ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ತೊಂದರೆ!

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ವೈದ್ಯರು ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ (ಪ್ರತಿಜೀವಕ)ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಚರ್ಮ, ಕಿವಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಗಂಟಲಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಹೃದಯದ ಏರಿಳಿತದ ಬಡಿತಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಮೊದಲೇ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಗೆ ಇಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾವು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮದ್ದು!

ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸ ಸೇವನೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಾಕಾರಿ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

'ಅಧರಕ್ಕೆ ಕಹಿ ಉದರಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ' ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಅವರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಗಿತ್ತು. ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕ ರಾಜೇಶ್ ಅಗರವಾಲ್ ಅವರು ಇದು ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಟೈಪ್ 2– ಮಧುಮೇಹ ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಶತಮಾನಗಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಜನಪದರು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯನ್ನು ಔಷಧದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆಗೂ ಹಾಗಲಕಾಯಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೂ ಇದು ಪ್ರಬಲ ಔಷಧ ಎಂದು ಅಗರವಾಲ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪಪಾಯಿಯಿಂದ ಲಾಭ ಹೆಚ್ಚು!

ಪಪಾಯಿ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಕರಾಚಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪಪಾಯಿ ಬೀಜಗಳ ಸೇವನೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅನುಕೂಲಕರ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು (ಕಿಡ್ನಿ) ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಲವು ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪಪಾಯಿ ಬೀಜಗಳು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕರುಳು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್‌ನ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬೀಜ ಸಹಿತವಾಗಿ ಪಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಮರೆಗುಳಿ!

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮರೆಗುಳಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುನ್ನುಡಿಯಿದ್ದಂತೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಆದರೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಹೀನತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಮರೆಗುಳಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್