రోగం రాని ఆహారం

చిన్న పుస్తకం - III

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

రోగం రాని ఆహారం

మీ ఆరోగ్యం - మీ చేతుల్లో (3)

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

http://www.manthena.org

రాజర్షి....!

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

మనందరికి ఆత్మబంధువులు, నిర్మలహృదయులు, ఆత్మీయులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు, శ్రీమతి లైలా

గంగరాజు పుణ్య దంపతులకు ప్రకృతి జీవన విధాన 'దశ' పుస్తకమాలను సహృదయంతో అంకితమిస్తున్నాను.

మీ ప్రేమపాత్రుడు

మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

ఇందులో తెలుసుకోబోయే ఆరోగ్య విషయాలు

1. నేటి మన శరీర దుస్థితి
2. ఏది తినడానికి ఈ శరీరం పుట్టింది?
3. ఏది తింటే హాయిగా ఉంటాము?
4. ఆహారాన్ని వండితే ఏమవుతుంది?
5. వండకపోతే శరీరానికి హానికాదా?
6. మన సంపూర్ణాహారం ఏది?
7. గింజలను మొలకెత్తించే విధానం
8. ఎవరెవరు ఏ గింజలను, ఎంత తినాలి?
9. ఎలాంటి కొబ్బరి తినాలి?
10. ఏ పండ్లను ఎవరెప్పుడు తినాలి?
11. పండ్ల రసాలను ఎప్పుడు ఎలా త్రాగాలి?

12. పచ్చి కూరగాయలను ఎలా వాడుకోవాలి?
13. మీ పిల్లలకు ఏది పెట్టాలి?
14. సహజాహారం వల్ల లాభాలు
15. ఇలా తిందామా?

1. నేటి మన శరీర దుస్థితి

మానవుని శరీరము నాగరికత పెరిగిన దగ్గర్నుండి రోజురోజుకీ అనారోగ్యము వైపు దిగజారిపోతున్నది. శరీరాన్ని బాగు చేయడానికి వైద్య విధానాలు మాత్రం పైపైకి ఎదుగుతున్నాయి. అందరం కోరుకునే ఆరోగ్యం మాత్రం ఈ శరీరానికి అందీ అందనట్లుగానే ఉంటున్నది. నేటి శరీర పరిస్థితి చూస్తే, వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా, కష్టపడి పనిచేసుకునేవారు, ఉద్యోగస్తులు అని భేదం లేకుండా, స్త్రీ పురుష భేదం లేకుండా, చదువుకున్నవారు, చదువురానివారు అని లేకుండా, డాక్టర్లు, యాక్టర్లు అని భేదం లేకుండా అందర్నీ అనారోగ్య సమస్యలు పట్టి పీడిస్తున్నాయి. శరీర అవయవాల పనితీరు చూస్తే చిన్న చిన్న పిల్లలకే కంటి చూపు తగ్గిపోతున్నది. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా కీళ్ళు అరిగిపోతున్నాయి. స్త్రీలకు

అండకోశాలు వుంటున్నాయి కానీ అండోత్పత్తి సరిగా జరగడం లేదు. పురుషులకు వీర్యం ఉంటున్నది గానీ అందులో పనికివచ్చే వీర్య కణాలు మాత్రం తగ్గిపోతున్నవి. థైరాయిడ్ గ్రంథి, థైరాయిడ్ హార్మోనులను ఉత్పత్తి చేయలేక పోతున్నది. పాంక్రియాస్ గ్రంథి, ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేయలేక పోవడం వల్ల వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా సుగరు వ్యాధి వచ్చేస్తున్నది. ఎండాకాలంలో ఎండలు ఎంత సహజంగా వస్తాయో, ప్రతి మనిషికి బి.పి. కూడా అంత సహజంగా వచ్చేస్తున్నది. పెళ్ళికాక ముందే తెల్లజుట్టులు, పిల్లలు పుట్టక ముందే బట్టనెత్తులు, వీటన్నింటికీ తోడు కండరాలు, నరాల బలహీనతలు. ఇలాంటి శరీరాలతో సరిగా పనిచేయించుకోలేక, దాన్ని నడపడానికి ఎన్నో తంటాలు పడుతున్నారు. ఉదాహరణకు, తిన్నది అరగడానికి ఒక బిళ్ళ, అరిగింది విరేచనంగా వెళ్ళడానికి ఇంకొక బిళ్ళ, గ్యాసు బయటకు పోవడానికి మరొక బిళ్ళ, అలాగే బలానికి, ఎముకల గట్టికి, రక్తం పట్టడానికి,

మంటలకు, నొప్పులకు, నిద్రకు ఇలా ఒకోరకం బాధకు ఒకో బిళ్ళ చొప్పున ఆహారంలా మందులను తింటున్నారు. ఇలా ఎంత కాలం పాటు? ఆలోచించండి! మరీ మరీ ఆలోచించండి. బ్రతికినంత కాలం ఇలా ఓటి శరీరంతోనే బ్రతుకుదామంటారా? ఇలా బ్రతకడం మీకు సుఖంగా ఉందా, లేదా మీ వల్ల ఎవరికన్నా సుఖంగా ఉంటున్నదా? చివరికి, ఎవరికీ సుఖాన్నివ్వని ఈ శరీరమెందుకు, ఈ బ్రతుకెందుకు?

మనలో ప్రతి ఒక్కరం సుఖంగా ఉండాలనే కోరుకుంటాము. అందుకే, ఒకరినొకరు తెలిసినవారు కలుసుకున్నప్పుడు మీరు బాగున్నారా అంటే, మీరు బాగున్నారా అని కుశలం అడుగుతూ ఉంటారు. మీరు బాగున్నారా అన్న మాటలో ముఖ్య ఉద్దేశము ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉన్నారా అని. అందరూ కోరుకునేది ఆ ఆరోగ్యాన్ని, ఆ ఆనందాన్నే. అదే అందరి లక్ష్యం. అందుచేతనే, ఒకరినొకరు పలుకరించుకునేముందు మన లక్ష్యాన్ని గుర్తు

చేసుకుంటున్నాము. ఎవరు మనల్ని అడిగినా బాగున్నామండీ! అని మాత్రమే చెబుతున్నాము. వాస్తవానికి, మన స్థితి బాగోలేదని మనకి తెలిసి ఉన్నప్పటికీ, నోటికి అలవాటైపోయి బాగున్నామనే పలుకుతున్నది. ఇలా ఎంతకాలం పాటు మనల్ని మనం మోసం చేసుకుంటాము? మన కారుకి తరచుగా రిపేర్లు వచ్చి మార్గమధ్యంలో ఇబ్బందులు రాకుండా పూర్తిగా రిపేరు చేయించడమో, లేదా క్రొత్త కారు కొనుక్కొని ప్రయాణించడమో చేస్తుంటాము. మనం కోరుకునే సుఖాన్ని కారు పాడు చేస్తుంటే సహించలేము. మన సుఖానికి వచ్చే అడ్డంకులను పూర్తిగా తొలగించుకోగలుగుతున్నాము. మరి, **జీవుడు ప్రయాణించే ఈ శరీరమనే వాహనం బాగోపోతే, దానికి వచ్చే అడ్డంకులను పూర్తిగా తొలగించుకుని, తిరిగి సుఖంగా ప్రయాణించే ప్రయత్నం మనమెందుకు చేయకూడదు.** ప్రయత్నిస్తే ఆ సుఖం తిరిగి రాదా? ఈ శరీరం పూర్తిగా బాగు కాదా? మీరు తలచుకోవాలేగానీ ఏదైనా ఎందుకు

సాధ్యం కాదు. మనం అవకాశమివ్వాలే తప్ప ఈ శరీరం ఎప్పుడైనా బాగుపడడానికి సిద్ధంగా ఉన్నది. ఈ శరీరానికి పునర్నిర్మాణం చేసుకుని, తిరిగి క్రొత్తగా తయారయ్యే అవకాశం పుట్టుకతోనే ఉంది. ఇది ఆటోమాటిక్ మెకానిజమ్ ని కలిగి ఉన్నది. మీరు అది చెప్పినట్లు వింటూ, దానికి కావలసినవి అందిస్తూ ఉంటే చాలు. ఇన్నాళ్ళూ ఈ శరీరం మీరు చెప్పినట్లు విని పనిచేసింది, కాని ఇప్పుడు దానికి రిపేరు వచ్చింది కాబట్టి అది చెప్పినట్లు మనం వింటేగాని పని జరుగదు. మీకు ఈ వాస్తవం తెలుసా? కారు కండిషన్ గా ఉన్నప్పుడు మనం చెప్పినట్లు అది వింటుంది. కానీ రిపేరు వచ్చాక అది చెప్పినట్లు చచ్చినట్లుగా మనం వింటున్నాము. మన శరీరం సంగతి కూడా అంతేనని గ్రహిస్తే, మనందరం ఏనాడో బాగుపడి ఉండే వాళ్ళము. ఇప్పటికైనా మించిపోయింది లేదు, చేసిన తప్పును ఒప్పుకుని క్షమాపణ చెప్పుకుని, మళ్ళీ ఈ తప్పు జీవితంలో చేయనని శరీరాన్ని ప్రాధేయపడుతూ, తను

చెప్పినట్లుగా, కోరుకున్నట్లుగా మనం ప్రవర్తించుదాం. సరేనా!

సరిగా పోషణ చెయ్యకపోతే మొక్కలు వాడిపోయి, ఆకులు రాలిపోతూ, కొమ్మలు ఎండిపోయి గిడిసబారి పోతాయి. అలాంటి మొక్కలకు, నేలను సరిగా దున్ని, కలుపు మొక్కలను తీసి, ఎరువు వేసి, పుష్కలంగా నీరు పోస్తే తిరిగి చక్కగా చిగురించి ఏపుగా ఎదిగి పచ్చగా మునుపటి లాగా కళ కళ లాడుతాయి. ఆ మొక్కలకు క్రొత్త జన్మ వచ్చినట్లుగా ఉంటుంది. సరైన ఆహారాన్ని అందిస్తే, మోడుగా మారిన చెట్లే చిగురించి బాగుపడుతుంటే, ఈ మానవ శరీరం ఎందుకు చిగురించదు? ఎందుకు బాగుపడదు? మళ్ళీ క్రొత్త జన్మ ఈ శరీరానికెందుకురాదు? మీరు మనస్పూర్తిగా తల్చుకుంటే తప్పకుండా వస్తుంది. మీ శరీరానికి ఆరోగ్యం రావాలంటే దాని అవసరాలను మీరు తీర్చండి. జీవించినంత కాలం శరీరం చెప్పినట్లుగా, అది కోరుకునేట్లుగా బ్రతకడం కూడా

తెల్సుకోండి. ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం నేర్చుకోండి. మర్యాదగా ఉంటుంది. అప్పటి వరకు ఈ శరీరానికి రోగాల దుర్గతి తప్పదు. శరీరానికి ఈ రోజు నుండి మంచి గతి పట్టాలంటే ముందుగా ఈ శరీరం ఏమి తినడానికి పుట్టిందో తెల్సుకుని దాన్ని మనం ఈ రోజు నుండే తినిపెట్టే ప్రయత్నం ప్రారంభిద్దాం.

2. ఏది తినడానికి ఈ శరీరం పుట్టింది?

పాలు ముందు పుట్టాయా? పాలు త్రాగే పిల్లవాడు ముందు పుట్టాడా? అని ఎవరైనా అడిగితే అందరూ చెప్పే సమాధానం ఒక్కటే. అదే, ముందు తల్లి స్తనాల్లో పాలు తయారైన తరువాతే, వాటిని త్రాగే పిల్లవాడు పుడతాడని. అలాగే, ప్రకృతి మాత తను ముందు అహారాన్ని తయారు చేసి తరువాత ఆ ఆహారాన్ని తినే జీవులను పుట్టించింది. అంటే మనం పుట్టక ముందే మనం తినబోయే ఆహారం ముందు పుట్టి, మన కొరకు ఎదురు చూస్తూ ఉన్నదన్నమాట. మనం పుట్టిన తరువాత ఆ ఆహారమేదో తెల్సుకుని దాన్నే తినాలి. దాన్ని తెల్సుకోవడానికి తెలివితేటలు, చదువు సంధ్యాలు అవసరం లేదు. మానవుడు తప్ప మిగతా జీవులన్నీ అజ్ఞానజీవులు. అవన్నీ వాటి

ఆహారమేదో, అది ఎక్కడ దొరుకుతుందో తెల్సుకుని, వెతుక్కుని మరీ దాన్నే తింటూ ఉంటాయి. ఉదాహరణకు పులి మాంసాన్ని తినేటట్లు పుట్టడం జరిగింది. ఏ దేశంలోనున్నా పులి మాంసం తప్ప మరో పదార్ధం ముట్టదు. ఆవు గడ్డి తినాలి. ఒక వేళ ఆ గడ్డి దొరక్కపోతే చావనైన చస్తుంది గానీ నాకు మాంసం కావాలి అనదు. పెట్టినా తినదు. ఒక జాతి జంతువులు ఏ ఖండంలో ఉన్నా ఒకే రకమైన ఆహారాన్ని నియమబద్ధముగా తింటాయి. "ధర్మాన్ని రక్షించండి, ఆ ధర్మమే మిమ్ముల్ని రక్షిస్తుంది" అన్నట్లుగా ఆ జీవులు శరీర ధర్మానికి అనుకూలంగా, శరీరం కోరిన విధముగా వాటికి నియమింపబడిన ఆహారాన్నే తినడం చేత, ఆ జీవుల శరీరం ఆ ఆహారం ద్వారా రక్షించబడి, ఆరోగ్యమనే ఫలాన్ని ఆయుష్షున్నంత వరకు అందుకుంటున్నాయి. ఒక జీవి ఆహారం తినడం ప్రారంభించిన దగ్గర్నుండి తుది శ్వాస విడిచేంత వరకు ఆ ఆహారాన్నే తింటూ ఉంటుంది. అందుచేతనే వాటికి ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం,

సుఖమయమైన జీవితం, సులువైన చావు ఈ మూడూ లభిస్తున్నాయి. మానవుడి విషయంలో ఒక్క ఋషులకే ఇది సాధ్యపడుతున్నది. మనం కూడా ఆ జీవులవలె, మన కొరకు నియమింపబడిన ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తినడం ప్రారంభిస్తే, ఈ ప్రకృతిలో ఈ రోజుల్లో, ఈ కలియుగంలో కూడా పరిపూర్ణారోగ్యాన్ని, పూర్తి ఆయుష్షును పొందవచ్చు.

మిగతా జీవులవలె మనిషి కూడా ఒకానొకప్పుడు ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్నే తిని, తన శరీర అవసరాలను పూర్తిగా తీర్చుకోగలిగాడు. ఈ ప్రకృతికి, ఈ ప్రకృతి సిద్ధమైన శరీరానికి మధ్య ఉన్న సంబంధానికి ఆహారం వంతెన లాంటిది. ప్రకృతిలో లభించినదాన్ని లభించినట్లుగా తింటే శరీరానికి, ప్రకృతికి మంచి బంధం ఏర్పడుతుంది. **ఈ ప్రకృతి ఆహారం సూర్యకిరణాల సమక్షంలో ప్రతి రోజూ వండబడుతున్నది. (సూర్యకిరణాల సమక్షంలో ఆహారం పక్వదశకు చేర్చబడుతున్నది). ఏ**

స్థితిలో ఉంటే శరీరం జీర్ణం చేయగలదో ఆ స్థితికి ఆహారం రూపాంతరం చెంది అప్పుడు మనకు అందుబాటులోకి వస్తున్నది. నారు పోసిన వాడు నీరు పొయ్యడా అన్నట్లుగా మనకు కావలసినదంతా ఆ ఆహారములో రెడీగా ఉన్నది. ఆ రెడీమేడ్ ఫుడ్ ని, ఈ అమృత హస్తాలతో తినడానికి మనం పుడితే, ఈ చేతులు ఆ అదృష్టానికి నోచుకోవడం లేదు. మనిషి ఎప్పుడు నిప్పు కనుక్కొన్నాడో, వంట కనుక్కొన్నాడో అప్పటి నుండే ముప్పు మొదలైంది. ఆ రోజు నుండి ఈ శరీరం కోరుకునే ఆహారం దానికి అందవలసినది పోయి, నాలుక కోరినది శరీరానికి అందుచున్నది. ఈ ప్రకృతిలో అన్నం, కూరలు, పలావులు, పచ్చళ్ళు మొదలగునవి చెట్ల నుండి గనుక కాస్తే ఈ శరీరానికి అవి బాగా సరిపడి చక్కని ఆరోగ్యం లభించి ఉండేది. ఈ ప్రకృతి సిద్ధమైన శరీరానికి మనిషి తెలివితేటలతో తయారైన ఆ వికృతి ఆహారం గిట్టక సమస్యలు ప్రారంభం అవుతున్నాయి. మనిషి తయారు చేసిన వంటలను, మనిషి తయారు చేసిన మరమనుషులకు

(రోబోట్) పెడితే సరిపడవచ్చేమో గానీ, పంచభూతాలతో తయారయిన ఈ శరీరానికి మాత్రం పంచభూతాలతో తయారైన ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం మాత్రమే సరైన ఇంధనము.

3. ఏది తింటే హాయిగా ఉంటాము?

ప్రతి మనిషి 24 గంటలూ హాయిగా ఉండాలని కోరుకుంటాడు. కొందరు మాత్రమే ఎప్పుడూ ఆ హాయిని అనుభవిస్తూ జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకుంటారు. ఎక్కువ మంది మాత్రం ఆ హాయి ఎక్కడో ఉంటుందన్నట్లు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. ఆ హాయి మనలోనే ఉంటుందనే అనుభవాన్ని పొందలేకపోతున్నారు. ఆ హాయిని మనం పొందాలంటే ఒక విషయం అర్థం కావాలి. మనం వేరు, మన శరీరం వేరు. మనము ఈ శరీరమనే వాహనంలో కూర్చొని జీవితమనే ప్రయాణాన్ని సాగిస్తున్నాము. ఎన్నో సదుపాయాలున్న కారును ఎక్కువ డబ్బు పెట్టి మనం కొనుక్కున్నప్పటికీ ఆ కారు కారుకు మాత్రం సుఖాన్నివ్వలేదు కదా? ఆ

సదుపాయాలు, సుఖాలన్నీ ఆ కారులో ఎక్కి ప్రయాణించేవారికి మాత్రమే గదా! ఆ కారుకు రిపేర్లు వచ్చినా, కారుకేమి నొప్పిగానీ, ఇబ్బంది గానీ ఉండదు. ఆ ఇబ్బంది అంతా కారులో ఉన్న వారికే చెందుతుంది. అలాగే, **ఈ శరీరమనే వాహనం సరిగా పనిచేసినంత కాలం లోపలున్న మనకు ఎప్పుడూ హాయిగా ఉంటుంది. శరీరానికి ఏదైనా అసౌకర్యం కలిగినప్పుడు హాయిని లోపలున్న మనకు అందివ్వడానికి బదులుగా అసౌకర్యాన్ని అందిస్తుంది.** శరీరానికి మనం అందించిన దాన్ని బట్టి, శరీరం మనకు ప్రతిఫలాన్నిస్తుంది. శరీరానికి కావలసినది మనం తింటే, అప్పుడు శరీరం మన హాయిని పాడు చేయదు. ఉదాహరణకు పండ్లు, పచ్చి కూరగాయలు ఇలాంటివి తింటే మనం తిన్న తరువాత కూడా హాయిగా ఉంటాము. శరీరము ప్రశాంతంగా తేలిగ్గా ఉంటుంది. అటువంటి ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికే మన పొట్ట తయారు చేయబడింది. కాబట్టి అది తినడం వల్ల పొట్ట హాయిని

కోల్పోదు. పొట్ట హాయిగా ఉంటే, శరీరం హాయిగా ఉంటుంది. శరీరం హాయిగా ఉంటే మనం హాయిగా ఉంటాము. శరీరంలో ఏ భాగానికి ఇబ్బంది వచ్చినా, అది మొత్తం శరీరాన్ని ఆటంక పరుస్తుంది. కుటుంబంలో ఏ ఒక్కరికి గాయమైనా, అది మొత్తం కుటుంబాన్నంతటినీ బాధిస్తుంది. కారులో ఏ చిన్న నట్టు ఊడిపోయినా అది మొత్తం కారుని ఆటంకపరుస్తుంది. ఈ శరీరములోని ప్రతి అవయవము, ప్రతి కణము తయారైనది కేవలం ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారాన్ని తినాడానికి మాత్రమే. **శరీరం కోరుకునే ఆ ఆహారాన్ని మనం తింటే 1, 2 గంటల్లోనే అరిగించి, వెంటనే దాని సారాన్ని అన్ని కణాలకు పంపుకుంటుంది. కణాలు వాటికి కావలసినది వచ్చేసరికి, ఎగిరి గంతేసి మరీ ఆనందంతో ఆ సారాన్ని ఆస్వాదించి, మళ్ళీ కావాలని వెంటనే అడుగుతాయి. అందుచేతనే ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం తింటే 2 గంటల్లోనే మరలా ఆకలి విపరీతంగా వేస్తుంది. ఆ ఆకలే**

అసలైన హాయి. ఇంతకు ముందు నీవు తిన్నదాని పని అయిపోయింది, మరలా నాకు కావాలి అని, ఆకలి ద్వారా శరీరం తెలియజేస్తుంది. అదే మనం పండ్లతో, పచ్చి కూరగాయలతో నింపినంత నిండుగా పొట్టను ఇడ్లీ, దోశెలు, పూరీలతో నింపితే పొట్ట వాటిని రుబ్బలేక మొర్రో అంటూ, ఏనాడు చేసిన ఖర్మమో అని బాధపడుతూ గతిలేక జీర్ణం చేస్తుంది. పొట్ట సౌకర్యం ఎప్పుడు పోతుందో అప్పుడే మన హాయి ఎగిరిపోతుంది. ఆ టిఫిన్ తినకముందు ఉన్నంత హాయిగా వాటిని తిన్నాక ఉండలేము. అందుచేతనే అవి తిన్నాక పొట్ట బరువుగా, మత్తుగా, బద్ధకంగా ఎందుకు తిన్నామా అన్నట్లుగా ఉంటుంధి. అవి నాలుకను మెప్పించడానికి తప్ప ఇంకెందుకూ పనికిరావు. ఆ టిఫిన్ జీర్ణం కావడానికి 4, 5 గంటలు పడుతుంది. కణాలు పూర్తిగా ఆ టిఫిన్ సారాన్ని స్వీకరించడానికి ఇంకా ఎక్కువ టైము పడుతుంది. అందువల్లే అవి తిన్నాక ఆకలి చచ్చిపోతుంది. ఆకలవ్వాలంటే చాలా టైము పడుతుంది. ప్రకృతికి

విరుద్ధంగా ఉడికిన ఆహారం తింటే మన హాయి పోతుందనే మన పెద్దలు, కొన్ని మంచి రోజులలో, శుభకార్యాలలో, పండుగలప్పుడు వండిన ఆహారం తినకూడదనే నియమాన్ని పెట్టారు. కనీసం ఆ రోజులలోనైనా హాయిగా ఉంటామని పొట్టకు సుఖాన్నిచ్చే కొబ్బరినీళ్ళు, పళ్ళరసాలు, పళ్ళు మొదలగునవి ఆ సందర్భాలలో వాడుకోమని సలహా ఇచ్చారు. అందుచేతనే, మనకు వచ్చిన జన్మ సార్థకం కావాలంటే, మనం ఎప్పుడూ హాయిగా ఉండాలంటే ఒకటే నియమం. మన శరీరం దేన్ని తినడానికి పుట్టిందో దాన్నే మనం తింటే, శరీరంలోని ప్రతి కణం, ప్రతి అవయవం వాటి డ్యూటీని అవి చేస్తాయి. ఎవరి డ్యూటీని వారు చేస్తే ఇబ్బందులనేవి ఎందుకొస్తాయి. అంతా హాయే. ఇక 24 గంటలూ ప్రశాంతతే.

4. ఆహారాన్ని వండితే ఏమవుతుంది?

స్థూలమైన మన శరీరము ఆహారముతో తయారుచేయబడింది. ఆహారములోని రకరకాల పోషక పదార్థాలు ఈ శరీరంలోని వివిధ అవయవాల తయారీకి ఉపయోగపడతాయి. ఈ శరీరాన్ని మనం ప్రతి రోజూ వాడుకుంటూ ఉంటే ఇందులోని పోషక పదార్థాలు తరుగుతూ ఉంటాయి. ఏ రోజు తరుగుదలను ఆ రోజు మంచి ఆహారం ద్వారా పూరిస్తుంటే శరీరంలోని అవయవాలు అలసట లేకుండా సవ్యంగా పనిచేస్తూ ఉంటాయి. కారును ప్రతిరోజూ నడుపుతూ ఉంటే ఆయిలు, గాలి, నీరు, ఇంజన్ ఆయిల్ మొదలగునవి ఎంతో కొంత తరుగుతూ ఉంటాయి. మనం వాటిని మళ్ళీ భర్తీ చేస్తూ ప్రయాణం చేస్తూ ఉంటాము. ఏది ఎంత తగ్గితే,

దాన్ని అంతే తిరిగి పోస్తూ ఉంటాము. మన శరీరంలో ఏ రోజు వచ్చిన తరుగుదలను ఆ రోజు సరిగా పూర్తిస్తున్నామా? పూరిస్తే శరీరానికి లోపాలెందుకొస్తాయి. లోపాలొస్తున్నాయంటే మనం అందించే ఆహారంలోనే లోపాలున్నట్లు. మనం ప్రతిరోజు మన శరీరానికి అందించే ఆహారం అదే మరి. అర్థం కాలేదా? అదే ఉడికిన ఆహారం. ఈ ప్రకృతిలో ఈ మనిషి తప్ప ఏ ప్రాణీ ఆహారం యొక్క సహజరూపాన్ని మార్చి, ఉడికించి తినే ప్రయత్నం చేయడం లేదు. అందుచేతనే వాటికి కళ్ళు, కాళ్ళు, కండరాలు, నరాలు చివరకు అన్ని అవయవాలు సవ్యంగా ఆయుష్షు ఉన్నంత వరకూ పూర్తిగా పనిచేస్తున్నాయి. అంటే అవి తీసుకొనే ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారంలో, ఆ జీవి ఏ రోజు అవసరాలు ఆ రోజు తీర్చబడుతున్నాయి. **ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం మన శరీర అవసరాలకు కావలసిన సకల పోషక పదార్థాలు ఏ పాళ్ళలో ఉండాలో, ఏ స్థితిలో ఉంటే శరీరం గ్రహించగలదో ఆ రూపంలో**

కలిగి ఉండి మనం తినడానికి అనువుగా రకరకాల రుచులతో, రకరకాల రూపాలతో రూపొందించబడినది. నాగరికత పెరిగాక మనం సదుపాయం కొరకు వండుకోవడం ప్రారంభించాము. వంట వల్ల వచ్చే సదుపాయము కేవలం నోటికి, నాలుకకు మాత్రమే గదా! ఈ రెండు అవయవాలు సంతోషించినా బారెడు శరీరం మాత్రం అవస్థ పడుతూనే ఉన్నది. దేనినైనా కాల్చడం, బూడిద చెయ్యడం, నాశనం చెయ్యడం అగ్నికున్న గుణాలు. మనల్ని పెంచి పోషించవలసిన ఆహారాన్నే మనం అగ్నికి సమర్పిస్తుంటే, చివరకు అందులో మన అవసరాలు ఇంకా ఏమి మిగిలి ఉంటాయి. దాన్ని తింటే మన శరీరానికొచ్చే లాభమేమిటి? **ఆహారాన్ని వండడం వల్ల, అందులో ఉండే ఎన్ జైమ్ లు పూర్తిగా నశిస్తాయి. విటమిన్లు మూడువంతులు ఆవిరి అయిపోతాయి. ప్రాణశక్తులు, జీవశక్తులు నశిస్తాయి. ఆహారంలో ఉండే తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే స్థితి మారిపోతుంది. మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు**

పదార్థాలు రూపాంతరం చెంది శరీరానికి భారంగా మారతాయి. పైగా ఆహారంలో ఉండే రోగనిరోధక శక్తి అంతా పోయి రోగాన్ని పెంచే శక్తిగా మారుతుంది. ఇన్ని విధాలా మైనస్ పాయింట్లున్న ఆహారాన్ని రోజుకి 3, 4 సార్లుగా తింటూ జీవితంలో ప్లస్ గా (ఆరోగ్యంగా) బ్రతకాలని కోరుకుంటున్నాము. ఉడికిన ఆహారము అంటే మైనస్ ఆహారము. అందుకే దీనిని నెగెటివ్ ఫుడ్ అని అనవచ్చు. ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారము అంటే ప్లస్ ఆహారము. దీనిని పాజిటివ్ ఫుడ్ అని అనవచ్చు. మన ఆరోగ్యం పెరగాలన్నా, తరగాలన్నా మనం తినే ఆహారాన్ని బట్టి ఉంటుంది. ఆహారాన్ని వండితే ఎంత నశిస్తుందనేది ఇంకొక ఉదాహరణ ద్వారా చెబుతాను. మనం సంవత్సరానికి సరిపడా సరుకులు తెచ్చుకుని, ఎండాకాలంలో రెండు రోజులపాటు వాటిని బాగా ఎండలో ఎండనిచ్చి, డబ్బాలో దాచుకుంటే మళ్ళీ వచ్చే సంవత్సరం వరకు పుచ్చుకుండా నిలవ ఉంటాయి. ఆ సరుకులను ఎండలో పెట్టడం బదులుగా

మూకుడులో దోరగా (60 - 70 డిగ్రీలు) వేయించి నిలువ చేయండి. అవి 10, 15 రోజులలో మెత్తబడి వెంటనే పుచ్చిపోతాయి. రైతులు పొలాన్ని నారుపోసే ముందు గింజలను ఎండబెట్టి, ఆ తరువాత మొక్క గట్టు కుంటారు. ఆ గింజలను ఎండకు బదులుగా 60 - 70 డిగ్రీలు వేడి చేసి నారు పోస్తే ఒక్క గింజ కూడా మొక్కకు నోచుకోదు. ఆ కొద్ది వేడికే ఆ గింజలోని ప్రాణశక్తులు, జీవ పదార్థాలు అంత నశిస్తుంటే, మనం రోజూ వండే వంటల్లో, వేయించుకునే వాటిల్లో మన కొరకు అగ్నిహోత్రుడు ఏమన్నా మిగుల్చుతాడా? మనం కూరలను వండుకునేటప్పుడు అవి సుమారు 100, 110 డిగ్రీలు వేడిచేయబడితే, నూనెలో వేయించినా, నూనెలో దేవినా ఆ పదార్థం 300 డిగ్రీల వేడికి గురిచేయబడుతుంది. ఇలాంటి ఆహారాన్ని తినబట్టే, అవసరాలకు కావలిసిన పోషక పదార్థాల అప్పుకోసం శరీరం ఎదురు చూస్తోంది. దాన్ని నివారించడానికి వైద్యులు వాటికి సంబంధించిన ముందు బిళ్ళలను

(కాల్షియం బిళ్ళలు, విటమిన్ బిళ్ళలు, మినరల్స్ మొదలగునవి) ప్రతి రోగికి తప్పనిసరిగా వాడమని చెప్పుచున్నారు. ఆ విటమిన్ల లోపాన్ని నివారించుకోవడానికి మందులు మ్రింగాలని తెలుస్తున్నది కానీ మంచి ఆహారాన్ని తిననందుకు నాకీలోపం వచ్చింది, ఇకనైనా తప్పనిసరిగా తిందాం అని మాత్రం తెలియడం లేదు. కనీసం రోగం వచ్చాకైన తెలియాలి గదా! నాకు అది కావాలి, నాకు ఇది కావాలని శరీరం రోగం రూపంలో ప్రాధేయపడుతున్నది గదా! అయినా దాని గోడు వినిపించుకోకపోతే శరీరం ఏమి చేస్తుంది. నష్టం మనకే గదా! అనుభవించాల్సింది మనమే గదా! కాబట్టి ప్రకృతి మన కొరకు అందించిన ఆహారాన్ని (సూర్యుడు వండిన ఆహారాన్ని) ప్రతి రోజూ తినడానికి మళ్ళీ మనం అలవాటు పడితే, ఈ శరీరానికి మంచి రోజులు మళ్ళీ తిరిగి వస్తాయి. రేపటి నుండి నూటికి నూరు శాతం వంట మానెయ్యండి అంటే ఈ పుస్తకాన్ని చదవడం ఇక్కడితో ఆపేస్తారు. చివరికి

మొత్తానికే మొండికేస్తారు. అందుచేత, కాస్త రాజీపడదాం. ఏమిటంటే రేపటి నుండి కనీసం 50, 60 శాతమన్నా వండకుండా ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారాన్ని యథావిధిగా తినండి. క్రమేపీ 75 శాతం సహజాహారాన్ని తినడానికి అలవాటు పడవచ్చు. అవకాశమొచ్చినప్పుడు పూర్తిగా రోజంతా సూర్యాహారాన్నే తినండి. ఇలాంటి మంచి పనిచేసి మనల్ని మనమే రక్షించుకుందాం.

5. వండకపోతే శరీరానికి హానికాదా?

ఈ రోజుల్లో ప్రతి ఒక్కరి మనసుల్లో మెదిలే ప్రశ్న ఇది. ఆహారాన్ని వండకపోతే అందులో ఉన్న సూక్ష్మ జీవులు, హాని కలిగించే క్రిములు, వాటి గ్రుడ్లు మన శరీరంలోనికి డైరెక్టుగా వెళ్ళి ప్రాణహాని కలిగించే అవకాశముంటుంది కదా అనుకొంటారు. ఆహారాన్ని వండి తింటే ఈ దోషాలన్నీ శుద్ధి చేయబడుతాయని ఆలోచిస్తూ ప్రకృతిలో లభించే సహజాహారాన్ని తినడానికి వెనకడుగు వేస్తున్నారు. ఆహారాన్ని వండినప్పుడు నష్టం కలిగించే వాటితోపాటు ప్రాణాన్ని ఎక్కువ రోజులు నిలిపే మనకు లాభాన్ని కలిగించే జీవపదార్థం అంతా పోతున్నది. ఆ క్రిముల వల్ల వచ్చే నష్టము కంటే, మనం వండినందుకు కలిగే నష్టం 3 రెట్లు ఎక్కువ వుంటుంది. **మనం తప్ప**

అన్ని జీవులు ఆహారాన్ని సహజంగా ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తింటున్నప్పటికీ ఆ క్రిమికీటకాదులు ఆ జీవులను ఏ రకమైన ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నాయో చెప్పండి. వైరస్ జ్వరాలు గానీ, మలేరియాలు గానీ, టైఫాయిడ్ లు గానీ, విరేచనాలు, వాంతులు గానీ వాటికి మనలాగా రావడం లేదే! ప్రస్తుతం మనందరం తినేది సొంతం ఉడికినదే. రోజంతా ఇదే. మనకు ఏ ఇన్ ఫెక్షన్ లు రోగాలు అసలు రాకుండా ఉంటే అది నిజం అనుకోవచ్చు. ఉండవలసిన జబ్బులన్నీ మనిషికే ఉన్నాయి. మనం తినబోయే ఆహారంలో ఏవన్నా హాని కలిగించే సూక్ష్మ జీవులుంటే వాటి నుండి రక్షించే శక్తి మన ప్రేగులలోనూ మన లివర్ లోనూ బోలెడుంది. వాటి సంగతి అవి చూసుకుంటాయి. మనం పూర్తిగా ఉడికినవి, అందులో నూనె, నేతులు వేసుకుని తింటూ ఉంటే మన ప్రేగులు, లివరు పూర్తిగా బలహీనమై పోతున్నాయి. ఇంకా మనల్ని ఏమి రక్షించగలవు. ఇంకొకటి మీరు ఆలోచించండి. ఈ

ప్రకృతిలో క్రిమికీటకాదులు అనేవి సహజం. అవన్నీ జీవితంలో భాగాలు. మనం సహజమైన ఆహారం తింటూ, సహజంగా జీవిస్తూ ఉంటే, ఆ క్రిములు శరీరంలో సహజంగా సంహరించబడతాయి. పంది తినే ఆహారం నిండా క్రిమికీటకాదులే ఉంటాయి. అయినా ఆ పందిని అవి ఏమీ చేయలేవు. అన్నింటికంటే పందికి రోగనిరోధక శక్తి బాగా ఎక్కువట. పందిని ఆ నీచాహారం తినమని పుట్టించిన ప్రకృతి, ఆ నీచాన్నుండి రక్షించే శక్తిని పందికివ్వకుండా తినమని బుద్ధి పుట్టించదు కదా! మనం ఇతర చెత్తలు తినడం మానితే మనలో ఒరిజినల్ పవర్ బోలెడు మిగులుతుంది. బెండకాయ, వంకాయ, కాలిఫ్లవర్ మొదలగు కూరలు వండుకోవడానికి కోసుకునే ముందు, అందులో పురుగులున్నాయేమోనని (వాటి నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవడానికి) జాగ్రత్తగా ఏరి మరీ కోసుకుంటారు. ఆ పురుగులను ఏరి మరీ ఇష్టంగా తినే పిట్టలను, కోళ్ళను కావాలని కోసుకుని కేజికి తగ్గకుండా

తింటారు. అక్కడ సహజంగా వచ్చే పురుగులను వద్దనడం ఎందుకు, ఇక్కడ కావాలని పురుగులతో తయారైన మాంసాన్ని కోరుకోవడం ఎందుకు? ఎందుకో మరి? ఏమిటో మరి ఈ ప్రవర్తన. మనిషి మనసేమిటో, దాని పోకడేమిటో దానిని పుట్టించిన వాడికే తెలియాలి తప్ప మనిషికి తెలియదు.

6. మన సంపూర్ణాహారం ఏది?

ఆహారంలో ఉండే స్థూలమైన భాగం ఈ శరీరాన్ని నిర్మిస్తే, సూక్ష్మమైన అంశం మన మనస్సుగా రూపొందుతుందని పెద్దలు ఏనాడో చెప్పారు. మనం సంపూర్ణాహారం తింటే ఇవి రెండూ సంపూర్ణంగా తయారవుతాయి. మట్టి మంచిదైతే కుండ గట్టిగా ఉంటుంది. మనం సంపూర్ణాయుష్షుతో, సంపూర్ణారోగ్యంతో జీవించాలంటే మనం సంపూర్ణాహారాన్నే ఈ శరీరానికి అందించాలి. ఏ రంగు ఇంకు పెన్నులో పోస్తామో ఆ రంగు రాతే బయట కనబడుతుంది. మన బ్రతుకు కూడా ఇంతే. ఈ సత్యాన్ని గ్రహిస్తే విషయం సులభమవుతుంది. లేదా ఆరోగ్యమనేది జీవితంలో అర్థం కాదు. ఈ ప్రకృతిలో భూమిపై జీవించే జీవరాశులలో ఎక్కువ భాగం తినే

ఆహార పదార్థాలను ముఖ్యంగా ఆరు జాతులుగా విభజించవచ్చు. అవి ఆకుజాతి, కూరగాయలజాతి, దుంపజాతి, పండ్లజాతి, గింజజాతి, మాంసజాతి మొదలగునవి. ఏదన్నా ఒక జాతి జంతువులు సామాన్యంగా ఒకే జాతి ఆహారాన్ని జీవిత కాలమంతా తిని జీవిస్తూ ఉంటాయి. ఉదాహరణకు మేకల ఆహారం ఏమిటని అడిగితే అందరూ ఆకులని చెబుతారు. పులి ఆహారం అంటే మాంసం అని, చిలుక ఆహారం అంటే పండ్లని, పావురాయిల ఆహారం అంటే గింజలని ఇలా అందరూ ఒకే సమాధానం చెబుతారు. ఆ జీవులన్నీ ఈ ప్రకృతిలో తమ కొరకు తయారైన జాతి ఆహారాన్ని తిని మిగతా జాతి ఆహారాన్ని ముట్టనుకూడా ముట్టవు. ఉదాహరణకు మేకలు చెట్టుకుండే ఆకులను తిని కాయలు కానీ, పండ్లుగానీ, వాటి గింజలు గానీ కనిపించినా వదిలేస్తాయి. దాని అవసరం ఆకుల ద్వారా తీరాక ఇంకా మిగతా వాటితో పనేముందని మేకకు బాగా తెలుసు. ఇక మన విషయానికొద్దాము. మనిషి ఆహారం

ఏదీ అంటే అందరూ నవ్వుకుంటారే తప్ప సమాధానం చెప్పరు. అన్ని జంతువుల విషయంలో వెంటనే సమాధానం వచ్చింది. కానీ మన ఆహారం గురించి అడిగితే మనకే తెలియడం లేదు. ఆ జంతువులు ఏమి తింటే మనకెందుకు, మనమేది తినాలో మనకు తెలియాలిగానీ, ఆలోచించి చివరకు మనిషి చెప్పే సమాధానం, ఆ ఆరు జాతులు మనవేనని. **కనపడ్డ ప్రతిదీ మనదే. ఒక జాతి అనే విచక్షణ మానవజాతికి లేదు. నానాజాతి సమితి లాగా, అన్నింటిని కలబోసి కూరడం తెలిసింది. అందుకే, నానా జాతి రోగాలన్నీ కలిపి ఒక్క మానవ శరీరాన్నే ఎన్నుకుంటున్నాయి.** మానవుడు అన్ని జీవుల కంటే గొప్ప జీవి, కాబట్టి అన్ని జాతుల ఆహారాలలో గొప్ప ఆహారమేదో తెలుసుకుని దాన్నే తినగలిగితే మంచిది. ఆ గొప్ప జాతి ఏదో తెలుసుకుందాము.

సంపూర్ణాహారము అంటే సకల పోషక పదార్థాలను కలిగిన ఆహారము అని అర్థము. అన్నీ కలిపి ఒకే దానిలో దొరికే సూపర్ మార్కెట్ లాగా సూపర్ ఆహారాన్ని, ఆ ఒక్కదాన్నే తిన్నా మనకు అన్నీ అందుతాయి. మనకు అప్పుడు, అది చాలింది, ఇది చాల్లేదు, ఇది ఉంది, అది లేదు అని గొడవ ఉండదు. శరీరానికి ముఖ్యంగా ఏడు రకాల పోషక పదార్థాలు ప్రతిరోజూ అవసరం. అవి పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థాలు, విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎంజైమ్స్ మరియు పీచుపదార్థాలు. ఈ ఏడు పోషక పదార్థాలు ఏ జాతి ఆహారములో వుంటాయో అది మనకు సంపూర్ణాహారం, కూరగాయలలో మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు సరిగా ఉండవు. మిగతావి ఐదు బాగానే ఉంటాయి. పండ్లలో కూడా ఇంతే, దుంపలలో అయితే ఒక్క పిండి పదార్థాలే ఎక్కువ తప్ప మిగతావి సరిగా ఉండవు. ఆకులలో అయితే క్రొవ్వు పదార్థాలు తప్ప

మిగతావి అన్నీ ఉంటాయి. మాంసాహారం అయితే, అది అన్నింటికంటే నీచమైన జాతి. మానవ జాతి ముట్టకూడని జాతి. అందుకే మన పెద్దలు దానికి నీచు అని పేరు పెట్టారు. **గింజలలో అయితే శరీరానికి కావలసిన ఏడు పోషక పదార్థాలూ ఉంటాయి. ముఖ్యముగా కావలసిన అన్ని రకాల మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, ఎన్ జైమ్ లు పుష్కలంగా ఉంటాయి.** మాంసకృత్తుల వల్ల శరీరానికి కండపుష్టి, క్రొవ్వు పదార్థాల వల్ల మేధాశక్తి, అయుష్షు లభిస్తూ ఉంటాయి. గింజజాతి ఆహారాన్ని సంపూర్ణ ఆహార జాతి అని చెప్పవచ్చు. ఈ రహస్యం మనకు తెలియడం లేదు గానీ మన పూర్వీకులకు ఏనాడో తెలిసింది. అందుచేతనే, దేవుడి ప్రసాదాలలో గింజలను (వడపప్పు, కొబ్బరి) పెట్టారు. ఈ రూపంలోనైనా గింజలను తింటే బాగుపడతారని. పేరంటాలలో పెసలు, శెనగలు, నువ్వుల చిమిలి, పెళ్ళిళ్ళలో, కర్మకాండలలో నవధాన్యాలు మొదలగునవి పెట్టి మన చేత తినిపించారు.

కోడిపుంజులకు, ఎద్దులకు పందాలకు ముందు గింజలనే పెడతారు. మేధాశక్తి విషయానికొస్తే, బ్రాహ్మణులకు ఉన్న తెలివితేటలు, మేధాశక్తి ఇతర కులస్తులకు ఉండకపోవడం అందరూ గమనించే ఉంటారు. వారు ముఖ్యంగా వెనుకటి రోజుల్లో నవధాన్యాలను బాగా తిని, ఆ రకమైన పవర్ ను పెంచుకున్నారు. మనం కూడా ఇక నుండి ఆ గింజలను రోజులో ఒక్కసారి తిన్నా శరీర అవసరాలన్నీ తీరుతాయి. కాబట్టి తినే ప్రయత్నం చేద్దాము. గింజలను తినమన్నామని సపోటా గింజలను, సీతాఫలం గింజలను కూడా తినకండి. ఏ గింజలను తినాలో, ఎలా తినాలో వివరంగా తెలుసుకుందాము.

7. గింజలను మొలకెత్తించే విధానం

ఒక చెట్టు జీవితకాలం అయిపోయాక దాని ఆకులు, కొమ్మలు, కాయలు, పండ్లు అన్నీ నశించిపోతాయి కాని, దాని వంశాంకురాలైన గింజలు మాత్రం ఆ జాతిని నిలబెట్టడానికి బ్రతికే వుంటాయి. చెట్టు యొక్క చరిత్ర అంతా గింజలో దాగి వుంటుంది. అది మొలకెత్తినపుడు తిరిగి అదే జాతి చరిత్ర మొదలవుతుంది. పెద్ద మర్రిచెట్టు చిన్న విత్తనంలో దాగి ఉంటుందనే మాట అందరూ వినే వుంటారు. గింజలు వంశాభివృద్ధి కోసం ఎంతకాలమైనా ఈ ప్రకృతిలో పదిలంగా పడి వుండాలంటే వాటికి తగిన రక్షణ వుండాలి. అందుకే వాటి పేడు (పై పొర) గట్టిగా ఉంటుంది. వాతావరణ పరిస్థితుల నుండి రక్షించుకోవడానికి వాటికి ఆ గట్టిదనం వస్తుంది.

మనం పచ్చిగా ఉన్న స్థితిలో అయితే వాటిని తినగలం కానీ ఎండితే గింజలను నమలలేము, కొరకలేము కూడా. గింజలు ఎండితే గాని నిలువ ఉండదు. ఆ ఎండిన గింజలను మనం తినడానికి అనుకూలంగా మళ్ళీ పచ్చి స్థితికి తెచ్చుకోవడానికి వాటిని మొలకెత్తించితే సరిపోతుంది. మనం తినతగిన గింజలు పెసలు, శెనగలు, బొబ్బర్లు లేదా అలసందులు, రాగులు, గోధుమలు, నువ్వులు, ఆలాపు ఆలాపు (నువ్వులు లాగా సన్నగా ఉంటాయి), వేరుశెనగలు, సజ్జలు, జొన్నలు, బఠానీలు మొదలగునవి. ఈ గింజల పేర్లన్నీ చదివే సరికి మీకు ఒకటనిపించి ఉంటుంది. జంతువులకు వేసే దాణా అంతా మనకు పెడుతున్నారని. మనం తిని బాగుపడి, మనలా మనం పెంచే జంతువులు బాగోవాలని చివరకు వాటికి కూడా మనిషే అలవాటు చేసాడు కాని తను తినడం క్రమంగా మరిచిపోయాడు. అవి మాత్రం తింటూనే ఉన్నాయి. ఇప్పుడు మళ్ళీ మనం తినడం ప్రారంభిద్దాము. పైన చెప్పిన

గింజలన్నింటినీ ఒక్క రోజులోనే తినాలని కంగారు పడకండి. ఈ మధ్య ఎక్కువగా హైబ్రిడ్ రకాలు వస్తున్నాయి. వీలైనంత వరకు అవి వాడవద్దు. నాటు రకం గింజలు చాలా మంచివి. నాటు కోడి మాంసానికి, ఫారం కోడి మాంసానికి ఎంత భేదమున్నదో, ఆ గ్రుడ్డుకి ఈ గ్రుడ్డుకి ఎంత భేదముంటుందో నాటుగింజలకీ, హైబ్రిడ్ గింజలకీ అంత బేధం ఉంది. ఏవి నాటురకం దొరికితే వాటినే తినండి. ప్రతిరోజూ 3, 4 రకాల గింజలను ఒక్కోరకానికి ఒక్కొక్క గుప్పెడు నాన పోయండి. రాత్రి పడుకోబోయే ముందు వేరు వేరు గిన్నెలలో నీరుపోసి విడివిడిగా నానబెట్టండి. రేపు ఉదయం నానిన గింజలను తీసి విడివిడిగా గుడ్డల్లో పోసి గట్టిగా మూటకట్టండి. లేదా చిల్లుల బాక్సులు ఉంటే అందులో వేరు వేరుగా పోసి ఉంచండి. లేదా మొలకలెత్తే గింజల పరికరం (స్ప్రౌట్ మేకర్) ఉంటే అందులోనైనా పెట్టండి. అలా రెండు రోజులుంటే గానీ పూర్తిగా మొలకలు రావు. కొన్ని గింజల నుండి ఒక రోజులోనే అంగుళం పొడవు

మొలకలు వస్తాయి. వేసవికాలం అయితే మధ్యాహ్నం పూట కొంచెం నీళ్ళు (మూట పైన) చల్లుకోవడం మంచిది. **ఏదేమైనప్పటికీ గింజలకు మాత్రం 1 నుండి 2 అంగుళాల పొడవు వరకు మొలక రావాలి. అప్పుడే ఆ గింజలు తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యే స్థితికి రూపాంతరం చేయబడతాయి. మొలక పొడవుగా వస్తే గ్యాసు ట్రబుల్ రాదు. క్రొవ్వు పదార్థాలన్నీ తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే విధముగా మారతాయి. ప్రాణ శక్తులు పెరుగుతాయి. మొలక వచ్చే కొలదీ పోషక పదార్థాలు ఎన్నో వందల రెట్లు పెరుగుతూ ఉంటాయి.** ఇలా బాగా మొలకెత్తిన గింజలు 40, 50 శాతం జీర్ణమైన స్థితిలోకి మార్చబడతాయి. వాటిని తింటే మీ పొట్ట జీర్ణం చేయవలసినది, మిగతా 50, 60 శాతము మాత్రమే. సూక్ష్మములో మోక్షము అని అన్నట్లుగా గింజలలో అంత మహత్యం దాగి ఉన్నది. రేపటి నుండే మూటలు కట్టే పని ప్రారంభిద్దాము. ఎవరెవరు ఏ రకం

గింజలను, ఎన్నెన్ని తింటే మంచిదో తెలుసుకుందాము.

8. ఎవరెవరు ఏ గింజలను, ఎంత తినాలి?

ఈ మొలకెత్తిన విత్తనాలను 4, 5 సంవత్సరాలు వచ్చిన పిల్లల దగ్గర్నుండి ముసలి వారి వరకు అందరూ తినవచ్చు. నమలలేని వారు ఈ గింజలను వడల పిండిలాగా ముక్కా చెక్కగా (మరీ మెత్తగా కాకుండా) నూరుకుని చప్పరించి మ్రింగవచ్చు. మిగతా వారు బాగా నమిలి తినాలి. సరిగా నమలకపోతే ముక్కలు ముక్కలుగా అరగనట్లుగా విరేచనం ద్వారా వచ్చేస్తాయి. మొలకెత్తిన విత్తనాలను సాయంకాలం 6, 7 గంటల ప్రాంతంలో తినకూడదు. చాలా మంది అప్పుడే కొని తింటూ ఉంటారు. అన్నింటికంటే ఉదయం పూట తినడం శ్రేష్ఠం. ఎప్పుడన్నా కుదరకపోతే అప్పుడప్పుడు

మధ్యాహ్నం భోజనం లాగా తినండి. వేరుశెనగ పప్పులను నానబెడితే సరిపోతుంది. వాటికి మొక్కలు అక్కర్లేదు. పచ్చి కొబ్బరిని యథావిధిగా తినవచ్చు. **నాన పెట్టిన వేరుశెనగ పప్పులను, పచ్చి కొబ్బరిని** (ఒక్క చెక్క నుండి కాయ వరకు) **ఎదిగే వయసులో నున్న పిల్లలు, బాగా ఎండలో కష్టపడి పనిచేసేవారు, బరువు పెరగవలసిన వారు, కండపట్టాలనుకునే వారు, నీరసం ఎక్కువగా ఉన్నవారు తప్పనిసరిగా తినాలి.** సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు పూర్తిగా ఈ రెండింటినీ మొలకెత్తిన విత్తనాలతో పాటు మానండి. బరువు తగ్గవలసిన వారు, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గవలసిన వారు వేరుశెనగపప్పులను మానండి. పచ్చి కొబ్బరిని కొద్దిగా తినండి. బరువు తగ్గాలనే వారు, సుగురున్నవారు మొలకెత్తిన విత్తనాలు 3, 4 రకాలను బాగా తినాలి. అయినా సుగరు, బరువు పెరగవు. వేరు శెనగపప్పులు, కొబ్బరి తినేవారు వాటితో పాటు 2, 3 రకాల మొలకలను తప్పనిసరిగా పెట్టుకుని తింటే

మంచిది. మొలకలను ఒక దోసెడు నిండా (అన్నీ కలిపి) ప్రతిరోజూ తినవచ్చు. పొట్టకు సరిపడా తినండి. గ్యాస్ ట్రబుల్ ఉన్నవారు, బాగా మలబద్ధకం ఉన్నవారు, ఆకలి అసలు వేయనివారు మొలకల టిఫిన్ 10, 15 రోజులు మాని, పండ్లు టిఫిన్ గా తింటే మంచిది. ఆ తరువాత మొలకలు తినవచ్చు. ఈ మొలకలతో ఖర్జూరం పండ్లను నంజుకుని తినవచ్చు. బెల్లం వాడవద్దు. సుగరున్న వారు తినకూడదు. బరువు తగ్గవలసినవారు 7, 8 పండ్లు వరకూ తింటే, సన్నగా ఉన్నవారు, నీరసం ఎక్కువగా ఉన్నవారు, రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారు 10, 15 ఖర్జూరం పండ్లను ప్రతిరోజూ ఉదయం తినడం ఎంతో మంచిది. ఈ మొలకలను ఉదయం పూట తినమంటున్నాము. మరి రోజూ తినే టిఫిన్ సంగతేమిటని అందరి అనుమానము. ఇక వాటితో మనకి ఋణం తీరిపోయింది. ఇంకా ఇడ్లీలు, దోసెలు తింటూ ఉంటే మన ఆరోగ్యం ఇంత కంటే దిగజారి పోతుంది. కాబట్టి వాటిని నెలలో 3, 4 సార్లుగా ఎప్పుడన్నా తినండి.

రోజూ మాత్రం మొలకలనే తినండి. మొలకలు తినేటప్పుడు వాటితో పాటు ఉడికినవి ఏమీ తినకూడదు. ఇక రోజులో మిగతాటైములో గింజలను మనం వాడకుండా గింజల్లో లాభాన్నంతా ఉదయాన్నే అందిద్దాము. స్త్రీలకు ఎంత లాభమో చూడండి. రేపటి నుండి ప్రొద్దున్నే హడావిడి పడుతూ టిఫిన్లు, చట్నీలు చేయవలసిన పని లేకుండా నలుగురికీ నాలుగు మూటలు కట్టి ఎవరి మూట వారికి పారేస్తే పనై పోతుంది. సుఖపడటం తెలియాలి. చుట్టాలొచ్చినా వీటితోనే మర్యాద చేద్దాం. ఈ మంచి అలవాటును వారికి కూడా నేర్పిద్దాం.

9. ఎలాంటి కొబ్బరి తినాలి?

కొబ్బరి అంటే కొలెస్ట్రాల్ అనే భయం అందరిలోనూ వచ్చి, ఇప్పుడు పూర్తిగా దానిని తినడం మానేసారు. కొబ్బరి, ఇతర గింజల కంటే కూడా గొప్ప ఆహారము. మానవుని మేధాశక్తిని, తెలివితేటలను అభివృద్ధి చేసుకునేవి అన్నీ కొబ్బరిలో ఉన్నట్లు మన పెద్దలు గ్రహించి, దానిని ప్రసాదం రూపంలో తినిపించారు. పెళ్ళి చేసేటప్పుడు కూడా చివరకు కొబ్బరికాయనే చేతిలో పెట్టి మరీ చేస్తారు. శుభకార్యాలకు దాన్నే ముందు కొడతారు. ఇతర రాష్ట్ర ప్రజలతో పోలిస్తే కొబ్బరి బాగా తినే కేరళ వారికే మేధాశక్తి ఎక్కువగా ఉండడం అందరికీ తెలిసినదే. మనందరం విడిగా కొబ్బరి కాయను కొట్టి వాడుకోవడం లేదు. ఎప్పుడన్నా దేముడికి కొట్టినప్పుడు మాత్రమే దాన్ని

వాడుకుంటున్నాము. ఎలాంటి కొబ్బరి తింటే లాభం వస్తుందో ఆ రకంగా పక్వానికి వచ్చిన కాయనే దేముడి దగ్గర కొట్టాలని నియమం పెట్టారు. దేముడి దగ్గర కొట్టడానికి పనికి రాని కొబ్బరికాయకు మూడు లక్షణాలను చెప్పారు. అవి, మొదటిది నీళ్ళు నిండా ఉన్న కాయ (ఊపితే మ్రోగదు) పనికిరాదన్నారు. అందులో కొబ్బరి లేతగా ఉండి వట్టి పిండి పదార్థమే తప్ప ఇతర పోషకపదార్థాలు తయారు కావు కాబట్టి వద్దన్నారు. రెండవది, నీళ్ళు ఊపినా మ్రోగని కురిడీ కాయను. ఎందుకంటే, అందులో కొబ్బరి బాగా ముదిరిపోయి అంతా నూనెగా, క్రొవ్వు పదార్థాలుగా మారిపోయి ఉంటుంది. అది తింటే మనకు నష్టము కాబట్టి దాన్ని వద్దన్నారు. మూడవది, తొడిమలేని కొబ్బరి కాయ దేముడికి కొట్టడానికి పనికిరాదనడంలో అర్థం చూస్తే, తొడిమ ఊడిన కాయ కూడా బాగా ముదిరిపోయి ఉంటుంది. కాబట్టి వద్దన్నారు. **ఏ కాయ కొట్టమన్నారంటే, ఊపితే మూడు వంతులు నీరు మోగే ముప్పేట కాయను. అందులో కొబ్బరి**

తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే స్థితిలో ఉంటుంది. హాని కలిగించే క్రొవ్వు పదార్థాలు అందులో తయారు అయివుండవు. కొబ్బరి పాలు కారే స్థితిలో ఉంటుంది. అన్ని పోషక పదార్థాలుండి, ఏ నష్టమూ లేని స్థితిని గ్రహించిన మన పెద్దలు దూరదృష్టితో ఈ అలవాటును చేసారు. శాస్త్రజ్ఞులు, డాక్టర్లు చెప్పినవే ఈ మధ్య ప్రజలు వింటున్నారు గానీ పెద్దలు చెప్పినవి ప్రక్కన బెడుతున్నారు. ఆ కొబ్బరిలో కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలుండవు. కొబ్బరి తింటే గుండె జబ్బులొస్తాయన్నది అపోహ. లెక్క ప్రకారం ఇండియాలో బాగా కొబ్బరి తినే కేరళ రాష్ట్ర ప్రజలకు ఎక్కువ గుండె జబ్బులుండాలి. విచిత్రమేమిటంటే, ఇండియాలో కేరళ రాష్ట్రమే అతి తక్కువ మంది గుండె రోగులను కలిగియున్నట్లుగా నమోదు అయ్యింది. కొబ్బరి వాడబట్టే గుండె జబ్బులు లేవని కేరళ శాస్త్రజ్ఞులు నిరూపిస్తున్నారు. కొబ్బరిలో అలాంటివి ఎన్నో మంచి గుణాలున్నాయి.

నములుతుంటే బాగా పిప్పి వచ్చే కొబ్బరి కాకుండా, పాలు వచ్చే కొబ్బరిని రోజుకి ఒక కాయ చొప్పున ప్రతి మనిషీ తింటే ఎంతో మంచిది. తిరుగులేని బలం. పోషక పదార్థాల గని పచ్చి కొబ్బరి. ప్రతి రోజూ విడిగా తినడం కుదరనివారు కూరలలో పొయ్యి మీద నుండి దించే ముందు చల్లుకుని తినడం మంచిది. ప్రతి ఇంట్లో గ్రుడ్లను పగులగొట్టే సాంప్రదాయాన్ని ప్రక్కకు పెట్టి కొబ్బరి కాయలను కొట్టడం ప్రారంభిద్దాం.

10. ఏ పండ్లను ఎవరెప్పుడు తినాలి?

గింజల తరువాత శరీరానికి పండ్లు మంచి ఆహారము. పండ్లు ఎక్కువసేపు ఎక్కువ శక్తిని ఇవ్వలేకపోయినా తేలికగా జీర్ణమయ్యే పిండి పదార్థాలు, విటమిన్లు, మినరల్స్, పీచుపదార్థాలు మొదలయిన పోషక పదార్థాలు కలిగి ఉండి త్వరగా శక్తినందించడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఈ పండ్లను ప్రతి రోజూ కనీసం 20 - 25 శాతం అన్నా తింటే మంచిది. రుచిగా ఉంటాయి. వండుకోవలసిన పనిలేదు. ఉప్పు, నూనెలతో పని లేకుండా తినవచ్చు. ఏ కాలంలో లభించే పండ్లను ఆ కాలంలో తింటే మంచిది. పురుగు మందులు బాగా ఎక్కువగా వాడే ద్రాక్ష, యాపిల్ లాంటి పండ్లను మానివేయడం ఉత్తమం. దానిమ్మ సీడ్ లెస్ అయితే ఉపయోగం తక్కువగా

ఉంటుంది. సాయంకాలం సమయంలో బజ్జీలు, సమోసాలు లాంటివి తింటే ఆకలి చచ్చిపోతుంది. అందుచేత వాటికి బదులుగా ప్రతిరోజూ సాయంత్రం 4, 5 మధ్య తేలికగా జీర్ణమయ్యి, త్వరగా శక్తినిచ్చే పండ్లను తినడం మంచిది. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు జామ, దానిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, పుల్లటి రేగికాయలు, నేరేడు పండ్లు మొదలగునవి తింటే సుగరు పెరగదు. బరువు తగ్గవలసిన వారు అరటి పండ్లను మానండి. మామిడి, సపోటా, సీతాఫలం, పనస తొనలు మొదలగు వాటిని ఎక్కువగా తినదలిచినప్పుడు సాయంకాలం 5, 6 గంటల మధ్యలో సరిపడా తిని ఇక ఆ రోజు భోజనం మానండి. చీకటి పడిన తరువాత కూడా ఏమీ తినవద్దు. మిగిలిన వారు ఏ పండ్లనైనా 4, 5 గంటల మధ్యలో మీకు కావలసినన్ని తినండి. డబ్బులు లేనివారు అయితే రోజూ జామకాయలు 2, 3 తిన్నా లాభం అందరిలాగానే ఉంటుంది. అందులో ఉప్పు, కారం మాత్రం పెట్టకండి. ఈ పండ్లతో పాటు ఖర్జూరం

పండ్లను కూడా 5, 10 వరకూ తినవచ్చు. ఎవరికన్నా ఉదయం పూట మొలకలు తిన్నాక పొట్ట నిండకపోతే అరటి, బొప్పాయి, జామ లాంటి పండ్లను మొలకలతో పాటు వాడుకోవచ్చు. భోజనంతో పాటు పండ్లను తినడం మంచిది కాదు. పొట్టలో ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే, విడిగా పండ్లను తింటే అవి కాసేపట్లో రక్తంలోకి వెళ్ళి, మనకు వెంటనే లాభాన్ని అందిస్తాయి.

11. పండ్ల రసాలను ఎప్పుడు ఎలా త్రాగాలి?

పండుగా తినేకంటే దాన్ని రసంగా తీసుకుని త్రాగినప్పుడు త్వరగా రక్తంలోనికి వెళ్ళి పొట్ట, ప్రేగులు ఖాళీ అయ్యి విశ్రాంతిని తీసుకుంటాయి. తియ్యటి పండ్లను తినడం మంచిది. పుల్లటి పండ్లను రసంగా త్రాగడం మంచిది. పుల్లటి వాటిని తింటే దంతాలు పులిసి ఇబ్బంది పెడతాయి. బత్తాయి, నారింజ, కమలా, అనాస మొదలగు వాటిని రసంగా తీసుకుని, మరీ పులుపు ఎక్కువగా ఉంటే కొద్దిగా నీరు కలుపుకుని త్రాగవచ్చు. ఆ రసంలో పంచదార, బెల్లం వేయకుండా 2, 3 స్పూన్ల తేనె వేయడం మంచిది. తేనె ఖర్చు భరించలేని వారు, ఖర్జూరం పండును తొక్కి ఉంచుకుని, ఆ గుజ్జును ఈ రసాలలో కలుపుకుంటే ఖర్చు తక్కువ, లాభం ఎక్కువ. ఈ

రసాలను ముందే తీసుకుని ఫ్రిజ్ లో నిలవ ఉంచి త్రాగకూడదు. **రసాలలో ఎప్పుడూ ఐస్ ను కలపకూడదు. ఐసు, పంచదారలను బాగా వాడితే రుచిగా ఉంటాయని రసాలను రుచికోసం త్రాగుచున్నారు. అలా త్రాగేవారికి ఆ రసాల వల్ల ఆరోగ్యం బదులుగా రోగాలొస్తాయి.** టాన్సిల్ వాయడానికి, రొంప పట్టడానికి, నెమ్ము చేయడానికి, దగ్గు రావడానికి, గొంతు రొంప రావడానికి ఐస్, పంచదారలే కారణాలు. వీటి వలన తేడాలు వస్తాయని తెలియక చాలా మంది మాకు పుల్లటి పండ్లు పడవు అని పుల్లటి పండ్ల మీద అభాండాలు వేస్తుంటారు. అన్నింటికంటే నారింజ చౌక. నారింజ రసం రోజూ త్రాగడం మరీ మంచిది. చాలా మంది రోడ్ల మీద పండ్ల రసాలు త్రాగుచున్నది రుచి కోసమే. తియ్యటి పండ్లలో (సపోటా, మామిడి, యాపిల్) ఐసు, పంచదారతో పాటు పాలు కూడా కలిపి రకరకాల పొడులు వేసి త్రాగుతారు. దానివల్ల లాభం ఏమీ ఉండదు. పైగా శరీరానికి నష్టమే. ఎందుకంటే పండ్ల

రసాలకు ఎప్పుడూ పాలు కలపకూడదు. పండ్ల రసాలు గంటలోనే జీర్ణం అయ్యి రక్తంలోనికి వెళ్ళవలసినవి. పాలతో కలిసే సరికి పాలు జీర్ణం అయ్యే వరకూ ప్రేగులలోనే పడి ఉంటాయి. పాలు జీర్ణం కావడానికి 2, 2 1/2 గంటలు పడుతుంది. ఒక కుంటి ఎద్దును మంచి ఎద్దును కలిపి బండి కట్టినట్లుగా ఉంటుంది. దాని ద్వారా గ్యాస్ ట్రబుల్స్, కడుపులో మంటలు వస్తుంటాయి. స్కూల్ నుండి వచ్చిన పిల్లలకు అప్పటికప్పుడు తీసిన పండ్ల రసాన్ని 4 - 5 గంటల సమయంలో ఇవ్వండి. మనము కూడా ఆ టైములోనే త్రాగవచ్చు. పండ్ల రసాలను త్రాగితే పండ్లను తినడానికి 40 - 45 నిమిషాలు విరామం ఇచ్చి తినవచ్చు. లేదా ఏదో ఒక రకం (రసం గానీ, పండ్లు తినడం గానీ) తీసుకోవచ్చు. ఎవరి వీలుని బట్టి వారు తీసుకోండి. ఉదయం మొలకెత్తిన గింజలు తినడానికి 45, 50 నిమిషాల ముందు కూడా పండ్ల రసాలన్నీ ప్రతి రోజూ పరగడుపున త్రాగవచ్చు. కూరగాయల రసం

లేనప్పుడు, ఆ రసం తీసుకోవడానికి కరెంటు లేనప్పుడు పుల్లటి పండ్ల రసాలు మంచివే. రసాలను తీసే పండ్లను కూడా ఫ్రిజ్ లో పెట్టవద్దు. బయటే తడిగుడ్డ కప్పి ఉంచుకోండి. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు రసాలు త్రాగరాదు. బరువున్నవారు రసాలు త్రాగినా బరువు పెరగరు. రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారు ప్రతి రోజూ తప్పనిసరిగా తేనె కలిపి రసాలను త్రాగడం మంచిది. చెరుకురసం కూడా పండ్ల రసంలాగే పనిచేస్తుంది. అవకాశమున్నప్పుడు దానిని రోజూ త్రాగవచ్చు. ఆహారం తిన్నాక పండ్ల రసాలను ఎప్పుడూ త్రాగరాదు. డబ్బులు లేనివారు పండ్ల రసాలను త్రాగకపోయినా ఫరవాలేదు. మన రక్తంలో డైరెక్టుగా కలవడానికి పండ్లలో రసాలు తయారయ్యాయి. ఆ రసాలను త్రాగే అదృష్టానికి మనం నోచుకున్నాము.

12. పచ్చి కూరగాయలను ఎలా వాడుకోవాలి?

పచ్చి కూరలను తింటే ఆరోగ్యానికి మంచిదని ఈ మధ్య చాలా మంది తినడం ప్రారంభిస్తున్నారు. కాకపోతే ఎప్పుడు తినాలో సరైన సమయం తెలియక ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, వేటితో పడితే వాటితో కలిపి తింటున్నారు. చాలా మంది ఉదయం అన్ని రకాల పచ్చి ముక్కలు, కొన్ని మొలకగింజలు తిని ఇంట్లో వారు వండారు గదా అని ఇడ్లీలు, దోసెలు కూడా వాటితో కలిపి తింటూ ఉంటారు. ఇలా కలపకూడదు. కొందరు బరువు తగ్గాలని అన్నంలో ఈ పచ్చి కూరలను తింటారు. ఇంకొందరు పండ్లు, పచ్చికూరలు తింటూ ఉంటారు. ఇవన్నీ ఆ కూరలు తిన్న లాభాన్ని పూర్తిగా రానివ్వవు. పచ్చి కూరల జీర్ణక్రియ వేరుగా ఉంటుంది. ఉదయం పూట పచ్చి

కూరలను నమిలి తినే కంటే వాటిని రసం తీసుకుని త్రాగడం తేలిక. పైగా త్వరగా పని పూర్తి అవుతుంది. టిఫిన్ క్రింద మొలకలను బాగా నమిలి తినాలి కాబట్టి వీటిని రసంగా త్రాగడం వల్ల టైము కలిసొస్తుంది. పురుగు మందుల ప్రభావం బాగా తక్కువగా ఉండే కూరలైన పొట్ల, బీర, సొర, క్యారెట్, బీట్ రూట్, నాటు టమోటా, దోసకాయలు, బూడిద గుమ్మడి మొదలగునవి. తినడానికి గానీ, రసానికి గానీ వాడవచ్చు. ఆకు కూరలను మీరు స్వంతంగా పండించుకుంటే రసానికి వాడవచ్చు. పైన చెప్పిన కూరగాయలలో ఏవైనా 3, 4 రకాలను ముక్కలు కోసి గ్రైండర్ లో వేయండి. గుజ్జు గుజ్జుగా, మెత్తగా అయ్యేట్లు వెయ్యండి. ఆ గుజ్జును వడకట్టి పిప్పిని తీసివేయండి. అడుగున రసాన్ని తీసుకోండి. వడకట్టడం వల్ల ఇబ్బందిని కలిగించే పిప్పి పోతుంది. శరీరానికి ఉపయోగపడే పీచుపదార్థం తగినంత రసంలో మిగులుతుంది. ఆ రసానికి ఒక చెక్క నిమ్మరసం 2, 3 స్పూన్లు తేనె కలుపుకొని త్రాగవచ్చు.

