

సాయి వైబ్రియానిక్స్ వార్తాలేఖ

www.vibrionics.org

“ఎప్పుడైతే నీ కంటికి ఒక రోగి కాని లేక మానసికంగా, శారీరికంగా దుర్బలత చెందిన మనిషి కానీ కనిపిస్తాడో, అదే నీ సేవకు స్థానమని తెలుసుకో” ... శ్రీ సత్యసాయి బాబా

సంపుటము 11 సంచిక 3

మే/జూన్ 2020

ఈ సంచికలో

ఆ డా.జిత్ కే అగ్రర్వాల్ యొక్క డెస్క్ నుండి	1 - 3
ఆ ప్రాక్టీషనర్ల వివరాలు	3 - 7
ఆ వైబ్రో మిశ్రమాలు (రెమెడీలు) ఉపయోగించిన కేసుల వివరాలు	7 - 15
ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు	15 - 17
ఆ దివ్య వైద్యుని దివ్య వాణి	17
ఆ ప్రకటనలు	18
ఆ మరి కొన్ని వివరాలు	18 - 31

ఆ డా.జిత్ కే అగ్రర్వాల్ యొక్క డెస్క్ నుండి బు

ప్రియమైన ప్రాక్టీషనర్లారా,

సంవత్సరంలో అత్యంత పవిత్రమైన నెలలలో ఒకటైన ఈ నెలలో మీ అందరికీ వ్రాస్తున్న సందర్భంలో కృతజ్ఞతా పూర్వక హృదయంతో మన ప్రియమైన స్వామి యొక్క దివ్య పాదపద్మాలకు వినయపూర్వక వందనాలు సమర్పిస్తున్నాను. ఈ సంవత్సరం ప్రాపంచిక విషయాలు కొంచెం భిన్నంగా ఉన్నప్పటికీ, ఏప్రిల్ నెలలో ఈస్టర్, రామనవమి మరియు సత్యసాయి ఆరాధనా ఉత్సవాలు స్వామి దయ వల్ల ఆనందంగా జరుపుకున్నాము. అయితే, ఒక విషయం ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు - మన ప్రియమైన స్వామి మాత్రమే, స్వామి ఒక్కరే ఈ కోవిడ్-19 మహమ్మారి ఫలితంగా ఏర్పడిన ఇబ్బందికర పరిస్థితుల్లో కూడా మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తున్నారు. స్వామి ఇలా అంటారు “సేవనుండి పొందిన ఆనందం శరీరంపై ప్రతిఫలించి అది మిమ్మల్ని వ్యాధి నుండి విముక్తి చేస్తుంది”. సాయి వైబ్రియానిక్స్ ప్రాక్టీషనర్లుగా మనమే స్వామి వచనానికి దృష్టాంతంగా నిలుస్తాము.

కోవిడ్-19 మహమ్మారి ప్రపంచము పైన తన విస్తృతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతూ ఉండడంతో, వెంటనే మన సీనియర్ వైబ్రియానిక్స్ ప్రాక్టీషనర్లు పరిశోధనా మరియు చికిత్స ఈ రెండు రంగాల్లోనూ సమన్వయంతో పనిచేస్తూ ఈ చికిత్సా రంగాన్ని దారిన పెట్టారు.

ఈ కొత్త వైరస్ గురించి నిరంతరం మారుతున్న సమాచారంతో సాయి వైబ్రియానిక్స్ పరిశోధనా బృందం ఇలాంటి వ్యాధులకు నిరూపితమైన వివిధ చికిత్సలను విశ్లేషించింది. ధ్యానం ద్వారా స్వామితో అనుసంధానమై మార్గదర్శకత్వం పొందిన తర్వాత వారు ఈ పరిస్థితికి తగిన పరిష్కారాలు ఇచ్చారు. చాలా దేశాలు ఇప్పటికే “లాక్ డౌన్” ప్రకటించడంతో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రాక్టీషనర్లు

వారి స్థానిక ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలకు కట్టుబడి ఈ వైరస్ నివారణ మరియు చికిత్స రెండింటికీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేదిగా తెలియ పడుతున్న “ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్” పేరుతో ఈ రెమెడీలను పంపిణీ చేయడం ప్రారంభించారు. నిస్ప్రియాత్మకముగా ఉన్న చాలామంది ప్రాక్టీషనర్లు కూడా ఆసక్తితో ముందుకు వచ్చి సేవకు మొగ్గుచూపారు. ఈ ఘనత అంతా స్వామికే చెందుతుంది. చేసేవారు, చేయించేవారు స్వామియే. వీటి ఫలితాలు అద్భుతంగా ఉన్నాయి! గత రెండు నెలలుగా వైబ్రియానిక్స్ రెమిడీలను తీసుకున్న వారి నుండి అత్యద్భుతమైన ఫీడ్బ్యాక్ నిరంతరం అందుకుంటూనే ఉన్నాము.

ఈ సమయంలో సత్యసాయి సేవా సంస్థ మా వెనక ఉండి వారి మద్దతు అందించడం మన అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. నేను సత్యసాయి సేవా సంస్థల అఖిలభారత అధ్యక్షులను కోరగానే మన యొక్క విన్నపము మన్నించి మన ప్రాక్టీషనర్లకు వారి పూర్తి సహకారం అందించాలని భారత రాష్ట్రాల అధ్యక్షులకు వెంటనే వర్తమానం పంపారు. స్వామి యొక్క అపారమైన దయతో దేశవ్యాప్తంగా సాయి వైబ్రియానిక్స్ ప్రాక్టీషనర్లకు తలుపులు తెరవబడ్డాయి. వారు నిజంగా ఈ కష్ట సమయాల్లో తమవంతుగా నిర్విరామంగా కృషిచేస్తూ సాధ్యమైనంత ఎక్కువమందికి ఈ రెమిడీలు అందేలా చేశారు.

సాధ్యమైనంత వరకు ముఖ్య ప్రాక్టీషనర్లు తమ స్థానిక సాయి ఆర్గనైజేషన్ నాయకులతో సన్నిహితంగా ఉంటూ భక్తులలో వైబ్రియానిక్స్ పట్ల అవగాహన పెంచుకోవడంలో నాయకుల సహకారాన్ని తీసుకోవాలని నా సవినయ విన్నపము. ఈ విధంగా వారు “ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్” ను మరింత పెద్దస్థాయిలో పంపిణీ చేయవచ్చు మరియు అలా చేయడం ద్వారా ప్రస్తుత ప్రతిష్టంభనకు చరమగీతం పలకవచ్చు. అట్లు చేయడంలో మన వంతుగా ఒక చిన్న పాత్రను పోషించగలము.

మొదటిసారి ఈ రెమిడీలు ఉపయోగించి అద్భుతాలను చవిచూసిన మన ప్రాక్టీషనర్ల విజయవంతమైన ఫలితాల వార్తలను మేము వినియున్నామని తెలిస్తే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. ఈ సందిశ్యలోని “అదనంగా” విభాగంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న కొన్ని ఉత్తేజకరమైన కథలు మరియు డేటాను మీతో పంచుకోవడానికి మాకు ఎంతో ఆనందంగా ఉంది.

ఈ మహమ్మారి మానవాళికి వినాశకరమైన నష్టాన్ని - ఆర్థికంగా, మానసికంగా, శారీరకంగా, కలిగిస్తున్నప్పటికీ ఎందరో తమ విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోతున్నప్పటికీ అదే సమయంలో వైబ్రియానిక్స్ ప్రాక్టీషనర్లగా సేవలో మునిగిపోవడానికి మరియు ఎంతోమందికి సహాయపడటానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన అవకాశాన్ని అందించింది! మీరు ఈ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ ఇచ్చిన కొత్త రోగులను ఫాలోఅప్ చేస్తూ వారి కుటుంబ సభ్యులకు కూడా ఒత్తిడి, నిరాశ, లేదా వైబ్రియానిక్స్ సహాయపడే ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితుల కోసం తనిఖీ చేయండి. ఈ మహమ్మారిని ముందస్తుగా ఎదుర్కొనడం కోసం మనకున్న అనుభవం మేరకు ప్రాక్టీషనర్లు అందరికీ నేను చేయబోయే మరో ముఖ్యమైన సిఫారసు ఏమిటంటే, భవిష్యత్తులో మన రెమిడీలను సాధ్యమైనంత ఎక్కువ మంది రోగులకు అందించి గరిష్ట ప్రభావమును అందుకోనే దిశలో ప్రాక్టీషనర్లందరూ తగినన్ని చక్కెర గోళీలు, అవి నింపే సీసాలు, ప్రాథమిక టింక్చర్ (ఇథైల్ ఆల్కహాల్) ఎక్కువగా నిల్వ ఉంచుకోవాలి.

కొత్త కేసులు తక్కువ కావడం ప్రారంభించినప్పుడు, సామాన్య ప్రజలలో మరియు మన ప్రాక్టీషనర్లలో కూడా కొంత అలసత్వం ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. సామాజిక దూరాన్ని పాటించడంతో సహా, ఇతర ముందు జాగ్రత్త మార్గదర్శకాలకు కట్టుబడి ఉండడంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలని సూచన. మన వైపు నుండి తప్పు జరగకుండా జాగ్రత్త వహించండి ఎందుకంటే మన నిర్లక్ష్యం వల్ల అందరూ తమ జీవితాలను ఘణంగా పెట్టి పరిస్థితి రావచ్చు. ముఖ్యంగా, వృద్ధులు దీనికి త్వరగా లోనయ్యే అవకాశం ఉన్నందున మరియు వారి రోగనిరోధకశక్తి ఈ మహమ్మారికి ఏదో విధంగా రాజీపడే అవకాశం ఉంటుంది. కనుక ప్రాక్టీషనర్లు అందరూ విస్తృత స్థాయిలో పరిశుభ్రత నియమాలను పాటించాలని మరియు కోవిడ్-19 పూర్తిగా నిర్మూలన అయ్యేవరకు అన్ని రక్షణ చర్యలు తీసుకుంటూనే ఉండాలని నేను ధృఢంగా కోరుతున్నాను.

స్వామి ఒక సందర్భంలో ఏమన్నారంటే “మీ దైనందిన జీవితంలో ప్రతి చర్యలోనూ ప్రేమను కురిపించండి. దాని నుండే దైవత్వం వ్యక్తమవుతుంది” దివ్యవాణి-1996, జులై 5. స్వామి మన ద్వారా పనిచేస్తూ ఈ మహమ్మారిని అదుపులో ఉంచాలని మరియు మనందరినీ క్షేమంగా ఆరోగ్యంగా ఉంచాలని ప్రార్థిస్తున్నాను. ఆరోగ్యము, వ్యక్తిగత సంబంధాలు, ఆర్థిక వ్యవస్థ మరియు భవిష్యత్తు గురించి అనిశ్చితి మరియు జీవితానికి సంబంధించిన అనేక అంశాలకు సంబంధించి ప్రజలలో అనేక రకాల భయాలు నెలకొని ఉన్నాయని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. అయితే స్వామి మనకు అందించిన అభయం “నేను ఉండగా భయమేల”, అన్న స్వామి మాటలు మనం ఎప్పుడు గుర్తుంచుకోవడమే కాకుండా ఈ సందేశాన్ని మనకు తారసపడే వారందరికీ (రోగులు, స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు, పొరుగువారు, దీన జనులు) వ్యాపింపజేసి వారి జీవితాలను అర్థవంతం చేసుకునేలా మన వంతు కృషి చేయాలని మిమ్మల్ని కోరుతున్నాను.

ప్రేమ పూర్వక సాయి సేవలో మీ

జిత్ కె అగర్వాల్

ఆ ప్రాక్టీషనర్ల వివరాలు ఖ

ప్రాక్టీషనర్ 10354...ఇండియా

కెమికల్ ప్లాంట్ రూపకల్పనలో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ కలిగిన ఈ ప్రాక్టీషనర్ కెమికల్ ఇంజనీరింగ్ లో పట్టభద్రుడు. ప్రసిద్ధ ఐటీ కంపెనీలో 25 సంవత్సరాల సేవ అనంతరం 2012లో స్వచ్ఛందంగా పదవీ విరమణ చేసి గత ఆరు సంవత్సరాలుగా బెంగళూరులో తన అభిరుచి మేరకు నిర్మాణ రంగం మరియు రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారమును కొనసాగిస్తున్నారు.



2002లో అతను అధికారిక పోస్టింగ్ మేరకు మస్కోట్ లో ఉన్నప్పుడు అతని స్నేహితుడు వీరిని సాయి భజనకు తీసుకువెళ్ళగా అది వీరికి చాలా నచ్చింది. సాయిబాబాపై పుస్తకాలు చదువుతూ స్వామిని దేవుడిగా గ్రహించడం ప్రారంభించారు. కేవలం సంవత్సరంలోనే వారిలో ఎంతో మార్పు కలిగి వారు ఎక్కడ పనిచేసినప్పటికీ సత్యసాయి సేవాసంస్థ యొక్క అనేక సేవా కార్యక్రమాల్లో

చురుకుగా పాల్గొనడం ప్రారంభించారు. మహారాష్ట్ర సేవా బృందంలో సభ్యుడిగా వార్షిక సేవ కోసం పుట్టపర్తిని సందర్శించడం కూడా ప్రారంభించారు. 2008లో, పూనే సాయిబృందం వారి ద్వారా స్ఫూర్తి పొందిన, అనేక మందితోపాటు వీరుకూడా సాయి వైబ్రియానిక్స్ కోర్సులో ప్రవేశం పొందారు.

2008 డిసెంబర్లో AVP గా మరియు 2009 అక్టోబర్ లో VP గా అర్హత సాధించిన తర్వాత వీరు పూనే మరియు చుట్టుప్రక్కల ఆరోగ్య శిబిరములలో పాల్గొనడం ప్రారంభించి ఒక సంవత్సరం పాటు అనేక మంది రోగులకు చికిత్స చేశారు. తరువాత, ఉద్యోగ ఒత్తిళ్ల కారణంగా, అతను కొన్ని సంవత్సరాల పాటు వైబ్రియానిక్స్ కోసం ప్రత్యేక సమయాన్ని కేటాయించ లేకపోయారు. 2018 లో, తన అభ్యాసాన్ని తిరిగి సక్రియం చేయాలనే కోరికతో, డాక్టర్ అగర్వాల్ సూచించిన విధంగా ఆన్లైన్ కోర్సు చేశారు, మరియు జ్ఞాన పరిపుష్టి కోసం 2018 జులైలో పుట్టపర్తిలో జరిగిన AVP వర్క్ షాపుకు హాజరయ్యారు.

తర్వాత నెల నుండి, వీరు ప్రతీ గురువారం ఉదయం బెంగళూరులోని షిర్డీసాయి ఆలయంలో రోగులకు చికిత్స చేయడం ప్రారంభించారు. కొన్ని నెలల తర్వాత అతను మరొక ప్రాక్టీషనర్ ¹¹⁵⁹⁷ తో కలిసి మరొక షిర్డీసాయి ఆలయంలో సాయంత్రం వేళ సేవ చేయడం ప్రారంభించారు. అక్కడ వారిద్దరు కలిసి నగరం నుండి మరియు నగరానికి దూరంగా ఉన్న మారుమూల ప్రాంతాలనుండి వచ్చే 60-70 మంది రోగులకు చికిత్స అందించటం ప్రారంభించారు. రోగులు తమ వ్యాధులనుండి మెరుగు పడుతుండడంతో రోగుల సంఖ్య పెరగడం మరియు వారు అనేక మంది ఇతరులకు సూచించడంతో గురువారం శిబిరాలకు వచ్చే రోగుల సంఖ్య బాగా

పరిగింది. ప్రాక్టీషనర్ ఇదంతా కూడా వైబ్రియానిక్స్ యొక్క శక్తి మరియు దేవాలయాల్లో ఉండే సానుకూల దృక్పథం లేదా దివ్య వైబ్రేషన్ కారణంగా పేర్కొంటున్నారు. 2020 ఫిబ్రవరి 21న, శివరాత్రి పర్వదినాన తెల్లవారుఝాము వరకు రోగులకు చికిత్స చేసారు. వీరు ప్రతి నెల చివరి ఆదివారం మారుమూల ప్రాంతాల్లో జరిగే సాయి సంస్థ యొక్క వైద్య శిబిరాలలో కూడా క్రమం తప్పకుండా సేవలందిస్తున్నారు.

కొంతమంది రోగులకు శిరిడి సాయిబాబా వారు కలలో కనిపించి తన వద్దకు వెళ్ళమని చెప్పిన సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయని ఈ ప్రాక్టీషనర్ వెల్లడించారు. ఉదాహరణకు :

- ధైరాయిడ్ గోయిటర్ విస్తరించిన కారణంగా అతికష్టంగా మాట్లాడగలిగే 11 ఏళ్ల బాలుని తల్లికి 2019 మే నెలలో పిరిడీబాబా కలలో కనపడి చెప్పడంతో వెంటనే వైద్య శిబిరానికి తీసుకొని వచ్చింది. ఈ బాలుని అనేక ఆసుపత్రులకు తీసుకువెళ్లి వైద్యం కోసం ఎంతో ధనం వెచ్చించినా ఏమీ ప్రయోజనం కలగలేదు. రెమిడి తీసుకున్న రెండు నెలల్లోనే బాలుని ఆరోగ్యం 60 శాతం మెరుగుపడింది. మార్చి 2020 నాటికి అతను 90 శాతం మెరుగయ్యాడు మరియు అతని వైబ్రో చికిత్స కొనసాగుతోంది.
- 39 ఏళ్ల మహిళకు పిరిడీబాబా కలలో కనబడి ఆమె మరియు తన ఇద్దరు చిన్నారులు తీసుకుంటున్న ఖరీదైన ఔషధాలను ఆపి వైబ్రోచికిత్స కోసం ఆలయాన్ని సందర్శించాలని నిర్దేశించారు. కేవలం మూడు వారాల్లో, ఆమె తన పది సంవత్సరాల మైగ్రేన్ మరియు నిద్రలేమి నుండి పూర్తిగా ఉపశమనం పొందినది. అదే విధంగా ఆమె కుమార్తె మరియు కుమారుడు శ్రద్ధగా రెమిడిలను కొనసాగించడం ద్వారా వారి దీర్ఘకాలిక సమస్యల నుండి 95% కోలుకున్నారు, ప్రస్తుతం కొనసాగిస్తూ ఉన్నారు.

ఈ ప్రాక్టీషనర్ ఇప్పటివరకు నాలుగు వేల మందికి పైగా రోగులకు చికిత్స చేసారు. అధిక రక్తపోటు మరియు మధుమేహం వంటి వ్యాధుల నుండి అనేకమంది రోగులు గణనీయంగా మెరుగు పడ్డారు. మూలశంఖ, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, సక్రమంగా లేని బాధాకరమైన మెన్స్, పాలి సిస్టిక్ ఓవరీ సిండ్రోం (PCOD), రక్త క్యాన్సరు, జుట్టు రాలడం, పార్శ్వపు నొప్పి, కిడ్నీలలో రాళ్ళు, హీ పీవర్, శ్వాస సమస్యలు, మూర్చ, మోకాళ్ళు మరియు కండరాల నొప్పులు మరియు అలర్జీల నుండి అనేకమంది ఉపశమనం పొందారు.

ప్రాక్టీషనర్ కొన్ని ఆసక్తికరమైన సందర్భాలను పంచుకుంటున్నారు:

గత రెండు సంవత్సరాలుగా ఇద్దరు మహిళలు 3-4 సార్లు గర్భస్రావములు కలుగగా ఐదు నెలల వైబ్రో చికిత్స తర్వాత వారు సాధారణ కాన్పుతో ఆరోగ్యకరమైన శిశువులకు జన్మనిచ్చారు.

- 30 ఏళ్ల భవన నిర్మాణ కార్మికుడు మూలశంక, కడుపులో పుండ్లు, మరియు గ్యాస్ తో సహా అనేక వ్యాధులతో గత మూడు సంవత్సరాలకు పైగా బాధపడుతూ ఉన్నాడు. ప్రాక్టీషనర్ని సంప్రదించడానికి ముందు రోగి వివిధ ఆసుపత్రుల్లో తీసుకున్న చికిత్స ఏమాత్రం ఫలితం ఇవ్వలేదు. అతను చికిత్స ప్రారంభించిన మూడు నెలలలో అన్ని రోగలక్షణాలు నుండి సంపూర్ణ విముక్తి పొందాడు.
- రెండవ రకపు మధుమేహంతో ఆరు నెలలుగా బాధను అనుభవిస్తున్న ఏడుగురు రోగులు ఆరు నెలల వైబ్రో చికిత్స అనంతరం వారి యొక్క అలోపతి వైద్యులు సలహా మేరకు మూడు నెలలలో మధుమేహ ట్యాబ్లెట్లను మానివేసి పూర్తిగా వైబ్రియానిక్ చికిత్స మీద ఆధారపడ్డారు. ఇప్పుడు వారి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు గత సంవత్సర కాలంగా స్థిరంగా ఉంటున్నాయి.
- మొదటి రకపు మధుమేహ రోగుల్లో కొందరు వారి ఇన్సులిన్ కొనసాగిస్తున్నా వైబ్రో రెమెడిలు ప్రారంభించిన తర్వాత వారి మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు శక్తి స్థాయిలలో గణనీయమైన అభివృద్ధి కలిగింది.

కండరాల నొప్పి, కాలిన గాయాలు, పగిలిన మడమలు, సంక్రమణకాని పుండ్లు, చర్మం పై దద్దుర్ల విషయంలో గోళితోపాటు, త్వరగా ఉపశమనం పొందడానికి, చర్మం పై పూతగా రాయడం కోసం విభూతితో కలిపిన పెట్రోలియం జెల్లీతో రెమిడి తయారు చేసి ఇస్తారు.

జుట్టు సమస్యలు మరియు బట్టతల కోసం కొబ్బరినూనెలో కలిపి ఇచ్చిన రెమిడి రోగులకు ఎంతో సహాయపడింది. పిల్లలకు **CC12.2 Child tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic** రెండు నెలలు ఇచ్చిన తర్వాత పిల్లలు చదువులో బాగా రాణించారు. 9 నెలలు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కాలం కొనసాగించిన పిల్లలు చదువు, క్రీడలు మరియు సాధారణ ప్రవర్తనలో కూడా రాణించారు. 2019 లో డెంగ్యూ మహమ్మారి విస్తరించిన సమయంలో 150 కుటుంబాలకు చెందిన 250 మంది రోగులకు **CC9.2 Infections acute + CC9.3 Tropical diseases + CC9.4 Children's diseases** ఇవ్వగా వీరున్న ప్రాంతంలో వ్యాధి తీవ్రంగా ఉన్నప్పటికీ వీరిలో ఎవరికీ వ్యాధి సోకలేదు. మార్చి 2020 నుండి కొత్త కరోనా వైరస్ కోవిడ్-19 నివారణగా పరిశుభ్రతపై సూచనలతో పాటు ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ పేరుతో పిలువబడే రెమిడిని 300 కుటుంబాలకు ఇచ్చారు.

తక్కువ సమయంలో పెద్ద సంఖ్యలో రోగులకు చికిత్స చేయడానికి ప్రాక్టీషనర్ వెల్నెస్ కిట్టును విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. అతను రోగుల అవసరాలకు అనుగుణంగా ప్రస్తుతం ఉన్న రెమిడిలకు మరికొన్ని రెమిడిలను జోడించడం ద్వారా మెరుగైన సంస్కరణలను చేశారు. రోగుల వయస్సు మరియు పరిస్థితిని బట్టి ప్రాక్టీషనర్ తన రోగులకు సలహా ఇస్తారు. వీరు ఇచ్చే సలహా ముఖ్యంగా మంచి నీరు, తాజా కూరగాయలు, మరియు పండ్లను తీసుకోవడం, ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాన్ని నివారించడం, రోజువారీ నడక మరియు అన్నింటికంటే మించి భగవంతుని పాదాలచెంత సమస్యలను విడిచిపెట్టడం వంటి విషయాల గురించి ఉంటుంది. వీరి అనుభవంలో సమగ్రమైన విధానం వేగంగా నయం చేస్తుంది మరియు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు పునరావృతమయ్యే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది.

వీరికి తన వైబ్రో అభ్యాస ప్రక్రియలో అతని భార్య వారాంతపు మరియు వాయిబ్రి క్యాంపు లకు మద్దతు ఇస్తారు. రోగులను క్యూ లో పంపడం నోటిలో మొదటి మోతాదు ఇవ్వడం, జాగ్రత్తలు వివరించడంతో పాటు ఆరోగ్య చిట్కాలు ఇవ్వడంలో ఆమె కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ ప్రాక్టీషనర్ తాను స్వామి చేతిలో ఒక పనిముట్టు అని హృదయపూర్వకంగా విశ్వసిస్తున్నారు. స్వామి బోధించిన “మానవసేవయే మాధవ సేవ” అనే లక్ష్యానికి అనుగుణంగా మానవాళికి వినయం మరియు అంకితభావంతో సేవ చేయడమే అతని జీవితం లక్ష్యమని వివరిస్తున్నారు.

పంచుకున్న కేసులు:

- [చిల్ టైయిన్స్, మణికట్టు మరియు వ్రేళ్లలో నొప్పి](#)

+++++
ప్రాక్టీషనర్లు 12013 & 11553...ఇండియా ఆధ్యాత్మికంగా పరిణతి గలిగిన భక్తుల కుటుంబాలకు చెందిన జంటగా వీరిని పేర్కొనవచ్చు.



మేనేజ్మెంట్ స్టడీస్ లో పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్ డిప్లొమా అర్హత కలిగిన మెకానికల్ ఇంజనీర్ అయిన భర్త ఒక పేరున్న సంస్థలో 38 సంవత్సరాలుగా సీనియర్ జనరల్ మేనేజరుగా సేవలందించి 2010లో పదవీ విరమణ చేశారు. భార్య సైన్స్ మరియు ఎడ్యుకేషన్ లో గ్రాడ్యుయేషన్ చేసి హైస్కూల్ ఉపాధ్యాయురాలిగా 30 సంవత్సరాలు పనిచేసి 2012లో పదవీ విరమణ చేశారు. భర్త చిన్నప్పటి నుండి స్వామి అద్భుతాలను చవి చూస్తూ పెరగగా వివాహం అనంతరం భార్య స్వామి ఫోల్డ్ లోనికి వచ్చారు. గత 40 నుండి 45 సంవత్సరాలుగా వారు సత్యసాయి సేవా సంస్థ కార్యకలాపాలలో పాల్గొంటూ అనేక అద్భుతాలు ద్వారా స్వామి చేత ఆశీర్వదింపబడ్డారు.

ఇతని భార్య 1985 నుండి బాలవికాస్ గురువుగా ఉన్నారు ప్రస్తుతం స్థానిక సాయి సెంటర్లో బాలవికాస్ మరియు మహిళా కోఆర్డినేటర్ గా ఉండగా భర్త ఆధ్యాత్మిక సమన్వయకర్తగా సేవలు అందిస్తున్నారు. 2011 మహారాష్ట్రలోని రాయగడ్ జిల్లాలో ఒక కొండపై ఉన్న గ్రామానికి నీటిని తీసుకువచ్చే ప్రాజెక్టుకు వనరుల సమీకరణ, సామగ్రి సమకూర్చుకోవడం, మరియు మరియు సకాలంలో అమలు చేయడంలో భర్తకు ప్రధాన పాత్ర పోషించే అవకాశం లభించింది. స్థానిక గ్రామస్తుల సహాయంతో నది ప్రక్కనే ఒక బావిని నిర్మించి

కొండపై నిర్మించిన ట్యాంకుకు నీరు పంపబడింది. మైదానాల నుండి నీటిని పొందడంలో సంవత్సరాలుగా చాలా ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్న 200మంది నివాసితులకు ఇది చెప్పలేని ఆనందాన్ని ఇచ్చింది.

2008లో, ఈ జంటకు ఒక సీనియర్ వైబ్రో ప్రాక్టీషనర్లో సన్నిహితంగా ఉండే అదృష్టం కలిగింది. ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు లేని వైబ్రేషనల్ రెమిడిలతో రోగులు ఎలా నయమవుతున్నారో వారు ప్రత్యక్షంగా చూశారు. వైబ్రియానిక్స్ శిక్షణ పొందడానికి మరియు ప్రాక్టీషనర్లుగా మారడానికి ఈ సీనియర్ ప్రాక్టీషనర్స్ ప్రేరణ పొందారు. పదవీ విరమణ పొందిన వెంటనే 2011 భర్త తన శిక్షణను పూర్తి చేయగా, వీరి భార్య AVP కావడానికి 2012 లో ఈపద్ధతిని అనుసరించారు. ప్రారంభంలో భార్యభర్తలిద్దరూ తమను తాము చికిత్స చేసుకొని వారి దీర్ఘకాలిక ఆమ్లత్వం, మోకాలు నొప్పి నుండి ఉపశమనం పొందారు. ఇది వివిధ రోగాలకు చికిత్స చేయడంలో వారి విశ్వాసం మరియు నమ్మకాన్ని పెంచింది. గత ఎనిమిది సంవత్సరాలలో వారు 500 మంది రోగులకు చికిత్స చేశారు మరియు వైవిధ్యభరితమైన అనారోగ్యాలు - వెరికోస్ వీన్స్, ఆమ్లత్వం, విరోచనాలు, జ్వరం, దగ్గు మరియు జలుబు, సైనసైటిస్, మైగ్రేన్, మూర్చలు, పక్షవాతం, ఆర్థరైటిస్, స్తంభింపజేసిన భుజం, వెన్ను నొప్పి మరియు సొరియాసిస్ వంటి వ్యాధులకు విజయవంతంగా చికిత్స చేశారు.

వీరి రోగులలో అనేకమంది వివిధ రకాల వైద్య చికిత్సలు ఆశ్రయించి ప్రయోజనం లేక చివరకు వైబ్రియానిక్స్ ను ఆశ్రయించి మెరుగయ్యారు. అలాంటి వ్యక్తులు చాలా సంతోషంగా ఇటువంటి వ్యాధి పీడితులకు ధైర్యంగా వైబ్రియానిక్స్ మూలంగానే తాము నయం చేయబడ్డామని చెబుతూ ఈ ఔషధాలను తీసుకోమని ప్రోత్సహిస్తున్నారు. సాధారణంగా రోగి యొక్క అనారోగ్య స్థితిలో మెరుగుదల అనారోగ్యం యొక్క స్వభావం, మరియు చరిత్ర, రోగి యొక్క విశ్వాసము, సహనము మరియు పట్టుదలపై ఆధారపడి ఉంటుందని వారు కనుగొన్నారు. తక్షణ ఉపశమనం ఆశించే రోగులు స్వల్ప ఉపశమనం మాత్రమే ఉంటే వారు నిరాశ చెందుతారు. ఇటువంటి సందర్భాల్లో రోగులకు వెన్నుదన్నుగా నిలిచి వారిని ప్రోత్సహిస్తూ ఇచ్చిన రెమిడి లను సూచనల మేరకు కొనసాగించేలా ప్రయత్నిస్తారు. వారి అనుభవంలో 70 శాతం మంది రోగులు ఈ చికిత్స ద్వారా నయం అయ్యారు. సాయి సమితి నిర్వహించే వారాంతపు ఆరోగ్య శిబిరాలలో కూడా ఈ ప్రాక్టీషనర్లు పాల్గొంటున్నారు.

2016 జూన్ లో అలాంటి ఒక శిబిరంలో 40 ఏళ్ల ప్రారంభం నుండి అనేక నెలలుగా సొరియాసిస్లో బాధపడుతున్న ఇద్దరూ మగ రోగులను చూశారు. ఒకరు హోమియోపతి మరియు మరొకరు అలోపతి చికిత్స తీసుకుంటున్నప్పటికీ వారికి ఉపశమనం కలగలేదు. కేవలం రెండు నెలలు ఈ క్రింది రెమిడి తీసుకోగానే వారికి పూర్తిగా నయం అయింది : **CC21.3 Skin allergies + CC21.5 Dry Sores + CC21.10 Psoriasis**, మౌఖికంగా మరియు బాహ్య అనువర్తనం కోసం కొబ్బరి నూనెలో వేసి ఇవ్వడం జరిగింది. మొదటి రోగికి పూర్తిగా నయం అయింది. దాదాపు నాలుగు సంవత్సరాలుగా ఇది పునరావృతం కాలేదు. రెండవ రోగికి నాలుగు నెలల్లో 80 శాతం ఉపశమనం లభించింది. మరియు చికిత్స కొనసాగుతోంది. ఈ జంట సత్యసాయి సేవా సంస్థ చేపట్టే అన్ని ఆరోగ్య శిబిరాల్లో వైబ్రియానిక్స్ ఒక భాగం కావాలని భావిస్తోంది. సంస్థలో చాలామంది వైద్యులు స్వామిపై విశ్వాసం మరియు వైబ్రియానిక్స్ పరిజ్ఞానం కారణంగా వ్యాధి నయం అవ్వడం వేగవంతం చేయడానికి వారి రోగులను వెబ్రో ప్రాక్టీషనర్ల వద్దకు పంపుతున్నారు. మలబద్దకం, ఫైల్స్, నిద్రలేమి, మోకాలినొప్పి, వెన్నునొప్పి, మరియు ఉబ్బసం వంటి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలకు ఇది ప్రత్యేకంగా వర్తిస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ వ్యాధులు వారి దైనందిన కృత్యాలకు విఘాతం కలిగిస్తాయి కనుక రోగులు(సత్వర ఉపశమనానికి) బలమైన చికిత్స కోరుకుంటారు.

ఈ ప్రాక్టీషనర్లు భారత దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల్లో ఉన్న బంధువులు మరియు స్నేహితులకు పోస్ట్ ద్వారా రెమిడిలను కూడా పంపుతారు. అలాగే వారు అమెరికాలో ఉన్న వారి పిల్లలను 2 సంవత్సరాలకు ఒకసారి సందర్శించినప్పుడు వారి వెల్నెస్ కిట్ తో పాటు 108 సీ సీ బాక్స్ నుండి ఎంచుకున్న 36 అత్యవసరమైన రెమిడి లను కూడా తీసుకొని వెళ్తారు. జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, తలనొప్పి మరియు అన్ని నొప్పులకు మరియు ముందస్తు సమాచారం మేరకు కొన్ని దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు రెమిడిలు తీసుకువెళ్తారు. అమెరికాలోని చాలా మంది సాయి భక్తులు వారి సేవల నుండి ప్రయోజనం పొందారు. వారి కుమార్తె కుటుంబం

వైబ్రియానిక్స్ పట్ల బలమైన నమ్మకాన్ని పెంచుకోవడంతో వారి నాలుగు సంవత్సరాల పాప తనకు ఆరోగ్యం ఎప్పుడు బాగోపోయినా వైబ్రో రెమిడిలన్ అడుగుతుంది.

వైబ్రేషన్ స్థాయిలో పనిచేసే ఎటువంటి దుప్పుభావాలు లేని ఇటువంటి ఔషధం అందుబాటులో ఉండడం మరియు ఉచితంగా లభించడం మానవాళికి ఒకవరం అని ఈ ప్రాక్టీషనర్లు భావిస్తున్నారు ! స్వామియే స్వస్థత చేకూరుస్తున్నారని మరియు స్వామి చేతిలో వారు ఉపకరణాలు మాత్రమే అనే గట్టి నమ్మకంతో వీరు రెమిడిలు ఇస్తారు. కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ, వైబ్రో రెమిడిల సమర్థత గురించి వీరి నమ్మకం దృఢపడుతూ వచ్చింది.

ఎక్కువమంది ప్రజలు ఉపశమనం పొందడం ద్వారా వారు ఇతరులకు సిఫార్సు చేస్తూ ఉండడంతో ఈ వైద్య రంగం బాగా విస్తరిస్తోంది. భవిష్యత్తులో ఎక్కువ మంది భక్తులు వైబ్రియానిక్స్ శిక్షణ తీసుకోవడం ద్వారా ఇంకా ఇప్పటికీ ఈ చికిత్సా విధానం యొక్క ప్రయోజనం తెలియని ప్రాంతాలకు ఇది విస్తరిస్తుందని ఈ జంట ఆశిస్తున్నారు. వైబ్రియానిక్స్ ద్వారా సేవ చేయడం ఎంతో సంతృప్తిని కలిగిస్తోందని, ఇది భగవంతుడికి ఒక సేవా పుష్పాన్ని అర్పించడం లాంటిదని, వీరు ముగిస్తున్నారు!

పంచుకున్న కేసులు:

- [ఆవ్వుత్వము](#)
- [పార్శ్వపునొప్పి](#)
- [బెల్స్ పాల్సీ](#)

ఆ వైబ్రో మిశ్రమాలు ఉపయోగించిన కేసుల వివరాలు ఖ

1. చలికురుపులు (చిల్ థైయిస్), మణికట్టు మరియు వ్రేళ్లలో నొప్పి ^{10354...ఇండియా}

గత పది సంవత్సరాలుగా నిర్మాణ స్థలములలో పిప్పిల్లో పని చేస్తున్న 42 ఏళ్ల సీనియర్ సెక్యూరిటీ ఆఫీసర్ తన చేతుల కీళ్ళ భాగంలో ముఖ్యంగా మణికట్టు వద్ద తీవ్రమైన నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో సాయంత్రం పూట చల్లని వాతావరణానికి గురికావడం వల్ల అతనికి చిల్డైన్స్ (చల్లగాలి తగిలిన తర్వాత రక్షనాళాల వాపు, అనంతరం చిన్న గాయాలు వంటివి ఏర్పడి చేతులు మరియు కాళ్ళు పై చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి) వ్యాధి ఏర్పడుతూ ఉన్న ఫలితంగా అతను ఏమీ చెయ్యలేక పోయేవారు. అతని వేళ్ళను సులభంగా వంచడం లేదా నిటారుగా చాచడం చెయ్యలేకపోయేవారు. అరచేతుల్లో మండుతున్న భావన మరియు అతని పాదాలకు కొద్దిగా వాపు కూడా ఏర్పడింది. శీతాకాలంలో నొప్పి తీవ్రంగా ఉండేది, ముఖ్యంగా రాత్రి వేళ్లలో పిప్ట్ సమయాల్లో అతని వేళ్ళు ఎర్రగా, తిమ్మిరిగా చలికి స్తంభింప బడినట్లుగా గట్టిగా అయిపోతాయి. వాతావరణం వేడెక్కినప్పుడు అతని పరిస్థితి మెరుగు పడుతుంది. చాలా సంవత్సరాలు అతను వైద్యులు సూచించిన మందులు వాడుతూ ఉన్నా ఎటువంటి ప్రయోజనం కలగలేదు. నొప్పి కారణంగా అతనికి సరైన నిద్ర రాకపోవడంతో అతను నొప్పి నివారణ మందులు మీద ఆధార పడవలసి వచ్చింది అదనంగా, అతను తరచుగా జ్ఞాపకశక్తిని కోల్పోసాగారు. 2018 సెప్టెంబర్ 30న, రోగి ప్రాక్టీషనర్ యొక్క సాధారణ ఆరోగ్య శిబిరమును సందర్శించినప్పుడు అతనికి ఈ క్రిం ది రెమిడి ఇవ్వబడింది :

Move Well-2* + Tiredness/Fatigue + CC9.2 Infections acute + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.6 Sleep disorders + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies...QDS**

నెల రోజుల తర్వాత నవంబరు 1న రోగికి తన వేళ్ళను సహేతుకంగా నొప్పి లేకుండా చక్కగా కదిలించ గలుగుతున్నట్లు తెలిపారు. అరచేతులలో మండుతున్న అనుభూతి మరియు అతని పాదాలపై వాపు మాయమైంది. అతను గత పది సంవత్సరాలుగా బైక్ మీద వెనక మాత్రమే కూర్చుని ఉండే పరిస్థితి పోయి ప్రస్తుతం తనే బైక్ ను స్వయంగా నడిపించ గలుగుతున్నట్లు సంతోషంగా

తెలియజేశారు. అతను ఇప్పుడు నొప్పి నివారణ మాత్రలు అవసరం లేకుండా హాయిగా నిద్రపోగలుగుతున్నారు. అతని స్థితిలో గణనీయమైన పెరుగుదల చూసిన తర్వాత రోగి వైద్యుడు అల్లోపతి మందులు నిలిపివేశారు. 2019 నవంబర్ 22న, అతని అన్ని లక్షణాల నుండి విముక్తి పొందారు. మోతాదు TDS కి తగ్గించారు. డిసెంబర్ లో అతను రీఫిల్ కోసం శిబిరానికి రాలేదు. కానీ 2020 జనవరి లో అతను 100% ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు నివేదించారు. శీతాకాలం అంతా నొప్పి ఎరుపుదనం తిమ్మిరి లేదా దృఢత్వం యొక్క సాధారణ లక్షణాలు ఏమీ లేకుండా శాంతియుతంగా గడిచిపోయింది. అతను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు మరియు ఎటువంటి సమస్యలు లేకుండా తన విధులను కొనసాగించగలుగుతున్నారు. రోగి తన లక్షణాలు పునరావృతం కావడం లేదని నమ్మకంగా ఉన్నారు కాబట్టి తిరిగి రాలేదు. కానీ అతను చాలా మంది ఇతర రోగులను శిబిరానికి సూచించాడు. అతని స్నేహితుల ద్వారా తెలిసిన విషయం ప్రకారం 2020 ఏప్రిల్ నాటికి అతని వ్యాధి లక్షణాలు పునరావృతం కాలేదు.

సంపాదకుని సూచన: ఈ శిబిరంలో రోగుల యొక్క నిర్దిష్ట అవసరం ప్రకారం ప్రాక్టీషనర్ తన వెల్నెస్ కిట్టుకు మరిన్ని అవసరమైన కోబోలను జోడించారు. మరియు ఈ రోగికి చికిత్స చేయడానికి అతను అలాంటి 2 కోబోలను ఉపయోగించారు (క్రింద చూడండి).

CC9.2 Infections acute రోగికి పిప్పు పని కారణంగా శ్వాసకోశ సంక్రమణ వంటి వ్యాధుల నివారణకు ఇది అవసరమైనది. చిల్ బ్లెయిన్స్ కారణంగా సంక్రమణ నివారించడానికి చర్మానికి సంబంధించిన రెమిడిలు కూడా చేర్చబడ్డాయి. **CC15.6 Sleep disorders** ను అతనికి పగటి పూట విశ్రాంతి మరియు నిద్ర అవసరం కాబట్టి ఇది విడిగా ఇవ్వబడలేదు.

***Move Well 2: CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine**

****Tiredness/Fatigue: CC3.1 Heart tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.1 Brain disabilities**

+++++

2. ఆవుత్వము ^{12013...ఇండియా}

సీనియర్ మేనేజ్మెంట్ పోస్ట్ లో ఉన్న 62 ఏళ్ల వ్యక్తి 2006లో ఎక్కువ బాధ్యత వహించే పదవికి పదేన్నతిపై వెళ్లారు. ఇది అతనికి చాలా ఒత్తిడి తెచ్చిపెట్టింది దీంతో అతను ఆసిడ్ రిఫ్లెక్స్, అపాన వాయువు, మరియు పుల్లని రుచితో త్రేన్సులు, భోజనం చేసిన ప్రతిసారీ ముఖ్యంగా అల్పాహారం తర్వాత అభివృద్ధి అయ్యాయి. అలాగే ఉదయం పూట మలవిసర్జన ఒకటికి బదులు రోజుకు రెండు మూడు సార్లకు చేరుకుంది. 2007 ప్రారంభంలో అతని వైద్యుడు పాప్టోసిడ్ మాత్రలను రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలని సూచించారు. మరియు అతను దీన్ని 2011 వరకు ఐదు సంవత్సరాలు కొనసాగించారు. ఇది అతనికి మంచి ఉపశమనం కలిగించింది. అయితే పై లక్షణాలన్నీ వారానికి రెండు మూడు రోజులు అనుభవించవలసి వచ్చేది. 2010లో పదవీ విరమణ చేసిన తర్వాత కార్యాలయ వత్తిడి పోయింది కానీ అతను అనేక సేవా కార్యకలాపాలలో ప్రధాన పాత్ర పోషించడం వలన బిజీగా ఉండడంతో అతను ఇంకా ఒత్తిడికి గురయ్యారు. అతను వేరే మార్గం లేదని భావించి నందువలన అతని అల్లోపతి మాత్రల పైననే ఆధారపడ్డారు. 2011లో వైబ్రియానిక్స్ ప్రాక్టీషనర్ల మారిన అతను తనను తాను చికిత్స చేసుకునే అవకాశాన్ని కలిగి నవంబర్ 8న అతను ఈ క్రింది రెమిడి తీసుకోవడం ప్రారంభించారు :

CC4.1 Digestion tonic + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic...QDS

మూడు నెలల్లో అతను త్రేన్సుల నుండి విముక్తి పొందారు. అతని ప్రిగు(మల విసర్జన) కదలికలు సాధారణమయ్యాయి మరియు యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్, అపానవాయువు 70 శాతం తగ్గాయి. కాబట్టి 2012 ఫిబ్రవరి 15న అతను పాప్టోసిడ్ తీసుకోవడం రెండు రోజులకు ఒకసారి మరియు మార్చి 21 నాటికి వారానికి రెండు సార్లు తగ్గించారు. వైబ్రియానిక్స్ అదే మోతాదులో కొనసాగించారు. జూలై ఒకటి నాటికి అతను అన్ని లక్షణాల నుండి 100% ఉపశమనం పొందడంతో అతను ప్యాప్టోసిడ్ తీసుకోవడం మానేసారు. మరియు అతని మోతాదును TDS కు తగ్గించారు. రెండున్నర నెలల తర్వాత లక్షణాలు ఏవి పునరావృతం కానందున మోతాదు OD కి తగ్గించి

ఆపివేసారు. 2012 నవంబర్ 15 నాటికి లక్షణాలు ఏమీ పునరావృతం కాలేదు.



3. పార్శ్వపు నొప్పి 12013 & 11553...ఇండియా

29 ఏళ్ల మహిళ 2014 డిసెంబర్ నుండి నెలలో 15 నుండి 20 రోజులు తీవ్రమైన తల నొప్పితో బాధపడుతోంది. నొప్పి కళ్ళకు పైన మొదలై తలకు ఎడమ వైపు తీవ్రంగా ఆమె పడుకునే వరకు రోజంతా ఉంటోంది. కొన్నిసార్లు ఇది చలి మరియు జ్వరంతో కూడా ఉంటూ ఉష్ణోగ్రత 102F వరకూ పెరుగుతుంది, మరియు ఆమె ఔషధం తీసుకుంటే మాత్రం తగ్గుతుంది. CT స్కాన్ ఎటువంటి అసాధారణతను చూపించలేదు. అందుచేత ఈ పరిస్థితికి అధిక పని ఒత్తిడి పర్యవసానంగా ఏర్పడిన మానసిక ఒత్తిడి కారణమని పేర్కొన్నారు. ఆమె ఒక సంవత్సరం పాటు అల్లోపతి మందులు తీసుకుంది, కానీ దానివల్ల కడుపులో మంట పెరగడంతో వాటిని నిలిపివేసింది.

2015 డిసెంబర్ లో ఆమె అల్లోపతి నుండి హోమియోపతి చికిత్సకు మారి 2017 వరకూ కొనసాగించడంతో 75% మెరుగుదల పొందారు, కానీ ఇప్పుడు నొప్పి వారానికి ఒకసారి వస్తోంది. నొప్పి మరీ ఎక్కువ తీవ్రంగా కూడా ఉండకపోయినా నొప్పి వచ్చిన ప్రతీసారి మూడు నాలుగు గంటల వరకు కొనసాగుతోంది. 2017 జూన్ నాటికి కూడా ఏమాత్రం మెరుగుదల లేకపోగా ఇది చాలా ఆర్థిక భారం అయినందున ఆమె చికిత్స మానివేసింది. పదిహేను రోజుల తర్వాత తలనొప్పి అదే తీవ్రతతో ప్రారంభమైంది. అందువల్ల ఆమె చికిత్సను తిరిగి ప్రారంభించగా పూర్వపు 75% మెరుగుదల రావడానికి ఎనిమిది నెలలు పట్టింది. ఇక అంతకంటే మెరుగుదల రాదేమో అని తోచి ఆమె పూర్తి ఉపశమనం కలిగించే ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స కోసం వెతకటం ప్రారంభించింది. త్వరలోనే సాయి వైబ్రియానిక్స్ గురించి తెలుసుకొని హోమియోపతి చికిత్సను ఆపివేసి 2018 ఫిబ్రవరి 15న, ప్రాక్టీషనర్ని సంప్రదించింది. ఆమెకు క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది :

CC4.10 Indigestion + CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.5 Sinusitis...6TD

2018 ఏప్రిల్ 30 న రోగి గత రెండున్నర నెలల్లో పదిహేను రోజులకు ఒకసారి మాత్రమే తలనొప్పితో బాధపడుతూ ఉన్నందున ఆమె మునుపటి కంటే చాలా మెరుగ్గా ఉందని తెలిపింది. తీవ్రత చాలా తక్కువగా ఉంది మరియు తలనొప్పి రెండు మూడు గంటలు కొనసాగింది. జూన్ 30న తలనొప్పి తక్కువ తరచుగా మరియు ఒక గంట మాత్రమే ఉంటోంది కాబట్టి మోతాదు TDS కు తగ్గించబడింది. తలనొప్పి మరింత తగ్గి 2018 సెప్టెంబర్ 30 నాటికి, ఆమెకు పూర్తి ఉపశమనాన్ని ఇస్తూ తలనొప్పి అదృశ్యం అయింది. ఆమె తలనొప్పి పునరావృతం అవుతుందనే భయంతో TDS వద్ద మరికొన్ని నెలలు కొనసాగించడానికి ఇష్టపడింది. 2019లో, మోతాదు OD కి తగ్గించబడింది, ఏప్రిల్ 2020 నాటికి ఇంకా కొనసాగుతోంది ఎందుకంటే దాన్ని ఆపడానికి లేదా తగ్గించడానికి ఆమె ఇష్టపడడం లేదు.



4. బెల్స్ పాల్స్ (ముఖ కండర పక్షవాతం) 12013 & 11553...ఇండియా

అమెరికా నుంచి వచ్చిన 62 ఏళ్ల మహిళ గత ఆరు నెలలుగా తన జీవితంలో అధిక ఒత్తిడికి గురి అయింది. 2015 జూన్ 4న డ్రైవింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఆమె ముఖం యొక్క ఎడమ వైపున అకస్మాత్తుగా తిమ్మిరి మరియు కండరాలు సంకోచంతో తీవ్రమైన బాధ ఏర్పడే సరికి రహదారి పక్కనే ఆమె కారును ఆపవలసి వచ్చింది. తన ముఖానికి పక్షవాతం వచ్చినట్లు భావించడంతో ఆమె అత్యవసర సంరక్షణ కోసం ఆసుపత్రికి వెళ్ళింది. ఇది బెల్స్ పాల్స్(ముఖ కండర పక్షవాతం) అని, నిర్ధారణ చేసిన వైద్యుడు అది నయమవడం కష్టమని దీని స్వస్థతపై ఎటువంటి భరోసా ఇవ్వలేమని ఏదైనా కాస్త మెరుగుదల తీసుకురావడానికి అనేకవారాలు స్టెరాయిడ్స్ వాడుతూ ఫిజియో థెరపీ చేయించు కోవాలని చెప్పారు.

అయితే, ఆమె స్టెరాయిడ్స్ తీసుకోకూడదని నిర్ణయించుకొని వారి సలహా ప్రకారం వారానికి రెండుసార్లు ఫిజియోథెరపీ మాత్రం ప్రారంభించింది. ఆమె నోరు ఎడమవైపు పడిపోవడంతో ఆమెకు ఎటువంటి స్వర్ణ తెలియక ఆమె ఆహారాన్ని కూడా ఎడమవైపు నుండి తీసుకోలేకపోవడం లేదా అటువైపు నమలలేక పోవడం, ఒక్కొక్కసారి ఆ ప్రక్రియలో ఆమె బుగ్గను లేదా పెదవిని కొరకడం కొనసాగుతోంది. ఆమె తీసుకునే చికిత్స వల్ల ఎటువంటి మెరుగుదల లేకపోవడంతో, ఆందోళనతో ఆమె మానసిక ఒత్తిడి స్థాయి మరింత పెరిగింది. 2015 జూన్ 18 నాటి తెల్లవారు ఝామున, ఆమె నిరాశకు గురై స్వామిని తీవ్రంగా ప్రార్థించింది. ప్రస్తుతం అమెరికా సందర్శనలో ఉన్న ఆమె స్నేహితురాలి తల్లిదండ్రులు వైబ్రో ప్రాక్టీషనర్లు అవడంతో వారినుండి చికిత్స పొందాలని ఆమె అంతరంగం నుండి ఒక సందేశం వచ్చింది. ఆమె వెంటనే వారికి ఫోన్ చెయ్యగా వారి కుమార్తె వెంటనే క్రింది రెమిడి తీసుకువచ్చి ఇచ్చింది:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.4 Paralysis...6TD

2015 జూన్ 21 న, ఆమె సాయి కేంద్రాన్ని సందర్శించినప్పుడు పక్షవాతం యొక్క చిన్న సంకేతం కూడా లేకుండా ఉన్న ఆమెను చూసిన వారు ఎంతో ఆశ్చర్యపోయారు. 48 గంటల్లో తన ముఖం సంపూర్ణంగా మామూలుగా మారిపోయినట్లు ఆమె సంతోషంగా తెలియజేశారు. నరాలకు ఎటువంటి నష్టం జరగకపోవడంతో ఆమె 100% చక్కగా ఉన్నట్లు భావించింది. 2015 జూన్ 24న, మోతాదు TDS కు తగ్గించారు. రోగికి ఎక్కువ కాలం రెమెడిని కొనసాగించాల్సిన అవసరం లేకపోవడంతో, ఆమె ఒక నెల తర్వాత దానిని ఆపివేసింది. ఆమె ప్రాక్టీషనర్లతో సన్నిహితంగా ఉండడంతో ఏప్రిల్ 2020 నాటికి, ఆమెకు వ్యాధి లక్షణాలు ఏవీ పునరావృతం కాలేదని తెలిసింది.

రోగి యొక్క వాంగ్మూలము :

“48 గంటల తర్వాత పక్షవాతం లేదా నాలు దెబ్బతినకుండా నా ముఖం పూర్తిగా సాధారణ స్థితికి వచ్చింది. వైబ్రియానిక్స్ తీసుకోక ముందు కనీసం నా ఎడమ కంటిని మూయలేక పోయేదానిని. దానిని మూసివేయడానికి మరియు నీటితో తరచుగా కడగడానికి నా వ్రేలిని ఉపయోగించవలసి వచ్చేది. స్వామి దయ మరియు అంకుల్ ప్రేమ ద్వారా నేను వైబ్రియానిక్స్ తో పూర్తిగా నయం అయ్యి సాధారణ స్థితికి వచ్చాను.

“మా డాక్టరు ఈ వార్తలను చూసి ఆశ్చర్యపోయారు ఎందుకంటే ఆయన సూచించిన ఫిజియో థెరపీ లేదా స్టెరాయిడ్స్ లేకుండా ఇంత త్వరగా కోలుకోవడం ఉహించలేకపోయారు. వారి మాటల్లోనే “ఇది ఖచ్చితంగా ఒక అద్భుతం, నేను డాక్టరుగా నా రోజుల్లో ఎప్పుడూ కనీ వివీ ఎరుగనిది”.



5. ఆందోళన, క్రుంగుబాటు, భయాందోళన, చెవిలో హోరు 02899...యూకె

63 ఏళ్ళ మహిళ, గత పది సంవత్సరాలుగా ఆందోళన, నిరాశ, భయాందోళన మరియు నిద్రలేమితో బాధపడుతోంది. ఆమె పూర్తిగా అల్లోపతి మందుల పై ఆధారపడింది ఎందుకంటే ఇవి ఉన్నాడ దాడులను నియంత్రించడంలో సహాయపడ్డాయి; అంతేకాక, పనికి వెళ్లి తన సాధారణ కార్యకలాపాలను చేసుకోవడానికి సహకరిస్తున్నాయి. ఆమె వాటిని కొనసాగించడం మానివేస్తే వ్యాధి లక్షణాలు తిరిగి రావడమే కాక ఆమె పరిస్థితి మరింత దిగజారుతోంది. మందులు తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తే ఆమెకు కాస్త నెమ్మదిస్తున్నది కానీ ఆమె తిరిగి సాధారణ స్థితికి రావడానికి చాలా సమయం పడుతోంది. అనారోగ్యం యొక్క ప్రస్తుత దశ 2016 ఏప్రిల్ 1 న ప్రారంభమై ఇది తీవ్ర భయాందోళనగా పరిణమించి దీనితో పాటు ఆమె తలలో హోరు (టినిటస్), ఆకలి లేకపోవడం కూడా ఏర్పడ్డాయి. ఆమె పనికి వెళ్ళి నేరుగా ఇంటికి తిరిగి రావడమే తప్ప బయటకు వెళ్ళడానికి లేదా ఇంట్లో సందర్శకులను ఆహ్వానించడానికి ఆసక్తి ఉండేది కాదు. నిరంతరం సందడి చేసే చెవిలో హోరు ఆమెకు నిద్రపట్టకుండా చేసి నిద్రమాత్రలు కూడా ఏ మాత్రం సహాయం చేయని పరిస్థితి ఏర్పడింది. 2016 జూలై నుండి ఈ పరిస్థితి అత్యంత దయనీయంగా మారడంతో ఆమె పనికి వెళ్ళడం కూడా మానేసింది. డాక్టర్లు ఆమె చెవిలో హోరుకు కారణం గుర్తించాలనుకొన్నారు. 2016 జూలై 24న, మెదడుకు MRI స్కానింగ్ కోసం పంపబడింది, కానీ

దానికి కారణం నిరూపితం కాలేదు. ఆమె పరిస్థితి రానురాను మరింత క్షీణించింది. 20 ఏళ్లుగా అల్లోపతి మందులతో అనుబంధం కారణంగా అల్లోపతిపై గట్టి నమ్మకం ఉన్నప్పటికీ, 2016 ఆగస్టు 23 న ఆమె ప్రాక్టీషనర్ని చూడడానికి అంగీకరించారు. ఆమెకు క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

#1. CC5.3 Meniere's disease + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS

రోగి యొక్క కవల సోదరి ప్రాక్టీషనర్లో సన్నిహితంగా ఉన్న కారణంగా మొదటి మోతాదు తర్వాత తన సోదరి #1 ని ఒక్కసారి కూడా తీసుకోలేదని తెలిపారు. తర్వాత రెండు నెలల్లో ఆమె పరిస్థితి క్రమంగా అధ్వానంగా తయారై ఆమె ఆసుపత్రికి మరియు వెలుపలకు తిరుగుతోంది. ఆమె చాలా అరుదుగా ఏదైనా తినగలుగుతోంది, చాలా బలహీనపడింది మరియు నిద్ర కూడా పట్టడం లేదు.

రానురాను ఆమె ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్ళే స్థితి పోయింది. ఆమె తీసుకుంటున్న చికిత్స ఆమెకు ఏమాత్రం సహాయం చేయడం లేదని ఆమెకు అనిపించి ఆమె సోదరితో తానిక చనిపోతానోమోనని భావిస్తున్నట్లు చెప్పింది. రోగి సోదరి

అట్టి నిరాశావాహ పరిస్థితిలో 2016 అక్టోబర్ 28 న ప్రాక్టీషనర్ని సంప్రదించింది. రోగికి వైబ్రియానిక్స్ తీసుకోవడంలో సుముఖత లేనందువలన రోగికి సహాయం చేయడానికి చేయగలిగినది ఏమైనా ఉందా అని ప్రాక్టీషనర్ని రోగి సోదరి అడిగింది. ప్రాక్టీషనర్ అదే సమయంలో తన SVP కోర్సు పూర్తి చేసి ఉన్నందున అక్టోబర్ 31న రోగి యొక్క పూర్తి నిడివి చిత్తాన్ని ఉపయోగించి బ్రాడ్కాస్టింగ్ చేయడం ప్రారంభించారు. దాని కోసం క్రింది రెమిడి ఉపయోగించారు:

#2. NM5 Brain TS + NM6 Calming + NM12 Combination-12 + NM88 Meniere's disease + SM39 Tension + SM41 Uplift...TDS

అదే రోజు రోగి ప్రశాంతంగా ఉండడంతో పాటు కొద్దిగా ఆహారం కూడా తీసుకుంది. అదేరోజు సాయంత్రం ఆమె తన కొడుకు మరియు మనవరాళ్ల ను చూడటానికి బయలుదేరింది. బ్రాడ్కాస్టింగ్ కొనసాగుతున్నప్పుడు ఆమె ప్రతి రోజు తినే ఆహారంలో క్రమంగా స్వల్ప పెరుగుదలతో పాటు ఆమె మామూలుగానే సంభాషించడం ప్రారంభించింది. మూడు రోజుల్లో ఆమె భయాందోళనలు మరియు ఆకలి విషయంలో 50% మెరుగుదల కలిగింది, కానీ తలలో హోరు మాత్రం కొనసాగింది. కనుక 2016 నవంబర్ 3న రెమిడి క్రింది విధంగా మెరుగుపరచ బడింది:

#3. SM19 Ears + #2...TDS

2016 నవంబర్ 8 నాటికి రోగి చాలా బాగుంది. కానీ ఆమె తలలో హోరు 50 శాతం మాత్రమే తగ్గింది. ఆమె ఇప్పుడు MRI స్కానింగ్ ఫలితాలు పొందగా అంతా సాధారణంగా ఉన్నట్లు చూపాయి. రోగి ఇప్పుడు రెమిడి #3 నోటికి తీసుకోవడానికి ఇష్టపడడంతో ఆమె సోదరి రెమిడి ని అందజేసింది, బ్రాడ్కాస్టింగ్ నిలిపి వేయబడింది. 2017 చివరి వారం నాటికి తలలో హోరు 60% తగ్గింది. ఈ సమయంలో ఆమెను ఒక కన్సల్టెంట్ కు చూపించగా ఆమె అల్లోపతి మందులు ఎక్కువ కాలం తీసుకోవడం వల్ల రసాయనాల విషాల వల్ల ఏర్పడిందని నిర్ధారించారు. డాక్టర్లు ఔషధాలను తగ్గించడం ప్రారంభించారు. ఆమె వైబ్రియానిక్స్ తీసుకోవడం కొనసాగించింది. మార్పి చివరినాటికి ఆమె త్వరగా 90% ఉపశమనం కలగడంతో రెమిడి ని BD కి తగ్గించి దాన్ని ఆపి వేయడానికి ముందు క్రమంగా తగ్గించబడింది. 2017 జూలై చివరి నాటికి ఆమెకు 100% ఉపశమనం కలిగింది. ఆమె ఇప్పుడు ఎటువంటి మందులు తీసుకోవడం లేదు ప్రస్తుతం చాలా సాధారణంగా ఉంది. 2017 సెప్టెంబర్ నుండి తన పూర్తి టైం పనికి వెళ్ళి కలుగుతోంది.

2020 మార్చి నాటికి ప్రాక్టీషనర్ అప్డేట్: మోతాదును BD కి తగ్గించినప్పుడు రోగి రెమిడి తీసుకోవడం మానివేసి దాని గురించి నిశ్శబ్దంగా ఉంది. ఆమె డిసెంబర్ 2019 వరకు ఎటువంటి మందులు లేకుండా విరామ స్థితిలో ఉన్నా బాగానే ఉంది. కానీ ఆమెకు భయాందోళన స్వల్పంగా పునరావృతమైనా తనను తాను చికిత్స చేసుకోగలననే నమ్మకంతో ఆమె వైబ్రియానిక్స్ తో సహా ఏ మందులూ తీసుకోకూడదని నిర్ణయించుకుంది. స్వల్ప భయాందోళన ఉన్నప్పటికీ ఈ కేసును సానుకూల ధృక్పథంతో

చూసినప్పుడు 10 సంవత్సరాల పాటు తీవ్రమైన అనారోగ్య స్థితిలో ఉన్న రోగికి ఐదు నెలల వైబ్రియానిక్స్ చికిత్స అనంతరం పూర్తి ఉపశమనం కలగడమే కాక ఎవరి సహాయం లేకుండా తనను తాను నిర్వహించగలిగే అంత బలంగా మారడం విశేషం.

108CC ద్వారా ఇస్తున్నట్లైతే #2 బదులుగా: CC5.3 Meniere's disease + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.2 Cleansing; for #3: CC5.1 Ear infections + CC5.3 Meniere's disease + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Cleansing ఇవ్వండి

+++++

6. వంధత్వము - అంగస్తంభన లోపం, అండాశయ తిత్తి^{10980...ఇండియా}

ఒక యువ జంట 2011 లో వివాహం అయిన నాటి నుండి గత మూడు సంవత్సరాలుగా పిల్లల కోసం ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. 2014 మార్చి 26 వ తేదీన 26 ఏళ్ల భర్త తన వైద్య నివేదికతో ప్రాక్టీషనర్ వద్దకు వచ్చారు. తను అంగస్తంభన లోపంతో బాధపడుతున్నట్లు నివేదిక చూపించింది. అతను మొదట ఆయుర్వేద మందులు తదుపరి చాలా ఖరీదైన హోమియోపతి చికిత్స రెండు సంవత్సరముల పాటు తీసుకున్నా ఏమి ప్రయోజనం కనిపించలేదు. అతనికి క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

CC14.3 Male infertility...TDS

రెండు వారాల తర్వాత రోగి తన అంగస్తంభన మునుపటి కంటే 50 శాతం మెరుగ్గా ఉందని తెలిపారు. 2014 ఏప్రిల్ 5 న అతను తన భార్యతో వచ్చాడు. అతని అంగం పూర్తిగా మెరుగై ఇద్దరూ సంతోషంగా ఉన్నారు. అతను మరో 2½ నెలలు TDS గా మరో రెండు నెలలు కొనసాగించి 2014 జూన్ 20న ఇక దానితో అవసరం ఉండదని తన స్వంత ఒప్పందం మీద దానిని ఆపి వేసాడు.

భర్త యొక్క శీఘ్ర మెరుగుదల నుండి ప్రేరణ పొందిన 23 ఏళ్ల భార్య తన సమస్యలకు కూడా వైబ్రియానిక్స్ ప్రయత్నించాలని కోరుకున్నారు. ఆమె గత సంవత్సర కాలంగా క్రమరహిత మరియు ఆలస్యమైన బహిష్టు కాలాలను అనుభవిస్తున్నది. ఋతు చక్రాల మధ్య రెండు మూడు నెలల అంతరం ఉంటోంది. 2013 డిసెంబర్ లో నిర్వహించిన అబ్టాసాండ్ స్కానింగ్ లో అండాశయ తిత్తి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయ్యింది. ఆమెకు 2014 ఏప్రిల్ 5న క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

CC8.1 Female tonic + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.8 Menses irregular...TDS

2014 మే నుండి జూలై వరకూ ఆమె తదుపరి మూడు ఋతు చక్రాలు క్రమం తప్పకుండా వచ్చాయి. మరియు దంపతులకు ఎంతో ఆనందాన్ని అందిస్తూ 2014 ఆగస్టులో భార్య గర్భం దాల్చినది. గర్భధారణ సమయంలో తీసుకున్న సాధారణ స్కానింగ్ రిపోర్టు ప్రకారం ఆమె అండాశయంలో తిత్తి లేదని కూడా తెలిపింది. గర్భధారణ సమయంలో రెమిడి కొనసాగించమని ఆమెకు సలహా ఇచ్చినప్పటికీ ఆ దంపతులు 2015 మే 29 న తమకు ఆరోగ్యకరమైన ఆడపిల్ల పుట్టిందని శుభ వార్త తెలపడానికి మాత్రమే ప్రాక్టీషనర్ని కలిశారు. 2018 మే లో ఆమె అబ్బాయికి జన్మనిచ్చింది. తల్లి మరియు బిడ్డ ఇద్దరూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు, ఇప్పుడు మొత్తం కుటుంబం ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్యకు వైబ్రియానిక్స్ రెమెడిలు మాత్రమే తీసుకుంటున్నారు. 2020 ఏప్రిల్ నాటికి తల్లిదండ్రులు మరియు పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు.

2019 మార్చి 15న రోగియొక్క వాంగ్మూలము: అంగస్తంభన విషయంపై నేను మరియు నా భార్య అండాశయ తిత్తి మరియు క్రమరహిత ఋతు కాలాల కోసం నా భార్య 2014 మార్చి లో వైబ్రియానిక్స్ ఔషధాలను తీసుకున్నాము. పై సమస్యల కారణంగా వివాహం అయిన మూడు సంవత్సరాల వరకు మాకు సంతానం లేదు. మూడు నెలల వైబ్రిో ఔషధ సేవనం తర్వాత నా భార్య గర్భం దాల్చింది. 2015 మే లో మాకు ఒక ఆడపిల్ల అనుగ్రహింపబడింది. ఇటీవల 2018 లో మాకు ఒక అబ్బాయి కూడా పుట్టాడు. 2014 నుండి ఈరోజు వరకు మేము పైన పేర్కొన్న సమస్యలకు వేరే ఇతర మందులు ఏవీ తీసుకోలేదు. వ్యాధి లక్షణాలు కూడా పునరావృతం కాలేదు. ఈ సమస్యల నుండి బయట పడటానికి సహాయపడినందుకు వైబ్రియానిక్స్ చికిత్సకు మరియు సాయిబాబా వారికి కృతజ్ఞులము.



7. బహిష్టు నొప్పి, రక్తహీనత, ఆమ్లత్వము ^{11585...ఇండియా}

మారుమూల గ్రామీణ ప్రాంతానికి చెందిన 38 ఏళ్ల మహిళ బహిష్టు చక్రంలో రక్తస్రావం మామూలుగా ఉన్నప్పటికీ గత 25 సంవత్సరాలుగా విపరీతమైన బాధను అనుభవిస్తోంది. వైద్యుని సూచన మేరకు నొప్పి భరింపరానిదిగా ఉన్నప్పుడు నొప్పి నివారణ లను తీసుకుంటున్నది. 2 సంవత్సరాల క్రితం ఆమె కడుపులో మండుతున్న భావన ఎదురుకాగా దాన్ని అధిగమించడానికి యాంటాసిడ్ ట్యాబ్లెట్లను తీసుకోవడం ప్రారంభించింది. 2017 మార్చిలో ఆమె Hb కౌంటు అనగా రక్త శాతము మామూలుగా ఉండవలసిన 12 -16 g/dL కన్నా చాలా తక్కువగా 7 g/dL మాత్రమే ఉన్నందున ఆమెకు రక్తహీనత ఉన్నట్లు కనుగొనబడింది. 2017 ఏప్రిల్ 25 న ఆమె ప్రాక్టీషనర్ని సందర్శించి బలహీనత మరియు అలసట గురించి ఫిర్యాదు చేసింది. ఆమెకు క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది:

ఋతు బాధ మరియు రక్తహీనతకు:

#1. CC3.1 Heart tonic + CC8.8 Menses irregular + CC12.1 Adult tonic...TDS

ఆమె #1 ని ప్రారంభించడానికి ముందు నొప్పి నివారణ మందులను నిలిపి వేసింది కానీ యాంటాసిడ్ కొనసాగించింది.

2017 మే 19న, తన తదుపరి సందర్శనలో గత 25 సంవత్సరాలలో ఋతుస్రావ సమయంలో మొదటి సారి నొప్పి కలుగలేదని సంతోషంగా తెలియ జేసింది. ఆమెను #1 ని కొనసాగించాలని కోరుతూ ఆమ్లత్వం కోసం క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది:

ఆమ్లత్వము కోసము :

#2. CC4.10 Indigestion...TDS

ఈ సమయంలో ఆమె యాంటాసిడ్ ట్యాబ్లెట్లను కూడా నిలిపివేసింది. 8 వారాల తర్వాత జులై 16 న, జున్ మరియు జులై ఋతు చక్రాల సమయంలో ఆమెకు నొప్పి లేకుండా ఉందని మరియు ఆమ్లత్వం నుండి పూర్తిగా విముక్తి పొందానని ఆమె ప్రాక్టీషనర్ని తెలియజేసింది. ఆమెకు ఇక ఎంత మాత్రము బలహీనత మరియు అలసట లేని మీదట ఆమె మరొక రక్త పరీక్ష కోసం వెళ్లవలసిన అవసరం లేదని భావించింది. #1 మరియు #2 యొక్క మోతాదు రెండు వారాల పాటు **BD** కి, ఆ తర్వాత మరో రెండు వారాలు **OD**కి తగ్గించబడి, క్రమంగా తగ్గిస్తూ 2017 సెప్టెంబర్ 30న ఆపి వేసేముందు వరకూ **OW** గా కొనసాగించింది.

వైబ్రియానిక్స్ రెమెడీల ప్రభావంతో ప్రేరణ పొందిన ఆమె కుటుంబసభ్యులంతా ప్రాక్టీషనర్ నుండి రెమిడీలు తీసుకోవడం ప్రారంభించారు. 2020 ఏప్రిల్ నాటికి వ్యాధి లక్షణాల పునరావృతం కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు రోగి తెలిపింది.



8. మలబద్ధకం ^{11614...ఇండియా}

61 ఏళ్ల మహిళ రోజుకు రెండు లీటర్ల నీరు, పండ్లు, కూరగాయలతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకున్నప్పటికీ గత ఐదేళ్లుగా మలబద్ధకంతో బాధపడుతూ ఉంది. రెండు రోజుల కొకసారి ఆమె విరోచనకారి తీసుకుంటే తప్ప ఆమె విరోచనం కావడం చాలా కష్టం. మూడు నెలల క్రితం ఆమె పరిస్థితి చాలా ఘోరంగా మారి ప్రతీరోజూ విరోచనకారిని తీసుకుంటున్నప్పటికీ కూడా మూడు రోజులకు ఒకసారి మాత్రమే మలవిసర్జన చేయగలుగుతోంది అదికూడా చాలా కష్టంతో. 2019 సెప్టెంబర్ 7న, ఆమెకు క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది:

CC4.1 Digestion tonic...TDS

వారం తర్వాత రోగి తనకు 30 నుండి 40 శాతం ఉపశమనం కలిగిందని, ఇప్పుడు రెండు రోజులకు ఒకసారి తక్కువ కష్టంతో మలవిసర్జనకు వెళ్తున్నట్లు ఆమె తెలిపింది. మరొక వారం తర్వాత ఆమెకు 100% ఉపశమనం కలిగింది. ఇప్పుడు ఆమె ప్రతీరోజూ సునాయాసంగా మలవిసర్జన చేయగలుగుతోంది. 2019 అక్టోబర్ 4న, మూడు రోజుల క్రితమే విరోచనకారి మందులు తీసుకోవడం

కూడా ఆపిసినట్లు తెలిపారు. ఇప్పుడు ఆమె ప్రేగు కదలికలు సాధారణ స్థాయిలో ఉన్నట్లు ఐదు సంవత్సరాల బాధకు విముక్తి లభించినట్లు ఆమె తెలిపారు. మోతాదును OD కి తగ్గించి, క్రమంగా అక్టోబర్ 23 నాటికి OW కి తగ్గించబడింది. 2019 అక్టోబర్ 28న, నాటికి ఆమెకు ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకపోవడంతో దాని అవసరంలేదని భావించినందువలన ఆమె తనంతట తానే రెమిడీ తీసుకోవడం ఆపివేసింది. 2020 ఏప్రిల్ నాటికి, ఆమెకు ఎటువంటి లక్షణాలను పునరావృతం లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉన్నది.

+++++

9. స్పాండిలైటిస్, చర్మంపై దురద ^{11614...ఇండియా}

54 ఏళ్ల వ్యక్తి ప్రాక్టీషనర్ని సందర్శించే నాటికి అనేక సమస్యలతో బాధపడుతూ ఉన్నాడు. గత ఆరు నెలలుగా అతనికి భుజం మరియు మెడ రెండింటిలో నిరంతరం నొప్పి మరియు దృఢత్వంతో పాటు అసౌకర్యం లేకుండావారిని కొంచెం కూడా కదిలించలేని స్థితి ఏర్పడింది. అయినప్పటికీ అతను ఎటువంటి మందులు తీసుకోలేదు. ఈ నొప్పులకు అదనంగా మూడు నెలల క్రితం అతని ఎడమ చేతి మరియు ఎడమ కాలి ముందరి అంచు చర్మం మీద దురద ఏర్పడి అతనిని అన్ని సమయాల్లో బాధపెడుతోంది. అతని వైద్యుడు సూచించిన లేపనం ఏమాత్రం సహాయపడలేదు కాబట్టి అతను దాన్ని ఉపయోగించడం మానివేశాడు. 15 రోజుల క్రితం, మెడ మరియు భుజం నొప్పి భరింప రానిదిగా మారి ప్రతీ రాత్రీ శరీరమంతా నొప్పి కలగసాగింది. అతను చెక్ప్ కోసం తిరిగి ఆస్పత్రికి వెళ్లాడు అది స్పాండిలైటిస్ అని నిర్ధారణ చేయబడింది. డాక్టరు ఫిజియో థెరపీ సూచించగా అతను ఒక వారం రోజులు హాజరైనాడు అది అతనికి పెద్దగా సహాయం చేయలేదు. రెండవ వారం అల్లోపతి మందులను తీసుకోగా ఇది అతనికి కొంత ఉపశమనం కలిగించింది, కానీ నొప్పి ఇంకా కొనసాగింది. మూడు రోజుల క్రితం, అతను ఎడమ భుజంలో తిమ్మిరి అనుభవించడం ప్రారంభమయ్యింది. దీనితో ఆలోపతి మందులను తీసుకోవడం మానివేసి, బదులుగా వైబ్రియానిక్స్ తీసుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. 2019 సెప్టెంబర్ 29న ప్రాక్టీషనర్ అతనికి క్రింది రెమిడీ ఇచ్చారు:

CC20.5 Spine + CC21.3 Skin allergies...TDS

ఐదు రోజుల్లో రోగి మెడ మరియు భుజాలలో తిమ్మిరి నొప్పి మరియు దృఢత్వం నుండి విముక్తి పొందాడు. అదనంగా దురద 60 నుంచి 70 శాతం వరకు మెరుగుపడింది. 2019 అక్టోబర్ 17 నాటికి అతని బాధించే ఈ లక్షణాల నుండి అతను 100% విముక్తి పొందాడు చికిత్స ప్రారంభించిన 18 రోజులలో అన్ని శారీరక అసౌకర్యముల నుండి విముక్తి పొందడం అతనికి ఒక అద్భుతం గా ఉందని చెప్పాడు. మోతాదు మొదట OD కి తగ్గించబడింది. తర్వాత మూడు వారాల వ్యవధిలో OW కు తగ్గించబడి నవంబర్ 7న ఆపివేశారు. 2019 డిసెంబర్ 19న అంతా బాగానే ఉన్నట్లు రోగి ధ్రువీకరించాడు. 2020 ఏప్రిల్ నాటికి రోగి లక్షణాలు ఏవీ పునరావృతం కాలేదు.

+++++

10. పాపులర్ యుర్టికేరియా (దద్దుర్లు) ^{03552...యుఎస్}

37 ఏళ్ల గర్భిణి స్త్రీ కి చేతులు కాళ్ళు ఉదరం మీద దురద ఏర్పడింది. ఆమె ఆరు నెలల గర్భవతి మరియు మూడు వారాల క్రితం పాపులర్ యుర్టికేరియా ఏర్పడినట్లు వైద్యులు నిర్ధారించారు. డాక్టర్ రోగికి కార్టికో స్టెరాయిడ్ స్కిన్ క్రీమ్ ను సూచించారు. కానీ దానిని వాడడానికి ఆమె ఇష్టపడలేదు. అందువల్ల ఆమె వేప, ఆలోవీరా జెల్, మరియు ఓట్ మీల్ స్నానం వంటి మూలికా చికిత్సను ఆశ్రయించింది, అయితే ఇవి పెద్దగా ప్రభావం చూపలేదు. 2016 జులై 18 న ఆమె ప్రాక్టీషనర్ని సందర్శించగా ఆమెకు క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది:

- #1. CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC21.3 Skin allergies...TDS & మరియు నీటితో బాహ్య అనువర్తనం కోసం...BD, ఉదయం మరియు సాయంత్రం స్నానం తర్వాత మరియు సాయంత్రం నిద్రించే ముందు
- #2. CC8.2 Pregnancy tonic...TDS

మరుసటి రోజు, చేతులు మరియు కాళ్ళు పై దురద తీవ్రతరం అయింది కానీ రోగి TDS గా రెమెడీలు తీసుకోవడం కొనసాగించారు. రెండు రోజుల తర్వాత తీవ్రత తగ్గింది మరియు ఆ వారంలోనే చేతులు మరియు ఉదరం మీద దురద 90% మెరుగు కాగా ఆమె పొదము మీద 50% తగ్గింది.

2016 ఆగస్టు 7 నాటికి, అనగా మూడు వారాల ముగిసే సమయానికి దురద పూర్తిగా నిష్క్రమించింది. అంతేకాక గతంలో సిజేరియన్ ఆపరేషన్ చేయించుకున్న చోట వచ్చే నొప్పి కూడా మాయమైంది గమనించిన రోగి ఎంతో ఆనందించింది. **#1** యొక్క మోతాదు వారం వరకూ **BD** కి మరియు తరువాత నెల వరకూ **OD** గా, సెప్టెంబర్ 15న ఆపివేసేంత వరకూ కొనసాగించింది. **#2** మాత్రం డెలివరీ వరకూ కొనసాగించవలసిందిగా సూచించారు. 2016లో అక్టోబర్ లో, ఆమె ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. 2019 లో చివరిసారిగా ఆమె ప్రాక్టీషనర్ని సంప్రదించినప్పుడు దురద పునరావృతం కాలేదని తెలిపారు.

+++++

ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు ఖ

ప్రశ్న 1: కోవిడ్-19 నిరోధక రెమిడీతో పాటు మరేదైనా ఇతర తీవ్రమైన లేదా దీర్ఘకాలిక సమస్యకు ఔషధాన్ని తీసుకోవచ్చా?

జవాబు: కోవిడ్ - 19 రెమెడీ ఉదయాన్నే నిద్ర లేచినప్పుడు విడిగా(మరే ఇతర రెమెడీ తో కలపకుండా) తీసుకోవాలి. ఏదైనా ఇతర సమస్యలకు 20 నిమిషాల అనంతరం ఆ రెమెడీ తీసుకోవాలి. యాదృచ్ఛికంగా అనివార్య పరిస్థితులలో మరొక రెమెడీ ఇవ్వవలసి వచ్చినప్పుడు 20 నిమిషాల నియమం పాటించాలి. నోసోడ్ మరియు మియాజలకు కూడా ఈ నియమం వర్తిస్తుందన్న విషయం అందరికీ తెలిసినదే. గతంలో రెండు రెమిడీల మధ్య ఐదు నిమిషాల విరామం సరిపోతుందని అభిప్రాయం ఉండేది, కానీ ప్రస్తుత పరిశోధన ప్రకారం 20 నిమిషాల విరామం అన్ని సందర్భాల్లో అనువైనదిగా గుర్తించబడింది.

+++++

ప్రశ్న 2: నా కుటుంబంలోని సభ్యులకు తీవ్ర సమస్యలకు 108 సిసి బాక్స్ నుండి రెమిడీ చుక్కను నేరుగా నీటిలో వేసి ఉపయోగించాను. ఇది గోళీలు వేసిన దానికన్నా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని తెలుసుకున్నాను. నా రోగులకు కూడా ఇలా చేయవచ్చా?

జవాబు: అవును మీరు అలా కూడా చేయవచ్చు, కానీ నీటి యొక్క నాణ్యత వినియోగానికి అనువుగా ఉన్నంతవరకే రెమిడీ ఉంటుందని గుర్తుంచుకోవాలి. ఉదాహరణకు, ఒక వారం వరకూ ఉపయోగించుకోవచ్చు. అందువలన దీర్ఘకాలిక సమస్యల విషయంలో రోగి ప్రతివారం రీఫిల్ కోసం మిమ్మల్ని సందర్శించడం ఆచరణాత్మక కాకపోవచ్చు (సంచిక 9 #2 లో మూడో ప్రశ్న కూడా చూడండి).

+++++

ప్రశ్న 3: నా SRHVP మిషనులో రాగి బావులు సంవత్సరాలుగా పని చేయడం వలన చిలుము పట్టాయి. ఇది వీటిద్వారా తయారు చేస్తున్న రెమిడీని ప్రభావితం చేస్తుందా? దీనిని తొలగించడానికి ఉపయోగించ దగినది ఏమైనా ఉందా?

జవాబు: ఇది మనం తయారుచేసే రెమెడీల నాణ్యతను ప్రభావితం చేయనందున బావులు దెబ్బతిన్నాయనే పట్టింపు లేదు. అయితే కొన్ని చుక్కలు ఈడైల్ ఆల్కహాల్ తెల్లని వస్త్రంపై వేసి బావులను క్రమానుగతంగా శుభ్రం చేస్తూ ఉండాలని సిఫార్సు చేయబడింది.

+++++

ప్రశ్న 4: నేను ఇటీవల స్ప్రీ బాటిల్ బదులు డిప్యూజర్ ను మా ఇంట్లో ప్రతికూల శక్తులు నివారించడానికి CC15.1 Mental & Emotional tonic చల్లడం కోసం ఉపయోగించడం ప్రారంభించాను. డిప్యూజర్ వాడకాన్ని మీరు సమర్థిస్తారా?

జవాబు: మామూలుగా చూస్తే డిప్యూజర్ వాడకం మంచి ఆలోచన అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది నిరంతరం చక్కటి స్ప్రి లేదా పొగ మంచు వంటిది ఉత్పత్తి చేస్తూ గది యొక్క విస్తృత ప్రాంతానికి వెదజల్లుతుంది. ఫ్లవర్ ఎసెన్స్ వంటి భౌతికమైన సువాసనా కారుల విషయంలో ఇది చాలా సహాయకారిగా ఉంటుందనే విషయంలో సందేహం లేదు. కానీ ఎవరైనా ఔషధాన్ని స్ప్రి చేసినప్పుడు ప్రార్థన ద్వారా చేస్తారు. రెమిడిని డిప్యూజర్ లో ఉంచడం ద్వారా ప్రార్థన గురించి మర్చిపోయే అవకాశం ఉంది. మనకు రెమిడి ఎంత ముఖ్యమో ప్రార్థన కూడా అంతే ముఖ్యం. అందువల్ల డిప్యూజర్ ఉపయోగించడం కంటే చిలకరించడం లేదా చల్లుకోవడం అనేది ఉత్తమం. మరొక విషయం ఏమిటంటే ఇంట్లో నివసిస్తున్న సభ్యుల ఆలోచనలు, భావాలు మరియు విజవలైజేషన్ కూడా ప్రతికూల శక్తులు చొరబడకుండా చేయడంలో ఒక ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తాయి.



ప్రశ్న 5: విదేశాల్లో నివసించే నా రోగికి సిస్టెమిక్ ల్యూపస్ వ్యాధి ఉంది, దీనికోసం SVP మాన్యువల్ ప్రకారం బ్లడ్ నోసోడ్ బాగా పనిచేస్తుంది. అతను రక్త నమూనా పంపలేడు ప్రత్యామ్నాయం ఏదైనా ఉందా?

జవాబు: అవును ఉంది. బ్లడ్ నోసోడ్ ప్రధానంగా రక్త రుగ్మతలను చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. అయితే రక్తం ఒక వ్యక్తి యొక్క పూర్తి శక్తివంతమైన ఆకృతిని కలిగి ఉంటుంది. అంతేకాక ఏదైనా సంక్లిష్టమైన వ్యాధికి చికిత్స చేయటానికి కూడా ఇది ఉపయోగించబడుతుంది. వ్యక్తి యొక్క సూక్ష్మ ఆకృతి కలిగి ఉన్న ఏకైక ఇతర శరీరభాగం జుట్టు. ఇది ప్రధానంగా జుట్టు సమస్యలకు చికిత్స చేయడానికి ఉపయోగించినప్పటికీ, ఏదైనా ఇతర దైహిక వ్యాధికి చికిత్స చేయడానికి కూడా ఉపయోగించ వచ్చు. కనుక మీ రోగి విషయంలో హెయిర్ నోసోడ్ కూడా బ్లడ్ నోసోడ్ అంత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. గమనించవలసిన విషయం ఏమిటంటే శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలైన మూత్రం, ఉమ్మి, చీము, చెవి, కన్ను, నాసిక ఉత్పర్గము వంటివి సంబంధిత శారీరక వ్యవస్థ అవయవాల వ్యాధుల చికిత్సకు ఉపయోతాయి. ఈ రోగాలకు రక్తం లేదా వెంట్రుక నోసోడ్ కూడా వాడవచ్చు, కానీ నిర్దిష్ట అనారోగ్య పదార్థం నుండి తయారైన రెమిడి చాలా వేగంగా ఫలితాన్ని సాధిస్తుంది.



ప్రశ్న 6: నా రోగి తను తీసుకుంటున్న నాలుగు వేర్వేరు అల్లోపతి మందులు చాలా ప్రభావవంతంగా ఉన్నప్పటికీ వాటి దుష్ప్రభావాల కారణంగా కొత్త సమస్యలు కలిగిస్తున్నాయి. నేను ఈ నాలుగు అల్లోపతి మందులను పోటెన్షైజ్ చేసి ఇవ్వాలనుకుంటున్నాను. ఇలా తయారు చేసిన మందులు తీవ్రమైన పుల్సేట్ కు కారణం అవుతాయా?

జవాబు: మీరు తీసుకుంటున్న మందులు కొన్ని కొత్త సమస్యలను కలిగిస్తున్నాయనేది వాస్తవం. ఐతే శరీరంలో వాటివల్ల విపరీతమైన వ్యర్థాలు ఉన్నాయనేదాన్ని సూచిస్తుంది. శక్తివంతము లేదా పోటెన్షైజ్ చేసిన రెమిడి శరీరం నుండి విషాన్ని బయటకు పంపడం ద్వారా దుష్ప్రభావాల నుండి దూరం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. చాలా సందర్భాల్లో ఈ ఉపసంహరణ నిశ్శబ్దంగా జరుగుతుంది. కనుక రోగికి ఎటువంటి అసౌకర్యం కలగదు. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో బలంగా ఉంటుంది, తద్వారా రోగికి ఇబ్బంది కలుగుతుంది. కనుక రోగిని ముందస్తుగా హెచ్చరించడం తప్ప దీనినుండి బయటపడడానికి వేరే మార్గం లేదు. కనుక OD లాంటి తక్కువ మోతాదుతో ప్రారంభించి నెమ్మదిగా TDS కూ పెంచడం ద్వారా జాగ్రత్త వహించడం విజ్ఞతతో కూడిన చర్య. సందర్భవశాస్త్రా రోగి పోటెన్షైజ్ చేసిన అలెర్జిక్ (అలెర్జిక్ కలిగించేది) వాడుతున్నప్పుడు కూడా ఇదే పద్ధతి వర్తిస్తుంది.

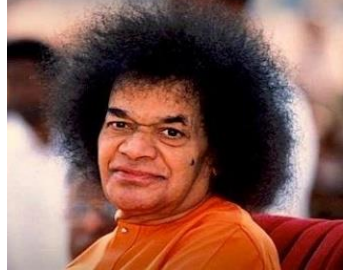


ప్రశ్న 7: అన్ని వ్యాధులకు మనసీ మూల కారణం ఐతే ఏదైనా ప్రమాదం జరిగినప్పుడు దాని విషయమై మనకు ఏమాత్రం ఆలోచన ఉండనప్పుడు తద్వారా ఏర్పడిన అనారోగ్యానికి కూడా మనసీ కారణమా ?

జవాబు: ఒక వ్యక్తి ప్రమాదానికి గురై గాయపడినప్పుడు అతను దాని గురించి స్పృహతో ఆలోచించలేనందున అతని మనస్సు దానికి బాధ్యత వహించడం లేదని తెలుస్తుంది. ఇక్కడ మన ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలు మన సబ్కాన్సియస్ మైండ్ లో

నమోదు అవుతాయి అని తెలుసుకోవాలి. ఈ సబ్జాన్సియస్ మైండు లో ఉన్న ప్రతికూల ఆలోచన ప్రమాదానికి దారితీస్తుంది, తద్వారా గాయాలకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

ఆ దివ్య వైద్యుని దివ్యవాణి ఋ



“ధూళి మరియు అపరిశుభ్రమైన వాతావరణం ఎక్కడ ఉన్నా, చెడు మరియు మురికిగా ఉండే బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది, పరిశుభ్రంగా ఉన్న ప్రదేశంలో వాతావరణం ఆహ్లాదంగా, పరిశుభ్రముగా ఉంటుంది, శుభ్రమైన బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది. మురికిగా ఉన్న శరీరాన్ని తాకినప్పుడు వ్యాధి కలిగించు సూక్ష్మ క్రిములు మనలోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఉంది. అంతేకాక ఆ అపరిశుభ్రమైన, అపవిత్రమైన శరీరం అపరిశుభ్రత లో కొంత భాగాన్ని మనకు ఆపాదించవచ్చు. ఈ విషయంలో ఒక శరీరము మరొక శరీరమునకు అయస్కాంతము వలె పనిచేస్తుంది. అందుచేతనే అధ్యాత్మిక సాధన అనుసరించే వ్యక్తులు అపరిశుభ్రమైన పరిసరాలు మరియు వస్తువులకు దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ నేపథ్యంలోనే మన పూర్వీకులు, పవిత్రులు మరియు పెద్దవారి పాదాలను తాకి నమస్కరించు కోవాలని తద్వారా వారి శరీరంలో ఉన్న పవిత్రత మనకు ప్రసారం అవుతుందని చెప్పేవారు. అదేవిధంగా మీరు అపరిశుభ్రమైన శరీరాన్ని తాకినట్లయితే ఆ అపరిశుభ్రత, అపవిత్రత మీలో ప్రవేశిస్తుంది.”

... శ్రీ సత్య సాయి బాబా, మంచి ఆరోగ్యం మనిషి యొక్క గొప్ప సంపద- వేసవి జల్లులు 1978 జూన్

<http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1978/ss1978-28.pdf>

+++++

“సమాజానికి సేవలు అందించడానికి సాధ్యమయ్యే ప్రతి సందర్భములోనూ మిమ్మల్ని మీరు ఉపయోగించుకోండి. సేవ వ్యక్తులకు మాత్రమే పరిమితం కాదు. జాతీయ సేవ చేయడం కూడా ముఖ్యమే. మీరు ఏ రకాల సేవలు చేయాలో తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు ఎప్పుడైనా ఎవరికైనా సహాయం అందించగల అవకాశం కనుగొన్నప్పుడు వెంటనే ఆ సేవలు అందించండి. ధనిక, పేద లేదా అర్ధులైన మరియు అర్ధత లేని వారుగా విభజన చేయవద్దు. పరిస్థితి యొక్క అవసరాలకు అనుగుణంగా సేవలు అందించండి”.

... శ్రీ సత్య సాయిబాబా, “సేవయొక్క పరమార్థం” దివ్యవాణి 21 నవంబర్ 1988

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume21/sss21-31.pdf>

ఆ ప్రకటనలు ఋ

భవిష్యత్తులో నిర్వహించబోయే శిక్షణా శిబిరాలు*

- ❖ ఇండియా ఢిల్లీ - NCR: వాస్తవిక పునశ్చరణ సదస్సు 8-12 మే 2020, రోజుకు రెండు గంటలు సంప్రదించ వలసినవారు డాక్టర్ సంగీతా శ్రీవాత్సవ వెబ్సైట్ dr.srivastava.sangeeta@gmail.com or లేదా టెలిఫోన్ నంబరు 9811-298-552
- ❖ ఇండియా పుట్టపర్తి : AVP వర్క్ షాప్ 8-14 జులై 2020 సంప్రదించ వలసినవారు లలిత వెబ్సైట్ elay54@yahoo.com లేదా టెలిఫోన్ నంబరు 8500-676-092

- ❖ ఇండియా పుట్టపర్తి: SVP పునశ్చరణ సదస్సు 16-17 July 2020 సంప్రదించ వలసినవారు హేమ వెబ్సైట్ 99sairam@vibrionics.org
- ❖ యుకె లండన్: UK జాతీయ పూయశ్చరణ సదస్సు 20 సెప్టెంబర్ 020 సంప్రదించ వలసినవారు జెరమ్ పటేల్ వెబ్సైట్ jeramjoe@gmail.com
- ❖ యు ఎస్ ఏ రిచ్యూండ్ VA: AVP వర్క్ షాప్ 9-11 అక్టోబర్ 2020 సంప్రదించ వలసినవారు సుశాన్ వెబ్సైట్ saivibrionics.usa.can@gmail.com
- ❖ ఇండియా పుట్టపర్తి: AVP వర్క్ షాప్ 25 నవంబర్ మరియు 1 డిసెంబర్ 2020 సంప్రదించ వలసినవారు లలిత వెబ్సైట్ elay54@yahoo.com or టెలిఫోన్ నంబరు 8500-676-092
- ❖ ఇండియా పుట్టపర్తి: SVP వర్క్ షాప్ 3-7 December 2020 సంప్రదించ వలసినవారు Hema వెబ్సైట్ 99sairam@vibrionics.org

* AVP మరియు SVP శిక్షణా సదస్సులు ప్రవేశము మరియు e - కోర్సు పూర్తిచేసిన వారికి మాత్రమే. పునశ్చరణ సదస్సులలో ప్రస్తుతం ఉన్న ప్రాక్టీషనర్లు పాల్గొనవచ్చు.

ఆ అదనంగా ఖ

1. ఆరోగ్య చిట్కాలు

మీ దైనందిన ఆహారాన్ని ఆరోగ్య పరంగా సుగంధ ద్రవ్య భరితం చేసుకోండి!

“మనం తినే ఆహారం రుచికరంగా శక్తి నిచ్చేది గా ఆహ్లాదకరంగా ఉండాలి. ఇది మరీ వేడిగా లేదా మరీ ఉబ్బగా ఉండకూడదు; సమపాళ్ళలో, సంతులిత ఆహారం గా ఉండాలి. ఇది ఉద్రేకం కలిగించేదిగా లేదా నిర్ద్వంద్వంగా ఉండకూడదు. రాజసిక ఆహారం భావోద్వేగాలను రేకెత్తిస్తుంది; తామసిక ఆహారం బద్ధకం మరియు నిద్రను ప్రేరేపిస్తుంది. సాత్విక ఆహారం సంతృప్తికరంగా ఉంటుందే తప్ప కోరికలను పెంచే దిగాను లేదా భావోద్వేగాలకు వదిలిపెట్టే విధంగానూ ఉండదు.”...శ్రీ సత్య సాయి బాబా¹

మసాలా అంటే ఏమిటి?

మసాలా అంటే మొక్కలు ఎండిన భాగము ఆకుల కాకుండా ఉన్న భాగాన్ని మూలికలు అని పిలవబడుతుంది. అయితే ఈ వ్యాసంలో దీనిని ప్రస్తావించడం లేదు. మసాలా అనేది ఒక విత్తనం లేదా పండ్ల పొట్టు కావచ్చు.(ఆవాలు, జీలకర్ర, కొత్తిమీర, మెంతి, కరం, నిగెల్లా, జాజికాయ, సోపు, సోంపు, స్టార్ సోంపు మరియు యాలుకలు); మొక్క బెరడు (దాల్చిన చెక్క మరియు జాపత్రి), ఎండిన మొగ్గ (లవంగం), పూల కీలగ్రము (కుంకుమపువ్వు), బెర్రీ (మిరియాలు, మసాలా దినుసులు) వేరు లేదా కాండము (అల్లము, పసుపు) జీడి (ఆశాపోటీడా), లేదా మొగ్గ (వెల్లుల్లి)^{2,3}

సుగంధ ద్రవ్యాల వాడకం, ప్రయోజనాలు మరియు నిల్వ చేయడం

వాడకం: ప్రాచీన కాలం నుండి సుగంధ ద్రవ్యాలను మసాలా, రుచి, మరియు అలంకరణార్థం ఉపయోగిస్తూ వచ్చారు. ఇవి ఆహారపదార్థాలకు ప్రత్యేకమైన పరిమళం, రుచి మరియు కొన్నిసార్లు రంగును కూడా ఇస్తాయి! తాజా మసాలా దినుసులు, మొత్తంగా లేదా పొడి చేసినవి మొదటగా దోరగా వేయించి లేదా రోస్ట్ చేసి వాటిని వంట మొదటిలో లేదా ఆహారాన్ని వడ్డించే ముందు రుచి మరియు సుగంధాన్ని నిలుపుకోవడానికి ఆహార పదార్థం గిన్నెలో చేరుస్తారు. వీటిని ఆహారం మరింత ఎక్కువ గ్రహించటానికి వంట ప్రక్రిలో ముందుగా కూడా చేర్చవచ్చు. ఇవి ఆహారంలో వ్యాధికారక జీవుల పెరుగుదలను నిరోధించగలవు మరియు ఆహారం నిలువ ఉండే కాలాన్ని పెంచగలదు, కనుక సుగంధ ద్రవ్యాలు మంచి సంరక్షణ కారకులు.^{4,5}

ప్రయోజనాలు: దాదాపు అన్ని సుగంధ ద్రవ్యాలలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఖనిజ లవణాలు అయిన కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్ సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. పాక్షిక మాత్రంగా ఇనుము, మ్యాంగనీస్, రాగి, సెలీనియం, అలాగే విటమిన్లు, అమైన్ ఆమ్లాలు మరియు ఒమేగా- 3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉన్నాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, మరియు ఫైబర్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ మైక్రోబియల్, యాంటీఇన్ఫ్లమేటరీ, క్రిమినాశక మత్తును కలిగించేవి మరియు అనాల్జసిక్ లక్షణాలు కలిగి ఉన్నాయి. అందుచేత ప్రాచీనకాలంలో ఇవి సాంప్రదాయక వైద్యంలో ఇవి విరివిగా ఉపయోగపడేవి. వైద్యపరంగా వీటి ప్రభావాన్ని నిరూపించడానికి సరైన పరిశోధనలు జరిగినప్పటికీ కొన్ని అధ్యయనాలు మరియు అభ్యాసాల ప్రకారం సుగంధద్రవ్యాలు శరీరానికి పోషణ కర్తగా, మానసిక స్థితిని పెంచేవిగా మరియు క్యాన్సర్ డయాబెటిస్ స్ట్రోక్ మరియు కోరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా నిరోధించేవి అని తెలిపాయి.^{2,4,5,8}

నిల్వచేయడం: కాలం గడిచే కొద్దీ సుగంధ ద్రవ్యాలు వాటి వాసన మరియు రుచిని కోల్పోతాయి. కాబట్టి వాటిని వేడి మరియు తేమకు దూరంగా గాలి సోకని కంటెయినర్లలో నిల్వ చేయాలి. తద్వారా విత్తనాలు వంటివి రెండు సంవత్సరాల వరకూ నిల్వ ఉంటాయి, మరియు పొడి సుగంధద్రవ్యాలు ఒక సంవత్సరం వరకు నిల్వ ఉంటాయి.^{2,4}

హెచ్చరిక: సుగంధ ద్రవ్యాలు తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోవడం మాత్రమే ప్రయోజనకరం మరియు సురక్షితం. సాధారణంగా రోజుకు ఒక టీస్పూన్ (2 నుండి 2.5 గ్రాములు) లేదా కొన్ని సందర్భాలలో చిటికెడు లేదా రెండు చిటికెల పొడి తీసుకోవాలి. వైద్య చికిత్సలో ఉన్నవారు, గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు పిల్లలకు పాలిచ్చే తల్లులు సుగంధ ద్రవ్యాలు తీసుకోవడం మరియు వాటి పరిమాణం గురించి తమ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.^{2,8}

నిర్దిష్ట సుగంధ ద్రవ్యాలు

మనకు తెలిసినవి 100 కంటే ఎక్కువ సుగంధద్రవ్యాలు ఉన్నాయి⁵, కానీ మేము సాధారణంగా అందరికీ తెలిసిన 20 ద్రవ్యాలను గూర్చి వాటి భారతీయ పేర్లను బ్రాకెట్లో వ్రాస్తూ కవర్ చేస్తున్నాము.

1. ఆవాలు (సార్సో, రాయి)



Mustard seeds

ఈ విత్తనాలకు ఇతర సుగంధ పదార్థాలను జోడించే ముందు పేలుతూ శబ్దం వచ్చేవరకూ దోరగా వేయించాలి. ఈ ఆవపిండిని సలాడ్లు లేదా వేడి ఆహార పదార్థాలు, మసాలాలు మరియు పచ్చళ్ల పై చల్లుకోవచ్చు. రాత్రిపూట నానబెట్టిన విత్తనాలతో తయారుచేసిన ఆవపిండి పేస్ట్ కూడా ప్రాచుర్యం పొందింది. అనేక ఖనిజ లవణాలు మరియు ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సమృద్ధిగా ఉన్న ఈ ఆవపిండి ప్రేగులలో ఉన్న పరాన్న జీవులను తొలగించగలదు, శ్వాసనాళ వ్యవస్థకు చెందిన రుగ్మతలను నయం చేస్తుంది, అస్థిపంజర మరియు కండరాల నొప్పులు, బెణుకులు, కండరాల సంకోచాలు తగ్గించడానికి రక్తప్రసరణను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇంతేకాక సోరియాసిస్ మరియు స్పర్శ ద్వారా సోకే చర్మ శోధనలను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది.

బాహ్య అనువర్తనం: గొంతు నొప్పి ఉన్న రోగులకు ఆవాలతో కషాయం లేదా టీ చేసి ఇవ్వవచ్చు. ఆవపిండిని నానబెట్టి ఉపయోగించడం వలన ఛాతీలో రద్దీ తగ్గుతుంది. బ్రాంఖైటిస్, బ్రాంఖియల్ న్యూమోనియా, పార్శ్వ శూల మరియు అన్ని నొప్పులను తగ్గించడానికి ఆవపిండిని ఉడకబెట్టి శరీరానికి వర్తింప చేయవచ్చు. శుభ్ర పరిచే సాధనంగా ఉపయోగించడానికి దంచిన ఆవాలను నీరు మరియు వినిగర్ తో కలిపి ఏర్పడిన మిశ్రమాన్ని మురికి పట్టిన పాత్రలు, పళ్ళాలు వంటి వాటికి పూసి రాత్రంతా ఉంచి మరునాడు శుభ్రపరిచినట్లైతే మురికంతా పోతుంది.

హెచ్చరిక: దీని వాడకం రోజుకు రెండు గ్రాముల వరకు సురక్షితంగా భావిస్తారు. ధైరాయిడ్, మూత్రపిండాలు లేదా పిత్తాశయ సమస్యలు ఉన్నవారు వారి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి.^{6,7}

2. జీలకర్ర (జీరా)

కొన్ని సంస్కృతులలో ఈ వెచ్చని మట్టి రంగు గింజల మసాలా దినుసును ఉడికించిన వంటకానికో, కూరలలో, పులుసులు, పప్పు ధాన్యాలు లేదా ధాన్యాలు మరియు చిరు ధాన్యాలకు సంబంధించిన వంటకాలలో జీలకర్ర లేనిదే వంటకం పూర్తికాదు. జీలకర్ర పొడి పెరుగు మరియు మజ్జిగ రుచిని పెంచుతుంది. ఐరన్, కాల్షియం, విటమిన్ ఎ మరియు సి సమృద్ధిగా ఉన్న కారణంగా ఇది రక్తహీనత, ఆహారం ద్వారా వచ్చే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్లు నిద్రలేమి మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తపోటును



Cumin seeds

నియంత్రిస్తుంది, నిర్విషీకరణ చేస్తోంది, జీర్ణక్రియను ప్రోత్సహిస్తుంది, రక్తంలో చక్కెరను తగ్గిస్తుంది, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం పెరుగులో జీలకర్ర పొడి అధిక మొత్తంలో ప్రతీ రోజు రెండుసార్లు బోజనసమయంలో తీసుకుంటూ అలా మూడు నెలలు సేవించిన అధిక బరువు గల స్త్రీలు శరీర బరువు కోల్పోవడం, మరియు కొవ్వు లో గణనీయమైన తగ్గుదల ఇంకా వారి HDL/LDL కొలెస్ట్రాల్ నిష్పత్తిని స్థిరీకరించ బడినదని ఒక అధ్యయనం పేర్కొంది. మరొక అధ్యయనం ప్రకారం 8 వారాలలో ఇన్సులిన్ స్థాయి చాలా వరకూ తగ్గింది ^{4,8,9,10}

ఒక కప్పు తాజాగా తయారు చేసిన జీలకర్ర టీ ముఖ్యంగా కడుపు నొప్పి నివారణగా పనిచేస్తుంది, ఛాతీలో రద్దీని నివారిస్తుంది, గర్భిణీ స్త్రీలకు పాలు ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ¹¹

హెచ్చరిక: ప్రయోజనం ఇవ్వడానికి రోజుకు ఒక చిటికెడు (0.1 గ్రా) సరిపోతుంది. 0.6 గ్రా (ఒక టేబుల్ స్పూన్ లో ¼ వంతు) వరకు సురక్షిత మైనది మరియు తినడానికి నాన్ టాక్సిక్ గా పరిగణింప బడుతుంది. అధికంగా తీసుకుంటే గుండెల్లో మంట, యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ వంటి సమస్యలకు దారితీయవచ్చు. శస్త్రచికిత్సకు రెండు వారాల ముందు మానివేయాలి. అంతేకాక ఎవరికైనా రక్తస్రావ రుగ్మతలు ఉంటే ఇది రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నెమ్మదింపజేస్తుంది మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ⁸⁻¹⁰

3. అసఫోటిడా (హింగ్) బలమైన వాసన కలిగిన గట్టి జిగురు వంటి ఈ పదార్థము ఎల్లప్పుడూ ఎండిపోని సోపు యొక్క కాండం



Asafoetida

మరియు మూలాల నుండి సేకరించిన ఎండిన కణసారము లేదా జిగురు నుండి తయారు లభిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా ముద్దలుగా, పలుకులుగా లేదా పొడిగా లభిస్తుంది. దీనిని చాలా తక్కువ పరిమాణంలో వాడాలి, ఒకటి లేదా రెండు చిక్కులు సరిపోతాయి. ఉడికిన తర్వాత ఇది ఆహ్లాదకరమైన రుచితో పాటు కాయధాన్యాలు మరియు చిక్కుళ్ళు జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది.

రోమన్ సామ్రాజ్యం యొక్క కాలం నుండి దీనిని ప్రేగు సంకోచాలు మరియు అపానవాయువు నివారించడానికి మరియు కఫాన్ని హరించేదిగా, విరోచన కారిగా, నిద్రాసహాయ కారిణిగా ఇది వాడుకలో ఉంది. ఇది ప్రేగు రుగ్మతల చికిత్సకు, బ్రాంకైటిస్, సైన్స్ ప్లూ, మరియు ఉబ్బసం కారణంగా శ్వాసతీసుకోవడంలో ఇబ్బంది నుండి ఉపశమనం కోసం మరియు రుతు రుగ్మతల నివారణగా సహాయపడుతుంది. రక్తంలో ఆరోగ్యకరమైన చక్కెర స్థాయి కోసం మరియు రక్తపోటుకు నివారణకు, హృదయ ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఉపయోగపడుతుంది. కొన్ని సంప్రదాయక వ్యవస్థలలో దీని బెల్లంతో కలిపి మూర్చలు మరియు మానసిక రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడానికి మరియు నేతితో కలిపి సయాటికా నొప్పుల నివారణకు ఉపయోగిస్తారు.

హెచ్చరిక: ఔషధ ప్రయోజనం కోసం సాంప్రదాయక మోతాదు 0.25- 0.5 గ్రాములు. గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు శిశువులకు, ప్రేగు పూత ఉన్నవారికి, జీర్ణాశయ సమస్యలు లేదా రక్తస్రావం లోపాలు మూర్చ లేదా బీపీ సమస్యలు ఉన్నవారు శస్త్ర చికిత్సకు రెండు వారాల ముందు దీనిని తీసుకోవడం మంచిది కాదు ²⁻¹⁴

4. ఎర్ర మిరపకాయలు (లాల్ మిర్చి)/పాప్రికా /కేనే పెప్పర్

ఎర్ర మిరప కాయలు /మిరప మసాలా: భారతదేశంలో ఎండిన మరియు పొడి రూపంలో అనేక రకాల ఎర్ర మిరప కాయలు ఉన్నాయి. వీటిని బియ్యంతో చేసే ప్రత్యేక వంటకాలు, కూరలు, ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళు



Chilli Peppers

(మూలికల లేహ్యలు, కూరగాయలు లేదా ధాన్యాలు) తయారీకి ఉపయోగిస్తారు. ఇది మంచి ఆకలి వర్ధని మాత్రమే కాదు దీనిలో A,C, మరియు E విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, కళ్ళను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది, పార్శ్వపు నొప్పి, సైనసైటిస్, జలుబు మరియు ప్లాతో పోరాడగలదు. దీని రసాయన సమ్మేళనం క్యాప్సైసిన్ (మిరపకాయ లోని వేడి మూలకానికి బాధ్యత వహిస్తుంది) కారణంగా మిరపకాయ మసాలా కొన్ని ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారించడం మరియు నొప్పులు, బెణుకులు మరియు తిమ్మిరి నుండి ఉపశమనం కలిగించడానికి లేపనములతో ఉపయోగిస్తారు.

మిరపకాయ/ పాప్రికా: దీని రుచి తీపి నుండి నాలుక మండే వరకు ఉంటుంది. ఇది అనేక దినుసుల నుండి తయారు చేసిన ఒక ప్రత్యేకమైన గ్రౌండ్ మసాలా. తీపి పాప్రికా ప్రధానంగా గ్రౌండ్ రెడ్ బెల్ పెప్పర్స్ నుండి తయారవుతుంది. దీనిలో రసాయనకాస్పాయిసిన్ ఉండదు కానీ విటమిన్ ఎ ఎక్కువ ఉంటుంది. పాప్రికా ముఖ్యంగా ఆటోఇమ్యూన్ పరిస్థితుల చికిత్సకు మరియు గ్యాస్ట్రిక్ క్యాన్సర్ ను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది.

కారపు పొడి(సీనీ పెప్పర్): ఏదైనా వంటకానికి ఘాటును ఇచ్చే భూ సంబంధమైన మసాలా దినుసు ఇది. సాధారణంగా ఎండిన రూపంలో లేదా మెత్తని పొడి రూపంలో లభిస్తుంది. ఇది పాప్రికా లేదా ఎర్ర మిర్చి కన్నా ఘాటుగా ఉంటుంది. ఇది ముఖ్యంగా జీర్ణక్రియ, పంటి నొప్పి, సముద్రతీర రుగ్మత, మద్యపానం, మలేరియా, మరియు జ్వరాలకు సహాయపడుతుంది. శరీర జీవక్రియ నియంత్రిస్తుంది మరియు మింగడానికి ఇబ్బంది ఉన్నవారికి ఉపశమనం ఇస్తుంది. కొన్ని పరీక్షలు మరియు అధ్యయనాలు ప్రకారం దీనిలో ఉండే క్రీమ్ సొరియాసిస్ చికిత్సలో చాలా ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుందని తెలిపుతున్నాయి.

హెచ్చరిక : ఈ మసాలాను తాకడానికి లేదా నిర్వహించడానికి ముందు అర చేతులు మరియు వేళ్లపై 1-2 చుక్కలు నూనె వేసుకోవాలి. తరువాత కొంచెం నిమ్మకాయ రుద్ది ఆపైన ముఖం మీద లేదా కళ్ళను తాకే ముందు చేతులు బాగా కడగాలి. మోతాదు ఒక వ్యక్తి ఎంత వేడిని తట్టుకోగలడో అనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కడుపులో పుండ్లు లేదా ఆమ్లత్వం ఉంటే దీని తీసుకోవడం మంచిది కాదు.¹⁵⁻¹⁸

5. నల్ల మిరియాలు /Peppercorns (Kaali mirch)



Black Pepper / Peppercorns

మిరియాల మొక్క నుండి సగం పండిన బెర్రీలు తీసుకొని ఎండ బెట్టినప్పుడు అవి మెరిస్ ముడతలు మరియు నలుపు రంగుకు మారుతాయి. ఈ నల్ల మిరియాలను పొడి చేసినప్పుడు పెప్పర్ అని పిలుస్తారు. సుగంధ ద్రవ్యాల రాజుగా పరిగణింపబడుతున్న ఈ మసాలా ఒకసారి భోజనానికి ఒక చిటికెడు అయితే సరిపోతుంది. ఇది దగ్గు మరియు జలుబు టానిక్కులలో ముఖ్యమైన మూల పదార్థము. ఇది కడుపులో పుండ్లు మరియు బొల్లిని నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. కణితి యొక్క పురోగతిని

నిరోధిస్తుంది. ఫైపరీస్ అని పిలువబడే దాని క్రియాశీల పదార్థం అభిజ్ఞ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. నిరాశను పోగొడుతుంది. పోషకాల గ్రహింపును పెంచి జీర్ణశయాంతర పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.

బెర్రీలు పూర్తిగా పండినప్పుడు మరియు వాటి పైపొట్టు తొలగించినప్పుడు (ఆ విధంగా కొన్ని పోషకాలు తొలగింప బడతాయి) వీటిని తెల్ల మిరియాలు అంటారు. వీటి రుచి భూ సంబంధమైనదిగా మరియు సంక్లిష్టంగా వర్ణించబడింది

హెచ్చరిక: అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల గొంతు లేదా కడుపులో మంటను కలిగిస్తుంది.⁹⁻²²

6. ధనియాలు /శిలాంతర విత్తనాలు (ధనియా)

ఇవి వెచ్చని తీపి మరియు ఒక ప్రత్యేకమైన వాసన గల గింజలు. 1½ టీ స్పూన్ విత్తనాలను రాత్రిపూట రెండు కప్పుల నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం వడకట్టి ధనియాల టీ గా త్రాగండి లేదా ఉదయం తీసుకునే పండ్ల రసానికి జోడించండి.



Coriander Seeds

ఇది రక్తపోటుతో పాటు రక్తంలో చక్కెర ను తగ్గిస్తుందనీ, IBS (ప్రేగు రుగ్మతలు) వంటి అసౌకర్యాలను తగ్గిస్తుందనీ, నోటి పూత మరియు పుండ్లను నయం చేస్తుందనీ, UTI (మూత్రాశయ రుగ్మతలు) వంటి వాటితో సహా అనేక సంక్రమణలను నిరోధిస్తుందని, అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఇది డోడికెనాల్ అనే ఒక సహజ సమ్మేళనం కలిగి ఉంటుంది. ఇది యాంటీ బయాటిక్ కన్నా శక్తివంతమైనది మరియు విషాహారం నుండి రక్షిస్తుంది. శక్తివంతమైన గింజలు ఆరోగ్యకరమైన రుతు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయని, మరియు న్యూరో వ్యాధులను కూడా నివారిస్తాయని తెలియబడుతున్నది.^{23, 24}

7. మెంతులు (ఫెనుగ్రీక్) (మెంతి)

దీన్ని కూరల్లో వాడుతారు ఇది చాలా చేదు రుచిని కలిగి ఉంటుంది కానీ కూర పూర్తయిన తరువాత ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది.



Fenugreek

దీనిని కాఫీ కోసం వేయించి పొడి చేయవచ్చు. పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉన్న ఈ మెంతులు మంటను తగ్గిస్తాయి (కాపడానికి కూడా దీనిని ఉపయోగించవచ్చు) నోటి పూతలు, దిమ్మలు, బ్రాంకైటిస్, మరియు దీర్ఘకాలిక దగ్గు నుండి ఉపశమనం ఇస్తాయి. ఆకలిని పెంచి జీర్ణక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి, మరియు మలబద్ధకాన్ని పోగొడతాయి. సంప్రదాయకంగా పిల్లలు పుట్టడానికి, తల్లి పాలు మెరుగు పరచడానికి, ఋతు విరతి సమయంలో ఉపశమనం కోసం, పురుషుల్లో పునరుత్పత్తి పనితీరును పెంచడానికి, మరియు శక్తి పునః చాలనం ద్వారా క్రీడాకారుల పనితీరుకు ఎంతో ప్రయోజనం చేకూరుస్తుందని విశ్వసిస్తారు. అధ్యయనాలు చెబుతున్న విషయం ఏమిటంటే వేడి నీటిలో నానబెట్టి ఉపయోగించిన మెంతి విత్తనాలు రెండవ రకాపు మధుమేహాన్ని అరికట్టడానికి సహాయపడతాయని తెలిపాయి.

హెచ్చరిక: గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు రక్త స్రావ లోపాలు మరియు మందుల వాడకం ఉన్నవారు దాని వాడకాన్ని నిరోధించాలి లేదా వారి వైద్యుల్ని సంప్రదించాలి.²⁵⁻²⁷

8. కరావే లేదా కరుణ్ విత్తనాలు (అజ్విన్)

ఇవి చేదు రుచి మరియు వాసన కలిగి ఉంటాయి. వీటిని కాయధాన్యాలు, బీన్స్ మరియు టారో (కోలోకేసియా) మరియు బంగాళాదుంప వంటి వాటిలో అపానవాయువు నిర్మూలన కోసం కలుపుతారు. ఇంకా దీనిని కూరలు, పచ్చళ్ళు, మరియు భారతీయ రొట్టె వంటి వాటిలో కూడా కలుపుతారు. దాని రుచిని పెంచడానికి పొడిగా లేదా నేతితో వేపిస్తారు.



Carom / Caraway Seeds

ఆకలిని మెరుగుపరచడానికి మరియు అపానవాయువు చికిత్స చేయడానికి బాగా తెలిసిన ఇంటి వైద్య చిట్కా ఇది. జీర్ణక్రియకు సహాయపడటానికి భోజనం తర్వాత ఈ ముడి విత్తనాలను నమలాలి. వేయించిన గింజలతో తయారుచేసిన టీ అవసరమైతే కొద్దిగా తేనె చేర్చి తీసుకుంటే శరీర జీవక్రియ పెంచుతుంది, కొవ్వును కరిగిస్తుంది, దగ్గు నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది, శ్వాసక్రియను మెరుగు పరుస్తుంది మరియు మంటను తగ్గిస్తుంది .

హెచ్చరిక: గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇది మంచిది కాదు.^{28,29}

9. నిగెల్లా / నల్ల జీలకర్ర (కాలోన్జీ)

ఈజిప్ట్ బ్లాక్ విత్తనాలను వేయించి పొడి చేసి వాటిని రుచి మరియు వాసన కోసం కూరలు, కూరగాయలు, కాయ ధాన్యాలు



Nigella / Black Cumin

మరియు కొన్ని రకాల పచ్చళ్ళకు కలుపుతారు. విస్తృతమైన పరిశోధన దాని అద్భుత వైద్య శక్తిని వెల్లడించింది! కనుక, ఇది పురాతన మరియు సంప్రదాయ వైద్యంలో హైపర్ టెన్షన్ నివారణకు, విరోచన నివారణకు, లివర్ టానిక్ గాను, ఆకలి ఉద్దీపన, అనాల్జసిక్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, మూత్ర విసర్జన మరియు చర్మ రుగ్మతలు నివారణకు విస్తృతంగా ఉపయోగించబడింది. ఇది అలర్జీ రినిటీస్ నుండి కూడా ఉపశమనం ఇస్తుంది. ఆవనూనెతో వేపించిన కొన్ని విత్తనాలను వాచిన జాయింట్లు వంటి వాటికి ఉపశమనం

కలిగిస్తుంది.

Caution: సాధారణంగా ఒక గ్రామం (1/2 టీ స్పూను) వంటకు సరిపోతుంది, అయితే ఔషధం లో 0.3 0.5 గ్రాముల ప్రయోజనకరమైన ప్రభావం చూపించాయి.^{30, 31, 32}

10. పసుపు (హల్లీ)

బంగారం లాంటి ఈ ప్రసిద్ధ మసాలా దినుసు పచ్చిగానూ లేదా ఎండినది కూడా దొరుకుతుంది, తరువాత దీనిని మెత్తని పొడిగా వాడతారు. ఇది మట్టి వాసన కలిగి ఉంటుంది కొద్దిగా మిరియాల వంటి చేదు రుచి కలిగి ఉంటుంది. సూక్ష్మమైన అల్లం రుచితో మరియు ఇతర సుగంధద్రవ్యాలతో బాగా కలిసిపోతుంది.



Turmeric

ప్రకాశవంతమైన సహజ ఫినాల్ కుర్క్యూమిన్ ఇది పసుపులో క్రియాశీల పదార్థం కాబట్టి విలువైన ఔషధ

మసాలాగా పరిగణింపబడుతుంది. కుర్క్యూమిన్ క్రోవును కరిగిస్తుంది కనుక దీనిని ఆరోగ్యకరమైన క్రోవులతో

(కొబ్బరినూనె, ఆలివ్ ఆయిల్ లేదా నెయ్యితో) మరియు నల్లమిరియాలు (ఎందుకంటే దీని పైపెరిన్ కంటెంట్ కుర్క్యూమిన్ యొక్క జీవ లభ్యతను 20 రెట్లు పెంచింది) శరీరంలో దీని ఉత్తమ శోషణ కోసం చేర్చి తీసుకోవాలి. కుర్క్యూమిన్ విడిగా దేనితో కలపకుండా వాడినట్లైతే పూర్తిగా శోషణ కాక ముందే జీవక్రియలో వ్యర్థమైపోతుంది.

దాని శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల కారణంగా పసుపు మధుమేహంతో పోరాడుతుంది, క్యాన్సర్ కణాలను ముఖ్యంగా రొమ్ము, కడుపు, పెద్దప్రేగు, క్లోమం, మరియు చర్మంలో వాటి పెరుగుదలను నిరోధించగలదు మరియు గుండెజబ్బులనుకూడా

నివారిస్తుంది. ఇది జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది, నిరాశను తగ్గిస్తుంది, రక్తం గడ్డకట్టడానికి తోడ్పడుతుంది, తాపాన్ని

పోగొడుతుంది, కీళ్లవాతావకు చికిత్స చేస్తుంది, నొప్పులను పోగొడుతుంది, అల్జీమీర్ వ్యాధికి ఉపశమనము ఇస్తుంది, గాయాలను

నయంచేస్తుంది, తామర, సోరియాసిస్, మరియు మొటిమలను నయం చేస్తుంది. కుర్క్యూమిన్ తో ఉపయోగించినప్పుడు

కీమోథెరపీ ఔషధ నిరోధకత మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని ఒక అధ్యయనం కనుగొన్నది.

హెచ్చరిక : ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటే వికారం మరియు విరోచనాలు సంభవించవచ్చు.³³⁻³⁸

11. అల్లం (అడ్రక్)

దీనికి కొంచెం మరియు చాలా స్వల్పంగా తీపి రుచి ఉంటుంది. దీనిని అనేక రకాల కూరగాయలు, సలాడ్లు, పులుసులు మరియు



Ginger

జావ వంటి వాటిలో ఉపయోగిస్తారు. దీని పోషకాలు ఎక్కువగా పొందటానికి అల్లమును వంట

ప్రారంభంలోనూ, చివరిలోనూ కూడా జోడించాలి. అల్లంతో చేసిన స్వీట్ కేక్ మరియు అల్లం టీ చాలా మందికి

ఇష్టమైనది. పేరెన్నికగన్న యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మసాలా దినుసులలో ఇదికూడా ఒకటి. ఇది కడుపులో

అసౌకర్యం, వికారం, వాంతులు, గర్భిణీ స్త్రీలలో ఉదయపు అనారోగ్యం, చలన ఆనారోగ్యం ముఖ్యంగా

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్లో నొప్పులను నివారిస్తుంది. వేడి అల్లము నీరు జలుబు, ప్లూ మరియు దగ్గుకు ఉపశమనం ఇస్తుంది. దీనిని

క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల అవి రాకుండా నివారిస్తుంది. ముడి మరియు వేడి చేసిన అల్లమును ప్రతిరోజూ తీసుకుంటే

వ్యాయామంలో ఏర్పడే కండరాల గాయాలు మరియు నొప్పులను తగ్గిస్తుందని ఒక అధ్యయనం పేర్కొంది. పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్

చికిత్సలో కూడా ఇది సహాయపడుతుంది.

చికిత్సా అల్లం టీ తయారీ: రెండంగుళాల పొట్టు తీయని తాజా అల్లం ముక్క తీసుకుని తురిమి రెండు కప్పుల నీటిని తీసుకొని 10

నుండి 20 నిమిషాలు ఉడకబెట్టాలి. దీన్ని బాగా వడకట్టి పసుపు, నల్లమిరియాలు లేదా దాల్చిన చెక్క వంటి ఇతర సుగంధ

ద్రవ్యాలతో కలిపి ఒక చెంచా తేనె మరియు సగం నిమ్మకాయ బద్ద రసం కలిపి రుచికరమైన టీ తయారు చేయండి.

హెచ్చరిక: 1-2 తురిమిన లేదా నలగ గొట్టిన అల్లం లేదా పీస్ట్ యొక్క ఒకటి రెండు టీ స్పూన్లు తీసుకుంటే అది మన శరీరానికి సరిపోతుంది మరియు సురక్షితమైనదిగా భావిస్తారు. గుండెల్లో మంట, విరోచనాలు లేదా కడుపునొప్పి ఉంటే దీనిని తీసుకోవడాన్ని తగ్గించండి.³⁹⁻⁴¹

12. వెల్లుల్లి (లహసన)

ఇది గుండ్రటి కూరగాయల రకానికి చెందినది అయినప్పటికీ దీన్ని సుగంధ ద్రవ్యంగానే ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని సల్ఫర్ సమ్మేళనాలతో పాటు ముఖ్యమైన పోషకాలతో నిండి ఉంటుంది. దీనిని పచ్చిది తిన్నప్పుడు తీవ్రమైనదిగా, కొంచెం కారంగా, అదొక రకమైన వాసన కలిగి ఉంటుంది. దీనిని పచ్చిదిగా లేదా ఉడికించిన, వేపిన, బేకింగ్ చేసిన వండిన ఏ రూపంలోనైనా ఏ వంటకాని కైనా వాడవచ్చు.



Garlic

తాజా వెల్లుల్లి అల్లిన అనే అమినో ఆసిడ్ ను కలిగి ఉంటుంది. ఒక వెల్లుల్లి రెబ్బను తరిగినప్పుడు లేదా చిత్తకొట్టినప్పుడు అల్లినేజ్ అనే ఎంజైమ్ విడుదల చేతుంది. అల్లినేజ్ మరియు అల్లినేజ్ సంకర్షణ చెంది అల్లినేజ్ అనే ద్రవం వెలువడుతుంది. ఇది జీవ శాస్త్ర పరంగా వెల్లుల్లి యొక్క చురుకైన భాగము. ఐతే ఈ అల్లినేజ్ యాక్టివ్ గా కావడానికి కొన్ని నిమిషాలు అవసరం కాబట్టి దీనిని తరిగిన లేదా దంచిన తరువాత వండే ముందు పది నిమిషాలు ఉంచాలని శాస్త్రజ్ఞులు సూచిస్తున్నారు. పచ్చి వెల్లుల్లి అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఉడికించే దలిస్తే 140 F కన్నా తక్కువ ఉడికించాలి, ఎందుకంటే అధిక ఉష్ణోగ్రతలు అల్లినేజ్ ను నిర్వీర్యం చేస్తాయి. వంటకం దాదాపు పూర్తి చేసినప్పుడు వెల్లుల్లిని జోడించడం మంచిది.

ప్రాచీన మరియు మధ్యయుగ కాలంలో వెల్లుల్లి దాని ఔషధగుణాలను బట్టి ఎంతో గౌరవింప బడింది. సమాధి త్రవ్వకందారులు దంచిన వెల్లుల్లిని ప్లేగు వ్యాధి రాకుండా రక్షణగా ఉపయోగించారు. రెండు ప్రపంచ యుద్ధాల సమయంలో దీనిని సైనికుల గాయాలకు యాంటీ సెప్టిక్ గానూ మరియు గ్యాంగ్రిన్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్లు నివారించడానికి దీన్ని క్రిమినాశక మందుగా ఉపయోగించారు. పసుపు తరువాత సూపర్ మసాలాగా పరిగణింపబడే దీని ప్రయోజనాలపై చేసిన అధ్యయనాల ప్రకారం గుండెజబ్బులు, స్ట్రోక్, క్యాన్సర్, మధుమేహము, మరియు ఇన్ఫెక్షన్ల వంటి ప్రధాన అనారోగ్యాలను నివారించడంలో దీని శక్తిని వెల్లడిస్తున్నాయి. ఇది రక్తపోటు, సాధారణ జలుబు జుట్టు రాలడము, అల్బీమిర్స్ వ్యాధి, చిత్తచైకల్యం వంటి వ్యాధులను నిరోధిస్తుంది మరియు ఫంగస్ తో పోరాడి అడ్లెట్స్ ఫుట్ వంటి వ్యాధులు నివారిస్తుంది.

సూచన: వెల్లుల్లి ఉప ఉత్పాదనలు, మందులు ఎటువంటి ప్రయోజనాలను అందించవు.

హెచ్చరిక: దీనిని తక్కువ మోతాదులో వాడాలి, దీర్ఘకాలిక లేదా పునరావృత వంటి వ్యాధులతో బాధపడే వారికి లేదా జలుబు మరియు ప్లూ తక్కువ నిరోధకత ఉన్నవారికి రోజుకు వెల్లుల్లి రెబ్బ సిఫార్సు చేయబడింది. రక్తపోటు, అల్సర్, ప్లేగు సమస్యలు, మరియు రక్తం పలచగా చేసుకోవడానికి మందులు వాడేవారు. దీనిని తీసుకునే ముందు వారి వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఆధ్యాత్మిక గురువులు దీని ఔషధం గానే తప్ప రోజువారీ తీసుకోవడం కోసం ప్రతికూలశక్తిగల ఆహారంగా భావిస్తారు. ఎందుకంటే ఇది నాడీ వ్యవస్థ మొత్తాన్ని పెద్దఎత్తున ప్రేరేపిస్తుంది. కనుక తీవ్ర ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు ఇది నిషేధిత పదార్థంగా పరిగణింపబడింది.⁴²⁻⁴⁶ ఉల్లిపాయ కూడా వెల్లుల్లి వలె, గుండ్రటి కూరగాయ వలె ఇదే కుటుంబానికి చెందిన దైనా దీని యొక్క ఘోర వాసన బట్టి మసాలా గా వాడతారు. (ఉల్లిపాయలు గతంలో రెండు భాగాలుగా సంచిక 5 # 1&2 లో ఇవ్వబడ్డాయి)

13. సోంపు/పెద్ద జీలకర్ర గింజలు (సాంప్)

సోంపు మరియు పెద్ద జీలకర్ర గింజలు ఒకే కుటుంబానికి చెందిన వేరు వేరు మొక్కల నుండి లభించే టటువంటివి. ఒకే రుచి -



Anise seeds



Fennel seeds

కొద్దిగా తీపి మరియు కొంచెం కారం రుచి కలిగి ఉంటుంది. ఒకటి మరియు దానికి ప్రత్యామ్నాయంగా ఉంటుంది. అయితే సోంపు బలంగా ఉండటం వలన తక్కువ

పరిమాణంలో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ గింజలను మొత్తంగా లేదా పొడిగా సలాడ్లు, వంటకాలు, మరియు కూరలలో ఉపయోగిస్తారు. స్వీట్ కేకుల కోసం బేకింగ్ పిండికి జోడించబడుతుంది, పండ్ల రసాలు, హాట్ చాక్లెట్ లేదా కాఫీ మరియు టీ గా కూడా తయారు చేస్తారు. తరచూ బోజనం తర్వాత శ్వాసను తాజాగా ఉంచడానికి మరియు జీర్ణక్రియకు సహాయపడటానికి ఈ గింజలు నములుతూ ఉంటారు. ఇవి బ్యాక్టీరియా మరియు ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ తగ్గించడానికి, కడుపులో పుండ్ల చికిత్సకు, ఋతువిరతి లక్షణాలను మరియు డిప్రెషన్ తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం రోజు 5 గ్రాముల గింజలను ఔషధంగా తీసుకుంటే ఋతువిరతి అనంతర లక్షణాల నుండి ఉపశమనం లభిస్తుందని పేర్కొంటున్నాయి. మసాలాగా ½ నుండి ఒక టీ స్పూన్ సరిపోతుంది.

స్టార్ అనైజ్ (నక్షత్రము ఆకారంలో ఉండే ఒక మసాలా దినుసు) తో సోంపు ను ఒకటి అని పొరపాటు పడకూడదు. ఎందుకంటే ఇది వేరే కుటుంబం నుండి వస్తుంది. అయితే రెండూ ఒకే రకమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను రుచిని కలిగి ఉంటాయి. ^{47, 48}

14. యాలుకలు - ఆకుపచ్చ (ఇలాచి), నలుపు (బడీ ఇలాచీ)

పచ్చని యాలుకలు: ఇది నిమ్మ మరియు పుదీనా యొక్క లక్షణాలతో ప్రత్యేకమైన రుచిని కలిగి ఉంటుంది. మరియు దీని సువాసన బట్టి కారంగా, వగరుగా, మరియు తీపిగా ఉంటుంది. దీనిని మానవ సంబంధిత శ్రమ ద్వారా పండించవలసిన అవసరం ఉన్నందున ఇది అధిక శ్రమతో కూడుకున్నది మరియు చాలా ఖరీదైనది. యాలుకల పైపొట్టును తొలగించి పిండివలె చేసుకొని తాజాగా ఉపయోగించుకోవడం చాలా ప్రభావ వంతంగా ఉంటుంది. ఇది భారతదేశంలో టీ తయారీలో ప్రసిద్ధ సంకలితము; మరియు రుచికరమైన వంటకాలు, రొట్టెలు, పాస్ కేకులు, కేకులు, మరియు జావ, హల్వా, స్మాతీలు, డిసెర్టులలో కూడా ఉపయోగిస్తారు. సహజమైన శ్వాస తాజాదనం కోసం మరియు ఛ్యూయింగ్ గమ్ లలో అవసరమైన పదార్థం గానూ, ఎక్కువగా ఆహారం తీసుకుంటే జీర్ణక్రియ వర్ధనం గానూ, మరియు చెడు శ్వాస నివారణకు మరియు దంతక్షయం నివారించడానికి, లాలాజలాన్ని శుభ్రపరచడానికి ఉపయోగింపబడుతుంది. ఇది ఉబ్బసం మరియు శ్వాసకోశ రుగ్మతలకు సహాయపడుతుంది, మరియు రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.



Green and Black Cardamom

నల్ల యాలుకలు:

ఇది ప్రత్యేకమైన పొగలాంటి సుగంధం మరియు ప్రత్యేక రుచిని కలిగి ఉంటుంది. తీపి వంటకాలలో అరుదుగా ఉపయోగిస్తారు. ఈ దినుసును కిడ్నీ బీన్స్, బఠానీ, కూరగాయలు, కూరలు వండటానికి మరియు ప్రత్యేక బియ్యం వంటకాలలో ఉపయోగిస్తారు. నల్ల యాలుకలు అనేక ఉదర వ్యాధులు, సాధారణ ఇన్ఫెక్షన్లు మరియు దంత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. నోటిని తాజాగా ఉంచే మౌత్ ఫ్రెష్నర్ గా కూడా పనిచేస్తుంది. సాంప్రదాయ చైనా ఔషధంలో మలేరియా చికిత్సకు ఉపయోగింస్తారు.

హెచ్చరిక: తాజా శ్వాస మరియు జీర్ణక్రియకు రోజుకు ఒకటి లేదా రెండు ఆకుపచ్చ యాలుకలు మించి తీసుకోకూడదు. వంటలకు ఒక నల్ల యాలుకకాయ సరిపోతుంది. ఇది సంకోచ నొప్పులకు ప్రేరణ కర్త కనుక పితృశయ రాళ్ళు ఉంటే దీనిని ఉపయోగించడం మానుకోవాలి. ⁴⁹⁻⁵¹

15. లవంగము (లవంగ్)

ఇది ఎండిన పూల మొగ్గ. పరిమళ భరితంగా కొంచెం తీపి మరియు కారపు రుచితో ఉండే ఈ తీక్షణమైన పదార్థము అనేక రుచికరమైన మరియు తీపి వంటకాలకు జోడించబడుతోంది. అత్యధిక యాంటీఆక్సిడెంట్ కౌంట్ తో ఉండే ఇది క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారించగలుగుతుంది. యుజినాల్ అనే ఫినోలిక్ యాసిడ్ కు ప్రధాన సహజవనరుగా ఉన్న ఈ లవంగం యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీమ్యూటాజెనిక్, మరియు యాంటీ వైక్రోబియల్ గా పనిచేస్తుంది. అంతేకాక యాంటీసెప్టిక్ మరియు అనాల్జెసిక్ గా పనిచేసే ఈ లవంగం నోటి



Clove

ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైనది. దంత ప్రక్రియలు మరియు సన్నాహాల్లో ఉపయోగించబడుతుంది, మరియు తలనొప్పి నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది. వంటి మీద చిన్న గాయాలు లేదా కోతల చికిత్స కోసం లవంగాల పొడి రాయవచ్చు. వేడి పానీయాలలో ఇది ఛాతీలో రద్ది మరియు దగ్గు నుండి ఉపశమనం కోసం వాడతారు.

హెచ్చరిక: రోజుకు పదిహేను లవంగాలు తీసుకోవడం సురక్షితం. చర్మ అలర్జీ ఉన్నా, రక్తస్రావం రుగ్మతలు ఉన్నా దీనిని నివారించండి. ⁵²⁻⁵⁵

16. దాల్చిన చెక్క (దాల్చిని)

గోధుమ రంగులో ఉండే దాల్చినచెక్క చెట్టు బెరడు నుండి దీనిని సేకరిస్తారు. వెచ్చని మరియు ఓదార్చునిచ్చే పరిమళంతో మధురంగా ఉంటుంది. ప్రపంచంలోని నెంబర్ వన్ మసాలాగా పరిశోధకులు దీనికి కితాబు నిచ్చారు. ఇది ఇతర మసాలాలను శరీరములోనికి శోషణం చేసుకొనడానికి సహాయపడుతుంది. దీనిని మిఠాయిలు, పానీయాలు మరియు పండ్లరసాలకు కలుపుతారు. ఇది సహజమైన ఆహార సంరక్షణకారి కనుక కత్తిరించిన పండ్లు మరియు కూరగాయలు రంగు మారకుండా చేయగలదు.



Cinnamon

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండే ఇందులో పైబర్, మ్యాంగనీస్ కూడా అధికంగా ఉంటాయి. మంట ఇన్ పెక్షన్లు ముఖ్యంగా వైరస్లు మరియు అలర్జీలతో పోరాడుతుంది. బహిష్టు నొప్పులను తగ్గిస్తుంది మరియు అధిక రక్త స్రావాన్ని ఆపుతుంది, రక్తంలో చక్కెరను స్థిరపరుస్తుంది, భోజనం తర్వాత వచ్చే చిక్కులను నివారిస్తుంది, నోటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది, జీర్ణ వ్యవస్థ రుగ్మతలను నివారిస్తుంది. అల్లం మరియు మిరియాలతో తీసుకున్నప్పుడు శ్వాసకోశ మార్గాన్ని ముఖ్యంగా చల్లని వాతావరణం వల్ల ఏర్పడే రద్దీని పోగొడుతుంది, మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారిస్తుంది. దాల్చినచెక్క వాసన చూడడం లేదా నమలడం మెదడు చురుకుదనాన్ని పెంచుతుంది.

హెచ్చరిక: రోజుకు గరిష్టంగా ఆరు గ్రాముల వరకు తీసుకోవడం సురక్షితం అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల అలర్జీ ప్రతిచర్యలు, నోటి పుండ్లు, కాలేయ సమస్యలు, రక్తంలో చక్కెర తగ్గిపోవడం, మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడవచ్చు. ⁵⁶⁻⁵⁹

17. కుంకుమపువ్వు (కేసర్)

ఊదా రంగు కుంకుమ పువ్వుల ఎండిన కీలాగ్రములను నుండి ఉద్భవించే ఈ దినుసు ఎరుపు రంగులో ఉంటుంది. కొద్దిగా చేదు



Saffron

రుచిని కలిగి ఉంటుంది. ఒక మిలియన్ కంటే ఎక్కువ పువ్వులు కేవలం ఒక పౌండు కుంకుమపువ్వును మాత్రమే అందిస్తాయి. కనుక దీనిని పెంచడం, పండించడం చాలా శ్రమతో కూడుకున్నది. కాబట్టి ఇది చాలా ఖరీదైనది, చాలా తక్కువ పరిమాణంలో పోగులవంటి రూపంలో లభిస్తుంది. కుంకుమపువ్వు తీపి వంటకాలు, హల్వా, బియ్యంతో చేసే వంటకాలు మరియు కూరలు వంటి వాటికి అందమైన పసుపు- ఆరెంజి రంగునిస్తాయి.

సాంప్రదాయకంగా జీర్ణాశయ వ్యాధులు, ఎగువ శ్వాసకోశ సమస్యలకు, మరియు గాయాలను నయం చేయడానికి ముఖ్యంగా ఇది ఆందోళన, నిరాశ, హార్మోన్ రుగ్మతలు, రక్తపోటు, మరియు హృదయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటుందని కనుగొనబడింది. ఇది అల్యూమినియం విషాన్ని వెనక్కి మళ్ళిస్తుంది. దీనిలో సమ్మృద్ధిగా ఉన్న మ్యాంగనీస్ ఖనిజ లవణము వలన ఇది అస్థిపంజర మరియు ధైరాయిడ్ ఆరోగ్యానికి మంచిది.

హెచ్చరిక: నమ్మదగిన మూలము నుండి కొనండి! రోగులపై చేసిన అనేక అధ్యయనాల ప్రకారం ఆరు వారాల పాటు రోజుకు 30 మిల్లీ గ్రాముల చొప్పున ఔషధంగా తీసుకోవడం సురక్షితం గా పరిగణించబడుతుంది. అధిక మోతాదులో విషపూరితం అవుతున్నట్లు నివేదించబడింది. ⁶⁰⁻⁶²

18. జాజికాయ/జాపత్రి (జావిత్రీ/జైపల్)

జాజికాయ మరియు జాపత్రి వివిధ లక్షణాలతో జాజికాయ చెట్టు యొక్క ఓకే పండు నుండి తోబుట్టువులు అని చెప్పవచ్చు. జాజికాయ అనేది పండులోని ముదురు రంగు విత్తనము. దీని చుట్టూ ఎర్రని జుట్టు వంటిది ఉంటుంది, అది తియ్యగా మరియు వెచ్చగా ఉంటుంది. ఇవి రెండు కూడా బేకింగ్ చేయబడే వంటకాలు మరియు తీపి పదార్థాలలో ఉపయోగిస్తారు. జాపత్రి తియ్యగా, తేలికగా రుచి మరియు పరిమళంలో మరింత సూక్ష్మంగా ఉంటుంది. ప్రయోజనాలు రెండింటికీ సమానంగా ఉంటాయి.



Nutmeg & Mace

ఒక టీ స్పూన్ తేనె, చిటికెడు జాజికాయ లేదా జాపత్రి పొడితో కలిపి సేవిస్తే కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్ మరియు రాళ్ళు శరీరం నుండి వదిలించుకోవటానికి సహాయపడుతుంది. నీరు మరియు కొద్దిగా అల్లంతో కలిపి తీసుకుంటే ఇది ఉదర సమస్యలను పరిష్కరించి విరేచనాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది కడుపు పూతలకు, నోటి ఆరోగ్యానికి, నరాలకు శక్తి నివ్వడానికి, నిద్రలేమికి చికిత్స చేయడంతో పాటు గుండె, మెదడు, మరియు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది.

హెచ్చరిక: దీనిని తక్కువగా ఉపయోగించాలి. గరిష్టంగా ఒక గ్రాము సరిపోతుంది. 5 గ్రాములు వద్ద విషపూరితమయ్యి కేంద్రనాడీ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది.⁶³⁻⁶⁶

19. ఆల్ స్పైస్ మసాలా



Allspice

దీని పేరుకు విరుద్ధంగా ఇది ఎండిన బెర్రీలతో తయారు చేసిన ఒక ఒకే ఒక సుగంధ ద్రవ్యం. ఇది మిరియాల మాదిరిగా కనిపిస్తుంది కానీ రుచిలో మిరియాలు, లవంగాం, దాల్చిన చెక్క, మరియు జాజికాయ మిశ్రమంవలె ఉంటుంది. ఇది అల్లం రొట్టెలు, మిఠాయి మరియు పానీయాలు తయారీకి ఉపయోగించబడుతుంది. దీని యొక్క తీపిదనం వలన చక్కెర వాడకాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. దీనితో తయారు చేసిన టీ ఉబ్బరం మరియు అపానవాయువు నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. దీనిని పొడితో తయారు చేసిన పేస్టు నొప్పి నుంచి నివారణ

ఇస్తుంది.⁶⁷

20. ప్రఖ్యాతి చెందిన మసాలా మిశ్రమాలు

గరంమసాలా భారతీయ వంటకాలు విస్తృతంగా ఉపయోగించే ఒక సుగంధ ద్రవ్యాల మిశ్రమం. ప్రధానంగా దీనిలో జీలకర్ర, కొత్తిమీర, ఎర్ర కారం, నలుపు మరియు తెలుపు మిరియాలు, సోపు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్క, నలుపు మరియు ఆకుపచ్చ యాలుకలు, మరియు జాపత్రి పొడులు ఉంటాయి. వీటి రుచి మరియు పరిమళం కోసం పొడి చేయడానికి ముందు వీటిని వేయించుతారు. సమతుల్య ప్రభావాన్ని కలిగి ఉండటానికి అన్నింటినీ జాగ్రత్తగా కలపాలి.⁶⁸

జీలకర్ర, మెంతి, నల్ల ఆవాలు, నల్ల జీలకర్ర మరియు సోపు గింజల మసాలా దినుసులతో చేసిన కలర్ ఫుల్ మిశ్రమము “ పంచ్ ఫోరాన్ ” భారతదేశం యొక్క తూర్పు భాగము నుండి ఉద్భవించిన ఈ మిశ్రమాన్ని ఊరగాయలు తయారీలో విస్తృతంగా ఉపయోగిస్తారు. కూరగాయలు మరియు కాయధాన్యాల వంటకములలో చేర్చడానికి ముందు ప్రత్యేక రుచి మరియు పరిమళం కోసం ఈ మిశ్రమమును మొదట నూనె లేదా నెయ్యిలో వేపిస్తారు.⁶⁹

తుది పలుకు: సుగంధద్రవ్యాలు మన వంటకాలకు రంగును, రుచిని, పరిమళాన్ని ఇస్తూ మన ఆహారాన్ని రుచికరంగా తయారుచేస్తాయి. మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి. అవగాహన మరియు శ్రద్ధతో ఉపయోగిస్తే అనేక అనారోగ్యాల నుండి మనలను కాపాడుతాయి అనడంలో ఎటువంటి సందేహము లేదు. శ్రీ సత్య సాయి బాబా వారి సూచన కూడా మనం జ్ఞప్తి యందు ఉంచుకోవాలి. “అధిక మసాలాలు, మిర్చి మరియు ఉప్పు అధికంగా ఉండకుండా జాగ్రత్త వహించండి”.⁷⁰

ఆధారాలు మరియు వెబ్సైట్ లింకులు :

1. Sathya Sai Speaks on "Vehicle care" to prevent illness, 16 October 1974, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12-48.pdf>
2. What is a spice: <https://www.thespruceeats.com/what-are-spices-995747>
3. https://www.diffen.com/difference/Herbs_vs_Spices
4. Spices for life: <http://www.ayurvedacollege.com/blog/ayurvedic-uses-spices-incredible-powerhouses-medicinal-benefits/>
5. Benefits of spices: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5030248/>
6. Mustard seeds: <https://foodfacts.mercola.com/mustard-seed.html>
7. <https://www.healthline.com/nutrition/is-mustard-good-for-you#nutrition>
8. Cumin Benefits: <https://draxe.com/nutrition/cumin-seeds/>
9. Cumin Benefits & Caution: <https://www.emedihealth.com/cumin-benefits.html>
10. Cumin Study: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319562>
11. Cumin tea: <https://food.ndtv.com/health/15-incredible-benefits-of-jeera-water-for-your-skin-hair-and-health-1644227>
12. Asafoetida: <https://draxe.com/nutrition/asafoetida/>
13. <https://www.emedicinehealth.com/asafoetida/vitamins-supplements.htm>
14. <https://www.ayurtimes.com/hing/>
15. Red Chili: <https://www.gyanunlimited.com/health/top-5-health-benefits-of-chilli-the-queen-of-spices/2755/>
16. Paprika: <https://draxe.com/nutrition/paprika/>
17. Different peppers: <https://www.masterclass.com/articles/whats-the-difference-between-cayenne-pepper-paprika-red-chili-pepper-and-ground-red-pepper-plus-15-red-pepper-varieties-and-culinary-uses>
18. Cayenne: <https://draxe.com/nutrition/cayenne-pepper-benefits/>
19. Black pepper benefits: <https://www.emedihealth.com/black-pepper-benefits.html>
20. Black pepper: <https://www.24mantra.com/blogs/organic-lifestyle/top-6-health-benefits-of-black-pepper/>
21. Healthy black pepper study: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23768180>
22. Black/white/red pepper: <https://draxe.com/nutrition/black-pepper-benefits/>
23. Coriander seed: <https://draxe.com/nutrition/coriander/>
24. <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-amazing-coriander-seeds-benefits-from-tackling-diabetes-to-improving-the-skin-1407915>
25. Fenugreek: <https://draxe.com/nutrition/fenugreek/>
26. <https://www.emedihealth.com/fenugreek-benefits.html>
27. <https://foodfacts.mercola.com/fenugreek.html>
28. Carom: <https://www.healthline.com/nutrition/carom-seeds>
29. <https://food.ndtv.com/food-drinks/9-super-benefits-of-ajwain-the-multi-talented-household-spice-1438699>
30. Nigella: Miraculous healing powers studied: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3642442/>
31. <https://food.ndtv.com/food-drinks/10-incredible-health-benefits-of-nigella-seeds-kalonji-1456233>
32. <https://www.verywellhealth.com/nigella-sativa-89064>
33. Turmeric: <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/postings/2020/02/turmeric.php>
34. <https://food.ndtv.com/food-drinks/what-is-the-difference-between-turmeric-and-curcumin-1657211>
35. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664031/>
36. <https://foodfacts.mercola.com/turmeric.html>
37. <https://draxe.com/nutrition/turmeric-curcumin-benefits/>
38. <https://www.hopkinsmedicine.org/news/publications/johns-hopkins-health/summer-2013/a-simple-spice-that-may-battle-cancer>
39. Ginger: <https://foodfacts.mercola.com/ginger.html>
40. <https://draxe.com/nutrition/ginger-tea-benefits/>
41. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>
42. Garlic: <https://draxe.com/nutrition/7-raw-garlic-benefits-reversing-disease/>
43. <https://www.thespruceeats.com/all-about-garlic-995693>
44. <https://health.clevelandclinic.org/6-surprising-ways-garlic-boosts-your-health/>
45. Garlic a negative energy food!: <https://www.youtube.com/watch?v=VBEOjcUDeFM;>
<https://www.youtube.com/watch?v=so3rT66Hx7E>
46. Ayurvedic view on garlic/onion: <https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/heres-why-a-no-onion-garlic-diet-is-recommended-in-ayurveda-bs0416-388694/>
47. Anise/Fennel: <https://www.thespruceeats.com/what-is-anise-995562>
48. Anise: <https://draxe.com/nutrition/anise-seed/>
49. Cardamom: <https://draxe.com/nutrition/cardamom/>
50. <https://foodfacts.mercola.com/cardamom.html>
51. Black cardamom: <https://www.thespruceeats.com/badi-elaichi-black-cardamom-1957875>
52. Cloves: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/herbs-and-spices/health-benefits-of-cloves.html>
53. <https://www.prohealth.com/library/clove-valuable-spice-thats-used-centuries-89015>
54. <https://www.thespruceeats.com/substitute-for-whole-and-ground-cloves-4153883>
55. Clove, a powerful antioxidant: <https://draxe.com/essential-oils/clove-oil-uses-benefits/>
56. Cinnamon: <https://draxe.com/nutrition/health-benefits-cinnamon/>
57. <https://foodfacts.mercola.com/cinnamon.html>
58. <https://www.drugs.com/npp/cinnamon.html>
59. <https://www.organicauthority.com/health/11-health-benefits-of-cinnamon>
60. Saffron: <https://draxe.com/nutrition/saffron/>
61. <https://foodfacts.mercola.com/saffron.html>
62. <https://www.drugs.com/npp/saffron.html>
63. Nutmeg/mace: <https://thespiceguide.com/mace-vs-nutmeg-whats-the-difference/>
64. <https://thespiceguide.com/15-amazing-health-benefits-for-nutmeg/>
65. <https://draxe.com/nutrition/nutmeg/>
66. <https://www.drugs.com/npp/nutmeg.html>

67. Allspice: <https://www.thespruceeats.com/what-is-allspice-p2-995556>
 68. Garam masala: https://en.wikipedia.org/wiki/Garam_masala
 69. Panch Phoron: <https://www.tarladalal.com/glossary-panch-phoron-1027i>
 70. Food for a healthy body and mind: Sathya Sai Baba Speaks on Food, September 2014 edition, page 65, sourced from Sathya Sai Newsletter, USA, Vol28-3 (May-June 2004)

2. AVP వర్క్ షాప్, పుట్టపర్తి, ఇండియా, 23-29 ఫిబ్రవరి 2020

సీనియర్ టీచర్లు^{10375 & 11422}, నిర్వహించిన ఈ వారం రోజుల వర్క్ షాప్ లో భారతదేశం మరియు విదేశాల నుండి (దక్షిణాఫ్రికా,



గాబన్ మరియు ఇండోనేషియా) 11 మంది ఉత్సాహభరితంగా పాల్గొన్నారు. అదనంగా తమ జ్ఞానాన్ని రిఫైష్ మరియు అప్డేట్ చేసుకోవడం కోసం నలుగురు విదేశీ ప్రాక్టీషనర్లు (ఫ్రాన్స్, కెనడా, గాబన్, మరియు ఐర్లాండ్) కూడా పాల్గొన్నారు. వీరిలో ఉన్న ప్రాక్టీషనర్⁰³⁵⁷⁸ ప్రైవ్ అనువాదకుడిగా స్వచ్ఛందంగా

పాల్గొన్నారు. ఈ వర్క్ షాప్ మాక్ మరియు లైప్ రెండింటి ద్వారా ఆచరణాత్మక శిక్షణ అందించడానికి సన్నద్ధమైంది. అదేవిధంగా సీనియర్ ఉపాధ్యాయులు మరియు ప్రాక్టీషనర్^{11578 & 11964}. ప్రత్యక్ష ప్రదర్శన మరియు రోల్ ప్లే ద్వారా ప్రత్యక్ష క్లినిక్కును ఆచరణాత్మకంగా చూపించారు. ఇది సజీవ వాతావరణం సృష్టించి నిగూడ భావనలు మరింత స్పష్టంగా అందుకోవడానికి సహాయపడింది. కేస్ హిస్టరీలను వ్రాయడంలో విలువైన సమాచారం అందిస్తూ శ్రీమతి హేమ అగర్వాల గారు అవసరమైన చోట రోగ చరిత్రలకు ఛాయా చిత్రాల మద్దతు ఇవ్వడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పారు. డాక్టర్ అగర్వాల గారు తన ప్రసంగంలో హాజరైన సభ్యులు అసలు వారు వర్క్ షాప్ లో ఎందుకు ఉన్నారో ప్రశ్నించడం ద్వారా వారిని ఆలోచించమని ప్రేరేపించారు. స్వామితో తన వ్యక్తిగత చర్యల ఆధారంగా వాస్తవ సంఘటనలను ఉటంకిస్తూ నిస్వార్థ సేవ అంటే ఏమిటో వివరించారు. SRHVP మిషను ఎలా ఆశీర్వదించబడినదో మరియు వైబ్రియానిక్స్ భవిష్యత్తు ఔషధం అంటూ స్వామి చెప్పిన విషయాలను కూడా వారు సభ్యులతో పంచుకున్నారు. ఐతే వైబ్రియానిక్స్ గురించి వర్ణిస్తూ పొడవైన వ్యాఖ్యలు చేయవద్దని హెచ్చరించారు. దీనివలన రోగుల మనసులో అంచనాలు పెరుగుతాయి. దానికన్నా కూడా మీరు ఇచ్చిన రెమిడీ నే స్వయంగా మాట్లాడనివ్వండి. ఇది మీ రోగులలో విశ్వాసాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది అన్నారు. తన సభా ముగింపు ప్రసంగంలో, మంచి ప్రాక్టీషనర్ గా మారడానికి వృత్తిపరమైన విధానాన్ని తీసుకోవాలని అదే సమయంలో ప్రేమ మరియు కరుణతో నిండిన హృదయం తో పని చేయాలని తెలిపారు.

3. కోవిడ్ -19 ప్రపంచవ్యాప్తంగా సాయి వైబ్రియానిక్స్ ప్రాక్టీషనర్ల నుండి స్పందన

కోవిడ్ -19 మహమ్మారి వ్యాప్తి ద్వారా ఏర్పడిన దుర్భర స్థితి ఊహించలేనన్ని అనేక సవాళ్ళను సృష్టించింది. 2020 ఫిబ్రవరి ప్రారంభంలో ఈ వైరస్ నుండి మొదటి మరణం చైనా వెలుపల జరిగినప్పుడు మనము విచారణ చేపట్టగా కొంతమంది యూరప్ ప్రాక్టీషనర్లు మరియు మన పరిశోధన బృందం ఈ వైరస్ను నిరోధించడానికి ఉత్తమ మార్గం ప్రజల యొక్క రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడం అని గ్రహించారు. కాబట్టి ఫిబ్రవరి 12న, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడే “ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్” రెమిడి తయారుచేయబడి ఎవరైతే ఇది కావాలని కోరుకుంటున్నారో వారికి సరఫరా చేయబడింది. మార్చి 1న ప్రచురించిన వార్త లేఖ ద్వారా ఇది మన ప్రాక్టీషనర్ల అందరికీ విస్తృతంగా తెలియ చేయబడింది. మార్చి ప్రారంభంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా పరిస్థితి క్షీణించడం ప్రారంభమై మార్చి 11న WHO ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కోవిడ్-19 ఒక మహమ్మారిగా ప్రకటించింది. వెంటనే మన పరిశోధనా బృందం మార్చి 12 న చర్యలు చేపట్టి కోవిడ్-19 కోసం జాగ్రత్తగా రెమిడిలు తయారుచేసింది. ఈ అప్డేట్ (నవీనీకరణ) వెంటనే అభ్యర్థులందరికీ పంపబడింది. ప్రపంచంలోని అన్ని మూలల నుండి మరింత సమాచారం రావడంతో వైరస్ శరీరాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందని దాని గురించి మేము మరింత అర్థం చేసుకున్నాము. కనుక ఈ సమయంలో, మన పరిశోధనా బృందం మెరుగైన కాంటాక్ట్ ప్రతిస్పందించింది. ఈ రెమిడి ని చికిత్సకు కూడా ఉపయోగించి కావచ్చు కానీ మరింత ఎక్కువ మోతాదులో ఉపయోగించాలి. రెండవ అప్డేట్ మార్చి 20న పంపబడింది. ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రాక్టీషనర్ల నుండి రోజువారీ అభిప్రాయాన్ని మరియు సూచనలను పరిగణన లోనికి తీసుకొని చివరకు మరింత మెరుగైన రెమిడి మూడవ అప్డేట్ గా ఏప్రిల్ 13న జారీ చేయబడింది. ఇప్పటివరకు అందుకున్న పరిమిత సంఖ్యలో నివేదికలను మేము మీతో పంచుకుంటున్నాము.

ఇండియా: భారతదేశం అంతటా ప్రాక్టీషనర్లు వారి సాధారణ రోగులకు కుటుంబ సభ్యులకు లాక్డౌన్ కు ముందు వైద్య శిబిరాల్లో రెమిడి లను అందించగలిగారు. లాక్ డౌన్ సేపథ్యంలో వారు ఏప్రిల్ 13 యొక్క మూడవ నవీకరణ యొక్క మార్గదర్శకాల ప్రకారం పంపిణీ చేయడం ప్రారంభించారు. ఈ వార్తాలేఖ ప్రెస్ కి వెళ్లే సమయమునకు భారతదేశంలోని 12 రాష్ట్రాల నుండి నమోదైన పీడ్బియూక్ ప్రకారం 42903 మంది వ్యక్తులు ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ తీసుకున్నారు. ప్రాక్టీషనర్లు ఇంకా గణాంకాలు పంపని కారణంగా ఈ సంఖ్య ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుందని విశ్వసించడానికి సరైన కారణాలే ఉన్నాయి, నివేదికలు ఇంకా వస్తూనే ఉన్నాయి.

భారతదేశం వెలుపల: మన ప్రాక్టీషనర్లు ఉన్న 80 దేశాలలో మనకు కేవలం 19 దేశాలనుండి మాత్రమే నివేదికలు వచ్చాయి అది కూడా కొన్ని దేశాల్లోని కొద్దిమంది ప్రాక్టీషనర్ల నుండి మాత్రమే. మొత్తం 5188 ముందస్తు రెమిడి సీసాలు ఇవ్వబడ్డాయి అమెరికా (1504), బ్రిటన్ (1001), పోలండ్ (628), టెనిస్ (480), ఫ్రాన్స్ (427), స్లోవేనియా (295), క్రొయేషియా (175), రష్యా (124), గ్రీస్ (102), అర్జెంటినా (78), ఉరుగ్వే (76), గాబన్ (48), రొమేనియా (45), సౌత్ ఆఫ్రికా (44), పేరు (29), స్పెయిన్ (13), బెల్జియం (10), లక్సెంబర్గ్ (6), మరియు మారిషస్ (3).

మొత్తం 131 మంది రోగులు కోవిడ్ -19 లక్షణాలతో పాజిటివ్ గా పరీక్షించ బడ్డవారు లేదా బలమైన కొరోనా లక్షణాలు కలిగి ఉన్నవారికి చికిత్సను నేరుగా లేదా బ్రాడ్కాస్టింగ్ ద్వారా కొందరు చికిత్స చేయబడ్డారు. ఆచరణాత్మకంగా వీరంతా రెండు వారాల్లో పూర్తిగా కోలుకున్నారు, కానీ ఎక్కువమంది ఒక్క వారంలోనే కోలుకున్నారు. అలాగే రెండు నుండి నాలుగు రోజుల లోపు కోలుకున్నవారు కనీసం ఇరవై ఆరు మంది ఉన్నారు. చికిత్స ప్రారంభించినప్పుడు ఐసీయూలో ఒక రోగి ప్రస్తుతం మెరుగుపడినప్పటికీ ఇప్పటికీ ICU లోనే ఉన్నారు. సాధారణ అనుభవం ఏమిటంటే కోవిడ్-19 లక్షణాలు ప్రారంభమైన వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించిన చోట రెమిడిలు వేగంగా పని చేశాయి. మూడు సందర్భాల్లో రోగులు ముందస్తు మోతాదు OD లో ఉన్నప్పుడు లక్షణాలు అభివృద్ధి అయ్యాయి, కానీ మోతాదు పెంచగనే లక్షణాలు తగ్గటం ప్రారంభించాయి, వారు చాలా త్వరగా కోలుకున్నారు.

కొంతమంది ప్రాక్టీషనర్లు తమను తాము వ్యక్తపరచుకొని, ధైర్యంతో ముందుకుసాగి రోగుల జీవితాల్లో ఆనందం తెచ్చిన ప్రోత్సాహకరమైన చరిత్రలు కూడా ఉన్నాయి. తర్వాత సంచికలలో వీటిని మీతో పంచుకోవాలని మేము ఆశిస్తున్నాము. సమస్త లోకాః సుఖినోభవంతు, ప్రపంచంలోని అన్ని జీవులు సంతోషంగా మరియు స్వేచ్ఛగా ఉండాలి !

ఓం శ్రీ సాయి రామ్!

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