কোমর ব্যথার সমস্যায় কমবেশি সকলেই ভুগে থাকেন। তবে মহিলারা বেশি কোমর ব্যথায় বেশি ভোগেন। প্রথম থেকে কোমরের

ব্যথা নির্মূল করতে না পারলে রোগীকে ভবিষ্যৎ এ বিভিন্ন সমস্যার মুখোমুখি হতে পারে। একটি উপায়ে খুব সহজে এই ব্যথা উপশম

করা সম্ভব। আসুন জেনে নিই কোমর ব্যথা দূর করার জাদুকরি উপায়টি।

কেন হয় কোমর ব্যথা?

ভারী বস্তু তোলার কাজ করলে।

কোমরে চোট পেলে।

অনেকক্ষণ দাঁড়িয়ে বা বসে কাজ করলে।

পা পিছে কোথাও পড়ে গেলে।

নিয়মিত গাড়ি চালালে।

সাধারণত কুঁজো হয়ে হাঁটলে বা বসলে।

গর্ভধারণ সময়ে।

হঠাৎ কোনো কারণে হাড়, মাংসপেশি, স্নায়ু—এই তিনটি উপাদানের সামঞ্জস্য নষ্ট হলে।

এই কোমর ব্যথা খুব সহজে দূর করা সম্ভব। আদা যে কোনো ব্যথা কমাতে সক্ষম। আদার মাধ্যমেই দূর করে দিতে পারবেন এই

সমস্যা। আসুন জেনে নিই এই সমস্যা সমাধানে কার্যকরী আদা পানি বানানোর প্রক্রিয়াটি।

যা যা লাগবে  
আদা  
পরিষ্কার পাতলা কাপড়  
গরম পানি

কিভাবে তৈরি করবেন

প্রথমে আদা কুচি করে ফেলুন। এরপর আদা কুচিগুলো পাতলা কাপড়ে রাখুন।

কাপড়টির মুখ সুতা বা রশি দিয়ে বন্ধ করে দিন। একটা পুটলি বানিয়ে ফেলুন।

এবার চুলায় পানি গরম করতে দিন। এই পানির মধ্যে আদার পটলিটা চিপে রস পানিতে দিন।

রস ভাল করে চিপে ফেলার পর আদার পুটলিটা পানির মধ্যে দিয়ে দিন।

এবার একটি কাপড় গরম আদা পানিতে চুবিয়ে নিন। এবার কাপড়টি থেকে ভাল করে পানি চিপড়িয়ে ফেলুন।

এই আদা পানিতে চুবানো কাপড়টি ব্যথার জায়গায় রাখুন। লক্ষ্য রাখবেন কাপড়টা যেন খুব বেশি মোটা না হয়।

সারা রাত কাপড়টি ব্যথার জায়গায় রেখে দিন। সারা রাত সম্ভব না হলে কয়েক ঘণ্টা এটি ব্যথার জায়গায় রেখে দিন।

দেখবেন কোমর ব্যথা গায়েব হয়ে গেছে। এটি আপনাকে দীর্ঘমেয়াদি আরাম দেবে।