



ಒತ್ತಡದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಹಾರ ಔಷಧ

ನಿತ್ಯ ಧೂಳು, ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವವರಿಗೆ ಸೋಂಕುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಪಾಳಿ ಕೆಲಸ, ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದ ಬದುಕು, ವಂಶವಾಹಿಯೂ ಸಹ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ 25 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಡುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬರುವ ಶೇ 80 ರಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವುದಂತೆ. ಒತ್ತಡ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಶೀತ ಹಾಗೂ ಇತರ ಉಸಿರಾಟ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರಂತೆ. ಕೇವಲ ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಪೈಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶ ವೇಗವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸಲಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅಮಿನೋ ಆಸಿಡ್, ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಡಿದಂತಾಗಿ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತದಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ಮತ್ತೆ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಫಿನ್ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜತೆಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಕ್ಕ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಿದೆ.

ಕಾರ್ಬೋನೇಟೇಟ್ ಪಾನೀಯ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಮೈದಾ, ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಈ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲಾರ ಬುರುಡೇಲೂ ಒಂದೇ ಮೆದುಳಂತೆ



ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್, ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲವರ ಮೆದುಳು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಅಂಥ ಮೆದುಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೆತ್ತು ಎಂಬ ಮಾತೂ ಕೇಳಿಬಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಶೇ 94 ರಷ್ಟು ಮನುಷ್ಯರ ಮೆದುಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯದ್ದಾಗಿದೆಯಂತೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೊದಲ

ವಂಶವಾಹಿ ಮೆದುಳು ನಕ್ಕೆ ಇವರ ವಾದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡಿದೆ.

ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯಂತ ಜಟಿಲ ಎಂದೇ ಹೇಳಲಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳು ಅರ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಹ ಈಗ ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ರಚನೆ, ನಿಯಂತ್ರಣ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಭಾವನೆ, ಶೃಂಗಾರ, ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೇಧಶಕ್ತಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದೇಶವೂ ಸಹ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

55 ದಶಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್ ವೆಚ್ಚದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ಸೀಚೆಲ್ ಅಲ್ಲೆನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಬೈನ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಹುಡುಕುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳು ಕುರಿತ ಕುತೂಹಲಕರ ವಿಷಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯಿತು. ಮೆದುಳಿನ ವಂಶವಾಹಿ ನಿಲನಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ 82 ರಷ್ಟು ಮನುಷ್ಯರ ವಂಶವಾಹಿ ಸನ್ನೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮೆದುಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಶೇ 94 ರಷ್ಟು ಮನುಷ್ಯರ ಮೆದುಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಇಎಸ್ ಎಸ್



ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಡಾ|| ಮಹಬೂಬ್ ಖಾನ್

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಪರಂಪರಾಗತ ಮದ್ದು

ಕಳೆದ 200 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಯುನಾನಿ ಔಷಧ ಮೂಲಾಮುಗಳಿಂದ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಪೈಲ್ಸ್) ಫಿಸ್ತೂಲಾ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನೋವು, ರಕ್ತ ಉರಿ, ನವೆ, ಕಡಿತ ಇವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗುಣ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್, ಪ್ರಖ್ಯಾತ

ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳವರು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಉಚಿತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಇವರು ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಸೇವೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ **ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವರ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ವೈದ್ಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಶ್ರೀ ಆದಿಚುಂಚನಗಿರಿ ಮಹಾಸಂಸ್ಥಾನ ಮಠವು 2010ನೇ ಸಾಲಿನ ಚುಂಚಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ.** ಡಾ. ಮಹಬೂಬ್ ಖಾನ್ ಅವರ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಪರಂಪರಾಗತ ಮದ್ದು ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಈ ಪುಸ್ತಕ ದೊರೆಯಲಿದ್ದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಲೇಖಕ ಡಾ. ಪಿ.ಎನ್. ಶರ್ಮಾ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪುಸ್ತಕ ಪಡೆದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ

ನಂ. 9, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ, ಶಂಕರ್‌ನಗರ್ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, (ಅಶೋಕ ಹೈಟ್ಸ್ ಎದುರು),
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 096 **ದೂ : 98860 41290**

ನಂ. 162, ಗಾಂಧಿ ಬಜಾರ್ ಸರ್ಕಲ್, ಬಸವನಗುಡಿ, (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಭವನದ ಎದುರು)
ಶೃಂಗಾರ್ ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್ ಮೇಲೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-04. **Ph. : 26627707 M. : 99458 93932**