

ಎಳನೀರು ಮತ್ತು ತ್ವಚೆ



ಹೇಮಂತ ಋತುವಿನ ಚಳಿಗೆ ಒಣ ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಕೆಲವೊಂದು ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಒಂದು.

ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಅಥವಾ ಎಳನೀರು ತ್ವಚೆ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ

ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೈಲ ಅಂಶ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ತೆಂಗಿನ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಅಥವಾ ಶವರ್ ಜೆಲ್, ಶಾಂಪೂ ಅಥವಾ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತ್ವಚೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ತೆಂಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ನಾರಿನ ಅಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಮ್ ಹಾಗೂ ಪೊಟಾಷಿಯಮ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ನಕ್ಕರೆ ಹೃದಯ ಹಗುರ

ನಗುವಿನಿಂದ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಹೇಗೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ



ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಖುಷಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ಎಂಡೋಥಿಲಿಯಂನಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ದೂರವಾಗಲಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮೇರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಕೇಂದ್ರದ ಹೃದ್ಯೋಗ ವಿಭಾಗದ ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಂಬಂಧ ಡಾ.ಮಿಲ್ಲರ್ 300 ಜನರನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. 'ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ' ಮಾತ್ರ ನಗುವವರು, ಹೃದಯಾಘಾತ ಇಲ್ಲವೇ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದೇ ಹೆಚ್ಚು ಸದಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರದವರಲ್ಲಿ ಕರೋನರಿ ಆರ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಏರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಆಗಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಇವರ ವಾದ. ಆದರೆ ಇದೇ ವಯೋಮಾನದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನಗುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ 40ರಷ್ಟು ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗಿರುವ ಸಂಗತಿಯೂ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಖುಷಿಯಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ ಸಂಗತಿಗಳೆಂದರೆ ಸದಾ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುವ ರಸ ಗಳಿಗೆಗಳು, ಸಂಜೆ ಹಿತಕರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹತರೋಡಗೂಡಿ ನಡೆಸುವ ಮೋಜು ಮಸ್ತಿಗಳು, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಚರ್ಚಿಸದೆ ಜೋಕುಗಳ ಮೂಲಕ ಸದಾ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿರುವುದೂ ಸೇರಿದೆ. ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹದವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಲಿದೆ.

ಹಾಸ್ಯಭರಿತ ವಾತಾವರಣವೆಂದರೆ ಹೃದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ಹಿಂಸೆಯಂತೆ. ಮೊದಲೇ ನಗು ಕಡಿಮೆ; ಅದರಲ್ಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಟ್ಟಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದೂ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನಗಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ನಗುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಕಿವಿಮಾತನ್ನು ಈ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರ

ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಯ ಅಪಾಯ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆಯಂತೆ. ಮನುಷ್ಯ ಹಾಗೂ ವನ್ಯಜೀವಿಗಳನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಎಂಡೋಕ್ಸೈನ್ ಡಿಸ್‌ರಪ್ಟರ್ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದು ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ 12 ದಶಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿತ್ಯ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸೇವಿಸಿದವರ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆರೆ, ನದಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿ ನೀರಿನಲ್ಲೂ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆಯಂತೆ. ಈ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ್ದರೂ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ನ ಒಂದಿಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆ ಸೇವನೆ ಪ್ರಮಾಣ ಅಮೆರಿಕಾಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಏನಿಲ್ಲ.

ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಹೆರಿಗೆ ತಡೆ

ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮೈಕ್ರೋ ಆರ್‌ಎನ್‌ಎ ಅನ್ನು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಜತೆ ನೀಡಿದರೆ ಪ್ರಸವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಅವಧಿ ಮುನ್ನ ಹೆರಿಗೆ ತಡೆದು ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಯುಟಿ ಸೌತ್‌ವೆಸ್ಟ್‌ನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದ ವರದಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಈ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯಲೋಕ ಹೆರಿಗೆಯ ಮೇಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿದಂತಾಗಿದೆ. ಜತೆಗೆ ಅವಧಿಗೂ ಮುನ್ನ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಗಂಡಾಂತರಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಈ ನೂತನ ಆವಿಷ್ಕಾರದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಇಲಿ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯರ ಗರ್ಭದ ಜೀವಕೋಶ ಪಡೆದು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಮೈಕ್ರೋ ಆರ್‌ಎನ್‌ಎ ಹಾಗೂ ರುಡ್‌ಇಬಿ1 ಹಾಗೂ ರುಡ್‌ಇಬಿ2 ಎಂಬ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜತೆಗೆ ಕಟ್ಟಿದ ಗರ್ಭವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹಾಗೂ ಜೀನ್‌ಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ಮೊದಲು ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ವೈದ್ಯ ಡಾ.ಮಂಡಲ್‌ನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್



ಎಂಬಿಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು

ನಿರಾಶರಾಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ

ಬೈದ್ಯನಾಥ್

ವಿಟಾ-ಎಕ್ಸ್

ಗೋಲ್ಡ್

ಪ್ಲಸ್

ಸ್ವರ್ಣ ಭಸ್ಮದ ಬಲದ ಅನುಭೂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ



- 100% ಖಾತರಿಯುತ ಫಲಿತಾಂಶ
- ನಿಮ್ಮ ಅಧಿಕ ಬಲ ಅನ್ವೇಷಿಸಿರಿ
- ಯೌವನದ ಪೌರುಷ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ

ಬೈದ್ಯನಾಥ್

1917 ರಿಂದಲೂ ವಿಶ್ವಾಸನೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ

For Customer care - Kammanhalli : 9663546007, Koramangla : 9591779772