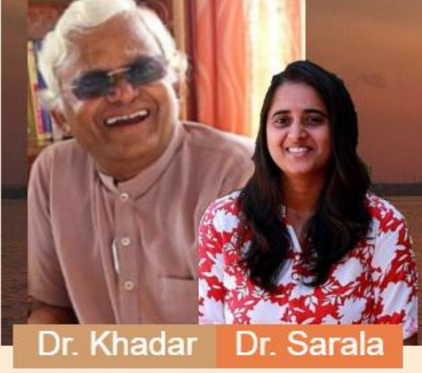


ಡಾ. ಖಾದರ್ ಜೀವನ ಶೈಲಿ (ಸಿರಿ ಜೀವನ)

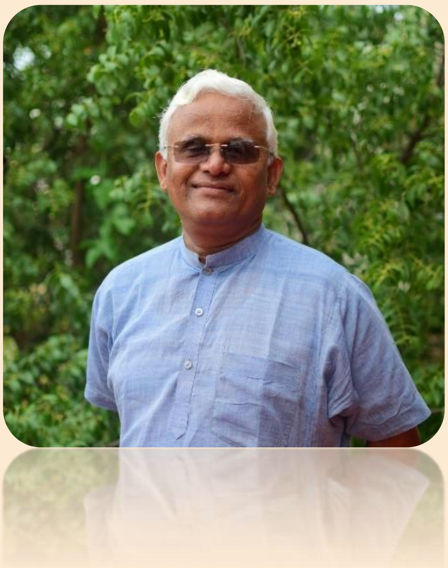
ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಕಲಾತ್ಮಕ

ಪರಿವಿಡಿ

- ಡಾ. ಖಾದರ್ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ
- ಡಾ. ಸರಳಾ ಬೆಂಗಳೂರು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು
- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು
- ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಹೆಸರುಗಳು
- ಡಾ. ಖಾದರ್ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿ
- ಬಳಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಬಳಸಬಾರದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು
- ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳು
- ಅಪರೂಪದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳು
- ಜೀವಸತ್ವಗಳು (ವಿಟಾಮಿನ್ಸ್)
- ಎತ್ತು ಮರಗಾಣದ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ - ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆ
- ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಸರುಗಳು

ಡಾ. ಖಾದರ್ ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಿತೇಶ ಆಚಾರ್ ಹಾಗೂ ಪದ್ಮಜಾ ಉಮಾಧರ್ ಇದನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಖಾದರ್ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ



ಕೃಷಿರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಡಾ. ಖಾದರ್ ಅವರನ್ನು "ಭಾರತದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಸಂತ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನವೀಯತೆಯಿಂದ ಇತರರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಕಾಯಕದಲ್ಲಿರುವವರು ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ದೈವತ್ವವಿರುತ್ತದೆ

.

> **"ಆಹಾರ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ,**
> **ಆಹಾರ ಸರಿಯಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ"**
> **-ಡಾ. ಖಾದರ್ ವಲಿ**

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಸರಳವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ, ಸಹಜ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳೇ ಮಾನವ ಸಮಾಜವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಖಾದರ್. ಅಮೇರಿಕಾದ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಯ ಲಾಭದಾಯಕ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತಾಯ್ನಾಡಿಗೆ ಮರಳಿದ ಇವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಮುಡುಪಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ "ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ" ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಅನೇಕರ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಸಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಭಯಾನಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ವಿಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದೆಂದು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

62 ವರ್ಷದ ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೈದ್ಯರೆನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್‌ನಿಂದ ಕಾಲು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸಾವಿರಾರು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಸಹ ವಾಸಿಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಕಾಲನ್ನು ಉಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಖಾದರ್‌ರವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅನೇಕ ಜನರು ಇವರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದವರು ಯಾರೂ ನಿರಾಸೆಯಿಂದ ಮರಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ಖಾದಿ ಧರಿಸಿದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಾರೇನು? ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅಹಾರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಇವರಲ್ಲಿಗೆ ಹಿಂದು ಹಿಂಡಾಗಿ ಬಂದು, ಅತ್ಯಲ್ಪ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಟಿ.ಕೆ. ಲೇ ಔಟ್ ನ ಇವರ ನಿವಾಸದಲ್ಲಿ ಮಂಗಳವಾರದಿಂದ ಶನಿವಾರದವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ನೂರು ರೋಗಿಗಳನ್ನಾದರೂ ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

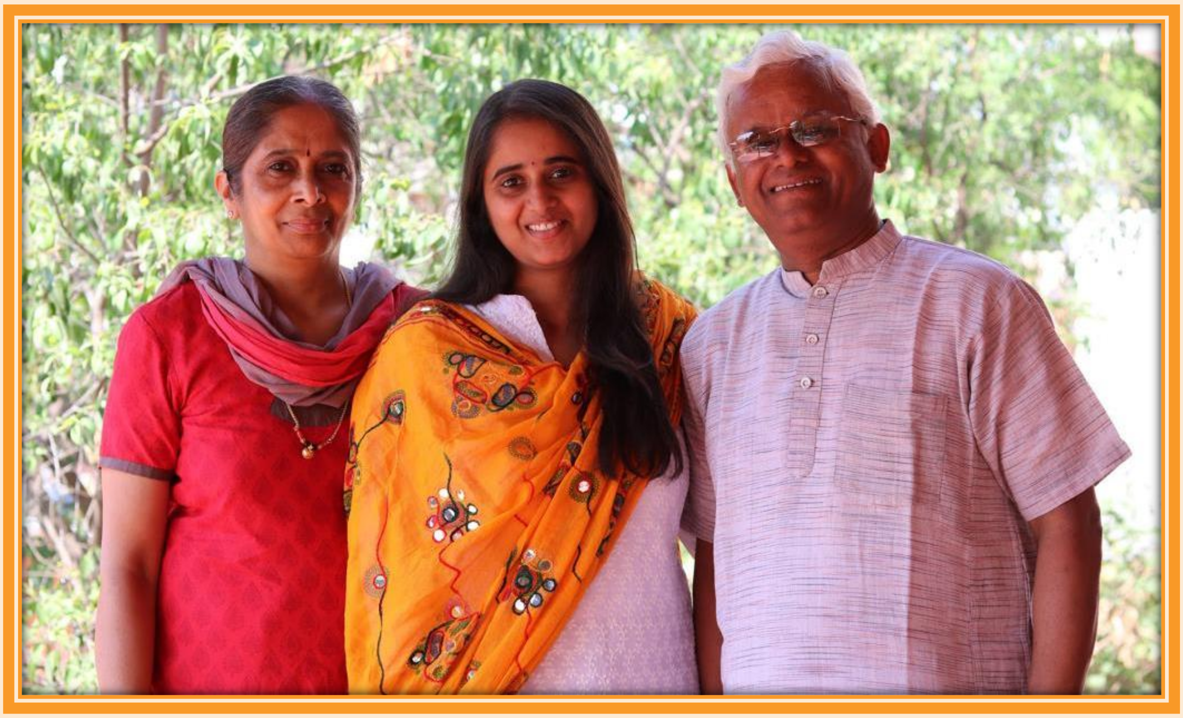
ಮೈಸೂರಿನ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಎಂ.ಎಸ್ಸಿ.(ಎಡ್) ಪದವಿಯನ್ನೂ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ, ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರು ಬೆವರ್ಟನ್ ಒರೆಗನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟ್ ಡಾಕ್ಟರಲ್ ಫೆಲೋ ಆಗಿ ಹಾಗೂ ಸಿ.ಎಫ್.ಟಿ.ಆರ್.ಐ. ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಡೊಪಾಂಟ್ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕುವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವ ಇವರು 1997ರಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಇವರ ಇನ್ನೊಂದು ಕನಸು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಸರಿಯಾದ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಿಂದ ಎಂಬುದು ಖಾದರ್‌ರವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ರೈತರು ಇಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಬೆಳೆ ಮತ್ತು ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಭೂಮಿ ಮುಂದಿನ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬರಡು ಭೂಮಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಲಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದ ಮಧುಮೇಹ, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಊಬಕಾಯ, ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು, ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ, ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವರಿ, ಬಂಜೆತನ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಜಂಕ್ ಫುಡ್... ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಪಿಜ್ಜಾ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರ.

ಡಾ. ಖಾದರ್ ಇದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. “ಹಾಲನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲು ಆಕಳುಗಳಿಗೆ ಓಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್/ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉಳಿಕೆಗಳು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೈದಾ (ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ) ಹಿಟ್ಟನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಬಳಸುವ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಏಜೆಂಟ್ ಅಲೆಕ್ಸಾನ್, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಬೀಟಾ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.” ಎಂಬುದು ಖಾದರ್‌ರವರ ವಾದ. ಬೀಟಾ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕೆಲಸ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣೆ.

“ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲ (ಕಪ್ಪು ಬೆಲ್ಲ) ವನ್ನು, ಎತ್ತಿನ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪೌಷ್ಠಿಕವಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಒಣ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಕೇವಲ ವಾರ್ಷಿಕ 20 ಸಿ.ಎಂ. ಮಳೆ ಸಾಕು. ಭಾರತದ 60 ಪ್ರತಿಶತ ಭೂಮಿ ಒಣಭೂಮಿಯಾಗಿದ್ದು, ರೈತರು ಈ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದರೆ ಮುಂದಿನ 50 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬರಗಾಲವೆಂಬುದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಖಾದರ್.



ಡಾ. ಖಾದರ್ ಮೈಸೂರಿನ ಬಿದಿರೇನಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ 8 ಎಕರೆ ಬರಡು ಭೂಮಿ ಖರೀದಿಸಿ, ಕಾಡು ಚೈತನ್ಯ ದ್ರಾವಣವನ್ನು (ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿ ಸಹಿತ ದ್ರಾವಣ) ಬಳಸಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿ 38 ಜಾತಿಯ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾಡು ಕೃಷಿ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರಕರಾದ ಇವರು ತಮ್ಮ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಕೃಷಿ ವಿಧಾನಗಳ ನೇರ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿ ಉಷಾ ಹಾಗೂ ಮಗಳಾದ ಡಾ.ಸರಳಾ ಕೂಡ ಇವರ ಜೊತೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬರಡು ಭೂಮಿ ರೈತರನ್ನು ವರ್ಷಾಧಾರಿತ ಕೃಷಿಕರನ್ನಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಯಾರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಸರಳಾ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ

ಡಾ. ಖಾದರ್ ಮತ್ತು ಉಷಾ ದಂಪತಿಗಳ ಮಗಳೇ ಡಾ. ಸರಳಾ. ಸರಕಾರಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಬಿ.ಹೆಚ್.ಎಂ.ಎಸ್. ಪದವಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಪರಿಸರ ವಿಜ್ಞಾನ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀಯುತ ಕುಶಾಲ್ ಅವರನ್ನು ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರು ಭರತನಾಟ್ಯ ನೃತ್ಯಗಾರ್ತಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ತಜ್ಞ ಯೋಗ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಿತರು. ಆದರೆ ಇವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ತಂದೆಯ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕಾಡು ಕೃಷಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಬೇಸಾಯ. ಇದು ಮಣ್ಣಿನ ತಯಾರಿ, ಬೀಜ ಬಿತ್ತನೆ, ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ಫಸಲು ಬೆಳೆಯುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾಡು ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕ ರೈತರ ಒಕ್ಕೂಟದ ಮೂಲಕ ಇವರು ರೈತರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ರೈತರು ಲಭ್ಯವಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಂದಲೇ ಹೇಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಅವರೊಬ್ಬ ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರೇಮಿ ಹಾಗೂ ಕೃಷಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿಯುಳ್ಳವರೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

"ತಂದೆಯಂತೆ ಮಗಳು" ಖಾದರ್‌ರವರ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಂತೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಇವರು, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಸರಳ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. "ಸಿರಿ ಜೀವನ" ಹಾಗೂ "ಅಮೃತ ಆಹಾರ" ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ

YouTube

Millet Magic: https://bit.ly/MilletMagic
Dr Khadar Lifestyle: https://bit.ly/DRKVYT

100 ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

(ಮಾಹಿತಿ: ಡಾ. ಖಾದರ್, ಮೈಸೂರು)

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು / ಧಾನ್ಯದ ಹೆಸರು	ನಯಾಸಿನ್ Niacin (B3) mg	ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ Riboflavin (B2) mg	ಥಯಾಮಿನ್ Thiamine (B1) mg	ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ Carotene ug	ಕಬ್ಬಿಣ Iron mg	ಸುಣ್ಣ Calcium g	ರಂಜಕ Phosphorous g	ಪ್ರೋಟೀನ್ Protein g	ಖನಿಜಗಳು Minerals g	ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ Carbohydrate g	ನಾರು Fiber g	ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ/ನಾರು ಅನುಪಾತ Carbohydrate / Fiber Ratio
ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧಾನ್ಯಗಳು (Positive Grains)												
ನವಣೆ (Foxtail)	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8	7.57
ಊದಲು (Barnyard)	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10	6.55
ಆರ್ಕ (Kodo)	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28
ಸಾಮೆ (Little)	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
ಕೊರಲೆ (Browntop)	18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54
ತಟಸ್ಥ ಧಾನ್ಯಗಳು (Neutral Grains)												
ಸಜ್ಜೆ (Pearl)	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91
ರಾಗಿ (Finger)	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
ಬರಗು (Proso)	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31
ಜೋಳ (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
ದೇಸಿ ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ (Desi Corn)	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51
ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧಾನ್ಯಗಳು (Negative Grains)												
ಗೋಧಿ (Wheat)	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	63.50
ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ (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

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಕಹಿ ರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದು. ಇದು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ 8% ನಾರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. 12% ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಂಟಿಓಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಮ್, ರಂಜಕ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಧಾನ್ಯ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರದಿಂದ ಸಿಜ್ಜರ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಿಜ್ಜರ್ ಹಾಗೂ ನರದ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿಯುವ ಅನುಭವ, ಡಯರಿಯಾ ಮತ್ತು ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು ಇವುಗಳಿಗೆ ಇದು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಂದ ಭರಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ನಾರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು, ನವಣೆ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಊಟ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಸಂಧಿವಾತ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಉರಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಇದು ಅತಿಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ. ಸೆಳೆತ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪಾರ್ಕಿನ್ ಸನ್, ಅಸ್ತಮಾ (ಆರ್ಕ ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆಗೆ) ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನವಣೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರ್ಕ ಅಕ್ಕಿ ಇದು ಸಿಹಿ, ಕಹಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾರವಾದ ರುಚಿ ಹೊಂದಿದೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣ, ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಿಕೆ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ದೆಗೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯ ಸಮರ್ಥ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅಸ್ತಮಾ, ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕರುಳು, ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಗಂಟಲು, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಂಟಿಓಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಓಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಡಲೆ ಅಥವಾ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ನಾರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ತಗ್ಗಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಊತವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಸಂಧಿಯ ಊತ, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲ ಕಣ್ಣಿನ ನರ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಆರ್ಕ ಅಕ್ಕಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಕಾಲಿನ ಗಾಯದಿಂದ ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಆಗಿರುವ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಡೆಂಗ್ಯು, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಅಥವಾ ವೈರಲ್ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಅಶಕ್ತರಾದವರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿ ಇದು ಸಿಹಿ ರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದು. ಅಂಡಾಶಯ, ವೀರ್ಯಕಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಪಿ.ಸಿ.ಒ.ಡಿ. ಹಾಗೂ ಬಂಜೆತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಹುಳಿತೇಗು, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಡಯರಿಯಾ, ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ನಾರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಹಾಗೂ ಕೀಲು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಇದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ. ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಥೈರಾಯಿಡ್, ರಕ್ತ, ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ಮೆದುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಊದಲು ಅಕ್ಕಿ ಇದು ಸಿಹಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾಗೂ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಾರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್), ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (ಕಿಡ್ನಿ) ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಃಸ್ರಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಜಾಯಿಂಡೀಸ್ (ಕಾಮಾಲೆ) ಖಾಯಿಲೆಯ ನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಅಂಡಾಶಯ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಉಪವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಉತ್ತರಾಖಂಡ ಹಾಗೂ ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ. ಇದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತುಂಬಾ ಸಮಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮ (ಸ್ಪ್ಲೀನ್) ದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೊರಲೆ ಅಕ್ಕಿ ಇದೊಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬೆಳೆ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಈ ಧಾನ್ಯವನ್ನು 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಬೇಕು. ಅಂಡಾಶಯ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಅರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್, ಬಿ.ಪಿ., ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಫಿಶರ್, ಅಲ್ಸರ್, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಫಿಸ್ತುಲಾ ಮತ್ತು ಮೆದುಳು, ರಕ್ತ, ಸ್ತನ, ಮೂಳೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.

ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಹೆಸರುಗಳು

ಇಂಗ್ಲೀಷ್	ಹಿಂದಿ	ಮರಾಠಿ	ತಮಿಳು	ಕನ್ನಡ	ತೆಲುಗು
Barnyard Millet	Sanwa	-	Kuthiraivally	ಊದಲು	Udhalu
Kodo Millet	Kodon	Kodro	Varagu	ಆರ್ಕ/ಹಾರಕ	Arikelu
Little Millet	Kutki	Vari	Samai	ಸಾಮೆ	Samulu
Foxtail Millet	Kakum	Rala	Tenai	ನವಣೆ	Korra
Brown top Millet	Makra or Muradh	-	Palapul or Kula samai	ಕೊರಲೆ	Andu korralu

ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಕೊಂಡಿ

https://bit.ly/DrKhadarLifestyle

ಡಾ. ಖಾದರ್ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿ

- ಡಾ. ಖಾದರ್ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ **"ಸರ್ವೇ ಜನಾಃ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು"** ಈ ನೈತಿಕ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು.
  ಅರ್ಥ- **"ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯವೂ ಸುಖವಾಗಿರಲಿ"**
- ಪ್ರಕೃತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ನಾವು, ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡದೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆಯಾಗದೆ ಬದುಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಾವೂ ಸೇರಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಹುದು.
- ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎದ್ದೇಳಿ. ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡ ಇದ್ದಿಲು ಪುಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ. ಆಗಾಗ ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಹೊಂಗೆ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ.
- ಬೆಳಗಿನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಂತರ, ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೋಡಿ ಹಾಗೂ ಅದೇ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.
- ದಿನಕ್ಕೆ 75 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯಿರಿ. ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಡಿಗೆಯ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಅತಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
- ರಚನಾತ್ಮಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ (ಬೇಕಾದರೆ ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು), ಬೆಚ್ಚಗಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. 2-3 ಚಮಚದಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ (ವಿವಿಧ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ) ಕುಡಿಯಿರಿ. ಎಣ್ಣೆಗಳಿಗೂ ಕಷಾಯಕ್ಕೂ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.
- ಈ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಪಾಲಿಸಿ
- ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಮೈದಾ, ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಹಾಲು (ಎ1, ಎ2), ರಿಫಾಯಿನ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್‌ಗಳ ಬಳಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- 40 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ದೇಸಿ ಹಸುವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ (ಎಳ್ಳು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ತೆಂಗು, ಸಜ್ಜೆ ಇತ್ಯಾದಿ)ಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಸಂಜೆ 30 ರಿಂದ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯಿರಿ. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೋಡಿ
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ಸಂಜೆಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯ 30 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ 90 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ.
- ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯು ಪೂರ್ತಿ ಕತ್ತಲಾಗಿರಲಿ. ಫ್ಯಾನ್ ಅಥವಾ ಎ.ಸಿ. ಬಳಸುವವರು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡಲು ಒಂದು ಬಕೆಟ್ ನೀರನ್ನು ಇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಬೇಡಿ.
- ದಿನಾಲೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಗಿಡಮರಗಳ ನಡುವೆ ಕೆಲಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿ.
- ಪ್ರಯಾಣದ ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಪ್ರಯಾಣಿಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನಾದರೂ ಮೀಸಲಾಗಿಡಿ.

"ಮಾನವ ಕುಲ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಬಳಿಸುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಾದ ಆರ್ಥಿಕ ಮಾದರಿಯಿಂದ, ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಾದ ಜೀವಾವರಣ ಮಾದರಿಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗಬೇಕು"

-ಡಾ. ಖಾದರ್ ವಲಿ

ಬಳಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಬಳಸಬಾರದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

	ಬಳಸಬೇಕು (✓)	ಬಳಸಬಾರದು (✗)
ಧಾನ್ಯಗಳು	ಎಲ್ಲಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ತಟಸ್ಥ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಜೆನ್ಯು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡದ ಎಲ್ಲಾ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು	ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೆನ್ಯು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದ ಸೋಯಾಬೀನ್, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳು.
ಎಣ್ಣೆಗಳು	ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಳ್ಳು, ಕುಸುಬೆ, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ (ಶೇಂಗಾ), ಸಾಸಿವೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ	ಎಲ್ಲಾ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಹಾಗೂ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆಗಳು
ತುಪ್ಪ	ದೇಸಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪ	ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತುಪ್ಪಗಳು
ಉಪ್ಪು	ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಗೆ ಸಮುದ್ರದ ಉಪ್ಪು ವಿಶೇಷ ಅಡುಗೆಗೆ ರಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್, ಸೈಂದವ ಲವಣ	ಪಾರಿಶ್ರಾಮಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪ್ಪು, ಅಯೋಡೈಸ್ಡ್ ಸಾಲ್ಟ್, ಫ್ಲೋಯಿಂಗ್ ಸಾಲ್ಟ್
ಸಿಹಿಗಾಗಿ	ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲ - ಈಚಲು ಬೆಲ್ಲ, ಬೈಯ್ನೆ ಬೆಲ್ಲ, ಖರ್ಜೂರದ ಬೆಲ್ಲ, ತೆಂಗಿನ ಬೆಲ್ಲ.	ಕಬ್ಬಿನ ಬೆಲ್ಲ(ಸಾವಯವ ಕೂಡ),ಸಕ್ಕರೆ,ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಜೇನುತುಪ್ಪ,ಕೃತಕ ಸಿಹಿಗಳು.
ಹಣ್ಣುಗಳು, ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್‌ಗಳು	ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಋತು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು. ಸೀಬೆ, ಮಾವು, ಬಾಳೆ, ಸೀತಾಫಲ, ಸಪೋಟ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ನೇರಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ.	ಬೇರೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ (ನೋನ್ ಸೀಸನಲ್) ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕೃತಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ (ಹೈಡ್ರೋಫೋನಿಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ), ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್‌ಗಳು, ಖರ್ಜೂರ, ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳು
ತರಕಾರಿಗಳು	ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದ, ಸಾವಯವ ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪುಗಳು	ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ತರಕಾರಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ತಳಿ ಮಾರ್ಪಾಡು (ಜಿ.ಎಮ್.ಒ.) ಮಾಡಿದ ತರಕಾರಿಗಳು
ಮಕ್ಕಳ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಕ್ಸ್, ಕೊಬ್ಬರಿ ಲಡ್ಡು, ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲದ ಲಡ್ಡು, ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಶೇಂಗಾ ಲಡ್ಡು, ಕಾಳುಗಳ ಉಸುಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ.	ಎಲ್ಲಾ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಇನ್ ಸ್ಟಂಟ್ ಫುಡ್ ಅಥವಾ ತ್ವರಿತ ಆಹಾರಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟ್ಸ್,ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಮೈದಾಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.ಪಿಜ್ಜಾ , ಬರ್ಗರ್ ಇತ್ಯಾದಿ.
ಪಾನೀಯಗಳು	ಎಳನೀರು, ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಹಾಲುಗಳು- ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ಎಳ್ಳಿನ ಹಾಲು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಹಾಲು, ರಾಗಿ ಹಾಲು, ಸಜ್ಜೆ ಹಾಲು, ನವಣೆ ಹಾಲು, ಆರ್ಕ ಹಾಲು, ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಹಾಲಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ,ದೇಸಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ.	ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್, ಪೀಡಿಯಾಶುರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪೇಯಗಳು, ಟೀ, ಕಾಫಿ

"ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕ್ಷಿಪಣಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ ಭೂಮಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ...

ಆದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ...!"

-ಡಾ. ಖಾದರ್ ವಲಿ

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮಾನವನ ಆಹಾರ ಅಲ್ಲ.
    - ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಕುರಿ ಮಾಂಸ, ಗೋ ಮಾಂಸ, ಹಂದಿ ಮಾಂಸ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಮೀನುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಷಿದ್ಧ
- ಕುಡಿಯಲು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ರಚನಾತ್ಮಕ ನೀರನ್ನು (ತಾಮ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನೀರು) ಬಳಸಿ.
- ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗ್ರತೆಯಿರಲಿ

- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನೂ, ರಕ್ತ ಮಂದ ಮಾಡಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುವ ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೈದಾ, ಗೋಧಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ಯಜಿಸಿ.
- ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮಾನವ ಕುಲದ ಆಹಾರ ಅಲ್ಲ. ಬರ್ಡ್ ಫ್ಲೂ, ಸ್ವೈನ್ ಫ್ಲೂ ,ಡೆಂಗ್ಯು ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾಂಸದ ಉತ್ಪಾದನೆಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.
- ಕಳೆದ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಇನ್ನಾದರೂ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು 15-20 ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಿಂದ ನರಳಲಿ ಎಂದಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ನೂಡಲ್ಸ್ ತಿನ್ನಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರು ಬೊಕ್ಕ ತಲೆಯವರಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- "ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳ ತಾಯಿ". ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ನಾರಿನಿಂದ ಭರಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇವನ್ನು ಬಳಸಿ..

- ಇಂದು ನಾವು ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಹಾಗೂ ಸೋಯಾ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದರ ಹಿಂದೆ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣದ ಮೋಸವಿದೆ.ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಸಿ ತಳಿಯ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು) ಮತ್ತೆ ಬಳಕೆಗೆ ತರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

- ಏಕಬೆಳೆ ಪದ್ಧತಿಯಾದ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೀಟಗಳ ದಾಳಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರವನ್ನು ವಿಷವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ? ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದೊಂದೇ ದಾರಿ.

- **"ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು"**

"ಜೀವ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು (ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧಾನ್ಯಗಳು) ಬಳಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿ."

-ಡಾ. ಖಾದರ್ ವಲಿ

ಅಂಬಲಿ – ಮಾನವ ಕುಲದ ಅಮೃತ

ಅಂಬಲಿಯು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಮೃತ ಸಮಾನವಾದುದು ಎಂಬುದು ಡಾ.ಖಾದರ್‌ರವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ12 ಕೊರತೆ - ಕರುಳಿನ ಸಹಜ ಸಹಬಾಳ್ವಿಕೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಕೊರತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.
ಇದಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಂಬಲಿಯ ಸೇವನೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅಂಬಲಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯೋಣ.
ಗಂಭೀರವಾದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನೀವು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, 6-9 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಅಂಬಲಿಯ ಸೇವನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವರಿಗೆ ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು:

- ನೆನೆಸಲು ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ರಚನಾತ್ಮಕ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ
- 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ
- 1 ಲೋಟ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ 6 ರಿಂದ 10 ಲೋಟಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಅವಶ್ಯಕ
- ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಬಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಾಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಪ್ಪಾಗುವಿಕೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ
- ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ಹೆಪ್ಪಾಗಲು ಬಿಡುವ ಮುಂಚೆ, ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮಡಿಕೆಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಖಾದಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿ.

ಅಂಬಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ತೋರಿಸುವ ವೀಡಿಯೋಗಳು

YouTube

ಇಂಗ್ಲೀಷ್: http://bit.ly/Ambali-English
ಹಿಂದಿ: http://bit.ly/Ambali-Hindi
ಕನ್ನಡ: http://bit.ly/Ambali-Kannada
ತೆಲುಗು: http://bit.ly/Ambali-Telugu

ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು - ಪರಿಹಾರಗಳು

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದರೆ, ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಾಗ, ಪ್ರಾರಂಭದ 6 ರಿಂದ 9 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಅಂಬಲಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಐದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಕಷಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರನ್ನಾದರೂ ಬಳಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಷಾಯವನ್ನೂ ಒಂದೊಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು: 200 ಮಿ.ಲೀ. ನೀರಿಗೆ ಎಲೆಗಳು (ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ 1/2 ಮುಷ್ಠಿ, ದೊಡ್ಡ ಎಲೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ 3 - 4 ಎಲೆಗಳು) ಅಥವಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, 4-5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ (ಬೇಕಿದ್ದರೆ ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ) ಬೆಚ್ಚಗಿದ್ದಾಗ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

YouTube https://youtu.be/NQZTuH49zrM

1) ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಮತ್ತು ತಾಟಿಬೆಲ್ಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಳ್ಳುಂಡೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನಿ. ಹೆಚ್.ಬಿ.ಎ1.ಸಿ. ಪ್ರಮಾಣ 8 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಕೂಡ ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಳ್ಳುಂಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಹೆಚ್.ಬಿ.ಎ1.ಸಿ. ಪ್ರಮಾಣ 8 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿರದ ಎಳ್ಳುಂಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಿ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2) ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ. ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ (75 ನಿಮಿಷಗಳು) ನಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ.
3) ಡಾ. ಖಾದರ್‌ರವರು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ.
4) ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. .ಈ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ,ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ.
5) ಇದು ಡಯಟ್ ಅಲ್ಲ. ಇದು ನಿಜವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ.
6) ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದೆಡೆಗೆ ಸಾಗಬಹುದು.
7) 3 ರಿಂದ 4 ರೀತಿಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಇರುವವರು, ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆಯೋ ಅ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್ ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
8) ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಇದ್ದರೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಥೈರಾಯಿಡ್, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ, ಎಲ್ಲರೂ 2 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಒಂದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯದಂತೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವರವರ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ನಂತೆಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

<table>
<tr><th></th><th>ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ</th><th>ಕಷಾಯಗಳು</th><th>ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು</th></tr>
<tr><td rowspan="2">1
2

3
4
5</td><td rowspan="2">ಡಯಾಲಿಸಿಸ್
ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೋರಿಕೆ (ಅಲ್ಬುಮಿನ್ ಯೂರಿಯಾ)
ಗೌಟ್
ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್
ಯುರಿಥ್ರಲ್ ಸ್ಟ್ರಕ್ಚರ್</td><td rowspan="2">ಪಾರಿಜಾತ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ರಣಪಾಲ, ಬಾಳೆ ದಿಂಡು (ಸಾವಯವ), ಪುನರ್ನವ, ಅತಿಬಲ

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.</td><td>ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ
ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ
ಊದಲು - 3 ದಿವಸ
ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td>ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ 9 ವಾರ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ (ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ)</td></tr>
<tr><td>6</td><td>ಮಧುಮೇಹ (ಶುಗರ್, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್)</td><td>ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ನೇರಳೆ ಎಲೆ, ತೊಂಡೆ ಎಲೆ, ಪುದೀನಾ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಅತಿಬಲ, ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ</td><td>ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ
ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ
ಊದಲು - 2 ದಿವಸ
ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">7
8
9

10
11</td><td rowspan="2">ಥೈರಾಯಿಡ್
ಪಿ.ಸಿ.ಒ.ಡಿ.
ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನ
ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್
ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್/ ಫೈಬ್ರೋ ಅಡಿನೋಮಾ</td><td>ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಎಳೆ ಹುಣಸೆ ಎಲೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ), ಹೊಂಗೆ, ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು(ಗೊಂಗೂರ), ಅತಿಬಲ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ</td><td>ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ
ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ
ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td colspan="2">ಎಣ್ಣೆಗಳು: (ಕನಿಷ್ಠ 3 ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ) ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ/ ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ/ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ/ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ/ ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ

ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.
ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.

ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.
ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">12
13

14
15
16</td><td rowspan="2">ಬಿ.ಪಿ. (ರಕ್ತದೊತ್ತಡ)
ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್
ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್
ಆಂಜಿನಾ ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್</td><td>ತುಳಸಿ, ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಸರ್ಪಗಂಧ, ಪಾಪಾಸುಕಳ್ಳಿ, ಅತಿಬಲ ಎಲೆಗಳು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ</td><td>ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ
ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ
ಊದಲು - 2 ದಿವಸ
ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td colspan="2">ರಸಗಳು (ಜ್ಯೂಸ್) : ಸೌತೆಕಾಯಿ/ ಸೋರೆಕಾಯಿ/ ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ.

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ರಸದಂತೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು. 9 ವಾರ ರಸಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.
ರಸಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.</td></tr>
</table>

"ನಾನು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನೂ ಕೂಡ ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಏರಿಕೆಯ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟಗಾರ"

-ಡಾ. ಖಾದರ್ ವಲಿ

<table>
<tr><th colspan="2">ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ</th><th>ಕಷಾಯಗಳು</th><th>ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು</th></tr>
<tr><td>17

18</td><td>ಸ್ಥೂಲಕಾಯ / ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು

ಹರ್ನಿಯಾ</td><td>ಅರಳಿ ಎಲೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ತೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ), ಜೀರಿಗೆ, ಗರಿಕೆ, ಖರ್ಜೂರ ಎಲೆ /ಈಚಲು ಎಲೆ, ಸಾವಯವ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿಣದ ಕೊಂಬು

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ</td><td>ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ
ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ
ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">19</td><td rowspan="2">ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು (ಅಂಡರ್ ವೇಟ್)</td><td>ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು, ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳು, ಜೀರಿಗೆ, ಬಾಳೆ ದಿಂಡು (ಸಾವಯವ), ಅತಿಬಲ

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ</td><td>ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ
ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ
ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td colspan="2">ಎಣ್ಣೆಗಳು : ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ/ ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ/ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ

ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.

ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.
ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.</td></tr>
<tr><td colspan="4">ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುವವರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧಾನ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬರಗು - 1 ದಿವಸ, ಜೋಳ - 1 ದಿವಸ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು: ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಕಡಲೆ ಕಾಳು, ಅಲಸಂದಿ ಕಾಳು, ನೆಲಗಡಲೆಯನ್ನು 2 ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದು. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು 4 ರಿಂದ 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ 1 ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಮೆಂತೆ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದು.
ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿವಾರ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೆಂತೆ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.</td></tr>
<tr><td>20
21
22
23</td><td>ಅಸ್ತಮಾ
ಟಿ.ಬಿ.
ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ
ಸೈನಿಟಿಸಿಸ್
ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು</td><td>ಸಾವಯವ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿಣದ ಕೊಂಬು, ಸಾವಯವ ಶುಂಠಿ, ನಾಗದಾಳಿ, ಕಹಿ ಬೇವು, ಕರಿ ಬೇವು, ಗರಿಕೆ, ಅತಿಬಲ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಮಾಚಿಪತ್ರೆ

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ</td><td>ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ
ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ
ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">24

25

26</td><td rowspan="2">ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ

ಅಸಿಡಿಟಿ

ಜಿ.ಇ.ಆರ್.ಡಿ. (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಈಸೋಫೇಗಲ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ)/ ಆಸಿಡ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್</td><td rowspan="2">ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ), ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ,ಜೀರಿಗೆ, ತಂಗಡಿ/ಅವರಿಕೆ ಎಲೆ, ಅತಿಬಲ

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ</td><td>ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ
ಊದಲು - 2 ದಿವಸ
ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ
ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td>5 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th></th><th>ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ</th><th>ಕಷಾಯಗಳು</th><th>ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು</th></tr>
<tr><td rowspan="2">27
28
29
30</td><td rowspan="2">ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್
ಅಲ್ಜೈಮರ್
ಫಿಟ್ಸ್
ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು</td><td>ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ, ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ಅರಳಿ ಎಲೆ, ನಾಗದಾಳಿ ಎಲೆ, ಕಹಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚಕ್ಕೆ, ಸಾವಯವ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿಣದ ಕೊಂಬು, ಅತಿಬಲ ಎಲೆ

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ</td><td>ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ
ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ
ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td colspan="2">ಎಣ್ಣೆಗಳು : ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ/ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ/ ಕಡಲೆಕಾಯಿ (ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ) / ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ

ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.
ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.
ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">31
32
33</td><td rowspan="3">ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ಟೋನ್ಸ್
ಗಾಲ್ ಬ್ಲಾಡರ್ ಸ್ಟೋನ್ಸ್
ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ ಕಲ್ಲುಗಳು</td><td rowspan="2">ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು , ಪುನರ್ನವ, ರಣಪಾಲ, ಬಾಳೆ ದಿಂಡು (ಸಾವಯವ), ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ, ಅತಿಬಲ

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ</td><td>ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ
ಊದಲು - 2 ದಿವಸ
ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ
ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td>5 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ</td></tr>
<tr><td colspan="2">ಎಣ್ಣೆಗಳು: ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ/ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ
ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.
ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.
ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">34
35</td><td rowspan="2">ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
ಗ್ಲುಕೋಮಾ</td><td>ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನ, ಕರಿಬೇವು, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ), ನಾಗದಾಳಿ

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ</td><td>ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ
ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ
ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td colspan="2">ರಸಗಳು: ಕ್ಯಾರೆಟ್/ ನವಿಲುಕೋಸು/ ಮೂಲಂಗಿ (ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ರಸದೊಂದಿಗೆ ತಾಟಿಬೆಲ್ಲ, ಕರಿಮೆಣಸು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದು)
ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ರಸಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ರಸದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು 9 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ರಸಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ರಸಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ರಸಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.
ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಹಾಲು: ವಾರಕ್ಕೆರಡು ದಿನ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ಎರಡು ದಿನ ಎಳ್ಳಿನ ಹಾಲು, ಎರಡು ದಿನ ಸಜ್ಜೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ಕಾಷಾಯ ಬಣ್ಣ (Ochre colour) ವನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೋಡಿ.</td></tr>
</table>

ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು / ಗೊಂಗೂರ ಕಷಾಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ

	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ	ಕಷಾಯಗಳು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
36 37 38 39	ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್) ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕಿಡ್ನಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಮತ್ತು ಬಿ	ನಾಗದಾಳಿ, ಮೆಂತೆ ಕಾಳು ಅಥವಾ ಸೊಪ್ಪು, ರಣಪಾಲ, ಪುನರ್ನವ, ನೆಲನೆಲ್ಲಿ, ಅತಿಬಲ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಊದಲು - 3 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
40 41 42 43 44	ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ವರ್ಟಿಗೋ ಮತ್ತು ಮೈಗ್ರೇನ್ ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲು ಬೆವರು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ನಡುಗುವಿಕೆ ಕಿವುಡುತನ	ಗರಿಕೆ, ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ ಎಲೆ), ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ನಾಗದಾಳಿ,ಸಾವಯವ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿಣದ ಕೊಂಬು, ಅತಿಬಲ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
	ಎಣ್ಣೆಗಳು: ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ/ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ/ ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು. **ಮೈಗ್ರೇನ್:** ಒಂದು ಚಮಚ ಎಳ್ಳನ್ನು, ಕಬ್ಬಿಣದ ತವಾ ಮೇಲೆ ಚಟಪಟ ಆಗುವವರೆಗೆ (ಶಬ್ದ) ಮತ್ತು ಅದರ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಆಗುವ ತನಕ ಅಗಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು 21 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ. ಇನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನಿಸಿದರೆ 15 ದಿವಸದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು 21 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪಾಲಿಸಿ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ವಾಸಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು 15 ದಿನಗಳ ಅಂತರ ಬಿಟ್ಟು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ.		
45 46 47	ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ (Tachy cardia) ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ	ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ತುಳಸಿ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ),ಪುದೀನ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅತಿಬಲ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ 5 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ
		ರಸಗಳು: ಸೌತೆಕಾಯಿ/ ಸೋರೆಕಾಯಿ/ ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ರಸಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು 9 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ರಸಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ರಸಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ರಸಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.	

	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ	ಕಷಾಯಗಳು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
48 49 50	ಸಿ4, ಸಿ5 ಎಲ್4, ಎಲ್5 ಸೈಯಾಟಿಕಾ	ಕರಿಬೇವು, ಪಾರಿಜಾತ, ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ, ಅತಿಬಲ, ಹೊಂಗೆ, ಹುಣಸೆ ಎಲೆ ಚಿಗುರು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಳ್ಳುಂಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು
51 52 53	ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ವೆರಿಯೋಸೀಲ್ ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್	ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ, ತೊಂಡೆ ಎಲೆ, ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲೆ, ಕರಿ ಬೇವು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
		ರಸಗಳು: ಟೊಮಾಟೊ / ತೊಂಡೆಕಾಯಿ / ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ (ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ರಸಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಿ . ರಸಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ರಸಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ	
		ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸವನ್ನು ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಸವರಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.**Hamamelis Virginica** ಎಂಬ ಹೋಮಿಯೋ ಔಷಧಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದು.	
54 55	ಪ್ಲೇಟ್ ಲೆಟ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಡೆಂಗ್ಯು ಜ್ವರ	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲೆ, ಕರಿಬೇವು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು,ತುಳಸಿ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಹುಣಸೆ ಎಲೆ ಚಿಗುರು, ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
56 57	ಪ್ಲೇಟ್ ಲೆಟ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲೆ, ತುಳಸಿ, ಗರಿಕೆ, ಖರ್ಜೂರ ಎಲೆ /ಈಚಲು ಎಲೆ, ಸಾಂಬಾರು ಈರುಳ್ಳಿ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹುಣಸೆ ಎಲೆ ಚಿಗುರು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ
58 59	ಬಂಜೆತನ (ಸ್ತ್ರೀಯರು) ವೀರ್ಯಕಣ ವೃದ್ಧಿ (ಪುರುಷರು)	ಹುಣಸೆ ಎಲೆ ಚಿಗುರು, ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ, ಅರಳಿ ಎಲೆ, ಕಹಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ), ಅತಿಬಲ, ಮಾವಿನ ಎಲೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
		ಎಣ್ಣೆಗಳು: ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ / ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ / ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	

	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ	ಕಷಾಯಗಳು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
60 61 62 63	ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಪೈಲ್ಸ್) ಫಿಸ್ತುಲಾ ಫಿಷರ್ಸ್	ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ, ತಂಗಡಿ ಎಲೆ (ಆವರಿಕೆ), ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು (ಗೊಂಗೂರ), ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬಾಳೆ ದಿಂಡು (ಸಾವಯವ) ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ 5 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ
64 65	ಯೂರಿನ್ ಸೋಂಕು ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ (ಪುರುಷರು)	ರಣಪಾಲ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನ, ಪುನರ್ನವ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ನಾಗದಾಳಿ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬಾಳೆ ದಿಂಡು (ಸಾವಯವ)	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
		ಕುಡಿಯಲು ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ರಚನಾತ್ಮಕ (ತಾಮ್ರದ ಫಲಕದ ನೀರು) ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಮಜ್ಜಿಗೆ, ರಾಗಿ ಹಾಲು, ಸಜ್ಜೆ ಹಾಲು ಇದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆಂತೆ ಪಾನಕ, ಎಳನೀರು ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆ ಪಾನಕವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ರಸ (ಜ್ಯೂಸ್)ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸಾವಯವ ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ (ಹೊರಪದರವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ) ಕಷಾಯವನ್ನೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (ಉರಿಮೂತ್ರ) ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆದ ನಂತರ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಹುಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ವಾರ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.	
66	ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು	ಈಚಲು ಎಲೆ, ಗರಿಕೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಹೊಂಗೆ, ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ, ನೆಲ ನೆಲ್ಲಿ ಎಲೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ 5 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ
		ಎಣ್ಣೆಗಳು: ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ / ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ / ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	

"ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಕಾಡು,

ಕಾಡಿನಿಂದ ಕೃಷಿ,

ಕೃಷಿಯಿಂದ ಆಹಾರ,

ಆಹಾರದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ,

ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜ."

-ಡಾ. ಖಾದರ್ ವಲಿ

<table>
<tr><th colspan="2">ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ</th><th>ಕಷಾಯಗಳು</th><th>ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು</th></tr>
<tr><td rowspan="3">67
68
69
70
71
72
73</td><td rowspan="3">ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್
ಎಕ್ಸಿಮಾ ಡ್ರೈ/ ವೀಪಿಂಗ್
ತೊನ್ನು (ಪಾಂಡು ರೋಗ)
ಇಕ್ತಿಯೋಸಿಸ್ (ಮೀನು ತೊಗಲು ರೋಗ)
ಬೊಕ್ಕ ತಲೆ
ಅಲೋಪೀಸಿಯಾ ಏರಿಯಾಟಾ/ ಅಲೋಪೀಸಿಯಾ ಟೋಟಾಲಿಸ್</td><td>ಲೋಳೆ ಸರ, ಒಂದೆಲಗ ಎಲೆ, ಪುದೀನ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಅತಿಬಲ

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ</td><td>ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ
ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ
ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td colspan="2">ಎಣ್ಣೆಗಳು : ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ / ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ / ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ

ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ

ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.
ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು</td></tr>
<tr><td colspan="2">ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚುವುದು.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">74
75</td><td rowspan="2">ಇ.ಎಸ್. ಆರ್.
ಅರ್ಟಿಕೇರಿಯಾ (ಗಂಧೆ ರೋಗ)</td><td>ಪಾರಿಜಾತ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲೆ, ಕರಿಬೇವು, ಅತಿಬಲ, ಬಾಳೆದಿಂಡು (ಸಾವಯವ), ಸಾಂಬಾರು ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ</td><td>ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ
ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ
ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td colspan="2">ರಸಗಳು : ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ರಸ (ಜ್ಯೂಸ್)ಗಳನ್ನು 21 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ.ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ವಾರದ ಅಂತರವನ್ನು ನೀಡಿ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ರಸಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ:- (ಉಪಾಹಾರದ 1 ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ)

ಕ್ಯಾರೆಟ್ - 25 ಗ್ರಾಂ
ಬೀಟ್ ರೂಟ್ - 25 ಗ್ರಾಂ
ಸೀಬೆ / ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ - 5 ಗ್ರಾಂ

200 ಮಿ.ಲೀ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರಸ (ಜ್ಯೂಸ್) ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದು.

ಸಾಯಂಕಾಲ:- (ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ 1 ಗಂಟೆ ಮುನ್ನ)
20 ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು (ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಾಕಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಕುಡಿಯುವುದು.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">76
77
78</td><td rowspan="2">ಐ.ಬಿ.ಎಸ್.
ಕೋಲಿಟಿಸ್
ಕ್ರಾನ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ</td><td rowspan="2">ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ, ಆವರಿಕೆ/ತಂಗಡಿ ಎಲೆ, ಹರಳು ಎಲೆ, ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬಾಳೆದಿಂಡು (ಸಾವಯವ)

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ</td><td>ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ
ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ
ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ
ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ</td></tr>
<tr><td>5 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ</td></tr>
</table>

	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ	ಕಷಾಯಗಳು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
79	ರಕ್ತ ಹೀನತೆ	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
		ರಸಗಳು : ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ರಸ (ಜ್ಯೂಸ್)ಗಳನ್ನು 21 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ.ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ವಾರದ ಅಂತರವನ್ನು ನೀಡಿ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ರಸಗಳನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. **ಬೆಳಿಗ್ಗೆ:-** (ಉಪಾಹಾರದ 1 ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ) ಕ್ಯಾರೆಟ್ - 25 ಗ್ರಾಂ ಬೀಟ್ ರೂಟ್ - 25 ಗ್ರಾಂ ಸೀಬೆ / ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ - 5 ಗ್ರಾಂ 200 ಮಿ.ಲೀ.ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ರಸ (ಜ್ಯೂಸ್) ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದು. **ಸಾಯಂಕಾಲ:-** (ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ 1 ಗಂಟೆ ಮುನ್ನ) 20 ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು (ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಹಾಕಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಕುಡಿಯುವುದು	
80 81 82	ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವಸಡಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಲ್ಲು ಅಥವಾ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು	ಖರ್ಜೂರ ಎಲೆ /ಈಚಲು ಎಲೆ, ಹುಣಸೆ ಎಲೆ ಚಿಗುರು, ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ, ಸಾವಯವ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿಣದ ಕೊಂಬು, ಅರಳಿ ಎಲೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
	ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡ ಇದ್ದಿಲು ಪುಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು. ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಷ್ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು.		
83 84	ಹಲ್ಲು ನೋವು ವಸಡು ನೋವು	ಪೇರಲ (ಸೀಬೆ) ಎಲೆ, ಲವಂಗ, ಕ್ಯಾಮೊಮೈಲ್ ಎಲೆ, ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ, ಜಯಂತಿ ಗಿಡದ ಎಲೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
	ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡ ಇದ್ದಿಲು ಪುಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು. ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಷ್ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು.		
85	ಚಿಕನ್‌ಗೂನ್ಯಾ	ಗರಿಕೆ, ನಾಗದಾಳಿ, ಕ್ಯಾಮೊಮೈಲ್ ಎಲೆ, ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ, ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ಅತಿಬಲ, ಸೇವಂತಿಗೆ ಎಲೆ (ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ) ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ

ಅತಿಯಾದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮೆಂತೆ, ಗರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹೊಂಗೆ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ 3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ.

	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ	ಕಷಾಯಗಳು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
86	ಲೂಪಸ್, ಎಸ್. ಎಲ್. ಇ.	ಖರ್ಜೂರ ಎಲೆ /ಈಚಲು ಎಲೆ, ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ, ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ, ಅತಿಬಲ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ 5 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ
		ಎಣ್ಣೆಗಳು: ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ/ ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ / ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	
87 88	ಹೆಚ್.1 ಎನ್.1 ಹೆಚ್.5 ಎನ್.1	ಅರಳಿ ಎಲೆ, ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ , ತುಳಸಿ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಗಂಜಿ : 10 ದಿನಗಳು ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
89 90	ಕೀಲು ಊತ / ಕೀಲು ನೋವು ಸಂಧಿವಾತ (ಅರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್)	ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ, ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ,ಗರಿಕೆ, ಪುದೀನ, ಜಯಂತಿ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಹರಳು ಎಲೆ, ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
		ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೂರ ನಡೆಯಿರಿ.	
91	ರುಮಟಾಯ್ಡ್ ಅರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್	ಈಚಲು ಎಲೆ, ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ, ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ,ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಗರಿಕೆ, ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ, ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು (ಗೊಂಗೂರ) ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
		ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೂರ ನಡೆಯಿರಿ.	

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಬೇಧಿ – ಮೆಂತೆ ಕಾಳು, ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ, ತಂಗಡಿ (ಆವರಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು)

ಅಜೀರ್ಣ – ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳು, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ)

ವಾಂತಿ – ಓಮ ಕಾಳು, ತುಳಸಿ ಎಲೆ

ದುರ್ವಾಸನೆ – ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳು, ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ)

	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ	ಕಷಾಯಗಳು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
92	ವೈರಲ್ ಜ್ವರಗಳು: ಮಲೇರಿಯಾ ಟೈಫಾಯ್ಡ್	**ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ:** ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ - 1 ದಿವಸ ನಾಗದಾಳಿ - 1 ದಿವಸ ಪಾರಿಜಾತ - 1 ದಿವಸ ಮಾಚಿ ಪತ್ರೆ - 1 ದಿವಸ (ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ)	ಆರ್ಕ ಮತ್ತು ಸಾಮೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅಂಬಲಿ/ಗಂಜಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
93 94 95	ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್ ಸ್ಪ್ಲೀನ್ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟೈಟಿಸ್	ನಾಗದಾಳಿ, ಪುದೀನ, ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ), ಅತಿಬಲ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 3 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
		ಎಣ್ಣೆಗಳು : ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ / ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ / ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	
96 97	ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳು (Differently abled) ಆಟಿಸಮ್ ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಪಾಲ್ಸಿ ಪೋಲಿಯೋ ದೈಹಿಕ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಎ.ಡಿ. ಹೆಚ್. ಡಿ.	ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ, ಗರಿಕೆ, ಹೊಂಗೆ, ಬಾಳೆ ದಿಂಡು (ಸಾವಯವ), ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ 5 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ
		ಎಣ್ಣೆಗಳು : ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ / ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ / ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ / ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	
98	ಗರ್ಭಿಣಿಯರು	ಸೇವಂತಿಗೆ ಎಲೆ, ಅತಿಬಲ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ), ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು (ಗೊಂಗೂರ), ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು, ಪುದೀನ ಎಲೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ

" ಯಾವ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಜೀವಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ, ಹಾಗೆ ಆದಲ್ಲಿ ಅದು ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಅಲ್ಲ "

