

శరీరాన్ని లోపల

సుభ్రవరచడం ఎలా?

చిన్న పుష్టకం - ||

డా. మంతేన సత్యనారాయణ రాజు

శరీరాన్ని లోపల
పుభ్రవరచడం ఎలా?

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో
(2)

డా. మంతెన
సత్యనారాయణరాజు

<http://www.manthena.org>

రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్టానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమై వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశలింగ. విజయవాడ కనకదుర్గమై కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారది ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆతీయులు శ్రీ గోకర్ణ గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా

గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన
'దశ' పుస్తకమాలను సహాదయంతో
ఆంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. అసలు శుభ్రపరచవలనిందేక్కడ?
2. మన శరీరంలో పుట్టే కాలుప్యాలేమిటి?
3. కాలుప్యం శరీరంలో పేరుకోవడానికి కారణాలు
4. కాలుప్యం వల్ల శరీరానికి వచ్చే నష్టాలు
5. కాలుప్యం ఎలా ప్రయాణిస్తుంది?
6. శరీరంలో నీటి ప్రాముఖ్యత ఎంత?
7. ఎంత నీరు త్రాగాలి?
8. పరగడుపున శరీరాన్ని లోపల శుభ్రపరచడం ఎలా?
9. పగటిపూట నీరు ఎలా త్రాగాలి?
10. తినేటపుడు నీరు త్రాగితే నష్టమేమిటి?

11. ప్రేగులను ఎవరెవరు కీన్ చేసుకోవాలి?
12. ప్రేగులను కీన్ చేయడం ఎలా?
13. ప్రేగులను కీన్ గా ఉంచే ఆహారం
14. శరీరం లోపల పరిశుద్ధమైతే ఎలా ఉంటుంది?
15. ఇది మన అలవాటుగా కావాలి

1. అసలు ప్రభ్రపరచవలసిందెక్కడ ?

మన శరీరంలో నిరంతరం జరిగే జీవక్రియలో అనేక చెదు పదార్థాలు విడుదల అవుతూ వుంటాయి. విడుదలైన చెదు బయటకు పోవడానికి శరీరం ఏరోజూకారోజూ ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ చెదు నిలువ వుండకుండా ఎప్పటికప్పుడు బయటకు పోతే శరీరానికి ఏ ఇబ్బందీ ఉండదు. నాగరికత పెరిగిన దగ్గరునుండి మనిషికి తినదమే తప్ప వదలడానికి సరిగా కుదరడం లేదు. శరీరం లోపల చెదు బాగా పేరుకొని పోవడం వలన దుర్వాసనలు బయటకు వస్తూ వుంటాయి. ఈ దుర్వాసనల నుండి రక్కించుకోవడం కోసం పేస్తులు, సబ్బులు, శాడర్లు, ఫీనాయల్స్ మొదలగు వాటిని ప్రత్యామ్మాయంగా

వాడుతున్నాడే తప్ప, వాటిని వాడవలసిన అవసరం మనకెందుకు కలుగుతున్నదో ఆలోచించడం లేదు. మనలోని చెడు బయటకు వచ్చినందుకు బాత్ రూమ్, లెట్టిన్ కంపుకొడుతుంచే వాటిని ఫినాయిల్ పోసి చీపురుతో కడుక్కుంటున్నారే కాని ఆ కంపు దాగియున్న మన లోపలి శరీరాన్ని మాత్రం ఏనాడూ కడగడం లేదు. ఒకవేళ బాత్ రూమ్ ను కడిగే ఖాలీ లేకణోతే స్త్రీలు, పనిమనిషి నైనా పెట్టి కడిగిస్తారే తప్ప వదిలిపెట్టరు. ఆ ఇల్లు అంచే అంత శ్రద్ధ. కానీ ఈ జీవుడుండే దేహమనే ఇంటిని ఎనాడైనా అంత శ్రద్ధతో లోపల పరిశుభ్రం చేస్తున్నారా? ఈ ఆలోచన ఇంతవరకూ మీకు రాలేదా? ఇది ఎంత పొరపాటో చూడండి. ఇకనైనా మీ ఇంటిలాగా ఈ ఒంటిని కూడా కాస్త పట్టించుకోండి. ఆరోగ్యం ఎందుకు రాదో చూద్దాం. మీ శరీరాన్ని మీరు లోపల శుభ్రపరచదలుచుకున్నారు కాబట్టి దానిని దేనితో శుభ్రం చేయాలి? ఎప్పుడు శుభ్రం చేయాలి? సరిగా వదలని వారు ఏమి చేయాలి? ఇక ముందు

చెత్త పేరుకోకూడదంచే ఏ రకంగా బ్రతకాలి? ఇవన్ను
మనం ఇప్పుడు తెలుసుకొని శరీరం లోపల శుద్ధం
చేసుకోవడానికి ముహూర్తం పెట్టుకుందాం.

2. మన శరీరంలో పుట్టే కాలుష్యాలేమిటి?

మన శరీరం కొన్ని వేల కోట్ల జీవకణాలు సముదాయము. కొన్ని కోట్ల జీవకణాలు కలిస్తే ఒక అవయవము అవుతుంది. కొన్ని అవయవాలు కలిస్తే ఈ శరీరం తయారవుతుంది. అలాంటి శరీరం జీవించాలంటే లోపల జీవకణాలలో జీవకార్యం నడవాలి. జీవకార్యానికి అతి ముఖ్యమైన అవసరాలు మూడు. అవి గాలి, నీరు, ఆహారము. ఈ మూడూ వాయు, ద్రవ, ఘన రూపాలలో మనకు అందుబాటుగా ఈ ప్రకృతిలో లభిస్తున్నాయి. మనలోని జీవకణాలు మనం అందించిన గాలిని, నీటిని, ఆహారాన్ని అందుకుని, జీవకార్యాన్ని నిర్వహించి శక్తిని (వేడిని) ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అవి శక్తిని ఉత్పత్తి చేసినంత కాలం మనం జీవించి ఉంటాము.

ఎక్కడన్నా ఒక పదార్థం దహనం చెందే శక్తిని ఉత్సత్తు
చేస్తే, అక్కడే వ్యర్థపదార్థాలు కూడా విడుదల
అవుతాయి. ఉదాహరణకు పొయిలో పుల్ల నుండి
వేడివచ్చినప్పుడు బోగ్గు, బూడిద, పొగ వచ్చినట్లుగా
మనలో కూడా జీవకణాలలో వ్యర్థ పదార్థాలు
పుండుతాయి. అని కార్బన్-డై-ఆట్మోడ్ (వదిలే గాలి),
చెమట, మూర్తిం, మలం మొదలగునవి. ప్రతి రోజు
ఆయుష్మ అయిపోయి కొన్ని కోట్ల జీవ కణాలు
చనిపోతాయి. చనిపోయిన కణం, శవం లాంటిది. ఆ
మృత కణాలు శరీరానికి ఒక విధమైన వ్యర్థ పదార్థం
లేదా కాలుష్య పదార్థం. ఈ వ్యర్థ పదార్థాలన్నింటిని
శరీరం ఏ రోజుకారోజు వదిలివేయడానికి ప్రయత్నిస్తూ
ఉంటుంది. మనం మరి వాటిని వదలనిస్తున్నామా?
లేదా ఉండనిస్తున్నామా? తెలుసుకుండామా!

3. కాలుష్యం శరీరంలో పేరుకోవడానికి కారణాలు

ప్రతి మనిషికి టీ సైము, టిఫిన్ సైము, భోజనము సైము, స్నాక్స్ సైము అని తినడానికి, త్రాగడానికి సమయం పెట్టుకోవడం ఉంది కానీ శరీర అవసరాలైన మల మూత్రాదులను వదలడానికి ఇది మోషన్ సైము, ఇది మూత్రం సైము అని మూత్రం ఎక్కుడా లేదు. ఇదే కాలుష్యం పేరుకోవడానికి పెద్ద కారణం. మనిషి ప్రతి రోజూ తినడానికి గానీ, తాగడానికి గానీ 2 నుండి 3 గంటల సమయాన్ని వాడుకుంటాడు. అంత సమయంలో ఒక వంతు సమయాన్ని కాలుష్యాన్ని వదులు కోవడానికి రోజులో కేటాయించినా కాలుష్యం పేరుకోదు. మనిషికి తెలివితేటలు ఉన్నాయి కాబట్టి ఈ సమస్య. అదే జంతువుకి అయితే ఆపుకోవడం చేతకాక కాలుష్యం పేరుకోదు. ఎక్కువ మంచినీరు

త్రాగితే మూత్రం ఎక్కువగా వచ్చి ఎక్కువ సార్లు బాత్త
రూమ్ కి తిరగవలసి వస్తుందని, అసలు నీరు
త్రాగడమే తగ్గించివేస్తున్నారు. దానితో మూత్రం
ద్వారా బయటకు పోవలసిన చెడు బయటకు
పోయేది తక్కువ, పేరుకు పోయేది ఎక్కువ
అవుతుంది. రోజుకి 3, 4 సార్లు ఏదో ఒకటి తీంటాము.
దాని ద్వారా తయారైన మలాన్ని మూత్రం రోజుకొకసారి
కూడా సాఫీగా వదలడం లేదు. ప్రతిరోజూ మలం
ద్వారా 25 శాతం చచ్చిపోయిన సూక్ష్మజీవులు
బయటకు పోవాలి. విరేచనానికి వెళ్ళే ఖాళీ లేక 2, 3
రోజుల కొకసారి దొడ్డీకి వెళ్ళడం వలన ఆ చెడు
శరీరంలో పేరుకుపోతున్నది. ఎక్కడ చెమట పడితే
పొడర్ పోతుందనో, ఇస్తే నలిగిపోతుందనో, చిరాకనో
చెమటను కారనివ్వకుండా ఫ్యాస్లు, ఏసీలు, కూలర్లు
వేస్తాము. వేరే రూపంలో చెమట పట్టే పని ఉండదు.
దానితో చర్చి రంధ్రాలలో చెమట రూపంలో
బయటకు పోవలసిన చెడు పేరుకుపోతున్నది.
రెక్కలు కదిలే పని చేసే వారికి ఎక్కువ గాలి దీర్ఘంగా

ఊపిరితిత్తులలోనికి వెళ్ళి, తిరుగు ప్రయాణంలో లోపల నుండి కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్ ను ఎక్కువ మొత్తంలో మోసుకు వస్తుంది. ఈ రోజులలో అన్ని వ్రేష్టిలు కదిలే పనులేనయ్యే, దాంతో చెడ్డ వాయువు శరీరంలో ఎక్కువగా పేరుకుపోతున్నది. ఈ విధముగా నాలుగు విసర్గకావయవాల ద్వారా (మరుగు కాలవ లాంటివి) పోవలసిన చెడు మన లోపల ఎంతో తయరవుతుంచే, దానిలో ఒక వంతు మాత్రం బయటకు వదులుతూ, మూడు వంతుల చెడుని శరీరంలోనే మిగిలిం పేరబెట్టుకుంటున్నాము. శరీరంలో చెడు పేరుకుంచే ఎంత నష్టమో మనకు తెలియదం లేదు. దానిని తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేధాము.

4. కాలుష్యం వల్ల శరీరానికి వచ్చే నష్టాలు

కంటిలో నలుసు, పంటిలో పీచు శరీరానికి ఇబ్బంది కలిగించకుండా ఉండడానికి, వాటిని పూర్తిగా బయటకు గెంచే వరకూ శరీరానికి మనశ్శాంతి ఉండదు. అలాంటి గుణం ఉన్న మన శరీరం, తనలో పేరుకు పోతున్న నాలుగురకాల కాలుష్య పదార్థాలను విసర్జికావయవాలనే మరుగు కాల్ఫ్స్ ద్వారా బయటకు గెంటడానికి సర్వవిధాలా ప్రయత్నిస్తూ ఉంటుంది. ఆ కాలుష్య పదార్థాలు గేటు వరకూ వస్తున్నాయి. మనం అవకాశం ఇవ్వక పోయే సరికి చేసేది లేక మరలా వెనక్కి పోతున్నాయి. ఇలా శరీరం ఎన్నో రీజులు ప్రయత్నించి, చివరకు విఫలమయ్య ఈ చెత్తును గెంటడం ఇక నా వల్ల కాదు, దీన్ని ఎక్కడో ఒకచోట, అడ్డులేని చోట దాన్నే బాగుంటుందని

నిర్దయించుకుంటుంది. పొలంలో నీరు ఎక్కుడ నిల్వ ఉంటుంది అని అడిగితే ఎక్కుడ పల్లం ఉంటే అక్కుడ అని అందరూ సమాధానం చెబుతారు. అలాగే మనలో కూడా శరీరంలో ఎక్కుడ బలహీనత (పల్లం) ఉంటే లేదా ఏ భాగంలో కదలికలు తక్కువగా ఉంటే, ఆ భాగంలో ఆ కాలుష్యం చేర్చబడుతుంది. అందుచేతనే, ఇంట్లో అందరూ ఒకే రకంగా తినాన్న, అందరికీ ఒకే రకమైన రోగాలు రాకషోవడంలో ఉన్న అర్థం ఇదేనన్నమాట. కాలుష్య పదార్థాలు రోగ పదార్థాలుగా ఎలా మారుతాయో తెల్పుకుందాము.

మంచినీటిని పది రోజులు కదపకుండా అలా బిందెలో ఉంచితేనే అందులో ఎన్నో క్రిములు పుదుతున్నాయి. రాత్రి తినగా మిగిలిన అన్నాన్ని, కూరలను ఒక రోజు నిల్వ ఉంచితేనే కంటికి కనబడే క్రిములు అందులో పుదుతున్నాయి. నిల్వ ఉంచేసరికి మంచి నుండైనా చెడు పుట్టుడం మనం చూస్తున్నాం. అలాంటిది, మన శరీరం

ఆక్కర్లేదనుకొని బయటకు గెంటుకునే కాలుష్య పదార్థాలనే మనం నిల్వ ఉంచితే, అవి ముందు ముందు రోగ పదార్థాలుగా రూపాంతరం చెందుతాయి. మంచినీరు గోత్తిలో నిల్వ ఉంచే ముందు బురద నీరుగా మారి, ఆ తరువాత బురద నీరు క్రిమి కీటకాదులను పుట్టించే నిలయం అవుతుంది. అలాగే, కాలుష్య పదార్థాలనుండి తయారైన రోగపదార్థాలు నిదానముగా రోగ క్రిములను పుట్టించడం మొదలుపెడతాయి.

ఆ రోగ క్రిములు ఏ అవయవాన్ని, ఏ భాగాన్ని చేరితే ఆ భాగం రోగగ్రస్తమవుతుంది. దానినే వైద్య పరిభాషలో ఇన్ ఫెక్షన్ అంటారు. ఆ రోగక్రిములు ఏ భాగాన్ని చేరి పాడుచేస్తుంచే, ఆ భాగానికి ఒక్కుక్క పేరు పెట్టారు. ఆ రోగ క్రిములు కీళ్ళ మధ్యలో పేరుకుంచే ఆర్ద్రయిటిస్ (కీళ్ళవాతము) అని, గాలి గొట్టాలలో పేరుకుంచే బ్రాంషైటిస్ అని, అదే ముక్క చుట్టుప్రక్కల భాగంలో పేరుకుంచే సైనసైటిస్ (రొంప) అని ఇలా

రకరకాలుగా పేర్లు మారుతున్నాయి. అది ఎలా అంచే, ఉదాహరణకు బంగారపు ముద్దను కరిగించి ఒక ఆకారంగా పోసి దానిని చేతికి పెడితే గాజు అని, మెడలో వేస్తే గొలుసని, నడుముకి పెడితే వడ్డాణమని అంటుంటాం. అన్నింటా ఉన్నది బంగారమే అయినా ఒక్కొక్క భాగాన్ని బట్టి ఆ బంగారానికి పేరు మారినట్లుగా మనలో కూడా జబ్బుల పేర్లు మారుతున్నాయి. ఆలోచిస్తే దానికి మాలకారణం రీగపదార్థం. దానికి ఆధారం వ్యర్థ పదార్థం (కాలుష్యం), చివరకు మనం తిన్న ఆహారం, త్రాగిన నీరు, పీలిషిన గాలి, లోపలకు సరిగా వెళ్ళడమే గానీ బయటకు పూర్తిగా రావలసిన విధముగా రాకపోయే సరికి, అవే మన రీగాలకు పునాది రాళ్ళగా మారుతున్నాయని ఎందరు తెలుసుకుంటున్నారు. మన కళ్ళను మన చేతులతోనే పొడుచుకున్నట్లుగా, మనిషి ఈ శరీరాన్ని తనే చేతులారా రీగగ్రస్తం చేసుకుంటున్నాడు. తను చేసుకున్నది తనే అనుభవింపక తప్పదు కదా!

అందుచేత తన తప్పను తనే సరిదిద్దుకోవాలి. తనే
తన ఆరోగ్యానికి మంచి బాటను వేసుకోవాలి. తనలో
కాలుష్యం పేరుకోవడానికి వైద్యులకుగాని,
వైద్యవిధానాలకు గాని సంబంధం లేదు. తనలో
కాలుష్యం పేరుకోవడానికి వాతావరణ కాలుష్యం గాని,
ఎరువులు, పురుగుమందులు కారణాలు కాదు. తనలో
పేరుకునే కాలుష్యానికి తల్లిదండ్రుల పాత గాని,
వయసుతోగాని సంబంధం లేదు. నీలో చెడు
పేరుకోవడానికి నీవే బాధ్యదవు. ఈ వాస్తవాన్ని
గురించి చెడుని వదిలిపెట్టడంలో శరీరానికి
సహకరించండి.

5. కాలుష్యం ఎలా ప్రయాణిస్తుంది?

మన శరీరంలో జీవకణాలలో జీవ కార్యం నడిచేటప్పుడు కాలుష్య పదార్థాలు విదుదలవుతూ ఉంటాయి. ఈ కాలుష్య పదార్థాలన్ను నీటిలో తేలిగ్గా కరిగి అక్కడ నుండి ఒక్కొక్క విసర్జకావయవానికి విసర్జనకు చేర్చబడతాయి. ఎవరైతే సరైన సమయంలో సరిపడినన్ని నీళ్ళు త్రాగుతారో, వారిలో మాత్రం ఏ రోజు కాలుష్యం ఆ రోజు నీటిలో కరిగి విసర్జనక్రియ సవ్యంగా జరుగుతుంది. నీరు త్రాగితే ఏమి వస్తుందిలే, నీటికి చేస్తూ ఏముందిలే అని ఆలోచించేవారికి ఆ కాలుష్యం ఎందుకు పోతుంది. చివరకు కణాలలోనే ఎక్కువగా పేరుకుపోతుంది. ఇంటిని కడుక్కోవడానికి బోలెడు నీళ్ళు కావాలంటారు, స్నానం చెయ్యడానికి బక్కెటు నీళ్ళు

కావాలనుకుంటున్నారు. కానీ శరీరాన్ని లోపల కడుక్కోవడానికి, కోటానుకోట్ల జీవ కణాలను స్నానం చేయించడానికి కొంచెం నీళ్ళతో సరిపెదుతున్నారు. శరీరం బయటకొచ్చిన మలమూత్రాదులను కడుక్కోవడానికి ఎక్కువ నీరు ఖర్చు చేసి సంతృప్తి పదుతున్నారే గానీ, ఆ మల మూత్రాదులు పుట్టిన కణాలను అవి ప్రయాణించే మార్గాలను పరిపుభ్రం చేయడానికి నీరే కావాలని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు. కొంతమంది విడిగా నీటిని త్రాగలేక కొబ్బరినీళ్ళనో, మజ్జిగనో, కూల్ డ్రింక్ నో, బార్ల్ నీటినో నీళ్ళ బదులుగా త్రాగుతూ ఉంటారు. ఇలాంటి పానీయాలు కూడా శరీరాన్ని లోపల శుభ్రం చేస్తాయి గదా అని భ్రమ పదుతూ ఉంటారు. అవి ఎలాంటివంటే, ఆ పానీయాలు పోసిన ర్హాసును కూడా చివరకు మంచినీళ్ళతోనే శుభ్రం చేయవలసివస్తున్నదంటే, అవి ఎంత వరకు మనలో కాలుష్యాన్ని శుభ్రం చేస్తాయో ఆలోచించండి! మన లోపల గానీ, బయట గానీ దేనినన్నా శుభ్రం

చేయాలంచే నీటికి నీరే సాటి. నీరే మన జీవనాధారం.
అలాంటి నీటిని రోజుకి ఎన్ని త్రాగితే మన కాలుష్యం
వోతుందో, ఎప్పుడు త్రాగితే కాలుష్యం త్వరగా
కదులుతుందో, ఎప్పుడు త్రాగుకూడదో, ఏ నీరు
త్రాగాలో మొదలగు ముఖ్య విషయాలను ముందు
తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేధాము.

6. శరీరంలో నీటి ప్రాముఖ్యత ఎంత?

మన శరీరం జీవించాలంచే జీవనాధారాలు మూడు. మొదటి అవసరం ప్రాణవాయువు. రెండవ అవసరం నీరు, మూడవ అవసరం ఆహారం. ప్రాణవాయువు అందకషోత్రే మనం కొన్ని క్షణల్లో మరణిస్తాం కాబట్టే ఇది మొదటి అవసరం. నీరు అందకషోత్రే మనం కొన్ని రోజుల్లో గానీ మరణించం కాబట్టే నీరు రెండవ ప్రాణాన్ని శరీరంలో కలిగి యున్నది. ఆహారం అందకషోత్రే మనం కొన్ని నెలల్లో గానీ మరణించం కాబట్టి ఆహారానికి ఈ శరీరంలో ఆ రెండింటి కంచే తక్కువ అవసరం ఉందని తెలుస్తున్నది. ఈ నగ్గ సత్యాన్ని గుర్తించి శరీర అవసరాలను తగిన విధంగా తీరిస్తే మనిషి ఆరోగ్యం ఎందుకు చెడిషోతుంది. ఆరోగ్యం దెబు తింటున్నదీ అంచే, మనం ఎక్కడో

తెలియకుండా తప్పు చేస్తున్నాము. ఆ తప్పు మనిషికి మాత్రం చాల చిన్నదిగా కనిపిస్తున్నది. అందుకే పట్టించుకోవడం లేదు. అది శరీరానికి మాత్రం చాలా పెద్ద పొరపాటు. అదేమిటంచే మన శరీరానికి మొదటి అవసరం విషయంలో ఎవరూ తప్పు చేయడంలేదు. తప్పు చేస్తున్నదల్లా రెండు, మూడు అవసరాలలోనే. నీరు ఈ శరీరంలో 70 శాతం ఆక్రమించి యున్నది. మిగతా 30 శాతం పదార్థం. పదార్థం 30 శాతమంచే కండరాలు, నరాలు, ఎముకలు మొదలుగునవి.

ఈ ప్రకృతిలో మూడు వంతులు నీరు, ఒక వంతు భూమి ఉన్నట్లుగానే మనలో కూడా మూడు వంతుల నీరు, ఒక వంతు పదార్థం ఉన్నది. ఈ సత్యాన్ని బట్టి మనం ప్రతిరోజూ నీటికి మూడు వంతులు ఇచ్చి, ఆహారానికి ఒక వంతు మాత్రమే ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి. కాని మనం దాన్ని తారుమారు చేసాము. మీరు చేసామని ఎందుకొప్పుకొంటారు. మనం ప్రతిరోజూ

చేసేదేమిటంచే, 70 శాతం ఆహారం తీని 30 శాతం నీరు త్రాగుతున్నాము. కాదంటారా? అలా అయితే, రోజులో మీ లోపలకు ఆహారం ఎక్కువ వెళ్లున్నదా? లేదా నీరు ఎక్కువ మొత్తాదులో వెళ్లున్నదా పరిశీలన చేయండి. ఇప్పుడు అందరూ ఒప్పుకుంటారు. ఇలా కనీస అవసరాలను ఎందుకు తారుమారు చేస్తున్నామంటారు. నాకు తెలిసి ఒకచే కారణం. అది ఏమిటంచే తీంచే రుచి వస్తుంది, త్రాగితే ఏమి వస్తుంది? ఒంచేలు తప్ప! అందుకని రెండవ అవసరమైన నీటిని మూడవ అవసరంగా మారిచు, ఆహారాన్ని రెండవ అవసరంగా మారిచు జీవన యానం సాగిస్తున్నాము. శరీర అవసరాలనే తారుమారు చేస్తే మనకు ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుందో చెప్పండి? నీరు త్రాగితే ఆరోగ్యం అని మరచి తీంచేనే ఆరోగ్యం అని ఎక్కువ తీంటున్నాము. ఉదాహరణకు ప్రతి ఇంట్లో తల్లి గానీ, భార్యగానీ, నీటికంచే తీండికి ప్రాముఖ్యతనిస్తూ ఇలా అంటూ వుంటారు. ఏవండీ! ఇంకోంచెం పెట్టుకోండి, ఇంకోక ఇడ్లీ తినమాడు బలం

వస్తుంది. స్కూలు కెళ్ళి పిల్లలవాడు ఆత్మంగా గ్రాసుతో నీళ్ళు త్రాగుతుంచే, ఇక త్రాగింది చాల్టే ఈ పాలు త్రాగు అని నోటిలోగాని గ్రాసుని లాగేసుకుంటారు. ఈ రోజు తెన్నది ఇంకా అరగదు. ఏవండీ! రేపు ఏమి కూరవందమంటారని భర్తని అడుగుతారు. ఈ విధంగా తిండికి ప్రాధాన్యతనిచ్చి రకరకాలు వండి పెదుతూ వుంటారు. నీటిని శరీరానికి రెండవ అవసరంగా గుర్తించి మనం జీవిస్తూ వుంచే మనందరినోట ఎలాంటి మాటలు రావాలో తెలుసా? ఏవండీ ఈ కాసిని నీళ్ళు త్రాగెయ్యండి. ఇంకొంచెం నీళ్ళు పొయ్యనా? ఈ రోజు ఎన్ని నీళ్ళు త్రాగారండీ! ఇలాంటి మాటలు మన ఇళ్ళల్లో వినపడాలి. మనం జీవించాలంచే ఆహారం కూడా చాలా ముఖ్యమే కానీ "నీరంత" ముఖ్యము కాదని గ్రహించి ప్రతిరోజు అలానే మనం గడపాలి.

7. ఎంత నీరు త్రాగాలి?

నీరు త్రాగే విషయంలో ఎవరికి తోచినన్ని ఎవరికి కుదిరినన్ని వారు త్రాగుచున్నారే తప్ప శరీర ధర్మాలను, నీటి అవసరాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని నీటిని త్రాగడం లేదు. ఈ అవసరాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మనం ఎన్ని త్రాగితే బాగుంటుందీ ఆలోచించాము. వైద్యులు చేపేంది అయితే, ఎంత నీరు రోజుకి ఖుర్చు అవుతున్నదో అంత త్రాగితే సరిపోతుందని.

ఊపిరితిత్తుల ద్వారా, చమట ద్వారా, మలమూత్రాల ద్వారా రోజుకి $2\frac{1}{2}$ లీటర్ల నీరు ఖుర్చు అవుతుంది. అందుచేత 2 నుండి $2\frac{1}{2}$ లీటర్ల నీరు ప్రతిరోజు త్రాగితే సరిపోతుందని చెబుతారు. ఈ లెక్కల ప్రకారంగా అది కరక్కే. మనిషి కూడా లెక్క ప్రకారంగా, నియమంగా రోజు మొత్తంలో వండినవి తీనకుండా,

పండ్లు, గింజలు, పచ్చి కూరలను (ఏమీ కలుపుకోకుండా) తిని జీవిస్తే పైన చెప్పిన కొలత సరిపోతుంది కానీ మనం అలా కాకుండా ప్రకృతి విరుద్ధంగా ఆహారాన్ని వారిచు, వేయించి, మాడిచు వాటికి రకరకాల రుచులను కలుపుకుని తింటున్నాము. ఇలా మనం తింటున్న రుచులనే కాలుష్యాలను పూర్తిగా బయటకు గెంటడానికి, శరీరం కడుకోవడానికి 2-2 1/2 లీటర్ల నీరు సరిపోతుందా ఆలోచించండి. తప్పు చేస్తున్నాము కాబట్టి తప్పును సవరించడానికి ఎక్కువ నీటి ఖరుగు ఉంటుంది. వంట పాత్రలు మాడితే, బాగా అంటుకుపోతే వాటిని వదిలించడానికి ఎక్కువ సబ్బు, ఎక్కువ నీరు మామూలు కంచే పెరగడం లేదా! అలానే మన శరీరానికి కూడా నీటి అవసరం పెరుగుతుంది. నాకు తెలిసి ఈ రోజులలో మనిషికి నీరు అసలు చాలదు. శరీరానికి మనం త్రాగిన నీరు చాలకపోతే వచ్చే లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో

ఇప్పుడు తెల్యికుందాము. దానిని బట్టి నీరు త్రాగే
కొలతను నిర్ణయించవచ్చు.

