



ಕರುಳು ಮೆದುಳಿನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುವ ಬಗೆ!

ಮೆದುಳಿಗೂ ಕರುಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ಖಂಡಿತಾ ಇದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗಾಗುವ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಗಳು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ಗೂ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನರವ್ಯೂಹವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ!

■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಪವಿತ್ರ



ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ, ವಾಂತಿಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಒಪ್ಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ಗಳ ಮೂಲಸ್ಥಾನವಾದ ಜಠರ ಕರುಳುಗಳಿಗೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಹಲವು ಆಡುನುಡಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. 'ಕರುಳು ಹಿಂಡುವಂತಹ' ಅನುಭವ ಎಂದು ಯಾವುದಾದರೂ ಮನಸ್ಸು ಕಲಕುವ ಘಟನೆಯನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇನ್ನೇನು ಟಿವಿ, ರೇಡಿಯೋ, ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಹೊರಡಬೇಕು ಎನ್ನುವಾಗ ಬಹುಜನ ಭಾಷಣಕಾರರು 'ವಾಶ್‌ರೂಮ್‌ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹೋಗಿ ಬರಬೇಕು' ಎಂದು ಓಡುತ್ತಾರೆ. ತುಂಬಾ ಜನರೆದುರು ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ 'ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟೆಗಳು ಹಾರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ' butterflies in stomach ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ಕಣ್ಣರಿಯದಿದ್ದರೂ ಕರುಳರಿಯಿತು', 'ಕರುಳಿನ ಸಂಬಂಧ', 'ಹೆಂಗರುಳು' ಇವೆಲ್ಲ ಕರುಳಿನ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗೆಗೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಮೆದುಳಿನ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲಿಲ್ಲ!

ಇಷ್ಟಾದರೂ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ನಿಂದ ವರುಷಗಟ್ಟಲೆ ನರಳುವ ಬಹುಜನ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ನುಂಗಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು ಹಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು

ಬಿಟ್ಟು ಹೇಗಾದರೂ 'ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್' ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು, 'ನಿಮ್ಮ ಈ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ಗೆ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡಗಳು ಕಾರಣವಿರಬಹುದೇ' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ ಹಾಹಾರಿ 'ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ ನಮಗಿರೋದು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಷ್ಟೆ' ಎಂದು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿದೆ 'ಒಂದು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೆಗೆಯುವ ಮಶಿನ್ ಅನ್ನೇ ಕಂಡುಹಿಡಿದರೆ, ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿಯ ಬದಲು ಅದನ್ನು ಹಾಕಿ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದರೆ ಈ ರೋಗಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವುದು ಸುಲಭವೇನೋ'. ಆದರೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯ ಏನೆಂದರೆ ತೆಗೆಯಬೇಕಿರುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ 'ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್'ನಲ್ಲ, ಅದರ ಬದಲು ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಆತಂಕ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮೆದುಳಿಗೂ, ಕರುಳಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಏನು? ನಮ್ಮ ನರವ್ಯೂಹ ಮಂಡಲ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ನೀವು ಏನೆನ್ನುತ್ತೀರಿ? ಸಹಜವಾಗಿ ಥಟ್ಟನೆ ನಾವು ಹೇಳುವುದು 'ಮೆದುಳು' ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ Spinal Cord ಎಂದು ನಾವು ಕರೆಯುವ 'ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿ'. ಇದು ಕೇಂದ್ರ ನರವ್ಯೂಹ ಮಂಡಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅನ್ನನಾಳದಿಂದ ಗುಡನಾಳದವರೆಗೆ ಎರಡು ಪದರಗಳಾಗಿ 100 ಮಿಲಿಯನ್ ನರಕೋಶಗಳು

'ಎರಡನೆಯ ಮೆದುಳು' The second brain ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿವೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರು ತಿಳಿದಿರದ ವಿಷಯ.

ಹೀಗೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಈ 'ಎರಡನೇ ಮೆದುಳು', 'ಕೇಂದ್ರ'ದ ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೆದುಳಿನ ಜೊತೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ತಿನ್ನಬೇಕು' ಅಂತ ಯೋಚನೆ ಬಂತು ಎನ್ನಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಈಗ ಆಹಾರ ಬರಬಹುದು, ತಾನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಿ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡಾಗ 'ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತದೆ'.

ಈ ಸಂಬಂಧ ಕೇವಲ ಆಹಾರದಕರ ತಿನ್ನುವ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮತ್ತೊಂದು 'ರಿವರ್ಸ್' ದಾರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನಿಜವೇ. ಅಂದರೆ ಕರುಳು ತನಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಕಳಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೇಂದ್ರದ ದೊಡ್ಡಣ್ಣ ಮೆದುಳು ತನಗಾಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೆದುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಆತಂಕ