फायदेमंद मड थैरैपी

मड थैरैपी सिर्फ सौंदर्य में चार चांद नहीं लगाती, बल्कि कई तरह की बीमारियों को भी दूर रखती है। यह हाइपरटेंशन, त्वचा रोग, गठिया, सिर दर्द आदि का समाधान भी करती है।

आज के समय में लोग जितना तरह-तरह की थैरैपीज के बारे में जानते हैं, उतना पहले कभी नहीं जानते थे। अरोमा थैरैपी, मड थैरैपी, योग थैरैपी का बोलबाला है। अब मड थैरैपी को ही लें, जिसको मृदा चिकित्सा भी कहते हैं। यह कोई नया उपचार नहीं, बल्कि सदियों पुराना प्राकृतिक चिकित्सा का एक तरीका है।

दिल्ली के बापू नेचर क्योर हॉस्पिटल एंड योगाश्रम में मेडिकल सुपरिटेंडेंट एवं सीनियर मड थैरैपिस्ट डॉ. रुक्मिणी नायर के अनुसार, यह बेहद उपयोगी है और अनेक बीमारियों के इलाज में सहायक भी है। यह वेट लॉस में मददगार होने के साथ शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर करती है और रोजमर्रा के जीवन को तनावरहित बनाती है। इससे त्वचा की बेहतरीन टोनिंग होती है।

''मड थैरैपी वेट लॉस में मददगार होने के साथ शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर करती है और रोजमर्रा के जीवन को तनावरहित बनाती है।''

-डॉ. रुक्मिणी नायर, *बापू नेचर्स में मेडिकल सुपरिटेंडेंट एवं सीनियर मड थैरैपिस्ट*

मड थैरैपी 1-2 सप्ताह तक दी जाती है, जिसमें रोज समय के निश्चित अंतराल में मिट्टी के पैक 2-3 या इससे अधिक बार प्रभावित स्थानों पर लगाए जाते हैं। 4-5 महीने बाद फिर इसे दोहराया जाता है।

अगर कोई इलाज भी चल रहा है, तो 4 से 5 महीनों के बीच चिकित्सा चक्र चलता है। सामान्य रूप से मड थैरैपी के लिए मिट्टी में मिनरल्स, पानी और हर्ब्स व ऑर्गेनिक तत्व आदि मिला कर पैक तैयार करते हैं।

कैसी मिट्टी प्रयोग होती है

इसके लिए मुलतानी मिट्टी, काली मिट्टी और पीली मिट्टी उपयोग में लायी जाती है। सिर और चेहरे के लिए मुलतानी मिट्टी और बाकी शरीर के लिए तीनों मिट्टियों को मिला कर पैक तैयार किया जाता है। यह मिनरल युक्त पैक दर्द और खिंचाव को घटा कर जोड़ों की सूजन में आराम देता है।

जैसी भी मिट्टी हो, पहले उसे ठीक से सुखा कर उसका पाउडर बनाया जाता है। फिर उसे अच्छी तरह छान कर उसमें मौजूद कंकड़, पत्थर आदि निकाल कर शुद्ध किया जाता है। इसके लिए इस्तेमाल में लायी जानेवाली मिट्टियां गहरे तक जमीन खोद कर निकाली जाती हैं, ताकि इसमें कोई अशुद्ध तत्व ना आ पाएं। इसका पेस्ट गरम पानी में तैयार करके इसे ठंडा किया जाता है और बारीक सूती कपड़े में लपेट कर पैक बनाया जाता है, जिसे 15 से 30 मिनट तक लगाए रखा जाता है। यह शरीर की गरमी को घटाता है और बीमार करनेवाले तत्वों को दूर करता है। यह कॉन्स्टिपेशन, एसिडिटी, एग्जीमा, सोराइसिस, पिंपल्स वगैरह जड़ से खत्म कर सकता है।

डॉ. रुक्मिणी अपने पास आनेवाले मरीजों का पहले पूरा चेकअप करती हैं। उनके अनुसार, मड थैरैपी शुरू करने से पहले देखा जाता है कि क्या-क्या परेशानियां हैं।

मरीज के कहनेभर से इलाज नहीं शुरू किया जाता है। मान लीजिए साइनस, सरदी-जुकाम है और आप आंखों पर मड पैक या मड बाथ लेना चाहती हैं, तो चेकअप के बाद ऐसा बिलकुल नहीं करेंगे, क्योंकि तब मड पैक या मड बाथ लाभ पहुंचाने के बजाय नुकसान ही करेगा।

मड बाथ के बाद नहलाते भी हैं, पर यदि लोकल मड पैक दिया है, तो गुनगुने पानी से उस स्थान को पोंछ दिया जाता है। मड बाथ के लिए प्रतिदिन 300 रुपए फीस है।

मड थैरैपी के फायदे

- इसका लेप मसल्स को रिलैक्स करता है और शरीर में खून का दौरा सुधारता है, जिससे शरीर का मेटाबॉलिज्म मेंटेन रहता है और पाचन तंत्र मजबूत होता है।
- यह थैरैपी शरीर की जलन, सूजन और दर्द में आराम पहुंचाती है। यह बेहतरीन हेअर कंडीशनर, त्वचा के लिए पोषक और जोड़ों की जकड़न के लिए लाभकारी है।
- मड थैरैपी घाव भरनेवाली और खूबसूरती बढ़ाने के अलावा शरीर को पोषण देनेवाली होती है। यह एंटी एजिंग का काम करती है और खेलकूद के दौरान लगे घावों को ठीक करती है।

आंखों के लिए मड पैक : मिट्टी को रातभर भिगो देते हैं। इससे आंखों के बराबर चौड़ा व लंबा पैक बना कर उनके ऊपर रखा जाता है। इसे 20 से 30 मिनट तक आंखों के ऊपर रखते हैं। इससे आंखें तनावमुक्त होती हैं, आंखों की जलन व लाली दूर होती है। आंखों की बीमारियों में लाभ पहुंचता है।

सिर के लिए मड पैक : इसका माथे के बराबर पतले बैंड के आकार में पैक बना कर उस पर रखा जाता है, यह सिर दर्द में तुरंत आराम पहुंचाता है।