

Tuesday (2026-2-10)

नाभि तेल मालिश (नाभि चिकित्सा): गहरी नींद, बेहतर पाचन और संपूर्ण शरीर की जीवंतता के लिए प्राचीन आयुर्वेदिक अनुष्ठान

नाभि तेल मालिश क्या है?

नाभि तेल मालिश, जिसे आयुर्वेद में **नाभि चिकित्सा** के रूप में जाना जाता है, सोने से पहले नाभि में सीधे गुनगुना, शुद्ध तेल (गाय का घी, तिल, या नारियल) डालने और धीरे-धीरे मालिश करने का एक सरल लेकिन प्रभावशाली अभ्यास है। आयुर्वेदिक ग्रंथों में नाभि को केंद्रीय **मर्म बिंदु** और **अग्नि** (पाचन अग्नि) का स्थान माना गया है। दोषों को संतुलित करने, तंत्रिका तंत्र को शांत करने और समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करने के लिए हजारों वर्षों से इस अनुष्ठान का उपयोग किया जा रहा है। कई आयुर्वेदिक डॉक्टर आधुनिक जीवनशैली के लिए इसे दैनिक या सप्ताह में 3 बार शाम के अभ्यास के रूप में सुझाते हैं।

आयुर्वेदिक लाभ और पारंपरिक ज्ञान

चरक संहिता और सुश्रुत संहिता जैसे शास्त्रीय आयुर्वेदिक ग्रंथों के अनुसार, नाभि **72,000 नाड़ियों** (ऊर्जा चैनलों) से जुड़ी है और शरीर का उत्पत्ति बिंदु है। यहाँ तेल लगाने से इन चैनलों को पोषण मिलता है, पाचन मजबूत होता है, नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है, कब्ज से राहत मिलती है, हार्मोन संतुलित होते हैं और प्रजनन स्वास्थ्य को सहारा मिलता है। **गाय का घी** सबसे सात्विक और संतुलित माना जाता है, **तिल का तेल** गर्म और वात के लिए उत्कृष्ट है, जबकि **नारियल का तेल** ठंडा और पित्त प्रकृति वालों के लिए आदर्श है। माना जाता है कि यह अभ्यास **वात दोष** को शांत करता है, जो तंत्रिका तंत्र और नींद को नियंत्रित करता है।

अवशोषण और प्रणालीगत प्रभावों पर वैज्ञानिक प्रमाण

हाल के अध्ययन पुष्टि करते हैं कि नाभि क्षेत्र की त्वचा पतली होती है और रक्त की आपूर्ति प्रचुर होती है, जिससे तेलों का अच्छा ट्रांसडर्मल (त्वचा के माध्यम से) अवशोषण होता है। तिल के तेल की नाभि मालिश पर 2022 के एक नैदानिक परीक्षण ने महिलाओं में मासिक धर्म के दर्द और नींद की गुणवत्ता में महत्वपूर्ण सुधार दिखाया [2]। 2023 के एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि नियमित पेट पर तेल लगाने (नाभि सहित) से बुजुर्गों में कब्ज के लक्षणों में सुधार हुआ और मल त्याग की आवृत्ति में वृद्धि हुई [3]। घी और तिल के तेल में बायोएक्टिव यौगिक

(ब्यूटिरिक एसिड, सेसमोल, लिग्नान) होते हैं जिनमें अवशोषित होने पर सूजन-रोधी और एंटीऑक्सीडेंट प्रभाव प्रमाणित होते [4]।

सर्वश्रेष्ठ तेल और उनके विशिष्ट लाभ

- **गाय का घी:** अपने शीतलन, पौष्टिक और सात्विक गुणों के लिए आयुर्वेद में सबसे अधिक अनुशंसित। यह आंतों की परत (gut lining) की मरम्मत और गहरी नींद में सहायता करता है।
- **तिल का तेल:** गर्म और गहराई तक समाने वाला। जोड़ों के दर्द, सूखेपन और वात से संबंधित अनिद्रा के लिए उत्कृष्ट।
- **नारियल का तेल:** ठंडा और रोगाणुरोधी। पित्त असंतुलन, त्वचा की समस्याओं और गर्म जलवायु के लिए आदर्श। अपने प्रमुख दोष या मौसम के अनुसार चुनें। हमेशा कोल्ड-प्रेस्ड (कच्ची घानी), शुद्ध और जैविक तेलों का उपयोग करें।

नाभि तेल मालिश सही तरीके से कैसे करें

हल्के गर्म तेल की 3-5 बूंदें लें। आराम से लेट जाएं। बूंदों को सीधे नाभि में डालें। अपनी अनामिका (ring finger) का उपयोग करके 2-5 मिनट तक दक्षिणावर्त (clockwise) गोलाकार में धीरे-धीरे मालिश करें। तेल को रात भर लगा रहने दें। शाम के स्नान के बाद, सोने से 30-60 मिनट पहले करना सबसे अच्छा है। सर्वोत्तम परिणामों के लिए प्रतिदिन या सप्ताह में कम से कम 3 बार अभ्यास करें।

नींद और तंत्रिका तंत्र के लिए प्रमाणित लाभ

नियमित रूप से नाभि में तेल लगाने से वेगस नर्व शांत होती है और पैरासिम्पेथेटिक प्रभुत्व को बढ़ावा मिलता है। नैदानिक अवलोकनों से पता चलता है कि इससे नींद जल्दी आती है, नींद गहरी होती है और रात के समय की चिंता कम होती है। यह अभ्यास सोलर प्लेक्सस (सौर चक्र) को उत्तेजित करता है और प्राकृतिक रूप से मेलाटोनिन उत्पादन को विनियमित करने में मदद करता है [5]।

पाचन और आंत स्वास्थ्य के लिए लाभ

नाभि सीधे पाचन तंत्र से जुड़ी होती है। कोमल मालिश अग्नि को उत्तेजित करती है, गैस, सूजन और कब्ज से राहत दिलाती है। पेट की मालिश (नाभि सहित) पर किए गए अध्ययनों में मल त्याग की नियमितता और चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम (IBS) जैसे लक्षणों में कमी देखी गई है [3][6]।

त्वचा, हार्मोन और समग्र जीवन शक्ति के लिए अतिरिक्त लाभ

कई महिलाएं मासिक धर्म की ऐंठन में कमी और हार्मोनल संतुलन की रिपोर्ट करती हैं। यह अभ्यास अंदर से त्वचा की चमक में सुधार करता है, प्रजनन स्वास्थ्य का समर्थन करता है और अगले दिन ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है। यह आपकी शाम की दिनचर्या में एक सरल, शून्य-लागत वाला समावेश है।

सुरक्षा, सावधानियां और सुझाव

केवल शुद्ध, खाद्य-ग्रेड (edible-grade) तेलों का उपयोग करें। यदि आपको खुले घाव, संक्रमण या पेट में तेज दर्द है तो इससे बचें। गर्भवती महिलाओं को आयुर्वेदिक डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। 2-3 बूंदों से शुरुआत करें और देखें कि आपका शरीर कैसी प्रतिक्रिया देता है। आमतौर पर सर्दियों में तिल या घी, और गर्मियों में नारियल का तेल अच्छा काम करता है।

निष्कर्ष: गहरा प्रभाव डालने वाला एक सरल शाम का अनुष्ठान

नाभि तेल मालिश सबसे आसान और प्रभावी आयुर्वेदिक प्रथाओं में से एक है जिसे आप अपना सकते हैं। सोने से कुछ मिनट पहले यह अभ्यास बेहतर नींद, सुचारू पाचन और गहरा विश्राम ला सकता है। यह कोमल, प्राकृतिक और समझदारी से किए जाने पर पूरे परिवार के लिए उपयुक्त है।

इस सरल अनुष्ठान को आज ही शुरू करें।

स्वास्थ्य से जुड़ी और अधिक युक्तियों के लिए, यहाँ मेरे हेल्थ-टिप-ब्लॉग्स ([Health-tip-Blogs](#)) देखें और डाउनलोड करें: [Explore Ikigai का साइंस ब्लॉग हिन्दी पेज](#)। साथ ही, वीडियो देखने के लिए मेरे यूट्यूब चैनल [Explore Ikigai](https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) सब्सक्राइब और शेयर करें।

विशेष आभार: प्रेरणा और मार्गदर्शन

इन ब्लॉग्स को लिखने की प्रेरणा मुझे **Awesome 20** समूह द्वारा फरवरी 2026 भर, सप्ताह भर, हर दिन भारतीय समयानुसार (IST) सुबह 8:40 बजे आयोजित किए जा रहे और डॉ. कीर्ति रुणवाल

(Dr. Kirti Runwal) द्वारा संचालित "जिरो मेडिसिन सेरिज" जूम (Zoom) सत्रों से प्राप्त हुई है। इस जूम लिंक (<https://benchmarkod.com/Magical-2025/fs/10>) के माध्यम से बिना किसी शुल्क के इन सत्रों में शामिल हुआ जा सकता है। आयुर्वेद के क्षेत्र में उनके गहन ज्ञान और अमूल्य अंतर्दृष्टि के लिए मैं उनके और पूरे Awesome 20 समूह के प्रति अपना हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ, जिन्होंने मुझे स्वास्थ्य के प्रति इस वैज्ञानिक और पारंपरिक दृष्टिकोण को साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया।

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.