



## ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಅಣಬೆ ಸೇವಿಸಿ



ಬಡ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ ತಲಾ ವರಮಾನ ಇರುವವರಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಷಯ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಅಂತಹವರು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕ್ಷಯದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಟೀಬಿಗೆ ನೀಡುವ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಣಬೆಯೂ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಹುಬೇಗ ದೇಹ ಅದರ ಸತ್ವವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದ ಸಂಶೋಧಕರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಅಣಬೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಲು ನೀಡಿದ್ದರು. ಆ ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಶೇ. 95ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಸಾವನ್ನು ಗೆದ್ದಿದ್ದರು. ಅಂದರೆ ಕ್ಷಯ ಓಡಿತರಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

## ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಮಾರಕವಲ್ಲ

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಇಂದಿನ ಡಯೆಟ್ ಮಾರದರಿಗಳು ಬಿತ್ತಿವೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಂಧನ ಇದ್ದಂತೆ. ದೇಹದ ಅಗತ್ಯ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅದು ತೀರ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಆದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಸಂಬಂಧಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ತೂಕ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ

ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಸಮಯ ಕೂಡ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದಲ್ಲಿ ಪೈಟೀನ್ ಇರಬೇಕೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಕೂಡ ಇರಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ ಇವೆ. ಒಂದು ಸರಳ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್.

ಸರಳ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಮೈದಾ ಪಾಸ್ತಾ, ತಂಪುಪಾನೀಯ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪಾನೀಯಗಳು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಜ್ಯೂಸ್, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ, ಗೆಣಸು, ಬೆಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಹೃದಯಸ್ನೇಹಿ ಲಿಚಿ



ಹಣ್ಣಿನ ಸುಗ್ಗಿಕಾಲ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಮಾವಿನ ನಂತರ ಲಿಚಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಚೀನಾ ಮೂಲದ ಈ ಹಣ್ಣು ಶೇ.81ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆ ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ನೂರು ಗ್ರಾಮ್ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 16.53ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಲಿಚಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ತಾಮ್ರದಂತಹ ಖನಿಜಾಂಶವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ತಣಿ ನೀಡಲು ಈ ಹಣ್ಣು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಜೀವಕಂಠಕ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.



## ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಯುರ್ವೇದ ದಂತಮಂಜನ

|| ಪ್ರಾತರ್ಭಕ್ತಾ ಚ ಮೃದ್ವಗ್ನಂ ಕಷಾಯ ಕಟು ತಿಕ್ತಕಂ || (ವಾಗ್ಭಟ)

ಚೋಗರು, ಖಾರ, ಕಠಿ ಇರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಅಲ್ಪಾಡುವ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದು. ಒಸಡಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಬಾಯಿವಾಸನೆ ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಹಲ್ಲು ಜುಂಗುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಎಸ್‌ಡಿಪಿ ದಂತಚೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ



ಎಸ್‌ಡಿಪಿ ರೆಮೆಡೀಸ್ & ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್ ಪರ್ಲಡ್ಡೆ, ಹುತ್ತೂರು, ದ.ಕ.

ಇಮೇಲ್: sdpayurveda@gmail.com  
Customer Care No.: +91 99004 09184