

## ಔಷಧದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ

ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಬಳಸಿದರೆ ಸಣ್ಣ ಏಟಿಗೂ ಸೊಂಟ, ಮಣಿಕಟ್ಟು ಎಲ್ಲುಬು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ.

ಎದೆಯುರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅಮೆರಿಕದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಇಲಾಖೆ ಹೆಸರಿಸಿದ್ದು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೊಟಾನ್ ಪಂಪ್ ಇನ್ಹಿಬಿಟರ್ಸ್ (ಆಸಿಥೆಕ್ಸ್, ಪ್ರೋಟೊನಿಕ್ಸ್, ಮೊದಲಾದವು) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಔಷಧ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಇವುಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವಾಗ ಅಲ್ಲಾವಧಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಒಳಿತು.

## ದೇಹ ದುರ್ಗಂಧ ಮಾನಸಿಕವೇ?

ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ಹೊರಡದಿದ್ದರೂ ಹೊರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ. 'ಒಲ್ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ರೆಫರನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇದು ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ.

ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಾವೇ ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಪದೇ ಪದೇ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮೂಸಿ ನೋಡುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆಯುವುದು ಇವರ ಲಕ್ಷಣ. ತಮ್ಮ ಬಾಯಿ, ಕಂಕುಳು, ಜನನಾಗ ಪ್ರದೇಶ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಕೆಲವರು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮ ಇಂಥವರಿಗೆ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

## ಲಘು ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಗೆ ಮಿತಿ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ನಿತ್ಯ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವಿರುವ ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಡಾ.ಲಿವ್ ಶೇನ್.

ಇದುವರೆಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಜೊತೆ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವ ಲಘು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಳುಕು ಹಾಕಲಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕೂಡಾ ಸಿಹಿಯಾದ ಲಘು ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಒಂದು ಕಾರಣ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದು ಸಕ್ಕರೆ ಅಧಿಕ ಇರುವ, ಜಾಸ್ತಿ ಪುಕ್ಟೋಸ್ ಇರುವ ಲಘು ಪಾನೀಯ, ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿರುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದಲೂ ದೂರ ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾದವರಿಗೆ ಯೋಗ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ತಗುಲಿಯೂ ಬದುಕುಳಿದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಧ್ಯಯನ.

ಹರಯೋಗ, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬಹುದು, ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು.

ಯೋಗದಿಂದ ಆಯಾಸವೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

■ ಸುಧಿ



MERIDIAN 60

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

ಹಿಮಾಲಯ ಅವರ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿರಿ. ಭಾರತೀಯ ತ್ವಚೆಗಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿರುವ ಇದು ಸಿನ್ನಾಬ್ಲಾಕ್ ಎಂಬ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಯ ಯುಎಸ್ ಪೇಟೆಂಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕ್ರ್ಯಾಬ್ ಆಲ್ಜಿವೆ ಮತ್ತು ಲೋಳಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಇದು, ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಯುವಿ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರ ಪೋಷಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ, ಸ್ವಲ್ಪಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಬಿಸಿಲನ್ನು ಸವಿಯಿರಿ.

**INNABLOC**  
Natural Sun Protection Agent  
US Patented

**Himalaya HERBALS**  
Protective Sunscreen Lotion  
SPF 15

**Himalaya HERBALS**  
Protective Sunscreen Lotion

PIONEERING HERBAL RESEARCH SINCE 1930.

ಕ್ರೈಬ್ ಆಲ್ಜಿವೆ

ತ್ವಚೆಯ ಕೋಶಗಳ ಅವನತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ತ್ವಚೆಯ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಲೋಳಿಸರ

ತ್ವಚೆಗೆ ತೇವಾಂಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.