ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಯೋಗ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಷ್ಟೆ ಎನ್ನುವುದು ಭಾರತೀಯ ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಇರುವಂತಹವರು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿತರಾಗದೆ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಹಳಿ ತಪ್ಪಿದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ಹೃದ್ರೋಗ ತಡೆಗೆ ಹಸಿರು ಆಹಾರ

ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಡಯಟ್ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಗ್ನಿಶಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಡಯಟ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದರೆ, ಅದು ಕ್ಷೀರ ಉತ್ಪನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಣ್ಣು– ತರಕಾರಿಗಳೇ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಗ್ನಿಶಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಪಾಯ ಸೂಚಕ ಉಸಿರಾಟ

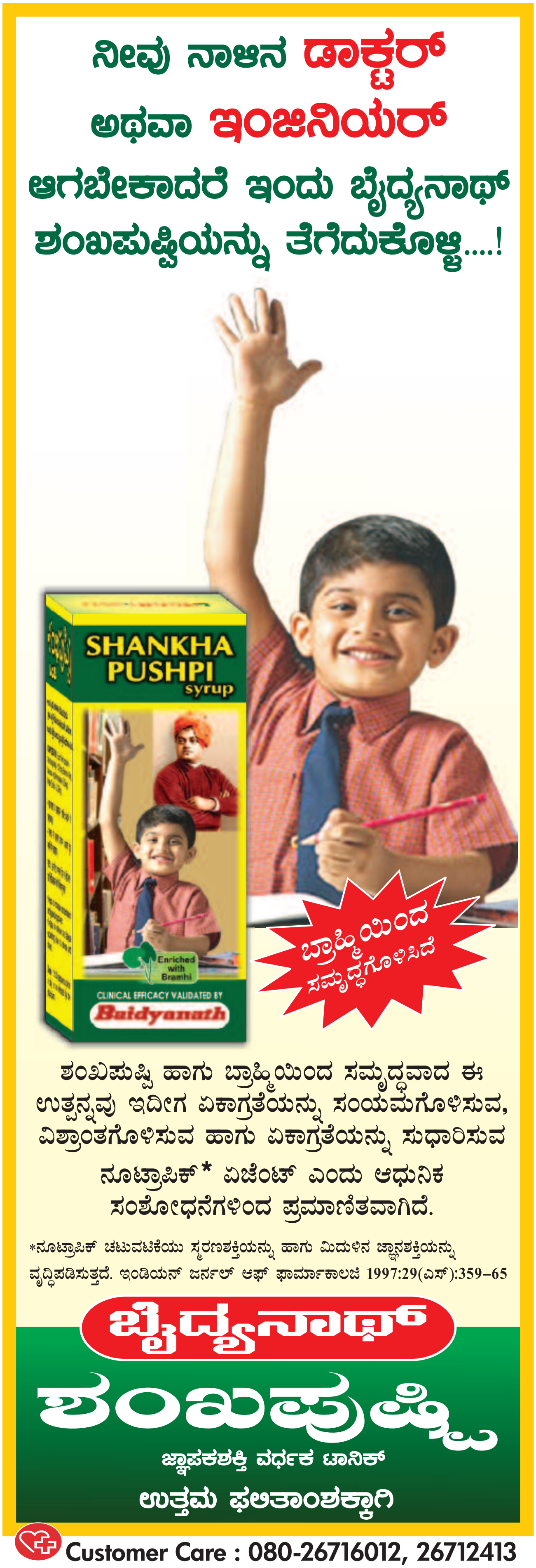
ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಗೊಂದು ಲಯವಿದೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಅದರ ಲಯತಪ್ಪಿದರೆ ಏನೋ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಉಸಿರಾಟ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೋ ಆಗ ಅದು ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ವಾದ. ಉಸಿರು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಭೀತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರಾಭಂಗದಿಂದ ಕೊಬ್ಬು

ನಿದ್ದೆಗೆಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಜಪಾನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ನಿದ್ರಾಭಂಗವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ತಿಂಡಿ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಮೋಸದಂತಹ ಕರಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕು ಎನ್ನುವವರು ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಕಣ್ತುಂಬ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಆಹಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಮೆದುಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಗೆ ನಿರಂತರ ಭಂಗ ಬಂದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಆ ಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಸ್