

ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ವಾಂತಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಮನದಾಂತಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಬರುವ ತನಕ ಕುಡಿಯುವುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಏಳರಿಂದ ಎಂಟು ಲೋಟ ಕುಡಿದು ಬಲಗೈಯನ್ನು ಗಂಟಲ ತನಕ ಹಾಕಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ತುದಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಸಲ್ಲ. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಾಯಂ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನ/ ಅನಗತ್ಯ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತಾಗಿ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಹಾರವೂ ಇದೆ

ಆಯುರ್ವೇದ ದಾರಿ ತೋರುವಂತಹ ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಶತಾವರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವೆ ಆಗದೇ ಇದ್ದು, ಹಸಿವೆ ಆದರೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟ ಎನ್ನುವವರು ಇದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಕಂಡುಬರುವವರು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೂ ಇದು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಬಹುಶಃ ಇದರ ಬಳಕೆಯು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿಯೊಂದಿಗೆ ರೋಗಿಯ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಮಾ ಗ ಫ ದ ಶ ಫ ನ ಪ ಡೆ ದು ಕೊ ಂ ಡು



ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಂತೆಯೇ ಜೈಷ್ಣವಧು ಪುಡಿಗೇ ಅಣಲೇಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಅನೇಕ ಬಾರಿ 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 ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಲದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತೂಕ ನಷ್ಟ ಅಥವಾ ಸುಸ್ತು ಆಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಕ್ಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜೀ ವ ನ ಶೈ ಲಿ ಯ ಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದಿಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗಬಾರದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸೋಂಪು, ಓಂಕಾಳು ಕಷಾಯ ಮಾಡುವುದು ಸಮಸ್ಯೆ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಉರಿಯೂತವಿದ್ದಾಗ ಆದಷ್ಟು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ

ಮೂಲ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂ ಡು ಕೊ ಳ್ಳುವುದು . ನಾವಾಗಿಯೇ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಔಷಧಿ ತಂ ದು ಕೊ ಳ್ಳುವುದಲ್ಲ; ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆತು.

ಒಂದೇ ಸಲ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ

ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುವುದು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ, ಖಾರವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ವರ್ಜಿಸುವುದು. ಕಾಫಿ, ಚಹಾದಂತಹ ಉತ್ತೇಜಕಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಎಳನೀರು, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ

ಪ್ರೋಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು.

ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ; ಅವರವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೇವಲ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಷ್ಟೇ

ಅಲ್ಲ; ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ.

ಈ ಟಿಪ್ಸ್ ಪಾಲಿಸಿ...

- ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಇರುವವರು ಹೊಟ್ಟೆ ಪೂರ್ತಿ ತುಂಬುವಷ್ಟು ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಶುಭ ಸಮಾರಂಭ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳ ಊಟ ಮಾಡಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡದೇ ಇರಬೇಕು.
- ನಿತ್ಯವೂ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

