

సీలిథాన్యాల - కషాయాలు

సంపూర్ణ సీలి జీవన మార్గము



‘కృషిరత్న’ డా॥ భాదర్ వలి

**ప్రఖ్యాత స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆరోగ్య, ఆహార నిపుణుల
ఉపన్యాసాల నాధారంగా**

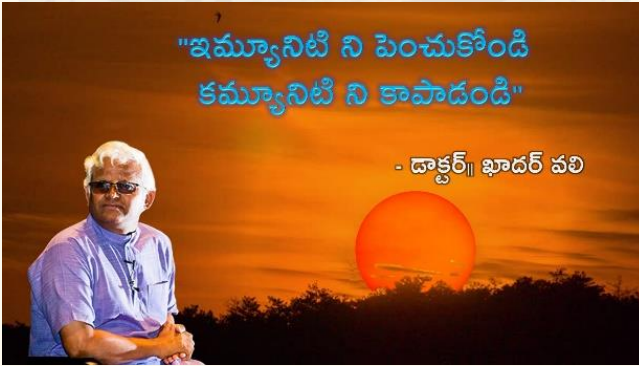
సంకలనము: అనురాధ, హైమా కిరణ్, సాయిలత



BIOPHILIANS

విషయ సూచిక

S. NO.	TOPIC	PAGE NUMBER
1.	డా. ఖాదర్ వలి జీవన రేఖలు	3
2.	కృతజ్ఞతలు	6
3.	100 గ్రామాల సిరిధాన్యాల్లో పోషకాలు, పీచు పదార్థం ఎంత ?	7
4.	ఏ సిరిధాన్యం ఏ అంగాలను శుద్ధి చేస్తుంది? ఏ ఆరోగ్య సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది?	8
5.	డా. ఖాదర్ వలి గారు సూచించిన జీవన విధానానికి అనుగుణ దినచర్య	10
6.	ఆహారంగా తినదగిన, తినదగని పదార్థాల పట్టిక	12
7.	వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు	14
8.	అరుదైన రోగాలు	31
9.	క్యాన్సర్	34



కాషాయ రంగు సూర్యుడిని చూడటం మరవకండి. ఇమ్మూనిటీ వృద్ధికి విటమిన్ డి మరియు ఇంకా కొన్ని జీవరసాయనాలను ఈ కిరణాలు ఉత్పత్తి చేయటంలో సాయపడతాయి.

డాక్టర్ ఖాదర్ వలి జీవన రేఖలు

భూమాత ప్రియతనయుడు, స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త మరియు ఆహారనిపుణులు 'కృషిరత్న' డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి గురించి పరిచయం అవసరం లేనప్పటికీ వారి గురించి తెలియని కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాము.

సిరిధాన్యాల గురించి ప్రపంచానికి తెలియచేస్తున్న డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు హుసేనమ్మ, హుసేనప్ప దంపతులకు జన్మించారు. కడప జిల్లా ప్రొద్దుటూరులో జన్మించిన డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు సిరిధాన్యాల పునరుద్ధరణకు ఇరవై సంవత్సరాలుగా శ్రమిస్తున్నారు. కొర్రలు, అండుకొర్రలు, సామలు, అరికెలు, ఊదలు అనే ఈ ఐదు సిరిధాన్యాలను వెలికి తీసి తిరిగి మళ్ళీ ప్రపంచానికి పరిచయం చేసిన ఘనత శ్రీ ఖాదర్ వలి గారికే చెందుతుంది.

ప్రొద్దుటూరు - తిరుపతిలో ప్రాథమిక విద్య అభ్యసించి, గుంతకల్లులో ఇంటర్మీడియట్ తెలుగు మీడియంలో పూర్తి చేశారు. తరువాత వారి అన్నయ్య మైసూరులో ఉద్యోగం చేయడంతో అక్కడ తన చదువు కొనసాగించారు.

మైసూరు లో M.Sc., చదివిన తరువాత బెంగళూరులోని Indian Institute of Science లో స్టెరాయిడ్స్ పై Ph.D., చేయడం జరిగింది. ఆ తరువాత సహ విద్యార్థిని ఉష గారిని ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నారు. అమెరికా వెళ్లి బీవెర్డాన్ ఓరెగాన్ లో పర్యావరణ శాస్త్రంపై పోస్ట్ డాక్టోరల్ ఫెలోగా ఉన్నారు. ఏజెంట్ ఆరెంజ్, డయాక్సిన్ వంటి విషతుల్య రసాయనాలను నిర్వీర్యం చేయడంపై పరిశోధనలు చేయడం జరిగింది.

అందరూ విజ్ఞానాన్ని విడిచిపెట్టి (commercialisation) వాణిజ్యీకరణం వైపు మొగ్గు చూపుతున్న ఈ రోజుల్లో తాను చేస్తున్న ప్రయోగాలు, పరిశోధనలు మన దేశానికి ఉపయోగపడాలనే ఆశయంతో డా. ఖాదర్ గారు భారతదేశానికి తిరిగివచ్చి మైసూరులోని Central Food Technological Research Institute (CFTRI) లో శాస్త్రవేత్తగా చేరారు. కానీ ఇలాంటి సంస్థలు పారిశ్రామిక కంపెనీల కబంధహస్తాల్లో చిక్కుకు పోయాయని గమనించి తాను చేయాలనుకున్న పరిశోధనలు చేయలేక పోతున్నాను అని భావించి తిరిగి అమెరికా వెళ్ళిపోయారు.

అమెరికాలో Dupont అనే కంపెనీలో నాలుగున్నర సంవత్సరాలు పని చేశారు.

ఆహారం వాణిజ్యపరంగా మారుతున్న నేపథ్యంలో తాను పరాయి దేశంలో ఉద్యోగం చేయడం కన్నా స్వదేశంలో ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం కోసం కృషి చేయడం జీవితానికి అర్థవంతంగా ఉంటుంది అని భావించి 1997లో భారత దేశానికి తిరిగి వచ్చి మైసూరులో స్థిరపడ్డారు. స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్తగా తన పరిశోధనలను కొనసాగించారు.

అంతరించిపోతున్న ఐదు రకాల చిరుధాన్యాల పునరుద్ధరణకు కృషి చేయడం జరిగింది. చిరుధాన్యాలను వాడే క్రమంలో ప్రతిఒక్క చిరుధాన్యానికీ ఉన్న ఔషధ గుణాలవల్ల భయంకరమైన జబ్బులు తగ్గుతాయని గమనించారు. అందుకే వీటికి సిరిధాన్యాలు అని నామకరణం చేశారు డా. ఖాదర్ వలి గారు.

సిరిధాన్యాలు అని నామకరణం చెయ్యడానికి కారణం, ఈ ధాన్యాలు పండించిన రైతులకు సిరులను, ఆరోగ్యాన్ని తెచ్చిపెట్టడమే. ఈ ధాన్యాలు తిన్న ప్రజలకు ఆరోగ్యం వస్తుంది. వీటిని పండించడం వల్ల పర్యావరణానికి ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. కాబట్టి వీటికి సిరిధాన్యాలు అని పేరు పెట్టారు డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు. తన వద్దకు వచ్చే రోగులకు సిరిధాన్యాలు మరియు కషాయాలతో పాటు అవసరమైన హోమియో మందులు సూచిస్తున్నారు డాక్టర్ ఖాదర్ గారు.

వలిబియ్యం, పాలు, గోధుమలు, గుడ్లు, మాంసాహారం సమయాపాలన లేని ఆహారవిధానము, జన్యుమార్పిడి పంటలు, రసాయనిక ఎరువులు, పురుగుల మందులు మరియు కలుపుమందులు, పర్యావరణాన్ని మరియు ఆహారాన్ని విషతుల్యంగా మార్చివేసి ప్రాణాంతక వ్యాధులు అత్యంత వేగంగా రావడానికి కారణం అవుతున్నాయి అని డాక్టర్ ఖాదర్ గారు తెలియజేస్తున్నారు.

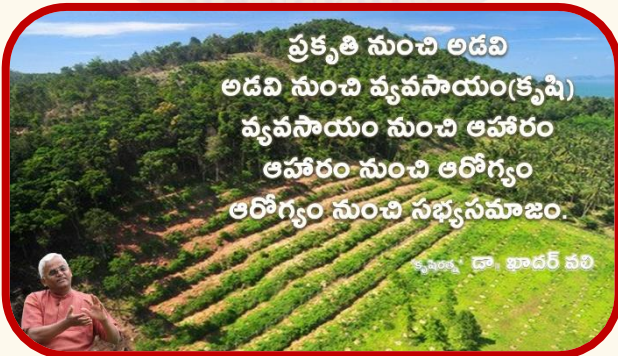
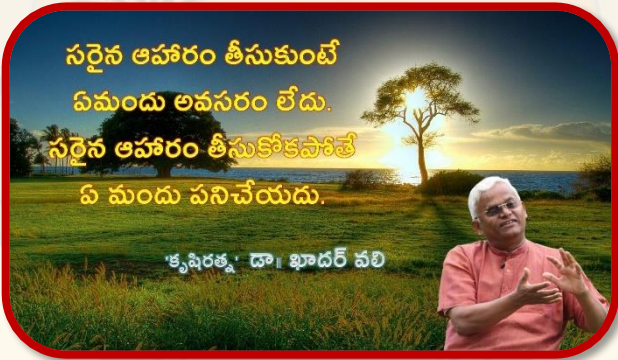
ప్రస్తుతం రైతులు వాడుతున్న కృత్రిమ ఎరువుల వల్ల, ఆధునిక వ్యవసాయం వల్ల భూమి మొత్తము కలుషితమై బంజరు భూములుగా తయారు అవుతున్నాయి. ఇలాగే ఈ పద్ధతిలో వ్యవసాయం చేస్తూ కృత్రిమ ఎరువులు వాడితే వచ్చే 20 సంవత్సరాల్లో భూమిపైన పంటలు పండించడానికి వీలుకాకుండా పోతుందని విచారం వ్యక్తపరుస్తున్నారు.

