, వాసారిష్టం 30 మి.లీ. ఔషధానికి సమానంగా నీరు కలిపి అనుపానంలో తీసుకోండి. వాసారిష్టం మాత్రం రెండు నెలలు వాడండి. ఆహారంలో చల్లటివి, తీపి పదార్థాలు తగ్గించుకోండి.

◆ **శ్రీధర్, 35 సం॥లు., యానాం**

ప్ర. ఇటీవల నాకు మూత్రం వెళ్తుంటే మంట, నొప్పి వచ్చాయి. జ్వరం కూడా వచ్చింది. పొత్తి కడుపులో నొప్పి వచ్చింది. ఆ సమయంలో ఈ బాధలన్నీ ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. డాక్టర్ పరీక్ష చేసి Prostatitis అన్నారు. Antibiotics ఇచ్చారు. తీవ్రత తగ్గింది. కానీ, ఇంకా నొప్పిగానే ఉంటోంది. దీనికి ఆయుర్వేదం మందులు ఉంటే తెలియజేయగలరని ఆశిస్తున్నాను.

జ. Prostate గ్రంథి, మూత్రాశయం ఒకదానిమీద ఒకటి ఉండడం వలన ప్రొస్టేట్ సమస్యలు మూత్రా శయాన్ని, మూత్రాన్ని కూడా ఇబ్బంది పెడతాయి. అలాగే Prostate గ్రంథి నుండి విడుదలయ్యే స్రవాలు కూడా మూత్రమార్గం ద్వారానే బయటకు వస్తాయి. కనుక దాని లక్షణాలు మూత్ర సంబంధంగానే కనబడతాయి. కొందరిలో ఈ ఇన్ ఫెక్షన్ త్వరగా తగ్గక బాధిస్తుంటుంది. మీరు చంద్రప్రభావతి మాత్రలు, చందనాదివతి మాత్రలు - రెండూ ఒక్కొక్క మాత్ర చొప్పున రెండుపూటలా వరుణాది కషాయం 20 మి.లీ. మందుకి సమానంగా నీరు కలిపి తాగండి. ఈ ఔషధాలు 40 రోజులు వాడి తెలియజేయండి. ఆహారంలో కారం, మసాలాలు తగ్గించండి. ధూమ, మద్యపానానికి దూరంగా ఉండండి.

◆ **స్వామినాథ్, 60 సం॥లు, భోపాల్.**

ప్ర. శరీరంలో వ్యాధికారకమైన ఆమం పేరుకుంటే జబ్బులు వస్తాయి అని విన్నాను. ఆమం అంటే ఏమిటి? అది పేరుకోకుండా ఏం చెయ్యాలి తెలియజేస్తారా?

జ. కొన్ని ఆహారాలు సక్రమంలో అరగనప్పుడు 'ఆమం' అనే వ్యాధికారకమైన పదార్థం తయారయ్యి శరీరంలో ఎక్కడయినా పేరుకుంటాయి. ఇలా దీర్ఘకాలం కొనసాగితే అది వ్యాధికారకమై, ఒక వ్యాధి రూపంలో బయటపడు తుంది. అందుకే హిత, మిత ఆహారాలు, వ్యాయామం, మలబద్ధం లేకుండా చూసుకోవడం చాలా అవసరం. వారంలో ఒకరోజు తేలికగా అరిగే పళ్ళు, పళ్ళరసాలు మాత్రమే తీసుకొని ఉపవాసం చేస్తూండాలి. రసాయన పదార్థాలు చేర్చిన ఆహారాలు తీసుకోకూడదు. ఈ మార్గాలన్నీ ఆమం పేరుకోకుండా తోడ్పడతాయి. ఇంకా శరీరానికి నూనె మర్దన చేసుకొని, నలుచుకుని, వేడినీటి ఆవిరి పట్టించుకోవడం కూడా ఆమం తగ్గడానికి తోడ్పడుతుంది. 3-4 నెలలకోసారి డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో విరేచనోషధం తీసుకోవడం మంచిది.

◆ రాధ, 71 సం.లు, హైదరాబాద్.

ప్ర: మీరు చెప్పిన పద్దెనిమిదింటిలో, చెవిలో చుక్కలు వేసు కుంటున్నాను. చెవిలో హోరు తగ్గిపోయింది. చెవులు ఎండి నట్లు ఉండేవి. అది తగ్గింది. వినికిడి మార్పులేదు. బహుశా వయస్సుతో వచ్చినది కనుక త్వరగా గుణం కనబడదను కుంటున్నాను. అయినా హోరు తగ్గడంతో మనసు ప్రశాంతంగా ఉంది. మహారాస్ట్రాది కషాయం, పిండశైలం వాడడంతో మడమ నొప్పి కూడా బాగా తగ్గింది. మోకాళ్ళ నొప్పులు ఇంకా కాస్త ఉన్నాయి. దంతధావన చూర్ణం వాడక, పళ్ళ బాధలు కూడా బాగా తగ్గాయి. మా చిన్నతనం లో మా అమ్మ కచ్చికతో మూలికలు కలిపి ఇంట్లోనే పళ్ళ పొడి చేసేది. అవన్నీ ఎందుకు వదలుకున్నామా అనిపిస్తోంది.

జ: మీ ఉత్తరంలో అనేక అంశాలని వివరంగా ప్రస్తావించాలి -కొన్ని సమస్యలు వయస్సుతో వస్తాయి, అవి తగ్గి పోవాలని టెన్షన్ పడడం, తగ్గకపోతూంటే టెన్షన్ పడి పోవడం అన్నది చాలా మందిలో కనబడుతున్నది. అయితే మీలో ఆ సమస్య లేకపోవడం హర్షణీయం. వయస్సుని వెనక్కి తీసుకు రాలేనట్టే వయస్సు తెచ్చే మార్పులలో భాగంగా వచ్చేసమస్యలని కూడా పూర్తిగా తగ్గించలేము. చెవిలో హోరు కూడా అంత తేలికగా తగ్గదు. మీకు ఆ సమస్య తగ్గిందని ఆనందించడం మంచి లక్షణం. మోకాళ్ళనొప్పులు కూడా నెమ్మదిగా మెరుగవుతాయి. ఓపిగ్గా వాడండి. అయితే చిన్న వయస్సులో ఉన్నంత ఆరోగ్యంగా అయిపోవాలని అశపడకూడదు.

ఇంక దంత ధావన చూర్ణం - పళ్ళు తోముకోవడానికి మెత్తని చూర్ణాలు శ్రేయస్కరం. వ్యాపారం ప్రకటనలు - పేస్టుని మనకి రుద్దాయి. పేస్టులు పళ్ళనే ఉద్ధరించవు. బ్రష్టుతో రుద్దడం వల్లనే పళ్ళు శుభ్రపడతాయి. పేస్టు నోటిని 'ఫ్రెష్'గా ఉంచటానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఆయుర్వేద దంతధావనం చూర్ణాలలో ఉండే చంద్ర, తుమ్మ, వేప, కర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి మొదలైన చూర్ణాలు - దంతాలు చిగుళ్ళు ఆరోగ్యానికి మంచివి. కాస్త ఓపిగ్గా వీటితో తోముకుంటే, పళ్ళ దాక్టర్లు అవసరం తగ్గుతుంది. ఇటీవల వరకూ ఉప్పుతో పళ్ళ తోముకూడదు - అనేవారు పాశ్చాత్య శాస్త్రం అనుసరించేవారు. ఇప్పుడు మీ పేస్టులో ఉప్పుఉందా అంటూ మార్కెట్ చేస్తున్నారు. దీన్నేమందాం?

◆ శ్యామల రావు, 48 సం.లు, మిర్యాలగూడ.

ప్ర: నాకు రెండు కాళ్ళకి, పాదాల మీద, మడమలపై భాగంలోను కూడ చర్మ వ్యాధి వచ్చింది. చర్మం బాగా మందంగా అయిపోయింది. ఒక్కొక్కసారి విపరీతమైన దురద ఉంటుంది. గోకితే రసి కారుతోంది. ఎగ్జిమా జబ్బు అని చెప్పారు. ఇంగ్లీషు మందులు ఆయింట్ మెంట్లు వాడిన పుడు ఉపశమనం, మళ్ళీ మామూలు. ఇప్పటికి 5-6 సం॥ లుగా బాధపడుతున్నాను. ఆయుర్వేదంలో పరిష్కారం ఉంటుందని విన్నాను. దయచేసి సూచించగలరని ప్రార్థిస్తున్నాను.

జ: సామాన్యంగా చర్మ సమస్యలు కాస్త మొండిగానే ఉంటాయి. ఎగ్జిమా మరీ మొండి సమస్య. అయితే ఆరోగ్య సమస్యలకి సంవత్సరం లోపు వైద్యం జరుగకపోతే వ్యాధి శరీరంలో జీర్ణించుకుని చికిత్స కష్టసాధ్యంగా మారుతుంది. చర్మవ్యాధులకు ఆయుర్వేదంలో మంచి వైద్యమే ఉంది. రక్త శుద్ధి చేయడం ద్వారా వ్యాధిని తగ్గించే విధానాన్ని అనుసరిస్తాము. అందుకు మీరు ఆరోగ్యవర్ధిని గల రసాయనం - రెండు రకాల మాత్రలు ఒక్కొక్కటి చొప్పున మూడు పూటలా వేసుకుని, శారీరబాధాసవం 20 మి.లీ మందుకి, సమానంగా వేసుకుని అనుపానంగా తాగండి. వేపాకు, పసుపు కలిపి కాచిన నువ్వులనూనెని రెండుపూటలా పై పూతకి వాడండి. మూడునెలల తరువాత తెలియజేయండి. మాంసాహారం, కారం, మసాలాలు నిషిద్ధం. మజ్జిగ మంచినీరు ఎక్కువగా తాగండి.

◆ నాగపద్మావతి, పొన్నూరు.

ప్ర. నాకు 20వ సం.లుగా సుగర్ ఉంది. ఇంగ్లీషు మందులు వేసుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు నడుము నొప్పి, అరికాలు మొద్దుబారుతోంది. ఏవో కొన్ని మందులు వాడినా ఫలితం లేకపోయింది. గృహిణిగా ఇంటిపనులు అన్నీ చేస్తూనే ఉంటాను. ఎక్కువసేపు నిలబడలేను. దయచేసి మంచి మందులు సూచించగలరు.

జ. మీరు మీ వయసు రాయలేదు. వయసుని బట్టి సమస్యకి కారణం చికిత్స అంచనా వెయ్యవలసి ఉంటుంది. మీ ఉత్తరంలో పళ్ళు ఊడుతున్నాయి- అనే ఒక అంశాన్ని బట్టి అరవై దాటి ఉంటారేమో అనుకుంటున్నా. ఒకవేళ ఈ ఊహ సరైనదే అయితే మీకు ఎముకలలో కాల్షియం తగ్గి ఆస్టియోపోరోసిస్ అనే ఎముకలు గుల్లబారే సమస్య ఉండి ఉండాలి. మీరు Vit D₃ ఎంత ఉన్నారో తెలియ జేసే రక్త పరీక్ష చేయించుకుని రక్తంలో D₃ తక్కువగా ఉన్నట్లయితే దానికి మందులు వాడాలి. 6-8 వారాలు వాడాలి. నడుముకీ, కాళ్ళకీ నిత్యం ధన్వంతరీ తైలం పూసు కొని, అరగంట తర్వాత కాపడం పెట్టుకోండి. ప్రవాళపిష్టి - 3 చిటికెలు కొంచెం నెయ్యి కలిపి - రెండు పూటలా 5-6 నెలల పాటు వాడండి. లాక్షాది గుగ్గులు మాత్రలు - రెండు పూటలా రెండేసి, భోజనం తరువాత వేసుకోండి. ఇవి కూడా ఆరు నెలలు వాడండి. ఆహారంలో - అవిశ గింజలు, రాగి జాప, సోయా చిక్కుడు వాడండి.

◆ పేరు రాయ లేదు, 72 సం.లు.

ప్ర. నాకు ఎప్పుడూ వ్యభిచారము అలవాటు లేదు. 40 సంవత్సరాల క్రితం స్నేహితుని ప్రోద్బలం వలన ఇద్దరం గడ్డి తిన్నాము. ప్రస్తుతం నాకు తొడల భాగంలో తెల్ల మచ్చలు వచ్చాయి. బొల్లి మచ్చల్లా ఉన్నాయి. మా కుటుంబంలో ఎవరికీ ఈ వ్యాధి లేదు. శరీరమంతా ఈ వ్యాధి వ్యాపిస్తుందే మోనని భయంగా ఉంది. దయచేసి మందులు సూచించ గలరు.

జ. చేతులు కాల్చుకోవడం, ఆకులు పట్టుకోవడం అని సామెత చెప్పారు పెద్దలు. ఈ ఉత్తరం ప్రచురించడానికి కారణం - ఇది చదివి తప్పుదారిలోకి వెళ్ళబోయే వాళ్ళు ఆగాలన్న కోరిక. సీతారాములు పుట్టిన దేశం మనది. 12 నెలలపాటు-ఒకరికొకరు దూరంగా, కష్టాలు పడుతూ ఉన్నా - పర స్త్రీ వైపు కన్నెత్తి చూడని రాముడు, పరపురుషుడు, మహారాజు, భోగభాగ్యాలు, రాజ్యం ఇస్తానన్నా రావణుని గడ్డి పరకగా తీసేసిన సీతాదేవి - ఆదర్శంగా రామాయణం మనకి దారిచూపే మహోద్గ్రంథం. వీరిని అనుసరించి మన జీవితాలు కూడా తీర్చిదిద్దుకోవాలని, మహర్షి వాల్మీకి మనకి అందించారు. వ్యక్తి మహోన్నతంగా ఎదగడానికి ఎన్నో అంశాలుంటే వాటిని అనుసరించే ప్రయత్నం చెయ్యకుండా సీతని అగ్ని పరీక్షకి గురిచేసిన రాముడేం మనిషి అని విమర్శించి ఆనందిస్తూంటారు అనేకులు. అందువల్ల శ్రీరాముడికి తగ్గేదేమీ లేదు. అనుసరించ గలిగితే మనకి ఒరిగేదే ఎక్కువ.

క్షణిక సుఖం (?) కోసం జంతువుల్లా అడ్డమైన దార్లుతొక్కి వాళ్ళ ఆరోగ్యంతో పాటు, అర్థాంగి అయిన అభాగ్యురాలి ఆరోగ్యం కూడా పాడు చేసి, పిల్లలకి ఇబ్బందులు కలుగజేసే ప్రబుద్ధులున్నారు. ఏ పని చేయడానికైనా ముందు - విచక్షణ తో ఆలోచించి అడుగు వేస్తే-కోరి కష్టాలు తెచ్చుకోనక్కర్లేదు. శారీరక ఆరోగ్యం కాదు. మనసును స్వచ్ఛంగా ఉంచుతూ, మనోవికారాలు -కామ, క్రోధ, మోహ, లోభ, మద, మాత్సర్యాని తగ్గించుకొని భగవంతుడు అనుగ్రహించిన ఈ మహోత్పృష్టమైన ఈ జన్మని మానవ సేవకీ, మాధవసేవకీ ఉపయోగించుకొని చరితార్థం చేసుకొనే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

కామ విషయంలో జంతువులకీ, మనకీ భేదం లేనట్లు ప్రవర్తిస్తే రెండు కాళ్ళ జంతువు అనే అనుకోవాలి.

మీకు ఉన్న మచ్చలు కేవలం బొల్లి మచ్చలా లేదా ఇలా తెల్ల మచ్చలు కనబడే ఇతర వ్యాధి అన్నది పరీక్ష చేయించు కోండి. వేరే వ్యాధి కానట్లయితే చందనాదివటి ఆరోగ్యవర్ధిని - రెండూ రెండేసి మాత్రలు భోజనం తరువాత రెండు పూటలా వేసుకొని 30మి.లీ. ఖదిరారిష్టానికి నీరు కలుపు కొని రెండు పూటలా తాగండి- సంవత్సరం పాటు.

◆ రాజ్యలక్ష్మి, 45సం.లు, నాగపూర్

ప్ర. నాకు ఎడమ చెయ్యి విపరీతంగా లాగేస్తూ ఉంటుంది. దాదాపుగా 10 సం.లుగా ఈ సమస్యతో బాధపడుతున్నాను. X-Ray తీసి Cernicel spandy losis అని చెప్పారు. MRI report కూడా మీకు పంపు తున్నాను. ఎడం చేత్తో బరువు ఎత్తినా, కొంత పని చేసినా నొప్పి మరీ ఎక్కువయిపోతుంది. ఒక్కొక్కసారి తిమ్మిరిగా కూడా ఉంటుంది. ECG తీయించు కున్నాను. గుండెలో సమస్య లేదన్నారు. నా సమస్యకి పరిష్కారం చెప్పగలరు.

జ. మీకు ECG లో సమస్యేమీ కనబడలేదు. డాక్టరు పరీక్షించి చూశారు కనుక గుండె గురించిన బెంగ అక్కరలేదు. మీకు X-Ray, MRI రిపోర్టులు చూస్తే Cernicel spandylosis సమస్య కొంత తీవ్రం గానే ఉంది. వెన్నుపాము వెళ్ళే మార్గం కొంచెం కుంచించు చుకుందనేది తెలుస్తోంది. ఇందువల్లనే మీకు చెయ్యి బాగా లాగి ఇబ్బంది పెడుతోంది.

మీరు మెడకి సంబంధించిన వ్యాయామాలు నేర్చు కొని నిత్యం బద్ధకించకుండా చేస్తూండాలి. ఈ వ్యాయామాలు మెడలోని కండరాలు ధృఢంగా అయ్యేలాగా తోడ్పడతాయి.

కడుపులోకి యోగరాజగుగ్గులు మాత్రలు రెండు పూటలా రెండేసి వేసుకొని మహా రస్నాదికషాయం 3 చెంచాలకి నీటిని కలిపి రెండు పూటలా తీసుకోండి. మెడపైన, చేతిమీద - ధన్వంతరి నిత్యం మసాజ్ చేసుకోండి. అటు తరువాత వేడినీటితో కాపడం పెట్టుకోండి. కాపడం పెట్టుకొని, తరువాత వ్యాయామం చేస్తే ఉపశమనం బావుంటుంది.

మీ సమస్యకి ఎక్కువగాను, చాలా కాలంగానూ ఉంది కనుక పూర్తిగా తగ్గిపోతుందనలేము, కానీ పరిస్థితి బాగా మెరుగవుతుంది.

◆ శ్రీజ, 28 సం.లు, శ్రీహరికోట

ప్ర. నేను గర్భవతిని. 7 నెలలు నిండాయి. నాకు Thyroid సమస్య (Hypothyroidism) గర్భిణికి వచ్చే diabetis ఉన్నాయి. రెండింటికి మందులు వాడు తున్నాను. నడుము, పిక్కలు విపరీతంగా నొప్పి పెడు తున్నాయి. ఈ సమస్యలకి పరిష్కారం తెలుపగలరు.

జ. గర్భిణిలకి నడుమునొప్పి చాలా ఎక్కువ మందిలో సామాన్యంగా కనబడే సమస్యలు. తేలికపాటి వ్యాయామంగా నిత్యం, కొంత నడక, మంచిది. (మీకు మీ డాక్టర్-బెడ్ రెస్ట్ అవసరం అని చెప్పి ఉండకపోతే). కాళ్ళు జూపుకొని కూచుని పాదాలు ముందుకీ, వెనక్కి, గుండ్రంగానూ తిప్పే వ్యాయామాలు చెయ్యండి. పడుకునే సమయంలో ఎడమపక్కకి తిరిగి, కాళ్ళ మధ్యలో దిండు పెట్టుకొని పడుకోండి.

అశ్వగంధ చూర్ణాన్ని కానీ, కాప్సుల్స్ కాని రెండు పూటలా పాలతో తీసుకోండి. నడుముకీ, కాళ్ళకీ, గోరు వెచ్చని ధన్వంతరి తైలాన్ని నిత్యం మసాజ్ చేసుకొని అరగంట తరువాత వేడినీటితో కాపడం పెట్టుకోండి. విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోండి.

◆ **లావణ్య, 35 సం॥లు, చిత్తూరు.**

ప్ర. నాకు మోకాళ్ళు బాగా నొప్పులుగా ఉంటున్నాయి. కాళ్ళు కదిలిస్తుంటే మోకాళ్ళు నుండి కటకట శబ్దాలు వస్తున్నాయి. అలా శబ్దాలు వస్తే ఎముకలు అరిగి పోయినట్లేనా? నాకు 10 సంవత్సరాల క్రితం ఆపరేషన్ అయ్యింది. గర్భ సంఘటన, అండాలు కూడా తీసేశారు. అందువలన నాకే మయినా సమస్యలు ఉంటాయా?

జ. 10 సంవత్సరాల క్రితం అంటే మీకు 25 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నప్పుడు గర్భసంచీ, అండాశయాలూ తీసేశా రన్నమాట. మీ ఉత్తరంలోని వివరాలు చూస్తే, గర్భాశయం లో ఏర్పడిన చిన్న చిన్న గడ్డల కారణంగా ఆపరేషన్ చేశారు తప్ప ఏదో అత్యవసరంగా ఆపరేషన్ చెయ్యవలసిన ప్రమాద కరమైన సమస్య వలన కాదు. రోగులు డాక్టర్లని పూర్తిగా నమ్ముతారు. నమ్మకపోతే వైద్యం చేయించుకోలేరు గదా.

మీకు 15-20 సంవత్సరాల పాటు శరీరంలో పని చెయ్యి వలసిన అండాశయాలనీ, గర్భాశయాలనీ తీసివేయడం వలన అండాశయాల నుండి విడుదలై, శరీరంలో వివిధ అవయవాలకి రక్షణ ఇవ్వవలసిన హార్మోన్లు మీకు లోపి స్తాయి. అందువలన ఎముకలు బలహీనం కావడం, కాళ్ళ నొప్పులు, గుండె సమస్యలు - ఇలా కొన్ని సమస్యలు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది.

మీరు ఆహారంలో సోయా బీన్స్, నువ్వులు, రాగులు, వాము ఎక్కువగా వాడండి. నిత్యం నడవండి. ఎముకలకు బలం చేకూరుతుంది. శతావరి చూర్ణం, అశ్వగంధ చూర్ణం సమానంగా కలిపి రోజూ రెండు పూటలా చెంచాడు పొడిని గోరువెచ్చటి పాలలో కలుపుకొని, కొంచెం తేనె లేదా పటిక బెల్లం చేర్చి, ఒక సంవత్సరం పాటు తాగండి. మీరు చేసు కొనే చూర్ణాల శక్తి మూడు నెలలకి తగ్గిపోతుంది. అందుకని మూడు నెలలకి మించి చూర్ణాన్ని నిలవ ఉంచకండి. క్షీర తైలాన్ని మోకాళ్ళకి మర్దన చెయ్యండి. ఆయుర్వేదంలో ఉండే కాల్షియం మాత్రలు లేదా భస్మాలు - శంఖ భస్మం వంటివి ఏడాది పాటు వాడండి.

◆ **లాస్య, 12 సం॥లు, అమెరికా (ఇమెయిల్)**

ప్ర. మా పాప వయసు 5 సంవత్సరాలు ఉన్నప్పట్టుంచి తనకి ఎలర్జీలు మొదలయ్యాయి. తీవ్రంగా ఉండడం వలన తనకి స్టీరాయిడ్ మందులు ఇస్తూ వచ్చాం. వీటి వల్లనే అనుకుంటూ తను చాలా వీక్ గా ఉంటుంది. పొడుగు కూడా పెరగడం లేదు. ఆయుర్వేదంలో ఏదైనా పరిష్కారం దొరుకు తుందేమోనని మీకు రాస్తున్నాను.

జ. ఇటువంటి కేసులు ఎక్కువగానే వస్తున్నాయి. బ్రహ్మ స్త్రంలా పనిచేసే స్టీరాయిడ్ మందులకి రకరకాల సైడ్ ఎఫెక్టు ఉంటాయి. తప్పనిసరి పరిస్థితులలో వాటిని వాడక తప్పకపోవచ్చు. అయితే రోగికి, వైద్యుడికి కూడా సత్వర ఫలితాలు కావాలనిపించడంతో వీటి వాడకం ఎక్కువగా కనబడుతుంది. పాపలో మీకు కనబడుతున్న సమస్యలకి దీర్ఘకాలం పాటు వాడిన మందులు కారణమే.

ప్రస్తుతం మీరు పాపకి స్వర్ణమాలినీ, వసంత రసం 125 మి.గ్రా. మాత్రలు రోజూ రెండు పూటలా ఇవ్వండి. అభ్రక భస్మం, ప్రవాళపిష్టి-పొడులు 125 మి.గ్రా. పరిమాణంలో రెండు పూటలా, కంటకారీ లేహ్యం (ఒక చెంచాడు)తో కలిపి 6 నెలల పాటు ఇవ్వండి. ఛాతీ మీద కర్పూర తైలం మసాజ్ చేయండి. ఆహారంలో రసాయనిక పదార్థాలు చేర్చి తయారైన ఎటువంటి ఆహారాలూ ఇవ్వకండి. విలక్కాయలు, దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు, తులసి చూర్ణాలని సమానంగా కలిపి ఉంచుకొని 1/4 చెంచాడు పొడిని ఒక కప్పు మరుగు తున్న నీటిలో వేసి, కషాయంలా కాచి, గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు కొంచెం తేనె కలిపి రెండుపూటలా ఇవ్వండి. యోగాస నాలు, ప్రాణాయామాలు నిత్యం సాధన చేయించండి. దీక్షగా ఇవన్నీ ఆరు నెలలపాటు పాటించి తెలియజేయండి. పరిస్థితి తప్పకుండా మెరుగవుతుంది.

జీవన విధానం, పరిసరాల ప్రభావం వీటి వలన ఎలర్జీలు ఎక్కువవుతున్నాయి. ఇప్పుడు రాసిన మార్పులు చేసుకుంటే శరీరంలో మార్పులు వచ్చి, ఎలర్జీలు తగ్గుతాయి.

◆ రామారావు, 56 సం॥లు, కుప్పం.

ప్ర: నాకు మాటిమాటికీ ఆయాసం వస్తోందని డాక్టర్ని కలిశాను. మామూలుగా ఇచ్చే మందులతో ఏమీ ప్రయోజనం లేకపోతే కార్బోరేట్ హాస్పిటల్లో స్పెషలిస్ట్ కి రిఫర్ చేశారు. చాలా టెస్టులు చేశాక నా సమస్య Intestinal lung disease అని నిర్ధారించారు. కొన్నాళ్ళు antibiotics ఇచ్చాక ఆ కోర్సు అయిపోయింది. వాటితో పాటుగా ఇచ్చిన స్టిరాయిడ్ మందులు మాత్రం కొనసాగించమన్నారు. అవి ఆపితే మళ్ళీ ఆయాసం వచ్చేస్తోంది. ఈ మందు ఎప్పటికీ వాడవలసి వస్తుందన్నారు. విశ్రాంతి ఉంటే ఆయాసం ఉండదు. కాస్త నడచినా ఊపిరి అందడం లేదు. ఒక్కొక్కసారి విపరీతంగా దగ్గు వస్తోంది. ఆయుర్వేదంలో పరిష్కారం దొరికే అవకాశం ఉంటుందా?

జ: దీన్ని COPD అని కూడా అంటారు. ఊపిరితిత్తుల్లో అంతకుముందు తీవ్రమైన ఇన్ఫెక్షన్ వలన కానీ, ఛాతీలో దుమ్ము కణాలు చేరడం, సిమెంటు కణాలు చేరడం, రోగ నిరోధక శక్తిలో వచ్చే కొన్ని అవాంఛితమైన మార్పులు ఇలా రకరకాల కారణాల వలన ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇది దీర్ఘ కాలం బాధించే జబ్బు. ముందుగా ధూమపానం అలవాటుంటే మానండి. వీలయినంత వరకు దుమ్ముధూళికి దూరంగా ఉండండి. అశ్వగంధ, యష్టిమధు చూర్ణాలని ఏడు భాగాల్లో కలిపి ఉంచుకొని రోజూ రెండు పూటలా 5 గ్రా. చూర్ణానికి కొంచెం తేనె కలిపి నిత్యం ఏడాది పాటు తీసుకోండి. శ్వాస కుఠారరసం మాత్రం రెండుపూటలా ఒక్కొక్కటి చొప్పున 3 నెలలు వాడండి. వాసారిష్టం, దశమూలారిష్టం రెండూ కలిపి 30 మి.లీ. పరిమాణంలో సమంగా నీరు కలిపి రెండు పూటలా సంవత్సరం పాటు వాడండి. మందులు మూడు నెలల పాటు వాడక నెమ్మదిగా స్టిరాయిడ్ మందు డోసు తగ్గించే ప్రయత్నం చేద్దాం. నిదానంగా (నాడీశుద్ధి) ప్రాణాయామం, సూర్యచేదన ప్రాణాయామం, మూడు పూటలా 10 నిమిషాల పాటు నిత్యం సాధన చేయండి. 3 నెలల తరువాత పరిస్థితి ఎలా ఉన్నదీ తెలియజేయండి.

◆ కౌసల్య, 28 సం॥లు, ఆదోని

ప్ర: నాకు కొంతకాలంగా బాగా ఎలర్జిగా ఉంటుంది. హఠాత్తుగా తుమ్ములు విపరీతంగా వస్తాయి. ముక్కులోంచి నీరు కారుతుంది. తుమ్ములతో అలసిపోతుంటాను. దేనికి అలర్జి అన్నది తెలియడంలేదు.

జ: ఎలర్జిలతో ఉన్న సమస్యే ఇది. అంత త్వరగా దేని వల్ల ఎలర్జి అన్నది అర్థం కాదు. రోజూ తిప్పతీగ కషాయం కానీ, తిప్పతీగ చూర్ణాన్ని తేనెతో గాని రెండుపూటలా మూడు నెలల పాటు తీసుకోండి. Histantis అనే ఆయుర్వేద మాత్రం మూడు పూటలా ఒక్కొక్కటి వేసుకొని, దశమూలారిష్టం 30 మి.లీ. మందుకి సమానంగా నీరు కలిపి అనుపానంలో త్రాగండి. 40 రోజులు వాడండి. తెలియజేయండి.

◆ సుశీల, 25 సం॥లు, బరంపురం.

ప్ర: నాకు మా అత్తగారి టెన్షన్ ఎక్కువైపోతోంది. దాంతో బి.పి. వచ్చేస్తోంది. టెన్షన్ లేకుండా వేరే ఊళ్ళల్లో ఉంటే బి.పి. నార్మల్ గా ఉంటుంది. ఈ వయసులోనే బి.పి మొదలైతే ముందు ముందు ఎలా ఉంటుందో తెలపండి.

జ: ఎక్కువగా మానసిక ఒత్తిడి ఉంటే రక్తపోటు పెరుగు తుంది. అత్తా కోడళ్ళ సమస్యలు కొంత తగ్గుముఖం పట్టినట్లుగా కనబడుతుంది. సమస్యని గురించి విశ్లేషించుకొనే ప్రయత్నం చెయ్యండి. అందరూ కలిసి కూర్చుని పరిష్కారం కోసం చర్చించు కొనే ప్రయత్నం చెయ్యండి. ఇవి చెప్పినంత తేలిక కాదు. అందుకని మానసిక ప్రశాంతతకి మార్గాలు చూడండి. యోగ సాధన, ప్రాణాయామాలు సహాయపడతాయి. యోగ సాధన మన ఆలోచనా విధానాన్ని మారుస్తుంది. వీటితో పాటుగా నిత్యం అశ్వగంధ కాఘ్యూల్స్ ఉదయం, రాత్రి పాలు అనుపానంతో తీసుకోండి. అల్లం, వెల్లుల్లి ఆహారంలో తీసుకోండి. 40 నిమిషాల పాటు రోజూ నడవండి. కొన్ని సమస్యలకి పరిష్కారాలు దొరకవు. మనసుని దాని మీద నుంచి మళ్ళించుకొని ఆరోగ్యంగా ఉంచు కొనే ప్రయత్నం చేయడమే మార్గం అవుతుంది. మీ ఆరోగ్యానికి అది చాలా అవసరం.

◆ కుమారి, 45 సం॥లు, చిక్కడపల్లి

ప్ర: నాకు నెలనెలా బహిష్టు సక్రమంగా వచ్చేది. గత రెండు నెలలుగా నెలకి వచ్చినా 10-15 రోజుల వరకు కొద్దికొద్దిగా అవుతోంది. గ్రెనకాలజిస్టును సంప్రదించాను. స్కానింగ్ తీశారు. Endometrium - దాదాపు 15 మి.మీ. మందంగా ఉందని రిపోర్టు వచ్చింది. బయాప్సీ చెయ్యాలి అంటున్నారు. అవసరం అంటారా? చేయించుకోకపోతే ప్రమాదమా? ఆయుర్వేదంలో ఏదయినా పరిష్కారం ఉంటుందా? తెలియజేయగలరు.

జ: బహిష్టులు పూర్తిగా ఆగిపోయిన తరువాత Endometrium 15 మి.లీ మందంగా ఉంటే తప్పనిసరిగా Biopsy అవసరం. బహిష్టులు వస్తున్న సమయంలో కనక పడావిడి పడక్కలేదు. మీ రిపోర్టులో Endometrium లో ఇతర మార్పులున్నట్లుగా కూడా కనబడలేదు. రెండు నెలల పాటు ఆయుర్వేదం మందులు వాడి, మళ్ళీ స్కానింగ్ చేయించి, 15 మి.మీ. నుండి తగ్గకపోతే తప్పనిసరిగా బయాప్సీ చేయించండి. ప్రదరాంతక రసం మాత్రలు మూడు పూటలా ఒక్కొక్కటి వేసుకొని, లోధ్రాసవం, అశోకారిష్టం రెండూ కలిపి 30 మి.లీ. మందుకి సమానంగా నీరు కలిపి అనుపానంగా తాగండి. రోజూ మజ్జిగలో 3-4 చిటి కెలు మంచి ఇంగువ చూర్ణం కలుపుకుని రెండు పూటలా తాగండి. జీలకర్ర కషాయం కాచుకుని అరకప్పు పరి మాణంలో రెండు పూటలా కొంచెం బెల్లం కలుపుకొని తాగండి. రెండు నెలల తరువాత స్కానింగ్ చేయించుకుని రిపోర్టు చూపించండి.

◆ కల్యాణ్, 30 సం॥లు, వినుకొండ

ప్ర: దాదాపుగా ఒక సంవత్సరం క్రితం నాకు యాక్సి డెంట్ అయ్యింది. మోకాలికి దెబ్బ తగిలింది. ఎక్స్రే తీశారు. ఎముక విరగలేదు. లిగమెంట్ టేర్ అన్నారు. మోకాలికి ఆపరేషన్ చేశారు. అయితే ఇప్పటికీ నాకు మోకాలు ఫ్రీగా లేదు. కొన్ని కదలికలు సరిగ్గా లేవు. ఒక్కొక్కసారి లెవెల్స్ తప్పి కులబడిపోతుంటాను. మళ్ళీ ఆపరేషన్ చేయించు కోలేను. ఆయుర్వేదంలో ఏమయినా అవకాశం ఉంటుందా?

జ: దెబ్బ తగిలి సంవత్సరం అయిపోయింది. కనక, పూర్తిగా ప్రయోజనం కలుగుతుందని నమ్మకంగా చెప్పలేను. అయితే పరిస్థితి తప్పకుండా మెరుగవుతుంది. ఓర్పుగా మూడు నెలల పాటు మందులు వాడండి. లాక్షాది గుగ్గులు మాత్రలు రెండేసి చొప్పున రెండుపూటలా వేసుకుని అశ్వగంధారిష్టం 30 మి.లీ. అనుపానంగా తాగండి. క్షీర బలా తైలం, పిండతైలం రెండూ కలిపి, గోరువెచ్చగా చేసి మోకాలికి ఎక్కువ తైలం రాసి, మృదువుగా మర్దన చేసి అరగంట తరువాత వేడినీటి కాపడం పెట్టండి. మూడు నెలల తరువాత తెలియజేయండి.

◆ లలిత, 35 సం॥లు, హైదరాబాద్.

ప్ర: నేను ఆయాసంతో బాధపడుతూ మిమ్మల్ని కలిశాను. ఏ రకమైన వాసన తగిలినా వెంటనే ఆయాసం వస్తూండేది. Inheler, Steroid మందులు వాడేదాన్ని. మీ సలహా మేరకు శ్వాసకురార రస మాత్రలు, దశమూలారిష్టం, కర్పూర తైలం వాడాను. ప్రస్తుతం ఇంగ్లీషు మందులు ఆపేశాను. ఆయాసం బాగా తగ్గింది. ఈ మందులు ఇంకా వాడమంటారా?

జ: Steroid మానేయడమే మంచి ఫలితాన్ని సుచి స్తోంది. మాత్రలు ఆపేసి దశమూలారిష్టంతో పాటుగా వాసా రిష్టం కూడా కలిపి 30 మి.లీ. పరిమాణంలో రెండు పూట లా ఆహారం తరువాత మరో రెండు నెలలు వాడండి. కర్పూర తైలం ఛాతీ మీద రాసుకోవడం కూడా కొనసాగించండి. మందుతో పాటుగా ధ్యానాత్మక ఆసనాలు, అనులోమవిలోమ ప్రాణాయామం, సూర్యభేది ఉజ్జయీ ప్రాణాయామాలు పద్ధతిగా నేర్చుకొని నిత్యం సాధన చేయండి. మరింత ప్రయో జనం కలుగుతుంది.

◆ శ్రీకృష్ణ, 25 సం॥లు, పూనా.

ప్ర. నేను సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా పనిచేస్తున్నాను. ఈ ఉద్యోగంలో చేరి సంవత్సరం దాటుతోంది. ఈ సమయంలో నేను ఇరవై కిలోలు పైగా బరువు పెరిగాను. ఇప్పుడు నా బరువు 95 కిలోలుంటుంది. బరువు తగ్గే మార్గం చెప్ప గలరని ఆశిస్తున్నాను.

జ. సంవత్సరంలో ఇరవై కిలోలు పెరగడం అనేది చాలా అనారోగ్యకరం. మీ ఉత్తరంలో థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయించుకున్నాను. నార్మల్ అని వ్రాశారు. హార్మోన్ సమస్య లేకుండా మరింత బరువు పెరిగారంటే కేవలం జీవనశైలి కారణం కావాలి. దీనికి తోడు జీన్స్ కూడా ఉండి ఉండాలి. కొత్త జీవన శైలిలో కుర్చీకి అతుక్కుని గంటలు గంటలు ఉండడం, మధ్య మధ్యలో ఆఫీసులో అందుబాటులో ఉండే పానీయాలు తాగుతూ పిజ్జాలు, బర్గర్లు, ఫ్రెంచ్‌ఫ్రైలు తినడం - సామాన్యం అయిపోయింది. శరీరం మీద వీటి ప్రభావాన్ని చాలా అలస్యంగా గుర్తిస్తున్నారని యువత. జింక్ ఆహారం, వ్యాయామ రాహిత్యం-మొదట ఊబకాయం, తరువాత ఇతర అనారోగ్యాలు. ఇటీవలి కాలంలో ఈ కారణాల వలన శుక్రకణాల లోపాలు, కదలికలు లేక పోవడం వంటి సమస్యలు వచ్చి సంతాన లేమికి కూడా కారణం అవుతున్నాయి. నిత్యం గంటకి తక్కువ కాకుండా వ్యాయామం చేయడం, ఆఫీసులో ప్రతి గంటకి కనీసం 5 నిమిషాలు అటూ ఇటూ తిరగడం చేసి తీరాలి. జింక్ ఆహారానికి స్వస్తి చెప్పి ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, సలాడ్లు అలవాటు చేసుకోవాలి. కాలక్షేపానికి తినవలసి వస్తే పండు ముక్కలు, వేరుశనగ, బాదం పప్పు వంటివి అందుబాటులో ఉంచు కోవాలి. హితాహారం మితంగా తింటూ వ్యాయామం క్రమం తప్పకుండా చేస్తుంటే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. (దినచర్యలోని ప్రతి అంశం “ప్రకృతి వరాలు” పుస్తకం రెండో భాగంలో వివరంగా రాశాను).

ఇక మీ విషయంలో చేతులు కాలడం అయిపోయింది. పై సూచనలు పాటించడం మొదలుపెట్టండి. రాత్రి పూట 8 గంటలకి భోజనం పూర్తి చేసి పదిన్నర, పదకొండు గంటలకి నిద్రపోండి. ఆహారం పరిమాణం తగ్గించండి. పొట్టలో 1/3 ఘన ఆహారం, 1/3 ద్రవ ఆహారం, 1/3 ఖాళీగా వదిలివేయాలి. నెమ్మదిగా సాధన చేసి సూర్య సమస్కారాలు నిత్యం చేయండి. ఓర్పుగా ఈ సూచనలన్నీ కనీసం ఆరు నెలలు నిష్ఠగా పాటించండి. ‘నవక గుగ్గులు’ మాత్రలు రెండేసి చొప్పున మూడు పూటలా గోరు వెచ్చని నీరు అనుపానంతో తీసుకోండి. రాత్రి పూట త్రిఫల చూర్ణం రెండు చెంచాలు గోరు వెచ్చని నీరుతో కలిపి తాగండి. మీ ఐ.టి. ప్రాజెక్టులా ఈ ప్రాజెక్టుని శ్రద్ధగా చెయ్యండి. తప్పకుండా ఫలితం కనబడుతుంది.

◆ ప్రవీణ, 45 సం॥లు, జనగాం.

ప్ర. నాకు చేతుల మీద, మెడమీద, వీపు మీద చర్మం నల్లగా మందంగా అయింది. దాదాపు రెండు సంవత్సరాలుగా మధ్యమధ్యలో ఇంగ్లీషు మందులు వాడాను. కొంచెం రోజులు బావుంటుంది. మళ్ళీ మామూలే.

జ. మేనోపాజ్ సమయంలో లేదా ఆ తరువాత చర్మం మీద ఇటువంటి మార్పులు కనబడుతుంటాయి. మీకు ఆయుర్వేద ఔషధాలు తప్పకుండా ఉపయోగపడతాయి. ఆరోగ్యవర్ధినివటి, చందనాదివటి మాత్రలు మూడు పూటలా ఒక్కొక్క మాత్ర (రెండు రకాలు) వేసుకొని శారిబాద్యాసవం 20 మి.లీ. ఔషధానికి సమానంగా నీరు కలుపుకొని అనుపానంగా తాగండి. చర్మం మీద నిత్యం చందనాది తైలం మసాజ్ చేయండి. మూడు నెలలు వాడితే మీకు ఫలితం కలుగుతుంది.

◆ **నాగేశ్వరరావు, 66 సం॥లు, కోదాడ.**

ప్ర. నాకు కాలిమడమల పక్కన రెండు అంగుళాల వెడలైన వుండు ఏర్పడింది. ఆరు నెలలవుతోంది. ఇంకా తగ్గడం లేదు. నాకు షుగర్ లేదు. ఇక్కడి డాక్టర్లు Deep Vein Thrombosis అని చెప్పారు. సిగరెట్లు కాల్పడం మానుకున్నాను. ఆయుర్వేదంలో నా వుండు మానే మందులుంటే చెప్పగలరని ఆశిస్తున్నాను.

జ. Deep Vein Thrombosis వుళ్ళు మానడానికి సమయం పడుతుంది. సామాన్యంగా మధుమేహం ఉన్న వారికి, బాగా బరువు ఎక్కువగా ఉన్న వారికి Varicose veins సమస్య ఉన్న వారికి, రక్త నాళాల సమస్యలు ఉన్న వారికి ఇటువంటి వుళ్ళు ఏర్పడడానికి అవకాశం ఉంటుంది. మీకు వుండు ఏర్పడి ఆరు నెలల అయి బాగా క్రానిక్ అయ్యిందన్నమాట. ఈ వుండు మానడానికి ఆయుర్వేద ఔషధాలతో పాటుగా కొన్ని సూచనలు కూడా అవసరం. కైశోర గగ్గులు, ఆరోగ్యవర్ధిని - రెండు రకాలూ ఒక్కొక్క మాత్రం చొప్పున మూడుపూటలా వేసుకొని మహా మంజిష్ఠారి కషాయం 20 మి.లీ. ఔషధానికి సమానంగా నీరు కలిపి అనుపానంగా తాగండి. ప్రతిరోజు వుండుని త్రిఫల కషాయంతో కడగండి. దాని పైన జాత్యాది ఘృతం రెండు పూటలా పూయండి. ఎక్కువ సమయం కాలు ఎత్తిపెట్టి ఉంచుకోండి. రోజులో 4-5 సార్లు రెండు కాళ్ళూ గోడ సాయంతో ఎత్తి 2 నిమిషాలు అలాగే ఉంచుతూండండి. రెండు నెలలు ఇలా చేసి తెలియజేయండి.

◆ **శ్రీవల్లి, 18 సం॥లు, కడప**

ప్ర : నాకు తలలో బాగా చంద్రు పడుతోంది. రకరకాల షాంపూలు వాడుతున్నాను. ఒకపూట బావుంటుంది. మళ్ళీ వచ్చేస్తోంది. ముఖం మీద మొటిమలు కూడా ఉన్నాయి. ఏదైనా సలహా చెప్పండి.

జ : ఆముదం, ఆలివ్ నూనె, బాదం నూనె మూడూ సమపాళ్ళలో కలిపి తలంతా మర్దన చేసి రెండు గంటల తర్వాత తలంటుకోండి. షాంపూలు మానేసి మందార పువ్వుల పొడి, మెంతి పొడి, పారిజాతం ఆకుల పొడి వీటిని కుంకుడుకాయ పొడి లేదా రసంలో కలిపి దానితో తలంటు పోసుకోండి. శారిబాద్యాసవం 20 మి.లీ. మందుకి సమానంగా నీరు కలిపి రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత తాగాలి. 3 నెలల పాటు శారిబాద్యాసవం వాడాలి- తలకి. రాసిన సలహాలన్నీ పాటిస్తూ ఉండాలి.

◆ **మాణిక్యం, 26 సం॥లు, మొవ్వ.**

ప్ర : నాకు పదే పదే జలుబు చేసి ముక్కు మూసుకు పోతుందని స్పెషలిస్ట్ కి చూపించాను. ముక్కు లోపలి ఎముక కొంచెం పక్కకి ఉందని, ఆపరేషన్ చెయ్యాలని అన్నారు. ఆ తరువాత ఈ సమస్య తగ్గిపోతుందని గారంటి లేదన్నారు. ఆయుర్వేదం మందులతో ఈ సమస్య తగ్గే అవకాశం ఉంటుందా?

జ : ఈ సమస్యకి ఆపరేషన్ చేయించుకుని తగ్గక మళ్ళీ ఆయుర్వేద వైద్యం కోసం వచ్చేవారు ఎక్కువే. మీకు డాక్టర్ తగ్గుతుందని గ్యారంటీ లేదని, విషయం చెప్పి మేలు చేశారు. మీరు అణుతైలం 4-5 చుక్కలు చొప్పున పరగడపున రెండు ముక్కుల్లో వేసుకొని 10 నిమిషాలు పడుకునే ఉండండి. ఈ విధంగా నెల రోజులు వాడండి. దానితో పాటుగా లక్ష్మీ విలాసరసం, మాత్రలు మూడు పూటలా ఒక్కొక్కటి చొప్పున 40 రోజులు దశమూలారిష్టం 20 మి.లీ.కి సమానంగా నీరు కలిపి రెండుపూటలా మూడు నెలల పాటు వాడండి. తీపి, చల్లని పదార్థాలు మానండి. కపాలభాతి, నాడీశుద్ధి, సూర్యభేది ప్రాణాయామాలు రోజూ సాధన చెయ్యండి. ఆహారంలో నిత్యం అల్లం, శొంఠి, మిరియాలు, పుదీనా వీటిని తీసుకొనే ప్రయత్నం చెయ్యండి.

◆ **పార్వతీదేవి, 35 సంవత్సరాలు, మంచిర్యాల**

ప్ర: నాకు పెళ్ళయి 5 సంవత్సరాలయింది. సంతానం లేదు. నెలసరి సక్రమంగా వస్తోంది. కానీ విపరీతమైన నొప్పి ఉంటుంది. గైనకాలజిస్టు దగ్గర పరీక్షలు అయ్యాయి. Endometriosis అన్నారు. laproscopic operation చేస్తే తప్ప గర్భ వతిని కాలేనన్నారు. ఆయుర్వేదంలో మంచి మార్గం ఉంటే సూచించగలరు.

జ: గర్భాశయంలోపలి పొరని Endometrium అంటారు. గర్భాశయంలోపల మాత్రమే ఉండవలసిన ఇటువంటి పొర, గర్భాశయం బయట, tubes లోను, అండాశయాల మీద పెరగడాన్ని Endometriosis అంటారు. ఈ సమస్యలో మీరు రాసినట్లుగా విపరీతమైన నొప్పి, అధికస్రావం లక్షణాలు కనబడతాయి. ఈ సమస్య ఉన్నవారిలో 30-40% మందికి సంతానలేమి సమస్య ఉంటుంది. Endometriosis సమస్యకు ఆయుర్వేద ఔషధాలతో చికిత్స చేస్తున్నాము. అయితే మీ వయసు దృష్ట్యా సంతానం కోసం చేసే ప్రయత్నంలో ఇంకా కాలహరణం జరగడం మంచిది కాదు. అయితే ఆపరేషన్ చేయించుకున్నా అందరికీ తప్పకుండా సంతానం కలుగు తుందని కూడా గ్యారంటీ లేదు. అందువల్ల మీరు ఆపరేషన్ తో పొరలు తీయించుకుని, దానితో పాటుగా ఆయుర్వేద ఔషధాలు వాడడం మంచిది. అప్పుడు మీ సమస్య పరిష్కారం అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. వయసు పెరిగే కొద్దీ సంతానం కలిగే అవకాశం తగ్గుతుంది.

◆ **శ్రీనివాస్, 40 సం|| జనగాం**

ప్ర: నాకు నోట్లోకి పుల్లటినీరు వస్తోంది. రోజులో చాలా సార్లు ఇలా జరుగుతుంది. గుండెల్లో మంటగా ఉంటుంది. చాలా మందులు వాడాను. కారం మానేశాను. ఇంకా తగ్గ లేదు. ఆయుర్వేదంలోనైనా నా సమస్య తగ్గే అవకాశం ఉంటుందంటారా?

జ: ఆహార నాళానికి, జీర్ణాశయానికి మధ్య ఉండే కవాటం సరిగా మూసుకోకపోవడంతో జీర్ణాశయంలోని జీర్ణరసాలు, గొంతులోకి వస్తుంటాయి. Hiatus Hernia అనే సమస్య ఉంటే విహారాల్లో మార్పులు చేసుకొని, ఆయుర్వేద ఔషధాలు శ్రద్ధగా వాడండి, చాలు. ధూమపానం, కాఫీ, టీలు విడిచిపెట్టండి. కడుపునిండేలా కాకుండా కొంచెం తక్కువ తినండి. 2-3 గంటలకు ఒకసారి కొంచెం కొంచెం తీసుకోండి. తిన్న తరువాత కనీసం 2-3 గంటలు నిటూరుగానే ఉండాలి. పడుకో కూడదు. పుల్లటి ఆహారాలు పూర్తిగా మానండి. పెరుగు, మజ్జిగ కమ్మగానే వాడాలి. పుల్లటివి వద్దు. రోజూ నువ్వులు, బెల్లం కలిపిన చిమ్మిలి ఉండలు రెండు పూటలా రెండేసి చొప్పున భోజనానికి ముందు, పైత్యాంతకరసం మాత్రలు రెండేసి చొప్పున భోజనం తరువాత తీసుకోండి. ఒక చెంచాడు జీలకర్ర చూర్ణం; 100మి.లీ. నీటిలో వేసి, 30 మి.లీ మిగిలే దాకా కాచి, వడబోసి కొద్దిగా బెల్లం వేసుకుని రెండు పూటలా తాగండి. మీ సమస్య తగ్గుతుంది.

◆ **ప్రసాద్, 25 సంవత్సరాలు, నాగపూర్**

ప్ర: నడుములో బాగా నొప్పి, ఆ నొప్పి కాలులోకి పాకేది. కాలు మొద్దుబారినట్లుండేది. ఆపరేషన్ అవసరం అంటే, నడుముకి ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. ఆరు నెలలు అయ్యింది. నొప్పి తగ్గింది కానీ, కాలంతా తిమ్మిరి. నడక సరిగ్గా లేదు. ఇంత చిన్న వయసులో ఈ సమస్యతో జీవితం ఎలాగో అర్థం కావడం లేదు. మంచి మందులుంటే చెప్పగలరు.

జ: నడుములో వెన్నుపాము దగ్గర చేసే ఈ ఆపరేషన్ వల్ల కొంతమందికి అసలు నొప్పి కూడా తగ్గకపోవడం జరుగు తుంది. మీకు నొప్పి తగ్గింది. తిమ్మిరి ఈ ఆపరేషన్ లో complication. నిరాశపడకండి. మనోధైర్యమే మంచి బలాన్నిస్తుంది. వాత విధ్వంసినీ రసం మాత్రలు మూడుపూటలా ఒక్కొక్కటి, అశ్వగంధ కాపురాల్స్ మూడు పూటలా ఒక్కొక్కటి వేసుకొని, బలారిష్టం 20 మి.లీ. మందుకి సమానంగా నీరు కలిపి, మూడు పూటలా అనుపానంగా తీసుకోండి. నడుముకీ, కాలికీ, నారాయణశైలం కింది నుండి పైకి మృదువుగా మర్దన చేసి, అరగంట తరువాత వేడినీటి కాపడం పెట్టండి. కాలు, నడుముకి చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు నేర్చుకుని చెయ్యండి. బాగా తగ్గడానికి సమయం పడుతుంది. కానీ తగ్గుతుంది. ధైర్యంగా ఉండండి.

◆ **నాగరాజు, 50 సం॥లు. కర్నూలు**

ప్ర: నాకు రోజూ ఉదయం 3 సార్లు విరేచనం అవుతుంది. మామూలుగానే అవుతుంది. అజీర్ణం ఉండదు. ఏ ఇతర లక్షణాలూ ఉండవు. కానీ ఇలా రోజూ మూడుసార్లు వెళ్ళడం ఇబ్బందిగా ఉన్నది. ఎక్కడికీ వెళ్ళలేకపోతున్నాను. ఏ పరీక్షలు చేయించినా అన్నీ నార్మల్ వస్తున్నాయి. నా సమస్యకి పరిష్కారం చెప్పగలరు. ముఖ్యంగా ఉదయం ఆహారం తినగానే తప్పని సరిగా వెళ్ళవలసి వస్తోంది.

జ: మీకున్నది ఇబ్బంది కలిగిస్తోంది కానీ, ఇది శారీరకంగా జబ్బుకాదు. ఉదయం పూట మనసులో తెలియని ఆందోళన, తొందర ఉంటుంది. దాని ప్రభావం జీర్ణ మండలం మీద ఉంటుంది. అలానే కొంత కాలంపాటు 3 సార్లు వెళ్ళడం అలవాటయితే అదే అలవాటు కొనసాగుతుంది. మీరు రాత్రి పూట త్రిఫల చూర్ణం 1 చెంచాడు, గోరువెచ్చటి నీటితో కలిపి తాగండి. ఉదయం, సాయంకాలం భాస్కర లవణ చూర్ణం 3గ్రా. పల్చటి మజ్జిగలో కలుపుకుని తాగుతూండండి. ఆహారంలో మజ్జిగ ఎక్కువగా తాగండి. వేయించిన వాము పొడి అన్నంలో తినండి. పర్వతాసనం, పవనముక్తాసనం, యోగముద్ర, శీతలీ, శీతకారి వ్రాణాయామాలు నిత్యం సాధన చేయండి. మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోండి. మూడు నెలల పాటు అన్నీ పాటించి తెలియజేయండి.

◆ **అంజయ్య, 50 సం॥, మిర్యాలగూడ.**

ప్ర: నాకు సైనసైటిస్ సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలి అంటే చేయించుకున్నాను. 3 సంవత్సరా లయ్యింది. అప్పటి నుండి ముక్కు వెనుక భాగం నుండి నోట్లోకి కఫం బొట్లు వస్తున్నట్లుగా ఉంటోంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గడం లేదు. ఇంతకు ముందు ధూమపానం అలవాటు ఉండేది. ఒక సంవత్సరంగా మానేశాను. మంచి మందులు సూచించండి.

జ: సామాన్యంగా గొంతులో, ముక్కులో కూడా తడి పుడు తూంటుంది. ఉత్పత్తి అయ్యే తడి లేదా కఫం ఎక్కువైనా, లేదా ముక్కులో ఏదయినా సమస్య ఉన్నా, ముక్కులో సెప్టమ్ లో సమస్య ఉన్నా కూడా ఇటువంటి సమస్య వస్తుంది. మీకు ఆపరేషన్ తరువాత పాత సమస్య పూర్తిగా తగ్గి ఉండదు. లేదా సెప్టమ్ సమస్య ఉండి ఉండవచ్చు. మీరు శీతాంశు రసం మాత్రలు రెండుపూటలా ఒక్కొక్కటి వేసుకొని దశమూలా రిష్టం వాడండి. మాత్రలు 20 రోజుల తరువాత ఆపండి. దశమూలారిష్టం రెండు నెలల పాటు కొనసాగించండి. రోజూ వేడినీటి ఆవిరి పట్టండి, నిత్యం.

◆ **ఆదిలక్ష్మి, 55 సం॥లు, దెందులూరు.**

ప్ర: నా కుమార్తెకు ఇంతకు ముందు ఉన్న కురుపు సమస్య మీ మందులతో తగ్గింది. వివాహం అయ్యింది. వివాహం సమయంలో ఇబ్బంది లేకుండా ఉండడం కోసం హోర్మోను మాత్రలు వాడాము. తరువాత నెలసరి ముందు వెనకగా వస్తోంది. పరిష్కారం కోసం మందులు సూచించండి.

జ: హోర్మోన్లు వాడిన తరువాత కొంచెం మార్పులు వస్తూంటాయి. 3-4 రోజుల తేడా అయితే ఫరవాలేదు. ఇంకా ఎక్కువ తేడా వస్తున్నట్లయితే బహిష్టు అయిన 5వ రోజు నుండి కుమారీఆసవం 20 మి.లీ. మందుకి సమానంగా నీరు కలిపి రెండు పూటలా తాగమనండి.

ఆహారంలో నువ్వులు వాడమనండి. నిత్యం కొంతసేపు వ్యాయామం చెయ్యమనండి.

మందులు మూడు నెలలు వాడిన తరువాత తెలియజేయండి. కంగారు పడనక్కర్లేదు.

◆ కృష్ణమూర్తి, 27 సం॥ల, ఖమ్మం

ప్ర: నాకు రాత్రిపూట బాగా ఎక్కువగా గురక వస్తోంది (మా ఇంటి వాళ్ళు చెబుతున్నారు). అంతేకాదు, పగటిపూట కూడా హఠాత్తుగా నిద్ర వచ్చేస్తోంది. ఒక్కొక్కసారి కారు నడుపుతున్నప్పుడు కూడా తూలు వస్తోంది. డ్రైవింగ్ మానేశాను. దయచేసి మంచి మందులుంటే తెలియజేయగలరు.

జ. సామాన్యంగా గురక రావడానికి కారణాలు అధిక బరువు, ముక్కులో బ్లాక్, జలుబు, సైనసైటిస్, టాక్సిలైటిస్ వంటివి కావచ్చు. నిద్రపోయేటప్పుడు ముక్కు లోపల కండరాలు బాగా ఒదులయ్యి, జారినట్లుండి ముక్కులో నుండి గాలి వెళ్ళేటప్పుడు అదురుతూ గురక వచ్చేలా చేస్తాయి. అందువల్ల ముక్కుకి సంబంధించిన అనారోగ్యాలుంటే అవి సరిచేయించుకోవడం అవసరం. మీ విషయంలో అంతకంటే ఎక్కువ స్థితిలో ఉంది సమస్య. డ్రైవింగ్లో కూడా నిద్ర వచ్చేస్తోంది అంటున్నారు. మీరు ఇప్పుడు నేను రాస్తున్న మందులు, సూచనలూ అన్నీ శ్రద్ధగా పాటించి రెండు నెలల తర్వాత ఎలా ఉన్నదీ తెలియజేయండి. అశ్రద్ధ చేయకండి.

‘అణుతైలం’ ఉదయం పరగడుపున 4 చక్కలు రెండు ముక్కుల్లో వేసుకొని 10 నిమిషాలు మంచంమీద పడుకుని ఉండి తరువాత లేవండి. అదే విధంగా రాత్రి నిద్రకి అరగంట ముందు 2, 3 చుక్కలు ముక్కులో వేసుకోండి. తాలీసాది చూర్ణం 1 చెంచాడు తేనెతో కలిపి రెండు పూటలా తీసుకోండి. రాత్రిపూట పెరుగు, పులుపు, చల్లటివి, తియ్యటివి మానండి. రాత్రి 8 గంటల లోపు భోజనం పూర్తి చేయండి. కాఫీ, టీ, మద్యపానం మానాలి. రాత్రి పడుకునే ముందు వేడి నీళ్ళలో ఒక చుక్క యూకలిప్టస్ నూనె తీసుకొని తాగి పడుకోండి. నిత్యం తప్పనిసరిగా వ్యాయామం చేయండి. ఇటువంటి నియమాలు పాటించిన ఎందరికో ఈ సమస్య బాగా తగ్గింది. బరువు తగ్గే మార్గం అనుసరించాలి. ఈ సూచనలన్నీ మీకు మంచి ఫలితాలనిస్తాయి.

◆ మల్లేశ్వరి, 56 సం॥లు, వికారాబాద్.

ప్ర: నాకు నోట్లో నాలుక మీద, దవడ లోపల పుళ్ళు ఏర్పడ్డాయి. ఇలా చీటికీ మాటికీ జరుగుతోంది. ఏవయినా మందులు వాడినప్పుడు ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. తినడానికి, ఒక్కొక్కసారి మాట్లాడడానికి చాలా ఇబ్బంది అవుతోంది. ఈ సమస్య తగ్గే మార్గం చెప్పగలరు.

జ. మీకు జీర్ణమందలంలో సమస్యలు ఉండి ఉండాలి లేదా విటమిన్ లోపం అయి ఉండాలి. మీరు నిత్యం కామదుఘారస మాత్రలు రెండుపూటలా రెండేసి భోజనం ముందు వేసుకోండి. త్రిఫల చూర్ణం-1 చెంచాడు తేనెతో రెండుపూటలా తీసుకోండి. ఒక గ్లాసు నీటిలో స్పటిక భస్మం (పొంగించిన పటిక) పావు చెంచాడు కలిపి ఆ నీటితో రోజుకి ఒకసారి పుక్కిలించండి. పుల్లటి పళ్ళు, ఆకుకూరలు, మజ్జిగ ఎక్కువ తీసుకోండి. మానసిక ప్రశాంతత అవసరం. ఆందోళన పడేవారికి ఇది ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

◆ ఒక తండ్రి

ప్ర: మా పాపకి 12 సంవత్సరాలు. చెవి వెనుక ఒక గడ్డ అయితే 5 సం॥ల క్రితం డాక్టర్ కోసి తీసేశారు. కొద్ది రోజుల తరువాత అక్కడ ఒక కాయలా వచ్చింది. అది పెరుగు తోందని ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ఆపరేషన్ చేశారు. రెండుసార్లు ప్లాస్టిక్ సర్జరీ చేయించాం. మళ్ళీ వచ్చింది. కెలాయిడ్ అన్నారు. ఇప్పుడు మళ్ళీ ఆపరేషన్ అంటున్నారు. దారి తెలియడం లేదు. ఆయుర్వేదంలో పరిష్కారం ఉంటుందంటారా?

జ. ఈ కెలాయిడ్ అనేది ఎందుకు వస్తుంది అనేది స్పష్టంగా తెలియదు. ఆపరేషన్ చేశాక మళ్ళీ అంతకంటే పెద్దది రావడం కూడా సామాన్యమే. ఇంక ఈసారి ఆపరేషన్ లేకుండా మందు లేసి ప్రయత్నించండి. దీర్ఘకాలం ఓర్పుగా ప్రయత్నించాలి. కాంచనార గుగ్గులు, చిత్రకాదివటి రెండేసి మాత్రల చొప్పున పునర్నవాసవం 15 మి.లీ మందుకి సమానంగా నీరు కలిపి వాడండి. “మర్మ గుళిక” వేడి నీటితో గంధంలా అరగదీసి పైన మందంగా పూత వేయండి. మూడు నెలలు శ్రద్ధగా వాడాక గుణం వ్రాయండి. సంవత్సరం వరకూ వాడవలసి ఉంటుంది. ఓర్పుగా వాడి చెప్పండి.

శ్రీరమణి, 28 సం॥లు, మంచుర్రాలు

ప్ర. నాకు డెలివరీ అయ్యి 8 నెలలు అవుతుంది. సిజేరియన్ అయింది. పాపకి పాలు ఇస్తున్నాను. నా సమస్యేంటంటే నాకు బాగా నడుము నొప్పి వస్తుంది. అసల నడుములో బలం లేనట్లుగా, వాలిపోతున్నట్లుగా అనిపిస్తోంది. ఇంక నాకు ఎప్పటికీ ఇలాగే ఉంటుందంటారా? నొప్పి తగ్గించే మందులే మైనా ఉంటే తెలియజేయగలరు.

జ. ప్రసవం తరువాత నడుము బలహీనం అవడం సహజం. గర్భం, ప్రసవం రెండింటి వల్లా నడుములో ఉండే ఎముకలు, కండరాల మీద చాలా ఎక్కువ ఒత్తిడి జరిగి బాగా బలహీనంగా ఉంటాయి. డెలివరీ తరువాత పోషణాహారం మీద శ్రద్ధ తగ్గి పోతుంటుంది. అందువల్ల కూడా శరీరం బలహీనంగా ఉంటుంది. ప్రసవించిన 8-12 వారాల తరువాత నుండి నడుము బలపడటానికి వ్యాయామం చేయాలి. డాక్టరు సలహా తరువాత వ్యాయామం మొదలుపెట్టాలి. శలభాసనం, సేతుబంధాసనం, పవనముక్తాసనం వంటి ఆసనాలను నిత్యం సాధన చేయాలి. పాలు, పళ్ళు శ్రద్ధగా తీసుకోండి. కాల్షియం మాత్రలు కూడా కొంత కాలం వరకు తీసుకోవాలి. నిత్యం ధన్వంతరి తైలంతో నడుముకి మర్దన చేయాలి. అరగంట తరువాత వేడినీటి స్నానం చేయాలి. ఈ తైలం వలన వాతదోషాలు అదుపులోకి వచ్చి నడుము బలపడుతుంది.

ఒక తల్లి, అనంతపురం

ప్ర. మా అమ్మాయి వయస్సు ఇప్పుడు 16 సంవత్సరాలు. బరువు 95 కిలోలు ఉంది. తనకి 11 సంవత్సరాల వయసు ఉన్నప్పటి నుండి బరువు పెరగడం మొదలైంది. మా ఇంట్లో ఎవరూ ఇలా ఎక్కువ బరువు లేదు. అమ్మాయికి బరువు తగ్గించడం ఎలాగో తెలియడం లేదు. రకరకాల ప్రకటనల్లో బరువు తగ్గించడం గురించి చదివి తనకి చేయించుకుంటుంది. ఏది మంచి దో తెలియక ఏదీ మొదలుపెట్టలేదు. దయచేసి సలహా ఇవ్వ గలరు.

జ. మీ ఉత్తరం ప్రకారం వంశపారంపర్యంగా స్థాయి లేదన్నది అర్థం అయ్యింది. థైరాయిడ్ హార్మోన్ల పరీక్ష చేయించండి. TSH అనే హార్మోను ఎక్కువైనా బరువు పెరుగుతుంది. ఒకసారి స్కానింగ్ చేయించాలి. అండాశయాలలో సిస్టులు ఏర్పడ్డాయేమో చూడండి. PCOD సమస్య ఉన్నా బరువు పెరగవచ్చు. పిల్లలు ఈ రోజుల్లో బరువు పెరిగిపోవడానికి ఉన్న మరో కారణం జీవన శైలి. చిన్నతనం నుండే ఉదయం 7 గంటల నుండి రాత్రి 7 గంటల వరకు స్కూళ్ళలో బెంచీల మీద కూర్చోవడమే సరిపోతుంది. శరీరానికి వ్యాయామం, ఆటలు లేవు. ర్యాంకుల భ్రమలో జీవితాలు మొదలుపెట్టుతున్నాయి. శరీరంలో మెటబాలిక్ రోల్ తగ్గిపోతుంది. ఆహారంలో కూడా పళ్ళు, కూరగాయలు వంటివి కాక, కోలాలు, చిప్స్, పిస్తాలు, పిజ్జాలు చోటు చేసు కుంటున్నాయి. ఇలా ఎన్నో రకాల అంశాలు కలసి పిల్లల్లో బరువు పెరిగే సమస్య సాధారణం అయిపోయింది. అయితే మీ పాప బరువు బాగా ఎక్కువగా ఉంది. ముందు పరీక్షలు చేయించండి. అన్నీ నార్మల్ గా ఉంటే ఆహారం, విహారం, ఔషధం మూడూ దీక్షగా, శ్రద్ధగా కనీసం సంవత్సరం పాటు పాటించాలి. రకరకాల ఆధునిక పద్ధతుల్లో బరువు తగ్గించే ప్రకటనలు ఉన్నా వాటికి కూడా ఆహార నియమాలు అవసరమే. లేకుంటే మొదట్లో కొంత బరువు తగ్గినట్లున్నా మళ్ళీ పెరుగు తుంది. ఆహారంలో పచ్చికూరలు, పళ్ళు పెంచండి. 10-12 గ్లాసులు మంచినీళ్ళను తాగాలి. తీపి, పెరుగు, అరటిపళ్ళు, వేపుడులు, జింక్ ఆహారాలు పూర్తిగా మానేయాలి. రోజూ ఒక చెంచాడు అవిసె గింజలు నమలాలి. ఉదయం ఒక చెంచాడు మెంతులు మజ్జిగతో తాగాలి. కనీసం గంటకి తక్కువ కాకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ప్రతి గంటకీ 5 నిమిషాలైనా కదులుతూ ఉండాలి. రాత్రిపూట 7 గంటలకి ఆహారం తీసుకోవడం అయిపోవాలి. రాత్రులు 2-3 పుల్కాలు, వాటితో పచ్చికూరలు మాత్రమే ఇవ్వండి. వీటితో పాటుగా నవక గుగ్గులు మాత్రలు రెండేసి చొప్పున మూడు పూటలా ఇవ్వండి.

బరువు పెరిగినప్పుడు బద్ధకం బాగా ఎక్కువవుతుంది. ఆ బద్ధకం నెమ్మది నెమ్మదిగా తగ్గించే ప్రయత్నం జరగాలి. బరువు గురించి పదే పదే తనమీద అరవడం, కేకలు పెట్టడం చెయ్యవద్దు. బరువు పెరిగిపోవాలని ఎవరూ కోరుకోరు. ఎన్నెన్నో అంశాలు కలిపి ఈ సమస్య వస్తుంది. వ్యాయామమే లేకుండా గంటలు తరబడి స్కూళ్ళో కూర్చోబెట్టి కోబింగ్ స్కూళ్ళలో చేర్పించిన మీరు కూడా ఈ సమస్యకు కారకులే కావచ్చు. ముందుగా కుటుంబంలో అందరూ కలిసి పరిష్కారం కోసం పనిచేయండి.

రమేష్, జగిత్యాల.

ప్ర. నాకు నెల రోజుల క్రితం జ్వరం వచ్చింది. టైఫాయిడ్ అని తేలింది. దాదాపు పది రోజులకి జ్వరం తగ్గింది. యాంటీ బయాటిక్స్ వాడాను. జ్వరం తగ్గి ఇరవై రోజులు దాటినా ఇంకా చాలా నీరసంగా ఉంటోంది. ఆఫీసులో పని చేయలేక పోతున్నాను. మళ్ళీ మునుపటిలా నేను పని చేసుకోగలిగేలా మందులు సూచిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

జ. టైఫాయిడ్ జ్వరం జీర్ణమండలాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. ఈ ఇన్ ఫెక్షన్ ప్రధానంగా జీర్ణ మండలానికే వస్తుంది. అటు వ్యాధి, ఇటు మందులూ రెండూ కలిసి మీ బలహీనతకి కారణం అవుతాయి. కొంతమందిలో ఈ సమయంలో కామెర్లు కూడా కలిసి ఉంటుంది. మీకు కామెర్లు ఉన్నదీ, లేనిదీ చూశారో లేదో తెలియలేదు. ఒక్కసారి రక్త పరీక్ష, మూత్ర పరీక్ష చేయించుకోండి. స్వర్ణమాలిని వసంతరసం మాత్రలు పూటకీ ఒకటి చొప్పున రెండుపూటలా ఒక నెలరోజులు వాడండి. ఇందులో కొంచెం బంగారం కలవడం వలన కొంచెం ఖరీదుగా ఉంటాయి. అది ఆర్థికంగా ఇబ్బంది అయితే లఘుమాలినీ వసంతరసం మాత్రలు వాడండి. అమృతారిష్టం, ద్రాక్షారిష్టం రెండూ ఒక్కొక్కటి 10 మి.లీ. చొప్పున సమానంగా నీరు కలిపి - మాత్రలకి అనుపానంగా తాగండి. రోజూ పళ్ళు, పాలు తప్పనిసరిగా తీసుకోండి. 3-4 ఎండు ఖర్జూరాలు నీళ్ళలో నానబెట్టుకొని రోజూ తినండి. రోజూ పళ్ళు, పాలు తప్పని సరిగా తీసుకోండి. 7-8 గంటలు నిద్రపోండి. మళ్ళీ శక్తి వుంజుకుంటుంది.

ఒక తండ్రి, నాగపూర్

ప్ర. మా అమ్మాయి వయస్సు 25 సం॥లు. తనకి పది సంవత్సరాల వయస్సులో హైపోథైరాయిడిజం ఉందని నిర్ధారించారు. అప్పటి నుండి మందులు వాడుతున్నాము. అమ్మాయిలో ఎదుగుదల ఆలస్యం అయ్యింది. కానీ బాగానే ఉంది. కాకపోతే మనిషి బాగా మందకొడిగా ఉంటుంది. బద్ధకంగా ఉంటుంది. ఏదయినా చెప్పినా వెంటనే విని, జవాబివ్వదు. పెళ్ళి చేయడం ఎలాగో అర్థం కావడం లేదు. ఆయుర్వేదంలో ఏదైనా పరిష్కారం దొరుకుతుందంటారా? తెలియజేయగలరు.

జ. అమ్మాయికి పుట్టుకతోనే కొంత టైరాయిడ్ సమస్య ఉండి ఉండవచ్చు. మీ శ్రీమతికి ఈ సమస్య గర్భిణిగా ఉన్నప్పుడే ఉంటే అమ్మాయికి వచ్చే అవకాశం, ఆమె ఎదుగుదలపై దాని ప్రభావం ఉండే అవకాశం కూడా ఉంది. లేదా తనకి చిన్నతనం లోనే మొదలైతే అది నిర్ధారణ కావడానికి ఆలస్యం అయ్యి, ఆమె మెదడు ఎదుగుదల దెబ్బతిని ఉండవచ్చు. వీటికి తోడు మీరు ఉత్తరంలో రాసిన వివరాలతో తనని మీరు ఎక్కడికీ పంపకుండా భయంతో ఇంట్లోనే ఉంచడం వలన తనలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరిగి ఉండకపోవచ్చు. ఏది ఏమైనా మీరు తనకి వాడుతున్న మందుల తో పాటుగా కాంచనార గుగ్గులు రెండు మాత్రలు రెండు పూటలా సారస్వతారిష్టం, దశమూలారిష్టం- చెరో 10 మి.లీ. మందుకి సమానంగా నీరు కలిపి అనుపానంగా ఇవ్వండి. దీనితో పాటుగా తను ఒంటరిగా పనులు చేసుకునేందుకు, ధైర్యానికీ ఏదైనా విద్య నేర్పే ప్రయత్నం చేయండి.

కొంతకాలం విడిగా ఎక్కడయినా నమ్మకంగా మంచిదయిన హాస్పిటల్ లో ఉంచండి. లేకపోతే రోజూ వెళ్ళి వచ్చే ఏర్పాటు చేయండి. ఆరు నెలలు ఇటువంటి ప్రయత్నాలు కూడా చేస్తూ మందులు వాడండి. మార్పు ఎలా ఉన్నదీ తెలియజేయండి.

శ్రీనివాస్, 48 సం॥లు, చీరాల

ప్ర. నాకు గాల్ బ్లెడ్ డిస్ట్రెస్ ఉన్నాయని ఆపరేషన్ చేసి గాల్ బ్లెడ్ డిస్ట్రెస్ తీసేశారు. అప్పట్నుంచి నాకు కడుపులో మంట దారుణంగా ఉంటోంది. మందులు తెలుపగలరు.

జ. ఆపరేషన్ కీ మీ సమస్యకీ సంబంధం ఉన్నదీ లేనిదీ కచ్చితంగా చెప్పలేము. మీరు రోజూ కామదుఘారస మాత్రలు రెండు పూటలా రెండేసి భోజనానికి 10 ని॥లు ముందు తీసుకోండి. జీలకర్ర కషాయం, బెల్లం కలుపుకుని రోజూ రెండుసార్లు తాగండి. ఎలా ఉన్నదీ తెలియజేయండి.

శ్రీజ, 17 సంగాలు , నెల్లూరు

ప్ర. గత 2-3 సంవత్సరాలుగా నాకు బియ్యం తినడం ఒక అలవాటుగా మారిపోయింది. కాలేజీకి, బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఫరవాలేదు. ఇంటికి రాగానే బియ్యం నమలకుండా ఉండలేక పోతున్నాను. అమ్మగారు అలా తింటే ఆరోగ్యం పాడవు తుంది అంటున్నారు. ఈ అలవాటు వలన నిజంగా ఆరోగ్యం పాడవు తుందా?

జ. సామాన్యంగా జీర్ణమండలానికి ఒక రకమయిన జీర్ణశక్తి ఉంటుంది. దానికి కొన్ని పరిమితులు ఉంటాయి. పులులూ, సింహాలూ, కుక్కలూ, పిల్లలూ - వంట వండుకోవు. పచ్చి మాంసాన్ని ఆరగిస్తాయి. ప్రకృతి వాటికి అరిగించుకునే శక్తిని కూడా ఇచ్చింది. ఆదిమానవుడు వండుకోకుండా, జీర్ణించుకో గలిగిన ఆహారంతో ప్రారంభించాడు.

నెమ్మదిగా ఆహారాన్ని వండి తినడం ప్రారంభమయ్యింది. సామాన్యంగా పళ్ళు, కొన్ని రకాల కాయగూరలు, జీడిపప్పు, బాదంకాయ వంటి డ్రైఫ్రూట్స్ మాత్రమే పచ్చిగా తిన్నా అరిగించు కునే శక్తి ఉంటుంది. బియ్యం ఆ కోవలోకి రావు. బియ్యంపైన ఉండే పొర మన పొట్టలో అరగదు. ఆ పొర అన్నంగా ఉడికిన పుడు పోయి జీర్ణం కావడానికి మార్గం ఏర్పడుతుంది. అలాగే పచ్చి బియ్యం మీద శరీరానికి హాని కలిగించే బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. అలాగే పచ్చి బియ్యంలో లాక్టిన్ అనే పదార్థం ఉంటుంది. దీర్ఘకాలం ఈ అలవాటు కొనసాగితే అది పెద్ద ప్రేగుకి అనారోగ్యం కలిగిస్తుంది.

శరీరానికి ఏమాత్రం ప్రయోజనం కలిగించక పోగా హాని చేసే ఈ అలవాటు ఒక వ్యసనంలా మారుతుంది కొందరికి ఈ వ్యసనం వలన కలిగే అనారోగ్యం తెలుసుకొని, మనసులో ఈ అలవాటు వదులుకుంటాను అని దృఢంగా అనుకోవాలి. అలాగే బియ్యం ఉన్న చోటే, జీలకర్ర కానీ, సోంపుగానీ, తులసి ఆకులు కానీ ఉంచుకుని బియ్యం తినాలనే కోరిక కలగగానే వీటిని నోట్లో పెట్టుకుని నమలండి. అశ్వగంధ, బ్రాహ్మీ చూర్ణాలు(3గ్రా) కొంచెం - నెయ్యి, పటిక బెల్లం కలిపి - రెండుపూటలా రెండు నెలలపాటు తీసుకోండి. ఈ సూచనలతో అలవాటు మానుకొని, ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

వాణిశ్రీ, 52 సంగాలు, శ్రీశైలం

ప్ర. నాకు 6 నెలల క్రితం ఆసన భాగానికి పైన బాగా నొప్పి వచ్చింది. డాక్టర్ పరీక్ష చేసి, perineal abscess అని చెప్పి కట్ చేయాలన్నారు. ఈ లోపు అది పగిలి, చీము వచ్చేసింది. అయితే అది ఇప్పటికీ కొంచెం తడిగా ఉంటుంది. ఆ రంధ్రం పుర్తిగా మూసుకోలేదేమో అనుకుంటున్నాను. ఆపరేషన్ కి వెళ్ళడం ఇష్టం లేదు. నొప్పి బాధిస్తోంది. ఆయుర్వేదంలో మందులుంటే చెప్పగలరు.

జ. మలద్వారానికి దగ్గర్లో ఏర్పడే గడ్డలు తగ్గడానికి సమయం పడుతుంది. ఆ ప్రదేశంలో బ్యాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ల వలన కానీ, అదుపులో లేని మధుమేహం వలన కానీ, టీబీ వలన కానీ ఇటువంటి సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. సామాన్యంగా ఆధునిక పద్ధతిలో ఈ గడ్డలకి చిన్న కోత పెట్టి చీము బయటకు తీస్తారు. తీసిన తరువాత కూడా అక్కడి గాయం మానడానికి సమయం పడుతుంది. మీకు కోత అవసరం కాలేదు. కానీ అక్కడి పుండు మానాలి. మీరు త్రిఫలగుగ్గులు మాత్రలు రెండు పూటలా రెండేసి, మహామంజిష్ఠాది కషాయానికి సమానంగా నీరు కలిపి భోజనం చేసిన తరువాత కనీసం రెండు మూడు నెలలు పాటు తీసుకోవాలి. జాత్యాదిఘృతంలో ముంచిన, శుభ్ర మైన తెల్లని బట్టని ఆ పుండు భాగం మీద పెట్టుకుని పడుకోండి. ఒక టబ్బులో వెచ్చటి నీరు పోసి, అందులో త్రిఫల కషాయం కలిపి నిత్యం 10 నిమిషాలు అందులో కూర్చోండి.

మలబద్ధం లేకుండా చూసుకోండి. కారం, మసాలాలు మానుకోవాలి.

పద్యజ , 30 సం॥, కోదాడ.

ప్ర॥ నాకు 2 సం॥ల పాప ఉంది. వెంటనే పిల్లలు వద్దని 'కాపర్ టి' వేయించుకున్నాను. అది ఉండగానే గర్భం వచ్చింది! రెండునెలలు. అయితే ఇదే సమయంలో మూత్రంలో బాగా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చింది. బిడ్డకి మంచిదికాదని అబార్షన్ చేశారు. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గడానికి బాగా సమయం పడుతుందం టున్నారు. నాకు ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గడానికి, మళ్ళీ గర్భాశయం ఆరోగ్యంగా ఉండడానికీ మంచి మందులు సూచించగలరు.

జ॥ జీరకారిష్టం, దశమూలారిష్టం - చెరో 15 మి.లీ. చొప్పున తీసుకుని సమానంగా నీరు కలిపి, భోజనానికి ముందు తీసుకోండి. నెల రోజులు వాడండి. చంద్రప్రభావటి మాత్రలు, ఉశీరాసపం ఆహారం తరువాత తీసుకోండి. మాత్రలు మూడు పూటలా ఒక్కొక్కటి వేసుకొని, అనుపానంగా ఉశీరాసపం 20 మి.లీ. మందుకు సమానంగా నీరు చేర్చి తాగండి. 15 రోజుల తరువాత ఇంక ఇన్ఫెక్షన్ లక్షణాలు కనబడుతుంటే మరో 15రోజులు వాడండి. గోరు వెచ్చటి నీరు ఎక్కువగా తాగండి. మరో ఆరునెలల వరకూ గర్భధారణ జరగకపోతే మంచిది. అందు కోసం ఆరోగ్యానికి హాని చెయ్యని మార్గాలు పాటించండి. స్త్రీలలో మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు అంత తొందరగా పూర్తిగా తగ్గిపోవు. అందుకని ఔషధాలు పూర్తిగా వాడండి.

రేవతి, 45 సం॥ మైసూరు.

ప్ర॥ నాకు కీళ్ళనొప్పులు అని మిమ్మల్ని కలిశాను. ఆరు నెలలుగా ఒకే మందులు వాడుతున్నాను. నొప్పులున్నట్లుగా అని పించడం లేదు. బాగానే ఉన్నాను. అంతకు మునుపు ఎప్పుడూ నొప్పులు తెలిసేవి. ఉద్యోగానికి వెళ్తున్నాను. అయితే నేను రక్త పరీక్ష చేయించుకున్నాను. అందులో ESR క్రితంసారి 35mm ఉండేది కాని ఇప్పుడు 39mm వచ్చింది. అదే ఇప్పుడు నాకు ఈ సమస్య తగ్గుతుందంటారా? నాకు ఉద్యోగం చాలా అవసరం.

జ॥ ఆరు నెలలుగా మీకు నొప్పులు లేకుండా ఆఫీసుకి వెళ్తున్నారంటే, అదే మంచి సూచన. మీ సమస్య తగ్గుతోందని అర్థం. ఇంక ESR 35 mmకి 39 mm కీ ఏమీ తేడా లేదు. పెరిగినట్లు కాదు - పరీక్ష చేసేముందు రకరకాల కారణాల వలన కాస్త అటూ ఇటూ అవుతుంటుంది. ఆ Xeding 50-60 పెరిగి ఉంటే బాధపడాలి. ప్రస్తుతం మీరు వాడుతున్న మందుల్లో కొంచెం మార్పులు చేస్తున్నాను.

అమృతాదిగుగ్గులు రెండు పూటలా రెండేసి వేసుకోండి. త్రిఫలకషాయం 30 మి.లీ. పరిమాణంలో రెండుపూటలా తాగండి. పునర్నవాసపం 20మి.లీ. కి సమానంగా నీరుకలిపి మాత్రలకి అనుపానంగా వాడండి. రెండు నెలల తరువాత అన్ని మందులూ ఆపేసి గమనించండి. మనిషి ఆరోగ్యానికీ, మానసిక స్థితికీ చాలా సంబంధం ఉంది. మనసులో అనవసర సందేహాలు, భయాలూ పెట్టుకుంటే తగ్గటం కష్టం. మంచి ఆలోచనలు తెచ్చు కుంటే త్వరగా తగ్గుతుంది. మీకు ఎటువంటి భయం, సందేహాలు అక్కర్లేదు.

సోమయాజులు, 65 సం॥లు, మాచర్ల

ప్ర॥ ఉదయం లేవగానే అడుగులు పడడం లేదు. కొంతసేపు కూర్చున్నాక లేచినా కూడా కాళ్ళు సాగడం లేదు. మందులు సూచించగలరు. కీళ్ళు బిగబట్టడానికి కారణం ఏమిటంటారు?

జ॥ కీళ్ళు అరిగే Osteo arthirtis క్షీరబలా క్యాప్సుల్స్ మూడుపూటలా ఒక్కొక్కటి చొప్పునా వేసుకోండి. బలారిష్టం, మహారాస్నాది కషాయం - ఒక్కొక్కటి 15మి.మీ చొప్పున తీసుకుని, సమానంగా నీరు కలుపుకొని త్రాగండి.

కీళ్ళకి - క్షీరబల తైలం బాగా రాసి, అరగంట తరువాత వేడి నీటి కాపడం పెట్టండి. మోకాళ్ళకి వ్యాయామం చెయ్యండి. సుమారు ఆరు నెలలపాటు ఇవన్నీ వాడండి. మలబద్ధం లేకుండా జాగ్రత్తపడండి.

◆ **ప్రవీణ్, 17 సం॥లు, అదిలాబాద్**

ప్ర: నాకు 3-4 సంవత్సరాల వయసు ఉన్నప్పటి నుండి తలలో చుండ్రు ఉంది. తలంటు పోసుకుంటే ఒకరోజు బావుంటుంది. మళ్ళీ పొట్టులా వస్తుంది. అలాగే నుదుటి మీదా, వీపుమీదా మొటిమలలాంటి పొక్కులు ఏర్పడ్డాయి. ఇటీవల ఒక బ్యూటీఫ్రీట్‌మెంట్ సెంటర్‌కి వెళ్ళాను. వాళ్ళు నాకు సోరి యాసిస్ ఉందనీ, అది పెరగకుండా లేజర్ ఫ్రీట్‌మెంట్ చేస్తామనీ చెప్పారు. నాకు చాలా భయంగా ఉంది, సోరియాసిస్ తగ్గదేమో నని. దయచేసి నాకు మంచి వైద్యం చేయగలరు.

జ: నువ్వు రాసిన వివరాలను బట్టి చూస్తే, నీ సమస్య సోరియాసిస్ అయ్యే అవకాశం లేదు బాబు. ఇది చుండ్రు మాత్రమే. అందుకే నీకు ముఖం మీదా, వీపు మీదా పొక్కులు కూడా వచ్చాయి. సోరియాసిస్ మాట మర్చిపో. బ్యూటీసెంటర్ల లో అందరూ - వైద్య పరిజ్ఞానం ఉన్నవారు కాదు. ఏదో కొన్ని ముక్కలు నేర్చుకుని అనవసరంగా బెదరగొట్టి, వారి దగ్గర ఉన్న మందులనమ్మి వ్యాపారం చేసేవారే ఎక్కువ. నువ్వు ఆరోగ్యవర్ధిని వటి మాత్రలు - రెండు పూటలా రెండేసి చొప్పున, 20 మి.గ్రా. ఖదిరారిష్టానికి సమంగా నీరు కలిపి అనుపానంతో భోజనం తరువాత తీసుకో-ఇలా కనీసం 3 నెలలు వాడు. తలకి దూర్వాది తైలం కానీ, నాల్పమరాది తైలం కానీ బాగా మాసాజ్ చేసుకుని 1-2 గంటల తరువాత తలస్నానం చెయ్యి. తలస్నానానికి - కుంకుడుకాయ రసంలో వేపాకు ముద్ద, మెంతిపొడి, ఉసిరిపొడి కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని వాడు. ఈ సమస్య గురించి బెంగ వదిలేయి.

◆ **ఒక తల్లి, శ్రీహరి కోట.**

ప్ర: మా అమ్మాయికి 13 సం॥లు. 11వ ఏట రజస్వల అయ్యింది. ఇప్పుడు నెలకి కావడం లేదు, ఆలస్యం అవుతోంది. అయినప్పుడు ఎక్కువగా ఉంటుంది. స్కూలుకి వెళ్ళలేకపోతోంది. హార్మోను మాత్రలు వాడమంటున్నారు. నేను ఆయుర్వేదంలో ప్రయత్నించాలని అనుకుంటున్నాను. తనకి ఈ సమస్య తగ్గే అవకాశం ఉంటుందా?

జ: రజస్వల అయిన మొదటి 2-3 సం॥ల వరకూ హార్మోన్లలో బాలెన్స్ లేక కొంతమందిలో ఇటువంటి సమస్యలు వస్తూంటాయి. అశోకారిష్టం 15మి.లీ. మందుకి సమానంగా నీరు కలిపి ఉదయం, రాత్రి భోజనం తరువాత, సుమారు ఆరు నెలలపాటు ఇవ్వండి. ఆహారంలో కారం, మసాలా తగ్గించండి. తీపి, కమ్మటి రుచులు ఎక్కువగా పెట్టండి. ముఖ్యంగా నెలసరి సమయంలో - తీపి మాత్రమే పెట్టండి. ఆ సమయంలో కొత్తిమీర రసం 30. మి.లీ. చొప్పున రెండు పూటలా ఇవ్వండి. స్రావం అదుపులో ఉంటుంది. నెమ్మదిగా సమస్య తగ్గుతుంది.

◆ **కుష్ గుప్తా, 5 సం॥లు, హైదరాబాదు.**

ప్ర. మా బాబు కుష్కి -టాన్సిలైటిస్ సమస్య ఉంది. గొంతులో టాన్సిల్స్ బాగా వాచుతాయి. టాన్సిల్స్ మీద తెల్లటి పాచెస్ కూడా ఏర్పడతాయి. జ్వరం 103⁰ వరకూ వెళ్తుంది. ప్రతిసారీ యాంటి బయాటిక్ కోర్సు వాడతాము. ఇటీవల మీ దగ్గర మందులు వాడక రెండు నెలలపాటు ఈ సమస్య రాలేదు. ఇప్పుడు మళ్ళీ టాన్సిల్స్ వాచి జ్వరం వచ్చింది. మళ్ళీ యాంటిబయోటిక్స్ వాడ మంటారా? మరి వాటితో పాటుగా ఆయుర్వేదం మందులు కొనసాగించమంటారా? ఆపమంటారా?

జ. రెండు నెలలపాటు సమస్య రాలేదంటే, సమస్య తీవ్రత తగ్గుతున్నట్లే. మళ్ళీ ఇప్పుడు 103⁰కి - జ్వరంతో, గొంతువాపు ఉందంటే ఒక కోర్సు యాంటిబయోటిక్స్ వాడడం మంచిది. శీతాంశరసం తప్ప మిగిలిన ఆయుర్వేద ఔషధాలు కొనసాగించండి. అల్లోపతి మందులకీ, ఆయుర్వేద ఔషధాలకీ మధ్య ఒక గంట సమయం ఉండాలి. త్రిఫల కషాయంతో పుక్కిలించ మనండి. ఆయుర్వేదం మందులన్ని మరో రెండు నెలలు కొన సాగించండి. రోగనిరోధకశక్తి పెరిగి, పదేపదే టాన్సిలైటిస్ వచ్చే సమస్య తగ్గుతుంది. తియ్యటి పదార్థాలు, పాయసాలు, చాక్లెట్లు, కేకులు, చల్లటి పానీయాలు తగ్గించండి. గోరువెచ్చటి నీళ్ళు తాగే అలవాటు చెయ్యండి.

◆ రామకృష్ణ, 45సం॥గద్వార్.

ప్ర: నాకు గత 2-3 సంవత్సరాలుగా కాలిమడమల దగ్గర, బొటన వేళ్ళ దగ్గర బాగా వాపులు వస్తున్నాయి. రక్తంలో యూరిక్యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉంది. ఒళ్ళంతా నొప్పులుగా ఉంటుంది. అల్లోపతి మందు నిత్యం వాడుతున్నాను. ఆయుర్వేదంలో పరిష్కారం ఉంటే చెప్పండి.

జ. మీరు గౌట్ సమస్యతో బాధపడుతున్నారు కదా. మూత్ర పిండాలు సరిగ్గా పనిచెయ్యక పోయినా లేదా శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతున్నా ఈ సమస్య వస్తుంది. డైరాయిడ్ సమస్య ఏదయినా ఉందేమో పరీక్ష చేయించు కున్నారా? లేకపోతే

అదికూడా చేయించుకోండి. కేవలం ఔషధాలు వాడడం మాత్రమే కాకుండా ఆహారం విషయంలో శ్రద్ధ చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. సింహానాద గుగ్గులు మాత్రలు - రెండు పూటలా రెండేసి వేసుకుని రాన్నా ఏరండ కషాయం - 20 మి.లీ. మందుకి, సమంగా నీరు కలిపి తాగండి. నిత్యం త్రిఫలచూర్ణం ఒక చెంచాడు చూర్ణం అరకప్పు వెచ్చటినీటిలో కలుపుకుని రాత్రిపూట తాగండి.

ఆహారంలో ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా వాడాలి. మాంసా హారం, మద్యపానం, ధూమపానం, కాఫీ, టీలు ఈ సమస్యని తగ్గనివ్వవు. అందువల్ల వీటిని విడిచిపెట్టాలి. మినుములు, బఠానీలు మానెయ్యాలి. పళ్ళు, ఆకుకూరలు నిత్యం తీసుకోవాలి. ఈ ఔషధాలు, పథ్యాలు దీర్ఘకాలం అవసరం. రెండు నెలల తరువాత ఎలా ఉన్నదీ తెలియజేయండి.

◆ పెద్దాపురం, ఒక తండ్రి

ప్ర: మా అమ్మాయి వయసు 20 సం॥లు.మనిషి కాస్త మం దంగా ఉంటుంది. మనం అడిగింది అర్థం చేసుకున్నా తను పూర్తిగా జవాబు చెప్పలేదు. రెండు మూడు మాటల వాక్యాల్లో చెబుతుంది. పని మాత్రం అంతా చేస్తుంది. మా ఇళ్ళల్లో ఆడ పిల్లల్ని బయటికి పంపకూడదు. అందువల్ల బయట ట్రైనింగ్ ఇప్పించడం వీలుకాదు. ఏమయినా మందులే చెప్పండి.

జ: ఇది నాలుక సమస్యకాదు. మెదడు సమస్య కదా. దానికి కేవలం మందులు సరిపోవు. మందులతో పాటుగా - తనకి మాట్లాడడానికి ప్రేరణ, ఉత్సాహం కలిగించే వాతావరణం అవ సరం. మీ ఊళ్ళో కుదరకపోతే వేరే నగరాలలో నయినా, తన వయసు అమ్మాయిలతో ఏదయినా కళ, విద్య నేర్చుకునేందుకు పంపితే మెరుగవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. పూగీ రసాయనం లేహ్యం చెంచాడు చొప్పున పాలు అనుపానంగా రెండు పూటలా ఇవ్వండి. బ్రాహ్మీ ఆకు, శంఖపుష్టి ఆకు, అశ్వగంధ, వసకొమ్ము - ఈ నాలుగు చూర్ణాలనీ సమానంగా తీసుకుని కలిపి ఉంచి, రెండుపూటలా 5 గ్రా. చూర్ణంలో పటికబెల్లం, నెయ్యి కలిపి ఇవ్వండి. ఔషధాలు సంవత్సరం పాటు వాడుతూ, అమ్మాయిని ఏదయినా క్లాసులకి పంపి, తరువాత ఎలా ఉన్నదీ తెలియ జేయండి.

◆ రాజేశ్వరి, శ్రీకాకుళం.

ప్ర. మా బాబు వయస్సు 12 సం॥లు. ఎత్తు 5 అడుగులకంటే తక్కువగా ఉంది. నేను 5 అడుగులు ఉంటాను. మా వారు 5.3" ఉంటారు. మా బాబు కూడా మాలాగానే పొట్టిగా ఉంటా డా? అసలు ఎత్తు పెరగడానికి మందులు ఉంటాయా? ఎవర్ని సంప్రదించినా ఏవోవో ఇస్తున్నారు. చాలా ఖర్చు అవుతోంది కానీ ప్రయోజనం లేదు. మీమీద నమ్మకంతో (మీరు టి.వి.లో చెప్పే విధానం చూశాం) రాస్తున్నాను. నిజంగా పనిచేసేవి ఏమియినా ఉంటే తెలియజేయండి.

జ: ప్రజల అవసరాల మీద, బలహీనతల మీద రకరకాల వ్యాపారాలు జరుగుతున్నాయి. ఇదే నన్నెవరయినా మోసగిస్తే ఎలా ఉంటుంది అనే ఆలోచన ఉంటే ఇటువంటివి జరగవు. ఇక, పొడుగు మొదట జీన్స్ మీద, తరువాత ఆహారం, విహారం, మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా ఉండే పప్పులు, బాదం, మాంసాహారులయితే గుడ్లు, మాంసం వంటివి తిన మనండి. ఒళ్ళు సాగే వ్యాయామాలు, సూర్యనమస్కారాలు (రోజు కనీసం 20 సూర్యనమస్కారాలు) చేయాలి. అలాగే అశ్వగంధ, బల, యష్టిమధు చూర్ణాలు సమానంగా తీసుకుని కలిపి ఉంచుకుని -రోజూ రెండుపూటలా చెంచాడు చూర్ణం చొప్పున పటికబెల్లం చూర్ణం కలిపి - ఇవ్వండి. ఇవి అన్నీ కూడా సంవత్సరం కంటే ఎక్కు కాలం అనుసరించాలి. నెలా రెండు నెలలు వాడితే ఏమి ప్రయోజనం ఉండదు. అనవసరంగా ప్రకటనలు చూసి మోసపోకండి. బాబు వయసు ఇంకా12 సం॥లే కనుక ఎదిగే అవకాశం ఎక్కువ. 18 సం॥ దాటాక అవకాశం తగ్గిపోతుంది. నిజాయితీగా నిజం చెబితే నమ్మేవారు కొందరే. ఏదో ఎండమావుల్లాంటి ప్రకటనలు చూసి 25 సం॥ల వారు కూడా ప్రయత్నాలు చేసి, ఆర్థికంగా, ఆరోగ్య పరంగా నష్ట పోతున్నారు.

ఒక తల్లి, నిజామాబాద్.

ప్ర. మా బాబు వయసు 11 సంవత్సరాలు. మా బాబు స్పష్టంగా మాట్లాడలేకపోతున్నాడు. కొన్ని అక్షరాలు పలకలేడు. ముఖం బిగపడతాడు. మీరు టి.వి.లో చెప్పినది విన్నాను. సంగీతం నేర్పుతున్నాము. సంగీతం పాడుతున్న సమయంలో - ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా పాడుతాడు. మాట్లాడేటప్పుడు ముఖ్యంగా 'అ'తో, 'ల'తో మొదలయిన పదాలు పలకడానికి చాలా కష్టపడతాడు. దీన్ని నత్తి అంటారా? మా పెద్ద బాబుకి ఎటువంటి సమస్య లేదు. ఈ బాబుకి ఈ సమస్య తగ్గించడానికి ఆధునిక వైద్యుల్ని సంప్రదించాము. విటమిన్లు, Serta అనే మందు వాడమని ఇచ్చారు. దానితో muscles relax అవుతాయి అన్నారు. ఈ మందుల వలన ఏమయినా side effects ఉంటాయేమో తెలియదు. ఆయుర్వేదంలో మంచి మందులను సూచించగలరని ఆశిస్తున్నాను.

జ|| మీరు వివరంగా రాసిన లక్షణాల ప్రకారం ఇది నత్తే. ఆయుర్వేదంలో "మిన్మినీ వాతం" అంటారు. ఔషధాలతో పాటు విహారానికి సంబంధించిన సూచనలు కూడా పాటించడం అవసరం. వనకొమ్ము చూర్ణాన్ని పావుచెంచాడు పరిమాణంలో తీసుకుని, తేనె కలిపి, రెండు పూటలా నాకించండి. తరువాత ఒక్కో చెంచాడు సారస్వతారీష్టం, దశమూలారీష్టం, సమానంగా నీరు కలిపి తాగించండి. బాలాశ్యగంధ తైలాన్ని గోరువెచ్చగా చేసి, 3-4 చెంచాలు తైలాన్ని నోట్లో పోసుకుని 5 నిమిషాలు పాటు పుక్కిలి పట్టాలి. అదే తైలాన్ని రోజూ దవడలకి మసాజ్ చేసి అరగంట తరవాత వేడినీటితో స్నానం చేయమనండి.

సింహాసనం, ఝటాముద్ర, బ్రహ్మముద్ర, మత్స్యాసనం, భుజం గాసనం రోజూ సాధన చేయమనండి. రకరకాల ప్రాణా యామాలు నేర్చుకుని సాధన చేయాలి. సంగీత సాధన బాగా ఉపయోగపడుతుంది. Serta వలన side effects ఉంటాయి. దాన్ని ఆపేయండి. ఈ సూచనలన్నీ శ్రద్ధగా ఆరు నెలల పాటు పాటించి చూడండి. తప్పకుండా ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

విజయలక్ష్మి, 56 సం||లు ఆగిరిపల్లి.

ప్ర. నాకు కాలి మడమ మీద దాదాపు రెండు అంగుళాల వెడల్పున వుండు అయ్యింది. 3-4 నెలలు దాటింది. తగ్గడం లేదు. మధుమేహం ఉంది. కొంతకాలం అదుపులో లేదు. కానీ ఇప్పుడు బాగానే కంట్రోల్లో ఉంది. పాదం, కాలు కొంత వరకు రంగు మారింది, దురద ఉంటుంది. ఈ వుండు మానకపోతే కాలు తీసేస్తారేమోనని భయంగా ఉంది. ఆయుర్వేదం మందులతో తగ్గుతుందంటారా?

జ. కాళ్ళలో రక్తనాళాలు బలహీనపడి, రక్త ప్రసారం సక్రమంగా జరగక - కాళ్ళమీద పుళ్ళు ఏర్పడుతుంటాయి. ఇవి తర్వాత మానవు. ముఖ్యంగా మధుమేహ వ్యాధిబాధితులకి మరీ ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. వీటిని తగ్గించుకోవడానికి ఔషధం, విహారం రెండూ ముఖ్యమే. ఔషధపరంగా కైశుర గుగ్గులు, ఆరోగ్య వర్ధిని రెండు రెండేసి మాత్రలు చొప్పున రెండు పూట్ల ఆహారం తీసుకున్న తరువాత వేసుకోండి. మహామంజిష్ఠాది కషాయం - 20 మి.లీ. ఔషధాన్ని సమానంగా నీరు చేర్చి, మాత్రలకి అనుపానంగా తాగండి. త్రిఫలచూర్ణంలో కషాయం కాచుకుని, వడ బోసి, దానితో రోజూ వుండుని శుభ్రంగా కడగాలి. వుండు మీద మర్రి బెరడు, తుమ్మబెరడు చూర్ణాన్ని (బట్టలో జల్లించినది) వుండు మీద చల్లండి. రాత్రిపూట దానిమీద జాత్యాది ఘృతం పూయండి. ఎక్కువ సమయం నిలబడి ఉండవద్దు. కాలిని ఎత్తి ఉంచాలి. మంచం మీద పడుకుని కాళ్ళని 30 డిగ్రీలు ఎత్తుకి వుంచి, కనీసం 30 నిమిషాల పాటు ఉదయం, సాయంత్రం పడుకోవాలి. కాలికి అనుకూలంగా ఉంటే, వాపు పెరగకుండా క్రేప్ బ్యాండ్జీతో కొంతసేపు కట్టుకోవాలి. ఆహారంలో కారం, మసాలా విడిచి పెట్టాలి. చేదు పదార్థాలు ఎక్కువగా వాడండి. వీటన్నింటినీ శ్రద్ధగా 3-4 నెలలపాటు చెయ్యాలి. వుండు మానక రక్త ప్రసారం బాగా తగ్గిపోతే Gaugrene వచ్చే అవకాశం.

కాలు తీయవలసిన అవసరం రావచ్చు. ఆ స్థితికి వెళ్ళకుండా శ్రద్ధ తీసుకోండి.

ప్రసూన, 28 సెంటి, అనాజ్‌వూర్.

ప్ర: మేడం, నేను చర్మ సంబంధమయిన సమస్యతో మీ దగ్గరకి వచ్చినప్పుడు మీరు ఎన్నో సందేహాలతో - గర్భా శయానికి స్క్రానింగ్ చేయించమన్నారు. చేయించారు. రిపోర్ట్ లో డెర్మాయిడ్ సిస్ట్ ఉన్నట్లు వచ్చింది. ఇక్కడి గైనకాలజిస్ట్‌ని సంప్రదిస్తే -లాప్రోస్కోపి ద్వారా సిస్ట్ తీసేయాలి అంటున్నారు. మీరు చెప్పి ఉండకపోతే నేను బెస్ట్ చేయించుకునే దానిని కాదు. ఈ సమస్య బయటపడకపోతే తర్వాత ఎటువంటి సమస్య వచ్చేదో. వెరీ థాంక్స్ మేడమ్. ఇప్పుడు నేను ఆపరేషన్ చేయించుకోక తప్ప దంటారా? చేయించినా మళ్ళీ ఇటువంటి సిస్ట్ ఏర్పడే అవకాశం ఉందని గైనకాలజిస్ట్ చెప్పారు. మీ సలహా ప్రకారం చేస్తాను.

జ: డెర్మాయిడ్ సిస్ట్ కంటినే హాని చేసేది కాకపోయినా ఆపరేషన్ చేయించుకోవడం మంచిదే సిస్ట్ - పరిమాణం కూడా చిన్నది కాదు. మంచి అనుభవం ఉన్న వైద్యుల ద్వారా చేయించుకోండి. సిస్ట్‌లు మళ్ళీ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఆపరేషన్ తరువాత ఆయుర్వేదం ఔషధాలు వాడుకుని, మళ్ళీ సిస్ట్ కాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు భయపడకండి.

ఒకతల్లి, సూళ్ళూరుపేట

ప్ర: మా బాబుకి, 8సంవత్సరాలు కాలిమీద తెల్లటి మచ్చలు, బొల్లి మచ్చలు ఉంటే రెండు నెలల క్రితం మీకు చూపించాను. మీ సూచన మేరకు మందులు వాడుతున్నాము. మార్పు కనబడు తుందో లేదో తెలియడం లేదు. ఈ మచ్చలు పెరిగిపోతాయే మోనని దిగులుగా ఉంటుంది. నా కింక ఏ దిగులు లేదు బాబు గురించే.... దయచేసి ఇంకా మంచి మందులు చెప్పండి. మొత్తం ఎంతకాలం వాడితే తగ్గు తుందంటారు అసలు తగ్గుతుందా ?

జ: పిల్లల ఆరోగ్యం గురించి, తల్లులకి ఆందోళన ఉండడం సహజం. ఆ ఆందోళనని కొంత అందుపులో ఉంచుకోవడం అవసరం. తల్లులు ఆందోళన పడి, ప్రశాంతంగా, సమస్య గురించి పట్టించుకోకుండా హాయిగా ఉన్న చిన్న పిల్లల్ని కూడా ఆందోళనకి గురి చేయడం వలన సమస్య పరిష్కరించు కోవడం కష్టం అవుతుంది.

బొల్లి మచ్చల్లో, సమస్య మూలాలు లోతుగా ఉంటాయి. కణాలలో చర్మానికి రంగునిచ్చే పదార్థం నశించిపోతూండడం వలన తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడుతాయి. పిల్లల్లో ఎక్కువగానే కనబడు తూంటుంది. అయితే పిల్లలో, పెద్దల్లో వలె Auto immune సమస్య తక్కువగా ఉంటుంది. రంగునిచ్చే పిగ్మెంట్ నశించిపోవ దానికి Auto immune కారకాలు ప్రధానం.

అయితే పిల్లలో immunity సమస్య తీవ్రంగా ఉండదు. అందువల్ల వైద్యం ద్వారా తగ్గడానికి అవకాశంఎక్కువ. మందులు సంవత్సరం పైగానే వాడాలి. శ్రద్ధగా వాడాలి దానితో పాటుగా ఆయుర్వేద తైలాన్ని మచ్చల మీద పూయ దానికి ఉదయపు ఎండ, మచ్చల మీద పడేలా 10 నిమిషాలు నిలబడడం చాలా అవసరం. నిత్యం వీలుగా చేయండి. ఔష ధంలో పాటుగా - బావంచాలు చూర్ణం చేసి, మెత్తటి చూర్ణానికి, సువ్వుల నూనె కలిపి, వేడిచేసి - ఆ తైలాన్ని సాయంత్రం పూట మర్దన చెయ్యండి.

ఆహారంలో కారం, పులుపు తగ్గించాలి. బజార్లో రసాయనిక ధర్మాలు చేర్చి తయారు చేసే జామ్, సాస్, పిజ్జా , బర్గర్, నూడుల్స్, ready foods మొదలయినవి మానాలి.

