ಅತಿಯಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನಬೇಡಿ!

ಅತಿಯಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಹುಷಾರು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ ಕೆನಡಾದ ಸಂಶೋಧಕರು. ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಹಳದಿ ಭಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸುಗಮವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ವಿವಿಧ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಹಳದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ತಲೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂಚರಿಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಧೂಮಪಾನದಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಅಪಾಯಗಳು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ತಿಂದರೂ ಹಳದಿಭಾಗವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 60ವರ್ಷದ 1200 ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಂದರ್ಶಿಸಿದ್ದರು. 40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಲಿ ಎಂದು ಅವರು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಜೇನೇ ಮದ್ದು!

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಆಗಾಗ ಕೆಮ್ಮುತ್ತದೆಯೇ? ಗಂಟಲಿನ ಸೋಂಕು ಬಹುಬೇಗನೇ ತಗಲುತ್ತದೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಕೆಮ್ಮಿನ ಔಷಧ ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನೀಡಿ ಎಲ್ಲ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕಂದನಿಗೆ ಸುಖನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ನೂತನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಗಂಟಲಿನ ಸೋಂಕು ಇರುವವರು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಜೇನನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದು ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಬಳಸುವ ಔಷಧಗಳಷ್ಟೆ ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜೈವಿಕ ಉತ್ಪನ್ನ. ಔಷಧ ಎಂದು ಸೇವಿಸುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಮ್ಮಿನ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 2ರಿಂದ 5ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಜೇನು ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶುಂಠಿ

ಭಾರತೀಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಶುಂಠಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತು ಒಂದು ಚೂರು ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸದರೆ ಸಾಕು ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಶುಂಠಿ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಿಡ್ನಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಶುಂಠಿ ಇನ್ಸುಲಿನಿನಂತೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಮಾಂಸಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯ ಇರುವಷ್ಟು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಅದು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನೂ ಅವರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

I-AIM HEALTH CARE CENTRE

(Institute of Ayurveda & Integrative Medicine)

(Off Yelahanka- Doddaballapur Road, Behind CRPF Campus, Bangalore)

I-AIM Health Care Center - A multi speciality 100 bed Ayurveda healthcare center, equipped with state of the art modern diagnostics facilities & full fledged laboratory is a " Center of Excellence" in Ayurveda under the Ministry of Health and Family Welfare, Dept. Of AYUSH, Govt. Of India. Recognized for reimbursement by the Govt. of Karnataka for their employees (Vide order no. DPAR/14/SMR/ 2012 Dated 2-5-2012)

Facilities available at I- AIM health Care Center

A Team of 35 dedicated doctors | Out patient consultation and treatment | 22 Panchakarma theaters with qualified therapists | Herbal beauty therapy | Special Ayurveda Marma Massage (Integrated with Thai Massage) | Integral Yoga therapy (Individual Yoga Consultation and Therapy as per Diseases) & Physiotherapy

Diagnostics Services

ECG, PFT | Ultrasound Color Doppler | Digital X-Ray | Laboratory

SPECIALITY CLINICS

SPECIALITY CLINICS	CONSULTANTS	CONSULTATION DAYS
Orthopaedics (Spine, Bones & Joints)	Dr. G.S. Raju, MD (Ayu) Formerly Professor, Ayurveda College Kottakkal	2nd Week of every month (From Sun to Friday) 6 days a month
Chronic Diseases	Dr. M.R.V. Nampoothiri, MD (Ayu) Former Dir, Ayurveda, Medical Education, Govt of Kerala	3rd Friday & Saturday of every month2 days a month
Ophthalmology (Eye & Vision Care)	Dr. B.G. Gokulan, BAMS, FAIP, FCRY Directer, Sudarshanam Netra Chikithsalaya	3rd Sunday of every month
Nephrology (Kidney Care)	Dr. D.P. Gadgil, MD (Ayu) Formerly Professor, Tilak Maharashtra Vidyapeeth, Pune	2nd Saturday of every month
Traditional Marma Chikitsa (Bone & Neurology)	Dr. K. Yogidas, B.Sc., MBBS Chief Medical Officer, Agastya Ayurvedic & Allopathic, Medical Institute, Kochi, Kerala	2nd & 4th Saturday of every month 2 days a month
ENT	Dr. Rajesh Kumar K., MS (Ayu) ENT Consultant, Professor in Amrutha School of Ayurveda (Kollam)	4th Saturday of every month
Special Conditions Viz Migraine, Pancreatitis, Leukaemia, Multiple Sclerosis, Allergic Rhinitis/Sinusitis	Padmashri Vaidya Balendu Prakash B.Sc (Hons), BAMS (Ayurvedacharya) Founder Director, Vaidya Chandra Prakash, Cancer Research Foundation (VCPCRF)	Once in a Month

Consultants in other departments like - PAEDIATRICS / GERIATRICS / GYNAECOLOGY / SURGERY CHRONIC NEUROLOGICAL DISORDERS / YOGA / PHYSIOTHERAPY also available on a regular basis. All consultation by appointment only.

Medical Director: Professor Dr. G.G. Gangadharan, Ayurvedacharya, FAIP

Please Call : 080 - 28567000 / 32022857 Mob: +91 8762557177

74/2, Jarakabande Kaval, (off Yelahanka - Doddaballapur Road, Behind CRPF Campus) Attur Post, Via Yelanka Bangalore - 560 106