ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಹುತ್ತದ ಮಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮೊಣಕಾಲಿನಿಂದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನೋವಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಮಸಾಜು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಮಸಾಜು ಥೆರಪಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶುದ್ಧ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದೆಲಗದ ಸೊಪ್ಪು, ನೀರು, ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಮಧು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ದೇಹದ ತೂಕ, ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯ ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವೂ ಸುಗಮವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ ಡಾ. ಲತಾ ರಾಜಶೇಖರ್

ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ರಕ್ತನಾಳ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ತಿರುಚಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಅಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಊತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದಲೂ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಉಬ್ಬಿದ ರಕ್ತನಾಳ ತೋರಿದರೆ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉಬ್ಬಿದ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನೇ 'ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಉಬ್ಬಿದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಹಳ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳ ನರಗಳು ದಪ್ಪ ಆಗುತ್ತದೆ, ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಟ್ವಿಸ್ಟ್). ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ನರಗಳು ನೋವಿರಲ್ಲ. ಆದರೆ ನರ ದಪ್ಪ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಊತ ಬರುತ್ತದೆ, ನೋವು, ಸೆಳೆತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಗಿರಿನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ ಡಾ. ಲತಾ ರಾಜಶೇಖರ್.

'ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಇದ್ದಾಗ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿರುವುದರಿಂದ ನಿಂತಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಲು ನೋವು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ಈ ವೈದ್ಯೆಯ ವಿವರಣೆ.

'ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿತವೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ನಿಂತರೆ ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಇದ್ದರೆ ನೋವು ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹಿಗ್ಗಿದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳು ಭಾರವೆನಿಸುವುದು. ನಡುವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಪುರುಷ– ಮಹಿಳೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ, ಗಾರ್ಮೆಂಟ್ಸ್ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ದಿನವಿಡೀ ನಿಂತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ, ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಟೈಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್‌ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಔಷಧಿಗಳೂ ಇವೆ. ಇದು ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲ ಹಂತ ದಾಟಿದರೂ ಆಯುರ್ವೇದ ತಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೂ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗದೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿ' ಎನ್ನುವ ಎನರ್ಜಿ ಹೀಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ ಮಾಡ್ತೀವಿ. ಸೈಕೊಸೊಮಾಟಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಇದ್ದರೆ ಎನರ್ಜಿ ಹೀಲಿಂಗ್ ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮುದ್ರಾ, ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್, ಫಿಸಿಕಲ್ ಪೋಸ್ಚರ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ಲತಾ.

ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿದ್ದರೆ ಅವು ಕುಗ್ಗಿಹೋಗಲು ಔಷಧಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿತವಿದ್ದರೆ, ತುರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಲೇಪಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ವೆರಿಕೋಸ್ ವೇನ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ದೇಹದ ತೂಕದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ತೂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಬೇಕು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಜ್ಯ. ಸೊಪ್ಪು, ಹಸುರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ.