

சிறுநீரகக் கோளாறுக்கு ஒரு மாற்று சிகிச்சை முறை.

மனபலம்: எவ்வித நோய் ஆனாலும் சரி, முதலில் மனிதனின் மன உலைச்சலால் தான் வருகிறது என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் வேண்டும். எனவே முதலில் நாம் மனதை மிகவும் மகிழ்ச்சியுடனும் உற்சாகத்துடனும் பாதுகாத்தல் மிகவும் அவசியம் என்கிறது நம் வைத்திய சாஸ்திரம்.

பாதத்திற்கு ஒரு இதமான மசாஜ்:

பல ஆயிர ஆண்டுகளுக்கு முன் தோன்றிய நமது ஆயுர்வேத வைத்திய முறை, சிறுநீரகத்திற்கான நரம்புப் பகுதியின் மிக முக்கியமான மண்டலப் பகுதிகள் நமது பாதங்களில் உள்ள நான்காவது விரலில் அமைந்துள்ளன என்று கூறுகிறது.

நன்றாக ரிலாக்ஸ் செய்து கொள்க. தனியே அமைதியாக அமர்ந்து கொண்டு கால்களை நீட்டிக் கொள்ளவும். பின் நிதானமாக நான்காவது விரலை மசாஜ் செய்யவும். சுமார் பத்து முதல் பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு இதைச் செய்யலாம்.

இஞ்சியின் மகத்தான ஒத்தடம்:

இஞ்சியின் மருத்துவத் தன்மைகளால் சிறுநீரகக் கோளாறுகள் குணமடைவதை ஆயுர்வேதம் சான்று காட்டுகிறது. இஞ்சிச் சாற்றினைக் கொண்டு செய்யப்படும் ஒத்தட முறை பலருக்கும் பெரும் பயன் தந்துள்ளதை நாங்களும் அறிகிறோம். அம்முறை இங்கே விளக்கப் படுகிறது.

தேவையான பொருள்கள்:

நல்ல இஞ்சி, மண் பாத்திரம், சுத்தமான துணி, தண்ணீர்.

இஞ்சியை நன்றாக துருவிக் கொள்ளவும். சுத்தமான துணிக்குள் வைத்து இறுக்கக் கட்டவும். ஒரு மண் பாத்திரத்தில் சுமார் நான்கு விட்டர் தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் இஞ்சியின் சாற்றைப் பிழியவும். பின்னர் தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். பின்னர் சுத்தமான துணியால் பாத்திரத்தின் வாயை மூடிக்கட்டவும் [ஆவி வெளியே போகக் கூடாது].

பின் சிறிய துண்டு அல்லது டவலாலில் தண்ணீரை நனைத்துப் பிழிந்து சூடு ஆறும் முன் சிறுநீரகங்கள் உள்ள முதுகின் பின்னும் அடிப் பக்கங்களிலும் ஒத்தடம் தரவும். பல முறை இதைச் செய்யலாம். உடல் சூடாகும் போது தோலின் வழியே உள்ள துவாரங்கள் மூலம் இஞ்சிச்சாறு உடலுக்குள் சென்று மருத்துவ செயல் புரிகிறது.

ஓமம் தரும் நன்மை:

சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ள போது சிறிதளவு சுத்தமான ஓமத்தை உணவிலும் திரவ உணவுகளிலும் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். ஓமத்துக்கு சிறுநீரகங்களின் இயக்கத்தை சீராக வைக்கும் தன்மை அதிகம் என்று ஆராய்ச்சி முடிவுகள் கூறுகின்றன.

புளி தரும் நலம்:

சீரான அளவு புளியை உணவில் சேர்ப்பதால் சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்க முடியும். ஆனால் அளவுக்கு அதிகமான புளி, கொழுப்புச் சத்து அளவில் ஆபத்தான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் என்பதையும் கவனத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். புளியில் உள்ள டார்ட்டாரேட் அமிலம் கால்சியம் ஆக்ஸ்சலேட் கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்கிறது.

மஞ்சளின் மகிமை:

இந்திய நாட்டின் கட்டித் தங்கம் மஞ்சள் ஆகும். இதைப் பயன் படுத்துவதால் சிறுநீரகங்கள் மேன்மேலும் பலவீனம் ஆவதையும் கெடுவதையும் தடுக்க முடியும் என்பதை மருத்துவ ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. மஞ்சள் எப்படி எல்லாம் சிறுநீரகத்தைக் காக்கிறது என்பதை ப்ரிட்டிஸ் ஜர்னல் ஆஃப் ஃபார்மகாலஜி பத்திரிக்கை மருத்துவ ஆய்வறிக்கையாக வெளியிட்டு உள்ளது.

[வருடம் இரண்டாயிரம், வால்யூம்: நூற்றி இருபத்தி ஒன்பது, ஐ.எஸ்.எஸ் இரண்டு, பக்கங்கள்: இருநூற்றி முப்பத்தி ஒன்று முதல் முப்பத்தி நான்கு வரை]

சுக்குமல்லிக் காப்பி:

சிறுநீரகக் கோளாறு வந்த போது காப்பி மற்றும் டீயை விட்டுவிட

வேண்டும்.ஆனால் அவற்றிற்கு பதில் சுக்குமல்லி காப்பி குடிக்கலாம்.

செய்முறை: பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்ளவும்.ஒரு டீஸ்பூன் சுக்கும் மல்லித்தூளும் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து டிகசன் செய்யவும். சர்க்கைக்கு பதில் கருப்பட்டு சேர்த்து காலை-மாலை பருகவும்.

உணவு முறை:

சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ள போது நாம் உண்ணும் உணவின் அளவும் தன்மையும் மிகவும் முக்கியம் ஆகின்றன.உணவு முறையில் சிறியதொரு மாற்றம் வந்தாலும் அது பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தி விடும்.கீழே தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளைக் காண்க:

* **சோடியம்:**

சோடியம் என்பது உப்பில் இருப்பதாகும்.உப்பை உணவில் அரவே ஒதுக்கும் போது சோடியம் உடலில் சேர்வதைத் தடுக்க முடியும்.சரி உப்பே இல்லாமல் சாப்பிடத்தான் முடியுமா?

கண்டிப்பாக முடியாது என்றால் ஒரு நாளுக்கு, ஐநூறு மில்லி கிராமுக்கும் குறைந்த அளவு கல்லுப்பையே உணவில் சேருங்கள்.பி.டி [பெரினியல் டயாலிசிஸ்] செய்வதாக இருந்தால் இருநூற்று ஐம்பது மில்லி கிராம் உப்பு தான் சேர்க்க வேண்டும். அதிக உப்பினைச் சேர்க்கும் போது கால்சியம் அளவு குறைகிறது.இதனால் எலும்புகள் பலவீனம் ஆகி பல எலும்பு சம்பந்தப் பட்ட கோளாறுகளும் வரும்.

***பொட்டாசியம் - பாஸ்பரஸ்:**

ஒரு வேளை உணவில் இருநூறுமில்லி கிராமுக்குக் குறைந்த பொட்டாசியமும் , நூறு கிராமுக்குக் குறைந்த பாஸ்பரசும் உள்ள உணவையே உண்ணுங்கள்.இதனால் இருதயம் மற்றும் எலும்பு சம்பந்தமான கோளாறுகளையும் தவிர்க்க முடியும்.

என்னென்ன உணவுகளைச் சாப்பிடலாம்?

*காய்கறிகள்: முட்டைக்கோஸ்,பூண்டு, வெள்ளரிக்காய், கேரட், வெங்காயம்.

- * பழங்கள்: திராட்சை, அன்னாசி, ஆப்பிள், எலுமிச்சை, பெரி, ப்ளம்ஸ், தர்பூசணி.
- * உப்புக்கு மாற்றாக லெமன், மிளகு, சோடியம் குறைந்த உணவுப் பொருள்களைச் சேர்க்கவும்.
- * பழச்சாறு: முடிந்த வரை தவிர்த்தல் நலம்.ஆப்பிள், திராட்சை சேர்க்கலாம்.
- * பால் பொருள்கள்: அரிசிப்பால் மற்றும் ராகி [கேழ்வரகு]
- * எண்ணெய்: நல்லெண்ணெய் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய்.

எண்ணெய் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்?

- * காய்கள்: தக்காளி, கிழங்குவகைகள், பட்டாணி பயறு வகைகள், கீரைகள்.
- * பழங்கள்: வாழை, பப்பாளி, உலர்ந்த பழவகைகள், ஆரஞ்சு.
- * பழச்சாறு: நவீன செயற்கைக் குளிர்பானங்கள், ஆரஞ்சு, காய்கறிச் சாறுகள்.
- * பால்பொருள்கள்: பாஸ்பரஸ் அதிகம் உள்ளதால், பால் மற்றும் தயிரைத் தவிர்க்கவும்.
- * உப்பு, ஊறுகாய், சாக்லெட்டுகள், சிப்ஸ், பேக்கரி உணவுகளைத் தவிர்த்தல் நலம்.
- * அனைத்து வகை கொட்டை விதைகளையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.[பிஸ்தா, பாதம், வால்னட் போன்றவை]
- * முடிந்த வரை வலிநிவாரண மாத்திரைகள் மற்றும் ஆண்டாசிட் மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டாம்.

முக்கிய குறிப்பு: அனைத்துக் காய்கறிகளையும் நன்கு சமைத்த பின்னரே உண்க.அதிக பொட்டாசியம் உள்ள காய்களை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி பெரிய பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி அதில் போட்டு இரவு முழுதும் ஊறவைத்த பின் சமைக்கவும்.சமைப்பதன் மூலம் காய்களில் உள்ள உப்பு அளவு குறைகிறது.

*** புரதச்சத்து: [புரோட்டீன்]**

ஒவ்வொரு முறை பி.டி செய்யும் போதும் உடலில் உள்ள புரதம் வெளியேறுகிறது.அதைச் சீராக்க நாம் ஓரளவு புரதச்சத்து உணவைச் சேர்த்தல் அவசியம். உடலின் ஒரு கிலோ எடைக்கு பாயிண்ட் எட்டு [

1 கிராம் புரதம் தேவை.புரதம் அதிகம் ஆகும் வேளையில் ரத்தத்தில் யூரியா நைட்ரஜன் அளவு கூடும்.அதனால் பின் வரும் பல பாதிப்புகள் ஏற்படும்:

&.நரம்புக் கோளாறு, சுவை மாற்றம், பசியின்மை, தோல் சாம்பல்நிறமாதல் போன்றவை.

அதே வேளையில் புரதம் குறைந்தாலும் பல பக்கவிளைவுகள் உண்டாகின்றன.

&. மயக்கம், தோல் வியாதிகள், முடி கொட்டுதல், இன்சலின் சுரத்தலில் மாற்றம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

அதிகப் புரதச்சத்துக்கு என்ன சாப்பிடலாம்?

பல்வேறு பயறுகளையும் ஊற வைத்து முளைக்கட்டிச் சாப்பிடலாம்.தோலுடன் சேர்த்து பாசிபயறை அதிகம் பயன் படுத்தவும்.இப்பயறை " பயறுகளின் அரசன்" என்று ஆயுர்வேதம் போற்றுகிறது.

ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் சுமார் எட்டு பாதாங்களை இரவில் ஊற வைத்தும் சாப்பிடலாம்.இதனால் பாதாமில் உள்ள பொட்டாசியம் அளவு குறைகிறது.

தண்ணீரின் தேவை:

தண்ணீரின் அளவைக் கொண்டே நமது சிறுநீரகங்கள் ரத்த அழுத்தத்தினை சீரமைக்கின்றன.சிறுநீரகங்கள் பாதிப்புக்குள் ஆன போது குடிக்கும் தண்ணீரின் அளவு ஒரு நாளுக்கு ஒன்று புள்ளி நான்கு லிட்டர் தான் இருக்க வேண்டும்.தண்ணீர் அதிகமானால் ரத்த அழுத்தம் கூடும். அதே சமயம் மிகவும் குறையும் போது மயக்கமும் வரும்.இதனால் ரத்த அழுத்தமும் குறையும்.சிலப்பழ வகைகளில் அதிகத் தண்ணீர் இருப்பதால், மிகவும் கவனத்துடன் சாப்பிட வேண்டும். சிறுநீரகங்கள் சீரான பின் "தண்ணீர் சிகிச்சை"யும் செய்யலாம்.

என் நலம் என் கையில்...

என்ன தான் பலமுறை பல வழிகளில் மருத்துவக் குறிப்புகள் தந்தாலும் அவற்றைப் பின்பற்றுதல் என்பது நமது கையில் தான் இருக்கிறது.பொட்டாசியம் அளவினைக் குறைக்கத் தவறினால் பல்வேறு

பக்க விளைவுகளால் நாம் சீரழிய நேரிடும். அதே சமயம் முறையான வாழ்க்கையுடன் கூடிய இந்த மருத்துவ வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதால் விரைவில் குணம் பெறலாம். ஏன் என்றால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்ட பின்பும் தன்னைத் தானே சீரமைத்துக் கொள்ளும் இயற்கைக் திறன் சிறுநீரகங்களுக்கே உண்டான விசேஷ தன்மை. பரிபூரண குணம் அடைந்த பின் சிகிச்சையின் போது தவிர்க்கச் சொன்ன உணவுகளை மெதுமெதுவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

எனவே சிறுநீரகங்கள் சீராக இயங்குவது என்பது நமது மனத்திடத்திலும் நம்பிக்கையிலும் முறையான வாழ்வியலிலும் தான் இருக்கிறது!

நன்றி!