

వస్తుగుణవిశేషములు

వాము [ఓమము]

వాము సువాసనగనుండి రా ర ము గ నుండును. వేడిచేయును. వాత, శ్లేష్మములను పోగొట్టును, వాము, మిరియాలు, ఉన్న సమపాళ్ళు గలిపి పరగడుపున తినిన అజీర్ణము, కడుపునొప్పి తగును. జీర్ణశక్తి వృద్ధియగును. కాక తత్త్వము గలవారు వాము ఎక్కువ తినిన తలనొప్పి పుట్టును.

చిన్న బిడ్డలకు కొత్తగా అన్నము పెట్టినపుడు చిటికెడు వాము వేయించి వారి అన్నముతో ఉడికించిపెట్టిన అన్న హితవు కలిగి, జీర్ణముజేయును.

వాము ఉప్పు కలిపి నూరి కడుపు నొప్పి వచ్చినపుడు కొంచెం వేడినీటితో తీసికొనిన నొప్పితగును.

గాంతులో కొట్టుగా నుండునపుడు వాము బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించుచుండిన కొట్టు తగును. శౌంఠి, సైంధవల వణము, వాము మెత్తగా నూరి వేడి నీళ్ళతో గాని బెల్లపు నీళ్ళతోగాని కలిపి త్రాగిన అజీర్ణము, అజీర్ణవిరేచనములు తగును. కడుపు ఉబ్బరము పోగొట్టును. వామురసము గుంటకలగరసము కలిపి పుచ్చుకొనిన ఉబ్బు రోగములు తగును. వాము, మిరియాలుగాని, ప్రశ్నే క్రిము వాముగాని పెంకులోవేసి మాడ్చి అందులో

నీళ్ళుపోసి మరగిబెట్టి ఆ నీటిని ఎడగట్టి తీసుకొనిన నీళ్ళ విరేచనములు, కలరా విరేచనములు తగ్గించును. నులిపురుగులను పోగొట్టును. పొత్తి కడుపును శుభ్రపరిచును. ఋతు బంధమునుగూడ పోగొట్టును. వాము దోరిగావేయించి ఒక సీసాలో వేసి పెట్టుకొని భోజనానంతరము వక్కపలుకు బియ్యములు చిటికెడు వాము తీసికొనిన నోరు శుభ్రముగానుండును. ఆహారమును జీర్ణముగావించును.

కడుపు పిగట్టుట, కడుపులో పూరము, అతిత్రేస్సులకు, వాముతో లక్షంగాలు గాని మిరియాలుగాని చేర్చి గరిచెలో వేసి మాడ్చి అందు గి తులముల నీళ్ళు పోసి వడకట్టి ఆ నీళ్ళు యిచ్చిన తగును. మల దోషమును పోగొట్టి ఆకలిని పుట్టించును. కడుపు పుబ్బును, కడుపులోని జలుబును కూడ హరించును.

వాము నిప్పుమీదవేసి పొగపీల్చిన పడికె భారము పళ్ళునొప్పులు తగును. ఇలా వాము చిన్నచిన్న వైద్య విధానాల్లోనే కాక వంటలలోకూడ ఉపయోగించ తగును.

చక్కిలాలు, చగోడీలు మొదలైన పిండివంటలలో వాడినపుడు రుచి సువాసన యేగాక, అజీర్ణముండి కాపాడును.