

क्या आपका पेट वास्तव में बीमार है, या सिर्फ अधिक संवेदनशील हो गया है?

गट-ब्रेन कनेक्शन को समझें और अपने पाचन तंत्र को प्राकृतिक तरीके से शांत करें

कई लोगों को पेट फूलना, गैस, पेट दर्द या IBS (इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम) जैसी समस्याएं होने पर लगता है कि उनके पेट में कोई गंभीर बीमारी है। लेकिन अक्सर आंतें पूरी तरह सामान्य होती हैं। समस्या होती है आंत और मस्तिष्क (गट और ब्रेन) के बीच के संवाद के अत्यधिक संवेदनशील हो जाने की।

इसे गट हाइपरसेंसिटिविटी (Gut Hypersensitivity) या गट-ब्रेन इंटरैक्शन डिसऑर्डर कहा जाता है।

अच्छी बात यह है कि सही अभ्यासों से इस संवेदनशीलता को कम किया जा सकता है।

आंत का अपना "दूसरा दिमाग" होता है

हमारी पाचन प्रणाली में लाखों तंत्रिका कोशिकाएं (Nerves) होती हैं। इसलिए आंत को अक्सर "दूसरा दिमाग" (Second Brain) कहा जाता है।

ये तंत्रिकाएं लगातार मस्तिष्क से संवाद करती रहती हैं, विशेष रूप से वेगस नर्व (Vagus Nerve) के माध्यम से।

जब यह संवाद अत्यधिक संवेदनशील हो जाता है, तब:

- सामान्य गैस भी दर्दनाक महसूस हो सकती है।
- साधारण पाचन प्रक्रिया असहज लग सकती है।
- आंतों की सामान्य हलचल भी महसूस होने लगती है।
- पेट फूला हुआ महसूस होता है।

यानी समस्या हमेशा आंत में नहीं होती, बल्कि उसकी संवेदनशीलता बढ़ जाती है।

जब तंत्रिका तंत्र शांत होता है, तो पेट भी शांत होता है

शोध से पता चला है कि तनाव कम करने और वेगस नर्व को सक्रिय करने वाली तकनीकें IBS और अन्य फंक्शनल पाचन समस्याओं में काफी लाभदायक हो सकती हैं।

उद्देश्य केवल लक्षणों को दबाना नहीं, बल्कि गट-ब्रेन कनेक्शन को पुनः संतुलित करना है।

1. डायाफ्रामेटिक ब्रीदिंग (पेट से गहरी सांस लेना)

गहरी सांस लेने से शरीर की रिलैक्सेशन प्रणाली सक्रिय होती है।

कैसे करें?

- आराम से बैठ जाएं।
- एक हाथ पेट पर रखें।
- सांस लेते समय पेट को बाहर आने दें।
- धीरे-धीरे पूरी सांस छोड़ें।
- प्रति मिनट 4-6 सांस लेने का प्रयास करें।

रोज 5-10 मिनट अभ्यास करें।

फायदे

- ✓ तनाव कम होता है
- ✓ वेगस नर्व सक्रिय होती है
- ✓ पेट फूलना और असहजता कम हो सकती है

2. वेगस नर्व को सक्रिय करने के सरल तरीके

गुनगुनाना या मंत्र जप

प्रतिदिन 3-5 मिनट तक गुनगुनाएं या "ॐ" का उच्चारण करें।

इससे वेगस नर्व उत्तेजित होती है और मन शांत होता है।

चेहरे पर ठंडे पानी के छींटे

सुबह चेहरे पर ठंडे पानी के छींटे मारें।

यह शरीर की प्राकृतिक शांति प्रतिक्रिया को सक्रिय करता है।

लंबी सांस छोड़ना

उदाहरण:

- 3 सेकंड तक सांस लें
- 5-6 सेकंड तक सांस छोड़ें

लंबी सांस छोड़ने से मस्तिष्क को संकेत मिलता है कि शरीर सुरक्षित है।

3. माइंडफुलनेस और बॉडी स्कैन

IBS वाले लोग अक्सर अपने पेट की संवेदनाओं पर अत्यधिक ध्यान देते हैं।

इसके बजाय, उन संवेदनाओं को बिना प्रतिक्रिया दिए केवल देखें।

अभ्यास

- शांत बैठें।
- ध्यान पेट पर केंद्रित करें।
- दबाव, गैस, हलचल या खिंचाव जैसी संवेदनाओं को महसूस करें।
- उन्हें बदलने की कोशिश न करें।

इससे मस्तिष्क को समझ आता है कि ये संवेदनाएं खतरनाक नहीं हैं।

4. पाचन के लिए उपयोगी योगासन

योग शरीर और मन दोनों को आराम देता है।

बालासन (Child's Pose)

पेट और पीठ के तनाव को कम करने में मदद करता है।

पवनमुक्तासन

गैस और पेट फूलने की समस्या में लाभकारी हो सकता है।

वज्रासन

भोजन के बाद 5-10 मिनट वज्रासन में बैठना पाचन में सहायता कर सकता है।

5. नकारात्मक विचारों को बदलें

जब लक्षण शुरू होते हैं, तो बहुत से लोग सोचते हैं:

❌ "मेरे पेट में कुछ गंभीर गड़बड़ है।"

यह डर और चिंता बढ़ाता है, जिससे लक्षण और अधिक महसूस होने लगते हैं।

इसके बजाय खुद से कहें:

✅ "मेरा पेट अभी थोड़ा संवेदनशील है। यह जल्द ही शांत हो जाएगा।"

6. सांस के साथ तालमेल बनाकर चलना

भोजन के बाद हल्की सैर पाचन के लिए लाभकारी होती है।

कैसे करें?

- धीरे-धीरे चलें।
- 3 कदम चलते हुए सांस लें।
- 5 कदम चलते हुए सांस छोड़ें।

यह तकनीक विशेष रूप से भोजन के बाद होने वाली पेट फूलने की समस्या में मदद कर सकती है।

7. प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन

तनाव के कारण शरीर के कई स्नायुओं में अनजाने में खिंचाव आ जाता है।

अभ्यास

1. आराम से लेट जाएं।
2. किसी एक मांसपेशी समूह को 5 सेकंड तक कसें।
3. गहरी सांस लें।
4. मांसपेशियों को पूरी तरह ढीला छोड़ दें।
5. ढीलापन महसूस करें।

इसी प्रक्रिया को पूरे शरीर में दोहराएं।

8. गट-डायरेक्टेड हिप्नोसिस और कल्पना चिकित्सा

IBS के लिए बिना दवा के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है गाइडेड इमेजरी और हिप्नोसिस।

अपनी पसंदीदा जगह की कल्पना करें

- आंखें बंद करें।
- किसी शांत और सुखद स्थान की कल्पना करें।
- वहां की आवाजें, खुशबू, दृश्य और वातावरण महसूस करें।
- कुछ मिनट उसी अनुभव में बिताएं।

गर्माहट की कल्पना

- कल्पना करें कि आप एक मुलायम बादल पर तैर रहे हैं।
- आपके हाथों में सुखद गर्माहट आ रही है।
- अपने हाथ पेट पर रखें।
- महसूस करें कि यह गर्माहट आपके पेट को आराम और सुरक्षा दे रही है।

याद रखने योग्य बात

यदि आपको IBS, पेट फूलना या संवेदनशील पेट की समस्या है, तो यह समझना महत्वपूर्ण है:

"हर लक्षण का मतलब बीमारी नहीं होता। कई बार पेट सिर्फ जरूरत से ज्यादा संवेदनशील हो जाता है।"

नियमित रूप से:

- ✓ गहरी सांस लेना
- ✓ वेगस नर्व को सक्रिय करना
- ✓ माइंडफुलनेस
- ✓ योग
- ✓ सकारात्मक सोच
- ✓ मांसपेशियों को आराम देना
- ✓ कल्पना आधारित विश्राम तकनीकें

इनका अभ्यास करने से गट-ब्रेन कनेक्शन बेहतर हो सकता है और लक्षण धीरे-धीरे कम हो सकते हैं।

"शांत मन, शांत पेट।"

अक्सर पेट को ठीक करने की शुरुआत मस्तिष्क को शांत करने से होती है।