



# డాక్టర్ ఖాదర్ సిరిజీవన విధానం

శాస్త్రీయం మరియు కళాత్మకం

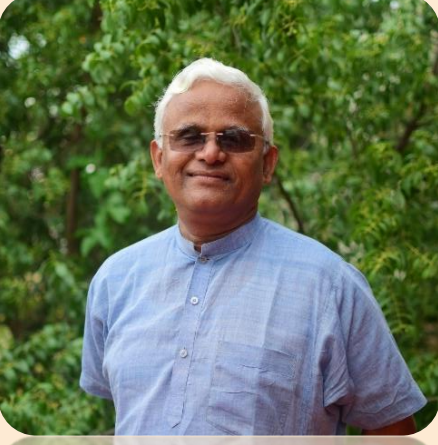
## విషయ సూచిక

- ✚ డాక్టర్. ఖాదర్ పరిచయం
- ✚ డాక్టర్. సరళ పరిచయం
- ✚ సిరిధాన్యాలలో పోషక విలువలు
- ✚ సిరిధాన్యాల ప్రయోజనాలు
- ✚ ఇతర భాషలలో సిరిధాన్యాల పేర్లు
- ✚ దినచర్య
- ✚ తినదగిన మరియు తినకూడని ఆహార పదార్థాలు
- ✚ వ్యాధులు మరియు వాటి నివారణోపాయాలు
- ✚ అరుదైన రోగాలు
- ✚ కాన్సర్ కు వాడవలసిన సిరిధాన్యాలు మరియు కషాయాలు
- ✚ విటమిన్స్
- ✚ ఎద్దు గానుగ నూనెలు మరియు వాటి ప్రయోజనాలు
- ✚ ఔషధ మొక్కల శాస్త్రీయ మరియు వాడుక పేర్లు



Prepared by Padmaja Umadhar under the guidance of Dr. Khadar.

# డాక్టర్ ఖాదర్ పరిచయం



కృషి రత్న మరియు "మిల్లెట్ మాస్ ఆఫ్ ఇండియా" గా పిలువబడే వ్యక్తి డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి గురించి తెలుసు కుందాం..

నైపుణ్యం మరియు మానవత్వం యొక్క ఉమ్మడి శ్రమ ద్వారా ఇతరుల ఆరోగ్యాన్ని పునరుద్ధరించడంలో నిమగ్నమైన పురుషులు, గొప్పవారై దైవత్వాన్ని పోలి ఉంటారు.

**“సరైన ఆహారం తీసుకుంటే ఏ మందు అవసరం లేదు.**

**సరైన ఆహారం తీసుకోకపోతే ఏ మందు పనిచేయదు.”**

**-- డాక్టర్ ఖాదర్ వలి**

సరైన ఆహారం, సరళమైన జీవనశైలి మరియు సరైన వ్యవసాయ పద్ధతులు, సమాజం యొక్క మార్గాలను చక్కదిద్దడానికి మరియు ఉన్నత ఆరోగ్యంలోకి రావడానికి ఇవి అవసరం అంటారు మన కృషిరత్న డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు.

వీరిది కడప జిల్లా పొద్దుటూరు గ్రామం. మైసూరు లో M.Sc(Ed) చదివి తరువాత బెంగుళూరు ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ లో స్టెరాయిడ్స్ మీద Ph.d చేసారు. ఆ తరువాత అమెరికా లో ఉన్నత విద్యను అభ్యసించి అక్కడే ఉద్యోగం చేసారు.

అప్పటి పరిస్థితులలో అందరు విజ్ఞానాన్ని విడిచి వాణిజ్యీకరణం వైపు మొగ్గుచూపుతున్న ఆ రోజుల్లో తాను చేస్తున్న ప్రయోగాలు తన దేశానికి ఉపయోగ పడాలన్న సంకల్పంతో ఖాదర్ గారు భారత దేశానికి తిరిగివచ్చి మైసూరు లో స్థిరపడ్డారు.

ఈ క్రమంలో అంతరించిపోతున్న, మనపూర్వీకులు మనకు అందించిన చిరుధాన్యాలపై వివిధ పరిశోధనలు చేసారు. అందులో 5 రకాలైన సామెలు, ఉదలు, కొర్రలు, అరికలు, అందు కొర్రలు లో వున్న ఔషధ గుణాలను గుర్తించి ఈ చిరుధాన్యాలను సిరిధాన్యాలుగా నామ కరణం చేశారు మరియు జీవన విధానంలో రచనాత్మకమైన మార్పులు తీసుకువచ్చారు.



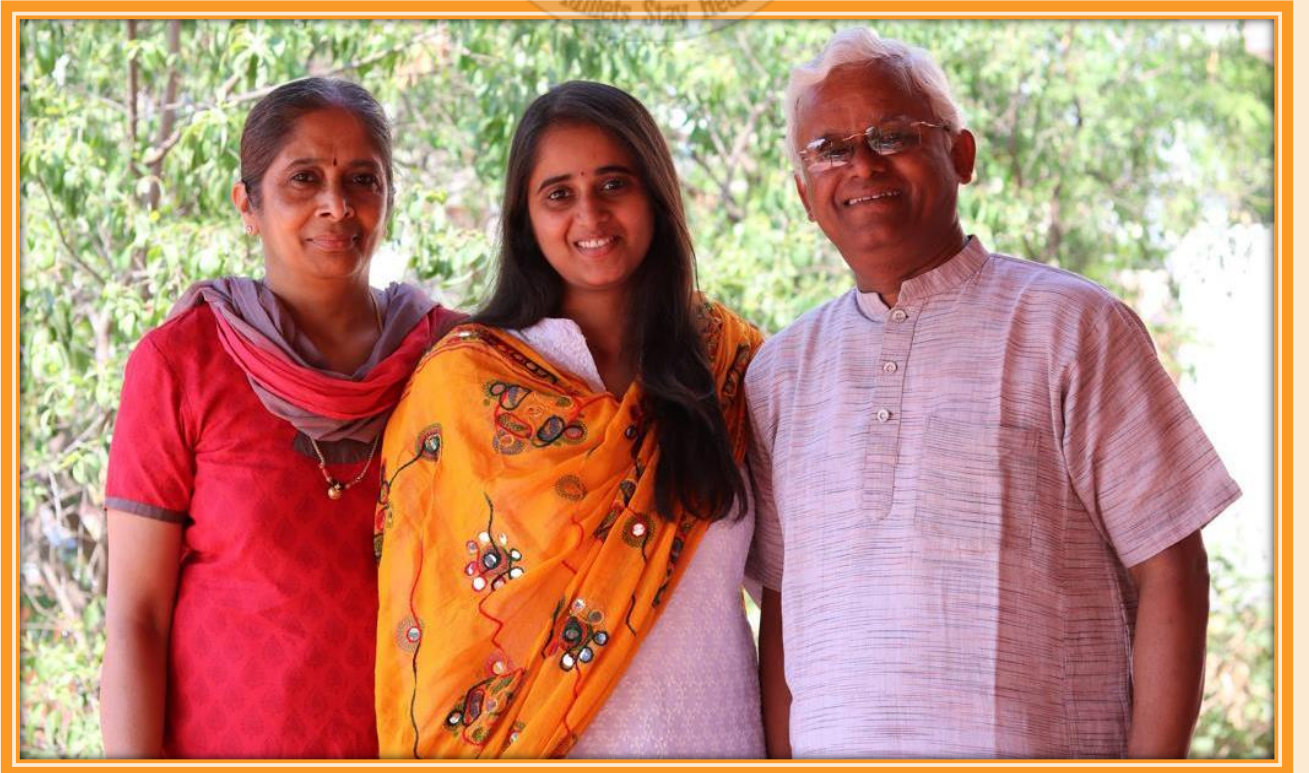
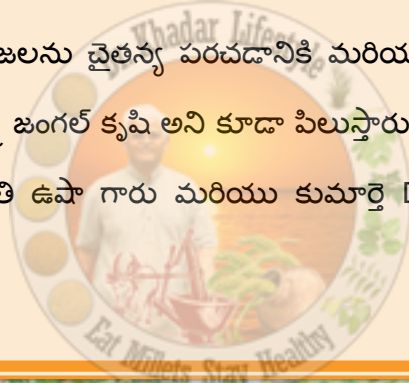
ఈ సిరిధాన్యాల వల్లనే ప్రజలకు ఆరోగ్య సిరి వస్తుందని మరియు వీటిని పండించడం వల్ల భూమాతకు మేలు జరుగుతుందని దాదాపు 20 సంవత్సరాలుగా ప్రజలకు అవగాహన పెంచే విధంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా సదస్సులు నిర్వహిస్తూ ఒక కొత్త ఒరవడికి కృషి చేస్తున్నారు.

ప్రతి రోజు వందల కొద్దీ రోగులను పరీక్షిస్తూ, ఆధునిక వైద్యం తో నయం కాని గాంగ్రీన్, కాన్సర్ లాంటి ఎన్నో రోగాలను నయం చేసే వైద్య మాంత్రికుడాయన. కానీ ఇక్కడ నేను చేసే అద్భుతం ఏమి లేదు అంత ప్రకృతి ఒడిలోనే వుంది అంటారు మన ఖాదర్ గారు.

అద్భుతాలు అనేవి ఎప్పుడో ఒకసారి జరుగుతూ ఉంటాయి కానీ ప్రకృతి లో సహజంగా లభించే వాటితోనే రోగులకు నిరంతరంగా నివారణా మార్గాలు చూపుతుంటారు. ఖాదర్ గారు ఈ సిరిధాన్యాలు మనకు పోషక విలువలు కలిగి ఉండడమే కాకుండా మానవ జాతి మనుగడకు మరియు పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించడంలో ప్రముఖ పాత్రని వహిస్తాయని నొక్కి వక్కాణిస్తున్నారు.

ఈ క్రమంలోనే ఆయన రైతులను, ప్రజలను చైతన్య పరచడానికి మరియు శిక్షణ నివ్వడానికి అటవీ కృషి అనే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. దీన్నే జంగల్ కృషి అని కూడా పిలుస్తారు.

ఈ ప్రయాణంలో ఆయన భార్య శ్రీమతి ఉషా గారు మరియు కుమార్తె Dr. సరళ గారు సహాయ సహకారాలు అందిస్తున్నారు.



# డాక్టర్ సరళ పరిచయం



డాక్టర్ సరళ, డాక్టర్ ఖాదర్ వలె మరియు శ్రీమతి ఉషా గారి కుమార్తె. ఆమె మైసూరు నివాసి. ఆమె ప్రభుత్వ హోమియోపతి కళాశాల నుండి బిహెచ్ఎంఎస్ పూర్తి చేసారు. ఆమె బ్యాచ్‌లో టాపర్‌గా నిలిచారు. అలాగే, ఆమె రాజీవ్ గాంధీ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ హెల్త్ సైన్సెస్ నుండి బంగారు పతకం సాధించారు. ఆమె పర్యావరణ ఇంజనీర్ అయిన కుశాల్ ను వివాహం చేసుకున్నారు.

ఆమె శిక్షణ పొందిన భరతనాట్యం నర్తకి మరియు ధృవీకరించబడిన యోగా గురువు అని ప్రపంచానికి తెలిసి ఉండవచ్చు కానీ ఆమె గురించి తెలియని వాస్తవాలు ఇంకా వున్నాయి.

డాక్టర్ సరళ బాల్యం నుండే డాక్టర్ ఖాదర్ నుండి అటవీ వ్యవసాయం (జంగిల్ ఫార్మింగ్) నేర్చుకున్నారు. అందులో భాగంగా, సిరిధాన్యాల ప్రారంభం నుండి చివరి వరకు , ఇందులో మట్టి తయారీ, విత్తడం, ఎరువును జోడించడం మరియు సేంద్రీయ ఎరువులు తయారుచేయడం, పంటలు పండించడం మరియు మట్టిని నిర్వహించడం వంటివి ఉన్నాయి.

అటవీ వ్యవసాయం కార్యక్రమం మరియు కర్ణాటక రైతు సంఘం ద్వారా, రైతులకు శిక్షణ ఇస్తుంటారు . దానితో, సహజంగా లభించే వనరులలో వారు ఎంత ఉత్తమంగా పండించగలరో చాలా మంది రైతులు తెలుసుకున్నారు. వీటన్నిటి ద్వారా డాక్టర్ సరళ ప్రకృతి ప్రేమికురాలని మరియు వ్యవసాయంలో అన్ని దశలు తెలుసని తెలుస్తుంది ప్రస్తుతం ఆమె మైసూరులో హోమియోపతి వైద్యం చేస్తున్నారు.

ఆమె సిరిధాన్యాల గురించి జ్ఞానాన్ని మరియు సరళమైన ప్రకృతికి దగ్గరగా ఆరోగ్య కరమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు . తనకు తెలిసిన అన్ని విషయాల గురించి ప్రజలకు అవగాహన కల్పించడానికి ఆమె ఆసక్తిగా చూపుతారు . సిరిజీవన్, అమృత ఆహారం వంటి కార్యక్రమాల్లో నిర్వహించడం ద్వారా ఆమె ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పిస్తున్నారు

## For Millet Recipes

## You Tube

Millet Magic: <https://bit.ly/MilletMagic>  
Dr Khadar Lifestyle: <https://bit.ly/DRKVYT>

## 100 గ్రాముల సిరిధాన్యాల్లో పోషకాలు, పీచు పదార్థం ఎంత? (డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ గారి సమాచారం ప్రకారం)

పోషక విలువలు ధాన్యం పేరు	నియాసిన్ Niacin (B3) mg	రిబోఫ్లేవిన్ Riboflavin (B2) mg	థయామిన్ Thiamine (B1) mg	కరోటేన్ Carotene ug	ఐరన్ Iron mg	కాల్షియం Calcium g	ఫాస్ఫరస్ Phosphorous g	ప్రోటీన్ Protein g	ఖనిజాలు Minerals g	పిండి పదార్థం Carbohydrate g	పీచు పదార్థం Fiber g	పిండి పదార్థం / పీచు నిష్పత్తి Carbohydrate / Fiber Ratio
<b>సిరి ధాన్యాలు (Positive Grains)</b>												
కొర్రలు (Foftail)	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8	7.57
ఉదలు(Barnyard)	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10	6.55
అరికలు (Kodo)	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28
సామలు (Little)	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
అండుకొర్రలు(Browntop)	18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54
<b>తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral Grains)</b>												
సజ్జలు (Pearl)	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91
రాగులు (Finger)	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
వరిగలు (Proso)	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31
జొన్నలు (Great Millet)	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.4	1.3	55.69
మొక్కజొన్న (Desi Corn)	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51
<b>నకారాత్మక ధాన్యాలు (Negative Grains)</b>												
గోధుమలు (Wheat)	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	63.50
వరి (Paddy Rice)	1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.6	79.0	0.2	395.0



# సిరిధాన్యాల ప్రయోజనాలు



**కొర్రలు :** కొర్రలు తీపి, వగరు రుచులు కలిగి ఉంటాయి.

కొర్రలు పరిపూర్ణ ఆహారమేకాకుండా 8% పీచు పదార్థము మరియు 12% మాంసకృతులు కలిగి ఉంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకిది మంచి ఆహారం. శరీరంలో కొలెస్టరాల్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తుంది. వీటిలో మంచి యాంటీఆక్సిడెంట్స్ అధికంగా ఉంటాయి.

కొర్రల్లో అధిక పీచుపదార్థం , మాంసకృతులు,కాల్షియం, ఐరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, భాస్వరం, విటమిన్లు అధిక పాళ్లల్లో ఉంటాయి కనుక చిన్న పిల్లలకు, గర్భిణీలకు మంచి ఆహారము. పీచుపదార్థము అధికంగా

ఉండటం వలన గర్భిణీలలో మలబద్ధకాన్ని అరికట్టడం లో చక్కటి ఔషధము.

కొర్రలు వాడటం వలన కొన్ని సందర్భాలలో పిల్లలికి వచ్చే జ్వరాలు, మూర్చలని మరియు నరాల బలహీనతని అరికడుతుంది. ఉదర సంబంధ వ్యాధులకు మంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. కడుపునొప్పి, మూత్రం పోసేటప్పుడు మంటగా ఉండటం, ఆకలిమాంద్యం, అతిసారం మొదలగు వ్యాధులకు ఔషధాహారం.

మాంసకృతులు, ఇనుము అధికంగా ఉండటం వలన రక్తహీనతను నివారణకు చక్కటి ఔషధం. పీచు పదార్థమధికంగా ఉండటం వలన మలబద్ధకాన్ని అరికడుతుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో జ్వరం వచ్చినప్పుడు కొర్ర గంజి తాగి దుప్పటి కప్పుకుని పడుకుంటే జ్వరం తగ్గిపోతుంది అని పెద్దల అనుభవం. గుండెజబ్బులు, రక్తహీనత, ఊబకాయం, కీళ్లవాతం, రక్తహీనత, కాలిన గాయాలకు త్వరగా తగ్గటానికి కొర్రలు తినటం మంచిది.

ఉదర కణజాలాలను శుభ్రపరచటంలో కొర్రలు అతిముఖ్య పాత్రవహిస్తాయి అందువలన ఉదర కేన్సర్ ఉన్న రోగులకు కొర్రలు ప్రప్రథమ ఆహారంగా చెప్పబడుతున్నాయి. శ్వాసకోశ సంబంధ రోగాలైన క్షయ, ఆస్తమా,లాంటి దీర్ఘకాలిక రోగాలకు రామబాణం

మూర్చ వ్యాధులకు కొర్రలు మంచి ఆహారము. కొన్నిరకాల చర్మరోగాలకు, నోటి క్యాన్సరుకు, ఉదర కాన్సరుకు, పార్కిన్సన్(వణుకుడు) వ్యాధికి మరియు ఉబ్బస వ్యాధిగ్రస్తులకు(దీనితో పాటు అరికలు) కొర్రలు ఔషధాహారం.

**“ఏ విజ్ఞాన శాస్త్రమైన సమాజానికి మేలు చేకూర్చేదే....**

**అలా కాకపోతే విజ్ఞాన శాస్త్రమే కాదు.”**

**- డాక్టర్ ఖాదర్ వలి**



**అరికలు:** అరికలు తీపి, వగరు మరియు చేదు రుచులు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి రక్తాన్ని శుద్ధి చేయటంలోనూ, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచటంలోనూ, రక్తహీనతని తగ్గించటంలోనూ, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించటంలోనూ మరియు చక్కెర వ్యాధిని నివారించటంలోనూ మంచి ఆహారము.

బోన్ మారో (ఎముకమధ్య మూలుగు), ఉబ్బసవ్యాధికి, మూత్రపిండాల అనారోగ్య సమస్యలకి, వీర్యగ్రంథి సమస్యలకి, రక్త కాన్సర్ కు మరియు ప్రేగు, థైరాయిడ్, గొంతు, క్లోమ, కాలేయ సంబంధమైన కాన్సర్స్ ని నివారించటం లో సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది.

అరికలు అధిక పోషక విలువలు కలిగి ఉండటం వలన పిల్లలకు మంచి ఆహారము. అరికలలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి. జీర్ణశక్తిహిత ఆహారము. అధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ యాక్టివిటీని కలిగి ఉంటాయి. రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుతుంది. పరుగు పందాలలో పాల్గొనేవారికి మంచి శక్తినిస్తుంది. వీటిని ఇతర పప్పు దినుసులతో (బొబ్బర్లు, శనగలు) కలిపి తీసుకుంటే శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

పుష్కలంగా వున్న పీచుపదార్థం(9%) వలన బరువు తగ్గటానికి ఇది మంచి ఆహారము. కొన్ని ధీర్ఘకాలిక వ్యాధుల వలన కలిగే బాధల ఉపశమనానికి, వాపులు తగ్గటానికి అరికలు మంచి ఆహారము.

వాతరోగాలకు, ముఖ్యంగా కీళ్ల వాతానికి, రుతుస్రావం క్రమంగా రాని స్త్రీలకు, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు, కంటి నరాల బలానికి అరికలు మంచి ఆహారము. అరిక పిండిని వాపులకు పైపూతగా కూడా వాడతారు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో కలిగే గాంగ్రీన్ సమస్యలకు అరికలు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. డెంగ్యూ, టైఫాయిడ్ మరియు విషజ్వరాల వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచి ఆహారము.

**“మానవ జాతి కబళించే (consuming) అర్థిక విధానాలనుంచి సంరక్షించే (conserving) జీవావరణ (ecological) క్రమాల వైపు నడవాలి...”**

**- డాక్టర్ ఖాదర్ వలి**





**సామలు:** సామలు తీయగా ఉంటాయి. అండాశయ, వీర్య కణాల కొరత, పీసీఓడీ (PCOD) మరియు ఇన్సెర్టిలిటీ సమస్యలకి సామలు మంచి ఆహారం. స్త్రీ మరియు పురుషుల పునరుత్పత్తి వ్యవస్థని సమర్థవంతంగా పనిచేయిస్తుంది. పైత్యము ఎక్కువవడం వలన భోజనం తరువాత గుండెల్లో మంటగా ఉండటం, పుల్లత్రేన్సులు రావడం, కడుపు ఉబ్బరం వంటి సమస్యలకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. సుఖవ్యాధులు, అతిసారం, అజీర్ణం, పురుషుల శుక్ల కణాల అభివృద్ధికి, ఆడవారి రుతు సమస్యలకు మంచిది. వీటిలో ఉన్న అధిక పీచుపదార్థం (9.8%) వలన మలబద్ధకమును

అరికడుతుంది. మైగ్రేయిన్ సమస్యలకు ఈ ఆహారము ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. గుండె సమస్యలకు, ఊబకాయం, కీళ్లనొప్పులకు ఇది బలవర్ధకమైన ఆహారం. శోషరస వ్యవస్థని(లింఫ్ నోడల్) మరియు ట్రైయిన్ క్యాన్సర్, గొంతు క్యాన్సర్, బ్లడ్ క్యాన్సర్, థైరాయిడ్ మరియు పాంక్రియాస్ క్యాన్సర్స్ నియంత్రణకు ఉపయోగపడుతుంది. వ్రతాలు మరియు ఏకాదశి రోజుల్లో ఉపవాసం కోసం ఈ సామల బియ్యం పూర్వీకులు వాడుతున్న బియ్యం ఇవి



**ఊదలు:** ఊదలు రుచికి తీయగా ఉంటాయి. ఇవి థైరాయిడ్ మరియు పాంక్రియాస్ గ్రంధులకి చాలా మంచి ఆహారము. ఊదల్లో పీచు పదార్థం అధికంగా (10%) ఉండటం వలన మలబద్ధకానికి, మధుమేహానికి, కాలేయంని శుభ్రపరచుటలోను, మూత్రపిండములు, పిత్తాశయము, ఎండోక్రైన్ గ్రంధులకి మంచి ఆహారము. కాలేయాన్ని బలోపేతము చేయటంలోనూ మరియు కామెర్లను తగ్గించటములోను ఊదలు సమర్థవంతముగా పనిచేస్తాయి. అండాశయము మరియు గర్భాశయము కాన్సర్ బారిన పడకుండా ఊదల ఆహారం

కాపాడుతుంది. ఊదలతో తయారు చేసిన ఆహారం బలవర్ధకము, సులభంగా జీర్ణమవుతుంది కనుక ఉత్తర భారతదేశంలో ఉపవాస దీక్షలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు.

ఉత్తరాఖండ్, నేపాల్ లో ఊదలు ఆహారాన్ని గర్భిణీలకు,బాలింతలకు ఎక్కువగా ఇస్తారు, ఎందుకంటే ఊదలలో ఇనుము శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వలన రక్తహీనత బాగా తగ్గి బాలింతలకు పాలు బాగా పడతాయని వారి నమ్మకము. ఈ ఆహారము శరీర ఉష్ణోగ్రతలని సమస్థితిలో ఉంచుతుంది. ఊదలు వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. శారీరక శ్రమ లేకుండా కూర్చుని పని చేసేవారికి ఇది మంచి ఆహారము. జీర్ణాశయంలో ముఖ్యంగా చిన్న ప్రేవుల్లో



ఏర్పడే పుండ్లు, పెద్ద ప్రేవుల్లో వచ్చే క్యాన్సర్ మరియు ప్లేహము కాన్సర్ బారిన పడకుండా ఊదల ఆహారం కాపాడుతుంది.



**అండుకొర్రలు:** సంప్రదాయ వంటకాల్లో అండుకొర్రలు ఒకటి. ఒక్క అండుకొర్రలను మాత్రం కనీసం 6 నుంచి 8 గంటలు నానబెట్టిన తరువాతే వండుకోవాలి. జీర్ణాశయం, ఆర్థరైటిస్, బి.పి., డైరాయిడ్, కంటి సమస్యలు, ఊబకాయ నివారణకు ఉపయోగపడతాయి. మొలలు, భాగనీరం, మూలశంక, అల్సర్స్ మరియు మెదడు, రక్తం, స్తనాలు, ఎముకలు, ఉదర, ప్రేగులు, చర్మ సంబంధ క్యాన్సర్ చికిత్సకు బాగా ఉపయోగపడతాయి

## వివిధ భాషల్లో చిరుధాన్యాల పేర్లు

English	Hindi	Marathi	Tamil	Kannada	Telugu
Barnyard Millet	सांवा	-	குதிரைவாலி	Oodhalu	ఊదలు
Kodo Millet	कोदो	Kodro	వరకు	Arka	అరికలు
Little Millet	कुटकी	Vari	శామె	Saame	సామలు
Foxtail Millet	कांगणी	Rala	త్రిణె	Navane	కొర్రలు
Brown top Millet	मुरात	-	కుల శామె	Korale	అండు కొర్రలు

Join Facebook



<https://bit.ly/DrKhadarLifestyle>

**సర్వ 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 చైతన్య వంతంగా ఉంటాయి.
- ❖ సూర్యోదయానికి ముందే నిద్ర లేచి పళ్ళను చిగుళ్ళను బొగ్గు తో తయారు చేసిన పళ్ళపొడితో తోముకోవాలి. వేప, కానుగ పుల్లలు కూడా వాడుకోవచ్చు.
- ❖ స్నానానికి చల్లని లేదా గోరువెచ్చని నీళ్ళని వాడుకోవాలి బాగా వేడి నీటిని వాడడం మంచిది కాదు కాలక్యత్యాలను ముగించి సూర్యోదయ సమయంలో వుద్భవించే కాషాయ రంగు కిరణాలను చూసి 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేయండి ఆ తరువాత కనీసం 75 నిమిషాలు పాటు నడవండి.
- ❖ సూర్య నమస్కారాలు దినచర్యలో భాగం చేసుకోండి
- ❖ రచనాత్మక నీటితో మీ ఆరోగ్య పరిస్థితికి సూచించిన కషాయాలు తయారు చేసుకుని అవసరమైతే కొద్దిగా తాటి బెల్లం వేసుకుని గోరువెచ్చగా పరగడుపున తాగవలెను.
- ❖ కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత ఎద్దు గానుగ నూనెలు మీ ఆరోగ్య పరిస్థితికి సూచించి ఉంటే తాగవలెను. నూనె తాగిన అరగంట తరువాత మాత్రమే అల్పాహారం తీసుకోవలెను.
- ❖ ఖాదర్ గారు సూచించిన జీవన విధానాన్ని ఖచ్చితంగా పాటించవలెను.
- ❖ నలభై సంవత్సరాల వయస్సు పై బడిన వారు రోజుకి రెండు సార్లు అంటే ఉదయం,రాత్రి ఆహారం తీసుకుంటే సరిపోతుంది. మధ్యాహ్నం అవసరమైతే పండు , దేశీ ఆవు పాలతో చేసిన మజ్జిగ , సస్యాధారిత పాలు మరియు వాటి నుండి తయారు చేసిన పెరుగు , మజ్జిగ తీసుకోవచ్చు.
- ❖ వీలున్న వారు సాయంత్రం కూడా నడిచి సూర్యాస్తమయం సమయంలో వెలువడే కాషాయ కిరణాలను కళ్ళతో చూసి 10 నిమిషాలు ధ్యానం చేసుకోవలెను.
- ❖ సాయంత్రం కూడా కషాయం తీసుకోవడం మంచిది రాత్రి భోజనానికి అరగంట ముందు తీసుకోవచ్చు. పడుకునే సమయానికి గంటన్నర ముందు భోజనం ముగించుకుంటే మంచిది.
- ❖ పడక గదిని చిమ్మి చీకటి చేసుకుని పడుకోవాలి. పడకగదిలో మొబైల్ ఫోన్ లు వుంచకండి.
- ❖ ప్రతిరోజు కనీసం కొంత సమయాన్ని ప్రకృతితో మమేకమై చెట్లు , మొక్కల మధ్యన గడుపుతూ ఇంట్లో పిల్లలకు కూడా వారి దినచర్యలో ఈ ప్రక్రియ ముఖ్య అంశం అయ్యే విధంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి .
- ❖ ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు తోటి ప్రయాణికులతో ఉపయోగ కరమైన విషయాలపై చర్చించి తెలిసిన మంచి విషయాలు వారితో పంచుకుని మనకి తెలియని మంచి సంగతులు గ్రహించడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.



## ఆహారం గా తినదగినవి & తినకూడనివి

	తినదగినవి (✓)	తినకూడనివి (X)
ధాన్యం	సకారాత్మక ధాన్యాలుగా వర్గీకరించబడిన సిరిధాన్యాలు అందరూ తినదగినవి. తటస్థ ధాన్యాలుగా విభజించబడిన ఇతర చిరుధాన్యాలు అయినా రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, మొక్కజొన్నలు మొదలైనవి ఆరోగ్యంగా వున్నవారు తినవచ్చు. జన్మ్య మార్పిడి చేయకుండా మన దేశంలో సహజంగా పండే అన్ని ద్వీదళ బీజాలు.	అన్ని రకాల వారి బియ్యము, అన్ని రకాల గోధుమలు, సొయా బీన్స్, స్వీట్ కార్న్.
నూనెలు	ఎద్దు గానుగ లో తయారు చేయబడిన నువ్వులు, వేరుశనగ, కొబ్బరి, కుసుమలు, వెరి నువ్వులు, ఆవ నూనెలు.	యంత్రాల సహాయంతో తయారు చేసిన అన్ని నూనెలు మరియు రిఫైన్డ్ నూనెలు
నెయ్యి	దేశీ ఆవు పాల పెరుగు నుండి ఇంట్లో తయారు చేసిన నెయ్యి	బజారులో అమ్మే అన్ని రకాల నేతులు
ఉప్పు	రోజు వాడడానికి సముద్రపు ఉప్పు, విశేషమైన వంటకాలకు సైన్దవ లవణం, బ్లాక్ సాల్ట్ వాడుకోవచ్చు.	పరిశ్రమలలో తయారయ్యే ఉప్పు, అయోడైజ్డ్ ఉప్పు
తీపి	తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీలుగ బెల్లం.	చెరకు బెల్లం (సహజంగా తయారు చేయబడినది కూడా) చక్కెర, మార్కెట్ లో అమ్మే తేనె, ఆర్టిఫిషిల్ స్వీటనర్స్.
పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్	మన ప్రాంతంలో సహజంగా పండే వైవిధ్యమైన అన్ని రకములైన పండ్లు జామ, మామిడి, అరటి, సీతాఫలం, పనస, నేరేడు, పాషన్ ఫ్రూట్, సపోటా, బొప్పాయి మొదలయినవి	కృత్రిమంగా అనువైన వాతావరణాన్ని సృష్టించి పండించే పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్, డేట్స్ విదేశాల నుండి దిగుమతి చేయబడిన పండ్లు
కూరగాయలు	మన ప్రాంతంలో సహజంగా పండే వైవిధ్యమైన అన్ని రకాల కూరలను ఆకు కూరలను వాడుకోవాలి	విదేశాల నుండి దిగుమతి చేసుకున్న కూరలు జన్మ్య మార్పిడి చేయబడిన కూరగాయల వంగడాలు
చిరు తిళ్ళు	సిరిధాన్యాలతో చేసిన అన్ని పిండి వంటలు, నువ్వుల లడ్డు, కొబ్బరి లడ్డు, వేరుశనగ లడ్డు, మొలకెత్తిన గింజలు	అన్ని రకాల బేకరీ పదార్థాలు, చాకోలెట్స్, నూడుల్స్, ప్రొసెస్డ్ ఫుడ్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, మైదా, సగ్గు బియ్యం, బొంబాయి రవ్వ, సేమియా తో తయారైన పదార్థాలు
పానీయాలు	కొబ్బరి నీళ్లు, దేశీ ఆవు పాల పెరుగు, సస్యాధార పాలు మరియు పెరుగు	కూల్ డ్రింక్స్ మరియు హెల్త్ డ్రింక్స్ గా పిలవబడుతున్న హార్లీక్స్, పీడియాస్యూర్ మొదలైనవి

## ప్రత్యేక సూచనలు

- ❖ ఎలాంటి మాంసం (నాన్-వెజ్) మానవుల ఆహారం కాదు.
  - ఉదాహరణకు: కోడి మాంసం, మేక మాంసం, చేపలు, గుడ్లు మొదలైనవి
- ❖ ధూమపానం మరియు మద్యపానం ఖచ్చితంగా నిషేధించబడింది.
- ❖ తాగడానికి మరియు అన్ని రకాల ఆహారాన్ని తయారు చేయడానికి నిర్మాణాత్మక నీటిని వాడండి.
- ❖ ప్లాస్టిక్ బాటిల్ మరియు ప్లాస్టిక్ కాన్ లలో నీటిని వాడుట మంచిది కాదు

## ఆహారం పట్ల జాగ్రత్త వహించండి

- ❖ వరి బియ్యం, చక్కెర, మైదా (ఆల్-పర్పస్ పిండి), గోధుమలకు దూరంగా ఉండండి, ఇది ఇన్సులీన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించడం ద్వారా డయాబెటిస్ పరిస్థితి వంటి జీవనశైలి వ్యాధులకు కారణమవుతుంది, రక్తాన్ని చిక్కబర్చడం ద్వారా రక్తపోటు పరిస్థితికి దారి తీస్తుంది.
- ❖ మాంసాహారం మానవుల ఆహారం కాదు. బర్డ్ ఫ్లూ, పైన్ ఫ్లూ, డెంగ్యూ జ్వరం వంటి వ్యాధులను ఉత్పత్తి చేయడానికి మాంసం ఉత్పత్తులు ప్రధాన కారణం. గత 100 సంవత్సరాల నుండి మానవులు చేసిన అదే తప్పు చేయడం మానేద్దాం.
- ❖ మీ పిల్లలు 15-20 సంవత్సరాల వయస్సులో మధుమేహంతో బాధపడాలని మీరు కోరుకుంటే, మీరు వారికి తరచుగా నూడుల్స్ తినిపించవచ్చు.
- ❖ మీరు మీ భవిష్యత్ తరాన్ని బట్టతలతో చూడాలనుకుంటే, వారిని ప్లాస్టిక్ సీసాల నుండి నీరు త్రాగనివ్వండి

## సిరిధాన్యాల నుండి అంతులేని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

- ❖ “మలబద్ధకం అన్ని వ్యాధులకు మూలం”. ఈ పరిస్థితిని అధిగమించడానికి ఫైబర్ అధికంగా ఉన్న సిరిధాన్యాలను తీసుకోండి.
- ❖ వరి బియ్యం, గోధుమ మరియు సోయా వెనుక వాణిజ్యకరణలో పెద్ద సంచలనం ఉంది. ఈ కారణంగా చాలా దేశీ జాతుల ధాన్యాలు నాశనం చేయబడ్డాయి మరియు నాశనం చేయబడు తున్నాయి. ఇప్పుడు ఈ ధాన్యాలను (ముఖ్యంగా సిరిధాన్యాలు) తిరిగి వాడుకలోకి తీసుకురావడం చాలా ముఖ్యం.
- ❖ మోనోక్లర్ యొక్క ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతుల్లో, చాలా నీరు, రసాయన ఎరువులు వాడటం మరియు ఎక్కువ కీటకాల తెగుళ్ళను ఆహ్వానించటం, ఇవి మరింత రసాయన పురుగుమందుల వాడకానికి దారితీస్తాయి. ఈ పద్ధతులు ఆహారాన్ని విషంగా మారుస్తున్నాయి, ఇది ఆధునిక ఆరోగ్య మరణాలకు కారణమవుతుంది. దీన్ని ఎలా అధిగమించాలి? ఈ పరిస్థితికి సిరిధాన్యాలు మాత్రమే మార్గం.

“సిరిధాన్యాలను తినడం ద్వారా మీరు క్యాన్సర్ ను మీ నుండి దూరంగా ఉంచవచ్చు”



# అంబలి - మానవాళికి అమృతం

“అంబలి మానవ ఆరోగ్యానికి అమృతం అని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు చెప్తారు”

ప్రతి ఒక్కరికి విటమిన్ బి 12 లోపం వంటి స్థూల మరియు సూక్ష్మపోషక లోపాలు ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది - పొట్ట లో ప్రో-బయోటిక్ బ్యాక్టీరియా లేకపోవడం దీనికి ఒక కారణం

దీనికి పరిష్కారం పులియబెట్టిన గంజిని క్రమం తప్పకుండా తినడం. పులియబెట్టిన సిరిధాన్యాల గంజి / అంబలి ఎలా తయారు చేయాలో ఇక్కడ రెసిపీ ఉంది.

మీరు ఏదైనా తీవ్రమైన దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య స్థితితో బాధపడుతుంటే, ఆరు నుండి తొమ్మిది వారాల పాటు మూడు భోజనాలకు పులియబెట్టిన గంజి / అంబలి తినడం త్వరగా కోలుకుంటారు.

మీరు మీ సిరిధాన్యాలను తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తుంటే, ఇది ప్రారంభించడానికి ఉత్తమ మార్గం



ఉత్తమ ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కోసం అంబలి సిద్ధం చేయడానికి అనుసరించాల్సిన కఠినమైన నియమాలు

- ❖ నానబెట్టడం మరియు వంట చేయడానికి రచనాత్మక నీటిని వాడండి
- ❖ సిరిధాన్యాలను 6 నుండి 8 గంటలు నానబెట్టండి
- ❖ 1 గ్లాసు మిల్లెట్లకు 6 నుండి 10 గ్లాసుల నీరు తీసుకోవచ్చు.
- ❖ తయారుచేసేటప్పుడు ఉప్పు లేదా ఇతర పదార్థాలను జోడించవద్దు. ఇది మంచి బ్యాక్టీరియాను చంపుతుంది మరియు కిణ్వ ప్రక్రియ సరిగ్గా జరగదు.
- ❖ ఒకసారి ఉడికించి, కిణ్వ ప్రక్రియకు బయలుదేరే ముందు, పై చిత్రంలో చూపిన విధంగా నూలు వస్త్రంతో కట్టి పెట్టండి.

## Ambali Preparation Videos

You Tube

English: <http://bit.ly/Ambali-English>

Telugu: <http://bit.ly/Ambali-Telugu>

# వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలు - నివారణలు

**ప్రత్యేక గమనిక :** ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య తీవ్రతరం అయినప్పుడు, ఏదైనా ప్రోటోకాల్ ప్రారంభించిన మొదటి 6 నుండి 9

వారాల వరకు సిరిధాన్యాలను అంటలి (పులియబెట్టిన) రూపంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం

ప్రోటోకాల్ ప్రకారం మొత్తం 5 రకాల సిరిధాన్యాలు మరియు కనిష్టంగా 3 రకాల కషాయాలను తీసుకోండి, ప్రతి రకం కషాయమును 1 వారానికి తీసుకోవాలి.

**కషాయాలను ఎలా తయారు చేయాలి :** 200 మి.లీ నీటిలో ఆకులు (1/2 పిడికిలి ఆకులు లేదా 3-4 పెద్ద ఆకులు) జోడించండి, 4 - 5 నిమిషాలు మరగ బెట్టండి మరియు వడగట్టండి . ఇది వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు త్రాగాలి (అవసరమైతే తాటి బెల్లం జోడించండి)

**You Tube** <https://youtu.be/NQZTuH49zrM>

- 1) వారానికి ఒకసారి తాటి బెల్లంతో చేసిన నువ్వులు లడ్డూ తినండి. HbA1c 8 కన్నా తక్కువ ఉన్న డయాబెటిక్ రోగులు తాటి బెల్లంతో చేసిన నువ్వుల లడ్డూ తినవచ్చు. 8 కంటే ఎక్కువ HbA1c ఉన్న డయాబెటిక్ రోగులు సాదా నువ్వుల లడ్డూ తినవచ్చు లేదా వారు తమ ఆహారంలో నువ్వులను చేర్చవచ్చు.
- 2) 75 నిమిషాల పాటు నడవండి.
3. డాక్టర్ ఖాదర్ సూచించిన దినచర్యను ఖచ్చితంగా పాటించండి.
4. మీ రెగ్యులర్ (medicine) ఔషధాన్ని అకస్మాత్తుగా ఆపవద్దు. ఈ జీవనశైలిని అనుసరించిన తర్వాత మీ ఆరోగ్యం క్రమంగా దశలవారీగా అభివృద్ధి చెంది మరియు మీ ఆరోగ్య పరిస్థితి మెరుగుపడుతున్నప్పుడు తగ్గించండి.
5. ఇది డైట్ ప్లాన్ కాదు, ఇది ఆహారపు అలవాట్లు, పద్ధతులు మరియు జీవన విధానం.
6. మన ఆహారం మరియు ఆహార అలవాటును మార్చడం ద్వారా, మన ఆరోగ్యాన్ని సాధారణ స్థితికి తీసుకురాగలము.
7. ఎవరికైనా 3-4 వ్యాధులు ఉంటే, తీవ్రమైన వ్యాధికి ప్రోటోకాల్ ప్రకారం కషాయాలు మరియు సిరిధాన్యాలను త్రాగాలి.
8. ఒకే కుటుంబంలో థైరాయిడ్, డయాబెటిస్, క్యాన్సర్ మొదలైన వివిధ వ్యాధుల రోగులు ఉంటే, ప్రతి రోగి వారి ప్రోటోకాల్ ప్రకారం కషాయాలను ఖచ్చితంగా తీసుకోవాలి. వీరంతా ఒకే సిరిధాన్య భోజనం తినవచ్చు మరియు 2 రోజుల తరువాత ప్రతి రకం సిరిధాన్యాలను మార్చవచ్చు.

**“సమస్త జీవరాశులకు నెమ్మది, సంతోషాల నిచ్చేవి చెట్లు, సిరిధాన్యాలే....**

**యంత్రాలు, క్షిపణులు కాదు.”**

**- డాక్టర్ ఖాదర్ వలి**



వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
1. డయాబిటీస్ 2. అల్బుమినురియా 3. యూరిక్ ఆసిడ్ 4. గౌట్ 5. మూత్ర నాళపు ఇరుకు యురేట్రల్ స్ట్రక్చర్	పారిజాతం, కొత్తిమీర, పునర్నవ లేక గలిజేరు, రణపాల, అరటి బోధ అతిబల వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు ఊదలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు సిరిధాన్యాలను 9 వారాల పాటు అంటి రూపంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం (డయాబిటీస్ రోగులు )
6. మధుమేహం	తిప్పతీగ, నేరేడు ఆకులు, దొండ ఆకులు, పుదీనా , మునగాకు , అతిబల , మెంతి ఆకు, కొత్తిమీర వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
7. డైరైటిస్ 8. పి.సి.పి.డి 9. హార్మోనల్ ఇంబ్యాలన్సు 10. ఎండోమెట్రయోసిస్ 11. ఫైబ్రాయిడ్/ ఫైబ్రో అడినోమా	మునగాకు , చింత చిగురు, తమలపాకు (కాడ తీసి వేయాలి), కానుగ ఆకు, గోంగూర, అతిబల , తిప్పతీగ వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 1 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
12. బీపీ 12. హృదయ సంబంధిత 13. కొలెస్ట్రాల్ 14. ట్రై గ్లిజరైడ్స్ 15. అంజైనా పెక్టోరిస్	తులసి, మారేడు , కొత్తిమీర, సర్పగంధ, బ్రహ్మ జెముడు, అతిబల , తిప్పతీగ వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
	<b>జ్యూస్ లు:</b> కీరా దోస కాయ/ సొరకాయ / బూడిద గుమ్మడికాయ పైన పేర్కొన్న రసాలను వారానికి ఒకరకం తీసుకోండి మరియు 9 వారాల పాటు పునరావృతం చేయండి. రసాలను ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి మరియు కషాయాలు మరియు రసాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం ఉండాలి.	

