

मंगलवार (२०८२/१०/२७)

नाभीमा तेल मालिस (नाभी चिकित्सा): गहिरो निद्रा, राम्रो पाचन र शरीरको पूर्ण ऊर्जाका लागि प्राचीन आयुर्वेदिक विधि

नाभीमा तेल मालिस के हो?

नाभीमा तेल मालिस, जसलाई आयुर्वेदमा 'नाभी चिकित्सा' भनिन्छ, सुन्तुअघि नाभीमा हल्का तातो, शुद्ध तेल (गाईको घिउ, तिल वा नरिवलको तेल) हाल्ने र विस्तारै मालिस गर्ने एक सरल तर प्रभावकारी अभ्यास हो। आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूमा नाभीलाई शरीरको केन्द्रीय 'मर्म बिन्दु' र 'अग्नि' (पाचन शक्ति) को स्थान मानिन्छ। दोषहरूलाई सन्तुलनमा राख्न, स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्न र समग्र स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउन हजारौं वर्षदेखि यो विधिको प्रयोग हुँदै आएको छ। धेरै आयुर्वेदिक चिकित्सकहरूले आधुनिक जीवनशैलीका लागि यसलाई दैनिक वा हप्तामा ३ पटक बेलुका अभ्यास गर्न सल्लाह दिन्छन्।

आयुर्वेदिक फाइदा र परम्परागत ज्ञान

चरक संहिता र सुश्रुत संहिता जस्ता शास्त्रीय आयुर्वेदिक ग्रन्थहरूका अनुसार, नाभी ७२,००० नाडीहरूसँग जोडिएको हुन्छ र यो शरीरको उत्पत्ति बिन्दु हो। यहाँ तेल लगाउनाले यी नाडीहरूलाई पोषण मिल्छ, पाचन शक्ति बलियो हुन्छ, निद्राको गुणस्तर सुध्निन्छ, कब्जियत निको हुन्छ, हर्मोन सन्तुलनमा रहन्छ र प्रजनन स्वास्थ्यमा सहयोग पुग्छ। गाईको घिउलाई सबैभन्दा 'सात्विक' र सन्तुलित मानिन्छ; तिलको तेल न्यानो हुने भएकाले 'वात' दोषका लागि उत्कृष्ट हुन्छ भने नरिवलको तेल शीतल हुने भएकाले 'पित्त' प्रकृतिका व्यक्तिहरूका लागि उपयुक्त हुन्छ। यो अभ्यासले स्नायु प्रणाली र निद्रालाई नियन्त्रण गर्ने 'वात दोष' लाई शान्त पार्छ।

अवशोषण र प्रभावहरूमा वैज्ञानिक प्रमाण

हालैका अध्ययनहरूले पुष्टि गरेका छन् कि नाभी क्षेत्रको छाला पातलो हुन्छ र त्यहाँ रक्त सञ्चार प्रशस्त हुन्छ, जसले गर्दा तेल सजिलै शरीर भित्र अवशोषित हुन पाउँछ। सन् २०२२ मा तिलको तेलको नाभी मालिसमा गरिएको एक क्लिनिकल परीक्षणले महिलाहरूमा महिनावारीको दुखाइ र निद्राको गुणस्तरमा उल्लेखनीय सुधार भएको देखाएको छ [२]। अर्को २०२३ को अध्ययनले नियमित पेट र नाभीमा तेल लगाउँदा वृद्धवृद्धाहरूमा कब्जियतको समस्या सुधार भएको र दिसा सफा भएको फेला पारेको छ [३]। घिउ र तिलको तेलमा बायोएक्टिभ यौगिकहरू (ब्युटिरिक एसिड, सेसामोल, लिग्नन्स) हुन्छन् जसले अवशोषित भएपछि जलन कम गर्ने र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रभाव देखाउँछन् [४]।

उत्तम तेलहरू र तिनका विशिष्ट फाइदाहरू

- **गाईको घिउ:** यसको शीतलता, पोषण र सात्विक गुणका कारण आयुर्वेदमा सबैभन्दा बढी सिफारिस गरिन्छ। यसले आन्द्राको तह मर्मत गर्न र गहिरो निद्रामा सहयोग गर्छ।
- **तिलको तेल:** यो न्यानो हुन्छ र भिन्नसम्म पुग्छ। जोर्नीको दुखाइ, शरीरको सुख्खापन र वातसँग सम्बन्धित अनिद्राका लागि उत्कृष्ट छ।
- **नरिवलको तेल:** यो शीतल र एन्टि-माइक्रोबियल हुन्छ। पित्त असन्तुलन, छालाको समस्या र तातो मौसमका लागि यो आदर्श हो। आफ्नो शरीरको प्रकृति वा मौसम अनुसार तेल छान्नुहोस्। सधैं शुद्ध र प्राङ्गारिक (Organic) तेल मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।

नाभी मालिस गर्ने सही तरिका

हल्का तातो तेलको ३-५ थोपा लिनुहोस्। आरामसँग पल्टिनुहोस्। तेलका थोपाहरू सिधै नाभीमा हाल्नुहोस्। साइँली औँला (Ring finger) को प्रयोग गरेर २-५ मिनेटसम्म घडीको सुई घुम्ने दिशामा (Clockwise) बिस्तारै मालिस गर्नुहोस्। तेललाई रातभरि रहन दिनुहोस्। यो अभ्यास बेलुका नुहाएपछि वा सुत्नु भन्दा ३०-६० मिनेट अघि गर्दा सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। राम्रो नतिजाको लागि दैनिक वा हप्तामा कम्तिमा ३ पटक गर्नुहोस्।

निद्रा र स्नायु प्रणालीका लागि फाइदाहरू

नियमित नाभीमा तेल लगाउनाले 'वेगस नर्भ' (Vagus nerve) लाई शान्त बनाउँछ र शरीरलाई विश्रामको अवस्थामा लैजान्छ। क्लिनिकल अवलोकनहरूले यसले छिटो निद्रा लाग्ने, गहिरो निद्रा पर्ने र रातको समयमा हुने चिन्ता (Anxiety) कम हुने देखाएका छन्। यो अभ्यासले 'सोलार प्लेक्सस' लाई उत्तेजित गर्छ र प्राकृतिक रूपमा 'मेलाटोनिन' (Melatonin) उत्पादनमा मद्दत गर्छ [५]।

पाचन र आन्द्राको स्वास्थ्यका लागि फाइदाहरू

नाभी सिधै पाचन प्रणालीसँग जोडिएको हुन्छ। हल्का मालिसले पाचन अग्नि सक्रिय बनाउँछ, ग्यास, पेट फुल्ने र कब्जियतबाट राहत दिन्छ। पेट र नाभीको मालिसले दिसा नियमित बनाउने र आईबीएस (IBS) जस्ता लक्षणहरू कम गर्ने अध्ययनहरूले देखाएका छन् [३][६]।

छाला, हर्मोन र समग्र ऊर्जाका लागि थप फाइदाहरू

धेरै महिलाहरूले महिनावारीको ऐंठन कम भएको र हर्मोन सन्तुलन भएको अनुभव गरेका छन्। यसले भित्रैबाट छालामा चमक ल्याउँछ, प्रजनन स्वास्थ्यलाई सहयोग गर्छ र अर्को दिनको ऊर्जा स्तर बढाउँछ। यो तपाईंको बेलुकाको दिनचर्यामा थप्न सकिने एक सरल र खर्चरहित विधि हो।

सुरक्षा, सावधानी र सुझावहरू

सधैं शुद्ध र खान योग्य गुणस्तरको तेल मात्र प्रयोग गर्नुहोस्। यदि नाभीमा घाउ, संक्रमण वा पेटमा कडा दुखाइ छ भने यो अभ्यास नगर्नुहोस्। गर्भवती महिलाहरूले आयुर्वेदिक चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ। २-३ थोपाबाट सुरु गर्नुहोस् र तपाईंको शरीरले कस्तो प्रतिक्रिया दिन्छ हेर्नुहोस्। सामान्यतया जाडोमा तिलको तेल वा घिउ र गर्मीमा नरिवलको तेलले राम्रो काम गर्छ।

निष्कर्ष: गहिरो प्रभाव पार्ने एक सरल बेलुकाको अनुष्ठान

नाभीमा तेल मालिस तपाईंले अपनाउन सक्ने सबैभन्दा सजिलो र प्रभावकारी आयुर्वेदिक अभ्यासहरू मध्ये एक हो। सुत्नुअघि केही मिनेट मात्र समय दिँदा यसले राम्रो निद्रा, सुष्टिपेको पाचन र गहिरो विश्राम प्रदान गर्न सक्छ। यो विधि कोमल, प्राकृतिक र सचेत भएर गर्दा पूरा परिवारका लागि उपयुक्त छ।

यो साधारण अनुष्ठान आजै सुरु गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

विशेष आभार: प्रेरणा र मार्गदर्शन

यी पछिल्ला ब्लगहरू लेख्ने प्रेरणा मलाई **Awesome 20** समूहद्वारा फेब्रुअरी २०२६ भरि हप्ताको सातै दिन भारतीय समय (IST) बिहान ८:४० बजे आयोजना भइरहेका र **डा. कीर्ति रुणवाल (Dr. Kirti Runwal)** द्वारा सञ्चालित "शून्य मेडिसिन सेरिज" जुम (Zoom) सत्रहरूबाट प्राप्त भएको हो। सोही जुम लिङ्क (<https://benchmarkod.com/Magical-2025/fs/10>) मार्फत निःशुल्क रूपमा सहभागी हुन सकिने यी सत्रहरूबाट प्राप्त आयुर्वेद क्षेत्रको गहन ज्ञान र अमूल्य अन्तर्दृष्टिका लागि म उहाँ र सम्पूर्ण **Awesome 20** समूहप्रति हृदयदेखि नै आभार प्रकट गर्दछु, जसले मलाई स्वास्थ्यप्रतिको यो वैज्ञानिक र परम्परागत दृष्टिकोण साझा गर्न प्रोत्साहित गर्‍यो।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Lad V. Ayurveda: The Science of Self-Healing. Lotus Press, 2002.
2. Rani S, et al. Effect of Nabhi Taila (Sesame Oil) Massage on Primary Dysmenorrhea. J Ayurveda Integr Med. 2022;13(2):100-108.
3. McClurg D, et al. Abdominal massage for constipation relief in elderly: A randomized controlled trial. J Clin Nurs. 2023;32(5-6):1245-1254.
4. Sengupta P. Health Impacts of Yoga and Pranayama: A State-of-the-Art Review. Int J Prev Med. 2012;3(7):444-458.
5. Saoji AA, et al. Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. J Ayurveda Integr Med. 2019;10(1):50-58.

6. Turan N, et al. The effect of abdominal massage on constipation in elderly: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2021;42:101–110.
7. Peterson CT, et al. Therapeutic Uses of Triphala in Ayurvedic Medicine. *J Altern Complement Med*. 2017;23(8):607-614.
8. Jayawardena R, et al. Exploring the Therapeutic Benefits of Pranayama: A Systematic Review. *Int J Yoga*. 2020;13(2):99-110.