నేరుగా అన్నీ పాటించండి. బాబు మీద ఒత్తిడి పెట్టకండి నిదానంగా తగ్గుతుంది. మచ్చ ఉన్న భాగాన్ని ఫోటో తీసి ఉంచం డి, 5-6 నెలల తర్వాత పోల్చి చూడండి రోజూ చూస్తూంటే మార్పు తెలియదు.

◆ ఒక తల్లి, చెన్నై.

ప్ర. మా బాబు వయసు 10 సం॥లు ఈ మధ్యనే కళ్ళకి సైట్ వచ్చిందన్నారు డాక్టర్. వాడు కళ్ళజోడు పెట్టుకోవడం నాకు ఇష్టం లేదు. కళ్ళజోడు పెట్టుకోకుండా ఆయుర్వేదం మందులతో ఈ సమస్య తగ్గేలా సలహా ఇస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

జ. మీరు వివరాలు పూర్తిగా రాయలేదు - సామాన్యంగా చిన్నపిల్లల్లో లాంగ్ సైట్ సమస్య వుంటుంది. ఇది వంశపారం పర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఉన్నది. కంటికి శ్రమ ఇచ్చేలా నిరంతరం - కంప్యూటర్ స్క్రీన్ లేదా మొబైల్ ఫోన్లో చూస్తూ ఉండడం వలన కూడా రావచ్చు. కళ్ళజోడు పెట్టుకోకుండా ఆలస్యం చేస్తే పవర్ పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. ముందు వెళ్ళి జోడు పెట్టించండి. దానితో పాటు ఆయుర్వేద ఔషధాలు కూడా వాడితే పవర్ పెరగకుండా నెమ్మదిగా తగ్గించుకోవచ్చు. త్రిఫలపుష్పం (15గ్రా) ఉదయం పరగడుపున 1/2 కప్పు వేడి పాలలో కలిపి, నిత్యం సంవత్సరంపాటు ఇవ్వండి. యష్టిమధు చూర్ణం 3 గ్రా + 1/2 చెంచా వెన్న, కొద్దిగా తేనె - ఒక కప్పు గోరువెచ్చని పాలలో కలిపి, సాయంత్రం పూట-3 నెలలపాటు ఇవ్వండి. కంటికి సంబంధించిన వ్యాయామాలు రోజూ 10-15 ని॥ పాటు చేయాలి చీకటి గదిలో ఒక కొవ్వొత్తి వెలిగించి, తల స్థిరంగా ఉంచి, కంటి గుడ్డుని అటూ ఇటూ తిప్పుతూ దృష్టిమాత్రం కొవ్వొత్తి మీద ఉండేలా చూడాలి. కంటి గుడ్డుని కుడివైపుకి, పైకి ఎడమవైపు, కిందికి, నెమ్మదిగా తిప్పుతూ చేసే వ్యాయామం, ఆకాశంలో చంద్రుణ్ణి దృష్టి కేంద్రీకరించి చూసే వ్యాయామం, తేలిక క్రియ, నిత్యం చేయాలి. కంటికి తగినంత విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. ఇవన్నీ పవర్ని అదుపులోకి తేవడానికి సహాయపడతాయి.

◆ శ్రీలేఖ, 16 సం॥, మహబూబ్ నగర్.

ప్ర. నేను 11 సం॥లకి మెచ్చూర్ అయ్యాను. మొదటి నుండి 40-45 రోజులకి పిరయడ్ వచ్చేది. కొన్ని రోజులు హోపి యో మందువాడాను. ఇప్పుడు రెండు నెలలు అయి పోయింది. మా డాక్టర్ స్కానింగ్ చేయించమంటే చేయించాను. ఆ రిపోర్టు కూడా పంపుతున్నాను. నేను ఇంటర్మిడియట్ చదువుతున్నాను. ఒత్తిడి చాలానే ఉంది. ఒత్తిడి వలన ఇలా జరుగుతుందా? మంచి సలహా ఇస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

జ. రిపోర్ట్ చూశానమ్మా పి.సి.బి.డి సమస్య ఇప్పటికి రాలేదు కానీ అలా మారే అవకాశం కనబడుతోంది. మారకుండా చూసుకోవడం అవసరం. అందుకోసం నిత్యం నువ్వు ఒక గంట వ్యాయామం చెయ్యాలి. ఒక్కపూట జాగింగ్ ఒకపూట సూర్యనమస్కారాలు తప్పకుండా చెయ్యి సమయం ఉండడం లేదు అన్న నిజమే అయినా ఎలాగో వీలు చేసుకోవాలి. టైం లేదు అంటే శరీరం వినదు కదా. అలాగే రోజూ ఒక చెంచాడు మెంతులు, రాత్రి పెరుగులో నానబెట్టి ఉదయం మింగేయాలి. సాయంత్రం పూట ఒక చెంచాడు వేయించిన అవిశగింజలు తినాలి. రోజూ ఒక చిమ్మిలిఉండ తీసుకోవాలి. వీటితో పాటుగా కుమారి ఆనవం 20మి.లీ. మందుకి సమానంగా నీరు కలిపి రెండుపూటలా రజః ప్రవృత్తినీ రజః ప్రవర్తినీవటి మాత్రలు రెండేసి చొప్పున భోజన తర్వాత - 6 నెలలపాటు వాడు. తీపి తగ్గించి పులుపు, కారం రుచులు తినాలి. వ్యాయామం చాలా ముఖ్యం.

◆ ఇ.మెయిల్, లండన్ నుండి, దేవేందర్.

ప్ర. మా అబ్బాయికి ఉన్యూషియా (schizopminia) అని డయోగ్నోస్ చేశారు. మీ గురించి తెలిసి రాస్తున్నాను. ఆయుర్వేదంలో ఈ సమస్యకి పూర్తిగా తగ్గించగలమా?

జ. ఉన్యూషియా కష్టసాధ్యం. అయితే ఆయుర్వేదం మందులు పరిస్థితిని అదుపులో ఉంచడానికి తోడ్పడతాయి. వీటితో పాటుగా పునరావాస కేంద్రంలో ట్రైనింగ్ చాలా అవసరం. కళ్యాణపుష్పం 20మి.లీ. వేడి పాలతో నిత్యం పరగడుపుతో ఇవ్వండి మానసమిత్రవటి రెండు మాత్రలు చొప్పున, రెండు పూటలా భోజనం తరువాత సారస్వతారిష్టం 20మి.లీకి సమానంగా నీరు కలిపి అనుపానంగా సంవత్సరం పాటు వాడండి తరువాత అవసరాన్ని బట్టి మందులు మార్చుదాము.

◆ ఒక రోగి, 70 సం॥లు (వివరాలు రాయడం లేదు)

ప్ర: అమ్మా నాకు రోటీన్ పరీక్షలలో కిడ్నీలో ఏవో చిన్న కంటి ఉన్నట్లు అనుమానించి, ఎమ్.ఆర్.ఐ చేశారు. ఆ కంటి క్యాన్సర్ ఏమో అని సందేహం వ్యక్తం చేశారు. డాక్టర్లు ఆపరేషన్ చేసి, కంటి తీసేస్తాం అంటున్నారు. నా వయసు 70 సం॥ ఇప్పుడు నాకు ఈ ఆపరేషన్లు వగైరా ఇష్టంలేదు. ఒకవేళ అది క్యాన్సర్ అయినా నేను చేయించుకోదల్చుకోలేదు. ఆయుర్వేదంలో - మందులుంటే సూచించండి. మీ మీద నమ్మకంతో అవి మాత్రమే వాడాలని నిర్ణయించుకున్నాను.

జ: క్యాన్సర్ మో అనీ సందేహం వ్యక్తమయినా ఆందోళన పడని మీ మనసు నిజంగా గొప్పది. అందరూ అనుసరించ దగినది. ఈ వయసులో నేను ఆపరేషన్ చేయించుకోను - అని మీకు మీరే నిర్ణయించుకున్నారు. - అలా నిర్ణయించుకో గలగడానికి కూడా ఒక ధైర్యం వుండాలి.

మీ మనోధైర్యం, స్థైర్యం అభినందనీయాలు. మీకు ఎటు వంటి సమస్యలు లేవని రాశారు. కొన్ని ఆయుర్వేద ఔషధాలు రాస్తున్నాను. ఇవి క్యాన్సర్ వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోవడానికి అని కాక, మీ పరిస్థితి మెరుగు పర్చడానికి రాస్తున్నాను. - ఆరోగ్యవర్ధిని మాత్రం రెండుపూటలా రెండేసి, చిత్రకాది వటి మూడుపూటలా ఒక్కక్కొటి వేసుకోండి. అశ్వగంధచూర్ణ 3గ్రా పాలతో కలిపి రెండు పూటలా వాడండి. పునర్నివాసవం 20మిలీ కి సమానంగా నీరు చేర్చి, మాత్రం అనుపాసంగా తీసుకోండి.

నిత్యం ఆహారంలో సగం శాతం పళ్ళు తినండి. పళ్ళు శరీరాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి - క్యాన్సర్ కారక మలినాలని బయటకి పంపడానికి తోడ్పడతాయి. రోజూ రెండు పూటలా ఖాళీ కడుపులో 15 నిమిషాల చొప్పున ప్రాణాయామాలు చేసి, చివరో 9 సార్లు ఓంకారం కూడా చెయ్యండి 5 నిమిషాల పాటు శవాసనలో విశ్రమించండి.

ఇవి అన్నీ కూడా శరీరం సమర్థవంతంగా సమస్యని ఎదుర్కోవడానికి తోడ్పడతాయి.

◆ జానకీదేవి, 80 సం॥లు, హైదరాబాద్.

ప్ర: రెండుకళ్ళకీ కాటరాక్టు ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. నాలుగు సంవత్సరాలు దాటింది. మూడునెలలనుండీ ఎడమ కన్ను ధారగా నీరు కారుతోంది. కంటి గుడ్డు ఒక పొరలా వచ్చింది. ఈ వయసులో ఆపరేషన్ రిస్కుతో కూడినపని అని చెబుతున్నారు. మీరు ఆపరేషన్ లేనివిధంగా సరైన చికిత్సను అందించగలరని ఆశతో రాస్తున్నాను. ఈ చివరదశలో మీరు కృతజ్ఞులాలనై ఉంటాను. దయజేసి మందులు సూచించగలరు. మీరు చేస్తున్న మానవసేవకే మిక్కిలి సంతోషిస్తున్నాను.

జ: అమ్మా మీకు కొన్ని ఔషధాలు రాస్తున్నాను. పొర కరిగి పోతుందని చెప్పను కానీ, ఉపశమనం కలుగుతుంది. కాంచ నార గుగ్గులు మాత్రం రెండుపూటలా రెండేసి వేసుకుని, దశమూలారిష్టం 20మి.లీ ఔషధానికి సమంగా నీరుకలిపి అనుపాసంలో తాగండి. ఉదయం సాయంత్రం 3 గ్రా శతావరి చూర్ణాన్ని పాలతో కలిపి తాగండి.

త్రిఫలా చూర్ణం (చెంచాడు) 60 మి.లీ. నీటిలో కలిపి సగం ఇగిరేలా మరిగించండి. మిగిలిన కషాయాన్ని వడబోసి చల్లారిన తరువాత పరిశుభ్రమయిన తెల్లటి బట్ట/ దూది కషాయంలో ముంచి దాన్ని కళ్ళమీద ఉంచుకుని 10ని॥లు కళ్ళు మూసుకుని పడుకోండి ఇలా రెండుపూటలా చెయ్యండి - రెండు నెలల తరువాత ఎలా ఉన్నదీ తెలియజేయండి.

◆ శ్రీవిద్య, 45సం॥లు వికారాబాద్.

ప్ర: పాదాలు విపరీతంగా పగులుతున్నాయి. పరిష్కారం సూచించగలరు.

జ: శారి బాధ్యసవం - 30మీ.మీకి సమంగా నీరు కలిపి రెండుపూటలా తాగండి. పిండతైలాన్ని రెండు పూటలా పాదాలకి మర్దన చేయండి. రోజూ పాదాలని ఉప్పువేసిన నీటిలో 5ని॥లపాటు ఉంచి, మెత్తటి బ్రష్టుతో శుభ్రం చేయండి. తప్పకుండా సమస్య తగ్గుతుంది.

◆ సుచిత్ర 45 సం॥, కలకత్తా

ప్ర: చాలామంది కీళ్ళ నొప్పులతో బాధపడడం చూస్తుంటాను. నాకు కూడా అటువంటి సమస్య వస్తుందేమో, కీళ్ళ మార్పిడి అవసరం అవుతుందేమోనని భయంగా ఉంది. అసలు ఈ సమస్య ఎందుకొస్తుంది. కీళ్ళనొప్పులు రాకుండా ఉండాలంటే ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? ఇది వంశపారంపర్యం గా వచ్చే అవకాశం ఉందా? మా అమ్మగారికి కీళ్ళనొప్పులు ఉన్నాయి.

జ: రకరకాల కీళ్ళనొప్పులలో ఎక్కువమందికి 45 సం॥ల తర్వాత వచ్చే నొప్పులని 'ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్' అంటారు. వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. అవకాశం ఉంది. అంటే కుటుంబంలో పుట్టిన అందరికీ రాదు. ఇది కొంతవరకూ ఆడవాళ్ళల్లో ఎక్కువగా కనబడే సమస్య. ముఖ్యంగా బహిష్టులు ఆగిపోయే ఆడవాళ్ళలో మెనోపాజ్ సమయంలో హార్మోన్లలో మార్పులు వచ్చి, ఈస్ట్రోజెన్ తగ్గి పోవడం కీళ్ళ నొప్పులు రావడానికి ఒక కారణం శరీరం బరువు ఎక్కువగా ఉండడం, మధుమేహం కూడా కారకం లవుతాయి. ఎప్పుడయినా మోకాళ్ళకీ లేదా ఇతర కీళ్ళకి దెబ్బలు తగిలితే వాళ్ళకి ఆ కీళ్ళల్లో ఆర్థరైటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. మానసిక వత్తిడి ఉంటే రావడానికి అవకాశం ఉంది. ఈ అంశాలు దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. కాళ్ళలో కండ రాలు బలంగా ఉండేలా చూసుకుంటే ఆర్థరైటిస్ బాధించ కుండా కొంతవరకూ అవకాశం ఉంటుంది.

వ్యాయామం ద్వారా కండరాలని బలిష్టం చేసుకోవచ్చు. కీళ్ళని అతిగా కష్టపెట్టకూడదు. ఎక్కువగా మెట్లెక్కి దిగడం, ఎక్కువ బరువులు మోయడం వంటివి తగ్గించాలి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి.

వాము, వెల్లుల్లి, అల్లం, శొంఠి వంటి ద్రవ్యాలు మోకాళ్ళ నొప్పులు పెరగకుండా ఉండడానికి తోడ్పడుతాయి. వీటిని నిత్యం ఆహారంలో తీసుకోవాలి. కీళ్ళ మీద ఆముదం లేదా నువ్వుల నూనెతో మసాజ్ చేసి వేడినీటితో కాపడం పెట్టుకోవడం ద్వారా మోకాళ్ళ చుట్టూ ఉన్న కండరాలు బలంగా ఉంచుకోవచ్చు. మోకాళ్ళు నడుం బలంగా ఉండే వ్యాయామాలు నిత్యం చెయ్యాలి. ఆయర్వేద ఔషధాలు యోగ రాజ గర్గాలు తక్కువ మోతాదులో, అంటే రెండు పూటలా ఒకొక్క మాత్ర చొప్పున, గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకుంటూంటే ఆర్థరైటిస్ సమస్యని దూరంలో ఉంచే అవకాశం ఉంటుంది.

◆ శిరీష, 25 సం॥లు షోలాపూర్.

ప్ర: నాకు శరీరం మీద అక్కడక్కడా చిన్న చిన్న తెల్ల మచ్చలు వచ్చాయి. అవి పూర్తిగా తెల్లగా లేవు. 2-3మి.మీ. పరిణా మంలో చాలా ఉన్నాయి. బొల్లి మచ్చలా? ఇంకా పెద్దవి అవు తాయా? చాలా బాధగా అనిపిస్తోంది ఇవి పెరగకుండా తగ్గ డానికి మంచి మందులు చెప్పండి.

జ: మీరు పంపిన ఫోటో చూశాను. ఇది బొల్లిగా మారే అవ కాశం లేదు. బెంగపడద్దు. మీరు శారిబాదివటి, ఆరోగ్యవర్ధిని మాత్రలు రెండు రకాలు ఒక్కొక్కటి చొప్పున మూడు పూటలా వేసుకోండి. మాత్రలకి అనుపానంగా మంజిష్ఠాది కషాయం - 3 చెంచాల మందుకి, సమానంగా నీరు కలిపి తాగండి. మచ్చలపైన తులసి ఆకు రసం మిరియాల చూర్ణం కలిపి, లేపనంలా నిత్యం రాయండి. మూడు నెలల తరవాత ఎలా ఉన్నదీ తెలియచేయండి మందులు ఆరు నెలలు వాడవలిసి రావచ్చు.

◆ తమజ్జ, హైదరాబాదు.

ప్ర: మా అమ్మగారి వయస్సు 60సం॥ ఆవిడకి బీ.పి. ఉంది. రెండు రకాల మందులు వాడినా అదుపులోకి రాలేదు.

జ: ఆహారంలో మాంసాహారం, గుడ్డులో ఉండే పచ్చసొన, ఊరగాయలు, చిప్స్, అప్పడాలు, బజ్జీలూ, మసాలా కూరలు మానెయ్యమనండి. నిత్యం అరగంట నడవమనండి ఒక నెల తరవాత బీ.పి. చూడండి. తప్పకుండా తగ్గుతుంది. ఉప్పు ఉన్న ఆహారపదార్థాలు తగ్గించడం బీపి తగ్గడానికి చాలా అవసరం.

◆ విజయలక్ష్మి, వెంకటాపురం, 50 సం॥లు.

ప్ర: నాకు మెడ మీద చాలా పులిపిర్లు ఏర్పడ్డాయి. ఇలా రావడానికి కారణం ఏదయినా ఉంటుందా? వీటిని తగ్గించు కోవడానికి ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఉంటాయా? దయచేసి సూచించగలరు.

జ: పులిపిరి కాయలు సామాన్యంగా వైరస్ వలన వస్తాయి. ఎక్కువశాతం హాని చెయ్యనివే ఉంటాయి. కొన్ని పులిపిర్లు Sexually Transmitted Diseases వలన, జననావ యవాల దగ్గర ఏర్పడతాయి -ఇవి హానికరాలు. సామాన్యంగా మెడమీద, కనురెప్పల మీద చిన్న చిన్న కాయల్లా ఉండేవి హానికరాలు కావు. వేళ్ళ కణుపుల మీద, మోకాళ్ళ మీద, నుదుటి మీద చప్పిడిగా ఉండే పులిపిర్లు వస్తుంటాయి. ఇవి గరుగ్గా ఉంటాయి. దురద కూడా ఉంటుంది. పులిపిర్లని గిల్లడం, వాటిని తియ్యడానికి కొన్ని పద్ధతుల్లో ప్రయత్ని స్తూండడం వలన, కోతిపుండు బ్రహ్మరాక్షసిలా తయారవు తాయి. పులిపిర్లు పెద్దవవుతున్నా, వాటికవే పుండుపడినట్లు అయినా వెంటనే డాక్టర్ల సలహా తీసుకోవాలి. పులిపిర్లు తగ్గించుకోవడానికి ఓర్టుతో దీర్ఘకాలం పాటు రెండు చిటికెల శంఖభస్మం (ఆయుర్వేద ఔషధశాలల్లో లభిస్తుంది), నిమ్మరసం కలిపి ఒక లేపనంలా తయారు చేసుకుని, పులిపిరి మీద పూయాలి ఇలా ఎప్పటికప్పుడు కలుపుకొని వాడాలి. అలాగే లేత బొప్పాయి కాయని గిల్లితే వచ్చే పాల వంటి పదార్థాన్ని లేపనంలా రాస్తున్నా కూడా నిదానంగా తగ్గుతాయి. కొందరి లో నుదుటిమీద దట్టంగా ఏర్పడుతుంటాయి. అటువంటి వారికి కడుపులోకి కూడా ఔషధాలు అవసరం అవుతాయి.

◆ సీతారాం, 45 సం॥లు, నెల్లూరు.

ప్ర: నాకు చెవికింది భాగంలో బిళ్ళ కట్టినట్టుగా ఉంది. రూపాయి కాసంత పరిమాణంలో ఉంది. నొప్పిగా ఉంది. జ్వరం లేదు. ఇదేమయినా ప్రమాదకరమా? ఆయుర్వేదం మందులతో తగ్గే అవకాశం ఉంటుందంటారా? తెలియ జేయగలరు.

జ: ఇది చెవికింద ఉండే ఒక గ్రంథి వాపు. చెవిలో, పళ్ళల్లో ఏదయినా ఇన్ఫెక్షన్ ఉంటే ఈ గ్రంథి వాస్తుంది. అలాగే తల, మెడభాగంలో ఏవయినా కురుపులు ఉన్న ఈ గ్రంథి వాస్తుంది. ఈ గ్రంథి వాపు సామాన్యకారణాల వలన రావచ్చు. లేదా తీవ్రమయిన కారణాల వలన కూడా రావచ్చు. కాంచనార గుగ్గులు మాత్రలు రెండు పూటలా రెండేసి చొప్పున వేసుకోండి. మునగాకు ముద్దగా నూరి, అముదంలో వేసి వేయించి, వెచ్చగా ఉన్న ముద్దని, వాపు మీద లేపనంగా రాసుకోండి 10 - 15 రోజులలోపుగా వాపు తగ్గిపోకపోతే క్షయ లేదా కాన్సర్ వంటి సమస్య ఉన్నదీ, లేనిదీ నిర్ధారించుకోవడం అవసరం.

◆ సునంద, 45 సం॥లు, హైదరాబాదు.

ప్ర: నేను Pemphigus సమస్య కోసం మీ దగ్గర గత 2-3 సం॥లుగా మందులు వాడుతున్నాను. అంతకు ముందు రకరకాల ప్రయత్నాలు చేశాను. ఇప్పుడు నోట్లో పుళ్ళు బాగా తగ్గిపోయాయి. కాళ్ళమీద అక్కడక్కడా ఉన్నాయి. ఇంతకు ముందు స్టిరాయిడ్ టాబ్లెట్లు రోజు వాడేదాన్ని గత కొన్ని నెలలు గా వారంలో రెండు రోజులు వేసుకుంటున్నాను. ఇకముందు మందులు ఎలా వాడమంటారో తెలియజేయండి. మీ మందులతో పూర్తిగా తగ్గుతుందనే ధైర్యం వచ్చింది. మీ సలహా కోసం చూస్తున్నాను.

