

ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ಶಂಕರ್

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಏನು?

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಇದ್ದಾಗ ಗೊತ್ತಾಗದ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದಾಗ ತನ್ನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ. ರೋಗ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಬಾರದು. ರೋಗ ವೇಗಗತಿಯಿಂದ ಬಂದು ದೈಹಿಕ ವಿಫಲತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾನಪದ ಕವಿಗಳು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: "ರೋಗ ಸಾರೋಟಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೂಜಿ ಮೊನೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪಂದ್ಯದ ಕುದುರೆಯಂತೆ ಬಂದು, ನಂತರ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ." ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಭಾಗ್ಯವೆಂದು ಜಾನಪದ ಕವಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. "ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸಕಲವೂ ಆಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ" ಎಂಬುದನ್ನು ಅನೇಕ ತರನಾದ ಗಾದೆಗಳು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. "ಐಶ್ವರ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ", "ರೋಗದ ಕಹಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ", "ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ದೊರೆ", "ಆರೋಗ್ಯವೆಂದೇ ಸಾವಿರ ಆಶೀರ್ವಾದಕ್ಕೆ ಸಮ", "ಆರೋಗ್ಯ ಐಶ್ವರ್ಯದತ್ತ ಹಾಕಿದ ಹೆಜ್ಜೆ", "ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ", "ರೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯ ವಂತರು", "ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆರೋಗ್ಯ", "ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟದು, ನಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ", "ಆರೋಗ್ಯ ಐಶ್ವರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲು", "ಆರೋಗ್ಯ ಬಡವನ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಶ್ರೀಮಂತನ ಪರಮಸುಖ" - ಮೇಲಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ.

ಕ್ರಿಸ್ತಶಕೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ 'ಜೀವನವೆಂದರೆ ಬದುಕುವುದಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದು' ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ರೋಮನ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಸಿಸಿರೋ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ "ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂಬ ಸರ್ವಕಾಲೀನ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದ. ಆರೋಗ್ಯ ಅಮೂಲ್ಯ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾದಿ ಯೇನೂ ದುರ್ಗಮವಾದುದಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ವ್ಯಯಿಸ ಬೇಕಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪಡೆಯಲಾಗದು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿತಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ಜೇಮ್ಸ್ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ, 'ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಚಿಲುಮೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

ಲೇಖಕರು ಕಲ್ಪುರ್ಗಿಯ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರು. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಲಹೆಗಾರರು.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. 'ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮೈಮನದ ಸೋಲು', 'ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರ ಗೆಲುವು' ಎಂಬುದು ಕಾರ್ಲೊಲನ ಅಭಿಮತ; ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಜಾಡ್ಯಗಳು, ಪರಾವಲಂಬಿಜೀವಿ ರೋಗಗಳು ವಿಮಲವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಜೀವಾಣು ಸೋಂಕುರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆ, ಹಸುಳೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಸ್ಥಪಾನ, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರಸೇವನೆ- ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಜನರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಿವೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ಪರಿಸರ ಈಗಲೂ ಅನೇಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ನಗರವಾಸ, ಒತ್ತಡದ ಕಾರ್ಯ, ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಜೀವನ ಮಟ್ಟದ ಏರಿಕೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇ. ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ವೇಗಗತಿ ಜೀವನ, ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿದ್ದು ಸರಿಸಾಟಿಯವರೆಗೆ ಪಡೆಯುವ ಮನರಂಜನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ - ಈ ಬಗೆಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅಳವಡಿಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಫಲವಾಗಿ ಜನರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಇಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ನಿಸರ್ಗವೇ ನಿಜವಾದ ವೈದ್ಯ

ಸಹಜ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಲೇ ನಿಸರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನಡೆಯುವುದು. ನಿಸರ್ಗ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದರೂ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದು. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ನಿಸರ್ಗವೇ. ಔಷಧಿ, ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ, ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ ರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ, ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನೊಡ್ಡಿ, ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಗುಣಮುಖವಾಗುವಂತಹ ಉತ್ತಮ ಸನ್ನಿವೇಶ ವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಾಲ್ಟೇರ್ ಕವಿ ಹೀಗೆ ನುಡಿದಿದ್ದಾನೆ : "ವೈದ್ಯಕಲೆಯೆಂದರೆ ನಿಸರ್ಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಆತನನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರಿಸುವುದು." ವೈದ್ಯ, ನಿಸರ್ಗದ ಸಹಾಯಕನೇ ಹೊರತು ಯಜಮಾನನಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆತ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ರಮ ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರ ಬೇಕು. "ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಲವೇ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸುವುದು" ಎಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪಿತಾಮಹ ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೇಟಿಸ್ ನಂಬಿದ್ದ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಜವಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ನಿಸರ್ಗವೇ. ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ ಅಷ್ಟೆ.

ಬದಲಾಗಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆ

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತಡ ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನು ಹದಿನೈದು ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ, ಆ ರೋಗಗಳ ತವರುಮನೆ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಕಷ್ಟ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅವು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತೊಡಕುಗಳು ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿವೆ. ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಬೇಕನ್, “ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಆತ್ಮದ ಅತಿಥಿಗೃಹವಂತೆ, ಅದು ರೋಗಿಷ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಸೆರೆಮನೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸ - ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಾವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಸಾಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯಾವುದೇ ಸುಲಭ ಹಾದಿಯಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಾಳುವೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಗಳ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯನ್ನು ನಾವು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರ್-ವಿಮರ್ಶೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ನಾವು ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ, ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. “ಯಾರು ಹೊರಗೆ ನೋಡುವರೋ ಅವರು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ; ಒಳಗೆ ನೋಡುವವರು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ” ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಕಾರ್ಲ್ ಯೂಂಗರ ಮಾತು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಬೇಕು.

ಆದರೆ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ರೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬದಲಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅದು ತೀವ್ರತರ ರೋಗಗಳ ಹತೋಟಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆಯ ಕೆಲವು ಆಂಶಗಳು

ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನಗಳಿಂದಾಗುವ ಕಡುಕುಗಳು: ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ವಿಷಾಹಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಧಮನಿಗಳ ಒಳಹಾಸನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಹಾದಿಯನ್ನು ಕಿರಿದು ಮಾಡಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ, ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತಡ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಧೂಮಪಾನವೇ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ರೋಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಡೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರು ಅದರ ದಾಸರಾಗಿ

ಪಿತ್ತಕೋಶದ ನಾರುಗಟ್ಟಿಕೆಗೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ರೋಗಿಷ್ಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ: ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. “ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ” ಎಂಬುದು ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಅರ್ಧ ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ವಾಯುಸಂಚಾರ, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಈಜು ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ಬೊಜ್ಜು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಂತಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಗಸಾಧನೆಯ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸುತ್ತದೆ; ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ; ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತಡವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜು: “ವೈದ್ಯರು ಸದಾ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅಡುಗೆಯವರು ಅದನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರೇ ಆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ” ಎಂದು ಡೆನಿಸ್ ರೆಡರಾಟ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ವಿವರೀತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಘನರಾಶಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ; ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇರುವ ಕೊಬ್ಬು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕರಿದ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆಯೋ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಳ ಸೂತ್ರದಿಂದ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು. ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳಿದ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ನೂರನ್ನು ಕಳೆದರೆ ಬರುವ ಉತ್ತರವೇ ನಿಮಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ತೂಕ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ೧೭೦ ಸೆಂಟಿ ಮೀಟರ್ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯ ತೂಕ ೭೦ ಕಿಲೋ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೋ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಳ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯ ಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಇರುವ ಹೆಚ್ಚು ನಾರಳೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ (ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ) ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ - ಇವುಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.

ಜೀವನದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ: ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯ ವಿರುದ್ಧವೆಂದೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದು ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಬದುಕು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