



ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ತಡೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ

ದೇಹಿಯವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳಾದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಾರಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ದೇಹ ಸದೃಢವೂ, ಶಕ್ತಿ ದಾಯಕವೂ ಇರಬೇಕು. ದೇಹದ ದೃಢತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಪೊಳ್ಳಾಗುತ್ತದೆ. 10 ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯು ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ತೂಕ ಇದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲನೆಯನ್ನು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹುತೇಕ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬು ಕಾರಣ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಫ್ಯಾಟ್ ಇದ್ದರೂ ಫಿಟ್ ಇರಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದುಡಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬಿರುಸಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬಹುತೇಕ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಬಹುದು. ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ತೂಕದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.

ಬುದ್ಧಿ ಕೆಡಿಸುವ ಅತಿ ಉಪ್ಪು

ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಮರೆಗುಳಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದ ವರದಿ ಹೇಳಿದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದ್ದರು. ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪಿನಂಶವನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ತಿಂದ ಇಲಿಗಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮೆದುಳಿನ

ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾನಿಗೆ ಒಳಗಾದವು. ಅದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ಮರಣ ಹೀನತೆ ಉಂಟಾಯಿತು ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ದಾಖಲಿಸಿದೆ. ಕೇವಲ ಮೆದುಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಎಷ್ಟು ಮಾರಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸೀನು ನಿಯಂತ್ರಣ ತರವಲ್ಲ

ಮೂಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ನೆಗಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿರಂತರ ಸೋರಿಕೆಯೂ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಸೀನು ಕೂಡ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಕಚೇರಿ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಸೀನು ಬಂದರೆ ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಸೀನು ತಡೆದರೆ ಗಂಟಲಿನಾಳಗಳು ಸ್ಪೋಟಗೊಂಡು ಅನ್ನ- ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ ಆಗಬಹುದು. ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೂ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಸಹಜವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸೀನನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಬೇಡ ಎಂದೂ ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಕರಣ ಒಂದರಲ್ಲಿ 34 ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಂಟಲಿನಾಳ ಸಿಡಿದ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತನಾಡಲು ಕೂಡ ಬರದಂತೆ ಆಯಿತು. ಇದಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದ ಸುದೀಪ್ ದಾಸ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅಸಿಡಿಟಿ ಔಷಧ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಸಿಡಿಟಿ ಎಂದು ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಮಗು ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಈ ಸಂಬಂಧ ಎಂಟು ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿರುವ ಸಂಶೋಧಕರು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ತಾಯಂದಿರು ಸೇವಿಸಿದ ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿಯಂತ್ರಕಗಳ ಸಿಂಹಪಾಲು ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಬರಲು ಪರಿಸರ ಅಥವಾ ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಔಷಧದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ್ದರು.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಅನ್ ಸಾನ್ಧಿಲಿನ್ SANDHILIN ಸನ್ಧಿಲಿನ್

- ಚಿಡ್ಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಶುದ್ಧವಿಷಯನಿಷ್ಕರೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೇತೆ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ತ್ವರಿತಗಿ ಓತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಡ್ಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು

 ISO / GMP CERTIFIED
ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ
 ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ
 ಕುತ್ಯಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ
 Ph / Fax: 0820 - 2520852
 Email: sdmaph@gmail.com
 ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