

ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

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

ಅಜೀರ್ಣ: ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನ ಆಗದೆ ಇರುವುದು. ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಆಹಾರ. ಉದಾ: ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನ ಇತರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೇವನೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಪನ್ನೀರ್ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೂ ಬಾಯಿಚಪಲಕ್ಕೆ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಉದಾ: ಮೈದಾ, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ.

ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣ (hot), ರೂಕ್ಷ (dry), ಸ್ನಿಗ್ಧ (oily) ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ. ಅವಲಕ್ಕಿಯ ಸೇವನೆ ಕೂಡ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬೇಕಾದ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಪರ್ಜನೆ ಕೂಡ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗದೇ ಇದ್ದರೆ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಊಟದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಅತಿಯಾದ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.

ಊಟದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಊಟದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಎರಡು ಕೂಡ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ನಿದಾನ ಪರಿವರ್ಜನ, ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ನಿದಾನ ಪರಿವರ್ಜನ

ನಿದಾನ ಪರಿವರ್ಜನ ಅಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು. ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು.

ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವಂತೆ ವಮನ, ವಿರೇಚನ, ಬಿಸ್ತಿ, ನಸ್ಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣ್... ಇವುಗಳನ್ನು ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಮನ ಮತ್ತು ವಿರೇಚನ ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಆಮ್ಲಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ನೀಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ದೀರ್ಘಕಾಲವಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ಕಷಾಯ, ಆಸವ, ಅರಿಷ್ಟ, ಚೂರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಪಥ್ಯಾಹಾರ

ಅಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಳೆಯದಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಬಾಲಿ, ಗೋಧಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ತುಪ್ಪ, ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಅಪಥ್ಯಾಹಾರ

ಹೊಸದಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಹುರುಳಿ ಕಾಳು, ತಂಪಾದ ನೀರು, ಅಲೂಗಡ್ಡೆ, ಹುಳಿ ಮೊಸರು, ಮೀನು, ಅತಿಯಾದ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ.

ಅಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.



ಡಯಟ್ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀರಾ?

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತವಕ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಸಮತೂಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಧಾವಂತ. ಈ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಮಂದಿ ಜಪಿಸುವುದು 'ಡಯಟ್' ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು.

'ಡಯಟ್ ಮಾಡೋದಾದ್ರೆ ಹೆಲ್ಥಿ ಡಯಟ್ ಮಾಡಿ...'

ಇದು ಎಲ್ಲ ಡಯಟ್ ತಜ್ಞರು, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪರಿಣತರು, ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆ. ಆದರೆ ಡಯಟ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ. ಡಯಟ್ ಎಂದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುವಂತಹದ್ದಲ್ಲ; ಹುಷಾರಿಲ್ಲದವರು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುವಂತಹದ್ದು. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವರು ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಡಯಟ್ ಎಂದರೆ 'ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ'. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಗತ್ಯ. ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಡಯಟೀಷಿಯನ್ ಅಥವಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ತುಂಬ ದಪ್ಪ ಇರುವವರು, ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ ಮಂದಿ ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡುವುದು, ಅಸ್ಪಷ್ಟರಾಗಿ ಮಲಗುವ ಪ್ರಮೇಯ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶಯ ಪಡುವುದು ತರವಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅಳವಡಿಸುವುದು... ಇವುಗಳ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ಸಮತೂಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪೋಷಕಾಂಶ ಅಗತ್ಯ

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಲಘು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

■ ಯು.ಎ.