ఆయుర్వేదం... జీవన నాదం...

నిత్యజీవితంలో ఔషద మొక్కలు

జీవితం... ప్రకృతి ప్రసాదితం... పచ్చని ప్రకృతిని చూస్తే ఎవరికైనా మనస్సు తేలికై పోతుంది. వృక్షాల గురించైతే ఎంత చెప్పినా తక్కువే. పచ్చని చెట్లు ప్రకృతి గమనాన్ని శాసించగలవు. ప్రకృతి ప్రకోపిస్తే ప్రాణికోటి మనుగడ ప్రశార్థకమే. వృక్షాలను పరిరక్షించటంతోపాటు వాటి ఉపయోగాలను తెలుసుకొంటే మనిషి జీవనప్రస్థానం సజావుగా సాగుతుంది. మొక్కల్లోని ఔషధగుణాలను గుర్తిస్తే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం మనసొంతం చేసుకోవచ్చు. ఈ విషయాలను ఆయుర్వేదం అనాదిగా చెబుతూనే ఉంది.

నరసాపురం, న్యూస్‌టుడే

డాక్టర్ ఎ.బి.ఎస్.మూర్తి

మొక్కలు మానవాళికి రక్షణ కవచాలు. మొక్కలే ప్రకృతి. శ్వాసకోశాలుగా అభివర్ణించవచ్చు. అవి మన పాలిట ఆరోగ్య నేస్తాలు. ప్రకృతిలో స్వభావ సిద్ధంగా ఉన్న జీవరాశుల్లో ఔషధ మొక్కలు ముఖ్యమైనవి. ప్రాచీన కాలం నుంచి భారతదేశంలో మూలికా వైద్యానికి ఎంతో విశిష్టత ఉంది. ఎన్నో రకాల ఔషధ గుణాలున్న మొక్కలున్నాయి. వాటిలో ప్రస్తుతం మనం కొన్నిటినే వాడుతున్నాం. దాదాపు 1700 మొక్కలను వాటి ఉత్పత్తులను మాత్రమే మనం వినియోగించుకుంటున్నాం. ఇప్పటికే మన చర్మ సంరక్షణ కోసం అనేక రకాల హెర్బల్ క్రీములను, టూత్‌పేస్ట్‌లు మార్కెట్లో చూస్తున్నాం. వీటన్నింటి తయారీలోనూ ఔషధ మొక్కలు, మొక్కల భాగాలు వినియోగిస్తున్నారు. నిత్య జీవితంలో కొన్ని మొక్కలతో మనకు సహజ సంబంధం ఉంది. ఎంతో సన్నిహితంగా ఉండే కొన్ని మొక్కల పత్రాలు పుష్పాలను వినాయకచవితి పూజలో వాడుతున్నాం. ఆ మొక్కలన్ని ఔషధ గుణాలున్నవే. ఔషధ మొక్కలను ఇంటి ఆవరణల్లో పెంచడం వాటి నుంచి వీచే సహజ సిద్ధమైన గాలిని పీల్చటం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రిటైర్డు ప్రిన్సిపల్, వృక్షశాస్త్రాధిపతి డాక్టర్ ఎ.బి.ఎస్.మూర్తి కూడా ఔషధ మొక్కల వల్ల ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయని చెబుతున్నారు.

దివ్య ఔషధం 'తులసి'

తులసి శాస్త్రీయ నామం ఆసిమమ్ సాంక్టమ్. తులసిలో కృష్ణతులసి, లక్ష్మీతులసి రకాలున్నాయి. తులసిలో చాలా రకాల ఔసధ గుణాలు ఉన్నాయి. తులసి మొక్కలపై నుంచి వీచే గాలి ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. శ్వాసకోశ సంబంధ రుగ్మతలను నివారిస్తుంది. ఇస్నోఫిలియోను నయం చేస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్లను కరిగిస్తుంది. రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది. శ్వాసకోశాల శుభ్రతనిస్తుంది. కాన్సర్ వ్యాధి నివారణకు పని చేస్తుంది. ఒకమాటలో చెప్పాలంటే సర్వరోగ నివారిణి. తులసి మొక్కలున్న ఉన్న దరిదాపుల్లో పిడుగు పడదు.

నొప్పులకు మందు 'ఉమ్మెత్త'

'ఉమ్మెత్త'ను ధతూరా అంటారు. శాస్త్రీయ నామం దతూరమెటల్. ఈ ఫలాన్ని గుళిక అంటారు. నల్ల ఉమ్మెత్త రకంలో పుష్పాలు కెంపు రంగులో ఉంటాయి. ఉమ్మెత్తను ఔషధంగా వాడతారు. ఉబ్బసాన్ని తగ్గిస్తుంది. కీళ్లవాపులు, నడుంనొప్పి, చెవిపోటు వంటి వాటిని నివారిస్తుంది.

ఆరోగ్య ప్రదాయని 'బిళ్లగన్నేరు'

బిళ్లగన్నేరును పెరివింకిల్ అని పిలుస్తారు. నిత్య కల్యాణి అని తెలుగువారు పిలుస్తారు. దీనిలో మూడు రకాలున్నాయి. తెల్లపూల రకం గులాబీ వర్ణ రకం, బయట వైపు తెలుపు లోపల గులాబీ వర్ణం గలవి. దీని పత్రాలు, వేళ్లు, విత్తనాలను ఔషధ తయారీలో వినియోస్తారు. పత్రాల నుంచి తీసిన కషాయాన్ని మధుమోహాన్ని తగ్గించడానికి వాడతారు. రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. జీర్ణకారిగా పని చేస్తుంది. బ్లడ్ క్యాన్సర్‌కు మంచి ఔషధం. పత్రాల రసం కీటకాల కాటుకు మంచి మందుగా పని చేస్తుంది.

రక్తపోటు నివారిణి 'సర్పగంధి'

'సర్పగంధి' శాస్త్రీయ నామం రవూల్ఫియా సర్పెంటైనా. మొక్క వేళ్లు మంచి ఔషధంగా పని చేస్తాయి. రక్తపుపోటును తగ్గించడానికి మందుగా, నాడీమండలానికి మత్తును కొంత వరకు కలుగజేయడానికి వాడతారు. ప్రతి చిన్న విషయానికి గాబరా పడే వారికి దీనిని ముందుగా వాడతారు. బాలింతలు కొద్ది మోతాదులో దీనిని సేవిస్తే బిడ్డలకు పాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అజ్మలీన్ శ్వాస క్రియ కదలికలను పెంపొందిస్తుంది.

రక్తహీనతకు మందు 'ఉత్తరేణి'

ఉత్తరేణి శాస్త్రీయ నామం అఖరాంధస్ ఆస్పరా. ఉత్తరేణిలో సాధారణంగా ఫలాలు జనవరి, ఫిబ్రవరి, మే నెలలో ఏర్పడతాయి. రక్తహీనతకు మంచి మందు. అన్నవాహికకు సంబంధించిన రుగ్మతలకు, మూత్రపిండాల వ్యాధులకు ఔషదంలా పని చేస్తుంది. అనేక చర్మవ్యాధులు,కుష్టు వంటి వాటిని నయం చేస్తుంది. ఈ పత్రాలు, ఫలాలు, గింజలను నూరిన సారాన్ని కుక్కకాటుకి మందుగా వినియోగిస్తారు. గుండె సంబంధితవ్యాధులకు కూడా దీనిని వాడతారు. ఆయుర్వేద, సిద్ధ వైద్యాలలో మందుల తయారీకి ఉత్తరేణిని వినియోగిస్తారు.

పార్శ్వపునొప్పికి 'శంకు పుష్ప'

శంకు పుష్ప మొక్కను బటర్‌ఫ్లైపి అని పిలుస్తారు. మనప్రాంతంలో దీనినే శంకు పుష్పము లేదా గలకర్నిక అని పిలుస్తారు. దీని వేళ్ల పత్రాలు, విత్తనాలు ఔషధంగా ఉపయోగ పడతాయి. విత్తనాలు చర్మవ్యాధులనివారణకు పనిచేస్తాయి. పార్శ్వపు నెప్పిని తగ్గిస్తుంది. శంఖు పత్రాలు విత్తనాల నుంచి లభించిన రసం తక్కువ మోతాదులో సేవిస్తే కంటి చూపు వృద్ధి అవుతుంది. మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. శంఖు పుష్పాన్ని హోమియో, ఆయుర్వేద, ఇంగ్లిష్ మందుల తయారీలోను సిద్ధవైద్య విధానంలోను వాడతారు.

