

ಹೆಲ್ಪ್



## ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟು

ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ದೀರ್ಘ ಆಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನೂ ನುಂಗಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಉದರಕ್ಕೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಂತರ ಚಯಾಪಚಯಾ ಕ್ರಿಯಾಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಲೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 21ರಿಂದ 50 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ 143 ಮಂದಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಶೇ.11- ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಕ್ಯಾಲರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಏನು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದವರಲ್ಲೂ ಅದು ಮಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕೂಡ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಅದರ ಚುಂಬನದಿಂದ ರೋಗ



ಜೋಡಿಗಳ ಮುಖ ಮೈಥುನದಂತೆ, ತುಟಿ ಚುಂಬನ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಮುಖಮೈಥುನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪಸರಿಸುವಂತೆ ಅದರ ಚುಂಬನವೂ ಗೊನೊರಿಯಾದಂತ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಗೊನೊರಿಯಾ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವಿವಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದ ಸಂಶೋಧಕರು, ತುಟಿ ಚುಂಬನದಿಂದ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ತುಟಿ ಚುಂಬನಕ್ಕೂ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೌತ್ ವಾಶ್ ಬಳಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನಿಕ್ ಎಂಬ ಅಂಶವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಅದು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ ಸಂಗತಿ. ಹಾಗೆಂದು ಅದೊಂದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನಿಕ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೂ ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಂಶೋಧಕರು ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನಿಕ್ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಮಾಡರಿಯ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ (ಸಕ್ಕರೆ) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ಉದರ, ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಗುಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮತ್ತು ತಳಹಿಡಿದ ಅಥವಾ ಸೀದಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಿಕ್ಲಿಕ್ ಆರೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಬನ್ ಅಂಶ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೂ ಭಿನ್ನತೆ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕರಿಯುವ, ಹುರಿಯುವ, ಬೇಯಿಸುವ, ಸುಡುವ ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ

## ಲೇಡೀಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಂ...?

AN ISO9001:2015 COMPANY

**CARAM**  
Pure Ayurveda

ಇನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಟೈಮ್ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲಿ...

## ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು



ಆ ದಿನಗಳ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಸಹಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ...  
ಆರೋಗ್ಯದ ಆನಿಯಮಿತತೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ  
ಇನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನತಕ 3 ತಿಂಗಳ ಅಸಾವರಿ ಕಲ್ಪ ಸೇವನೆಯಿಂದ  
ಆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮೂಲದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭಾರತೀಯ ಋಷಿಮುನಿಗಳು,  
ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ 44 ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ  
ಬಹು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಲ್ಪ.

ಮಾತ್ರನಾಳದ ಸಮಸ್ಯೆ, ನೀರುಗುಟ್ಟೆ (P.C.O.D) ಮತ್ತು  
ಬಂಜೆತನದಲ್ಲಿ ಬಹು ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪಾಲನ  
ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ



ಲೇಡೀಸ್ ಸ್ಪೆಷಲ್ ಟಾನಿಕ್

## ಅಸಾವರಿ

ಆಯುರ್ವೇದ ಕಲ್ಪ

11ರಿಂದ 60ರ ವಯಸ್ಸಿನ  
ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಆಗುವ  
ಬಹುತೇಕ ಆರೋಗ್ಯದ  
ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ  
ಸುರಕ್ಷಿತ ಉಪಾಯ.



ಎಲ್ಲಾ ಮೆಡಿಕಲ್ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

Cust. Care : 99808 10229, 94488 23007