ఏది అపోహ ఏది నిజం?

ఉచిత పుస్తకం!

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఏది అపోహ - ఏది నిజం

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో (8)

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

http://www.manthena.org

రాజర్షి....!

ప్రకృతి ప్రసాదించిన పుత్ర రత్నాలలో వరపుత్రుడు ఆయన. ప్రకృతి సిద్ధాంత వేదాంతానికి నిత్య నైవేద్యం చేస్తున్న రాజర్షి ఆయన. మహర్షిలా మన వెన్నంటి వుంటూ ప్రకృతి మానవ వికాస పుష్పానికి పరిమళాలు వెదజల్లుచున్న సుగంధరత్నం ఆయన. ప్రకృతి జీవన విధానానికి నారు పోసి నీరు పోస్తున్న తోటమాలి ఆయన. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో కృష్ణమ్మ వడిలో ప్రకృతి ముద్దు బిడ్డగా ఎదుగుతున్న "ప్రకృతి జీవన విధానానికి" రూపశిల్పి. విజయవాడ కనకదుర్గమ్మ కళ్ళ ముందు ప్రజలందరు ప్రకృతి జీవన విధి విధానాలను ఆచరించి ఆరోగ్యవంతులు కావడానికి, 'ఆశ్రమ' నిర్మాణ సారథి ఆయన.

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆత్మీయులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన 'దశ' పుస్తకమాలను సహృదయంతో అంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఇందులో మీరు తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. అపోహ:- రోజుకి 5 లీటర్లు నీరు త్రాగితే కిడ్నీలకు లోడు అవుతుంది.
2. అపోహ:- రోజుకి 2, 3 సార్లు విరేచనానికి వెళితే నీరసమొస్తుంది.
3. అపోహ:- చిన్న వయసువారికి ప్రకృతి నియమాలు అనవసరము.
4. అపోహ:- కష్టపడి పనిచేసుకునే వారికి ప్రకృతి నియమాలు పనికిరావు.
5. అపోహ:- ఉప్పు కారాలు తిననివారు దాంపత్య జీవితానికి పనికిరారు.
6. అపోహ:- పొట్టను ఖాళీగా ఉంచకుండా ఏదొకటి కొద్దిగానైనా ఎప్పుడూ తినడం మంచిది.
7. అపోహ:- కొబ్బరి, వేరుశెనగ పప్పులు తింటే కొలెస్టరాల్ పెరుగుతుంది.
8. అపోహ:- సన్నగా ఉన్నవారు ప్రకృతి నియమాలు పాటిస్తే మరీ సన్నగా అవుతారు.
9. అపోహ:- ఆయిల్ పూర్తిగా మానితే శరీరానికి నష్టము.
10. అపోహ:- పుల్లటి పండ్లు తింటే రొంపలు వస్తాయి.
11. అపోహ:- డబ్బులు లేనివారికి ప్రకృతి నియమాలు ఆచరించడం కుదరదు.
12. అపోహ:- ఉప్పు తినకపోతే శక్తి ఉండదు.
13. అపోహ:- పొల్యూషన్ వల్లే ఎక్కువ రోగాలు వస్తున్నాయి.
14. అపోహ:- ఉప్పు తినకపోతే లో బి.పి. వస్తుంది.
15. అపోహ:- వారసత్వముగా వచ్చే జబ్బులు పోవు.

16. అపోహ:- అన్ని తినడం మాని 100 సంవత్సరాలు బ్రతకడం అనవసరం.

17. అపోహ:- తలకు రోజూ చన్నీళ్ళు పోసుకుంటే ముక్కు రొంపలు పడతాయి.

18. అపోహ:- మందులు వేసుకోకపోతే జబ్బులు తగ్గవు.

19. అపోహ:- రోజంతా ఆహార నియమాలు పాటించడానికే సరిపోతుంది.

20. అపోహ:- పాలకూర టమోటాలను కలిపి తింటే రాళ్ళు వస్తాయి.

21. అపోహ:- పాలు త్రాగకపోతే శరీరానికి బలముండదు.

22. అపోహ:- ఉప్పు తినకపోతే అయొడిన్ లోపం వస్తుంది.

23. అపోహ:- ఉప్పులేని భోజనాలు తింటే ముఖాలు పీక్కుపోతాయి.

24. అపోహ:- ఇంట్లో ఒకరు మారితే ఇల్లంతా మారుతుందా ఏమిటి?

25. అపోహ:- రక్త పరీక్షలన్నీ నార్మల్ గా ఉంటే అదే ఆరోగ్యమా.

అనుమానమే పెనుభూతము

నేను వ్రాసిన పుస్తకాలను చదివో, నా ప్రసంగాలను వినో లేదా, ఎవరన్నా చెప్పగా వినో, ప్రకృతి నియమాలను ఇంట్లో ఉండి ఆచరణ చేయడం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా ఆచరించేటప్పుడు మనిషికి మనసులో అనేక అనుమానాలు వస్తూ వుంటాయి. ఆ అనుమానం, ఆచరణలో ముందుకెళ్ళనీయదు. ఈ లోపు తెలిసిన స్నేహితులు, బంధువులు, కలిసినప్పుడు వారి అభిప్రాయాన్ని వారు చెపుతారు. అది అలా త్రాగకూడదు, ఇది ఇలా తినకూడదు, ఇది చేస్తే ఇలా అయిపోతారు అని కొందరు బెదిరిపోయేటట్లు చెపుతూ ఉంటారు కూడా. ఆచరణలో ముందుకెళ్ళ లేక, సొంతం మానలేక కొట్టుమిట్టాడుతూ ఉంటారు. నేను వ్రాసిన 10 భాగాల పెద్ద పుస్తకాలు పూర్తిగా చదివిన వారికి, ఏ అనుమానమూ లేకుండా అన్నీ పూర్తిగా నివృత్తి అవుతాయి. ఈ దశ పుస్తకమాలను చదివే వారికి కూడా కొన్ని ముఖ్యమయిన అనుమానాలకు, నివృత్తి కల్గించాలనే ఉద్దేశ్యంతో 25 అపోహలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ఈ పుస్తకంలో వాటిని వివరించడం జరిగింది. మీరు వాటిని చదువుకుంటే, ఆచరణకు అడ్డురాకుండా ముందుకెళ్ళవచ్చు.

సమాజంలో ఎక్కువ మంది ప్రజలలో ఉన్న ముఖ్యమైన అపోహలు ఎలా ఉన్నాయంటే, సత్యాన్ని అసత్యంగా గుర్తించి మంచి విషయాలకు దూరం అవుతున్నారు. అసత్యాలను సత్యాలుగా భావించి ముందుకెళుతున్నారు. దీనితో ప్రజలే నష్టపోతున్నారు. ఉదా:- కొబ్బరి కొలెస్ట్రాల్, అనుకుని అపోహ పడుతూ అందరూ ఆ మంచి ఆహారాన్ని దూరంగా ఉంచి, బలహీనతకు గురి అవుతున్నారు.

అందులో ఉన్న అసలు వాస్తవం తెలియక, అవాస్తవాన్నే వాస్తవంగా భావించి ఎంతో కోల్పోతున్నారు. ఏదన్నా ఒక విషయాన్ని ఆచరించినపుడు, అందులో లోతుపాతులు పూర్తిగా అర్థమవుతాయి.

విషయాన్ని చదవడం వరకే పరిమితమైన వారికి అది వేరుగా అనిపించినా, ఆచరణలో పొందిన వాస్తవమే, సరి అయినది. నేనెన్నో సంవత్సరాలుగా ఆచరణ చేస్తూ, ఎన్నో వేల మందిని ఆచరింప చేయగా ఎన్నో వాస్తవాలు బయటపడ్డాయి. అలా అనుభవించి తెలుసుకున్న అనేక ముఖ్య విషయాలను, ఇవి ఎందుకు వాస్తవాలో, ఇంతకు ముందున్న విషయాలు ఎందుకు అవాస్తవాలో, రెండింటిని పోల్చి వివరించడం జరిగింది. మంచి మనసుతో వాటిని అర్థం చేసుకుని, ఆచరణలో ముందుకెళతారని ఆశిస్తున్నాను. అలాగే మన తోటి వారు ఎంతో మంది ఇలాంటి విషయాలలో అనుమానాలకు గురై మంచికి దూరం అవుతున్నారు, కాబట్టి వారందరికి కూడా అర్థమయ్యేటట్లు తెలియచేసి, అనుమాన నివృత్తి చేసి అందరం ఆరోగ్య విషయంలో ముందుకెళదాం.

1. అపోహ:- రోజుకి 5 లీటర్లు నీరు త్రాగితే కిడ్నీలకు లోడు అవుతుంది.

నిజం:- నీరు త్రాగేవారిని త్రాగలేనివారు ఇలా అని బెదిరిస్తూ ఉంటారు. అన్ని నీళ్ళు త్రాగటం వల్ల కిడ్నీలకు ఎక్కువ పని అయ్యి త్వరగా చెడిపోతాయి అని కూడా అంటారు. మనం త్రాగే నీరు ఒకేసారి 5 లీటర్లు త్రాగితే శరీరానికి చాలా ఇబ్బంది. రోజు మొత్తంలో ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు కాబట్టి నష్టముండదు. మనం ఒకేసారిగా ఒక లీటరు నీరు త్రాగినపుడు ఆ లీటరు నీరు ప్రేగుల ద్వారా నెమ్మదిగా పీల్చుకొని రక్తంలో కలుస్తుంది. ప్రేగుల నుండి రక్తం లివర్ లోనికి వెళ్ళి

అక్కడి నుండి గుండెకు చేరుతుంది. గుండె నుండి ఆ రక్తం అన్ని అవయవాలకు పంపబడుతూ ఉంటుంది. ఇలా ప్రతి నిమిషం నిరంతరాయంగా ఈ పని జరుగుతూనే ఉంటుంది. గుండె నుండి కిడ్నీలలోనికి వెళ్ళిన రక్తం వడకట్టబడుతూ వుంటుంది. ఈ వడపోత వలన అనవసరమైన సాల్ట్స్ ఇంకా ఇతర వ్యర్థపదార్థాలు నీటితో కలసి మూత్రం రూపంలో బయటకు పోతాయి. ప్రతి నిమిషం 140-150 మి.లీ. రక్తం కిడ్నీలలోనికి వెళ్ళడం, వడపోత కావడం జరుగుతూ వుంటుంది. ఈ లెక్కన మనం త్రాగిన నీరు రక్తంలో కలసి పోయి దానితోపాటు కొద్దికొద్దిగా కిడ్నీలలోనికి వెళ్ళి ఫిల్టర్ అవుతూ వుంటుందే కాని ఒకేసారి ఆ నీటి భారమంతా కిడ్నీలపైన పడదు. రోజుకి 170-180 లీటర్ల రక్తాన్ని కిడ్నీలు వడపోస్తే 1 లీటరు నుండి 1 1/2 లీ. మూత్రం రూపంలో బయటకు వస్తుంది. నీళ్ళవల్ల అసలు కిడ్నీలు చెడిపోవు అన్న విషయము ఇప్పుడు తెల్సుకుందాము. ఉదాహరణకు వాటర్ ఫిల్టర్ ను తీసుకుంటే అందులో రెండు క్యాండిల్స్ (ఫిల్టర్లు) ఉంటాయి. ఆ క్యాండిల్స్ కుండే రంధ్రాలే ఫిల్టర్లు. అలానే మనకు రెండు కిడ్నీలుంటే, ఒక్కొక్క కిడ్నీలో పది లక్షల ఫిల్టర్లు ఉన్నాయి. వాటర్ ఫిల్టర్ కుండే రంధ్రాలకు నీటిని క్రిందకు వదలడంవల్ల నష్టంగానీ కష్టంగానీ ఉండదు. నష్టము కష్టము అంతా నలకలతోనే. బాగా నలకలు ఎక్కువగా ఉన్న మురికినీరు మనం పోస్తే ఆ రెండు ఫిల్టర్లు నెలా, రెండు నెలల్లోనే పూడుకు పోతాయి. అదే నలకలు బాగా తక్కువున్న స్వచ్ఛమైన నీరు, రోజూ వడకట్టుకొని పోస్తే, ఆ రెండు ఫిల్టర్లు 6, 7 నెలలపాటు పనిచేస్తాయి. వాటర్ ఫిల్టర్లు పూడుకు పోయేది, చెడి పోయేది నలకలవల్లేగానీ నీటివల్ల కాదుగదా! అదే విధముగా మన కిడ్నీలు ఎంత నీటిని వడకట్టినా వాటికి శ్రమ ఉండదు. శ్రమ అంతా మనలోని

నలకల లాంటి చెత్తను వడకట్టడం వల్లే. ఎవరిలో చెత్త ఎక్కువగా ఉంటే వారికి త్వరగా కిడ్నీలు చెడిపోతాయి. శరీరం ఈ చెత్తను బయటకు పంపించి, తనను తాను శుభ్రంగా రక్షించుకోవడం కొరకు, ఈ చెత్తను నీటిలో పెట్టి కిడ్నీలగుండా వడపోసి మూత్రంగుండా వదిలేట్టు చేసుకుంటుంది. నీరు ఎక్కువగా త్రాగినవారికి ఈ చెత్త అంతా కరిగి, మూత్రం గుండా ఏ రోజుకారోజు బయటకు పోతుంది. మూత్రం వస్తే ఇబ్బంది అని, ఎవరైతే నీరు తక్కువ త్రాగుతారో వారికి కిడ్నీలు, ఈ చెడును బయటకు పంపించడానికి వడకట్టి, మూత్రంగా పంపడానికి సరిగా నీరు లేదని, ఆ చెడును మళ్ళీ వెనక్కి లాగేసుకుంటుంది. ఆ చెడు ఇంకో అరగంటకు మళ్ళీ కిడ్నీలకు వస్తుంది. మనకు మూత్రం వద్దనుకునే వారికి మళ్ళీ వెనక్కి వెళ్ళిపోతుంది. ఇలా కిడ్నీలు రోజూ వడకట్టిన చెత్తనే మళ్ళీ వడకట్టి త్వరగా చెడిపోతాయి. ఇది ఎలాంటిదంటే, చేటలో బియ్యం పోసుకుని మనకు అక్కర్లేని వడ్ల గింజలను, మట్టి గెడ్డలను ఏరి మళ్ళీ చేటలోనే వేసుకోవడం లాంటిది. అందుకే ఈ మధ్య కిడ్నీ జబ్బులు బాగా పెరిగిపోయాయి. నీటిని ఒకేసారి లీటరున్నరపైగా త్రాగినా నష్టంలేదని, ఆ నీరు రక్తాన్ని మరీ పలుచగా చేయడంగానీ, రక్తంలోని ఉపయోగపడే లవణాలు అనవసరంగా బయటకు పోవడంగానీ జరగదని, కిడ్నీలకు కొంచెం కూడా భారం కాదనే వివరణ నేను వ్రాసిన 'నీరు-మీరు' పుస్తకంలో డైరెక్టుగా ఇంగ్లీషులోనే అచ్చువేయడం జరిగింది. కొంతమంది వైద్యులు కూడా ఈ అపోహతో ఉంటున్నారనే నేను అది వేయడం జరిగింది. అందుచేత, రోజుకి 5 లీటర్లు నీరు త్రాగడం అనేది శరీరాన్ని లోపల శుభ్రపరుచుకోవడానికి సహకరించడం అని తెలుసుకోండి.

2 అపోహ:- రోజుకి 2, 3 సార్లు విరేచనానికి వెళితే నీరసమొస్తుంది.

నిజం:- మనం తిన్న ఆహారాన్ని ప్రేగులు పిండిపిండిగా జీర్ణం చేయగా, ఆ పిండిలో సారాన్ని మన చిన్న ప్రేగులు రక్తంలోనికి భూమి నీటిని పీల్చినట్లుగా పీల్చుకుంటాయి. మన శరీరానికి శక్తినిచ్చేదంతా అలా లోపలకు పోయి ఉపయోగపడుతుంది. ఇలా లోపలకు పోగా చిన్న ప్రేగులలో జీర్ణం కానివి, సరిగ్గా నమలని పదార్థాలు, పీచు పదార్థాలు, చచ్చిపోయిన సూక్ష్మ జీవులు మొదలగునవి మిగిలిపోతాయి. ఈ చెత్త అంతా నా నెత్తినెందుకని ఆ చిన్న ప్రేగులు దానిని పెద్ద ప్రేగులలోనికి తోస్తాయి. పెద్ద ప్రేగులు (మలాశయం) ఇలాంటి చెత్తను వేసుకోవడానికి శరీరం పెట్టుకున్న చెత్తకుండీ. ఇలా చిన్న ప్రేగుల నుండి పెద్ద ప్రేగులలోకి వచ్చే ఆ చెత్తే మలమంటే. ఈ మలంలాంటి చెత్తను శరీరం ఎప్పటికప్పుడు క్రిందకు వదిలేద్దాం అని అనుకుంటుంది. కొంతమంది 2, 3 రోజులకొకసారి వెళతారు. కొందరు అదృష్టవంతులు రోజుకి 2, 3 సార్లుగా ఆ చెత్తను దులుపుతూ ఉంటారు. 2, 3 రోజులకొకసారి దులిపేవారు, రోజుకి 2, 3 సార్లు దులిపేవారిని చూసి, రోజుకన్ని సార్లు దులిపితే తిన్నదంతా బయటకే పోతుంది, నీరసం వస్తుంది, అది తప్పు అని అంటూ ఉంటారు. ఈ మాటలు విని వారు అన్నిసార్లు వెళ్ళడం ఆపుకోవాలని చూస్తారు. వీరు వెళ్ళక బాధపడుతుంటే, వారు ఆపుకుంటూ బాధపడుతూ ఉంటారు. కాఫీ డికాక్షన్ మరిగించి, వడకట్టి, ఆ డికాక్షన్ ను మనం తీసుకుని, ఏమీ లాభం లేని కాఫీపొడిని చెత్త డబ్బాలో పారవేస్తాం. సారంలేని కాఫీ పొడిని మీ ఇంట్లో దాచుకోనప్పుడు, మీ ప్రేగులలో సారం లేని మలాన్ని దాచుకోవడమెందుకు? ఎన్నిసార్లు వెళ్ళినా శరీరానికి సుఖమేగదా! దాన్ని ఆపుకోవడం ఆరోగ్యానికి హానికరం.

3. అపోహ:- చిన్న వయసువారికి ప్రకృతి నియమాలు అనవసరము.

నిజం:- రెండు చేతులా సంపాదించుకుంటూ, హాయిగా తింటూ చక్కగా జీవితాన్ని గడుపుతున్నామనుకొనే తల్లిదండ్రులు కొందరుంటారు. వారికి మేము చెప్పే ఆహార నియమాలు ఎవరైనా వినిపించినపుడు "మేము బాగానే ఉన్నాము కదా. మాకెందుకు ఇలాంటివన్నీ" అని అంటారు. వీళ్ళ పిల్లలకు మంచి అలవాట్లన్నా, ఆహార నియమాలన్నా ఆసక్తి ఉండి ఏవైనా ఆచరిస్తూ ఉంటే వారిని ఆచరింపనివ్వరు. వారు చేస్తున్నది మంచి అని గ్రహించలేక ఈ వయసులో నీకు ఏ రోగం వచ్చిందని ఇవన్నీ చేస్తున్నావు. నువ్వు ఇలా చేస్తే నీకు పిల్లనెవరిస్తారు అని నిరుత్సాహపరుస్తారు. పిల్లలు తల్లిదండ్రుల వద్ద ఉండేది 20, 25 సంవత్సరాలవరకే. వాళ్ళ మాట వినేది కూడా అంతవరకే. ఆ తరువాత ఏమి చెప్పినా మాకు తెలుసులే అనే వయసు వస్తుంది. పిల్లల్ని కన్నందుకు వాళ్ళు 100 సంవత్సరాల పాటు అన్ని రకాలుగా ఆనందంగా జీవించే మంచి అలవాట్లను నేర్పి, ఆచరింపజేసి అప్పుడు పెళ్ళిచేసి పంపాలి. మీ పిల్లలకు ఇలాంటి ప్రకృతి నియమాలను ముందునుండి నేర్పితే ఏ జబ్బునా పడకుండా మా అమ్మా, నాన్న నేర్పిన మంచి అలవాట్లకు ఇంత హాయిగా ఉన్నామని భవిష్యత్తులో మిమ్మల్ని తలుచుకు జీవిస్తారు. కానీ ఈ రోజుల్లో పిల్లలు మా అమ్మకు బి.పి., మా నాన్నకు సుగరు ఉన్నాయి. అందుకే ఈ రెండూ చిన్నతనంలోనే మాకు వచ్చాయని ఈ రూపంలో మిమ్మల్ని గుర్తు చేసుకుంటున్నారు. తల్లిదండ్రులను పిల్లలు మనసులో ప్రతి రోజు గుర్తు చేసుకునేంత గొప్పగా మనం పెంచాలి. కానీ అమ్మా, నాన్నల వలన నాకీ నష్టం వచ్చింది అని తలుచుకోకూడదు. ప్రకృతి నియమాలవల్ల ఆరోగ్యం రావడమే కాకుండా మనసు కూడా పూర్తిగా సాత్వికమవుతుంది. సాత్వికులైతే మీ పిల్లలు మీకు గౌరవాన్ని తెస్తారు. సమాజాన్ని ఉద్ధరించడానికి పనికివస్తారు. మీ పిల్లలు

అలా తయారుకావాలంటే చిన్న వయసునుండే వారికి ప్రకృతి నియమాలు నేర్పించి వారికి బంగారు బాటను చూపండి.

