ಉದ್ವರ್ತನದಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆ

"ಉದ್ವರ್ತನಂ ಕಫಹರಂ ಮೇಧಸಃ ಪ್ರವಿಲಾಯನಂ ಸ್ಥಿರಿಕರಾನಾಂ ಅಂಗನಾಂ ತ್ವಾಕ್ ಪ್ರಸಾದಕರಂ ಪರಮ್"

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ದಿನಚರಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ವರ್ತನವು ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಕಫ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣಾರ್ಥವಾಗಿ ನಿತ್ಯವು ಆಚರಿಸುವಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಇದಲ್ಲದೆ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರತ್ವನುಂಟು ಮಾಡಿ ತ್ವಚೆಯ ಪ್ರಸಾದಕರಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನುತವಾದುದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.ಇದು ದುರ್ಗಂಧಹರವಾಗಿದ್ದು ಶರೀರದ ಜಡತ್ವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.ನಿದ್ರಾಪೂರ್ವಾವ್ಯಸ್ಥೆಯಾದ ಆಕಳಿಸುವಿಕೆ,ನಿರಾಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.ತ್ವಚೆಯ ಮಲವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಕೂಡಾ ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬೊಜ್ಜು :- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಬೊಜ್ಜು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಅಸಮತೋಲನವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.ಮನುಷ್ಯನ ಚಲನ ವಲನಗಳು ದೇಹದ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಏರುಪೇರುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.ಆಧುನಿಕ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಮನಗಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.ಈ ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆಗೆ ವಮನ, ವಿರೇಚನ, ಲೇಖನ ಬಸ್ತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಉಪವಾಸ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉದ್ವರ್ತನವು ಬಾಹ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೆ ಎಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಾಲ ವಯೋಮಾನ ಲಿಂಗ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು:- (೧) ಆಯುಷ್ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವಿಕೆ (೨)ಶೀಘ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಆಭಾವ(೩) ಮೈಥುನ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ (೪)ಶರೀರದ ದುರ್ಬಲತೆ (೫)ಅತಿಯಾದ ದುರ್ಗಂಧ (೬)ಕಷ್ಟದಿಂದ ಸ್ವೇದ ಪ್ರಾದುರ್ಬಾವ (೭)ಅತಿಯಾದ ಹಸಿವು ಮತ್ತು (೮) ಬಾಯಾರಿಕೆ ಎಂಬ ಎಂಟು ದೋಷಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತಹ ಅಷ್ಟ ದೋಷಗಳು ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹವು. ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಬೊಜ್ಜು ನಿ ವಾರಣಾ ಕ್ರಮಗಳಾದ ಉದ್ವರ್ತನ ಮುಂತಾದ ಪಂಚಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ಅದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ತ್ಯ ಬಯಸುವವರು.ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬಳುಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಉದ್ವರ್ತನದಿಂದಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಕಾಣಬಹುದು.

ಉದ್ವರ್ತನ ಎಂದರೇನು? :- ವಿವಿದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದಂತ ಚೂರ್ಣಗಳಿಂದ ಶರೀರ ಪರಿಮಾರ್ಜನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉದ್ವರ್ತನ ಎನ್ನುವರು.ಉದ್ವರ್ತನದ ಶಬ್ದಶಃ ಅರ್ಥವೆನೆಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರೋಮ ಕೂಪಗಳ ವಿರುದ್ದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಮಾರ್ಜನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉದ್ವರ್ತನ ಎನ್ನುವರು.ಈ ಉದ್ವರ್ತನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು-(೧) ಸ್ನಿಗ್ಧ ಉದ್ವರ್ತನ (೨) ರೂಕ್ಷ ಉದ್ವರ್ತನ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಪಿಂಡಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಉದ್ವರ್ತನಕ್ಕೆ ರೂಕ್ಷ ಉದ್ವರ್ತನ ಎನ್ನುವರು.ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೈಲಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರೋಮ ಕೂಪಗಳ ವಿರುದ್ದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಂಜನಕ್ಕೆ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಉದ್ವರ್ತನ ಎನ್ನುವರು.

ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಉದ್ವರ್ತನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:- (೧) ಬೊಜ್ಜು, (೨) ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ,(೩) ಪಕ್ಷಘಾತ, (೪) ಆಮವಾತ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕಫಜ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ (೫) ಮೇದಸ್ಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಧಾಹರಣೆಗೆ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಸುಗಮ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ತ್ವಚೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ರೂಕ್ಷ ಉದ್ವರ್ತನವು ತುಂಬಾ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಉದ್ವರ್ತನವನ್ನು ಏಳು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಅವಧಿಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.ಇದನ್ನು ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಇಬ್ಬರು ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲಗೊಡು ರಕ್ತನಾಳಗಳು(Varicose veins)ಇರುವವರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ.ಇದು ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡಿರುವ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ದೇಹದ ಶೋಧನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲ್ಪದಿರಿನಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.ಇದಲ್ಲದೆ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಯಾಸವಾದ ಚಲನೆ, ಮೌಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಸರ್ವಾಂಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹುಮ್ಮಸ್ಸನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ.ರಕ್ತ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸಿ ನರ ಮಂಡಲ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸಿ ಸ್ವಾಸ್ತ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯು ಸುಕ್ಕು ಗಟ್ಟುವುದು,ಮಡಿಕೆ ಬೀಳುವುದು ಮುಂತಾದ ವಯಸ್ಸಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾಗಿರುವ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ವರ್ತನವು ವಾತ ನಿವಾರಕವಾದ್ದುದರಿಂದ ಸಮ್ಯಖ್ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಹಲವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣವು ಈ ಉದ್ವರ್ತನ ಚೂರ್ಣ ಬೆರೆತಿರುವುದರಿಂದ ಚೂರ್ಣದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶವು ರೋಮ ಕೂಪಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಹೊಂದಿ ತ್ವಚೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಮೆದೊಧಾತು(ADIPOSE)ವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ.ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಸುತ್ತಳತೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ಗಾತ್ರ ಜಡತ್ವವನ್ನು ಎಲ್ಲವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾದ ಉದ್ವರ್ತನ, ವಮನ, ವಿರೇಚನ ಮುಂತಾದ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರವು ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ಸಮೀಪದ ನಿಸರ್ಗ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ "ವೀಯೆಲ್ಲೆನ್‌ರವರ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮ"ವು ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಮರ್ಪಕ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದೆ.ಈ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೇರಳದ ಕೊಟ್ಟಕಲ್ ಆರ್ಯವೈದ್ಯ ಶಾಲಾ ತಯಾರಿಸಿರುವ ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.ಇಲ್ಲಿನ ಸಿಬ್ಬಂದಿ,ಕಟ್ಟಡ ವಿನ್ಯಾಸ,ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ದತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸನಾತನ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪದ್ದತಿಯು ಉತ್ಕೃಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ:
ವೀಯೆಲ್ಲೆನ್‌ರವರ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮ
ಕೊಟ್ಟಕ್ಕಲ್ ಆರ್ಯ ವೈದ್ಯಶಾಲಾ
ಅಧಿಕೃತ ಔಷಧ ಮಾರಾಟಗಾರರರು
ನಿಸರ್ಗ ಬಡಾವಣೆ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ಅಂಚೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560053. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 080-27824321/322