ఈ రసాన్ని ఉదయం పూట రెండు సార్లుగా నీరు త్రాగి విరేచనం పనులు అయిన అరగంట తరువాత త్రాగవచ్చు. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు క్యారెట్, బీట్ రూట్, తేనె ఈ మూడింటినీ కొద్దిగా వాడుకుని త్రాగవచ్చు. ఇతర కూరలు ఎక్కువగా వేసుకోవచ్చు. ఈ రసాన్ని వీలున్నంతవరకు ఒక పెద్ద గ్లాసు నిండా (300 మిల్లీలీటర్లు) ఉదయం మొదటి ఆహారంగా త్రాగండి. ఎప్పుడన్నా కుదరకపోయినా, కూరల రేట్లు ఎక్కువగా ఉన్నా, కరెంటు లేకపోయినా, అప్పుడు పండ్ల రసం త్రాగవచ్చు. ఈ రసం త్రాగేవారు విడిగా తేనె నిమ్మరసం నీళ్ళు త్రాగనవసరం లేదు. ఈ రసంలోనే వాటిని కలుపుకుంటున్నాము కాబట్టి ఇంకా మంచిది. పచ్చి కూరలను రసంగా గాక తినాలి అనుకునే వారు ఉదయం తినడం బదులుగా సాయంకాలం తినవచ్చు. పైన చెప్పిన కూరలను ఎండు కొబ్బరి తురిమే ప్లేటు మీద తురిమి, ఆ తురుముకు ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, కొత్తిమీర, నిమ్మరసం కలిపితే పచ్చికూర

అవుతుంది. ఆ కూరను అన్నం బదులుగా గోధుమ రొట్టెలు 3, 4 కాల్చుకుని సాయంకాలం భోజనంలో ఈ కూరతో తినండి. దీనివలన బరువు బాగా తగ్గుతారు. ఇవి కాక ఉడికినవి ఇంకా ఏమీ తినకూడదు. రొట్టెలు అతి తక్కువ వేడి చేయబడతాయి కాబట్టి ఇక్కడ పచ్చికూరలతో కలిపినా నష్టముండదని తినమన్నాము. **పచ్చికూరగాయలను రసంగా అయితే అందరూ త్రాగడానికి తేలికగా ఉంటుంది. టీ, కాఫీలు, పాలు, జావలు ఇలాంటి వాటిని ఉదయం ప్రక్కకు బెట్టి పచ్చి కూరల రసాన్ని త్రాగడం మంచిది.**

13. మీ పిల్లలకు ఏది పెట్టాలి?

ఎదిగే వయసులో ఉన్న పిల్లలకు ఇప్పట్నుండే ఈ పచ్చికూరలు, మొలకలు ఎందుకు? ఈ వయసులో నోరు కట్టుకుని బ్రతికి, ముసలివారయ్యాక అన్నీ తింటారా ఏమిటి, ఏ వయసులో తినాల్సినవి ఆ వయసులో తినడం మంచిది. ఇలా రకరకాలుగా తల్లిదండ్రులు ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. ఇలా ఎవరన్నా ఆలోచిస్తే తప్పు, పిల్లలకు ఏది మంచో, ఏది చెడో తెలియదు. పెద్ద వారిగా మనకే తెలియాలి. పిల్లలకు జబ్బులొస్తున్నాయంటే ఆ తప్పు పెద్దలదే. ఈ రోజులలో పిల్లలకు కంటి చూపు పోతుంది, పళ్ళు పుచ్చుతున్నాయి, 20 సంవత్సరాలన్నా రాకుండా జుట్టు తెల్లబడుతోంది. చీటికి మాటికి జ్వరాలు, రొంపలు వస్తున్నాయి. ఈ రోజులలో మన పిల్లలకు

ఇన్ని రకాలుగా ఇబ్బందులు వస్తున్నాయంటే కేవలం పోషకాహార లోపం. టీ.వి లు చూసి బలం అనుకుని, ఎంతో డబ్బు తగలేసి ఏవేవో పెడుతున్నారు. మన పిల్లల బ్రతుకు మనమే నాశనం చేస్తున్నాము. మన కంటి ముందే మన కంటే ఎక్కువ జబ్బులతో పిల్లలు బాధపడే రోజులొచ్చాయి. పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని బట్టే వాళ్ళ భవిష్యత్తు, దేశ భవిష్యత్తు ఆధారపడి వుంది. కాబట్టి ప్రతి తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ఇప్పటి నుండే రోగం రాని అమృతాహారాన్ని ఎక్కువ శాతంలో ప్రతి రోజూ అందించండి. వారు దానిని తినేట్లు నచ్చ చెప్పండి. **ప్రతి రోజూ ఉదయం పచ్చికూరల రసాన్ని** (క్యారెట్ ఎక్కువగా వేసి) **ఒక గ్లాసుడు ఇవ్వండి. దాని వల్ల కంటి చూపు పోదు. టిఫిన్ క్రింద ఇతర టిఫిన్స్ పెట్టకుండా మొలకెత్తిన విత్తనాలు, నానబెట్టిన వేరుశెనగ పప్పులు, 10 ఖర్జూరం పండ్లు, పచ్చి కొబ్బరి పెట్టండి.** ఒక వేళ కొబ్బరి తినలేకపోతే, దానికి కొన్ని నీళ్ళు పోసి గ్రైండర్ లో వేసి, దానిని

వడకట్టి ఒక కప్పుడు పాలను తేనెతో కలిపి ఇవ్వండి. కొబ్బరి పాలు మామూలు పాలకంటే చాలా శ్రేష్టం. ఈ టిఫిన్ మీ పిల్లలకు పెడితే ఎంతో బలం, ఎదుగుదల, ఆరోగ్యం అన్నీ వస్తాయి. కండపుష్టి పెరుగుతుంది. సాయంకాలం స్కూల్ నుండి వచ్చాక టీవీలలో చెప్పినట్లు పెట్టక, పండ్లు లేకపోతే ఒక గ్లాసుడు పండ్లరసం ఇవ్వండి. ఆదివారం రోజున నాలుక కోరినవి పెట్టండి. సోమవారం నుండి శనివారం వరకు మాత్రం శరీరం కోరేవి, ఆరోగ్యాన్నిచ్చేవి మాత్రమే పెట్టండి.

14. సహజాహారం వల్ల లాభాలు

లేచిన దగ్గర్నుండి పడుకునే వరకు అందరూ ప్రతిదీ ఉడికినదే తిని నాలుకను సుఖపెట్టి, శరీరాన్ని మాత్రం ఇబ్బంది పెడుతున్నారు. మనందరం ఇక బాగు పడదామనుకుంటున్నాము కాబట్టి రోజులో కనీసం 50, 60 శాతం రోగం రాని ఆహారాన్ని తప్పనిసరిగా తిందాం. ఇలా తిన్నందువల్ల మనం అందుకోబోయే ప్రయోజనాలు ఇలా ఉంటాయి.

1. రక్తం ఎప్పుడూ తగ్గదు. తగ్గిన వారికి 15, 20 రోజులలోనే బాగా కొత్త రక్తం పుడుతుంది.
2. నోటి పూత పూర్తిగా పోతుంది.
3. ఎముకలు గట్టి పడతాయి. (కాల్షియం మాత్రలు వాడనవసరం లేదు).

4. కీళ్ళు అరిగిన వారికి, జిగురు తగ్గిన వారికి ఆ జిగురు తయారయ్యి, కిర్రు కిర్రు చప్పుళ్ళు తగ్గి, అరుగుదల కొంత సవరించబడుతుంది.
5. స్త్రీలకు హార్మోనుల లోపం పోయి బహిస్టులు సరిగా వస్తాయి.
6. అండోత్పత్తిని, వీర్య కణాల అభివృద్ధిని పెంచుతుంది.
7. కండరాలు బలంగా తయారయ్యి ఎక్కువ సేపు (15, 18 గంటల పాటు) పనిచేసినా అలసట ఉండదు.
8. పిక్కల నొప్పులు, కాళ్ళు కొంగర్లు పోవడం తగ్గుతుంది.
9. జుట్టు ఊడడం తగ్గి, క్రొత్త జుట్టు వస్తుంది.
10. కంటి చూపు మెరుగవుతుంది.
11. రోగ నిరోధక శక్తి ఊహించనంతగా పెరుగుతుంది.
12. బరువున్న వారికి బరువును తగ్గిస్తూ బలాన్ని పెంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది.

13. శరీరంలో పోషకాహార లోపం పూర్తిగా నివారిస్తుంది. పైగా బి-కాంప్లెక్సు గోట్టాలు, ఐరన్ మాత్రలు వాడనవసరం లేదు.
14. సహజాహారాన్ని 50, 60 శాతం తినేసరికి, చెడ్డ ఆహారాన్ని తినాలనే వాంఛలు బాగా తగ్గి పోతాయి. సహజాహారం తినడం రోగం రాకుండా శరీరానికి మనమే భీమా చేసుకోవడం అనవచ్చు.

15. ఇలా తిందామా?

మనం ఇన్నాళ్ళూ మన శరీరానికి రోగాలను కలిగించే ఆహారంతో నింపాము కాబట్టి రోగాలు వచ్చాయి. ఇక నుండి మనం పూర్తిగా మారిపోయాం కాబట్టి, రోగం రాని ఆహారాన్ని తిని శరీరానికి రోగం రాకుండా చేసుకుందాము. ఇది మన శరీరము. మనం జీవించినంతకాలం మనమే దీని మంచి చెడులు చూసుకోవాలి. ప్రక్క వాళ్ళకు మన శరీరంపై శ్రద్ధ ఎందుకుంటుంది. ఈ శరీరానికి ఏది జరిగినా మనమే భాద్యులం. భాద్యతగా ఆహారాన్ని ప్రతిరోజూ తిందాము. రోజులో ఎంత వరకూ సహజంగా తినగలిగారో పరిశీలించుకోండి. కనీసం 50 శాతం పైన తింటేనే పాస్ మార్కులొస్తాయి. నిదానంగా కొన్ని రోజులలో సాయంకాలం పూర్తిగా ఉడికిన భోజనం మాని పెందలకడనే పొట్టనిండా పండ్లను తిని

సరిపెట్టుకోండి. ఇలా తింటే మీకు 75 మార్కులొచ్చినట్లు. కొన్ని రోజులు గడిచాక **వారానికొక రోజన్నా రోజంతా రోగంరాని ఆహారం తినండి. ఆ ఒక్క రోజు 100 శాతం మార్కులు వచ్చినట్లు.** సహజాహారాన్ని బాగా తినడానికి అలవాటు పడితే, అప్పుడు మధ్యాహ్నం కూడా ఉడికిన ఆహారం మాని కొబ్బరికాయ, అరటిపండ్లను తిని ఉండవచ్చు. మనం ఎంత సహజత్వానికి దగ్గరగా ఉంటామో అప్పుడే ఆరోగ్యం కూడా అంత సహజంగా లభిస్తుంది. పూర్తిగా సహజాహారం తింటే జీవితంలో రోగం రాని స్థితి లభిస్తుంది. రోగాలు రాకూడదంటే రోగం రాని ఆహారాన్నే తినాలి. అందరం అలా తినే ప్రయత్నం చేద్దాం. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం. రోగాలు లేని సమాజాన్ని నిర్మిద్దాం.