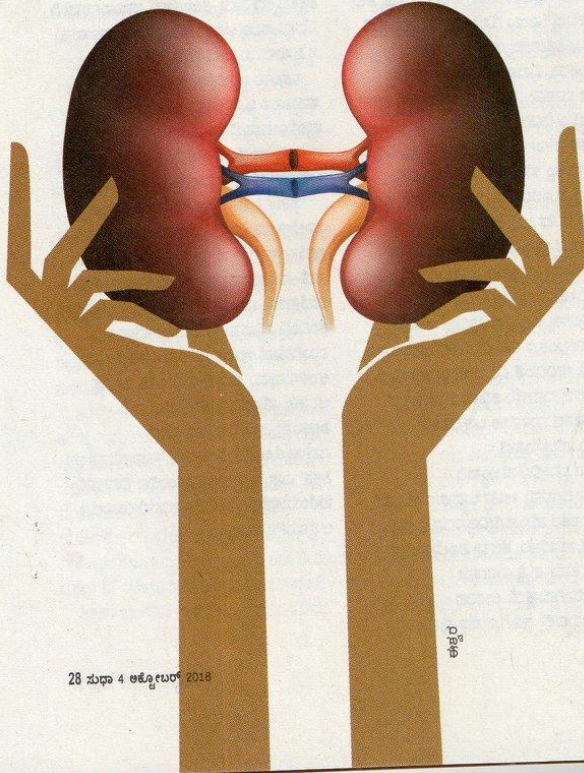


ಕಿಡ್ನಿ

ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?



ಕಿಡ್ನಿ

ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಆದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

■ ಡಾ. ಶುಭಮಂಗಳ ಆಚಾರ್ಯ

ಬಿತ್ತಡದ ಬದುಕು, ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಜನ ಇಂದು ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು ಖಚಿತ.

ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ಜತೆಗೆ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣವೂ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ. ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

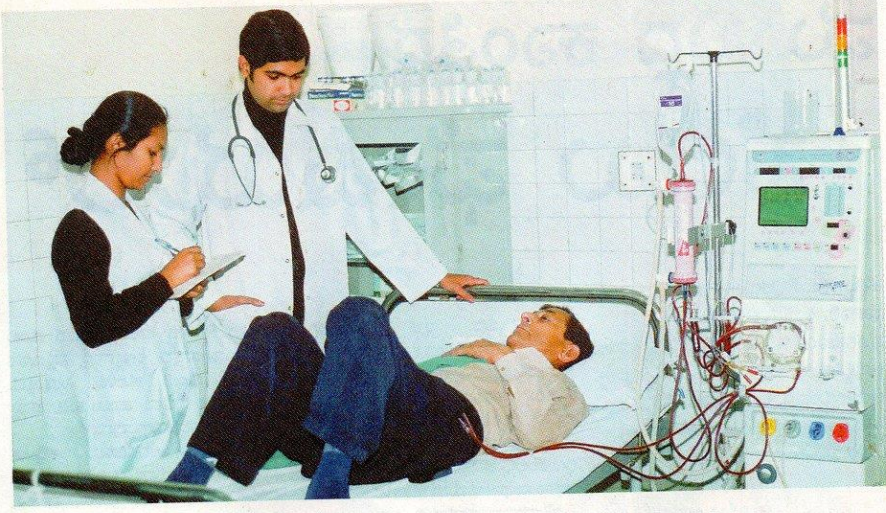
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಮೊದಲು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆಯೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅನೇಕರು ಔಷಧಿಯ ಮೆರೆ ಹೋದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದರೆ ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಜೋಡಣೆಯೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿಡ್ನಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಉದ್ದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10ರಿಂದ 12 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್‌ವರೆಗೆ ಇದ್ದು, ಅಗಲ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 8 ರಿಂದ 10 ಸೆ.ಮೀ ಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಶರೀರದ ಕಶ್ತಲವನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಅಂಗಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಬಹಳಷ್ಟು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಲೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಪಾಡುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಕ್ಷಾರಗಳ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡುವುದು, ದ್ರವಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಅಣಿಗೊಳಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕೆಲಸ. ಕೆಲವೊಂದು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ರಕ್ತದಿಂದ ಹೀರಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

* ವಂಶ ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ತೊಂದರೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತವೆ.



- * ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ
- * ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ
- * ಅತಿಯಾದ ತೂಕ
- * ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ
- * ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೆಚ್ಚಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- * ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಕಾರ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲ, ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದ ಈ ಕಶ್ಠಲಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಮತ್ತು ಆ ಸ್ಥಳದ ಸುತ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕಾಯಿಲೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪರಿಹಾರದ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ದಿನಾ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರದಿದ್ದರೂ ಐದಾರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಈ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ ಕೆಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಾಯಾರಿದಾಗ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ.. ಹೀಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಕಿಡ್ನಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹುರಳಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಾರು, ಸೂಪ್, ಪಲ್ಟಿ ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಾಳೆ ದಿಂಡು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬೂದುಕುಂಬಳ ಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಕಡೆದ ಮಜ್ಜೆಗೆಯೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಬಳಕೆ.. ಇವೆಲ್ಲಾ ಶರೀರವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಟ್ಟು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಾರ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜವೆ ಗೋಧಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಶ್ಠಲಗಳು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗಿ ದೇಹಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಮೂಲಂಗಿ

ಸೊಪ್ಪು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ನೇರಳೆಹಣ್ಣು, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು(ಬಿಲ್ಲು)ಗಳ ಸೇವನೆ ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಸನಗಳೂ ಸಹಕಾರಿ

ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸ, ಪಾದ ಶೀರ್ಶಾಸನ ಇವೆಲ್ಲಾ ಕಿಡ್ನಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ. ವಾರಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಅಭ್ಯಂಜನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದೂ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಇದು ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಕೂಡ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಶೋಧನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಿಂದ ವಿಷವನ್ನು ತೆಗೆದು ನಂತರ ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಗ್ಗಿನ ಮುಳ್ಳು, ಕೊಮ್ಮೆ ಬೇರು, ಗಂಕೆ ಹುಲ್ಲು, ಕಬ್ಬಿನ ಬೇರು, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಆದಷ್ಟು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರಬಹುದು. ಆಹಾರ, ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ. ಸಂಪರ್ಕ: 9880831742)