

ಮರೆವಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಅಡಿಕೆ ಮದ್ದು

ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಮರೆವು ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ವೃಧ್ಯಾಪ್ಯದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ. ಇದರನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಅಲ್ಜಿಮರ್ಸ್' ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಯು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮರೆವು, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ, ಸರಳವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದೂ ಅವನಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಮೆದುಳಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ 'ಸ್ಟ್ರೀಜೋಫ್ರೇನಿಯ' ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ. ಇದು ಒಂದು ತರದ ಮನೋವ್ಯಾಧಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಧಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯುವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ದುಡಿಮೆ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಸಾಂಸಾರಿಕ ಸಮನ್ವಯದ ಕೊರತೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು. ಹೀಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾದ ಹಲವಾರು ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ದಾರಿಯನ್ನು ತುಳಿಯುವುದನ್ನು ನಾವು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಎರಡೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಖಚಿತವಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸ್ತುತ, ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಹಲವಾರು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಔಷಧಿಗಳ ಹುಡುಕಾಟಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುವ ಅಡಿಕೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ.

ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಮರೆವಿನ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಅಂತಹ ನಿದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚುವುದೇ ಈ ಲೇಖನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆಯ 'ಅರೆಕೋಲಿನ್' ನ ಪಾತ್ರ:

'ಅರೆಕೋಲಿನ್' ಎಂಬುದು ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಜೈವಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿನ 'ಅರೆಕೋಲಿನ್' ಅಲ್ಜಿಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ಈ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿರುತ್ತದೆ.

'ಸ್ಯೋಪೋಲಮೈನ್' ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮರೆವು ಬರಿಸಿದ 14 ಮಾನವರಿಗೆ ಅರೆಕೋಲಿನ್ ನನ್ನು 4.0 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮೂಲಕ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವರ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಆಯಿತು ಮತ್ತು ಅರೆಕೋಲಿನ್ ನನ್ನು 6.0 ಮಿಲಿ

ಗ್ರಾಂ ನಸ್ಯು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಸೀತಾರಾಂ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 1978 ರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ, ಅಲ್ವಿಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ 11 ಜನರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ 4.0 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ನಸ್ಯು ಅರೆಕೋಲಿನ್ ನನ್ನು ಇನ್ಯೂಷನ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವರಲ್ಲಿನ ನೆನಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಕ್ರಿಸ್ಟೀ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 1981 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ರಫಾಲೆ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 1991 ಮತ್ತು 1996 ರಲ್ಲಿ 'ಅಲ್ವಿಮರ್ಸ್' ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ 4.0 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ನಸ್ಯು ಅರೆಕೋಲಿನ್ ನನ್ನು ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿನಂತೆ ದಿನಾಲೂ ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಮರೆವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಹುತೇಕ ಶಮನವಾಗಿದ್ದವು ಎಂಬುದಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅದಲ್ಲದೆ, ಮಧ್ಯಮ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅಲ್ವಿಮರ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರೆಕೋಲಿನ್ ನನ್ನು 4.0 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ನಸ್ಯು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಂತೆ 2 ವಾರಗಳ ತನಕ 9 ಜನರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ 5 ಜನರಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಸೋನ್ ಕ್ರಾಂಟ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 1993 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅರೆಕೋಲಿನ್ ನನ್ನು ಅಷ್ಟು ದಿವಸ ಕೊಟ್ಟಾಗಲೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಅಂಶ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವನಲ್ಲದೆ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಅರೆಕೋಲಿನ್ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿವೆ. ಚಿಕ್ಕಿಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಅರೆಕೋಲಿನ್ ನನ್ನು ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಫ್ಲಡ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 1985 ಮತ್ತು 1988 ರಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಿಲಿಗಳಿಗೆ ಅರೆಕೋಲಿನ್ ನನ್ನು ಒಂದು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೆ. ಜಿ. ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ 28.5 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ನಂತೆ ದಿನಾಲೂ 20 ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ 'ಎಸಿಟೈಲ್ ಖೋಲೈನ್' ನ ಅಂಶ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಮೊಲಿನಿಂಗೊ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 1988 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ 'ಮರ್ಮೋಸೆಟ್' ಎನ್ನುವ ಕೋತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಡಾ. ರಿಡ್ಲೆ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 1987 ರಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಅರೆಕೋಲಿನ್ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆ ಸಾರದ ಪರಿಣಾಮ:

ಅರೆಕೋಲಿನ್ ನ ಹಾಗೆ ಬರೀ ಅಡಿಕೆ ಸಾರ ಕೊಟ್ಟಾಗಲೂ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಡಾ. ಜೋಶಿ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2012 ರಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಮಾಡಿ ಅಡಿಕೆ ಸಾರದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮೆಥನಾಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಡಿಕೆ ಸಾರವನ್ನು ಒಂದು ಇಲಿಗೆ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ 500 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 21 ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ದಿನಾಲೂ ತಿನ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲೂ, ಒಣ ಅಡಿಕೆಯಿಂದ ಹಸಿ ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪರಿಣಾಮ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಅವರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಡಿಕೆ ಸಾರವನ್ನು ಕೊಡದ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ

ಆಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ 21 ನೇ ದಿವಸದಲ್ಲಿ 2.3 ಮಿನಿಟು ಆಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಣ ಅಡಿಕೆಯ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಅಡಿಕೆಯ ಸಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಕ್ರಮವಾಗಿ 0.9 ಮತ್ತು 0.3 ಮಿನಿಟುಗಳಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅರೆಕೋಲಿನ್ ನ ಅಂಶ ಹಣ್ಣುಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಣ ಅಡಿಕೆಗಿಂತ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅರೆಕೋಲಿನ್ ನ ಅಂಶ ಹಣ್ಣುಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಣ ಅಡಿಕೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದಾಗಿ ಡಾ. ಚಂಪಕಮ್ 1985 ರಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಡಾ. ಜೋಶಿ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2012 ರಲ್ಲೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹಣ್ಣುಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣ ಒಣ ಅಡಿಕೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಜೋಶಿ ಅವರ ವಿವರಣೆ.

ಹಾಗೆಯೇ, ಡಾ. ಕಣ್ಣನ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2013 ರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಿಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆಯ ಮದ್ಯಸಾರ ಆಧಾರಿತ ಸಾರವನ್ನು ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ 200-400 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮರೆವು ಬರಿಸಿದ ಚಿಕ್ಕಿಲಿಗಳಿಗೆ ಮೂರು ವಾರಗಳ ತನಕ ಸೇವಿಸಲು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಜ್ವಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂತು.

'ಸ್ಯೋಪೋಲಮೈನ್' ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಮರೆವು ಬರಿಸಿದ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಅಡಿಕೆಯ ಜಲೀಯ (ನೀರು ಆಧಾರಿತ) ಸಾರವನ್ನು ಒಂದು ಕೆ. ಜಿ. ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ 1.5 ರಿಂದ 3.0 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅವುಗಳ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಯಿತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಬೋಜೋರ್ಗಿ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2021 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ:

ಅಡಿಕೆ ಜಗಿಯುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ. ಸುಲ್ಲಿವಾನ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2007 ರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿಸ್ಕಾನ್ಸಿನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ. ಬೇಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2009 ರಲ್ಲೂ ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎರಡೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಜಗಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಮನೋವ್ಯಾಧಿಯು ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಜಗಿಯುವವರಿಗಿಂತ ಅಥವಾ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಜಗಿಯದೇ ಇರುವವರಿಗಿಂತ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿತ್ತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಅರೆಕೋಲಿನ್ ಅಂಶ ಕೂಡಾ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಚೀನಾದ ಹೇನಾನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ. ಶಿಜಾಂಗ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2019 ರಲ್ಲಿ ಸಾಧರಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ. ಶ್ರೀಹರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2010 ರಲ್ಲಿ, ಡಾ. ಕೇಶವ ಭಟ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2020 ರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಡಾ. ಜೋಸ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2020 ರಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಾಜಾ ಅಡಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಾಂಬೂಲ (ಕವಳ) ಜಗಿಯುವುದು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತು ಆಲೋಚನಾ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅನಿಸಿಕೆ:

ಏನೊಂದೂ ಕೃತ್ರಿಮವಿಲ್ಲದ ಅಡಿಕೆ ಅಥವಾ ತಾಜಾ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಾಂಬೂಲ ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ವೃಧ್ಯಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನವನನ್ನುಬಾಧಿಸುವ ಅಲ್ವಿಮರ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗಳ ಅವಗುಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಹಲವಾರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸಂಶಯಾತೀತವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅಡಿಕೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದಿನಾಲೂ ಮಾಡಿ ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜಾಣ್ಮೆ ಅಡಗಿದೆ.

ಡಾ. ಸರ್ಪಂಗಳ ಕೇಶವ ಭಟ್

ಸಂಯೋಜಕರು,

ಅಡಿಕೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ,

ವಾರಣಾಸಿ ಸೌಧ, ಮಿಷನ್ ರಸ್ತೆ, ಮಂಗಳೂರು: 575 001

ಈ ಮೇಲ್: ardf1998@gmail.com