

ఏమాత్రం లేని పుల్లటి పండ్లరసాలు, పేగుల మీద యాసిడ్ లాగా పనిచేస్తాయి.

కృత్రిమ చక్కెర: ఇప్పుడు చాలా ఇండ్లలో ఆర్టిఫీషియల్ స్వీట్నర్స్ వాడేస్తున్నారు. వాటివల్ల మధుమేహం అదుపులో ఉంటుందని నమ్మకం. నిజానికి వీటివల్ల కలిగే ఇతర దుష్ప్రభావాలు చాలానే ఉన్నాయి. వాటిలో ఒకటి... అవి గట్ బ్యాక్టీరియాను దెబ్బతీయడం.

ఇవే కాదు... ఒత్తిడి, సరైన నిద్ర లేకపోవడం, ఎప్పుడూ ఒకే తరహా ఆహారం తినడం లాంటి పరిస్థితుల్లో కూడా గట్ బ్యాక్టీరియా బలహీనంగా మారిపోతుంది.

అశ్రద్ధ చేయకూడని లక్షణాలు!

అజీర్ణం అనేది చాలా సాధారణమైన సమస్య. ఆహారం తీసుకోకున్నా, కొత్త పదార్థం ప్రయత్నించినా, సరిపడనిది తిన్నా, సమయానికి తినకున్నా.... ఇలా సవాలక్ష సందర్భాలలో కడుపులో కొంత అసౌకర్యం సహజం. తీవ్రమైన కడుపునొప్పి వస్తే, అది అపెండిసిటిస్ అనే భయంతో ఎలాగూ డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్తాం. కానీ రోజుల తరబడి కనిపించే కొన్ని సమస్యలను కూడా అశ్రద్ధ చేయకూడదన్నది వైద్యుల మాట. మన గట్ బ్యాక్టీరియా నీరసించడం వల్లే ఈ లక్షణాలు ఏర్పడతాయనీ, వీటిని అశ్రద్ధ చేస్తే పోషకాహారలోపం నుంచి రక్షణ పొందలేకపోవడం రావచ్చనీ హెచ్చరిస్తున్నారు. పొట్ట ఉబ్బరంగా ఉండటం (బ్లోటింగ్), రోజుల తరబడి విరేచనాలు, మలబద్ధకం, కడుపులో సన్నటి నొప్పి, అరగని తేన్సులు... ఇలాంటి సమస్యలు కనక రెండు మూడు రోజులకు మించి కనిపిస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించడమే మంచిది. తప్పదు కూడా!

యాంటీ... బయాటిక్స్



శరీరంలో ఏదన్నా సూక్ష్మజీవి చేరితే, దాని మీద శరీరమే పోరాడే ప్రయత్నం చేస్తుంది. చాలా సందర్భాల్లో అది సఫలం అవుతుంది కూడా. ఈలోగా జ్వరం, విరేచనాలు, వాంతులు లాంటి లక్షణాలు మనకు కనిపిస్తాయి. కానీ ఈ లక్షణాలను కూడా వ్యాధులుగానే భావిస్తున్నాం. శరీరం కంటే ముందే, ఒంటోని సూక్ష్మజీవులను చంపేందుకు ఎడాపెడా యాంటీబయాటిక్స్ వాడేస్తున్నాం. పరిస్థితి చేజారింట్నప్పుడు మాత్రమే వాడాల్సిన ఈ యాంటీబయాటిక్స్ ను మెడికల్ షాపు కుర్రాళ్ళ సలహాతో కూడా వేసుకుంటున్నాం. దీనివల్ల సదరు బ్యాక్టీరియా, మందులకు కూడా లొంగని పరిస్థితికి చేరుకుంటున్నది. అవి వాడినప్పుడు శరీరంలోని గట్ బ్యాక్టీరియా సశించిపోయే దుస్థితి ఏర్పడుతుంది. యాంటీబయాటిక్స్ వేసుకున్నప్పుడు చాలామంది ముఖ్యంగా పిల్లలు, విరేచనాలతో బాధపడటం ఇందుకు స్పష్టమైన సూచన. గట్ బ్యాక్టీరియా సశించడం అంటే దానివల్ల కలిగే లాభాలన్నీ కరిగి, అసర్ధాలగా మారడమే. ఈ విషయాన్నీ ఎన్నో పరిశోధనలు రుజువు చేశాయి. ఓ ప్రయోగం కోసం తెనీటీగలకు యాంటీబయాటిక్ ఉన్న షుక్కలు పట్టించినప్పుడు... కొన్నాళ్ళకు వాటిలో ఏకంగా మూడోవంతు చనిపోయి కనిపించాయి. మనుషులలో ఇంత నేరుగా ఫలితం కనిపించకపోవచ్చు. కానీ దీర్ఘకాలంలో మాత్రం ప్రాణాంత కమే అని గుర్తుంచుకోవాలి!

సరి చేస్తున్నారు...

కొన్ని దశాబ్దాల క్రితం గట్ బ్యాక్టీరియాను సరిచేయడం అనే ఆలోచన వైద్యులకు కూడా కలిగింది కాదు. కానీ దీని ప్రత్యేకత, ప్రభావాన్ని గుర్తించిన తర్వాత జీర్ణవ్యవస్థలో ఏర్పడే లోపాలకు గట్ బ్యాక్టీరియాను బాగుచేయడమే కీలకంగా భావిస్తున్నారు. అందుకోసం ప్రీబయాటిక్, ప్రోబయాటిక్స్ ఉండే రకరకాల సప్లిమెంట్స్ అందిస్తున్నారు. పేగులలో ఉన్న ఇన్నొక్షన్లను తొలగించేందుకు ఉపయోగపడే యాంటీబయాటిక్స్ ఇస్తున్నారు. జీవనశైలిలో, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు సూచిస్తున్నారు. అరుదైన సందర్భాలలో ఒకరి శరీరంలోని గట్ బ్యాక్టీరియాను మరొకరి శరీరంలోకి చేర్చే ప్రయత్నాలు కూడా జరుగుతున్నాయి. రాబోయే రోజుల్లో గట్ బ్యాక్టీరియాను పెంచేందుకు, కడుపులో ఉన్న మొండి ఇన్నొక్షన్లను తగ్గించేందుకు ఈ 'ఫీకల్ ట్రాన్స్ ప్లాంట్' పాత్ర చాలా కీలకంగా మారనుంది. ఆ పరిస్థితికి రాకముందే మంచి అలవాట్లు, ఆహారంతో మన గట్ బ్యాక్టీరియాను సంరక్షించుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం!



5 పిల్లలకు ఆరునెలల వయసు వచ్చేవరకూ... తల్లిపాలు పట్టించడం, వారిలో గట్ బ్యాక్టీరియా పెంచేందుకు చాలా కీలకం.

మంచి చేసే అలవాట్లు!

గట్ బ్యాక్టీరియా మనకు సాయపడే దగ్గరి సేహిత్యం బృందంలాంటిది. మన ఒంటో ఉండే అతిథులు అవి. వాటిని జాగ్రత్తగా చూసుకోకపోతే గుడి బై చెప్పేస్తాయి. కొన్ని అలవాట్లు వాటిని కాపాడతాయి, మరింత బలాన్నిస్తాయి.

1 పీచుపదార్థాలు మరియు ముఖ్యంగా కాయగూరల నుంచి లభించే పీచు వల్ల మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుతుంది.

2 కొన్ని పదార్థాలు గట్ బ్యాక్టీరియా పెరిగేలా చేస్తాయి. వీటిని ప్రీబయాటిక్ అంటారు. అరటిపళ్ళు, యాపిల్స్, మెంతులు, ఓట్స్, బార్లీ, అవిసె గింజలు, వెల్లుల్లి, తోటకూర... లాంటి వన్నో ఆహారాలు ప్రీబయాటిక్స్ లాగా పనిచేస్తాయి.

3 తృణధాన్యాలలో పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. గట్ బ్యాక్టీరియాకు మేలు చేసే బీటా గ్లూకెన్, పాలిఫినాల్స్ లాంటి మంచి రసాయనాలూ ఉంటాయి.

4 ఇడ్లీ, పెరుగు, మజ్జిగ, తరవాణి... లాంటి పులియబెట్టిన పదార్థాలలో ప్రోబయాటిక్ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అవి పొట్టకు ఎంతో మేలు.