



ನಾನಿನ್ನಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ... ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ, ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅವಕಾಡೊದಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಾನಿನ್ನಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳೂ ಇವೆ.

ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಏಪ್ರಿಕಾಟ್ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಶುಂಠಿ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ನಾನಿನ್ನಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಮೊಸರನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ಇಲ್ಲವೇ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಪೂರ್ತಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ತಿನ್ನದೇ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಬ್ಬದೂಟ ಇಲ್ಲವೇ ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ, ಗೃಹಪ್ರವೇಶ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ದಿನ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಉಪವಾಸವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಕನಿಷ್ಠ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಎದ್ದು ಚಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ಕೂರಬಾರದು.

ಕಾರು, ಸ್ಕೂಟರ್, ಬೈಕ್‌ಗಳನ್ನು ಚಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ಬಿಗಿ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಸಡಿಲ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕು. ವೃತ್ತಿಪರ ಚಾಲಕರು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಾಹನಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಬಾರದು. ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದು ಸಹಕಾರಿ

- ಒಂದು ಚಮಚ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ

ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
 - ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ದನಿಯಾವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
 - ಕಿರುಕಸಾಲೆ, ಹೊನ್ನಗೋನೆ ಸೊಪ್ಪು, ನೆಲನಲ್ಲಿ ಎಲೆ, ಮಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗಿನ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
 - ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
 - ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ, ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
 - ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಜವಾನದ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಪುದಿನಾ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
 - ಐದು ಗ್ರಾಂ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
 - ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಹೆಸರುಕಾಳು ಗಾತ್ರದ ಇಂಗು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
 - ಐದು ಗ್ರಾಂ ಇಂಗು, ಐದು ಗ್ರಾಂ ಕರಿ ಉಪ್ಪು, ಐದು ಗ್ರಾಂ ಒಣಶುಂಠಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
 - ಚಿಟಿಕೆ ಅಜವಾನ (ಓಮದ ಕಾಳು), ಅರ್ಧ ಚಿಟಿಕೆ ಬಡೇಸೊಪ್ಪು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ/ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
 - ಇಂಗು, ಬಜೆ, ಕರಿ ಉಪ್ಪು, ಬಡೇಸೊಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತೀವ್ರವಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತೂಕ ನಷ್ಟ, ನುಂಗಲು ತೊಂದರೆ, ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟ ಮಲ ಮುಂತಾದ ತೀವ್ರವಾದ ಅಥವಾ ನಿರಂತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಅದರ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■