

# సిరిధాన్యాలు

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

ఆస్థిక రోగాలకు రామచణము దేశి ఆహారము



కృషిరత్న డా॥ ఖాదర్ వలి

ప్రఖ్యాత స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణులు

## డాక్టర్ ఖాదర్ వలి జీవన రేఖలు

కడప జిల్లా ప్రొద్దుటూరులో జన్మించిన డాక్టర్ ఖాదర్ వలి (60) సిరిధాన్యాల పునరుద్ధరణకు 20 ఎళ్ళుగా శ్రమిస్తున్నారు. మైసూరులో ఎమ్మెస్సీ (ఎడ్యుకేషన్) చదివిన తర్వాత బెంగళూరులోని ఇండిన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్సెస్‌లో స్టెరాయిడ్స్ పై పీహెచ్‌డీ చేశారు. సహ విద్యార్థిని ఉషను పెళ్లాడారు. అమెరికా వెళ్లి బీవెర్లాన్ ఓరెగాన్‌లో పర్యావరణ శాస్త్రంపై పోస్ట్ డాక్టోరల్ ఫెలోగా ఉన్నారు. ఏజెంట్ ఆరెంజ్, డయాక్సిన్లు వంటి అత్యంత విషతుల్య రసాయనాలను నిర్వీర్యం చేయటంపై పరిశోధన చేశారు. ఆహారం వాణిజ్యీకరించబడుతున్న నేపథ్యంలో తాను పరాయి దేశంలో ఉద్యోగం చేయటం కన్నా స్వదేశంలో ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం కోసం కృషి చేయటమే జీవితానికి అర్థవంతంగా ఉంటుందని భావించి 1997లో భారత్‌కు తిరిగి వచ్చి మైసూరులో స్థిరపడ్డారు. అంతరించిపోతున్న 5 రకాల చిరుధాన్యాల పునరుద్ధరణకు కృషి చేశారు. వీటిని వాడే క్రమంలో ప్రతి ఒక్క చిరుధాన్యానికి ఉన్న ఔషధ గుణాల వల్ల భయంకరమైన జబ్బులు సైతం తగ్గుతున్నాయని కనుగొన్నారు. అందుకే వీటికి సిరిధాన్యాలని పేరు పెట్టారు. వీటిని సహజ పద్ధతుల్లో సాగు చేయడానికి 'కాడు కృషి' అనే విధానాన్ని ఆవిష్కరించారు. తన వద్దకు వచ్చే రోగులకు సిరిధాన్యాలు, కషాయాలతోను... మరీ అవసరమైనప్పుడు హోమియో మందులతోనూ చికిత్స అందిస్తున్నారు. వరి బియ్యం, గోధుమలు, పాలు, మాంసాహారం, వేళా పాళాలేని ఆహార విహారాలు, జన్యుమార్పిడి పంటలు, రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు, కలుపుమందులు పర్యావరణాన్ని, ఆహారాన్నీ విషతుల్యంగా మార్చి ప్రాణాంతక వ్యాధులు అత్యంత వేగంగా ప్రబలడానికి కారణభూతమవుతున్నాయని ఆయన అన్నారు. మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, ఊబకాయం, మలబద్ధకం, ఫైల్డ్, గ్రాంగ్లీసు, ట్రైగ్లిజరైడ్స్, పీసీపిడి, అతి తక్కువ వీర్యకణాలు, చర్మవ్యాధులు, మూత్ర పిండాలు, థైరాయిడ్ సంబంధిత అనారోగ్యాలతోపాటు మెదడు సంబంధమైన, రక్త సంబంధమైన జబ్బులేవీ లేకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సిరిధాన్యాలు అందిస్తాయని రుజువైందని తెలియజేబుతున్నారు. కర్ణాటకలో ప్రజలకు డాక్టర్ ఖాదర్ ఒక ఆరాధ్యదైవం. ఆయన వస్తున్నారంటే వేలాది మంది సభలకు తరలివస్తారు. ఆయన తారసపడటం గొప్ప అదృష్టం.

వీరి కూతురు సరళ కూడా తండ్రికి తగ్గ కూతురుగా డాక్టరుగా ప్రజాసేవలో ఉండడం గమనార్హం.

## తొలిపలుకులు

నేను స్కూల్లో ఉపాధ్యాయునిగా పనిచేస్తున్నప్పుడు 2వ తరగతిలోపు పిల్లలకు 6 మందికి డయాబెటీస్ రావడం అందులో నా స్నేహితుల పిల్లలు కూడా ఉండడం నన్ను కలిచివేసింది. వృద్ధాప్యంలో రావాల్సిన కళ్ళజోడు బాల్యంలోనే రావడం నన్ను ఆలోచింప జేసింది. ఈ సమస్య పరిష్కారానికి నా వంతుగా నేనేమి చేయలేనా? అని నా మదిలో అనేక సార్లు ఆలోచించిపజేసింది. అప్పుడు “చస్తున్నవాడి నోట్లో అమృతం చుక్కపడ్డట్లు” డా॥ ఖాదర్ వలి గారి పరిచయం మీడియో డ్వారా కలగడం నాకు వెయ్యి ఏనుగుల బలాన్నిచ్చింది. గత కొన్నేండ్ల నా సమస్యకు పరిష్కారం లభించినట్లయింది. ఇంట్ల గెలిచి రచ్చ గెలవమన్నట్లు ముందు మా అమ్మ గారితోనే ఈ సిరి ధాన్యాల వాడకం ప్రారంభించాను. కేవలం నెలలోపుగానే మా అమ్మకు షుగర్ తగ్గి సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండడం నాకు ఎంతో సంతోషాన్ని నమ్మకాన్ని కలిగించింది. అందుకు డాక్టర్ గారికి కోటి కోటి ధన్యవాదాలు, వారికి నేనేమిచ్చి ఋణం తీర్చుకోగలను? ఏమిచ్చినా తక్కువే. అందుకే అందరితో మనవి చేసుకుంటున్నాను, మీరూ సిరిధాన్యాలు వాడండి.

అప్పటి నుంచి నేను డా॥ ఖాదర్ వలి గారి ప్రసంగాలు వినడం ప్రత్యక్షంగా అనేక రోగులు షుగరు, బీ.పి., క్యాన్సర్, మోకాళ్ళ నొప్పులు మొదలగు వ్యాధులతో పోరాడి మృత్యు ముఖంలోకి వెళ్ళిన వారు కూడా ఇలాంటి సిరిధాన్యాలు వాడి తిరిగి ఆరోగ్య వంతులైన వారిని అనేక మందిని నేను ప్రత్యేకంగా చూచి గొప్ప అనుభూతిని పొందాను.

ఇది ప్రత్యక్షానుభవం కావున ఇది అనుభవైక్య వైద్యం. మాటలకు అందని సిరిధాన్యాల మూట, అందరూ బాగుండావి అందులో నేనుండాలి అని చిన్నిప్రయత్నం ఈ పుస్తకము.

నా అనుభవాల మాటల మూటను అనేక మంది నోట రావాలని ఏ నోట, ఏ చోట ఇదే మాట నలుగురికి చెప్పాలని అందరికి చేరాలని నా శుభ సంకల్పం కాబట్టి ఇలా ఈ కరదీపిక డ్వారా “చంద్రునికో నూలుపోగు”లా డాక్టర్ గారికి సేవ చేసే భగ్యం కలిగించినందులకు ధన్యవాదములు.

“ఆరోగ్యవంతులుగా ఆరోగ్య సిరివంతులుగా జీవించండి”



ఇట్లు  
సిరిధాన్యాల ఔత్సాహికుడు  
**యం. బస్వరాజ్**  
పాలమూరు.  
చరవాణి : 9346694156

## **కషాయం ఓ ఆరోగ్య పానీయం**

కషాయాలను మొక్కల ఆకులు, రెమ్మలు, వేళ్లతో తయారు చేసుకుంటుంటాం. నాలుగైదు ఆకులను లేదా అవసరమైనన్ని రెమ్మలు లేదా వేరు ముక్కలను తీసుకోవాలి. వాటిని 150-200 ఎం.ఎల్.నీటిలో వేసి 3-4 నిమిషాలపాటు మరగబెట్టాలి. కొద్దిగా తాటి బెల్లం కలుపుకోవచ్చు. ఆ కషాయాన్ని వడకట్టి తాగాలి. వేడిగా తాగొచ్చు లేదా చల్లారినాక తాగొచ్చు. అయితే, విధిగా పరగడుపునే తాగాలి! అంతేకాదు.. రాగి పాత్రలోని నీటితో మాత్రమే కషాయం కాయడానికి వాడాలి!

## **మీనం శుద్ధ మైన నీటిని, రచనాత్మక (Structured) నీటిని త్రాగుతున్నామా?**

మన ఫిల్టర్లు మన నీటిలోని ప్లాస్టిక్ నానో పార్టికల్స్ ని తీయటం లేదు. అందుకే అవి మన చిన్న ప్రేగులలో పేరుకుంటున్నాయి. బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ప్లాస్టిక్ నానో పార్టికల్స్ ని నీటి నుండి తీసివేసే మార్గం ఒకటుంది! రాగి ఫలకాలను వాడటమే! ఇవి జీవితాంతం వెంటవుంటాయి.

శుద్ధమైన నీటిని పొందటానికి రాగి ఫలకాలు 4 X 12 అంగుళాల సైజు (1mm thick) !!

రాగి ఫలకపు 'డి ఆర్బిటాల్' స్వేచ్ఛా ఎలెక్ట్రానులు శక్తివంతంగా మీ నీటిలోని వైరస్ ను, బాక్టీరియాను నాశనం చేసి, ప్లాస్టిక్ యొక్క నానో కణాలను కూడా లాగిపెట్టుకుంటాయి. మీరు చేయవలసిందల్లా మీ నీటిని (ఫిల్టర్ చేసిన నీటిని కూడా) ఒక స్టీల్ బండెలోనో, కుండలోనో నిల్వఉంచి, ఈ రాగి ఫలకాన్ని అందులో ఉంచటమే. ఒక రాత్రి ఆలా ఉన్న నీరు చక్కగా త్రాగటానికి, వంటకూ కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు, శుద్ధమైన ఆరోగ్యమైన నీరు పొందవచ్చు. ఇలా శుద్ధి చేయటం ఖరీదైన ఫిల్టర్లకు కూడా చేతకాదు.

ఈ రాగి ఫలకాలను రోజు శుభ్రం చేయండి కొద్దిగా చింతపండు+ఉప్పుతో నిమ్మ రసం + ఉప్పుతో ఇవి శుభ్రం చేయటం 30 సెకండ్ల పని, అతి సులభం రాగి గుండిగలూ, బండెలూ తోమే శ్రమ ఉండదు.

ఈ ఫలకాలను మీ మిత్రులకు, తల్లి తండ్రులకు, అన్నాతమ్ముళ్ళకు, అక్కా చెల్లెళ్ళకు, బాబాయ్, పిన్నిలకు, అత్తా మామలకు అందరికీ ఒక కానుకగా ఇవ్వండి. వారి ఆరోగ్యాన్ని మనసారా కోరుకోండి.

సమస్త జీవరాసులకు నెమ్మది, సంతోషాలనిచ్చేవి చెట్లు, సిరిధాన్యాలే...

యంత్రాలు, క్లిఫణులు కాదు.

- డా॥ ఖాదర్

## **ఎలా వాడాలంటే...**

ఒక్క అందుకొర్రలను మాత్రం కనీసం 4 గంటలు నానబెట్టిన తరువాత వండుకోవాలి. మిగతా సిరిధాన్యాలను కనీసం రెండు గంటలు నానబెట్టిన తరువాత వండుకోవచ్చు. సమయాభావం ఉంటే ముందురోజు రాత్రే నానబెట్టుకోవచ్చు.

సిరిధాన్యాలను కలగలిపి వాడొద్దు. దేనికి అది విడివిడిగా వండుకోవాలి. కలగలిపి వండుకుని తినటం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం దొరకదు.

ఆరోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా ఉన్నవారు రెండు రోజులు ఒక రకం సిరిధాన్యాన్నే వాడాలి. తరువాత రెండు రోజులు వేరొక సిరిధాన్యం వాడాలి. అలాగ ఈ ఐదు రకాల సిరిధాన్యాలు ఒకదాని తరువాత ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి. పదకొండవ రోజు తిరిగి మొదటి సిరిధాన్యంతో ప్రారంభించాలి. వీటితోపాటు కషాయాలు కూడా తీసుకోగలిగితే మంచిది.

ఏవైనా ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు, వారి సమస్యను బట్టి సిరి ధాన్యాలలో కొన్నిటిని ఎక్కువ రోజులు వాడాల్సి రావొచ్చు. ఉదాహరణకు, ఒకటి కంటే ఎక్కువ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు వారికి అవసరమైన సిరిధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు వాడుకుని తిరిగి ముందు ఎంపిక చేసుకున్న ధాన్యాలను మరల మూడు రోజుల చొప్పున వాడుకోవాలి. ఉదాహరణకు షుగర్, కిడ్నీ సమస్యలు ఒకరికే ఉంటే వారు అరికలు 3 రోజులు, ఊదలు 3 రోజులు తింటూ మిగతా 3 రకాల ధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు తినాలి. ఈ సమస్యతో పాటు ప్రాస్టేటు సమస్య కూడా ఉంటే సామలు కూడా 3 రోజులు తింటూ మిగిలిన రెండు ధాన్యాలను ఒక్కొక్క రోజు తినాలి.

వరి బియ్యం, గోధుమ, మైదా, పాలు, పంచదార, కాఫీ, టీ, అయిడ్రెక్ట్ సాల్ట్, మాంసాహారం, రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్ తప్పనిసరిగా మాని, దీనిని ఒక జీవన విధానం చేసుకోవాలి. పెరుగు, మజ్జిగ వాడుకోవచ్చు. నముద్రపు ఉప్పు, గానుగ నూనె వాడుకోవటం చాలా ముఖ్యం.

ఉద్బలమైన (తీవ్రమైన) రోగాలు ఉన్నవాళ్ళు 1 గ్లాస్ సిరిధాన్యానికి 10 గ్లాసుల నీళ్ళు వేసి 6 నుంచి 7 గంటలు నానబెట్టి గంజి రూపంలో సేవిస్తే 6-9 వారాల్లో HIV, Cancer రోగులకు కూడా ఆరోగ్యం కుదుటబడటం గమనించవచ్చు.

సరైన ఆహారం తీసుకోకుంటే ఏ మందులు పనిచేయవు.

ఆహారం సరైనదైతే ఏ మందులు అవసరం లేదు.

- డా॥ ఖాదర్

## డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు సూచించిన జీవన

### విధానానికి అనుగుణ దినచర్య

- ◆ 'సర్వే జనాః సుఖినో భవంతు' అనే వేద వాక్యమును ఆచరణలో పెట్టడమే డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారు సూచించిన జీవన విధానం యొక్క ఆంతర్యం. ప్రకృతిలో భాగమైన మనం, ప్రకృతికి భారం కాకుండా, హాని కలిగించకుండా జీవిస్తే సమస్త జీవకోటి క్షేమంగా, పర్యావరణం చైతన్యవంతంగా ఉంటాయి.
- ◆ సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందరే నిద్రలేచి, నోటి పళ్ళను, చిగుళ్ళను బొగ్గు పాడితో తయారు చేసిన పళ్ళపాడితో తోముకోవాలి. వేప, కానుగ పుల్లలు కూడా వాడుకోవచ్చు.
- ◆ స్నానానికి చల్లని లేదా గోరువెచ్చని నీటినే వాడాలి. వేడి నీటి స్నానం మంచిది కాదు.
- ◆ కాలకృత్యములు ముగించుకుని, ఉషోదయ సమయంలో సూర్య భగవానుని నుండి ఉద్భవించే కాషాయరంగు కిరణాలను కళ్ళారా చూసి, కృతజ్ఞతా భావంతో పది నిమిషాలు ధ్యానం చేయండి.
- ◆ ఆ తరువాత కనీసం ఒక గంట పదహైదు నిమిషాల పాటు నడవాలి.
- ◆ రాగి ఫలకంతో శుభ్రపరచిన నీటితో మీ ఆరోగ్య పరిస్థితికి సూచించిన కషాయం తయారు చేసుకుని అవసరమైతే కొద్దిగా తాటి బెల్లం పాకం వేసుకుని గోరు వేచ్చగా పరిగడుపున తాగవలెను.
- ◆ కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత ఎద్దు గానుగ నూనెను మీ ఆరోగ్య పరిస్థితికి సూచించి ఉంటే తాగవలెను. నూనె తాగిన అరగంట తరువాత మాత్రమే అల్పాహారం (Breakfast) తినదలచిన వారు సిరిధాన్యాలతో చేసిన వంటలను తినవచ్చు. ఈ జీవన విధానం పాటించ తలచిన వారు మాంసాహారం, గుడ్లు వరిబియ్యం, గోధుమలు, మైదా, చక్కెర, పాలు, టీ, కాఫీలు, రిఫైన్డ్ నూనెలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ పూర్తిగా మానేయాలి.
- ◆ నలభై సంవత్సరాల వయస్సు పైబడిన వారు రోజుకు రెండుసార్లు ఆహారం తీసుకుంటే సరిపోతుంది. అవసరమైతే పండు, దేశీ ఆవుపాలతో చేసిన మజ్జిగ తీసుకోవచ్చు.

- ◆ వీలున్నవారు సాయంత్రం కూడా నలభై ఐదు నిమిషాల నుండి గంట సేపు నడిచి, సూర్యాస్తమయం సమయంలోనూ వెలువడే కాషాయ కిరణాలను కళ్ళతో చూసి, పది నిమిషాలు ధ్యానం చేసుకుని నడక ముగించుకోవచ్చును.
- ◆ ప్రాద్దున తాగిన కషాయమే సాయంత్రం కూడా త్రాగితే మంచిది. అరగంట తర్వాత రాత్రి భోజనం తినవచ్చును. పడుకునే సమయానికి గంటన్నర ముందు (ఖచ్చితంగా 84 నిమిషాలు) భోజనం ముగించుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది.
- ◆ పడకగదిని చిమ్మ చీకటి చేసుకుని పడుకోవాలి. ఫ్యాన్, ఏసి వాడుకునే వారు పడకగదిలో ఒక బకెట్లో నీళ్లు పోసి ఉంచుకుంటే గాలిలోని తేమశాతం (humidity) తగ్గకుండా ఉంటుంది. పడకగదిలో మొబైల్ ఫోన్లు ఉంచకండి.
- ◆ ప్రతిరోజు కనీసం కొంత సమయాన్ని ప్రకృతితో మమేకమై చెట్లు, మొక్కల మధ్య గడుపుతూ, ఇంట్లో పిల్లలకు కూడా వారి దినచర్యలో ఈ ప్రక్రియను ముఖ్య అంశం అయ్యే విధంగా తీర్చిదిద్దు కోవాలి.
- ◆ పైన పేర్కొన్న విధంగా మన దినచర్యను మలచుకుంటే మనం బావుంటాము మనతో పాటు పర్యావరణం పునస్థితమై భావితరాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.
- ❖ మాంసాహారం : తినదగినవి అంటూ ఒక్కటి కూడా లేని ఆహార సమూహం ఏదైనా ఉందంటే అది కేవలం మాంసాహారం మాత్రమే. సహజంగా పొదిగిన నాటు కోడి గ్రుడ్ల నుండి, ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివంటూ ఆహార నిపుణులు ఎలుగెత్తి చాటుతున్న చేపల వరకూ మన ఆరోగ్యాన్ని కృంగతీసేవే. భూమిపైన అమాయకంగా నడయాడే మేకలు, గొర్రెలు, ఆవులు, గేదెలు, పందుల మాంసాన్ని కానీ, నీటిలో ఉల్లాసంగా విహరించే చేప జాతులను కానీ, రొయ్యలు, పీతలు కానీ అరిగించుకునే జీర్ణవ్యవస్థ మానవుని దేహంలో అమర్చలేదు. కనుక ఇవి మన ఆహార పట్టికలో చేర్చలేము.

### **కూరగాయలు, పండ్లు ఎలా శుభ్రపరచుకోవాలి?**

ఒక నిమిషంవందంత చింతపండు గుజ్జను తీసి రాగి ఫలకంతో శుద్ధి చేసిన సుమారు మూడు లీటర్ల నీటిలో కలిపి, అందులో వండుకోవలసిన కూరగాయలను కనీసం 15 నిమిషాలు నాన బెట్టి, ఆ తరువాత శుభ్రమైన నీటిలో కడిగి వాడుకోవాలి. ఇలా చేయడం వలన చింతపండులోని టార్టారిక్ ఆమ్లం కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్ల పైన చల్లిన విషరసాయనాల దుష్ప్రభావాన్ని కొంత వరకు తగ్గిస్తుంది.



## **ఎలాంటి నూనెలు వాడుకోవాలి**

బజారులో ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్ పాకెట్స్ లో దొరికే నూనెలు చాలా కల్చివి అవి మినరల్ నూనె అయి ఉండొచ్చు. పెట్రోల్ డీజిల్ తీయగా మిగిలిన నూనె ఉంటుంది. దాంతో కల్చి చేస్తున్నారు. అది కాకుండా మాంసపు పరిశ్రమలో కొవ్వు వ్యర్థాలను బాగా ఉడికించి అందులోని కొవ్వును తీసేసి దానిని కూడా నూనెలా తయారు చేస్తున్నారు. మనకు దొరుకుతున్న నూనెలో రసాయనాల ద్వారా శుద్ధి చేసినవి అలా శుద్ధి చేసినప్పుడు ఆ రసాయనాల సారం అందులో మిగిలిపోతాయి.

మరొక సమస్య ప్లాస్టిక్ లో ఉండటం, ప్లాస్టిక్ లో నూనె వెసినప్పుడు ప్లాస్టిక్ నానో పార్టికల్స్ అందులో కలుస్తాయి మరియు కల్చి నూనెలో Free radicals ఉత్పన్నం అవుతాయి. కాబట్టి ఇలాంటి నూనెలు తీసుకోవటం వల్ల అంతు దొరకని సమస్యలు ఎదురుకొవలసి వస్తుంది. అందుకే డా॥ ఖాదర్ గారు మన చుట్టు దొరికే నువ్వులు, పళ్లీలు, కుసుమలు, కొబ్బరి, వెల్లినువ్వులు వీటి నుంచి తీసిన నూనెను వాడుకొమ్మన్నారు అది కూడా ఎద్దు గానుగతో తయారు చేసినది.

ఎద్దు గానుగలో నూనె తయారు చేస్తున్నప్పుడు వేడి ఉత్పన్నం అప్పుడు దీని వల్ల నూనెలో Anti Oxidants నిల్వ ఉంటాయి. మన శరీరంలో ఇవి Anti inflammatory (రోగ నిరోధక) మరియు Anti Carcinogenic గా పని చేస్తాయి. Anti Free radicals, Anti Oxidants తో స్పందించలేదు. దీని వల్ల మన శరీరంలో నష్టం జరగనీయదు.

డా॥ ఖాదర్ గారు కట్టె గానుగతో తీసిన నూనెను స్టీలు లేదా గాజు బాటిల్స్ లో తీసుకుని వాడుకోమంటారు. ఈ కట్టె గానుగ నూనెను ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్ లో తీసుకుని వాడుకొవ్వద్దు.

## **నువ్వుల పాలు ఎంతో మేలు**

పశువుల పాలలో కన్నా నువ్వుల పాలలో క్యాల్షియం చాలా రెట్లు ఎక్కువ. కాబట్టి నువ్వుల పాలు తయారు చేసుకొని వాడుకోవడం మంచిది. 100 గ్రాముల నువ్వులు తీసుకొని ఒకటిన్నర లీటర్ల నీటిలో బాగా నానబెట్టాలి. నానిన నువ్వులను రోలులో రెండు, మూడు సార్లు పాత్రంతో రుబ్బాలి. నువ్వులు నానబెట్టిన నీటినే పోస్తూ రుబ్బిన తర్వాత తీసి వస్త్రంలో వేసి పిండాలి. అలా మూడు, నాలుగు సార్లు రుబ్బి, పిండగా వచ్చిన పాలనే తిరిగి రోట్లో పోస్తూ మళ్లీ పిండితే.. చక్కని నువ్వు పాలు వస్తాయి. ఏ వయసు వారైనా వాడొచ్చు.



**రోగులకు సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో  
స్వస్థత పొందేందుకు ఉపాయాలు**

కషాయాలు చేసే విధానము : ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు  
150 మి.లీ. నీటిని మరిగించి, ఫిల్టరు చేసి వెచ్చగా తాగాలి.  
తాటి బెల్లం పాకం చెంచాకలుపుకోవచ్చు.

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
1. డయాబీటీస్	1 వారం పాటు-పారిజాతం ఆకు 2వ వారం - కొత్తిమీర 3వ వారం - పునర్నవ 4వ వారం - రణపాల 5వ వారం - నేలనల్లి	సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు
2. డయాబెటిక్ చక్కెర వ్యాధి	1 వారం పాటు - తిప్పతీగ ఆకు 2వ వారం - మెంతులు 3వ వారం - పుదీన 4వ వారం - నేరేడు / మునగఆకు 5వ వారం - దొండకాయ ఆకు	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు-2 రోజులు
3. థైరాయిడ్ పి.సి.ఓ.డి. ఫైబరైయిడ్ హార్మోన్స్	1 వారం పాటు - బిల్వపత్రి ఆకు 2వ వారం - కానుగ ఆకు 3వ వారం - చింతచిగురు 4వ వారం - మునగ పూత / గొంగూర/తమలపాకు/వేప/రావి	సామెలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు
పరిగడుపున ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాల కొబ్బరి నూనె / కుసుమ నూనె/నవ్వుల నూనె మార్చి తీసుకోవాలి.		
4. బి.పి.	1 వారం పాటు - బిల్వపత్రి ఆకు 2వ వారం - తులసి ఆకు 3వ వారం - కొత్తిమీర 4వ వారం - బ్రహ్మజముడు 5వ వారం - సర్పగంధ	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు-2 రోజులు

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
5. బరువు తగ్గడానికి ఊబకాయం	1 వారం పాటు - రావి ఆకు 2వ వారం - తమలపాకు 3వ వారం - జీలకర్ర 4వ వారం - గరిక 5వ వారం - ఈత / పసుపు	సామెలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
6. బరువు పెరగడానికి	1 వారం పాటు - ఆవాలు 2వ వారం - మెంతులు 3వ వారం - జీలకర్ర	సామెలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
7. ఆస్తమా క్షయ	మిరియాలు, అల్లము, పసుపు, కానుగ ఆకు, సాంబీ, సాదపాకు, జిలకర్ర, అవాలు, మెంతులు పై అన్ని కషాయాలు వారానికి ఒక్కటి చొప్పున తీసుకోవాలి.	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు
8. పార్కిన్సన్	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - దాల్చిని చెక్క 3వ వారం - నాగదాళి 4వ వారం - జామ ఆకు వారంపాటు కొబ్బరినూనె/వేరుశనగనూనె	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
9. కిడ్నీలో రాళ్ళు	1 వారం పాటు - పుదీన 2వ వారం - కొత్తిమీర 3వ వారం - అరటి బిండు 4వ వారం - గోంగూర 5వ వారం - కస్తూరి/శతపుష్పం	కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు
<p>ఏవైన 3 కషాయాలు తప్పనిసరి మరియు 5 రకాల సిరిధాన్యాలు తీసుకోవాలి. స్త్రీలకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులకు పుండికూర (గోంగూర) కషాయం తీసుకోవాలి.</p>		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
10. జ్ఞాపక శక్తి పెరగడానికి	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - దాల్చిని చెక్క 3వ వారం - నువ్వుల ఆకులు 4వ వారం - మునగఆకు	సామెలు - 3 రోజులు కొర్రులు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రులు - 1 రోజు
11. గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ అసిడిటి	1 వారం పాటు - మెంతులు 2వ వారం - తమలపాకు 3వ వారం - కానుగ ఆకు 4వ వారం - తంగడి ఆకు 5వ వారం - ఆల్ సైస్సె ఆకు	కొర్రులు - 3 రోజులు అండు కొర్రులు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
12. కీళ్ళ వాపు, కీళ్ళ నొప్పలు	1 వారం పాటు - పారిజాతం ఆకు 2వ వారం - రావి ఆకు 3వ వారం - బిల్వపత్రి ఆకు 4వ వారం - గోంగూర 5వ వారం - జామ ఆకు	కొర్రులు - 3 రోజులు అండు కొర్రులు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
13. కంటి సమస్యలు	1 వారం పాటు - క్యారేట్ 2వ వారం - పుదీన 3వ వారం - శతపుష్ప (Dillweed) 4వ వారం - ఆల్ సైస్సె ఆకు 5వ వారం - మునగాఆకు	కొర్రులు - 3 రోజులు అండు కొర్రులు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
14. నరాల సమస్య/ అరిచేతులలో/ అరికాళ్ళలో చెమటలకు	1 వారం పాటు - గరిక 2వ వారం - జామ ఆకు 3వ వారం - పారిజాతం ఆకు 4వ వారం - సదాపాకు	కొర్రులు - 2 రోజులు అండు కొర్రులు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
వేడి తగ్గడానికి ఉదయం, సాయంత్రం వారంపాటు పుదీన, గరిక, కానుగ కషాయం తీసుకొవాలి.		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
15. లివర్ మరియు కిడ్నీ శుద్ధి గౌట్	1 వారం పాటు - సాదాపాకు 2వ వారం - మెంతులు 3వ వారం - రణపాల 4వ వారం - కస్తూరి పుష్ప 5వ వారం - పునర్నవ	ఊదలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
16. గుండె	1 వారం పాటు - దొసకాయ 2వ వారం - సారకాయ 3వ వారం - బూడిద గుమ్మడికాయ 200 ml. జూస్ తీసుకొవాలి. కొత్తిమీర/తులసి/తమలపాకు కషాయాలు	సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
17. అల్జైమర్	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - అల్లం 3వ వారం - సదాపాకు 4వ వారం - మునగఆకు వారంపాటు కొబ్బరినూనె/వేరుశనగనూనె	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు-3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
18. ఫిట్స్ (మూర్ఛ)	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - ఈత ఆకు 3వ వారం - గరిక 4వ వారం - రేగి ఆకు వారంపాటు కొబ్బరినూనె/వేరుశనగనూనె	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు-3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
19. సి4, సి5 ఎల్4, ఎల్5 వెన్నుపూస	1 వారం పాటు - కరివేపాకు 2వ వారం - పారిజాతం ఆకు 3వ వారం - జామ ఆకు	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు-3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
De-addiction కు తీసుకోవలసిన కషాయాలు : కానుగ ఆకు కషాయం 1 వారం, తిప్పతీగ కషాయం 1 వారం తీసుకొవాలి, ఆముదపు ఆకు 1 వారం.		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
20. వెరికోస్ వైయిస్స్ / వెరికోసిల్ / వరిబీజం	1 వారం పాటు - టమాట జూస్ 2వ వారం - దొండకాయ ఆకు 3వ వారం - పారిజాత ఆకు 4వ వారం - బొప్పాయి ఆకు	కొర్రులు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రులు-2 రోజులు
21. మూత్రపిండాల్ సమస్యలు	1 వారం పాటు - పునర్నవ ఆకు 2వ వారం - పారిజాత ఆకు 3వ వారం - కొత్తిమీర 4వ వారం - పుదీన 5వ వారం - రణపాల ఆకు	సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రులు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రులు -1 రోజు
22. ఫర్టిలిటీ సంతానలేమి	1 వారం పాటు - రావి ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు 3వ వారం - మునగ ఆకు 4వ వారం - తమల పాకు (కాడ తీసి)	కొర్రులు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రులు-2 రోజులు
23. యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్ (మూత్ర సమస్యలు)	1 వారం పాటు - రణపాల ఆకు 2వ వారం - కొత్తిమీర 3వ వారం - పుదీన 4వ వారం - మునగ ఆకు 5వ వారం - పునర్నవ ఆకు	సామెలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రులు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రులు -1 రోజు
24. ఇయస్.ఆర్. రక్తహీనతకు	క్యారేట్ 25 grms, బీట్‌రూట్ 25 grms, ఉసిరి / జామ 5 grms., మూడుని కలిపి జూస్‌గా తీసుకోవాలి. కషాయాలు : పారిజాతం/బొప్పాయి కలివేపాకు, అరిటి బోద	కొర్రులు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రులు -1 రోజు
రోగనిరోధకశక్తి పెంచడానికి కషాయాలు : 1 గరిక, 2 తులసి, 3 తిప్ప తీగ, 4 బిల్వ, 5 కానుగ, 6 వేప, 7 రావి 4 రోజులపాటు ఒక కషాయము చొప్పున వాడాలి.		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
25. చర్మ సమస్యలు	1 వారం పాటు - కలబంద 2వ వారం - గరిక 3వ వారం - తులసి ఆకు వారానికి 1 నవ్వుల లడ్డు నవ్వుల నూనె చర్మంపై రాసుకోవాలి	సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
26. ఫ్లేట్‌లెట్స్ పెరుగడానికి డెంగ్యూ	1 వారం పాటు - బొప్పాయ 2వ వారం - మునగ ఆకు 3వ వారం - చింత చిగురు 4వ వారం - పారిజాతం / సదాపాకు/వెలక్కాయ ఆకు/తిప్పతీగ	సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
27. పక్షవాతం	1 వారం పాటు - బిల్వపత్రి ఆకు 2వ వారం - గరిక 3వ వారం - తిప్ప తీగ ఆకు 4వ వారం - పుదీన వారంపాటు కొబ్బరినూనె/వేరుశనగనూనె	కొర్రలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు-2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
28. సోరియాసిస్	1 వారం పాటు - కొత్తిమీర 2వ వారం - భ్రహ్మ 3వ వారం - కలబంద	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు-3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
29. మలబద్ధకం ఫైల్స్ ఫిస్ట్యూలా	1 వారం పాటు - జామ ఆకు 2వ వారం - తంగడి ఆకు 3వ వారం - మెంతి ఆకు 4వ వారం - కానుగ ఆకు	అండు కొర్రలు-3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
<p>జామ పండు పరిపూర్ణ ఫలము అందరికీ చాలా మంచిది. (మిరపపొడి చిలకరించుకొని తినవలెను)</p>		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
30. HIV హెపటైటిస్ B,C	1 వారం పాటు - తిప్పతీగ ఆకు 2వ వారం - గరిక 3వ వారం - మారేడు ఆకు గడ్డి నువ్వులు తినాలి	అరికలు - 3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు-1 రోజు
31. SLE Lupus	1 వారం పాటు - ఈత ఆకు 2వ వారం - బిల్వపత్రి ఆకు 3వ వారం - గరిక 1 వారం కొబ్బరి నూనె 3 చంచాలు 2 వారం కుసుమ నూనె 3 చంచాలు	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు-3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు
32. IBS Irritable Bowel Syndrome	1 వారం పాటు - మెంతి ఆకు 2వ వారం - బొప్పాయి ఆకు 3వ వారం - కొత్తిమీర 4వ వారం-తమల పాకు (కాడతీసి) 5వ వారం-పుదీన / దొండ ఆకు	సామెలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
33. కొలైటిస్	1 వారం పాటు - అముదం ఆకు 2వ వారం - జామ ఆకు 3వ వారం - కానుగ ఆకు	సామెలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
34. చికెన్ గున్యా	1 వారం పాటు - గరిక 2వ వారం - నాగదాలి 3వ వారం-చామంతి టీ (ఇంట్లోవి) 4వ వారం-క్యామమేల టీ	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు-3 రోజులు సామెలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు
విషజ్వరాలకు : అరికలు, సామెల గంజి రామ బాణం, 1 వారంపాటు సాదాపాకు, 2వ వారం పారిజాతం		



వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
35. Differently abled Children	1 వారం పాటు - బిల్వాపత్రి ఆకు 2వ వారం - గరిక 3వ వారం - కానుగ ఆకు కొబ్బరి నూనె / కుసుమ నూనె / నువ్వుల నూనె 3 చంచలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి.	అండు కొర్రలు-2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామెలు -1 రోజు
36. పంటి సమస్య	1 వారం పాటు - ఈత ఆకు 2వ వారం - రావి ఆకు 3వ వారం - పసుపు 4వ వారం - జామ ఆకు 5వ వారం - కానుగ ఆకు	సామెలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు
37. గర్భకోశ సంబంధిత సమస్యలు	సీతఫలం ఆకు, జామ ఆకు, మునగ ఆకు, చింత చిగురు, తమలపాకు, రావి ఆకు పై అన్ని కషాయాలు వారానికి ఒక్కటి చొప్పున తీసుకోవాలి.	సామెలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు -1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
38. గర్భవతి	1 వారం పాటు - చామంతి ఆకు 2వ వారం - లెమన్ గ్రాస్ 3వ వారం - పుదిన 4వ వారం - గోంగూర	కొర్రలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు-2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు
39. నిమోనియా	1 వారం పాటు - పసుపు 2వ వారం - జిలకర 3వ వారం - సాంబీ 4వ వారం - గరిక 5వ వారం - తిప్పతీగ ఆకు	కొర్రల గంజి-3 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
<p>చెప్పుడుకు : అరికలు -3 రోజులు, సామెలు-3 రోజులు, ఊదలు-1 రోజు, కొర్రలు-1 రోజు, అండు కొర్రలు-1, కషాయాలు : వారాని ఒకటి చొప్పున జామ ఆకు, సరస్వతి ఆకు, గోంగూర, పుదీనా, శతపుష్పి</p>		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
40. Fatty Liver	1 వారం పాటు - బిల్వాపత్రి ఆకు 2వ వారం - సాదాపాకు 3వ వారం - పుదిన 4వ వారం-తమలపాకు (కాడ తీసి) కొబ్బరి నూనె / నువ్వుల నూనె 3 చంచలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి.	సామెలు -3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు ఊదలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు
41. Attention deficit disorder / Borderline autism / Hyperactive	1 వారం పాటు-పారిజాతం ఆకు 2వ వారం - రావి ఆకు 3వ వారం - పసుపు	సామెలు - 3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు
42. బాలింత	1 వారం పాటు - చామంతి ఆకు 2వ వారం - లెమన్ గ్రాస్ 3వ వారం - పుదిన 4వ వారం - గోంగూర ఆముదం విత్తనము భీజాంకురము తీసి తీసుకొనవలెను.	సామెలు - 3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు -1 రోజు సజ్జలు - ప్రతిరోజు 1 పూట
<b>గమనిక :</b> 1) కొందరికి కొర్రలు తింటే పాలు తక్కువ కావచ్చు. 2) గోంగూర పప్పు, గోంగూర పచ్చడి మరియు మిగతా అన్ని పచ్చళ్ళు మార్చి మార్చి తీసుకోవాలి.		
పిల్లలకు తల్లిపాలు 9 నెలల వరకు ఇవ్వాలి, ఆ తరువాత తల్లిపాల నుంచి దూరం చేసేప్పుడు 3 రోజులు కొబ్బరి పాలు, 1 రోజు నువ్వుల పాలు, 1 రోజు రాగుల పాలు, 1 రోజు జొన్నల పాలు, 1 రోజు కొర్రల పాలు ఇవ్వాలి.		
<b>పెసియల్ పెయిన్ :</b> అండు కొర్రలు-3 రోజులు, కొర్రలు-3 రోజులు, సామెలు-1 రోజు, ఊదలు-1 రోజు, అరికలు-1 రోజు, కషాయాలు : వారానికి ఒకటి చొప్పున జామ, లవంగం, పసుపు		

**ఇవి అరుదైన అపురూపమైన రోగాలు డా॥ ఖదర్ గారి  
దగ్గర చికిత్స చేయబడుతున్న రోగులు అతి తక్కువ**

<b>వ్యాధులు</b>	<b>కషాయాలు</b>	<b>సిరిధాన్యాలు</b>
<b>43. MND</b>	పసుపు / సాదాపాకు ఆకు / గరిక / పారిజాతం ఆకు వారానికి 1 కషాయం చొప్పున వాడుకోవాలి. కొబ్బరి నూనె / నువ్వుల నూనె / గడ్డి నవ్వుల నూనె 3 చంచలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి.	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు -3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
<b>44. Muscular Dystrophy</b>	పసుపు / సాదాపాకు ఆకు / గరిక / పారిజాతం/జామ వారానికి 1 కషాయం చొప్పున వాడుకోవాలి. కొబ్బరి నూనె / నువ్వుల నూనె / గడ్డి నవ్వుల నూనె 3 చంచలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి.	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు -3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
<b>45. Scleroderma</b>	ఈత ఆకు / సరస్వతి ఆకు / గరిక / పారిజాతం/జామ వారానికి 1 కషాయం చొప్పున వాడుకోవాలి. కొబ్బరి నూనె / నువ్వుల నూనె / గడ్డి నవ్వుల నూనె 3 చంచలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి.	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు -3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
<b>46. Multiple Sclerosis</b>	ఈత ఆకు/ బిల్వపత్రి ఆకు /గరిక / పారిజాతం / గోంగూర వారానికి 1 కషాయం చొప్పున వాడుకోవాలి. కొబ్బరి నూనె / నువ్వుల నూనె / 3 చంచలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోవాలి.	కొర్రలు - 3 రోజులు అండు కొర్రలు -3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు

భూతాపోన్నతిపై పోరాడుతున్నాను! అందుకే...

మాంసాహారాన్ని త్యజించాను!!.... డా॥ ఖదర్

కోతి మానవుడవటం పరిణామం కాదు. మానవుడు తామసం మరియు రాజసం

వదిలి సాత్వికుడు కావటం నిజమైన పరిణామం.... డా॥ ఖదర్

## **కూరగాయలు మరియు ఆకుకూరలను ఎందుకు తినాలి?**

మన పచన నాళం (అనగా నోటి నుండి గుదద్వారం మధ్యలో మేలు చేకూర్చే ఎన్నో కోట్ల సూక్ష్మజీవులు జీవనం చేస్తూ మన దేహ వ్యవస్థలో ఆరోగ్యంగా ఉండే పరిస్థితులను కలుగచేస్తాయి. ఇవి మన దేహంలో సమతుల్యతను కాపాడుతాయి. వీటిని పెంచి పోషించే ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉంది. అందుకే మనం వైవిధ్యమైన కూరగాయలు ఆకుకూరలు తింటే ఈ సూక్ష్మజీవులు పెరిగేందుకు అద్భుతమైన వాతావరణం సృష్టించబడుతుంది. రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. అంతేకాని కూరగాయల నుండి పోషకాంశాలు పొందలేము. కూరగాయలు ఆకుకూరల బరువులో, 90 శాతం నీరే. వీటినుండి పోషకాలను పొందాలంటే ఒక రోజులో 18 కేజీల ఆకుకూరలు, 4.5 కేజీల కూరగాయలు తినాలి. ఇది సాధ్యమా?

ఆకు కూరలను కూడా ఏ రెండింటిని కలిపి వండకూడదు. ఒక్కొక్క జాతి నుండి ఒక్కొక్కరకం కూరను తీసుకుని వాటిని కలిపి వండుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఆలుగడ్డ, చిక్కుడు, మెంతికూర కలిపి వండుకోవచ్చు.

## **ఏ పండ్లు మనకి మంచివి?**

పండే పండ్లన్నీ కేవలం మానవ జాతికే సొంతం అనుకోవడం పొరపాటు. కోతలు, పక్షులు, ఏనుగులు మొదలగు జీవ జాతులకు కూడాను ఇవి ఆహారం. బాగా మగ్గి, చెట్టు నుండి క్రిందికి పడినవి మాత్రమే మనకు తినే అర్హత ఉంది. మన చేతికి అందిన పండ్లను మాత్రమే స్వీకరించాలి.

మన ప్రాంతంలో పండిన, మన ప్రాంతానికి చెందిన, ఆ ఋతువులలో పండే ఫలాలను మాత్రమే తినాలి. స్ట్రాబెర్రీలు, కివీ పండ్లు మన దేశ వాతావరణంలో సహజంగా పండేవి కాదు. కృత్రిమ రసాయనాలను వాడినవి, కృత్రిమ పద్ధతులు ఉపయోగించి పండిస్తున్నారు. ఇలాంటివి తినే అవసరం లేదు.

అదే విధంగా ఒకే రోజులో వివిధ రకాల పండ్లను కూడా తినకూడదు. మనకు ఫ్రూట్ సలాడ్ మరియు పెరుగు అన్నంలో రకరకాల పండ్లు వేసుకుని తినటం అలవాటు, కానీ అది కూడా మంచిది కాదు. ఒకరోజు మొత్తంలో ఒకే రకమైన పండును తినాలి. అప్పుడే మన శరీరానికి ఆ పండు నుండి అందవలసిన పూర్తి పోషకాలు లభిస్తాయి.

జామపండు, భగవంతుడు ఎన్నో పోషకాలను సమకూర్చి మానవాళికి ప్రసాదించిన అద్భుతమైన పరిపూర్ణమైన అమృత ఫలం. సీతాఫలం కాల్షియం లోపం ఉన్న వారికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పాషన్ ఫ్రూట్ నరాల వ్యవస్థను ప్రశాంత పరిచే అతి గొప్ప గుణం కలిగిన అరుదైన ఫలం.

**క్యాన్సర్ రోగులకు సరైన ఆహారం, ఆకుల  
కషాయాలతో స్వస్థత పొందేందుకు ఉపాయాలు**

క్యాన్సర్	ఉదయం-సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	సిరిధాన్యాలు
1. ఊపిరి తిత్తులు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - అల్లం 2వ వారం - పసుపు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	కొర్రు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు
2. ఎముకలు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - పుదీనా (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	సామెలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రు - 1 రోజు
3. మెదడు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - సదాప ఆకు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రు - 1 రోజు
4. రక్తం	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - కరివేపాకు 2వ వారం - తమలపాకు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రు - 1 రోజు
5. మూత్ర పిండాలు ప్రాస్థేటు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - అదీక మామిడి (పునర్నవ) 2వ వారం - కొత్తిమీర (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు కొర్రు - 1 రోజు

క్యాన్సర్	ఉదయం-సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	సిరిధాన్యాలు
6. స్తనాలు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - కానుగ ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు
7. నోరు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - పుదీనా 2వ వారం - అల్లం (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	కొర్ర - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అందు కొర్రలు - 1 రోజు
8. థైరాయిడ్ క్లోమ గ్రంథలు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - చేమంతి మొక్కల ఆకులు 2వ వారం-చింత చిగురు లేదా మునగ పూలు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు
9. ఉదరం (పొట్ట)	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - అరటి దూట 2వ వారం- మెంతి ఆకు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	కొర్ర - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
10. చర్మం	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - ఉల్లి కాడలు 2వ వారం - కలబంద (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు
11. ప్రేగులలో	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - కానుగ 2వ వారం - మెంతి (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు

క్యాన్సర్	ఉదయం-సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	సిరిధాన్యాలు
12. అన్నవాహిక	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - పుదీనా 2వ వారం - అల్లం (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు
13. కాలేయం	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - సదాప ఆకు 2వ వారం - మెంతి ఆకు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
14. అండాశయం	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - బొప్పాయి ఆకు 2వ వారం - తమల పాకు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు
<p><b>గమనిక :</b> క్యాన్సర్ ఉన్నవారు వారానికి ఒక తాటి దెబ్బలతో చేసిన నేవ్వుల లడ్డు తినుకొనవలెను. స్థానాంతరము చెందిన క్యాన్సర్ (Metastatis) (ఉదాహరణకు ఎముకలు, చెదడు) పైన పట్టికలో సూచించిన వాటికి అదనంగా సదాపాకు ఒక వారం, దాల్చిన చెక్క ఒక వారం, మెంతి ఆకు ఒక వారం, పుదీనా ఒక వారం మధ్యాహ్నం తీసుకోవాలి.</p>			
<p><b><u>:- కొన్ని కషాయాలు వాటి ఉపయోగాలు :-</u></b></p>			
1) పిల్లలకు మాటలు రావడానికి	:	రావి ఆకు కషాయం	
2) ఐరన్ పేరుగడానికి	:	కరివేపాకు, గరిక, అరికల గడ్డి	
3) రక్తహీనత (రక్త శుద్ధి)	:	కరివేపాకు	
4) బాలింతలకు పాలు పెరగడానికి	:	కరివేపాకు, సజ్జపాలు, మునగ ఆకు	
5) ఏదైన జ్వరం	:	పారిజాత కషాయం	
6) మల్లబద్ధకం	:	జామ ఆకు, తమలపాకు	
7) కాలేయ శుద్ధి	:	కొత్తమీర, కానుగ ఆకు	
8) కండరాల నొప్పలు	:	సదాపాకు	
9) మనోస్థైర్యం/మానసిక ప్రశాంతత	:	తమలపాకు (కాడ తీసి)	
10) పంటి సమస్యలు	:	కానుగ పుల్లతో తోమడం	
11) చర్మం, ముక్కు చెవి	:	వేప, అల్సెస్సిస్ (పచ్చి బిర్యాని ఆకు)	
12) నిద్రలేమి	:	అరటి పండు / అరటి బిండు (పడుకొనే ముందు బెడ్ లైట్ కూడ ఆఫ్ చేయవలెను)	



## ధాన్యాల్లో పోషకాలు, పీచు పదార్థం ఎంత?

(100 గ్రాముల ధాన్యాల్లో పోషకాలు, పీచు పదార్థాలు)

(డాక్టర్ భాదర్ వలి సమాచారం మేరకు....)

పిండి పదార్థం మరియు పీచు పదార్థం నిష్పత్తి 1 అంకే లో ఉండాలి

ధాన్యం పేరు Millet Name	నియాసిన్ Niacin mg B3	రిబోఫ్లేవిన్ Riboflavin mg B2	థైమిన్ Thiamine mg B1	కెరోటిన్ Carotene mg	ఐరన్ Iron mg	కాల్షియం Calcium g	ఫాస్ఫరస్ Phos g	ప్రోటీన్ Protein g	మినరల్స్ Minerals g	పిండి పదార్థం Carbohydrate g	పీచు Fiber g	Ratio Carbohydrate/ Fiber
<b>POSITIVE GRAINS</b>												
Foxtail కొర్రలు	0.70	0.11	0.59	32.00	6.30	0.03	0.29	12.30	3.30	60.60	8.00	7.58
Barnyard ఉదలు	1.50	0.08	0.31	0.00	2.90	0.02	0.28	6.20	4.40	65.50	10.00	6.55
Kodo అరికెలు	2.00	0.09	0.33	0.00	2.90	0.04	0.24	6.20	2.60	65.60	9.00	7.29
Little Millet సామలు	1.50	0.07	0.30	0.00	2.80	0.02	0.28	7.70	1.50	65.50	9.80	6.68
Brown Top అందు కొర్రలు	18.50	0.027	3.20	0.00	0.65	0.01	0.47	11.50	4.21	69.37	12.50	5.55
<b>NEUTRAL GRAINS</b>												
Pearl నజ్జలు	2.30	0.25	0.33	132.00	8.00	0.05	0.35	11.60	2.30	67.10	1.20	55.92
Finger రాగులు	1.10	0.19	0.42	42.00	5.40	0.33	0.27	7.10	2.70	72.70	3.60	20.19
Proso చలిగెలు	2.30	0.18	0.20	0.00	5.90	0.01	0.33	12.50	1.90	68.90	2.20	31.32
Great Millet జోన్నలు	1.80	0.13	0.37	47.00	4.10	0.03	0.28	10.40	1.60	72.40	1.30	55.69
Corn మక్కలు	1.40	0.10	0.42	90.00	2.10	0.01	0.33	11.10	-	66.20	2.70	24.52
<b>NEGATIVE GRAINS</b>												
Wheat గోధుమలు	5.00	0.17	0.35	64.00	5.30	0.05	0.32	11.80	1.50	76.20	1.20	63.50
Paddy బియ్యం	1.20	0.06	0.06	0.00	1.00	0.01	0.11	6.90	0.60	79.00	0.20	395.00

**తినేకూడనివి / వాడకూడనివి**

పాలు

బియ్యం, గోధుమలు, మాంసం

రిఫైన్డ్ ఆయిల్ (Refined Oil)

చెక్కెర, బెల్లం, అర్బుఫిషియల్ స్వీటనర్స్

మైదా పిండి, గోధుమ పిండి

టీ, కాఫీ

బేకరి ఉత్పత్తులు, చాక్లెట్స్

పాలీష్ సిరిధాన్యాలు

నాన్ స్టిక్ పెనం (Non-stick Pan)

అల్యూమినియమ్ పాత్రలు

ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు

ప్లాస్టిక్ గ్లాస్, ప్లాస్టిక్ ప్లేట్

పేపర్ గ్లాస్

**తినేదగినవి / వాడదగినవి**

దేశీ ఆవు పెరుగు, మజ్జిగ, నెయ్యి

కొర్రలు, సామలు, ఆరికెలు,

ఊదలు, అండు కొర్రలు

పల్లీ, నువ్వులు, కుసుమ, కొబ్బరి

( కట్టె గానుగ నూనెలు )

తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం

అన్ని సిరిధాన్యాల పిండ్లు

తులసి, పుదిన, లెమన్ గ్రాస్,

అరికల పొట్టు కషాయాలు

ఇంట్లో చేసినవి

పాలీష్ చేయని సిరిధాన్యాలు

ఇనుప పెనం

స్టీల్, రాగి, ఇత్తడి, మట్టి పాత్రలు

గాజు సీసాలు

స్టీల్ గ్లాస్, స్టీల్ ప్లేట్

**గమనిక :**

- 1) ఇది డైట్ కాదు జీవన విధానం వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి వ్యాధి తగ్గడానికి 3 నెలల నుండి 2 సంవత్సరాల సమయం పడుతుంది.
- 2) మీకున్న చిన్న పెద్ద సమస్యలు అవసరమైన హోమియోపతి, ఆయుర్వేదం మరియు అవసరమైతే ఇంగ్లీష్ మందులు వాడుకుంటూ సమస్య తీవ్రత తగ్గిన తరువాత మందులు నిలిపివేసి ఇదే సిరిధాన్యాల ఆహారం తింటూ ఆనందంగా జీవించండి.

జిడ్డి పద్ధతి సిరిధాన్యాలు మరియు ఎడ్డు గానుగలతో తీసిన నూనేలు లభించు స్థలం

**స్వదేశి నాచర్స్**

Bake N Joy బేకరి క్రింద,

వెంకటేశ్వర కాలని,

మహబూబ్ నగర్.

సెల్ : 9393958862

**ఆరోగ్య దాయిని**

C/o. KBR ఫామ్ హౌస్,

పరిగి రోడ్, గ్రా|| జక్లపల్లి,

మం|| గండ్లవీడ్, జి|| మహబూబ్ నగర్.

సెల్ : 9052567270, 9398427007