

మీ గట్టికి ఎన్ని గట్స్?!

శరీరంలో అన్నిటికంటే ముఖ్యమైన భాగం ఏది అంటే రకరకాల జీవాబులు వినిపిస్తాయి.

సర్వేంద్రియాణాం నయనం ప్రధానం అని ఒకరు అంటారు. వినిపించకపోతే, మాట కూడా రాదు కాబట్టి...

చెవులే మేలని ఇంకొందరి వాదన. ఒక్కో అవయవానికి ఒక్కో సమర్థన. ఆఖరికి మనం పనికిరాదు అనుకునే అపెండిక్స్ కి కూడా కొన్ని ఉపయోగాలు ఉన్నాయని ఇటీవలి పరిశోధనలు కొన్ని చెబుతున్నాయి. మరి పేగుల సంగతేంటి? తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకోవడానికి ఇవే కీలకం అని తెలుసు. అందుకోసం రకరకాల రసాయనాలు ఊరతాయనీ చదువుకున్నాం.

అదంతా చాలా సాధారణమైన ప్రక్రియ అని మన భావన. నిజానికి మన శక్తికి, సత్తువకు అదే కీలకం.

మరో ముఖ్యమైన విషయం! గట్ బ్యాక్టీరియా అని పిలుచుకునే మన జీర్ణవ్యవస్థలోని బ్యాక్టీరియానే...

మన రోగనిరోధకశక్తికి కీలకం అని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. మన ఆరోగ్యం నుంచి తెలివితేటల వరకూ చాలా అంశాలు ఈ గట్ బ్యాక్టీరియా మీదే ఆధారపడి ఉన్నాయని నమ్ముతున్నారు. ఎవరి ఒంట్లో అయినా అనారోగ్యం వల్లనో, యాంటీ బయాటిక్స్ వల్లనో గట్ బ్యాక్టీరియా దెబ్బ తిన్నా... అసలు వారి ఒంట్లోనే అలాంటి బ్యాక్టీరియా బలహీనంగా ఉన్నా ఇతరుల నుంచి

దాన్ని ఎక్కించే ప్రయత్నాలు కూడా మొదలయ్యాయి. ముందుముందు ఈ పద్ధతి

మరింత ప్రచారంలోకి వచ్చేస్తుందని నమ్ముతున్నారు. ఇంతకీ ఏమిటీ గట్ బ్యాక్టీరియా? దీనివల్ల ఉపయోగాలేంటి?

అది అస్తవ్యస్తమైతే తలెత్తే సమస్యలు ఏముంటాయి?... లాంటి విషయాలను వివరించే ప్రయత్నమిది!