

ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. 2013ರ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವು 30 ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ (2018) ರ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಈ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಕೂಲಕಾರಿ.

ಡ್ಯಾಶ್ ಡಯೆಟ್

ಡ್ಯಾಶ್ ಎಂಬುದು ಡಯೆಟರಿ ಅಪ್ರೋಚ್ ಟು ಸ್ಟಾಪ್ ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್ ರೈನ್ಯನ್ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ವಿಧಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪೋಟಾಶಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ

ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್‌ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಂತಹ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಬಿಪಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

ಎಲಿಮಿನೇಶನ್ ಡಯೆಟ್

ಆಟೊ ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಚರ್ಮ ಸಂಬಂಧಿತ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಈ ಆಹಾರ ವಿಧಾನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಡಯೆಟ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಈ ವಿಧಾನದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂಟರ್‌ಮಿಟ್ಟೆಂಟ್ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾಗುತ್ತಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಡಯೆಟ್ ವಿಧಾನ. 'ಲಂಗಣಂ ಪರಮೌಷಧಮ್' ಎಂಬುದು ಇವತ್ತಿನ ವಿಜ್ಞಾನವೇನಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಂತೂ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬರಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

