



યોગ ભ્યાવે થેગ - બબ થમ્બેવ

અમુક વર્ષ પહેલાં ચક્રિનગુનચિના થેગે લોકોને ભરે પથેશાન કહેલા. સાંધે ને પકડીને પજવત આ થેગમંથી લોકો ઉગથી ગયા છે, પણ સાંધ દુઃખવાનાં કાથો કયાં છે. શરીરમાં જ્યાં અમુક લક્ષણો વધે છે ત્યાં સાંધમાં દુખાવો થય છે. શરીરમાં વાયુનો પચકોપ વધે ત્યાં પણ દુષ્પતિપદાર્થો થસાંધમાં જમ થય છે, જેથી દષ્ટ થય છે. અમુક લત અને વાયુને કાથો લોહીમાં વક્રિય આવવાથી શરીર જ વચ્ચે પીડાવા લાગે છે અને સાંધમાં સોજા આવી જાય છે. ઘેરે ઘેરે આ થેગ આખા શરીરના સાંધમાં ફેલાય છે. જેથી થેગી હથ્વા-ફથ્વા-પેસવાનું કપડું ખુલે જાય છે. શ્ક તદુષ્પતિથ્માથી જ થેગ થય છે. લોહીમાં અમુક લક્ષણો વધવાને કારણે ગોલકિ સડિ વધુ બને છે, જે શરીરના સાંધમાં જમ થઈ સોજા, દષ્ટ તથા જકડન પેદા કરે છે. જે થેગનું મુખ્ય કાથા છે.

સાંધોનાં ઇલાજો :

સૌ પહેલો ઉપચાર તો થક્રિના રૂથથી પેટ સાફ થવો. હૂંફાળા ગરમ પાણી સાથે કચ્ચી તો થક્રિના રૂથ થતો ટે સૂતે વખતે લેવું જોઈ.

સાંધ નાન કથવાના ટબમાં ૧૦૦ ગ્રામ થમ્બેગ નેશચિ મેકું તથા ૧૦૦ ગ્રામ થમ્બેગનાં મેકું ગરમ પાણીમાં નાખી અડધ કલાક સુધી થેગીને તેમાં સૂવડાવવો જોઈ અને બધ જ સાંધ તથા શરીર પર ટોવેલ વડે પાણીમાં મલચી કચ્ચી જોઈ. જ્યાં સુધી થેગી ટબમાં થઈ ત્યાં સુધી મથ પર ઠંડા પાણીમાં પલાળેલો ટોવેલ થવવો. મથ પર ગરમ પાણી નાંખવું નહીં અને જો ગરમ હોય તે ઠંડા પાણીથી સાંધ નાન કથવડાવો. અને શરૂ થયે તે શરીર કોરું કચી કપડાં પહેલવી બચ્ચી બહાર લાવો. તે પછી ૩૦ મિનિટ અથ્વા ૧ કલાક સુધી થેગીને સૂવડાવી દો. સૂવડાવ્યા પહેલાં થેડો વાચાચામ કથવો કે જેથી સાંધમાં જમ થયેલો વક્રિય છૂટો પડે. બચ્ચે ન હોય તે ૧૦ મિનિટ બચ્ચે પ સાંધ નાન અથ્વા ગરમ પાણીથી સાંધ નાન કથવો. ૩૦ મિનિટ ઠકકામ પેસાડો. ઠકકામ પેસી શરીર તથા સાંધની મલચિ આચુથ વેદકિ તેલથી કચે અથ્વા લાલ ઇંગની શીશીમાં નાળચિથ્લા તેલને ૨૦-૨૫ દવિસ સુધી ઠકકામ થવો. આમ કથવાથી આ તેલ પણ મલચિ કથવાલાયક બની જશે. જ્યાં સાંધ ઠકકામ શરીર સાથે થીતગર થઈ જાય ત્યાં સાંધનું હલનચલન કચે અને પૂરતે વાચાચામ કચે.

સાંધોનાં ઇલાજો :

- દષ્ટેજ ૩૦ મિનિટ સુધી ચોગનદિ થવો અભ્યાસ કચી શરીરને શચિલિ કથવાથી પણ ખાસ આચમ મો છે.
- ચોગોપચાર પણ પચકૃતકિ ઉપચરનો જ ક ખાસ ભગ છે - થેગી કુંજલ, જલનેત તથા સૂત થનેતનો અભ્યાસ કચી શરીરને શુદ્ધ થયે.
- દષ્ટ અને સોજો ઘટે અથ્વા સાંધ ખૂલે ત્યાં ચોગાસનોનો અભ્યાસ શરૂ કચી દો. સૂથ તથા નમ્સ કાથ, કટચ્ચિ થસન, વજ થસન, મ્થસન, પવનુક્ર તસનનો અભ્યાસ કથવાથી સાંધ ના દુખાવામાં ખાસ લાભ થય છે.
- જો દષ્ટ અને સોજા ઘૂંટણોમાં, કાંડામાં, કોણી કે બભમં હોય તે તેજગ તથા ૩ મિનિટ ગરમ, ૨ મિનિટ ઠંડો શેક કચે. તેની મલચિ કચે. તથા સાંધને વાચાચામ આપો.

સાંધોનાં ઇલાજો :

દરેક થેગનું મુખ્ય ભેજનમાં શહેલું હોય છે. ચોગ તથા આહાર લેવામાં ન આવે તે ભલભલો ઉપચાર પણ કામ આવતે નથી. આ થેગમાં વધુ ભેજન

લેવું જોઈ, જેમં નચિમતિવટિમિન ‘’ ત્થ ‘ડી’ની મત્થ વધુપ્ આણમં હોય. પણ ટોમેટાં ત્થ પાલકનું શાક કે અસ હોવો જોઈ નહીં, કાથ્થા કે તેમં કઝોલકિ સડિ હોય છે.

- કાચી શાકભજીના અસ, ખાસ કથીને ગાજર, કાકડી, દૂધી, આદું ત્થ ફળોના અસ નાથંગી, મેસંબી, સફ્થજન, દાડમ, દ્થ થક પ વગેરે લેવાથી સાંધનો દુખાવો, સોજો ત્થ જકડન થેડાક જ દવિસમં ઘટી શકે છે.

- આ થેગમં લસણ ત્થ આદુનો ઉપયોગ ભ્યૂટ કથ્થો જોઈ. લસણના ક અચી અસમં અડધી અચી મ્થભાવી દવિસમં ઠે વાટ લેવાથી વાયુનો પ્થ શ્કોપ છો થય છે. શાકમં પણ આનો ઉપયોગ કથ્થે.

- યોગ દ્થ વાથ ચકિતિ સા કથ્થવાથી મેટાભગે થેગ વધે છે, કાથ્થા કે થેગ શથીચ્ની ખ્થાટ નીકળે છે, દબવજો નહીં. ગભ્યવાની જૂથ નથી. ઉપચથ્થ છો કથ્થે અથ્થા ઠે ત્થ દવિસ મટે ંધકથ્થે. ભેજન પથેજપૂથ્થ વક કથ્થં થ્થો.

Disclaimer: The news story on this page is the copyright of the cited publication. This has been reproduced here for visitors to review, comment on and discuss. This is in keeping with the principle of ‘Fair dealing’ or ‘Fair use’. Visitors may click on the publication name, in the news story, to visit the original article as it appears on the publication’s website.

Source: [sandesh.com](http://sandesh.com)