



ಬೆವರು ಎಂಬ ಕಿರಿಕಿರಿ



ಸಾತಿ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಎಂಜಿನಿಯರ್. ಎ ಸಿ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ವಕುಳಿತು ಮೌಸ್ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ ಧಾರಾಕಾರ ಬೆವರು. ಕಚೇರ್ಫ ತೆಗೆದು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಕೆಗೆ ಕೆಲಸ. ಅಸಹನೀಯ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ನೀರಿನಂತೆ ಬರುವ ಇದು ನೀರಲ್ಲ. ಬೆವರು ಎಂಬ ಕಿರಿಕಿರಿ.

ಬೆವರು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ; ಬೆವರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದು ನಿಜವಾದರೂ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರಿದರೆ ಅದು ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆವರು ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಶೇಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಕೊಡುವಾಗ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರಿದ್ದರೆ ಅದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿ. ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರಿದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ ಜತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಬಳಲಿಕೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆಗೆ 'ಹೈಪರ್ ಹೈಡ್ರಾಸಿಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದರ ಸುಲಭ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಟೊರಾಂಟೊದಲ್ಲಿರುವ ಅಮೆರಿಕನ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಡರ್ಮಟಾಲಜಿಯ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ. ಬೆಂಜಮಿನ್ ಬರಂಕನ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೈಪರ್ ಹೈಡ್ರಾಸಿಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆ ಏಕೆ?

ವಿಶ್ವದ ಶೇ.10ರಂತೆ 3 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ 'ಹೈಪರ್ ಹೈಡ್ರಾಸಿಸ್' ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಯೌವನದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಬರುವ ಬೆವರುವಿಕೆಗೆ 'ಪ್ರೈಮರಿ ಹೈಪರ್ ಹೈಡ್ರಾಸಿಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಲೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಕುಳು, ತಲೆ, ಮುಖ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ, ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟ ಇರುವವರಲ್ಲಿ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಬೆವರುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಅತಿಯಾದ ಆಯಾಸ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆತಂಕ, ಕಳವಳ, ಉನ್ಮಾದ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬೆವರು ಬರುವುದು ಅಧಿಕ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋತಜ್ಞರು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಸೈಕೋಥೆರಪಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಸ್ವೇದ'

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಬೆವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಕಾರ, ಇದನ್ನು 'ಸ್ವೇದ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳಂತೆಯೇ ಬೆವರು ಕೂಡ ದೇಹಧಾರಕ.

“ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಯಾಚರಣೆಯ ತ್ರಿಮಿ ಆಗಿ ಅನಗತ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊರ

ಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಬೆವರು. ಚರ್ಮದ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ವೇದದ ಮೂಲಕ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವ ಕ್ರಿಯೆಯಿದು. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಬೆವರು ಬಂದರೆ 'ಸ್ವೇದ ವೃದ್ಧಿ' ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಬೆವರು ಬಂದರೆ 'ಸ್ವೇದ ಕ್ಷೀಣ' ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ” ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿರುವ ಡಾ. ಸದಾನಂದ ಜಿಗಜ್ಜಿ.

'ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೆವರು ಬರಲೇ ಬೇಕು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ವಾದಿಸುವ ಅವರು, ಬೆವರು ಬರದೇ ಇದ್ದರೆ ತೊಂದರೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಬೆವರು ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ; ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲು ಬೀಳುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆವರು ಬರದೇ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಪ್ರಮುಖ ಉಪಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಶೋಧನ, ಆಯಿಲ್ ಮಸಾಜ್, ಸ್ನೇಹನ, ಪೂರ್ವಕರ್ಮ- ಸಮ್ಯಕ್ ಸ್ವೇದನ. “ಆಯಿಲ್ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಕರಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ದೋಷ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ವೇದನ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಣಗಿರುವ

ಕಟ್ಟಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವೇದನ ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ಯಾವ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೂ ಬಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ತರ ದೇಹಕ್ಕೂ..” ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸದಾನಂದ.

ಸ್ವೇದಾವರೋಧ
ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಸ್ವೇದಾವರೋಧ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜ್ವರ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆವರಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೆವರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರಿದರೆ ಅದು ಅಸಹನೀಯ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಕೂಡ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್



ಪತ್ರ ಪಿಂಡ ಸ್ವೇದ.. (ಸ್ವೆಟಿಂಗ್ ಥೆರಪಿ)