



ನಿಮ್ಮ ಲಿವರ್ ಪವರ್ ಎಷ್ಟಿದೆ?

ಗ್ರೀಕ್ ಪೌರಾಣಿಕ ಕಥೆಯೊಂದು ಹೀಗಿದೆ. ದೇವಕುಮಾರ ಪ್ರೋಮೀಥಿಯಸ್ ಒಮ್ಮೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಭೂಮಿಯನ್ನೂ ಅಲ್ಲಿನ ಮಾನವರನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದ. 'ಪಾಪ, ಅವರೇಕೆ ಚಳಿಯಿಂದ ಇಷ್ಟು ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಅವರೇಕೆ ಹಸಿ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?' ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ದೇವಶಿವ ರ್ಯೂಸ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, 'ಅಪ್ಪಾ, ಮಾನವರಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡು' ಎಂದು ಬೇಡಿಕೊಂಡ. ತಂದೆ ಯಾವಾಗ ತನ್ನ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವೋ ಆಗ ಪ್ರೋಮೀಥಿಯಸ್, ಒಲಿಂಪಸ್ ಪರ್ವತ ಹತ್ತಿ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕದ್ದು ಮಾನವರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟ.

ಇದನ್ನು ತಿಳಿದ ರ್ಯೂಸ್, ಕೋಪದಿಂದ ಕುದಿಯುತ್ತಾ ತನ್ನ ಅಪಧೇಯ ಮಗನಿಗೆ ಭಯಾನಕ ಶಿಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನು ವಿಧಿಸಿದ. ಅವನನ್ನು ಒಂದು ಬಂಡೆಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ, ಒಂದು ಹದ್ದು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಹಾರಿ ಬಂದು ಅವನ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ಕುಕ್ಕಿ ಕುಕ್ಕಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡಿದ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಗಿ ಆ ಅಸಹನೀಯ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಪ್ರೋಮೀಥಿಯಸ್ ಸಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಬೆಳಗಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅವನ ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಹದ್ದು! ಮತ್ತೆ ಅದೇ ನೋವು, ವೇದನೆ!

ಹೌದು, ನಾವು ಯಕೃತ್ತು, ಈಲಿ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕರೆಯುವ ಲಿವರಿಗೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬಲ ಮೇಲುಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೂ ಉದರದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಇದು, ನಮ್ಮನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ದೂಳು, ತ್ರಿಮಿಗಳು, ವಿಷಕಾರಕಗಳು ತುಂಬಿದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ವಿಷಪೂರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನವೂ ಉಣ್ಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದೇವಲ್ಲ? ಇದರ ಹಿಂದಿನ ರಹಸ್ಯ, 'ನೀಲಕಂಠ'ನಾದ ಲಿವರ್ ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ! ಅದರ ನಿರ್ವಿಷೀಕರಣ ಶಕ್ತಿ ಅನನ್ಯ, ಅನೂಹ್ಯ!

ಲಿವರ್ ನ ಬಣ್ಣ ಕಂದು ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪು. ಅದು ನಮ್ಮ ಉದರದ ಬಲಮೇಲುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ ಅದರಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪಾರ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲೊಂದು ಪಿತ್ತರಸ (ಬೈಲ್). ಆ ರಸ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಟು ಪಿತ್ತಕೋಶ ತಲಪಿ ಮುಂದೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಕರುಳಿನ ಮೇಲುಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅದರಲ್ಲೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಿವರ್, ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳು ಶೇಖರವಾಗುವ ತಾಣವೂ ಹೌದು. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ (ಗ್ಲೈಕೋಜನ್) 'ಎ' (12 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ) 'ಬಿ 12' (3 ವರ್ಷದ ಸಷ್ಟೆ), 'ಡಿ' (ಒಂದರಿಂದ 4 ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು) ವಿಟಮಿನ್ ಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ತಾಮ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೂ ಈ ಅಂಗ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ಲಿವರ್ ಗೆ ಇರುವ ತಯಾರಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅದ್ಭುತವೇ. ರಕ್ತರಸದಲ್ಲಿನ (ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ) ಸಸಾರಜನಕಗಳು, ಕೆಲವು

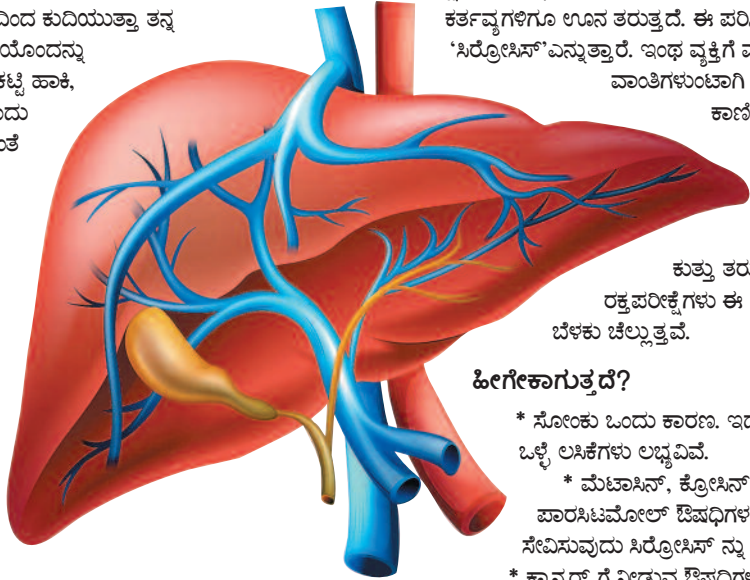
ನಾವು ಯಕೃತ್ತು, ಈಲಿ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಕರೆಯುವ ಲಿವರಿಗೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಇದೆ.

■ ಡಾ.ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್

ರಸದೂತಗಳು, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸುವ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು, ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದವು ಇಲ್ಲೇ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಅನನ್ಯ ಅಂಗಕ್ಕೆ 500ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಾಗೂ ಅವಧಿ ಮೀರಿದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಇಲ್ಲೇ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆಸೆಯಲೂ ಲಿವರ್ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕ.

ಆದರೆ ಒಂದು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಶೇ.5-10ರ ಒಳಗಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ನಮಗೆ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಿದ್ದು. ಹಾಗಾದಾಗ ಲಿವರ್ ನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಾಳಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಲ್ಲಿನ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ತಂದು ಅದರ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಲಿವರ್ ನ ಇತರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಗೂ ಊನ ತರುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ 'ಸಿರೋಸಿಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿಗಳುಂಟಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ರಕ್ತದ 'ಬಿಲಿರೂಬಿನ್' ಅಂಶ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ತರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ?

- * ಸೋಂಕು ಒಂದು ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಒಳ್ಳೆ ಲಸಿಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ.
- * ಮೆಟಾಸಿಸ್, ಕ್ರೋಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ಪಾರಪ್ಲಿಂಮೋಲ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಿರೋಸಿಸ್ ನ್ನು ತಂದಿಡಬಹುದು.
- * ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿಗಳೇ.

* ಆದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಮದ್ಯಪಾನ ಈಲಿಯನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಯುವಜೀವಗಳನ್ನು ನಾವು ಈ ಮದ್ಯಪಾನದ ಗೀಳಿನ ಕಾರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಸಿರೋಸಿಸ್ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಯಕೃತ್ತನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

* ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲಿ.

* ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಬೇಡ

* ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳೂ ಹಣ್ಣುಗಳೂ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಈಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳು) ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲಿ.

ನೆನಪಿಡಿ. ನಮಗಿರುವುದೆಂದೇ ಲಿವರ್. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಗವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ! ಲಿವರ್ ಕೂಡ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಷ್ಟೆ. ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಒದ್ದಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಮಗೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ದೊರಕಿರುವ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಗವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

(ವೈದ್ಯರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪೀರೋಗ ತಜ್ಞ. ಸಂಪರ್ಕ: 9731178717)