

## இன்சலின் ஊசி நீரிழிவு நோயை குணப்படுத்தாது!

5

இந்திய மருந்துகள் மற்றும் அழகு சாதனங்கள் சட்டம் 1940ல் இயற்றப்பட்டு பின் 1995ல் திருத்தியமைக்கப்பட்டது. இந்தச் சட்டத்தில் ஷெட்யூல் -ஜெ (Schedule-J) என்ற பிரிவில் ஆங்கில மருத்துவத்தால் குணப்படுத்தப்பட முடியாது என்று 51 நோய்கள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. இந்த 51 நோய்களில் எந்த ஒரு நோயையும் தங்கள் மருந்துகளால் குணப்படுத்தவோ, கட்டுப்படுத்தவோ முடியும் என்றோ, அல்லது தங்கள் மருந்துகளைக் கொண்டு குணப்படுத்தி யிருக்கிறோம்; அல்லது கட்டுப்படுத்தியிருக்கிறோம் என்றோ ஆங்கில மருத்துவம் கூறுவது குற்றமாகும் என்று எச்சரிக்கிறது இந்தச் சட்டம்.

இந்தச் சட்டத்தின்படி, ஷெட்யூல்-ஜெ யில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள 51 நோய்களும் ஆங்கில மருத்துவத்துக்கு மட்டுமே உரித்தான நோய்கள். ஒவ்வொரு நோய்க்கும் எண்ணற்ற மருந்துகளை நோயாளி களுக்கு இன்றுவரை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது, ஆங்கில மருத்துவம், நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும் மருந்துகள் என்றும், குணப்படுத்தும் மருந்துகள் என்றும் மக்கள் நம்பிக் கொண்டிருக்கின்றனர். மருந்துகளும் பெரும்பாலான மக்களிடத்தே பலவிதமான நோய்களுக்காக விற்பனையாகிக் கொண்டிருக்கின்றன.

ஆங்கில மருத்துவத்தில் குணப்படுத்த முடியாத, கட்டுப்படுத்த வும் முடியாத நோய்களில் ஒன்றான நீரிழிவு நோயை ஆங்கில மருத்துவத்தால் ஏன் குணப்படுத்த முடியாது; இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தவும் முடியாது என்பதைப் பார்ப்போம்.

நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்த முடியாத ஒரு மருத்துவம் எவ்விதம் தன்னை நீரிழிவு ஸ்பெஷலிஸ்ட் என்று விளம்பரப்படுத்திக் கொள்ள முடிந்தது என்பது, இந்த அத்தியாயத்தின் முடிவில் உங்களை நிச்சயமாக சிந்திக்க வைக்கும்.

ஒன்று, 1940 மருந்துகள் சட்டப்படி ஷெட்யூல்-ஜெ அட்டவணை நீக்கப்படவேண்டும், அல்லது ஆங்கில மருத்துவம், சட்டத்திற்கு தலை வணங்கி நோயாளிகளிடமிருந்து ஒதுங்கிவிட வேண்டும்.

நாம் எந்த உணவை (தண்ணீர்கூட) உட்கொண்டாலும் அது, ஜீரண உறுப்புக்களால் முறையாக ஜீரணிக்கப்படுகிறது.

முறையான ஜீரணம் என்றால் என்ன?

ஒருவர் உணவு வேளையின்போது, 'தனக்கு வேண்டாம், பசியில்லை' என்று கூறுகிறார். ஆனால் உணவு பரிமாறப்படும் போது, தனக்குப் பிடித்தமான உணவுப்பொருள்கள் இருப்பின், ஒரு பிடி, பிடிக்க உட்கார்ந்து விடுகிறார். இது உண்மையான பசி இல்லை. ருசிக்காக ஆசைப்பட்டு உண்ணும் உணவு • முறையாக ஜீரணிக்கப்படமாட்டாது.

உண்மையிலேயே பசிக்கும் ஒருவர் இது வேண்டும்; அது வேண்டும்; இது ஏன் செய்யவில்லை; இதில் உப்பு இல்லை; அதில் காரம் இல்லை, என்று பரிமாறப்பட்ட உணவில் குறை சொல்லிக் கொண்டிருக்க மாட்டார். இருக்கும் உணவை நன்றி, மரியாதையுடன் சாப்பிடுவார். ஆக, முறையான ஜீரணத்திற்கு முன்னோடியாக இருப்பது, 'சாப்பிட ஏதேனும் கிடைக்காதா?' என்று ஏங்கக் கூடிய உண்மையான பசியாகும். ருசிக்காக சாப்பிடும் எந்த சாப்பாடும் நீண்ட கால உடல்நலக் கேட்டிற்கு வழி வகுக்கும். உணவுப் பதார்த்தங்களில் ருசியின் தன்மை கூடக்கூட, ஜீரணத்தின் திறன் குறைய ஆரம்பிக்கிறது.

காரணம், எந்த உணவுப் பொருளும் வாயில் நன்றாக மென்று அரைக்கப்பட வேண்டும். அவ்வாறு அரைக்கப்பட, போதுமான அளவு உமிழ்நீர் சுரந்தாக வேண்டும்.

உமிழ் நீரானது, இரு வகைகளில் சுரக்கிறது. ஒன்று, பசியின் காரணமாக சுரப்பது, இரண்டு, ருசியின் காரணமாக சுரப்பது.

பசியின் காரணமாக உமிழ்நீர் சுரக்கும்போது, உணவின் தேவைக்குத் தகுந்த அளவிலும், பசியின் தன்மைக்குத் தகுந்த அளவிலும் சுரக்கிறது. அவ்வளவு உமிழ்நீரும் உணவின் முழுமையான ஜீரணத்திற்காக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

பசி எப்போது இல்லையோ, அப்போதுதான் உணவைத் தள்ளுவதற்கு ருசி தேவைப்படுகிறது. ருசியின் மிகுதியால் சுரக்கப்படும் உமிழ்நீர், ஜீரணத்திற்குப் பயன்படாது; ஜீரணக் கேட்டிற்கே வழி வகுக்கும்.

பசிக்காக சுரக்கும் உமிழ்நீரும், ருசிக்காக சுரக்கும் உமிழ் நீரும் எவ்வாறு உடல் நலத்திற்கும், உடல் நலக் கேட்டிற்கும், வழி கோலுகிறது என்பதைக் கீழ்வரும் உதாரணம் நமக்கு நன்கு விளக்கும்.

ஏழை ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரே ஒரு காய்ந்த ரொட்டித் துண்டு மட்டும் கிடைத்தாலும் போதும்; அதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாள் முழுமைக்கும் பயன்படுத்துவார்.

நன்றாகப் பசியுடன் இருக்கும் ஒருவருக்கு எந்த ருசியுமே இல்லாத உணவுப் பண்டங்களை வைத்தாலும், அதுவே அவருக்கு ருசிக்கும். அந்த அளவுக்கு உணவிலுள்ள இயற்கையான ருசியை பிரித்தெடுத்து உணரக்கூடிய சக்தியைப் பெற்றிருக்கிறது இந்த சூழ்நிலையில் சுரக்கும் அவருடைய உமிழ்நீர்!

ஆனால், வெறும் ருசிக்காகவே சாப்பிட அமர்ந்திருக்கும் ஒருவருக்கு, அவருடைய உமிழ்நீரானது உணவை ஜீரணிக்க எந்தவித சக்தியும் பெறாத வெற்று நீர்தான்! உணவை வாயில் வைத்ததும், ருசி நாக்கில் பட்டதும் மென்று தின்னக் கூட மாட்டார்! அப்படியே விழுங்கி விடுவார். ஒரு கவளத்தை விழுங்கும் முன்னரே அடுத்த கவளத்தை வாய்க்குள் திணிப்பார். அந்த அளவிற்கு அவருக்கு மசாலாக்களின் ருசி, நாக்கு, முழுவதும் இருந்துகொண்டே இருக்க வேண்டும். இந்த விதத்தில் உமிழ் நீர் அதிகமான ருசியின் காரணமாக தேவையற்ற முறையில் தூண்டப்படும்போது, அந்த உமிழ்நீர் நாளடைவில் ஜீரண சக்தியை இழக்கிறது.

ஜீரண உறுப்புக்களின் முதல் உறுப்பான வாய்ப்பகுதியிலேயே ஜீரண சக்தி இல்லாமல் இருக்கும்போது, அதனைத் தொடர்ந்து செயலாற்றக் கூடிய மற்ற ஜீரண உறுப்புக்களும் நாளடைவில் தத்தம் செயல் திறனை இழக்கின்றன. இவ்வுறுப்புக்களினூடே, உணவு செல்லும்போது ஜீரணம் ஒழுங்கற்ற முறையிலேயே நடக்கிறது; ஜீரணம் பூர்த்தியாவதுமில்லை.

ஜீரணிக்கப்படும் உணவானது, இறுதியாக க்ளுக்கோஸாக மாற்றப்படுகிறது. இந்த க்ளுக்கோஸ்தான் உடல் செல்கள் அனைத்தினாலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

ஒவ்வொருவரிடத்திலும் உள்ள ஜீரண உறுப்புக்கள், மூலமாக அவரவர்கள் உண்ட உணவு ஜீரணிக்கப்பட்டு க்ளுக்கோஸாக மாற்றப்படும்போது, அவரவர் உடல் இயற்கைக்கு ஏற்றவாறு தனித் தன்மை வாய்ந்ததாக மாறுகிறது. இந்த வகையில், ஜீரணத்தின் கடைசி நிலையில் வெளிப்படுத்தப்படும் வைட்டமின்களும், தாதுக் களும் க்ளுக்கோஸும் ஜீரண உறுப்புக்களின் இயக்கத் திறன் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும்போதுதான், அவையனைத்தும் குறிப்பிட்ட நபருக்கு ஒத்துக்கொள்ளக்கூடிய தனித் தன்மையைப் பெறுகிறது.

(Proteins, Minerals, Vitamins and Glucose are all the end products of digestion. These end products will be suitable to a person (without antigenic effect), only when they are earned through their own digestion.

இதைத் தவிர்த்து ஊட்டச் சத்து என்ற முறையில் 'வைட்டமின் கள் நிறைந்தது; புரோட்டீன்கள் நிறைந்தது' என்ற வியாபார முறையில் தயாரிக்கப்படும் பால் பவுடர்களும் இன்னும் பிற தயாரிப்புக்களும் நமக்கு இருவகைகளில் கேட்டை விளைவிக்கக் கூடியவைகளாக உள்ளன.

ஒன்று: ஒவ்வொருவருடைய ஜீரண சக்தியின் வாயிலாக கிடைக்கப் பெறும் ஊட்டச் சத்துதான், அவரவர் உடல் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய தனித்தன்மை பெறும். இந்த ஊட்டச்சத்துக்கள் வெளியிலிருந்து கிடைக்கப் பெறும்போது, அவை உடலால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படப் போவதில்லை.

இவ்விதம் ஊட்டச் சத்துக்கள் என்ற பெயரில் விற்கப்படும் பவுடர் தயாரிப்புக்களை தாய்மார்கள் பலரும் ஆசையோடு குழந்தைகளுக்கு ஊட்டி வளர்ப்பதைப் பார்க்கிறோம். குழந்தைகள் புகுபுகுவென்று உடல் பருமனாகின்றன. ஆனால், இவை உடல் தெம்பைக் கூட்டுவதில்லை.

குழந்தைகளுக்கு உடம்பு போடுவது ஏன் எனில் அந்த ஊட்டச் சத்துக்கள் உடலால் உபயோகப்படுத்தப்படாமல் வெளியிலேயே தங்குகின்றன. இந்த உணவுப் பொருட்கள் தாம், நாளடைவில் அலர்ஜியைத் தோற்றுவிக்கின்றன;



ஊட்டச் சத்துக்கள் அக்குழந்தையின் உடல் வாகுக்கேற்ற தனித் தன்மையைப் பெற்றிராத காரணத்தால் ஒவ்வாமை எனும் அலர்ஜியை ஏற்படுத்துகிறது. பெரும்பாலான குழந்தைகளிடத்தே நாம் காணும் ஜூரமும், சளித் தொல்லைகளும், மலச்சிக்கலும், அடிக்கடி பேதியாதலும் ஆகிய அனைத்து உபாதைகளும், ஊட்டச் சத்துக்கள் கொடுக்கிறோம் என்று நினைத்து கொடுக்கப்படும் பவுடர்களின் விளைவுகளேயாகும்.

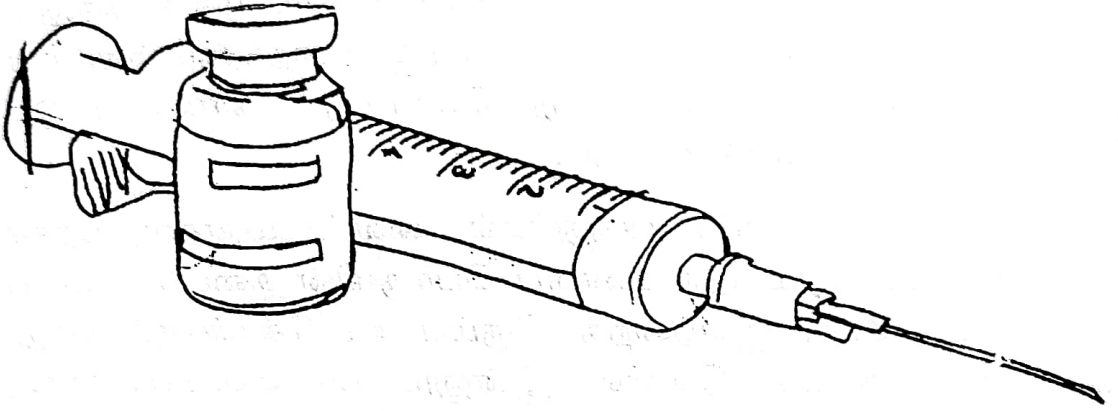
இரண்டு: இந்த ஊட்டச்சத்துக்கள், வைட்டமின்கள், புரதச் சத்துக்கள் அனைத்தும் ஒரு உணவுப் பொருளின் கடைசி நிலைப் பொருள்களாதலால், இவற்றைத் திரும்ப உட்கொள்ளும்போது, அவை ஜீரணிக்கப்படுவதில்லை. இன்னும் சொல்லப்போனால், ஜீரண உறுப்புக்கள் அவற்றை வேகமாக வெளியேற்ற முனைகின்றன. காரணம், அவற்றை உட்கொள்ளும் நபருடைய உடல், இயற்கை ஏற்றுக்கொள்ளும் விதத்தில் தனித்தன்மை அமையப் பெறாதது தான்.

இவ்வாறு, இரசாயன முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட ஊட்டச் சத்துக்களும், வைட்டமின்களும், புரதச் சத்துக்களும் உடல் இயற்கைக்கே புறம்பானதாகும். சிறு வயதில் கொடுக்கப்படும் இந்த ஊட்டப் பொருள்கள்தாம் பிற்காலத்தில் அனுபவிக்கும் பல தரப்பட்ட நோய்களுக்கும் காரணமாக அமைகிறது என்பதே ஆணித்தரமான உண்மை!

இதைப்போன்றே, உடல் பயிற்சியை செய்துகொண்டிருக்கும் போது, களைப்பு ஏற்பட்டால் க்ளுகோஸ், வைட்டமின் சி, டி என்று குடிக்கக் கொடுக்கிறார்கள். இந்த க்ளுகோஸானது உடலால் ஜீரணிக்கப்படாது; உபயோகப்படுத்தப்படமாட்டாது; மாறாக, நாளடைவில் உடல் திறனைக் குன்ற வைக்கும்; உடலின் பல உறுப்புக்களில் பலவீனத்தை அதிகரிக்கும்; இந்த க்ளுகோஸானது ஒரு உணவுப் பொருளின் கடைசி நிலைச் சக்தியானதாலும், இந்தச் சக்தியானது குறிப்பிட்ட நபருடைய ஜீரண சக்தியின் வாயிலாகக் கிடைக்கப் பெறாததாலும், அவர் உடலுக்குத் தீமையைத் தவிர, நன்மையை ஒரு சிறிதளவும் அளிக்க லாயக்கற்றது. நாளடைவில் நிச்சயமாக ஒவ்வாமை போன்ற அலர்ஜியினால் அல்லது அஜீரணத்தால் கஷ்டப்படுவார்.

பிற்காலத்தில், ஜீரண முறை கெடும்போது, உண்ணும் உணவுப் பொருட்களும் முறை கேடாகவே ஜீரணம் அடைகின்றன. இவற்றின் வாயிலாகக் கிடைக்கப்பெறும் உணவுச் சத்துக்களும் முறை கேடாகவே உற்பத்தியாகின்றன. ஜீரணத்தின் வாயிலாகக் கிடைக்கப்

பெறும் உணவுச் சத்துக்களில் முதன்மையானது, க்ளுகோஸ் என்பதால் இதைப் பற்றி மட்டுமே இப்போது கவனிப்போம்.



உணவு உட்கொண்டபின் ஜீரணத்தின் கடைசி நிலையில் வெளிப்படும் க்ளுகோஸ், தரம் வாய்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். அதாவது, அவருடைய உடலானது இயற்கையுடன் ஒத்துப் போகக் கூடிய வகையில் அமைய வேண்டும். உதாரணமாக, மூன்று பேர் ஒரே உணவுப் பொருளை உட்கொள்ளுகிறார்கள். இவர்களது ஜீரணத்தின் வாயிலாக வெளிப்படும் க்ளுகோஸானது, ஒவ்வொரு வருக்கும் முறையே, அதனதன் தனித்தன்மையில் வேறுபட்டதாக இருக்கும்; தரத்திலும் மாறுபட்டதாக இருக்கும்.

ஒருவருக்குரிய க்ளுகோஸ், மற்றவருக்கு ஆகாது. எனவே, ஒவ்வொருவரும், தனக்குத் தேவையான எரிபொருளை, க்ளுகோஸை, அதாவது, இயக்க சக்தியை ஜீரணத்தின் வாயிலாகத்தான் சம்பாதிக்க வேண்டும். மற்ற க்ளுகோஸ், சர்க்கரை, சீனி போன்றவை உடல் உறுப்புக்களின் இயக்கத்தை முற்றிலுமாகப் பாழாக்கக் கூடியதாக உள்ளது.

அது மட்டுமல்ல; ஜீரண உறுப்புக்கள் அனைத்தையும் ஒட்டு மொத்தமாக பாதிக்கிறது.

காரணம்,

உடல் இயற்கையானது, Bio feed back mechanism, அதாவது, தேவைக்கேற்ப வேலை செய்யும் திறனைக் கொண்டதாக உள்ளது. உதாரணத்திற்கு நமது உடலில் இயக்க சக்தி குறைகிறது; எரிபொருளான க்ளுகோஸ் குறைவாக இருக்கிறது என்று வைத்துக்கொள்வோம். இந்த நிலை ஏற்படும்போது பசிக்க ஆரம்பிக்கிறது. உணவை உட்கொள்கிறோம்; ஜீரணம் நடைபெறுகிறது. இறுதியில், தேவையான எரிபொருள், க்ளுகோஸ் கிடைக்கிறது. க்ளுகோஸ் கிடைக்கப்



பெற்ற மாத்திரத்தில் பசி அடங்குகிறது. இதுவே Bio feed back mechanism,

முதல் முறையாக நமக்கு ஜீரணக் கோளாறு ஏற்படுவது, சர்க்கரையின் மூலம்தான். முதன் முறையாக நாம் எப்போது இனிப்புப் பண்டங்களை நமது குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கிறோமோ, அப்போதுதான் அந்தப் பிஞ்சுக் குழந்தைகளின் குடல் இயக்கத்தை, ஜீரண சக்தியைப் பாழாக்கும் நஞ்சைச் செலுத்துகிறோம் என்பதில் அணுவளவும் சந்தேகம் கிடையாது.

ஜீரணத்தின் வாயிலாகக் கிடைக்கப் பெறும் க்ளுகோஸ் உடலுக்கு உகந்ததாகும்; ஏற்புடையதாகும்; அலர்ஜியையோ, அஜீரணக் கோளாறுகளையோ தோற்றுவிக்காது. க்ளுகோஸ், வைட்டமின்கள், புரதச் சத்துக்கள், ஊட்டச் சத்துக்கள் போன்ற வியாபார ரீதியாகத் தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பொருள்கள் அனைத்தும் இதற்கு மாறான அத்தனைக் கோளாறுகளையும் ஏற்படுத்தக் கூடியதாக உள்ளன.

ஜீரண உறுப்புக்களில் மிக முக்கியமான உறுப்புக்கள், மண்ணீரலும், கல்லீரலும் ஆகும். இவ்வுறுப்புக்களின் முக்கியத்துவத்தை இப்போது தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

மண்ணீரல்: வயிற்றுக்கு ஜீரணிக்கும் திறனைக் கொடுப்பதே மண்ணீரல்தான். பசியை உருவாக்குவதும், கட்டுப்படுத்துவதும் மண்ணீரல்தான். ஆங்கில மருத்துவ முறைப்படி நாம் இதுவரையில் தெரிந்து வைத்திருப்பது என்னவெனில், உணவு உட்கொண்டபின், அந்த உணவானது, இரண்டரை மணி நேரம் வயிற்றில் தங்கி ஜீரணிக்கிறது; மூன்று மணி நேரத்திற்குப் பிறகு சிறு குடலுக்குள் இறங்குகிறது; சிறு குடலில் மேலும் உணவுப் பொருள்கள் சிறுசிறு அணுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டும், சேர்க்கப்பட்டும் ஊட்டச் சத்து மிக்க திரவப் பொருளாக மாற்றப்படுகிறது; இந்த திரவப் பொருள் உற்பத்தியானது குறைந்தது நாலரை மணி நேரத்திலிருந்து ஐந்து மணி நேரம்வரை சிறுகுடலில் மட்டுமே ஜீரணம் நடைபெற்றாக வேண்டும்; ஆக மொத்தம் வயிற்றிலும், சிறு குடலிலுமாகச் சேர்த்து குறைந்தது ஆறு மணி நேரத்திலிருந்து எட்டு மணி நேரம் வரையிலான ஜீரணத்திற்குப் பிறகுதான் ஊட்டச் சத்துக்கள் இரத்தத்தில் கலக்க ஆரம்பிக்கின்றன; நமக்குத் தெம்பும் கிடைக்கிறது.

