ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ അകറ്റാൻ അഞ്ച് സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ

രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് അത് തടയുന്നത് തന്നെയാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലിയിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ തടയാം.

ഡോ. മുഹമ്മദ് മജീദ്, സാമി ലാബ്സ് സ്ഥാപകൻ-ചെയർമാൻ
Published: Sep 29, 2017, 06:00 AM IST

ഹൃദയ ധമനികളിലെ തകരാറും ഹൈപ്പർടെൻഷനും സ്ട്രോക്കുമുൾപ്പടെയുള്ള ഹൃദ്രോഗങ്ങളാണ് ആഗോള മരണനിരക്കിന് പ്രധാന കാരണം. ആഗോള നിരക്കുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ഇന്ത്യയിലെ ഹൃദ്രോഗനിരക്ക് വളരെ ഉയർന്നതാണ്. കൂടുതൽ യുവാക്കൾ രോഗത്തിന് അടിമപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. മോശം ജീവിത ശൈലി, ശാരീരിക നിഷ്ക്രിയാവസ്ഥ, ഭക്ഷണ ശീലം, പഴം-പച്ചക്കറി കഴിക്കൽ കുറവ്, വർധിച്ച സമ്മർദം, പുകവലി-മദ്യപാനം പോലുള്ള ശീലം എന്നിവയെല്ലാം ഹൃദ്രോഗത്തിന് വഴിയൊരുക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിലെ ഗ്രാമീണ-നഗര ജനതയുടെ ഹൃദ്രോഗ ക്ലേശങ്ങൾ തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്യുന്നത് അഭികാമ്യമായിരിക്കുമെന്നാണ് ഇന്ത്യയിലെ ക്രോണിക് ഡിസീസ് കൺട്രോൾ കേന്ദ്രം നടത്തിയ പഠനത്തിൽ കണ്ടത്.

നല്ല ഹൃദയാരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തിയാണെങ്കിൽ നല്ല രക്തവും രക്ത ഒഴുക്കും നല്ലതായിരിക്കും. കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെയും ഭക്ഷണ നിലവാരത്തിന്റെയും ഗുണമാണത്. ഇതിന് പോഷകാഹാരം നിറഞ്ഞ ഭക്ഷണം ശീലിക്കണം. സ്ഥിരമായ വ്യായാമവും ഹൃദയാരോഗ്യത്തെ കാത്ത് സൂക്ഷിക്കും. നിത്യവും ഉപയോഗിക്കുന്ന സസ്യങ്ങളും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും ഹൃദയാരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് സഹായിക്കും.

- **വെളുത്തുള്ളി** - ലോകത്ത് ലഭ്യമായിട്ടുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായിട്ടുള്ള ഔഷധ സസ്യമാണ് വെളുത്തുള്ളി. ശക്തമായ ആന്റി ഓക്സിഡന്റ്, രക്തം കട്ടിക്കുറയ്ക്കുന്നു എന്നിങ്ങനെ പോകുന്നു ഗുണങ്ങൾ. ശരീരത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവു ഗണ്യമായി വർധിക്കുന്നതാണ് ഹൃദ്രോഗത്തിന് പ്രധാന കാരണം. ഭക്ഷണത്തിൽ വെളുത്തുള്ളി ചേർക്കുന്നത് കൊളസ്ട്രോളിനെ അകറ്റുന്നു. ആന്റി ഓക്സിഡന്റായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന വെളുത്തുള്ളി രക്ത സമ്മർദവും നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
- **മല്ലി** - മല്ലിയിലയും വിത്തുകളും ആന്റി ഓക്സിഡന്റും ആന്റി പ്ലേറ്റ്ലെറ്റും നിറഞ്ഞതാണ്. ഇത് രക്ത ധമനികളിലേക്കുള്ള രക്തമൊഴുക്ക് തടയുന്നത് പ്രതിരോധിക്കുന്നു. രക്തമോ വർധിക്കുന്നതിനും വഴിയൊരുക്കുന്നു. പ്രമേഹം തുടക്ക കാലത്തു തന്നെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും മല്ലി വിത്തുകൾ സഹായിക്കുന്നു. ഡയബറ്റീസും ഹൃദ്രോഗത്തിന് പ്രധാന കാരണമാണ്.
- **മഞ്ഞൾ** - ഇന്ത്യൻ വീടുകളിൽ മഞ്ഞൾ വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ആന്റി ഓക്സിഡന്റായും ആന്റി ഇൻഫ്ളമേറ്ററിയായും പ്രവർത്തിക്കുന്നു. കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവു കുറയ്ക്കുന്നതിൽ സഹായിക്കുന്നു. ആർട്ടറികൾ കട്ടിയാകുന്നതും ഒഴിവാക്കുന്നു.
- **ഇഞ്ചി**- രക്തക്കുഴലുകൾക്ക് അയവു വരുത്തുന്ന ജിൻജറോളാണ് ഇഞ്ചിയിലെ പ്രധാന ഘടകം. സ്മാർട്ട് മനുഷ്യരുടെ ആസ്പിരിനായും അറിയപ്പെടുന്നു. സ്വാഭാവിക രീതിയിൽ രക്തം കട്ടിക്കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി ഇഞ്ചിക്കുണ്ട്. എൽഡിഎൽ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഇഞ്ചി സഹായിക്കുന്നു.
- **ഉലുവ**- ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് ഉത്തമമായ സസ്യമാണ് ഉലുവ. ആർട്ടറികളിലെ തടസം നീക്കുന്നു, രക്ത സമ്മർദം നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഹൃദയാഘാതം തടയുന്നു തുടങ്ങിയ ഗുണങ്ങളുണ്ട്. ഹൃദ്രോഗത്തിന് പ്രധാന കാരണമായ അമിത വണ്ണം തടയുന്നതിനും ഉലുവ സഹായിക്കുന്നു.
- **കറുവപ്പട്ട** - ഒരുപാട് ഗുണങ്ങളുള്ള സുഗന്ധവ്യഞ്ജനമാണ് പട്ട. രക്ത കോശങ്ങളിലെ സമ്മർദം കുറയ്ക്കുന്നു. രക്തം കട്ടയാകുന്നതും തടയുന്നു. ആർട്ടറികളിൽ രക്തം കട്ടയാകുന്നതാണ് ഹൃദയാഘാതങ്ങൾക്കും സ്ട്രോക്കുകൾക്കും കാരണമാകാറുള്ളത്. രക്ത സമ്മർദം, കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവ കുറച്ച് ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ തടയുന്നു.

രോഗം വന്നിട്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത് അത് തടയുന്നത് തന്നെയാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിത ശൈലിയിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ തടയാം. നിത്യവുമുള്ള ഭക്ഷണത്തിൽ ഈ സസ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും അനാവശ്യ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് കാലക്രമേണ ഗുണം ചെയ്യും. ഇപ്പോൾ നല്ലത് തെരഞ്ഞെടുത്താൽ ഭാവി സുരക്ഷിതമാക്കാം.

Keep heart ailments at bay with these 5 spices

Heart diseases including coronary heart disease, hypertension and stroke are the major cause of global mortality. Cardiovascular death rate is higher in Indians compared to global standards with more of young Indians succumbing to the disease. The progression of CVD epidemic is characterized by poor lifestyle, physical inactivity, eating habits, low fruit and vegetable intake, increased stress level and habits like smoking and excessive alcohol consumption
Recent studies conducted by Centre for Chronic Disease Control, India, suggest that the burden of heart diseases may be comparable between rural and urban Indian population

Signs of Heart Diseases

- Persistent coughing
- Chest discomfort
- Anxiety
- Fatigue
- Rapid or irregular pulse
- Shortness of breath.
- Nausea, Indigestion, Heartburn, or Stomach Pain

If a person is having a good healthy heart, then its credit goes to the quality of blood and blood flow which is the result of quality of the food you consume. One should follow a healthy diet which includes a lot of nutrition, protein etc to retain a healthy heart. Spending few minutes of time in a day in the regular exercise also helps to get strong heart.

Herbs and spices which you use in your everyday food also supports in maintaining a healthy heart. Some of those herbs are –

- **Garlic –** It is one of the most healthy spice in the world and a powerful anti oxidant and blood thinner. The main cause for heat ailments is the increased level of cholesterol in the body. Incorporating garlic in your diet is the best way to keep the cholesterol at bay. Garlic which acts as anti oxidant helps in controlling the blood pressure as well.
- **Coriander Seeds –** Coriander seeds and leaves are rich in anti oxidants and anti platelet compounds. This help in keeping the platelet aggregation under check which usually blocks the proper blood flow to the heart. These seeds also aids in increasing the blood flow. Furthermore, these seeds help in controlling diabetes in the early stage which is the major reason for heart ailments.
- **Turmeric –** In Indian household, turmeric is used for various reasons. As a medicinal property it acts as an anti inflammatory and anti oxidant. Turmeric is a calming

agent which helps in lowering the cholesterol level. It also avoids the hardening of arteries

- **Ginger –** The active ingredient in ginger is gingerol, which helps in relaxing the blood vessels. Often known as “smart man’s aspirin.” Ginger has natural blood thinning and anti inflammatory properties. Ginger also lowers LDL cholesterol.
- **Fenugreek –** This is an important herb to promote heart health. Fenugreek treats clogged arteries, lowers blood pressure and helps in preventing heart attacks. It also helps in preventing obesity which is also a major reason for heart diseases.
- **Cinnamon-**This common spice has a lot to offer. It prevents oxidative stress of blood cells. The main component in cinnamon – cinnamaldehyde prevents platelet aggregation and prevents blood clot formation. Blood clots in arteries are the cause of sudden heart attacks and strokes. The spice reduces high blood pressure, reduces cholesterol levels and prevents heart diseases.

Prevention is better than cure is a very popular saying in the medical field. You can avoid heart problems by adopting a healthy lifestyle. Including these herbs and spices in your day today diet and avoiding junk will help you in the long run. Make a smart choice now which will pay off for the rest of your life.