



ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ

ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ. ರೋಹಿಣಿ ಎಚ್.ಡಿ.

ಪ್ರತೀಚನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ 30-40 ವರ್ಷದ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಆಹಾರದಿಂದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಆಹಾರವೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಕೂಡ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಆಹಾರದ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಕೆಲವರಂತೂ ಹೋಟೆಲ್ ಆಹಾರದ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯದ ಅಭಾವ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರದು ರಾತ್ರಿ ಪಾಳಿಯ ಕೆಲಸದಿಂದ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ... ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಜನರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಚಯಾಪಚಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯಕೃತ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲವನ್ನು ರಚಿಸಿದಾಗ, ಜನರು ಎದೆಯ ಮೂಳೆಯ ಕೆಳಗೆ ಉರಿಯುವಂತಹ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಅಥವಾ ಅಸಿಡಿಟಿ (Acidity) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಮ್ಲವು ಆಹಾರದ ಪೈಪ್‌ಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಲೈಫ್ಟ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ ಇರುವುದು
- ಆಯಾಸವಾಗುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೂ ಆಯಾಸವಾದಂತಹ ಅನುಭವ
- ವಾಂತಿ ಬರುವಂತೆ ಆಗುವುದು.
- ಹುಳಿ ತೇಗು ಬರುವುದು
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಾರ, ಎದೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ಸಂಕಟ
- ಆಹಾರ ರುಚಿಸದೆ ಇರುವುದು.

ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಸಿಡಿಟಿ ಅಥವಾ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ...

ವಿರುದ್ಧ ಭೋಜನ: ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉದಾ: ಮ್ಯಾಂಗೊ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ಕುಡಿಯುವ ಜೊತೆಗೆ ಮೀನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಹಾರವು ಅದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷವಾಗಿ

