**ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಬಿಡದ ಕಾಲಿನ ಸೆಳೆತದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಿಂಪಲ್ ಮನೆಮದ್ದುಗಳು**

## ಕೆಲವರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದ ಬಳಿಕ ಸಡನ್ ಆಗಿ ಕಾಲಿನ ಸೆಳೆತದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದು.ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ...ಇಲ್ಲಿದೆ ನೋಡಿ ಎಲ್ಲಾ ಡಿಟೇಲ್ಸ್

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಗಲಿಡಿ ದುಡಿದು ಸುಸ್ತಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು, ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಆಗಿ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕಾದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ತೊಡೆಯವರೆಗೂ ಮಾಂಸ - ಖಂಡಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಗಂಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ವಿಪರೀತ ನೋವು ಮತ್ತು ಯಾತನೆ ನೀಡಿ ಗಾಢವಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಲಿನ ಸೆಳೆತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಕೂಡ ಈ ಕಾಲಿನ ಸೆಳೆತ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ! ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಎದುರಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ತೀರಾ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಸಂಕಟ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

## ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಕಾಡುವ ಕಾಲಿನ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ..

ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ,ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು,ಕಿಡ್ನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ

ರಕ್ತದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ,ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆ,ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆ, ದಿನವಿಡೀ ಓಡಾಟ, ಅಥವಾ ನಿಂತು ಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ಕೂಡ ಕಾಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ.

## ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ ಕಾಳಿನ ಸೆಳೆತ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆಯಂತೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೋಡುವುದಾದರೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1 ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ5 ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶ ಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ [ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/these-top-foods-that-are-high-in-essential-vitamin-b12-that-you-must-include-in-your-diet/articleshow/88274081.cms) ಅಳವಡಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅಂದರೆ ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಂತುಕೊಂಡು ದುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಅಲ್ಲದೇ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು (ಕಾಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವ) ಕೂಡ ಕಾಲಿನ ಭಾಗದ ಮಾಂಸ - ಖಂಡಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

## ಶುಂಠಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು

ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸಿ ಕೊಂಡು ಬರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸಕಕಾರಿ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ [ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಬಳಕೆ](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/ginger-and-its-amazing-health-benefits/articleshow/84204429.cms)ಮಾಡುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ, ಜೊತೆಗೆ ಶುಂಠಿ ಬಳಸಿದ ಟೀ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ.

## ಶುಂಠಿ ಚಹಾ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ

ಇನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಆಗುವಷ್ಟು ತುರಿದ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ

ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಂಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

## ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಬಳಕೆ

ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಕಾಲುಗಳ ಸೆಳೆತವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಅಂಶ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಧುಮೇಹ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಕಾಲುಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸ ಕಂಡುಬರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಾಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಕಂಡು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದ ಪರಿಹಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ, ಆಗಾಗ ಕಾಲುಗಳ ಸೆಳೆತ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀರಿನ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರದ ಹಾಗೆ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಅಂಶ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

## ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನಿಗರ್ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ  
ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಇರುವ ನೀರು

**ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ**ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನಿಗರ್ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ  
ಇದನ್ನು ಟಾನಿಕ್ ತರಹ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ  
ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ, ನೀವು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಲು ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿದು ಮಲಗಬಹುದು.

## ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು

ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪಂಡಿತರು, ತಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಈ [ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪುನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/add-drumstick-leaves-in-your-diet-to-control-diabetes-cholesterol-and-blood-pressure-naturally/articleshow/89346142.cms) ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಮಾಂತ್ರಿಕ ಸೊಪ್ಪು ಎಂದು ಕೆಲವರು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನು ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಇನ್ಫಾಮೇಟರಿ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಾಗವಾಗಿ ದೇಹದ ನರನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಹರಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಶಕ್ತಿಯುತ ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಇದು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು, ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

## ಅರಿಶಿನದ ಪೇಸ್ಟ್

ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತೇ ಇರುವ ಹಾಗೆ, ಅರಿಶಿನದಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಂದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಳಿನ ಸೆಳೆತದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನದ ಪೇಸ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಮತ್ತು ಊತ ಎರಡು ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.