

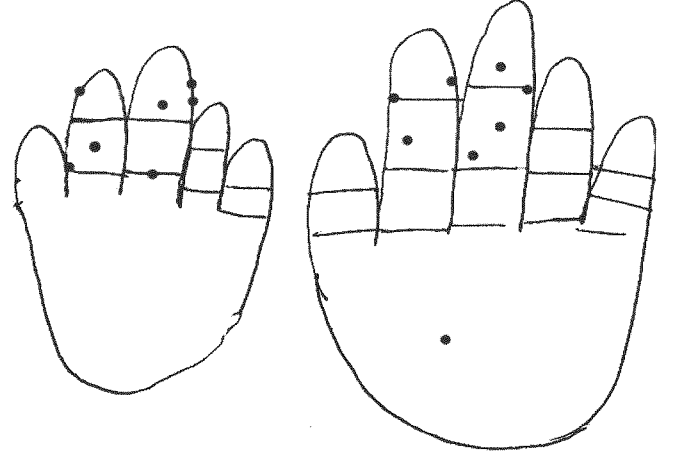
એક્યુપ્રેશર દ્વારા દરેક જાતની માંસપેશિઓમાં તનાવમાંથી મુક્તિ (Cramps)



ડૉ. દિપાલી પટેલ
M.D.(Acu)

માંસપેશિઓના તનાવ એટલે નસ પર નસ ચઢવી. (Cramps) માં માંસપેશિઓમાં સંકુચન થાય છે અને એ સ્થાન પર દર્દ થાય છે. પગમાં, હાથમાં, પેટમાં, કમરમાં દરેક જગ્યાએ (Cramps) આવે છે. તે એટલું બધું દુઃખે છે કે તેને સહન કરવું મુશ્કેલ પડી જાય છે.

Cramps આવવાના કારણો :-



- * કોઈક કોઈકવાર સ્થાનીય જગ્યાએ irritant ના રૂપમાં સ્નાયુઓ ઉત્તેજિત કરી દે છે ત્યારે Cramps આવે છે.
- * કોઈક કોઈકવાર વધારે વ્યાયામના (over exercis) ને કારણે Cramps આવે છે.
- * કોઈક કોઈકવાર આપણી ચયાપચયની ક્રિયા અસ્વાભિકને કારણે Cramps આવે છે.
- * અત્યાધિક ઠંડી અથવા ગરમીને કારણે આપણી માંસપેશિઓ અને અવયવો સંકોચાય ત્યારે Cramps આવે છે.
- * રક્તપ્રવાહની કમીને કારણે કેલ્શિયમની કમીને કારણે Cramps આવે છે.

શરીરના વિભિન્ન ઓર્ગનમાં cramps હોય છે. આ ઓર્ગન તથા મસલ્સમાં cramps અને દર્દ ધીરે ધીરે તીવ્ર બની જાય છે. cramps થોડીક મિનિટ માટે જ આવે છે. જેવા કે, cramps in Calf Muscles, pelvic Cramps, abdominal Cramps, Cramps in ribs, finger, toes, અત્યાધિક exercise ને કારણે cramps નિમ્નલિખિત રૂપમાં પ્રકટ થાય છે.

- * વ્યાવસાયિક cramps
- * લેખકને વધારે લખવાને કારણે cramps
- * પિયાનો વગાડવાને કારણે જકડન
- * કોમ્પ્યુટર ટાઈપ રાઈટીંગ કરવાથી cramps
- * ક્યારે ક્યારે આરામના સમયે, સુવાના સમયે, હાથપગમાં cramps આવી શકે છે.

તો આપણે એક્યુપ્રેશર દ્વારા વિવિધ cramps ને મટાડી શકાય છે. એક્યુપ્રેશરના ઉપચાર દ્વારા તત્કાલ આશ્ચર્યજનક રૂપથી લાભ થાય છે અને ફરી ફરી આવવાની તીવ્રતા ઓથી થઈ જાય છે.

આ બધા પોઈન્ટ પર દબાવવાથી પગના, હાથના, પેટના, આંગળીના, રાઈટર cramps મટે છે. અથવા એક સુમેક રીંગ તથા થમ્બ ફેરવવાથી પણ cramps મટે છે. સુજાકે રીંગ દરેક આંગળીમાં ૫ મિનિટ ફેરવવું તથા થમ્બથી બધે પ્રેશર કરવું. તમને ખબર ના પડે તો તમે કોઈ સારા એક્યુપ્રેશરના સ્પેશિયાલિસ્ટ પાસે જઈ ટ્રીટમેન્ટ લઈ શકો છો અને cramps માંથી કાયમી

Dr. Dipali P. Patel
Gold Medalist M.D. (Acu)
Naturopathy, Yoga Teacher



HARPAL ACCUPRESSURE
TREATMENT & TRAINING CENTRE
Accupra, Megnetic & Sujok Therapist

:- સ્પેશીયાલીસ્ટ :-

ઇલેક્ટ્રીક મેગનેટીક થેરોપી દ્વારા ૩૪ રોગોના મેડીકલ રીપોર્ટ સ્પેશીયલ સ્કીન, ટ્રીટમેન્ટ, માઇગ્રેન, સાયટીકા, થાઇરોઇડ, કોલોસ્ટ્રોલ, કમર-દુંટણ-પેટ, ખભાના દુઃખાવા, રૂમેટીઝમ, ઓસ્ટ્રો, આર્થરાઇટીસ, સાયનસ, પથરી, લકવો, કીડની, લીવર ડાયાબીટીસ, પથરી, લકવો, કીડની લીવર, ડાયાબીટીસ, કબજિયાત, બહેરા-મૂંગા, ગાયનેક સમસ્યા તથા અન્ય ઊંચાની માટે મળો.

એક્યુપ્રેશર
સુજોક
મેગનેટીક
કલર, નંબર
સીડસ થેરાપીસ્ટ
વાસ્તુ પાથરા
ફેગ્યુર્થ કન્સલ્ટેશન
યોગા-પ્રાણાયામ

આ બધાના બેઝીક ડિપ્લોમાં
૧, ૩, ૬, ૧૨ મહિનાનો
કોર્સ શીખડવામાં આવશે.

B-25, Nipa Tenament No.2, B/h. Jesal Society, Opp. Sahyog Society, Gorwa, Vadodara-16.
Email : dipalipatel@yahoo.co.in Website : www.harpalaccupressure.com M. 9898045518, R. 2285518