

కేన్సర్‌ను సిరిధాన్యాలటీ జయధ్యం



- ◆ సిరిధాన్యాలను ముఖ్య ఆహారంగా తీసుకుంటూ.. కషాయాలు తాగితే కేన్సర్‌ను జయించవచ్చు.
- ◆ ఆహారం, జీవనశైలిలో పాశ్చాత్య అంధానుకరణ మారితే 6 నెలల సుంచి రెండెళ్లలో పూర్తి ఆరోగ్యపంతులు కావచ్చు.
- ◆ మైసూరుకు చెందిన స్వతంత్ర వహర, అటవీ కృజి శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ భాదర్ వలి అనుభవాల సారమిది..

‘మన ఆహారమే మన జీవధం కావాలి..’ ఈ మాట హిప్పొక్రెట్స్ అనే మహానుభావుడు క్రీస్తు పూర్వమే చెప్పారు. సాంకేతికంగా సమాజం ఎంత ‘అభివృద్ధి’ సాధించినా ఇప్పటికీ ఈ భావనే మానవాలి అంతటికి తలమానికం కావాల్సి ఉంది. ఆహారంలో పెమ్మెలిన రసాయనాల అవశేషాలు, పర్యావరణ కాలుష్యం, పాశ్చాత్య జీవనశైలి అంధానుకరణ... తదితర కారణాల నేపథ్యంలో ఇటీవల సంవత్సరాల్లో కేన్సర్, మధుమేహం అందోళనకరంగా వ్యాపిస్తున్నాయి. అత్యాధునిక అల్లోపతి వైద్య సదుపాయాలు



అందుబాటులోకి వచ్చినప్పటికీ.. రోగుల దైనందిన జీవితాలు వ్యధాభరితంగా మారుతున్నాయి. కేన్సర్ బారిన పదే వారి సంఖ్యతోపాటు దీని వల్ల ప్రాణాలు కోల్పోతన్న రోగుల సంఖ్య కూడా అంతకంతకూ పెరుగుతూనే ఉంది.

ఈ దుఃఖి నుంచి బయటపడడానికి ఇంకేడైనా మెరుగైన దారి ఉందా??

నిస్సందేహంగా కేన్సర్ను జయించే మార్గం ఉండంటున్నారు స్వతంత్ర ఆహార, వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్ వలి! సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోవటం ద్వారా కేన్సర్ను విజయవంతంగా ఎదుర్కొపుచ్చని డాక్టర్ ఖాదర్ చెబుతున్నారు. సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు, హోమియో/ఆయుర్వేద మందుల ద్వారా రోగులు సాంత్వన పొందవచ్చని అనుభవ పూర్వకంగా సూచిస్తున్నారు. ఆయన వద్ద చికిత్స పొందిన, పొందుతున్న కేన్సర్ రోగుల జీవితాల్లో చీకట్లు తొలగి కొత్త ఆశలు చిగురిస్తున్నాయి. డా. ఖాదర్వలి అఖిప్రాయాలు ఆయన మాటల్లోనే...

నాలుగు నెలల క్రితం ఒక యువకుడు తన తల్లితో కలిసి నా దగ్గరకు వచ్చాడు. అతను బయోటెక్నాలజీలో పోష్ట్ గ్రామ్యయేషన్ చదువుకున్నాడు. అతని తల్లి గర్భాశయ కేన్సర్తో బాధపడుతోంది. ఆమెకు రేడియేషన్, కీమోథరపీ ఇచ్చారు. చికిత్స తర్వాత ఆమె బక్కచికిత్స బలహీనపడ్డారు. వైద్యులు ఇక చికిత్స చేయలేమని చేతులత్తేశారు. ఆశలన్నీ ఆవిరైపోయిన తర్వాత చివరి ప్రయత్నంగా కుమారుడిని వెంటబెట్టుకొని ఆమె నా దగ్గరకు వచ్చారు. నేను వెంటనే ఆమె అనారోగ్యం పూర్వాపరాలు అడిగి తెలుసుకున్నాను. ఆమెతో సుదీర్ఘంగా మాటల్లాడిన తర్వాత.. ఫర్మలేదు, మీరు క్రమంగా కోలుకుంటారని ఆశాభావంతో చెప్పాను. ఇంతకుముందు వైద్యులు ఇచ్చిన మందులను కొనసాగిస్తానే.. అరికె బియ్యం (Kodo Millet), సామ బియ్యం(Little Millet) వంటి సిరిధాన్యాలను ఆహారంగా తీసుకోవాలని.. రావి ఆకులు, జామ ఆకులతో తయారు చేసిన కషాయాన్ని 3-4 నెలల పాటు తాగాలని సూచించాను. నేను చెప్పిన మాటలపై ఆమె కుమారుడికి నమ్మకం కుదిరినట్లు అనిపించింది. తల్లి, కొడుకు ఇద్దరూ ఆశాభావంతోనే ఇంటికి తిరిగి వెళ్లారు.

