



సత్యమేవ జయతే
ప్రకృతి మాతకు నీరాజనం



అమృతాహారం

సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు, కట్టె గానుగ నూనెలు, తాటి బెల్లంతోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం



తరతరాలకు తరగని సిరిపిండల పంట ప్రగతి ఇంట



సిరిధాన్యాలు, కషాయాల విశిష్ట ఔషధ గుణాలను లోకానికి ఎలుగెత్తి వాటుతున్న వైసూరుకు చెందిన ప్రముఖ స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆహార, ఆరోగ్య నిపుణులు డా. ఖాదర్ వలీని ప్రగతి బయోడైవర్సిటీ నాలెడ్జ్ సెంటర్కు ఆహ్వానించి.. వారి జ్ఞానాన్ని నలుగురికీ అందించే బృహత్ కార్యానికి ప్రగతి గ్రూప్ శ్రీకారం చుట్టింది. అటవీ చైతన్య ద్రావణాన్ని వినియోగించి వంటలు వండించడం, బుబ్బి పద్ధతిలో మిక్సీతో సిరిధాన్యాలను శుద్ధి చేసి జయ్యం తయారు చేయటంపై శిక్షణ ఇస్తున్నాం.



అమృతాహారంపై పాకశాస్త్ర నిపుణులకు శిక్షణ

2018 అంతర్జాతీయ పాకశాస్త్ర నిపుణుల(షెఫ్ల) దినోత్సవం సందర్భంగా తెలంగాణకు చెందిన 40 మంది పాకశాస్త్ర నిపుణులకు ప్రగతి రిసెన్స్ లో డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ సూచించిన విధంగా సిరిధాన్యాల వంటకాలు, కషాయాలు, గానుగ నూనెల వాడకం, తాటి బెల్లంతో అద్భుత రుచికరమైన అమృతాహారాన్ని పరిచయం చేయడం విశేషం. సనాతన ధర్మాన్ని మరలా సమాజానికి అందించడమే ప్రగతి ధ్యేయం. (సనాతనం అనగా చిరపురాతన, నిత్యనూతనం)

సనాతనం అనగా
చిరపురాతన,
నిత్యనూతనం

ప్రగతి గ్రూప్ రజతోత్సవాలు-2018





అమ్మతాహారం

సిరిధాన్యాలు (మిల్లెట్స్), ఆకుల కషాయాలు, కట్టె గానుగ వంట నూనె, తాటి బెల్లం.. ఇవన్నీ కలిస్తే అమ్మతాహారం అవుతుంది. అమ్మతాహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా ప్రజలు ఆరోగ్యాన్ని, సంపదను, సుఖసంతోషాలను పొందుతారు. కార్పొరేట్ సోషల్ రెస్పాన్సిబిలిటీలో భాగంగా ఐదు రకాల సిరిధాన్యాలు - కొర్రలు (Foxtail millets), అందుకొర్రలు (Browntop Millets), సామలు (Little Millets), ఊదలు (Barnyard Millets), అరికల (Kodo Millets) ను అటవీ వ్యవసాయ పద్ధతిలో రసాయనాలు లేకుండా సాగు చేసే పద్ధతిపై రైతులకు ఒక రోజు శిక్షణా శిబిరం

నిర్వహించారు. పరిసర గ్రామాలకు చెందిన రైతులు చాలా మంది ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, అటవీ వ్యవసాయ పితామహులు డాక్టర్ ఖాదర్ పలి (మైసూరు) సహచరులు బాలన్ చొరవ తీసుకొని ఈ శిక్షణా కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు.

తాటి బెల్లం

ప్రగతి ఆవరణలో పెరుగుతున్న తాటి, ఈత, జీరిక చెట్ల నుంచి సేకరించే నీరాతో అత్యంత నాణ్యమైన తాటి బెల్లాన్ని తయారు చేస్తున్నారు. ప్రగతి ఐయో-ఫార్మాలో తాటి బెల్లం ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంది. 20,000కు పైగా తాటి చెట్లు, 5,000కు పైగా జీరుగ చెట్లు, 10,000కు పైగా ఈత చెట్లు ప్రగతి ప్రాంగణంలో ఉన్నాయి. తాటి బెల్లంలో వైట్ టోప్ అధిక పాళ్లలో ఉంటుంది. కాబట్టి, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు మంచిది. తాటి బెల్లాన్ని తాటి చెట్ల నుంచి తీసిన నీరాతో తయారు చేస్తారు. దీన్ని తయారు చేసే క్రమంలో ఎటువంటి రసాయనాలనూ కలపం. అందువల్ల ఎటువంటి నిర్విరసాయనాలను కలపకపోయినా ప్రకృతిసిద్ధమైన ఖనిజ లవణాలు చెక్కుచెదరకుండా ఉంటాయి. పొడి దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం వంటి జబ్బులను నయం చేయడానికి తాటి బెల్లాన్ని వినియోగించడం పూర్వ కాలం నుంచీ ఉన్నదే. తెల్ల చక్కెరకు ఇది ఆరోగ్యదాయకమైన చక్కని ప్రత్యామ్నాయ తీపి పదార్థం. అంతేకాదు, వీల్లలు, పెద్దలకు శక్తిని అధికంగా అందిస్తుంది. తాటి బెల్లంలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా విటమిన్ బి, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, జంక్ తో పాటు కాల్షియం కూడా ఉంటుంది.

తాటి బెల్లంలో ట్రైకోట్ అధిక పాళ్లలో ఉంటుంది. కాబట్టి, మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా మంచిది



అమ్మతాహారం





● జైసీ అన్ ఐసీ మేన్

సిరి జగత్తు!

సిరిధాన్యాలు మానవాళికి వరప్రసాదాలు. తరతరాలుగా మన పూర్వీకులు ప్రధాన ఆహారంగా తిన్నది సిరిధాన్యాలే. మనిషిని పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరమైన పోషకాలు, మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థం, పీచుపదార్థం సమతుల్యంగా కలిగి ఉన్న అద్భుత ధాన్యాలు ఇవి. ఆయురారోగ్య బిశ్వాసలను అందించేవి కాబట్టి వీటిని సిరిధాన్యాలని పిలుస్తున్నారు.

100-150 ఏళ్లు వెనక్కి వెళ్లి చూస్తే ప్రధానంగా మానవులు తిన్నది నిస్సందేహంగా కొర్రలు, సామలు, అరికలు, అండుకొర్రలు, ఊదల వంటి సిరిధాన్యాలనే అని మనం తెలుసుకోవాలి. అద్భుతమైన సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఈ ధాన్యాలనే సామాన్యులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా తరతరాలుగా తింటూ ఉండేవారు. కొర్రలను ఇటాలియన్ మిల్లెట్ అనేవారు. ఊదలకు జపనీస్ మిల్లెట్ అని పేరు. అండుకొర్రలు, సజ్జలు అమెరికాలో కూడా విస్తారంగా పండేవి. వాణిజ్యకరణ దృష్టితోనే కంపెనీలు పనిగట్టుకొని ఆరోగ్యానికి, పర్యావరణానికి నష్టదాయకమైన ఆహార పదార్థాలైన వరి బియ్యం, గోధుమలు, చెరకు పంచదార.. తదితరాలను పనిగట్టుకొని ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాప్తిలోకి తెచ్చాయి. ఆకలిని తీర్చాలంటే వీటినే పండించి, వీటినే తినాలని విపరీతంగా ప్రచారం చేసి ఆయా దేశాల మీద రుద్దాయి. తేవడంతో కొంత కాలానికి ఇవే మన ఆహార పదార్థాలన్న అభిప్రాయం బలపడిపోయింది. అవే మనుషులను కేవలం వారు తింటున్న ఆహారం మూలంగా నిరంతరం జబ్బులతో కుదేలయ్యేలా చేశాయి, ఇప్పటికీ చేస్తున్నాయి. బ్రిటిష్ వాళ్లు సిరిధాన్యాలను నిర్లక్ష్యం చేశారు. ఇవి చిన్న గింజలు కావడంతో మిల్లుల్లో అడ్డుపడుతూ ఉంటున్నాయని మిల్లెట్స్ అని పేరు పెట్టారు. మనుషులు తినటానికి పనికి రానివని ప్రచారం చేశారు. పూర్వం వరి బియ్యం చెరువుల కింద ఎక్కడో కొన్ని చోట్ల మాత్రమే పండేవి. ముఖ్యంగా సంపన్నులు, జమిందారులు పండించుకొని తినేవారు. గొప్పలు చెప్పుకోవడానికి మీసాల మీద వరి అన్నం మెతుకులు పెట్టుకొని అందరి ముందుకూ వచ్చేవారట. అప్పుట్లో కూడా కోటికొక్కొక్క మధుమేహం వచ్చేదంటే వాళ్లు తిన్న వరి బియ్యమే కారణం.

ప్రపంచ చరిత్రలో అన్నం ప్రస్తావన ఉన్నదంటే.. సామాన్యులంతా పెద్ద ప్రయాస లేకుండా నాలుగు వర్షాలు పడితే, ఎటువంటి నేలల్లోనైనా ఇట్టే పండే సిరిధాన్యాలనే తిన్నారు. ఆరోగ్యంగా, బలిష్ఠంగా బతికిన మన పూర్వీకులు తిన్న అన్నం సిరిధాన్యాల అన్నమే. దేశీ వరి రకాలలో కూడా పీచు పదార్థం చాలా తక్కువే. దేశీ అనుకొని ఎప్పుడూ సామాన్యులు పెద్దగా తిననివి, సంపన్నులు మాత్రమే చెరువు కింద పండించుకొని తిన్న వాటిని మనం నెత్తిన పెట్టుకోకూడదు. నిజమైన దేశీ ఆహార పదార్థమైతే అవి మనల్ని పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉంచాలి. సిరిధాన్యాల విశిష్టత ఏమిటంటే.. ఇవి ఎంత ప్రశస్తమైనవీ అంటే.. ఇవి కేవలం దేశీ ఆహార పదార్థాలు మాత్రమే కాదు. ఎంత లోకలో అంత యూనివర్సల్ ! ఈ మర్కాన్ని మనం తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే ఏ ఆహార పదార్థాన్ని తినాలో, ఏ ఆహార పదార్థాన్ని తినకూడదో బోధపడుతుంది!!



దేశీ ఆహారం.. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

సిరిధాన్యాలు - కషాయాలు



నిజమైన, సరైన ఆహారం తింటూ, కషాయాలు తాగుతూ, నడుస్తూ ఉంటే మనుషులు రోగగ్రస్తుల
కారు. సరైన ఆహారం తినటం ప్రారంభిస్తే ఉన్న రోగాలూ కొద్ది వారాల్లోనే ఉపశమించి, 6 నెలల
నుంచి రెండేళ్లలోపు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి, అవి ఎంతటి మొండి / భయానక రోగాలైనా సరే.
ఆహారం సరైనది కాకపోతే ఏ ఔషధమూ పనిచేయదు. ఆహారం సరైనదైతే ఏ ఔషధమూ అవసర
ం లేదు, రాదు. ఎంతటి భీకర రోగం ఉన్న వారికైనా సిరిధాన్యాలు, కషాయాలే సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని
ప్రసాదించే అపురూపమైన దేశీ ఆహారం.

సిరిధాన్యాలు, కషాయాలు, నడకతోపాటు హెమియో లేదా ఆయుర్వేద ఔషధాలు సంపూర్ణ ఆరో
గ్యానికి సోపానాలు. ఇవి ఎవరికైనా ఆరోగ్యదాయకమైనవి, ఆచరణయోగ్యమైనవి మాత్రమే కాదు,
అన్నిటికీ మించి పర్యావరణ హితమైనవి కూడా.

- స్థూలంగా చెప్పాలంటే..

సుప్రసిద్ధ స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త

ఆహార - ఆరోగ్య నిపుణులు,

అటవీ వ్యవసాయ పితామహులు

డాక్టర్ ఖాదర్ వలి

ప్రపంచానికి అందిస్తున్న నిజమైన జ్ఞానం, ఎరుక, ప్రజ్ఞ ఇదే!

అందుకే, ఆయన మన కాలపు మహాత్ముడు!



- ఏ రోజైనా ఒకే రకం సిరిధాన్యం తినాలి. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి అదే రకాన్ని తినాలి. కొన్ని రకాలను కలిపి గానీ, ఉదయం ఒక రకం, సాయంత్రం ఒక రకం గానీ తినకూడదు. అలా వ్యాధిని బట్టి ఎన్ని రోజులు తినాలని ఈ పద్ధికలో సూచించారో అన్ని రోజులు వరుసగా తింటూ ఉండాలి.
- కషాయాలను ఉదయం పరగడుపున, సాయంత్రం వేళల్లో తాగాలి. తాగాలనిపిస్తే మధ్యలోనూ తాగవచ్చు. వారానికి మించి ఏ కషాయాన్నీ తాగవద్దు. ఒకే రకం కషాయం వారాల తరబడి తాగకూడదు. అలా చేస్తే ఆ కషాయం కూడా కాఫీ / టీ / మద్యం / గుట్కా మాదిరిగా చెడు అలవాటుగా మారుతుంది.
- రోజుకు గంట-గంటన్నర సేపు నడవటం తప్పనిసరి. నెమ్మదిగానైనా నడవండి. వేగం ముఖ్యం కాదు. ఎంత సేపు నడిచామన్నది ముఖ్యం. ఉదయం కొంత సేపు, సాయంత్రం కొంత సేపు నడవండి. సూర్యాస్తమయం, సూర్యోదయం వేళల్లో నడిస్తే మంచిది. అప్పుడు వీలుకాకపోతే మీకు ఎప్పుడు వీలైతే అప్పుడే నడవండి. వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ మరింత ఎక్కువ సమయం నడకకు కేటాయించడం ఆరోగ్యదాయకం.
- ఆకలితేనే తినండి. మూడు పూటలూ తినాల్సిందేనని ఆకలి లేకపోయినా తినొద్దు.
- దాహాన్ని బట్టి నీరు తాగండి. ఇన్ని లీటర్లు తాగాల్సిందే అనుకోకండి. అన్నం తిన్న కొద్ది సేపటికైనా, ముందైనా దాహం వేస్తే దాహం తీరే వరకు తాగండి. పనిగట్టుకొని ఎక్కువ, తక్కువ తాగకండి.
- పాలు తాగటం పిల్లలు/పెద్దలు/వృద్ధులు అందరూ మానెయ్యాలి. వారానికి ఒక నువ్వుల లద్దు తింటే చాలు. కాల్షియం లోపం రానేరదు. మధుమేహం ఉన్నవారైతే.. నువ్వులను దోరగా వేయించి పెట్టుకొని వారానికి ఒకసారి రెండు, మూడు చెంచాలు తినండి. అంతకన్నా ఎక్కువ తినాల్సిన అవసరం ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ లేదు.
- పశువుల పాల వల్ల ఆడ, మగ, పిల్లలు, పెద్దలు అందరిలోనూ హార్మోన్ అసమతుల్యత వస్తుంది. కేవలం ఈ పాల వల్ల అనేక జబ్బులు వస్తున్నాయి. పశువుల పాలకు బదులు.. నువ్వులు, సజ్జలు, కుసుమలు, పచ్చి కొబ్బరితో పాలు తయారు చేసుకొని తాగండి. పెరుగు, మజ్జిగ చేసుకొని తాగండి. ఈ పాలను నేరుగా గిన్నెలో పోసి పాయిస్ మీద మరగ పెట్టకండి. పశువుల పాలలో మాదిరిగా కొవ్వు ఉండదు కాబట్టి ఇరిగిపోతాయి. ఒక పాత్రలో నీరు పోసి.. ఈ పాలున్న గిన్నెను ఆ నీళ్లలో పెట్టి వేడిచేయండి. గోరు వెచ్చగా తాగండి లేదా తోడెయ్యండి.



ఏయే వ్యాధులకు ఏయే సిరిధాన్యాలు తినాలి?

ఏయే కషాయాలు తాగాలి?

వ్యాధి

కషాయాలు / రసాలు సిరిధాన్యాలు

ఏ జబ్బు లేనివారు ఇక్కడున్న ఏ కషాయాలైనా వారానికొకటి చొప్పున తాగాలి.

5 రకాల సిరిధాన్యాలు ఒక్కొక్కటి రెండేసి రోజులు తాగాలి.

బ్రహ్మజైముడు

1	గుండె జబ్బులు	కొత్తిమీర కషాయం	సామలు - 3 రోజులు
		బ్రహ్మజైముడు కషాయం	అరికలు - 3 రోజులు
		కులసి కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు
		తమలపాకు కషాయం	అండుకొర్రలు - 1 రోజు
		నల్లేరు కషాయం	ఊదలు - 1 రోజు

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

2	బరువు / ఊబకాయం తగ్గటానికి	పసుపు కషాయం	అరికలు - 3 రోజులు
		గరిక కషాయం	సామలు - 3 రోజులు
		ఈత ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు
		రావి ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 1 రోజు
		తమలపాకు కషాయం	ఊదలు - 1 రోజు
		జీలకర్ర కషాయం	

తమలపాకులు

3	మధుమేహం (డయాబెటిస్)	తిప్పతీగ ఆకుల కషాయం	అరికలు - 2 రోజులు
		మెంతి ఆకుల కషాయం	సామలు - 2 రోజులు
		దొండ ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 2 రోజులు
		నేరేడు ఆకుల కషాయం	ఊదలు - 2 రోజులు
		మునగ ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు-2 రోజులు
		పుదీనా ఆకుల కషాయం	తమలపాకుల కషాయం

దొండ ఆకులు

4	కీడ్డి సమస్య (డయాలసిస్)	పారిజాతం ఆకుల కషాయం	సామలు - 3 రోజులు
		కొత్తిమీర కషాయం	అరికలు - 3 రోజులు
		గలిజేరు(పునర్నవ) ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు
		రణపాల ఆకుల కషాయం	ఊదలు - 1 రోజు
		నేలనల్లి ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు-1 రోజు

పారిజాతం

ప్రగతి గ్రూప్ రజతిోత్సవాలు-2018



5	కంటి సమస్యలు	క్యారబ్ రసం	కొర్రలు - 3 రోజులు
		పుదీన ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
		శతపుష్పం) ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రోజు
		ఆల్ సైన్ ఆకుల కషాయం	అరికలు - 1 రోజు
		మునగాకు కషాయం	ఉదలు - 1 రోజు
		వీలైనంత ఎక్కువసమయం నడవాలి	

6	ఠైరాయిడ్/ పి.సి.ఓ.డి./ ఫైబ్రాయిడ్స్/ హార్మోన్స్	మారేడు ఆకుల కషాయం	సామలు - 3 రోజులు
		కానుగ ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు
		దీంత దిగురు కషాయం	అరికలు - 1 రోజు
		మునగ పూత/గోంగూర/ వేప/	ఉదలు - 1 రోజు
		తమలపాకు/రావి ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 1 రోజు

మునగాకు

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

7	జీపీ	మారేడు ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 2 రోజులు
		తులసి ఆకుల కషాయం	అరికలు - 2 రోజులు
		కొత్తిమీర కషాయం	సామలు - 2 రోజులు
		బ్రహ్మజెముడు ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
		సర్పగంధ కషాయం	ఉదలు - 2 రోజులు

మారేడు

8	కీళ్ల వాపు/ నొప్పి	పారిజాతం ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 3 రోజులు
		రావి ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
		మారేడు ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రోజు
		కొత్తిమీర కషాయం	అరికలు - 1 రోజు
		గోంగూర కషాయం	ఉదలు - 1 రోజు
		జామ ఆకుల కషాయం	

సర్పగంధ

9	గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య (అసిడిటీ)	మెంతికూర కషాయం	కొర్రలు - 3 రోజులు
		తమలపాకు కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
		కానుగ ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రోజు
		తంగేడు ఆకుల కషాయం	అరికలు - 1 రోజు
		ఆల్ సైన్ ఆకుల కషాయం	ఉదలు - 1 రోజు



అమృతాహారం



గోంగూర

10	జ్ఞాపకశక్తికి	పసుపు కషాయం	సామలు - 3 రోజులు
		దాల్చిన చెక్క కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు
		నువ్వు ఆకుల కషాయం	అరికలు - 1 రోజు
		మునగ ఆకుల కషాయం	ఊదలు - 1 రోజు
			అండుకొర్రలు - 1 రోజు

ఆల్ ఫైన్ ఆకులు

11	నరాల సమస్య	గరిక కషాయం	కొర్రలు - 2 రోజులు
		జామ ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
		పారిజాతం ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రోజు
		సదాపా ఆకుల కషాయం	అరికలు - 1 రోజు
			ఊదలు - 1 రోజు

12	లివర్, కిడ్నీల శుద్ధి	సాదాపాకుల కషాయం	ఊదలు - 3 రోజులు
		మెంతి ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు
		రణపాల ఆకుల కషాయం	అరికలు - 1 రోజు
		కస్తూరి పప్పు కషాయం	సామలు - 1 రోజు
		గలిజేరు ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 1 రోజు

నువ్వు ఆకులు

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

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

సదాపాకులు

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

రణపాల

ప్రగతి గ్రూప్ రజతిోత్సవాలు-2018



15	సి4, సి5 ఎల్4, ఎల్5	కలివేపాకు కషాయం	కొర్రలు - 3 రోజులు
		పాలిజాతం ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
		జామ ఆకుల కషాయం	సామలు - 1 రోజు
			ఊదలు - 1 రోజు
			అరికలు - 1 రోజు

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

ఈత ఆకు

17	బిరువు పెరగడానికి	ఆవ ఆకుల కషాయం	అరికలు - 3 రోజులు
		ఆవాల కషాయం	సామలు - 3 రోజులు
		మెంతి ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజులు
		జీలకర్రఆకుల కషాయం	ఊదలు - 1 రోజులు
			అండుకొర్రలు -1 రోజులు

రేగు ఆకులు

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

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

ఆవ ఆకులు

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



అమృతాహారం



కస్తూరి

20	కిడ్నీలో రాళ్లు	పుదీన కషాయం	కొర్రలు - 2 రోజులు
		కొత్తిమీర కషాయం	అండుకొర్రలు - 2 రోజులు
		అరబీ బోదె కషాయం	అరికలు - 2 రోజులు
		గోంగూర కషాయం	సామలు - 2 రోజులు
		కస్తూరి/శతపుష్పం కషాయం	ఉదలు - 2 రోజులు
21	సైనసైటిస్	శీంలి కషాయం	కొర్రలు - 3 రోజులు
		పసుపు కషాయం	అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
		వెచ్చని కొబ్బరి పాలు రోజూ తాగాలి	సామలు - 1 రోజులు
			అరికలు - 1 రోజులు
			ఉదలు - 1 రోజులు
22	షేట్లెడ్లు పెరగడానికి	బొప్పాయి ఆకుల కషాయం	సామలు - 3 రోజులు
		మునగ ఆకుల కషాయం	అరికలు - 3 రోజులు
		దింత దిగురు ఆకుల కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు
		పారిజాతం/సదాపా	ఉదలు - 1 రోజు
		తిప్పతీగ/వెలగ ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు - 1 రోజు
23	చర్మ వ్యాధులు	కలబంద కషాయం	సామలు - 3 రోజులు
		తులసి కషాయం	అరికలు - 3 రోజులు
		గరిక కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు
		ఆముదం ఆకు కషాయం	అండుకొర్రలు - 1 రోజు
		వారానికి 1 నువ్వుల లడ్డు	ఉదలు - 1 రోజు
		నువ్వుల నూనె రాసుకోవాలి	
24	ప్రాప్టేట్ సమస్య	నల్లేరు కషాయం	సామలు - 3 రోజులు
		జీలకర్ర కషాయం	అరికలు - 3 రోజులు
		దాల్చిన చెక్క కషాయం	ఉదలు - 1 రోజు
		పచ్చి వక్క కషాయం	కొర్రలు - 1 రోజు
			అండుకొర్రలు - 1 రోజు

సదాపాకులు

బొప్పాయి

గంక

ప్రగతి గ్రూప్ రజతిోత్సవాలు-2018



25	మెదడులో గర్భాలు	సదాసా ఆకు కషాయం	కొర్రలు - 3 రోజులు
		వంటకు కుసుమ	అండుకొర్రలు - 3 రోజులు
		నూనె వాడాలి	
			సామెలు - 1 రోజు
			ఊదలు - 1 రోజు
		అరికెలు - 1 రోజు	

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

నల్లేరు

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

వేప

28	ఇ.ఎన్.ఆర్.	క్యారెట్ జ్యూస్	కొర్రలు 2 రోజులు
		ఉసిరి జ్యూస్	అరికెలు 2 రోజులు
		జేట్‌రూట్ జ్యూస్	సామెలు 1 రోజు
			ఊదలు 1 రోజు
			అండుకొర్రలు 1 రోజు

29	పక్షవాతం	మారేడు ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 2 రోజులు
		గరిక కషాయం	అండుకొర్రలు 2 రోజులు
		తిప్ప తీగ కషాయం	అరికెలు 1 రోజు
		పుదీనా కషాయం	ఊదలు 1 రోజు
			సామెలు 1 రోజు
		గమరిక: వారంపాటు కొబ్బరి నూనె/ వేరుశనగ నూనె	

గలిజేరు



అమృతాహారం



జామ

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

తిప్పతీగ

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

తంగేడు

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

కానుగ

33	ఐ.ఐ.ఎస్	మెంతి ఆకుల కషాయం	సామెలు 3 రోజులు
		బొప్పాయి ఆకుల కషాయం	అరికలు 3 రోజులు
		కొత్తిమీర కషాయం	కొర్రలు 1 వారం
		తమలపాకు (కాడ తీసి) కషాయం	ఊదలు 1 రోజు
		పుదీన/ దొండ ఆకుల కషాయం	అండుకొర్రలు 1 రోజు

34	కొల్లెటిన్	ఆముదం ఆకుల కషాయం	సామెలు 3 రోజులు
		జామ ఆకుల కషాయం	అరికలు 3 రోజులు
		కానుగ ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 1 రోజు
			ఊదలు 1 రోజు
			అండుకొర్రలు 1 రోజు

కొత్తిమీర

ప్రగతి గ్రూప్ రజతిోత్సవాలు-2018



35	దికున్ గున్యా	కేమిల్ డీ ఆకుల కషాయం	కొర్రలు 3 రోజులు
		(దుకాణాల్లో అమ్ముతారు)	అండుకొర్రలు 3 రోజులు
		జామ ఆకుల కషాయం	సామెలు 1 రోజు
			ఉదలు 1 రోజు
			అరికల 1 రోజు

36	డెంగ్యూ	ఉదయం, మధ్యాహ్నం పారిజాతం	అరికల జావ 1 రోజు
		సాయంత్రం బొప్పాయి ఆకుల కషాయం	సామెల జావ 1 రోజు
		3 రోజుల్లోనే ఫేబ్లెట్లు పెరుగుతాయి	

37	హెచ్.వై.ఎస్.1	రావి ఆకుల కషాయం	అరికల జావ 1 రోజు
			సామెల జావ 1 రోజు

38	విషజ్వరాలు	సాదాపా ఆకుల కషాయం	అరికల జావ 1 రోజు
		పారిజాతం ఆకుల కషాయం	సామెల జావ 1 రోజు

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

40	<p>కాఫీ, డీ, మద్యం, గుడ్డూ తదితర అలవాట్లను మానాలనుకునే వారు కానుగ, తిప్పతీగ, ఆముదం ఆకుల కషాయాలను వారానికొకటి తాగితే చెడు అలవాట్లు మానేయటం సాధ్యమవుతుంది.</p>
----	--

రావి ఆకు

మెంతి

పుదీన

సిరిధాన్యాలు, కషాయాలతో కేస్నర్ను జయించేవేమీ

తినకూడని పదార్థాలను తినటం వల్లనే మనుషులు కేస్నర్ వంటి జబ్బుల పాలవుతున్నారు. వాటిని తినటం మానివేసి సిరిధాన్యాలను తినటం ద్వారా, కషాయాలు తాగటం ద్వారా కేస్నర్ వ్యాధుల నుంచి మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి బిల్లగుద్ది చెబుతున్నారు. తినే పదార్థాలు మార్చుకోకపోతే ఏ ఔషధమూ పనిచేయదు. ఏ కేస్నర్ ఉన్న వారు ఏయే సిరిధాన్యాలు ఎక్కువగా తినాలో, ఏవి తక్కువగా తినాలో కింద పట్టిక ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

సాధారణంగా ఏ రకమైన కేస్నర్తో బాధపడే వారైనా సరే.. ప్రతి రోజూ మూడు రకాల కషాయాలు తాగాలి. ఉదయం, రాత్రి ఆహారానికి ముందు ఒక రకం కషాయం తాగాలి. మధ్యాహ్నం 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, మధ్యాహ్నం తాగే కషాయాలు 2 రకాలు ప్రతి రోజూ ఉదయం, 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.. కేస్నర్ రకాన్ని బట్టి ఈ కింద పేర్కొన్న విధంగా.. రోజూ మధ్యాహ్నం ఆహారం తీసుకోవడానికి ముందు, మరో రెండు రకాల కషాయాలను, వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగాలి.

ఈ పద్ధతుల ద్వారా క్యాన్సర్లు ఉన్నట్టుండి కొద్దిరోజుల్లోనే మాయమైపోతాయని డాక్టర్ ఖాదర్ భావించటం లేదు. కానీ రోగులు వారి మందులూ, డ్రీటుమెంట్లు కొనసాగిస్తూ, వ్యాధి తీవ్రత, బాధలూ తగ్గి సామాన్య జీవనం జీవించగలిగేలా కనీస స్థితిని పొందేందుకు దోహద పడతాయనే ఆశాభావంతోనే ఇవి ప్రజలకు అందించారు. వీటిని అనుసరించిన వలువురు రోగుల్లో రోగ ప్రకోపం తక్కువ కావటం, సామాన్య జీవనం వీలవటం గమనించారు.



**క్యాన్సర్ రోగులకు సరైన ఆహారం, ఆకుల కషాయాలతో
స్వస్థత పొందేందుకు ఉపాయాలు**
సిరిధాన్యాలతో భోజనం చేయండి వారానికి ఒకటి రెండు సార్లు నువ్వులతో చేసిన లడ్డూలు తినండి.

క్యాన్సర్	కషాయాలు : ఆకులు లేక పదార్థాలతో 4 నిమిషాలు 150ఎక్స్ లీటరు మరగించి, ఫిల్టరు చేసి వెచ్చగా తాగాలి.		తినవలసిన సిరిధాన్యాలు
	ఉదయం - సాయంత్రం	మధ్యాహ్నం	
1. ఊపిరితిత్తులు	1 వారం పాటు - పొరిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - అల్లం 2వ వారం - పసుపు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	కొర్రు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు అండు కొర్రలు - 1 రోజు
2. ఎముకలు	1 వారం పాటు - పొరిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - మెంతి ఆకు 2వ వారం - పుదీనా (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
3. మెదడు	1 వారం పాటు - పొరిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం .. సదాప ఆకు 2వ వారం - దాల్చి చెక్క (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
4. రక్తం	1 వారం పాటు - పొరిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - కరివేపాకు 2వ వారం- తమలపాకు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
5. మూత్ర పిండాలు ప్రోస్టేటు	1 వారం పాటు - పొరిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - అదీక మామిడి (పునర్జవ) 2వ వారం- కొత్తిమీర (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
6. వృణాలు	1 వారం పాటు - పొరిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - కానుగ ఆకు 2వ వారం - వేప ఆకు (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అండు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్రు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు
7. నోరు	1 వారం పాటు - పొరిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - పుదీనా 2వ వారం - అల్లం (మళ్ళీ మళ్ళీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	కొర్రు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అండు కొర్రలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఊదలు - 1 రోజు



8. ధైర్యం క్లిష్టమ గ్రంథాలు	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1వ వారం- చేమంతి మొక్కల ఆకులు 2వ వారం - చింత చిగురు లేదా మ సనగ పూలు (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు ఉదలు - 1 రోజు
9. ఉదరం (పొట్టు)	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - అరటి దూట 2వ వారం-మెంతి ఆకు (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఉదలు - 1 రోజు
10. చర్మం	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - ఉల్లికాడలు 2వ వారం- మెంతి (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు ఉదలు - 1 రోజు
11. ప్రేగులలో	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - కామగ 2వ వారం- మెంతి (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఉదలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు
12. అన్న వాహిక	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - పుడివా 2వ వారం - అల్లం (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు ఉదలు - 1 రోజు
13. కాలేయం	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - సదాప ఆకు 2వ వారం-మెంతి ఆకు (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అరికలు - 2 రోజులు సామెలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్ర - 1 రోజు ఉదలు - 1 రోజు
14. అండాశయం	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - సదాప ఆకు 2వ వారం-మెంతి ఆకు (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	సామెలు - 2 రోజులు అరికలు - 2 రోజులు ఉదలు - 2 రోజులు అందు కొర్రలు - 1 రోజు కొర్ర - 1 రోజు
9. ఉదరం (పొట్టు)	1 వారం పాటు - పారిజాతం 2వ వారం - రావి 3వ వారం - జామ (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	1 వారం - అరటి దూట 2వ వారం-మెంతి ఆకు (మన్నీ మన్నీ ఇలాగే తిరిగి పాటించాలి)	అందు కొర్రలు - 2 రోజులు కొర్రలు - 2 రోజులు సామెలు - 1 రోజు అరికలు - 1 రోజు ఉదలు - 1 రోజు

ధాన్యాల్లో పోషకాలు, పీచు పదార్థం ఎంత?

100 గ్రాముల ధాన్యాల్లో పోషకాలు, పీచు పదార్థాలు, డాక్టర్ ఖాదర్ వలి సమాచారం మేరకు..

ధాన్యం	నియాసిన్ ఎం.జి.జి	రిబోఫ్లావిన్ ఎం.జి.జి	థయామిన్ ఎం.జి.జి	కెరోటీన్ మైక్రోగ్రామ్	ఐరన్ ఎం.జి.	కాల్షియం గ్రా	ఫాస్ఫరస్ గ్రా	ప్రాటీన్ గ్రా	ఖనిజాలు గ్రా	పీచు గ్రా	పిండి పదార్థం గ్రా.	పీచు-పిండి పదార్థం నిష్పత్తి గ్రా
సిరిధాన్యాలు (Positive Grains)												
కొర్రలు	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	8.0	60.6	7.57
ఊదలు	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	9.8	65.5	6.55
అరికలు	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	9.0	65.6	7.28
సామలు	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	9.8	65.5	6.68
అండు కొర్రలు	18.5	0.027	3.2	0	0.6	0.01	0.47	11.5	4.2	12.5	69.7	5.54
తటస్థ ధాన్యాలు (Neutral Grains)												
సజ్జలు	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	1.2	67.1	55.91
రాగులు	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	3.6	72.7	20.19
పొరగలు	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	2.2	68.9	31.31
గ్రేడ్ మిల్లెట్	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.08	0.28	10.4	1.6	1.3	72.4	55.69
మొక్కజొన్న	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1		2.7	66.2	24.51
నష్టదాయక ధాన్యాలు (Negative Grains)												
గోధుమలు	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	1.2	76.2	63.50
వరి జయ్యం	1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.6	0.2	79.0	395.0

పిండి పదార్థం-పీచు పదార్థం నిష్పత్తి కీలకం!

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందటం సిరిధాన్యాలతోనే సాధ్యమని డాక్టర్ ఖాదర్ వలి ఎలుగెత్తి చాటుతున్నారు. ఆయన బాటలో నడిచిన లక్షలు , వేలాది మంది అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాలను విడిచిపెట్టి.. ఆరోగ్యదాయకమైన ఆహారం తింటూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యం వైపు అడుగులు వేస్తున్నారు. ఇంతకీ, సిరిధాన్యాలలో రోగాన్ని తరిమికొట్టే లక్షణం ఏమిటి? అదే.. పిండి పదార్థం-పీచు పదార్థం మధ్య నిష్పత్తి. 5 కాల(కొర్రలు, అండుకొర్రలు, ఊదలు, సామెలు, అరికెలు) సిరిధాన్యాల్లో ఈ నిష్పత్తి 8 లోపులోనే ఉంది. పీచు పదార్థం, పిండి పదార్థం సమతుల్యంగా, పొరలు పొరలుగా కలిసి ఉండటం వల్ల సిరిధాన్యాలు తిన్న తర్వాత కొన్ని గంటల పాటు క్రమంగా గ్లూకోజ్ రక్తంలోకి విడుదల అవుతూ ఉంటుంది. దీని వల్ల మనిషి దేహంలో పనులన్నీ సజావుగా, హాయిగా సాగిపోతూ ఉంటాయి. రోగాలు సమసిపోయి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం నెలకొంటుంది.

అయితే, గోధుమల్లో పిండి పదార్థం-పీచు పదార్థం మధ్య నిష్పత్తి 63, వరి జయ్యంలో ఏకంగా 395 వరకు ఉంది. పీచు పదార్థం అతి తక్కువగా ఉండడమే ఇందుకు కారణం. దీని వల్ల గోధుమలు, వరి జయ్యం తిన్న కొద్ది సేపటికే గ్లూకోజ్ ఒకేసారి రక్తంలోకి కలుస్తుంది. ఆకస్మికంగా వచ్చిన అధిక గ్లూకోజు దేహంలో అలజడిని రేపుతుంది. ఈ అలజడే జబ్బులకు దారితీస్తుంది.



**ఆంధ్రగృహకర జీవనానికి డాక్టర్ ఖాదర్ వలీ సూత్రాలు
(చేయవలసినవి-చేయకూడనివి)**

- ✗ అన్నం, గోధుమలు, మాంసాహారం, గుడ్లు, మైదా, టీ, కాఫీ, పంచదార, జెల్లీ, ఆవు పాలు, నిల్వ ఆహారపదార్థాలు(జంక్ ఫుడ్), రిఫైండ్ నూనెలు.
- ✓ సిరిధాన్యాలను అహారంగా తీసుకోండి. 5 సిరిధాన్యాలతో ఇడ్లీ, దోశ, రోటీలు, బియ్యంతో వండుకునే పదార్థాలు, స్వీట్లు, కారాలు వంటి అన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలనూ చేసుకోవచ్చు.
- ✗ చిరుధాన్యాలను ఒకదానితో మరొకటి కలపవద్దు. మల్టీగ్రెయిన్ పిండిలాగా వాడకూడదు. ప్రతి ఒక్క చిరు ధాన్యమూ అద్వితీయం, అనమానమే. వాటిని విడివిడిగా తీసుకుంటేనే అవి మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి.
- ✓ తాజా ఆకులనుంచి తీసిన కషాయాలనే తాగండి. ఒక గుప్పెడు పరిశుభ్రమైన, తాజా ఆకులను తీసుకుని వ్యవస్థీకృత నీటిలో 3 నుంచి 4 నిమిషాలపాటు ఉడికించండి, వడపోసి తాగండి.
- ✓ వ్యవస్థీకృత నీరు - ఒక స్టీల్ లేదా రాగి పాత్రలో నీటిని తీసుకుని, దానిలో రాగి ముక్కను పెట్టి, 7 గంటలు లేదా ఒక రాత్రంతా ఉంచాలి. ఈ నీటిని మరుసటి రోజు వంటలకు, తాగటానికి వాడాలి. రాగి ముక్కను తప్పనిసరిగా ప్రతిరోజూ శుభ్రం చేయాలి.
- ✓ పెరుగు, మజ్జిగ, నెయ్యి చేయటానికి దేశవాళీ ఆవుపాలను వాడొచ్చు(పాలను నేరుగా ఎప్పుడూ తాగొద్దు). నువ్వులు, వేరుశనగపప్పు(పల్లీపప్పు), రాగులు, కొబ్బరి, కుసుమ గింజలు నుంచి కూడా మనం ఇంట్లోనే పాలను తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ పాలతో పెరుగు కూడా చేసుకోవచ్చు.
- ✓ కొయ్య గానుగ నూనెల నుంచి కోల్డ్ ప్రెస్ విధానంలో వేరుశనగలు, కుసుమ గింజలు, నువ్వులు, కొబ్బరి నుంచి తీసిన నూనెలనే వాడండి. అలా తీసిన నూనెల్లోనే పోషకాలు నిలిచి ఉంటాయి. ఆ నూనెలను గాజు లేదా స్టీలు సీసాలలోనే భద్రపరచండి.
- ✓ ఆహార పదార్థాలలో తీవ్రకోసం పంచదారకు బదులుగా తాటిబెల్లాన్ని వాడండి (మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కాదు).
- ✓ ఆహారపదార్థాలను వండటానికి స్టీల్(సేలం స్టీల్) లేదా మట్టి పాత్రలనే వాడండి. చపాతీలు, దోశలకోసం ఇనుప పెనాన్ని వాడొచ్చు. కుక్కర్లలో వాడటం నివారించండి.
- ✓ ప్రతిరోజూ కనీసం 1 గంటసేపు నడవండి.
- ✓ 10 నుంచి 15 నిమిషాలు ధ్యానం చేయండి.
- ✓ అంతరాయం లేకుండా మంచి నిద్ర పోవటానికి ఏ విధమైన దీపాలు లేని పూర్తి చీకట్లోనే నిద్రపోండి.
- ✓ సూర్యోదయానికి ముందే లేవండి, రాత్రి భోజనం సూర్యాస్తమయానికి ముందే చేయండి, రాత్రి 9 గంటలకల్లా నిద్రపోండి.



● జైసే రసే ఐసే ఖాన్

కషాయం ఆరోగ్య పానీయం!

ఆరోగ్య వంతుడైన జీవనానికి నిరధాన్యాలను ప్రధాన ఆహారంగా తీసుకుంటూ.. అనుదినం పశువుల పాలు, కాఫీ, టీ తాగటం మారినాయి. ప్రతి ఒక్కరూ ఔషధ మొక్కల ఆకుల కషాయాలను వారానికి ఒకటి చొప్పున తాగటం అలవాటు చేసుకుంటే.. ఇప్పటికే ఉన్న మొండి జబ్బులను కూడా కొద్ది నెలల్లోనే తగ్గించుకోవచ్చు.. సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి వీలుకలిగించే ఆరోగ్య పానీయం కషాయం.. ఇది ప్రముఖ స్వతంత్ర శాస్త్రవేత్త, ఆహార, ఆరోగ్య నిపుణులు డాక్టర్ ఖాదర్ వలి చెబుతున్న వేల మంది అనుభవంలోకి వచ్చిన జీవన సత్యం! కషాయం అంటే.. సాధారణంగా కషాయం అంటే పొయ్యి మీద పెట్టి మరగ కాచి, పాత్రలో పోసిన నీరు సగానికి తగ్గిన తర్వాత పొయ్యి మీద నుంచి దించి, వడపోసుకొని తాగటం ద్వారా జబ్బులను తగ్గించుకోవడం వంటింటి వైద్యంలో అనాదిగా ఉన్నదే. ఇది మనందరికీ తెలుసు. అయితే, డాక్టర్ ఖాదర్ వలి చెబుతున్నది అంత శ్రమపడాల్సిన అవసరం లేని కషాయం.

ఈ కషాయం నిజానికి ఐదారు నిమిషాల్లో సిద్ధమైపోతుంది. ఆరోగ్య సమస్యను బట్టి కొన్ని నిర్దిష్టమైన ఔషధ మొక్కల కషాయాలను తాగాలి. వారానికి ఒక రకం ఆకులతో కషాయాన్ని తయారు చేసుకొని వాడమని. అదేపనిగా వారాల తరబడి ఒకే రకం ఆకుల కషాయాలు తాగవద్దని డాక్టర్ ఖాదర్ చెబుతుంటారు.

ఒకసారి ఒకే రకం ఆకులతో కషాయం చేసుకొని తాగాలి. కొన్ని రకాల ఆకులు కలిపి కషాయం చేసుకోకూడదు. ఎండిన ఆకులతో, ఆకుల పొడితో కషాయం చేసుకోకూడదు. పచ్చి ఆకుల కషాయమే ఉత్తమం.

కషాయానికి ఎంపిక చేసుకున్న మొక్క/చెట్ల నుంచి అర గుప్పెడు ఆకు ముక్కలను తీసుకొని.. వాటిని 150-200 మి.మీ.(పెద్ద గాజు గ్లాసుడు) నీటిలో వేసి.. పొయ్యి మీద పెట్టి 4-5 నిమిషాలు మరగబెట్టాలి. ఆ తర్వాత పొయ్యి మీద నుంచి దించి పక్కన పెట్టి 2-3 నిమిషాలు ఆగిన తర్వాత.. వడ కట్టుకొని.. ఆ ద్రవాన్ని తాగాలి. అదే కషాయం. నిజానికి చీన్ని కషాయం అనే కన్నా హెర్బల్ టీ అని చెప్పవచ్చు. ఈ కషాయానికి కొంచెం తాటి బెల్లం లేదా ఈత బెల్లం పొకాన్ని కలుపుకొని వేడి వేడిగా టీ లేదా కాఫీ మాదిరిగా ఉదయపు



వేళలో కొంచెం కొంచెం పరగడుపున తాగటం మంచిది. మధ్యాహ్నం, సాయంత్ర వేళల్లోనూ తాగవచ్చు. కడుపు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు తాగటం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

జీవవైవిధ్యానికి ఆలవాలమైన మన దేశంలో వందలాది జాతుల ఔషధ మొక్కల ఆకులను కషాయాలుగా ఏడాది పొడవునా తీసుకోవడానికి అవకాశం ఉంది. ఈ అవకాశం చాలా దేశాల్లో ప్రజలకు లేదు.

దీర్ఘకాలిక రోగాలు ఉన్న వారు లేదా ఏ రోగమూ లేకపోయినా ఆరోగ్యంగా జీవించాలని అనుకునే వారెవరైనా పాలు, దీ, కాఫీలను వదిలి కషాయాలను వారానికి ఒక రకం చొప్పున తాగాలి.

అయితే, కేన్సర్ రోగులు ఉదయం, సాయంత్రం ఒక రకం కషాయం వారానికొక రకం తాగాలి. మధ్యాహ్నం వేళల్లో వేరే రకం ఆకుల కషాయం తాగాలి. ఆయా కేన్సర్‌ను బట్టి ఏయే ఆకుల కషాయాలను తాగాలో డాక్టర్ ఖాదర్ చెప్పారు.

తరుణ వ్యాధులు.. జలుబు, డెంగీ, చికున్‌గున్యా వంటి వ్యాధులు వచ్చిన వారు ఉదయం ఒక రకం, సాయంత్రం ఒక రకం కషాయం తాగాలి.

ఔషధ మొక్కల గని ప్రగతి ప్రాంగణం!

పచ్చని ప్రకృతి మానవ జాతికి రక్ష ఎన్నో రోగాలను నయం చేసే శక్తి ప్రకృతి సొంతం. అందుకే ప్రకృతిని విలువైన ఔషధాల గనిగా అభివృద్ధిస్తారు. అవనిపై ఉండే ఆరుదైన, అపురూపమైన వందల వేల మొక్కలు, వృక్షాల సమూహం ఒక చోట కొలువుదీరితే అది నిజంగా అద్భుతమే. ఆరోగ్య సంజీవనులుగా గుర్తింపు పొందిన ఔషధ వనాలను శంకరపల్లిలో కొలువుదీర్చిన ఘనత ప్రగతి గ్రూప్ వ్యవస్థాపకులు, సీఎండ్ డాక్టర్ గడ్డిపాటి బాల కోటేశ్వరరావు (డా. జీజీకే రావు) గారిదే. వివిధ రోగాలను నయం 46 రకాల మొక్కలను ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నారు.

1. రావి (FICUS RELIGIOSA)

ఆకులు, బెరడు, పండ్లు, వేర్లు ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. కీళ్ల నొప్పులు తగ్గిస్తుంది: గుండెకు మంచిది. చల్లదనాన్నిస్తుంది. గొంతు, నోరు బాధలను తగ్గిస్తుంది. అధికంగా ప్రాణవాయువును ఇస్తుంది.



2. కల్పవృక్ష (ADANSONIA DIGITATA)

ఆకులు, పండ్లు, బెరడు ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి: శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు, జీర్ణకోశ సమస్యలు, జ్వరాలు, చర్మ వ్యాధులు తగ్గిస్తుంది. చల్లదనాన్నిస్తుంది.



3. రుద్రాక్ష (ELAEOCARPUS SPHAERICUS)

ఆకులు, పండ్లు, గింజలు ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి: ధైర్యాయుక్, కొన్ని రకాల జ్వరాలు, కీళ్ల నొప్పులు, మూర్ఛ, సిఫిలిస్ జబ్బులను తగ్గిస్తుంది. పవిత్ర వృక్షం.



4. మారేడు (AEGLE MARMELOS)

ఆకులు, పండ్లు, గుఱ్ఱ, బెరడు, విత్తనాలు ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి: మలబద్ధకం, కీళ్ల నొప్పులు, కామెర్లు, జ్వరాలు తగ్గిస్తుంది. పవిత్ర వృక్షం.



5. బొప్పాయి (CARICA PAPAYA)

ఆకులు, పండ్లు, బెరడు, పాలు ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి: అనేక రకాల జ్వరాలు, అజీర్తి, సోరియాసిస్, మూత్ర సంబంధమైన సమస్యలు తగ్గిస్తుంది.



6. టెక్లబి (CLERODENDRUM PHOLMIDIS)

ఆకులు, వేర్లు ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి: చర్మవ్యాధులు, గనేరియా, సిఫిలిస్, ఏలికపాముల నిర్మూలనకు పనికొస్తుంది. అగ్నిని పుణ్యించడానికి ఉపకరిస్తుంది. పవిత్ర వృక్షం.



7. మసాలా(ఆల్ పైస్) ఆకు (PIMENTA DIOICA)

ఆకులు, పండ్లు, చమురు ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి: సుగంధాన్ని వెదజల్లుతుంది. నాడీ సంబంధమైన నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. జీర్ణశక్తికి, ఉత్తేరకంగా పని చేస్తుంది.



8. గోల్డెన్ బాటిల్ బ్రష్ (MELALEUCA GENISTIFOLIA)

ఆకులు, రెమ్మల నూనె ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటుంది: జలుబు, దగ్గు, కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. దోమలను పారదోలుతుంది. చూపులకు అందంగా ఉంటుంది. సువాసనలను వెదజల్లుతుంది.



9. కర్పూర తులసి (OCIMUM KILIMANDSCHARICUM)

మొక్క అంతా ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి:
శ్వాసనాళాల వాపును, పేగు పూతను, గాయాలను తగ్గిస్తుంది.
ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. సూక్ష్మక్రీములను, వైరస్లను
నశింపజేస్తుంది.



10. సబ్బా తులసి (OVIMUM BASILICUM)

మొక్క మొత్తం, ఆకులు, గింజలు ఔషధ గుణాలు కలిగి
ఉంటాయి:
బెణుకులు, విరేచనాలు, రక్త/జిగురు విరేచనాలు, మూత్రపిండాల
బాధలను తగ్గిస్తుంది. సలాడ్లకు ఉపయోగపడుతుంది.
సువాసనను వెదజల్లుతుంది.



11. అద్దసరము (ADHATODA VASICA)

ఆకులు, పూలు, కాండం బెరడు, వేర్లు ఔషధ గుణాలు కలిగి
ఉంటాయి: ఉబ్బసం, దీర్ఘకాలంగా ఉన్న శ్వాసనాళాల వాపును,
దగ్గును, నోలయూసియాలను తగ్గిస్తుంది. పురుగుల మందుగా
పనిచేస్తుంది, కంచె పంటగా పనికొస్తుంది.



12. కార్వార్థ రాణి (STACHYTARPHETA ROSEA)

మొక్క అంతా ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటుంది:
గర్భస్రావకం, చర్మ సమస్యలను, సుఖరోగాలను తగ్గిస్తుంది.
అందంగా ఉంటుంది. వీటి పూలకు సీతాకోక దిలుకలు బాగా
ఆకర్షితమవుతాయి.



13. మరువము (MAJORANA HORTENSIS)

ఆకులు, తొడిమ తీసేసిన పూలు ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి.
సుగంధ నూనె ఇస్తుంది: తలనొప్పి, జలుబు, జీర్ణ సంబంధమైన
సమస్యలు, కీళ్ల నొప్పులు, పెద్దపేగు నొప్పి, కమిలిన గాయాలు,
వాపులు తగ్గిస్తుంది. జీర్ణకోశంలో గ్యాస్ను నివారిస్తుంది. చక్కబడి
సువాసనను వెదజల్లుతుంది.



14. సదాపాకు (RUTA GRAVEOLENS)

మొక్క మొత్తం, నూనె ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటాయి: మూర్చ, హిస్టెరియా తదితర నరాల సంబంధమైన సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కేన్సర్ నయం చేస్తుంది. దోమలను, పాములను పారదోలుతుంది. అందంగా ఉంటుంది.



15. నల్ల వాఖిలి (VITEX NEGUNDO)

మొక్కల అంతా ఔషధ గుణాలు కలిగి ఉంటుంది: పేగుల్లోని ఏలిక పాములను నశింపజేస్తుంది. తలనొప్పి మలేరియా జ్వరం, కీళ్ల నొప్పులు, పక్షవాతం, బెణుకులను తగ్గిస్తుంది పురుగులను పారదోలుతుంది. సహజ రంగుగా ఉపయోగపడుతుంది.



16. దిన క రాజా (CESTRUM DIURNUM)

లేత ఆకులు, తెల్ల పూల గుత్తులు ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి: ఆకుల్లో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. నరాలను ఉత్తేజపరుస్తుంది. ఈ పండ్లను పక్షులు ఇష్టంగా తింటాయి. నల్లని రంగుగా ఉపయోగపడుతుంది.



17. బాటిల్ బ్రష్ (CALLISTEMON VIMINALIS)

ఆకులు, బెరడు ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి: చూడ చక్కగా ఉండే ఈ మొక్క సుగంధాన్ని వెదజల్లుతుంది. దీని నూనె జలుబు, దగ్గు, తలనొప్పిని తగ్గిస్తుంది. ధూళి కాలుష్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.



18. మునగ (MORINGA OLEIFERA)

ఆకులు, పూలు, మొగ్గలు, కాయలు, కాండం, వేర్లు ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి: పాస్టికాహార లోపాన్ని తగ్గిస్తుంది సాగిన ఫ్లీసం, కాలేయం, కంటిలో నొప్పి, కీళ్ల వాతం, మోకాళ్ల నొప్పులు, దేహంలో వాపులను తగ్గిస్తుంది. కామోద్దీపకంగా పనిచేస్తుంది.



19. పారిజాతం (NYCTANTHES ARBOR - TRISTIS)

ఆకులు, పూలు, విత్తనాలు ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. మొండి జ్వరాలు, తుంటి సంబంధ సమస్యలను నయం చేస్తుంది. జీర్ణాశయంలో క్రిముల నాశనిగా పనిచేస్తుంది. సి విటమిన్ లోపంతో వచ్చే స్వల్ప వ్యాధిని నయం చేస్తుంది. పూలు సువాసనను వెదజల్లుతాయి. ఆరెంజ్ రంగుగా ఉపయోగపడతాయి.



20. జామ (PSIDIUM GUAJAVA)

ఆకులు, పండ్లు, వేర్లు, బెరడు ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. మన ఊళ్లో పండే ఆపిల్ అయిన జామ కాయ పోషకాల గని. మెదడుకు రక్త సరఫరాను మెరుగుపరుస్తుంది. కిడ్నీలలో వాపు, మూర్చలను తగ్గిస్తుంది. సహజ రంగుగా ఉపయోగపడుతుంది.



21. అవిశ (SESBANIA GRANDIFLORA)

ఆకులు, పండ్లు, పూలు, బెరడు, వేర్లలో ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. మంచి టానిక్, గజ్జ, కమిలిన గాయాలు, జ్వరాలను నయం చేస్తుంది. అజీర్తిని, మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. కఫాత్పారకంగా పనిచేస్తుంది. కూరగాయగా, మేతగా పనిచేస్తుంది. మొక్క అందంగా ఉంటుంది.



22. రణపాల (BRYOPHULLUM PINNATA)

ఆకులు, పండ్లు, పూలు, బెరడు, వేర్లలో ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటాయి. ఉదరకోశ, చర్మ సమస్యలు, గాయాలు, పుండ్లను నయం చేస్తుంది. కిడ్నీలో రాళ్లను కలిగిస్తుంది.



23. మాబిపత్రి (ARTEMISIA VULGARIS)

ఆకులు, తొడిమ తీసిన పూలలో ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. సెప్టిక్ కాకుండా చూస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. నరాల బలహీనత, ఉబ్బసంలను తగ్గిస్తుంది. మెదడుకు బలాన్నిస్తుంది. పురుగులను పారదోలుతుంది.



24. పునర్భవ/అటుక మామిడి (BOERHAVIA DIFFUSA)

మొక్క అంతా ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి:
నిస్పత్తువను పోగొడుతుంది. కిడ్నీలను, కాలేయాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఉత్తేరకంగా, మూత్రస్రావ ప్రేరకంగా పనిచేస్తుంది.



25. గరిక (CYNODON DACTYLON)

మొక్క నిండా ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి: రక్తశుద్ధికి, హిమోగ్లోబిన్ పెంపుదలకు పనిచేస్తుంది. రక్తగాయలను మాన్పుతుంది. నంజు లేదా ఉబ్బి రోగాన్ని నివారిస్తుంది. వినాయకుడికి ప్రీతికరమైనది ఈ గరిక.



26. నేరేడు (SYZYGIUM CUMINI)

ఆకులు, పండ్లు, విత్తనాలు, బెరడు ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి: ఆతి వగరుగా ఉంటుంది. మధుమేహాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఉదరకోశంలో గ్యాస్‌ను నివారిస్తుంది. గొంతులో మంటను తగ్గిస్తుంది.



27. తెల్ల జిల్ల గన్నేరు (CATHARANTHUS ALBA)

మొక్క అంతా ఔషధగుణాలు కలిగి ఉంటుంది: కేన్సర్, మధుమేహం, రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. ఉపశమనకారిగా పనిచేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది.



28. కర్పూరం (CINNAMOMUM CAMPHORA)

ఆకులు, కలప, నూనె ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి: జ్వరాలు, తట్టు/పొంగు, తీవ్రమైన కుంగుబాటు, కండరాల నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.



29. సాంబ్రాణి (BACOPA MONNIERI)

మొక్క మొత్తం ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి: కండరాలను కుంబింపజేసే, మెడదులో చురుకుదనాన్ని పెంచే ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. చల్లదనాన్నిస్తుంది. నాడీసంబంధమైన నొప్పిని, మూర్చను, పేగుపూతను తగ్గిస్తుంది.



30. మూన్లైట్ (PISONIA GRANDIS VAR. ALBA)

ఆకులు, బెరడు, వేర్లు ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి: వాపులను, గజ్జని తగ్గిస్తుంది. విరేచనకారి. మూత్రస్రావ ప్రేరకం. ఆకుకూరగా, సలాడ్లలోనూ ఆకులను వాడుకోవచ్చు.



31. మోదుగ (BUTEA MONOSPERMA)

ఆకులు, పూలు, విత్తనాలు, బెరడు, బంక ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి: కండరాలను కుంచించజేసే, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గించే ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. మూత్రస్రావ ప్రేరకం. విరేచనకారి. జీర్ణాశయ క్రిమిసంహారిణి. పాము కాటుకు, మూర్చకు, సర్ప బొబ్బలకు ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఆరెంజ్ ఎల్లో రంగుగా పనికొస్తుంది.



32. దేవకాంచన (BAUHINIA VARIEGATA)

పిందెలు, బెరడు, బంక వేర్లు ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి: కండరాలను, కణజాలాన్ని కుంచించజేసే ఔషధం. జీర్ణాశయం లో గ్యాస్ను నివారిస్తుంది. మూత్రంలో రక్తంపోవడాన్ని నిలువరిస్తుంది.



33. తెల్లమద్ది (TERMINALIA ARJUNA)

ఆకులు, పండ్లు, బెరడు ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి: కండరాలను, కణజాలాన్ని కుంచించజేసే ఔషధం. గుండెకు మంచి టానిక్. మధుమేహం, శరీరంలో వణుకు, రక్తహీనత, పేగుల్లో పుండ్లను తగ్గిస్తుంది.



34. చాల్సివి (CINNAMOMUM VERUM)

ఆకులు, పండ్లు, బెరడు ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటాయి. నీళ్ళ విరేచనాలు, వాంతులు, వికారం, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది చక్కని రుచిని కలిగించే సుగంధ ద్రవ్యం.



35. ఉత్తరేణి (ACHYRANTHES ASPERA)

మొక్కలా ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది. ఆకుకూరగా వండుకోవచ్చు. మూత్రస్రావ ప్రేరకం. ఉపశమనకారి. కిడ్నీల ఉబ్బు వ్యాధి, చర్మ వ్యాధులు, శ్వాసకోశ వ్యాధి, దెబ్బలు, తెగినగాయాలను నయం చేస్తుంది.



36. ఇన్నుబిన్ ప్లాంట్ (COSTUS SPECIOSUS)

మొక్కలా, దుంపతో సహా, ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: ఆకులు తింటే మధుమేహం, జీపీ తగ్గుతుంది. జీర్ణకక్రినిస్తుంది. జీర్ణాశయ క్రిమిసంహారణి. కామోద్దీపనకారి. మొక్క చూడచక్కగా ఉంటుంది.



37. తమలపాకు (PIPER BETLE)

ఆకులు, తీగల్లో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: జీర్ణాశయంలో గ్యాస్ను నివారిస్తుంది. యాంటిసెప్టిక్, ప్రేరకం. కామోద్దీపనకారి. లాలాజలాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.



38. పత్రపుష్ప (OCIMUM TENUIFLORUM)

ఆకులు, విత్తనాలు, వేర్లలో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: జలుబు, దగ్గు, శ్వాసనాళ హఠాత్పాతకోచం, మానసిక వత్తిడి, నిస్సత్తవ, చర్మసంబంధమైన సమస్యలపై పనిచేస్తుంది. ఉపశమనకారి.



39. పెన్నేరుగడ్డ (WITHANIA SOMNIFERA)

ఆకులు, విత్తనాలు, దుంపల్లో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: నిస్సత్తవను పారదోలి ఉత్తేజాన్నిస్తుంది. సంతానం కలిగిస్తుంది. సుఖనిద్రనిస్తుంది. మానసిక వత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు తగ్గిస్తుంది.



40. నిమ్మగడ్డి (CYMBOPOGON FLEXUOSUS)

ఆకుల్లో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: దీని నూనెను ఔషధాల్లో, సౌందర్య సాధనాల్లో వాడుతారు. విటమిన్ ఎ కలిగి ఉంటుంది. కుప్పను, మూర్చను తగ్గిస్తుంది. దోమలను పారదోలుతుంది.



41. వామాకు (PLECTRABTHUS AMBIONICUS)

ఆకులు, తీగల్లో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: జలుబు, దగ్గు, తలనొప్పి, జ్వరం, అజీర్ణం, మూర్చ తగ్గిస్తుంది. విషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.



42. పిల్లి మీసాలు (ORTHOSIPHON SPIRALIS)

ఆకుల్లో ఔషధ విలువలు ఉంటాయి:

ఒకసారి నాటికే ఏళ్ల తరబడి పెరిగే పాద. దీని ఆకుల కషాయం మూత్రపిండాలు, మూత్రాశయ వ్యాధులు, మధుమేహం, కీళ్ల వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.



43. పిప్పళ్లు (PIPER LONGUM)

కాయలు, కాండం, వేర్లలో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: సుగంధ, మసాలా ద్రవ్యం. కడుపు ఉబ్బరం, మూత్ర స్రావ ప్రేరకం. బాధలను తగ్గిస్తుంది. కీళ్ల నొప్పులు, నిద్రలేమిని తగ్గిస్తుంది. జీర్ణకోశంలో గ్యాస్‌ను తగ్గిస్తుంది.



44. లవంగ తులసి (OCIMUM GRATISSIMUM)

కాయలు, కాండం, వేర్లలో ఔషధ విలువలు కలిగి ఉంటుంది: సుగంధాన్ని వెదజల్లే మొక్క. చెవి నొప్పికి, పంటి నొప్పికి, అజీర్ణానికి మంచి మందు. శుష్కసంబంధమైన బలహీనతను తగ్గిస్తుంది. ఉత్తేజకారి. సెప్టిక్ కాకుండా చూస్తుంది. వాంతి భావనను పోగొడుతుంది. శూలనొప్పి, కీళ్ల వాతాన్ని పోగొడుతుంది.



45. గోలంటాకు (LAWSONIA INERMIS)

ఆకులు, పూలు, విత్తనాలు, బెరడులో ఔషధ విలువలు ఉంటాయి: యాంటీబయోటిక్‌గా పనిచేస్తుంది. చర్మంపై ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లను నయం చేస్తుంది. కాలిన గాయాలను, చర్మంపై మంటా ఉండటాన్ని తగ్గిస్తుంది. వెంట్రుకలను ఆరోగ్యవంతంగా చేస్తుంది. బొల్లి, కామెర్లు, ప్లీహం సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ప్రేరేపకం లేకుండా వీర్య స్రావనం అయ్యే సమస్యను ఆరికడుతుంది.





శ్రేష్టమైన తీపి పదార్థం.. తాటి/ఈత/జీరిక బెల్లం

- తీపి పదార్థం సహజంగా పండ్లలో ఉంటుంది. భూతలం మీద మనిషి తయారు చేసుకున్న మొదటి తీపి పదార్థం ఆరోగ్యదాయకమైన ఈత, తాటి నీరాతో తయారు చేసేకున్న బెల్లమే. దక్షిణ భారత దేశంలో తుంగభద్ర నదుల పక్కనున్న ఈత చెట్ల నుంచి మొదట బెల్లం తయారు చేసుకోవడం ప్రారంభమైందని చెబుతారు. ఈత, తాటి బెల్లం తిన్నంత కాలం మనుషులు ఆరోగ్యంగానే ఉన్నారు.
- కాలక్రమంలో చెరకు రసంతో చక్కెర తయారు చేసుకోవటం ప్రారంభమైంది. ఈ చక్కెరతోనే రకరకాల ఆరోగ్య సమస్యలు వస్తున్నాయి. ఎందుకంటే.. చక్కెరలో ప్రక్కోజు తక్కువగా, గ్లూకోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. చక్కెర నాలుక మీద వేసుకున్న 2, 3 నిమిషాల్లోనే గ్లూకోజ్ రక్తంలోకి చేరిపోతుంది. చక్కెర ద్వారా, వరి అన్నం ద్వారా తిన్న వెంటనే ఎక్కువ మోతాదులో గ్లూకోజ్ రక్తంలోకి వస్తుండటం వల్లనే దేహం రోగగ్రస్తంగా మారుతున్నది.
- నిదానంగా గ్లూకోజ్ ని అందించే తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీరిక బెల్లం ఆరోగ్యదాయకమైన తీపి పదార్థాలని అందరూ గుర్తించాలి. వీటిల్లో ప్రక్కోజు ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది. గ్లూకోజ్ తక్కువగా ఉంటుంది.
- తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీరిక బెల్లం తిన్నప్పుడు ప్రక్కోజు గ్లూకోజ్ గా మారటానికి గంటన్నర, రెండు గంటలు పడుతుంది. ప్రక్కోజు ద్వారా తీపి పదార్థంతోపాటు ఐరన్, పీచు కూడా దొరుకుతుంది. చెరకు చక్కెరలో ఇవేవీ లేవు.
- ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే.. ఈత, తాటి, జీరిక బెల్లంలో తక్కువగా ఉండే గ్లూకోజ్ తిన్న కొద్ది సేపట్లో రక్తంలో కలుస్తుంది. ప్రక్కోజ్ నెమ్మదిగా గ్లూకోజ్ గా మారి రక్తంలో కలుస్తుంది. అందువల్ల తాటి బెల్లం, ఈత బెల్లం, జీరిక బెల్లం ఆరోగ్యదాయకమైన తీపి పదార్థాలు.
- ప్రగతి గ్రూప్ సీఎండ్ డాక్టర్ జీతేకే రావు ముందుచూపుతో తాటి, ఈత, జీరిక చెట్లను పెద్ద సంఖ్యలో చాలా ఏళ్ల క్రితమే నాటించటం విశేషం. 20,000కు పైగా తాటి చెట్లు, 5,000కు పైగా జీరిక చెట్లు, 10,000కు పైగా ఈత చెట్లు ప్రగతి రిసార్చ్ ప్రాంగణంలో ఉన్నాయి. ప్రగతి బయో-ఫార్మాలో తాటి బెల్లం అందుబాటులోకి తెస్తోంది.



అమృతాహారం

