

# ಋತುಸೂತ್ರವು ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

ಪದೇಪದೇ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಾತ್ರ ನುಂಗಿ ಮುಟ್ಟು ಮುಂದೂಡುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಅತಿ ಎನ್ನಬೇಕಿದೆ.

## ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಏನೀಗ?

ಯಾವುದೇ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ, ರಚನೆಯನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯ, ಮಿದುಳು, ಹಾಗೂ ದೇಹದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮುಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟನ್ನು ಮುಂದೆ-ಹಿಂದೆ ಹಾಕಲು ಹಾರ್ಮೋನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನು ಮಾತ್ರಗಳಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಎರಡು ನೆಲೆಗಳಿದ್ದು: ಒಂದು ದೇಹದ ಮೇಲಾಗುವಂತಹದು, ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯತೆಯ ಕುರಿತಾದದ್ದು.

ಋತುಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಬೇಕೆಂದಾಗಲಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಋತುಚಕ್ರ ಮೊದಲಿನ ನಿಯಮಿತತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಾರ್ಮೋನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪೂರ್ಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳದ, ಪರೀಕ್ಷೆ-ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಆತಂಕ ಕಾಡುವ ಎಳೆಯ ತರುಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ

ಹೆಣ್ಣಿನ ಅನನ್ಯತೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೇ, ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸಿದೆ.

ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿರದ ಬದುಕು, ನಾರುರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಶಿಸ್ತಿನ ಬದುಕು, ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ಅ ಸ ಮ ತೋ ಲ ನ ಗೊ ಳಿ ಸು ವ ತ ಹ ದಿನಚರಿ, ಶಿಕ್ಷಣ-ಉದ್ಯೋಗ-ಸಂಬಂಧಗಳು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಆತಂಕಗಳು, ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ಡೆಡ್‌ಲೈನ್ ಮುಟ್ಟುವ ಧಾವಂತ, ಅತಿವೇಗ ಆವೇಗಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಏರುಪೇರಾಗುವಿಕೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅತಿತೂಕ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಅಪರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಕಾರಣದಿಂದ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಋತುಚಕ್ರ ಶುರುವಾಗುವ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದೂ ಬೇಗ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬಲಿತ

ಅಂಡಾಣುಗಳು ಅಂಡಾಶಯದೊಳಗೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದೇ ಇರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಮೊದಲೇ ಅಸಮತೋಲಗೊಂಡ ಬದುಕಿನ ಚಕ್ರವನ್ನು, ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಹಾರ್ಮೋನು ಮಾತ್ರಗಳ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತೀರಾ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಹಾರ್ಮೋನು ಬಳಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಜಾಂಡೀಸ್, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ತಲೆನೋವು, ಮೊಡವೆ, ಸ್ತನ ನೋವು, ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ, ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಖಿನ್ನತೆ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಉಳಿದು ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗದ್ದ ಮತ್ತು ತುಟಿ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆತಂಕದ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾತ್ರೆಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರುವಾಗ ಜಾಂಡೀಸ್, ತುರಿಕೆ, ರಕ್ತನಾಳದ ಸಮಸ್ಯೆ, ರಕ್ತಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು, ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವವರು ಕೂಡಾ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾತ್ರಗಳ ಎರಡನೆಯ ತರಹದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮಹಿಳಾ ಘನತೆ,

