തടി കുറയ്ക്കാൻ ഓടേണ്ട

പൂങ്കുന്നത്തെ സ്മാർട്ട് എസ്കാസോ ക്ലബിൽ ഡോ. ഗ്രിൻേറാ ചികിത്സയ്ക്കു നേതൃത്വംനൽകുന്നു

തടി കുറയ്ക്കാൻ ഇനി ഓടിത്തളരേണ്ട കാര്യമില്ല. ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കേണ്ട കാര്യവുമില്ല. തൃശ്ശൂർ പൂങ്കുന്നത്തെ സ്മാർട്ട് എസ്കാസോ ക്ലബ്ബ് നടത്തുന്ന ഡോ.ഗ്രിൻേറായോട് ഇതേക്കുറിച്ചു ചോദിച്ചാൽ പറയുക നിർബന്ധമായും സാധാരണപോലെ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം എന്നാണ്.

തടി കുറയ്ക്കാനായി ഡോക്ടർ നടത്തം നിർദ്ദേശിച്ചപ്പോൾ ഒരു കൊച്ചമ്മ പറഞ്ഞത് ആ ഡ്യൂട്ടി വേലക്കാരിയെ ഏൽപ്പിച്ചു എന്നാണ്. ഇത്തരക്കാർക്കും ഇതൊരു അനുഗ്രഹമാണ്. തടി കുറയ്ക്കാനായി ഏതെങ്കിലും ക്ലിനിക്കിൽ ചെന്നാൽ ആദ്യം നൽകുക ആരെയും നെഞ്ചിടിപ്പിക്കുന്ന പട്ടികയാണ്. ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിക്കണം, രാവിലെ വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും മാത്രമേ കഴിക്കാവൂ, രാവിലെ നേരത്തേ എണീറ്റ് ഓടണം.... പോകുന്ന സ്ഥലത്തിനനുസരിച്ച് നിർദ്ദേശങ്ങളിലും മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. എസ്കാസോയും തടികുറയ്ക്കാൻ വരുന്നവർക്കായി നിർദ്ദേശങ്ങൾ മുന്നോട്ടുവെയ്ക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും എല്ലാം ഇവിടെ എത്തുന്നവരെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. അമിതമായ കൊഴുപ്പ് കുറച്ചുവേണം തടികുറയ്ക്കാൻ എന്നാണ് ഇവരുടെ മതം. ശരീരത്തിലെ ജലാംശം കുറച്ചും മസിൽഭാരം കുറച്ചും വേണമെങ്കിൽ തടികുറയ്ക്കാം. എന്നാൽ ഇതൊന്നും ശാസ്ത്രീയമല്ല എന്നാണ് ഡോ.ഗ്രിൻേറാ ഡേവി ചിറയ്ക്കാരൻേറാ അഭിപ്രായം. ശരീരത്തിൽ എത്ര കൊഴുപ്പുണ്ടെന്നു കണക്കാക്കിവേണം ചികിത്സ ആരംഭിക്കാൻ. തുടർന്ന് നൂതനയന്ത്രങ്ങളും ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ ഭക്ഷണരീതികളും ഉപയോഗിച്ച് കൊഴുപ്പ് സ്വതസ്സിദ്ധമായ രീതിയിൽ ശരീരത്തിനു പുറത്തേയ്ക്കു കളയാൻ വഴിയൊരുക്കുകയാണ് ഇതിലൂടെ ചെയ്യുന്നത്. ഇതിനായി പുതിയ നിരവധി യന്ത്രങ്ങളും ഇവിടെയുണ്ട്. ഇതിൽ ഏറ്റവും പുതിയത് അംബാസോണിക്ക് ലിപ്പോ സക്ഷൻ എന്ന ഉപകരണമാണ്. ഇതിലൂടെ ശരീരത്തിൻെറ ഏത് ഭാഗത്തും അടിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന കൊഴുപ്പ് പുറത്തുകളയാം. യന്ത്രം ഉപയോഗിച്ച് ശരീരത്തിൽ തടവുമ്പോൾ ആ ഭാഗത്തെ കൊഴുപ്പ് വിഘടിച്ച് ധമനികളിലൂടെ സാധാരണ ഉപാപചയപ്രക്രിയയിലേതുപോലെ ശരീരത്തിനു പുറത്തേക്കു പോകുന്നു. ഭക്ഷണനിയന്ത്രണത്തിനുപുറമെ ഏതെങ്കിലും ശസ്ത്രക്രിയയോ മരുന്നോ ഇഞ്ചക്ഷനോ വേണ്ട എന്നതാണ് ഇതിൻെറ മറ്റൊരു പ്രത്യേകത. വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ മസിലുകൾക്കുണ്ടാവുന്നതരത്തിലുള്ള ഉത്തേജനം നൽകുന്നയന്ത്രങ്ങളും ഇവിടെയുണ്ട്. ചികിത്സയ്ക്കു വിധേയനാകുന്നആൾ മലർന്നുകിടന്ന് പ്രത്യേക ഉപകരണംവെച്ച് തടവിയാൽ മനുഷ്യൻ ഓടുമ്പോൾ ലഭിക്കുന്ന മസിൽചലനങ്ങൾലഭിക്കും. മുട്ടുവേദന തുടങ്ങിയ സന്ധിവേദനകൊണ്ട് ബുദ്ധിമുട്ടുന്നവർക്കും പ്രായമായവർക്കുമെല്ലാം വ്യായാമംചെയ്യാതെ തടികുറയ്ക്കാൻ ഇത്തരം സൂത്രങ്ങൾകൊണ്ടു സാധിക്കും.

എന്നാൽ ഇതുകൊണ്ട് കണ്ണടച്ചുതുറക്കുംമുമ്പ് തടികുറയ്ക്കാം എന്ന വ്യാമോഹം വേണ്ട. നാൽപ്പത്തഞ്ച് ദിവസംകൊണ്ട് മൂന്നുമുതൽ ആറുവരെ കിലോ കുറയുമെന്നാണ് ഡോ.ഗ്രിൻേറാ പറയുന്നത്.

ചാവുകടലിലെ മണ്ണുപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സകളും എസ്കാസോ ക്ലബ്ബിൽ ലഭ്യമാണ്. തടി കുറയുന്നവരുടെ തൊലിക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. തൊലിക്കുണ്ടാകുന്ന ചുളിവുകൾ, അലർജി തുടങ്ങിയവ മാറ്റാനും ഈ ചികിത്സ നടത്തുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ കടൽ ഉത്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സയായ തലാസോ തെറാപ്പിയും ഇവിടെയുണ്ട്. കടൽച്ചെടികൾ, പായൽ, കടൽമണൽ എന്നിവയെല്ലാം പാക്കറ്റുകളിലാക്കി ഇവിടെയെത്തുന്നു. ചാവുകടലിലെ മണൽ ഇസ്രായേലിൽനിന്നാണ് വരുന്നത്. മറ്റെല്ലാ കടൽ വസ്തുക്കളും ഫ്രാൻസിൽനിന്നും കൊണ്ടുവരുന്നു.

അധികം ഇടവേളകൾ നൽകി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതാണ് പ്രധാനമെന്ന് ഡോ.ഗ്രിൻേറാ പറയുന്നു. ഒരുസമയം കൂടുതൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും തടികൂടാൻ കാരണമാകുന്നുണ്ട്. മുപ്പതു വയസ്സുവരെയുള്ള ആണുങ്ങൾക്ക് 15 ശതമാനവും സ്ത്രീകൾക്ക് 21 ശതമാനവും കൊഴുപ്പ് ശരീരത്തിൽ ആവശ്യമാണ്. 50 വയസ്സുവരെയുള്ളവർക്ക് ഇത് ക്രമത്തിൽ പതിനേഴും, ഇരുപത്തിമൂന്നും ആണ്. അമ്പത് വയസ്സിനു മുകളിലാണെങ്കിൽ ഇത് പതിനാലുമുതൽ ശതമാനവും, 25 ശതമാനവുമാണ്. ഈ അളവിൽ കൂടിയാലാണ് ഇത്തരത്തിലുള്ള ചികിത്സ വേണ്ടിവരിക.