



# ಬೊಜ್ಜು

## ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ

ದ್ರವಾಹಾರ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್, ಸೂಪ್ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ, ಬೂದುಕುಂಬಳಕಾಯಿ ರಸ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ತುಂಡು ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ದೇಹಶುದ್ಧಿಗೆ ತ್ರಿಫಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ; ನಂತರ ಗುಗ್ಗುಲ (ಒಂದು ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ) ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಪಚನಾಂಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪಚನ ಆಗುವಾಗ ಅದು ಬೊಜ್ಜು ಆಗದೆ ಶಕ್ತಿ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಆಗಬೇಕು; ಇದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಗೋಮೂತ್ರ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಇದನ್ನು ಕಷಾಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭ. ಹಸಿ ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಕ್ಯಾರೋಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಊಟಕ್ಕೆ ನೆಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು; ಪಪಾಯಿ, ಅನಾನಸ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ ತಿಂದರೂ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹ ಶೋಧನಕ್ಕೆ ವಿರೇಚನ, ಮೆಡಿಕೇಷನ್ ಎನಿಮ, ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅವರ ವಿವರಣೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ಸಮೀಪ ನಿಸರ್ಗ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಂದ ಅನೇಕರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಹೋದ ನಂತರ ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಧಾವಂತದ ಬದುಕು, ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಲ್ಲದ ಸತತ ದುಡಿಮೆ, ಕುಳಿತೇ ಮಾಡುವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಬರುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರಕಾರವೂ ಅಷ್ಟದೋಷಗಳು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಪಥ್ಯ ಸತಿ ಕಿಂ ಔಷಧಃ; ಪಥ್ಯೇ ಅಸತಿ ಕಿಂ ಔಷಧೇನ- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಇರಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಈ ನುಡಿಗಟ್ಟು. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಇರಬೇಕು. ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿರಾಮಗಳು ದಿನಚರಿಯೊಳಗೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆಯುರ್ವೇದ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಕಾರ ಅಚಿಂತನ, ಅತ್ಯಶನ, ಅವ್ಯಾಯಾಮ... ಈ ಮೂರು 'ಅ' ಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಶೇಖರವಾಗಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ತಿಂದ ಆಹಾರ ಶಕ್ತಿ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಆಗುವ ಬದಲು ಬೊಜ್ಜು ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ, ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ. ಇದರ ಕೊರತೆಯೇ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮದ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಡಾ.ಸದಾನಂದ್ ಜಿಜ್ಜಿ.

ಕಡಿಮೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಅನಿಮಿಕ್ ಆಗ್ನಿವೋ ಹಾಗೇ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ದೇಹವನ್ನಾಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಚೀಸ್, ಬೆಣ್ಣೆ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ನ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಬೊಜ್ಜು ಬಂದು ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆಯ ಜತೆಗೆ ಆನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಕೆಲವು ಪಾನೀಯಗಳು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಾಡಿ ಮ್ಯಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದಾಗ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

### ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಕಾರ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪರಿಹಾರ ಎಂದರೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು, ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ ಜತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸುವುದು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಜತೆಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು, ಬರಿ

