



# ಪ್ರೊಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಜೀವರಕ್ಷಕ

ಪ್ರೊಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಎಂಬುದು ಸಜೀವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೂ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

■ ಕೆ.ಎಸ್.ಸೋಮೇಶ್ವರ



**ಪ್ರೊ**ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಎಂಬುದು ಸಜೀವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ) ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಗ ವಿಭಾಗವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ದಾಖಲಿಸಿವೆ.

ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ (ಎಲ್.ಎ.ಬಿ) ಮತ್ತು ಬೈ ಫಿಡೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಇವೆರಡೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಾಗಿದ್ದು ಪ್ರೊ ಬಯಾಟಿಕ್ ಆಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಯೀಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಗಳು ಕೂಡ ಇದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಕಿಣ್ವ (ಫೆರ್ಮೆಂಟೆಡ್) ಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು ಅಂದರೆ, ಯೋಗರ್ಟ್, ಸೋಯಾ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಬದಲಿ ಪಥ್ಯಾಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಪ್ರೊಬಯಾಟಿಕ್ ಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅದರಲ್ಲೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉದರ ಶೂಲೆ, ಭೇದಿ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರದಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅವರೂ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರೇ. ಅವರು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವದ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆ ರೋಗ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಲೂ ಅದೇ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರೇ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕ (ಆಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್) ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಗುಳಿಗೆ/ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಇದು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಬಳಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕಗಳು ರೋಗ ಕಾರಣವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇವುಗಳಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವು ಎಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನೂ ನಾಶ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಉಪಕಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇವುಗಳು ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ದೂರಗಾಮಿ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಿ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತಿತರ ಜೀವ ಸತ್ಯಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಇವು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಪವಾದವೂ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ

ಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಅನುಮಾನ ಪಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರೊ ಬಯಾಟಿಕ್ ಗಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದೂ ಸಹ ಜೀವಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಈಗ ಮಾತ್ರ ಮತ್ತು ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪೂರಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಂಟಿ ಬಯಾಯಟಿಕ್ ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಬರೆದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಈಗ ಪ್ರೊಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಈ ಪ್ರೊಬಯಾಟಿಕ್ ಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಧಾರಣ ಹುದುಗು ಹಾಕಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಹೊಟ್ಟೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಅಥವಾ ಮೊಸರನ್ನ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅದರ ಉಪಶಮನ ಖಂಡಿತಾ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರೊಬಯಾಟಿಕ್ ಆಹಾರವೆಂದು ಮತ್ತೆ ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಊಟಕ್ಕೆ ಉಚ್ಚಿನಕಾಯಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಊಟವೇ ಅಲ್ಲ ಎಂಬಂತಹ ಉಕ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ನಿಂಬೆ, ಮಾವು, ಹೆರಳೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಸ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ಉಚ್ಚಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸಿ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಮೊಸರನ್ನದ ಜೊತೆ ಇದನ್ನು ನೆಂಚಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಇದರ ರಸದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಊಟ ಪೂರ್ತಿಯಾದಂತೆಯೇ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೂ ಸಹ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರೊ ಬಯಾಟಿಕ್ ಎಂದರೆ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಇದರ ಬೇಡಿಕೆ ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ಮೆಣಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹುದುಗು ಬರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ತಿನಿಸುಗಳು ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗಳಾದ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಇವುಗಳೂ ಸಹ ಇದೇ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಊಟಕ್ಕೆ ಉಚ್ಚಿನಕಾಯಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಊಟವೇ ಅಲ್ಲ ಎಂಬಂತಹ ಉಕ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ನಿಂಬೆ, ಮಾವು, ಹೆರಳೆ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಸ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ಉಚ್ಚಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸಿ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಮೊಸರನ್ನದ ಜೊತೆ ಇದನ್ನು ನೆಂಚಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಇದರ ರಸದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲ ದಿದ್ದರೆ ಊಟ ಪೂರ್ತಿಯಾದಂತೆಯೇ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೂ ಸಹ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರೊ ಬಯಾಟಿಕ್ ಎಂದರೆ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಇದರ ಬೇಡಿಕೆ ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ಮೆಣಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹುದುಗು ಬರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ತಿನಿಸುಗಳು ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗಳಾದ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಇವುಗಳೂ ಸಹ ಇದೇ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ, ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲೇ ಪ್ರೊ ಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಗುವ ಉಪಕಾರಗಳು ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

- ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಸತ್ಯಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ
- ಭೇದಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯಬಹುದು.

