

సంక్షిప్తంలో వెల్లులి కూడా మన ఆరోగ్యాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది. వెలులి ఔషధ గుణం కలిగి ఉంటుంది.

వెల్లులి, తరిమిపోతుంది. దీనిని ప్రత్యేకమైన వాసనకు కారణం వాయిల్లో ఉండే గుండకపు పదార్థమే.

వెల్లులి మొక్క సాధారణంగా దాదాపు 2 అడుగుల ఎత్తు పెరుగుతుంది. దీని ఆకులు సుషుప్తగా, పొడవుగా కొనతీరి ఉంటాయి. ప్రాథమికంగా వెల్లులి మధ్య

బిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని తల్లి ఎలా సుఖపరుస్తుంది అనేది ఒక వ్యాసం అలా రచిస్తుంది అనేది ఒక వ్యాసం

వెల్లులి

వణుకుడు రోగానికి విరుగుడు వెల్లులి

అనియా ప్రాంతానికి చెందినది అయినా, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెంచబడుతోంది. అన్ని రకాల నేలలోను పెరుగుతున్నా ముఖ్యంగా నేలద్రీయ గుణం కలిగి పెరుగున రీతి పొడవల ఉన్న నేలల్లో చాలా పెరుగుతుంది. దీనికి పూర్తిగా సూర్యరశ్మి అవసరం.

కొంత మందికి వెల్లులి వాసన తుచించదు. ఉడికిన కొద్ది వెల్లులి వాసన తగుతుంది. కాల్చిన వెల్లులి కొద్దిగా చేదుగా అనిపిస్తుంది. వెల్లులి వేయించేటప్పుడు మానె అతి బేడిగా ఉండకుండా చూడకోవాలి. లేకపోతే దీని దుచి వగరుగా మారుతుంది. వెల్లులిలో వెళ్లులినిచ్చి బొప్పడ గుణాలు కలిగి ఉండటం ఒక ప్రత్యేకత. పచ్చ వెల్లులి సూర్య, పరిసరీ అనే పదార్థం వెలువడుతుంది. ఇది పెన్సిలిన్, టెట్రాస్ట్రీన్ మంటి వాటి కంటే శక్తివంతమైన యాంటిబయోటిక్ అని అంటారు. యాంటి బయోటిక్ అభివృద్ధి చేయక ముందు అన్ని రకాల అందువ్యాధులకు, బైసోయిడ్ మంటి బూజురీక్యూలోసిన్ (టి.పి) వరకూ వెల్లులిని ప్రధానంగా టీకిలో వాడేవారం. వెల్లులి శక్తివంతమైన యాంటిఆక్సిడెంటిక్ పని చేస్తుందని, దీనిలో పల్లర్ కాంట్రోల్ యాంటి బూజురీ లక్షణాలు కలిగి ఉంటాయని, అది పచ్చగా ఇది కాంట్రోల్, సిరోటిన్ మంటి వాటి సుండి సంరక్షిస్తుందని తాజా పరిశోధనల్లో వెల్లుచుంది.

వెల్లులి రసం కారంగా, బూజుగా ఉంటుంది. కాని దీనిని సేవించటం వల్ల విప్పి ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. ఇది గొంతు నొప్పి, జలుబు, ప్లు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు, పేగులలోని ఇన్ ఫెక్షన్స్ తగ్గుస్తుంది. అంతేకాదు, యాంటిబయోటిక్ డ్రీట్ మెంట్ తరువాత కానీ, లేదా ఎదైలా ఒక ఇన్ ఫెక్షన్ పచ్చ తగ్గిన తరువాత కానీ, మన శరీరానికి అవసరమైన, ఉపయోగపడే బ్యాక్టీరియా సంఖ్యను పెంచటంలో వెల్లులి తోడ్పడుతుంది. వెల్లులి వాసన పడని వారి కోసం పచ్చ వెల్లులి లేని బొప్పడ గుణాలతో కూడిన టాటెట్, క్యాప్పల్, దొరుకుతాయి. వెల్లులి ఉపయోగం తగ్గిన వల్ల నోటిలోని దుర్బంధం, క్రిములు, గొంతులోను, నోటిలోను

విచ్చడే తెల్లటి పొక్కులు తగుతాయి.