மேற்சொன்ன முறையில்தான் நாம் ஊட்டச் சத்தினைப் பெறுகிறோம் என்று சொன்னால் சாதாரணமாக, பசியின் கொடுமையினால் வாடி வதங்கி இருக்கும் ஒரு மனிதனுக்கு, ஒரே

ஒரு கவளம் உணவானது நாக்கில் பட்ட அடுத்த கணமே புத்துயிர் பெறுவதை உணர்கிறானே? இது எத்தகைய சக்தி? எவ்விதம் கிடைக்கிறது? நீரிழிவு நோய்க்கான காரணம், அதற்கான சிகிச்சை, மேற்சொன்ன கேள்விகளுக்குக் கிடைக்கப் பெறும் பதிலில்தான் அடங்கியுள்ளன.

மண்ணீரல் (Spleen) வயிற்றோடு ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும், வயிற்றோடு சம்பந்தப்பட்ட மிக நெருக்கமான ஒரு உறுப்பாகும். பசி, தாகம், வயிற்றில் நடைபெறும் முழுமையான ஜீரணம் ஆகிய வற்றுக்கு மூலகாரணமே மண்ணீரல்தான்! இது மட்டுமல்ல; இரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து, இரத்த ஓட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தும் முக்கியமான வேலையைச் செய்கிறது.

நமது உழைப்புக்குத் தேவையான எரிபொருள், அதாவது க்ளுகோஸ், இரத்த ஓட்டத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு இருந்தாக வேண்டும். அந்த அளவு குறையும்போதுதான் நமக்குப் பசி ஏற்படுகிறது. உணவானது வயிற்றை அடைந்தவுடன், அவ்வுணவிலுள்ள உடனடியாகக் கிடைக்கக் கூடிய சக்தியை கிரகிப்பதில் முதன்மையான பங்கு வகிக்கிறது, மண்ணீரல். மண்ணீரலின் செயல்திறன் குறையும்போது, இந்த சக்தியானது கிரகிக்கப்படாமல் வயிற்றிலேயே தேங்குகிறது; 'கெட்ட வாய்வு'ச் சக்தியாக மாறுகிறது. மேலும் நன்றாகப் பசிக்கும் ஒருவருக்கு உணவை உட்கொள்ள முடியாமை; அடிக்கடி ஏப்பம் வருதல்; நெஞ்சக் கரிப்பு போன்றவை ஏற்படுவதற்கும் மண்ணீரலின் இயக்கக் குறைவே காரணமாக அமைந்து விடுகிறது.

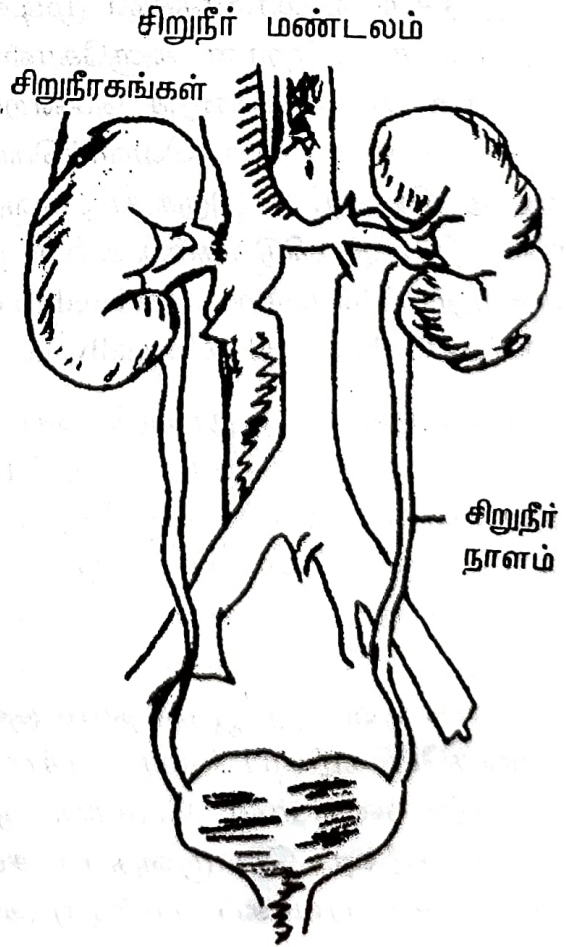
மண்ணீரலானது, நமது உடல் உழைப்புக்குத் தேவையான சக்தி குறையும்போது, அதனை ஈடு செய்ய பசியைத் தூண்டுகிறது. ஆனால், அது தன் இயக்கத்தில் சோர்வடையும்போது, வயிற்றுக்குள் சென்ற உணவிலிருந்து உடனடியாகக் கிடைக்கும் சக்தியைக் கிரகிக்க முடியாமல் போகிறது. இதனால் பசியானது சீக்கிரம் அடங்குவதில்லை. சாப்பிடும் அளவு அதிகமாகி வயிறு முட்ட உட்கொள்பவர்கள், மண்ணீரலின் சோம்பலினால் நோய்க்கு ஆளாக ஆரம்பிக்கிறார்கள் என திட்டவாட்டமாகக் கூறலாம். இந்த நிலையில், ஜீரணத்தின் முடிவில் உணவுப் பொருட்கள் ஊட்டச் சத்துக்களாக மாற்றப்படும்போது அவற்றின் தரம் வெகுவாகக் குறைந்துவிடுகிறது. ஊட்டச் சத்துக்களில் முதன்மையானது க்ளுகோஸ் எனும் எரிபொருள் ஆகும். தரம் குறைந்த ஊட்டச் சத்துக்கள் உடல் திசுக்களால் நிராகரிக்கப்படுகின்றன. செல் அணுக்களால் உபயோகப்படுத்தப்படாமல், அவற்றிற்கு வெளியே தங்கும் இந்த ஊட்டச்

சத்துக்கள் தாம் 'ஊளைச் சதை'த் தோற்றத்தைக் கொடுக்கிறது. உடல் பருமனுக்கு வழிவகுக்கிறது. இவ்வாறாக, மண்ணீரல், சோகை, இரண்டு விதங்களில் உணவின் மூலம் நமக்குக் கிடைக்கக் கூடிய சக்தியை வெகுவாக பாதிக்கிறது. அதாவது, வயிற்றிலிருந்து கிடைக்கக் கூடிய உடனடியான சக்தியைக் கிரகிப்பதில்லை. இதன் காரணமாக மற்ற ஜீரண உறுப்புக்களுக்கும் சக்தி குறைவினால் சோர்வு ஏற்படுகிறது. இது வயிற்றிலிருந்து சிறு குடலுக்குள் இறங்கும் உணவின் அஜீரணத்திற்கும் வழிவகுக்கிறது. முடிவில், ஊட்டச் சத்துக்களின் தரம் மிகவும் குறைந்து விடுகிறது.

மண்ணீரலுடன், இணைந்து இயங்கும் மற்றுமொரு உறுப்பு கணையம் (பான்கிரியாஸ் - Pancreas) ஆகும். மண்ணீரலின் இயக்கம் சீராக இருக்கும் பட்சத்தில் அது வயிற்றில் உள்ள உணவிலிருந்து கிரகிக்கக் கூடிய உடனடியான சக்தியை முதலில் உபயோகப்படுத்தக் கூடிய உறுப்பு கணையமே ஆகும். இந்த சக்தி கிடைக்கப் பெறாத வரையில் கணையத்தின் (பான்கிரி யாஸின்) இயக்கம் 'தூண்டப் பெறாது.

அடுத்ததாக, ஜீரண உறுப்புக் களின் வழியாக நடைபெறும் ஜீரணத்தின் தரமும் பாதிக்கப் படுவதால், ஊட்டச் சத்துக்களும் உபயோகமற்றவையாக மாறுகின்றன. ஊட்டச் சத்துக்களில் ஒன்றான (உடல் உழைப்புக்கு எரிபொருளாக உபயோகப்படும்) க்ளுகோஸின் தரமும் தாழ்ந்து விடுகிறது.

இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்திருக்கும் க்ளுகோஸ் நமது செல் அணுக்களில் சக்தியாக மாற்றப்பட்டு உடல் உழைப்புக்காக உபயோகப்படுத்தப்பட வேண்டுமென்றால், முதலில் கணையம் (பான்கிரியாஸ்) தூண்டப்பட வேண்டும். அதன் பின்னர் அதன் சுரப்பு நீர் (இன்சலின்) சுரக்கப்பட வேண்டும். 'பான்கிரியாஸ்' தூண்டப்பட வேண்டுமெனில்,



முதலில் பான்கிரியாஸ் உறுப்பானது முழுமையான இயக்க நிலையில் இருக்க வேண்டும். இதற்குத் தேவையான சக்தி வயிற்றை வந்து அடையும் உணவுப் பொருளில் உள்ள உடனடியான சக்தியாகும். (Pancreas gains its optimum functional capacity only when it is infused with the readily available energy, available in the food, in the stomach.)

மண்ணீரல் சிறப்பான முறையில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் வரை தான் கணையத்திற்கு (பான்கிரியாஸிற்கு) இந்த இயக்க சக்தி கிடைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. மண்ணீரலில் ஏற்படக்கூடிய சோர்வு, அதேவேளையில் கணையத்தையும் பாதிக்கிறது. மண்ணீரலின் இயக்கத்தைப் பாதிக்கிறது. மண்ணீரலின் இயக்கத்தைத் திரும்பவும் சீர்படுத்தும்வரையில், கணையத்தில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்பைத் தவிர்த்துவிடமுடியாது. இதுவே பான்கிரியாஸ் உறுப்பின் இயக்கக் குறைவுக்குப் பிரதான காரணமாகும். ஆக, மண்ணீரல் இயக்கம் முழுமையாகப் பாதுகாக்கப்படுமேயானால், பிற்காலத்தில் ஏற்படப் போகும் நூற்றுக்கணக்கான வியாதிகளிலிருந்தும் நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம். இவற்றில் ஒன்றே நீரிழிவு (Diabetes) நோய் ஆகும்.

அடுத்ததாக, ஜீரணத்தின் முடிவில் கிடைக்கப்பெறும் ஊட்டச் சத்துக்களுள் ஒன்றான க்ளுகோஸ் இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இந்த க்ளுகோஸ் கணையத்தைச் சென்றடைந்து அங்குள்ள சுரப்பு நீரை (இன்சலினை) தூண்டி வெளிக்கொணர வேண்டும். ஆனால், தரம் குறைந்த நிலையில் இருக்கும் க்ளுகோஸானது இதற்கான செயல் திறனை இழந்து விடுவதால், சுரப்பு நீர் (இன்சலின்) சுரக்கப்படாமலே போகிறது. (This can be considered as out right rejection of, the 'poor quality glucose' by the body cells, especially the spleen and the pancreas.)

இவ்வாறாக உடலுக்குக் கேடான தரம் குறைந்த க்ளுகோஸ் தேவையற்றதாக இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்திருக்கும்போது, சிறுநீரகமானது இவற்றைப் பிரித்தெடுக்கிறது; இரத்தத்திலிருந்து இந்த கெட்ட க்ளுகோஸைப் பிரித்து இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது. சிறுநீர் மூலமாக வெளியேற்றப்படும் இந்த க்ளுகோஸ் வெறும் 'கழிவு'தான். இது நம்மை பெரும் வியாதிகளிலிருந்து காப்பாற்றக் கூடியதாக உள்ளது. இந்த தரம் குறைந்த க்ளுகோஸை நமது உடல் இயற்கையே கழிவுப் பொருளுக்குச் சமமாகக் கருதும்போது, நாம் அந்த இயற்கையான போக்குக்கு நேர்மாறாகக் கருதத் தேவையில்லை. கழிவுப் பொருளுக்குச் சமமான 'க்ளுகோஸை', உடலுக்கு உகந்த சர்க்கரையாகப் பாவித்து அதன் அடிப்படையில் செயலாற்ற முனைகிறது; முனைந்து கொண்டிருக்கிறது ஆங்கில மருத்துவம்!

நீரிழிவு நோய்க்காகக் கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் ஒருக்காலும் நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்த முடியாது; கட்டுப்படுத்தவும் முடியாது; மாறாக, நிலைமையை மென்மேலும் மோசமாக்கும்.

இதற்கான விளக்கத்தை நாம் தெளிவாக அறிந்துகொள்ள வேண்டுமென்றால், ஆங்கில மருத்துவத்தின் அணுகுமுறையின் அடிப்படை எப்படிப்பட்டது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயைப் பற்றி ஆங்கில மருத்துவத்தின் அடிப்படையாவது;

1. 'பான்க்ரியாஸ்' (கணையம்) என்ற உறுப்பு அதன் சுரப்பு நீரான 'இன்சலினை' சுரக்கவில்லை.

2. இதன் காரணமாக இரத்தத்தில் க்ளுகோஸின் அளவு அதிகமாகிறது.

3. அதிகப்படியான இந்த 'க்ளுகோஸ்' சிறுநீரில் கலந்து வெளியாகிறது. இதுவே டயாபிடீஸ் எனும் நீரிழிவு நோயாகும்.

4. இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு அதிகரித்தால் பல உடல் உறுப்புக்களுக்கும் (இருதயம், இரத்தக் குழாய்கள், நரம்பு மண்டலம், சிறுநீரகங்கள், கல்லீரல் போன்ற உறுப்புக்கள்) பாதகத்தை விளைவிக்கும்.

5. கடைசியில், உயிருக்கே பாதகத்தை விளைவிக்கும்.

மேற்கூறிய ஐந்து விஷயங்களும் தான் நீரிழிவு நோய் பற்றிய ஆங்கில மருத்துவத்தின் அடிப்படையாகும்.

இப்போது ஒவ்வொரு அடிப்படையையும், அம்மருத்துவம், எந்த அளவுக்கு விளக்கமாகத் தெரிந்து கொண்டுள்ளது என்பதைப் பார்ப்போம்.

1. 'பான்க்ரியாஸ்' அதன் சுரப்பு நீரான இன்சலினைச் சுரக்கவில்லை.

இதன் விளக்கம்: பரம்பரையில் தாய் தந்தைக்கு அல்லது முதாதையருக்கு இருந்திருக்கலாம். அப்படியானால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. முதன் முதலில் முதாதையரில் ஒருவருக்கு தோன்றிய விதம் எப்படி என்பதற்கான விளக்கத்தைக் கூற மறுக்கிறது.

மூதாதையரில் எவருக்குமே இல்லாமல் முதன் முறையாக ஒரு நோயாளிக்கு வருவதன் காரணம் என்ன என்ற கேள்விக்கும் விடை கிடையாது.

தாய், தந்தை இருவருக்கும் நீரிழிவு நோய் இருந்தால் 99 சதவிகிதம் குழந்தைக்கு வரும் என்கிறது; மீதமுள்ள அந்த ஒரு சதவிகிதம் (நூற்றில் அந்த ஒரே ஒரு) குழந்தைக்கு இந்த நோய் ஏற்படாமல் காப்பாற்றியது எது? அந்த ஒரு குழந்தையைப் பற்றிய விஷயத்தை அறிய முயற்சிகள் மேற்கொள்ளவில்லை.

ஒருவருக்கு 35 வயதில் நீரிழிவு நோய் வருகிறதென்றால், பிறந்தது முதல் 35 வயது வரை நீரிழிவு நோயிலிருந்து அவரைக் காப்பாற்றி வந்தது எது? என்பதற்கான விளக்கம் சுத்தமாகக் கிடையாது. அதற்கான முயற்சிகள், ஆராய்ச்சிகள் இதுவரை பூஜ்ஜியம் தான். இதுவரை சுரந்து வந்த பான்கிரியாஸ் தன் சுரப்பு நீரான இன்சலினை ஏன் சுரப்பதினின்றும் நிறுத்திக் கொண்டது என்பதற்கான அறிவுப்பூர்வமான விளக்கம் சுத்தமாகக் கிடையாது.

