

సాయివైబ్రియానిక్స్ వార్తాలేఖ

www.vibrionics.org

“ఎప్పుడైతే నీకంటికి ఒకరోగి కాని లేక మానసికంగా, శారీరికంగా దుర్బలత చెందిన మనిషికానీ కనిపిస్తాడో, అదే నీసేవకు స్థానమని తెలుసుకో”...శ్రీసత్యసాయిబాబా

సంపుటము 11 సంచిక 5

సెప్టెంబర్/అక్టోబర్ 2020

ఈసంచికలో

ఆ	డా. జి. కె. అగర్వాల యొక్క డెస్కు నుండి	1 - 4
ఆ	వైబ్రోమిశ్రమాలు ఉపయోగించిన కేసుల వివరాలు	4 - 9
ఆ	ప్రాక్షీషనర్ల వివరాలు	10 - 20
ఆ	ప్రశ్నలు జవాబులు	20 - 22
ఆ	దివ్యవైద్యుడి దివ్య వాణి	22 - 23
ఆ	ప్రకటనలు	23
ఆ	మరికొన్నివివరాలు	23 - 35

ఆ డా. జి. కె. అగర్వాల యొక్క డెస్కు నుండి ఖ

ప్రియమైన ప్రాక్షీషనర్లకు,

భారతదేశంలో పండుగల సీజన్ గత నెలలో ప్రారంభమైందని చెప్పవచ్చు. ఇది గురుపూర్ణిమతో ప్రారంభమై అనంతరం కృష్ణాష్టమి కూడా వచ్చి వెళ్ళింది. పది రోజుల క్రితం గణేష్ చతుర్థి కూడా జరుపుకున్నాము. గణేష్ అంటే అడ్డంకులు తొలగించే వాడు అని అర్థం. అలాగే నిన్నటి రోజు కేరళ వారి ఓణం పండుగ ముగింపుకు చేరుకుంది. ఇది ఈ సంవత్సరంలో నిజంగా ఒక మధురమైన ఘట్టం. ఇది ప్రతీ ఒక్కరికీ ఎంతో ఆనందం, ఉత్సాహములను అందిస్తూ దివ్య ప్రకంపనలతో కూడిన దైవశక్తితో మనల్ని నింపింది. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోవిడ్ మహమ్మారి భయం ప్రశాంతి నిలయంతో సహా పెద్ద పెద్ద సామాజిక సమావేశాలు మరియు సామూహిక వేడుకలలో పొంచి ఉన్నప్పటికీ ఇది మరొక విధంగా అందరం ఆనందించదగ్గ సమయం. మనం స్వామి సేవలో పూర్తిగా నిమగ్నం కావడానికి లేదా అందులో మునిగిపోవడానికి ఇంతకంటే మంచి సమయం మరొకటి ఉండదు. స్వామి ఇలా అంటారు “ఓణం సందేశం ఏమిటంటే అహంకారం పూర్తిగా విడిచి సంపూర్ణ శరణాగతి చేయడం ద్వారానే భగవంతుడు మన వశుడవుతాడు. హృదయం పవిత్రమైనప్పుడు భగవంతుడే అందులో నివసిస్తూ మనిషికి తనే మార్గదర్శకత్వము వహిస్తూ తానే నడిపిస్తాడు”. ..శ్రీ సత్య సాయి బాబా దివ్య వాణి, ప్రశాంతి నిలయం 1984 సెప్టెంబర్ 7. మన అహంకారాన్ని పూర్తిగా అర్పితం చేసి

బేషరతుగా, నిస్వార్థంగా, ప్రేమతో, సేవా కార్యకలాపాలలో మునిగిపోవడానికి వైబ్రియానిక్స్ కంటే మించిన ఉత్తమ మార్గం గురించి నేను నిజంగా ఆలోచించలేను. ప్రస్తుతం వైబ్రియానిక్కుకు సంబంధించినంత వరకూ తాజా నవీనీకరణలు మరియు పరిణామాలతో కొంగ్రొత్త వార్తలు ఈ సంచికతో మీ ముందుకు తీసుకురావడానికి ఎంతో ఆనందంగా ఉంది.

మనం మన కోర్సుల విషయంలో పూర్తిగా డిజిటల్ అయిపోయాయని మీకు తెలియజేయడానికి నాకు ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. ఇప్పుడు మనకు కాబోయే అభ్యర్థులను ఎక్కువ సంఖ్యలో చేర్చుకోవచ్చు మరియు మన నిరంతర విద్యా కోర్సుల పరిధిని మారుమూల ప్రాంతాలకు విస్తరించవచ్చు. మైక్రోసాఫ్ట్ విజువల్ ఫ్లాట్ ఫాం అయినటువంటి మైక్రోసాఫ్ట్ టీమ్స్ ద్వారా మనం ప్రస్తుతం ఆన్లైన్లో వర్క్ షాప్స్ నిర్వహించుకొంటున్నాము. ప్రస్తుతం ఆంగ్లంలో కోర్సులను ప్రారంభించినప్పటికీ కాలక్రమేణా ఇతర భాషలకుకూడా వీటిని వర్తింపజేయాలని ఆశిస్తున్నాము.

అంతేకాకుండా మనం ప్రారంభించిన వెబ్సైట్ కొత్త రూపాంతరంతో మీ ముందుకు వచ్చిన విషయం మీరు గమనించే ఉంటారు అని భావిస్తూ సమాచారాన్ని, జ్ఞానాన్ని మరింత సులభంగా అందించగలుగుతూ దీనికి మరింత ప్రాప్యత చేకూర్చడం కోసం క్రింద సూచించిన మరీ కొన్ని హంగులను చేకూరుస్తున్నాము. ఈ సెప్టెంబర్ నెలాఖరు నాటికి క్రింది మార్పులు అమలు చేయబడడానికి ప్రణాళిక సిద్ధం చేస్తూ ఉన్నాము.

- ❖ రోగ చరిత్రలన్నింటినీ వర్గీకరించి ఇరవై ఒక్క ప్రధాన వర్గాలకు అనుసంధానింపబడాలి.
- ❖ వార్తాలేఖలో ప్రచురింపబడిన అన్ని ఆరోగ్య కథనాలు సూచిక(ఇండెక్స్) చేయబడడమే కాకుండా లింక్(వెబ్సైట్) చేయబడతాయి.
- ❖ మరింత సౌలభ్యం కోసం స్మార్ట్ ఫోన్ ద్వారా యాక్సెస్ చేయడానికి అవకాశం కూడా కల్పించబడుతుంది.

ఏదైనా అనారోగ్యానికి సమర్థవంతమైన నివారణను అభివృద్ధి చేయడం అనేది నిరంతర ప్రక్రియ అని మనందరికీ తెలుసు. మాపరిశోధనా బృందం ప్రాక్టీషనర్లు తమ రంగంలో అందించిన తాజా డేటా మరియు కేస్ హిస్టరీలపైననే ఎక్కువ ఆధారపడి ఈ నవీనీకరణలు చేపడుతున్నారు. (తాజా నవీనీకరణ కోసం ఈ సంచిక అదనంగా విభాగంలో #3' ను చూడండి). అదేవిధంగా కోవిడ్-19 కొరకు అత్యంత ప్రభావవంతమైన రెమిడిని అభివృద్ధి చేసే విధానం కూడా పైన చెప్పిన విధానానికి భిన్నమేమీ కాదు. మనకు లభ్యమయ్యే అనేక వైరస్ లు DNA వైరస్ లు కాగా కోవిడ్ -19 వైరస్ RNA వైరస్. ఇది వేగంగా పరివర్తన చెందడానికి అభివృద్ధి కావడానికి అవకాశం ఎక్కువ కనుక కోవిడ్ -19 తో బాధపడుతున్న రోగులకు చికిత్స చేయడంలో వారి అనుభవాలను అవి సంక్లిష్టమైనవి ఐనా, సరళమైనవి ఐనా మన ప్రాక్టీషనర్ల నుండి వినడం మాకు మరింతగా కేసు యొక్క సంక్లిష్టత గురించి అర్థం చేసుకోవడానికి అవకాశం, అనుభవం కలిగిస్తుంది. ఈ కొత్త వైరస్ గురించి మనకు చాలా వరకు సమాచారం తెలియనప్పటికీ కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఈ మహమ్మారి కొత్త ప్రాంతాలకు విస్తరిస్తూ పెరుగుతూ ఉండగా మరికొన్ని చోట్ల ఒక కొత్త రకం అదనంగా పుట్టుకొస్తున్నట్లు సమాచారం తెలుపుతోంది. అందుచేత నేను మీ అందరినీ కోరేదేమిటంటే మీ రక్షణ విషయంలో మీరు సురక్షితంగా ఉండటానికి మేము సిఫార్సు చేసిన అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం కొనసాగించండి. ఎలాగూ మనం కోవిడ్-19 విషయం ప్రస్తావిస్తూ ఉన్నందువలన మన ప్రాక్టీషనర్లు ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ పంపిణీ ఉత్సాహంతో కొనసాగిస్తున్నట్లు ఆ వివరాలు మీతో పంచుకోవడం ఎంతో

ఆనందంగా ఉంది. ఇమ్మ్యూనిటీ బూస్టర్ పంపిణీ విషయంలో 30% పెరుగుదలతో భారతదేశంలోనే ఈరోజు వరకు 1,80,000 పైగా వ్యక్తులకు చేరుకుంది. ఇది ఒక మైలురాయిగా భావిస్తూ ప్రాక్టీషనర్లందరినీ వారి నిస్వార్థ సేవకు అభినందించడానికి చక్కని అవకాశముగా భావిస్తున్నాను.

VP లు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ స్థాయిలో ఉన్న ప్రాక్టీషనర్లు అందరూ IASVP లో సభ్యులుగా నమోదు కావడం తప్పనిసరి అయినప్పటికీ చాలామంది ఇంకా నమోదు కాలేదు. ఇటీవల భారతదేశంలోని డిల్లీ-NCR ప్రాంతానికి చెందిన ప్రాక్టీషనర్ ¹¹⁵⁷³ చొరవ తీసుకొని IASVP లో సభ్యులుగా నమోదు కావడానికి, వారిని ప్రోత్సహించడానికి, మరియు నమోదుకు సహరించడానికి ఒక పైలట్ ప్రాజెక్టును ప్రారంభించారు. ఈ చొరవ ఒక అద్భుత విజయాన్ని సాధించింది అని తెలియజేయడానికి నేను ఎంతో సంతోషిస్తున్నాను. ఒక నెలలోనే డిల్లీ-NCR ప్రాంతం లోని అందరూ IASVP లో సభ్యులు అయ్యారు. ఇదే స్ఫూర్తి ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించాలని నేను కోరుకుంటున్నాను. తద్వారా 2020 నవంబర్ 23 నాటికి అర్హతగల ప్రాక్టీషనర్లు అందరూ స్వామి యొక్క 95వ జన్మదినోత్సవం నాటికి IASVP సభ్యులు అవుతారు.

IASVP సభ్యులు అందరికీ వారు తమ ఈమెయిల్ సిగ్నచర్ లో (ఈ మెయిల్ చివర్లో) తమ పేరు తరువాత మెంబర్ IASVP అని ప్రస్తావించాలని నేను గుర్తు చేయాలనుకుంటున్నాను. అలాగే వైబ్రియానిక్స్ సంస్థ అంతట ఏకరీతి ప్రమాణాలను అమలు చేయాలనే ఉద్దేశంతో కార్యదర్శి ఒక ప్రామాణిక సందర్శన కార్డును IASVP సభ్యులందరికీ పంపిస్తూ ఉన్నారు. ఇప్పటివరకూ ఈ విజిటింగ్ కార్డు డిజైన్ మీరు స్వీకరించక పోతే దయచేసి నేరుగా IASVP కార్యదర్శికి iasvp@vibrionics.org ద్వారా పంపండి.

ఒక ప్రాక్టీషనర్ తన రోగులకు మానసికంగా శారీరకంగా అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా ఆధ్యాత్మికంగానూ ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి కొనసాగించడానికి వారిని ప్రేరేపిస్తూ, ఉత్సాహపరిచే ఒక రోల్ మోడల్ గా నిలవాలి. ప్రాక్టీషనర్లు అందరూ వత్తిడి లేని, ఆరోగ్యకరమైన, సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపటానికి మీ అంతః చేతన పిలుపు మేరకు తగిన జీవన విధానాన్ని అనుసరించాలని కోరుతున్నాను. మా వార్తాలేఖ లోని *అదనంగా* విభాగంలో ఆరోగ్యకరమైన జీవనం గురించి అనేక వ్యాసాలు అందరికీ ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటున్నాయని నేను విశ్వసిస్తున్నాను. మీ రోగులు, స్నేహితులు, మరియు కుటుంబ సభ్యులతో ఈ ఆచరణాత్మక కథనాల లింకులను పంచుకోవాలని అందరినీ నేను కోరుతున్నాను. వారు ఈ కథనాలను ఆస్వాదించడమే మన వెబ్సైట్ ద్వారా మరింత వివరంగా అన్వేషించడానికి వారికి అవకాశం లభిస్తుంది. మన వార్తాలేఖ కోసం ఏమైనా ఆరోగ్య చిట్కాలు, ఆలోచనలు, మరియు సలహాలను (news@vibrionics.org) ద్వారా పంచుకోవాలని నేను మీ అందరినీ కోరుతున్నాను.

మనం స్వర్ణయుగం లోకి ప్రవేశించామనడంలో నాకు ఎటువంటి సందేహమూ లేదు. ఈ మహమ్మారి మన చుట్టూ ఉన్న వారికి సేవ చేయడానికే కాక మనలోని దివ్యత్వం యొక్క ప్రకాశాన్ని అనుభవించడానికి, అంతర్ముఖం కావడానికి మనందరికీ అవకాశం కల్పించింది. మనమందరం ఈ కారణంగా సమిష్టిగా ఎదుగుతూ ప్రతీ రోజునూ అధ్యాత్మికంగా చార్జ్ చేసుకుంటూ తద్వారా జీవన గమనం పరివర్తన మరియు మార్పులను సమిష్టిగా ప్రభావితం చేస్తూ స్వచ్ఛమైన షరతులు లేని అన్ని అవకాశాలను అందించడమే కాక ప్రేమతో భూమాతను పునీతం చేద్దాం దానికోసం మీ అందరికీ మంచి ఆరోగ్యం కావాలని మరియు వైబ్రియానిక్స్ ద్వారా ప్రేమించడానికి సేవ చేయడానికి మీకు అనేక అవకాశాలు కలగాలని ప్రార్థిస్తున్నాను.

ప్రేమతో సాయి సేవలో

జి.కె. అగర్వాల్

ఆ ప్రాక్టీషనర్ల వివరాలు ఖ

ప్రాక్టీషనర్ 00814...క్రొయేషియా వృత్తి రీత్యా ఫార్మసిస్ట్ ఐన ఈమె 40 సంవత్సరాల పని అనుభవం కలవారు. తను ఎల్లప్పుడూ



ప్రత్యామ్నాయ వైద్య విధానాలపై ఆసక్తి కలిగి ఉన్నవారు కావడం మూలాన హోమియోపతిలో పూర్తి శిక్షణ పొందారు. 1989 లో “మ్యూన్ ఆఫ్ మిరకిల్స్” పుస్తకం చదివిన తర్వాత భగవాన్ బాబా వారి గురించి ఈమె తెలుసుకున్నారు. అప్పటినుండి ఆర్థిక స్వామిని ప్రార్థిస్తూ ఉండడంతో స్వామి అనేక సందర్భాల్లో ఆమెకు కలలో కనిపించారు. ఆపైన 1991 లో ఆమె సాయి సంస్థలో క్రియాశీల సభ్యురాలై అప్పటి నుండి భజనలలో పాల్గొనడం ప్రారంభించారు. 1991 నుండి 95 వరకు క్రొయేషియాలో స్వాతంత్ర్య యుద్ధం అనేక కష్టాలను కలిగించింది. అదే సందర్భంలో సాయి సంస్థ ద్వారా సేవ చేయడానికి ఆమెకు విలువైన అవకాశాలను కూడా కల్పించింది. అంతేగాక ఆమె శ్రీ సత్య సాయి ఎడ్యుకేషన్

బాలవికాస్ టీచరుగా కూడా పనిచేశారు. 1994లో ఆమె మొదటి భారత పర్యటన సందర్భంగా వైట్ ఫీల్డ్ జనరల్ హాస్పిటల్ లో ఒక నెల రోజుల పాటు సేవ చేసి అవకాశం లభించింది.

1997లో పుట్టపర్తిని సందర్శించి నప్పుడు తోటి క్రొయేషియన్ ద్వారా సాయి వైబ్రియానిక్స్ గురించి మొట్టమొదటిసారి విన్నారు. సంక్షిప్త కోర్సు మరియు సూచనల అనంతరం ఆమె అదే సంవత్సరంలో డాక్టర్ అగర్వాల్ గారి నుండి SRHVP యంత్రాన్ని అందుకున్నారు. ఆ తర్వాత రెండు దశాబ్దాలలో వ్యాపారము మరియు గృహ కారణాల వల్ల ఆమె వైబ్రియానిక్స్ సాధన చేయలేకపోయారు. ఆమె వైబ్రియానిక్స్ అభ్యాసాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసినప్పటికీ బాబా తనను మరిచి పోలేదని స్ఫురింప చేసి బాబా వారి అద్భుత లీల అనుభవమయ్యింది. 2019 సెప్టెంబర్ లో నిర్వహించిన క్రొయేషియా వైబ్రియానిక్స్ వర్క్ షాప్ రూపంలో మిసిస్ & డాక్టర్ అగర్వాల్ 20 సంవత్సరాల విరామం తర్వాత ఆమెకు రెండో అవకాశాన్ని అందించారు. దీనిని దైవానుగ్రహానికి సంకేతంగా ఆమె గుర్తించారు. ఆమె ఆన్లైన్ VP మరియు రిఫ్రెషర్ కోర్సు కోసం దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. వర్క్ షాప్ కు హాజరై 108 CC బాక్సును అందుకున్నారు మరియు ఆమె అభ్యాసాన్ని తిరిగి ప్రారంభించినప్పటినుండి ఆమె వెనుకకు తిరిగి చూడలేదు.

వర్క్ షాప్ నుండి ఇంటికి తిరిగి వచ్చేటప్పుడు ఆమె బస్ స్టేషనులో తన మొదటి రోగిని కనుగొన్నట్లు వివరిస్తున్నారు. ఈమెను రిసీవ్ చేసుకోవడానికి బస్టాండ్ కు వచ్చిన ఆమె స్నేహితురాలు సెలవులలో విదేశాలలో గడిపి వచ్చిన అనంతరం ఆమె మోకాలిలో అత్యంత బాధకారమైన నొప్పి ఏర్పడింది. ఒక నెలపాటు ఫిజియోథెరపీ తీసుకున్నా అది ఆమెకు సహాయం చేయలేదు. ఇది వినగానే అప్పటికప్పుడు తను కొత్తగా తీసుకున్న 108 సిసి బాక్స్ నుండి **CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.4 Muscles and Supportive tissue**, రెమిడి తయారు చేసి ఇచ్చి TDS గా తీసుకోమని చెప్పారు. మరునాటికే తన స్నేహితురాలి నొప్పి 50% తగ్గింది. ఇది ఇతర

బహుళ అనారోగ్య సమస్యల కోసం తనను సంప్రదించడానికి ఆమె స్నేహితురాలిని ప్రేరేపించింది. తదనంతరం ఆమె అనేక మంది కుటుంబ సభ్యులతో పాటు సహోద్యోగులకు కూడా చికిత్స చేశారు.

అదే సంవత్సరం “లావెండర్ ప్రాజెక్ట్” కొత్తగా వచ్చింది. సహజంగానే ప్రజలు, జంతువులు, మరియు మొక్కలు పట్ల ఎల్లప్పుడూ కరుణ కలిగి ఉండే ఈ ప్రాక్టీషనర్ తను నివసిస్తున్న పట్టణంలోని పర్యావరణ ప్రాంతంలో 850 లావెండర్ పొదలు మరియు 100 ఆలివ్ చెట్లు సాధారణ స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ ముఖ్యంగా లావెండర్ పొదలు ఆరోగ్య స్థితిలో లేవని గమనించారు. ఈ పొదలకు చికిత్స చేయడానికి మరియు జాగ్రత్తగా చూసుకొనడానికి అనుమతించాలని అభ్యర్థనతో స్థానిక ప్రభుత్వమును సంప్రదించారు. స్థానిక అధికారులు సంతోషంగా ఆమెకు అనుమతి ఇవ్వడమే కాకుండా ఈ ప్రాజెక్టులో అందుకు సహాయం చేయడానికి నలుగురు వాలంటీర్లను కూడా అందించారని తెలిసి ఆమె ఆశ్చర్యపోయారు! ప్రాక్టీషనరు CC1.2 Plant tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.7 Fungus. రెమిడిని సిద్ధం చేశారు.

మొదటి సందర్భంలో ఆమె ఒక లీటర్ నీటిలో 8 గొళిలను కరిగించారు. అట్టి ద్రావణాన్ని 50 లీటర్ల నీటికి చేర్చి ఈ బృందం రోజుకు ఒకసారి (బొమ్మను చూడండి) పిచికారి చేశారు. ఆ తరువాత ద్రావణాన్ని సులభంగా తయారు చేయడం కోసం ఆమె పైన పేర్కొన్న ఒక్కొక్క కాంబోకు 8 చుక్కలు చొప్పున ఒక లీటరు నీటిలో వేసి అనంతరం యాభై లీటర్ల నీటిక జోడించారు. చికిత్స 2020 మార్చి 8న ప్రారంభమై మహమ్మారి కోవిడ్ లాక్ డౌన్ కారణంగా మార్చి 27న పనిని ఆపి వేయవలసి వచ్చే వరకూ మూడు వారాలు కొనసాగింది. ప్రాక్టీషనరు చాలా నిరాశకు గురయ్యారు కానీ ఆమె దాన్ని స్వామి సంకల్పంగా తీసుకున్నారు. లాక్ డౌన్ ఎత్తివేసినప్పుడు ఈ బృందం తమ ప్రాజెక్టు పర్యావరణ ప్రాంతాన్ని సందర్శించి లావెండర్ పొదలు పూర్తిగా విరబూశి అవి ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉండడాన్ని చూసి ఎంతో ఆశ్చర్యపోయారు (పోటోలు చూడండి). స్థానిక అధికారులు చాలా సంతోషించి ఆలివ్ చెట్లకు కూడా మూడు నాలుగు నెలల వ్యవధిలో ఇదే చికిత్సను కొనసాగించాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. ప్రాక్టీషనరు తానింకా అనుభవ రాహిత్యురాలినే అని తనకు ప్రత్యేకమైన ఫార్ములా ఏదీ లేదని కేవలం కోబోల తోనే లావెండరు పొదలకు చికిత్స చేయడం జరిగిందని పేర్కొన్నారు. ఆచరణాత్మకంగా ఈమె వైబ్రియానిక్స్ వార్తాలేఖలను చదవడం, ఇతర అభ్యాసకులను అనుసరించడం, మరియు ఆమె గురువు(మెంటర్) మరియు వైబ్రిో సహచరులతో మాట్లాడడం ద్వారా ఆమె జ్ఞానాన్ని పొందుతున్నారు. నిజమైన టీ వర్క్ చూడడం తన జీవితంలో ఇదే మొదటిసారి అని ఆమె పేర్కొంటున్నారు.

ప్రజలకు, జంతువులకు, మరియు మొక్కలకు సహాయం చేయడంలో ఆమె పూర్తి సంతృప్తి అనుభవిస్తున్నారు మరియు సాయి వైబ్రియానిక్స్ సాధన తను ఒక ఫార్మసిస్ట్ గా పనిచేసిన అన్ని సంవత్సరాల అనుభవం కన్నా ఎంతో ఎక్కువ సంతృప్తిని అందించిందని ఆమె పేర్కొంటున్నారు.



Lavender bushes before treatment



Team with spray bottles



Lavender bushes after treatment

పంచుకున్న కేసులు

- [నిద్రలేమి](#)
- [క్రోన్స్ వ్యాధి](#)

ప్రాక్షీషనర్ ^{02444...ఇండియా}

జన్మతః అమెరికాకు చెందిన ఈ ప్రాక్షీషనరు కాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీలో రెండు సంవత్సరాల



ఆర్కిటెక్చర్ లో విద్యాభ్యాసం పూర్తి చేసుకున్న తర్వాత 1971లో మెరైన్ కార్ప్ గా చేరారు. అనంతరం వియత్నాంలో హెలికాప్టర్ లో రేడియో ఆపరేటరుగా చేరిన సందర్భంలో వీరికి లింఫాటిక్ కార్సినోమా అనగా శోషరస నాడీ క్యాన్సర్ రావడంతో దానికి అవసరమైన శస్త్ర చికిత్స 1973లో జరిగింది. దీని తర్వాత నావికా దళానికి చెందిన హాస్పిటల్ లో అనేక రౌండ్ల ఖీమోథెరపీ కూడా జరిగిన తర్వాత అతని మనుగడ 30% మాత్రమే అని డాక్టర్లు నిర్ధారించి డిశ్చార్జ్ చేయడం జరిగింది. అతనికి 100% వికలాంగ పెన్షన్ మంజూరు చేస్తూ ఐదు సంవత్సరాలు ప్రపంచంలో ఏ దేశానికైనా వెళ్ళ గలిగేలా ఉచిత విమానయాన అవకాశం కల్పించబడింది. 1977 లో వీరు చికిత్స కోసం నేపాల్ వెళ్లారు. అక్కడ అతని కాలు పూర్తిగా స్తంభించిపోయింది. ఖాట్మండులో

అతను నేపాలి రాజరిక కుటుంబానికి వైద్యం చేసిన తన మొదటి వైద్యుడు డాక్టర్ రూ అనే వేద బ్రాహ్మణ యోగిని కలిశారు. నెలరోజుల్లో అతని కాలు మామూలు స్థితికి చేరుకున్నది. ఈ నివారణ నుండి ప్రేరణ పొందిన అతను వైద్య చికిత్సలో డాక్టర్ రూ కు సహాయం చేస్తూ ప్రాకృతిక చికిత్సా విధానము లేదా స్వాభావిక స్వస్థత నిచ్చే ఈ పురాతన ఆయుర్వేద ఔషధం నేర్చుకోవడానికి ఐదు సంవత్సరాలు గడిపారు. తగినంత నైపుణ్యము నమ్మకం కలిగిన తర్వాత అతను ఎంతో మంది రోగులకు ఉచిత చికిత్స అందించారు. ఇదే సందర్భంలో అతను హోమియోపతిక్ రత్నాలతో టింపరమెంట్ హేలింగ్ అనే పుస్తకం రాశారు ఇదే సమయంలో అతని క్యాన్సర్ కూడా పూర్తిగా అదృశ్యం అయింది.

తర్వాతి రెండు దశాబ్దాల కాలం కలకత్తా, ఉత్తర భారతదేశంలోని పర్వత ప్రాంతాలు, గోవా మరియు నేపాల్ ప్రాంతాల్లో విస్తృతంగా ప్రయాణం చేస్తూ తన సాధనలో భాగంగా కఠినమైన సాధు జీవితం సాగిస్తూ దానిలో భాగంగా ఉచితంగా చికిత్సలు కూడా అందించారు. ఈ 20 సంవత్సరాల సాధు జీవితం అతని హృదయాన్ని బాగా ప్రభావితం చేసింది. ముఖ్యంగా సంపూర్ణ నిశ్శబ్దం ఉన్న సాధువుల సహవాసంలో ఉన్నప్పుడే ఆయనకి బహుమతిగా ఏర్పడిన అంతర్ద్వష్టి ఆయన ప్రత్యేకంగా గుర్తు చేసుకుంటూ ఉంటారు. నిశ్శబ్దం యొక్క ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసం తన హృదయానికి దగ్గరగా మరియు చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని అతను భావిస్తున్నారు. తన రోగుల పురోగతిని అనుసరించి అతను కూడా జ్ఞానం పొందారు. చాలామంది రోగులు ధూమపానం, మద్యపానం, మరియు అతిగా తినడం వంటివి విడిచి పెట్టడంతో అతను కూడా తన వ్యసనాలను విడిచి తను బోధించిన వాటిని స్వయంగా ఆచరించగలిగారు. ఇతరులకు సహాయపడటం తనను తాను నయం చేసుకోవడానికి సహకరించింది.

2001లో కుంభమేళాలో పాల్గొనడానికి వారణాసి వెళ్ళిన సందర్భంలో లక్షలాది మంది సాధువులతో సహా 60 మిలియన్ల మంది ఈ మేళాను సందర్శించారు. గంగ ఒడ్డున అతను ఉచిత హోమియోపతి మందులు ఇస్తున్న సందర్భంలో ఒక సాయి భక్తుడుని కలవడానికి అవకాశం కలుగగా పుట్టపర్తిలో ఇలాంటి సేవలలో నిమగ్నమై ఉన్న డాక్టర్ అగర్వాల్ గురించి అ భక్తుడు చెప్పారు. 2003లో ఇతను పుట్టపర్తి లోని బాబా ఆశ్రమం లోని అగర్వాల్ గారి వైబ్రో క్లినిక్ కు వచ్చారు. అక్కడ వైబ్రయానిక్స్ తరగతులకు హాజరవడమే కాక ఎప్పుడూ రద్దీగా ఉండే అగర్వాల్ గారి క్లినిక్ లో చాలా నెలలు సహాయం చేస్తూ చివరికి వైబ్రయానిక్స్ ప్రాక్టీషనరుగా అర్హత సాధించారు. ఈ క్లినిక్కులో పొందిన అనుభవం అతనికి ఒక కొత్త కోణాన్ని తెరిచింది. టెంపర్ మెంట్ చికిత్స మరియు వైబ్రయానిక్స్ రెండు వ్యవస్థలు చాలా సామీప్యంగా ఉన్నాయని తాను పవిత్ర గ్రంథాల నుంచి అధ్యయనం చేసిన వాటినే ఇవి ప్రతిబింబిస్తున్నాయని అతను గ్రహించారు.

ఒకరోజు డాక్టర్ అగర్వాల్ గారి సూచన మేరకు ఈ ప్రాక్టీషనరు బాబా వారి దర్శనం కోసం వెళ్ళారు. బాబా జీవితాంతం సూక్ష్మంగా అతనికి సహాయం చేస్తున్నారని మొదటి దర్శనం లోని వీరికి అర్థం అయింది. ఈ సందర్భంగా వీరికి కేవలం నాలుగు సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నప్పుడు జరిగిన సంఘటనను గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. ఇతని తల్లి వీరిని ఒక జంతు ప్రదర్శనశాలకు తీసుకుని వెళ్ళినప్పుడు అక్కడ గోడకు వేలాడుతున్న భారీగా ఉన్న ఖాళీ ప్రేమ్లొ మందంగా ఉన్న ఉన్ని మధ్యలో ఆకర్షణీయమైన, అద్భుతమైన ముఖం గల బాబావారి చిత్రం మీద అతని చూపులు లగ్నం అయ్యాయి. అంతలో అకస్మాత్తుగా ఫోటో సజీవంగా మారిపోయి స్వామి అతనివైపు కళ్ళు తెరిచి చూస్తూ కను రెప్పలు అల్లారుస్తున్న అనుభవం కలిగింది. స్వామి వద్దకు రావడం అనేది తన జీవితంలో గొప్ప మలుపు అని ఆధ్యాత్మికంగా తనకు పునర్జన్మ అని వీరు పేర్కొంటున్నారు. ఆధ్యాత్మిక సిద్ధాంతాలపై తనకున్న అవగాహనను ఆచరణ లోనికి తీసుకురావడానికి ప్రేరేపించినది అపరిమితమైన స్వామి ప్రేమ మాత్రమే అని ఈ ప్రాక్టీషనర్ నమ్ముతున్నారు. స్వామి ఏదో ఒక విధంగా నిరంతరం అతని గమనిస్తూ అనేకసార్లు తనను సేవతో కొనసాగడాన్ని ప్రోత్సహిస్తూ తన హృదయ పరివర్తనకు సహాయపడ్డారని ప్రాక్టీషనరు గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. ప్రాక్టీషనరు తను 2004లో రచించిన పుస్తకం యొక్క పూర్తిగా సవరించిన మరియు నవీకరించబడిన ప్రతిని సిద్ధం చేశారు కానీ దానిని స్వామికి సమర్పించినప్పుడు అది తిరస్కరించబడింది. 2006 నుండి 2010 వరకు ఐదు సంవత్సరాలు హిమాలయ పర్వతాలలో మణికర్ణను ప్రతీ వేసవిలో (రెండు నుండి మూడు నెలల వరకు) వైద్య శిబిరాలను నిర్వహించడానికి సందర్శించి నప్పుడు అక్కడ అతను రోజు 20 నుండి 30 మంది రోగులకు చికిత్స చేసేవారు. ఈ కాలంలో అతను తన పుస్తకాన్ని మళ్ళీ సవరించగా

2009 మార్చి 13న స్వామి తన పుస్తకాన్ని ఆశీర్వదించినప్పుడు అతని ఆచరణలో ఒక మైలురాయి దాటి నట్లు అనిపించింది. అతను రోజువారీ జీవితంలో స్వామి యొక్క ఉనికిని స్పష్టంగా అనుభవిస్తూ వైబ్రియనిక్స్ భవిష్యత్తులో చాలా ప్రభావంతమైన వ్యవస్థగా మారుతుందని ఎందుకంటే స్వామి యొక్క ఆశీర్వాదం మార్గదర్శకత్వం దీనికి ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది కనుక దీనికి అపజయం కానీ హాని గానీ ఉండవని వీరు భావిస్తున్నారు. ప్రజలకు ముఖ్యంగా స్వామి భక్తులకు సేవ చేయడానికి అవకాశం కలగడం ఎంతో అదృష్టంగా భావిస్తారు. రోగులు అద్భుతంగా నయంకావడం చూసి స్వామి తన ద్వారా వీరికి స్వస్థత కలిగిస్తున్నారనీ తనను ఒక ప్రభావవంతమైన సాధనంగా ఉపయోగించుకుంటున్నారని భావిస్తూ వీరు ఎంతో ఆనందిస్తున్నారు. ఇదే స్వామి తన సాధన పట్ల పట్ల సంతోషంగా ఉన్నారు అనే సంతృప్తిని వీరికి అందించింది.



Camp in local school

దీనికి అదనంగా బాబా వారు ప్రాక్టీషనర్ నివసిస్తున్న అపార్ట్మెంట్ లో ఉన్న చిత్రాలనుండి ఎంత విభూతిని ఇస్తున్నారు. రోగులు వారి ఆరోగ్యం మెరుగుపడటం కోసం వైబ్రియనిక్స్ రెమిడిలతోపాటు విభూతిని కూడా తీసుకు వెళుతూ ఇలా రెండింటి శ్రేయస్సు అనుభవిస్తున్నారు. రెమిడిల బ్రాడ్కాస్టింగ్ ఇతని అభ్యాసంలో ఎన్నో అద్భుతాలు చేస్తున్నాయి. ఏ

రెమిడి ఇవ్వాలో ఎంపిక కోసం ఎల్లప్పుడూ స్వామిని ప్రార్థించినప్పుడు సరైన రెమిడి ఎన్నుకోవడంతో స్వామి సహాయం చేయడాన్ని ప్రాక్టీషనరు తరచుగా అనుభవించసాగారు. ఎలా అంటే 108CC బాక్సును తెరిచినప్పుడు తగినటువంటి కాంబోలో ద్రవం పైకి వచ్చి మూతకు అంటుకొని ఉంటుంది.

టెంపర్ మెంట్ లేదా స్వభావ చికిత్స గురించి తనకున్న జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించి ఇతను మానవ శరీరంలోని చక్రాలను



Camp at Railway Station

బ్యాలెన్స్ చేయడానికి వీరు జెమ్స్ కార్డులు (SR226toSR234) మరియు మెటల్ కార్డులు (SR273, SR359, SR383, మొదలగునవి) ఉపయోగించి చికిత్స ప్రారంభిస్తారు. అలాగే SR233 Ruby కార్డు అన్నీ రకాల కంటిసమస్యలకూ, తక్కువ రక్తపోటుకు, జీర్ణక్రియ సమస్యలతో ఉన్నవారికి ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుందని కనుగొన్నారు. ఏదైనా కేసు విషయంలో పూర్తిగా నిస్సహాయ స్థితి లాంటిది ఏమీ ఉండదని ఆయన అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఎవరైనా రోగి అతని సహాయం కోరి వచ్చినప్పుడు

జాగ్రత్తగా అతను చెప్పింది వినటానికి మరియు పూర్తిస్థాయి నివారణకు తగిన చికిత్సను అందించడానికి తనవంతు కృషి చేస్తారు. ఉదాహరణకు 45 ఏళ్ల పేగు కేన్సర్ రోగిని 2008లో డాక్టర్లు ఆపరేషన్ కోసం ఉదర భాగాన్ని ఓపెన్ చేసి అది చివరి స్థాయిలో ఉన్నదని నిర్ధారించి వెంటనే మూసేసి ఆ రోగి ఆరు వారాల కంటే ఎక్కువ బ్రతకడాని చెప్పారు.

దీనికితోడు రోగి కుటుంబంలో ఒక ఆమె ఇతని పేరుతో ఉన్న ఇంటిని తన పేరుతో రాయాలని కోరుతూ అతన్ని ఎర్రటి బాగా కాలిన ఇనుప రాడ్డుతో వాత పెట్టింది. ఈ ప్రాక్టీషనర్ మరియు అతని భార్య అనుభవజ్ఞులైన SVP 0 1 2 2 8 (ఈమె ప్రొఫైల్ వార్తాలేఖ సంచిక 7 సంపుటి 1 లో ప్రచురింపబడింది) ఇద్దరూ కలిసి అతనికి క్యాన్సర్లో పాటు కాలిన గాయాలకు చికిత్స చేశారు అతను 12 సంవత్సరాల తరువాత ఇప్పటికీ కూడా జీవించి ఉండటంతో పాటు ఆనందంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాడు.

గత 17 సంవత్సరాలలో పుట్టపర్తిలో నివసిస్తూ ఉన్నప్పుడు ప్రపంచం నలుమూలల నుండి వచ్చే యాత్రికుల మధ్య చాలా మంది రోగులకు చికిత్స చేసే అవకాశం ప్రాక్టీషనరుకు లభించింది. ప్రస్తుతం జనరల్ హాస్పిటల్ నుండి ఒక వైద్యుడు క్రమం తప్పకుండా ఇతనికి రోగులను పంపిస్తూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా అలోపతితో మెరుగుదల లేనివారు మరియు ఇతర చికిత్స విధానాలను ఉపయోగించి కూడా ఫలితంలేని వారు వస్తూ ఉంటారు. ఇటువంటి రోగులకు వైబ్రియానిక్స్ తో రోగనివారణ కావడం అతనికి ఎంతో సంతోషాన్ని ఇస్తుంది. వీరు తన భార్యతో కలిసి స్థానికంగా ఉన్న పాఠశాలలో (చిత్రాన్ని చూడండి) వృద్ధరోగుల ఇళ్లవద్దను, దగ్గరగా ఉన్న గ్రామాల్లోనూ మెడికల్ క్యాంపులు నిర్వహిస్తూ ఉంటారు. అంతేగాక వీరిద్దరూ పుట్టపర్తి రైల్వే స్టేషనులో వార్షిక వైద్య శిబిరాన్ని స్వామి జన్మ దినోత్సవం నాడు ప్రారంభించారు (చిత్రాన్ని చూడండి). గత పది సంవత్సరాలుగా నిరాటంకంగా ఇది నిర్వహింప బడుతూనే ఉంది. వీరు ఎంతో మంది పాఠశాల పిల్లలకు పెద్ద నులిపురుగులకు సంబంధించిన రోగాలకు చికిత్స చేశారు. వీరిద్దరూ కలిసి ఇప్పటివరకు 30 వేల మందికి పైగా రోగులకు పైగా చికిత్స చేశారు నిజంగా అద్భుతమైన సేవ! కాలక్రమేణా ప్రపంచంలోని అందరికీ కూడా రోగ నివారణ అవసరం ఏర్పడు తుందని అది శారీరకంగాగానీ లేదా మానసికంగా గానీ అయి ఉంటుందని వీరు కనుగొన్నారు.

ఈ భార్యభర్తలు ఇద్దరూ తాము చికిత్స చేసిన పేషంట్లు అందరూ బాగవుతున్నారని తెలుపుతున్నారు. ఇప్పుడు కోవిడ్-19 వైరస్ పుట్టపర్తికి కూడా వచ్చింది. నివారణ కోసం ఎక్కువ మంది ప్రజలు ఇమ్మ్యూనిటీ బూస్టర్ తీసుకుంటూ ఈ ప్రాక్టీషనర్లను మామూలు కంటే మరింత బిజీగా చేస్తున్నారు. వైబ్రియానిక్స్ సేవ అనేది జ్ఞాన సముపార్జనకు పరివర్తనకు అత్యుత్తమమైన సాధన అని ఈ ప్రాక్టీషనర్ భావిస్తున్నారు. వీరు చివరిగా స్వామి యొక్క సూక్తి

“అందర్నీ ప్రేమించండి అందర్నీ సేవించండి” అని చెబుతూ ముగిస్తున్నారు.

పంచుకున్న కేసులు

- [వంధ్యత్వము](#)
- [హెర్నియా](#)
- [మలబద్ధకము](#)

ఆ కోంబోలు ఉపయోగించిన రోగ చరిత్రలు బు

1. నిద్రలేమి 00814...క్రమపియా

ప్రాక్టీషనరుకు ఎంతో కాలంగా పరిచయం ఉన్న 65 ఏళ్ల మహిళ నిద్రలేమికి సహాయం కోరారు. సంవత్సరానికి పైగా ఆమె రాత్రి సమయంలో రెండు గంటల కన్నా తక్కువ నిద్రపోగలుగుతున్నారు. ఆమె చాలా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని పాటిస్తున్నప్పటికీ ఆమెకు అవిశ్రాంతంగా, విచారంగా, అసాధారణ నిస్సృహ అనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఆమె బ్రతకాలన్న ఆశ కూడా కోల్పోయారు. 2019 సెప్టెంబర్ 10వ తేదీన ఆమెకు క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

#2. CC15.6 Sleep disorders...నిద్రించడానికి అరగంట ముందు

ఆరోజు నిద్రించడానికి ముందు ఆమె #2 ను ప్రతి పది నిమిషాలకి ఒకటి చొప్పున మూడు డోసులు తీసుకున్నారు. అనంతరం ఆమె 8 గంటలు నిద్రపోగలిగారు. రెండవ రోజు రాత్రి ఆమెకు నిద్ర రాలేదు. మూడవరోజు రాత్రి ఆమె రెమిడి తీసుకోకుండా టీవీ చూస్తూనే మంచం మీద ఒరిగి నిద్రపోయారు. రెమిడి తీసుకున్న రెండు రోజుల తర్వాత ఆమె నిద్ర షెడ్యూల్ సాధారణ స్థితికి చేరింది!

రెండు వారాల తర్వాత ఆమె మరుసటి సందర్శనలో ఆమెకు కొంచము అవిశ్రాంతంగా ఉన్నట్లు కనిపించినా ఆరోగ్యంగానే ఉన్నట్లు అనిపించింది. ఆమె ఒత్తిడి విషయంలో కొంత సమాచారం అందించారు కానీ దానికి కారణం ఏమిటో తెలియలేదు. ఆమె మానసిక స్థితి లో 60% మెరుగుదల ఉన్నట్లు ప్రాక్టీషనర్ ఊహించారు. ఆ రెండు రోజుల తర్వాత ఆమె #2 వ మోతాదును తీసుకోలేదు కానీ ప్రతి రాత్రి చక్కగా నిద్ర పోతున్నారు. #1 వ మోతాదు కొనసాగించి #2 వ మోతాదు తిరిగి ప్రారంభించవలసిందిగా సూచించబడింది. మరో నెల రోజుల తర్వాత అక్టోబర్ 20న ఆమె మానసికంగా 80% ఉపశమనం పొందినట్లు తెలిపారు. కాబట్టి #1వ మోతాదు BDకి తగ్గించబడింది. 2019 డిసెంబర్ 19 న ఆమె పూర్తిగా సాధారణ స్థాయిలో కనిపించారు. తన ఒత్తిడికి కారణం (కుటుంబ సమస్య) గురించి కూడా వివరించగలిగారు. కాబట్టి #1 వ మోతాదు OD కి తగ్గించబడింది. ఆమెకు "బ్రతకాలని సంకల్పం" తిరిగి చిగురించింది. అందుచేత ఆమె 65 సంవత్సరాల వయసులో కొత్త ఫార్మసీ ఏర్పాటు చేసారు. #1 మరియు #2 ఆపివేయ బడ్డాయి. 2020 మార్చి 1 నాటికి ఆమె చాలా చక్కగా ఉన్నారు.

+++++

2. క్రోన్స్ వ్యాధి 00814...క్రమపియా

47 ఏళ్ల వ్యక్తి తరచూ మలంలో నెత్తురు రావడం మరియు కడుపు నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. అతను 23 సంవత్సరాల క్రితం తన ప్రాణస్నేహితుని నుండి విడిపోవడము మరియు అతని మరణం తర్వాత "క్రోన్స్ వ్యాధికి" కి గురయ్యారు. అతనికి ఫిష్టూలా నిమిత్తము వరుసగా రెండు శస్త్రచికిత్స చేయవలసి వచ్చింది. అనంతరం చిన్న ప్రేగులలో ఏర్పడిన చీలిక కోసం వైద్యులు సలజో పిరిన్ (ప్రేగుల వ్యాధి నివారిణి) సూచించగా దీనిని 15 సంవత్సరాలు తీసుకుని అది ఏమాత్రం సహాయం చేయక పోవడంతో దాన్ని ఆపివేశారు. అయినప్పటికీ క్రోన్స్ వ్యాధితో బాధపడే రోగులు సాధారణంగా పోషకాహార లోపాలతో బాధపడుతూ ఉండడం సాధారణం కనుక అతను బాహ్యంగా పోషక పదార్థాలను తీసుకుంటూనే ఉన్నారు. 2019 డిసెంబర్ 23న ప్రాక్టీషనర్ అతనికి క్రింది రెమిడి ఇచ్చారు:

#1. CC4.6 Diarrhoea + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

అతని పరిస్థితి త్వరగా మెరుగుపడి కేవలం రెండు వారాల వ్యవధిలోనే వ్యాధి లక్షణాల విషయంలో 50% ఉపశమనం లభించింది. అయితే ఆ తర్వాత నెల వరకు ఏ మాత్రం మార్పు లేకపోవడంతో 2020 ఫిబ్రవరి 1 వ తేదీన #1 క్రింది విధంగా మార్చబడింది:

#2. CC12.1 Adult tonic + CC14.1 Male tonic + #1...TDS

ఒక నెలలోనే 80% ఉపశమనం కలిగింది. తరుచుగా రక్తస్రావంతో వచ్చే మలవిసర్జన రోజుకి ఒకసారి సాధారణ స్థాయికి తగ్గిపోయింది. నొప్పి కూడా తగ్గి సాధారణ జీవితం మెరుగు పడింది. కాబట్టి #2 యొక్క మోతాదు OD కి తగ్గించబడింది. పోషకాహార అనుబంధాలను (సాధారణ ఆహారం కంటేచౌకైనది) కొనసాగించడానికి అతను ఇష్టపడ్డారు. 2020 నాటికి అతను రెమిడి OD గా తీసుకుంటున్నారు, మోతాదు తగ్గించడం అతను అసౌకర్యంగా భావిస్తున్నారు.



3.వందత్యం ^{02444...ఇండియా}

35 సంవత్సరాల వ్యక్తి మరియు 32 సంవత్సరాల మహిళ వివాహమై 14 సంవత్సరాలు అయినప్పటికీ సంతానం లేకుండా ఉన్నారు. వారు ఆయుర్వేదం, హోమియోపతి, అల్లోపతి మరియు కౌన్సిలింగ్ కూడా తీసుకున్నప్పటికీ ఫలితం లేకుండా పోయింది. వారు గోవాలో సముద్రపు ఒడ్డున ఒక చిన్న షాపు నడుపుతూ ఉన్నప్పుడు ఒకరోజు సెలవు నిమిత్తం అక్కడకు వచ్చిన ప్రాక్టీషనరును కలుసుకున్నారు. 2017 సెప్టెంబర్ 14న ప్రాక్టీషనరు వారిని క్రింది విధంగా చికిత్స చేసారు.

భర్తకు :

SR232 Pearl + SR343 Argent Nit + CC14.1 Male tonic + CC14.3 Male infertility + CC15.1 Mental & Emotional tonic...BD

భార్యకు :

SR232 Pearl + SR343 Argent Nit + CC8.1 Female tonic + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC 15.1 Mental & Emotional tonic...BD

ఇద్దరికీ నాలుగు నెలలకు సరిపడా పెద్ద సీసాల్లో రెమిడి ఇవ్వబడింది. కానీ రెమిడిలు పూర్తయిపోయినప్పటికీ వీరు ప్రాక్టీషనరును సంప్రదించలేదు. 2018 నవంబర్ లో మరొకసారి సెలవుదినం రోజున గోవా వెళ్ళిన సందర్భంలో తమ మూడు నెలల కొడుకుతో ఈ జంట ప్రాక్టీషనర్ ను కలుసుకున్నారు. అతను ఇచ్చిన వైబ్రేషనల్ గోళీలు తప్ప మరేమీ తీసుకోలేదని వారు ధ్రువీకరిస్తూ తమ కృతజ్ఞతా భావాన్ని కూడా వ్యక్తం చేస్తూ భార్య తిరిగి గర్భవతి అని వారు సంతోషంగా తెలియజేశారు !!!

108CC బాక్సును, ఉపయోగిస్తున్నట్లైతే భర్తకు: CC14.1 Male tonic + CC14.3 Male Infertility + CC15.1 Mental & Emotional tonic ఇవ్వాలి

108CC బాక్సును, ఉపయోగిస్తున్నట్లైతే భార్యకు : CC8.1 Female tonic + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.4 Eating disorders ఇవ్వాలి



4. హెర్నియా 02444...ఇండియా

ఫ్రాన్స్ దేశానికి చెందిన 47-సంవత్సరాల వ్యక్తి ఎడమ గజ్జలో ఒక అంగుళం వ్యాసం కలిగిన బాధాకరమైనటువంటి హెర్నియాతో రెండేళ్లుగా బాధపడుతున్నారు. హెర్నియా ఒక బెలూన్ మాదిరిగా ముందుకు పొడుచుకు వచ్చిందని వైద్యులు శస్త్ర చికిత్స చేయించుకోవాల్సినదిగా సలహా ఇచ్చారు. దానికి అతను నిరాకరించి 2020 జూన్ 11న ప్రాక్టీషనరును కలిశారు. అతనికి క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

NM96 Scar Tissue + SR356 Plumbum Met + CC4.9 Hernia + CC14.1 Male tonic...6TD నీటిలో

మూడు రోజుల తర్వాత రోగి తనకు నొప్పి లేదని మరియు హెర్నియా పరిమాణం తగ్గిపోయిందని తెలిపారు. 10వ రోజుకు రోగి ప్రాక్టీషనరును కలవగా తనకు హెర్నియా పూర్తిగా కనుమరుగు అయిందని నొప్పి మరలా కలగలేదని తెలిపారు. అతను తన స్వదేశం ఐన ఫ్రాన్స్ కి తిరిగిరాక ముందు చికిత్స పూర్తి కావడం కోసం మరో వారం రోజులు రోగి భారతదేశంలోనే ఉన్నారు.

108CC ఉపయోగిస్తున్నట్లైతే : CC4.9 Hernia + CC14.1 Male tonic + CC21.1 Skin tonic ఇవ్వాలి

+++++

5. మలబద్ధకం 02444...ఇండియా

ఐర్లాండ్ దేశానికి చెందిన 60-ఏళ్ల వ్యక్తి చిన్నతనం నుండి దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకంతో బాధ పడుతున్నారు. అతను రెండు లేదా మూడు రోజులకు ఒకసారి బలవంతంగా ముక్కుతూ ఒత్తిడితో మలవిసర్జన చేసేవారు. అతను ఒక సంవత్సర కాలం అలోపతి, రెండు సంవత్సరాలు హోమియోపతి, ఐదు సంవత్సరాలు ఆయుర్వేద చికిత్స ప్రయత్నించారు కానీ ఫలితంలేదు. అతను ఒక చిన్న పని నిమిత్తం భారతదేశాన్ని సందర్శించినప్పుడు ప్రయాణము మరియు ఆహారంలో మార్పు కారణంగా అతని సమస్య మరింత తీవ్రమైంది. దానితో అతను మూడు రోజుల తర్వాత కూడా మలవిసర్జన చేయలేకపోయారు. కనుక 2019 ఫిబ్రవరి 12న ప్రాక్టీషనరును సంప్రదించారు. అతనికి క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

SR356 Plumbum Met + CC4.4 Constipation + CC14.2 Prostate + CC15.1 Mental & Emotional tonic...BD

భారతదేశంలో ఉన్నప్పుడు రోగి ప్రాక్టీషనర్ నివాసం దగ్గరే ఉండి దాదాపు రోజు కలుస్తూ ఉండేవారు. మరుసటి రోజు ఈ ఐరిష్ వ్యక్తి ఎంతో ఉత్సాహంగా ప్రాక్టీషనరుతో తను హాయిగా మలవిసర్జన చేయగలిగినట్లు తెలిపారు. మూడు రోజుల తర్వాత అతను ప్రత్యేకంగా ప్రాక్టీషనరును కలిసి చాలా సంవత్సరాల తర్వాత మొదటి సారిగా వైబ్రియానిక్స్ చికిత్స కారణంగా తనకు ప్రతీరోజు మల విసర్జన జరుగుతున్నట్లు తెలిపారు. మరుసటి రోజు ఐర్లాండ్ తిరిగి వెళుతున్నందున అతను పెద్ద మొత్తంలో రెమిడి అభ్యర్థించారు. ప్రాక్టీషనర్ ఆరు నెలలకు సరిపడా పెద్ద మొత్తంలో రెమిడి ఇస్తూ సంతోషంగా వీడ్కోలు పలుకడం జరిగింది.

108CC బాక్సు ఉపయోగిస్తున్నట్లైతే : CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC14.2 Prostate + CC15.1 Mental & Emotional tonic ఇవ్వండి.

+++++

31 ఏళ్ల వ్యక్తి గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా దాదాపు ఏడాది పొడవునా ముక్కు కారడం, తుమ్ములు, మరియు గొంతు నొప్పితో తరుచూ అలసటకు గురిఅవుతున్నారు. వాతావరణంలో మార్పుతో ఈ లక్షణాలు మరింత తీవ్రంగా మారుతున్నాయి. అతను సిట్రజిన్ లేదా అల్లెగ్ర వంటి యాంటీ హిస్టమిన్లను వాడుతున్నప్పటికీ ఇవి తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే ఇస్తున్నాయి. 2016 సెప్టెంబర్ 24న ప్రాక్టీషనరును సంప్రదించగా క్రింది రెమిడీ ఇచ్చారు:

#1. CC9.2 Infections acute + CC10.1 Emergencies + CC12.4 Autoimmune diseases...TDS

ఆ తర్వాత వెంటనే పేషంటు పని మీద దూరం వెళ్ళవలసి వచ్చింది. ఐదు నెలల తర్వాత అతడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు తీవ్రమైన దగ్గు, ఛాతీలో వత్తిడి, సైనస్ వాపు మరియు అప్పుడప్పుడు వస్తున్న జ్వరం వంటి ఇటీవలే ఏర్పడిన సమస్యలతో ప్రాక్టీషనరును కలిశారు. తను ఊరిలో లేనప్పుడు #1వ రెమిడీ చాలా బాగా పనిచేయడంతో అతనికి 100% ఉపశమనం కలిగిందని అతను తెలిపారు. 2017 మార్చి 2న అతనికి శ్వాసకోశ ఎలర్జీకి కూడా రెమిడీ ఇవ్వాలని నిర్ణయించుకుని క్రింది రెమిడీ ఇచ్చారు:

#2. CC9.2 Infections acute + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.5 Sinusitis + CC19.6 Cough chronic...QDS

రెండు వారాల్లో రోగి పూర్తిగా కోలుకున్నారు కానీ పని ఒత్తిడి కారణంగా రెమిడీ మోతాదు తగ్గింపు విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహించి రెమిడీ తీసుకోవడం మానివేశారు. ఫలితంగా రెండు నెలల తర్వాత జ్వరం మినహా అన్ని లక్షణాలు తిరిగి వచ్చాయి. మే 15న రెమిడీ తీసుకునే సందర్భంలో మోతాదు తగ్గింపు షెడ్యూల్ అనుసరించడము, జాగ్రత్తలు పాటించడం యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి తెలుసుకున్నారు. ఇచ్చిన సూచనలను పాటిస్తానని వాగ్దానం చేసిన మీదట అతనికి క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది:

#3. CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.6 Cough chronic...TDS

పన్నెండు రోజుల తర్వాత 2017 మే 27 న తనకు 100% మెరుగయ్యిందని తెలిపారు. #3 యొక్క మోతాదు TDS వద్ద కొనసాగించి ఆపడానికి ముందు తర్వాతి రెండు నెలలు క్రమంగా తగ్గించబడింది. అతనికి వ్యాధి లక్షణాలు తిరిగి రాలేదు. ఈ రెండింటి ద్వారా ప్రోత్సహించ బడిన ఇతను ఇతర సమస్యలైన అంగస్తంభన సమస్య, అలశ్యంగా స్కలనము, వీర్యంలో తగ్గుదల కోసం సహాయం కోరడానికి నిర్ణయించుకున్నారు. వివాహం ఐన రెండేళ్ల నుండికూడా అల్లోపతి, ఆయుర్వేదం, మరియు హోమియో చికిత్స తీసుకున్నా ఇవి తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే ఇచ్చాయి. 2017 జూలై 27న నిస్సహాయంగానూ ఆందోళన తోనూ ఉన్న పేషంటుకు ప్రాక్టీషనరు క్రింది రెమిడీ ఇచ్చారు:

#4. CC14.1 Male tonic + CC14.3 Male infertility + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

సెప్టెంబర్ 3న పేషంటు తనలో ఎటువంటి మార్పు లేదని తెలిపడంతో #4 స్థానంలో క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది:

#5. CC17.2 Cleansing...TDS

మూడు వారాల తర్వాత సెప్టెంబర్ 23న అతను వత్తిడి విషయంలో కొంత మెరుగుదల ఉన్నప్పటికీ మిగతా లక్షణాలలో వేరే మార్పేమీ లేదని తెలపడంతో ప్రాక్టీషనరు అతనికి మియాజమ్ తో చికిత్స చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు. అతనికి క్రింది రెమిడీ ఒకే ఒక మోతాదు ఇచ్చారు:

#6. SR249 Medorrhinum 1M

అక్టోబర్ 23న అనగా ఒక నెల తర్వాత రోగి 25% మెరుగుదల ఉందని తెలపడంతో కొంచెం ఎక్కువ పోటెన్సీ 50M తో 2వ మోతాదు అనంతరం CM పోటెన్సీ తో నవంబర్ 22 న 3వ మోతాదు ఇచ్చారు. అప్పటికి 100% మెరుగుదల ఉండడంతో ఎంతో ఉత్సాహంతో ఆ జంట గోవాలో రెండవ హనీమూన్ జరుపుకున్నారు.

రోగి ప్రాక్టీషనర్ ను 2018 ఏప్రిల్ లో మాత్రమే కలిసే పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఐతే అప్పటికే అతని భార్య 6 వారాల గర్భవతి. ఆమె 2018 డిసెంబర్ 31న ఆరోగ్యకరమైన మగబిడ్డకు జన్మనిచ్చింది.

2017 ఆగస్టు 19న యొక్క అతని 27 ఏళ్ల భార్య గత 10 సంవత్సరాలు మానకుండా వస్తున్న లో జ్వరము, కళ్ళలో వత్తిడి, తరుచుగా వచ్చే తలనొప్పి గురించి ప్రాక్టీషనరుకు చెప్పారు. ఆమె ఎంతో మంది వైద్యులకు చూపించుకొని CT స్కాన్ తో సహా ఎన్నో వైద్య పరీక్షలు చేయించుకున్నా ప్రయోజనం లేకపోయింది. కనీసం ఆ పరీక్షలు రోగనిర్ధారణ కూడా చేయలేకపోయాయి. ప్రాక్టీషనరు వద్దకు వచ్చినప్పుడు ఆమె అన్ని ఔషధాలను నిలిపివేసి తన తలరాత ఎలా ఉంటే అలా జరుగుతుందనే వీరిని కలవగా క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

CC8.1 Female tonic + CC9.2 Infections acute + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

8 వారాల్లో ఆమె కళ్ళలోని భారంతో పాటు తలనొప్పి, జ్వరం కూడా మాయమయ్యాయి. 2017 డిసెంబర్లో రెమిడి ఆపడానికి ముందు ఈ నాలుగు నెలల్లో మోతాదు క్రమంగా తగ్గించబడింది. ఆమెకు ఇప్పటివరకు ఏ వ్యాధి లక్షణములు లేవు.

2018 ఆగస్టు 13న మగ పేషంటు నుండి వచ్చిన వ్యాఖ్య (వాక్యార్థము గ్రహించ బడినది):

వైబ్రియానిక్స్ వలన నాకు కలిగిన అద్భుతమైన అనుభవాలను వ్యక్తపరచాలి అనుకుంటున్నాను. వాతావరణ మార్పులకు మరియు అనేక ఇతర విషయాలకు నాకు అలర్జీలు ఉన్న కారణంగా గత మూడు నాలుగు సంవత్సరాలుగా ముక్కు కారడం, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలతో దాదాపు ఏడాది పొడవునా బాధపడుతూ ఉండేవాడిని. నేను యాంటీబయాటిక్స్ అధిక మోతాదుతో సహా అలెర్జీ నివారణ వ్యాక్సిన్లను కూడా తీసుకున్నాను. అప్పుడే నేను వైబ్రియానిక్స్ ప్రాక్టీషనరు గురించి తెలుసుకున్నాను. అతని రెమిడిల ప్రభావం నాపై అద్భుతంగా పనిచేసి నేను చాలా వేగంగా కోలుకొనడమే కాక తిరిగి వ్యాధి లక్షణాలకు ప్రభావితం కాలేదు. అయినప్పటికీ ఈ గోళీలు ఎప్పుడూ చేతిలో ఉంచుకుంటాను ఎందుకంటే నాకు గొంతులో ఏమాత్రం అసౌకర్యం అనిపించినా ఇవి నాకు ప్రతీసారి పనిచేస్తూనే ఉన్నాయి. నాకు చాలా కాలంగా ఉన్న అంగ స్తంభన సమస్యలు కొన్ని నెలల్లోనే పూర్తిగా మెరుగవ్వడంతో ఇప్పుడు నా భార్య ఆరు నెలల గర్భవతి. అలాగే ఆమెకు కూడా వ్యక్తిగతంగా దాదాపు 9-10 సంవత్సరాల నుంచి ఎల్లప్పుడు లో జ్వరము ~ (99-100F) సమస్య ఉంది. ఆమె చాలా మంది వైద్యులను సంప్రదించి CT స్కాన్ తోసహా అనేక పరీక్షలు చేయించుకున్నా వైద్యులు ఎవరూ ఏమీ చేయలేకపోయారు. వైబ్రియానిక్స్ మిశ్రమాలు ఆమెను పూర్తిగా నయం చేశాయి.

అంకుల్ మరియు ఆంటీ... మీ నిస్వార్థ సహాయమునకు నేను నిజంగా ఎంతో కృతజ్ఞతలు తెలపాలని భావిస్తున్నాను. మీరు నిజంగా మా జీవితాలనే కాక ఎంతో మంది జీవితాలను అనేక రకాలుగా మార్చారు. జీవితాలను రక్షించే ప్రక్రియలో

మీరు రాత్రి పగలు పని చేసస్తూ నయాపైసా ఖర్చు లేకుండా అద్భుతాలు సృష్టిస్తున్నారు. మీ ప్రభావవంతమైన విశ్లేషణ మరియు ఔషధాలకు ధన్యవాదాలు. ఇవి లోకపోతే నేను ఈ ఆనంద జీవితాన్ని కొనసాగించాలేక పోయే వాడిని.

+++++

7. మూత్రం ఆపుకోలేకపోవటం ^{11624...ఇండియా}

82 ఏళ్ల వ్యక్తి గత నాలుగేళ్లుగా మూత్రం ఆపుకోలేని సమస్యతో బాధపడుతూ ఉండడంతో అతని వైద్యుడు ఇది ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వ్యాకోచం అని నిర్ధారించారు. అతను డైనాప్రెస్ తో చికిత్స పొందినా అది తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే ఇచ్చింది. కానీ దాని దుష్ప్రభావాలు కారణంగా మూడు నెలల తర్వాత నిలిపివేశారు. 5 నెలల క్రితం కొంత తీవ్రతను ఉన్నప్పటికీ అతను ఇదే స్థితిలో జీవించగలుగుతున్నారు. ఐతే గత నెలలో పరిస్థితి మరింత దిగజారి మూత్ర విసర్జన పగటిపూట 7 లేక 8 సార్లు, రాత్రిపూట 5 లేక 6 సార్లు కలుగుతూ అతని నిద్రకు భంగం కలుగుతోంది. అతను నిగ్రహించుకోలేక పోవడంతో వాష్ రూమ్ కి వెళ్ళేటప్పుడు మూత్రం కారిపోవడమే కాక అప్పుడప్పుడు పక్క తడుపుతున్న సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయి.

10 సంవత్సరాల క్రితం అతను తుంటికి శస్త్ర చికిత్స చేయించుకొనడం వలన గత నాలుగేళ్లుగామోకాలి నొప్పితో బాధ పడుతున్నారు. అతను ఈ పరిస్థితికి భార్య అనారోగ్యం కారణంగా మానసికంగా ప్రభావితం కావడం కారణం అని భావిస్తున్నారు. అతనికి ఆకలి తగ్గిపోయి ఒక నెలలో 2kg ల బరువు తగ్గిపోయారు. ప్రాక్టీషనరు మొదట మూత్ర సమస్యను పరిష్కరించాలని భావించారు. 2020 ఫిబ్రవరి 29న అతనికి క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది:

#1. CC13.3 Incontinence + CC14.2 Prostate + CC18.5 Neuralgia...6TD

మూడు రోజుల తర్వాత రోగి కుమార్తె తన తండ్రి వాష్ రూమ్ కి చేరేవరకు మూత్రాన్ని ఆపుకో గలుగుతున్నారని ఇప్పుడు పక్క తడపడం లేదని కానీ బాగా అలసి పోతున్నారని తెలిపారు. #1 మోతాదు TDS కు తగ్గించి అతని అలసట మరియు మానసిక స్థితి నిమిత్తం క్రింది రెమిడీ ఇచ్చారు:

#2. CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental and Emotional tonic...TDS

మార్చి 9వ తేదీ రోగి కుమార్తె తన తండ్రి యొక్క మూత్ర సమస్య మరియు పక్క తడపడము పూర్తిగా కనుమరుగైందని తెలిపారు. అతని ఆకలి మెరుగుపడటంతో అతను బాగా తినగలుగు తున్నారని చెప్పారు. కాబట్టి #1 మరియు #2 మోతాదులను రెండు వారాల వరకూ BD అనంతరం మరో రెండు వారాలకు OD కి తగ్గించడ మైనది. 2020 ఏప్రిల్ 7న రోగి రెమిడీ తీసుకోవడం ఆపడానికి నిర్ణయించు కున్నారు.

రోగి కుమార్తె ప్రాక్టీషనరు తో తరుచూ సంప్రదింపులు జరపడమే కాక ఇప్పుడు ఇతని కుటుంబ సభ్యులు అందరూ వైబ్రియానిక్స్ మిశ్రమాలు తీసుకుంటున్నారు. 2020 ఆగస్టు నాటికి రోగికి ఆకలి పెరిగి చక్కగా నిద్రిస్తూ శక్తివంతం కావడమే కాక మూత్రము ఆపుకోలేని సమస్య తిరిగి కలగలేదని తెలిపారు.

+++++

8. లారింగైటిస్ (స్వరపేటిక వాపు) ^{11561...ఇండియా}

38 ఏళ్ల మహిళ తన గొంతు బొంగురు పోవడం మరియు నొప్పి సమస్యతో ప్రాక్టీషనరును సంప్రదించారు. ఆమె సంగీతంలో శిక్షణ ప్రారంభించిన తర్వాత 2011 చివరిలో మొదటిసారి ఈ లక్షణాలు కనిపించాయి. అప్పటి నుండి ఆమె

గొంతు ఎక్కువ ఉపయోగించవలసి వచ్చినప్పుడు సమస్య పునరావృతం అవుతోంది. ఆమె ENT స్పెషలిస్ట్ లారినగోస్కోపీ ద్వారా ఇది లారినగైటిస్ అని నిర్ధారించి దీనికోసం మందులు ఇచ్చి స్వరానికి పూర్తి విశ్రాంతి ఇవ్వాలని సూచించారు. ఇది తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే ఇవ్వడంతో గృహ నివారణలు కూడా కొన్ని నెలలు తీసుకున్నారు కానీ ప్రయోజనం లేదు. కాబట్టి ఆమె పాడడం ఇక అసాధ్యం అనిపించింది. 2015లో ఆమె ఆయుర్వేద వైద్యుని సంప్రదించగా ఆమెకు కొన్ని మందులు ఇచ్చి ఆహారంలో మార్పుచేసుకొని స్వరానికి పూర్తి విశ్రాంతి నివ్వాలని సూచించారు. ఆమె ఈ ప్రోటోకాల్ ఎనిమిది నెలలు కొనసాగించారు. ఇవి ఆమెకు సహాయపడి గానం తిరిగి ప్రారంభించడం జరిగినప్పటికీ గొంతు బొంగురు పునరావృతం అవుతూనే ఉంది. ఆమె ఒక స్వర నిపుణుడి సూచనలు కూడా పాటించారు కానీ నివారణ పాక్షికంగానే ఉంది.

2017 అక్టోబర్ 16 న, ఆమె వైబ్రియానిక్స్ ఎంచుకోవాలని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు ఆమెకు రెండు రోజుల నుండి గొంతు బొంగురు మరియు తీవ్రమైన గొంతు నొప్పి ఉన్నాయి. ఆమె పాడడానికి అవకాశం పరిమితం కావడంతో తీవ్ర నిరాశలో ఉన్నారు. ఒక సంవత్సరం నుండి ఆకలి లేకపోవడం మరియు తన బిడ్డ అనారోగ్య సమస్య గురించి ఆత్మతగా ఉన్నారు. ప్రాక్టీషనరు ఆమెను విశ్రాంతిగా ఉండాలని టెన్షన్ ఉన్నప్పుడు నెమ్మదిగా నీరు చప్పరిస్తూ త్రాగాలని ఇంకా ప్రాణాయామం కూడా చెయ్యమని సూచిస్తూ ఆమెకు క్రింది రెమిడీ ఇచ్చారు:

#1. CC4.1 Digestion tonic + CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.7 Throat chronic...6TD

వారం తర్వాత రోగికి గొంతు నొప్పిలో 10% మాత్రమే ఉపశమనం ఉంది. 2018 ఫిబ్రవరి 3న అనగా 16 వారాల తర్వాత ఆమె గొంతులో 50%మెరుగుదల, గొంతునొప్పిలో 70% ఉపశమనం కలిగింది. పురోగతి నెమ్మదిగా ఉందని అనిపించడంతో ఆమె ఆరోగ్య చరిత్ర గురించి ప్రాక్టీషనరు అలా తీయగా ఆమె చిన్నప్పుడు తల స్నానం చేసినప్పుడల్లా ఆమె తల బరువుగా ఉన్నట్లు అనిపించేదని మరియు చాతీలో అధిక కపం చేరేదని తెలుసుకున్నారు. అంతేగాక ఆమె ఆయుర్వేద డాక్టర్ ఆమెకు డస్ట్‌ఎలర్జీ, మరియు లాక్ష్టోజ్‌ఎలర్జీ ఉన్న కారణంగా ఆమెకు యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ కలిగింది అది ఆమె గొంతు బొంగురుకు కారణం అవుతుందని తెలిపినట్లు ఆమె చెప్పడంతో రెమిడీ ఈ క్రింది విధంగా మార్చి ఇచ్చారు:

#2. CC4.10 Indigestion + CC9.2 Infections acute + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infection chronic + CC19.5 Sinusitis + CC19.7 Throat chronic...6TD

ఐదు వారాల తర్వాత ఆమె ఎంతో ఉల్లాసంగా కనిపిస్తూ గొంతు నొప్పి పూర్తిగా పోయిందని, గొంతు బొంగురు విషయంలోనూ, ఆమ్లత్వం, ఆకలి లేకపోవడం విషయంలో 80% ఉపశమనం కలిగిందని తెలిపారు. 2018 ఏప్రిల్ 23 నాటికి ఆమె వ్యాధి లక్షణాల నుండి పూర్తిగా కోలుకోవడంతో మోతాదు TDS కి తగ్గించారు. తన సంగీత తరగతులు మరియు రంగస్థల ప్రదర్శనలు తిరిగి ప్రారంభించడంతో ఎంతో ఆనందంగా ఉన్నారు.

2018 ఆగస్టు 8న ఆమె గంట నిడివి ఉన్న సంగీత కచేరి G# స్కేల్ లో హాయిగా ప్రదర్శించగలిగారు. ఆమె వైబ్రియానిక్స్ కు హృదయపూర్వకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు. 2019 జనవరిలో మోతాదు పూర్తిగా ఆపే ముందు ఐదు నెలలు క్రమంగా మోతాదును తగ్గించారు. 2019 ఫిబ్రవరి 27న ఆమెను **CC12.1 Adult tonic** నెలకు అనంతరం **CC17.2 Cleansing** నెల తరువాత నెల మార్చుకుంటూ సంవత్సరం ఇచ్చారు. 2020 జూన్ నాటికి ఆమెకు వ్యాధి లక్షణాలు ఏవీ పునరావృతం కాలేదు మరియు తన బిడ్డల చికిత్స కోసం ఆమె ప్రాక్టీషనరును సందర్శిస్తూనే ఉన్నారు.



9. దీర్ఘకాలిక త్రేన్సులు, అన్నవాహికలో మంట ^{11603...ఇండియా}

37 సంవత్సరాల వ్యక్తి గత మూడు సంవత్సరాలుగా రోజంతా త్రేన్సులు మరియు ఆహారనాళంలో మంట ప్రత్యేకించి ఇది రాత్రి సమయంలో అతని నిద్రకు భంగం కలిగిస్తున్నది. రోగి ఆయుర్వేద చికిత్స రెండు నెలలు తీసుకున్నారు కానీ ఉపశమనం పొందలేదు. 2018 నవంబర్ 13న రోగి ప్రాక్టీషనరు వద్దనుండి చికిత్స కోరగా క్రింది రెమిడి ఇచ్చారు:

CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD

మూడు రోజుల తర్వాత త్రేన్సులు మరియు మంట విషయంలో 90% ఉపశమనం కనిపించి అతను హాయిగా నిద్రపోగలిగారు. కనుక మోతాదు TDS కు తగ్గించడమయినది. మరో రెండు వారాల తర్వాత అనగా నవంబర్ 30వ తేదీన రోగికి వ్యాధి లక్షణాల నుండి 100% ఉపశమనం లభించింది. మోతాదు OD గా మరో రెండు వారాలకు, 3TW గా మరొక వారం, OW గా ఇంకొక వారానికి తగ్గించి 2018 డిసెంబర్ 28న అపివేయబడింది.

మరో మూడు నెలల తర్వాత 2019 మార్చి 25న రోగికి తిరిగి త్రేన్సులు ప్రారంభం అయ్యాయి కానీ గతంలో వలే కాక తీవ్రత తక్కువ మరియు మంట కూడా లేదు. ప్రాక్టీషనరు అదే రెమిడి తిరిగి TDS గా ఇచ్చారు. రెండు వారాల తర్వాత త్రేన్సులు తగ్గిపోవడంతో మోతాదు OD కి తగ్గించడం జరిగింది. ఐతే ఈసారి రోగి మోతాదును 2019 అక్టోబర్ 21న పూర్తిగా ఆపే వరకుకొన్ని నెలల పాటు OD గా కొనసాగించాలని భావించారు. మరో 7 నెలల తరువాత 2020 మే 28 తేదీన కోవిడ్-19 ఇమ్మ్యూనిటీ బూస్టర్ కోసం రోగి వచ్చినప్పుడు తనకు వ్యాధి లక్షణాలు ఏమీ పునరావృతం కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు చెప్పారు.



10. దురద ^{11561...ఇండియా}

11 సంవత్సరాల బాలికకు మొదటిసారి తీవ్రమైన దురద వ్యాపించిన ఫలితంగా గోధుమ రంగు మరియు గులాబిరంగు దద్దుర్లు శరీరమంతా వ్యాపించాయి. దీనికి కారణం ఏదీ తెలియరాలేదు కానీ వైద్యుడు ఇది ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ అనినిర్ధారించగా ఆమె దీనికి అల్లోపతి మందులు రెండు వారాలు తీసుకున్నది కానీ ఫలితం కనిపించక పోయే సరికి ఆమె వీటిని ఆపివేసింది. ఆమె భావోద్వేగం పరంగా దృఢంగానూ దురద తప్ప శారీరకంగా ఆరోగ్యంగానూ ఉంది. పాప తల్లి 2017 సెప్టెంబర్ 21 న ప్రాక్టీషనర్ వద్దకు తీసుకు వెళ్ళేనాటికే నెల రోజులుగా పాప దురదలు అనుభవస్తూ ఉంది. ప్రాక్టీషనర్ ఆమెకు క్రింది రెమిడి ఇచ్చారు.

#1. CC21.3 Skin allergies + CC21.6 Eczema + CC21.7 Fungus + CC21.10 Psoriasis...TDS స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనెలో బాహ్య అనువర్తనం కోసం

ఈ దురదలు ప్రేగులలో ఉండే నులిపురుగుల వలన కూడా కలుగుతాయని ప్రాక్టీషనరుకు అవగాహన ఉంది కనుక పాప తల్లిని విచారించగా డివార్మింగ్ మందు గడువు తీరిన ఇంకా వెయ్యలేదని తెలుసుకొని నులిపురుగుల రెమిడి (CC4.6) కూడా జోడించాలని ఆమె భావించారు.

#2. CC4.6 Diarrhoea + #1...6TD నోటికి తీసుకునే విధంగా

పాప ప్రతీరోజు తీసుకునే నీరు లీటర్ కన్నా తక్కువ ఉంటున్నప్పటికీ ఆమెకు విపరీతంగా చెమట పోస్తుందని తెలిసి ఆమెను రోజుకి రెండు నుంచి మూడు లీటర్ల నీరు తాగమని ప్రాక్టీషనర్ చెప్పారు. పాప తల్లి ప్రతీరోజు ప్రాక్టీషనర్ తో

కాంటాక్ట్ లో ఉంటున్నారు. కేవలం 24 గంటల్లో దురద 40 శాతం తగ్గిపోయింది, కానీ దద్దుర్లు విషయంలో చెప్పుకోదగిన మార్పు లేదు. మరునాటికి దురద విషయంలో 90% తగ్గుదల దద్దుర్ల విషయంలో 50% తగ్గుదల కలిగాయి. మరో మూడు రోజుల తర్వాత దురద పూర్తిగా తగ్గిపోగా దద్దుర్లు 75% తగ్గాయి. కనుక మోతాదు #2ను TDS గా మూడు రోజులు అనంతరం ODకి తగ్గించడం జరిగింది. అక్టోబరు 3 నాటికి దద్దుర్లు మాయమవడంతో #2 ను OW గా ఒక నెల వరకు తగ్గించి ఆ తర్వాత ఆపివేయడం జరిగింది. ఐతే #1 మాత్రం ఇచ్చిన నూనె అయిపోయే వరకు కొనసాగినది. 2020 మే నాటికిపాపకు వ్యాధి లక్షణాలలో ఎటువంటి పునరావృతం లేకుండా చక్కగా ఉంది.

+++++

11. పునరావృతం అయ్యే కీళ్లనొప్పి (ఆర్థ్రైటియా) - పోస్ట్ చికెస్టున్యా ^{11622...ఇండియా}

32 సంవత్సరాల మహిళ విపరీతమైన కీళ్ల నొప్పులు, తలపోటు, శరీరమంతా నొప్పులు జ్వరము అలసటతో 2020 మార్చి 12వ తేదీన ప్రాక్టీషనర్ వద్దకు వచ్చారు. 4 సంవత్సరాల క్రితం జాయింట్లలో వాపు, తలపోటు, జ్వరము వంటి లక్షణాలతో చికెస్ గున్యాకు అల్లోపతి మందులు తీసుకున్నారు. సంవత్సరం తర్వాత అధిక ఉష్ణోగ్రతతో టైఫాయిడ్ రాగా ఆమె హాస్పిటల్లో చికిత్స తీసుకున్నారు. అప్పటినుండి ప్రతినెలా ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తూ ఉండగా ఆమె అల్లోపతి మందులు తీసుకుంటున్నా కొన్ని రోజుల వరకు మాత్రమే ఉపశమనం కలిగి తిరిగి సమస్య పునరావృతం అవుతోంది కనుక ఆమె వైబ్రియానిక్స్ చికిత్స తీసుకోవాలని భావించారు. ప్రాక్టీషనర్ రోగి ఆందోళనతో ఉన్నారని ఆత్మవిశ్వాసం లోపం కూడా ఉన్నట్లు గుర్తించి క్రింది రెమిడీ ఇచ్చారు:

CC9.2 Infections acute + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.2 SMJ pain...TDS

రెండు వారాల తర్వాత పేషంటు అన్ని వ్యాధి లక్షణాల నుండి 80% మెరుగుదలతో ఆనందంగా కనిపించారు. ఏప్రిల్ 2 నాటికి నొప్పులు అన్నీ పూర్తిగా తగ్గిపోగా ఆమెకు ఎంతో శక్తివంతంగా ఉన్నట్లు తెలిపారు. మోతాదును ఒక వారం పాటు BDకి అనంతరం ODకి తగ్గించడం జరిగింది. 2020 ఏప్రిల్ 16 నాటికి ఆమెకు పూర్తి సౌకర్యవంతంగా ఉండటంతో రెమిడీ తీసుకోవడం ఆపివేశారు.

2020, జూలై నాటికి వ్యాధి లక్షణాలు ఏమి పునరావృతం కాలేదు ఆమె తన జీవన నాణ్యత కూడా పెరిగినందుకు ఎంతో ఆనందిస్తున్నారు.

+++++

12. మానసిక రుగ్మతలు ^{11592...ఇండియా}

2017 లో 40 సంవత్సరాల మహిళ ఒకరోజు ప్రాక్టీషనర్ ను సందర్శించినప్పుడు తెలియని భయాలు, నిరంతర విచారం, కారణం లేకుండానే ఏడుపు వంటి లక్షణాలతో ఎంతో బాధతో కనిపించారు. ఎవరిదైనా మరణం వార్త ఆమెను భయంతో కంపింప చేయడం, అంబులెన్స్ శబ్దం వింటే విపరీతంగా భయపడటం వంటి లక్షణాలు కూడా ఉండేవి. ఆమె తల పైన నరాల వత్తిడి ఫలితంగా తీవ్రమైన తలనొప్పి వచ్చేది. ఆమెకు ఆత్మ విశ్వాసం ఏమాత్రం లేకపోవడం ఒక సమస్యగా ఉంది. ఈ సమస్యలన్నీ 2006లోనే ప్రారంభమయ్యాయి కానీ కారణం తెలియదు. ఈ లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉన్నప్పుడు ఆమె బలహీనంగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు కానీ తన రోజువారీ పనులను మాత్రం ఏదో ఒకవిధంగా నిర్వహించగలుగుతున్నారు.

2006 ఆగస్టులో ఒక న్యూరో సర్జన్ ఆమెను మెదడు యొక్క CT స్కాన్ చేయించుకోమని సూచించారు కానీ ఆ రిపోర్టు ఎటువంటి అసాధారణతనూ వెల్లడించలేదు. ఆమెకు తల నొప్పి మరియు బలహీనత కోసం మందులు సూచించగా వాటిని ఆమె రెండు సంవత్సరాలు వాడినా వాటి వల్ల ఎటువంటి మెరుగుదల కనిపించలేదు. అంతేకాక అల్లోపతి మందుల దుష్ప్రభావం వల్ల ఆమె గ్రహించిన తాత్కాలిక ఉపశమనం కూడా మరుగున పడింది. 2008 జూలైలో ఆమెకు సాయంకాలం మరియు రాత్తుళ్ళు కడుపులో కుడివైపున నొప్పి, గ్యాస్, మరియు త్రేన్సులు రావడం ప్రారంభించింది. అలాగే ఆమె కుడి చెవిలో రింగుమని హోరుతో వారానికి మూడు నాలుగు సార్లు శబ్దం ఏర్పడుతూ టీనిటస్ వ్యాధి కలిగింది. అల్లోపతి మందుల దుష్ప్రభావాల భయం కారణంగా ఆమె ENT నిపుణుడిని సంప్రదించడానికి నిరాకరించారు. కానీ ఆమె మానసిక స్థితి మరియు చెవులు కోసం హోమియోపతి చికిత్సను ప్రారంభించారు. కానీ ఈ చికిత్స వల్ల కూడా ఎటువంటి మార్పు లేకపోవడంతో రెండు నెలల తర్వాత దానిని ఆపివేశారు. 2008 అక్టోబర్లో ఆమె వైద్యుడు ఈ పరిస్థితిని డిప్రెషన్ గా గుర్తించి ప్లాసిడా మాత్రను సూచించగా 2014 జూలైలో భారత ప్రభుత్వం దీని వినియోగాన్ని నిషేధించే వరకు ఆమె దీనిని కొనసాగించారు. ఈ సుదీర్ఘ ఆరు సంవత్సరాల సమయంలో ఈ మాత్ర ఆమెను మగతకు గురిచేసి రోజులో ఎక్కువభాగం నిద్రపోయేలా చేసింది. అయితే చెవిలో హోరుకుమాత్రం ఎటువంటి చికిత్స లేకుండానే ఆమె నిర్వహించు గలిగారు. ప్లాసిడా ఆపివేసిన తర్వాత ఆమె మానసిక స్థితి మరింత క్షీణించడంతో 2014 ఆగస్టులో ఆమె ఒక మానసిక వైద్యుడిని సందర్శించవలసి వచ్చింది. అతను డిప్రెషన్ కోసం MDD-XR 100 mg OD గా మరియు గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యల కోసం Happi-D ట్యాబ్లెట్ సూచించడం జరిగింది. ఆమె ఒక్క రోజు ఒక్క మోతాదు మిస్ అయినా పరిస్థితి ఘోరంగా మారుతోంది. MDD-XR, ప్రారంభించిన రెండు సంవత్సరాల తర్వాత దాని దుష్ప్రభావాల కారణంగా ఆమె కాళ్లలో అసంకల్పిత కదలిక అనగా కాలిని గాలిలో తన్నడం వంటివి ఏర్పడింది. మనోరోగ వైద్యుడు దీనికి ఎటువంటి పరిష్కార చర్యలు సూచించే లేకపోయారు. ఉపసంహరణ ప్రభావాలు తీవ్రంగాఉంటాయి కనుక ఎట్టి పరిస్థితిలో అల్లోపతి మందులు అపవద్దని మాత్రం ఆమెను హెచ్చరించారు. కనుక ఆమె ఈ అల్లోపతి మందులు రెండింటిని తీసుకోవడం కొనసాగించారు. 2017 నవంబర్ 30న పేషంట్ భర్త ప్రాక్టీషనరును (అతని స్నేహితుడుని) సంప్రదించగా 2017 నవంబర్ 30 న క్రిందిరెమిడి సూచించారు:

#1. CC3.7 Circulation + CC4.10 Indigestion + CC5.3 Meniere's disease + CC12.1 Adult tonic + CC15.2 Psychiatric disorders...TDS

నెల రోజుల తర్వాత ఆమె భయము, విచారము, కారణం లేకుండా ఏడుపు, తలనొప్పి, విరామం లేకుండా కాళ్లు తన్నడం, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు, వంటి అన్నిటినుండి 50% ఉపశమనం పొందారు. మరొక నెల రోజుల తర్వాత గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య చెవిలో హోరు సమస్య పూర్తిగా కనుమరుగయ్యాయి, మిగిలిన సమస్యలు క్రమంగా తగ్గుముఖం పట్టాయి. మరో పది నెలల తర్వాత 2018 నవంబర్ నాటికి అన్నీ లక్షణాల నుండి 100% స్వస్థత చేకూరింది. ఆమెకు ఏమాత్రం బలహీనత అనిపించకపోవడంతో పాటు ఆత్మవిశ్వాసం పూర్తిస్థాయిలో తిరిగి చేరింది. కాబట్టి ఆమె మనోరోగ వైద్యుడు Happi-D మాత్రను ఆపి MDD-XR ను 50 mg కు మరో రెండు వారాల తర్వాత 25mgకి తగ్గించి చివరకు 2019 జనవరి 10న ఆపివేశారు. 2019 జనవరి 16వ తేదీన ఆమెకు తన పాత లక్షణాలైన భయము, తలపోటు, కాళ్లు తన్నడం వంటివి

పాక్షికంగా (30%) పునరావృతం అయ్యాయి. ఆ సమయంలో సీనియర్ ప్రాక్టీషనరు ^{11585...ఇండియా} సలహా ద్వారా #1క్రింది విధంగా మార్చబడింది:

ప్రశాంతతకు:

#2. NM6 Calming + NM25 Shock + NM95 Rescue Plus...TDS

తలనొప్పికి:

#3. NM44 Trigeminal Neuralgia + NM85 Headache-BP...TDS

కేవలం రెండు వారాల్లోనే భయము అదృశ్యమైంది.

కాలు తన్నడం, తలపోటు విషయంలో 50% ఉపశమనం లభించింది. మరో నెల రోజులు రెమిడి కొనసాగించిన తర్వాత ఫిబ్రవరి చివరి నాటికి ఆమె తిరిగి అన్ని వ్యాధి లక్షణాలు నుండి 100% ఉపశమనం పొందారు. #3 మోతాదు OD కి తగ్గించబడింది. ఆమె ఎటువంటి అలోపతి మందులు తీసుకోవడం లేదు కనుక #2 మాత్రం మూడు నెలల తర్వాత అనగా మే చివరినాటికి OD కి తగ్గించబడింది. #3 ను జూన్ చివరి నాటికి OW కి తగ్గించి 2019 ఆగస్టు నెలాఖరులో ఆపివేసే వరకు కొనసాగించ బడింది. అయితే పేషెంట్లు #2 ను మాత్రం ODగా కొనసాగిస్తూనే ఉన్నారు. 2020 జూన్ నాటికి వ్యాధి లక్షణాలలో ఎటువంటి పునరావృతం లేకుండా ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు.

108CC బాక్సు, ఉపయోగిస్తున్నట్లైతే #2:CC15.1 Mental & Emotional tonic; #3: CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines ఇవ్వవలెను.

ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు ఖ

ప్రశ్న 1. కోవిడ్-19 పాజిటివ్ గా నిర్ధారణ అయిన స్త్రీ తన బిడ్డకు రొమ్ము పాలు త్రాగించ వచ్చా?

జవాబు . తల్లిపాలు బిడ్డకు రోగనిరోధక శక్తి/ ఇమ్యూనిటీ పవర్ పెంచడంలో ఎంతో సహకరిస్తాయి. ఇది బిడ్డ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది కనుక అట్టి పాలు ఇవ్వకుండా నిరోధించమని మేము చెప్పలేము. అయితే తల్లి, బిడ్డా ఇద్దరికీ ఇమ్యూనిటీ బూస్టర్ ఇవ్వడం ద్వారా రక్షణ కల్పించవచ్చు. అధ్యయనాలు మరియు పరీక్షల ఆధారంగా ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ కోవిడ్-19 పాజిటివ్ వచ్చిన తల్లి తన బిడ్డకు రొమ్ము పాలు ఇవ్వడాన్ని ప్రోత్సహించాయి. అనేక సందర్భాల్లో వారు తల్లిపాలలో కోవిడ్ వైరస్ జాడ కనుగొనక పోవడం దీనికి ప్రధాన కారణం. ఈ క్రింది లింకును సందర్శించండి

<https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/breastfeeding-and-covid-19>

+++++

ప్రశ్న 2. వార్తాలేఖ సంచిక 7 సంపుటి 2 లో సూచినట్లుగా పండ్లు మరియు కూరగాయలను 20 నిమిషాలు ఉప్పు మరియు వెనిగర్ ద్రావణంలో నానబెట్టి తరువాత మంచి నీటితో కడుగుతున్నాను. కోవిడ్-19 యొక్క ప్రస్తుత పరిస్థితిలో పండ్లు, కూరగాయలు మరియు ఇతర సామాగ్రిని వాడడానికి ముందు ఇంకా ఎటువంటి అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి దయచేసి సలహా ఇవ్వండి?

జవాబు. కోవిడ్-19 సోకిన వ్యక్తిని మరొక వ్యక్తి తాకడం ద్వారా పాజిటివ్ ఉన్న వ్యక్తి నుండి తుంపర్లు మరొక వ్యక్తి శ్వాస ద్వారా పీల్చటం లేదా కలుషితమైన ఉపరితలాన్ని తాకడం ద్వారా ఒక వ్యక్తి నుంచి మరొక వ్యక్తికి సోకుతుంది. మానవ

శరీరం వెలుపల వైరస్ ఉపరితల రకాన్ని బట్టి కొన్ని గంటల నుండి రోజుల వరకు ఈ వైరస్ జీవించి ఉంటుంది. మీకు ఇటీవల కొనుగోలు చేసిన కిరాణా లేదా సామాగ్రి ఉంటే వాటిని చాలా గంటలు పక్కన పెట్టండి. అట్లా కొనుగోలు చేసిన సామగ్రిని వాడవలసి వచ్చినప్పుడు ఉపయోగం తరువాత చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోవాలి. శరీరంపై వైరస్ వేగంగా క్షీణిస్తుందని నిర్ధారించబడింది. ఉపరితలం తో సంబంధం లేకుండా వైరస్ రోజుల్లో కాక కొన్ని గంటల్లోనే చనిపోతాయి. వండడం ద్వారా ఉష్ణోగ్రత ఆహారం పైన వైరస్ను చంపుతుంది అని గమనించాలి. మరిన్ని వివరాల కోసం

<https://medical.mit.edu/covid-19-updates/2020/06/can-i-get-virus-grocery-delivery> సందర్శించండి.

+++++

ప్రశ్న 3. వ్యాధికి చికిత్స చేయడంలో ప్రార్థన యొక్క ప్రాముఖ్యం ఏమిటి?

జవాబు. మనం చేసే చికిత్సలో భగవంతుని దయను అర్థించడం లోనే ప్రార్థన యొక్క ప్రాముఖ్యత ఉంది. భగవాన్ బాబా ఏమంటారంటే దేవుని దయ అందరి పై సమానంగా కురిసే వర్షం వంటిది కానీ మన గిన్నెలు తల క్రిందులుగా ఉంచితే వర్షాన్ని పొందలేము. ప్రార్థన అంటే అట్టి వర్షాన్ని పట్టుకోడానికి మన గిన్నెను పైకి తిప్పటం వంటిది. ఒక రోగికి తన వ్యాధి మూలాన కలిగిన మానసిక ఆందోళన కారణంగా ప్రార్థనపై దృష్టి పెట్టే స్థితిలో ఉండకపోవచ్చు. ఇట్టి పరిస్థితిలో రోగి పట్ల దృఢమైన విశ్వాసము మరియు స్వచ్ఛమైన ప్రేమతో చేసిన ప్రాక్షీప్తనరు యొక్క ప్రార్థన వ్యాధిని నయం చేయడంలో శక్తివంతమైన సాధనంగా మారుతుంది. అట్టి స్థితిలో ఒక త్రిభుజం ఏర్పడి దేవుని నుండి ప్రాక్షీప్తనరు పొందిన అనుగ్రహం రోగికి పంపబడుతుంది. కనుక రోగిని కనీసం రెమిడీ తీసుకునేటప్పుడైనా ప్రార్థన చేయమని సలహా ఇవ్వాలి.

“ప్రార్థన మరియు ధ్యానాన్ని చమత్కారం అనో, కాకమ్మ కబుర్ల వంటివనో, ఏవో పిచ్చి చేష్టలనో లేదా కాలక్షేపంగానో భావించవద్దు. వాటిని గట్టిగా పట్టుకోండి ఎందుకంటే అవేమిమ్మల్ని పాడైపోకుండా రక్షించే సాధనాలు”... శ్రీ సత్య సాయి బాబా - దివ్యవాణి, 25 నవంబర్ 1964.

+++++

ప్రశ్న 4. నేను వైబ్రియానిక్స్ లో చేరకముందు మ్యాగ్నెట్ థెరపీని అభ్యాసం చేశాను. నేను అట్టి చికిత్సా అయస్కాంతాలను ఉంచిన అల్మారాలో 108 CC బాక్స్ ఉంచడం సరైనదేనా?

జవాబు. రెండింటినీ కలిపి ఉంచవద్దు. 108 సిసి బాక్స్ లోని రెమిడీలు అన్ని విద్యుదయస్కాంత వికిరణం నుండి NM45 Atomic Radiation + SR324 X-Ray, చేరిక ద్వారా రక్షింపబడినప్పటికీ శక్తివంతమైన అయస్కాంతాలు, ఎలక్ట్రిక్ మోటార్లు(ఉదాహరణకి ఎలక్ట్రిక్ ఫ్యాన్లు శక్తివంతమైన ఎలక్ట్రిక్ మేగ్నెట్స్ ఉపయోగిస్తాయి), SRHVP మిషన్,TV లు, మైక్రోవేవ్ లు, కంప్యూటర్లు, సెల్ఫోన్ల నుండి వచ్చే రేడియేషన్ కు దీర్ఘకాలికముగా లోనుకాకుండా భద్రపరచ వలసిందిగా సిఫార్సు చేయబడింది. వార్తాలేఖ సంపుటి 7 సంచిక 1మరియు సంపుటి 8 సంచిక 4 లను కూడా చూడండి. .

+++++

ప్రశ్న 5. మంచి ఆరోగ్యంకోసం ప్రోత్సహింపడుతున్న కొన్ని ఆహారపదార్థాలు ఖరీదైనవిగా ఉండడం వలన పండ్లు కూరగాయలు మరియు విటమిన్లతోతయారయిన నోసోడ్ లను భౌతిక ఆహారానికి ప్రత్యామ్నాయంగా తీసుకోవచ్చా?

జవాబు.ఎస్ ఆర్ హెచ్ పి పి మిషన్లో శక్తివంతం చేసిన పండ్లు మరియు కూరగాయలను అందులోని పోషకాలు మరింత జీవలభ్యంగా ఉండటానికి మరియు వాటి ద్వారా కొంతమందికి కలిగే ఆహారపు ఎలర్జీని తొలగించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఐతే ఆహార వస్తువుల యొక్క శక్తివంతమైన సంస్కరణ దాని శక్తివంతమైన సిగ్నచర్ ను కలిగి

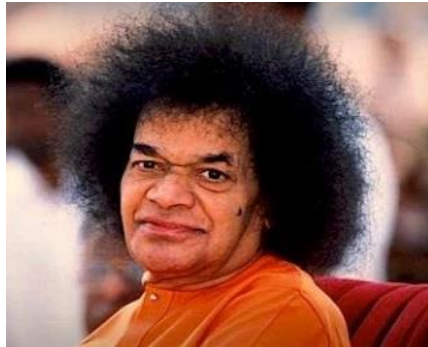
ఉంటుందే తప్ప మన శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను కలిగి ఉండదు. వీటి ద్వారా సూక్ష్మ శరీరంలోని అసమతుల్యత నివారణ అయినప్పటికీ భౌతిక లేదా శారీరక అవయవాలు పని చేయడానికి పోషకాలు తప్పనిసరి. సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం కానీ ఖరీదైన కూరగాయలు పండ్లు తినవలసిన అవసరం లేదు. స్థానికంగానూ కాలానుగుణంగానూ లభించే పండ్లు మరియు కూరగాయలలో దేవుడు అవసరమైన పోషకాలను అందించాడు.

* యాదృచ్ఛికంగా ఇక్కడ నోనోడ్ అనే పదము సరైన ఉపయోగం కాదు. నోనోడ్ అనేది వ్యాధిగ్రస్తుడైన మానవ లేదా జంతువుల కణజాలం లేదా శారీరక ఉత్పర్ణము నుండి తయారు చేసిన ఒక రెమిడి.

+++++
ప్రశ్న 6. వార్త లేఖ సంచిక 11 సంపుటి 2 లో అనారోగ్య పదార్థాన్ని హ్యూండిల్ చేస్తున్నప్పుడు చేతికి గ్లోస్ / తొడుగులు ధరించాలి అని సూచించారు. ఆహార పదార్థాలను పొటెంటిజ్/ శక్తివంతం చేసేటప్పుడు కూడా ఇలా చేయాలా?

జవాబు. సాధారణ నియమం ప్రకారం SRHVP మిషను లోని శాంపిల్ వెల్ లో సరిపోయే అంత చిన్న శుభ్రమైన సీసాలో నమూనాను (ఇది ఆహార పదార్థం, అలెర్జి కారకం, ఔషధం ఏదైనా కావచ్చు) తీసుకురావలసిందిగా మనము రోగికి సలహా ఇస్తాము. అప్పుడు పదార్థం యొక్క ప్రత్యక్ష నిర్వహణ లేదా హ్యూండిల్ చేయడం అనే ప్రశ్నే తలెత్తదు. అలాగే ఇది ప్రాక్టీషనరు నుండి ఉత్పర్ణమయ్యే శక్తితో కాలుష్యం అవుతుందేమో అన్న భయాన్ని కూడా నివారిస్తుంది. ఇలా తెచ్చిన సీసాను శాంపిల్ వెల్ లో ఉంచే ముందు ప్లాస్టిక్ కవరులో లేదా క్లింగ్ ఫిల్మ్ వంటి రేపరులో చుట్టాలి అటువంటి పరిస్థితిలో చేతికి గ్లోస్ తొడుగు కోవలసిన అవసరం లేదు.

ఆ దివ్యవైద్యుని దివ్య వాణి ఋ



“ప్రస్తుతం ప్రజలలో ఉన్న నమ్మకం ఏమిటంటే అనారోగ్య సమయంలోనే ఔషధం యొక్క ప్రామాణికత వెలకట్ట బడుతుంది. నివారణ కాగానే ఔషధ ఉపయోగం మరుగున పడుతుంది. కానీ ఈ దృక్కోణం మారాలి. ఒకరు అనారోగ్యానికి గురి కాకుండా చూడటానికి ఔషధం వాడాలి అంతేగాని అనారోగ్యంతో అతడు పడిపోయినప్పుడు తిరిగి లేపటానికి మాత్రం కాదు. అలానే జీవితం యొక్క పరమార్థం పుట్టిన వ్యక్తి మరలా పుట్టుక గురికాకుండా ఉండటానికే అనేది గుర్తించాలి.”

... శ్రీ సత్య సాయి బాబా, “వైద్య వృత్తి” దివ్యవాణి 1980 సెప్టెంబర్
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-53.pdf>

+++++

“మీరు చేసే సేవ మీకు మాత్రమే సంతృప్తి నివ్వడమే కాకుండా మీరు సేవ చేసిన వారికి ఉపశమనంతో పాటు సంతృప్తిని అందించ గలగడమే మీకు ప్రతిఫలం కావాలి. మీరు సేవ చేస్తున్న వారికి ఉపశమనం గానీ లేదా సంతోషం గానీ కలగక పోతే మీ సహాయం యొక్క ప్రయోజనం ఏమిటి? మీరు సహాయం అందించిన గ్రహీత యొక్క ఆనందమే మీ లక్ష్యం కావాలి. మీ నుండి ఆశించిన దాని గురించి మీరు కూర్చోని మాట్లాడకండి కానీ మీరు అందించిన సేవ నిజంగా విలువైనదా లేదా ఆశించిన వ్యక్తి పరిస్థితులను బట్టి వివేకంతో అందించబడినదేనా అని గ్రహించాలి.”

... శ్రీ సత్య సాయి బాబా, “నో బంప్స్, నో జంప్స్”, SSS సేవా సంస్థ 3వ అఖిల భారత సేవాదళ్ సదస్సు 1975 నవంబర్ 14

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume13/sss13-18.pdf>

ఆ ప్రకటనలు ఋ

భవిష్యత్తులో నిర్వహించబోయే వైబ్రో సదస్సులు *

- ❖ **ఫ్రాన్స్ (బెనిన్&గాబాన్):** ఆన్లైన్ AVP వర్క్ షాప్ వారాంతపు తరగతులు సెప్టెంబర్ -నవంబర్ 2020(పూర్తి వివరాలు సభ్యులకు అందజేయ బడతాయి) సంప్రదించవలసినవారు డేనియల్ వెబ్సైట్ trainer1@fr.vibrionics.org
- ❖ **UK లండన్:** UK జాతీయవార్షిక పునశ్చరణ ఆన్లైన్ సదస్సు 2020 సెప్టెంబర్ 20, సంప్రదించవలసినవారు జరం పటేల్ వెబ్సైట్ jeramjoe@gmail.com
- ❖ **USA రిచ్మండ్ VA:** ఆన్లైన్ AVP వర్క్ షాప్ వారాంతపు తరగతులు సెప్టెంబర్ -నవంబర్ 2020(పూర్తి వివరాలు సభ్యులకు అందజేయ బడతాయి) సంప్రదించవలసినవారు సూసాన్ వెబ్సైట్ saivibrionics.usa.can@gmail.com
- ❖ **ఇండియా పుట్టపర్తి :** AVP వర్క్ షాప్ ** 25 Nov-1 Dec 2020 సంప్రదించవలసినవారు లలిత వెబ్సైట్ elay54@yahoo.com లేదా టెలిఫోన్ నంబరు 8500-676-092
- ❖ **ఇండియా పుట్టపర్తి:** SVP వర్క్ షాప్ ** 3-7 Dec 2020 సంప్రదించవలసినవారు హేమ వెబ్సైట్ 99sairam@vibrionics.org

*AVP మరియు SVP వర్క్ షాప్ లు ప్రవేశ విధానము మరియు టెక్నిక్స్ పూర్తి చేసిన వారికి మాత్రమే. పునశ్చరణ తరగతులు ప్రస్తుతం ప్రాక్టీస్ పనర్లు గా ఉన్న వారికి జరుగుతాయి.

**మార్పులకు అవకాశం ఉంది.

ఆ అదనంగా ఋ

1. ఆరోగ్య చిట్కాలు

కూరగాయలు - మీ ఆరోగ్య పరిరక్షణకు నిండైన భోజనం!

“అనారోగ్యానికి ప్రధాన హేతువు ఏమిటి? రుచి కోసం మరియు ఇంద్రియ సుఖం కోసం మానవుడు ప్రకృతి అందించిన వస్తువుల కూర్పును మరియు లక్షణాలను మారుస్తాడు. ఉడకబెట్టడం, వేయించడం, మరియు మిక్సింగ్ ప్రక్రియ ద్వారా సిద్ధం చేసుకుంటాడు. వాటిలో ఏ మాత్రం శక్తి ఉండదు. “ఆహారపు అలవాట్ల గురించి అప్రమత్తంగా ఉండండి...ఉడికించని లేదా సగం ఉడికించిన కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచివి.”... శ్రీ సత్య సాయి బాబా¹

1. కూరగాయలు అంటే ఏమిటి?

ఇవి సాధారణంగా మనందరికీ తెలిసిన కొన్ని పండ్లను మినహాయించి గుల్మకాండమునకు (హెర్బీసియస్) చెందిన తినదగిన భాగము. ఈ కూరగాయలు విస్తృతంగావేర్లు లేదా మూలాలు, దుంపలు, మరియు మొగ్గల రూపంలో లభ్యమవుతాయి; కాండము గా లభించేవి, పువ్వులు గా లభించేవి, ఆకుకూరలు మరియు వృక్ష శాస్త్ర (బొటానికల్) పండ్లు అనేవి కూరగాయలుగా పరిగణింపబడతాయి మరియు వినియోగించబడతాయి. అలాగే గుమ్మడి కాయలు(స్క్వాష్), పొట్లకాయ వంటి కాయలు(గార్డ్స్), చిక్కుడు కాయ లాంటి కాయ రూపాలు, పచ్చి బఠానీ వంటి పండ్లని రూపాలు కూడా కూరగాయలుగా పరిగణింప బడతాయి.²

2. కూరగాయల వినియోగము మరియు ప్రయోజనాలు

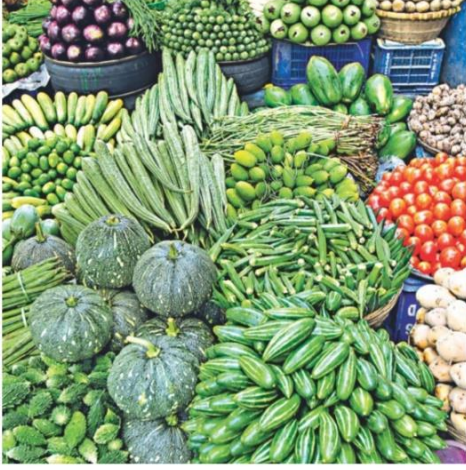
ప్రయోజనాలు: దాదాపు అన్ని కూరగాయలు కేలరీలు తక్కువగానూ, విటమిన్లు(A, K, B, & C), ఖనిజలవణాలు, డైటరీ ఫైబర్ వ్యాధితో పోరాడే ఫైటోకెమికల్స్ మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్స్ అధికంగానూ కలిగి ఉంటాయని అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఇవి ఆల్కలీన్ స్వభావంతో ఉంటూ నీటి శాతం ఎక్కువగా ప్రత్యేకించి ఆకుకూరలు, వేరుకు సంబంధించినవి, ఆకుపచ్చ కూరగాయలలో అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయగలవు మరియు ముఖ్యమైన అవయవ వ్యవస్థలను బలోపేతం చేయగలవు. ఇంకా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి దీర్ఘకాలిక మరియు ప్రాణాంతక వ్యాధులను నివారణ మరియు చికిత్స కూడా చేయగలవు. ప్రత్యేకించి అందరూ భయపడే రక్తపోటు, మధుమేహం, రక్తహీనత, బరువును అదుపులో ఉంచుకొనుట, క్యాన్సర్, గుండెపోటు, స్ట్రోక్, శ్వాసకోశ అనారోగ్యం, ఇన్ఫెక్షన్ మొదలైన వాటిని నివారించవచ్చు. సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే కూరగాయలు ఉత్తమ సహజ ఔషధములు. అన్నిటికంటే మించి ఇవి శక్తివంతంగా మరియు ఆరోగ్యంగా కూడా ఉంచడమే కాక ముఖాన్ని కాంతివంతం చేస్తాయి!³⁻⁸

వినియోగము: స్థానికంగా దొరికే కాలానుగుణంగా ఉండే తాజా కూరగాయలు కొనండి. దోసకాయ వంటి కొన్నింటిని ఉత్తమ పోషకాల కోసం పచ్చివిగానే తీసుకొనగా మరికొన్నింటిని పచ్చివిగానూ మరియు ఉడికించినవి(పోషకాలు ఉత్తమంగా గ్రహించడం కోసం) తీసుకుంటారు. ఉదాహరణ బ్రోకలీ, క్యారెట్లు, టమాటా, బెల్ పెప్పర్ వంటివి. పాలకూర, బంగాళదుంప వండినప్పుడు ఎక్కువ ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. ఐతే ఉడికించే సమయం, ఉష్ణోగ్రత మరియు నీటి మొత్తాన్ని కనిష్టంగా ఉంచండి. ఉడక పెట్టడానికి బదులు ఆవిరికి గురిచేయడం, లేదా తేలికగా ఉడికించడం వంటివి చెయ్యాలి ; వేయించడానికి బదులు రొట్టెలు బేకింగ్ చెయ్యడం, గ్రీల్ చెయ్యడం, లేదా సూట్ చెయ్యవచ్చు. తక్కువ జీర్ణ సామర్థ్యం ఉన్న వారికి పచ్చిగా తినడం శ్రేయస్కరం కాదు.³⁻⁸

సిఫార్సు చేసిన రీతిగా తీసుకోవడం: 250-300 గ్రాములు లేదా 2½ కప్పుల వివిధ రకాల కూరగాయలు రోజుకు వివేక వంతంగా మిశ్రమం చేసి పొడి లేదా రసం వంటివి తీసుకోవచ్చు. ఐతే కొన్ని పదార్థాల విషయంలో సమతుల్యతను పాటించాలి. ఉదాహరణకు అన్నము మరియు చిలకడదుంపలు కలిసి వడ్డించ కూడదు అలాగే ఎప్పుడూ ఒకటే రకానికి చెందిన వేరు రకం మరియు కూరగాయలను తీసుకోవద్దు. రుచి కోసం లేదా మానసిక ఆనందం కోసం అప్పుడప్పుడు తీసుకోవడం అనేది ఉచితంగానే ఉంటుంది!³⁻⁹

కూరగాయలు శుభ్రపరచడం చాలా ముఖ్యం : కడగని కూరగాయలు మెదడులో టాప్ వార్మ్ పెరగడానికి దారితీయవచ్చు. మొదట చేతులు శుభ్రంగా కడిగి కూరగాయలను పంపు నీటితో శుభ్రం చేయడం ద్వారా వాటి ఉపరితలం నుండి హానికరమైన అవశేషాలు మరియు సూక్ష్మ క్రిములను తొలగించాలి .

ఇలా కడిగిన తరువాత బేకింగ్ సోడా లేదా ఉప్పు మరియు వెనిగర్ లేదా పసుపు మరియు ఉప్పు కలిపిన నీటి గిన్నెలో



కూరగాయలు 20 నిమిషాలు నానబెట్టడం మంచిది. ఆ తర్వాత నీటిలో బాగా కడగాలి కఠినమైన ఉపరితలం కలిగిన కూరగాయలు మృదువైన బ్రష్ తో శుభ్రం చేయడం మంచిది.^{3,8,10}

కూరగాయలను తాజాగా ఉంచడం: కూరగాయలను అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే తాజాగా ఉండేవి కొనుక్కోవడం ఉత్తమమైన ఎంపిక. టమాటాలు, ఉల్లిపాయలు, బంగాళాదుంపలు మరియు చిలకడ దుంపలు, మొక్కజొన్న, మరియు కఠినమైన ఉపరితలం కలిగిన లేదా శీతాకాలపు స్క్వాష్ వంటివి ఐన గుమ్మడికాయ లాంటివి శీతలీకరించవలసినవలసిన అవసరం లేదు. కానీ వాటిని బాగా గాలి



వెలుతురు సోకే చల్లని నీడ ప్రదేశంలో ఉంచండి. శీతలీకరణ అనివార్యం అయిన చోట ఆకుపచ్చ కూరగాయలను ఫ్లాస్టిక్ సంచులలోనూ లేదా కంటియినర్ లోనూ, టమాటాలు కాగితపు టవల్ లో చుట్టి బోల్ లో ఉంచాలి, ఆకుకూరలను పేపరులో చుట్టి ఫ్లాస్టిక్ బుట్టలో పెట్టాలి. అవి వాడిపోయినట్లుగా కనిపిస్తే ఆకుకూరలు మరియు పచ్చని కూరగాయలపై ఐస్ వాటర్ చల్లాలి. కొన్నిరకాల కూరగాయలను కట్ చేసి కూడా ఫ్రీజ్ చేయవచ్చు.^{2,3,8,11}

ప్రపంచవ్యాప్తంగా వెయ్యికి పైగా కూరగాయల జాతులు సాగు చేపడుతున్నాయి. ఈ సంచికలో సుమారు 50 సాధారణ కూరగాయలను వాటి భారతీయ పేర్లనూ కుండలీకరణలోనూ ఇక్కడ పొందుపరచ బడ్డాయి.

3. మూలాలు, దుంపలు, మరియు మొగ్గ కూరగాయలు

3.1 బీట్ రూట్ (చుకందర్): ముదురు రంగు కలిగి రుచికి తియ్యగా ఉండే ఇది క్రీడాకారులకు అద్భుతమైనది. ఇది కొన్ని గంటల్లోనే రక్తపోటును ప్రత్యేకించి సిస్టోలిక్ బిపిని తగ్గిస్తుంది మరియు అభిజ్ఞా సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. బీట్ రూట్ ను ఉడికించి సంతృప్త పరిచిన ద్రవాన్ని తలపై రాసుకున్నప్పుడు పొరలుగా ఉడివోయే చర్మ సమస్య మరియు దురద నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. బీట్రూట్ యొక్క ఆకులను పాలకూర వలె ఉపయోగించవచ్చు.¹²

హెచ్చరిక: మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు మరియు గోట్ ఉన్నవారికి మంచిది కాదు.¹²

3.2 క్యారెట్ (గాజర్): బీటా కెరోటిన్ మరియు విటమిన్లు A, C & E, యొక్క అద్భుతమైన మూలము. పిల్లలలో అంధత్వాన్ని మరియు వయో సంబంధిత మాక్యులర్ క్షీణతను నిరోధిస్తుంది. లుకేమియా, ఊపిరితిత్తులు మరియు పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ యొక్క పురోగతిని ఆపగలదు. జుట్టు, దంతాలు మరియు చర్మ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది.¹³

పార్సిప్ (చుకందర్): తెల్లటి క్యారెట్ లాగా ఉంటూ పోలేట్ అధికంగా ఉన్న ఇది పుట్టుకతో వచ్చే లోపాలతో పాటు చిగుళ్ల వ్యాధిని కూడా నివారించగలదు.

హెచ్చరిక: దీని ఆకులు, కాండం, మరియు పువ్వులు విషపూరితమైన రసం కలిగిఉండి చర్మం పైన కాలిన బొబ్బలకు కారణమవుతుంది కనుక వీటిని నివారించాలి.¹⁴

3.3 ముల్లంగి (మూలి): ఇది pH సమతుల్యతను కాపాడుతుంది, శ్వాసకోశములో అవరోధాలను తొలగిస్తుంది, జలుబు మరియు దగ్గు నుండి ఉపశమనం ఇస్తుంది, కామెర్లు ఇంకా మూత్ర మరియు ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్ చికిత్సలో సహాయపడుతుంది. శరీరాన్ని సహజంగా ఆర్త్రైటిస్ గా ఉంచుతుంది. పొడి చర్మం, మొటిమలు, మరియు దద్దుర్లను పోగొడుతుంది. దీని ఆకులు తినదగినవి మరియు విత్తనాలు ల్యూకోడెర్మా లేదా చర్మ వ్యాధి చికిత్సకు ఉపయోగపడతాయి.¹⁵

హెచ్చరిక: జీర్ణ వ్యవస్థను చికాకు పెట్టవచ్చు, వాయువును కడుపు ఉబ్బరాన్ని కలిగించవచ్చు. పితృశయములో రాళ్ళు ఉన్న సందర్భంలో దీనిని నివారించండి.¹⁵

3.4 టర్నిప్/ సెలిరియాక్ (ఫాల్గామ్): కడుపు పూతలు, గొంతు నొప్పి, కామెర్లు మరియు హెపటైటిస్ చికిత్సకు బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. మూత్రపిండాలలో చిన్న రాళ్ళను కరిగిస్తుంది.¹⁶

రుటాబాగా: ఇది క్యాబేజీ మరియు టర్నిప్ ల ద్వారా ఏర్పడిన హైబ్రిడ్ రకము. టర్నిప్ కంటే కొంచెం పెద్దదిగానూ మరియు తియ్యగానూ ఉంటుంది. **జికామా :** టర్నిప్ కంటే తీయగా మరియు పోషక కరమైనది.¹⁶

హెచ్చరిక: ఎవరికైనా థైరాయిడ్ రుగ్మత ఉంటే దీనిని నివారించండి.¹⁶

3.5 చిలకడ దుంప (షుకర్ కండ్): సాధారణ బంగాళదుంప కంటే విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది కళ్ళకు అద్భుతమైనది. పిండిపదార్థముతో కూడి రుచికి తీయగా ఉండే దీనిని రుచికరమైన మరియు తీపి వంటలలో ఆస్వాదించవచ్చు.¹⁷

హెచ్చరిక: కిడ్నీలో రాళ్ళు ఉంటే దీనిని మానుకోవాలి. మధుమేహం ఉన్నవారు మితంగా తీసుకోవాలి.¹⁷

3.6 బంగాళాదుంప (ఆలు): ఇది అన్ని వేళల్లోనూ సాకర్యవంతమైన ఆహారము. ఫైబర్ అధికంగా ఉండే చర్మంతో దీని తిన్నప్పుడు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది అయితే అతిగా వేపకూడదు. ఇది నాడీ వ్యవస్థను బలోపేతం చేస్తుంది. హృదయ ఆరోగ్యము, బలమైన ఎముకల నిర్మాణం అందిస్తూ క్రీడాకారుల పనితీరును వారి సామర్థ్యమును పెంచుతుంది.¹⁸

కాసావా: బంగాళదుంప కంటే అధిక ప్రోటీన్ మరియు క్యాలరీలు ఉంటాయి. దీనిలో చీమల పోషకాలు ఉంటాయి కనుక దీని ప్రయోజనాలను పొందడానికి ఒలిచి, నానబెట్టి ఉడికించిన దానిని తినాలి(పచ్చిది తింటే విషపూరితం).¹⁹

3.7 ఎలిఫాంట్ ఫుట్ యామ్ (సురాన్/జిమికండ్): గట్టి చర్మం కలిగి ఉంటుంది. గొంతులో క్షేమం మరియు మరియు కడుపులో గాలిని తగ్గిస్తుంది. పైత్యా రసాన్ని పెంచి జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది. పెరుగుతున్న పిల్లలకు అనువైనది.²⁰

హెచ్చరిక: ఒకసారి కట్ చేసిన తరువాత వాడకపోతే ఇది చర్మం మరియు గొంతులో చికాకును కలిగిస్తుంది. కనుక నీటిలో మునిగేటట్లు ఉంచి దానిలో వినిగర్, నిమ్మకాయ లేదా చింతపండు వేసి ఉడకబెట్టాలి.²⁰

3.8 టారో రూట్/ కొలో కాసియా (ఆర్చి): వివిధ పోషకాలు, పీచు పదార్థం, మరియు రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్ యొక్క గొప్ప మూలము. దీని వేరు మరియు ఆకులు వండినవి తినాలి.²¹

3.9 ఉల్లిపాయ (స్యాజ్): ఉత్తమ డి టాక్సి ఫ్లయర్ లేదా నిర్విషీకరణలలో ఇది ఒకటి. ఇది రక్తం గడ్డ కట్టడాన్ని నిరోధిస్తుంది మరియు కీటకాలు కుట్టిన గాయాలకు, ఆనెలు, దురద మరియు జలుబు మరియు ప్లూ తో సహా శ్వాసకోశ అనారోగ్యానికి

చికిత్సచేస్తుంది. పసుపు మరి తెలుపు ఉల్లిపాయ తో పోలిస్తే **విడాలియా** మరియు **షాలోన్** వంటి ఉల్లి రకాలు తక్కువ శాతం పోషకాలు కలిగి ఉంటాయి.²²

హెచ్చరిక: గుండె మంట లేదా జీర్ణక్రియ సమస్యల విషయంలో ఉల్లిని ముఖ్యంగా ముడి ఉల్లిని నివారించాలి.²²

3.10 చిన్న (స్ప్రింగ్) ఉల్లిపాయలు/ స్కాలియన్స్ (ప్యాజ్ పట్టా): ఈ చిన్న ఉల్లిపాయలు ఫోలెట్, విటమిన్లు మరియు కాలుష్యం యొక్క మంచి మూలము. అలంకరించడానికి వాడబడే వీటిని పచ్చిగా కూడా తినవచ్చు. ఇవి **లీక్స్** (ఎక్కువ విటమిన్ A తో రుచిగా ఉండే పెద్దమరియు తేలికపాటి రకం) మరియు **చిప్స్** (తేలికపాటి రకం పోషకాలు తక్కువ ఉంటాయి కానీ శరీర జీవక్రియ మరియు పిండం అభివృద్ధికి సహాయపడే కోలీన్ యొక్క చక్కని మూలం) వంటి రకాలతో పోలి ఉంటాయి.²³

4. కాండము మరియు పూల రకపు కూరగాయలు

4.1 కోహిరబీ (నాల్కోల్): ఇది క్యాబేజీ యొక్క ఒక రూపం మరియు రుచికి బ్రోకలీ కాండము మాదిరిగానే ఉంటుంది కానీ తేలికపాటి మరియు తీయగా ఉంటుంది. దీని కాండము మినహా మొత్తం తినదగినది. ఒక కప్పుకోహిరబీ మన రోజువారీ విటమిన్ సి అవసరాల్లో 100% ఇస్తుంది.²⁴

4.2 ఆస్పరాగస్(శతావరి): దీనిలో బ్రోకలీకంటే విటమిన్లు తక్కువగా ఉంటాయి కానీ ఇనుము మరియు కాపర్ కు మంచి మూలము. సహజ మూత్రవిసర్జన కారి అలాగే నీటి చేరిక (ఎడిమా) మరియు మూత్ర మార్గ ఇన్ఫెక్షన్ నివారించగలదు మరియు శాంతపరిచే ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది.²⁵

4.3 క్యాబేజీ (పట్టా గోబి): దోరగా వేయించి నప్పుడు గ్రీన్ క్యాబేజీ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఎర్ర క్యాబేజీ సలాడ్ కు మరింత సముచితమైనది. గ్రీన్ క్యాబేజీ కంటే పది రెట్లు ఎక్కువ విటమిన్ ఏ మరియు రెట్టింపు ఇనుమును ఇస్తుంది కానీ కానీ దానిలో ఉన్న విటమిన్ k లో 50% మాత్రమే ఉంటుంది.²⁶

బ్రసెల్ మొలకలు: సామాన్య పోషకాలతో చిన్నవిగా ఉంటాయి మాడ్చినప్పుడు లేదా వేయించినప్పుడు దాని రుచి పెరుగుతుంది అధికంగా ఉడికించినా లేదా మరగ బెట్టినా దుర్వాసన ఉంటుంది.²⁷

కోలార్డ్ గ్రీన్స్ (హాక్) & బాక్ చోయ్: విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి ప్రత్యేకించి ఇది శరీరాన్ని నిర్విషీకరణ చేయటానికి, ఆరోగ్యవంతమైన ఎముకల నిర్మాణానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన దృష్టిని ఇవ్వడానికి ఉత్తమ మైనది.²⁸

ఆర్టిచోక్ : కాలేయ టానిక్ గా పరిగణింపబడే దీని ఆకులు అత్యంత పోషకకరమైన భాగము.²⁹

4.4 బ్రోకోలి: క్యాన్సర్ నివారణకు, ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి మరియు ప్రతీ ఒక్క అంశము లోనూ ఆరోగ్యాన్ని అందించే సూపర్ ఫుడ్ గా పిలువ బడుతుంది. తాజాగా ఉన్నప్పుడు చాలా పోషక కరమైనది ఆవిరితో ఉడక బెట్టి ముందు బాగా కడగాలి.³⁰

4.5 కాలీఫ్లవర్ (పూల్ గోపి): విటమిన్లు మరియు ఖనిజలవణాలకు చక్కని ఆధారము. ఇది జ్ఞాపకశక్తికి అద్భుతమైనది.³¹

హెచ్చరిక: మూత్రపిండాలు లేదా గోట్ సమస్య లేదా రక్తం పలచ బడడానికి మందులు వాడేవారు దీనిని నివారించండి లేదా తక్కువ పరిమాణంలో తీసుకోండి.³¹

5. ఆకుకూరలు

5.1 పాలకూర (పాలక్): ఇది మెగ్నీషియం యొక్క ఉత్తమ వనరులలో ఒకటి. ఉడికించేటప్పుడు దీని పోషకాలు మెరుగుపడతాయి కానీ దానిలోని ఇనుము మరియు కాల్షియం కొన్ని యాంటీ న్యూట్రియంట్స్ వల్లగ్రహింపబడవు.³²

లేట్సుస్ (సలాడ్ పట్టా): పోషకాలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ అధిక నీటిశాతం కారణంగా ఇది శరీరాన్ని ఆర్ద్రత గా ఉంచుతుంది.³²

అరుగుల/రాకెట్ : పోషక పరంగా సాంద్రీకృతమైన ఇది ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైనది.³³

వాటర్ క్రెస్: ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లం అధికంగా ఉండే ఇది గుండెకు మంచిది. పారుతున్న జలమార్గాలు ఒడ్డున సహజంగా ఎల్లప్పుడూ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఐతే దీనిని ఉపయోగించే ముందు పూర్తిగా కడగాలి.³⁴

ఆవాల ఆకు కూర (సర్వోకా సాగ్): పాలకూరను పోలి ఉంటుంది కానీ దానికన్నా మసాలా ఎక్కువ.³⁵

కాలే (కరం సాగ్): పోషకాలు విషయంలో పాలకూరను పోలి ఉంటుంది, దీనిలో విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయి పచ్చిగా తింటే ఉత్తమంగా ఉంటుంది. స్కాత్రిలు వంటి వాటిలో ఆవిరితో ఉడక బెట్టినది లేదా తేలికగా వేపినది ఉత్తమం.³⁶

5.2 మొరింగా/ మునగ కాయ (సాజన్): ఇది అద్భుతమైన మొక్కగా పిలువబడుతుంది. ఇందులో పెరుగులో ఉండే ప్రోటీనుకు రెండు రెట్లు, అరటిలో ఉండే పోటాషియంకు 3రెట్లు, క్యారెట్ లో ఉండే విటమిన్ A మరియు ఆవుపాలలో కాల్షియం కు 4 రెట్లు నారింజలో ఉండే విటమిన్ Cకి 7 రెట్లు పోషకాలు ఉంటాయి. వివిధ వంటకాలలోనూ విస్తృతంగా ఉపయోగించబడే ఈ కాయ ఒక సంప్రదాయ ఔషధంగా రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది, మంటను నివార్చుంది, హార్మోన్లను సమతుల్యం చేస్తుంది, పోషకాహారలోపమును మరియు వృద్ధాప్యాన్ని నిరోధిస్తుంది, రక్తహీనతను నివారిస్తుంది, జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది, రక్తంలో చక్కెరను సమతుల్యం చేస్తుంది మరియు చర్మ సమస్యలను నయం చేస్తుంది.³⁷

హెచ్చరిక: ఔషధాలు తీసుకుంటున్నవారు దీని విషయంలో తమ డాక్టర్ను సంప్రదించడం మంచిది.³⁷

5.3 ఫెనుగ్రీక్/మెంతికార(మేతి) ఆకులు: ఇనుము మరియు ఇతర ఖనిజలవణాలు సమృద్ధిగా ఉండే ఈ ఆకు జీర్ణక్రియకు సహకరిస్తుంది మరియు మధుమేహాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది, ఆహారానికి మంచి రుచిని మరియు సువాసనను జోడిస్తుంది.³⁸

6. బీర (గార్డ్స్), గుమ్మడి (స్క్వాష్), చిక్కుడు, బతానీ (పొడ్స్) వంటి కూరగాయలుగా తినగలిగిన పండ్ల జాతులు

6.1 అవకాడో/బట్టర్ పూట్: గుండెకు మేలు చేసే ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులతో కూడి అధిక పోటాషియం కలిగినట్టి ఇది దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుండి రక్షణ కోసం అద్భుతమైనది. ఐతే కత్తిరించిన తర్వాత కొంత కాలం తాజాగా ఉండటానికి నిమ్మరసం చల్లుకోవాలి.³⁹

6.2 బెల్/ స్వీట్ పెప్పర్ (శివ్లా మిర్చి): అనేక రంగులతో ఆకర్షణీయంగా కనబడుతూ అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడే ఈ స్వీట్ పెప్పర్ ఒక మధ్యతరహా సైజు కాయ మన రోజువారీ విటమిన్ ఎ మరియు సి అవసరాలను తీర్చగలదు. మరియు సాధారణ జలుబు నుండి క్యాన్సర్ వరకూ వ్యాధులతో పోరాడ గలదు. గర్భిణీ స్త్రీలకు అనువైనది. దీనిని సలాడ్లు లేదా ఏదైనా ఇతర ఆహార తయారీలో చేర్చవచ్చు.⁴⁰

6.3 టోమాటో (టమాటర్): రోజుకు ఒక ముడి టమాటా పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ నివారించగలదు. అలాగే రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచి కేన్సర్ కణుతుల పెరుగుదలను నిలిపివేసే ఫైటోన్యూట్రింట్ లైకోపిన్ యొక్క ఉత్తమ వనరులలో ఇది ఒకటి. టోమాటోలను ఉడికించి అవకాడో, ఆలివ్, లేదా కొబ్బరి నూనె, గింజలు లేదా విత్తనాలు వంటి కొవ్వు అధికంగా ఉన్న ఆహారంతో కలిపి తీసుకున్నట్లైతే లైకోపిన్ యొక్క జీవ లభ్యత మెరుగుగా ఉంటుంది.⁴¹

హెచ్చరిక: యాసిడ్ రిఫ్లెక్స్ లేదా తరచుగా జాయింట్లు లేదా కండరాల నొప్పి విషయంలో దీనిని తీసుకోకూడదు.⁴¹

6.4 దోసకాయ (ఖీరా): రసంతో కూడిన చల్లని స్పృటమైన ఈ దోసకాయను పచ్చిదిగా తినడం ఎంతో ఉత్తమం. మూత్ర విసర్జన దుష్ప్రభావాలకు తగిన చికిత్స నందిస్తుంది. ఇది కళ్ళ వాపును తగ్గిస్తుంది, వృద్ధాప్యాన్ని సహజంగా నెమ్మదింప జేస్తుంది, రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది మరియు ఆల్కలైజ్ చేస్తుంది, నిర్ణీకరణం నివారిస్తుంది, మలబద్ధకం పోగొడుతుంది మరియు శరీరం వేడెక్కుకుండా నిరోధిస్తుంది. దోస ముక్కలను కళ్ళ మీద ఉంచినట్లైతే వాటికి విశ్రాంతి నిచ్చి పునః శక్తివంతం చేస్తాయి.⁴²

6.5 గుమ్మడి కాయ (సీతాఫాల్/కడ్డూ): శతాకాలంలో లభించే ఈ తేజోవంతమైన కాయ కళ్లకు చాలా మంచిది మరియు ఊబకాయాన్ని నిరోధిస్తుంది. దీని గింజలు నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తాయి.⁴³

పచ్చ గుమ్మడి కాయ (తురాయి): విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఈ వేసవి గుమ్మడి అధిక నీటి పదార్థంతో కూడి జీర్ణించుకోవడానికి సులభంగా ఉంటుంది.⁴⁴

6.6 బూడిద గుమ్మడి/తెల్ల గుమ్మడి (పెట్టా): భారతదేశం మరియు చైనాలో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్న వైద్య ప్రయోజనాలు కల ఒక ప్రత్యేకమైన పుచ్చకాయ వంటిది. ఇది పర్యావరణం నుండి ప్రతికూల శక్తి తొలగింప జేస్తుంది. ప్రతి ఉదయం ఒక గ్లాసు రసం శరీరాన్ని చల్లగా, చురుకుగా, మరియు శక్తివంతం చేస్తుంది. నరాలను ప్రశాంతంగా ఉంచి మేధో సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. ఇది ఫైల్స్, మలబద్ధకం, మరియు బొబ్బలను పోగొడుతుంది.⁴⁵

హెచ్చరిక: శ్వాసకోశ అనారోగ్యానికి అవకాశం ఉన్నవారు తేనె లేదా మిరియాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు.⁴⁵

6.7 కాకరకాయ (కర్రేలా): మధుమేహము, గౌట్, కామెర్లు, మూత్రపిండాల్లో రాళ్లను పోగొట్టడానికి చక్కని వనరు. ఋతు చక్రాన్ని సక్రమం చేస్తుంది. అలాగే మలేరియా, వైరస్లు, HIV/AIDS మరియు క్షయ వ్యాధికి చికిత్స చేయడమే కాక కీళ్లవాతముతో సహా అనేక స్వయం ప్రతిరక్షక రుగ్మతలను నిరోధించడానికి సహాయపడుతుంది.⁴⁶

హెచ్చరిక: గర్భిణీ స్త్రీలకు, మధుమేహ ఔషధముల పై ఉన్నవారికి, శస్త్రచికిత్స తర్వాత కోలుకున్న వారికి మంచిది కాదు.⁴⁶

6.8 సొరకాయ/ఆనపకాయ (ఆకి): ఆంత్రము (గట్) ఆరోగ్యానికి సిఫార్సు చేయబడిన ఇది రుచికరమైన మరియు తీపి వంటకాలు తయారీకి కూడా ఉపయోగిస్తారు. చేదుగా ఉంటే దీనిని తినకూడదు.⁴⁷

6.9 ఇటువంటి ప్రయోజనాలు కలిగిన మరికొన్ని కూరగాయలు:

ఐ వి గార్డ్/కోకినియా(కుండ్లూరు), ఇండియన్ స్క్వాష్ లేదా రౌండ్ బేబీ గుమ్మడికాయ(టిండా), పేదవాని కూరగాయగా భావించే భావించే (పర్వల్)గుండ్రని పొట్లకాయ ఇది ఆకలి లేమి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. బీరకాయ, పొట్లకాయ ఉదర రుగ్మతలు(అజీర్ణం,కడుపు నొప్పి, మలబద్ధకం మరియు అధిక అపానవాయువు) నివారిస్తుంది.⁴⁸⁻⁵²

6.10 వంకాయ (బయింగస్): దీని పై చర్మంలో మెదడు కణత్వచమును సంరక్షించే అరుదయిన యాంటీఆక్సిడెంట్ నాసునిన్ ఉంటుంది.⁵³

హెచ్చరిక: రక్తంలో ఇనుము ధాతువు స్థాయి తక్కువ ఉన్న వారికి, మూత్రపిండాలు సమస్య, గౌట్ లేదా అలర్జీ ఉన్న వారికి ఇది తగినది కాదు. దీని ఆకులు మరియు దుంపలు విషపూరితమైనవి వీటిని తినకూడదు.⁵³

6.11 బెండకాయ (భీండ్): ఒమేగా 3 మరియు ఒమేగా 6 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి, దీని లోపల అధిక పోషక పదార్థాలతో కుడి ఉంటుంది, పార్శ్యపు నొప్పి నివారించడానికి మరియు జ్ఞాపక శక్తి వృద్ధికి ఇది ఉత్తమమైన కూరగాయ.⁵⁴

6.12 గ్రీన్/ఫ్రెంచ్ బీన్స్ (ఫాలియస్): సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది కానీ సోడియం తక్కువగా ఉండే ఇది ఆరోగ్యకరమైన సంపూర్ణ ఆహారం మరియు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇది చాలా మంచిది. హెచ్ఐవి ని నిరోధించగలదని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.⁵⁵

హెచ్చరిక: మూత్రనాళాల సమస్యల ఉన్నవారు దీనిని నిరోధించాలి వాడకూడదు.⁵⁵

6.13 ఆకుపచ్చని బతానీలు (మటార్): ఫైబర్ మరియు ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది కానీ దాని యాంటీ న్యూట్రియంట్స్ వల్ల జీర్ణ అసౌకర్యం కలుగుతుంది కాబట్టి ఉడికించిన తర్వాత మాత్రమే తినవలెను.⁵⁶

6.14 పచ్చిమిరపకాయలు (హరి మిర్చి): విటమిన్ సి, ఐరన్ మరియు క్యాప్సైసిన్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఇది భారతీయ మరియు తాయ్ వంటకాల్లో ముఖ్యమైన పదార్థం. ఇది రక్తప్రసరణను పెంచుతుంది మరియు నోటికి రుచిని ప్రేరేపిస్తుంది.⁵⁷

6.15 స్వీట్ కార్ప్/ మొక్కజొన్న (మక్కా): అధిక పిండిపదార్థం కలిగిన కూరగాయ (వృక్ష శాస్త్ర రీత్యా ఇది ఒక పండు జాతికి మరియు తృణ ధాన్యానికి సంబంధించినది), జన్యుపరంగా మార్పు చేయబడ నట్లయితే ఇది అధిక పీచు, బంధన నిరోధి మరియు అధిక పోషక పదార్థాలు కలిగి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.⁵⁸

హెచ్చరిక: సున్నితమైన జీర్ణ వ్యవస్థ కలిగిన వారికి ఇది అంతము లో పులి పెట్టబడి కడుపునొప్పికి కారణం అవుతుంది.⁵⁸

6.16 కొన్ని పక్వానికి రాని పండ్లు కూరగాయల వలె అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి: జాక్ ఫ్రూట్ (కథల్) రోగనిరోధక శక్తికి మరియు మంచి నిద్రకు; బోప్పాయి (పాపిటా) జీర్ణాన్ని క్రియ మెరుగుదల, చర్మ సంరక్షణ, అంటువ్యాధుల నిరోధానికి, ఋతు పరమైన నొప్పుల నివారణకు; బోప్పాయి ఆకులు అంటువ్యాధి రూపంలో వచ్చే జ్వరాలను నయం చేస్తాయి. దీనితో పాటు పచ్చి అరటి(కచ్చా కేలా) దాని పువ్వు మరియు మొగ్గ అధిక ఫైబర్ కలిగి ఉంటుంది, మెదడు మూత్రపిండాలకు అద్భుతమైనది, అనేక వ్యాధుల నివారణ చేస్తుంది.⁵⁹⁻⁶¹

6.17 పుట్టగొడుగులు (చాట్రాక్): ప్రకృతి ద్వారా ప్రయోజనకరమైన ఫంగస్(కూరగాయల మాదిరిగా తిన్నప్పటికీ), ఇది శక్తివంతమైన క్యాన్సర్ విరోధి, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, మెదడు మరియు హృదయానికి శక్తినిచ్చే మంచి B విటమిన్ల యొక్క మూలము ధైరాయిడ్ సమస్యలను నివారిస్తుంది.⁶²

హెచ్చరిక: అడవిలో నుండి గ్రహించిన కొన్ని పుట్టగొడుగులు విషపూరితమైనవి కనుక తెలిసిన వారి వద్ద నుండి మాత్రమే దీనిని కొనుగోలు చేయండి.⁶²

ముగింపు : కూరగాయలు మన రోజువారీ ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగంగా ఉండాలి కానీ అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణ క్రియకు ఆటంకం కలుగుతుంది. మన శారీరక అవసరాలు మరియు దాని ప్రతిస్పందన గురించి సంపూర్ణ అవగాహనతో ఒక మిశ్రమం మాదిరిగా మితంగా ఉపయోగించినప్పుడు మాత్రమే అవి ఔషధం వలె పనిచేస్తాయి.³⁻⁸

రిఫరెన్స్ లు మరియు లింకులు:

- 1.Sathya Sai Speaks, Good health and goodness, chapter 21, vol 15, 30 September 1981,<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume15/sss15-21.pdf>
- 2.What is a vegetable: <https://www.britannica.com/topic/vegetable>
- 3.Benefits: https://www.myupchar.com/en/healthy-foods/vegetables?utm_medium=firstpost&utm_source=indian-green-leafy-vegetables
- 4.<https://www.eatforhealth.gov.au/food-essentials/five-food-groups/vegetables-and-legumes-beans>
- 5.<https://www.marthamckittricknutrition.com/10-benefits-of-eating-vegetables/>
6. Alkaline: <https://trans4mind.com/nutrition/pH.html>
- 7.Balanced eating: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/>
- 8.Dietary guidelines India: <https://www.nhp.gov.in/healthyliving/healthy-diet>
- 9.Dietary guidelines USA: <https://healthyeating.sfgate.com/usda-fruit-vegetable-recommendations-9339.html>; <https://www.hhs.gov/fitness/eat-healthy/dietary-guidelines-for-americans/index.html>
10. Cleaning vegetables: *Vibrionics Newsletter, Vol 2 issue 2, March 2011"Answer corner, Q1"*);<https://www.healthline.com/nutrition/washing-vegetables#1>; <https://www.moving.com/tips/how-to-sanitize-fruits-and-vegetables/>
- 11.Keeping vegetables fresh: <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/How-to-store-vegetables-to-keep-them-fresh.aspx>; <https://inhabitat.com/6-ways-to-keep-your-fruits-and-veggies-fresher-for-longer/>

12. Beets: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-beets#section2>; <https://foodrevolution.org/blog/benefits-of-beets/>;
<https://www.readersdigest.ca/food/healthy-food/health-benefits-of-beets/>;
13. Carrots: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/270191>; <https://parenting.firstcry.com/articles/magazine-18-must-know-benefits-of-carrot-gajar-for-health-skin-and-hair/>
14. Parsnip: <https://draxe.com/nutrition/parsnip-nutrition/>
15. Radish: <https://www.indiatoday.in/lifestyle/health/story/mooli-radish-health-benefits-winter-veggie-india-digestion-blood-pressure-lifest-1117051-2017-12-27>; <https://www.lybrate.com/topic/benefits-of-radish-and-its-side-effects>;
<https://www.organicfacts.net/health-benefits/vegetable/health-benefits-of-radish.html>; <https://draxe.com/nutrition/radish-nutrition/>
16. Turnip /Celeriac /Rutabaga: <https://www.medindia.net/dietandnutrition/top-10-health-benefits-of-a-turnip.htm>;
<https://draxe.com/nutrition/turnip/>; <https://draxe.com/nutrition/celeriac/>
17. Sweet potato: <https://draxe.com/nutrition/sweet-potato-nutrition-facts-benefits/>; <https://www.healthline.com/nutrition/sweet-potato-benefits>
18. Potato: <https://draxe.com/nutrition/root-vegetables/>; <http://www.whfoods.com/genpage.php?name=foodspice&dbid=48>;
19. Cassava: <https://www.healthline.com/nutrition/cassava>
20. Elephant foot yam: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/food-news/suran-or-jimikand-secret-benefits-of-this-vegetable-and-tips-to-cook-it/articleshow/76245383.cms?>
21. Taro root: <https://www.healthline.com/nutrition/taro-root-benefits#section5>
22. Onion: <https://www.livescience.com/45293-onion-nutrition.html>; <https://draxe.com/nutrition/onions-nutrition/>; (refer "In Addition"
Vol 5 issues 1 & 2 (Jan/Feb and March/April 2014).)
23. Spring onion: <https://draxe.com/nutrition/scallions/>
24. Kohlrabi/German turnip: <https://draxe.com/nutrition/kohlrabi/>
25. Asparagus: <https://draxe.com/nutrition/asparagus-nutrition/>
26. Cabbage red v. green: <https://draxe.com/nutrition/red-cabbage/>
27. Brussel sprouts: <https://draxe.com/nutrition/brussels-sprouts-nutrition/>
28. Collard greens: <https://draxe.com/nutrition/collard-greens/>
29. Artichoke: <https://indianexpress.com/article/india/india-others/vegetable-of-gods-artichoke-and-its-untapped-benefits/>
30. Broccoli: <https://draxe.com/nutrition/broccoli-nutrition/>
31. Cauliflower: <https://draxe.com/nutrition/cauliflower/>
32. Spinach & Lettuce: <https://draxe.com/nutrition/spinach-nutrition/>
33. Arugula: <https://draxe.com/nutrition/arugula/>
34. Watercress: <https://draxe.com/nutrition/watercress/>
35. Mustard greens: <https://draxe.com/nutrition/mustard-greens-nutrition/>
36. Kale: <https://draxe.com/nutrition/health-benefits-of-kale/>
37. Moringa: <https://draxe.com/nutrition/moringa-benefits/>; <https://www.netmeds.com/health-library/post/drumstick-health-benefits-nutrition-uses-recipes-and-side-effects>; <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319916#risks-with-existing-medications>
38. Fenugreek leaves: <https://www.firstpost.com/health/forget-kale-you-should-be-eating-these-10-indian-greens-instead-7884601.html>
39. Fruit vegetables: Avocado: <https://draxe.com/nutrition/avocado-benefits/>;
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/270406#diet>
40. Bell pepper: <https://draxe.com/nutrition/bell-pepper-nutrition/>
41. Tomato: <https://draxe.com/nutrition/tomato-nutrition/>; <http://saibaba.ws/teachings/foodforhealthy.htm>
42. Cucumber: <https://draxe.com/nutrition/cucumber-nutrition/>

- 43.Pumpkin: <https://www.healthline.com/nutrition/pumpkin>; <https://draxe.com/nutrition/pumpkin-seeds/>;
- 44.Zucchini: <https://www.healthline.com/nutrition/zucchini-benefits>
- 45.Ash Gourd: <https://isha.sadhguru.org/in/en/blog/article/ash-gourd-winter-melon-cool-vegetable-benefits-recipes>
- 46.Bitter gourd(Karela): <https://draxe.com/nutrition/bitter-melon/>
- 47.Bottle gourd: <https://www.nutrition-and-you.com/bottle-gourd.html>; <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-incredible-benefits-of-drinking-of-bottle-gourd-lauki-juice-1452828>
- 48.Ivy gourd/Kundururu: <https://www.verywellhealth.com/the-benefits-of-ivy-gourd-89467>; <https://www.healthbenefitstimes.com/ivy-gourd/>
- 49.Indian squash (Tinda): <https://www.netmeds.com/health-library/post/tinda-indian-round-gourd-health-benefits-nutrition-uses-for-skin-hair-weight-loss-and-recipes>
- 50.Pointed gourd(Parval): <https://www.lybrate.com/topic/pointed-gourd-benefits-and-side-effects>
- 51.Ridge gourd(turai): <https://www.thehealthsite.com/fitness/health-benefits-of-ridge-gourd-or-tori-bs815-319005/>;
<https://food.ndtv.com/food-drinks/make-your-boring-vegetables-yummy-3-tasty-yet-healthy-turai-ridge-gourd-dishes-to-try-2031443>
- 52.Snake gourd(Chichinda): <https://www.healthbenefitstimes.com/snake-gourd/>
- 53.Eggplant/aubergine /brinjal: <https://draxe.com/nutrition/eggplant-nutrition/>;
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/279359>
- 54.Okra/ladiesfinger: <https://draxe.com/nutrition/okra-nutrition/>; <https://www.netmeds.com/health-library/post/6-astonishing-health-benefits-of-okra-you-didnt-know>
- 55.Green Beans: <https://draxe.com/nutrition/green-beans-nutrition/>; <https://www.verywellfit.com/green-beans-nutrition-facts-calories-carbs-and-health-benefits-4169523>; <https://www.seedsofindia.com/category/Beans-Peas-and-Corn-17>
- 56.Green Peas: <https://draxe.com/nutrition/green-peas/>; <https://www.healthline.com/nutrition/green-peas-are-healthy#section7>
- 57.Green chillies: <https://www.lybrate.com/topic/green-chilli-benefits-and-side-effects>
- 58.Sweet corn(Makka): <https://draxe.com/nutrition/nutritional-value-of-corn/>
- 59.Unripe Jackfruit: <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-important-reasons-to-include-jackfruit-kathhal-in-your-regular-diet-1783929>
- 60.Unripe Papaya: <https://www.medindia.net/dietandnutrition/health-benefits-of-unripe-green-papaya.htm>
- 61.Plantain/raw banana/stalk: <https://food.ndtv.com/ingredient/plantain-701208>; <https://www.ndtv.com/health/raw-bananas-are-good-for-diabetics-health-benefits-of-raw-bananas-you-must-know-1888722>; <https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/natural-remedies/amazing-health-benefits-of-banana-stem-kd0718-582035/>
- 62.Mushroom: <https://draxe.com/nutrition/mushroom-nutrition-benefits/>

+++++

2. వృత్తాంతము - ప్రాక్టీషనర్ యొక్క ఒక అద్భుత అనుభవం ^{11601... ఇండియా}

సంపూర్ణ హృదయ విశ్వాసము తలపై ఏర్పడిన రంధ్రాన్ని నయం చేసిన అనుభవం

2020 ఫిబ్రవరి 18న సాయంత్రం 5 గంటలసమయంలో క్లినిక్ ప్రారంభించడానికి ముందు ప్రాక్టీషనరు తన ఇంటి పోర్టికోసుబ్బ పరిచే టప్పుడు జారిపడి తన వెనుక భాగంవైపు పడిపోయారు. ఆమె కేకలు విన్న ఆమె సోదరీమణులు పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చిరక్తపుమడుగులో సాయిరాం సాయిరాం అంటూకలవరిస్తున్న ఆమెను చూశారు. ఆపై 20 నిమిషాల అనంతరం ఆమె పరిసరాలపై పూర్తి అవగాహన కోల్పోయారు. అప్పటికే ఐదుగురు రోగులు చికిత్స కోసం వచ్చి ఆమె ఇంటి లోపల కూర్చుని ఉన్నారు. ప్రాక్టీషనరు సోదరీమణులు ఆమెను జాగ్రత్తగా వీల్ చైర్ లో కూర్చుండబెట్టి సమీపంలోని ఆసుపత్రిలో చేర్చే ఏర్పాట్లు చేస్తూఉన్నారు.

ఇదే సందర్భంలో బయట గందరగోళం జరగడం చూచి లోపల వేచి ఉన్న రోగులు బయటకు వచ్చారు. ఇంతలో స్పృహ కలిగి సమూహంలో ఉన్న తన స్నేహితురాలిని ప్రాక్టీషనర్ గుర్తించారు. తన పరిస్థితి గురించి అర్థం చేసుకొన్న ఆమె హాస్పిటల్ కి వెళ్లడానికి నిరాకరించి దానికి బదులుగా సాయి వైబ్రియానిక్స్ కోంబో బాక్స్ కోసం ఆమె అడిగారు. ఆమె రెమిడీ సిద్ధం చేసుకుని ఒక మోతాదు కూడా తీసుకున్నారు కానీ వెంటనే వాంటి అయ్యింది. స్వామి పై పూర్తి నమ్మకంతో మరొక మోతాదు తీసుకున్నారు అలాగే కొబ్బరి నూనెలో కూడా రెమిడీ తయారు చేసి తన గాయానికి పూయగానే రక్తస్రావం ఆగిపోయింది. అటువంటి స్థితిలో కూడా ప్రాక్టీషనరు తనకోసం వచ్చిన ఐదుగురు రోగులలో దూరం నుండి వచ్చిన ముగ్గురికి ఆమె రెమిడీలు సిద్ధం చేశారు. వారిలో ఒకరు గర్భవతి. మిగతా ఇద్దరూ ఆమెకు సమీపంలోనే ఉండటం చేత మరొక రోజు వస్తానని చెప్పివెళ్లారు.



18 Feb 2020 22 Feb 2020 29 Feb 2020 4 Mar 2020 9 Mar 2020 18 Mar 2020

మరుసటి రోజు కుటుంబం యొక్క ఒత్తిడి మేరకు ఆమె నోదరి శ్రీ సత్యసాయి ఆస్పత్రికి తీసుకువెళ్లారు. తలకు గాయం అయినందున వెంటనే రాకుండా ఉండటానికి చూసి వారు మందలించారు. కుట్టు చేయడానికి గాయం చుట్టూ ఉన్న ప్రాంతాన్ని నర్సు గుండుగా చేశారు. గాయం చాలా లోతుగా ఉన్నప్పటికీ అప్పటికే నయం కావడం ప్రారంభించింది కుట్టు అవసరం లేదని డ్యూటీలో ఉన్న వైద్యులు కనుగొన్నారు! ఆమెను ఒక సీనియరు న్యూరోసర్జన్ కు రిఫర్ చేశారు. వారు విస్తృతమైన రీతిలో శారీరక పరీక్ష రక్త పరీక్ష సిటీ స్కాన్ కూడా చేశారు. అక్కడున్న వైద్య సిబ్బంది ఏర్పడిన లోతైన మూడు అంగుళాల పొడవైన గాయం ఏ సమస్య లేకుండా మానిపోసాగడం, తలకు అంత దెబ్బ తగిలినా కనీసం అంతర్గత రక్తస్రావం, రక్తం గడ్డ కట్టడం, పగులు లేదా చిట్లడము, మెదడుకు గాయం వంటివి ఏమీ లేకపోవడం చూసి ఎంతో ఆశ్చర్యపోయారు. గాయానికి కేవలం డ్రస్సింగ్ మాత్రం చేసి అల్లోపతి ప్రమేయం ఏమీ లేకుండానే ఆమెను ఇంటికి పంపించారు. అయితే రక్త పరీక్షలో ఆమె రక్తంలో చక్కెర శాతం, రక్తపోటు కూడా స్వల్పంగా పెరిగినట్లు వెల్లడించింది. (కింద పడటం కారణంగా ఇవి స్వల్పంగా పెరిగి ఉంటాయని డాక్టర్ భావించారు); వీటి కోసం ఆమెకు మందులు ఇచ్చారు కానీ నొప్పి కోసం ఆమె ఏమీ తీసుకోలేదు!! వారం తర్వాత వాటిని తీసుకోవడం మానేసి ఒక నెలరోజులపాటు వైబ్రియనిక్స్ రెమిడీలు కొనసాగించారు. అదనంగా ఆమె స్వామి స్వయంగా సృష్టించిన పసుపును అప్పుడప్పుడు గాయానికి రాశారు. ఇప్పుడు ఆమె పూర్తిగా 100% కోలుకున్నారు. ఈ సంఘటన తన జీవితంలో గొప్ప అద్భుతం అని ఆమె భావిస్తూ వైబ్రియనిక్స్ కు స్వామికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నారు.

***CC3.2 Bleeding disorders + CC3.7 Circulation + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions**

+++++

3. కోవిడ్-19 నవీకరణము

2020 ఏప్రిల్ 13 నుండి కోవిడ్-19 నివారణ మరియు చికిత్స కోసం ఈ క్రిందికాంబోలను ఉపయోగిస్తూ ఉన్నాము:

CC4.1 Digestion tonic + CC4.8 Gastroenteritis + CC9.4 Children's diseases + CC10.1 Emergencies + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.3 Chest Infections chronic + CC19.6 Cough chronic + CC19.7 Throat chronic

108CC box లేకుండా SRHVP ఉన్నవారికోసం: NM6 Calming + NM76 Dyspnoea + NM113 Inflammation + BR4 Fear + BR14 Lung + SM26 Immunity + SM27 Infection + SM31 Lung & Chest + SM40 Throat + SR270 Apis Mel + SR271 Arnica 30C + SR272 Arsen Alb 30C + SR277 Bryonia 30C + SR291 Gelsemium 30C + SR298 Lachesis + SR301 Mercurius 30C + SR302 Nux Vom 30C + SR306 Phosphorus 30C + SR385 Eupatorium Perf + SR406 Sabadilla 30C + SR505 Lung

కోవిడ్ వైరస్ త్వరగా పరివర్తనము అవడం(మ్యూటేషన్) విషయం చూసి మన పరిశోధనా బృందం ఇమ్మ్యూనిటీ బూస్టర్ ను ఈ క్రింది విధంగా సవరించారు:

CC4.1 Digestion tonic + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC9.2 Infections acute + CC9.4 Children's diseases + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.3 Chest Infections chronic + CC19.6 Cough chronic + CC19.7 Throat chronic

108CC box లేకుండా SRHVP ఉన్నవారికోసం: NM6 Calming + BR4 Fear + BR9 Digestion + BR10 Fever & Infection + BR14 Lung + SM26 Immunity + SM27 Infection + SM31 Lung & Chest + SM40 Throat + SR271 Arnica 30C + SR272 Arsen Alb 30C + SR291 Gelsemium 200C + SR302 Nux Vom 30C

ఈ రెండు సందర్భాలలోనే మునుపటి మాదిరిగానే మోతాదు ఉంటుంది: ముందస్తు కోసం నిద్ర లేవగానే OD; అనుమానాస్పద విషయంలో (స్వల్పముగా దగ్గు వంటి లక్షణాలు)TDS; కోవిడ్-19 కు గురైన వ్యక్తికి 6 గంటలవరకూ ప్రతి గంటకు ఒక మోతాదు చొప్పున ఆతర్వాత 6TD; కోలుకుంటున్నప్పుడు QDS - TDS - BD - OD.గా తగ్గించు కుంటూ రావాలి. ఏ అలోపతి చికిత్స అయినా కొనసాగించాలి కానీ ఏ సమయంలోనూ ఆపడానికి ప్రయత్నించ కూడదు.

కోలుకోవడం: రోగి కోలుకున్న తర్వాత తక్కువ శక్తి కలిగి ఉండి, శారీరకంగా మానసికంగా అలసిపోయినట్లు అనిపించినప్పుడు రోగి ఆరోగ్యంగా మరియు బలంగా తయారయ్యే వరకు క్రింది రిక్యూపరేషన్ కోంబో ఇవ్వండి:

CC4.1 Digestion tonic + CC11.3 Headaches + CC19.7 Throat chronic

108CC లేకుండా SRHVP ఉన్నవారికోసం: NM75 Debility + BR9 Digestion + BR10 Fever & Infection + SM31 Lung & Chest + SM24 Glandular + SM40 Throat

పై రెండూ సందర్భాలలోనూ మోతాదు: నిద్ర పోయే ముందు రాత్రి OD గా తీసుకుంటూ ఇమ్మ్యూనిటీ బూస్టర్ మాత్రం పగటి పూట ODగా కొనసాగిస్తునే ఉండాలి.

2020 ఏప్రిల్ 20 కంటే ముందు ఆల్కహాల్ లో రెమిడి సిద్ధం చేస్తున్న వారి సౌలభ్యం కోసం వారు తమరెమిడి బాటిల్ కు క్రింది వాటిని జోడించవచ్చు: CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC9.2 Infections acute.

ఓంశ్రీసాయిరామ్!

సాయి వైబ్రియానిక్స్... ఉచితమైన, నాణ్యమైనవైద్యసంరక్షణదిశలో - రోగులకుఉచితం