అటువంటి రోగులు చాలా మంది నన్ను కలుసుకుంటూ ఉండటం మామూలే కాబట్టి ఆ తల్లి, కుమారుడి గురించి నేను అప్పట్లోనే మర్చిపోయాను. అయితే, రెండు రోజుల



క్రితం వాళ్లిద్దరూ మళ్లీ నన్ను కలవడానికి వచ్చారు. నన్ను చూసే చూడగానే కుమారుడు నాకు పాదాభివందనం చేశాడు. తల్లి ఆరోగ్యం కుదుటపడుతున్నట్లు అనిపించింది. నేను ఆహారంలో చెప్పిన మార్పులను ఆమె తు.చ. తప్పకుండా పాటించారు. నిజానికి వాళ్లు తమకు అంతకుముందు వైద్యం చేస్తున్న డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్లి నేను సూచించిన వైద్యాన్ని గురించి తెలియజేశారు. ఆయన వాళ్ల వైపు చూసి పిచ్చా.. వెర్రా.. అన్నట్లు హేళనగా నవ్వారట.

కేస్వర్ వంటి తీప్ర వ్యాధులతో బాధపడే రోగులు నా దగ్గరకు చాలా మందే వస్తూ ఉంటారు లేదా ఫోన్ ద్వారా కూడా సంప్రదిస్తూ ఉంటారు. కానీ, నేనెప్పుడూ వారి కథలను రాసిపెట్టలేదు. ఇటువంటి వాళ్లందరికి నేను సిరిధాన్యాలు + కషాయాలతో సులభమైన చికిత్సనే చేస్తున్నాను. ఈ చికిత్స పైకి చాలా మామూలు సంగతిగా అనిపిస్తున్నప్పటికీ ప్రభావశిలంగా పనిచేస్తున్నది. అందువల్ల, సిరిధాన్యాలు + కషాయాలతో కూడిన చికిత్స పద్ధతి ఆవశ్యకతను గురించి వివరంగా చెప్పుకోవటం అవసరం.

కషాయాలను వాడటం అనేది మన ఇళ్లలో పూర్వం నుంచీ ఉన్నదే. ఎవరికి ఏ అనారోగ్యం కలిగినా బామ్మలు ఆయు లక్షణాలను బట్టి తగిన కషాయాలను సూచిస్తూ ఉంటారు. బామ్మలు సూచించే అటువంటి బౌపథాల గురించి నేను చాలా లోతుగా శాస్త్రియ అధ్యయనం చేసి, నిర్ధారణకు వచ్చిన తర్వాత రోగులకు సూచిస్తున్నాను.

బౌపథ గుణాలున్న సిరిధాన్యాలు ఐదు రకాలు. కొర్ (Foxtail Millet) బియ్యం, ఊద (Barnyard Millet) బియ్యం, అరిక (Kodo Millet) బియ్యం, సామ (Little Millet) బియ్యం, అందు కొర్ (Brown Top Millet) బియ్యం.

వ్యాధిని బట్టి, కేస్వర్ రకాన్ని బట్టి ఈ ఐదింటిలో ఎంపిక చేసిన దెండు రకాల చిరుధాన్యాలను తినాలి. వీటితో పాటు ఈ ఐదింటిలో ఇతర సిరిధాన్యాల బియ్యాన్ని కూడా తినవచ్చు.

కేస్వర్ను ఎదుర్కొనే క్రమంలో ప్రతి ఒక్కరూ వారానికి ఒకసారి నువ్వు లడ్డు తినాలి. లడ్డు తినటం వీలుకాకపోతే.. దోరగా ఇనుప పాత్రలో వేయించిన నువ్వులు అర చెంచాడు లేదా చెంచాడు, వారానికోసారి, తినాలి.

(ఈ కథనం సాక్షి దినపత్రిక ఫ్యామిలీలో జనవరి 25, 2018న ప్రచురితమైనది)



ఆహారం విషపూరితం

1970-80 దశకానికి ముందు కాలంలో కేస్పర్ రోగులు చాలా అరుదుగా కనిపించేవారు. బహుశా లక్ష జనాభాలో ఏ ఒక్కరికో వచ్చేది. ఇప్పుడు ఎటు చూసినా కేస్పర్ రోగులు కనిపిస్తున్నారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కొన్సి ఏక్ల క్రితం వెబ్సైట్లో ఉంచిన సమాచారం ప్రకారం.. 2030 నాటికి కోటి 40 లక్షల నుంచి రెండు కోట్ల 10 లక్షల మంది వరకు కేస్పర్ బారిన పదే పరిస్థితి నెలకొంది.

దీనికి ప్రధాన కారణం.. ప్రతి రోజు మనం తీంటున్న విషతుల్యమైన ఆహారమే! ఇప్పుడు తీంటున్న ఆహారం మరింత విషపూరితంగా మారిపోతోంది.

పురుగుమందులు

జనాభా పెరుగుతున్న కొద్ది అధికంగా ఆహారం ఉత్పత్తి చేయాల్సిన అవసరం ఏర్పడింది. ఈ కారణంగా అధిక దిగుబడి కోసం రసాయనిక ఎరువులు, చీడపీడల నుంచి పంటలను కాపాడుకోవడానికి పురుగుమందులు, తెగుళ్ల మందుల వాడకం ప్రారంభమైంది. గతంలో రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుమందులు ఎమల్సన్ రూపంలో నీటిలో కలిసిపోయే రకం పురుగుమందులను శాస్త్రవేత్తలు తయారు చేశారు. అమెరికాలో జన్మమార్గిడి సోయాబీన్సు ఉత్పత్తి చేసే క్రమంలో జరిపిన ప్రయోగ ఫలితాలను బట్టి శాస్త్రవేత్తలకు ఈ ఆలోచన వచ్చింది.

కలుపుమందులతో ముఖ్య

సోయాబీన్ పొలంలో మొలిచే కలుపు మొక్కలను నిర్మాలించేందుకు శాస్త్రవేత్తలు కలుపు నివారణ మందులను తయారు చేశారు. అయితే, ఈ కలుపు మందులు వాడనప్పుడు ప్రధాన పంట కూడా దెబ్బతిన్నది! ఈ కలుపుమందుకు 2-4-డి. దీనికి ‘ఏజెంట్ ఆరెంజ్’ అనే మరో పేరు కూడా ఉంది. మొక్కలు చూస్తుండగానే మాడిపోయేలా చేయడానికి దీన్ని వియత్స్యాం యుద్ధంలో వాడారు. సోయాబీన్ పంటను కలుపు మందు నుంచి కాపాడుకోవడానికి.. కలుపు మందును తట్టుకొని నిలిచేలా సోయాబీన్సుకు జన్మమార్గిడి చేశారు! ఆ విధంగా రసాయనం సోయాబీన్ పంటలోకి చేరింది. ఈ రసాయనం క్రమంగా ఫెనోలిక్ కాంపౌండ్‌గా రూపుద్దాల్చి, కొంత మేరకు నీటిలో కరిగే స్వభావం కలిగిన శైఫోనేట్ పంటి కలుపు మందులను కనుగొన్నారు.

సరిగ్గా ఈ దశలోనే 'కేన్సర్' పుట్టిందని ఆహార శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ భాదర్ వలీ అంటున్నారు! ఈ క్రమంలోనే నీటిలో కరిగే కలుపు మందుల ఉత్పత్తి, వాడకం పాశ్చాత్య దేశాల్లో పెద్దవెత్తున ప్రారంభమైంది. పర్యావరణ వ్యవస్థలోకి రసాయనాలు చేరిపోవటం అలా మొలైంది. దక్కిణ ధృవంలో నివసించే పెంగిపు దేహల్లోకి కూడా ఈ విషాలు చేరిపోయాయింటే వ్యవసాయ రసాయనశాస్త్ర యావత్త భూగోళాన్నే ఎంతగా విషతుల్యంగా మార్చాయో అర్థం చేసుకోవచ్చు. మన దగ్గర కూడా ఈ రసాయనాలను చాలా విస్తారంగా వినియోగిస్తుండడంతో మన పర్యావరణ వ్యవస్థలోకి కూడా విషతుల్య పదార్థాలు పెద్దవెత్తున చేరిపోయాయి.

కల్పివంట నూనెలు

కేన్సర్ వ్యాధి విజ్ఞంభించడానికి మరో ముఖ్య కారణం వంట నూనెల రంగం. ముడి చమురును శుద్ధి చేసే క్రమంలో అనేక మూలకాలు వెలువడతాయి. సి-8 యూనిట్ల కన్నా ఎక్కువ ప్రాక్షస్ము ఉన్న మూలకాలను ఇంధనంగా వాడుతున్నారు. అంతకన్నా తక్కువ ఉన్న మూలకాలతో ఏనరల్ ఆయల్ అందుబాటులోకి వస్తుంది. ఇందులో కృత్రిమ రసాయనాలను కలపడం ద్వారా పొద్దుతిరుగుదు నూనె, కొబ్బరి నూనె మాదిరిగానే

జన్మమార్పిడి వంటలు

కేన్సర్ వ్యాధి వివరీతంగా విస్తరించడానికి జన్మమార్పిడి మొక్కజొన్న సాగు కూడా మరో ముఖ్య కారణం. జన్మమార్పిడి సోయాబీన్సును తయారు చేసిన రసాయనిక / బెపథ కంపెనీలే జన్మమార్పిడి మొక్కజొన్నను కూడా రూపొందించాయి. ఈ మొక్కజొన్నలో కొవ్వు చాలా ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది (మొక్కజొన్నలో సాధారణంగా 100 గ్రాములకు 1 మిల్లి గ్రాము కొవ్వు ఉంటుంది). ఈ జన్మమార్పిడి మొక్కజొన్నను పశువులకు, కోళ్ళకు మేపుతున్నారు. పాల ఉత్పత్తులు, మాంసం, పంది మాంసం కోడి మాంసం, కోడిగుడ్లు తదితర ఆహారోత్పత్తుల ద్వారా నీటిలో కరిగే విషతుల్యమైన రసాయనాలు మనుషుల దేహల్లోకి చేరిపోతున్నాయి. కూరగాయలు కూడా విషరసాయనాల బారిన పడ్డాయి. బెకింగ్ పరిత్రమ బిసెట్లు, కేకులు వంటి ఉత్పత్తుల్లో పశువుల కొవ్వు పదార్థాలను వాడుతున్నాయి.



ఉండే కృత్రిమ నూనెను కలిపి ప్యాకెట్లు చేసి మార్కెట్లో అమ్ముతున్నారు. ఆ విధంగా విషపూరితమైన రసాయనాలు వంట నూనెల రూపంలో మనుషుల దేహంలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి. అందుకే ఆహారోత్పత్తి పద్ధతులను, ఆహార శుద్ధి ప్రక్రియలను రసాయన రషాతంగా మొరుగుపరచాల్సిన అవసరం ఉంది. పంటల సాగులోను, వ్యవసాయాత్మకుల శుద్ధి కర్మగారాల్లోనూ విష రసాయనాల వాడకాన్ని పూర్తిగా నిషేధించాల్సిన అవసరం ఉంది! విష రసాయనాల వాడకాన్ని నిషేధించక పోతే.. వివిధ రూపాల్లో విజ్ఞంభిస్తున్న కేస్వర్ మహమ్మారిని నియంత్రించటం, నిరోధించడం అనే పెను సవాలును విజయవంతంగా ఎదుర్కొనుచుండం కనాకష్టమే.

తినకూడనిపి

“కేస్వర్ను విజయవంతంగా జయించిన వారు గానీ లేదా కేస్వర్కు చికిత్స పొందుతున్న వారు గానీ లేదా కేస్వర్ జబ్బు బారిన పడకూడదనుకున్న వారు గానీ.. వరి ఖియ్యం, గోధుమలు, వంచదార, మాంసాహారం తినకూడదు. పాలు తూగకూడదు” అని డాక్టర్ భాదర్కవలి అంటున్నారు. “ఇవి మన దేహంలో రసాయనాలను విడుదల చేస్తాయి. ఆ రసాయనాలు మన దేహంలోని అనువణువులో క్రమంగా పోగుపడి (బయోకాస్యంట్రేపన్) జబ్బును కలిగిస్తాయి. అందువల్లనే కేస్వర్ను విజయవంతంగా ఎదుర్కొనాలనుకుంటే ఏటిని మన ఆహారంలోనుంచి తొలిగించాల్సిందే”నని ఆయన చెబుతున్నారు.

“ఇంత కరినమైన ఆహార నియమాలు పాటించడం సాధ్యమయ్యే పనేనా అజాటూ ప్రజలు అవసర్మకంతో, ఆశ్చర్యంతో నా వంక చూస్తుంటారు. అటువంటప్పాడు నేను ఏ సందిగ్ధమూ లేకుండా బలంగా చెప్పే మాట ఒక్కటే.. ముమ్మాటికీ సాధ్యమే! ఇటువంటి నియమబద్ధమైన జీవన శైలిని అనుసరించడం సాధ్యమే. తు.చ. తప్పకుండా అనుసరిస్తున్న రోగులెందరో నాకు తెలుసు.

మనం తీసుకునే ఆహారం, తాగే నీరు, మన వృత్తి, క్రమం తప్పని శారీరక వ్యాయామం, సడక, యోగా, మంచి అలవాట్లు, ధ్యానం, మన ఆసక్తులు.. ఇవన్నీ మన శారీరక, మానసిక అరోగ్యాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. అయితే నిరంతర వత్తిడితో కూడిన పాశ్చాత్య జీవన శైలిని గుడ్డిగా అనుకరిస్తూ మనవైన ఆహారపు అలవాట్లను మనం మరచిపోయాం. వేళా పాళా లేకుండా తినటం, అనారోగ్యకరమైన పోషకాల్లోని ఆహార పదార్థాలను తినటం అలవాటు చేసుకున్నాం.



పాల దిగుబడి పెంచేందుకు పాడి పశువులకు ఆక్సీటోసిన్/ ఈస్ట్రోజన్ హార్టోన్లు ఇస్తున్నారు. ఇటువంటి పాలు తాగటం వల్లనే తీప్ర అనారోగ్యాల పాలవుతున్నామి.

గోధు పిండిని మైదా పిండిగా మార్పుదానికి అలోక్సాన్ అనే బీచింగ్ రసాయనాన్ని వాడుతున్నారు. ఆ మైదా పిండితో బిస్కిట్లు, తదితర బేకరి ఉత్పత్తులు తయారు చేస్తున్నారు. ఇవి తిన్న వారి దేహాల్లో క్లోమ్ గ్రంథికి బీటా సెల్స్‌ను ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యం నశిస్తోంది. ఇన్నాలిన్నను నిల్వ చేసి అవసరం మేరకు విడుదల చేయటంలో ఈ బీటా సెల్స్ కీరకపాత్ర పోషిస్తాయి. మైదా తినటం వల్ల మధుమేహ రోగులుగా మార్పడానికి ఇదే కారణం.

కషాయం టెల్రిఫ్ట్ పొశీయం!

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

కేస్టర్ రోజూ రెండు రకాల కషాయాలు..

సాధారణంగా ఏ రకమైన కేస్టర్తో బాధపడే వారైనా సరే.. ప్రతి రోజూ రెండు రకాల కషాయాలు తాగాలి. ఉదయం, రాత్రి అహరానికి ముందు ఒక కషాయం తాగాలి. మధ్యాహ్నా భోజనానికి ముందు మరో రకం కషాయం తాగాలి. ఈ కషాయాలను 3-4 నెలల పాటు క్రమం తప్పకుండా, విధిగా తాగాలి. ఆ తర్వాత కూడా కొనసాగించవచ్చు. అయితే, ఇదే వరుస పాటించాలన్న నియమం లేదు. ఉదయం, రాత్రి తాగే కషాయాలు 3 రకాలు, మధ్యాహ్నాం తాగే కషాయాలు 2 రకాలు. ప్రతి రోజూ ఉచ్చం, సాయంత్రం ఆహారం తీసుకోవడానికి ముందు, వారానికో రకం కషాయం చొప్పున 3 రకాల కషాయాలను తాగాలి. ఒక వారం పారిజాతం ఆకుల కషాయం, రెండో వారం రావి ఆకుల కషాయం, మూడో వారం జామ ఆకుల కషాయాలను ఒకదాని తర్వాత మరొకటి తాగాలి. ఈ 3 రకాల కషాయాలతోపాటు.. కేస్టర్ రకాన్ని బట్టి ఈ కింద పేరొస్తు విధంగా.. రోజూ మధ్యాహ్నాం వహం తీసుకోవడానికి ముందు, మరో రెండు రకాల కషాయాలను, వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. సిరి ధాన్యాలను తినటం ద్వారా ఆధునిక



కాలవు వ్యాధుల నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు. సిరిధాన్యాల్లో పుష్టులంగా ఉన్న పీచువదార్థమే మన ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షిస్తుంది. దీనికితోడు ఆరోగ్యదాయకర మైన జీవనశైలిని అలవరుచు కోవాలి. పొగతాగడం, మద్యం తాగడం తళ్ళణం ఆపేయాలి.



ఏమే కేస్టర్కు ఏమే బుకిత్తు?

శ్వాసకోశ కేస్టర్: సిరిధాన్యాలు: కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యంతో ఒక రోజు సామ (Little Millet) బియ్యంతో మరో రోజు అన్నం వండుకొని తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కప్పాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis) రావి (Peeples), జాము (Guava) ఆకుల కప్పాయాలను (వారానికి ఒకటి తొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితో పాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు ఒక వారం అల్లం (Ginger) కప్పాయం మరోవారం పసుపు (Termeric) కప్పాయం తాగాలి.

ఎముకల కేస్టర్: సిరిధాన్యాలు: ఎముకల కేస్టర్ రోగులు అండు కొర్ర (Brown top Millet) బియ్యం ఒక రోజు, సామ (Little Millet) బియ్య మరొక రోజు, అరిక (kodo millet) బియ్యం ఇంకో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. వీటిని అన్నంగా వండుకొని తినాచ్చు. లేదా గంజి చేసుకొని కూడా తాగాచ్చు. **కప్పాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peeples), జాము (Guava) ఆకుల కప్పాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు మెంతి (Methi/Fenugreek) ఆకులతో ఒక వారం, పుదీన (Mint) ఆకులతో ఒక వారం కప్పాయం చేసుకొని తాగాలి.

పెదడు కేస్టర్ : సిరిధాన్యాలు: అరిక (Kodo Millet) బియ్యం ఒక రోజు, సామ (Little Millet) బియ్యం మరో రోజు, అండు కొర్ర (Brown top Millet) బియ్యం ఇంకో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కప్పాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peeples), జాము (Guava) ఆకుల కప్పాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు.. సదాప / సదాపాకు (Ruta graveolens) (కన్సుడలో



నాగదాలి) ఆకులతో ఒక వారం, మరో వారం దాల్చిన చక్క (Cinnamon) కషాయం తాగాలి.

రక్కేస్పుర్: సిరిధాన్యాలు: అరిక (kodo millet) బియ్యం ఒక రోజు, కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యం మరో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peeple), జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు కరివేపాకుల (Curry Leaves) కషాయం ఒక వారం, తమలపాకుల (Beetle leaves) కషాయం మరో వారం తాగాలి.

మూత్రాశయం / ప్రాస్టేట్ కేస్పుర్: సిరిధాన్యాలు : ఊద (barnyard) బియ్యం ఒకరోజు, అరిక (Kodo Millet) బియ్యం మరో రోజు, అండు కొర్ర (Browntop Millet) బియ్యం మరో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peeple) జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు కొత్తిమీర (coriander) కషాయం ఒక వారం, అటిక మామిడి (పునర్వ / Boerhavia Fiffusa) ఆకుల కషాయం మరో వారం తాగాలి.

రామ్య కేస్పుర్: సిరిధాన్యాలు: అండు కొర్ర (Browntop Millet) బియ్యం ఒక రోజు, అరిక (kodo millet) బియ్యం మరో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peeple), జామ (Guava), ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు కానుగ (Neem Pongamia pinata) వకుల కషాయం ఒక వారం, వేప (Neem) ఆకుల కషాయం మరో వారం వాడాలి.



అటి కేస్పుర్కు చికిష్ట: సిరిధాన్యాలు: కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యం, సామ (Little Millet) బియ్యం వండుకొని తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis) రావి (Peeple), జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి.



వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు ఒక వారం పుదీన (Mint) ఆకుల కషాయం, మరో వారం అల్లం (Ginger) కషాయం తాగాలి. నోటి కేస్చర్ రావడానికి ముఖ్య కారణం సిగరెట్, బీడీ, చుట్ట తాగడం లేదా ఏదో ఒక రూపంలో పొగాకు నమలడం. పొగాకును ఏ రూపంలోనూ వాడకూడదు. అంతేకాదు, మధ్యం తాగకూడదు.



ఫైరాయెడ / పాంక్రియాస్ కేస్చర్కు చికిత్స: సిరిధాన్యాలు: అరిక (kodo millet) బియ్యం ఒకరోజు, సామ (Little Millet) బియ్యం మరో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis) రావి, జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు బంతిపూల (Marigold) కషాయం ఒక వారం, చింత చిగురు (tender leaves of Tamarind) కషాయం మరో వారం తాగాలి. చింత చిగురు ఏదాది పొడవునా దొరకదు. అటువంటప్పుడు మునగ చెట్టు పూల (Drumstick flowers)తో చేసిన కషాయం తాగాలి.

పొట్ట కేస్చర్కు చికిత్స: సిరిధాన్యాలు: అండు కొర్ర (Brown top Millet) బియ్యం ఒక రోజు, కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యం మరో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Peeple) రావి (Peeple), జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు మెంతి (Fenugreek) ఆకులతో చేసిన కషాయం ఒక వారం, అరటి బోదె (Banana stem) ముక్కలతో చేసిన కషాయం మరో వారం వాడాలి.

చర్చ కేస్చర్కు చికిత్స: అతి ప్రమాదకరమైన కేస్చర్లలో చర్చ కేస్చర్ ఒకటి. **సిరిధాన్యాలు:** అండు కొర్ర (Brown top Millet) బియ్యం ఒక రోజు, కొర్ర (Foxtail Millet) బియ్యం మరో రోజు తినాలి. మిగతా రకాల సిరిధాన్యాలను ఒకొక్క రకాన్ని ఒకొక్క రోజు తినాలి. **కషాయాలు:** పారిజాతం (Nyctanthes arbor-tristis), రావి (Peeple) జామ (Guava) ఆకుల కషాయాలను (వారానికి ఒకటి చొప్పున) ఉదయం, సాయంత్రం భోజనానికి ముందు తాగాలి. వాటితోపాటు.. మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు ఉల్లికాడల (Spring Onions) కషాయం ఒక వారం, కలబంద (Aloe vera) కషాయం మరో వారం తాగాలి.



