

దేశీ ఆహారం.. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

సిరిధాన్యాలు - కషాయాలు

+ నిజమైన, సరైన ఆహారం తింటూ, కషాయాలు తాగుతూ, నడుస్తూ ఉంటే మనుషులు రోగగ్రస్తులు కారు. సరైన ఆహారం తినటం ప్రారంభిస్తే ఉన్న రోగాలూ కొద్ది వారాల్లోనే ఉపశమించి, 6 నెలల నుంచి రెండేళ్లలోపు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి, అవి ఎంతటి మొండి/భయానక రోగాలైనా సరే.

ఆహారం సరైనది కాకపోతే ఏ ఔషధమూ పనిచేయదు. ఆహారం సరైనదైతే ఏ ఔషధమూ అవసరం లేదు, రాదు. ఎంతటి భీకర రోగం ఉన్న వారికైనా సిరిధాన్యాలు, కషాయాలే సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే అపురూపమైన దేశీ ఆహారం.

అల్లోపతి మందుల వల్ల జబ్బులు తాత్కాలికంగా ఉపశమించినట్లు అనిపించినా తర్వాత పెరుగుతాయి.

సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు, నడకతోపాటు హోమియో లేదా ఆయుర్వేద ఔషధాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సోపానాలు.

ఇవి ఎవరికైనా ఆరోగ్యదాయకమైనవి, ఆచరణయోగ్యమైనవి మాత్రమే కాదు, అన్నిటికీ మించి పర్యావరణ హితమైనవి కూడా.

- స్థూలంగా చెప్పాలంటే..

సుప్రసిద్ధ స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త,

ఆహార - ఆరోగ్య నిపుణులు,

అటవీ వ్యవసాయ పితామహులు

డాక్టర్ ఖాదర్ వలి

ప్రపంచానికి అందిస్తున్న నిజమైన జ్ఞానం, ఎరుక, ప్రజ్ఞ ఇదే!

అందుకే, ఆయన మన కాలపు మహాత్ముడు!

+ ఏ రోజైనా ఒకే రకం సిరిధాన్యం తినాలి. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి అదే రకాన్ని తినాలి. కొన్ని రకాలను కలిపి గానీ, ఉదయం ఒక రకం, సాయంత్రం ఒక రకం గానీ తినకూడదు. అలా వ్యాధిని బట్టి

ఎన్ని రోజులు తినాలని ఈ పట్టికలో సూచించారో అన్ని రోజులు వరుసగా తింటూ ఉండాలి.

+ కషాయాలను ఉదయం పరగడుపున, సాయంత్రం వేళల్లో తాగాలి. తాగాలనిపిస్తే మధ్యలోనూ తాగవచ్చు. వారానికి మించి ఏ కషాయాన్నీ తాగవద్దు. ఒకే రకం కషాయం వారాల తరబడి తాగకూడదు. అలా చేస్తే ఆ కషాయం కూడా కాఫీ / టీ / మధ్యం / గుట్కా మాదిరిగా చెడు అలవాటుగా మారుతుంది.

+ రోజుకు గంట-గంటన్నర సేపు నడవటం తప్పనిసరి. నెమ్మదిగానైనా నడవండి. వేగం ముఖ్యం కాదు.

ఎంత సేపు నడిచామన్నది ముఖ్యం. ఉదయం కొంత సేపు, సాయంత్రం కొంత సేపు నడవండి.

సూర్యాస్తమయం, సూర్యోదయం వేళల్లో నడిస్తే మంచిది. అప్పుడు వీలుకాకపోతే మీకు ఎప్పుడు వీలైతే అప్పుడే నడవండి. వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ మరింత ఎక్కువ సమయం నడకకు కేటాయించడం

ఆరోగ్యదాయకం.

+ ఆకలైతేనే తినండి. మూడు పూటలూ తినాల్సిందేనని ఆకలి లేకపోయినా తినొద్దు.

+ దాహాన్ని బట్టి నీరు తాగండి. ఇన్ని లీటర్లు తాగాల్సిందే అనుకోకండి. అన్నం తిన్న కొద్ది సేపటికైనా, ముందైనా దాహం వేస్తే దాహం తీరే వరకు తాగండి. పనిగట్టుకొని ఎక్కువ, తక్కువ తాగకండి.

+ పాలు తాగటం పిల్లలు/పెద్దలు/వృద్ధులు అందరూ మానెయ్యాలి. వారానికి ఒక నువ్వుల లడ్డు తింటే చాలు.. కాల్షియం లోపం రానేరదు. మధుమేహం ఉన్నవారైతే.. నువ్వులను దోరగా వేయించి పెట్టుకొని వారానికి ఒకసారి రెండు, మూడు చెంచాలు తినండి. అంతకన్నా ఎక్కువ తినాల్సిన అవసరం ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ లేదు.

+ పశువుల పాల వల్ల ఆడ, మగ, పిల్లలు, పెద్దలు అందరిలోనూ హార్మోన్ అసమతుల్యత వస్తుంది.

కేవలం ఈ పాల వల్ల అనేక జబ్బులు వస్తున్నాయి. పశువుల పాలకు బదులు.. నువ్వులు, సజ్జలు,

కుసుమలు, పచ్చి కొబ్బరితో పాలు తయారు చేసుకొని తాగండి. పెరుగు, మజ్జిగ చేసుకొని తాగండి. ఈ

పాలను నేరుగా గిన్నెలో పోసి పొయ్యి మీద మరగ పెట్టకండి. పశువుల పాలలో మాదిరిగా కొవ్వు ఉండదు

కాబట్టి ఇరిగిపోతాయి. ఒక పాత్రలో నీరు పోసి.. ఈ పాలున్న గిన్నెను ఆ నీళ్లలో పెట్టి వేడిచేయండి. గోరు

వెచ్చగా తాగండి లేదా తోడెయ్యండి.

ఏయే వ్యాధులకు ఏయే సిరిధాన్యాలు తినాలి?

ఏయే కషాయాలు తాగాలి?

వ్యాధి	కషాయాలు / రసాలు	సిరిధాన్యాలు
0. ఏ జబ్బూ లేనివారు	ఇక్కడున్న ఏ కషాయాలైనా (వారానికొకటి చొప్పున)	5 రకాల సిరిధాన్యాలు ఒక్కొక్కటి రెండేసి రోజులు
1. గుండె జబ్బులు	కొత్తిమీర కషాయం బ్రహ్మజైముడు కషాయం తులసి కషాయం తమలపాకు కషాయం నల్లేరు కషాయం	సామలు - 3 రోజులు అరికలు - 3 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు అండుకొర్రలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు

గమనిక : కషాయాలతో పాటు.. బూడిద గుమ్మడి కాయ రసం, దోస కాయ రసం, సొర/ఆనప కాయ రసం రోజుకు 200 ఎం.ఎల్. చొప్పున వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.

2. బరువు / ఊబకాయం	పసుపు కషాయం	అరికలు - 3 రోజులు
తగ్గటానికి	గరిక కషాయం	సామలు - 3 రోజులు

	ఈత ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు
	రావి ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 1 రోజు
	తమలపాకు కషాయం	ఊదలు - 1 రోజు
	జీలకర్ర కషాయం	
3. మధుమేహం (డయాబెటిస్)	తిప్పతీగ ఆకుల కషాయం	అరికలు - 2 రోజులు
	మెంతి ఆకుల కషాయం	సామలు - 2 రోజులు
	దొండ ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 2 రోజులు
	నేరేడు ఆకుల కషాయం	ఊదలు - 2 రోజులు
	మునగ ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
	పుదీనా ఆకుల కషాయం	
	తమలపాకుల కషాయం	
4. కిడ్నీ సమస్య (డయాలిసిస్)	పారిజాతం ఆకుల కషాయం	సామలు - 3 రోజులు
	కొత్తిమీర కషాయం	అరికలు - 3 రోజులు
	గలిజేరు(పునర్నవ) ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు
	రణపాల ఆకుల కషాయం	ఊదలు - 1 రోజు
	నేలనల్లి ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 1 రోజు
5. కంటి సమస్యలు	క్యారట్ రసం	కొర్రలు - 3 రోజులు
	పుదీన ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
	శతపుష్ప(Dill weed) ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రోజు
	ఆల్ స్పైస్ ఆకుల కషాయం	అరికలు - 1 రోజు
	మునగాకు కషాయం	ఊదలు - 1 రోజు
	వీలైనంత ఎక్కువ సమయం నడవాలి	
6. థైరాయిడ్ / పి.సి.ఓ.డి./ ఫైబ్రాయిడ్స్/ హార్మోన్స్	మారేడు ఆకుల కషాయం	సామలు - 3 రోజులు
	కానుగ ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు
	చింత చిగురు కషాయం	అరికలు - 1 రోజు
	మునగ పూత/గోంగూర/ వేప/	ఊదలు - 1 రోజు
	తమలపాకు/రావి ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 1 రోజు

గమనిక : ఉదయం, సాయంత్రం 3 చెంచాల కట్టె గానుగ కొబ్బరి నూనె 3 నెలలు తాగాలి.

7. బీపీ	<p>మారేడు ఆకుల కషాయం</p> <p>తులసి ఆకుల కషాయం</p> <p>కొత్తిమీర కషాయం</p> <p>బ్రహ్మజైముడు ఆకుల కషాయం</p> <p>సర్పగంధ కషాయం</p>	<p>కొర్రలు - 2 రోజులు</p> <p>అరికలు - 2 రోజులు</p> <p>సామలు - 2 రోజులు</p> <p>అందుకొర్రలు - 2 రోజులు</p> <p>ఊదలు - 2 రోజులు</p>
8. కీళ్ల వాపు/నొప్పి	<p>పారిజాతం ఆకుల కషాయం</p> <p>రావి ఆకుల కషాయం</p> <p>మారేడు ఆకుల కషాయం</p> <p>కొత్తిమీర కషాయం</p> <p>గోంగూర కషాయం</p> <p>జామ ఆకుల కషాయం</p>	<p>కొర్రలు - 3 రోజులు</p> <p>అందుకొర్రలు - 3 రోజులు</p> <p>సామలు - 1 రోజు</p> <p>అరికలు - 1 రోజు</p> <p>ఊదలు - 1 రోజు</p>
9. గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య (అసిడిటీ)	<p>మెంతికూర కషాయం</p> <p>తమలపాకు కషాయం</p> <p>కానుగ ఆకుల కషాయం</p> <p>తంగేడు ఆకుల కషాయం</p> <p>ఆల్ స్పైస్ ఆకుల కషాయం</p>	<p>కొర్రలు - 3 రోజులు</p> <p>అందుకొర్రలు - 3 రోజులు</p> <p>సామలు - 1 రోజు</p> <p>అరికలు - 1 రోజు</p> <p>ఊదలు - 1 రోజు</p>
10. జ్ఞాపకశక్తికి	<p>పసుపు కషాయం</p> <p>దాల్చిన చెక్క కషాయం</p> <p>నువ్వు ఆకుల కషాయం</p> <p>మునగ ఆకుల కషాయం</p>	<p>సామలు - 3 రోజులు</p> <p>కొర్రలు - 1 రోజు</p> <p>అరికలు - 1 రోజు</p> <p>ఊదలు - 1 రోజు</p> <p>అందుకొర్రలు - 1 రోజు</p>
11. నరాల సమస్య	<p>గరిక కషాయం</p> <p>జామ ఆకుల కషాయం</p> <p>పారిజాతం ఆకుల కషాయం</p> <p>సదాపా ఆకుల కషాయం</p>	<p>కొర్రలు - 2 రోజులు</p> <p>అందుకొర్రలు - 2 రోజులు</p> <p>సామలు - 1 రోజు</p> <p>అరికలు - 1 రోజు</p> <p>ఊదలు - 1 రోజు</p>
12. లివర్, కిడ్నీల శుద్ధి	సాదాపాకుల కషాయం	ఊదలు - 3 రోజులు

మెంతి ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు
రణపాల ఆకుల కషాయం	అరికలు - 1 రోజు
కస్తూరి పప్పు కషాయం	సామలు - 1 రోజు
గలిజేరు ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 1 రోజు

13. అల్లిమర్స్	పసుపు కషాయం	కొర్రలు - 3 రోజులు
	అల్లం కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
	సదాపా ఆకు కషాయం	అరికలు - 1 రోజు
	మునగ ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రోజు
		ఊదలు - 1 రోజు

గమనిక : కట్టె గానుగ కొబ్బరి నూనె, వేరుశనగ నూనె, కుసుమ నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున రోజూ 2 లేక 3 చెంచాలు తాగాలి.

14. మూర్చ్ఛ(ఫిట్స్)	పసుపు కషాయం	కొర్రలు - 3 రోజులు
	ఈత ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
	గరిక కషాయం	అరికలు - 1 రోజు
	రేగు ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రోజు
		ఊదలు - 1 రోజు

15. సి4, సి5	కరివేపాకు కషాయం	కొర్రలు - 3 రోజులు
ఎల్4, ఎల్5	పారిజాతం ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
	జామ ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రోజు
		ఊదలు - 1 రోజు
		అరికలు - 1 రోజు

16. వెరికోస్ వెయిన్స్	టమాట రసం తాగాలి	కొర్రలు - 3 రోజులు
	టమాట రసం పైపూతగా రాయాలి	సామలు - 2 రోజులు
	దొండ ఆకుల కషాయం తాగాలి	అరికలు - 2 రోజులు
	పారిజాతం ఆకుల కషాయం	ఊదలు - 2 రోజులు
	బొప్పాయి ఆకుల కషాయం	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు

17. బరువు పెరగడానికి	ఆవ ఆకుల కషాయం	అరికలు - 3 రోజులు
	ఆవాల కషాయం	సామలు - 3 రోజులు

మెంతి ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజులు
జీలకర్ర ఆకుల కషాయం	ఊదలు - 1 రోజులు
	అండుకొర్రలు - 1 రోజులు

18. ఉబ్బసం/క్షయ	మిరియాల కషాయం	కొర్రలు - 2 రోజులు
	అల్లం కషాయం	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
	పసుపు కషాయం	సామలు - 2 రోజులు
	కానుగ కషాయం	ఊదలు - 2 రోజులు
		అరికలు - 2 రోజులు

19. పార్కిన్సన్	పసుపు కషాయం	కొర్రలు - 3 రోజులు
	దాల్చిన చెక్క కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
	నాగదాళి ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రోజు
	సదాపా ఆకు కషాయం	అరికలు - 1 రోజు
		ఊదలు - 1 రోజు

గమనిక : కట్టె గానుగ కొబ్బరి నూనె, వేరుశనగ నూనె, కుసుమ నూనెలను వారానికి ఒకటి చొప్పున రోజూ 2 లేక 3 చెంచాలు తాగాలి.

20. కిడ్నీలో రాళ్లు	పుదీన కషాయం	కొర్రలు - 2 రోజులు
	కొత్తిమీర కషాయం	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
	అరటి బోదె కషాయం	అరికలు - 2 రోజులు
	గోంగూర కషాయం	సామలు - 2 రోజులు
	కస్తూరి/శతపుష్పం కషాయం	ఊదలు - 2 రోజులు

21. సైనసైటిస్	శొంఠి కషాయం	కొర్రలు - 3 రోజులు
	పసుపు కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
	వెచ్చని కొబ్బరి పాలు రోజూ తాగాలి	సామలు - 1 రోజులు
		అరికలు - 1 రోజులు
		ఊదలు - 1 రోజులు

22. ఫ్లేట్‌లేట్లు పెరగడానికి	బొప్పాయి ఆకుల కషాయం	సామలు - 3 రోజులు
	మునగ ఆకుల కషాయం	అరికలు - 3 రోజులు
	చింత చిగురు ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు

పారిజాతం/సదాపా/ ఊదలు - 1 రోజు
తిప్పతీగ/వెలగ ఆకుల కషాయం అండుకొర్రలు - 1 రోజు

23. చర్మ వ్యాధులు కలబంద కషాయం సామలు - 3 రోజులు
తులసి కషాయం అరికలు - 3 రోజులు
గరిక కషాయం కొర్రలు - 1 రోజు
ఆముదం ఆకు కషాయం అండుకొర్రలు - 1 రోజు
వారానికి 1 నువ్వుల లడ్డు ఊదలు - 1 రోజు
నువ్వుల నూనె రాసుకోవాలి

24. ప్రొస్టేట్ సమస్య నల్లేరు కషాయం సామలు - 3 రోజులు
జీలకర్ర కషాయం అరికలు - 3 రోజులు
దాల్చిన చెక్క కషాయం ఊదలు - 1 రోజు
పచ్చి వక్క కషాయం కొర్రలు - 1 రోజు
అండుకొర్రలు - 1 రోజు

25. మెదడులో గడ్డలు సదాపా ఆకు కషాయం కొర్రలు - 3 రోజులు
వంటకు కుసుమ నూనె వాడాలి అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
సామలు - 1 రోజు
ఊదలు - 1 రోజు
అరికెలు - 1 రోజు

26. సంతానం కోసం రావి ఆకుల కషాయం కొర్రలు 2 రోజులు
వేప ఆకుల కషాయం సామెలు 2 రోజులు
మునగ ఆకుల కషాయం అరికలు 2 రోజులు
తమలపాకుల కషాయం ఊదలు 2 రోజులు
(కాడ తీసి ఆకులు వేయాలి) అండుకొర్రలు 2 రోజులు

27. యూరిన్ ఇన్ ఫెక్షన్ (మూత్ర సమస్యలు) రణపాల ఆకు కషాయం సామెలు 3 రోజులు
కొత్తిమీర కషాయం అరికలు 3 రోజులు
పుదీన ఆకుల కషాయం కొర్రలు 1 రోజు
మునగ ఆకుల కషాయం ఊదలు 1 రోజు
గలిజేరు(పునర్నవ) ఆకుల కషాయం అండుకొర్రలు 1 రోజు

28. ఇ.ఎస్.ఆర్.	క్యారెట్ జ్యూస్	కొర్రలు 2 రోజులు
	ఉసిరి జ్యూస్	అరికలు 2 రోజులు
	బీట్‌రూట్ జ్యూస్	సామెలు 1 రోజు
		ఊదలు 1 రోజు
		అండుకొర్రలు 1 రోజు

29. పక్షవాతం	మారేడు ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 2 రోజులు
	గరిక కషాయం	అండుకొర్రలు 2 రోజులు
	తిప్ప తీగ కషాయం	అరికలు 1 రోజు
	పుదీనా కషాయం	ఊదలు 1 రోజు
		సామెలు 1 రోజు

గమనిక: వారంపాటు కొబ్బరి నూనె/ వేరుశనగ నూనె

30. మలబద్ధకం/ పైల్స్	జామ ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు 3 రోజులు
	తంగేడు ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 1 రోజు
	మెంతు ఆకుల కషాయం	అరికలు 1 రోజు
	కానుగ ఆకుల కషాయం	ఊదలు 1 రోజు
		సామెలు 1 రోజు

31. హెచ్.ఐ.వి.	తిప్పతీగ ఆకుల కషాయం	అరికలు 3 రోజులు
	గరిక ఆకుల కషాయం	సామెలు 1 రోజు
	మారేడు ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 1 రోజు
	గడ్డి సువ్వులు 2 స్పూన్లు తినాలి	ఊదలు 1 రోజు
		అండుకొర్రలు 1 రోజు

32. ఎస్.ఎల్.ఇ.	ఈత ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 3 రోజులు
	మారేడు ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు 3 రోజులు
	గరిక కషాయం	సామెలు 1 రోజు
	1 వారం కొబ్బరి నూనె 3 చెంచాలు	ఊదలు 1 రోజు
	2వ వారం కుసుమ నూనె 3 చెంచాలు	అరికలు 1 రోజు
	అదొక వారం ఇదొక వారం తాగాలి	

33. ఐ.బి.ఎస్	మెంతి ఆకుల కషాయం	సామెలు 3 రోజులు
--------------	------------------	-----------------

	బొప్పాయి ఆకుల కషాయం	అరికలు 3 రోజులు
	కొత్తిమీర కషాయం	కొర్రలు 1 వారం
	తమలపాకు (కాడ తీసి) కషాయం	ఊదలు 1 రోజు
	పుదీన/ దొండ ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు 1 రోజు
34. కొలైటిన్	ఆముదం ఆకుల కషాయం	సామెలు 3 రోజులు
	జామ ఆకుల కషాయం	అరికలు 3 రోజులు
	కానుగ ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 1 రోజు
		ఊదలు 1 రోజు
		అండుకొర్రలు 1 రోజు
35. చికున్ గున్యా	కేమమిల్ టీ ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 3 రోజులు
	(దుకాణాల్లో అమ్ముతారు)	అండుకొర్రలు 3 రోజులు
	జామ ఆకుల కషాయం	సామెలు 1 రోజు
		ఊదలు 1 రోజు
		అరికలు 1 రోజు
36. డెంగ్యూ	ఉదయం, మధ్యాహ్నం పారిజాతం	అరికల జావ 1 రోజు
	సాయంత్రం బొప్పాయి ఆకుల కషాయం	సామెల జావ 1 రోజు
	3 రోజుల్లోనే ప్లేట్‌లెట్లు పెరుగుతాయి	
37. హెచ్.వై.ఎన్.1	రావి ఆకుల కషాయం	అరికల జావ 1 రోజు
		సామెల జావ 1 రోజు
38. విషజ్వరాలు	సాదాపా ఆకుల కషాయం	అరికల జావ 1 రోజు
	పారిజాతం ఆకుల కషాయం	సామెల జావ 1 రోజు

39. రోగనిరోధక శక్తి పెంచడానికి 1.గరిక, 2.తులసి, 3.తిప్పతీగ, 4.మారేడు, 5.వేప, 6.రావి ఆకుల కషాయాలను ఒక్కొక్కటి 4 రోజుల చొప్పున తాగితే ఏడాది వరకు చీటికి మాటికి జలుబులు, జ్వరాలు రావు.

40. కాఫీ, టీ, మద్యం, గుట్కా తదితర అలవాట్లను మానాలనుకునే వారు కానుగ, తిప్పతీగ, ఆముదం ఆకుల కషాయాలను వారానికొకటి తాగితే చెడు అలవాట్లు మానేయటం సాధ్యమవుతుంది.

=====

