

## ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

1. ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ 1ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು (1 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ಯಾಕೆಟ್) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 05 ಗ್ರಾಂ ಒಳಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು)
2. ಪ್ರಿ-ಬಯಾಟಿಕ್: ಒಮ್ಮೆ
3. ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ಜ್ಯೂಸ್: ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಒಮ್ಮೆ. ಆರ್ಪರೀಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಲಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್‌ಕೇರಿಯಸ್ ರಚನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ), ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 50-60 ಮಿಲಿ.
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 50-60 ಮಿಲಿ.
5. ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಎರಡು ಬಾರಿ.
6. 60%ರಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು: ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಮೇತ ಮತ್ತು ಬೇಳೆ/ಕಾಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಸಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಹಚ್ಚಿದ ಟೊಮೋಟೋ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕದೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸದೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯ/ಸಾರು/ರಸಂಅನ್ನು ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಉಳಿದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯ/ಸಾರು/ರಸಂಅನ್ನು ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು 01 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆದರೆ ಬಸಿದ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
7. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು: ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಊಟದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 5-10% ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಇರಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಹೆಸರುಕಾಳು ಅಥವಾ ಕಡಲೆಬೇಳೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ.
8. ಧಾನ್ಯಗಳು: ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕಾರಣ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ 25-30% ಕ್ವಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ 13-14% ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು 70% ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒರಟಾದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪೊಟ್ಯಾಶ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
9. ಮೀನು : ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೀನುಗಳನ್ನು 20%ರಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
10. ಚಿಕನ್ : ಬೇಯಿಸಿದ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಊಟದ 5% ಕ್ವಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಾರದು
11. ಮಸಾಲೆ ಪಾನೀಯ : ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
12. ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರ : ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

