

ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಒಂದು ವಾರದ ಮುಂಚೆಯೇ ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಇಳಿಮುಖ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಬಹು ಬೇಗ ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು, ರೇಗಾಡುವುದು, ಸುಸ್ತು ಸೋಲನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಯಾರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ? ಇಂತಹ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ದೂರುವ ಬದಲು ಅವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು. ಮುಟ್ಟಾಗುವ ತ್ರಿಯೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ದಿನಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅವರ ಶರೀರ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ ನಂತರ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

### ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನ

ಅದು ಮನ ಕೆಲಸವೇ ಇರಲಿ, ವೃತ್ತಿಯೇ ಇರಲಿ, ಸಮಯದ ಒತ್ತಡವೇ ಇರಲಿ, ನಮಗೇ ಅರಿವಾಗದಂತೆ ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ (cortisol) ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಲಿನ್ (adrenaline) ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದಡಿ ನಾವು ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳಗಾಗಲು, ಸುಸ್ತಾಗಲು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಮಾಧಾನ ತಪ್ಪಲು ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೇ ಕಾರಣ.

ಬಿ ವಿಟಮಿನ್, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಸೈಬೀರಿಯನ್ ಜಿನ್ನಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಈ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ. ನಡು ನಡುವೆ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತ ನಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು, ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಅರೆಕ್ಷಣ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

### ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ

ಗಂಡಸರಲ್ಲಾಗಲೀ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಾಗಲೀ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ (Testosterone) ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅವರ ಹೆಣ್ಣಿನದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಈ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ತನ್ನ ಮೇಲುಗೈ ತೋರಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಇದೇ ಕಾರಣ. ಗಂಡಸರ ಬಕ್ತತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಈ ಹಾರ್ಮೋನೇ ಕಾರಣ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮೊಡವೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಭಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಕೂದಲು ತೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು/ಉದುರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ

ಕೂಡ ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನಿಂದಲೇ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಡಿ ನಾವು ಅತಿ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಹಲವಾರು ಭಾರಿ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ ಕಳೆದ ಮೇಲೂ ಹಾಗೇ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಇಡೀ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ವೇಗದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡು ನಡುವೆ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ, ರಜೆಗಳು, ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಊಟ, ನಿದ್ರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನದ ಬಳಕೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಊಟ, ನಗು, ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ನಾವು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

### ಸದಾ ಹಸಿವೆ?

ಗ್ರೆಲಿನ್ (ghrelin) ಮತ್ತು ಲೆಪ್ಟಿನ್ (Leptin) ಎಂಬ ಜೋಡಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹಸಿವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸುದ್ದಿ ತಲುಪಿಸಲು ನೆರವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು. ಫೈಲಿನ್ ಹಸಿವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರೆ, ಲೆಪ್ಟಿನ್ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ರವಾನಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರ ಕೆಲಸದ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹಸಿವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜಿಂಕ್ ಯುತ ಆಹಾರ ಮಾತ್ರೆ, ಲೆಪ್ಟಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು. ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಮೀನಿನೆಕ್ಲೆಯ ಮಾತ್ರೆಗಳು ನಮ್ಮ ಹಸಿವಿನ ಭೂತವನ್ನು ಸಮಾಧಾನಿಸಬಲ್ಲವು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೂಪಿನ ಸೇವನೆ, ಗ್ರೆಲಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಸಮಾಧಾನ ಬೇಗ ಸಿಕ್ಕು ಹಸಿವನ್ನು ಬೇಗನೆ ನೀಗಬಲ್ಲದು.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಲೆಪ್ಟಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾದ ನಿದ್ರೆ ಈ ಅತಿ ಹಸಿವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲದು.

### ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯ

ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ (Oestrogen) ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪಾತಾಳ ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅತಿ ಮೈ ಕಾವೇರುವಿಕೆ, ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವುಗಳಿಗೆ, ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನೇ ಕಾರಣ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ತ್ರಿಯೆಗೆ ಈ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಗತ್ಯವಾದರೂ, ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಆಗುವ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ.

ಈ ಸಮಯದ ಸಂಭಾಳಿಕೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವುದು ನಿಯಮಿತ ವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದು ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯಾದರೂ, ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವುದು ಪ್ರತಿದಿನ, ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅದರ ಜೊತೆ ಮೂಳೆಗಳ ಭದ್ರತೆಗೆ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ, ಮೂಳೆಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏರಿಸುವ ಉಳಿಸುವ ಭಾರ ಪ್ರತಿದೀರ್ಘಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

ದೇಹದ ರಸಾಯನದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು ಬದುಕಿನ ಏರು ಪೇರುಗಳಂತೆಯೇ ಸಹಜ. ನಮ್ಮ ಒಳಗಿನ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಹೊರಗಿನ ಬದುಕನ್ನು ಸಮುದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕಣಕುವುದು ತರವಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಸಂತೋಷವಾಗಿಟ್ಟು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು ಸಮಂಜಸ.

