



ಬೆವರುವುದೇಕೆ?

ಆತಿಯಾದ ಬೆವರು ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ವಿಪರೀತ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಮದ್ದಿನಿಂದಲೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

● ಯಲ್ಲೂರು ಪ್ರಭು

ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಿತ ಕಂಪೆನಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಂಜನಾಗೆ ಎ ಸಿ ರೂಂ ನಲ್ಲಿದ್ದರೂ ವಿಪರೀತ ಬೆವರು. ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕರ್ಚಿಫ್ ತೆಗೆದು ಕೈ ಒರೆಸುತ್ತಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಆಕೆಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಬರುವುದು ಸಂಜನಾಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಕೊಡುವ ವಿಚಾರ.

ಬೆವರು ಎಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಕೆಲವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಏರಿ, ನೀರಿನಾಂಶವು ಆವಿ ರೂಪವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಬೆವರು. ದೇಹವು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದರ ಜತೆಗೆ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಹಾ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜೀನ್ಸ್ ಪರ (ವಂಶ ಪರಂಪರೆ) ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದು ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧ. ಎರಡನೆಯ ವಿಧ ಬೆವರು ಬರುವುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆವರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾಲ/ ಋತುಮಾನ ಕಳೆದ ಆನಂತರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂರನೆಯ ವಿಧ. ಬಹುತೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು

ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಾರಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ಬೆವರಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

- ▶ ಪ್ರತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಎದುರಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಋತುಚಕ್ರ. ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಲೇ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆವರುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಗಿಯುತ್ತಲೇ ಈ ಬೆವರಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲೂ ಸಹಾ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವವಾಗುತ್ತಲೇ ಬೆವರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯೂ ಸಹಾ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬೆವರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಸ್ಕೂಲಕಾಯತ್ರ- ಇರುವವರಲ್ಲಂತೂ ಬೆವರಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಇತರ ಹಲವಾರು ವ್ಯಾಧಿಗಳೂ ಎದುರಾಗಿ ಖೇಡಿಸುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಂತೆ ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಬೆವರುವುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ.
- ▶ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ.) ಕಡಿಮೆಯಿರಲಿ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲಿ ಬೆವರುವುದು ಶತಸಿದ್ಧ. ಬೆವರಲು ಕಾರಣವೇನೋ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ, ಬೆವರಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಹೃದ್ರೋಗವೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆವರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇರುವವರು ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿಗೆ ಓಡುವುದು ಕಷ್ಟವೇ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 'ಬೆವರುವುದು' ಎಂಬುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧ, ಮಾತ್ರ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್... ಇಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುವ ಉಪಚಾರಗಳು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಏನೆಂದರೆ

ಊಟ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮುನ್ನ ಏನೆಂದರೆ ಮತ್ತು ಸೇಬು ಜ್ಯೂಸ್‌ನ್ನು ಸಮಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅದ್ದಿ. ಮೈ, ಮುಖಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಲೇಪಿಸಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಜ್ಯೂಸ್

ತಾಜಾ ತಾಜಾ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಜ್ಯೂಸ್ ಸಹಾ ಬೆವರಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದಿನಾ ಒಂದು ಲೋಟ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಜ್ಯೂಸ್‌ನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ (ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಮಾತ್ರ) ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು, ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಬೆವರುವುದು ಸಹಜ. ಇದಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಬಹಳ ಸುಲಭ! ಒಂದೇ ಒಂದು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಆ ಹೋಳುಗಳಿಂದ ಬೆವರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜಾಗಗಳಿಗೂ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿರಿ. ಇದು ಬೆವರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಜ್ಯೂಸ್

ಅಧಿಕವಾಗಿ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಮೈ ಬೆವರುವವರಿಗೆ ಈ ಜ್ಯೂಸ್ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಳೆ ಗೋಧಿ ತೆನೆ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಲಿ ಹಾಕಿ ಜ್ಯೂಸ್ ತಯಾರಿಸಿ, ದಿನಂಪ್ರತಿ ಕೆಲವು ವಾರಗಳು ಸಪ್ಪೆ ಜ್ಯೂಸ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಕುಡಿದರೆ ಬೆವರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಾನ

ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಮೀರಿದ ಸಲಹೆ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ! ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ ಚೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟೂ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಆಹ್ಲಾದಕರ. ಇದರಿಂದಲೂ ಬೆವರುವುದು ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.