



ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿಸೋದು ಹೇಗೆ?



ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ದಪ್ಪ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗಿ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಆಸನಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

■ **ಡಾ.ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ದೇಲಂಬಾಡಿ**

ಹೊಟ್ಟೆ ದಪ್ಪ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು. ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆ, ಡೊಳ್ಳು ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೊಜ್ಜುಬಾಕ, ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕ... ಮುಂತಾದ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ದೈತ್ಯಹೊಟ್ಟೆ ಹೊತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅತಿ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರು ದಪ್ಪ ಹೊಟ್ಟೆಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು. ತುಂಬಾ ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆ ಇದ್ದರೆ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾದ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಲುವತ್ತು ವರ್ಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ- '40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದು ಇದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಟ್ಟಂತೆಯೇ' ಎಂದು. ಒಮ್ಮೆ ದೊಡ್ಡ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿಸಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣ

ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯ ಕಾರಣ. ಅಸಮರ್ಪಕವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೆನೋಪಾಸ್, ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗದ ಕೊರತೆ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಯೋಗದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿಸಬಹುದು!

ಪತಂಜಲಿ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೂರನೇ

ಮೆಟ್ಟಿಲು ಆಸನಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವು ಎಳೆತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಗನೆ ದೊರಕಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಲು ಸಹಾಯಕ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ, ಕ್ರಮವತ್ತಾಗಿ ಉಸಿರಿನ ಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೂ, ಮುಂದಕ್ಕೂ, ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ತಿರುಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಲು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ, ಉಷ್ಣಾಸನ, ಊರ್ಧ್ವ ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದಾಸನ, ಜಠರ ಪರಿವರ್ತನಾಸನ, ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ತಾಸನ ಅರ್ಧಮತ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಚಕ್ರಾಸನ, ರಾಜ ಕಪೋತಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆ, ಸೂರ್ಯಮುದ್ರೆ, ಮಹಾಸೂರ್ಯ ಮುದ್ರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಭಸ್ಮಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಹಕಾರಿ. ಯೋಗ, ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಗುರುಮುಖೇನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. (ಯೋಗ ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಅರಿತುಕೊಂಡು).

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕ್ರಮ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. 'ಆರೋಗ್ಯಂ ಭೋಜನಾಧೀನಂ' ಹೀಗೆ 'ಕಾಶ್ಯಪ ಸಂಹಿತೆ'ಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಅಂದರೆ 'ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗ ಇಲ್ಲ'. 'ಹಿತಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್, ಋತಭುಕ್' ಅಂದರೆ ಹಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನು, ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸು ಹಾಗೂ ಕ್ಷಪ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಸಿವೆ ಆದಾಗ ಸೇವಿಸು ಎಂದು ಹಿರಿಯರು, ಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು. ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಆಹಾರವನ್ನು ಜಗಿಯಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲಾಲಾರಸ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. (ಬಾಯಿ ತೆರೆದಾಗ ಗಾಳಿಯು