

# ಅಧ್ಯಾಯ ೫ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆ

## ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ ಇಲ್ಲ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಬರೆದಿರುವುದರಿಂದ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಟ್ರೂಮರನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದೊಡನೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರೇಡಿಯೋತೆರಪಿ ಮತ್ತು ಕಿಮೋತೆರಪಿಯು ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಪ್ರಧಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪರ್ಯಾಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ/ವಾರ್ ಆಗೈನಸ್ಸು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ನನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ನಾವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಯ ಒಳಗಿನ ಭಾಗ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಯ ಒಳಗಿನಭಾಗವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉದ್ದೇಗಪರ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿದೆ. ಒಬ್ಬನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮದ ಮೇಲೆ ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಉದ್ದೇಗಗಳು, ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು/ಸಂಘರ್ಷಣೆ, ಚಿಂತನೆಗಳು ಚೇತರಿಕೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉದ್ದೇಗಗಳು, ಚಿಂತನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗುವ ಇಚ್ಛೆ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ಉದ್ದೇಗಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳ ರೀತಿಗಳ ಅಮೂಲಾಗ್ರ ಬದಲಾವಣೆಯು ಕಷ್ಟ. ಆದರೂ ತಮ್ಮದೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವಿನ ಮುಖ್ಯತ್ವವು ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಅನೇಕರಿಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳೊಡನೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಜೀವನವನ್ನು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿರುವ ವೃತ್ತಿಪರರಿಂದ ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು - ದೇಹದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳು ಒಳಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶುಶ್ರುಷೆ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ಒಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಶುಶ್ರುಷೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಯ ಅಡಿಪಾಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು :

- (೧) ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ/ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್
- (೨) ನಂಜುಕಳಿತ/ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಶನ್
- (೩) ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ/ಉಸಿರಾಟ, ಅಂಗಮರ್ದನ, ಯೋಗ, ನಿದ್ರೆ.
- (೪) ವಿಶೇಷ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಬೆಂಬಲ

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಒಂದರಮೇಲೊಂದು ಪಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಡನೆ ಸ್ಥಾಪನೆಯನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳ ವಿರುದ್ಧ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ತನ್ನದೇ ಸಮರದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವ ಗುರಿ. ಕೆಳಗಿನ ಚರ್ಚೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ, ಇತರ ತಂತ್ರಗಳು ಅಂದರೆ, ನಂಜುಕಳಿತ/ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಶನ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ, ಅಂಗಮರ್ದನ, ಯೋಗ, ನಿದ್ರೆ, ವಿಶೇಷ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಗುಂಪು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ ಎಂಬ ನನ್ನ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ.

## ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ/ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರವು ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳೊಡನೆ ಅಪಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಭ್ಯವಾಗಿಸಲಾರದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಬ್ಬ ತಂದೆಯು ತನ್ನ ಮಗುವು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಕೊಡುವ ಒಂದು ಪಾಕೆಟ್ ಹಣಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಮಗುವು ಹಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುವವರೆಗೂ ಉದಾರತೆಯು ಅನರ್ಹ ಎಂದು ಸಾಬೀತು ಆಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅಪಾಯವೂ ಸಹ. ಅಪಾರ ಹಣದೊಡನೆ ಇರುವ ಒಂದು ಮಗು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಪ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹದೊಡನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳನ್ನು ದೇಹವು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಶ್ರೀಮಂತ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರಿಕ ಜೀವಿವಿಷಗಳ ಮತ್ತು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ವ್ಯರ್ಥ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀರ್ಣದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯೀಕರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

## ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲವಾದರೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಬತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕ ಸೇವಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಅಗ್ನಿ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೊಡನೆ ಬಹಳ ವಿವರವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಪದಶಃ ಅಗ್ನಿ ಎಂದರೆ ಬೆಂಕಿ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು, ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಣಗಳು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯ ಅಳತೆ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಅಗ್ನಿಯ ಮೂರು ಉಪವಿಧಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಜಠರ ಅಗ್ನಿ: ಜಠರ ಎಂದರೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಉದರ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯು ಹಸಿವಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಸಿವು ಜಠರ-ಅಗ್ನಿಯ ಅಳತೆ. ಸಾಧಾರಣ ಅಗ್ನಿಯೊಡನೆ ಇರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಊಟದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಸಿವನ್ನು ಭಾವಿಸುವನು ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ಊಟದ ನಂತರ ತೃಪ್ತಿಪಡುವನು. ಹಸಿವಿನ ಕೊರತೆಯು ಕಳಪೆ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮವಲ್ಲದ ಹಸಿವು, ಸಮಯದಿಂದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಬಹುದು, ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಾದ ಹಸಿವು, ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ನಂತರ ಆಮ್ಲತೆ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ಉದರವಾಯು ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣವು ತಪ್ಪು ಅಗ್ನಿಯ ಸೂಚನೆ. ಮುಖ್ಯ ಜಠರಾಗ್ನಿಯೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇತರ ೧೨ ಅಗ್ನಿಗಳು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕಳಪೆ ಹಸಿವು, ಉದರವಾಯು, ಆಮ್ಲತೆ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನ ಕೊರತೆ ಇವುಗಳು ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೂ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಸರಳ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು/ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

- (೧) ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಹಸಿವು ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುವವರೆಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಬೇಡಿ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ತೇವದ ಆಹಾರ ಒಂದು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.
- (೨) ನಿಮಗೆ ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಊಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಉಪವಾಸವಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವದ ಅನುಷ್ಠಾನವನ್ನೂ ಸೇರಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿರಬಹುದು.
- (೩) ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು, ಸೂಪುಗಳು, ಲಘು ಊಟಗಳು; ಅನ್ನ, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಸೂಪ್, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಸಿವು ಸುಧಾರಿಸುವವರೆಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂತಹ ಲಘು ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳೊಡನೆ

ನೀವು ಪೂರೈಸಬೇಕು. ತಂಪಾದ ಐಸ್ ಪಾನೀಯಗಳು, ತಂಪಾದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಹಳೆಯ/ತಂಗಳು ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

(೪) ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಶುಂಟಿರಸಗಳ ಸಮಾನ ಮೊತ್ತಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಪೂರ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸಲು ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಬಹುದು.

(೫) ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಸೌಮ್ಯ ಸಸ್ಯ ವಿರೇಚಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

(೬) ಶಾಖಾಹಾರ ಆಹಾರಕ್ರಮವು ಉತ್ತಮ.

### ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು/ಅಸ್ಸಿಮಿಲೇಶನ್ ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು/ ಎಲಿಮಿನೇಶನ್

ಒಮ್ಮೆ ಅಗ್ನಿಯು ಸುಧಾರಿಸಿದರೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನುವಿರೋ ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀರಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಪೋಷಣೆ ಇತರ ಅಂಗಾಂಶ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀವು ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಜೀವಿವಿಷಗಳು/ಟಾಕ್ಸಿನ್ಸ್ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹಗುರವಾಗಿ, ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸಕರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಇರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಿರಿ.

ಒಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಯು ವ್ಯರ್ಥ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದು. ದೇಹವೂ ವ್ಯರ್ಥ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದರೆ ಜೀವಿವಿಷ ಆಗುತ್ತವೆ. ಕರುಳುಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಚರ್ಮ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಗಳು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳು. ಅವುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆಕೊಡುವವರೆಗೂ, ಸಾದಾ ನೀರನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೨ ಲೀಟರುಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿ ತೊಳೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದಹರಿವಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಲಭ್ಯವಾದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕೆಲವು ವ್ಯರ್ಥ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಲಭ್ಯವಾದಾಗ ಕಣಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೆನಪಿಡಿ, ನೀರು ದೇಹದ ತೂಕದ ಶೇ. ೬೫ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿಯೋಜಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೌಮ್ಯ ಸಸ್ಯ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಕರುಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕ.

## ಕ್ಯಾನರನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳು

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಧೃಢೀಕರಿಸಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಕಿಣ್ವಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳು ಕಣಗಳ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಶೂನ್ಯ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ, ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿವೆ. ಅಂತಹ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮರೆವಣೆಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಕಾಲಿಕ ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳಂತೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಶೂನ್ಯ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಅವಶ್ಯಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ರಹಿತ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲದ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳು ಕೃತಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಉದಾರ ಬಳಕೆಯು ಬೆಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿವೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೂ, ಕೇಸಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂರಕ್ಷಕ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದೊಳಗೆ ಜೀವಿವಿಷಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿವೇಶಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ದೇಹವು ಹಲವಾರು ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಜೀವಿವಿಷಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಬೇರೂರಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಬಹುದು. ಸಸ್ಯಗಳ ಆಹಾರಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು. ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳನ್ನು ತಾಜಾ ಆಹಾರ, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೂರಕಗಳ ಅರಿವು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಜನರು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು, ವಾಸಸ್ಥಳಗಳ ವಿಲಕ್ಷಣ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರಗಳಿಂದ.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು ಆಹಾರವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡಿಗೆ ಸಹಾಯಕ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂಗಳು ಶಕ್ತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳು ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಚುರುಕು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಿಣ್ವಗಳು ಕಣಗಳೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ನಿರ್ವಹಕಗಳು. ಎ.ಸಿ.ಇ.ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಲಿಂಕ್, ತಾಮ್ರ, ಸೆಲೆನಿಯಂ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸುಗಳಂತಹ ಖನಿಜಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳ ರಕ್ಷಕಗಳು. ಅವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು ಒಂದು ತಂಡದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬಿಡಿ ಅಣ್ಣಂಗಳು ಕಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಪಡಿಸಲು. ಬಿಡಿ ಅಣ್ಣಂಗಳು ಕಣಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಅಂಗಾಂಶ

ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೂ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಿಡಿ ಅಣ್ಡಂಗಗಳು ಕಣಗಳ ಇತರ ಸಣ್ಣಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆ, ನೆನಪನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು, ಕೀಲುರಿತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಕಾಲಿಕ ಮುಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ಕುಸಿಯುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯಬಹುದು.

ಆಹಾರಕ್ರಮದಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಕಣದ ಗೋಡೆಗಳ ರಚನೆಯ ಮತ್ತು ಕಣದ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯದ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆವುಗಳಾದ ಒಮೆಗ-೩ ಮತ್ತು ಒಮೆಗ-೬, ಎ.ಪಿ.ಎ, ಎ.ಎಲ್.ಎ, ಡಿ.ಹೆಚ್.ಎಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಗಸೆಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ(ನಾರಗಾಸೆ ಎಣ್ಣೆ) ಒಮೆಗ-೩ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆವು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ.

ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪದ(ಸ್ವಷ್ಟೀಕರಿಸಿದ ಬೆಣ್ಣೆ)ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಶಿಫಾರಸುಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಕಣಗಳ ಕಾಂತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಚೇತರಿಕೆಗೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕ ಅಮಿನೊ ಆವುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಈ ಕೆಳಗಿದೆ :

- (೧) ವಿಟಮಿನ್ ಎ : ಮರೆವಣೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಖನಿಜದ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಕಣಗಳ ನಂಜುಕಳೆತಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಕಾಡ್ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.
- (೨) ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ : ಮುಖ್ಯ ಆವು ಜನಕಗೂಡಿಸದ/ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಬಿಡಿ ಅಣ್ಡಂಗದಿಂದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಕಿತ್ತಳೆ, ಆಪ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.
- (೩) ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-೬ : ಪೈರಿಡಾಕ್ಸಿನ್ ಲೋಲ್ಟರೆ ಪೊರೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಮಾಲಿನ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಪ್ಲೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.
- (೪) ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ : ಶಕ್ತಿಯುತ ಮೂಳೆ/ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಆಹಾರಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೀನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

- (೫) ವಿಟಮಿನ್ ಇ : ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಮ್ಲಜನಕಗೂಡಿಸದ. ಅಂಗಾಂಶ ಕುಸಿತ ಮತ್ತು ಮುಪ್ಪನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಗೋಧಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಡು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಅವಶ್ಯಕ.
- (೬) ಫ್ಲೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ : ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಣಗಳ ಸಮನ್ವಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀನ್ಸ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.
- (೭) ಖನಿಜಗಳು : ಎಲ್ಲಾ ಖನಿಜಗಳೂ ಕಿಣ್ವಗಳ ಅಂಶಗಳಾದ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ ಜೀವಿವಿಷವನ್ನು ಏಡಿಗಂಟಿಜನಿಕಗಳು/ಕಾರ್ಬಿನೋಜೆನ್ಸ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಮತ್ತು ಹಾನಿಯಾದ ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- (೮) ಹಾಲಿನ/ಲಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಬಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸ್ನೇಹಿ (ಪ್ರೊಬಿಯೊಟಿಕ್ಸ್) : ಕರುಳಿನ ಸಾಧಾರಣ ವಲಸೆ ಸ್ನೇಹಿ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯಕ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ. ಮಜ್ಜೆಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು, ಮೊಸರು, ಗಿಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಹಾಲು ಹುದುಗೆಬೈಸಿದ/ಲಾಕ್ಟೊ ಫ್ಲವೊಂಟೆಡ್ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.
- (೯) ಕೊ-ಕಿಣ್ವ ಕ್ಯೂ-೧೦ : ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ವಿರುದ್ಧ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾದ ರಕ್ತಣೆ. ಪ್ರಾಣಿಯ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತಾ ಬೀಜದಂತಹ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.
- (೧೦) ನಾರು/ತಂತು/ಫೈಬರ್ : ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಕಾಳಿನ ನಾರಿನ-ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಆಹಾರಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ಕರುಳಿನ ಜೀವಿವಿಷಗಳ ನಂಜುಕಳಿತ ಮತ್ತು ವ್ಯರ್ಥ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತೊಲಗುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಳು, ಹೊಟ್ಟುಗಳು ಮತ್ತು ಯಥೇಚ್ಛ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

## ದೂರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬಿಳಿ ಹಿಟ್ಟು, ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಬಿಳಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಲಾದ ಬೇಕರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ವನಸ್ಪತಿ ತುಪ್ಪ,(ಜಲಜನಕಯುಕ್ತ ತರಕಾರಿ ಎಣ್ಣೆಗಳು), ಸಿಹಿ ಮದ್ಯ ಪಾನೀಯಗಳು, ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ-ಶೇಖರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳು, ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರಗಳು. ಇಂತಹ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳು ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಕಣಗಳ ಆಮ್ಲತೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮೇಲಿನ ಆಹಾರಗಳು ಆಮ್ಲತೆ

ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಮೊತ್ತಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಋತುವನ್ನವಲಂಬಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

## ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಅನವಶ್ಯಕ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಋತುವಾನದ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮತೋಲನ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರಕ್ರಮವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರುಗಳು ಕಿವೋತೆರೆಪಿ ಮತ್ತು ರೇಡಿಯೋತೆರೆಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸರಣಿಯ ಸಮಯ ಯಾವುದೇ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ಸಲಹೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದೆಂಬ ಭಯ ಅವರಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಅವರು ನಾಶಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಆಮ್ಲಜನಕಗೂಡಿಸಿದ ಪೂರಕಗಳು ಬಿಡಿ ಅಣ್ಣಗಳ ವಿರುದ್ಧ ನಿಷ್ಪಲಗೊಳಿಸುವ ರೇಡಿಯೋತೆರೆಪಿ ಮತ್ತು ಕಿವೋತೆರೆಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ. ಅಂತಹ ಭಯಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಕೊಲರೆಡೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಮತ್ತು ಯು.ಎಸ್.ಎ, ಜಪಾನ್ ಮತ್ತು ಫ್ಲಾನಿನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೇದಾರ್ ಪ್ರಸಾದ್ ಇವರಿಂದ ಮಾಡಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿರುವುದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕಗೂಡಿಸಿದ ಪೂರಕಗಳು ಕಿವೋತೆರೆಪಿ ಮತ್ತು ರೇಡಿಯೋತೆರೆಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು. ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ, ಕಿವೋತೆರೆಪಿ ಔಷಧಿಗಳ ಕೆಲಸ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ಅನೇಕ ವರದಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ, ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳು, ಆಮ್ಲಜನಕಗೂಡಿಸಿದ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ನಂತರ ಅಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರಗಳೊಡನೆ ರೋಗಿಯ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಪೂರಕ ಮಾಡಲು ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಇರಬಾರದು.