एक्यूप्रेशर क्या है ?
संक्षिप्त इतिहास एवं इसके प्रकार

एक्यूप्रेशर एक चिकित्सा विधा है। इस उपचार पद्धति में प्रेशर या दबाव द्वारा रोगों को दूर किया जाता है। एक्यूप्रेशर शब्द का अर्थ है - एक्यू + प्रेशर अर्थात सुई + दबाव। इस उपचार विधि में सुई की नोक के समान, हल्का सा दबाव, किसी विशेष बिन्दु पर देने से रोगों का उपचार करने का विधान है। हल्के से दबाव से उस विशेष स्थान पर कुछ हलचल पैदा की जाती है। इस प्रक्रिया द्वारा रोगों का निदान व उपचार बड़ी ही सरलता से किया जाता है।

आपको अवश्य यह उत्सुकता हो रही होगी कि इतने हल्के, छूने मात्र से क्या रोग ठीक हो सकते हैं? जी हाँ! एक्यूप्रेशर "ऊर्जा सिद्धांत" पर कार्य करता है। यह दबाव की प्रक्रिया, उस स्थान की ऊर्जा के स्तर व बहाव में हलचल उत्पन्न करती है। यह हलचल (स्पंदन- vibration) धीरे -धीरे, दबाव के स्थान से चारों ओर फैलता है। इसे ऐसे समझें जैसे एक पत्थर पानी में डालने से हलचल होकर, तरंगे बनती हैं, ठीक इसी प्रकार हमारे शरीर के किसी विशेष बिन्दु पर दबाने से या छूने से या मालिश करने से एक हलचल व ऊर्जा तंरगें बन्नती हैं। इनको यदि नियमित रूप से, बार-बार दबाव देकर उत्पन्न किया जाए, तो एक गतिशील, सक्रीय ऊर्जा का स्पंदन बना रहेगा, यह ऊर्जा एक मार्ग (meridian) में बहती है। इसी को हम जैव ऊर्जा या bio-energy कहते हैं, जिसके माध्यम से हमारा शरीर निरंतर जीवित दिखाई पड़ता है।

यही ऊर्जा जिसे मनुष्य में जैव ऊर्जा कहते हैं, हमें जीवित और मरे हुए व्यक्ति में अंतर करवाती है। अतः यह दबाव की प्रक्रिया किसी भी निर्जीव वस्तु या व्यक्ति पर कार्य नही करती क्योंकि उनमें ऊर्जा का स्तर बहुत ही कम होता है।

एक्यूप्रेशर उपचार पद्धति में उपचार करने के लिए जिस दवा का प्रयोग होता है उसे एक्यू - बिन्दु या acu - point कहते हैं। ये एक्यू बिन्दु, मनुष्य के शरीर में अनंत की संख्या में हैं। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो मानव शरीर, ऊर्जा का ही दूसरा नाम है जिसमें लगातार कार्य करने की शक्ति विद्यमान है। यह शक्ति समस्त जीवित प्राणियों जैसे पेड़- पौधों, पशु-पक्षी, मनुष्य आदि में चेतना या आत्मा के रूप में है। अतः हल्का सा दबाव (चाहे बोलने से, देखने से, छूने से आदि), इन जीवित ऊर्जा शरीरों की ऊर्जा/आत्मा पर सीधा उपचार करने का तरीका है। इस प्रकार हम संक्षेप में कह सकते हैं कि एक्यूप्रेशर एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिसमें एक्यू बिंदुओं पर हल्के से दबाव देने पर ऊर्जा संतुलित की जाती है तथा रोगों का उपचार स्वतः हो जाता है। यह कैसे और किस प्रकार होता है, इसकी चर्चा आगे की जाएगी।

Scanned by CamScanner

एक्यूप्रेशर के इतिहास के बारे में अनेक भ्रांतियां हैं। यह चीनी पद्धति है या भारतीय? इसका आविष्कार किसने किया? आदि आदि। मनुष्य चाहे चीन में रहता हो या भारत में, चाहे अमेरिका में या किसी गांव के जंगलों में आदिवासियों के रूप में - मनुष्य में ऊर्जा तो विद्यमान हर जगह है। अतः अनेक स्थानों में जब-जब मनुष्य ने अपने अंदर की इस ऊर्जा को पहचाना, तब-तब अलग-अलग रूप में उसने प्रस्तुत किया। कभी वेदों में भीष्म पितामहः का बाणों की शैय्या पर लेटना। एक्यूप्रेशर के उन बिन्दुओं की ओर ध्यान ले जाता है जिनका एक्यूपंक्चर करने पर भी मनुष्य सालों जीवित रहा; तो कभी बौद्ध भिक्षु इस ज्ञान को पहचानकर चीन देश ले गए और इसे विकसित किया; कहीं किसी कोने में बच्चे खेल-खेल में अंगूठे में आँख- नाक-कान बनाकर गुड्डा-गुड़ियों का खेल खेलते थे और अनजाने में अगूंठे पर चेहरे के उपचार बिंदुओ की ओर संकेत करते थे। अतः यह पद्धति कब कहाँ, कैसे उत्पन्न हुई, इसका सम्पूर्ण श्रेय उन मनुष्यों को जाता है जिन्होने इस ऊर्जा जगत को स्वयं में पहचाना व उपचार किया। एक्यूप्रेशर पद्धति पर विशेष प्रयोग, विश्व के कोने-कोने में आज भी हो रहे हैं।

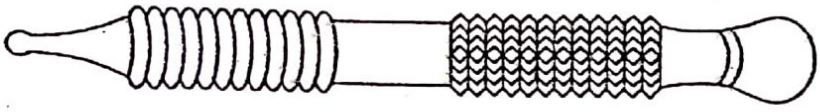
ऊर्जा जगत की जानकारी के लिए, इसमें आए असंतुलन/बिमारियों के उपचार के लिए तथा इसे निरंतर स्वस्थ बनाए रखने के लिए अनेक प्रकार से कार्य हो रहा है। कहीं इसे दबाव से उपचार की पद्धति -"एक्यूप्रेशर" के नाम से जाना जाता है तो कहीं सुई लगाकर -"एक्यूपंक्चर" के नाम से। कभी इन एक्यू बिन्दुओं की ऊर्जा संतुलन के लिए रंगों का प्रयोग करते हैं तो यही "रंग चिकित्सा या colour therapy" के रूप में जानी जाती है। कभी इन पर चुम्बकों द्वारा ऊर्जा तरंगो को उत्पन्न किया जाता है और यह "चुम्बकीय चिकित्सा" के रूप में प्रचलित हो जाती। इस एक्यूप्रेशर पद्धति की विशेष शाखाओं के नाम हैं:- *चायनीज एक्यूपंक्चर, सुजोक एक्यूप्रेशर, आयुर्वेदिक एक्यूप्रेशर, इलेक्ट्रो एक्यूप्रेशर, योगिक एक्यूप्रेशर, रिफ्लेक्सोलोजी आदि।* विशेष महत्व इस ओर है कि शरीर के ऊर्जा जगत (energy network) को स्वस्थ रखने के लिए उसमें कुछ हलचल उत्पन्न करनी होगी जो दबाव, सुई, रंग, चुम्बक, मेथीदाने आदि यंत्रों से किया जाता है। इस प्रकार एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति का विस्तार अनेक प्रकार से किया गया। *इसका उद्देश्य मनुष्य में छिपी चेतना/आत्मा को जागृत करना तथा परम आत्मा (जिससे वह उत्पन्न हुई है) की ओर मार्ग दर्शन कराना है।* एक्यू बिन्दुओं की ऊर्जा तरंगों से क्या शरीर/मन-आत्मा के रोगो से छुटकारा संभव है? इस प्रश्न का उत्तर तो हमें तभी मिलेगा जब हम स्वयं प्रयोग करके इसका अनुभव करने लगेंगे। एक्यूप्रेशर द्वारा ऊर्जा संतुलित करते करते, हमारे निर्मल, स्वच्छ एवं स्वस्थ शरीर व मन द्वारा, "आत्म दर्शन" भी संभव है!

Scanned by CamScanner

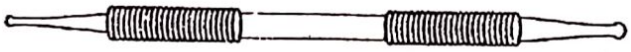
एक्यूप्रेशर उपचार विधियाँ सावधानियाँ/प्रतिप्रभाव/क्षेत्र

एक्यूप्रेशर उपचार विधियाँ

(1) **दबाव द्वारा** - इसे एक्यूप्रेशर कहते हैं। किसी भी बिन्दु पर दबाने पर यदि दर्द हो तो वह उस एक्यूप्रेशर बिंदु, से संबंधित स्थान तथा रोग दर्शाता है। दबाव किसी कुन्द नोक दार वस्तु (blunt instrument) जैसे जिम्मी, प्रोब (जो चित्र-1 में दर्शाए हैं) से एक-एक मिनट दिन में 2 से 3 बार दिया जाता है। दबाव,



Jimmi (जिम्मी)

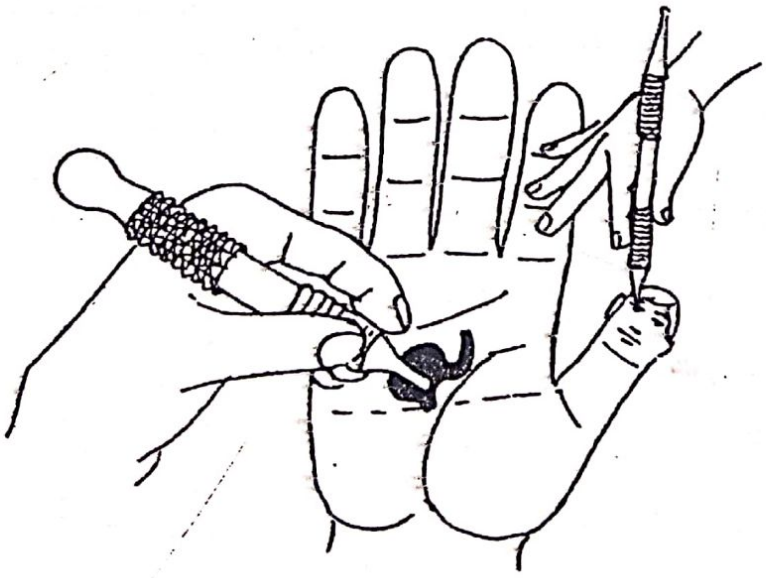


Probe (प्रोब)

चित्र - 1

रोगी की सहनशीलता के अनुसार तेज या धीमा देते हैं। कुछ दिनों तक दबाने पर यदि उस दर्द युक्त एक्यु बिंदु पर दर्द कम हो जाए, तो समझें कि रोग भी कम हो गया है। अन्य बिंदुओं का चयन करें। निम्न (चित्र-2) में दबाव का तरीका दिखाया गया है। प्रोब या जिम्मी को दबाएं तथा उठाएं या लगातार दबाए रहें या एक्यू बिन्दु, पर रखकर दाएं बाएं घुमाएं (twist करें)।

जिम्मी/प्रोब द्वारा एक्यू बिन्दु पर दबाव

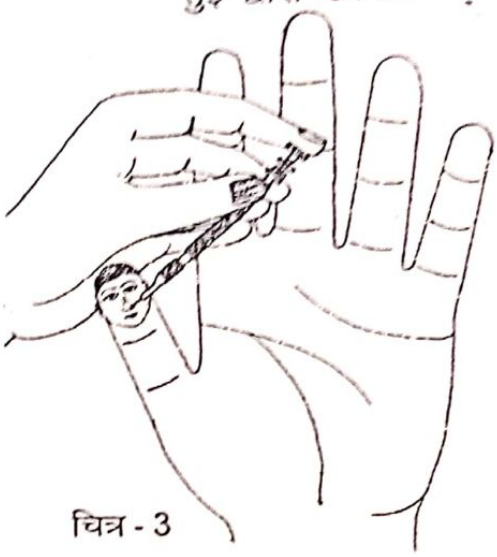


चित्र - 2

Scanned by CamScanner

(2) **सुई द्वारा-** इसे एक्यूपंक्चर कहते है। दर्द युक्त एक्यू बिन्दु पर एक सुई को भेदन यंत्र (inserter) से डालकर चुभोया जाता है। सुई छोटे व बड़े दोनों आकारों की होती हैं। बड़ी सुइयों का प्रयोग शरीर के विशेष स्थानों पर करते हैं तथा छोटी सुइयों को हथेली व तलुवों पर ही लगाते हैं। सुइयां लगभग 20 से 30 मिनट लगाकर रखते हैं इसके बाद इन्हें निकालकर, spirit से साफ करके एक साफ शीशी में रखते हैं। एक रोगी की सुई, किसी अन्य रोगी को नही लगानी चाहिए। एक्यूपंक्चर का असर प्रेशर से तेज होता है। किन्तु सुई का भेदन दर्द भरा होने के कारण इसके स्थान पर मैगनेट द्वारा उपचार भी अत्यंत प्रभावशाली है।

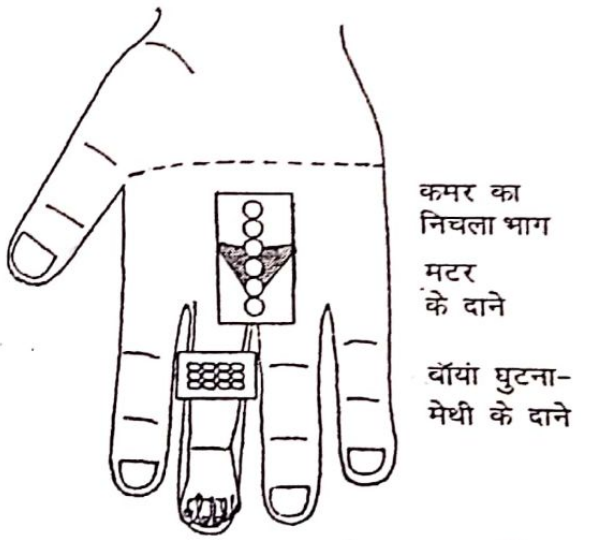
सुई द्वारा उपचार



चित्र - 3

(3) **बीजों के द्वारा-** दर्दयुक्त एक्यू बिन्दु पर दबाव लगातार होने पर उसका असर देर तक रहता है। अतः जिस एक्यू बिंदु पर दर्द है उसे प्रोब या जिम्मी से दबाकर खोजें। फिर उसी स्थान पर मेथी के दाने, मटर के दाने या चने के दाने लगाएं। यदि दर्द का स्थान छोटा है तो छोटे दाने (मेथी आदि) लगाएं और यदि ज्यादा भाग में दर्द है तो बड़े दाने (मटर/चना) लगाएं। इन्हें एक पेपर टेप से दर्द युक्त एक्यू बिंदु पर लगा दें तथा 8-10 घंटे लगा रहने दें। रोगी की सहनशीलता के अनुसार इसे 1-1 घंटे में हल्का-हल्का दबाने को कहें। दानों द्वारा दबाव पड़ते रहने से ऊर्जा संतुलित होने लगती है तथा रोगों का उपचार सहज रूप से होने लगता है। इसे बीजों द्वारा उपचार या seed therapy कहते हैं। अलग अलग बीजों का प्रभाव (उनके रंग, आकार आदि के कारण) अलग अलग प्रकार से होता हैं।

