**ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ಟೆನ್ಷನ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಮನೆಮದ್ದುಗಳಿವೆ**

## ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ಕೂಡ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮನೆಮದ್ದು ಮೂಲಕ ಕೂಡ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು

ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೆಯೇ ಗೊತ್ತು, ಅದರ ನೋವು ಸಂಕಟ ಏನೆಂದು ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಮ್ಮೆ ಶುರುವಾಯಿತು ಎಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅವಾಂತರಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು, ಎಲ್ಲರಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೂಡ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ಸಭೆಯ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.  
  
ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನೆಂದರೆ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಂಡುಬರುವುದು, ಹಾಗೂ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಗುದದ್ವಾರದ ಬಳಿ ಅತಿಯಾದ ನೋವಿನ ಜೊತೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಊದಿ ಕೊಂಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪುವ ಸಂಭವ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆಯಂತೆ ಹೀಗಾಗಿ ಜನರು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಪೈಲ್ಸ್ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಬಹುದು. ಬನ್ನಿ ಇಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳು ಉಪಕಾರಿ ಆಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ ಬನ್ನಿ.

## ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು

ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ ಅಲ್ವಾ? ಅಂತೆಯೇ ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ದಿನನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಅಂದರೂ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜೊತೆಗೆ [ನಾರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/ways-to-include-more-fiber-into-your-diet/articleshow/85059231.cms) ಹಾಗೂ ಇದರ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜೊತೆಗೆ ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಕೂಡ ಮುಕ್ತ ಹೊಂದಬಹುದು.

## ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು

ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಅಂದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಸಿಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಅಥವಾ ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

## ಅಲೋವೆರಾ ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ, ಒಂದು ಲೋಟ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮದಷ್ಟು [ಅಲೋವೆರಾ ಜ್ಯೂಸ್](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/aloe-vera-juice-for-weight-loss-and-other-health-benefits/articleshow/72258250.cms) ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. [ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/home-remedies/try-these-effective-home-remedies-to-get-rid-of-piles/articleshow/83004791.cms) ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರಲು ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

## ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ಪ್ರಯೋಗ

ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೊಗಳಿದರೂ ಕಮ್ಮಿಯೇ ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಒಂದಾ ಎರಡಾ? ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅಗಿದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ನುಂಗಿ ಇಲ್ಲಾಂದರೆ, ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಮೆಂತೆಕಾಳುಗಳು

[ಮೆಂತೆಕಾಳುಗಳು ನೋಡಲು ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/health-and-beauty-benefits-of-fenugreek-seeds/articleshow/70991453.cms), ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಆಗಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದಕೈ ಈ ಕಾಳುಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅಪಾರಪ್ರಮಾಣದ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೆಂತೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಆಂಟಿ ಇನ್ಫಾಮೇಟರಿ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪೈಲ್ಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಉರಿಯೂತದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿಂದರೆ, ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಬಹುದು

## ಬಾಳೆಹಣ್ಣು

ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