

ત્વચા અને સ્વાસ્થ્યને ચમકાવતા યોગ

યોગ ભગાવે રોગ - બાબા રામદેવ

આપણી પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયોમાંથી ત્વચા પણ એક છે. જેનો ગુણધર્મ છે સ્પર્શ. તેનાથી વ્યક્તિને ઠંડી-ગરમીની ખબર પડે છે. ત્વચાની લાખો ગ્રંથિઓ લોહીને શુદ્ધ કરે છે અને વિકારને પરસેવા વાટે રોમછિદ્રોના માર્ગે બહાર કાઢે છે. આખો દિવસ કામ કરવાથી, ખાવા-પીવાથી, ભાગદોડ કરવાથી તથા તણાવથી શરીરમાં વિવિધ વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. આ વિકાર લોહીમાં ભળી જાય છે. ત્વચાની ગ્રંથિઓ લોહીને ત્યાં જ શુદ્ધ કરી લોહીને સક્રિય બનાવી દે છે. તેથી ત્વચાને સક્રિય અને નિરોગી રાખવી જરૂરી છે. ત્વચા રોગી બનતાં ચામડીના રોગ, સાંધાઓનો દુખાવો, કિડની તથા ફેફસાંના રોગ થઈ શકે છે. ત્વચાને નિરોગી અને સક્રિય રાખી ઘણા રોગોથી બચી શકાય છે.



ઉપયોગી યોગાસનો

યોગથી ત્વચાનું આરોગ્ય વધે છે. ત્વચા ક્રિયાશીલ થઈ સ્વસ્થ અને નિરોગી બને છે. સવારની ખુદી હવામાં યોગાસન કરવું ત્વચા માટે સર્વશ્રેષ્ઠ કહેવાય છે.

* પશ્ચિમોત્તાનાસનનો અભ્યાસ કરવાથી પાચનતંત્રની ક્રિયાશીલતા વધે છે, પાચન શક્તિ સારી અને સતેજ બને છે. આ આસનથી આખા શરીરમાં લોહીનું પરિભ્રમણ સારી રીતે થવા લાગે છે. ચહેરો કાંતિવાન બની જાય છે. નબળાઈ દૂર થઈ શરીર સુદૃઢ, સ્ફુર્તિવાળું આજીવન સ્વસ્થ રહે છે. કમરનો દુખાવો, પીઠનો દુખાવો, ઘૂંટણ, બંધ, પગની પાનીઓ વગેરેના દુખાવા દૂર થાય છે. કરોડનાં ઠાડકાં લચીલાં બને છે. પીઠ અને કમરના સ્નાયુ મજબૂત થાય છે. તેનો પ્રભાવ ત્વચા પર પણ પડે છે અને તેની સુંદરતા અને સ્વાસ્થ્યમાં વધારો થાય છે.

* અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનનો અભ્યાસ કરવાથી શરીરનાં આંતરિક અંગોનું આરોગ્ય વધે છે અને કરોડરજ્જુની આજુબાજુ ફેલાયેલી નસ-નાડીઓમાં લોહીનો સંચાર બરાબર રીતે થાય છે. પેટના વિકાર દૂર થઈ ત્વચામાં નિખાર (ચમક) આવે છે અને ત્વચા ચીકાણવાળી અને ચમકદાર બને છે.

* સુપ્ત વજાસનનો અભ્યાસ કરવાથી કબજિયાતનો મૂળમાંથી નાશ થાય છે, કારણ કે તેના નિયમિત અભ્યાસથી પેટનો નીચેનો ભાગ ખેંચાય છે જેથી મોટું આંતરડું સક્રિય બને છે અને કબજિયાત મટે છે. કિડનીનું આરોગ્ય વધે છે. આ બધાથી ત્વચા પર સારો પ્રભાવ પડે છે.

* ઉત્તાનપાદાસન પેટના વિકારોનો નાશ કરી શરીરમાં સ્ફુર્તિ અને તાજગી ભરે છે. પેટના બધા જ રોગ મટી ત્વચાનું પણ આરોગ્ય વધે છે.