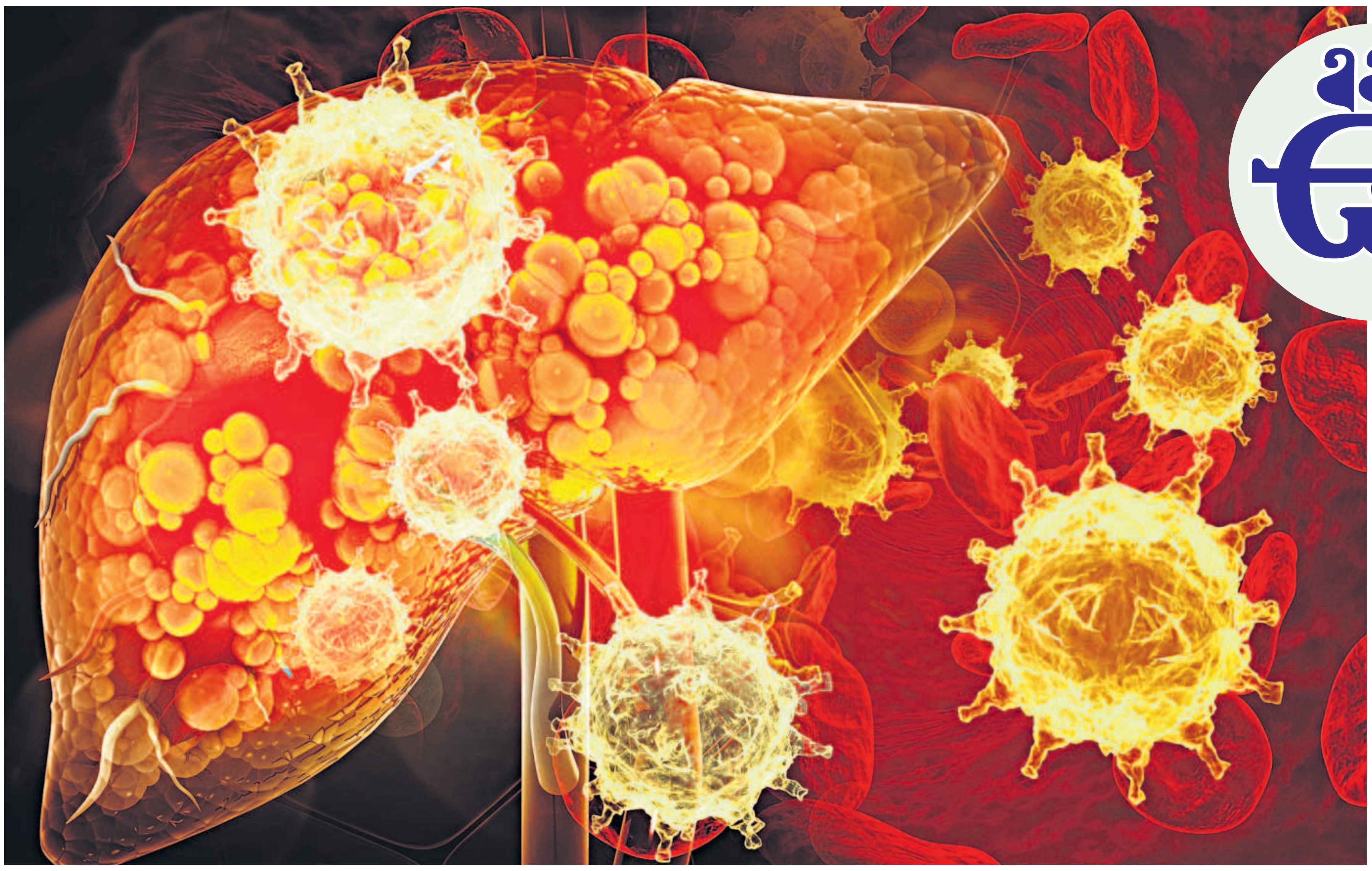


లివర్.. ఏవర్!

కాలేయం.. శరీరంలో అతి కీలకమైన అవయవం. ఇది అతిపెద్ద గ్రంథి. ఒక్క కాలేయమే దాదాపు అయిదొందల విధులు నిర్వర్తిస్తుంది. చర్మం తరువాత ఒక్క కాలేయానికే పునరుత్పత్తి సామర్థ్యం ఉంది. దాదాపు డెబ్బయి అయిదు శాతం దెబ్బ తిన్నా కూడా.. తక్కిన పావు భాగంతోనే కాలేయం తన విధులను నిర్వహించగలదు. అంతేకాదు, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలితో శిథిలమైన భాగాన్ని తిరిగి అభివృద్ధి చేసుకోగల అసాధారణ శక్తి కాలేయానికి ఉంది. మనిషి మరణించే వరకూ ఆ పునరుత్పాదక శక్తి కొనసాగుతుంది. అంటే కాలేయం తనకు నష్టం కలిగిస్తున్న అలవాట్లు, వ్యాధులను గుర్తించి.. ఆ లోపాల్ని సరిదిద్దుకోవడానికి మనిషికి అవకాశం ఇస్తుందన్నమాట. అయితే కాలేయ కణాలు మొత్తం దెబ్బ తిన్నప్పుడు మాత్రం పరిస్థితి పూర్తిగా చేజారుతుంది. కాలేయానికి ఉన్న ప్రత్యేక శక్తి కూడా పనికి రాకుండా పోతుంది.

మద్యపాన వ్యసనం, హెపటైటిస్-బి, సి వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ల వల్ల ఎక్కువమందికి కాలేయ వ్యాధులు దాపురిస్తున్నాయి. ఆ రుగ్మతకు సంకేతంగా మొదట కామెర్ల వ్యాధి సోకుతుంది. దాన్ని గుర్తించి వెంటనే చికిత్స చేయించుకోవాలి. లేదంటే, అది కాస్త ముదిరి కాలేయం పనితీరు తీవ్రంగా దెబ్బతింటుంది. వీటిలో హెపటైటిస్- ఎ, ఇ వైరస్‌ల వల్ల వచ్చే కామెర్లు మరీ ప్రమాదకరం. హఠాత్తుగా మరణం ముంచుకొస్తుంది. కలుషితమైన నీళ్లు, ఆహారం నుంచి హెపటైటిస్-ఎ, ఇ వైరస్‌లు శరీరంలో ప్రవేశిస్తాయి. దీర్ఘకాలంపాటు మితిమీరిన మద్యపానం అలవాటు.. కాలేయాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది. దీంతో, లివర్ సిరోసిస్ వ్యాధి వస్తుంది. ఊబకాయం కూడా కాలేయ వ్యాధులకు కారణం అవుతున్నది. ఫ్యాట్ సిరోసిస్ లేదా నాన్ ఆల్కహాలిక్ స్టియటో హెపటైటిస్ ఏర్పడుతుంది. ప్రస్తుతం కాలేయ సమస్యలతో వస్తున్న వారిలో దాదాపు సగం మందిలో ఈ ఫ్యాట్ సిరోసిస్ వ్యాధే కనిపిస్తున్నది. ఫ్యాట్ సిరోసిస్ బి, సి దశ ప్రారంభంలో కాలేయ కణాలు చాలావరకు పనిచేయలేని స్థితికి చేరుకుంటాయి. ఇక పిల్లల్లో కనిపించే కాలేయ వ్యాధులు చాలావరకు పుట్టుకతో వస్తున్నవే. శరీరధర్మాలకు సంబంధించినవే. విల్సన్ డిసీజ్, బైల్ డక్ట్స్ లేకపోవటం, కురుపులు వంటి సమస్యలు కూడా ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నాయి. ఈ సమస్యలు ఉన్న పిల్లల కాలేయం భవిష్యత్తులో పూర్తిగా పనిచేయలేని స్థితికి చేరుకుంటుంది.

తొలిదశలోనే

కాలేయం దెబ్బతినటం ఓ ప్రమాద సంకేతం. ముందుగానే గుర్తించగలిగితే క్యాన్సర్ సహా వివిధ కాలేయ వ్యాధులను ఔషధాలతో నయం చేయవచ్చు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే మాత్రం పరిస్థితి చేజారిపోతుంది. కాలేయ వ్యాధులు సోకినా కూడా.. ఆ లక్షణాలు బయటపడటానికి పది నుంచి ఇరవై సంవత్సరాల సమయం పడుతుంది. ఈ సుదీర్ఘ కాలంలో కాలేయ కణాలు క్రమంగా మృతిచెందుతూ వస్తాయి. దీంతో 'లివర్ స్కార్' ఏర్పడుతుంటుంది. ఇది కాలేయాన్ని పూర్తిగా కప్పేసేటప్పటికి రోగలక్షణాలు స్పష్టంగా బయటపడతాయి. అప్పటికే వ్యాధి ముదిరిపోయి ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితికి చేరేలోగా కాలేయానికి కష్టాలు మొదలైపోతాయి. ఆ సంకేతాలూ కనిపిస్తాయి. కళ్లు పచ్చబడతాయి. దురద బాధపెడుతుంది. ఆకలి మందగిస్తుంది. నీరసంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ నిద్రమత్తే. కడుపులో వికారంగా అనిపిస్తుంది. ఏకాగ్రత కుదరదు. జ్ఞాపకశక్తి మందగిస్తుంది. చివరికి కోమాలోకి జారిపోతారు.

ముందస్తు పరీక్షలు...

మద్యపాన వ్యసనపరులు, వైరస్ వ్యాధులు సోకినవారు, ఫ్యాటీలివర్ వ్యాధిగ్రస్తులు లివర్ స్కార్ లక్షణాలు పూర్తిగా బయటపడే దాకా వేచి ఉండకుండా.. ముందస్తు పరీక్షలు చేయించుకుంటూ ఉండాలి. రక్తపరీక్ష, ఫైబ్రోస్కాన్ (ట్రాన్సియెంట్ ఎలాస్టోగ్రఫీ) ద్వారా కాలేయ క్యాన్సర్‌ను తొలిదశల్లోనే గుర్తించవచ్చు. ఇక వివిధ వ్యాధుల వల్ల కాలేయానికి జరిగిన నష్టాన్ని బట్టి ఆ తీవ్రతను మూడు దశలుగా గుర్తిస్తారు. వీటిని ఎ, బి, సి.. 'చైల్డ్ పగ్ స్టేజెస్'గా వర్గీకరించారు. 'ఎ' చైల్డ్ దశలోనే డాక్టర్‌ను సంప్రదిస్తే మందులతో, అలవాట్లలో మార్పులతో చికిత్సచేసి పూర్తి సాధారణ పరిస్థితికి తీసుకురావచ్చు. మొదటి రెండు (ఎ, బి చైల్డ్ స్టేజెస్) దశల్లో కాలేయం చాలా వరకు తిరిగి కోలుకోవటానికి అవకాశం ఉంటుంది. పరిస్థితి పూర్తిగా విషమించిన దశతో పోలిస్తే మొదటి దశలో చికిత్సకు అయ్యే ఖర్చు పది శాతాన్ని మించదు. దురదృష్టవశాత్తు మనదేశంలో కాలేయ వ్యాధిగ్రస్తులలో అత్యధికులు 'బి' నుంచి 'సి' చైల్డ్ స్టేజికి మారేదశలో, 'సి' చివరి దశలో ఆస్పత్రులకు వస్తున్నారు.

క్యాన్సర్ చికిత్స

కాలేయ క్యాన్సర్ అంటే ఇదివరకు డాక్టర్లలో కూడా దాదాపు 90 శాతం మందికి మరణమే అనే భావన ఉండేది. ఇప్పుడు ఆ పరిస్థితి మారింది. అత్యాధునిక సర్జరీతో క్యాన్సర్ కణుతులను పూర్తిగా తొలగించటం సాధ్యమవుతున్నది. కణితి 3- 5 సెంటీమీటర్లు ఉంటే ఆర్ఎఫ్ఏ, టీఏసీఈ వంటి సర్జరీయేతర చికిత్స చేస్తారు. వీరిలో 90 శాతం మంది కోలుకుంటారు. అయితే వీరికి రెండు మూడేండ్లలో మళ్లీ కాన్సర్ వచ్చే ముప్పు ఉంటుంది. అందువల్ల క్రమం తప్పకుండా డాక్టర్‌కు చూపించుకుంటూ ఉండాలి. అవసరమైతే ఆ చికిత్సలను కొనసాగించి క్యాన్సర్ కణుతులను అదుపుచేస్తారు. 'బి' నుంచి తరువాతి స్థాయికి మారుతున్న స్థితిలో వచ్చినవారికి, 'సి' చైల్డ్ స్థాయి పూర్తిగా ముదరని దశలో వచ్చిన వారికి కాలేయ మార్పిడి చేయడం ద్వారా ప్రాణాపాయం నుంచి రక్షించవచ్చు. ఇలాంటి కేసులలో తొంభై అయిదు శాతం వరకు కాలేయ మార్పిడి సర్జరీలు విజయవంతం అవుతున్నాయి. ఇటీవలి కాలంలో కాలేయ వ్యాధుల చికిత్స ఆధునికతను సంతరించుకుంది. వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు, శక్తిమంతమైన మందులు, కచ్చితమైన శస్త్రచికిత్సలు, కాలేయ మార్పిడి సర్జరీలు ఎక్కువ శాతం విజయవంతం అవుతుండటం కాలేయ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఉపశమనం కలిగిస్తున్నాయి.

కాలేయ మార్పిడి

వివిధ కారణాలతో కాలేయం పూర్తిగా పనిచేయలేని స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు రోగి ప్రాణాలను కాపాడేందుకు కాలేయ మార్పిడి ఒక్కటే మార్గాంతరం. పాడైన కాలేయాన్ని తీసేసి.. ఆ స్థానంలో ఆరోగ్యకరమైన కాలేయాన్ని అమర్చటానికి లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ సర్జరీ చేస్తారు. దీనిలో దాత నుంచి మొత్తం కాలేయాన్ని కానీ లేదా కొంతభాగాన్ని కానీ సేకరించి అమరుస్తారు. చాలా సందర్భాల్లో అవయవదానానికి అంగీకరించిన వ్యక్తి మృతిచెందిన వెంటనే సేకరించిన కాలేయంతోనే మార్పిడి చేస్తుంటారు. కొన్ని సందర్భాల్లో రక్తం గ్రూపు కలిసిన కుటుంబసభ్యులు, బంధువులు తమ కాలేయంలో నాలుగో వంతు భాగాన్ని దానం చేస్తున్నారు. ఈ విధంగా కాలేయంలో కొంతభాగాన్ని తెంచుకున్నప్పటికీ దాతలు మిగిలిన భాగంతో ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని గడపగలుగుతారు. కోల్పోయిన భాగం కొద్ది వారాల్లోనే పూర్వపు పరిమాణానికి పెరుగుతుంది. అదే సమయంలో స్వీకర్తలో కూడా కాలేయం పూర్తి స్థాయికి ఎదుగుతుంది.

మార్పిడి రెండు రకాలు

అయితే... మద్యపానం, డ్రగ్స్‌కు అలవాటుపడిన, ఇన్ఫెక్షన్స్, గుండె – ఊపిరితిత్తులు– నాడీ సంబంధిత వ్యాధులు ఉన్నవాళ్లు కాలేయ దానానికి అనర్హులు. ఇలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు లేని యాభై ఏండ్ల లోపు రక్త సంబంధీకులు ఎవరైనా కాలేయ దానం చేయవచ్చు. బంధువులు ముందుకు రాకపోయినా, వచ్చినవాళ్లు ఆరోగ్యపరంగా అర్హులు కాకపోయినా.. కాలేయ మార్పిడి అవసరమైన వారు 'జీవన్‌దాన్' పథకం కింద పేరు నమోదు చేయించుకోవాలి. అంటే కాలేయ మార్పిడికి రెండు పద్ధతులు ఉన్నాయన్న మాట. మొదటిది, జీవించి ఉన్న దాత శరీరం నుంచి సేకరించిన దాన్ని అవసరమైన వారికి అమర్చటం. రెండోది బ్రెయిన్‌డెడ్ అయినవారి నుంచి సేకరించడం. కాలేయం అందుబాటులోకి వచ్చిన వెంటనే వ్యాధిగ్రస్తుడిని ఆపరేషన్‌కు సిద్ధంచేస్తారు. బంధువు (లైవ్ డోనార్) నుంచి కాలేయం తీసుకుంటున్న పక్షంలో వేర్వేరు ఆపరేషన్ థియేటర్లలో ఒకే సారి ఇద్దరికీ సర్జరీ చేస్తారు. అదే బ్రెయిన్‌డెడ్ వ్యక్తి నుంచి సేకరిస్తున్నట్లయితే ఆ కాలేయం రాగానే శస్త్రచికిత్స మొదలుపెడతారు. ఆపరేషన్ పూర్తికావటానికి నాలుగు నుంచి పద్నాలుగు గంటల సమయం పడుతుంది. ఒక డాక్టర్ల బృందం వ్యాధిగ్రస్తుడి శరీరం నుంచి పనిచేయని కాలేయాన్ని తీసివేస్తుంటే... మరో బృందం మంచి కాలేయాన్ని మార్పిడికి సిద్ధం చేస్తుంటుంది. ఇవి పూర్తికాగానే ఆరోగ్యవంతమైన కాలేయాన్ని వ్యాధిగ్రస్తుడిలో అమర్చే సర్జరీ జరుగుతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన దాన్ని అమర్చి రక్తనాళాలు, బైల్ డక్ట్స్‌ను కలిపిన వెంటనే కొత్త కాలేయంలోకి రక్తప్రవాహం ప్రారంభమవుతుంది. ఇలా అమర్చిన కాలేయాన్ని రిజెక్షన్ (కొత్తగా అమర్చిన అవయవాన్ని శరీరం తిరస్కరించి రోగనిరోధక వ్యవస్థ దానిపైన దాడిచేయటం) నుంచి కాపాడి, కొత్త వ్యక్తి శరీరంతో సర్దుకుపోయేందుకు డాక్టర్లు ఇంజక్షన్లు, ఇతర మందులు ఇస్తారు. రక్తస్రావం, సంక్రమణ వ్యాధుల నుంచి కాపాడతారు. అదే సమయంలో మార్చిన కాలేయాన్ని కాపాడుకుంటూ అది సరిగ్గా పనిచేసేట్లు చూసుకోవటానికి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను మార్పిడి చేయించుకున్న వ్యక్తికి, కుటుంబానికి తెలియజేస్తారు. కాలేయ మార్పిడి చేయించుకున్న వారు పూర్తిగా కొలుకున్న తరువాత కొద్దివారాలు విశ్రాంతి తీసుకుని తమ జీవితాన్ని తిరిగి ప్రారంభించగలుగుతారు.

డాక్టర్ ధర్మేశ్ కపూర్
సీనియర్ హెపటాలజిస్ట్,
లివర్ ట్రాన్స్‌ప్లాంట్ స్పెషలిస్ట్
యశోద హాస్పిటల్స్,
సికింద్రాబాద్.

మా పాపకు మధుమేహం?

పిల్లల పెంపకం

మా పాప వయసు ఆరేండ్లు. తరచూ మూత్రానికి వెళ్తుంది. నీళ్లు బాగా తాగుతుంది. నీరసంగా ఉంటున్నది. ఈ లక్షణాలను బట్టి, డయాబెటిస్ కావచ్చని అంటున్నారు. ఇది నిజమేనా? ఇంతచిన్న వయసులో మధుమేహం వస్తుందా?

