



## இடுப்பு வலியை போக்க ஆயுர்வேதம் கூறும் வழிகள்

Ayurvedam -Article Series in Tamil

இடுப்பின் பின்புறம் கீழ்த் தொடை வரை, சில சமயம் முழங்கால் வரை கூடத் தசைகள் இறுகித் தேள் கொட்டியது போலக் கடுப்பு, குனிந்து நிமிர முடியாது. காலை முன்னோ, பின்னோ நகர்த்த முடியாது. இப்படிப்பட்ட இடுப்பு வலிக்கு வெந்தயம் ஒரு வரப்பிரசாதம். ஒரு ஸ்பூன் (ஐந்து கிராம்) வெந்தயத்தை இரவில் அது மூழ்குமளவு, வெந்நீர் விட்டு ஊறவைத்து மறுநாள் காலை வாயைச் சுத்தம் செய்த பிறகு ஊறிய வெந்தயத்தை வெறும் வயிற்றில் மென்று சாப்பிடலாம். பிறகு அது ஊறிய தண்ணீரையும் குடிக்கவும். இடுப்பு எலும்புகளில் ஏற்படும் உராய்வை, வெந்தயத்தின் கொழுகொழப்பான தன்மையினால் தடுத்து நிறுத்த முடியும். எலும்புகளுக்கு வலுவூட்டி, முதுகெலும்புகளின் நடுவே அமைந்துள்ள 'டிஸ்க், பகுதிகளுக்குத் தேய்மானத்திலிருந்து நிவாரணத்தையும் அளித்து வலியிலிருந்து விடுபடச் செய்யும். குடல் வாயுவையும், மலச்சிக்கலையும் நீக்கிவிடும்.

மாலை ஆறு மணிக்கு ஒன்றரை ஸ்பூன் (ஏழு.ஐந்து மிலி) வீதம் 'மஹாராஸ்னாதி' மற்றும் 'ஸஹசராதி' கஷாயமும் கலந்து பத்து முதல் பதினைந்து சொட்டு வரை தான் வந்திரம் என்னும் மருந்தைக் கலந்து, பன்னிரண்டு ஸ்பூன் வெந்நீரும் கலக்கி, ஒரு மஹாயோகராஜகுக்குலு என்னும் மாத்திரையுடன் சாப்பிடலாம். வயிற்றில் எரிச்சல் உள்ளவராக இருந்தால் மாத்திரை வேண்டாம். மற்றவை சாப்பிடலாம்.

முறிவெண்ணை மற்றும் வலியசஹசராதி தைலமும், சம அளவில் கலந்து, இரும்புக் கரண்டியில் லேசாகச் சூடாக்கி, பஞ்சில் நனைத்து இடுப்பில் வலி உள்ள இடத்தில் ஊற வைத்து குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் சிறிது எண்ணையைச் சூடுசெய்து சொட்டுச், சொட்டாகப் பஞ்சின் மீது விடலாம். சுமார் இருவது முதல் முப்பது நிமிடங்கள் இது போலச் செய்யலாம். நேரம் கிடைக்கும் போது பசி உள்ள நிலையில் தினமும் இவ்வாறு செய்யலாம். பிறகு துணியால் துடைத்து விடலாம். தண்ணீரை ஊற்றித் தேய்த்து அலம்ப வேண்டாம்.

மழை அல்லது பனிக்காலங்களில் ஈரமான தரையில் படுப்பது, ஈரத் துணியுடன் அதிக நேரம் இருப்பது, கால் மேல் கால் போட்டு அமர்வது, இரு சக்கர வாகனத்தில் பயணம், பஸ்ஸில் பின் சீட்டில் அமர்ந்தோ, நின்று கொண்டோ பயணம் செய்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். நாற்காலியில் அமர்ந்திருக்கும் போது நேராக அமர்ந்து பாதங்கள் தரையில் நன்கு பதியும்படி அமர வேண்டும். தரையில் பாயின் மீது கம்பளி விரித்து, அதன் மேல் கால்களை நீட்டியோ, அல்லது முழங்கால்களை மடித்து இடுப்பு நன்கு கம்பளியில் அழுந்தும்படி மல்லாந்தோ படிக்க வேண்டும். ஒருக்களித்து படுக்க வேண்டும் என்ற விருப்பம் ஏற்பட்டால் இடது பக்கமாகச் சரிந்து படுக்கவும்.

இடுப்பு வலி உள்ளவர்கள் மலச்சிக்கல் மற்றும் குடலில் வாயு அதிக அளவில் சேராமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மருந்துகளில் 'கல்யாணகுலம்' என்னும் லேஹியத்தை ஐந்து கிராம் முதல் பத்து கிராம் வரை (ஒன்று-இரண்டு ஸ்பூன்) காலை, இரவு உணவுக்கு ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்பாக நக்கிச் சாப்பிட மலச்சிக்கலையும், குடல் வாயுவின் சீற்றத்தையும் தவிர்க்கலாம். உணவாக

இரவில் சூடாகச் 'சப்பாத்தி' அல்லது 'கோதுமை ரவை உப்புமா' சாப்பிடலாம். பிறகு சூடாக தண்ணீர் குடித்து நேராக அமர்ந்திருக்க வேண்டும். அதன் பிறகு, நூறடியாவது நடக்க வேண்டும். தூங்குவதற்கு இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன்பாகவே சாப்பிட்டு விட வேண்டும்.

முதுகு, இடுப்பு வலியால் அவதிப்படுபவர்கள் இசைவு கேடாய் சாமான்களைத் தூக்கக் கூடாது. கனமான சாமான்களைத் தூக்க நேர்ந்தால் கோணல் மாணலின்றி நேராக, இரண்டு கால்களும் சீராக அழுந்த நின்று தம்பிடித்துப் பிறகே, தூக்க வேண்டும். கோணலாக அதிக நேரம் நிற்பதும், உட்கார்வதும், படுப்பதும், வேலை செய்வதும் கூடாது. தினம் ஒரிரு மணி நேரமாவது, எந்தச் சாய்மானத்திலும் சாயாமல், கால்களை மடக்கி நேராக உட்காரப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

[www.kamakoti.org](http://www.kamakoti.org)



Sri Jayendra Saraswathi Ayurveda College and Hospital, Nazarathpet, Poonamalle, Chennai, is a unit of the Sri Chandrasekharendra Saraswathi Viswa Mahavidyalaya (Deemed University). Prof. Dr. S. Swaminathan, Professor of Ayurvedic Medicine and Doctor in the college, has penned a series of articles on Ayurvedic Medicine in Tamil for kamakoti.org. The articles cover a diverse range of topics with lot of relevance to our everyday living habits. Some of the titles include 'Quantity of Food', 'Importance of Tulasi', 'Ways to lead a healthy life', 'Importance of Prasadams' etc. The author can be contacted on +91 94444 41771.

Sri Jayendra Saraswathi Ayurveda College and Hospital is located in Nazarathpet, Poonamalle, on the National Highway(NH-4) connecting Chennai with Bangalore.

[Click here to read more articles on Ayurvedam in Tamil](#)