

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

a. ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು (ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಜೋಳ, ಮಾಂಸ, ಗೋಮಾಂಸ, ಹಂದಿಮಾಂಸ, ಮೈಕ್ರೋ ಓವನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿದ ಆಹಾರಗಳು, ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳು (ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಎಣ್ಣೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು (ಕೆನೆ ಇಲ್ಲದ ಮೊಸರು / ಮೊಸರು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ), ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಬೇಕರಿ ಆಹಾರಗಳಾದ ಕುಕೀಸ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ, ಮಧ್ಯ (ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್), ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು

b. ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ:

1. ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸಲ

2. ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್: ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಅಪಧಮನಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ರಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ) ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 50-60 ಮಿಲಿ.

3. ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜೆ: ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಇದು ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು ಒಮ್ಮೆಗಾ 6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಿಗನಿನ್‌ಗಳು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. (ಇದು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.) ಅಗಸೆ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವು 100ಕೆಜಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

4. ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸ : ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಮಟ್ಟ, ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ) ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 150-200 ಮಿಲಿ.

5. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು: ಎರಡು ಬಾರಿ. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

6. ಸೂಪರ್ ಸಲಾಡ್: ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊಳಕೆ ಮತ್ತು ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣ

7. ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು: ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮಾಣ (ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ)

8. ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ: ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಹಾರದ ನಂತರ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ 1 ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

9. ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯ: ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

10. ಉಪಹಾರವಾಗಿ (a)ನೆನೆಸಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್/ಸ್ಯೂಥಿಗಳು (b)ಆಪಲ್ ಸ್ಯೂಥಿ (c)ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸ್ಯೂಥಿ (d)ಒಣಹಣ್ಣುಗಳ ಸ್ಯೂಥಿ (ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸ್ಯೂಥಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ)

11. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟವಾಗಿ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕೋಸಂಬರಿ / ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು / ಸಲಾಡ್

12. ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳು ಹಾಲು / ಮಖಾನಾ ಸೀಡ್ಸ್(ಕಮಲದ ಬೀಜ) / ಹುರಿದ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ.