



ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸರಳ ಸೂತ್ರ

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡರೆ 16 ವಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಂಬಂಧ ಈಗಾಗಲೇ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರೂ ಔಷಧವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 129 ಮಂದಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲಾ 40ರಿಂದ 80 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಾಗಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರೂ ಅಧ್ಯಯನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. 16 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಅವರಿಗೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಲಿಸಲಾಯಿತು. ನಿತ್ಯವೂ ಪಠ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಇದಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ನಡವಳಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ಜೊತೆ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು.

ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ತಜ್ಞರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆ ಏನೆಂದರೆ, ಊಟೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಹೈನೋತ್ಪನ್ನ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯ ಸ್ನೇಹಿ ಹೈನು

ನಿತ್ಯವೂ ಹೈನೋತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನಿತ್ಯ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು, ಒಂದು ಲೋಟ ಮೊಸರು ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಚೀಸ್, ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 21 ದೇಶಗಳಿಂದ 1,36,384 ಮಂದಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ನಂತರ ಡೇರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹೃದಯ ರಕ್ಷಕಗಳು ಎನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮತೋಲನ ಹೈನೋತ್ಪನ್ನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಶತ 34ರಷ್ಟು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಶೇ.22ರಷ್ಟು ಹೃದಯ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾಲಿನ್ಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೂ ಮಾರಕ

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ನೀಡಿದೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವವರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅನೇಕ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಬಳಸುವ ಪಾಲಿಫ್ಲೋರೋಕ್‌ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಜೈವಿಕವಾಗಿ ವಿಘಟನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಣ್ಣು, ಆಹಾರ, ನೀರು, ಗಾಳಿ ಕಲುಷಿತವಾಗಿವೆ. ಅವು ಜೀವಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗ. ಪರಿಸರದ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಎದುರಾದಾಗ ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅದರ ಕಾರ್ಯದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಡಯೆಟ್

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಳ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಅಡಗಿದೆ. ಹೇರಳವಾಗಿ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಚೀಸ್, ಗೋಧಿ. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಆಗಾಗ ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಾ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು 45ರಿಂದ 83 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ 68,273 ಮಂದಿಯನ್ನು 16 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಯಾರು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಡಯೆಟ್ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಶೇ.18ರಷ್ಟು ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಹೃದ್ಯೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಶೇ.13ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಕೇವಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಚೀನ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಂದ 100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ

ಇಲ್ಲಿ ಪೇಟುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆಕೋಚಿವಿಂತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ:

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕಲಿ ಮುಖ್ಯಬಹುನಿಲ್ಕಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. 9620444460

ಶ್ರೀ ನಾಯಿಬಾಬಿ ಉಪಾಸಕರು

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ

27 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2018 ಸುಧಾ 13