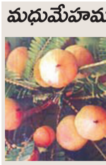
పచ్చకామెర్లకు 'నేల ఉసిరి'

నేల ఉసిరి శాస్త్రీయ నామం ఫిల్లాంధస్ నిరూరి. దీనిని సమూలంగా తీసి నీటిలో శుభ్రంగా కడిగి దంచి సారాన్ని రెండు స్పూనుల మోతాదుగా ఇచ్చినట్టయితే పచ్చకామెర్లు నయమవుతాయి. నేల ఉసిరి పచ్చకామెర్లకు మంచి మందు. కొన్ని చర్మసంబంధ రోగాలను, మూత్రసంబంధ రోగాలను తగ్గిస్తుంది. దీనిని ఆయుర్వేదం, సిద్ధవైద్యాల్లో ఎక్కువగా వాడుతున్నారు.

చర్మసౌందర్యానికి 'కలబంద'

కలబందను భారతదేశంలో అలో అంటారు. దీని శాస్త్రీయ నామం అలో-విరా. కలబందను చర్మ సౌందర్య క్రీమ్‌ల తయారీలో వినియోగిస్తారు. దీనికి చలువ చేసే గుణం ఉంది. కొన్ని కీళ్ల నొప్పులను కూడా దీని గుజ్జును పైపూతగా రాస్తే నయమవుతుంది. కాలిన పుండ్లకు సెప్టెక్ అల్సర్లుకు దీనిని ఔషధంగా ఉపయోగిస్తారు. కాలేయ సంబంధ రోగాలకు మంచి ఔషధంగా పని చేస్తుంది. స్త్రీల్లో రుతుక్రమాన్ని క్రమబద్ధం చేస్తుంది.

మధుమేహమందు 'పెద్ద ఉసిరి'



పెద్ద ఉసిరి శాస్త్రీయ నామం ఫిల్లాంధస్ ఎంబ్లికా. దీని ఫలాలు, విత్తనాలు, పత్రాలు, బెరడు, పుష్పాల్లో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. దీనిలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది విరేచనకారిగా పని చేస్తుంది. మధుమేహ రోగులకు మంచి ఔషధం. ఇది మెదడును చల్లపరుస్తుంది. దీనిలో గాలిక్ ఆమ్లం, టానిక్ ఆమ్లం, అనేక విటమిన్లు ఉన్నాయి. ఉసిరి కాయలతో చేసిన పచ్చడిని కనీసం వారానికోసారైనా తీసుకుంటే కీళ్లకు బాగా మేలు చేకూరుతుంది. ఆయుః ప్రమాణాన్ని వృద్ధి చేస్తోంది. ఈ ఉసిరిని ఆయుర్వేదంలో చ్యవన ప్రాశ అనే లేహ్యాన్ని తయారు చేయడానికి వినియోగిస్తారు. అనేక ఇంగ్లిష్ మందుల్లో కూడా దీనిని వినియోగిస్తారు.

మంచిమందు 'అడవి నాభి'

అడవి నాభిని నలరంధ్రిగా పిలుస్తారు. దీని విత్తనాలు, పత్రాలు, వ్రేళ్ల ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇది గర్భస్రావకారిగా పని చేస్తుంది. చర్మవ్యాధులు, తలలో పేలు నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది. కీళ్లనొప్పులకు, కీళ్ల వాతానికి మంచి ఔషధం. ప్రసవ సమయంలో దీని వ్రేళ్లను అరికాలిలో రుద్దితే నొప్పులు సునాయాసంగా వచ్చి సుఖప్రసవం జరుగుతుంది. అంతర్గత పుట్టకురుపులను నివారిస్తుంది. దీని దుంప చూర్ణం విష జంతువుల కాటుకు మంచి మందుగా పని చేస్తుంది.

పామువిషానికి విరుగుడు 'ఈశ్వరి'

ఈశ్వరి శాస్త్రీయ నామం అరిస్టలోకియా ఇండికా. ఇందులో తెల్ల ఈశ్వరి, నల్ల ఈశ్వరి రెండు రకాలున్నాయి. ఈ మొక్క పాము విషానికి విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. దీని వేరు, ఆకులు, పువ్వులు కూడా ఔషధంగా ఉపయోగపడతాయి. ఈశ్వరి మొక్క వాసన తగలగానే సర్ప జాతులు పడగ ఎత్తలేవు. దీని ఆకులు, పువ్వులు పాము తలను పోలి ఉంటాయి. ఎలాంటి పాము కరిచినా ఈశ్వరి రసం సేవిస్తే వెంటనే విషం హరించి, ప్రాణ భయం తప్పుతుంది. ఈశ్వరి మొక్క వేరు నుంచి తీసిన గంధాన్ని చర్మంపై ఏర్పడే తెల్ల మచ్చలపై లేపనంగా రాస్తే మచ్చలు తగ్గిపోతాయి. కడుపులోని నులిపురుగులను విషజ్వరాలను నివారిస్తుంది.

నోటి వ్యాధులకు 'తానికాయ'

తానికాయ శాస్త్రీయ నామం 'టెర్మినేలి యాబెల్లారికా'. ఈ చెట్టుకు కాయలే ప్రధానంగా ఔషధంగా ఉపయోగపడతాయి. ఇది త్రిఫలాల్లో ఒకటి. ఇది శ్లేష్మ పైత్యంపై పని చేస్తుంది. దీనిలో ఉండే వగరు రుచి గుణం గొంతు బొంగురుతనం పోగొడుతుంది. విరేచనకారి. తెల్ల వెంట్రుకలను నల్లబరిచే గుణం దీనికి ఉంది. దాహాన్ని పోగొడుతుంది. దగ్గు, నోటి సంబంధ రోగాలను నివారిస్తుంది. తానికాయపై పెచ్చు మాత్రమే ఉపయోగపడుతుంది.

కేశవర్ధిని 'గోరింటి'

గోరింట శాస్త్రీయనామం లాసోనియా ఇనర్మిస్. గోరింట ఆకులు పుష్పాలు విత్తనాలు బెరడు ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. గోరింటాకును చేతులకు కాళ్లకు అలంకరణ కోసం పెట్టుకుంటారు. చేతి గోళ్లను, పాదాల గోళ్లను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఏ రకమైన జబ్బులు రాకుండా కాలివేళ్లను సంరక్షిస్తుంది. మంచి కేశవర్ధినిగా పని చేస్తుంది. గోరింటాకును మెత్తగా రుబ్బి హెన్నా కింద తలకు పట్టిస్తే మేథోశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. వెంట్రుకలు తెల్లబడటాన్ని అరికడుతుంది. దీని ఆకులతో తయారు చేసిన కషాయం రక్తపుష్టికి, ధాతుపుష్టికి మంచి ఔషదంగా పని చేస్తుంది. దీని పుష్పాలతో చేసిన చూర్ణం నిద్రలేమికి బుద్ధిమాంద్యతకు బాగా పని చేస్తుంది.

రోగనివారిణి 'త్రిఫలాలు'

కరక్కయ, తానికాయ, ఉసిరికాయలను మూడింటిని త్రిఫలాలంటారు. కరకాయ ఒక పాలు, తానికాయ 2పాళ్లు, ఉసిరికాయ 4పాళ్లు కలిపి త్రిఫలసంజ్ఞ అంటారు. ఈ కలయికతో కూడిన కషాయం అనేక రోగాలను నిర్మూలిస్తోంది. దగ్గు, దంత రోగాలను నివారించడంలో బాగా పని చేస్తుంది. ఆకలి పుట్టించడం, వీర్య వృద్ధి కలిగించడంలో గొప్ప మందుగా పని చేస్తుంది. దీని కషాయంతో పుండ్లను కడిగితే వెంటనే మానిపోతాయి. దీన్ని తాగితే పాండురోగం తగ్గుతుంది. త్రిఫల చూర్ణంతో పండ్లుతోముకుంటే దంత వ్యాధులు నశిస్తాయి. నేత్ర రోగాలను నయం చేయడంలో ప్రాముఖ్యత సాధించింది.

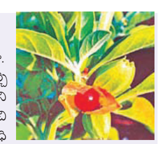
జీర్ణశక్తిని పెంచే 'మాథీఫలం'

మాథీఫలం శాస్త్రీయ నామం సిట్రస్ మెడికా. దీనిని ఎక్కువగా తూర్పుగోదావరి, విశాఖ జిల్లాల్లో పెంచుతున్నారు. దీని రసం పుల్లగా ఉంటుంది. ఈ వృక్షాల నుంచి ఫలాలు జనవరి-మార్చి నెలల మధ్య వస్తాయి. దీని రసంతో మాదీఫల రసాయానాన్ని తయారు చేస్తారు. ఆయుర్వేద చికిత్స విధానంలో మాదీఫల రసాయనానికి మంచి ప్రాముఖ్యత ఉంది. ఔషధ గుణాలున్న ఈ మాదీఫలం జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది.

గుండెజబ్బులకు 'కరక్కాయ'

కరక్కాయ శాస్త్రీయనామం 'టెర్మినేలియాబెబులా'. అక్టోబర్ డిసెంబర్ నెలల్లో మధ్య దీని ఫలాలు లభిస్తాయి. కరక్కాయ అధికంగా అడవుల నుంచి లభిస్తుంది. త్రిఫలాల్లో కరక్కాయ ఒకటి. శ్వాసకోశ సంబంధ రుగ్మతలకు ఇది మంచి ఔషధం. కొన్ని గుండె జబ్బులకు బాగా పని చేస్తుంది. చంటి పిల్లలకు కరక్కాయ అరగదీసి తల మీద పట్టువేస్తే జలుబు రొంప తగ్గుతాయి.

ఒత్తిడికి మంచి మందు 'అశ్వగంధి'



అశ్వగంధి శాస్త్రీయనామం వైధానియా సోమ్నిఫెరా. అశ్వగంధి డిసెంబర్‌లో పుష్పిస్తుంది. జనవరి మార్చి నెలలో కోతకు వస్తుంది. కోతకు వచ్చే సమయంలో దీని కాయలు ఎర్రగా ఉంటాయి. అశ్వగంధి వేళ్లకు మంచి ఔషద గుణాలున్నాయి. ఆయుర్వేదంలో అశ్వగంధి నుంచి అశ్వగంధ మాత్రలు, చూర్ణం, అశ్వగంధారిష్టం వంటి మందులు తయారు చేస్తారు. దీని వేళ్లలో 'వైధానిన్' అనే ఆల్కలాయిడ్ ముఖ్యఔషధంగా ఉంటుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచగల అద్భుత గుణం ఇందులో ఉంది. మేధాశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. ఒత్తిడికి బాగా పని చేస్తుంది. సుఖనిద్రకు, క్షయ కేన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు మంచి ఔషదిగా ఆయుర్వేద చికిత్స విధానంలో పేనుపొందింది.

ఉబ్బసానికి ఔషధం 'రెడ్డివారి నానబాలు'

'రెడ్డివారి నానబాలు' మొక్క శాస్త్రీయ నామం 'యుఫార్బియాహిర్టా'. మొత్తం మొక్క ఔషధంగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఈ మొక్క శాఖీయ భాగాల నుంచి వచ్చే తెల్లటి పాలను పులిపిరి(పులుపురికాయలు) కాయలకు పూస్తే అవి కొంత కాలానికి రాలిపోతాయి. ఉబ్బసం, దగ్గు వంటి వాటి నివారణకు చక్కటి ఔషదం. మూత్ర సంబంధ వ్యాధుల నివారణకు వినియోగిస్తారు. కుష్టు వ్యాధికి కూడా ఇది మంచి మందుగా పనిచేస్తుంది.