శరీరంలో ఎప్పుడన్నా మీకు ఉడుగ్గా అనిపించినా
లేదా వేడి చేసినట్లుగా అనిపించినా, నోరు, పెదాలు
ఎండినట్లుగా ఉన్నా, మూత్రం చిక్కగా ఉన్నా, ఆ
మూత్రం పచ్చగా మీ కంటికి కనిపించినా, మూత్రం
పోసాక అంగం దగ్గర కొంచెం మంటగా అనిపించినా,
మూత్రం పోసాక బాత్ రూమ్ వాసన వచ్చినా,
ఎండలోకి వెళ్ళినప్పుడు చర్చిం చుర్ముమన్నా,
ఎండలో మాడు నొప్పిగానీ, పోటుగానీ వచ్చినా ఆ
సమయంలో శరీరంలో నీరు అవసరాలకు
సరిపడినంత లేదని శరీరం మీకు తెలియజేస్తున్నది.
ఈ లక్షణాలన్ను పోయేవరకూ మీరు నీరు త్రాగి
చూడండి. ఎంత నీరు త్రాగితే సరిపోతుందో మీకే
తెలుస్తుంది. మా లెక్క ప్రకారం అయితే రీజుకి 4
నుండి 5 లీటర్లు త్రాగితేగానీ ఈ లక్షణాలు పోవడం
లేదు. ప్రకృతి ధర్మం, శరీర ధర్మం ప్రకారం ఆలోచిస్తే,

ఆహారము, నీరు 1:3 అనే నిష్పత్తి ప్రకారం ఉండాలని తెలియజేస్తున్నది. ఆహారం కంటే నీరు ఎక్కువగా కావాలని శరీరం కోరుతున్నది. మనం ప్రతి రోజుా సుమారు 2 కేజీల ఆహారంపైనే తప్పని సరిగా తీంటూ ఉంటాము. అలా చూసినా 5 లీటర్ల నీరు ప్రతిరోజుా త్రాగాలి. మనలో ఉన్న 70 శాతం నీరు పరిశుభ్రంగా ఉండాలంటే రోజుకి 7, 8 ర్లాసుల నీరు గానీ లేదా 2 లీటర్ల నీరు గానీ ఒక మూలకు రావు. చరక సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో కూడా సూర్యోదయానికి ముందే $2\frac{1}{2}$ లీటర్ల ('8' దోసిఖ్యు అని ఉంది) త్రాగమని సుమారు 3000 సంవత్సరాల క్రితమే చెప్పబడింది. రేపటి నుండి 5 లీటర్లు త్రాగి చూడండి. మీ శరీరం ఎలాంటి మంచి మార్పులను అందిస్తుందో మీకే తెలుస్తుంది. చిన్న పిల్లలకు (1-15 సంవత్సరాలోపు) 1 లీటరు నుండి 4 లీటర్ల వరకు వారి వయస్సును బట్టి త్రాగించండి. 16 సంవత్సరాల నుండి 60 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు వారు రోజుా 5 లీటర్లు త్రాగితే సరిపోతుంది. 60 సంవత్సరాలు

పైబడిన వారు రోజుకి 4 లీటర్ల వరకూ త్రాగవచ్చు. మజ్జిగ, కొబ్బరినీళ్ళు, కూల్ డ్రింక్సు మొదలగు వాటిలో ఉన్న నీటిని లెక్కవేయకండి. ఈ 5 లీటర్ల నీటిని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు త్రాగినా లేదా మొత్తం ఒకేసారి త్రాగితే తొందరగా పన్నె పోతుంది అని త్రాగినా లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువ ఉంటుంది. మన శరీరానికి నీరనేది పగటి పూట, పరగదుపున రెండు వేరు వేరు ప్రయోజనాల కొరకు అవసరం. ఈ రెండు అవసరాలకు 5 లీటర్ల నీటిని విడగొట్టి త్రాగాలి. పరగదుపున $2\frac{1}{2}$ లీటర్లు, పగటిపూట $2\frac{1}{2}$ లీటర్లు త్రాగితే మంచిది. ఎందలో బాగా కష్టపడి పని చేసుకునేవారు, బాగా మలబద్ధకం ఉన్నవారు రోజుకి 6 లీటర్ల వరకు కూడా త్రాగవచ్చు. 6 లీటర్లు మించి త్రాగవద్దు. ముందుగా పరగదుపున త్రాగే నీటి గురించి తెల్పుకుందాము.

8. పరగడుపున శరీరాన్ని లోపల శుభ్రపరచడం ఎలా?

నిద్ర లేచిన దగర్నుండి టీఫిన్ తినే ముందు వరకు ఉన్న సమయాన్ని పరగడుపు సమయం అంటారు. ఈ సమయంలో 2 నుండి 3 లీటర్ల వరకు నీటిని త్రాగవచ్చు. ఎవరి స్థితిని బట్టి వారు ఇబ్బంది పడకుండా త్రాగండి. ఫ్రిజ్ లో పెట్టిన నీరు త్రాగవద్దు. రాగి పాత్ర ఉన్న వారు రాత్రి అందులో పోసి ఉంచి ఉదయాన్నే త్రాగడం శేషం. కడుపులో మంటలు, ప్రేగుపూత లేదా అల్పార్, ఆస్తమా, దగ్గ లేదా కఫం, ముక్కురొంప, ఇస్నౌఫిలియా మొదలగు ఇబ్బందులున్నవారు త్రాగబోయే 5 లీటర్ల నీటిని సమస్యలు తగ్గేవరకూ త్రాగబోయే ముందు గోరువెచ్చగా వేడిచేసికొని త్రాగడం మంచిది.

మొదటి దఫా నీరు: నిద్ర లేచిన వెంటనే అవసరమైతే మూత్రానికి వెళ్లివచ్చి, నోరు వాసనగా ఉంటే పుక్కిలించి ఉసిని నీటిని త్రాగడం ప్రారంభించండి. నీసాతో గానీ, చెంబుతో గానీ నిండుగా తీసుకుని ఎత్తిపట్టుకుని త్రాగడానికి ప్రయత్నించండి. ఒక్క బిగువున ఎంత వరకు ఇబ్బంది లేకుండా త్రాగగలిగితే అంత నీరు త్రాగండి. లీటరు కంటే తక్కువగా త్రాగిన వారు 4, 5 నిమిషాలు విశ్రాంతి ఇచ్చి మిగతా నీటిని త్రాగే ప్రయత్నించేయవచ్చు. మరీ కష్టంగా ఉంటే మరలా 2, 3 నిమిషాలు ఆగి త్రాగవచ్చు. మొత్తం మీద ఒక్కసారిగా గానీ, 2, 3 సార్లుగా గానీ 5, 6 నిమిషాల వ్యత్యాసంలో లీటరు నుండి లీటరున్నర వరకు మీ ఒపికను బట్టి (లీటరుం పావు - మధ్యస్తంగా అందరికీ బాగుంటుంది) త్రాగండి. క్రొత్తలో కొన్ని రోజులు వికారంగా ఉండడం గానీ, త్రిప్పుడు గానీ, వాంతులు కావడం గానీ జరుగవచ్చు. అయినా ఏమీ కాదు. అలాంటి వారు

కొండిగా నీటిని తగ్గించి త్రాగడం మంచిది. ఇలా నీటిని త్రాగాక మీరు టీవీలు చూసినా, కబుర్లు చెప్పుకున్నా, పేపరు చదువుతున్నా, పనిలో పడినా మీకు విరేచనం సాఫీగా కాదు. విరేచనం లేచిన వెంటనే జాడించి వెళ్ళాలంచే నేను చెప్పినట్లు చేస్తే తేలిగ్గా పని అవుతుంది. నీళ్ళను త్రాగాక మీ మనసును, ఆలోచనలను పొట్టి, ప్రేగులపై (బొడ్డు క్రింది భాగం) పెట్టి 5,10 నిమిషాలు అటూ ఇటూ నడుస్తూ పరిశీలించండి. మీరు త్రాగిన ఎక్కువ నీటి బరువు మీ మలం ప్రేగుపై పడి మలాన్ని ముందుకు గెంటుతూ ఉంటుంది. వేరే ఆలోచనలు మీరు చేయకపోతే మలం ప్రేగుకు ఉండే నరాలు బాగా రిలాక్స్ అయ్యి ఎక్కువ మలం జరిగి ముందుకు వస్తుంది. నీళ్ళ త్రాగాక ప్రేగులపై మనసును లగ్గుం చేయడమనేది సుఖవిరేచనానికి అతి ముఖ్యమైన రహస్యం. విరేచనం బాగా కదలడం మీకు అనుభవం అవుతూ ఉంటుంది. బాగా అర్ధాంట్ అయ్యేవరకు బయచే తిరగండి. ఇక ఆపుకోలేకుండా వచ్చేస్తున్నదీ

అన్నపుండు దొడ్లోకి వెళ్తే, ఒకే ఇన్ స్టార్ మెంట్ లో
ముక్కుకుండా తేలిగూ పడిపోతుంది. మీకు హమ్మయ్య!
అనిపిస్తుంది. గాలిలో తేలిపోతున్నట్లుగా ఉంటుంది.
ఇలా మెదటి విరేచనం అయితే మీరు నిన్న
మధ్యహ్నం తీన్న భోజనం తాలూకు మల పదార్థం
పూర్తిగా బయటకు వచ్చేస్తుంది. మీరు త్రాగిన నీరు
పొట్ట, ప్రేగుల నుండీ 15, 20 నిమిషాలలో రక్తంలోనికి
వెళ్ళి, అక్కడ నుండీ కణాలలోనికి వెళ్ళి
కాలుపోయన్నంతా నానబెడుతుంది. నీళ్ళను త్రాగిన 20
నిమిషాల తరువాత ఏదన్నా పని చేసుకోవచ్చు. లేదా
వ్యాయామాలు చేయడం ప్రారంభించవచ్చు.
మొదటిసారి నీరు త్రాగి విరేచనం అయ్యాక ఎవరన్నా
వ్యాయామం చేసినా లేదా రెక్కలు కదిలే పనులు
చేసుకున్నా ప్రాణవాయువు లోపలకు బాగా వెళ్లి
లోపల ఉన్న చెడు బాగా దహనం చెంది, అదంతా
బాగా నీటిలో కరుగుతూ ఉంటుంది.

రెండవ దఫా నీరు: మొదటిసారి లీటరు మాత్రమే త్రాగిన వారు గంట విరామం తరువాత రెండవ దఫా నీరు త్రాగవచ్చు. మొదటిసారి లీటరుంపావు త్రాగినవారు గంటంపావు గ్యాప్, లీటరున్నర త్రాగినవారు గంటన్నర గ్యాప్ ఇవ్వడం మంచిది. ఇలా త్రాగితే శరీరానికి ఇబ్బంది ఉండదు. కొంతమంది టైమ్ లేక తోందరగా రెండవసారి నీరు త్రాగేసరికి ముఖం ఉబ్బడం, తల డిమ్ అవ్వడం, కళ్ళు తిరగడం జరుగుతాయి. అలా ఎవరూ చేయకండి. నీటిని మరలా మందులా బాటిల్లో గానీ చెంబులో గానీ తీసుకొని లీటరు నుండి లీటరుంపావు వరకు 5, 6 నిమిషాల గ్యాప్ లో త్రాగడానికి ప్రయత్నించండి. అలా త్రాగాక మనస్సును ప్రేగులపై పెట్టి అటూ, ఇటూ నడుస్తూ రెండవ విరేచనం అవ్వడానికి ప్రయత్నించండి. మొదటిసారే చాలా వెళ్ళి పోయింది, ఇంకా ఏముంటుంది అని అనిపించవచ్చు లేదా ఒక్కసారి వెళ్ళితే రీజుకి

సరిపోదా అనుకోవచ్చు. ఇది పొరపాటు. మన
విరేచనం ప్రేగు మీటరున్నర పొడవు ఉంటుంది.
మనకు మొదటిసారి వచ్చిన విరేచనం అర మీటరు
భాగం ప్రేగు లోనిదై ఉంటుంది. మిగతా ప్రేగులోని
బోలెడు మలమంతా మొదటి విరేచనం అయిన
అరగంటలోనే మలద్వారం వద్దకు జరిగి విసర్జనకు
రెడీగా ఉంటుంది. మీరు నేను చెప్పినట్లు ప్రయత్నం
చేయండి, అర్దైంట్ అనిపించే వరకూ బయచే
తిరగండి, అప్పుడు వెళ్లండి. రెండవ విరేచనం ఇంకా
సాఫీగా, కాస్త పలుచగా, మరికొందరికి నీళ్ళలా
వచ్చేస్తుంది. నీళ్ళగా రెండవ విరేచనం అయినా
కంగారు పదనవసరం లేదు. మనం త్రాగిన నీళ్ళు
కొన్ని అలా వచ్చి ప్రేగుల్ని కీన్ చేస్తున్నాయి. రెండవ
విరేచనంలో వచ్చే మల పదార్థము నిన్న
సాయంకాలం తెన్న టిఫిన్ తాలూకు, రాత్రికి తెన్న
భోజనం తాలూకు పదార్థమై ఉంటుంది. ఇలా రెండు
విడతలూ విరేచనం అయితే మీ ప్రేగు మొత్తం పూర్తిగా
పరిశుద్ధం అయినట్లుగా భావించండి. **రోజూ**

ఆందరికీ చేతుల్ని శుభ్రంగా కడుకోవడం
తెలుసుగానీ ప్రేగుల్ని శుభ్రంగా కడుకోవడం
చేత కావడం లేదు. కనీసం ఇప్పటికైనా
తెలిసినందుకు మనం చాలా అదృష్టవంతులం.
కొంతమందికి రెండవసారి విరేచనం అవ్యాదు.
కంగారు వద్దు. నిదానంగా దార్లో పదుతుంది. మీరు
త్రాగిన రెండవ దఫా నీరు 15, 20 నిమిషాల్లో మీ
రక్తంలోనికెళ్ళి ఇంతకుముందు నానిన కాలుష్యాన్ని,
రక్తంలోని దీషాలను పట్టుకుని అటు చెమట గుండా,
ఇటు మూత్రం గుండా బయటకు లాక్కోచ్చేస్తుంది.
ఇలా రెండు దఫాలుగా మీరు త్రాగిన నీరు మీలోని 5
లీటర్ల రక్తాన్ని, 70 శాతం నీటిని కోటానుకోట్ల
జీవకణాలను స్వానం చేయిస్తుంది. ఇన్నాళ్ళాడు
మనకు పైకి స్వానం చేయడమే తెలిసింది గానీ
లోపలకు స్వానం చేయడం ఇప్పుడు
తెల్పుకున్నారు. మన శరీరం తనలో ఉన్న
కాలుష్యాన్ని తెల్లవారు రూము సమయం నుండి
టిఫిన్ తినే ముందు వరకూ బయటకు గెంటుకునే

ప్రయత్నంలో ఉంటుంది. కాబట్టి మనం పరగడుపున నీటిని త్రాగి శరీరానికి భారాన్ని తగ్గించిన వారమయ్యాము. ఇలా ప్రతిరోజు మనం శరీరానికి అవసరమయిన నీటినిచ్చి ఆరోగ్యాన్ని పుచ్చుకుండాము. మొదటి, రెండవ దఫాలలో నీటిని బాగా తక్కువ త్రాగిన వారు మూడవ దఫాగా ఇంకొంచెం త్రాగవచ్చు. అలవాటులో నీటిని రెండు దఫాలుగా ముగించి వేయడం మంచిది. ప్రయాణాల్లో, లేదా ఎప్పుడన్నా కుదరనప్పుడు కాస్త సదలించుకోండి. ఇప్పటివరకూ మన శరీరాన్ని లోపల జలాభిషేకం చేయడం తెల్పుకున్నాము.

9. పగటి పూట నీరు ఎలా త్రాగాలి?

మనం ఉదయం పూట త్రాగిన నీరు 10, 11 గంటల వరకు శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి సరిపోయింది. ఆ సమయం నుండి శరీరానికి నీటి అవసరం మరలా ఉంటుంది. పగటి పూట అంచే, ఉదయం టిఫిన్ తిన్న తరువాత నుండి నాయంకాలం వెలుతురున్న వరకు త్రాగే నీటి విషయం. ఈ సమయంలో త్రాగిన నీరు శరీరాన్ని శుభ్రపరచడానికి పనికి రాదు కానీ, శరీరాన్ని ఎంద నుండి కాపాడుకోవడానికి, పని చేసినపుడు కండరాలలో పుట్టే వేడిని చల్లార్చడానికి, జీర్ణాది రసాల ఉత్పత్తికి సహకరిస్తుంది. పగటి పూట మనం $2\frac{1}{2}$ లీటర్లు నీరు త్రాగితే మంచిది. ఈ నీటిని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తినేటప్పుడు కాకుండా ఒక

పద్ధతి ప్రకారం త్రాగితే సవ్యంగా ఉపయోగపడుతాయి.
అలా అయితే శరీరం రక్షించబడుతుంది.

మూడవ దఫా నీరు: రెండవ దఫా నీటిని త్రాగిన
తరువాత 25, 30 నిమిషాలు గ్యాష్ ఇచ్చి, మీరు
ఎదన్నా టిఫిన్ తినవచ్చ లేదా త్రాగవచ్చ. టిఫిన్
తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగవద్దు. టిఫిన్ తిన్న రెండు
గంటల తరువాత ఈ మూడవ దఫా నీటిని ఒకేసారి
మాత్రం త్రాగకూడదు. అలా త్రాగితే బరువుగా,
ఆయసంగా ఉంటుంది. ఈ నీటిని 2, 3 అంచెలుగా
త్రాగితే మంచిది. అంచే, అప్పుడొక ర్లాసు, అప్పుడొక
ర్లాసు చొప్పున త్రాగాలి. మధ్యహ్నం భోజనానికి
అరగంట ముందువరకు త్రాగి ఆపి వేయాలి. ఇక
భోజన సమయంలో త్రాగరాదు. మాత్రలు
మ్రింగడానికి గాని, గొంతు బాగా పట్టినప్పుడు గాని ఒక
గుక్కెడు త్రాగవచ్చ.

నాల్గవ దఫా నీరు: మధ్యహ్నం భోజనం ఆయన
రెండు గంటల తరువాత నుండి 2, 3 అంచెలుగా

లీటరు నుండి లీటరుంపావు వరకు త్రాగవచ్చు. ఇలా త్రాగితే జీర్ణమైన ఆహారాన్ని ప్రేగులు పీల్యుకోవడానికి సహకరిస్తుంది. 55, 60 సంవత్సరాలు పైబడిన వారు సాయంకాలం 4, 5 గంటలు దాటిన తరువాత ఇక నీటిని త్రాగుండా ఉంచే రాత్రికి మూత్రం సమస్య ఉండదు.

ఐదవ దఫా నీరు: ఇది అందరికీ అవసరం లేదు. ఎవరైతే నాల్సి దఫాలో నీరు తక్కువ త్రాగారో వారికి, బాగా ఎండలో చెమటలు పట్టే పనిచేసినవారికి, యుక్త వయస్సులో ఉన్న వారికి, ఉదయం రెండవ విరేచనం సాఫీగా అవ్వని వారికి, మూడవ విరేచనం ప్రయత్నిధ్యామనే వారికి మంచిది. పైన చెప్పిన వారు మూత్రం ముప్పావు లీటరు నుండి లీటరు నీటి వరకు సాయంకాలం 6 గంటల సమయంలో త్రాగి విరేచనం అవ్వాలని ప్రయత్నిస్తే సరిపోతుంది. రాత్రిపూట నీటిని త్రాగనవసరం లేదు. ఎవరికన్నా రాత్రి 9, 10

గంటలకు దాహం ఆనిపిస్తే అరగ్గాసు లేదా గ్గాసు త్రాగి
పడుకోవచ్చ.

10. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగితే నష్టమేమిటి?

కొంతమంది నీరు త్రాగి వెంటనే తినడం మొదలు పెడతారు. మరికొందరు తినేటప్పుడు త్రాగితే, ఇంకొందరు తినాడు త్రాగుతారు. ఇలా నీటిని త్రాగడం జీర్ణక్రియకు ఇబ్బందిని కలిగించడమే. మనం తీన్న ఆహారాన్ని అరిగించడానికి పొట్టలో హైడ్రోక్సిల్ యాసిడ్ ఊరుతుంది. ఆ యాసిడ్ మన ఆహారంతో డైరెక్టగా కలిస్తే ఆహారం త్వరగా పిండిపిండిగా విడగొట్టబడుతుంది. ఇలా జరగకుండా, మనము తినేటప్పుడు త్రాగిన నీరు పొట్టలోనికి వెళ్ళి, లోపల ఊరిన హైడ్రోక్సిల్ ఆమ్లాన్ని పలచగా (యాసిడ్ కి నీరు కలిపితే గాఢత లేదా పవర్ తగ్గిపోతుంది) చేసేస్తుంది. దానితో జీర్ణక్రియకు మామూలు కంటే రెట్టింపు సమయం

పదుతుంది. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం వల్ల వచ్చే నష్టాలు చూస్తే, భుక్కాయాసము రావడము, కడుపులో మంటలు రావడము, అజీర్ణం కలగడం, ఆహారం ఎక్కువ సేపు నిలువ ఉండి పులవడం, గ్యాసు తయారవడం, తైన్చులు ఎక్కువగా రావడం, పొట్ట సాగిపోవడం మొదలగునవి అన్ని వస్తూ ఉంటాయి. తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగడం అసహజం. పండ్లు, పచ్చి కూరలు తిన్నప్పుడు మీరు బాగా నమిలి తింటున్నారు కాబట్టి గొంతు పట్టడం గానీ, ఎక్కిశ్శు గానీ రావు. ఆహారాన్ని మెత్తగా పిండి, పిండిగా నమిలి, మెల్లగా తింటూ ఉంచే తినేటప్పుడు నీరు అవసరం రాదు. క్రొత్తలో వారం, పది రోజులు కొంచెం ఇబ్బందిగా ఉన్న మెల్లగా అలవాటు అయి మీకు తిన్నాక ఎంతో హాయి అనిపిస్తుంది. బద్దలు, నీళ్ళు, కలిపి పోసి రోటిలో రుబ్బితే పిండి నలగదు కాబట్టి ముందు బద్దలను రుబ్బి ఆ తరువాత నీరు కలుపుకోవడం మన అలవాటు. అలాగే ఇక నుండి మీ

పొట్టలో కూడా అలాగే రుబుకోవడానికి
ప్రయత్నించండి.

11. ప్రేగులను ఎవరెవరు క్లిన్ చేసుకోవాలి?

ప్రేగులను క్లిన్ చేయడానికి కొందరు మాత్రలు వాడితే, కొందరు ఆముదం, ఇంకొందరు ఉప్పు నీళుళు త్రాగడం ఇలా రకరకాలుగా ప్రయత్నిస్తారు. ఆ మార్గాలన్నీ ప్రేగులను కొంత శుభ్రం చేసినప్పటికీ శరీరానికి 1, 2 రోజులలోనే కొంత నీరసాన్ని కూడా కల్గిస్తుంటాయి. ఆ మార్గాలు ప్రేగులలో ఉన్న మలాన్ని పూర్తిగా శుభ్రం చేయలేవు. మనిషి ఏదో ఒక సమయంలో తను వాడుకునే అన్ని వస్తువులను, వాహనాలను పూర్తిగా శుభ్రం చేస్తూ ఉంటాడు. చివరకు 10, 12 సంవత్సరాల కొకసారైనా సెఫ్టీక్ ట్యూంక్ కూడా పూర్తిగా శుభ్రపడుతున్నది. దానికున్న అదృష్టం కూడా మన ప్రేగులకు ఈ రోజుక్ లేదు. దానినిండా తణ్ణెడు పేరుకున్నా మనకు పట్టడం లేదు. మలం

ప్రేగు ఆరోగ్యాన్ని బట్టి మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది. దానిని బట్టే మనలో రోగనిరోధకశక్తి ఉంటుంది. ప్రేగులను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం కొరకు ముందు వాటిలో ఉన్న చెత్తను పూర్తిగా కీస్తిన్ చేసి ఆ తరువాత రోజుా సాఫీగా 2, 3 సార్లు విరేచనం అయితే ఇక ఎప్పటికీ వాటి ఆరోగ్యం చెడిపోదు. ఏ లక్ష్ణాలు ఉన్నవారు కీస్తిన్ చేసుకోవాలో ఆలోచిద్దాము. నీళ్ళు త్రాగి మనసును పెట్టి ప్రయత్నించినా విరేచనం సాఫీగా కానివారు, ఒకవేళ అయినా ఎక్కువ పదుతున్న వారు, ఎక్కువ కాలం నుండి బాగా మలబద్ధకం ఉన్నవారు, విరేచనం బాగా పెంటికలుగా వచ్చేవారు, ప్రేగులలో బంక బాగా ఉన్నవారు, ఎమీబియసిస్, నులి పురుగులు, నలుగు పాములున్నవారు, గ్యాస్ ప్రుబుల్ బాగా ఎక్కువగా ఉన్నవారు, ఆకలి అసలు వేయని వారు, కడుపునొప్పి తరచుగా వచ్చేవారు, మలం బాగా దుర్వాసన ఉన్నవారు ముందుగా ప్రేగులను కీస్తిన్ చేసుకుంటూ,

దానికి తోడుగా ఆహోర నియమాలను, నీటి
నియమాలను పాటించడం మంచిది.

12. ప్రేగులను క్లిన్ చేయడం ఎలా?

ప్రేగుల పరిశుభ్రతను బష్టై శరీరం లోపల పరిశుభ్రత ఉంటుంది. ప్రేగులను క్లిన్ చేయడానికి "ఎనిమా" అనేది అన్నింటికంటే తేలికైనది, ఖరుపులేనిది, సైద్ ఎఫెక్చు రానిది, పూర్తిగా శుభ్రపరిచేది. ఆ ఎనిమా అంటే 'చీ' అని అనకండి. తష్టైదు మలం లోపల ఉంచుకున్నందుకు మనిషి సిగ్గుపడటం లేదు గానీ దాన్ని కదుకునే ఎనిమా అంటే సిగ్గుపడటం ఆశ్చర్యంగా ఉంది కదూ! మీ ఇంట్లో ఉండి మీకు మీరుగా, మీ ప్రేగుల్ని ఎవరికీ కనబడకుండా ఎంత చక్కగా ఎనిమాతో శుభ్రం చేసుకోవచ్చ తెలుసా! ఇంకెందుకాలస్యం? వెంటనే ఎనిమా డబ్బుకొనెయ్యండి. ప్రతి ఇంట్లో ఒక ఎనిమా డబ్బు ఉంటే ఒక డాక్టర్ ఉన్నట్టేనని మరువకండి. ఎనిమా

ఎలా చేసుకోవాలో తెల్పుకుందాం. పొట్ట ఖాలీగా ఉన్నప్పుడు ఎనిమా చేసుకోవాలి. ఒకవేళ నీరు త్రాగినా, అరగంట గడిచాకా నైనా చేసుకోవచ్చ. ఎనిమా డబ్బాలో గోరువెచ్చటి నీటిని నిండా పొయ్యింది. ఆ నీటిలో మందులుగానీ, సబ్బులుగానీ కలపకూడదు. మలద్వారంలో పెట్టుకునే గొట్టానికి కొంచెం కొబ్బరినూనె రాయింది. మీరు బాత్ రూమ్ లో ఒక ప్రక్కకు తీరిగి నేలపై పడుకుని మలద్వారంలో ఎనిమా గొట్టాన్ని 1, 2 అంగుళాలు లోపలకు పెట్టుకోంది. తరువాత నీరు పోసి ఉంచిన ఎనిమా డబ్బాను ఒక మీటరు ఎత్తులో తగిలించడంగాని చేతితో బాగా పైకి పట్టుకోవడం గాని చెయ్యింది. డబ్బా ఎత్తుమీద ఉండడం వల్ల అందులోని నీరు మీ మలాశయం లోనికి వెళుతుంది. డబ్బాలో నీరు అయిపోయాక గొట్టాన్ని తీసి దొడ్డోకి వెళ్లవచ్చ. దొడ్డో 10, 15 నిమిషాలు సైం పడుతుంది. మధ్య మధ్యలో నిలబడి బొడ్డు క్రింద, పైన చేతులతో నొక్కి మరలా కూర్చుంటే ఎక్కిన నీళ్ళు, కదిలిన మలం బాగా

బయటకు వస్తాయి. ఎనిమా 2, 3 రోజులలో అలవాటు అయ్యక రెండు డబ్బాల నీరు కూడా ఎక్కించుకోవచ్చు. ఈ విధముగా గోరువెచ్చని నీటితో ఎనిమాని రోజుకి ఒకసారి ఉదయం పూట చేసుకోవాలి. ఇలా 3, 4 రోజులు చేసాక వేప ఆకు నీటి ఎనిమా చేసుకోవడం మంచిది. దోసెడు వేపాకును 2 లీటర్ల నీటిలో వేసి పొయ్యి మీద పెట్టి మరిగించి, ఆ నీటిని గోరువెచ్చగా చల్లార్చు, వడకట్టి, ఆ ఆకుపచ్చ నీటిని ఎనిమా డబ్బాలో పోసి ఎనిమా చేసుకుంచే ప్రేగులలో ఉన్న పురుగులు, క్రిములు, పాములు లాంటివి పూర్తిగా బయటకు వచ్చేస్తాయి. ఈ వేపనీటి ఎనిమా 3, 4 రోజులు వరుసగా చేసుకోవచ్చు. ఆ తరువాత 2, 3 రోజులు గోరువెచ్చని నీటి ఎనిమా చేసుకొని, ఇక శుభ్రం అయితే ఆపవచ్చు. ఎనిమా చేసుకోవలసిన వారు వారం, పది రోజులు లేదా ఇరవై రోజులైనా అవసరాన్ని బట్టి రోజూ చేసుకోవడం మంచిది. ఎన్ని రోజులు చేసినా నష్టముండదు. అలవాటుగా మారదు. 2 సంవత్సరాల వయస్సు పీల్లల నుండి ముసలి వారి

వరకు ఎవరైనా ఎనిమా చేసుకోవచ్చు. ఇంత లాభాన్ని కలిగించే ఎనిమా డబ్బాని మాత్రం కొని ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మానకండి. నేను మీ అందరికో ఇంకో సలవో ఇవ్వదలిచాను. అది నా కోరిక అనుకోండి. మరి నా కోరిక కాదనకుండా తీరుస్తారా? మీరు మీ అమ్మాయికి పెళ్ళి చేసి కాపురానికి, పంపేటప్పుడు మీ అమ్మాయి కాపురానికి కావలసిన బియ్యపుడబ్బా, శ్రౌవ్, బిందెలు, డబ్బాలు, గిన్నెలు మొదలగునవీ అన్నీ ఎంతో అవసరమనుకుని, మీ కనీస బాధ్యత అనుకుని ఎలా పెట్టి పంపిస్తున్నారో, అలాగే దానితో పాటు ఖర్చులో ఖర్చు ఇంకో వంద రూపాయలు మీవి కాదనుకుని ఒక ఎనిమా డబ్బా కొని ఆ బియ్యపు డబ్బాలో పెట్టి పంపించండి. మీ అమ్మాయి అవసరానికి కడుక్కోవడానికి ఉంటుంది. పైగా మీ అల్లుడుగారికి ఇంకో డబ్బా కొనాల్సిన ఖర్చు మీకెందుకులెండి. ఆ డబ్బాతోనే సర్దుకు పొమ్మని నా మాటగా చెప్పండి.

13. ప్రేగులను క్లిన్ గా డంచే ఆహారం

ఏ ఆహారంలో పీచు పదార్థముంటుందో అది ప్రేగులను ప్రతి రోజూ క్లిన్ చేస్తుంది. విరేచనము సాఫీగా అయ్యేటట్లు చేస్తుంది. మీరు కమలా తోనని నమిలాక రసాన్ని ఖ్రింగి, ఆ తరువాత నోటిలోకి వచ్చిన పిపిని ఉమ్మి వేస్తారు. ఆ ఊసేదే పీచుపదార్ధం. ఇప్పుడు ఆ రసంతో పాటు పిపిని కూడా ఖ్రింగితే, ఆ రసం రక్తంలోనికి వెళ్ళి లాభాన్ని కలిగించినట్లే ఆ పిపిని మీ పొట్ట, చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగుల మొత్తాన్ని, కంచాన్ని పీచు పుభ్రం చేసినట్లుగా చేసుకుంటూ ప్రేగుల్లోని చనిపోయిన కణాలను, ఇతర అనవసర పదార్థాలను లాక్షోని విరేచనం గుండా బయటకు వస్తుంది. ఈ పీచు పదార్ధం లేకపోతే మీ ప్రేగులు క్లిన్

కావు, పైగా మీకు విరేచనం సరిగా బయటకు రాదు. ఈ పీచు పదార్థం అనేది ప్రకృతి సిద్ధమైన అన్ని ఆహార పదార్థాలలోను ఉంటుంది. ఉదాహరణకు అన్ని కారగాయల్లోను ఉంటుంది. తేత కూరగాయలను తొక్కులు తీయకుండా వండుకుంచే మంచిది. తొక్కు భాగంలో ఎక్కువ పీచు ఉంటుంది. కూరగాయలకు గుండు కొట్టి మరీ వండుకుంచే రేప్రాధ్వన గద్దకట్టి మరీ గాని మలం రాదు. అన్ని రకాల పండ్లలో పీచు ఉంటుంది. ఆకుకూరల్లో కూడా బాగా పీచుపదార్థాలుంటాయి. కొబ్బరిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి కూరలలో పొయ్య మీద నుంచి దింపుకొనే ముందు కొబ్బరి కోరు చల్లుకుని తినడం మంచిది. పీచుని మ్రింగమన్నామని ములక్కాడలు చీకాక ఆ పీచుని, తేగల్ని నమిలాక ఆ పిపిపిని కూడా పరమానందయ్య శిష్మ్యలలగా మ్రింగకండి. అలాంటి పీచు మనకి అక్కర్లేదు.

ప్రేగులను పట్టుకునే ఆహారాలు: ఏ ఆహారంలో వీచు ఉండదీ ఆ ఆహారం ప్రేగుల్లో సరిగా జరుగదు. ప్రేగుల గోదలను ఆరోగ్యంగా ఉంచదు. చనిపోయిన నూక్కుజీవులను శుభ్రం చేయదు. ఇలాంటి ఆహారం ముఖ్యంగా తెల్లటి బియ్యం. ఇందులో వీచు సున్నా. మనం ఇలాంటి బియ్యాన్ని తిని ప్రేగుల ఆరోగ్యం పాడుచేస్తున్నాము. వీచు పదార్థం పూర్తిగా లేని ఇతర ఆహారాలు - మైదాపిండి, బొంబాయి రవ్వ, ఉప్పుడు రవ్వ, పాపులో కొన్న గోదుమపిండి, పంచదార, స్వీట్స్, బ్రెడ్స్, కేక్స్, నూడిల్స్, కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ట్రీమ్స్, పాలు, గ్రుడ్లు, అన్ని రకాల మాంసాహారం (చివరకు చేపలు కూడా), చాక్సెట్లు, బిసెచ్చెట్లు మొదలగునవి. వీటిని ఎక్కువగా తినేవారికి ప్రేగులలో దీఘాలు పేరుకుపోతాయి. మలబద్దకం ఇక పోదు. పిల్లల్ని కూడా ఇలాంటి ఆహారాలకి దూరంగా ఉంచాలి.

మలబద్రకం పోవాలంచే ఆహారం: ఎవరైతే
ప్రేగులను కీన్ చేసుకోవడానికి ఎనిమా
చేసుకుంటున్నారో వారు ఆ ఎనిమా చేసుకున్నన్నిను
రోజులపాటు ఉదయం టిఫిన్ క్రింద ఉడికిన టిఫిన్
లు గాని, మొలకెత్తిన విత్తనాలు కాని తినకూడదు.
వీరు ఉదయం టిఫిన్ క్రింద పండ్లనే తినాలి.
బోప్పాయి, సపోటా, దానిమ్మ, ఖర్షారం (10-15 వరకు
తినవచ్చు) మరి ఏ ఇతర పండ్లయినా (అరటి పండ్లు
తప్ప) తినవచ్చు. ఒకవేళ దీనికి తేడు సుగరువ్యాధి
ఉన్నవారైతే జామ, దానిమ్మ, బత్తాయి, పుల్లటి
రేగుపండ్లు మొదలగునవి వాడుకోవచ్చు. 10, 15
రోజులు ప్రేగులు కీన్ అయ్యాక ఈ పండ్లను తినడం
మాని మొలకెత్తిన విత్తనాల వంటి వాటిని తినడం
మొదలు పెట్టవచ్చు. మలబద్రకం, గ్యాస్ ట్రుబుల్,
ఆకలి మందం మొదలగు ఇబ్బందులున్నవారు పైన
చెప్పినట్లుగా ఆలవాట్లు మార్పుకుంచే మంచిది.
మధ్యహ్నం భోజనంలో ఆడించిన గోధుమపిండితో

పుల్కలు (నూనె లేకుండా రొచ్చెలు) 3, 4 కాల్చుకుని, అందులోనికి ఏ కూరనైనా సరే ఎక్కువగా పెట్టుకుని (సుమారు ఆర్కేజి లేదా అంత కంచే ఎక్కువ) తినండి. కూరలను చప్పగా వండుకుంచే ఎక్కువగా తినగలుగుతారు. రొచ్చెలతో కూరను తిన్న తరువాత ముడి బియ్యం అన్నంగాని గోధుమ రవ్వ అన్నం గాని పెట్టుకుని అందులో పెరుగు, లేదా కొంచెం మళ్ళిగ వేసికొని తినవచ్చ. సాయంకాలం భోజనంలో గోధుమ రొచ్చెలు వద్దనుకుంచే జొన్న లేదా రాగిపిండితో చేసిన రొచ్చెలను కాల్చుకుని మరలా ఎక్కువ కూరతో తినండి. ఇక పెరుగన్నం మానివెయ్యటం మంచిది. మలబద్దకం దార్లో పడ్డాక రొచ్చెలు వద్దనుకున్నవారు ముడిబియ్యం అన్నాన్ని లేదా గోధుమ అన్నాన్ని గాని తినవచ్చ.

14. శరీరం లోపల పరిశుద్ధమైతే ఎలా ఉంటుంది?

జంతువులు పైకి అపరిశుద్ధంగా ఉన్నపుటికీ వాటి లోపలి శరీరం మాత్రం చాలా పరిశుద్ధంగా ఉంటుంది. చివరకు మాంసాహారాన్ని తీని జీవించే జీవుల శరీరము అంతే. అదే మనిషి శరీరమైతే పైకి చాలా శుద్ధముగా, మంచి వాసనతో ఉన్నపుటికీ లోపలి శరీరం మాత్రం, భూమి మీద ఏ జంతువు శరీరంలో లేనంత అపరిశుద్ధత ఉంటుంది. ఎవరి లోపల ఉన్నది ఎంత పరిశుద్ధమో లేదా ఎంత అపరిశుద్ధమో అన్నది తేలుచ్చోవడం ఎలా అనుకుంటున్నారా? దీని కోసం పైనా ఖరుగు అక్కర్లేదు. డాక్టర్ ఫీజు అంతకంచే లేదు. రక్త పరీక్షలతో, ఎక్కువేలతో అసలు పనే లేదు. ఇక అసలు

ఏప్యానికోస్ట్, మొదటిది, మీ నోరు నిద్ర లేచిన వెంటనే దుర్వాసన రాకుండా లాలాజలం తియ్యగా ఉంటే, మీలో ఉన్న 70 శాతం నీరు పరిశుభ్రంగా ఉన్నట్లు తెలుసుకోవచ్చు. రెండవది, మీ నాలుక మీద పాచి మందంగా లేకుండా, నాలుక చేదు లేకుండా పరిశుభ్రంగా ఉంటే మీ జీర్ణాశయం పరిశుభ్రంగా ఉన్నట్లు అంచనా వేయవచ్చు. మూడవది, స్నానం చెయ్యకపోయినా సబ్బు పెట్టుకపోయినా మీ చెమట కంపు కొట్టుకూడదు. అలా ఉంటే మీ చర్చం పూర్తిగా పరిశుభ్రంగా ఉన్నట్లు. నాలుగవది, మీరు ఎప్పుడు మూర్తం పోసినా, బాత్ రూంలో నీరు పొయ్యక పోయినా మీ బాత్ రూం కంపు కొట్టుకూడదు. మీ మూర్తం ఎప్పుడూ పలుచగా, తెల్లగా వస్తూ ఉంటే, మీ లోపల ఉన్న 5 లీటర్ల రక్తం యొక్క పరిశుభ్రతను గమనించవచ్చు. ఇక ఐదవది చూస్తే, మీ విరేచనం ఎప్పుడు వచ్చినా ప్లైటుకు అంటకుండా మరకలు పడకుండా, వాసన లేకుండా, క్షణాల్లో బయటకు వచ్చేస్తుంటే, దాన్ని బట్టి మీ లోపల ఉండే

కోటాను కోట్ల జీవకణాల పరిశుభ్రతను, ఆరోగ్యాన్ని అంచనా వేయవచ్చు. ఇప్పటి వరకూ చెప్పిన ఐదు విషయాలలో వాసన లేకుండా గనుక ఉంచే, మీ శరీరం లోపల పరిశుభ్రంగా, ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో మీ అవయవాలన్ను జీవిస్తున్నాయనే తెలుసుకోండి. లేదా వాసనలు ఎంత గాఢంగా వస్తూ ఉంచే మీ లోపల అంత మురుగు గుంట వాతావరణం ఉన్నట్లుగా గ్రహించండి. అన్నం ఉడికినదీ లేనిదీ పాత్రలో ఒక్క మెతుకును పట్టుకుంచే మొత్తం పాత్రలోని అన్ని బియ్యపు గింజల చరిత్ర అర్థమైనట్లుగానే వాసనల ద్వారానే కణాల, అవయవాల ఆరోగ్య జీవనాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. జంతువులు ఏ రోజూ నాలుక గీయవు, పేస్టు పెట్టి పళ్ళు తోముకోవు, పుక్కిలించవు, సబ్బలు, పొడర్ లు వాడవు. మల మూత్రాలు వెళ్ళినా అక్కడా కడుక్కోవు. అయినా వాటి లోపల నుండి పైన చెప్పిన వాసనలు మాత్రం రావు. అందుకే వాటికి ఆరోగ్యం వరిస్తున్నది. వాటికి జీవితంలో అవయవాలు

చెడిపోతాయని గాని, వయసుతో పాటు జబ్బులు వస్తాయని గాని, వారసత్వం గురించి గాని వాతావరణ కాలుష్యం గురించిగాని భయం లేదు. వాటి లోపల నున్న పరిశుభ్రత ఆ జీవులకు ఆ అభయాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. అదే మనమైతే లేచిన దగ్గర్లుండి పదుకునే వరకూ అన్ని చోట్ల ఎన్నోనార్లు కదుగుతూనే ఉంటాము. అయినా వాసనలు తట్టుకోలేక పొదర్ల లు, అత్తర్లు, ఫ్యాయిల్స్ వాడుకుంటూ మనల్ని మనమే మోసగించుకుంటున్నాము. ఇలా ఎంతకాలం పాటు? ఇప్పటికి ఎన్నాళ్ళ నుండి ఇలా జరుగుతున్నది? ఇక జీవితాంతం ఇంతేనా? ఆలోచించండి.

కామక్రోధాదులు ఉంటే మోక్షానికి అనర్థలు అన్నట్లుగానే కంపుకోచ్చే వారి శరీరానికి ఆరోగ్యానికి అర్థత లభించదు. మనలో పేరుకున్న కంపుకు మనమే బాధ్యలం కాబట్టి దాన్ని వదిలించుకుని శుభ్రం చేసుకునే బాధ్యత కూడా మనదే కావాలి. మన అలవాట్లు మంచిగా ఉంటే చాలు, అదే శుభ్రం

అయిపోతుంది. మురుగువాడలేన్న నందనవనంగా మార్చు మనిషికి బారెడు శరీరాన్ని మంచిగా మలుచుకోవడానికి మనసుంటే చాలు. ఎన్నాళ్ళు సాధన చేసినా మనిషికి అలా వాసనలేని శరీరం తయారవుతుందా అనే సందేహం మీకు ఉంటుంది. నేను సుమారుగా 10 సంవత్సరాల నుండి శరీరాన్ని ప్రతిరోజు లోపల శుభ్రపరుచుకుంటూ ఎక్కువగా ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారాన్ని తింటూ ఉన్నందుకు ఈ 5 రకాల వాసనలు మొదలు పెట్టిన 5, 6 మాసాలలోనే పోయినవి. నేను ఇన్నాళ్ళు నుండి నాలుక గీయడం లేదు. సబ్బు వాడటం లేదు, పేస్టులు, పొడర్ లు వాడటం లేదు. బాత్ రూంలో ఫినాయిల్ వాడటం లాదు. అయినా 24 గంటలూ శరీరం లోపల, బయట పరిశుభ్రంగా ఉంటున్నది. ఆరోగ్యానికి, వాసనలకు ఇంత దగ్గర సంబంధం ఉందని అనుభవిస్తే కాని తెలియదు. **మీరు కూడా ఇలాంటి పరిశుభ్రత మీ శరీరంలో వచ్చేటట్లు చేయడానికి రోజుకు 4, 5 లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగడం, 2, 3 సార్లు సాఫీగా**

విరేచనానికి వెళ్లడం, ఎంతో కొంత వ్యాయమం చేయడం, రోజుకి 50-60 శాతం ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం (వండని) తినడం, మాంసాహారాన్ని మానడం మొదలగునవి చెయ్యండి. త్వరలో మీరు అలాంటి పరిపుభృతను అనుభవించగలరని ఆశిస్తున్నాను.

15. ఇది మన అలవాటుగా కావాలీ

ఇప్పటి వరకూ మనందరం నీటి గురించి, విరేచనం గురించి, లోపల పరిశుభ్రతను గురించి కొంత తెలుసుకున్నాము. ఇంకా ఎవరికైనా ఏటిషై రకరకాల సందేహాలున్నా, మరిన్ని వివరాలు, ఆరోగ్య రహస్యాలు తెలుసుకోవాలన్నా నేను వ్రాసిన నీరు-మీరు మరియు సుఖవిరేచనంతో సుఖమయ జీవనం పుస్తకాలను చదివితే అందులో మరింత వివరంగా ప్రతి విషయాన్ని వ్రాయడం జరిగింది. ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే నీళ్ళు త్రాగి, విరేచనానికి వెళ్ళ సాంప్రదాయం మనది. మళ్ళీ ఆ సాంప్రదాయాన్ని సమాజమంతా తెలుసుకొనేటట్లు మనమందరం ప్రయత్నించాలి. ముందు మీ కుటుంబ సభ్యులకు తెలియజేయండి. రేపట్టుండి మీవారు ప్రార్థుచే లేచి

ఎమేవ! కాఫీ రెడీనా! అంచే ఇక మీరు కాఫీ కప్పులు
ఇవ్వడం మాని నీళ్ళు చెంబులు రెడీ చేసి మీ
చేతులతోనే ఇవ్వండి. ప్రాద్యచే మీ పిల్లలు మమ్ము
టిఫిన్ అయ్యందా? అని అడిగితే మీరు మాత్రం
బాబూ! మోషన్ అయ్యందా? అని వెంటనే అడగండి.
అది అయ్యందంచేనే టిఫిన్ పెట్టండి. ఇలా
కుటుంబమంతా ఒక్కొక్క మంచి అలవాటును
నేర్చుకుంటూ, చెడ్డ అలవాట్లను వదిలేసుకుంటూ
ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించడానికి ప్రయత్నం
చెయ్యండి. మన ఆరోగ్యం మనచేతుల్లోనే ఉందని
నిరూపించాం. ఆరోగ్యవంతమైన సమాజాన్ని నిర్మించాం.