

ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಈ ರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸದೆ ಹಸಿಯಾಗೇ ಬಳಸಬೇಕು. 'ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯೂರ್ಬಿಟಿನ್ ಎಂಬ ಫೈವನಾಯ್ಡ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಸಿನ್ನಿನಾಟಿ ಲೈಫ್‌ಸೈಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತಜ್ಞ ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ತೇಜಸ್.

ಶುಂಠಿ: ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಶುಂಠಿ ರಸ ಬೆರೆತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಜಿಂಜರಾಲ ಎಂಬ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಮಧುಮೇಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ತಡೆಗೋಡೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಡಯಾಬೆಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪಥಿ ತಡೆಗೆ ಈ ಶುಂಠಿರಸ ರಾಮಬಾಣವಂತೆ. ಆದರೆ ಶುಂಠಿ ಆಮ್ಲೀಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸದೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆತು.

ತುಳಸಿ: ಮುಂಜಾನೆ ತುಳಸಿ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಪೂಜಿಸುವುದರ ಜೊತೆ ಅದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ತೇಜಸ್. ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ (ಎಫ್‌ಬಿಎಸ್) ಹಾಗೂ ಉಪಾಹಾರದ ನಂತರದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ (ಪಿಪಿಬಿಎಸ್) ಎರಡನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಈ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳಿಗಿದೆ. ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ 2-3 ಚಮಚ ಹೆಚ್ಚಿದ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಹಾಗೇ ಕಷಾಯದ ತರಹ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಮೆಂತ್ಯ: ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭಾರತೀಯರ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮರೆಯಲಾರದೇ ಅದರ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ತಗ್ಗಿಸುವ ಗುಣ ಮೆಂತ್ಯದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ ರುಜುವಾತು ಪಡಿಸಿದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರೆಸಿಸ್ಟನ್ಸ್ ಅನ್ನೂ ಇದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತೆ ಪೇಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೆಂತ್ಯ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೂ ದಿವ್ಯಾಷಧಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಗಿಂತ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರವೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ಕಪ್ಪು ಜೀರಿಗೆ: ಕಳಂಜಿ ಎಂದೇ ಹೆಸರಾದ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಜೆಲ್ಲಾ) ಈ ಕಪ್ಪು ಜೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೃಷ್ಣ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಗುಣವೂ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಗಿದು ನುಂಗಬಹುದು.

ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ: ಈ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಸೂಪರ್‌ಫುಡ್ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಕಾಲು ಟೀ ಚಮಚ ಇದರ

ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿಂದರೂ ಸಾಕು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ 20 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ತೇಜಸ್.

ಹಿತ್ತವಾದ ಖಾರ, ಸಿಹಿ ಬೆರೆತ, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಚೆಕ್ಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಮಸಾಲೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀವು ತಿನ್ನುವ ತಿಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿಮುಕಿಸಿದರೂ ಸಾಕು, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮಟ್ಟ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹದ ಜೊತೆ ನಿಮ್ಮ ಹಸಿವೆಯನ್ನೂ ಇದು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲದು.

ಗೋಳಿಸೊಪ್ಪು: ದಪ್ಪ ಹಸಿರು ಎಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸಾಂಬಾರು, ಪಲ್ಯ, ಮೊಸರುಬಜ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರೂಢಿಯಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಎ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿಂಡಾಗ ಮಧುಮೇಹ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣವಿದ್ದರೆ, ಗಾಯಗಳಾದರೆ ಗುಣವಾಗುವುದು ನಿಧಾನ. ಆದರೆ

ಗೋಳಿಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಂಗ್‌ನೀಸ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದು ಗಾಯ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಬಿರಿತವನ್ನು ಶೀಘ್ರವೇ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಲಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಾದಾಮಿ: ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ ಕೂಡಾ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಮೆಗಾ-3 ಹಾಗೂ ಒಮೆಗಾ-6 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ನಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೊಂದಿರುವ ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇದುವರೆಗಿದ್ದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ. ಆದರೆ ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನ ಸರಾಸರಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ (ಎಚ್‌ಬಿಎ1ಸಿ) ಯನ್ನೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟ (ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ 6-7)ಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ಬಾದಾಮಿ ಮಂಡಳಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

'ನಿತ್ಯ 15-20 ಹಸಿಯಾದ ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವೂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ದೆಹಲಿಯ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ಎಸ್.ಗುಲಾಟಿ. ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೈಕ್ರೋ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಶೇಖರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ಗುಲಾಟಿ.