4. అపోహ:- కష్టపడి పనిచేసుకునే వారికి ప్రకృతి నియమాలు పనికిరావు.

నిజం:- అధిక బరువును తగ్గించుకోవడానికి ఎక్కువ మంది ప్రకృతి నియమాలను ఆచరించి సన్నగా మారి అందరికీ కనపడతారు. ఎక్కువ మంది బరువు తగ్గించుకునేవారు ఆచరించడం చూసి ఈ విధానంలో అందరికీ తిండి తగ్గించి పెడతారనే అపోహలో ఉంటారు. ప్రకృతి విధానంలో తిండి తగ్గించి తినడం ముఖ్యం కాదు. మంచి తిండి తినడం ముఖ్యం. శరీరము యొక్క బరువును బట్టి, అవసరాలను బట్టి ఆహార నియమాలు ఉంటాయి. శ్రమ చేయని వారికి శ్రమ చేసుకునేవారికి ఆహార నియమాలు వేరుగా ఉంటాయి. చెట్టుకు తగ్గట్లుగా గాలి ఉంటుంది. అలాగే శ్రమకు తగినట్లుగా ఆకలి ఉంటుంది. అందుచేత శ్రమ లేనివారు ఆహారాన్ని ఎలా తగ్గించుకోవాలో, శ్రమ చేసేవారు ఏ రకమైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటే బలంగా ఉంటుందో తెలుసుకోవడమే ప్రకృతి నియమం. కష్టపడి పనిచేయాలంటే ఆరోగ్యం కావాలి గదా! కష్టపడేవారికి నీళ్ళు ఆరోగ్యానికి అక్కర్లేదా? విరేచనం సాఫీగా అవ్వక్కర్లేదా? పెందలకడనే తినక్కర్లేదా? ఇవేకదా ప్రకృతి నియమాలు. రెక్క ఆడితే గానీ డొక్కాడని కష్టపడేవారికి ఆరోగ్యం ఎంతో ముఖ్యం. అనారోగ్య సమస్యలు వస్తే ఎన్నో రోజులు పని పోతుంది. అలాంటివి రాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ, ఇంకా బలంగా పని చేసుకునే మార్గాలను తెలిపే ప్రకృతి నియమాలు అలాంటి వారు తెలుసుకోవడం ఎంతో మంచిది.

5. అపోహ:- ఉప్పు కారాలు తిననివారు దాంపత్య జీవితానికి పనికిరారు.

నిజం:- ఉప్పు, కారాలు, నూనె, మసాలాలకు, దాంపత్య జీవనానికి ఎటువంటి సంబంధము లేదు. ఏ ఉప్పు, నూనెలు త్రాగి జంతువులు సంభోగిస్తున్నాయి? పిల్లలను కంటున్నాయి? దాంపత్య జీవితం సాగించాలంటే ఆరోగ్యం ముఖ్యంగా వుండాలి. శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటే, జననాంగాలకు వెళ్ళే రక్తనాళాలు, నరాలు, శక్తివంతంగా పనిచేయగలవు. శారీరకమైన ఆరోగ్యంతో పాటు మానసికమైన ప్రశాంతత కూడా ఉన్నప్పుడే మనిషి సాంసారిక సుఖాన్ని అందుకోగలడు. ఉదాహరణకు, జ్వరం వచ్చినప్పుడు లేదా తల నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు కామ వాంఛలు ఎవరికన్నా కలుగుతాయా? శారీరకమైన అనారోగ్యం ఉన్నప్పుడు మనస్సు (ప్రాణశక్తి) ఆ అనారోగ్యం దగ్గర ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. అలాగే కోపం, టెన్షన్ వచ్చినప్పుడు కూడా అలాంటి భావాలు రావు. ఇక్కడ మనస్సు చిరాకుగా వున్నా శరీరం ఆరోగ్యంగానే వుంది. అయినా అలాంటి కోరికలు ఆ సమయంలో ఎందుకు రావడంలేదు. దీనంతటికీ కారణం అనారోగ్యం. మనిషి శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండగలిగిన నాడు ఇలాంటి ఇబ్బందులు రావు. ఉప్పు, నూనెలు శరీరానికి శక్తి నివ్వడానికి బదులు శరీరం యొక్క శక్తిని తగ్గించివేస్తాయి. శరీరం ఈ రెండు పదార్థాలను బహిష్కరించడానికి ఎక్కువ శక్తిని నష్టపోతుంది. శరీరంలోని అన్ని గ్రంథులు మనం తీసుకునే పోషకాహారాన్ని బట్టి పనిచేస్తాయి. పోషకాహారాలు లేకుండా, ఉప్పు, నూనెలు తింటే శరీరానికి ఆరోగ్యం ఎక్కడ నుండి వస్తుంది? శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషక విలువలను అందివ్వగల ఆహారం అయిన మొలకెత్తిన విత్తనాలు, కొబ్బరిపాలు, ముడి బియ్యం, ఎక్కువ కూరగాయలు యివన్నీ తినడం వలన కోల్పోయిన దాంపత్య సుఖాన్ని కూడా తిరిగి పొందగలరు. ఉప్పు తినడం వలన చిన్న వయస్సులోనే దాంపత్య సమస్యలు

ఎదురవ్వవచ్చు. మీరు అనుకొన్నది నిజమే అయితే ప్రస్తుతం సమాజంలో అందరూ ఉప్పు, కారాలు ఎక్కువగా వాడుతున్నారు కదా! మరి దాంపత్య సంబంధమైన లోపాలు ఎందుకు కనిపిస్తున్నాయి. ఉప్పు తినకపోతే సెక్సు సామర్థ్యం తగ్గుతుందనేది పూర్తిగా అపోహ మాత్రమే. కోల్పోయిన దాంపత్య సుఖాన్ని తిరిగి పొందగలిగినట్లు ఈ మార్గాన్ని ఆచరించి అనుభవించినవారు ఎంతో మంది ప్రత్యక్షంగా వారి అనుభవాలను తెలియజేసారు.

6. అపోహ:- పొట్టను ఖాళీగా ఉంచకుండా ఏదొకటి కొద్దిగానైనా ఎప్పుడూ తినడం మంచిది.

నిజం:- పొట్టలో ఆహారం ఉన్నప్పుడు, అందులో ఊరే యాసిడ్లు ఆ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఏ ఆహారం లేకుండా ఖాళీగా పొట్ట ఉంటే, ఆ యాసిడ్లు పొట్ట, ప్రేగుల గోడలను పాడు చేస్తాయి. దానివల్లే కడుపులో మంటలు, ప్రేగు పూతలు వస్తుంటాయి, ఇలా జరగకుండా ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ఆహారం పొట్టలో ఉంటే మంటలు తగ్గుతాయనో, ఏ సమస్యలూ రావనో కొందరు ప్రతి రెండు గంటలకొకసారి ఏదొకటి, ఆకలి లేకపోయినా కొంచమైనా తింటూ ఉంటారు. ఇలా తింటే పొట్ట, జీర్ణక్రియ పాడైపోతుంది. మన పొట్టకు ఆహారం ఉన్నప్పుడు జీర్ణ రసాలను, యాసిడ్లను ఊరించి, అరిగించి, ఆహారం లేనపుడు వాటి ఉత్పత్తిని ఆపే గుణం ఉంది. ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ఎప్పుడూ కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువ సార్లుగా తినేవారికి ఎప్పుడూ జీర్ణరసాలు, యాసిడ్లు అలానే ఊరుతూ వుండటం అలవాటైపోతుంది. ఎప్పుడూ విశ్రాంతి లేకుండా యాసిడ్లు ఊరేసరికి మంటలు వస్తూ ఉంటాయి. ఒకసారి తింటే అది అరిగి పూర్తిగా ఖాళీ అయ్యి,

మళ్ళీ బాగా ఆకలి వేసేవరకు ఇంకొకటి తినకూడదు. ఈ పద్ధతి పొట్టకు మంచిది. ఉదయం 9 గంటలకు టిఫిన్ తిని బయటకు వెళ్ళి, స్నేహితుల కొరకు 10, 11 గంటలకు మళ్ళీ టిఫిన్ తింటారు. ముందు తిన్న టిఫిన్ కి మీ పొట్టలో సగం అరిగి ఉండగా, అందులోకి మీరు క్రొత్తగా అరగవలసిన ఆహారాన్ని వేసారు. మీ పొట్ట దేనిని ముందు జీర్ణం చేయాలి. ముందు సగం అరిగిన దానిని పూర్తిగా చేసి, క్రొత్త ఆహారాన్ని మొదలెట్టాలా? లేదా క్రొత్త దాన్ని ముందు మొదలెట్టాలా? సగం ఉడికిన అన్నంలో చుట్టం వచ్చాడని ఇంకొక గిద్ద బియ్యం పోస్తే ఏమవుతుందో మన పొట్టలో కూడా అదే అవుతున్నది. ఇలా ప్రతిరోజూ కాసేపు మన కొరకు తిని, అది అరగకుండానే స్నేహితుల కొరకు తిని, మరలా టైం అయ్యిందని భోజనం చేసి, ఇంకాసేపటికి, ఊసిపోక తిని, ఆఖరిసారి వేస్టు అవుతుందని తిని పొట్టను చెత్తకుండీలా చేస్తున్నాము. కాబట్టి, అస్తమానం జీర్ణక్రియకు పనిపెట్టకూడదు. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంకాలం పద్ధతి ప్రకారం తినాలి.

7. అపోహ:- కొబ్బరి, వేరుశెనగ పప్పులు తింటే కొలెస్టరాల్ పెరుగుతుంది.

నిజం:- ఇవి రెండూ ఆయిల్ ఇచ్చే గింజలు. వీటిని వాడడం వల్ల గుండె జబ్బులొస్తున్నాయని వైద్యులు చెబుతారు. కొబ్బరి, వేరు శెనగపప్పులలో క్రొవ్వు పదార్థాలు, కొలెస్టరాల్ పదార్థాలు ఉంటాయి. ఏ గింజలలో ఈ రెండు హాని కలిగించే పదార్థాలు ఉన్నాయో ఆ గింజలను తిన్న ఏ జీవికి హాని కలుగకుండా ఉండటానికి ఆ గింజలలోనే ఆ పదార్థానికి విరుగుడు కూడా పెట్టబడింది. క్రొవ్వు, కొలెస్టరాల్ పదార్థాలకు విరుగుడుగా పనిచేసేవి ఆ గింజలలోనే మూడు ఉన్నాయి. అవి పీచుపదార్థాలు, లిసితిన్, మరియు ఆర్జినైన్ మొదలగునవి. ఈ మూడూ

వేరుశెనగ పప్పులో, కొబ్బరిలో బాగా ఉంటాయి. కొబ్బరి, వేరుశెనగపప్పులను మనం డైరెక్టుగా తింటే ఈ మూడు విరుగుడు పదార్థాలు మనలోకి వెళ్ళి, ఆ గింజలలో ఉన్న నష్టాన్ని మనకు కలగకుండా చేస్తాయి. ఈ గింజలను విడిగా తినటం మాని నూనెగా తీసుకుని త్రాగుతున్నాము. ఈ గింజల నుండి నూనె తీసేటప్పుడు నూనె (ఆయిల్) వేరవుతుంది, పిండి వేరవుతుంది. క్రొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలు ఆయిల్ లోనికి వెళతాయి. వాటి విరుగుడు పదార్థాలు మూడు మాత్రం పిండిలోనికి వెళతాయి. మనం నూనెను త్రాగి జబ్బులు తెచ్చుకుంటే, ఆ తెలగపిండి తిని పశువులు ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాయి. గింజలను గింజలుగా డైరెక్టుగా తింటే ఎప్పుడూ ఏదీ హాని చేయదు. గింజల నుండి నూనె బయటకు తీసి త్రాగితే మాత్రం రోగాలు తప్పవు. కొబ్బరిని బాగా తినే కేరళ రాష్ట్రంలో గుండెజబ్బులు ఇండియాలో అన్ని రాష్ట్రాల్లో కంటే తక్కువ ఉండటానికి ఇదే కారణం. పైగా మనం తినమని చెప్పే కొబ్బరి, పచ్చి కొబ్బరి (మూడు వంతులు నీళ్ళు మోగే కాయ), నీళ్ళలో నానబెట్టిన వేరు శెనగపప్పులు, ఇలా పచ్చిగా ఉన్నవాటిని తింటే అందులో క్రొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలు ఉండవు. క్రొవ్వు, కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలనేవి గింజలు ముదిరిన తరువాత వాటిని బాగా ఎండబెట్టినప్పుడు అందులో తయారు అవుతాయి. మనం తినకూడనివి ఈ ఎండిన రకం. పచ్చి కొబ్బరి, పచ్చి వేరుశెనగ పప్పులను (నానబెట్టినవి) ఎంతైనా వాడుకోవచ్చు. కూరలలో మాత్రం నూనెకు బదులుగా వేరుశెనగ పప్పులను వేయించి పొడి చల్లుకోవచ్చు.

8. అపోహ:- సన్నగా ఉన్నవారు ప్రకృతి నియమాలు పాటిస్తే మరీ సన్నగా అవుతారు.

నిజం:- సన్నగా ఉన్నవారు మరీ సన్నగా అయిపోతామనే భయంతో ప్రకృతి విధానంలోనికి రారు. వాస్తవంగా ఇది తప్పు. ప్రకృతి నియమాలు పాటించడం వల్ల శరీరంలోని చెడిపోయిన కణాలు, అవయవాలు పూర్తిగా శుభ్రం అవుతాయి. పరిశుభ్రంగా ఉన్న కణాలకు మంచి ఆకలి పుట్టి ఎక్కువ ఆహారాన్ని కోరుకుంటాయి. మొదట 1, 2 నెలలు అందరూ సరిపడా తినక కొద్దిగా తగ్గినా అలవాటు అయిన దగ్గర్నుండి రుచికి ఇబ్బంది లేక ఇక బాగా తినగలుగుతారు. శరీరం శుద్ధి అయితే తిన్నదాన్ని తిన్నట్లు లోపలకు బాగా పీల్చుకుంటుంది. తిన్నదంతా ఒంటబడుతుంది. ఆరగట్టిన నేల బాగా నీటిని పీల్చినట్లే ఈ ఆహార నియమాలు పాటించేవారి శరీరం కూడా ఆహారంలోని సారాన్ని బాగా గ్రహిస్తుంది. సన్నగా ఉన్నవారికి కండ పట్టడానికి, బలానికి మొలకెత్తిన విత్తనాలతోపాటు, నానబెట్టిన వేరుశెనగ పప్పులు, పచ్చికొబ్బరి ఎక్కువగా తినడంవల్ల కొత్తకండ పడుతుంది. సుమారు 15, 20 ఖర్జూరం పండ్లు తినడం వలన నీరసం తగ్గుతుంది. ముడి బియ్యం అన్నాన్ని సరిపడా తినడం వల్ల బరువు పెరుగుతారు. వీరు పూర్వం కంటే ఎక్కువ తింటారు, బలం పెరుగుతుంది. బరువు కూడా పెరుగుతారు. ఇంత మంచి లాభం ఉంటుంది. సన్నటి వారికి ఈ నియమాలు పనికిరావనేది వట్టి అపోహ మాత్రమే.

9. అపోహ:- ఆయిల్ పూర్తిగా మానితే శరీరానికి నష్టము.

నిజం:- శరీరానికి క్రొవ్వు పదార్థాలు కావాలన్నది సత్యము. క్రొవ్వు పదార్థాల కొరకు మనం ఆయిలే తినవలసిన పనిలేదు. ఆయిల్ ను తినడం వల్ల వచ్చే లాభం కంటే మనకు నష్టమే ఎక్కువ ఉన్నది. అందులో ఉన్న క్రొవ్వు, కొలెస్టరాల్ పదార్థాలు

డైరెక్టుగా లోపలకు వెళతాయి. పైగా ఎక్కువ మొత్తంలో ఒకే రోజు లోపలకు పోతుంటుంది. మన శరీరానికి కావలసిన క్రొవ్వు పదార్థాల కొరకు మనము ఆయిల్ మూలమైన గింజలు తింటే ఆ రూపంలో ఏ క్రొవ్వు శరీరానికి హాని కలిగించదు. ఆ గింజ రూపమనేది ఇన్ డైరెక్టు రూపం. గింజల ద్వారా శరీరానికి క్రొవ్వును అందించడమనేది తేలిక పద్ధతి. నష్టంలేని పద్ధతి. నువ్వుల నూనె బదులుగా నువ్వులు, కొబ్బరినూనె బదులుగా కొబ్బరి, వేరుశెనగనూనె బదులుగా వేరుశెనగపప్పు, బాదం పప్పు మరియు ఇతర గింజలను వాడుకుంటూ ఉంటే ఆరోగ్యానికి హాని ఉండదు. శరీర అవసరము తీరుతుంది.

10. అపోహ:- పుల్లటి పండ్లు తింటే రొంపలు వస్తాయి.

నిజం:- వాస్తవానికి పుల్లటి పండ్లకు రొంపలు పోతాయి. మనకు బాగా రొంపలు పట్టే సీజను అయిన చలికాలం, వర్షాకాలములలోనే పుల్లటి పండ్లు - నారింజ, బత్తాయి, కమలా మొదలగునవి ప్రకృతిలో లభిస్తున్నాయి. ఈ ప్రకృతిలో అవి అప్పుడే ఎందుకు వస్తున్నాయంటే ఈ కాలాలలో మనకు వచ్చే రొంపలు, కఫాలు తొలగించుకోవడానికి మనల్ని తినమని ప్రకృతి మనకు అందించే కానుకలు పుల్లటి పండ్లు. ఇవి లోపల నున్న ఈ కఫాన్ని రొంపను కోసి శుభ్రంగా బయటకు నెట్టివేస్తాయి. పుల్లటి పండ్లలో విటమిన్ 'సి' ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనికి రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ రసాలవల్ల శరీరము తనలో శక్తిని పెంచుకుని, ఇంకా బాగా ఆ చెడును బయటకు నెట్టే శక్తిని సమకూర్చుకుంటుంది. మీలో ఉన్న చెడు ఈ పుల్లటి రసాలు త్రాగేసరికి బయటకు పోవడానికి వస్తున్నదని తెలుసుకుని ఊసివేయాలి. ఈ రసాలలో పంచదారలు, ఐస్ లు, సువాసన కొరకు పొడులు

వేసుకుని త్రాగుతారు. మనకు రొంపను కలిగించేవి ఆ పదార్థాలే అని మనం తెలుసుకోలేక పోతున్నాము. అవి లేకుండా తేనె వేసుకుని త్రాగితే మీకు ఏ మాత్రం హాని ఉండదు.

11. అపోహ:- డబ్బులు లేనివారికి ప్రకృతి నియమాలు ఆచరించడం కుదరదు.

నిజం:- మందులు కొనుక్కునే కంటే పండ్లకు, కూరగాయలకు, తేనె కొనుక్కునేందుకే ఎక్కువ డబ్బులు అవుతాయనుకుని అపోహతో ఈ విధానంలోకి రారు. వాస్తవానికి చూస్తే పూర్వం కంటే ఈ ఆహార నియమాలలో సగానికి సగం నెలసరి ఖర్చు తగ్గిపోతుంది. మాంసం ఖర్చు, మసాలా ఖర్చు, కాఫీ, టీల ఖర్చు, నూనె ఖర్చు, పంచదార ఖర్చు, చిల్లర తిండ్ల ఖర్చు, కూల్ డ్రింక్ ల ఖర్చు, వేడి నీరు కాసుకునే ఖర్చు, రోజుకి 3, 4 రకాల కూరలొండే ఖర్చు మొదలగు వాటిని మనం మానడం వల్ల ఎంత డబ్బు ఆదా అవుతున్నదో ఆలోచించండి. ఆ డబ్బులో సగం డబ్బు పెట్టినా కూరలు, పండ్లు, తేనె, ఖర్జూరం మొదలగునవి ఎన్ని కొనుక్కున్నా తక్కువే అవుతాయి కదా! పైగా నెలవారి మందులబిల్లు తగ్గిపోతుందాయె. డబ్బులు లేనివారికి ఈ విధానంలో వారికి తగ్గట్లుగా తక్కువ ఖర్చులో జీవించడానికి మార్గమున్నది. తెల్లటిబియ్యం కంటే ముడిబియ్యం చౌక. కూరగాయల రేట్లు ఎక్కువగా ఉన్న రకాలను పూర్తిగా మాని, ఏ కూరలు చౌకగా ఉంటే రోజూ వాటినే తినవచ్చు. ఆకుకూరలు చౌక కాబట్టి ప్రతిరోజూ వాటినే వండినా నష్టము లేదు. పచ్చికూరల రసం తప్పనిసరిగా త్రాగనక్కరలేదు. ఖరీదు గల పండ్లు కొనవద్దు. ఎప్పుడూ చౌకలో అందుబాటులో ఉండే ఒక్క జామకాయలనే రోజుకి 2, 3 తిన్నా అన్ని లాభాలు ఉంటాయి.

