

సాయి వైబ్రియోనిక్స్ 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 5 సంచిక 1

జనవరి/ఫిబ్రవరి 2014

ఈ సంచికలో

ఆ డా.జిత్ కే అగర్వాల్ యొక్క డెస్క్ నుండి	1 - 2
ఆ వైబ్రో మిశ్రమాలు (రెమెడీలు) ఉపయోగించిన కేసు వివరాలు	2 - 4
ఆ ఆరోగ్య చిట్కాలు	4 - 11
ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు	11 - 12
ఆ దివ్య వైద్యుని దివ్య వాణి	12
ఆ ప్రకటనలు	13

ఆ డా.జిత్ కే అగర్వాల్ యొక్క డెస్క్ నుండి ఖ

ప్రియ వైబ్రియో ప్రాక్టీషనర్లారా,

నేను మీకందరికీ పవిత్రమైన, సంతోషప్రదమైన నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలను తెలుపుతూ ప్రారంభిస్తున్నాను! రోజులు లెక్కపెట్టగా, పుట్టపర్తిలోని మొదటి అంతర్జాతీయ సాయి విబ్రియోనిక్స్ సమావేశం జరుగుటకు, కొద్ది రోజులు మాత్రమే మిగిలి ఉన్నవి. ఎంత ఉత్తేజకరమైన విషయం! ఆనందంతో, ఆత్మతతో సన్నాహాలు జరుగుతున్నవి. 26 జనవరి, ఆదివారంనాడు జరగబోయే ఈ అంతర్జాతీయ ప్రారంభోత్సవం నాటికి, ప్రతి పని సజావుగా జరుగులాగున నిర్ధారించుటకు, రోజంతా, రాత్రి సైతం పనిచేస్తున్న అనేకమంది వాలంటీర్లు మనవద్ద వున్నారు.

సమావేశానికి రిజిస్టర్ చేసుకున్న, ఆశ్రమంలో వసతి అవసరమయ్యే, ప్రాక్టీషనర్లందరికీ వసతి ఇవ్వబడుతుంది. స్వామి కృపవల్ల సమావేశానికి హాజరైన ప్రాక్టీషనర్లకు ఉత్తరములోనున్న (N7) 7వ బ్లాక్ లో వసతి యివ్వగలమని హామీ యిస్తున్నాము. జనవరి 25న మీ బాడ్జీలు (ముద్రబిళ్ళలు), ఫోల్డర్లను సేకరించుకునేందుకు, మీరు N7 బ్లాక్ లో, ఉదయం 9 నుంచి వ్యక్తిగతంగా నమోదు చేసుకోవాలని నేను మిమ్మల్ని కోరుతున్నాను. బ్యాండ్ల ఉన్న వారికి మాత్రమే, సమావేశమునకు ప్రవేశార్హత ఇవ్వబడుతుంది. కనుక ఇది చాలాముఖ్యం.

సమావేశపు వేదిక పెద వెంకమరాజు కళ్యాణమండపం (స్వామివారి పాతమందిరం). మేము మా సమావేశాన్ని నిర్వహించడానికి, ఈ పవిత్రస్థలం దొరకుట మా అదృష్టం. శ్రీ బాబా యొక్క గొప్ప ఆశీర్వాదంవల్ల, ఉదయం 8 నుండి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు మేము కేసుల వివరాలు, యితర వివరాలు అందజేయగలము. సాయి విబ్రియోనిక్స్ ఎగ్జిబిషన్ 26 వ తేదీన ప్రతినిధులకు, అదే వేదిక వద్ద 27 వ తేదీన ప్రజలకందరికీ తెరువబడి ఉంటుంది. 27 వ రోజు ఉదయం మేము సమావేశంతో బాటు సదస్సు నిర్వహిస్తాము. వివరాలు నమోదు సమయంలో ఇవ్వబడతాయి. సమావేశానంతరం సమావేశ విచారణల పుస్తకం కాపీలను

అందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకురాబడుతాయి.

మీలో చాలామంది సమావేశంలో అడగాల్సిన ప్రశ్నలతో వస్తారని నాకు తెలుసు. దయచేసి వాటిని మీ ఫోల్డర్ పాకెట్ లో యిచ్చిన నోట్ పాడ్ పై వ్రాసి సమర్పించండి. మా సమయాన్ని బట్టి, ప్రశ్నలకు సమావేశంలోనో, లేదా మరునాడో సమాధానాలు ఇవ్వబడతాయి. సమాధానం యివ్వని ప్రశ్నలు, మా తర్వాతి వార్తాలేఖలతో ప్రచురించబడతాయి.

దక్షిణభారత క్యాంటీన్ 1వ అంతస్తులో, ప్రతినిధులందరికీ అల్పాహారాన్ని, సమావేశ వేదిక వద్ద మధ్యాహ్నాభోజనం, టీ వడ్డిస్తారు. 26వ తేదీ సాయంత్రం సమావేశం ముగిసిన తర్వాత, ప్రతినిధులందరికీ, ఉత్తరభారత క్యాంటీన్లో వీడ్కోలు సందర్భంగా ప్రత్యేకవిందు జరుగుతుంది.

స్వామి సదా క్రమశిక్షణ ప్రాముఖ్యతను నొక్కిచెప్పారు. కనుక మన సమావేశమునకు హాజరైనవారంతా, ఆదర్శమైన సాయిభక్తులవలె ప్రవర్తించెదరని, నేను నమ్ముతున్నాను. ప్రశాంతిమందిర్ క్రమశిక్షణ పాటించి, వారిని తృప్తిపరచాలి. ప్రాక్టీషనర్లందరు డ్రెస్ కోడ్ పాటిస్తూ, పురుషులు తెల్ల ప్యాంటు, చొక్కా, మహిళలు కోవెలకు ధరించే, సాదా, పూర్తి-పొడవు దుస్తులు ధరించాలి. ఈ అంతర్జాతీయ సమావేశం తొలి నుండి, అన్నిదశలలో స్వామి మనతో వుంటారని మనకు తెలుసు. స్వామి శారీరకంగా మనమధ్య లేకున్నను, ఈ ప్రత్యేక రోజున, హాజరైన వాళ్ళని తన ప్రేమలో వోలలాడిస్తూ, ఆయన మనతో ఉంటారు. చివరగా, మీరంతా సంతోషంతో యిళ్ళకు చేరుకొని, పునరుద్ధరించబడిన శక్తి, ఉత్సాహంతో వైట్రిసాధన కొనసాగిస్తారని ఆశిస్తున్నాము. సమావేశానికి హాజరవలెకున్నా, మీ హృదయాలు యిక్కడే వుంటాయని మాకు తెలుసు. మరోసారి మీ అందరికీ చక్కటి సాయి ప్రేమతో, దీవెనలతో నిండిన నూతన సంవత్సరం 2014 శుభాకాంక్షలు తెలుపుతున్నాను.

ప్రేమపూర్వకమైన శ్రీ సాయి సేవలో,

జిత్ అగర్వాల్

ఆ వైట్రి మిశ్రమాలు (రెమెడీలు) ఉపయోగించిన కేసు వివరాలు ఖ

1. నిద్రలో పడక తడుపుట^{02765...భారతదేశం}

దీర్ఘకాలిక పక్క తడిపే (ఎన్యూరెసిస్) సమస్య కల, స్కూలుకు పోవు, 12 ఏళ్ల బాలికకు వైబ్రియోనిక్స్ రెమెడీని పంపమని ప్రాక్టీషనర్ని కోరారు. ఆమె యిల్లు దూరమైనందున, నెలవారీ విట్రి శిబిరానికి రాలేకపోయింది. ఆమెకు పోస్ట్ ద్వారా క్రింది రెమెడీ పంపబడింది:

CC12.2 Child tonic + CC13.3 Incontinence...TDS

తల్లి ఆత్మతకి, ఇబ్బందిపడుతున్న పాపకి గొప్ప ఉపశమనం కలిగిస్తూ, ఒక నెలలోనే సమస్య వేగంగా తగ్గిపోయింది.

+++++

2. గర్భాశయంలో (సెర్విక్స్ లో) కురుపులు^{11389...భారతదేశం}

13 ఏళ్ళ అమ్మాయి సెర్విక్స్ లోని చిన్న, తెల్లని చీము, చాలా దురదకల్గిన, బాధాకరమైన కురుపులతో, గతవారంగా బాధపడుతోంది. 3 ఆగస్టు 2013న ఆమెకు ఇచ్చిన రెమెడీ:

CC8.5 Vagina & Cervix...6TD 3 రోజులు మరియు ఆ తరువాత TDS 2 రోజులు

4 రోజుల్లో పాతకురుపులు మాయమైనా, అదే సమయంలో కొన్ని కొత్తవి కనిపించినవి. చికిత్స క్రిందివిధంగా మార్చబడింది:

CC8.5 Vagina & Cervix + CC21.7 Fungus + CC21.11 Wounds & Abrasions...6TD చొప్పున, 5 రోజులపాటు,

కొబ్బరినూనెలో అదే కాంబోతో కలిపి, సోకిన ప్రాంతంలో వ్రాయమనిరి. ఈ చికిత్స తర్వాత ఆమెకు పూర్తిగా నయమైనది.

+++++

3. కంగారుతో తల్లిని వదలని బాలుడు^{00534...యూకె}

7 ఏళ్ల రోగగ్రస్తుడైన బాలుడు కంగారుతో, తల్లిని క్షణమైనా విడిచిపెట్టడు. పాఠశాల గేటువద్ద కూడా తల్లిచేతిని వదలడు. అతను ఎక్కడున్నా అమ్మ అతని వెనుక వుండాలిందే. అతను పాఠశాలకు వెళ్ళేముందు అతిగా తినడంతో, బడికి వెళ్ళేముందు అనారోగ్యం పాలవుతాడు. అతను మలద్వారం చుట్టూ చికాగ్గా వుండి బాధపడుతున్నాడు. ప్రాక్టీషనర్ అతనికి ఇచ్చిన రెమెడీ:

NM35 Worms + SR424 Chicory made in water...5 ml TDS

2 రోజులలో మార్పు వచ్చి, అతను తన తల్లిని, పాఠశాల గేటువద్ద వెనక్కు పంపించేసి, తరగతిలోకి సంతోషంగా పరుగెత్తేడు. అప్పటినుండి అతను పాఠశాలలో అనేకమంది మిత్రులను సంపాదించుకొని, శారీరకంగా బరువు పెరిగి, ఆత్మవిశ్వాసంతో, సంతోషంగా ఉన్నాడు.



4. చెవి బయట భాగంలో సంక్రమణ (ఇన్ఫెక్షన్), కాళ్ళలో నీరు చేరుట^{02711...మలేసియా}

64 ఏళ్ల మహిళ, గత 3 నెలలకు పైగా, చెవులనుండి, దుర్గంధపూరితమైన ద్రవం కారుతూ ఉండటం వలన బాధపడుతోంది. అంతేకాక 10 రోజులై ఆమె కాళ్ళు ఎర్రగా, వాచిపోయాయి. ఇప్పటికే ఆమె వైద్యుడు (GP), చెవి సంక్రమణ కోసం యాంటీబయాటిక్స్ మాత్రమేకాక, ఆమె కాళ్ళలో నీరు నిలుపుదలకోసం మాత్రలు సూచించిరి. ఆమెకు జూన్ 13, 2011 న క్రింది రెమెడీ ఇచ్చిరి:

#1. NM16 Drawing + NM26 Penmycin + NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...TDS

జూన్ 18న ఆమె తన వైద్యునికి, చెవులకు తీసుకుంటున్న యాంటీబయాటిక్స్ వల్ల తీవ్రంగా బాధపడుతున్నందున అవి ఆపిస్తానని, తనకు అనారోగ్యం కలిగించనందున, వైబ్రియోనిక్స్ మాత్రలు మాత్రమే తీసుకుంటానని చెప్పింది. ఆమె జూన్ 20 న తన డాక్టర్ పంపగా 'చెవి, ముక్కు, గొంతు' నిపుణుని వద్దకు వెళ్లింది. 18 జూన్ న విట్లో ప్రాక్టీషనర్ చూచుటకు మళ్ళీ వెళ్ళినప్పుడు, ఆమెకు క్రింది రెమెడీ ఇవ్వబడింది:

#2. NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...OD సీసాలో మందు పూర్తయేవరకు తీసుకోవలెను.

జూన్ 20 తేదీన ప్రాక్టీషనర్ ఆమె చెవులు పరీక్షించగా, చీము పూర్తిగా మాయమైంది. చెవిలో గులిమి (వేక్స్) తొలగించిన తర్వాత, ఆమె చెవులు మామూలుగా, ఆరోగ్యంగా వున్నట్లు ప్రాక్టీషనర్ చెప్పిరి. 22 జూన్, తదుపరి నియామకం రోజున వెళ్ళినప్పుడు, రోగి విబ్రియోనిక్స్ ప్రాక్టీషనర్లో గతంకన్నా తన కాళ్ళ ఎరుపు, వాపు తగ్గినవని, కానీ ఇప్పుడు రక్త ప్రసరణమీద దాని ప్రభావం కలగవచ్చుననే అనుమానం వెలిబుచ్చింది. ఆమెకు ఈ కింది రెమెడీని #2 తో పాటుగా ఏకకాలంలో తీసుకోవలసిందిగా సూచించడమైనది:

#3. NM32 Vein-Piles + BR18 Circulation + SM15 Circulation + SR539 Vein...TDS

ఆగస్టు 12 మళ్ళీ విబ్రియోనిక్స్ ప్రాక్టీషనర్ వద్దకు వచ్చినప్పుడు, రోగి తన బాహ్య చెవి సంక్రమణలో వందశాతం మెరుగై, చెవులలో చీము, దుర్వాసన పోయినట్లు తెల్పిరి. ఆమె కాళ్ళలో నీరు చేరుట కూడా మెరుగుపడినట్లు చెప్పిరి. ఆగస్టు 12, 2011 న ఈ క్రింది రెమెడీలు ఇవ్వబడ్డాయి:

#4. BR18 Circulation + SM6 Stress + SR503 Ligament + SR510 Muscle...TDS

#5. CC12.1 Adult tonic... TDS

మార్చి 2012 న, రోగి తనకాళ్ళ సమస్యలన్నీ పూర్తిగా తగ్గటమే కాక, చివరి రెండు సంబంధ మిత్రమాలవల్ల, నూతనశక్తి పుంజుకున్నట్లు భావిస్తున్నట్లు నివేదించారు.



5. తేలుకాట్లు 02765...భారతదేశం

నెలవారీ విబ్రో శిబిరాలలో రోగులకు చికిత్స చేసినప్పుడు, చాలామంది ప్రజలు తేలుకట్టి బాధపడుతూ రావటంతో తక్షణం ఉపశమనం కలుగుటకు యిచ్చు రెమెడీ: **CC21.4 Stings & Bites**. ప్రాక్టీషనర్ వద్ద, అతని 108 సాధారణ కాంటాక్ట్ బాక్స్ లోనప్పుడు, ఒక నిర్జనప్రదేశంలో, ఇటీవల్, SR353 Ledum తో అవే ఫలితాలు లభించాయి.

ఆ ఆరోగ్యానికి చిట్కాలు ఖ

సాయి విబ్రియోనిక్స్ విద్యా ప్రయోజనాలకోసం, ఆరోగ్య సమాచారం, దానికి సంబంధించిన వ్యాసాలను అందిస్తుంది; ఈ సమాచారం వైద్యసలహా కాదు. రోగులకు వారి నిర్దిష్ట రోగపరిస్థితి గురించి వారి వైద్యుని చూడమని సలహా ఇవ్వండి.

విటమిన్ 'డి': ప్రయోజనాలు మరియు వ్యాధి నివారణ



విటమిన్

విటమిన్ డి - కొన్ని ఆహారాలలో లభించు, ఆరోగ్యమునకు, బలమైన ఎముకల కొరకు అవసరమైన పోషక పదార్థం యీ విటమిన్ డి. ఇది ఆహారం, దాని అనుబంధాలనుండి కాల్షియంను (ఎముకల ఆరోగ్యానికి ప్రధానమైనది) గ్రహించడానికి సహాయం చేస్తుంది. కాల్షియంతో పాటు, విటమిన్ డి వృద్ధులను గుల్లబారిన ఎముకల వ్యాధి నుండి కాపాడటానికి సహాయపడుతుంది. అనేకవిధాలుగా శరీరానికి విటమిన్ డి చాలాముఖ్యం. కండరాలు కదలికకు, మెదడు, యితర శరీరభాగాలమధ్య సందేశాలను తేవడానికి నరములకు చాలా అవసరం, బ్యాక్టీరియా, వైరస్ లపై దాడి చేయటానికి, రోగనిరోధక వ్యవస్థకు విటమిన్ డి చాలా ముఖ్యమైన అవసరం.

విటమిన్ డి మరియు సూర్యరశ్మి:

మీ చర్మానికి సూర్యకాంతి తగిలినప్పుడు, మీశరీరంలో స్వయంగా విటమిన్ డి తయారవుతుంది. విటమిన్ డి, విటమిన్ లో విలక్షణమైనది. ఎందుకంటే మీశరీరంలో విటమిన్ డి "యాక్టివేటెడ్ విటమిన్ డి"/"కాల్సిట్రియల్" అనే హార్మోనుగా మార్చబడుతుంది.

మీకు అవసరమైన విటమిన్ డి, మీరు తినే ఆహారాల మీద ఆధారపడి ఉండదు. తగినంత విటమిన్ డి పొందాలంటే, సూర్యరశ్మికి మీ చర్మాన్ని బహిర్గతం చేయడమేకాక మీరు సప్లిమెంట్లను కూడా తీసుకోవాలి. అందువలన ఇతర విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలతో పోలిస్తే అవసరమైన మోతాదులో విటమిన్ డి పొందడం కొంచెం క్లిష్టతరమే కానీ అసాధ్యం మాత్రం కాదు.

విటమిన్ డి తయారీకి సూర్యరశ్మి ముఖ్యమైనను, చర్మక్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి, సూర్యకాంతిని మితంగా పొందటం అవసరం.

విటమిన్ డి కి, ఎండ ముఖ్యమైనను, కొన్ని నిమిషాలకంటే ఎక్కువసేపు యెండలో ఉన్నప్పుడు, రక్షిత దుస్తులు ధరించి, మరియు 8 లేదా అంతకంటే ఎక్కువ SPF (సూర్య రక్షణ కారకం) తో సన్ స్క్రీమ్ వాడాలి. టానింగ్ పడకలు (tanning beds) కూడా, చర్మం విటమిన్ డి ను తయారు చేయడానికి కారణమవుతాయి, అయితే వాటి వల్ల చర్మక్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉండవచ్చు.

మనకు విటమిన్ డి అవసరమేమిటి?

- కాల్షియం మరియు భాస్వరం యొక్క శోషణం మరియు జీవక్రియ, వివిధ విధులు, ముఖ్యంగా ఆరోగ్యకరమైన ఎముకల నిర్వహణ కొరకు ముఖ్యమైనది.
- రోగనిరోధక వ్యవస్థను నియంత్రిస్తుంది.
- రోగనిరోధక వ్యవస్థను పెంపొందించటం - విటమిన్ డి సాధారణ జలుబువంటి రోగాలను నిరోధిస్తుందని, 'యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కొలరాడో', 'డెన్వర్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్, మసాచుసెట్స్', 'జనరల్ హాస్పిటల్ & చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్, బోస్టన్' లోని రోగనిర్ధారణ శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు.
- మల్టిపుల్ స్క్లరోసిస్ ప్రమాదం - విటమిన్ డి మల్టిపుల్ స్క్లరోసిస్ అభివృద్ధి చెందకుండా తగ్గించగలదు. 'ఒరెగాన్ హెల్త్ అండ్ సైన్స్ యూనివర్సిటీ, USA లోని మల్టిపుల్ స్క్లరోసిస్ అండ్ న్యూరోఇమ్యూనాలజీ సెంటర్ డైరెక్టర్ మరియు న్యూరోలజీ విభాగం చైర్మన్ అయిన డెన్నిస్ బోర్డెట్ ప్రకారం, మల్టిపుల్ స్క్లరోసిస్, ఉష్ణమండలంలో, సూర్యరశ్మికి చేరువగా వున్నచోట చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.
- సహేతుకంగా ఆలోచించి చేసే కార్య నిర్వహణ - 40 మరియు 79 సంవత్సరాల వయస్సు మధ్య 3000 యూరోపియన్ పురుషులను అధ్యయనం చేయగా, 'విటమిన్ డి' మెదడు పనితీరును మెరుగుపర్చడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుందని తేలింది.
- ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువు - జార్జియా మెడికల్ కళాశాల, జార్జియాలో నిర్వహించిన పరిశోధన ప్రకారం ఆరోగ్యకరమైన శరీర బరువును నిర్వహించడంలో విటమిన్ డి బహుశా ఒక ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుందని తేలింది.
- ఆస్ట్రోలక్షణాలు, మళ్ళీ తిరిగివచ్చుట (ప్రీక్వెన్సీ) - ఇది ఆస్ట్రోమా లక్షణాల తీవ్రతను మరియు ప్రీక్వెన్సీని తగ్గిస్తుంది. కోస్టారికాలో 616 మంది పిల్లలను పర్యవేక్షించిన తర్వాత హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్ పరిశోధకులు కనుగొన్నదేమంటే, ఆస్ట్రో కారణంగా ఆసుపత్రుల కు వెళ్లాల్సిన అవసరాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.
- రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ (కీళ్లవాతం) - విటమిన్ డి, మహిళల్లో రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అభివృద్ధి చెందకుండా కొంతవరకు ఆపగలదు.
- రేడియోధార్మిక నష్టంనుండి రక్షిస్తుంది - విటమిన్ డి శరీరాన్ని రేడియోధార్మికత ప్రమాదం నుండి పరిరక్షణ కలిగించగలదని, న్యూయార్క్ నగరంలో గల ఆరోగ్య, మానసిక పరిశుభ్రత విభాగంలోని రేడియోలాజికల్ నిపుణులు చెబుతారు.
- విటమిన్ డి & క్యాన్సర్ ప్రమాదం - వివిధ అధ్యయనాలలో విటమిన్ డి తగినస్థాయిలో ఉన్నవారికి, తక్కువస్థాయిలో విటమిన్ డి వున్నవారికన్నా, క్యాన్సర్ అభివృద్ధి గణనీయంగా తక్కువని చూపబడినది. క్యాన్సర్ చికిత్స కేంద్రాలు, అమెరికా నిర్వహించిన అధ్యయనంలో క్యాన్సర్ రోగుల్లో విటమిన్ డి లోపం ఎక్కువగా ఉంటుందని తేలింది.
- క్షయవ్యాధినుండి కోలుకొనుట - సెప్టెంబర్ 2012 లో అధికమోతాదులో విటమిన్ డి తీసుకున్న ప్రజలకు క్షయవ్యాధినుండి త్వరగా కోలుకునే అవకాశముందని నేషనల్ అకాడమీ ఆఫ్ సైన్సెస్ (PNAS) యొక్క ప్రొసీడింగ్ లో పరిశోధకులు నివేదించిరి.
- హృద్రోగ ప్రమాదం - సెప్టెంబరు 2012 లో ప్రచురించబడిన ఒక అధ్యయనంలో విటమిన్ డి యొక్క లోపం, గుండెపోటు మరియు చిన్నవయసులో మరణం వచ్చే ప్రమాదాన్ని పెంచుతుందని సూచించారు.