వెల్లులి అరుగుండలను పెంచుతుంది. అన్ని కోశుల పెరుగుదల చేసే గ్రంథి ద్వారా జరిగే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని పెంచే వల్ల గ్రంథిలలో అద్భుతంగా దోషాదవడుతుంది. ఇది కెటోస్ట్రోల్, ప్రాంకైటిన్, కోరింతెనిన్, బ్రాంకియల్ అస్యూబలను వెల్లులి వెల్లులి రక్తపోటును అదుపులో ఉంచి, రక్తం గడ్డ కట్టే గుణం తద్వారా గుండెజబ్బులు, రక్తపోటుని నివారిస్తుంది. తన తెరుచుకునేలా చేసే ధాతువుల్లో జరిగే రక్తప్రసరణ బేగాన్, సంకోచం, తిమ్మిరి మొదలగు సమస్యల్ని వెల్లులి నివారిస్తుంది.

వెల్లులి వాడటం సాధారణంగా క్రైమికరమే అయినా గ్రిమ్ గిరి బాలింతగా ఉన్నప్పుడు అతిగా తీసుకోవడం మందలి కాదని తోల వెలుతున్నాడు.

ప్రాచీన వైద్య గ్రంథం వస్తుగుణ వీపీకలో కూడా వెల్లులి వాసన బిడ్డలగుణాల గురించి వివేచనంగా పేర్కొన్నాడు. వా కీళ్ళనొప్పులు, మహావారం, పక్షవాతం, అగ్నిమాంద్యం, అతిస్థిం, కడుపులో నొప్పి, ఉబ్బనపు దగ్గు, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, తలవద నొప్పి, శరీరం పచ్చతారీలా చేసే జ్వరం మంటి వాటికి వెల్లులి నివారిణిగా పేర్కొనబడింది. వెల్లులిలో మంచి శతాన్ని మాం దెరుగాలి, తెదు నీరు మంటి వాటి దుర్బంధాలు నిరవేస్తుంది. పి ఊరబెట్టి తినటం వల్ల ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. వెల్లులి పతేతే లోగాన్ని పోగొడుతుంది. మూత్రాశయంలో (మూత్రంబంధా పుట్టి రాళ్ళను కరిగిస్తుంది.

వెల్లులిపొయ సూరి కట్టడం వల్ల గోరుముద్దు, గిరిలు తగ్గి పసుపు చేసే సూరి శరీరానికి రాసకోవడం వల్ల ఉత్తవాతం రాఫు, కూరల్లో పెంకొని వండుకుని తినటం వల్ల స్త్రీలకు మంటి లేకు వెల్లులిపొయను రెండు ముక్కలుగా నొప్పి, ఉత్త కరివిన బోట అంటిస్తే విప్పి వారిస్తుంది. వెల్లులి పొయ కా నూనెలో కలిపి తంకు పట్టిస్తే అబ్బు చాలా పెరుగుతుంది అంట వెల్లులిపొయలు కాచి, ఆ నూనె పూయటం వల్ల గడ్డ, పిండ్ల వెల్లులి రసం పూసినా, వెల్లులి పొయలు ఉపయోగం మాం కట్టి అంటి పైకి కనపడని రెచ్చల తాలూకూ బొప్పి, గాయాలు తగ్గి వెల్లులి కడతంకు పట్టిస్తే ధయంకరమైన తగ్గిస్తూ పొప్పి మూత్రా అవుతాయి. వెల్లులి రసం వేడినిళ్ళలో చేసి తాగితే ఉబ్బనపు చూపులకి చిన్నగా కనబడే వెల్లులి అబ్బుటంబూలా పచ్చి అద్భుత ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదూ!

వెల్లులిని ఆయుర్వేద మంటిసలు, దాక్షిణ్య చూడూతో మూ పరంగా ఉపయోగించాలి. - డా|| డి. రాధ, IAS VC &