జ: Pemphigus అనే వ్యాధి చాలా దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ఈ వ్యాధి చికిత్సలో దీర్ఘకాలం steriods వాడవలసి వస్తూంటుంది. దీర్ఘకాలం steriods వాడడం వలన రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం, ఎముకలు బలహీన పడటం వంటి side effects ఉంటాయి. అయితే ఈ ఔషధాలు కూడా వ్యాధిని తగ్గించలేవు. వాటిని వాడినంత కాలం వ్యాధిని అదిమి పెడ తాయి. కొన్ని కొన్ని వ్యాధులకి సంవత్సరాల తరబడి ఔషధాలు వాడవలసి ఉంటుంది. మీకు ఇప్పటికే steriods అవసరం తగ్గింది. ఇక మీదట వారానికి ఒక్కరోజు steriods వేసు కుంటూ, 4- 5 సం॥ తరవాత రోజుకు ఒకటి, తర్వాత పూర్తిగా ఆపెయ్యండి. మీరు రాసిన ఆయుర్వేద ఔషధాలను కొనసాగించండి. మీ ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.

◆ ఒకతల్లి

ప్ర: మా అబ్బాయి వయసు 15 సంవత్సరాలు. బాబుకి ఈ మధ్య కొద్ది ఛాతీ పెరుగుతోంది. ఫ్రెండ్స్ వాడిని ఏడిపి స్తున్నారు. కొందరు ప్లాస్టిక్ సర్జరీ చేయించమని సలహా ఇస్తున్నారు. ఈ విషయంలో ఆయుర్వేదం మందులేమయినా ఉప యోగ పడతాయేమోనని ఆశగా రాస్తున్నాను.

జ: ఇటువంటి సమస్యలు ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంటాయి -మానసికంగా కృంగిపోతుంటారు. ఇటువంటప్పుడు మనస్సు ధైర్యంగా ఉంచుకోవాలి. దీనిని Gynaecomastia అంటారు.

ఆడపిల్లల్లో - మగపిల్లల్లో ఉండే టెస్టోస్టిరాన్ హార్మోన్ ఉంటుంది. అయితే తక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే మగపిల్లల్లో ఆడపిల్లల్లో ఉండే ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ ఉంటుంది. కానీ తక్కువపరిమాణంలో ఉంటుంది. Teenage మగ పిల్లల్లో ఈ హార్మోన్స్ లో కొన్ని తేడాలు - అంటే టెస్టోస్టిరాన్ కొంచెం తక్కువగా ఉన్నా, ఈస్ట్రోజెన్ కొంచెం ఎక్కువగా ఉన్నా ఛాతీపెరిగే ఈ సమస్య వచ్చే అవకాశం ఉంది. కొన్ని సందర్భాలలో హార్మోన్స్ లో తేడాలు కనబడకపోవచ్చు. ఈ మార్పు రెండు పక్కలా ఒకే విధంగా ఉంటే భయం అక్కర్లేదు. అలాకాక ఒక పక్క మాత్రమే గడ్డలా ఉంటే తప్పనిసరిగా వెంటనే పరీక్ష చేయించాలి.

మీ బాబుకు స్నేహితులతో ఇబ్బంది లేకుండా డ్రెస్సుల విషయంలో శ్రద్ధతీసుకోండి. నిత్యం వ్యాయామం చేయమ నండి. కొవ్వు పెరిగి ఇబ్బందికరంగా కనబడకుండా ఉంటుంది. నిత్యం అశ్వగంధ కాప్సుల్స్ రెండు పూటలా ఒక్కొక్కటి చొప్పున, కాంచనార గుగ్గులు కూడా ఒక్కొక్క టాబ్లెట్ రెండుపూటలా 6 నెలలపాటు ఇవ్వండి. సామాన్యంగా ఈ సమస్య 1-2 సంవత్సరాలలోపు తగ్గుతుంది. ఆందోళన పడవద్దు.

◆ ఈ మెయిల్, ఒరిస్సా -

ప్ర: మా నాన్నగారి వయస్సు 65 సంవత్సరాలు. ఆయనకి సిరోసిస్ ఆఫ్ లివర్ వ్యాధి అని నిర్ధారించి 5సం॥లు అయ్యింది. ఇప్పుడు ఆయనకి లివర్ ట్రాన్స్ ప్లాంట్ మార్గం అని చెప్పారు. మేము మధ్య తరగతి కుటుంబీకులం. అంత ఖర్చు పెట్టి చేయించే స్థోమత మాకు లేదు. ఆయుర్వేదంలో ఏమయినా అవకాశం ఉంటుందేమో తెలియజేయగలరు.

జ: మన శరీరంలోని మలినాలని, అంటే శరీరానికి హాని చేసే పదార్థాలను బయటటి పంపే పని లివర్ చేస్తుంది. జీర్ణ క్రియ, తిన్నది శరీరానికి వంటబట్టేలా చెయ్యడం వంటి ప్రధాన మయిన పనులు లివర్ ద్వారానే జరుగుతాయి. సిరోసిస్ అనే సమస్యలో లివర్ లో కణాలు నెమ్మది నెమ్మదిగా నిర్జీవం అయి పోతుంటాయి. జీవశక్తి ఉన్న కణాలు తగ్గిపోతాయి. రక్తం ద్వారా శరీరానికి అందవలసిన పోషకాలు, హార్మోన్లు, మందులూ -అన్నింటికీ ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. లివర్ కి సంబంధించిన అనారోగ్యాలు, మధుమేహం, మధ్యపానం-ఈ సమస్యకి దారితీసే కారణాలలో కొన్ని. మమూలుగా లివర్ కి సంబంధించిన అనారోగ్యాలు తగ్గించడానికి ఆయుర్వేదంలో మంచి మూలికలు, ఔషధాలు ఉన్నాయి. అయితే వ్యాధి బాగా ముదిరాక, మందులతో పూర్తిగా నయం చెయ్యలేము. మీ నాన్నగారి పరిస్థితి మెరుగుకావడానికి కొన్ని ఔషధాలు వాడండి - గోమూత్ర అర్కం 2మి.లీ పరిణామంలో రెండు పూటలా ఇవ్వండి. "యకృత్తీహారి రస" మాత్రలు రెండు పూటలా రెండేసి వేసుకుని, వెంటనే పునర్నవాసవం -20మి.లీ ఔషధానికి సమానంగా నీటిని కలుపుకుని తాగమని చెప్పండి. చాలా తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకోమనండి.

చేతనయినంత వరకూ అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామం ప్రయత్నించ మనండి.

◆ ఎస్.ఎస్.రెడ్డి, 62 సం॥ హైదరాబాదు.

ప్ర: షుగర్ కిల్ అనే తీగ - డయాబెటిస్ ని తగ్గిస్తుందంటే కొని మా దొడ్లో నాటాను. దీన్ని ఏ విధంగా వాడాలో తెలియజేయగలరు.

జ: షుగర్ కిల్ రక్తంలో చక్కెరని తగ్గిస్తుంది అనడానికి ఆధారాలు లేవు. మీరు నేరేడు గింజల చూర్ణంతో - కషాయం చేసుకుని వాడండి. 30మి.లీ. కషాయం రెండుపూటలా తీసుకోండి.

◆ గిరిజ, 35 సం॥లు, వికారాబాద్.

ప్ర: మేడం, నాకు పొట్ట బాగా ఉబ్బినట్లుంటే డాక్టర్ స్కాన్ చేయించారు. స్ప్లీన్ బాగా వాచింది అన్నారు. లివర్ కూడా కొంత పెరిగింది. రక్తపరీక్షలో ప్లేట్‌లెట్స్ బాగా తగ్గాయి. ప్రస్తుతం 40,000 ఉన్నాయి. కొన్నాళ్ళు steroid మందులు ఇచ్చారు. ఎక్కువ కాలం వాడితే ఎముకలు బలహీనం అయి పోతాయని, శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గుతుందనీ ఆపె య్యమన్నారు. దీనికి ఆయుర్వేదంలో పరిష్కారం ఉంటే తెలియజేయగలరు.

జ: మీకున్న సమస్యని ఆధునిక వైద్య పరిభాషలో Thrombocytopenia అంటారు రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలలో ఇలా ప్లేట్‌లెట్లు తీవ్రమైన వైరల్ లేదా bacterial జ్వరాలు వచ్చినప్పుడు క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధుల్లో - ప్లేట్‌లెట్స్ బాగా తగ్గిపోతాయి జ్వరాలలో Spleen, liver enlargement కూడా ఉంటుంటుంది. అయితే ఇతర వివరాల ప్రకారం మీకు ఇతర సమస్యలేమీ లేవు. మీ Spleen enlargement వలన మాత్రమే ఈ సమస్య ఏర్పడింది. మీరు రెండు నెలలపాటు సుదర్శన ఘనవటి మాత్రలు, ఆరోగ్యవర్ధినీవటి మాత్రలు ఒక్కొక్కటి చొప్పున మూడు పూటలా ఆహారం తీసుకున్న తరువాత వేసుకోండి. పునర్నవాసనం, లోకఅనవం - ఒక్కొక్కటి 15 మి.లీ. చొప్పున సమంగా నీరు కలిపి మాత్రలకి ఉదయం, సాయంత్రం అనుపానంగా తాగండి. రోజూ ఒక కప్పు వేడిపాలలో చిన్ని చెంచాడు పసుపు కలిపి తాగండి. ఈ మందులూ, సూచనలూ రెండు నెలల పాటు అనుసరించిన తర్వాత రక్త పరీక్ష చేయించి తెలియజేయండి.

◆ సావిత్రి, 65 సం॥లు, జీడిమెట్ల

ప్ర: మా వారికి కొంచెం అనారోగ్యంగా ఉంటే, కోయం బత్తూరులో ఎవరో వైద్యుడు ఉన్నాడని, మమ్మల్ని Phone లో మాట్లాడమన్నారు. ఆ తర్వాత అతడు మా ఇంటికి ఎవరో పంపాడు. ఇంట్లో ఎవరో మా మీద దుష్టశక్తి ప్రవేశపెట్టారని చెప్పి నా దగ్గరున్న బంగారుగాజుల్ని - మట్టి గాజుల్లా మార్చే శాడు. వేలల్లో ఖర్చు పెట్టినా మారారు ఆరోగ్యం మెరుగు కాలేదు. దాంతో నాకు దిగులు ఎక్కువైంది. లక్షలు నష్ట పోయాం. ఇప్పుడు నాకు ఊరికూరికే ఏడుపు వచ్చేస్తోంది. మా మీద చేసిన ప్రయోగాన్ని తగ్గించి, ఆరోగ్యంగా చెయ్యడం సాధ్యమేనంటారా?

జ: మీ వంటి అమాయకుల్ని ఇలా గాలం వేసి పట్టుకుని, తెలివిగా మోసం చేసి అక్రమంగా డబ్బు సంపాదించేవారు ఎక్కడపడితే అక్కడ ఉంటున్నారు.

మందుల షాపుల దగ్గర, మార్కెట్లల్లో ఇలాంటివారు - మీకేదో అనారోగ్యం ఉంది కదా; ఇట్టే తగ్గించే మందులు ఇప్పిస్తాం. అంటూ తీసుకెళ్ళి ఏవేవో చెప్పి వేలకు వేల గుంజు తున్నారు. ఇలా మాటల గారడి జేసేవారి బుట్టలో పడకుండా ఉండే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

అందరూ ఈ విషయం చదివి ఇకముందు ఎవరూ ఇలా నష్టపోకుండా ఉంటారనే ఆశతో ఈ అంశం రాస్తున్నాను.

జరిగింది జరిగిపోయింది. ఇప్పుడు మీరు అవే మాటలు మనసులో పెట్టుకుని బాధపడుతుంటే ఆరోగ్యం ఇంకా దెబ్బ తింటుంది. ఆరోగ్యం పోతే సంపాదించుకోవడం కష్టం. మీరు నిత్యం అశ్వగంధి కాపుల్స్ రెండు పూటలా ఒక్కొక్కటి వేసుకోండి.

తులసి ఆకులు, ఏలక్కాయలు వేసి టీలా కాచుకొని రెండు పూటలా తాగండి. నిత్యం సుందరకాండ పారాయణ చేసుకోండి. మనసు దృఢంగా తయారవుతుంది. మీ వారి ఆరోగ్య సమస్య ఏమిటో తెలియజేయండి - ఆయుర్వేదంతో ఆయనను ఆరోగ్యవంతుణ్ణి చేయొచ్చు. ఎవరో ఏదో చేయించారనే ఆలోచన వదిలెయ్యండి. అటువంటి శక్తి ఎవరికీ ఉండదు. అలా జరుగదు.

◆ **నరసింహం, హైదరాబాదు**

ప్ర: మేడం, నా భార్య వయసు 25 సం॥లు. నెలసరి సరిగా రావడం లేదు, పెళ్ళయి 3 సం॥లు అయినా పిల్లలు కావడం లేదు, అని మీ దగ్గర 6 నెలలుగా మందులు తిని టోంది. ఇంగ్లీషు డాక్టర్ చూసి, గర్భాశయం చిన్నదిగా ఉందనీ, అండాలు కావడం లేదనీ లాప్రోస్కోపి చెయ్యాలనీ చెబితే, అవన్నీ చేయించుకోలేమని మీ దగ్గరకి తీసుకొచ్చాను. ఇప్పుడు నెల తప్పింది. రెండు నెలలు ప్రెగ్నెన్సీ టెస్ట్ కూడా పాజిటివ్ వచ్చింది. అయితే ఆమెకు రోజంతా వాంతులు అవుతున్నాయి. ఏమీ నిలవడం లేదు. మందులు ఏమైనా చెప్పండి ప్లీజ్!

జ: చాలా సంతోషం, ఆపరేషన్ల అవసరం లేకుండా సహజంగా గర్భధారణ జరిగితే ఇంకా కావలసింది ఏముందమ్మా. మొదటి మూడు నెలల్లో ఇలా వాంతులు కావడం ఒక లక్షణం. ఆహారంలో ఎక్కువగా పళ్ళు తీసుకోమనండి - ఒక్కసారిగా ఆహారం తినడం కుదరదు. కొద్ది కొద్దిగా తినమనండి. నూనెలో వేయించిన పదార్థాల వలన వికారం ఎక్కువ అవుతుంది. అందువల్ల వాటిని మానాలి. ఒక చెంచాడు నిమ్మరసం, చెంచాడు అల్లంరసం, 1 చెంచా తేనె కలుపుకుని రోజులో 2-3 సార్లు నాకమనండి. దానిమ్మ, కమలా పళ్ళు వికారాన్ని తగ్గిస్తాయి. కంగారు పడవద్దు. మూడు నెలలు నిండగానే సమస్య తగ్గుతుంది. బరువులు ఎత్తవద్దు, వంగి పని చేయొద్దు. ఎత్తు మీద నుండి కిందికి చూడవద్దు. వీలయినంత విశ్రాంతిగా గడపమనండి. దాంపత్యానికి దూరంగా ఉండాలి.

◆ **ఒకతల్లి, మహబూబ్ నగర్.**

ప్ర: ఇటీవల పేపర్లో - మగపిల్లలకు వక్షస్థలం పెరగడం గురించి రాశారు. మీరు కూడా ఋషిపీఠంలో ఇటువంటి కేసుల గురించి రాశారు. పేపర్లో రాసిన అంశంలో మగపిల్లల్లో ఇంకా వక్షం పెరగడానికి కారణం, వారు తాగే పాలల్లో స్త్రీ హార్మోన్లు ఉండడం అని రాశారు. పిల్లలకి పోషక విలువలు, కాల్షియం, ప్రోటీన్లు అందడానికి పాలు ఎక్కువగా ఇవ్వాలి అంటారు కదా? ఏం చెయ్యాలి అర్థం కావడం లేదు. సలహా ఇవ్వగలరు.

జ: ఇటువంటి సమస్య ఆమెరికాలో ఒక 5 సం॥ల బాబుకి వచ్చింది. 5 సం॥లకే ఆ పిల్లవాడిలో 20 సం॥ల యువకుల్లో వచ్చే మార్పులు వచ్చాయనీ అందుకు కారణం అతడు తినే ఆహారంలో నుండి అతనిలోకి ప్రవేశించిన హార్మోన్లు అని తేల్చారు అక్కడి స్పెషలిస్టులు. ఇప్పుడు అటువంటి సమస్యలు మనకి కూడా మొదలవుతున్నాయి. పెరుగుతున్న ఆహార పదార్థాల అవసరాలు, వ్యాపార ధోరణి రెండూ కలిసి ఉత్పత్తిని పెంచే మార్గాల వైపు దృష్టి మళ్ళుతోంది. ఆ మార్గం ఏదైనా వాడేస్తున్నారు. పాలేకాదు కూరలు, పళ్ళు అన్నింటిలోను రకరకాల పదార్థాలు వాడుతున్నారు. ఆర్గానిక్ ఆహారాలు వాడితే ఈ ఇబ్బందులు ఉండవు అంటున్నారు వాటి ఉత్పత్తి దారులు. రకరకాల అవినీతులు నిండిన మన సమాజంలో దేన్ని నమ్ముకోవాలో తెలియదు. అవకాశం ఉన్న వారు స్వంత పాడి, దొడ్లో కూరలు పెంచుకోగలరు. మిగిలినవారు అందు బాటులో ఉన్న వాటిని వాడుకోక తప్పదు. మనం చెయ్య గలిగింది ఒకే పదార్థాన్ని ఎక్కువ పరిమాణంలో వాడకుండా, రోజూ పదార్థాలు మార్చుకుంటూ మితంగా తీసుకుంటుంటే కొంత రక్షణ కలుగుతుంది. ప్రభుత్వ పరంగా ప్రతి ఆహార పదార్థం మార్కెట్లోకి రావడానికి ముందు సరయిన రూల్స్ అనుసరిస్తున్నారా? లేదా? అన్నది నిజాయితీగా పరిశీలిస్తూ ఉంటే ప్రజల ఆరోగ్యానికి రక్షణ కలుగుతుంది.

◆ **సంజీవరావు, కరీంనగర్**

ప్ర: తలకి ఆయుర్వేదిక్ డై తెలియ చేయగలరు.

జ: రెండు చెంచాల త్రిఫలచూర్ణం, అర చెంచాడు లోహచూర్ణం, చెంచాడు యష్టిమధు చూర్ణం వేడి నీటిలో కలిపి ఇనుపమూకుట్లో గంటనానబెట్టి తలకి లేపనం చేసుకోండి.

అరగంట తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చెయ్యండి. ఈ విధంగా వారానికి రెండుసార్లు చేస్తూండాలి.

◆ శ్రీనివాసరావు, 60 సం॥లు, వికారాబాద్.

ప్ర: నాకు గత 10 సం॥లుగా మధుమేహం ఉంది. ప్రస్తుతం ఇన్సులిన్ వాడుతున్నాను. షుగర్ వ్యాధి తగ్గడానికి మంచి చిట్కా చెప్పండి. ఇటీవల ఒక ప్రకటన చూశాను. 3 నెలలపాటు వారి మందు వాడితే మధుమేహం పూర్తిగా తగ్గిపోతుందనీ, ఏదయినా తినవచ్చనీ రాశారు. ఆయుర్వేదంలో అటువంటి మందులు ఉన్నాయా? తెలియజేయగలరు.

జ: ఆయుర్వేదంలో వ్యాధులని 3 రకాలుగా విభజించారు. సాధ్యము అంటే తేలికగా తగ్గించగలిగేది. యాప్యము - అంటే అదుపులో ఉంచగలిగేది, కష్టసాధ్యము, అసాధ్యము - అని ఆఖరుది. ఇందులో మధుమేహం-యాప్యవ్యాధి అని సంహి తలలో ఋషులు తెలియజేశారు - వారికి వైద్యంతో వ్యాపారం చేయవచ్చు అని తెలియక. ఆయుర్వేద ఔషధాలతో సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు.

ఔషధంతో పాటుగా ఆహారం, విహారం తప్పనిసరిగా పాటించాలి. ఆయుర్వేదమే కాదు ఆక్యుప్రెషర్, ఆక్యుపంక్చర్ తో మధుమేహం తగ్గిస్తాం. మీరు ఇతర మందులన్నీ ఆపెయ్యండి, 3 నెలల్లో తగ్గుతుంది. అని చెప్పిన మాటలు విని అలాగే చేసి, షుగర్ 300-400 అయిపోయి కాంప్లికేట్ అయినవారు చాలామంది నాకు తటస్థ పడ్డారు.

ఇక చిట్కాల విషయం. కేవలం - చిట్కాలతో షుగర్ అదుపులోకి రాదు. ఆహార, విహార, ఔషధాలు సేవిస్తూ, చిట్కాలు కూడా చేర్చుకుంటే అదనపు ప్రయోజనం కలుగుతుంది. మధు నాశిని చూర్ణం 3 గ్రాములు ప్రతి రోజూ రెండు పూటలా గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకోండి. లేదా నేరేడుగింజల చూర్ణంతో కషాయం కాచుకుని 30 మి.లీ. పరిమాణంలో రెండుపూటలా వాడండి.

◆ శివకామేశ్వరి, 28 సం॥లు, చెన్నై.

ప్ర: మా పాపకి 2 సం॥లు పూర్తి అవుతున్నాయి. తనకి రోగనిరోధక శక్తి పెరగడానికి ఉపయోగపడే ఆయుర్వేద ఔషధం తెలియజేయగలరు.

జ: చిన్న పిల్లలకి నిత్యం 3-4 బాదం పప్పులు, 15-20 కిన్ మిస్లు, 1-2 ఎండు ఖర్జూరాలు పొడిచేసి పాలల్లో కలిపి ఇస్తూంటే చక్కటి పోషక విలువలు అందుతాయి, రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఇలా ఒక సంవత్సరం పాటు ఇవ్వండి. కొంతమంది పిల్లలు పాలల్లో కలిపితే తాగరు. అటువంటి పిల్లలకి - బాదం, ఎండు ఖర్జూరాలు, కిన్ మిస్లు మూడూ సమానంగా తీసుకుని, బాదం, ఎండు ఖర్జూరాలు పొడిచేసి, కిన్ మిస్లు ముద్దగా చేసి, మూడింటికి సమానంగా బెల్లం తీసుకుని ఉండపాకం వచ్చేలా చేసి, అందులో ఈ మిశ్రమాన్ని వేసి, ఒక లేహ్యంలా చేసుకుని ఏలకుల పొడి కలిపి ఉంచండి. రెండు పూటలా ఒక చెంచా పరిమాణంలో దీన్ని తినిపించి అనుపానంగా పాలుతాగించండి.

