

आहार और गुप्त प्रगतिशील प्रदाह

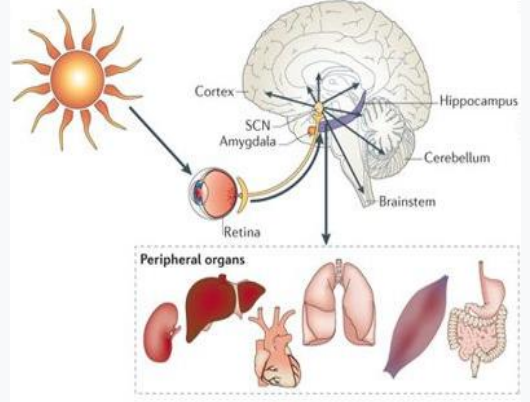
शरीर में धीमी, शांत प्रदाह के दो प्राथमिक कारण हैं:

1. प्रदाही खाद्य पदार्थ - कारखानों में बने सभी अप्राकृतिक कृत्रिम खाद्य पदार्थ।
2. असंतुलित जीवनशैली - अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों के बोझ के अलावा, आधुनिक शहर के निवासी की जीवनशैली शारीरिक गतिविधि, भोजन के समय और सोने के समय से असंतुलित हो गई है। 8 बजे के बाद देर से खाना और विस्तारित दिन के दौरान कई बार खाना ये शहर वासियों के लिए एक सामान्य घटनाक्रम बन गया हैं। शरीर का प्रत्येक अंग दिन के घंटों के दौरान काम करने के लिए और रात के अंधेरे घंटों में आराम, मरम्मत और कायाकल्प के लिए केंद्रीय मस्तिष्क घड़ी द्वारा क्रमादेशित किया जाता है। शरीर सबसे अच्छा [विषहरण](#) यंत्र (इंजन) है बशर्ते उसे अपना काम करने के लिए समय और सही भोजन मिले।

चिकित्सा पेशा, गुप्त प्रगतिशील प्रदाह में संतुलित पौष्टिक आहार, खाद्य पदार्थों के मूल्य, भोजन और संतुलित जीवन शैली का महत्व पहचानने लगा है। संयुक्त राज्य अमेरिका (USA) के सभी प्रमुख विश्वविद्यालय वर्तमान में रोगियों को प्रदाहनाशी [उत्तेजक](#) खाद्य पदार्थों और संतुलित जीवन शैली के संबंध में शिक्षित और मार्गदर्शन करने के लिए एकीकृत चिकित्सा के विशेष केंद्र स्थापित कर रहे हैं। यह जागरूकता महत्वपूर्ण है क्योंकि टाइप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी बीमारियों के लिए दवाएं और उपचार केवल लक्षणों को नियंत्रित करते हैं पर इन बीमारियों को रोकते, उलटते या ठीक नहीं करते।

प्रदाह और बीमारी को दूर करने के लिए महत्वपूर्ण डिटॉक्स ([विषहरण](#)) थेरेपी, दवाई के डिब्बे में नहीं बल्कि उपहार [गृह](#) (फूड कैबिनेट) में और [रसोई घर](#) (किचन) में जहां ताज़ा [आरोग्यवर्धक](#), कायाकल्प करने वाले खाद्य पदार्थ तैयार होते हैं। प्राकृतिक डिटॉक्स खाद्य पदार्थ और प्राकृतिक इलाज तेजी से पूर्वी और पश्चिमी दुनिया के शिक्षित, प्रगतिशील पीढ़ी के बीच घरेलू शब्द बन रहे हैं। शुक्र है कि आबादी अब 3000 साल पहले प्रस्तावित हिप्पोक्रेट्स, एलोपैथिक मेडिसिन द्वारा प्रस्तावित पुराने ज्ञान "लेट फूड बी धाय मेडिसिन" पर भरोसा कर रही है।

उम्मीद है, "होलिस्टिक प्लान्ट-आधारित खाद्य पदार्थों और संतुलित जीवन शैली" का प्राकृतिक डिटॉक्स समाधान जल्द ही सबसे अधिक प्रचलित [गंभीर](#) बीमारी - मोटापे के प्रबंधन के लिए विफल वर्तमान आहार योजनाओं को बदल देगा।



(स्रोत: स्वाद कलियों खाद्य सेवा। कॉम)

(स्रोत: रिसर्च गेट। कॉम)