

ક્રમરનો દુઃખાવો



નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર, પિનોબા આશ્રમ,
ગોત્રી, વડોદરા-૩૯૦૦૨૧

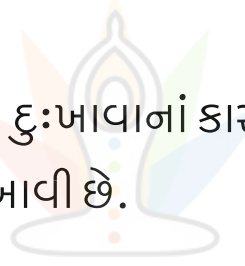
અનુક્રમણિકા

અ.નં.	વિષય	પેજ નંબર
૧	કમરની રચના અને કાર્ય	૨
૨	કમરના દુઃખાવા થવાનાં કારણો	૪
૩	કમરના દુઃખાવા માટે અન્ય જવાબદાર પરિસ્થિતિઓ	૬
૪	કમરના દુઃખાવાનાં લક્ષણો	૭
૫	કમરના દુઃખાવામાં સ્વસ્થ આહાર	૮
૬	કમરના દુઃખાવામાં પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા	૧૪
૭	કમરના દુઃખાવામાં ઉપયોગી આસનો	૧૬
૮	કમરના દુઃખાવા માટે ઉપયોગી કસરતો	૧૯
૯	કમરના દુઃખાવામાં તણાવની ભૂમિકા	૨૧
૧૦	કમરના દુઃખાવામાં ઊઠવા-બેસવાની સાચી-ખોટી રીત	૨૩

આ પુસ્તિકા નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર, વિનોબા આશ્રમ, ગોત્રી, વડોદરા દ્વારા આરોગ્ય-શિક્ષણના હેતુથી નવેમ્બર, ૨૦૧૧માં પ્રકાશિત કરવામાં આવી છે. દર્દીએ પોતાના જે-તે રોગની સારવાર માટે યોગ્ય ડૉક્ટરને મળીને સારવાર નક્કી કરવી સલાહ ભરેલું છે.

મનુષ્યને સૌથી વધુ પરેશાન કરતા રોગોમાં માથાના દુઃખાવા બાદ સાંધાના તથા કમરના દુઃખાવા બીજા નંબરે આવે છે. આપણામાંથી તમામ વ્યક્તિઓએ કોઈ ને કોઈ તબક્કે કમરનો દુઃખાવો અનુભવ્યો હશે. વિશ્વમાં લગભગ ૩૧ કરોડ લોકો સાંધા-કમરની જુદી જુદી તકલીફો માટે દર વર્ષે સારવાર લેતા હોવાનો એક અંદાજ છે. બ્રિટનમાં દર વર્ષે ૨૨ લાખ લોકો પીઠના દુઃખાવા માટે ડોક્ટર પાસે પહોંચે છે. પરિણામે ૪,૬૫,૦૦,૦૦૦ કામ કરવાના દિવસો બગડે છે. અને વાર્ષિક ૨૦૦ કરોડ પાઉન્ડનું ઉત્પાદન ઘટે છે. ભારતમાં અંદાજે ૮૦% લોકો પોતાના જીવનમાં ક્યારેક કમરની તકલીફોથી પીડાયેલા હશે.

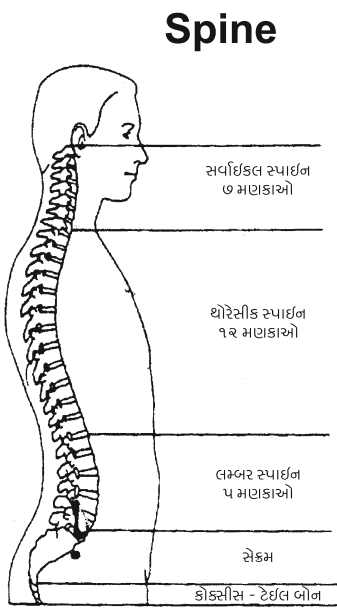
આ પુસ્તિકામાં કમરના દુઃખાવાનાં કારણો તથા સામાન્ય ઉપચાર અંગેની માહિતી આપવામાં આવી છે.



કમરની રચના અને કાર્ય

પ્રાણી-જગતમાં કરોડની રચના કુદરતે કરોડરજ્જુના રક્ષણ માટે કરી છે. વિકાસની પ્રક્રિયામાં માનવીએ ચાર પગ પર ચાલવાવાળાં પ્રાણીથી લઈને, બે પગ પર ચાલતાં પ્રાણી સુધીની પ્રગતિ કરી છે અને ત્યારે કરોડ પર શરીરનો ભાર સહન કરવાનું કાર્ય વધી ગયું. કરોડરજ્જુ આપણા શરીરને સીધું રાખે છે અને તેના દ્વારા આખા શરીરનું હલનચલન થાય છે. નીચે વળવું, સીધું ઊભા રહેવું, બાજુમાં વળવું, પાછળ જોવું જેવી બધી ક્રિયાઓમાં કરોડના હલનચલનની જરૂર પડે છે. રબર જેવા લચીલા શરીરવાળા જીમનાસ્ટિક, ૫૦-૧૦૦ કિલોગ્રામ વજન ઉઠાવતા મજદૂર તેમજ યોગાસન કરનાર યોગ-નિષ્ણાતોને જોઈએ, ત્યારે ખરેખર કુદરતે બનાવેલી આ અજબની શરીર-રચના પર મુગ્ધ થયા વિના રહી શકાય નહીં.

કરોડ સ્તંભ ૩૩ મણકાની, ૧૩૯ સાંધાઓ અને અનેક સ્નાયુઓ તથા



લિગામેન્ટ્સ (અસ્થિબંધો અને સંધિ-બંધો) ની બનેલી છે.

કરોડ સ્તંભના આ ૩૩ મણકાઓ ૫ ભાગમાં વહેંચાયેલા છે.

૧) સર્વાઈકલ (C1-C7):

ગરદનના ૭ મણકાઓ, જે ડોક (ગરદન) ની હલનચલનમાં મદદ કરે છે.

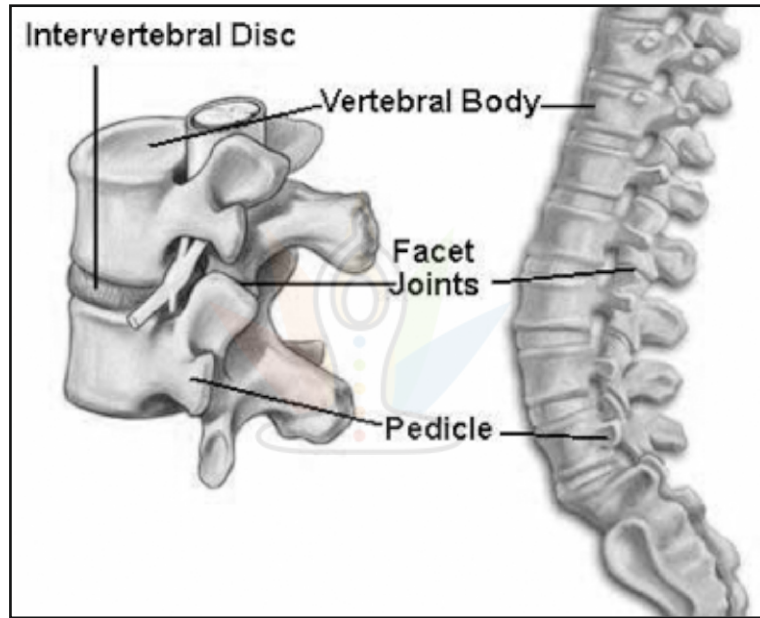
૨) થોરેસીક (T1-T12):

પીઠના ૧૨ મણકાઓ જે પીઠ અને છાતીના ભાગ ઉપરાંત ખભા અને પીઠના ઉપરના ભાગના હલનચલનમાં મદદ કરે છે.

૩) લમ્બર (L1-L5) : પીઠના નીચેના ભાગના ૫ મણકાઓ, જે બધા મણકાઓમાં સૌથી મજબૂત મણકાઓ છે અને આખા શરીરનો વધુ પડતો ભાર આ મણકાઓ ઉપર હોય છે.

૪) સેકમ : આ પાંચ મણકાઓની બનેલી રચના છે અને બીજા બધા મણકાઓનો પાયો છે.

૫) કોક્સીસ (ટેઈલ બોન) : જે ચાર મણકાઓની બનેલી રચના છે. આ બધા મણકાઓ એકબીજા ઉપર માથાથી લઈને ગુદા સુધી રચનામાં જગોઠવાયેલા હોય છે. દરેક મણકાની વચ્ચે નરમ ગાદી જેવો પદાર્થ હોય છે. જેને ડિસ્ક કહે છે. આ ડિસ્ક બે મણકાની વચ્ચેની હલનચલનની ક્રિયા સરળ બનાવે છે. તેમજ શોક-એબ્સોર્બર તરીકેનું ખાસ કામ કરે છે. રબર બેન્ડ જેવા લિગામેન્ટ્સ મણકાઓને એકબીજા સાથે બાંધે છે.



- સ્નાયુઓ કરોડને આધાર આપે છે અને તેનું સંતુલન જાળવવામાં મદદરૂપ થાય છે.
 - મણકાઓની વચ્ચેથી કરોડરજ્જુ પસાર થાય છે. અને દરેક મણકાની વચ્ચેથી બે જ્ઞાનતંતુઓ નીકળે છે. અને આ જ્ઞાનતંતુઓના બે કાર્ય છે.
- ૧) શરીરની ત્વચા અને સ્નાયુઓમાં થઈ રહેલા સ્પર્શ, દર્દ (દુઃખાવા) ની સંવેદના મસ્તિષ્ક સુધી પહોંચાડવી.
- ૨) મસ્તિષ્કમાંથી બહાર આવતી સંવેદનાઓ સ્નાયુઓ સુધી પહોંચાડવી.

કમરનો દુઃખાવો થવાનાં કારણો

૧) **સ્નાયુ અથવા લિગામેન્ટનો ખેંચાવ (Sprain & Strain) :** શરીરને વધુ ખેંચાણ આપવાથી કે વધારે તણાવયુક્ત કાર્ય કરવાથી અથવા વધારે પડતી વજનદાર વસ્તુ ઉપાડવાથી કમરના નીચેના ભાગની માંસપેશીમાં અથવા અસ્થિ બંધનમાં મચકોડ, ખેંચાણ કે વણજોઈતો તણાવ પેદા થાય છે જેને કારણે કમરનો દુઃખાવો થાય છે.

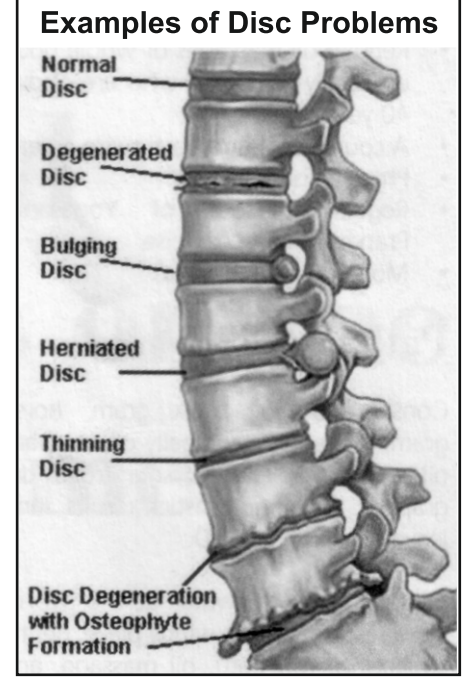
૨) **ગાદીનો ઘસારો :** ઉંમર વધતા મણકા વચ્ચેની ગાદીમાં ઘસારો થાય છે. જેને લમ્બર સ્પોન્ડિલોસિસ કહે છે, જેમાં બે ગાદી વચ્ચેની સ્થિતિસ્થાપકતા ઓછી થાય છે અને સાથે માંસપેશીઓ પણ નબળી પડે છે જેને પરિણામે દુઃખાવો થાય છે.

૩) **ગાદી ખસી જવી (disc Prolapse) :** ગાદીમાં સ્નિગ્ધતા ઓછી થતા તે બરડ થાય છે અથવા ગાદીમાં બારીક તિરાડ પાડવાને કારણે ગાદી તેની મૂળ જગ્યાએથી ખસી જાય છે, જેનાથી કમરના મણકામાંથી પસાર થતા ચેતાતંતુનાં મૂળ દબાય છે અને તેમાં ક્ષોભ ઉત્પન્ન થતાં કમરનો દુઃખાવો થાય છે.

૪) **ટ્રોમા (Trauma) :** કમરમાં કશુંક વાગવાથી કે એક્સિડન્ટ થવાથી પણ કમરમાં દુઃખાવો રહે છે.

૫) **કમરના દુઃખાવાનાં અન્ય કારણો :**

- કરોડરજ્જુની જન્મજાત વિકૃતિ
- હાડકા પોલાં થવાં
- વિષાણુજન્ય ચેપ (વાઈરસ ઇન્ફેક્શન)
- પ્રજનન કે મૂત્રમાર્ગની તકલીફ
- ગર્ભવસ્થા દરમિયાન વજનમાં વધારો તથા અંતઃસ્ત્રાવમાં ફેરફાર
- બહેનોમાં સ્ત્રીરોગ સંબંધી તકલીફ
- નબળી શારીરિક સ્થિતિ
- કોઈ શારીરિક ચેષ્ટા દરમિયાન શરીરની અયોગ્ય સ્થિતિ અને
- સૂવા-બેસવાની અયોગ્ય સ્થિતિ



- ૬) **અન્ય રોગો :** ઘણા બીજા એવા રોગો છે જે કમરનો દુઃખાવો કરી શકે છે, જેમ કે સાંધાના રોગો, આમવાત, કેન્સર જેવા રોગો મણકા સુધી પહોંચી દુઃખાવો પેદા કરે છે.
- ૭) **માનસિક કારણો :** માનસિક તણાવથી સ્નાયુઓમાં જકડન ઊભી થાય છે. જેનાથી સ્નાયુઓની નબળાઈ અને દુઃખાવો ઉદ્ભવે છે.



કમરના દુઃખાવાની અન્ય જવાબદાર પરિસ્થિતિઓ

- ૧) **વય :** ૩૦ થી ૪૦ વર્ષની ઉંમરમાં કમરનો દુઃખાવો થવાની શક્યતા વધારે હોય છે, તે ઉપરાંત ઉંમર વધવાની સાથે કમરના સ્નાયુઓ નબળા પડતાં હોવાથી કમરનો દુઃખાવો થવાની શક્યતા રહે છે.
- ૨) **શારીરિક નબળાઈ :** જે લોકો શારીરિક રીતે સુદૃઢ (ફીટ) નથી તેઓમાં કમર અને પેટના સ્નાયુઓ નબળાઈને લીધે કરોડરજ્જુને ટેકો આપવામાં મદદરૂપ થઈ શકતા નથી. તેથી કમરનો દુઃખાવો થવાની શક્યતા વધી જાય છે.
- ૩) **જડાપણું :** વધારે પડતાં વજનને લીધે કમરના નીચેના ભાગમાં ખૂબ તણાવ અને જોર ઉત્પન્ન થાય છે.
- ૪) **ખોરાક :** વધારે પડતાં ચરબીયુક્ત અને કેલરીયુક્ત આહારની સાથે બેઠાડું જીવન હોવાથી વજનમાં વધારો થાય છે, જેનાથી કમરમાં દુઃખાવો થાય છે.
- ૫) **વંશપરંપરાગત :** કુટુંબમાં વારસાગત ચાલી આવતો કમરના સાંધાનો દુઃખાવો જે પહેલેથી જનીનનાં બંધારણમાં હોય છે.
- ૬) **ધૂમ્રપાન :** ધૂમ્રપાન અને કમરના દુઃખાવાને સીધો સંબંધ નથી, પણ તે કમરના દુઃખાવાના એક જવાબદાર પરિબલ તરીકે છે, જેમ કે, ધૂમ્રપાન કરવાથી શરીરના પ્રાણવાયુમાં અવરોધ આવે છે, અને શરીરને સરખું પોષણ મળતું નથી. ધૂમ્રપાનથી ખાંસી આવે છે, અને વધુ પડતી ખાંસીથી કમરમાં તણાવ ઉત્પન્ન થાય છે. ધૂમ્રપાન કરનારનાં હાડકાં પોલાં (બરડ) થઈ જાય છે. જેથી અસ્થિભંગ (ફ્રેક્ચર) થવાની શક્યતા રહે છે અને જેથી કમરનો દુઃખાવો થાય છે.
- ૭) **વ્યવસાયના પ્રકારને કારણે ઊભાં થતાં કારણો :** રોજિંદા કામમાં વધારે પડતું વજન ઊંચકવાથી, ઘડકો મારવાથી કે ખેંચવાથી કમરના સ્નાયુઓમાં મરોડ આવી શકે છે અને તેનાથી કમરના સ્નાયુઓમાં તણાવ પેદા થાય છે. વધારે પડતું એકઠારું બેસીને કામ કરવાથી તેમજ ઓફિસમાં ખુરશી પર ખોટી રીતે બેસવાથી કમરમાં દુઃખાવો થઈ શકે છે.

કમરના દુઃખાવાનાં લક્ષણો

- ૧) **માંસપેશીના દુઃખાવાને લીધે ઉત્પન્ન થતાં લક્ષણો :** કમર કે પીઠના ભાગમાં કરોડરજ્જુની બંને બાજુએ દુઃખાવો થવો, રાત્રે સૂતી વખતે કે સવારે ઊઠતા સમયે દુઃખાવો વધે.
- ૨) **ગાદી ખસી જવી (ડિસ્ક પ્રોલેપ્સ) :** કમરનો તીવ્ર દુઃખાવો થવો, ક્યારેક દુઃખાવો પગમાં પ્રસરે, હલનચલનથી દુઃખાવો વધે પગમાં ખાલી ચડે કે ઝલાઝલાટી થાય, સુવાથી આરામ મળે, ટેકા વગર ઊભા ન થઈ શકાય, સંડાસ-પેશાબ પર નિયંત્રણ ન રહે, પગમાં સંવેદના ઓછી થઈ જાય.
- ૩) **કમરના મણકાનો સોજો (લંબર સ્પોન્ડિલાઈટિસ) :** કમરના મણકામાં જકડન થવી, કમરના નીચલા ભાગમાં દુઃખાવો થવો જે ક્યારેક પેદુ કે થાપાના ભાગ સુધી પ્રસરતો હોય એવું લાગવું.
- ૪) **બે મણકાની વચ્ચેની જગ્યા ઓછી થવાથી (લંબર કેનાલ સ્ટેનોસિસ) :** થાપા અને પગ સુધી કમરનો દુઃખાવો ફેલાતો હોય તેમ લાગે, પગમાં ખાલી ચઢે, ચાલતા ચાલતા નીચે બેસી જવું પડે , આગળ ઝૂકવાથી રાહત લાગે, પગમાં ભારેપણું લાગે.

કમરના દુઃખાવામાં ક્યારે ડોક્ટર પાસે જવું જોઈએ ?

ઘણાખરા કમરના દુઃખાવામાં, દુઃખાવો કોઈપણ જાતની ટ્રીટમેન્ટ વગર એમ જ જતો રહેતો હોય છે અથવા ઘરગથ્થુ ઉપચારથી તેમાં રાહત થઈ જતી હોય છે. જ્યારે દુઃખાવો ખૂબ જ વધી ગયો હોય, સામાન્ય ઉપચારથી ઓછો થતો ન હોય, આરામ કરવાથી રાહત ન થતી હોય, પગમાં ખાલી ચડી જતી હોય કે સણકા મારતા હોય, તે ઉપરાંત પડી કે વાગી જવાથી દુઃખાવો રહેતો હોય તો એ સંજોગોમાં ડોક્ટર પાસે જઈને તેમને બતાવવું જરૂરી છે.

કમરના દુઃખાવામાં સ્વસ્થ આહાર

કમરના દુઃખાવાની તકલીફવાળી વ્યક્તિઓ માટે આહારનું આયોજન મુખ્યત્વે ત્રણ બાબતોને ધ્યાનમાં લઈને કરવું જોઈએ.

૧) આરોગ્યપ્રદ આહાર :

જે આહાર એકંદરે આરોગ્યપ્રદ મનાયો છે તથા શરીરનાં તમામ અંગો માટે ઉપયોગી છે તેવો સંતુલિત સ્વસ્થ આહાર .

૨) હાડકાંને મજબૂતી બક્ષે તેવો આહાર :

કમરના દુઃખાવામાં હાડકાં નબળાં પડવાં તે મહત્વનું કારણ છે, તેથી હાડકાં તથા સાંધાને મજબૂતી બક્ષે તેવો આહાર

૩) પંચમહાભૂતોનાં અસંતુલનને સંતુલિત કરે તેવો આહાર :

ગાદીના ઘસારા માટે પંચમહાભૂતો પૈકી મુખ્યત્વે આકાશ અને વાયુ તત્વોનો શરીરમાં વધારો જવાબદાર ગણાયો છે, તેથી આ તત્વોને નિયમનમાં રાખે તેવા પ્રકારનો આહાર ઘસારાને આગળ વધતો અટકાવશે.

ઉપર મુજબના સિદ્ધાંતોને ધ્યાનમાં લેતા આહારમાં નીચે મુજબનો ફેરફાર ઉપયોગી થઈ શકે :

૧) શાકાહાર અપનાવો, માંસાહાર ત્યજો :

- કુદરતે માણસનું શરીર એવું બનાવેલું છે કે જે શાકાહારને માટે વધુ યોગ્ય છે.
- માંસાહારમાં રહેલા અમ્લીય તત્વો હાડકાંને નબળાં પાડે છે, વળી તે પચવામાં વધુ ભારે હોવાથી શરીરમાં રહેલા વાયુતત્વને પણ વધારે છે.



- વૈજ્ઞાનિક તારણો એમ માનવા પ્રેરે છે કે વ્યક્તિ માંસાહારનું પ્રમાણ વ્યક્તિના કુલ આહારનાં ૧.૫% કરતાં વધુ હોય તો તે નુકસાનકારક

સાબિત થાય છે. આજના જમાનામાં કેટલાક દેશોમાં માંસાહારનું પ્રમાણ વ્યક્તિના કુલ આહારના જથ્થાના ૫૦% સુધી પણ પહોંચે છે.

૨) આહારમાં આખા અનાજનો ઉપયોગ કરો :

- ઘઉં, ચોખા જેવાં અનાજનાં ઉપરનાં ૫૬ (થૂલું) કાઢીને મળતા મેંદો તથા પોલીશ કરેલા ચોખાનો આહારમાં ઉપયોગ કરવાથી શરીરને મળતાં રેસાતત્વો તથા વિટામિન બી ગ્રુપનાં વિટામિનની ઊંચાપ ઊંચી થાય છે, જે આરોગ્ય માટે નુકસાનકારક છે.
- આહારમાં ઘઉં તથા ચોખા ઉપરાંત થોડા પ્રમાણમાં નાગલીનો વપરાશ ઉમેરવો જોઈએ. નાગલી એ કેલ્સિયમનો સારો સ્ત્રોત છે.

૩) આહારમાં પ્રોટીનના પ્રમાણને નિયમનમાં રાખો.

- આહારમાં પ્રોટીનનું વધુ પડતું પ્રમાણ રાખવાને કારણે શરીરમાં અમ્લીય દ્રવ્યો વધતાં જાય છે, જેને પરિણામે હાડકાંમાંથી કેલ્સિયમ છૂટું પડતાં તે નબળાં થાય છે.
- વ્યક્તિનાં શરીરના વજનદીઠ ૦.૫ થી ૧.૦ ગ્રામ જેટલું પ્રોટીન શરીર માટે જરૂરી છે.

૪) શાકભાજી તથા ફળનું પ્રમાણ વધારો :

- ખોરાકમાં વિશેષ પ્રમાણમાં ફળ, વિવિધતાવાળાં શાક, લીલાં પાંદડાવાળી ભાજી તથા લીલાં કઠોળ લેવાને કારણે શરીરને વિવિધ વિટામિન્સ તથા ખનીજ દ્રવ્યો મળી રહે



છે. ખાસ કરીને કેલ્સિયમ, વિટામીન કે₁ તથા બેરોન નામનાં દ્રવ્યો હાડકાંને મજબૂતી બક્ષવા માટે ઉપયોગી સાબિત થયાં છે.

- ફળ અને શાકભાજીમાં ક્ષારીય તત્વો પ્રચૂર માત્રામાં હોવાથી તે શરીરમાં અમ્લીયતાને ઘટાડે છે. શરીરમાં રહેલા અમ્લીય દ્રવ્યોનું વધુ પડતું

પ્રમાણ લાંબા ગાળે હાડકાંમાંથી ફોસ્ફેટ્સ તથા કાર્બોનેટ્સને દૂર કરી હાડકાંને નબળાં પાડે છે. આ ઉપરાંત અમ્લીય દ્રવ્યો સ્નાયુઓમાંનાં પ્રોટીનને ઘટાડતાં સ્નાયુઓ નબળા પડે છે જે પણ કમરના દુઃખાવા માટે જવાબદાર છે.

- ફળ અને શાકભાજીમાં વિશેષ પ્રમાણમાં પોટેશિયમ હોય છે. આપણા આહારમાં પોટેશિયમ : સોડિયમનું પ્રમાણ ૫:૧ કરતાં વધુ માત્રામાં જળવાઈ રહે તો શરીરમાં અમ્લીયતા પેદા થતી નથી. પોટેશિયમનું આ સ્રોત શરીરમાં ક્ષારીય તત્વોને જાળવવામાં મદદરૂપ થાય છે.
- ફળ અને શાકભાજીમાં રહેલા એન્ટિ-ઓક્સિડન્ટ્સ શરીરમાંના વિષદ્રવ્યોને દૂર કરવા માટે ઉપયોગી છે.
- દિવસમાં ઓછામાં ઓછાં ૨૦૦ થી ૩૦૦ ગ્રામ જેટલાં ફળ તથા ૩૦૦ થી ૫૦૦ ગ્રામ જેટલાં લીલાં શાકભાજી લેવાં જરૂરી છે.

૫) આહારમાં ચરબીનું પ્રમાણ ઘટાડો :

- સ્વસ્થ વ્યક્તિને પ્રતિદિન ૨૫ થી ૩૦ ગ્રામ જેટલી ચરબી (મહિને ૭૫૦ થી ૯૦૦ ગ્રામ પ્રતિ વ્યક્તિ) જરૂરી હોય છે.
- ચરબીનું વધુ પડતું પ્રમાણ શરીરનું વજન વધારીને કમરના દુઃખાવા માટે જવાબદાર બને છે, લાંબા ગાળે ચરબીનું વધુ પડતું પ્રમાણ લોહીની નળીઓને સાંકડી કરી રક્ત-પ્રવાહને અવરોધે છે, જે શરીરનાં કોષોને પૂરતાં પ્રમાણમાં પોષણ મેળવતાં અટકાવે છે.
- હાઈડ્રોજેનેટેડ ફેટ તથા વનસ્પતિ ઘી, માર્ગેરીનમાં રહેલ ટ્રાન્સફેટ શરીરનાં નુકસાનકારક કોલેસ્ટેરોલ (LDL, VLDL) ને વધારે છે તથા ઉપયોગી કોલેસ્ટેરોલ (HDL) ને ઘટાડે છે, ઉપરાંત ટ્રાન્સફેટ કેટલાક પ્રકારનાં કેન્સર માટે પણ જવાબદાર છે.

૬) આહારમાં કેલ્સિયમનું પ્રમાણ :

- આહારમાં કેલ્સિયમનું યોગ્ય પ્રમાણ હાડકાંને મજબૂતી બક્ષી કમરનાં દુઃખાવાને ઘટાડે છે, આ માટે રોજનું ૬૦૦ થી ૮૦૦ મિ.ગ્રા. કેલ્સિયમ શરીર માટે ઉપયોગી થાય છે.

- આહારમાં કેલ્સિયમનાં સ્ત્રોતો આ પુસ્તિકામાં અન્યત્ર આપેલા છે.
- આહાર ઉપરાંત નિયમિત ચાલવું /સાઈકલિંગ જેવી કસરતો, સવારે શરીરને કુમળો તડકો આપવો તથા આહારમાં ક્ષારીય દ્રવ્યોનું યોગ્ય પ્રમાણ હાડકાંને મજબૂત રાખવા માટે જરૂરી છે.



૭) આહારમાં મીઠાનું પ્રમાણ :

- આહારમાં મીઠાનું વધુ પડતું પ્રમાણ શરીરમાં અમ્લીય દ્રવ્યોને વધારીને હાડકાંને નબળાં પાડવામાં મદદરૂપ થાય છે. તે ઉપરાંત વધુ પડતું મીઠું લોહીની નળીની સ્થિતિ-સ્થાપકતા ઘટાડીને અન્ય રોગો ઊભા કરવા માટે પણ જવાબદાર છે.

૮) આહારમાં ખાંડનું પ્રમાણ :

- રીફાઈન્ડ ખાંડ શરીરમાંના કેલ્સિયમને ઘટાડે છે અને હાડકાંને નબળાં પાડે છે.
- ખાંડને બદલે ગોળ અથવા ખાંડસરી વધુ સ્વાસ્થ્યપ્રદ છે.

૯) વાયુ તથા આકાશ તત્વોને નિયમનમાં રાખવા માટે ઉપયોગી આહાર : પથ્ય :

ફળ	શાકભાજી	અનાજ	કઠોળ	અન્ય
- મીઠાં ખાટાં ફળો - પાકાં કેળાં - પપૈયાં - કેરી - ચીકુ - સંતરાં - મોસંબી - ગ્રેપફ્રૂટ - દ્રાક્ષ - પીચ - પ્લમ - પાઈનેપલ	- ગાજર - લીલાં કઠોળ - શક્કરીયાં - મૂળા - સરગવો - ડુંગળી - લસણ	- ઘઉં - ચોખા - ઓટ્સ	- મગ - મઠ - તુવેર	- તલ - ઘી - જીરૂ - તેલ - લસણ - રાઈ - આદુ

અપથ્ય :

ફળ	શાકભાજી	અનાજ	કઠોળ	અન્ય
- સૂકાં ફળો - તરબૂચ - સફરજન	- કાચાં શાક - કાચાં ફાગાવેલાં કઠોળ - કોબીજ - ફલાવર - ટામેટાં - બટાકા	- મકાઈ - બાજરી - જવ	- વાલ - રાજમા	સૂકા, ઠંડા, વાસી પદાર્થો

- આહારમાં સૂકા, ઠંડા, વધુ પડતા મરચાવાળા અને કડવા પદાર્થો ટાળવા,
- પચવામાં ભારે પડે તેવા પદાર્થો ટાળવા,
- આહારની માત્રા પ્રમાણસર (moderation) લેવી,
- ઉજાગરા ટાળવા.

૧૦) ઠંડાપીણાં, ચા, કોફી, આલ્કોહોલ :

- ઠંડાંપીણામાં ફોસ્ફેટ્સ વધુ પ્રમાણમાં રહેલાં છે. આ ફોસ્ફેટ્સ હાડકાંમાંના કેલ્સિયમને કાઢીને હાડકાંને નબળા પાડે છે.
- ચા, કોફી, આલ્કોહોલ જેવા ઉત્તેજક પદાર્થો શરીર અને મનમાં તણાવ ઊભો કરી આરોગ્યને હાનિ પહોંચાડે છે.



૧૧) આહારમાં રસાયણો :

- જંતુનાશકો તથા રંગ, સ્વાદ, સુગંધ માટે ઉમેરવામાં આવતાં રસાયણો ઘરાવતા આહાર ન લેવા હિતાવહ છે.
- આહારમાં રહેલાં વિવિધ રસાયણો શરીરને ઘણી બધી રીતે નુકસાન કરે છે.
- સજીવ ખેતીનો તથા રસાયણમુક્ત આહાર લેવાનો આગ્રહ રાખો.

૧૨) આહારમાં નિયમિતતા, આહારનો સમય :

- આહારનાં ઘટકો ઉપરાંત આહાર લેતી વખતે શાંતિથી, આનંદથી ભોજન કરવું તથા નિયમિતતાપૂર્વક લેવાથી તે સારી રીતે પચે છે તથા શરીરને યોગ્ય પ્રમાણમાં પોષણ મળે છે, વળી શરીરનાં આકાશ તથા વાયુ તત્વો પણ નિયમનમાં રહે છે.
- આહાર બપોરે અને સાંજે વધુ મોડો નહીં તેવી રીતે લેવાથી તથા સાંજે પ્રમાણમાં હળવો લેવાથી પણ આકાશ અને વાયુ તત્વો નિયમનમાં રહે છે.

કેલ્સિયમનાં સ્ત્રોત (૧૦૦ ગ્રામ ખોરાકનાં પદાર્થ દીઠ):

ખજૂર	- ૧૨૦ મિ.ગ્રા.	દૂધ	- ૧૨૦ મિ.ગ્રા.
કિસમીસ	- ૮૭ મિ.ગ્રા.	દહીં	- ૧૫૦ મિ.ગ્રા.
અંજીર	- ૮૦ મિ.ગ્રા.		
સંતરાં	- ૭૦ મિ.ગ્રા.		
ચણાનાં પાન	- ૩૪૦ મિ.ગ્રા.	નાગલી	
સરગવાનાં પાન	- ૪૪૦ મિ.ગ્રા.	(રાગી)	- ૩૪૪ મિ.ગ્રા.
મીઠો લીમડો	- ૮૩૦ મિ.ગ્રા.	ચણા	- ૨૦૨ મિ.ગ્રા.
મેથીની ભાજી	- ૩૯૫ મિ.ગ્રા.	તલ	- ૧૪૫૦ મિ.ગ્રા.
તાંદળજો	- ૩૯૭ મિ.ગ્રા.		
પાલખ	- ૭૩ મિ.ગ્રા.		
કોથમીર	- ૧૮૪ મિ.ગ્રા.		
ફૂદીનો	- ૨૦૦ મિ.ગ્રા.		
નાગરવેલનાં પાન	- ૨૩૦ મિ.ગ્રા.		
ગુવાર	- ૧૩૦ મિ.ગ્રા.		
ગાજર	- ૮૦ મિ.ગ્રા.		

કમરના દુઃખાવામાં પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા

કમરનાં દુઃખાવાની તકલીફમાં નીચે મુજબની પ્રાકૃતિક સારવારો ઉપયોગી થઈ શકે.

૧) માલીશ :

તલનાં તેલથી કમર તથા આખા શરીરે માલીશ કરવાથી શરીરના સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. વળી શરીરને સ્નિગ્ધતા મળતાં આકાશ તથા વાયુ તત્વો ઘટે છે, જે ઘસારાને વધતો અટકાવે છે.



૨) વરાળનો શેક (લોકલ સ્ટીમ) :

દુઃખાવાને કારણે સ્નાયુઓમાં જકડન પેદા થાય છે. વરાળનો શેક સ્નાયુઓની જકડનને ઓછી કરી દુઃખાવાને ઘટાડે છે.

૩) કમર ઉપર ગરમ ઠંડા શેક તથા લપેટ :

કમર ઉપર ગરમ પાણી તથા ઠંડાં પાણીનાં વારાફરતી (alternate) શેક તથા લપેટ કમરના સ્નાયુઓમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધારી તેમાં રહેલાં વિષદ્રવ્યોને દૂર કરવા માટે ઉપયોગી થાય છે.

૪) એનિમા :

હૂંફાળાં પાણીનો એનિમા શરીરમાં રહેલાં વાયુ તત્વને ઘટાડીને તથા આંતરડાંમાં રહેલા મળને દૂર કરીને શરીરને વધુ સ્વસ્થ બનાવવામાં ઉપયોગી થાય છે.

૫) નિર્ગુડીનો શેક :

નિર્ગુડી અને કરંજના પાનનાં ટુકડા કરી તેની પોટલી બનાવો. આ પોટલીને પાણીમાં મૂકીને ઉકાળો, ત્યારબાદ જ્યારે તે સહન થઈ શકે તેટલું ગરમ હોય ત્યારે દુઃખાવાના ભાગ ઉપર શેક કરો.

ક) કસરત :

કસરત કમર તથા પેટનાં સ્નાયુઓને મજબૂતી આપે છે, કમરનાં મણકા તથા સાંધાઓને સ્થિરતા આપે છે અને દુઃખાવો ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે.

ગ) એક્યુપંકચર :

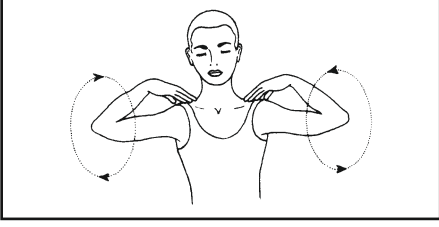
એક્યુપંકચર શરીરની નાડીમાં રહેલા અવરોધને દૂર કરીને દુઃખાવાને દૂર કરવામાં તથા ગાદીના ઘસારાને અટકાવવામાં ઉપયોગી છે.



કમરના દુઃખાવામાં ઉપયોગી આસનો

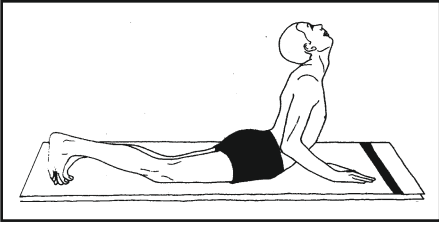
આસનો કમર તથા પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત કરી કમરના મણકાના સાંધાઓને સ્થિરતા બક્ષે છે, તથા કમરનો દુઃખાવો ઓછો કરે છે.

૧) **સ્કંધ ચક્ર :** બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી સુખાસનમાં બેસવું. ડાબા હાથની



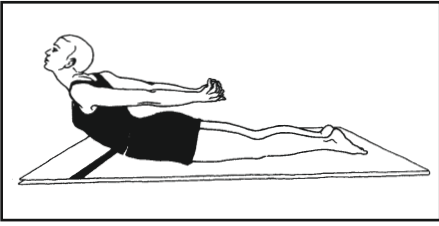
આંગળીઓ ડાબા ખભા ઉપર અને જમણા હાથની આંગળીઓ જમણા ખભા ઉપર રાખવી, ત્યારબાદ બંને હાથને સીધી દિશામાં ૧૦ વખત ગોળ ફેરવવા અને પછી વિરુદ્ધ દિશામાં ૧૦ વખત ગોળ ફેરવવા.

૨) **ભુજંગાસન :** પેટ પર સૂઈ બંને હાથની હથેળીઓ જમીન પર છાતી પાસે



ગોઠવવી, ત્યારબાદ ગરદન અને નાભી સુધીના શરીરને ધીમે ધીમે પાછળની તરફ ઝુકાવવા માટે જમીનથી ઉપર ઉઠાવવું, ત્યારબાદ ધીમે ધીમે કમશ: નીચેની તરફ આવવું.

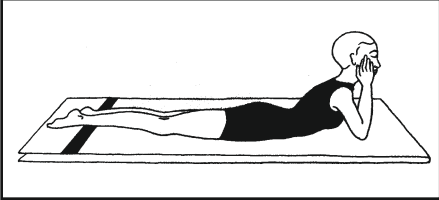
૩) **સર્પાસન :** જમીન પર પેટ પર સૂઈ જવું, દાઢી જમીન પર અડકાવવી.



આંગળીઓને લોક કરીને કમર પર કરોડ રજ્જુને સમાંતર રાખો. ધીમે ધીમે કમરના સ્નાયુઓની મદદથી છાતીને જમીનથી ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરો, અને બંને હાથને પાછળ તરફ ખેંચો.

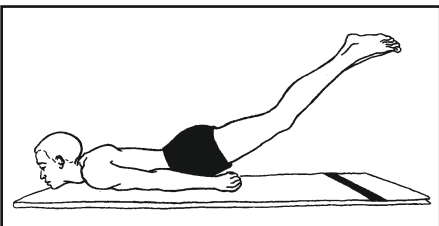
(જરા પણ વધારે શ્રમ કરીને પાછળ ખેંચવું નહીં) સહજતાથી પહેલાંની સ્થિતિમાં પાછા ફરો, અને આખા શરીરને એકદમ ઢીલું છોડી દો.

૪) **મકરાસન :** ઊંઘા પેટ પર સૂવું, બંને પગ વચ્ચે બેથી અઢી ફૂટનું અંતર



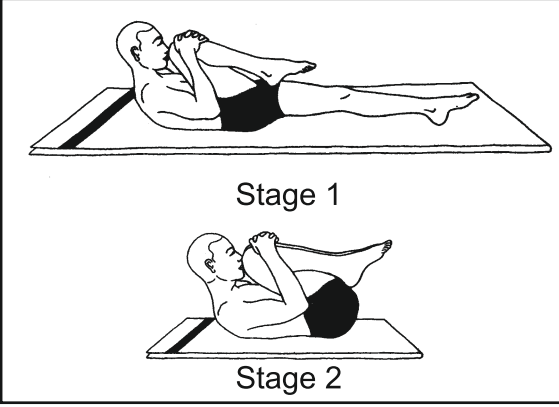
રાખવું, હાથ તથા ગરદન અનુકૂળ સ્થિતિમાં રાખી શરીરને મગરની જેમ જમીન ઉપર ઢીલું મૂકી દેવું.

૫) **શલભાસન :** પેટ પર સૂઈ જઈ, બંને હાથને સાથળની નીચે રાખવા, ડાબા



પગને ઘૂંટણમાંથી સીધા રાખી શક્ય હોય તેટલા આકાશ તરફ ઉપર ઊંચકવો, ત્યારબાદ ધીમેથી નીચે મૂકી, એ જ પ્રમાણે બીજા પગથી કરવું અને ત્યારબાદ બંને પગને એકસાથે ઊંચકવા.

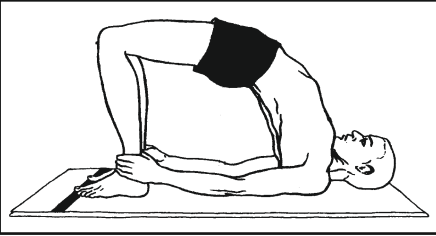
ક) પવનમુક્તાસન :



પીઠ પર સીધા સૂઈ બંને હાથની આંગળીઓને એકબીજામાં પરોવી ડાબા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી હાથની પકડની મદદથી ઘૂંટણને છાતીની નજીક રાખો. જમણો પગ નીચે સીધો રાખવો. ગરદન ઉઠાવી માથાનો ઘૂંટણ પર સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો. છોડતી વખતે પહેલાં માથું ધીમે ધીમે નીચે લાવવું અને ત્યારબાદ પગને સીધો કરવો.

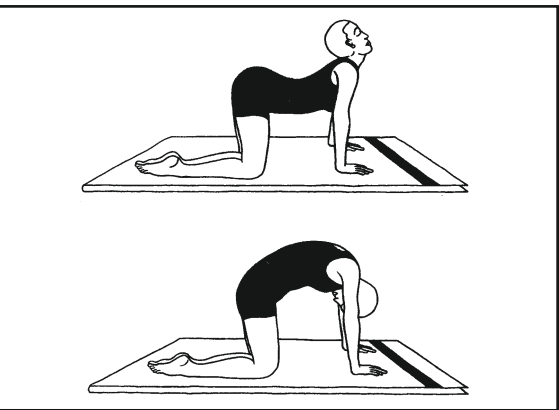
આ જ પ્રમાણે જમણા પગ અને ત્યારબાદ બંને પગે એકસાથે કરવું.

ગ) કટિ ઉત્થાનાસન :



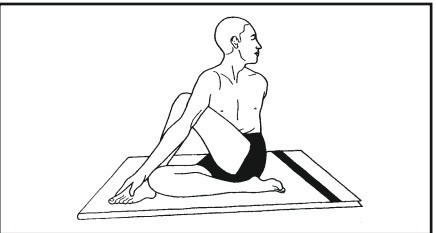
જમીન પર ચત્તા સૂઈ જવું, બંને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી પગના પંજાઓને હાથની આંગળીઓથી પકડી નિતંબની આજુબાજુ ગોઠવવાં. ધીરે ધીરે નિતંબ, કમર અને આખા શરીરને જમીનથી ઉપર ઊંચકવું, બંને હાથ, ખભા, ગરદન અને માથું જમીન પર લગાવી રાખવું, આસન છોડતી વખતે ધીમે ધીમે નિતંબ, કમર અને સમગ્ર શરીર નીચે લાવી પગને ઘૂંટણમાંથી સીધા કરવા.

ઘ) માર્જરીઆસન :



પ્રજાસનમાં બેસી, નિતંબને સહેજ ઊંચા કરી ઘૂંટણ પર ઊભા રહો, થોડા આગળ ઝૂકીને બંને હાથને સપાટ જમીન પર મૂકો. સાથળનો ભાગ એકદમ સીધો રાખવો. શ્વાસ લેતાં માથું ઊંચું કરવું, અને સાથે કરોડરજીને થોડી અંદર જમીન તરફ દબાવવી. શ્વાસ છોડતાં ફરી માથું નીચે જમીન તરફ લઈ જતાં કરોડરજીને આકાશ તરફ ખેંચવી.

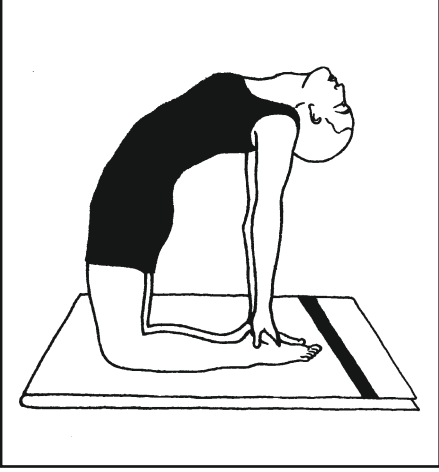
ઙ) વક્રાસન :



બંને પગ લાંબા કરીને બેસો, જમણા પગને ઢીંચણથી વાળો, ઢીંચણ ઉપરની દિશામાં છાતીને સમાંતર રહેશે. જમણા પગનું તળિયું ડાબા પગના ઢીંચણ પાસે ગોઠવો, જમણા હાથને પીઠ પાછળ, પીઠથી

આશરે એક ફૂટ દૂર ગોઠવો, જમણા હાથની હથેળી જમીન પર ગોઠવો, ડાબા હાથને જમણા પગના ઢીંચણ સાથે દબાવીને બાજુમાં રાખો. થોડીવાર આ અવસ્થામાં રહો, પછી વિપરિત ક્રમે પાછા આવો. ત્યારબાદ તેની બીજી બાજુ બીજા પગથી આ રીતે આસન કરવું.

૧૦) ઊષ્ટ્રાસન:

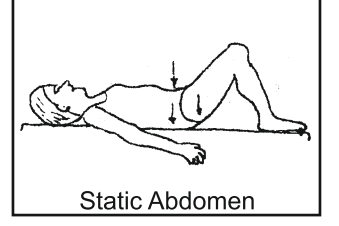


બંને પગ ઢીંચણથી વાળીને ઢીંચણભર બેસો, બંને પગના આંગળાં અને ઢીંચણ જમીન પર ગોઠવાઈ રહેશે. બંને ઢીંચણ વચ્ચે એકાદ ફૂટનું અંતર રાખો. બંને હાથને પાછળથી લંબાવી, બંને પગના કાંડાને દઢતાથી પકડો, ત્યારબાદ સાથળ, પેટ અને છાતીને આગળ ખેંચો અને માથું પાછળ વાળો. ઢીંચણથી મસ્તક સુધીનું શરીર એક કમાનની જેમ વળેલું રહેશે. આ અવસ્થામાં યથાશક્તિ રહો. પછી વિપરીત ક્રમે પાછા આવો.

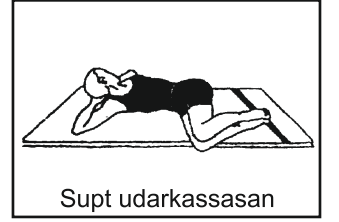


કમરના દુઃખાવા માટેની કસરતો

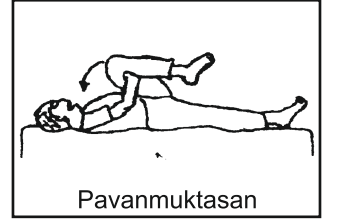
૧) પ્રથમ બંને હાથ કમર નીચે વાળીને રાખવા. ત્યારબાદ ઊંડો શ્વાસ લેવો અને શ્વાસ રોકીને પેટના સ્નાયુઓને ખેંચીને બંને હાથને દબાવવા.



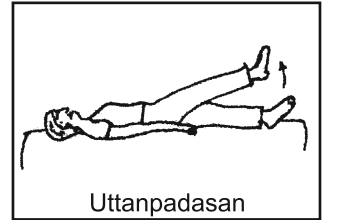
૨) કમર પર સીધા સૂઈ જાઓ. ઘૂંટણમાંથી પગ વાળીને એડી પંજા સાથે ગોઠવો. બંને પગને પહેલા જમણી બાજુ ઝુકાવો અને માથું ડાબી તરફ ફેરવો. એજ રીતે ડાબી બાજુ પગ ઝુકાવી જમણી તરફ માથું ફેરવો.



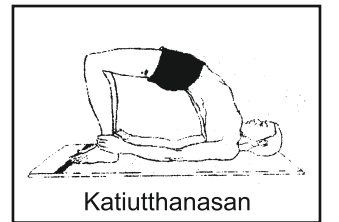
૩) બંને પગ સીધા રાખી સૂઈ જાઓ. હવે પગને ઘૂંટણમાંથી વારાફરતી વાળી બંને હાથથી ઘૂંટણને લોક કરી છાતી સુધી ખેંચો. ૧૦ સેકન્ડ રાખી નીચે મૂકો.



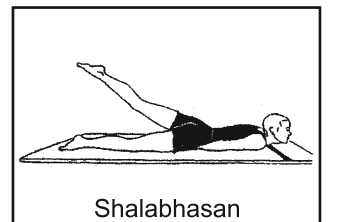
૪) સીધા સૂઈ પગ વારાફરતી ૩૦° સુધી સીધા ઊંચા કરો. ૧૦ સેકન્ડ રાખી નીચે મૂકો.



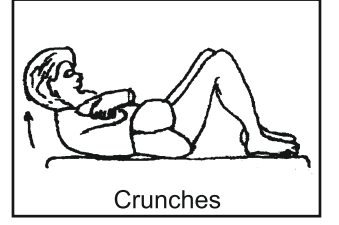
૫) સીધા સૂઈને પગને ઘૂંટણમાંથી વાળો બંને હાથથી ઘૂંટી પકડીને કમરને જમીનથી અદ્ધર લો ૫ સેકન્ડ સુધી આ સ્થિતિમાં રહો પછી ધીરે ધીરે નીચે આવી જાઓ.



૬) ઊંઘા પેટ પર સૂઈ જાઓ. બંને હાથને સાથળની નીચે ગોઠવો. વારાફરતી પગ થાપામાંથી ઊંચકો, પગ ઘૂંટણમાંથી સીધો રહે એનું ધ્યાન રાખો. ૧૦ સેકન્ડ સુધી આ સ્થિતિમાં રહો.



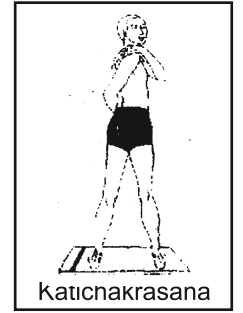
૭) સીધા સૂઈ બંને પગ વાળીને રાખો. જમીનથી માથું ઊંચકો, ૧૦ સેકન્ડ રાખી નીચે મૂકો.



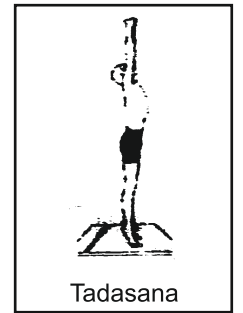
૮) ઊંઘા પેટ પર સૂઈ જાઓ. કપાળને બંને હાથ ઉપર ટેકવો એક એક પગ વારાફરતી થાપા અને ઘૂંટણમાંથી વાળીને છાતી તરફ લઈ આવો. ૧૦ ગણો ત્યાં સુધી આ સ્થિતિમાં રહો.



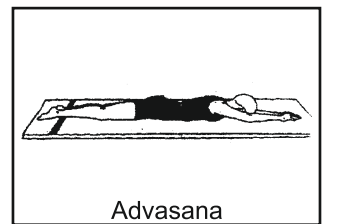
૯) સીધા ઊભા રહો. બંને પગ વચ્ચે એકથી દોઢ ફૂટનું અંતર રાખો. બંને હાથથી આકૃતિમાં બતાવ્યા અનુસાર કમરને ટેકો આપો અને પછી કમરને ઘેરથી ડાબે અને જમણે ફેરવો, દરેક સ્થિતિમાં ૫ ગણો ત્યાં સુધી રાખો.



૧૦) સીધા ઊભા રહો. બંને પગ વચ્ચે અંતર રાખી, હાથ ઉપરની બાજુ ખેંચો. શક્ય હોય તો સંતુલન જાળવી ને પગના પંજા ઉપર ઊંચા થાઓ. આ સ્થિતિમાં ૧૦ ગણો ત્યાં સુધી રહો.



૧૧) ઊંઘા પેટ ઉપર સૂઈ જાઓ પગના પંજા પલંગની બહાર રાખો આ સ્થિતિમાં શરીરને એકદમ ઢીલું છોડીને ૩-૫ મિનિટ સૂઈ જાઓ.



કમરના દુઃખાવામાં તણાવની ભૂમિકા



માનસિક તણાવથી સ્નાયુઓ જકડાઈ (tense) જાય છે, આ જકડનને કારણે લોહીનું પરિભ્રમણ ઓછું થવાથી ત્યાં એસિડ જમા થાય છે, જે દુઃખાવો કરે છે. આવું લાંબા સમય સુધી ચાલવાથી સ્નાયુઓને પોષણ અને પ્રાણવાયુ પૂરતો પહોંચી શકતો નથી અને સ્નાયુઓ નબળા પડી જાય છે. નબળા સ્નાયુઓમાં ઝડપથી ઈજા થવાની શક્યતા રહે છે.

આપણી જીવનશૈલીમાં આપણે ઘણા તણાવ (stress) માંથી પસાર થતા હોઈએ છીએ અને ત્યારે આપણા શરીરને પૂરતો આરામ મળતો નથી અને જેનાથી આપણા સ્નાયુઓમાં જકડન થવાનું ચાલુ થાય છે. જેનાથી શરીરને ધીમે ધીમે ઈજા પહોંચવાનું ચાલુ થાય છે. ઘણી વખત આપણને આપણા જીવનમાં માનસિક તણાવ છે કે નહીં તે ખબર નથી પડતી, પણ શરીર પર જ્યારે તેનાં લક્ષણો દેખાય છે ત્યારે આપણે સાવચેત થઈ જવું જોઈએ અને વિચારવું જોઈએ કે આપણને કોઈ માનસિક કારણને લીધે તો તકલીફો ઉદ્ભવી છે કે શું? ઘણી વખત આપણને કોઈ વસ્તુ ગમતી નથી અને છતાં પણ આપણે તેને પૂરી કરવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ જેનાથી માનસિક તણાવ ઉદ્ભવે છે અને ત્યારે શરીર સાથે નથી આપતું અને શરીરમાં દુઃખાવો થવાનું ચાલુ થાય છે. આ દુઃખાવો તણાવના લીધે ઉદ્ભવેલ છે. જેનાથી મનમાં ખરાબ વિચારો આવવાનું ચાલુ થાય છે અને તેનાથી શરીરમાં વિષદ્રવ્યો ઉત્પન્ન થાય છે. જેનાથી શરીરના સ્નાયુઓને વધારે નુકસાન થાય છે અને શરીરમાં દુઃખાવો ઊભો થાય છે.

તણાવમુક્તિ માટેનાં સાધનો

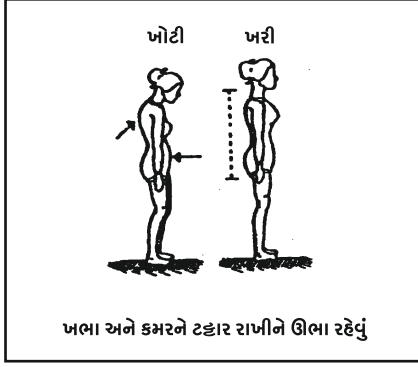
તણાવ-મુક્તિથી શરીરના સ્નાયુઓ ઢીલા પડે છે અને મનની જાગૃતતામાં વધારો થાય છે તેમજ જીવનમાં એક પરિવર્તનનો અનુભવ થાય છે. તણાવ-મુક્તિ માટે નીચે પૈકી એક અથવા વધુ ઉપાયો ઉપયોગી થઈ શકે.

- યોગ નિદ્રા
- સ્વ-અધ્યયન
- આહાર પ્રત્યેની જાગૃતિ
- યોગ અને પ્રાણાયામ
- દિનચર્યા
- સેવા
- સ્વાધ્યાય
- સત્સંગ
- પ્રાર્થના
- ધ્યાન
- મનગમતી નાની પ્રવૃત્તિઓ : જેમકે મિત્રો સાથે વાતચીત કરવી, સંગીત સાંભળવું, કુદરતને નિહાળવી.



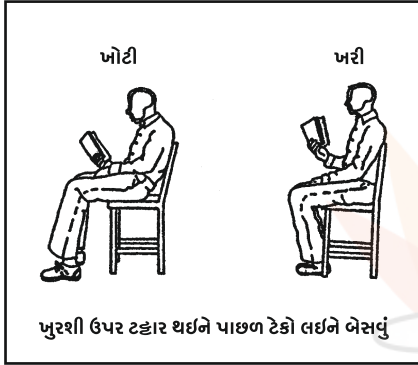
કમરના દુઃખાવામાં ઊભા-બેસવાની સાચી-ખોટી રીત

ઊભા રહેવાની આદર્શ પદ્ધતિ :



- બે પગ વચ્ચે થોડી જગ્યા રાખવી.
- ગરદન, કમર અને પગ એક લાઇનમાં આવે તે રીતે ઊભા રહેવું.

બેસવાની આદર્શ પદ્ધતિ :



- પગનાં તળિયા જમીનને અડાડીને બેસવું. ઘૂંટણ અને કમર કાટખૂણે રહે તે રીતે બેસવું.
- કમરને સીધી રાખવી અને શક્ય હોય તો ખુરશી અને કમરની વચ્ચે ચાદરનો રોલ (roll) બનાવીને મૂકવો.
- ખભાને સીધા રાખીને ટકાર બેસવું.
- દરેક કલાકે સ્થિતિ બદલવી કે ઊભા થઈને થોડો આરામ કરવો.

સૂવાની આદર્શ પદ્ધતિ :

- સૂવાનું ગાદલું જો પોચું હોય તો કમરને બરાબર ટેકો (Support) મળતો નથી. આથી કડક ગાદલા પર સૂવાનો આગ્રહ રાખો.
- સીધા કે પડખે ફરીને સૂવું એ સૂવા માટે ઉત્તમ રીત છે.

ખોટી



ખરી

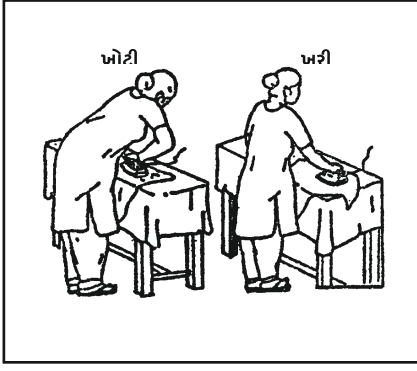


- પડખે સૂતી વખતે ઘૂંટણની નીચે ઓશિકું રાખવું.
- જો પડખે સૂવું હોય તો બે પગની કે ઘૂંટણની વચ્ચે ઓશિકું રાખવું.

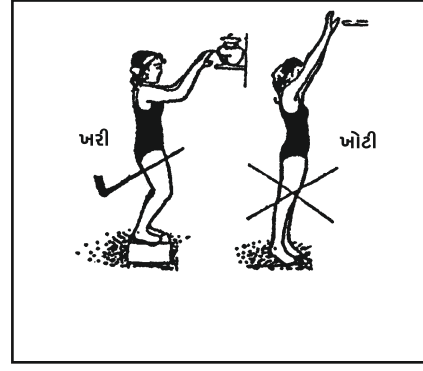
વસ્તુ ઊંચકવાની આદર્શ પદ્ધતિ :



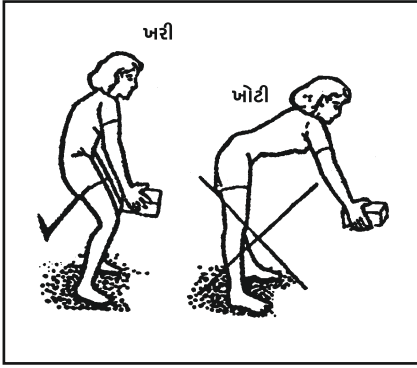
- જમીન પરથી વજન ઊંચકતી વખતે શરીરને વજનની નજીક લઈ જાઓ.
 - બંને પગ વચ્ચે જગ્યા રાખો અને બંને પગ આગળ પાછળ રાખો.
 - ઘૂંટણમાંથી પગ વાળીને નીચે બેસી વજન ઊંચકો અને તમારી નજીક જ રાખો.
 - વજન ઊંચકીને ચાલતી વખતે વળાંક આવે તો કમરથી વળાંક વળવાને (twist) બદલે નાના પગલાં ભરીને વળાંક લો.
- કોઈપણ વજનવાળી વસ્તુને ખસેડતી વખતે વસ્તુને તમારાથી દૂર તરફ ઘડકો મારવાનો આગ્રહ રાખો, નહીં કે તમારી તરફ ખેંચવાનો.



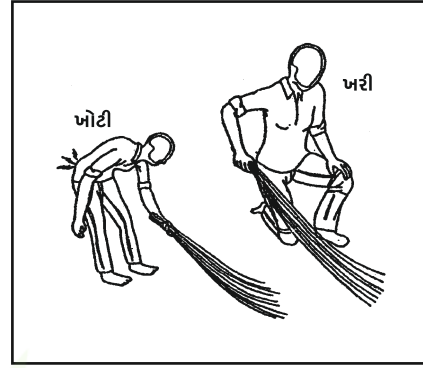
શક્ય હોય ત્યાં સુધી ટેબલની ઊંચાઈ એવી રાખવી કે વધારે વળવું ના પડે



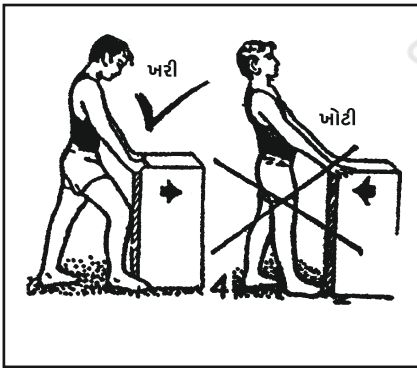
કોઈપણ વસ્તુને ઊંચાઈ પરથી નીચે ઉતારવી હોય તો સહેલાઈથી હાથ પહોંચે એ રીતે નીચે ટેબલ પર ચડીને જ ઉતારવી



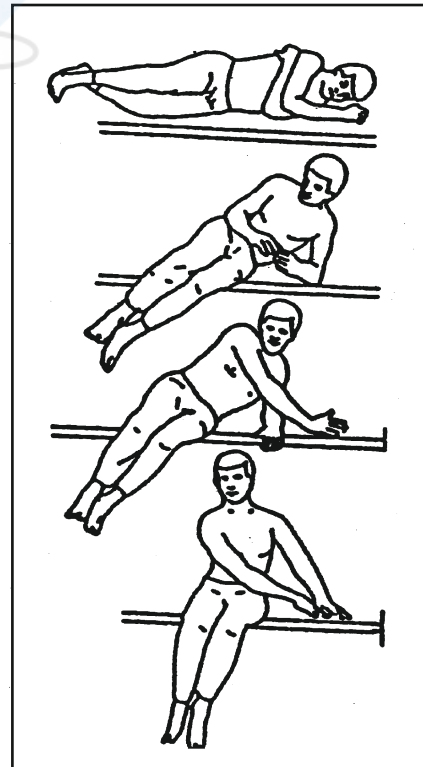
કોઈપણ વજનવાળી વસ્તુને શરીરની નજીક રાખીને ઉપાડવી



ઊભા ઊભા કચરો ન વાળતા બેસીને કચરો વાળવો



ભારે વજનવાળી વસ્તુ ખસેડતી વખતે એક પગ આગળ વાળીને પછી ઘક્કો મારવો



પથારીમાંથી બેઠાં થવાની પદ્ધતિ

નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર

“વૈજ્ઞાનિક અભિગમ અને પરંપરાગત જ્ઞાનનો સમન્વય”

પ્રાકૃતિક ઉપચારો :-

- ✦ કુદરતી આહાર અને ઉપવાસ દ્વારા શરીર શુદ્ધિ
- ✦ યોગાસનો, સૂક્ષ્મ ક્રિયા અને પ્રાણાયામ
- ✦ યોગનિદ્રા તથા શિથિલીકરણ
- ✦ કાઉન્સેલિંગ
- ✦ વનૌષધિઓ દ્વારા સારવાર
- ✦ વરાળસ્નાન, વરાળ શેક
- ✦ સ્પાઈનલ બાથ, ફૂલટબ બાથ, કટિસ્નાન
- ✦ એનિમા, માટીલેપ, માટીપટ્ટી, સૂર્યસ્નાન, ગરમ-ઠંડા શેક
- ✦ એક્યુપ્રેશર, એક્યુપંકચર
- ✦ શિરોધારા
- ✦ રીલેક્સેશન હેલ્થ મસાજ
- ✦ જીમ્નેશિયમમાં કસરત
- ✦ પ્રાર્થના અને ધ્યાન



નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર

વિનોબા આશ્રમ, ગોત્રી, વડોદરા-૩૯૦૦૨૧
ફોન : 0265-2371880, ફેક્સ : 0265-2372593
ઈમેઇલ : info@nisargopachar.org
વેબસાઇટ : www.nisargopachar.org