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
16. ఊబకాయం 17. హర్షియా	రావి ఆకు , తమలపాకు (కాడ తీసి వేయాలి), జీలకర్ర , గరిక, ఈత ఆకు , సేంద్రియ పసుపు .  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
18. బరువు పెరగడానికి	ఆవాలు, మెంతులు , జీలకర్ర , అరటి బోధ , అతిబల  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
<b>నూనెలు:</b> కుసుమ నూనె / వెర్రి నువ్వుల నూనె / వేరు సెనగ నూనె పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి. ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి. నూనెలను గాజు లేదా పింగాణి పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.		
మీకు యే విధమైన ఆరోగ్య సమస్యలు లేకపోతే వరిగలు, జొన్నలు, మొక్కజొన్న ( దేశవాళి) తీసుకోవచ్చు. మొలకెత్తిన పెసలు, శనగలు, బొబ్బర్లు(అలసందలు), వేరుశనగలను వారానికి ఒకరకం తీసుకోవాలి. మొలకలను ముందుగా ఆవిరిలో 4నుండి7 నిమిషాలు.. ఉడికించి ఆతరువాత పోపు/తాలింపు పెట్టాలి. ఈ విధంగా తయారు చేసిన రెండు చిన్న చెంచాల (టీస్పూన్ల) మొలకలను ఒక చిన్న చెంచాడు మెంతి మొలకలతో చేర్చి వారానికి ఒక రకం చొప్పున తినాలి. అంటే ప్రతివారం వాడే పప్పు ధాన్యం రకం మారుతుంది కానీ మెంతుల మొలకలు మటుకు ప్రతి వారం తీసుకోవాలి....		
19. ఆస్తమా 20. క్షయ 21. నిమోనియా 22. సైనుసైటిస్ 23. శ్వాస సంబంధ సమస్యలు	సేంద్రియ పసుపు, అల్లం , సదాపాకు , వేప , కరివేపాకు , గరిక, అతిబల , తిప్పతీగ, మాచీపత్రం  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
24. గ్యాస్ట్రిక్ 25. అసిడిటీ 26. GERD (Gastro esophageal reflex disease)/ Acid reflux అల్సర్లు	తమలపాకు (కాడ తీసి వేయాలి), మెంతి ఆకు, కానుగ ఆకు, జీలకర్ర తంగేడు ఆకు , అతిబల  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు
		సిరిధాన్యాలను 5 నుండి 6 వారాల పాటు అంటి రూపంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
27. పార్కిన్సన్స్ 28. అల్జిమర్స్ 29. ఫిట్స్ 30. పక్షవాతం	జామ ఆకు, పారిజాతం , రావి ఆకు , సదాపాకు , వేప , దాల్చిన చెక్క, సేంద్రీయ పసుపు , అతిబల వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
<p><b>నూనెలు:</b> వెర్రి నువ్వుల నూనె / కొబ్బరి నూనె / వేరు సెనగ నూనె/ కుసుమ నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి. నూనెలను గాజు లేదా పింగాణి పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>		
31. కిడ్నీ లో రాళ్లు 32. గాల్ బ్లాడ్ లో రాళ్లు 33. క్లోమ గ్రంథి లో రాళ్లు	కొత్తిమీర, పునర్నవ లేక గలిజేరు , రణపాల, అరటి బోధ , కానుగ ఆకు, అతిబల వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు
<p><b>నూనెలు:</b> వెర్రి నువ్వుల నూనె / కొబ్బరి నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి. నూనెలను గాజు లేదా పింగాణి పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి..</p>		
34. కంటి సమస్యలు 35. గ్లూకోమా	శతపుష్పి లేక సోయకూర, మునగాకు , పుదీనా , కరివేపాకు, తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి), సదాపాకు వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
<p><b>జ్యూస్ లు:</b> క్యారట్ / నూలు కోలు / రాడిష్ (నిమ్మరసం, తాటి బెల్లం లేదా ఉప్పు / మిరియాలు పొడితో తీసుకోవచ్చు)</p> <p>పైన పేర్కొన్న రసాలను వారానికి ఒకరకం తీసుకోండి మరియు 9 వారాల పాటు పునరావృతం చేయండి.</p> <p>రసాలను ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి మరియు కషాయాలు మరియు రసాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం ఉండాలి.</p> <p><b>సన్యాధారిత పాలు :</b> వారానికి 2 రోజులు నువ్వుల పాలు, కొబ్బరి పాలు, సజ్జల పాలు తీసుకోండి</p> <p>ప్రతిరోజు సూర్యోదయం మరియు సూర్యాస్తమయం సమయంలో సూర్యుడిని కనీసం 3 నిమిషాలు చూడాలి .</p>		



వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
36.లివర్ శుద్ధి 37.కిడ్నీ శుద్ధి 38.క్లోమగ్రంథి 39.హెపటైటిస్ A మరియు B	సదాపాకు , మెంతులు , రణపాల, పునర్నవ లేక గలిజేరు , నేలనల్లి, అతిబల  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	ఊదలు - 3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
40.నరాల సమస్య 41. వర్షిగో మరియు మైగ్రేన్ 42.అరచేతుల్లో/అరికా శ్చల్లో చెమటలు 43. గురక 44. నత్తి వినికిడి సమస్య	గరిక, జామ ఆకు, పారిజాతం , సదాపాకు , సేంద్రియ పసుపు , అతిబల  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
<p><b>నూనెలు:</b> కొబ్బరి నూనె / నువ్వుల నూనె/ వెర్రి నువ్వుల నూనె పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి. నూనెలను గాజు లేదా పింగాణి పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి..</p> <p><b>మైగ్రేయిన్ (Migraine) :</b></p> <p>ఒక స్పూన్ నువ్వులు తీసుకుని ఇనుప పెనం మీద టప టప సౌండ్ వచ్చేవరకు చిన్న మంట మీద వేయించాలి.</p> <p>అవి చల్లార్చి , బాగా నమిలి ఆయిల్ ఫీల్ అయ్యినప్పుడు మింగి ఒక గ్లాస్ నీరు తాగాలి . ఇది పరగడుపున 21 రోజులు వాడాలి.</p> <p>తరువాత కూడా కొద్దిగా మైగ్రేన్ ఉంటే 15 రోజులు విడిచి మళ్ళీ తిరిగి 21 రోజులు వాడాలి . ఇలా తగ్గే వరకు చేయాలి</p>		
45. C4, C5 46. L4, L5 47. సయాటికా	కరివేపాకు, పారిజాతం , జామ ఆకు, అతిబల , కానుగ ఆకు, చింత చిగురు  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు  వారానికి ఒక నువ్వుల లడ్డు తాటి బెల్లం తో చేసినది తీసుకోండి

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
48. టాబే కార్డియా 49. గుండె పోటు తరువాత 50. గుండెలో రంధ్రము	కొత్తిమీర, తులసి, తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి), పుదీనా , తిప్పతీగ, అతిబల వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు సిరిధాన్యాలను 5 నుండి 6 వారాల పాటు అంటలి రూపంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం
	<b>జ్యూస్ లు:</b> కీరా దోస కాయ / సొరకాయ / బూడిద గుమ్మడికాయ పైన పేర్కొన్న రసాలను వారానికి ఒకరకం తీసుకోండి మరియు 9 వారాల పాటు పునరావృతం చేయండి. రసాలను ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి మరియు కషాయాలు మరియు రసాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం ఉండాలి..	
51. వెరికోస్ వెయిన్స్ 52. వెరికోసిల్ 53. హైడ్రోసిల్	మారేడు , దొండ ఆకులు, పారిజాతం, బొప్పాయి ఆకులు , కరివేపాకు వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
	<b>జ్యూస్ లు:</b> టమోటా / దొండకాయ / కాప్సికం పైన పేర్కొన్న రసాలను వారానికి ఒకరకం తీసుకోండి మరియు 9 వారాల పాటు పునరావృతం చేయండి. రసాలను ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి మరియు కషాయాలు మరియు రసాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం ఉండాలి..	
	వారికోస్ వెయిన్స్ మీద టమోటా రసాన్ని పూయండి మరియు కొంత సమయం తరువాత కడగాలి. <b>Hamamelis Virginica</b> అనే హోమియో ఔషధం పూయండి	
54. ఫ్లేటిలెట్స్ పెరగడానికి 55. డెంగ్యూ జ్వరం	పారిజాతం , బొప్పాయి ఆకులు , కరివేపాకు , మునగాకు , తులసి, తిప్పతీగ, చింత చిగురు, మారేడు వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
56. ఫ్లేటిలెట్స్ తగ్గించడానికి 57. WBC (తెల్ల రక్త కణాలు) తక్కువకావడానికి	పారిజాతం , బొప్పాయి ఆకులు , తులసి, గరిక, ఈత ఆకు, సాంబార్ ఉల్లిపాయలు , మునగాకు , చింత చిగురు వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	సామలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
58. సంతాన లేమి 59. వీర్య కణాల వృద్ధి	చింత చిగురు , మునగాకు , రావి ఆకు , వేప , తమలపాకు (కాడ తీసి వేయాలి), అతిబల , మామిడాకులు  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఉదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అందుకొర్రలు - 1 రోజు
<p><b>నూనెలు:</b> కొబ్బరి నూనె / కుసుమ నూనె / వెర్రి నువ్వుల నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి. ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి.</p> <p>నూనెలను గాజు లేదా పింగాణీ పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>		
60. మలబద్ధకం 61. పైల్స్ 62. ఫిష్టులా 63. ఫిషర్స్	కానుగ ఆకు, తంగేడు ఆకులు , గోంగూర, మెంతి ఆకు, కొత్తిమీర, అరటి బోధ  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	<div> <div>  </div> <div> <p>కొర్రలు - 3 రోజులు అందుకొర్రలు - 3 రోజులు ఉదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు</p> </div> </div>
		సిరిధాన్యాలను 5 నుండి 6 వారాల పాటు అంబలి రూపంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం
64. మూత్ర సమస్యలు (యూరిన్ ఇన్ఫెక్షన్స్) 65. ప్రోస్టేట్ సమస్యలు)	రణపాల, కొత్తిమీర, పుదీనా , పునర్నవ లేక గలిజేరు, మునగాకు , సదాపాకు , శతపుష్పి లేక సోయకూర, అరటి బోధ .  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	<div> <div>  </div> <div> <p>సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఉదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అందుకొర్రలు - 1 రోజు</p> </div> </div>
<p>వంటకు మరియు త్రాగడానికి రచనాత్మక నీటినే వాడండి.</p> <p>మజ్జిగ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. సజ్జల పాలు , రాగి పాలు ఈ సమస్యకు బాగా పని చేస్తాయి . మెంతుల నీళ్లు తీసుకోవచ్చు. ఇంకా కొబ్బరి నీళ్లు , నిమ్మకాయ నీళ్లు తీసుకోవచ్చు. పరగడుపున కీరా దోసకాయ,జ్యూస్ గుమ్మడి కాయ జ్యూస్ కూడా తీసుకోవాలి సేంద్రియ అరటి పండు తోలుతో సహా కషాయం చేసుకుని ఉదయం లేక రాత్రి పూట తాగవచ్చు.</p> <p>మూత్రం కు వెళ్లి వచ్చిన తరువాత ఆ భాగాన్ని పులిసిన మజ్జిగతో శుభ్ర పరుచుకోవాలి. 2 to 3 నిమిషాల తరువాత మంచి నీటితో శుభ్ర పరుచుకోవాలి. ఇలా ఒక వారం పాటు చేయాలి</p>		



వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
66. హెచ్.ఐ.వి.	ఈత ఆకు , గరిక, తిప్పతీగ, కానుగ ఆకు, మారేడు , నేలనల్లి  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	అరికలు - 3 రోజులు సామలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు  సిరిధాన్యాలను 5 నుండి 6 వారాల పాటు అంటలి రూపంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం
	<p><b>నూనెలు:</b> కొబ్బరి నూనె / వెర్రి నువ్వుల నూనె / వేరు సెనగ నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి.</p> <p>నూనెలను గాజు లేదా పింగాణీ పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>	
67.చర్మ సమస్యలు 68.సోరియాసిస్ 69. వీపింగ్ / డ్రై ఎక్జిమా 70. బొల్లి 71. ఇక్టియోసిస్ 72. బట్ట తల 73. పేనుకొరుకుడు / Alopecia Totalis	కలబంద, బ్రహ్మి , పుదీనా , కొత్తిమీర, శతపుష్పి లేక సోయకూర, అతిబల  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
	<p><b>నూనెలు:</b> నువ్వుల నూనె / కొబ్బరి నూనె / కుసుమ నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి.</p> <p>నూనెలను గాజు లేదా పింగాణీ పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>	
	<b>చర్మ సమస్య వున్న ప్రాంతంలో ప్రతి రోజు రాత్రి నువ్వుల నూనె రాసుకుని ఉదయం స్నానం చేయవలెను</b>	
74. ఐ. బి. ఎస్ 75. కొలైటిస్ 76. క్రోన్స్ డిసీస్	కానుగ ఆకు, తంగేడు ఆకులు , ఆముదం ఆకు, మెంతి ఆకు, అరటి బోధ  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
77. ఇ.ఎస్.ఆర్ 78. అర్థికేరియా	పారిజాతం , బొప్పాయి ఆకులు , కరివేపాకు, అతిబల , అరటి బోధ సాంబార్ ఉల్లిపాయలు , మెంతి ఆకు  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	అరికలు - 3 రోజులు సామలు - 3 రోజులు ఉదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
<p><b>జ్యూస్ లు :</b> ఈ క్రింది రసాలను 21 రోజులు తీసుకోండి ఒక వారం దూరం ఇవ్వండి మరియు మళ్ళీ మీరు రసాలను తీసుకోవచ్చు.</p> <p><b>ఉదయం:-</b> (1 hour Before Breakfast)</p> <p>క్యారెట్ ముక్కలు                      25 గ్రాములు బీట్ రూట్ ముక్కలు                      25 గ్రాములు జామ పండు /ఉసిరి ముక్కలు                      5 గ్రాములు</p> <p>పైన చెప్పిన ముక్కలను అన్నీ కలిపి , మిక్సీ లో వేసి , మెత్తగా గ్రెండ్ చేసి , 200 ml నీరు కలిపి కాటన్ గుడ్డలో లేదా స్ట్రీట్ ఫిల్టర్ లో వడగట్టుకుని ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంటకు తాగాలి.</p> <p>ఇలా 21 రోజులు తీసుకోవాలి. తిరిగి తీసుకోవాలి అనుకుంటే ఒక నెల ఆగి మరల తీసుకోవచ్చు.</p> <p><b>సాయంత్రం -</b></p> <p>భోజనానికి ఒక గంట ముందు</p> <p>20 పచ్చి కరివేపాకులు దంచి లేదా మిక్సీలో వేసి ముక్కలు చేసుకోవాలి. ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో దంచుకున్న కరివేపాకులు వేసి 15-20 నిమిషాల తరువాత తాగాలి.</p>		
79. దంత సమస్యలు 80. పంటి చిగుళ్ల సమస్యలు 81. పళ్ళ చిగుళ్ల నుండి రక్త స్రావం	ఈత ఆకు , చింత చిగురు, కానుగ ఆకు, సేంద్రీయ పసుపు , రావి ఆకు  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	అరికలు - 3 రోజులు సామలు - 3 రోజులు ఉదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
టూత్ పేస్ట్, బ్రష్ మానేసి, వేళ్లు ఉపయోగించి బొగ్గు పొడితో పళ్ళు మరియు చిగుళ్ళను శుభ్రం చేయండి.		
82. చిగుళ్ల నొప్పి 83. పంటి నొప్పి	జామ ఆకు, లవంగం , కెమోమైల్, కానుగ ఆకు, గడ్డి చామంతి ఆకులు  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	అరికలు - 3 రోజులు సామలు - 3 రోజులు ఉదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
టూత్ పేస్ట్, బ్రష్ మానేసి, వేళ్లు ఉపయోగించి బొగ్గు పొడితో పళ్ళు మరియు చిగుళ్ళను శుభ్రం చేయండి		

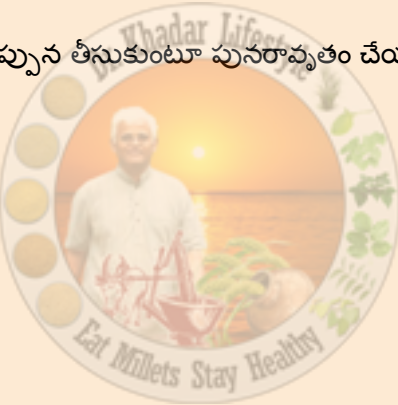
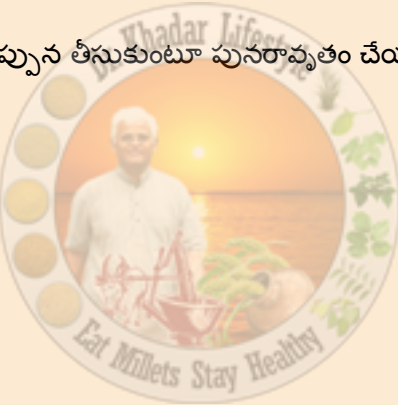
వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
84. రక్త హీనత	పారిజాతం , బొప్పాయి ఆకులు , కరివేపాకు , మెంతి ఆకు వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	అరికలు - 3 రోజులు సామలు - 3 రోజులు ఉదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
<p><b>జ్యూస్ లు :</b> ఈ క్రింది రసాలను 21 రోజులు తీసుకోండి ఒక వారం దూరం ఇవ్వండి మరియు మళ్ళీ మీరు రసాలను తీసుకోవచ్చు.</p> <p><b>ఉదయం:- (1 hour Before Breakfast)</b></p> <p>క్యారెట్ ముక్కలు                      25 గ్రాములు</p> <p>బీట్ రూట్ ముక్కలు                      25 గ్రాములు</p> <p>జామ పండు</p> <p>/ఉసిరి ముక్కలు                      5 గ్రాములు</p> <p>పైన చెప్పిన ముక్కలను అన్నీ కలిపి , మిక్సీ లో వేసి , మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి , 200 ml నీరు కలిపి కాటన్ గుడ్డలో లేదా స్ట్రీల్ ఫిల్టర్ లో వడగట్టుకుని ఉదయం కషాయం తాగిన అరగంటకు తాగాలి.</p> <p>ఇలా 21 రోజులు తీసుకోవాలి.</p> <p>తిరిగి తీసుకోవాలి అనుకుంటే ఒక నెల ఆగి మరల తీసుకోవచ్చు.</p> <p>సాయంత్రం -</p> <p>భోజనానికి ఒక గంట ముందు</p> <p>20 పచ్చి కరివేపాకులు దంచి లేదా మిక్సీలో వేసి ముక్కలు చేసుకోవాలి. ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో దంచుకున్న కరివేపాకులు వేసి 15-20 నిమిషాల తరువాత తాగాలి.</p>		
85. చికెన్ గునియా	గరిక, సదాపాకు , కెమోమైల్, జామ ఆకు, పారిజాతం , అతిబల , చేమంతి ఆకులు(ఇంటిలో పెంచుకున్నవి) వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు ఉదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
86. H1 N1 87. H5 N1	రావి ఆకు , పారిజాతం, తులసి వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు అంబలి/ గంజి రూపంలో 10 రోజులు మార్చిమార్చి తీసుకోవాలి.

**శరీరంలోని వేడి తగ్గించటానికి గరిక, మెంతి, కానుగ మరియు నాన్నారి వేరు కషాయాలు వారానికి ఒక్కటి చొప్పున**

**మూడు నెలలు తీసుకోవాలి.**



వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
88. లూపస్, ఎస్.ఎల్. ఇ	ఈత ఆకు , మారేడు , కానుగ ఆకు, అతిబల వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
<p><b>నూనెలు:</b> కొబ్బరి నూనె / కుసుమ నూనె / వెర్రి నువ్వుల నూనె .</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి.</p> <p>నూనెలను గాజు లేదా పింగాణీ పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>		
89. కీళ్ల వాపు, కీళ్ల నొప్పులు 90. సంధి వాతం/ ఆర్థరైటిస్	జామ ఆకు, పారిజాతం , మారేడు , గరిక, పుదీనా, గడ్డి చామంతి ఆకులు, ఆముదం ఆకు, కానుగ ఆకు. వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
శరీరానికి నువ్వుల నూనె వేసి బాగా మసాజ్ చేయాలి. సూర్యోదయం లేదా సూర్యాస్తమయం సమయంలో సాధ్యమైనంత ఎక్కువ కాలం పాటు నడవడానికి ప్రయత్నించండి.		
91. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్	ఈత ఆకు , కానుగ ఆకు, పారిజాతం ఆకులు, కొత్తిమీర, గరిక, జామ ఆకు, గోంగూర వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
శరీరానికి నువ్వుల నూనె వేసి బాగా మసాజ్ చేయాలి. సూర్యోదయం లేదా సూర్యాస్తమయం సమయంలో సాధ్యమైనంత ఎక్కువ కాలం పాటు నడవడానికి ప్రయత్నించండి.		
92. విష జ్వరాలు: మలేరియా టైఫాయిడ్	<p><b>ఉదయం మరియు సాయంత్రం :</b></p> <p>తిప్పతీగ - 1 రోజు సదాపాకు - 1 రోజు పారిజాతం ఆకులు - 1 రోజు మాచిపత్రం - 1 రోజు (పునరావృతం చేయాలి)</p>	అరికలు మరియు సామలు అంబలి/ గంజి రూపంలో 10 రోజులు పాటు, రోజు మార్చి రోజు తీసుకోవాలి

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
93.ఫ్యాటీ లివర్ 94.స్ప్లైన్ సమస్యలు 95.పాంక్రియాటైటిస్	సదాపాకు , పుదీనా, మారేడు , తమలపాకు (కాడ తీసి వేయాలి), అతిబల  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	అరికలు - 3 రోజులు సామలు - 3 రోజులు ఊదలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
<p><b>నూనెలు:</b> కొబ్బరి నూనె / కుసుమ నూనె / వెర్రి నువ్వుల నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి. నూనెలను గాజు లేదా పింగాణి పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>		
96. వికల చేతనులు (Differently abled)  97. ఆటిజం సెరిబ్రల్ పాల్సి ఫోలియో Physically disabled ఏ. డి. హెచ్. డి.	మారేడు , గరిక, కానుగ ఆకు, అరటి బోధ , జామ ఆకు  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	<div> <div>  </div> <div> <p>కొర్రలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు</p> </div> </div>
<p><b>నూనెలు:</b> కొబ్బరి నూనె / నువ్వుల నూనె / వెర్రి నువ్వుల నూనె / కుసుమ నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి. నూనెలను గాజు లేదా పింగాణి పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>		
98. గర్భవతి గా వున్నప్పుడు	చామంతి ఆకులు, అతిబల , తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి), గోంగూర, నిమ్మ గడ్డి, పుదీనా  వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	<div> <div>  </div> <div> <p>కొర్రలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు</p> </div> </div>

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
99. బాలింత	చామంతి ఆకులు, నిమ్మ గడ్డి, పుదీనా , గోంగూర వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
	<p>సజ్జలు రోజుకి ఒకసారైనా రొట్టె రూపంలో కానీ , ముద్ద రూపంలో కానీ తినాలి. ఇంగువ, తెల్ల గడ్డలు(వెల్లుల్లి), పప్పు, పచ్చడిలలో, కూరలలో, ఎక్కువ వాడవలెను. ఆముదం విత్తనాల పైన వుండే నల్లటి తొక్క తీసేసి ఆ విత్తనాలని అలాగే కానీ లేకుంటే కూరలో ఒక ఐదు లేక 6 కలుపుకొని వారానికి రెండు సార్లు తినాలి. గోంగూర పప్పు, గోంగూర పచ్చడి, మరియు మిగతా అన్ని పచ్చళ్ళు మార్చి మార్చి తీసికొనవలెను.</p> <p><b>గమనిక:</b> పాలు ఇచ్చే తల్లి . పాలు 9 నెలలు నిండే వరకూ ఇవ్వాలి . Dr. ఖాదర్ గారు చెప్పిన ప్రకారం బాలింతలు అందరు కొర్రలు తినవచ్చు. తల్లి బిడ్డకు మేలుచేసే చాలా గుణాలు ఉన్నాయి ఎవరికైతే, పాలు తగ్గుతాయో వారు మాత్రమే కొర్రలు తినడం ఆపు చేయాలి.</p> <p>రెగ్యులర్ గా వెల్లుల్లి ఎక్కువ వాడుతున్నవారు వెల్లుల్లి ని ఆపి ఇంగువ ఎక్కువ తీసుకోవాలి. అలాగే మొదటినుంచి ఇంగువ ఎక్కువ తీసుకునే వారు ఇంగువను ఆపి, వెల్లుల్లిని ఎక్కువ తీసుకోవాలి ఇలా చేస్తే పాలు ఎక్కువగా వస్తాయి .</p>	
100. లిపోమా	ఈత ఆకు, తిప్ప తీగ, ఆముదం ఆకు, అరటి బోద పునర్నవ వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	ఊదలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
101. గాంగ్రిన్	చేమంతి ఆకులు, గడ్డి చేమంతి ఆకులు, బంతి పూల ఆకులు, కొత్తిమీర, పారిజాతం వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	అరికలు - 3 రోజులు సామలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
	<p>చేమంతి, బంతిపూల ఆకులు ఇంట్లో పెంచుకున్న మొక్కలివి అయితేనే వాడుకోండి, వారానికి ఒకటి నువ్వులడ్డు తీసుకోండి తాటిబెల్లం తో చేసినది, బాగానడవండి, ఎంతసేపు నడిచామన్నదే ముఖ్యం, ఎంత వేగంగా నడిచామన్నది ముఖ్యం కాదు.</p>	
102. ఆక్సిడెంట్/ స్నాయువు చిరుగుట (Ligament tear)/ఎముకలు విరగడం	సాదాపాకు, గడ్డి చేమంతి, మునగ, కరివేపాకు వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు



వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
103. ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు	ఈత ఆకులు, బిల్వం, గరిక, అతిబల, తిప్పతీగ	కొర్రలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
<p><b>నూనెలు:</b> కుసుమల నూనె / కొబ్బరి నూనె / వెర్రి నువ్వుల నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి. నూనెలను గాజు లేదా పింగాణీ పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>		

### ఇమ్మ్యూనిటీ ని పెంచుకోవడం కోసం సప్తపత్ర కషాయాలు

1. గరిక 2. తులసి 3. తిప్పతీగ 4. మారేడు 5. కానుగ 6. వేప 7. రావి ఆకు .

ఒక్కో రకం ఆకు నాలుగు రోజుల చొప్పున తీసుకోవాలి

(ప్రతి 4 నెలలకి ఒకసారి దీనిని పునరావృతం చేయండి)



<http://bit.ly/Saptapatra-English>

“మన దేశం అభివృద్ధి చెందాలంటే స్త్రీలను, రైతులను గౌరవించండి”

- డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ

## అర్హుడైన రోగాలు

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
104. మోటార్ న్యూరాస్ వ్యాధులు	<p>సేంద్రియ పసుపు , మారేడు , సదాపాకు , గరిక, పారిజాతం , తమలపాకు (కాడ తీసి వేయాలి)</p> <p>వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి</p>	<p>కొర్రలు - 3 రోజులు</p> <p>అండుకొర్రలు - 3 రోజులు</p> <p>సామలు - 1 రోజు</p> <p>ఉదలు - 1 రోజు</p> <p>అరికలు - 1 రోజు</p> <p>సిరిధాన్యాలను 5 నుండి 6 వారాల పాటు అంటి రూపంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం</p>
<p><b>నూనెలు:</b> కొబ్బరి నూనె / నువ్వుల నూనె / వెర్రి నువ్వుల నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి.</p> <p>నూనెలను గాజు లేదా పింగాణీ పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>		
105. మస్కూలర్ డిస్ట్రోఫీ	<p>అతిబల , సేంద్రియ పసుపు , సదాపాకు , గరిక, జామ, పారిజాతం</p> <p>వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి</p>	<p>కొర్రలు - 2 రోజులు</p> <p>అండుకొర్రలు - 2 రోజులు</p> <p>ఉదలు - 1 రోజు</p> <p>అరికలు - 1 రోజు</p> <p>సామలు - 1 రోజు</p> <p>సిరిధాన్యాలను 5 నుండి 6 వారాల పాటు అంటి రూపంలో తీసుకోవడం ఉత్తమం</p>
<p><b>నూనెలు:</b> వెర్రి నువ్వుల నూనె / కొబ్బరి నూనె / నువ్వుల నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి.</p> <p>నూనెలను గాజు లేదా పింగాణీ పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
106. స్క్లెర్ డెర్మా	<p>ఈత ఆకు , బ్రహ్మ , గరిక, పారిజాతం , జామ ఆకు.</p> <p>వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి</p>	<p>కొర్రలు - 2 రోజులు</p> <p>అండుకొర్రలు - 2 రోజులు</p> <p>ఉదలు - 1 రోజు</p> <p>అరికలు - 1 రోజు</p> <p>సామలు - 1 రోజు</p>
<p><b>నూనెలు:</b> కొబ్బరి నూనె / నువ్వుల నూనె / వేరు సెనగ నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి. నూనెలను గాజు లేదా పింగాణి పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>		
107. మల్టిపుల్ స్కెల్రోసిస్	<p>గోంగూర, మారేడు , ఈత ఆకు , పారిజాతం , గరిక</p> <p>వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి</p>	<p>కొర్రలు - 2 రోజులు</p> <p>అండుకొర్రలు - 2 రోజులు</p> <p>ఉదలు - 2 రోజులు</p> <p>అరికలు - 2 రోజులు</p> <p>సామలు - 2 రోజులు</p>
<p><b>నూనెలు:</b> కొబ్బరి నూనె / నువ్వుల నూనె / కుసుమ నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి. నూనెలను గాజు లేదా పింగాణి పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>		
108. ఆంక్యలోసింగ్ స్పాండిలైటిస్	<p>మామిడాకులు - 1 వారం</p> <p>మర్రి ఆకులు - 1 వారం</p> <p>నిమ్మ గడ్డి - 1 వారం</p> <p>తులసి - 1 వారం</p>	<p>కొర్రలు - 2 రోజులు</p> <p>అండుకొర్రలు - 2 రోజులు</p> <p>ఉదలు - 2 రోజులు</p> <p>అరికలు - 2 రోజులు</p> <p>సామలు - 2 రోజులు</p>
<p><b>నూనెలు:</b> కుసుమల నూనె / వెర్రి నువ్వుల నూనె / వేరు సెనగ నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి. నూనెలను గాజు లేదా పింగాణి పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>		



వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
109. మ్యూస్టిసియా గ్రేవీస్	ఈత ఆకు , గరిక, మునగాకు , కరివేపాకు , చింత చిగురు వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	కొర్రలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు ఉదలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు
<p><b>నూనెలు:</b> నువ్వుల నూనె / కొబ్బరి నూనె / వెర్రి నువ్వుల నూనె</p> <p>పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.</p> <p>ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి. నూనెలను గాజు లేదా పింగాణి పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.</p>		

## క్యాన్సర్

- ❖ వారానికి ఒకసారి తాటి బెల్లంతో చేసిన నువ్వులు లడ్డూ తినండి. HbA1c 8 కన్నా తక్కువ ఉన్న డయాబెటిక్ రోగులు తాటి బెల్లంతో చేసిన నువ్వుల లడ్డూ తినవచ్చు. 8 కంటే ఎక్కువ HbA1c ఉన్న డయాబెటిక్ రోగులు సాదా నువ్వుల లడ్డూ తినవచ్చు లేదా వారు తమ ఆహారంలో నువ్వులను చేర్చవచ్చు.
- ❖ 75 నిమిషాల పాటు నడవండి
- ❖ డాక్టర్ ఖాదర్ సూచించిన దినచర్యను ఖచ్చితంగా పాటించండి
- ❖ మీ రెగ్యులర్ (medicine) ఔషధాన్ని అకస్మాత్తుగా ఆపవద్దు. ఈ జీవనశైలిని అనుసరించిన తర్వాత మీ ఆరోగ్యం క్రమంగా దశలవారీగా అభివృద్ధి చెంది మరియు మీ ఆరోగ్య పరిస్థితి మెరుగుపడుతున్నప్పుడు తగ్గించండి
- ❖ ఇది డైట్ ప్లాన్ కాదు, ఇది ఆహారపు అలవాట్లు మరియు జీవన విధానం
- ❖ మన ఆహారం మరియు ఆహార అలవాటును మార్చడం ద్వారా, మన ఆరోగ్యాన్ని సాధారణ స్థితికి తీసుకురాగలము
- ❖ క్యాన్సర్ ఇతర భాగాలకు వ్యాపిస్తే (మెటాస్టాసిస్), క్యాన్సర్ తీవ్రంగా ప్రభావితమైన వాటికి సంబంధించిన ప్రోటోకాల్ తీసుకోండి.

**“పంట వంట మాత్రమే నిజమైన పనులు, మిగిలినవి అన్ని వ్యవహారాలే ”**

**- డాక్టర్ ఖాదర్ వలి**

## క్యాన్సర్ నివారణకు సిరిధాన్యాలు మరియు కాషాయాలు

	ఉదయం మరియు సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	సిరిధాన్యాలు
1. ఊపిరి తిత్తుల క్యాన్సర్	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	అల్లం సేంద్రియ పసుపు మాచీపత్రం	కొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		అరికలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు
2. ఎముకల క్యాన్సర్	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	మెంతి ఆకు పుదీనా కరివేపాకు	సామలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
3. మెదడు క్యాన్సర్	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	సదాపాకు సేంద్రియ పసుపు దాల్చిన చెక్క	కొర్రలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు
4. రక్త క్యాన్సర్ లింఫోమా తలస్సేమియా	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	కరివేపాకు తమలపాకు (కాడ తీసి వేయాలి) బొప్పాయి ఆకులు	అరికలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		సామలు - 1 రోజు
5. మూత్ర పిండాలు మరియు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	పునర్నవ లేక గలిజేరు కొత్తిమీర అరటి బోధ	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		అరికలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
6. స్థనాలు మరియు లింఫ్ నోడ్స్ క్యాన్సర్	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	కానుగ ఆకు వేప గోంగూర	కొర్రలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు

7. నోటి క్యాన్సర్	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	పుదీనా అల్లం ఈతాకు	కొర్రలు - 2 రోజులు అందుకొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		
8. డైరాయిడ్, క్లోమ మరియు ఇతర నిర్ణాల గ్రంధులు క్యాన్సర్	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	చామంతి ఆకులు చింత చిగురు మునగాకు లేదా పువ్వులు	అరికలు - 2 రోజులు సామలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు అందుకొర్రలు - 1 రోజు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		
9. ఉదరం/ పొట్ట క్యాన్సర్	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	అరటి బోధ మెంతి ఆకు కానుగ ఆకు	కొర్రలు - 2 రోజులు అందుకొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		
10. చర్మ క్యాన్సర్	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	ఉల్లి కాడలు కలబంద బ్రష్మా	అరికలు - 2 రోజులు అందుకొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		
11. ప్రేగులలో, గుద ద్వారం క్యాన్సర్	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	కానుగ ఆకు మెంతి ఆకు తంగేడు ఆకులు	అరికలు - 2 రోజులు అందుకొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		
12. అన్నవాహిక క్యాన్సర్	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	పుదీనా అల్లం ఈతాకు	సామలు - 2 రోజులు అందుకొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		



13. కాలేయం మరియు స్ప్లీన్ క్యాన్సర్	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	సదాపాకు మెంతి ఆకు నేల నల్లి	అరికలు - 2 రోజులు అండుకొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		
14. అండాశయం మరియు గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్	పారిజాతం రావి ఆకు జామ	బొప్పాయి ఆకులు తమలపాకు (కాడ తీసి వేయాలి) అతిబల	సామలు - 3 రోజులు అండుకొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు
	వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి		

## మానసిక రుగ్మతలు, నిద్ర లేమి, ఆంక్షయిటీ, భయం మరియు మూడ్ స్వింగ్స్

కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
సేంద్రియ అరటిదూట, సేంద్రియ పసుపు, పచ్చి పసుపు కొమ్ములు, దాల్చిన చెక్క, సదాపాకు, కీరా దోసకాయ వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి	అరికలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు ఊదలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు సామలు - 1 రోజు

**నూనెలు:** వెర్రి నువ్వుల నూనె, నువ్వుల నూనె

పైన పేర్కొన్న అన్ని నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తీసుకోండి మరియు పునరావృతం చేయండి. 2 నుండి 3 చెంచాల నూనె తీసుకోండి మరియు నూనెలు మరియు కషాయాల మధ్య 30 నిమిషాల దూరం పాటించండి.

ఖచ్చితంగా ఎద్దు గానుగ నూనెలనే వాడండి. నూనెలను గాజు లేదా పింగాణి పాత్రలలో నిల్వ చేయాలి.

**ధ్యానం:** ధ్యానం ప్రతియొక్క మానవుడు, ప్రతిదినము పదిహేను నిమిషాల పాటు సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయాలయందు చేయవలసిన అతిముఖ్యమైన పని. సకల జీవరాసుల ఉనికికి, శ్రేయస్సునకు కావలసిన ఆహార వసతులను ప్రసాదించిన భగవంతుడికి హృదయపూర్వకంగా కృతజ్ఞతలు తెలియచేయడమే ధ్యానం. ధ్యానం చేయుచున్నప్పుడు కళ్ళు మూసుకుని, క్రమంగా ఉద్వాస నిశ్వాసాలను గమనించుకోవాలి. ధ్యానం దినచర్యలో భాగం చేసుకుని, సిరిధాన్యాలను మూలాహారంగా తీసుకుంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులమౌతాము. అంతేకాదు కారణం కూడా తెలియని అన్ని రకాల భయంకరమైన వ్యాధులను తరిమికొట్టి వ్యవస్థ మన దేహంలో ఆవిర్భవిస్తుంది.

**సూర్యభగవానుడి కాషాయ వర్ణ కిరణాలు:** సూర్యోదయ సమయమందు మొదటి ఏడు నిమిషాలు, సూర్యాస్తమయ సమయంలో చివరి ఏడు నిమిషాల కాలంలో సూర్యుడి నుండి కాషాయవర్ణ కిరణాలు ప్రసరిస్తాయి. ఈ అద్భుత కిరణాలు మన దేహంలో జరిగే జీవ రసాయనిక క్రియలను సానుకూలంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. అందుకే డాక్టర్ ఖాదర్ గారు, ఈ అపురూప కాషాయ కిరణాల ఆవిర్భావ సమయాలలో వీలైనంత తరుచుగా ఆరు బయట గడపాలని సూచించారు.

**సహజ యోగం - నడక:** ప్రతిదినం కనీసం 75 నిమిషాల పాటు నడవాలి. వేగంగా నడవాల్సిన అవసరం లేదు. నడకే మానవాళికి తగిన చక్కటి వ్యాయామం, సహజ యోగం. నడక మాత్రమే మనకు మానసిక, భౌతిక ఆరోగ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది.

**సరైన పడకగది వాతావరణం:** చిమ్మ చీకటి గదిలో మాత్రమే పడుకోవాలి. దళసరి ముదురు రంగు తెరలను లేదా బ్లౌకౌట్ కర్టెన్లను పడకగది కిటికీలకు వేసుకోవాలి. మన దేహంలోని జీవరసాయన క్రియలపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపించే అనేక అంశాలలో ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలు ఒకటిగా గుర్తించారు. అందుకే డాక్టర్ ఖాదర్ గారు పడకగదిలో మొబైల్ ఫోన్లు, కంప్యూటర్లు, లాప్టాప్ వంటి ఉపకరణాలను ఉంచొద్దని సూచించారు. అట్టి చిమ్మచీకటి గదిలో పడుకోవడం వలన సంపూర్ణ విశ్రాంతి నందించే గాఢ నిద్ర క్రమతలను కలుగజేయడానికి అవసరమైన జీవరసాయనిక ప్రక్రియలు ఆవిష్కృతమౌతాయి. ఉదాహరణకు, చీకటి గదిలో నిద్రించే వారిలో మెలటోనిన్ అనే హార్మోన్ చక్కగా నియంత్రణలో ఉన్నట్లు గమనించండి. చీకటి గదిలో నిద్రించడం వలన మనిషికి అంతుచిక్కని అనేక ప్రక్రియలు క్రమబద్ధీకరించబడతాయి.

## విటమిన్లు

విటమిన్ లోపం (విటమిన్-డి, విటమిన్-బి 12 మొదలైనవి) గత 25 సంవత్సరాల నుండి ఆధునిక జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరినీ వెంటాడే ప్రధాన సమస్య. వివిధ విటమిన్లు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరమయ్యే జీవరసాయన పదార్థాలు. సూర్యరశ్మి బహిర్గతం లేని జీవనశైలి, అర్ధరాత్రి లేదా రాత్రి పిష్టలలో పనిచేయడం, ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతుల్లో పండించే పోషకాహారేతర ధాన్యాలను తినడం మరియు అనేక ఇతర వాస్తవాలు అకాల వృద్ధాప్యానికి కారణమవుతున్నాయి, ఇది ఆందోళన కలిగిస్తుంది. ప్రస్తుత వైద్య పరిశ్రమ కృత్రిమ విటమిన్ సప్లిమెంట్స్ మరియు ఇంజెక్షన్లను తాత్కాలిక పరిష్కారంగా సిఫారసు చేస్తుంది, అయితే ఇది అసలు సమస్యను నిర్మూలించడంలో విఫలమవుతుంది. మన ఆహారంలో చాలా విటమిన్లు ఇప్పటికీ అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ రోజుల్లో విటమిన్-బి 12 మరియు విటమిన్-డి లోపం రావడం సర్వసాధారణం.

## విటమిన్ -B12

ప్రజల అనారోగ్యాన్ని పార్శ్వీ కంపెనీలు వాణిజ్యపరంగా మారుస్తున్నాయి. విటమిన్-బి 12 నీటిలో కరిగే విటమిన్ లలో ఒకటి. మన పొట్ట లో సూక్ష్మజీవులు B12 సమతుల్యతను సృష్టించడానికి చాలా సహాయపడతాయి. చాలా కాలం నుండి మానవ శరీరం మరియు ఇతర జంతువుల జీర్ణవ్యవస్థలో చాలా సూక్ష్మజీవులు ఆశ్రయం పొందాయి. కానీ కేంద్రీకృత మాంసం ఉత్పత్తి వ్యవస్థ విటమిన్-బి 12 మాంసం నుండి మాత్రమే పొందగలదని సమాజానికి శాస్త్రీయంగా ఉన్నట్లుగా తప్పుడు సందేశాన్ని అందజేస్తోంది మరియు గత 20 సంవత్సరాల నుండి అదే జరిగింది. ఇది కేవలం శాస్త్రీయ భ్రమ. మీకు విటమిన్ లోపం ఉందని తెలుసుకున్నప్పుడు నిరాశ చెందాల్సిన అవసరం లేదు. విటమిన్ సప్లిమెంట్స్ లేదా ఇంజెక్షన్లపై ఆధారపడకుండా, మీరు సహజంగానే లోపాన్ని అధిగమించవచ్చు.

### 3 మార్గాలు ఉన్నాయి:

- దేశీ ఆవు పాలు (A2 పాలు) నుండి తయారుచేసిన పెరుగు మరియు మజ్జిగ తినడం ద్వారా మీరు 2-3 నెలల్లో విటమిన్-బి 12 లోపాన్ని అధిగమించవచ్చు. లాక్టోబాసిల్లస్ సూక్ష్మజీవులు మన పొట్ట నింపడం ద్వారా ఇది జరుగుతుంది
- నువ్వుల గింజలు, కుసుమ, వేరుశనగ వంటి సస్య ఆధారిత పాలు నుండి సేకరించిన పెరుగు మరియు మజ్జిగ తినడం ద్వారా కూడా మీరు దీనిని అధిగమించవచ్చు. ఈ పద్ధతి మన దేశంలోని చాలా ప్రాంతాలలో ప్రబలంగా ఉంది. వీటితో పాటు, సామలు, కొర్రలు , సజ్జలు, రాగులు మరియు కొబ్బరి నుండి తీసిన పాలు నుండి పెరుగు మరియు మజ్జిగ తీసుకోవడం ద్వారా మీరు విటమిన్-బి 12 లోపాన్ని 2-3 నెలల్లో అధిగమించవచ్చు.
- నూకగా చేసుకున్న సిరి ధాన్యాలను 6-8 గంటలు నానబెట్టండి, తరువాత అదే నానబెట్టిన నీటితో ఉడకబెట్టండి. గంజి తయారవుతుంది . ఈ గంజి ని చల్లబరిచిన తరువాత, దానిని కాటన్ వస్త్రంతో కప్పి 7-8 గంటలు ఫెర్మెంట్ అవనివ్వండి. ఉప్పు మరియు లేదా ఏదైనా సాంబార్ / పప్పు / ఇంటిలో చేసిన ఊరగాయ లేదా మీకు నచ్చిన కూరలతో ఈ అంబలిని తినండి. మీరు ఈ పద్ధతిని అనుసరిస్తే, ఇది మీ శరీరంలోనే విటమిన్-బి 12 ఉత్పత్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఆవు పాలు ఉత్పాదనాక్రమాలు మన వాతావరణానికి ప్రమాదకరం. పర్యావరణ దృక్కోణం నుండి 2 వ మరియు 3 వ పద్ధతులు మరింత సముచితంగా కనిపిస్తాయి. వీటితో పాటు, విటమిన్-బి 12 ఇప్పటికే పేర్కొన్న విధంగా మొక్కల ఆధారిత పాలు నుండి కాల్షియంతో సహా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది.



## విటమిన్ -D

ఆధునిక జీవనశైలిలో, ప్రజలు సూర్యరశ్మిని చూడటం లేదా వారి శరీరాన్ని సూర్యరశ్మికి బహిర్గతం చేయడం చాలా అరుదు. పార్టీల నుండి లేదా సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగాల నుండి, రాత్రి జీవితం మరింతగా మారింది. అందువల్ల ఉదయాన్నే లేవడం మరియు సూర్యరశ్మిని చూడటం చాలా అరుదైన సంఘటనగా మారింది. ఇవి కాకుండా, నగరాల్లో అపార్ట్ మెంట్ జీవితం ప్రజలను కాంతి మరియు ఎండ వేడి నుండి దూరంగా ఉంచుతుంది. సూర్యోదయం మరియు సూర్యాస్తమయం సమయంలో మన శరీరాన్ని నారింజ రంగు సూర్యుడికి బహిర్గతం చేయడం ద్వారా విటమిన్-డి పుష్కలంగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. పైన పేర్కొన్న కారణాల వల్ల గత 20-30 సంవత్సరాల నుండి మానవ శరీరంలో విటమిన్-డి లోపం పెరుగుతోంది. ఇది మన రోగనిరోధక శక్తి, ఎముక ఆరోగ్యం మరియు జీవరసాయన ప్రతిచర్యల శ్రేణిని పెంచడానికి కారణమయ్యే ప్రతిరోధక కణాల ఉత్పత్తిలో అసమతుల్యతను సృష్టిస్తుంది. ఇవన్నీ చాలా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు పునాది వేస్తాయి. ఫార్మసీ కంపెనీలు బోగస్ విటమిన్-డి సప్లిమెంట్లను సరఫరా చేయడం ద్వారా ప్రజలను దోచుకుంటున్నాయి. ఇంకా ఈ వ్యాధులు నయం కాలేదు. మన శరీరంలో ఉత్పత్తి అయ్యే విటమిన్-డి నుండి మాత్రమే నయం చేయడం సాధ్యపడుతుంది.

### సూర్యరశ్మిని పొందలేని వ్యక్తులలో సహజంగా విటమిన్-డి లోపాన్ని ఎలా అధిగమించాలి?

సహజంగా మరియు సేంద్రీయంగా పెరిగిన పుట్టగొడుగులను 2 రోజులు ఎండబెట్టండి, ఈ పుట్టగొడుగులను ఉపయోగించి వివిధ వంటలను సిద్ధం చేయండి. ఈ ఎండబెట్టిన పుట్టగొడుగులను వారానికి రెండుసార్లు తీసుకోవడం ద్వారా మీరు విటమిన్-డి లోపాన్ని అధిగమించవచ్చు. తాజా పుట్టగొడుగులలో లభించే 'ఎర్గో స్టెరాల్' అనే రసాయనం సూర్యకాంతిలో విటమిన్-డిగా మారుతుంది. ఈ ఎండబెట్టిన పుట్టగొడుగులను 2-3 గంటలు నీటిలో నానబెట్టండి, నానబెట్టడానికి వాడిన నీటిని వండడానికి ఉపయోగించడం ద్వారా మీకు నచ్చిన ఏదైనా వంటకాన్ని సిద్ధం చేయండి ఇది విటమిన్-డి లోపాన్ని అధిగమించడంలో మీకు సహాయపడుతుంది.

విటమిన్-డి లోపాన్ని అధిగమించడానికి అత్యంత సహజమైన మరియు సరళమైన మార్గం తెల్లవారుజాము మరియు సంద్యా సమయంలో సూర్యరశ్మికి తమను తాము బహిర్గతం చేయడమే అని ప్రజలు గ్రహించినట్లయితే మంచిది. మీరు మీ ముఖం, శరీరానికి నువ్వుల నూనె (ఎడ్లు గానుగ నూనెలు ) ను రాసుకుని , వారానికి రెండుసార్లు 20 నిమిషాల పాటు సూర్యరశ్మికి గురిచేస్తే, మీరు మీ శరీరానికి తగినంత విటమిన్-డిని వారమంతా పొందవచ్చు. (అందువల్ల మన పూర్వీకులు తెల్లవారకముందే లేచి సూర్య నమస్కారం చేయమని నేర్పించారు.

- ❖ మన సహజమైన ఆహారపద్ధతిని విజ్ఞానపు పేరుతో, అభివృద్ధి పేరుతో, వ్యాపారీకరణం పేరుతో సంపూర్ణంగా నాశనం చేయబడింది.
- ❖ "రిఫైన్డ్ ఆయిల్" మూలకంగా విష అవశేషాలతో మన పొట్ట చేరుతుంది .
- ❖ ఎద్దు చెక్క గానుగల నుంచి తీయబడిన నూనెలో నిజమైన ఆరోగ్యకరమైన వంటనూనెలు.
- ❖ పల్లెల సంపద పల్లెల్లోనే ఉండనీ, నగరాల నుంచి డబ్బు పల్లెల వైపు మళ్ళాలి. అప్పుడు మాత్రమే సుస్థిర మరియు సుభద్రమైన (గ్రామస్వరాజ్యపు) కలను సాకారం చేసుకోవచ్చు.

### మీరు ఎద్దు చెక్క గానుగ వంటనూనెలను వాడటం వల్ల

- ❖ పల్లె జనాలకు ఉద్యోగ సృష్టి చేసిన వాళ్ళవుతారు. ఒక్క ఎద్దు చెక్క గానుగ నుంచి కనీసం ఇద్దరికి ఉద్యోగం సృష్టి అవుతుంది.
- ❖ మీ డబ్బు బహురాష్ట్రీయ కంపెనీల వశం కాకుండా గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి ఉపయోగ పడుతుంది.
- ❖ ఒక ఎద్దు గానుగ నుంచి నాలుగు ఎద్దులు కసాయి అంగడి నుంచి బలి కాకుండా బతికి బయటపడతాయి.
- ❖ పర్యావరణ పరిరక్షణలో ఒక అడుగు ముందుకు వేసినట్లవుతుంది. ఆహారం మరియు వంటనూనెల ఉత్పాదన వికేంద్రీకరణ పద్ధతిలో జరిగినప్పుడు ఇంగాల పాదముద్ర ( carbon foot print ) తక్కువ చేయడానికి తోడ్పడతారు.
- ❖ మీరు మరియు మీ ముందు తరాలు ఆరోగ్య సిరిని పొందిన వారవుతారు.







- ❖ ప్రాంతీయంగ పెంచుకునే నూనె గింజలు ఆయా మణ్ణిన రచనకు మరియు వాతావరణానికి అనుగుణంగా ఉంటాయి.
- ❖ ఎద్దు చెక్క గానుగ నూనెలను ఎండలో బాగుగా ఎండవేసి 6 నెలల వరకు సురక్షితంగా వాడుకోవచ్చు.
- ❖ పెరిగే పిల్లలు (25 సంవత్సరాల వరకు ) ఎద్దు చెక్క గానుగలను బాగుగా వాడుకోవచ్చు . 25 సంవత్సరాల తరువాత నూనె వాడకంలో ప్రమాణం తక్కువ చేసుకుంటూ రావాలి.
  - మెదడు, కాలేయం, క్లోమం మరియు స్త్రీహం లాంటి మృదు అంగాలు 70 శాతం కొవ్వు అంశాలతో తయారవుతాయి. కాబట్టి మనిషి దేహానికి సహజమైన శుద్ధ వంట నూనెలు ఎంతో అవసరం.
- ❖ కొలెస్ట్రాల్ పీ ఫ్యాట్ పీ ( కొలెస్ట్రాల్ రహితం కొవ్వు రహితం ) అనే ప్రకటనలను నమ్మడం మీ దురదృష్టం మాత్రమే.
- ❖ 1980 సంవత్సరపు దరిదాపుల్లో "వేరుశనగ నూనెలో " అప్లోటాక్సిన్ " విష పదార్థం వున్నది ,కొబ్బరి నూనె తో కొలెస్ట్రాల్ వస్తుంది " అంటూ సత్య దూరమైనా వార్తల రూపంలో వ్యవస్థితంగా ప్రచారం చేసి ఆరోగ్యకరమైన ఎద్దు చెక్క గానుగ నూనె సంప్రదాయాన్ని పూర్తిగా నాశనం చేశారు - పారిశ్రామిక ఆహారపు విధాన అధికారులు.

# ప్రస్తుతం మనం వాడుతున్న నూనెల కల్తీతో సమస్యలు ఏమి?

## 1. ప్రాణిజన్యమైన కొవ్వు

ప్రాణుల మాంసపు అంశము తీసిన తరువాత మిగిలిన భాగాలను బాగా ఉడికిస్తే దొరుకుతున్న కొవ్వు అంశం మనం నిత్యం వాడుతున్న నూనెలలో కల్తీ చేయడం సామాన్యమైన విషయం.

### మినరల్ ఆయిల్

పెట్రోల్ మరియు డీజిల్ రిఫైనరీల్లో వేరు చేసిన తరువాత ఒక లీటరు కు దాదాపుగా 400ml పలుచటి తేట ఇంధనం గా పనికి రాని మినరల్ ఆయిల్ త్యాజ్యముగ దొరుకుతుంది . వంట నూనెల్లో ఈ తేటనూనెను కల్తీగా వాడటం వల్లనే మనకు వేరుశనగ నూనె, కొబ్బరి నూనె ఇంకా అనేక నూనెలు చవకగా దొరుకుతున్నాయి అని మనము గమనించడం లేదు. ఈ పదార్థాలు జీర్ణ క్రియలో పోషకాల్ని పీల్చుకోనీకుండా చేస్తాయి. ఆరోగ్యాన్ని అంచెలంచెలుగా కుంగదీస్తున్నాయి.

## 2. ఫ్లాస్టిక్ వాడుక

వంట నూనెలను ఫ్లాస్టిక్ బాటిల్స్ లోను, ఫ్లాస్టిక్ సంచుల్లోనూ సరఫరా చేయటం మొదలైన తరువాత మనకు తెలియకుండానే నానో పార్టికల్స్ చిన్న పేగుల్లో కూడుకొవడం జరుగుతుంది. ఈ అంశాలు కాన్సర్ కారకాలుగా మారటం గడిచిన 30-40 సంవత్సరాలలో జరుగుతూ వస్తుంది.

## 3. యంత్రాల వాడుక

పారిశ్రామిక విధానంలో నూనెలను ముడిపదార్థాలు నుంచి తీసేటప్పుడు కొత్త కొత్త యంత్రాలను వాడడం వల్ల ( ఎక్కువ ఉష్ణఅంశం మరియు ఎక్కువ పీడనం ) temperature and pressure నూనె ఉత్పాదనలో భాగంగా మారింది. ఈ కారణంగా నూనెలో వున్న మంచి ఔషధి గుణాలు నాశనం కావటం, కాన్సర్ కారకాలైన ఫ్రీరాడికల్స్ (స్వేచ్ఛా బుణాత్మక కణాలు) ఉధృవించటం జరుగుతుంది.

వంటనూనెలను ముడి విత్తనాల నుంచి తీసేందుకు, సంస్కరించేందుకు, సంరక్షించేందుకు స్థిరీకరణం చేసేందుకు నానా రకాలైన రసాయనిక పదార్థాలను ఈ కంపెనీలు వాడుతున్నాయి.

**ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి హానికరం, అనారోగ్యానికి ఆహ్వానం.**



## వంట నూనెలను మరి ఎలా తయారు చేయాలి?

చాలా సరళంగా మన పూర్వీకులు తయారు చేస్తున్నట్లు ఎద్దులతో తిప్పి, చెక్కగానుగలను ఉపయోగించి వంటనూనెలను ఉత్తమ గుణాలతో, సురక్షితమైన పద్ధతిలో ఉత్పాదన చేయవచ్చు. ఈ విధంగా ఎక్కువ పీడనం, ఉష్ణోగ్రత లేకుండా వంటనూనెల తయారీలో పోషకాంశాలు నాశనం కావు. కాన్సర్ కారక ప్రి రాడికల్స్ ఉత్పన్నం కావు.

చాలా మంది చెక్కగానుగలను వాడుతూ యంత్రాలతో నూనె తీయటం మంచిదని భావిస్తున్నారు. ఇది కూడా సరి కాదు ఎందుకంటే STP ( స్టాండర్డ్ టెంపరేచర్ అండ్ ప్రెషర్ ) స్థితిని యంత్రోప కరణాల వల్ల RPM ( ఒక నిమిషంలో ఆవర్తనాలు ) ఎక్కువ కావటంతో నియంత్రణ చేయకపోవడం, వేడి పీడనం ఎక్కువ కావడం జరుగుతుంది.



## ఏ ఏ వంట నూనెలు వాడితే మనకు మంచిది?

చెక్క (కట్ట ) గానుగ నుంచి ఎద్దులను వాడి తయారైన ఏ నూనెలైనా మనకు మంచివే. వేరుశనగ నూనె , కొబ్బరి నూనె, నువ్వుల నూనె, ఆవ నూనె, వెర్రి నువ్వుల నూనె ఇలా ఆయా ప్రాంతాలలో పండుతున్న ముడిపదార్థాల నూనెలు కల్తీ లేక తయారు చేసుకుని వాడటం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ప్రతి నూనె లోను తమదే అయిన ఔషధీ గుణాలున్నాయి.

1. **కొబ్బరి నూనె:** లారిక్ ఆసిడ్ అంశం ఎక్కువగా వున్న నూనె. పొగ ఉత్పన్న ఉష్ణత (స్మోక్ పాయింట్) (197°)

కావటం వల్ల నూనెలో వేయించే పూరి, అప్పడం, వడలు మరియు తీపి వంటకాల తయారీలో ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో వండుకోవచ్చు. అంతేకాకుండా వండిన పదార్థాలు ఈ నూనెను ఎక్కువగా పీల్చుకోవు.

2. **నువ్వుల నూనె:** జీవసత్తువు- E (vitamin E) రోగనిరోధక శక్తి ని పెంపొందించే కారకము ఈ నూనెలో ఇమిడి వుంది. ఊరగాయలు తయారు చేయడానికి చాలా ఉపయోగకరమైన నూనెల్లో మొదటి స్థానం దీనికే. ( అంటి - ఆక్సిడెంట్ ) ఆవ్లజనీకరణకు విరుగుడు మరియు దేహంలో వాపు విరుగుడు ( Anti-inflammatory) అంశాలు పొదిగి వున్న నూనె. చిత్తాన్నం, పులిహోర లాంటి కలుపు అన్నాల తయారీకి బాగుగా ఒదిగి వచ్చే నూనె. కీళ్ల నొప్పులు , సంధి వాతం మరియు చర్మ సమస్యలకు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో మొదటిగా వాడబడే నూనె ఈ నువ్వుల నూనె మర్దనం అంటే నువ్వుల నూనె వాడటం. వాడిన చర్మం లాంటి సమస్యలకు రామ బాణం.
3. **వేరుశనగ నూనె:** ఈ నూనెలో వున్న రెస్ - వెరాట్రాల్ అనే రసాయనికం చాలా విషపూరక అంశాలకు విరుగుడుగా పని చేస్తుంది . ముసలితనాన్ని ( anti-aging) దూరం ఉంచడానికి, ఆవ్ల జనీకరణం (anti-oxidant) కు విరుగుడుగా దేహంలో నాపుకు విరుగుడుగా వైరాణువుల విరుద్ధంగా పోరాడేదానికి వీలుగా ఈ నూనె సూక్తిమ్ గా పనిచేస్తుంది. గుండె జబ్బులకు చాలా మంచి నూనె.
4. **వెరి నువ్వుల నూనె:** లినోలియక్ ఆసిడ్ మరియు నియాసిన్ ఎక్కువగా ఉన్న నూనె. ఈ రెండు పదార్థాలు నరాలు మరియు మెదడు జీవకోశాలను మరు ఉత్పన్నం చేసేందుకు శుద్ధీకరణం లోను ముఖ్య పాత్ర వహిస్తాయి. బాహ్యంగా త్వచ సౌందర్యానికి ఆరోగ్యానికి కాకుండా మానసిక ఉల్లాసానికి బాగా దోహదం చేసే నూనె. ఈ నూనె వేరుగా నెయ్యి లాగ తీపి పదార్థాల మీద పూసుకుని తినడం వల్ల పదార్థాల రుచి ఎక్కువ అవుతుంది. ఇంకా ఊరగాయలు పొడులతో కలుపుని తినేందుకు రుచిగా ఉంటుంది. దేవాలయాల్లో నైవేద్యాలకు, ప్రసాదాలకు ఈ నూనెను విరివిగా వాడేవారు.
5. **కుసుమల నూనె:** బహుళ అసంపూర్ణ కొవ్వు ఆమ్లాలు (PUFA) హెచ్చుగా వున్న నూనె ఇది. తటస్థమైన నూనె. వాసన రుచి విషయంలో పొగ ఉత్పన్న ఉష్ణత ( Smoke point ) కూడా ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల వేపుడు, కూరలు, వడలు వండుకోవచ్చు. బాలింతలకు ఇది చాలా మంచిది. కుసుమలు, సజ్జలు తల్లులకు పాలు సమృద్ధంగా ఉండేట్లు ఉపయోగపడతాయి.

## “సహజత్వమే ఆరోగ్యానికి రక్ష”

- డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ

# తీపి

గత 50 సంవత్సరాల నుండి చెరకును ఉపయోగించడం ద్వారా మొత్తం ప్రపంచం చక్కెర రూపంలో కృత్రిమ తీపిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది మరియు తీసుకుంటుంది. 1 కిలోల చక్కెరను ఉత్పత్తి చేయడానికి 28,000 లీటర్ల నీటిని ఖర్చు చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ఇది పర్యావరణానికి హానికరం. మన పూర్వీకులు తాటి, ఈత , జీలుగు మరియు ఖర్జూరం చెట్ల వంటి పర్యావరణ అనుకూల చెట్ల నుండి బెల్లం తీసేవారు. ఈ రోజు కూడా కోల్ కతా సమీపంలోని చుట్టుపక్కల ప్రదేశాలలో ఖర్జూర చెట్ల నుండి బెల్లం తీయడం చూడవచ్చు..

రామనగర్, మాండ్య, హంపి మరియు మరికొన్ని ప్రదేశాలలో కూడా ఈత చెట్టు నుండి బెల్లం తీయబడుతుంది . ఈ విధంగా పర్యావరణ అనుకూలమైనది మరియు 1 లీటరు నీటిని కూడా వృథా చేయకుండా, మన మానవ జాతికి తీపిని సిద్ధం చేయవచ్చు. డయాబెటిస్, బ్లడ్ ప్రెజర్ (బి.పి), రోగనిరోధక శక్తి సంబంధిత సమస్యలు వంటి ఆరోగ్య రుగ్మతలను తీసుకురావడంలో చెరకు బెల్లం ప్రధాన పాత్ర పోషించింది. గ్లూకోజ్ ఎక్కువ భాగాన్ని కలిగి ఉండడమే ప్రధాన కారణం. కానీ తాటి బెల్లం (అన్ని రకాల తాటి చెట్ల నుండి సేకరించినది) ప్రక్షోభ యొక్క ఎక్కువ భాగాన్ని కలిగి ఉంటుంది, ఇది మన మానవ జాతికి వరం.

Botanical Name	Common Name
Borassus flabellifer	తాటి చెట్టు
Phoenix sylvestris	ఈత చెట్టు
Caryota urens	జీలుగు చెట్టు
Phoenix dactylifera	ఖర్జూరం చెట్టు

## Botanical names & common names of medicinal plants

	Botanical name	English name	Kannada Name	Telugu Name	Hindi name
1	<i>Nyctanthes arbor-tristis</i>	Night Jasmine	పారిజాత	పారిజాత	हरशिंंगार
2	<i>Coriandrum sativum</i>	Coriander	కొత్తంబరి సోంపు	కొత్తిమీర	हरा धनिया
3	<i>Boerhavia diffusa</i>	Punarnava	పునర్నవ	పునర్నవ	पुनर्नवा
4	<i>Bryophyllum pinnatum</i>	Bryophyllum	బ్రయోఫిల్లమ్ రణపాల	రణపాల	पत्थर चट्टा
5	<i>Phyllanthus amarus</i>	Stone breaker	కిరు నేల్లి / నేల నేల్లి	నేలనల్లి	भुईं आवला
6	<i>Tinospora cordifolia</i>	Giloy	అమృతబల్బి	తిప్పతీగ	गिलोय
7	<i>Trigonella foenum-graecum</i>	Fenugreek	మెంత్స్	మెంతి ఆకు	मेथी

8	<i>Mentha arvensis</i>	Mint	పుదీన	పుదీన	पुदीना
9	<i>Moringa oleifera</i>	Drumstick	నుగ్గ	మునగ	सहजन के पत्ते
10	<i>Syzgium cumini</i>	Jamun	నేరళి	నేరేడు	जामुन
11	<i>Coccinia indica</i>	Ivy Gourd	తొండకాయ	దొండకాయ	कुंदरू
12	<i>Aegle marmelos</i>	Bael	బిల్వ పత్ర	మారేడు/ బిల్వ	बेल
13	<i>Pongamia pinnata</i>	Pongamia	ఘోంగే	కానుగ	करंज
14	<i>Tamarindus indica</i>	Tamarind	కుణిసే	చింత	इमली
15	<i>Hibiscus cannabinus</i>	Roselle	పుండి / గోంగూర	గోంగూర	लाल अम्बारी
16	<i>Piper Betle</i>	Betel leaf	వీళ్ళదేల	తమలపాకు	पान के पत्ते
17	<i>Azadirachta indica</i>	Neem	బేవు	వేప	नीम
18	<i>Ficus religiosa</i>	Peepal	అరళి	రావి	पीपल
19	<i>Ocimum sanctum</i>	Holy Basil	తుళసి	తులసి	तुलसी
20	<i>Opuntia littoralis</i>	Cactus	చప్పటి కళ్ళి	నాగ జెముడు	नाग फनी
21	<i>Rauwolfia serpentina</i>	Sarpagandha	సర్పగంధ	సర్పగంధ	सर्पगंधा
22	<i>Cuminum cyminum</i>	Cumin/Jeera	జీరిగ	జీలకర్ర	जीरा
23	<i>Curcuma longa</i>	Turmeric	అరశిన	పసుపు	हल्दी
24	<i>Cynodon dactylon</i>	Bermuda grass	గరికె కుల్లు	గరిక	दूब घास
25	<i>Phoneix sylvestris</i>	Wild Datepalm	ఈజిప్త మర	ఈజిప్త చెట్టు	खजूर या सेंधी
26	<i>Brassica juncea</i>	Mustard	నాసిచే	ఆవాలు	सरसों
27	<i>Piper nigrum</i>	Black Pepper	కరి మిణసు	మిరియాలు	काली मिर्च
28	<i>Gingiber officinale</i>	Ginger	శుంఠి	అల్లం	अदरक
29	<i>Ruta graveolens</i>	Common rue	నాగదాళి	సదాపాకు	सदापा
30	<i>Psidium guajava</i>	Guava	పేరల / సీబే	జామ పండు	अमरूद
31	<i>Cocos nucifera</i>	Coconut	తెంగు	కొబ్బరి చెట్టు	नारियल
32	<i>Arachis hypogaea</i>	Groundnut/ Peanut	శేంగా / కడ్డకాయ	వేరు శనగ	मूंग फली
33	<i>Musa paradisiaca</i>	Banana	బాళి	అరటి	केला
34	<i>Acacia ferruginea</i>	Safed khair	బన్ని	ఖదిరము	खैर
35	<i>Anethum graveolens</i>	Dill / Dillweed	సబ్బిగ	శతపుష్పి	सोआ
36	<i>Cinnamomum verum</i>	Cinnamon	చక్క / దాల్చిన్ని	దాల్చిన చెక్క	दालचीनी
37	<i>Sesamum indicum</i>	Sesame	ఎళ్ళు	నువ్వులు	तिल
38	<i>Cassia auriculata</i>	Senna	సోనామొవి / తంగడి	తంగేడు	सनाय
39	<i>Pimenta dioica</i>	Allspice	సర్వసుగంధి	సర్వసుగంధి	आल स्पाइस
40	<i>Daucus carota</i>	Carrot	క్యారెట్	క్యారెట్	गाजर



41	<i>Benincasa hispida</i>	Ash gourd	బూడుగుంబళకాయ	బూడిదగుమ్మడికాయ	राख लौकी
42	<i>Cucumis sativus</i>	Cucumber	సొతకాయ	కీర దోస	ककड़ी
43	<i>Lagenaria siceria</i>	Bottle gourd	సోరకాయ	సొరకాయ	लौकी
44	<i>Ziziphus mauritiana</i>	Ber	బారే కణ్ణ	రేగుపండు	बेर
45	<i>Murraya koenigii</i>	Curryleaf	కరిబేవు	కరివేపాకు	करि पता
46	<i>Solanum lycopersicum</i>	Tomato	టోమ్యాటో	టమాటో	टमाटर
47	<i>Carica papaya</i>	Papaya	పరంగి	బొప్పాయి	पपीता
48	<i>Phyllanthus emblica</i>	Goose berry	బేట్టద నేల్లి	ఉసిరి	आंवला
49	<i>Beta vulgaris</i>	Beetroot	బీట్రూట్	బీట్రూట్	चुकंदर
50	<i>Aloevera</i>	Aloevera	లోలోసర	కలబంద	एलोवेरा
51	<i>Bacopa monnieri</i>	Brahmi	బ్రాహ్మి	బ్రాహ్మి	ब्राह्मी
52	<i>Guizotia abyssinica</i>	Niger	కుచ్చిళ్ళు	వెర్రి నువ్వులు	राम तिल
53	<i>Ricinus communis</i>	Castor	ఔడల / కరళ	ఆముదం/చమురు	अरंडी
54	<i>Chrysanthemum morifolium</i>	Chrysanthemum	సేవంతిగే	చామంతి	गुलदाउदी
55	<i>Matricaria chamomilla</i>	Chamomile	క్యామోమైల్	చమోమిలే	चमोमिले
56	<i>Cymbopogon citratus</i>	Lemongrass	నింబే కుల్లు	నిమ్మగడ్డి	लेमन घास
57	<i>Carthamus tinctorius</i>	Safflower	కుసుబే	కుసుమ	कुसुम
58	<i>Annona squamosa</i>	Custard apple	సీతాఫల	సీతాఫలం	शरीफा
59	<i>Artemisia vulgaris</i>	Japanese Mugwort	మాచిపత్త	మాచిపత్త	माज्जरी/मास्तारी
60	<i>Abutilon indicum</i>	Mallow	అతిబల	అతిబల	कंधी
61	<i>Centella asiatica</i>	Saraswathi	ఒందేలగ	సరస్వతి	सरस्वती
62	<i>Tridax procumbens</i>	Tridax	జయంతి గిడ	గడ్డి చామంతి	कान फुलि

