



- * 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 ಕಶ್ಮಲಗಳು 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, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 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, ಪಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಾಳೆ ದಿಂಡು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಗಣಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬೂದುಕುಂಬಳ ಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಬಳಕೆ.. ಇವೆಲ್ಲಾ ಶರೀರವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಟ್ಟು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಾರ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜವೆ ಗೋಧಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಶ್ಮಲಗಳು 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 ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಿಂದ ವಿಷವನ್ನು ತೆಗೆದು ನಂತರ ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಗ್ಗಿನ ಮುಳ್ಳು, ಕೊಮ್ಮೆ ಬೇರು, ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು, ಕಬ್ಬಿನ ಬೇರು, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಔಷಧಗಳನ್ನು 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)