

## ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು :

1. ಉಪ್ಪು : ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ 1 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಬಳಸಿ.
2. ಪ್ರೀ-ಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು (ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ) : ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ- 2 ರಿಂದ 3 ಎಸಳು, ಶುಂಠಿ - ಸುಮಾರು 1 ಇಂಚು ಕತ್ತರಿಸಿದ್ದು, ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳು - (ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ) 1/2ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸೇವಿಸಿ,
3. ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸ : ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ) 50-60ಮಿಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಅಪಧಮನಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ರಚನೆಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೊಟ್ಟಿಯುಂ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ರಸ : ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ) 50-60 ಮಿಲಿ ಸೇವಿಸಿ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಮಟ್ಟ ನಿಯಂತ್ರಣ, ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಲೀಚಿಂಗ್ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಟಿಯುಂ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿರಿ.
5. ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್ : ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಟಿಯುಂ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿರಿ.
6. ಹಣ್ಣುಗಳು : ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ( ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೊಟ್ಟಿಯುಂ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) ಪೊಟ್ಟಿಯುಂ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿರಿ.
7. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆ(ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್) (ಎಡಿಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪೌಡರ್‌ನೊಂದಿಗೆ) : ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ) ಒಮೆಗಾ-3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ-6, ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಗ್ನಾನ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಚಯಾಪಚಯ, ನಿರ್ವಿಶೀಕರಣ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಿಕೆಡಿ ರೋಗಿಗಳು ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬಾರದು.
8. ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳು :
  - ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
  - ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ಚೆಲ್ಲಬೇಕು.
  - ಸುವಾಸನೆಗಾಗಿ 1/2ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪು/ಬೆಣ್ಣೆ/ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಟೊಮೋಟೋ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
  - ಈಗಾಗಲೇ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮಸಾಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು.
  - ರೋಗಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ, ರೋಗಿಯ ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ 1 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಅನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಉಳಿದಿರುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
9. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು : ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು 5%ಕ್ಕೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೊಟ್ಟಿಯುಂ ಅಂಶದ ಕಾರಣ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಕಡಲೇಕಾಳು, ಸೋಯಾಬೀನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್ ಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ.
10. ಧಾನ್ಯಗಳು : ಊಟದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಅಥವಾ ಜೋಳವನ್ನು 25-30% ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೊಟ್ಟಿಯುಂ ಮಟ್ಟಗಳ ಕಾರಣ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
11. ಮೀನು : ಅಂಗಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ (ಊಟದ 15-20% ರಷ್ಟು)
12. ಚಿಕನ್ : ಬೇಯಿಸಿದ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಿ (ಊಟದ 5% ರಷ್ಟು)
13. ಅಣಬೆಗಳು(ಮಶ್ರೂಮ್) : ಅಂಗಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಣಬೆ (ಮಶ್ರೂಮ್)ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ (ಊಟದ 15-20% ರಷ್ಟು)
14. ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯ : ಈ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಜ್ವರ, ಶೀತ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.