



# ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಪೊರೆವ ಹಾರ್ಮೋನು

ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಋಷಿಯಾಗಿರಲು, ದುಃಖ ಪಡಲು, ಮೂಡಿಯಾಗಲು, ನಿದ್ರಿಸಲು, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಒದ್ದಾಡಲು, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೇ ಕಾರಣ.

## ■ ಡಾ.ಪ್ರೇಮಲತ ಬಿ.

**ಹ**ಾರ್ಮೋನುಗಳು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಿಸುತ್ತವೆಯೇ? ಇದೊಂದು ಜಿಜ್ಞಾಸೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಯಾಕೆ ಬೇಕು? ಮಾನವನ ದೇಹ ಮೂಳೆ ಮಾಂಸದ ತಡಿಕೆಯೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಆತನ ಒಳಗಿನ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ದೇಹದ ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ಏರುಪೇರಾದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಚದೆ, ಒಳಗಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಕೊಡಬಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೈಯನ್ನು ಹಾಗೇ ನೇವರಿಸಿ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

ಹೊರನೋಟದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಭರವಸೆ ನೀಡುವ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ನೂರಾರು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಸಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ತನ್ನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೆರವಾಗಬಹುದು.

ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಋಷಿಯಾಗಿರಲು, ದುಃಖ ಪಡಲು, ಮೂಡಿಯಾಗಲು, ನಿದ್ರಿಸಲು, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಒದ್ದಾಡಲು, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೇ ಕಾರಣ. ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸರಿ ಸಮತೋಲನವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಸುಖೀ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸೂತ್ರ.

### ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೇ?

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೆಲಟೋನಿನ್ (Melatonin) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಕೊರತೆ. ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಚಕ್ರವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಹಾರ್ಮೋನು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ

ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮರುದಿನದ ಕಿರಿಕಿರಿ, ವ್ಯಗ್ರತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಒಂದು ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಕೂಡ. ಇದರ ಕೊರತೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು, ಚರ್ಮ, ಹೃದಯ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ನ್ನು ಮಾತ್ರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ನಾವೇ ಕೆಳ ಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ನ ಸ್ವವಿಕ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗಲು ಟ್ರಿಪ್ಟೋ ಪ್ಯಾನ್ (Tryptophan) ಅನ್ನುವ ಮತ್ತೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬೇಕು. ಇದು ಒಣ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ: ಕುಂಬಳದ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ) ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನುಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳಿರುವ ಊಟ ತಿನ್ನಿಸುಗಳಿಂದ ಟ್ರಿಪ್ಟೋ ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಅನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರ ಜೊತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮೆದುಳಿಗೆ ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಊಟದ ಪರಿಪಾಠ ಉತ್ತಮ. ನಿದ್ರೆಗೂ ಒಂದು ಶುಚಿತ್ವ, ಕ್ರಮವಾದ ಪರಿಪಾಠದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

### ವ್ಯಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿ

ಸುಲಭ ವ್ಯಗ್ರತೆ, ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ (progesteron) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಕೊರತೆ. ನಮ್ಮ ಮೂಡಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಲು ಕೂಡ ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ.