

ರಾಜು ಬಾಣ

ಎಸ್.ಎಂ.ರಾಜು

ಹಿರಿಯ ಐಎಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ | ಬಿಹಾರ



smraju777@gmail.com

'ಅಗಸೆಮಜಿಗೆ' ಎಂಬ ಅಮೃತ

ಬಾರಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ನೋಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೂ, ಇವರಿಗೆ ದೊರಕಿದ್ದು ಪರ್ಯಾಯ ನೋಬೆಲ್ ಖ್ಯಾತಿಯ 'ರೈಟ್ ಲೈವ್ಲಿಹುಡ್' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಎಂಬುದು ವಿಪರ್ಯಾಸಕರ.

ಅಗಸೆಜೀವದ ಮಹತ್ವ

ಅಗಸೆಜೀವದ ನಾರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಸ್ಯಕೋಶ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ (hormone replacement therapy) ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಹಾಯಕ. ಅಂಟುರಹಿತ ಧಾನ್ಯ, ದೇಹ ಉರಿ ಇಳಿಕೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲು, ತೂಕ ಇಳಿಕೆ, ಕನಿಷ್ಠ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್. ಅಲ್ಲದೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಹೈಬರ್, ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಅತ್ಯಧಿಕ ಒಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿಅಸಿಡ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮತೋಲಕ, ಪಚನಕಾರಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಉತ್ತೇಜಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಸೆಲೆನಿಮ್, ತಾಮ್ರ, ಜಿಂಕ್, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದಂಶವಿದೆ.

ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಪ್ರಮುಖ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡ ಏಕೈಕ ಧಾನ್ಯ ಅಗಸೆಜೀವ..! ಇದರ ಸೇವನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು

'ಎಂಟೆರೋಲೋನ್' ಮತ್ತು 'ಎಂಟೆರೋಡಿಯೋಲ್' ಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿವೆ.

ಅಗಸೆಜೀವದಲ್ಲಿ ಎ.ಎಲ್.ಎ. ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಒಮೆಗಾ 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿದ್ದು, ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಇ.ಪಿ.ಎ. ಮತ್ತು ಡಿ.ಹೆಚ್.ಎ. ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧದ ಒಮೆಗಾ3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ.

ಒಮೆಗಾ3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ, ಪರಸ್ಪರ ಬದಲಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ. ಅಂದರೆ ಎ.ಎಲ್.ಎ. ಅಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20%ನಷ್ಟು ಇ.ಪಿ.ಎ. ಹಾಗೂ 0.5%ನಷ್ಟು ಡಿ.ಹೆಚ್.ಎ. ಅಷ್ಟುವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ 2.5ರಷ್ಟು ಅಧಿಕಪಟ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎ.ಎಲ್.ಎ. ಒಮೆಗಾ3 ಅಷ್ಟು ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಅಜ್ಜುಮೆಜ್ಜು

ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಅಗಸೆಜೀವ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಗಸೆಜೀವದಲ್ಲಿ 'ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನಿಕ್' ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇರುವ ಕಾರಣ ಹಾರ್ಮೋನ್ ರೀಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಳೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಕಾಡುವ 'ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್' ನಿವಾರಣೆಗೂ ಇದು

ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಅಗಸೆಮಜ್ಜಿಗೆ

ಅಗಸೆಜೀವ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳ, ದೇಹದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಿ, ಚಯಾಪಚಯ, ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಮೊದಲಾದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಅಸ್ತಮಾ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ, ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್), ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

100 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯ, ಚಕ್ಕೆ 100 ಗ್ರಾಂ, ಅರಿಸಿಣ 100 ಗ್ರಾಂ ಮೂರನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 15 ಗ್ರಾಂ ಅಗಸೆಜೀವ ಪುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣ 10ಗ್ರಾಂ ಸೇರಿಸಿ. 100 ಗ್ರಾಂ ಮೊಸರು, ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು, ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರುಬ್ಬಿ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದರ ನಿರ್ಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್, ಸಂಧಿವಾತ, ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉಲ್ಟಾಸ, ಲವಲವಿಕೆ, ಹೊಸತನ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ವಿಸೂ: ಅಗಸೆಜೀವವನ್ನು ಹುರಿಯಬಾರದು. ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬಹುಕಾಲ ಇಡಬಾರದು. ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ 15 ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಔಷಧ ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳು

ಸ್ವಾನಿ ಪಾಯ್, ಪ್ರಧಾನ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು, ಮಳ್ಯೂರು ಫ್ಲೋರಾ ಅಂಡ್ ಹಾಸ್ಟಿಟ್ಯಾಲಿಟಿ ಪ್ರೈ.ಲಿ., ನಂ: 11, ಆರ್‌ಬಿಐ ಕಾಲೋನಿ, ಆನಂದ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು, (ಮೊ.9108992560). ಅಪೋಲೋ ಫಾರ್ಮಾ, ಮೆಡ್ ಪ್ಲಸ್, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ-1, ಖಾದಿನೇಷನ್, ಸ್ಕ್ವಾಪ್ ಡೀಲ್, miracledrinks.in ನಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯ. ಅಲ್ಲದೇ ಏಪ್ರಿಲ್ 17ರಿಂದ ಸಂಯುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ ಪತ್ರಿಕಾ ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ.

ಅಧಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ
[www.miracledrinks.in/9108992560 /](http://www.miracledrinks.in/9108992560/)

ಮಿರಾಕಲ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಔಷಧ ಕಷಾಯಗಳು ಅಪೋಲೋ ಫಾರ್ಮಾ, ಮೆಡ್ ಪ್ಲಸ್ ಮತ್ತು ಚಾವೇನ್ ಹಬೀಬ್ ಹೇರ್ & ಬ್ಯೂಟಿಲಿ, ಪ್ರಾದ್ಯ ಫಾರ್ಮ್‌ಸಿ, ಯುನಾನಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಅಂಚೆ ಮೂಲಕ ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೆ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

