

# યોગથી કાબૂમાં કરો કોલેસ્ટ્રોલ

યોગ ભગાવે રોગ - બાબા રામદેવ

કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવા માટે વપરાતી કેટલીક દવાઓથી માંસપેશીઓમાં દુખાવો પેદા થાય છે. લીવરને પણ નુકસાન થાય છે. કેટલીક એવી દવાઓ છે કે જેનાથી કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું થાય છે, પણ બ્લડસુગર અને યુરિક એસિડ વધી જાય છે. કેટલીક દવાઓ તો પિત્તાશયમાં પથરી પણ બનાવી દે છે. આમ , દવાઓના સેવનથી કોલેસ્ટ્રોલનું સ્તર ભલેને નીચે આવી જાય, પણ આડઅસર અન્ય મુશ્કેલીઓ વધારે છે. તમે યોગ અપનાવીને કોલેસ્ટ્રોલને કાબૂમાં રાખી શકો છો.

\* દૈનિક જીવનમાં થોડો ફેરફાર કરો. નિયમિત વ્યાયામ કરો અને યોગ્ય ખોરાક લો. મોટાભાગે કોલેસ્ટ્રોલ વ્યક્તિના લીવરમાં બને છે અને બાકી વ્યક્તિને ભોજનમાંથી મળે છે, તેથી તમારા ભોજનમાં ચરબી અને કોલેસ્ટ્રોલને ઘટાડવા જરૂરી છે.

\* યોગ હાનિકારક કોલેસ્ટ્રોલનો દુશ્મન છે. તે મૂળથી નાશ કરી દે છે. તમારી ઇચ્છાશક્તિ મજબૂત હોય અને તમને યોગ પર વિશ્વાસ હોય તો યોગથી તમને ઘણો લાભ થઈ શકે છે. આનો અભ્યાસ નિયમિત કરવો જરૂરી છે.

\* સર્વાંગાસન, ઉત્તાનપાદાસનનો અભ્યાસ કરવાથી કબજિયાત , ગેસ, સ્થૂળતા વગેરે દૂર થઈ ભૂખ વધે છે અને હાનિકારક કોલેસ્ટ્રોલ ઘટે છે.

\* પવન મુક્તાસનનો અભ્યાસ કરવાથી પેટની વધેલી ચરબી દૂર થાય છે. અમ્લપિત્ત , હૃદયરોગ, ગઠિયો અને કમરનો દુખાવો વગેરે દૂર થાય છે.

\* દીર્ઘ નૌકાસનનો અભ્યાસ કરવાથી હૃદયને શક્તિ મળે છે અને કોલેસ્ટ્રોલ બળી જાય છે. શશકાસનનો અભ્યાસ કરવાથી પણ હૃદયને શક્તિ મળે છે.

\* વક્રાસન કમરની ચરબીને ઘટાડે છે. પશુ વિશ્રામાસનથી કમરના પાછળના ભાગમાં વધેલી ચરબી ઘટે છે.

\* ત્રિકોણાસનથી પણ સ્થૂળતા ઘટે છે અને હાનિકારક કોલેસ્ટ્રોલ નાશ પામે છે. અર્ધ હલાસન, પાદપૃતાસનથી પણ બિનજરૂરી ચરબી બળી હાનિકારક કોલેસ્ટ્રોલ ઘટે છે.

\* ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી ત્રિદોષનું શમન થાય છે. લોહી શુદ્ધ થાય છે ,

શરીરના ઝેરીલા પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે , હાનિકારક કોલેસ્ટ્રોલ ક્યારેય વધી શકતો નથી.

\* કપાલભાતિ પ્રાણાયામ કરવાથી હૃદય , ફેફસાં તથા મગજના બધા રોગ દૂર થાય છે અને યકૃતમાં અનાવશ્યક ચરબીનું નિર્માણ થતું નથી , જેનાથી હાનિકારક કોલેસ્ટ્રોલ વધતું નથી. પેટના બધા જ રોગ આનાથી દૂર થાય છે.

\* અનુલોમ-વિલોમ કે નાડીશોધન પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવાથી બોત્તેર કરોડ , બોત્તેર લાખ, દસ હજાર બસો નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. કોલેસ્ટ્રોલ , ટ્રાયગ્લિસરાઇડ્સ, એલડીએલ અથવા એલડીએલ વગેરેની અનિયમિતતા દૂર થાય છે. સારા પરિણામ માટે આ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ૧૦થી ૧૫ મિનિટ સુધી કરો.