భారతదేశంలో ప్రజలను పట్టిపీడిస్తున్న వివిధ రోగాలు మధుమేహం, ఊబకాయం, పి.సి.ఓ.డి., రక్తహీనత, క్యాన్సర్, బుద్ధిమాంద్యం, పార్కిన్సన్స్, అతి చిన్న వయస్సులో ముట్టుకావడం ఇలాంటి అనేక రోగాలకు వారు తీసుకునే ఆహారమే కారణం అని తెలియచేశారు. అందుకే భారతదేశానికి వచ్చి తానే

స్వయంగా అంతరించిపోతున్న చిరుధాన్యాలను, ఏడు ఎకరాల బీడు భూమిని కొని వ్యవసాయం చేసి సిరిధాన్యాలను పండించడం మొదలుపెట్టారు. వీటినే విత్తనాలుగా రైతులకు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. వీటిని ఎలా పండించాలి అనేది అటవీ వ్యవసాయ విధానం (జింగిల్ కృషి) ద్వారా రైతులకు తెలియచేస్తున్నారు.

మనం తినే వరి, గోధుమలు, జొన్నలు ఇంకా ఇతర ధాన్యాలకంటే ఈ సిరిధాన్యాలు అనేక రోగాలను నిర్మూలించడానికి తోడ్పడతాయని కనుగొన్నారు. భారతదేశంలో అంతరించిపోతున్న ఈ సిరిధాన్యాలకు పూర్వ వైభవం తీసుకురావడానికి భారతదేశంలోను, విదేశాల్లోనూ అంతటా తిరుగుతూ అందరి ఆరోగ్యం వారి వారి చేతుల్లోనే ఉన్నదని డాక్టర్లు, హాస్పిటళ్ల చేతుల్లో లేదని ఆయన అనుభవాలను, తన శాస్త్రీయ జ్ఞానాన్ని అందరికీ అందజేస్తున్నారు.

సరైన ఆహారం తీసుకుంటే ఏ మందు అవసరం లేదు. సరైన ఆహారం తీసుకోకపోతే ఏ మందు పనిచేయదు. అనే విషయాన్ని చాలా గట్టిగా నమ్ముతారు డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు. ఈ విషయాన్ని అందరికీ తెలియ చేస్తున్నారు.





ఇరవై సంవత్సరాలుగా ఈ సిరిధాన్యాల గురించి ప్రజలకు తెలియచేయడానికి డా. ఖాదర్ గారి నిర్వహణకృషికి గాను మనము ఎంతో ఋణపడి ఉన్నాము. అమెరికాలో కొన్ని లక్షల జీతం వదిలి, తన స్వదేశమైన భారత దేశానికి తిరిగివచ్చి, స్థిరపడి ఎలాంటి లాభాపేక్ష లేకుండా మానవాళి ఆరోగ్యానికి పర్యావరణ పరిరక్షణకు ఉపయోగపడే అనేక పరిశోధనలు చేస్తూ, ఆ విషయాలను నలుగురికి తెలియచేస్తూ నిర్వహణంగా కృషిచేస్తున్న డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి కృషికి సర్వదా కృతజ్ఞతతో ఉంటాము.

ఇక శ్రీమతి ఉషా గారు డా. ఖాదర్ వలి గారికి చేదోడు వాదోడుగా ఉంటూ ఎంతగానో సహకరిస్తున్న వారికి మా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు. ఒక పురుషుని విజయానికి ఒక స్త్రీ కారణమనే మాటను రుజువు చేశారు. డా. ఖాదర్ వలి గారి సుపుత్రిక డాక్టర్ సరళ గారు కూడా హోమియో డాక్టర్ గాను, సిరిధాన్యాల ఆహార నిపుణులుగాను వ్యవహరిస్తూ ప్రజలకు అమూల్య సేవలను అందిస్తున్నారు. మానవజాతి ఆరోగ్యం కోసం పర్యావరణ పరిరక్షణ కోసం వీరి కుటుంబం మొత్తం చేస్తున్న కృషి ప్రశంసనీయం, అభినందనీయం, ఆదర్శనీయం. ఈ నిరాడంబర కుటుంబానికి ఆ భగవంతుని ఆశీస్సులు సర్వదా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాము. మనవంతు ప్రయత్నంగా వారు సూచిస్తున్న జీవనవిధానాన్ని పాటిస్తూ నలుగురికి పరిచయం చేస్తే అదే వారికి మనము చూపించే కృతజ్ఞత.

కృతజ్ఞతలతో

అనురాధ, హైమా కిరణ్, సాయిలత (BIOPHILIANS)

100 గ్రాముల సిలిథాన్యాల్లో పోషకాలు, వీచు పదార్థం ఎంత ?

(డా. ఖాదర్ వలి గాలి సమాచారం మేరకు) - పిండి పదార్థం మరియు వీచుపదార్థం నిష్పత్తి ఒకే అంకెలో ఉండాలి

ధాన్యం పేరు Name of Grain	నియాసిన్ Niacin mg (B3)	రిబోఫ్లేవిన్ Riboflavin mg (B2)	థయామిన్ Thiamine mg (B1)	కరోటెన్ Carotene ug	ఐరన్ Iron mg	కాల్షియం Calcium g	ఫాస్ఫరస్ Phosphorous g	ప్రోటీన్ Protein g	ఖనిజాలు Minerals g	పిండి పదార్థం Carbohydrate g	వీచు పదార్థం Fiber g	పిండి పదార్థం/ వీచు నిష్పత్తి Carbohydrate / Fiber Ratio
కొర్రలు Foxtail Millet	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8.0	7.57
ఊదలు Barnyard Millet	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10.0	6.55
అరికలు Kodo Millet	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 Millet	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
అండు కొర్రలు Browntop	18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54

సిలిథాన్యాలు (Positive Grains)

తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral Grains)

సజ్జలు Pearl Millet	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	65.91
చాగులు Finger Millet	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
చొలిగలు Proso Millet	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

నష్టదాయక ధాన్యాలు (Negative Grains)

గోధుములు 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 బియ్యం 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

ఏ సిరిధాన్యం ఏ అంగాలను శుద్ధి చేస్తుంది? ఏ ఆరోగ్య సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది?



సామలు: సిరిధాన్యాలు ఐదింటిలో అతి చిన్న ధాన్యం సామలు. ఈ ధాన్యం జననాంగాలను శుద్ధి చేసే శక్తి కలిగి ఉంటాయి. పిసిఓడి, థైరాయిడ్, వంధ్యత్వం (infertility) మొదలగు హార్మోన్ల అసమతులన వలన కలిగే సమస్యలకు, మూత్ర పిండం వ్యాధులకు సామలు ఉపశమనం కలిగిస్తాయి.

ముఖ్య గమనిక: ఈ ధాన్యం మృదువుగా ఉంటాయి. అందుచేత తొమ్మిది నెలలు నిండిన పిల్లలకు మొదటి ఘన ఆహారంగా ఈ ధాన్యం తినిపించాలి. అంటే మీ ఇంట్లో పిల్లలకు ఈ ధాన్యంతో అన్నప్రాసన చేయవచ్చు.



అరికలు: ఈ సిరిధాన్యం రక్తం తయారు అయ్యే ఎముకల మజ్జను శుద్ధి చేస్తాయి. రక్తహీనతను నయం చేయడానికి, విషజ్వరాల కారణం చేత క్షీణించిన రక్త ఫలకీకల (platelets) సంఖ్యను పెంచేందుకు, అల్లర్లను దూరం చేసేందుకు, ఎస్.ఎల్.ఈ. వంటి ఆటో ఇమ్యూన్ రుగ్మతలను నయం చేయడానికి, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు, మన దేహంలో రక్తణ వ్యవస్థను దృఢపరిచేందుకు, డయాలసిస్ అవసరం ఉన్న వారికి అరికలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.



ఊదలు: కాలేయాన్ని శుద్ధి చేసే శక్తి కలిగిన ధాన్యం ఊదలు. మూత్రపిండాల వంటి మృదువైన అంగాలన్నిటిని శుద్ధి చేస్తాయి. కామెర్లు, కాలేయానికి సోకే ఇన్ఫెక్షన్లు, హెపటైటిస్-బి, హెపటైటిస్-సి వంటి కాలేయానికి సోకే వ్యాధులకు, పెద్ద వారిలో మూత్రాశయ నియంత్రణ కొరకు, పితృశయంలో రాళ్ళను నిర్మూలించేందుకు, ట్రైఫాయిడ్ వంటి విషజ్వరాలు నయం కావడానికి ఊదలు బాగా పని చేస్తాయి.



కొర్రలు: ఐదు సిరిధాన్యాలలో అత్యంత సమతృప్త కలిగి ఉన్న ధాన్యం కొర్రలు. ఇవి నరనాడులను, శ్వాసకోశ వ్యవస్థను శుద్ధి చేస్తాయి. మెదడుకు సంబంధించిన రోగాలను, వృధాప్య సంబంధిత మతిమరుపును (Alzheimer's) పార్కిన్సన్స్ వ్యాధిని, మూత్రాశయ ఇబ్బందులను, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన రోగాలను, కీళ్ళ నొప్పులను, ఎముకలకు సంబంధించిన ఇబ్బందులను, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్లను, న్యూమోనియాను, మధుమేహ రోగులు బాధపడే అరికాళ్ళ మంటలను, స్పర్శ కోల్పోవడం వంటి పరిస్థులను నయం చేస్తుంది. నిద్రలో పక్కలో మూత్ర విసర్జన చేసే పిల్లలకు కొర్రలు తినిపిస్తే మూత్రాశయ నియంత్రణ మెరుగుపడి ఆ ఇబ్బంది నుండి బయట పడతారు.

ముఖ్య గమనిక: పాలిచ్చే తల్లుల్లో, కొందరికి కొర్రలు తింటే పాలు తక్కువ కావచ్చు. గమనించుకుని తినండి.



అండుకొర్రలు: తలపైన జుట్టు నుండి కాలి గోళ్ళ వరకు అన్ని అంగాలను శుద్ధి చేయగలిగే అద్భుత ధాన్యం అండు కొర్రలు. కొర్రల వల్ల కలిగే అన్ని ఉపయోగాలు ఈ ధాన్యంలోనూ లభిస్తాయి. అవేకాక మలబద్ధకం, గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్స్, ఫైల్స్ మొదలగు అన్నవాహిక సంబంధిత అన్ని ఇబ్బందులను దూరం చేస్తాయి. ఎగ్జిమా, సారియాసిస్ వంటి చర్మ వ్యాధులను కూడా దూరం చేస్తాయి. అన్ని రకాల క్యాన్సర్లకు ఉపశమనం కలిగించే శక్తి కేవలం ఈ ధాన్యంలో ఇమిడి ఉన్నది.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కొరకు ఈ ఐదు ధాన్యాలను తప్పక మూలాహారంగా తీసుకోవాలి.

డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు పరిచయం చేసిన సిరిధాన్యాలకు సంబంధించిన తెలుగు, ఇంగ్లీష్, కన్నడ, హిందీ మరియు తమిళ pdf బుక్స్ పొందుపరచిన డ్రైవ్ లింక్ క్రింద ఇవ్వబడినది. కావలసిన వారు డౌన్లోడ్ చేసుకోవచ్చు.

https://drive.google.com/folderview?id=13WuD4OMNpuz0p_gwBJVs8Nx77HxPIYNj

డా. ఖాదర్ వలి గారు సూచించిన జీవన విధానానికి అనుగుణ దినచర్య

'సర్వే జనాః సుఖీనో భవంతు' అనే వేద వాక్యమును ఆచరణలో పెట్టడమే డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు సూచించిన జీవన విధానం యొక్క ఆంతర్యం. ప్రకృతిలో భాగమైన మనం, ప్రకృతికి భారం కాకుండా, హాని కలిగించకుండా జీవిస్తే సమస్త జీవకోటి క్షేమంగా, పర్యావరణం చైతన్యవంతంగా ఉంటాయి.

సూర్యోదయానికి పావుగంట ముందరే నిద్రలేచి, నోటి పళ్ళను, చిగుళ్ళను బొగ్గు పొడితో తయారు చేసిన పళ్ళపొడితో తోముకోవాలి. వేప, కానుగ పుల్లలు కూడా వాడుకోవచ్చు.

స్నానానికి చల్లని లేదా గోరువెచ్చని నీటినే వాడాలి. వేడి నీటి స్నానం మంచిది కాదు.

కాలకృత్యములు ముగించుకుని, ఉషోదయ సమయంలో సూర్య భగవానుని నుండి ఉద్భవించే కాషాయరంగు కిరణాలను కళ్ళారా చూసి, కృతజ్ఞతా భావంతో పది నిమిషాలు ధ్యానం చేయండి.

ఆ తరువాత కనీసం ఒక గంట పదహైదు నిమిషాల పాటు నడవాలి.

రాగి ఫలకంతో శుభ్రపరచిన నీటితో మీ ఆరోగ్య పరిస్థితికి సూచించిన కషాయం తయారు చేసుకుని అవసరమైతే కొద్దిగా తాటి బెల్లం పాకం వేసుకుని గోరు వేచ్చగా పరగడుపున త్రాగవలెను.

కషాయం తాగిన అరగంట తరువాత ఎడ్ల గానుగ నూనెను మీ ఆరోగ్య పరిస్థితికి సూచించి ఉంటే త్రాగవలెను. నూనె తాగిన అరగంట తరువాత మాత్రమే అల్పాహారం (breakfast) తినదలచిన వారు సిరిధాన్యాలతో చేసిన వంటలను తినవచ్చు. ఈ జీవన విధానం పాటించ తలచిన వారు మాంసాహారం, గుడ్లు, వరిబియ్యం, గోధుమలు, మైదా, చక్కెర, పాలు, టీ, కాఫీలు, లిఫైన్డ్ నూనెలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ పూర్తిగా మానేయాలి.

నలభై సంవత్సరాల వయస్సు పైబడిన వారు రోజుకు రెండుసార్లు 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 నలభై ఐదు నిమిషాల నుండి గంట సేపు నడిచి, సూర్యాస్తమయం సమయంలోనూ వెలువడే కాషాయ కిరణాలను కళ్ళతో చూసి, పది నిమిషాలు ధ్యానం చేసుకుని నడక ముగించుకోవచ్చును.

ప్రాద్దున తాగిన కషాయమే సాయంత్రం కూడా త్రాగితే మంచిది. అరగంట తర్వాత రాత్రి భోజనం తినవచ్చును. పడుకునే సమయానికి గంటన్నర ముందు (ఖచ్చితంగా 90 నిమిషాలు) భోజనం ముగించుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది.

పడకగదిని చిమ్మ చీకటి చేసుకుని పడుకోవాలి. ఫాన్, ఏసి వాడుకునే వారు పడకగదిలో ఒక బకెట్లో నీళ్లు పోసి ఉంచుకుంటే గాలిలోని తేమశాతం (humidity) తగ్గకుండా ఉంటుంది. పడకగదిలో మొబైల్ ఫోన్లు ఉంచకండి.

ప్రతి రోజు కనీసం కొంత సమయాన్ని ప్రకృతితో మమేకమై చెట్లు, మొక్కల మధ్య గడుపుతూ, ఇంట్లో పిల్లలకు కూడా వారి దినచర్యలో ఈ ప్రక్రియను ముఖ్య అంశం అయ్యే విధంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి.

ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు తోటి ప్రయాణికులతో ఉపయోగకరమైన విషయాలపై చర్చించి, తెలిసిన మంచి విషయాలు వారితో పంచుకుని, మనకు తెలియని మంచి సంగతులు గ్రహించడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

రోజులో కనీసం అరగంట పరుల సహాయార్థం వెచ్చించండి.

పైన పేర్కొన్న విధంగా మన దినచర్యను మలచుకుంటే మనం బావుంటాము మనతో బాటు పర్యావరణం పునఃశ్చైతన్యమై భావితరాలు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి.

ముఖ్య గమనిక:

సిరిధాన్యాలను వండుకునే విధానం, ఏమి తినవచ్చు, ఏమి తినకూడదు, ఏ పాత్రలు వాడవచ్చు, ఏవి వాడకూడదు, ఏ నూనెలు మంచివి ఏవి హానికరం, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, పాలు మొదలగు విషయాలు 'పాక సిరి' వంటల పుస్తకం మరియు **Biophilians Kitchen** యుట్యూబ్ ఛానల్ నందు సవివరంగా పొందు పరిచాము.

 **YouTube BIOPHILIANS KITCHEN**

<http://www.youtube.com/c/BIOPHILIANSKITCHEN>

ఆహారంగా తినదగిన, తినదగని పదార్థాల పట్టిక

	తినదగినవి (✓)	తినదగనివి (x)
ధాన్యం	<p>సకారాత్మక ధాన్యాల గా వర్గీకరించబడిన సిరిధాన్యాలు అందరూ తినదగినవి.</p> <p>తటస్థ ధాన్యాల గా విభజించబడిన ఇతర చిరుధాన్యాలు అయిన రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, మొక్క జొన్నలు మొదలగునవి ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు తినవచ్చు.</p> <p>జన్యు మార్పిడి చేయకుండా మన దేశంలో సహజంగా పండే అన్ని ద్విదళ బీజాలు.</p>	<p>అన్ని రకాల వరి బియ్యం, అన్ని రకాల గోధుమలు, సోయా బీన్స్, స్వీట్ కార్న్.</p>
నూనెలు/నెయ్యి	<p>ఎడ్ల గానుగ సహాయంతో తయారు చేయబడిన నువ్వులు, కొబ్బరి, వేరుశనగ, కుసుమలు, వెల్లి నువ్వులు, ఆవ నూనెలు.</p> <p>దేశీ ఆవు పాల పెరుగు నుండి ఇంట్లో తయారు చేసిన నెయ్యి (ఎదుగుతున్న పిల్లలకు తినిపించవచ్చు).</p>	<p>యంత్రాల సహాయంతో తయారు చేయబడిన అన్ని నూనెలు మరియు రిఫైన్డ్ నూనెలు.</p> <p>బజారులో అమ్మే అన్ని రకాల నేతులు.</p>
ఉప్పు	<p>సామాన్యంగా రోజూ వాడడానికి సముద్రపు ఉప్పు. విశేషమైన వంటకాలకు సైంధవ లవణం (రాక్ సాల్ట్), బ్లాక్ సాల్ట్ వాడుకోవచ్చు.</p>	<p>పరిశ్రమలలో తయారయ్యే ఉప్పు, అయోడైజ్డ్ ఉప్పు, free flowing salt.</p>
ఆహారానికి మాధుర్యానందించే పదార్థాలు	<p>తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీలుగ బెల్లం. వీటినుండి తయారయ్యే కలకండ.</p>	<p>చెఱకు బెల్లం (సహజంగా తయారు చేయబడినది కూడా), చక్కెర, మార్కెట్లో అమ్మే తేనె, ఆర్టిఫిషియల్ స్వీటనర్స్.</p>

	తినదగినవి (✓)	తినదగనివి (x)
పండ్లు, డ్రై ఫ్రూట్స్	మన ప్రాంతంలో ఆయా ఋతువులలో సహజంగా పండే అన్ని పండ్లు. జామ, మామిడి, అరటి, సీతాఫలం, పనస, నేరేడు, పాషన్ ఫ్రూట్, సపోటా, బొప్పాయి మొదలగునవి.	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 'పాక సిరి'లో వివరించినట్లుగా వాడుకోవాలి.	విదేశాల నుండి దిగిమతి చేసుకున్న కూరలు, జన్యు మార్పిడి చేయబడిన కూరగాయల వంగడాలు.
పిల్లలకు చిరుతిక్కు	నువ్వుల లడ్డా, కొబ్బరి లడ్డా, వేరుశనగ లడ్డా, సిరిధాన్యాల పిండి వంటలు, ద్విదళ బిజాలతో చేయబడిన గుగ్గిళ్ళు, ఇంట్లో చేసుకోగలిగిన చాట్, చిరుతిండ్లు.	అన్ని రకాల బేకరీ పదార్థాలు, చాక్లెట్లు, నూడుల్స్, ఇస్కెంట్ ఫుడ్స్, పూసెస్ట్ ఫుడ్స్, ఐస్ క్రీములు. మైదా, సగ్గు బియ్యం, బొంబాయి రవ్వ, సీమ్యాతో తయారైన పదార్థాలు.
పానీయాలు	రాగి పాలు, నువ్వుల పాలు, కొబ్బరి పాలు, వేరుశనగ పాలు. ఈ పాలపెరుగులతో చేసిన మజ్జిగ, లస్సీ, దేశీ ఆవు పాలపెరుగు, మజ్జిగ. కొబ్బరి నీళ్ళు.	శీతల పానీయాలు (cool drinks) హెల్త్ డ్రింక్స్ గా పిలువబడుతున్న హార్లీక్స్, కాంప్లాన్ మొదలగునవి.

× మాంసాహారం: తినదగినవి అంటూ ఒక్కటి కూడా లేని ఆహార సమూహం ఏదైనా ఉందంటే అది కేవలం మాంసాహారం మాత్రమే. సహజంగా పొందిన నాటు కోడి గ్రుడ్ల నుండి, ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివంటూ ఆహార నిపుణులు ఎలుగెత్తి చాటుతున్న చేపల వరకూ మన ఆరోగ్యాన్ని కృంగతీసేవే. భూమిపైన అమాయకంగా నడయాడే మేకలు, గొర్రెలు, ఆవులు, గేదెలు, పండుల మాంసాన్ని కానీ, నీటిలో ఉల్లాసంగా విహరించే చేప జాతులను కానీ, రొయ్యలు, పీతలు కానీ అరిగించుకునే జీర్ణవ్యవస్థ మానవుని దేహంలో అమర్చలేదు. కనుక ఇవి మన ఆహార పట్టికలో చేర్చలేము.

ధూపపానం, మద్యపానం నిషేధించబడినవి.

వ్యాధులు - నివారణోపాయాలు

గమనిక:

- తాటి బెల్లంతో తయారు చేయబడిన నువ్వుల లడ్డు వారానికి ఒకటి తీసుకోవాలి. సిరిధాన్యాన్నే మూలాహారంగా తింటూ, బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రణకు ఎటువంటి మందులు వాడనప్పటికీ, HbA1c 8 కంటే తక్కువగా ఉన్న డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా తాటి బెల్లం వాడుకోవచ్చు. తాటి బెల్లం తినకూడని వారు నువ్వులను, చట్నీపాడి రూపంలో కానీ, కూరలలో కానీ, మరి ఏ విధంగానైనా తప్పక తీసుకోవాలి.
- బాగా నడవండి. ఎంత సేపు నడిచామన్నదే ముఖ్యం. ఎంత వేగంగా నడిచామన్నది ముఖ్యం కాదు.
- డా. ఖాదర్ గారు సూచించిన దినచర్యను ఖచ్చితంగా ఆచరించాలి.
- మీరు మందులు వాడుకుంటూ ఉంటే వెంటనే ఆపకండి. మీరు వాడుకునే మందులు వాడుకుంటూనే ఈ క్రమాల్ని పాటించండి. నిదానంగా మందు పరిమాణం తగ్గించుకుంటూ రావాలి. ఇది ఆహార విధానం. మనము తినే ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వలన ఆరోగ్యం పొందడం గమనించుకోండి.
- ఆకులు రాసిన వరుసలోనే తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మీకు దొరికిన ఆకుల ప్రకారం తీసుకోవచ్చు. కానీ మొదలుపెట్టిన వరుసనే పాటించండి. కనీసం 3 - 4 రకాల ఆకులు వాడాలి. అన్ని ఆకులు దొరికితే మంచిదే వాడుకోవచ్చు.
- ఎటువంటి అనారోగ్యాన్నైనా దూరం చేయగలిగే ఏకైక అమృతతుల్యమైన ఆహారం సిరిధాన్యాల అంబలి. ప్రతి ఒక్కరు ఈ అంబలిని రోజుకు ఒకమార్చిన తీసుకోవాలి.
- కషాయాలకు తాజా ఆకులను మాత్రమే వాడాలి. చిన్న ఆకులు అయితే అర పిడికెడు, పెద్దవి అయితే 3 లేదా 4 తీసుకోవాలి. ఆకులు మార్కెట్లో కొన్నవైతే 10ని. చింతపండు నీళ్ళలో ఉంచి శుభ్రపరుచుకొని వాడుకోవాలి. (20 గ్రా. చింతపండుని 3 లీ. నీళ్ళలో వేసి చింతపండు నీళ్ళు తయారు చేసుకోవాలి.)
- స్టీలు గిన్నెలో 200 మి.లీ నీళ్ళు పోసుకుని, అవి మరుగుతున్నప్పుడు, ఆకులు వేసి, 2-3 నిమిషాలు సిమ్లో పెట్టి ఉడకనివ్వాలి. తరువాత మంట ఆర్వేసి 2-3 నిమిషాలు మూత పెట్టివుంచి, స్టీలు ఫిల్టర్ తో వడగట్టుకొని గోరువెచ్చగా త్రాగాలి. కావాలి అనుకుంటే తాటి బెల్లం పాకం కొద్దిగా కషాయంలో కలుపుకోవచ్చు.

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
1. డయాలసిస్ 2. Albuminuria 3. యూరిక్ ఆసిడ్ 4. Urethral Stricture	అతిబల ఆకు కొత్తిమీర ఆకు పునర్నవ (గలిజేరు) ఆకు రణపాల ఆకు సేంద్రీయ అరటి బోద వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	సామలు: 3 రోజులు అరికలు: 3 రోజులు ఊదలు: 3 రోజులు కొర్రలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు డయాలసిస్ రోగులు అంబలిని 9 వారాలు తీసుకోవాలి.
5. మధుమేహం (డయాబెటిస్)/ షుగర్	అతిబల ఆకు దొండకాయ ఆకు నేరేడు ఆకు మెంతి ఆకు తిప్పతీగ ఆకు కొత్తిమీర ఆకు పుదీనా ఆకు మునగ ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 2 రోజులు సామలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు ఊదలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు
6. ధైరాయిడ్ 7. పి.సి.ఓ.డి. 8. హార్షీనల్ ఇంబాలన్స్ 9. ఎండోమెట్రియోసిస్ 10. ఫైబ్రాయిడ్స్/ ఫైబ్రోఎడినోమా	మునగాకు లేదా పూత/చింత చిగురు తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి) కానుగ ఆకు తిప్పతీగ ఆకు గోంగూర ఆకు అతిబల ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	సామలు: 3 రోజులు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు
	నూనెలు (కనీసం 3 నూనెలు): కొబ్బరి నూనె/ కుసుమ నూనె/ వేరుశనగ నూనె/ నువ్వుల నూనె/ వెల్లి నువ్వుల నూనె రోజూ పరగడుపున 2-3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి. పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.	

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
11. బిపి 12. హృదయ సంబంధిత 13. కొలెస్ట్రాల్ 14. ట్రైగ్లిసరైడ్స్ 15. Angina Pectoris	మారేడు (బిల్వము) ఆకు తులసి ఆకు కొత్తిమీర ఆకు బ్రహ్మజముడు/ తిప్పతీగ ఆకు, సర్పగంధ, అతిబల ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 2 రోజులు సామలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు ఊదలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు
	జ్యూస్లు: కీరా దోసకాయ/ సారకాయ/ బూడిద గుమ్మడికాయ వారానికి ఒక రకం పరగడుపున తీసుకుంటూ 9 వారాలు పునరావృతం చేయాలి. పరగడుపున జ్యూస్, కషాయం తీసుకోవాలి. జ్యూస్కి, కషాయానికి కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.	
16. బరువు పెరగడానికి	ఆవాలు మెంతులు జీలకర్ర సేంద్రీయ అరటి బోద అతిబల ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	సామలు: 3 రోజులు అరికలు: 3 రోజులు కొర్రలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు
	నూనెలు: కుసుమ నూనె/ వెల్రి నువ్వుల నూనె/ వేరుశనగ నూనె రోజూ పరగడుపున 2-3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి. పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.	
<p>ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు లేని వారు సిరిధాన్యాలతో పాటు 1రోజు వరిగలు, 1రోజు జొన్నలు కూడా తీసుకోవచ్చు.</p> <p>పెసలు, శనగలు, బొబ్బర్లు, వేరుశనగలు మొదలగు ధాన్యాల మొలకలను వారానికి ఒక రకం చొప్పున తీసుకోవాలి. రెండు చిన్న చెంచాల మొలకలను (పైన చెప్పిన ఏదైనా ఒక రకం), ఒక చిన్న చెంచాడు (టీస్పూన్) మెంతి మొలకలకు చేర్చి, ఆవిరిలో 4 నుండి 7 నిమిషాలు ఉడికించి, తాలింపు వేసి బ్రేక్ఫాస్ట్ తోబాటు తీసుకోవాలి.</p>		

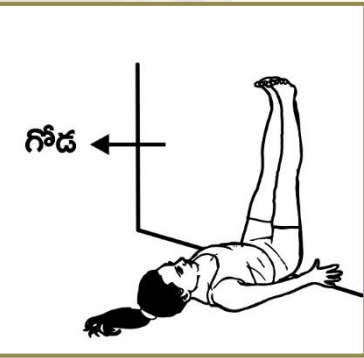
వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
17. బరువు తగ్గడానికి 18. హెర్నియా	రావి ఆకు తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి) జీలకర్ర గరిక కఱత ఆకు సేంద్రీయ పసుపు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	సామలు: 3 రోజులు అరికలు: 3 రోజులు కొర్రలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు
19. ఆస్తమా 20. క్షయ 21. నిమోనియా 22. సైనసైటిస్	సేంద్రీయ పసుపు, అల్లం, సదాపాకు, వేపాకు, గరిక, అతిబల ఆకు, కరివేపాకు, తిప్పతీగ, మాచిపత్రి వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు అరికలు: 1 రోజు సామలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు వీడియో చూడండి. https://youtu.be/K3-KVKcDtxA
23. పార్కిన్సన్స్ 24. అల్జైమర్స్ 25. ఫిట్స్ (మూర్ఛ) 26. పక్షవాతం	సదాపాకు సేంద్రీయ పసుపు దాల్చిన చెక్క వేపాకు రావి ఆకు జామాకు పారిజాతం ఆకు, అతిబల ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 3 రోజులు అండు కొర్రలు: 3 రోజులు సామలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు
<p>నూనెలు: వెల్లి నువ్వుల నూనె/ కొబ్బరి నూనె/ వేరుశనగ నూనె/ కుసుమ నూనె</p> <p>రోజూ పరగడుపున 2 - 3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి. పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.</p>		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
27. కిడ్నీలో రాళ్లు 28. గాల్ బ్లాడ్లో రాళ్లు 29. క్లోమ గ్రంథిలో రాళ్లు	అతిబల ఆకు పునర్నవ (గలిజేరు) ఆకు కొత్తిమీర ఆకు సేంద్రియ అరటి బోద రణపాల ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	సామలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు ఊదలు: 2 రోజులు కొర్రలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు సిరిధాన్యాలను అంబలిలా తీసుకుంటే ఉపశమనం త్వరగా లభిస్తుంది.
నడక వల్ల రాళ్లు కరుగుతాయి. నిదానంగా అయినా ఎక్కువ సేపు నడవండి.		
నూనెలు: వెల్రి నువ్వుల నూనె/ కొబ్బరి నూనె రోజూ పరగడుపున 2-3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి. పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.		
30. గ్యాస్ట్రిక్ 31. అసిడిటీ 32. Acid Reflux/ Gerd	తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి) కానుగ ఆకు మెంతులు జీలకర్ర తంగేడు ఆకు అతిబల ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు సామలు: 2 రోజులు ఊదలు: 2 రోజులు సిరిధాన్యాలను అంబలిలా తీసుకుంటే ఉపశమనం త్వరగా లభిస్తుంది.
33. లివర్ శుద్ధి 34. కిడ్నీ శుద్ధి 35. హెపటైటిస్ ఎ 36. క్లోమ గ్రంథి	సదాపాకు మెంతులు/ మెంతి ఆకు రణపాల ఆకు పునర్నవ (గలిజేరు) ఆకు నేల ఉసిరి ఆకు అతిబల ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	ఊదలు: 3 రోజులు కొర్రలు: 1 రోజు సామలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
37. కీళ్ళ వాపు, కీళ్ళ నొప్పులు	జామ ఆకు పారిజాతం ఆకు	కొర్రలు: 3 రోజులు అందు కొర్రలు: 3 రోజులు
38. సంధివాతం/ ఆర్థరైటిస్	మారేడు (బిల్వము) ఆకు గరిక పుదీనా ఆకు	సామలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు
39. గౌట్	ఆముదం ఆకు గడ్డి చేమంతి ఆకు కానుగ ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	
	నువ్వుల నూనె రాసుకుని, మర్దన చేసుకని, సూర్యోదయం లేదా సూర్యాస్తమయం సమయంలో తప్పనిసరిగా ఎంత నడవగలిగితే అంత నడవండి. నెమ్మదిగా నడిచే సమయం పెంచుకుంటూ ఉండాలి.	
40. రుమెటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్	ఈత ఆకు కానుగ ఆకు పారిజాతం ఆకు కొత్తిమీర ఆకు గరిక జామ ఆకు గోంగూర ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 3 రోజులు అందు కొర్రలు: 3 రోజులు సామలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు
	నువ్వుల నూనె రాసుకుని, మర్దన చేసుకని, సూర్యోదయం లేదా సూర్యాస్తమయం సమయంలో తప్పనిసరిగా ఎంత నడవగలిగితే అంత నడవండి. నెమ్మదిగా నడిచే సమయం పెంచుకుంటూ ఉండాలి.	
సప్తపత్ర కషాయాలు		
1. గరిక 2. తులసి 3. తిప్పతీగ 4. బిల్వం 5. కానుగ 6. వేప 7. రావి		
రోగ నిరోధక శక్తి పెంచుకోవడానికి ఈ 7 రకాల ఆకులను వరుస క్రమంలో ఒక్కొక్కటి 4 రోజులు చొప్పున మొత్తం 28 రోజులు తీసుకోవాలి.		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
41. కంటి సమస్యలు 42. గ్లూకోమా	శతపుష్పి ఆకు (సోయకూర) మునగ ఆకు తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి) కరివేపాకు ఆకు పుదీనా ఆకు సదాపాకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 3 రోజులు అండు కొర్రలు: 3 రోజులు సామలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు
	జ్యూస్లు: క్యారెట్/ నూలుకోలు/ ముల్లంగి (నిమ్మరసం, తాటి బెల్లం పాకంతో లేక ఉప్పు/మిరియాల పొడితో) వారానికి ఒక రకం పరగడుపున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి. పరగడుపున జ్యూస్, కషాయం తీసుకోవాలి. జ్యూస్కి, కషాయానికి కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.	
	వారానికి 2రోజులు సజ్జల పాలు, 2రోజులు కొబ్బరి పాలు 2రోజులు నువ్వుల పాలు తీసుకోవాలి. రోజూ సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం సమయంలో కాషాయ రంగు సూర్యుడిని ఒక 5 నిమిషాలు చూసి, తరువాత నడవాలి.	
43. నరాల సమస్య 44. వర్ణగో 45. అరిచేతుల్లో/ అరికాళ్ళల్లో చెమటలు 46. నత్తి 47. గురక	గరిక జామ ఆకు పారిజాతం ఆకు సదాపాకు సేంద్రీయ పసుపు అతిబల ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 3 రోజులు అండు కొర్రలు: 3 రోజులు సామలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు
	నూనెలు: కొబ్బరి నూనె/ నువ్వుల నూనె/ వెల్లి నువ్వుల నూనె రోజూ పరగడుపున 2-3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి. పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.	

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
48. Tachycardia 49. గుండె పోటు అనంతరం 50. గుండెలో రంధ్రము	కొత్తిమీర ఆకు తులసి ఆకు తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి) పుదీనా ఆకు తిప్పతీగ ఆకు అతిబల ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	సామలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు ఊదలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు సిరిధాన్యాలను అంబలిలా తీసుకుంటే ఉపశమనం త్వరగా లభిస్తుంది. .
<p>జ్యూస్లు: కీరా దోసకాయ/ సారకాయ/ బూడిద గుమ్మడికాయ వారానికి ఒక రకం పరగడుపున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి. పరగడుపున జ్యూస్, కషాయం తీసుకోవాలి. జ్యూస్కి, కషాయానికి కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.</p>		
51. C4, C5 52. L4, L5 53. సయాటికా	కరివేపాకు పారిజాతం ఆకు జామ ఆకు చింత ఆకు అతిబల ఆకు కానుగ ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 3 రోజులు అండు కొర్రలు: 3 రోజులు సామలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు వారానికి ఒకసారి నువ్వుల లడ్డు తినవలెను.
54. ప్లేటెట్స్ పెరగడానికి 55. డెంగ్యూ జ్వరం	బొప్పాయి ఆకు మునగాకు చింత చిగురు పారిజాతం ఆకు / వెలక్కాయ ఆకు/ తిప్పతీగ ఆకు తులసి ఆకు కరివేపాకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	సామలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు ఊదలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు
<p>జామ పండు పరిపూర్ణ ఫలము, అందరికీ చాలా మంచిది. (మిరప పొడి చల్లి తినవలెను)</p>		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
56. ప్లేట్లెట్స్ తగ్గించడానికి	పాలిజాతం బొప్పాయి ఆకు గరిక తులసి ఆకు సాంబార్ ఉల్లిపాయ ఈత ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	సామలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు ఊదలు: 2 రోజులు కొర్రలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు
58. వెరికోస్ వెయిన్స్ 59. వెరికోసిల్ 60. హైడ్రోసిల్	మారేడు (బిల్వము) ఆకు దొండ ఆకు పాలిజాతం ఆకు బొప్పాయి ఆకు కరివేపాకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	అరికలు: 3 రోజులు సామలు: 3 రోజులు కొర్రలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు
<p>జ్యూస్లు: టమోటా/ దొండ కాయ/ క్యాప్సికం</p> <p>వారానికి ఒక రకం పరగడుపున తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి. పరగడుపున జ్యూస్, కషాయం తీసుకోవాలి. జ్యూస్ కి, కషాయాలకు కనీసం 30నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.</p>		
<p>టమోటా జ్యూస్ ను వెరికోస్ వెయిన్స్ మీద పూసుకుని కాసేపు అయ్యాక కడిగేసుకోండి.</p> <p>Hamamelis Virginica హోమియో మందు పూసుకోవాలి.</p> <p>రోజూ 15 నిమిషాల పాటు ఈ ఆసనం వేయాలి.</p>		
<p>గోడ ←</p> 		
<p>ఈత ఆకు, సేంద్రీయ అరటి బోద, కానుగ, గరిక, పుదీనా కషాయాలు – వేడి తగ్గడానికి ఉదయం సాయంత్రం వారానికి ఒక రకం కషాయం తీసుకోవాలి.</p>		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
61. సంతానలేమి 62. వీర్య కణాల వృద్ధి	చింతాకు మునగాకు రావి ఆకు వేప ఆకు తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి) అతిబల ఆకు, మామిడి ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	సామలు: 3 రోజులు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు
	<p>నూనెలు: కొబ్బరి నూనె/ కుసుమ నూనె/ వెల్లి నువ్వుల నూనె</p> <p>రోజూ పరగడుపున 2-3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి. పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.</p>	
63. మలబద్ధకం 64. ఫైల్స్ 65. ఫిషర్స్ 66. ఫిస్టుల	కానుగ ఆకు తంగేడు ఆకు గోంగూర ఆకు మెంతి ఆకు కొత్తిమీర ఆకు సేంద్రీయ అరటి బోద వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 3 రోజులు అండు కొర్రలు: 3 రోజులు సామలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు అంబలి లేదా గంజి రూపంలో 6 వారాలు తీసుకోవాలి.
67. పంటి సమస్య 68. పంటి చిగుళ్ళ సమస్య 69. పళ్ళ చిగుళ్ళ నుండి రక్తస్రావం	ఈత ఆకు రావి ఆకు సేంద్రీయ పసుపు చింత ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	అరికలు: 3 రోజులు సామలు: 3 రోజులు ఊదలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు
	<p>బ్రష్, పేస్ట్ వాడడం ఆపి, బొగ్గు పొడితో దంతాలను చిగుళ్ళను వేలితో తోమడం అతి ముఖ్యం.</p>	

