



ನರಗಳ ಕ್ಷಮತೆಗೆ ಆಹಾರದ ಬದ್ಧತೆ

ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನರಗಳ ಕ್ಷಮತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ಪಾದ, ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಂಕುಚಿಸುವುದು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕ ಬರುವುದು, ಆಯಾಸ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

■ ಡಾ. ವಿನಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ನರಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಿಂದ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಶರೀರದ ವಿವಿಧೆಡೆಯಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ನರಗಳು ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಈ ನರಗಳ ಕ್ಷಮತೆ ಬಹಳವೇ ಮುಖ್ಯ. ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಂಕುಚಿಸುವುದು (ಮಸಲ್ ಟಿಚ್ಚಿಂಗ್), ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕ ಬರುವುದು, ಆಯಾಸ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನರವಾಹಕಗಳಲ್ಲಿ

ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದಾಗ ಅಲ್ಟ್ರಾಮರ್ಸ್, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು. ಆನುವಂಶೀಯತೆ, ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿನ ದೋಷ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಜೊತೆಗೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ದೋಷಪೂರಿತ ಆಹಾರ ಶೈಲಿ ಕೂಡ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೊಂದು ಮೆದುಳು ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಾನವನ ಎರಡನೆಯ ಮೆದುಳು ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ

