



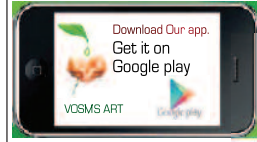
ASHTAVAIDYAN THAIKATTU MOOSS

**VAIDYARATNAM**



ವೈದ್ಯರತ್ನಂ

# ಹರ್ಬಲ್ ಸಾಬೂನು



ವೈದ್ಯರತ್ನಂ ಜಿಪ್ಪದ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ



**VAIDYARATNAM**

OUSHADHASALA PVT. LTD.

ಕೇಂದ್ರ ಕಛೇರಿ: ಒಲ್ಲೂರು, ತೈಕಾಡುಶೇರಿ, ತ್ರಿಕ್ಕೂರ್,

ಕೇರಳ-680306, ದೂರವಾಣಿ: +91-487 2432732

Web: www.vaidyaratnammooss.com,

E-commerce: www.keralaayurvedamedicine.com

ಬೆಂಗಳೂರು ಟ್ರೇಡ್‌ಮೆಂಟ್ ಸೆಂಟರ್ : ನಂ. 2335, 17ನೇ ಕ್ರಾಸ್,

24ನೇ ಮೈನ್, ಸೆಕ್ಟರ್-1, ಹೆಚ್.ಎಸ್.ಆರ್. ಲೇ-ಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು

- 560 102. ಫೋನ್: 080-22580020

ನಮ್ಮ ಅಯುರ್ವೇದ ಜಿಜ್ಞಾಸಕರನ್ನು ಕಾಣಲು

ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: 0-98863 21936

ಬದಲಾಗುವ ಕಾಲಗಳಿಗೆ, ಸತ್ವಹೀನವಾಗದ ಅಷ್ಟವೈದ್ಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ

ರಾಸಾಯನಿಕವಾದ ಡೊಪೊಮೈನ್‌ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೂ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದೊಡನೆಯೇ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ತೇಜಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಆಹಾರದ ಕರ ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹಕ್ಕೂ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದೊಡನೆಯೇ ದಣಿವಾದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಬಂದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇದ್ದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಏರಿಕೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪೆಡಸುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹೊಮೊಸಿಸ್ಟೆನ್, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಕಾಫಿ ಹೇಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ?

ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಸಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಕೊಫೆಸ್ಟಾಲ್ ಎಂಬ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಅಂಶ ಹೊರಕ್ಕೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಬೇಡ ಎನ್ನುವವರು ಫಿಲ್ಟರ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕುದಿಸಿ ಮಾಡುವ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಫ್ರೆಂಚ್ ಪ್ರೆಸ್ ಕಾಫಿ ಹಾಗೂ ಟರ್ಕಿಯವರು ಕಾಫಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಕೊಫೆಸ್ಟಾಲ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಫೆಸ್ಟಾಲ್ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿರದಿದ್ದರೂ ಫಿಲ್ಟರ್ ಕಾಫಿಗಿಂತ ಕೊಂಚ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಫೇನ್ ತೆಗೆದ ಕಾಫಿ: ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಫೇನ್ ಅಂಶ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಡಿಕಫೇನೇಟೆಡ್ ಕಾಫಿ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 8 ಔನ್ಸ್‌ನ ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ 2 ರಿಂದ 4 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಕಫೇನ್ ಅಂಶವಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಫೇನ್ ಬೇಡ ಎನ್ನುವವರು ಕಫೇನ್ ತೆಗೆದ ಕಾಫಿಯತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ವಾಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಫಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 5 ಔನ್ಸ್‌ನಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ದೊಡ್ಡ ಮಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

## ಕಾಫಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಇದರ ಜೆಟ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇರುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡವರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯ ಜತೆ ತಳಕು ಹಾಕಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿದೆ.

ಆದರೆ ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಕೇವಲ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೇ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿವೆ.

ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವ ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದೂ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಕಫೇನ್ ಅಂಶ ಪ್ರಾಸೇಖಾ ಮೂಲಕ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಶಂಕಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಾಫಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಮಾತ್ರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಉಳಿದಂತೆ ಕಾಫಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಹಾಗಿದ್ದೂ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಯಾವುದನ್ನೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಕಿವಿಮಾತು.