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
70. చిగుళ్ళ నొప్పి Gums Pain	జామ ఆకు లవంగం కెమోమైల్ ఆముదం ఆకు గడ్డి చేమంతి ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	అరికలు: 3 రోజులు సామలు: 3 రోజులు ఊదలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు
71. పంటి నొప్పి	బ్రష్, పేస్ట్ వాడడం ఆపి, బొగ్గు పాడితో దంతాలను చిగుళ్ళను వేలితో తోమడం అతి ముఖ్యం.	
72. మూత్ర సమస్యలు (యూరిన్ ఇన్ ఫెక్షన్స్)	రణపాల ఆకు కొత్తిమీర ఆకు పుదీనా ఆకు పునర్నవ (గలిజేరు) ఆకు మునగ ఆకు సదాపాకు శత పుష్పి ఆకు (సోయకూర) సేంద్రీయ అరటి బోద వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	సామలు: 3 రోజులు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు
73. ప్రాస్టిట్ సమస్య (పురుషులు)	రాగి రేకుతో శుభ్రపరుచుకున్న నీళ్ళు త్రాగటానికి, వంటకు ఖచ్చితంగా వాడాలి. మజ్జిగ ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. సజ్జ పాలు, రాగి పాలు చాలా బాగా పనిచేస్తాయి. మెంతుల నీళ్ళు కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇంకా కొబ్బరి నీళ్ళు, నిమ్మకాయ నీళ్ళు త్రాగచ్చు. పరగడుపున కీరా జ్యూస్, గుమ్మడికాయ జ్యూస్, సారకాయ జ్యూస్ కూడా త్రాగవచ్చు. సేంద్రీయ అరటి పండు తోలుతో సహా కషాయం చేసుకుని ఉదయం లేక రాత్రి పూట త్రాగవచ్చు. మూత్రంకు వెళ్ళి వచ్చిన తరువాత ఆ భాగాన్ని పులిసిన మజ్జిగతో శుభ్రపరుచుకోవాలి. 2 - 3 నిమిషాల తరువాత మంచి నీటితో శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఇలా ఒక వారం పాటు చేయాలి.	

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
74. హెచ్.ఐ.వి	<p>కఠిత ఆకు/ గరిక తిప్పతీగ ఆకు కానుగ ఆకు మారేడు (బల్వం) ఆకు నేల ఉసిరి ఆకు</p> <p>వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.</p>	<p>అరికలు: 3 రోజులు సామలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు</p> <p>ఆహారం అంబలి రూపంలో 6వారాలు తీసుకోవాలి.</p>
<p>నూనెలు: కొబ్బరి నూనె/ వెల్లి నువ్వుల నూనె/ వేరుశనగ నూనె రోజూ పరగడుపున 2-3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి. పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.</p>		
<p>75. చర్మ సమస్యలు 76. సారియాసిస్ 77. డ్రై ఎక్జీమా/ వీపింగ్ ఎక్జీమా 78. బొల్లి (పాండు రోగము) 79. ఇక్లియోసిస్ (చేప పొట్టు రోగం) 80. బట్ట తల 81. పేను కొరుకుడు/ Alopecia Totallis</p>	<p>కలబంద సరస్వతి ఆకు పుదీనా ఆకు కొత్తిమీర ఆకు శతపుష్పి ఆకు అతిబల ఆకు</p> <p>వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.</p>	<p>కొర్రలు: 3 రోజులు అండు కొర్రలు: 3 రోజులు సామలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు</p>
<p>నూనెలు: నువ్వుల నూనె/ కొబ్బరి నూనె/ కుసుమ నూనె రోజూ పరగడుపున 2-3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి. పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.</p>		
<p>చర్మ సమస్య ఉన్న ప్రాంతంలో నువ్వుల నూనె రాత్రి పూసుకుని ఉదయం స్నానం చేయవలెను.</p>		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
82. ఐ.బి.యస్ 83. కొలైటిస్ 84. క్రోన్స్ డిసీస్	కానుగ ఆకు తంగేడు ఆకు ఆముదం ఆకు మెంతి ఆకు సేంద్రీయ అరటి పండు/ అరటి బోద వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 3 రోజులు అండు కొర్రలు: 3 రోజులు సామలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు అంబలి లేదా గంజి రూపంలో 9 వారాలు తీసుకోవాలి.
85. ఇ.యస్.ఆర్ 86. Urticaria	పారిజాతం ఆకు బొప్పాయి ఆకు కరివేపాకు సేంద్రీయ అరటి బోద అతిబల ఆకు మెంతి ఆకు సాంబార్ ఉల్లిపాయ వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	అరికలు: 3 రోజులు సామలు: 3 రోజులు ఊదలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు
<p>జ్యూస్లు: రక్తం పెరగడానికి ఈ క్రింది జ్యూస్ 21 రోజులు మాత్రమే వాడుకోవాలి. మళ్ళీ కావాలి అంటే వారం గ్యాప్ ఇచ్చి జ్యూసులు తీసుకోవచ్చు.</p> <p style="text-align: center;">పరగడుపున:</p> <p>క్యారెట్ ముక్కలు 25 గ్రాములు బీట్ రూట్ ముక్కలు 25 గ్రాములు జామ పండు/ఉసిరి ముక్కలు 05 గ్రాములు</p> <p>పైన చెప్పిన ముక్కలను రసం చేసుకొని, 250 మి.లీ నీళ్లు కలిపి ఉదయం పడికడుపున తాగాలి.</p> <p style="text-align: center;">సాయంత్రం భోజనానికి ఒక గంట ముందు:</p> <p>కరివేపాకు ఆకులు 20 దంచి కానీ, మిక్సీలో వేసి కానీ ముక్కలు చేసుకోవాలి. దీనికి ఒక గ్లాసు మజ్జిగ కలిపి, 15-20 నిమిషాల తరువాత తాగాలి.</p> <p>పరగడుపున జ్యూస్, కషాయం తీసుకోవాలి. జ్యూస్ కి, కషాయానికి కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.</p>		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
87. రక్త హీనత	పాలిజాతం ఆకు బొప్పాయి ఆకు కరివేపాకు మెంతి ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	అరికలు: 3 రోజులు సామలు: 3 రోజులు ఊదలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు

జ్యూస్లు: రక్తం పెరగడానికి ఈ క్రింది జ్యూస్ 21 రోజులు మాత్రమే వాడుకోవాలి. మళ్ళీ కావాలి అంటే వారం గ్యాప్ ఇచ్చి జ్యూసులు తీసుకోవచ్చు.

పరగడుపున:

క్యారెట్ ముక్కలు 25 గ్రాములు
బీట్ రూట్ ముక్కలు 25 గ్రాములు
జామ పండు/ఉసిరి ముక్కలు 05 గ్రాములు
పైన చెప్పిన ముక్కలను రసం చేసుకొని, 250 మి.లీ నీళ్లు కలిపి ఉదయం పడికడుపున తాగాలి.

సాయంత్రం భోజనానికి ఒక గంట ముందు:

కరివేపాకు ఆకులు 20 దంచి కానీ, మిక్సీలో వేసి కానీ ముక్కలు చేసుకోవాలి. దీనికి ఒక గ్లాసు మజ్జిగ కలిపి, 15-20 నిమిషాల తరువాత తాగాలి.

పరగడుపున జ్యూస్, కషాయం తీసుకోవాలి. జ్యూస్ కి, కషాయానికి కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.

రక్తహీనతకు సపోటా పండు తింటే మంచిది. సపోటా ఆకుల కషాయం తీసుకున్న కూడా మంచిది.

మైగ్రేయిన్: ఒక ఇనుప మూకుడును వేడక్కించి, దానిలో ఒక చెంచాడు నువ్వులను వేసి చిన్న మంటమీద చిటపటలాడే వరకు వేయించాలి. నువ్వులు చల్లారాక నోట్లో వేసుకుని బాగా నమిలి, నూని రుచి తెలియగానే మింగి, ఒక గ్లాసుడు నీళ్లు తాగాలి. ఈ విధంగా పరగడుపున 21 రోజుల పాటు తీసుకోవాలి. ఇంకా మైగ్రేన్ తగ్గని యడల 15 రోజుల వ్యవధి విడిచిపెట్టి తిరిగి మరొక 21 రోజులపాటు వాడాలి. పూర్తిగా తగ్గేంత వరకు ఈ క్రమాన్ని పాటించాలి.

సిరిధాన్యాలు: అన్ని 2 రోజులకొక రకం తీసుకోవాలి. **కషాయాలు:** సేంద్రీయ పసుపు, దాల్చిన చెక్క, సదాపాకు. వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
88. Differently Abled Children	మారేడు (బిల్వము) ఆకు గరిక	కొర్రలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు
89. ADHD/ ఆటిజం (Cerebral Palsy, Autism, Polio, Physically Disabled, etc)	కానుగ ఆకు సేంద్రీయ అరటి బోద జామ ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	సామలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు ఊదలు: 2 రోజులు ఆహారం అంబలి లాగా తీసుకుంటే గుణం త్వరగా కనిపిస్తుంది.
<p>నూనెలు: కొబ్బరి నూనె/ నువ్వుల నూనె / వెల్లి నువ్వుల నూనె/ కుసుమ నూనె</p> <p>రోజూ పరగడుపున 2 - 3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి. పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.</p>		
<p>పిల్లలకి రోజుకు ఏదో ఒక ఆకుకూర తినిపించాలి. పాలకూర, చుక్కకూర, మెంతి, తోటకూర, బచ్చలి, గలిజేరు, పొన్నగంటి ఇలా ఏదయినా ఆకుకూర భోజనంలో తప్పకుండా పెట్టాలి.</p> <p>పిల్లలకు కొబ్బరి పాలు, సజ్జల పాలు, రాగుల పాలు, జొన్నల పాలు, నువ్వుల పాలు, కుసుమల పాలు, వేరుశనగ పాలు ఇలా వారానికి ఒక రకం ఇవ్వండి. లేదా తాటి బెల్లంతో చేసిన కొబ్బరి లడ్డు, నువ్వుల లడ్డు, వేరుశనగ లడ్డు, రాగి లడ్డు ఇవ్వాలి.</p> <p>రోజు ఒక గంట తప్పకుండా నడవాలి.</p>		
90. గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు	చేమంతి ఆకు నిమ్మ గడ్డి (లేమన్ గ్రాస్) పుదీనా ఆకు గోంగూర ఆకు తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి) అతిబల ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 2 రోజులు సామలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు ఊదలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
91. బాలింత	చేమంతి ఆకు లెమన్ గ్రాస్ పుదీనా ఆకు గోంగూర ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	సామలు: 3 రోజులు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు సజ్జలు: ప్రతి రోజూ 1 పూట
	<p>ఆముదపు విత్తనాలు 5 లేక 6 వారానికి 2 లేదా 3 సార్లు బీజాంకురము తీసి తీసుకోవలెను.</p> <p>కొండరికి కొర్రలు తింటే పాలు తక్కువ కావచ్చు. గమనించుకుని తినండి.</p> <p>గోంగూర పప్పు, గోంగూర పచ్చడి మరియు మిగతా అన్ని పచ్చళ్ళు మార్చి మార్చి తీసుకోవాలి.</p> <p>సస్యధారిత పాలను వాడవచ్చు. ప్రాణిజన్యిత పాలు నిషేధం.</p>	
92. లూపస్ (SLE)	ఈత ఆకు మారేడు (బిల్వము) ఆకు గరిక అతిబల ఆకు కానుగ ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 3 రోజులు అండు కొర్రలు: 3 రోజులు సామలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు ఆహారం అంబలి లాగా 9 వారాలు తీసుకోవాలి.
	<p>నూనెలు: కొబ్బరి నూనె/ కుసుమ నూనె/ వెల్లి నువ్వుల నూనె</p> <p>రోజూ పరగడుపున 2-3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి. పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.</p>	
<p>కొన్ని కషాయాలు – వాటి ఉపయోగాలు</p> <p>విరోచనాలు – మెంతులు, కానుగ ఆకు, తంగేడు ఆకు అజీర్ణానికి – మెంతి ఆకు, జీలకర్ర, తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి) వాంతులు – వాము, తులసి నోటి దుర్వాసనకు – ఆవాలు, కానుగ, తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి)</p>		

వ్యాధులు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
93. ఫ్యాటీ లివర్ 94. స్ప్లీన్ సమస్యలు 95. పాంక్రియాటైటిస్	సదాపాకు పుదీనా ఆకు మారేడు (బిల్వము) ఆకు తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి) అతిబల ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	ఊదలు: 3 రోజులు సామలు: 3 రోజులు అరికలు: 3 రోజులు కొర్రలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు
	నూనెలు: కొబ్బరి నూనె కుసుమ నూనె వెల్లి నువ్వుల నూనె రోజూ పరగడుపున 2-3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి. పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.	
96. చికెన్ గునియా	గరిక కెమోమైల్ టీ సదాపాకు, జామ ఆకు పారిజాతం ఆకు, అతిబల ఆకు చేమంతి ఆకులు (ఇంట్లో పెంచుకున్నవి) వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 3 రోజులు అండు కొర్రలు: 3 రోజులు సామలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు
97. విష జ్వరాలు మలేరియా టైఫాయిడ్	సదాపాకు/ తిప్పతీగ పారిజాతం ఆకు మాచిపత్తి రోజుకి ఒక రకం కషాయం (మూడు పూటలు తీసుకోవాలి).	అరికలు 1 రోజు సామలు 1 రోజు అంబలి/గంజి రూపంలో 10 రోజులు, రోజు మార్చి రోజు తీసుకోవాలి.
98. హెచ్1 ఎన్1 99. హెచ్5 ఎన్1	రావి ఆకు పారిజాతం ఆకు తులసి ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	అరికలు 1 రోజు సామలు 1 రోజు అంబలి/గంజి రూపంలో 10 రోజులు, రోజు మార్చి రోజు తీసుకోవాలి.

అరుదైన రోగాలు

డా. ఖాదర్ గారి దగ్గర చికిత్స చేయబడుతున్న రోగులు అతి తక్కువ.

వ్యాధులు	నూనెలు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
<p>100. మోటార్ న్యూరాన్ డిసీస్ (MND)</p>	<p>కొబ్బరి నూనె నువ్వుల నూనె వెల్లి నువ్వుల నూనె రోజూ పరగడుపున 2 - 3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి.</p>	<p>సేంద్రీయ పసుపు మారేడు (బిల్వము) ఆకు తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి) సదాపాకు గరిక పారిజాతం ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.</p>	<p>కొర్రలు: 3 రోజులు అండు కొర్రలు: 3 రోజులు సామలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు ఆహారం అంబలి లాగా 9వారాలు తీసుకోవాలి.</p>
<p>పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.</p>			
<p>101. మస్కులర్ డిస్ట్రోఫి (నిర్లీర్య కండరాలు)</p>	<p>వెల్లి నువ్వుల నూనె కొబ్బరి నూనె నువ్వుల నూనె రోజూ పరగడుపున 2 - 3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి.</p>	<p>సేంద్రీయ పసుపు సదపాకు గరిక జామ ఆకు పారిజాతం ఆకు అతిబల ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.</p>	<p>కొర్రలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు సామలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు ఆహారం అంబలి లాగా 9వారాలు తీసుకోవాలి.</p>
<p>పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.</p>			

వ్యాధులు	నూనెలు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
102. స్కిరోడెర్మా Scleroderma	కొబ్బరి నూనె నువ్వుల నూనె వేరుశనగ నూనె రోజూ పరగడుపున 2 - 3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి.	ఈత ఆకు సరస్వతి ఆకు గరిక పారిజాతం ఆకు జామ ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు సామలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు అరికలు: 1 రోజు ఆహారం అంబలి లాగా 9వారాలు తీసుకోవాలి.
పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.			
103. మల్టిపుల్ స్కిరోసిస్ Multiple Sclerosis	కొబ్బరి నూనె నువ్వుల నూనె కుసుమల నూనె రోజూ పరగడుపున 2 - 3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి. గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి.	ఈత ఆకు మారేడు (బిల్వము) ఆకు పారిజాతం ఆకు గరిక గోంగూర ఆకు వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.	కొర్రలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు సామలు: 2 రోజులు ఊదలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు ఆహారం అంబలి లాగా 9వారాలు తీసుకోవాలి.
పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.			

వ్యాధులు	నూనెలు	కషాయాలు	సిరిధాన్యాలు
<p>104.</p> <p>యాంకిలోజింగ్ స్పాండిలైటిస్</p> <p>Ankylosing Spondylitis</p>	<p>కుసుమ నూనె</p> <p>వెల్లినువ్వుల నూనె</p> <p>వేరుశనగ నూనె</p> <p>రోజూ పరగడుపున 2 - 3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.</p> <p>గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి.</p>	<p>మట్టి ఆకు</p> <p>లెమెన్ గ్రాస్</p> <p>మామిడి ఆకు</p> <p>తులసి ఆకు</p> <p>వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.</p>	<p>అండు కొర్రలు: 2 రోజులు</p> <p>అరికలు: 2 రోజులు</p> <p>ఊదలు: 2 రోజులు</p> <p>సామలు: 2 రోజులు</p> <p>కొర్రలు: 2 రోజులు</p> <p>ఆహారం అంబలి లాగా 9వారాలు తీసుకోవాలి.</p>
<p>పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.</p>			
<p>105.</p> <p>మైస్థేనియా గ్రావిస్</p> <p>Myasthenia Gravis</p>	<p>నువ్వులు నూనె</p> <p>కొబ్బరి నూనె</p> <p>వెల్లి నువ్వుల నూనె</p> <p>రోజూ పరగడుపున 2 - 3 చెంచాలు ఎడ్ల గానుగ నూనెలు వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.</p> <p>గాజు బాటిల్స్ లో నిల్వ ఉంచిన ఎడ్ల గానుగ నూనెలు మాత్రమే వాడాలి.</p>	<p>ఈత ఆకు</p> <p>గరిక</p> <p>మునగ ఆకు</p> <p>కరివేపాకు</p> <p>చింతాకు</p> <p>వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.</p>	<p>కొర్రలు: 2 రోజులు</p> <p>అండు కొర్రలు: 2 రోజులు</p> <p>సామలు: 2 రోజులు</p> <p>ఊదలు: 2 రోజులు</p> <p>అరికలు: 2 రోజులు</p> <p>ఆహారం అంబలి లాగా 9వారాలు తీసుకోవాలి.</p>
<p>పరగడుపున నూనె, కషాయం తీసుకోవాలి. నూనెలకు, కషాయాలకు కనీసం 30 నిమిషాల అంతరం ఉండాలి.</p>			

క్యాన్సర్

గమనిక:

- ఎటువంటి అనారోగ్యాన్నైనా దూరం చేయగలిగే ఏకైక అమృతతుల్యమైన ఆహారం సిరిధాన్యాల అంబలి. ఆహారం అంబలి లాగా కనీసం ఆరు వారాలు తీసుకోవాలి. తరువాత ప్రతి ఒక్కరు ఈ అంబలిని రోజుకు ఒకమార్చైన తీసుకోవాలి.
- వారానికి తాటి బెల్లంతో తయారు చేయబడిన నువ్వుల లడ్డు వారానికి ఒకటి తీసుకోవాలి. సిరిధాన్యాన్నే మూలాహారంగా తింటూ, బ్లడ్ షుగర్ నియంత్రణకు ఎటువంటి మందులు వాడనప్పటికీ, HbA1c 8 కంటే తక్కువగా ఉన్న డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు కూడా తాటి బెల్లం వాడుకోవచ్చు. తాటి బెల్లం తినకూడని వారు నువ్వులను, చట్నీపాడి రూపంలో కానీ, కూరలలో కానీ, మరి ఏ విధంగానైనా తప్పక తీసుకోవాలి.
- బాగా నడవండి. ఎంత సేపు నడిచామన్నదే ముఖ్యం. ఎంత వేగంగా నడిచామన్నది ముఖ్యం కాదు.
- డా. ఖాదర్ గారు సూచించిన దినచర్యను ఖచ్చితంగా ఆచరించాలి.
- మీరు మందులు వాడుకుంటూ ఉంటే వెంటనే ఆపకండి. మీరు వాడుకునే మందులు వాడుకుంటూనే ఈ క్రమాల్ని పాటించండి. నిదానంగా మందు పరిమాణం తగ్గించుకుంటూ రావాలి. ఇది ఆహార విధానం. మనము తినే ఆహారంలో మార్పులు చేసుకోవడం వలన ఆరోగ్యం పొందడం గమనించుకోండి.
- క్యాన్సర్ స్థానాంతరం (metastasis) చెందిన యడల, ఏ అవయంలో క్యాన్సర్ తీవ్రత ఎక్కువగా ఉందో ఆ అవయవ క్యాన్సర్ ప్రోటోకాల్ ను అనుసరించవలెను.

క్యాన్సర్	కషాయాలు		సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం - సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
1. ఊపిరితిత్తులు	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	అల్లం సేంద్రీయ పసుపు మాచిపత్తి	కొర్రలు: 2 రోజులు సామలు: 2 రోజులు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు
	వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.		
2. ఎముకలు	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	మెంతి ఆకు పుదీనా ఆకు కరివేపాకు	అండు కొర్రలు: 2 రోజులు సామలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు కొర్రలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు
	వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.		
3. మెదడు	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	సదాపాకు దాల్చిన చెక్క సేంద్రీయ పసుపు	అండు కొర్రలు: 2 రోజులు సామలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు కొర్రలు: 2 రోజులు ఊదలు: 2 రోజులు
	వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.		
4. రక్తం	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	కరివేపాకు తమలపాకు (కాద తీసేయాలి) బొప్పాయి ఆకు	అరికలు: 3 రోజులు అండు కొర్రలు: 1 రోజు సామలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు
	వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.		
5. మూత్ర పిండాలు ప్రాస్థేటు	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	పునర్నవ (గలిజేరు) ఆకు కొత్తిమీర ఆకు సేంద్రీయ అరటి బోద	అండు కొర్రలు: 2 రోజులు సామలు: 2 రోజులు ఊదలు: 2 రోజులు అరికలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు
	వారానికి ఒక రకం తీసుకుంటూ పునరావృతం చేయాలి.		

క్యాన్సర్	కషాయాలు		సిరిథాన్యాల
	ఉదయం - సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
6. స్తనాలు లింఫ్ నోడ్స్	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	కానుగ ఆకు వేప ఆకు గోంగూర ఆకు	అండు కొర్రలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు సామలు: 2 రోజులు కొర్రలు: 2 రోజులు ఊదలు: 2 రోజులు
7. నోరు	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	పుదీనా ఆకు అల్లం ఈత ఆకు	కొర్రలు: 2 రోజులు సామలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు ఊదలు: 2 రోజులు
8a. ధైరాయిడ్ 8b. క్లోమ గ్రంధులు 8c. మిగిలిన నిర్మాళ గ్రంధులు	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	చేమంతి మొక్క ఆకులు చింత చిగురు లేదా మునగాకు/పూలు	అరికలు: 2 రోజులు సామలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు
9. ఉదరం/ పాట్ట	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	సేంద్రీయ అరటి బోద మెంతి ఆకు కానుగ ఆకు	అండు కొర్రలు: 2 రోజులు కొర్రలు: 2 రోజులు అరికలు: 1 రోజు సామలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు
10. చర్మం	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	ఉల్లి కాడలు కలబంద సరస్వతి ఆకు	అరికలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు సామలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు

క్యాన్సర్	కషాయాలు		సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం - సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
11. ప్రేగులలో గుదద్వారం	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	కానుగ ఆకు మెంతి ఆకు తంగేడు ఆకు	అండు కొర్రలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు ఊదలు: 2 రోజులు కొర్రలు: 1 రోజు సామలు: 1 రోజు
12. అన్న వాహిక	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	పుదీనా ఆకు అల్లం ఈత ఆకు	అరికలు: 2 రోజులు సామలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు కొర్రలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు
13. కాలేయం	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	సదాపాకు మెంతి ఆకు నేల నల్లి లేదా నేల ఉసిరి ఆకు	ఊదలు: 2 రోజులు అరికలు: 2 రోజులు అండు కొర్రలు: 2 రోజులు కొర్రలు: 1 రోజు సామలు: 1 రోజు
14. అండాశయం గర్భాశయ ముఖద్వారం క్యాన్సర్	పారిజాతం ఆకు రావి ఆకు జామ ఆకు	బొప్పాయి ఆకు తమలపాకు (కాడ తీసేయాలి) అతిబల ఆకు	సామలు: 3 రోజులు అరికలు: 1 రోజు ఊదలు: 1 రోజు అండు కొర్రలు: 1 రోజు కొర్రలు: 1 రోజు

డా. ఖాదర్ వలి గారి వీడియోలు విని, అవగాహన చేసుకుని, ఆచరిస్తూ, మేము తయారు చేసిన ఈ సమాచారం అందరికీ ఉపయోగపడాలని ఒక మంచి ఉద్దేశంతో ఫేస్బుక్ లో గ్రూప్ ఓపెన్ చేశాము. మీరు అందరూ చూసి, ఆచరించి సత్ఫలితాలను పొంది ఆరోగ్యంగా ఉంటారని ఆశిస్తున్నాము.

<https://www.facebook.com/groups/205223707062307/>

ఆరోగ్యకరమైన రుచికరమైన సిరిధాన్యాల వంటల తయారీ విధానం నేర్చుకోవాలని ఆసక్తి కలవారికి ఈ వేదికకు మా ఆహ్వానం.

<https://www.facebook.com/groups/biophilianskitchen/>



MILLET MAGIC

2.67K subscribers

SUBSCRIBE

HOME

VIDEOS

PLAYLISTS

COMMUNITY

CHANNELS

ABOUT



Millet Magic Launch

3,627 views • 4 months ago

We are excited to launch our YouTube channel in which we will be sharing exclusive millet recipes and information based on Dr khadar's guidelines for a healthy living.

Uploads ▶ PLAY ALL



All That You Need to Know About COOKING OILS | Dr...
392 views • 5 hours ago



Solutions for Female Health Issues | మహిళలయర...
481 views • 2 days ago



How To Make Millet Veg Dum Biryani | Dr Sarala
867 views • 5 days ago



How to Prepare MILLET BISI BELE BHATH | Dr Sarala
868 views • 1 week ago



Millet Pulagam (Andhra Khichdi) | Dr. Sarala & Dr...
1.8K views • 2 weeks ago



MILLET MAGIC

<https://www.youtube.com/channel/UCBrHICLFeM9Sv7JJHZXV3yg>

*** CLICK ON THE LINKS TO GO TO YOUTUBE ***

BIOPHILIANS KITCHEN

<http://www.youtube.com/c/BIOPHILIANSKITCHEN>



BIOPHILIANS KITCHEN

17.3K subscribers

SUBSCRIBE

HOME

VIDEOS

PLAYLISTS

COMMUNITY

CHANNELS

ABOUT



Uploads ▶ PLAY ALL

FEATURED CHANNELS



SOFT & TASTY IDLI'S WITH SIRIDHANYA RAVA || Dr...



సిరిదాన్యావలతో మృదువైన దుదికంపైస ఇడ్లీ తీయార...



డా. ఖాదర్ గారి జీవన రేఖలు - ఆలి ఇండియా రేడియో...



DR KHADAR ON IMPORTANCE OF KASHAYA...

MILLET MAGIC
SUBSCRIBE