



ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡ ಆತಂಕ ನಿಮಗಿದೆ ಎನ್ನುವಾಗ ಧುತ್ತೆಂದು ಇವು ಏಳುತ್ತವೆ. ತಿನ್ನಲು, ಮಾತನಾಡಲು ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಮನಮದ್ದು, ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಮಲಾಮು ಹಚ್ಚುತ್ತೀರಿ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಬಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಆಯಿತೋ, ಆಗಲಿಲ್ಲವೋ ಒಟ್ಟು ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಾಮ. ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಏನೂ ಹಚ್ಚದೆಯೂ ಮಂಗಳಮಾಯಿ!

ಮೆದುಳು ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ, ನರಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ, ನರವಾಹಕಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಿರಂತರ ಎನಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ನಿರ್ದೇಗ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸೆರಟೋನಿನ್ ಗಾಬಾ ಎಂಬ ನರವಾಹಕಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. 'ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ ಮೆದುಳುಗಳ ರೇಖಾಂಶ' Gutbrain axis ಎಂಬ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಈಗ ಒಳಗಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೂ, ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಡಿಮೆನ್ಸಿಯಾ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವಷ್ಟು!

ಕೇವಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿದಿನದ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೂ, ಮೆದುಳಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅದು ಸುಗಮ, ಸುಲಭಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ರೀತಿ ನೀರು ಇವು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ/ ವಿರಾಮವಾಗಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಿಂದ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ಮಲವಾಗಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗಬೇಕಷ್ಟೆ. ಆಗ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ, ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಕುಳಿತು, ಹೇಗಾದರೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು, ಬಿಡುಮಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸವಿದೆಯೆಂದು, ಶೌಚವನ್ನೇ ಮುಂದೂಡುವುದು, ಕ್ರಮೇಣ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಆತಂಕ ಬಹುಜನ ರೋಗಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ. ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೋಗಬೇಕೆಂದ ತಕ್ಷಣ ಭೇದಿ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದಂತಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಓಡುವುದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು 'ಆತಂಕ' ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ.

ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡಗಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಭೇದಿ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಇವೆಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಆಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ವಾಂತಿಭೇದಿ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್‌ಗಳು ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೂ ಆಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಒಮ್ಮೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಗಿಸಿ, ಅವು ನಾರ್ಮಲ್ ಎಂಬ ವರದಿ ಒಬ್ಬರದ್ದಾದರೆ, ಆಗ ನೇರವಾಗಿ ನಾವು ಪರಿಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಖಿನ್ನತೆ ಒತ್ತಡಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನೇ! ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸದೆ, ರೋಗಿಗೆ ಗುಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ಬಹುಜನ ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ 'ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು, 'it's all in your head' ಈ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ. ಆದರೆ ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ 'ಅಲ್ಸರ್' 'ಗಡ್ಡೆ' ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೋ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಆತಂಕ ಗಾಬರಿಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ನೈಜ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಎನ್ನುವುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ,

ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸುಲಭ, ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು. Aphthous ulcers. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೆಸರು Stress ulcers 'ಒತ್ತಡದ ಹುಣ್ಣು'. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ. ಏನೋ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸ ಇದೆ, ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ

### ಸಂಬಂಧವಿದೆ...

ಕರುಳಿಗೂ ಮೆದುಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೆದುಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆತಂಕವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾದಾಗ ಅದರ ಮೂಲ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದೆಯೇ, ಆತಂಕ ಖಿನ್ನತೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕರುಳು ಮೆದುಳುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.