



ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ಲಸ್

## ಬೀಪಿ ಹತೋಟಿಗೆ ನೇರಳೆ ಆಲೂ

ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾರಿ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ತಿಂದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚದೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಏರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯೇ ಆಗಲೇಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಬಿಳಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಿಂದಲೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಯಾಲೋರಿಯೇ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ತೂಕ



ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ತರಕಾರಿ ಎಂದು ಹಲವರು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಕೇವಲ 110 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಮಾತ್ರ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ದಜನ್ನಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಫೈಟೋ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾಗೂ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಜೀವಸತ್ವಗಳಿವೆ.

ಇದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಲು ನಡೆಸಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವ 18 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬೌಲ್‌ನಷ್ಟು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ತಿನ್ನಲು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಇವರೆಲ್ಲರ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಶೇ 4.3ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಜತೆಗೆ ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಶೇ 3.5ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಆದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಇಡಬಾರದು; ಹೆಚ್ಚು

ಕರಿಯಬಾರದು. ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಿನರಲ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಕೇವಲ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೊಜ್ಜು ಸೇರಿಸುವ ಸ್ಪಾಚ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

## ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಔಷಧ

ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವ ಪರಾವಲಂಬಿಯು, ಸೋಂಕಿತ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರ. ಆದರೆ ಮಲೇರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ದುರ್ಬಲ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಔಷಧ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಸೋಂಕಿತ ಸೊಳ್ಳೆ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಚ್ಚಿದೊಡನೆ ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯದ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಾರದ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾವಲಂಬಿಯು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಹೊಕ್ಕು ಯಕೃತ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವು ಬೆಳೆದು ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಎಲ್.ಹಾಫ್‌ಮನ್ ನೇತೃತ್ವದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವು ಮಲೇರಿಯಾ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಫಾಲ್ಸಿಪರಮ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲ ಔಷಧವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದು, ಅದು ಮೊದಲು ಸ್ಪೋರೋಜೆಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ವಿಕಿರಣದ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಈ ಔಷಧ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಲಸಿಕೆ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹೊಕ್ಕು ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಲಸಿಕೆಗಿಂತ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.



## ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿರಿ ಆನಂದವನ್ನಲ್ಲ

ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಯೋನಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಆಗಿರುವ *Today*, ನಿಮ್ಮ ನಿಯಮಿತ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿದೆ. ಖರ್ಚುಗಳಿಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ನೀವು ಇನ್ನೂ ವಾಕರಿಕೆ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಮನಸ್ವಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳಂತಹ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. *Today* ನಾನ್-ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಇದು ಆ ಕ್ಷಣಗಳ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ.



0% ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ 100% ಆನಂದ

*Today*  
ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ

ಅಯ್ಯ ಅವರದ್ದು ನಿರ್ಣಯ ನನ್ನದು.

www.carencure.in