

# ప్రకృతి విధానం

# మధుమేహ నిదానం

సుఖ జీవన సోపానాలు - IX

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

# ప్రకృతి విధానం - మధుమేహ నిదానం

(సుఖ జీవన సోపానాలు - 9)

సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని

సంరక్షించండి.

సర్వదా ఐశ్వర్యాన్ని

అనుభవించండి.

డా. మంతెన  
సత్యనారాయణరాజు

<http://www.manthena.org>

# విషయసూచిక

- గంగసాక్షిగా....!
- శ్రీ గోకరూజు గంగరాజుగారి సేవా సారభం
- కృత్స్ణతలు
- మీకో శుభవార్త

మొదటి భాగం

సుగర్ వ్యాధిపై అవగాహన

1. దయాబెట్టేన్ అంటే?
2. పాంక్రైయస్ గ్రంథి దాని పని తీరు
3. ఇనువులిన్ దాని కడు
4. సుగరు వ్యాధిలో రకాలు

5. జీవకణాలు - వాటి జీవక్రియ
6. సుగరు వ్యాధి ఎందుకు వస్తుంది?
7. సుగరు వ్యాధి లక్షణాలు
8. సుగరు వ్యాధి వల్ల వచేప్రమాదాలు
9. సుగరు వ్యాధి వల్ల వచేపనషోలు

## రెండవ భాగం

### సుగర్ వ్యాధికి నివారణ మార్గం

10. ప్రకృతి జీవన విధానమే ఎందుకు?
11. నీటి ద్వారా లాభం
12. సుగరు వ్యాధిని పోగొచ్చే అర్థపక్షాపోరము
13. సుగరు వ్యాధిని తగ్గించే అగ్నిపక్షాపోరము
14. ఉపు - జీవకణాలకు ముపు
15. సుగరు వ్యాధిని పోగొచ్చే దినచర్య
16. మందులను ఎలా తగ్గించుకోవాలి
17. సందేహాలు - సమాధానాలు

# మూడవ భాగం

18. అనుభవాలు - అనుభూతులు

# గంగసాక్షిగా....!

భారత దేశానికి గంగానది ఆత్మ వంటిది. అమృతమూర్తి అయిన గంగమై తల్లి హిమాలయ సానువుల్లో వున్న చల్లని మనస్సును తనతోపాటు తెచ్చుకొని గంగరాజు వంటి సహాదయులకు పంచిపెట్టింది. పావన గంగ మన ముంగిటిలోనే వున్న కృష్ణ - గోదావరి తల్లుల ముద్దుబిధ్మగా మనకు 'గంగ తాతరాజు' గారిని ప్రసాదించింది. సార్థక నామధేయులైన గంగరాజుగారు మనసా వాచా కర్మణా ధార్మికోత్తముడు. ప్రకృతి జీవన సౌరభానికి విరబూచిన పున్నమి వెన్నెల. మన కలల సాఫల్యానికి ఆయన మార్ఘదర్శక. ప్రకృతి జీవన ధర్మసిద్ధాంతానికి చేయాతనిచ్చె సయ్యసాచి. ఆ గంగసాక్షిగా శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు గారికి మనస్సాక్షిగా ఈ ప్రకృతి

విధానం - మధుమేహ నిదానం' పుస్తకాన్ని నిండు  
మనసుతో అంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణరాజు

# శ్రీ గోకరూజు గంగరూజుగారి సేవా సారభం

'భా' అంచే వెలుగు, విష్ణునం, ధర్మము అని అర్థము. 'రత్ని' అనగా ఆసక్తి. ధర్మాచరణ యందు ఆసక్తి కల ప్రజలున్న దేశము కాబట్టి మన దేశమును భారత (భారతి) దేశము అన్నారు. అట్లాంటి ధర్మాచరణను తన అణువణువునా నింపుకున్న అరుదైన వ్యక్తి శ్రీ గోకరూజు గంగరూజు గారు. వారు నిజమైన భారతీయత గలవారు.

వీరు ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్తగానే కాక, సామాజిక, సాంస్కృతిక, విద్యా క్రీడారంగాలలో తన వంతు సేవను నిస్సాగ్రహింగా చేస్తున్న ప్రజాబంధువుగా ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రజలందరికి చిరపరిచితమే. వీరు ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా చేసిన ప్రజీపయోగ

కార్బ్రూక్మాలు, గుప్తదానాల గురించి చెప్పుడమంచే కొండకు కొలతలు కొలవడమే.

1970 లో బి. వార్కైన్ చేసి, సిరీస్ కంపెనీలో కెమిస్టుగా సాధారణ ఉద్యోగం నుండి అంచెలంచెలుగా అపారమైన స్వయంకృషితో 5 సంవత్సరములలో విభిన్న ఉద్యోగ బాధ్యతలు నిర్వర్తించి 1976 లో "Chemiloids" అనే సంస్థను స్థాపించారు. ఆ సంస్థ అనేక కష్ణనష్టాలకు గురి అయినది. ఆరంభించిన విదువరు ఉత్తములు అన్న భర్తృహరి సుభాషిత వాక్యమునకు అనుగుణంగా ఎన్న అవాంతరాలు ఎదురైనప్పటికి ఎదుర్కొని ఆ సంస్థను నిలబెట్టారు. 1980-81 కల్గా తీరిగి ఆ సంస్థను లాభాల బాటలో నడిపించి భారత ప్రభుత్వం నుండి ఎక్కు పోర్క్ అవార్డును అందుకున్నారు. ఆ తరువాత ఏరి యొక్క నిర్మిరీక్ష్య సంకల్పంతో Laila Group of Companies అవిర్భవించినది. 1992లో Laila Impex అనే సంస్థను Export Oriented Unit (EOU)గా స్థాపించి Ayurvedic &

Herbal Extracts ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఎక్స్ పోర్టు చేస్తూ ప్రాచీన భారతీయ వైద్య విధానమైన ఆయుర్వేద వైద్యాన్ని విదేశాలకు అందించటంలో ప్రఖ్యాతి గాంచినారు. ముఖ్యమంత్రిగారి చేతుల మీదుగా 2001 సంవత్సరానికి ఎక్స్ పోర్టు అవార్డును అందుకున్నారు. అలాగే 1994 సంవత్సరంలో ప్రత్యామ్నాయ వైద్యవిధానమునందు వీరియొక్క కృషికి గుర్తింపుగా శ్రీలంక ప్రభుత్వం గౌరవ డాక్టరేట్ ను ఇచ్చి సత్కరించింది.

25 సంవత్సరాలుగా నష్టాల బాటలోనున్న డెల్టా పేపర్ మిల్స్ ను Take-over చేసి ఆ సంస్థను దివాళా తీయకుండా కాపాడి లాభాల బాటలో నడిపించగలిగారు. 2001లో హనుమాన్ సుగర్స్ ని షేక్ ఒపర్ చేసి రాష్ట్రంలో ఏ చక్కెర కర్మగారం చెల్లించని విధంగా రైతులకు చెరకు గిట్టుబాటు ధరను చెల్లించి దిగాలుపడిన ఆ ప్రాంత రైతాంగానికి నూతనోత్సాహాన్ని కలిగించినారు. వీరు వ్యాపార

దృక్పుథం కలిగిన పారిశ్రామిక వేత్తగా కాకుండా  
సామాజిక చింతన కలిగిన విశాల దృక్పుథంతో  
వ్యవహరిస్తారని చెప్పడానికి ఇదే తార్కాణం.  
పరిశ్రమలను దేవాలయాలుగా భావించే సమున్నత  
వ్యక్తిత్వం శ్రీ గంగరాజు గారిది అనడానికి:  
"పదిమందికి ప్రశాంతతనిచ్చేది గుడి అయితే  
పదిమందికి బ్రతుకునిచ్చేది పరిశ్రమ కాబట్టి కొత్త  
కంపెనీలు పెట్టడం కాకుండా ఉన్న కంపెనీలనే  
పునరుద్ధరించి ఆ ఉద్యోగులకు రక్షణ కల్పించి  
తద్వారా ప్రజలకూ దేశానికి మేలైన సేవ చేయవచ్చు"  
అన్నవారి మాటలే నిదర్శనం. ఇలాంటి సదాశయం  
కలవారగుటచేతనే వారి సంష్ట 3000 మంది  
సిబ్బందితో, 150 కోట్ల టర్మివరుతో దేశంలోని  
ప్రముఖ కంపెనీలలో ఒకటిగా విరాజిల్లుతున్నది.  
కేవలం పారిశ్రామిక రంగంలోనే కాకుండా ఆధ్యాత్మిక,  
విద్య, క్రీడ, సామాజిక, సాంస్కృతిక రంగాలలో ఏరి  
సేవలు ఎన్నదగినవి.

**ఆధ్యాత్మిక రంగం:** కంచి జయేంద్ర సరస్వతి, విజయేంద్ర సరస్వతి, చిన జీయర్ స్వామి, శృంగేరి పీఠాధిపతి, దయానంద సరస్వతి తదితర ఆధ్యాత్మిక గురోత్తముల అనుంగు శిష్యులై, వారి ఆశీర్వాదాభినందనలతో అనేక సేవా కార్యక్రమాలలో పాల్చింటున్నారు. హృషికేశ్ లో వేద పాఠశాలను నిర్మించటానికి ఆర్థిక సహాయం అందించారు. జీయర్ ఎద్యకేషణ ట్రైష్ట్ (JET)కు కార్యదర్శిగా ఉంటూ స్వామి వారి ఆశీస్సులతో అనేక సత్సంకల్పాలను ఆచరణలో పెడుతున్నారు. విశ్వవ్యాందూ పరిషత్ వారి సేవా కార్యక్రమాలకు కూడా సహకరిస్తున్నారు. కృష్ణ నది తీరాన జి.యస్. రాజుగారితో కలిసి ఇస్కూన్ సంస్థ వారికి స్వంతబుర్గుతో సుందరమైన దేవాలయాన్ని నిర్మించారు.

**సామాజిక రంగం:** ఎక్కడ ఏ ఆపద వచ్చినా, విపత్తు వచ్చినా తక్షణమే సహాయమందించడం వీరి నైజం. తుఫాను తాకిడికి కోస్తా విలవిల్లాడినపుడు తక్షణమే

10,00,000 రూపాయలను అందించారు. కార్ణిల్ లో అమరత్వం పొందిన అమర వీరుల కుటుంబాలకు ప్రభుత్వానికంచే ముందుగా సిరీస్ అధినేత రామరాజుగారితో కలిసి చినజీయర్ స్టేషన్ వారి చేతుల మీదుగా 5,00,000 రూపాయల ఆర్థిక సహాయం చేశారు. విశ్వహిందూ పరిషత్ ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న సంచార వైద్యశాల ద్వారా అనేక వేల మంది రోగులకు వైద్యసేవ, మందులు పంచటానికి వేలకోలది రూపాయలు ప్రతినెల అందిస్తున్నారు. విజయవాడలోని ముత్యాలంపాడులో కళ్యాణ మండపం నిర్మించటానికి ఆర్థిక సహాయం అందించారు.

**సాంస్కృతిక రంగం:** విజయవాడలో ఏ సాంస్కృతిక కార్యక్రమం జరిగినా ముందు వరుసలో నిలిచేది శ్రీ గంగరాజుగారే. అల్లూరి సీతారామరాజు సాంస్కృతిక కేంద్ర షాపకులు వీరే. గాంధీహిల్ మూత్రపదిషోయిన పరిష్కారులలో ప్రముఖ స్వతంత్ర్య సమరయోధులు

సి.పోచ్.వి.పి. మూర్తిరాజు గారి సూచన మేరకు అనేక  
 లక్షల రూపాయలు ఖరుచేసి దానికి పూర్వవైభవాన్ని  
 చేకూర్చారు. అలాగే పాదుబడి మూతుబడిన టాగుర్  
 గ్రంథాలయాన్ని పునర్నిర్మించి పునరుద్ధరించారు.  
 విజయవాడ మునిసిపల్ కార్పోరేషన్ వారు నిర్మిస్తున్న  
 శైథియంలో ఒక గ్యాలరీ నిర్మాణానికి ఆర్థిక సహాయం  
 చేశారు. ఘంటసాల ప్రభుత్వ కళాశాల కన్ ప్రెష్ట్ క్ల్యాస్  
 కమిటీ మెంబరుగా ఉంటూ నూతన భవన నిర్మాణానికి  
 ఆర్థిక సహాయంతోపాటు విద్యార్థులకు కళాకారులకు  
 ఉపయోగపడే విధంగా ఒపెన్ ఆడిటోరియంను  
 నిర్మింపతలచారు. ఇంకా ఇంకా అనేకానేక  
 సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలకు, ఉత్సవాలకు  
 ఏరెపుడూ చేయాతనందిస్తానే వుంటారు.

**విద్యారంగం:** విద్య యొసగును వినయంబు  
 అన్నట్లు విద్యాధికులైన వీరు వినమంగానే  
 విద్యారంగంలో అనేక సేవా కార్యక్రమాలకు  
 ఊపిరిలూదుతున్నారు. గోకరాజు రంగరాజు కాలేజీ

ఫర్ ఇంజనీరింగ్ అండ్ చెక్కాలజీని స్టాపించారు. ఎలూరులో అల్లూరి సీతారామరాజు ఎద్దుకేషనల్ సోనైటీ పేరిట నిర్మించిన మెడికల్ కాలేజీ డైరెక్టరుగా ఉన్నారు. సిద్ధార్థ అకాడమీ వారు స్టాపించిన పిన్నమనేని వెంకటేశ్వరరావు మెడికల్ కాలేజీ నందు అధ్యయిజరీ మెంబరుగా వ్యవహరిస్తున్నారు. విజయవాడలో గోకరాజు రంగరాజు సూర్య పబ్లిక్ స్కూలును స్టాపించారు. ఆశ్వరావుపేటలో వి.కె.డి.వి. సత్యనారాయణరాజు గారి పేరిట జూనియర్, డిగ్రీ కాలేజీలు స్టాపించి అక్కడ వెనుకబడిన గిరిజన విద్యార్థులకు విద్యనందుబాటులోకి తెచ్చారు. గిరిజన, గ్రామీణ ప్రాంతాలలో మురికి వాడల్లో విద్యాభుద్ధులు లేక నిరక్షరాస్యాలుగా మిగిలిపోతున్న బాలల కోసం 100 సింగిల్ టీచర్ స్కూల్స్ నడపడానికి ఆర్టికంగా తోడ్పుడుతున్నారు. ప్రభుత్వం చేయలేని పనిని తమ సంకల్పంతో చేయగలుగుతున్నారు.

**క్రీడారంగం:** చివరికి క్రీడారంగమునందు కూడా వీరి కృష్ణ ఘనమైనది. అనేక మంది క్రీడాకారులకు ఎంకరేజ్ మెంట్ అందిస్తూ Krishna District Cricket Association సెక్రెటరీగా ఉంటూ క్రీడాభివృద్ధికి కృష్ణిచేశారు.

జింబాబ్వే, ప్రెసిడెంట్స్ XI జట్ల మధ్య మాడు రోజుల క్రికెట్ మ్యాచ్ ను విజయవాడలో జరిపించటంలో వీరు ముఖ్యపాత్ర వహించారు. ఈ సంవత్సరం అక్షోబరులో వెష్టిండిస్ - ఇండియా మ్యాచ్ ను విజయవాడలో జరిపించటానికి ఎంతో కృష్ణి చేస్తున్నారు. తద్వారా విజయవాడ కూడా క్రికెట్ వేదికగా గుర్తింపు పొంది ప్రపంచ క్రికెట్ పటంలో స్థానం పొందాలని వీరి ఆశయం.

ఇలా బహుముఖంగా వారి సేవా నిరతిని చాటుకుంటూ - ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని స్వయంగా అనుసరిస్తూ ప్రకృతి జీవన విధానానికి

చేదోదువాదోదుగా నిలిచి, ఆరోగ్యాన్ని అపలీలగా  
 అందుకునేట్లు చేస్తున్న ఈ విధానాన్ని ప్రజలందరికీ  
 మరింతగా అందించాలని, జాతీయంగా,  
 అంతర్జాతీయంగా వ్యాప్తినొందించాలనే సదాశయంతో  
 కృష్ణవేణీ తీరాన ఆహోదకరమైన ప్రకృతి నడుమ  
 అత్యంత అనుకూలమైన, ఆరోగ్యకరమైన  
 వాతావరణంలో ఆశ్రమ నిర్మాణానికి ఏరు నిరంతర  
 సహాయ సహకారాలను అందిస్తున్నారు.

ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్తగాను, నామాజిక  
 సూప్రిట్ప్రదాతగాను సౌజన్య మూర్తిగాను,  
 సంస్కరణాభిలాషిగాను  
 ప్రజలమన్ననలనందుకుంటున్న శ్రీ గోకరాజు  
 గంగరాజుగారికి కృతజ్ఞతాభినందనలు  
 తెలియజేసుకుంటూ వారికి ఈ గ్రంథాన్ని  
 పూజ్యభావంతో వినమృద్భునై అంకితం గావించటాన్ని  
 ఒక మహాదవకాశంగా భావిస్తున్నాను.

-మంత్రేన సత్యనారాయణరాజు



# కృతజ్ఞతలు

ఒక పుస్తకం రాయాలంచే అది ఒక యజ్ఞం. అదీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పుస్తకం అంటే ఒక మహాయజ్ఞం. దానికి ఎంతో సామర్థ్యం ఉండి, సహాయ సహకారాలు లభించాలి. ఈ సంవత్సరం సుగరు వ్యాధితో వీడింపబడుతున్న ప్రజలందరికీ విముక్తి కలిగించాలనే సంకల్పంతో ఒక పుస్తకం వ్రాయాలని తలంచినాను. ఆ సంకల్పం ఇలా వాస్తవ రూపం దాల్చడం వెనుక కొంతమంది సహాదయుల నిరంతర కృషి, సహాయ సహకారాలు నేను ఎన్నటికీ మరువలేను. ఈ ఆరోగ్య జీవన విధానాన్ని ప్రజలకు అందించాలనే నా తపనకు తోడుగా నిలిచి నేనున్నానంటూ మా కోసం విజయవాద, కృష్ణానదీ తీరాన చక్కని తోటల్లో, ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో ఒక చక్కని కుటీరాన్ని ఎర్పాటుచేసి రోహిణీకార్మ

మందుచెందల ప్రభావం మాపై పదకుండా  
గ్రంథరచన నిరంతరాయంగా సాగాలనే ఆకాంక్షతో  
సకల సదుపాయాలను స్వయంగా పర్యవేక్షించి, ఈ  
నెల రీజులు మాకు ఏ ఆటంకాలు కలుగకుండా ఈ  
యజ్ఞం నిర్విష్టంగా సాగించడానికి ప్రధాన కారకులై,  
ఈ 'ప్రకృతివిధానం - మధుమేహ నిదానం' పుస్తకం మీ  
ముందుకు రావడానికి అన్ని విధాలూ సహకరించిన  
సహాదయ సంపన్నులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు గారికి  
(M.D., Laila Group of Companies, VJW) నా  
హాదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు.

అతి తక్కువ సమయంలో ఈ పుస్తక ప్రచురణ  
జరగటానికై ఈ కార్య నిర్వహణను తమ స్వకార్యంగా  
భావించి సకాలంలో ముద్రణ పూర్తిగావించిన  
ప్రింటింగ్ ప్రైస్ యాజమాన్యానికి, సిబ్బందికి మరియు  
ముఖ్యంగా శ్రీ శివాజీరాజు గారికి,

ఈ విధానాన్ని ఆచరించి, ఆరోగ్యాన్ని పొంది  
అడిగినదే తదవుగా శరపరంపరగా ఉత్తరాల ద్వారా,

శోనులద్వారా వారి అనుభవాలను అందించిన  
ఆరోగ్యభిమానులందరికీ నా మనఃపూర్వక  
కృతజ్ఞతాభినందనలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

6-6-2002

విజయవాడ.

**మంతెన సత్యనారాయణరాజు**

# మీకో శుభవార్త

- తరతరాలుగా చేస్తున్నారు తప్పలు - ఆ తరువాత సుగరు వ్యాధితో పడుతున్నారు తెప్పలు
- ముదిరేకోద్దే సుగరు వ్యాధి లక్షణాలు - దెబు తింటాయి శరీర అవయవాలు
- ప్రకృతి విధానమాచరిస్తే నియమంగా - సుగరు వ్యాధి పోతుంది సమూలంగా
- ప్రకృతి ఎంత తోడినా తరగని సింధువు - ఈ జీవన విధానమొక అమృత బిందువు

అన్ని జీవులు ప్రకృతి మాత బిడ్డలు. ప్రతి జీవికి ఆరోగ్యం జన్మహక్కు. అన్ని జీవులకు ఆరోగ్యమనేది అనాది నుండి ఈ రోజు వరకు అలాగే లభిస్తుంది. అది మానవుడికి కూడా అలానే లభించేది. నాగరిక

మానవుడికి నాగరికత పేరిట అనారోగ్యం జన్మహక్కగా మారినది. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి మనిషి ప్రకృతి సిద్ధంగా, సహజంగా జీవించడం లేదు. రానురానూ ఆ జీవన విధానం ప్రకృతికి విరుద్ధంగా, శరీర విరుద్ధంగా మారిపోయినది. అనుకూలమైన పరిస్థితులు లేనప్పుడు శరీరం తన విధులను సమర్పించండి పూర్తిగా నిర్వహించలేదు. ముందుగా జీవకణాలలో కొంత అసహజత వస్తుంది. ఏ అవయవానికున్న జీవ కణాలకు యి అసహజత వస్తే ఆ అవయవం రోగిస్తమవుతుంది. దానితో ఆ అవయవం విధులను సరిగా నిర్వహించదు. రోగిస్తమైన అవయవం యొక్క ప్రభావము మిగతా అవయవాలపై పడుతుంది. ఇలాంటి అసహజమైన స్థితి శరీరంలో జరుగుతున్నప్పుడు శరీరం ఆ స్థితిని రోగం రూపంలో వ్యక్తం చేస్తుంది. శరీరము అలా తెలియజేస్తున్న రోగమే సుగరు వ్యాధి.

సుగరు వ్యాధి అనేది అసహజమైనది. మన జీవనం మంచిగా లేదని ఆ సుగరు జబ్బు మనకు తెలియజేస్తుంది. సహజమైన ఆరోగ్యం రావాలంటే మళ్ళీ తిరిగి ప్రకృతి సిద్ధంగా జీవిస్తే మనలో వచ్చిన ఆ అసహజత (సుగరు వ్యాధి) పూర్తిగా పోతుంది. తనంతట తానే బాగు చేసుకొనే చక్కటి ఏర్పాటు మన శరీరానికి ప్రకృతి యిచ్చిన వరము. ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకుంటే సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా నిర్మాలించబడుతుంది. మళ్ళీ తిరిగి రాదు. అసహజమైన సుగరు వ్యాధిని పూర్తిగా పోగొట్టుకోవలసిన మనిషి దానిని పూర్తిగా పోగొట్టుకోలేక పోతున్నాడంటే ఎక్కడో తప్పు చేస్తున్నాడని చెప్పివచ్చి. ఆ చేసిన తప్పును సరిచేయకుండా అలా జీవితాన్ని కొనసాగిస్తున్నాడు. అలా తరతరాలుగా ఆ తప్పులు జరగడం వలన వంశపారం పర్యంగా సుగరు వ్యాధి పుడుతూ అలా అలా అంచెలంచెలుగా అభివృద్ధి చెందుతూ ప్రస్తుతం ఒక

మహావృక్షంలా పెరిగిపోయింది. ఇదంతా సుగరు వ్యాధిని చేతులారా అజ్ఞానంతో మనిషి తెచ్చిపెట్టుకున్నదే.

ఎన్న వేల సంవత్సరాల నుండి సుగరు వ్యాధి మన శరీరాలతో చెలగాట మాడుతుంది. ఇంకా రాను రాను సుగరు వ్యాధి యొక్క కబంధ హస్తాలలో చిక్కుకుని విలవిలలాడి పోతున్నవారు ఎక్కువ అవుతూనే వున్నారు. చిన్న వయసులో వచ్చే సుగరు వ్యాధి భారతదేశ జనాభాలో ఒక శాతం మందికి పైగా వస్తున్నదని, అదే పెద్ద వయస్సులో వచ్చే సుగరు వ్యాధి ప్రస్తుతం 12% మందికి పైగా వచ్చిందని అంచనాలు తెలుపుతున్నాయి. అయితే ఆంధ్రప్రదేశ్ దేశంలోనే అగ్రస్థానంలో సుగరు రోగులను కలిగియుందట. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో సుమారు 16.5% మందికి సుగరు వచ్చినట్లు ప్రతికలలో డేటాను ప్రచురించారు. పెద్ద వయస్సువారిలో ప్రతి 8 మందిలో ఒకరు సుగరు వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లు

ఆంచనాలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఇక రాను రాను చూస్తూ ఉంటే సుగరు వ్యాధి ఉధృతంగా ముదిరి పోయి మనుషుల జీవితంలో ఒక శాశ్వత షౌనాన్ని పొందేలా ఉంది. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారికి ఆ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకునే మందులు అందుబాటులోనికి వచ్చాయి. శరీరానికి కొంత మేరకు నష్టం జరగకుండా మందులు మనిషికి సహకరిస్తున్నాయి. శాస్త్రవిజ్ఞానం ఎంతో శర్వవేగంతో ముందుకు పరిగెడుతున్నప్పటికి, సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా పోగొట్టే విధానం మనకు అందుబాటులోనికి రాలేదు. ఎన్నో రకాల వైద్య విధానాలు, రకరకాల మందులు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ సుగరు వ్యాధి బాధితులను పెరగకుండా ఆపలేకపోతున్నాయి. ఇటువంటి పరిస్థితులలో ప్రజలకు సుగరు వ్యాధి రావడం సహజం. దాని గురించి కంగారు పడనవసరం లేదు. జీవితాంతం మనతోనే ఉంటుందని మానసికంగా సిద్ధపడుతున్నారు.

సుగరు వ్యాధి ఒక్కసారి వస్తే పోదు. దానికి మందులు జీవితాంతం వాడవలసిందే. మందులతో దానిని ఎప్పుడూ కంట్రోలులో ఉంచుకోవడమే తప్ప పూర్తి నివారణ అనేది లేదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. సుగరు వ్యాధి ముదురుతున్నకోద్దీ శరీర అవయవాలు ఎక్కువగా దెబ్బతినదం అనేకమైన ఇతర జబ్బలను ఆకర్షించేటట్లుగా శరీరం మారడం, చివరకు జీవితమంచే విరక్తి కలిగేటట్లు పరిస్థితులు వస్తున్నాయి. ఈ విషవలయం నుండి బయట పడటానికి మనిషి అనేకములైన ఇతర ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాడు. ఇంకా క్రొత్త మార్గాలు ఏమి వస్తాయని ఎదురుచూస్తూనే పుంటున్నాడు. ఎన్నో మార్గాలు ఉన్నా, ఈ విషమ పరిస్థితుల నుండి మనిషి కోలుకోలేకపోతున్నాడు. చేసేద్దమీ లేక ఆ మందులను మింగుతూ కోద్దిపాటి పథ్యాన్ని కొనసాగిస్తూ జీవితాన్ని వెళ్ళబుచ్చుతున్నాడు. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన తరువాత వారి దైనందిన జీవితాన్ని

అందరూ ఇలాగే కొనసాగిస్తున్నారు. ఏ శాస్త్రవేత్త నుగరు వ్యాధిని పూర్తిగా పోగోచ్చె మందుని ఎప్పుడు కనుక్కుంటాడో, మన జీవితాలు ఆరోగ్యంతో చిగురించే రోజులు ఎప్పుడొస్తాయో అని ఆశిస్తుంటారు. ఇక మంచి రోజులు ఈ జీవితంలో లేనచ్చేస్తున్నా అని ఎక్కువ మంది వాపోతున్నారు. ఇలా ఉంది ప్రస్తుత పరిస్థితి.

ఉయ్యాలలో పిల్లాడిని పెట్టుకుని ఇల్లంతా వెతికినట్లు నుగరు జబ్బు తగ్గడానికి కూడా ఇలానే ప్రయత్నాలు చేస్తున్నారు. నుగరు వ్యాధి రావడానికి అసలు కారణం ఆలోచిస్తే మనిషి ప్రకృతి విరుద్ధంగా జీవించడమే. ఈ విరుద్ధాన్ని సవరించాలంచే మళ్ళీ ప్రకృతి విధానాన్ని ఆచరించటం చేయాలి. ప్రకృతి విధానం రెండు రకాలు మొదటిది ప్రకృతి వైద్య విధానం, రెండవది ప్రకృతి జీవన విధానం. వైద్య విధానంలో ఉపవాసాలు, మట్టి పట్టీలు, తోట్టి స్థానాలు, ఆసనాలు, ప్రాణాయమం, ఆవిరి స్థానాలు మొదలగునవి ముఖ్యంగా చెప్పవచ్చా. ఈ వైద్య

విధానం రోగ లక్షణాలను బట్టి అవసరానికి వాడవచ్చు. ప్రకృతి సిద్ధమైన మానవుడికి ప్రకృతి వైద్య విధానం గాని, చికిత్సలు గాని ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

ప్రకృతి జీవన విధానమంచే 24 గంటలు మన అలవాట్లు ఎలా ఉండాలి అనేది తెలియజేసే విధానం. జీవన విధానాన్ని సవరిస్తే శరీరం తిరిగి సహజత్వాన్ని పొంది సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా నిర్యాలింపబడుతుంది. మనిషి శరీర విషయంలో ప్రతి రోజూ లేచిన దగ్గర నుండి రాత్రి పదుకోబోయే వరకు ఎన్నో తప్పులు చేస్తున్నాడు. ఏటిని సవరించాలంచే ముఖ్యంగా నీటిని త్రాగే విధానం, మల, మూత్ర విసర్జనా విధానం, ఆహారం తీనే విధానం, వండుకునే విధానం, వ్యాయామ విధానం, విశ్రాంతి విధానం మొదలగువాటిని మార్పు చేసుకోవలసి ఉంటుంది. ప్రకృతి వైద్యాన్ని చేయవలసిన అవసరం లేకుండా కేవలం జీవన

విధానం ద్వారా ఏ మందులు అవసరం లేకుండా నుగరు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఈ మంచి అలవాట్లను కొనసాగించినంతకాలం నుగరు మళ్ళీ తిరిగి రాకుండా వుంటుంది. నేను గత 8 సంవత్సరాల నుండి ఈ జీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తూ, ఎన్నో వేల మంది చేత ఆచరింపచేస్తూ ఉంచే నుగరు వ్యాధి విషయంలో అద్భుతమైన ఫలితాలు పొందటం జరిగింది. నుగరు వ్యాధి తగ్గడం ఇంత తేలిక అని మాకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. ఇంత తేలికగా నుగరు తగ్గించుకునే విషయం తెలియక ప్రజలు ఇబ్బంది పదుతున్నారు. ఈ ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని మనిషి తోడుగా చేసుకొని జీవిస్తే నుగరు వ్యాధిని సమూలముగా నిర్మాలించవచ్చు. ప్రపంచంలో నుగరు వ్యాధి అధ్రస్తు లేకుండా చేయవచ్చు.

నుగరు వ్యాధితో ఉన్నవారికి ఈ జీవన విధానం అందించే శుభవార్త ఏమిటంచే ఇంటి దగ్గరనే కూర్చుని జీవన విధానం ఆచరిస్తూ క్రమేషి మందులు

తగ్గించుకుంటూ సుగరును పూర్తిగా  
నిర్మలించుకోవచ్చ. పండ్లు అన్నీ తినవచ్చ.  
దుంపలు తినవచ్చ. ఎప్పుడనూ స్వేట్లు తినవచ్చ.  
చివరికి అన్నం కూడా తినవచ్చ. అయినా సుగరు  
రాదు. ఇంకొక వార్త ఏమిటంచే సుగరు వ్యాధి  
తగ్గడంతో పాటు శరీరంలో ఉండే మిగతా వ్యాధులు  
కూడా ఈ విధానాన్ని ఆచరించటం ద్వారానే  
తగ్గుతాయి. మీరు ఊహించని అనేకమైన లాభాలను  
తక్కువ ఔములో పొందవచ్చ. ఇన్ని లాభాలను  
కలిగించే ఈ జీవన విధానాన్ని మీ అందరకూ  
అందించటానికి చేసే ప్రయత్నమే ఈ పుస్తక రచన.

సుగరు వ్యాధి వచ్చిన చాలా మందికి ఆ వ్యాధిపై  
పూర్తిగా అవగాహన ఉండదు. అవగాహన లేక ఎన్నో  
దుష్టలితాలను కొనితెచ్చుకుంటారు. సుగరు వ్యాధి  
గురించి అందరికీ తెలియజేయాలనే ఉద్దేశంతో ఈ  
పుస్తకాన్ని మూడు భాగాలుగా రాయడం జరిగింది.  
ఒకటవ భాగంలో సుగరు వ్యాధి గురించి అవగాహన

కలిగించే అధ్యాయలు వివరించడం జరిగింది. రెండవ భాగంలో సుగరు వ్యాధి నిర్మాలనష్ట ప్రకృతి జీవన విధానము, ఆచరించే విధానాలను కూలంకషంగా వివరించినాను. అలాగే మాడవ భాగంలో ఈ జీవన విధానం ఆచరించడం ద్వారా సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిన వారి అనుభవాలను, వారే స్వయంగా రాసి పంపిన విషయాలను ఆచు వేయడం జరిగింది. ఒకటవ భాగం మాత్రం సామాన్య ప్రజానీకంలో కొంతమందికి కొఢిగా అర్థం కాకపోవచు. శరీరంలో జరిగే మార్పులను గురించి వివరంగా చెప్పాలంటే, శాస్త్రీయంగా, వివరంగా రాయక తప్పదు. అర్థము కాని వారు ఈ విషయం గురించి మరోలా భావించవద్దని నా మనవి. నేను ఈ పుస్తకము రాయడం వెనుక ముఖ్య ఉధ్యోశ్యం - ఈ విధానం సుగరు వ్యాధిని తగ్గించడానికి ఎంతో తేలికైనది, ఖర్చులేనిది కాబట్టి ప్రజలు ఎవరింట్లో వారు ఆచరిస్తూ సుగరు వ్యాధిని పోగొట్టుకోగలరని తలంచడమే. నేను వ్రాసే పుస్తకము సుగరు వ్యాధిష్ట

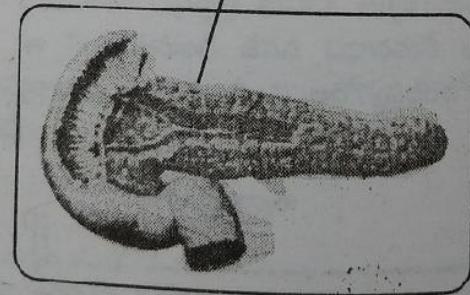
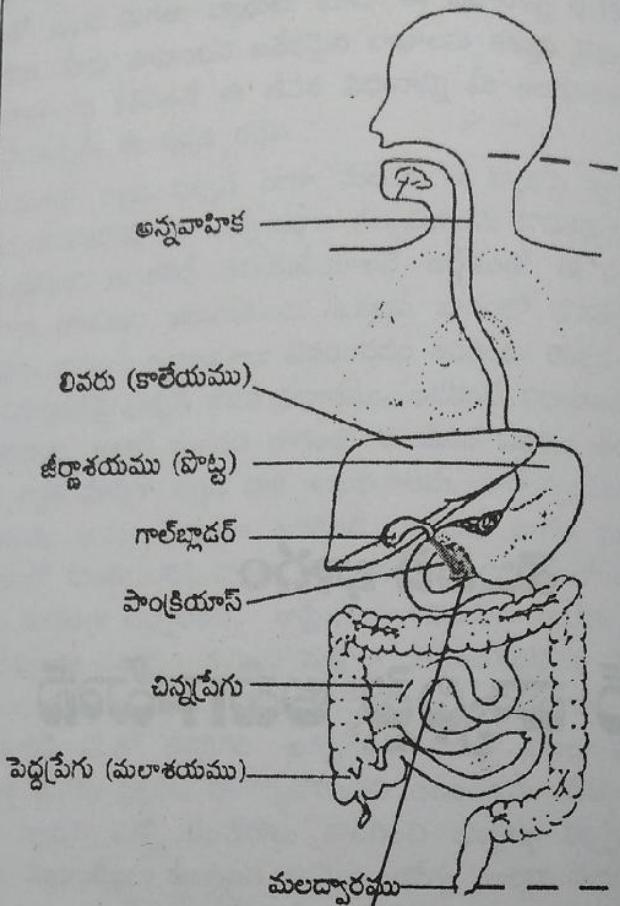
ఎన్న సందేహాలు తోలగించి ఇన్నాళ్ళు నిస్పాత్తి  
జీవిస్తున్న ప్రజలకు వెలుగురేఖలు అందించి  
ఇకనైనా ఆరోగ్య మార్గాన పయనించే అవకాశం  
కలుగజేయగలదని నా ప్రగాఢ విశ్వాసం.  
మేమందిస్తున్న ఈ శుభవార్తను నిజం చేసే  
కార్యాచరణ ఇక మీ వంతు.

ఇక చివరిగా ఒక మాట. ప్రకృతి మనిషికి  
ఆత్మబంధువు. ఎంత తోడినా తరగని సింధువు. ఆ  
సింధువు నుండి జీవన విధానమనే అమృత  
ఖిందువును మేము మీకు అందిస్తున్నాము. ఇక  
స్పందించి ఆరోగ్యపథంలో పయనించవలసిన  
బాధ్యత మీదే...మీదే...

మొదటి భాగం  
సుగర్ వ్యాధిపై  
అవగాహన



7 శాఖలు



పాంక్రియాస్



# 1. డయాబెటీస్ అంశే?

- సుగరు, సుగరని భయమెందుకు - ప్రకృతి విధానముంది తగ్గించుకునేందుకు
- శరీరానికి శక్తినిచ్చేది గ్లూకోజూ - ఎప్పుడూ ఒకేలా ఉండదు రోజూ
- సుగరు వ్యాధికి మరొకపేరు మధుమేహం - దానిలో ఒక లక్ష్ణం అతి దాహం
- తెలియకుండా వచ్చిందని వదలకు - తగ్గేవిధానముందిలే, ఇక బెదరకు!

డయాబెటీస్ అనే జబ్బును "డయాబెటీస్ మెలిటస్" అని అంటారు. వాడుకలో రాను రాను 'డయాబెటీస్ మెలిటస్' అని పలకడానికి బదులుగా డయాబెటీస్ అని మాత్రమే పలకడం చేస్తున్నారు. వాస్తవానికి డయాబెటీస్ అన్నా 'డయాబెటీస్ మెలిటస్' అన్నా

ఒకటి గానే మనం గుర్తుంచుకోవాలి. దయాబెట్టెన్ మెలిట్స్ అనే పదములో ఉన్న ఆర్థాన్ని మనం గమనిస్తే "దయాబెట్టెన్" అనే గ్రీకు పదానికి "సైఫన్ ద్వారా" అని అర్థం. సైఫన్ అనే సాధనం ద్వారా ఎక్కువ మట్టంలోని గ్రద్వపదార్థాన్ని తక్కువ మట్టంలోకి దించడం అని దాని అర్థం. ఇక 'మెలిట్స్' అనే పదానికి వస్తే, శరీరంలో తీపి రక్తం ప్రవహిస్తూ, మూత్రం కూడా అంతే తీపిగా విసర్లించబడుతం. ఇలా మూత్రం తీపిగా ఉండటానికి కారణం మూత్రంలో 'గ్లూకోజ్' అనబడే చక్కెర లేదా సుగర్ విసర్లింప బడటమేనని కనుగొన్నారు. అందుచేతనే ఈ జబ్బును "దయాబెట్టెన్ మెలిట్స్" అనడం జరిగింది. దీనినే ఆయుర్వేదంలో "మధుమేహం" అని అంటారు. ఈ జబ్బును వాడుక భాషలో కొంతమంది సుగరు జబ్బు అని, మరి కొందరు "చక్కెర వ్యాధి" అని కూడా పిలుస్తుంటారు. "నాకు సుగరు వచ్చింది, మా ఆయనకు కూడా సుగరు వచ్చింది, ఆవిడకూ సుగరే" అని మనం వాడుతూ ఉంటాం. అందువలన నేను

కూడా మీ అందరికీ ఇష్టమైన పేరునే ఈ పుస్తకమంతటా అవసరమైన చోట ఉపయోగించడం జరుగుచున్నది.

మూత్రం తీపిగా లేకుండా చప్పగా ఉంటూ, అతి మూత్ర విసర్జన అనే లక్షణం మాత్రం ముఖ్య చిహ్నంగా ఉండే మరో దయాబెట్టిన్ జబ్బు కూడా ఉంది. దానినే "దయాబెట్టిన్ ఇన్ సిపిడ్స్" అని అంటారు. ఇక్కడ ఇన్ సిపిడ్స్ అనే మాటకు "చప్పన" అని అర్థం. ఈ జబ్బులో అతి మూత్రం ఉంటుంది కాని, అందులో చక్కెర మాత్రం ఉండదు. ఈ రకమైన సుగరు జబ్బు అంత ప్రమాదకరమైనది కాదంటారు. ఇది చాలా అరుదుగా వస్తుందని చెప్పాడం జరిగింది. ఇప్పటివరకు మనం ఈ సుగరు జబ్బుకు అలాంటి పేర్లు పెట్టడంలో ఉన్న ఆసలు అంతర్యాన్ని తెలుసుకున్నాం. ఇప్పాడు సుగరు వ్యాధి అంచే ఏమిటో తెలుసుకుండాం.

మన శరీరానికి శక్తినిచేంది గ్లూకోజు. అంటే గ్లూకోజు శక్తికి మారురూపమన్న మాట. మామూలుగా మన రక్తంలో చక్కెర కొంత పరిమాణంలో ఉంటుంది. రక్తంలోని చక్కెర ఎక్కువగా గ్లూకోజు రూపంలోనే ఉంటుంది. కానీ రక్తంలో గ్లూకోజుతో పాటు ప్రైట్ జు, లాక్ష్ జు, గాలక్ష్ జు మొదలైన ఇతర చక్కెర పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. రక్తంలో ఉన్న గ్లూకోజు ఎప్పుడూ ఒకే రకంగా ఉండదు. ఆహారం తీసుకోక పూర్వం ఒకలా ఉంటే, ఆహారం తీన్న తరువాత మరీలా ఉంటుంది. ఏమీ తినకుండా పరగదుపున (ఫాస్టింగ్) రక్త పరీక్షను రెండు రకాలుగా చేయించినపుడు.

1. రక్తంలో చక్కెర పదార్థాల (బ్లడ్ సుగరు) పరిమాణం 80 - 120 milligrams % వుండాలి. ఇందులో రక్తంలో గ్లూకోజుతో పాటు ఇతర చక్కెర పదార్థాలు కూడా కలని వుంటాయి.

2. రక్తంలో కేవలం గ్లూకోజు (బ్లడ్ గ్లూకోజు) యొక్క పరిమాణం 80 - 100 milligrams % వుండాలి.

ఆందరూ ఎక్కువగా చేయించుకునే రక్త పరీక్ష మొదటి రకమే (బ్లడ్ సుగర్), కానీ వైద్యులు అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే రెండవ రకం పరీక్షను చేయిస్తారు. (బ్లడ్ గ్లూకోజ్). ఈ మధ్య "రక్తంలో చక్కెర", "రక్తంలో గ్లూకోజు" అనే వేరు వేరు పదాలు వాడుతూ వేరు వేరు చెస్తులు చేయస్తున్నారు. పైన చెప్పినవి ఆరోగ్యవంతుడికి పరగదుపున ఉండపలసిన సగటు విలువలు, ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత, మన రక్తంలో గ్లూకోజు, ఇతర చక్కెర పదార్థాల పరిమాణం పెరిగినా ఇన్నులిన్ అనే హర్షోన్ ఏటి పరిమాణాన్ని తగ్గించి మామూలు స్థితికి తెస్తుంది. ఇన్నులిన్ అనే హర్షోను ఎవరిలోనైతే పూర్తిగా గానీ, అనంపూర్తిగా గానీ లోపిస్తుందో వారిలో రక్తంలోని గ్లూకోజును తగ్గించి మామూలు స్థితికి తీసుకుని వచ్చే యంత్రాంగం దెబ్బ తీంటుంది.

దాంతో రక్తంలోని గ్లూకోజు ఎప్పుడూ మామూలు కంచే ఎంతో ఆధికంగా ఉంటుంది. ఇలా రక్తంలోని గ్లూకోజు ఎప్పుడూ మామూలు కంచే ఎక్కువగా ఉండే వ్యాధిని "సుగరు వ్యాధి" అంటారు.

మామూలుగా మనలో ఉండే సుమారు '5' లీటర్ల రక్తం మూత్రపిండాల గుండా ప్రసరిస్తున్నపుడు అనేక మార్పులు జరిగి, రక్తం వడకట్టబడి - దాని నుండి మూత్రం ఏర్పడుతుంది. మన మూత్ర పిండాలు రక్తాన్ని వడకచ్చేటప్పుడు, అందులో శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషక పదార్థాలను, గ్లూకోజును తిరిగి వెనక్కి పీలుచుకుంటూ ఆనవసరమైన పదార్థాలను మూత్రమే మూత్రం ద్వారా విసర్జిస్తాయి. ఇది మామూలుగా జరిగే సహజ ప్రక్రియ. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారిలో ఈ ప్రక్రియ మారిపోతుంది. సుగరు వ్యాధి వచ్చాక రక్తంలో ఎప్పుడూ మామూలు కంచే ఎక్కువగా గ్లూకోజు పదార్థాలు నిలువ ఉంటూ ఉంటాయి. రక్తంలో గ్లూకోజు పెరిగి ఉండటం వలన,

శరీరాన్ని ఈ ఇబ్బంది నుండి రక్షించడానికి మూత్ర పెండాలు కొంత గ్లూకోజ్సును మూత్రం గుండా విసర్గిస్తూ ఉంటాయి. రక్తంలోని గ్లూకోజ్సు మూత్రం గుండా బయటకు వస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి, మూత్రం గుండా, మూత్రంలో బయటకు వచ్చే గ్లూకోజ్సు ఒంటరిగా రాకుండా నీటిని కూడా ఎక్కువగా బయటకు లాక్సోని వస్తుంది. దీని వలన మామూలు కంచే ఎక్కువగా మూత్రం వస్తూ ఉంటుంది. అందుచేతనే సుగరు వ్యాధిని 'అతి మూత్ర వ్యాధి' అని కూడా అంటారు.

ఇలా రక్తంలో ఎక్కువైన గ్లూకోజ్సు శరీరం నుండి మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతూ ఎక్కువ నీటిని కూడా లాక్సోని పోవడం వలన శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గిపోతుంది. శరీరంలో నీరు తగ్గినపుడు ఆ నీరును మనం పూరించేటట్లు లేదా త్రాగేటట్లు చేయడానికి శరీరం దాహం రూపంలో సంకేతాలను మనకు తెలియజేస్తుంది. అందుచేతనే సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారికి అతి దాహమనే గుణం ఉంటుంది.

మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణమై గ్లూకోజుగా మారి అది రక్తంలో ప్రయాణిస్తూ జీవకణాలలోనికి చేరడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. ఈ గ్లూకోజు జీవకణాల్లోకి ప్రవేశించాలంచే ఇన్నులిన్ హర్షిను ఉండాలి. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారిలో ఈ ఇన్నులిన్ హర్షిను పూర్తిగా గానీ, అసంపూర్తిగా గానీ లోపిస్తుంది. దాని వలన జీవకణాలకు శక్తిని అందించే గ్లూకోజు అందక అవి శక్తిని ఉత్పత్తి చేసుకోలేవు. కోటాను కోట్ల జీవకణాలు శక్తి లేక నిస్సన్తువగా ఉంటాయి. వాటికి శక్తి లేక పోతే మనకు శక్తి ఉండదు. అందుచేతనే ఈ వ్యాధిలో 'అతి నీరసం' కూడా ప్రధాన లక్షణంగా ఉంటుంది.

గ్లూకోజు అనే శక్తినిచ్చే పదార్థం కణాల వెలుపలి భాగాన్నే చేరి ఉంటుంది తప్ప, కణ కవచాన్ని దాటి కణం లోపలకు ప్రవేశించలేక పోతుంది. వాటి ఆకలి తీరక పోయే సరికి మనం ఎంత తినాన్న ఇంకా ఆకలి అరుపులు అరుస్తానే ఉంటాయి. కణాల ఆకలి

తీరనపుడు మనకు కూడా ఆకలి తీరదు. సుగరును వారికి అందుకే ఆకలి కూడా ఎక్కువ ఉంటుంది.

మనం తీసుకునే ఆహారంలో ముఖ్యంగా మూడు రకాల ఆహార పదార్థాలుంటాయి. అవి పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు. ముఖ్యంగా పిండి పదార్థాల నుండి వచ్చిన గ్లూకోజును మన శరీరం వినియోగించుకొని శరీరానికి శక్తిని అందిస్తూ ఉంటుంది. సుగరు వ్యాధిలో ఇన్సులిన్ చాలనందువల్ల, పిండి పదార్థాల నుండి కణాలకు గ్లూకోజు అందనందువల్ల, శరీరం మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుల నుండి గ్లూకోజు తయారు చేసుకుంటుంది. ఇలా పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలకు సంబంధించిన జీవక్రియలలో మార్పులు తారుమారు అవుతాయి. అందుకే సుగరు వ్యాధిని "జీవక్రియల్లో లోపం" (Metabolic disorder) అని కూడా అంటారు.

శరీరంలో ఇనువిన పూర్తిగానో, అసంపూర్తిగానో  
లోపించడం, రక్తంలో గ్లూకోజు పరిమాణం ఎక్కువగా  
ఉండడం, అతి మూత్రం జరగడం, అధిక దాహం  
వేయడం, ఆకలి ఎక్కువగా వేయడం, ఎక్కువ  
నీరసంగా ఉండడం మొదలగు లక్ష్ణాలు  
ఉన్నప్పుడు దాన్ని సుగరు వ్యాధిగా నిర్దారించవచ్చు.

అయితే మూత్రంలో చక్కెర ఉన్నంత మాత్రాన దాన్ని  
సుగరు వ్యాధి అని అనకూడదు. మూత్రంలో చక్కెర  
అనేది సుగరు వ్యాధి లేకపోయినా ఇతర కారణాల  
వల్ల కనిపించవచ్చు. మూత్రంలో చక్కెరతో పాటు  
పైన చెప్పిన కారణాలన్నీ ఉంచే దానిని సుగరు  
వ్యాధిగా నిర్దారణ చేయవచ్చు.

ఈ సుగరు వ్యాధిని "వ్యాధి కాని వ్యాధి" అని కూడా  
అంటారు. ఈ సుగరు వ్యాధి ఎందుకు వస్తుంది?  
పాంక్రైయాస్ గ్రంథి ఎలా పనిచేస్తుంది? ఇనువిన  
ఎలా ఉత్పత్తి అవుతుంది? ఇనువిన ఎందుకు

తగ్గుతుంది? ఇన్నులిన్ ఎలా పనిచేస్తుంది? సుగరు వ్యాధి లక్షణాలు ఏమిటి? సుగరు వ్యాధి వల్ల వచ్చే నష్టాలు ఏమిటి? ఆహార నియమాలు ఎలా ఉండాలి. వ్యాయమం వల్ల లాభాలు, ప్రకృతి విధానం వల్ల సుగరు ఎందుకు తగ్గుతుంది. ఉపవాసాలు ఏమి చేస్తాయి మొదలగు విషయాలను ఇక నుండి వచ్చే అధ్యాయాలలో వివరంగా తెలియజేయబోతున్నాను. సుగరు వ్యాధి గురించి మనకు పూర్తిగా అర్థం కావాలన్నా, దానిని మీరు పూర్తిగా పోగొట్టుకోవాలన్నా ప్రతి విషయాన్ని మనసును పెట్టి చదవాలి. శాస్త్ర విషయాలు ఉంటాయి కాబట్టి కాస్త మెల్లిగా చదువుతూ అర్థం కాకపోతే మళ్ళీ మళ్ళీ చదువుతూ విషయాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. సుగరు వ్యాధి ఎవరికైనా తెలియకుండానే వస్తుంది. తెలియకుండా వచ్చిందని వదిలివేయకుండా కనీసం తెలుసుకుంటూ తెలివితో తరిమికొట్టండి.

## 2. పాంక్రియస్ గ్రంథి - దాని పని తీరు

- సరిగ్గా ఉంచేనే పాంక్రియస్ పనితీరు -  
కావలసిన శక్తి కాయానికి సమకూరు
- జీర్ణక్రియకు ఎంతో అవసరం పాంక్రియటిక్  
జ్యాన్ - అందులో ఉన్నాయి ట్రెపిస్, ఎమ్మెలేజ్,  
ల్రైపేజ్
- గ్లూకోజ్ ను కణాలకు చేర్చడం ఇనుంలిన  
పనితనం - అది కణాల్లో శక్తిగా మారడానికి  
ఇనుంలినే ఇంధనం

మన శరీర భాగంలో అతే ముఖ్యమైన అవయవం  
పాంక్రియస్ గ్రంథి ( $\text{K}^{\text{o}}\text{m}$  గ్రంథి). మిగతా అవయవాల  
గురించి తెలిసినట్లుగా చాలా మందికి పాంక్రియస్  
గ్రంథి గురించి తెలిదయని చెప్పవచ్చ. ఎందుకంటే

ఇది చేసే పని గొప్పదే గాని గుప్తంగా ఉంటుంది. ఈ మధ్య సుగరు వ్యాధి వచ్చే వారు పెరగడంతో జనానికి పాంక్రియాస్ అనే మాట పరిచయం ఆయిందని చెప్పవచ్చు. మనం ఎంత ఆహారం తీన్నప్పటికి అది శక్తిగా మారి మన శరీర అవసరాలు తీర్చాలంచే పాంక్రియాస్ గ్రంథి పని తీరు సక్రమంగా ఉండాలి. సుగర్ వ్యాధి అనేది పాంక్రియాస్ గ్రంథిలోని కొన్ని కణాలు సరిగా పనిచేయక షోవడం వలన వస్తుంది కాబట్టి దాని గురించి క్ల్యాప్తంగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేధాం.

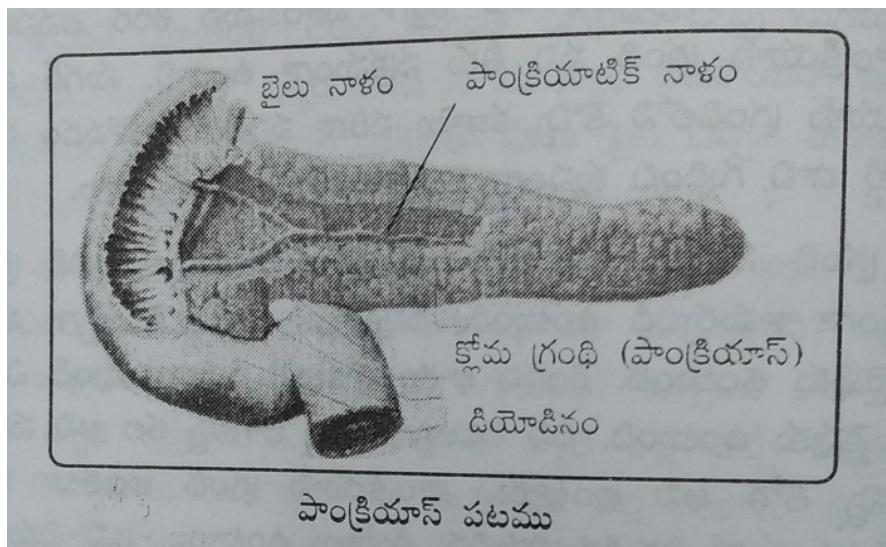
**పాంక్రియాస్ గ్రంథి నిర్మాణం:-** ఇది మన కడుపులో జీర్ణాశయానికి క్రింది భాగంలో అడ్డంగా అమర్చబడి ఉంటుంది. దీనికి ఒక భాగం వెడల్పుగా వుండి దుయోడినం వైపుకు ఉంటుంది. రెండవ భాగం తోకలాగ సన్నగా వుండి ఎదుమ మూత్రపిండం వైపుకు ఉంటుంది. దీని వెడల్పుగా వున్న భాగాన్ని తల అని సన్నగా వుండే భాగాన్ని తోక అని అంటారు.

పాంక్రియస్ గ్రంథి అంతటా కొన్ని ప్రత్యేకమైన జీవకణాలతో ఏర్పడిన చిన్నచిన్న ద్విపాలు ఉంటాయి. ఇవి ఎక్కువగా తోక భాగంలో ఉంటాయి. వీటిని ఐలెట్స్ ఆఫ్ లాంగర్ "హెన్స్" అంటారు. పాంక్రియస్ గ్రంథిలో ఈ ఐలెట్స్ ఆఫ్ లాంగర్ హెన్స్ అనేవి పది లక్షల వరకు ఉంటాయి. ఒక్కొక్క ఐలెట్ లో మూడు రకాల జీవకణాలు ఉంటాయి. వీటిని ఆల్పి కణాలు, బీటా కణాలు, డెల్ఫి కణాలు అంటారు. ఈ మూడు రకాల కణాలు ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క రకమైన హర్షోన్ ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇన్నులిన్ అనే హర్షోను బీటా కణాల నుండి స్ప్రించబడుతుంది.

పాంక్రియస్ ముఖ్యంగా రెండు రకాల స్రావాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. 1) పాంక్రియటిక్ జ్యూస్, 2) ఐలెట్స్ నుండి స్ప్రించే ఇన్నులిన్, గూకగాన్ షోమాట్ షాటిన్ అనే హర్షోనులు.

ఇప్పుడు పాంక్రియస్ గ్రంథి యొక్క స్రావాలు నిర్వహించే విధులను తెలుసుకుందాము.

**1) పాంక్రియటిక్ జ్యోన్:-** మనం ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడు అది మొదట పొట్టలో, కొంత వరకు జీర్ణం చెయ్యబడి చిన్న ప్రేగు మొదటి భాగమైన దుయోడినమ్ లోనికి చేరవేయబడుతుంది. ఆహారం దుయోడినమ్ లోనికి చేరినప్పుడు పాంక్రియస్ గ్రంథి నుండి పాంక్రియటిక్ జ్యోన్ విడుదల అవుతుంది. ఇది ఆహారంలోని మాంసకృతులను, క్రొవ్సను జీర్ణం చేస్తుంది. అంతే కాకుండా దీనివల్ల ముఖ్యమైన ప్రయోజనం ఎంటంచే మనం ఎక్కువ ఎసిడిటీ వున్న ఆహార పదార్థాలు తిన్నప్పుడు దానిని సమతుల్యం చెయ్యడానికి పాంక్రియస్ ఎక్కువ మోతాదులో పాంక్రియటిక్ జ్యోన్ ను విడుదల చేస్తుంది. ఎందుకంచే ఇది క్షార గుణాన్ని కలిగి ఉంటుంది. దీని ద్వారా ప్రేగులు పుండ్లు పడకుండా కాపాడుతుంది.



ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి పాంక్రియాసెన్ లో  
ముఖ్యమైన 3 ఎంజైమ్ లు వున్నాయి. 1) ట్రైపిసిన్ 2)  
ఎమైలేజ్ 3) లైపేజ్. ఇందులో ట్రైపిసిన్ అనే ఎంజైమ్  
ప్రోటీనులను (మాంసకృతులను) ఎమైనో యాసిద్దు  
గా మారుస్తుంది. మనం తిన్న ఆహారంలోని  
మాంసకృతులు రక్తంలో ఈ ఎమైనో యాసిద్దు  
రూపంలోనే కలుస్తాయి. లైపేజ్ అనే ఎంజైము  
ఫాట్లలో జీర్ణం కాగా మిగిలిన పిండి పదార్థాలను  
చక్కెరగా మారుతుంది. ట్రైపిసిన్ అనే ఎంజైము  
క్రొవ్వు పదార్థాలను ఫాటీ ఆసిద్దు, గ్లూజరాల్ గా జీర్ణం

చేస్తుంది. మనం తినే క్రొవ్వు పదార్థాలు రక్తంలో ఫాటీ యసిడ్స్, గ్లిసరాల్ రూపంలోనే కలుస్తాయి. ఈ రకంగా మనం తినే 3 రకాల ఆహార పదార్థాల జీర్ణక్రియకు కూడా పాంక్రియాటిక్ జ్యోన్ అవసరమవుతుంది. ఈ విధంగా రోజుకి 900 మిలీలీటర్ల పాంక్రియాటిక్ జ్యోన్ ని విడుదల చేస్తూ పాంక్రియాన్ గ్రంథి జీర్ణక్రియలో అతి ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తుంది.

**2) ఇనులిన్:-** పాంక్రియాన్ గ్రంథిలోని ఒక్కొక్క ఐలెట్ లో 10,000 నుండి 20,000 బీటా కణాలు ఉంటాయి. ఈ బీటా కణాలు ఇనులిన్ ను స్పష్టిస్తాయి. మనం తీసుకున్న ఆహారంలో ఎక్కువ భాగం పిండి పదార్థాల రూపంలో వుంటుంది. ఈ పిండి పదార్థాలు జీర్ణం చేయబడి గ్లూకోజుగా మారతాయి. గ్లూకోజుగా మారిన ఆహారం రక్తంలోనికి విడుదల అవుతుంది. రక్తంలోనికి గ్లూకోజు చేరగానే మనకి శక్తి వస్తుంది అనుకుంచే చాలా పొరపాటు.

రక్తం నుండి గ్లూకోజ్ శరీరంలోని ప్రతి కణానికి చేరి అందులో మండినపుడే శక్తి విడుదల అవుతుంది. శరీరంలోని ప్రతి కణం ఒక బట్ట అనుకుంచే గ్లూకోజ్ అందులో మండాలంచే ఇంధనం కావాలి. ఆ ఇంధనమే ఇక్కడ ఇన్నులిన్ అని చెప్పవచ్చు. ఇన్నులిన్ సహాయంతోనే గ్లూకోజ్ కణాలకు చేరడం, కణాల్లో శక్తిగా విడుదల కావడం జరుగుతుంది. రక్తంలోని సుగరు పరిమాణాన్ని ఇన్నులిన్ ఎప్పటికప్పుడు నియంత్రిస్తూ వుంటుంది. ఇన్నులిన్ సరిగా ఉత్పత్తి కానపుడు రక్తంలో గ్లూకోజ్సు పరిమాణం పెరిగి సుగరు వ్యాధిగా మారుతుంది.

**3) గ్లూకగాన్:-** పాంక్రియాన్ లోని ఆల్ఫా కణాలు ఈ హర్షర్సైన్ ను విడుదల చేస్తాయి. ఇన్నులిన్ రక్తంలోని గ్లూకోజ్ పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తే, గ్లూకగాన్ రక్తంలో సుగరు పరిమాణం పెరిగేలా చేస్తుంది. రక్తంలో సుగరు పరిమాణం అవసరమైన దానికంచే తక్కువగా

వన్నప్పుడు ఈ హర్షేన్ లివరులో నిలువ వన్న గూకోజ్ ను రక్తంలోకి విడుదయ్యేలా చేస్తుంది.

**4)స్టోమాటో స్టోటిన్:-** పాంక్రియాస్ లోని డెల్ఫా కణాలు ఈ హర్షేనును విడుదల చేస్తాయి. గూకగాన్ వల్ల రక్తంలో పెరిగిన సుగరు పరిమాణాన్ని తగ్గిస్తూ, ఇన్నులిన్ కు సహాయం చేస్తూ వుంటుంది. ఈ విధంగా ఈ హర్షేను ఇన్నులిన్ కు, గూకగాన్ కు మధ్యవర్తిగా పనిచేస్తూ వుంటుంది.

ఇన్నులిన్ ను ఉత్పత్తి చేయడం ద్వారా పాంక్రియాస్ గ్రంథి జీవక్రియలో ప్రముఖపాత్రను వహిస్తుంది. ఇన్నులిన్ ఏ విధంగా రక్తంలోకి విడుదల అవుతుంది? దాని పని తీరు ఏ విధంగా వుంటుందనే విషయాలను తరువాత అధ్యాయంలో వివరంగా తెలుసుకుండాం.

# 3. ఇన్నలిన్ - దాని కథ

- ఇన్నలిన్ స్రవిస్తుంది బీటా కణాలనుండి - ఇది కరిగే గుణమున్న ఒక రకమైన ప్రోటీనండి
- రక్తంలో పెరిగితే గ్లూకోజు - బీటాకణాలు చేస్తాయి ఇన్నలిన్ రిలీజు
- ఇన్నలిన్ అణువు ఒక తాళం చెవి - గ్లూకోజ్ ను కణంలోకి చేరుస్తాయి అని
- ఇన్నలిన్ లోపం వలనే సుగర్ వ్యాధి - లోపం సరిచేయవలసిన బాధ్యత నీది

ఇంతకు ముందు అధ్యాయంలో ఇన్నలిన్ హర్షోను పాంక్రియాస్ గ్రంథిలోని బీటా కణాల నుండి స్రవించబడుతుందని తెలుసుకున్నాం. ఇది కరిగే గుణమున్న ఒక విధమైన ప్రోటీను అని చెప్పవచ్చు. ఇది బీటా కణాలలో స్రవించే పలుకులుగా నిలువ

చేయబడి వుంటుంది. ఆరోగ్యంగా వున్న వారిలో రోజుకి నుమారు 40-50 యూనిట్ల ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. పాంక్రియస్ గ్రంథి సక్రమంగా పనిచేసినప్పుడు 200 యూనిట్ల ఇన్సులిన్ వరకు నిలువ చేసి ఉంచుకోగలుగుతుంది.

చీటా కణాలు రక్తంలోని గ్లూకోజు పరిమాణాన్ని బట్టి దానికి తగినట్లుగా ఇన్సులిన్ హార్ట్‌నును విడుదల చేస్తూ వుంటాయి. అంటే రక్తంలోని గ్లూకోజు పెరుగుతున్న కోఢీ రక్తంలో ఇన్సులిన్ పరిమాణం పెరుగుతూ గ్లూకోజు పరిమాణం రక్తంలో పెరగకుండా చేస్తుంది. ఈ మధ్య జరిగిన పరిశోధనలలో వచ్చిన ఫలితాలను బట్టి చూస్తే రక్తంలో సుగరు పరిమాణం పెరగబోతుందని తెలియగానే దాన్ని పసిగట్టి చీటా కణాలు ఇన్సులిన్ ప్రవించడం మొదలుపెడ్డాయని తెలిసింది. మనం ఆహారం తీనక ముందే, తీనాలన్న కోరిక కల్పినపుడు కూడా కొంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి జరుగుతుందని తెలింది. దీనివలన భోజనం తర్వాత

రక్తంలో సుగరు శాతం ఎక్కువ పెరగకుండా  
నియంత్రించబడుతుంది.

ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తి మనం తినే ఆహార పదార్థాలను  
బట్టి కూడా వుంటుంది. చక్కెర పదార్థాలు, పిండి  
పదార్థాలు ఎక్కువ ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా  
చేస్తాయి. మాంసకృత్తుల వల్ల కూడా కొంతవరకూ  
ఇన్నులిన్ స్వించడం జరుగుతుంది. కానీ పిండి  
పదార్థాల వలె శక్తివంతంగా ఇవి ఇన్నులిన్ ను  
ఉత్పత్తి అయ్యేలా చెయ్యలేవు. మాంసకృత్తులతో  
పిండి పదార్థాలను కలిపి తిన్నపుడు ఎక్కువ  
ఇన్నులిన్ ను స్వింపజేయగల్లుతాయి.  
ఆరోగ్యవంతమైన శరీరంలో ఇన్నులిన్ తగినంత  
తయారై వుంటుంది. కాబట్టి రక్తంలో గ్లూకోజ్  
పరిమాణం ఎప్పుడూ వుండాలిన్ననంత  
పరిమాణంలోనే వుంటుంది.

ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తి రెండు దశలలో జరుగుతుంది.

**1) మొదటి దశ:-** మనం తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణం చేయబడి గ్లూకోజూ రూపంలో రక్తంలోనికి చేరినపుడు రక్తంలో సుగరు పరిమాణం పెరుగుతున్నదని తెలిసిన వెంటనే బీటా కణాలలో ఇదివరకే నిలువయున్న ఇన్సులిన్ రక్తంలోనికి విడుదల చేయబడుతుంది.

**2) రెండవ దశ:-** రక్తంలో గ్లూకోజ్ పరిమాణం పెరుగుతున్నపుడు బీటా కణాలకు కొన్ని సంకేతాలు అందుతాయి. ఈ సంకేతాల ద్వారా రక్తంలో గ్లూకోజ్ ఎక్కువ వున్నట్లు సందేశాలు అందుతాయి. వెంటనే బీటా కణాలలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేసే భాగాలు ఉత్సేజితమై ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేసి రక్తంలోనికి వెంటనే ప్రసిద్ధి చేస్తాయి.

ఈ విధంగా రక్తంలో గ్లూకోజూ పరిమాణం పెరుగుతూ వుండగానే ఇన్సులిన్ అతి త్వరగా ఉత్పత్తి కావడం

రక్తంలోనికి ప్రవేశించి గ్లూకోజు పరిమాణాన్ని తగ్గించడం జరుగుతుంది.

మన ప్రేగులలో ఉత్పత్తి అయ్యే కొన్ని హర్షనులు ఇన్నులిన్ హర్షను ఎక్కువ స్రవించేటట్లు చేస్తాయి. అవి గ్లూకగాన్, సెక్రిటిన్, కోలిసిఫోక్సైన్, గాష్ట్రిన్, పాంక్రీయాజైమిన్, గాష్ట్రిక్ ఇన్ హిబిటర్ పెవ్ టైడ్ (GIP) వీటన్నింటిలో ముఖ్యమైనది. గాష్ట్రిక్ ఇన్ హిబిటర్ పెవ్ టైడ్ అనే హర్షను ప్రేగుల్లో ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతూ ఇన్నులిన్ ను ఎక్కువ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేయడం జరుగుతుంది. ఈ హర్షను బీటా కణాలలోని స్క్రూప్ ఎ.యం.పి. ని ఎక్కువ చేయడం ద్వారా ఎక్కువ పరిమాణంలో ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది.

**ఇన్నులిన్ చేసే పనులు:-**

1) కణాల జీవకార్యానికి కావలసిన గ్లూకోజును చేరవేస్తుంది.

2) కణాలలో గ్లూకోజు శక్తిగా మారడానికి సహకరిస్తుంది.  
(శక్తిగా మారే వేగాన్ని పెంచుతుంది)

3) లిపరులోను, కండరాలలోను గ్లూకోజును గైకోజన్ రూపంలోనికి మార్చి నిలువ చేస్తుంది. శరీర అవసరాలు తీరగా మిగిలిన గ్లూకోజ్ ఈ రకంగా నిలువ చేయబడుతుంది.

4) రక్తంలోని ఫాటీయాసిద్ధను క్రొవ్వుగా మార్చి ఎడిపోజ్ కణాలలో నిలువ జేస్తుంది.

5) లిపరులో ఎక్కువగా వున్న గ్లూకోజ్ ను కూడా క్రొవ్వుగా మార్చడానికి సహకరిస్తుంది. ఈ క్రొవ్వ పదార్థాలు కూడా ఎడిపోజ్ కణాలలోనికి చేరవేయబడి అక్కడ నిలువ వుంటాయి.

6) లిపరు గైకోజన్ నుండి గ్లూకోజ్ తయారు కాకుండా నియంత్రించడం ద్వారా రక్తంలో సుగరు శాతం పెరగకుండా చేస్తుంది.

7) మాంసకృత్తుల నుండి క్రొప్ప పదార్థాలనుండి గ్లూకోజ్ తయారుకాకుండా నిరోధిస్తుంది.

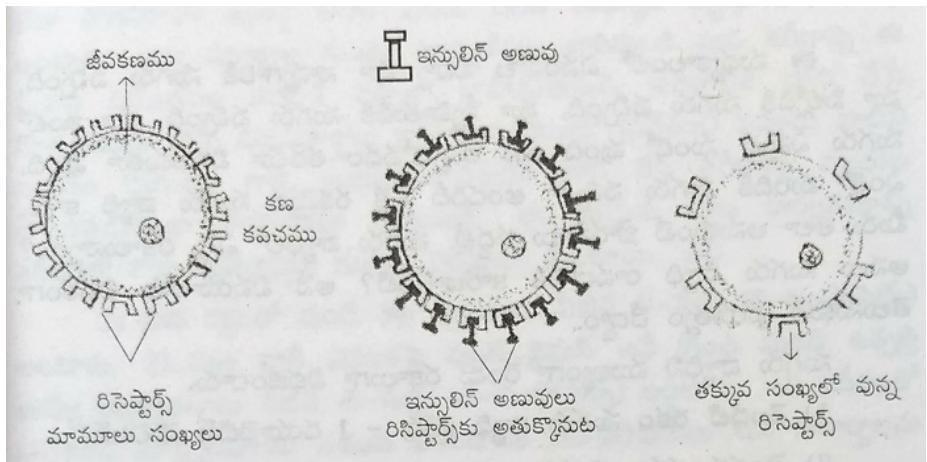
ఇన్నుల్ని పోల్చును తగినంత వున్నంత సేపూ షైన చెప్పిన కార్బాలన్నీ చక్కగా నెరవేరతాయి. అదే ఇన్నుల్ని లోపించినా, తక్కువగా వున్నా అవన్నీ తారుమారు అవడంతో శరీరం అనేక రకాలైన ఇబ్బందులకు లోనవుతుంది. ఇన్నుల్ని కి జీవకణాలకు వున్న సంబంధమేమిటో, అసలు ఇన్నుల్ని గ్లూకోజ్ ను ఏ రకంగా బీటా కణాలకు అందిస్తుందో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేధాం.

**ఇన్నుల్ని గ్లూకోజ్ ను జీవకణాలలోకి చేరవేయడం:-**

మన శరీరంలోని ప్రతి జీవకణము ఒక పలుచని పొరతో కప్పబడి వుంటుంది. దీనినే కణకవచము అంటాము. ఈ కణ కవచము వెలుపలి భాగముషై కొన్ని రకాల పదార్థాలను కణం లోపలికి

చేరవేయడానికి సహకరించే అనేక గ్రాహక పదార్థాలు ఉంటాయి. వీటిని రిసెషార్స్ (గ్రాహకాలు) అంటారు. ఈ రిసెషార్స్ ఇన్నుల్ని అణువులు కణ కవచాన్ని చేరగానే ప్రతిస్పందిస్తాయి. ఇన్నుల్ని అణువును తాళం చెవితో, రిసెషార్స్ ను తాళం కప్పుతో పోలిస్తే, ఒక్కొక్క ఇన్నుల్ని అణువు ఒక్కొక్క రిసెషార్స్ అనే తాళం కప్పును విప్పగానే కణకవచముపై అనేక రసాయనిక ప్రక్రియలు జరుగుతాయి. అప్పుడు గ్లూకోజ్ అణువులు జీవకణం లోపలికి ప్రవేశిస్తాయి. గ్లూకోజ్ ఈ విధముగా జీవకణములోనికి ప్రవేశించాలంచే ప్రతి కణములోని ప్రతి రిసెషార్స్, ప్రతి ఇన్నుల్ని అణువును స్వీకరించే స్థితి వుండాలి. అంతే కాకుండా ప్రతి కణంలో తగినన్ని రిసెషార్స్ వుండాలి. వాటికి తగినన్ని శక్తివంతమైన ఇన్నుల్ని అణువులు కూడా వుండాలి. అప్పడే ఇన్నుల్ని గ్లూకోజును జీవకణాలలోనికి పోనిస్తుంది. అంటే ఇన్నుల్ని తగినంత వుండటమే కాకుండా శక్తివంతముగా వుండాలి. దీనిని బట్టి సుగరు వ్యాధి రావడానికి అసలు

మూలకారణమంతా జీవకణాల వద్దనే వున్నదని  
తెలుపోంది.



ఇన్ఫులిన్ ఎక్కువగా వున్నా అది శక్తివంతముగా  
లేకపోవడం వలన, ఇన్ఫులిన్ శక్తివంతముగా వున్నా  
తక్కువగా వుండటం వలన, ఇన్ఫులిన్ తక్కువగా  
వుండి, శక్తి విహీనంగా వుండటం వలన సుగరు వ్యాధి  
రావడం జరుగుతోంది. అందుచేత కేవలం ఇన్ఫులిన్  
పరిమాణం తగ్గినందువలనే సుగరు వ్యాధి వస్తుందని  
చెప్పలేదు. ఇన్ఫులిన్ తో పాటు అనేక ఇతర  
హోర్టోనులు, రిసెప్టర్స్ సంఖ్య వాటి పని తీరు,  
ఇన్ఫులిన్ పరిమాణాన్ని తగ్గించే ఇతర కారకాలు

ఇవన్ను కూడా సుగరు వ్యాధి రావడానికి  
కారణమవుతాయి. రక్తంలో అనేక కారకాలు ఇన్నులిన్  
మామూలు పరిమాణంలో ఉత్పత్తి అయినా శక్తి  
విహీనం చేయడం జరుగుతుంది. సుగరు వ్యాధి  
రావడానికి షైన చెప్పిన కారణాలలో అన్న అందరిలో  
వుండక పోవచ్చ. ఏటిలో రెండు, మూడు లోపాలు  
వున్న సుగరు వ్యాధి రావడానికి అవకాశం వుంటుంది.  
ఏది సవరిస్తే వ్యాధి నయమౌతుందో జాగ్రత్తగా  
పరిశీలించి పోగొచ్చే విధానాన్ని ఆలోచించాలి.

# 4. సుగరు వ్యాధిలో రకాలు

- మొదటి రకం సుగరులో ఇన్నులిన్ పూర్తిగా లోపం - సుగరేదైనా శరీరానికి ఒక శాపం
- రోగాలనుండి రక్షించేది రోగ నిరోధక వ్యవస్థ - అది లోపిస్తే దేహానికి రోగాలతో అవస్థ
- బీటా కణాలు నశిస్తే ఇన్నులిన్ ఇక పుట్టదు - జీవితాంతం ఇన్నులిన్ ఇంజక్షన్ వాడక తప్పదు.
- వారసత్వంగా వచ్చినట్లే తరగని ఆస్తులు - తల్లిదండ్రుల వలన పిల్లలవుతున్నారు వ్యాధిగ్రస్తులు
- రోగం తగ్గదనుకోవడం ఒక తప్ప - ప్రకృతి విధానం ద్వారా దానిని చాటి చెప్పు

ఈ మధ్యకాలంలో ఎవరినోట విన్నా మా నాన్నగారికి సుగరు వచ్చింది. మా పిల్లోడికి సుగరు వచ్చింది. మా స్నేహితుడికి సుగరు వచ్చింది, మా ఇంట్లో సుగరు ఎప్పటి నుండో వుంది అని చెప్పుకోవడం తరచూ వినబడుతూ వుంది. ఎంతో మందికి సుగరు వచ్చినా అందరిదీ ఒకే రకమైన సుగరు వ్యాధి కాదు. మీరు అలా అనుకుంచే పొరపాటు పడ్డట్టే. సుగరు వ్యాధిలో ఎన్ని రకాలున్నాయి? అన్నలు సుగరు వ్యాధి రావడానికి కారణాలేంటి? అనే విషయాలను వివరంగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేధాం.

సుగరు వ్యాధిని ముఖ్యంగా రెండు రకాలుగా విభజించారు.

- 1) మొదటి రకం సుగరు వ్యాధి (**శైపు-1 డయాబెటిస్ మెలిటస్**)
- 2) రెండవ రకం సుగరు వ్యాధి (**శైపు-2 డయాబెటిస్ మెలిటస్**)గా చెప్పడం జరిగింది.

**1) మొదటి రకం సుగరు వ్యాధి:** ఈ రకం సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తి హర్టిగా లోపిస్తుంది. దీని కారణంగా ఏరు జీవితాంతం ఇన్నులిన్ మీద ఆధారపడవలసి వుంటుంది. అందుచేతనే వైద్యపరిభాషలో దీనిని ఇన్నులిన్ పై ఆధారపడే సుగరు వ్యాధి ఇన్నులిన్ డిపెండెంట్ దయాబెట్స్ మెలిట్స్ - (IDDM) అని అంటారు. ఈ వ్యాధి చిన్న వయస్సులో వారికి వస్తుంది. కాబట్టి చిన్న పిల్లలకు వచ్చే సుగరు వ్యాధి (జీవినల్ దయాబెట్స్ మెలిట్స్) అని కూడా అంటారు. సుగరు వ్యాధి కలవారిలో 15-20% ఈ రకానికి చెందిన వారై వుంటారు.

మన శరీరంలో ఉన్న పాంక్రియస్ గ్రంథి ఇన్నులిన్ అనే హర్టోనును ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ ఇన్నులిన్ అనే హర్టోనును ముఖ్యముగా ఉత్పత్తి చేసేవి పాంక్రియస్ గ్రంథిలోని బీటా కణాలు మాత్రమే. ఈ బీటా కణాలు వుండవలసినన్న వుండి ఆరోగ్యంగా

వున్నప్పుడు ఇన్నులిన్ ఉత్సత్తి శరీరానికి సరిపడా  
ఉంటుంది. బీటా కణాలు నశిస్తున్నప్పుడు ఇన్నులిన్  
ఉత్సత్తి క్రమేచీ తగ్గుతూ, నెమ్ముదిగా పూర్తిగా ఆగిపోయే  
పరిష్కార ఏర్పడుతుంది. మొదటి రకం సుగరు వ్యాధి  
వచ్చిన వారిలో జరిగేది ఇంతే. ఇన్నులిన్ ఉత్సత్తికి  
మూలమైన బీటా కణాలు నశించడానికి గల అసలు  
కారణాలను గురించి తెలుసుకుండాము.

ఇరుగు పొరుగు దేశాల నుండి రక్షించు కోవడానికి  
మన దేశానికి రక్షణ వ్యవస్థ అనేది ఎలా ఉంటుందో  
అలాగే మన శరీరానికి కూడా ఒక రక్షణ వ్యవస్థ లేదా  
రోగనిరోధక వ్యవస్థ అనేది వుంది. దీనినే ఇమ్మూన్  
సిస్టమ్ అని కూడా అంటారు. అన్య పదార్థాల నుండి,  
సూక్ష్మజీవుల బారినుండి మన శరీరాన్ని ఈ వ్యవస్థ  
నిరంతరం కంటికి రెప్పలా కాపాడుతుంది. శరీరానికి  
హాని చేసే సూక్ష్మజీవులు కానీ, విషపదార్థాలు కానీ  
మన శరీరంలో ప్రవేశించినప్పుడు వాటిని నాశనం  
చేయడం గానీ, బయటకు నెట్టడం గానీ చేసి శరీరాన్ని

వ్యాధుల బారినపడకుండా కాపాదుతూ వుంటుంది. ఈ రకమైన రక్కణ కార్బ్రూక్రమాన్ని శరీరంలో కొన్ని ప్రత్యేకమైన కణాలు నిర్వచిస్తూ వుంటాయి. అవి

1) మన రక్తంలో వుండే తెల్ల రక్తకణాలు వీటినే బి-సెల్స్ (బి-లింఫోసైట్స్) అంటారు. 2) మన ఛాతీ ఎముకపై వుండే ఛైమన్ అనే గ్రంథి నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే తెల్లరక్తకణాలు వీటినే టి-సెల్స్ (టి-లింఫోసైట్స్) అంటారు. ఇవి శరీరంలో ప్రవేశించే సూక్ష్మజీవులను నశింప జేయడానికి యాంటిబాడీలు అనే పదార్థాలను తయారుచేస్తూ వుంటాయి.

టి-సెల్స్ లో మరలా రెండు రకాలు వుంటాయి. ఒక రకం టి-సెల్స్ శరీరంలో ఎక్కువ పరిమాణంలో యాంటిబాడీలు వుండేటట్లు చేస్తాయి. రెండవ రకం టి-సెల్స్ యాంటిబాడీలను తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తాయి. అందువల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో యాంటిబాడీలు సరిగా తయారుకాక పోవడం వలన దేహానికి సహజంగా ఉండే రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది.

ప్రస్తుతం ప్రపంచాన్ని కలవర పరుస్తున్న ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఈ కారణం చేత వచ్చినదే.

ఈ టీ-సెల్స్ చాలా తెలివైనవి. ఏటికి తన పర అనే విచక్షణ శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. తన శరీరంలోని అవయవాలను, కణాలను ఇవి ఏమీ చేయవు, చంపవు. పరాయి వారి శరీరంలోని అవయవాన్ని మన శరీరంలో అమరించుపుడు, ఆ అవయవాన్ని విసర్జించే శక్తిని లేదా నాశనం చేసే శక్తిని కలిగి ఉంటాయి. ఉదాహరణకు మన పెంపుడు కుక్కకు తన, పర అనే విచక్షణ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తన వారిని ఏమీ చేయుదు, పరాయి వారిని నిరోధిస్తుంది, అవసరమైతే మీద పడి కరుస్తుంది. కొన్ని అనివార్యమైన పరిస్థితులలో ఒక్కసారి ఆ పెంపుడు కుక్కే తన వారిపైనే తిరగబడి కరుస్తుంది కూడా. అలాగే కొన్ని అనివార్య పరిస్థితులలో ఈ టీ-సెల్స్ కూడా తన శరీరంలోని కొన్ని అవయవాలనే పరాయి

అవయవాలుగా భావించి నాశనం చేయడానికి పూనుకుంటాయి.

ఈ మొదటి రకం సుగరు వ్యాధి రావడానికి అసలు కారణం వెనుక ఉన్న రహస్యం చూస్తే జన్మపరమైన లోపాల కారణంగా ఈ టి-సెల్స్ తన శరీరంలోని పాంక్రైయాస్ గ్రంథిలోని బీటా కణాలను పరాయి కణాలుగా భావిస్తాయి. దాని కారణంగా బీటా కణాలమైన దాడిచేసే యంటిబాడీలను తయారు చేసి వాటిని నాశనం చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. అనువంశికంగా వచ్చే మార్పుల వల్ల చిన్నవయసును వున్న వారిలో కూడా బీటా కణాల నశింపు జరుగుతుంది. బీటా కణాలు పూర్తిగా నశించడం వలన ఇన్నులీన్ ఉత్పత్తికి అవరోధం కలుగుతుంది. ఇలా నశించిన బీటా కణాలు ఇక తిరిగి పుట్టడం అనేది ఉండదు. అంటే వారి శరీరంలో సహజంగా ఉత్పత్తి అవ్యవలసిన ఇన్నులీన్ హర్షణ్ ను ఇక పుట్టడు.

అందుచేతనే వీరు జీవితాంతం ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ చేసుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడుతుంది.

**2) రెండవ రకం సుగరు వ్యాధి:** ఈ రకం సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారిలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి హర్టిగా లోపించకుండా కొంత వరకూ వుంటుంది. వీరు ఇన్సులిన్ మీద ఆధారపడాలినన అవసరం వుండదు. కాబట్టి దీనిని వ్యైధ పరిభాషలో ఇన్సులిన్ పై ఆధారపడని సుగరు వ్యాధి (నాన్ ఇన్సులిన్ డిపెండెంట్ డయాబెటీస్ మెలిట్స్ (NIDDM)) అని అంటారు. నడి వయస్సు వున్నవారిలో, పెద్దవారిలో ఈ వ్యాధి వస్తుంది కాబట్టి దీనిని పెద్దవారిలో వచ్చే సుగరు వ్యాధి (అడల్ట్ ఆన్ సెట్ డయాబెటీస్ మెలిట్స్) అని కూడా అంటారు. సుగరు వ్యాధి వున్నవారిలో 80% ఈ రకానికి చెందిన వారై వుంటారు.

వీరిలో పాంక్రియాస్ గ్రంథిలోని బీటా కణాలు ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేస్తాయి. కానీ శరీరానికి సరిపడినంత చేయలేవు. కణాలలో జీవక్రియ

జరగడానికి కావలసినంత ఇన్నులిన్ లేనందువల్ల ఈ రకం సుగరు వ్యాధి వస్తుంది. ఈ రకం సుగరు వ్యాధి రావడానికి గల కారణాలను తెలుసుకుందాము.

1) కొందరి శరీరంలో ఇన్నులిన్ తగిన మోతాదులో ఉన్నా, కొన్ని కారణాల వల్ల పనికి రాకుండా శక్తిహీనమై ఉంటుంది. ఉదాహరణకు: ఎకరం పొలం సాగుచేయడానికి బస్తా విత్తనాలు కావాలి. మనం కొనడానికి బస్తా కొన్నాం. కానీ అందులో మూడు వంతులు తాలు గింజలు, ఒక వంతే మంచి గింజలు ఉండటం వల్ల. ఆ విత్తనాలు ఎకరం పొలానికి చాలనట్టే మనలో కూడా (ఇన్నులిన్ విషయంలో) జరుగుతున్నది.

2) కొందరిలో సహజంగా ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తి చేసే బీటా కణాలు తక్కువగా ఉండడం వలన ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గి దాని వలన సుగరు వ్యాధి వస్తుంది.

3) జీవకణాలపై ఉండే ఇన్నులిన్ గ్రాహకాలు సరిగా పనిచేయనందువల్ల సుగరు వస్తుంది. ప్రతి జీవకణ కవచంపై ఇన్నులిన్ అణువులను గ్రహించడానికి గ్రాహకాలు (రిసెషన్స్) ఉంటాయి. గ్లూకోజును జీవకణంలోకి పంపబోయే ముందు ఇన్నులిన్ అణువులు ఈ గ్రాహకాలకు అతికించబడతాయి. ఆ సమయంలో కొన్ని రసాయనిక ప్రక్రియలు అసంక్లిపతంగా జరుగుతాయి. అవి స్క్రమంగా జరిగినప్పుడే, జీవకణంపైనున్న గ్లూకోజు జీవకణంలోపలికి ప్రవేశించ గల్లుతుంది. ఈ ప్రక్రియలో అవాంతరాలు జరిగినప్పుడు కూడా ఈ రకం సుగరు వ్యాధి వస్తుంది.

4) మరి కొంత మందిలో సరిపడా ఇన్నులిన్ ఉండి అది శక్తివంతంగా ఉన్నప్పటికీ, ఈ ఇన్నులిన్ గ్రహించే గ్రాహకాలు జీవకణాలపై సరిపడినన్ని లేకపోవడం వల్ల సుగరు వ్యాధి వస్తుంది.

- 5) కొంతమందికి ఇన్నులిన్ వ్యతిరేకంగా పనిచేసి, ఇన్నులిన్ శక్తిని నిరోధించే కారకాలు వుండడం వల్ల కూడా వస్తుంది.
- 6) అధిక బరువు వున్నవారికి సాధారణంగా ఈ రెండవ రకం సుగరు వ్యాధి వస్తుంది. ఎక్కువ ఆహారం తినడం వలన, కొద్దిగా ఉత్పత్తి అయిన ఇన్నులిన్ శరీరంలో జరిగే జీవక్రియలకు చాలక సుగరు వ్యాధి వస్తుంది.
- 7) పైన చెప్పిన విధంగా జీవకణాల కవచంపై ఉండే గ్రాహకాలు (రిసెషార్స్) సరిపడినన్న లేకపోయినా, ఉన్న గ్రాహకాలు సరిగా పనిచేయక పోయినా కణాలు ఇన్నులిన్ ని ఉపయోగించుకోలేవు. ఇలా ఉపయోగపడని ఇన్నులిన్ రక్తంలో ఎక్కువ సమయం ఉండేసరికి రక్తంలో ఇన్నులిన్ ఎక్కువగా ఉండి కూడా ఉపయోగపడనందువల్ల సుగరు వస్తుంది.

8) వారసత్వంగా ఆస్తులు పంచుకున్న శేల్ ఈ వ్యాధిని కూడా పంచుకోవలసి వస్తుంది. తల్లిదండ్రులు వ్యాధిగ్రస్తులయితే ఆ కుటుంబంలోని పిల్లలకు ఎక్కువ శాతంలో సుగరు వ్యాధి వచ్చే అవకాశముంది.

పైన చెప్పిన రెండు రకాల సుగరు వ్యాధులతో పాటు ఇతర రకాల సుగరు వ్యాధులు కూడా అరుదుగా కనిపిస్తా వుంటాయి. అవి:

**1) పోషకాహార లోపాల వల్ల వచ్చే సుగరు వ్యాధి: మాల్ న్యూట్రిషన్ రిలేషన్ డయాబెటిస్ మెలిటస్ (MRDM):** చిన్నతనంలో పోషకాహార లోపం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు, ఎదిగిన వయసులో కూడా అది సవరించబడనప్పుడు ఈ రకమైన సుగరు వ్యాధి యుక్తవయసులో వచ్చే అవకాశముంది. వీరిలో పాంక్రైయస్ గ్రంథి ఇన్సులిన్ సరిగా ఉత్పత్తి చేయదు. అందుచేత వయసు పెరిగినకొద్దీ సుగరు వ్యాధి లక్షణాలు వస్తాయి. కొంత మంది చిన్న

పిల్లలలో పాంక్రియస్ గ్రంథిలో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి.  
 వారు తరచుగా కడుపునొప్పని చెబుతూ వుంటారు.  
 నీరిలో కూడా పాంక్రియస్ గ్రంథి సరిగా పని  
 చెయ్యదు. ఈ రకానికి చెందిన పిల్లలు బరువు  
 పెరగకుండా కృశించిపోయి నీరసించి వుంటారు.  
 ఆహారంలో మాంసకృత్తులు (ప్రొటీన్స్)  
 లోపించినప్పుడు కూడా సుగరు వ్యాధి వచేసు  
 అవకాశం వుంది.

**2) ఎండోక్రైన్ గ్రంథులలో తేడాల వల్ల వచేసు  
 సుగరు వ్యాధి:-** ఎడ్రినల్, థ్రైరాయిడ్, పిట్యూటర్  
 గ్రంథుల పనితీరులో తేడాలు వచ్చినప్పుడు ఎక్కువ  
 మోతాదులో హర్షణ్ణులను విడుదల చేస్తూ వుంటాయి.  
 ఈ హర్షణ్ణులు రక్తంలో సుగరు పరిమణం  
 ఎక్కువయ్యేలా చేస్తాయి. దీని ఫలితంగా సుగరు  
 వ్యాధి వచేసు అవకాశం వుంది.

ఇన్ని కారణాల వల్ల వచేసు ఈ రెండవ రకం సుగరు  
 వ్యాధి 40 సంవత్సరాల వయస్సు పైబడిన వారికి

వస్తుంది. అని చెప్పడం జరిగింది. నేడు ఆ మాట వాస్తవికతను కోల్పోయింది. మన అలవాట్ల మహిమ వల్ల వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా 20, 30 సంవత్సరాలకే, పెళ్ళికాని పిల్లలకు కూడా ఈ సుగరు స్నేహం అబ్బాతున్నది. ఇన్ని రకాల కారణాలలో ఏ కారణం చేతనైనా మనకు సుగరు వ్యాధి రావచ్చ. ఏ కారణం వల్ల వచ్చినా మనకు పోవడం కావాలి. ఈ రకమైన సుగరు వ్యాధి పోగొట్టడానికి, ఇంగీషు వైద్యంలో, "సలోనిల్ యూరియాస్" మాత్రము వాడి జీవకణాల్లోకి గ్లూకోజు పోయేట్లు చేస్తారు. ఆదే మన ప్రకృతి విధానంలో అయితే, ఆహార నియమాల ద్వారా ఆ కణాలలో వచ్చిన అపసవ్యాస్థితిని సవ్యంగా శరీరమే సవరించుకునేట్లు చేయగలుగుతున్నాము. ఇక్కడ మందులు కారణాన్ని సవరించక పోయినా కార్యాన్ని నెరవేరుస్తున్నాయి. ప్రకృతి నియమాలు ముందు కారణాన్ని సవరించే ప్రయత్నం చేస్తాయే తప్ప కార్యాన్ని నెరవేరువు. కారణం ఎప్పుడు సవరించబడుతుందో అప్పుడు కార్యం నెరవేరినచ్చే.

ముందు కారణం తరువాత కార్యం అనే సిద్ధాంతంలో  
అన్నీ సత్పులితాలే తప్ప దుష్పులితాలు అంటూ  
రావు. ఏ రకం సుగరు వ్యాధి వచ్చినా, అది మనకు  
సమయ కాకుండానే ప్రకృతి జీవన విధానం ద్వారా  
సమాధానం చెప్పవచ్చు. మీరు ఇక నిశ్చింతగా  
ఉండండి. భయమెందుకు, ఉందిగా ప్రకృతి.

# 5. జీవకణాలు - వాటి జీవ క్రియ

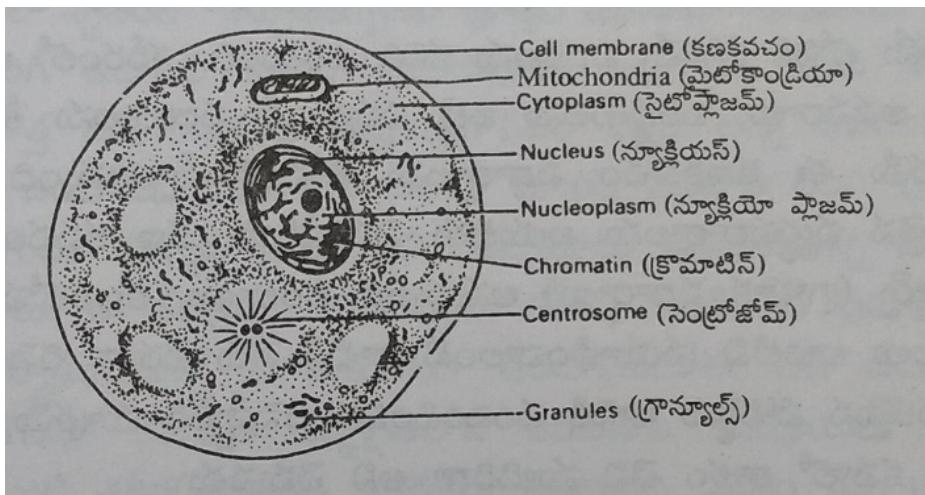
- జీవకణాల్లో జరుగుతుంది జీవక్రియ - నిరంతరం శక్తినందించే సహజ ప్రక్రియ
- కణాలకు అందిస్తుంది కణకవచం రక్షణ - నీటి స్వీకరణలో దానికుంటుంది విచక్షణ
- ఎడినోసిన్ ప్రాచైన్ స్పెషాస్చెప్ట్ అనే రసాయన పదార్థం - శక్తినందిస్తుంది జీవక్రియల కార్యార్థం
- గ్లూకోజు గ్లైకోజిన్ గా నిలువ ఉంటుంది కాలేయంలో - అది రక్తంలోకి విడుదలయ్య ఉపయోగపడుతుంది అత్యవసరంలో
- గ్లూకోజు గ్లైకోజిన్ గా మారక - గ్లూకోజింతా రక్తంలోనే చేరిక
- సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఇన్సులిన్ లోపం వలన - ప్రొటీన్స్, క్రోవ్వులనుండి అవుతుంది

గ్లూకోజు ఉత్సాహం.

- విదుదలయితే రక్తంలోకి కీటోన్ బాడీస్ - వస్తుంది ప్రమాదకరమైన ఎనిడోనిస్
- HDL కొలాప్టాల్ ఎక్స్చేచయి - హోర్షు ఎటాక్ వస్తుంది రక్త ప్రసరణ ఆగిపోయి

మన శరీరం కోటానుకోట్ల జీవకణాలతో నిర్మాణం చేయబడింది. ప్రతి జీవకణము స్వతంత్రంగా వ్యవహరిస్తూ జీవకార్యాన్ని నెరవేరుస్తూ ఉంటుంది. మనం తీసుకొనే గాలి, నీరు, ఆహారము శరీరంలోని ప్రతి జీవకణానికి చేరి శక్తిగా మార్పు చెందుతుంది. మనం ప్రతి పనినీ చేస్తున్నాం అంటే మనలో మనకి కనిపించుకుండా వున్న అతి సూక్ష్మమైన జీవకణాలే మనతో చేయస్తున్నాయి. అందుకే మన జీవితానికి ఆధారం జీవకణాలు అని చెప్పవచ్చు. జీవకణాల్లో జీవక్రియ నిరంతరంగా జరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ జీవక్రియ సక్రమంగా జరిగినపుడే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. అందులో వచ్చే మార్పులు రకరకాల

అనారోగ్యాలకు కారణమవుతాయి. ముఖ్యంగా సుగరు వ్యాధి జీవక్రియలో వచ్చే అసాధారణమైన మార్పుల వలనే వస్తుంది కాబట్టి సుగరు వ్యాధిని గురించి అవగాహన కలగాలంచే ముందుగా జీవకణం అంటే ఏమిటి? అది ఎలా పని చేస్తుంది? జీవక్రియ అంటే ఏమిటి? అనే విషయాలను తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఎంతో వుంది.



## జీవకణం

జీవకణమనేది మామూలుగా మన కంటికి కనిపించేది కాదు. ఒక గుండు సూది తలమీద 10 లక్ష్ ల కణాలను

పెట్టివచ్చు. అంచే వాటి పరిమాణం ఎంత సూక్ష్మంగా ఉంటుందో ఆలోచించండి. దీనిని "ఎలక్ష్మే మైక్రోస్కోప్" అనే పరికరం ద్వారా మాత్రమే చూడగలుగుతాము. ఒక కణాన్ని ఎలక్ష్మే మైక్రోస్కోప్ లో పరిశీలించినపుడు జీవకణం మధ్యభాగంలో గుండ్రని ఒక నిర్మాణం ఉంటుంది. దీనిని న్యూక్లియస్ అంటారు. దీని చుట్టూ జీవపదార్థం ఉంటుంది. దీనిని సైటోఫ్లాజమ్ అంటారు. దీనిని ఆవరించి ఒక సన్నని పొర ఉంటుంది. దీనిని కణపొర లేదా కణ కవచం అంటారు. సైటోఫ్లాజంలో 'మైటోకాండ్రియా' అనే మరొక ముఖ్యమైన నిర్మాణాలుంటాయి. ఇవి కాకుండా అనేక చిన్న చిన్న నిర్మాణాలుంటాయి. కణం మధ్యభాగంలో ఉండే న్యూక్లియస్ అనే భాగంలో DNA అనే జన్య పదార్థం ఉంటుంది. ఒక ఇంటికి ప్లాన్ గీచే ఇంజినీరు లాగా ఈ DNA శరీరం యొక్క నిర్మాణాన్ని లక్షణాలను శాసిస్తూ ఉంటుంది. ఇది కాకుండా RNA అనే ఇంకోక జన్య పదార్థం ఉంటుంది. DNA ఏ రకంగా ఆఙ్గాపిస్తే ఆ రకంగా ఇది కణంలో పని జరిగేలా

చేస్తుంది. వీటినే మనం జీన్న అంటాము. కణం చుట్టూ ఉండే పలుచని పొరను కణకవచము అంటారని తెలుసుకున్నాం. ఇది కణాన్ని కణం చుట్టూ ఉన్న ద్రవం నుండి వేరుచేస్తూ ఉంటుంది. మనదేహంలోని కణాలన్ని ద్రవవాతావరణంలో ఉంటాయి. ఒక విధంగా చెప్పాలంశే ద్రవంలో తేలుతూ ఉంటాయి. ప్రతి కణాన్ని ఆవరించి ద్రవం ఉంటుంది. ఈ కణ కవచం ప్రాటీను, క్రొప్ప పదార్థాలతో తయారు చేయబడుతుంది. ఇది నీటిని, నీటిలో కరిగే పదార్థాలను కణంలోనికి, బయటకు ప్రయాణించేలా చేస్తుంది. కణ కవచం బయటి ఉపరితలంపైన, లోపలి వైపున కూడా క్లిష్టమైన ఎంజైముల వ్యవస్థ ఉంటుంది. ఇది కణాన్ని నియంత్రిస్తూ ఉంటుంది. అందుచేత కణం ఆవసరమైన నీటిని మాత్రమే లోనికి పోనిచేసు విచక్షణను కలిగి ఉంటుంది. శరీరంలో జరిగే మార్పులను బట్టి, ఆవసరాలు, పరిస్థితులను బట్టి ఎప్పుడు ఏ పదార్థాలను తీసుకోవాలో దాని ప్రకారమే ఈ

కణకవచం పదార్థాలను లోపలికి స్వీకరిస్తుంది. కణం లోపల తయారైన వ్యర్థపదార్థాలను బయటకు విసర్జిస్తోంది. కణ కవచం షైన రకరకాల రిసెషార్న (గ్రాహక పదార్థాలు) అమర్చబడి ఉంటాయి. కణం లోపలికి హర్షినులు, మందులు లాంటివి ప్రయాణించాలంచే వాటికి వేరు వేరుగా రిసెషార్న ఉంటాయి. ఒక రకమైన హర్షిను దానికి సంబంధించిన రిసెషార్ కి మాత్రమే అతుక్కుంటుంది. తాళం కప్పలో తాళం చెవి మాదిరిగా అని చెప్పవచ్చ.

ఇలాంటి నిర్మాణం కల జీవకణంలో జీవకార్యం జరగాలంచే ఇంధనం కావాలి. ఇక్కడ ఇంధనంగా గ్లూకోజు ఉపయోగపడుతుంది. ఈ గ్లూకోజు కణంలోకి ప్రవేశించాలంచే ఇన్నులిన్ హర్షిను కావాలి. గ్లూకోజు ఇన్నులిన్ సహాయంతో కణం లోపలికి ప్రవేశించినా అది నేరుగా మనకి శక్తి నివ్వలేదు. కణం లోపల అది కొన్ని రసాయన మార్పులు చెంది చివరికి శక్తి

రూపమైన ATP (ఎడినోసిన్ ప్రైఫాసేప్ట్) అనే రనాయన పదార్థంగా తయారవుతుంది. మనం ఉపయోగించుకునే శక్తి ATP అని చెప్పవచ్చు. ఈ శక్తి ఎక్కువ శక్తివంతమైన ఫాసేప్ట్ లతీ తయారుచేయబడుతుంది. ఇలా శక్తి ఉత్పత్తి కావడం అనేది ప్రతి జీవకణంలోని 'మైట్ కాంట్రియా' అనే చేట జరుగుతుంది. అందుకే మైట్ కాంట్రియాను శక్తి కర్గాగారం అంటారు. మైట్ కాంట్రియా లోనే ATP నిలువ చేయబడి ఉంటుంది. శరీరానికి అవసరమైన శక్తి దీని నుండి విడుదల కావడం, మరలా శక్తి ఉత్పత్తి కావడం నిరంతరం జరుగుతూనే ఉంటుంది. ఒక్కొక్క ATP నుండి 7.3 కిలో కేలరీల శక్తి విడుదల అవుతూ ఉంటుంది. ఒక్క సెకనులో కొన్ని వందల ATP ల ద్వారా కొన్ని వేల కిలో కేలరీల శక్తి ఉత్పత్తి అవుతూ ఉంటుంది.

**జీవక్రియ:-** మనం తీసికొన్న ఆహారంలోని పిండి పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు (మాంసకృత్తులు) కొవ్వు

పద్మాలు జీర్ణమైన తరువాత అతిసూక్ష్మమైన  
అణువులుగా గ్లూకోజ్సు, ఎమైనో యాసిడ్లు, ఫాటీ  
యాసిడ్లు అనే రూపంలో రక్తంలో కలుస్తాయి. ఈ  
సూక్ష్మమైన పద్మాలను ఇంధనంగా వాడుకుని  
జీవకణాలు ఏటి నుండి శక్తిని ఉత్పత్తి  
చేసుకుంటాయి. ఈ ప్రక్రియనే జీవక్రియ అంటారు.  
జీవక్రియలో రెండు భాగాలు ఉన్నాయి. 1. నిర్మాణ  
క్రియ 2. విచ్చిన్న క్రియ. మన శరీరంలో ప్రతి  
సెకనుకి కొన్ని కోట్ల కణాలు పుడుతూ, కొన్ని కోట్ల  
కణాలు చనిపోతూ ఉంటాయి. చనిపోయిన కణాల  
షానంలో ఎప్పటికప్పుడు క్రొత్తవి పుడుతూ వుంటాయి.  
ఒక కణం నుండి తిరిగి అలాంటి కణమే తయారవుతూ  
ఉంటుంది. మన శరీరం ఎప్పటికప్పుడు క్రొత్త  
జీవకణాలను సృష్టించుకోవడం వల్లనే అన్ని  
అవయవాలు సాఫీగా పనిచేస్తూ ఉంటాయి.  
నరాలలోని కణాలు మాత్రం చనిపోతే తిరిగి పుట్టవు.  
జీవకణాల పెరుగుదల నిర్మాణ క్రియ అని,  
జీవకణాలు చనిపోవడాన్ని విచ్చిన్న క్రియ అనీ

అంటారు. ఈ జీవక్రియ జరిగేటప్పుడు శరీరం నుండి వేడి పుడుతుంది. దీనినే మనం ధర్మామీటరుతో చూసుకుంటూ ఉంటాము. ఈ వేడి జీవక్రియ సవ్యంగా ఉన్నంతసేప్పా  $98.6^{\circ}\text{F}$  ఉష్ణోగ్రతలోనే ఉంటుంది. జీవక్రియలో జరిగే హెచ్చు తగ్గులను బట్టి శరీర ఉష్ణోగ్రత మారుతూ ఉంటుంది. మనం చేసే శ్రమని బట్టి కూడా జీవక్రియ మారుతూ ఉంటుంది.

సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారిలో ఇన్సులిన్ పూర్తిగా గాని, కొంత వరకూ గాని లోపిస్తుందని తెలుసుకున్నాం. ఇన్సులిన్ తగినంత లేనపుడు జీవకణంలో జరగాల్సిన జీవక్రియ తగ్గిపోతుంది. ఇన్సులిన్ అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాల జీవక్రియలోనూ అవసరం అవుతుంచే ఇన్సులిన్ లేకపోవడం వలన అన్ని ఆహార పదార్థాల జీవక్రియలు పూర్తిగా దెబ్బతిని సుగరు వ్యాధి రూపంలో బయట పడుతుంది. సుగరు వ్యాధి జీవక్రియలో జరిగే అసామాన్యమైన మార్పుల వల్ల వస్తుంది కాబట్టి దీనిని "మెటబాలిక్ డిసార్టర్"

వ్యాధి అని కూడా అంటారు. మనం ఆహారాన్ని ముఖ్యంగా పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు కొవ్వు పదార్థాల రూపంలో తీసుకొంటాం. ఈ పదార్థాల జీవక్రియల్లో జరిగే మార్పులను తెలుసుకుంచే సుగరు వ్యాధి ఎ రకంగా వస్తుందనేది బాగా అవగాహన అవుతుంది.

### I. పిండి పదార్థాలు (కార్బిషైట్స్) -

**జీవక్రియలో జరిగే మార్పులు:** మనం ప్రతిరోజు తినే ఆహార పదార్థాలలో ముఖ్యమైనవి బియ్యం, గోదుమలు, జోన్నలు, రాగులు. ఏటిని పిండిగా చేసి కూడా టిఫిన్ రూపంలో వాడుతూ ఉంటాము. ఏటిలో పిండి పదార్థం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ పదార్థాలు కడుపులో జీర్ణరసాల ద్వారా జీర్ణం చేయబడి గ్లూకోజుగా మార్పి చెందుతాయి. ఈ గ్లూకోజు రక్తంలోనికి చేరగానే పాంక్రియస్ గ్రంథి ఇనులిన హర్షణ్ణును రక్తంలోనికి విడుదల చేస్తుంది. రక్తంలో విడుదల అయిన గ్లూకోజు ప్రతి జీవకణాన్ని

చేరాలంచే ఇన్నులిన్ కావాలి. ఇన్నులిన్ సహయంతో గ్లూకోజూ కణాలలో ప్రవేశించి జీవక్రియ ద్వారా శక్తిగా మార్చబడుతుంది. రక్తం ద్వారా కాలేయములోనికి ప్రవేశించిన గ్లూకోజూ ఇన్నులిన్ సహయముతో గైకోజన్ గా మార్చబడుతుంది. (కొన్ని వందల గ్లూకోజూ ఆణువులు కలిస్తే గైకోజన్ అవుతుంది) కణాల అవసరాలకు సరిపోగా మిగిలిన గ్లూకోజూ గైకోజన్ గా కాలేయంలోను, కండరాలలోను నిలువ చేయబడుతుంది. కాలేయంలో నిలవ చేయబడిన గ్లూకోజూ మనకు అత్యవసర పరిస్థితులలో ఉపయోగపడుతూ ఉంటుంది. మనం పూర్తిగా ఆహారం తీసుకోకుండా ఒకటి, రెండు రీజులు వున్నప్పుడు కాలేయంలో నిలువ వున్న గ్లూకోజూ రక్తంలోనికి విడుదలయ్య శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఆరీగ్యవంతుని కాలేయంలో 100 గ్రాముల వరకు గ్లూకోజూ నిలువ వుంటుంది. మనం ఎక్కువగా వ్యాయామం చేసినప్పుడు ఎండ్రినలిన్ అనే హర్షోను విడుదల అవడం వలన

కండరాలలో నిలవ ఉండే గ్లూకోజు ఖర్పు అవుతుంది. కండరాలలో ఉండే గ్లైకోజన్ కాలేయంలోని గ్లైకోజన్ లాగా వెంటనే గ్లూకోజుగా మారదు. రకరకాల ప్రక్రియలు జరిగిన తర్వాత గ్లూకోజుగా మారుతుంది. మన శరీరంలో 150 గ్రాముల గ్లూకోజు వరకు కండరాలలో నిలువ ఉంటుంది. రక్తంలో సుగరు పరిమాణం తగ్గినప్పుడు గ్లూకగాన్, ఎడినలిన్, థైరాయిడ్ హోర్మోనులు కాలేయంలోని గ్లూకోజును రక్తంలోనికి విడుదల అయ్యేలా చేస్తాయి. ఇన్నాలిన్ హోర్మోను ఎక్కువగా వున్నప్పుడు కాలేయంలో గ్లూకోజు ఎక్కువ పేరుకొంటుంది. మిగిలిన గ్లూకోజు అంతా కొవ్వగా మార్చబడి కొవ్వ కణాలలో నిలువ ఉంటుంది. ఇది ముఖ్యంగా చర్చం క్రింది భాగంలో ఉదరంలోని మిసెండరీ అనే భాగంలో, కండరాల మధ్య నిలువ చేయబడుతుంది. ఈ విధంగా మనం తీసుకున్న పిండి పదార్థాలు గ్లూకోజుగా మారి శరీర అవసరాలకు ఉపయోగపడి మిగిలినవి నిలువ చేయబడుతుంది.

## సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారిలో ఈ జీవక్రియలో జరిగే మార్పులు

- 1) సుగరు వ్యాధి వున్నవారికి ఇన్సులిన్ తక్కువగా ఉండటం వలన గ్లూకోజు జీవకణాలలోకి పోలేక రక్తంలోనే నిలువ ఉండి రక్తంలో గ్లూకోజు పరిమాణాన్ని పెరిగేటట్లు చేస్తుంది.
- 2) ఇన్సులిన్ మామూలుగా కాలేయంలో (లివరు) వున్న గ్లూకోజు ఫాస్పుచేచ్ అనే ఎంజైము చర్యను నిరోధించి రక్తంలో అధికంగా ఉన్న సుగరును లివరులో గ్లైకోజన్ గా మార్చి నిలవ చేస్తుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారిలో ఇన్సులిన్ లోపించడం వలన ఈ ఎంజైమును నిరోధించే శక్తి తగ్గిపోతుంది. అందుచేత గ్లూకోజు గ్లైకోజన్ గా నిలువ చేయబడదు. దీని కారణంగా రక్తంలోనికి చేరిన గ్లూకోజు అంతా రక్తంలోనే ఉండిపోయి సుగరు పరిమాణం ఇంకా పెరుగుతుంది.

3) శరీరంలో ఇన్నులిన్ పరిమాణం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు పొంక్రియాస్ గ్రంథి గ్లూకగాన్ అనే హర్షణ్ నును విడుదల చేస్తుంది. గ్లూకగాన్ హర్షణ్ ను రక్తంలో సుగరు పరిమాణం పెంచుతుంది. పై కారణాల వల్ల సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారిలో రక్తంలో సుగరు ఎప్పుడూ ఎక్కువగానే ఉంటుంది. దీనినే 'ప్రాపర్ గ్లూసీమియా' అంటారు. మామూలుగా రక్తంలో సుగరు 120 మి.గ్రా. మించి ఉండకూడదు.

**II. మాంసకృత్తులు (ప్రాటీస్) - జీవక్రియలో మార్పులు:** మనం తీసుకొనే పాలు, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పప్పుదినుసులు మొదలైన ఆహార పదార్థాలలో మాంసకృత్తులు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ ఆహార పదార్థాలు కడుపులో జీర్ణమైనపుడు "ఎమైన్" యాసిద్ధ్యా" గా మార్పుచెందుతాయి. రక్తంలో గ్లూకోజ్సు ప్రవేశించినట్లుగా, ఎమైన్ యాసిద్ధ్యా కూడా ప్రవేశిస్తాయి. ఎమైన్ యాసిద్ధ్యా రక్తంలోనికి

చేరినపుడు ఇన్నలిన్ విదుదల అవుతుంది. ఇన్నలిన్ సహాయంతో ఇవి కండరాలకు, ఎముకలకు చేర్చబడతాయి. ఈ ఎమైనో యాసిద్దు నుండి కొంత స్లూకోజు కూడా తయారవుతుంది. మాంసకృత్తులు అనేక ఎంజైములు, హర్షణ్ణులు తయారుకావడానికి, శరీర దారుధ్యానికి ఉపయోగపడతాయి.

**సుగరు ఉన్న వారిలో ఈ జీవక్రియలో జరిగే మార్పులు:** మాంసకృత్తులు శరీరంలోని అవయవాలు పెరగడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఆరోగ్యవంతులలో ఇన్నలిన్ మాంసకృత్తుల నుండి వచ్చిన ఎమైనో యాసిద్దును కండరాలకు ఇతర అవయవాలకు రవాణా చేసి శరీర దారుధ్యాన్ని పెంచుతుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారిలో ఇన్నలిన్ తక్కువగా ఉండడం వలన ఎమైనో యాసిద్దు కార్చన్ డై ఆక్సైడ్ గా, నీరుగా మారిపోతాయి. దాని వలన కండరాలు క్రమంగా క్షీణించి బలహీనపడతాయి.

అందుకే చాలాకాలం సుగరు వ్యాధితో ఉన్నవారు చికిత్సాయి, బలహీనంగా వుంటారు.

మన శరీరం పిండి పదార్థాల ద్వారా వచ్చే శక్తినే శరీర అవసరాలకు వాడుకుంటుంది. ఇతర ఆహార పదార్థాల ద్వారా గ్లూకోజు తయారుకాకుండా ఇన్నులిన నిరోధిస్తుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారిలో ఇన్నులిన లోపం వలన మాంసకృత్తుల నుండి కొవ్వునుండి గ్లూకోజు ఉత్పత్తి కావడం జరుగుతుంది. ఈ ప్రక్రియను ఎడినల్ కార్బోకాయిడ్స్, గ్లూకగాన్ హర్షోనులు ఎక్కువ చేస్తాయి. దీనివల్ల రక్తంలో చక్కెర పరిమాణం ఇంకా ఎక్కువగా పెరుగుతుంది.

**III. కొవ్వు పదార్థాలు (FATS) - జీవక్రియలో వచ్చే మార్పులు:** మనం వాడే నూనెలు, మాంసము, వెన్న, నెయ్యి, మీగడ మొదలైన వాటిలో కొవ్వు పదార్థాలు ఉంటాయి. ఈ కొవ్వు పదార్థాలు జీర్ణం చేయబడిన తరువాత చిన్న ప్రేగులో 'ఫాటీయసిడ్స్'గా అంచే అతి సూక్ష్మమైన క్రొవ్వు అణువులుగా

మార్పుబడతాయి. మనం తీసుకున్న ఆహారంలోని క్రొవ్వుతో పాటు, గ్లూకోజ్సు ద్వారా తయారైన కొవ్వు కూడా ఇన్నులిన్ సహాయంతో నిలువ చేయబడుతుంది. మనం ఎక్కువ రోజులు ఆహారం తీసుకోకుండా ఉన్నప్పుడు ఇన్నులిన్ పరిమాణం తగ్గుతుంది. దీనివలన నిలువ చేయబడిన కొవ్వు కరిగి 'ఫాటీ ఆసిద్ధ్య'గా మార్పుబడి రక్తంలో అవి ప్రవేశిస్తాయి. ఈ ఫాటీ యాసిద్ధును కండరాలు, ఇతర అవయవాలు శక్తిగా ఉపయోగించుకుంటాయి. క్రొవ్వు నుండి శక్తిని తయారు చేసుకునేటప్పుడు 'కీటోన్ బాడిస్' అనే రసాయన పదార్థాలు రక్తంలో విడుదల అవుతాయి. ఆరోగ్యవంతుని శరీరంలో ఇవి చాలా తక్కువ పరిమాణంలో ఉత్పత్తి అవుతాయి. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారిలో ఈ 'కీటోన్ బాడిలు' విపరీతంగా ఉత్పత్తి కావడం వలన ప్రమాద పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. అందుచేతనే కొవ్వు పదార్థాలు ఆరోగ్యవంతునికి శక్తినివ్యాప్తినికి ఉపయోగపడతాయి. కానీ సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారికి చాలా హని చేస్తాయి.

**సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారిలో ఈ జీవక్రియలో  
జరిగే మార్పులు:** సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారిలో  
గ్లూకోజు జీవకణాలకు అందదు కాబట్టి జీవకణాల  
అవసరం కోసం శరీరం కొవ్వునుండి, మాంసకృత్తుల  
నుండి గ్లూకోజును తయారు చేసికోవడానికి  
ప్రయత్నిస్తుంది.

1) మనం తీసుకున్న ఆహారం నుండి వచ్చే గ్లూకోజు  
50% శక్తిగా మార్పు చెందుతుంది. 15% గ్లూకోజున్  
రూపంలో నిలవ చేయబడుతుంది. 30-40% కొవ్వుగా  
మార్చబడుతుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారికి  
ఇన్సులిన్ లేకపోవడం వలన 5% మాత్రమే కొవ్వుగా  
మార్చబడి కొవ్వుగా మారాలిన మిగతా 25-30%  
గ్లూకోజుగానే ఉండిపోతుంది. అందుకే రక్తంలో సుగరు  
పరిమాణం ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

2) ఇన్సులిన్ తక్కువగా ఉండటం వలన నిలువ  
ఉన్న కొవ్వు పదార్థాలు విడగొట్టబడతాయి. కొవ్వు

పదార్థాలు శక్తిగా మారడానికి ప్రయత్నించే ప్రక్రియలో అనేక రసాయన మార్పులు జరగడం వలన 'కీటోన్ బాధీన్' అనే పదార్థాలు రక్తంలోనికి విడుదల అవుతాయి. సుగరు వ్యాధి కంటోలులో లేని వారికి ఈ కీటోన్ పదార్థాలు ఎక్కువై ఎపిడోనిస్ అనే ప్రమాదకరమైన పరిష్ఠితి ఏర్పడుతుంది. దీనినే 'దయాబెటీన్ కోమా' అంటారు. దాని గురించి సుగరు వ్యాధి వల్ల వచ్చే నష్టాలు అనే అధ్యాయంలో పూర్తిగా వివరంగా చెప్పడం జరిగింది.

మనం తీసుకునే ఆహారంలో కొవ్వు పదార్థాలు సాధారణంగా ట్రైగ్లిజరైడ్స్ రూపంలోనే ఉంటాయి. ఇవి ప్రేగుల్లో జీర్ణమయునపుడు చిన్న చిన్న అణువులుగా విడగొట్టబడతాయి. ఏటినే ఫాటీ ఆసిడ్స్, గ్లూజరాల్ అంటారు. ఫాటీ ఆసిడ్లు రక్తంలో తేలుతూ ఉంటాయి. ఆరోగ్యవంతుల శరీరంలో ఇన్నులిన్ తగినంత ఉంటుంది. కాబట్టి రక్తంలో ఉన్న ఈ కొవ్వు కణాలను ఇన్నులిన్ తిరిగి కొవ్వుగా మార్చి నిలువ

ఉండేలా చేస్తుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారిలో ఇన్నాలిన్ చాలినంత లేకపోవడం వలన ఈ ఫాటీయాసిడ్లు నిలువ చేయబడకుండా రక్తంలోనే ఉండిపోతూ ఉంటాయి. ఇవి కాకుండా స్లూకోజును కణాలు ఉపయోగించుకోలేని స్థితిలో ఉంటాయి కాబట్టి కణాలకు అవసరమైన శక్తికోసం నిలవ ఉన్న కొవ్వు కూడా విడగొట్టబడుతుంది. దానికి తోదు సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు కొవ్వు ఎక్కువ ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకొంచే అది కూడా కొవ్వు రక్తకణాలుగా రక్తంలో చేరుతుంది. ఈ విధంగా రక్తంలో విపరీతంగా కొవ్వు కణాలు పెరిగిపోతాయి. ఇవి ఎక్కువ అయినపుడు రక్తం కొవ్వుతో కూడిన పలుచని గంజిలాగా తయారవుతుంది. రక్తంలోని కొవ్వు కణాలు కొంత ప్రోటీన్ తో కలసి లైపో ప్రోటీనులుగా తయారవుతాయి. ఈ లైపో ప్రోటీనుల మధ్య భాగంలో కొలెష్టోల్, ట్రోప్స్ ఉంటాయి. దాని చుట్టూ ఫాసో లిపిడ్ పొర, దాన్ని చుట్టీ ప్రోటీను పొర వుంటాయి. ఏటిని 1) LDL అతి తక్కువ నాంద్రత కలిగిన లైపో

ప్రోటీనులని 2) HDL ఎక్కువ సాంద్రత కలిగిన లైపో ప్రోటీనులని చెబుతారు. రక్తంలో HDL కొలెష్టోల్ ఎక్కువగాను, LDL కొలెష్టోల్ తక్కువగాను ఉంటుంది. HDL కొలెష్టోల్ ఎక్కువ వున్నప్పుడు హర్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశం తక్కువగా వుంటుంది. కాబట్టి దీనిని మంచి కొలెష్టోల్ అని కూడా అంటారు. ఈ లైపో ప్రోటీనులు రక్తంలో ప్రయాణించేటప్పుడు రక్తనాళాల గోడలకు అతుక్కుని గోడలు మందం అయ్యేటట్లు చేస్తాయి. దీని వలన రక్తనాళాలు మూనుకొని పోవడం, రక్త ప్రసరణ తగ్గి పోవడం జరుగుతుంది. గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే కరోనరీ రక్తనాళంలో ఇలాంటి మార్పులు జరిగినపుడు గుండెకు రక్త ప్రసరణ ఆగిపోయి హర్ట్ ఎటాక్ వస్తుంది.

సుగరు వ్యాధి వల్ల ఈ విధంగా ఉపహారం పరిమాణంలో రక్తంలో కొలెష్టోల్ పెరుగుతూ ఉంటుంది. అందుకే సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారిని లైపోజిట్రైడ్స్, HDL కొలెష్టోల్, LDL కొలెష్టోల్

పరీక్షలు తప్పనిసరిగా చేయించుకోమని చెబుతూ ఉంటారు. దీని వలన వ్యాధి తీవ్రతను తెలుసుకోవచ్చు. రక్తంలో కొల్పాల్ కొల్పాల్ 160-180 మిల్లీ గ్రాములు దాటకుండా వుంచే ఆరోగ్యానికి మంచిదని శాస్త్రజ్ఞులు భావిస్తున్నారు.

మనం తీసుకొనే ఆహారంలోని మూడు రకాల ఆహార పదార్థాల జీవక్రియను పరిశీలించినపుడు కొవ్వు జీవక్రియలో వచ్చే మార్పులే సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారికి ఎక్కువ ప్రమాదానికి దారి తీస్తున్నాయని అర్థం అవుతుంది. అందుచేత సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు కొవ్వు పదార్థాలను వాడే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి. నూనె, నెయ్యి, డాల్హి, కొబ్బరినూనె లాంటి పదార్థాలు అసలు వాడకూడదు. ఏటికి బదులుగా శరీరానికి హాని చెయ్యని కొవ్వు పదార్థాలను ఏ రకంగా తీసుకోవాలనే విషయం వేరే అధ్యాయంలో వివరించబడింది.

# 6. సుగరు వ్యాధి ఎందుకు వన్నంది?

- జన్మ పదార్థాల్లో ఉంచే తేడా - సుగరొస్తుంది వంశపారం పర్యంగా కూడా
- జన్మ లోపంతోపాటు, ఉంచే స్ఫూలకాయం - తొందరగా సుగరు వ్యాధి రావడం భాయం
- జాగ్రత్తగా ఉంచే శరీరాన్ని పెంచుకోకుండా - బ్రతకవచ్చు సుగరు రాకుండా
- పనీపాటలు చేసేవారికక్కర్లేదు ఏ బెదురు - పనీపాట లేకుండా తినేవారికే వన్నంది సుగరు
- సుగర్ వ్యాధికి వైరస్ కూడా ఒక కారణం - కారణమేదైనా ప్రకృతి విధానంతో నివారణం.
- అతిగా వాడితే కొన్ని రకాల మందులు - ఆనక పడతారు సుగరుతో ఇబ్బందులు

- ఎక్కువైతే మానసిక ఒత్తిడి - పెరుగుతుంది హర్షానుల తాకిడి

ఈ మధ్య ఎందరికో సుగరు వ్యాధి వస్తూ ఉన్నది. అందరికీ సుగరు రావడానికి కారణం ఒకటి కాదని తెలుపోంది. సుగరు రావడానికి అనేక రకములైన కారణములను వివరంగా తెలుసుకోగలిగారు. మన శరీరంలో వయస్సుతోపాటు వచ్చే రకరకాల మార్పులు సుగరు వచ్చేటట్లు చేస్తున్నాయి. మన శరీరంలో ఎలాంటి మార్పులు రావడం వలన సుగరు వ్యాధి వస్తున్నదో వాటి కారణాలను ముందుగా ఒక్కొక్క దానిని వివరంగా తెలుసుకుండాము.

**1) వంశపారంపర్యంగా:-** ఈ వ్యాధి కొన్ని కుటుంబములలోనే వస్తుంది. ఒక తరం వారి నుండి మరోతరం వారికి అలా వస్తూనే ఉంటుంది. పిల్లలు పుట్టుకతోనే తల్లిదండ్రుల నుండి ఈ వ్యాధిని సంక్రమింపజేసే "జన్మపదార్థాలను" కలిగి ఉండడం

వలన సుగరు వ్యాధి వస్తుందని తేలింది. తల్లిదండ్రుల షాంపులా బిడ్డలు వారి సుగుణాలను, రూపురేఖలను, లక్ష్మణాలను ఎలా కలిగియుంటారో అలాగే సుగరు వ్యాధిని కలిగింపజేసే జన్మ పదార్థాన్ని (జీన్స్ ని) కూడా పిల్లలు వారి శరీరంలో కలిగి యుంటారు. ఇలాంటి జన్మసంబంధమైన వ్యాధులను దూరంగా ఉంచడానికి వివహం చేయబోయే ముందు మన పూర్వీకులు '7' తరాలు అటూ ఇటూ అందరి ఆరోగ్యాన్ని అడిగి తెలుసుకునే వారు. ఈ రోజులలో ఈ సాంప్రదాయం పోయింది. మద్రాసులో ఒ సుగరు పరిశోధనా కేంద్రం వారు నాలుగు వేల మందిని పరీక్షించి, పరిశీలించగా వారి అంచనాల ప్రకారం భార్య భర్త లిధ్దరూ సుగరు వ్యాధిగ్రస్తులైతే, వారి కుటుంబంలో 67% మందికి ఈ సుగరు వ్యాధి రావడం తప్పటం లేదట. భార్య భర్తలిధ్దరిలో ఏ ఒక్కరికీ ఈ వ్యాధి లక్ష్మణాలున్నా వారి బిడ్డలలో 5% మందికి సుగరు వస్తున్నదట. సుగరు వ్యాధి లేత వయస్సులో రావడం వయస్సు మళ్ళాక

రావడం జన్మయుల కలయిక మార్పులను బట్టి  
వస్తుందని శాస్త్రజ్ఞులు భావిస్తున్నారు. వయసును  
మళ్ళిన తరువాత తల్లిదండ్రులకు సుగరు వ్యాధి వచ్చి  
ఉంచే వారి సంతానంలో సుగరు వచ్చే దానికంచే,  
యుక్తవయస్సులో ఈ వ్యాధి వచ్చిన తల్లిదండ్రులకు  
వారి సంతానములో ఎక్కువ శాతం మందికి సుగరు  
వస్తుందని తెలుస్తున్నది.

ఎవరి కుటుంబంలో తాత ముత్తాతలకు  
తల్లిదండ్రులకు సుగరు వ్యాధి ఇప్పటికే  
వచ్చియంటుందో ఆ ఇంట్లో పిల్లలు ముందు జాగ్రత్త  
చర్యగా ఇప్పటి నుండే వ్యాయామం, ఆహారం,  
ఆలోచనల విషయమై తగు జాగ్రత్త చర్యలు చేపడితే  
సుగరు వ్యాధిని దూరం చేసుకోవచ్చు.

**2) స్నూల కాయం:-** సుగరు వ్యాధి అనేది వంశపారం  
పర్యంగా జన్మ లోపం వల్ల వస్తూ ఉన్నప్పటికీ  
స్నూలకాయం వచ్చిన వారికి ఆ జన్మలోపానికి  
ప్రోత్సాహం అంది త్వరగా సుగరు వ్యాధి బయట

పదంగానికి అవకాశముంది. బాగా లావుగా ఉండే వారిలో 66% మందికి రక్తంలో గ్లూకోజు ఎక్కువగా ఉంటుందని, అలాగే స్ఫూలకాయంలో సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు 97% మంది ఉంటారని సుగరు వైద్యుల అంచనా తెలుపుతుంది. ముందు నుండి తీండి ఎక్కువగా తినేవారే లావుగా తయారపుతారు. శరీర అవసరానికి మించి తిన్న ఆహారమంతా శరీరంలో క్రొవ్యగా నిలప చేయబడుతుంది. అవసరానికి మించి తిన్న ఆహారం క్రొవ్యగా మారాలంచే దానికి ఇన్నులిన్ సహకారం కావాలి. సామాన్యంగా లావుగా ఉండేవారు ముందు నుండి కృత్రిమమైన ఆహారాలు, చిరుతిండ్లు, ప్రాసెన్ చేసిన పదార్థాలు (కేక్ లు, స్వీట్స్, డ్రింకులు, ఐస్ క్రీమ్) మొదలగునవి ఎక్కువగా తీంటూ ఉంటారు. ఈ ఆహార పదార్థాలలో పీచుపదార్థాలు అసలు ఉండవు. దాని వలన రక్తంలోనికి ఒక్కసారే గ్లూకోజు వెళ్ళి కూరుచుంటుంది. రక్తంలో గ్లూకోజు ఎంత ఎక్కువగా వుంచే, దాని పరిమాణాన్ని బట్టి గ్లూకోజును తగ్గించడానికి అంత

ఎక్కువగా ఇన్నులిన్ ఉత్సత్త్రీ జరుగుతుంది. మనం వయస్సులో ఉన్నప్పుడు పాంక్రియాన్ గ్రంథి, అందులో బీటా కణాలు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండి ఎంత ఇన్నులిన్ నైనా ఉత్సత్త్రీ చేస్తూ వుంటాయి. వయస్సులో ఉండగా స్ఫూర్తికాయాన్ని మోయడం అంత కష్టంగా ఉండదు. ఆ వయస్సులో ఎంజాయ్ చేయకపోతే ఇంక జీవితంలో ఎప్పుడు తింటములే అనిపిస్తుంది. ఇలా ప్రతి రోజూ కొన్ని సంవత్సరాల పాటు, అంచే సుమారు 40-50 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చే వరకు శరీరం గురించి కొంచెం కూడా పట్టించుకోరు. మనం ఇన్ని తప్పులు చేస్తున్నా మన అవసరానికి సరిపడా ఇన్నులిన్ ఉత్సత్త్రీ చేసి మనకు సుగరు వ్యాధి రాకుండా పాంక్రియాన్ గ్రంథి కాపాడుతూ ఉంటుంది.

ప్రతి దానికీ ఒక హద్దు అనేది ఉంటుంది. హద్దు మీరితే అసలుకే ఇబ్బంది వస్తుంది. స్ఫూర్తికాయులకు ఇదే జరుగుతుంది. పాంక్రియాన్ గ్రంథిలోని బీటా

కణాలు అతిగా ఇన్నాళ్ళు పనిచేయడం వల్ల వాటి శక్తి సామర్థ్యాలను కోల్పోయి ఇక రాను రాను ఇనుసిన్ ఉత్సత్తుని తగ్గిస్తూ ఉంటాయి. మన అలవాట్లు అలాగే కొనసాగుతూ ఉంటాయి. తీనే ఆహారం ద్వారా ఎక్కువ గ్లూకోజ్సు రక్తంలో చేరుతూ ఉంటుంది. దాన్ని తగ్గించే ఇనుసిన్ తక్కువగా ఉండేసరికి, రక్తంలో గ్లూకోజ్సు పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా కొన్ని నెలలు జరిగే సరికి రక్తంలో గ్లూకోజ్సు మరీ ఎక్కువగా అవ్వడం, ఏదొక రూపంలోనో, పరీక్షలలో సుగరు వ్యాధి బయటపడటం జరుగుతుంది. ఇన్నాళ్ళు నాకు సుగరు లేదు ఇప్పుడు ఎందుకు వచ్చిందా అని ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది.

స్ఫూర్తికాయంలో సుగరు వ్యాధి రావడానికి మరీ కారణం ఉంది. ప్రతి జీవకణం పైన ఇనుసిన్ అణువులను బంధించే గ్రాహకాలు (రిసెషార్స్) ఉంటాయి. వీరికి రానురాను కణాలపై నుండే గ్రాహకాలు తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. దాని వలన

ఇన్నలీన్ కొంత సరిపడా ఉన్నా ఆ ఇన్నలీన్ ను స్వీకరించే గ్రాహకాలు లేనందువల్ల కూడా సుగరు వస్తుంది. స్వాలకాయాన్ని బాగా తగ్గించగలిగితే బీటా కణాలు మళ్ళీ ఇన్నలీన్ ను ఉత్పత్తిని తిరిగి పెంచగలుగుతాయి. ముందు నుండే జాగ్రత్తగా శరీరాన్ని పెంచుకోకుండా ఆహార నియమాలను, వ్యాయామాన్ని పాటించగలిగితే చాలా మటుకు సుగరు రాకుండా బ్రిత్క వచ్చు.

**3) వృద్ధాప్యం:-** మన దేహంలో నిరంతరం జీవకణాల నిర్మాణం, నశింపు జరుగుతూనే వుంటుంది. కొంత వరకు వచ్చే వరకు నిర్మాణము ఎక్కువ వుండి, నశింపు తక్కువ వుంటుంది. అందుకే పిల్లలు త్వరగా ఎదగడం, బరువు పెరగడం సరిపడ ఎత్తు ఎదగడం జరుగుతుంది. యుక్త వయస్సు వచ్చిన దగ్గర్నుండి నడివయస్సు వచ్చే వరకూ జీవకణాల నిర్మాణము, నశింపు సమాన షాయిలో వుంటాయి. నడివయస్సు నుండి జీవకణాల నిర్మాణం

కంచే నశింపు శాతం పెరుగుతూ వుంటుంది. దాని వలన మన శరీరంలోని ప్రతి అవయవమూ క్రమంగా క్షీణించడం, పనితనం తగ్గిపోవడం, చర్మం యొక్క కాంతి తగ్గిపోవడం జరుగుతూ అది ముసలితనంగా రూపు దిద్ధుకుంటుంది. శరీర నిర్వహణకు అవసరమైన జీర్ణరసాలు, ఎంజైములు, హోర్మైనుల ఉత్పత్తి కూడా తగ్గిపోతుంది. అందుకే పెద్ద వయసును వచ్చాక చాలా మంది తక్కువ ఆహారం తీసుకోవడం, ఒక్కపూచే తేలికైన ఆహారంతో సరిపెట్టుకోవడం మనం చూస్తూ వుంటాము. ముసలితనంలో హోర్మైనును ఉత్పత్తి చేసే పాంక్రియాస్ గ్రంథి కూడా తక్కువ మోతాదులో ఇన్నులిన్ ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందుచేత సాధారణంగా 50 సంవత్సరాలు దాటిన వారిలో భోజనం తర్వాత సుగరు శాతం మామూలు ప్పాయి కంచే కొంచెం ఎక్కువ వుంటూ వుంటుంది. 50 సంవత్సరాల తర్వాతనైనా ఆహార నియమములు పాటిస్తూ తగినంత వ్యాయామం చేసేవారికి, రోజు నడిచే వారికి, పనిపాటలు చేసే వారికి సుగరు పెరిగే

అవకాశం వుండదు. పెద్ద వయసు వచ్చాక ఇష్టమైనవన్నీ తీంటూ పనీ పాటా లేకుండా కూర్చునే వారికి సుగరు వచ్చే అవకాశ ముంది. వృద్ధాప్యంలో సహజంగానే గుండె, మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తులు పనితనాన్ని కోల్పోతూ వుంటాయి. ఇలాంటి సమయంలో సుగరు వ్యాధి వస్తే శరీరానికి ఎక్కువ అవస్థ కలుగుతుంది. ముసలితనంలో ఇన్నులిన్ శక్తి తగ్గడం, శరీరంలో మార్పులు రావడం, కండరాలు క్షీణించి క్రొవ్వు పేరుకు పోవడం, వ్యాయామం లేకపోవడం లాంటి పరిస్థితులలో రక్తంలో సుగరు ఎక్కువగా వుండడం జరుగుతుంది. అందుచేత వయస్సు మళ్ళిన వారు సుగరు వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

**4) ఆహారం:-** మనం తీసుకునే ఆహారానికి సుగరు వ్యాధి రావడానికి చాలా దగ్గర సంబంధం వుంది. సుగరు వ్యాధి కాకపోయినా ఏ జబ్బును తీసుకున్నా మన అలవాట్లు, ఆహార నియమాలు చాలా ముఖ్య

కారణమని అందరికీ తెలిసిన విషయమే. అయినా అంతగా పట్టించుకోరు. తినే విషయానికి వస్తే అందరికీ రుచులంచే చాలా ఇష్టం. రుచులకు దూరంగా ఉంచే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది అని తెలిసినా ఆచరణలో పెట్టలేకపోతున్నారు. సుగరు వ్యాధి రాకుండా ఆహార నియమాలు ముందు నుండి పాటించండి అని చెపితే వినేవారు లేరు. అందరూ వచ్చాక చూడాముతే అనే వారే. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి ప్రతి పదార్థాన్ని అందులో సహజంగా వుండే పోషక విలువలు నాశనమయ్యేలా రకరకాల రూపాల్లో తయారు చేసికొని తినడానికి అలవాటు పడడం వల్ల సుగరు వ్యాధి రావడానికి ఎక్కువ అవకాశాలు వచ్చాయి. ప్రాసెస్‌ల్ ఆహారాన్ని తినే బస్తీలలో ఉండే ఉద్యోగస్తులకు, వ్యాపారస్తులకు ఎక్కువ శాతంలో సుగరు వ్యాధి రావడానికి, కష్టపడి ఎండలో పనిచేసుకునే కూలి వారిలో తక్కువ శాతం రావడానికి ఆహారం ఒక ముఖ్యమైన కారణంగా చెప్పవచ్చు. నేడు ఉబ్బులున్న వారు ముఖ్యంగా తినే

ఆహార పదార్థాలు చూస్తే, తెల్లటి బియ్యం, పాలిష్ పట్టిన గోదుమ పిండి (పొపులో కొన్నది) పాలిష్ పట్టిన గోదుమరవ్య మొదలగునవి పీచు పదార్ధం ఏ మాత్రం లేకుండా పూర్తిగా కోల్పోయి ఉంటాయి. పీచు పదార్ధం లేని ఆహారాలు తినే వారికి ఇన్నులిన్ అవసరం ఎక్కువ శాతంలో ఉంటుంది. సరియైన పోషకాహారాన్ని తినని వారికి మెల్లగా ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. ఇటు ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తిని తగ్గించుకుంటూ, అటు ఇన్నులిన్ ఎక్కువ అవసరమయ్యే ఆహారాన్ని తినడం అనేది సుగరు వ్యాధిని ఆహ్వానించడమే అనవచ్చ. ఈ ఆహారాన్ని వ్యాయామం లేకుండా తినడం, పొట్టనిండా తినడం, ఆ ఆహారాన్ని కూడా సమయం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తినడం, చిరుతిండ్లు ఎక్కువగా తినడం, స్వీట్స్ ని ప్రతిరోజు వాడడం మొదలగు వాటిని ఎన్నో సంవత్సరాలుగా చేయబట్టి శరీరంలో మెల్లగా అసహజమైన స్థితి ఏర్పడి సుగరు వ్యాధి రావడానికి కారణం అవుతున్నది. మనకు ఇలాంటి

మొండి వ్యాధులు రాకుండా ఉండాలంచే ఆహార విషయంలో మన పూర్వీకులు నేరించ సిద్ధాంతాన్ని తిరిగి ఆచరించడం ఎంతో అవసరం. మంచి ఆహారం తినకపోతే సుగరు ఎందుకు వస్తుందో, ఏ ఆహారం మంచిదో అనే విషయాలు తరువాత అధ్యాయంలో వివరంగా తెలుసుకుందాము.

**5) వైరన్ ల వల్లః:-** గవద బిళ్లుల వాపు రావడం అందరిలో ఏదోక సారి చిన్నపుండు జరిగి ఉంటుంది. ఆ గవదబిళ్లుల వ్యాధి వైరన్ ల వలన వస్తుంది. ఎవరైతే వంశపారంపర్యంగా సుగరు వ్యాధిని కలుగజేసే జీన్సు లోపల కలిగి యుంటారో వారికి ఈ వైరన్ సుగరు వ్యాధి వెంటనే వచ్చేటట్లు చేస్తుందని శాస్త్రజ్ఞులు నిరూపించారు. చిన్న పిల్లలు ముఖ్యంగా 4-5 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు వారిలో అలాగే 10-12 సంవత్సరాల వయస్సు వారిలో ఈ వైరన్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండి సుగరు వచ్చేటట్లు చేస్తున్నది. ఈ

వైరస్ శీతాకాలంలో సుగరు వ్యాధి వచ్చేటట్లు చేస్తుందట.

6) హర్షినులు:- మన శరీరంలో వుండే ఎందోక్కైన అనే గ్రంథుల నుండి అనేక రకాలైన హర్షినులు ఉత్పత్తి అయియి సరాసరి రక్తంలోనికి విడుదల చేయబడుతూ వుంటాయి. ఈ హర్షినులు రసాయనిక సమ్మేళనాలు. అందుకే ఈ హర్షినులను తయారుచేసే ఎందోక్కైన గ్రంథులు రసాయన కర్మగారాలుగా అనుకోవచ్చు. ఈ హర్షినులు మన శరీరంలోని విధులన్నీ సక్రమంగా జరిగేటట్లు కంట్రోల్ చేస్తూ వుంటాయి. హర్షినులలో చాలా వరకు కణాలలో జీవకణాలను ప్రభావితం చేస్తూ వుంటాయి.

వీటిలో ముఖ్యమైనది ఇన్నులిన్ హర్షిను. ఇది గ్లూకోజును జీవకణాలలోనికి ప్రవేశించేలా చేసి కణాలలో శక్తి విడుదలయ్యేలా చేస్తుంది. పిట్యూటరీ గ్రంథి నుండి స్ఫ్రవించే గ్రోత్ హర్షిను ఇన్నులిన్ కు వ్యతిరేకంగా పనిచేసి గ్లూకోజును జీవకణాలలోనికి

పోనీకుండా చేస్తుంది. అందుచేత రక్తంలో సుగరు పరిమాణం పెరుగుతుంది. థైరాకిన్, టైపిడ్ థైరోనిన్ హర్షనులు కూడా రక్తంలోని సుగరు పరిమాణాన్ని పెంచుతాయి. పాంక్రియస్ గ్రంథిలోని ఆల్గ కణాల నుండి స్పచించే 'గ్లూకగాన్' అనే హర్షను రక్తంలో సుగరు పరిమాణాన్ని పెంచుతుంది. ఎడినల్ గ్రంథిలో స్పచించే 'గ్లూకో కార్బోకాయిడ్స్' అనే హర్షనులు, ఎడినలిన్, నార్ ఎడినలిన్ అనే హర్షనులు కూడా రక్తంలో సుగరు పరిమాణం పెరిగేలా చేస్తాయి. కొన్ని రకాల వ్యాధులలో షైన చెప్పిన హర్షనులు ఎక్కువ ఉత్పత్తి అవ్యాప్తం జరుగుతుంది. అందువలన కూడా సుగరు వ్యాధి రావడానికి అవకాశం వుంది.

**7) మందుల ప్రభావం:-** మనకు జబ్బులు వచ్చినప్పుడు రకరకాల మందులను వాడుతూ ఉంటాము. ఒక వ్యాధి వచ్చినప్పుడు ఆ వ్యాధికి పనిచేసే మందులు వాడినప్పుడు ఆ మందులు ఆ

వ్యాధిని నయం చేయవచ్చు కానీ ఆ మందులు ప్రభావం ఇతర అవయవాల మీద పడి క్రొత్త వ్యాధులు కూడా వచ్చే అవకాశం వుంది. ఉదా:- రక్తపోటు ఎక్కువ వున్నవారికి ఎక్కువ మూత్ర విసర్జన జరగడానికి 'డైయారిటీక్స్' మందులు వాడుతారు. వీటిలో చాలా రకాలు వున్నాయి. అందులో థయోజైడ్ గ్రూపుకు చెందిన డైయారిటీక్స్ శరీరంలో వున్న పొట్టాషియంను విసర్జిస్తూ మూత్ర విసర్జన ఎక్కువ చేస్తాయి. ఇలా పొట్టాషియం పోవడంతో దయాబెటీన్ వ్యాధి రావడం జరుగుతుంది. వంశపారపర్యంగా సుగరు వచ్చే అవకాశం వున్నవారిలో ఈ మందులు వాడితే సుగరు వ్యాధి రావడానికి ఇంకా ఎక్కువ అవకాశం వుంది.

కుటుంబ నియంత్రణకు వాడే మందులు కూడా ఇన్నులిన్ కు వ్యతిరేకంగా పనిచేసి రక్తంలో సుగరు పరిమాణం పెరిగేలా చేస్తాయి. కార్బోన్, ప్రెడ్సిన్ అనే మందులు చాలా రకాల జబ్బులలో వాడడం

జరుగుతుంది. ఈ మందులు కూడా రక్తంలో సుగరు పరిమాణాన్ని పెంచి ఒకసారి తీవ్రమయిన సుగరు వ్యాధి లక్షణాలను కలుగజేస్తాయి. ఈ రకం సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారికి ఇన్నులిన్ వాడినా అంత ప్రయోజనం వుండదు. ఔరాయిడ్ హోర్స్ నును ముందుగా వాడేటప్పుడు ఒక్కొక్కసారి రక్తంలో సుగరు పరిమాణం పెరుగుతుంది. ఈ మందులన్నీ సుగరు వ్యాధిని కలిగించక పోవచ్చు గాని సుగరు వ్యాధి రావడానికి అవకాశమున్న వారిలో వచ్చేటట్లు చేస్తాయి. సుగరు వ్యాధి వున్నవారు వాడాల్సి వచ్చినప్పుడు వ్యాధిని ప్రమాదస్తాయికి తీసికెళ్తాయి.

**8) గర్భధారణ:-** కొంత మందిలో గర్భధారణ సమయంలో కొన్ని హోర్స్ నుల ప్రభావం వలన రక్తంలో సుగరు పరిమాణం పెరుగుతుంది. సాధారణంగా కాన్సు అయిన తర్వాత రక్తంలో సుగరు పరిమాణం తగ్గి మళ్ళీ మామూలు స్థితికి వస్తుంది. కొంతమంది స్ట్రీలలో కాన్సు తర్వాత తగ్గుకుండా

రక్తంలో సుగరు ఎక్కువగా వుండి పోవడంతో సుగరు వ్యాధి వచ్చే అవకాశం వుంటుంది. ఎక్కువ సంతానమున్న స్నేలలో ప్రతి కాన్సుకి మార్పులు తరచుగా రావడం వల్ల సుగరు వ్యాధి రావడానికి ఎక్కువ అవకాశం వుంది.

**9) మానసిక వత్తిడి:-** దాలా మంది మనుషులు పైకి మామూలుగా కనిప్పున్నా లోపల విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడిని అనుభవిస్తా వుంటారు. వ్యాపారాలలో ఉద్యోగాలలో, చదువుల్లో ఇలా అన్ని రంగాలలో వున్న వారు అనుకున్నది సాధించాలన్న తపనతో ఎంతో శ్రమపడుతూ వుంటారు. వారు అనుకున్నది సాధించలేనప్పుడు మానసిక వేదనకు గురి ఆపుతూ వుంటారు. కుటుంబంలో స్నేలు కూడా రకరకాల పరిస్థితులు, ఎవరికీ చెప్పుకోలేని సమస్యలతో విపరీతమైన మానసిక సంఘర్షణకు లోనపుతూ వుంటారు. ఇలా మానసిక వత్తిడి ఎక్కువ వున్న వారికి ఎడినలిన్, నార్ ఎడినలిన్, ఎడినలిన్

కార్డికాయద్దీన అనే హర్షనులు ఎక్కువ ఉత్సత్తి అవుతూ వుంటాయి. రక్తంలో ఏటి శాతం ఎక్కువ అయినపుడు ఇవి రక్తంలోని సుగరు పరిమాణం ఎక్కువ వుండేటట్లు చేస్తాయి. దీని కారణంగా సుగరు వ్యాధి రావడానికి అవకాశం వుంది. సుగరు వ్యాధి వున్నవారు మానసిక ఒత్తిడులకు లోనైనప్పుడు సుగర్ కంట్రోల్ అవ్వడం కష్టమౌతుంది. సుగరు వ్యాధి తక్కువ కాలం నుండి, తక్కువ స్థాయిలో వున్నప్పటికీ మానసిక ఒత్తిడులతో జీవిస్తూ వుంచే మందులు వాడినా పనిచెయ్యకుండా వ్యాధి ముదిరే అవకాశం వుంది.

ఇప్పటి వరకూ మనం సుగరు వ్యాధి రావడానికి కొన్ని ముఖ్యమైన కారణాలు గురించి తెలుసుకున్నాము. ఆ పాడు సుగరు రాకుండా వుంచే బాగుండునని అందరూ అనుకుంటారు. సుగరు వ్యాధి రాకుండా ఎవరు ఏ ప్రయత్నం ప్రతిరోజు చేస్తున్నారో ఆలోచించుకోండి. రాకుండా చేసుకోవడం మన

చేతిలో ఉంది. వచ్చేటట్లు చేయడం అలవాట్ల చేతిలో  
ఉంది. వంశపారంపర్యంగా సుగరు వ్యాధిని కలిగించే  
జీన్సు (జన్యవు) ఉన్నా, మీ అలవాట్లు మంచిగా  
ఉంటే ఆ లక్షణాలకు పోషణ జరగక మీలో సుగరు  
వ్యాధి బయటపడదు. మైన చెప్పిన 9 కారణాలలో  
మన చేతిలో లేనిది వంశపారంపర్యంగా వచ్చే  
కారణం మాత్రమే. మనం దీనిని తప్పించుకోలేము  
కాబట్టి సుగరు వ్యాధిని కలిగించే జీన్సు ఉన్నా,  
కలిగించని జీన్సు ఉన్నా వాటి గురించి ఆలోచన  
ప్రక్కకు పెట్టి మనచేతిలో ఉన్న కారణాలను మనం  
సవరించుకొనే ప్రయత్నం చేధాం.

# 7. సుగరు వ్యాధి లక్షణాలు

- సుగరు లక్షణాలు ముందుగా తెలుసుకోవడం కళ్ళం - బాగా ముదిరితే శరీరానికి ఎంతో నష్టం
- జీవకణాల్లో తగ్గుతుంది నీరు - అధిక దాహం సుగరువ్యాధి తీరు
- రక్తంలో గ్లూకోజూ ఉంటుంది సరిపడా - కణాలకు అది అందకపోతేనే గడబిడ
- మాంసకృతులున్న ఆహారం తినాను - సుగరు వ్యాధి ఉంచే ప్రయోజనం సున్నా
- రక్తంలో సుగరున్న వారిలో చర్చవ్యాధులెక్కువ - ఘంగ్స్ ఏర్పడితే దురదలు కూడా ఎక్కువ
- మొదటి రకం సుగరులో ఇన్సులిన్ పూర్తిగా కరువు - రోజు రోజుకి తగ్గిపోతారు బరువు

- సుగరు లక్ష్మాలు కనబడితే ఆశ్రద్ధ చేయకు -  
పరీక్షలు చేయించుకోవడం ఆలస్యం చేయకు

సుగరు వ్యాధి లక్ష్మాలు మనలో పూర్తిగా కనబడుతున్నాయి అంటే, అప్పటికే సుగరు చాలా కాలం నుండి శరీరంలో వుండి ముదిరి ఉంటుంది. అలా సుగరు వ్యాధి ముదిరితే గానీ లక్ష్మాలు పూర్తిగా బయటపడవు. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వెంటనే ఈ వ్యాధి లక్ష్మాలు ఏమీ కనిపించవు. మనకు ఏదైనా ఆరోగ్యంలో ఇబ్బంది వచ్చినపుపుడు, వైద్య నిమిత్తం రక్తపరీక్షలు, మూత్ర పరీక్షలు చేయించడం ద్వారా గానీ ఇన్నురెన్న చేయించుకుంటున్నపుపుడుగానీ సుగరు వ్యాధి వచ్చినట్లు కాకతాళీయంగా బయట పడుతుంది. అప్పుడు వారు ఇంత వరకూ ఏ ఇబ్బందులు ఏ లక్ష్మాలు లేకుండా ఎలా వచ్చిందోనని కంగారు పడతారు. లక్ష్మాలు వచ్చాక సుగరు వ్యాధి రాదు. సుగరు వ్యాధి వచ్చాకే మెల్లగా లక్ష్మాలు తెలుస్తాయి. పూర్వపు రోజులలో 40-50

సంవత్సరాలు దాటని వారిలో ఎక్కుడో ఒకరికి సుగరు వచ్చేది. ప్రస్తుతం వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా చాలా ఎక్కువ మందికి సుగరు వస్తున్నది. ఉద్దీఘస్తులకు, వ్యాపారస్తులకు తప్పనిసరిగా ఎక్కువ మందిలో వస్తున్నది. ఈ మధ్య 30-35 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో వారు తరచూ 4-5 నెలలకొకసారి రక్తపరీక్షలు చేయస్తున్నారు. ఎందుకయ్యా అంటే ఇంకా సుగరు వచ్చిందా రాలేదా అనేది జాగ్రత్తగా పరీక్షల ద్వారా తెలుసుకుంటున్నారు. ఎటూ లక్ష్ణాలు సరిగా తెలియడంలేదు కాబట్టి పరీక్షల ద్వారానన్నా వచ్చిందో రాలేదో తెలుసుకోవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు.

సుగరు వ్యాధి వచ్చిన తరువాత ఎలాంటి లక్ష్ణాలు వుంటాయనేది సుమారు 3000 సంవత్సరాల క్రితమే చరకుడు అనే మహార్షి వ్రాసిన "చరక సంహిత" అనే గ్రంథంలో పూర్తిగా వివరించడం జరిగింది. ఆ లక్ష్ణాలను ఇప్పుడు మనం తెలుసుకోవడం వలన

వచ్చే లాభమేమిటంచే, సుగరు వ్యాధిని త్వరగా కనిపెట్టి వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించవచ్చు. అదే మనకు సుగరు వ్యాధి లక్ష్ణాలు తెలియనప్పుడు, సుగరు వ్యాధి బాగా ముదిరి శరీరంలో ఎంతో నష్టం జరిగేదాకా మనం గమనించుకోలేక వైద్యం ఆలస్యమవుతుంది. వ్యాధి లక్ష్ణాలు బయట పడటం ద్వారా ఈ వ్యాధిని గుర్తించడం అదృష్టమనే చెప్పాలి. సుగరు వ్యాధిలో ఉన్న రెండు రకాలైన మొదటి రకం సుగరు వ్యాధి, రెండవ రకం సుగరు వ్యాధిలో ఈ లక్ష్ణాలు వేరుగా వుంటాయి. కాబట్టి వీటిని విడిగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేధాము. ముందుగా-

## రెండవ రకం సుగరు వ్యాధి లక్ష్ణాలు

**1) అతి మూత్ర విసర్జన:-** మన శరీరంలోని రక్తాన్ని మూత్రపీండాలు నిరంతరం పడకడుతూ వుంటాయి. ఇలా పడకట్టినప్పుడు మలిన పదార్థాలు, శరీరానికి అనవసరమైన పదార్థాలు, నీరు కలసి మూత్ర రూపంలో బయటకు విసర్జించబడతాయి.

మూత్రపిండాలు వడబోసిన గ్రదవ పదార్థములో కొంత గ్లూకోజ్సు, కొన్ని అవసరమైన పదార్థాలు కూడా వుంటాయి కానీ ఇవి తిరిగి పీల్చుకోబడతాయి. అందుకే ఆరోగ్యవంతుల మూత్రంలో సుగరు వుండదు. సుగరు వ్యాధి వున్నవారిలో రక్తంలో సుగరు ఎక్కువగా వుంటుంది. ఆ సుగరుతో నిండిన రక్తమే మూత్రపిండాలలోనికి ప్రవహిస్తుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్సు ఎక్కువగా వుండడం వలన మూత్రపిండాలు వడపోయబడిన గ్లూకోజ్సును తిరిగి పీల్చుకోలేవు. గ్లూకోజ్ యొక్క ఆస్కాటిక్ ప్రైషర్ ఎక్కువ వుండటం వల్ల దానిని బయటకు పంపడానికి ఎక్కువ నీటిని కూడా దానితోపాటు విసర్జించేటట్లు చేస్తాయి. మామూలుగా మూత్రపిండాలలో రోజుకి 170 లీటర్ల నీరు వడపోయబడుతుంది. అందులో నుండి 168.5 లీటర్ల నీరు తిరిగి పీల్చుకోబడి 1.5 లీటర్ల నీరు మూత్రంగా విసర్జించబడుతుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారిలో గ్లూకోజ్సు కలిగిన ఎక్కువ నీరు ఎక్కువ

సార్లు విసర్లింపబడుతుంది. అందుచేతనే దీనిని అతి మూత్ర వ్యాధి అంటారు.

**2) అధిక దాహం:-** అధిక దాహం అనేది అతి మూత్ర విసర్జన వల్ల వస్తుంది. ఈ లక్షణం కూడా చాలా ఎక్కువ శాతం మంది రోగుల్లో కనిపిస్తుంది. మైన చెప్పిన ప్రక్రియ అంతా జరగడం వలన, శరీరంలో ఉండవలసిన నీరు మూత్రంగా బహిష్కరించడం వలన శరీరంలో నీటిశాతం బాగా తగ్గిపోతుంది. ముఖ్యంగా జీవకణాల లోపల ఉండే నీరు తగ్గిపోతుంది. దాంతో కణజాలానికి దాహం వేస్తుంది. నీటిని తిరిగి పూరించుకోవడానికి "అధిక దాహం" రూపంలో మనకు సంకేతాలను అందిస్తుంది. అందుకే మనకు తెలియకుండా దాహం కావడం తిరిగి పూరించుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ రకం సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారికి ఈ రెండు లక్షణాలు తగ్గాలంచే ఆహారంలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుని (పిండి పదార్థాలను తగ్గించడం, తీపివస్తువులను మానడం)

రక్తంలో చక్కెర పరిమాణం 180 మిలీ గ్రాములు శాతం కి మించకుండా ఉండేటట్లు చేస్తే, ముందు అతి మూత్రం తగ్గి దానినుండి అధిక దాహం కూడా నివారించబడుతుంది.

**3) ఎక్కువ ఆకలి:-** మెదడులో "హైపోథాలమన్" అనే భాగం ఉంది. మనకు కావలసినంత ఆహారమే స్వీకరించేందుకు తగిన సమాచారాన్ని నియంత్రణ చేయగలిగే కేంద్రం ఈ హైపోథాలమన్ లో ఉంటుంది. ఇక్కడ ముఖ్యంగా రెండు కేంద్రాలుంటాయి. ఒకటి (హంగర్ సెంటర్) ఆకలి కేంద్రం ఆకలిని తేలియజేస్తుంది. రెండవది - తృప్తి కేంద్రం (సెట్లైట్ సెంటర్) తగినంత మట్టుకే త్రినేట్టు చేయడం లేదా ఇక చాలు అనిపించడం. మామూలుగా ఆకలి సెంటర్ అనేది తృప్తి సెంటర్ ఆధీనంలో నదుస్తూ వుంటుంది. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారికి రక్తంలో స్క్లోకోజ్ ఎక్కువగా ఉంటుందే తప్ప అది జీవకణాల్లోకి పోవడానికి తగినంత

ఇన్నులీన లేక జీవకణాలు శక్తిహనంగా ఉంటాయి. ఈ పరిస్థితి తృప్తి సెంటర్ కణాలలో కూడా ఏర్పడుతుంది. వాటికి ఏ మాత్రం గ్లూకోజు సరిగా అందక పోయినా ఆ కణాలు పనిచేయలేవు. తృప్తి సెంటరు కణాలు సరిగా పనిచేయనప్పుడు, ఆ సెంటరు ఆధీనంలో ఉండే ఆకలి సెంటరు అదుపు తప్పుతుంది. ఇక ఆకలి సెంటరుకు కంట్రోలు లేక పోవడం వలన ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. దానితో ఎక్కువ ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. ఎంత తినాలు ఆకలి త్వరగా వేస్తూ ఉంటుంది. దాని వలన ఎక్కువగా తీంటూ ఉంటారు.

**4) ఎక్కువ నీరసం:-** కణాల శక్తి మన శక్తి. కణాల నీరసమే మన నీరసం. కణాలకు నీరసం రావడానికి కారణం కణాలలో శక్తి ఉత్పత్తి కావడం లేదు. కణాలకు శక్తి కావాలంచే ఇంధనం అయిన గ్లూకోజు వాటికి అందాలి. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారిలో గ్లూకోజు సరిపడా ఉంటుంది కానీ ఆ గ్లూకోజు కణాల లోపలకు

వెళ్ళి శక్తిగా మారడానికి కావలసిన ఇన్నులిన్ లేక ఈ ఇబ్బంది అంతా వస్తుంది. గూకోజును జీవకణాలు సరిగా వినియోగించుకోలేని స్థితి ఏర్పడి రాను రాను శక్తి తగ్గిపోతూ నీరసం పెరుగుతూ ఉంటుంది. క్రమేహ శక్తి లేక కండరాలు బలహీనమవ్వడం చివరకు మెల్లగా క్షీణించడం జరుగుతుంది. దీని వలన అలసట కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

**5) బరువు తగ్గిపోవడం:-** మనం తినే ఆహార పదార్థాలలో ఉండే పిండి పదార్థాల నుండి ఎక్కువ గూకోజు తయారయి ఎక్కువ శాతం శక్తిని శరీరానికి అందిస్తూ ఉంటుంది. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారిలో ఈ గూకోజు సరిగా జీవకణాల్లోకి పోక శక్తి రాదు. ఇలా శరీరానికి శక్తి సరిగా అందనందువల్ల, శక్తి కొరకు వేరే ప్రయత్నాలు చేస్తుంది. అప్పుడు శరీరం మాంసకృతులనుండి, క్రోవ్వు పదార్థాల నుండి గూకోజును తయారు చేసుకుంటుంది. ఈ ప్రక్రియ వల్ల మాంసకృతులు విచ్చిన్నమై కండరాలు క్షీణించి

మెత్తబదులు జరుగుతుంది. మన శరీరంలో ఉన్న కండరాలు బలంగా ఉంచేనే మన బరువు బాగా ఉంటుంది. ఇలా కండరాలు క్షీణించడం వలన బరువు తగ్గి పోతుంది. శరీరం దారుధ్వంగా ఉండడానికి మాంసకృతులున్న ఆహారాన్ని బాగా తినాన్న సుగరు వ్యాధి వచ్చిన తరువాత ఆ ధారుధ్వం బదులు క్షీణించడం జరుగుతుంది. బరువు తగ్గడానికి మరో కారణం కూడా ఉంది. సుగరు వ్యాధి వారిలో జరిగే అతి మూత్ర విసర్జన వల్ల కూడా బరువు తగ్గుతారు. సుగరు రోగులకు మూత్రం గుండా సుమారు 100 గ్రాముల గ్లూకోజ్సు రోజుకు విసర్జించబడుతుంది. మూత్రంలో బయటకు పోయే గ్లూకోజ్సు ఎక్కువ నీటిని కూడా తీసుకుని పోవడంతో శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గడం జరుగుతుంది. ఎక్కువ నీరు తగ్గేసరికి ఎక్కువ బరువు తగ్గుతుంది. మన శరీర బరువులో అధిక శాతం నీటివల్లనే ఏర్పడుతుంది. ఎక్కువ మందిలో సుగరు వ్యాధి వచ్చాక ఎక్కువగా బరువు తగ్గి బాగా సన్నగా అవ్యాప్తం చూస్తూ

వుంటాము. కొంతమంది అధిక బరువుండి సుగరు వ్యాధి లేని వారు బరువు తగ్గడానికి మా విధానాన్ని ఆచరిస్తూ ఉంటారు. ఈ విధానంలో బరువు తగ్గడం చాలా తేలిక. 1-2 నెలల్లోనే 10-15 కేజీలు తేలిగ్గా తగ్గుతారు. అంత బరువు తక్కువ సమయంలో తగ్గేసరికి నీకేమైనా సుగరు వచ్చిందేమో చూపించుకో లేకపోతే అలా తగ్గరు అని ప్రక్కవారు గొదవ పెదుతూ ఉంటారు.

**6) లైంగిక శక్తి తగ్గడం:-** సుగరు వ్యాధి వచ్చిన తరువాత నుండి మెల్లగా నరాలు బలహీనతకు లోనవుతూ ఉంటాయి. నరాలు శక్తిని కోల్పోవడం వలన లైంగిక కార్బోలో శక్తి తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. సుగరు వ్యాధి తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నపుడు వచ్చే ఇలాంటి సమస్యలు పూర్తిగా సుగరు వ్యాధిని తగ్గించగలిగినా (మన విధానం ద్వారా) లేదా మందులతో అదుపు చేయగలిగినా మళ్ళీ ఈ లైంగిక శక్తి మామూలు స్థితికి

చేరుకుంటుంది. సుగరు వ్యాధి బాగా ముదరడం ద్వారా ఈ సమస్య వన్నే ఇక తిరిగి బాగుపడడానికి చాలా తక్కువ అవకాశాలని వైద్యులు చెబుతారు. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన తరువాత ఎక్కువ అశ్రద్ధగా ఉండే వారిలో, సుగరు కంట్రోలులో లేని వారిలో ఇలా జరుగుతుంది. ముందు నుండి జాగ్రత్తగా ఉంచే ఈ లక్షణం రాకుండా చేసుకోవచ్చు. ఎవరి కన్నా మిగతా సుగరు లక్షణాలు పైన చెప్పినపాటి కనిపించక పోయినా లైంగిక శక్తి తగ్గడం అనేది జరిగితే, అలాంటి వారు రక్త పరీక్షలు చేయించుకుని సుగరు వ్యాధిని తెలుసుకోవచ్చు.

**7) అంగములో దురదలు:-** మగవారిలో అంగములోపలి భాగాలలో దురదలు పెట్టడం గమనిస్తారు. దురదలకు కారణం తెలుసుకోవడానికి సుగరు పరీక్షలు చేయించుకుని మిగతా వైద్యాన్ని చేయించుకోవడం మంచిది. శ్రీల విషయంలో వారి జననేంద్రియమునకు ఇరువైపులా, తొడల భాగంలో,

పొత్తి కడుపు భాగంలో దురదలు వస్తూ ఉంటాయి. ఇలాంటి లక్షణాలు వచ్చే స్నేలకు అతి త్వరలో సుగరు వ్యాధి రావడం జరుగుతుందని ఒక సర్వేలో తెల్పారు. లావుగా ఉండే స్నేలలో ఈ లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మగవారిలో, ఆడవారిలో ఈ దురదలు రావడానికి కారణాలు ఆలోచిస్తే, మూత్రంలో ఉన్న గ్లూకోజు "ఫంగెన్"ను ఆ భాగాలలో ఏర్పడేటట్లు చేయడం వల్ల దురదలు రావచ్చని చెబుతున్నారు. మూత్రంలో ఉన్న గ్లూకోజు మర్క్యూలింగాలకు చేరి సృష్టికు నోపిగి కలగజేయడం ద్వారా ఈ దురదలు రావచ్చని వైద్యులు భావిస్తున్నారు.

**8) నోటిలో తీపి రుచి:-** సుగరు వ్యాధి ఉన్న కొంత మంది తమ నోటిలో ఏదో అంటుకుపోయినట్లు, అలాగే నోట్లో ఒక రకమైన తీపి రుచి ఉన్నట్లు గ్రహిస్తారు. ఇలా ఉన్నప్పుడు రక్తంలో చక్కెర పరిమాణం పెరిగి ఉంటుందని భావించి సుగరును పరీక్షించుకోవడం మంచిది.

**9) చూపులో మార్పు:-** కంటే చూపు ఇబ్బంది వచ్చినప్పుడు కళ్ళజోడు చేయించుకుంటాము. ఆ జోడు కొంత కాలానికే మార్పు చేయవలసిన అవసరం తరచుగా వస్తూ ఉంటే త్వరలో సుగరు వ్యాధి పూర్తిష్టాయిలో వచ్చే అవకాశమున్నట్లుగా గుర్తించాలి.

**10) చర్చ వ్యాధులు:-** రక్తంలో సుగరున్న వారిలో చర్చ వ్యాధులు ఎక్కువ అవుతూ ఉంటాయి. గాయలు తగ్గనప్పుడు, చాలా కాలం పుండ్లు మాననపుడు సుగరుందేమోనని సందేహించవచ్చు.

**11) మూత్రంలో మార్పు:-** మగవారు మూత్ర విసర్జన నిలుచుని చేస్తూ ఉంటారు. ఇలాంటప్పుడు ఆ మూత్రం తుప్పర్లు నేల నుండి ఎగిరి ముందు చెప్పుల మీద లేదా బూట్ల మీద పడతాయి. కొంత సేపటికి మూత్రం ఆరిన తరువాత బూట్ల మీద తెల్లటి మచ్చలు ఏర్పడతాయి. మూత్రం పోసేటప్పుడు చింది, కొంత మందికి ప్యాంటు క్రింద భాగంపై

తుప్పర్లు పడతాయి. మూత్రం పద్ధతి భాగంలో ఆ  
 పాంటుపై తెల్లటి మచ్చలు కనపడవచ్చ. మూత్రం  
 పోసేటప్పుడు ఒక్కసారి కొంత భాగం బట్టలు  
 తడవడం జరుగుతుంది. ఆ తడి ఆరిన తరువాత ఆ  
 భాగం బిరుసుగా ఉంటుంది. కొంత మంది స్త్రీలు  
 మూత్రం పోసుకున్నాడు ఆ భాగాన్ని కడుక్కేవడానికి  
 నీరు లేనప్పుడు, ఆ భాగాన్ని లంగాతో  
 తుడుచుకుంటూ ఉంటారు. ఆ తడిభాగం ఆరిన  
 తరువాత లంగాపై తెల్లటి మచ్చగా ఏర్పడి, ఆ భాగం  
 బిరుసుగా ఉంచే దానిని అనుమానించ వచ్చ. అలా  
 లంగాకు తెలుపు అవ్వడాన్ని తెలియక తెల్లబట్ట  
 అనుకుంచే పొరపాచే. ఇప్పటి వరకూ పైన చెప్పిన  
 లక్షణాలను తేలిగ్గా, ముందుగా కనుక్కోగలిగేవి. ఈ  
 లక్షణాలు సుగరు వ్యాధిని వెంటనే కనిపెట్టడానికి  
 పనికి వచ్చేవిగా చెప్పవచ్చ.

## మొదటి రకం సుగరు వ్యాధి లక్షణాలు

ఈ రకము సుగరు వ్యాధి సాధారణముగా చిన్నవయస్సుని పిల్లల్లో వస్తుంది. ఈ రకం సుగరు వ్యాధిలో ఇన్నులిన్ అనే హర్షేను పూర్తిగా లోపిస్తుంది. ఇన్నులిన్ హర్షేను పిల్లలు పెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఈ హర్షేన్ లేనందువల్ల ఈ సుగరు వ్యాధి వచ్చిన పిల్లల్లో పెరుగుదల సరిగా ఉండదు. బాగా సన్నగా ఉంటారు. వళ్ళు అసలు చేయరు. రోజు రోజుకీ బరువు తగ్గిపోవడం, నీరసంగా ఉండడం, చలకీగా తిరగలేక పోవడం ముఖ్య లక్షణాలుగా ఉంటాయి. రెండవ రకము సుగరు వ్యాధిలో ఇంతకు ముందు చెప్పిన లక్షణాలన్ను చాలా ఉధర్తమైన స్థాయిలో కనిపిస్తాయి.

ఇప్పటి వరకు మనం రెండు రకాల సుగరు వ్యాధులలో వచ్చే లక్షణాలను గురించి ముఖ్యముగా చెప్పుకున్నాము. ఇవే కాకుండా కొన్ని అసాధారణమైన లక్షణాలతో సుగరు వ్యాధి బయటపడటం కూడా జరుగుతుంది. ఆ అసాధారణ

లక్ష్మాలు సామాన్య ప్రజాసీకానికి అంతగా అర్థంకావు. పైగా అవి అంతగా అందరికీ అవసరం లేదు. ఇప్పటి వరకు సుగరు వ్యాధి లేక పోయినా పైన చెప్పిన లక్ష్మాలు ఎప్పుడన్నా మనలో కనబడినప్పుడు అశ్రద్ధ చేయక వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించడమో లేదా మూత్ర పరీక్షలు, రక్త పరీక్షలు చేయించుకోవడమో ఉత్తమం. ఆలస్యం చేస్తే శరీరం మరీ దెబ్బతింటుంది. తెలిసిన వెంటనే సరైన చికిత్సను నియమంగా పాటిస్తూ ఉంచే లక్ష్మాలు ఇబ్బంది పెట్టావు. శరీరాన్ని పాడు చేయావు. జాగ్రత్త మరి.

# 8. సుగరు వ్యాధి వల్ల వచ్చే ప్రమాదాలు

- సుగరు తగ్గితే ప్రమాదమంట - సుగరు పెరిగితే ఇంకా తంటా
- సుగరు మరీ తగ్గకూడదు సుమా - మరీ తగ్గితే వస్తుంది కోమా
- రక్తంలో తగ్గితే సుగరు - నోటికి అందించు సుగరు
- కొవ్వు పదార్థాలు విచ్చిన్నమయితే కీటోన్ బాడీన్
  - అవి రక్తంలో ఎక్కువ పెరిగితే వస్తుంది ఎసిదోసిన్
- రక్తంలో విపరీతంగా పెరిగితే గ్లూకోజ్ - త్వరగా పనిచేసే ఇన్సులిన్ ఇవ్వడం రివాజు
- సుగరు విషయంలో జాగ్రత్త పాటించు - డాక్టరు సలహావైనే మందులు తగ్గించు

సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారిలో రక్తంలోని సుగరు పరిమాణం బాగా తక్కువగా వున్నప్పుడూ, బాగా ఎక్కువ వున్నప్పుడు కూడా కొన్ని పరిస్థితులలో ప్రమాదకరమైన మార్పులు రావడం జరుగుతుంది. దానికి వెంటనే చికిత్స జరగకషోతే ప్రాణహోని కూడా కల్పుతుంది కాబట్టి ఆ ప్రమాదకర పరిస్థితులు ఎలా వస్తాయో తెలుసుకుందాం.

## 1) రక్తంలో అకస్మాత్తుగా గ్లూకోజు పరిమాణం తగ్గిపోవడం (హైపోగ్లైసిమియా)

ఇది అకస్మాత్తుగా, తరచుగా వచ్చే ప్రమాదం. సుగరు వ్యాధికి వైద్యం చేయించుకోనే వారిలోనే వస్తూ వుంటుంది. సుగరు వ్యాధికి మందులు గానీ, ఇనుసిలిన్ గానీ వాడుతున్నప్పుడు వాటి మోతాదులు ఎక్కువైనా, ఆహారం బాగా తక్కువ తీసికొన్నా, ఎక్కువ వ్యాయామం చేసినా రక్తంలో సుగరు పరిమాణం అకస్మాత్తుగా బాగా తగ్గిపోయి ప్రమాదస్థితికి

దారితీస్తుంది. ఈ పరిస్థితిని "హైపోగ్రెస్ మియా" అంటారు. ఈ హైపోగ్రెస్ మియా లక్షణాలు రోగి తప్పనిసరిగా తెలుసుకొని తన ప్రాణాన్ని తనే కాపాడుకోవాలి. ఈ లక్షణాలు అందరిలో ఒకే మాదిరిగా వుండవు. ఒకే వ్యక్తిలో రక్తంలో సుగరు తగ్గే పరిమాణం మారుతూ వుంటుంది. మామూలుగా రక్తంలో 100 మిల్లి గ్రాములు శాతం సుగరు వుండాలి. ఇది 50 మిల్లి గ్రాములు శాతంకు పడిపోతే ఈ ప్రమాదం రావచ్చు. కొంతమందిలో ఎప్పుడూ 250 మిల్లి గ్రాములు శాతం నుండి 300 మిల్లి గ్రాములు శాతం వరకూ వుంటూ హరాత్తుగా అది 150 మిల్లి గ్రాములు శాతం వరకూ తగ్గినా హైపోగ్రెస్ మియా లక్షణాలు రావచ్చు. ఒక్కుక్కనారి రక్తంలో చక్కెర పరిమాణం ఎక్కువ శాతం తగ్గకపోయినా త్వరగా, అకస్మాత్తుగా తగ్గడం వలన కూడా రావచ్చు. ఆరోగ్యంగా వున్న శరీరంలో సహజంగా ఉత్పత్తి అయ్యే ఇన్నులిన్, ఇంజక్షన్ ద్వారా ఇచ్చే ఇన్నులిన్ కంటే 10 రెట్లు ఎక్కువగా కాలేయంలోనికి చేరుతుంది. ఇన్నులిన్ ఇంజక్షన్

తీసుకొనే వారికి ఆ ఇన్సులిన్ లో 25% మాత్రమే  
 కాలేయంలోనికి వెళ్తుంది. కాలేయంలో ఇన్సులిన్  
 తక్కువగా వున్నప్పుడు కాలేయంలో గ్లూకోజూ నిలువ  
 వుందదు. ఆరోగ్యవంతుల శరీరంలో రక్తంలో సుగరు  
 పరిమాణం తగ్గుకుండా కాలేయం నుండి గ్లూకోజూ  
 రక్తంలోనికి విడుదల అవుతూ వుంటుంది. మనిషికి  
 ఆకలిగా వుండి భోజనం తినడం ఆలస్యమైనప్పుడు ఈ  
 రకంగా గ్లూకోజూ రక్తంలోనికి చేరి నీరసము రాకుండా  
 కాపాడుతుంది. సుగరు వ్యాధి వున్నవారిలో ఆకలి  
 వేసినప్పుడు కాలేయం నుండి గ్లూకోజూ రాదు.  
 అప్పుడు రక్తంలో సుగరు పరిమాణం తగ్గిపోయి  
హైపోగ్లైసిమియా వస్తుంది. అందుకే సుగరు వ్యాధి  
 వున్నవారు ముఖ్యంగా ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ తీసికునే  
 వారు సమయానికి ఆహారం తీసుకోకపోతే  
హైపోగ్లైసిమియా లక్షణాలు రావచ్చు.

**హైపోగ్లైసిమియా లక్షణాలు:-**

- 1) ఆకలి వేయడం, విపరీతమైన నీరసం, చెమటలు ఎక్కువగా పట్టడం, చేతులు వణకడం, మూతి, చేతి వ్రేష్ఠ తిమ్మిర్లుగా వున్నట్లు వుండటం మొదలైన లక్షణాలు ముందుగా కనిపొయి.
- 2) మతి లేనట్లు మాట్లాడటం, కంగారు పడటం, చిరాకు పడటం చేస్తూ వుంటారు.

ఈ లక్షణాలు గమనించుకోన్న వెంటనే రక్తంలో సుగరు పరిమాణం తగ్గిందని రోగి గ్రహించి జాగ్రత్తపడాలి. ఈ లక్షణాలన్నీ రక్తంలో సుగరు పరిమాణం తగ్గడం వల్లనే కాకుండా రక్తంలో సుగరు పరిమాణాన్ని పెంచే గ్లూకగాన్, ఎడ్డినాలిన్ అనే హోర్మోనులు స్వచ్ఛించడం వలన కూడా జరుగుతుంది. రక్తంలో సుగరు క్రమంగా అలా తగ్గుతూ పోతే తలనొప్పి, మందగించి పోవడం, మతి తప్పినట్లు ప్రవర్తించడం, చివరికి అపస్థిరకస్థితి (కోమా) లోకి

వెళ్ళిపోవడం జరుగుతుంది. మెదడుకి గ్లూకోజ్సు సరఫరా తగ్గడం వలన ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

3) కొంతమందిలో మెదడులోని రక్తంలో సుగరు పరిమాణం తగ్గడం వలన కేకలు వేయడం, అరవడం చేస్తారు. ఇది వరకు చాలా నెమ్ముదిగా వుండేవారు కూడా అకస్మాత్తుగా ఇలా ఏచిత్తంగా ప్రవర్తిస్తారు. కొంతమంది త్రాగిన వాళ్ళు నిషాలో ప్రవర్తించినట్లు ప్రవర్తిస్తారు.

రక్తంలో సుగరు పరిమాణం తగ్గిన వెంటనే దానిని తిరిగి మామూలు స్థితికి తీసికొని రావడానికి శరీరంలో ఎన్నో ప్రక్రియలు జరుగుతాయి. ఆ ప్రయత్నంలో ఒక్కుక్కనారి మాములు స్థాయి కంచే సుగరు పరిమాణం ఎక్కువ అయ్యే అవకాశం కూడా వుంటుంది. దీని వల్ల ప్రమాదం ఏమీ ఉండదు. తిరిగి మందులు అవసరం లేకుండానే మామూలు స్థితికి చేరుకుంటుంది.

**హైపోగ్రెనీమియా      రాకుండా      తీసికోవలసిన  
జాగ్రత్తలు:**

1) సుగరు వ్యాధి మందులు వాడేవారు, ఇనుసిలీన్ వాడేవారు                  మొత్తాదులను                  ఆకస్మాత్తుగా మార్చుకూడదు.

2) వ్యాయమం ఎక్కువగా చెయ్యకూడదు. డాక్టరు సలహా మీద వ్యాయమం చేయాలంచే చెయ్యడానికి ముందు ఏదైనా కారోబ్ హైప్రెట్ (పిండి పదార్థం) ఆహారాన్ని తీసికొని చెయ్యాలి. హైపోగ్రెనీమియా లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే 4 స్వాన్ లు గ్లూకోజు లేక తేనె గాని, చెక్కురగాని కలిపిన నీరు త్రాగాలి. పై మూడు పదార్థాలను నీటిలో కలిపి త్రాగక పోయినా తీవ్రంగా వచ్చు. 10-15 నిమిషాలు ఆగి ఇంకా తగ్గుకపోతే మరల పంచదార నీళ్ళగాని, తేనె నీళ్ళ గాని కొంచెం ఎక్కువగా కలిపి ఇవ్వాలి. ఇలా చెయ్యడం వలన ప్రమాదం రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. లక్షణాలు

కనపించిన తర్వాత అశ్రద్ధ చేస్తే కోమాలోకి వెళ్ళ అవకాశముంటుంది. సుగరు వ్యాధికి మందులు వాడుకునేవారు, ఇన్నులిన్ తీసికొనే వారు దూర ప్రయాణాలను చేసేటప్పుడు పంచదార కానీ, కొద్దిగా తేనెగాని, గ్లూకోజూ గాని దగ్గర వుంచుకోవడం మంచిది.

## **2) డయాబెటిక్ కోమా (హైపర్ ట్రైసిమిక్ కోమా)**

సుగరు వ్యాధికి వైద్యం చేయించుకుంటున్నా చాలా కాలం జబ్బు నిలువ వున్న వారిలో రక్తంలో సుగరు పరిమాణం ఎక్కువగానే వుంటుంది. ఇలా రక్తంలో సుగరు పరిమాణం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు రక్తంలో కీటోనుబాడీన్ ఎక్కువగా వుంటాయి. కీటోను బాడీన్ ఆమ్ల గుణాన్ని కలిగి వుంటాయి. కాబట్టి రక్తంలో అనేక రనాయన మార్పులు జరుగుతాయి. దీనిని కీటో ఎసిడోనీన్ అంటారు. కీటో ఎసిడోనీన్ వచ్చినప్పుడు కోమాలోకి వెళ్ళ పరిష్టితి ఏర్పడుతుంది. ఇది సైప్-I డయాబెటీన్ వున్న వాళ్ళలో ఎక్కువగా కనిపుంది. సైప్-II డయాబెటీన్ వున్నవారిలో కూడా కోమాలోనికి

వెళ్ళి పరిస్థితి వస్తుంది కాని అది కీటో ఎసిడోసిస్ వల్లరాదు. దానిని "హైపర్ ఆస్కాలార్ నాన్ కీటోటిక్ కోమా" అంటారు. ఈ రెండింటినీ కూడా దయచెటిక్ కోమా అనే అంటారు. ఈ రెండూ రక్తంలో గ్లూకోజూ పరిమాణం ఎక్కువ కావడం వల్లనే వస్తాయి.

1921లో ఇన్సులిన్ కనిపెట్టక పూర్వం సుగరు వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారిలో 50% దయచెటిక్ కోమా వల్లే మరణించేవారు. ఇప్పుడు 1% మాత్రమే అలా జరుగుతున్నది.

**3) కీటో ఎసిడోసిస్:** టైప్-I సుగరు వ్యాధి వున్నవారిలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పూర్తిగా ఆగిపోతుంది. మామూలుగా ఇన్సులిన్ రక్తంలో వున్న గ్లూకోజూను జీవకణాల్లోకి పోయేటట్లు చేస్తుంది. కొంత గ్లూకోజూ కణాల్లో క్రొవ్యగా మారిచి నిలువ వుండేటట్లు చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ వుండదు కాబణ్ణి రక్తంలోని గ్లూకోజూ జీవకణాలలోనికి చేరక పోవడం వలన రక్తంలో సుగరు పరిమాణం ఎక్కువగా వుంటుంది.

జీవకణాలకు గ్లూకోజూ అందనపుడు శరీరం క్రొప్పు  
కణాల నుండి గ్లూకోజూను తయారు చేసుకొని  
రక్తములోనికి పంపుతుంది. ఈ విధంగా రక్తంలో  
గ్లూకోజూ ఇంకా పెరిగిపోతుంది. క్రొప్పు పదార్థాలు  
గ్లూకోజూగా మారేటపుడు ఎసిటోన్, ఎసిటో ఎసిటిక్  
యాసిడ్, బీటా-హైడ్రాక్సీ బ్యాటిరిక్ ఎసిడ్ అనే కొన్ని  
రనాయనిక పదార్థాలు తయారవుతాయి. వీటిని కీటోన్  
బాడీస్ అంటారు. రక్తంలో పెరిగిన గ్లూకోజూ  
మూత్రపిండాల ద్వారా విసర్జింప బడుతూ  
వుంటుంది. ఆ ప్రయత్నంలో గ్లూకోజూతోపాటు కొంత  
నీరు కుడా బయటకు విసర్జింపబడుతూ వుంటుంది.  
ఎక్కువ నీరు మూత్రం రూపంలో బయటకు పోవడం  
వలన శరీరంలో నీరు చాలా వరకూ తగ్గిపోతుంది. దీని  
వలన దాహం ఎక్కువగా వేయడం, చర్చం పాడిగా  
ఎండిపోయినట్లు వుండడం జరుగుతుంది. క్రొప్పు  
పదార్థాల విచ్చిన్నం ద్వారా తయారైన కీటోను బాడీస్  
మూత్రం ద్వారా విసర్జింపబడుతూ వుంటాయి.  
రక్తంలో కీటోను బాడీస్ పరిమాణం ఎక్కువ అవ్యాప్తం

వలన ఎసిడోసిన్ ఏర్పాదుతుంది. నీరు తగ్గిపోవడం, రక్తంలో కీటోన్ బాధీన్ వల్ల ఆమ్లత్వం పెరగడం వలన ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి ఏర్పాదుతుంది. దీనినే కిట్ ఎసిడోసిన్ అంటారు. ఆ పరిస్థితి మెదడుపై ప్రభావం చూపడం వలన అపస్థారక స్థితి (కోమా) వస్తుంది. నుగరు వ్యాధి వున్న వారిలో ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి. వెంటనే ఇనులిన్ తగినంత ఇవ్వడం ద్వారా ప్రమాదం నుండి కాపాదవచ్చ.

కిట్ ఎసిడోసిన్ వచ్చిన తరువాత కోమాలోకి వెళ్ళడం అనేది క్రమంగా జరుగుతుంది కాని అకస్మాత్తుగా కోమాలోకి వెళ్ళడం జరగదు. కొన్ని లక్షణాల ద్వారా ప్రమాదాన్ని మనం ముందుగానే గుర్తించి వైద్యం చేయించుకోవడానికి అవకాశం వుంది.

నోరు ఎండిపోవడం, అతి మూత్రం, దాహం ఎక్కువగా వెయ్యడం, వాంతులు అవ్వడం, శ్వాసలు లోతుగా తీసికోవడం, శ్వాస తీపి వాసన రావడం లాంటి

లక్ష్మణులు కొన్ని రోజులు ముందుగానే కనిపిస్తాయి. నీరుడు పరీక్ష చేయించుకున్నపుడు మూత్రంలో 'ఎసిటోన్' వుంటుంది. మూత్రంలో ఎసిటోన్ వుంచే ప్రమాదమని గుర్తించాలి. ఇన్నులిన్ తీసికొనే వారు ఆహారం తక్కువ తీంటున్నాం కదా అని ఇన్నులిన్ తీసుకోవడం ఆశ్రధ్య చేయడం, తక్కువ తీసుకోవడం వలన ఇలాంటి ప్రమాదమేర్పడే అవకాశం ఉంది.

**శ్రైవర్ ఆస్మాటిక్ కోమా:** ఈ రకం కోమా టైప్ - II సుగరు వ్యాధి వున్న వారికి వస్తుంది. రక్తంలో సుగరు పరిమాణం విపరీతంగా పెరిగి పోతుంది. శరీరంలో నీరు తగ్గిపోవడం వలన, గ్లూకోజు పరిమాణం పెరగడంతో రక్తం చిక్కగా తయారవుతుంది. ఈ రకం సుగరు వున్న వారిలో ఇన్నులిన్ కొంత వరకూ వుంటుంది. కాబట్టి శరీరంలోని క్రొవ్స్ కరిగి కీటోను బాధీన్ తయారు కావు. అయినప్పటికీ రక్తంలో గ్లూకోజు విపరీతంగా పెరగడం వలన మెదడులోని సెంటర్స్ దెబ్బతిని అపస్మారకస్థితి (కోమా) ఏర్పడుతుంది. ఈ

రెండు రకాలైన కోమాలలో లోగిని వెంటనే హస్పిటల్ కి తరలించి వైద్యం చేయించాలి. ఇలాంటి పరిస్థితిలో త్వరగా పనిచేసే ఇనువిన్ ఇవ్వాలిన్ వుంటుంది.

ఈ క్రింది పట్టికను పరిశీలన్లే రెండు రకాల కోమాలకు గల భేదాలు వివరంగా తెలుస్తాయి.

1. **హైపోగ్రెస్సివియా:** అకస్మాత్తుగా వస్తుంది.

1. **హైపర్ గ్రెస్సివియా (ధయాబెటిక్ కోమా):** క్రమంగా వస్తుంది.

2. **హైపోగ్రెస్సివియా:** చర్మం తడిగా వుంటుంది.

2. **హైపర్ గ్రెస్సివియా:** చర్మం పొడిగా వుంటుంది.

3. **హైపోగ్రెస్సివియా:** చెమటలు పట్టడం, చేతులు వణుకు, నీరసం, ఆకలి ముఖ్య లక్షణాలుగా వుంటాయి.

- 3. హైపర్ గైసీమియా:** శరీరంలో నీరు తగ్గుతుంది (దీహాడేషన్). వాంతులు రావచుట, శ్వాస తీపి వాసన ఉంటుంది.
- 4. హైపోగైసీమియా:** రక్తంలో సుగరు తక్కువగా వుంటుంది.
- 4. హైపర్ గైసీమియా:** రక్తంలో సుగరు చాలా ఎక్కువ వుంటుంది.
- 5. హైపోగైసీమియా:** మూత్రంలో సుగరు వుండదు.
- 5. హైపర్ గైసీమియా:** మూత్రంలో సుగరు ఎక్కువగా వుంటుంది.
- 6. హైపోగైసీమియా:** మూత్రంలో ఎసిటోన్ వుండదు.
- 6. హైపర్ గైసీమియా:** మూత్రంలో ఎసిటోన్ ఎక్కువగా వుంటుంది.

సుగరు వ్యాధి వున్న వారు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసికొంచే  
ఈ రెండు రకాల ప్రమాదాలు రాకుండా  
కాపాడుకోవచ్చు. సుగరుకు ముందులు వాడే వారు  
కొంత మంది ఒకసారి డాక్టరు ప్రాసిన మందులు అదే  
మోతాదులో రక్త పరీక్షలు చేయించుకోకుండా  
వాడుతూ వుంటారు. దీని వలన సుగరు డౌన్ అయ్యే  
ప్రమాదముంటుంది. వ్యాధి తక్కువగా వున్నప్పుడు  
సరియైన ఆహార నియమాలు పాటించడం వలనే  
మందు అవసరం లేకుండా సుగరు కంట్రోల్ లోకి  
వచ్చేస్తుంది. ఇది తెలియక మందులు అదే  
మోతాదులో వాడటం వలన హైపోగ్రెస్సీమియా వచ్చి  
కంగారు పడతారు. మందులు వేసికొంటూ కొంచెం  
జ్వరం వచ్చినా, కదుపు నోప్పి వచ్చినా ఆహారం బాగా  
తగ్గించి తీసికొంటూ వుంటారు. దీని వలన కూడా  
హైపోగ్రెస్సీమియా రావచ్చు. కాబట్టి సుగరు వ్యాధి వున్న  
ప్రతి ఒక్కరు రక్తపరీక్షలు చేయించుకుంటూ డాక్టరు  
సలహా పై మందులు తగ్గించుకుంటూ వుండాలి.

అవసరమైతే పెంచుకోవాలి కాని స్వంత వైద్యం  
చేసుకోవడం మంచిది కాదు. దీని వలన ప్రమాదాలు  
వచ్చే అవకాశం వుంది. ఎప్పడైనా కంగారుగా,  
నీరసంగా, దడగా అనిపించినపుడు వెంటనే గూకోజు  
గాని, పంచదార కాని, తేనె కాని నీళ్ళలో కలుపుకొని  
త్రాగడమో, చప్పరించడమో చేయాలి.

మందులు వాడుతున్నా సుగరు 200 మిలీగ్రాములు % దాటి వుంటున్నవారు తప్పనిసరిగా రక్తంలో [శైగ్గిజరైడ్స్], కొలెష్టరాల్ పరీక్షలు చేయించుకుంటూ వుండాలి. ఇది పెరుగుతున్నదంటే ప్రమాద సూచనగా ముందే గమనించుకొని డాక్టరు సలహాపై మందులు వాడుతూ వుండాలి. రక్తపోటు (బి.పి.) పెరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. క్రొవ్స్ వున్న ఆహార పదార్థాలు పూర్తిగా మానివేయాలి. ఇలా చెయ్యడం వలన రక్తంలో సుగరు పరిమాణం పెరగడం వలన వచ్చే ప్రమాదకర పరిస్థితుల నుండి రక్కించుకోవచు).

# 9. సుగరు వ్యాధి వల్ల వచే నష్టాలు

- సుగరు వ్యాధిపై అవగాహన లేకుంచే మరి - అనేక నష్టాలకు అవుతావు గురి
- సుగరు వ్యాధిపై లేకుంచే ముందు చూపు - ఆ వ్యాధి వలన దెబ్బతింటుంది కంటే చూపు
- మూత్రాశయానికి ఉండదు నరాల పట్టు - మూత్రం నిలవ ఉంచే ఇన్ షెక్సన్ పుట్టు
- మూత్ర పిండాల్లో ఉండే నెఫ్రాన్ లు - రక్తాన్ని వడకచ్చే సూక్ష్మనాళికలు
- మందమైతే నెఫ్రాన్ లో సూక్ష్మరక్తనాళాల గుత్తలు - వస్తాయి ప్రమాదకరమైన జబ్బలు
- నరాలపై ఉంటుంది మైలిన్ పూత - సుగర్ తో దానికొస్తుంది కొరత

- ఉండదు మూత్రం చేయాలనే కోరిక -  
మూత్రాశయం నరాలు సరిగా పని చేయక
- శరీరం జీవకణాలు కోటాను కోట్లు - ఇనుసిలిన్  
తక్కువయితే వాటికి పదరాని పాట్లు
- రక్తంలో ఎక్కువ ఉంటుంది HDL కొలెష్టోల్ రకం  
- LDL కొలెష్టోల్ ఎక్కువయితే గుండివోటుకి  
కారకం
- రక్తనాళాలు ఉబింతే రక్తప్రసరణకు చేటు - వచ్చే  
అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది గుండివోటు
- కాలిగోళ్ళను మరీ లోతుగా తీయకు - వేళ్ళకంచే  
తక్కువగా గోళ్ళను తగ్గించకు
- నీటి శాతం తగ్గితే చర్చం పొడిబారుతుంది -  
శరీరం పనితీరు మారుతుంది
- అనేక రకాల మార్పులను కలిగిస్తాయి ఇతర  
హోర్సైన్సు - ఇనుసిలిన్ ఎక్కువైతే ఏర్పడుతుంది  
ఇనుసిలిన్ రెసిష్టెన్స్
- వ్యాధి వచ్చిన తర్వాత పదకు ఆదుర్మ-  
ముందుగానే తీసుకో తగిన జాగ్రత్త

సుగరు వ్యాధి వున్నవారికి త్వరగా వచ్చే ప్రమాదాల గురించి తెలుసుకున్నాం. అవే కాకుండా సుగరు వ్యాధి కంట్రోల్ కాకుండా చాలా కాలంగా శరీరంలో నిలువ ఉన్నప్పుడు అనేక ప్రాణాపాయకరమైన ప్రమాదాలకు గురికావలసి వస్తుంది. పూర్వకాలంలో సుగరు వ్యాధికి సరియైన చికిత్స లేదు కాబట్టి ఎంతో మందికి కళ్ళు పోవడం, కాళ్ళు పోవడం, మూత్రపిండాలు చెడిపోవడం, కోమాలోకి వెళ్ళి చనిపోవడం తరచుగా జరుగుతూ ఉండేది. ఇన్నులిన హర్షిను కనిపెట్టాక ఇలాంటి ప్రమాదాలు చాలా వరకు తగ్గిపోయినాయి. అయినప్పటికీ ఈ వ్యాధి ఎంత ప్రమాదకరమైనదో సరియైన అవగాహన లేక చాలా మంది సుగరు వ్యాధి వల్ల వచ్చే సష్టాలకు గురి అవుతూనే వున్నారు. సుగరు వ్యాధి అనేది శరీరంలోని ముఖ్యమైన అవయవాలనన్నింటినీ ధ్వంసం చేస్తుంది. సుగరు వ్యాధి వచ్చాక మందులు వేసికొనో, ఇన్నులిన తీసుకొనో రక్తంలో సుగరు కంట్రోల్

చేసికుంచే చాలనే అపోహతో చాలా మంది వుంటారు. మందులు వేసికున్నప్పటికీ శరీరంలో రోగం నిలువ అయినప్పుడు దుష్పలితాలు వస్తూనే వుంటాయి. అందుకే ఈ వ్యాధి వల్ల ఎలాంటి తీవ్ర నష్టాలు వస్తాయో అందరూ తెలుసుకుంచే సుగరు వ్యాధి రాకుండా చేసికునే ప్రయత్నం చేసే అవకాశముంది. సుగరు వ్యాధి దీర్ఘకాలం శరీరంలో వుంచే వచ్చే ప్రమాదాల గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.

**1) కళ్ళకు వచ్చే ప్రమాదం:-** 'సర్ఫోంగ్రాఫాం నయనం ప్రధానం' అన్నారు పెద్దలు. కంటి చూపును పోగొట్టుకోవడమంత దౌర్చాగ్యస్థితి ఇంకొకటి వుండదని చెప్పవచ్చు. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారిలో 5-10 సంవత్సరముల మధ్య 20% మందికి, 10-15 సంవత్సరములు దాటిన తర్వాత 60% మందికి సంబంధించిన దుష్పలితాలు కన్నిస్తూ వుంటాయి. శరీరంలోని అన్ని జీవకణాల ఆరోగ్యము ఏ విధంగా వాటిలో సక్రమంగా జరిగే జీవక్రియ మీద ఆధారపడి

వుంటుందో అలాగే కంటిలో ఆరోగ్యం కూడా కంటిలోని జీవకణాల జీవక్రియ మీద ఆధారపడి వుంటుంది. సుగరు వ్యాధి వున్నవారిలో జీవక్రియ (మెటబాలిజం) లో జరిగే అసాధారణమైన మార్పుల వలన కంటిలో కేటర్క్ష్యు (శుక్కలు) తయారవుతాయి. మన చూపుకి ఆధారమైన కంటిలోని కటకం (లెన్స్) ఆక్రియస్ హ్యామర్ అనే ద్రవ పదార్థం నుండి గ్లూకోజును ఉపయోగించుకుంటుంది. సుగరు వ్యాధి వల్ల శరీరంలోని ద్రవాలన్నింటిలో సుగరు శాతం పెరిగినట్టే ఈ ఆక్రియస్ హ్యామర్ లో కూడా సుగరు పరిమాణం ఎక్కువగా వుండడం వలన కంటి కటకంలో వుండే జీవకణాల లోనికి ఎక్కువ గ్లూకోజ్ ప్రవేశించడం వలన సారిగ్గటాల్ అనే పదార్థం విడదలవుతుంది. దీని వలన కొన్ని రసాయన మార్పులు జరిగి కంటి కటకము మందముగా తయారవుతుంది. దీని కారణంగా చూపు తగ్గిపోతుంది. మాములుగా శుక్కలు 50 సంవత్సరాలు దాటాక

వస్తాయ. కానీ దయాబెట్టెన్ రోగులలో ఇంకా ముందే వచ్చే అవకాశం వుంది.

మన కంటిలో రెటీనా అనబడే ముఖ్యమైన భాగం వుంటుంది. ఇది కెమ్మోరాలో తెర మాదిరిగా పని చేస్తుంది. ఈ రెటీనాలో రాడ్స్, కోన్స్ అనే రెండు రకాల రిసెప్షార్స్ వుంటాయి. రాడ్స్ అనేవి చీకటిలో కూడా పని చేస్తాయి. కోన్స్ అనేవి పగలు మాత్రమే పనిచేస్తాయి. వాటివల్లనే మనం రంగులను కుడా గుర్తుపట్టగలుగుతాము. బయట వున్న కాంతి కిరణాలు కంటిపాప ద్వారా ఈ రెటీనా అనే తెరలాంటి భాగంపై పడి అందులోనున్న రాడ్స్, కోన్స్ అనే రిసెప్షార్స్ ని ఉధీపనం చేస్తాయి. ఏటి నుండి ఉత్పత్తి అయిన నాడీ ప్రచోదనాలు కంటి సరము ద్వారా మెదడులోనికి చేరవేయబడతాయి. మెదడులో ఈ నాడీ ప్రచోదనాలు తెరిగి మనం చూసిన దృశ్యాలను, వివిధ వస్తువులను గుర్తుపట్టే విధంగా మార్చుబడతాయి. కంటిలో అనేక సన్నని రక్తనాళాలు

కంటి నరము ప్రారంభమయ్యే చోటు నుండి మొదలై  
రెటీనా అంతటా సైకిలు చక్రములోని ఊసల వలె  
విస్తరించి వుంటాయి. ఈ రెటీనాలోని రక్త  
నాళములలో రక్తము సరిగా ప్రవహించక పోయినా,  
రక్తనాళాలు మందముగా తయారైన, రక్తము  
అవసరమైన దాని కంటే ఎక్కువ ప్రవహించినా  
కంటిచూపుకి ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. సుగరు వ్యాధి  
వచ్చిన వారిలో రెటీనాలోని సూక్ష్మరక్తనాళాలు కొన్ని  
చోట్ల విస్తారము చెందడం (ఉబ్బటం), కొన్ని చోట్ల  
మూసుకొని పోవడం జరుగుతుంది. మూసుకుని  
పోయిన చోట్ల రక్త ప్రసారం సరిగా వుండదు కాబట్టి రక్త  
ప్రసారాన్ని వుద్ది చెయ్యడానికి క్రొత్త  
సూక్ష్మరక్తనాళాలు పుడుతూ వుంటాయి కానీ వాటి  
వలన ఉపయోగం వుండదు. దీనివలన రెటీనాలోని  
కణాలు పాడవ్వడం ప్రారంభమౌతుంది. క్రమంగా  
సూక్ష్మరక్తనాళాలు పలుచబడుతూ ఉచ్చి వున్నచోట  
పగలడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలా పగలడం వలన  
రెటీనాలో రక్తాశం జరుగుతుంది. రెటీనాలో ఎక్కువ

రక్తస్నావం జరిగినప్పుడు రెటీనా తెగిపోయి ఆకస్మాత్తుగా చూపు పోతుంది. దీనినే "దయాబెటీక్ రెటీనోపతి" అంటారు.

కొంతమందిలో తెల్లగుడ్లుపై రక్తనాళాలు విస్తారము చెందడం వలన తెల్లగుడ్లు ఎప్రగా మారిపోవడం జరుగుతుంది. దీనినే "సబ్ కన్ జన్ టయివల్ హెమరేజ్" అంటారు.

కంటిలోని సూక్ష్మ రక్తనాళాలు ఉఖిదం ద్వారా, క్రొత్త రక్తనాళాలు పెరగడం ద్వారా కంటి గుడ్లులో పీడనం ఎక్కువ అవుతుంది. దీనివలన గ్లూకోమా అనే వ్యాధి వస్తుంది. దీని వలన చూపు పోవడం జరుగుతుంది. పూర్వకాలంలో సుగరువల్ల కంటి చూపు పోతే శాశ్వతంగా గ్రుడ్డివారుగా వుండవలసి వచ్చేది. ప్రస్తుతం లేజర్ చికిత్స ద్వారా కంటిలో రక్తస్నావాన్ని అరికట్టగల్లుతున్నారు.

**2) మూత్రపిండాలకు కలిగే నష్టాలు:-** మనం తీసికొన్న ఆహార పదార్థాలు రక్తం ద్వారా కణాలకు చేరి కణాలలో జరిగే జీవక్రియలో అనేక మార్పులు చెంది శక్తిగా మారతాయి. కణాలలో శక్తి విడుదల అయినపుడు కొన్ని వ్యర్థ పదార్థాలు కూడా విడుదల అవుతాయి. ఈ విషపూరితమైన పదార్థాలు విసర్జింపబడకుండా రక్తంలోనే వుంచే జీవన క్రియలకు ఆటంకాలు ఏర్పడతాయి. మన శరీరంలోని జీవకణాలన్నీ ద్రవ వాతావరణములో మనిగి తేలుతూ వుంటాయి. ఈ ద్రవ వాతావరణం స్వచ్ఛందంగా వున్నపుడే శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. రక్తంలోనికి విడుదలయిన వ్యర్థ పదార్థాలు మూత్ర పిండాల ద్వారానే వడకట్టబడి బయటకు విసర్జించబడతాయి. కనుక మనిషి యొక్క ఆయుర్వ్యాయం గుండె, రక్తప్రసరణతో పాటు మూత్రపిండాలపైన కూడా ఎక్కువ ఆధారపడి వుంటుంది. శరీరంలో అన్ని అవయవాలు బాగున్నా

మూత్రపిండాలు చెడిపోతే ప్రాణపాయం తప్పదు. అందుచేత దయాబెట్టే వ్యాధిలో మూత్రపిండాలు ఏ విధంగా చెడిపోయి ప్రమాదకర పరిస్థితులను సృష్టిస్తాయో తెలుసుకుండాం.

**a) మూత్రాశయం బలహీనపడుటం:** సుగరు వ్యాధితో బాధపడుతున్న చాలా మందిలో మూత్రాశయం మూత్రంతో నిండిపోయినా మూత్ర విసర్జన చెయ్యాలనే భావన వుండదు. మామూలుగా మూత్రాశయం మూత్రంతో నిండినపుడు మూత్రాశయం నుండి నాడీ ప్రచోదనాలు వెన్నెముకలోని నరాల ద్వారా మెదడులోని సెంటరుకు సమాచారాన్ని పంపిస్తాయి. మెదడులోని సెంటరు మూత్రవిసర్జనకు మూత్రాశయం సిద్ధంగా వున్నట్టయితే వెన్నెముకలోని సెంటరు ద్వారా మూత్రాశయం సంకోచం చెందేలా నరాలకు ఆజ్ఞలను పంపుతుంది. వెంటనే మూత్ర విసర్జన జరుగుతుంది. ఎక్కువ కాలం సుగరు వ్యాధితో బాధపడే వారిలో ఈ

నరాలు దెబ్బతిని మూత్రాశయం సంకోచం చెందే కండరాలు పనిచేయలేక మూత్ర విసర్గం పూర్తిగా జరగదు. కొంత మూత్రం ఎప్పుడూ మూత్రాశయంలో నిలువ వుండి పోతుంది. అందువల్ల తరచుగా ఇన్ షెక్షన్స్ కూడా వస్తూ వుంటాయి. కేవలం శస్త్ర చికిత్స ద్వారానే దీనిని సరిజేయడానికి కుదురుతుంది.

**b) మూత్ర పిండాలు పాణైపోవడం:** సుగరు వ్యాధి వున్న వారిలో ఎక్కువ కాలం సుగరు కంట్రోల్ లేనపుడు క్రమంగా మూత్రపిండాలు చెడిపోవడం ప్రారంభిస్తాయి. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన 5 సంవత్సరాలు దాటిన దగ్గర నుండి కిడ్నీలలో మార్పులు ప్రారంభహోతాయి.

మూత్రపిండాలు రక్తాన్ని వడకష్టి సూక్ష్మనాళికలతో (నెఫ్రోన్ లు) నిండి వుంటాయి. ఇవి ఒక్కొక్క మూత్రపిండంలో 10,00,000 వరకూ వుంటాయి. ఇవి రక్తాన్ని వడకడుతూ వుంటాయి. డయాబెటీస్ వ్యాధి ముదిరిన వారిలో రక్తంలో ఆష్టముల పరిమాణం

పెరగడం, మూత్రపిండాలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు గట్టి పదుడం, నెష్టోన్ లలోని సూక్ష్మరక్తనాళాలు పాడైపోవడం జరుగుతుంది. దీనిలో అవి రక్తాన్ని సరిగా వడకచ్చే శక్తిని కోల్పుతాయి. తాము శరీరంలోనికి తిరిగి పీల్చుకోవలసిన పదార్థాలను పీల్చుకోలేక పోవడం, విష పదార్థాలను బయటకు పంపలేక పోవడం వలన మూత్రపిండాలు పాడైపోతాయి. దీనినే నెష్టోపతి అంటారు. మామూలుగా రక్తంలోని జీవద్రవం (షాస్య) లోని ప్రాటీనులు వడపోయబడవు. మూత్రపిండాలు పాడై పోయినప్పుడు ప్రాటీనులు ముఖ్యంగా ఆల్యామిన్ ఎక్స్చాపగా మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతుంది. ఈ ఆల్యామిన్ అనే ప్రాటీను రక్తనాళాలలోని రక్తంలో వుంటుంది. రక్తంలోని జీవద్రవంలో ప్రాటీనులు, నీరు వుంటాయి. ఈ ప్రాటీనులు ముఖ్యంగా ఆల్యామిన్ ఈ నీటిని రక్తనాళాల నుండి బయటకు పోకుండా వుంచుతుంది. సుగరు వ్యాధి మదిరిన వారిలో ఈ ఆల్యామిన్ మూత్రంలో విసర్జించబడుతుంది.

రక్తంలో ఆలుషమిన్ తక్కువ కావడంతో రక్తనాళాలలో వున్న నీరు బయటకు కణాల మధ్య వుండే ద్రవంలోనికి చేరుతుంది. దీనితో శరీరమంతా నీరు పట్టి, శరీరం ఉఱ్ఱుతుంది. ముందు ముఖానికి నీరు చేరుకుని తర్వాత శరీరమంతా ఉఱ్ఱుతుంది. మూత్రంలో ఆలుషమిన్ ఎక్కువ ఉంటే మూత్ర పిండాలు దెబ్బతింటున్నాయని తెలుసుకోవాలి.

మూత్రపిండాలు విసర్గించవలసిన విషపూరితమైన పదార్థాలు రక్తంలోనే వుండిపోయి "యురేమిమా" అనే ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల అపస్థిరకస్థితి (కోమా) కూడా రావచ్చ.

నెఫ్రాన్ లోని సూక్ష్మరక్తనాళాల గుత్తలు మందమై, గట్టిపడటం ద్వారా "హైలయిన్ డీజనరేషన్" అనే మార్పు రావడం వల్ల మరో ప్రమాదకరమైన స్థితి ఏర్పడుతుంది. దీనిని "కిమ్ముల్ స్టిల్ విల్సన్ సిండ్రోమ్" అంటారు. ఇది సుగరు వ్యాధితో చాలా

సంవత్సరాలు బాధపడుతున్న వారిలో వస్తుంది. ఇది పురుషుల్లో ఎక్కువ వస్తుంది.

## వ్యాధి లక్షణాలు

- 1) మూత్రంలో ఆలుమిన్ చాలా ఎక్కువ పోతుంది.
- 2) రక్తంలో ప్రొటీనులు తగ్గిపోవడం.
- 3) అధిక రక్తపోటు.
- 4) ఒళ్ళంతా నీరు పట్టడం.
- 5) కంటిలోని రెటీనా పూర్తిగా పాడైపోవడం.

సుగరు వ్యాధి వున్న వారిలో ఈ పరిస్థితి ఏర్పడితే అది ప్రాణపాయకరమైనదని గ్రహించాలి.

**3) నరాలకు సంబంధించిన భాధలు:-** చాలా కాలం సుగరు వ్యాధి వున్నవారిలో శరీరంలో చివరి భాగాల్లో వుండే నరాలు, కండరాలకు సంబంధించిన నరాలు దెబ్బ తినడం జరుగుతుంది. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన

వారిలో ఉండే రకరకాల నరాల బాధలన్నింటిని కలిపి "దయాబెటీక్ న్యూరైటిస్" లేదా దయాబెటీక్ న్యూరోప్తి అంటారు.

ప్రతి నరం కొన్ని న్యూరాన్ ల కలయిక వల్ల ఏర్పడుతుంది. ఒక నరంలో అనేక న్యూరానుల కట్టలు వుంటాయి. ఈ న్యూరానులపైన కరెంటు తీగపై ప్లాష్టిక్ తీడుగులాగా ఒక కవచం వుంటుంది. దీనిని మైలిన్ (Myelin Sheath) అంటారు. కరెంటు తీగల ద్వారా ప్రవహించినట్లు నరాల ప్రచోదనాలు వివిధ అవయవాలకు వెళ్లాయి. ఈ నరాల ప్రచోదనాలు (Nerve Impulses) మైలిన్ పీత్ మీద ఆధారపడి వుంటాయి.

మామూలుగా శరీరంలోని అన్ని జీవకణాల్లోకి గ్లూకోజు ప్రవేశించడానికి ఇన్సులిన్ అవసరం. కానీ కొన్ని జీవకణాలతో ఏర్పడిన అవయవాలకు ఇన్సులిన్ అవసరం లేదు. రెటీనా, కంటిలోని కటుకము,

మూత్రపిండాలు, నరాలు, ఎరెరక్ కణాలు ఇన్నాలిన్  
సహయము లేకుండానే గ్లూకోజును స్వీకరిస్తాయి.

సుగరు వ్యాధి వున్నవారిలో రక్తంలో సుగరు యొక్క  
పరిమాణం ఎక్కువ వుండడం వలన నరాల  
కణాలలోనికి ఎక్కువ గ్లూకోజు చేరుతుంది. కణాలలో  
గ్లూకోజు ఎక్కువ పేరుకుని పోయినపుడు గ్లూకోజు  
"సారిగ్గటాల్" అనే మరొక చెక్కర పదార్థంగా  
తయారవుతుంది. దీనినే సుగరు ఆలగ్గహాల్ అని  
అంటారు. సారిగ్గటాల్ ఎక్కువ అయినపుడు మైలీన్  
కవచములో వుండే ప్యాప్సెన్ కణాలు నశించడం వలన  
నరాల ప్రచోదనాల వేగం తగ్గిపోతుంది. మైలీన్  
కవచాలు పాడైనపుడు నరాలు బలహీన పడతాయి.  
దీని వల్లనే చిన్నతనంలో శుక్కాలు రాపడం, నరాలు  
దెబ్బతిని చురుకులు, మంటలు వచ్చి చివరకు  
కండరాలు క్షీణించడం జరుగుతుంది.

సుగరు వ్యాధి వున్నవారిలో రక్తంలో ఎక్కువ  
పరిమాణంలో సుగరు వుండటం వలన రక్తనాళాల

లోపల గోదలు దళసరిగా తయారై క్రమంగా రక్తనాళాలు పూడుకొని పోవడం జరుగుతుంది. శరీరం చివరి భాగాలకు కూడా రక్తప్రసరణ సరిగా అందదు. శరీరం చివరి భాగంలో వుండే నరాలకు తగినంత రక్తం అందనప్పుడు నరాల జీవకణాలకు అవసరమైన ఆక్రమిజన్, గ్లూకోజూ సరిగా అందకషోవడం వలన కూడా నరాలు శక్తివీహనమౌతాయి.

సుగరు వ్యాధి వున్నవారిలో నరాలకు సంబంధించిన లక్షణాలు, బాధలు ఏ రకంగా వుంటాయో తెలుసుకుందాం.

ఎ) స్వర్ఘకు సంబంధించిన లక్షణాలు:- సుగరు వ్యాధి వున్నవారు ఎక్కువ కాళ్ళ తిమ్మెర్లు, చురుకులు, మంటలు, కాళ్ళనొప్పులతో బాధపడుతూ వుంటారు. నడిచేటప్పుడు అరికాలికి ఏదో మెత్తని పదార్థం అతికించినట్లు, మెత్తని ఉన్ని మీద నదుస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. కొన్నిసార్లు భరించలేని నొప్పులు మెరుపులా వచ్చిపోతూ వుంటాయి. ఈ

నొప్పులు చేతులకంచే కాళ్ళకు ఎక్కువ వస్తూ వుంటాయి. పైగా రాత్రి పూట, చలిగా వున్నప్పుడు, వద్దాకాలం ఎక్కువగా వస్తాయి. కొంతమందిలో పాదాలపై, తోడలపై బట్ట తగిలినా మంటగా వున్నట్లు వుంటుంది. ఈ స్వర్ణకు సంబంధించిన బాధలు ఆదు, మగ భేదం లేకుండా సుగరు వ్యాధి ఏ స్థాయిలో వున్నవారికైనా వస్తాయి. కొంతమందిలో వ్యాధి ప్రారంభదశలో ఇవి రావడం వలన ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, మందులు వాడుతుంచే క్రమంగా ఈ బాధలు తగ్గుతాయి. మరికొంత మందిలో నరాలు బాగా దెబ్బతినడం వలన ఎంత వైద్యం చేసినా తగ్గుకుండా అలాగే బాధపెడుతూ వుంటాయి.

షైన చెప్పినట్లు కాళ్ళలో, చేతుల్లో చురుకులు, మంటలు వచ్చినపుడు నరాల వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళమందు సుగరు పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది.

b) కండరాలకు సంబంధించిన లక్షణాలు:- సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారిలో స్వర్గకు సంబంధించిన నరాలే కాకుండా ఏ నరాలైనా దెబ్బతినవచ్చ. కొందరిలో కండరాలకు సరఫరా అయ్యే నరాలు దెబ్బతినడం జరుగుతుంది. దీని వలన కండరాలు క్షీణించడం జరుగుతుంది.

మూత్రాశయమునకు సంబంధించిన నరాలు దెబ్బతినడం వలన మూత్రాశయము నిండినప్పటికీ మూత్ర విసర్గన చెయ్యాలనే కోరిక వుండదు. మూత్రాశయమును సంకోచింపజేసే నరాలకు సరియైన సందేశాలు అందక పోవడం వల్ల అవి స్క్రమంగా పనిచేయక పోవడం వలన ఈ పరిస్థితి ఎర్పడుతుంది. దీని వలన ఎప్పడూ కొంత మూత్రం నిలువ వుండిపోతూ క్రమంగా ఇన్ పెక్కన్ రావడానికి దారితీస్తుంది.

మగవారిలో లైంగిక అవయవాలకు చెందిన నరాలు  
పని చేయ్యక పోవడం వలన లైంగిక చర్యలో  
పాల్సోనలేక నిస్పాహకు లోనవతూ వుంటారు.  
కామపరమైన కోరికలు కలిగినప్పుడు పురుషాంగానికి  
ఎక్కువ రక్కప్రసరణ అవసరమౌతుంది.  
పురుషాంగానికి ఈ రక్కం సరఫరా చేయడం అనేది  
నరాల ఆధీనంలో వుంటుంది. దయాబెట్టిన  
వున్నవారిలో పారాసింపాథ్యిటిక్ నరాలు  
(పరసహనుభూతనాడులు) దెబ్బతినడం వలన  
పురుషాంగంలోనికి ఎక్కువ రక్కం ప్రవేశించి  
నిల్వచేయడానికి ఉపయోగపడే పోల్ స్టర్ వాల్వులు  
పనిచేయలేవు. అందువల్ల పురుషాంగములో ఎక్కువ  
రక్కం వుండనందువల్ల లైంగిక చర్యలో అది దృఢంగా  
వుండలేదు. ఇది లైంగిక చర్యకు అటంకం  
అవుతుంది. సుగరు వ్యాధి వున్నవారికి వచ్చే  
నపుంసకత్వాన్ని ఎరక్కెల్ నపుంసకత్వం అంటారు.  
పురుషులలో అనేక ఇతర కారణాల వలన

నపుంసకత్వం వచ్చే అవకాశం వుంది. కాని సుగరు వ్యాధి వున్నవారిలో షైన చెప్పిన కారణాల వల్ల వస్తుంది.

c) గుండె, రక్త నాళాలకు వచ్చే ఇబ్బందులు: మన శరీరంలో వున్న ప్రతి జీవకణం పనిచేయడానికి శక్తి కావాలి. ఈ శక్తిని రక్తంలో వున్న గ్లూకోజు ద్వారా ఉత్పత్తి చేసుకుంటుంది. సుగరు వ్యాధి వున్నవారిలో ఇన్సులిన్ తక్కువ కావడం వలన గ్లూకోజు జీవకణాలలోనికి ఏలేదు. కాబట్టి శరీరంలో వున్న కోటానుకోట్ల జీవకణాలకు శక్తి అందజేయడానికి శరీరం వేరే ఏర్పాట్లు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. దాని ఫలితంగా క్రొవ్వు పదార్థాల నుండి శక్తి విడుదల చేసే ప్రక్రియలో 'కొలెష్టాల్' ఎక్కువ ఉత్పత్తి అవుతుంది. కొలెష్టాల్ సుగరు వున్నవారికి ఎక్కువ ఉత్పత్తి కావడం వలన రక్తనాళాలు గట్టిపడి కుచించుకొని ఏవడం వల్ల రక్తప్రసరణ తగ్గిఏవడం జరుగుతుంది. ఈ విధంగా గుండెకు రక్కాన్ని సరఫరా చేసే కరోనరీ

రక్తనాళాలు కుచించుకొని పోవడం వలన రక్తప్రసరణ అసంపూర్ణిగా అందడంతో గుండెనొప్పి రావడం, అదే పూర్ణిగా రక్తప్రసరణ ఆగిపోతే హర్ష్ ఎటాక్ రావడం జరుగుతుంది. సుగరువ్యాధి వున్న వారికి హర్ష్ ఎటాక్ రావడం చాలా సామాన్యమైన విషయంగా చెప్పుకోవచ్చ.

అమెరికాలో ప్రతి సంవత్సరం 5,00,000 మంది హర్ష్ ఎటాక్ తో మృతి చెందుతున్నారని వారికి దాదాపుగా అందరికీ డయాబెటిస్ వ్యాధి వున్నదని ఒక అధ్యయనంలో తెలింది.

మామూలుగా హర్ష్ ఎటాక్ వచ్చినపుడు విపరీతమైన ఛాతీ నొప్పి రావడం, చెమటలు పట్టడం నొప్పి ఎదుమ భాగం వైపు నుండి ఎదుమ చేతి లోపలి భాగం ద్వారా ముంజేతికి రావడం లాంటి లక్ష్ణాలు కనిపొయి. కానీ మధుమేహం వున్న వారికి నరాలు దెబ్బతినడం వలన ఈ అపాయ సూచనలు కనిపించవు. అందుచేత నొప్పి తెలియదు. వారికి

అక్షాత్ గా గుండెపోటు వచ్చి ప్రాణం పోయే ప్రమాదం వుంది. సుగరు వ్యాధి వుండి స్కూలకాయం వన్నవారికి హర్ష్ ఎటాక్ ఎక్స్‌వగా వచ్చే అవకాశం వుంది.

**4) రక్తనాళాలలో వచ్చే మార్పులు:-** శరీరంలోని ప్రతి అవయవానికి రక్తనాళాల ద్వారా రక్తం సరఫరా అవుతూ వుంటుంది. రక్త నాళాలు గట్టిపడిగాని, కుచించుకుని పోయి లేక రక్తం గడ్డలు రక్తకణాలలో కదులుతూ రక్తప్రసరణకు అవరోధం కల్గించడం వలనగాని రక్త ప్రసరణకు అవరోధం ఏర్పడుతూ వుంటుంది. ఇలా రక్తప్రసరణ తగ్గినప్పుడు ఆ అవయవాలు పాడైపోవడం, రక్త ప్రసరణ ఆగిపోతే అని చనిపోవడం జరుగుతుంది. ఒక్కొక్కసారి రక్తనాళాలు గట్టి, సంకోచ వ్యక్తిచాలు చెందే గుణాన్ని పోగొట్టుకోవడం వల్ల పగిలిపోయి రక్తస్రావం జరుగుతుంది. ఇలా మెదడులోని రక్త నాళాలు పగిలి

రక్తస్నావం      జరిగితే      పక్షవాతం      రావడం,  
మాటపడిపోవడుం జరుగుతుంది.

సుగరు వ్యాధి వున్నవారిలో కొలెస్టరాల్ రక్తంలో  
విపరీతంగా పెరిగిపోయి రక్తనాళాలు పూడుకొని పోతూ  
వుంటాయి. శరీరానికి ఇంత హోని చేసే కొలెస్టరాల్  
గురించి కొంచెం తెలుసుకుండాం.

**కొలెస్టరాల్:-** కొలెస్టరాల్ అనేది ఒక రకమైన క్రొవ్వు  
పదార్థం. ఇది పాలు, మాంసం, గ్రుడ్లు మొదలగు  
జంతు సంబంధమైన ఆహార పదార్థాలలో ఎక్కువగా  
వుంటుంది. కాయగూరల్లో వుండదు.

మనం తినే క్రొవ్వు పదార్థాలు ప్రేగులలో  
జీర్ణమైనపుడు చిన్న చిన్న అణువులుగా  
విడదీయబడి రక్తం ద్వారా వివిధ అవయవాలకు  
పంపబడతాయి. ఏటిని లైపో ప్రోటీనులు అంటారు.  
ఈ లైపో ప్రోటీనుల్లో క్రొవ్వు, కొలెష్టరాల్ వుంటాయి. ఈ  
లైపో ప్రోటీనులను రెండు రకాలుగా విభజించారు. 1)

HDL (హైడెనిటీ లైపో ప్రొటీన్ కొలెష్టర్ల్) 2) LDL (లోడెనిటీ లైపో ప్రొటీన్ కొలెష్టర్ల్). పరిశోధనలను బట్టి రక్తంలో HDL కొలెష్టర్ల్ ఎక్కువ వుంటుందని, LDL కొలెష్టర్ల్ తక్కువగా వుంటుందని దీనికి విరుద్ధంగా HDL తక్కువ వుండి LDL కొలెష్టర్ల్ ఎక్కువగా వున్న వారికి హర్ట్ ఎటాక్ ఎక్కువ శాతంలో రావడం జరుగుతోందని నిరూపింపబడింది. రక్తనాళాలలో కొలెష్టర్ల్ పేరుకుని పోవడం వలన రక్తపోటు (B.P.) పెరుగుతుంది. రక్తపోటు ఎక్కువ అవడం వలన లైపో ప్రొటీనులు రక్తనాళాల గోడలను ఇంకా గట్టి పడేటట్లు చేస్తాయి. ఈ విధంగా రక్తపోటు ఇంకా పెరిగి హర్ట్ ఎటాక్ రావడం జరుగుతుంది. రక్తనాళాలను కొలెష్టర్ల్ ఏ ప్రక్రియల ద్వారా మందంగా చేస్తుందో దాని ఫలితంగా హర్ట్ ఎటాక్ ఏ రకంగా వస్తుందో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం.

రక్తంలో ప్రవహిస్తున్న LDL కొలెష్టర్ల్ రక్తనాళాల గోడల లోపలి భాగం ఎండోథెలియల్ కణాల మధ్య

వున్న సన్నని ద్వారాల ద్వారా సబ్ ఎండోఫీలియల్ ష్టలంలోనికి పోతుంది. ఇలా ప్రవేశించిన LDL ఆక్సిడెషన్ అనే రసాయన మార్పు చెంది రక్తంలో వుండే మొనోసైట్స్ అనే తెల్లరక్తకణాల్ని ఆకర్షించి సబ్ ఎండోఫీలియల్ ష్టలంలోనికి లాక్చుంటుంది. ఈ విధంగా వేలాది మొనోసైట్స్ ఆ భాగానికి చేరి ఆ ష్టలాన్ని నింపేస్తాయి. మొనోసైట్స్ కణాలపైన కొన్ని రిసెషార్స్ వుంటాయి. ఈ రిసెషార్స్ LDL కొలెషార్ ను మొనోసైట్స్ లోనికి పంపుతాయి. దానివల్ల మొనోసైట్స్ ఉంచి ఆ ష్టలాన్ని ఇంకా పెద్దదిగా చేయడం వలన దానిపై వున్న ఎండోఫీలియల్ పారపైకి లేపబడుతుంది. ఈ విధంగా రక్తనాళం గోడలు ఉంచి, మందమై రక్తప్రసరణ సన్నగిల్లడం అనేది జరుగుతుంది.

గుండెకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే కరోనరీ రక్తనాళంలో పైన చెప్పిన మార్పులు కలిగినపుడు గుండెకు

రక్తప్రసరణ ఆగదం వలన హోర్ట్ ఎటాక్ వస్తుందని నిరూపించబడింది.

ఈ ప్రయోగాలను బట్టి LDL కొలెషార్ అనేది రక్తంలో ఎక్కువగా వున్నప్పుడు, అందులో సుగరు వ్యాధి వున్న వారిలో ఎక్కువగా వున్నప్పుడు రక్తపోటు పెరిగిపోయి హోర్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశం వుందని తెలుస్తోంది. హోర్ట్ ఎటాక్ వచ్చి చనిపోయిన వారిలో 90% మంది సుగరు వ్యాధి వున్నవారేనని ఒక అధ్యయనంలో తేలింది. ఈ విషయాలన్నీ అవగాహన వుండడం వలన తగిన శ్రద్ధ తీసుకొని చికిత్స విషయంలో జాగ్రత్తపదతారని వివరంగా తెలియజేయడం జరిగింది.

**5) తరచుగా ఇన్ ఫెక్షన్స్ రావడం:-** మామూలుగా మన శరీరం లోనికి క్రిములు ప్రవేశించినప్పుడు రక్తంలో వుండే తెల్లరక్తకణాలు శత్రువులపై సైనికులు దాడి చేసినట్లుగా సూక్ష్మక్రిములపై దాడి చేసి వాటిని నాశనం చేస్తాయి. దీనినే మనం రోగ నిరోధక శక్తి

అంటాము. సుగరు వ్యాధి పున్న వారికి రక్తంలో సుగరు పరిమాణం ఎక్కువ వుండడం వలన ఈ రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది. క్రీములను సంహరించడం అనే పని విఫలం కావడం వల్ల సుగరు వ్యాధి పున్న వారికి అంటు రోగాలు ఎక్కువ వస్తూ వుంటాయి. సుగరు కంట్రోల్ లో లేనివారికి జ్వరాలు, న్యూమోనియా, టి.బి., ఘంగ్స్ ద్వారా వచ్చే జబ్బులు తరచుగా వస్తూ వుంటాయి. శరీరంలో రక్త ప్రసరణ తగ్గడం వలన ముఖ్యంగా కాళ్ళకు రక్తప్రసరణ తగ్గడం వలన చిన్న చిన్న దెబ్బలు కాళ్ళకి తగిలినప్పుడు అవి పుండ్లుగా మారి తగ్గుకుండా ఇబ్బంది పెడతాయి. సుగరు వ్యాధి పున్నవారు కాళ్ళకు రక్తప్రసరణ బాగా వుండేటట్లు వ్యాయామం చేయడం, ఆసనాలు వేయడం చేస్తే మంచిది.

**6) మధుమేహ పాదము (Diabetic foot):** ఎక్కువ కాలం సుగరు వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారిలో పాదాలకు ప్రమాదకరమైన పరిస్థితులు వస్తూ

వుంటాయి. ఈ పాదాలు మృతి చెందితే ఆపరేషన్ చేసి తీసివేయాల్సి వస్తుంది. దీనినే గాంగ్రిన్ అంటారు. ఇలా సుగరు వ్యాధి వున్నందుకు వ్రేళ్ళు, కాళ్ళు పోగొట్టుకున్నవారు వున్నారు. ఇలా జరగడానికి కారణాలేంటో తెలుసుకుందాం.

మన శరీరంలో రక్తనాళాలు పాదాలకు చేరేసరికి చాలా సూక్ష్మమైనవి, సన్నవిగా వుంటాయి. వయస్సు మళ్ళిన వారికి సహజంగానే కాళ్ళకు రక్తప్రసరణ తగ్గుతుంది. ఏరికి సుగరు వ్యాధి వుంటే రక్త ప్రసరణ ఇంకా తగ్గుతుంది. దీనితోపాటు నరాలు దెబ్బతినడం వలన స్పఱ్ప కూడా తగ్గడంతో ఎక్కువ ఇబ్బందులు వస్తాయి. క్రిముల వల్ల వచ్చే జబ్బలు కాళ్ళకు ఎక్కువ వస్తాయి. కాళ్ళను ముఖ్యంగా వ్రేళ్ళ సందుల్లో శుభ్రంగా వుండేటట్లు చూసుకోవాలి. కాలి గోళ్ళు నొప్పిగా ఉన్నా, దెబ్బతగిలినా బిగుతుగా వుండే బూట్లు వేసికొన్నప్పుడు బోబ్బలు వచ్చినా అపి

త్వరగా మనేటట్లు జాగ్రత్తపడాలి. అశ్రద్ధ  
చేయకూడదు.

## కాళ్ళకు హని కలగకుండా తీసికోవలసిన కొన్న జాగ్రత్తలు

1. పాదాలకు వేడినీటి కాపడాలు పెట్టకూడదు.
2. పాదాలను ఎక్కువసేపు వేడినీటిలో నానబెట్టు  
కూడదు. వేడి నీటిలో ఎక్కువసేపు వుంచడం వలన  
చర్చం అడుగున వుండే కణాలు దెబ్బతినే అవకాశం  
వుంది.
3. కాలి గోళ్ళు తీసికొనేటప్పుడు మరీ లోతుగా  
తీసుకోకూడదు. వ్రేళ్ళకంచే తక్కువగా గోళ్ళను  
తగ్గించకూడదు. గోరు కత్తిరించేటప్పుడు గోరు  
చిగుళ్ళకు తగలకుండా జాగ్రత్త పడాలి. బిగుతుగా  
వుండే బూట్లు, ముందు భాగం సన్నగా వుండే బూట్లు  
వేసికోకూడదు.

4. చెప్పులు లేకుండా నదవ కూడదు.
5. కాళ్ళులోని నరాలు దెబ్బతినదం వలన స్వర్ణ తగ్గి పోతుంది. నొప్పి లేని పుండ్లు వచ్చినపుడు జాగ్రత్తగా వుండాలి.
6. కాలికి ఆనెలు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.
7. పాదాలకు ఎక్కువ తడి లేకుండా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా వ్రేళ్ళ సందుల్లో తడి లేకుండా తుడుచుకోవాలి.

సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారిలో పాదాలకు ప్రమాదాలు రాకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తలు తీసికోవడం చాలా ముఖ్యమైన విషయం. ఎందుకంటే ఒకసారి పాదంలో ఏ భాగమైనా క్రుళ్ళపోవడం జరిగితే దాన్ని తొలగించుకోవడం తప్పితే వేరే మార్గం వుండదు. ఒక్కుక్కసారి దీనివల్ల ప్రాణపాయస్థితి కూడా వచ్చే అవకాశం వుంది.

7) చర్మనికి వచ్చే ఇబ్బందులు:- సుగరు వ్యాధి శరీరంలో అన్ని అవయవాలపైన ప్రభావం చూపినట్టే చర్మనిన్న కూడా పాడుచేస్తుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారికి మూత్రం ఎక్కువ బయటకు పోవడం వలన శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గడంతో చర్మం పొడిగా వుంటుంది. చర్మనికి సహజంగా వుండే మృదుత్వం తగ్గిపోతుంది. మోకాళ్ళ నుండి మడమల వరకు ముందు భాగంలోని చర్మం ఎక్కువ పొడిగా వుంటుంది. కొంతమందిలో కంటి చుట్టూ, మోచేతుల దగ్గర పసుపు పచ్చని బొబ్బలు కన్నిస్తాయి. రక్తంలో కొలెష్టార్ ఎక్కువ వుండడం వల్ల ఇవి వస్తాయి. సుగరు వ్యాధి కంట్రోల్ అయినప్పుడు ఇవి తగ్గిపోతాయి. కొంతమందిలో మోకాళ్ళ, మడమల మధ్య భాగంలో గులాబీరంగు మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ఇవి క్రమంగా ఎర్రని రంగులో నిగ నిగ లాడుతూ, బిరుసుగా వుండి బొబ్బలు పడతాయి. చర్మం క్రీంద వున్న క్రొవ్వు పదార్థం కరిగి పోవడం వలన ఈ విధంగా

జరుగుతుంది. దీనిని నెక్రోబయసిన్ లైఫోయిడిక్ డయాబెటిస్ రమ్ అంటారు. ఈ మచ్చలు ఒక్కసారి పుండ్రగా మారతాయి. రక్తంలో ప్లేట్ లెట్స్ ముద్దగా ఏర్పడి రక్తప్రపసన్రణకు అవరోధం కల్గించడంతో రక్తనాళాలు ఉపుటం వల్ల ఈ రకమైన ఇబ్బంది వస్తుందని ఈ మధ్య జరిపిన పరిశోధనలో తేలింది.

8) స్నేలకు గర్భధారణ వల్ల వచ్చే ప్రమాదం:  
సుగరు వ్యాధి వున్న స్నేలు గర్భధారణ సమయంలో అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొవలసి వస్తుంది. ఒక్కసారి తల్లిబిధ్యల ప్రాణానికి కూడా హని కలిగించే పరిష్ఠితులు ఏర్పడతాయి.

మామూలుగా గర్భవతులలో శరీరంపైన హర్షిస్తునుల ప్రభావం ఎక్కువగా వుంటుంది. పాంక్రియాస్ గ్రంథి ఎక్కువ ఇనుసిల్స్ ను ఉత్పత్తి చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఇతర హర్షిస్తునులు కూడా అనేక రకాలైన మార్పులను కలుగజేస్తాయి. సుగరు వ్యాధి వున్న స్నేలు గర్భాన్ని ధరించినపుడు ఇనుసిల్స్

ఉత్సత్తు చాలా ఎక్కువగా వుంటుంది. దానివలన ఇన్నలిన్ రెసిష్టెన్స్ ఏర్పడి ఇన్నలిన్ నిరుపయోగమౌతుంది. అందువలన రక్తంలో సుగరు పరిమాణం ఎక్కువగా వుంటుంది. తల్లినుండి సుగరు ఎక్కువ వున్న రక్తమే కడుపులో నున్న పిండానికి కూడా చేరుతూ వుంటుంది. తల్లి రక్తం నుండి గ్లూకోజు వెళ్తుంది. కాని ఇన్నలిన్ వెళ్తాదు. పిండానికి 4 నెలలు వచ్చేసరికి ఇన్నలిన్ ప్రాపం మొదలు అవుతుంది. తల్లిరక్తంలో సుగరు పరిమాణం ఎక్కువ వున్నప్పుడు బిడ్డలోని పాంక్రియాస్ గ్రంథి ఉత్తేజితమై బీటా కణాలు ఎక్కువ సంబ్యాలో పెరగడం ద్వారా ఎక్కువ ఇన్నలిన్ ను ఉత్సత్తు చేస్తాయి. ఇన్నలిన్ ఎక్కువ పరిమాణంలో వుండడం వలన పిండము యొక్క అవసరాలు తీరగా మిగిలిన గ్లూకోజు క్రొవ్యగా (గ్లూకోజిన్ గా) నిలువ చేయబడుతుంది. దాని వలన బిడ్డ యొక్క బరువు ఎక్కువ అవుతూ వుంటుంది. సుగరు వ్యాధి వున్న స్టైలలో మామూలు పిల్లలకంచే ఎక్కువ బరువుతో పిల్లలు పుడుతూ వుంటారు. కానుగ

అయిన తర్వాత కూడా బిడ్డ రక్తంలో ఎక్కువ ఇన్నులిన్ వుండడం వలన రక్తంలో సుగరు పరిమాణం వుండవలసిన దాని కంచే తగ్గిపోతుంది. దీని వలన ప్రమాదకర పరిష్కార ఏర్పడుతుంది. పుట్టిన వెంటనే ఒక్కసారి బిడ్డ చనిపోవడం కూడా జరుగుతుంది. సుగరు వ్యాధి వున్న శ్రీలకు పుట్టుకతో వచ్చే జబ్బులతో పెల్లలు పుడుతూ వుంటారు. గర్భావాలు కూడా అపుతూ వుంటాయి. పెల్లలు కడుపులోనే చనిపోయి పుడుతూ వుంటారు. ఎక్కువ బరువున్న పెల్లలు పుట్టడం వలన కాన్ని చాలా కష్టమౌతుంది. కాన్ని సమయంలో తల్లిబిడ్డలకు కూడా గాయాలు అయ్యే ప్రమాదం వుంది. అందుచేత సాధారణంగా సిజేరియన్ ఆపరేషన్ ద్వారా కాన్ని చేయాల్సి వస్తుంది.

గరింణీ శ్రీలు మామూలుగా వుండాల్సిన దాని కంచే ఎక్కువ బరువు పెరుగుతున్నా, కుటుంబంలో సుగరు వ్యాధి వున్నా, రక్తపోటు బాగా పెరిగినా, కడుపు నైజు

పుండాల్సిన సైజు కంచే ఎక్కువ పెరుగుతున్న  
సుగరు వ్యాధి సూచనలు తెలుసుకుని జాగ్రత్త పదుడం  
మంచిది.

ఇంతవరకూ సుగరు వ్యాధి వల్ల వచ్చే తీవ్రమైన  
నష్టాల గురించి తెలుపదు జరిగింది. ఇవన్ను  
పరిశీలిస్తే సుగరు వ్యాధి వల్ల శరీరంలోని ముఖ్యమైన  
అవయవాలన్ను పాడైపోతాయని, ఒకసారి పాడైన  
అవయవాలు తిరిగి మామూలు స్థితికి చేరుకోవడం  
కష్టమని అర్థం అవుతోంది. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన  
తరువాత ఇలాంటి బాధలు వస్తే ప్రాణం పోయేవరకూ  
వాటితో అవస్థ పదవలసినదే కాని వేరే మార్గం లేదు.  
సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారిలో చాలా మంది భయపడి  
జాగ్రత్తలు తీసికోవడం, మందులు వాడటం  
చేస్తున్నారు. ఎప్పటి కప్పుడు డాక్టరుకి  
చూపించుకోవడం చేస్తున్నారు. కొంత మంది ఒకసారి  
సుగరు వచ్చాక కొన్నాళ్ళు డాక్టరు చెప్పిన మందులు  
వాడి సుగర్ నార్కూల్ కి వచ్చాక ఇక జబ్బు

తగ్గిపోయిందనుకొని మందులు మానివేయడం, మామూలుగా అన్న తినెయ్యడం చేస్తారు. ఇలా ఒక సంవత్సరం ఆశ్రధ చేస్తే వారి రక్తంలో సుగరు 300 మిలీగ్రాములు మించి వోతుంది. ఒకసారి అంత పెరిగాక తగ్గాలంచే సైము పడుతుంది. ఈలోగా శరీరం లోపల మనం చెప్పుకున్నట్లు అన్న అవయవాలలో మార్పులు వస్తూ వుంటాయి. వ్యాధి పచ్చిన క్రొత్తలోనే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసికొంటూ అవసరమైన మందులు వాడుతూ ఎప్పటికీ రక్తంలో సుగరు పరిమాణం పెరగకుండా జాగ్రత్త పడగలగాలి. అలా చేయకపోతే షైన చెప్పిన దుష్టరిమాణాలన్నింటిని ఎదుర్కొవలసి వుంటుంది.

రెండవ భాగం  
సుగర్ వ్యాధికి నివారణ  
మార్గం

# 10. ప్రకృతి జీవన విధానమే ఎందుకు?

- ప్రకృతి అవసరాలు ఆరు - ప్రకృతి సిద్ధంగా తీర్చండి మీరు
- శరీరానికి సృష్టికర్త ఇచ్చిన ఏర్పాటు - శరీరావసరాలు సరిగా తీర్చి అందించు తోడ్పాటు
- ఎప్పుడు వెళ్ళాలో, ఎప్పుడు పాయ్యాలో తెలుసుకోవడం ధర్మం - ఎవరి శరీరానికి వారు సహకరించడం సహజధర్మం
- పెరిగిన తర్వాత నాగరికత - నాలుకకిస్తున్నాడు మనిషి ప్రాముఖ్యత
- వ్యాధికారణం జీవకణాల్లో వచ్చిన అసహజస్థితి - శరీరావసరాలు నియమంగా తీర్చనే రాదు ఆ పరిస్థితి

- సుగరోస్తే పండ్లు తెనడానికి భయం - ఈ విధానమాచరిస్తే సుగరోతుంది నయం
- మందులతో అభయమిచ్చింది ఇంగీషు వైద్య విధానం - సంపూర్ణంగా ఆరోగ్యమిస్తుంది ప్రకృతి జీవన విధానం
- ఇతర వ్యాధులు కూడా వస్తాయి సుగరువల్ల - మందులతో సుగరు తగ్గుతుందనుకోవడం కల్ల
- ఆరోగ్యానికి పంచధర్మాలు - ప్రకృతి మలచిన మర్మాలు
- ఎన్ని మందులు వాడినా మారదు మనగతి - ప్రకృతి విధానమే సహజమైన పద్ధతి
- ఈ విధానంలో సుగరు తగ్గించుకోండి ముందు - ఆపై ఆరగించండి అన్నిరకాల పండ్ల విందు
- ఈ విధాన మాచరించండి ఒక మాటు - అన్ని బాధలూ పోతాయి సుగరు వ్యాధితోపోటు
- కదల వలసిన పని లేదు ఇల్లు - ఇంట్లోనే రోగానికికచెల్లు

- ఆచరించాలి కుటుంబ సమేతంగా - రోగాలన్నీ పోతాయి సమూలంగా

జీవన విధానము అంటే మన శరీరానికి 24 గంటలు కావలసిన అవసరాలను తీర్చే ఒక క్రమపద్ధతని నేను అంటున్నాను. శరీర అవసరాలు అంటే గాలి, నీరు, ఆహారము, వ్యాయామము, విశ్రాంతి, విసర్జన క్రియ. ఈ ఆరు కనీస అవసరాలు. ఈ ఆరు అవసరాలను ప్రతిజీవి ప్రతి రోజు తీర్చుకుంటూ తన జీవనాన్ని సాగిస్తూ ఉండాలి. ప్రతి రోజూ సాగించే జీవనం ప్రకృతికి అనుకూలంగానే వుండాలి. ప్రకృతికి అనుకూలంగా ఎందుకు అంటే, ప్రకృతి సిద్ధముగా పుట్టాము కాబట్టి, మన శరీర అవసరాలు ప్రకృతి సిద్ధమైనవి కాబట్టి. ఈ ప్రకృతిలోనే జీవించవలసి ఉంది కాబట్టి. జీవించినంత కాలము ప్రతీ జీవి, ఇటు మనము ప్రకృతికి అనుకూలంగా జీవితాన్ని సాగిస్తూ ఉండాలి. ఒక జీవిగా ఈ భూమిపై పుట్టినందుకు మనకు ఇలాంటి జీవనం కనీస ధర్మం.

శరీర అవసరాలు ఆరు అనుకున్నాము. ఈ ఆరింటేలో గాలి అవసరము నిరంతరాయంగా ప్రతి క్షణమూ కావలసి వుంది. అలాంటి గాలిని ప్రయత్న పూర్వకంగా పీల్చుకోవలసిన పని లేదు. అప్రయత్న పూర్వకంగా శ్వాసక్రియ జరిగి, ప్రాణవాయువు అవసరం శరీరానికి దానంతటదే జీవించినంతకాలము అందుతూ వుంటుంది. మనము ఏ అవరోధాలు శ్వాసక్రియకు ఏర్పరచకపోతే, ఏ ఇబ్బందీ లేకుండా ఈ పని సాఫీగా అందరిలో జరిగిపోతుంది. గాలి అవసరం తీరి పోయింది కాబట్టి దాని గురించి ఇక మనం ఆలోచించవలసిన పనిలేదు. మిగతా ఐదు అవసరాలు మాత్రం మన ఆధీనంలోనే వున్నాయి. ఈ ఐదు అవసరాలను శరీరం అవసరాలను బట్టి అందిస్తూ ఉండాలి.

శరీరం ఇష్ట ప్రకారం, శరీరం కోరిన అవసరాన్ని ఆ సమయానికి తీరుస్తూ ఉండాలి. ఇది ఆటోమాటిక్ యంత్రము కాబట్టి తనకు ఏది కావాలో తనే

తెలియజేస్తూ వుంటుంది. మనం దానిని అందిస్తూ ఉంచే తన పని తాను చేసుకుంటూ తనని ఆరోగ్యవంతంగా, ఆకర్షణీయంగా తయారు చేసుకుంటుంది. ఏది ఎప్పుడు అవసరం (సీరు, ఆహారం, వ్యాయామం, విశ్రాంతి, విసర్జన) అనేది శరీరానికి ఎలా తెలుస్తుంది అంచే ఈ శరీరానికి పుట్టుకతో ఆ సృష్టికర్త ఇచ్చిన సహజమైన ఏర్పాటు, శరీరానికి ఏ అవసరం ఎప్పుడు అనేది మనం ఆలోచించి శ్రమపడవలసిన పని లేకుండా శరీరమే చెబుతుంది. అది అడిగినది అందివ్వడమే మన పని. ఉదాహరణకు కారు వేరు కారును నడిపేవాడు వేరు. కారు అవసరాన్ని కారు ట్రైవరు తీరుస్తూ ఉంటాడు. కారు అవసరం ఒకస్తైతే ట్రైవరు మరొక దానిని అందిస్తే, కారు తను నడపవలసిన విధముగా నడపలేదు.

అలాగే మన శరీరం వేరు. మనం వేరు. మనం ఈ శరీరంలో వున్నా వేరుగానే (ట్రైవర్ గానే) ఉన్నాము.

వేరుగా వున్నా మనము ఒక లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి, శరీరము అనే కారులో త్రావర్ గా కూరుచున్నాము. చిన్నకారు నడిపే త్రావరుకు రెండు లక్ష్యాలుంటాయి. మొదటిది కారును ఏ రిపేర్లు లేకుండా, కండిషన్ గా ఉంచుకోవడం. రెండవది ఆ కండిషన్ గా ఉన్న కారులో ప్రయాణిస్తూ అవరోధాలను తప్పుకుంటూ చివరకు గమ్యానికి చేరడం. అలాగే మనకు రెండు లక్ష్యాలున్నాయి. మొదటిది ఈ శరీరమనే కారును ఎప్పుడూ జీవించినంత వరకూ ఏ జబ్బులూ రాకుండా కండిషన్ గా ఉంచుకోవడం. రెండవది ఈ కండిషన్ గా ఉన్న శరీరం అనే కారులో ప్రయాణిస్తూ అవరోధాలను (ఇంద్రియాలు, కామ క్రోధాలు, రాగద్వ్యాపాలు) తప్పించుకుంటూ చివరకు మన లక్ష్యాన్ని (భగవంతుని తెలుసుకోవడమో, భగవంతుని చేరడమో, సర్వప్రాణి సేవ చేయడమో) చేరడం. ఇప్పుడు మనకు కావలసినది అంతా మొదటి లక్ష్యం మాత్రమే.

మన శరీరం లాగానే కారుకు కూడా కనీస ఆవసరాలు ఆరు ఉన్నాయి. అవి గాలి, నీరు, ఆయిలు, కదలిక, విసర్జన, విశ్రాంతి. డ్రైవరు ఈ ఆరు ఆవసరాలను, కారు ఆవసరాన్ని బట్టి ఏది ఆవసరమైతే అది, ఎంత ఆవసరమైతే అంత అందిస్తూ ఉంటాడు. అసలు ఆవసరం ఒకటైతే దానిని వదిలి మరొక దానిని అందించడం చేయడు. అలా ఒక దాని బదులు మరొకటి అందిస్తే డ్రైవరుకు ఏమి లాభం రాదు. అలా చేస్తే తను ఉబ్బు పోసి కొన్న కారు చెడిపోతుంది. కాబట్టి తనకు తాను నష్టాన్ని కలిగించుకోదు. అలాగే మన శరీరానికి కూడా ఏది ఆవసరమైతే అది, ఎంత ఆవసరమైతే అంత అందిస్తూ వుండాలి. ఈ శరీర ఆవసరం ఒకటైతే మనం మరొక దానిని అందించి, ఆ ఆవసరం కొంతైతే ఎక్కువ అందిస్తే ఆ శరీరమనే కారు చెడిపోతుంది. ఎన్నో జన్మల పుణ్యఫలంగా సంపాదించిన ఈ శరీరానికి మనకు మనం నష్టాన్ని కలిగించ కూడదు. తన ప్రేళ్ళతో తన కన్న

ప్రాంతుచుకోవడం అనహజం. మన శరీరానికి మనమే నష్టాన్ని కలిగించు కోవడం కూడా అనహజం.

ఈ సృష్టిలో జీవిస్తున్న జీవరాశులన్ను వాటి శరీర అవసరాలను క్రమం తప్పకుండా తీరుస్తూ వుంటాయి. నీటిని ఎన్ని త్రాగాలో అన్ని, ఎప్పుడు త్రాగాలో అప్పుడు త్రాగుతాయి. ఎప్పుడు త్రాగకూడదో అప్పుడు త్రాగక పోవడం చేస్తాయే తప్ప ఆ నీరు నాకు రుచిగా లేదు, నాకు బోరు కొట్టింది, చలికాలం ఏమి త్రాగుతాములే అని అనుకోవు. ఆహారం విషయానికి కొస్తే ఏ ఆహారం తినాలో, ఏది తినకూడదో, ఎంత తినాలో, ఏ ప్రాంత్య తినాలో, ఏ ప్రాంత్య తినకూడదో, తిన్నది అరగక పోతే ఏమి చేయాలో మొదలుగునవి అన్ని నియమానికి అనుకూలంగా ఆచరిస్తాయి. వ్యాయామము చేస్తూ ఆహారాన్ని వెతుకుతుంటాయి. ఈ రోజుకి ఏమి తిరుగుతాములే అని బద్దకించవు. విశ్రాంతి విషయానికొస్తే, ఎన్ని గంటలు జీర్ణోశానికి విశ్రాంతి నివ్వాలో ఎన్ని గంటలు శరీరానికి విశ్రాంతి

నివ్వోలో అన్ని గంటలు ఇస్తాయి. 24 గంటలు  
తిందాములే ఇంకా తెల్లవార్హా తిరుగుదాములే  
అనుకోవు. విసర్జన విషయంలో ఎప్పుడు వెళ్ళాలో,  
ఎన్నిసార్లు వెళ్ళాలో ఎప్పుడు పొయ్యాలో, ఎప్పుడు  
ఉపవాసం చేయాలో అప్పుడు చేస్తాయి. మల  
మూత్రాదులను ఆపుకోవడంగానీ, ఉపవాసాలను  
ఎగ్గిట్టడంగానీ చేయవు. ఈ విధముగా వాటి శరీర  
అవసరాలను ప్రతిరోజూ నియమానుసారంగా  
అందిస్తూ, శరీర ధర్మాలను గౌరవిస్తున్నాయి.  
ధర్మాన్ని ఎవరు ఆచరిస్తే ఆ ధర్మం వాళ్ళని  
రక్షిస్తుంది. ఆ జీవులు ధర్మబద్ధంగా శరీర ధర్మాలను  
ఆచరించడం వలన వాటి శరీరం  
రక్షించబడుతున్నది. ఆ రక్షణ వాటి ఆరోగ్యము.  
"ఎవరి శరీరానికి వారు సహకరించుకోవడము  
అనేది సహజ ధర్మము". ఆ సహజత్వమే  
ఆరోగ్యము. ఆరోగ్యమనేది ఇంత సహజముగా తేలికగా  
లభించేది. అది కొనుక్కునేది కాదు. ఇంకోకరిస్తే  
పుచ్చుకునేది కాదు. ఏ వైద్యులు అందించేది కాదు.

ఆరోగ్యము అనేది సహజంగా జీవించే ప్రతిజీవి యొక్క జన్మహాకు. స్వతంత్రంగా జీవించే ఆ జీవులన్నింటికీ కోరుకోకుండానే ఆరోగ్యం వస్తున్నది. అనారోగ్యం అంచే వాటికి తెలియదు. వయస్సుతోబాటు బి.పి. రాదు. వారసత్వంగా సుగరు రాదు. పక్షవాతాలు గానీ, గుండె జబ్బులు గానీ, కీళ్ళు అరగడం గానీ, కళ్ళు పోవడం గానీ, పళ్ళు ఊడడంగానీ వాటికి తెలియనే తెలియదు. ఏమి అదృష్టం చేసుకుంచే ఆరోగ్యం వాటికి లభించింది అంచే సహజంగా జీవించడం అనే అదృష్టం ఒక్కచే.

ఇక మన విషయానికి వస్తే, డ్రైవరు కారు అవసరాన్ని తీర్చిన విధముగానే, నాగరికత పెరగక పూర్వం మనుష్యులు కూడా నియమంగా శరీర అవసరాలను తీరుస్తా, శరీరాన్ని ఒక మంచి వాహనంలా ఉపయోగించుకోగలిగారు. అప్పట్లో అనారోగ్యం అనేది వుండేది కాదు. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి ఇంద్రియ వ్యామోహముతో మెల్ల మెల్లగా శరీర

అవసరాలకు బదులుగా ఇంద్రియ అవసరాలకు  
ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడం ప్రారంభం అయ్యంది.  
ముఖ్యమైన ఐదు అవసరాలలో నీరు, వ్యాయామం,  
విశ్రాంతి, విసర్జన అవసరాలను నియమంగానే  
పాటిస్తూ ఒక్క ఆహారం విషయంలో నాలికకు  
ప్రాముఖ్యతను పెంచి శరీరానికి ప్రాముఖ్యత  
తగ్గించడం ప్రారంభమయ్యంది. మనిషి శరీరంలో  
మెల్లగా రోగ పదార్థాలు పెరగడం, రోగాలకు  
గురికావడం, అనారోగ్యం అంచే తెలియడం  
మొదలయ్యంది. రాను రాను ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు  
రావడంతో వ్యాయామ నియమం తగ్గిపోవడం  
జరిగింది. ఆహారం ద్వారా ఎక్కువ చెడు శరీరంలో  
తయారవడం జరిగింది. ఆహారం ద్వారా ఎక్కువ  
చెడు శరీరంలో తయారవడం, ఆ చెడు బయటకు  
నెఱ్చే వ్యాయామం లేకపోవడం, దానితో విసర్జన క్రియ  
తగ్గిపోతుంది. శరీరంలో చెడు పెరిగే సరికి శరీరానికి  
విశ్రాంతి తగ్గిపోతుంది. శరీరంలో రోగ పదార్థాలు  
పెరిగే కొణ్ఠ అనారోగ్య లక్షణాలు వస్తూ వుంటాయి. రోగ

లక్ష్మణు శరీరంలో పెరిగే కొద్దీ నీటిని త్రాగబుధీకాదు. అన్ని అవసరాల కంచే ముఖ్యమైన నీటి అవసరాన్ని తగ్గించేసరికి మరీ ఇబ్బందులు మొదలౌతాయి. శరీరమంతా రీగాలమయం అవుతున్నది. చిన్న పిల్లల దగ్గరునుండి పెద్ద వారి వరకు ఏదోక సమస్యతో సతమతమవుతూ ఉన్నారు. శరీరంలో పూర్తిగా సహజత్వము పోయింది. రీగ నిరోధక వ్యవస్థ క్షీణిస్తున్నది. మెల్లగా అసహజత్వము పెరుగుతూ ఉంది. చివరకు జీవకణాలలో జీవకార్యం సరిగా జరగని స్థితి ఏర్పడుతున్నది.

మన శరీరం కోటాను కోట్ల జీవకణాల సముదాయం. కణాల అవసరాలను తీర్చడమే శరీర లక్ష్యం. కణ అవసరాలే శరీర అవసరాలు. ఎవరైతే శరీర అవసరాలను మంచిగా తీరుస్తారో వారి కణ ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. కణ ఆరోగ్యం బాగుంచే రీగ నిరోధక శక్తి బాగున్నట్లు. ఆ శక్తి బాగా ఉన్న వారికి శరీరంలో రీగ పదార్థము అనేది ఉండదు. కణ జాలంలో రీగ నిరోధక

వ్యవస్థ బాగున్న వారికి నీరు మారినా, ఊరు మారినా, గాలి మారినా, ఎండలో ఎండినా, వానలో తడిచినా, మంచులో పదుకున్న తేడాలు వుండవ. సూక్ష్మ జీవులు, వైరస్ లు కూడా ఏమీ చేయలేవు. ఇంత చక్కటి శరీర నిర్మాణాన్ని కలిగియున్న మనందరం చేయరాని తప్పులు చేయడం వలన శరీర నిర్మాణమే దెబ్బ తిని పోయింది. ఎన్నో తప్పులు చేయడం వలన ప్రతి అవయవములో ఏదొక లోపం లేదా ఏదొక రోగం పేరుకుని ఉంది. మనం తిన్నట్లే, త్రాగినట్లే మన పిల్లలు తింటారు. మన చేష్టలనే పిల్లలు కాపీ కొదుతుంటారు. మన అలవాట్లే మన వంశరత్నాల అలవాట్లు అవుతాయి. మన రోగాలే వాళ్ళకు రోగాలవుతాయి. మన జీన్స్ వాళ్ళ జీన్స్ కు పునాది. మనం రోగాల పునాదులతో మన పిల్లల్ని కంటాం. వాళ్ళ చెడ్డ అలవాట్లు వాళ్ళలో వున్న పునాదులకు గోదలను లేపుతాయి. ఇదే వంశపారంపర్యాము అంచే. ఏ పిల్లలకు ఎంతో ప్రేమతో ఏరు కష్టపడి సంపాదించిన ఎన్నో కోట్ల ఆస్తిని పంచవచ్చు. ఆ

ఆస్తిని వారు పాడు చెయ్యవచ్చు. తేదా ఎవరన్నా దొంగిలించవచ్చు. కానీ మీరు మీ పిల్లలకు పంచే రోగలక్షణాలను మాత్రం పర్మినెంట్ గా వారే అనుభవించవలసి వుంటుంది.

సుగరు వ్యాధి రావడానికి కూడా ముఖ్య కారణం ఈ కణ కాలుష్యమే. పాంక్రియాస్ గ్రంథి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయలేక పోవడానికి అందులో ఉండే కణాలు అయిన "బీటాకణాలు" దెబ్బతినదం. కారణం బీటా కణాలను మన అలవాట్ల ద్వారా మనమే చేతులారా పాడుచేసుకున్నాము. కణాలు సరిగా గ్లూకోజును గ్రహించలేక పోతున్నాయంటే శరీర కణజాలంలో ఏదో అసహజమైన స్థితి వచ్చింది. ఈ అసహజమైన జీవక్రియ శరీరంలో వచ్చినందుకు సుగరు వచ్చిందని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. శరీర జీవకణాలలో వచ్చిన అసహజ జీవక్రియ పోవడం మాత్రం చెప్పడం లేదు. ఎన్ని మందులు వాడినా కణజాలంలో వచ్చిన అసహజత అనేది పోదు.

అందుకే సుగరు వన్నే జీవితంలో పోదు అని అంటున్నారు. అది తప్పు. జీవకణాలలో వచ్చిన అసహజస్థితిని మళ్ళీ సహజస్థితికి మార్చుకునే శక్తి ప్రతి ఒక్క శరీరానికి ఉంటుంది. ఆ అసహజస్థితి పోవాలంచే మళ్ళీ మీరు శరీర అవసరాలను నియమంగా తీర్చుడమొక్కచే సరైన పరిష్కారం. ఇదే సుగరు వ్యాధికి అసలైన మందు. దీనిని మీరు కొనవలసిన పనిలేదు. సైద్ధ ఎష్టుక్కును అసలుండవు. ఈ మందుకు ఎక్కు పైరీ డేటు వుండదు. మీ మనసాక్కచే మారితే చాలు. అదే మీ సుగరు పోవడానికి పెట్టుబడి. ఇంత తేలిగ్గా సుగరును తగ్గించే మార్గమున్నదని ఎందరికో తేలియక అనేక ఇబ్బందులు పదుతుంటారు. సుగరు వ్యాధిని తగ్గించుకోవడానికి ప్రజలు ప్రస్తుతం ఆచరిస్తున్న మార్గాలు, పాటిస్తున్న నియమాలను ఒక్కసారి ఆలోచించాము.

## సుగరు వ్యాధిని తగ్గించుకోవడానికి నేడు ఆచరించే మార్గాలు

మనము ఇప్పటి వరకు సుగరు రావడానికి ముఖ్యమూలకారణం ఎమిటో తెలుసుకున్నాము. సుగరు వ్యాధి ఇబ్బందిని తగ్గించుకోవడానికి ప్రతి ఒక్కరు ఏదోక ప్రయత్నాన్ని చేస్తూనే వుంటారు. ఈ రోజుల్లో సుగరు తగ్గడానికి ప్రజలు ఆచరించే ప్రయత్నాలు ఎలా ఉన్నాయో ముందు ఆలోచిద్దాము.

- 1) ప్రతి రోజూ సుగరు వ్యాధిని కంట్రోల్ లో ఉంచడానికి లేదా పెరిగిన దానిని తగ్గించడానికి మానకుండా గంటసేపు వాకింగ్ చేస్తున్నారు.
- 2) మధ్యాహ్న భోజనంలో అన్నాన్ని తీనడం కొంత తగ్గించి, రాత్రికి అన్నాన్ని పూర్తిగా మాని రొష్టెలతో కూరలు తీనడం ఎక్కువ మంది చేస్తున్నారు.

- 3) చాలా మంది దుంపకూరలను పూర్తిగా మానుకున్నారు. మరికొంత మంది బాగా తగ్గించి తింటున్నారు.
- 4) స్వీట్స్ ను పూర్తిగా మానేవారు 75 శాతం మంది ఉంచే 25 శాతం మంది అప్పుడప్పుడూ కొద్దిగా భయపడుతూ తింటూ వుంటారు.
- 5) పండ్లు తినడానికి చాలా మంది భయపడతారు. అరటిపండు, సపోటా, సీతాఫలం, మామిడిని చాలామంది దగ్గరకు రానివ్వారు. సుగరు ఇబ్బంది కొంచెం ఉన్నవారు సీజన్ లో మామిడిని కొంచెం కొంచెంగా వాడుతుంటారు. కోరిక చంపుకోలేని వారు మామిడిపండును తిని ఈ సీజన్ లో మాత్రను పెంచుకుంటూ ఉంటారు. వైద్యులు తినమన్న పండ్లను కొందరు తినక పోయినా, ఎక్కువ మంది తింటూ వుంటారు.

6) కాఫీ, టీ, పాలల్ మాత్రం పంచదార లేకుండా అందరూ ఈ నియమాన్ని మాత్రం శ్రద్ధగా ఆచరిస్తున్నారు.

7) తేనెను దగ్గరకు రానివ్వడం లేదు.

సుగరు వ్యాధి వచ్చిన క్రొత్తలో ముందే ఇంగ్లీషు మందులను వాడాటానికి కొంతమంది ఇష్టపడరు. వ్యాధి కొంచెముగా వుంటే హౌమియోపత్రి, ఆయుర్వేదం, పసరు మందులు మొదలైన ఇతర వైద్య విధానాలను ప్రారంభిస్తారు. ఏ వైద్యాన్ని ఆశ్రయించినా, ఏ మందును వాడినా పథ్యం మాత్రం పైన చెప్పినవే అందరు వైద్యులు చెప్పుతూ వుంటారు. మిగతా వైద్య విధానాలు కొన్ని నెలలపాటో లేదా కొన్ని సంవత్సరాలపాటో సుగరు వ్యాధిని కంట్రోలులో వుంచుతాయి. ఈ విధానాలలో సుగరు వ్యాధి తగ్గకపోతే ఇక మనందరికీ తెలిసిన వైద్యం ఇంగ్లీషు మందులు. సుగరు వ్యాధి వచ్చాక నూటికి 90 మంది

వాడేది ఇంగ్లీషు మందులను మాత్రమే. మిగతా 10 శాతం మంది కొంతకాలం పాటు ఎటు తిరిగినా చివరకు ఇంగ్లీషు మందుల వైపుకు రాక తప్పదం లేదు. ఇక తప్పదు అనుకున్నప్పుడు పైన చెప్పిన ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ సుగరు వైద్యులు ఇచ్చిన మాత్రలో, ఇంజక్కనో సైము ప్రకారం వాడుకుంటూ 2, 3 నెలలకొకసారి రక్తపరీక్షలు చేయిస్తూ వుంటారు. అవి కంటోలుగా ఉంచే ఆనందపడతారు. సుగరు శాతం పెరిగితే చెస్తన్న పదుతూ, ఇంకా తిండి తగ్గించి తింటూ వుంటారు. రక్త పరీక్షలు నార్కూల్ గా వుంచే నాకు సుగరు లేదండీ ఆని, అది ఎక్కువగా వుంచే నాకు సుగరు వుందని చెపుతూ వుంటారు. ఎవరికి సుగరు వచ్చినా జరిగేది ఇంతే. సుగరు వ్యాధి ఒక్కసారి వస్తే పోదని 40, 50 సంవత్సరాలు దాటిన వారికి వచ్చే అవకాశాలున్నాయని, సుగరు వ్యాధికి జీవితాంతం మందులను వాడాలి తప్ప ఇంకో మార్గం లేదని ప్రతి సుగరు వైద్యుడు నోక్కి చెప్పడం జరుగుతుంది. ప్రజల హృదయాల్లో ఈ మాటలు

నాటుకుపోయి, సుగరు వస్తే ఇదంతా సహజమే అని అనుకునే రోజులివి.

పైన చెప్పిన ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ సమయం ప్రకారం ఆయా వైద్య విధానంలో ఆ వైద్యులు ఇచ్చిన మందులను వాడుతూ జీవించడానికి అందరూ అలవాటు పడ్డారు. పూర్వంలా సుగరు వ్యాధి అంశే 'అమ్మె' అనుకునే రోజులు పోయి, తేలిగ్గా తీసుకోవడం ఎక్కువ మంది ప్రజలలో ఇప్పటికే కనబడుతుంది. ఇది మంచి మార్పు. ఏ జబ్బుకీ మనిషి భయపడకూడదు. భయపడితే సుగరు కంట్రోలు కాదు. సుగరు వ్యాధి వచ్చినా హాయిగా నిర్ఘయంగా జీవించవచ్చనే క్రొత్త ఆశలను మనకు కలిగించింది ఇంగ్లీషు వైద్య విధానం. మానవుడికి ఆ విషయంలో ఆ మందులు ఎంతో లాభాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. సుగరు వ్యాధికి అంత లాభాన్ని కలిగించే ఆ మందులను, సుగరు వ్యాధి వచ్చినప్పుడు మొదలు పెశ్చే మోతాదే జీవితాంతం సరిపోదు. సందర్భాన్ని బట్టి కొందరిలో

4, 5 సంవత్సరాలలోనే రెట్టీంపు మాత్రలు వాడవలసి వస్తే, మరికొందరిలో ఇన్నులిన్ తీసుకోవాలినంత అవసరం రావచ్చు. మనం మందులను నియమంగా వాడినప్పటికీ లోపల సుగరు వల్ల జరిగే నష్టాలు కొంత జరుగుతూనే వుంటాయి. సుగరు వల్ల వచ్చే ఇతర వ్యాధులు మెల్లగా ఒక్కొక్కటి రావడం జరుగుతూనే వుంటాయి. సుగరు వ్యాధి వల్ల వచ్చే బాధకంటే, సుగరు వల్ల వచ్చే ఇతర జబ్బులతో (కళ్ళు దెబ్బతినడం, కిడ్డీలు పాడవడం, కాళ్ళు ఇబ్బందులు, గుండె జబ్బులు) బాధపడే వారిని ఎంతో మందిని ఈ రోజుల్లో చూస్తూ ఉన్నాము. వీటన్నింటినీ సుగరు వ్యాధి వల్ల వచ్చే సైద్ధం ఎప్పేక్కను అంటారు. ఇవన్నీ తప్పదంటారు, ఇవన్నీ అనుభవిస్తున్న వారికి చివరకు అనిపించేదేమిటంటే, మనిషన్నాక జబ్బులు రాకుండా వుంటాయా ఏమిటి, ఇది ఏనాడు చేసిన కర్కుమో ఈనాడు అనుభవిస్తున్నామని సరిపెట్టుకుంటున్నారు.

షైన చెప్పినట్లు రకరకాల మార్గాలను ఆచరించడం వల్ల సుగరు వ్యాధి తగ్గడం అనేది లేదు. మందులను జీవితాంతం వాడవలని వస్తుంది. భవిష్యత్ లో సుగరు జబ్బు ఇంకా ముదరకుండా ఉంటుందనేది కూడా లేదు. ఈ ప్రకారముగా సుగరు వ్యాధికి ఆచరణ చేయడం వలన శరీర ముఖ్య అవసరాలను తీర్చడం అనేది జరగలేదు. శరీర అవసరాలు తీరలేదనేది శరీరమే రోగం రూపంలో (సుగరు) తెలియజేస్తూ ఉన్నది. సుగరును పూర్తిగా పోగొట్టుకోవాలంచే పూర్తిగా శరీర అవసరాలను తీర్చడం అనేది సహజమైన పద్ధతి. ప్రకృతి జీవన విధానంలో శరీర అవసరాలు ఎలా సవరించబడుతున్నాయో తెలుసుకుండాము.

**ప్రకృతి జీవన విధానంలో నియమాలు:-** మన శరీర అవసరాలు ఐదు. అవి నీరు, ఆహారము, వ్యాయామము, విశ్రాంతి, విసర్జన మొదలగునవి. నీటినే శరీర ధర్మాలు అని కూడా అంటారు. (నీటి ధర్మం, ఆహార ధర్మం, వ్యాయామ ధర్మం, విశ్రాంతి

ధర్మం, విసర్జక ధర్మం - పంచ ధర్మాలు). ఈ ఐదు శరీర అవసరాలను మనం ప్రతిరోజు తీర్చే ఏర్పాటు చేయాలి. ఒక్కొక్క శరీరధర్మం ఆవసరాన్ని ఎలా సవరించితే మన సుగరు వ్యాధి పోతుందో, అలాగే శరీరం సహజత్వాన్ని ఎలా పొందుతుందో తెలుసుకుండాము.

**1) నీటి ధర్మం:-** రోజుకి '5' లీటర్ల నీటిని త్రాగాలి. ఆ నీటిని క్రమపద్ధతిలో శరీరానికి అనుకూలమైన సమయాల్లో త్రాగాలి. ఈ నీటి సేవనం ద్వారా కణజాలం శుద్ధి చేయబడి మంచి వాతావరణం ఏర్పడుతుంది.

**2) ఆహారధర్మం:-** రోజుకి కనీసం 50, 60 శాతం ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తీసాలి. మిగతా 40, 50 శాతం ఉడికినవి తీసవచ్చ. కూరలను ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా వండుకోవాలి. మాంసాహారాన్ని పూర్తిగా మానాలి. ఎంత ఎక్కువ శాతం ప్రకృతి

ఆహారం తీంచే అంత త్వోరగా శరీరం సహజత్వాన్ని పొందుతుంది. కణజాలం పూర్తిగా మారిపోతుంది.

**3) వ్యాయామ ధర్మః:-** శారీరక శ్రమలేని వారు ప్రతిరోజు ప్రాణాయామాన్ని, ఆసనాలను తప్పని సరిగా చేయాలి. వ్యాయామం చేయడం ద్వారా శరీరంలోనికి మంచి వెళ్ళడానికి చెడు బయటకు రావడానికి అవకాశం కల్పుతుంది.

**4) విశ్రాంతి ధర్మః:-** మానవుడు దినచరుడు. అంచే పగలే తిని పగలే తిరగాలి. రాత్రికి పూర్తి విశ్రాంతి. అటు శరీరానికి ఇటు లోపల పొట్ట ప్రేగులకు కూడా విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. దీనివల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాగా మెరుగుపడుతుంది. శరీరానికి జబ్బులు త్వోరగా రాకుండా ఈ ధర్మం కాపాడుతుంది. కాబట్టి సాయంకాలం ఆహారాన్ని 6 నుండి 6.30 గంటల లోపు ముగించాలి.

**5) విసర్జక ధర్మః:-** మనలో వున్న మలాన్ని, మూత్రాన్ని, చెమటను, కార్పున్ డై ఆక్రోద్ ను నాలుగు విసర్జకావయవాల ద్వారా పూర్తిగా బయటకు పోగొట్టడం. రోజుకి 2, 3 సార్లు మల విసర్జన చేయాలి, 2-3 లీటర్ల మూత్రం పోయాలి. 1, 2 లీటర్ల చెమటను పట్టించాలి. ఆరోగ్యం బాగోనప్పుడు లంఖణాలు, ఉపవాసాలు చేయడం మంచిది.

ఈ ఐదు ధర్మాలను ఆచరిస్తే శరీరం అవసరాలు ఐదు తీరతాయి. ఉదయం లేచిన దగ్గర నుండి రాత్రి పడుకునే వరకు ఏ సమయానికి ఏ నియమాలను ఆచరించాలనే క్రమ శిక్షణను దినచర్య అంటారు. ఆ దినచర్యను వేరే అధ్యాయంలో వివరంగా వ్రాశాను. మీరు మీ జీవన విధానంలో ఈ ఐదు ధర్మాలను ఆచరించగలిగితే సుగరు వ్యాధి, 1, 2 నెలల్లోనే పూర్తిగా తగ్గుతుంది. సుగరు తగ్గడంతోపాటు, మీకు అనేకమైన ఇతర జబ్బులు తగ్గడంతో పాటు ఇతర లాభాలు కూడా వస్తాయి. అందుకే అందరూ వారి వారి

అలవాట్లను మార్పి చేసుకొని ప్రకృతి సిద్ధముగా  
జీవించడము ఇక్కెనో ప్రారంభించడం మంచిది.

## ప్రకృతి జీవన విధానము వల్ల కలిగే ప్రత్యేక లాభాలు:

1) శరీరంలో అసహజమైన జీవ క్రియ జరగడము వల్ల  
వచ్చిన సుగరు వ్యాధి, ప్రకృతి జీవన విధానమును  
ఆచరించడము వలన శరీరము మెల్లగా సహజత్వానికి  
వస్తూ జీవక్రియ మామూలుగా జరుగుతుంది. దీని  
వలన తగ్గదనుకున్న సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా ఏ  
మందులూ లేకుండా తగ్గిపోతుంది. ఈ జీవన  
విధానాన్ని ఆచరిస్తూ శరీరానికి మీరు  
సహకరించినంత కాలం శరీరము మీకు సహకరిస్తూ  
సుగరు వ్యాధిని రానివ్వదు.

2) మన శరీరములో ఉన్న కోటాను కోట్ల కణజాలము  
క్రొత్తవి పుడుతూ పాతవి చనిపోతూ వుంటాయి. ఇప్పటి  
వరకూ అసహజమైన జీవనాన్ని నాగించిన

వారందరికీ, వారి కణజాలములో ఎన్నో అసహజ మార్పులు వచ్చి యుంటాయి. వాటి రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి ఉంటుంది. 5, 6 నెలలు నియమంగా ఈ జీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తే పాత కణజాలం బదులు క్రొత్త కణాలు పుడతాయి. ఆ పుట్టబోయే క్రొత్త కణజాలమంతా పూర్తి ఆరోగ్యంతో, సహజంగా ఉండవలసిన స్థితిలో తయారయ్యా రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాగుపడి, మీరు క్రొత్త శరీరాన్ని ధరించినట్లు అనుభవంలో తెలుస్తుంది.

3) తల్లిదండ్రులు ఇద్దరికీ సుగరు వ్యాధి వుంచే పిల్లలకు తప్పనిసరిగా వస్తుందంటారు. అలాంటి పిల్లల జీన్ను లో సుగరు లక్ష్మణాలు పునాదులలో ఉండి ఉంటాయి. అవి సమయం కోసం ఎదురు చూస్తూ వుంటాయి. అలాంటి పిల్లలకు సుగరు రాకుండా మందులంటూ ఏమీ వుండవు. వారికి సుగరు రాదు అనే గ్యారంటీ ఎవరూ కలిగించడం లేదు. ఆ పిల్లలు ఇలాంటి జీవనాన్ని గనుక అలవాటు

చేసుకుంచే వారికి ఇక జీవితంలో సుగరు రాదు. వంశపారంపర్యంగా సుగరు లక్ష్మణులు లేకుండా ఉంచే మామూలు వ్యక్తులకు కూడా భవిష్యత్తు లో సుగరు రావచ్చు. సుగరు వ్యాధి ఇక రాకుండా మందు జాగ్రత్త పడదాము అనుకునే వారికి ఇది చక్కటి జీవన విధానము. మనకు ఎన్నో వైద్య విధానాలు ఉన్నాయి తప్ప జీవన విధానాలు లేవు. సుగరు రాకుండా వైద్య విధానాలు చేయలేక పోవచ్చు. జీవన విధానాలే ఆ పని చేస్తాయి.

4) సుగరు తగ్గడానికి ఏ వైద్య విధానాన్ని వాడినా, ఏ మందులు వాడినా అన్ని రకాల పండ్లను మాత్రం తినకూడదు అంటారు. అందరూ పూర్తిగా మనవలసిందే. ఈ జీవన విధానం ద్వారా సుగరు పోయిన తరువాత మీకు ఇష్టమైన పండ్లన్నింటినీ తినవచ్చు. రోజుకి 50, 60 శాతం పండ్లని తిన్నా సుగరు పెరగదు. ప్రకృతిలో ఉన్న అంతటి చక్కటి

ఆహోరాన్ని తినడానికి నోచుకోని వారెందరో ఉన్నారు.  
అలాంటి వారందరకూ ఇది శుభవార్త.

5) వయస్సుతో పాటు రీగాలోస్తాయంటారు. 40, 50  
సంవత్సరాలకు బి.పి., వస్తుందని 50, 60  
సంవత్సరాలకు కీళ్ళు అరుగుతాయని మనిషన్నాక  
ఎదోకటి రావడం సహజం అంటారు. ఇవన్నీ  
వాస్తవాలవ్యచ్చ. మీరు సుగరు తగ్గడానికి ఈ జీవన  
విధానాన్ని ఆచరించి, పూర్తి లాభాన్ని పొందిన  
తరువాత, ఈ విధానాన్ని అలాగే సంవత్సరాల  
తరబడి ఆచరిస్తూ వుంచే భవిష్యత్తు లో మీకు  
అందరిలాగా జబ్బులురావు. ఈ విధానం ఆచరించే  
వారి విషయంలో ఔ విషయాలు పూర్తిగా తప్పా. ఏ  
జబ్బు ఇక జీవితంలో రాకుండా మనిషి పూర్తి  
ఆరోగ్యంతో జీవించేటట్లు ఈ ప్రకృతి జీవన విధానం  
సహకరిస్తుంది.

6) అన్నింటికంచే ఇది చాలా ముఖ్యమైన లాభం.  
వైద్య విజ్ఞానం పెరిగిన దగ్గర నుండి మనిషిలో

అవయవాలను వైద్యులు పంచుకుని వైద్యం చేయడం జరుగుచున్నది. భవిష్యత్ లో కుడి భాగానికొకరు, ఎదుమ భాగానికొకరు వచ్చినా ఆశ్చర్యపడునక్కర్లేదు. చాలా మందికి సుగరుతో పాటు అనేక ఇతర ఇబ్బందులు కూడా ఉంటాయి. అలాంటివారు ఎన్ని రకాల జబ్బులుంటే అంత మంది సూపర్ సెప్పలిష్ట్ లను కలవవలసి వస్తున్నది. అలా కాకుండా ఒక్కరి దగ్గరికే (సుగరు వైద్యుని వద్దకే) వెళ్తే మిగతా జబ్బులు పోవడం ఉండదు. మిగతా జబ్బులకు వైద్యం కుదరదు. ఏ వైద్య విధానంలో నైనా రోగి చెప్పిన జబ్బుకే వైద్యం చేయడం జరుగుతుంది (పోమియోపత్రిలో తప్ప). ఇదంతా మిగతా వైద్య విధానములో జరిగేది. ప్రకృతి జీవన విధానంలో జరిగేదంతా చాలా విచిత్రంగా వుంటుంది. మీలో సుగరు, బి.పి., తలనొప్పి, కీళళ నొప్పులు, అలెర్జీలు, ఎసిడిటీలు మొదలైన రోగాలున్నాయనుకుండాము. మీరు నన్న వీటన్నింటి గురించి అడగుండా, కేవలం సుగరు

గురించి అని అడిగి ఈ విధానాన్ని ఆచరించడం ప్రారంభిస్తారు. మీ లక్ష్యం కూడా సుగరు వ్యాధిపైనే వుంటుంది. వారం పది రోజులు గదుస్తున్న కొలదీ సుగరు తగ్గుతూ వుంటుంది. ఈ లోపు ఎసిడిటి, తలనొప్పి లాంటివి సుగరు కంచే ముందే తగ్గుతాయి. 10, 12 రోజులలో చూసుకుంచే బి.పి. నార్కూల్ కి వచ్చియుంటుంది. ఇంకో 10 రోజులలో సుగరు పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. మీరు సుగరు వ్యాధి తగ్గిన తరువాత కూడా ఈ విధానాన్ని ఆచరిస్తూ మరలా సుగరు రాకుండా జాగ్రత్త పదుతూ ఉంటారు. కీళ్ళనొప్పులు మెల్లగా తగ్గుతూ వుంటాయి. ఈ విధానాన్ని మొదలు పెట్టి 2, 3 నెలలు అయ్యేసరికి అలెర్ట్లు, కీళ్ళనొప్పులు కూడా పూర్తిగా తగ్గుతాయి. ఇలా మీరు అడగుండానే ఎన్నో వ్యాధులు అలా తగ్గిపోతూ వుంటాయి. ఈ ఆపోరాన్ని తెన్నంత కాలం ఆ వ్యాధులేవీ మరలా రావు. జీవన విధానం మారేసరికి, శరీరం పని తీరు మారుతుంది. రాను రాను కణజాలం అవయవాలు సమర్థవంతంగా మారుతూ వుంటాయి.

శరీరాన్నే సహజత్వముగా మార్చు విధానం వల్ల, శరీరంలో అసహజము అనేది లేకుండా తగ్గించే ప్రయత్నం ఇక్కడ శరీరమే చేసుకుంటుంది. అందుకనే అన్ని వ్యాధులకూ ఒక్కచే విధానం. ఒక వ్యాధి అయినా అదే విధానం. అసలు ఏ వ్యాధి లేకపోయినా అదే విధానం. అన్నింటికీ అందరికీ అవసరం ఈ ప్రకృతి జీవన విధానం.

7) జబ్బులు పెరిగే కొఢీ కోపాలు, చిరాకులు ఎక్కువ అవ్వడం, మనస్సు అదోలా అవ్వడం, ఊరు తగ్గడం జరుగుతూ వుంటుంది. ఇలాంటివి జీవితంలో పోవు. ఇంగువ కట్టిన గుడ్డ వాసన పోదు అంటారు. స్వతహోగా కొందరికి రాగ ద్వేషాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. ఇలాంటి మానసికస్థితి వున్న మీరు సుగరు తగ్గడానికి ఈ ఆచరణను ప్రారంభిస్తే సుగరు వ్యాధితోపాటు మీ మానసిక వికారాలు కూడా తగ్గుతూ వుంటాయి. ఈ జీవన విధానాన్ని 4, 5 నెలలు ఆచరించేసరికి 40, 50 శాతం కోపాలు, చిరాకులు తగ్గుతాయి. సుమారు ఒక

సంవత్సర కాలం ఆచరించేసరికి 80, 90 శాతం మీలో మానసిక వికారాలు తగ్గుతాయి. మంచి పరివర్తన వస్తుంది.

8) తిండి యొక్క ప్రభావం, ఆరోగ్యం యొక్క ప్రభావం మనస్సుపై చాలా వుంటుంది. ఈ జీవన విధానంలో తినే పూర్తి సాత్మ్వకాపోరము వల్ల మనిషిలోని రాజున, తామస గుణాలు ప్రకోపించవు. సాత్మ్వకంగా మనుషులు తయారవుతారు. సాత్మ్వక గుణాల వలన మనిషిలో సేవాభావం, అధ్యాత్మికత పెరుగుతాయి. తోటివారి గురించి ఆలోచించే శక్తి పెరుగుతుంది.

9) చిన్న చిన్న జబ్బులకు కూడా ఎన్నో వేల రూపాయలు ఖర్చు అవుతున్న రోజులివి. సుగరు వచ్చిందంచే జీవితాంతం చెస్టులకయ్యే ఖర్చు, మందులకు అయ్యే ఖర్చు, సుగరు డాక్టరు గారి ఖర్చు మొదలగునవన్నీ ఈ విధానము ఆచరించే వారు పూర్తిగా పొదుపు చేసుకొన్న ట్లె. మిగతా వ్యాధులు కూడా చాలా వరకు తగ్గిపోతాయి కాబట్టి వైద్య నిమిత్తం చేసే

ఖరుచు సాంతం పోగొట్టుకోవచ్చు. లేదా చాలా వరకు తగ్గించుకోవచ్చు.

10) ఎంతో మంది ఆరోగ్యం కొరకు ప్రక్క వారిని వేసుకొని ఎన్నో చోట్లకు తిరుగుతూ, తను ఇబ్బంది పడుతూ, ప్రక్క వారిని ఎంతో ఇబ్బంది పెడుతూ మానసికంగా బాధ పడుతుంటారు. ఈ విధానంలో రావడానికి అలా తిరగవలసిన పనిలేదు. ఇల్లు కదలవలసిన పనిలేదు. ప్రక్క వారితో కూడా పనిలేదు. మీ ఇంట్లో ఉండి మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. మీ ఆరోగ్యాన్ని మీరే పాడు చేసుకుంటున్నారు కాబట్టి మళ్ళీ పరివర్తనతో ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకోవడానికి మీరే ప్రయత్నించవచ్చు. మనం ఇంట్లో తప్పులు చేస్తున్నాం కాబట్టి మన ఇంట్లోనే ఆ తప్పును సవరించుకునే చక్కటి జీవన విధానం ఈ ప్రకృతి జీవన విధానం.

మనిషి ప్రకృతి సిద్ధంగా జీవిస్తే ఎన్న లాభాలోస్తాయో  
తెలిసింది కదా! సమాజంలో ప్రకృతికి అనుకూలంగా  
నదిచేవారిని మీరు ఇంతకుముందు చూడలేదు.  
కాబట్టి ఇదంతా ఏమిటో క్రొత్తగా, ఇబ్బందిగా  
అనిపించవచ్చు. ఇవన్నీ ఈ జన్మకు మనవల్ల ఎక్కడ  
అవుతాయిలే అనిపిస్తుంది. బ్రతికి బాగుంచే వచ్చే  
జన్మలో ముందు నుండి ఆచరించితే ఇది చాలా  
మంచిది అని మీరంటారు. రేపటి రోజు మనది కాదు.  
అందుచేత మనమేదో వింత పని, వికృతమైన పని  
చేయడం లేదు. కాబట్టి మీరు అలా అనుకుని  
పొరపాటు పడవద్దు. ఇంతవరకు మనం ప్రకృతి  
విరుద్ధంగా జీవించే చాలా మోసపోయాము. ఎంతో  
నష్టపోయాము. మన పిల్లలకు కూడా ఎన్నో చెడ్డ  
అలవాట్లను నేరాము. మళ్ళీ వారు వాళ్ళ పిల్లలకు  
నేర్చుకుండా, మనతోనే ఈ చెడ్డ అలవాట్లు పోయేటట్లు  
మనందరం కలని మారదం ఉత్తమం. మన ఇంట్లో  
మనం ఆరోగ్యంగా ఉండి, భార్య, పిల్లలు రోగాలతో

వున్న మనకు శాంతి వుండదు. వాళ్ళందరూ  
బాగుండి మనకు బాగో పోయినా లాభం తేదు.  
ఇంటిల్లిపాదీ అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉంచేనే అందరూ  
ఆనందంగా వుండగలుగుతారు. అందరి ఆరోగ్యాన్ని  
దృష్టిలో పెట్టుకుంచే, అందరూ కలిసి కుటుంబ  
సమేతంగా ఆచరించతగినదీ జీవన విధానం. మీకు  
సుగరు వ్యాధి ఉన్నా లేక పోయినా ఏ జబ్బా  
రాకూడదనుకున్నా ఉన్న జబ్బాలన్నీ  
పోవాలనుకున్నా మనందరకూ అండగా ఈ ప్రకృతి  
విధానం వుంటుంది. ఇన్నాళ్ళా ఇంత మంచి  
విషయాన్ని తెలుసుకోవడం ఆలస్యమైనందుకున్నా  
వెంటనే మనసుని మార్పుకుని, ఆలవాట్లు  
మార్పుకునే ప్రయత్నం చేయండి. ముందు మనల్ని  
మనం సంస్కరించుకోవడం అన్నింటికంచే  
ఉత్తమమైనది. నా ఉద్దేశంలో సుగరు వ్యాధి రావడం  
అదృష్టమని చెప్పవచ్చ. సుగరు వ్యాధి కొరకైనా  
మీరు మీ ఆలవాట్లని మార్పుకుని, ఇంకా ఎన్నో ఇతర  
లాభాలు ఈ విధానం ద్వారా శరీరానికి అదనంగా

అందించగల్లుతున్నారు. మనం ఎంతో  
అదృష్టవంతులం కాబట్టే మళ్ళీ మనకు మంచి  
రీజులు రాబోతున్నాయి. మంచి మనుషులుగా  
ముందు మనం అయితే, అన్ని రీజులు మంచి  
రీజులే. ఆలసించక ఆచరించడం ఆరంభించండి.  
ఆరోగ్యంగా జీవించండి.

# 11. నీటి ద్వారా లాభం

- కణాల పరిశుద్ధతే మన పరిశుద్ధత - వాటి ఆరోగ్యమే మనకు భద్రత
- మేము చెప్పే పద్ధతిలో త్రాగండి నీరు - కణబాలానికి నీటి అవసరం తీరు
- శరీరంలో అయితే నీరు తక్కువ - చర్చ వ్యాధులొచ్చే అవకాశం ఎక్కువ
- ఆహారంలో వేసుకునే ఉప్పు - కణ కవచానికి ఎంతో ముప్పు
- మంచి నీరు ఎక్కువగా తాగు - కణకవచం అవుతుంది బాగు
- సుగరున్న వారికి అనేక రకాల ఇబ్బందుల చింత - నీరు సరిగా త్రాగితే తగ్గుతాయి ఎంతో కొంత

కోటానుకోట్ల జీవకణాల కూర్చే మన ఈ అందమైన శరీరం. వాటి ఆరోగ్యమే మన ఆరోగ్యము. వాటి పరిశుభ్రతే మన పరిశుభ్రత. వాటి అవసరాలే మన అవసరాలు. మనం వాటి మీద ఆధారపడి ఉన్నాం. జీవకణాలకు అన్నింటి కంచే ముఖ్యమైన అవసరం ప్రాణవాయువు. వాటికి మనం అప్రయత్నంగా 24 గంటలూ అందిస్తూనే వున్నాము. జీవకణాలకు గాలి తరువాత ముఖ్యమైన అవసరం నీరు. ఈ నీటిని ప్రయత్న పూర్వకంగా సరిపడా అందించి వాటి అవసరాలను తీర్చే బాధ్యత ప్రతి మనిషికీ ఉంది. నీటి తరువాత జీవకణాలకు అవసరమైనది ఆహారం. జీవకణాలకు ప్రాణవాయువు, నీరు అనే అతి ముఖ్యమైన అవసరాలు తీరిన తరువాతే ఆహారానికి ప్రాముఖ్యతను ఇస్తాయి. కణాలకు ఆహారం తృతీయ అవసరం. అది మనం గుర్తించుకోవాలి. ఆ ఆహారం కంచే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చి నీరు త్రాగాలి అని మాత్రం ఏ రోజుా మరువ కూడదు. జీవకణాల

అవసరాలు 24 గంటలూ తీరడానికి మనం రోజు  
ఎంత నీరు త్రాగాలి?

మన శరీరంలో 68 శాతం నీరు ఉంచే, మిగతా 32  
శాతమే పదార్థం ఉంది. జీవకణాలలో మాడు  
వంతులు నీటి కంచే ఇంకా ఎక్కువ అవసరం ఉంది.  
అంత నీరు వాటికి ఉంచేనే రాక పోకలు బాగుంటాయి.  
కణ కాలుష్యం తగ్గుతుంది. మనలో ఉన్న 68 శాతం  
నీటిని, '5' లీటర్ల రక్తాన్ని పరిశుభ్రంగా  
వుంచుకోవడానికి రోజుకి '5' లీటర్ల నీటిని త్రాగితే  
మంచిది. ఈ 5 లీటర్ల నీటిని రెండు భాగాలుగా  
విడగొట్టి త్రాగవచ్చు. మొదటి భాగం రెండున్నర  
లీటర్లను పరగడుపున త్రాగాలి. తెల్లవారు రూము  
సమయమున మన కణాలు విసర్జన క్రియ  
చేసుకుంటూ వాటినవే పరిశుభ్రం చేసుకుంటూ  
ఉంటాయి. నిద్ర లేచిన దగ్గర నుండి టిఫిన్ తినేలోపు  
త్రాగే ఈ నీటి వలన కణజాలం స్వానం చేసినట్లు  
అవుతుంది. రెండవ భాగం రెండున్నర లీటర్లను

పగటి పూట పొట్ట ఖాలీగా ఉన్నప్పుడు త్రాగాలి. ఎందు  
నుండి, పనిలో వచ్చే వేడి నుండి శరీరాన్ని రక్షిస్తూ  
ఆహార అవసరాలను ఈ నీరు తీరుస్తూ ఉంటుంది. 5  
లీటర్ల నీటిని త్రాగే సమయాన్ని దినచర్యలో  
వివరంగా ఇవ్వడం జరిగింది. ఇలా 5 లీటర్ల నీటిని  
త్రాగడం వలన సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారికి శరీరంలో  
అనేక లాభాలు వస్తాయి. ఇప్పుడు వాటిని వివరంగా  
తెలుసుకుండాము.

## లాభాలు

- 1) సుగరు వ్యాధి వల్ల మూత్రం ఎక్కువగా పోతూ  
ఉంటుంది. రక్తంలో ఎక్కువైన గ్లూకోజు మూత్రంలో  
విసర్జించబడుతూ, దానితోపాటు నీటిని కూడా  
బయటకు లాక్సని పోతుంది. దీనివలన  
అవసరాలకు సరిపడా నీరు శరీరంలో, కణజాలంలో  
తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. శరీరంలో తగ్గిన నీటిని తిరిగి  
అందించాలంచే మామూలు వారి కంచే, సుగరు  
వ్యాధి ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా ఎక్కువగా త్రాగాలి.

కానీ ఎవరూ అలో త్రాగినట్లు కనబడడం లేదు. ఎక్కువ నీరు త్రాగడానికి సుగరు రోగులు ఎందుకు భయపడుతున్నారంచే, అసలే మూత్రం ఎక్కువగా ఎక్కువ సార్లుగా పోతూ ఉంది, ఇంకా ఎక్కువ నీరు త్రాగితే మూత్రం ఇంకా ఎక్కువగా పోయి మరీ నీరసం వస్తుంది గదా అని ఆలోచిస్తుంటారు. ఇది చాలా పొరపాటు. మేము చెప్పినట్లు 5 లీటర్ల నీటిని త్రాగడం వలన, శరీరంలో కణజాలంలో ఉండవలసినంత నీటి నిష్పత్తి ఉండి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ ఉంటుంది. ఈ ప్రకారం నీటిని త్రాగడం వలన అతి మూత్రం వలన వచ్చే నష్టాన్ని పూర్తిగా నివారించుకోవచ్చ.

2) సుగరున్న వారిలో ఎక్కువ మందిలో అధిక దాహం అనేది రోజంతా ఉంటూ ఉంటుంది. శరీరంలో నీరు తగ్గడం వలన, మనల్ని నీరు బాగా త్రాగమని దాహం రూపంలో శరీరం కోరుతూ ఉంటుంది. ఆ దాహాన్ని తీర్చుకోవడానికి నీరు అందరూ త్రాగుతూ ఉంటారు. అయినా పూర్తిగా దాహం తీరదు. నీటిని త్రాగే

ఏషయంలో తప్పగా త్రాగడం వలన ఈ దాహ బాధ తీరడం లేదు. మేము చేపే పద్ధతిలో మీరు నీరు త్రాగితే, సుగరున్నవారికి ఎవరికీ దాహం అనే లక్షణం ఇక ఉండదు. మనిషికి నీటిని ఎప్పుడు త్రాగినా తినేటప్పుడు త్రాగటమే అలవాటు. దాహం తీరాలంచే నీటిని తినేటప్పుడు త్రాగకూడదు. తినేటప్పుడు త్రాగిన నీరు ఆహారంతో కలవడం వలన, ఆ నీరు కణాలకు చేరడానికి 2, 3 గంటలమైనే పదుతుంది. దాహం యొక్క అర్ధమేమిటంచే, కణాలకు నీరు అవసరమని కోరడం. మనం త్రాగిన నీరు కణాలవరకు వెంటనే చేరాలంచే తినబోయే అరగంట ముందుగానీ, పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు గానీ త్రాగాలి. పగటి పూట రెండున్నర లీటర్ల నీటిని ఈ పద్ధతిలో త్రాగితే, సుగరు వ్యాధి ఎంత ముదిరిన వారికైనా దాహం బాధ తీరిపోతుంది.

3) శరీరంలో నీరు బాగా తక్కువగా ఉండడం వలన చర్యానికి రక్తప్రసరణ తక్కువగా ఉంటుంది. నీళ్ళ

లేక వాడిపోయిన ఆకుల లాగా సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారి చర్చిం తయారవుతూ ఉంటుంది. చర్చిం బిరుసెక్కి ఎట్రని మచ్చలు, తెల్లటి గీతలు పదుతూ వుంటుంది. ముఖ్యముగా కాళ్ళ చర్చానికి ఎక్కువ నష్టం జరుగుతూ ఉంటుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు మేము చెప్పినట్లు నీరు త్రాగితే చర్చానికి చక్కని రక్త ప్రసారం జరిగి చర్చిం మృదువుగా తయారవుతుంది.

4) సుగరు వ్యాధి వలన చర్చింలో దురదలు, బొబ్బలు, దర్శుర్లు, ఇంకా ఇతర చర్చ వ్యాధులు వస్తూ ఉంటాయి. నీటిని బాగా త్రాగడం వలన చర్చిం ధారలలో మలినాలు పేరుకోకుండా ఎప్పటికప్పుడు విసర్జించబడి చర్చిం ఆరోగ్యవంతంగా తయారవుతుంది. నీటిని త్రాగడం వలన చర్చానికి రక్తప్రసరణ చాలా బాగా జరుగుతుంది. దురదలు రావడం, పుండ్లు లాంటివి రాకుండా వుంటాయి.

5) మనం తెన్న ఆహారం రక్తం ద్వారా గ్లూకోజు రూపంలో కణాలకు చేరుతుంది. కణములోనికి జీవకార్యానికి అవసరమైన కొన్ని లవణాలు, ఇతర పదార్థాలు కూడా రక్తం ద్వారా కణాలకు అందజేయబడతాయి. ఈ పదార్థాలన్ని మొదట కణాలను ఆవరించి, కణాల వెలుపల వుండే ద్రవములోనికి విడువబడతాయి. అక్కడి నుండి కణకవచము ద్వారా కణములోనికి ప్రవేశిస్తాయి. ఆక్రమించిన, నీరు, గ్లూకోజు కణంలోనికి చేరి అక్కడ కొన్ని ఎంజైముల సహాయముతో శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. శక్తి విడుదల కాగా మిగిలిన వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు కణాల వెలుపల వుండే ద్రవంలోనికి విసర్జించబడతాయి. ఇవి తిరిగి రక్తం ద్వారా మూత్ర పిండాలకు చేరవేయబడతాయి. ఈ కార్బోక్రమమంతా నీటి సమక్షంలోనే జరుగుతుంది. నీరు సరిగా లేనప్పుడు ఆహార పదార్థాలు లోపలికి సరఫరా అవ్యదం, మలినాలు బయటకు విసర్జింపబడడం

రెండు కార్యాలు కూడా స్క్రమంగా జరగవు. ఈ రెండు పనులు జరగనప్పుడు కణము ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. నీరు తక్కువ త్రాగేవారికి వ్యాధిపదార్థాలు సరిగా బయటకు పోవు. పరగడుపున త్రాగే 2.5-3 లీటర్ల నీరు ఈ కాలుష్యాన్ని కరిగించి అటు మూత్రంలో, చెమటలో, ఇటు మలం ద్వారా బయటకు లాక్స్ స్టూండి. మంచినీరు కణ వాతావరణాన్ని రక్షిస్తుంది.

6) సాధారణంగా మనం ఆహారంలో తీసికొనే ఉప్పు శరీరానికి అవసరమైన దానికంచే చాలా రెట్లు ఎక్కువ వుంటుంది. ఈ ఎక్కువగా వున్న ఉప్పును శరీరం కొంత వరకూ మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపినప్పటికీ ఇంకా కొంత ఉప్పు శరీరంలో మిగిలిపోతుంది. ఆ మిగిలిపోయిన ఉప్పుంతా కణాలకు వెలుపల వుండే ద్రవంలో నిలువ వుంటుంది. అలా నిలవ ఉండే ఉప్పు మెల్లగా కణపు పొర (కణ కవచము)ను బిరుసుగా, మందంగా

అయ్యెట్లు చేస్తూ ఉంటుంది. మనం తిన్న ఉప్పు ఆహారంతో పాటు రక్తంలో ప్రయాణిస్తుండగా రక్తనాళాల గోదలని మెల్లగా కొన్ని సంవత్సరాలలో గట్టిపడేటట్లు చేయడం, దానివల్ల క్రమేపి బి.పి. పెరగడం మనం చూస్తున్నాము. ఉప్పు రక్తంలో ప్రయాణించినందుకే అంత మందపాటి రక్తనాళాలు గట్టిపడి బిరుసెక్కుతుంచే, కణ కవచం ఎంత ఇబ్బంది పదుతూ ఉంటుందో! దానివల్ల కణకవచం ద్వారా ఆహార పదార్థాల రాకపోకలు అంత చురుకుగా సాగవు. మంచి నీటిని రోజుకి 5 లీటర్లు త్రాగడం వలన కణాల చుట్టూ పేరుకున్న ఎక్కువ ఉప్పును కరిగించడానికి, ఆ ఉప్పును మూత్రం ద్వారా, చెమట ద్వారా విసర్జించడానికి పనికి వస్తుంది. మంచి నీరు ఎక్కువగా త్రాగడం వలన కణం చుట్టూ ఉండే ఉప్పు సాంద్రత తగ్గుతుంది. దాంతో కణకవచం సున్నితంగా ఆరోగ్యవంతంగా మారి గ్లూకోజు స్వీకరించే శక్తిని పుంజుకుంటుంది. నీరు త్రాగడం వలన కణము లోపలూ బయటా వాతావరణము కూడా పరిశుభ్రంగా

ఆరోగ్యంగా అవ్వడం వలన రక్తంలో గ్లూకోజు  
 పరిమాణం కొంతవరకూ తగ్గుతున్నదని చెప్పవచ్చు.  
 ఎవరికైతే సుగరు వ్యాధి కొఢిగా ఉంటుందో (మందులు  
 వాడకుండా రక్తంలో సుగరు 200 ఎమ్.జి. %  
 వున్నవారు) ఏరు కేవలం మేము చెప్పినట్లు నీటిని  
 త్రాగడం వలన సుగరు 150-160 ఎమ్.జి. %  
 తగ్గుతున్నది. అంతకంటే ఎక్కువ ఉండే సుగరు  
 ఆహార మార్పులు చేస్తే గానీ తగ్గదు. కేవలం నీరు  
 త్రాగితే అందరి సుగరు పోతుందని చెప్పడం లేదు.  
 కణ ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేయడానికి నీరు చాలా పనికి  
 వస్తుంది. నీరు త్రాగడం ద్వారా సుగరు పరిమాణంలో  
 కొంత మార్పు రావడం అనేది అందరికీ ఆశ్చర్యముగా  
 ఉంది. ఇలా తగ్గిన కేసులు చాలా చూచిన తరువాత  
 ఈ మాట చెప్పడం జరుగుతున్నది.

7) సుగరు వ్యాధి కొన్ని సంవత్సరాలు శరీరంలో  
 ఉండే సరికి, నరాలు, రక్తనాళాలలో జరిగే నష్టం  
 కారణంగా పాదాలకు తీమ్మిర్లు, మంటలు, చురుకులు

మొదలుగునవి వస్తూ ఉంటాయి. సుగరుతోపాటు లాపుగా ఉండేవారికి ఈ సమస్యలు మరీ ఎక్కువగా ఉంటాయి. పాదాలకు చేతులకు వెళ్ళి సన్నటి రక్తనాళాల ద్వారా రక్తం సరిగా ప్రయాణించక ఇవి వస్తాయి. సుగరున్న వారికి ఎక్కువగా రక్తం చిక్కగా ఉంటుంది. శరీరంలో నీరు తగ్గడం వలన చివరి భాగాలకు రక్తం చురుకుగా సాగదు. దానితో సన్నటి రక్త నాళాలు మూసుకుంటాయి. మంచినీరు బాగా త్రాగడం వలన రక్తం పలుచబడి, శరీరం చివర భాగాలకు కూడా స్పిండ్ గా ప్రయాణిస్తుంది. దాంతో సన్నటి రక్తనాళాలు తెరుచుకుని అన్ని భాగాలకు రక్తప్రసరణ సాధీగా జరుగుతుంది. నీటిని ఇలా త్రాగడం వలన 70, 80 శాతం మందికి కాళ్ళ తీమ్మెర్లు, మంటలు పూర్తిగా తగ్గుతున్నాయి.

8) సుగరు పెరగడం వలన రక్తంలో కొలెష్టాల్, ప్రైగ్రిజ్యైడ్స్ ఎక్కువగా పెరుగుతూ, రక్తనాళాల గోదలకు పేరుకోవడం, రక్తనాళాలు మూసుకోవడం

ముఖ్యంగా జరుగుతూ ఉంటాయి. మంచి నీరు ఎక్కువగా త్రాగడం వలన రక్తనాళాలలో క్రొవ్వు పద్ధాలు పేరుకోకుండా నీరు కొంత అడ్డుపదుతూ క్రొవ్వుపద్ధాలకు కదలికలను కలిగిస్తూ ఉంటుంది.

9) సుగరు వ్యాధి వచ్చాక కొంతమందికి ఆకలి ఎక్కువగా అపుతూ ఉంటుంది. శరీరానికి అవసరం లేకపోయినా ఆకలవుతున్నదని ఎప్పుడూ ఏదొకటి అలా తీంటూనే ఉంటారు. దాంతో సుగరు చాలా ఎక్కువగా పేరుగుతూ ఉంటుంది. తీంటే సుగరు బాధ, తినకపోతే ఆకలి బాధ. ఇలాంటి వారికి మంచినీరు మేము చెప్పినట్లు త్రాగితే ఈ ఇబ్బంది వెంటనే తగ్గుతుంది. భోజనం అయిన రెండు గంటల తరువాత నుండి ఒకటి నుండి ఒకటిన్నర లీటరు నీటిని, అంచెలంచెలుగా (20, 30 నిమిషాలకు ఒక గ్లాసు, గ్లాసున్నర నీరు చొప్పున) రెండు గంటల వ్యవధిలో త్రాగుతూ ఉంటే ఆ ఆకలి ఇబ్బంది తగ్గుతుంది.

సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారికి శరీరంలో ఇంకా అనేక రకములైన ఇతర ఇబ్బందులు ఉంటాయి. ఇలా నీటిని త్రాగడం వలన ఆ ఇబ్బందులను కూడా నీరు ఎంతో కొంత తగ్గిస్తుంది. సుగరు వ్యాధి వారు నీళ్ళను త్రాగితే ఇన్ని లాభాలు ఉంటాయని మీకు ఇంతకు పూర్వం తెలియక పోవచ్చ. ఎన్నో వందల మంది సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు, మేము చెప్పిన ప్రకారం నీటిని త్రాగి వై లాభాలను అనుభవం ద్వారా పొంది, మాకు తెలియజేస్తూ ఉంటారు. మీరు కూడా ఈ నీటిని త్రాగి మాతో మీ అనుభవాన్ని పంచుకోవచ్చ. శరీరానికి సరిపడా నీటిని త్రాగడం మన కనీస ధర్మం. సుగరు వ్యాధి ఉన్న లేక పోయినా ఈ నీటి ధర్మాన్ని పాటించడం మన శరీర ధర్మం.

# 12. సుగరు వ్యాధిని పోగోట్టె అర్జుపక్వహము

- జీవరాళికంతా తెలుసు ఆహార నియమాలు -  
మనిషికి తెలియకే వస్తున్నాయి ఎన్నో రోగాలు
- ప్రకృతి ఆహారంతో పెరుగుతుంది ఆయుష్మ -  
ఇకనైనా తెలుసుకుంచేనే శ్రేయసుని
- తినే ఆహారంలో కలిపితే రుచులు -  
శరీరారోగ్యానికవి కలిగిస్తాయి ఆపశృతులు
- రుచులు జోడించి తించే అనారోగ్యం -  
సహజమైన ఆహారం తించే ఆరోగ్యం
- బయటి కారణాలు చూపించడం చాలిక - నువ్వు  
మారితే ఆరోగ్యం పొందటం తేలిక

- అర్చపక్షాలు తించే ఆరోగ్యానికి తోడ్వాటు - వాటిని అగ్ని పక్షాలుగా మార్చడం పొరపాటు
- భక్తిభావంతో ప్రకృతి ఆహారం తించే అది ప్రసాదం - అదే ఆరోగ్యానికి మహాప్రసాదం
- చావు పుట్టుకల మధ్య కాలమే జీవితమంచే - సంపూర్ణారోగ్యంతో జీవించడమే స్వర్ణమంచే
- శరీరం కూడా ఒక విధమైన వాహనం - దానికి కావాలి పోషక పదార్థాల ఇంధనం
- వేశాలో ప్రతిదానికి ఏదో ఒక మాత్ర - తప్పదు మరి త్వరలో వైకుంర యాత్ర
- వండిన కూరలిక చాలు - పండ్లు పచిచి కూరలే ఇక మేలు
- మొలక కట్టిన గింజల ఆహారం - సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికిచ్చను సాకారం
- రోజూ పచిచి ఆహారం తినండి - సుగరు శీఘ్రమే తగ్గిపోవనండి
- కొవ్వు కరిగించే వీచు ఈ ఆహారంలో మెండు - లావు తగ్గాలంచే ప్రకృతి ఆహారం తినాలని

## తెలుసుకొండు

- ఆరోగ్యంగా ఉంచేనే జీవకణాలు - సరిగా  
జరుగుతాయి జీవక్రియలు
- కణ ఆరోగ్యమే మన ఆరోగ్యం - పక్షాహారంతోనే  
వస్తుంది ఆ భాగ్యం
- సుగరు తగ్గాలంచే ఆహారంలో ఉండాలి పీచు -  
పక్షాహారము ద్వారా పీచు పదార్థాలనందించు
- ఈ విధానంపై సందేహమెందుకు -  
ఆచరించటానికి పద ముందుకు
- ప్రకృతి ఆహారం మేము చెప్పినట్లు తినండి -  
సుగరు వ్యాధి నుండి పూర్తిగా బయటపడండి
- పరపరలు కరకరలకు వేయండి బందు - పండ్లు,  
పళ్ళ రసాలతో చేయండి రోజూ విందు

ఈ ప్రకృతిలో పంచభూతాలు ఏర్పడ్డ తరువాత  
ముందు రాళ్ళు, రప్పలు వచ్చాయని, తరువాత చెట్లు  
చేమలు, ఆ తరువాత క్రిమి కీటకాదులు పుట్టాయని,  
వాటి తరువాత పురుగు పుట్టి, వాటి తరువాత జంతు

జాలాలు పుట్టాయని పెద్దలు చెప్పుతూ వుంటారు. ఈ భూమి మీద జీవరాశులు పుట్టడం ప్రారంభమయ్య నుమారు 350 కోట్ల సంవత్సరాలు అవుతున్నదని ఒక అంచనా. జంతువుల నుండి పరిణామ దశలో మనిషి అవతరించినట్లు మనకు తెలిసిందే. ఎన్నో లక్షల రకాల జీవరాశులు భూమిపై జీవనాన్ని సాగిస్తున్నాయి. ఈ జీవరాశులు పుట్టక ముందే ఈ భూమిపై జీవులు తినపలసిన ఆహార పదార్థాలను పుట్టించడం జరిగింది. ఆ ఆహార పదార్థాలకు అనుకూలంగా జీవుల శరీర నిర్మాణం ఏర్పాటు కావడం జరిగింది. కాబట్టి, జీవి పుట్టిన తరువాత, ఆ జీవి ఆహారం ఏదో తానే తెలుసుకుని, ఆ ఆహారాన్నే తీంటూ జీవితాన్ని సాగించాలి. ఇది ప్రకృతి ధర్మం. ఆ ధర్మానికి అనుకూలంగానే జీవులు ప్రవర్తించాలి. ఏనుగు పుట్టిన తరువాత తను శాకాహార, మాంసాహారంలో ఏది తినాలో దానికి తెలుసు. శాకాహారి కాబట్టి, ఆ శాకాహారంలో కనపడ్డ అన్ని రకాలను తినదు. తన కొరకు నిర్మితమైన శాకాహారము మాత్రమే తీంటూ

జీవితాన్ని సాగిస్తుంది. ప్రపంచంలో ఏనుగు ఏదేశంలో ఉన్నా ఏనుగు జాతి ఆహారం ఒకచే. అదే ఆహారాన్ని జీవిత కాలం మార్పులు, చేర్పులు లేకుండా తింటూ ఉంటుంది. ఏనుగుకి బ్రేక్ ఫౌష్ట్ (టెఫిన్) ఒకరకం, మధ్యాహ్నం భోజనంలో వేరే రకం, రాత్రికి దిన్నర్ లో ఇంకో వెరైటీ అనేది ఏమి ఉండదు. అన్ని సార్లు, అన్ని రీజులు అదే ఆహారం. ఏనుగు ఆయుష్మ 100 సంవత్సరాలు. అన్ని ఏనుగులు 100 సంవత్సరాలు గట్టిగా జీవిస్తాయి (జూ లో బంధించిన ఏనుగులు తప్ప). కొన్ని ఏనుగులు 50, 60 సంవత్సరాలు జీవించడం, మరికొన్ని చిన్నపుడు చావడం, ఇంకోన్ని 120 సంవత్సరాలు వరకూ పొడిగించుకోవడం వాటిలో జరగదు. జీవిత కాలంలో వాటికి చూపు తగ్గడం కానీ, వినికిడి తగ్గడం కానీ, కీళ్ళ అరగడం గానీ, శక్తి తగ్గడం కానీ, సంతానం కలగక పోవడం గానీ, వయస్సులో బి.పి. లు సుగర్లు రావడం గానీ, పెద్ద వయస్సులో పిల్లలతో సేవ చేయించు కోవడం గానీ, మంచాన పడడం (కదలలేని స్థితి) గానీ

రాకుండా ఆరోగ్యంగా తీంటూ తీంటూ తిరుగుతూ తిరుగుతూ శరీరాన్ని వదిలేస్తాయి. ఇలాగే పులుల ఆహారం, దాని నియమాలు వేరు. ఆ జాతి అంతటికీ ఒకే నియమం. అనారోగ్యము అనే మాట ఆ జీవులకు ఏ రోజు తెలియదు. ప్రకృతిలో పుట్టిన జంతువులు వాటి విధానాలను సక్రమంగా నిర్వహిస్తూ ప్రకృతికి సహాయపడుతూ ఉన్నాయి. వాటి జన్మను సార్థకం చేసుకుంటున్నాయి. ఇలా చూస్తే ఈ భూమి మీద జీవించే 84 లక్షల జీవరాశులు ఒక క్రమశిక్షణ ప్రకారం, ప్రకృతికి అనుకూలంగా జీవనాన్ని సాగిస్తున్నాయి.

వాటి లాగే మానవుడు కూడా ఈ భూమిపై ఒక జీవి. అన్ని రకాల జీవరాశులతో పోలిస్తే వేటికీ లేని తెలివితేటలు, ఇంచునం మానవునికి అదనంగా వచ్చాయి. మానవుడికి కూడా తను పుట్టిన తరువాత, ఈ ప్రకృతిలో తీవ్రపరిగొప్పిన ఆహారమేదో ఆ జంతువులవలె సహజంగా తెలుస్తుంది. అలాగే ఎన్ను

వేల సంవత్సరాలు ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారాన్ని తిని అడవుల్లో తిరిగాడు. అలా తన ఆహారమేదో తను తినగలిగినన్ని రోజులు మనిషికి కూడా వ్యాధులు రావడం గానీ, వైద్యుల అవసరం గానీ ఏర్పడలేదు. మానవుడి ఆయుష్మ కూడా కొన్ని వందల సంవత్సరాలు ఉండేది. మానవుల ఆయుష్మ కొన్ని వేల సంవత్సరాలు ఉండేదని కొన్ని పురాతన గ్రంథాలలో మనం చదువుతూ ఉంటాం. ఈనాడు మనకు అంతకాలం జీవించారంచే నమ్మబుద్ధి కాదు. అమెరికా శాస్త్రవేత్తలు కణాలపై పరిశోధన చేసి, మానవుడికి కనీసం 800 సంవత్సరాలు జీవించేటంత సామర్థ్యం గల కణజాలం ఉంది అని చెప్పుడం జరిగింది. జీవశక్తులున్న ఆహారాన్ని తింటూ, సాత్మ్యక గుణాలతో మనస్సుని నిర్మలంగా ఉంచుకుంటూ, ప్రాణాయామాన్ని ఆభ్యసిస్తూ శ్యాసల సంఖ్యాను తగ్గించుకుంటూ వెళ్తే మానవుడి కణజాలము నుమారు '2,000' సంవత్సరాల వరకూ నశింపు లేకుండా శక్తిని ఉత్పత్తి చేయగలవు. ఇవన్నీ మనకు

ఉత్తమాటలనిపిస్తాయి. శాస్త్రవేత్తలు చెప్పారు కాబట్టి నమ్మివచ్చు. ఆ శాస్త్రవేత్తలు కూడా అమెరికా వారు కాబట్టి మనం గట్టిగా నమ్మివచ్చు. మన వారికి 60, 70 సంవత్సరాలు వయసు వస్తే ఈ ముసలోళు ఎప్పుడు చస్తారా అని కోడళు, కొడుకులు అనుకునే రోజులు వచ్చాయి. జబ్బులతో బాధపడుతున్నారు కాబట్టి. ప్రజలకు కూడా ఈ మధ్య ఏమనిపిస్తున్నదంచే పిల్లల పెళ్ళిళ్ళయిందాకా అన్నా బ్రతీకితే చాలు అని. అంతకు ముందు రిష్ట్రీర్ అయ్యేదాకా బ్రతీకితే చాలు అనేవారు.

అన్ని వందల సంవత్సరాల ఆయుష్ణన్న మానవుడు రాను రాను ప్రకృతి ఆహారాన్ని తినడం బదులుగా తన తెలివి తేటలతో ఆహారాన్ని మార్పి చేయడం ప్రారంభించాడు. నిప్పు కనుగొన్న దగ్గర నుండి కాల్పనికాలు, మెల్లగా ఉడక వేయడం ఇలా రకరకాలుగా నాలికకు అనుకూలతను ఏర్పాటు చేయడం మొదలు పెట్టాడు. "నిప్పుని కనుగొన్న దగ్గర నుండి

**మానవడికి ముప్పు మొదలైంది".** రాను రాను ఉడకవేసిన దానిని యథావిధిగా తినడం బదులు కొన్ని రకాల రుచులు కలిపి వండుకోవడం, దాని నుండి వేయించడం, ఇంకా కొన్ని సంవత్సరాలకు ఆహారాన్ని నిలువ చేసుకోవడం, చివరకు ఆహారములో కెమికల్స్ (మందులు) కలుపుకునే స్థితికి చేరాడు. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం వరకు మానవడి ఆయుష్ము 100 సంవత్సరాలు అని అనేవారు. ఇప్పుడు ఆ వంద కూడా పోయి భారతీయుడి సగటు ఆయుష్ము '60' సంవత్సరాలకు వచ్చింది. ఆ 60 సంవత్సరాలు కూడా ఏ జబ్బు లేకుండా, ఇబ్బందులు పడకుండా జీవించగలుగుతున్నామా అంటే, అదీ లేదు. చిన్న పిల్లల దగ్గర నుండి ముసలి వారి వరకూ జబ్బులేని మనిషి, మందులు వాడని మనిషి కనబడటం లేదు. ఎన్నో వందల సంవత్సరాలు ఆరోగ్యవంతంగా జీవించవలసిన మానవుడు, ఈ అనారోగ్య స్థితికి, 60 సంవత్సరాల ఆయుష్ముకు చేరుకోవడానికి కారణం ఎమిటని

ప్రశ్నంచినప్పుడు అటు వైద్యులు, ఇటు ప్రజలు  
చెప్పే సమాధానం ఏమిటంటే,

**మొదటి కారణం:-** వాతావరణం కాలుష్యం చెందడం  
వల్ల వ్యాధులు ఎక్కువగా వస్తున్నాయంటారు.

**రెండవ కారణం:-** నీటి కాలుష్యం వల్ల అని  
కొందరంటారు.

**మూడవ కారణం:-** ఎరువులు, పురుగు మందులను  
ఈ మధ్య రైతులు అన్నింటిలో తెగ కొడుతున్నారు.  
వాటి వల్లేనని మరి కొందరు.

**నాల్గవ కారణం:-** వయస్సు పెరిగేకొఢీ, వయసుతో  
పాటు జబ్బులు రావడం సహజము. దానికి ఎవరము  
ఏమి చేస్తాము. వయస్సు ప్రభావమంటారు ఇంకొంత  
మంది.

**ఐదవ కారణం:-** ఇంకా ఏదీ దొరకక పోతే వంశపారం  
పర్యంగా మీ కుటుంబంలో ఉండి ఉంటాయని

తల్లిదండ్రులు మీద తోస్తారు.

అందరికీ వచ్చే జబ్బులకీ, అనారోగ్యానికి ఈ ఐదే కారణాలని ఎక్కువ మంది చెప్పుడం జరుగుచున్నది. ఈ ఐదు కారణాలు సవరించుకోవడమనేది ఎవరి చేతుల్లోనూ లేదు. ఏ ఒక్కరూ ఎంత ప్రయత్నించినా ఈ కారణాల నుంచి తప్పుకోలేరు అని అనుకుంటూ కూర్చుంచే ఇక జీవితంలో ఆరోగ్యం అనేది ఇక అందేది కాదు. ఈ ఐదు కారణాలు కలిపి ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసేది 10 శాతమైతే, 90 శాతం ఆరోగ్యాన్ని ఎవరికి వారు స్వయంకృతంగా పాడు చేసుకుంటున్నారు. 90 శాతం ఆరోగ్యం పాడు కావడానికి నాకు తెలిసిన కారణం ఎమిటంచే "ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని పూర్తిగా తీసుడం మాని, వండిన ఆహారాన్ని రుచులు జోడించి రోజంతా దాన్నే తొంటూ జీవించడం." ఈ ఒక్క తప్పే మనిషిని జీవితాంతం రోగిలా కాలక్షేపం చేసేట్లు చేస్తున్నది. దీని గురించి ఎవరూ

ఆలోచించడం లేదు. ఏ వైద్యులూ పట్టించుకోవడం లేదు. అందుచేతనే, ఎన్ని మందులున్నా, ఎన్ని సూపర్ స్పెషాలిటి హస్పిటల్స్ వచ్చినా, ఎన్ని క్రొత్త వైద్య విధానాలోచించినా ఎంత సూపర్ స్పెషాలిటి వైద్యులోచించినా మనిషికి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం, ఆనందం అనేవి లభించడం లేదు. క్రొత్త వైద్య పద్ధతులు రావడం, వైద్యసదుపాయలు పెరగడం, ఇంకా క్రొత్త మందులు కనుక్కోవడం ఎప్పుడూ తప్పుకాదు. నష్టం అక్కడ లేదు. మానవుడికి ఆరోగ్యం రాకపోవడానికి వైద్య విధానాల తప్పు కాదు. మందుల తప్పు కాదు. చివరకు వైద్యుల తప్పు కూడా కాదు. **"తప్పంతా మనదే. మనం తీసే తిండిదే"**. తిండి విషయంలో మార్పు చేయనంత కాలం, ఇంకా ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే కారణాలు ఏమిటా అని వెతుకుతూనే ఉంటారు. ఎంత సేపటికి అసలు కారణం దీరకక కొసర్లను పట్టుకుని, అవే అసలు కారణాలని నమ్మివలసి వస్తుంది.

ఉదాహరణకు, 9-10 రకాలు కారణాల వల్ల మనిషికి సుగరు వ్యాధి వస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు చెప్పాడం, మనం ఇంతకు ముందు అధ్యాయల్లో చదివాము. అని ముఖ్యంగా వంశపారంపర్యాము, అధిక బరువు, ముసలితనం, మానసిక వత్తిడులు, హర్షోన్ ల లోపం, వైరస్ లు ఇలా చెప్పాడం జరిగింది. ఎన్నో సంవత్సరాలు పరిశోధనలు చేసి కనుగొన్న విషయాలిని. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వ్యక్తులందరిలో ఈ కారణాలు సహజంగా ఉండేసరికి, ఇవే సుగరు రావడానికి అసలు కారణాలంటున్నారు. అసలు మనిషిలో ఈ కారణాలు ఎందుకు వస్తున్నాయి. ఎక్కడ తప్పు చేసినందుకు వస్తున్నాయి, అనే ఆలోచన చేయనంత కాలం సుగరు వ్యాధి పోయేది కాదు. మందులు జీవితాంతం వాడవలసిందే. శరీరంలో వచ్చిన ఆ కారణాలను పోగొడితే సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా పోతుంది. మీరు కేవలం ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్నిగానీ మేము చేస్తే వంటలను

గానీ తినండి, కారణాలు సవరించబడుతున్నాయో  
లేదో వదిలివేయండి. మీకు సుగరు తగ్గడం కావాలి.  
తగ్గుతున్నది. సుగరు తగ్గితే నేను చెప్పిన కారణం  
(ప్రకృతి విరుద్ధమైన ఆహారం) సరైనదిగా నమ్మండి.  
తగ్గకషాతే శాస్త్రవేత్తలు చెప్పిన 10 కారణాలనే  
నమ్మండి. సుగరు తగ్గింది అంటే సుగరు రావడానికి  
గల కారణం ఆహారం ద్వారా సవరించబడినట్లే గదా!  
ప్రకృతి ఆహారం తిన్నన్ని రోజులు మనిషి  
దరిదాపుల్లోకి కూడా మళ్ళీ సుగరు రావడం లేదు.  
సుగరు రావడానికి అసలు కారణం ఆహారమని  
అనుభవ పూర్వకంగా తెలిసినప్పుడు, ఇంకా 10 రకాల  
కారణాల గురించి మనకెందుకు? వండిన ఆహారమే  
మానవునికి ఇంత నష్టం కలిగిస్తున్నదని అనుభవం  
ద్వారా తెలుసుకోగలిగినప్పుడు ఈ విషయాన్ని ఎంత  
గట్టిగానైనా చెప్పవచ్చు.

ఎంతసేపు మనం వ్రేతెత్తి కాలుష్యాన్ని, మందుల్ని,  
వైద్యులను, వయస్సును, వారసత్వాన్ని చూపినా

దానివల్ల వచ్చే లాభం సున్నా. ఎక్కువ మంది ఇదే పొరపాటును చేస్తున్నారు. మనం బాగుపడాలంటే నా సలహా ఏమిటంటే "ఆ చూపుడువైలును ఎదురుగా త్రిపిం ప్రశ్నించడం బదులుగా వైలును మీ వైపుకు చూపించుకుంటూ, మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకుని పరివర్తన తెచ్చుకోగలిగితే ఆరోగ్యాన్ని పొందడం చాలా చాలా తేలిక." ప్రతి ఒక్కరికి ఏని మంచి అలవాట్లో ఏని చెడ్డవో, ఏది తింటే తేలిగ్గా ఉంటుందో, ఏది తింటే ఇబ్బంది పడతామో, ఏది ఆరోగ్యాన్నిచేచోదో, ఏని ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేస్తాయో అన్నీ తెలుసు. మనం చేసే తప్పేమిటంటే, శరీరం గురించి, ఆరోగ్యం గురించి పట్టించుకోక బద్దకంతో వదిలేస్తూ ఉంటాము. సాంతం మూల పడ్డాక ఏమీ చేయలేక నిందలు వేస్తూ ఉంటాము. ఇంకా ఆలోచిస్తూ సమయాన్ని వృధా చేసుకుంటూ ఉంటే ఉన్న ఆరోగ్యం కాస్త మరీ దెబ్బతింటుంది. ఈ లోపు లేని రోగాలు బయటపడుతూ ఉంటాయి. లేవండి! త్వరగా

మేలుకోండి. నేను లేవమంటున్నది, మేల్కేమన్నది నిద్ర నుండి కాదు సుమా! మీరు తినే వంటలను, రుచులను వదలడానికి లేవండి. రుచుల మాయ నుండి మేల్కోండి. ప్రకృతి ఆహారాన్నే తినండి. శరీరంలో రోగాల పునాదులను కదిలించి ఆరోగ్యానికి క్రొత్త పునాదిని వేయండి.

**ప్రకృతి ఆహారాన్నే ఎందుకు తినాలి:** మనందరం ప్రకృతి మాత బిధ్తలం. ఈ బిధ్తలు ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించాలంచే ఏది పెట్టాలో ఆ మాతకు బాగా తెలుసు. ఆ ఆహారము ఏ స్నేతిలో ఉంచే ఈ బిధ్తలు జీర్ణం చేసుకోగలరో వారి జీవనానికి ఏ పోషక పదార్థాలు ఎంతెంత మోతాదులలో ఉండాలో, బిధ్తలు ఇబ్బంది లేకుండా తినడానికి ఆ పదార్థంలో రుచి ఎలా ఉండాలో మొదలగునవి అన్నీ ఎంతో దూర దృష్టితో ఆలోచించి తయారు చేయడం జరుగుతుంది. ఆ మాత మన కొరకు తయారు చేసిన ఆహారాన్ని తరువాత సూర్య భగవానుడు స్వయంగా

దానిని వండదం జరుగుచున్నది. ఆ భాస్కరుడు ఆ ఆహారాన్ని దోష రహితంచేసి, దాని నిండా ప్రాణశక్తులని, జీవశక్తులని నింపదం జరుగుతుంది. ఇన్ని రకాల దైవ సంబంధమైన ఏర్పాట్లన్నీ మనం తినబోయే ఆహారానికి చేకూరుతున్నాయి. ఈ ఏర్పాట్లన్నీ ఆహారానికి పూర్తి అయితేనే అది పరిపక్వదశకు వస్తుంది. పక్వము అంటే పండటము, వండటము అని రెండు అర్థాలు, పక్వము రెండు రకాలు. 1) అర్క పక్వము 2) అగ్ని పక్వము. అర్క పక్వము అంటే పండటము లేదా పూర్తిగా తయారవడము అని అర్థము. అర్క అనేది సూర్యుడి పేరు. సూర్యుడు తయారుచేసిన ఆహారాలను అర్కపక్వహారము అంటారు. అసలు మనం తినవలసిన ఆహారము ఇదే. అగ్ని పక్వము అంటే, అగ్నితో ఆహారాన్ని వండటము లేదా కాల్పనిధము అని అర్థము. రోజూ మనం తినేది అగ్ని పక్వమనే. అర్కపక్వమను తిరిగి మనం అగ్నిపక్వముగా మార్పుచేసి పెద్ద తప్పు చేస్తున్నాము. (ఇక నుండి

"అర్జ పక్వహోరాన్న" ప్రతి చోట తేలిగ్గా పలకడం  
కొరకు "పక్వహోరం" అని మాత్రమే వ్రాయడం  
జరుగుతుంది.) ఈ ఆహారం గురించి బిడ్డలు ఇక ఏ  
ఆలోచనా లేకుండా తినవచ్చని పక్వదశ  
తెలియజేస్తూ వుంటుంది. బిడ్డలుగా మన ద్వాటీ  
ఎమిటంచే ఆలస్యం చేయక తినడమే. పక్వదశకు  
వచ్చిన జామపండును, మామిడి పండును ప్రకృతి  
మాత బిడ్డ అయిన చిలక క్షణం ఆలస్యం చేయక  
దిక్కులు చూడకుండా ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా  
తింటూ వుంటుంది. ఆ చిలక అంత మంచి పండును  
తిన్న తరువాత ఆ చెట్టుకు ఆ ప్రకృతి మాతకు,  
సూర్యభగవానుడికి కనీసం ధాంక్స్ కూడా చెప్పకుండా  
ఎగిరిపోతుంది అయినా సరే వాళ్ళమీ అనరు.  
ఎందుకంచే చిలకు జ్ఞానం లేదు కాబట్టి  
చెప్పనవసరం లేదు. తినడమే ద్వాటీ తప్ప, చెప్పే  
ద్వాటీ లేదు. మనము కూడా ఆ పక్వ ఆహారాన్న  
ప్రతిరోజు అలా తినడానికే పుట్టాము. కాకపోతే మనం  
తినే ముందు ఆ చెట్టుకు, ప్రకృతి మాతకు,

సూర్యభగవానుడికి, పంచభూతాలకీ నమస్కరించి, మీరు నా నుండి ఎమీ ఆశించకుండా ఇంత మంచి ఆహారం అందించినందుకు మీ బుణం తీర్చుకుంటాను, మీకు నేను తెరిగి సహాయపడతాను అని వినయంతో కృతజ్ఞతలను తెలుపుకుంటూ తినాలి. మనం జ్ఞాన జీవులం కాబట్టి వాటిషై విశ్వాసాన్ని ఇలా తెలియజేయాలి. మన భారతీయ సంస్కృతిలో చెట్లను, సూర్యభగవానుడిని, వరుణదేవుడిని (వానలిచ్చినందుకు), భూమాతని, వాయుదేవుడిని పూజించడం ద్వారా వాటిషై కృతజ్ఞతాభావాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ ఈ ప్రకృతిలో హయగా జీవించమన్నారు. చెట్లను పూజించే సాంప్రదాయం కూడా దీనికే. మనకు ఈ ప్రకృతిలో తినడానికి తిండి నిచ్చినందుకు, నిలవడానికి నేల నిచ్చినందుకు, త్రాగడానికి నీరు ఇచ్చినందుకు, తిరగడానికి వెలుతురు నిచ్చినందుకు పంచభూతాలపై దైవభావాన్ని పెంచుకోమని, విశ్వాసం కలిగి వుండమని మన పెద్దలు నేర్చేవారు. ఈ భావనతో

ప్రకృతి ఆహారాన్ని తీంచే ప్రసాదం అపుతుంది. అదే ఆరోగ్యానికి వర ప్రసాదం.

ఇలా ఆహారాన్ని భుజించడానికి పుట్టిన మనము, ఏమి పనులు ప్రతిరోజూ చేస్తున్నామో చూడండి. పంచభూతాలకు నమస్కరించడం మాట దేవుడెరుగు, అసలు పంచభూతాలంచే కూడా సరిగా ఎంతోమందికి తెలియదు. పంచభూతాలంచే ఏవో దెయ్యాలు, భూతాలు, పిశాచాలు అని ఐదు, వాటి సంగతి మనకెందుకులే అనుకునే రోజులివి. కనీసం నమస్కరించకపోయినా, ఆ ప్రకృతి ఆహారాన్ని పాడుచేయకుండా తీంచే అదే సంతోషం. అదీ లేదు. మన కోసం ప్రకృతిలో తయారు చేయబడిన పండ్లు, కాయలు, గింజలు మొదలైన వాటిని రుచిలేని వాటిగా భావించి వాటికి ఇతర రుచులను కలుపుకుని వందుకోని తినడానికి అలవాటుపడ్డాము. ప్రతిరోజూ ప్రతి ఆహారాన్ని, అన్ని రోజులూ సంవత్సరం

పొడవునా ఇలానే పొయ్య మీద వండి రుచులు  
కలుపుకుని తెనడం జరుగుతుంది.

సూర్యభగవానుడికి పదార్థానికి ప్రాణం పోయడం  
తెలుసు. అదే అగ్నిహోత్రుడికి ప్రాణం తీయడం  
తెలుసు. ఉదాహరణకు గింజ ధాన్యాలను ఎండలో  
పోస్తే పురుగుపట్టుకుండా ఎక్కువ రోజులు నిలవ  
ఉంటాయి. ఉగాదికి సరుకులు కొనుక్కుని, వేసవిలో  
గింజలను బాగా ఎండబెఱ్చే దాచుకుంటాము. అదే  
గింజలు వేయించితే 5-6 రోజులలో మెత్తబడి  
పోతాయి. 10-20 రోజులలో ఆ గింజలు పుచ్చ పట్టి  
చెడిపోతాయి. గింజలను గోరువెచ్చగా వేయించి  
మొక్కగడితే, అందులో ఒక్క గింజ కూడా మొక్క  
రాదు. గోరువెచ్చగా అంశే సుమారు 40 డిగ్రీలు  
వేడిచేసినందుకే పదార్థం జీవాన్ని కోల్పుతుంది. అదే  
గింజలను ఎండలో పోస్తే మొక్కలు బాగా వస్తాయి.  
ఆహారాన్ని వండడము అంశే అది సుమారు 100  
డిగ్రీల వేడికి గురిచేయబడుతుంది. నూనెలో దేవిన

పదార్థాలయతే 300 డిగ్రీలు వేడి చేయబడతాయి. ఇలా వేడి చేయడం వలన జీవశక్తులతోపాటు ప్రాణవాయువు, ఎంజైమ్సు, విటమిన్లు, మరెన్నో పోషక పదార్థాలు నశిస్తాయి. దాంతోపాటు తేలికగా జీర్ణమయ్యే స్థితి చెడిపోతుంది. ఇలా రోజూ ప్రతీ పదార్థం వేడి చేసి తీంచే అందులో ఉండే లాభం నశిస్తుంది. ముఖ్యంగా రోగ నిరోధక వ్యవస్థ దెబు తీంటుంది. వండిన ఆహారము గంటగంటకీ చెడిపోతూ ఉంటుంది. వండిన ఆహారములో చెడ్డ సూక్ష్మజీవులు చేరి పుల్వయెడుతూ ఉంటాయి. ఇలా నశించిన ఆహారాన్నే తీంచే మనమూ త్వరలో నశిస్తాము. జీవశక్తులున్న, ప్రాణశక్తులున్న ఆహారాన్ని తీంచే మనలో జీవకళలు వస్తాయి. జీవితం చిగురిస్తూ ఉంటుంది. ఆహారాన్ని వండడం పాపం, ఎవరు ఎంత వండి తీంటారో అంత పాపం చేసినట్లు. ఎంత పాపం చేస్తే అంత రోగం వస్తుంది. అందుకే మన పెద్దలు రోగాలను పాపాలతో పోలుస్తారు. ఆరోగ్యాన్ని పుణ్యంతో పోల్చారు. ఎంత వంటకు దూరమయితే అంత

పుణ్యం చేసినట్లే. ఎంత పుణ్యం చేసుకుంచే అంత ఆరోగ్యం వచ్చినట్లే. పాపపుణ్యాలు చేయడం మీ చేతులలోనే ఉంది. అనారోగ్యమా, ఆరోగ్యమా అనేది కూడా మీ చేతిలోనే ఉంది.

"పుట్టడం మన చేతిలో లేదు. చావడం మన చేతిలో లేదు. చావు పుట్టుకల మధ్య కాలమే జీవితమంచే. ఆ జీవితం మాత్రం మన చేతుల్లో ఉంది. చావు పుట్టుకల మధ్య జీవితాన్ని సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో సాగిస్తే అదే స్వర్థము. ఆ జీవితాన్ని అనారోగ్యంగా, మానసిక వికారాలతో సాగిస్తే అది నరకము. మీరు ఏది కోరుకుంచే దానినే చివరకు పొందుతారు".

**ఏ ఆహారం తినాలి:** మనం తినబోయే ఆహారం ఆరోగ్యంతో పాటు మేధాశక్తిని, శారీరక శక్తిని, దీర్ఘ ఆయుష్మని అందించేదిగా ఉండాలి. వాటితోపాటు ప్రతిరోజు శరీర అవసరాలను తీర్చే పోషక పదార్థాలను సమృద్ధిగా కలిగిన ఆహారమై యుండాలి.

మన శరీరానికి ఏదు రకాల పోషక పదార్థాలు ఆహారం ద్వారా అందవలసిన ఆవసరం ఉంది. అని పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎంజైమ్స్ మరియు పీచు పదార్థాలు. వీటితోనే మన శరీరం నిర్మితం అయింది. వీటిని ఆధారంగా చేసుకునే నడుస్తున్నది. ప్రతిరోజు మనం ఈ శరీరాన్ని వాడుకోవడం వల్ల ఈ ఏదు ఎంతోకొంత తరుగుతూ ఉంటాయి. ఎంత తరుగుతున్నది శాస్త్రవేత్తలు తెలుసుకుని, మనం దీనిని ఎంతెంత మోతాదులో ప్రతిరోజు అందించాలో లెక్కలు కూడా చెప్పారు. ఏ పోషక పదార్థం ఎంత ఖర్చు అవుతున్నదో అంత ప్రతిరోజు దానిని మనం తిరిగి పూరించాలి. కారు ఒక రోజంతా నడిపితే అందులో ప్రతీదీ ఎంతో కొంత తరుగుదల వస్తుంది. కొంత ఆయలు ఆయపోతుంది. ఇంజన్ ఆయల్ తగ్గుతుంది. నీరు ఆవిరవుతుంది. షైర్లు కొంత అరుగుతాయి. గాలి కొంత తగ్గుతుంది. అలా తగ్గిన వాటిని ఏది ఎంత తగ్గితే అంత మరలా తిరిగి

పోసుకుంటూ కారు ప్రయాణం సాగిస్తూ ఉంటాము.  
సరిగా పోయకుండా కారును నడవమంచే  
నడుస్తుందా? ఆ కారును నడుపుకోవాలంచే అవన్నీ  
సవరించుకోవడం మనకు ఎంత తెలుసో అలాగే ఈ  
మానవ దేహమనే కారును కూడా ఆరోగ్యంగా  
నడవాలంచే వైన చెప్పిన ఏదు పదార్థాలతోపాటు,  
గాలి, నీరు కూడా పూరిస్తూ ఉండాలి. ఇలా పూరించే  
కార్బ్రూక్రమాన్ని కారు విషయంలో అందరూ కరెక్షన్గా  
చేస్తున్నారు కాని మన విషయంలో ఎంత మంది ఈ  
తరుగుదలను పూరిస్తున్నారు. మీరు అలా పూరించి  
ఉంచే మీ శరీరం ఆరోగ్యంతో పుల్ కండిషన్ గా ఉండి  
ఉంటుంది. ఆరోగ్యం లేదు అంచే అవన్నీ  
తగుపాళ్ళలో మీ శరీరంలో లేవు అన్నమాట.  
ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోవడానికి ఇది ముఖ్యమైన కారణం.

మూత్రం ఎక్కువ వస్తుందని నీరుని సరిపడా  
పోయలేకపోతున్నారు. గాలిని అన్నా పూర్తిగా  
పీల్చుగలుగుతున్నారా అంచే డోషపిరిత్తులలో

కఫాలు కొంత అవరోధమైతే, లావు బొబ్బలు మరికొంత అద్భుపదుతున్నాయి. ఏదు రకాల పోషక పదార్థాలను అందించడానికి తినే ఆహారములో ఆసలు ఈ ఏదు ఎంత మోతాదులలో ఉంటున్నాయి. ఏ స్థితిలో ఉంటున్నాయి అని చూస్తే ఏటి కంచే ఏదు రుచులే ఎక్కువ వుంటున్నాయి తప్ప అందులో పోషక పదార్థాలు ఉండవలసిన స్థితిలో ఉండవలసినంతగా ఉండకుండా దెబ్బతింటున్నాయి. అందుకే ఆరోగ్య స్థితి ఇలా ఉంది. విరేచనం అవ్యాధానికి ఒక మాత్ర, ఆకలవ్యాధానికి ఒక మాత్ర, తిన్నది అరగడానికి వేరేది, గ్యాసు పోవడానికి మరొకటి, మంట లేకుండా ఒకటి, బలానికి ఒక రకం, కాల్చియం అందడానికి మరొకటి, రక్తం పట్టడానికి గొట్టాలు. ఇన్ని రకాల గందరగోళం లోపల వుంచే నిద్ర ఎలా వస్తుంది. చివరికి నిద్రపట్టడానికి నిద్రమాత్ర. ఏటికి తోడు అవసరానికి హర్షేన్ ఇంజక్షన్స్. మనం తినే ఆహారం వల్ల ఏ పార్శ్వా సహజంగా ఉండటం లేదు. మనం తినే ఆహారం పోషక పదార్థాలన్నిటినీ ఎంత

అందిస్తున్నదో మీకు ఇప్పటికి అర్థమై ఉంటుంది.  
మనల్ని మనం నాశనం చేసుకోవడం అంటే ఇదే.

ఏదు రకాల పోషక పదార్థాలు ప్రతి రోజు మనం తినే  
ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఉండాలంటే మన ఆహారం  
ఎద్దైయుండాలి. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారమవ్వాలి.  
అవి పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, దుంపలు,  
గింజలు మొదలగునవి. ఈ ఐదు రకాల ఆహార  
పదార్థాలను రోజూ తినకపోయినా నష్టంలేదు. ఏదు  
రకాల పోషక పదార్థాలు ఈ ఐదు రకాల ఆహారాలలో,  
ఏ ఆహారంలో అన్ని కలిసి ఉంటే దానినే  
ప్రధానంగానైనా తినవచ్చు. లేదా రెండు మాడు  
రకాలను కలిపి కూడా తినవచ్చు. ఏ ఆహారంలో ఏదు  
పోషకాలు ఉంటాయో చూధ్యాము.

**1. కూరగాయలు:** పీండి పదార్థాలు, విటమిన్లు,  
మినరల్లు, ఎంజైమ్లు, పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి.  
క్రోవ్వు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు ఉండవు.

- 2. దుంపలు:** పీండి పదార్థాలు బాగా ఎక్కువ. మాంసకృత్తులు, క్రొవ్స్ పదార్థాలుండవు. మిగతావి సరిపడా వుండవు.
- 3. ఆకు కూరలు:** పీండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎంజైమ్స్, పీచు పదార్థాలు బాగానే ఉంటాయి. క్రొవ్స్ పదార్థాలు ఉండవు.
- 4. పండ్లు:** మాంసకృత్తులు, క్రొవ్స్ పదార్థాలు అనులుండవు. మిగతావి సమృద్ధిగా ఉంటాయి.
- 5) గింజలు:** ఏడు రకాల పోషక పదార్థాలు ఏ ఆహారంలో లేనంతగా ఇందులోనే అన్ని ఉంటాయి. ముఖ్యంగా మనకు కావలసిన అన్ని రకాల మాంసకృత్తులు గింజల ద్వారా పొందవలసిందే. క్రొవ్స్ పదార్థాలు తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే స్థితిలో ఉంటాయి. మేధాశక్తికి క్రొవ్స్ పదార్థాలు, కండపుష్టికి, శరీర దారుధ్యానికి మాంసకృత్తులు మానవుని

ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఉండాలి. మానవుని సంపూర్ణాహారం అంచే గింజలు ఆని చెప్పవచ్చు.

పైన చెప్పిన ఐదు రకాల ఆహారాలలో దుంపలను ప్రక్కన పెట్టవచ్చు. ఆకు కూరలను పచ్చిగా తినలేము. కాబట్టి వాటిని కూడా వదిలివేయవచ్చు. కూరగాయలను మనం తినగలుగుతాము కాబట్టి ప్రయత్నించవచ్చు. అన్ని రకాల కూరగాయలనీ మనం తినలేము. పురుగు మందుల ప్రభావం ఉంటుంది కాబట్టి కొన్నింటినే మనం వాడుకోవాలి. కూరగాయలను తినడం వల్ల వచ్చే లాభం కంటే రసంగా త్రాగడం వలన లాభం ఎక్కువ. పైగా తేలిక కూడా. కూరగాయలతో ఎలా రసం తీసుకోవాలనేది దినచర్య అనే అధ్యాయంలో చదవండి. రోజులో 10-15 శాతం పచ్చి కూరలను వాడడం మంచిది. పండ్ల విషయానికి వస్తే తినడం తేలిక. అందరికీ ఇష్టం, లాభాలు ఎక్కువే అనవచ్చు. ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారాన్ని ఎక్కువ శాతంలో తినడానికి పండ్లు

సహకరిస్తాయి. ప్రతిరోజు కనీసం 20 శాతం ఆహారాన్ని మనం పండ్ల ద్వారా పూరించాలి. సుగురు వ్యాధి పోయాక 40 శాతం వరకు రోజూ పండ్లను తినడం మంచిది. ఉద్దీగస్తులు, వ్యాపారస్తులు, 40, 50 సంవత్సరాల పైబడిన వారు పండ్ల ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తినడానికి సరైన వారు అని అనవచ్చ. పురుగు మందుల ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండే ద్రాక్ష, యాపిల్, దానిమ్మలాంటి ఖరీదైన వాటిని మానడం మంచిది. నాటురకం పండ్ల అయిన జామ, బత్తాయి, నారింజ, కమలా, బొప్పాయి, సీతాఫలం, సపోటా, మామిడి, అరటి, పుచ్చకాయ, నేరేడు మొదలగునవి వాడవచ్చ. ఈ పండ్లను పాడుచేయకుండా, ఏమి కలపకుండా తినడం లేదా త్రాగడం మంచిది.

గింజల విషయనికొన్నే సంపూర్ణ ఆహారం కాబట్టి ప్రతిరోజు ప్రతి మనిషి కనీసం 25 శాతం గింజల ఆహారాన్ని తిని తీరాలి. గింజలు అంటే పెసలు, శెనగలు, గోదుమలు, నువ్వులు, జొన్నలు, సజ్జలు,

ఉలపలు, వేరుశనగ పప్పులు, కొబ్బరి మొదలగునవి. వీటిని ఎండిన తరువాత నమల లేము కాబట్టి ఆ ఎందు గింజలను నానబెట్టి మొక్కకట్టి తినాలి. పొలాన్న పీకిన పచ్చి వేరుశనగ కాయలు, పచ్చి బతానీలు, పచ్చి కంది గింజలు, పచ్చి శెనగలు, పచ్చికొబ్బరి మొదలగు రకాలను యథావిధిగా తినాలి. ఇవి ఎంతో రుచిగా ఉంటాయి. చిన్న పిల్లల దగ్గర్నుండి 40 సంవత్సరాల వయస్సు లోపు వారు అందరూ తినాలి. గింజలను క్రొవ్వు, కొలెష్టాల్ అనుకుంటూ అందరూ తినడం మానారు. వైద్యులు తినవద్దంటున్నారు. ఇది పెద్ద పారపాటు. అందుచేతనే హర్షేసుల లోపం పోషకాహార లోపం ఎక్కువ మందిలో ఉంది. సుగరు రావడానికి గింజలను తినకపోవడానికి కొంత సంబంధం కూడా ఉంది. గింజలను తించే క్రొవ్వు, కొలెష్టాల్ ఎందుకు పెరగదో సందేహాలు-సమాధానాలు అనే అధ్యాయంలో చదవండి. గింజలను మొక్క కట్టే విధానం దినచర్యలో చూడండి.

పైన చెప్పిన ఏదు రకాల పోషక పదార్థాలు శరీరానికి అందించాలంచే మనం కేవలం పండ్లు, గింజలను తించే సరిపోతుంది. పచ్చి కూరలను వాడకపోయినా శరీరానికి ఏ లోపం రాదు. కాకపోతే మనకు అందుబాటులో ప్రతిరోజూ దొరుకుతాయి కాబట్టి పండ్ల కంచే కూరగాయలు చవక కాబట్టి వాడుకోవడం వల్ల లాభం ఉంటుంది. పండ్లు, గింజలపై ఆధారపడి మనం జీవితాన్ని సాగించడానికి పుట్టాము. కాబట్టి రేపటి నుండి ఇంట్లో వండుకోవడం తప్పా. మహా పాపం. అందుకని అందరూ రేపటి నుంచి పక్కాపోరమే తెనండి. ఇలా తించే జీవితంలో మంచాన పదరు. వైద్యుల పని వుండదు. ఏ రీగాలు రావు. ఏ వయస్సులో నైనా ఆ వయస్సుకు తగ్గశక్తి ఉంటుంది. సుగరు జబ్బు జీన్ను లో లేకుండా పోతుంది. చివరకు తింటూ, తింటూ, తిరుగుతూ, తిరుగుతూ ఎండిన ఆకు చెట్టును వదిలినట్లు మీరు మీ శరీరాన్ని వదులుతారు. మంచాన బడి

మరణించడం ఉండదు. ఇన్ని లాభాలు ఉంటాయి  
కాబట్టి వందు కోవడం మానమంటున్నాను.

దీనికి మీరేమంటారో తెలుసా! అన్ని లాభాలు మాకు  
వద్దు లెండి మాకు ఆ కాస్త సుగరు మందు లేకుండా  
పోతే చాలు లెండి. ఆ సుగరు తగ్గడానికి ఎంత  
శాతాన్ని పక్కాహారము తించే సరిపోతుందో చెప్పండి,  
రేపటి నుండి అంత తింటామని అంటారు. రోజంతా  
పూర్తిగా పక్కాహారమే తించే ఆరోగ్యానికి 100  
మార్కులోచ్చినట్లే. రోజులో 75 శాతం తించే  
ఆరోగ్యానికి 75 శాతం మార్కులోచ్చినట్లే. 50 శాతమే  
తించే 50 శాతం మార్కులే వస్తాయి. 50 శాతం కంచే  
తక్కువగా తించే ఇక మీరు ఫెయిల్ (తప్పినట్లే)  
అయినట్లే. ఫెయిల్ అయిన వారు ఆరోగ్యాన్ని పొందే  
అవకాశాన్ని కోల్పుతారు. పాస్ మార్కులు 50 కాబట్టి  
మీరు కనీసం 50 శాతం కంచే ఎక్కువగా పక్కాహారాన్ని  
తించే బొటాబొటీగా పాస్ మార్కు వచ్చి ఆరోగ్యంలో  
పాస్ అవుతారు. మీ ఒపికను, శ్రద్ధను, నిగ్రహాన్ని బట్టి

మీరు ఎంత ఎక్కువ శాతం రోజులో పక్షాహోరాన్ని తినడానికి ప్రయత్నిస్తే అంత మంచిది. సుగరు వ్యాధి తగ్గేదాకా '50'లో ఉండి ఆ తరువాత పెంచుకున్నా పరవాలేదు. 50 శాతం పక్షాహోరము తీంచే మిగిలిన 50 శాతం ఉడికిన ఆహోరాన్ని తినండి. రాను రాను మీరు ఉడికిన ఆహోరాన్ని తగ్గించడానికి ప్రయత్నించండి. ఆ 50 శాతం ఉడికిన ఆహోరాన్ని కూడా మేము చెప్పిన పద్ధతిలో వందుకుంచేనే సుగరు పూర్తిగా తగ్గుతుంది.

ఆ ఆహోరం గురించి తరువాత అధ్యాయంలో చెప్పుకుందాం. ముందుగా పక్షాహోరం వల్ల సుగరు వ్యాధి వారికి కలిగే లాభాలు:-

- 1) శరీరంలో ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గడం వలన సుగరు ముఖ్యముగా వస్తున్నది. ఈ ఆహోరము తినడము వలన పాంక్రియాస్ గ్రంథిలోని బీటా కణాలు తిరిగి ఇన్నులిన్ హర్షోను ఉత్పత్తిని చేయగలుగుతాయి. ఇన్నులిన్ హర్షోను మాంసకృత్తులతో

తయారవుతుంది. ఆ హర్షేను అంతా ప్రాటీను స్వభావమే. బీటా కణాలు ఇన్నలిన్ ఉత్సత్తి చేయాలంచే, ఆ కణాలకు కావలసిన ముడి సరుకు అందాలి కదా! కుమ్మరతను కుండలు చేయాలంచే ముడి సరుకు మట్టి కావాలి. అతను ఎంత నేర్పరైనా మట్టి లేకుంచే కుండలు రావు. ఇప్పుడు మనం అందించే ముడి సరుకే మొలకెత్తిన గింజలు. దీనినిండా మాంసకృత్తులే. అన్ని రకాల మాంసకృత్తులు ఉంటాయి. పైగా సహజమైన ఆహారం. ఈ ఆహారాన్ని గ్రహించి బీటా కణాలు వాటి విధిని అవి నిర్వహిస్తాయి. దానితో మనకు సరిపడా ఇన్నలిన్ సహజంగానే తయారవుతుంది. ఇన్నలిన్ లేకుండా, మన ఆహారంలో చాలా మందికి సుగరు తగ్గడంలో బీటా కణాలు మళ్ళీ పనిచేయడమే కారణం.

2) వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఇన్నలిన్ హర్షేను తగ్గుతుంది అంటారు. బీటా కణాలు వాటి పనితనం

తగ్గి, ఉత్సవైని తగ్గిస్తాయి. దాని ద్వారా సుగరు రావచ్చంటారు. మనం చెప్పుకునే ఈ ఆహారం తీవ్రం వలన జీవించినంత కాలం సరిపడా ఇన్నాలిన, ఏ వయస్సులో నైనా ఉత్సవై చేయగలిగే సామర్థ్యం ఆ 'పాంక్రియాన్' గ్రంథికి వస్తుంది. జంతువులకు కూడా మనలాగా పాంక్రియాన్ గ్రంథి ఉంటుంది. వాటికి వయస్సుతో పాటు సుగరు రావడం, పాంక్రియాన్ తక్కువ పని చేయడం అనే లోటు లేదు. దానికి కారణం అని తీనే సహజాహారం.

3) సుగరున్న వారిలో 70 శాతం మంది బాగా లావుగా వుంటారు. ఏరు లావు తగ్గితే గానీ శరీరానికి ఆరోగ్యం రాదు. ఈ ఆహారం వారికి లావును తగ్గించడానికి బాగా పనికి వస్తుంది. లావు తగ్గితేగాని సుగరు తగ్గదు. ముందు లావు తగ్గించుకురండి అని చాలా మంది వైద్యులు అంటారు. ఈ ఆహారం తీంచే సుగరు తగ్గతూ, లావు కూడా తగ్గతుంది. మీరు వేరే ప్రయత్నాలు చేయనవసరం లేకుండా పక్కాహారమే

మంచి లాభాన్ని కలిగిస్తుంది. క్రొప్పును కరిగించే వీచు పదార్థాలు ఈ ఆహారంలో మెండుగా వుంటాయి.

4) సుగరు రోగులకు ఎక్కువగా నీరసం వుంటూ వుంటుంది. తరచూ వస్తూ ఉంటుంది. ఎక్కువ తించే ఎక్కుడ సుగరు ఎక్కువ పెరుగుతుందీనని తిండిని తగ్గించి తింటారు. దాంతో శరీరం దడ దడ లాడుతూ వుంటుంది. ఈ ఆహారాన్ని ఎక్కువ తినాన్న సుగరు పెరగదు. నీరసం రాకుండా కూరగాయల రసం, పండ్లు బాగా పనికి వస్తాయి. మొలకెత్తిన గింజలు శక్తిని అందిస్తూ రోజులో అలసట చెందకుండా కాపాడుతాయి.

5) సుగరున్న వారికి రాను రాను కండరాలు బలహీన మవుతూ మెత్తబదుతూ వుంటాయి. పక్కాహారములో మొలకెత్తిన విత్తనాల వల్ల, అందులో ఉన్న మాంసకృతుల వల్ల కండరాలు బలహీనం కాకుండా, ఎంత పనినైనా ఇంతకు ముందు కంచే చురుకుగా చేసేట్లు సహకరిస్తాయి.

6) ప్రేగులలో కొన్ని రకాల ఎన్ జైమ్స్ మరియు హర్షనులు ఉత్సత్తి అవుతూ వుంటాయి. ఎన్ జైమ్స్ మరియు GIP, గాష్ట్రిన్, పాంక్రియోజైమిన్ హర్షనుల ఉత్సత్తిని బట్టి ఇన్నాలిన్ ఉత్సత్తి పెరగడం అనేది కొంత వరకు ఆధారపడి ఉంటుంది. ఉడికినవి తినడం వల్ల ఏటి ఉత్సత్తి తగ్గిపోతుంది. పక్కాహరం తించే, ఇందులో ఉన్న ఎన్ జైమ్స్, పోషక పదార్థాల కారణంగా ప్రేగులు ఆరోగ్యవంతంగా మారి వాటిలో ఉత్సత్తి కావలసిన ఎన్ జైమ్స్, హర్షనులు హర్షిస్తాయిలో ఉత్సత్తి అవుతాయి.

7) జీవకణాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంచే వాటికి జీవ ఆహారం పెట్టాలి. జీవకణాల లోపల ఎన్నో ఎంజైమ్స్ ఉత్సత్తి అయ్యే అని జీవకార్బియం జరగడానికి సహకరిస్తూ వుంటాయి. ఆ ఎంజైమ్స్ అన్ను మాంసకృతులతో తయారవుతాయి. ఈ ఎంజైమ్స్ అన్ను కణం లోపలకు గ్లూకోజూను గ్రహించటానికి శక్తిని ఉత్సత్తి చేయడానికి సహకరిస్తాయి. కణ అవసరాలను

తీర్చితే వాటి విధులను సక్రమంగా నిర్వహిస్తాయి. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారికి కణాలలో జీవకార్యం సరిగా జరగదు. ఈ పక్షాహిరం మన జీవకణాల కొరకు తయారైనది కాబట్టి, మనం దానిని తీంచే కణ ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. కణ ఆరోగ్యం బాగుంచే సుగరు తగ్గుతుంది.

8) సుగరున్న వారికి రక్తంలో లైగ్నిజరైట్స్, కొలెషార్ట్ అనే క్రొవ్స్ పదార్థాలు బాగా పెరుగుతూ ఉంటాయి. ఇవి గుండె జబ్బులు రావడానికి కారణం అవుతాయి. సుగరున్న వారిలో 60, 70 శాతం మందికి గుండె సంబంధమైన జబ్బులు వస్తూ వుంటాయి. సుగరున్నందువల్ల చాలా ప్రమాదాలను కలిగిస్తుంటాయి. సుగరు కంట్రోలులో ఉన్న చాలా మందికి ఈ క్రొవ్స్ పదార్థాలు తగ్గడం లేదు. సుగరు పెరిగే వారికి ఇవి పెరుగుతూ వుంటాయి. ఈ క్రొవ్స్ పదార్థాలను మన ఆహారం ద్వారా 15, 20 రోజులలో నార్గుల్ కి తీసుకు రావచ్చు. ఇక ఈ ఆహారం తీవ్వనిన్న

రోజులు అని ఏనాడూ రక్తంలో మళ్ళీ కనపడవు. కొలెష్టాల్, లైగ్నిజరైండ్స్ తగ్గాలంచే పచిచురలలను రొచ్చెలతో కలిపి భోజనంగా రెండు పూటలా తీంచే చాలా త్వరగా తగ్గుతాయి. లేదా 50, 60 శాతం పక్కాహోరాన్ని తినాన్ని మెల్లగా 20 రోజుల్లో పూర్తిగా తగ్గుతాయి. ఈ ప్రకృతి ఆహారంలో కొలెష్టాల్ ను కరిగించే పదార్థాలు అయిన బి-విటమిన్స్, వీచు పదార్థాలు, లెసితిన్, ఆర్బినైన్ అనే నాలుగు రకాలు ఉండడం వలన గుండి జబ్బులు రాకుండా కూడా నిరోధిస్తాయి.

9) ప్రతి జీవకణం కవచంపై గ్రాహకాలు (రిసెష్టార్స్) ఉంటాయి. ఈ గ్రాహకాలు కణం చుట్టూరా ఉంటాయి. ఇన్నులిన్ గ్లూకోజు అణువులను కణం లోపలికి పంపడానికి ఈ గ్రాహకాల ద్వారానే వెళ్ళాలి. ఇన్నులిన్ సరిపడా మోతాదులో శరీరంలో ఉన్నా, ఈ గ్రాహకాలు సరిపడినన్ని లేక పోతే సుగరు వస్తుంది. ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారం తీనఁడం వలన కణాలు వాటి

చుట్టూ ఉండవలసినన్ని గ్రాహకాలను ఎప్పుడూ  
ఉండేటట్లు చేస్తాయి. కణం వాటన్నింటిని తయారు  
చేసుకోవాలంచే కావలసిన ముడిసరుకు ఆందుతూ  
వుండాలి. మనం ఈ పనిని బగా చేస్తున్నాము కాబట్టి  
ఈ రకమైన సుగరు మనకు తగ్గిపోతుంది.

10) సుగరు వ్యాధి వల్ల నరాలు క్రమేంద్రి దెబ్బ తీంటూ  
వుంటాయి. నరాలు వాటి శక్తిని కోల్పోతూ వుంటాయి.  
ఈ నష్టం వల్ల సంసారిక సుఖాలను సరిగా  
అనుభవించలేక మానసికంగా కూడా  
బలహీనపడుతుంటారు. మానవుడికి ఏ అనారోగ్యం  
వున్నా ఈ సుఖం రోజుా అందుతూ వుంచే  
వాటన్నింటినీ పూర్తిగా మరచిపోతుంటాడు.  
అలాంటిది, ఈ పాడు సుగరు వ్యాధి వల్ల ఆసలు  
సుఖానికి ముప్పు వస్తుంది. పక్కాహారం తినడం వల్ల  
ముఖ్యంగా మొలకలు, కొబ్బరి, నువ్వులు (పచి)  
నువ్వులు తెల్లువి) నరాలకు పట్టి బలం పెరిగి పూర్వం  
కంచే ఎక్కువ శక్తి సామర్థ్యాలను పొందడం

జరుగుతున్నది. సుగరుతో వచ్చిన ఈ నష్టాన్ని చాలా మంది పూర్తిగా పోగొట్టుకోగలుగుచున్నారు.

11) సుగరున్న వారు పండ్లను సరిగా తినక తిండిని తగ్గించి తిన్నందుకు (ఆధిక బరువు తగ్గడానికో, సుగరు తగ్గటానికో) శరీరంలో రక్తం తక్కువగా వుంటుంది. కొత్త రకం రక్తం తిరిగి పుట్టాలంచే మంచిగా తినాలి. తినలేనందువల్ల రక్తం తగ్గి, శరీరం చివరి భాగాలకు సరిగా ప్రయాణించక చివరి భాగాలు తిమ్మిర్లుగా, చురుకులుగా వుంటాయి. రక్తం తక్కువగా వుండటం వలన అలసట ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ రక్తాన్ని 20, 25 రోజులలో మామూలు స్థాయికి పెంచుకోవడానికి వెజిటబుల్ జ్యాన్ 1, 2 సూప్రస్తుతానికి తేనెతో త్రాగి, పండ్లను తీంటూ వుంచే సరిపోతుంది. గింజలలో వుండే ఐరన్ రక్తం పట్టడానికి బాగా సహకరిస్తుంది. వాటి వల్ల సుగరు పెరగకుండా రక్తం పెరుగుతుంది.

12) సుగరు వ్యాధి వారికి పీచు పదార్థాలు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పీచుతేని ఆహారం తించే సుగరు బాగా పెరుగుతుంది. పీచు పదార్థాలు ముఖ్యంగా రెండు రకాలు. మొదటి రకం జీర్ణం అయ్యే పీచు పదార్థాలు, రెండవ రకం జీర్ణం కాని పీచు పదార్థాలు. జీర్ణం కాని పీచు పదార్థం ప్రేగుల నుండి జరిగి విరేచనంగా బయటకు వస్తుంది. జీర్ణం అయిన పీచుపదార్థాలు రక్తంలో చేరి రక్త నాళాలను శుభ్రం చేస్తాయి. క్రొవ్వు పదార్థాలను పేరుకోకుండా పట్టుకుని బయటకు లాక్కొస్తుంది. కమలా, బత్తాయి, నారింజ మొదలుగునవి తిన్నపుపుడు పిప్పి వ్యాయకూడదు. దానిమ్మ గింజలను నమిలి మ్రొంగాలి. మనం తీసే పక్కాహారంలో కావలసినంత పీచు పదార్థం ఉంటుంది. కూరలను బాగా ఎక్కువగా తినాలి. సుగరు వ్యాధిలో పీచు పదార్థం ఏమి చేస్తుందో చూద్దాం. మనం తీసుకున్న ఆహారం ప్రేగులలో జీర్ణమైన తరువాత, అది గ్లూకోజూగా రక్తంలోనికి

చేర్చబడుతుంది. మనం తిన్న ఆహారంలో పీచు పదార్థాలు బాగా ఉన్నప్పుడు ఆహారం కొంచెం కొంచెం అరుగుతూ, దాని ద్వారా వచ్చిన గ్లూకోజ్సును రక్తంలోనికి మెల్లగా పోయేటట్లు పీచు ఆపుతుంటుంది. పీచువల్ల గ్లూకోజ్సు కొంచెం కొంచెముగా రక్తంలోనికి చేరడం వల్ల రక్తంలో సుగరు పరిమాణం ఒక్కసారిగా పెరగదు. దీనివల్ల ఇన్నులిన్ షై ఒక్కసారే భారం పడదు. సుగరు శాతం తక్కువగా వుంటుంది. పీచు లేని ఆహారాన్ని సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారు తినకూడదు. పీచు పదార్థం అసలు లేని ఆహారాలు. కేక్సు, బ్రెడ్, పంచదార స్వీట్సు, పాలు, పంచదార, మైదాపిండి, బొంబాయి రఫ్ఫ్, పోపులో కొన్న గోధుమ పిండి, తెల్లటి బియ్యం, ఐస్ క్రీములు, కోడి గ్రుడ్లు ఏ రకమైన మాంసాహారమైనా (చివరకు చేప కూడా) మొదలుగునవిగా చెప్పవచ్చు. వీటిని మానితే సుగరుతోపాటు అనేక ఇతర వ్యాధులు కూడా తగ్గుతాయి.

13) సుగరు వ్యాధి వచ్చాక కంటి చూపు క్రమేలి దెబు తింటూ ఉంటుంది. పక్కాహరం తినడం వల్ల కొంత మందికి చూపు మెరుగవుతుంది. మరి కొంత మందికి ఇంకా నష్టం జరగకుండా అక్కడే ఆగుతుంది. ఇంకొంతమంది పూర్తిగా కళ్ళజోడు లేకుండా చదవగలిగే మార్పు వస్తుంది. ఉడికిన ఆహారానికి చూపు మెరుగవ్వదు. ప్రకృతి ఆహారాన్ని ముందు నుండి తించే జీవితంలో మనిషికి కంటి డాక్టరుతో పనే వుండదు.

14) సుగరు వ్యాధి కల వారిలో రెసిపైన్స్ పవర్ బాగా తగ్గిపోతుంది. అందుకే పుండ్లు మానవు. అన్ని రకాల సూక్ష్మ క్రిములను శరీరం ఆకర్షిస్తూ ఉంటుంది. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం తినే వారికి ప్రేగులలో మంచి సూక్ష్మ జీవులు తయారవుతాయి. ఇవి చెడ్డ సూక్ష్మజీవులను చేరకుండా కాపాడుతాయి. చెడ్డ వాటిని చంపివేస్తూ వుంటాయి. ప్రకృతి ఆహారం తినడం వల్ల లివరుకు అసలు శ్రమ ఉండదు.

దానితో లివర్ కు శక్తి పెరుగుతుంది. మనల్ని ఎక్కువగా రక్షిస్తుంది. అలాగే ఈ ఆహారము వలన రక్తంలో రోగనిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది. ఈ ఆహారము తీనిడం వలన సుగరు వ్యాధి వారికి గాయలు అయినా త్వరగా మానతాయి. సెఫ్టీక్ అవ్వకుండా శరీరం కాపాడే శక్తి పెరుగుతుంది.

15) సుగరు వ్యాధి వున్న వారికి దానితో పాటు ఇంకా ఇతర చిన్న చిన్న సమస్యలు, ఇతర వ్యాధులు అనేకం వుంటాయి. ఈ ఆహారం తీనిడం వలన సుగరు వ్యాధితో పాటు మొత్తం శరీరానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలను కలిగిస్తుంది. నోట్లో పుండ్లు తగ్గిస్తుంది, కీళ్ళ మధ్యలో జిగురు పెరుగుతుంది. చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. జూట్లు నల్లగా వత్తుగా వస్తుంది. చర్చ సౌందర్యం పెరుగుతుంది. మిగతా హర్షణ్ణుల లోపం పోతుంది. మెన్స్ లు రెగ్యులర్ గా వస్తాయి. సంతానం కలగని వారికి సంతానం కలుగుతారు. తల్లిపాలు బాగా పెరుగుతాయి. ఎముకల

అరుగుదల బాగా తగ్గుతుంది. ఎముకలు మెత్తబడడం లేదా గుల్లబారడం తగ్గుతుంది. ముఖ్యంగా ధైరాయిడ్ గ్రంథికి చాలా సహకరిస్తుంది. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే ఇంకొక పేజీ వరకూ వ్రాయవచ్చు.

ఇన్ని లాభాలుండడము నిజమంటారా? అని మీకు సందేహం వస్తుంది. ఈ లాభాలన్నింటిని రాష్ట్రంలో వేలమంది అనుభవించి నాకు చెప్పగా తెలిసినవి. మీకు ఈ రూపంలో అందించే అవకాశము వచ్చింది. నేను గత '8' సంవత్సరాలుగా ప్రతి రోజూ ఈ ఆహారాన్ని 70, 80 శాతం తీంటూ, కొన్ని రోజుల పాటు 100 శాతం తీంటున్నాను. ఊహించలేనంత లాభాన్ని మేమందరమూ పొందబడ్డే, మిగతా వారందరికీ దీన్ని అందించి ఆ ఆనందాన్ని మీరు కూడా పొందేలా చేయాలనే ఈ తపనంతా.

కొన్ని వేల సంవత్సరముల క్రితము మనుషులంతా కేవలం అపక్యాహాలను మాత్రమే తినేవారు. దాని వలనే మనుషులకు బుద్ధులు, గుణాలు మంచివిగా

ఉండేవి. తిండిని బట్టి మనసును ఉంటుందని అందరికీ తెలుసు. "మంచి మనసును ఉండాలని అందరికీ కోరిక ఉంటుంది. కానీ మంచి ఆహారం తినాలని కొందరికే ఉంటుంది". అర్చపక్షులనే తినే రోజులలో మనుషులంతా సత్యమునే పలకడం, ధర్మమునే ఆచరించడం చేసే వారు. ప్రజలందరూ అలా ఉన్న కాలాన్ని సత్యయుగమని చెప్పుబడింది. సత్యయుగం నాటి మనుషుల్లా మనందరం తయారవ్వాలంచే సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందాలంచే దీర్ఘాయుష్మంతులం కావాలంచే, మనందరం ఎక్కువగా లేదా పూర్తిగా అర్చపక్షుహరాన్ని తీని తీరాలి. దీనికి ఇది తప్ప ఇంకో పరిష్కారం లేదు. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని ఎంత ఎక్కువ శాతం తినగలిగితే మీ సుగరు అంత త్వరగా తగ్గుతుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్నా లేక పోయినా, ఏ జబ్బు ఉన్నా లేక పోయినా, ఏ జబ్బు రాకుండా ఉన్నా రోజులో కనీసం 50, 60 శాతం ఈ పక్షుహరాన్ని తినడం ప్రారంభించండి. ఈ ఆహారాన్ని తినడం మన కనీస

ధర్మం. అవకాశమున్న వారు 50, 60 శాతం పక్షాహోరం అలవాటైన తరువాత ఇంకా పెంచుకుంటూ సాయంకాలం భోజనంగా వీటినే పూర్తిగా తినడం మంచిది. రోజంతూ పక్షాహోరాన్నే తినడానికి అనుభవం మీద ప్రయత్నించండి. సాంతం పక్షాహోరమే తినమంచే, మీ అందరికీ ఎక్కడ సన్యాసులం ఆయపోతామేమోనని భయం వేస్తుంది. అందుకే ప్రజలు వీటి జోలికి రారు. 2, 3 సంవత్సరాలు పక్షాహోరమే తించే పూర్తిగా సన్యాసుల లక్ష్ణాలు రావడం ఖాయం. సన్యాసం అంచే అన్నింటినీ వదిలించుకోవడం. అన్ని వదిలించుకున్నవాడు 24 గంటలూ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. సంసారమంచే అన్నింటిని తగిలించుకోవడం. అన్నింటిని తగిలించుకునేవాడు 24 గంటలు ఆనందానికి దూరం ఆపుతుంటాడు. అర్చపక్షాలు సన్యాసానికి చిహ్నాలు. అగిన్న పక్షాలు సంసారంలో ఇరుక్కునేటట్లు చేస్తాయి.

ఇంతసేపు మనం పక్షాపోరం గురించి ఎంతో  
వివరంగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేసాము.  
విషయమంతా మీ అందరికీ పూర్తిగా  
అర్థమయ్యిందనుకుంటాను. కాబట్టి రేపటి నుండి మీ  
ఇంట్లో టీ, కాఫీల సెక్షన్ ప్రక్కకు బెట్టి వెజిటబుల్  
బ్యాన్ ల సెక్షన్ ప్రారంభించండి. ఉదయం పూట  
ఆడవారికి హడావిడిని, మరింత శ్రమను కలిగించే  
టిఫిన్ సెక్షన్ పూర్తిగా ఎత్తేసి పూర్తిగా స్నేలకు  
సహకరించండి. టిఫిన్ సెక్షన్ బదులుగా గింజ జాతి  
అహరాన్ని పూర్తిగా తినండి. సాయంకాలం  
చిరుతింద్లు, పరపరలు, కరకరలకు బదులు  
పండ్లను, పండ్ల రసాలను సేవించండి. ఇంకా కొన్ని  
రోజులు గడిచాక సాయంకాలం భోజనం వండుకోవడం  
మానండి. సాయంకాలం పూర్తిగా పండ్లమీదే  
అధారపడి జీవించడానికి అలవాటు పడండి. ఏ  
ఇంటిలో స్నేలు ఎంత తక్కువ సమయాన్ని వంట  
చేయడానికి కేటాయిస్తారో, ఆ ఇల్లు అంత ఎక్కువ

**ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉంటుంది.** ఏ ఇంటిలో  
శ్రీలు ఎంత ఎక్కువ సమయాన్ని వంటలు  
వండటానికి కేటాయిస్తారో అంత ఎక్కువగా జబ్బులతో  
హాస్పిటల్ పాలు అవుతూ, మానసిక వికారాలతో  
ఇంట్లోనే నరకాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటారు. ఏ ఇల్లు  
అయితే అసలు వంట గదితో పని లేకుండా  
ఉంటుందో స్వర్గం ఆ యింటికే దిగి వస్తుంది. ఇక  
అంతా మీ యష్టం.

# 13. సుగరును తగ్గించే ఆగ్నిపక్వహము

- వండటం వలన ఎంతో నష్టం - రోగాల పాలయితే దేహానికెంతో కష్టం
- రుచుల షాయిని బట్టే జబ్బుల షాయి - ఇక్కనైనా వాటిని వదిలేసేయి
- మళ్ళిగలో కూడా వేస్తున్నారు మనాళా! - రుచులకు లోబడితే ఆరోగ్యమిక దివాళా!
- ఆరు రుచులకు ఉప్పు తల్లి - ఆరోగ్యాన్ని పోగొట్టుకోకండి వంటలలో దాన్ని చల్లి
- కొసరి కొసరి రుచులు తీంటుంది నాలుక - రుచులు కొసమే తీనటం ఆపాలిక
- సుగరు వ్యాధితో పదుతున్నారా ఇబ్బందులు - సుగరు తగ్గాలంచే మానక తప్పదు రుచులు

- రుచులు లేకపోతే ఎలా అనుకోకండి! -  
ప్రత్యామ్నాయాలందించాము రుచి చూడండి!
- పది రీజులు ఒపిక పట్టండి అలవాటు కావడానికి -  
ఈ వంటలు సహకరిస్తాయి ఆరోగ్యం తిరిగి  
పొందడానికి
- ఒక పూట మాత్రమే వుడికిన వంట - రుచులకు  
స్వస్తి చెప్పాలి మీ ఇంట
- సుగరు విషయంలో చేస్తే అశ్రద్ధ - రకరకాల  
ఇబ్బందులతో తప్పదు అవస్థ

ప్రకృతిలో మనకు లభించే ఆహారము అర్క  
పక్కాహారము. అంటే సూర్యుడు వండిన ఆహారము.  
ఆ అర్క పక్కాహారాన్ని ఎవరైతే అగిన్నట్టే తిరిగి  
వండుతారో దాన్నే అగిన్న పక్కాహారము అంటారు.  
దీనినే మనం వంట చేసుకోవడం అని అంటాము.  
నాగరికత పెరగక పూర్వం అందరూ  
అర్కపక్కాహారులే. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి  
ఆహారాన్ని తేలిగ్గా తినడానికి మనిషి వండుకోవడం

ప్రారంభించాడు. పూర్వం రోజులలో ఉడకబెట్టడం, కాల్యాన్కోవడం అనే రెండు ప్రక్రియలే ఉండేవి. మెత్తగా ఉడికిన పదార్థాన్ని ఏమీ రుచులు కలుపుకోవుండా అలానే తినేవారు. ఆహారం ఉడికే సరికి పదార్థం చప్పదనం వచ్చేస్తుంది. ఆ చప్పదనాన్ని పోగొట్టగలిగితే ఉడికిన ఆహారాన్ని ఇంకా బాగా రుచిగా తినగలుగుతాము అనే ప్రయత్నంతో రుచులను కలపడం ప్రారంభించారు. పదార్థాన్ని ఉడికించేటప్పుడు అందులో రకరకాల రుచులను కలుపుకోవడం తెలుసుకొని ఉడకబెట్టడం మొదలుపెట్టిన దగ్గర నుండి కష్టాలు, రోగాలు మెల్లమెల్లగా ప్రారంభమయ్యాయి. సుగరు వ్యాధి ఎన్నో వేల సంవత్సరాల క్రితమే మనిషికి వచ్చింది. సుమారు 3000 సంవత్సరాల క్రితం చరక మహర్షి సుగరు వ్యాధిని, దాని లక్షణాలను వివరించడం జరిగింది. అన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితం మనుషులు స్వచ్ఛమైన గాలిని, నీటిని తీసుకుంటూ కాయకష్టం చేసుకుంటూ, మానసిక ఒత్తిడులు లేకుండా

ఉండేవారు. అయినా వాళ్ళకి సుగురు వ్యాధి వచ్చిందంటే వాళ్ళు కూడా వంటచేసుకుని తినడమేనని చెప్పవచ్చు. వెనుకటి రోజులలో సుగరు వ్యాధి ఎవరికన్నా వస్తే ఆశ్చర్యపడేవారు. 25, 30 సంవత్సరాల క్రితము వరకు కూడా అలానే ఆశ్చర్యపడేవారు.

ఇప్పుడు ఎవరికన్నా సుగరు వ్యాధి ఇంకా రాలేదంటే ఆశ్చర్యపడుతున్నారు. సుగరు పరీక్షలు తరచూ చేయించుకుంటూ నాకు సుగరు ఇంకా రాలేదు అని ప్రక్కవారితో ఆశ్చర్యంగా చెబుతూ ఉంటారు. పూర్వం రోజులలో వంటలకంటే 20, 30 సంవత్సరాల క్రితం వంటలలో చాలా మార్పు వచ్చింది. 20, 30 సంవత్సరాల క్రితం వంటలతో పోలిస్తే ఈ రోజుల్లో వంటలలో ఎంతో ఊహించలేని మార్పు వచ్చింది. రుచియే ప్రధానంగా ఆహారాన్ని తినే రోజులు వచ్చాయి. "రుచుల స్థాయిని బట్టి జబ్బుల స్థాయి ఉంటుంది". పూర్వం రోజులలో వచ్చిన జబ్బుల

కంచే 20-30 సంవత్సరాల క్రితం వచ్చిన జబ్బుల సంఖ్య కొన్ని వందల రెట్లు ఎక్కువ. 20-30 సంవత్సరాల క్రితంతో పోలుచుకుంచే ఈ 4-5 సంవత్సరాలలో పెరిగిన జబ్బుల సంఖ్య ఎన్నో రెట్లని చెప్పవచ్చు. రానురాను రోగాల సంఖ్య రోగుల సంఖ్య ఒకే రోగికి వచ్చే అనేక రోగాల సంఖ్య ఊహించలేనంతగా పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. సుగరు వ్యాధి చూస్తే అంటు రోగంలా సమాజం అంతా పాకుతూ ఉంది. భారత దేశంలో సుమారు ప్రస్తుతం 3 నుండి 4 కోట్ల మంది సుగరు వ్యాధిగ్రస్తులుండవచ్చని అంచనా. ఇలా పోతూ ఉంచే సుగరు వ్యాధి లేని కుటుంబం అంటూ ఉండని రోజులు భవిష్యత్తులో రాబోతున్నాయి. ఇంత నష్టం మనిషికి జరగడానికి వంటలే ప్రధానమైన కారణం. ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే మిగితా కారణాలన్ను చాలా చాలా స్వల్పం అని చెప్పవచ్చ.

ఎన్న వందల సంవత్సరాలు జీవించవలసిన మానవుడు తన ఆయుష్మను క్రమేహీ తగ్గించుకుంటూ చివరకు 100 సంవత్సరాలకు చేరాడు. ఆ 100 సంవత్సరాల ఆయుష్మను ఈ రుచికరమైన వంటలు 60 సంవత్సరాలకు చేరాయి. ప్రస్తుతం భారతీయుడి సగటు ఆయుష్మను 60 సంవత్సరాలు మాత్రమే. ఇంత కంచే ఆయుష్మ తగ్గకుండా అక్కడే ఆగితే మానవుడు ఎంతో అదృష్టవంతుడని చెప్పవచ్చు. కలియుగాంతానికి మానవుడి పూర్తి ఆయుష్మ 16 సంవత్సరాలకు చేరుతుందని శ్రీ ఖోతులూరు వీరబ్రహ్మంగారు వారి కాలజ్ఞానంలో చెప్పిడం జరిగింది. వారు చెప్పినవి చెప్పినట్లుగా అన్న జరుగుతూ వస్తున్నాయి. ఇది కూడా జరగదంటారా? మన ఆయుష్మ 16 సంవత్సరాలకు చేరడం ఖాయం అంటారా? తప్పా అంటారా? నన్నడిగితే ఖాయంగా చేరుతుంది. ఎన్న వందల సంవత్సరాలు జీవించవలసిన మనిషి అక్కడి నుండి

60 సంవత్సరాలకు చేరగా లేనిది, 60 సంవత్సరాల నుండి 16 సంవత్సరాలకు చేరడం పెద్ద విచిత్రం కాకపోవచ్చు. 60 నుండి 16కు పెద్ద దూరం లేదుకదా! మన ఆయుష్మ పొడింగ్ నుండి 16 సంవత్సరాలకు చేర్చడానికి రీసెర్చ్ నడుస్తూ ఉంది. అదీ వంటగదులలోనే. ఇప్పుడున్న వంటల రకాలు మన జబ్బులకు చాలవన్నటు టీ.ఎలలో చూసి, పేపర్లలోచూసి, వారపుత్రికలలో చూసి కొత్త కొత్త రకాలైన వంటలను తయారు చేసుకొని తినడం అనేది మంచిగా ఉపు అందుకుని ఉన్నది. ఈ వంటలు మానవుని అంత క్రింద స్థాయికి తీసుకు వెళ్ళడానికి అక్కరాలా పనికి వస్తాయి. అందులో సందేహమే ఆక్కర్చేదు.

ఈ రోజుల్లో ప్రజలు రుచులను తినే విషయంలో చాలా తీవ్ర స్థాయికి చేరారు. పెరుగుట విరుగుట కొరకే అని అంటారు. ఇంత ఎక్కువగా రుచులను ఇష్టపడటం అనేది త్వరలో పూర్తిగా మానడానికేనని నాకనిపిస్తున్నది. నిద్రలేచిన దగ్గరునుండి పడుకునే

దాక ప్రతి దాంట్లో రుచి సరిపడా ఉండా లేదా అని ఆలోచిస్తున్నాము గానీ, అందులో ఆరోగ్యాన్నిచేంది ఎంత ఉంది అని ఆలోచన కూడా రావడం లేదు. టిఫిన్ ఎన్నో రకాలుగా చేసుకుని రోజూ తింటున్నామే, అందులో ఆరోగ్యాన్నిచేంది ఎంత? రోజుకి ఎన్నో రకాల వంటలు వండుతున్నామే, అందులో ఆరోగ్యాన్నిచేం కూరేది? చివరకు పండ్లను కూడా చేస్తుగా చేసుకుంచే గాని తినడమో, త్రాగడమో చేయలేక పోతున్నాడు. పండ్లను జాములుగా మార్చడం, పండ్ల రసాలలో పాలు, పంచదార, ప్లైవర్స్ అన్నో కలిపి జ్యాస్ గా మార్చడం, జామకాయలలో ఉప్పు కారాలు పెట్టుకోవడం, పుచ్చకాయని ఉప్పుచల్లుకుని తినడం బోప్పాయిలో పంచదార వేసుకోవడం మొదలగునవి రుచులపై మనిషికున్న మక్కువను తెలియజేస్తాయి. రుచుల విషయంలో మనిషి ఎంత దిగజారిపోయాడనేది ఒక్కమాటలో చెప్పాలంచే, చివరకు మజ్జిగను కూడా మనాళా వేసుకుని త్రాగుచున్నాడు. పుట్టిన

దగ్గరుడుండి చనిపోయే లోపలో, మనిషి రుచి గురించి ఆలోచన లేకుండా, బాగుంది బాగోలేదు అని అనుకోకుండా, తల్పిగా తిన్నది గాని త్రాగినది గానీ ఏదైనా ఉన్నదా ఆలోచించండి? నాకు తెలిసి, ఊహ తెలియకుండా ఉన్నప్పుడు తల్లిపాలను మాత్రమే అలా త్రాగాము. ఊహ వచ్చిన దగ్గరనుండి పంచదార, హర్షిక్కన గాని, బోర్నవిటాగాని కలిపితే గాని త్రాగలేని స్థితి వచ్చింది. ఇక భోజనం విషయంలో చేసే తప్పులయితే చెప్పిలేనన్ని ఉంటున్నాయి. డబ్బాలు డబ్బాలు నూనె, కేజీలు కేజీలు ఉప్పు, సీసాలనిండా మసాలాలు సంవత్సరం తిరగకుండానే ఖూళీ అవుతున్నాయి. ప్రతిరోజూ వేపుళ్ళు, పులుసులు, మసాలా కూరలు వీటికి తోడు పలావులు ఇవన్ను చాలక కాలక్షేపానికి పార్టీలు, పుట్టిన రోజు పార్టీ, పాసైతే పార్టీ, పెత్తైతే పార్టీ, నెలతపింతే పార్టీ, ఇళ్ళ మారితే పార్టీ, ప్రమోషన్ వస్తే పార్టీ ఇలా రకరకాల వంకలతో పాష్ట్ పుడ్ లు, నాన్ వెజ్ లు, బేకరీ తిండ్లు, ఐస్ క్రీములు, ఒక వరుస వాయ లేకుండా శరీరంలో

ఇష్టమొచ్చినంత పదేస్తున్నాము. మనం చేసే తప్పులకు అసలు ఏనాడో మనందరికీ సుగరు వచ్చియండాలి. ఇది ఐరన్ బాడీ కాబట్టి, మన వికారాలన్నింటినీ ఇంతకాలం ఒపికతో సహించింది. శరీరానికైనా ఒర్చుకోవడానికి ఒక హద్దు ఉంటుంది గదా. మనం అలుసుగా తీసుకుంటే ఎన్నాళ్ళు చూస్తూ ఊరుకుంటుంది. దాని ఒపిక ఆయపోయింది కాబట్టి, మనం తినే ఈ చెత్తను తనలో ఇముడ్చుకోలేక శరీరం తన ఇబ్బందిని రోగం రూపంలో వ్యక్తం చేస్తూ ఉంటుంది. కొందరికి సుగరు వ్యాధి రూపంలో చెపితే, మరికొందరికి ఇతర వ్యాధుల రూపంలో తెలియజేస్తూ ఉంటుంది. వ్యాధి వచ్చాక కూడా శరీర వేదనను మనం పట్టించుకోకుండా, ఇంకా పాత పద్ధతిలోనే తిందామనుకుంటే ఎట్లా చెప్పండి. ఇన్నాళ్ళు మీరు చెప్పినట్లు మీ శరీరం తిన్నది. ఇప్పుడు దానికి సుగరు వచ్చింది కాబట్టి అది చెప్పినట్లు మీరు వినండి. అదే మీ జబ్బును తగ్గించుకుంటుంది. శరీరం చెప్పినట్లు వినడం అంటే దానిని ఇబ్బంది పెట్టుకుండా దానికి

అనుకూలంగా బ్రతకడమే. అదే శరీరానికి నిజమయిన మందు. ఇదే మేము చెప్పే జీవన విధానము.

మనందరం వంటలను ఇంత రుచిగా, ఆనందంగా తినడానికి సహకరించే వారెవరో మీకు తెలుసా? మా ఆవిడ అని మీరంటారు. మీరు పొరబడ్డచ్చే. రకరకాల వంటలకు మిత్రులు, మీ ఆరోగ్యానికి శత్రువులు. ఇంకా తెలియలేదా? అవే రుచులు. ఆ రుచులు ఏదు రకాలు. అవి ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, కారం, మసాళాలు మొదలగునవి. ఇందులో పిల్లలు ఆరు. అవి నూనె, నెయ్యి, తీపి, పులుపు, కారం, మసాలా మొదలగునవి. ఈ ఆరింటి తల్లి ఉప్పు. ఈ ఏదు రుచుల సహకారంతో మనం ఎన్నో రకాల వంటలను తయారు చేసుకుంటూ హాయిగా తింటున్నాము. రుచులనేవి శరీరానికి కావాలా? నాలుకకు కావాలా చెప్పండి? శరీరానికి కావాలని ఎవరూ చెప్పారు. శరీరానికి కావాలసింది ఆహారమే గాని

రుచి కాదు. నాలికను కావలసింది రుచే గాని, ఆహారం కాదు. మనకు కావలసింది ఆరోగ్యం కాబట్టి శరీరానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇచ్చి, నాలికను తక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి. నాలుకే ప్రధానంగా జీవిస్తే శరీరం ఎన్నో ఇబ్బందులు పడుతుంది. ఇదే తప్పును అందరూ చేస్తున్నారు. మనం తినే రుచులు నాలిక కోసం కాబట్టి వంట తయారైన తరువాత దింపే ముందు ఆడవారు నాలికను అడుగుతారు. గరిచెతో ఆ గుజ్జును కొంత అరచేతిలో వేసుకొని నాలికను తాకించి ఓ నాలుకా నీకు అన్ని రుచులు సరిపడ్డాయా లేదా ఇంకా ఏమైనా వేయమంటావా? అని ప్రశ్నిస్తారు. దానికి తగ్గిన రుచిని చెబుతుంది. ఆడవారు తీరిగి ఆ రుచిని కొంత కలిపి మళ్ళీ అందిస్తారు. ఆ! నాకు అన్నో సరిపోయాయి అని చెబుతుంది. ఇలా ప్రతి రోజూ ఎన్నోసార్లు, ఎన్నో వంటల్లో కోసరికోసరి ఈ ఏడు రుచులను నాలిక వేయించుకుంటూ తింటున్నది. కొత్తగా పెత్తైన కొత్త కోడల్లుతే వంట అలవాటు లేనందువల్ల కూరను దింపే లోపు నాకడం,

మళ్ళీ రుచులను కొంచెం కలపడం, మళ్ళీ నాకడు మళ్ళీ కొంచెం కలపడం ఇలా 10, 12 సార్లు జరిగితే గాని నాలుక సంతృప్తి చెందదు. ఇలా కొసరి కొసరి వేసుకునే ఏదు రుచుల వల్ల మనిషి ఆరోగ్యాన్ని ఎంత కోల్పోతున్నాడనేది నాకు 8 సంవత్సరాల క్రితము అనుభవంలోకి వచ్చింది.

ఏదు రుచుల వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బ తీంటుందని అన్ని రకాల వైద్యులకు కూడా తెలుసు. అందుచేతనే వారు మందులతో పాటు పథ్థాన్ని కూడా చెబుతారు. కొందరు నూనె తగ్గించమంచే, మరొకరు ఉప్పు తగ్గించమంటారు. ఇంకొకరు పులుపు సాంతం మానమంటారు. ఇంకొందరు కారాలు, మనాలాలు అసలు వాడోద్దంటారు. సుగరు వ్యాధి వచ్చాక తీపిని పూర్తిగా మానమంటారు. తీపిని తీంటూ ఎన్ని సుగరు మందులు వేసుకున్నా సుగరు కంట్లోలు కాదని మీకు తెలుసు. రుచులను పూర్తిగా తీంచే మందులు మనశై పనిచేయవు. మందులు బాగా పనిచేయాలంచే పథ్థాం

కొంత ఉండాలి. ఇక్కడ మందు రోగాన్ని  
తగ్గిస్తున్నదా? పథ్యం రోగాన్ని తగ్గిస్తున్నదా? రెండూ  
కొంత కొంత లాగా, అటు మందులు ఇటు పథ్యము  
తప్పదం లేదు. అలా చేయదం వలన జబ్బా ఏమైనా  
పూర్తిగా తగ్గుతున్నదా? అంటే అదీ సాంతం పోదు.  
బ్రతికినన్నాళ్ళు అటు జబ్బా పూర్తిగా పోదు, ఇటు  
మందులు మానడానికి లేదు. అటు, ఇటూ కాని మధ్య  
బ్రతుకును నేటి సమాజంలో మనుషులు  
వెళ్ళబుచ్చుతున్నారు. అటు ఆరోగ్యాన్ని  
అనుభవించడానికి లేదు ఇటు ఇష్టమొచ్చినట్లు  
తినడానికి లేదు. ఇలాంటి జీవనం మీకు ఇష్టమైతే  
మీరు అలా కొంత పథ్యమూ, కొంత మందు  
వాడుకుంటూ కాలాన్ని గడపవచ్చ. లేదా ఈ పాడు  
సుగరు జబ్బాతో ఇబ్బంది పడలేక చస్తున్నాను,  
ఎప్పుడు దీని శని వదులుతుందా అని మీలో కోరిక  
ఉంటే మేము చెప్పినట్లే పథ్యం పూర్తిగా చేయండి.  
మందుల పని తప్పుతుంది. మా విధానంలో పథ్యమే  
మందు.

రుచులను బాగా తీంచే జబ్బులు పెరుగుతున్నపుడు, వాటిని తగ్గించితే కొంత జబ్బులు తగ్గుతున్నపుడు రుచులను పూర్తిగా మనితే జబ్బులు పూర్తిగా ఎందుకు పోవ అన్నది మా సిద్ధాంతం. లెక్క ప్రకారం పోవాలి. ఆచరించి నేను చూసాను. నాకున్న జబ్బులు పోయాయి. సుగరున్న వారు ఎన్నో వందల మంది ఆచరించి చూసారు. నియమంగా పథ్యం చేస్తే సుగరు వ్యాధి 1-2 నెలల్లోనే మందులు లేకుండా, అట్రెన్ లేకుండా పోతున్నది. మళ్ళీ మీకు సుగరు వ్యాధి అట్రెన్ కావాలంచే నా దగ్గరుండదు. దాని అట్రెన్ మీ ఇంట్లో ఉండే రుచులను అడగండి. 3-4 రోజుల్లో తెచ్చి ఇస్తాయి. సుగరు వ్యాధి పోవాలంచే రుచులను మానండి. రావాలంచే రుచులను తినండి. రావడం పోవడం అనే నిర్ణయం మీదే. రుచులను పూర్తిగా మానే పని చేయకుండా కొంచెం, కొంచెం వేసుకున్నా సుగరు పోదు. అలా తగ్గించి తినే వారికి వచ్చే నష్టమేమిటంచే పూర్తిగా సుగరు పోదు, మందులు

వదలపు. అట్లు రుచీ సరిగా ఉండదు. ఇట్లూ అట్లూ కాని బ్రతుకు ఎందుకు? పుట్టిన దగ్గర్నుండీ వాటిని ఇన్నాళ్ళు తిన్నారు గదా! వాటి వలన వచ్చే లాభమేమిటో, నష్టమేమిటో మీకు బాగా తెలుసు, ఆరు నెలలు ఆ రుచులు పూర్తిగా మాని తిని చూచండి. మీరు ఏమవుతారో, మీ ఆరోగ్యం ఎలా ఉంటుందో, మీ ఆలోచనలు ఎలా మారతాయో, మీ మందులు ఏమవుతాయో? ప్రయత్నించండి.

ఎదు రుచులు లేకుండా ఇక వంట ఏమిటవుతుంది? దానిని ఎలా తినగలుగుతాము అనే సందేహము మీలో వస్తుంది. మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టే పని నేనెందుకు చేస్తానండి! ఎదు రుచులు లేకుండా, రుచిగా వంటలను తయారు చేసుకొనే, చక్కటి కొత్తరకపు వంటల సిద్ధాంతాన్ని నేను రూపొందించడం జరిగింది. నేను చెప్పే మార్పులు చేర్పులతో మీరు వంటలు చేసుకుంచే, ఆ వంట రుచిగా ఉండటమే కాకుండా మీ సుగరును తగ్గిస్తూ ఇతర జబ్బులు

తగ్గడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. మీరు వంటల్లో వాడే ఏదు రుచులకు బదులుగా మేము ప్రత్యామ్నయపు రుచులను చెప్పిదం జరుగుతుంది. అవి.

**1) కారం:** ఎండు మిరపకాయలు, ఎండుకారం మీరు వీటిని మాని వీటికి బదులుగా పచ్చిమిర్చి ఎంతైనా వాడుకోవచ్చు.

**2) పులుపు:** చింతపండుమానాలి. ఆ పులుపుకు చింతకాయలు, చింత చిగురు, పచ్చి మామిడి కాయలు, ఉన్నిరి కాయలు, దబ్బకాయలు, నిమ్మకాయలు, ఉమోటాలు మొదలగునవి వాడవచ్చు.

**3) తీపి:** పంచదార, బెల్లం మానాలి. వీటికి బదులుగా తేనె, ఖర్షారం ఎంతైనా వాడవచ్చు.

**4) నూనె:** ఏ నూనె వాడకూడదు. నూనె బదులుగా వేరుశనగ పప్పు, నువ్వులు (వీటిని వేయించి పొడి

చల్లుకోవచ్చు), పచ్చికొబ్బరి తురిమి వాడుకావచ్చు.

**5) నెయ్యి:** వెన్న, నెయ్యి రెండూ మాని - చిక్కటి పాలు, చిక్కటి పెరుగు వంటల్లో ఎంతైన వాడుకోవచ్చు.

**6) మనాలాలు:** ఆవాలు, జీలక్కర, ధనియాలు, ఇంగువ, మిరియాలు, గసగసాలు, దాల్చిన చెక్క, లవంగాలు, పసుపు, వెల్లుల్లి మొదలగునవి అన్ని మాని వాసనకు మినపప్పు, శనగపప్పు (ఈ రెంటినీ వేయించి పొడిచేసి కూరలలో వాడవచ్చు), కొత్తిమీర, కరివేపాకు, పుదీనా వాడవచ్చు. నీరుల్లి ఎంతైనా వాడవచ్చు.

**7) ఉపువి:** సైంధవ లవణం పనికిరాదు. ప్రతి పదార్థంలోనూ ఎంతో కొంత ఉపువు ఉంటుంది. కాబట్టి దానికి వేరే ఉపువు వేయనవసరం లేదు. ఏ కూర మీరు వండుకున్నా ఆ కూరగాయలలో ఉన్న ఉపేసు మీకు రుచికి సరిపోతుంది. ఆరోగ్యానికి కూడా సరిపోతుంది.

ఉప్పు చాలని లోటు లేకుండా ఉండాలంచే పచ్చమిర్చి ఎక్కువగా కూరలలో వేసుకోవడం బీట్ రూట్, క్యారెట్ ను (ఈ రెండింటినీ తురిమి, ఆ తురుమును కూరలు వండేటపుడు చల్లుకోవడం) ఎక్కువగా వాడటం, చిక్కటి పాలను, పుల్లటి పెరుగును వంటల్లో వండేటపుడు పోయడం, తినేటపుడు కూరల్లో నిమ్మరసం పిండుకుని తినడం, వంటల్లో ఉమ్మాటాలు ఎక్కువ వాడటం మొదలగునవి సహకరిస్తాయి.

**గమనిక:** ఈ ఏడు రుచుల వెనుక ఉన్న నష్టాన్ని ఒక్కుక్క దానిని గురించి తెలుసుకోవాలన్నా, ఈ ఏడు రుచులు లేకుండా వంటలు చేసుకోవాలన్నా నేను వ్రాసిన 'ఆహారం ఆలోచన' అనే పుస్తకం చదివితే వివరంగా తెలుస్తుంది.

పైన చెప్పిన ఏడు రకాల రుచులు లేకుండా అన్ని రకాల వంటలను తయారుచేసుకోవచ్చు. ఇగుర్లు, పులుసులు, వేపుళ్ళు, సూరే పచ్చళ్ళు, స్వీట్స్,

పాయసాలు, సాంబార్లు, టీఫిన్స్, అందులోకి చట్టులు, పలావులు, పన్నురులు మొదలగునవి మొత్తం ఈ పద్ధతిలో చేయవచ్చు. ఈ వంటలను మీరు తెనాలంచే 10, 15 రోజులు కొంత కష్టముగా అనిపిస్తుంది. 10 రోజులలో మీ నాలిక మీద నుండే రుచులు తెలిపే గ్రంథులు మారిపోతాయి. దాంతో 10 రోజుల తరువాత ఈ వంటలే మన నాలుకకు అలవాటు అవుతాయి. మీకు ఏ జబ్బు ఉన్నా ఈ ఆహారం పనికి వస్తుంది. ఏ జబ్బు లేని వారికి ఏ జబ్బు రాకూడదన్నా ఈ ఆహారం పనికి వస్తుంది. మీకు సుగరుంచే దానిని మందులు లేకుండా తగ్గించుకోవడానికి ఈ ఆహారం సహకరిస్తుంది. సుగరు వచ్చే అవకాశమున్న వారికి (వారసత్వ లక్ష్ణాలున్న వారు) ఇక జీవితంలో సుగరు రాకుండా సహకరిస్తుంది. ఈ వంటల వల్ల శరీరం దెబ్బతినడం ఆగుచున్నది. శరీరాన్ని చెడగొట్టుకుండా ఉంచే చాలు అదే తిరిగి బాగుపడుతుంది. ఈ వంటలు శరీరాన్ని పాడు చేయకుండా, ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందడానికి

దాలా చక్కగా పనికి వస్తాయనడంలో సందేహము లేదు.

నేటి ఆరోగ్య పరిష్ఠితి చూస్తే ఎంతో బాధాకరంగా ఉంటున్నది. చిన్నచిన్న పిల్లలకు కంటిచూపు దెబ్బతింటున్నది. లాగులు వేసుకునే వారికి కళ్ళబోళ్ళు వస్తున్నాయి. చిన్న పిల్లలలో ఎంతో మందికి దైరాయిద్ జబ్బులు, చిన్న వయస్సులోనే తెల్లజ్ఞాట్లు రావడం చదువుకునే అమ్మాయిలకు అసలు మెన్నాన్ లే సరిగా రావడంలేదు. తక్కువ వయస్సులో అధిక బరువు పెరుగుతున్నారు. కొత్తగా పెళ్ళేన దంపతులకు ఎంతో మందికి సంతానమే కలగడం లేదు. ప్రసవించిన శ్రీలకు పాలు ఉండటం లేదు. మామూలు ప్రసవం అయితే ఆశ్చర్యంగా చెప్పుకోవలని వస్తుంది. చిన్న వయసు పిల్లలకు ఇన్నాలిన్ తీసుకునే సుగరు వస్తూ ఉంది. 25, 30 సంవత్సరాలు నిండకుండానే బి.పి.లు, గుండె జబ్బులు వస్తున్నాయి. వయస్సు వస్తే కీళ్ళు

అరగడం, జిగురుపోవడం, బి.పి. లు, సుగరులు  
కామన్ గా వస్తున్నాయి. రిటైర్మెంట్ జీవితంలో  
భార్యాభర్తలు మాడు పూటలా జపమాల పట్టుకొని  
జపం చేసుకోవలసిన చేతులతో మాడు పూటలా  
మందుల డబ్బా పట్టుకోవలసి వస్తుంది. ఇలా చూస్తూ  
ఉంటుంచే ఇంకా ఎన్నో రకాల సమస్యలతో ప్రతి  
ఇంట్లో ఎవరో ఒకరు సతమతమవుతూ ఉన్నారు.  
మనతోపాటు మన పిల్లలు కూడా ఇలాంటి స్థితికి  
వెళ్తే పెద్దవారిగా తట్టుకోలేము. కాబట్టి అటు పిల్లల  
ఆరోగ్యాన్ని, ఇటు మన ఆరోగ్యాన్ని మరింతగా పాడు  
చేస్తున్న ఆ రుచికరమైన వంటల విధానానికి స్వస్తి  
పలికితే బాగుంటుందని నా మనవి. సాంతం వాటిని  
మానమంచే మీరు అసలు నా మాట వినరు. మీ  
మనసును అంగీకరించదు. కాబట్టి మీరు ఆరోగ్యంగా  
జీవించడానికి ముందు వంటల విధానాన్ని మీ ఇంట్లో  
మార్పుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మేము చేపే  
ఆరోగ్యకరమైన వంటలను శ్రద్ధ పెట్టి  
తయారుచేసుకోండి. ఈ రకమైన వంటలను మీ

ఇంట్లో ప్రతిరోజు వండుకుని, అందరూ ఏటినే  
తినడానికి ప్రయత్నించండి. ఈ వంటలు సుగరును  
వారికి పనికి వస్తాయనుకుంచే అది పొరపాచే. ఏ  
జబ్బు ఉన్నా, ఏ జబ్బు లేకపోయినా, ఏ జబ్బు  
రాకూడదనుకున్నా అందరూ తినవచ్చ. సుగరును  
వారు తప్పనిసరిగా మధ్యహ్నం, సాయంకాలం  
భోజనంలో ఈ పద్ధతి ప్రకారం కూరలను చేసుకుని  
తించే, మాత్రలు లేకుండా సుగరు పోతుంది. వారు  
మాత్రం ఈ ఆహారం తినడం ప్రారంభించిన దగ్గర  
నుండి సుమారు 5-6 నెలల వరకు మేము చెప్పిన  
వంటలనే తినండి. ఆప్పటి వరకు పూర్వపు  
రుచులను ప్రక్కకు పెట్టండి. మిగతా వారు కావాలంచే  
సోమవారం నుండి శనివారం వరకు ఆరోగ్యకరమైన  
మా వంటలను తినండి. ఆదివారం రోజున మీకిష్టమైన  
రుచులను వండుకుని ఫుల్ గా తినండి. మళ్ళీ  
సోమవారం వస్తే ఆరోగ్యం గురించి ఆలోచించండి.  
ఇట్లూ రుచులను తినే రోజులు తగ్గించడం,  
అవకాశమొచ్చనపుడు పూర్తిగా మానివేయడం ఎంతో

ఉత్తమమైన పని. వంట అనేది ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు కాబట్టి ప్రతిరోజు ఉడికినవి 40, 50 శాతం మాత్రమే తినండి. క్రమేహ ఒక్కపూట ఉడికిన వంట తిని సరిపెట్టడానికి మారండి. ఇక రోజంతా వండని ప్రకృతి సిద్ధమయిన ఆహారాన్ని 50, 60 శాతం మాత్రం తినండి. ఆహారమే మనకు జబ్బులు రాకుండా నిరోధించేది. ఆహారం గురించి ఇంత వివరంగా, ఇంత ఎక్కువగా ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందంటే, సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా నిర్మాలించాలంటే లేదా లేని వారికి ఇక రాకుండా ఉండాలంటే ఆహారమే పూర్తి పరిష్కారం. ఇదే సుగరు వ్యాధికి నిజమైన మందు. మీ ఇంట్లో, మీ వంట్లో పరివర్తన తీసుకు రావాలనే నా యా ప్రయత్నం అంతా. ఆహారపు అలవాట్ల విషయంలో నేను కొన్ని చోట్ల ఎక్కడైనా కటువుగా మాట్లాడినా, ఎక్కడన్నా మీ మనస్సును నొప్పించే ప్రయత్నం చేసినా, నన్ను మీ ఇంట్లో వాడిగా భావించి మన్నించండి. మరోలా భావించకండి. ఇంత వరకూ

మనం చెప్పుకున్న ఆహారాన్ని తినడానికి  
ప్రయత్నించి, సుగరు వ్యాధిని పూర్తిగా పోగొట్టుకొని  
దానితోపాటు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకొని,  
జీవితాన్ని ఆనందంగా హాయిగా సాగిస్తారని మనసారా  
కోరుకుంటున్నాను.

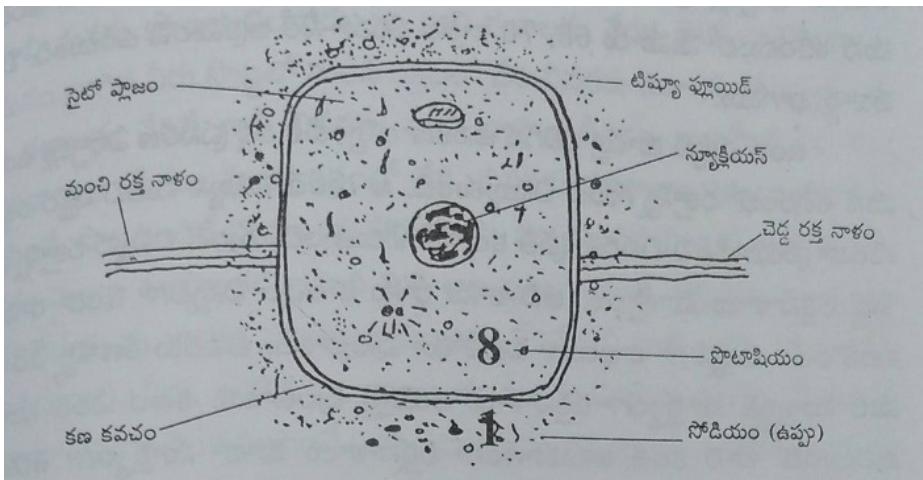
ఇంతవరకూ సుగరు వ్యాధివల్ల వచ్చే తీవ్రమైన  
నష్టాల గురించి తెలుపడం జరిగింది. ఇవన్నీ  
పరిశీలిస్తే సుగరు వ్యాధి వల్ల శరీరంలోని ముఖ్యమైన  
అవయవాలన్నీ పాడైపోతాయని, ఒకసారి పాడైన  
అవయవాలు తిరిగి మామూలు స్థితికి చేరుకోవడం  
కష్టమని అర్థం అవుతోంది. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన  
తరువాత ఇలాంటి బాధలు వన్నే ప్రాణం పోయే వరకు  
వాటితో అవస్థ పడాల్సిందే కాని వేరే మార్గం లేదు.  
సుగరు వ్యాధి వున్న వారిలో చాలా మంది భయపడి  
జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం, మందులు వాడటం  
చేస్తున్నారు. ఎప్పటికప్పుడు డాక్టరుకి  
చూపించుకోవడం చేస్తున్నారు. కొంతమంది ఒకసారి

సుగరు వచ్చాక కొన్నాళ్ళు డాక్టరు చెప్పిన మందులు  
వాడి సుగరు నార్కుల్ కి వచ్చాక ఇక జబ్బు  
తగ్గిపోయిందనుకొని మందులు మానివెయ్యదం,  
మామూలుగా అన్ని తినెయ్యదం చేస్తారు. ఇలా ఒక  
సంవత్సరం అశ్రద్ధచేస్తే వారి రక్తంలో సుగరు 300  
మిలీ గ్రాములు మించిపోతుంది. ఒకసారి పెరిగాక  
తగ్గాలంచే ఔము పదుతుంది. ఈలోగా శరీరం లోపల  
మనం చెప్పుకున్నట్లు అన్ని అవయవాలలో  
మార్పులు వస్తూ వుంటాయి. వ్యాధి వచ్చిన క్రొత్తలోనే  
ఆహారం విషయంలోజాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ,  
అవసరమైన మందులు వాడుతూ ఎప్పటికీ రక్తంలో  
సుగరు పరిమణం పెరగకుండా జాగ్రత్త పడగలగాలి.  
అలా చెయ్యకపోతే పైన చెప్పిన  
దుష్పరిణామాలన్నింటిని ఎదుర్కొవలసి ఉంటుంది.

# 14. ఉప్పు-జీవకణాలకు ముప్పు

- దేహమే దేవాలయం - దేహమంచే కణాల సముదాయం
- జీవకణాల చక్కటి కూర్చు - రక్త ప్రసరణకు చక్కని అమర్చు
- తీరిక లేకుండా తిని త్రాగితే ఇబ్బంది పడతాయి కణాలు - తెలుసుకుని స్కర్మంగా తీర్చాలి కణాల అవసరాలు
- వ్యర్థపదార్థాలు బయటికి పోవాలంట - దానికై ఐదు లీటర్ల నీరు త్రాగాలంట
- ప్రజలందరి ఆరోగ్యానికి ఒక గమనిక - పక్కాహాన్ని తించే పెరుగును కణాల మన్నిక
- 1:8 సోడియం పొట్టాషియం నిష్పత్తి - ఆ నిష్పత్తి కాపాడుకోవడం కణాల ప్రవర్తి

- వండటం ఉప్పు వేయడం అనే తప్పులు -  
ఆరోగ్యానికి తెస్తున్నాయి పెను ముప్పులు
- ఎక్కువైన ఉప్పును నెట్టడానికి శక్తి వృధా - అది గ్లూకోజ్ స్వీకరించే పనికి ఆటంకమవదా?
- నిలువ ఉంచే కణాలలో ఉప్పు - కాళ్ళు చేతులు నీరుపట్టి ఉబ్బు)
- ఆరోగ్యంతో ఉండాలంచే అనుబంధం - ఉప్పుతో మీరిక వదలాలి సంబంధం
- ఉప్పుంచే శని - దాన్ని వదలడమే నీ పని
- ఉప్పున్న ఆహారాన్ని త్యజించు - ప్రకృతి ఆహారాన్ని స్వీకరించు
- ఉప్పు మీద చేస్తే ప్రయోగాలు విస్తృతం - సుగరుకి ఉప్పుకి ఉన్న సంబంధమవుతుంది బహిర్భూతం



జీవకణము అనేది కంటికి కనిపించనిది. దీనిని చూడాలంచే ఎలక్షోన్ మైక్రోస్కోప్ లో పెట్టి చూస్తేగాని కనిపించదు. అలాంటి కణాలు కొన్ని కలిస్తే అది ఒక అవయవము అవుతుంది. అలాంటి అవయవములు కొన్ని కలిస్తే అది ఒక శరీరము అవుతుంది. ఆ కణములే ఈ శరీరాన్ని ఇంత సర్వాంగ సుందరముగా తీరిచు దిద్దాయి. ఈ శరీరములో మొత్తం 125 ట్రైలియన్ కణాలు వుంటాయని అంచనా. అంటే కొన్ని లక్షల కోట్ల కణాలని దాని అర్దం. ఇంకా తేలిగూ మీకు అర్దం కావాలంచే కొన్ని కోట్ల ఇటుకల సముదాయము ఒక పెద్ద భవనము. ఇటుక మీద

ఇటుక, ఒక క్రమపద్ధతిలో పేర్చబడే సరికి భవనానికి అంత అందమెస్తుంది. ఇటుక బట్టీలో కొన్ని కోట్ల ఇటుకల సముదాయము ఉన్నప్పటికీ దానికి అందము రాదు. ఆ ఇటుకలను ఒకదాని మీద ఒకటి అలా పేర్చుకుని వెళ్తే దానిని గోద అంటారు. ఇటుకలను ఒకదాని మీద ఒకటి గుండ్రని ఆకారంలో పైకి పేర్చుకుంటూ వెళ్తే దానిని స్థంభము అంటారు. అలాగే ఆ ఇటుకలను మరీలా పేరింతే అరుగు అని, ఆరిం అని ఇలా పేర్లు వచ్చాయి. మన శరీర అవయవాలు కూడా అంతే. కొన్ని చిక్కుడు గింజ ఆకారంలో చేరి కూర్చుంటే వాటిని కిడ్నీలని, మరీ ఆకారంలో ఉంటే గుండె అని ఇలా పేర్లు పెట్టడం జరిగింది. అన్ని కణాలు ఒకేలా ఉండకుండా, ఒక్కుక్క అవయవములో కణాలు ఎక్కువ శక్తిగా ఎక్కువ ఆయుష్మగా మరీచోట కణాలు తక్కువ శక్తితో ఆయుష్మ తక్కువతో ఉండవచ్చా. ఈ కణాలన్నీ కూడా ఒక చక్కటి ద్రావణంలో తేలి వుంటాయి. దానినే టీమ్యా ఫ్లూయిడ్ అంటారు. సగ్గు బియ్యపు పాయసంలో సగ్గు

చియ్యము ఒకదాని ప్రక్క ఒకటి చేరి తేలుతూ వున్నట్లు వుంటాయి. ఆ ప్స్టాయిడ్ లో ఎక్కువ భాగం నీరు వుంటుంది. అందుచేతనే మన శరీరములో సుమారు 68, 70 శాతం వరకు నీరే ఆక్రమించి ఉంటుంది. మిగతాదే పదార్థ భాగము.

ఇంత చక్కటి కూర్చు కలిగిన జీవకణాలన్నింటికీ రక్త ప్రసరణ ఏర్పాట్లు ఉంటాయి. మన శరీరంలో రక్తాన్ని గుండె చిమ్ముతుంది. ఆ గుండె చిమ్మిన మంచి రక్తం రక్తనాళాల గుండా ప్రయాణించి చివరకు ప్రతి కణానికి చేరుతుంది. గుండె చిమ్మిన రక్తాన్ని ముందు పెద్ద రక్తనాళాలు మోస్తాయి. అవి రాను రాను కొంచెం చిన్నవిగా ఇంకా రాను రాను ఇంకొంచెం చిన్నవిగా శాఖలుగా విడిపోతూ వుంటాయి. చివరకు కణాన్ని చేరే చేటుకి మరీ సూక్ష్మత్వం సూక్ష్మంగా రక్తనాళాలు తయారై వుంటాయి. కణం ఎంత సూక్ష్మంగా వుంటుందో దానికంత అనుకూలంగా రక్తనాళాలు కూడా సూక్ష్మంగా తయారయ్య వుంటాయి. నదిలో నీరు

చాలా ఎక్కువగా వుంటుంది. మన పొలానికి నీరు పెట్టుకోవాలంటే, ఆనకట్టలు కట్టి ఆ నీరు ఆపి, అక్కడ నుండి మరీ పెద్ద కాలువగా, చిన్న కాలువగా, చివరకు మరీ చిన్న కాలువగా నీరు వస్తే మన పొలానికి సరిపోతూ వుంటుంది. మన పొలానికి మంచి నీటి కాలువ వుంటే సరిపోదు. పొలంలో పంట పండించేటప్పుడు కొంత చెడు వస్తూ వుంటుంది. ఆ చెడు బయటకు పోవడానికి పొలానికి మురుగు కాలువ కూడా వుంటుంది. ఆ మురుగు కాలువ కూడా చాలా చిన్నదిగా వుంటుంది. ఆ చిన్న కాలువలోంచి చివరకు బాగా పెద్ద మురుగు కాలువలోకి చేరి ఆఖురుకు అది సముద్రంలోకి వెళ్ళిపోతుంది. అలాగే మన కణాలకు కూడా మంచి ఆహార పదార్థాలను చేరవేసేందుకు మంచి రక్తనాళాలు కణాలలో వచ్చిన చెడును తిరిగి తీసుకెళ్ళందుకు చెడ్డ రక్తనాళాలు అదే మాదిరిగా వుంటాయి.

ఇంత సూక్ష్మంగా వుండే జీవకణాలు ఏమి పనిచేస్తాయి  
అని మనకు అనిపిస్తుంది. మన శరీరంలో జరిగే ప్రతి  
రనాయనిక చర్య జీవకణములోనే జరుగుతుంది.  
అంటే అంత చిన్న కణము అనేది ఒక పెద్ద ఫాక్టరీ  
కూడా చేయలేని పనిని చేస్తుంది. ఒక్క మాటలో  
చెప్పాలంటే కణ అవసరాలే మన అవసరాలు. అలా  
కాకుండా మన అవసరాలే వాటి అవసరాలుగా చేస్తే  
కణ ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది. రోగాలు వచ్చేస్తాయి.  
మనం ఇష్టమొచ్చినట్లు తిని త్రాగేస్తే కణాలు  
ఇబ్బంది పడతాయి. కణ అవసరాన్ని తీర్చుగలిగితే  
చాలు, చాలా ఆరోగ్యంగా వుండవచ్చు. కణ  
అవసరాలు మూడు గాలి, నీరు, ఆహారము. ఈ మూడు  
జీవక్రియకు అతిముఖ్యమైనవి. మనం పీలిచున గాలి  
ఊపిరితిత్తులనుండి రక్తంలో చేరి, రక్తనాళాల గుండా  
చివరకు కణాలను చేరవలసిందే. ఆ గాలి అక్కడకు  
వెళ్తే గానీ మనకు ప్రాణం నిలువదు. ఆ గాలి  
కణాలకు చేరక పోతే దానికి విలువ లేదు. మనం

త్రాగిన నీరు పొట్టలో నుండి రక్తంలో చేరి చివరకు కణాలను చేరవలసిందే. ఆ నీరు కణాలను చేరితే గానీ చివరకు వాటి దాహం తీరదు. అలాగే మనం తిన్న ఆహార పదార్థాలు ప్రేగుల నుండి రక్తంలో చేరి, చివరకు రక్తనాళాల గుండా కణాలను చేరవలసిందే. పొట్టనిండితే మన ఆకలి తీరుతుంది. పొట్టనిండిన వెంటనే ఆకలి తీరదు. ఆ ఆహారం మెల్లగా రూపాంతరం చెంది చిన్న అణువులుగా మారి, రక్తం గుండా అప్పుడు కణాలకు చేరుతుంది. ఆహార పదార్థాలు కణాలకు చేరితేగానీ వాటి ఆకలి తీరదు. కణ అవసరాలైన గాలి, నీరు, ఆహార పదార్థాలు, ఈ మూడూ కణాన్ని చేరాలంటే రక్తం ద్వారా ప్రయాణించవలసిందే. ప్రాణవాయువు సమక్షంలో ఆహార పదార్థాలు కణాలలో దహనం చెంది శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తూ వుంటాయి. అలా ఉత్పత్తి అయిన శక్తి (వేడి) అక్కడ నుండి శరీరమంతా వ్యాపిస్తూ మన అవసరాలను తీర్చుతుంది.

కణాన్ని కష్టపుల్లల పొయ్యెతో ఇక్కడ పోలిచు చెపితే  
ఇంకా బాగా అర్దమానుతుంది. పొయ్యెలో కష్టపుల్ల వేసి  
నిప్పు ముట్టినే ఆ కష్టపుల్ల మందుతుంది.  
మండేటప్పుడు వేడి (శక్తి) వస్తుంది. ఆ వేడి పొయ్య  
పైన పెట్టిన పదార్థాన్ని వుడికిస్తుంది. అలాగే ఇక్కడ  
కణం ఒక పొయ్య అనుకుంచే, కష్టపుల్ల లాగా మనం  
తిన్న ఆహారం (గ్లూకోజ్సు) అగ్గిపుల్లలాగా లోపల  
భాస్వరము, గాలిలాగా ఆక్రీజన్ అందినప్పుడు  
పొట్టాష్ లో కష్టాలు మండినట్లు, కణాలలో ఆహారం  
దహనమై వేడి రూపంలో శక్తి పుడుతుంది. మన ఇంట్లో  
పొయ్యని ఉదయం, సాయంకాలం వాడుతూ  
వుంటారు. మనలో అలా కాదు. నిరంతరం ఇలా  
జీవించినంతకాలం ఆక్కడ వేడి పుట్టివలసిందే. ఆ  
కణాలు అన్ని వేడిని పుట్టించడం ఆపివేస్తే మనల్ని  
శృంగానానికి మోస్తారు. పొయ్యెలో కష్టపుల్ల మండిన  
తరువాత ఆటు పోగ, ఇటు బోగ్గు, బూడిద వస్తూ  
వుంటాయి. ఎంత సేపు పొయ్య మండినా ఇవి రెండూ

వస్తూనే వుంటాయి. ఇని పొయ్యెలో వచ్చే వ్యర్థ పదార్థాలు. మన కణాలలో కూడా ఆహార పదార్థాలు దహనం చెందిన తరువాత అలాగే వ్యర్థ పదార్థాలు కూడా వస్తూ వుంటాయి. మనం మూడు రూపాలలో ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటున్నాము. వాయు రూపంలో ఉన్న ప్రాణవాయువు కణాలలో శక్తిని అందించిన తరువాత కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ అనే చెడు తయారయి ఊపీరితిత్తుల గుండా బయటకు పోతుంది. గ్రహరూపంలో త్రాగిన నీరు కణాల అవసరాలను తీర్చిన తరువాత, గ్రహములో కరిగే వ్యర్థ పదార్థాలను తీసుకుని అటు చెమట ద్వారా, ఇటు మూత్రం ద్వారా బయటకు పోతుంది. ఘన రూపంలో తీసుకున్న ఆహారం ద్వారా తయారైన వ్యర్థం చివరకు మలరూపంలో బయటకు పోతుంది. పొయ్యెలో వచ్చిన బూడిదను లేదా బోగ్గును ఏ రోజుకారోజు తీసి పొయ్యని శుభ్రం చేస్తారు. లేకపోతే పొయ్య సరిగా మండదు. పుల్లలు ఎక్కువగా పట్టవు. అందుకనే ఆడవారు ఉదయాన్నే లేచిన వెంటనే

పొయ్యని శుభం చేస్తారు. అలాగే మనలో వచ్చిన కణ  
కాలుష్యాన్ని కూడా మనం ఏ రోజుకారోజు తీసివేయాలి.  
ఆ కాలుష్యం పోతే కణ ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. ఆ  
కాలుష్యం కణంలో మిగిలితే కణ ఆరోగ్యం  
దెబ్బతింటుంది. ఆ కాలుష్యం పోవాలంచే రోజుకి  
రెండు, మూడు సార్లు విరేచనానికి వెళ్ళాలి. 2, 3  
లీటర్ల మూత్రం పోయాలి. లీటరు పైనన్నా చెమట  
బాగా పట్టాలి. అలాగే బాగా ప్రాణవాయువు  
పీలుచుకుంచే చాలు. బాగా కార్బన్ డై ఆక్సైడ్  
బయటకు పోతుంది. ఈ నాలుగు విసర్జకావయవాల  
ద్వారా కణాలలో విడుదలైన వ్యర్థ పదార్థాలు  
బయటకు పోతుంటాయి. వ్యర్థ పదార్థాలు ఏ రోజువి ఆ  
రోజు బయటకు పూర్తిగా పోవాలంచే నీటిని బాగా  
త్రాగాలి. నీటిలోనే కరిగి ఆ చెడు అంతా నాలుగు  
రూపాలలో బయటకు పోతుంది. నీరు సరిగా త్రాగని  
వారికి ఆ చెడు లోపల పేరుకు పోతుంది. రోగాలు  
వచ్చేటట్లు చేస్తుంది. రోజుకి 5 లీటర్ల నీరు

త్రాగమన్నది దీని కోసమే. పరగదుపున త్రాగే నీరు కణాలను మరింత శుభ్రపరుస్తుంది.

ఇక్కడ కష్టపుల్లను బట్టి బొగ్గు, వేడి ఆధారపడి వుంటాయి. సరివి పుల్లలు ఎక్కువ వేడిని ఎక్కువ సేపు ఇస్తాయి. తక్కువ బొగ్గును వదులు తాయి. కొబ్బరి మట్టలు అయితే తక్కువ వేడినిస్తాయి. ఎక్కువ బొగ్గును, పాగను వదులుతాయి. ఆలాగే మనం తినే ఆహార పదార్థాలు తక్కువ శక్తినిస్తూ ఎక్కువ చెత్తను ఉత్పత్తి చేసేవిగా వుంటున్నాయి. ఎక్కువ మంది నీరసంతో, అలసటతో వుండటనికి ఎక్కువ మందికి జబ్బులు రావడానికి కూడా ఎక్కువ కాలుష్యం ఉన్న ఆహారాన్ని తినడమే కారణం. కణ ఆరోగ్యం, మన ఆరోగ్యం బాగోవాలంచే తక్కువ చెత్తని వదులుతూ, ఎక్కువ శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తినాలి. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాలు అయిన మొలకెత్తిన గింజలు, పండ్లు, కూరగాయలు మొదలగున్నవి తించే కణజాలానికి చాలా మంచిది. ఈ ఆహారానికి శక్తి

ఎక్కువ, మన్నిక ఎక్కువ. ఈ ఆహారాన్ని తినే బుమలు, యోగులు ఎక్కువ ఆయుష్మతో ఎక్కువ తెలివి తేటలతో పూర్తి ఆరోగ్యంతో జీవిస్తూ ఇప్పటికీ మనకు ఆదర్శంగా కనిపిస్తున్నారు. అలాంటి వారిని చూసి కూడా మనం ఇంకా నేర్చుకోకాంతే మనకు ఆరోగ్యం బాగుపడదు. వారి కణజాలం అంత ఆరోగ్యంగా వుండడానికి ఆహారమే కారణం. సుగరు వ్యాధి వున్నవారు తక్కువ చెడును వదిలే ఆహారాలను ఎక్కువ తీంచే కణాలు త్వరగా బాగుపడతాయి. ఎక్కువ చెడును వదులుతూ, తక్కువ శక్తినిచ్చే ఆహారాలు అయిన మాంసాహారము, గ్రుడ్లు, కేక్సు, బ్రెడ్సు, స్వీట్సు, ఉపు నూనెలు వేసిన వంటలు, కృత్రిమమైన ఆహార పదార్థాలు మొదలగునవి. ఈ ఆహారం వలన కణాల మన్నిక తగ్గిపోతుంది. ఇలాంటివి తినేవారు ఈ రోజుల్లో ఎక్కువగా వున్నారు. అందుకనే జనం రోగాలతో త్వరగా మరణించడం చూస్తానే వున్నాము. కణ కాలుష్యం పెరిగిపోతుంది. ఎంత కాలుష్యం పెరిగితే

అన్న రోగాలు వస్తాయి. ఈ మధ్య అందరూ కష్టపుల్లల పొయిని వదిలి గ్యాస్ పొయిలు కొనుక్కున్నారు. తక్కువ సైములో ఎక్కువ వేడినిచ్చ తక్కువ పొగను, అసలు మసిలేకుండా ఇస్తుంటుంది. వంట చేసుకోవడంలో ఆడవారు గ్యాసు వాడడం వలన సుఖాన్ని పొందుతున్నారు. అలాగే మీరు శరీర సుఖాన్ని కూడా పొందాలంచే మీ శరీరానికి కష్టపుల్లల లాంటి ఆహారాన్ని వేయడం మాని, గ్యాసులాంటి ఆహారాన్ని తీనడం తెలుసుకుంచే బాగుంటుంది. మనం తినే తిండిని బట్టి మనమేంటో మన ఆరోగ్యమేమిటో తేలిగ్గా చెప్పవచ్చు. తిండిని బట్టి కణాలుంటాయి. కణాలున్న దాన్ని బట్టి ఆరోగ్యం ఉంటుంది. మగవారు పెట్రోలు వాహనాలను ఎక్కువ వాడతారు. తక్కువ రిపేర్లతో ఎక్కువగా మన్నుతాయి అని. డీజిల్, కిరోసిన్ పోసి వాడే వాహనాలకు రిపేర్లు ఎక్కువ, లాగేశక్కి తక్కువ, మన్నిక తక్కువ. మగవారు ఈ శరీరమనే వాహనానికి పెట్రోల్ లాంటి ఆహారాన్ని పోయడం తెలుసుకుంచే మీ కారు లాగానే మీ శరీరం

కూడా కండిషన్ గా ఉంటుంది. ఎంత పక్వహరాన్ని తించే కణాల మన్నిక అంత పెరుగుతుంది. అంత కాలుష్యం తగ్గుతుంది. రోజులో ఎంత ఉడికిన ఆహారం తగ్గిస్తే అంత మంచిది. ఉడికిన వంట కాలుష్యానికి చిహ్నం. ఇదంతా ఒక ఎత్తు అయితే ఉప్పుతో కలిగించే నష్టం మరో ఎత్తు. ఇక ఉప్పు ఎలా కణాన్ని పాడు చేస్తుందో చూధ్యాం.

కణాలకు లోపలి భాగం, బయటి భాగం ఉంటాయి. కణాన్ని పండుతో కూడా పోల్చవచ్చు. ద్రాక్షపండును తీసుకుంచే, పైన తోక్కు (కణ కవచంలాగా) లోపల గుజ్జు (చిక్కటి ద్రవం దానినే సైటోజమ్ అంటారు), దాని లోపల గింజ (నూక్కియన్) ఉన్నట్టే కణములో కూడా వుంటుంది. గింజలో ద్రాక్ష జాతి గుణాలు ఇమిడి ఉన్నట్టే కణం లోపల నూక్కియన్ లో జన్మవులు వుంటాయి. కణం బయట, లోపల చిక్కటి జిగురు ద్రవపద్ధతం ఎప్పుడూ వుంటుంది. ఇందులో సోడియం, పొటాషియం అనే లవణాలు వుంటాయి.

కణాల బయట 1 శాతంలో ఉప్పు (సోడియం) వుంటుంది. కణాల లోపల '8' శాతంలో పొట్టాషియం వుంటుంది. ఈ నిష్పత్తి 1:8 అని అంటారు. అన్ని రకాల జీవుల కణజాలంలో వుండే నిష్పత్తి కూడా ఇలానే వుంటుంది. ఈ నిష్పత్తి కణాలకు ఎలా తయారవుతుంది అని మీకు సందేహం రావచ్చు. కణం లోపల బయట సోడియం, పొట్టాషియం నిష్పత్తి మారకుండా ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకుందాం.

సోడియం, పొట్టాషియం లవణాలు కణం లోపలికి తేలికగా ప్రవేశించగల్లుతాయి. కణం లోపలికి ఎక్కువగా ప్రవేశించిన సోడియంను కణంలోని రసాయన వ్యవస్థ బయటకు నెట్టివేస్తూ వుంటుంది. ఎందుకంచే కణం లోపల సోడియం శాతం తక్కువగా, పొట్టాషియం శాతం ఎక్కువగా వుండాలి. అదే విధంగా ఎక్కువ పొట్టాషియంను లోపలికి తీసికొంటూ వుంటుంది. దీనికి వ్యతిరేకంగా కణం లోపల ఎక్కువ సోడియం, తక్కువ పొట్టాషియం వుంచే జీవక్రియ

అవసవ్యంగా మారుతుంది. అలాగే కణాన్ని రక్షించే కణకవచం కూడా చాలా తెలివిగా వ్యవహరిస్తూ వుంటుంది. కణాలయొక్క అవసరాలను బట్టి, పరిశ్శతీనిబట్టి కణం లోపలికి దేనిని పంపాలో దానిని మాత్రమే పంపుతూ, కణం లోపల అనవసరంగా వున్న వాటిని బయటకు పంపిస్తూ వుంటుంది. ఈ విధంగా కణం సోడియం, పొట్టాషియం, నిష్టత్తులను మారకుండా కాపాడుకుంటూ వుంటుంది. కణం సోడియంను బయటకు నెట్టడానికి ఎంతో శక్తిని నష్టపోతుందని శాస్త్రియంగా నిరూపించబడింది. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఏ ఆహారాన్ని తీసుకున్నా ఆ ఆహారంలో ఉండే నిష్టత్తి చూస్తే ఎక్కువ పొట్టాషియం తక్కువ సోడియం (ఉపు) అనేవి వుంటాయి. ఉదాహరణకు - 100 గ్రాముల ఆహార పదార్థములలో సోడియం, పొట్టాషియంలు ఎలా ఉన్నాయో చూదాము.

**100 గ్రాముల పదార్థములో సోడియం**

1. పాలకూర - 58.5
2. క్యారెట్ - 35.6
3. బంగాళాదుంప - 11
4. చిలకడ దుంప - 9
5. పెన్సలు - 28
6. మామిడి పండు - 26

## 100 గ్రాముల పదార్థములో పొట్టాషియం

1. పాలకూర - 206
2. క్యారెట్ - 108
3. బంగాళాదుంప - 247
4. చిలకడ దుంప - 393
5. పెన్సలు - 843
6. మామిడి పండు - 205

మన శరీరానికి ఎక్కువ పొట్టాషియం, తక్కువ నోడియం అవసరం వుంది. ఒక రోజు అవసరానికి

మనకు కావలసిన పొట్టాషియం 2,500 మిల్లీ గ్రాములు  
అయితే సోడియం 280 మిల్లీ గ్రాములు. సోడియం  
విషయంలో ఇంకా ఎక్కువ కావాలని  
కొందరంటుంటారు. శరీర అవసరాలలో పొట్టాషియం  
ఎక్కువగా వుంది. ఉప్పు (సోడియం) తక్కువగా వుంది.  
మనను సృష్టించిన సృష్టికర్తకు, తను పుట్టించిన ఈ  
శరీరానికి ఏది ఎంత మోతాదులో కావాలో ఆయనకు  
తెలియదా? తెలుసు కాబశ్చే ఆయన మనకంచే  
ముందు మనం తినబోయే ఆహారాన్ని ఈ భూమి మీద  
సృష్టించాడు. మన శరీర అవసరాలను తీర్చే  
ఆహారములో అన్నీ సమపాళ్ళలో వుంటాయి. ఆ  
ఆహారములో ఎక్కువ పొట్టాషియం, తక్కువ  
సోడియం ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. ఆ ఆహారాన్ని  
మనం తించే మన కణాలలో కూడా అలాంటి నిష్పత్తి  
ఏర్పడుతుంది. మనం ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం  
తించే, అది జీర్ణమై రక్తంలోనికి వెళ్ళి చివరకు కణాల  
బయట ఉంచే టీమ్యు ఫ్లూయిడ్ వద్దకు వస్తుంది. కణం  
లోపలకు ప్రవేశించడానికి టీమ్యు ఫ్లూయిడ్ వద్దకు

వచ్చియున్న ఆహార పదార్థాలలో కణానికి ఏ నిష్పత్తి కావాలో ఆ నిష్పత్తే వుంటుంది. దాంతో కణాలు వెంటనే ఆ ఆహార పదార్థాలను ఏ ఇబ్బంది లేకుండా టీమ్యా ఫ్లూయిడ్ నుండి లోపలకు లాగేసుకుంటాయి. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తించే (వండకుండా, ఉప్పు లేకుండా) కణాలు ఏ శ్రమ లేకుండా ఆహార పదార్థాలను వెంటనే లాగేసుకుంటాయి. ఇది కణ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఇలా సహజంగా సాగి పోవలసిన జీవక్రియను మనం ఆటంకపరుస్తున్నాము. ఆహారాన్ని రుచిగా తీనాలనే కోరికతో మనిషి తప్పులు చేస్తున్నాడు. ఏ జీవి ఈ తప్పును మనలాగా చేయడం లేదు. అందుకే వాటికి ఆరోగ్యము, మనకు రోగము అనేవి కలుగుతున్నాయి. మనిషి ముఖ్యముగా రెండు రకాల తప్పులను చేస్తున్నాడు. ఆవి 1) వండడం 2) ఉప్పు వేయడం. ఈ రెండు తప్పులు కణాలలో జీవ ప్రక్రియను ఆటంకపరుస్తూ వుంటాయి. వాటిని వివరంగా తెలుసుకుందాము.

**1) వండడం:-** ఆహారాన్ని వేడి చేయడం లేదా వంట చేయడం ద్వారా ఇక్కడ వచ్చే నష్టమేమిటంటే, ఆహారములో సహజముగా ఉన్న పొట్టాపీయం వేడికి నశిస్తుంది. ఆవిరి రూపంలో బయటకు పోతుంది. ఉదాహరణకు చిలగడ దుంపలో 393 మిల్లీ గ్రాముల పొట్టాపీయం ఉంది. దానిని మనం తినే మందు తొక్క తీస్తాము. తొక్క భాగంలో 30, 40 శాతం పొట్టాపీయం ఉంటుంది. ఇలా తొక్కతీయడం వల్ల చిలగడ దుంపలో 30 శాతం పోయిందనుకుందాము. దానిని మనం యథావిధిగా తింటే భలే మజాగా నోట్లో కరిగి పోతూ వుంటుంది. ఉడకబెట్టడం వలన ఆ ఉన్న '70' శాతం నుండి సుమారు '50' శాతం వరకూ నశిస్తుంది. తొక్క తీయడం వలన, ఉడక బెట్టడం వలన సుమారు 80, 90 శాతం పోతుంది. ఇలా ప్రతిరోజూ తినే ప్రతి పదార్థాన్ని ఉడకబెట్టి తింటే, అన్నింటిలో పొట్టాపీయం అనేది ఎక్కువగా ఉండవలసింది తగ్గిపోతున్నది. ఈ నష్టాన్ని

నివారించాలంచే రీజుల్ కొన్ని ఉడికినవి తిన్నా, సగభాగం పైనన్నా వండకుండా ప్రకృతి సిద్ధంగానే తించే, ఇందులో ఉన్న ఎక్కువ శాతం పొట్టాషియం వండిన దాంట్లో కోల్పోయిన దానిని సవరిస్తుంది. దానితో శరీరానికి కావలసిన 2,500 మిల్లి గ్రాముల పొట్టాషియం చేకూరుతుంది. కణ అవసరాలను తీరుస్తుంది. జీవక్రియ సాఫీగా నడుస్తుంది.

**2. ఉప్పువేయదం:-** అలా చిలగడ దుంపను ఒట్టేగా ఉడక బెట్టి కూర చేసుకుంచే చప్పగా ఏమి బాగుంటుంది. కమ్మగా కూర ఉండాలంచే కొంచెం ఉప్పు కలపాలి. మనందరకు ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి కూరలలో ఇలా ఉప్పును సరిపడా వేసుకోవడం అలవాటు. సహజంగా చిలగడ దుంపలో ఉన్న సోడియం (ఉప్పు) 9 మిల్లి గ్రాములు. దీనికి మనం రుచికని ఉప్పువేసే సరికి ఉప్పుశాతం పెరిగి పోతున్నది. ఈ ఉడికిన చిలగడ దుంప కూరలో తక్కువ పొట్టాషియం ఎక్కువ ఉప్పు అయినాయి.

సహజంగా ఎక్కువ పాటాపియం తక్కువ ఉప్పు  
ఉండాల్సింది, నిష్పత్తిని వ్యతిరేకంగా మార్చడం  
జరిగింది. ఇలా ఉప్పు వేసిన కూర తినడం వలన  
గ్లూకోజును కణాలు స్వీకరించడానికి ఎలాంటి  
అధ్యంకులు రావడానికి అవకాశముంటుందీ  
ఆలోచిధాము.

మనం తీసికొన్న ఆహారంతోపాటు సోడియం కూడా  
కణాల వద్దకు చేరుకుంటుంది. సోడియం,  
పాటాపియం అణువులు చాలా సూక్ష్మమైనవి కాబట్టి  
కణం లోపలికి చాలా సులభంగా వెళ్ళిపోతాయి.  
మనం తిన్న ఆహారంలో సోడియం ఎక్కువ వుండడం  
వలన సహజంగా అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువ  
కణం లోపలికి చేరుతుంది. ఎక్కువైన సోడియంను  
కణం వెంటనే బయటకు నెచ్చే ప్రయత్నం  
ప్రారంభిస్తుంది. దీనితోపాటు ఆహారం (గ్లూకోజు)  
కూడా మరి కణం లోపలికి ప్రవేశించాలి కదా.  
సోడియం, పాటాపియం అణువులు చేరినంత తేలికగా

గూకోజు కణం లోపలికి చేరడానికి అవకాశం లేదు. ఈ పనికి ఇన్నులిన్ కావాలి. కణకవచంలోని రిసెషార్స్ ఇన్నులిన్ కి స్వందించి తలుపులు తెరవాలి. అప్పుడే గూకోజు కణం లోపలికి వెళ్తుంది. కణం ఒకే సమయంలో ఎన్నో రకాల పనులను చేయాలిని వుంటుంది. అలాంటప్పుడు దానికి ఎక్కువ ఉప్పు అందించడం ద్వారా దానికి అవసరమైన పని కల్పించిన వాళ్ళమువుతున్నాం. ఎక్కువైన ఉప్పును నెట్టుకోవడానికి సగానికి పైగా శక్తి వృధా అవుతూ వుంటుంది. ఈ లోపున అసలు ముఖ్యమైన పని అయిన గూకోజును తీసికొనే పనికి దీనివలన కొంత ఆటంకం ఏర్పడవచ్చు.

కణం లోపలి ఉప్పు, కణం బయటనున్న టీమ్యా ఫ్లూయిడ్ లోనికి చేరుకుంటుంది. టీమ్యా ఫ్లూయిడ్ లో ఉప్పు ఎక్కువ అయ్యేసరికి, కణం చుట్టూ ఉండే ద్రావణం ఎక్కువ చిక్కబడుతూ వుంటుంది. ఉప్పు యొక్క సాంద్రతను తగ్గించాలంచే నీరు కలవాలి.

ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే చోటుకి నీరు ఆక్రీంచబడుతుంది. మీరు పొట్లకాయ ముక్కల మీద ఉప్పు చల్లితే లోపల నీటిని ముక్కల బయటకు లాగుతుంది. అలాగే ఇక్కడ కూడా కణం చుట్టూ ఉన్న ఎక్కువ ఉప్పు ద్రావణం లోనికి రక్కంలో నుండి నీరు ఆకర్షణతో వచ్చి కలుస్తూ, ఉప్పును పలుచగా చేస్తూ ఆ నష్టాన్ని మెల్లగా తగ్గిస్తుంది. మనం ఇలా ప్రతిరోజూ, ప్రతి దాంట్లో ఉప్పున్న ఆహారాన్ని తినడమే కాకుండా పచ్చికూరల మీద, పుచ్చకాయ ముక్కల్లో, జామ కాయలలో కూడా ఉప్పు తీంటున్నాము. ఇలా రోజుకు నుమారుగా చూస్తే 10, 15 గ్రాముల ఉప్పును తీంటున్నాము. చిన్నతనం నుండి తిన్న ఉప్పుంతా శరీరంలో ఎక్కువై, అది చివరకు పేరుకునేది కూడా కణాల బయట ఉండే ద్రావణంలోనే. అంటే కణపొర చుట్టూ ఉప్పు ఎక్కువగా ఎప్పుడూ నిలవ వుంటుంది. ఈ నిలవ ఉన్న ఉప్పు వట్టిగా నిలవ ఉండదు. దానికి తోడు నీటిని ఆక్రీంచి నిలవ ఉంచుకుంటుంది. ఇలా కణాల బయట నీరు ఎక్కువైనపుడు కాళ్ళు, చేతులకు

నీరు పట్టినట్లు, ముఖం వాచినట్లు బయటకు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. లేచిన వెంటనే ముఖం ఉబ్బదం, ప్రయాణాలు చేసినపుడు కాళ్ళు వాయడం వీటన్నింటికి కారణం మన శరీరంలో ఎక్కువ ఉప్పు నిలువ వుండడమే. ప్రతి జీవకణం చుట్టూ ఉప్పు+నీరు అదనంగా చేరుతూ ఉంటుంది. దీని వలన కణం ఎప్పుడూ చిరాకు పదుతూ దాని నుండి తప్పుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఎంత ప్రయత్నించినా ఆ నిలవ యున్న ఉప్పు పోదు. సముద్రంలో మనము గంట, రెండు గంటలు స్నానం చేస్తేనే ఆ ఉప్పు నీరుకు ఇంత లావున్న చర్చం కూడా ఇబ్బంది పదుతూ, ఎప్పుడు వెళ్ళి మంచి నీళ్ళు పోసుకుందామా అని మనకు అనిపిస్తుంది. కంటికి కనపడని సూక్ష్మమైన కణం, మనం అలా ఉప్పుతో ఇబ్బందులు పెడుతూ ఉంచే అది తను చేయవలసిన పనులను ఎలా సాఫీగా చేస్తుంది. అందుచేతనే జీవకణం యొక్క ప్రాణానికి ఆధారమైన జీవక్రియ మందుండిగా సాగుతుందని చెప్పవచ్చ.

మీరు సిగరెట్లు త్రాగినా, బ్రాండీలు త్రాగినా, వక్క, గుట్టలు తీనాన్న, టీ, కాఫీలు త్రాగినా, గంజాయ పీలింగా ఈ నిష్పత్తిని ఆ చెడ్డ అలవాట్లు ఏవీ తారుమారు చేయవ. ఒక్క ఉప్పు మాత్రమే అంత చెదు చేస్తున్నది. 'ఎన్నో వేలకోట్ల జీవకణాలకు ఉప్పు సాధతంత్రాన్ని పోగొదుతుంది'. వాటికి కలిగించే ప్రకృతి సిద్ధమైన సాధతంత్రామే ఆరోగ్యము. వాటి స్వేచ్ఛ మనకు స్వేచ్ఛ, వాటిని ఇరకాటంలో పెట్టడమే మనం ఇరకాటంలో పడటము. జీవకణాలకు సహకరించడమంచే మనకు మనము సహకరించుకోవడమే.

ఉప్పును మానితే జబ్బు నయమవుతుందని ఏనాడో ప్రకృతి వైద్య విధానంలో చెప్పబడింది. ఇది ఈ రోజు నేను క్రొత్తగా చెబుతున్నది కాదు. దానిని మానడం వలన ఎలాంటి సత్పులితాలు వస్తాయో నేను స్వానుభవంతో తెలుసుకున్నాను. అందుకే 8 సంవత్సరాల నుండి నేను ఉప్పులేని ఆహారమే

తీసుకొంటూ ఆరోగ్యంలోని ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ అది అందరికీ పంచి ఇవ్వాలని తాపత్రయ పదుతున్నాను. జబ్బులలో ఎన్నిరకాలు వున్న మూల కారణం కణాల అనారోగ్యమే. ఒక రకమైన కణాలు పాడైతే ఒక జబ్బు రూపం ఏర్పడుతుంది. కణాల ఆరోగ్యానికి ఏది సహకరిస్తుందో అదే జబ్బును నయం చేయగల్లుతుంది. అందుకే ప్రకృతి విధానంలో ఏ జబ్బుకైనా ఆహారమే మందుగా పనిచేస్తుంది. ఏ జబ్బులున్నా ఈ ఆహారాన్ని తీంటూ ఉంటే తక్కువ టైములో మందులకు కూడా లోంగని మొండి వ్యాధులన్నీ తగ్గుతున్నాయి. ఈ ఆహార నియమాలను ఆచరించమని వచ్చిన రోగులందరికీ గట్టిగా చెప్పిదం జరుగుతుంది. ఈ ఆహార నియమాలను పాటించే వారికి సుగరు వ్యాధి బాగా తగ్గుతున్నది. ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి సుగరు ఉండి, రోజుకి 7, 8 మాత్రలు వాడే వారికి లేదా ఇన్నులిన్ రెండు పూటలూ వాడేవారికి కూడా ఏ రకమైన మందులు లేకుండా ఎన్నో వందల

కేసులలో తగ్గదం జరిగింది. మళ్ళీ వారు నోరు  
కట్టుకోలేక మామూలుగా ఉప్పున్న ఆహారాలు తించే 4,  
5 రోజులలో సుగరు పెరగడం జరుగుతున్నది.  
ఇన్నులిన తీసుకునే వారికి 2, 3 రోజులకే మళ్ళీ  
సుగరు పెరుగుతున్నది. పండ్లు తించే పెరగడం  
లేదు. స్వీట్స్ ఎప్పుడన్నా 2, 3 రోజులు బాగా తినాన్న  
పెరగడం లేదు. ఉప్పున్న భోజనాలు చేస్తే వెంటనే  
పెరగడం ఎన్నో కేసులలో గమనించడం జరిగింది.  
కొంతమందికి పరీక్ష చేసుకుంచే ఉదయం ఉప్పు  
తగిలితే రాత్రికి సుగరు పెరుగుతోంది. ఏది  
ఎమైనప్పటికీ తగ్గదనుకున్న సుగరు తగ్గుతున్నది.  
మందులు జీవితాంతం వాడాలనుకున్నది  
అక్కర్లేకుండా పోతున్నది. పండ్లు తినాన్న పెరగడం  
లేదు. ఉప్పుకీ ఈ సుగరు జబ్బుకు ఎంతో బలమైన  
సంబంధం ఉందని తేలిపోయింది.

జీవకణం	తన	పనులను	స్క్రమంగా
నిర్వార్తించుకోవడానికి		కావలసిన	సోడియం

ప్రకృతినిద్రమైన ఆహార పదార్థాలలో పుష్టిలంగా వుంటుంది. అందుకనే ఆ పదార్థాలు తిన్నప్పుడు కణాలకు ఎటువంటి ఇబ్బందీ లేకుండా జీవక్రియ సాఫీగా జరుగుతుంది. ఉప్పులేకుండా వండిన వంటలు తింటూ, పచ్చి ఆహారాన్ని తినడం వలన కూడా ఆ ఆహారం నుండి వచ్చిన ఉప్పు మన జీవకణాల ఆవసరాలను తీర్చడానికి సరిపోతుంది. అని శ్రమపడి ఉప్పును బయటకు పంపాల్సిన ఆవసరం లేదు. అందుచేతనే ఈ పదార్థాలలో ఉప్పు వున్నప్పటికీ అని తినడం వలన సుగరు వ్యాధి వున్నవారిలో రక్తంలో సుగరు పరిమాణం పెరగడం లేదు. అదనంగా ఉప్పును వేసుకొని తినడంతో జీవక్రియకు ఆటంకం ఏర్పడుతోంది కాబట్టే సుగరు వ్యాధి వున్నవారికి ఉప్పు వేసికొని తించే రక్తంలో సుగరు పరిమాణము తగ్గడం లేదని అర్థం అవుతోంది.

**సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారికి ఉప్పు కలిగించే నష్టాలు:** సుగరు రావడానికి కేవలం ఉప్పు కారణమని

మేము చెప్పడం లేదు. సుగరు వ్యాధి ఏ కారణంతో వచ్చినప్పటికీ సుగరు వ్యాధి తగ్గడానికి, ఉప్పుకి సంబంధముంది. జీవక్రియకు, సుగరుకు సంబంధం ఉంది కాబట్టి, జీవక్రియకు ఇబ్బంది కలిగించే కారణాలే సుగరు వ్యాధికి కారణాలు అవుతాయి.

ఇప్పుడు                  ఆలాంటి                  నష్టాల                  గురించి  
తెలుసుకుండాము.

1) కణ పొర ఎప్పుడూ కూడా అవసరమైన వాటిని లోపలకు తీసుకుంటూ, అనవసరమైన వాటిని వదిలేస్తూ వుంటుంది. కణ పొర చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. లెక్క ప్రకారము సున్నితమైన పొర ఆరోగ్యముగా ఉండాలంటే, పొర చుట్టూ ఉప్ప శాతం తక్కువగా వుండాలి. సృష్టికర్త ఉప్ప తక్కువగా ఉండేటట్లు ఆహారాన్ని నిర్మించాడు. మనం అవసరానికి మించి అదనంగా తీంటే, ఎక్కువ తిన్నదంతా క్రొవ్యగా మారి క్రొవ్య కణాలలో పేరుకుంటుంది. ఆ క్రొవ్య ఎక్కువగా పేరుకుంటే

శరీరానికి ఎంతో నష్టం జరుగుతుంది. శరీరంలో క్రొవ్సును నిలువ చేసుకోవడానికి ఏర్పాటు అనేది సహజ సిద్ధంగా ఉంది. ఆలా సహజమైన క్రియకే ఎక్కువ రోజులు, ఎక్కువగా పేరుకుంచే ఎన్నో జబ్బులోస్తున్నాయని మనకు తెలుసు. క్రొవ్సులా శరీరంలో ఎక్కువైన ఉప్పును నిలవ చేసుకోవడానికి సృష్టికర్త ఎ భాగాన్ని కేటాయించలేదు. మనం తినగా శరీరంలో ఎక్కువైన ఉప్పుంతా చివరకు ఎక్కడో ఒకచోట నిలవ వుండాలి. ఉప్పుని శని అంటారు. దరిద్రం అంటారు. ప్రతి దానిని తినేస్తుంది. అందుకే ఉప్పును దానం పట్టరు, చేతికియ్యరు. ఆలాంటి ఉప్పు మన శరీరంలో ఎక్కువైనప్పుడు, కణ పొర చుట్టూ చేరి నిలవ ఉంటూ ఉంటుంది. ఆ ఉప్పు తాకిడికి కణపొర బిరుసెక్కుతుంది. ఉప్పు తాకిడికి రక్తనాళాలు బిరుసెక్కు బి.పి. వస్తుంది. ఉప్పు వలన కణ పొర కొంత మందంగా మారేసరికి ఆహార పదార్థాలను గ్రహించే శక్తి తగ్గుతుంది. గ్లూకోజు కణాల లోపలకు మెల్లగా స్వీకరించబడుతుంది. దానివల్ల

రక్తంలో పెరిగిన గ్లూకోజు తగ్గదు. ఉప్పు మానితే ఆ పొర మళ్ళీ సహజత్వానికి వచ్చేస్తుంది. కొన్ని నెలల తరువాత పుట్టే క్రొత్తకణాలు ఈ ఉప్పులేని ఆహారం వల్ల గ్లూకోజును పూర్తిష్టాయిలో స్వీకరించే శక్తిని కలిగి యుంటాయి.

2) కణాలు గ్లూకోజును స్వీకరించాలంచే ఇన్నులిన్ గ్రహించే గ్రాహకాలు (రిసెషార్స్) ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉండి, అవి మంచి స్థితిలో ఉండాలి. కణపొర బయట లోపల ఉండే వాతావరణం స్వచ్ఛంగా వుంటేనే గ్రాహకాలు పని చేయగలిగే శక్తిని కలిగియుంటాయి. ఎక్కువ ఉప్పు తోటి కణం వెలుపలి వాతావరణం అనుకూలంగా లేనప్పుడు గ్రాహకాలు సరిగా పనిచేయలేక పోవచ్చు. ఇన్నులిన్ సరిపడా ఉన్నా సుగరు వ్యాధి తగ్గడం లేదని చెప్పుకున్నాము. దానికొక కారణం గ్రాహకాలు సరిగా పనిచేయలేక పోవడం. ఉప్పు మానేసి తెన్నప్పుడు సుగరు పూర్తిగా తగ్గుతుంది. అంటే ఈ గ్రాహకాలు మళ్ళీ మామూలుగా

పని చేస్తున్నట్టు అనుకోవాలి. ఈ ఆహారం తినడం వలన భవిష్యత్తు లో పుట్టే క్రొత్త కణాలవై గ్రాహకాలు మామూలుస్థితికి చేరుకుంటాయి.

3) మనం ఉడికిన ఆహారములో ఉప్పు వేసుకుని తిన్నప్పాడు పొట్టామియం తక్కువై సోడియం శాతం పెరుగుతుంది. ఈ నిష్పత్తి కణ వాతావరణానికి వ్యతిరేకము. ఈ వ్యతిరేకమైన వాతావరణాన్ని దాటి కణాలలోనికి గ్లూకోజ్సు చేరాలంచే ఆలస్యమవుతుంది. గ్లూకోజ్సు కణాలలోనికి త్వరగా చేరాలంచే కణం బయట ఉన్న ఎక్కువ ఉప్పు శాతం మళ్ళీ మామూలు స్థితికి రావాలి. అదే ఉప్పులేని ఆహారం అయినా ప్రకృతి ఆహారం అయినా, తల్లి పెట్టే ముద్దను చంటి పిల్లవాడు గ్రహించినంత త్వరగా కణాలు స్వీకరిస్తాయి. కణాలకు రదీమేడ్ ఫుడ్ లాగా మేము చెప్పే ఆహారం ఉండి, గ్లూకోజ్ ను త్వరగా స్వీకరించడం వల్ల సుగరు ఈ పద్ధతిలో చాలా త్వరగా తగ్గుతున్నది.

ఉప్పుకి, సుగరు వ్యాధికి సంబంధము ఉందని ఇంతవరకూ ఏ గ్రంథంలోనూ ఎవరూ ప్రాయిదం నేను చదవలేదు. సుగరు వ్యాధి నిపుణులు కూడా ఎక్కుడా ఈ విషయం చెప్పరు. సుగరు వ్యాధి రావడానికి, కణాలలో జరిగే జీవక్రియకు చాలా దగ్గర సంబంధము ఉందని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. జీవకణాలలో జరిగే జీవక్రియకు ఉప్పుకు చాలా దగ్గర సంబంధము ఉందని ఇంతకు ముందే మనము చెప్పుకున్నాము. శాస్త్రములలో కూడా అదే వుంది. అలాంటప్పుడు ఉప్పుకు సుగరు వ్యాధికి సంబంధము ఎందుకుండదు. సంబంధం ఉంది. కొంచెం కాదు చాలా వుంది. శాస్త్రవేత్తలు ఎలుకలు మీద ప్రయోగం చేసి వాటికి సుగరు తగ్గితే మనకు ఆ ప్రయోగాన్ని తెలియజేస్తారు. నేనిక్కడ ఏ జంతువులమీద ప్రయోగం చేసి మీకు చెప్పుడం లేదు. సాక్షాత్తూ సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారిపై ప్రయోగం చేయడం జరిగింది. ప్రయోగ ఫలితాలు అత్యద్యుతంగా

ఉన్నాయి. నా దగ్గరకు సుగరు తగ్గదని వచ్చి, నేను చెప్పిన ఆహార నియమాలను పూర్తిగా పాటించే సుగరు వ్యాధిగ్రస్తులకి నూటికి '90' మందికి పైగా ఏ మాత్రము, ఇన్నుల్ని వాడకుండా పూర్తిగా సుగరు తగ్గుతున్నది. 10 శాతం మందికి కొంత ఇన్నుల్ని గానీ, కొన్ని మందులు గానీ వాడవలసి వస్తుంది. ఈ 10 శాతం మందికి, వారు ఇంతకు పూర్వం వాడే మందులతో వాడవలసి వస్తుంది. ఈ 10 శాతం మందికి, వారు ఇంతకు పూర్వం వాడే మందులతో పోలిస్తే 70, 80 శాతం మందులు తగ్గుతాయి. ఇంత మంచి ఫలితాలను ఇచ్చే విధానం వెనుక ఎంతో శాస్త్రం ఉంది. ఉప్పుకి సుగరుకు ఉన్న సంబంధం విషయంలో మాకున్న తెలివి తేటలతో ఆలోచిస్తే కొన్ని కారణాలు దొరికాయి. భవిష్యత్తులో ఉప్పు మీద ప్రయోగాలు విస్తృతంగా జరుగుతాయి. మేధావులు, వైద్య నిపుణులు, శాస్త్రవేత్తలు ఇంకా ఎవరైనా జీవక్రియకు ఉప్పు చేసే ముప్పును అనుభవం ద్వారా

తెలుసుకుని ఉంచే, వారి అనుభవాన్ని ప్రేమతో  
స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను.

# 15. సుగరు వ్యాధిని పోగొట్టె దినచర్య

- పంచ భూతాలతో తయారైంది ఈ మానవ దేహం
  - పంచ ధర్మాలు తోడైతే సుగరు పోతుంది, ఎందుకు సందేహం!
- దినచర్యను సరిగా మలచుకో - సుగరు వ్యాధిని పూర్తిగా మరచిపో
- నీరు త్రాగి పాట్ట, ప్రేగులపై మనసు లగ్గుం చెయ్య - విరేచనం అయిన పిదప సరైన వ్యాయామం చెయ్య
- ఎంతో మంచిది కూరగాయల రసం - ప్రతిరోజు త్రాగితే రాదు ఏ నీరసం
- మొలకెత్తిన గింజలు మాత్రమే తిను - ఇద్దీ, దోసె, వడ - ఉఫిన్ను ఇక వద్దను

- కూరలను ఎక్కువగా తీనడం ఎంతో మంచిది -  
సుగరు తగ్గడానికి దోహదం చేయునది
- సుగరుతోపాటు ఉంటే ఆధిక బరువు -  
రెండుపూటలా రొణ్ణెలు తీంటే బాగా తరుగు
- సుగరు తగ్గితే మందులు తీనడం ఆపించు -  
పొట్టనిండా అన్నిరకాల పండ్లు లాగించు
- ఈ దినచర్య కున్నది ఎంతో పవరు -  
తప్పకుండా తగ్గుతుంది మీ సుగరు
- పట్టుదల ఉంటే కానిది లేదు - పూర్తి దినచర్య  
ఆచరిస్తే సుగర్ రాదు

పంచభూతాలతో తయారైన మన శరీరానికి పంచ ధర్మాలున్నాయి. ఉదయం నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి, రాత్రి పదుకోబోయే వరకు ఏ సమయానికి, ఏ నియమాలను ఎలా ఆచరిస్తే మనకు వచ్చిన సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గుతుందో, అలాగే మరలా తిరిగి రాకుండా ఉంటుందో ఆ క్రమశిక్షణా కార్యక్రమాన్ని దినచర్య అంటారు. మనం ఆచరించే దినచర్య శరీర

ధర్మాలకు అనుకూలంగా ఉంచేనే అది ఆరోగ్యాన్ని అందించగలదు. ఆ పంచధర్మాలు ఏమిటంచే.

**1. నీటి ధర్మం**

**2. ఆహార ధర్మం**

**3. వ్యాయామ ధర్మం**

**4. విశ్రాంతి ధర్మం**

**5. విసర్జక ధర్మం**

ఈ ఐదు ధర్మాలను ఆచరించడం వలన, సుగరు వ్యాధి రావడానికి శరీరంలో జరిగిన అసహజమైన కారణాలు తొలగిపోయి, సహజత్వము ఏర్పడి, సుగరు వ్యాధిని శరీరమే నిర్మాలించుకునే స్థితి మనలో కలుగుతుంది. అందుచేతనే ఈ దినచర్యను ఆచరించడం వలన ఏ ఒక్కరికీ దుష్టాలితాలు గాని, నష్టంగాని సుగరు తగ్గించుకునే ప్రయత్నంలో కలగవు అని గట్టిగా చెప్పవచ్చు.

సుగరు వ్యాధిని తగ్గించుకోవడానికి మీరు ఆచరించబోయే దినచర్యను ప్రశాంతమైన మనస్సుతో, తెల్లవారు రుషాము నుండి ప్రారంభిస్తే అన్ని విధాలా మంచిది. వెలుతురు వచ్చిన తర్వాత నిద్రలేస్తే అప్పటికే ఆలస్యమయింది కాబట్టి త్వరగా రద్ది అవ్వాలనే కంగారు, చెన్నన్ లాంటివి మనసులోకి వస్తాయి. అలా కంగారు పడే వారు మేము చేపేం ఉదయం కార్యక్రమాలను అన్ని ఆచరించలేరు. ఫలితం కూడా సరిగా రాదు. సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారికి కంగారు గానీ, చెన్నన్ గానీ, చిరాకు గానీ, కోపం గానీ వస్తే ఆ సమయంలో వారి రక్తంలోనికి వెంటనే "ఎడినలిన్" ఆనే హర్షిను విడుదల ఆవుతుంది. ఈ హర్షిను ప్రభావం వలన లివరు, తనలో అత్యవసర పరిస్థితుల కొరకు దాచుకున్న గ్లూకోజును రక్తంలోనికి పంపుతుంది. దానితో మీ రక్తంలో సుగరు శాతం మాములు కంచే వెంటనే పెరిగి పోతుంది. మీరు ఏమీ తినకపోయినా మనస్సు మంచిగా లేకపోతే సుగరు

శాతం మాత్రం వెంటనే పెరుగుతుంది. మానసిక ఒత్తిడులకు గురయ్య వారికి సుగరు కంట్రోలు కాదని వైద్యులు చెప్పిదంలో ఉన్న ఆంతర్యం ఇదన్నమాట. మనసు ప్రశాంతంగా ఉండాలంచే తెల్లవారురూము సమయం అనుకూలంగా ఉంటుంది. కాబట్టి వీలున్నంత వరకు 4 నుండి 5 గంటల మధ్యలో నిద్రలేచి దినచర్య ప్రారంభించడానికి ప్రయత్నించండి.

రోజులో సమయాన్ని మన పెద్దలు నాలుగు భాగాలుగా విడగొట్టారు. అవి ఉదయం, మధ్యహాల్చ, సాయంత్రం, రాత్రిగా చెప్పారు. మన దినచర్యను ఈ నాలుగు సమయాలకు అనుకూలంగా ఇప్పుడు చెప్పుకుండాము.

**ఉదయం:** మన శరీరం తెల్లవారు రూము సమయం నుండి లోపల క్లీన్ చేసుకుంటూ ఉంటుంది. లోపల నుండి వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు ఎక్కువగా పోయేది ఈ ఉదయం సమయమే. మనం పగలంతా

ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు అంటూ విసర్జన క్రియ సరిగ్గచేయము. విసర్జక ధర్మాన్ని ఆచరించవలసినది ఉదయం పూఢే. ఉదయం లేచిన వెంటనే సరిపడినంత నీరు తీసుకుంచేనే మనలో క్లీనింగ్ కార్బ్రక్యూమము బాగా జరుగుతుంది.

**1. మొదటి సారి నీరు త్రాగటం:** నిద్ర లేచిన వెంటనే నోరు పుక్కిలించి మంచినీరును (ఫ్రైజ్ లోనిది పనికిరాదు) ఒక లీటరు నుండి 1.5 లీటరు వరకు మీ ఒపికను బట్టి 5, 6 నిమిషాల వ్యత్యాసములో త్రాగండి. ఆ తరువాత మీ మనస్సును పొట్టు, ప్రేగుల భాగంపై లగ్గుం చేసి వేరే ఆలోచనలు లేకుండా ఉంచి, ఇంట్లోనే 5, 10 నిమిషాలు అటూ, ఇటూ తిరుగుతూ ఉంచే ప్రేగులలో మలం బాగా కదిలి అర్ధాంటుగా వెళ్ళాలనిపిస్తుంది. అలా అనిపించినప్పుడు వెళ్తే సుఖ విరేచనం మొదటి సారి అవుతుంది.

**2. వ్యాయమం చెయ్యడం:** నీరు త్రాగిన 20-25 నిమిషాల తరువాత మీరు వ్యాయమం చెయ్యవచ్చు. తప్పని సరిగా ప్రతిరోజు ఒక గంట సేపన్నా వ్యాయమానికి కేటాయించాలి. ఇతర వ్యాయమాలతో ఫోలిస్తే ఆసనాలు, ప్రాణాయమం సుగరు వ్యాధి వారికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి అనేది నా అభిప్రాయం. లేదా మీ ఇష్ట ప్రకారము మీకు ఏది మంచిదనిపిస్తే దానినన్నా చేయండి. వాకింగ్, జాగింగ్, ఎక్సర్సైజులు, ఆటలు మొదలైనవి.

మేము చేప్పు ఈ దినచర్యను పాటించడం ప్రారంభించిన మొదటి 10, 20 రోజులు చాలా మందికి నీరసంగా ఉంటుంది. సుగరు వ్యాధిని తగ్గించుకోవడానికి మీరు వ్యాయమాలు చేయనవసరం లేదు. ఆహార నియమాల ద్వారానే అది తగ్గుతుంది. కొత్తగా ఉదయం పూట వ్యాయమాలు చేయడం ఇప్పటి నుండి ప్రారంభించాలనుకునేవారు, మొదటి నెల రోజులు

ఈ వ్యాయామ ధర్మాన్ని మానివేసి రెండవ నెల నుండి ప్రారంభిస్తే బాగుంటుంది. వారు ఉదయం పూట విశ్రాంతిగా ఉంటూ, మిగతా దినచర్యను ఆచరించి నుగురు పూర్తిగా తగ్గాక ఈ ధర్మాన్ని ఆచరిస్తే నీరసం రాదు. ఇప్పటికే ఉదయం పూట వ్యాయామాలు చేయడం బాగా అలవాటు ఉన్నవారు, ఈ ఆహారం ప్రారంభించిన కొత్తలో కాకుండా 10, 20 రోజులు ఆగిన తరువాత చేయడం మంచిది.

**3. రెండవ సారి నీరు త్రాగడం:** మొదటిసారి నీరు త్రాగిన గంట గంటన్నిర తరువాత (వ్యాయామానికి వెళ్లిన వారు తిరిగి వచ్చాడ) మరలా అదే విధముగా 1 లీటరు నుండి 1.5 లీటరు వరకు మీ వీలును ఒట్టు త్రాగడానికి ప్రయత్నించండి. నీటిని త్రాగాక రెండవసారి విరేచనం ఆవడానికి మరలా మనసు పెట్టి ఆటూ ఇటూ నడుస్తూ ప్రయత్నించండి. రెండవ సుఖవిరేచనం అవుతుంది. ఇలా రెండు సార్లుగా ఉదయం పూట 2 నుండి 3 లీటర్ల వరకు నీటిని

త్రాగడం, రెండుసార్లు మల విసర్ళన చేయడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది.

**4. పచిచ కూరగాయల రసం త్రాగడం:** టీ, కాఫీ, పాలు త్రాగడం మానుకోవడం ఎంతో మంచిది. నీటిని త్రాగడం పూర్తిచేసిన 25, 30 నిమిషాల తరువాత ఎదైనా ఆహారం తీసుకోవచ్చు. సుమారుగా 7-8 గంటల మధ్యలో ఇప్పుడు చెప్పబోయే వెజిటబుల్ జ్యూస్ త్రాగడం మంచిది. వంకాయ, బెండకాయ, కాలీఫ్స్టవర్, అరటికాయ, చిక్కుడు, బయటకొన్న ఆకు కూరలు మొదలైనవి జ్యూస్ కి పనికిరావు, వాడవద్దు. పొట్లకాయ, సొరకాయ, కాకరకాయ, బీరకాయ, బూడిద గుమ్మడి, (దొరికినప్పుడు కుదిరితే) కీరా దొసు, టమోటో, క్యారట్, బీట్ రూట్ లాంటి కూరగాయలు వాడవచ్చు. క్యారట్, బీట్ రూట్ ను సుగర్ వ్యాధి ఎక్కువ ఉన్నవారు, ఇన్నులిన్ వాడేవారు, సుగరు మందులు ఎక్కువగా వాడేవారు సుగరు తగ్గేవరకు వాడవద్దు. సుగరు వ్యాధికి 1, 2 టాబ్లెట్స్ మాత్రమే వాడేవారు

కొంచెం క్యారెల్ ను, బీట్ రూట్ ను జ్యూన్ లోకి వాడవచ్చు.

టమోటూ, కీరా దీస్ (దొరికితే) ప్రతిరోజూ జ్యూన్ లో వాడవచ్చు. ఈ రెండింటితో పాటు పొట్లకాయ, సొరకాయ, కాకరకాయ, బీరకాయ మొదలగు వాటిలో ఏవైతే లేతగా, అందుబాటులో చవకగా ఉంటాయో అటువంటి వాటిని జ్యూన్ లోకి వాడవచ్చు. ప్రతిరోజూ షైన చెప్పిన కూరగాయలన్నీ కలపనవసరం లేదు. ఏవైనా 3, 4 రకాల కూరలను కలిపి జ్యూన్ తీసుకోవచ్చు. కూరగాయలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసి, గ్రైండర్ లో వేసి, కొంచెం నీరు (నలగట్టానికి మాత్రమే) పోసి బాగా నలిగే వరకు గ్రైండ్ చేయాలి. ఆ గుజ్జని గుడ్లలో పోసి వడకట్టి రసాన్ని తియ్యాలి. పిప్పిని పారవేయవచ్చు. వడకట్టగా వచ్చిన రసంలో కూడా 50 శాతం పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. మన ఆరోగ్యానికి ఆ పీచు సరిపోతుంది. ఆ రసాన్ని ఒక గ్లాసుడు (350-300 మల్టీ లీటర్లు) తీసుకుని అందులో

ఒక చెక్క నిమ్మరసాన్ని కలపండి. సుగరు వ్యాధి బాగా ఎక్కువగా ఉన్నవారు, కంట్రోల్యూలో లేనివారు ఆ రసములో ఒక స్వాను తేనెను కలుపుకుంచే సరిపోతుంది. సుగరు వ్యాధికి 1, 2 మాత్రలు వాడేవారు (తక్కువ సుగరు ఉన్నవారు) రెండు స్వాన్ల తేనెను కలుపుకోవచ్చు. తేనె, నిమ్మరసం కలిపిన రసాన్ని మెల్లగా కొంచెం కొంచెం చప్పరిస్తూ 5, 10 నిమిషాల వ్యవధిలో త్రాగితే మంచిది. ఉదయం పూట పచ్చి కూరలను తినవద్దు. దాని వలన చాలా సమయం పోతుంది. జ్యోణ్ గా త్రాగడం తేలిక. తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ లాభం వస్తుంది. ఎవరన్నా ప్రత్యేకించి కాకరకాయని జ్యోణ్ చేసుకుని త్రాగుతానంచే వారు ఎప్పుడన్నా గానీ, రోజూగాని త్రాగవచ్చు. పైన చెపిన జ్యోణ్ లో కాకరకాయ వేసుకోవడం వలన కొంత చేదు వస్తుంది. ఆ చేస్తూ ఇబ్బందిగా ఉన్నవారు కాకరకాయను వేసుకోవడం పూర్తిగా మానివేయవచ్చు.

సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిన తరువాత జ్యోన్ లో తేనె వాడకం 3, 4 సూప్నలకు పెంచుకోవచ్చు. అలాగే క్యారట్, బీట్ రూట్ ను కూడా ఎక్కువగా వాడుకోవచ్చు.

## గమనిక:

- a) ఈ వెజిటబుల్ జ్యోన్ ని తీసిన వెంటనే గంట లోపుగా త్రాగితే మంచిది. ఆ పై లేటు అయితే చెడిపోతూ ఉంటుంది.
- b) మీకు వీలున్నన్ని రోజులు ఈ జ్యోన్ త్రాగండి. వేరే ఊర్లు వెళ్ళినప్పుడు, కుదరనప్పుడు ఈ జ్యోన్ బదులు 1, 2 సూప్నల తేనెతో నిమ్మరసం నీళుళు కలుపుకుని త్రాగవచ్చు.
- c) సుగర్ వ్యాధి తగ్గిపోయాక ఎప్పుడన్నా ఉదయం పూట పండ్ల రసాలను కూడా త్రాగవచ్చు.

**5) మొలకెత్తిన గింజలు తినడం:** పైన చెప్పిన జ్యోన్ త్రాగిన 30, 40 నిమిషాల తరువాత (8 నుండి 9-30 గంటల లోపు) టిఫిన్ క్రింద తినవలసిన ఆహారం మొలకెత్తిన విత్తనాలు. పెసలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, సెనగలు, గోదుమలు, బోబ్బిర్లు మొదలగు గింజలను మొలకలు వచ్చేట్లు చేసుకుని తినడం వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం ఉంటుంది. ప్రతిరోజు అన్ని రకాలు తినవలసిన పనిలేదు. రోజుకి 2 నుండి 4 రకాల గింజలను మొలక కట్టుకోవడం, వాటిని తినడం మంచిది. ఒకే రకం గింజలను ఎక్కువగా తినలేదు. రెండు మూడు రకాలు తీంటూ ఉంటే మీకూ బోర్ కొట్టుకుండా ఉంటుంది.

3, 4 రకాల గింజలను ఒక్క రకానికి ఒక్కొక్క గుప్పెదు చొప్పున వేరు గిన్నెలలో పోసి, గింజలు మునిగేటట్లు నీరు పోసి ఉదయం 7, 8 గంటలలోపు నానబెట్టి ఉంచాలి. ఆ గింజలను రాత్రి వరకు నాననిచ్చి, రాత్రి 7, 8 గంటలకు నీళ్ళ నుంచి వేరుచేసి వాటిని ఏడి

విడిగా పలుచని గుడ్డలో పోని మూట గట్టిగా కట్టి 30 గంటలు (ఎల్లండి ఉదయం వరకు) ఉంచాలి. అంటే ఈ రోజు నానబెట్టిన గింజలు ఎల్లండి ఉదయానికి బాగా మొలకెత్తుతాయి. (రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు మొదలైనవి రెండు రోజులు నీటిలో నానబెడితే మొలకలు బాగా వచ్చి తినడానికి మెత్తగా ఉంటాయి.) ఈ నానిన గింజలను గుడ్డలో కట్టడానికి బదులు చిల్లుల బాకునులు ఉంటే అందులో వేసి అంత సమయం ఉంచవచ్చు. గింజలకు మొలక బాగా పొడవు వస్తే మంచిది. అవసరమైతే పైపైన నీళ్ళుచల్లి ఇంకో 24 గంటలు ఉంచవచ్చు కూడా.

ఇలా మొలకలు వచ్చిన 3, 4 రకాల గింజలను బాగా నములుతూ పొట్టనిండా తినాలి. కొంచెం తింటే నీరసం వస్తుంది. ఏటిని ఎక్కువ తినాన్న సుగరు పెరుగదు. బాగా నమిలి తింటే గ్యాసు రాదు. సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గే వరకు మొలకలతో పాటు ఖర్షారాన్ని అసలు తినకూడదు. సుగరు వ్యాధికి

రోజుకి 1-2 టూబ్లెట్స్ వాడేవారు పైన చెప్పిన మొలకలతో పాటు కొంచెం నానబెట్టిన వేరు శెనగ పప్పులను, కొంత పచ్చకొబ్బరిని కూడా తినవచ్చ. సుగరు వ్యాధి ఎక్కువగా ఉన్నవారు ఈ రెండు రకాలు 1, 2 నెలలపాటు తినవద్దు. సుగరు వ్యాధి మాత్రమే లేకుండా పూర్తిగా తగ్గిన తరువాత క్రమేహీ కొబ్బరిని, వేరుశనగ పప్పులను, ఖుర్దూరాన్ని వాడుతూ సుగరు పరీక్ష చేసుకుంటూ, పెరగకుండా ఉంచే వాటిని తినే పరిమాణాన్ని పెంచుకుంటూ వెళ్లవచ్చ. ఇన్నుల్ని ఎక్కువ సంవత్సరాలుగా తీసుకునే వారు ఖుర్దూరాన్ని తినకుండా ఉండడమే మంచిది.

## గమనిక:

- గ్యాస్ ట్రుబుల్, ఆకలి మందం, బాగా మలబద్ధకం ఉన్నవారు ఆ ఇబ్బందులు తగ్గేవరకు 10, 20 రోజుల పాటు మొలకెత్తిన విత్తనాలు తినకుండా వాటి బదులు ఉప్పు లేకుండా చేసిన 3, 4 ఇఢీలను, చట్టీతో (ఉప్పులేని) కలుపుకుని తినవచ్చ. పైన

చెప్పిన ఇబ్బందులు తగ్గాక ఇడీలను మాని  
మొలకలు తెనడానికి మారాలి.

b) మొలకలు తెన్న తరువాత ఉడికిన టిఫిన్లు  
తినకూడదు.

c) ఎప్పుడన్నా మొలకలు రానపుడు, కుదరనప్పుడు  
ఉప్పు నూనెలు లేకుండా టిఫిన్సు చేసుకుని  
అత్యవసరానికి తినవచ్చు. వీటిని ఎక్కువ రోజులు  
తిన్నా సుగరు తగ్గటం ఆలస్యమవుతుంది.

**6. మూడవసారి నీరు త్రాగడం:** పైన చెప్పిన టిఫిన్  
తెన్న రెండు గంటల తరువాత నుండి ఒక లీటరు  
నీటిని త్రాగాలి. ఈ లీటరు నీటిని రెండు మూడు  
అంచెలుగా మాత్రమే త్రాగాలి. అంచే భోజనం  
చేయడానికి అరగంట ముందు వరకు ఈ నీటిని  
త్రాగవచ్చు.

**మధ్యహూం:** భోజనాన్ని 12 గంటల నుండి 2  
గంటల లోపు మీకు ఎప్పుడు అవకాశముంచే అప్పుడు

చేయవచ్చు. భోజనంలోకి తయారు చేసుకునే కూరలు మేము చేపేస్తు పద్ధతి (ఆహారము - ఆలోచన అనే పుస్తకములో ఉన్న వంటలను) ప్రకారము వండుకోవాలి. సుగరు వ్యాధి మందులు లేకుండా తగ్గేవరకు దుంపకూరలను ఎక్కువగా వండుకోవద్దు. పాలు పోసిన ఇగుర్లు, నూనెలేని వేపడాలు ఎక్కువగా చేసుకోవదం వలన కూరలను ఎక్కువగా తినగలుగుతారు. కూరలను ఎంత ఎక్కువగా తినగలిగితే అంత త్వరగా సుగరు తగ్గుతుంది. సుమారు అర కేజీ నుండి కేజీ కూర వరకు మధ్యహ్నం భోజనంలో తించే మంచిది. ఒకటి లేదా రెండు రకాల కూరలను ప్రతి భోజనానికి తయారు చేసుకోండి.

సుగరు త్వరగా తగ్గాలంచే, గోధుమ రొష్టైలు (ఆడించిన పిండితో), నూనె లేకుండా పుల్కలుగా కాల్పని తెనాలి. మధ్యహ్నం భోజనంలో 2 నుండి 4 పుల్కలను పెట్టుకుని, అందులోకి అరకేజీ నుండి

కేజీ కూర వరకు (ఉడికిన రకాలను) తెనాలి. సుగరు వ్యాధికి 1, 2 టాబ్లెట్స్ మాత్రమే వాడేవారు ఈ రొష్టు కూరలను తిన్న తరువాత కొంచెం పెరుగన్నం కూడా తినవచ్చు. సుగరు వ్యాధికి ఎక్కువ మందులు వాడేవారు, ఇన్నులిన్ వాడేవారు, మందులు వాడినా సుగరు కంట్రోలు కానివారు, అధిక బరువు ఉన్నవారు, లైగ్రిజర్డ్ ఎక్కువ ఉన్నవారు ఆ కొంచెం పెరుగు అన్నాన్ని కూడా మధ్యహ్నం తినవద్దు. ఏరు కేవలం రొష్టులను ఎక్కువ కూరలతో తిని కావాలంచే ఒక కప్పు వట్టి పెరుగు తినవచ్చు. ఇన్నులిన్ బాగా ఎక్కువ యూనిట్లను వాడుతూ సుగరుతో బాధపడుతున్నవారు ఆ సుగరు ఇంకా త్వరగా తగ్గాలంచే 3, 4 గోధుమ పుల్కలతో ఉడికిన కూర తినడం బరులుగా, పచ్చి కూరలను తినడం మంచిది. (పొట్ల, సౌర, బీర, దోస, కీరా, టమోటో, క్యారెట్, కాకరకాయ మొదలగు వాటిని తురిమి వాటికి కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, పచ్చి ఉల్లిపాయ ముక్కలు, నిమ్మరసం కలిపితే పచ్చికూర

తయారవుతుంది. కావాలంచే కప్పు పెరుగు కూడా దీనికి కలుపుకోవచ్చు) పచ్చి కూరలను తినడం బాగా అలవాటున్న వారన్నా లేదా ఇష్టంగా వాటిని ఎక్కువ తినగలిగే వారన్నా ఇలా చేయవచ్చు. పచ్చి కూరలను సరిగా తినలేక పోతే నీరసం వస్తుంది. సుగరున్న వారు భోజనంతో పాటు ఏ పండు తినవద్దు. ఈ ఆహార నియమాల ద్వారా సుగరు పూర్తిగా మందులు లేకుండా తగ్గిన తరువాత నుండి, ముదిబియ్యం అన్నం గానీ, ఎర్రటి గోదుమ రవ్వ అన్నాన్ని గానీ కొంచెం కొంచెం తినడం పెంచుకోవచ్చు. సుగరు వ్యాధి కొఢిగా ఉన్నవారు అది తగ్గాక సాంతం రొణ్ణెలు మాని మధ్యహ్నం అన్నాన్ని కూరలతో తినవచ్చు. పెరుగు ఎక్కువ వేసుకోవచ్చు. సుగరు వ్యాధి బాగా ముదిరిన వారు ఎప్పటికీ అన్నాన్ని దూరంగా ఉంచడమే మంచిది. మాత్రలు లేకుండా సుగరు వ్యాధి తగ్గినవారు క్రమేహి పెరుగన్నంతో అరటి పండ్లను గానీ, మామిడి పండును గానీ తినడానికి ప్రయత్నించవచ్చు.

ఎక్కువ మందికి ఈ పండ్లను తీనే అవకాశము 3, 4 నెలలు ఈ దినచర్య ఆచరించిన తరువాత వస్తుంది. సుగరుతోపాటు ఆధిక బరువు ఉన్నవారు, సుగరు తగ్గిన తరువాత కూడా భోజనంలో అన్నాన్ని తినకుండా కేవలం రొచ్చెలతో కూరలను రెండు పూటలా తినడం వలన బరువు బాగా తగ్గుతుంది.

## గమనిక:

- a) భోజనం తినేటప్పుడు నీరు త్రాగకూడదు.
- b) ఉడికిన కూరలు, పచ్చ కూరలు కలిపి తినకూడదు.

భోజనం చేసిన రెండు గంటల తరువాత నుండి ఒక లీటరు నుండి లీటరున్నర వరకూ నీటిని త్రాగాలి. ఆ నీటిని 2, 3 అంచెలుగా కొంచెం కొంచెం (గ్రాసు, గ్రాసు) మాత్రమే త్రాగాలి. అలా సుమారు గంట, గంటన్నర వ్యవధిలో త్రాగాలి. ఈ నీటిని త్రాగిన 20 నిమిషాల తరువాత ఏదైనా తినవచ్చు.

**సాయంత్రం:** 1) సుగరు వ్యాధి తగ్గేవరకు పండ్ల రసాలను త్రాగుకూడదు, పండ్లను తినవచ్చు. తినకూడని పండ్లు నీతాఫలం, మామిడి పండు, యాపిల్, ద్రాక్ష, సపోటా, బొప్పాయి, అరటి మొదలైనవి. సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గేవరకూ వాటి జోలికి పోవద్దు. ఎప్పుడూ తినదగిన పండ్లు ఆయిన జామకాయ, నారింజ, బత్తాయి, దానిమై, నేరేడు, కమలా (తక్కువగా తినాలి) మొదలగునవి. సాయంత్రం 4 నుండి 5 గంటల మధ్యలో మీకు ఏ పండ్లు అందుబాటులో ఉంచే వాటిని పిప్పి ఊయకుండా, పిప్పితో సహా బాగా నమిలి తినండి. మీకు సరిపడా పండ్లని తినవచ్చు. సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిన తరువాత చాలా మందికి పండ్ల రసాలను తేనె వేసుకుని తాగినా సుగరు పెరగదు. అలాంటి వారు సుగరు శాతాన్ని పరీక్షించుకుంటూ, పెరుగకపోతే అప్పటినుండి పళ్ళరసాలు త్రాగినా ఇబ్బంది ఉండదు. సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిన

తరువాత నుండి, తినకూడని పండ్లను మెల్లమెల్లగా తినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉండండి. ఏవి తినాను సుగరు పెరగకపోతే అన్ని రకాల పండ్లను తినగలిగినన్ని తినండి. అలా క్రమేహ ప్రయత్నం చేస్తూ అన్ని రకాలను తినవచ్చు.

2. సాయంకాలం భోజనం చేసే ముందు విరేచనం అవ్వాలని ప్రయత్నిస్తే చాలామందికి మూడవసారి అవుతుంది. నీరు త్రాగకుండా మనస్సు పెట్టి ప్రయత్నిస్తే కూడా మలం కదులుతుంది. సుగరున్న వారికి మూత్రం ఎక్కువగా వస్తూ, రాత్రికి నిద్ర లేపుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి సాయంకాలం భోజనానికి ముందు త్రాగవలసిన పని లేదు. నీరు త్రాగడానికి ఇబ్బంది లేకపోతే ఒక లీటరు త్రాగవచ్చు. సాయంకాలం భోజనాన్ని 6 గంటల నుండి 7 గంటల లోపు చేస్తే చాలా మంచిది. సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గేవరకు అందరికీ సాయంకాలం భోజనంలో కేవలం 2, 3 గోధుమ రొష్టెలు + ఉపులేని కూరలు (అర కేజీ

నుండి కేజీ వరకు) తప్ప పెరుగొన్నం వద్దు. పెరుగు కూడా వద్దు. గోధుమ రొష్టెల బదులుగా జొన్న రొష్టెలు, రాగి రొష్టెలు, సబ్బ రొష్టెలు ఏవైనా మీ ఇష్ట ప్రకారం చేసుకోవచ్చు. ఏ రొష్టెలు తీనాన్న నష్టం లేదు. ఈ రొష్టెలతో పాటు తినగలిగే వారు, ఇష్టమున్నవారు, త్వరగా సుగరు తగ్గాలనుకునేవారు ఉడకని పచ్చికూరలను చేసుకుని తినవచ్చు.

సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా మందులు లేకుండా తగ్గిన తరువాత (అంటే సుమారు 2, 3 నెలల తరువాత నుండి) సాయంకాలం ఉడికిన భోజనం బదులుగా కేవలం అన్ని రకాల పండ్లను భోజనంగా తిని ఉండవచ్చు. బాగా సుగరు వ్యాధి ముదిరిన వారికి ఈ పద్ధతి పనికి రాక పోవచ్చు. ఆ పండ్లను తగ్గించి తింటే నీరసం వస్తుంది. తింటే పుల్ గా భోజనంలా తినాలి. అలా తినాన్న చాలా మందికి సుగరు కొంచెం కూడా పెరగదు. సాయంకాలం పండ్లు తిని ఉండటమనేది చాలా మంచి పద్ధతి. బాగా కష్టపడి పనిచేసుకునే

వారు, సన్నగా ఉన్నవారు, శక్తి ఎక్కువ కావలసిన వారు సుగరు తగ్గిన దగ్గర నుండి సాయంకాలం భోజనంలో అన్నాన్ని రొచ్చెలను వారికి కావలసిన విధముగా తీనవచ్చ. పెరుగు వాడుకోవచ్చ.

**రాత్రి:** రాత్రి దాహం వేస్తే పదుకోబోయే ముందు 1/2 గ్లాసు లేదా ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగవచ్చ. రాత్రికి ఇంకా ఎమీ ఆహారం తీనకూడదు. అనుకోకుండా ఎప్పుడున్నా రాత్రికి నీరసంగా ఉంటే, ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటే రెండు స్వాష తేనె కలిపిన నీళ్ళు త్రాగి పదుకోవచ్చ. పదుకోబోయే ముందు మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. అలా పదుకుంటే పెందలకడనే మెలుకువ వస్తుంది.

ఇప్పటి వరకూ మనము సుగరు వ్యాధిని పూర్తిగా తగ్గించుకునే ఔం చేబుల్ చెప్పుకున్నాము. నేను చెప్పే ఈ దినచర్య కార్యక్రమాన్ని గత 7, 8 సంవత్సరాలుగా సుగరు వ్యాధి ఉన్న ఎన్నో వేల మంది ఆచరించి మంచి ఫలితాలను

పొందుతున్నారు. ఈ దినచర్యను పాటించడం ప్రారంభించే ముందు మీరు ఫాషింగ్, పోష్ట్ లంచ్ బ్లడ్ సుగరు పరీక్ష తప్పనిసరిగా మంచి లేబరేటరీలో చేయించుకుని ఆ రిపోర్టు దగ్గర ఉంచుకోండి. మీరు ఇంతకు పూర్వము సుగరు వ్యాధికి మందులు ఎలా వాడుతున్నారో, అలానే ఆ మందులన్నిటినీ యథావిధిగా వాడుతూ ఈ దినచర్యను ప్రారంభించండి. ఈ దినచర్యను ఆచరిస్తూ సుగరు మందులను క్రమేం తగ్గించాలి.

ఈ దినచర్యను ఆచరించేటప్పుడు కొన్ని చిన్న చిన్న ఒడుదుడుకులు గానీ, సందేహాలు గానీ మీకు కలుగుతుండవచ్చ. వాటి నివృత్తి కొరకు నేను ప్రాసిన ఆరోగ్యమే ఆనందం (సుఖజీవన సోపానాలు - IV) అనే పుస్తకంలో 2, 3వ అధ్యాయాల్ని చదివితే చాలా విషయాలు తెలుస్తాయి.

శరీరాన్ని నిలువునా పీలిం పిపిం చేసే సుగరు వ్యాధి తగ్గే మార్గం మీరు ఎంతో వివరంగా తెలుసుకోగలిగారు.

ఈ దినచర్యను చదివినపుడు గానీ, ఆచరించడం ప్రారంభించిన మొదట 10, 15 రోజులు కానీ ఇవన్ను మన వల్ల ఎక్కడ అవుతాయిలే అని మీకు అనిపించవచ్చు. ధైర్యంతో మీరు ముందుకు ఆచరిస్తూ వెళితేనే అసలు ఫలితాన్ని మీరు పొందగలరు. సుగరు వ్యాధి కబంద హాస్టాలలో చిక్కుకున్న మీ శరీరాన్ని ఇక్కనెనా ఈ దినచర్య ద్వారా రక్షించుకుంటారని మనస్సుర్తిగా కోరుకుంటున్నాను.

## గమనిక:

- I. a) ఈ దినచర్యను ఒక్కసారే అలవాటు చేసుకోలేని వారు క్రమేహీ అయినా అలవర్షుకోవచ్చు. అలాంటివారు ముందు 5 లీటర్ల నీరు త్రాగడం, విరేచన దీపాలు పోగొట్టుకోవడం, టీ, కాఫీలు మానడం, వెజిటబుల్ జ్యాస్ త్రాగడం, టిఫిన్ క్రింద మొలకలు తీనడం లాంటివి అలవాటు చేసుకోండి.

- b) మధ్యహృం, సాయంకాలం భోజనంలో ఆన్నం మాని రొచ్చెలు తినడం నేర్చుకోండి.
- c) ఉప్పును మొదటి రోజు నుంచి మానలేక పోతే వారం, పదిరోజులు తగ్గించుకుంటూ ఆ కూరలను రొచ్చెలలో తినండి.
- d) పది రోజుల తర్వాత సాంతం ఉప్పు నూనెలు మాని తినడానికి ప్రయత్నించండి.
- e) ఉప్పు పూర్తిగా మానిన రోజు నుండి సుగరు తగ్గడం అనేది బాగా జరిగి మందులు తగ్గే స్థితి వస్తూ ఉంటుంది.

II. పట్టుదల, నిగ్రహం, శ్రద్ధ ఉన్నవారు మొదటి రోజు నుండి పూర్తి దినచర్యను ఆచరించగలిగితే మరీ మంచిది.

# 16. మందులను ఎలా తగ్గించుకోవాలి

- వచ్చిన తరువాత రక్తపరీక్ష - సులభమయింది సుగరుకీ చికిత్స
- వాడవద్దు మందులిక సంవత్సరాల తరబడి - శ్రీకారం చుట్టూ ప్రకృతి విధానంతో నూతన ఒరవడి
- మీ చేతుల్లోనే ఉంది తగ్గడమనేది - సుగరు నాలుక కశ్మేసి చూడండి తమరు
- ఈ ఆహార నియమాలను చక్కగా పాటించు - సుగరు చూసుకుంటూ మందులను తగ్గించు
- మాత్రలు తగ్గించే విషయంలో సొంత ప్రయత్నం అపాయం - లీసుకోండి తెలిసిన వైద్యుల సహాయం

- అవ్యా కావాలి, బువ్యా కావాలి అంచే కుదరదు -  
రుచులను తీంటూ సుగరు తగ్గటం జరుగదు
- అడక్కపోయినా తగ్గతాయి మిగతా జబ్బులు -  
పరీక్షించుకుంటూ వదిలేయండి ఆ మందులు

సుగరు వ్యాధి ఎప్పటి నుండో ఉన్నప్పటికీ, దానిని  
కంట్రోలు చేసే మందులు మాత్రం 1921వ  
సంవత్సరం నుండి ప్రారంభమైనవి. ఈ మందులు  
రాక పూర్వము ఎంతో మందికి సుగరు వ్యాధి  
పెరిగిపోయి కోమాలోనికి వెళ్ళి చనిపోవడము, సుగరు  
డౌను అయ్య ప్రాణాలను కోల్పోవడము, అలాగే  
శరీరములో వచ్చే చిన్న చిన్న పుండ్లు చివరకు  
ప్రణాలుగా మారి శరీర భాగాలు క్రుళ్ళిపోవడమో,  
తగిలిన గాయాలు మానక ఇబ్బందులు పడడమో  
అనేది ఎక్కువ మంది రోగులలో జరిగేది. సుగరు  
వ్యాధిని తగ్గించే ఆయుర్వ్యోద చౌషధాలు ఈ ప్రకృతిలో  
ఎన్నో ఉన్నాయి. కానీ సుగరు ఎప్పుడు వచ్చింది,  
ఎంత ఉంది, ఆ సుగరు వల్ల ఏ అవయవాలు పాడు

అవుతున్నాయి అనే విషయాల్ని తెలుసుకునే  
పరీక్షలు లేక ఎక్కువ మంది ఆ ఆయుర్వేద  
చికిత్సను కూడా సరిగా ఉపయోగించుకోలేక  
ఇబ్బందులు పడేవారు. ఇంగ్రీషు మందులు, రక్త  
పరీక్షలు వచ్చిన తరువాత సుగరున్న వారికి వైద్యం  
చాలా సులువు అయ్యంది. దాని వలన సుగరు  
వ్యాధితో వచ్చే అనేక ఇబ్బందుల నుండి మనిషి  
బయటపడటం జరిగింది. సుగరున్న వారికి  
మందులు అంత మేలు చేస్తున్నాయి.

ఇంగ్రీషు మందులకున్న సహజ గుణము ఏమిటంచే  
మేలుతో పాటు కీడును కూడా చేసే గుణాన్ని కలిగి  
డంటాయి. సుగరు వ్యాధిని తగ్గించుకోవడానికి అంత  
సహకరించే మందులను అలా సంవత్సరాల తరబడి  
వాడుతుంచే ఆ మందులే చివరకు పనిచేయులేని  
స్థితి మన శరీరంలో ఏర్పడి ఎన్నో దుష్పలితాలు  
వస్తూ డంటాయి. మనం వాడే మందులను శరీరం  
అలవాటు పడ్డపుడు ఆ మందు పవర్ ను

పెంచుకోవడమో లేదా ఒకటి బదులు రెండు మాత్రలు వేయడమో చేయవలని వస్తుంది. అలా నుగరు వ్యాధి ముదిరే కొండీ, మాత్రల వాడకం ముదురుతూ, చివరకు అని కూడా పనిచేయక పోతే ఇన్నులిన్ ఇంజక్కన్ ప్రారంభం అవుతుంది. కొంత కాలానికి ఆ ఇంజక్కన్ కూడా పనిచేయక నుగరు పెరగడం, రకరకాల వ్యాధులు ముదరడం ఇలా అనేక సమస్యలతో జీవితాన్ని గడుపుతూ అటు చాపలేక ఇటు బ్రుతకలేక బ్రుతకవలని వస్తూ ఉంటుంది. ఎన్ని రకాల మందులు అందుబాటులో ఉన్నప్పటికీ మనకు కొన్ని కష్టాలు అనేవి తప్పడం లేదు. ఈ కష్టాల నుండి బయటపడాలంచే మార్గాలు లేక పోలేదు. సమస్యకు పరిష్కారం అనేది ఎప్పుడూ ఉంటునే ఉంటుంది. కాకపోతే మన ప్రయత్నం సరిగా లేనప్పుడు, ఆ మంచి మార్గం మనకు అందుబాటులోకి రాకపోవచ్చు.

సుగరు వ్యాధికి ఒక్కసారి మాత్రలను వాడడం పొరంభిస్తే జీవితాంతం వాడవలసిందేనని వైద్యులు చెబుతుంటారు. ఒక్కసారి సుగరు వస్తే అది శరీరం నుండి పోయేది కాదు అని కూడా చెప్పడం జరుగుతుంది. వైద్యులు చేపేసి ఈ మాటలు వాస్తవాలే. ఎప్పుడు అంటే ఇంగ్లీషు మందుల మీద పూర్తిగా ఆధారపడి వైద్యులు చేయించుకున్నన్ని రోజులు జరిగేది అంతే. ఆ వైద్య విధానములో సుగరు వ్యాధి యొక్క పరిస్థితి అలా ఉంటుంది. అలాగే మనిషి జీవనం అసహజంగా, ప్రకృతి విరుద్ధంగా వున్నన్ని రోజులు సుగరు వస్తే పోదు. సుగరు వ్యాధికి జీవితాంతం మందులు వాడవలసిందే. కానీ మన జీవన విధానం మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే అప్పుడు పైన చెప్పిన మాటలు వాస్తవాన్ని కోల్పేతాయి. మన జీవనం ప్రకృతికి దగ్గరగా వుంటే సుగరు వ్యాధి వచ్చినా మందులు వాడకుండానే పోతుంది. లేని వారికి ఇక జీవితంలో రాకుండానే

వుంటుంది. ఇలా అంచే నేటి వైద్యులు అది తప్పని  
అని అంటారు. వెంటనే ఒప్పు కోలేరు. ఈ నిజాన్ని  
నమ్మలేక పోతారు. వైద్యులకు ఇలా నమ్మకం కలగక  
పోవడానికి కారణం ప్రజలే.

సుగరు వ్యాధిని పోగొట్టుకోవడానికి అనేకమైన  
మార్గాలున్నాయి. కానీ ఏ ఒక్క మార్గాన్ని ప్రజలు  
పూర్తిగా ఎక్కువ కాలం ఆచరించరు. ఉదాహరణకు  
మేము చేపేస్తే విధానాన్ని ప్రారంభించి, ఆ  
నియమాలను, ఆహార నిబంధనలను పాటిస్తూ  
ఇంగ్రీషు మందులను పూర్తిగా మనివేస్తారు. ఆ  
నియమాలు పాటించినన్ని రోజులు సుగరు  
కనపడదు. ఈ లోపు సుగరు చెక్కే లకు ఇంగ్రీషు  
వైద్యుల వద్దకు వెళ్ళి నాకు సుగరు తగ్గిపోయింది. మీ  
మందులు మానేసాను అని చెబుతారు. రోజులు  
గదుస్తున్న కొద్ది కోరికలు పెరుగుతాయి. చాలా కాలం  
నుండి నియమంగా ఉన్నాము గదా, ఓ రెండు రోజులు  
అన్న తీని చూచామలే అని ప్రారంభించి

మామూలుగా తినేస్తారు. రెండు రోజులనుకున్నది ఇరవై రోజులో, నెలో జరిగిపోతుంది. ఆ నియమాలు తప్పినందుకు సుగరు పూర్తిగా పెరిగిపోయి ఉంటుంది. పెరిగిన సుగరు వల్ల ఏదొక ఇబ్బందితో మళ్ళీ పూర్వము చూపించుకున్న ఇంగ్రీషు వైద్యుల వద్దకు వెళితే, ఆ సుగరు రిపోర్ట్ చూసి, ఏమయ్యా, సుగరు తగ్గిందన్నావు, నా మాత్రలు మానేసావు ఏమయిందో చూడు అని చెడామడా తిట్టి ఇక ఎప్పుడూ నా మాత్రలు మానవద్దు. జీవితాంతం వాడవలసిందే అని అనడం జరుగుతుంది. ఆ డాక్టరుగారికి ఇలాంటివి నాలుగు, ఇదు కేసులు తగిలితే ఆ విధానంపై ఒక చెడ్డ అభిప్రాయం వస్తుంది. ఇలాగే కొంతమంది ఆయుర్వేదం, కొంత మంది యునానీ, ఇంకొంత మంది పసరు మందులు ఇలా రకరకాల వైద్య విధానాలను సరిగా ఆచరించక, చివరకు అవి సుగరును తగ్గించడానికి పనికి రావు అన్న నిర్ధారణకు వచ్చి, చివరకు ఇంగ్రీషు మందుల మీదే ఆధారపడుతున్నారు.

ఎదైనా తినవచ్చు, ఎంతైనా తినవచ్చు. ఏ కోరికలైనా  
తీర్చుకోవచ్చు అవసరమైతే ఇంకో మాత్ర ఎక్కువ  
వేసుకోవచ్చు. వీటన్నింటినీ తీర్చుకోవడానికి ఆలోచన  
చేసేవారు ఎవరునుకున్నారు? సుగరు వ్యాధిగ్రస్తులే.  
ఏ అంద చూసుకుని ఇంత తెగింపు  
అనుకుంటున్నారా? ఇంగ్లీషు మందుల అందతో!  
అందుకనే ప్రజలు ఇంగ్లీషు మందులను  
మానకుండా, నియమంగా జీవితాంతం  
వాడుతున్నారంచే ఇన్ని రకాల రాయితీలు అందులో  
వుంటాయి కాబట్టి. మేము చెప్పే విధానాన్ని  
ఆచరించేటప్పుడు నాలికను కట్టివేయడమే మందుగా  
పనిచేస్తుంది. మందులు లేకుండా సుగరు పూర్తిగా  
తగ్గుతున్నప్పటికీ ఈ రోజులలో ప్రజలు మాలాంటి  
వారి మాటలకు, ఇలాంటి విధానాలకు  
ఆకర్షించబడడం లేదు. ఒక వేళ ఆచరించడానికి  
వచ్చినా ఎక్కువ కాలం మా మందును (నాలికను కట్టి  
వేయడం) సరిగా వాడడం లేదు. మా విధానంలో

మందును సరిగా ఎంత కాలం వాడితే అంత కాలం జీవితంలో సైడ్ ఎఫెక్షన్ లేకుండా సుగరు రాకుండా పోతుంది. అంటే మీ సుగరు రావడం, పోవడము అనేది మీ చేతుల్లోనే ఉందన్నమాట. మీరు రమ్మంచే వస్తుంది. పొమ్మంచే పోతుంది. అలాగే సుగరు వ్యాధికి మాత్రమను వాడడమనేది, పూర్తిగా మానడమనేది మీ చేతుల్లోనే ఉంది. మీరు జీవించే విధానాన్ని బట్టి సుగరు మాత్రము అవసరమా లేదా అన్నది మీ శరీరము నిర్ణయిస్తుంది. మన శరీర అవసరాన్ని బట్టి సుగరు పరీక్ష చేయించుకుంటూ మాత్రము వాడే విధానంలో మార్పులు చేర్పులను వైద్యుల సలహాతో చేసికోవడం మంచిది.

**ఎప్పుడు, ఎలా తగ్గించాలి:-** మేము చేపే దినచర్యను ప్రారంభించబోయే ముందు ఒకసారి మంచి లేబరేటరీలో ఫాషింగ్, పోస్ట్ లంచ్ సుగరు పరీక్షలు చేయించుకోండి. ఏ రోజు నుండి అయితే

ఆహారములో ఉప్పును సాంతం మానేస్తారో ఆ రోజు  
గుర్తు పెట్టుకోండి.

సుగరు వ్యాధికి మాత్రలను వాడేవారు గానీ, ఇన్నాలిన  
వాడే వారు గానీ ఆహార నియమాలను పాటిస్తూ, రోజూ  
ఇంతకు పూర్వం వాడే మొత్తాదులను యథావిధిగా  
వేసుకుంటూ ఈ దినచర్యను ప్రారంభించాలి. చాలా  
మంది ఈ ఆహారాన్ని మొదలు పెట్టిన రోజే అన్ని  
మాత్రలు పూర్తిగా మానివేస్తారు. అలా చేయడం  
పొరపాటు. అలా చేస్తే సుగరు వెంటనే పెరిగి  
ఇబ్బందులలో పడతారు. మరికొంత మంది ఈ  
ఆహారాన్ని తీంటూ అలాగే నెలల తరబడి ఆ  
మాత్రలను తగ్గించకుండా వేసుకుంటూ ఉంటారు.  
ఇలా చేస్తే సుగరు డౌను అయ్య (లోసుగరు వచ్చి)  
కళ్ళు తిరగడం, నీరసం రావడం జరుగుతుంది.  
సుగరు డాక్షరుగారు ఎప్పుడూ మానవర్ధనాన్ని వీరు  
అలా వేసుకుంటారు. ఎక్కువ మంది ఈ తప్పును  
చేస్తున్నారు. మా విధానం ద్వారా సుగరు వ్యాధి

తగ్గినవారు నాకు ప్రాసిన ఎక్కువ ఉత్తరాలలో చూసే మాత్రలను తగ్గించుకుండా కొన్ని నెలలపాటు అలానే వేసుకుంటూ ఉన్నారు. సుగరు వ్యాధికి మాత్రలను మాత్రమే వాడే వారికి (రోజుకి 7, 8 మాత్రలు వాడినా) 90 శాతం మందికి 40, 50 రోజుల లోపులోనే అన్ని మాత్రలు లేకుండా తగ్గుతుంది. ఏ ఇబ్బందులూ రాకుండా ఉండాలంచే సుగరు తగ్గిన దానిని బట్టి మాత్రలు తగ్గించుకుంటూ వెళ్ళడం తేలిక.

**1) మాత్రలను వాడేవారు:-** ఉప్పు మానిన రోజు నుండి 5, 6 రోజులు గడిచాక మళ్ళీ రెండు పూటలా సుగరు పరీక్షలు చేయించుకోండి. అందులో ఫాస్టింగ్ సుగరు 80 - 90 మిల్లీ గ్రాములు శాతం గనుక ఉంచే రాత్రి వేసుకునే మాత్రను తగ్గించుకోవచ్చ. అదే ఫాస్టింగ్ సుగరు 100 మిల్లీ గ్రాములు శాతం కంచే ఎక్కువ ఉంచే మాత్రలను తగ్గించుకుండా యథావిధిగా వాడడం మంచిది. పోష్టులంచ్ సుగరు

120 - 130 మిల్లీ గ్రాములు శాతం ఉంచే ఉదయం  
పూట వాడే మాత్రలను కొంత తగ్గించుకోవచ్చు. పోష్ణ  
లంచ్ సుగరు 150 మిల్లీ గ్రాములు శాతం కంచే  
ఎక్కువ ఉంచే ఇంకా కొన్ని రోజులపాటు మందులను  
తగ్గించుకుండా అలానే వేసుకోవడం మంచిది. ఈ  
ఆహార నియమాలను కొనసాగిస్తూ మళ్ళీ 5, 6  
రోజులకు ఇంకోసారి సుగరు పరీక్షలు చేయించుకుని,  
పైన చెప్పినట్లే రక్త పరీక్షలు ఉంచే మళ్ళీ కొంత  
మందును తగ్గించుకోవచ్చు. ఇలా ప్రతి 5, 6 రోజులకు  
రక్త పరీక్షలు చేయించుకుంటూ, సుగరు శాతం తగ్గితే  
మందులను తగ్గించుకుంటూ సాంతం మందులు  
లేని స్థితికి చేరుకోవచ్చు. ఒకవేళ అనుకున్నట్లు మీకు  
సుగరు తగ్గకపోతే మాత్రలను మాత్రం మానకుండా  
వేసుకోవాలి. మాత్రలు ఇక్కడ మన శత్రువులు కాదు.  
వాటి అవసరం శరీరంలో తగ్గినప్పుడు ఇలా  
తగ్గించుకోవడం, అవసరమైతే మరలా తిరిగి  
వాడుకోవడం అనేది సందర్భాన్ని బట్టి చేయాలి.

ఉదయం ఒకటి సాయంత్రాలం ఒకటి సుగరు మాత్ర  
వాడే వారికి 15 రోజులలో ఆ రెండు మాత్రలు  
లేకుండా సుగరు నార్కూల్ కి వస్తున్నది. రోజుకి 4  
మాత్రలు వాడే వారికి సుగరు తగ్గడానికి 25 నుండి 30  
రోజులు పదుతున్నది. సుగరు మాత్రలు సాంతం  
పోయిన తరువాత నుండి కూడా ప్రతి 10 రోజులకు  
ఒకసారి చొప్పున 2, 3 నెలల పాటు సుగరు పరీక్షలు  
చేయించుకుంటూ, సుగరు పెరగకుండా కంట్రోలులో  
ఉందో లేదో తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. ఒక వేళ  
పెరిగితే తీండి విషయంలో ఎక్కుడ తప్పు చేస్తున్నారో  
చూసుకోండి. అవసరమైతే మళ్ళీ మందును తిరిగి  
వాడుకోవడానికి వెనకాడవద్దు. నాకు తెలిసి, నియమం  
తప్పకపోతే మళ్ళీ సుగరు రాదు. సుగరు కొంచెం  
ఎక్కువగా ఉంటూ ఉంచే పండ్లను తినే విషయంలో  
కొంచెం జాగ్రత్తగా తీంచే మళ్ళీ నార్కూల్ కి వస్తుంది.

**గమనిక:** - సుగరు వ్యాధికి మాత్రలను తగ్గించుకునే  
విషయంలో స్వంత ప్రయత్నం కంచే తెలిసిన

వైద్యుల సహాయముతో తగ్గించుకోవడం ఉత్తమం. అలా చేయమని నా మనవి. ఆ వైద్యులకు మీరు చేసే విధానం ఆంతా చెప్పవద్దు. ఎమిటి ఇంత బాగా సుగరు తగ్గుతున్నది అని అడిగితే డైట్ కంట్రోలు, వాకింగ్ బాగా చేస్తున్నానని అబద్ధం చెప్పండి. ఇలా కాకుండా ప్రకృతి విధానం చేస్తున్నాను, ఉప్పు మానాను అని ఉన్న విషయాన్ని చెపితే వారికి అర్థం కాక మిమ్మల్ని, నన్ను కలిపి తిడతారు. సాంతం సుగరు తగ్గి 5, 6 నెలలు గడిచాక, మీరు బాగా ఈ నియమాలనే జీవితాంతం ఆచరించగలము అనే నమ్మకం వచ్చినపుపుడు కావాలంచే మీ సుగరు డాక్టరు గారికి అసలు విషయం తెలియజేయండి.

**2) ఇన్నులిన్ వాడేవారు:** - ఈ ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ ఆహారంలో ఉప్పు పూర్తిగా మానిన రోజు నుండి ప్రతి 3, 4 రోజుల కొకసారి సుగరు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఇన్నులిన్ వాడే వారు తప్పని సరిగా వైద్యుల సలహాతోనే ఇన్నులిన్ తగ్గించుకునే

ప్రయత్నం చేయాలి. తక్కువ సంవత్సరాల నుండి ఇన్నులిన్ వాడే వారికి 1, 2 నెలల్లో ఆ ఇన్నులిన్ లేకుండా కూడా సుగరు పూర్తిగా తగ్గుతున్నది. ఇన్నులిన్ వాడకం మొదలు పెట్టే 5, 6 సంవత్సరాలు దాటి, రోజుకి 50, 60 యూనిట్స్ ఇన్నులిన్ వాడే వారికి, ఇంకా శరీరము, పాంక్రియాస్ గ్రంథి బాగా దెబ్బతిని ఇన్నులిన్ ఇచ్చినా సుగరు కంట్రోల్ గాని వారికి ఈ ఆహార నియమాలు పూర్తిగా పాటించినా, సాంతం ఇన్నులిన్ మానేంతగా సుగరు తగ్గదు. ఇన్నులిన్ మొత్తాదు 60, 70 శాతం పైగా తగ్గుతుంది. ఇన్నులిన్ ప్రారంభించిన 4, 5 సంతృప్తాలలోపు ఈ జీవన విధానంలోకి వస్తే పూర్తిగా ఇన్నులిన్ అవసరం తప్పుతుంది. మరికొంత మందికి ఇన్నులిన్ తప్పి మాత్రలు వాడుకుంటే కంట్రోల్ అయ్యే స్థితికి శరీరం మారుతుంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ ఇన్నులిన్ స్థితికి వెళ్ళినవారికి కూడా ఈ జీవన విధానం ఎంతో లాభాన్ని కలిగిస్తున్నది. మొదటి రకం సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారికి జీవితాంతం ఇన్నులిన్ ఇంజక్షన్

చేయడం తప్పదని వైద్యులు చెబుతారు. మొదటి రకం సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారు ఈ జీవన విధానాన్ని ఆచరించడం వలన ఇన్నులిన్ మోతాదు 70, 80 శాతం తగ్గుతుంది. ఒక స్థితికి వచ్చాక ఇన్నులిన్ ఇంకా తగ్గిస్తే సుగరు శాతము పెరుగుతుంది. అలా వచ్చినపుడు ఇన్నులిన్ ను తగ్గించకుండా అదే మోతాదు కొనసాగిస్తూ ఉండాలి. వారికి ఆ కొలది ఇన్నులిన్ ఇక జీవితాంతం తప్పక పోవచ్చు.

**రుచులను తీంచే మందుల సంగతి:-** ఈ ఆహార నియమాలను కొంతకాలం పాటించేసరికి సుగరు మందులు పూర్తిగా పోతాయి. సుగరు పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఎన్ను పండ్లు తినాన్న పెరగడంలేదనే ఆనందంతో క్రొత్త పిచ్చివాడు పోద్దు ఎరగడన్నట్లు చాలా కాలం పాటు నియమాన్ని తప్పరు. ఈ విధానం కొంత కాలానికి బోర్డ్ కొడుతుంది. పూర్వపు వాసనలను, అలవాట్లను బట్టి నాలిక పూర్వపు రుచులను కోరుకుంటూ ఉంటుంది. ఆ రుచులను ఒక రోజు

రెండు రోజులు తెని వదిలేస్తే మళ్ళీ సుగరు రాదు. అదే ఇన్నులిన్ లేకుండా సుగరు తగ్గిన వారికి, ఆ రుచులను తించే 2, 3 రోజులలో మళ్ళీ సుగరు పెరుగుతుంది. కాబట్టి వారు ఎప్పుడన్నా తించే నెలకు ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు మించి తినకూడదు. వరుసగా 4, 5 రోజులు తించే మరలా ఇన్నులిన్ ఆవసరం వస్తుంది. అప్పుడు మళ్ళీ ఇన్నులిన్ తప్పనిసరిగా వాడాలి. అదే ఊభైట్ లేకుండా సుగరు తగ్గినవారు 2, 3 రోజులు మామూలు రుచులు తెని వెనక్కి వస్తే నష్టము లేదు. సుగరు రాదు. అదే 5, 6 రోజులపాటు ఉప్పున్న రుచులను తించే మళ్ళీ సుగరు వచ్చేస్తుంది. మన విధానంలోకి వెనక్కి వస్తే, మందులు వేయకుండా వెంటనే సుగరు నార్గైల్ కి వస్తుంది. లేదా మీరు ఇంకా ఎక్కువ రోజులు తినదలిస్తే సుగరు పెరిగిన దానిని బట్టి మందులు మరలా వాడుకోవడం ప్రారంభించాలి. రుచులను తింటూ సుగరు పరీక్షించు కోకపోయినా,

మందుల అవసరాన్ని బట్టి వాడకపోయినా చాలా ఇబ్బందులను ఎదుర్కొవలని వస్తుంది.

"మీరు రుచులను చేరదీయడానికి సిద్ధపడితే మందులను కూడా చేరదీసుకోవడానికి సిద్ధపడాలి. అదే మీరు రుచులను ప్రక్కకు బెట్టడానికి సిద్ధపడితే మందులను కూడా ప్రక్కకు పెట్టవచ్చు". ఇక అంతా మీ దయ. మీ పై మీకున్న ప్రేమ, దయను బట్టి మీరు ఆరోగ్యవంతులుగానో, అనారోగ్యవంతులుగానో తీరిచు దిద్దపడతారు. మనల్ని మనమే ఉద్ధరించుకోవాలి తప్ప, మనల్ని ఎవరో వచ్చి ఉద్ధరించరు. కాబట్టి మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో ఉంది. మీ సుగరు రావడం పోవడం, మందులు వేసుకోవడం మానడం మీ చేతుల్లోనే ఉందని మరువకండి.

**ఇతర మందుల సంగతి:** - సుగరు వ్యాధితో పాటు మనిషికి అనేక ఇతర రకాలైన జబ్బులు కూడా ఉంటాయి. ఒక వేళ లేకుండా వుంచే, సుగరు జబ్బు

ఉంది కాబట్టి దీని పుణ్యమా అంటూ ఇతర జబ్బులు  
బోలెడు క్రొత్తగా పుడుతూ ఉంటాయి. సుగరు  
మందులతో పాటు ఆనేకరకములైన ఇతర  
మందులను కూడా మనం వాడవలసి వస్తుంది.  
సుగరు మందులు వాడుకుండా సుగరు వ్యాధి  
తగ్గించుకోవడానికి మీరు ఈ విధానంలోకి వచ్చి  
ఆచరిస్తూ ఉంచే, ఈ ఆహార నియమాలలో ఉన్న  
గొప్పదనం వల్ల మీకు సుగరు జబ్బుతో పాటు ఇతర  
జబ్బులు కూడా మీరు అడక్కపోయినా మరో  
ప్రక్కతగ్గుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి మీరు మిగతా  
బబ్బులను కూడా సుగరు వలె అప్పుడప్పుడు  
పరీక్షించుకుంటూ వాటికి సంబంధించిన  
మందులను వైద్యుల సలహాతో మెల్లగా  
తగ్గించుకుంటూ మానివేయవచ్చు. మీరు ఈ  
నియమాలను ఎంత బాగా పాటించినా, కొన్ని  
జబ్బులకు కొన్ని రకాల మందులు వాడవలసిన  
అవసరం ఉంచే వాటిని వాడుకుంటూ మన  
నియమాలను పాటించవచ్చు. కొన్ని మందులను

జీవితాంతం వాడువలనివ్వే వాడుకోవదం తప్పని  
కాదు. మందులను అత్యవసరానికి వాడితే ప్రాణం  
వోస్తాయి, అనవసరంగా వాడితే ప్రాణం లీస్తాయి.  
వాటితో స్నేహం జాగ్రత్త సుమా!

# 17. సందేహాలు - సమాధానాలు

- ఎక్కువగా వస్తుందని మూత్రం - నీరు త్రాగుట మానకు ఏ మూత్రం
- తేనె ప్రకృతిసిద్ధమైన అమృతాహారం - సుగరున్న వారికి కూడా ఎంతో ఉపకారం
- విడుతలుగా తీవ్రవలసిన ఆవసరం లేదు - ప్రకృతి ఆహారం పొట్టనిండా తీనాన్న నీరసం రాదు
- దుంప కూరలు ఆహారంలో ఇక క్లోజు - వీచుపదార్థాలయతే నెమ్ముదిగా చేరుతుంది గ్లూకోజు
- ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారంతో పెరుగుతుంది ఇనువిలిన్ ఉత్పత్తి - ఆపై ఎన్ని రకాల పండ్లు తీనాన్న తేడా రాదు సుగరు నిష్పత్తి

- వజ్రాసనం పెంచుతుంది పాదాలకు రక్తం -  
వదలక రోజ్జూ వేస్తే ఎంతో ఉపయుక్తం
- పాదస్థానం వలన రక్త ప్రసరణ మెరుగు - కాళ్ళ  
మంటలకు ఉపశాంతి కలుగు
- తీసుకున్న వెంటనే రక్తంలోకి చేరు - తేనెతో  
వెనువెంటనే శక్తి నీకు చేకూరు
- చిన్న పిల్లలకు సుగరు వ్యాధి ఒక శాపం -  
ఇకనైనా ఆహారం మార్పుకుంచే పెద్దల పాపం
- పాలిష్ పట్టని బియ్యమే వాడండి - ఒకేసారి  
గ్లూకోజ్ పెరగకుండా చూడండి.
- త్వరగా తగ్గాలంచే ఆన్నం తినడం వద్ద -  
రొష్టెలుగా తినడం మంచిది లెద్ద
- స్వీట్స్ తినవద్దు 3, 4 నెలల వరకు -  
కణజాలంలో అసహజత్వం పోయేవరకు
- తేనెతో చేస్తే ఉపవాసం - సుగరున్నా రాదు ఏ  
నీరసం
- మళ్ళీ రుచులు తింటారా, మీ ఇష్టం - ఆపై  
రోగాలోనే ఇక కష్టం

- తెన్నావా! మామూలు భోజనం - సుగరు వ్యాధికది  
మళ్ళీ స్వాగతం
- ఉప్పులేని ఆహారమే సుగరుకు మందు -  
తప్పనిసరైతేనే చేయండి మామూలు విందు!
- పాలు త్రాగవలసిన అవసరం లేదందు -  
మొలకల ద్వారా కాల్చియం శరీరానికందు
- ముందు నుండీ ఉంచేనే జాగ్రత్త - ఆషై రీగాలతో  
పదనక్కరలేదు ఆదుర్ధా
- మంచికి ఉండదు ఎప్పుడూ కొలత - సరిపడినంతా  
తించే శక్తికి రాదు కొరత
- మొలకెత్తిన గింజల్లో మాంసకృత్తులు పుష్టిలం -  
మాంసాహారానికిక పాదండి మంగళం.
- ఈ విధానమే అన్ని జబ్బులు తగ్గే పద్ధతి -  
మరచిపొండి అన్ని రకాల మందుల సంగతి
- తేనెతో చేస్తే ఉపవాసం - శరీరానికి శుభ్రం  
చేసుకునే అవకాశం
- వంటల్లో నూనె వాడకు - మొలకెత్తిన గింజలు  
వాడటం మానకు

- కొబ్బరి పలన కొలెష్టాల్ పెరుగుతుందనేది ఒక ప్రహసనం - కేరళ రాష్ట్రం వారే అందుకు ప్రత్యక్ష నిదర్శనం
  - జీర్ణకోశానికి పనిపెట్టడం ఆప్తు - భోజనం చెయ్యి నూర్యాన్తమయం లోపు
  - ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి పొట్టలో ఆడించకు - జీర్ణకోశాన్ని అలా బాధించకు
  - ముందు ఆహార నియమాలు - ఆ తరువాతనే ఉపవాసాలు
  - ఆహారం ద్వారానే అందుతుంది ఉప్పు - బయటనుంచి వేసుకోవటం తప్పు
1. సుగరు - వ్యాధి ఉన్నవారు అసలే మూత్రం చాలా పోయి నీరసపడుతూ ఉంటారు. మీరు రోజుకి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగమంచే ఇంకా మూత్రం ఎక్కువగా పోయి మరింత నీరస పడరంటారా?

**సమాధానం:** ఆరోగ్యవంతులు 5 లీటర్ల నీరు త్రాగితే అందులో నుండి వారికి మూత్రంగా పోయేది వేసని కాలంలో అయితే సుమారు 1.5 - 2 లీటర్లు ఉంటుంది. మిగతా కాలాలలో అయితే 2-3 లీటర్ల వరకు మూత్రంగా బయటకు వస్తుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారికి ప్రతిరోజూ సుమారు 2-2.5 లీటర్ల మూత్రం వస్తూ ఉంటుంది. 5 లీటర్ల నీరు వారు త్రాగక పూర్వం కూడా ఇంత మూత్రం విసర్జిస్తూ ఉంటారు. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారికి తక్కువ నీరు త్రాగినప్పటికీ ఎక్కువ మూత్రం పోతూ ఉంటుంది. ఎందుచేతనంచే కిడ్నీలు కొంతవరకు మాత్రమే గ్లూకోజ్ ను పీల్యుకోగల్లుతాయి. ఎక్కువగా వున్నదానిని బయటకు పంపించి వేస్తాయి. ఎక్కువైన గ్లూకోజ్ ను బయటకు పంపడానికి దానితో పాటు ఎక్కువ నీటిని కూడా గ్లూకోజ్ తోపాటు బయటకు పంపుతాయి. అందుచేతనే మూత్రం ఎక్కువ పోతూ వుంటుంది. మూత్రంలో గ్లూకోజ్ బయటకు పోవడం వల్ల నీరసం

వస్తుంది. కానీ మూత్రం ఎక్కువ పోవడం వల్లకాదు. శరీర అవసరాలకు, కణజాలం పని తీరుకు నీరు చాలక పోవడం వల్ల కూడా నీరసం వస్తూ ఉంటుంది. ఈ నీరసాన్ని తగ్గించుకోవాలంచే శరీర అవసరాలకు సరిపడా నీటిని మరియు మూత్రం ద్వారా బయటకు పోయే నీటిని తిరిగి అందించడమే మార్గం. రోజుకి 5 లీటర్ల నీటిని మేము చెప్పే క్రమ పద్ధతిలో ఉదయం, మధ్యహారం, సాయంకాలం త్రాగుతూ ఉంచే నీరసం రాకుండా శరీరం శక్తివంతంగా ఉంటుంది.

## 2. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు తేనెను ఎంత వాడాలి? ఎలా వాడాలి?

**సమాధానం:** తేనె అనేది ప్రకృతి సిద్ధమైన అమృతాహారం కాబట్టి సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారికి కూడా ఎంతో మంచిది. తేనెలో ఉన్న కొన్ని రకాల ఎంజైమ్సు పాంక్రియాస్ గ్రంథి ఎక్కువ ఇనువిలిన్ ని ఉత్పత్తి చేసేటట్లు సహకరిస్తాయని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొనారు. సుగరు వ్యాధికి మందులు గానీ

ఇన్నలిన్ గానీ వాడుతున్నప్పటికి సుగరు కంట్రోల్ లో లేని వారు తేనెను రోజుకి 1 లేదా 2 టీ స్పృస్లు మించి వాడరాదు. సుగరు వ్యాధి కొద్దిగా ఉన్నవారు (రోజుకి 1, 2 మాత్రములు వాడేవారు) ఉదయం 2 టీ స్పృస్లు, సాయంత్రం 2 టీ స్పృస్లు వాడుకోవచ్చ. ఆ తేనెను వెజిటబుల్ జ్యూస్ లో గానీ, నిమ్మరసం కలిపిన నీటిలో గానీ కలిపి త్రాగవచ్చ. ఎప్పుడన్నా సుగరు డౌనయి నీరసంగా ఉండి, శరీరం చెమటలు పట్టినప్పుడు వెంటనే తేనెను 2, 3 స్పృస్లు కొంచెం కొంచెం చప్పరిస్తూ తింటే త్వరగా శక్తినిస్తుంది. మరెప్పుడన్నా ఆకలై నీరసంగా ఉన్నా, భోజనం చేయడానికి కొంచెం ఆలస్యమవుతున్నా 2 స్పృస్లు తేనెను గ్లాసుడు నీటిలో కలుపుకుని త్రాగవచ్చ. మేము చేపేసి ఆహార నియమాలు పాటించి సుగరు మందులు లేకుండా పూర్తిగా నార్కుల్ కి వచ్చినప్పటి నుండి తేనెను వాడుకోవడం పెంచుకోవచ్చ. రోజుకి 5 నుండి 10 స్పృస్ల వరకు వాడుకోవచ్చ. ఇన్నలిన్

లేకుండా సుగరు వ్యాధి తగ్గనివారు తేనెను కొఢిగా వాడుకోవడమే మంచిది.

3. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారికి లైంగికావసరాలను తీర్చుకోవడానికి శరీరం సహకరించదు. మీరు చెప్పిన ఆహారాన్ని తిని సుగరును పూర్తిగా పోగొట్టుకోగలిగితే, ఆ తరువాత సంసార నుభాలను పూర్వంలా తిరిగి అనుభవించగలరా?

**సమాధానం:** సుగరు వ్యాధి వచ్చిన తరువాత నూటికి 50 నుండి 60 మంది ఈ సమస్యతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ముఖ్యముగా మగ వారికి ఈ ఇబ్బంది ఎక్కువగా ఉంటుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారికి వయస్సు పెరుగుతున్న కొఢి శరీరంలో జరిగే నష్టాలలో ముఖ్యముగా రక్తనాళాలలో నరాలలో వచ్చే మార్పుల వల్ల ఈ సమస్య వస్తూ ఉంటుంది. మేము చెప్పే ఆహార నియమాలను పాటించడం వలన నరాలకు బలాన్నిచేచు, రక్తపుష్టినిచేచు చక్కటి ఆహారాన్ని ప్రతిరోజు తినడం వలన సుగర్ కంట్రోల్

అయి ఆక్కడి నుండి నరాలకు, రక్తనాళాలకు నష్టం  
జరగడం ఆగుతుంది. నరాలు బలాన్ని  
పెంచుకుంటాయి. ముఖ్యముగా అన్నిరకాల  
మొలకెత్తిన విత్తనాలు, కోబ్బరి, ముడి బియ్యం  
మరియు వీటితోపాటు పండ్లను కూడా సమాధీగా  
తినదం వలన శరీరానికి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.  
సుగరు వ్యాధి మందులు లేకుండా తగ్గిన తరువాత  
నుండి 2, 3 నెలల్లో నరాలకు, రక్తనాళాలకు పూర్వపు  
స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇంకా ఈ ఆహారాన్ని తీంటూ  
ఉంచే పూర్వము ఎన్నడూలేని శక్తి, సామర్థ్యాలను ఏ  
వయస్సులో వారైనా పొందవచ్చు. ఈ విధానాన్ని  
పాటించేవారు సుగరు తగ్గిన తరువాత నుండి 60 లో  
20 లాగా అనుభవించవచ్చని అనుభవ పూర్వకముగా  
తెలియజేస్తూ ఉంటారు. ఆరోగ్యాన్నిబట్టి సంసార  
సుఖాలను అనుభవించడం ఆధారపడి ఉంటుంది.  
సుగరు వ్యాధి అనేది ఆరోగ్యాన్ని కొల్లగొట్టేది కాబట్టి ఈ  
సుఖాలకు దూరమౌతారు. ప్రకృతి జీవన విధానం

ద్వారా మీ సమస్యను పోగొట్టుకొని సంసార సుఖాన్ని అనుభవించవచ్చు.

4. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు ప్రతి రెండు గంటలకు ఏదొకటి తినాలంటారు గదా! కానీ మీరు అలా కాకుండా ఉదయం, మధ్యహారం, సాయంత్రం మాత్రమే తినాలంటున్నారు. అలా తించే సుగరు డౌను అవ్వడం గానీ, నీరసం గానీ రాదా?

**సమాధానం:** నీరసం రాదు. ఎందుకంచే సుగరు తగ్గడానికి అందరూ తినే ఆహారం వేరు, మేము చేపే ఆహారము వేరు. ఈ ఆహారాన్ని మేము చెప్పినట్లు తించే నీరసం రాదు. సామాన్యంగా సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారు పొట్టనిండా సరిపడా ఆహారం తినడానికి భయపడతారు. ఎక్కువ తించే ఎక్కుడ సుగరు పెరుగుతుందీనని తక్కువగా తింటూ, నీరసం రాకుండా ఉండటానికి ఎక్కువ సార్లు తింటారు. కానీ మేము చేపే ఆహారాన్ని తగ్గించి తినవలసిన పని

లేదు. పొట్టనిండా సరిపడా తినవచ్చు. అలో తినడం వలన రోజంతా నీరసం రాకుండా శరీరానికి శక్తి సరిపడా వస్తూ ఉంటుంది. ఉదయం పూట ఆహారం అయిన పచ్చికూరల రసం, మొలకెత్తిన విత్తనాలు ఈ రెండు ప్రకృతి సిద్ధమైనవి కావడం వలన ఎక్కువ ఇన్నాలిన్ ఆవసరం లేకుండానే కణాలకు త్వరగా చేరి ఎక్కువ గంటలపాటు శక్తిని అందిస్తూ ఉంటాయి. అందువలన మధ్యహ్నం వరకు నీరసం రాకుండా ఈ ఆహారమే సరిపోతుంది. ఉడికిన టీఫిన్లు అయిన ఇడ్లీలు, పూరీలు, దోసలు అంత ఎక్కువ సేపు శక్తిని ఇవ్వలేవు కాబట్టి ఏదోకటి మరలా తినవలసి వస్తుంది. మధ్యహ్నం, సాయంకాలం భోజనంలో ముడి బియ్యం అన్నంగానీ, ఆడించిన గోధుమ పిండితో చేసిన రొష్టెలు గాని, ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా వండిన కూరలను ఎక్కువగా తినడం వలన రక్తంలోనికి గ్లూకోజ్ నెమ్ముదిగా చేరుతూ కణాల ఆవసరాలను తగిన శక్తిని ఎక్కువ గంటల పాటు ఇస్తూ ఉంటుంది. దీని వలన నీరసం రాదు.

## 5. సుగరు వాయధి వచ్చాక దుంపకూరలను ఎందువల్ల తినకూడదు?

**సమాధానం:** దుంపకూరలలో పీండిపదార్థాలు ఎక్కువగా, పీచు పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. పీండి పదార్థాలను జీర్ణము చేసిన తరువాత అవి గ్లూకోజ్ గా మార్పు చెందుతాయి. ఎక్కువ పీండి పదార్థము దుంపలలో ఉండబడ్చే, దుంపలు తిన్న తక్కువ శైములోనే రక్తములో గ్లూకోజ్ పరిమాణము ఎక్కువగా పెరుగుతుంది. దానితో రక్తములో సుగరు శాతము (గ్లూకోజ్) పెరిగిపోతుంది. దుంపలతో పోలిస్తే మిగతా కూరగాయలు, ఆకు కూరలలో తక్కువ పీండి పదార్థము, ఎక్కువ పీచు పదార్థము ఉంటాయి. పీచుపదార్థము ఎక్కువగా ఉంచే పీండి పదార్థాల నుండి వచ్చిన గ్లూకోజ్ రక్తంలోనికి ఒక్కసారే పోకుండా పీచుపదార్థము వల్ల మెల్లగా పీల్చుకోబడుతుంది. దానితో రక్తంలోనికి గ్లూకోజ్ కొంచెం కొంచెం చేరడం వల్ల సుగరు శాతం పెరగదు.

అందుచేత సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారికి దుంపల వాడకం మంచిది కాదు. మేము చెప్పే ఆహార నియమాలను పాటించి సుగరు వ్యాధిని మాత్రము లేకుండా పూర్తిగా తగ్గించుకున్నప్పటి నుండి దుంపకూరలను వారానికి, పదిరోజులకు ఒకసారి అన్నా తినవచ్చు. అలా తిన్నప్పటికీ ఏమి సుగరు పెరగదు. సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గేవరకూ పూర్తిగా మాని మిగతా కూరగాయలు తినడం మంచిది.

## 6. సుగరు వ్యాధి వున్నవారు కొబ్బరి నీళ్ళను త్రాగవచ్చా? త్రాగితే ఆ కొబ్బరి బొండాం ఎలా ఉన్నప్పుడు త్రాగాలి?

**సమాధానం:** కొబ్బరి నీళ్ళలో గ్లూకోజ్ ఎక్స్ ప్రోటోఫిల్ ఉంటుంది. కాబట్టి సుగరు వ్యాధి వచ్చిన తరువాత కొబ్బరి నీళ్ళను పూర్తిగా మానమంటారు. కొబ్బరి నీళ్ళలో శరీరానికి శక్తినిచ్చే ఎన్నో ఇతర లవణాలు సమాధీగా ఉంటాయి. సుగరు వ్యాధి పెరగకుండా ఈ లవణాల లాభాన్ని శరీరానికి అందించాలంటే ఆ

బోండం బాగా లేతగా ఉండాలి. కొబ్బరి అనేది కొంచెం  
కూడా కట్టని బోండంలో నీళ్ళు ఉప్పగా ఉంటాయే  
తప్ప తీపిగా ఉండవు. ఆ నీటిలో గ్లూకోజ్ తక్కువగా,  
లవణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. సుగరు వ్యాధి  
ఉన్నవారు ఎప్పుడన్నా కొబ్బరి నీళ్ళు త్రాగితే లేత  
కొబ్బరి కాయలోని నీళ్ళను త్రాగవచ్చు. నీరసంగా  
ఉన్నప్పుడు ఇలాంటి నీళ్ళను త్రాగితే వెంటనే  
సర్దుకుంటుంది. మేము చెప్పే ఉప్పులేని ఆహారం  
తినడం ప్రారంభించిన క్రొత్తలో అందరూ ఈ  
భోజనాన్ని అసంపూర్ణిగా తీంటారు. దానితో ఆహారం  
చాలక, అందులో సహజ లవణాలు పూర్తిగా అందక  
నీరసం వస్తూ ఉంటుంది. అలాంటప్పుడు సుగరు  
వ్యాధి ఉన్నా ప్రతి రోజు 1, 2 లేత కొబ్బరి బోండాలను  
తప్పనిసరిగా త్రాగడం వలన ఎంతో లాభం  
ఉంటుంది. సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిన తరువాత  
మీరు ఏ రకమైన కొబ్బరి నీళ్ళను త్రాగినా ఇక సుగరు  
పెరగదు.

7. సుగరు వ్యాధి ఒకసారి వచ్చాక జీవితంలో  
తియ్యటి పండ్లను తెనకూడదని అంటారు. కానీ  
మీరు అన్ని రకాల పండ్లను పూర్తిగా  
తెనవచ్చంటున్నారు. దానివల్ల సుగరు పెరగదా?

**సమాధానం:** సుగరు వ్యాధి తగ్గేవరకూ అన్ని రకాల  
పండ్లను తెనకూడదని మేము చెబుతాము. సుగరు  
వ్యాధి ఉన్నప్పుడు తెనతగినవి అయిన జామ,  
బత్తాయి, నారింజ, కమలా, దానిమై మొదలగు పండ్లు  
తెనవచ్చు. మిగతా పండ్లను మేము కూడా తెనవద్దనే  
చెబుతాము. సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా మాత్రము లేకుండా  
పోయిన తరువాత నుండి క్రమేహీ బొప్పాయి,  
పుచ్చకాయ, కరూజ్యా, సీతాఫలం, సపోటా, అరటి,  
మామిడి, ఖర్షూరం మొదలగు పండ్లను తెనటం  
పొరంభించమంటాము. ఈ ఆహార నియమాలు  
పొరంభించిన దగ్గర నుండి కణాలు పరిశుద్ధం అయి  
గూకోజును త్వరగా స్వీకరించే శక్తిని పుంజుకుంటాయి.  
దీనితోపాటు ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని ఎక్కువ

శాతం తినడం వలన కూడా ఇన్నాలిన్ ఉత్సత్తి కూడా శరీరంలో పూర్వము కంచే పెరుగుతుంది. ఈ కారణంగా ఎన్ని పండ్లు తినాన్న సుగరు పెరగదు.

పండ్లలో గ్లూకోజు అనే సుగరుతో పాటు ఫ్రెష్ జు అనే సుగర్ శాతం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. గ్లూకోజ్ అనే సుగరు రక్తంలో నుండి కణాలలోనికి పోవాలంచే ఇన్నాలిన్ కావాలి కానీ ఫ్రెష్ జు ఇన్నాలిన్ అవసరం లేకుండా కణాల లోనికి వెళ్ళి శక్తిని ఉత్సత్తి చేయగలదు. మేము చెప్పే ఆహార నియమాలు పాటించేవారికి పండ్లు మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలగజేస్తుంటాయే తప్ప సుగరు శాతాన్ని పెంచవు. సుగరు జబ్బుకు టాబ్లెట్స్ వాడే వారు ఈ విధానం ద్వారా సుగరు తగ్గిన తరువాత, పూర్తిగా మాత్రలు మానిన దగ్గర నుండి అన్ని పండ్లను తినడం ప్రారంభించవచ్చు. మీరు సుగరు వ్యాధి వచ్చినప్పటి నుండి ఎన్నో రకాల ఇష్టమైన పండ్లను, ఎన్నో సంవత్సరాలుగా మాని నోరు కట్టుకుని ఉంచే అన్ని

సంవత్సరాలుగా మనిన పండ్లన్నింటినీ ఇప్పటి  
నుండి తృప్తిగా తినాన్న సుగరు పెరగదు. సుగరు  
వ్యాధికి ఈ విధానాన్ని పాటించే వారు చాలా మంది  
సాయంకాలం భోజనం (డడికిన పదార్థాలు) మని  
పూర్తిగా పొట్టనిండా అన్ని రకాల పండ్లనే తీంటూ,  
హాయిగా జీవితాన్ని సాగిస్తున్నారు. అన్ని పండ్లను  
తినాన్న ఫాష్టింగ్ సుగరు చూసుకుంటే 70 - 80  
మాత్రమే ఉంటుంది. ఎవరైతే ఎక్కువ  
సంవత్సరాలుగా ఇన్నాలిన్ ఇంజక్కన్ వాడుతూ  
సుగరు కంట్రోల్ గాక ఇబ్బంది పదుతుంటారో వారు,  
సుగరు వ్యాధి వల్ల శరీరం బాగా దెబ్బతిన్నవారు  
జాగ్రత్తగా సుగరు పరీక్షించుకుంటూ మాత్రమే  
పండ్లను తినాలి. అన్ని రకాల పండ్లు తినడం  
ఒక్కసారిగా ప్రారంభించకూడదు. ఒకవేళ సుగరు ఈ  
ఆహార నియమాలకు కూడా కంట్రోల్ కాసప్పుడు  
తియ్యటి పండ్లను మానవలసిందే, శరీర పరిష్ఠతిని  
బట్టి పండ్లను తినడం తినకపోవడం ముఖ్యమని  
మాత్రం మరవవద్దు.

8. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన తరువాత అందరినీ ఎక్కువగా ఇబ్బంది పెట్టే కాళ్ళ తిమ్మిర్లు, మంటలు తగ్గాలంచే ఏమి చేయాలి?

**సమాధానం:** కాళ్ళ తిమ్మిర్లు, మంటలు పూర్తిగా పోవాలంచే సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గవలసినదే. పూర్తిగా సుగరు వ్యాధి తగ్గాలంచే ప్రకృతి జీవనం సాగించడమే మంచి మార్గం. అలా ప్రకృతి జీవనం సాగిస్తూ ఈ లోపు ఉపశమనం కొరకు పాదస్నానాలు చేస్తూ ఉంచే కొంత ఫలితం ఉంటుంది. ఎవరైనా చేయవచ్చు.

**తిమ్మిర్లు:** రక్త ప్రసరణ సరిగ్గా జరగనందువల్ల కాళ్ళకు తిమ్మిర్లు వస్తాయి. ఈ తిమ్మిర్లను తగ్గించడానికి వజ్రాసనం వేయడం, పాదస్నానం చేయడం మంచిది. మోకాళ్ళ నొప్పులు ఉన్నవారు వేయకూడదు.

**I. వజ్ఞాసనం వేయడం:** - నేలమీద లేదా బల్లమీద మెత్తటి దుప్పటి లేదా బొంత వేసుకుని రెండు కాళ్ళను తిన్నగా చాపి కూర్చువాలి. తరువాత ఒక కాలిని మోకాలి దగ్గర నుండి వెనుకకి మడిచి ఆ కాలి మడమ పిర్ర క్రింద భాగానికి వచ్చేటట్లు జరుపుకోవాలి. తరువాత రెండవ కాలిని కూడా అలానే జరిపి రెండు మడాల పైన సీటును పెట్టి నిటారుగా నడుమును పెట్టి కూర్చువాలి. ఇలా ఎంత సేపు కూర్చుగలిగితే అంతసేపు కూర్చువచ్చు. అలవాటుమీద ఎక్కువ సేపు (20, 30 నిమిషాలు) కూర్చుగలుగుతారు. కాళ్ళకు రావలసిన రక్తం మోకాళ్ళ పై భాగం వరకే వచ్చి అక్కడే ఆగడంతో కాళ్ళు ఈ లోపు బాగా త్రిమ్మిర్లు ఎక్కుతుంటాయి. ఇక కూర్చులేనప్పుడు కాళ్ళను చాపి, చేతులను నేల మీద వెనక్కి పెట్టి ఫ్రీగా 5, 10 నిమిషాలు అలానే కూర్చువాలి. ఇప్పుడు మోకాళ్ళ పై భాగంలో ఎక్కువగా నిలువయున్న రక్తం స్పిండ్ గా పాదాల చివరి వరకూ దూసుకుంటూ వస్తుంది. అంటే

ఇంతకు పూర్వం ఎప్పుడూ జరగనంత రక్తప్రసరణ పాదాలకు జరుగుతుంది. ఈ వజ్రాసనాన్ని ఎప్పుడైనా వేయవచ్చు. భోజనం చేసేటప్పుడు గానీ, భోజనం చేసిన తరువాత గానీ, ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు గానీ, ధ్యానం, పూజలు చేసుకునేటప్పుడు గానీ, టీవి చూసేటప్పుడుగానీ వేయవచ్చు. వజ్రాసనాన్ని రోజుకి 4, 5 సార్లన్నా వేయవచ్చు.

**II. పాద స్థానం చేయడం:-** రెండు బేసిన్లను తీసుకుని ఒక దానిలో గోరు వెచ్చని నీటిని పోయాలి. రెండవ దానిలో మామూలు చల్లని నీరు పోయాలి. రెండు బేసిన్లను ఒకదాని ప్రక్క ఒక దానిని పెట్టాలి. స్ఫూర్తీ మీద కూర్చుని ముందు 5 నిమిషాలు పాదాలు వేడినీళ్ళ బేసిన్ లో ఉంచి, తరువాత 2 నిమిషాలు చల్లని నీటి బేసిన్ లో పాదాలు మునిగేంత వరకు ఉంచాలి. మరల వెంటనే 5 నిమిషాలు అటూ ఇటూ మార్చుదం చేస్తే ఒకసారి పాదస్థానం అవుతుంది. ఇలా పాదాలను వేడినీటిలో పెట్టడం వలన

పాదాలలోని రక్తం కాళ్ళలో పై భాగంలోనికి వెళ్ళుతుంది. చల్లని నీటిలోనికి మార్చేసరికి, ఆ చల్లదనానికి కాళ్ళలో ఉన్న రక్తం అంతా స్పిడుగా పాదాలకు దిగుతుంది. ఇలా వేడినీరు, చల్లని నీటిలో పాదాలను మార్చడం వలన రక్తం పైకి క్రిందకు కాళ్ళలో బాగా నడిచి రక్తప్రసరణ మెరుగు అవుతుంది. దీని వలన సైద్ధ ఎఫెక్ష్యూ ఉండవు. పొట్ట ఖాలీగా ఉన్నప్పుడు చేయాలి. రోజు 1, 2 సార్లు ఇలా పాదస్నానాన్ని చేయవచ్చు.

**గమనిక:-** కాలే నీళ్ళను మాత్రం పోయకూడదు. వేడినీరు చల్లారినప్పుడు కొంచెం వేడినీరు బేసిన్ లో కలుపుకుంటూ ఉండాలి. పాదస్నానం అయ్యాక పాదాలను, వేళ్ళసందులను పొడిగుడ్డతో తుడుచుకోవాలి.

**కాళ్ళమంటలు:-** కాళ్ళలోని నరాలు దెబ్బతినదం వల్ల మంటలు వస్తాయి. ప్రతిరోజూ మంటలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు లేదా రాత్రికి పదుకోబోయే

ముందు వేడినీటి పాదస్నానం చేస్తే కాస్త ఉపశమనం కలుగుతుంది. వేడినీటిని బేసిన్ లో పోసి రెండు పాదాలను మునిగేంత వరకు అందులో ఉంచి 15 నిమిషాలు కూర్చోవాలి. ఆ తరువాత పాదాలను శుభ్రంగా పొడిగుడ్డతో తుడుచుకోవాలి. ఈ వేడినీటి పాద స్నానాన్ని పగలు కూడా అవసరమైనప్పుడు చేయవచ్చు. కొంత మందికి ఈ మంటలు వచ్చినప్పుడు వేడిని పాదాలు అసలు తట్టుకోలేవు. అలాంటి వారు చల్లని నీటితోనే చేయవచ్చు.

## 9. లో సుగరున్నవారు ఈ నీరసం, కళ్ళు తిరగడం తగ్గాలంచే ఏమి తినాలి?

**సమాధానం:** సుగరు శాతం రక్తంలో తగ్గినప్పుడు వచ్చే నీరసాన్ని తగ్గించాలంచే మనం తినబోయే ఆహారం త్వరగా రక్తంలో చేరి సుగరు శాతాన్ని పెంచేదిగా ఉండాలి. ఏ ఆహారమైనా రక్తంలో చేరాలంచే ముందు జీర్ణక్రియ జరగాలి. జీర్ణక్రియకు అరగంటో, గంచే సమయం పడుతుంది. కాబట్టి

తీసికొన్న వెంటనే రక్తంలోనికి చేరే పంచదార నీళ్ళు, గ్లూకోజ్ నీళ్ళు లాంటివి తీసుకోమని చెబుతారు. పంచదార కంటే ఆరురెట్లు తీపి కలిగిన, బలమైన ఆహారం తేనె. ఆ తేనె 4, 5 స్వాన్లు తీంటే వెంటనే రక్తంలో కలసి కణాలలో శక్తిగా మారుతుంది. తేనె జీర్ణక్రియకు గురికాదు. జీర్ణం అయిన స్థితిలో ఉండి వెంటనే సెలైన్ లా రక్తంలో కలుస్తుంది. కాబట్టి తేనె అనేది తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ శక్తిని అందివ్యగల చక్కటి ఆహారం. తేనె తరువాత త్వరగా ఎక్కువ శక్తినిచ్చే మంచి ఆహారం ఖర్చురం పండు. ఖర్చురం పండులోని పదార్ధం కూడా దరిదాపుగా జీర్ణమయిన స్థితిలో ఉంటుంది. ఖర్చురం అరగంటలో పొట్టలో నుండి రక్తంలోనికి చేరుతుంది. వెంటనే శక్తి రావలసి వచ్చినప్పుడు ఖర్చురం పండును నోట్లో మెత్తగా పిండిగా నమిలి ప్రింగితే సరిపోతుంది. 10 ఖర్చురాలతో సుమారు 300 క్యాలరీల శక్తి వస్తుంది.

10. చిన్నవయస్సులో పిల్లలకు సుగరు వ్యాధి వస్తే ఆ సుగరు తగ్గించుకోవడానికి మీరు చేపేవ ఉప్పు, నూనెలు లేని వంటలు తినలేరు గదా! పిల్లలకు సుగరు తగ్గాలంటే ఎలా అలవాటు చేయాలి?

**సమాధానం:** వాస్తవానికి చిన్న పిల్లలే మేము చేపేవ వంటలను త్వరగా అలవాటుపడి తృప్తిగా తినగలుగుతారు. తల్లిదండ్రులు తినడమే కొంచెం కష్టం. అలవాటు పడడానికి కూడా చాలా సమయం పడుతుంది. చిన్నపిల్లలకు రుచులకు మధ్య ఉన్నస్నేహం కొన్ని సంవత్సరాల నుండే గదా అందుచేత ఆ రుచులను వదులుకుని వాటి స్థానే వేరే రుచులను తినడం వారికి తేలిక. పిల్లలకు జబ్బులు వచ్చాయంటే అది కేవలం తల్లిదండ్రుల తప్పేవ. మనం చేసే తప్పులకు వారు జీవితాంతం రోగాలతో కాలం గడపవలసిందే. చిన్నతనంలో పిల్లలకు సుగరు వ్యాధి రావడం అంటే అది ఒక

శాపమే. ఈ సుగరు జబ్బు నుండి పిల్లల్ని  
కాపాడుకోవాలంచే ముందు తల్లిదండ్రులు మారాలి.  
ఆలాగే వంటగదిలో వండే విధానం మారాలి. మేము  
చెప్పే దినచర్యను ముందు తల్లిదండ్రులు 4, 5  
నెలలు ఆచరించాలి. ఈ 5, 6 నెలల్లో మీ ఆరోగ్యం,  
ఆలోచనలు మారుతాయి. మీరు మీ పిల్లలకు  
అందించబోయే విధానం ఎంత మంచిదో  
అర్థమవుతుంది. ఇంతకాలం ఇలాంటి విధానాలకు  
దూరం అయినందుకు ఏమి కోల్పోయింది మీకు  
అనుభవ పూర్వకంగా అర్థమవుతుంది. ఈ లోపు మీలో  
వచ్చే మార్పును మీ పిల్లలు గమనిస్తూ ఉంటారు.  
పిల్లలకు ఉన్న ఒక మంచి అలవాటు ఏమిటంచే  
చెపితే నేర్చుకునే దానికంచే చూసి నేర్చుకోవడం  
ఎక్కువగా చేస్తూ ఉంటారు. మీరు ఆచరించే  
దినచర్యను ఒక్కొక్కటీ మెల్లగా ఆచరణలో పెడుతూ  
ఉంటారు. మీరు బలవంతం చేయకుండా ఒక్కొక్క  
మంచి అలవాటును వివరిస్తూ వారు ఆచరించేటట్లు  
ఓపికగా నచ్చజెప్పి నేర్చుతూ ఉండాలి. 1) సాఫీగా

విరేచనం అయ్యేట్లు మంచి నీరును ఎక్కువ  
త్రాగేటట్లు చేయండి. 2) ఉదయం మామూలు  
టీఫిన్స్, పాలు మానిపించి పచ్చకూరగాయల రసం,  
మొలకెత్తిన విత్తనాలు టీఫిన్ గా అలవాటు చేయండి.  
3) తెల్లటి అన్నం మాని ముడిబియ్యం అన్నం  
వండండి. ఆ అన్నంలో ఉప్పు నూనెలను బాగా  
తగ్గించి వండి, కూరలను బాగా ఎక్కువగా  
తినిపించడం నేర్చండి. క్రొత్తవారు ఈ విధంగా 1, 2  
నెలలు అలవాటు పడిన తర్వాత కూరలలో సాంతం  
ఉప్పు, నూనెలు మాని మా పద్ధతిలో వంటలు చేసి, ఆ  
కూరను మధ్యహ్నం ముడిబియ్యం అన్నంతో  
పెట్టండి. సాయంత్రం గోధుమ రొట్టెలతో (అన్నం  
వద్దు) కూరలను బాగా తినపించండి. రోజు పండ్లను  
తినే సమయంలో జామ, దానిమై, కమలాఫలాలు  
పెట్టండి. మీ పిల్లలు మీరు చెప్పినది చెప్పినట్లు వినే  
గుణాన్ని కలిగి ఉంచే వారికి ఈ జీవన విధానంలో  
సుగరువ్యాధి ఒక శాపంగా ఉండదు. తల్లిదండ్రులు  
ఎది పడితే అది తింటూ, కోరికలను, నాలికను ఆదుపు

చేసుకోలేక పోతే పిల్లలు ఆరోగ్యం కోసం ఆహార నియమాలను వాటించలేదు. పిల్లలకు ఆదర్శవంతంగా తల్లిదండ్రులు మారి, మంచి అలవాట్లను అందించడం అనేది ఎంతో తేలిక. ఎంతో మంచిది కూడా.

**11. డయాబెటీస్ రోగులకు వరి అన్నం మంచిదా? గోధుమ అన్నం మంచిదా? పాలిష్ చేసిన బియ్యాన్ని, గోధుమలను వాడుటం వలన సుగరు వాయధి పెరిగే అవకాశముందా?**

**సమాధానం:** పాలిష్ పట్టిన ఆహార పదార్థాలను తినడం వలన సుగరు పెరుగుతుంది. పాలిష్ పట్టడం వలన పీచుపదార్థాలు, విటమిన్లు తొడు రూపంలో బయటకు పోతాయి. ఆహారంలో పీచులేని కారణంగా జీర్ణమైన తర్వాత పొట్ట ప్రేగులనుండి స్పీడ్ గా రక్తంలోనికి ఒకేసారి చేరతాయి. దానితో రక్తంలో గ్లూకోజ్ పరిమాణం త్వరగా పెరుగుతుంది. పాలిష్ పట్టకుండా బియ్యాన్ని (ముడి బియ్యం), గోధుమలను

(జావ గోదుమ రవ్వ) అన్నం వండడానికి వాడితే ఆ అన్నం మెల్లగా జీర్ణం అపుతూ కొంచెం కొంచెంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ గా చేరుతూ ఒకేసారి రక్తంలో సుగరు పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. బియ్యం ఎంత తెల్లగా ఉంచే అన్ని దబ్బులు ఎక్కువగా పెట్టికొనే రోజులు వచ్చాయి. దబ్బులు పోయి శనిపట్టడం అంచే తెల్లటి బియ్యాన్ని కొనుక్కోవడం అని అనవచ్చ. అలాగే తెల్లటి గోదుమ రవ్వ కూడా ఇంతే. గోదుమలను రవ్వగా అన్నా ఆడించుకుని అన్నం వండుకోవచ్చ. లేదా ఎర్రటి (జావ గోదుమ రవ్వ) రవ్వనన్నా కొనుక్కుని వాడవచ్చ.

ఇక గోదుమలు, బియ్యం విషయంలో పోలిచ్చ చూస్తే సుగరు తగ్గడానికి గోదుమలే చాలా మంచిని. గోదుమలలో బియ్యం కంటే పీచు పదార్థం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వరి అన్నంతో పోలిస్తే గోదుమ అన్నం తక్కువ తీంచే సరిపోతుంది. అందువలన సుగరు వ్యాధిని తగ్గించుకోవడానికి గోదుమ అన్నం

అనేది వరి అన్నం కంటే మంచిదని చెప్పవచ్చు. సుగరు వ్యాధి త్వరగా మందులు లేకుండా తగ్గాలంటే అన్నం కంటే రొష్టెలు బాగా తినడం మంచిది. సుగరు వ్యాధి తగ్గాక మీరు ఏ అన్నం కావాలంటే ఆ అన్నాన్ని పాలిష్ట పట్టకుండా వండుకుని తినవచ్చు.

**12. సుగరు త్వరగా తగ్గాలంటే కొంచెం అన్నం తిన్నదానికి, రొష్టెలు తిన్నదానికి ఏమైనా భేదం ఉంటుందా? రొష్టెలు తినాలంటే ఏ రొష్టెలు మంచివి?**

**సమాధానం:** అన్నం తిన్నదానికి, రొష్టెలుగా చేసుకుని తిన్నదానికి చాలా భేదం ఉంటుంది. రొష్టెలుగా తింటే పిండిపదార్థం తక్కువగా లోపలకు వెళ్తుంది. అన్నంగా తింటే ఎక్కువగా వెళ్తుంది.

**ఉదాహరణకు:-** 1 కేజి గోదుమ పిండిని పుల్కులుగా చేస్తే సుమారు 70, 80 పుల్కులు అవుతాయి. రోబ్సకి ఉదయం 5, నాయంత్రం 5 పుల్కులు తినాల్సి 7, 8

రోజులు 1 కేజీ గోధుమపిండి సరిపోతుంది. అదే గోధుమ రవ్వను అన్నంగా రెండు పూటలు తించే 1 కేజీ రవ్వ 3, 4 రోజులు మాత్రమే వస్తుంది. అందుచేత సుగరు త్వరగా తగ్గాలనుకున్నా, సుగరు కంట్లోలు కాకున్నా వరి అన్నాన్ని, గోధుమ అన్నాన్ని పూర్తిగా మాని రొచ్చెలుగా తినడం మంచిది. రొచ్చెలుగా తినమంచే కొంతమంది దీనిని పారపాటుగా అర్ధం చేసుకుని దిబ్బరొచ్చెలుగా పిండిని మాకుట్లో కాల్పుకుని తింటారు. మరికొంత మంది నాన రొచ్చెలను కూడా తింటూ ఉంటారు. ఈ గోధుమ రొచ్చెలను నూనె లేకుండా నిప్పుల మీద గానీ పెనం మీద గాని కాల్పుకుని తినవచ్చు. రొచ్చెలు మెత్తగా, రుచిగా ఉండాలంచే గోధుమ పిండిలో కొంచెం నువ్వుల పాడిగానీ, వేరుశనగ పప్పుల పాడిగానీ కలిపి, ఆ పిండిని వేడిపాలతో కలిపి పిసికి చేసుకుంచే బాగుంటాయి. రొచ్చెలు చేసుకోవడానికి పాపులో అమ్మె రెదీమెడ్ పిండి పనికి రాదు. దానిని పాల్చే పట్టిన గోధుమల నుండి తయారు చేస్తారు. ఆ పిండిలో

సుగరు వ్యాధి తగ్గడానికి, మలబద్ధకం తగ్గడానికి, కొలెషోల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ లాంటివి తగ్గడానికి ఉపయోగపడే పీచు పదార్థాలు ఉండవు. గోదుమలను ఆడించి తయారు చేసిన పిండితోనే రొచ్చెలు చేసుకుని తీనాలి. గోదుమ రొచ్చెలతోపాటు జొన్న రొచ్చెలను గానీ, రాగి రొచ్చెలు గానీ, సజ్జ రొచ్చెలుగానీ లేదా ఈ నాలుగు రకాల గింజలను మొలకెత్తించి వాటిని ఎండబెట్టి తరువాత పిండి పట్టించి ఆ పిండినైనా వాడవచ్చు. మీకు ఏ రొచ్చెలు రుచిగా తినడానికి ఇష్టంగా ఉంచే వాటిని వాడుకోవచ్చు.

అన్నం కంచే రొచ్చెలను తినడం వలన సుగరు వ్యాధి త్వరగా తగ్గడానికి మరో కారణం ఉంది. అది ఎమిటంచే అన్నంలో కూరలను ఎక్కువ తినేదానికంచే రొచ్చెలలో కూరను రెట్టింపు తినగలుగుతాము. ఎంత కూర ఎక్కువగా తీంచే అంత పీచుపదార్థం ఎక్కువగా వెళుతుంది. ఎంత పీచు ఎక్కువగా ఆహారంతోపాటు ఉంచే సుగరు అంత

తగ్గుతుంది. అన్నాన్ని తినడం తగ్గించి పొట్టను కూరలతో నింపడం ఇక్కడ మంచిది. అన్నం తినేటప్పుడు కొంచెం తిని లేవాలంచే అది సాధ్యపడదు. కాబట్టి రొష్టాలతో 2 నుండి 4 కూరలను కడుపు నిండా తినడం అనేది సుగరు తగ్గడానికి చాలా మంచిది.

13. ఈ విధానం దావరా సుగరు పూర్తిగా పోయిన తరువాత మామూలు స్వీట్స్ ఎప్పుడన్నా తినవచ్చా? అలా తించే సుగరు మరలా పెరుగుతుందా?

**సమాధానం:** ఈ జీవన విధానాన్ని ఆచరించడం ప్రారంభించిన దగ్గర నుండి సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా మందులు లేకుండా పోయిన తరువాత 3, 4 నెలల వరకు మామూలు స్వీట్స్ ని విందులు, వినోదాలకూ వెళ్ళినా తినవద్దు. ఈ నాలుగు నెలలు ప్రకృతి సిద్ధమైన నియమాలు పాటించే సరికి కణజాలంలో వచ్చిన అసహజత్వం పూర్తిగా పోతుంది. అన్ని రకాల

పండ్ల తినాన్ మీకు సుగరు పెరగకుండా ఉంచే అప్పటి నుండి విందులు, వినోదాలకు వెళ్ళినప్పుడు స్వీట్స్ ను తినవచ్చ. మీ ఆనుమానం తీరడం కొరకు సుగరు పరీక్షించుకోండి. అలా తినాన్ పెరగకుండా ఉంచే, ఎప్పుడన్నా తింటూ ఉండండి. పంచదారతో చేసిన స్వీట్స్ కంచే తేనెతో చేసిన స్వీట్స్ ఇంకా మంచిది. ఆరోగ్యానికి ఇబ్బంది ఉండదు. సుగరు మందులు వాడేవారు, ఆ మందులు పోయిన దగ్గర నుండి స్వీట్స్ తినాన్ సుగరు శాతం పెరగడం లేదు గానీ సుగరు వ్యాధి ముదిరి ఇన్నులిన్ వాడేవారు, ఆ ఇన్నులిన్ లేకుండా సుగరు తగ్గిన తరువాత స్వీట్స్ ఎక్కువగా తింటూ ఉంచే మరలా తిరిగి సుగరు పెరుగుతూ ఉంది. సుగరు వ్యాధి బాగా ముదిరిన వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ ఆహార నియమాలను పాటించే వారికి పాంక్రియాస్ గ్రింథి పూర్వము కంచే ఎక్కువ ఇన్నులిన్ ఉత్పత్తిని చేస్తుంది. ప్రకృతి నియమాల వల్ల లివరు ఆరోగ్యవంతంగా తయారవుతుంది. సుగరు వ్యాధికి మందులు వాడేటప్పుడు స్వీట్స్

తించే సుగరు పెరుగుతుంది. కానీ ఈ జీవన విధానం ఆచరించే వారికి స్వీట్స్ తిన్నా శరీరం సుగరు పెరగకుండా కాపాడుకునే శక్తిని పూర్వము వలె పొంది ఉంటుంది.

#### 14. వారానికోకరీజు ఉపవాసం సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు చేయవచ్చా?

**సమాధానం:** రోజుకి 3, 4 సార్లు తింటూ ఉన్నా సుగరు ఉన్నవారికి ఎంతో కొంత నీరసం వస్తూ ఉంటుంది. అసలు తినకుండా ఉంచే కోమాలోకి వెళ్ళిపోతామనో లేదా కళ్ళు తిరిగి పడిపోతామనో భయం ఉంది. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారు ఉపవాసాలు చేయకూడదని ఉంటుంది. అందువల్ల ఉపవాసం అంచే సుగరున్నవారికి ఎంతో భయము. అసలు ఉపవాసము అంచే ఏమీ తినకుండా జీర్ణోశానికి పనిలేకుండా పూర్తి విశ్రాంతిని కలుగుజేయడమని అర్థం. ఈ ఉపవాసాలలో అనేక రకాలు ఉన్నాయి. నీళ్ళు కూడా త్రాగకుండా చేసే ఉపవాసాలు, నీళ్ళతో

చేసే ఉపవాసాలు. ఈ రెండు రకాల ఉపవాసాలను నుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు చేయకూడదు. మూడవ రకమైన తేనెను త్రాగుతూ చేసే ఉపవాసాలను ఎవరైనా చేయవచ్చు. రోజుకి 200 - 250 గ్రాముల తేనెను విడతలుగా ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి గ్లాసుడు నీళ్ళలో 4 సూప్ ల చొప్పున కలుపుకుని ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు సుమారు 7, 8 సార్లుగా త్రాగాలి. తేనె త్రాగిన ప్రతిసారి గంట తరువాత మంచి నీళ్ళను రెండు గ్లాసుల చొప్పున 7, 8 సార్లుగా త్రాగాలి. అలా మంచి నీళ్ళను, తేనె నీళ్ళను త్రాగుతూ ఉపవాసం చేయవచ్చు. మమాలుగా ఆహారం వలన శరీరానికి ఎలాంటి శక్తి వస్తుందో తేనె కూడా అంత కంచే తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ శక్తిని శరీరానికి ఇస్తూ ఉంటుంది. అందుచేత ఎక్కువసార్లు ఎక్కువ తేనెతో ఉపవాసం చేయడం చేత సుగరు పెరగకుండా మరీ తగ్గిపోకుండా శరీరాన్ని కాపాడుతూ శక్తిగా ఉంచుతుంది.

రోజుకి 1, 2 సుగరు మాత్రలు వాడేవారు, ఆ మాత్రలను వాడుకుంటూ వారానికొకరోజు ఈ విధంగా ఉపవాసం చేయడం వల్ల నీరసం రాదు. సుగరు వ్యాధి బాగా ఎక్కువగా ఉన్నవారు, మందులతో కంట్రోల్ గాని వారు, ఇన్నులిన్ వాడే వారు, నీరసం బాగా ఎక్కువగా ఉన్నవారు ఈ రకమైన ఉపవాసాల జోలికి పోవద్దు. ఆహార నియమాల ద్వారా సుగరు వ్యాధి పోయిన తరువాత వారానికొకరోజు ఉపవాసం పైన చెప్పిన విధంగా ఇంటి దగ్గర చేయువచ్చు. మీకు ఉపవాసము అంటే భయము ఉంటే అసలు ఉపవాసాలే ప్రస్తుతానికి వద్దు.

## 15. ఎంతకాలం ఈ ఉపులేని ఆహారాన్ని తినాలంటారు?

**సమాధానం:** ఒక్కసారి సుగరు వ్యాధి వస్తే జీవితంలో పోదు ఆని తెలుసు. ఒక్కసారి సుగరు వ్యాధికి మందులు ప్రారంభిస్తే వాటిని జీవితాంతం వాడుతూ

ఉండాలీ అని కూడా తెలుసు. సుగరు వచ్చాక దుంపలు, స్వీట్స్, ఫ్రూట్స్ మొదలగునవి తినకుండా ఉండాలని కూడా అందరికీ తెలుసు. కానీ ఉప్పు లేకుండా తినాలని తెలియదు. ఈ ఉప్పులేని ఆహారం తినడం వలన మందులు లేకుండా సుగరు పూర్తిగా తగ్గి, అన్ని రకాల దుంపలు, పండ్లు, స్వీట్స్ తినాన్న రాకుండా ఉంటున్నది. ఆలాంటి మొండి వ్యాధితో పీడింపబడకుండా బయటపడినందుకు ఆనందంగా ఈ ఆహారాన్ని ఎంతకాలమైనా నేను తింటాననే ప్రతి ఒక్కరూ అనుకోవాలి. అంతేకాని ఉప్పు లేకపోతే నా వల్లగాదు, ఇప్పటికే నాలుగు నెలలయ్యంది. ఇంకెప్పుడు మానేధ్రాం అనే మాటలు మీ మనస్సులోకి రాకుడదు. సుగరు తగ్గడానికి మందులను జీవితాంతం వాడడానికి సిద్ధపడ్డశ్శే, ఇక్కడ ఆహారమే మందు కాబట్టి ఈ ఆహారాన్ని కూడా జీవితాంతం తినాలి. ఎంత కాలము మీరు మందులు గొడవ లేకుండా సుగరు మరలా రాకుండా సుఖముగా, ఆనందముగా జీవించాలనుకుంటారో అంత కాలము

ఉప్పు మాని తినవలసిందే. జబ్బు  
రావాలనుకున్నప్పుడు తినండి.  
పోవాలనుకున్నప్పుడు మానండి. జబ్బులు రావడం  
పోవడం అనేది మీ ఇష్టాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఆపై మీ  
ఇష్టం.

16. మెంతులు, కాకరకాయ, నేల ఉసిరి ఆకులు,  
వేప ఆకులు మొదలగునవి వాడడం వల్ల కూడా  
సుగరు బాగా తగ్గుతుందని ప్రజలలో నానుడి  
ఉంది. చాలా మంది మందులతో పాటు ఏటిని  
కూడా వాడుతుంటారు. మీరు చెప్పే ఆహారం  
తినేటప్పుడు ఏటి అవసరం ఉంటుందా?

సమాధానం: మెంతులు, కాకరకాయ, నేల ఉసిరి  
ఆకులు, వేప ఆకులు మొదలగునవి రోజు  
మందులుగా వాడుకోవడం చాలా తేలిక, ఖిర్పులేని  
పని. ఏటిని వాడటం ద్వారా సుగరు తగ్గితే మీరు  
వాటినే వాడుకోవటం మాననవసరం లేదు. మేము  
చెప్పే ఆహారనియమాలు పాటించేటప్పుడు మీకు

ఇలాంటి వాటి అవసరం లేకుండానే సుగరు తగ్గుతుంది. కాబట్టి ఈ జీవన విధానాన్ని పాటించే వారికి వాటి అవసరం లేదు. ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇలాంటి బౌషధాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటిలో ఎంతో లాభం కూడా ఉంది. దాన్ని కాదనడానికి లేదు. మేము చెప్పే ఆహార నియమాలు పాటించేటప్పుడు మీరు ఆ ఆకులను వాడుకోవాలని కోరిక ఉంచే వాటిని వాడుకుంటూ కూడా ఈ విధానాన్ని ఆచరించవచ్చు.

17. మీరు చెప్పిన ఆహారాన్ని తినడం ద్వారా సుగరుని పోగొట్టుకుని ఎప్పుడున్నా విందులు, వినోదాలకు వెళ్ళి మామూలు ఆహారం తినవలసి వచ్చినప్పుడు ఏమి చేయాలి?

**సమాధానం:** ఈ ఆహార నియమాలు పాటించడం ప్రారంభించిన మొదటి ఆరు నెలల పాటు బయటకు భోజనాలకు వెళ్ళినా, విందులకు హజరైనా ప్రయాణాలు చేసినా మామూలు భోజనం మాత్రము చేయవద్దు. మన ఆహారం లేనప్పుడు కేవలం పెరుగు

అన్నం తిని రావాలి. తెల్లటి అన్నంలో పెరుగు వేసుకున్నా పరవాలేదు. సుగరు కంట్రోల్ లో ఉంచే అరటి పండును వేసుకుని తినవచ్చ. ఈ ఆరు నెలల్లో శరీరం, కణజాలం పరిశుభ్రమౌతుంది. అసలు ఆరోగ్యమేమిటో దానిలోని ఆనందమేమిటో చాలా వరకు అర్ధమౌతుంది. ఆరోగ్యం యొక్క రుచిని పూర్తిగా అనుభవించక పోతే విందు భోజనాలలో కలిగే రుచి మనల్ని ఆకర్షించవచ్చ). అలా మనం మామూలు భోజనంకు ఆకర్షితులమైతే జబ్బు మళ్ళీ మామూలే. మొదటి ఆరునెలలు నియమంగా పాటిస్తే శరీరము, మనస్సు రెండూ మారిపోతాయి. ఆ తరువాత మీకు ఎప్పుడన్నా తినాలనిపించినప్పుడు గానీ, శుభకార్యాలకు వెళ్ళినప్పుడు గానీ మామూలు భోజనాలు తినాలంచే తినవచ్చ. ఆ రుచులను మీరు అప్పుడప్పుడూ తినండి, కానీ ఆ రుచులు మీ సుగరు జబ్బును మళ్ళీ పెంచేవరకూ తినకండి. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని తించే సుగరు వ్యాధి తిరిగి రాదు.

సుగరు వ్యాధికి ఇన్నులిన్ ఇంతకు పూర్వం వాడి ఈ విధానం ద్వారా ఇప్పుడు తగ్గితే వారు మామూలు వంటలను ఒక్కరోజు తీంచే రెండవరోజు ప్రకృతి ఆహారానికి వస్తే నష్టముండదు. రెండు రోజులు ఉప్పున్న ఆహారాన్ని తీంచే రెండో రోజు సాయంకాలానికి సుగరు మరలా పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. కనీసం మాడవ రోజు నుండైనా ప్రకృతి ఆహారాన్ని తీంచే మందులు మరలా తిరిగి వాడవలసిన అవసరం రాదు. వారు ఆలానే ఉప్పున్న ఆహారాన్ని వారం, పది రోజులు తినవలసి వచ్చినా, తినాలనిపించినా సుగరు పరీక్షించుకుంటూ పెరిగిన దానికి తగ్గట్టు మందు వాడుకుంటూ తినాలి. అంతేగాని సుగరు పోయింది కదా అని, అన్నీ తీంటూ ఉంచే వారం, పది రోజులలో సుగరు బాగా పెరిగి ఇబ్బందులు వచ్చే అవకాశముంటుంది.

సుగరు వ్యాధికి తక్కువ మాత్రంలను ఇంతకు పూర్వం వాడి ఈ విధానంలోనికి వచ్చాక పూర్తిగా మానివేసిన

వారు ఎప్పుడునూ నెలకు, రెండు నెలలకు ఉప్పున్న ఆహారాన్ని 2, 3 రోజులు తీన్నా సుగరు గురించి భయపడనవసరం లేదు. మరలా 4వ రోజు నుండి ఉప్పు లేని ఆహారాన్ని తీంచే ఆ నష్టం అంతా తిరిగి సవరించబడుతుంది. ఎటూ 4 రోజులు తీన్నాము గదా అని 7, 8 రోజులు తీంచే మళ్ళీ సుగరు వచ్చేసి ఉంటుంది. ఇలా పెరిగిన సుగరును తగ్గించుకోవడానికి మందులు వాడనవసరం లేదు. అలాంటప్పుడు వెంటనే ఒక్క రోజు తేనె నీళ్ళతో ఉపవాసం చేస్తే కొంత నార్కూల్ కి వస్తుంది. ఆ తరువాత రోజు కొబ్బరి నీళ్ళు, మళ్ళిగ, పళ్ళ రసాలతో (7-8 సార్లుగా త్రాగుతూ, ఆ రసాలలో తేనె వేసుకుంటూ) ఉంచే శరీరం పరిపుభ్రమోతుంది. ఆ మరుసటి రోజు నుండి మన ఆహారాన్ని పూర్వంలా కొనసాగిస్తే సుగరు నార్కూల్ గా ఉంటుంది. మీరు ఎప్పుడున్నా 15, 20 రోజులో, నెల రోజులో మామూలు ఉప్పున్న ఆహారం తీనవలసి వచ్చినా, తిందామనుకున్నా 4, 5 రోజులలో సుగరు పరీక్ష

చేసుకుని పెరిగితే పూర్వం వాడిన మాత్రలు మరలా వాడాలి. అక్కడ నుండి 10 రోజులకు ఒకసారి నుగరును పరీక్షించుకుంటూ మందులను సరిపడా వేసుకుంటూ ఉండాలి. మరలా ఎప్పుడైతే ఉప్పు లేకుండా మేము చేపే ఆహారాన్ని తీనడానికి ఇష్టపడతారో అప్పటి నుండి నుగరు పరీక్షించుకుంటూ మాత్రలను తగ్గించుకుంటూ రావాలి.

## 18. నుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు పాలు పెరుగు ఎలా వాడవచ్చు? ఎంత వాడవచ్చు?

**సమాధానం:** నుగరు వ్యాధి ఉన్న వారు పాలు, పెరుగు వాడకాన్ని తగ్గించుకోవడం చాలా మంచిది. వాటివల్ల కొలెష్టాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ కూడా పెరుగుతాయి. బరువు తగ్గరు. గుండె జబ్బులను రాకుండా కాపాడుకోవడానికి వీటి వాడకాన్ని తగ్గించుకోవాలి. 15 సంవత్సరాలు దాటిన తర్వాత పాలు త్రాగవలసిన అవసరం లేదు. శరీరానికి

కావల్సన కాల్చియం మొలకెత్తిన విత్తనాల ద్వారా అందుతుంది. పాలను త్రాగడం పూర్తిగా మాని పెరుగు వాడుకోవచ్చు. మధ్యహూం భోజనంతో ఒక కప్పు పెరుగు వాడవచ్చు. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసేవారు అయితే ఎంతైనా మధ్యహూం వాడుకోవచ్చు. సాయంకాలం భోజనంతో శ్రమలేని వారు కొంచెం మళ్ళిగ వాడవచ్చు. శ్రమ ఎక్కువగా ఉన్నవారు సాయంకాలం భోజనంతో 1 కప్పు పెరుగు వాడుకోవచ్చు.

ఆ పెరుగు మీద మీగడను తీయకుండా కూడా తినవచ్చు. వంటల్లో నూనెను మానివేసాం. కాబట్టి నష్టమందరు. ఔగా ఎక్కువ కూరతో ముడి అన్నంతో తిన్నందువల్ల అందులో ఉన్న పీచుపదార్థం మీగడ వల్ల హోని లేకుండా చేస్తుంది. ఊరు వెళ్ళినప్పుడు ఏ ఆహారము తినడానికి దొరకనప్పుడు, ఒక గ్రాసుడు పాలను పంచదార లేకుండా త్రాగవచ్చు. అది కూడా

తప్పనిసరి పరిస్థితులలో వాడుకోవడం చేయాలి గానీ  
అలవాటుగా చేసుకోవద్దు.

19. మీరు చేపేవు ఆహారనియమాలు పాటిస్తూ  
సుగరు తగ్గించుకోవాలంచే వాకింగ్ కూడా  
తప్పనిసరిగా చెయ్యలంటారా? వాకింగ్, ఇతర  
వ్యాయమాలు ఏమీ చేయకపోయినా కేవలం  
ఆహారం ద్వారానే పూర్తిగా తగ్గిపోతుందా?

సమాధానం: వ్యాయమాలు, వాకింగ్, జాగింగ్,  
ఆసనాలు మొదలగునవి అన్నీ ఆరోగ్యాన్ని  
కాపాడుకోవడానికి చాలా వరకూ లాభాన్ని కలిగిస్తాయి.  
కానీ మేము చేపేవు ఆహార నియమాలను పాటించడం  
ప్రారంభించిన రోజు నుండి ఏ వ్యాయమాలూ  
చేయనవసరం లేదు, చేయకూడదు. ఆహార  
నియమాల ద్వారానే సుగరు తగ్గుతుందని మీకు  
పూర్తిగా అర్థమైతే, ఆ నియమాలను జాగ్రత్తగా  
పాటిస్తారని ఒక కారణం. అలాగే రెండవ కారణం  
ఎమిటంచే ఈ ఉప్పులేని ఆహారాన్ని మొలకెత్తిన

విత్తనాలను మొదటి రోజు నుండే సరిపడా, తృప్తిగా  
తినలేక పోవడం వల్ల కొంత నీరసంగా ఉంటుంది. ఈ  
నీరసానికి తోడు మీరు వ్యాయామంగానీ, వాకింగ్ గానీ  
చేస్తే మీరు నీరసించి పోతారు. కొంత మందికి కళ్ళు  
ఎక్కువగా తీరుగుతాయి. అందుచేత సుగరు పూర్తిగా  
మందులు లేకుండా నార్కూల్ కు వచ్చేంత వరకూ ఏ  
వ్యాయామాల జోలికీ వెళ్ళవద్దు. అలాగే ఈ ఆహార  
నియమాలతో నీరసం పూర్తిగా పోయి శక్తిగా ఉన్నప్పటి  
నుండి (అంటే సుమారు 1, 2 నెలల తరువాత)  
చేయడం ప్రారంభించవచ్చు. ఇతర వ్యాయామాలతో  
పోలిస్తే ఆసనాలు, ప్రాణాయామమనేని సుగరు  
జబ్బున్న వారికి ఎంతగానో లాభాన్ని కలిగిస్తాయి.  
వీటిని కూడా కొంతకాలం తరువాతే ప్రారంభించాలి.  
ఆసనాలను చేయడం ద్వారా శరీర ఆరోగ్యాన్ని, రోగ  
నిరీధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చు. సుగరు వ్యాధి  
తగ్గాలంటే మీరు మేము చెప్పే ఆహారాన్ని తని  
కూర్చుండి అంతే. అయినా పూర్తిగా తగ్గుతుంది.

## 20. సుగరు వ్యాధి వల్ల కిడ్నీలు దెబ్బ తిన్నవారు ఆహారాన్ని ఎలా తీంచే మంచిది?

**సమాధానం:** సుగరు ఎక్కువ కాలం నుండి ఉంచే క్రమేణ రెండు కిడ్నీలు దెబ్బ తీంటూ ఉంటాయి. దెబ్బ తిన్న కిడ్నీలు రక్తంలోని చెడ్డ పదార్థాలను మూత్రం ద్వారా బయటకు పూర్తిగా నెఱ్చలేవు. దాని వలన రక్తంలో కొంత కాలుష్యం పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఆహార నియమాల ద్వారా సుగరు కంట్రోలు చేయగలిగితే కిడ్నీలు ఇంకా చెడిషన్‌కుండా ఆగుతాయి. అలాగే రక్తంలో ఇంకా కాలుష్యం పెరగకుండా వుంచే ఆహారం తీంటూ ఉండాలి. కిడ్నీలు దెబ్బ తిన్నవారు పచిచుకూరలను, అన్ని రకాల పండ్లను, మొలకెత్తిన గింజలను, రసాలను, ఎక్కువ మంచి నీటిని డాక్టరు సలహా లేకుండా వాడకూడదు. చాలా జాగ్రత్తగా తినాలి. ఏ రోజుా కూడా పైన చెప్పిన ఆహారాలు, మామూలు విందు

భోజనాలు, కృత్రిమంగ తయారు చేసిన పదార్థాలను తినకూడదు.

వీరు రోజుకి 1-2 లీటర్ల నీటినే త్రాగాలి. ఉదయం టిఫిన్ క్రింద 3, 4 ఇడీలను ఉపు లేని చట్టుతో తినాలి. మధ్యహాలు భోజనంలో 2, 3 గోదుమ పుల్కలు ఉపు నూనెలు లేని కూరతో తినగల్లినంత తినవచ్చ. కొంచెం పెరుగు వాడవచ్చ. అన్నం పూర్తిగా మానడం మంచిది. సాయంత్రం 4, 5 గంటలకు కొన్ని దానిమ్మ గింజలు తినవచ్చ. 6.30-7 గంటల మధ్య 2, 3 ఎద్దైనా పిండితో చేసిన రోష్టులు, కూర సరిపడినంత (ఉపు లేకుండా) తిని, కొంచెం మజ్జిగ త్రాగవచ్చ. అదే ఆ రోజుకు ఆఖరి ఆహారం. ఇలా రోజంతా తీంటూ విశ్రాంతిగా ఉంటూ కొన్ని రోజులలో కొంత కాలుష్యం తగ్గి, శరీరానికి పట్టిన నీరు తగ్గి ఆరోగ్యం కొంత మెరుగవుతుంది. ఇలాగే ఆహార నియమాలను ఎన్ని నెలలైనా పాటిస్తూ ఉండాలి. ఎప్పుడన్నా అన్నం తినాలనిపిస్తే కొంచెం

పెరుగుతో మధ్యహ్నం రొషైలతోపాటు అప్పుడు తు  
తినవచ్చ. ఇంత నియమంగా తినాన్ దెబ్బ తిన్న  
కిడ్నీలు తిరిగి బాగుపడవు. ఈ నియమాలకు సుగరు  
వ్యాధి పూర్తిగా పోవచ్చ గానీ కిడ్నీలు మరలా  
మామూలు స్థితికి రాలేవు. అందుచేత సుగరున్నవారు  
ఆ సుగరు వ్యాధి రెండు కిడ్నీలను చెడ్డగొష్టేవరకు  
అశ్రద్ధ చేయకుండా ముందే మేల్కొని మంచిగా  
అహార నియమాలు పాటించడం ఎంతో మంచిది.

**21. తల్లిదండ్రులకు సుగరు ఉంచే పిల్లలకు  
తప్పనిసరిగా వస్తుందని అంటారు. ఇంతవరకూ  
సుగరు వ్యాధి రాని వారి పిల్లలు ఈ విధానాన్ని  
ఆచరిస్తే సుగరు రాకుండా వుంటుందంటారా?**

**సమాధానం:** ఖచ్చితంగా ఉంటుంది.  
ఎందుచేతనంచే తల్లిదండ్రులకు సుగరు ఉండి  
వంశపారంపర్యంగా సుగరు వచ్చిన వారికి 20, 25  
సంవత్సరాల తరువాత కూడా మనం చేస్తే ఆహార  
నియమాలతో సుగరు పూర్తిగా పోయి రాకుండా ఉంచే

ముందునుండి జాగ్రత్తపడేవారికి ఎలా వస్తుంది? నుగరు లక్ష్ణాలు వాళ్ళ జీన్సు లో ఉన్న దానికి మనం పోషణ చేయకపోతే అది మనల్ని ఏమీ చేయలేదు. ఈ జీవన విధానం ద్వారా పాంక్రియస్ గ్రంథిని, కణజాలాన్ని ముందు నుండి రక్కించుకుంటూ ఉంచే ఇక నుగరు వ్యాధి గురించి భయం అక్కర్లేదు. ఈ రోజుల్లో ముందు నుండి జాగ్రత్తపడే వారు చాలా అరుదుగా ఉంటారు. బాగా నుగరు వ్యాధి వచ్చి బాధపడుతున్నవారు, నుగరు వ్యాధిని ఈ విధానం ద్వారా తగ్గించుకున్న వారు కూడా ఈ నియమాలను సరిగా పాటించక మానివేస్తున్న ఈ రోజులలో ఆసలు నుగరు రాకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యగా ఈ నియమాలను పాటించే అదృష్టవంతులెవరో, ఎందరుంటారో అన్నది నాకే అర్ధం కావడం లేదు. అలాంటి కోరిక ఉన్నవారికి ఈ విధానం ఒకటున్నదని మాత్రం జీవితంలో మరువవర్ధు.

22. సుగరు వచ్చిన తరువాత దానిని కంటోల్ లో  
ఉంచుకోవడానికి ఆహారాన్ని కొలతగా ఇన్న  
కప్పులని లేదా ఇన్న గ్రాములని చెప్పి  
తినమంటారు. మీరు తినమనే ఆహారం కూడా  
అలా కొలతగా తినాలా? లేదా ఎంతైనా  
తినవచ్చా?

**సమాధానం:** మంచి ఆహారానికి కొలత అక్కర్లేదు.  
ఉదయం పూట మొలకెత్తిన విత్తనాలు మీరు కొలత  
లేకుండా పొట్ట నిండా తినవచ్చు. అలాగే  
మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం భోజనంలో రొష్టాలు కూడా  
3-4 తినవచ్చు. కూరకు కొలతలేదు. మీకు పొట్టనిండే  
వరకు కూరను ఎంతైనా తినవచ్చు. అలాగే పండ్లను  
జామ, నారింజ, బత్తాయి వీటిని రసం తీసుకుని  
త్రాగుకుండా సరిపడా మామూలుగా తినాలు సుగరు  
పెరగదు. ఉప్పు, నూనెలు లేని ఆహారాన్ని శక్తినిచేచు  
విధముగా సరిగా తినకుండా తగ్గించి తీంచే నీరసము  
వచ్చి కళ్ళు తిరగవచ్చు. సరిపడినంత ఆహారము

తినడం వలన సుగరు తగ్గడం నాలుగు రోజులు ఆలస్యమైనా అదే మంచి పద్ధతి.

**23. మాంసాహారాన్ని సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు ఎప్పుడున్నా తినవచ్చా? లేదా పూర్తిగా మానితే మంచిదా?**

**సమాధానం:** ఈ జీవన విధానంలోనికి ఎవరు వచ్చినా, ఏ జబ్బు తగ్గడానికి వచ్చినా మందే మాంసాహారాన్ని, గ్రుడ్భును మనాలి. అవి మనం తినవలసిన ఆహార పదార్థాలు కావు. మాంసాహారం అనేది తామసిక ఆహారం. ఆ తామసాన్ని తీంచే శరీరానికి తాత్కాలికంగా ఏమీ కాకపోవచ్చు. నాలికకు బాగోవచ్చు కానీ మనస్సుకు, ఆలోచనలకు, సాత్మ్యక గుణాలకు చాలా నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. కాబట్టి దానికి దూరం కండి ఆంటున్నాము.

ఇక సుగరు వ్యాధి విషయానికొన్నే, మాంసాహారాన్ని పూర్తిగా మానడం వల్ల శరీరానికి సుగరు వ్యాధి వల్ల

కలిగే అనేక నష్టాల నుండి రక్షించవచ్చు. మాంసాహారాన్ని మనం ఎంతో నూనె వేసి, ఉప్పు, మఘాలాతో వండి తింటాము కాబట్టి దాని ద్వారా ఆరోగ్యానికి, ముఖ్యంగా సుగరుకి చాలా నష్టముంది. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారిలో 80 శాతం మంది అధిక బరువుతో బాధపడుతుంటారు. వారికి రక్తంలో లైగ్రిజరైండ్స్ బాగా పెరుగుతూ ఉంటాయి. అలాగే సుగరున్నవారికి గుండె జబ్బులు ఎక్కువగా రావడానికి అవకాశముంది. మాంసాహారము తినే వారికి పెరిగిన కొలెష్టాల్, లైగ్రిజరైండ్స్, అధిక బరువు తగ్గడం సాధ్యపడదు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంచే కొలెష్టాల్ ను కలిగించే పదార్థాలను సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు పూర్తిగా మానాలి. మాంసాహారములో లైజిన్ అనే పదార్థము ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని కారణంగా కొలెష్టాల్ ఎక్కువగా శరీరంలో పేరుకోవడానికి అవకాశము కలుగుతుంది. శరీరానికి మాంసకృత్తులను అందించడం కొరకు మాంసాహారాన్ని తినవలసిన పని లేదు. మనం

ఉదయం పూట తినే రకరకాల మొలకెత్తిన  
విత్తనాలలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే అన్ని రకాల  
మాంసకృత్తులు పుష్కలంగా వుంటాయి.  
మాంసాహారాన్ని పూర్తిగా మానివేయడం అన్ని విధాల  
మంచిది.

24. సుగరు వ్యాధితోపాటు ఇతర వ్యాధులు కూడా  
వున్నవారు, అన్నింటికి అనేక రకాల మందులను  
ప్రతి రోజూ వేసుకుంటూ ఉంటారు. మీరు చేపేవు  
విధానం దావరా సుగరు వ్యాధి మాత్రలు  
లేకుండా పోవచ్చు. అలాంటప్పుడు మిగతా  
మందుల సంగతి, జబ్బుల విషయం ఏమి  
చేయాలి?

**సమాధానం:** మేము చేపేవు ఈ జీవన విధానంలో  
సుగరుకు ఒక జీవన విధానం అని, వేరే జబ్బులకు  
వేరే జీవన విధానం అని వేరుగా ఉండవు. మీరు  
సుగరు వ్యాధి తగ్గడానికి ఏ నియమాలను పాటించాలో  
వాటిని పాటిస్తూ ఉంచే, ఆ నియమాలే మీలో ఉన్న

ఇతర వ్యాధులు, ఇబ్బందులను కూడా  
తగ్గించుకోవడానికి పనికి వస్తాయి. మీరు  
చేయవలసిందల్లా చెప్పింది చెప్పినట్లు  
ఆచరించడం. అలా చేస్తూ సుగరుతో పాటు ఇతర  
ఇబ్బందులు కూడా తగ్గుతున్నాయో లేదో పరీక్షలు  
చేయించుకోవడం మంచిది. మీకు సుగరుతో పాటు  
ఇతర ఇబ్బందులు కూడా తగ్గితే వాటికి  
సంబంధించిన మందులు కూడా తగ్గించుకోవచ్చు.  
మీకు తెలియని విషయాలైతే వైద్యుల సలహాపై  
మాత్రమే మందులను తగ్గించుకుంటూ ఉండాలి.  
కొన్ని రకాల జబ్బులకు అవసరమైతే ఎప్పుడూ  
మందులను వాడుతూ ఈ ఆహార నియమాలను  
పాటిస్తూ ఉండవచ్చు. అనవసరమైనప్పుడు  
మందులను మానివేయడం ఆరోగ్యానికి మంచిది.  
ఎదేమైనప్పటికీ వైద్యుల సలహా, సంప్రదింపులతో  
వెళ్ళడం అనేది అన్ని విధాలా మంచిది.

25. సుగరు వున్న వారు ఉపవాసాలు ఎట్టి పరిశీతుల్లో చేయకూడదని డాక్టర్లు చెబుతారు. మరి మీరు సుగరు తగ్గడానికి కూడా ఉపవాసాలు చేయిస్తారని విన్నాము. దీనికి మీరు చేపే సమాధానమేంటి?

**సమాధానం:** మామూలుగా ఉపవాసము అంటే అందరి దృష్టిలో ఆహారమేమీ తీసుకోకుండా పస్తు వుండటమని. అలా చేస్తే సుగరు వున్నవారికి నిజంగానే తేడా వస్తుంది. మామూలుగా ఆరోగ్యంగా వున్నవారికి శరీరంలో 100 గ్రాముల నుండి 150 గ్రాముల వరకు గ్లూకోజ్ లివరులో నిలువ చేయబడుతుంది. మనం ఉపవాసం చేసినప్పుడు ఆహార పదార్థాల ద్వారా రక్తంలోకి రావలసిన గ్లూకోజ్ రాదు కాబట్టి శరీర అవసరాలు తీర్చడానికి లివరు ఈ గ్లూకోజ్ను రక్తంలోనికి పంపుతుంది. అందువలన ఆరోగ్యంగా వున్నవారు 2, 3 రోజులు ఆహారం తీసుకోక పోయినా ప్రమాదమేమీ రాదు. సుగరు వ్యాధి

వున్నవారిలో ఇన్నులిన్ సరిగా లేకపోవడం వలన లివరులో గ్లూకోజ్సు నిలువ చేయబడదు. వీరు ఉపవాసం చేస్తే రక్తంలో సుగరు పరిమాణం బాగా తగ్గిపోయి చెముటలు పట్టి, కాళ్ళు చేతులు వణికి స్పఱ్పా తప్పి పడిపోయే అవకాశం ఉంది.

ఇక మేము చేయించే ఉపవాసాల కొన్నే ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి తేనె నీళ్ళు త్రాగిస్తూ ఉపవాసం చేయస్తాము. తేనె తీపి పదార్థం అయినప్పటికీ, దీనిలో వుండే మంచి గుణాలను బట్టి ఇది ఎక్కువ ఇన్నులిన్ అవసరం లేకుండానే కణాలకు చేరుకోగల్లుతుంది. ఒక ప్రక్క తేనె ఆహారంలా పని చేస్తూ శరీరానికి నీరసం రాకుండా శక్తినిస్తుంది. ఇంకొక ప్రక్క ఉపవాసంలో శరీరం కణాలను పుభ్రం చేసుకుంటూ వుంటుంది. ఈ రకంగా ఉపవాసాలు చేయించడం వలన సుగరు వ్యాధి వున్నవారికి కూడా సుగరు పెరగకుండా శరీరం పుభ్రం చేసికొనే అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

26. సుగరు వ్యాధి వున్నవారు అన్ని తీపి పదార్థాలతో పాచే తేనెను వాడటానికి కూడా భయపడతారు. సుగరు జబ్బు వున్నవారికి కూడా మీరు తేనె ఇస్తూ ఉపవాసాలు చేయిస్తారని విన్నాము. తేనె శ్రాగటం వలన సుగరు ఎందుకు పెరగదంటారు?

**సమాధానం:** మామూలు తీపి పదార్థాలకు, తేనెకు ఎంతో భేదం వుంది. తేనెలో అన్ని రకాల విటమిన్లు, మినరల్సు, ఎంజైమ్సు మరియు పీచు పదార్థాలు కలిసియున్న తీపివలన సుగరు శాతం పెరగదు. తేనెలో గ్లూకోజ్ తో పాటు ప్ర్ఫ్ర్షోజ్సు అనే చక్కెర పదార్థం వుంటుంది. ఇది రక్తంలోనికి మెల్ల మెల్లగా చేరుతూ రక్తంలో సుగరు పరిమాణం పెరగకుండా చేస్తుంది. తేనె శక్కిగా మారడానికి ఇన్నులిన్ హోర్స్ ను యొక్క అవసరం తక్కువగా వుంటుంది. అదే పంచదారను శక్కిగా మార్చాలంచే ఇన్నులిన్ ఎక్కువ అవసరం అవుతుంది. ఈ కారణంగా సుగరు జబ్బు వున్నవారు

తీవి తినకూడదని అనుకోవడం అలవాటయ్యింది. తేనె తీవి కాబట్టి దీన్ని పంచదార తీవితో పోల్చుకుని తేనె కూడా సుగరు వున్నవారు వాడకూడదన్న అపోహ ఏర్పడింది. తేనె అమృతాహారము అని పెద్దలు చెప్పారు. ఉపవాసాలు చేసేటప్పుడు తేనెను మంచి నీళ్ళతో కలిపి 7, 8 సార్లు ఇవ్వడం వలన రక్తంలో సుగరు పరిమాణం ఒక్కసారే పెరగకుండా శరీరానికి శక్తినిస్తూ వుంటుంది.

27. సుగరు వ్యాధి వచ్చిన వారికి క్రొవ్వు, కొలెష్టాల్ ఎక్కువగా ఉంటాయంటారు. గింజలలో క్రొవ్వు, కొలెష్టాల్ పదార్థాలు ఉండవా? మీరు ప్రతిరోజు వాటిని ఎక్కువగా తినమంటున్నారు అలా తించే సుగరున్న వారికి నష్టం రాదా?

**సమాధానం:** గింజలలో క్రొవ్వు, కొలెష్టాల్ ఉన్న మాట వాస్తవమే. క్రొవ్వు కొలెష్టాల్ పదార్థాలకు విరుగుడుగా పని చేసే పదార్థాలు కూడా గింజలలోనే

సృష్టికర్త ఏర్పాటు చేశాడు. ఇవి ఉన్నట్లు అందరికీ తెలియకపోవచ్చ. ఏ గింజలలో క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయో, ఆ గింజలలో క్రొవ్వుకు విరుగుడుగా (పేరుకోకుండా) పనిచేసే పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఆ పదార్థాలు మూడు అవి - బి విటమిన్, పీచు పదార్థాలు, లెసితిన్. ఆ గింజలను మనం యథావిధిగా తింటే ఈ మూడు కూడా మన లోపలకు వెళ్ళి హాని కలిగించవు. కానీ మనకు ఇక్కడ వచ్చే సందేహమేమిటంటే, నూనె, క్రొవ్వు కొలెష్టాల్ అయినపుడు గింజలు కూడా అవుతాయి గదా అని అందరికీ అనిపిస్తుంది. గింజలను విడిగా అలా తిన్నదానికి, నూనె త్రాగిన దానికి చాలా వ్యత్యాసం ఉంది. నూనె తీయలంటే గింజను మరాడించాలి. అప్పుడు చెక్కు వేరవుతుంది. నూనె వేరవుతుంది. క్రొవ్వు, కొలెష్టాల్ పదార్థాలు నూనెలోకి వస్తాయి. దీనిని మనం వాడుకుంటాము. క్రొవ్వుకు విరుగుడుగా పనిచేసే ఆ మూడు పదార్థాలు చెక్కలోకి వస్తాయి. ఈ చెక్కను గేదెలకు, ఆవులకు మనం పెడతాము. లాభం

వాటికి నష్టం మనకు వస్తున్నది. ఇది మామూలుగా జరిగే విషయం. అందుకని ఏ నూనె మీరు త్రాగినా వాటి నష్టం నుండి బయట పదలేరు. మేము నూనె వాడవద్దు అనేది అందుకే. నూనె వచ్చే గింజలను యథావిధిగా తినాన్న నష్టంలేదు. ఆ గింజలను మనం ఎక్కువ తినలేము కాబట్టి కొంచెమే లోపలికి పోతుంది. ఆ గింజలను మేము యథావిధిగా (ఎండిన వాటిని) తినమనడం లేదు. వాటిని నానబెట్టి తినమంటాము. లేదా మొక్క కట్టి తినమంటాము. నూనె వచ్చే గింజలను నానబెట్టినప్పుడు అందులో ఉండే నూనె పదార్థం అంతా తేలిగూ జీర్ణమయ్యే మాంసకృత్తులుగా విడగొట్టబడుతుంది. ఈ మార్పుకు తోడు ఆ మాడు విరుగుడు పదార్థాలు కూడా మనకు నష్టం రాకుండా కాపాడుతున్నాయి.

పచ్చికొబ్బరి మాత్రమే మనం తినవలసినది. ఎండిన కొబ్బరి రోజుా వాడకూడదు. కాయను ఊపితే మాడు వంతులు అందులో నీరు ఉండాలి. అందులో కూడా

పైన చెప్పిన విరుగుడు ఉంటుంది. కొబ్బరి ముదిరే  
కొండి ఆయల్ పదార్థాలు తయారవుతూ ఉంటాయి.  
పచ్చకొబ్బరిలో మాంసకృత్తులు ఎక్కువ, క్రొవ్వ  
పదార్థం బాగా తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి మనకు  
నష్టం ఉండదు.                    అందరూ                    గుండె  
జబ్బులోస్తున్నాయని కొబ్బరి మానారు. అయినా  
గుండె జబ్బులు శరవేగంతో పెరుగుతూనే వున్నాయి.  
ఇండియాలో కొబ్బరిని బాగా వాడే రాష్ట్రం కేరళ.  
ఇండియాలో గుండె జబ్బులు తక్కువగా ఉన్న  
రాష్ట్రం కేరళ. అందరూ ఊహించినట్లుగా కొబ్బరి  
గుండె జబ్బులకు, కొలెష్టాల్ కు కారణం అయితే  
కేరళ వారికి ఎక్కువ వచ్చి వుండాలి. మరి అలా  
జరగడం లేదనడానికి ప్రత్యక్షంగా కేరళ వారే మనకు  
ఉదాహరణ. కేరళ శాస్త్రవేత్తలు కొబ్బరిపై ప్రయోగాలు  
చేసి కొబ్బరిని కొలెష్టాల్ అనటం తప్పని వారు  
నిరూపించారు. కొబ్బరిలో ఆర్థినైన్ అనే పదార్థం  
ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది క్రొవ్వ, కొలెష్టాల్  
పేరుకోకుండా కాపాడటమే కాకుండా మనలో వుండే

క్రొవ్వును కరిగిస్తుంది. అని తెలియజేశారు. మాంసాహారంలో ఈ ఆర్థినైన్ అనేది చాలా కొద్దిగా వుంటుందట. అందుకే వాటివల్ల క్రొవ్వు పదార్థాలు పేరుకోవడం జరుగుతుంది. మాంసాహారములో లైజిన్ అనే పదార్థము ఎక్కువగా వుంటుంది. లైజిన్ అనేది క్రొవ్వు, కొలెష్టాల్ పదార్థాలు పేరుకోవడానికి సహకరిస్తుందని నిరూపించారు. కొబ్బరిలో ఈ లైజిన్ అనేది చాలా తక్కువ పరిమాణంలో వుంటుంది. అందువల్ల క్రొవ్వు పదార్థాలు పేరుకోవడం అనేది కొబ్బరి వల్ల జరగదని శాస్త్రజ్ఞులు వారి పరిశోధనలో నిరూపించారు. దానికి కేరళ వారికి గుండె జబ్బులు తక్కువగా ఉండటమే నిదర్శనము. మనము అనుభవపూర్వకంగా చూస్తే క్రొవ్వు, కొలెష్టాల్ ఎక్కువగా ఉన్నవారు మేము చెప్పినట్లు తినడం వలన అవి బాగా తగ్గుతున్నాయి. తరువాత వారికి కొబ్బరి, వేరుశనగ పప్పులు, నువ్వులు లాంటివి పెట్టినా పెరగడం లేదు. ఎన్ని సంవత్సరాలు తినాడు రిపోర్టునా నార్కూల్ గానే వుంటున్నాయి. మీకు

కొలెష్టాల్, క్రొవ్వు ఎక్కువగా ఉంచే అని నార్కుల్ గా  
 వచ్చే వరకు వేరు శనగ పప్పులు, నువ్వులు,  
 పచ్చికొబ్బరి తినడం మాని మిగతా మొలకెత్తిన  
 విత్తనాలను తినండి. పూర్తిగా నార్కుల్ కి వచ్చాక ఏటిని  
 కూడా వాడుకోండి. కొబ్బరిని కూరలలో వాడటం  
 అందరూ మొదలు పెట్టవచ్చు. గింజలే మనకు  
 అన్నింటి కంచే మంచి ఆహారం కాబట్టి ఇలాంటి  
 అపోహాలతో వాటిని మానితే ఎన్నో లాభాలను  
 కోల్పోయినట్లే.

28) సూర్యస్తమయం లోపు భోజనం  
 చేయమంటున్నారు. అలా భోజనం చేయడం  
 వలన మనకోచ్చే లాభమేమిటి? సుగరు వ్యాధి  
 వారు కూడా చేయవచ్చా?

**సమాధానం:** దినచరులు, నిశాచరులు అని రెండు  
 రకాల జాతులున్నాయి. దినమే తిని దినమే తిరిగే  
 వాటిని దినచరులు, రాత్రిపూట తిని రాత్రంతా తిరిగే  
 వాటిని నిశాచరులు అంటారు. మానవుడు స్వతంత్రంగా

ప్రకృతి ధర్మంగా ఆలోచిస్తే దినచరుడు. కానీ ఈ స్విట్ ప్రపంచంలో ఉభయచరుడుయ్యదు. రాత్రిపూట తిరిగితే తిరగవచ్చు కానీ తినకూడదు. మన జీర్ణకోశము 12 గంటలు పనిచేస్తే 12 గంటలు విశ్రాంతి తీసుకొనే ఎర్పటు ఈ ప్రకృతిలో ఉంది. మనం పగలు తిని చీకటి పడ్డాక తినక పోతే రాత్రి 12 గంటలు జీర్ణకోశానికి పూర్తి విశ్రాంతి. జీర్ణ కోశము పని చేసినంత సేపు సుమారు 40, 50 శాతం శక్తి ఆహారాన్ని అరిగించడానికి జీర్ణకోశానికి ఖర్చు అవుతూ ఉంటుంది. మనం పగలు పని చేస్తూ వుంటాము. కాబట్టి జీర్ణకోశానికి పోగా ఆ మిగిలిన శక్తి పనికి వచ్చి ఉపయోగపడుతూ ఉంటుంది.

సూర్యాస్తమయమయ్యక ప్రకృతి నియమం ప్రకారం మనం తినకుండా తిరగకుండా వుంటే, రాత్రికి ఆ దెండు ఆవసరాలకు ఖర్చు అయ్యే శక్తి అంతా పొదువు అవుతుంది. సుమారు రాత్రి 9, 10 గంటల నుండి (మనం తిన్న ఆహారం అప్పటికే పూర్తిగా అరిగి పోతుంది) మన శరీరంలో శక్తి అంతా మనల్ని రిపేరు,

క్లీనింగ్ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. పగలు తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన వ్యర్థపద్ధాలు, దీఘాలు, బాక్సీరియాలు, వైరస్ మొదలగు వాటి నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకుని మనల్ని లోపలంతా కీన్ చేస్తుంది. ఇలా రాత్రి నుండి ఉదయం మనం మళ్ళీ టిఫిన్ తినే వరకు అంశే సుమారు 11, 12 గంటలు క్లీనింగ్, రిపేరు చేసి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది. ప్రతిరోజు శరీరానికి ఆహారం తినే కార్బ్యూక్రమము పగలు 12 గంటలు, రాత్రి 12 గంటలు క్లీనింగ్ రిపేరు అనే రెండు కార్బ్యూక్రమాలు జరిగితే శరీరము జబ్బుల బారిన పడకుండా ఉంటుంది. మన పూర్వీకులు ఎన్నో వేల సంవత్సరాల నుండి ఈ విషయాన్ని ఆచరించారు. కరెంటు వచ్చిన దగ్గరునుండి పొద్దుపోయి తినడం వచ్చింది. పగలు తినే జీవులు రాత్రికి తినవు. ఉదాహరణకు పశువులు, పక్కలు. రాత్రికి తినే జీవులు పగలు తినవు, తిరగవు. ఉదాహరణకు బల్లులు, గుడ్లగూబు, గబింగలాలు మొదలైనవి. మన శరీర నిర్మాణం ఈ ధర్మానికి అనుకూలంగా ఉంది. దీనికి

వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తిస్తే శరీరమే శిక్షిస్తుంది. పొద్దుపోయి భోజనం చేస్తే ఆహారం అరగడానికి తెల్లవార్లూ సరిపోతుంది. రిపేరు, క్లీనింగ్ చేయవలసిన శక్తి అరిగిస్తూ ఉంటుంది. దానితో మీ శరీరము క్లీనింగ్, రిపేరు ద్వారా మిమ్మల్ని కాపాడే కార్బ్రూక్రమాన్ని అనుకున్న విధముగా చేయలేదు. చీకటిపడ్డ తరువాత తినేవారికి క్లీనింగ్ సరిగా జరగనందువల్ల కణ పరిపుభ్రత తగ్గిపోతుంది. కణానికి రోగ నిరోధక వ్యవస్థ తగ్గుతుంది. కణ కాలుష్యం పెరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిష్ఠితులన్ను సుగరు వ్యాధి ఉన్న వారికి ఆ వ్యాధిని తగ్గుకుండా ఉంచడానికి దోషాదం చేస్తూ ఉంటాయి. కాబట్టి ఏది తీనాన్న సాయం కాలం 7 గంటల లోపు తినండి. ఆ బైముకి భోజనం తినడానికి కుదరకపోతే ఆ రోజు ఆ బైముకు ఎక్కడ ఉంచే అక్కడ పండ్లు తిని సరిపెట్టండి. సుగరున్న వారికి కూడా భోజనం మాని పండ్లు తించే సుగరు పెరగదు. భోజనం తిని పండ్లు కూడా తించే అప్పుడు పెరుగుతుంది. ఆ సమయానికి తిని తరువాత

తినకషోయనప్పటికీ ఏమి ఇబ్బంది వుండదు. మీకు ఆకలి ఎక్కువగా వుంచే రాత్రి పదుకోబోయే ముందు ఒక గ్లాసుడు తేనె నీరు త్రాగిపదుకోవచ్చు. నేను 1997 జనవరి నుండి సాయంత్రం భోజనం చేయడం మానివేశాను. ఎంత బాగుంటుందనేది అనుభవిస్తేగానీ తెలియదు. అటు రాత్రి ఇటు పగలు కలిపి అస్తుమానం తినడం, ఎప్పుడూ పొట్టలో ఏదో ఒకటి ఉంచడం అనేది రీగలక్ష్ణం. పగలు రాత్రిశ్శు మనిషిలాగా (రాత్రి సెకండ్ షో నుండి వచ్చి కూడా మళ్ళీ ఏదన్నా తిని పదుకుంటాడు) ఎప్పుడూ తినే ప్రాణి ఇంకా ఏదైనా ఉంటుందా అని నేను చాలా కాలం పరిశీలించగా పంది దొరికింది. పంది కూడా 24 గంటలూ వెతుక్కుంటూ ఏదో ఒకటి తీంటూ కనబడుతున్నది. పంది యొక్క చేష్టలను మన పూర్వీకులు గమనించి మనిషి పంది లాగా తీంటాడు అని పందితో పోల్చడం నాకు గుర్తుకొచ్చింది. అటు పంది, ఇటు మనమే అంత పెద్ద తప్ప చేస్తున్నాము. ఈ మధ్య కాలంలో దొమలు కూడా మనలాగా పగలు

రాత్రిశ్శా పనిచేస్తున్నాయి. మనం రాత్రిపూట జెట్లు, ఆలవుట్ లు పెట్టేసరికి అవి మనల్ని పగటి పూట (దీమల మందులు వాడకుండా దీరుకుతాము కాబట్టి) కుట్టే పద్ధతికి వచ్చాయి. సూర్యాస్తమయంలోపు నా వల్ల కాదు అని మీరు అనుకోకండి. ఏలున్నంత వరకు తినడానికి మారండి. ఇది ఎంతో మంచి నియమం.

29) మీ ఆహార నియమాలు పాటించి సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గాక ఉపవాసాలు చేస్తే మంచిదా? లేదా ఉపవాసాలకు ముందే సుగరు తగ్గించుకోని తరువాత ఉపవాసాలు చేయడం మంచిదా?

**సమాధానం:** పూర్వం రీజులలో అయితే ముందే ఉపవాసాలు, తరువాత ఆహార నియమాలు పాటించడం ఉండేది. నేను ఈ సిద్ధాంతాన్ని మార్పు చేయడం జరిగింది. ముందే ఆహార నియమాలు ఆ తరువాతే ఉపవాసాలు. ఆహార నియమాలు ముందు పాటించినప్పుడు, ఆహారం ద్వారా సుగరు వ్యాధి తగ్గడం మీకు అనుభవంలోకి వస్తుంది. అప్పుడు

మీరు మంచి ఆహారం తీంచే సుగరు తగ్గుతుంది అని తేలిపోతుంది. మనం ఇంతకాలం మామూలు వంటలు తిన్నందుకు సుగరు వచ్చింది. అది ఈ ఆహారం ద్వారా సుగరు తగ్గిన తరువాత గానీ తెలుసుకోలేరు. ఈ విషయం మీకు వివరంగా అర్థమైతే, సుగరు సాంతం పోయిన తరువాత కూడా ఈ ఆహార నియమాలనే మానకుండా చేయగలుగుతారు. ఇది ఎప్పటికీ మరలా సుగరు రాకుండా కాపాడుకోవడానికి దోహదం చేస్తుంది. అదే ఉపవాసాలు చేస్తే 20 రోజులలో తగ్గే సుగరు వ్యాధి 4, 5 రోజులకే తగ్గిపోతుంది. ఇంత త్వరగా మీ జబ్బు తగ్గిపోతే మళ్ళీ మీరు త్వరగా అన్నీ తినేస్తారు. ఉపవాసాలు కణాలను పూర్తిగా శుభ్రం చేస్తాయి. అందుకే సుగరు వెంటనే తగ్గుతుంది. మీరు ఎప్పుడూ ఉపవాసాలను అలాగే కొనసాగించలేరు. ఉపవాసాలను విరమించిన తరువాత ఆహారము తినాలి. ఈ ప్రకృతి ఆహారము తీంచే మంచిదే. ఆహారానికి సుగరు తగ్గుతుందనే విషయం మీకు

ఇక్కడ (ఉపవాసాలలోనే సుగరు తగ్గిపోయింది కాబట్టి) అర్ధం కాదు. అర్ధం కానప్పుడు ఈ మంచి ఆహారాన్ని ఎక్కువ రోజులు తెచ్చాలి. ఉపవాసాలు చేసి సుగరును పూర్తిగా తగ్గించినా ఉపవాసాలు అయ్యాక మళ్ళీ ఉప్పున్న ఆహారాలు, రుచులు తొంచే 2, 3 రోజులలో మళ్ళీ సుగరు వచ్చేస్తుంది. ఉపవాసాలు చేసిన లాభం ఉండాలంచే ఉపవాసానంతరం పూర్తిగా ప్రకృతి ఆహారాన్ని, ఉప్పులేని ఆహారాన్నే మీరు తెచ్చగలగాలి. కాబట్టి ముందే మంచి ఆహారాన్ని బాగా అలవాటు చేసుకుని సుగరు వ్యాధిని పూర్తిగా తగ్గించుకుని, ఆ తరువాత మీకు ఎప్పుడు అవకాశం దొరికితే అప్పుడు చేయడం మంచిది. ఉపవాసాలు శరీరాన్ని శుభ్రం చేసినట్లు, ఆహారం చేయలేదు. అంత మంచి లాభాన్ని కలిగించే ఉపవాసాలను మీ ఇంట్లో, మీ ఇష్టమొచ్చినట్లు చేయకూడదు. డాక్టరు పర్యవేక్షణలోనే ప్రకృతాశ్రమములో ఉండి చేయవలసిందే. మా పద్ధతి ఏమిటంచే కనీసం 5, 6 నెలలు నియమంగా ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని

ఆచరించిన తరువాత, అవకాశమేస్తే అప్పుడు ఉపవాసాల గురించి ఆలోచించండి. అవకాశము లేదు అనుకుంటే ఆహార నియమాలను అలాగే సంవత్సరాల తరబడి ఆచరిస్తూ ఉండండి. ఎప్పుడో అవకాశమొస్తుంది లెండి. అప్పటి వరకు ఉపవాసాల ఆలోచన వద్దు.

30. సుగరు వ్యాధి తగ్గించడానికి ఉప్పును పూర్తిగా మానమంటున్నారు. సాంతం ఉప్పు తీనకపోతే శరీరానికి ఇబ్బంది రాదా? ఉప్పు బదులుగా సైంధవ లవణం వాడవచ్చా?

**సమాధానం:** శరీరానికి అన్ని లవణాల కంటే ఉప్పు ముఖ్యంగా కావాలి. దీనిని బయటి నుండి వేసుకోవడం మానమంటున్నాము. శరీర అవసరాలకు కావాలిన ఉప్పు ప్రకృతి సిద్ధమైన అన్ని పదార్థాలలో వుంటుంది. మనము తినే ఆహారాల ద్వారానే మన అవసరాలకు సరిపడా ఉప్పు లోపలకు వెళుతుంది. పండ్లు, గింజలు, కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, పాలు,

పెరుగు మొదలుగు అన్నింటో మనకు సరిపడే ఉప్పు ఉంది. ఆహార పదార్థాల ద్వారా శరీరానికి వచ్చే ఉప్పు శరీర అవసరాలకు మించి కూడా ఉంటుంది. అలా ఎక్కువైన ఉప్పు మూత్రంలో చెమటలో వస్తూ వుంటుంది. ప్రకృతిసిద్ధమైన ఉప్పే ఎక్కువగా ఉంటూ ఉంటే, ఇంకా బయట నుండి దేనికి, బయట నుండి వేసుకునేది చేస్తూ కోసమే. చేస్తూ కావాలనుకుంచే సుగరు తగ్గడం లేదు. సైంధవ లవణం కూడా వాడకూడదు. అది కూడా కణ వాతావరణాన్ని ఇబ్బంది పెడుతుంది. అది వాడినా సుగరు తగ్గదు. కాబట్టి సైంధవ లవణాన్ని కూడా వాడకూడదు. నేను 8 సంవత్సరాల నుండి ఉప్పు తినకపోయినా మూత్రంలో ఇంకా ఉప్పు బయటకు వస్తూనే ఉంది. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఉప్పే శరీరానికి ఎక్కువ అవుతున్నదని అనుభవంలో తెలుస్తున్నది.

# మూడవ భాగం అనుభవాలు - అనుభూతులు

## మధుమేహానికి ప్రకృతి మార్గమే శరణ్యం

సుగరు వ్యాధికి ప్రకృతి వైద్య విధానము గురించి డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు చాలా శ్రమించి సంపూర్ణ పరిష్కారాన్ని పుస్తక రూపంలో ప్రచురిస్తున్నారు. సుగరు వ్యాధి లాంటి వ్యాధిని కూడా మందులతో నిమిత్తం లేకుండా ప్రకృతి వైద్య విధానంతో తగ్గించగలను అనే ఆత్మ విశ్వాసం ఒక విధంగా సాహసమే అవుతుంది. కానీ ఆయన విధానం పూర్తిగా అర్థము చేసుకుంటే శాస్త్రయంగా నిజమేనని తెలుస్తుంది. ముఖ్యంగా ఈ విధానం వలన కొత్త

వారిలో రోగుల సంఖ్య పెరగకుండా చాలా మేరకు నిరోధించవచ్చు.

దయాబెట్టిన్ వ్యాధిని ఒక వ్యాధిగా గాక శరీరతత్వంలో వచ్చే మార్పుగా అర్థము చేసుకోవాలి. సుగరు వ్యాధికి నేడు వస్తున్న మందులు అల్లోపతి వైద్యంలో క్రొత్త రికార్డులు సృష్టిస్తున్నాయి. కానీ ప్రకృతి వైద్య విధానం మందులతో సంబంధం లేకుండా రోగం ఎక్కడి నుండి పుడుతుందో అక్కడ నుండి పుట్టుకుండా ఆపి ఉన్న రోగాన్ని శరీరం నుండి బయటకు నెట్టుబడుతుంది.

ఈ ప్రకృతి వైద్య విధానంతో నేటి ప్రముఖ ప్రకృతి వైద్యులు డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు తన విశేష అనుభవంతో అందరికీ అర్థమయ్యే సరళమైన భాషలో చక్కని సూక్తుల ద్వారా ప్రతి ఒక్కరూ చదివి ఆచరించదగిన విజ్ఞానాన్ని పుస్తక రూపంలో అందిస్తున్నందుకు ఆయన కృషిని ప్రశంసించక తప్పదు. వ్యాధి రాకుండా ముందు

జాగ్రత్తగా కూడా ప్రకృతి వైద్య విధానం ఉపయోగపడుతుంది. వ్యాధి రావడం సులభం. నివారణ కష్టం.

ఆరోగ్యమనేది మందుల పాపుల్లో అమ్మే దినుసు కాదు. డాక్టరు ప్రసాదించే వరమూ కాదు. శారీరకంగా, మానసికంగా ఎవరైతే దృఢంగా వుంటారో వారే ఆరోగ్యవంతులు.

ఛాదర్ ఆఫ్ మోడరన్ మెడిసిన్, "హిపోక్రెటిస్" సూక్తి ప్రకారము వైద్యుడు మందు ఇవ్వగలడు కాని ప్రకృతి మాత్రమే ఆరోగ్యాన్ని ఇవ్వగలదు. ప్రకృతి సిద్ధమైన నీరు, గాలి, ఆహార క్రమాలు; మన పూర్ణీయకులు, పెద్దలవతె తగు పాళ్ళలో వినియోగించుకోకపోతే శరీరములోని మెటబాలిజమ్ బాలెన్స్ తప్పి వ్యాధిపదార్థాలు విష పదార్థాల రూపంలో రక్తములోను, లింపు ప్రసరణలోను చేరి వివిధ అవయవములకు ప్రసరించి ఆయా అవయవములను వ్యాధిగ్రస్తము

చేయుచున్నవి. కణజాలములో ఎలక్ష్మీ మాగ్నటిక్ రిథమ్ చెడిపోయి వ్యాధినిరోధక శక్తి తగ్గుచున్నది.

మహాత్మాగాంధీ గారు చెప్పినట్లు ఆరోగ్య విషయంలో నిర్దక్ష్యము, అజ్ఞానము, నియమనియంత్రణలు లేని ఆహారాదులవలన రోగాలు ఎర్పడుతున్నాయి. గాంధీగారు ప్రకృతి వైద్య విధానం మనదేశానికి సరిపడిన విధానమని నమ్మారు. ఈ విధానం మనదేశములోకన్నా పాశ్చాత్య దేశాల్లో "వెజిచేరియన్ క్లబ్సులు" రూపాలలో బహు విధాల ప్రాధాన్యం సంతరించుకొన్నది. 16 సంవత్సరాలు విదేశాలలో పెక్క ఆసుపత్రులలో పని చేసిన నేను కొన్ని వెజిచేరియన్ క్లబ్సులలో మెంబరుగా ఉన్నాను. అక్కడ వెజిచేరియన్ క్లబ్సులలో చేరిన వారు అతినిష్టాగరిష్టులై, ధూమపానం, మధుమాంసాలను దూరంగా ఉంచి వ్యాయామం, యోగాసనాలు, ప్రాణాయమం చేస్తూ, ఉప్పు, మసాలాలు తగ్గించి

పచ్చ కూరగాయలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలకు  
ఆహారంలో ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు.

మన దేహం 16 ఎలిమెంట్స్ తో నిర్మాణమైనది. 1  
ఆక్సిజన్ 2. నైట్రోజన్ 3. ప్రైట్రోజన్ 4. క్లోరిన్ 5. కారబ్స్  
6. ఫ్లోరిన్ 7. ఫాస్పరన్ 8. ఐరన్ 9. కాల్షియం 10.  
మెగ్నెషియం 11. పొటాషియం 12. సోడియం 13.  
సల్వర్ 14. సిలికాన్ 15. అయోడిన్ 16. మాంగనీస్  
మొదలగునవి. ఈ ఎలిమెంట్స్ ఆహారం, నీరు, గాలి  
ద్వారా సమపాళ్ళలో రక్తంలోకి ప్రవేశించి శరీరానికి  
అందుతున్నావి. రక్తం జీవితానికి కరెంటు లాంటిది.  
రక్తం ద్వారా శరీర అవయవాలకు పోషక పదార్థాలు  
సరఫరా అయి వివిధ కణజాలాలు  
పోషించబడుతున్నాయి.

వ్యాయామం లేకుండా నాగరిక ఆహారమైన వేపుళ్ళు,  
నిలువ పచ్చళ్ళు, ఉండులు, స్విట్సు, ఐస్ క్రీమ్సు,  
శీతలపానీయాలు, ఆల్కూహల్ వలన రక్తములో  
యాసిడ్స్ పెరిగి ఆల్కూలైనిటీ తగ్గి శరీరంలో క్రొవ్వ

నిలువలు పెరిగి వివిధ రోగాలు పుడుతున్నాయి. ప్రకృతి సిద్ధమైన నీరు, పండ్లు, పచ్చకూరగాయలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు ఆహారంలో తగ్గినందువల్ల శరీరంలో విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, హర్షోన్లు తరిగిపోయి కణబాలంలో రిసెషార్స్ తగ్గినందువలన హర్షోనుల సమతుల్యం తప్పిగా దేహం వివిధ రుగ్గుతల పాలవుచున్నది. డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు చెప్పినట్లు ప్రతి మనిషి తన శరీర ధర్మాలను తెలుసుకోవాలి.

**నీటి ధర్మం:** మానవ శరీరంలో 70% నీరు, 30% ఘనపదార్థం. ఆహారానికి ఒక అరగంట ముందు ఆహారం తీసికొన్న 1.5-2 గంటల తర్వాత ఏరివిగా నీరు తీసికొన్నందువల్ల శరీరంలోని టాకింస్ వివిధ రూపములలో విసర్జింపబడి ముఖ్యంగా మధుమేహ రోగుల రక్తంలోని సుగరు బాగా నియంత్రంచబడును.

**ఆహార ధర్మం:** ఆహారములోను, నీటిలోను ఉండే ఉప్పు శరీర అవసరాలకు సరిపోతుంది. ఆహారంలో

ఉప్ప వాడకం అంత మంచిది కాదు. ఉప్ప లేని ఆహారం బి.పి. మరియు మధుమేహ రోగులకు చాలా మంచిది. రక్తంలోని సుగరు నియంత్రణకు ఉపయోగపడుతుంది. ఆహారంలో వేయించినవి, ఉడికించినవి మాంచాలు లేకుండా మొలకెళ్తిన విత్తనాలు, కూరగాయలు తాజా పండ్లు ఎక్కువగా వాడినందువల్ల ముఖ్యముగా రక్తములోని సుగరును తగ్గించి మధుమేహాన్ని దూరంగా ఉంచుతుంది.

**వ్యాయామ ధర్మం:** డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజుగారి అభిప్రాయం మేరకు ప్రకృతిలో ప్రతి జీవి కష్టపడి ఆహారం సంపాదించుకుంటుంది. ఒక్క నాగరిక మానవుడు తప్ప. అందుకే మధుమేహ వ్యాధి విజృంభిస్తున్నది కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు ఆసనాలు ప్రాణాయామం చేయుట ఎంతో మంచిది.

**ఉపవాస ధర్మం:** ప్రపంచంలో అన్ని మత గ్రంథాలలో ఉపవాసాన్ని గురించి నొక్కి వక్కణించారు. శరీరంలో అతిగా పేరుకు పోయి సర్వ

వ్యాధులకు కారణమైన క్రొవ్స్ నిల్వలు తగ్గాలంచే, వ్యర్థ పదార్థాలు పోవాలంచే ఉపవాసం చాలా ఉత్తమమైనది. మధు మేహ రోగులలో ఉపవాసమంచే తేలికపాటి అతి తక్కువ ఆహారం అని తెలుసుకోవాలి.

**విశ్రాంతి ధర్మం:** మధుమేహ రోగులకు విశ్రాంతి చాలా అవసరం. ధ్యానం లేదా ప్రార్థనల ద్వారా మానసిక విశ్రాంతి లభించి రక్తంలోని సుగరు శాతం తగ్గుతుంది. శరీరానికి సరిపడినంత నీరు, ఉపు, మనాలాలు, క్రొవ్స్ పదార్థాలు, తీవ్ర పదార్థాలు, మత్తు మరియు శీతల పానీయాలు లేని ఆహారం, పచిగ కూరగాయాలు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు కలిగిన ఆహారం, వ్యాయామం, మానసిక విశ్రాంతి, రక్తంలోని సుగరును మందులకంచే ఏన్నగా నియంత్రించగలదు. మధుమేహ వ్యాధి రాకుండా చేయగలదు.

ప్రకృతి జీవన విధానం అనే ఉద్యమంలో పంచధర్మాలు అనే ఆయుధాలతో రోగాలపై

పోరాటుతూ ప్రజలందరికీ ఆరోగ్యాన్ని అందించటానికి అహార్ణిశలు కృషి చేస్తున్న డాక్టరు రాజుగారికి నా అభినందనలు.

**డా. మలినేని శ్రీనివాసరావు**

M.B.B.S., DIP, Diab.PG. Diab. (బడ్‌ఎండ్)

సుగర్ స్పెషలిస్టు, విజయ సుగర్ హాసిపటల్

సందరయ్య భవన్ రోడ్డు, ఒంగోలు - 2

# డిపవానులు కూడా చేయగలిగాను

నేను 1994 నుండి సుగర్ వ్యాధితో  
బాధపడుతున్నాను. 17-9-94 న Random Blood  
Sugar 289 ఉంది. వెంటనే Glucose Tolerance test  
చేసినపుడు ఆ రీడింగ్ లు క్రింద విధంగా ఉన్నాయి.

fasting - 160

1/2 గంట తర్వాత - 250

1 గంట తర్వాత - 315

1 1/2 గంట తరువాత - 355

2 గంటల తరువాత - 365

వెంటనే మందులు వాడటం ప్రారంభించాను. 22-9-94 నుంచి Euglucon Tablets వాడుతూ, ఆహారం 1350 కేలరీలకు తగ్గించాను. (నొ బరువు 90 కేజీలు,  $90 \times 15 = 1350$  కేలరీలు). స్వీట్లు, కొన్ని రకాల పండ్లు తినవద్దని డాక్టర్లు చెప్పారు. ఎప్పటి కప్పుడు సుగర్ లెవల్స్ చూసుకుంటూ ట్రీట్ మెంట్ తీసుకోవడం జరిగింది. రోజుా Glyciphage tablets కూడా రోజుా మూడుసార్లు వాడేవాడిని. అప్పటికి సుగర్ రీడింగ్స్ క్రింద విధంగా ఉన్నాయి.

Date	Random	Fasting	Post Prandial
4-10-94	-	97	158
10-11-94	136	-	-
28-12-94	-	140	238
6-1-95	136	-	-
14-1-95	-	130	220
23-6-95	175	-	-
30-6-95	-	128	248
10-7-95	130	-	-
31-7-95	-	91	189
4-12-95	-	92	130

1-5-96	159	-	-
25-7-96	-	-	206
1-10-96	184	-	-
22-8-98	166	-	-
16-11-98	165	-	-
26-4-99	224	-	-

ఎప్రిల్ 30, 1999 న డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారిని కలిసి వారు చెప్పిన విధంగా నీళుఇత్తాగటం, ఉప్పు, నూనె లేకుండా కూరలు చేసుకొని తినడం ప్రారంభించాను. రాజు గారు చెప్పిన ప్రాణాయమం, యోగాసనాలు చేయడం కూడా మొదలు పెట్టాను. మందులు నెమ్ముదిగా తగ్గించుకుంటూ 30-6-99 నాటికి ఇంగ్లీషు మందులు పూర్తిగా మానివేశాను. సుగర్ పూర్తిగా కంట్రోల్స్ నికి వచ్చింది. ఆ తర్వాత సుగర్ రీడింగ్స్ ఇలా ఉన్నాయి.

Date	Random	Fasting
22-5-99	-	120
17-6-99	92	-

10-9-99	-	130
21-10-99	-	83
11-1-2000	-	108
31-1-2000	124	-
1-2-2000	-	96
14-3-2000	-	76
11-5-2000	-	85
3-8-2001	-	64

ఈ విధంగా డా. రాజు గారి అమూల్యమైన ప్రకృతి జీవన విధానం ద్వారా, ఏ విధమైన మందులు వాడనక్కరలేకుండా సుగర్ వ్యాధి పూర్తిగా నివారించుకోగలిగాను. ప్రతిరోజూ 5, 6 లీటర్ల మంచి నీటిని త్రాగుతూ, కేలరీల గొదవ లేకుండా ఉదయం కూరగాయల జ్యోత్స్థానం, మొలకెత్తిన గింజలు, మధ్యహూం ముడిబియ్యం అన్నం + కూర పొట్టనిండా తీంటూ సాయంత్రం పెరుగు, అన్ని రకాల పండ్లు తీసుకుంటూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. ఈ ఆహారంలో ఉండగానే నేను ఆధిక బరువును కూడా తగ్గించుకోగలిగాను. 90 కేజీల నుండి 80 కేజీలకు

వచ్చాను. నడుం కొలత '4' అంగుళాల వరకు తగ్గింది. ఇంకా బరువు తగ్గే ఉద్దేశ్యముతో 16-12-99 నుండి 12-1-2000 వరకు డా. రాజు గారి పర్యవేక్షణలో 'ఉపవాస ధర్మం' ఆచరించాను. 71 కేజీలు వరకు తగ్గాను. సాధారణంగా సుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారు ఎట్టి పరిస్తులలోను ఉపవాసం అనేది చేయకూడదని అంటారు. కానీ డాక్టర్ గారి ప్రోత్సాహంతో రోజుకి  $1/4$  కేజీ తేనె, 6 లీటర్ల నీరు త్రాగుతూ ఉపవాసం చేసాను. ఉపవాసం చేస్తూ రోజూ 18 గంటలు వరుళు చేసేవాడిని. అయినప్పటికీ నాకు ఏ సమస్య రాలేదు. సుగర్ జబ్బున్న వారు ఉపవాసం చేస్తే శరీరానికి హాని చేసే కీటోన్ బాధీన్ తయారవుతాయని అంటారు. నాకు అలాంటి సమస్య ఏమీ ఉత్పన్నం కాలేదు. ఉపవాసంలో కూడా యథావిధిగా విధులకు హజరవుతూ శ్రమ, నీరసం ఏ మాత్రం లేకుండా ఉత్సాహంగా పనిచేయగలిగాను. ప్రస్తుతం ప్రకృతి విధానాన్ని నాతోపాటు నా భార్య కూడా విధిగా

ఆచరిస్తన్నాం. ఎప్పుడైనా ఒక రోజు అకేష్వన్ లో  
మామూలు ఆహారం తీన్నా మర్మాదు తిరిగి ఇదే  
ఆహారం తీసికోవటం వలన మరల ఏ జబ్బా  
రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతున్నాము. అన్ని  
విధాలా ఆమోదయోగ్యమైన ఈ ప్రకృతి జీవన  
విధానాన్ని ప్రజలంతా ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని  
పొందాలని ఆకాంక్షిస్తూ.....

ఆనందరావు, I.A.S.

మాజీ చీఫ్ సెక్రటరీ,

ప్లాట్ నెం. 815, రోడ్.నెం.41

జూబీహిల్స్, హైదరాబాదు.

# ఎంతో పని చేయగలిగాము

నాకు సుగర్ వ్యాధి వచ్చి 7 సంవత్సరాలు అయ్యంది. రక్తంలో సుగర్ భోజనం తర్వాత 270 mg% వరకూ వుండేది. ప్రతిరోజూ ఉయినిల్ ఉదయం 1 బిళ్ళ సాయంత్రం 1 బిళ్ళ వేసుకోనేవాడిని. సుగర్ కంట్రోల్ కాకపోవడంతో 10 నెలలపాటు ఇన్నులిన్ కూడా తీసికోవడం జరిగింది. తర్వాత మరల బిళ్ళలు వాడాను. 3 సంవత్సరాల క్రితం డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారితో పరిచయ భాగ్యం కల్గింది. ఆయనతో మాట్లాడిన తర్వాత తప్పనిసరిగా ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ఆచరించి చూడాలన్న పట్టుదల ఏర్పడి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగడం, ఉదయం పచ్చికూరగాయల రసం, మొలకలు తీసికోవడం, మధ్యహౌం ఉప్పులేని కూరలతో భోజనం చేయడం,

అన్న కూడా ఆయన చెప్పినట్లు చేసాను. అప్పటికి నేను దయానిల్ ఉదయం 1, సాయంత్రం ఒకటి వేసుకొంటూనే వున్నాను. నాకు బ్లద్ సుగర్ ఎక్కువ వుంది. కాబట్టి బిళ్ళలు ఒక్కసారే మానెయ్ కుండా క్రమంగా తగ్గించుకోమని డాక్టరుగారు చెప్పారు. ఒక నెలరోజుల లోపునే ఉదయం 1/2, సాయంత్రం 1/2 బిళ్ళలోనికి వచ్చాను. 3 వ నెలలో పూర్తిగా మందులు మానేశాను. అయినప్పటికీ సుగర్ పెరగకుండా నార్గైల్ గా వుంది. ఇదివరకటి కంచే ఎంతో హపారుగా, ఆరోగ్యంగా వున్నాను. నాకు బిజినెస్ రీత్యా పనుల ఒత్తిడి ఎక్కువ వుండేది. టూర్న్ చేస్తూ వుండేవాడిని అయినప్పటికీ అలసట లేకుండా పనులు చేసికొనే వాడిని. ఇదివరకు రెండు పూటలా బిళ్ళలు వేసుకొన్నప్పటికీ సుగర్ 200 mg% దాటి వుండేది. ఏ మందూ లేకుండా కేవలం డాక్టరుగారు చెప్పిన విధంగా ఎక్కువ నీరు త్రాగడం, ఆహార నియమాలు పాటించడం వలన నా సుగర్ కంట్రోల్ అవ్వడంతో ఎంతో మందికి నేను డాక్టరుగారి

విధానాన్ని ఆచరించమని చెప్పుడం జరిగింది. ఆ ఉత్సవంతో డాక్టరుగారితో కూడా టూర్ వెళ్ళి ఆయన ఉపన్యాసాలు జరిగే చోట నా అనుభవాలు చెప్పుడం, అలానే ఆయన ఉపన్యాసాలు హైదరాబాద్ లో కొన్నిచోట్ల నేను పెట్టించడం జరిగింది. మా గాయత్రి పరివార్ కార్యక్రమాలు జరిగేచోట్ల కూడా డాక్టరుగారి పుస్తకాలు పెట్టి పదిమందికీ ఈ విధానం తెలియజేయాలన్న తపునతో నా వంతు కృషి చేసాను. ఇలా రెండు సంవత్సరాలు పూర్తిగా సుగర్ లేకుండా ఆరోగ్యంగా వున్న నేను ఒక సంవత్సరం నుండి ఎక్కువ టూర్స్ చెయ్యాల్సి రావడంతో ఆహార నియమాలు పూర్తిగా పాటించ లేకపోవడంతో మళ్ళీ సుగర్ పెరిగింది. ఉప్పు వేసుకొని తించే 15 రోజుల్లోనే మళ్ళీ సుగర్ వస్తుందని డాక్టరుగారు మందే హెచ్చరించారు. ఆ విధంగానే జరిగింది. ఇప్పటికే నేనింకా పూర్తిగా ఆహార నియమాలు పాటించలేకపోతున్నాను. అందుచేతనే ప్రస్తుతం ఆయుర్వేదం మందు కూడా వాడుకొంటున్నాను.

డాక్టరు గారు చెప్పినట్లు పూర్తిగా ఆచరిస్తే అసలు మందు లేకుండా పూర్తిగా సుగర్ పోతుందని పూర్తి విశ్వాసం నాకుంది. నాలాగా సుగర్ వ్యాధి వున్న వారు తప్పనిసరిగా డాక్టరుగారి విధానాన్ని పాటించి పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని నేను ఆశిస్తున్నాను. దీన్ని తగ్గించుకొనే మార్గం అదే కాబట్టి నేను కూడా మరల ఇది వరకటిలా పూర్తిగా ప్రకృతి విధానాన్ని ఆచరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాను. డా. రాజు గారి దంపతులిద్దరూ ప్రజలకు చేస్తున్న నిస్వార్థ సేవ కొనియాడతగినది. భగవంతుడు వారికి ఆయుర్వోగ్య ఐశ్వర్యాలనివ్యాలని ప్రార్థిస్తున్నాను.

## అశ్విని సుబ్బారావు

అశ్విని పెశామియో & ఆయుర్వోదిక్ ప్రోఫెసర్స్ లిమిటెడ్

5-282, వజ్ర హాస్పిట్, మూసాపేట్, హైదరాబాద్

# సుగరుతోపాటు కొలిష్ట్రేల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ కూడా తగ్గాయి

నేను గత 10 సంవత్సరాలుగా హైపర్ చెస్ట్ చెస్ట్ న్ (బి.పి.), దయాబెట్స్ వ్యాధులతో బాధపడుతుండేవాడిని. రక్తములో కొలిష్ట్రేల్, గుండె జబ్బుకు కారణమయ్యా ట్రైగ్లిజరైడ్స్ బాగా పెరిగిపోయినవని డాక్టర్లు చెప్పారు. రక్తంలో సాధారణంగా ఉండవలసిన ట్రైగ్లిజరైడ్స్ 10 - 190 అయితే నాకు 2000 - 3000 వరకు ఉన్నాయి. చాలా సార్లు పెద్ద పెద్ద ఆసుపత్రులలో (అపోలో, మెడినోవా) చేరాను. ప్రతి నెల కనీసము, 4 వేల రూపాయల మందులు ఖర్చు అయ్యేది. ఆనేకసార్లు వైద్య పరీక్షలు, అవసరమైనపుడు ఆకస్మాత్తుగా హస్పిటల్ ఖర్చులు సరేసరి.

ఇలాంటి సమయంలో డా. మంతెన  
సత్యనారాయణరాజు గారి పరిచయ భాగ్యమువలన  
"ప్రకృతి జీవన విధానము" ఆచరించే అదృష్టము  
కలిగినది. డాక్టరు గారి మార్గదర్శకత్వములో ఆహారం  
తీసుకుంటూ ఉప్పు, నూనె, మసాలా, చింత పండు,  
చక్కెర, ఎండుకారంలను పూర్తిగా మనివేసినాను.  
ఇదివరకు డాక్టర్లు సుగరు తగ్గితేగాని లైగ్లిజరైట్స్, కొలెఫ్టాల్  
తగ్గవు అని చెప్పారు. కానీ ఈ జీవన  
విధానం పాటించడం వలన మొదటి నెలలోనే  
మార్పు వచ్చింది. ప్రస్తుతం మందులు వాడటం  
పూర్తిగా మనివేసినాను. సుగరు తగ్గింది. కొలెఫ్టాల్,  
లైగ్లిజరైట్స్ నార్క్స్ కు వచ్చాయి. నిత్యకృత్యాలన్నీ  
సునాయసంగా చేసుకుంటున్నాను.

గతములో నా రక్తము, మూత్ర పరీక్షలు, ప్రస్తుతము  
ఈ విధానము ఆచరిస్తూ 7-5-2002 న చేయించుకున్న  
పరీక్షల వ్యత్యాసము చూస్తే ఈ విషయము మీకు  
సుస్పష్టముగా తెలుస్తుంది.

ప్లాస్టిక్ గ్లూకోజ్ ఫాషింగ్	65-110	333	69
ప్లాస్టిక్ గ్లూకోజ్ పోష్ణ లంచ్	70-150	484	115
శైగ్నిజరైడ్స్	10-190	1945	152
మూత్రం గ్లూకోజ్	నిల్	++++ 2 gm /dl	లేదు

ఈ మార్పింతా కేవలం డాక్టరుగారు చేపే ఆహార విధానము వల్లే వచ్చినది. అప్పట్లునంచి (గత 3.5 సంవత్సరాలుగా) ఇప్పటి వరకు మళ్ళీ నేను ఉప్పు ముట్టుకోలేదు. నేను గత పాతిక సంవత్సరాల నుండి ఆర్.యస్.యస్. రాష్ట్ర కార్బోదరిగ్సగా ప్రత్యక్ష సమాజ కార్బోలో ఉన్నాను. ఆ బాధ్యతల రీత్యా నేను ఎక్కుడ ఉన్నా, పర్యాటనల్లో, ప్రయాణాల్లో ఉన్న ప్రకృతి విధానం నుండి ఏ మాత్రం సదలింపు కలిగించలేదు. ఇప్పుడు ఈ ప్రకృతి ఆహార స్వీకరణ విషయంలో బహుశా నాతో మరెవరూ పోటీ పడలేరేమో. ఎందుకంటే ప్రతి రోజూ నేను రెండు పూటలా ఎక్కువ పరిమాణంలో ముడిబియ్యం అన్నంలో సుమారు 1-

1.5 కేజి కూర వరకు తింటాను. ఒక లీటరు పెరుగు వాడతాను. ఇంకా పొట్టనిండా పట్టినన్ని పండ్లు, మామిడిపండ్లయితే సుమారు 12 తింటాను. ఉదయం అల్పహారంగా మొలకెల్తిన గింజలు, వేరుశనగ పప్పులు, బాదం గింజలు అన్ని కలిపి సుమారు ముప్పావు కిలో వరకు తింటాను. ఇన్ని తినాన్న రక్తంలో కొలెష్టార్ గానీ, ప్రైగ్రిజరైడ్స్ గాని ఎమాత్రం పెరగలేదు. సాధారణంగా డాక్టర్లు ప్రోటీన్స్, మాంసకృత్తుల ఆహారం ఎక్కువ తించే కొలెష్టార్ పెరుగుతుందంటారు. కానీ అదంతా మామూలు ఆహారం విషయంలో ప్రకృతి ఆహారంలో సహజమైన రుచులు, పండ్లు, మొలకలు ఎన్ని తినాన్న ఏ జబ్బంది ఉండదు సరికదా, ఆరోగ్యం ద్విగుణీకర్తవుతుంది అనడానికి నేను ఉదాహరణ.

ఇప్పటి వరకు ఎన్నో రకాల వైద్యం ఆచరించి, రకరకాల మందులు వాడినా ఆరోగ్యం పొందలేని నేను ఈ ప్రకృతి విధానంలోకి రావడం వల్ల అన్ని

జబ్బులు పోగొట్టుకోవడంతో పాటు, పరిపూర్ణ  
ఆరోగ్యంలోని ఆనందం అనుభవిస్తూ తీరిగి సమాజ  
కార్యంలో చురుకుగా పాల్సోంటూ  
పర్యాటించగలుగుతున్నాను. ముగింపుగా నేను  
విశ్వసించే వాక్యం చెబుతాను. ఈ ప్రకృతి విధానం  
మన ప్రాచీన బుషుల జీవన విధానం వంటిది.  
దానిని మళ్ళీ రాజుగారు వెలుగులోకి తెచ్చారు. ఎన్ని  
రోగాలున్నా, ఎంత కాలం నుండి ఉన్నా ఈ  
విధానాన్ని ఆచరించడం ప్రారంభించిన వారు  
పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు అవుతారనడంలో ఏ  
మాత్రం సందేహం లేదు.

## ముదుగంటి మల్లారెడ్డి

సామాజిక కార్యకర్త, 606, ఎవరెస్ట్ భూక్

ఆదిత్య ఎన్ కేవ్, అమీర్ పేట, హైదరాబాద్.

# సుగరు పోయింది - మనసు మారింది

నా పేరు కోచ్చేశ్వరరావు. వయసు 52 సంవత్సరాలు. గత 15 సంవత్సరాలుగా సుగరు వ్యాధి ఉన్నది. మొదటి రెండు సంవత్సరాలు అల్లోపతి మందులు కాకుండా హోమియోపతి వాడాను. డైట్ రిష్ట్రిక్షన్ తో మందులు వాడినంతకాలం కంట్రోల్ గా ఉన్నది. మందులు మానినా, డైట్ మార్చినా మళ్ళీ సుగర్ కనబడేది. స్వీట్స్ అన్ని తగ్గించేశాను. రానురాను హోమియోపతి మందులు వాడినా సుగర్ లెవల్ 200 చూపించేది. అప్పుడు అల్లోపతి డాక్టరుని (దయా బెట్టిషియన్) సంప్రదించి ఇంగ్లీషు మందులు మొదలుపెట్టాను.

డైట్ + 1 టాబ్లెట్ తో మొదలై ఆరు సంవత్సరాలు అయ్యేటప్పటికి 3 టాబ్లెట్సు కు వచ్చింది. రోగం మాత్రం తగ్గలేదు. డాక్టర్సు మటుకు జీవితాంతం ఇంతే అని చెప్పారు. డైట్ రిషైక్స్ ను, టాబ్లెట్సు ఇలాగే వాడాలని చెప్పారు.

అల్లోపతి మందులు వాడటం మొదలు పెట్టిన 4 సంవత్సరాలకు, 'సిద్ధ సమాధియోగ' చేశాను. పచ్చికూరలు, రసాలతో వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గింది. అల్లోపతి డాక్టరు కూడా మందులు మాన్యించాడు. మరి వ్యాధి తగ్గింది ఎలానండి అని డాక్టరును అడిగితే ఎలా వస్తుందో, ఎలా పోతుందో మనం ఏమీ చెప్పలేము అన్నారు. ఆ సమాధానం నాకు సంతృప్తికరంగా లేదు. అలా 6 నెలలకు, పచ్చికూరల నుండి మామూలు భోజనానికి వచ్చాను. నా ఉండ్రేశ్వంలో ఏ జబ్బుయినా ఒకసారి పోతే ఇక రాదు అనుకున్నాను. మామూలు భోజనం, మందులు లేవు. ఒక సంవత్సరంలో మళ్ళీ సుగర్ తయారు. మళ్ళీ

ఇంగ్లీషు మందులు, వాటికి తోడు బి.పి. రాకుండా 1 టాబ్లెట్, బి-విటమిన్ టాబ్లెట్, 3 సుగర్ టాబ్లెట్స్ తోడైట్ రిప్లిక్ న్నె తో జీవితం వెళ్లబుచ్చుతున్నాను.

2000 జనవరి 21 నుండి రాజగారి విధానంలోకి వచ్చాను. అలా రావటం ద్వైవికంగా జరిగింది. ఒక రోజు డయాబెటిస్ మీద ఆయన లెక్చర్ ఉంచే జూబ్లీహిల్స్ లో ఇనిషిట్యూట్ కు వెళ్లాను. ఆయన లెక్చర్ నన్నెంతో ఆకర్షించింది. ఉప్పు మానేస్తే డయాబెటిస్ తగ్గుతుందంచే నమ్మలేదు. కొంతమంది ఈ విధానంలో ఆచరించిన వారు చెప్పినదాన్ని బట్టి నేను కూడా కొన్నాళ్లు టై చేసి చూద్దాం. నష్టమేమి ఉండదు గదా అని 21-1-2001 నుండి మొదలు పెట్టాను. ఆ రోజు నుండే మందులు కూడా మానేశాను. 31-1-2001 నాటికి మందులు లేకుండా సుగర్ నార్కూల్ కొచ్చింది.

అంతే ఆ రోజు నుండి ఇదే విధానంలో ఉన్నాను. హాయిగా మందులు లేకుండా అది వరకు తినకూడని

పళ్లు కూరగాయలు చక్కగా తీనగలుగుతున్నాను. రాత్రిశ్శు మొత్తంగా పళ్లు తీంటున్నాను. ఉదయం కూరగాయల జ్యోస్, తేనె, నిమ్మకాయ రసంతో ఒక గ్లూసు తీసుకుంటాను. నీళ్లు 5 లీటర్లు తాగుతున్నాను. బ్రేక్ ఫాష్ట్ లో ఖర్చురం, మొలకలు, కొబ్బరి తీసుకుంటాను. మధ్యహౌం దంపుడు బియ్యం అన్నం, ఉదకబెట్టిన కూర, పచ్చడి, (డాక్షరు గారు చెప్పినట్లుగా ఉప్పు, నూనె, నెయ్య, కారం, పులుపు, తీపి లేకుండా) రాత్రి పండ్లు తీసుకుంటున్నాను.

ఈ విధానంలో ఉంటూనే ఫిబ్రవరి నెల 2001 లో 11 నుండి 20 వరకు గుజరాత్ భూకంప బాధితులకు సేవ చేసే నిమిత్తం గుజరాత్ వెళ్లాను. నా కన్నా చిన్న వయసు వారితో కలిసి రాత్రింబవళ్లు సేవ చేశాను. అలసట లేదు. ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. ఇదో ధాలెంజిగా తీసుకుని అంత దూరం వెళ్లగలిగాను. మన తిండి, మన వ్యవహారం గాకుండా అన్ని రోజులు

ఎలా ఉండగలిగానో ఇప్పటికీ నాకు అర్థంగావటం లేదు.

ప్రస్తుతం మందుల్లేకుండా, జబ్బు లేకుండా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. గత 15 నెలలుగా దగ్గు, జ్వరం, జలుబు లేకుండా హాయిగా ఉంటున్నానంచే ఇది రాజుగారి జీవన విధానంలోకి రావటమే కారణమని వేరే చెప్పునవసరంలేదు.

ఈ విధానంలోకి వస్తే పోవాలిన జబ్బులు (అంచే ఉన్నవి ఏమైనా ఉంచే) పోతాయి, తిరిగి రావు అని నమ్మకం కుదిరింది. నాలాగే సుగర్ తో బాధపడే ముగ్గురు స్నేహితులకు కూడా చెప్పాను. వారు ఆచరించారు. తగ్గింది కానీ వాళ్ళు ఈ విధానంలో ఎక్కువ కాలం ఉండలేకపోయారు. తిరిగి అల్లోపతి మందులతో వారు ఉపశమనం పొందుతున్నారు.

ఈ విధానంలోకి రావాలంచే కొంత పట్టుదల, జబ్బుపై అవగాహన ఉండాలి. ఈ విధానం గురించి కూడా

క్షుణ్ణంగా తెలుసుకుంచే ఇంకా మంచిది. ఇదేమీ కొత్త విధానమేమీ కాదు, మన పూర్వీకులు ఆచరించిందే. కాకపోతే ఈ కాలంలో నేటి విధానాలతో మనం మరిచిపోయాం. అందుకనే ఈ జబ్బు 30, 40 సంవత్సరాలకే రావడం మొదలవుతుంది. ఇది వరలో బి.పి., సుగర్, కీళ్ళ నోప్పులు మొదలైనవి 60 సంవత్సరాలకు మొదలయ్యేవి. ఇప్పుడు 30, 40 సంవత్సరాలకే వస్తున్నాయి. ఇంకో 20 సంవత్సరాలు పోతే 20, 30 సంవత్సరాలకే రావడం మొదలవుతాయేమో?

ఈ విధానంలోకి వచ్చిన తర్వాత జబ్బు తగ్గడంతోబాటు ఈ క్రింద చెప్పిన లాభాలు కూడా కలిగాయి.

1. లావు 12 కిలోలు తగ్గాను. 75 కిలోల సుండి ఇప్పుడు 63 కిలోలకు వచ్చాను. (గత 25 సంవత్సరాలుగా వాకింగ్ చేసినా 1 కిలో కూడా తగ్గలేదు)

2. ఆలోచనా విధానం మరింది. పాజిటివ్ యాటిట్యూడ్ పెరిగింది.
3. బి.పి 110/70 mm. Hg ఉంటుంది.
4. మనస్సుకు ప్రశాంతంగా ఉంది.
5. ఇంప్రోవ్ అయింది. గత 3 నెలలుగా ఇన్వరైషన్ సిష్టమ్ ఆడిట్ పరీక్షలకు తయారవుతున్నాను. రోజుకు 15 గంటలు పని చేయగలుగుతున్నాను.
6. అల్ఫోప్తి మందులు, దానికి సంబంధించి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండా హోయిగా ఉన్నాను.
7. సాపండిలైటీస్ 5 సంవత్సరాల క్రితం వచ్చిందని డాక్టర్లు చెప్పారు. ఇప్పుడు దాని అడ్రస్ లేదు.
8. భవిష్యత్తులో జబ్బులు రావు అనే నమ్మకం కలిగింది.

9. కొలెష్టరాల్, [శైగ్నిజరైడ్స్] ఇదివరకటి స్టోయి కన్నా చాలా తగ్గి నార్కూల్ గా ఉంది.

10. రాత్రిశ్శ మామిడి పళ్లు, అరటిపళ్లు, సపోటాలు, కొబ్బరి, ఖర్చురం తిన్న తర్వాత కూడా సుగర్ కనబటుటంలేదు.

దయాబెటీస్ వ్యాధి పూర్తిగా మందులు లేకుండా తగ్గాలనుకునే వారికి నే చేపే సలహా ఎమిటంచే ఈ విధానంలో, డాక్టరు రాజగారు చెప్పినట్లుగా తు.చ. తప్పకుండా కొన్నాళ్లు ప్రయత్నించి చూడండి. అప్పుడు మీకు కూడా ఈ రెండు విధానాలలోని మంచి, చెదులు తెలుస్తాయి. ఆ తర్వాత మీరే నిర్ణయించుకోవచ్చు. మన జబ్బులకు మనమే విధాతలమయినపుడు, వాటిని తగ్గించుకోవడంలో కూడా మనమే విధాతలమఘతాము. ఇలా ప్రయత్నించడంలో మనకు పోయేదేనీ లేదు జబ్బులు తప్ప.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమని మన పెద్దలు చెప్పిన మాట  
అక్షరాలా నిజం. అలాంటి మహాభాగ్యాన్ని వేలాది  
మందికి తమ విధానం ద్వారా అందజేస్తున్నటువంటి  
డాక్టరు సత్యనారాయణ రాజుగారు, వారి సతీమణి డా.  
విశాల గారికి, ఆ భగవంతుడు ఆయురారోగ్య,  
ఐశ్వర్యాలను ప్రసాదించాలని మనసారా  
కోరుకుంటున్నాను.

టి. కోచ్చేశ్వరరావు,

చార్టర్డ్ అంచెంట్,

ఎఫ్ -43, మధురానగర్, హైదరాబాద్,

# మధుమేహ వ్యాధి చికిత్స శిబిరం - పులీతాలు

దాక్షరుగారి ప్రకృతి జీవన విధానం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని అనుభవిస్తున్న వేలాదిమందిలో నేను కూడా ఒకట్టి. నేను మూడున్నర సంవత్సరాల నుండి ఈ విధానాన్ని ఆచరిస్తూ ఇది వరకు నాకున్న జబ్బులన్నీ మరచిపోయి కుర్రవాడిలాగ హంపారుగా తిరుగుతున్నాను. రిటైర్మెంట్ వయసు వచ్చిన వారందరికీ ఈ విధానాన్ని వివరించి వారిని ఆరోగ్యం విషయంలో ఛైతన్యవంతుల్ని చేసి స్వయంగా వారు ఆరోగ్యంగా వుండేటట్లు, ఆధ్యాత్మికతను అలవరచుకునేటట్లు మా ఆశ్రమం తరపున శిక్షణ ఇవ్వాలని నాకు నా మిత్రులకు సంకల్పం కలిగింది. ఆ విషయంలో తోలి ప్రయత్నంగా డా. మంతెన

సత్యనారాయణరాజు గారిని మా ఆశ్రమంలో సుగరు వ్యాధి మీద వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించాలని కోరడం, వారు వెంటనే అంగీకరించి 15 రోజులపాటు ప్రతిరోజు అంత దూరాన్ని 20డి వచ్చి మా కోసం ఎంతో సమయాన్ని కేటాయించి వైద్య శిబిరాన్ని నిర్వహించడం జరిగింది.

ది. 17.8.2000 నుండి 31.8.2000 వరకు మా మహార్షి వాల్మీకి వాన ప్రష్టాశ్రమము నందు డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారి నేతృత్వములో, శ్రీమతి డా. మంతెన విశాలగారి పర్యవేక్షణలో మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రత్యేక శిబిరము నిర్వహింపబడినది. మొత్తం 13 మంది పురుషులు, 11 మంది స్త్రీలు - 44 సంవత్సరాల వయస్సు మొదలు 68 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల వారు శిబిరంలో చేరి యుండిరి. అందులో ఒక సంవత్సరం మొదలుకొని 25 సంవత్సరాల నుండి మధుమేహ వ్యాధి, రక్తపోటు, ఇతర వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారున్నారు.

వారందరికీ క్రింద వివరించిన విధంగా యోగ, ప్రకృతి జీవన విధానంతో చికిత్స నిర్వహింపబడినది.

**ఉదయం 4.30 ని.లకు :** నిద్ర నుండి మేల్గొనడుం, వెంటనే 1.5 లీటరు నీరు త్రాగడం, మల విసర్జన, ముఖ ప్రక్షాళన మొదలగునవి.

**5.00 నుండి 6.00 వరకు :** ప్రార్థన, ప్రాణాయామం, ధ్యానం.

**6.00 నుండి 7.00 వరకు :** యోగాసనములు.

**7.00 నుండి 8.00 వరకు :** రెండవసారి 1.5 లీటరు నీరు త్రాగడం, మల విసర్జన, సౌనం, వ్యక్తిగత పనులు మొదలగునవి.

**8.00 నుండి 8.30 వరకు :** కూరగాయల రసం త్రాగడం, గాయత్రీ హవనం చేయడం.

**8.30 నుండి 9.00 వరకు :** అల్పాహారం - మొలకెత్తిన  
గింజలు, పచ్చి కొబ్బరి, ఖర్చురం (5-6 మాత్రమే)

**9.00 నుండి 10.00 వరకు :** కర్కుయోగం (శ్రమదానం)

**10.00 నుండి 11.00 వరకు :** డా. విశాల గారితో  
సంప్రదించడం.

**11.00 నుండి 12.00 వరకు :** యోగ చికిత్సపై  
ఉపన్యాసం వినడం.

**మధ్యాహ్నం 12.00 నుండి 1.00 వరకు :** ఒక లీటరు  
నీరు త్రాగడం, పుస్తక పరిశోభన.

**1.00 నుండి 3.00 వరకు :** మధ్యాహ్న భోజనం,  
విశ్రాంతి లేక పుస్తకపరిశోభన. భోజనంలో పుల్కలు,  
తవడు తీయుని బియ్యంతో చేసిన అన్నం; ఉపు, కారపుపొడి, పులుపు, తీపి, నూనె, నెయ్యి, మనాలాలు  
వాడకుండా చేసిన కూరను అన్నం కంచే ఎక్కువ  
వాడటం.

**3.00 నుండి. 3.30 వరకు :** భగవద్గీత శ్లోక పరిచయం.

**సాయంత్రం 4.00 నుండి 6.00 వరకు :** ప్రకృతి జీవన విధానంపై డా. రాజుగారి ఉపన్యాసం వినడం. మధ్యమధ్యలో 1 నుండి 2 లీటర్ల వరకు నీరు త్రాగడం.

**6.00 నుండి 6.30 వరకు :** భజన.

**6.30 నుండి 7.00 వరకు :** రాత్రి భోజనం (ఈ భోజనంలో, గోదుమ పుల్కలు, పైన తెలిపిన విధంగా వండిన కూరలు ఎక్కువ మొత్తాదులో వాడటం లేక పండ్లు మాత్రమే తినడం. పండ్లలో బొప్పాయి, దానిమ్మి, జూమ, బత్తాయిలు మాత్రమే వాడేవారం.

**రాత్రి 8.00 నుండి 9.00 వరకు :** ఆనంద సభ - ఎవరికి వారు తమ తమ నైపుణ్యంతో అందరినీ నవ్వించడం, ఆనందపరచడం.

**9.00 లకు :** నిశా స్వస్తి (నిద్ర)

పై విధంగా దినచర్యను కొనసాగిస్తూ డాక్టరు గారి సలహాలతో మొదటి మూడు రోజులు - వారు అంతకు మందు వాడుచున్న మందులు వాడి, ఆ తరువాత వారి వారి ఆరోగ్య పరిస్థితులు గమనిస్తూ ప్రతిరోజు గ్లూకోమిటరుతో రక్తంలో సుగరు ఎంత వుండో పరీక్ష చేస్తూ మందుల వాడకాన్ని తగ్గిస్తూ పోయారు. ఏదవ రోజు నుండి రకరకాల మందులు వాడే వారందరినీ, వాటిని వాడటం మాన్యంచారు. ఇన్నులిన్ వాడే వారికి మాత్రం డోసేజిని సగానికి పైగా తగ్గించారు.

ఈ శిబిరం యొక్క ఆఖరి రోజున మేము గమనించిన  
విషయం ఏమిటంచే పైన తెలిపిన యోగ, ప్రకృతి  
జీవన విధానం ద్వారానే ఒక సంవత్సరం మొదలు  
25 సంవత్సరాల నుండి మధుమేహ వ్యాధితో  
బాధపడుతూ, మందులు వాడుతున్న వారందరూ ఏ  
మందులూ లేకుండానే సుగర్ ను పూర్తిగా కంట్రోలు  
చేసుకోవడమే కాక మిగతా అనారోగ్య  
లక్షణాలన్నింటినీ చాలా వరకు నిర్మాలించుకోగలిగి

ఆరోగ్యవంతులయ్యారు. ఇన్నులిన్ తీసుకునే వారు మాత్రం సగానికి పైగా డోసేజి తగ్గించుకున్నారు. 15 రోజులు ఆచరిస్తేనే ఇంత చక్కటి మార్పు రావడం వారికి ఎంతో సంతోషాన్నిచ్చింది.

శిబిరానంతరం, ఇక్కడ నేరుచున్న ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని, ఎవరెవరు ఎంత శాతం ఆచరణలో పెట్టినారో అంతశాతం ఆరోగ్యాన్ని పొందినారు. పరిపూర్వంగా ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తున్న వారు అన్ని వ్యాధులకు దూరంగా, పరిపూర్వ ఆరోగ్యంతో ఆనందంగా ఉన్నారు. ఏ మాత్రం ఆచరించని వారు వైద్యులను మందులను ఆశ్రయిస్తున్నారు. శిబిరంలో పాల్గొని సుగరు వ్యాధిని తగ్గించుకొన్న వారి వివరాలు క్రింది పట్టికలో గమనించండి.

1. టి. రాధాకృష్ణరావు (సుగరు - 14 సం.లు)

18-8-2000 - Daonil 1-0-1, Glycephase 1-0-1, FBS - 125, PLBS - 130

30-8-2000 - మందులు లేవు (4 వరోజు నుండి) -  
PLBS - 119

2. వై.బి. ధర్మారావు (సుగరు - 12 సం.లు)

18-8-2000 - Insulin 15 units, Glytop 5mg 1-0-0, FBS - 264, PLBS - 316

30-8-2000 - Insulin 5 units, Glytop 5mg 1-0-0, FBS - 100, PLBS - 216

3. కె. బాలిరెడ్డి (సుగరు - 3 సం.లు)

18-8-2000 - Reclide 0-1-0, PLBS - 301

30-8-2000 - Reclide 0-1-0, FBS - 106, PLBS - 147

4. డి. శంకరెడ్డి (సుగరు - 10 సం.లు)

18-8-2000 - Daonil 1-1, PLBS - 232

30-8-2000 - Daonil 1-1, PLBS - 185

5. పి. పాండురంగారావు (సుగరు - 25 సం.లు)

18-8-2000 - Reclimet 1-1-1, Glucolay 50 0-1-1, FBS - 120, PLBS - 98

30-8-2000 - మందులు లేవు (రెండవ రోజు నుండి) - FBS - 129, PLBS - 153

6. వై. మోహనరావు (సుగరు -12 సం.లు)

18-8-2000 - Eglucon 0-1-0 - PLBS - 286

30-8-2000 - మందులులేవు (7వరోజునుండి) - PLBS - 171

7. కె.వెంకటరెడ్డి (సుగరు -13 సం.లు)

18-8-2000 - Glizid 1/2-1/2 - PLBS - 114

30-8-2000 - మందులు లేవు (2 వ రోజు నుండి) - FBS  
- 125, PLBS - 135

8. యన్. రత్నాకరరెడ్డి (సుగర్ - 18 సం.లు)

18-8-2000 - Glynase 0-1-0 - PLBS - 197

30-8-2000 - మందులు లేవు (2 వ రోజు నుండి) - FBS  
- 116, PLBS - 229

9. N.S. చార్య (సుగరు -12 సం.లు)

18-8-2000 - Daonil-1, Glycephase - 1/2, PLBS - 166

30-8-2000 - మందులు లేవు (6 వ రోజు నుండి) - FBS  
- 115, PLBS - 165

10. పి. అనసూయవతి (సుగరు - 3 సం.లు)

18-8-2000 - Glycomet 1/2 - 1/2

30-8-2000 - మందులు లేవు (4 వ రోజు నుండి) -  
PLBS - 143

11. బి. హేమంత భాస్కర్

18-8-2000 - Diamicron 1-1, PLBS - 214

30-8-2000 - మందులు లేవు (4 వ రోజు నుండి) -  
PLBS - 257

12. కె.ఎల్. సుందరి (సుగర్ - 20 సం.లు)

18-8-2000 - Insulin - 16 units, Eglucon 2-1-1, PLBS  
- 101

30-8-2000 - Insulin లేదు, Eglucon 2-1-1, FBS - 106,  
PLBS - 127

13. టి. సీతాకుమారి (సుగర్ - 3 సం.లు)

18-8-2000 - Dianil 1-1, Glycephase 1-1, PLBS - 233

30-8-2000 - Diaonil 1/2 - 1/2, Glycephase 1/2 - 1/2,  
FBS - 127, PLBS - 216

14. కె. వెంకట సుబ్రమణ్య (సుగరు - 4 సం.లు)

18-8-2000 - మందులు లేవు - PLBS - 194

30-8-2000 - మందులు లేవు - FBS - 106, PLBS -  
127

15. కె. కమలాదేవి (సుగరు - 1 సం.)

18-8-2000 - Semi Eglucon - 1-1/2, PLBS - 161

30-8-2000 - మందులు లేవు (రెండవ రోజు నుండి) -  
FBS - 100, PLBS - 135

16. కె. వెంకట లక్ష్మిమ్మ (సుగరు - 10 సం.లు)

18-8-2000 - Insulin 15+15 units, Glucofen - 1, PLBS  
- 407

30-8-2000 - Insulin 10 + 15 units, Glucofen - 1, FBS - 226, PLBS - 362

**నా విశ్వాసం:** మన హైందవ జీవన విధానం (ప్రకృతిని ఆశ్రయించి బుతకడం) పరిపూర్ణ జీవన విధానం. ఆచరణ యోగ్యమైనది. అందరితోపాటు ముఖ్యంగా వ్యాధిగ్రస్తులు, వయస్సు మళ్ళిన వారు తప్పక తెలుసుకొని ఆచరించదగిన జీవన విధానం. పరిపూర్ణంగా ఆచరణలో పెట్టిన వారు తుదిశ్వాస వరకు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించగలరు.

ఈ ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని తమ ఉపన్యాసాల ద్వారా పుస్తకాల ద్వారా మనందరికి తెలిపి, ఆంధ్రదేశమందు విరివిగా ప్రచారం చేస్తూ ఎంతో మందికి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తున్న డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు, వారి శ్రీమతి డా. విశాల గారు ధన్యజీవులు. వారికి పరిపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలను సుఖసౌఖ్య సంపత్తులను

పుత్రహౌత్రాభివృద్ధిని, ఇప్పుడున్న సేవా ప్రవర్తిని  
జీవితాంతం వరకు కొనసాగించు భాగ్యాన్ని  
ప్రసాదించమని ఆ పరాత్పరుని ప్రార్థించుచున్నాను.

**తంగెళ్ళ రాఘవరెడ్డి, కార్యదర్శి**

మహార్షి వాల్మీకి వానప్రస్తావమము

బైరాగిగూడ, మంచిరేవుల (పోల్చు)

హైదరాబాదు 500 075

# సుగరుతోపాటు చర్చావాళి పోయింది!

నా పేరు డి. వెంకటపత్రి రాజు (51 సం.లు) విశాఖ  
పట్టణం. నేను మా స్వస్థలమైన వెదిరేశ్వరం  
వెళ్ళినపుడు శ్రీ చిలువూరి వెంకటరాజుగారు,  
వెదిరేశ్వరం వారు "ఆరోగ్యమే ఆనందం" శ్రీ మంతెన  
సత్యనారాయణ రాజుగారు ప్రాసిన పుస్తకం గురించి  
తెలియజేసిరి. అప్పటికి నేను 8 సంవత్సరాలుగా  
బి.పి. మరియు సుగరు వ్యాధులతో బాధపడుతుండేది  
వాడిని. ఆ పుస్తకము చదివిన మరు నాడే అనగా  
3.5.2000 తేది నుండి మంచి ఆరోగ్యము కొరకు  
ప్రకృతి వైద్య విధానము ప్రారంభించినాను. అప్పటికి  
నా ఆరోగ్య పరిస్థితి ఈ విధముగా ఉండేది. ఔద్దీ సుగరు  
- 250, శరీర బరువు 89 కిలోలు. బి.పి. కూడా ఎక్కువగా

ఉండేది. నేను ప్రతి రోజు ఈ క్రింది విధముగా మాత్రలు వాడేవాడిని.

Diamacro - 2 Tablets

Aten-50 - 2 tablets

polibion - 1 tablet

Restyl - 1 tablet

సుగరు ఎక్కువగా ఉండుటవలన శరీరంపై కురుపులు కూడా వచ్చి చాలా బాధపడవలని వచ్చినది.

డా. సత్యనారాయణ రాజు గారు ప్రతి నెలా రెండవ ఆదివారం నాడు విశాఖపట్నం క్యాంపుకు వస్తుంటారని తెలిసి నేను ఆయన మీటింగుకు హోజురైనాను. సుగరు తగ్గించుకోవడానికి అవసరమైన పద్ధతులు తెలుసుకున్నాను. డాక్టరు గారు చెప్పిన ప్రకారం ప్రకృతి వైద్య విధానము పద్ధతులన్నింటినీ వెంటనే ప్రారంభించినాను.

1. ప్రారంభించిన వారం రోజులలో బి.పి. నార్కూల్ అగుట వలన టాబ్లెట్స్ ఆపి వేసినాను.
2. సుగర్ టాబ్లెట్స్ కూడా క్రమేపి తగ్గించుకుంటూ 45 రోజులలోపు ఆపేశాను.
3. సుగర్ వ్యాధి వలన కలిగిన కురుపులు కూడా తగ్గి అప్పటి నుండి రావడం లేదు.
4. శరీరం బరువు కూడా 89 నుండి 70 కేజీలకు తగ్గినది.
5. ప్రతి రోజూ నిద్రలేమితో బాధపడేవాడిని. ఇప్పుడు నేను రాత్రి 9 గంటలకే నిద్రపోయి ఆ బాధనుండి ఉపశమనం పొందుచున్నాను.
6. కాఫీ, టీ, సిగరెట్స్ పూర్తిగా మానివేయగలిగాను.
7. డైట్ ఎక్కువ తీసుకుంచే ఇబ్బంది పడే నేను, పండ్లలో మామిడి పండు తినాలంచే చాలా

భయపడేవాడిని. ఇప్పుడు అన్ని రకాల పండ్లు, తదితర ఆహార పదార్థములు ఎక్కువ తీసుకున్నా ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగటం లేదు.

8. డాక్టర్ గారి సలహా ప్రకారం ఆహారం, నీరు తీసుకొనుచున్నాను. బి.పి. సుగరు నార్కూల్ గా ఉన్నవి. బి.పి. నార్కూల్, సుగర్ 120 నుండి 150.

కాని మధ్యలో మా అబ్బాయి వివాహము సందర్శింగా  
20 రోజుల పాటు ఆహార నియమాలు  
పాటించకపోవుటవలన సుగర్ ఎక్కువైనది.  
ఆందుచేత మరల ప్రకృతి వైద్య విధానం  
ప్రారంభించగా 30 రోజులలో సుగర్ నార్కూల్ కు  
వచ్చినది. ఇప్పుడు నేను పూర్తి ఆరోగ్యంతో ఉన్నాను.  
మామూలుగా సుగర్ వ్యాధి వచ్చిన వారికి డాక్టర్ను  
జీవితాంతం మందులు వాడాలని చెబుతారు. కాని  
నాకు షై విధానం వలన మందులు వాడనవసరం  
లేకుండానే సుగర్ కంట్రోల్ అయినది.

ఇప్పుడు అన్ని అలవాట్లకు దూరంగా ఉండి మంచి ఆరోగ్యముతో ఉన్నానంచే నాకు ఆశ్చర్యముగా ఉన్నది. ఈ ప్రాణాయమం, యోగాసనాల వలన శరీరం, ఆరోగ్యం పూర్తిగా నియంత్రణలో ఉన్నాయి. డాక్టరు గారు చెప్పిన జీవన విధానము ఆనుసరించక ముందు దయాబెట్టేస్ వల్ల ఎప్పుడూ నీరసంతో ఉండటం వలన నా వృత్తి బాధ్యతల నుండి ఎప్పుడు రిష్టైర్ అప్పుదామా అని ఎదురుచేసేవాడిని. నిరాశాజనకంగా ఉండేవాడిని. ఈ విధానంలోకి వచ్చాక రోగం పోవడమే కాక, మునుపు లేని ఉత్సాహం, ఆరోగ్యం కలిగి నా వృత్తి నిర్వహణను మరింత సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తున్నాను. వ్యాపార రీత్యా ముంబాయి, పైదరాబాద్, ధిల్లీ మొదలగు నగరాలలో ఏ ఇబ్బంది లేకుండా తిరుగగలుగుతున్నాను. ఇప్పుడు పని చాలా సంతృప్తిగా చేయగలుగుతున్నాను. కానీ ఇంకా చేయడానికి పని కనపడటం లేదనిపిస్తున్నది.

దయాబెట్స్ వచ్చిన కొన్నాళ్ళ తరువాత చెవుల దగ్గర, పిర్రల దగ్గర కురుపుల్లాగా వచ్చేవి. ఎక్కువగా రసికారి పుండ్లు పడేవి. ఒక సంవత్సరంలో 5, 6 సార్లు ఆ విధంగా వచ్చేవి. యాంటీబయోటిక్స్ వాడితే ఒక నెల, రెండు నెలలకు కూడా తగ్గేవి కాదు. డాక్టర్లు దయాబెట్స్ వల్ల అలా వస్తుంది అని చెప్పేవారు. దయాబెట్స్ ఉన్నంత కాలం మందులు వాడాలి, ఈ చర్చవ్యాధికి కూడా అలా వాడుతూ ఉండాల్సిందే అన్నారు. ఈ డైట్ లోకి వచ్చిన తరువాత సుగర్, బి.పి. లతో బాటు కురుపులు, మచ్చలు కూడా ఫూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. మళ్ళీ రాలేదు. ఈ ఆహారం యొక్క విలువ తెలిసి - ఇప్పడు అకేషిస్ లో కూడా ఉప్పు వున్న ప్లాటిముట్టుకోవడం లేదు. బాంబే, హైదరాబాద్ వెళ్ళినా పెరగన్నం, పండ్లు, గింజలు మొదలగు వాటితో హయిగా గడిచిపోతుంది.

ఈ ప్రాణాయమము, ఆసనాలు, ప్రకృతి జీవన విధానము డాక్టర్ రాజగారు చెప్పిన ప్రకారము

ఆచరించుటకు ఎంతో అనువైనదిగాను, అందరికీ  
 నులువుగా అర్థం అయ్యేటట్లుగాను, శాస్త్రియంగాను  
 ఉన్నది. అందువలన ప్రతి ఒక్కరు తప్పక ఆచరించి  
 ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని పొందగలరని  
 ఆశిస్తున్నాను. అధిక శక్తికి, మానసిక ప్రశాంతతకు,  
 సంపూర్ణ ఆయఘ్నకు ప్రాణాయామము,  
 యోగాసనములే ఉత్తమసాధనమని భావిస్తున్నాను.  
 ప్రకృతి విధానమును అందరికీ అర్థమయ్యే విధంగా  
 పుస్తకాల రూపములో ప్రచురించి, తన  
 ఉపన్యాసముల ద్వారా వేలాది మందిని శారీరక,  
 మానసిక రుగైతల నుండి దూరం చేస్తున్న డాక్టరు  
 మంత్రేన సత్యనారాయణరాజుగారు ఇంకా ఎన్నో  
 ఇటువంటి పుస్తకములను ప్రచురించాలని ఆశిస్తూ.....

**డి. వెంకటపత్రిరాజు**

ఇం.నెం. 50-1-42/3,

**ఎ.ఎస్. ఆర్. నగర్, సీతమృధార**

విశాఖపట్నం - 500 013.

# కంటిచూపు మెరుగయ్యంది

ప్రియమైన ఆరోగ్యభిమానులైన ఆత్మీయులందరికి నానమస్కారములు.

నాకు సుగరు జబ్బు 1984 సం. నుండి మొదలయ్యంది. ముందుగా తెలుసుకోలేక పోవడం వలన చాలా ఎక్కువగానే వచ్చింది. 20 రోజులు ఆస్పృత్తిలో ఉన్నాను. కొంతకాలం ఇన్నులిన ఇంజక్షనులతో కంట్రోల్ చేసి, తర్వాత టాబ్లెట్లకు మార్చారు. నాకు సుగరు జబ్బు రాక ముందు నుండే అనేక బాధలతో వుండేవాడిని. ప్రతి సంవత్సరం వేసవి సీజనులో గ్యాస్ ప్రటిబుల్ మొదలయి కడుపు భోటింగ్ వచ్చి హస్పిటల్ లో వారం, 10 రోజులకు తగ్గకుండా ఉండి, సెలైన్ తో కంట్రోలు చేసుకుని

ఇంటికి వచ్చేవాడిని. చాలా సంవత్సరముల తర్వాత, చిన్న ప్రేవులలో 1/2 అడుగు ముక్కె తీసివేసి జాయింటు చేశారు. ఆ ట్రుబుల్ చాలా వరకు కంట్రోలు అయినది. ఇది కాక విపరీతమైన గుండెదడ, అర్ధరైటీస్, తలనొప్పి, పడిశం, సుగరు జబ్బు వల్ల చేతుల వ్రేళ్ళు సరిగా పనిచేయక, ఆర్డోపాడిక్ సర్జన్ 4, 5 నార్థ ఆపరేషన్ చేశారు. ఈ బాధలన్నింటి వల్ల రోజుకి 10-12 టూబ్లెట్లు వాడవలసి వచ్చేది.

ఈ వై బాధలన్నింటి వల్ల మందులు మింగలేక, హస్పిటల్స్ చుట్టూ తిరగలేక ఆర్డిక పరంగాను, శారీరక పరంగాను చాలా అలసిపోయినాను. చిన్నప్పటి నుండి అవినీతికి, తప్పుడు విధానాలకు దూరంగా ఉండి; మంచితనం, సచ్చీలత కోసం ప్రాకులాడే మంచి జీవన విధానం వల్ల స్నేహితులు, బంధువులు, తెలిసిన వారి పరామర్శులు, సింప్లీలకు తట్టుకోలేక ఎక్కుడ ఎప్పుడు కనిపించినా ఆరోగ్యం గురించే వారి హాచ్చరికలు, సలహాల వల్ల చాలా అలసిపోయి,

కృషించి, మానసికంగా కూడా చాలా బాధలు అనుభవించవలసి వచ్చింది.

ఈ పరిష్కారులలో 1999 ఆక్షోబరు, ఆఖరు వారంలో పూజనీయులు శ్రీ రాజు గారి పుస్తకాలు, ఒక భీమవరం స్నేహితుని దగ్గర సంపాదించి చదవడం జరిగింది. శ్రీ రాజు గారు మీకు ఆరోగ్యం కావాలా, రుచులు కావాలా అని పుస్తకాల ద్వారా ప్రశ్నించి రెండింటిలో ఏది కావాలో తేల్చుకుని, ఈ ప్రకృతి ధర్మాలను ఆచరించమని, తద్వారా అన్ని శారీరక, మానసిక రుగ్మితలకు దూరంగా ఉండి బ్రతికినంత కాలం ఆరోగ్యంగా బ్రతకాలని చెప్పినందువల్ల, నవంబరు 1 వ తేదీ, 1999 సం. నుండి ఈ జీవన విధానము మొదలుపెట్టి ఆచరిస్తూ వస్తున్నాను. డాక్టరు గారు చెప్పిన పంచధర్మాలను ఆచరిస్తూ - 15 రోజులకు, నెలరోజులకూ రక్తపరీక్షలు చేయించుకుంటూ, రక్తంలో సుగరు తగ్గుతున్నందువల్ల క్రమంగా టాబ్లెట్లు తగ్గించుకుంటూ, అప్పుడప్పుడు ఫోన్ లో రాజుగారి

సలహోలు తీసుకుంటూ ఒక సంవత్సర కాలంలో మందులు పూర్తిగా మానివేశాను. సుగరు పూర్తిగా కంట్రోలు అయినది. బాధలు అన్నీ తగ్గినవి. ఈ జీవన విధానంలో మందులు ఎలా తగ్గించుకున్నానో క్రింది పట్టికలో గమనించండి. ఈ విధానం మొదలుపెట్టేనాటికి రక్తంలో సుగరు - 244 PLBS, 154 PBS ఉంది.

<b>Tablets</b>	<b>1 Glybovin 5 mg ఉదయం - రాత్రి</b>	<b>Bigomet 850 mg</b>	<b>Inderal</b>	<b>Restyl</b>
ముందు	2-2	1/2-1/2	1-1	0-1
1 నెల తర్వాత	1-1	0-1/2	1-1	0-1/2
2 నెలల తర్వాత	1/2-1/2	0-1/2	1-1	0-1/2
4 నెలల తర్వాత	1/4-1/4	0-1/4	1-1	0-1/2
6 నెలల తర్వాత	0-1/4	0-1/4	0-1	0-1/2
8 నెలల	0-0	0-0	0-0	0-0

ఇప్పడు ఏ మందులు లేకుండా పూర్తిగా ప్రకృతి ఆహారం తీంటూ ఖర్చూరం, అన్ని రకాల పండ్లు తీంటూ ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నాను. దేనివల్లనయితే ఇన్నాళ్ళు, ఇన్ని రకాల బాధలు అనుభవించానో "ఆ మహమ్మారి ఉప్పు" ను ఇప్పటి వరకు మళ్ళీ ముట్టుకోలేదు. ఏ ఫంక్షన్స్ కు వెళ్ళినా పెరుగన్నం, పండ్లు మాత్రమే తీంటున్నాను. ప్రస్తుతం నా బరువు కూడా తగ్గి 63 కిలోలకు వచ్చింది. ఈ సంవత్సరముల కాలం నుండి ఇదే బరువు షాండర్డ్ గా ఉంది. ఇప్పడు నా వయస్సు 65 సంవత్సరాలు. శరీరంలో ఏ విధమైన బాధలు లేవు. నా పనులన్నీ నేను చేసుకోగలుగుతున్నాను. ఏదు రుచులను ప్రక్కన పెట్టి పూర్తిగా ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని అనుసరిస్తున్నాను.

12 సంవత్సరాల క్రితం షటీల్ ఆటలో కుడికంటికి "కార్క్" తగిలి కంటిచూపు దెబ్బతింది. మందులు వాడి,

కంటి స్పెషలిస్టు ద్వారా చికిత్స తీసుకున్న తర్వాత కొంత మేరకు తగ్గింది. కానీ ఆ తర్వాత సుగర్ రావడం వలన కంటి చూపు దెబ్బతిని, కళ్ళజోడు పవరు ప్రతి సంవత్సరం పెరుగుతూ వచ్చింది. రెండవ కన్నకి కూడా పవరు పెరిగింది. ఈ విధానంలోకి వచ్చిన తర్వాత చాలా ఆశ్చర్యకరంగా కంటిచూపు మెరుగు అవడమే కాక పవరు +5 నుంచి క్రమేహి తగ్గుతూ వచ్చింది. కంటి డాక్టరు కూడా ఆశ్చర్యపోయారు. ఉప్పు లేకుండా తీనిదం, ఉదయం కేరట్ జ్యోన్, పండ్లు బాగా వాడటం వలన ఈ వృద్ధాప్యంలో కూడా కంటి చూపు మెరుగుయిందని నా నమ్మకం.

శ్రీ రాజగారు చెప్పినట్లు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే సరికాదు. భవిష్యత్తులో కూడా ఏ అనారోగ్యాన్ని దరికి రానీయకుండా ఆరోగ్యం కాపాడుకుంటూ, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండటమే ఈ ప్రకృతి జీవన విధాన లక్ష్యమని నమ్మి, దానికోసమే కృషి చేస్తున్నాను. స్నేహితులకు, బంధువులకు తెలిసిన వారికి ఈ

విధానం గురించి తెలియజెపుతూ వారిచేత సాధ్యమైనంత వరకు ఆచరింపజేస్తూ శ్రీ రాజుగారు ప్రాసిన 8 పుస్తకాలూ చదువుతూ, చదివిస్తూ, ఉపన్యాసాలను తప్పక వినమని కోరుతూ నా పరిధిలో సాధ్యమైనంత వరకు ఉడతాభక్తిగా సేవ చేసుకుంటూ, శ్రీ రాజుగారిని స్కృతించుకుంటూ ప్రశాంతంగా జీవిస్తున్నాను. ఎవరైనా, ఎపుడైనా, నా ఆరోగ్యం గురించి అడిగిన వారికి, నా ఆరోగ్యం గురించి చింత ఏ మాత్రం లేదు అని ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసంతోను, దైర్యంగాను చెప్పగలుగుతున్నాను. నన్ను త్రీట్ చేసిన డాక్టర్లు కూడా చాలా ఆశ్చర్యపోతూ ఉంటే రాజుగారి పుస్తకాలు చదివించినాను. వారు మిగతా రోగులకు కూడా ఈ విధానం గురించి సలహా ఇచ్చి ఆచరించమని చెబుతున్నారు. సంపూర్ణారోగ్యం ఉంటుంది మాదిరి ఏ పద్ధతిలోనైనా సంపాదించి కూడబెట్టి ఒకరికి ఇచ్చేది కాదు. తీసుకునేది కాదు. భార్యాపిల్లలు, స్నేహితులు, బంధువులు ఎవ్వరూ ఈ విషయంలో సహాయపడలేరు. కష్టపడి, ఆచరించి

కొన్న త్యాగాలుచేసి ఎవరికి వారే  
సంపాదించుకోవాల్సిన మహాభాగ్యం. దీనికి సత్త  
ప్రవర్తన, సహనం, నిగ్రహం, దయాగుణం మొదలగు  
మంచి గుణాలతో కూడిన మంచి మనసును కూడా  
చాలా అవసరం.

ప్రతి నిత్యం నిస్సాయ్యంగా రాత్రి పగలు ఇతరుల  
ఆరోగ్యం కోసం మాత్రమే పాటుపడుతూ కష్టసుఖాలను  
ఏ మాత్రం లెక్క చేయకుండా ఒక సంపూర్ణ ధ్యేయం  
కోసం ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని స్వయంగా ఆచరిస్తూ  
- వారి ఆత్మబంధువులైన లక్ష్మి సంఖ్యలో నున్న  
మనందరితోను ఆచరింపజేస్తూ, మనందరి కోసమూ  
పాటుపడుతూ ధర్మబద్ధమైన జీవితం గడపటం శ్రీ  
రాజుగారికే సాధ్యం. ఆరోగ్య రంగంలో ఎంతో కష్టించి,  
కృషిచేసి, కొత్త విధానాలు కనిపెట్టి శారీరక  
అవయవాలు వాటి తత్వం, లక్ష్మణాల గురించి  
కుణ్ణింగా అందరికీ తెలియజెప్పి, మందులు  
వాడకుండానే బ్రతికినంతకాలం ప్రశాంతంగా

బ్రితుకవచ్చని ఒక విష్ణువాన్ని తీసుకు వచ్చిన  
మహేశున్నతులు యుగపురుషులు శ్రీ  
సత్యనారాయణరాజు గారు. వారి ఫోటో క్రింద "ఆరోగ్య  
రక్షతి రక్షితః" అని ప్రాసుకున్న అక్షరాలతో ఉన్న  
వారి పటం మా ఇంట్లో ఎల్లపుండూ ఎదురుగా  
ఉంటుంది.

మీ ఆత్మియుడు

ఎల్. పి. రాజు,

అయ్యార్ధ్యనగర్, విజయవాడ

# నా సుగర్ కి 40 ఏళ్ళ వయస్సు - ఉప్పమానితే తీరింది దాని ఆయస్సు

నా పేరు ఉదయవర్ణ. నా వయస్సు 67  
సంవత్సరాలు. నేను గత 40 సంవత్సరాలు సుగర్  
వ్యాధితో బాధ పడ్డాను. దానితో పిక్కల నొప్పులు,  
కళ్ళు సరిగా కనబడక పోవడం, లైట్లు సరిగా  
కనబడకపోవడం, కాలివ్రేష్టు మొద్దుబారి  
చురుకుపోట్లు చిమచిమ లాడటం మొదలగు బాధలు  
కూడా పెరిగాయి. వైద్యం కోసం తిరగని ఆస్పత్రిలేదు.  
కలవని డాక్టరు లేదు. మద్రాస్, హైదరాబాద్ లలో  
సుగర్ సైపలిస్టులెంతో మందికి  
చూపించుకున్నాను. అయినా సరిగా కంట్రోలు  
కాలేదు. బ్లడ్ మగర్ 340 వరకు ఉండేది. ఉదయం,  
సాయంత్రం 30 యూనిట్స్ ఇన్సులిన్ తీసుకోవలసి

వచ్చేది. దీనితో పాటు అనేక శారీరక, మానసిక బాధలు అనుభవించవలని వచ్చేది. ఇన్నులిన్ కి కూడా తగ్గని పరిస్థితిలో ఉండగా కేవలం కూర, చుక్కరొణై మాత్రమే తీసుకుంటూ కొన్ని ఆహార నియమాలు పాటించాను. దీనివల్ల కొంత కంట్లోలు అయి ఇన్నులిన్ నుంచి టాబ్లెట్స్ కు వచ్చాను. రోజూ 8 మాత్రలు మింగేవాడిని. అలా సంవత్సరాలకొందీ టాబ్లెట్స్ వాడుటం, బాధపడుటమేగాని నివారణ మార్గం ఎక్కడా కనుచూపు మేరలో కానరాలేదు. ఇలాంటి సమయంలో ఒక సంఘటన నా వ్యధాభరిత జీవితాన్ని మలుపు త్రిపిప్ప రోగిముక్కి కలిగించింది. అదేమిటంచే 1999 సంవత్సరంలో హైదరాబాద్ లో రియల్ ఎస్టేట్ చేసే సత్యనారాయణరాజుగారు అనే వ్యక్తి డాక్టరు గారి పుస్తకాలు నాకివ్వడం, అవి చదివిన వెంటనే ఇక డాక్టరు గారి మీటింగ్ లకు హాజరవడం మొదలుపెట్టాను. ఆకివీడు, భీమవరం, గుంటూరు, విజయవాడ ఇలా ఆయన ఎక్కడకు వెళితే అక్కడకు వారి ఉపన్యాసాలకు హాజరయ్యేవాడిని. అయితే అవి

ఉపన్యాసాలు కావు. మానవ శరీర ధర్మాద్ధరణకై  
వెలువరించిన వేదవాక్యాలు. వారు ప్రసాదించిన  
జీవన విధానాన్ని ఆచరించడం ప్రారంభించాను.  
ఆహార నియమాలన్నీ స్కరమంగా  
అలవరచుకొన్నాను. కూరగాయల రసాలు,  
మొలకలు, పండ్లు, ఉపులేని కూరలతో భోజనం,  
రోజుకి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగడం మొదలగునవన్నీ  
ప్రారంభించాను. ఒక నెలలో కాళ్ళ తిమ్మిర్లు, పిక్కల  
నొప్పులు, చురుకు పోట్లు లాంటివన్నీ పోయి సుగర్  
పూర్తిగా కంట్రోలులోకి వచ్చింది. నాకే నమ్మిశక్కుం  
కానంత విధంగా సుగరు కంట్రోలయింది.

గత 40 సంవత్సరాలుగా ఈ సుగర్ వ్యాధివల్ల నేను  
శారీరకంగాను, మానసికంగాను ఎన్నో బాధలు  
అనుభవించాను. ఇక జీవితాంతం సుగర్ తో  
బాధపడవలసి వస్తుందని నిశ్చయించుకొన్నాను. మా  
అమ్మకు సుగరుండేది, మా అన్నయ్య సుగర్  
వ్యాధితోనే చనిపోయాడు. వంశపారంపర్యంగా

వచ్చింది. నల్బై సంవత్సరాలుగా ఉంది కాబట్టి తగ్గే అవకాశాలు తక్కువ, మందులు వాడవలసినదే అని ఇతర వైద్యులు సెలవిచ్చారు. కానీ ఇప్పుడు డా. రాజు గారి దయవలన పూర్తిగా నయమయింది. శారీరకంగా అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. మానసికంగా కూడా చాలా మార్పు వచ్చింది. జ్ఞాపకశక్తి పెరిగింది. మనసును నిర్మలంగాను, ప్రశాంతంగాను ఉంది. పునర్జన్మ ఎత్తినట్లయిందనిపిస్తుంది.

ఈ మధ్య నేను కాళీ, బదరీనాథ్ వెళ్ళి ఒక నెలరోజులు ఉప్పున్న ఆహారం తీవ్రవలసి వచ్చింది. అలా తిన్న కొద్ది రోజులకే రక్తంలో సుగర్ పెరిగింది. కాళ్ళ నొప్పులు, మంటలు తీరిగి యథావిధిగా వచ్చాయి. ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే తీరిగి విధానాన్ని అనుసరించాను. మరల కంట్రోలయింది. అన్ని బాధలు పోయాయి. పుణ్యక్షేత్రాలు తీరిగినా దేవతలను సేవించినా ఆరోగ్యం వస్తుందో రాదో తెలియదు గానీ, రోగాల దేవత ఉప్పును మానేస్తే

దాలు రోగాలన్ను పోతాయని తెలిసింది. ఇక అప్పట్టొంచి ఇప్పటి వరకు మళ్ళీ ఉప్పును తాకలేదు. ఇక తాకబోను.

పెద్దలంటూ ఉంటారు. విలువైనవన్ను ఉచితంగానే లభిస్తాయని. డాక్టరు గారి ద్వారా ఈ ప్రకృతి విధానం ప్రజానీకానికంతా ఉచితంగా లభిస్తుంది. ఈ విధానం ద్వారా నా శరీరానికంత మేలు జరిగింది. నాలాగే ఎంతో మంది బాధ పదుతున్నారు. ప్రతి కుటుంబంలోను సుగర్ బాధితులున్నారు. వారంతా ఈ విధానం తెలియక నాలాగే సంవత్సరాలుగా బాధలు పదుతున్నారు. అలాంటి వారందరికీ నాకు తోచిన రీతిలో ఉడతాభక్తిగా సేవచేయాలనే తలంపుతో డాక్టరు గారి ఉపన్యాసం ఏర్పాటు చేసిన చోటల్లా తేనె, మొలకలు కట్టుకోవడానికి ఉపయోగపడే బాక్సులు, తేనెతో చేసిన స్వీట్లు, ముడిబియ్యం, పెసలు, వేరుశనగసుండ్లు, శనగలు, ప్రకృతి జీవన విధానం ఆచరించడానికి అవసరమయ్యే అన్ని రకాల

వస్తువులు ప్రజలందరికీ సులభంగా అందజేయడానికి  
 ప్రయత్నిస్తున్నాను. అలాగే డాక్టర్ గారి పుస్తకాలు  
 విజయవాడ, గుంటూరు, సత్కెనపల్లి, ఏలూరు,  
 అవనిగడ్డ, చల్లపల్లి, పొన్నారు, తెనాలి,  
 చిలకలూరిపేట, నర్సరావుపేట, తిరుపతి,  
 మచిలీపట్టం తదితర ప్రాంతాలలో నిత్యం ప్రజలకు  
 అందుబాటులో ఉండేలా కృషి చేస్తున్నాను. నేను  
 పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిని అవడమే కాకుండా  
 డాక్టరుగారి ప్రకృతి విధాన ప్రచారోద్యమంలో  
 ఉడతాభక్తిగా పాలు పంచుకొనే మహాద్యాగ్యాన్ని  
 ప్రసాదించిన డా. రాజు గారికి శతాద్ధిక వందనములు  
 అర్థిస్తూ ..... .

## ఎన్. ఉదయవర్ణ (పంతులు)

ఇం.నెం. 9-21, రేగితోట ఎదురుగా,

జె.కె.సి. కాలేజి రోడ్, గుంటూరు - 6

# సుగర్ వ్యాధి తగ్గింది - చేతికప్ర పోయింది

నా పేరు నక్క గురవయ్య. నా వయస్సు 70 సంవత్సరములు. నేను ఉద్యోగము నుండి రిటైర్డ్ అయినప్పుడు సుగరు వ్యాధి ఉన్నదని 1990లో నిమ్మ లో పరీక్ష చేసి చెప్పినారు. అప్పుడు సుగరు 230 ఉంది. అప్పటి నుండి రోజుకు రెండు చౌప్పున Glycomet ఉదయము సాయంకాలము వాడేవాడిని. మరియుక సంవత్సరమునకు భుజము నొప్పి spondylosis వచ్చినది. ఈ ఇబ్బందులకు మాత్రము విజయవాడ డాక్టరుగారు ప్రాసినరు. కొద్ది నెలలకే నరాల బలహీనత వలన చేతి వేళ్ళు కొంకర్లు పోవుట, పిక్కలు పట్టుకొనుట మొదలు పెట్టినవి. నరాల స్పష్టలిస్టు సలహా మేరకు మందులు వాడేవాడిని. 1995లో మోకాళ్ళ నొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులు వచ్చి కప్ర

చేతికి వచ్చినది. క్రై లేకుండ నడవలేని పరిస్థితికి వచ్చినది. విపరీతముగ బాధపడేవాడిని. నొప్పులకు నైస్ మాత్ర వాడేవాడిని.

సుగర్ కు తోడుగా 1998లో బి.పి. వచ్చినది. విజయవాడ డాక్టరుగారు Covance 50 వాడమన్నారు. యిన్న జబ్బులవలన చెఫ్స్ న్ ఏర్పడి నిదురపట్లేదు. దానికి ఒంగోలు డాక్టరు గారి సలహా మేరకు Alzolam 5 వాడినాను.

నా అదృష్టము వలన 1999 ఆగస్టు మాసములో డాక్టరు శ్రీ మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు పి.వి.ఆర్. పాఠశాలలో ప్రకృతి వైద్యము గూర్చి చెప్పటి విని, వారిని కలిసినాను. తాతగారూ, మీరు రోజుకు 5 లీటర్ల నీళ్ళు, ఉప్పులేని ఆహారము తినమని సలహా యిచ్చినారు. తు.చ. తప్పకుండ వారి సలహా పాటించినాను. 3 మాసములలో సుగర్ తగ్గనది. మాత్రలు వాడుట మానుకున్నాను. 2001 సంవత్సరము ఏప్రిల్ మాసములో హైదరాబాదు

ప్రకృతి వైద్యశాలలో చేరి 15 రోజులు అచ్చటి ఆహారము, ఆసనములు, అచ్చటి కార్యక్రమములో పాల్గొని యింటికి వచ్చినాను. క్రమము తప్పకుండ ఉదయము నీళ్ళు త్రాగుట ప్రాణాయామము, ఆసనములు చేయుట, చల్లని నీటి స్థానము, మొలకెత్తిన విత్తనములు తినుట, ఉప్పులేని భోజనము చేయుట గత 1.5 సంవత్సరములుగా, యింటిలోని వారు సహకరించక పోయినా నేను స్వయముగా చేసుకొని ఆచరించినాను. దాని ఫలితము యిప్పడు నా పరిస్థితి.

సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా నివారణ అయినది. బి.పి.లేదు. మాత్రలు ఏమీ ఇప్పుడు వాడవలసిన అవసరం లేదు. భుజము నొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులు లేవు. కుర్రపట్టుకొని తిరుగుట మానుకొనినాను. కుర్ర లేకుండా ఈ 70 ఏళ్ళ వయస్సులో ఎంత దూరమయినా నడవగలుగుతున్నాను. మేడ మెట్లు సరిగ్గా ఎక్కుగలుగుతున్నాను. హుషారుగా కుర్రవానివలె

తిరుగుతున్నాను. నిదుర మాత్రలు లేకుండానే హాయిగా నిద్ర పడుతున్నది. మాత్రల పొట్టము బాగీ లో నుండి పారవేసినాను.

ఈ విధముగా తయారు అగుతానని నేను కలలోగూడ ఊహించలేదు. నాకు సలహా యిచ్చి నన్న ఆరోగ్యవంతుని చేసిన డాక్టరు శ్రీ మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారికి నా హృదయ పూర్వక నమస్కారములు. డాక్టరు గారి బుఱము ఏ విధముగా తీర్చుకొనవలెనో నాకు అంతుపట్టని సమస్యగా వున్నది. ఈ విధముగా మానవసేవ చేయు డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారికి దేవుడు చిరాయువు, ఆరోగ్యములు ప్రసాదించుగాక అని దేవుని ప్రార్థించుచున్నాను.

**నక్క గురవయ్య, B.Sc., B.A., B.Ed.,**

**రిష్ట్రైట్ హెడ్ మాస్టర్**

**ఫిల్ కాలనీ, ఒంగోలు**



# ఎన్న మందులు తగ్గాయి

నా పేరు ఎ. లక్ష్మీ సామ్రాజ్యం. వయస్సు 60 సంవత్సరాలు. మా ఊరు సంగుపాలెం కోడూరు గ్రామం, పెట్టులవాని మండలం, గుంటూరు జిల్లా. నేను 1985 నుండి హై బి.పి. తోను, 1988 నుండి మధుమేహ వ్యాధితోను, నవంబరు 1998 నుండి గుండెజబుంతోను బాధపడుచున్నాను. బి.పి.కి రోజుకి రెండు టాబ్లెట్స్, మధుమేహ వ్యాధికి రోజుకి 6 టాబ్లెట్స్ ఉయానిల్, గ్రైనీఫేజ్, గ్రీన్ నీమ్ మొదలగునవి వాడుతూ అప్పుడప్పుడు సుగర్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు 'ఇన్నులిన్' వాడేదానను. ఇన్నులిన్ ఉదయం 20 యూనిట్లు, సాయంత్రం 30 యూనిట్లు వాడేదానను. గుండెపోటు 2 సార్లు వచ్చింది. పుట్టపర్తిలో చూపించుకుంటే బైపాస్ సర్జరీ చేయాలన్నారు. కానీ నేను సుగర్ వ్యాధికి భయపడి గుండె ఆపరేషన్

చేయించుకోలేదు. సుండె జబ్బుకు రోజుకి 8 టూబ్లెట్స్ ను  
వాడేదానిని. మొత్తం అన్ని జబ్బులకు కలిపి సుమారు  
20 దాకా బిళ్ళలు వాడేదానిని. అయినా ఆరోగ్యం  
కుదుటపడక బాధపడుతూ ఉండేదానిని. ఒళ్ళ  
నొప్పులు కూడా వచ్చాయి. ఇలా ఆరోగ్యం లేక,  
మందులు వాడుతూ ఎన్నాళ్ళ బాధపడాలి  
అనుకుంటూ కాలం వెళ్ళబుచ్చుతున్నాను. ఇలాంటి  
పరిస్థితులలో ప్రకృతి విధానం గూర్చి విన్నాను.  
డాక్టరు గారు వ్రాసిన పుస్తకాలు చదివాను. నదిలో  
కొట్టుకు పోతున్న దానికి నావ దొరికినట్లయింది. డా.  
రాజు గారి సలహా ప్రకారం ఆఫీస్ బర్ 2000 నుండి  
ఆహార విధానం పాటించడం ప్రారంభించాను. ఒక  
సంవత్సరం వరకు నా ఆరోగ్యంలో పెద్దగా మార్పు  
రాలేదు. మధ్యలో చాలాసార్లు డాక్టరుగారిని కలవగా,  
ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను ప్రకృతి విధానం మానవద్ద.  
తప్పకుండా మార్పు వస్తుంది. శరీరంలో తెలియని  
అనేక మార్పులు జరుగుతుంటాయి. ఒపికతో  
కొనసాగించమని చెప్పారు.

జనవరి నుండి నా ఆరోగ్యంలో మార్పు రావడం కనిపించింది. సుగరు వ్యాధి పూర్తిగా అదుపులోకి వచ్చింది. విధానం ప్రారంభించక ముందు 240 ఊండేది. తరువాత క్రమేహీ తగ్గుతూ ఇప్పుడు పూర్తిగా కంట్రోలులోకి వచ్చింది. గుండె జబ్బు కూడా చాలా వరకు తగ్గింది. ఒళ్ళు నోప్పులు తగ్గాయి. ఇంతలా మార్పు వస్తుందని నేను కలలో కూడా ఊహించలేదు. ఇది వరకు ఎన్ని మందులు మింగినా సుఖం లేదు. డాక్టరు గారి దయవలన ఇప్పుడు మందులు వాడటం తగ్గింది. సుగర్ కి ఒకటి, గుండెనోప్పికి ఒకటి, బి.పి.కి ఒకటి చోప్పున 3 బిళ్ళలు మాత్రమే వాడుతున్నాను. నిరుత్సాహంతో ప్రారంభించిన నాకు ధైర్యాన్నిచ్చి ఈ విధానాన్ని కొనసాగించేలా చేసిన డాక్టరు గారికి నేను బుణపడి ఉంటాను. త్వరలో ఆ 3 బిళ్ళలు కూడా మానివేసి సంపూర్ణారోగ్యవంతురాలిని అవగలననే నమ్మకం కుదిరింది. డాక్టరుగారు చెప్పిన విధంగానే ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తున్నాను. ఇప్పుడు

చాలా ఆనందంగా ఉన్నాను. బాగా  
తిరగగలుగుతున్నాను. నాకు మందుల బాధనుండి  
విముక్తి కలిగించి, ఆరోగ్యవంతురాలిని చేసిన  
డాక్టరుగారికి కృతజ్ఞతలు.

**ఎ. లక్ష్మి సామ్రాజ్యం**

c/o. ఎ. కోచేశ్వరరావు.

సంగుపాలెం కోదూరు పోస్టు,

పిట్టలవాని పాలెం మండలం

గుంటూరు.

# చిన్న వయసులోని సుగరు కూడా తగ్గింది

నా పేరు వెంకట సుబ్రహ్మయ్య, వయసును 38 సంవత్సరాలు. నా జీవితంలో సుఖం కంచే దుఃఖాన్ని నేను ఎక్కువగా అనుభవించాను. ఎందుచేతనంచే నాకు 17 వ సంవత్సరములోనే సుగరు వ్యాధి వున్నదని నిర్ణారణ అయినది. అప్పటి నుండి అంచే 1983 సంవత్సరం నుండి 1999 వరకు ఎంతో మంది డాక్టర్ల చుట్టూ తిరగడం, వైద్యం చేయించుకోవటం జరిగింది. ప్రతిరోజూ ఉదయం 40 యూనిట్లు, సాయంకాలం 40 యూనిట్లు ఇన్సులిన్ తీసికొనే వాడిని అయినప్పటికీ భోజనానికి ముందు (FBS) 120 mg% భోజనం తరువాత (PLBS) 230 mg% వుండేది. ఇన్సులిన్ తీసుకొంటున్నాను కదా అనే ఛైర్యంతో అన్ని రకాలు తీసేవాడిని, మాంసాపోరము కూడా

తినేవాడిని. దాని కారణం చేతనేమో సుగరు ఎప్పుడూ కంట్లోలో వుండేది కాదు.

1996లో నాకు టి.బి. వ్యాధి కూడా వచ్చి 6 నెలలు మందులు వాడటం జరిగినది. శరీరం బలహీన పడిపోవడంతో రకరకాల ఇబ్బందులు కలిగేవి. ఇలా ఉండగా మూత్రంలో ప్రోటీన్లు ఎక్కువగా పోవడం కూడా జరిగినది. కిడీలు కూడా పాదవుతున్నాయని తెలియడంతో మానసికంగా నేనెంతో కృంగిపోయాను. creatinine, blood urea కూడా ఎక్కువగా వుండేది. ఇలా వుండగా 1998లో డాక్టరుగారి పరిచయ భాగ్యం కల్గినది. ఆయన చెప్పినట్లు ఆహార నియమాలు పాటించడం, ఎక్కువ నీరు త్రాగడం అలవాటు చేసుకొన్నాను కాని 1999 మార్చి వరకు పూర్తిగా ఆచరించలేదు. 1999 మార్చి నెలలో నా కంటిలో రక్తం గడ్డ కట్టినది. చూపు కనపడక పోవటం వలన ఎల్.వి. ప్రసాద్ హస్పిటల్ లో చేరాను. సుగరు ఎక్కువగా వుండటం వలన కంటిలో రక్తం

గడ్డకట్టినదని చెప్పారు. దానికి లేజర్ ట్రీట్ మెంట్ చేసారు. ఈ ఆహారంలోనికి వచ్చి కూడా ఎప్పుడునూ మామూలు ఆహారం తీంచే సుగరు రాదులే అనుకొని అశ్రద్ధ చేసాను. దానితో సుగరు పెరిగింది. కన్న కూడా తేడా రావడంతో భయం వేసి 1999 మే నెల నుండి ఖచ్చితమైన ఆహార నియమాలలోనికి వచ్చాను. ప్రతి ఆదివారం వారి ఉపన్యాసములు వింటూ నాకు కలిగే చిన్న చిన్న ఇబ్బందులను ఆహారం మార్పి ద్వారా సరిచేసుకొంటూ నియమం తప్పకుండా ఆచరిస్తూ వచ్చాను. ఈ ఆహారం తీసికొంటూ ఇన్నులీన్ ఇదివరకటిలా 40 యూనిట్లు రెండు పూటలూ చేసికొంచే నాకు నీరసము రావడం ప్రారంభమైనది. డాక్టరుగారికి చెబితే రక్తపరీక్ష చేయించుకొంటూ ఉండమని సలహా యిచ్చారు. అదే విధంగా ఇన్నులీన్ తగ్గించుతూ చివరికి 3 నెలల్లో 10 యూనిట్లకి రాగలిగాను. ఆ రోజుకి నా FBS - 68 mg%, PLBS - B 150 mg% వుంది. ఇది వరకు రెండు

పూటలో 40 యూనిట్లు చొప్పున చేసికొన్నా నాకు సుగరు కంట్రోల్ లో వుండేది కాదు. మూత్రంలో ప్రోటీన్లు పోవడం కూడా తగ్గినది. ఈ విధానం లోనికి రాకముందు ప్రతీరోజు తప్పనిసరిగా బి-కాంప్లెక్సు మాత్రలు వేసికొనే వాడిని, ఇప్పుడు రోజుగా మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పండ్లు, ముడిబియ్యపు అన్నం తినడం వలన వాటి అవసరం లేకుండానే నీరసము తగ్గినది. కాళ్ళ తిమ్మిర్లు, మంటలు కూడా పూర్తిగా పోయినవి. ఈ 3 సంవత్సరాల నుండి 10 యూనిట్లు ఇన్నులిన్ తోనే నాకు సుగరు పూర్తిగా కంట్రోల్ లో వుంటున్నది. 8 యూనిట్లు తీసికొన్నప్పటికీ పెరగకపోవడం నేను గమనించాను కానీ నా కంటికి వైద్యం చేసిన డాక్టరు గారు ఇన్నులిన్ పూర్తిగా మానవర్ధని హాచ్చిరించడంతో భయపడి అలాగే వాడుతున్నాను. అంధకారంలో మునిగి పోయిన నాకు డాక్టరుగారు ఆశాకిరణమై క్రొత్త జీవితాన్ని ప్రసాదించారు. జీవితాంతం ఆయన చెప్పిన బాటలో నడిస్తే సుగరు పెరగకుండా ఆరోగ్యంగా వుండగలనన్న పూర్తి

ఏశ్వరు నాకు వున్నది. సుగరు వ్యాధి ఎక్కువ కాలం వున్న వారు సంసార సుఖానికి పనికి రారని అంటారు కాని రాజుగారు చెప్పిన నియమాలను పాటించిన వారికి నపుంసకత్వం రానే రాదు, ఎందుకంటే అసలు సుగరు వ్యాధి అనేది నీలో వుండదు కనుక. ఈ విధానంలోనికి పూర్తిగా వచ్చిన దగ్గరునుండి ఇప్పటి వరకు నాకు ఒక్కసారి కూడా బ్లద్ సుగరు పెరగలేదు. ప్రస్తుతం నా బ్లద్ రిషోర్టు ఈ విధంగా వుంది.

FBS (తీనక ముందు) - 100 mg %

PLBS (తీను తర్వాత) - 140 mg %

Serum Creatinine - 1.5 mg %

Blood Urea - 34 mg %

నాకు ఇంతటి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించిన డాక్టరు మంత్రేన సత్యనారాయణరాజుగార్ట్ నా హృదయ పూర్వక వందనములు. వారు కలకాలం జీవించి

అందరికీ

ఆరోగ్యము

ప్రసాదించాలని

కోరుకుంటున్నాను.

**వెంకట సుబ్బయ్య**

గచ్చిబోలి, హైదరాబాదు.

# ఇన్నుల్న లేకుండానే సుగర్ తగ్గింది

నేను గత 15 సంవత్సరాల నుండి సుగర్ వ్యాధితో  
బాధపడుతున్నాను. మొదట్లో 9 సంవత్సరాలు  
యూగ్లూకాన్, గ్రైసీఫేజ్ వాడేవాడిని. 6 సంవత్సరాల  
నుండి ఇన్నుల్న ఇంజక్సన్ 40 యూనిట్లు (24  
ఉదయం, 16 యూనిట్లు సాయంత్రం) 14-3-2001  
వరకు వాడాను. అది కాక గైనెస్, బి. కొంప్లెక్స్  
మొదలగు మాత్రలు వాడేవాడిని సుగర్ తో పాటు  
బి.పి. (170/ 90), కీళ్ళ నొప్పులు, కొలెష్టాల్,  
ఆయసంతో కూడా నేను చాలా బాధపడుతున్నాను.  
ఇలాంటి పరిస్థితులలో అదృష్టవశాత్తూ మా బంధువు  
శ్రీమతి అట్టా సరోజ గారి ద్వారా డాక్టర్ రాజు గారి  
గురించి తెలిసినది. వారు రచించిన రెండు అమూల్య  
గ్రంథములు ఆరోగ్యమే ఆనందం, ఆహారం -

ఆలోచన, సరోజ గారు మాకు బహుకరించడం మా జీవితంలో మరచిపోలేని ఘట్టం.

వెంటనే రాజు గారిని ఫోనులో సంప్రదించి, వారి ఆశీస్నులతో ఈ విధానం 14-3-2001 నుండి ప్రారంభించాను. నా శ్రీమతి ప్రమీల కూడా ఆచరిస్తూ నాకు అన్ని విధాలూ సహకరించింది. ఈ ఆహారం ప్రారంభమవగానే శరీరంలో మార్పు వచ్చినట్లు అనిపించింది. తరువాత 21-3-2001 నుండి డాక్టర్ రాజు గారి ఆశ్రమంలో చేరి వారి ఆధ్వర్యంలో ప్రకృతి జీవన విధానం క్రమపద్ధతిలో అలవాటు చేసుకున్నాను. క్రమేషీ మందులు తగ్గించుకుంటూ, చెస్టులు చేయించుకుంటూ 20-4-2001 నాటికి (కేవలం 6 వారాలలో) మందులు పూర్తిగా మానివేశాను. ఇన్నులిన్ ఆపి వేశాను. ఈ అద్భుతం ప్రకృతి జీవన విధానం మొదలు పెట్టిన 6 వారాలలో డా. రాజు గారి ప్రోత్సాహం, సహకారం, గైడెన్సులతో సంభవం అయింది. ప్రస్తుతం సుగర్

బ్రేక్ ఫాస్ట్ ముందు - 108 (F.B.S.)

లంచ్ తర్వాత - 147 (PLBS)

ఇన్నుల్న జీవితాంతం వాడవలసిందే అని  
నిర్ణయించుకొన్న నాకు, పైసా ఖర్చు లేకుండా,  
ఇన్నుల్న ఇక ఎప్పుడూ వాడనవసరం లేకుండా  
అత్యద్యుతంగా, ఇంతకు ముందు నేను వైద్యం  
చేయించుకున్న డాక్టర్ ఆశ్చర్యపోయే విధంగా  
ఆరోగ్యాన్నందించిన డా. రాజుగారికి నేను జీవితాంతం  
బుఱపడి వుంటాను. జీవితాంతం ఈ ప్రకృతి విధానం  
ఆచరిస్తాను.

అనంతమైన ఈ ప్రకృతి జీవన జ్ఞానం, ఇంకా  
వివరంగా డా. రాజు గారి నుండి సదా పొందాలని,  
అలా వారు ఈ జ్ఞానం అనేక మందికి  
అందజేయటానికి ఏలుగా వారికి, ఈ భగవంతుడు  
ఎల్లపుడూ, ఆయురారోగ్యాలు, సుఖ జీవనం,  
ఆనందం ప్రసాదించమని కోరుతూ.....

వల్లభనేని విజయ కిశోరు,

HIG - 107, BHEL టోన్ షిప్

రామచంద్రాపురం

పైదరాబాదు.

# ఇన్నల్న తో పాటు కిడ్నీ ఇబ్బంది పోయింది

నా పేరు రమణారావు, వయసు 38 సంవత్సరాలు. నాకు గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా బి.పి. కలదు. బి.పి.కి మందులు వాడేవాడిని. గత సంవత్సరము సెషైంబరులో నాకు జ్వరము వచ్చినది. జ్వరం తగ్గినా నీరసంగా వుండటం, కాళ్ళు బాగా నొప్పులుగా వుండటంతో డాక్టర్లు అన్ని రకాల పరీక్షలు చేయించారు. రిపోర్టు నందు రక్తంలో సుగరు 372 mg% మరియు మూత్రం నందు ప్రోటీనులు 100 mg% వరకూ పోవుచున్నాయని తెలిసింది. రక్తంలో సుగరు ఎక్కువగా వుండటంతో ఇన్నల్న ఉదయం 10 యూనిట్లు, సాయంకాలం 10 యూనిట్లు చేయటం జరిగినది. క్రమేహీ ఉదయం 20 యూనిట్లు, సాయంకాలం 20 యూనిట్లు పెంచడం జరిగినది.

మరియు కిడ్నీలు కొంత వరకు దెబ్బతిని వున్నాయని  
కొన్ని మందులు కూడా ప్రాసి ఇచ్చారు.

అష్టోబరు నెల యందు విశ్రాంతి నిమిత్తం మా  
గ్రామమునకు వెళ్గా అక్కడ మా నాన్నగారికి  
మిత్రులు, మా శ్రేయభిలాపులు శ్రీ దాట్ల  
సీతాపత్రిరాజుగారు నా అనారోగ్యం గురించి  
తెలుసుకొని డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజు  
గారు ప్రాసిన పుస్తకములు ఇచ్చి చదువమని కోరగా  
చదవడం జరిగినది. చదివిన వెంటనే రోజుకు 5  
నుండి 6 లీటర్ల మంచినీరు త్రాగడం  
మొదలుపెట్టాను. నవంబరు నెలలో డాక్టరుగార్ని  
కలవడం జరిగినది. అప్పటి నుండి ప్రతి ఆదివారం  
వారు చెప్పిన ఉపన్యాసము వినటం, మెల్లిగా ఉప్పు  
మానివేయటం, వారు చెప్పినటువంటి ఆహార  
నియమాలు పాటించడం జరిగినది. ఈ విధానంలోనికి  
వచ్చిన 15 రోజుల అనంతరం ఒక రోజు  
యథాప్రకారం 20 యూనిట్లు ఇన్నులీన్

తీసికోవడంతో తలతిరగడం, నీరసం రావడం జరిగింది. 2 రోజులు ఇన్నులిన్ తీసికోవడం పూర్తిగా మానివేసి రక్తపరీక్ష చేయించుకున్నాను. FBS (ఫౌషింగ్ బ్లడ్ సుగరు) - 71 mg% PLBS (ఫౌష్ లంచ బ్లడ్ సుగరు) - 113 mg% వుండటం జరిగినది. మూత్రంలో ప్రొటీన్లు పోవడం కూడా పూర్తిగా తగ్గినది. క్రియాటినిన్, టైప్ గ్లూజరైట్స్ కూడా పూర్వం ఎక్కువ వుండేవి. అలాంటిది ఆ రెండూ కూడా నార్కూల్ కి వచ్చినవి. కేవలం నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగటం, ఆహార నియమాలు పాటించడం వలన ఇంత తక్కువ సమయంలో నాకు ఇంత చక్కటి మార్పు రావడం నాకెంతో ఆశ్చర్యానందాలను కల్గించింది. డాక్టరుగారు చేపే విధానంలోని గొప్పతనమంతా నేను అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకొన్నాను. ఆ రోజు నుండి ఈ రోజు వరకూ నేను మరల ఇన్నులిన్ వాడాలినన ఆవసరం రాలేదు. బి.పి. కూడా నార్కూల్ గా వుంటున్నది. ఇది వరకు నాకుండే కాళ్ళ నొప్పులు గాని, నీరసము గాని లేవు. ఈ విధానాన్ని ఆచరిస్తూ నేను ఆరోగ్యంగా,

హుషారుగా వున్నాను. ఈ విధానములోనికి రాకముందు, వచ్చిన తరువాత నా రిపోర్ట్స్ లో ఎంత మార్పు వచ్చిందో మీకు తెలియజేయడానికి క్రింద వివరించడం జరిగింది.

### **ఈ విధానంలోనికి రాక ముందు**

19-9-2001 - FBS - 238 mg/dl

21-9-2001 - FBS - 208 mg/dl

19-9-2001 - Urinary Proteins - 7,200 mg/day

19-9-2001 - Triglycerides - 280 mg/dl

### **ఈ విధానంలోనికి వచ్చిన తరువాత**

12-11-2001 - Random - 98 mg/dl

18-11-2001 - FBS - 73 mg/dl

18-11-2001 - PLBS - 138 mg/dl

11-12-2001 - Random - 102 mg/dl

28-4-2002 - Random - 101 mg/dl

29-4-2002 - Urinary Proteins - 931 mg/day

29-4-2002 - Triglycerides - 90 mg/dl

ఈ మధ్య కర్ణాటక నుండి వచ్చి డాక్టరు గారి ఆశ్రమంలో వున్న ఒకాయన డాక్టరుగారు గురించి మాట్లాడుతూ రామాయణంలో లక్ష్మణుడు యుద్ధంలో మరణిస్తే ఆంజనేయస్వామి మృతసంజీవిని తెచ్చి బ్రతికిస్తాడు. అది మనకు కథల రూపంలో తెలుసు. కానీ ఇక్కడ మనకు ప్రత్యేకముగా సంజీవిని లాంటి ప్రకృతి విధానాన్ని డాక్టరుగారు అందజేస్తున్నారు అని చెప్పండం జరిగినది. Any how he is a great person.

**C.V. రమణారావు**

ರೈಸ್ ಪೇಟು, ಭದ್ರಾಚಲಂ

# ఉప్ప తగిలితే చాలు వస్తుంది సుగరు

నేను గత 7 సంవత్సరముల నుంచి సుగరు వ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. రక్తంలో 340 సుగరు ఉండేది. హైదరాబాద్ లో డా. పి. రఘురావు గారి వర్ష చూపించుకుంటే వారు కొన్ని మందులు రాసి వాడమన్నారు. Reclid, Glycomet 500 mg, Dianil మొదలగు మందులు మూడు పూటలా వాడే వాడిని. ఇన్ని మందులు వాడితే సుగరు 225 వర్ష ఉండేది. సంవత్సరంన్నర కంట్రోలులో ఉంది. ఆ తరువాత మళ్ళీ ఎక్కువవడంతో భీమవరం డాక్టరు గారు gluco red forte వాడించారు. ఇది వాడితే తగ్గుతుంది. వాడకపోతే మళ్ళీ వస్తుంది.

ఆరు నెలల క్రితం మిత్రులు జంపన రామరాజుగారి  
ద్వారా డాక్టరు మంతేన సత్యనారాయణరాజుగారి  
గురించి తెలుసుకొని, ప్రతి నెల ఆకివీడులో వారి  
ఉపన్యాసాలు వింటూ, వారి పుస్తకాలు చదివి, ఆ  
విధంగా జీవన విధానం మార్చుకున్నాను. నీళు  
త్రాగడం, మొలకెత్తిన గింజలు తినడం, మధ్యహ్నం  
కొఢిగా వరి అన్నంతోపాటు ఉప్పు లేని కూరలు  
తినడం, సాయంత్రం పండ్లు, పండ్ల రసాలు  
త్రాగుతూ ఉంచే సుగరు 90 నుంచి 110 మధ్యలో  
ఉంటుంది. ఈ విధానంలోకి వచ్చిన కేవలం నెలలోనే  
సుగర్ పూర్తిగా కంట్రోలులోనికి వచ్చింది. సుగర్  
తోపాటు కాళ్ళ తిమ్మిర్లు, కాళ్ళ నొప్పులు, మలబద్దకం,  
అధిక బరువు తగ్గాయి. వారానికి ఒక రోజు ఉపవాసం  
ఉంటున్నాను. 4 సార్లు తేనె నిమ్మరసం  
త్రాగుతున్నాను. అప్పుడు కూడా సుగరు 90 నుంచి  
110 ఉంటుంది. తేనె త్రాగినప్పుడు కూడా సుగరు  
పెరగదని బుజువు అయినది. ఇంకోక ముఖ్యమైన

ఏషయం ఏమిటంచే నేను అపుడప్పుడు అనివార్య పరిస్థితులలో ఉప్పు, నూనెలతో చేసిన కూరలు, స్వీటుని తినవలసి వస్తుంది. అలా తినాన్న వెంటనే రక్తంలో సుగర్ పెరుగుతుంది. 220, 250 వరకు వస్తుంది. అలాంటప్పుడు మళ్ళీ బిళ్ళలు వాడి, ఒక రోజు ఉపవాసం చేస్తే మళ్ళీ కంట్రోలు అవుతుంది. ఇప్పుడు నేను ఆరోగ్యవంతుడిని అవడం చూసి నా శ్రీమతి కూడా ఈ విధానం ఆచరిస్తుంది. ఉప్పు వాడటం వల్ల ఇన్ని రోగాలు వస్తాయని, ఉప్పు మానివేస్తే సుగరు కూడా కంట్రోలు అవుతుందని మిగతా డాక్టర్లందరికీ తెలియక పోవడం విచారకరం. దీనిని అందరూ తెలుసుకొని ఆచరిస్తే "అందరికీ ఆరోగ్యం" అనే లక్ష్యం తోందరలోనే నెరవేరుతుందని మా నమ్మకం.

షైసా ఖరుచు లేకుండా సుగరు, తిమ్మెర్లు, కాళ్ళ నొప్పులు మొదలగు బాధలన్నింటినీ నయం చేసిన

డాక్టర్ రాజు గారి మేలు మేము ఎన్ని జన్మతెల్తినా  
మరువలేము.

**తేతలి సత్యనారాయణ రెడ్డి,**

అధ్యక్షులు, P.A.C.S.

తామరకొల్లు, కైకలూరు మండలం.

# వారసత్వపు సుగరు తగ్గింది

నా పేరు కొల్లూరి సూర్యప్రకాశరావు, వయస్సు 54 సంవత్సరాలు. గత 32 సంవత్సరాల నుండి నేను సుగరు వ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. మధుమేహంతో బాటు మానసిక బాధలు, చికాకు, కోపం, శరీర ఒత్తిడి తదితర అనేక ఇబ్బందులు కూడా పెరిగినాయి. సుగరు వ్యాధి నాకు వారసత్వపు హక్కులాగా సంక్రమించింది. మా నాన్నగారికి, అమృగారికి, నా మేనమామకు, అన్నదమ్ములకు అందరికీ సుగరు వ్యాధి వున్నది. బి.పి కూడా నాకున్నది. డయాబెటీస్ డాక్టరు గారైన కందులసాయి గారి వద్ద ట్రీట్ మెంట్ తీసుకొనే వాడిని. రోజుా 4, 5 రకాల మందులు వాడుతూ గడిపేవాడిని. చాలా జాగ్రత్తగా ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, ఆ మందులు వాడితే తగ్గేది. ఏ

రోజు పాటించక పోతే ఆ రోజు సుగర్ పెరిగేది. నాను వంశపారం పర్యంగా వచ్చింది కాబట్టి ఇక అలా జీవితాంతం గడపక తప్పదనే అభిప్రాయం బలపడి పోయినది.

ఇలాంటి పరిస్థితులలో డాక్టరు గారి గురించి అశ్వని నుబ్బారావు గారి ద్వారా తెలిసినది. జనవరి 2000లో తాడేపల్లిగూడెం వెళ్ళి డాక్టరు గారి ఉపన్యాసం వినడం జరిగింది. వెంటనే ఇంటికి వచ్చి ప్రకృతి విధానం గూర్చి నా శ్రీమతికి తెలియజేసి, ఆ విధంగా చేయమని చెప్పాను. అయితే ఆమె వినలేదు. తర్వాత ఆమెను డాక్టరు గారి ఉపన్యాసానికి తీసుకు వచ్చిన తర్వాత, ఎప్రియల్ నుండి ఇద్దరమూ పూర్తిగా ప్రకృతి జీవన విధానం పాటించడం ప్రారంభించినాము. రోజు 5 లీటర్ల నీరు త్రాగడం, ఉదయం మొలకెత్తిన గింజలు, మధ్యహూం ఎక్కువ కూరతో గోధుమ అన్నం, సాయంత్రం పచ్చ కూరముక్కలతో నూనె, ఉప్పు లేకుండా కాల్చిన చపాతీలు తీసుకోవడం

ప్రారంభించాము. 20 రోజుల్లోనే ఎంతో మార్పు వచ్చినది. సుగరు మందులు లేకుండా పూర్తిగా కంట్రోలులోకి వచ్చినది. నాకు సుగరుతో పాటు కాళ్ళు లాగటం, కళ్ళు మంటలు, ఎక్కువ మాట్లాడలేక పోవడం, నడవలేక పోవడం మొదలగు బాధలుండేవి. అవన్నీ కూడా తగ్గినవి. ఇప్పుడు అన్ని రకాల పండ్లు తీంటున్నాను. ఎప్పుడన్నా నీళ్ళు సరిగా త్రాగకపోయినా, ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తీన్నా సుగరు పెరుగుతుంది. అది గమనించిన తరువాత ఇక ఎప్పుడూ ఉప్పు ముట్టుకోలేదు. ఫంక్షన్ల్నే కు వెళ్ళినప్పుడు కూడా పెరుగన్నం మాత్రమే తీంటున్నాము. ఈ విధానం వలన ఆరోగ్యంతోపాటు ప్రశాంతత వచ్చింది. కోపం, చిరాకు పూర్తిగా తగ్గినవి. ఇప్పుడు ఈ విధానంపై పూర్తి నమ్మకం ఏర్పడింది. జీవితాంతం నూటికి నూరుపాళ్ళు ఈ విధానాన్ని కొనసాగిస్తాను. ఈ ఆహారం మొదలు పెట్టిన తర్వాత నాలో ఉత్సాహం ఎంతో పెరిగింది, ఇది వరకు నడవలేని వాడిని, ఇప్పుడు 5 కిలోమీటర్లు రన్నింగ్

చేయగలుగుతున్నాను. అయ్యప్ప మాల వేసుకుని శబరిమలలో కొండ 2 గంటలలో ఎక్కి 45 నిమిషాలలో క్రీందకు దిగినాను. నాకంటే చిన్నవయస్సులో ఉన్నవారు కూడా నన్ను, నా ఉత్తాపోన్ని చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. ఇదంతా ప్రకృతి విధానం యొక్క మహాత్యమని వేరే చెప్పాలా !

వారుసత్వపు వ్యాధి నుండి విముక్తి కలిగించి నాకు పునర్జీవితాన్ని ప్రసాదించిన డాక్టరుగారి బుణం తీర్చుకోలేనిది. మా నిడదవోలు పట్టణ వాసులకు కూడా ఈ ప్రకృతి విధానము పరిచయం చేయాలనే ఉద్యోశ్యమతో వారి ఉపన్యాసములు ఇక్కడ కూడా ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. వారి ఉపన్యాస కార్యక్రమం ఆర్థనైజ్ చేసే అదృష్టం నాకు కలిగినది. ఈ డాక్టరుగారిని మాకు పరిచయం చేసిన అశ్వని సుబ్బారావు గారికి వేల వేల కృతజ్ఞతలు.

ఈ నవయుగ ఆరోగ్య భగవంతుడయిన యువ డాక్టర్. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు "చిరంజీవి" యై

యింక నూరు కాలాలు భగవాన్ ఆశీస్సులతో  
ఉండాలని ఆశిస్తూ.....

**కొల్లారి సూర్యప్రకాశరావు,**

బస్సియిరెడ్డిపేట, కెనాల్ రోడ్లు,

నిదదవోలు, ప.గో. జిల్లా.

# ఉప్పు తిని తప్పు చేశాను

నా పేరు బాలసరస్వతి. వయస్సు 24 సంవత్సరాలు.  
నేను 16 సంవత్సరాల వయసు వచ్చేవరకు  
ఆరోగ్యంగానే వున్నాను. 16వ సంవత్సరములో  
మెన్నణ్ణ సరిగా రావడం లేదని పరీక్షలు  
చేయించుకొంటే ఘైరాయిద్ద ప్రాభుమ్ వుందని  
తెలిసింది. 17వ సంవత్సరములో రక్తపరీక్ష  
చేయించుకొన్నపుండు భ్లద్ లో సుగరు వున్నదని  
బయటపడినది. ప్రతి రోజూ ఉదయం అరబిళ్ళ,  
సాయంత్రం అరబిళ్ళ డయానిల్ మాత్రలు  
వేసికొనేదాన్ని. హైపోఘైరాయిద్ద ప్రాభుమ్ కు  
ఎలట్రాకిన్ ఉదయం 1 బిళ్ళ సాయంత్రం అర బిళ్ళ  
వేసికొనేదాన్ని. పెళ్ళి అయి, మొదటి ప్రెగ్నింట  
అయ్యేవరకూ మందులు షైన చెప్పినట్లు వాడుతూనే  
వున్నాను. కాన్ని వచ్చేవరకూ బిళ్ళలు మానేసి

ఇన్నలోనే వాడమని డాక్టరుగారు సలహా ఇవ్వడంతో  
ఆ విధంగానే చేశాము. కాన్ని ఆయిన తరువాత  
మందులు మానేసాను. ఫిబ్రవరి, 2000  
సంవత్సరంలో మా నాన్నగారి ద్వారా డాక్టరు మంతెన  
సత్యనారాయణరాజు గారి ప్రకృతి జీవన విధానం  
పరిచయమైంది. అప్పటికి మా పాప వయస్సు 4  
సంవత్సరములు. మా నాన్నగారికి, అమ్మగారికి కూడా  
సుగర్ వ్యాధి వున్నది. మా నాన్నమ్మగారికి కూడా  
వుంది. నాన్నగారికి అప్పటికి 20 సంవత్సరముల  
నుండి సుగర్ వుంది. మందులు క్రమం తప్పకుండా  
వాడుతూనే వుండేవారు. డాక్టరుగారి విధానంలోకి  
వచ్చిన 3 నెలలకు పూర్తిగా మందులు అవసరం  
లేకుండా సుగర్ కంట్రోల్ అయింది. ఇప్పటికీ ఆయన  
తు.చ తప్పకుండా డాక్టరుగారు చెప్పిన విధంగా  
ఆచరిస్తూ బి.పి. బిళ్ళలు కూడా మానివేసి ఆరోగ్యంగా  
వున్నారు. పాపకి సంవత్సరం వయసు వచ్చేవరకూ  
డాక్టరు చెప్పిన విధంగా పచ్చ ఆహారం ఎక్కువ  
తింటూ మొలకలు క్రమం తప్పకుండా

వాడుతుండేవాళ్ళాం. పూర్తిగా ఆహార నియమాలు పాటించడంతో సుగరు పెరగలేదు. తర్వాత అత్తవారింట్లో నేను శ్రద్ధగా చేసికోవడం కుదరక మామూలు భోజనం చేయడం మొదలు పెట్టాను. మొదలు పెట్టిన 3 నెలలకు పరీక్ష చేయించుకుంచే బ్లద్ సుగర్ బాగా పెరిగింది.

PLBS - 210 mg% నుండి 230 mg% వుండేది. మరల బిళ్ళలు వాడవలసి వచ్చింది. నేను చేసిన పొరపాటు గ్రహించుకొని మరల ప్రకృతి ఆహారం తినడం వలన సుగర్ కంట్రోల్ అయ్యింది. డాష్టరు చెపిన విధంగా పచ్చ ఆహారం ఎక్కువ తీంటూ మొలకలు క్రమం తప్పుకుండా వాడుతుంచే PLBS - 150 mg% నుండి 160 mg% వుండేది. ఇలా వుండగా రెండవసారి ప్రైగ్సుంట్ అయ్యాను. 3వ నెలలో వేవిళ్ళ విపరీతంగా వుండి చప్పటి ఆహారం తినలేక ఉప్పు ఉన్న ఆహారం తినడం మొదలు పెట్టడంతో మరల బ్లద్ సుగర్ పెరిగింది. (PLBS - 180 mg%)

మరల కాన్సు వచ్చే వరకూ ఇన్సులిన్ తీసికోవలసి వచ్చింది. కాన్సు అయిన తర్వాత PLBS - 150 mg% వుంది. బిళ్ళలు పూర్తిగా వాడటం మానివేసి, అప్పటి నుండి డాక్టరుగారు చెప్పిన విధంగా పూర్తిగా ప్రకృతి ఆహారాన్ని తీసికొంటున్నాను. ఇప్పుడు మా పొపకి 10 వ నెల. ఇంతవరకూ నాకు సుగర్ పెరగలేదు. బిళ్ళలు వాడటం లేదు. దైరాయిడ్ బిళ్ళలు మొదటి కాన్సు అయిన 4 రోజుల తర్వాతనే మానివేశాను. అయినా దైరాయిడ్ ప్రాబ్లమ్ కంట్రోల్ అయిపోయింది. ఈ మధ్య పరీక్ష చేయించుకున్నప్పుడు కూడా నార్కుల్ గా వుంది. మా కుటుంబంలో వంశపొరంపర్యంగా సుగర్ వ్యాధి నాకు వచ్చినప్పటికీ ఆహార నియమాలు పాటించడం వల్ల సుగర్ వ్యాధి లేకుండా చేసికోవచ్చునన్న పూర్తి నమ్మకం, దైర్యం అనుభవ పూర్వకంగా నాకు వచ్చినది. జీవితాంతం మందులు వాడాలన్న బెంగలేకుండా నేను సంతోషంగా వున్నాను. సుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి ఏ డాక్టరూ ఉప్పు

మానమని చెప్పరు. కానీ సత్యనారాయణరాజు గారు చెప్పినట్లు ఉప్పు తించే సుగరు పెరగడం, ఉప్పు మానేస్తే సుగర్ కంట్రోల్ కావడం అనేది నేను స్వయంగా తెలుసుకున్నాను. నా పిల్లలకు కూడా ఈ విధానంలో ఆహారాన్నిచ్చి వారిని ఆరోగ్యంగా వుంచుకోవాలని ఆశిస్తున్నాను. ఇంత చక్కటి వైద్య విధానాన్ని ప్రజలకు నిసావ్రద్ధంగా అందిస్తున్న డాక్టరుగారికి నా హృదయపూర్వకమైన కృతజ్ఞతలు.

## బాలసరస్వతి

C/o. వెంకటస్వామి

ష్లోట్ నెం. 32, రైల్వే కాలనీ,

మనోవికాస్ నగర్,

సికింద్రాబాద్

# సుగరుకని చేస్తే అన్ని జబ్బులు తగ్గాయి

ఆనందమయ జీవిత వరప్రసాది డా. శ్రీ మంతెన  
సత్యనారాయణరాజుగారికి కృతజ్ఞతాభిపందనములు.

నా పేరు దుడ్లు సుబ్రహ్మణ్యం. వయస్సు 54  
సంవత్సరాలు. నాకు 1989 నుండి సుగరు, 1996  
నుండి బి.పి. సుమారు 18 సంవత్సరాల నుండి  
కాళ్ళకు నీరు ఉండేది. నల్లటి మేహపు చర్చ వ్యాధి  
ఉండేది. 1987 నుండి లివరులో సిస్టు ఉండేది.  
ఫిబ్రవరి 2000 సంవత్సరము వరకు ఈ జబ్బులతో 89  
కేజీల బరువుతో వున్నాను. ఈ పై జబ్బులకు చీరాల,  
ఒంగోలు, గుంటూరు స్పెషలిస్టులు ఎంతో మంది  
డాక్టర్ల వద్ద మందులు సలహాలు తీసుకుంటూ,  
పాటిస్తూ ఉండేవాడిని. లివరులో సిస్టుకు మదాను

విజయ హస్పిటల్ లో వైద్యం చేయించుకుని, అన్ని జబ్బులకు వారి మందులు, సలహాలతో కాలం గడుపుతూ క్రమేంద్రియం 2000 సంవత్సరానికి జబ్బులు పెరుగుతూ మందులకు లోంగ్క, మరణానికి దగ్గరపుతున్నట్లు గ్రహించి విరక్తిగా బాధామయ జీవితాన్ని గడుపుచున్న నాకు 9-2-2000 న ఒంగోలులో డా. సత్యనారాయణరాజు గారి ఉపన్యాసం నాకిష్టము లేకపోయినా, మా ఇంటి ప్రక్కనే జరుగుతున్నందు వలన విని, ఆ రోజు కణాన్ని గురించి చెప్పుతూ ఉప్పు వలన కణంలో మార్పు, జబ్బులతో సంబంధం చెప్పినప్పుడు విని ఈ విధానంలో ముఖ్యంగా సుగరు వ్యాధి, బి.పి తగ్గుతాయి అని నమ్మకం కుదిరింది. అందువలన పూర్తిగా సలహాలు, ఉపన్యాసం విని ప్రతి విషయాన్ని గుర్తుంచుకోగలిగాను. అప్పుడే నాలుగు పుస్తకాలు కొని మరుసటి రోజునుండే ఈ విధానాన్ని ప్రారంభించాను. ఇంతకు ముందే వ్యాపార విషయాల అవసరాల నిమిత్తం వేకువర్యామున 4 గంటలకు లేవడం, డాక్టర్ల

సలహో మేరకు డైటీంగ్, వాకింగ్ అలవాటు ఉన్నందున చాలా తొందరగా ఈ విధానానికి అలవాటు పడగలిగాను.

ఉదయం సాయంకాలం టిఫిన్ క్రింద రెండు ఇఢీలు మాత్రమే తీసుకోవడం రెండు పూటలా భోజనంలో చిన్న కప్పు మాత్రమే అన్నం తీసుకోవడం, ఇతర పండ్లు, కొబ్బరి, కొబ్బరి నీళ్ళు, చివరకు అన్నం ఎక్కువ తినాన్న సుగరు ఎక్కువ పెరుగుతుందని భయంతో అనారోగ్య బాధలు పెరుగుతూ మందులకు లొంగక అన్ని జబ్బులకు కలిపి పూటకు 5 నుండి 9 మాత్రలు మింగుతూ మందులకు జబ్బులు లొంగక బాధలు పెరుగుతూ మరణానికి దగ్గరవుతున్నట్లు తెలిసి విరక్తిగా కాలం వెళ్ళదీస్తుంచే ఆ కొంచెం ఉప్పు, నూనెలు లేకుండా తినమన్నారని డాక్టరు గారిషై కోపం వచ్చింది. కాని అన్ని విషయాలు, పద్ధతులూ విన్నాక కోపం తగ్గింది. కాని రుచులు పోగొట్టుకొన్న బాధ మాత్రం మూడవ నెల ప్రారంభంలోనే పూర్తిగా

పోయింది. ఈ ప్రకృతి ఆహారానికి అమృతాహారం ఆనే పేరు నూరు పాళ్ళు సమంజసనమని మాకు తెలిసింది.

50 సంవత్సరాలలో ఎప్పుడూ పొందని రుచులను పొందగలిగాను. ఒక్క సుగరు తగ్గితే చాలని మొదలు పెట్టి ఆచరిస్తుంచే చాలా తొందరగా అన్ని జబ్బులు తగ్గుతూ ఆనందంగా గడుపుతున్నాను. జబ్బులు తగ్గడంతో నాకు కలిగిన ఆనందం నేను చాలా మందికి చెప్పుకోవడం ఒంగోలులో అందిరికీ తెలుసు. నా కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు నన్ను అనుసరించి మా గ్రూపుగా సుమారు 28 మంది పూర్తిగా ఈ విధానం యిప్పటి వరకు ఆచరిస్తూ జబ్బుల నుండి విముక్తి పొందారు. ముఖ్యంగా నా భార్య ఆరోగ్యం గత 18 సంవత్సరాల నుండి సుగర్ డౌన్ తో ఎంత పంచదార, ఎన్ని మందులు వాడుతున్నా చివరకు అవయవాలు పట్టు తప్పుతూ మంచాన పడేస్తే చివరి రీజులలో పడిందని తెలిసి బాధపడుతున్న తరుණంలో ఈ వైద్యం నేను

మొదలు పెట్టిన తరువాత డాక్టరు గారి పద్ధకు వచ్చి సలహాలను స్వయంగా అడిగి తెలిసికొని ఆమె జబ్బును కూడా ఇదే పద్ధతి పూర్తిగా తగ్గిస్తుందని చెప్పగా వెంటనే ఆమె కూడా మొదలుపెట్టి ఒక నెలకే చక్కగా నడవడం, వాకింగ్ కు వెళ్ళడంతోపాటు అన్ని పనులను బాగా ఉత్సాహంగా చేయగలుగుతుంది. మరియు వెన్నునొప్పి బరువు తగ్గింది. ఈ విధానంలో నేను నా భార్య ప్రత్యేకంగా అవధులు లేని ఆనందంతో మా మార్పులను గుర్తుకు తెచ్చుకుని ఆనందిస్తున్నాము.

**నా ఆరోగ్యంలో వచ్చిన మంచి మార్పులు:**

**విధానం ఆచరించక ముందు**

1. కాళ్ళకు నీరు - లాసిక్సు వాడటం
2. సుగరు 296 - నీరసం, దాహం; డయానిల్ - 2, గ్రైకోమెట్ - 1 మరియు ఆయుర్వేదం మందులు

3. మొలలు - షైర్స్‌మైసిన్, ఎరిత్రోమైసిన్ వాడేవాడిని.
4. బి.పి. 180/110.
5. బరువు 89 కేజీలు ఉండేవాడిని.
6. లివర్ లో సిస్ట్మ ఉండేది.

## **విధానం ఆచరించిన తరువాత**

1. కాళ్ళకు నీరు - మూడు నెల నుండి ఏ మందులు లేకుండా తగ్గింది.
2. సుగరు - 18 రోజుల తరువాత సుగరు F-80, R-160 ఒక నెల తరువాత F-80, R-140  
2 నెలల తరువాత F-80, R-120  
ఇక మందులు పూర్తిగా మానివేశాను
3. మొలలు - మందులు లేకుండా పూర్తిగా తగ్గింది

4. బి.పి. 27-2-2000 నుండి పూర్తిగా తగ్గింది. 120/80 కి వచ్చింది.

5. బరువు - జాన్ 2000 నాటికి 66 కేజీలకు వచ్చినాను.

6. లివర్ లో సిస్టు - ఆరు నెలల తరువాత సిస్టు లేదు.

ఈ విధంగా మందులతో, రోగాలతో జీవితంపై విరక్తితో కోపం, చిరాకులతో గడుస్తున్న మా జీవితాలకు మంచి బాటను చూపి ఇలాగే ఎంతోమందికి నిస్యావ్రద్ధ సేవను అందించుచున్న డాక్టరు రాబుగారి దంపతులకు మా జీవిత కాలమంతా కృతజ్ఞులం.

అనారోగ్యాలతో అల్లాడుతూ కారణం తెలియక ప్రకృతి మాతను దూరం చేసుకుంటున్న మానవ జాతికి ఈ విధానంతో మరలా ఆరోగ్యవంతులుగా చేసే ఈ నిస్యావ్రద్ధ సేవా కార్యక్రమం సఫలం కావలెనని ఆ భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నాను.

**దుడ్లు సుబ్రహ్మణ్యం**

26/1576, జ్యేతి నగర్

8 వ లైను, వేదాయపాలెం,

నెల్లూరు.

# సుగర్ టో పాటు గుండెజబ్బు కూడా తగ్గింది

పూజ్యాలైన ఈ పుస్తక పరిచారులకు నా యొక్క నమస్కారములు. నా పేరు గోపాలక్రిష్ణం రాజు. వయస్సు 46 సంవత్సరాలు. వృత్తి మోటారు వాహనముల తనిఖీ అధికారి.

నేను ఈ యొక్క వృత్తిలో 1984వ సంవత్సరం జనవరిలో చేరటం జరిగినది. నా యొక్క వృత్తి పరంగా ఉన్న ఒత్తిడి కారణంగా నైతేనేమి లేక వంశపారంపర్యంగా నైతేనేమి నాకు 1987వ సంవత్సరంలో ఒక్కసారిగా ప్రో బి.పి. రావడం జరిగినది. అప్పటి నుంచి నేను మందులు వాడటం మొదలు అయినది. మరలా 1992వ సంవత్సరంలో

సుగర్ కు పరీక్ష చేయట జరిగినది. అప్పటి నుంచి సుగర్ నకు టాబ్లెట్స్ వాడటం జరిగినది. ఆ దినము నుండి సుగర్, బి.పి. మరియు బాడి పెయిన్స్ కు ప్రతి దినము ఐదు మాత్రలతో నా యొక్క దినచర్య. 1992 నుంచి మొదలు అయినది. ఆ దినము నుండి మందులు వాడినను నా యొక్క జబ్బులు నయం కావుట అటు ఉంచి అని దిన దిన ప్రవర్ధమానమై ఐదు మాత్రల నుంచి ఏదు మాత్రలుగా అభివృద్ధి చెందినది. ఏటికి తోడు 1994వ సంవత్సరంలో నాకు ఒక రోజు సాయంత్రం ఆకస్మాత్తుగా శరీరం అంతయు చమటలు పట్టి, చాలా అన్ ఈజీగా ఉన్నందున డాక్టరు గారిని సంప్రదించితిని. వారు ఇ.సి.జి. తీయగా, గుండెలో చాలా తేడా ఉన్నది. హర్ష్ సెప్పలిణ్ణ నకు చూపించండి అని సలహా ఇచ్చినారు. దాని ప్రకారం హైదరాబాద్ లోని మెడిఫ్స్ హాస్పిటల్ లో 23-12-95 న యాంజియోగ్రామ్ తీయంచుకోవటం జరిగినది. అందులో ఒక వెసెల్ 40 శాతము భ్లాక్ అయినది. మందులు వాడాలి అని చెప్పినారు.

దీనితో మరొక ఇదు మాత్రలు నా యొక్క మందుల చిట్టాలో పెరిగినవి. దీనితో 12 మాత్రలుగా నా మందుల సంఖ్య పెరిగినది. దీనికి తేడు కాలు నొపించి, నడుము నొపించి, కిడ్నీయందు షోన్, ఎనిడిటి సమస్యలు అని డాక్టర్లు చెప్పినపుండల్లా వాటికి మాత్రలు కలుపుకుంటూ 2000వ సంవత్సరం అక్షోబరు నాటికి నా రోగముల సంఖ్య మందులు, సంఖ్య క్రింద విధంగా తయారు అయినది.

## రోగములు

1. Hyper Uricemia
2. Diabetes Mellitees - Mild
3. Angina on effort
4. Compensated Heart
5. Acid Peptic disease
6. Single Vessel Coronary Artery Disease
7. Abdominal Ultra sonogram done

8. Enlarged falty liver
9. Intra renal caluclus right kidney

## మందులు - మందుల సంఖ్య రేజుకు

1. Dianil 5 mg - 2
2. Betaloc 50 mg - 3
3. Monitrate 20mg - 2
4. Angispan JR 25 mg - 2
5. Angised 0.5 mg - 1
6. Fcosprin - 1
7. Ocid 20 mg - 1
8. Diagin - 2
9. Zenbex (T) - 2
10. Algolan 0.5 mg - 1

పై విధంగా 17 మాత్రలు రోజు వారి వాడుతూ కాలము  
గదుపుచుంటేని. పై మందులు వాడుచు నా యొక్క  
జబ్బు తగ్గకపోగా నా యొక్క హోర్ట్ లో భ్లాక్స్ ఇంకా  
అధికమైనట్లు నేను 16-12-1997న మరలా కేర్  
హోస్పిటల్ లో యాంజియోగ్రామ్ చేయించినపుడు  
రూఢీ అయినది. అప్పటి డాక్టర్ నాకు  
యాంజియోఫోష్ అవసరమని చెప్పినారు. ఇదే  
విషయం సెకండ్ ఒఫీనియన్ కోసం మెడిఫ్ లో  
డాక్టరు గారిని సంప్రదించగా, యాంజియోఫోష్  
చేయుట మంచిది కాదు. మళ్ళీ భ్లాక్స్ ఉన్నవి కనుక  
బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకొనమని సలహా యిచ్చినారు.  
నేను 20-12-1999న మెడిఫ్ డాక్టరు గారిని బైపాస్  
సర్జరీ కోరకు సంప్రదించగా వారు ప్రస్తుతము డే టు  
డే పనిలో ఇబ్బందికరం ఏమి లేనందున మరియు  
మెయిన్ వెసెల్ క్లియర్ గా ఉన్నందున బైపాస్ సర్జరి  
ప్రస్తుతము అవసరము లేదు. డే టు డే పనిలో  
ఎదైనా ప్రాభ్లమ్ వస్తే అప్పడు చేధాము. అప్పటి వరకు

మెడికల్ మేనేజ్ మెంట్ లో ఉండుమని సలహా ఇచ్చినారు. ఇది నా యొక్క ఆరోగ్య చరిత్ర.

పై చరిత్రతో విసుగు చెంది ఒకసారి నా యొక్క మేనల్లుని (ప్రస్తుతం అమెరికాలో ఉన్నాడు) సలహా ప్రకారము శ్రీ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి పుస్తకములు చదవడం జరిగినది. తదుపరి నేను నాలుగు ఆదివారములు వారియొక్క ఉపన్యాసమును వినుట జరిగినది. వారి యొక్క ఉపన్యాసముల ప్రకారము వారి యొక్క పుస్తకములలోని ఆహార నియమాల ప్రకారము నేను నాలుగు మాసములు వారు నిర్దేశించిన ఆహారమును తీసికొనుట జరిగినది. నా శరీరములో ఎన్నో మంచి మార్పులు కలిగాయి. క్రమేం రోగాలన్ను పోయి ఆరోగ్యవంతుడినవుతాననే నమ్మకం కలిగింది. అయితే కొన్ని అనివార్య పరిస్థితుల వలన మామూలు ఆహారం తీనవలసి వచ్చినది. అందువలన మళ్ళీ రోగములు

పెరిగినాయి. అప్పుడు డాక్టరుగారు ఉపవాసం చేయమని చెప్పారు.

నేను అణ్ణోబరు 2వ తేది 2000 సంవత్సరంలో వారి యొక్క ఆశ్రమములో చేరి 42 దినములు ఉపవాసము చేయుట జరిగినది.

ఉపవాసము మొదలు అయ్యే నాటికి వాడిన మందుల వివరాలు (రోజుకు).

1. Betaloc 50 mg - 2
2. Stamblauv 5 mg - 1
3. Listil 5 mg - 1
4. Engure 3 mg - 2
5. Sorbitrate 10 mg - 3
6. Ecosprin 150 mg - 1
7. Lostatin 10 mg - 1
8. Glycomate 500 mg - 2
9. Simvotin 10 mg - 1

**బ్లడ్ రిపోర్ట్**

బ్లడ్ సుగర్ - 275 mg /DI

బి.పి. - 150 /100

టైగ్రిజెర్డ్స్ - 300 mg /DI

**టోటల్ కొలెష్ట్రాల్** - 250 mg

ఉపవాసము మొదలు అయిన 5 దినముల తరువాత మరలా నేను, బ్లడ్ చెస్ట్ చేయించుకొనుట జరిగినది. రిపోర్ట్ వివరములు.

బ్లడ్ సుగర్ - 150 mg / DI

బి.పి. - 140/90

టైగ్రిజెర్డ్స్ - 150 mg /DI

**టోటల్ కొలెష్ట్రాల్** - 150

పై విధముగా నా యొక్క బ్లడ్ రిపోర్ట్ గణనీయముగా  
మార్పు వచ్చినందున నేను ఎంతో ఉత్సాహముతో  
నిష్టగా ఉపవాస కార్యక్రమమును కొనసాగించితిని.  
ఉపవాస దినములలో మట్టి స్నానము, మసాజ్,  
యోగా, కార్యక్రమములలో పాల్సోనుట వలన నా యొక్క  
శరీరము ఆధీనములో ఉండి ఎంతో యాక్షివ్ గా  
ఉన్నాను. ఉపవాస కార్యక్రమము మొదటి దినమున  
నా యొక్క బరువు 76 కె.జీలు. వారము దినములలోనే  
6 కేజీల బరువు తగ్గినది. మరియు 15 దినముల  
ఉపవాస కార్యక్రమము ముగించిన పిమ్మట నా యొక్క  
మందులు సగమునకు తగ్గించితిరి. సుగరు మాత్రలు  
పూర్తిగా మానుట జరిగినది. 5 దినములకే నాకు  
సుగరు నిల్ రిపోర్ట్ వచ్చినది. ఈ విధముగా దినము,  
దినము మాత్రలు తగ్గించుకుంటూ 42 దినములకు  
పూర్తిగా మందులు మానివేయుట జరిగినది. నా  
యొక్క బరువు 64 కేజీలకు తగ్గినది. ముఖ్యముగా  
రోజుకు  $1/4$  కేజీ తేనె తీసుకొన్నాను. సుగరుపై

ఎటువంటి ప్రభావము చూపలేదు. ఈ ఉపవాసము  
ముఖ్యముగా సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఎంతో  
ఉపయోగకరముగా ఉన్నది అని నేను  
నమ్ముచున్నాను. మొత్తము 42 దినములు  
ఉపవాసము అయిన తరువాత నేను శ్రీ మంతెన  
సత్యనారాయణరాజుగారు నిర్దేశించినటువంటి ఆహార  
నియమాలను తు.చ. తప్పకుండా  
పాటించినందువలన నేను ప్రస్తుతము 17 మాత్రమే  
నుంచి 4 మాత్రములకు రావటం జరిగినది. పొరపాటున  
ఏదైనా ఒక రెండు దినములు ఉప్పుతో భోజనము  
చేసినట్టుతే మరలా సుగర్ కొరకు మాత్రమే వాడవలసిన  
వస్తున్నది. ఇది నా అనుభవము. కనుక ఉప్పు  
లేకుండా ఆహారము తీసుకున్నట్లయితే సుగర్ కాని  
మరి ఏ ఇతర జబ్బులు మానవుని శరీరానికి అంటవని  
నా అనుభవ పూర్వకముగా తెలియజేయుచున్నాను.

శ్రీ సత్యనారాయణరాజుగారి రోగ నిరోధక సూత్రాలు (1.  
నీటిధర్మము, 2. వ్యాయామ ధర్మము 3. ఆహార

ధర్మము 4. విశ్రాంతి ధర్మము. 5. ఉపవాస ధర్మము) వాడినట్లయితే ఖరుచు లేకుండా డాక్టరుతో పని లేకుండా ఎటువంటి రోగాల బారిన పడకుండా మన యొక్క జీవితము గదపవచ్చని నేను గట్టిగా నమ్ముచున్నాను.

పై విధానము అవలంబించుట వలన 2 సంవత్సరాల క్రితం బైపాస్ సర్జరీ కావలసిన నాగుండి ప్రస్తుతము ఆ అవసరము లేకుండా అప్పటికంటే ఎంతో ఉత్సహితముతో పనిచేయుచున్నది. ఈ అవకాశము నాకు ఇచ్చిన శ్రీమంతెన సత్యనారాయణరాజుగారికి వారి సతీమణికి నా యొక్క హృదయ పూర్వక నమస్కారములు తెలుపుకొనుచున్నాను.

**క. గోల క్రిష్ణంరాజు**

మోటారు వాహనముల తనిఖీ అధికారి

Opp. రైల్వే గేట్, వివేకానంద రోడ్

గూడూరు, నెల్లూరు జిల్లా

# నీటి ధర్మంతోనే సుగరు మాయం

పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి పాటించాల్సింది ప్రకృతి జీవన విధానమేనని ప్రయోగాత్మకంగా అనుసరించి, తెలుసుకొని, ఆ విషయం మీకు తెలుపుకొనుటకు నేను అధికముగా సంతోషించుచున్నాను. ప్రతి మానవుడు ఈ సత్యాన్ని గుర్తించి, భగవంతుడు అనుగ్రహించిన ఈ మానవ జన్మను సార్థకం చేసికొనుటకు, తమ జీవన విధానమునే ప్రకృతి సిద్ధంగా మార్చుకొని, మానసికంగా, శారీరకంగా పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులై, ఆత్మ పరిపక్వతను పొందవచ్చ. ఇంతటి ఆపూర్వ విధానాన్ని, డాక్టరుగారు తన దేహాన్ని ప్రయోగశాలగా చేసికొని సంపూర్ణ దేహ నిర్మాణాన్ని పరిశీలించి, మానవశరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా వుండే నిమిత్తము, ప్రతి

మనిషి అవలంబించు రీతిలో మలచి, పరిపూర్ణ ఫలితాలను దేశవ్యాప్తంగా వెల్లడి చేయుచున్నారు.

మానవసేవయే మాధవ సేవగా భావించి నిత్యము ప్రజలను జాగృతం చేస్తున్నారు. డాక్టరుగారు వ్రాసిన ఎనిమిది సుఖజీవన సోపానములు యే ఇతర ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలకు తీసిపోవు. సాక్షాత్ భగవానుడే వారి యందుండి, ఈ మహాయజ్ఞానిను చేపట్టి జరిపించుచున్నాడని చెప్పవచ్చు. ఈ వరసంజీవిని నేటి ఆరోగ్య పరిష్టితికి అనుకూలంగా వుండి దివి నుండి భువికి దిగివచ్చినదే. వేరు కాదు. ఈ విధానము నేటి కాలానుగుణముగా అవలంబించు పద్ధతిలో అతి సరళముగా తీర్చిదిద్ది అందించిన మా సత్యానారాయణరాజు డాక్టరుగార్చి యాపత్త మానవాల్మి పూర్తిగా బుణపడి యున్నది. ఈ బుణము తీర్చుకొను గురుదక్షిణ, వారికి పూర్తిగా సహకరించి, పాటించి ఇతరులకు చెప్పి, రీగాలనే పిశాచాలను పారద్రోలి, సుఖిక్ష భారతాన్ని పెంపాందించే బాధ్యత, ప్రతి

పొరునిపైనున్నది. భులోక స్వర్గం అప్పుడే కన్నించును. ఈ సత్యము నా అంతరంగమునుండి వెలువడుచున్న ప్రభోదము.

అయ్య! నేను అధ్యాత్మికతలో ఆసక్తి గలవాడను, కర్మయోగము నాకిష్టము, అలా కష్టపడటము నాకు సంతోషము, కానీ కొన్ని అధ్యంకుల వలన నా కృషి అధికము కావడము కొంత కాలము నుండి వున్నది, అంటే ఒక సంవత్సరము కామోసు. 2001 ఫెబ్రవరి నెల నుండి తరచు తల తీరగడము, సత్త్వవ కోల్పోవడము అలాగే మార్చి నెలలో కూడా జరిగినది. పని వత్తుడులలో దానిని శ్రద్ధగా పట్టించుకొనలేదు. ఏప్రిల్, మేలలో ఎండలో తీరగవలసి వచ్చి ఆ బాధ ఇంకా ఎక్కువ పెరిగినది. సరిగ్గా ఉదయం 8 గంటల నుండి 11 గంటల వరకు అలాగే వుండేది. అదే సమయములో పని తీవ్రత యుండెడిది. దాంతే చెప్పన్న వచ్చేది. ఈ విషయాన్ని నా సన్నిహితులైన, డాక్టరుతో చెప్పినప్పుడు గ్లూకోస్ వాడమన్నారు.

ఎందుకంచే నేను ఎప్పుడూ ఏక్కివ గా వుంటాను. వైద్యం జోలికి పోను. దీనికి ముందు నాకు ఏ జబూ లేదు. అలా నీరసం వచ్చినప్పుడ్లలూ గ్లూకోజ్ తీసికొంటూ వుండేవాడిని. మామిడిపండ్లు, బోప్పాయి పండ్లు తినేవాడిని. 11-6-2001న శాంతిలాబ్ మంచిర్యాలలో రక్త పరీక్ష చేయించుకున్నాను. సుగర్ వుంది. సుగర్ రాండమ్ 250 % Milligrams, Urine Sugar Present Brick Red. అప్పుడు రామక్రిష్ణపురం డాక్టరు విజయకుమార్ తో సంప్రదించగా డా. విజయబాబు M.D. మంచిర్యాల వారిని కలవమన్నారు. ఆయన నర్సింగ్ హెచాం మంచిర్యాలలో వుంది. 14-6-2001 డా. విజయబాబు M.B.B.S., M.D. (Gen Med) గారితో సంప్రదించగా, ఆ రోజు ఫాషింగ్ టెస్ట్ లో BI. Sugar 188% Milligrams, Urine Abesnt. Seperate Urine tester Sugar ++++ Brick Red. ఆయన డయాగ్నోసిస్ చేసి ట్రీట్ మెంట్ మొదలుపెట్టారు. 1/2 సుగర్ టాబ్లెట్ ఇంకా 4, 5 గోలీలు ఇచ్చి వాడమన్నారు. అవి వాడుతూ సుగర్

పరీక్షలు మాత్రం డాక్టరు చెప్పుకున్నా, నేను వారి నరింగ్ పెశంలోనే ఉన్న తేజా దయగ్నసిన్ లాబ్ లో చేయించుకొన్నాను. అవి ఇలా వున్నవి.

ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ సుగరు 112% Milligrams. Urine Sugar Absent

27-7-2001 న సింగరేణి క్లబ్ లో హెల్ప్ గూర్చి డాక్టరు గారి ఉపన్యాసమున్నదని ఇచ్చటి జనరల్ మేనేజర్ శ్రీ పిచ్చయ్యగారి ద్వారా తెలియగా వెళ్ళాను. పిచ్చయ్యగారి ఉపన్యాసం తర్వాత నాకు చెమటలు, తలతిరగడం, నీరసం మొదలయ్యాయి. కోమాష్టేజీ లాగా నా కేమీ తెలియలేదు. ఇదే విధముగా గతంలో కూడా రెండు పర్యాయములు జరిగినది డా. రాజుగారి ఉపన్యాసం పూర్తిగా వినలేకపోయాను. మీటింగ్ ముగిసిన పిదప, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ప్రకృతి జీవన విధానం కొని తెచ్చి ఆ రోజు నుండి 5 లీటర్ల నీళ్ళ పద్ధతిగా త్రాగడం మొదలుపెట్టాను.

3-8-2001 పరీక్షలో on Fasting BI. Sugar 99%  
Milligrams. Urine Sugar Abesnt.

3-8-2001 పరీక్షలో భోజనానంతరం BI. Sugar 175%  
Milligrams. Urine Sugar Absent. దానితో గోలిలు  
మొంగడం పూర్తిగా మానివేసాను. అయినా రక్త  
పరీక్షలు చేయించుకొనుచునే యున్నాను.

15-8-2001 పరీక్షలో on Fasting BI. Sugar 101%  
Milligrams. Urine Sugar Absent.

22-8-2001 పరీక్షలో భోజనానంతరం BI. Sugar 111%  
Milligrams. Urine Sugar Absent.

24-8-2001 నాడు మందుమట్రి కమ్యూనిటీ హాల్లో  
జరిగిన ఉపయోగసానికి రెండవసారి నేను నా భార్య  
హోజరు అయ్యాము. పూర్తిగా విన్నాము. డాక్టరు గారు  
ప్రాసిన 8 సోపానములు తీసికొన్నాము.  
మరునాటినుండియే మొలక గింజలు తినడం

ప్రారంభించాను. 5 లీటర్ల నీళ్ళు డాక్టరుగారు చెప్పిన ప్రకారముగా వాడినాను, ప్రాణాయమం, కొన్ని ఆసనాలు కూడా వేయడం మొదలు పెట్టినాను. నీటివలన డాక్టరుగారు చెప్పిన విధంగా నాలో ఎంత మంచి మార్పు వచ్చినది. ఏ రోజుకారోజు శరీరంలో నుండి వ్యాధిపదార్థాలు వెళ్ళిపోయి, దేహం స్వచ్ఛమగుతున్నట్లు అనిపించినది.

తిరిగి రక్తం పరీక్షలు 3-9-2001న చేయించుకోగా on fasting Bl. Sugar 88% Milligrams. Urine Sugar Absent.

3-9-2001 పరీక్షలో ఫోజనానంతరం Bl sugar 133 % Milligrams, Urine Sugar Abent.

19-9-2001న on fasting Bl. sugar 108% mg. Urine sugar absent.

20-9-2001 మూడవసారి రామక్రిష్ణాపూర్ లో డాక్టర్ గారి ఉపన్యాసం 'ఉప్పుషై' జరిగినప్పుడు నేను నా భార్య

హోజరు అయ్యాము. ఆమె కూడా నీళ్లు త్రాగుచున్నది. ఆమెకు కీళ్లనొప్పులు, గ్యాసుట్రుబులు (ఎసిడిటి). అప్పటికే నా పొట్ట చాలా వరకు తగ్గిపోయినది. సుగర్ నార్కూల్ కు వచ్చినది. అంటే ఇక అసలు లేనే లేదు ఇక రానేరాదు అని గట్టి నమ్మకము కల్గినది. అయినా 13-11-2001న మళ్లీ సుగర్ చెష్ట చేయించాను. BI. Sugar p.p. 135% Milligrams. Urine Sugar Absent.

23-12-2001న on Fasting BI. Sugar 88% Milligrams. Urine Sugar Absent.

తర్వాత ఇంత వరకు ఏ ఇబ్బందీ లేదు. ఆరోగ్యంగా ముందు లాగా హంపారుగా ఉంటున్నాను. చెష్ట లు లేవు. ఇంతేకాక అదనంగా మూడు నాలుగు లాభాలు కూడా కల్గినవి. 1) పాదాల నుండి మోకాళ్ల వరకున్న మంటలు కొన్ని సంవత్సరములనుండి ఉన్నవి చాలా వరకు తగ్గినవి. 2) పొట్టలో ఎదమవైపు కారు డ్రైవ్ చేసేటప్పుడు, బ్యాంకులలో వచ్చే నోప్పికి ఏ ట్రీట్ మెంటూ తీసికోలేదు. అది 90% పోయింది.

గ్యాన్ కూడా తగ్గింది. 3) చెమట, మలంలో వాసనలు పోయాయి. 4) ఇప్పుడు నా శరీరం చాలా తేలికగా హాయిగా వుంది. నా వయస్సు 60 సంవత్సరాలు నేను ఎంత పని అయినా తేలికగా చేస్తాను. ఇప్పుడు కూడా అలాగే చేయకల్గుచున్నాను. కనుక ఈ ప్రకృతి జీవన విధానము ద్వారా ఎలాంటి జబ్బులైనా పోతాయని అసలు జబ్బులు రాకుండా ఉండుటకు ఈ విధానము పాటించాలని నాకు నూటికి నూరుపాళ్ళు దృఢ విశ్వాసము ఉంది. నా గడ్డ రోజుల్లో నా సతీమణి శ్రీమతి తారా మీనన్ గారి సహకారము, సమయానుకూల పరిచర్యలు ఆమె నాకిచ్చిన ఎంకరేజ్ మెంట్ (డాక్షర్ గారి బుక్సు చదివి చెప్పిడివారు) బాగా సహకరించి చేదీదు, వాదీదుగా నిల్చ 100% నా చురుకైన రికవరీకి అనుకూలించినది. ఇలా శారీరకంగా, మానసికంగా, జీవనం, స్క్రమంగా సాగుటకు ప్రకృతి జీవన విధానమే అత్యున్నతమైనది. నా జీవితంలో నేను వెళ్ళిన మందిరాలు, మనీదులు, గుళ్ళు, గోపురాలు,

చర్చలు చాలా తక్కువ కాని ఆధ్యాత్మికపరంగా నేను  
మనఃపూర్వకంగా నమ్మి ఆచరించిన ధ్యాన విధానం,  
రాజయోగ సహజ మార్గం. దీని ఫౌండర్, ప్రైసెడెంట్  
శ్రీ జగద్గురు శ్రీ రామచంద్ర షహజహన్వారు.  
దానిని గత 26 సంవత్సరాల నుండి  
అనుసరించుచున్నాను. రెండవది. ఈ ప్రకృతి జీవన  
విధానం. ఈ రెండూ నా జీవితంలో, పక్కికి ఎట్లయితే  
రెండు రెక్కలు అవసరమో, నాకు కూడా అదే  
విధముగా ఒక వైపు ఆధ్యాత్మికత మరియుక వైపు  
మెటీరియల్ గా అవసరమని తెలుసుకున్నాను. ఈ  
రెండూ నా జీవితాంతం వరకు పాటించగలనని  
నమ్మచున్నాను. నాకు ప్రకృతి జీవన విధానం  
ద్వారా పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించిన డా.  
రాజుగారికి సదా కృతజ్ఞాడినై ఉంటాను.

**M.S. మీనన్,**

ఎ. జోన్, Opp. ఆంధ్రాబ్యాంక్

P.O. రామకృష్ణపూర్ - 504 301

ఆదిలాబాద్ జిల్లా

# పుస్తకాలేనన్న మారాచయ

నా పేరు కె. శ్రీ రామరెడ్డి. వయస్సు 59 సంవత్సరాలు.  
వృత్తి సింగరేణి కంపెనీలోని గనుల వృత్తి. శిక్షణా  
కేంద్రంలో జూనియర్ మైనింగ్ ఆఫీసర్ గా పని  
మరియు గని కార్బూకులకు వృత్తి శిక్షణ ఇస్తూ  
యుంటాను. నాకు గత 10 సంవత్సరాలుగా సుగరు,  
హై బి.పి., మోకాళ్ళ నొప్పులు ఉండేవి. నేను  
సుగరుకు సెమీ డయానిల్ టాప్లెట్స్ మరియు  
ఆయుర్వేదిక్ మందులు వాడే వాడిని. మా కంపెనీలో  
పనిచేసే జనరల్ మేనేజర్ శ్రీ యం. పిచ్చయ్యగారు  
గౌరవనీయులైన డా. మంతెన  
సత్యనారాయణరాజుగారి అమూల్యమైన 8  
గ్రంథాలను అప్పటికే చదివి అందులో ప్రాసినట్లుగా  
ఒక క్రమపద్ధతిలో ప్రకృతి జీవన విధానమును

ఆచరించి వారి ఆరోగ్యమను మహాభాగ్యంగా చేసుకొని  
వారి అనుభవములను పదిమందికీ చెప్పాలనే  
ఉద్దేశ్యంతో ఈ విషయం నాకు కూడా చెప్పి డా.  
సత్యనారాయణరాజు గారి గ్రంథములను చదివి  
పాటించి నీ అనుభవములను నీవు చెప్పే శిక్షణా  
తరగతులలో కారికులకు చెప్పి నీ ఆరోగ్యమను  
కాపాడుకొంటూ కారికుల ఆరోగ్యమను కాపాడు అని  
చెప్పగా, అదే ధ్యేయంతో నేను డా. రాజుగారి  
గ్రంథములన్నీ క్షుణ్ణంగా చదివి అందులో చెప్పిన  
విధంగా తు.చ తప్పకుండా ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని  
గత రెండు సంవత్సరముల నుండి ప్రారంభించాను.  
ప్రారంభించిన కొద్ది రోజులకే పోస్టు లంచ్ లో 240  
ఉన్న సుగర్ 150 కి తగ్గినది. 160/105 ఉన్న పై బి.పి.  
130/80 కి తగ్గినది. అదే విధంగా 76 కేజీల  
బరువున్న నేను 68 కేజీలకు తగ్గినది. ఇప్పుడన్నీ  
నార్కుల్ గా ఉండి, నా ఆరోగ్యం బాగా ఉండటం నాకు  
చాలా సంతోషంగా యున్నది. కేవలం రోజుకి 5 లీటర్ల

నీరు ఒక పద్ధతి ప్రకారం త్రాగటం వల్ల, ఉపు, కారం, నూనె, మసాలాలు తగ్గించటం వల్ల మరియు ప్రాణాయమం చేయటం వల్ల ఇవన్నీ తగ్గినవి. ఇవన్నీ కూడా డా. రాజుగారు ప్రాసిన గ్రంథాలను చదివి అవి తు.చ పాటించడం వల్లనే తగ్గినవి. ఇప్పుడు నేను ఏ మందులూ వాడటం లేదు. నా అనుభవాలను, గ్రంథాలలోని విషయాలను మా కంపెనీలో పనిచేసే కార్బూకులకు ఇచ్చే శిక్షణా తరగతులలో ప్రత్యేకించి చెప్పటం వల్లను, ప్రత్యేకించి మా కంపెనీలో అప్పుడు పనిచేసిన ఛైర్మన్ అంద్ మేనేజింగ్ డైరెక్టరు గారైన శ్రీ ఎ.పి.వి.యన్. శర్కరాగారి ప్రోత్సాహంతోను, జనరల్ మేనేజర్ శ్రీ యం. పిచ్చయ్యగారు, లోకల్ డాక్టరుగారైన శ్రీ శ్రీ రామారావుగారు మరియు ట్రైనింగ్ మేనేజర్ శ్రీ వెంకచేశ్వరరావు గార్ల సహాయ సహకారములతో డా. సత్యనారాయణరాజుగారి ప్రసంగాలను పోయిన సంవత్సరం నుండి ప్రతి నెలా మా కంపెనీ ఎరియాలలో ఏర్పాటు చేయటవల్ల మా కంపెనీలోని

కార్మికులు వారి కుటుంబ సభ్యులే కాకుండా ఆఫీసర్పు కూడా వచ్చి డా. రాజు గారి అమూల్యమైన సందేశములను ఏని ఉత్తేజితులై డా. రాజుగారి గ్రంథములను చదివి వారికున్న అనారోగ్యములను ఒక్క పైనా ఖర్చు లేకుండా మందులకు తగ్గని ఛైరాయిడ్, ఆస్ట్రమా, నడుం నొప్పులు, మోకాళ్ల నొప్పులు, బి.పి., సుగర్, టి.బి. వంటి అనేక జబ్బులు ఈ ప్రకృతి జీవన విధాన పద్ధతులను అవలంభించుటచే సర్వరోగాలు తగ్గించు కోగల్లుచున్నారు.

వారికి ఎదైనా సందేహములున్న నా వద్దకు వస్తే వారికి ఉన్న సమస్యలు బట్టి ప్రకృతి జీవన విధానంలో డా. రాజుగారు ప్రాసినట్లుగా వారికి చెప్పి చేయించుటచే మా కంపెనీలోని చాలా మంది కార్మికులు సుఖిసంతోషములతో వారి వారి ఆరోగ్యములను కాపాడుకొని మా కంపెనీ ఉత్సత్తు, ఉత్సాధకతను పెంచుటకు పాటుపడుచున్నారు.

దీనికంతటకూ కారణం డా. సత్యనారాయణరాజుగారి ప్రసంగాలు మరియు వారి గ్రంథములను వాటిలోని విషయాలు పాటించడంవల్లనే, వారికి మేమంతా బుణపడి ఉన్నాము. వారికి మా యొక్క ధన్యవాదములు.

నా ఆనందాన్ని, ఆరోగ్య విషయంలో నా అనుభవాలను మీ అందరితో పంచుకొనే భాగ్యాన్ని నాకు కల్పించినందులకు నేను ధన్యదను.

సందేశం: డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారి గ్రంథములను చదవండి - అనుభవించండి - చదివించండి.

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం" అనే పెద్దల మాటలను నిజం చేయండి.

ఇట్లు,

క. శ్రీరామారెడ్డి

**జూనియర్ మైనింగ్ ఆఫీసర్**

**యం.వి.టి.సి - ఆర్. జి. ||**

**గోదావరిఖన్**

# చివరి మాట

టి.వీ లు, కంప్యూటర్స్ రంగ ప్రవేశం చేసిన దగ్గర నుండి పుస్తకాలు చదవడం అనేది ఓ పెద్ద పనిగా మారింది. పుస్తకాలను వ్రాసేవారు తగ్గలేదుగానీ, పుస్తకాలను చదివే జనం మాత్రం బాగా తగ్గిపోయారు. 40, 50 పేజీల చిన్న పుస్తకాలైతే చదవడానికి ఇష్టపడుతున్నారు. 200 పైగా పేజీలుండే పుస్తకాలను చూస్తే అమ్మా అనుకుంటూ, కొనడానికి భయపడుతున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితులున్న ఈ రీజులలో నేను వ్రాసిన అన్ని పుస్తకాలను ఆర్థితో కొనడమే కాకుండా, ఆ సాంతం చివరి పేజీ వరకు వదలకుండా ఎంతో శ్రద్ధగా చదివిన మీ అందరకూ ముందుగా నా అభినందనలు తెలుపుకుంటున్నాను. సుగరు వ్యాధి రావడానికి గల అనేకమైన కారణాలను తెలుసుకోవడమే కాకుండా, ఆ సుగర్ వ్యాధిని మీ

ఇంట్లోనే ఉండి, పూర్తిగా పొగొట్టుకునే చక్కటి విధానాన్ని కూడా అవగాహన చేసుకున్నారు. సుగరు వ్యాధిని ఈ సమాజం నుండి పూర్తిగా నిర్యాలించాలంటే మీ అందరూ కంకణం కట్టుకుని పూనుకుంటే తప్ప సాధ్యం కాదు. మీకు వచ్చిన సుగరు వ్యాధిని తగ్గించుకోవడము స్వలాభమైతే, మనం ఈ సుగరు రాకుండా, సుగరు వ్యాధి బీజాలను తొలగించడం కుటుంబ లాభం. మనము మన కుటుంబం బాగుపడితే సమాజం బాగుపడినట్లే. స్వలాభాన్ని కుటుంబ లాభాన్ని సాధించాలంటే పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. ముందుగా మీకున్న సుగరు వ్యాధిని తగ్గించుకోవడానికి, మనం చెప్పుకున్న దినచర్యను నియమంగా ఆచరించే ప్రయత్నం చేయండి. ఆచరణ ప్రారంభించిన మొదట 5, 6 నెలల వరకు ప్రక్కవారి గురించి, వారి సుగరు గురించి పట్టించుకోవద్దు. మీ అనుభవం కూడా ప్రక్కవారికి చెపితే నమ్మరు సరి కదా, మిమ్మల్నే ఇది తప్పని, మానేయమని ఒత్తిడి తెస్తారు. మీరు ఇలా 5, 6 నెలలు

ఆచరించిన తరువాత మెల్లగా మీ కుటుంబ సభ్యులను మార్చే ప్రయత్నం చేయండి. వారికి సుగరు వ్యాధి లేకపోయినా సరే, ఈ విధానాన్ని ఇప్పటి నుండి ఆచరిస్తే భవిష్యత్తు లో సుగరు వ్యాధి రాకుండా ఉంటుంది. సుగరు వ్యాధే కాదు, ఇతరమైన ఏ వ్యాధులూ రాకుండా చక్కటి జీవితాన్ని పొందగల్లుతున్నారు. ఇప్పటి వరకూ కోల్పోయిన ఆరోగ్య భాగాన్ని మీ సొంతం చేసుకోవడానికి మీ పట్టుదలనే పెట్టుబడిగా పెట్టి, మంచి మనసుతో ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ఆచరిస్తూ ముందుకు సాగండి. విజయం మిమ్మల్ని వరిస్తుంది. ఆరోగ్యం మీ సొంతం అవుతుంది.

ప్రకృతికి దూరమైన మనిషి, తల్లికి దూరమైన పసివానిలా విలవిల్లాడుతున్నాడు నేడు. ప్రకృతి తల్లి లాంటిది, నిరంతరం తన పాత్రిళ్ళలో బిడ్డ క్షేమాన్నే కోరుకుంటుంది. మనం చేయవలసిందల్లా ఇప్పటి వరకు మనం వేసిన తప్పటిడుగులను ఆ తల్లి

దీవెనలతో ఒప్పుటదుగులుగా మార్చుకొని జీవితమనే  
రహదారిపై సుఖజీవన యానం సాగిద్దాం.

ప్రకృతిని కాపాడు కుందాం

ప్రకృతి మనల్ని కాపాడుతుంది.

"సర్వేజనా సుఖినోభవంతు"

ఇట్లు

మంతేన సత్యనారాయణరాజు