ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್‌ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ

ಗಂಟಲು ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ.

■ ಡಾ.ವೀಣಾ ಅರ್ಹಂತ್

ವೇದಾಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಗಂಟಲು ನೋವು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದು ಇದು ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು. ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುವಂತಹ ಕಾಲ ಮಳೆಗಾಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಂಟಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಗಂಟಲ ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಏನಿದು ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್?

ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಬಾದಾಮಿ ಆಕಾರದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವು ಗಂಟಲಿನ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೀಟಾಣು ದಾಳಿಯಾಗಿ ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಸಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕೀಟಾಣುವಿನ ದಾಳಿ ಆಗಿರಬಹುದು, ಅದನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇವುಗಳಿಗಿದೆ. ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಫೊಸೈಟ್ಸ್ ಎಂಬ ಜೀವಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ಆದಾಗ, ಕಲುಷಿತ ನೀರು, ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಲವಾರು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಂಟಲಿಗೆ ವೈರಸ್, ಫಂಗಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ದಾಳಿಯಿಂದ ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಫಂಗಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ದಾಳಿಯಿಂದ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಊರಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಅಥವಾ ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 6 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ, ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಇದು ಒಂದು ಮಗುವಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಕೆಲವು ಸಲ ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರ, ಗಂಟಲು ನೋವು ಕೂಡ ಬಂದು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೂ ಭಾದೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಗಾರ್ಗಲ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಪಶಮನ ಕಾಣಬಹುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್‌ಗೆ 'ತುಂಡಿಕೇರಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದು ಕಫ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

* ಕಫ ರಕ್ತಜ; ಇದರಲ್ಲಿ ಗಂಟಲ ನೋವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.
* ವಾತ ಪಿತ್ತಜ; ಸತತವಾಗಿ ನೋವು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್ ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

* ನೆಗಡಿ
* ಗಂಟಲ ನೋವು
* ಗಂಟಲ ಕೆರೆತ
* ಕಿವಿನೋವು
* ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು
* ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮು
* ಜ್ವರ
* ಮೈ ಕೈ ನೋವು.. ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಪರೀತ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಹಾರ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಶಮನ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಖದಿರಾದಿ ವಟಿ, ಸೀತೋಪಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ, ಕಾಂಚನಾರ ಗುಗ್ಗುಳು, ಕಫಕೇತು ರಸ, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನೆ ಮದ್ದು ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಉಪ್ಪು ನೀರು, ಅರಿಶಿನ ಅಥವಾ ಯವಕ್ಷಾರ ಹಾಕಿದ ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಸೂಪ್ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಫ್ರಿಜ್ ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ವರ್ಜ್ಯ.

(ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ. ಸಂಪರ್ಕ: 9916491041)