గింజలను మొలకెత్తించుకోవటంలో చౌకగా ఉండే గింజలు అయిన జొన్నలు, సజ్జలు, అలసందలు, రాగులు లాంటివి తింటే సరిపోతుంది. కొబ్బరికాయను కొనకుండా, దేవుడి గుళ్ళో 1, 2 రూపాయలు ఇస్తే 2, 3 చిప్పలొస్తాయి. ఖర్జూరం చౌకరకంలో కొనుక్కుంటే కేజీ 12, 13 రూపాయలకే వచ్చేస్తుంది. ఇన్ని రకాలుగా మనం కొనుక్కుని తిన్నా నెలసరి ఖర్చు పూర్వం కంటే ఇంకా తక్కువ అవుతుంది. కాబట్టి లేనివారికి ప్రకృతి నియమాలు ఇంకా మంచివి.

12. అపోహ:- ఉప్పు తినకపోతే శక్తి ఉండదు.

నిజం:- మనిషి ఆరోగ్యవంతంగా జీవించాలన్నా, శక్తిగా పనిచేయాలన్నా, శరీరానికి ఉప్పు కావాలి. ఆ ఉప్పు శరీరానికి అందకపోతే ఎంతో నీరసం వచ్చేస్తుంది. వెంటనే కాళ్ళు, చేతులు లాగేస్తాయి. ఉప్పు శరీరంలో చాలకపోతే ముందు పిక్కలు పట్టేస్తాయి. అన్ని జీవుల శరీరానికి ఉప్పు కావాలి. ఆ ఉప్పు ఏ ఉప్పు? ఎక్కడి నుండి వస్తుంది? అవి ఎలా తింటున్నాయి? ఏనుగులు, ఒంటెలు ఎంతో బరువును లాగుతాయి. అవి శక్తి కోసం ఏ ఉప్పును వాడుకుంటున్నాయి. బయటి నుండి ఉప్పును ఏ జీవి కలుపుకోదు గదా! 40 బస్తాలను బండిపై వేసి రెండు ఎద్దులను కడితే ఆపకుండా 30, 40 కిలో మీటర్లు లాగుతున్నాయే. అవి శరీరానికి ఉప్పును ఎక్కడి నుండి అందిస్తున్నాయి? శరీరానికి కావలసిన ఉప్పు అనేది సహజంగా ప్రతి ఆహార పదార్థంలోనూ ఉంటుంది. ఏ జీవి ఈ ప్రకృతిలో లభించే ఏ ఆహార పదార్థాన్ని తిన్నా, ఆ జీవి పనికి సరిపడే ఉప్పు ఆ ఆహారం ద్వారా అంది అవసరం తీరుతున్నది. అలాగే మన శరీరానికి కూడా అందాలి. అందుతుంది కూడా. మరి ఉప్పు తినకపోతే నీరసం అనే మాట ఎందుకొచ్చిందంటే వెనుకటి రోజులలో

కష్టపడి పనిచేసుకునేవారికి సరైన ఆహారం లభించక కేవలం మజ్జిగన్నం లేదా గంజి అన్నం తినేవారు. ఆ అన్నం కూడా రాగి సంకటో లేదా జొన్న సంకటో ఉండేది. రోజూ మూడు పూటలా ఈ అన్నంలోనే గంజి, మజ్జిగా లేదా నీటితోనో తినేవారు. ఈ ఆహారం ద్వారా వారి శరీరానికి కావలసిన ఉప్పు సహజంగా అందేది కాదు. పైగా వారు ఎక్కువ కష్టపడటం వల్ల నీరసం వచ్చేది. క్రమంగా ఆహారంలో ఉప్పును కలిపి ఆ లోటు సవరించే ప్రయత్నం జరిగింది. అప్పట్నుంచీ ఉప్పు తినకపోతే పనిచెయ్యలేం అనే మాట వాడుకగా అలవాటు అయ్యింది. ఈ రోజుల్లో కేవలం గంజి అన్నం, మజ్జిగన్నం మాత్రమే తినేవారున్నారా? అందరూ కూరలు తింటున్నారు, పండ్లు తింటున్నారు, పాలు, పెరుగు వాడుతున్నారు. మరి ఇన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలలో సహజంగా ఉన్న ఉప్పే మన శరీరానికి శక్తి నివ్వడానికి సరిపోతుంది కాబట్టి బయట నుండి కూరలలో గానీ, మజ్జిగన్నంలోగానీ వేయనవసరం లేదు. పైగా ఈ రోజులలో అలాంటి కష్టమైన పని కూడా లేదు. అప్పట్నుండీ ఆ మాట అలా వాడుకలో వస్తూనే ఉన్నది. ఉప్పు మానితే కొత్తలో 8, 10 రోజులు శక్తి ఉండదు. అలవాటులో అది సర్దుకుపోతుంది. తరువాత పూర్వం కంటే శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

13. అపోహ:- పొల్యూషన్ వల్లే ఎక్కువ రోగాలు వస్తున్నాయి.

నిజం:- ఈ రోజుల్లో ఏ వైద్యుడి నోట విన్నా ప్రజల నోట విన్నా, పొల్యూషన్ (కాలుష్యం) పెరిగిపోయింది, అందువల్లే ఈ రోగాలన్నీ వస్తున్నాయి అంటున్నారు. గాలి కాలుష్యం, నీటి కాలుష్యం, ఆహార పదార్థాలలో కాలుష్యం మొదలగు వాటివల్లే జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గడం లేదు. క్రొత్త క్రొత్త జబ్బులన్నీ వీటివల్లే

వస్తున్నాయి అని అంటున్నారు. ఈ రకమైన పొల్యూషన్ ని ఉన్నట్లుండి తగ్గించుకోవడం లేదా పూర్తిగా పోగొట్టడం మన చేతిలో లేని పని. మనం ప్రయత్నించినా వెంటనే అయ్యేది కాదు. ఆ పొల్యూషన్ వల్ల మన శరీరానికి హాని జరగకుండా చూసుకోవాలని మనిషికి నిజంగా ఆరోగ్యంపై, జీవితంపై శ్రద్ధ ఉంటే, ఆ నష్టాన్ని తిప్పికొట్టేట్లు ఈ శరీరాన్ని బలంగా, ఆరోగ్యంగా తయారుచేసుకొని రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుకుంటే సమస్య అంత ఉండదు. ఇది ప్రతి ఒక్కరి చేతిలో ఉన్నపని, సాధ్యమయ్యే పని. నాకు తెలిసిన ఒక వాస్తవమేమంటే మనిషికి జబ్బులు రావడానికి, ఆరోగ్యం పాడుకావడానికి ఈ కాలుష్యం 10 శాతం కారణమైతే 90 శాతం మాత్రం తన శరీరానికి తను కలిగించుకునే కాలుష్యమేనని చెప్పవచ్చు. కావాలని సిగరెట్లు త్రాగటం, కఫాన్ని తయారు చేసే చిల్లరతిండ్లు తినటం, మల మూత్రాదులను వదలక పోవడం, నీరు త్రాగక పోవడం, ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని ముట్టక పోవడం, కుళ్ళిపోయే గుణం ఉన్న మాంసాహారాన్ని తినడం, పైగా మద్యము సేవించడం మొదలగునవి అన్నీ చేతులారా చేసుకునేవే కదా! ఈ రకమైన కాలుష్యం మనం కలిగించుకోకపోతే బయట కాలుష్యం మన జీవనానికి, ఆరోగ్యానికి అంతగా అడ్డురాదు. మనిషి ముందు అనారోగ్యుడిగా మారి ఈ వాతావరణాన్ని అనారోగ్యంగా, కాలుష్యంగా చేస్తున్నాడు. చేసుకున్నవాడికి చేసుకున్నంత మహదేవ అన్నట్లుగా మనం చేసుకున్నది అనుభవింపక తప్పదు.

14. అపోహ:- ఉప్పు తినకపోతే లో బి.పి. వస్తుంది.

నిజం:- బి.పి. కి ఉప్పుకి సంబంధం ఉంది కాని ఉప్పు తినకపోతే లో బి.పి. వస్తుందనేది మాత్రం వాస్తవం కాదు. నార్మల్ బి.పి. 120/80 అనేది ఉప్పుతినే

వారిని దృష్టిలో ఉంచుకుని, నిర్ణయించి చెప్పిన లెక్క. ఎందుకంటే ఈ ప్రపంచంలో సగటు మనిషి ప్రతి ఒక్కడూ ఉప్పు తినే వాడే కాబట్టి. సహజమైన ఆహారాన్ని తింటూ ఉప్పుతినకుండా ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారికి బి.పి. 100/70, 90/70 ఉన్నా వారికి నార్మల్ అని చెప్పవచ్చు. సంవత్సరాల తరబడి ఉప్పు తింటూ, 4, 5 రోజులు ఉప్పులేని ఆహారాన్ని తీసికున్న వారికి బి.పి. 120/80 నుండి 100/70 కి రావచ్చు. దాని వలన లో బి.పి. వచ్చిందని భయపడనవసరం లేదు. బి.పి. కొద్దిగా తగ్గటం వలన తాత్కాలికంగా కొంచెం నిస్సత్తువుగా, కళ్ళు తిరిగినట్లు అనిపించవచ్చు కానీ శరీరం క్రమంగా ఉప్పు లేని ఆహారాన్ని అలవాటు పడ్డాకా అదే 100/70 బి.పి.తో ఇది వరకు ఉప్పు తింటూ 120/80 బి.పి. లో ఉన్నదాని కంటే ఎక్కువ హుషారుగా ఉంటారు. సరియైన ఆహారం తిననివారిలో, నీరు సరిపడా త్రాగని వారిలో లో బి.పి. తరచుగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది. లో బి.పి. వచ్చినప్పుడు తాత్కాలికంగా బి.పి. పెంచడానికి మాత్రం ఉప్పు అవసరమవుతుందే తప్ప ఉప్పు తినకపోతే లో బి.పి. వస్తుందనేది పూర్తిగా అపోహ.

15. అపోహ:- వారసత్వముగా వచ్చే జబ్బులు పోవు.

నిజం:- తల్లిదండ్రుల ఆస్తిగా పిల్లలకు వారిలోని ఆరోగ్యమో, అనారోగ్యమో వాళ్ళ జీన్స్ ద్వారా లభిస్తుంది. తల్లిదండ్రుల ద్వారా పిల్లలకు ఇలా జీన్స్ ద్వారా వచ్చే జబ్బులను వారసత్వంగా వచ్చే జబ్బులని అంటారు. వారసత్వంగా వచ్చే జబ్బులు ముఖ్యముగా సుగరు, ఆస్తమా అని చెప్పవచ్చు. మందులను జీవితాంతం వాడినా అవి పూర్తిగా పోవు. మందులతో ఉపశమనాన్ని మాత్రం పొందవచ్చు. అందరికీ మందుల విషయమే తెలుసు కాబట్టి ఆ జబ్బులు జీవితంలో పూర్తిగా పోవు అన్నది

మనస్సులో పడిపోయింది. ఆహారమే మందులాగా తింటే అప్పుడు ఆ జబ్బులు ఏమౌతాయనేది అందరికీ తెలియదు. వైద్యులు మందులపై పరిశోధన చేస్తున్నారేగానీ ఆహారంపై చేయడం లేదు. అందుచేతనే అటు వైద్యులకు, ఇటు ప్రజలకు అలాంటివి తెలియడం లేదు. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తింటే ఈ జబ్బులు రెండూ ఒక నెలలోపులోనే పూర్తిగా తగ్గిపోతున్నవి. ఒక వేళ ఉడికినవి తిన్నా ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా తింటే ఆ జబ్బులు రావడం లేదు. మందులపని లేకుండా పూర్తిగా తగ్గుతున్నాయి. ఆ ఆహార నియమాలు పాటించడం మానేస్తే 4, 5 రోజులలో మళ్ళీ ఆ జబ్బులు తిరిగి వచ్చేస్తున్నాయి. ఆహారనియమాలనేవి ఆ రోగ జీన్సును నిర్మూలించలేవు కానీ ఆ జీన్సుకి పోషణ చేయవు. దానితో ఆ రోగలక్షణాలు చిగురించవు. ఉదాహరణకు వేసవికాలంలో నీరులేక ఎండలవల్ల గడ్డి శుభ్రంగా ఎండిపోతుంది. గడ్డి ఎండినా గానీ గడ్డి వ్రేళ్ళు మాత్రం భూమిలో పదిలంగా ఉంటాయి. మళ్ళీ వాతావరణం అనుకూలించేవరకు, నీరుపోసే వరకు అలానే ఎండి, అలా అణిగి ఉండి అవి రెండూ అందినప్పుడు ఆ వ్రేళ్ళు ఎండి మళ్ళీ చిగురిస్తాయి. ఇలానే మనలో కూడా సుగరు, ఆస్తమాలు కూడా మంచి ఆహారం తింటే అవి ఎండిపోతాయి, రుచి కోసం తింటే ఆ రెండు జబ్బులు చిగురిస్తాయి. ఇలాగ మేము ఎన్నో వేల కేసులలో జరగడం గమనించాము. వారసత్వముగా వచ్చే జబ్బులను పట్టుదల ఉంటే, అడ్డు తొలగించుకుని బ్రతకవచ్చు.

16. అపోహ:- అన్ని తినడం మాని 100 సంవత్సరాలు బ్రతకడం అనవసరం.

నిజం:- ఈ రోజుల్లో ఎక్కువ మంది నోరుకట్టుకుని 100 ఏళ్ళు బ్రతికే కంటే అన్నీ తిని తొందరగా పోవడం ఉత్తమం అని అంటుంటారు. అన్నీ తిని కూడా హాయిగా

బ్రతకగలిగితే అదే అదృష్టం. అన్నీ తిన్నందుకు జబ్బులొస్తున్నాయి కాబట్టి, ఆ బాధలు పడలేక వైద్యుల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు కాబట్టి, ఆ తిరుగుడు తగ్గడానికే నోరు కట్టుకోమనేది. రుచులు తినకుండా వాటిపై స్ట్రైక్ చేయమని ప్రకృతి విధానంలో ఉద్దేశం కాదు. ఆ రుచులు మనల్ని తినేటట్లుగా ఇన్నాళ్ళూ తిని జబ్బులు తెచ్చుకున్నాము కాబట్టి, ఇక నుండి ఆరోగ్యం కొరకు రోజూ మంచిగా తింటూ జబ్బులు లేకుండా బ్రతుకుతూ అప్పుడప్పుడు ఆ రుచులను తింటే నష్టముండదు. ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఎప్పుడైనా, ఎంతైనా, ఏ వయసులోనైనా తినవచ్చు. అదే పోతే ఇంకేముంటుంది తినడానికి. చివరకు తినే మనమే పోతాము. మనం కేవలం తింటానికి కాదు పుట్టింది. అలా అనుకుంటే జంతువులు తింటున్నాయి, తిరుగుతున్నాయి, పడుకుంటున్నాయి, కంటున్నాయి. అదే పని మనము కూడా చేస్తున్నాము. అలా అయితే వాటికి మనకి భేదం ఇంకేముంటుంది. మనిషి జన్మ ఒక్కటే అన్ని జీవులకంటే భిన్నమైనది. అది సాధించడానికే 100 సంవత్సరాలు, ఆ 100 సంవత్సరాలలో మనిషి సాధనకు తన తిండి తనకు అడ్డు రాకూడదు. మన గోతిని మనమే త్రవ్వుకోకూడదు. మనం తినడం కొరకే పుట్టామనుకుంటే మన నోటితో మన గోతిని త్రవ్వుకున్నట్లే.

17. అపోహ:- తలకు రోజూ చన్నీళ్ళు పోసుకుంటే ముక్కు రొంపలు పడతాయి.

నిజం:- మనం పీల్చుకొనే గాలిని ముక్కు ప్రతి నిమిషం శుభ్రం చేస్తూ ఊపిరితిత్తులలోనికి పంపుతూ ఉంటుంది. మనం పీల్చే గాలిలో అనేక రకాలైన బాక్టీరియాలు ఉంటాయి. ఈ బాక్టీరియాలు ముక్కు గోడల నుండి ఊరే పలుచని

జిగురులో చిక్కుకొని పోతాయి. ఇలా చిక్కుకున్న బాక్టీరియాలను, మలిన పదార్థాలను ముక్కు ప్రతి సెకను చీపురుకట్టతో మనం ఇంటిని శుభ్రం చేసినట్లుగా తుడిచివేస్తూ గొంతులోనికి చేరుస్తుంది. గొంతు నుండి అవి పొట్టలోనికి నెమ్మదిగా జిగురు పదార్థం ద్వారా చేర్చబడి అక్కడ యాసిడ్లలో భస్మం అవుతాయి. ముక్కు రోజుకి ఒక లీటరు వరకు జిగురును ఉత్పత్తి చేస్తూ ఉంటుంది. వాతావరణం బాగా చల్లగా ఉన్నప్పుడు తాత్కాలికంగా ముక్కు శుభ్రం చేసుకొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. దీనితో ఊరిన జిగురు ఎప్పటికప్పుడు గొంతు ద్వారా పోకుండా ముక్కు నుండి బయటకు కారుతుంది. దీనినే మనం రొంప అంటాము. మనలో రోగనిరోధకశక్తి సరిగా ఉన్నప్పుడు ముక్కు తన డ్యూటీ తాను చేసుకోవడం వలన బాక్టీరియాలు ఎప్పటికప్పుడు చనిపోతాయి. రోగ నిరోధకశక్తి లేని వారికి ఈ బాక్టీరియాలు ముక్కులో, గొంతులో నిలవ ఉండిపోయి అకస్మాత్తుగా చల్ల గాలి తగిలినా, ఎప్పుడూ వేడినీళ్ళతో తలకు స్నానం చేస్తూ ఒక్కసారి చన్నీళ్ళతో తలకు స్నానం చేసిన వెంటనే రొంప రూపంలో బయటపడుతుంది. అంతేకాని చన్నీళ్ళవల్ల ముక్కు రొంపలు రావు. ప్రతి రోజూ చేయడం అలవాటు చేసుకుంటే అదే పోతుంది.

18. అపోహ:- మందులు వేసుకోకపోతే జబ్బులు తగ్గవు.

నిజం:- కొందరిలో మందులు వేయకపోతే జబ్బులెలా తగ్గుతాయనే అపోహ ఎక్కువగా ఉండిపోతుంది. అసలు మనిషికి ఏ తప్పు చేసినందుకు జబ్బులొస్తున్నాయో ముందు తెలిస్తే, మందులు లేకుండా కూడా జబ్బులు ఎలా తగ్గుతాయనేది తెలుస్తుంది. మనకి జబ్బులు రావడానికి మందులకు సంబంధం

లేదు. అలాంటప్పుడు జబ్బులు పోవడానికి మందులకేమి సంబంధం ఉంటుంది. మనం చేసిన తప్పులకు జబ్బులొస్తున్నాయి. తప్పులు చేయడం మానితే జబ్బులు పోతాయి. ఇక్కడ తప్పులు చేయడం మానడమే మందులు. దానిని మించిన మందు లేదు. బురద నుండి దోమలు పుడుతున్నాయి. బురదను పెంచుతూ దోమలను మందులతో చంపడం ఎప్పటికైనా పూర్తయ్యే పనా? దోమలకు కారణమైన బురదను తోడేసి, అక్కడ ఎండకట్టి, మళ్ళీ బురద పేరుకోకుండా చేయడమే సరైన మందు. దుష్ఫలితాలు రాని మందు. ఖర్చులేని మందు. శాశ్వతమైన మందు. అదే సహజమైన మందు. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించక ఇష్టం వచ్చినట్లుగా తింటూ, ఇటు మందులతో జబ్బులను తగ్గించాలనే ప్రయత్నం ఎప్పటికైనా సాధ్యపడుతుందా? అందుకనే ఎంతమంది వైద్యులున్నా, ఎన్ని రకాల కొత్త మందులు కనిపెడుతున్నా, జబ్బులు పెరుగుతున్నాయే తప్ప తగ్గటం లేదంటే, మందులు జబ్బులను తగ్గించలేవు. కాబట్టే, మీ చేతిలో ఉన్న మందులే మీ జబ్బులకు సరైన మందులుగా వాడుకోండి.

19. అపోహ:- రోజంతా ఆహార నియమాలు పాటించడానికే సరిపోతుంది.

నిజం:- ఈ ఆహార నియమాలను ఆచరింపచేసే దినచర్యను ప్రారంభించిన క్రొత్తలో రోజంతా అన్ని విషయాలూ చూసుకుంటూ చేయవలసి ఉంటుంది. ఉదయమే నీళ్ళు త్రాగడం, విరేచనానికి వెళ్ళడం, మరలా నీరు త్రాగడం, మరలా విరేచనానికి వెళ్ళడం. ఇంకాసేపటికి మూత్రానికి వెళ్ళడం, జ్యూస్ త్రాగడం, మళ్ళీ మూత్రానికి వెళ్ళడం, మళ్ళీ తినడం, మళ్ళీ వెళ్ళడం. ఇలా చూస్తూ ఉంటే రోజంతా త్రాగడానికి, తినడానికి, దొడ్లోకి తిరగడానికి సరిపోయినట్లుగా అనిపిస్తుంది. ఉన్న

టైమునంతా కేవలం వీటికే ఖర్చు చేస్తున్నట్లుగా అనిపించి ఇలా అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. సత్యనారాయణ రాజు చెప్పింది చేయాలంటే, రోజంతా ఉద్యోగ వ్యాపారాలు మాని, సమయాన్నంతా ఆరోగ్యానికి కేటాయించవలసి వస్తుందనిపిస్తుంది. క్రొత్తగా కారు నేర్చుకునే వారికి గేరు వేయాలంటే క్రొత్త, క్లచ్ వదలాలంటే క్రొత్త, ఎదురొచ్చే వాళ్ళను చూసుకోవాలి, స్పీడ్ తగ్గట్లుగా గేరు మార్చుకోవాలి. ఇవన్నీ ఎంతో కంగారుగా ఉంటాయి. ప్రక్కవారితో మాట్లాడకుండా, కారులో పాటలు పెట్టుకోకుండా, రోడ్డు ప్రక్క గోడ మీద బొమ్మలు చూడకుండా నిటారుగా కట్టలా కూర్చుని అదే రందిలో ఉండి నడిపితే గానీ కారు తోలడం రాదు. ఇక జీవితాంతం కారు నడపడం ఇలాగే సాగుతుందా? మొదటి 15, 20 రోజులుంటుంది. ఆ తరువాత అలవాటులో దేని పని అది చేసుకుంటూ కారు తేలిగ్గా ముందుకెళ్ళిపోయినట్లుగానే, మనకు ఈ దినచర్య కూడా 15, 20 రోజులు అలవాటు లేక అలా అనిపిస్తుంది. ఆ తరువాత అన్ని నియమాలూ ఆచరిస్తూనే రోజుకి 18 గంటలు పాటు పని చేసుకోవచ్చు. మేమందరం అన్నీ చేసుకుంటూ రోజంతా ఇంట్లోనే గడిపేస్తున్నామా? లేదు. మీరు కూడా అలాంటి అపోహలు మాని హాయిగా ఆచరించడం మొదలు పెట్టండి.

20. అపోహ:- పాలకూర టమోటాలను కలిపి తింటే రాళ్ళు వస్తాయి.

నిజం:- పాలకూరను, టమోటాలను ఎక్కువగా వాడుకోవడం వల్ల కిడ్నీలో రాళ్ళు వస్తాయని చాలా మంది భయంతో వాటి వాడకం తగ్గించి వేసారు. మరి కొంతమంది ఈ రెంటిని కలిపి వండితే రాళ్ళు వస్తాయనే అపోహలో ఉంటారు. కిడ్నీలో రాళ్ళు వచ్చిన వారిని ఆ రెండు కూరలను తినవద్దని వైద్యులు

సలహాయిస్తారు. ఎందుకంటే, కాల్షియం, ఆక్సిలేట్స్ అనేవి ఈ రెండు కూరలలో ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కాబట్టి శరీరంలో కాల్షియం, ఆక్సిలేట్స్ ఎక్కువ అయ్యి రాళ్ళుగా మారి పేరుకున్న వారిలో పాలకూర, టమోటాలు తింటే ఇంకా ఎక్కువ అవుతాయని, ఆ రాళ్ళు వచ్చిన రోగులను తినవద్దని చెబుతారు. అంతేగానీ రాళ్ళు లేనివారికి అవేమి నష్టాన్ని కలిగించవు. ఆ నియమం మిగతావారికి కాదు. అసలు రాళ్ళు ఎందుకొస్తాయంటే, ముఖ్యంగా నీరు తక్కువ త్రాగడం వల్ల మాత్రమే. నీరు తక్కువగా త్రాగేవారికి, శరీరంలో ఎక్కువైన లవణాలు ఏ రోజుకారోజు మూత్రంలో బయటకు పోకుండా శరీరంలోనే మిగిలి పోతుంటాయి. ఆ మిగిలిన లవణాలు నిదానంగా పేరుకు పోయి రాళ్ళలా మారి అడ్డుపడతాయి. అందుచేతనే, కిడ్నీలలో రాళ్ళు వచ్చాక రోజుకి బిందెడు నీళ్ళు త్రాగండని వైద్యులు చెబుతారు. ఆ త్రాగేదేదో ముందు నుండి త్రాగితే ఆ రాళ్ళు మనలో ఎందుకు పేరుకుంటాయి. ఈ తప్పును సవరించుకోకుండా పాలకూర, టమోటాలను మానడం, వాటిని కలపకుండా తినడం సరైనది కాదు.

21. అపోహ:- పాలు త్రాగకపోతే శరీరానికి బలముండదు.

నిజం:- పాలు త్రాగితే కొంతబలంగా ఉంటుందనేది వాస్తవమే. శరీరానికి పాల అవసరము చిన్నతనములోనే. పెద్దవయసులో పాలతో పని లేదు. బలానికి పాలకంటే మంచివి లేవా? పాలల్లో శరీరానికి నష్టం కలిగించేవి కూడా ఉన్నాయి. పాలను జీర్ణం చేసే శక్తి మనకు చిన్నతనంలోనే ఉంటుంది. ఆ తరువాత వయసు పెరిగినప్పట్నుండి పాలను ప్రేగులు సరిగా జీర్ణం చేయలేవు. దానితో ప్రేగులో గుడగుడలు, గ్యాస్ తయారవడం మొదలైనవి వస్తాయి. పాలకి కఫాన్ని పుట్టించే

గుణం కూడా ఉంటుంది. పాలలో హాని కలిగించే క్రొవ్వు పదార్థాలు, కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలు ఉన్నాయి. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా కొలెస్ట్రాల్ పెరగడం, గుండె జబ్బులు రావడం జరుగుతున్నాయి. కాబట్టి, ముందు జాగ్రత్తగా వాటిని మానడం వల్ల శరీరానికి నష్టం లేదు. పాలను కాల్షియం కొరకు త్రాగాలనుకుంటారు. మనకు కావలసిన కాల్షియం అన్ని రకాల గింజల నుండి, పండ్ల నుండి లభిస్తుంది కాబట్టి పాలు అవసరం లేదు. శరీరానికి బలాన్నివ్వడానికి మొలకెత్తిన విత్తనాలు, కొబ్బరి నువ్వులు ఇలాంటివి వాడితే, బలంతోపాటు శరీరానికి నష్టం లేకుండా అన్ని పోషక పదార్థాలను సంవృద్ధిగా, తేలిక స్థితిలో అందించగలవు. కాబట్టి పాలను పెద్ద వయసులో వారు త్రాగడం మాని, వాటిని వంటలు వండుకునేటప్పుడు వంటలలో వాడుకోండి. లేదా పెరుగుగా వాడుకుంటే అదీ నష్టం లేదు. పాల కంటే బలమైన వాటిని ఎన్నో తింటున్నాము కాబట్టి అవి సరిపోతాయి.

22. అపోహ:- ఉప్పు తినకపోతే అయొడిన్ లోపం వస్తుంది.

నిజం:- గొంతు భాగంలో ఉండే థైరాయిడ్ గ్రంధి పనిచెయ్యాలంటే అయొడిన్ అనే లవణం కావాలి. ఈ అయొడిన్ అనేది సామాన్యంగా ప్రకృతి సిద్ధంగా పండిన ప్రతి ఆహారములో ఉంటుంది. కేవలం కొండలపై పండిన పంటల్లో మాత్రం లోపిస్తుంది. కారణమేమిటంటే, కొండలపై నుండే నేలలో అయొడిన్ అనే లవణం ఉండదు. కాబట్టి, నేలలో లేనప్పుడు ఆహార పదార్థాలలో ఎక్కడ నుండి వస్తుంది. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని మనం వండి, వార్చి, పిండి, వేయించి, నూనెలలో దేవి, నిల్వచేసి మొదలగు రకాలుగా పాడుచేసి తినడంలో ఆ అయొడిన్ అనేది మన శరీరానికి లోపించడం జరుగుతున్నది. ఈ అయొడిన్ లోపాన్ని నివారించడానికి

ముందు జాగ్రత్త చర్యగా, అయొడిన్ ను అందరూ సామాన్యంగా వాడే పదార్థమైన ఉప్పులో పెడితే, అందరికీ అప్రయత్నంగా అందుతుందని ప్రభుత్వం ఈ ఏర్పాటు చేసి అయొడైజ్డ్ ఉప్పును అందిస్తున్నది. రాష్ట్రంలో సుమారుగా 15, 20 సంవత్సరాల నుండి అందరూ అయొడైజ్డ్ ఉప్పునే వాడుతున్నారు. అయినప్పటికీ రోజు రోజుకీ థైరాయిడ్ సమస్యలు విపరీతముగా పెరుగుతున్నవి. థైరాయిడ్ గ్రంధి పనిచేయాలంటే అయొడిన్ తోపాటు పోషక పదార్థాలు కూడా కావాలి. అప్పుడే థైరాయిడ్ గ్రంధి మంచిగా పని చేస్తుంది. అందుచేత, మనం అయొడిన్ కొరకు ఉప్పు వాడే కంటే పోషక పదార్థాలు ఉన్న ఆహారాన్ని బాగా తింటూ ఉంటే అయొడిన్ తో పాటు థైరాయిడ్ అవసరాలు కూడా తీరుతాయి. పండ్లు, పచ్చికూరలు, గింజలు ఏవి తిన్నా శరీరానికి కావలసిన అయొడిన్ అందుతుంది.

23. అపోహ:- ఉప్పులేని భోజనాలు తింటే ముఖాలు పీక్కుపోతాయి.

నిజం:- ఒక చోట నారు పోసి పెంచి అక్కడ నుండి ఏపుగా బలంగా ఉన్న మొక్కను వేరే చోటకు పట్టుకుని వెళ్ళి అక్కడ నాటితే, ఆ మొక్క 5, 6 రోజులపాటు వాడిపోయినట్లుగా ఉంటుంది. ఇలా ఆ మొక్క ఉండడం అనేది అసహజమా? సహజమా? అది సహజమైతే, మనము ఆహార నియమాలను పూర్తిగా మార్చినప్పుడు, మన శరీరములో కూడా, 1, 2 నెలల పాటు అలానే పీక్కుపోయినట్లుగా, ఎండిపోయినట్లుగా ఉంటుంది. ఆహార నియమాలవల్ల బరువు తగ్గిపోయి కూడా శరీరము, మొఖము లాగేస్తాయి. 5, 6 రోజుల తరువాత ఆ మొక్క ఆ నేలకు, ఆ వాతావరణానికి అలవాటుపడి వ్రేళ్ళు అల్లుకోవడం జరిగాక, భూమి నుండి అన్నీ గ్రహించి మళ్ళీ ఏపుగా ఎదగడం, బలంగా

తయారవడం జరుగుతుంది. అలాగే మన శరీరం కూడా ఈ క్రొత్త ఆహారానికి అలవాటుపడి, దీని నుండి సారాన్నంతా గ్రహించి మంచిగా, బలంగా మారుతూ ఉంటుంది. లోపల ఆరోగ్యం ఉంటే అది పైకి కొట్టొచ్చినట్లుగా కనబడుతుంది. కొన్ని రోజులలోనే శరీరము, ముఖము బాగా ఆరోగ్యంగా, అందముగా పూర్వము కంటే కాంతిగా తయారవుతాయి. శరీరానికి అన్నీ సరిగా అందిస్తే ఇలా మంచి మార్పు కనబడుతుంది. కొంతమంది రుచిగా లేదనో, క్రొత్తవలనో, ఇష్టంలేకనో కుదరకో ఆహారాన్ని సరిగా తినరు. దాంతో 2, 3 నెలలు గడిచినా వారి ముఖంలో ముసలి రూపు రావడం, పీక్కుపోవడం, జబ్బు వచ్చిన వారిలా ఉండడం కనబడుతుంది. ఇది గమనించిన వారందరూ ఇలా తింటే మనమూ ఇలానే అయిపోతామని అపోహ పడుతూ ఉంటారు. వారు సరిగా చేయకపోయినా, ఆ దోషం మాత్రం ఆహారానికో, ఈ విధానానికో వస్తున్నది. వాస్తవానికి మంచి ఆహారము బాగా తింటే మంచిగా ఉంటాము తప్ప చెడిపోము. అటు మంచిదీ సరిగా తినకుండా, ఇటు చెడ్డదీ పూర్తిగా మానేసి ఎటూగాకుండా తినే వారికే ఇలాంటి అపోహలు ఎదురౌతుంటాయి. కాబట్టి బాగా తినండి.

24. అపోహ:- ఇంట్లో ఒకరు మారితే ఇల్లంతా మారుతుందా ఏమిటి?

నిజం:- పెళ్ళి చేసేటప్పుడు వధూవరులను చేతులు కలిపి, అగ్నిచుట్టూ త్రిప్పుతూ కష్టమైనా సుఖమైనా మేమిద్దరం ఒకే మాటపై ఉండి జీవితాన్ని కలిసి పంచుకుంటాము, పాలు నీళ్ళు లాగా కలసి బ్రతుకుతాం అని వాగ్దానం చేయించి భార్యా భర్తలుగా జీవితాన్ని ప్రారంభించేలా చేస్తారు. అలా అన్న ప్రమాణపు మాటలు వాగ్ధానాలుగానే మిగిలిపోతున్నాయి గానీ ఆచరణలో ఈ రోజుల్లో

కనపడటం లేదు. ఒక చెడ్డ పనిని దంపతులుగా కలసి చెయ్యగలుగుతున్నారు గానీ ఒక మంచి పనిని ఇద్దరూ కలిసి ప్రారంభించి, దానిని జీవితాంతం ఆచరించడం చాలా అరుదుగా ఉంటున్నది. భార్యాభర్తలే ఇలా ఉంటే వీరికి పుట్టే పిల్లలు ఇంక ఎలా ఉంటారు? ఇలా ఉన్నాయి ఈ రోజుల్లో కుటుంబాలు. ఇలాంటి కుటుంబాల్లో ఎవరన్నా మేము చెప్పినట్లు ఆహార నియమాలు పాటించడం ప్రారంభిస్తే 1, 2 నెలలు గడిచే లోపునే ఎన్నో అడ్డంకులు, ఇబ్బందులు ఎదురౌతుంటాయి. ఇవన్నీ ఏమిటి, చాదస్తాలు కాకపోతే అని తిడుతుంటారు. ఆచరించే వారికి ఫలితం మంచిగా కనిపించినా, ఇంట్లో వాతావరణం సహకరించక వెనక్కి వెళ్ళి పోతుంటారు. ఇలాంటి మంచి అలవాట్లతో సమాజంలో, ఇంట్లో ఏటికి ఎదురీదడంలా ఉంటుందని పూర్తిగా ఆచరించడం మానేస్తున్నారు. కానీ ఇలా జరిగితే ఆ కుటుంబానికే నష్టము. ఇంట్లో ఒక్కరి కన్నా ఆరోగ్య నియమాలు, మంచి అలవాట్లు తెలిస్తే నిదానంగా ఆ కుటుంబానికి అది మేలు చేస్తుంది. ముందు అందరూ వినక పోవచ్చు. ఎవరు మొదలుపెడతారో వారు వెనక్కి పోకుండా ఉంటే మిగతా వారిని వారివైపు లాగొచ్చు. ఒక దీపం ఇంకొక దీపాన్ని వెలిగించగలుగుతుంది. ఒక మనిషి తన కుటుంబం గురించి ముందు మారి, మిగతావారికి ఆదర్శంగా మారగలిగితే అది అదృష్టం. నాకెందు కొచ్చిన కర్మలే అని నిరుత్సాహపడకూడదు. నా దృష్టిలో ఒక్కరైనా మారక తప్పదు. ఆచరించనివారు ఆచరించే వారికి సహకరించకపోయినా, కనీసం నిరుత్సాహపరచకుండా వుంటే మంచిది.

25. అపోహ:- రక్త పరీక్షలన్నీ నార్మల్ గా ఉంటే అదే ఆరోగ్యమా.

నిజం:- కొంతమంది ముందు జాగ్రత్తగా బి.పి., రక్త పరీక్షలు, ఎక్సరేలు, స్కానింగ్ లు మొదలనవన్నీ చేయించి చూసుకుంటారు. అవన్నీ నార్మల్ గా ఉంటే పూర్తి ఆరోగ్యముగా ఉన్నట్లుగా భావిస్తారు. ఇంకొక 5 నెలలు గడిచాక రక్త పరీక్ష చేయిస్తే అందులో సుగరు జబ్బు కనబడుతుంది. 5 నెలల క్రితం లేదు ఇప్పుడు కనబడింది అంటే, ఈ సుగరు జబ్బు ఈ 5 నెలల్లోనే పుట్టిందా? కాదు. మనకు అలా అనిపిస్తున్నది. వాస్తవానికి సుగరు జబ్బు రావాలంటే ఎన్నో సంవత్సరాల చరిత్ర లోపల తయారైతేగానీ జబ్బు బయటపడదు. 5 నెలల క్రితం ఎందుకు బయటపడలేదంటే అది పూర్తిగా పక్వదశకు, ఒక జబ్బుగా తయారు కాలేదు. ఇప్పుడు ఆ లక్షణాలన్నీ పూర్తి అయ్యి అసలు జబ్బుగా బయటపడింది. ఇప్పుడు టెస్టులో దొరికింది. ఇది ఎలాంటిదంటే, ఒక పెద్ద బిల్డింగ్ నిర్మించాలంటే ఎంతో లోతైన పునాది వేస్తారు. ఆ పునాదిపై కట్టుకుంటూ వెళతారు. ఆ బిల్డింగు పూర్తి అయ్యేసరికి మన కంటికి, పైనున్న బిల్డింగే తప్ప దాని అడుగునున్న పునాది కనిపించడంలేదు. కంటికి పునాది కనిపించకపోతే పునాది లేనట్లేనా? ఉంది కానీ, ఈ కంటికి కనిపించదు. పై నుండి బిల్డింగే కనబడుతుంది. అలాగే మన రక్త పరీక్షలకు, ఎక్సరేలకు పునాదులుగా ఉన్న రోగాలు కనిపించవు. అవి గోడలుగా మారి రోగం ముదిరిన తరువాతే పరీక్షలు తెలుసుకోగలుగుతాయి. రక్తపరీక్షలు నార్మల్ గా ఉంటే ఇప్పటికి ఏమీ లేవని తెలియజేస్తున్నాయే గానీ, ఏమీ రావనిగానీ, రాబోయే వాటిని గానీ తెలియజేయలేవు. ఆరోగ్యము అంటే, ఏ జబ్బూ లేని స్థితిని అనకూడదు. ఆరోగ్యము అంటే, ఏ జబ్బూలేని స్థితితోపాటు ఏ జబ్బూ రాని స్థితి కూడా మీలో ఉండాలి. ఏ జబ్బూ రాని స్థితిని పరీక్షలు చేసి తెలుసుకోవచ్చా? మీ అంతరాత్మను పరీక్షిస్తే అది చెబుతుంది. వచ్చేది, రానిది. దానికి పూర్తిగా తెలుసు.

దానిని నమ్ముకుంటే బాగుపడతాము. అంతరాత్మ చెప్పింది వింటే అసలైన ఆరోగ్యము అనుభవములోనికి వస్తుంది.

ఆరోగ్య జ్యోతిని వెలిగించండి

నేడు అనారోగ్యం అనే చీకట్లో ప్రతి వ్యక్తీ కొట్టుమిట్టాడుతున్నాడు. ఆ అనారోగ్యాన్ని తొలగించుకోవడానికి ఎండమావుల్లో నీళ్ళు వెతికినట్లుగా ఆరోగ్యం కొరకు వెతుకుతున్నాడు. చివరకు ఎటు తిరిగినా, ఎంత ఖర్చు పెట్టినా బాధలు పెరుగుతున్నాయే గాని భారం తగ్గడం లేదు. నేను కూడా ఇలాగే తిరిగి తిరిగి, బాధలు పడలేక చివరకు అలవాట్లను మార్చుకునే ప్రయత్నం చేసి మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంది, మన ఆరోగ్యం మనం ఇంట్లోనే పొందవచ్చని అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోగలిగి, అప్పట్నుండి ఆరోగ్య జ్యోతిని ఆరకుండా వెలిగించు కుంటున్నాను. ఈ రహస్యాలు సమాజంలో ప్రతి ఇంటికీ చేరితే అందరూ నాలాగా ఖర్చు లేకుండా, ఇంట్లో ఉన్నవాటితోనే, ఇంట్లోనే ఉండి ఆరోగ్యాన్ని తీర్చిదిద్దుకుంటారనే సదుద్దేశ్యంతో ఈ ఆరోగ్య మహా యజ్ఞాన్ని ప్రారంభించాను. అతి తక్కువ రేటుతో సామాన్యుడికి సైతం చేరే విధముగా పది పుస్తకాలను కలిపి దశ పుస్తకమాలగా రూపొందించడం జరిగింది. మీరు మంచి మనస్సుతో చదివి, మనస్ఫూర్తిగా ఆచరించి, ఆరోగ్య జ్యోతిని మీ జీవితంలో వెలిగించుకోండి. దశపుస్తకమాలలో వ్రాసిన అంశాలన్నీ మీలాగా ఇతరులు కూడా బాగు పడడానికి సహకరిస్తాయని మీరు నమ్మితే మరికొన్ని ఆరోగ్య జ్యోతులను వెలిగించే ప్రయత్నం ప్రారంభించండి. జ్యోతులను వెలిగించే సంప్రదాయం మనది. ఒక దీపం మరో దీపాన్ని వెలిగించగలుగుతుంది. కాబట్టి, మనిషిగా తోటి మనుషులకు కూడా ఆరోగ్య జ్యోతులను వెలిగించే మంచి మార్గాన్ని పంచండి. ఎన్నెన్నో బహుమతులు ఇస్తూ ఉంటాము. ఆరిపోయే దీపాన్ని వెలిగించడం గొప్ప బహుమతి. ప్రతి

ఇంటింటా ఈ దశ పుస్తకమాల చేరేట్లు ప్రయత్నిద్దాం. అందరికీ ఆరోగ్యభాగ్యాన్ని అందిద్దాం. ఆరోగ్య ఆంధ్రాను నిర్మిద్దాం.