



ಸೋಯಾ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಮದ್ದಲ್ಲ

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಸ್ತಮ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಅಮೆರಿಕ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಅದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮ ಮಾಡಲು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದಾದ ಔಷಧಿಯ ಗುಣ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸ್ಪಷ್ಟನೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡದ ನೇತೃತ್ವವಹಿಸಿದ್ದ ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ತಜ್ಞ ರವಿ ಕಲ್ಪಾನ್ ಕಾಳುಮೇಣಸು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹದ ಸೂಚಿ ನಾಡಿ

ವೇಗದ ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ತೀವ್ರ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚೀನಾ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಜ್ಞರು ಈ ಸಂಬಂಧ 73357 ಮಂದಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಯಾರಲ್ಲಿ ವೇಗದಿಂದ ಹೃದಯ ಬಡಿತವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ವೇಗ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮಧುಮೇಹದ ಆರಂಭಿಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆ ಇದ್ದಂತೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅರ್ಥೈಸಿರಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ



ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವ

ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಫಿನ್ ರಹಿತ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಸೇವನೆ ಕೇವಲ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿ ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿ ಕಾಣಲು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ಶಿಶು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ

ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಾಯಿ ತನ್ನ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಒಂದು ವರ್ಷ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಆಗ ಅದರ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪರಿಸರದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

Dr KC Nischal MD, FID(Germany), FAAD(USA) Consultant Dermatologist



1) ನನಗೆ 56 ವರ್ಷಗಳು. ಈಗ ಮೂರು ವಾರಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಮಂಡಿಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ತುಂಬಾ ನವೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುಣಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ?

ಚಿಕಿತ್ಸಾಲದಲ್ಲೂ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ನೆವೆ ಆಗುವುದು. ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾಲ ಕೈ, ಕಾಲು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ, ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾಲದಲ್ಲೂ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸಾಬೂನಿನ ಬದಲು moisturizing bodywash ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಸ್ನಾನವಾದ ತಕ್ಷಣ ಮೈಗೆಲ್ಲಾ moisturizer ಚನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ. ತುಂಬಾ ನೆವೆ ಆಗುವ ಕಡೆ moisturizer ಅನ್ನು ಒಂದು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಿ. ಮೈಗೆಲ್ಲಾ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಜಿಡ್ಡು ಹೋಗಲಿಂದು ತುಂಬಾ ಸಾಬೂನು ಅಥವಾ ಸೀಲೆಪುಡಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಮೈಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಇರಲಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಜಲ ನೀರು ಬಳಸಿದರೆ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದು ಮತ್ತು ಒಡೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲೂ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದು ಅಥವಾ ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ಸಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಇನ್ನು ಅಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರಯಲ್ಲೂ ಹೋಗುವಾಗ ಸದಾ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಣ್ಣಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ತುಂಬಾ ಒಣಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.



2) ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅಹಾರ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಗಜ್ಜಲಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಓಸುಮ್ಯಾಚೋ, ನಿಂಬೆ, ಚಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣು, ಮೂಸಂಜ ಮತ್ತು ಚರ್ಮೋತ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರತಿದಿನ ನುಮಾರು ಎರಡು ಅಲೆಕ್ಟ್ರಾನೆಟ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕು. ತೆಳ್ಳಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ಓಸುಮ್ಯಾಚೋ, ಅಲೂಗಂಡೆ ಸಿಡ್ಡೆ, ಪರಂಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಡ್ಡೆ, ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಚಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣಿನ face pack ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಖುಲಾಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸವತೇಕಾಯಿಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು 10-15 ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕಪ್ಪು ಕಾಣುವುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ. ಪ್ರತಿದಿನ 30 ನಿಮಿಷ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

Readers can send their queries at:
reachus@nirmalskinclinic.com.