

ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமங்களின் முகவரிகள்

ஆரோக்கியம் நல்வாழ்வு குழுமம் - <https://www.facebook.com/groups/tamilhealth/>

இதில் சர்க்கரை குறைபாடு (Diabetes) தவிர்த்து அனைவருக்கும் பேலியோ உணவுமுறை ஆலோசனை வழங்கப்படும். பேலியோ டயட் பற்றி கட்டுரைகள் உள்ளன.

Ancestral Foods சர்க்கரை குறைபாடுக்கான ஸ்பெஷல் குழுமம் - <https://www.facebook.com/groups/ancestralfoods/>

இந்த குழுமத்தில் சர்க்கரை குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு (Diabetes) மட்டும் பேலியோ உணவுமுறை ஆலோசனை வழங்கப்படும்.

ஆரோக்கிய உணவுகள் - <https://www.facebook.com/groups/tamilfoods/>

பேலியோ உணவுமுறையில் செய்யப்படும் உணவுகளின் சமையல் குறிப்புகள் பற்றிய குழுமம்.

Paleo LCHF Diet India - <https://www.facebook.com/groups/Paleo.LCHF.Diet.India/>

தமிழ்மொழி அறியாதோருக்கு என ஆங்கிலத்தில் செயல்படும் பேலியோ குழுமம். பேலியோ உணவு ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது.

பேலியோ சந்தை - <https://www.facebook.com/groups/paleoshop/>

பாதாம், பசு மஞ்சள், எண்ணெய் வகைகள் போன்று பேலியோ உணவு முறைக்கான உணவு பொருட்களை வர்த்தகம் செய்பவர்கள் தாங்கள் விற்கும் பொருட்களை இங்கே பட்டியலிட்டு விற்பனை செய்கிறார்கள்.

பேலியோ வெற்றிக் கதைகள் குழுமம் - <https://www.facebook.com/groups/PaleochangedmyLife/>

பேலியோ உணவுமுறை பின்பற்றி எடை குறைத்தவர்கள், உடல் உபாதைகளிலிருந்து மீண்டவர்கள் தங்கள் வெற்றி அனுபவ பயணத்தை புகைப்படங்களுடன் இங்கே பகிர்கிறார்கள்.

ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமம்

உடல் பருமன், சர்க்கரை குறைபாடு, இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்டிரால், PCOD, தைராயிடு போன்ற உடல் உபாதைகளிலிருந்து விடுபட



PALEO

இலவச பேலியோ உணவுமுறை
ஆலோசனை பெறுவது எப்படி?

முக்கியமாக கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமத்தில் பரிந்துரைக்கப்படுபவை எதுவும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவர்களாலோ அல்லது டயட்டிசியன்களாலோ உருவாக்கப்பட்டதல்ல. சொந்த அனுபவத்தில் கற்றறிந்து புரிந்ததின் அடிப்படையில் பலரால் பகிர்ந்து கொள்ளப்படுபவை.

பேலியோ உணவு முறை ஆலோசனை வழங்க ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமம் எவ்வித கட்டணமும் வசூலிப்பதில்லை. இந்த சேவை முழுக்க தன்னார்வலர்களால் இலவசமாகவே வழங்கப்படுகிறது.

ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமத்திற்கு எங்கும் அலுவலகமோ, கிளைகளோ இல்லை. இது முழுக்க முழுக்க பேஸ்புக்-கில் மட்டும் செயல்படக் கூடிய குழுமத்தால் வழங்கப்படும் சேவை.

ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமத்திற்கென எவ்வித வாட்சப் குழுமங்களும் கிடையாது. ஆலோசனை பெற வேண்டும் என்றால் ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமத்தை பேஸ்புக்கில் மட்டுமே அணுக வேண்டும்.

இரத்த பரிசோதனை எடுத்து உடல் நலத்தை கவனத்தில் கொண்டு ஆலோசனை பெற்று பேலியோ வாழ்வியலை தொடர வேண்டும். உத்தேசமாக பேலியோ பின்பற்றுவதை குழுமம் ஆதரிப்பதில்லை.

குழுமத்தில் இரத்தப் பரிசோதனையை எடுக்கச் சொல்வது இந்த உணவுமுறை உங்களுக்கு அளித்த மாற்றத்தை ஒப்பிட்டுப் பார்க்க மட்டுமே. இந்த ரிப்போர்ட்டை மருத்துவரிடம் காண்பிப்பதும் வருடம் ஒருமுறை பரிசோதனை செய்து குறைந்தபட்ச உடல் நலம் அறிந்து கொள்வது உங்கள் பொறுப்பு.

உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை கலந்து ஆலோசித்த பின்பே இந்த உணவுமுறையை துவங்க அறிவுறுத்தப்படுகிறது. மருந்து மாத்திரை எடுப்பவர்கள் உங்கள் மருத்துவரை கலந்து ஆலோசிக்காமல் நிறுத்துவதோ நீங்களாகவே மாற்றி அமைப்பதோ கூடாது.

உங்கள் சுய நினைவுடன், சுய அறிவுடன் நீங்கள் முயற்சிக்கும் இந்த உணவுமுறையின் அனைத்து சாதக பாதகங்களுக்கும் நீங்களே பொறுப்பு என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.

பேலியோ உணவுமுறை ஆலோசனை பெற வழிமுறை

பேலியோ டயட் எனபது கொழுப்பு சத்து நிறைந்த உணவுகளை பிரதான உணவாக உட்கொண்டு உடல் கொழுப்பை / எடையை குறைப்பது ஆகும். இந்த உணவுமுறையை பின்பற்றி உடல் பருமன், சர்க்கரை குறைபாடு, ரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரால், தைராய்டு, PCOD, ஆட்டோ இம்யூன் நோய்கள் போன்றவற்றிலிருந்து விடுபட்டு உள்ளார்கள்.

இந்த டயட் எப்படி பின்பற்றுவது? என்ன சாப்பிடணும்னு சொல்லுங்க... என்பதே பிரதான கேள்வியாக உள்ளது. அதற்கு முன் சில விஷயங்களை தெளிவுபடுத்திக் கொள்வோம்.

ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு : இது பேஸ்புக் குழுமத்தின் பெயர். குழும முகவரி : <http://www.facebook.com/groups/tamilhealth/> .



நியாண்டர் செல்வன்

இதனை தொடங்கியவர் நியாண்டர் செல்வன் என்ற அமெரிக்க வாழ் தமிழர். முனைவர் மற்றும் பேராசிரியர். தனக்கு வந்த சர்க்கரை குறைபாடு, கொலஸ்ட்ரால் பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபட இணையங்களில் தேடி ஆங்கில கட்டுரைகள், ஆய்வுகளை அலசி ஆராய்ந்து இந்த பேலியோ உணவுமுறையை பின்பற்றினார்.

இதில் தனக்கு கிடைத்த அதிசயத்தக்க உடல் நல மாற்றங்களை உணர்ந்த அவர் இந்த உணவுமுறையை பிறருக்கும் தெரிவிக்கலாம்

என்று ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு எனும் பேஸ்புக் குழுமத்தை ஆரம்பித்து அதில் தமிழில் இந்த உணவுமுறை பற்றிய கட்டுரைகள் எழுதினார்.

இந்திய உணவு முறைக்கு ஏற்ற உணவுகளை கொண்டு சைவ, அசைவ மக்களுக்கான திருத்தியமைக்கப்பட்ட பேலியோ டயட்டை வடிவமைத்தார். குழுவில் அதை பரிந்துரைத்தார்.

ஆரம்பத்தில் குழுமத்தில் இணைந்த சிலர் முழு மனதின்றி சந்தேகத்துடனேயே இந்த உணவுமுறையை பின்பற்ற துவங்கினர். தனது உடல் நலத்தில் மாற்றம் உணர்ந்தனர். உடல் எடை குறைந்தது. நல்ல ரிசல்ட் கிடைத்தது. உடல் உபாதைகள் மறைந்தன. பலனடைந்தோர், தான் எடை குறைந்த/உடல் உபாதையிலிருந்து மீண்ட வெற்றி கதைகளை

பகிர்ந்தனர். இந்த பேலியோ உணவுமுறை தற்சமயம் விறுவிறுவென வைரலாக பரவி வருகிறது.



பல்வேறு மருத்துவர்கள் குழுவில் இணைத்து டயட் பின்பற்றி பலனடைந்ததோடு, இது அறிவியல் பூர்வமானது என ஆராய்ந்து, பிறருக்கு ஆலோசனைகளும் வழங்கி வருகிறார்கள். பயன்பெற்ற பெருமக்கள் பலரும் ஆரோக்கியம் தொடர்பான கட்டுரைகள் குழுவில் எழுதுகின்றனர்.

தற்சமயம் இந்த ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுவும் தமிழில் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான பொக்கிசமாக திகழ்ந்து வருகிறது.

ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமத்தில் முற்றிலும் இலவசமாக உங்களுக்கென தனிப்பட்ட பேலியோ உணவுமுறை ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது. எவ்வித கட்டணமும் செலுத்த தேவையில்லை.

"சரி பாஸ்... இதில் எடை குறைத்த நண்பர் ஒருவர் இறைச்சி, முட்டை, பாதாம், கோழி, பனீர், வெண்ணெய், காய்கறி சாப்பிடணும்.... அரிசி, கோதுமை, மைதா, பயறு வகைகள், பழ வகைகள், சர்க்கரை போன்ற உணவுகள் சுத்தமா சாப்பிடக் கூடாதுன்னு சொன்னார். கரக்ட்டா என்ன சாப்பிடணும்னு சீக்கிரம் சொல்லுங்க? உடனே இந்த டயட்டில் குதித்து எடையை குறைக்கணும்....." எனும் உங்கள் மைண்ட் வாய்ஸ் புரிகிறது.

அவசரம் வேண்டாம். தொடர்ந்து படியுங்கள்.

இந்த உணவுமுறைக்கு மாறும் முன்பு உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அணுகி இந்த டயட் பற்றி கூறுங்கள். அவரின் ஆலோசனை படி, உங்கள் சுய விருப்பத்தின் படி டயட் துவங்குங்கள். முக்கியமாக நீங்கள் மருந்து மாத்திரைகள் எடுத்து வந்தால் டயட் தொடரும் போது உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனை இன்றி எந்நேரத்திலும் மருந்துகளை நிறுத்தாதீர்கள்.

இரத்த பரிசோதனை முடிவுகளின் படி டயட்...

மனித உடல் ஒவ்வொன்றும் தனித்தன்மையானது. ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்கும் பிரச்சனைகள் வெவ்வேறானவை. அனைவருக்கும் பொதுவாக ஒரே டயட் என ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமத்தில் பரிந்துரைப்பது இல்லை. சில பிரச்சனைகளுக்கு சில உணவுகள் எடுக்க வேண்டாம் என்று கட்டுப்பாடுகள் உண்டு. சர்க்கரை குறைப்பாடு உள்ளவர்களுக்கு என தனி உணவுமுறை, தைராய்டு குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு என தனி உணவு முறை, ஆட்டோ இம்யூன் குறைபாடு உடையவர்களுக்கு தனி உணவுமுறை என வகைப்படுத்தப்பட்டு உள்ளது.



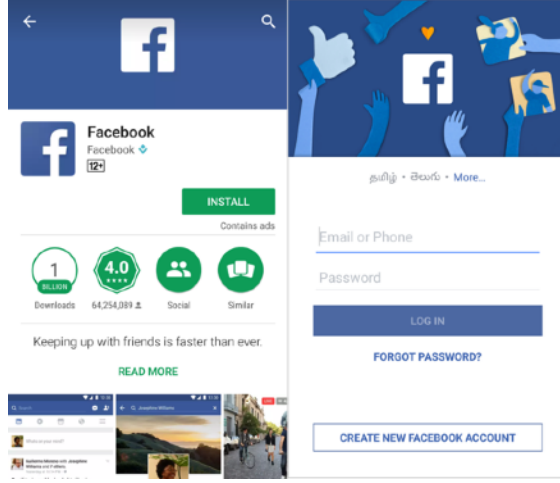
இந்த உணவு முறையை தொடங்குவதற்கு இரத்த பரிசோதனை எடுக்க வேண்டியது அவசியம். உங்கள் உடலில் என்ன பிரச்சனைகள் உள்ளன என்பதை உங்கள் இரத்த பரிசோதனை எண்கள் சொல்லி விடும். இந்த இரத்த பரிசோதனை எடுப்பதை

உங்களுக்கு வசதிப்படும் பரிசோதனை மையங்களில் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் ரத்த பரிசோதனை முடிவுகள் அளித்ததும் உங்களுக்கென பிரத்தியேகமாக உணவு திட்டம் வழங்கப்படுகிறது. அதை 100 நாட்கள் தவறாமல் கடைபிடிக்க வேண்டும். 100 நாட்கள் கழித்து மீண்டும் ரத்த பரிசோதனை எடுத்து முடிவுகள் அளிக்க வேண்டும். அந்த ரிப்போர்ட்-களை வைத்து உங்கள் உடல்நலத்தில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றங்களை, மாற்றங்களை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். தேவைப்பட்டால் உணவுமுறை மாற்றி வழங்கப்படும்.

ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமத்தில் எப்படி உங்களுக்கான பேலியோ உணவுமுறை ஆலோசனை பெறுவது என்பதை பார்ப்போம்.

1. பேலியோ உணவுமுறை ஆலோசனை பெறுவதற்கு பேஸ்புக் பயன்படுத்த தெரிந்திருப்பது அவசியம். உங்களுக்கு பேஸ்புக் கணக்கு இல்லை என்றால் <http://www.facebook.com/> சென்று அல்லது உங்கள் மொபைலில் கூகிள் பிளே ஸ்டோர் சென்று பேஸ்புக் ஆப் டவுன்லோடு செய்து உங்கள் மொபைலில் நிறுவுங்கள். இவற்றின் மூலமாக பேஸ்புக்-கில்

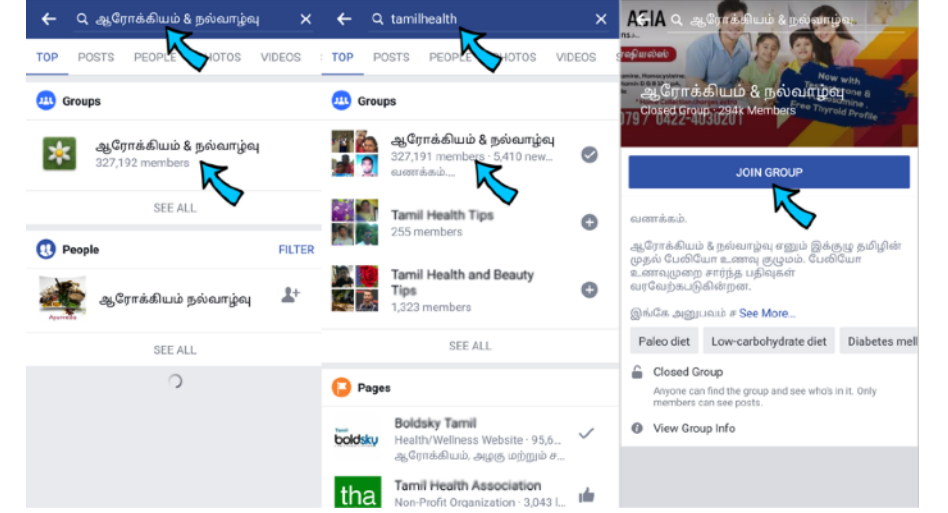


புதிய கணக்கு துவக்குங்கள். உங்கள் பெயர், ஈமெயில் முகவரி, மொபைல் எண் கொடுக்க வேண்டி வரும்.

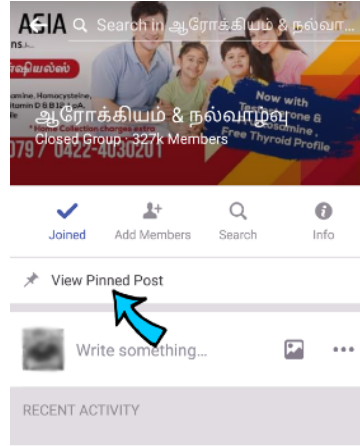
2. இப்பொழுது பேஸ்புக் அக்கவுண்ட் ரெடி. ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமத்தில் இணைய வேண்டும். அதற்கு இந்த லிங்க்கிற்கு செல்லுங்கள் <http://www.facebook.com/groups/tamilhealth/> அல்லது உங்கள் பேஸ்புக் ஆப்-பில் 'tamilhealth' அல்லது 'ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு' என தேடுங்கள். 'ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு' என்று வரும். 3 லட்சத்திற்கும் (300K+) மேல் உறுப்பினர் எண்ணிக்கை இருக்கிறதா என உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். அங்கே சென்று JOIN GROUP கிளிக் செய்து குழுமத்தில் இணைய விண்ணப்பியுங்கள்.

உங்களது விண்ணப்பம் ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு நிர்வாகிகளால் பரிசீலிக்கப்படும். அதிகபட்சம் 24 மணி நேரத்தில் குழுமத்தில் இணைக்கப்படுவீர்கள்.

