ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ: ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನೂತನ ಔಷಧ

ಡಯಟ್ ಮಾಡುವವರ ಮೊದಲ ಆಹಾರ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ. ಆದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಸಂಜೀವಿನಿ ಇದ್ದಂತೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲೋಟ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿದೆ. ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲ ಉಪ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲಿದೆಯಂತೆ.

'ಅಧ್ಯಯನ ಆರಂಭವಾದ ಮೊದಲ ಎರಡು ವಾರ ಕಿತ್ತಳೆ ಸ್ವಾದವಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಇರುವ ಪೇಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತುಸುಮಟ್ಟಿಗೆ ಇಳಿಮುಖವಾಯಿತು. ಮುಂದಿನ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಆಗಲೂ ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಅಧ್ಯಯನ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಮುಂದಿನ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಜೀವ ಸತ್ವ 'ಸಿ' ಹಾಗೂ 'ಇ' ಇರುವ ಇರುವ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು' ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಇದು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯ ಮಾತಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ತೂಕ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಇವಿಷ್ಟು ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿನ ತುಸು ಏರುಪೇರು, ಕಾರ್ಡಿಯೋವ್ಯಾಸ್ಕುಲಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಲ್ಲದು' ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ನಿದ್ರಾ ಭಂಗದಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ

ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೇ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಉರುಳಾಡುತ್ತಾ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಲಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲೂ ಕಾಡತೊಡಗಿರುವುದು ಆತಂಕ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದಕ್ಕೂ ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಾದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಗಾಢವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳ ಪೂರ್ವ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಅವರು ಈ ಹಿಂದೆ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದುದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಮಲಗಿದ್ದರಿಂದ ತನ್ನ 40 ಅಥವಾ 60ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 11ಪೌಂಡ್‌ನಷ್ಟು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷರು ಅಸಹಜ ನಿದ್ರಾ ಭಂಗಿಯಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇದರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ದೂರವಾಗುವುದೇ ಎಂಬುದೂ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಈ ತಂಡ ಹೇಳಿದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವುದೇ ಚಿಂತೆಗೀಡಾಗದೆ, ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ, ಕಣ್ತುಂಬಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಏರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ?

1. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

2. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸು, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

3. ಬಹುತೇಕ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ನಗುವುದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧ. ಒಂದು ನಗು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಕಾಪಾಡಲಿದೆ.

4. ಎಳನೀರು ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ಪೇಯವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲಿದೆ.

5. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲೇ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಹೊಂದಿರುವ ಸೋಯಾದಲ್ಲಿ 8 ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅಮಿನೊ ಆಸಿಡ್ಸ್‌ಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

7. ನಿಯಮಿತ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಸಿಗಲಿದೆ.

8. ಹಸಿ ಮೂಲಂಗಿಯಿಂದ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕುಗಳಾದ ಶೀತ ಹಾಗೂ ಜ್ವರದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಬಹುದು.

10. ಬೀಯರ್ ಹಾಗೂ ವೈನ್‌ಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಯಕೃತ್ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲದವರೆಗೂ ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿದೆ.

11. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೋ ಅವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

12. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ದೂರ ಇಡಬಹುದು.

13. ಕಿತ್ತಳೆಗಿಂತ ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಇರುತ್ತದೆ.

■ ಇಎಸ್ ಎಸ್

ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ

ಸಂಧಿ ನೋವೆ?

...ಮೂಲದಿಂದಲೆ ಔಷದೋಪಚಾರ ಮಾಡಿ.

ಸಾಧಾರಣ ನೋವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂಲಾಮು, ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಕೇವಲ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಣಿಕ ಗುಣ ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೇವಲ ಬೈದ್ಯನಾಥ್ ರೂಮಾರ್ಥೊ ಗೋಲ್ಡ್ ಪ್ಲಸ್ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ತಯಾರಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವರ್ಣಭಸ್ಮ ಮತ್ತು ಸಲಾಯಿ ಗುಗ್ಗುಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯುವುದ ರೊಂದಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಮೂಲದಿಂದಲೇ ನಿವಾರಿಸಿ ಸಂಧಿವಾತ, ಆಮವಾತ, ಸ್ಲೈಯಾಟಿಕ, ವೆರಿಕೋಸ್ -ವೆಯಿನ್ಸ್, ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೈದ್ಯನಾಥ್

ರೂಮಾರ್ಥೊ ಗೋಲ್ಡ್ ಪ್ಲಸ್

ರ್‍ಹೂಮ ಆಯಿಲ್

ನ್ಯೂ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಫಾರ್ಮುಲಾ

ಶೀಘ್ರ ಉಪಶಮನ, ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆ.