**ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರನೂ ಬರಲ್ಲ**

## ಕೋಲೋನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

ಖತರ್ನಾಕ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಒಮ್ಮೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ ಇದರ ಸಲುವಾಗಿ ಅನೇಕರು ಮೃತಪಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ಸಹ ಕೇಳಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಇವರು ಹೇಳಿವುದನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೇ, ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ, ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರು ಕೂಡ ಭಯ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಒಂದು ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕರುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೊಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ, ಕೆಟ್ಟಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

## ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಬಳಸಿ

ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ. ನಾವು ತಯಾರು ಮಾಡುವ ಹಲವಾರು ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷವಾದ ಪರಿಮಳ ಮತ್ತು ರುಚಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವ ಅಡುಗೆ ಆರೋಗ್ಯಭರಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಾದಭರಿತವಾಗಿ ನಮಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಈ **[ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳುಗಳು](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/jeera-is-the-miracle-spice-for-diabetic-people/articleshow/87332715.cms)**ನೋಡಲು ಸಣ್ಣಗೆ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಪಾರ.

ಇನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾರಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಪುಟ್ಟ ಕಾಳುಗಳು ಕೂಡ ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಊಹೆಗೂ ಮೀರಿದ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ನಿಮಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಒದಗುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಅಧ್ಯಯಾನದ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯುಮಿನಾಲ್ಡಿಹೈಡ್ ಎಂಬ ಸಂಯುಕ್ತ ಹೇರಳವಾಗಿ ಈ ಜೀರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.