ಪ್ರೋಬಯೋಟಿಕ್ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ?

ಇವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು. ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿವೆ. ದೇಹದೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇವು ಉಪಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಇವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.

ಆಹಾರ ಪಚನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಅಥವಾ ವಾಯು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಯಾತನಾಮಯ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯವರೆಗೆ ಈ ಅಜೀರ್ಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಅವಸರದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಕಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ– ಇವೆಲ್ಲ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದದ್ದು. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಒಟ್ಟು ಅಂಗಾಂಗಳ ಉದ್ದವೇ 30 ಅಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾಂತ್ರಿಕ (ಅಗಿಯುವುದು) ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ (ಕಿಣ್ವ) ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿದಾಗ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಕರುಳು, ನಂತರ ದುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರಸ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವಸ್ತು.

ವಿವಿಧ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಉಪಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಳೆಸಿ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತುಣುಕುಗಳಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು, ಕೆಟ್ಟ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ದೇಹ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಹೊಟೆಯುಬ್ಬರ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಯೀಸ್ಟ್ ಸೋಂಕು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು– ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ, ಮದ್ಯ, ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ, ಒತ್ತಡ, ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರೋಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಯೋಗ್ಹರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಹೈಡ್ರೊಥೆರಪಿ, ಎನಿಮಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ನಾರಿನಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ಅಕ್ಕಿ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಅಗಸೆಬೀಜ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಎಳೆನೀರು ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಿಂತ ಒಂದು ತಾಸು ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ನಡುನಡುವೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಬಾದಾಮಿ, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿದಷ್ಟೂ ಕಿಣ್ವಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಪ್ರೋಬಯೋಟಿಕ್ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

■ ಸುಧಿ

ಹೊಸ ಬ್ರಾಂಚ್

ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ ಮತ್ತು ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಒಂದು ಸಿಹಿಸುದ್ದಿ

ಈಗ ನಮ್ಮ ಷೋರೂಂ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ತೆರೆದಿದೆ

Please visit for Latest & Exclusive Collections

ಹೈ ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಮಗ್ಗದ ವಿಶೇಷ ಸೀರೆಗಳು ಮತ್ತು ಚೂಡಿದಾರ್‌ಸೆಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಡಿ

ಟೆಕ್ಸ್‌ಟೈಲ್ಸ್

ಮೈನ್ ಬ್ರಾಂಚ್ : 319 ಚಿಕ್ಕಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು – 53. ದೂ. : 22380709
ಹೊಸ ಬ್ರಾಂಚ್ : ನಂ. 11, 8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 003. ದೂ : 2356 7078

ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪರಿಶುದ್ಧ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆಗಳು ಕಾಂಚೀಪುರಂ, ಧರ್ಮಾವರಂ, ಅರಣಿ, ಪ್ರಿಂಟೆಡ್ ಸಿಲ್ಕ್ಸ್, ಕ್ರೇಪ್ ಸಿಲ್ಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೈ ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಡಿಸೈನರ್ ಸೀರೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ

ಸಿಲ್ಕ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಯಾರೀಸ್

ಮೈನ್ ಬ್ರಾಂಚ್ : 319 ಚಿಕ್ಕಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು – 53. ದೂ. : 22380709
ಹೊಸ ಬ್ರಾಂಚ್ : ನಂ. 11, 8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 003. ದೂ : 2356 7078

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೂಟಿಂಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಷರ್ಟಿಂಗ್ಸ್ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಅಯ್ಕೆಗೆ ಆದರ್ಶ ಷೋ ರೂಂ
ರೇಮಂಡ್, ಓಸಿವಿಂ, ಗ್ವಾಲಿಯರ್ ಡಿಗ್‌ಜಾಮ್ ಸೂಟಿಂಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮಿಲ್ಲುಗಳ ಷರ್ಟಿಂಗ್ಸ್ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಅಯ್ಕೆಗೆ

ಟೆಕ್ಸ್‌ಟೋರಿಯಂ

Gangothri

62–64, ಬಳೇಪೇಟೆ, (ಮಲಬಾರ್ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಸಮೀಪ) ಬೆಂಗಳೂರು – 560 053.
ದೂರವಾಣಿ : 22872405

ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಆಕರ್ಷಕ ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಸೀರೆಗಳ ಅಯ್ಕೆಗೆ

ಪದ್ಮ ಟೆಕ್ಸ್‌ಟೈಲ್ಸ್

ನಂ. 74, ಶ್ರೀ ಪ್ಲಾಜಾ, ಶಾಪ್ ನಂ. 1, ಎ.ಎಮ್.ಲೇನ್, ಚಿಕ್ಕಪೇಟೆ ಕ್ರಾಸ್
ಬೆಂಗಳೂರು – 560 053. ದೂ : 22342619 ಮೊ : 98865 83996
E-mail : sripadmatextiles@yahoo.in

ನ್ಯಾಯವಾದ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾದ ಬೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.