

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅಡಿಕೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ

ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬು ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮೇಣದಂತಹ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ವಸ್ತು. ಇದು ರಕ್ತದ ಜೀವದ್ರವದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಂಶವು ಜೀವಕೋಶದ ಪೊರೆ, ಅಂಗಾಂಶಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತರಸಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ (ಹೈಪರ್ಲಿಪಿಡೆಮಿಯಾ) ಆದಲ್ಲಿ ಅದು ಧಮನಿಗಳ ಒಳ ಪದರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರಕ್ತದ ಸಮರ್ಪಕ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಬಿಡುತ್ತದೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ವಿಚಾರ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದೆ.

ಹೈಪರ್ಲಿಪಿಡೆಮಿಯಾ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆಯಾದರೂ ಅವುಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಔಷಧಿಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆಯತ್ತ ನಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗಮನ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವಾರು ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ದಾಖಲೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಡಿಕೆ ಕೂಡಾ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಹಲವಾರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸಿವೆ. ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುವುದೇ ಈ ಲೇಖನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

ಅಡಿಕೆಯಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣ:

ಅಡಿಕೆ ಸಾರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರವು ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡಾ. ಜಿಯೋನ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2000 ರಲ್ಲಿ ವರದಿಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ 0.5 ಗ್ರಾಂ ನಂತೆ 'ಕೊಲೆಸ್ಟರಿಲ್ ಒಲೀಟ್' ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಆರು ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ನೀಡಿದಾಗ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 13.6% ಮತ್ತು 15.9% ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಡಿಕೆ ಸಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 13.4% ಮತ್ತು 36.9% ರಷ್ಟು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟಿಕ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಸ್ಟೀರೇಸ್' (pCEase) ಎನ್ನುವ ಕಿಣ್ವವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಡಿಕೆ ಸಾರವನ್ನು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅಂತಹ ಕಿಣ್ವಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಅವರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಡಿಕೆ ಸಾರವನ್ನು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲಿನ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲು ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಅಡಿಕೆ ಸಾರವನ್ನು 0.5% ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಡಾ. ಬಯುನ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2001 ರಲ್ಲಿ ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. 'ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಸಿಲ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪರೇಸ್' (ACAT) ಎನ್ನುವುದು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕಿಣ್ವ. ಅಡಿಕೆ ಸಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ACAT ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು ಎಂಬುದಾಗಿಯೂ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 0.5 ರ ಅಡಿಕೆ ಸಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಮುಕ್ತ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲಿನ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿತ್ತು ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಪಾರ್ಕ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2002 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ 15.1% ನಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ (ಅಡಿಕೆ ಎಣ್ಣೆ), 0.24% ನಷ್ಟು ಅರೆಕೋಲಿನ್, 29.8% ನಷ್ಟು ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ಗಳು, 9.4% ನಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್, 23.0% ನಷ್ಟು ಪೋಲಿಸಾಕರೈಡ್, 15.4% ನಷ್ಟು ನಾರಿನ (ಫೈಬರ್) ಮತ್ತು 2.5% ನಷ್ಟು ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿವೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಶಿವಶಂಕರ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 1976 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮತ್ತು ಅರೆಕೋಲಿನ್ ಅಂಶಗಳೆರಡೂ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ರುಝೆ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2011 ರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆಯ ಎಣ್ಣೆ (ಒಂದು ಕಿಲೋ ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ 0.335 ಗ್ರಾಂ ನಂತೆ) ಮತ್ತು ಅರೆಕೋಲಿನ್ (ಒಂದು ಕಿಲೋ ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ 3.0 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ನಂತೆ) ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಒಟ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲಿನ ಅಂಶ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಎನ್ನುವ ಅಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲವು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಅಡಿಕೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 5.0 ರಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಪಥಕ್ ಮತ್ತು ಮಾಥುರ್ 1954 ರಲ್ಲೇ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲವು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸಸ್ಯದ ನಾರುಗಳು (ಫೈಬರ್) ಕೂಡ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವಾರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗಿರುವ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಶೇಕಡಾ 15.4 ರಷ್ಟು ಇದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಇದು ಕೂಡ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಡಿಕೆಯ ಹೊರತಾಗಿ, ಅಡಿಕೆ ಮರದ ಎಲೆಯ ಸಾರ ಕೂಡ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಡಿಕೆ ಎಲೆಯ ಇಥನೋಲಿಕ್ ಸಾರವನ್ನು ಒಂದು ಕಿಲೋ ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ 200.0 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ($p < 0.001$) ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಸಹಾನೆ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2013 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಯ ಇಥನೋಲಿಕ್ ಸಾರವಲ್ಲದೆ ಇತರ ದ್ರಾವಕಗಳಾದ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಈಥರ್, ಕ್ಲೋರೊಫಾರ್ಮ್ ಮತ್ತು ಮೆಥನಾಲ್ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತೆಗೆದ ಅಡಿಕೆ ಸಾರಗಳು ಕೂಡ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಮೊಂಡಲ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2012 ರಲ್ಲಿ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೊಜ್ಜು ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆ:

ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿದೆ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಆನುವಂಶಿಕ ಅಥವಾ ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಲವಣಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಅಲ್ಲದೆ ಜಡ ಜೀವನ ಶೈಲಿ. ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಪೋಸ್ ಅಂಗಾಂಶ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಗಳಾದ ಯಕೃತ್ತು, ಹೃದಯ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದು ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಧ ವಿಧದ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ-ವಿರೋಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಸಸ್ಯರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ಟೆರ್ಪೆನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ಗಳು, ಆಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಟ್ರ್ಯಾನಿನಿನ್‌ಗಳು. ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅಡಿಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಜಿಯೋನ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2000 ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೀಟೆಲ್ ಕ್ವಿಡ್ (ತಾಂಬೂಲ) ಅಥವಾ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಹ್ಯಾಮ್ಸ್ಟರ್ ಎನ್ನುವ ಮೂಷಿಕಗಳಿಗೆ ಸತತವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ತಿನ್ನಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಇಳಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಡಾ. ಚಿಯಾಂಗ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2004 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ವರ್ಧಿಸುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಶ್ರೀಹರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2010 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಎಳೆಯ ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರ್ಯಾನಿನಿನ್ ನ ಅಂಶ 45.0% ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಮೇಥಿವ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 1964 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಟ್ರ್ಯಾನಿನಿನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಅಡಿಕೆ ಯನ್ನು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ವರ್ಮಾ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2014 ರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಸುಡಾನ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2016 ರಲ್ಲಿ ಸಾದರಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇಡಿ ಅಡಿಕೆಯ ಸಾರ (0.5%), ಅಡಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ ಅಂಶ (0.25%) ಮತ್ತು ಅರೆಕೋಲಿನ್ ಅಂಶ (0.005%)ಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆದ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಸತತವಾಗಿ 12 ತಿಂಗಳು ತಿನ್ನಿಸಿದಾಗ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದವು, ಅದರಲ್ಲೂ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ ಅಂಶ ಬೊಜ್ಜಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಡಾ. ಶುಹಾನ್ ಮತ್ತು ಅವರ ತಂಡ 2023 ರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಡಿಕೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ಮಂಗಳೂರು ಇದರ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯಸ್ ಡಿ ಯಂ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಫಾರ್ಮಸಿ, ಉಡುಪಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿದ್ದ ಡಾ. ಡಿ ಯನ್ ಶರ್ಮಾ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ 'ಪೂಗ ಟ್ರಿಮ್' ಎನ್ನುವ ಒಂದು

ಆಯುರ್ವೇದ ಉತ್ಪನ್ನ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜಿನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪೂರಕ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ.



ಪೂಗ ಟ್ರಿಮ್

ಅನಿಸಿಕೆ:

ಹೈಪರ್ಲಿಪಿಡೆಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನನ್ನು ಕಾಡುವ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಹಲವಾರು ಸಂಶ್ಲೇಷಿತ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ಇದ್ದರೂ ಆ ಔಷಧಿಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೆಚ್ಚ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಸ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರ ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ಹಲವಾರು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಸ್ಯ ಸಂಯುಕ್ತ (ಫೈಟೊಕೆಮಿಕಲ್) ಗಳಾದ ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್, ಟೆರ್ಪೆನಾಯ್ಡ್, ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್, ಆಲ್ಕಲಾಯ್ಡ್, ಟ್ರ್ಯಾನಿನಿನ್‌ಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಅಡಿಕೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯ್ಕೆ. ಯೆಸ್ ಡಿ ಯಂ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನವರು ತಯಾರಿಸಿದಂತೆ ಅಡಿಕೆಯಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮೊದಲಾದ ಭಾರತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆಯ ಮಾನ ಇನ್ನೂ ಉಜ್ವಲವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಡಾ. ಸರ್ಪಂಗಳ ಕೇಶವ ಭಟ್

ಸಂಯೋಜಕರು,

ಅಡಿಕೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ,

ವಾರಣಾಸಿ ಸೌಧ, ಮಿಷನ್ ರಸ್ತೆ, ಮಂಗಳೂರು: 575 001

ಇ ಮೇಲ್: ardf1998@gmail.com