విటమిన్ డి లో వున్న 8 ముఖ్య లక్షణాలు

1. సూర్యకాంతి నుండి వెలువడే అతినీలలోహిత కిరణాలకు ప్రతిస్పందనగా మీ చర్మం ద్వారా విటమిన్ డి ఉత్పత్తి అవుతుంది.
2. మీ చర్మంలో విటమిన్ డి ను ఉత్పత్తి చేసే, సహజ సూర్యకిరణాలు గాజుతలుపుల నుంచి చొచ్చుకొని లోనికి రాలేవు. కాబట్టి మీరు కారులో లేదా ఇంటిలో కూర్చున్నప్పుడు విటమిన్ డి ను మీరు ఉత్పత్తి చేయలేరు.
3. మీ ఆహారంనుండి విటమిన్ డి తగినంత మోతాదులో పొందుట అసాధ్యం. సూర్యరశ్మికి శరీరాన్ని బహిర్గతం చేయటమే, మీ శరీరంలో స్వయంగా విటమిన్ డి ను ఉత్పత్తి చేసే ఏకైక నమ్మకమైన మార్గం.

4. విటమిన్ డి కేవలం ఆహారం ద్వారా కనీస స్థాయిలో పొందాలంటే మనం ప్రతిరోజూ విటమిన్ డి బలపర్చిన పాలు 10 పెద్ద గ్లాసులనిండా త్రాగాలి.
 5. మీరు భూమధ్యరేఖకు ఎంత ఎక్కువ దూరంగా వుంటే, విటమిన్ డి సూర్యుడి ద్వారా శరీరంలో ఉత్పన్నం చేయటానికి అంతా ఎక్కువ సమయం అవసరం.
 6. మీ చిన్నప్రేగులలో కాల్షియం శోషణకు కావలసిన స్థాయిలో విటమిన్ డి వుండుట చాలా ముఖ్యం. తగినంత విటమిన్ డి లేకుండా, మీ శరీరం కాల్షియంను గ్రహించలేదు, కనుక కాల్షియం సప్లిమెంట్లను తీసుకొన్నా వాటి నుంచి కాల్షియం గ్రహింపబడకపోవచ్చు..
 7. దీర్ఘకాలిక విటమిన్ డి లోపం అత్యంత త్వరగా సవరించబడదు. శరీరంలో ఎముకలను బలపరచి, నాడీవ్యవస్థను పునర్నిర్మించడానికి, కొన్ని నెలలపాటు, విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటూ, సూర్యకాంతిలో శరీరాన్ని బహిర్గతం చేయాలి.
 8. నాసిరకం సన్ స్క్రీమ్ (SPF = 8) కూడా, విటమిన్ డి ను వుత్పత్తి చేసే మీ శరీరసామర్థ్యాన్ని 95% వరకు అడ్డుకుంటాయి. శరీరంలో క్లిష్టమైన విటమిన్ లోపం కలగజేస్తూ, సన్ స్క్రీమ్ ఉత్పత్తులు నిజానికి వ్యాధికి కారణమవుతాయి. సూర్యరశ్మి నుండి మీ శరీరంలో చాలా విటమిన్ డి ని ఉత్పత్తి చేయుట సాధ్యంకాదు: మీ శరీరం స్వయం-నియంత్రించి, దానికి అవసరమైనంత మాత్రమే ఉత్పత్తి చేస్తుంది.
- మీ మూత్రపిండాలు మరియు కాలేయం ద్వారా మీ శరీరంలో, విటమిన్ డి వుపయోగానికి ముందు వుత్పన్నమవుతుంది. కాబట్టి కిడ్నీ లేదా కాలేయ వ్యాధి లేదా పాడైన కాలేయం విటమిన్ డి వుత్పత్తి చేయడానికి మీ శరీర సామర్థ్యాన్ని బాగా క్రుంగదీస్తుంది.

విటమిన్ డి లోపంవల్ల కలుగు రోగాలు

- విటమిన్ డి లోపంవల్ల, కాల్షియం శోషణ జరగకపోవుటవల్ల, బోలు ఎముకలవ్యాధి (ఆస్టియోపోరాసిస్) సాధారణంగా సంభవిస్తుంది.
- శరీరంలో తగినంత విటమిన్ డి వున్నచో, ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్, అండాశయ క్యాన్సర్, నిరాశ, పెద్దప్రేగు కాన్సర్ మరియు మనోవైకల్యం లను రాకుండా నిరోధిస్తుంది.
- విటమిన్ డి లోపంవల్ల "రికెట్స్" అను ఎముకలను పూర్తిగా శిథిలంచేసే వ్యాధి కలుగుతుంది.
- విటమిన్ డి లోపం 2వ రకం మధుమేహాంను మరింత పెంచుతుంది. క్లోమంలో (ప్యాంక్రీస్) ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించవచ్చు.
- ఊబశరీరం విటమిన్ డి వినియోగాన్ని బలహీనపరుచుతుంది. ఊబకాయం వున్నవారికి 2 రెట్లు ఎక్కువ విటమిన్ డి అవసరం.
- సోరియాసిస్ చికిత్సకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా విటమిన్ డి ని ఉపయోగిస్తారు.
- మనోవైకల్యానికి విటమిన్ డి లోపం ముఖ్యకారణంగా నివేదించబడింది.
- తగిన సూర్యరశ్మి లేకపోవడంవల్ల మెలటోనిన్ అసమతౌల్యం ఏర్పడుతుంది. ఆ కారణంగా సీజనల్ ఎఫెక్టివ్ డిజార్డర్ సంభవిస్తుంది.
- దీర్ఘకాలిక విటమిన్ డి లోపం తరచుగా ఫిబ్రోమైయాల్జియాగా తప్పుగా గుర్తించబడుతుంది, ఎందుకంటే రెండిటిలోను కండరాల బలహీనత, నొప్పులు వంటి లక్షణాలు చాలా పోలి ఉంటాయి.
- సూర్యరశ్మిని వారానికి 2-3 సార్లు పొందినచో, మధుమేహం మరియు క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం 50% - 80% తక్కువ.
- విటమిన్ డి సప్లిమెంట్ (రోజువారీ 2000 యూనిట్లు) తీసుకునే శిశువులకు తరువాతి 20 సంవత్సరాలలో టైప్1 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదం 80% తక్కువగా వుంటుంది.

ఆహారంలో విటమిన్ డి

క్రిందనున్న పట్టికలో ఏ ఆహారములో ఎంత విటమిన్ డి వుంటుందో తెలుసుకోగలరు.

Food	Serving Size	Vitamin D (IU)
Orange Juice, fortified with Vitamin D	125 ml (1/2 cup)	50
Milk – 3.3%, 2%, 1%, skim, chocolate	250 ml (1 cup)	103-105
Almond or oat beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	90
Rice or soy beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	88
Yogurt (plain, fruit bottom), fortified with Vitamin D	175 g (3/4 cup)	58-71
Fish - Sockeye/red, raw, cooked or canned	75 g (2 ½ oz)	530-699
Herring, Atlantic, cooked	75 g (2 ½ oz)	594
Sardines, Pacific, canned	75 g (2 ½ oz)	144
Egg, yolk, cooked	2 large	52-64
Margarine	5 ml (1 tsp)	25

Food	Serving Size	Vitamin D (IU)
Orange Juice, fortified with Vitamin D	125 ml (1/2 cup)	50
Milk – 3.3%, 2%, 1%, skim, chocolate	250 ml (1 cup)	103-105
Almond or oat beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	90
Rice or soy beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	88
Yogurt (plain, fruit bottom), fortified with Vitamin D	175 g (3/4 cup)	58-71
Fish - Sockeye/red, raw, cooked or canned	75 g (2 ½ oz)	530-699
Herring, Atlantic, cooked	75 g (2 ½ oz)	594
Sardines, Pacific, canned	75 g (2 ½ oz)	144
Egg, yolk, cooked	2 large	52-64
Margarine	5 ml (1 tsp)	25

తగినంత విటమిన్ డి లేకపోవుటవల్ల ప్రమాదం కలిగే సామూహిక బృందం

• తల్లిపాలు త్రాగే శిశువులు:

సామాన్యంగా తల్లి పాలలో అవసరానికి తగ్గ మోతాదులో విటమిన్ డి దొరకదు. తల్లి పాలలో విటమిన్ డి మోతాదు, తల్లి శరీరంలోని విటమిన్ డి మోతాదుమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కనుక విటమిన్ డి సప్లిమెంట్స్, అధిక మోతాదులో తీసుకుంటున్న తల్లుల పాలలో ఈ పోషకపదార్థం అధిక మోతాదులో వుంటుంది.

• వయసు మళ్లిన వృద్ధులు:

వృద్ధులలో విటమిన్ డి మోతాదు బాగా తగ్గుటచే, వారికి ప్రమాదం ఎక్కువ. విలనన వయసుతోపాటు చర్మానికి విటమిన్ డి తయారు చేసే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. వారు ఎక్కువగా యింటిలోనే వుండిపోతారు. వారు తగిన మోతాదులో విటమిన్ తీసుకోకపోవచ్చు.

• చాలా తక్కువ సూర్యరశ్మి పొందే ప్రజలు:

ఎక్కువగా యింట్లోనే వుంటూ, మత కట్టుబాట్లవల్ల పొడుగు వస్త్రాలు, తలకి ముసుగులు ధరించే స్త్రీలు, అదేవిధంగా వృత్తిరీత్యా ఎండకు బహిష్కారం అవలెనివారు, సూర్యరశ్మివలన తగినంత విటమిన్ డి పొందజాలరు.

• **నల్లని లేక బాగా రంగు తక్కువగా వుండే చర్మం గలవారు:**

ఎపిడెర్మల్ పొరలో వుండే వర్ణద్రవ్యం మెలనిన్ అధిక్యతవల్ల, నల్లని చర్మం ఏర్పడి, సూర్యకాంతి నుండి విటమిన్ డి ను ఉత్పత్తి చేసే సామర్థ్యాన్ని చర్మంలో తగ్గిస్తుంది. వివిధ నివేదికల ప్రకారం, తెల్లవారికన్నా నల్లవారిలో తక్కువ సీరం (serum) 25 (OH) D గుర్తించబడ్డాయి. నల్లచర్మం గలవారు తెల్లవారికన్న సూర్యరశ్మికి 20 - 30 రెట్లు ఎక్కువగా సూర్యరశ్మికి బహిష్కారం అయితేనే, అదే మోతాదులో విటమిన్ డి చేయగలిగే సామర్థ్యం కలిగి ఉంటారు.

• **ఇన్ఫ్లమేటరీ ప్రీగువ్యాధి మరియు ఇతర పరిస్థితులు కలిగిన ప్రజలు కొవ్వు మాలాబ్జర్షన్ (People with inflammatory bowel disease and other conditions causing fat malabsorption):**

విటమిన్ డి కొవ్వులో కరిగే విటమిన్, దాని శోషణ *absorption* ఆహారపు కొవ్వును పీల్చుకునే సామర్థ్యాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఆహార కొవ్వును పీల్చుకునే సామర్థ్యాన్ని తక్కువగాగల వ్యక్తులకు విటమిన్ డి భర్తీ అవసరమవుతుంది.

• **ఊబశరీరం లేదా గ్యాస్ట్రిక్ బైపాస్ శస్త్రచికిత్స పొందిన వ్యక్తులు**

ఆరోగ్యకరమైన బరువుగలవారికన్న, బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ ≥ 30 వున్నవాళ్ళకి, తక్కువ-సీరమ్ 25 (OH) D వున్నచో, ఊబకాయులు సాధారణ బరువుకు సరిపోయేవారి 25 (OH) D స్థాయిలను, సాధించడానికి విటమిన్ డి బాగా యెక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి.

విటమిన్ డి కి పరీక్ష

25(OH) D అనబడు రక్తపరీక్ష మాత్రమే మనశరీరంలో విటమిన్ డి సరైన మోతాదులో వుందో, లేదో నిర్ధారించగలదు.

Sources:

- <http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-QuickFacts/>
- <http://www.medicalnewstoday.com/articles/161618.php>
- <http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/what-is-vitamin-d/>
- http://www.naturalnews.com/003069_vitamin_D_deficiency.html
- <http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>
- <http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/testing-for-vitamin-d/>

+++++

రోజుకో వుల్లిపాయ వైద్యుని దూరంగా వుంచుతుంది (1వ భాగం/3)



ఉల్లిపాయ ఆరోగ్యమునకు చాలా లాభకరమగుటచే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తృతంగా వంటలో ఉపయోగిస్తారు. దాని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలన్ని ఒక వార్తాలేఖలో చెప్పాలంటే అసాధ్యం, అందుకే ఈ అంశాన్ని 3 భాగాలుగా విభజించితిమి. తదుపరి వార్తాలేఖలలో 2, 3 భాగాలు వస్తాయి.

రోజుకు ఒక ఉల్లిపాయ తిని, వైద్యుడిని దూరంగా ఉంచవచ్చు. వెల్లుల్లి వంటి ఉల్లిపాయ, అల్లియం కుటుంబానికి చెందినది. రెండు రకాలు కూడా సల్ఫర్ కలిగిన సమ్మేళనాల్లో సంపన్నమైనవి. వీనివల్లనే ఘాటువాసనలు మరియు వారి ఆరోగ్య-ప్రోత్సాహక

ప్రభావాలు వుల్లి, వెల్లుల్లి కి కలుగుతున్నవి. సత్య సాయిబాబా మనల్ని సాత్వికాహారం తీసుకోమని ప్రోత్సహిస్తున్నప్పటికీ, సాధారణంగా రాజసికఆహారంగా భావించిన ఉల్లిపాయలో అనేక ప్రయోజనాలు వున్నవని చెప్పారు. తన ప్రసంగాలలో, ఉల్లిపాయను ప్రముఖ తెలుగు సామెతైన "ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయలేదు!" అని చెప్పి ప్రశంసించేవారు. రక్తనాళాలలోని కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడానికి, మన జీర్ణశక్తిని మెరుగుపర్చడానికి, రోజుకి మనం ఒక తెల్ల వుల్లిపాయను తీసుకోవటం చాలామందిని సిఫార్స్ చేసేవారు.

ఉల్లిపాయ (Allium Cepa) ఆరోగ్యప్రదాన రసాయనాలతో, ముఖ్యంగా, ఆరోగ్యప్రదానములైన, ఫ్రాక్టాన్స్ (fructans), ఫ్లావోనోయిడ్స్ (flavonoids) మరియు ఓర్గనో (organo)- అనే ప్రయోజనకారులైన 3 సల్ఫర్ సమ్మేళనాలతో నిండివున్నది. ఫ్రాక్టాన్స్ అన్నునవి ప్రయోజనమైన బాక్టీరియాకు మద్దతు యిస్తూ, జీర్ణశక్తిని కాపాడు కార్బోహైడ్రేట్ అణువులు. ఉల్లిపాయలలో అధికంగా ఫ్లావోనోయిడ్స్ (flavonoids), ప్రత్యేకంగా క్వెర్సెటిన్ అని పిలవబడు శక్తివంతమైన ఎంటియెక్సిడెంట్ (antioxidant) ఉంటుంది. ఉల్లిపాయ కోసినప్పుడు, వాటి కణ గోడలు చిద్రం అవడం వలన, ఉల్లిపాయలోని సల్ఫర్ సమ్మేళనాలు తయారవుతాయి. ఈ సమ్మేళనాల కలయిక కాన్సర్, హృద్రోగం, శ్వాసకోశ అనారోగ్యం, మధుమేహం, సంక్రమణవ్యాధులు వంటి అనేక అనారోగ్యాల బారినుండి శక్తివంతమైన రక్షణను అందిస్తాయి.

ఉల్లిపాయలు, గుండెఆరోగ్యం

గుండెపోటు

'యూరోపియన్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్' లో ప్రచురించిన ఒక వ్యాసంలో, ఇటాలియన్ పరిశోధకులు, ఉల్లిపాయలు అధికంగా ఉన్న ఆహారం అనగా వారానికి ఒకటి కాని, అంతకంటే ఎక్కువగాని ఉల్లిపాయలను తినేవారికి, అరుదుగా ఉల్లి తినేవారికన్నా, గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు 22 శాతం తగ్గుతాయని చెప్పారు.

ఉల్లిపాయ"మంచి" హై డెన్సిటీ లిపోప్రోటీన్ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని పెంచి, "చెడ్డ" లోడెన్సిటీ లిపోప్రోటీన్ కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిస్తుంది:

ఉల్లిపాయలలో ఘాటైన రుచిగల ఉల్లిపాయలు మరింత మంచివి. ఉల్లిపాయ తినుటవల్ల "మంచి" HDL కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరుగుతుందని రీసెర్చ్ చూపించింది. ప్రతిరోజు సగం ఘాటైన పచ్చని లేదా తెల్లని ఉల్లిపాయ తినుట లేదా దానికి సమానమైన రసం త్రాగినను, నాలుగింట ముగ్గురు రోగులలో 30% "మంచి" HDL కొలెస్ట్రాల్ పెంచడానికి సరిపోతుంది. అమెరికాలోని హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్లో కార్డియాలజిస్ట్ మరియు వైద్యశాస్త్రంలో ప్రొఫెసర్ అయిన డాక్టర్ విక్టర్ గుర్విచ్, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ తో వున్నరోగులకు ప్రతిరోజు ఉల్లిపాయలు తినమని సలహా యిస్తారు. ఉల్లిపాయలు యెక్కువగా వుడికించితే, దాని ప్రయోజనం తగ్గుతుందని కూడా ఆయన చెప్పారు. ఉల్లిపాయల్లో కనిపించే 150 కన్నా ఎక్కువ రసాయనాలలో, "మంచి" HDL ను పెంచేవి యేవో చెప్పలేకపోయినా, పచ్చిఉల్లిపాయలు చాలా బాగా పని చేస్తాయని పరిశోధకులు ఖచ్చితంగా చెప్పారు. వండిన ఉల్లిపాయలో HDL పెంచే ప్రభావం బాగా తగ్గిపోతుంది. బలమైన, భరించలేని ఘాటైన ఉల్లిపాయలు మీఆరోగ్యాన్ని వివిధ మార్గాల్లో ప్రభావితం చేస్తాయి. మామూలు ఉల్లిపాయలు మీఆరోగ్యాన్ని వివిధ విధాలా ప్రభావితం చేసినను, ఘాటైన తెలుపు, పసుపు రకాలవల్ల అత్యంత మేలు కలుగుతుంది. పరిశోధనలో ఉల్లిపాయలు తినడం "చెడ్డ" LDL రక్త కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించగలదని తేలింది. ఒక అధ్యయనంలో, న్యూజీల్డ్ లో 45మంది ఆరోగ్యవంతులకు 15 రోజుల పాటు, రోజుకి 3000-కేలరీలు-బాగా కొవ్వుగల ఆహారం ఇచ్చారు. వారి రక్త కొలెస్ట్రాల్ సగటున 219 నుండి 263 వరకు పెరిగింది. అయితే, రోజు ఒక టేబుల్ స్పూన్ లేదా 10 గ్రాముల ఉల్లిపాయలను వారి కొవ్వు భోజనంతో పాటు తినుటవల్ల, వారి రక్త కొలెస్ట్రాల్ సగటున 237 కు తగ్గినది.

రక్తంలో గడ్డలేర్పడకుండా ఉల్లిపాయల తోడ్పాటు

ఆస్పిరిన్ వలెనే ఉల్లిపాయ కూడా (anti-coagulant) రక్తం గడ్డ కట్టకుండా చూస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలో రక్తప్రవాహాన్ని అడ్డుకునే ప్రమాదకరమైన రక్తం గడ్డలను నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ నిరోధక గడ్డలు శరీరంలోని గుండె లేదా మెదడువంటి వివిధ భాగాలకు ఆక్సిజన్ సరఫరాను నిలిపివేసి, గుండెపోటు లేదా స్ట్రోక్ వంటి వాటికి కారణమవుతాయి. కొన్ని

ఉల్లిపాయ రసాయనాలు గడ్డలేర్పడకుండా వుంచితే, మరికొన్ని ఏర్పడుతుండగానే గడ్డలను కరిగిస్తాయి. ఒక దశాబ్దం పరిశోధన తరువాత, బ్రిటీష్ మరియు భారత శాస్త్రవేత్తలు, ఉల్లిపాయలు మీగుండెకు ఉత్తమమైనవని నిర్ధారించారు. ఒక అధ్యయనంలో, వారు మొదట పురుషులకు వెన్న, మీగడలతో చాలా ఎక్కువ కొవ్వుగల బోజనం పెట్టిన తర్వాత వారిలో రక్తగడ్డలు కరిగించే కార్యకలాపాలు గణనీయంగా తగ్గాయి. అప్పుడు వారు వారికి అదేవిధమైన కొవ్వు బోజనం యిస్తూ, 2 బెన్సుల (60 గ్రాములు) పచ్చి, ఉడికించిన లేదా వేయించిన ఉల్లిపాయలు కూడా బోజనంలో జోడించిరి. కొవ్వుబోజనంతిన్న 2 1/2 గంటల తర్వాత రక్తపరీక్ష చేయగా, రక్తంలో గడ్డకట్టే సామర్థ్యాన్ని, ఉల్లిపాయలు పూర్తిగా నిర్మూలించి నట్లు వెల్లడైంది. వాస్తవానికి, 1/2 కప్పు కన్నా తక్కువ ఉల్లిపాయలు, కొవ్వుకుగల రక్తాన్ని గడ్డకట్టించే శక్తిని నిర్మూలం చేస్తాయి. గుండె మీద ఉల్లిపాయలవల్ల కలిగే ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాన్ని చూపించే ఈ అధ్యయనాలు, ఫ్రెంచ్ పారడాక్స్ లో బాగా వివరించబడ్డాయి - ఫ్రెంచ్ ప్రజలు సాధారణంగా అధిక (సీస్యూరేటెడ్) కొవ్వుగల ఆహారం ఎక్కువగా తిన్నప్పటికీ, వారిలో గుండెవ్యాధులు తక్కువగా ఉంటాయి దాదాపు అన్ని ఫ్రెంచ్ వంటకాలలో ఉల్లిపాయను వాడటమే దీనికి కారణం. వాస్తవానికి పెద్ద సర్వేలో ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి యిష్టమైనవారికి, అల్లియం ప్లామిలీలోని ఈ ఉల్లి, వెల్లుల్లి తిననివారి కంటే మెరుగైన రక్త ప్రోఫైల్స్ (కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజరైడ్స్ మరియు HDL) ఉన్నట్లు తేలింది. వారంలో కప్పు ఉల్లిపాయలు తిన్నవారికి కూడా తక్కువ రక్త కొలెస్ట్రాల్ మరియు మంచి హృదయ ఆరోగ్యం వున్నట్లు తేలింది.

ఉల్లిపాయలు, అధిక రక్తపోటు

అధికరక్తపోటు గల ఒక బృందంవారికి రోజుకు 730 ఎమ్.జి. చొప్పున క్వెర్సెటిన్ 28రోజులు యివ్వగా, వారి రక్తపోటు 2 - 7 పాయింట్లకు సిస్టోలిక్ లో, 2 - 5 పాయింట్లకు డయాస్టోలిక్ లో పడిపోయింది. ఫ్లేనోఫ్ యిచ్చిన బృందంలో ఏమాత్రం మార్పులేదు. మరొక అధ్యయనంలో, ఉల్లిపాయ వేసిన నూనె 2-3 టేబుల్ స్పూన్లు తీసుకున్న, తగుమాత్రంగా రక్తపోటుగల 67% మందిలో రక్తపోటును తగ్గించినవి. వారి సిస్టోలిక్ స్థాయి 25 పాయింట్లు, వారి డయాస్టోలిక్ రీడింగ్స్ 15 పాయింట్లు పడిపోయినవి. ఉల్లిపాయల యొక్క ఆరోగ్య ప్రభావాలపై చేసిన 7 ఏళ్ల పరిశోధనల తర్వాత, పరిశోధకులు రోజుకు 100 గ్రాముల ఉల్లిపాయలు (2/3 కప్పు) తీసుకున్నవారికి, గుండె జబ్బు, అదేవిధంగా అధిక రక్తపోటు దూరమౌతాయని నిర్ధారించారు.

బోలు ఎముకలవ్యాధికి ఉల్లిపాయల ప్రయోజనాలు

నెలసరి ఆగిపోయిన తరువాత స్ట్రీలలో బోలు ఎముకల వ్యాధి(ఎముక సన్నబడటం) చికిత్స కొరకు ఇచ్చిన ఔషధం అలెండ్రోనేట్ (ఫోసామాక్స్) యొక్క ఔషధ ప్రభావం ఉల్లిపాయ తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రభావం కు పోలిక ఉన్నట్లు ఒక అధ్యయనం కనుగొంది. ఈ అధ్యయనం, అండాశయం తొలగించడం వల్ల (ovariectomy) కలిగే ఎముక నష్టం, (Alendronate) అలెండ్రోనేట్ లేదా ఉల్లిపాయ పొడితో చికిత్స పొందితే కలిగే ఫలితాలను ఎలుకలలో అధ్యయనం చేసింది. ఎముక నష్టాన్ని ఎదుర్కోవటానికి ఉల్లిపాయల సామర్థ్యం అలెండ్రోనేట్ (ఫోసామాక్స్) కు దగ్గరగా వచ్చింది. ఉల్లిపాయలు అలెండ్రోనేట్ కలుగచేసే ఎముకలు మరియు కీళ్ళ నొప్పి, వికారం, పూతలు, కడుపులో మంట, అజీర్తి మరియు దద్దుర్లు వంటి దుష్ప్రభావాలు లేకుండా, ఎముకలను బలోపేతం చేస్తాయని తెలుస్తోంది.

స్విట్జర్లాండ్ లోని బెర్న్ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు ఉల్లి పాయలలో కల జిపిసిఎస్ (GPCS) అనబడు పెప్ టైడ్ (peptide) రసాయనం -ఎముక విచ్ఛేదనం చేసే ఆస్టియో క్లాస్ట్ (ఎముక విచ్ఛిన్నం చేసే కణాలు) యొక్క చర్యను నిరోధిస్తుంది మరియు తద్వారా ఎముక నష్టాన్ని తగ్గిస్తుంది. పారాథైరాయిడ్ హార్మోన్, ఎలుక పసి పిల్లల కు ఇస్తే వచ్చు ఎముకల క్షీణతను నయం చేయడానికి తెల్ల ఉల్లిపాయ నుండి సేకరించిన GPCS సమ్మేళనం ఇచ్చినప్పుడు, కాల్షియంతోపాటు ఇతర ఎముక ఖనిజాల నష్టం, గణనీయంగా నిరోధించబడ్డాయి.

ఇతర అధ్యయనాలలో, మనం తినే ఉల్లిపాయలు ఎముక ద్రవ్యరాశి, ఎముక మందం మరియు ఎముక ఖనిజ సాంద్రతను పెంచుతున్నట్లు తెలిసింది. ఇటువంటి ప్రోత్సాహకరమైన జంతు మరియు మానవ అధ్యయనాలలో - ఉల్లిపాయలు ఎముక సాంద్రత నష్టం అనుభవిస్తున్న, ఋతుక్రమం ఆగిన మహిళలకు చాలా ప్రయోజనకరమని తేలింది. 35 మిలియన్ల మహిళల పోషక

విలువలను విశ్లేషించిన ఒక పరిశోధనా అధ్యయనం, ఋతుక్రమం ముందు, ఆగిన మహిళల్లో ఉల్లిపాయల వినియోగం ఎముక సాంద్రతలో బలమైన ప్రయోజనాలతో సంబంధం కలిగిస్తుంది, అయితే ఉల్లిపాయ అరుదుగా వాడినచో, (ఒక నెల లేదా అంతకన్నా తక్కువ) ఎముకల ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం చాలా తక్కువ. ఋతుక్రమం ఆగిన మహిళలు ప్రతిరోజూ వుల్లిపాయలు తీసుకోవడంవల్ల, తుంటి ఎముకలు విరిగే ప్రమాదం చాలా తక్కువ.

మీ శరీర శుభ్రతకు, వుల్లిపాయలు

ఉల్లిపాయలలో (సల్ఫర్) గంధకం కలిగిన సమ్మేళనాలు మరియు విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉన్నవి. ఇవి పాదరసం, సీసం, ఆర్సెనిక్ మరియు కాడ్మియం వంటి భారీ లోహాల నుండి మీ శరీరాన్ని శుభ్రపరచడానికి చాలా మంచివి.

మా తదుపరి వార్తాలేఖలో, కాన్సర్, మధుమేహం,చర్మ వ్యాధుల బారినుండి వుల్లిపాయ యేవిధంగా సంరక్షించగలదో

తెలియజేస్తాము.

Sources:

<http://www.saibaba.ws/teachings/foodforhealthy.htm>
http://onions-usa.org/img/site_specific/uploads/phytochemical_brochure.pdf
<http://americanfitness.squarespace.com/onions-0712/>
<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>
<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>
<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>
www.MedicineHunter.com
<http://jn.nutrition.org/content/137/11/2405.full>
<http://www.foods-healing-power.com/onions-blood-pressure.html>
<http://curezone.org/dis/1.asp?CO=60>
http://www.herballegacy.com/Peret_Medicinal.html
<http://wrightnewsletter.com/2005/06/13/onion-consumption-may-slow-down-bone-loss/>
<http://health.tipsdiscover.com/onion-strong-cancer/>
<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>
<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12126069?dopt=Abstract>

ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు ఖ

1. ప్రశ్న: అలోపతీ, ఆయుర్వేద వంటి ఇతర వైద్య వ్యవస్థల పట్ల వైబ్రియోనిక్ ప్రాక్టీషనర్ల సరైన అభిప్రాయం ఏమిటి?

సమాధానం: విబ్రో ప్రాక్టీషనర్లు అన్ని ఇతర వైద్య విధానాల పట్ల పూర్తి గౌరవం కలిగి ఉండాలి. ప్రతి ముఖ్యమైన వైద్యవ్యవస్థ, తన పాత్రను తను పోషిస్తుందని మేము నమ్ముతున్నాము. వాస్తవం ఏమిటంటే, అన్ని ఆరోగ్య సమస్యలను నయం చేయగల ఏ ఒక్క ప్రత్యేక వైద్య విధానం ప్రపంచంలో లేదు. ప్రతి వ్యవస్థ దాని స్వంత యోగ్యతలను మరియు పరిమితులను కలిగి ఉంది. ఒక వ్యక్తికి ఏ వైద్య విధానం బాగా పనిచేస్తే, అతను/ఆమె దానిని అనుసరించాలి. కొన్ని సందర్భాల్లో, నిర్దిష్టమైన ఒక వైద్య విధానం మిగతావానికన్నా బాగా పని చేయవచ్చు, కానీ అదే వ్యక్తికి విభిన్న ఆరోగ్య పరిస్థితిలో అదే వ్యవస్థ పనిచేయకపోవచ్చు. కాబట్టి, వారి అవసరం మరియు కోరిక ప్రకారం రోగి వివిధ సమస్యలకు ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ వియద్య విధానాలను యెంచుకోవచ్చు. రోగికి తను ఎంచుకున్న వైద్య వ్యవస్థలో విశ్వాసం వుండటం ముఖ్యం. వేర్వేరు విధానాల గురించి వివాదాలు అనవసరం. విబ్రో చికిత్స ప్రకారం, దేవుడు మాత్రమే రోగాన్ని నయం చేయగలవాడు. విబ్రో ప్రాక్టీషనర్లు, తాము దేవునిచేతిలో పరికరాలమని భావిస్తున్నారు మరియు వారు అన్ని రోగులలో నివసిస్తున్న దేవుని యొక్క సేవ చేస్తున్నారు.

+++++

2. ప్రశ్న: నేను 108CC బాక్సులో శిక్షణ పొంది దాదాపు రెండు సంవత్సరాలయినది. పూర్తి శక్తివంతంగా కాంబో స్పందనలను ఉంచడానికి నేను ఇప్పుడు కాని భవిష్యత్తులో కాని ప్రత్యేకంగా చేయాల్సింది ఏదైనా ఉందా?

సమాధానం: మీరు ప్రతి రెండు సంవత్సరాలకు మీ 108CC బాక్సును రీఛార్జ్ చేయాటం చాలా ముఖ్యం. రీఛార్జ్ చేయడంలో మీకు సహాయం చేయడానికి మీరు మీ శిక్షకుడి దగ్గరకి తిరిగి వెళ్లాలి. మీకు సహాయం చేసే శిక్షకుడు ముందుగా, మీరు సాధారణ నెలవారీ విబ్రో నివేదికలు, మీ శిక్షకునికి పంపినట్లు నిర్ధారణ అవసరం. లేకపోతే, మీరు దేవునికి కొత్త వ్రాతపూర్వక వాగ్దానాన్ని

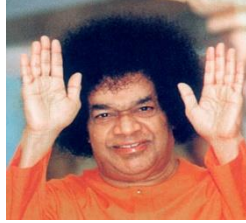
సమర్పించాలి. గతంలో సమర్పించక పోయినట్లయితే, మీరు 108CC బాక్సుకు తిరిగి ఛార్జ్ చేయటానికి ముందు గత ఆరు నెలల నివేదికలు సమర్పించాలి.

++++
3. ప్రశ్న: నేను వేర్వేరు లేదా ముందువచ్చిన అదే సమస్య కోసం, ఒకే నెలలో ఒకటి కన్నా ఎక్కువ సార్లు చూసి రోగులను నా నెలవారీ నివేదికకోసం లెక్కించడానికి అయోమయంగా ఉన్నాను.

సమాధానం: ఏనెలలోనైనా, మొదటిసారి వచ్చిన రోగులందరూ క్రొత్త రోగులుగా మరియు ముందు సందర్శించిన వారందరూ పాత రోగులు గా పరిగణింపబడతారు. కనుక నెలలో ఒకరోగి చేసిన సందర్శనల సంఖ్యతో సంబంధం లేకుండా ఒకసారి మాత్రమే లెక్కించాలి.

++++
ప్రాక్టీషనర్లారా: డాక్టర్. అగర్వాల్ ని అడగవలసిన ప్రశ్నలున్నవా? ఆయనకు ఇ-మెయిల్ పంపండి- news@vibrionics.org

ఆ దివ్య వైద్యుని దివ్య వాణి శు



"మీరు ఎక్కడున్నా, ఏ పని చేసినా, దానిని ఆరాధనచర్యగా, అంకితభావంతో, ప్రేరేపకుడు, సాక్షి, గురువు అయిన దేవునిమహిమ తెలియపరచే ఒక చర్యగా చేయండి. మీ కార్యకలాపాలను 'ఇవి నాకోసం' మరియు 'ఇవి దేవుని కోసం' వంటి వర్గాలలో విభజించవద్దు." అందర్నీ ప్రేమించు, అందర్నీ సేవించు, ఎల్లప్పుడు సహాయపడు, ఎవర్నీ బాధించకు."

సాయి సంస్కరణ పుస్తకం సత్య సాయిబాబా యొక్క 80 వ పుట్టినరోజు, 2005

"ప్రతిఫలాపేక్ష ఆశించకుండా చేసే సేవ మనిషిని ఉన్నత స్థాయికి, దివ్యత్వానికి తీసుకువెళుతుంది. మానవులు ఉద్ధాత గుణములైన ప్రేమ, కరుణ, నిజాయితీ, క్షమా గుణం అలవర్చుకోవాలి. ఈ గుణములు ఉన్నప్పుడు మాత్రమే అతను అంకిత భావంతో సేవ చేయ గలుగుతాడు. తమలో దాగిఉన్న అంతర్గత అవలక్షణాలను వదిలించుకోవటానికి మానవులు భగవంతుడు తమకిచ్చిన ఈ శరీరం కేవలం తమ స్వార్థ ప్రయోజనాలకోసం కాదని ఇతరులకు సేవ కోసమని అర్థం చేసుకోవాలి"

సాయి సంస్కరణ పుస్తకం సత్య సాయిబాబా యొక్క 80 వ పుట్టినరోజు, 2005

ఆ ప్రకటనలు శు

ముందు రాబోవు వర్క్ షాపులు

❖ ఇండియా కేసరఘడ్, కేరళ: ఏవిపి వర్క్ షాప్ ఫిబ్రవరి 2014, రాజేష్ రామన్ కు మెయిల్ పంపండి-

sairam.rajesh99@gmail.com లేదా ఈ నెంబర్ కి ఫోన్ చేయండి 8943-351 524 / 8129-051 524.

❖ ఇండియా పుట్టపర్తి: ఏవిపి వర్క్ షాప్ 28-30 జనవరి 2014, హెమ్ కు మెయిల్ పంపండి -

99sairam@vibrionics.org

❖ ఇండియా పుట్టపర్తి: యెస్ వి పి వర్క్ షాప్ 28 జనవరి - 1 ఫిబ్రవరి 2014, హెమ్ కు మెయిల్ పంపండి

99sairam@vibrionics.org

శిక్షణగోరువారందరికి: మీరు వర్క్ షాప్ లో పాల్గొనదలచిన, వివరాలు పంపవలసిన చోటు: 99sairam@vibrionics.org

ఆ ప్రాక్టీషనర్లందరికీ ముఖ్య గమనిక లు

మాకు పంపబడుతున్న కొన్నికేసులు అద్భుతమైనవి కాని కొన్నిటిలో, కొన్ని ముఖ్యమైన వివరాలు లేని కారణంగా మీతో అన్ని కేసుల వివరాలను పంచుకోలేకపోవుచున్నాము. ఏలనంటే ఆ వివరాలు ప్రాక్టీషనర్ల ద్వారానే మాకు అందించబడతాయి. కనుక మీరు మీ కేసులను పంపినప్పుడు దయచేసి కింద కోరిన వివరాలని తప్పక చేర్చండి:

రోగి వయసు, పురుషుడు/స్త్రీ, చికిత్స మొదలైన తేదీ, అన్ని రోగలక్షణాల యొక్క వివరణాత్మక జాబితా, దీర్ఘకాల లక్షణాల యొక్క వివరణాత్మక జాబితా, ప్రతి రోగలక్షణం యొక్క వ్యవధి, ప్రతి దీర్ఘకాలిక లక్షణానికి మీరు వ్రాసిన కారణం, గతంలో జరిగిన చికిత్స వివరాలు లేదా ఇప్పటి చికిత్స వివరాలు, యివ్వబడిన కాంబో వివరాలు, వాటి మోతాదులు, తేదీవారీగా రోగి పరిస్థితిలో మెరుగుదల శాతం, మీరు పంపే రోజునాటి రోగిపరిస్థితి, ఇతర సంబంధిత సమాచారం మొదలైన వివరాలన్నీ, మీ కేసులను భవిష్యత్తు వార్తాలేఖలలో ప్రచురించడానికి మాకు సహాయపడతాయి.

- ❖ మా వెబ్ సైట్ www.vibrionics.org. మీ రెజిస్ట్రేషన్ నంబర్ తో, అభ్యాసకుల పోర్టల్ లో లాగిన్ చేయండి. మీ ఇ-మెయిల్ అడ్రసు మారినచో, వీలైనంత త్వరగా news@vibrionics.org తెలియచేయండి.
- ❖ మీరు ఈ వార్తాలేఖలను మీ రోగులతో పంచుకోవచ్చును. వారి ప్రశ్నలు మీకు, సమాధానలకొరకుకానీ, పరిశోధనలకొరకు కానీ మీకు పంపించాలి. మీ సహకారమునకు మా కృతజ్ఞతలు.

జై సాయిరాం!

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