

ಸತ್ಯ 2: ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಹಿತವಲ್ಲ

ನಮ್ಮ ನಾಳೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುವುದೇ ಕಾಫಿಯಿಂದ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಿತವಾದ ರುಚಿ ಇದೆ. ಸೊಗಸಾದ ಪರಿಮಳವಿದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ನಿನ್ನೆ ದೂರ ಓಡುತ್ತದೆ. ಜಡತೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಚೈತನ್ಯ ಪುಟಿದೇಳುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲ ಜಾಗೃತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಯಾಸ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಕುಡಿಯುವ ಪೇಯ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಗಳಿಸಿದೆ.

ಕಾಫಿಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯೇ ಒಳಗುಟ್ಟು ಇರುವುದೇ ಇದರಲ್ಲಿನ 'ಕೆಫಿನ್' ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಾಗಿ. ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 0.6 ರಿಂದ 2.0 ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಕೆಫಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಾಫಿಯೋಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಎಂಬ ತೈಲವಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಬೀಜ ಹುರಿಯುವಾಗ ಮನಹೋಹಕ, ಆಹ್ಲಾದಕರ ಪರಿಮಳ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದಕ್ಕೆ ಈ ತೈಲಗಳು ಅವಿಯಾಗುವುದೇ ಕಾರಣ. ಕಾಫಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ರುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಮಾಣಾನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕೋರಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಟ್ಟದಿಂದ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಕಾಫಿ ತನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಅಂಶಗಳೂ ಮಿಳಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಮಗೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ (150 ಮಿ.ಲೀ)ಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರಾಂಶ:

ಪ್ರೋಟೀನ್	- 1.8 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	- 2.2 ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ	- 17.8 ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿ	- 98.0 ಕಿ. ಕ್ಯಾಲರಿ

ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾಫಿ ಪ್ರಿಯರನ್ನು 3 ಮಜಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು.

★ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವವರದು ಮೊದಲನೆ ಗುಂಪು.

★ ಪ್ರತಿದಿನ 3 ರಿಂದ 5 ಬಾರಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರು ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ.

★ ನಿತ್ಯ 5ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರು, ಕಾಫಿಯ ದಾಸರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರದು ಮೂರನೇ ಗುಂಪು.

ಕಾಫಿಯಿಂದಾಗುವ ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿವೆ.

ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದ (ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಕಪ್) ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಏನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ 5 ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ಕೆಲ

ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅವೆಂದರೆ:

- ★ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
- ★ ಚಿತ್ತವ್ಯಾಕುಲತೆ
- ★ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ
- ★ ಹೃದಯ ಮಿಡಿತ ಲಯಬದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು.
- ★ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ (ಏದುಸಿರು)
- ★ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ (ಇಲ್ಲದ) ಕೇಳಿಸಿದಂತಾಗುವುದು
- ★ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂದೆ ಬೆಳಕಿನ ಕಣ ಕಾಣಿಸುವುದು
- ★ ಕೈ ಕಾಲು ನಡುಕ

ಪ್ರತಿದಿನ 5ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುವುದಿದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ 'ಬಿ', 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಲವಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಫಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಪೊಳ್ಳಾಗುವ ಅಪಾಯ ಕಾಡಿರುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ 100 ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದರೆ ಆತ ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ ಸೇವಿಸಿದ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ 10,000 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕೆಫಿನ್ ಇರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಒಂದು ಲೋಟ ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ 100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕೆಫಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿಯ ಕೆಟ್ಟ ಗುಣ ಎಂದರೆ ಚಟ ಅಂಟಿಸುವುದು. ಒಮ್ಮೆ ಕಾಫಿಯ ಚಟಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡವರು ಅದನ್ನು ಬಿಡಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಹೆಣಗಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆಂತಲೋ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಕಾಫಿ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅತಿ ತಲೆ ನೋವು, ಕೋಪ, ಸಿಡಕು, ದೇಹ ಜಡತೆ, ಭಾವನೆಗಳು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗದಿರುವುದು, ನಿद्रಾ ಹೀನತೆ ಮತ್ತಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಕಾಫಿ ತ್ಯಜಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡವರು ಮೊದಲಿಗೆ ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಫಿ ಬದಲಿಗೆ ಆಗಾಗ ಬಿಸಿಸೀರು ಹೀರಬೇಕು. ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕಾಫಿ ಅಂತಹ ಗಂಭೀರ ಚಟವಲ್ಲ. ಚಟವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಬಿ.ಪಿ., ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರಂತೂ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

'ಮಿತವಾದರೆ ಹಿತ; ಅತಿಯಾದರೆ ಅಪಾಯ' ಎಂಬ ಉಕ್ತಿ ಕಾಫಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.



ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ

ಶ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲ ಕಡಿಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಧಿಯ ವಿಧ್ಯಗಳಿಂದ 100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ ಇಲ್ಲ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೋಷವಿಲ್ಲದ ಮೂಲನಾಡಲು ಕರ್ಮಾಜಿ.

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕಲಿ ಮುಖ್ಯಜ್ಞಾನಿಲ್ಯಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. 9620444460

ಶ್ರೀ ನಾಯಾಬಾಬಿ ಉಪಾಸಕರು

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ

22 ಫೆಬ್ರವರಿ 2018 ಸುಧಾ 27