ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಉಪವಾಸದಿಂದ ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ದೇಹ ಕಡಿಮೆ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದಾಗ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ ವೇಗ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸದಿಂದ ದೇಹ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದತ್ತ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಧಾರಣೆ

ಉಪವಾಸ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚಯಾಪಚಯ (ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ) ಕ್ರಿಯೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ತರುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತಿಂದ ನಂತರ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಏನೋ ಒಂದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಜೀರ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣ

ಷಿಕಾಗೊ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮರಣದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ದೇಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರಿಗಿಂತ ನಿಯಮಿತ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವರು ದೀರ್ಘ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಉಪವಾಸ ದೇಹವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವು ದಲ್ಲದೆ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ

ಉಪವಾಸದಿಂದ ಚರ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಉಪವಾಸ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಲ್ಲದೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರು ವವರು ಹೊಳಪಿನ ಚರ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉಪವಾಸ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳಿಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವವರು ಉಪವಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನಃಶಾಂತಿಯ ಭಾವನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸ ಹಲವಾರು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಜ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರ

ಉಪವಾಸದ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಪವಾಸ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಹೈಪೊಗ್ಲೈಸೆಮಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರು ವವರು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೆ ಮಾಡುವ ಒಣ ಉಪವಾಸದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದ್ರವಾಂಶ ದೊರೆಯದೇ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಣ ಉಪವಾಸದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಕಂಟಕವಾಗುತ್ತದೆ.

(ವೈದ್ಯರು ಮಧುಮೇಹ ತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ವೆಲ್‌ನೆಸ್ ಪರಿಣಿತರು.
ಸಂಪರ್ಕ: 9611555322)