ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಿಸಿ, ಮೆದುಳು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ!

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ನೋವಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಏನನ್ನೂ ಯೋಚಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಂಕು ಕವಿದ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಮೆದುಳು ನೋವಿರುವ ಭಾಗವನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಮೆದುಳಿನ ಚುರುಕುತನ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನುನೋವಿರುವ 14 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ನಡುವೆ ನೀಡುವ ಅರವಳಿಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಆದ ತಕ್ಷಣ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಚಟುವಟಿಕೆ ತೋರಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಅತಿಯಾದ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ಕೆಲವೊಂದು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮರೆತೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ, ಖಿನ್ನತೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಡಾರ್ಸಾಲ್ಯಾಟ್ರಲ್ ಪ್ರಿಫ್ರಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಮೆದುಳಿನ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಭಾಗವು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮೆಕ್‌ಗಿಲ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದಾಗಿ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಧೂಮಪಾನ ವಿದಾಯ ಹೇಗೆ?

ಸಿಗರೇಟ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಕೆಲವರು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದ ಮೊದಲ ದಿನ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಒತ್ತಾಯದ ಮೇರೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕರ ನಿರ್ಧಾರ ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಗಾಳಿಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿದೆ ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಲು ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಕೆಲ ಸುಲಭದ ಉಪಾಯಗಳು:

★ ಈ ಹಿಂದೆ ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಲು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ತುಲನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಧೂಮಪಾನ ಚಟ ಬಿಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ನೀಡುತ್ತದೆ.

★ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ಹಸಿವು ಹಾಗೂ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಹಸಿವು ಹಾಗೂ ಬಾಯಾರಿಕೆಯೇ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಮೂಡಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಗುವ ಲಾಭದತ್ತ ಚಿಂತಿಸಿ. ಅಂದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದವರ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸಿ.

★ ಒಂದು ಹಣದ ಹುಂಡಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಣವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ಸಾಗಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನದ ಬಯಕೆ ಮೂಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಣವನ್ನು ಹುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಗಳಿಕೆಯತ್ತ ಯೋಚಿಸಿ.

★ ನಿಕೋಟಿನ್ ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಕೇವಲ ಕ್ಷಣಿಕ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ಷಣ ಕಾಲದ ಕಿರಿಕಿರಿಗಿಂತ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮೇಲು ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಉಪಹಾರ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಬಳಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ನಿಶಕ್ತಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾರ್ಲಿ ಇಡೀ ಕಾಳು ಹಾಗೂ ಓಟ್ಸ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಜತೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರಲಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರಬೇಕು...

ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಅಂಶ, ಎರಡು ತುಂಡು ಗೋಧಿ ಬ್ರೆಡ್ ಜತಗೆ ಪುದೀನಾ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತೊಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ರಸ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ.

ಒಂದು ಲೋಟ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಹಾಲು, ಗೋಧಿಯ ಫ್ಲೇಕ್ ಹಾಗೂ ಐದರಿಂದ ಎಂಟು ಬಾದಾಮಿ

ಒಂದು ಬೌಲ್ ಓಟ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜತೆಗೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಹಾಲು ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ವಾಲ್‌ನಟ್ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಪಾತಿ, ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಮೂಲಂಗಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆ ಕೋಸು, ಬಾರೊಸಿಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

ಇವೆಲ್ಲದರ ಜತೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು: ಗೋಧಿ ರವೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಬ್ರಾನ್ ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಶಾವಿಗೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಆ್ಯಪಲ್ ಪುಡ್ಡಿಂಗ್, ಚಿಕ್ಕನ್ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ.

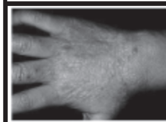
■ ಇಎಸ್‌ಎಸ್

ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆ

ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು

ಈ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ೮೦,೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದ್ದಾರೆ

ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವ ನಮ್ಮ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ 6-8 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಚ್ಚೆಗಳ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ವಾಸ್ತವಿಕ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. 100% ಭರವಸೆಯುಳ್ಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಇಂದೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ದರ ರೂ. 525/-, 840/, 1260/-. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಹಣ ವಾಪಸ್ಸು ಕೊಡಲಾಗುವುದು



ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆ

100% ಖಾತರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೂದು, ಕಪ್ಪು, ಬಿಳಿ, ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಚ್ಚೆಗಳಿರುವವೇ? ವಾಸಿಯಾಗದಿರುವ ಇಸುಬು ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಪೊರೆಯುಳ್ಳ ಕೆಂಪು ಮಚ್ಚೆ ಅಥವಾ ಉರಿತವುಳ್ಳ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹುಣ್ಣುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಇಂದೇ ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ತಕ್ಷಣ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ದರ ರೂ. 400-1300/-ರ ನಡುವೆ

ಪೈಲ್ಸ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪೈಲ್ಸ್‌ಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಮೂಲದಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ಕರೆಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಬರೆಯಿರಿ. ರೂ. 525/-, 840/-

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವ ನಮ್ಮ ಔಷಧಿಯು ಬಹುದಿನದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಆಮ್ಲತೆ, ಆಯಾಸ, ಅಸೌಖ್ಯ, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಉರಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಕುಲಗೊಂಡಿರುವ ರೋಗಿಗಳು 100% ಖಾತರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಜಿಯವರಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. (24 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಸೌಖ್ಯದ ಸಮಾಧಾನ ದೊರೆಯುವ ಖಾತರಿಯಿರುವುದು) ರೂ. 525/-, 840/-

ಸಲಹೆ: ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಔಷಧಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವೆವು. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 100% ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಖಾತರಿ ನೀಡುವೆವು.

09709639980
09473386840
09931483122

ಔಷಧಿ ಖರೀದಿಸುವ ಮುನ್ನ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ವೈದ್ಯರಾಜ್ ಅಶ್ವಿನಿಕುಮಾರ್ ಅವರ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ವಿಳಾಸ ನೋಡಿ ಖಾತರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