இப்படிப்பட்ட கேள்வி ஞானத்தின் அடிப்படையில்தான் தன் சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கிறது ஆங்கில மருத்துவம். நீரிழிவு நோய்க்கான காரணங்களும், விளக்கங்களும் தெளிவான ஞானமும் முக்கியமில்லை.

வைத்தியம்தான் முக்கியம்; தெரிந்த வரைக்கும் வைத்தியத்தை ஆரம்பித்து விடுவதுதான் நல்லது. காரணம்,

2. இரத்தத்தில் க்ளுகோஸின் அளவு அதிகரிக்கிறது.
3. இந்த அதிகப்படியான சர்க்கரை, சிறுநீரில் கலந்து வெளியாகும் போது பலவீனம் ஏற்படும்.
4. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகரிக்கும்போது பல உடல் உறுப்புக்களுக்கும் பாதகத்தை விளைவிக்கும்.
5. மொத்தத்தில் உயிருக்கே உலை வைக்கும்.

இதன் விளக்கம்: இரத்தத்தில் க்ளுகோஸின் அளவு அதிகமாக இருந்தால், உடலில் உள்ள நீர்ச் சத்துக்கள் சிறுநீர் மூலமாக அதிகமாக வெளியேறும். இது உடல் மொத்தத்திலும் அயர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்; உடலில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களைப் பாழ்படுத்தி அவற்றிலிருந்து இரத்தக் கசிவை ஏற்படுத்தும். இது கண்களில் ஏற்பட்டால் கண் பார்வையை இழக்க நேரிடும். மூளையில் உள்ள இரத்த நாளங்களில் உடைப்பு ஏற்பட்டு இரத்தக் கசிவு ஏற்படுமா

யின் பக்கவாதம் ஏற்படும்; இரத்தக் குழாய்களில் இரத்த ஓட்டத்தில் தடையை ஏற்படுத்தும். இது நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதித்து, கை, கால்களில் எரிச்சல், மதமதப்பு, வலி போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும். நாளடைவில் கால்களையே வெட்டிவிட வேண்டிய சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும்.

இருதயத்திலோ, சிறுநீரகங்களிலோ செல்லும் இரத்தக் குழாய்களில் பாதிப்புகள் நிகழும்போது, இருதயமோ, சிறுநீரகங்களோ பழுதடைய நேரிடும்.

இது எந்த நிலையிலும் உயிருக்கே ஆபத்தை விளைவிக்கும் என்பதுதான், ஆங்கில மருத்துவத்தின் விளக்கம். மேலும், இந்த வியாதியைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமே தவிர, குணப்படுத்த முடியாது.

எனவே, கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதன் மூலம் மேற்சொன்ன அவ்வளவு விளைவுகளிலிருந்தும் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம் என்று கணிக்கிறது.

நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பது என்பது, இரத்தத்தில் க்ளுகோஸின் அளவைக் குறைத்து ஒரு குறிப்பிட்ட அளவில் வைத்திருப்பதாகும். இதன் அடிப்படையில் ஆங்கில மருத்துவம் முதலில் செய்கின்ற காரியம், உணவின் அளவைக் கணிசமாகக் குறைத்து விடுதல் ஆகும். இதற்காகக் கையாளும் முறை மிகத் தவறானதாகும். கிட்டத்தட்ட பட்டினி என்ற அளவுக்கு குறைத்து விடுகிறார்கள். இதனால் உடல் மேலும் பலவீனமடையும்.

ஏற்கனவே ஜீரண சக்தியின் திறன் குறைவால் உருவாகும், தரம் குறைந்த க்ளுகோஸை உடலானது ஏற்றுக் கொள்ளாமல் நிராகரித்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த நிலையில் உணவு உட்கொள்வதைக் குறைத்துக் கொள்வதால் நார்மலான, உபயோகமான க்ளுகோஸையும் குறைத்து விடுகிறது. இதன் காரணமாக வேகமாக உடல் இளைக்க ஆரம்பிக்கிறது. அத்துடன் உடலின் ஒட்டுமொத்த இயங்கும் திறனும் குறைகிறது.

அடுத்ததாக, ஆங்கில மருத்துவம் செய்யத் தகாத ஒரு காரியத்தில் முழு மூச்சாக ஈடுபடுகிறது. அதாவது, இரத்தத்தில் இருக்கும் க்ளுகோஸானது தரம் குறைந்ததும், உடலுக்கு ஒவ்வாததும், பாதகமானதாகும் என்று, உடல் இயற்கையே அந்த க்ளுகோஸை கழிவுப் பொருள் என நிராகரித்து ஒதுக்கும்போது அந்தக் க்ளுகோஸை- கழிவுப் பொருளை உடலுக்குள் வலுக்கட்டாயமாக உபயோகப்படுத்த எத்தனிக்கிறது, ஆங்கில மருத்துவம். இந்த

முயற்சியானது மிக மோசமான பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக உள்ளது.

க்ளுகோஸின் தரம் குறைந்ததற்கான காரணம், ஜீரண உறுப்புக்களின் திறன் குறைவு மட்டுமே என்பதாக இருக்கும்போது, செயல் திறன் குறைவுற்ற ஜீரண உறுப்பு எது என்பதைக் கண்டறிந்து, அதற்குத் தேவையான சக்தியளித்து அதன் இயக்கத் திறனை மீண்டும் நிலைப்படுத்துவது ஒன்றே, நீரிழிவு எனும் சர்க்கரை நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கான சிறந்த வழியாகும்.