క్యాన్సర్ రోగులకు ఊరట

డాక్టర్ భాదర్ సిరిధాన్యాల ఆహారాలపై పరిశోధనలో భాగంగా వివిధ రోగాల కష్టాలనుండి సిరిధాన్యాలు ఎలా మనలను రక్కించగలవో పరిశీలిస్తూ, ఎంతో మంది క్యాన్సర్ రోగులకు సిరిధాన్యాల విశిష్టత వివరించి, కనీసపు ఆహారపు అలవాట్లు సరిచేసుకోవడం ద్వారా కొంత ఊరట పొందవచ్చని సూచించటం, వారి ఆరోగ్యాల్లో మెరుగుపాటు చూడటం, ఆ రోగులు సాధారణ జీవితాల్ని గడువుకునే స్థితిని పొందటం గమనించారు. అటుపై మన అమ్ముమ్మల చిట్టు వైద్యాల మాదిరిగా వివిధ ఆకులూ, దినుసులతో స్వస్థత పొందేందుకు ఒక ప్రణాళిక రూపొందించారు. పలు రోగుల్లో సామాన్య జీవనం వీలవటం, రోగ ప్రకోపం తక్కువ అవటం గమనించి ఈ పద్ధతులు అందరికి తెలిసేలా ఒక చోట సమకూర్చారు.

ఈ పద్ధతుల ద్వారా క్యాన్సర్లు మాయమైపోతాయనీ, నయమైపోతాయని డాక్టర్ భాదర్ భావించటం లేదు. కానీ రోగులు వారి మందులూ, ప్రేటుమెంట్లు కొనసాగిస్తూ, వ్యాధి తీవ్రత, బాధలూ తగ్గి సామాన్య జీవనం జీవించగలిగేలా కనీస స్థితిని పొందేందుకు దోహద పడ్డాయ్యనే ఆశాభావంతోనే ఇవి ప్రజలకు సమర్పించారు. కర్రాటకలోని ‘విజయ కర్రాటక’, సాక్షి వంటి పేర్కలలో పరంపరాలుగా సిరిధాన్యాల సమర్థత, రోగ నివారణ, నిర్మూలనలపై ఆర్టికల్స్ వస్తునే ఉన్నాయి.

డాక్టర్ భాదర్ సిరిధాన్యాల ఆహారాలపై పరిశోధనలో భాగంగా వివిధ రోగాల కష్టాలనుండి సిరిధాన్యాలు ఎలా మనలను రక్కించగలవో పరిశీలిస్తూ, ఎంతో మంది క్యాన్సర్ రోగులకు సిరిధాన్యాల విశిష్టత వివరించి, కనీసపు ఆహారపు అలవాట్లు సరిచేసుకోవడం ద్వారా కొంత ఊరట పొందవచ్చని సూచించటం, వారి ఆరోగ్యాల్లో మెరుగుపాటు చూడటం, ఆ రోగులు సాధారణ జీవితాల్ని గడువుకునే స్థితిని పొందటం గమనించారు. అటుపై మన అమ్ముమ్మల చిట్టు వైద్యాల మాదిరిగా వివిధ ఆకులూ, దినుసులతో స్వస్థత పొందేందుకు ఒక ప్రణాళిక రూపొందించారు. పలు రోగుల్లో సామాన్య జీవనం వీలవటం, రోగ ప్రకోపం తక్కువ అవటం గమనించి ఈ పద్ధతులు అందరికి తెలిసేలా ఒక చోట సమకూర్చారు.

ఈ పద్ధతుల ద్వారా క్యాన్సర్లు మాయమైపోతాయనీ, నయమైపోతాయని డాక్టర్ భాదర్ భావించటం లేదు. కానీ రోగులు వారి మందులూ, ప్రేటుమెంట్లు కొనసాగిస్తూ, వ్యాధి తీవ్రత, బాధలూ తగ్గి సామాన్య జీవనం జీవించగలిగేలా కనీస స్థితిని పొందేందుకు దోహద పడతాయనే ఆశాభావంతోనే ఇవి ప్రజలకు సమర్పించారు.



క్వాసర్ రోగులకు సరైన ఆపోరం, ఆకుల కషాయాలతో స్వస్థత వాందెందుకు ఉపాయాలు

సిలిధాన్యాలతో భోజనం చేయండి
వారానికి ఒకటి రెండు సార్లు నువ్వులతో చేసిన లడ్డులు తినండి

క్వాసర్	కషాయాలు: ఆకుల లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150 ... నీచిని మరగించి, ఫీల్టర్ చేసి వెప్పగా తాగాలి		తినపలసిన సిలిధాన్యాలు
	ఉరయం-సాయంత్రం	మధ్యహిస్టం	
1. ఊపిలి తిత్తులు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగె తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - అల్లం 2వ వారం - పుసుపు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగె తిలిగి పాటించాలి)	కొర్క - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అలికలు - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు అండు కొర్కలు - 1 రోజు
2. ఎముకలు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగె తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - పుట్టినా (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగె తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
3. మెదడు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగె తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం -సదాప ఆకు 2వ వారం - దాల్చిన చెక్క (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగె తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
4. రక్తం	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగె తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - కలివేపాకు 2వ వారం - తములపాకు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగె తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు కొర్క - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
5. మూత్ర పిండాలు ప్రశ్నాటు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగె తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - అటీక మామిడి (పునర్నవు) 2వ వారం - కొత్తిమీర (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగె తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్కలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు ఉడలు - 2 రోజులు అండు కొర్కలు - 1 రోజు కొర్క - 1 రోజు



క్వాన్సర్	కషాయాలు: ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150... నీటిని మరగించి, ఫిల్టర్ చేసి వెష్టగా తాగాలి		తినవలసిన సిలధాన్యాలు
	ఉదయం-సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
6. స్త్ర్యాలు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - కాముగ ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు ఉడదలు - 1 రోజు
7. నీరు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - పుచ్చినా 2వ వారం - అల్లం (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	కొర్ర - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 1 రోజు అలికలు - 1 రోజు ఉడదలు - 1 రోజు
8. శ్రైరాయడ్ క్లోమ్ గ్రంథులు	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - చేమంతి మొక్కల ఆకులు 2వ వారం - చింత చిగురు లేదా మునగ పూరాలు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అలికలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్రలు - 1 రోజు ఉడదలు - 1 రోజు
9. ఉదరం (పొట్ట)	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - అరబి దూట 2వ వారం - మెంతి ఆకు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు అలికలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు ఉడదలు - 1 రోజు
10. చత్రుం	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - ఉల్లి కాడలు 2వ వారం - కలబంద (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అలికలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు ఉడదలు - 1 రోజు
11. ప్రేగులలో	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	1 వారం - కాముగ 2వ వారం - మెంతి (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిలిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు అలికలు - 2 రోజులు ఉడదలు - 2 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు



క్రమాన్ని	కపోయాలు: ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150... నీటిని మరగించి, ఫిల్టర్ చేసి వెచ్చగా తాగాలి		తినవలసిన సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం-సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
12. అన్న వాహిక	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - పుట్టినా 2వ వారం - అల్లం (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	బలికలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు ఉడలు - 1 రోజు
13. కాలేయం	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - సదావ ఆకు 2వ వారం - మెంతి ఆకు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	ఉడలు - 2 రోజులు బలికలు - 2 రోజులు అండు కొర్ర - 2 రోజులు కొర్రలు - 1 రోజు సామెలు - 1 రోజు
14. అండాశయం	1 వారం పాటు - పాలిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జాము (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - బొప్పొయి ఆకు 2వ వారం - తమల పాకు (ముళ్ళే ముళ్ళే ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	సామెలు - 2 రోజులు బలికలు - 2 రోజులు ఉడలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు

ప్రశ్నలు - జవాబులు

మైసూరుకు చెందిన స్వతంత్ర ఆహార, అటవీ కృషి శాప్రవేత్త డాక్టర్ ఖాదర్వలి అందించిన సమాచారం మేరకు 'సాష్టి' దినపత్రిక 'ఘ్యమిలీ'లో 2018 జనవరి 25న.. 'కేస్చర్ను సిరిధాన్యాలతో జయిద్దాం...' 'కేస్చర్నపై చిరు పిడికిలీ' శీర్షికలతో వచ్చిన కథనాలు చదివిన పారకులు కొందరు తమ ప్రశ్నలను సాష్టి కార్యాలయానికి పంపారు. ఆ ప్రశ్నలకు డాక్టర్ ఖాదర్ చెప్పిన సమాధానాలను ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాము.

గమనిక: దా.ఖాదర్వలి ఇక్కడ సూచించిన చికిత్సలతో ఒకరికి 3 నెలల్లో నయమైతే, మరొకరికి సంవత్సరం పట్టాచ్చు.. అది వారి రోగనిరోధకశక్తిని బట్టి ఉంటుంది. పరిమాణం, ప్రమాణాలు వేర్చేరుగా ఉంటాయి కాబట్టి, ఘలితాలు వేరుగా ఉంటాయి. అవసరాన్ని బట్టి స్థానిక ఆయుర్వేద/పూర్వమియో వైద్యులను సంప్రదించి మందులు తీసుకోవచ్చు.

