



# ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ; ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ!



ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

‘ಡಾಕ್ಟರ್, ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಗುಡುಗುಡು ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತಾಗಿ ಬೆಲೂನ್ ತರಹ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಪ್ತೆಯಾದ ಅನುಭವ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹುಳಿತೇಗು ಬೇರೆ, ಏನಾಡಬೇಕು?’ ಎಂಬುದು 35 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಶ್ನೆ.

‘ನನ್ನದೇ ಸ್ವಂತ ಬಿಜಿನೆಸ್ ಇದೆ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕುಳಿತಿರುತ್ತೇನೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ನನಗೆ ಯಾವಾಗಂದರೆ ಆಗ ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿ ಹೋಗುತ್ತೆ. ನಾನು ಗಾಳಿ ಬಿಟ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಯಾರಾದ್ರೂ ಬಂದರೆ ಮುಜುಗರ ಆಗ್ಗಿರುತ್ತೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಬೇಕಿತ್ತು’ ಎಂಬುದು ಗಣೇಶನ ಅಳಲು.

ಇವೆಲ್ಲಾ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಾಡಲು ಶುರುಮಾಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಜಡ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ನಾವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ನೇರ ಕಾರಣ.

ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ, ಸಮಯಕ್ಕೆ

ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡದಿರುವುದು, ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ತಂಬಾಕು, ಗುಟಾ, ಕಾಫೀ/ಟೀ, ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಸೇವನೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನದಿರುವುದು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ, ನಿದ್ರೆಗೆಡುವುದು, ರಾತ್ರಿಪಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಅಧಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವಾಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವುದು, ಹುಳಿ ತೇಗು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಸಂಕಟವೆನಿಸುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ ಬಂದಂತಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

## ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಹಾರ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ನೀರು

ಕುಡಿಯುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಅರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಜೀರಿಗೆ ನೀರು: ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಹಿತಕಾರಿ.

ಎಳನೀರು, ಗಂಜಿ, ಪಾಯಸ, ಬಾರಿ ಗಂಜಿ, ಸಿಹಿಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಬೆರೆಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಭತ್ತದ ಅರಳನ್ನು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಡಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ದೊರೆತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