



ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದು ವಾಯು ಸಮಸ್ಯೆ, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಅಜೀರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಇದೆಲ್ಲವೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಎರಿಷ್ಟ ತತ್ತರ?



■ ಮಾನಸ ಹೆಗಡೆ, ತಿರಸಿ

ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ (ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ) ಸಮಸ್ಯೆ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವಂಥದ್ದು. ಒಂದು; ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು; ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕಾಡುವಂತಹ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್. ಇಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ಅಸಿಡಿಟಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸತತ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೆಮದ್ದು ಎಂದಾಗ ಮೊದಲು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವಂಥದ್ದು ಎಂದರೆ ಅದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ. ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಎಸಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಜ್ಜೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಆರಾಮ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಶುರಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲೋವೆರಾ ಮತ್ತು ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸೋಂಪು ಕಾಳು ಸೇರಿಸಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಸಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕಾರಿ.

ಎಳನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಮೊಸರಿನ ಮೇಲಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟು ಆಮೇಲೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ಸಹಾಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆಯನ್ನು ನೆನಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ತಿನ್ನುವುದು ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಖರ್ಜೂರ ಸೇವನೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಆಗುವಷ್ಟು ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಒಂದೆಲಗ, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಅಥವಾ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದು. ಮಜ್ಜೆಗೆ ಒಂಕಾಳು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