• ఓ పాఠకురాలు

రకరకాల కారణాలతో చిన్నపిల్లలకు కూడా మధుమేహం రావచ్చు. మధుమేహం రెండు రకాలు. టైప్ వన్ డయాబెటిస్, టైప్ టు డయాబెటిస్. పిల్లల్లో చాలావరకు టైప్ వన్ డయాబెటిస్ లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. డాక్టర్ సిఫారసు ప్రకారం ఇన్సులిన్ ఇవ్వడమే దీనికి పరిష్కారం. భోజనం విషయంలోనూ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. తగిన పోషకాహారం ఇవ్వాలి. నిత్య వ్యాయామమూ అవసరమే. ఇలాంటివారు జీవితాంతం ఇన్సులిన్ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. అతిసున్నితమైన సిరంజీలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి కాబట్టి, పెద్దగా నొప్పి అనిపించదు. పిల్లలకు మధుమేహం ఉన్న విషయాన్ని ఉపాధ్యాయుల దృష్టికి తీసుకెళ్లాలి. దీనివల్ల, ఇన్సులిన్ హెచ్చుతగ్గుల ప్రభావంతో వచ్చే హైపోగ్లైసీమియా తదితర వ్యాధుల లక్షణాలను గమనించినప్పుడు మన దృష్టికి తీసుకొస్తారు. అదే సమయంలో పిల్లలకు ఆరోగ్యకర జీవనశైలిని పరిచయం చేయాలి. మీరు భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. మధుమేహం ఉన్న పిల్లలు కూడా మిగిలిన వారిలా సాధారణ జీవితం గడపడం సాధ్యమే. తక్షణం మీరు పీడియాట్రిక్ ఎండోక్రైనాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించి చికిత్స ప్రారంభించండి. అదే తగ్గిపోతుందనే నిర్లిప్తతతోనో, చిట్కా వైద్యంతోనో ఇన్సులిన్ ఇవ్వడంలో అజాగ్రత్త వహిస్తే.. డయాబెటిస్ కీటోఎసిడోసిస్ లాంటి ప్రాణాంతక సమస్యలూ ఎదురుకావచ్చు.

డాక్టర్ విజయానంద్
నియోనేటాలజిస్ట్ అండ్
పీడియాట్రీషియన్
రెయిన్‌బో చిల్డ్రన్స్ హాస్పిటల్స్

పళ్లు ఊడతాయ్!

పళ్లను శుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోకపోతే ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. మనం చేసే చిన్నపాటి పొరపాట్లు, మనకున్న చెడు అలవాట్లు దంతాల ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తాయి.

- కొందరికి ఐస్ ముక్కలు కొరికే అలవాటు ఉంటుంది. మంచుగడ్డలు రాళ్లకంటే బలమైనవి. ఫలితంగా పళ్లు విరిగిపోనూవచ్చు. ఆ చల్లదనం, పళ్ల లోపలి భాగాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది.
- కాఫీ, టీలలోని క్షారత్వం వల్ల పళ్ల మీద మరకలు ఏర్పడతాయి. సూక్ష్మక్రిములు పెరిగేందుకూ ఇవి సాయపడతాయి. ఫలితంగా చిగుళ్ల వాపు, నోటి దుర్వాసన లాంటి సమస్యలు వస్తాయి. అందుకే కాఫీ, టీ తాగిన కాసేపటికి నోరు పుక్కిలించాలి.
- నిమ్మరసం లాంటి పుల్లటి ద్రవాల వల్ల ఎసిడిటీ రావచ్చు. అది పంటి ఎనామిల్ (పైపొర)ను దెబ్బతీస్తుంది. ఇలాంటి పానీయాలు తీసుకున్న తర్వాత చూయింగ్ గమ్ నమిలితే కొంత ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- తినగానే బ్రష్ చేసుకోవడం చాలామందికి అలవాటు. ఆ మాత్రం జాగ్రత్త మంచిదే కానీ, తిన్న ముప్పై నిమిషాల వరకూ ఆగితే మేలు.
- గోళ్లు కొరుక్కునే అలవాటు పళ్ల ఆకృతిని దెబ్బతీస్తుంది. అంతేకాదు, దవడ ఎముకలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది.

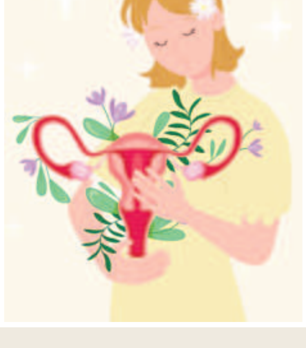
.. **బాగా** అరిగిపోయిన తర్వాత కూడా టూత్ బ్రష్ మార్చకపోవడం, కూల్‌డ్రింక్స్ అతిగా తీసుకోవడం, నిద్రలో పళ్లు కొరకడం తదితర అలవాట్లూ మంచివి కాదు.

గర్భాశయ క్యాన్సర్ కావచ్చు!

పూనమ్ పాండే పబ్లిసిటీ స్టంట్ కావచ్చు. కేంద్ర బడ్జెట్‌లో టీకాల ప్రస్తావన కావచ్చు. ఒక్కసారిగా సర్వికల్ క్యాన్సర్ గురించి చర్చ పెరిగింది. ఈ నేపథ్యంలో సర్వికల్ క్యాన్సర్ ఎందుకింత ప్రాణాంతకం అవుతున్నది అనే అధ్యయనమూ మొదలైంది. తొలిరోజుల్లో పసిగట్టకపోవడమే ఈ మహమ్మారి విజృంభణకు అసలు కారణమని గుర్తించారు నిపుణులు. లక్షణాలను కనిపెట్టి, సరైన వైద్యుడిని సంప్రదిస్తే తొలిదశలోనే సమర్థమైన చికిత్స సాధ్యమంటున్నారు.

- రుతుస్రావ సమయంలో రక్తం ఎక్కువగా పోవడం, రోజుల తరబడి రక్తస్రావం కొనసాగడం.
- పీరియడ్స్ మధ్యలో, బహిష్టు తర్వాత కూడా రక్తస్రావం.
- రక్తం రంగు మారుతూ దుర్వాసనతో కూడిన స్రావాలు వెలువడటం.
- గర్భాశయం దగ్గర నొప్పి, దురద.
- మూత్రానికి వెళ్లినప్పుడు, రతి సమయంలో అసౌకర్యం.

ఈ లక్షణాలు ఇతర రుగ్మతల్లోనూ కనిపించవచ్చు. అదే సమయంలో గర్భాశయ క్యాన్సర్‌కు సూచనగానూ భావించాలి. తొమ్మిది నుంచి పద్నాలుగేండ్ల వయసులో వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవడం, పాతికేండ్ల వయసు వచ్చిన తర్వాత ప్రతి మూడు నుంచి ఐదేండ్లకు ఒకసారి స్క్రీనింగ్ చేయించుకోవడం ఉత్తమం అని సలహా ఇస్తున్నారు.



నిద్రకు ముందు

నిద్ర కేవలం విశ్రాంతి మాత్రమే కాదు. శరీరానికి, మనసుకు రీచార్జ్ టైమ్. తగినంత నిద్ర లేకపోయినా, ఆ నిద్రలో తగినంత గాఢత లేకపోయినా.. మానసిక, శారీరక సమస్యలు తప్పవు. అందుకే బాగా నిద్ర పట్టేందుకు రాత్రి పడుకునేముందు కొన్నిరకాల పానీయాలు తీసుకోవాలని చెబుతున్నారు నిపుణులు.

గోరువెచ్చటి పాలు

అనాదిగా పెద్దలు చేస్తున్న సూచనే ఇది. ఇందుకు శాస్త్రీయమైన కారణాలు లేకపోలేదు. పాలలోని ట్రిప్టోఫాన్ అనే రసాయనం నిద్రను, మానసిక ప్రశాంతతను నియంత్రించే సెరటోనిన్, మెలటోనిన్ హార్మోన్లను ప్రేరేపిస్తుంది. నిద్రను ఆహ్వానిస్తుంది.

చేమంతి టీ

ఈమధ్య కాలంలో ప్రాచుర్యంలోకి వస్తున్న పానీయమిది. ఇందులోని ఎపిజెనిన్ అనే రసాయనం మెదడు సేదతీరేలా చేస్తుంది. దాంతో ఒత్తిడి తగ్గి, నిద్ర పట్టేస్తుంది.

వలేరియన్ టీ

ఆయుర్వేదంలో జటామాంసిగా పిలిచే వలేరియన్‌కు మత్తెక్కించే లక్షణం ఉంది. నిద్రలేమిని, ఒత్తిడిని తగ్గించి శరీరం విశ్రాంత స్థితికి చేరుకునేలా చేస్తుంది.

కషాయాలు

లావెండర్, నిమ్మ, కృష్ణ కమలం లాంటి ఔషధ మొక్కలతో రూపొందించిన కషాయాలు కూడా నిద్రకు మేలుచేస్తాయి.