

సాయి వైబ్రియానిక్స్ వార్తాలేఖ

www.vibrionics.org

“ఎప్పుడైతే నీ కంటికి ఒక రోగి కాని లేక మానసికంగా, శారీరకంగా దుర్బలత చెందిన మనిషి కనిపిస్తాడో, అదే నీ సేవకు స్థానమని తెలుసుకో”

... శ్రీ సత్యసాయి బాబా

సంపుటము 4 సంచిక 6

నవంబర్/డిసెంబర్ 2013

ఈ సంచికలో

ఆ డా.జిత్ కే అగర్వాల్ యొక్క డెస్క్ నుండి	1 - 2
ఆ వైబ్రో మిశ్రమాలు (రెమెడీలు) ఉపయోగించిన కేసు వివరాలు	3 - 5
ఆ ప్రాక్టీషనర్లందరికీ ముఖ్య గమనిక	5
ఆ ఆరోగ్య చిట్కాలు	6 - 14
ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు	14 - 16
ఆ దివ్య వైద్యుని దివ్య వాణి	16 - 17
ఆ ప్రకటనలు	17

ఆ డా.జిత్ కే అగర్వాల్ యొక్క డెస్క్ నుండి ఖ

ప్రియమైన ప్రాక్టీషనర్లకు,

మీరు మొత్తం మెట్లను చూడలేనప్పుడు (దారి సుగముగా లేనప్పుడు) మన విశ్వాసమే మొదటి అడుగు వేయిస్తుంది ... మార్టిన్ లూథర్ కింగ్

మనం అనుకున్న అంతర్జాతీయ సదస్సుకు సన్నాహాలు ప్రారంభించడమే ఆ మొదటి అడుగు. 4 నెలల క్రితం మనం మొదటి వైబ్రియానిక్స్ సమావేశానికి సన్నాహాలు ప్రారంభించినప్పుడు ఇది ఎంతో కష్టమైన పని అనిపించింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న మన ప్రాక్టీషనర్లందరి నుండి సమాచారాన్ని సేకరించడం నిజంగా ఒక సవాలు. ఏదిఏమైనప్పటికీ “భవిష్యత్తులో పుట్టపర్తిలో అంతర్జాతీయ సమావేశం ఉంటుంది” అని 2007 ఏప్రిల్లో స్వామి మనకు చెప్పినట్టుగా ఆయన దైవిక మాటలు మనలను ముందుకు అడుగు వేసేలా చేశాయి. గత కొన్ని నెలలుగా మీ నుండి మాకు ఎన్నో ఈ మెయిల్స్ వచ్చాయి- చాలా అద్భుతమైన కేస్ హిస్టరీ లు, సమాచార దాయకమైన వ్యాసాలు, ఫోటోలు మరియు రోగుల టెస్టిమోనియల్స్ ఎంతో బాగున్నాయి.

ఈ విధమైన అద్భుతమైన సమాచార ప్రవాహము, మా అభ్యాసకుల ఉత్సాహము, విజయవంతమైన సమావేశం ఏర్పాటు చేయడానికి మాకు మీ అందరి సంపూర్ణ హృదయపూర్వకమైన మద్దతు ఉంది అని భరోసా ఇచ్చింది. మీ వద్ద విషయ పరంగానూ సేవా పరంగానూ మాకు ఎంతో అందించాలని భావిస్తున్న సమాచారము ఉన్న విషయం నాకు తెలుసు. మీ నుండి సమర్పణలను స్వీకరించడానికి అక్టోబర్ నెల చివరి గడువుగా నిర్ణయించినప్పటికీ ఇంకా మీ నుండి సహకారాన్ని స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా

ఉన్నాము. ఇట్టి నిష్కాపట్య త మీరు మాతో పంచుకొనే మీ విలువైన అనుభవాలు మన వైబ్లియానిక్స్ యొక్క భవిష్యత్ అభివృద్ధికి ఎంతో ప్రధానం అని గుర్తుంచుకోండి. మీరు ఇప్పటికే సమావేశంలో ఇతర ప్రాక్టీషనర్లతో పంచుకోవాలనుకుంటున్న అత్యుత్తమ కేసులు లేదా సమాచారం ఉంటే దయచేసి దానిని పంపండి. మీ నుండి లభించే సమాచారం, మీ ఆలోచనలు, అనుభవాలు మరియు అత్యుత్తమ కేసు చరిత్రలను పంచుకోవడానికి ఈ సమావేశం ఒక చక్కని వేదిక కనుక సీనియర్ ప్రాక్టీషనర్లు మీ ఇన్ ఫుట్ ను సాధ్యమైనంత తొందరగా పంపాలి, అయితే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నవంబర్ 30 మించకూడదని గమనించండి. మీ నుండి లభించిన వాటిని మేము వీలైనంతవరకూ పేపర్ల రూపంలోగానీ మరియు సమావేశం కోసమే సంకలనం చేస్తున్న పుస్తకములో గానీ చేర్చడానికి ప్రయత్నిస్తాము. అయితే ఇప్పుడు చేర్చలేనివి భవిష్యత్తులో వార్తా లేఖలలో ప్రచురింప బడతాయి.

మాకు ఇంకా అనేక రకరకాల పనుల గురించి, వనరుల గురించి, అందించ దలచిన సహాయం గురించి ఆఫర్లు వచ్చాయి. ఇంకా చేయవలసింది ఎంతో ఉంది అని చెప్పటం ఒక సాధారణ విషయమే. మన ప్రయత్నం సాయి మాతను సంతోష పెట్టడానికి మరియు మన సాయి వైబ్లియానిక్స్ సమావేశాన్ని విజయవంతం చేయడానికి ప్రపంచంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుండి మరియు విభిన్న నేపథ్యాల నుండి చాలామంది ప్రజలు పూర్తి సామరస్యంతో కలిసి పనిచేయడం నిజంగా హృదయాన్ని ద్రవీభవింప చేస్తోంది.

ప్రాక్టీషనర్లు అందరూ ఈ కాన్ఫరెన్స్ నిమిత్తము బౌతికంగా పుట్టపర్తి రావడానికి తమ సుముఖతను తెలియజేస్తూ ఈ విషయంలో సానుకూలంగా స్పందించి నందుకు ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. ఈ సమావేశం సందర్భంగా మాకు మీ అందర్నీ చూడాలని ఎంతో కోరికగా ఉన్నప్పటికీ ప్రజల జీవితాలను పరిమితం చేసే అంశాలను అర్థం చేసుకుంటున్నాము. కనుక మీరు మీపని మరియు ఉత్సాహంతో చేయటానికి అంతర్ముఖులై స్వామి మార్గదర్శకత్వం మరియు ఆశీర్వాదాలు పొందాలని అందరినీ కోరుతున్నాను.

పూర్తిగా భిన్నమైన విధానంలో వరుసగా రెండవ సంవత్సరం నడుస్తున్న బెంగళూరులో జరిగిన “హీల్ యువర్ క్యాన్సర్” కు మమ్మల్ని ఆహ్వానించారు. అక్కడ చేరిన కొంతమంది ప్రముఖ క్యాన్సర్ నిపుణులు మరియు ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సకులు క్యాన్సర్ చికిత్సకు సంపూర్ణమైన విధానం పై తమ అభిప్రాయాలను వెలిబుచ్చారు. ఈ సదస్సును ప్రారంభించిన కర్ణాటక ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి గారి ప్రోత్సాహకరమైన ప్రసంగంలో క్యాన్సర్ చికిత్సకు వివిధ పద్ధతులను సమగ్రపరచడం గురించి చెప్పారు. బెంగళూరు నుండి అనుభవజ్ఞులైన మన ఇద్దరు ప్రాక్టీషనర్ల ప్రదర్శనకు మంచి ఆదరణ లభించింది.

లండన్ లోని సౌతల్ పార్క్ లో యూనిటీ ఆఫ్ ఫెయిత్స్ పెస్టివల్ వ్యవస్థాపకులు ఈ సంస్థ ప్రారంభించి రెండవ సంవత్సరం నడుస్తున్న సందర్భంగా వైబ్లియానిక్స్ అవగాహన మరియు వైద్య శిబిరం నిర్వహించడానికి మమ్మల్ని ఆహ్వానించారు. 11 మంది ప్రాక్టీషనర్లు పాల్గొని 123 మంది రోగులకు చికిత్స చేశారు. చిన్న ఉపన్యాసాలు మరియు వీడియో ప్రదర్శనలు ఈ కార్యక్రమంలో చోటుచేసుకున్నాయి చాలామంది ఈ కార్యక్రమంపై ఆసక్తిని చూపించి మన ఫ్లెయర్ ను కూడా తీసుకెళ్లారు.

బాబా వారి 88వ పుట్టినరోజు వేడుకల్లో భాగంగా ప్రతి సంవత్సరం మాదిరిగానే పుట్టపర్తి రైల్వే స్టేషన్లో ఈ 5 వ సంవత్సరం కూడా మూడు రోజులపాటు ఏర్పాటుచేసిన వైబ్లియానిక్స్ వైద్య శిబిరంలో ముగ్గురు ప్రాక్టీషనర్లు పాల్గొని 719 మంది రోగులకు చికిత్స చేశారు. ఇటువంటి సేవలు మరిన్ని చేయడానికి అవకాశాలు ప్రసాదించాలని స్వామి వారిని కోరుకుందాం.

ప్రేమతో సాయి సేవలో మీ

జిత్ కె అగర్వాల్

సాయి వైబ్రీయానిక్స్ మొదటి అంతర్జాతీయ సమావేశానికి నమోదు

భారతీయ ప్రతినిధుల కోసం రిజిస్ట్రేషన్ మూసివేయబడింది కానీ విదేశీ ప్రతినిధుల కోసం నవంబర్ 30 వరకూ ఉంటుంది. 2014 జనవరి 25 - 27 మధ్య పుట్టపర్తి- ఏపీ 515 134 లో జరిగే ఈ సమావేశానికి హాజరు కావడానికి మీరు మీ నెలవారీ నివేదికలను క్రమం తప్పకుండా పంపడం తప్పనిసరి నమోదు కోసం www.vibronics.org ను సందర్శించి లాగిన్ అవ్వండి.

ఆ వైబ్రో మిశ్రమాలు ఉపయోగించిన కేసుల వివరాలు ఖ

1. పిల్లి పాదమునకు గాయం యువన్...01644

సుమారు నాలుగు సంవత్సరాల వయసు కలిగిన ప్రాక్టీషనర్ ఆడ పిల్లి ఇంటికి వస్తూ తన ఎడమ పాదము పై బరువు మోపకుండా పైకెత్తి కుంటుకుంటూ వచ్చింది. పిల్లి జుట్టు మీద కొన్ని రక్తపు చుక్కలు కూడా ఉన్నాయి. ఆ పిల్లి బద్ధకంగా కనిపించింది మరియు బంతివలె (ముడుచుకొని) పడుకో పెట్టాలని ప్రయత్నించింది. రక్తం ఎక్కడ వచ్చిందో ప్రాక్టీషనర్ కి కనపడలేదు కనుక సాయిరాం హీలింగ్ వైబ్రేషన్ మిషనుతో పిల్లి చిత్రాన్ని రేమిడి వెల్ లో ఉంచి:

NM20 Injury రెమెడీ నిరంతరంగా రెండు రోజులపాటు ప్రసారం చేసారు.

ప్రాక్టీషనర్ మరొక రెమెడీ కింది విధంగా తయారు చేశారు:

CC1.1 Animal tonic + CC10.1 Emergency + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions

ఈ మిశ్రమాన్ని నీటితో తయారుచేసి పిల్లి తాగే గిన్నెలో రెండు రోజులు ఉంచారు. రాత్రి సమయంలో పిల్లి ఆ నీటిని తాగుతుండే లోదో ప్రాక్టీషనర్ కి తెలియదు కానీ అది ఎంతో కొంత నీరు తాగింది. మరుసటి రోజు ఉదయం పైకి లేచి దాని పాదంపై పూర్తి బరువు పెట్టి నడవసాగింది అంతేకాక దాని బెస్ట్ ఫ్రెండ్ 72 పౌండ్ల కుక్కతో ఏమీ జరగనట్టే ఆడుకోవడం ప్రారంభించింది.

+++++

2. కార్పెల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్ 11476... ఇండియా

46 ఏళ్ల మహిళకు కంప్యూటర్ ఎక్కువగా ఉపయోగించడం వల్ల కార్పెల్ టన్నెల్ సిండ్రోమ్ (ప్రధాన నరము పైన్ అవడం వలన మణికట్టువద్ద ఏర్పడే నొప్పి) వ్యాధి ఏర్పడింది. నాలుగు నెలలుగా ఆమెకు మడి కట్టు చేతులు మరియు వేళ్లలో నొప్పి బాగా ఉంది. మణికట్టు నొప్పి చాలా తీవ్రంగా ఉండడంతో దానితో సరళమైన పనులను చేయడంలో కూడా ఆమె ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఆమెకు క్రింది రెమెడీ ఇవ్వబడింది. ఐతే ఆమెకు మధుమేహం కూడా ఉండడంతో దానికోసం కాంబో చేర్చబడింది.

CC6.3 Diabetes + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis...TDS

ఆమెకు క్రమంగా నొప్పి తగ్గిపోయే వరకూ మూడు నాలుగు వారాలు పై రెమెడీ తీసుకున్నారు. ఆమె కంప్యూటరుతో పని చేయడం కొనసాగిస్తున్నప్పటికీ నొప్పి తిరిగి రాలేదు.

+++++

3. గింజలకు అలెర్జిక్ మరియు తీవ్రమైన పొడి చర్మపు సమస్య 02802...యు.కె.

ఒక అంధ పాఠశాలలో నివసిస్తున్న 18 సంవత్సరాల యువకుడు సెలవుల్లో ఇంటికి వచ్చాడు. అతనికి గింజలు తింటే పడదని ముఖ్యంగా బాదంపప్పు ఎలర్జిక్ ఉండడం వలన అది తింటే కడుపు నొప్పి, వాంతులు వస్తాయని అతని తల్లి ప్రాక్టీషనర్ ని పిలిపించి చెప్పారు. ఆ అబ్బాయి ప్రతీరోజూ క్రీమ్ తప్పకుండా ఉపయోగించాల్సిన అవసరం కలిగినటువంటి పొడి చర్మం కలిగి ఉన్నాడు. అతనికి ఈ క్రింది రెమెడీ పోస్టు ద్వారా పంపబడింది:

CC4.10 Indigestion + CC 7.1 Eye tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC21.1 Skin tonic...OD మెల్లిగా TDS కు పెంచడం

పై రెమిడీ తీసుకున్న ఒక నెల తర్వాత తల్లి ప్రాక్టీషనర్ కృతజ్ఞతలు చెప్పడానికి ఫోన్ చేసారు. తన కుమారుడు ఇప్పుడు ఎటువంటి సమస్య లేకుండా బాదంపప్పు తినగలుగుతున్నాడని చెప్పారు. కాబట్టి మోతాదు తగ్గించి OD గానే ఇవ్వమని ప్రాక్టీషనర్ సలహా ఇచ్చారు. అయితే తన అబ్బాయి మొదటి నుండి OD గానే తీసుకుంటున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. అలాగే అబ్బాయి చర్మం కూడా అప్పటికంటే ఇప్పుడు చాలా మెరుగుగా ఉంది!

+++++

4. ముఖం మీద దద్దుర్లు 02802...యం.కె.

47 సంవత్సరాల మహిళ ఒక సంవత్సరం నుండి ముఖం మీద దద్దుర్లతో బాధపడుతున్నారు. ఇది రోసేసియా అని నిర్ధారించబడింది. ఇది ముఖంపై వచ్చే దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ఈ దద్దుర్లు ఎరుపు నేపథ్యంలో కనిపిస్తాయి. ఈ కేసు విషయంలో రోగి గడ్డం చుట్టూ ఇవి ఏర్పడ్డాయి. అనేక రకాల యాంటీ బయోటిక్స్ ఇవ్వబడ్డాయి కానీ మెరుగుదల లేదు. ఆమె ఆరు నెలల పాటు మూలికా వైద్యుని చేత చికిత్స కూడా చేయించుకుంటూ నియమితమైన ఆహారాలే (పథ్యం) తీసుకున్నారు. ఆమె గోధుమలు లేదా పాల ఉత్పత్తులు కూడా తీసుకోవడం లేదు ఎందుకనగా కొన్ని ఆహార పదార్థాల విషయంలో ఆమెకు ఎలర్జీ ఉందని ఆమె భావించారు. మూలికా వైద్యం వలన ఆమె పరిస్థితి మెరుగుపడలేదు. ఆమెకు ముఖం మీద దద్దుర్లు మరియు దానికి గల కారణం నిమిత్తం మరియు ఆమె ఎదుర్కొనే ఒత్తిడి మరియు కాలేయ బలహీనత కోసం క్రింది రెమిడీ సూచించ బడింది:

CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.1 Skin infections

రెండు వారాల్లో తిరిగి రిపోర్టు చేయవలసిందిగా ఆమెకు సూచించారు. అయినప్పటికీ ఆమె రెండు నెలల తర్వాత మాత్రమే రీఫిల్ కోసం ప్రాక్టీషనర్ని చూడటానికి వచ్చారు. ఎందుకంటే ఆ రెమిడీ తీసుకున్న వెంటనే చర్మం మెరుగుపడటం ప్రారంభించి క్రమంగా 75% మెరుగుపడిందని చెప్పారు. ఆమె ఇప్పటికీ చికిత్స కొనసాగిస్తునే ఉన్నారు.

+++++

5. సక్రమంగా రాని పీరియడ్లు 11386...ఇండియా

24 సంవత్సరాల మహిళ తనకు ఋతుస్రావం సకాలంలో రాని సమస్య నిమిత్తం ప్రాక్టీషనర్ వద్దకు చికిత్స కోసం వచ్చారు. కొన్నిసార్లు ఋతుస్రావం మూడు నెలల వరకూ కూడా రాదు. ఆమెకు అండాశయంలో కణుతులు ఉన్నాయని డాక్టర్ గుర్తించి స్టెరాయిడ్స్ ఇచ్చారు. దీని ఫలితంగా ఆమె బరువు పెరగడం మరియు ముఖం మీద వెంట్రుకలు రావడం ప్రారంభించాయి. ముఖం మీద జుట్టు మరియు బరువు పెరగటం ఆమెకు చాలా ఇబ్బంది కలిగించాయి. ఆమెకు వైబ్రియానిక్స్ వైద్యం ఏమైనా సహాయం చేస్తుందని భావించి చికిత్సకోసం ప్రాక్టీషనర్ వద్దకు వచ్చారు. ఆమెకు క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది:

CC8.1 Female tonic...TDS

మూడు నెలలలో ఆమెకు ఋతు చక్రం సక్రమంగా రావడం ప్రారంభించింది. ఆమె ముఖం మీద ఉన్న అనవసరమైన వెంట్రుకలు మరియు అధికబరువు కూడా పూర్తిగా తగ్గిపోయింది.

+++++

6. శ్వాసకోశ, సైనస్ & గొంతు ఇన్ఫ్లేక్షన్ 01176...టోస్కయా

75 సంవత్సరాల మహిళ తీవ్రమైన గొంతు నొప్పి దుర్బరమైన దగ్గు మరియు ఎర్రబడిన సైనస్ నిమిత్తం ప్రాక్టీషనర్ వద్దకు వచ్చారు. గత ఎన్నో రోజులుగా ఆమెకు ఈ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఆమెకు క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది:

#1. NM36 War + NM70 CB9 + NM71 CCA + NM113 Inflammation...TDS

#2. SM26 Immunity + SM27 Infection + SM31 Lung & Chest + SM35 Sinus + SM40 Throat...TDS

వారం తర్వాత ఆమెకు కేవలం 20 శాతం ఉపశమనం కనిపించింది. కనుక అంతకుముందు మరి ఏదైనా అనారోగ్యం ఉందా అని ప్రాక్టీషనర్ ఆమెను అడిగారు. రోగికి 15 సంవత్సరాల వయసులో ఉన్నప్పుడు స్కెబీస్ (గజ్జి) ఉందని, గత 40 ఏళ్లుగా క్రమం తప్పకుండా బ్రాంఖైటిస్ వస్తూ ఉంటుందని, సైనస్ సమస్య 20 సంవత్సరాల క్రితం ప్రారంభమయ్యాయని ఆమె చెప్పారు. అనారోగ్య పరిస్థితుల్లో అలోపతి వైద్యులు ఆమెకు అనేక రకాల యాంటీ బయోటిక్స్ ఇచ్చారు. వీటిలో చాలా రకాల మందుల వలన ఆమెకు అలర్జిక్ ప్రతి చర్యలు (రియాక్షన్స్) కూడా ఉండేవి. ఈ కారణంగా ఆమె వైబ్రియానిక్స్ చికిత్స తీసుకోవడానికి సన్నద్ధమయ్యారు.

గతంలో తీసుకున్న రెండు రెమిడిలు రోగికి పెద్దగా సహాయం చేయకపోవడం మరియు ఆమె సమస్యలు గజ్జి (చర్మవ్యాధి) తో ప్రారంభం కావడం కారణంగా ఆమెకు సోరినం మియాజం ఇవ్వబడింది:

1. **SR250 Psorinum 10M, 1M, 200C, 30C and 6C...** ఒక్కొక్క పోటెన్సీ కి ఒక్కొక్క మోతాదు చొప్పున 1 గంట వ్యవధిలో 10M ఎక్కువ పోటెన్సీ తో ప్రారంభించి క్రమం గా తగ్గించుకుంటూ రావటం

ఒకరోజు తర్వాత లక్షణాలు తీవ్రం అయ్యాయి కానీ తర్వాత రెండు రోజులలో ఆమెకు పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. మూడు రోజుల తర్వాత ఆమెకు క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

2. **SR294 Hepar Sulph 10M, 1M, 200C, 30C, and 6C** పైన పేర్కొన్న విధంగానే ఒక్కొక్క పోటెన్సీకి ఒక మోతాదు మాత్రమే

రెండు రోజుల తర్వాత క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

3. **SR318 Thuja 10M, 1M, 200C, 30C మరియు 6C** పైన పేర్కొన్న విధంగానే దీనిని కూడా తీసుకోవాలి. ఐదు రోజుల తర్వాత ఆమెకు చాలా మెరుగ్గా అనిపించింది. దాదాపుగా దగ్గు తగ్గిపోయింది. గొంతు నొప్పి కూడా లేదు. సైనస్ బ్లాక్ అవడం కూడా తగ్గిపోయింది. ఊపిరితిత్తుల నుండి పిల్లికూతలు వంటివి కూడా వేగంగా తగ్గిపోయాయి. మరో వారంలో ఆమె 90 శాతం కంటే ఎక్కువగా స్వస్థత పొందారు.

+++++

7. ఇస్సూయెంజా (విషపడిశము) ^{01361...యూ.ఎస్.ఎ}

ఇటువంటి అవాంఛనీయ అనారోగ్య సంకేతాలతో రోగులు వచ్చినప్పుడు వెంటనే NM79 Flu Pack ఇవ్వమని ఈ ప్రాక్టీషనర్ ప్రాక్టీషనర్లందరినీ కోరుతున్నారు. ఈ మిశ్రమంతో తను మరియు తన శ్రీమతితో పాటు మొత్తం 8 మందికి విజయవంతంగా మరియు త్వరగా తగ్గిపోయిందని పేర్కొంటున్నారు.

108CC బాక్స్ కలిగి ఉన్న వారు CC9.2 Infections acute లో NM79 Flu Pack.

ఉంటుంది కనుక దీనిని వాడవలసిందిగా కోరుతున్నారు.

ఆ గమనిక: ప్రాక్టీషనర్లందరికీ ముఖ్య గమనిక ఖ

మాకు మీనుండి అందేటటువంటి కేసుల వివరాలు అద్భుతంగా ఉంటున్నాయి. కానీ వాటన్నంటినీ పబ్లిష్ చేయలేక పోవడానికి కారణం కేవలం ప్రాక్టీషనర్ మాత్రమే ఇవ్వవలసిన కొంత ప్రధానమైన సమాచారం లోపిస్తోంది. కనుక దయచేసి మీరు ఎప్పుడు కేసుల వివరాలు పంపినా క్రింది సమాచారం తప్పకుండా ఉండేలా జాగ్రత్త తీసుకోగలరు.

పేషంటువయసు,స్త్రీ/పురుషుడు, ట్రీట్మెంట్ మొదలు పెట్టిన రోజు తాత్కాలికంగా ఉన్న వ్యాధి లక్షణాలు,దీర్ఘకాలిక వ్యాధి లక్షణాలు,ప్రతీ లక్షణము యొక్క కాలవ్యవధి మరియు దానికి కారణము ఇంతకూ ముందు లేదా ప్రస్తుతం తీసుకుంటున్న చికిత్స ఇచ్చిన కోమ్పా దాని డోసేజ్ మరియు కాలవ్యవధి, తేది వారీగా మెరుగుదల శాతము, చికిత్స ముగిసిన తర్వాత స్థితి ఇంక ఏదైనా సమాచారము.

*** ప్రాక్టీషనర్లకు సూచన ***

మా వెబ్సైటు ఎడ్రస్ www.vibrionics.org. మీరు ప్రాక్టీషనర్ పోర్టల్లో లాగిన్ కావడానికి రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ అవసరము .మీ ఈమెయిల్ ఎడ్రస్ మారితే news@vibrionics.org కు తెలియ పరచండి

ఆ ఆరోగ్య చిట్కాలు ఖ

సాయి వైబ్రియానిక్స్ వార్తాలేఖల ద్వారా ప్రచురించే ఈ సమాచారము విద్యా సంబంధమైన సమాచారమునకే తప్ప దీనిని వైద్య సలహాగా భావించరాదు. ప్రాక్టీషనర్లు పేషెంట్లను సరియైన వైద్య సమాచారము కోసము మరియు ప్రత్యేక వైద్య సలహాల నిమిత్తము వారి డాక్టర్లను సంప్రదించమని చెప్పవలసిందిగా సూచన.

విత్తనాలు తినడం వలన చేకూరే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



విత్తనాలు చిన్నవి కావచ్చు కానీ అవి ప్రోటీన్, ఫైబర్, ఐరన్, విటమిన్లు మరియు ఒక్కొక్కటి 3 కోవ్యూ ఆమ్లాలు వంటి పోషకాలతో కూడి ఉంటాయి.

విత్తనాలు అన్నీ కూడా వేరువేరు పరిమాణాలు ఆకారాలు మరియు రంగుల్లో లభిస్తాయి. ఒక మొక్క ప్రతీ విత్తనాన్ని ఉత్పత్తి చేయడానికి దానిలో ఎక్కువ మొత్తంలో విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు, ప్రోటీన్లు, ముఖ్యమైన నూనెలు మరియు నిద్రాణమైన ఎంజైములు నింపడానికి ఎంతో శ్రమిస్తుంది. విత్తనంలో జీవనం ఉంటుంది. ఇది సజీవముగా ఉన్న ఆహారమే. పచ్చి గింజలను తిని వాటిద్వారా పోషకాలను పొందడం సాధ్యం కాదు. చాలా విత్తనాలు తినదగినవి మరియు మానవులకు కావలసిన కేలరీలలో ఎక్కువ భాగం విత్తనాల నుండి ముఖ్యంగా కాయధాన్యాల మరియు గింజల నుండి లభిస్తాయి. విత్తనాలు చాలా వంటనూనెలు అనేక పోషకాలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు మరియు కొన్ని ముఖ్యమైన ఆహార సంకలనాలను కూడా అందిస్తాయి. వేరు వేరు విత్తనాలలో బీజ పిండము లేదా బీజ పోషకము ఆధిపత్యం వహించి అనేక పోషకాలు అందిస్తుంది.

ఎంపిక మరియు నిల్వ

విత్తనాలను తరచూ పెద్ద మొత్తంలో పోట్టుతో గాని పోట్టు లేకుండా గాని విక్రయిస్తారు. మీరు కొన్న విత్తనాలు తాజాగా ఉన్నాయనీ నిర్ధారించుకోండి. కొవ్వు అధికంగా ఉన్నందున ఒక్కొక్కసారి ఇవి దుర్వాసన వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఉష్ణోగ్రత, కాంతి, తేమకు గురైతే త్వరగా పాడయ్యే అవకాశం ఉంది. కనుక మీరు ఒకసారి విత్తనం యొక్క పైపోట్టును వాసన చూడడం ద్వారా అవి తాజాగా ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవచ్చు. పోట్టుతో ఉన్న విత్తనాలను చల్లగాను పొడిగానూ ఉన్న ప్రదేశంలో నిల్వ చేస్తే అవి ఎక్కువ నెలలు నిల్వ ఉంటాయి. విత్తనములోని పప్పు(పోట్టు తీసినవి) కొంచెం తక్కువ కాలం నిలవ ఉంటాయి.

తయారీ మరియు సేవించే చిట్కాలు

విత్తనాల నుండి పోషణ పొందడానికి ఒకే ఒక మార్గం ఉంది, వాటిని పచ్చి గా తినడం. అవి వేడికి గురైన తర్వాత విషపూరిత పదార్థాన్ని ఉత్పత్తి చేసి విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, మరియు ముఖ్యమైన నూనె ప్రొఫైల్ లేకుండా చేయబడతాయి. ఒక విత్తనాన్ని వేయించిన తర్వాత దాని వర్గీకరణ సజీవం నుండి నిర్ణీతంగా (చనిపోయిన ఆహారంగా) మారుతుంది. వేయించిన తర్వాత వాటి పోషకాలను సజీవంగా నిలుపుకో గల విత్తనం ఈ భూమి మీద లేదని గుర్తుంచుకోవాలి. కనుక విత్తనాలను సహజంగా లేదా పచ్చివిగానే తినాలని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి. ఉప్పులేని విత్తనాలను ఎన్నుకోండి. పూత లేదా కాల్షిన్ విత్తనాలను చక్కెర పూసిన విత్తనాలను నివారించండి

విత్తనాల్లో అధిక కొవ్వు పదార్థం ఉన్నందున మీరు వాటిని అతిగా తినకూడదు. ఐతే విత్తనాలను తృణదాన్యాలను కలిపి ట్రైల్ మిక్స్ లేదా మిశ్రమంగా కానీ లేదా స్వయంగా కూడా తినవచ్చు. విత్తనములపై పొట్టును పండ్లు, కూరగాయలు, పాస్తా, లేదా సలాడ్లపై చిలకరించడం ద్వారా వాటికి క్రంచీ ఆకృతి మరియు రుచిని అందిస్తుంది. నువ్వులను కొన్ని రకాల పదార్థాలపై ముఖ్యంగా రొట్టెలు, రోల్సు, సలాడ్లు మరియు వేపుళ్ళకు పైన చల్లినట్లైతే అవి చూడడానికి ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి.

ఆరు రకాల విత్తనాలు: గుమ్మడికాయ, నువ్వులు, పొద్దుతిరుగుడు, అవిశ, జనపనార, చియా

1. గుమ్మడికాయ విత్తనాలు



గుమ్మడికాయ గింజలు రుచికరమైనవి మరియు ఆరోగ్యకరమైనవి. గుప్పెడు గుమ్మడికాయ గింజలు రుచి కరమైన స్నాక్స్ గా ఉపయోగ పడతాయి. .

గుమ్మడి కాయ విత్తనాలతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

గుమ్మడికాయ గింజలు మెగ్నీషియం ఖనిజ లవణానికి చక్కని ఆధారము. ఇది రక్తపోటును తగ్గించి ఆకస్మికముగా గుండె ఆగిపోవడం, గుండెపోటు మరియు స్ట్రోక్ ను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ విత్తనాలు రోగనిరోధక శక్తి, కణాల పెరుగుదల మరియు విభజన, నిద్ర, మానసిక స్థితి, ఇండ్రియాలైన నాలుక,ముక్కు, చెవి,కన్ను, మరియు చర్మ ఆరోగ్యం నియంత్రణకు, ఇన్సులిన్ నియంత్రణకు, పురుషులలో లైంగిక సామర్థ్యానికి ఉపయోగపడే జింకు ధాతువుకు చక్కని మూలము. ఇది బోలు ఎముకల వ్యాధి నివారణకు కూడా తోడ్పడుతుంది. ఇతర ముడి గింజలు మరియు విత్తనాలు మాదిరిగా ఇవి మొక్కల ఆధారిత ఒమేగా-3 (alpha-linolenic acid లేదా ALA) యొక్క ఉత్తమ వనరులలో ఒకటి. గుమ్మడికాయ విత్తనాలు ఇన్సులిన్ నియంత్రణకు సహాయపడతాయని మరియు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా మధుమేహ సమస్యలను నివారించడంలో తోడ్పడతాయని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

గుమ్మడికాయ విత్తన నూనెలో సహజమైన ఫైటో ఈస్ట్రోజెన్లు పుష్కలంగా ఉన్న కారణంగా ఇది ప్రయోజనాకారియైన HDL కొలెస్ట్రాల్ గణనీయమైన పెరుగుదలకూ మరియు ఋతుక్రమం ఆగిన లేదా మెనోపాజ్ ఏర్పడిన తరువాత మహిళలలో కలిగే లక్షణాలైన రక్తపోటు, వేడి ఆవిరులు (హాట్ ఫ్లాష్‌స్), తల నొప్పి, కీళ్ల నొప్పుల వంటి వాటిని తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ నూనె కీళ్లవాపు చికిత్సలో వాపు నిరోధకంగా మరియు యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మందు ఐన ఇండో మెతాసిన్ (Indomethacin) పని తీరును కూడా ప్రదర్శిస్తుంది. అంతేకాదు పైబెషడం మాదిరిగా దుప్పుభావాలు మాత్రం ఉండవు. గుమ్మడి కాయ గింజల్లోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ముఖ్యంగా ఆవిశ గింజలతో కలిపి తీసుకున్నప్పుడు గుండె మరియు కాలేయ ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రయోజనకారిగా ఉంటాయి. నిద్రించడానికి కొన్ని గంటల ముందు గుమ్మడికాయ గింజలను కార్బో హైడ్రేట్ ఇవ్వగల ఒక చిన్న పండు ముక్కతో కలిపి తీసుకుంటే మీ శరీరానికి కావలసిన మెలటోనిన్ మరియు సెరోటోనిన్ ఉత్పత్తికి అవసరమైన ట్రిప్టోఫాన్ ను అందించి రాత్రిళ్ళు విశ్రాంతి పూరితమైన నిద్రను అందిస్తాయి.

2. నువ్వులు



నువ్వులను ప్రపంచంలో అత్యంత ఖనిజ లవణాల సంపద గల ఆహారంగా భావిస్తారు. ఇందులో కాల్షియం, మెగ్నీషియం, రాగి, ఐరన్, మాంగనీస్, జింక్, భాస్వరం, విటమిన్ బి1తో సహా అన్ని విటమిన్లు పైబర్ సమ్మర్దిగా ఉన్నాయి. 2 టేబుల్ స్పూన్లు నువ్వులు సుమారుగా 100 కన్నా తక్కువ క్యాలరీలు కలిగి ఉంటాయి. వీటిలో కార్బోహైడ్రేట్లు లేదా పిండి పదార్థాలు కూడా తక్కువే. దీనిలో 3 గ్రాముల ప్రోటీన్, 2 గ్రాముల డైటరీ పైబర్ మరియు 8 గ్రాముల కొవ్వు కలిగి ఉంటాయి. మరియు సిఫారసు చేయబడిన విలువలో నాలుగవ వంతు కాల్షియం మరియు ఇనుమును కూడా అందిస్తుంది.

నువ్వు విత్తనాల అధిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

నువ్వులలో రాగి అధికంగా ఉన్న కారణంగా ఇది కీళ్ళవాతవ, నొప్పి, మరియు వాపును తగ్గించి రక్తనాళాలకు నిర్మాణము, శక్తి, మరియు స్థితిస్థాపకతను అలాగే ఎముకలు కీళ్ళకు కూడా శక్తిని అందిస్తుంది. నువ్వుల లోని మెగ్నీషియం ఉబ్బసం, స్ట్రోక్ మరియు మధుమేహ సంబంధిత గుండెజబ్బుల సందర్భాలలో రక్తనాళముల మరియు శ్వాసకోశాల ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది. కోలన్ లేదా పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్, బోలు ఎముకల వ్యాధి పార్శ్వపు నొప్పి మరియు PMS లేదా బహిష్టుకు పూర్వ లక్షణాలు నివారణకు దీనిలో సమ్మర్దిగా ఉండే కాల్షియం సహాయపడుతుంది. నువ్వులలో అధికముగా ఉండే జింక్ కారణంగా క్రమం తప్పకుండా తింటే ఎముక ఖనిజ సాంద్రత మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. నువ్వుల గింజలలో ఉన్న పైటో స్టెరాల్స్ కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడానికి సహాయపడుతాయి.

3. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు



పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలలో విటమిన్ E పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మెరుగ్గా పని చేయడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే దీనిలో ట్రిప్టోఫాన్ అధికంగా ఉండటం వల్ల ఇది మెదడుకు విశ్రాంతిని చేకూరుస్తుంది. ఈ విత్తనాలపైన ఉప్పు చల్లకోవడం వలన అవి మరింత రుచిగా ఉంటాయి.

పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాల శక్తి

పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు గుండెకు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మరియు పైబర్ అందించే చక్కని వనరు. హృదయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచే పోషకాలు మరియు టైప్ 2 మధుమేహం ఉన్నవారిలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలలో ఉన్న జింక్, విటమిన్ E పోషకాలు ఆరోగ్యకరమైన కళ్ళు, జుట్టు, మరియు చర్మ సంరక్షణకు ఉపయోగపడతాయి. మెగ్నీషియం నరాలు, కండరాలు మరియు రక్తనాళాలను శాంత పరచడానికి మరియు సెలీనియం నిర్వహణకు, క్యాన్సర్ నివారణకు సహాయ పడుతుంది.

పై పెచ్చుతో ఉన్న పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు బరువు తగ్గడానికి లేదా నియంత్రణకు ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తులకు స్కార్ట్ స్పాక్స్ గా మంచి ఎంపిక ఎందుకంటే ప్రతి విత్తనంపై ఉన్న పెక్కు తొలగించడం తినే ప్రక్రియను నెమ్మదింప జేస్తుంది. ఇతర విత్తనాల మాదిరిగా ఇవికూడా సున్నితమైన వ్యక్తులలో పార్శ్వపు నొప్పి మరియు IBS(ఇంటెస్టివల్ బోవల్ సిండ్రోమ్) లేదా ప్రేగు రుగ్మతలను ప్రేరేపిస్తాయి.

4. అవిశ విత్తనాలు



అవిశ గింజ యొక్క ప్రధాన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు దీనిలో సమృద్ధిగా ఉన్న ఆల్ఫా లినోలిక్ యాసిడ్ (ALA), డైటరీ ఫైబర్ మరియు లిగ్నాన్స్ వలన కలుగు తున్నాయి. ముఖ్యమైన కొవ్వు ఆమ్లం ALA ఒక శక్తివంతమైన తాప నిరోధి, ఇది మంటను ప్రోత్సహించే బయో మార్కర్ అయిన C రియాక్టివ్ ప్రోటీన్ CRP యొక్క రక్త స్థాయిలను తగ్గించే కారకాల ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. ALA మరియు లిగ్నాన్స్ చర్యల ద్వారా అవిశ గింజలు కణితి పెరుగుదలను అడ్డుకోవడం ద్వారా క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుందని నిరూపించ బడింది. అవిశ గింజలలో కరిగేది మరియు కరగని పీచుపదార్థము ఉంటుంది. అవిశ గింజల్లో ఉన్న ఈ ఫైబర్ ఆరోగ్యకరమైన ప్రేగు పనితీరును ప్రోత్సహిస్తుంది. ఒక టేబుల్ స్పూన్ అవిశ గింజలలో అర కప్పు వండిన ఓట్ గింజల పరిమాణం కంటే ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. అవిశ గింజలలోని కరిగే ఫైబర్ రక్తములో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. గుండెపోటు మరియు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

పిండి చేసిన అవిశ మొత్తం విత్తనం కంటే ఎక్కువ పోషక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. కాఫీ గ్రౌండర్ లేదా బ్లెండర్ ఉపయోగించి అవిశగింజలను ఇంట్లో పొడి చేసుకోవాలి. అవిశ గింజల పొడిని రిప్రజిరేటర్ లో భద్రపరచి కొద్దిరోజుల్లోనే వాడాలి.

5. జనపనార విత్తనాలు



జనపనార విత్తనాలు ఒక అద్భుతమైన ఆహారం, ఒక సూపర్ ఫుడ్ కంటే ఎక్కువ మరియు ప్రతి ఒక్కరూ వారి ఆహారంలో అద్భుతమైన ఈ చిన్న విత్తనాన్ని తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. జనపనార విత్తనంలో విటమిన్ సి, ఐరన్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, జింక్, కాల్షియమ్, భాస్వరం, ఒమేగా-3, ఒమేగా-6 మరియు రాగి వంటి వివిధ రకాల విటమిన్లు మరియు ఖనిజలవణాలు వంటి అనేకరకాలైన పోషక పదార్థాలు నిండి ఉన్నాయి. అన్నిరకాల విత్తనాల మాదిరిగానే ఇవి మీ ఆహారంలో చేర్చడం సులభమే. వాటిని మొట్టమొదట ఆహారంలో చేర్చుకొనడానికి మీ అల్పాహారం, తృణధాన్యాలు, కూర, స్మూతీస్ వంటకాలు మరియు సలాడ్ లలో ఒక టేబుల్ స్పూన్ జనపనార విత్తనాలను చేర్చడానికి లేదా ఏ పదార్థము పైన ఐనా వాటిని చల్లుకొని స్వీకరించవచ్చు. మీరు కొద్దిరోజులలోనే వీటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను గమనించడం ప్రారంభిస్తారు.

జనపనార విత్తనాల యొక్క శక్తి

జనపనార విత్తనాలు నిజంగానే సూపర్ ఫుడ్ ఎందుకంటే ఇవి ఆకర్షణీయమైన పోషక పదార్థాల జాబితాతో నిండి ఉన్నాయి. చక్కగా సంతులనము చేయబడిన 3 నుండి 1 నూనె నిష్పత్తిలోగల ఒమేగా-3 నుండి ఒమేగా-6 తో కూడిన ఈ గింజలు గామా లినోలిక్ ఆమ్లం యొక్క అద్భుతమైన మూలము.

పది ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లములను కలిగి ఉన్న ఈ విత్తనాలు 30 శాతానికి పైగా స్వచ్ఛమైన ప్రోటీన్ తో కూడి ఉండడము వలన ఇవి అద్భుతమైన రోజువారి ప్రోటీనుకు మూలముగా ఉన్నాయి. ఇవి 40% ఫైబర్ తో కూడి ఉంటాయి. ఇది భూమిపై ఉన్న ఏ రకపు ధాన్యం కన్నా అత్యధికం. దీనిలో వ్యాధి పోరాట పైటో స్టెరాల్స్ కూడా ఉంటాయి. అధ్యయనాలు జనపనార విత్తనాలు లేదా జనపనార పాలు కూడా గుండె ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తాయని మరియు అనేక అసహ్యకరమైన వ్యాధులకు వ్యతిరేకంగా పోషక సహాయాన్ని అందిస్తాయని తెలుపుతున్నాయి.

6. చియా విత్తనాలు



చియా విత్తనాలు: మెక్సికో మరియు గ్వాటిమాలా లో ఉద్భవించిన ఈ చియా విత్తనాలు అజ్టెక్ మరియు మాయన్ తెగలకు శక్తికి మరియు ఔషధాలకు ఉపయోగించే ముఖ్యమైన ఆహారము. “చియా” అనే పదం మాయన్ భాషలో శక్తికి అర్థం. ఈ విత్తనాలు చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్న మీదట ఇవి ఆహారంలో ముఖ్యమైన మరియు సరళమైన పదార్థంగా మారాయి.

ఈ చిన్ని విత్తనాలు ఫైబర్ ప్రోటీన్, పోషక నూనెలు, వివిధ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు కాల్షియంతో నిండి ఉంటాయి. ఈ విత్తనాలు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని సమతుల్యం చేయడమే కాక గుండె ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షిస్తాయి. అలాగే బరువు తగ్గడాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి. ఈ అద్భుతమైన విత్తనాలు ఉత్తమమైన నాణ్యమైన ఫైబర్ కలిగి ఉంటాయి ఎందుకంటే వీటిలో 34% శుద్ధమైన ఒమేగా-3 నూనెలతో తయారు చేయబడినాయి. ప్రోటీన్, పోషక నూనెలు, వివిధ యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు కాల్షియంతో నిండి ఉంటాయి. చియా విత్తనాలు రక్తంలో చక్కెరను స్థిరీకరిస్తాయి, గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయి, అలాగే బరువు తగ్గడాన్ని పెంచుతాయి. ఈ అద్భుతమైన చిన్ని విత్తనాలు అధిక-నాణ్యత కొవ్వుల యొక్క అద్భుతమైన మూలం, ఎందుకంటే అవి 34% స్వచ్ఛమైన ఒమేగా -3 నూనెలతో తయారవుతాయి. చియా విత్తనాలలో కరిగే ఫైబర్ రక్తంలో గ్లూకోజ్ ను స్థిరీకరిస్తుంది. కరిగే ఫైబర్ పెద్దప్రేగును శుభ్రం చేయడానికి సహాయపడుతుంది, ఎందుకంటే ఇది పెద్దప్రేగు గుండా వెళుతున్నప్పుడు అక్కడి విషపదార్థాలను గ్రహిస్తుంది. చియా విత్తనాలలో లభించే ప్రోటీన్ అధిక నాణ్యత కలిగి విత్తనంలో సుమారు 20% భాగము కలిగి ఉంటుంది. ఇది అనేక ఇతర మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ వనరుల కంటే ఎక్కువే. చియా విత్తనాలలో మొక్కల ఈస్ట్రోజెన్ ఉండదు, కాబట్టి అవి శరీరం యొక్క సహజ సమతుల్యతను అస్థిరము చేయవు.

ఆధారములు :

<http://healthyeating.sfgate.com>
<http://www.care2.com>
<http://www.joybauer.com>
<http://www.webmd.com>

<http://www.onegreenplanet.org>
<http://www.medicalnewstoday.com>
<http://recipes.howstuffworks.com>
<http://articles.timesofindia.indiatimes.com>

<http://www.foxnews.com>
<http://www.mensfitness.com>
<http://www.gov.mb.ca>
<http://www.whfoods.com>

<http://www.emaxhealth.com>
<http://healthyeating.sfgate.com>
<http://articles.mercola.com>
<http://www.trueactivist.com>

+++++

విటమిన్ B12: ఉపయోగాలు మరియు వ్యాధి నివారణ



విటమిన్ B12ను కోబాలమిన్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది నీటిలో కరిగే విటమిన్. ఇది మెదడు మరియు నాడీ వ్యవస్థ యొక్క సాధారణ పనితీరు మరియు రక్తం ఏర్పడటములో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. B కాంప్లెక్స్ కు చెందిన 8 విటమిన్లలో ఇది కూడా ఒకటి.

B12 విటమిన్ యొక్క విధులు ఏమిటి?

ఎర్ర రక్త కణాల అభివృద్ధి

B12 కి సంబంధించినంత వరకూ అందరకూ తెలిసిన విధి ఎర్ర రక్త కణాల అభివృద్ధి లో ఇది కీలక పాత్రను కలిగి ఉంటుంది. ఎర్ర రక్త కణాలు పరిపక్వత చెందుతున్నప్పుడు DNA ద్వారా అందించబడే సమాచారం అవసరం. B12 లేకుండా DNA సంశ్లేషణ మరియు ఎర్ర రక్తకణాల నిర్మాణానికి అవసరమైన సమాచారం కూడా లోప భూయిష్టంగా మారుతుంది. రక్త కణాలు ఆకారంలో పెద్దవిగా తయారై మరియు అసమర్థంగా పనిచేయడం ప్రారంభిస్తాయి. దీనిని హానికరమైన రక్తహీనత అని పిలుస్తారు ఇది ఈ వ్యాసంలో తరువాత వివరించబడింది.

నాడీ కణాలను అభివృద్ధి చేయడం

B 12 యొక్క రెండవ ప్రధాన విధి నాడీ కణాల అభివృద్ధి లో పాల్గొనడం. B12 లోపము ఏర్పడితే నాడీ బాహ్య కణాలను మూసి ఉండే మైలీన్ షీత్ లోప భూయిష్టంగా ఏర్పడుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో ఈ విటమిన్ పరోక్ష పాత్ర పోషిస్తున్నప్పటికీ దీనిని సప్లిమెంటుగా ఇవ్వడం వలన వివిధ రకాల నాడీవ్యవస్థ రుగ్మతలను నొప్పి మరియు ఇతర లక్షణాలను తొలగించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని తేలింది.

విటమిన్ B 12 యొక్క ఇతర పాత్రలు

ప్రోటీన్ లేదా మాంసకృత్తులు అనేది ఆహారంలో ఒక భాగము. కణాల పెరుగుదల మరియు మరమ్మత్తు కోసం శరీరం ద్వారా సరైన సైక్లింగ్ కోసం B12 పైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. అమైనో ఆమ్లాలు అని పిలవబడే ప్రోటీన్ యొక్క అనేక ముఖ్య భాగాలు B12 లేనప్పుడు ఉపయోగపడ లేవు. మాంసకృత్తులు మరియు కొవ్వుల ప్రాసెసింగ్ లో ఒక దశ పూర్తి కావడానికి B12 అవసరం కాబట్టి దీని లోపము శరీరం ద్వారా కార్బోహైడ్రేట్లు మరియు కొవ్వుల కదలికలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఉపయోగాల పై దృష్టి

హానికరమైన రక్తహీనత ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది

హానికరమైన రక్తహీనత అనేది శరీరం కొత్త ఆరోగ్యకరమైన ఎర్ర రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేయకుండా చేసే ఒక రకమైన స్థితి. విటమిన్ B12 తీసుకోనట్లైతే శరీరానికి ఈ పరిస్థితి ఏర్పడి ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రమైన ప్రమాదంలో పడవేసే అవకాశం ఉంది. విటమిన్ బి యొక్క సాధారణ మోతాదులను ప్రతీరోజూ గ్రహించడం ద్వారా ఈ పరిస్థితి నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది.

మీ శరీరం యొక్క సహజ పెరుగుదలకు అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది

మన శరీరంలో B12 యొక్క అత్యంత ప్రాథమికమైన విధి ఏమిటంటే వయసు పెరిగే కొద్దీ అది మన శరీరం అభివృద్ధి చెందడానికి సహాయపడుతుంది. పెరుగుదల ఆగిపోయిన సందర్భంలో దానిని నివారించడానికి విటమిన్ B12 శరీరానికి అవసరమైన పోషణ అందిస్తుంది.

శక్తి స్థాయిలను నిర్వహిస్తుంది

మీరు ఎల్లప్పుడూ అలసిపోయినట్లు లేదా దీర్ఘకాలిక అలసటతో బాధపడుతున్నారనో కనుగొన్నట్లయితే మీ ఆహారంలో తగినంత విటమిన్ B12 లభించడం లేదని అర్థం. విటమిన్ B12 మీ శరీరానికి శక్తి నివ్వడానికి సహాయపడుతుంది.

గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది

B12 తీసుకోవడం వల్ల మీ శరీరంలో హోమోసిస్టీన్ స్థాయిలు తగ్గుతాయి. హోమోసిస్టీన్ అనేది మీరు గుండె జబ్బులతో బాధ పడడానికి కారణ భూతమవుతుంది.

మానసిక మరియు భావోద్వేగ స్థిరత్వానికి మద్దతు ఇస్తుంది

మీ ఆహారంలో ఎక్కువ విటమిన్ B12 ను చేర్చుకోవడం మీ ఆరోగ్యానికి అలాగే మీ మెదడుకు కూడా మంచిది. వాస్తవానికి B12 మీ మానసిక సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరిచి మీరు మానసికంగా స్థిరంగా ఉండటానికి సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి.

విటమిన్ B12 ఎలా పనిచేస్తుంది

విటమిన్ B12 ఇతర విటమిన్ల కన్నా భిన్నంగా పనిచేస్తుంది. కడుపులో తయారయ్యే ఇంట్రింసిక్ కారకము అనే అంతర్గత పదార్థం ప్రేగులలోనికి B12ను పీల్చుకోవడానికి వీలుకల్పిస్తుంది. ఈ కారకం జీర్ణక్రియ సమయంలో ఆహారం నుండి విడుదల అయ్యే విటమిన్ B12తో కలిసి పోతుంది. ఇంట్రింసిక్ కారకము లేని వ్యక్తులు చివరికి విటమిన్ లోపం యొక్క లక్షణాలను చూపుతారు.

విటమిన్ B12 లోపం యొక్క లక్షణాలు

విటమిన్ B12 లోపం రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. తేలికపాటి లోపం ఉంటే తేలికపాటి లక్షణాలు మాత్రమే కలిగిస్తుంది. రక్తహీనత తీవ్రతరం కావడంతో ఇది బలహీనత, అలసట, తేలికపాటి తలనొప్పి, వేగవంతమైన హృదయ స్పందన, మరియు శ్వాస, పాలిపోయిన చర్మము, నోటిపూత, తేలికగా గాయాల బారిన పడటం లేదా చిగుళ్ళ నుండి రక్తస్రావం, కడుపు నొప్పి, **బరువు తగ్గడం**, లేదా మలబద్ధకం వంటి లక్షణాలకు కారణం కావచ్చు. ఇతర లక్షణాలు చుండ్రు, పాదాలు మొద్దు బారినట్లు ఉండడం లేదా తిమ్మిరులు, నిరాశ, జ్ఞాపకశక్తి సమస్యలు, ప్రతిచర్యలు(రియాక్షన్లు) వంటివి ఏర్పడతాయి. ఈ లోపాన్ని సరిదిద్దకపోతే ఇది రక్త నాళాలను పాడుచేస్తుంది.

ఆహారము మరియు విటమిన్ B12

విటమిన్ B12 సాధారణంగా అన్ని జంతువుల ఆహారాలలో (తేనె తప్ప) లభిస్తుంది. అనేక పుకార్లకు విరుద్ధంగా **టెంపే** (పులియ బెట్టిన సోయాబిన్ వేపించగా ఏర్పడే ఇండోనేసియా కూర), **సముద్రపు నాచు**, మరియు **సెంద్రియ ఉత్పత్తులతో** సహా విటమిన్ B12 కు నమ్మదగిన ధ్రువీకరించిన మొక్కల వనరులు లేవు. శాఖాహారులపై 1955 లో యు. కె. లో నిర్వహించిన తొలి అధ్యయనం ప్రకారం వీరిలో B12 లోపము ఎక్కువగా ఉన్న కారణంగా కొంతమంది నాడీ హాని మరియు జ్ఞాపకశక్తి లోపము తో బాధ పడుతున్నారు. ఈ అధ్యయనముతో పాటు అప్పటి నుండి **శాఖాహారుల్లో విటమిన్ B12 లోపము గురించి నిర్వహించిన అనేక కేస్ స్టడీ** లలో మరియు ఇక్కడ వివరించిన అనేక ఇతర సాక్ష్యాలు ప్రకారం ప్రధాన స్రవంతి పోషకాహార సమాజంలో ఏకాభిప్రాయానికి

దారి తీసాయి. అలాగే ఆరోగ్య నిపుణుల అభిప్రాయము ప్రకారము అధిక శాఖాహారుల యొక్క సరైన ఆరోగ్యానికి విటమిన్ B12 తో కూడిన బలవర్ధకమైన ఆహారాలు లేదా మందులు అవసరమును అనేక సందర్భాల్లో వివరించడం జరిగింది.

- పాలు, జున్ను, మరియు పెరుగు శాఖాహారులకు తగిన మొత్తంలో విటమిన్స్ అందిస్తుంది. వాస్తవానికి కేవలం ఒక కప్పు సాదా పెరుగు విటమిన్ B12 యొక్క రోజువారీ విలువలో సుమారు 25 శాతం అందిస్తుంది.
- ఒక ఉడికించిన గుడ్డు సుమారు 0.7 mcg B12 విటమిన్ ను అనగా రోజువారీ సిఫారసు చేసిన భాగంలో 10% కలిగి ఉంటుంది
- B12 కలిగిన తృణధాన్యాలు, సోయా పాలు మరియు ఈస్ట్ సారాలు వంటి అనేక శాఖాహార పదార్థాలు ఇప్పుడు అందుబాటులో ఉన్నాయి.
- ఎక్కువ మంది శాఖాహారులు ఉన్నందున పాలవిరుగుడు పొడరు ఇప్పుడు ప్రధాన స్రవంతి లోనికి ప్రవేశిస్తోంది. పాలవిరుగుడు పొడి రొట్టెలు మరియు స్మూతీలకు ఒక సాధారణ అదనపు ఆహారంగా ఉంటుంది, 100 గ్రాములు 2.5 µg విటమిన్ బి 12 లేదా DV (డైలీ వాల్యూ/రోజువారీ తీసుకోవలసినది)లో 42% అందిస్తుంది.
- ఈస్ట్ ఎక్స్ట్రాక్ట్ స్ప్రెడ్లు బ్రిటన్ మరియు ఐరోపాలో ప్రాచుర్యం పొందాయి. అలాగే యు.ఎస్. లో కూడా ప్రజాదరణ పొందడం ప్రారంభించాయి. ఇది ప్రోటీన్ యొక్క మంచి శాఖాహార వనరు మరియు దీనిలో చాలా విటమిన్ B12 ని కలిగి ఉంటుంది. వంద గ్రాముల ఈ పదార్థంలో 0.5 µg (8% DV) విటమిన్ B12 ను అందిస్తాయి, అంటే ఒక టీస్పూన్కు 0.03 µg (1% DV).

రోగ నిర్ధారణ

- ఎర్ర రక్త కణాల స్థాయిని కొలవడానికి మరియు వాటి రూపాన్ని తనిఖీ చేయడానికి ప్రామాణిక రక్త పరీక్షలు - విటమిన్ B12 లోపం ఉంటే, ఎర్ర రక్త కణాలు పెద్దవి గానూ మరియు అసాధారణంగా కనిపిస్తాయి.
- B12 స్థాయిలను కొలవడానికి రక్త పరీక్షలు-ఈ పోషకాలలోని లోపాలను తనిఖీ చేయడానికి ఇనుము మరియు ఫోలేట్ స్థాయిలను కూడా కొలవవలసి ఉంటుంది.
- మిథైల్ మెలోనిక్ ఆమ్ల స్థాయిని కొలవడానికి రక్త పరీక్ష - ఒక వ్యక్తికి B12 లోపం ఉన్నప్పుడు మిథైల్ మెలోనిక్ ఆమ్లం యొక్క రక్త స్థాయి పెరుగుతుంది.
- అంతర్గత కారక (ఇన్త్రిన్సిక్ ఫ్యాక్టర్)యాంటీబాడీ(ప్రతి రోధకలు) కోసం రక్త పరీక్షలు- ఇవి మీకు హానికరమైన రక్తహీనత ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి యాంటీబాడీ స్థాయిల కోసం చేసే ప్రత్యేక పరీక్షలు. కడుపులో అంతర్గత కారకం లేని చాలా మందికి వారి రక్తంలో ఈ ప్రతిరోధకాలు ఉంటాయి.

చికిత్స

చికిత్స ద్వారా B12 లోపాన్ని సరిదిద్దడం జరుగుతుంది. B12 తీసుకోలేని వారికోసం క్రమం తప్పకుండా ఇంజెక్షన్లు తీసుకోవడం అవసరం. మొదట ఇంజెక్షన్లు ఇచ్చినప్పుడు తీవ్రమైన లక్షణాలతో ఉన్న రోగికి ఈ పోషకంతో శరీర నిల్వలను పునరుద్ధరించడానికి మొదటి వారంలో ఐదు నుండి ఏడు ఇంజక్షన్ల వరకూ ఇవ్వవచ్చు. కొత్త ఎర్ర రక్త కణాల చురుకైన ఉత్పత్తితో ప్రతిస్పందన సాధారణంగా 48 నుండి 72 గంటలలో కనిపిస్తుంది. ఒకసారి B12 నిల్వలు సాధారణ స్థాయికి చేరుకున్న తర్వాత, లక్షణాలు తిరిగి రాకుండా ఉండటానికి ఒకటి నుండి మూడు నెలల వరకు ఒక్కొక్కటి చొప్పున విటమిన్ B12 ఇంజెక్షన్లు అవసరం.

విటమిన్ B12 ను గ్రహించలేని వ్యక్తులు ఆరోగ్యకరమైన రక్త కణాలను ఉత్పత్తి చేయడానికి అవసరమైన ఇతర పోషకాలను (ఫోలిక్ యాసిడ్, ఐరన్ మరియు విటమిన్ సి) అందించే సమతుల్య ఆహారం తినడం కొనసాగించాలి. ఒక్కొక్కసారి ప్రజలు ఇంజెక్షన్లకు బదులుగా B12 భర్తీ చేయడానికి నోటిద్వారా అధిక మోతాదులో B12 తీసుకోవచ్చు, కాని వైద్యుడు దీనిని నిశితంగా పర్యవేక్షించాలి.

పోషకాహార ఆహారం తీసుకోకపోవడం వల్ల వచ్చే విటమిన్ B12 లోపం చికిత్సకు సులభమైనది. నోటి ద్వారా B12 సప్లిమెంట్స్ తీసుకొని B12 ఉన్న ఆహారాన్ని జోడించడం ద్వారా ఈ పరిస్థితిని చక్క దిద్దవచ్చు.

ఆశించిన వ్యవధి

సరైన చికిత్సతో విటమిన్ B12 లోపం యొక్క లక్షణాలు కొన్ని రోజుల్లో మెరుగుపడటం ప్రారంభిస్తాయి. B12 సంబంధిత పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతూ ఉన్న శాఖాహారులు మరియు ఇతర వ్యక్తులలో నోటి ద్వారా తీసుకొనే B12 సప్లిమెంట్ మరియు విటమిన్ B12 వినియోగాన్ని పెంచడానికి రూపొందించిన ఆహారం ఈ పరిస్థితిని నయం చేస్తుంది.

మూలములు :

- http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_B12
- <http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-QuickFacts/>
- <http://www.livestrong.com/article/256121-what-is-vitamin-b12-good-for/>
- <http://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/vitamins-minerals/the-benefits-of-vitamin-b12.html>
- <http://health.howstuffworks.com/wellness/food-nutrition/vitamin-supplements/vitamin-b-12-.htm>
- <http://www.veganhealth.org/articles/vitaminb12>
- <http://www.healthaliciousness.com/articles/Top-5-Natural-Vegetarian-sources-Vitamin-B12.php>
- <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrient&dbid=107>
- <http://www.drugs.com/health-guide/vitamin-b12-deficiency.html>

ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు ఖ

1. ప్రశ్న: శిక్షణా తరగతులలో మేము రోగులకు ఒకేసారి రెండు లేదా మూడు కంటే ఎక్కువ కోంబోలు ఇవ్వకూడదని బోధించారు. కానీ వార్తాలేఖలలో 3 లేదా 4 సీసీలు ఇవ్వబడుతున్నాయి అని కనుగొన్నాను. రోగులకు మూడు లేదా నాలుగు CC లు ఇవ్వడం సరైనదేనా దయచేసి స్పష్టం చేయండి.

జవాబు: ఎన్నికోంబోలు ఇవ్వవచ్చు అనేదానిపై కఠినమైన నియమం ఏదీ లేదు. కొత్త ప్రాక్టీషనర్లు ఒక సీసాలో మూడు కంటే ఎక్కువ CCలు వెయ్యి కూడదని సిఫార్సు చేయబడింది. మీరు ఒక సమయంలో ఒక దీర్ఘకాలిక వ్యాధికి (మరియూ ఏదైనా సంబంధిత సమస్యలు) మాత్రమే చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది కనుక మీరు ఒక్క సీసా మాత్రమే ఇవ్వాలి. అయినప్పటికీ ఈ క్రింది కోంబోలను ఏఇతర కోంబోల తోనైనా కలపవచ్చు: CC10.1, CC12.1 (లేదా CC12.2), CC15.1 మరియు CC17.3. అనుభవం మరియు విచక్షణతో ఒక ప్రాక్టీషనర్ నాలుగు కంటే ఎక్కువ కోంబోలను మిళితం చేయవచ్చు.

+++++

2. ప్రశ్న: నేను ఇప్పటివరకూ ఉపయోగించని కొన్ని కోంబోలలో ఆల్కహాల్ స్థాయి తగ్గిందని గమనించాను. అది ఆశించదగినదేనా?

జవాబు: ఆల్కహాల్ అణువులు పలచగా ఉంటాయి. బాటిల్ సరిగ్గా మూసివేసినప్పటికీ అవి చాలా వేగంగా ఆవిరై పోతాయి. అది ఆశించదగ్గ పరిణామమే. కొంత మంది ప్రాక్టీషనర్లు CC బాక్సు చుట్టూ ఫోయిల్ తో చుడతారు, లేదా మరో బాక్సులో ఉంచుతారు, లేదా దానిపైన బరువు ఉంచుతారు. కనుక మీకు ఏది బాగా పని చేస్తుందో దానిని ఉపయోగించండి. సీసాలు క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేసుకుంటూ పూర్తిగా ఆవిరి అవ్వకుండా చూడండి.

+++++

3. ప్రశ్న: రోగి యొక్క కేస్ షీట్లో రెమిడి వివరాలను నమోదు చేయకపోతే ఔషధం యొక్క ప్రభావం తగ్గుతుందా? ఇలా ఎందుకు అడుగుతున్నానంటే కొన్నిసార్లు మా కుటుంబ సభ్యుల కోసం హడావిడిగా వెంటనే రికార్డు చేయడానికి వీలు లేని పరిస్థితిలో ఏదో ఒక ఔషధాన్ని సూచించవచ్చు. లేదా ఒక్కొక్కసారి పేషంట్లు వచ్చినప్పుడు అధికారికముగా అపాయింట్మెంట్ ఇవడానికి సమయం

ఉండదు. తర్వాత వివరాలు నమోదు చేసినప్పటికీ పరిహారాన్ని పంపిణీ చేసే సమయంలోనే నమోదు చేయాలనే పట్టింపు ఏమైనా ఉందా? అసలు కేస్ షీట్ తయారు చేయడం చట్టపరమైన కారణాల కోసం మాత్రమేనా?

జవాబు: లేదు, ఔషధం యొక్క ప్రభావం ప్రభావితం కాదు. ఒకవేళ రోగితో మీ మొదటి అపాయింట్మెంట్ లో అతను మీతో ఉన్నప్పుడు ఆవ్యక్తి వివరాలను రికార్డు చేయడానికి సమయాన్ని కేటాయించండి. రికార్డులు కేసుకు సంబంధించిన వివరాలు పొందడం కోసం మాత్రమే కాదు, చాలా కాలం గడిపిన తర్వాత ఇలాంటి కేసును మనము చికిత్స చేస్తున్నప్పుడు ఒక నిర్దిష్ట సందర్భంలో అప్పుడు ఏమి ఇవ్వబడింది గుర్తు లేకపోవచ్చు. అలాగే ఏదైనా కేసు అసాధారణ కేసుయితే దానిని ప్రచురణ కోసం పూర్తి వివరాలు అవసరం కావలసి ఉంటుంది.

4. ప్రశ్న: రెమిడి సూచించే సమయములో వైద్యుడి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యం అనేది ప్రధానమైన అంశమేనా? మనము జ్వరము లేదా జలుబుతో లేదా పాఠ్యపు నోస్పితో బాధపడుతూ రోగులకు రెమిడిలు సూచించవచ్చా? మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు లేదా నిరాశాజనకంగా వున్నప్పుడు సూచించడం సరైనదేనా? మనం ఇచ్చే ఔషధము సూక్ష్మ శక్తుల చేత ప్రభావితం అవుతుంది కనుక నేను ఇలా అడుగుతున్నాను. కొన్ని నిర్దిష్ట పరిస్థితులలో పంపిణీ చేసే ఔషధం పై విశ్వాసం పెంపొందించడానికి మీ సమాధానం సహాయపడుతుంది.

జవాబు: వైద్యుడు శారీరకంగా మరియు మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండటం మంచిది. మీకు బాగా లేనప్పుడు కూడా రెమిడి ఇవ్వవచ్చు ఐతే a. రెమిడి సూచించే టప్పుడు మీరే అంటువ్యాధిగ్రస్తులు కాకుండా ఉండాలి. b మీరు స్పష్టంగా ఆలోచించగలిగేలా ఉండాలి. c. వైద్యం ప్రారంభించే ముందు మీరు స్వామి ప్రార్థన చేసి స్పష్టమైన మనసుతో ఆయన మార్గదర్శకత్వం మరియు సహాయం మీకు అందించమని కోరగలిగేలా ఉండాలి. జలుబు దగ్గు వంటి తీవ్రమైన అనారోగ్యం ఉన్నప్పుడు విచక్షణా శక్తిని ఉపయోగించడం చాలా ముఖ్యం. వైబ్రియానిక్స్ సేవలో ఉన్నప్పుడు ప్రాక్టీషనర్లు తరచుగా తన సహాయం కోరి వచ్చిన రోగులకు సేవ చేసేటప్పుడు తన వ్యక్తిగత సమస్యలన్నింటినీ అధిగమిస్తారు!

5. ప్రశ్న: ఈ ప్రశ్న నిజంగా సిల్లీ గా ఉండవచ్చు కానీ కొన్నిసార్లు నేను బాటిల్ యొక్క మూత లో ఉన్న వైబ్రియానిక్స్ గోళి మా పాప నోటి లో వేయడానికి మెట్లకింద వెతుకుతూ ఉంటాను. ఎక్కువసేపు మూత తెరిచి ఉన్నట్లయితే కంపనాలు ఆవిరై పోవడము లేదా అదృశ్యమవడము జరుగుతుందా?

జవాబు: లేదు, ఏ ప్రశ్న సిల్లీ ప్రశ్న కాదు. కంపనాలు గోళీలలో అలాగే పొందుపరచబడి ఉంటాయి.

6. ప్రశ్న: అడల్ట్ మరియు చైల్డ్ టానిక్ రోగనిరోధక శక్తిని మరియు రోగిని తిరిగి ఆరోగ్యానికి తీసుకువచ్చే అన్ని వ్యవస్థలను చక్క జేస్తుంది. ఐతే ఏ వయసులో పిల్లవాడు అడల్ట్ టానిక్ తీసుకోవడం ప్రారంభించాలి?

జవాబు: పిల్లలకు సంబంధించినదా లేదా పెద్దవారిదా ఏది ఉపయోగించాలి అనేది వచ్చిన వ్యక్తి పై ఆధారపడి ఉంటుంది. పిల్లలు శారీరకంగా పెద్దవారిగా కనిపిస్తూ ఉన్నప్పుడు అడల్ట్ టానిక్ సూచించాలి. చాలా మందికి 16-18 సంవత్సరాలు అడల్ట్ టానిక్ ఇవ్వడానికి తగిన వయసు. మీకు ఇంకా తెలియకపోతే CC12.1 Adult tonic మరియు CC12.2 Child tonic. కోసం

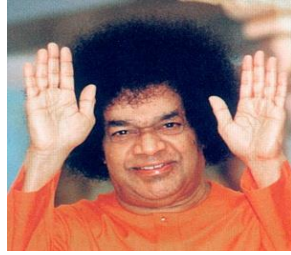
ఉపయోగించిన కార్డులను చూడండి మీకు తెలిసిన మరియు రోగి గురించి గమనించిన వాటి ఆధారంగా అనుభవంతో రెమిడీ సూచించండి. ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి, ఈ రెండు రెమిడీలలో శక్తి అవసరము మేరకు మాత్రమే పనిచేస్తుంది.

+++++
7. ప్రశ్న: నేను ఒక కొత్త ప్రాక్టీషనర్ని మరియు సహాయ పడడానికి ఆసక్తిగా ఉన్నాను. రోగిని మొదటిసారి కలిసినప్పుడు ఏవైనా చిట్కాలు ఉన్నాయా?

జవాబు: శిక్షణ మరియు క్రమంగా పెరుగుతున్న అనుభవం ఆధారంగా మీ అంతర్దృష్టి ఉపయోగించండి. వినండి, ప్రేమించండి మరియు పంపిణీ చేయండి. మీ సమావేశానికి ముందు ప్రార్థించండి మరియు మిమ్మల్ని మీరే కేంద్రీకరించుకోండి. నెమ్మదిగా ప్రశాంతంగా ఉండండి. అవతల వ్యక్తి చెప్పింది పూర్తిగా వినడం చాలా ముఖ్యం. మీరు వారికి ఏ రెమిడీ ఇవ్వబోతున్నారో లేదా మీరు ఏ ప్రశ్నలను అడగాలనుకుంటున్నారో ఆలోచిస్తూ అక్కడ కూర్చోవద్దు. మీరు అలా చేస్తే, వారు చెప్పేది పూర్తిగా వినడం లేదని అర్థం. అవతలి వ్యక్తితో హడావిడిగా ఉండకండి. వారి ఆరోగ్యానికి సంబంధించి మీరు విన్న అతి ముఖ్య విషయాలను వారికి తిరిగి చెప్పండి, తద్వారా మీరు విన్నట్లు వారికి అర్థమవుతుంది.

వచ్చినవారు తమ వ్యక్తిగత జీవితం, సంబంధాలు, ఆర్థిక విషయాల గురించి చాలా వివరంగా చెప్పబోతూ ఉంటే సున్నితంగా ఆపి వారు మిమ్మల్ని చూడటానికి వచ్చిన అసలు కారణం వివరించమని కోరండి. సంభాషణ యొక్క దిశను నియంత్రించండి, తద్వారా మీరు మీ రికార్డులకు అవసరమైన వాస్తవాలను పొందండి మరియు ప్రేమతో ప్రతిదీ పూర్తి చేయండి. రెమిడీ పంపిణీ చేసేటప్పుడు, రోగికి అవి ఎలా తీసుకోవాలో వివరించండి, మరియు మీరు వారి ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం ఇచ్చారని నిర్ధారించుకోండి. మొదటి అపాయింట్‌మెంట్‌ను సుమారు 45 నిమిషాలు వరకూ కొనసాగించండి. కొన్నిసార్లు అది సాధ్యం కాదు కానీ నిర్దిష్ట లక్ష్యంగా ఆ సమయ వ్యవధి ఉంటుంది. తదుపరి అపాయింట్‌మెంట్ లో చర్చను కొనసాగించండి.

+++++
ప్రాక్టీషనర్లారా: డాక్టర్ అగర్వాల్ గారిని సంప్రదించవలసిన ప్రశ్నలున్నాయా? news@vibrionics.org కు పంపండి



ఆ దివ్య వైద్యుని దివ్య వాణి ఖ

“మనం చిరునవ్వు నవ్వితే మనలో ప్రేమ వెల్లువై ప్రవహిస్తుంది...”...సత్య సాయి బాబా మూడవ యువజన కాన్ఫరెన్స్
 2007 జూలై

+++++
 “ కొన్నింటిని నా పని అనీ మరికొన్నింటిని అతని పని వర్గీకరించ వద్దు అన్ని చర్యలు దేవునికి వైవేద్యంగా చేయండి ”

...సత్య సాయి బాబా రేడియో సాయి 2013 సెప్టెంబర్ 18

+++++

“మీ ప్రతి మాటను ప్రేమతో నింపండి, మీ ప్రతి చర్యను ప్రేమతో నింపండి, మీ నాలుక నుండి ఉద్భవించే పదం కత్తిలాగా గుచ్చకూడదు, బాణం లాగా గాయ పరచకూడదు, సుత్తిలా కొట్ట కూడదు. అది తేనెలా మధుర మైనదిగా, సలహా రూపంలో అందించే వేదాంత జ్ఞానముగా, శాంతి మరియు ఆనందం విరబూయ గలిగే దివ్య పదంలా ఉండాలి...

ప్రేమ కోసమే ప్రేమ, భౌతిక వస్తువుల కోసమో ప్రాపంచిక కోరికలు నెరవేర్చుకోవడం కోసమో దాన్ని ఉపయోగించవద్దు... ప్రతి ఒక్కరిని- అతను ఎవరైనా కావచ్చు -ప్రేమతో కూడిన కరుణతో వ్యవహరించండి. నిర్మాణాత్మక కరుణ మానవాళి యొక్క ఆకస్మిక ప్రతిచర్యగా మారాలి. ... శ్రీ సత్య సాయి బాబా సత్య సాయి స్పీచ్ 9:1- 1669 జూలై 29 9:16,

ఆ ప్రకటనలు ఖ

నిర్వహింపబోయే శిబిరాలు

- ❖ ఇండియా **పుట్టపర్తి** : AVP వర్క్ షాప్ 24-28 నవంబర్ 2013, సంప్రదించ వలసిన వారు వెబ్సైట్ 99sairam@vibrionics.org
- ❖ ఇండియా **Kasaragod in Kerala**: AVP వర్క్ షాప్ జనవరి 2014, సంప్రదించ వలసిన వారు రాజేష్ రామన్ వెబ్సైట్ sairam.rajesh99@gmail.com లోదా ఫోన్ నంబరు 8943-351 524 / 8129-051 524.
- ❖ ఇండియా **పుట్టపర్తి**: SVP వర్క్ షాప్ 28 జనవరి - 1 ఫిబ్రవరి 2014, సంప్రదించ వలసిన వారు వెబ్సైట్ 99sairam@vibrionics.org
శిక్షకులకు : ఏదైనా వర్క్ షాప్ కు ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకుంటే వివరాలను 99sairam@vibrionics.org కు పంపండి

*** ప్రాక్టీషనర్లకు సూచన ***

- ❖ మన వెబ్సైట్ www.vibrionics.org. దీనిలో ప్రాక్టీషనర్ పోర్టల్ లో లాగిన్ అగుటకు మీ రిజిస్ట్రేషన్ నంబరు కావాలి.
- ❖ మీ ఇమెయిల్ ఎడ్రస్ మారినప్పుడు వెంటనే news@vibrionics.org కు వీలయినంత తొందరగా తెలియజేయండి. ఈ విషయాన్ని ఇతర ప్రాక్టీ షనర్లకు కూడా తెలియజేయండి. ఈ వార్తలెఖను మీ పేషంట్లకు కూడా తెలియ జేయవచ్చు. వారికేమయినా సందేహాలుంటే మీ ద్వారా మన పరిశోధనా మరియు స్పందన విభాగానికి తెలియ జేస్తే తగు సమాధానాలు ఇవ్వబడతాయి. మీ సహకారానికి ధన్యవాదాలు

ఓం సాయి రామ్!

సాయి వైబ్రియానిక్స్... ఉత్తమమైన, నాణ్యమైన వైద్య సంరక్షణ దిశలో - రోగులకు ఉచితం