ఇది ఎవరికి వారు చేసుకుంటే క్వాలిటీ బావుంటుంది. అలాగే రోజూ ఉదయం ఎండలో 15 నిమిషాలు ఆడుకునేలా, పరుగెట్టేలా చేయండి. సాయంత్రం ఆరు బయట కనీసం గంటసేపయినా తిరిగేలా చూడండి.

నిత్యం నువ్వుల నూనె మసాజ్ చేసి, వేడినీటితో స్నానం చేయించండి. పిల్లలు చక్కగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

◆ ఒక తల్లి, మైసూరు.

ప్ర: మా పాపాయి వయసు 4 సంవత్సరములు. తనకి ఇటీవల నెలరోజుల పాటు బాగా కడుపు నొప్పి, విరేచనాలు అయ్యాయి. రక్తపరీక్ష, endoscopy, colonoscopy చేసి, తనకి crohn's disease అని నిర్ధారించారు. తనకి corticosteroids ఇతర ఔషధాలు ఇచ్చారు. ఇప్పటికీ steroids తక్కువ dose లో ఇస్తున్నారు. విరేచనాలు తగ్గాయి. కొన్ని dose లు తగ్గించారు. మళ్ళీ లక్షణాలు కనబడితే పరీక్ష చేయించారు- వ్యాధి తిరగబెట్టిందన్నారు. ఇప్పుడు మళ్ళీ steroid ఔషధాలు ఇస్తున్నారు. ఈ సమస్యకి ఆయుర్వేదంలో మంచి పరిష్కారం ఉంటుందా? మాకు చాలా దిగులుగా ఉంది, తెలియజేయగలరు.

జ: Crohn's disease ఒక auto immune జబ్బు. అంటే శరీరం తనమీద తానే దాడి చేసుకుంటే వచ్చే సమస్య. ఇది సామాన్యంగా 15-30 సం|| మధ్య ఎక్కువగా కనబడే వ్యాధి. పేగులు మొత్తం లేదా కొంత భాగంలో పుళ్ళు పడడం ఈ వ్యాధి లక్షణం. అందువల్ల విరేచనాలు కావడం, అందులో జిగురు, రక్తం పడడం, కడుపునొప్పి ప్రధాన లక్షణాలు. ఇది auto immune కనక దీర్ఘకాలం బాధించే సమస్య. దీని వల్ల చిన్నపిల్లల్లో పెరుగుదల సరిగా ఉండదు. బలహీనత, ఎముక గట్టిగా లేక పోవడం జరుగుతుంది. శరీరంలో పోషక విలువలు తగ్గుతాయి. ఈ సమస్య వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. మీ కుటుంబంలో ఇంతకు ముందు ఎవరికయినా ఉండి ఉండవచ్చు. వ్యాధి మొదట్లో తీవ్రత తగ్గడానికి కొన్ని రోజులు steroids అవసరం కావచ్చు. తనకి ఆహారంలో - కారం, పులుపు పెట్టకండి. మసాలాలు, మాంసాహారం ఇవ్వవద్దు. తేలికగా అరిగే ఆహారం, సూపులు ఇవ్వండి. పెరుగు, మజ్జిగ ఎక్కువగా ఇవ్వండి. మేడిపండు దొరికితే పండిన గుజ్జుని పెరుగులో కలిపి రోజుకి ఒకసారి ఇవ్వండి. కూష్మాండరసాయనం 5 గ్రా-పరిమాణంలో తీసుకుని అందులో ఒక చిటికెడు ప్రవాళ పిష్టి కలిపి, రెండుపూటలా ఇవ్వండి. ప్రవాళ పంచామృతం 125 మిగ్రా. రెండుపూటలా భోజనానికి ముందు ఇవ్వండి. రెండు నెలల తరువాత ఎలా ఉన్నదీ తెలియజేయండి. మొత్తం మీద మందులు దీర్ఘకాలం వాడాలి. ఆందోళన పడకండి.

◆ కొండలరావు, సికింద్రాబాద్.

ప్ర: నా భార్య వయస్సు - 65 సంవత్సరములు 4, 5 నెలలుగా ఆవిడకి దగ్గు, జలుబు ఉన్నాయి. ఇంగ్లీషు మందులు వాడాము. తగ్గలేదు. ఎవరో సలహా ఇస్తే గుడూబీ, సితోపలాది మార్డం, ఇంకో సిరప్ వాడాము. ఆయాసం కొద్దిగా తగ్గింది. కానీ దగ్గు తగ్గడం లేదు. ఏ మందులు వాడాలో సలహా ఇవ్వవలసిందిగా కోరుకుంటున్నాను.

జ: మీ శ్రీమతికి మధుమేహం సమస్య ఉన్నదీ లేనిదీ తెలియలేదు. ఒకవేళ ఉంటే ముందు అదుపులో ఉండేలా చూడండి. లక్ష్మీవిలాసరసం మాత్రలు మూడుపూటలా ఒక్కొక్కటి వేసుకోవాలి. వాసారిష్టం 20 మి.లీ. ఔషధానికి సమానంగా నీరు కలిపి మాత్రలకి అనుపానంగా వాడమనండి. తియ్యటి, చల్లటి పదార్థాలు తీసుకోవద్దని చెప్పండి. మూడువారాలు మందులు వాడమనండి. సామాన్యంగా సమస్య తగ్గిపోవాలి. తగ్గలేదంటే కొన్ని పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు. సి.బి.పి, ఎక్స్రే, చెస్ట్ పరీక్షలు చేయించి ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లు ఉన్నాయేమో పరిశీలించాలి. ఉంటే కొంచెం ఎక్కువ తీక్షణమయిన మందులు వాడవలసి ఉంటుంది.

◆ పేరు రాయలేదు, నెల్లికుదురు మండలం, వరంగల్ జిల్లా.

ప్ర: మా ఫ్రెండ్ వయసు 40 సంవత్సరములు. 14 సంవత్సరముల క్రితం గర్భసంచికి పుండు వచ్చిందని ఆపరేషన్ చేసి గర్భసంచి తీసేశారు. ఈ మధ్యన విపరీతమయిన నడుము నొప్పితో బాధపడుతోంది. పొత్తికడుపు లోపల కూడా నొప్పిగా ఉంటుంది. ఇంకా ఇతర సమస్యలు కూడా ఉన్నాయి. ఇప్పటికీ చాలా ఖర్చు పెట్టారు. మీరు మంచి సలహా ఇవ్వండి. లేదా ఎవరిని సంప్రదించాలో సలహా ఇవ్వండి ప్లీజ్.

జ: పల్లెటూళ్లలో డాక్టర్లు, చిన్నవయసు స్త్రీలకి గర్భసంచి తీసే ఆపరేషన్లు చాలా ఎక్కువగా చేసేస్తున్నారు. గర్భసంచితో పాటుగా అండాశయాలు కూడా తీసేస్తే అది అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకి దారి తీస్తుంది. హార్మోన్లలోపమే అందుకు కారణం. అశోకారిష్టం, శారిబాధ్యాసవం రెండు చెరో 10 మి.లీ తీసుకుని సమంగా నీరు కలిపి రెండుపూటలా భోజనం తరువాత తాగమనండి. ఇలా రెండు నెలలు చెయ్యాలి. జాత్యాధిభృతం అనే మందుని మడత వేసిన మెత్తని, శుభ్రమైన దూదితో ముంచి లోపల ఉంచుకోవాలి.

Vitamin-D మాత్రలు నిత్యం వేసుకోమనండి. నడుములకు గోరు వెచ్చని ఆముదం మర్దన చేసి ఉదయపుటెండలో పావుగంట సేపు కూర్చోమనండి.

రెండునెలల తరువాత ప్రయోజనం కనిపించకపోతే - గైనకా లజిస్టుని సంప్రదించమనండి - 'మంచి', 'అనుభవజ్ఞులయిన' డాక్టర్ల సలహా పరిష్కారం చూపిస్తుంది.

◆ **సూర్యకళ, 30 సం||లు, మంగళూరు.**

ప్ర: నాకు పెళ్ళయ్యి 7 సం||లు అయ్యింది. సంతానం కలగలేదు. కొంతకాలం క్రితం గర్భాశయంలో టి.బి. వచ్చింది. వైద్యం చేయించుకున్నాను. Laproscopy చేసి ట్యూబులు మూసుకుని ఉన్నాయన్నారు. స్కానింగ్ లో అండం విడుదల కావడం లేదన్నారు. టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీయే మార్గం అంటున్నారు. ఆ మందులు వాడడం వలన నాకు ఆరోగ్యం దెబ్బతింటోంది. ఆయుర్వేదంలో నా సమస్య పరిష్కారం అయ్యి, సంతానం కలిగే అవకాశం ఉంటుందంటారా? మీరయితే పరిస్థితి స్పష్టంగా చెబుతారని విన్నాను. ఇప్పటికీ మందులు వాడి వాడి విసిగిపోయాను.

జ: వైద్యం వ్యాపారంగా మారాక - విలువలు తగ్గిపోయాయి. మీ పరిస్థితి - గర్భాశయానికి టి.బి. వచ్చినప్పుడు ట్యూబులు మూసుకు పోవడం జరుగుతుంది. అయితే మీ రిపోర్టులలో ప్రస్తుత పరిస్థితి తెలియలేదు. ఆ రిపోర్టులు పాతవి. అలాగే మీరు మూడు నెలలపాటు - ఆయుర్వేద ఔషధాలు వాడండి. కళ్యాణఘృతం 20 మి.లీ. వేడిపాలలో కలిపి పరగడుపున తాగండి. స్వర్ణమాలినీ వసంతరసం మాత్రలు రెండుపూటలా ఒక్కొక్కటి, రజః ప్రవర్తనీవటి - రెండుపూటలా రెండేసి వేసుకుని అశోకారిష్టం 20మి.లీ ఔషధానికి సమంగా నీరు కలిపి తాగండి. 3 నెలలు వాడిన తరువాత పరీక్షలు చేయించి చుద్దాం. ట్యూబులు ఒక్కటయినా సాధారణ స్థితికి వస్తే మీరు ఔషధాలతో గర్భధారణకి ప్రయత్నం చేయవచ్చు. రోజూ ఆహారంలో ఒక చెంచాడు నువ్వులు తినండి. మర్రి ఊడలు కషాయం చేసుకుని రోజూ ఉదయం 30 మి.లీ తీసుకోండి. శరీరానికి వ్యాయామం తప్పనిసరి - రోజూ గంటసేపు, చెట్లు ఉన్న గార్డెన్ లో తప్పక నడవండి. 15 సూర్యనమస్కారాలు చెయ్యండి. మూడు నెలల తరువాత పరీక్ష చేసి చూద్దాము.

◆ **సుభద్ర, 50 సం||లు, ముంబాయి.**

ప్ర: నాకు కుడిచేతి మణికట్టు బాగా నొప్పిగా ఉంటుంది. కంప్యూటర్ మీద నిత్యం పని చేస్తాను. ఉద్యోగం చెయ్యడం తప్పదు. ఏదైనా మార్గం చెప్పండి.

జ: కొన్నిసార్లు కారణం తెలిసినా ఏమీ చెయ్యలేము. చేతికి support ఉండేలా పెట్టుకోండి. బల్ల అంచులో చెయ్యి పెట్టు కోవద్దు. బల్లకి మధ్యలో ఉండేలా చూసుకోండి. అవసరం అయితే wrist belt వాడండి. రోజూ ధన్వంతరి తైలం, గోరువెచ్చగా చేసి మణికట్టు చుట్టూరా మర్దన చేయండి. గంట తరువాత చేతిని 5 నిమిషాల పాటు వేడినీటిలో పెడుతుండండి. ఉపశమనం కలుగుతుంది. అలాగే విటమిన్ డి- రక్తంలో సరిపోయినంత ఉన్నదీ లేనిదీ పరీక్ష చేయించుకుని అవసరం అయితే డి- సప్లి మెంట్ వాడండి. అన్నిటికంటే ముఖ్యం చేతికి సపోర్ట్ ఉండేలా చూసుకోవడమే.

◆ ఒకతల్లి, హైదరాబాదు.

ప్ర: మా పాప వయసు 10 సంవత్సరాలు. 7-8 నెలల క్రితం మీ దగ్గరకి తీసుకు వచ్చాను. తనకి చర్మం మీద అలర్జీలాగా, కొంచెం తెల్లతెల్ల మచ్చలు వచ్చాయని మీకు చూపించాము. మీ మందులు వాడుతూ కొన్నాళ్ళకు ఆపేశాము. మావారు ఆయుర్వేదం వద్దు, ఇంగ్లీషు మందులు వాడు అంటే Skin Specialist దగ్గర, allergy specialist దగ్గర ఇన్నాళ్ళు మందులు వాడుతూ ఉన్నాము. ఏదో వెయ్యడం, లేదా పూయడం, తగ్గినట్లుండడం మళ్ళీ రావడం జరిగింది. 2 వారాల క్రితం ఒక్కసారిగా ఒళ్ళంతా పొక్కులు, మళ్ళీ వచ్చాయి. భయంవేసి గతంలో మీరు రాసిచ్చిన శారి బాధ్యాసవం తీసుకొచ్చి వెయ్యడం మొదలెట్టాను. మళ్ళీ చర్మం అంతా మామూలు స్థితికి వచ్చేసింది. ఇప్పుడు మా వారే ఆయుర్వేదమే వాడు అంటున్నారు. మీ మందులు మానేసి నందుకు సారీ మేడం, మా పాపకు మళ్ళీ మీరే వైద్యం చేయాలి.

జ: ఇందులో సారీ చెప్పవలసిన అవసరమేలేదమ్మ. సమస్య మీది. తగ్గితే మీకే ఆనందం. తగ్గకపోతే మీకే ఇబ్బంది. కొన్ని రకాల సమస్యలకి ఓర్పుగా దీర్ఘకాలం మందులు వాడాలి. చర్మ సమస్యలు, అలెర్జీలు అటువంటివే. మనం తొందరపడితే తగ్గిపోవు. బ్రహ్మాస్త్రంలా పనిచేసే మందులు కొన్ని తాత్కాలికంగా రోగాన్ని అదిమి పెట్టి తగ్గినట్లు భ్రమింపచేసినా సమస్య పరిష్కారం కాదు. ఆయుర్వేదంలో రక్తశుద్ధికి, ధాతు శుద్ధికి ఇచ్చే ఔషధాలు నిదానంగా పనిచేస్తాయి. కానీ తప్పకుండా పనిచేస్తాయి. పాపకి ఆరోగ్యవర్ధిని మాత్రలు పూటకి ఒకటి చొప్పున రెండుపూటలా, శారిబాధ్యాసవం 20 మి.లీ. ఔషధా నికి సమానంగా నీరు కలిపి తాగమనండి. ఈ ఔషధాలు 3 నెలలు వాడండి.

చందనాది తైలం శరీరమంతా పూసి ఉదయం ఎండలో 20 నుండి 15 ని॥లు నిలబడమని, గంట తరువాత గోరువెచ్చని నీటిలో స్నానం చేయమనండి. పెసరపిండిలో భావంచాల చూర్ణం కలిపి సబ్బుకి బదులుగా ఒళ్ళు రుద్దుకో వడానికి వాడమనండి. ప్రతిరోజు ఏవయినా పళ్ళు తప్పక తినాలి.

ఒక కప్పుడు - పచ్చికూరల రసం ఇవ్వండి. రసాయనిక పదార్థాలుండే, బజార్లో సీసాలలో అమ్మే ఆహారాలు మాన్పించండి. 3 నెలల తరువాత చెప్పండి. మీరు ఆందోళన పడ కండి, అమ్మాయిని కంగారు పెట్టవద్దు.

◆ జానకి, శ్రీకాకుళం

ప్ర: మా బాబు వయసు 20 సంవత్సరాలు. వాడికి విపరీతంగా గురక వస్తోంది. ఎక్కడికయినా వెళ్ళడానికి మొహమాట పడు తున్నాడు. బరువు ఎక్కువే ఉంది. ఎక్కువగా జలుబు చేస్తుంది టుంది. త్వరగా అలసి పోతాడు. ఈ సమస్య తగ్గే అవకాశం ఉంటుందంటారా? ఈ మధ్య Sleep apnoea పేరు ఎక్కువగా వింటున్నాము. వాడికి అటువంటి సమస్యలు ఉండే అవకాశం ఉందా? భయంగా అనిపిస్తోంది సలహా ఇవ్వగలరు.

జ: గురక సమస్య మగవారిలో ఎక్కువ. లావుగా వున్నవారిలో అలాగే గొంతుచుట్టూ కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండేవారిలో ఎక్కువ. ముక్కులో పాలిప్స్ వంటి చిన్న పిలకలు ఉన్నా, సైనసైటిస్ సమస్య ఉన్నా, అలర్జీ ఉన్నా గురక రావచ్చు. మధ్యపానం చేసే వారికి గురక ఎక్కువ. ముక్కులోపలి కండరాలు ఒదులుగా అయ్యి గురక వస్తుంటుంది. ఊపిరి పీల్చుకున్నప్పుడు - ముక్కులో గాలివచ్చేమార్గం తక్కువయితే - కొంతగాలి నోటి ద్వారా శబ్దంతో వెనక్కి తోసుకువస్తుంది. అదే గురక. మీ బాబుకి సైనసైటిస్ కానీ ముక్కులో పాలిప్స్ గానీ ఉన్నాయేమో ముందు పరీక్ష చేయించండి. పాలిప్స్ ఉంటే ఆపరేషన్ అవసరం కావచ్చు. సైనసైటిస్ కానీ, అలర్జీకానీ అయినట్లయితే మందులు సరి పోతాయి. లక్ష్మీవిలాసరసం మాత్రలు మూడుపూటలా ఒక్కొక్కటి ఆహారం తరువాత ఒకనెల వాడమనండి. వాసారిష్టం 30మి.లీ. ఔషధానికి సమంగా నీరు కలుపుకొని, మాత్రకి అనుపానంగా త్రాగాలి. రోజూ వేడినీటితో ఆవిరి పట్టమనండి. వేడిపాలలో 1/2 చెంచా పసుపు, 5-6 మిరియాలను పొడిచేసి కలిపి రోజుకి ఒకసారి తాగమనండి. రాత్రిభోజనం 8 గంటలలోపు పూర్తి చెయ్యాలి. ఆహారం తేలికగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. బరువు తగ్గే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. రోజూ 20 సూర్యనమస్కారాలు, 40 నిఃఃలు వేగంగా నడవడం అవసరం. మెడకి సంబంధించిన వ్యాయామాలు చేసి, కొవ్వు తగ్గించుకోవడానికి, ప్రయత్నించాలి. ప్రాణాయామాలు కూడా ఉపయోగపడతాయి.

◆ ఒక తండ్రి, హైదరాబాదు.

ప్ర: మా అబ్బాయి వయస్సు 25 సంవత్సరములు. గతరెండు సంవత్సరాలుగా తనశరీరంలో కొన్ని మార్పులు ఎక్కువగా కనబడుతున్నాయి. విపరీతంగా ఎలర్జీలు వచ్చాయి. పాలు, పెరుగు వంటివి తింటే-శరీరమంతా దద్దుర్లు, ఎర్రగా అయిపోతుంది. కొన్ని మందులు వాడితే ఒళ్ళంతా పొక్కుల్లా వచ్చేస్తుంది. రక్తపరీక్షలలో IgE-2500 వచ్చింది. అలోపతిలో స్టిరా యిడ్స్ ఇస్తున్నారు. ఆయుర్వేదంలో ఈ సమస్యకి పరిష్కారం ఉందా! తెలియజేసి తోడ్పడగలరు.

జ: మీ అబ్బాయికి అలర్జీ లక్షణాలు చాలా తీవ్రంగా ఉన్నాయి. అరుదుగా కొండరిలో ఇలా జరుగుతుంటుంది. శరీరం ప్రతీదానికీ ఇలా అతిగా స్పందించకుండా చేయడానికి ఆయుర్వేదంలో కొన్ని ఔషధాలు ఉంటాయి. ఓర్పుగా వాడాలి. ఔషధాలుకూడా చాలా మృదువుగా ఉండేవి వాడాలి. ముందుగా లఘుసూతశేఖరరసం మాత్రలు రెండు పూటలా రెండేసి వేసుకుని అనుపానంగా జీరకారిష్టం 30 మి.లీ. భోజనానికి పదినిమిషాలు ముందు తీసుకోమనండి. ఉదయం, సాయంత్రం - హరిద్రాఖండం - ఒక చెంచాడు మందు, గోరువెచ్చటి పాలతో ఇవ్వాలి. అయితే మీ అబ్బాయికి పాలు అలర్జీ కనుక వేడినీటితో ఇవ్వండి. రసాయనాలు చేర్చిన ఆహారాలు ఏమీ ఇవ్వవద్దు. పరగడు పున 2 చెంచాల ఉసిరిరసం, ఒక చెంచాడు తేనెకలిపి నిత్యం ఇవ్వండి. నాడీశుద్ధి ప్రాణాయామం, భ్రమరీ ప్రాణాయామం సాధన చేయమనండి.

◆ సౌమ్య, 27 సం||లు, చెన్నై.

ప్ర: మీరు కొత్తగా ఆరంభించిన పుత్రకామేష్ఠి శీర్షికలో వ్యాసాలు చదువుతున్నాము. చాలా విషయాలు తెలుసు కుంటున్నాము. గర్భధారణకు కొన్ని నెలలముందునుండే జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చక్కటి పిల్లలుపుట్టే అవకాశం ఉంటుందని ఎప్పుడూ ఆలోచించలేదు. ఎవ్వరూ ఎప్పుడూ చెప్పలేదుకూడా.

జ: ఆరోగ్యవంతమయిన బీజం ఉంటేనే కదా! చక్కటి మొక్క చెట్టుపుట్టి, పువ్వులు, కాయలు అందిస్తుంది. అలా కాని పక్షంలో ఆమొక్క నిర్ణీతంగాఉండి, పూతలేకుండా ఉండడం మనకళ్ళెదుట కనబడుతున్నదే కదా. మంచి అండం, పురుషకణం కోసం సదా మంచిజీవన విధానాన్ని పాటిస్తూ ఉండాలి. కనీసం ఆరునెలల ముందునుండీ జాగ్రత్తపడినా మంచికణాల ఉత్పత్తిఅయ్యే అవకాశాలు మెరుగవుతాయి. గర్భం ధరించాకకూడా కేవలం మందులు మింగడం మాత్రమేకాక, ఇంకా ఎటువంటి సూచనల ద్వారా చక్కని పాపాయిని పొందవచ్చో రాబోయే వ్యాసా లలో మీకు అందుతుంది.