



ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಉಪವಾಸ

ಉಪವಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಜೀರ್ಣವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಧಾರಣೆ, ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದು, ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ.. ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ.

■ ಡಾ.ಬಿ.ಎಲ್.ವಿಶ್ವನಾಥ್

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸದ್ದು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ. ವಾರಪೂರ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಭಾನುವಾರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾಗುವಂತೆ ಸದಾ ಆಹಾರ ಪಚನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುವ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಬಿಡುವು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದಂತೆಯೇ ಈಗ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಟ್ರೆಂಡ್ ಆಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಉಪವಾಸ ಹಲವು ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೂಗಳು ಸಂಕಷ್ಟ, ಶಿವರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ಏಕಾದಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಸ್ಲಿಮರು ರಂಜಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸಿದರೆ ಜೈನರು ಕೂಡಾ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರು, ಯೆಹೂದ್ಯರು ಕೂಡಾ ಉಪವಾಸವನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಉಪವಾಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾರೂಪದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಅನಿರಂತರ ಉಪವಾಸ ಎನ್ನುವುದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸದ ನಡುವಿನ ಅಂತರದ ಸಮಯದ ಅವರ್ತ. ಇದು ಪಥ್ಯವಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಿಖರ ವಿಧಾನ. ಅನಿರಂತರ ಉಪವಾಸವನ್ನು ನೀರು, ನಿಂಬೆರಸ, ಕಾಫಿ, ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಯಾವುದೇ ದ್ರವಾಹಾರವಾದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಈ ಉಪವಾಸವನ್ನು ಮೂರು ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 16/8 ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಉಪಾಹಾರ ತೃಪ್ತಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು 8 ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ರಾತ್ರಿ 9 ಗಂಟೆಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮತ್ತೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 9 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಒಟ್ಟು 16 ಗಂಟೆಗಳ ಉಪವಾಸ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. 8 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಐದು ದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಇನ್ನುಳಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ದಿನ 500-600 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೂರನೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಮಾತ್ರ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಯಾವುದಾದರೂ ಉಪವಾಸವನ್ನು ನೀರು, ನಿಂಬೆರಸ, ಕಾಫಿ, ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಇತ್ಯಾದಿ ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿಯೇ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಣ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಲೇ ಬಾರದು.

ಉಪವಾಸದ ಅನುಕೂಲಗಳು

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ

ದೇಹತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಉಪವಾಸ ಅದ್ಭುತ ಸಾಧನ. ಆಹಾರದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ದೇಹ ಉಪವಾಸದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸದಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನುಲಿನ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿದಾಗ ಉಪವಾಸ ಮನುಷ್ಯರ



ದೇಹವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಯಂತ್ರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನುಲಿನ್ ಸಂವೇದನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ

ದೇಹ ವಿಪರೀತ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಅದು ಇನ್ನುಲಿನ್ ನಿರೋಧಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಇನ್ನುಲಿನ್‌ಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗಗಳಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪವಾಸ ಈ ಬಗೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನಿರಂತರ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಸಂವೇದನಾ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಪಡೆಯುವಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪವಾಸ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಏರಿಳಿತವನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನುಲಿನ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಉಪವಾಸದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತು ಇನ್ನುಲಿನ್‌ಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ತೇಜನ

ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಸಿವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಗ್ರೇಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್. ನೀವು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಗ್ರೇಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ತಿನ್ನಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