



# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಭೀತಿಯೇ? ಅಗಸೆ, ಅಣಬೆ ಮೀನು ತಿನ್ನಿ..

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚುವ ಕಾಲ ಇದಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮಾರುದೂರ ಸರಿಯಬಹುದು. ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಮೀನು ನಿತ್ಯ ಊಟದ ಭಾಗವಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನೂ ಜಯಿಸಬಹುದು.

■ ಕೃಷ್ಣ ಶಿರೂರ



**ಕೆ**ಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬರು ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಮೂಲಕ ವೀಡಿಯೋ ಒಂದನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಮಾಹಿತಿಯು ಸಾರಾಂಶ ಹೀಗಿತ್ತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್; ಅದು ಏನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಸ್ವರ್ಪ ರೋಗವಿದ್ದಂತೆ. ಸ್ವರ್ಪ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಿತೋ ಅದರಂತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ17 ಕೊರತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಲೋಕ ಇಂಥ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಬ್ಯುಸಿನೆಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಡ್ರಗ್ಸ್ ಮಾಫಿಯಾ ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದ ಅಗತ್ಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ಕಾಯಿಲೆ ಹದ್ದುಬುತ್ತಿಗೆ ಬರಲಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬ ಅಪಾಯದಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು / ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವೀಡಿಯೋ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿತ್ತು.

**ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹೇಗಿರಬೇಕು?**

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಇಲ್ಲಿದೆ ಪರಿಹಾರ..

**ಲಿಂಬು:** ಎಲ್ಲ ಋತುಮಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಿಗುವ ಲಿಂಬು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ, ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಕಾಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲಿದೆ. ಈ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿ ಕೂಡ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಕಡಿ (ಭಾಗ)ಲಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿದೆ. ಲಿಂಬು ರಸ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕಸದಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಲಿಂಬು ಸಿಪ್ಪೆ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸಲಿದೆ.

**ಅಣಬೆ:** ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಟೆನ್ಸ್ ನಷ್ಟು ಅಣಬೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡ 64 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇಂತಹದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಅಧ್ಯಯನ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅಣಬೆ ಶೇಕಡ 90 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಶಿಟಾಕೆ, ಆಯಿಸ್ಸರ್ ಪ್ರಭೇದದ ಅಣಬೆಗಳು ಉಪಕಾರಿ.

ನಿತ್ಯವೂ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಸೂಪ್, ಕರಿ, ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ತಗ್ಗಲಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಭಯವನ್ನು ದೂರದಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

**ಅಗಸೆ ಬೀಜ:** ಅಗಸೆ ಬೀಜ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಿಗುವ ಧಾನ್ಯ. ಅದನ್ನು ಹುರಿದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಶೇಂಗಾ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಅಗಸೆ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಊಟದ ಜೊತೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ ಜೊತೆ ನಿತ್ಯವೂ ಬಳಸಬೇಕು.

**ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್:** ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಟೋಟ್, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾದರೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಸಿಗಲಿದೆ.

**ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಫಲ:** ಸೀತಾಫಲ ಗೊತ್ತಿರುವ ಹಣ್ಣು. ರಾಮಫಲವೂ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ತಿಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇದ್ದುವುದು ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಫಲ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕೂಡ ಸೀತಾಫಲ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹಣ್ಣು. ನೋಡಲು ರಾಮಫಲದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೋಲಿಕೆ ಇರಲಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಫಲದ ಹೆಸರು ಹೆಚ್ಚು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಜಿಗೆ ₹ 800 ದರವಿದೆ.

**ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ರಸ್ಸರಿ ಹಣ್ಣು (ಹಣ್ಣಿನ ಪೌಡರ್):** ಯಥೇಚ್ಛ ಹಣ್ಣು—ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲಿದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದು ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಮನವಾಗಲಿದೆ. ಬೀಜಯುಕ್ತ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಲೈಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್.

**ಮೀನು:** ಮಾಂಸಾಹಾರವೆನಿಸುವ ಮೀನು ಸೇವನೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಭೂತಾಯಿ (ತಾಲ್‌ಫ), ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನು ಕೂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರವೆನಿಸಿದೆ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಮೆಗಾ ಪ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲಿದೆ.

**ಗ್ರೀನ್ ಟೀ:** ಗ್ರೀನ್ ಟೀಯಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಲೇಖಕಿ ಮೊಜ್ಜೆಲ್: 9482558576