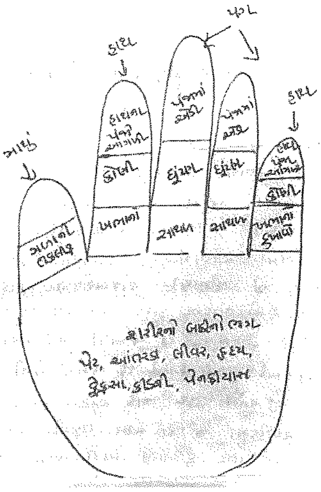
એકયુપ્રેશર દ્વારા વિવિધ રોગોની મુક્તિ

ડૉ. દિપાલી પટેલ
M.D.(Acu)

એકયુપ્રેશરએ ૫૦૦૦ વર્ષ પુરાની પધ્ધતિ છે. પહેલાના લોકો વિવિધ બિંદુઓ દબાવીને રોગોની મુકિત મેળવતા હતા. હાથથી તાળી પાડીને, નાના મોટા પથ્થરો હાથમાં ફેરવતા. કપચી લઈને હાથમાં દબાવતા હતા. આ પોઈન્ટ આપણા શરીરમાં દબાવવાથી અનેક રોગોનું નિરાકરણ થાય છે. જેનાથી આપણી રોગપ્રતિકારક શકિત વધે છે. જે રોગ થયો હોય તે ઝડપથી મટી જાય છે. પ્રાચીન ગ્રંથોમાં પણ એકયુપ્રેશરનો ઉલ્લેખ મળેલો છે. જેમાં વિવિધ નામથી જાણીતી ઓલ્ટરનેટીવ થેરાપી છે. જેમાં રીફલોકસોલોજી, શિઆત્સુ, સુજોક, ઝોનથેરાપી, એકયુપંચર આપણા શરીરમાં મેરીડીયન થેરાપી કુલ ૧૦૦૦થી વધુ પોઈન્ટ છે જેમાંથી રોજબરોજના તકલીફ માટે મહત્વના ૯૦ થી ૧૦૦ પોઈન્ટ છે. જે ફકત હાથ અને પગના કાંડા અને પંજા સુધી તથા કાનની ઉપર દબાવવાથી ઘણા બધા રોગોમાં રાહત મળે છે. જેમાંની એક થેરાપી સુજોક વિશે જણાવીશ સુજોક થેરાપી ડૉ. સર પાર્ક જેવુએ શોધી છે. જેમને તેની ઉપર ૩૮ વર્ષ સંશોધન કર્યુ છે. સુજોક એટલે સુ એટલે હાથ. જોક એટલે પગ - સુજોક થેરાપી હાથ- પગના કાંડા પૂરતી હોય છે. શરીરમાં જે કંઈ પણ તકલીફ હોય તો ૫ થી ૧૦મિનિટમાં રાહત થાય છે. ધીરે ધીરે જયાં કંઈ પણ દુઃખાવો હોય તે સંપૂર્ણ દૂર થઈ જાય છે. આ થેરાપીથી શરીરના અમુક ચોકકસ બિંદુઓ હોય છે જેને દબાવવાથી શરીરના અંદરના અવયવોમાંથી ટોકસીન પેશાબ દ્વારા પરસેવા દ્વારા નીકળે છે તેની કોઈ આડઅસર થતી નથી. એમાં કોઈ ટાઈમની જરૂર નથી. એ સૌથી મોટી ફાયદો છે.

ભગવાને આપણા શરીરમાં એવી રચના કરી છે કે જે કંઈ પણ બિમારી થાય તો આપણી જાતે જ મટાડી શકીએ છીએ. તે પણ હાથ-પગના પંજામાં તથા આંગળામાં પોઈન્ટ દબાવવાથી તેની એનર્જી એકટીવ થાય છે. જે પણ દુખાવો થાય તેમાં રાહત મળે છે. હાથ - પગમાં ખાલી ચડવી, નશ ચડી જવી. હાથ - પગમાં સોજા આવવા, ઘુંટણનો દુખાવો, એડીનો દુખાવો, ખભામાં દુખાવો, કમરનો દુખાવો વિગેરેમાં આપણને સરસ રાહત થાય છે. ધીરે ધીરે એ રોગ સંપૂર્ણ મટી જાય છે. એકયુપ્રેશરના પોઈન્ટ દબાવવા સ્પેશીયલ એક પ્રીબ હોય છે. એ આપણી પાસેના હોય તો દિવાસળીની સળી, ટુથપીકની લાકડી, પેન્સિલ કે પેનના પોઈન્ટથી દબાવી શકીએ છીએ. સુજોક થેરાપીમાં હાથના પંજા તથા આંગળીના વિવિધ ભાગ પાડેલ છે. આપણા હાથના વચ્ચેની હથેળીમાં આખું શરીર છે. આંગળીઓમાં વચ્ચેની બે મોટી - પગ કહે છે. આજુબાજુની આંગળી હાથ કહેવાય છે. હાથનો અંગૂઠો- માથું - ગરદન કહેવાય છે. હાથના પાછળના ભાગ કમરનો છે. હવે આપણા શરીરમાં કયા પણ દુખાવો હોય તે હાથની દરેક આંગળી પર દબાવવાથી જયાં સૌથી વધારે દુખતું હોય ત્યાં વધારે વધારે મિનિટ દબાવવાથી જે કંઈ પણ દુખતું હોય તે તરત જ મટી જાય છે. વચ્ચેની બે આંગળીમાં દુખે તો પગમાં તકલીફ છે. હાથની પહેલી અને સૌથી આંગળીમાં દુખે તો હાથની તકલીફ છે. અગૂંઠામાં દુખે તો માથા અને ગરદનમાં તકલીફ છે. તો આ રીતે શોધીને આપણે જાતે આપણી શરીરની તકલીફમાંથી છૂટકારી મેળવી શકીએ છીએ. તમે જાતે આ ચાર્ટ પરથી કરી શકો છો અથવા કોઈ એકયુપ્રેશર ડૉકટર જોડે જઈને પણ ટ્રીટમેન્ટ લઈ શકો છો.



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

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

-: સ્પેશીયાલીસ્ટ :-

ઇલેકટ્રીક મેગ્નેટીક થેરોપી દ્વારા ૩૪ રોગોના મેડીકલ રીપોર્ટ
સ્પેશીયલ સ્કીન, ટ્રીટમેન્ટ, માઇગ્રેન, સાયટીકા,
થાઇરોઇડ, કોલોસ્ટ્રોલ, કમર-ઘૂંટણ-પેટ, ખભાના દુઃખાવા,
રૂમેટીઝમ, ઓસ્ટ્રો, આર્થરાઇટીસ, સાયનસ, પથરી, લકવો, કીડની, લીવર
ડાયાબીટીસ, પથરી, લકવો, કીડની લીવર, ડાયાબીટીસ, કબજીયાત,
બહેરા-મૂંગા, ગાયનેક સમસ્યા તથા અન્ય બિમારી માટે મળો.

એકયુપ્રેશર
સુજોક
મેગ્નેટીક
કલર, નંબર
સીડસ થેરાપીસ્ટ
વાસ્તુ પાયરા
ફેંગશુઇ કન્સલટેશન
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.hapralaccupressure.com M. 9898045518, R. 2285518