



## ಕೆಟೋಜೆನಿಕ್ ಡಯಟ್

ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕೆಟೋಜೆನಿಕ್ ಎಂಬ ಡಯಟ್ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಂದರೆ ಏನು?

ಕೆಟೋಜೆನಿಕ್ ಡಯಟ್ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರಲು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲವೂ ಇದೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ಆಗದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಈ ಡಯಟ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಡಯಟ್ ಮಾದರಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ನಿತ್ಯ 20ರಿಂದ 50 ಗ್ರಾಮಿನಷ್ಟು ಸೇವಿಸಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಊಟೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಣ್ಣು- ಹಂಪಲು, ಸೊಪ್ಪು- ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಬೀನ್ಸ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹೂವುಕೋಸನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವ ಮೊಟ್ಟೆ, ಚಿನ್, ಹೈನುತ್ಯನ್ನಗಳು, ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಕೊಬ್ಬು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಗೂ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

## ದೀರ್ಘಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಮರಸ್ಯ

ಯಾರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ಸಂತಸದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಜೋಡಿ ಬದುಕಿನ ಜೀವನ ಪಯಣ ಸ್ವಲ್ಪಪದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಆಲ್ಬರ್ಟ್, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 4500 ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗೀಯ ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಮೀಕ್ಷಾ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ

ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದ ವಾತಾವರಣ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಹಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಶಾವಾದ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಅರಿವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯೊಳಗಣ ಪರಿಸರವೇ ನಮ್ಮ ಊಟ-ವ್ಯಾಯಾಮ- ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಯ ಸಹಜಾಳೈ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಶ್ರೀರಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

## ಹಾಲಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್!

ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಂಭವ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ಡೇರಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಬೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ನಿತ್ಯವೂ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಅಮೆರಿಕದ 53 ಸಾವಿರ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು 8 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅಧ್ಯಯನ ಆರಂಭಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣ ಇರಲಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ 1057 ಮಂದಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ತಾವು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾಗಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಲಿನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳೂ ಇವೆ. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿರುವ ಡೇರಿ ಹಾಲು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂಳೆ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಮರ್ಥ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಅನುಕೂಲಕರ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೇ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಹಾಗೂ ಸಂಧಿ ಬೆನೇ ತಡೆಗೂ ಹಾಲು ಸಹಕಾರಿ. ಹಾಲು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಜಿಂಕ್, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮತ್ತು ಕೆ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.



# ಸಂಧಿಲಿನ್

SANDHILIN सन्धिलिन

ಗಂಟು ನೋವು,  
ಬೆನ್ನು ನೋವು,  
ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ,  
ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ

## ನೋವಿಗೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

CLINICALLY PROVEN

- ◆ ಬೆಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು

ISO / GMP CERTIFIED

## ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ  
ಕುತ್ತಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ  
Ph / Fax: 0820 - 2520852  
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