విశ్వభేషజం, విశ్వౌషధం అని పేరుపొందిన అల్లం మన దేశంలో పుట్టినది. అల్లం జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. కంఠాన్నీ, నాలుకనూ శుభ్రం చేస్తుంది. గుండెజబ్బుని మాయం చేస్తుంది. వికారాన్నీ, దగ్గునూ, ఆకలిలేమినీ, రక్తహీనతనూ, జ్వరాన్నీ, వాతాన్నీ, మలబద్ధకాన్నీ, వాపులనూ నయం చేస్తుంది. ఇది విరోచనాలకూ, కలరా, అజీర్ణ వ్యాధులకూ, నరాల జబ్బులకూ, మధుమేహం, కంటి జబ్బులకూ కూడా పనికివస్తుంది. ఎన్నో బలవర్ధక ఔషధాలకూ, చికిత్సలకూ దీన్ని అనుపానంగ వాడతారు. పచ్చి అల్లానికీ, ఎండిన దానికీ (శొంఠి) ఔషధ గుణాల్లో పెద్దగా తేడాలుండవు. కాని కొందరు శొంఠి ని మంచి ఉత్తేజకరంగానూ, కఫాన్ని తగ్గించేదిగానూ పరిగణిస్తారు. పచ్చి అల్లం జీర్ణకారి అనీ, దగ్గుకూ, జలుబుకూ, పైత్యవికారాలకూ మంచిదని భావిస్తారు.

చేతులూ కాళ్ళ వాపులకు అల్లం రసాన్నీ, మదార (మదర్), ఉమ్మెత్త ఆకుల రసాన్నీ తలొక కప్పు కలిపి ఉడికించి చల్లార్చండి. వాపులున్న చోట ఉపయోగించండి.

ఆర్త్రైటిస్: ఆరేసి చెంచాలు అల్లం, సోంఫ్ గింజలకు మూడుచెంచాలు మిరియాలను చేర్చి మెత్తగా నూరి ఉంచుకోండి. దీనికి అరచెంచాడు నీటిని కలిపి రోజూ సేవించండి.

వీపునొప్పి: నొప్పిగా వున్న చోట ముందుగా అల్లం ముద్దను పుయ్యండి. దానిమీద యూకలిప్టస్ తైలం మర్ధించండి.

కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్లవాతం: మూడంగుళాల ఒక ఎండు అల్లం (శొంఠి) ముక్కను గోలికాయంత ఇంగువ ముద్దకు చేర్చి అరగదీసి పాలలో కలపండి. ఈ ముద్దను నిప్పిగా ఉన్నచోట రాయండి.

బెణికితే తలొక అరకప్పు అల్లంపొడీ, బేకింగ్ సోడా కలిపి ఒక చెంచా యూకలిప్టస్ తైలంతో బాటు వేడినీళ్ళలో కలిపి బెణికినచోట పొయ్యండి.

అజీర్తి, పైత్యవికారం, వాంతులు, అగ్నిమాంద్యం, పచ్చకామెర్లు, పేవిళ్ళు, మూలవ్యాధి వగైరా: అరచెంచా అల్లం రసం, ఒక చెంచా నిమ్మ రసం ఒక చెంచా పుదీనా ఆకుల రసం కలిపి ఒక పెద్ద చెంచా తేనెతో తరుచుగా సేవించాలి.

జిగట విరేచనాలు: అల్లం రసాన్ని బొడ్డు చుట్టూ రాయాలి.

వాతరోగాలు: ఒక చెంచా యాలకులు ఒక చెంచా అల్లం కలిపి పొడి చేసి ఒక కప్పుడు నీళ్ళు కలపండి. చిటికెడు ఇంగువ కలిపి తాగండి. కొంత అల్లం నూరి రసం తియ్యండి. అందులో కాస్త ఇంగువ కలిపి పొట్ట మీద రాయండి.

అజీర్తి: సోంఫ్, శొంఠి, లవంగాలు తలొక చెంచా కలిపి మెత్తగా నూరండి. తేనెకలిపి ముద్దగా చేసి నిలవ ఉంచండి. భోజనం

తరువాత పావుగంటకూ, పడుకునే ముందునూ ఒక్కొక్క చెంచా తీసుకోండి.

అల్లం నీళ్ళూ, నిమ్మరసం తలొక అర కప్పు తీసుకుని దానికి ఒక చెంచా రాళ్ళ ఉప్పు కలపండి. ఒక గాజుసీసాలో నిలవ ఉంచి 3, 4 రోజులు ఎండలో పెట్టండి. మొతాదు అరకప్పు నీటికి ఒక చెంచా కలపండి. రోజుకు రెండుసార్లు భోజనానంతరం తీసుకోండి.

ఆకలిలేమి, కడుపునెప్పి: ఒక అంగుళం ఎండు అల్లం ముక్కను చిన్న ముక్కలుగా తరిగి రెండు కప్పుల నీళ్ళలో ఉడకబెట్టండి. దీనికి పాలూ, చక్కెరా కలిపి టీ లాగా తాగుటూండండీ.

వికారం, వాంతులు: అల్లం, పచ్చి ఉల్లిపాయల రసం రెండు మూడు చెంచాలు తేనెతో తీసుకోండి.

మలబద్ధకం: అల్లం (పచ్చిదైనా, ఎండుదైనా) సోంఫ్, తంగేడు ఆకులు, రాళ్ళ ఉప్పు తలొక చెంచా తీసుకుని మెత్తగా నూరి ఉంచుకోండి. పడుకునే ముందు ఒక చెంచాడు నీళ్ళతో తీసుకోండి.

విరేచనాలు: అల్లం, దాల్చినిచెక్క, జీలకర్ర తలొక చెంచా తీసుకోండి. తేనె కలిపి ముద్దగా చెయ్యండి. రోజుకు మూడుసార్లు సగం లేదా ఒక చెంచా సేగించండి. మూడుచెంచాలు అల్లం, అయిదు చెంచాలు సోంఫ్ కలిపి మెత్తగా నూరండి. తేనె కలిపి ముద్ద చెయ్యండి. దీన్ని ఒక చెంచా రోజుకు మూడుసార్లు టీ తో బాటుగానూ, పడుకునే ముందుగానూ తీసుకోండీ.

ఒక చెంచా తురిమిన పచ్చి అల్లం, కాస్త జాజికాయ పొడీ, సగం కప్పు నీరూ, సగం కప్పు పెరుగూ కలిపి సేవించండి.

జ్వరం: ఒక చెంచా పచ్చి అల్లం రసంతో ఒక కప్పు మెతుల కషాయం, ఒక చెంచా తేనే కలపండి.

చెవిపోటు: అల్లం రసం చుక్కలు కాసిని చెవిలో వెయ్యండి.

చిగుళ్ళ వాపు: ఒక కప్పు అల్లం నీటిలో సగం చెంచా ఉప్పు క్లపండి. అందులో వేలుముంచి చిగుళ్ళు రుద్దుకోండి.

తలనొప్పి: ఎండు అల్లం ముక్కను నీటితో బండమీద నూరి, నుదుటిమీద నెప్పిగా ఉన్నచోట పూసుకోండి.

పంటిపోటు: ఎండు అల్లం ముద్దగా నూరి ఉప్పుతో కలిపి చిగుళ్ళకు పట్టించండి.

గొంతువాపు: పచ్చి అల్లం ముక్కను నమలండి.

బహిష్టులో బాధ, సక్రమంగా కాకపోవడం: ఒక పచ్చి అల్లం ముక్కను నలిచి ఒక కప్పు నీటిలో ఉడకబెట్టండి. దీన్ని చక్కెరతో కలిపి భోజనానంతరం రోజుకు మూడుసార్లు తీసుకోవాలి.

లైంగిక బలహీనత: సగం కప్పు అల్లం రసం తేనెతోనూ సగం ఉడికించిన కోడిగుడ్డుతోనూ కలిపి రాత్రిపూట తీసుకోవాలి.

ఉబ్బసం: ఒక చెంచా నూరిన అల్లంతో ఒకటిన్నర కప్పులు వేడినీరు కలిపి వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు ఒక చెంచా పడుకునేముందు తీసుకోండి.

ఉబ్బసం, దగ్గు వగైరా: అల్లం, దానిమ్మ రసాలూ, తేనే సమపాళ్లలో కలిపి ఒక పెద్ద చెంచా తో తరుచుగా తీసుకోండీ.

శ్వాసనాళాల ఉబ్బసం: శొంఠీ, మిరియాలూ, తోకమిరియాలను సమపాళ్లలో పొడి చేసి ఒక చెంచా చొప్పున రోజుకు మూడుసార్లు (తేనెతోగాని టీ తో గాని) తీసుకోవాలి.

జలుబు: ఒక గ్లాసుడు నీళ్ళలో అల్లం ముక్కలను ఉడికించి వడబోసి అర చెంచా చక్కెరతో తీసుకోవాలి.

పడిసెం: రెండుకప్పుల నీళ్ళలో పెద్ద చెంచాడు తురిమిన అల్లం, ఒక చెంచా దాల్చీని పొడి, ఒక చెంచా గురివింద (లికోరైస్) కలిపి ఉడికించండి. ఈ కషాయంలో ఒక కప్పు కు ఒక చెంచా తేనెకలిపి మూడుగంటలకొకసారి తీసుకోండి. ఒక కప్పు నీటితో ఒక పెద్ద చెంచాడు పచ్చి అల్లం ముద్దనూ, గురివంద, దాల్చిని పొడినీ కలిపి పది నిమిషాలు ఉడికించి తేనె కలిపి తాగండి.

దగ్గు: తలొక అర చెంచా అల్లం ముద్ద, లగంగాలు, దాల్చీని పొడి కలిపి టీ కాచి తేనె కలిపి తాగండి.

అల్లం రసంతో తేనె కలిపి రోజుకు రెండు మూడుసార్లు తాగండి.

సైనస్ : అల్లం లేదా యూకలిప్టస్ ఆకులతో టీ కాచి ఆవిరి పీల్చండి.

కోరింత దగ్గు: అల్లం, నిమ్మకాయ, ఉల్లిపాయలరసాన్ని సమపాళ్ళలో కలిపి ఒక పెద్ద చెంచా తో తరుచుగా తీసుకోండి.

సెగగడ్డలు: అల్లంపొడి ముద్ద, పసుపు సమపాళ్లలో కలిపి సెగగడ్డలకు రాయండి.

ముఖముపై ముడతలు: చీరిన అల్లం తేనెలో ఊరబెట్టి ఉదయాన్నే ఒక చెంచాడు తినండి.

జుట్టు త్వరగా నెరవడం, వార్ధక్య లక్షణాలు, వార్ధక్య రోగాలు: ఒక కప్పు నీటిలో ఒక చెంచాడు అల్లం వేసి సగం ఇగిరేదాకా ఉడకబెట్టండి. దీనికి సగం కప్పు ఆవుపాలూ, రెండు యాలకులూ, 5 కుంకుమ పువ్వులూ, ఒక చెంచా చక్కెరా కలిపి ఉదయాన్నే తీసుకోండి.

మత్తు పదార్థాల అలవాటు మానటానికి: ఒక కప్పు నీటిలో కాస్త అల్లం వేసి సగం ఇగిరేదాకా ఉడకనివ్వండి. సగం కప్పు ఆవుపాలూ, రెండు యలకులూ, ఒక చెంచా తేనే కలిపి రోజూ తీసుకోండీ.

గమనిక: ప్రతివారికీ సమాన ఫలితాలు కలుగక పోవచ్చు.

అల్లం గుళిక: 4 -1 నిష్పత్తిలో పచ్చి అల్లం రసానికి శొంఠిపొడి కలిపి కల్వంలో నూరి గట్టి ముద్ద అయేదాకా కలపండి. చిన్న చిన్న మాత్రలుగా చుట్టి వుంచుకోండి. ఒక్కొక్క మాత్ర చొప్పున రోజుకు మూడుసార్లు వేసుకోండి.

అల్లం టానిక్: సన్నగా తరిగిన అల్లానికి యాలకులూ, తేనే, కుంకుమ పువ్వూ, గులాబీరేకులూ చేర్చి గాజుసీసాలో ఉంచి ఎండలో పెట్టండి.

అల్లం జాం': ఒక పెద్ద అల్లం ముక్కకు చెక్కు తీసి సన్నని ముక్కలుగా తరగండి. దీనికి పావు చెంచా యాలకుల పొడీ, మూడు గరిటెల తేనే, కాస్త కుంకుమ పువ్వూ, కాసిని గులాబీ రేకులూ చేర్చి గాజుసీసాలో ఉంచి ఎండలో పెట్టండి. తరవాత నిలవ ఉంచండి. దీన్ని 40 రోజులపాటు ఉదయాన్నే ఒక చెంచా తీసుకోండి. (మంచి ఫలితం కలగాలంటే టీ, కాఫీలూ, మాసాహారం, ఘాటు పదార్థాలూ, పొగాకూ మానెయ్యాలి). ఇది ఉదరరోగాలకూ, అజీర్ణానికీ, గుండె బలహీనతలకూ, శరీర ఉష్ణానికీ, కఫరోగానికీ పనికి వస్తుంది.

ఒక హెచ్చరిక : ఎక్కువ జ్వరమో, రక్తస్రావమో ఉన్నవారూ, కురుపులూ, చర్మ వ్యాధులూ వాపులూ వగైరాలతో బాధపడేవారు అల్లం ఉపయోగించకపోవటం మంచిది. అల్లం ఉపయోగించే ముందు రోగుల శరీర తత్వం పరిశీలించాలి. అల్లం పచ్చిదైనా ఎండుదైనా వాడే ముందు దాని చెక్కు తీసెయ్యాలి. అల్లం తేనెతో కలిపి తీసుకుటే కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. కలకండతో తింటే పైత్యం తగ్గిస్తుంది. రాళ్ళ ఉప్పుతో తీసుకుంటే వాతం తగ్గుతుంది.

* * End * *

బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి, ఈ వ్యాస రచయిత అయిన శ్రీ రోహిణీ ప్రసాద్ కొడవటిగంటి గురించి మరిన్ని వివరాలకు ఆయన వెబ్ సైట్ http://www.rohiniprasadk.s5.com ని సందర్శించండి.