



## ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ

# ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆಯೇ?



### ★ ಡಾ.ಶ್ವೇತ ಹೊನ್ನುಂಗರ

**ಮ**ನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಸೋಂಕು, ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿ ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿದೆ. ಇದೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು.

1. ನೈಸರ್ಗಿಕ: ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಗುಣವಾಗಿ ಹೊಸದಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಕೃತಕ: ಲಸಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಪೋಲಿಯೋ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಲಸಿಕೆಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬಹುದು.

ಈ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಏನು ಕಾರಣ?

- ▶ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.
  - ▶ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ/ ಖಿನ್ನತೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಎಚ್‌ಐವಿ ಓಡಿತರಲ್ಲಿ, ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯ ವ್ಯಸನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೇ ಈ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.
  - ▶ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ, ನವಾಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಪ್ಪಿನ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಆಹಾರ ಮತ್ತಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸೂಕ್ತ.
- ▶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ನಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
  - ▶ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
  - ▶ ನಿತ್ಯ 8-10 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ/ ಯೋಗ ಮಾಡಿ.
  - ▶ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು.
  - ▶ ಪ್ರತಿ ದಿನ 6-8 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕ.
- ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದಲೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.
- ▶ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿ

ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಜ್ವರದಂತಹ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

- ▶ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ- ಇದು ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ನಿರೋಧಕ ಹಾಗೂ ಲ್ಯೂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕ. ಇದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 5-6 ಎಸಳುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು.
- ▶ ಶುಂಠಿ- ಉರಿಯೂತ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅಥವಾ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಒಣ ಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ▶ ಜೇನುತುಪ್ಪ- ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಲ್ಯೂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪರಾಗರೇಣು ವಿರುದ್ಧ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು, ಲಿಂಬೆ ರಸ, ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ▶ ಒಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಗೋಧಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಬಾಲಿಫ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ಪ್ರಾಂಥೋಥೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಯು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ▶ ಎಲೆಕೋಸು, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು.
- ▶ ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು- ಚರ್ಮವು ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ರಿಮಿ- ಕೀಟಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅವಶ್ಯ. ಸಿಹಿಗಣಸಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಇದ್ದು ಇದರಿಂದ ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಟೊಮೆಟೊ- ಇದು ಲ್ಯೂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.
- ▶ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜೆಗೆ- ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ - ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.
- ▶ ಮೊಸರು/ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಸಾಧಾರಣ ತಾಪಮಾನದ್ದಿರಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ಹುಳಿ ಇರಬಾರದು.
- ▶ ಚೆಕ್ನ್ ಸೂಪ್- ಇದರಿಂದ ಶೀತ, ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಸಮುದ್ರಾಹಾರ- ಚಿಪ್ಪು ಮೀನು, ಸಿಂಪಿ ಮೀನು, ಮ್ಯುಸೆಲ್, ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನು, ಸೀಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸತುವಿನ ಅಂಶವಿದ್ದು ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ▶ ಮೊಟ್ಟೆ- ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಇರುತ್ತದೆ.

(ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಪಂಚಕರ್ಮ ತಜ್ಞೆ)