இணைக்கப்பட்டதும் நீங்கள் இணைக்கப்பட்ட தகவலுடன் பேஸ்புக்கில் நோட்டிபிகேஷன் வரும்.



3. சரி.... இப்போது ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமத்தில் உறுப்பினர் ஆகியாச்ச.... அடுத்து செய்ய வேண்டியது என்ன? முக்கியமாக இந்த அறிமுகப் பதிவை (Pinned Post) குழுமத்தில் வாசியுங்கள். பேலியோ உணவு முறை ஆலோசனை பெற விபரங்கள் அதில் உள்ளன.



உங்களுக்கென தனிப்பட்ட ஆலோசனை பெற இரத்தப் பரிசோதனை முக்கியம். தைரோகேர் (+91 9344101854) அல்லது ஆர்பிடோ ஆசியா (+91 9087690877) அல்லது ஆர்த்தி ஸ்கேன்ஸ் (+91 9940110518) அல்லது உங்களுக்கு வசதிப்படும் எந்த நிறுவனத்தில் வேண்டுமானாலும் Paleo பரிசோதனை செய்யுங்கள். கட்டணம் தற்சமயம் ரூ. 1500 முதல் ரூ. 2000 வரை இருக்கிறது.

இரத்த பரிசோதனை மையங்களை தொடர்பு கொண்டு பேலியோ டயட் பெறுவதற்கான டெஸ்ட் என்று கூறினால் உங்களுக்கு விபரங்கள் தருவார்கள். வீடு தேடி வந்து இரத்த மாதிரி எடுத்து

செல்வார்கள். இரத்த மாதிரி கொடுப்பதற்கு முன் 12 மணி நேரம் நீங்கள் எதுவும் சாப்பிடாமல் விரதத்தில் இருக்க வேண்டும். அதாவது காலை 7 மணிக்கு இரத்த மாதிரி கொடுக்க போகிறீர்கள் என்றால் முதல் நாள் இரவு 9 மணிக்கு முன் சாப்பாடை முடித்து விட வேண்டும். இடையில் தண்ணீர் தவிர வேறு எதுவும் உண்ண கூடாது.

எடுக்கவேண்டிய இரத்த பரிசோதனைகள்

Cholesterol Test : Total Cholesterol, HDL Cholesterol, Non HDL Cholesterol, Triglycerides, LDL Cholesterol, VLDL Cholesterol, TC/HDL Ratio, LDL/HDL Ratio.

Liver Function Test : Gamma-glutamyl Transpeptidase, Alkaline phosphatase, Bilirubin direct, Bilirubin - total, Bilirubin indirect, Protein total, Serum albumin, Serum globulin, SGOT [AST] , SGPT [ALT], Serum albumin/Globulin Ration

Kidney Function Test : Uric acid, Serum creatinine

Diabetic Test : HbA1c, Average blood glucose

Thyroid Test : Triiodothyronine [T3], Total thyroxin [T4], Thyroid stimulation hormone [TSH]

Iron Deficiency Test & Hemoglobin Test

Vitamin Profile : Vitamin D & Vitamin B12

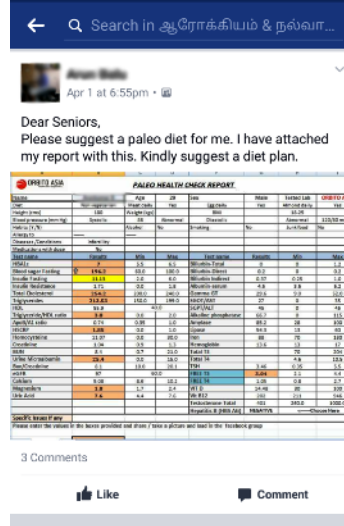
Testosterone, Cardiac Risk Marker (Apo A1, Apo B, Homocysteine, LpA, hsCRP), Electrolytes Profile, Pancreas Profile

மேற்கண்ட பரிசோதனைகள் செய்ய வேண்டும்.

இரத்த பரிசோதனை ரிப்போர்ட் ரெடி... அடுத்து என்ன?

நீங்கள் இரத்த பரிசோதனை செய்து ரிப்போர்ட் கையில் வைத்து இருப்பீர்கள். இணையத்தில் இந்த லிங்கிற்கு <http://tiny.cc/paleoreport> சென்று எஸ்சல் சீட் ஒன்றை டவுன்லோட் செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் மருத்துவ பரிசோதனை எண்களை அதில் சரியான இடங்களில் நிரப்பி,

ஸ்க்ரீன்ஷாட் எடுத்து, ஒரே இமேஜ் ஃபைலாக குழுமத்தில் உங்கள் உடல் உபாதைகளை குறிப்பிட்டு ஒரு பதிவாக போஸ்ட் செய்யவும்.



உதாரணம் தேவை என்றால் ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமத்தில் காணுங்கள். பலர் தங்கள் ரிப்போர்ட்டை போட்டு ஆலோசனை கேட்டு இருப்பார்கள்.

பரிசோதனை ரிப்போர்ட் போட்டாச்சு. அது பெண்டிங்கில் இருக்கும். தினந்தோறும் நூற்றுக்கணக்கில் ரிப்போர்ட்கள் வருவதால் ஒவ்வொன்றாக பரிசீலிக்கப்பட்டு உங்கள் போஸ்ட் அனுமதிக்கப்படும். உங்களுக்கு டோக்கன் எண் வழங்கப்படும். இந்த எண்ணை குறித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

அடுத்து உங்கள் போஸ்ட் பேலியோ உணவு முறை ஆலோசகர்களால் பார்க்கப்பட்டு உங்களுக்கு பேலியோ உணவு முறை ஆலோசனை வழங்கப்படும். உங்கள் உடல் உபாதைகளை பொறுத்து, தேவைப்பட்டால் மருத்துவர்களை டேக் செய்து அறிவுரை கேட்டு உதவுவார்கள். தேவைப்பட்டால் மேலும் மருத்துவ பரிசோதனைகள், ஸ்கேன் செய்வது போன்று அறிவுரை வழங்குவார்கள்.

அனுமதிக்கப்பட்ட உங்கள் போஸ்ட்-டை சேவ் (Save) செய்து வைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். ஏன் என்றால் அந்த போஸ்ட் தான் உங்கள் அடிப்படை பதிவு. அதன் கீழ் மட்டுமே உங்களுக்கே ஏற்படக்கூடிய சந்தேகங்களை, உதவிகளை கேட்க வேண்டும். 100 நாட்களுக்கு பின் எடுக்க கூடிய ஒப்பீட்டு இரத்த பரிசோதனை முடிவுகளையும் போஸ்ட் செய்ய வேண்டும். அந்த போஸ்ட் உங்கள் உணவுமுறை அறிவுரைகளை பராமரிக்க எளிமையாக இருக்கும்.

போஸ்ட்-டை சேவ் செய்து SAVED POST வைத்துக் கொள்ளுவது எப்படி?

உங்கள் போஸ்ட்-டின வலது மூலையில் உள்ள சிறிய கீழ்நோக்கிய அம்புக்குறி படத்தை அழுத்தினால் சில தெரிவுகள் வரும். அதில் Save Post என்பதை அழுத்துங்கள். உங்கள் போஸ்ட் சேவ் ஆகி விடும்.

The screenshot shows a Facebook post from 'Aruna Shetty' dated 'Apr 1 at 6:55pm'. The post text reads: 'Dear Seniors, Please suggest a paleo diet for me. I have attached my report with this. Kindly suggest a diet plan.' Below the text is a table titled 'PALAU HEALTH CHECK REPORT'.

PALAU HEALTH CHECK REPORT											
Item	Age	Sex	Height	Weight	Body Mass Index (BMI)	Waist Circumference	Waist-Hip Ratio	Blood Pressure (mmHg)	Heart Rate (bpm)	Glucose (mg/dL)	Hemoglobin (g/dL)
Age	65	Female	155 cm	65 kg	26.5	85 cm	0.85	120/80	75	100	12.5
Height	155 cm										
Weight	65 kg										
BMI	26.5										
Waist Circumference	85 cm										
Waist-Hip Ratio	0.85										
Blood Pressure	120/80 mmHg										
Heart Rate	75 bpm										
Glucose	100 mg/dL										
Hemoglobin	12.5 g/dL										

Below the table, there are several interaction options with blue arrows pointing to them: 'Save post' (Add this to your items), 'Report post', 'Turn on notifications for this post', and 'Report to Admin'. On the right side, there is a menu with options: 'Messenger', 'Ads Manager', 'Nearby Friends', 'Nearby Places', 'Saved' (1), 'Moments' (2 Friends), 'Moves', 'Groups', and 'Photos'. At the top right, there are icons for 'Search', 'Notifications' (1), and 'Profile'.

உங்களுக்கு நீங்கள் உண்ண வேண்டிய உணவுகள் அடங்கிய ஆலோசனை கிடைக்க அதிகபட்சம் 20 நாட்கள் கூட நேரம் பிடிக்கலாம்.

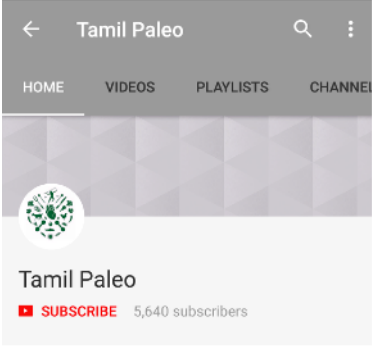
குழும் நான்கு லட்சம் பயனர்களை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. தினமும் நூற்றுக்கணக்கில் ரிப்போர்ட் -கள் வருகின்றன. ஆலோசனை வழங்கும் தன்னார்வலர்கள் அனைவரும் வேறு பணியில் உள்ளவர்கள். தங்கள் ஓய்வு நேரத்தில் இலவச ஆலோசனை வழங்குகிறார்கள். தொடர்ச்சியாக வருகின்ற ரிப்போர்ட்-களுக்கு உடனுக்குடன் ஆலோசனை வழங்குவது சாத்தியமற்றதாகிறது.

சரிங்க.... எங்கே போய் படிப்பது?

1. ஆரோக்கியம் நல்வாழ்வு குழுமத்திலேயே நூற்று க்கணக்கில் ஆரோக்கியம் தொடர்பான கட்டுரைகள் நிறைந்து உள்ளன . ஒவ்வொன்றையும் தேடி படியுங்கள். பிறரின் அனுபவங்களை வாசியுங்கள்.
2. நியாண்டர் செல்வன் எழுதிய 'பேலியோ டயட்' புத்தகம், சிவராம் ஜெகதீசன் எழுதிய 'உன்னை வெல்வேன் நீரிழிவே' புத்தகம், ஷங்கர் ஜி எழுதிய 'பேலியோ 30 நாள் சாலன்டு' போன்ற புத்தகங்கள் நீங்கள் அவசியம் படிக்க வேண்டியவை . படித்தால் பேலியோ பற்றிய உங்கள் அறிவு விசாலமாகும். இந்த புத்தகங்களை <https://www.paleocart.com/> (+91 94459 51115) தளத்தில் ஆன்லைனில் ஆர்டர் செய்யலாம்.



அங்கே உள்ள அனைத்து பதிவுகளையும் துவறாமல் படியுங்கள்.



4. ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுவும் சார்பாக பல்வேறு ஊர்களில் நிகழ்ச்சிகள் நடத்தி பேலியோ பற்றி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்படுகிறது. அது தொடர்பான வீடியோ தொகுப்புகளை நீங்கள் ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமத்தின் அதிகாரப்பூர்வ youtube சானலில் காண முடியும்.

குழு முன்னோடிகளின் உரைகள், மருத்துவர்களின் உரைகள், கேள்வி பதில் நிகழ்ச்சி என உங்களுக்குத் தோன்றும் பெரும்பாலான சந்தேகங்களுக்கு அங்கே பதில் உண்டு.

Youtube-ல் 'Tamil Paleo' என்று தேடி Tamil Paleo சானலை அடையுங்கள். வீடியோ-க்களை பாருங்கள்.

5. <http://tamilpaleorecipes.com/> - இந்த இணையதளம் பேலியோ உணவுகள் செய்முறை தகவல்களை கொண்டது. சுவையாக பேலியோ உணவுகள் சமைக்க உறுப்பினர்கள் பகிர்ந்த ரெசிப்பி-கள் அந்த தளத்தில் உள்ளன. அத்துடன் பேலியோ பற்றிய முக்கிய தகவல்கள், மருத்துவர்கள், முன்னோடிகளின் கட்டுரைகள் தொகுக்கப்பட்டு உள்ளது. கண்டிப்பாக வாசித்து விடுங்கள்.

பேலியோ உணவு ஆலோசனை பெற்ற பின்?

உங்களுக்கென கூறப்பட்ட உணவுமுறையை பின்பற்ற துவங்குங்கள். உங்களுக்கு வரும் சந்தேகங்களை அங்கே உங்கள் போஸ்டில், கம்மன்டில் கேளுங்கள். குழுமத்தில் தன்னார்வலர்கள் உதவுவார்கள். ஏதும் உடல் நல குறைபாடுகள் வந்தாலும் உங்கள் SAVED POST -இல் கம்மன்டில் கேளுங்கள். பதில்கள் கிடைக்கும். பதிலுக்கு 24 மணி நேரம் காத்திருங்கள். பதில்கள் இல்லை எனில் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கிய ஆலோசகரை டேக் செய்து உதவி கேளுங்கள். உதவுவார்கள்.

இதுவே உதவிகள் பெற சரியான வழி. உங்கள் உடல் உபாதைகளை பார்த்து உங்களுக்கு பதிலை வழங்குவதே சரியாக இருக்கும். 100 நாட்கள் நேரத்தியாக கடைபிடியுங்கள். வழக்கமான தானிய உணவு முறைக்கு

இடையிடையே திரும்பி சீட்டிங் செய்ய வேண்டாம். 100 நாட்கள் முடிந்ததும் திரும்பவும் இரத்த பரிசோதனை எடுத்து முடிவுகளை உங்கள் SAVED போஸ்ட்-இன் கம்மன்ட்-இல் போஸ்ட் செய்யுங்கள். உங்கள் உடல் நல முன்னேற்றம் அந்த எண்களில் தெரியும். அதை பொறுத்து உங்கள் உணவு முறையில் மாற்றம் தேவை எனில் மாற்றி தருவார்கள்.

அடேங்கப்பா.... என்னங்க இது? இவ்வளவு வேலை செய்யணுமா? என்றால்... நம் உடல்நலம் பேண கண்டிப்பாக செய்யத்தான் வேண்டும். இந்த வழிமுறையை தொடர்ந்து தான் இன்று லட்சக்கணக்கானோர் ஆரோக்கிய வாழ்வை மீட்டுள்ளனர்.

எனக்கு பேஸ்டிக் எல்லாம் தெரியாது. கஷ்டமாக இருக்கிறது என்றால் அருகில் உள்ள பேஸ்டிக் நன்றாக தெரிந்த, இணையத்தில் நல்ல அறிமுகம் உள்ள நண்பர், உறவினர் உதவியை நாடுங்கள்.

அவருக்கு இந்த அறிக்கையை காட்டி உதவி கேளுங்கள். அவர் சில மணி நேரங்களில் உங்களுக்கு சொல்லித்தந்து விடுவார். அவர் உதவியுடன் உங்கள் பெயரில் குழுமத்தில் போஸ்ட் போடுங்கள். கற்று கொள்ளுங்கள்.

குறிப்பாக சொல்ல வேண்டும் என்றால் பேலியோ டயட் பெற வேண்டும் என்பதற்காக பேஸ்டிக் கற்று கொண்டவர்கள் பலர், இன்று குழுமத்தில் ஆக்டிவ் ஆக உள்ளனர். எனவே இது எளிமையானதுதான். முயற்சி செய்து பழகுங்கள்.

நனி சைவம், சைவம், அசைவம் என்று எல்லா வித உணவுப்பழக்கம் உடையவர்களும், நல் உடலுக்கு நன்மையளிக்கக் கூடிய இயற்கையில் விளைந்த நன்மையான உணவுகள் மூலம் ருசி சார்ந்த உடல் நலனுக்கொவ்வாத உணவுகளிலிருந்து சுலபமாக வெளியேறி, நல் உணவு, விரதங்கள், நடைப்பயிற்சி, கீரை, காய்கறிகள் உண்டு, வெயிலில் உடலைக் காட்டி, தேவையான அளவு நீர்க்குடித்து ஆரோக்கியமாக வாழவும், உணவு சார்ந்த சிக்கல்களிலிருந்து விடுபடவும் அறிவியல் பூர்வமாக உணவு பற்றிய விழிப்புணர்வை சாமானிய மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்வதை ஒரு சேவையாக செய்து வருகிறது ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வு குழுமம்.

எவ்விதக் கட்டணமுமின்றி இதைப் பற்றித் தெளிவாக அறிந்து கொண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வை நீங்கள் முன்னெடுக்க உதவும் ஆரோக்கியம் & நல்வாழ்வுக் குழுமத்தில் இணைந்து ஆரோக்கியமான நல்வாழ்வு பெற வாழ்த்துகிறோம்.

