



ಹಾಟ್ ಫ್ಲಾಷ್: ತೂಕ ಇಳಿಸಿ

ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಮಟ್ಟ ಏರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉರಿ (ಹಾಟ್ ಫ್ಲಾಷ್)ಯಿಂದ ನರಳುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಋತು ಬಂಧದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಎರಡರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ದೇಹ ಬಿಸಿಯಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ 300 ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸರಾಸರಿ 16 ಪೌಂಡ್ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಹುತೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಬಿಡಿಸಲು ಆ್ಯಂಟಿಡಿಪ್ರೆಸೆಂಟ್

ಮದ್ಯವ್ಯಸನ ಬಿಡಿಸುವಾಗ ಅಂಥವರಿಗೆ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್, ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಆ್ಯಂಟಿಡಿಪ್ರೆಸೆಂಟ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಲು ಕೊಡಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆ, ಸಿಟ್ಟು, ಹಲ್ಲೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಿಂಸಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಇರುವಂಥ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಡಿಪ್ರೆಸೆಂಟ್ ಫ್ಲುಕ್ಸೆಟೈನ್ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಥ್ಯಾಹಾರ: ವಿಟಮಿನ್ ಬಿಡಬೇಡಿ

ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ದಢೂತಿಗಳು ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಕಡೆ ಸೇವಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಎಲುಬು ಸವೆತದ ಒಪ್ಪಿಯೊಸ್ಟಿಯೊರೊಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ನರಗಳ ತೊಂದರೆ ತಲೆದೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಅಧಿಕ.

ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು 2000ದಿಂದ 1500ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ತ್ಯಜಿಸುವ ಬದಲು ಮೇಲೆ ಸೇವಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆ, ಧಾನ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಆದರೆ ಸೋಡಾ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರ ಬಿಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

ನಾಯಿಯಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಕ್ಕಳು ಗಾಯ ಗುಣವಾದ ನಂತರವೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಅಪಘಾತ, ಹಲ್ಲೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿದ ವಯಸ್ಕರೂ ಕೂಡಾ ಘಟನೆ ನಡೆದ ಬಹು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಿಟಿಎಸ್‌ಡಿ (ಪೋಸ್ಟ್ ಟ್ರಾಮಾಟಿಕ್ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್) ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹೆಸರು. ಇದರಿಂದ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಆ ಘಟನೆ ಕಂಡು ನಿತ್ಯದ ಬದುಕು ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು.

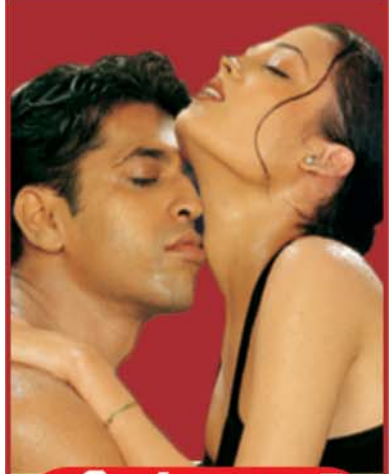
ಇಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ. ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು ಮೊದಲಾದ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಇದು ವ್ಯಕ್ತವಾಯಿತು. ರ್ಯಾಬಿಸ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಕೊಟ್ಟು, ಗಾಯ ಒಣಗಿದ ನಂತರವೂ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು. ಭಯಪಡುವುದು ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಕೂಡಾ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲ ಮೇರ್ಗೆ ಹೊಸ ಔಷಧಿ

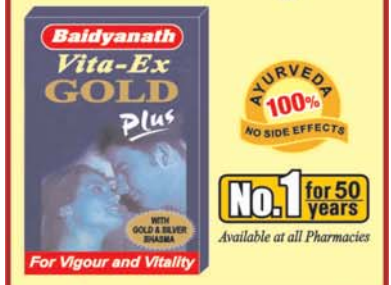
ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಔಷಧವನ್ನು ಟೆಕ್ವಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ನೈಋತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರದ ಆ್ಯಂಡ್ರೂ ವೈಪರ್ ಮತ್ತು ವರ ತಂಡದವರು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅಲ್ಲ ಮೇರ್ ಔಷಧ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗಲಿದೆ. ಮಾನವ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳು (ನ್ಯೂರಾನ್) ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ಔಷಧ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬದುಕಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಅಲ್ಲ ಮೇರ್ಗೆ ಇರುವ ಡೈಮ್‌ಬಾನ್ ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಈ ಹೊಸ ಔಷಧ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

■ ಸುಧಿ

ಭಾವೋದ್ದೀಪನದ ಸಂಕೋಲೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆಯಿರಿ



ಅಪ್ಪಟ ಬಂಗಾರದೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಅದ್ವಿತೀಯ ಮಿಶ್ರಣವು ಬಲವರ್ಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಚಿನ್ನವು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಶಕ್ತಿಯ ಉದ್ದೀಪಕ ಹಾಗೂ ಪೌರುಷದ ಉತ್ತೇಜಕ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ವೀಟಾ-ಎಕ್ಸ್-ಗೋಲ್ಡ್ ಫ್ಲನ್ ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ನೀಡಿ, ಪೌರುಷ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸುಖದ ತುತ್ತತುದಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.



ಬೈದ್ಯನಾಥ್
ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಿಕತೆಗೆ ಹೆಸರು.