ಬಿ12 ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮೊಡವೆ

ವಿಟಮಿನ್ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ, ಅದು ಅತಿಯಾದರೆ ವಿಷವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದು ಚರ್ಮದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೆಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12 ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದು ಚರ್ಮದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕ ವಾದ.

ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಬೇಕು ಮಿತಿ

ದೇಹ ದಂಡಿಸಬೇಕು, ಪಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮೂಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಮಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೇ ರಕ್ತವನ್ನು ನಂಜಾಗುವಂತೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದಿನದ 24 ಗಂಟೆ ಮೆರಾಥಾನ್ ಹೊರಡುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ದೇಹದಂಡನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ದಾಳಿ ಮಾಡಲು ಸಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ನಡೆಸಿದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಆನಂತರ ಆತನಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ನಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚೀತು!

ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಫಿಟ್ನೆಸ್‌ಗೆಂದು ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

'ಫಿಟ್ನೆಸ್'ಗೆ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ತಲೆಕೆಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಆಹಾರ ಬಳಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಆಹಾರ ತಿಂದು ಅದನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತಳ್ಳುವ ರಾಸಾಯನಿಕ

ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ಮೊಬೈಲ್ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸುಮಾರು 50 ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ದವಡೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಲಂಡನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗೆ ಬಳಸುವ ಕೀಟನಾಶಕ, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸುವ ಕೇಕ್, ಜೆಲ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿಲ್ಲ. ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

–ಟಿಪ್ಸ್

Hearing Problems?
Invisible Hearing Aids
are the solution!

FREE HEARING TEST & CONSULTATION WEEK
• Special CONCESSION on all Hearing Aids
• Special EXCHANGE OFFERS on all Hearing Aids
SOUNDFUL 20 YEARS
SINCE 1994
RAJAN SPEECH & HEARING
Listen to life
"Schedule an Appointment Now"
Call Toll-Free: 1800 103 0340
(Please call between 9.30 am & 6.30 pm)
Ph: 41510404, 65467791
email: info@rshc.in, www.rshc.in
Clinic open on Sundays also-by appointment only.
Clinics in Bangalore:
Residency Road I Koramangala I Indiranagar
Malleshwaram I Jayanagar