



ಹೆಲ್ತ್ +

ಹಾಲು ಅಲರ್ಜಿಯೇ?

ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಾಲಿನ ಅಂಶ (ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್)ವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಅಲರ್ಜಿ ಎಂಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಕಾರಣ:

ಕೋಶಗಳು ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದಾಗ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕಿಣ್ವವಿದ್ದರೆ ಹಾಲನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹಾಲಿನ ಅಲರ್ಜಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಎಲೆಮೆಂಟರಿ ಅಲರ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಆಕ್ಸಿಲರಿ ಅಲರ್ಜಿ.

ಎಲೆಮೆಂಟರಿ ಅಲರ್ಜಿ: ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜನಾಂಗ, ಕುಲವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಾಶ್ವತ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದ್ದು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಆಕ್ಸಿಲರಿ ಅಲರ್ಜಿ: ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಒಳಭಾಗದ ಪದರಕ್ಕೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾದ ಮೇಲೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಮೂಲಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಈ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಕಿಣ್ವದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಅಲರ್ಜಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಟಾಲರನ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಜಲಜನಕದ ಉಸಿರು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಟಾಲರನ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಇರುವ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಎರಡನೇ ರೀತಿಯ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಜಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಕೊಳೆತು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಜಲಜನಕವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಜಲಜನಕ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಂತರ ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಜಲಜನಕ ಅಳಿಯುವ ಯಂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಜಲಜನಕದ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಜೀರ್ಣವಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ? ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಯೋಗ್ಯವಾದವರಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇಂಥವರು ಚೀಸ್ ಕೂಡಾ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಚೀಸ್ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಬ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಂಥ ದಟ್ಟ ಹಸಿರು ವರ್ಣದ ತರಕಾರಿ, ಸಾಲ್ಟ್ ಮೀನು, ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಎಲುವಿನ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬಹುದು.

■ ಸುದ್ದಿ



ಶ್ರೀ ಪಂಚಮುಖಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ

INDIA'S MOST POPULAR ASTROLOGER

ಪಂಡಿತ. ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಹನುಮಾನ್ ಆರಾಧಕರು



ಕೇರಳ, ಕಲ್ಕತ್ತಾ ವಸಾಹಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಡಿಗ್ರಂಥ ಆಧಾರದಿಂದ ಸರ್ವಮಂತ್ರ ವಿದ್ಯೆ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಚಮಹಾಗುರುಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಯೋಗ ಯಜ್ಞ ಗಳ ಮೂಲಕ ಸರ್ವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು. ವಶೀಕರಣ, ಮದುವೆ, ಸಂತಾನ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಗೃಹಶಾಂತಿ, ವಿದ್ಯೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ, ಹಣಕಾಸು, ವ್ಯಾಪಾರ, ಉದ್ಯೋಗ, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸು, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಮಾಟಬಾಧೆ, ಶತ್ರುಕಾಟ, ಅಲ್ಲದ ರಾಜಯೋಗ ವಶ ಮತ್ತು ಅಖಂಡ ಯೋಗವಶಗಳು, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ, ನಿಗೂಢ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ.

600 ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಪಂಚಸಿದ್ಧಿ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದುಶ್ಚಟ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ, ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂತಾನ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸನಾತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅತೀ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವವರು.

ವಿ.ಸೂ.: ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದೂರವಾಣಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಮನೆ ನಂ.167/3, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 9ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮುತ್ತುರಾಯಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮೈಸೂರು ಸರ್ಕಲ್, (ಸಿರಿಸಿ ವೃತ್ತ), ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 018. **ಮೈಸೂರು** ಶ್ರೀಚಕ್ರ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಾಲಯ ಪಂಡಿತ ಶ್ರೀ ಸಂತೋಷ್ ಕುಮಾರ್ ಮನೆ: ಯಶಸ್ವಿನಿ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಟಪದ ಹತ್ತಿರ, ಎಸ್.ಆರ್.ಎಸ್. ಗೇಟ್ ಎದುರುಗಡೆ, ಹಣಸೂರು ರೋಡ್, ಹೊಟೆಲ್, ವಿಜಯನಗರ 4ನೇ ಹಂತ, ಮೈಸೂರು - 18.

9880444450 9845899127