

तुमचे आतडे खरोखर आजारी आहे का, की फक्त जास्त संवेदनशील झाले आहे?

आतडे-मेंदू (Gut-Brain) संबंध समजून घ्या आणि नैसर्गिक पद्धतीने पोटाला शांत करा

अनेक रुग्णांना पोट फुगणे, गॅस, पोटदुखी किंवा IBS (इरिटेबल बोवेल सिंड्रोम) सारख्या समस्या झाल्या की आतड्यात काही गंभीर आजार आहे असे वाटते. परंतु अनेक वेळा आतडे पूर्णपणे सामान्य असते. समस्या असते ती आतडे आणि मेंदू यांच्यातील संवाद अधिक संवेदनशील झाल्याची.

यालाच **Gut Hypersensitivity (आतड्याची अतिसंवेदनशीलता)** किंवा **Gut-Brain Interaction Disorder** असे म्हणतात.

चांगली गोष्ट म्हणजे योग्य सरावाने हे संवेदनशील आतडे पुन्हा शांत करता येते.

आतड्याचा स्वतःचा "दुसरा मेंदू"

आपल्या पचनसंस्थेमध्ये लाखो मज्जातंतू (Nerves) असतात. म्हणूनच आतड्याला अनेकदा "दुसरा मेंदू" (Second Brain) असे म्हटले जाते.

हे मज्जातंतू सतत मेंदूसोबत संवाद साधत असतात. विशेषतः **वॅगस नर्व (Vagus Nerve)** या महत्त्वाच्या नसामार्फत.

जेव्हा हा संवाद जास्त संवेदनशील होतो तेव्हा:

- थोडासा गॅसही त्रासदायक वाटतो
- सामान्य पचन प्रक्रियाही वेदनादायक वाटू शकते
- पोटातील साध्या हालचालींची जाणीव जास्त होते
- पोट फुगल्यासारखे सतत वाटते

म्हणजेच आतडे खराब नसते, तर ते जास्त प्रतिक्रिया देत असते.

मज्जासंस्था शांत केली तर पोटही शांत होते

संशोधनानुसार ताण कमी करणाऱ्या आणि वॅगस नर्वची कार्यक्षमता वाढवणाऱ्या पद्धती IBS आणि फंक्शनल गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकारांमध्ये उपयुक्त ठरतात.

उद्देश फक्त लक्षणे कमी करणे नसून **आतडे-मेंदू यांचा संवाद पुन्हा संतुलित करणे हा आहे.**

१. डायफ्रामॅटिक ब्रीदिंग (पोटातून श्वास घेणे)

खोल श्वासोच्छ्वासामुळे शरीरातील रिलॅक्सेशन सिस्टीम सक्रिय होते.

कसे कराल?

- आरामात बसा.
- एक हात पोटावर ठेवा.
- श्वास घेताना पोट बाहेर येऊ द्या.
- हळूहळू पूर्ण श्वास सोडा.
- एका मिनिटात ४-६ श्वास घेण्याचा प्रयत्न करा.

दररोज ५-१० मिनिटे सराव करा.

फायदे

- ✓ वॅगस नर्व सक्रिय होते
- ✓ ताण कमी होतो
- ✓ पोटफुगी आणि अस्वस्थता कमी होते

२. वॅगस नर्व सक्रिय करण्याचे सोपे उपाय

गुणगुणणे किंवा मंत्रोच्चार

दररोज ३-५ मिनिटे गुणगुणा किंवा "ॐ" चा उच्चार करा.

यामुळे वॅगस नर्व उत्तेजित होते आणि मन शांत होते.

सकाळी थंड पाण्याचे शिंतोडे

सकाळी चेहऱ्यावर थंड पाणी मारा.

यामुळे शरीरातील शांतता निर्माण करणारे रिफ्लेक्स सक्रिय होतात.

लांब श्वास सोडणे

उदाहरणार्थ:

- ३ सेकंद श्वास घ्या
- ५-६ सेकंद श्वास सोडा

लांब श्वास सोडल्याने मेंदूला "सर्व काही सुरक्षित आहे" असा संदेश मिळतो.

३. माइंडफुलनेस आणि बॉडी स्कॅन

IBS असलेल्या व्यक्ती सतत पोटातील संवेदनांकडे लक्ष देत असतात.

त्याऐवजी त्या संवेदना फक्त निरीक्षण करा.

सराव

- शांत बसा.
- लक्ष पोटाकडे घ्या.
- दाब, हालचाल, फुगलेपणा किंवा कुरकुर जाणवत असल्यास फक्त निरीक्षण करा.
- त्या संवेदना बदलण्याचा प्रयत्न करू नका.

यामुळे मेंदूला त्या संवेदना धोकादायक नाहीत हे शिकायला मदत होते.

४. पचनासाठी उपयुक्त योगासने

योगामुळे शरीर आणि मन दोन्ही रिलॅक्स होतात.

बालासन (Child's Pose)

पोटावरील ताण कमी करण्यास मदत करते.

पवनमुक्तासन

गॅस आणि पोटफुगी कमी करण्यासाठी उपयुक्त.

वज्रासन

जेवणानंतर ५-१० मिनिटे वज्रासनात बसल्याने पचन सुधारण्यास मदत होऊ शकते.

५. नकारात्मक विचारांना आव्हान द्या

लक्षणे सुरु झाली की अनेकजण विचार करतात:

✗ "माझ्या पोटात काहीतरी गंभीर बिघाड झाला आहे."

हा विचार भीती वाढवतो आणि लक्षणे अधिक तीव्र होतात.

त्याऐवजी स्वतःला सांगा:

✓ "माझे आतडे सध्या संवेदनशील झाले आहे. ही अवस्था काही वेळात शांत होईल."

६. श्वासाशी ताल जुळवून चालणे

जेवणानंतर हळूहळू चालणे पचनासाठी चांगले असते.

कसे कराल?

- हळू चालत राहा.
- ३ पावले चालताना श्वास घ्या.
- पुढील ५ पावले चालताना श्वास सोडा.

ही पद्धत पोटफुगी कमी करण्यास मदत करू शकते.

७. प्रोग्रेसिव्ह मसल रिलॅक्सेशन

ताणामुळे शरीरातील स्नायू नकळत ताठर होतात.

सराव

- आरामात झोपा.
- एखादा स्नायू ५ सेकंद घट्ट आवळा.
- खोल श्वास घ्या.
- स्नायू पूर्णपणे सैल सोडा.
- सैल झाल्याची जाणीव अनुभवा.

अशाप्रकारे संपूर्ण शरीरासाठी हा सराव करा.

८. गट-डायरेक्टेड हिप्नोसिस आणि कल्पनाचित्रण

IBS साठी औषधांशिवाय प्रभावी ठरलेल्या उपचारांपैकी हा एक आहे.

आवडत्या ठिकाणाची कल्पना

- डोळे बंद करा.
- तुम्हाला आवडणाऱ्या शांत जागेची कल्पना करा.
- तिथे काय दिसते, ऐकू येते, सुगंध कसा आहे याचा विचार करा.
- काही मिनिटे त्या अनुभवात रमून जा.

उबदार स्पर्शाची कल्पना

- आपण मऊ ढगावर तरंगत आहोत अशी कल्पना करा.
- हातात सुखद उब निर्माण होत आहे असे अनुभवा.
- ते हात पोटावर ठेवा.
- ती उब पोटाला शांत करत आहे अशी कल्पना करा.

महत्त्वाचा संदेश

IBS, पोटफुगी किंवा संवेदनशील पोट असलेल्या रुग्णांनी एक गोष्ट लक्षात ठेवावी:

"प्रत्येक लक्षण म्हणजे आजार नसतो. अनेक वेळा आतडे फक्त जास्त संवेदनशील झालेले असते."

नियमितपणे:

- ✓ खोल श्वासोच्छ्वास
- ✓ वॅगस नर्व स्टिम्युलेशन
- ✓ माइंडफुलनेस
- ✓ योग
- ✓ सकारात्मक विचार
- ✓ स्नायू शिथिलीकरण
- ✓ कल्पनाचित्रण

यांचा सराव केल्यास आतडे-मेंदू यांच्यातील संवाद पुन्हा संतुलित होऊ शकतो आणि लक्षणे हळूहळू कमी होऊ शकतात.

"शांत मन म्हणजे शांत पोट."

आतडे बरे करण्याचा प्रवास अनेकदा मेंदूपासून सुरू होतो.