- ಡಾ. ಖಾದರ್ ವಲಿ

	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ	ಕಷಾಯಗಳು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
99	ಲಿಪೋಮಾ	ಈಚಲು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ,ಹರಳು ಎಲೆ, ಬಾಳೆದಿಂಡು (ಸಾವಯವ), ಪುನರ್ನವ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ 5 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ
		ಎಣ್ಣೆಗಳು: ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ / ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ / ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	
100	ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್/ ಲಿಗಮೆಂಟ್ ಟೇರ್/ಮೂಳೆ ಮುರಿತ	ನಾಗದಾಳಿ, ಜಯಂತಿ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
101	ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್	ಸೇವಂತಿಗೆ ಎಲೆ, ಜಯಂತಿ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಚೆಂಡು ಹೂವಿನ ಎಲೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ
		ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಸೇವಂತಿಗೆ ಮತ್ತು ಚೆಂಡು ಹೂವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಳ್ಳುಂಡೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನಡಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯ.	
102.	ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ಖಾಯಿಲೆಗಳು	ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ, ಗರಿಕೆ , ಖಜೂರ ಎಲೆ /ಈಚಲು ಎಲೆ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಅತಿಬಲ. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
		ಎಣ್ಣೆಗಳು: ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ /ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ /ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	

	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ	ಕಷಾಯಗಳು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
103	ಬಾಣಂತಿಯರು	ಸೇವಂತಿಗೆ ಎಲೆ, ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು, ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು, ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು (ಗೊಂಗೂರ) ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
		ಕೆಲವರಿಗೆ ನವಣೆ ತಿಂದರೆ ಹಾಲು ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಹುದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಸಜ್ಜೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಂಗು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಾಂಬಾರು ಮತ್ತು ಪಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಹರಳು ಬೀಜದ ಬೀಜಾಂಕುರ ತೆಗೆದು ಬೀಜವನ್ನು ಚಟ್ನಿ, ಸಾಂಬಾರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬಳಸಿ. ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ, ಸಾಂಬಾರನ್ನು ಬಳಸಿ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.	

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಪ್ತಪತ್ರ ಕಷಾಯಗಳು

1. ಗರಿಕೆ 2. ತುಳಸಿ 3. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ 4. ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ 5. ಹೊಂಗೆ 6. ಕಹಿಬೇವು 7. ಅರಳಿ .

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಲೆ ಕಷಾಯವನ್ನು 4 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ

(ಪ್ರತಿ 4 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ)

ಸಪ್ತಪತ್ರ ಕಷಾಯಗಳ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಲಿಂಕ್

YouTube

http://bit.ly/Saptapatra-English

ಅಪರೂಪದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು

	ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ	ಕಷಾಯಗಳು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
104	ಮೋಟಾರ್ ನ್ಯೂರಾನ್ ಸಮಸ್ಯೆ	ಸಾವಯವ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿಣದ ಕೊಂಬು, ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ, ನಾಗದಾಳಿ, ಗರಿಕೆ, ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ) ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 3 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ 5 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ
		ಎಣ್ಣೆಗಳು : ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ / ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ / ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	
105	ಮಸ್ಕ್ಯುಲಾರ್ ಡಿಸ್ಟ್ರೋಫಿ (ನಿರ್ವೀರ್ಯ ಖಂಡಮಾಂಸ)	ಅತಿಬಲ, ಸಾವಯವ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿಣದ ಕೊಂಬು, ನಾಗದಾಳಿ, ಗರಿಕೆ, ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ), ಪಾರಿಜಾತ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ 5 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ
		ಎಣ್ಣೆಗಳು : ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ / ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ / ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	
106	ಸ್ಕ್ಲೆರೋಡರ್ಮಾ	ಖರ್ಜೂರ ಎಲೆ /ಈಚಲು ಎಲೆ, ಸರಸ್ವತಿ ಎಲೆ (ಒಂದೆಲಗ), ಗರಿಕೆ, ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ , ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
		ಎಣ್ಣೆಗಳು : ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ / ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ / ಕಡಲೆಕಾಯಿ (ಶೇಂಗಾ) ಎಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	

ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ		ಕಷಾಯಗಳು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
107	ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್	ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು (ಗೊಂಗೂರ), ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ, ಖರ್ಜೂರ ಎಲೆ /ಈಚಲು ಎಲೆ, ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ, ಗರಿಕೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ
		ಎಣ್ಣೆಗಳು : ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ / ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ / ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	
108	ಆಂಕೈಲೋಸಿಂಗ್ ಸ್ಪೋಂಡಿಲೈಟಿಸ್	ಮಾವಿನ ಎಲೆ - 1 ವಾರ ಆಲದ ಎಲೆ - 1 ವಾರ ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು - 1 ವಾರ ತುಳಸಿ - 1 ವಾರ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ
		ಎಣ್ಣೆಗಳು : ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ / ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ / ಕಡಲೆಕಾಯಿ (ಶೇಂಗಾ) ಎಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	
109	ಮೈಯಸ್ತಿನಿಯಾ ಗ್ರೇವಿಸ್	ಖರ್ಜೂರ ಎಲೆ /ಈಚಲು ಎಲೆ, ಗರಿಕೆ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವು, ಹುಣಸೆ ಎಲೆ ಚಿಗುರು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ
		ಎಣ್ಣೆಗಳು : ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ / ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ / ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	

“ಅಹಿಂಸೆ ಮಾನವನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಮೂಲತತ್ವವಾಗಬೇಕು”

-ಡಾ. ಖಾದರ್ ವಲಿ

ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು (Mood Swings)

ಕಷಾಯಗಳು	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
ಕರಿ ಬೇವು, ಸಾವಯವ ಬಾಳೆ ದಿಂಡು, ಸಾವಯವ ಅರಿಶಿಣ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚಕ್ಕೆ, ನಾಗದಾಳಿ ಎಲೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಷಾಯದಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ 5 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ
ಎಣ್ಣೆಗಳು: ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ / ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ. ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ 2 ರಿಂದ 3 ಚಮಚ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ನಡುವೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವುದು	

ಧ್ಯಾನ:

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು.

ಇದು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯಗಳೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ, ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿರಲು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದಯಪಾಲಿಸಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತನ್ನ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (ಉಚ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ) ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಜೊತೆ ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಭಯಾನಕ, ಕೇಳಿಯೇ ಇರದ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು.

ಸೂರ್ಯನ ಕಾಷಾಯ (OCHRE) ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳು:

ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಮೊದಲ ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳು ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಕಡೆಯ ಏಳು ನಿಮಿಷಗಳು, ಕಾಷಾಯ ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಹೊರಸೂಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
ಈ ಕಿರಣಗಳು ದೇಹದ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಈ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುವಂತೆ (ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ) ಡಾ. ಖಾದರ್ ಸರ್ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ನಡಿಗೆ:

ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 75 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ. ಇದು ಮನುಷ್ಯ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಸಹಜ ಯೋಗ). ಇದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯು ಇರಬೇಕಾದ ರೀತಿ:

ಇಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣ (ಗೆಜೆಟ್)ಗಳು ದೇಹದ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಟ್ಯಾಬ್‌ಲೆಟ್, ಲ್ಯಾಪ್ ಟಾಪ್, ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನುಗಳನ್ನು ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಖಾದರ್‌ರವರ ಸಲಹೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು, ವಿವಿಧ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸರಪಣಿಯು ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವವರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರದ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಡಾ. ಖಾದರ್ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳು

- ಕನಿಷ್ಠ 6 ವಾರಗಳವರೆಗಾದರೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂಬಲಿ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಎಳ್ಳನ್ನು ಹುರಿದು ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಳ್ಳುಂಡೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನಿ. ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಬಿ.ಎ1.ಸಿ. ಪ್ರಮಾಣ 8 ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರೂ ಕೂಡ ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಳ್ಳುಂಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಹೆಚ್.ಬಿ.ಎ1.ಸಿ. ಪ್ರಮಾಣ 8 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವವರು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿರದ ಎಳ್ಳುಂಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ. ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ (90 ನಿಮಿಷಗಳು) ನಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ಡಾ. ಖಾದರ್ ಜೀಬನಶೈಲಿಯನ್ನು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ.
- ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬೇಡಿ. ಈ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ, ಕ್ರಮೇಣ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಜೊತೆಗೇ ಈ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಇದು ಡಯಟ್ ಅಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಇದು ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿ.
- ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಗಮನಿಸಬಹುದು.
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹರಡಿದ್ದರೆ (ಮೆಟಾಸ್ಟಾಸಿಸ್), ಯಾವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆಯೋ, ಆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಷಾಯಗಳ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ಗಳು

	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ	ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು
1. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ಶುಂಠಿ ಸಾವಯವ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಕೊಂಬು ಮಾಚಿ ಪತ್ರೆ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		

2. ಮೂಳೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಪುದೀನ ಕರಿಬೇವು	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		
3. ಮೆದುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ನಾಗದಾಳಿ ಸಾವಯವ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಅರಿಶಿಣದ ಕೊಂಬು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚಕ್ಕೆ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		
4. ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಿಂಫೋಮಾ ಥಾಲಸೀಮಿಯಾ	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ಕರಿಬೇವು ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ) ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲೆ	ಆರ್ಕ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		
5. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (ಕಿಡ್ನಿ) ಮತ್ತು ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ಪುನರ್ನವ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸಾವಯವ ಬಾಳೆ ದಿಂಡು	ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		
6. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಲಿಂಫ್ ನೋಡ್ಸ್	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ ಕಹಿ ಬೇವು ಪುಂಡಿ ಸೊಪ್ಪು/ ಗೊಂಗೂರ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		
7. ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ಪುದೀನ ಶುಂಠಿ ಈಚಲು ಎಲೆ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		

8. ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಮೇದೋಜೀರಕ ಮತ್ತು ಇತರ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ಸೇವಂತಿಗೆ ಎಲೆ ಹುಣಸೆ ಎಲೆ ಚಿಗುರು ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಹೂವು	ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		
9. ಜಠರ (ಹೊಟ್ಟೆ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ಸಾವಯವ ಬಾಳೆ ದಿಂಡು ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ	ನವಣೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		
10. ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿ ಲೋಳೆ ಸರ ಸರಸ್ವತಿ ಎಲೆ (ಒಂದೆಲಗ)	ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		
11. ಕರುಳಿನ (ಸಣ್ಣ ಕರುಳು, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಗುದದ್ವಾರ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ಹೊಂಗೆ ಎಲೆ ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ತಂಗಡಿ/ ಆವರಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು	ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		
12. ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ಪುದೀನ ಶುಂಠಿ ಖಜೂರ ಎಲೆ /ಈಚಲು ಎಲೆ	ಸಾಮೆ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		
13. ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್) ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ಲೀನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ನಾಗದಾಳಿ ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು ನೆಲನೆಲ್ಲಿ	ಆರ್ಕ - 2 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 2 ದಿವಸ ಊದಲು - 2 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ ಸಾಮೆ - 1 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		

14. ಅಂಡಾಶಯ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಪಾರಿಜಾತ ಎಲೆ ಅರಳಿ ಎಲೆ ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆ	ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲೆ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ (ತೊಟ್ಟು ತೆಗೆಯಿರಿ) ಅತಿಬಲ	ಸಾಮೆ - 3 ದಿವಸ ಕೊರಲೆ - 1 ದಿವಸ ಊದಲು - 1 ದಿವಸ ಆರ್ಕ - 1 ದಿವಸ ನವಣೆ - 1 ದಿವಸ
	ಪ್ರತಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ		

ಜೀವಸತ್ವಗಳು

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳ (ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಇತ್ಯಾದಿ) ಕೊರತೆ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವಿಟಮಿನ್ ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಬಿಸಿಲು ಸೋಕದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ತಡರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿ ಕೆಲಸಗಳು, ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಲ್ಲದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಮುದುಕುತನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ ವಿಷಯ. ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವುದು ಆಯಾ ಕೃತಕ ವಿಟಮಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು. ಇವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ವಿಟಮಿನ್ ಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೇ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಕೊರತೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಜೀವಸತ್ವ-ಬಿ12 (ವಿಟಮಿನ್- ಬಿ12)

ಜನರ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಮಾಡದ ಷಡ್ಯಂತ್ರ ಇಲ್ಲ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12, ನಿಜವಾಗಿ ಕರುಳಿನ ಸಹಜ ಸಹಬಾಳ್ವಿಕೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಅನೇಕ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಒಂದು ಪೋಷಕಾಂಶ. ಅನಾದಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬನೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಕೃತಕ ಮಾಂಸವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಮಾಂಸದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶ ಎಂಬ ಸುಳ್ಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಎಂಬಂತೆ ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಿಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇದೊಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಭ್ರಮೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಕ್ಷಣ ಹತಾಷರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಗುಳಿಗೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಪಾಲಾಗದೇ, ಸಹಜವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ 3 ದಾರಿಗಳಿವೆ:

- ದೇಸಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಕೊರತೆಯನ್ನು 2-3 ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ (Lactobacillus) ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿ ನಮ್ಮ ಕರುಳನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಎಳ್ಳು, ಕುಸುಬೆ, ಶೇಂಗಾ ಮುಂತಾದ ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ 12 ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮೆ, ನವಣೆ, ಸಜ್ಜೆ, ರಾಗಿ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಗಳಿಂದಲೂ ಹಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ 12 ಕೊರತೆಯನ್ನು 2-3 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನೀಗಿಸಬಹುದು.

- ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ 6-8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ. ನೆನೆಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿದರೆ ಗಂಜಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಜಿ ತಣಿದ ನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಮಸ್ಲಿನ್/ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿ 7-8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟರೆ ಗಂಜಿಯು ಹೆಪ್ಪಾಗಿ, ಅಂಬಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸಾಂಬಾರು, ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಬೇಕಾದ ಪಲ್ಯ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅಂಬಲಿಯ ಸೇವನೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹಾನಿಕರ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಎರಡು ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಕ್ರಮಗಳು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಮೇತ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ 12 ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ (ಜೀವಸತ್ವ-ಡಿ)

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡುವುದಾಗಲಿ, ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲಿ ಅಪರೂಪವಾಗಿದೆ. ಪಾರ್ಟಿಗಳಿರಬಹುದು, ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕೆಲಸದಿಂದಾಗಲಿ, ರಾತ್ರಿ ಜೀವನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡುವುದು ಅಪರೂಪದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಜೀವನವು ಜನರನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದ, ಬೆಳಕಿನಿಂದ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಕೊರತೆ ಕಳೆದ 20-30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸರಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಷಾಯ (Ochre or orange colour) ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳು ಮಾನವನ ಮೈಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃತಕವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಿ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಗುಳಿಗೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಸುಲಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ.ಆದರೂ ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಹಜವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ದೊರೆಯದ ಜನರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ (2 ದಿವಸ), ಇದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ. ಈ ರೀತಿ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಅಣಬೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಬಹುದು. ತಾಜಾ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ **ಎರ್ಗೋಸ್ಟಿರಾಲ್** (**Ergo Sterol**) ಅನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಒಣಗಿದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ (2-3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ) ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲದೆ, ನೀರಿನ ಸಮೇತ ಯಾವುದಾದರೂ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ರುಚಿಯಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ (ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಕೊರತೆಗೆ) ಅತಿ ಸಹಜವಾದ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಜನರು ಅರಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಂದರೆ ಕನಿಷ್ಟ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿವಸ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು (ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ) ಮುಖಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೈಗೆ ಸವರಿಕೊಂಡು ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ನಿಮ್ಮ ಮೈಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. (ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಅರುಣೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಎದ್ದು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದು)

ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ

ಎತ್ತು ಮರಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆ – ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆ

ಏಕರೂಪವಾಗಿರುವ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶ ಮಾಡಿದೆ.

ರಿಫೈನ್ಡ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುವ ವಿಷವನ್ನು ಉಣಬಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮರದ ಎತ್ತಿನ ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯೇ ನಿಜವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಎಣ್ಣೆ.

ಎತ್ತು ಮರಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹಳ್ಳಿಯ ಹಣ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ರಿಫೈನ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಹಳ್ಳಿಯ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಿದರೆ, ನಗರದ ಹಣ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಸುಸ್ಥಿರ, ಸಮರ್ಥ ಮತ್ತು ಸುಭದ್ರ ಗ್ರಾಮ ಸ್ವರಾಜ್ಯದ ಕನಸು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಎತ್ತು ಮರಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ –

ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಒಂದು ಮರದ ಗಾಣದಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹಣ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗದೆ, ಹಳ್ಳಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮರದ ಗಾಣ 4 ಎತ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಕಸಾಯಿ ಖಾನೆಗೆ ಬಲಿ ಕೊಡದೆ ಅವುಗಳ ಜೀವ ಉಳಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಿರಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಆಯಾ ಸ್ಥಳ, ಮಣ್ಣಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಯಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ

ನಮ್ಮ ಭೌಗೋಳಿಕತೆಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವ ಸ್ಥಳೀಯ, ದೇಸಿ ಮೂಲದ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಎತ್ತು ಮರ ಗಾಣದ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಉತ್ಪಾದಿಸಿರಿ.

ಎತ್ತು ಮರಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನದ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ 4 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು 25 ವರ್ಷ ಕೆಳಗಿನವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎತ್ತಿನ ಮರ ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. 25 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಮತೋಲಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಮೆದುಳು, ಯಕೃತ್ತು, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಗುಲ್ಮ (ಸ್ಪ್ಲೀನ್) ಇತ್ಯಾದಿ (ಮೃದು ಅಂಗಗಳು) ಗರಿಷ್ಠ ಶೇಕಡಾವಾರು (75%) ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಜವಾದ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಎಣ್ಣೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.

ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ರಹಿತ ಎಣ್ಣೆ ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಬೇಡಿ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

1980ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳು "ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಫ್ಲೋಟೋಕ್ಸಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ" ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹರಿಬಿಟ್ಟು, ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಎತ್ತು ಮರಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿದೆ. ಮತ್ತು ರಿಫೈನ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

"ರೈತರನ್ನು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ತಾಯಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಕಲಿತಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ದೇಶ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ "

–ಡಾ. ಖಾದರ್ ವಲಿ

ಇಂದಿನ ರಿಫೈನ್ಡ್ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ತಪ್ಪುಗಳೇನು?

1. ಕಲಬೆರಕೆ

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸದ ಕೊಬ್ಬು : ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮಾಂಸದ ಭಾಗ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಉಳಿಕೆಯ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕುದಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬೆರೆಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಿನರಲ್ ಆಯಿಲ್ : ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಸಂಸ್ಕರಣ ಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಇಂಧನವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಡಿಮೆ ಓಕ್ಟೇನ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ತಿಳಿ ಮಿನರಲ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಬಲ್ಲಂತಹ ಇವನ್ನು ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

2. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿದಾಗ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ನ್ಯಾನೋ ಕಣಗಳು ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ನಮಗೇ ತಿಳಿಯದೇ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ನ್ಯಾನೋ ಕಣಗಳು ನಮ್ಮ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

3. ಕಂಪನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ (High Temperature and Pressure)ದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬೀಜದಿಂದ ತೆಗೆಯಲು, ಸಂಸ್ಕರಿಸಲು, ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಹಾಗಾದರೆ ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು?

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಎತ್ತಿನಿಂದ ಚಲಿಸುವ ಮರದ ಗಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಎಣ್ಣೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ, ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎತ್ತು ಮರಗಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ (Normal Temperature and Pressure) ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಾಗುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲವು ಕಂಪನಿಗಳು ಕೋಲ್ಡ್ ಪ್ರೆಸ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮರದ ಗಾಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಆದರೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಯಂತ್ರದಿಂದ ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆರ್. ಪಿ. ಎಂ. (ಯಂತ್ರದ ವೇಗ) ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಾಪಮಾನ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವ ಎಣ್ಣೆಗಳು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು?

ಎತ್ತು ಮರಗಾಣದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆಯಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ.ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಅದರದ್ದೇ ಆದ ಉತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಯಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕಿರಣ ಜನ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು (Photo chemical reactions) ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಂಬರ್ (ಕಂದು) ಬಣ್ಣದ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ 4 ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಕೆಡದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು – 1. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ (ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ)
2. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ
3. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ
4. ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ
5. ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ

1. ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ: ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೆಸ್-ವೆರಟ್ರಾಲ್ (Resveratrol) ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ (ಫೀನೋಲಿಕ್ ಕಂಪೌಂಡ್) ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ವಿಷಪೂರಿತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮುದಿತನವನ್ನು ದೂರವಿಡಲು (Anti-aging), ಆಮ್ಲಜನೀಕರಣದ ತಡೆ (Anti-Oxidant), ದೇಹದ ಊತದ ತಡೆ (Anti-inflammatory), ವೈರಾಣುಗಳ ತಡೆ (Anti-viral), ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ತಡೆ (Anti-bacterial), ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಎಣ್ಣೆ.

2. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ: ಲಾರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹೊಗೆ ಉತ್ಪನ್ನ ಉಷ್ಣತೆ (Smoke Point) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ (177^0c) ಹೆಚ್ಚು ಕರಿಯಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಪೂರಿ, ವಡೆ, ಚಿಪ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಉತ್ತಮ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಸಮತೋಲನ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

3. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ: ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ. ಆಮ್ಲಜನೀಕರಣದ ತಡೆ (Anti-Oxidant), ದೇಹದ ಊತ (Anti-inflammatory) ತಡೆಯುವ ಅಂಶಗಳು ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಪುಳಿಯೊಗರೆ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ ಮುಂತಾದ ಕಲಸಿದ ಅನ್ನ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆ ಇದು. ಕೀಲುನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ, ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

4. ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ: ಲಿನೋಲಿಯಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ನಿಯಾಸಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಪದಾರ್ಥಗಳು ನರಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮರು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಜೀಮರ್ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೆ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾದ ಮತ್ತು ನೈವೇದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.

5. ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ: ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹು ಅಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳು (P.U.F.A - Poly unsaturated fatty acids) ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ತಟಸ್ಥವಾದ ಎಣ್ಣೆ ಇದು. ಹೊಗೆ ಉತ್ಪನ್ನ ಉಷ್ಣತೆ (Smoke point) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹುರಿಯಲು, ಕರಿಯಲು ಬಹಳ ಸೂಕ್ತ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಲು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಿಹಿ

ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚ ಸಕ್ಕರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಕಬ್ಬನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೃತಕ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲು 28,000 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಅಪರಾಧವೇ ಸರಿ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದ ತಾಟಿ ನಿಂಗು ಗಿಡ, ಈಚಲು ಗಿಡ, ಬೈನೆ ಗಿಡ, ಖರ್ಜೂರ ಗಿಡಗಳ ಹಾಲಿನಿಂದ ಬೆಲ್ಲ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವತ್ತಿಗೂ ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಈಚಲು ಮರದಿಂದ ಬೆಲ್ಲ ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ನಮ್ಮದೇ ಆದ ರಾಮನಗರ, ಮಂಡ್ಯ, ಹಂಪಿ ಮುಂತಾದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತಾಟಿ ನಿಂಗು ಗಿಡಗಳಿಂದ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರೂ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಈಗಲೂ ಸಿಹಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ತಂದಿರುವ ಮಹಾಮಾರಿ ರೋಗಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಆದರೆ ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲ, ಈಚಲು ಬೆಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತಾಳೆ ಜಾತಿಯ ಮರಗಳ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ನಿಸರ್ಗದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು	ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಸರು
Borassus flabellifer	ತಾಟಿ ಬೆಲ್ಲ
Phoenix sylvestris	ಈಚಲು ಬೆಲ್ಲ
Caryota urens	ಬೈನೆ ಬೆಲ್ಲ
Phoenix dactylifera	ಖರ್ಜೂರ ಬೆಲ್ಲ
Cocos nucifera	ತೆಂಗಿನ ಬೆಲ್ಲ
Elaeis guineensis	ತಾಳೆ ಬೆಲ್ಲ

ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಸರು

	ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು	ಇಂಗ್ಲೀಷ್	ಕನ್ನಡ	ತೆಲುಗು	ಹಿಂದಿ
1	*Nyctanthes arbor-tristis*	Night Jasmine	ಪಾರಿಜಾತ	పారిజాత	हरशिंगार
2	*Coriandrum sativum*	Coriander	ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು	కొత్తిమీర	हरा धनिया
3	*Boerhavia diffusa*	Punarnava	ಪುನರ್ನವ	పునర్నవ	पुनर्नवा
4	*Bryophyllum pinnatum*	Bryophyllum	ಬ್ರಯೋಫಿಲಮ್ ರಣಪಾಲ	రణపాల	पत्थर चट्टा
5	*Phyllanthus amarus*	Stone breaker	ಕಿರು ನೆಲ್ಲಿ / ನೆಲ ನೆಲ್ಲಿ	నేలనల్లి	भुंई आंवला
6	*Tinospora cordifolia*	Giloy	ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ	తిప్పతీగ	गिलोय
7	*Trigonella foenum-graecum*	Fenugreek	ಮೆಂತ್ಯ	మెంతి ఆకు	मेथी
8	*Mentha arvensis*	Mint	ಪುದೀನ	పుదీన	पुदीना
9	*Moringa oleifera*	Drumstick	ನುಗ್ಗೆ	మునగ	सहजन के पत्ते

10	*Syzigium cumini*	Jamun	ನೇರಳೆ	నేరేడు	जामुन
11	*Coccinia indica*	Ivy Gourd	ತೊಂಡೆಕಾಯಿ	దొండకాయ	कुंदरू
12	*Aegle marmelos*	Bael	ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ	మారేడు/ బిల్వ	बेल
13	*Pongamia pinnata*	Pongamia	ಹೊಂಗೆ	కానుగ	करंज
14	*Tamarindus indica*	Tamarind	ಹುಣಿಸೆ	చింత	इमली
15	*Hibiscus cannabinus*	Roselle	ಪುಂಡಿ / ಗೋಂಗೂರ	గోంగూర	लाल अम्बारी
16	*Piper Betle*	Betel leaf	ವೀಳ್ಯದೆಲೆ	తమలపాకు	पान के पत्ते
17	*Azadirachta indica*	Neem	ಬೇವು	వేప	नीम
18	*Ficus religiosa*	Peepal	ಅರಳಿ	రావి	पीपल
19	*Ocimum sanctum*	Holy Basil	ತುಳಸಿ	తులసి	तुलसी
20	*Opuntia littoralis*	Cactus	ಚಪ್ಪಟೆ ಕಳ್ಳಿ	నాగ జెముడు	नाग फनी
21	*Rauwolfia serpentina*	Sarpagandha	ಸರ್ಪಗಂಧ	సర్పగంధ	सर्पगंधा
22	*Cuminum cyminum*	Cumin/Jeera	ಜೀರಿಗೆ	జీలకర్ర	जीरा
23	*Curcuma longa*	Turmeric	ಅರಿಶಿಣ	పసుపు	हल्दी
24	*Cynodon dactylon*	Bermuda grass	ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು	గరిక	दूब घास
25	*Phoneix sylvestris*	Wild Datepalm	ಈಚಲ ಮರ	ఈత చెట్టు	खजूर या सेंधी
26	*Brassica juncea*	Mustard	ಸಾಸಿವೆ	ఆవాలు	सरसों
27	*Piper nigrum*	Black Pepper	ಕರಿ ಮೆಣಸು	మిరియాలు	काली मिर्च
28	*Gingiber officinale*	Ginger	ಶುಂಠಿ	అల్లం	अदरक
29	*Ruta graveolens*	Common rue	ನಾಗದಾಳಿ	సదాపాకు	सदापा
30	*Psidium guajava*	Guava	ಪೇರಲ / ಸೀಬೆ	జామ పండు	अमरूद
31	*Cocos nucifera*	Coconut	ತೆಂಗು	కొబ్బరి చెట్టు	नारियल
32	*Arachis hypogaea*	Groundnut/ Peanut	ಶೇಂಗಾ / ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿ	వేరు శెనగ	मूंग फली
33	*Musa paradisiaca*	Banana	ಬಾಳೆ	అరటి	केला
34	*Acacia ferruginea*	Safed khair	ಬನ್ನಿ	ఖదిరము	खैर
35	*Anethum graveolens*	Dill / Dillweed	ಸಬ್ಸಿಗೆ	శతపుష్ప	सोआ
36	*Cinnamomum verum*	Cinnamon	ಚಕ್ಕೆ / ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ	దాల్చిన చెక్క	दालचीनी
37	*Sesamum indicum*	Sesame	ಎಳ್ಳು	నువ్వులు	तिल
38	*Cassia auriculata*	Senna	ಸೋನಾಮುಖಿ / ತಂಗಡಿ	తంగేడు	सनाय
39	*Pimenta dioica*	Allspice	ಸರ್ವಸುಗಂಧಿ	సర్వసుగంధి	आल स्पाइस
40	*Daucus carota*	Carrot	ಕ್ಯಾರೆಟ್	క్యారెట్	गाजर
41	*Benincasa hispida*	Ash gourd	ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ	బూడిదగుమ్మడికాయ	राख लौकी
42	*Cucumis sativus*	Cucumber	ಸೌತೆಕಾಯಿ	కీర దోస	ककड़ी

43	*Lagenaria siceria*	Bottle gourd	ಸೋರೆಕಾಯಿ	సొరకాయ	लौकी
44	*Ziziphus mauritiana*	Ber	ಬಾರೆ ಹಣ್ಣು	రేగుపండు	बेर
45	*Murraya koenigii*	Curryleaf	ಕರಿಬೇವು	కరివేపాకు	करि पता
46	*Solanum lycopersicum*	Tomato	ಟೊಮ್ಯಾಟೋ	టమాటో	टमाटर
47	*Carica papaya*	Papaya	ಪರಂಗಿ	బొప్పాయి	पपीता
48	*Phyllantus emblica*	Goose berry	ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ	ఉసిరి	आंवला
49	*Beta vulgaris*	Beetroot	ಬೀಟ್ರೂಟ್	బీట్రూట్	चुकंदर
50	*Aloevera*	Aloevera	ಲೋಳೆಸರ	కలబంద	एलोवेरा
51	*Bacopa monnieri*	Brahmi	ಬ್ರಾಹ್ಮಿ	బ్రాహ్మి	ब्राह्मी
52	*Guizotia abyssinica*	Niger	ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು	వెర్రి నువ్వులు	राम तिल
53	*Ricinus communis*	Castor	ಔಡಲ / ಹರಳೆ	ఆముదం/చమురు	अरंडी
54	*Chrysanthemum morifolium*	Chrysanthemum	ಸೇವಂತಿಗೆ	చామంతి	गुलदाउदी
55	*Matricaria chamomilla*	Chamomile	ಕ್ಯಾಮೊಮೈಲ್	చమోమిలే	चमोमिले
56	*Cymbopogon citratus*	Lemongrass	ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು	నిమ్మగడ్డి	लेमन घास
57	*Carthamus tinctorius*	Safflower	ಕುಸುಬೆ	కుసుమ	कुसुम
58	*Annona squamosa*	Custard apple	ಸೀತಾಫಲ	సీతాఫలం	शरीफा
59	*Artemisia vulgaris*	Japanese Mugwort	ಮಾಚಿಪತ್ರೆ	మాచిపత్రి	माज्तरी/मास्तारी
60	*Abutilon indicum*	Mallow	ಅತಿಬಲ	అతిబల	कंघी
61	*Centella asiatica*	Saraswathi	ಒಂದೆಲಗ	సరస్వతి	सरस्वती
62	*Tridax procumbens*	Tridax	ಜಯಂತಿ ಗಿಡ	గడ్డి చామంతి	कान फुलि