

జిమ్మ ఆయుర్వేదం

శ్రీమాన్ డా. జి. హరికృష్ణ, బి.ఏ. ఎమ్.ఎస్
శ్రీరామనగరం, సెల్ : 9989219991



కామెర్ల భయం - ఆయుర్వేదంతో మాయం

శాస్త్రీయత మరియు పారిశ్రామిక జీవనశైలితో ప్రకృతికి దూరంగా జీవిస్తున్న ప్రస్తుత సమాజంలో తీవ్రమైన మాసనిక మార్పులు సంభవిస్తున్నాయి. అందులో అనారోగ్యకరమైన పద్ధతులు ఎక్కువగా పెరిపోయి ప్రాణాంతక వ్యాధులకు దారి తీస్తున్నాయి.

కాలంతో పరిగెడుతున్న నేటి మనుషులకు ఆరోగ్యం గురించి పట్టించుకునే సమయం లేకుండాపోయింది. ఆహారంపట్ల శ్రద్ధ లేకుండా బయట చిరుతిండ్లు, మద్యపానం నిత్య జీవితం గా మారిపోయింది. వీటివల్ల ఆరోగ్యవే కాక సమాజం కూడా పాడయ్యే పరిస్థితి వచ్చింది. ఇలాంటి పనులవల్ల జాండిస్ వంటి అసాధ్య వ్యాధులు చోటుచేసుకుంటున్నాయి.

కామెర్ల (జాండిస్) వ్యాధి ఒక వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేసి పథ్యం, ఔషధం సరిగా పాటించక నిర్లక్ష్యం చేయడంవల్ల వచ్చే వ్యాధి. దీని లక్షణాలు ఒక్కోసారి ముందుగా కనబడక పూర్తి అసాధ్య వ్యాధిగా మారి ప్రాణాంతకమవుతుంది. దీనిలో ముఖ్యంగా లివర్ ప్రభావితం అవుతుంది.

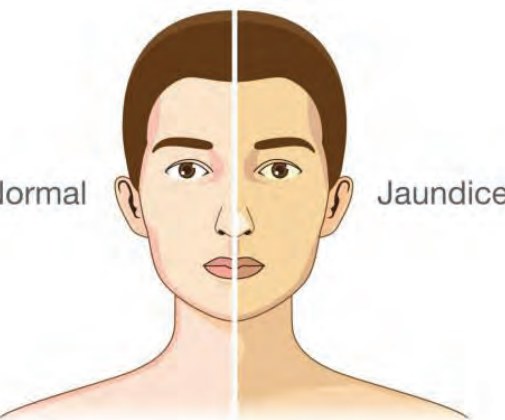
అప్పుడే పుట్టిన పిల్లల్లో మొదటగా ఇది కనబడుతుంది. కానీ ఇది తాత్కాలికంగా ఉండి ఒకటి రెండు వారాలలో తగ్గిపోతుంది. 'బిలురూబిన్' అనే పదార్థం బయటికి వెళ్ళే అవకాశం లేక పిల్లల్లో అలా జాండిస్ గా కనబడుతుంది. కానీ అది వ్యాధి రూపం కాదు.

పెద్దవాళ్ళలో అదే బిలురూబిన్ ఎక్కువగా

వెలువడి శరీరమంతా ప్రసరించి పసుపు పచ్చని రంగులో చర్మం, కాళ్ళు ఇతర అవయవాలు మారి రోగం వ్యక్తం అవుతుంది.

కారణాలు

కామెర్ల వ్యాధి ముఖ్యంగా పిత్తకర ఆహార విహారాల ఫలితంగా వస్తుంది. ఇది కోరికలకు మించిన ఆహారపు అలావాట్లవల్ల సంభవిస్తుంది.



కామెర్ల పాండురోగం యొక్క తరువాత భాగంగా పరిగణించబడుతున్నది. అనగా రక్తహీనత, అతి జ్వరము, బలహీనత కలిగిన వ్యక్తి పథ్యాన్ని పాటించక అతిగా పిత్త వర్షక ఆహార విహారాలు అనుసరించడంవల్ల రక్తం దూషించబడి రక్తకణాలు నాశనం చెంది కామెర్ల వ్యాధిగా పరిణతి చెందుతున్నది.

అయితే ఇలాంటి వ్యాధులకు గురైనప్పుడు

ఔషధాలతో పాటు పథ్యం కూడా జాగ్రత్తగా పాటించిన ఈ కామెర్ల వ్యాధిని సులువుగా నివారించవచ్చు.

పూర్వ లక్షణాలు

కామెర్ల వ్యాధి ఎంతో కాలంగా అశ్రద్ధచేసి ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతులు పాటించకపోవడంవల్ల వచ్చే దీర్ఘకాలిక వ్యాధి కాబట్టి దీని లక్షణాలు ముందుగా కనబడినప్పుడే జాగ్రత్తపడినచో దీనిని నివారించవచ్చును.

1. చర్మం పొడిబారి పగిలిపోవడం
2. ఎక్కువగా నోటిలో లాలాజలం రావడం
3. నిరుత్సాహం
4. మట్టి, ఇసుక తినాలని కోరిక పుట్టడం
5. కనురెప్పలు ఉబ్బడం
6. అరుగుదల మందగించడం
7. శక్తి లేక పనిచేయలేకపోవడం
8. గోళ్ళు, చర్మం పాలిపోయినట్లుగా ఉండటం
9. ఇంద్రియాలు తమ శక్తిని కోల్పోవడం

ఇలాంటి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించి సరైన చికిత్స తీసుకున్నచో కామెర్ల వ్యాధిని నివారించవచ్చును.

ముఖ్య లక్షణాలు

కామెర్ల వ్యాధిలో ముఖ్యంగా పిత్తరోగం, రక్తం దూషితమై వాటి సహజ ప్రకృతిని కోల్పోయి ప్రవర్తించును. కాబట్టి అవి శరీరం అంతా

స్వశక్తిపై ఆధారపడే వ్యక్తి ఎప్పటికైనా సంతోషంగా ఉంటాడు.
ఇతరులపై ఆధారపడే వ్యక్తి ఏదో ఒకరోజు బాధపడక తప్పదు.
సమర్పణ : సిరి ఇన్ ఫ్రా, శ్రీకన్ స్ట్రక్చర్స్, బిల్డర్స్ & డెవలపర్స్, కూకట్ పల్లి, హైదరాబాద్.

ప్రసరిస్తూ వాటి మార్గంలోని అవయవాలను ప్రభావితం చేసి వాటి ప్రవృత్తిని కోల్పోయేలా చేస్తుంది. అప్పుడు ఈ క్రింది లక్షణాలు కనబడతాయి.

1. పసుపుపచ్చని రంగు శరీరం మొత్తం వ్యాపిస్తుంది.
2. కళ్ళు, చర్మం, గోళ్ళు, లాలాజలం అన్ని పసుపు రంగులోకి మారతాయి.
3. మూత్ర, మలములు రక్తం మరియు పసుపు కలిసినట్లు ఉంటాయి.
4. చర్మం కప్పవంటి వర్ణంలో ఉంటుంది.
5. ఇంద్రియాలు అన్నీ మొద్దుబారిపోయినట్లు అనిపిస్తాయి.
6. శరీరం అంతటా మంటలు
7. ఆకలి లేకపోవుట
8. నిస్సత్తువగా అనిపిస్తుంది
9. వేగంగా బరువు తగ్గిపోవుట
10. ఏదీ తినాలనిపించకపోవడం
11. ఆయాసం, శ్వాస కష్టంగా ఉంటుంది.
12. మానసిక సమతుల్యత కోల్పోవుట

ఈ లక్షణాలు కామెర్ల వ్యాధి యొక్క తీవ్రతను తెలియజేస్తాయి. కాబట్టి సకాలంలో చికిత్స చేయకపోతే ప్రాణాంతకమయ్యే అవకాశం కూడా ఉంది.

ఆధునిక శాస్త్రం ప్రకారం పోషక ఆహార లోపం వల్లగాని మధ్యపానం ధూమపానం వల్ల కాని లివర్ ప్రభావితం అయి రక్తం నాశనం చేయబడి దానినుంచి 'బిలురూబిన్' అనే పదార్థం అతిగా రక్తంలోకి వెలువడి శరీరం అంతా

పసుపుపచ్చగా మారడాన్ని కామెర్ల లేదా జాండిస్ గా పరిగణిస్తారు. దీనికి మొదటి క్రమం చికిత్స సులువగా ఉంటుంది. కాని ఇది నిర్లక్ష్యం వల్ల లివర్ సిరోసిస్, అపైటిస్ వంటి అసాధ్య వ్యాధులుగా మారి ఎంతోమంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు.

నివారణ

జాండిస్ ను నివారించడానికి ఆరోగ్య సంరక్షణకు మొదటినుండి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు సమగ్రంగా పాటించాలి, ఆహారాన్ని శ్రద్ధతో అవసర నిమిత్తం పద్ధతిగా తీసుకున్నంత వరకు అది ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

1. రోజుకి 5, 6 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి.
2. ఆకుకూరలు తప్పకుండా తినాలి.
3. ఉడకబెట్టిన ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
4. నూనె, పులుపు వస్తువులు మానేయాలి
5. మద్యపానం, ధూమపానం వదిలివేయాలి
6. సూర్యరశ్మి తగిలేలా తెల్లవారుజామున వ్యాయామం చేయాలి.
7. పండ్లు, పండ్ల రసాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
8. కొవ్వు పదార్థాలు వదిలివేయాలి
9. యోగ, ప్రాణాయామం క్రమం తప్పకుండా చేయాలి.

ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నా మనం ఆచరించే పనులు శ్రద్ధగా సమయం ప్రకారం చేయకపోతే ఎటువంటి ఉపయోగం ఉండదు. కాబట్టి ఉద్యోగం, వ్యాపారం ఎంత శ్రద్ధతో చేస్తున్నారో

ఆహార విహారాలు కూడా అంతే శ్రద్ధతో చేస్తే ఆరోగ్యం మన వశంలో ఉంటుంది.

చికిత్స

'చరకుడి' ప్రకారం కామెర్ల వ్యాధి నాలుగు రకాలు. వాటిలో కొన్ని సాధ్య వ్యాధులు, కొన్ని అసాధ్యవ్యాధులు కూడా ఉన్నాయి.

వాటి లక్షణాల తీవ్రతను బట్టి వ్యాధి నిరూపణ చేసి ఉత్తమమైన చికిత్సను అందించ వచ్చును.

కామెర్లవ్యాధిలో పథ్యాన్ని పాటించడం ముఖ్యమైనది. చికిత్స సమయంలో విశ్రాంతి కూడా అవసరం.

చికిత్స రెండు రకాలు

1. సంశమన
2. సంశోధన

సంశమన

పిత్తహార ఔషధాలు ఆహార విహారాలతో చికిత్స చాలా శ్రేష్టమైనది.

రక్తశోధన, రసాయన ద్రవ్యాలు ప్రభావ వంతంగా ఉంటాయి.

నేల ఉసిరి, త్రివృత్, వేప, గుడూచి, గోమూత్రహరితకి వంటి ఔషధాలు లాభ కారకాలు.

సంశోధన

చరక మహర్షి ప్రకారం శోధన ప్రక్రియలో విరేచన కామెర్ల వ్యాధిలో ఉత్తమమైనదిగా చెప్పబడింది.

దీనితో స్నేహనం, వయనం కూడా తీవ్రతను బట్టి ఆచరించి చికిత్స చేయడం ఉత్తమం. ❁

అన్ని నొప్పుల నుండి తక్షణ ఉపశమనమునకు అత్యుత్తమమైన **శాస్త్రి బామ్** వాడండి.



శాస్త్రి బామ్
పెయిన్ బామ్

జిలుబు తలనొప్పి మెడనొప్పి నడుము నొప్పి మోకాళ్ళ నొప్పులు బెణుకు నొప్పులు



శాస్త్రి బామ్
SASTRY BALM
Powerful Natural Remedy for Cold, Headache, Back Pain & Knee Pain

9848238705
www.sastriyabalam.com

పం మాట్లాడారో తెలిసినవాడు జ్ఞాని.
పం మాట్లాడకూడదో తెలిసినవాడు విజ్ఞాని.

సమర్పణ : పోలాస్ ప్యూర్ వెజ్ ఫ్యామిలీ రెస్టారెంట్స్, పోలాస్ సంస్థలు, ఖమ్మం, 98497 92603.

ఫిబ్రవరి 2019

33 భక్తినివేదన