DR. McDOUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER

## ಡಾ|| ಮ್ಯಾಕ್ ಡೂಗಲ್‌ರವರ ವರ್ಣಚಿತ್ರ ಪುಸ್ತಕ

# “ಆಹಾರಜನ್ಯ ವಿಷದೋಷ”

## ಕಾಳು, ಜೋಳ, ಶಾವಿಗೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಅಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಾದ ಬಗೆ

*ಇಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಿಸಿರುವ ಆಹಾರಜನ್ಯ ವಿಷದೋಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಂಥಹಾ ತಿಂಡಿತಿನಿಸುಗಳು ಡಾ|| ಮ್ಯಾಕ್ ಡೂಗಲ್‌ರವರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊಂದಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಡುವ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು www.drmcdougall.com ಎಂಬ ಅಂತರ್ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

The following translations have been performed voluntarily by readers of the McDougall Newsletter. The sole intention is to share this important message of food poisoning worldwide in order to relieve unnecessary suffering. Please point out to us (office@drmcdougall.com) any major errors in translation so that we can make corrections. Minor differences in wording and sentence structure will be overlooked as long as the basic message is correct.

Please distribute widely to friends and family by copying, reprinting, and sending in any form (Facebook pages, e-mail, newsletters, paper print, etc.). However, for profit use of this material is not allowed.

(Dr. McDougall's Color Picture Book, "Food Poisoning," is under copyright protection in order to avoid unintended reproductions.)

“ಯಥೋಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ”, “ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ”, “ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ”- ಇತ್ಯಾದಿ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಿ.

## ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಇತಿಮಿತಿಗೊಳಪಡಿಸುವುದರ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನಿಯೊಬ್ಬ ತಾನು ಸೇವಿಸುವ ಸಿಗರೇಟಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಂತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನಿಯೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಕುಡಿತವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಸಾರಾಯಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟಂತಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಒಳಿತು–ಕೆಡಕು, ಸರಿ–ತಪ್ಪು, ನಡೆ–ನಿಲ್ಲು, ಹಸಿರು–ಕೆಂಪು –ಇವುಗಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೋ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ದೂರವಿಡಬೇಕೋ– ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ನಾವು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ನಿಮಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರಕ್ಕೂ ಮಾರಕವಾದ ವಿಷಾಹಾರಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿದಾಯವನ್ನು ಹೇಳಿ.**

# ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗಿದೆನ

DR. McDOUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER

www.drmcdougall.com

ಮಾಂಸ, ಹಾಲೋತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಹಾಗೂ ಕೃತಕವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವಸ್ತುವನ್ನು ಮಾರುವ ಬೃಹತ್ ಕಂಪನಿಗಳು ಅಪಾರವಾದ ಹಣವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಾವು ಅವರುಗಳನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಖಂಡಿತ.

# ಮ್ಯಾಕ್ ಡೂಗಲ್‌ರ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ

**ಸತ್ಯವು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭಗ್ರಾಹ್ಯವಾದದ್ದು**

**ಮ್ಯಾಕ್ ಡೂಗಲ್ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯು ಪಿಷ್ಟ, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.**

**ಮ್ಯಾಕ್ ಡೂಗಲ್ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯವಾದ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ, ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ತೈಲಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿಲ್ಲ**

**ಮ್ಯಾಕ್ ಡೂಗಲ್ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಿನ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.**

# ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶಕ್ತಿಯ ಉಗ್ರಾಣವಾಗಿ ಸಸ್ಯದ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ರಹಿತವಾಗಿವೆ. ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಪಿಷ್ಟಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವೆಸಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ತೃಪ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಷ್ಟ ಪಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮಗೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಕೊಟು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

# ಪಿಷ್ಟರಹಿತ ತರಕಾರಿಗಳು

ಸಸ್ಯಗಳ ಈ ಭಾಗವು ತಮ್ಮ ಬಣ್ಣ, ಪರಿಮಳ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ (ಅನ್ನಾಂಗ ಎ ಹಾಗೂ ಸಿ). ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೋರಿ (ಶಕ್ತಿ) ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

# ಹಣ್ಣುಗಳು

ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸರಳ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಹಲವು ಅನ್ನಾಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇವುಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಮಳ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅಹಾರವನು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ಇವುಗಳಿಂದ ದೊರಕದು. ದಿನಕ್ಕೆ 1-4 ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದಾಗಿಯೂ ದೈನಿಕವಾಗಿ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.

# ಇದು ಆಹಾರವಲ್ಲ!

ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟಾಂಶವಾಗಲೀ, ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವಾಗಲೀ, ಜೀರ್ಣಕಾರಕ ನಾರಿನಂಶವಾಗಲೀ – ಇದಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾರಕ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು, ಪರಿಸರ ವಿನಾಶಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನೆ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳು ಹಾಗು ವೈರಸ್‌ಗಳು ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡುತ್ತವೆ.

# ರಾಜ, ರಾಣಿಯರಂತೆ ತಿಂದುಂಡಾಡುವ ಜನ ಖಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವುದು ಖಚಿತ!

ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಬರಹಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಚೀಸ್ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದ ಜನ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು.

ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾನುಕೋಟಿ ಜನರು ಪ್ರಗತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ (ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಪಳೆಯುಳಿಕೆ ಇಂಧನಗಳ ಬಳಕೆಯ ಮುಖೇನ ದೊರಕಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ) ಹಿಂದಿನ ರಾಜ ಮಹಾರಾಜರುಗಳಂತೆ ತಿಂದು ತೇಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

ಕೆ. ಎಫ್ಸ್. ಸಿ, ಮ್ಯಾಕ್ಡೊನಾಲ್ಡ್, ಟಾಕೋ ಬೆಲ್, ಬರ್ಗರ್ ಕಿಂಗ್, ಡೈರಿ ಕ್ವೀನ್, ಉಪಾಹಾರ ಗೃಹಗಳು, ಮಾರಾಟ ಮಳಿಗೆಗಳು–ಇವುಗಳೇ ತುಂಬಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇರೇನನ್ನು ತಾನೇ ನಾವು ನೀರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು?

# ಆಹಾರಜನ್ಯ ವಿಷದೋಷದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

# ಸ್ಥೂಲಕಾಯ

**(ಜತೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಜಟಿಲತೆಗಳು)**

# ಆಹಾರಜನ್ಯ ವಿಷದೋಷದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

# ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ (ಮಧುಮೇಹ)

(1ನೇ ಮತ್ತು 2ನೇ ಬಗೆಯ ಮಧುಮೇಹ, ಕಣ್ಣಿನ ಹಾನಿ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ವೈಫಲ್ಯ, ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಮುಂತಾದ ಜಟಿಲತೆಗಳು)

# ಆಹಾರಜನ್ಯ ವಿಷದೋಷದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

# ಹೃದ್ರೋಗ

**(ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ವ, ನಪುಂಸಕತ್ವ, ಇತ್ಯಾದಿ)**

# ಆಹಾರಜನ್ಯ ವಿಷದೋಷದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

# ಸಂಧಿವಾತ

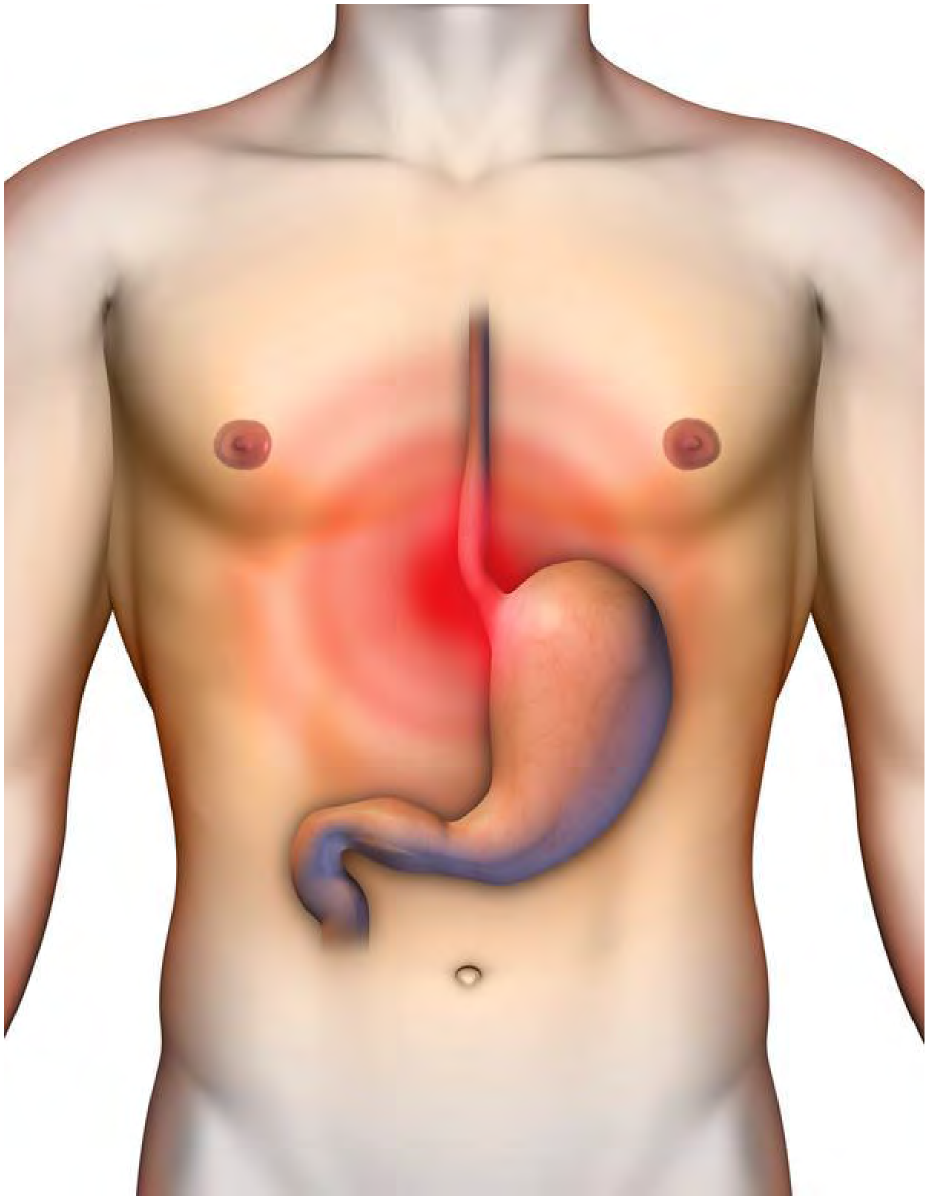
(ರ್‍ಯುಮಾಟಿಡ್, ಸೋರಿಯಾಟಿಕ್, ಲೂಪಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ)

# ಆಹಾರಜನ್ಯ ವಿಷದೋಷದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

**(ಕರುಳು, ಸ್ತನ, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಪ್ರಾಸ್ಟ್ರೇಟ್, ಇತ್ಯಾದಿ)**

# ಆಹಾರಜನ್ಯ ವಿಷದೋಷದ ಪರಿಣಾಮಗಳು



# GERD

**(ಹುಣ್ಣು, ಅಜೀರ್ಣ, ಅನ್ನನಾಳದ ಉರಿತ, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ತೊಂದರೆ, ಇತ್ಯಾದಿ)**

# ಆಹಾರಜನ್ಯ ವಿಷದೋಷದ ಪರಿಣಾಮಗಳು

# ಮಲಬದ್ಧತೆ

(ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೊಳೆ, ಹಿಯಾಟಲ್ ಅಂಡವಾಯು,
ಉಬ್ಬು ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಡೈವರ್ಟಿಕ್ಯುಲಾರ್ ಖಾಯಿಲೆ, ಇತ್ಯಾದಿ)

# ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ತನ್ನಂತೆ ತಾನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರಜನ್ಯ ವಿಷದೋಷವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಕು, ಖಾಯಿಲೆಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮರೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ: ಆಹಾರಜನ್ಯ ವಿಷದೋಷವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು ಮೂಲತ: ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ತೈಲಗಳು.

ಗುಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತವೆ.

24 ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ: ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಚರ್ಮದ ಎಣ್ಣೆಯಂಶ, ಸುಸ್ತು, ಗ್ಯಾಸ್ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ:

ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಮೈತೂಕ ಸುಮಾರು 1.5 ಕೆ.ಜಿಯಷ್ಟು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಸುಮಾರು 22 mg/dl (0.6 IU)ರಷ್ಟು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 8/4 mmHG ಯಷ್ಟು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. (ಅನೇಕ ವೇಳೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.) ಸಂಧಿವಾತದ ತೀವ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಎರಡನೇ ಬಗೆಯ ಮಧುಮೇಹ, ಅಜೀರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು (ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆ ಮೇರೆಗೆ) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ತಂತಾನೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ, ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

# ಮ್ಯಾಕ್ ಡೂಗಲ್ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗೆ ಪುರಾತನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಮಾಣ

ಬೈಬಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ 2600 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕಥೆಯೊಂದು ಹೀಗಿದೆ: ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ ಡೇನಿಯಲ್ ಹಾಗೂ ಅವನ ಸಂಗಡಿಗರನ್ನು ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಇತರರೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಲಾಯಿತು. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮೈಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಯಿತು.

# ಗ್ಲಾಡಿಯೇಟರ್‌ಗಳು ಬಾಲಿ ೯ಯಂಥಹಾ ಪಿಷ್ಟಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮನುಷರಾಗಿದ್ದರು.

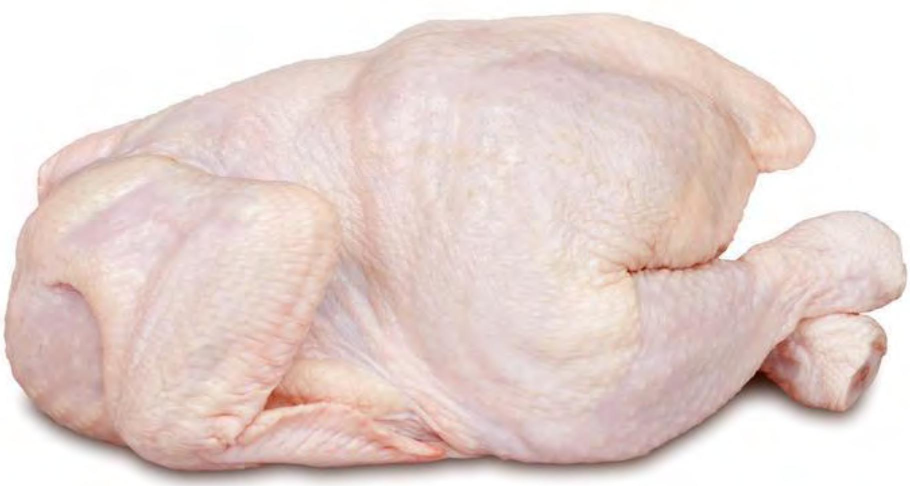
ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಗಳು ಪಿಷ್ಟಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಯೋಧರಾಗಲೀ, ಇಂದಿನ ಕಾಲದ ಓಟಗಾರರಾಗಲೀ ಸೆವಿಸುವುದು ಪಿಷ್ಟಾಹಾರವನ್ನೇ. ಜಯಶಾಲಿಗಳು ಎಂದೂ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನಾಗಲೀ, ಕ್ಷೀರೋತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

# ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

# ಮಾಂಸ

**(ದನ, ಹಂದಿ, ಆಡು, ಜಿಂಕೆ, ಎಮ್ಮೆ,
ತಿಮಿಂಗಿಲ, ಇತ್ಯಾದಿ)**

## ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ



# ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ

**(ಟರ್ಕಿ, ಬಾತು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ)**

# ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

# ಮೀನು

**(ಸಾಲ್ಮನ್, ಟ್ಯೂನಾ, ಟ್ರೌಟ್, ಪರ್ಚ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ)**

# ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

## ಚಿಪ್ಪಿನ ಮೀನು

**(ಲಾಬ್ಸ್ಟರ್, ಶ್ರಿಂಪ್, ಏಡಿ, ಇತ್ಯಾದಿ)**

# ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

# ಮೊಟ್ಟೆ

**(ಕೋಳಿ, ಬಾತುಕೋಳಿ, ಉಷ್ಟ್ರಪಕ್ಷಿ, ಇತ್ಯಾದಿ)**

# ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

# ಹಾಲು

**(ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ, ಆಡು, ಒಂಟೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ)**

# ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

# ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ

**(ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ, ಆಡು ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ)**

ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

# ಚೀಸ್ ಹಾಗು ಪನೀರ್

ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

# ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪ

# ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

**ಸಸ್ಯಾಧಾರಿತ ಅನುಕರಣಾ ಮಾಂಸ, ಚೀಸ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು**
**(ಹಾಟ್ ಡಾಗ್, ಸಾಸೇಜ್, ಬರ್ಗರ್, ಅನುಕರಣಾ ಮಾಂಸ, ಚೀಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ)**

**ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಯಾಬೀನ್‌ನಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗು ಇತರ ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಗೋಧಿ, ನೆಲಗಡಲೆ ಹಾಗೂ ಫಂಗಸ್ ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರೋಟೀ ನ್ ಗಳನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಿ.**

# ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

# ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ತೈಲಗಳು

(ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ, ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆ, ಅಕ್ಕಿ ತೌಡಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಇತ್ಯಾದಿ)

ನೆನಪಿಡಿ: [3] ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಕೊಬ್ಬು(ಎಣ್ಣೆ) ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.,

ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

# ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

(ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ “ತ್ವರಿತ” ಆಹಾರಗಳು)

# ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾರಲೆತ್ನಿಸುವ ಮೋಸದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು

ಮಾಂಸೋತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಹೇಳುವ ಮಾತು: [3] ನಿಮಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬೇಕೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ´.

ಕ್ಷೀರೋತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಹೇಳುವ ಮಾತು: [3] ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಬೇಕೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ´.

ಒಮೇಗ–3 (OMEGA-3) ಎಂದೊಡನೆಯೇ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ಮೀನು!

ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ ಕೊರತೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಶಕ್ತಿಪೂರಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಂದಿಗೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಒಮೇಗ–3 (OMEGA-3) ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಲ್ಲವು. ಯಾವುದೇ ಮೀನು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿ ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ

# ಪಿಷ್ಟಾಹಾರಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

**ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಜನಾಂಗಗಳು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಪಿಷ್ಟಾಹಾರಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ (ಉದಾ: ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಇತ್ಯಾದಿ)**

## ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

# ಧಾನ್ಯಗಳು–ಉದಾ: ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಇತ್ಯಾದಿ

**ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಸೋಯಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.**

# ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

## ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ

(ಉದಾ: ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ ನುಚ್ಚು)
ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನಾಹಾರಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಂಡಿ
ಹಾಗೂ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.ಹಾ

## ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

# ದೋಸೆ, ಊತಪ್ಪಂ, ಅಡೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ನೀರುದೋಸೆ

**(ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳು, ರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವಂತಹುದು)**

**ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.ಉಪ**

# ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

# ಬೇಳೆ, ಸಾಂಬಾರ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು

**(ವಿವಿಧ ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವಂತಹುದು)**

**ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.ಎಣ**

## ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

# ಬೇಳೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಾರು

**(ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡುವಂತಹುದು)**

**ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.**

# ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

## ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸೂಪ್‌ಗಳು

**(ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ಜೋಳ, ಬಾರ್ಲಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮಾಡುವಂತಹುದು)**

**ಇದನ್ನು ರೊಟ್ಟಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹಾಗು ಇತರ ಪಿಷ್ಟಭರಿತ ಖಾದ್ಯಗಳೊಡನೆ ಬಳಸಬಹುದು.**

## ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

# ಆಲೂಗಡ್ಡೆ

**(ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಹುರಿಯುಬಹುದು)**

**ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕರಿಯುಬೇಡಿ.**

# ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

## ಬೇಯಿಸಿ ಹಿಸುಕಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ

**(ಸೂಕ್ತರೀತಿಯ ಮಸಾಲೆ/ವ್ಯಂಜನದೊಂದಿಗೆ)**

**ಊಟ ಹಾಗು ತಿಂಡಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.**

**ಅಲೂಗಡ್ಡೆ–ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾಲ್ಸಿಯಂ, ಅಮೈನೊ ಆಸಿಡ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸಿ–ಅನ್ನಾಂಗ, ನಾರು– ಈ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೆನಿಸಿದೆ.**

# ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

## ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು

**(ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಹುರಿಯಬಹುದು)**

**ಊಟ ಮಾಡಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಊಟ ದೊರಕುವವರೆಗೂ ಗೆಣಸನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು.**

# ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

## ಚಪಾತಿ, ಪರೋಟ, ಪುಲ್ಕ, ನಾನ್, ರೊಟ್ಟಿ

**(ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ,ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವಂತಹುದು)**

**ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.**

## ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

# ಶಾವಿಗೆ

**(ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ,ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉ
ಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವಂತಹುದು)**

**ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು
ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.**

## ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

# ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಧಾನ್ಯಗಳು

**ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಿಕ್ಕ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಮೇಲು.**

# ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

## ಅನ್ನ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಧಾ
ನ್ಯಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ದೊರಕಹುದು; ಆದರೆ ಪಾಲಿಶ್
ಮಾಡದ ಧಾನ್ಯಗಳೇ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ.

# ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

## ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಬೀನ್ಸ್

**ಪಿಷ್ಟ ಭರಿತವಾದ ಸರಳ ಖಾದ್ಯಗಳ ಜತೆಗೆ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಗು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ‘ಎ’ ಮತ್ತು ‘ಸಿ’ ಅನ್ನಾಂಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುಬಹುದು.**

## ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

# ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೋಸಂಬರಿಗಳು

**(ಬಾರ್ಲಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಅಕ್ಕಿ, ಇತ್ಯಾದಿ)**

**ಇವುಗಳು ಮಧ್ಯ ಪೂರ್ವ ಪ್ರದೇಶದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳು.**

**ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರಿ.**

## ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

# ಇಡ್ಲಿಗಳು

**(ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದು, ರಾಗಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡುವಂತಹುದು)**
**ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರಿ.**

## ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

# ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬ್ರೆಡ್ ಹಾಗು ತರಕಾರಿ/ಕಾಳುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ಗಳು

**(ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದು, ರಾಗಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡುವಂತಹುದು)**

**ಸೋಯಾದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಚೀಸ್ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.**

## ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

# ಹಣ್ಣುಗಳು

ದಿನಕ್ಕೆ 1 ರಿಂದ 4 ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳ ಸಕ್ಕರೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹಸಿವನ್ನು ತಣಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಹಸಿವು ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪಿಷ್ಟಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಊಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದರೆ ಹಸಿವನ್ನು ತಣಿಸಲು ಪಿಷ್ಟಾಹಾರವೇ ಸರಿ!

# ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ

## ಪಿಷ್ಟರಹಿತ ತರಕಾರಿಗಳು

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಹಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಹಸಿರು, ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ ಹಾಗು ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಹಸಿವು ತಣಿಯುವುದಿಲ್ಲ.ಇವುಗಳನ್ನು ಪಿಷ್ಟಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಊಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರುಚಿ ಹಾಗು ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದರೆ ಹಸಿವನ್ನು ತಣಿಸಲು ಪಿಷ್ಟಾಹಾರವೇ ಸರಿ!

## ಇವುಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ

# ಟೋಫ಼ು ಹಾಗೂ ಇತರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೋಯಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು

**ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಟೋಫ಼ು, ಮೀಸೋ, ಸೋಯಾಹಾಲುಗಳನ್ನು ವ್ಯಂಜನದಂತೆ ಬಳಸಿ. ಊಟದಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಸೋಯಾದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಚೀಸ್ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.**

## ಇವುಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ

# ಬೀಜಗಳು

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಿಮಗೆ "ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಕಟ್ಟಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ" ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಬಂದುಬಿಡಬಹುದು!! ಆದರೆ ವೈತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.

## ಇವುಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ

# ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣು

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಪ್ರತಿಶತ 90 ಭಾಗದ ಶಕ್ತಿ ಬಬರುವುದು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಆದರೆ ಕೊಬ್ಬು ತರಿಸುವ ಅಂಶದಿಂದ. ಆದರೆ ಮೈತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಇದು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.

## ಇವುಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ

# ಒಣಗಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳ ಸಕ್ಕರೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹುದಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ತಣಿಸಲಾರವು. ಮೈತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆಟೋಟಗಾರರಿಗೆ ಇದು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ.

## ಇವುಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ

# ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯಗಳು

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳ ಸಕ್ಕರೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವಂತಹುದಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಗುಣವೇನೂ ಅಧಿಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ಇದೇ ಮಾತು ತರಕಾರಿಗಳ ರಸ ಪಾನೀಯಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಇವುಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ

# ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗು ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಕೆ-ಶಂಕೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

# ಪೋಷಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರಿ

ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಹಾಗು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಸ್ಯಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕೇ ವಿನ: ಮಾತ್ರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪೋಷಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ಔಷಧಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗ ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಏಕೈಕ ಅಪವಾದವೆಂದರೆ ಅದು ಬಿ–12 ಜೀವಸತ್ವ.

# ಬಿ–12 ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

**ಈ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಣಬರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗು ಅದರ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು 3 ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ದಶಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಇದು ತಲೆದೋರಬಹುದು).**

**ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಅಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.ಹೆ**

**ಆದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಈ ಔಷಧಿಯ ಕನಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣ 500 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ. ಆದರೆ ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.**

# ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಲಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆ

**ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಿನ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ**
**(ನಡೆಯುವುದು, ಈಜುವುದು, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ)**
**ಕಠಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.**

**ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಲಿಗೊಡ್ಡಿರಿ**
**(ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಡಿ-ಜೀವಸತ್ವವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದು.)**
**ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಡ, ಮಿತವಾಗಿರಲಿ.**

# ಕಡೆಯದಾಗಿ ಒಂದು ಮಾತು

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕಲ್ಲವೆ?

ಮಾನವನ ಉಪಭೋಗಕ್ಕೆಂದೇ ಹುಟ್ಟಿಸಿ, ಬೆಳೆಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಜಾನಿವಾರುಗಳು ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿವೆ.

ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗು ಮೀನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿ ಸುವ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹಾಗು ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಮಶಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಆದರೆ, ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಾವು ಈಗಲೇ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರದಿಂದುಂಟಾಗುವ ವಿಷದೋಷಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿರಿ!

ಬದಲಾಗಿ ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ರೊಟ್ಟಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಜೋಳ –ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

# Please Share With Others

John & Mary McDougall

See a professional, trained, healthcare provider familiar with the effects of diet on health when changing your foods and/or medications.

Copyright © 2014 John A. McDougall, M.D. All Rights Reserved.

Translation in **Kannada** by **Dr K. Varadarangan**

**About SHARAN**

SHARAN is an NGO at the forefront of lifestyle disease prevention and reversal in India. SHARAN conducts talks, seminars, workshops cooking classes, retreats and practitioner training programs about disease reversal and health without medicines. SHARAN also provides individual consultations. Visit www.sharan-india.org to find out more about our programs and consultation services. You will also find many oil-free healthy recipes there. Watch healthy cooking videos on SHARAN's YouTube channel – sharanindialife

Join SHARAN's mailing list to receive information about their upcoming events by sending an email to info@sharan-india.org with your name, email address, phone no and city.

SHARAN

Sanctuary for Health and Reconnection to Animals and Nature

www.sharan-india.org