

ಮೇಕ (ಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿದಂತಾಗಿ), ಶುಕ್ರ ಮೇಕ (ವೀರ್ಯಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿ), ಶೀತ ಮೇಕ (ಅತಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿ), ಸಿಹತಾ ಮೇಕ (ಪುಡಿಯಾದ ಕಲ್ಲುಮಿಶ್ರಿತ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿ), ಶನ್ಯೆ ಮೇಕ (ಮಂದ ಮಂದವಾಗಿ), ಆಲಾಲ ಮೇಕ (ಅಂಟು ಅಂಟಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುವಿಕೆ) – ಇವಿಷ್ಟು ಕಘಜನ್ಯ ಮೇಕಗಳು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಮೇಹಗಳು.

ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರಪ್ರಸಾದ ಮೇಕ, ಆಲಾಲ ಮೇಕ ಹಾಗೂ ಶೀತ ಮೇಕಗಳ ಬದಲು ಸುರಾಮೇಕ (ಮದ್ಯ ಬೆರೆಸಿದಂತೆ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುವಿಕೆ), ಲವಣಮೇಕ (ಲವಣಸಮಾನವಾಗಿ) ಮತ್ತು ಫೇನಮೇಕ (ನೊರೆ ನೊರೆಯಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಹೋಗುವಿಕೆ) ಎಂದು ಗುರ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪಿತ್ತಜನ್ಯ ಮೇಹಗಳು

ಕ್ಷಾರಮೇಕ (ಕ್ಷಾರ ಸಮಾನವಾದ ಮೂತ್ರ ಪ್ರವಹಣ), ಕಾಲಮೇಕ (ಕಪ್ಪುವರ್ಣ), ನೀಲಮೇಕ (ಹುಳಿ, ಹುಳಿಯಾಗಿ ನೀಲವರ್ಣ), ಲೋಹಿತ ಮೇಕ (ಲವಣಯುಕ್ತ ರಕ್ತವರ್ಣ), ಮಂಜಿಷ್ಟ ಮೇಕ (ದುರ್ಗಂಧ, ಮಂಜಿಷ್ಟವರ್ಣ), ಹಾರಿದ್ರ ಮೇಕ (ಖಾರವಾದ, ಅರಿಷ್ಠಿಣದ ನೀರಿನಂತೆ ಉರಿಯಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಪ್ರವಹಣ) – ಇವಿಷ್ಟು ಪಿತ್ತಜನ್ಯ ಮೇಹಗಳು. ಔಷಧಿಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದಾದ ಪ್ರಮೇಹಗಳು ಇವಾಗಿವೆ.

ಸುಶ್ರುತರು ಕಾಲಮೇಹವನ್ನು ಹೇಳದೆ, ಹುಳಿ ಹುಳಿಯಾಗಿ ಬರುವ ಮೇಹವನ್ನು ಆಮ್ಲಮೇಹವೆಂತಲೂ ನೊರೆ ನೊರೆಯಾಗಿ ಬರುವ ಮೇಹವನ್ನು ನೀಲ ಮೇಹವೆಂತಲೂ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಾತಜನ್ಯ ಪ್ರಮೇಹಗಳು

ವಸಾಮೇಕ (ದೇಹದ ವಸಾ (ಚರ್ಮ) ಮಿಶ್ರಿತ ಪ್ರವಹಣ), ಮಜ್ಜೆಮೇಕ (ಕೊಬ್ಬುಮಿಶ್ರಿತ ಪ್ರವಹಣ), ಹಸಿಮೇಕ (ಆನೆಯಂತೆ ನಿರಂತರ ಮೂತ್ರ ಪ್ರವಹಣ), ಮಧುಮೇಕ (ಒಗರು ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಜೇನಿನಂತೆ ಆಗುವ ಪ್ರವಹಣ) – ಇವು ನಾಲ್ಕು ವಾತಜನ್ಯ ಪ್ರಮೇಹಗಳು.

ಈ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರಮೇಹಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಸಂಹಿತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸುಶ್ರುತರು ಮಜ್ಜೆಮೇಹದ ಬದಲು ಸರ್ಪಿಮೇಕ (ತುಪ್ಪದ ಸಮಾನ ಪ್ರವಹಣ) ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.



ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸಿ ಬೆಳೆದ ಭತ್ತವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಪ್ರಮೇಹದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಇವತ್ತು ಸಿಹಿ ತಿಂದೊಡನೆ ನಾಳೆಯೇ ಪ್ರಮೇಹ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ತಿಂದಿರುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಬಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರದಿದ್ದರೆ, ಚಿಂತೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಪ್ರಮೇಹ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುಖಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ, ಶ್ರಮರಹಿತವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ.

‘ಈ ಪುರಾಣ ನನಗೇನೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನನಗೇಗ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬಂದಾಗಿದೆ. ಈಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು’ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ? ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿ ಪಡೆದು, ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿ ನುಂಗಿ, ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಕೂರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಖಂಡಿತಾ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ನನ್ನ ಬಳಿ ದಂಪತಿ ಜೋಡಿಯೊಂದು ಬಂದಿತ್ತು. ‘ಡಾಕ್ಟರ್, ನಾವು ಯಾವುದೇ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಲ್ಲ, ನೀವು ಏನೇ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ನುಂಗುತ್ತೇವೆ. ದುಡ್ಡು ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಿ’ ಅಂತ ಕೇಳಿದರು. ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಕೊಡುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾದರೂ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದ ಅವರನ್ನು ಕೈಮುಗಿದು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟೆ. ಜೀವನಕ್ರಮ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾರು

ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು
- ಅನುದಿನ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು
- ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಪರಿಪಾಟ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು
- ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಷಡ್ರಸಯುಕ್ತ ಹಿತಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು
- ಹೊಸಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು
- ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು
- ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಆಹಾರ, ಕಠಿಣ ತಿಂಡಿ, ಮೊಸರು, ಅತಿಯಾದ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು
- ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು
- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು
- ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಸುಖದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಶ್ರಮದ ಬದುಕು ಬದುಕಬೇಕು

ಸಿದ್ಧವೋ ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದೇ ಹೊರತು ನಾವು ಜನಿಸಿದ್ದೇ ಮಜಾ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಎಂಬ ಧೋರಣೆ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳುವುದು?

ಉತ್ಸಾಹವೇ ಮದ್ದು!

ಪ್ರಮೇಹಿಗಳು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಅವರು ಲ್ಯಾಕ್ಟಿವ್ ಆಗಬೇಕು. ವಾಹನದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಡೆದೇ ಹೋಗಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಹಾಕಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯ 2-3 ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಮೇಹಿಗಳು ಟೆನ್ನಿಸ್ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.