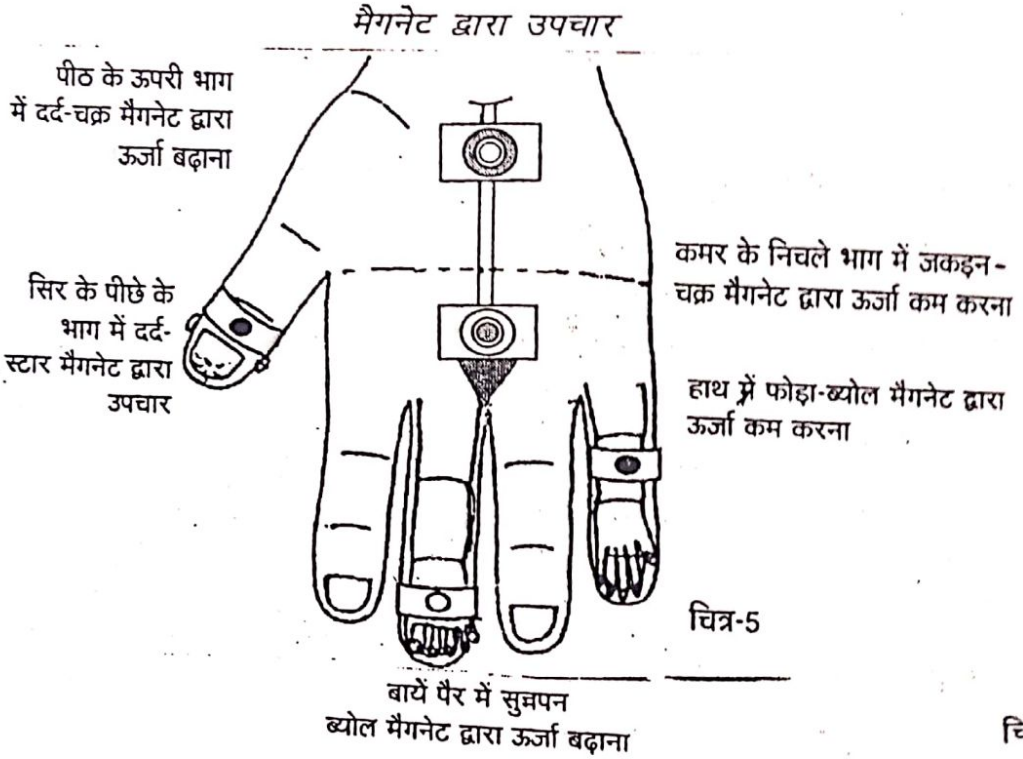
बीजों द्वारा उपचार



चित्र - 4

Scanned by CamScanner

(4) **चुम्बकों द्वारा-** इसे मैगनेटो थेरेपी या चुम्बकों द्वारा एक्युप्रेशर कहते हैं। एक्यू बिंदुओं पर चुम्बकीय ऊर्जा का प्रयोग करके, शरीर की ऊर्जा, को बढ़ाया अथवा घटाया जाता है। चुम्बक का North pole ऊर्जा बढ़ाने के लिए तथा South pole ऊर्जा घटाने के लिए प्रयोग करते हैं। एक्यूप्रेशर की एक शाखा 'sujok' में विशेष चुम्बक बनाए गए जिन्हें सूक्ष्म एक्यू बिंदुओं पर प्रयोग किया जाता है। इन्हें ब्योल मैगनेट, स्टार मैगनेट, च्रक मैगनेट या राऊन्ड मैगनेट, बार-मैगनेट आदि कहते हैं।



चित्र-5

चित्र - 5

a. **Star Magnet-** इसे दर्द युक्त एक्यू बिंदु पर टेप से लगाकर 4-6 घंटे रखते हैं। इसके नुकीले भाग से दबाव पड़ता रहता है तथा इसे दानों की तरह दबाने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

Star Magnet -

b. **White-Yellow/North-South/Byol Magnet-** ये छोटे चुम्बक, एक्यू बिंदु, पर ऊर्जा बढ़ाने व घटाने के काम आते हैं। चुम्बक पर दो रंग (सफेद-पीला) दो ध्रुवों को दर्शाते हैं। यदि एक्यू बिंदु पर ऊर्जा बढ़ानी होती है तो सफेद मैगनेट (जिसे white byol magnet -WBM कहते हैं) लगाएं; अर्थात मैगनेट के सफेद हिस्से को ऊपर रखें तथा पीला हिस्सा त्वचा को छुए। इसी प्रकार, यदि एक्यू बिंदु, की ऊर्जा घटानी है तो पीला रंग ऊपर दिखते हुए चुम्बक का प्रयोग करें। इसे लगभग-4 से 8 घंटों तक लगाकर रखा जा सकता है। इसके लगने के बाद यदि कोई बेचैनी हो तो इसे हटा दें तथा ऊर्जा संतुलन स्टार मैगनेट, मेथी या दबाव आदि से करें।

White Byol Magnet (W.B.M.)-

Yellow Byol Magnet (Y.B.M.)-

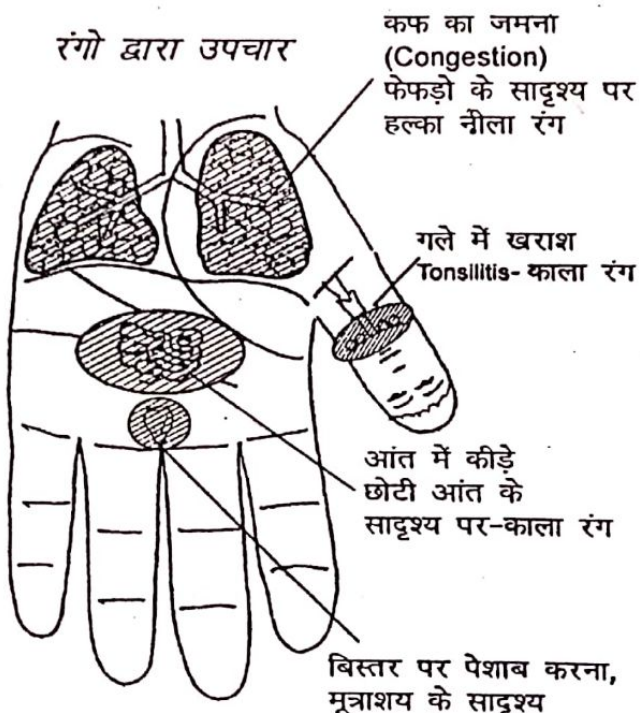
Scanned by CamScanner

C. **White-Yellow/Round Magnet/Chakra Magnet**- यह चुम्बक एक बिन्दु पर ऊर्जा को केन्द्रित करने या फैलाने के कार्य में प्रयोग किए जाते हैं। इनमें बीच में एक ब्योल मैगनेट तथा बाहर एक रिंग मैगनेट लगाकर बनाया गया है। अतः ऊर्जा बढ़ाने में तथा चारों ओर फैलाने में बीच का सफेद मैगनेट ऊपर दिखाई पड़े तथा ऊर्जा घटाने या केन्द्रित करने में बीच का पीला मैगनेट ऊपर दिखाई पड़ना चाहिए। इसका प्रयोग प्रमुख रूप से चक्रों के उपचार में तथा अधिक क्षेत्र पर प्रभाव देने मे किया जाता है। इसे भी 4-6 या 8 घंटों तक आम तौर से लगाया जाता है।

Chakra Magnet (मध्य Yellow)-

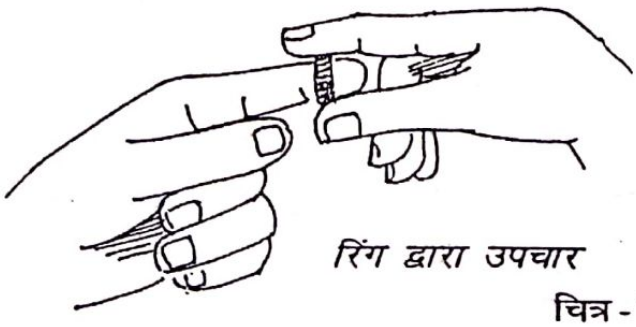
Chakra Magnet (मध्य White)-

(5) **रंगों द्वारा-** प्रत्येक रंग की तरगें अलग अलग होती हैं। सफेद रंग को यदि एक प्रिज्म से बिखेरा जाए तो सात रंग इंद्रधनुष के रूप में देखने को मिलते हैं। अतः रंगों की भी अपनी ऊर्जा होती है। गर्म, ठंडा रंग या पास-दूर तक प्रभाव डालने वाला रंग, हल्का या चटक रंग आदि अलग अलग ऊर्जा को दर्शाते हैं। इन रंगो की ऊर्जा को, शरीर की प्रमुख ऊर्जाओं से जोड़ते हुए एक्यूप्रेशर में प्रयोग किया जाता है। एक्यूबिंदु की ऊर्जा को एक विशेष रंग लगाकर बढ़ाया/घटाया जाता है तथा इसका प्रभाव बहुत ही हल्का होता है। इसे सामान्य स्केच पेन से लगाकर 4-6 या 8 - 10 घंटे भी रखा जा सकता है। इसका उपयोग बच्चों में सबसे अधिक प्रभावशाली है।



चित्र - 6

(6) **रिंग द्वारा-** Sujok पद्धति में हाथ पैर की अंगुलियों की ऊर्जा को संतुलित रखने के लिए एक elastic steel ring बनाई गई है। इसे प्रत्येक अंगुली में 3-4 बार ऊपर नीचे चलाया जाता हैं जिससे प्रमुख रूप से जोड़ों के दर्द व शारीरिक थकान में लाभ होता है। इसका प्रयोग एक दिन में 2 से 3 बार भी किया जा सकता है।



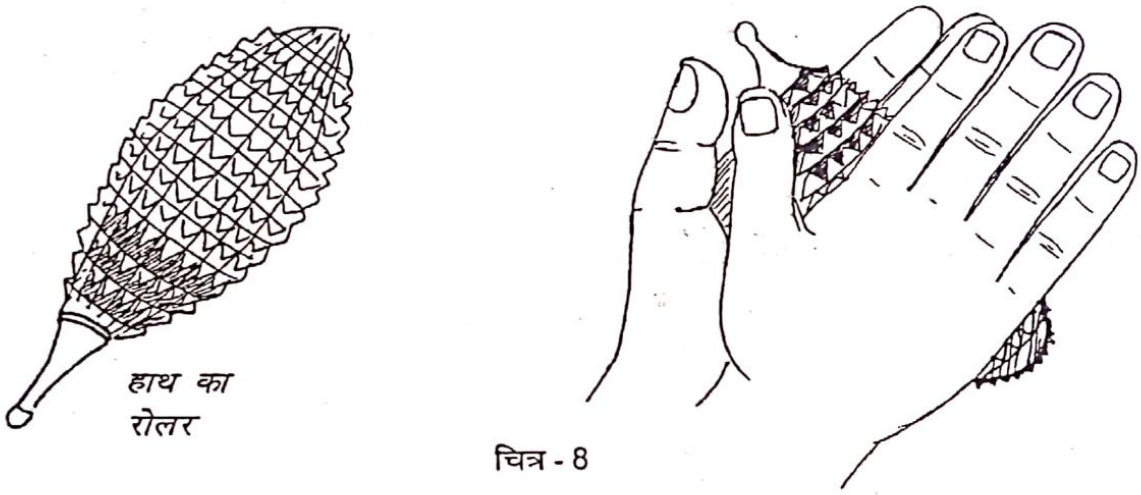
रिंग द्वारा उपचार

चित्र - 7

Scanned by CamScanner

(7) **हाथ के रोलर द्वारा-** हाथों पर स्थित एक्यु बिंदुओं पर प्रतिदिन लकड़ी के नुकीले रोलर द्वारा मसाज करने से पूरे शरीर की ऊर्जा का संतुलन होता है। हथेली में हाथ का रोलर रखें और दबाव देते हुए कलाई से अंगुलियों तक घुमाएं। रोलर को मेज पर रखकर हथेली से दबाव के साथ घुमाने से भी लाभ होता है। इसे 3-5 मिनट सुबह शाम किया जाता है।

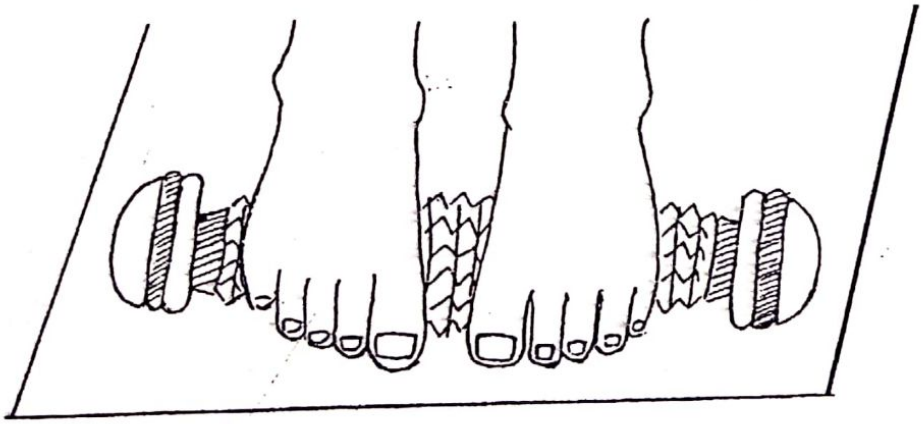
हाथ के रोलर द्वारा उपचार



चित्र - 8

(8) **पैर के रोलर द्वारा-** एक कुर्सी/तखत पर बैठकर दोनों पांव जमीन पर रखें। फिर पैर के रोलर (लकड़ी का बेलनाकार नुकीला रोलर है) पर दोनों पैर रखकर, हल्का दबाव देते हुए, एड़ी से अंगुलियों तक चलाएं। इससे पैर के तलुवे के सभी एक्यु बिंदुओं में ऊर्जा का स्पंदन होता है तथा शरीर में स्फूर्ति व जागरूकता आती है। इसे भी 3-5 मिनट सुबह शाम प्रतिदिन किया जा सकता है।

पैर के रोलर द्वारा उपचार

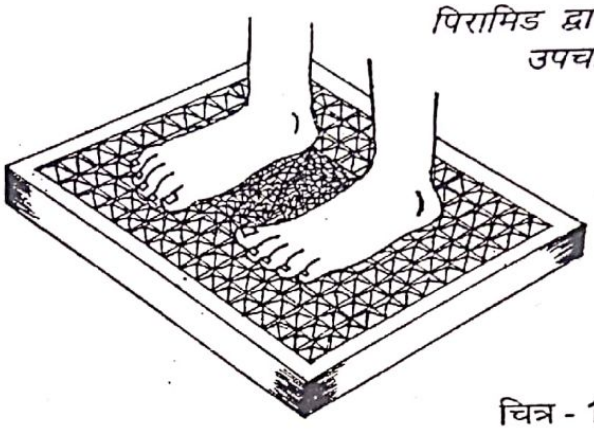


चित्र - 9

Scanned by CamScanner

(9) **पिरामिड द्वारा-** एक लकड़ी या प्लास्टिक की मैट जिस पर नुकीले उभार हों उसे पिरामिड कहते हैं। इसका प्रयोग समान्य रुप से, जिनमें दर्द सहने की ताकत हो तथा जिनका वजन ज्यादा हो उन्हें ही करना चाहिए। इसे जमीन पर रखकर, दोनो पैरों से इसके ऊपर खड़ें हों तथा कदम ताल करें। 5 मिनट तक लगातार या रूक रूक कर इसे किया जा सकता है। अधिक चुभने पर एक पतला कपड़ा ऊपर बिछा लें। दिन में 2 बार करने से, शरीर के समस्त रोगों, थकान, सुस्ती, आलस आदि में लाभ मिलता है।

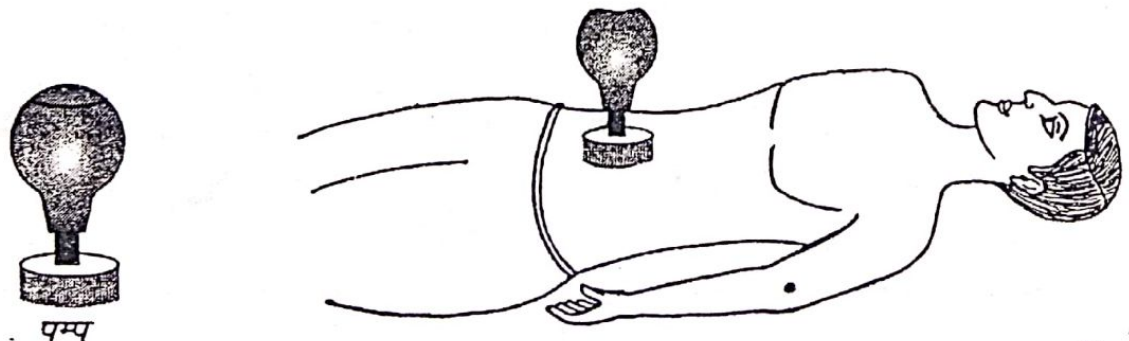
पिरामिड द्वारा उपचार



चित्र - 10

(10) **पंप द्वारा-** ऊर्जा के सर्वाधिक शक्ति शाली केन्द्र "नाभि" को एक रबर पम्प के द्वारा संतुलित करके शरीर के किसी भी रोग को दूर करने में मदद मिलती है। हमारे शरीर के विकास में प्रमुख रूप से हमारी नाभि की संतुलित ऊर्जा सहयोगी है। हम सब अपनी मां के गर्भ में भ्रूण रूप में अपनी नाभि द्वारा ही पोषण लेते हैं। बाद में अन्य छिद्र मुँह, आँख, नाक, कान, आदि विकसित हुए। अतः नाभि की ऊर्जा का संतुलन शरीर के केंद्रीय ऊर्जा के रूप में किया जाता है। नाभि पर एक अंगुली रखकर इसकी धनन (beating) महसूस की जाती है। यदि यह खिसकी है तो नाभि उखड़ी है। अतः नाभि को संतुलित करने के लिए प्रतिदिन सुबह खाली- पेट रबर के पंप का प्रयोग करें (चित्र-11) सीधा लेटकर, पंप को ऊपर से दबाए तथा नीचे बनी कटोरी को नाभि पर रखें। फिर ऊपर से छोड़ने पर कटोरी, नाभि के आस पास पेट की त्वचा को पकड़ लेती है। इसे ऐसे ही लगे रहने दें व 5-10 मिनट सीधा लेटे रहें। फिर ऊपर से रबर दबाकर, कटोरी टेड़ा करके निकाल दें। पंप निकालने के बाद बांई करवट लेकर, पैर नीचे करके सीधा उठें। इस प्रकार प्रतिदिन पंप लगाकर नाभि संतुलित रखने से रोग पनपते नहीं तथा अनेक साधारण से गंभीर रोगों

पम्प द्वारा उपचार



पम्प

चित्र - 11

Scanned by CamScanner

का उपचार सहज ही हो जाता है। इसे 12 वर्ष से नीचे के बच्चों में न लगाएं। उनके लिए (चित्र-12) में दिखाए गए नाभि संबंधित बिंदु पर 1-1 मिनट सुबह खाली पेट दबाएं।

बच्चो के नाभि का उपचार-दबाव द्वारा

चित्र-12

☐ उपचार सावधानियाँ-

1 खाली पेट उपचार सर्वोत्तम है। यदि ऐसा करने पर चक्कर या बेचैनी हो तो कुछ खाने के बाद ही उपचार करें।

2. उपचार के तुरन्त बाद नहाना, खाना, या अधिक मेहनत, करने से अचानक उलझन हो सकती है। 10-15 मिनट विश्राम करें।

3. उपचार से यदि 5 से 10 मिनट के अंदर कोई तकलीफ, सिर में भारीपन या बेचैनी लगे तो तुरन्त लगाए गए मैगनेट, रंग आदि हटा दें तथा उपचारक से संपर्क करें।

4. बच्चों के उपचार के लिए मैगनेट का प्रयोग कम करें। रंगो व मेथी, मटर आदि दानों से उपचार करें।

5. महिलाओं में गर्भधारण के समय उपचार तभी करें जब बहुत आवश्यक हो। उपचार में सिर्फ दानों का प्रयोग करें तथा दबाव हल्का दें।

6. मासिक चक्र के समय मासिक संबंधी उपचार तभी करें जब अत्यंत आवश्यक हो। अन्य रोगों के उपचार बिंदुओं का प्रयोग किया जा सकता है।

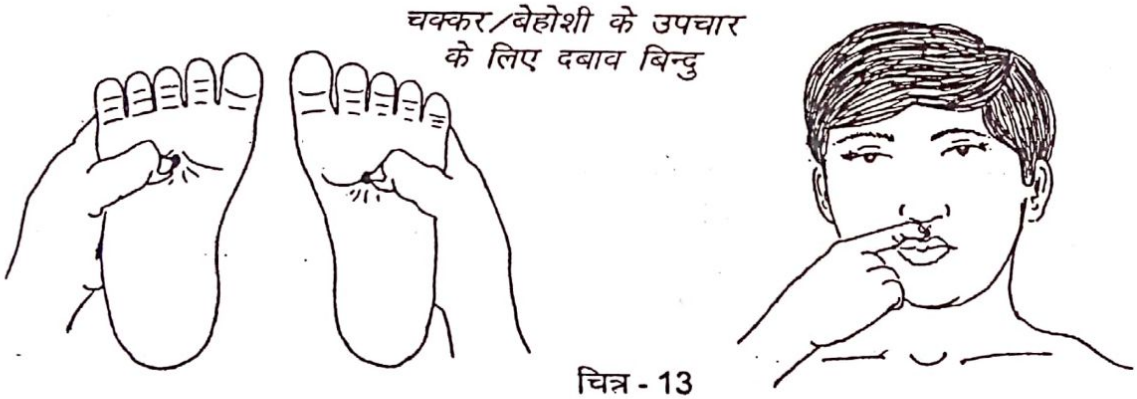
7. कमजोर व्यक्तियों एवं बुजुर्गो में उपचार हल्के दबाव, रंग अथवा दानों से ही करने का प्रयास करें। अत्यधिक गंभीर रोग हो तो ही चुम्बक अथवा सुई प्रयोग में लाएं।

Scanned by CamScanner

◻ उपचार के प्रतिप्रभाव–

एक्यूप्रेशर उपचार कराने या करने के बाद शरीर की बीमारियों पर सीधा प्रहार होता है। इसलिए कभी कभी रोग लक्षणों में वृद्धि दिखाई पड़ने लगती है। इस पद्धति का कोई side effect नही होता परन्तु यदि diagnosis या निदान गलत हुआ तो ऊर्जा के बढ़ाने-घटाने से तुरन्त बेचैनी का अनुभव होगा। अतः किया गया उपचार हटा देने से पुनः आराम हो जाएगा। एक्यूप्रेशर उपचार करने के बाद अनेक प्रकार से लाभ के साथ-साथ कुछ अन्य लक्षण सामने आते हैं जो इसके प्रति प्रभाव के रूप में समझे जाने चाहिए। इन लक्षणों से घबराए नहीं बल्कि ये शरीर से रोगों के विष द्रव्य (toxins) निकालने की प्रक्रिया को दर्शाते हैं। वे हैं–

1. उपचार के बाद चक्कर या बेहोशी आ जाए तो किया गया उपचार हटाकर, रोगी को लिटा दें। धीरे धीरे तलुवों के बीचो बीच मालिश करें तथा नाक के नीचे (चित्र-13 के अनुसार) हल्का हल्का दबाव दें। थोड़ी ही देर में होश आने लगेगा व रोगी पहले से बेहतर महसूस करेगा।



चित्र - 13

2. एक्यू बिन्दु लगाने पर रोगी को यदि पतले दस्त शुरू हो जाएं, तो यह भी शारीरिक सफाई की ओर संकेत करता है। कुछ दिनों बाद मल सामान्य होने लगता है। परन्तु यदि यह अधिक बढ़ जाए, तो उपचार बिंदुओ को कम करें अथवा उपचार की समय अवधि कम कर दें ।

3. एक्यूप्रेशर उपचार के बाद रोगियों की मनोदशा में भी परिवर्तन पाए गए हैं। शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर परिवर्तन साथ-साथ होते हैं। अतः गुस्सा, चिड़चिड़ापन, उदासी, अत्यधिक उल्लास/आंनद आदि का बढ़ना-घटना, उपचार के दौरान की स्वाभाविक प्रक्रिया है।

4. कभी कभी यह देखा गया है कि मूत्र की मात्रा एवं आवृत्ति बढ़ जाती है। यह खराब संकेत नही है, अपितु किसी खास रोग के होने की ओर संकेत करता है और धीरे धीरे एक्यूप्रेशर से रोग ठीक होने के बाद मूत्र उचित मात्रा में तथा आवृत्ति (Frequency) भी सामान्य हो जाती है।

Scanned by CamScanner

5. एक्यूप्रेशर उपचार के पश्चात् प्रायः नीद आने लगती है। आधुनिक युग के तनाव के कारण विश्राम अथवा नींद की, हम जाने-अनजाने उपेक्षा कर जाते हैं। एक्यूप्रेशर द्वारा इसका संतुलन करके, शरीर को स्वस्थ करने में सहायता मिलती है।

☐ एक्यूप्रेशर का क्षेत्र (Scope of Acupressure)

जन साधारण को केवल यह भ्रांति ही है कि इसके द्वारा दर्द एवं मोच, आदि का ही उपचार संभव है। वास्तविकता यह है कि शरीर के किसी अंग का विकार अथवा गंभीर रोग इसके द्वारा ठीक हो सकते हैं और हो रहे हैं इसके द्वारा दर्द के अतिरिक्त अर्थराइटिस, सरवाइकिल स्पाण्डिलाइटिस, कमर का दर्द, घुटनों का दर्द, दमा, किडनी, गाल ब्लेडर एवं यूरेटर की पथरी, अल्सर, गैस्ट्राइटिस, अपेण्डिसाइटिस पक्षाघात (paralysis), हृदय रोग, उच्च एवं निम्न रक्त (High & Low Blood Pressure) टी० बी०, कैन्सर, एड्स के रोग आदि का सफल उपचार हो रहा है।

Scanned by CamScanner

Chapter 3

सादृश्यता
(Correspondence)

जैसे पहले चर्चा की जा चुकी है, एक्यूप्रेशर उपचार पद्धति, ऊर्जा के सिद्धांत पर आधारित है। शरीर, ऊर्जा का एक पिंड है। ऊर्जा की परिभाषा वैज्ञानिक जगत में कही गई है- Energy is the capacity of doing work. कार्य की क्षमता को ऊर्जा कहते हैं। हम सब जानते हैं कि हमारे शरीर में हाथ- पैर, आँख, नाक, कान, लिवर, हृदय, गुर्दे, आंतें आदि सभी अपना अपना कार्य करते हैं। सबकी अपनी कार्य करने की एक क्षमता है। ठीक इसी आधार पर यह कहा जाता है कि शरीर के प्रत्येक भाग, अंग, अवयव आदि की एक ऊर्जा है। शरीर, ऊर्जा का एक पिंड है जिसमें मस्तिष्क (Brain), इस ऊर्जा का संचालन करता है तथा शरीर में ही स्थित आत्मा, (ऊर्जा) का असीमित श्रोत है। एक्यू बिन्दु दबाने पर इसी ऊर्जा में स्पंदन उत्पन्न करके रोगों को दूर किया जाता है।

मानव शरीर की संरचना को ध्यान से देखें। इसमें मध्य में धड़, उससे निकले दो हाथ व दो पैर और ऊपर की ओर एक छोटा भाग सिर विद्यमान है। हम कह सकते हैं कि धड़ और उसके पांच भाग, यह पंच तत्वों की ओर संकेत करते हैं तथा छठा उसकी ऊर्जा के रूप में उसे चैतन्यता प्रदान करता है। इस शरीर के उपचार के लिए, इसके रचयिता ने इस शरीर में ही हथेली व तलुवों के रूप में एक छोटे शरीर की रचना की है। इसे ही सादृश्य या correspondence कहते है। शरीर संरचना की इस अद्‌भुत कृति को पहचानने वाले कोरिया के दार्शनिक हैं- "प्रो० पार्क जे वू"। इसी सिद्धांत को और आगे बढ़ाया तथा जन साधारण के लिए सरल बनाकर तुल्यार्थता सिद्धांत के रूप में प्रस्तुत किया गया। "जैसे का सिद्धांत" जो समाज में एक संबंध स्थापित करने की कड़ी है, के रूप में एक बच्चे का नाक-नक्शा (Body Features), रंग रूप अपने मां बाप जैसा होता है, ठीक इसी प्रकार मानव शरीर के ये हथेली व तलुवे, शरीर जैसे है।

यदि हम अपनी हथेली व तलुवे को ध्यान से देखें तो हमें धड़ के रूप में मध्य भाग तथा पांच भागों के रूप में पांच अंगुलियाँ, एक समान दृश्य दिखाती हैं। मानो हाथ पैर शरीर से ही उत्पन्न हुए है, जैसे बच्चा मां-बाप से उत्पन्न हुआ। इन दोनों कृतियों में सृष्टि के रचयिता परम पिता ब्रह्मा का योगदान स्पष्ट दिखता है। इस हथेली -तलुवे रूपी शरीर का प्रयोग तथा एक्यू बिंदुओं की खोज कैसे करें, आइये इस पर चर्चा करें।

Scanned by CamScanner

From Sujok Viewpoint :-

Correspondence of Body on Palm & Sole (front view)

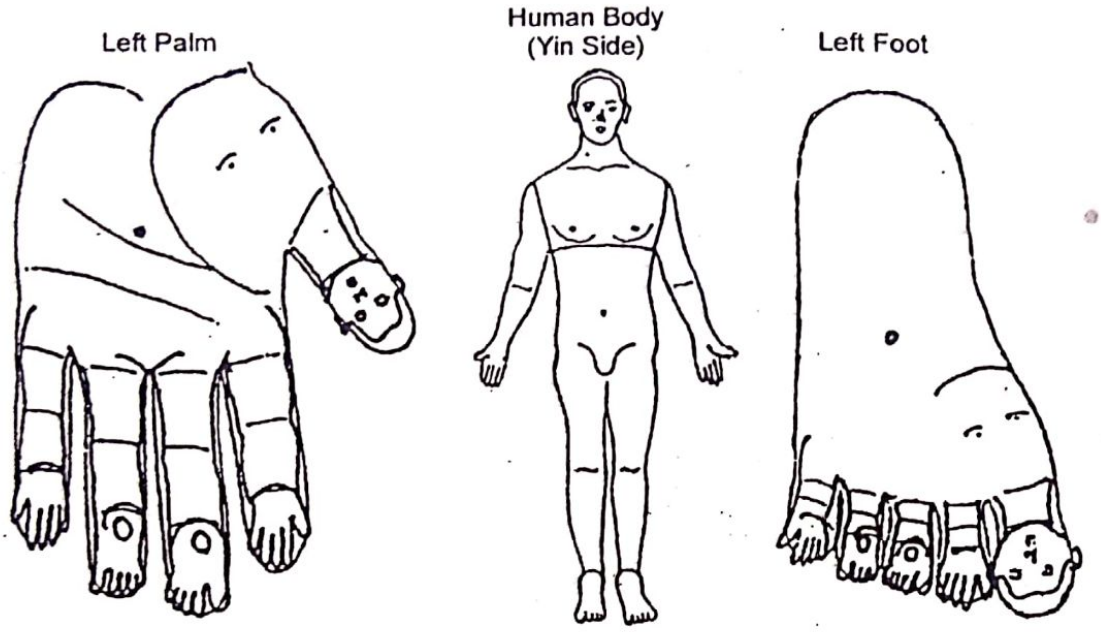


Fig. -14

Correspondence of Body on Palm & Sole (back view)

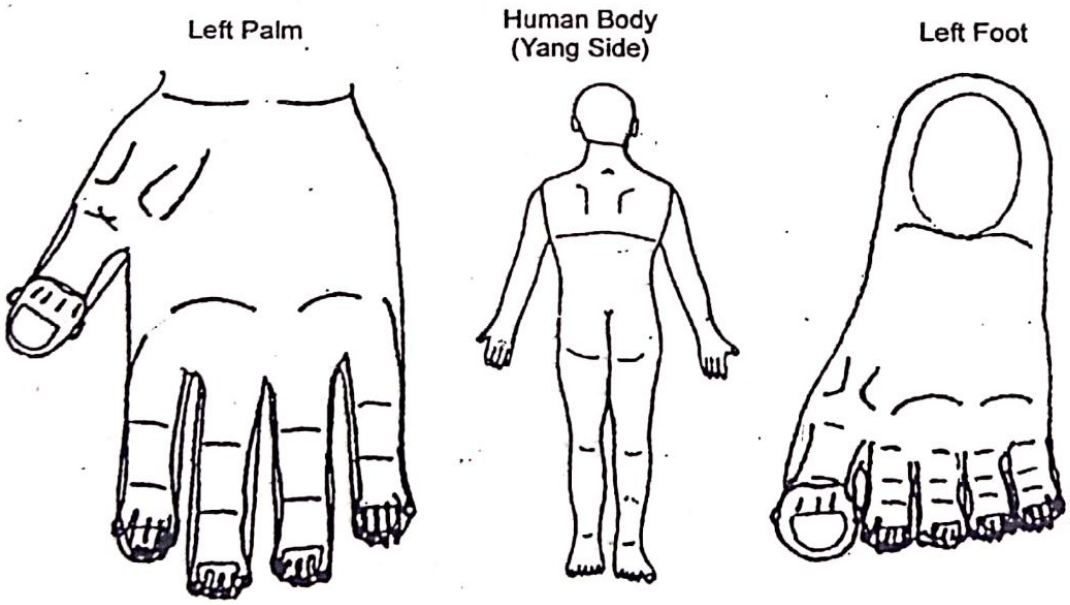


Fig. -15

ऊपर दिखाए गये चित्र के अनुसार हाथ की हथेली तथा पैर के तलुवे मे पूरे मानव शरीर की संरचना सादृश्य के रूप में प्रस्तुत की गई। इसमें प्रमुख संशोधन तुल्यार्थता के आधार पर और सरल बनाने के उद्देश्य से निम्न प्रकार दिखाया गया-

Scanned by CamScanner

तुल्यार्थता - शरीर व हथेली एवं तलुवे में (आगे का भाग)
Tulyarthta - in Body, Palm & Soles (front view)

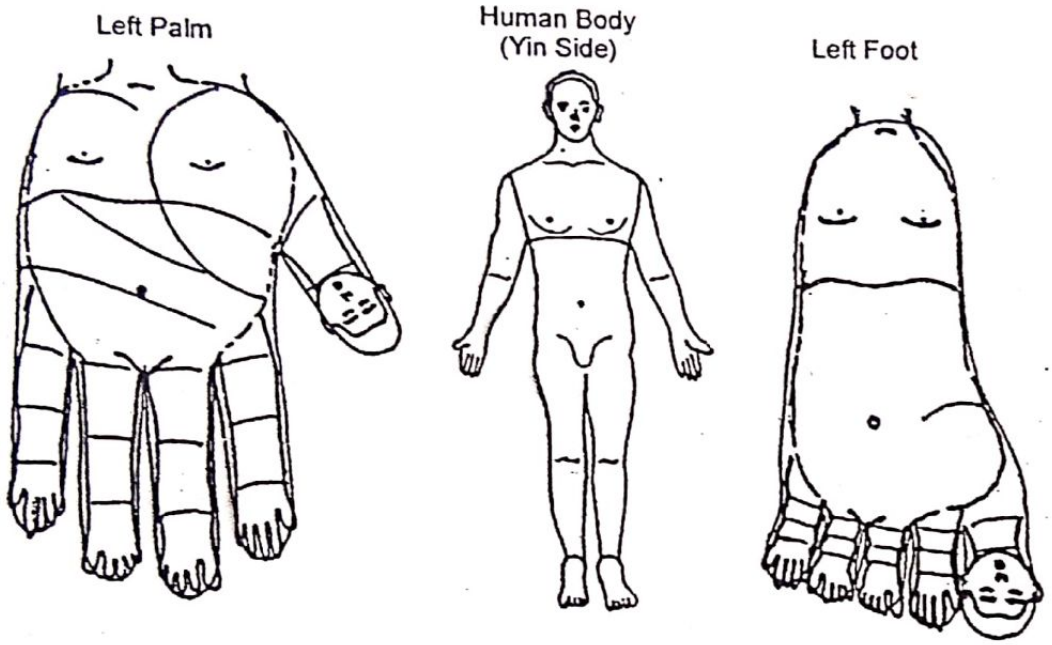


Fig. -16

तुल्यार्थता- शरीर व हथेली एवं तलुवे में (पीछे का भाग)
Tulyarthta - in Body, Palm & Soles (back view)

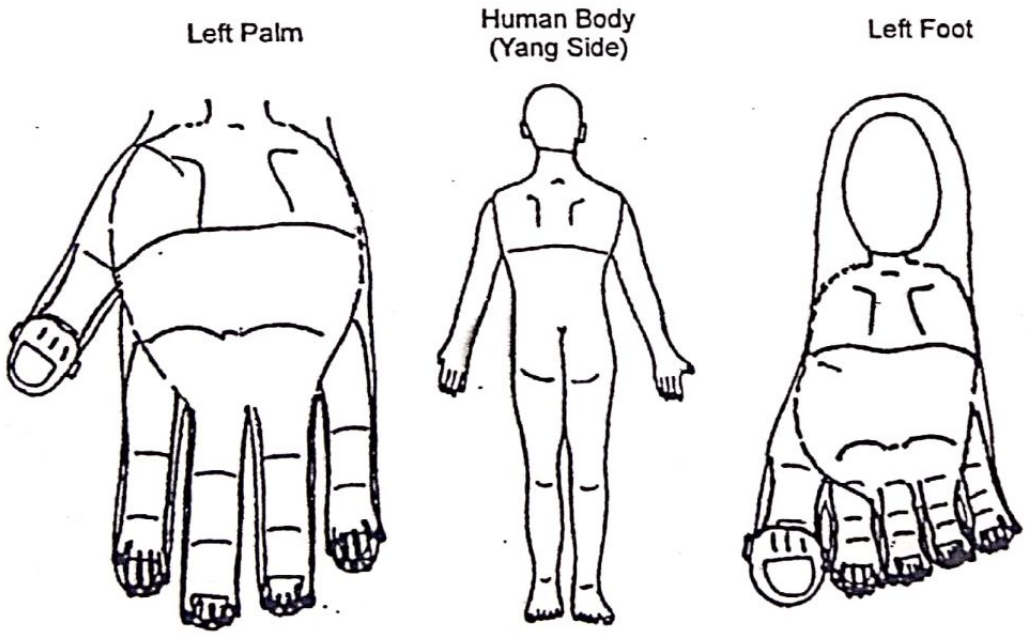


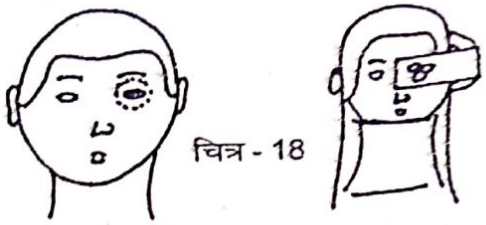
Fig. -17

इन चित्रों से स्पष्ट होता है कि एक्युप्रेशर विधि का प्रयोग हथेली व तलुवों पर करने से सम्पूर्ण शरीर का उपचार, सरलता से किया जा सकता है। हथेली व तलुवे के प्रमुख भागों की प्रयोग विधिः-

Scanned by CamScanner

1. हथेली/तलुवे के अंगूठे का स्वरूप मनुष्य के सिर जैसा है। सिर व गर्दन में दो जोड़ हैं, इसी प्रकार अंगूठे में भी दो जोड़ हैं। ऊपरी हिस्सा चेहरे व सिर का तथा नीचे का हिस्सा गले का परिचायक है। अतः चेहरे पर स्थित आँख, कान, नाक, मुँह के उपचार के लिए अंगूठे के ऊपरी भाग पर प्रोब से दबा कर एक्यू बिन्दु खोजें। दर्द युक्त स्थान को प्रोब से दबा कर, प्रोब से Twist करके या मेथी दाना/स्टार मैगनेट लगाकर उपचार करें- (चित्र-18)

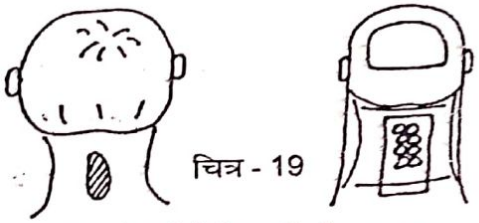
अंगूठे द्वारा सिर व गर्दन का उपचार



चित्र - 18

बांई आंख के बिन्दु पर मेथी से उपचार
(बायां अंगूठा)

इसी प्रकार यदि गले में दर्द या कोई रोग हो अथवा गर्दन में, तो अगूंठे के नीचे के भाग पर उपचार करें। (चित्र-19)

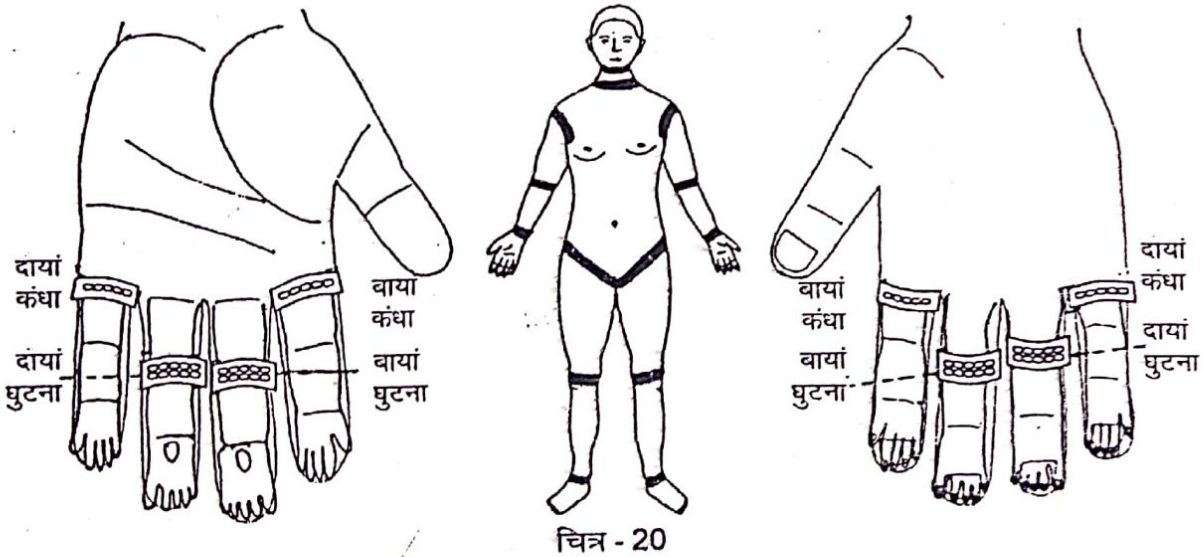


चित्र - 19

गर्दन में दर्द मेथी पट्टी से उपचार
(बायां अंगूठा)

2. हथेली व तलुवे की चार अंगुलियाँ, शरीर के दो हाथ व पैर के समान दिखाई गई हैं। एक जैसी आकृति, एक जैसे ऊर्जा के स्तर को बताती हैं। अतः हाथों के उपचार के लिए बाहरी दो अंगुलियों और पैरों के उपचार के लिए बीच की दो अंगुलियों का प्रयोग किया जाता है। हाथों-पैरों में दर्द, कमजोरी, जोड़ों में

बांयी हथेली पर हाथ-पैर के जोड़ों का उपचार (मेथी द्वारा)



चित्र - 20

सूजन आदि होने पर, हाथ पैर की सादृश्य अंगुलियों पर रिंग द्वारा मसाज किया जाता है। हाथ के तीनों जोड़ - कंधा, कोहनी, कलाई से संबंधित जोड़ों की तकलीफों में बाहरी दो अंगुलियों के तीन जोड़ों पर

Scanned by CamScanner

मेथी पट्टी बांधकर उपचार करें। इसी प्रकार पैर के तीन जोड़ - कुल्हा, घुटना, टकना के उपचार के लिए हथेली/तलुवे की बीच की दो अंगुलियों के तीन जोड़ों को दबाकर, घुमाकर (Twist) या मेथी पट्टी लगाकर उपचार किया जाता है।

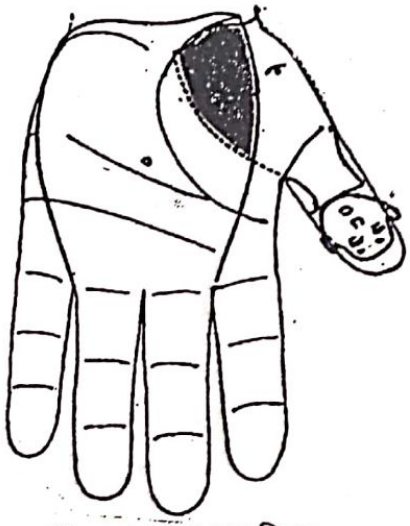
3. धड़ क्षेत्र के उपचार के लिए हथेली व तलुवे के मध्य भाग पर दर्द युक्त एक्यू, बिन्दू की खोज की जाती है। शरीर के सामने का भाग, हथेली तलुवे के सामने के भाग पर होगा और पीछे का भाग पीछे। धड़ को चित्रानुसार दो भागों में बाटा गया है- छाती तथा पेट का भाग। इनके बीच में अंदर एक मांसपेशी होती है जिसे डायफ्राम कहते हैं। इसी क्षेत्र से छाती और पेट को अलग- अलग पहचाना जा सकता है।

सादृश्यता और तुल्यार्थता सिद्धांतो में अंतर इसी डायफ्राम क्षेत्र से है। सादृश्य सिद्धांत में हथेली-तलुवे के अंगूठे के नीचे के उभरे हिस्से को छाती का भाग दर्शाया गया है तथा बाकी धड़ का क्षेत्र कलाई के जोड़ से नीचे का है। (चित्र-21)

इसमें उपचार के दृष्टि कोण से छाती व पेट का कुछ भाग तथा एक्यु बिंदु एक दूसरे को ढक लेते है। इससे दर्द किस क्षेत्र का है यह जानने/समझने में थोड़ी कठिनाई होती है। जबकि तुल्यार्थता सिद्धांत में धड़ को कलाई के जोड़ से सीधा अंगुलियों तक दर्शाया गया है तथा छाती व पेट के क्षेत्र स्पष्ट रूप से अलग अलग मिलते है। इससे उपचारक को बिंदु खोजने व निदान में सरलता होती है। (चित्र-22)

साद्दश्यता और तुल्यार्थता सिद्धांतों में अंतर

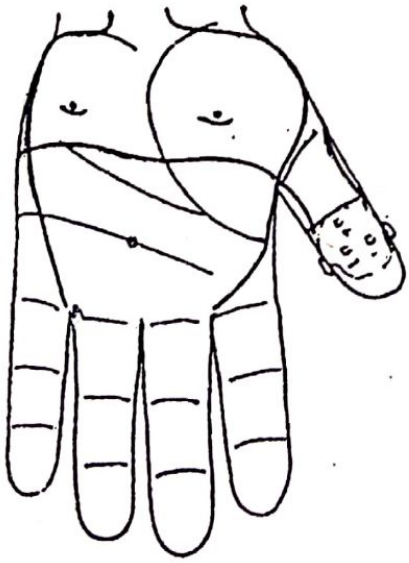
साद्दश्यता



Shaded भाग पर बिन्दु,
Chest तथा abdomen दोनो स्थानों मे संबंधित
उपचार-अस्पष्ट

चित्र - 21

तुल्यार्थता



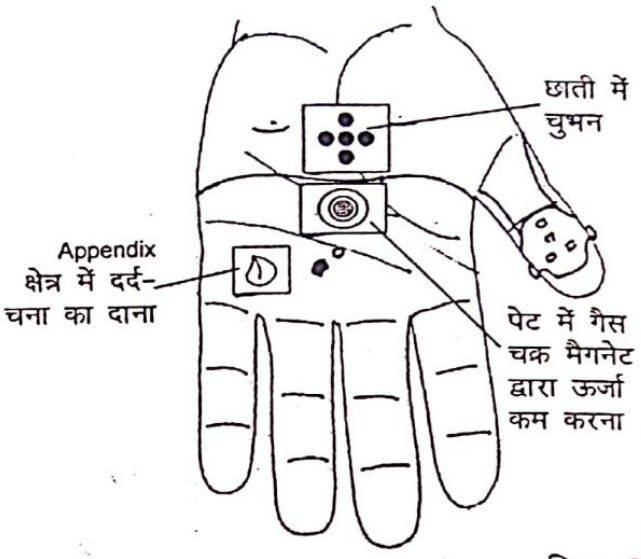
उपचार-स्पष्ट

चित्र - 22

Scanned by CamScanner

अतः छाती में सामने दर्द, चुभन, सांस की तकलीफें आदि हों तो छाती के भाग का उपचार हथेली/तलुवों पर दर्द युक्त बिंदु, पर किया जाता है। इसी प्रकार पेट में गैस, अपच,कब्ज, दस्त, अपेन्डिक्स का दर्द, मूत्र मार्ग में बाधा आदि तकलीफों के लिए, डायफ्राम से नीचे के क्षेत्र का चयन करके एक्यू बिंदु पर उपचार करें। प्रोब से दबाकर एक्यू बिंदु खोजें। यदि दर्द का क्षेत्र अधिक मिले तो पांच या छः मेथी दाने या स्टार मैगनेट, एक चक्र के रूप में बनाकर लगाएं। (चित्र–23)

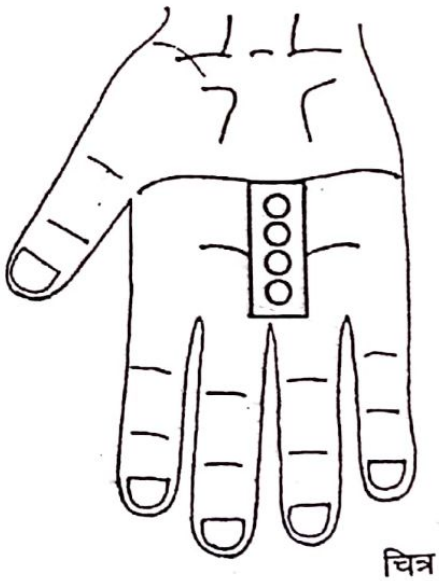
हथेली पर विभिन्न क्षेत्रो का उपचार



चित्र - 23

धड़ के पीछे के क्षेत्र में तकलीफें हों जैसे कमर दर्द, गुर्दे में पथरी या सूजन आदि, तो संबंधित एक्यू बिंदु, हथेली/तलुवे पर पीछे के क्षेत्र में मिलेगें। इन्हें भी प्रोब/जिमी से दबाकर, दर्द खोजकर उपचार दिया जाता है। (चित्र–24)

कमर दर्द/मटर दानों से उपचार



चित्र - 24

अतः मानव शरीर का सम्पूर्ण उपचार दोनों हथेली व दोनों तलुवों द्वारा, सरल ढंग से किया जा सकता है। सही एक्यु बिंदु खोजकर, दबाकर, सुई लगाकर, रंग, दाने या चुम्बक लगाकर ऊर्जा संतुलित कर देने से, शरीर की अनेक व्याधियों से मुक्ति प्राप्त की जा सकती है। मानव शरीर की भीतरी संरचना का दृश्य भी, शरीर एवं उसके प्रतिमान हथेली तलुवों पर कल्पना करके, उपचार किया जा सकता है। शरीर के अंदर विद्यमान प्रत्येक अवयव हृदय, फेफड़े, यकृत (Liver), पित्ताशय, पेट,प्लीहा, छोटी आंत, बड़ी आंत, मूत्राशय, जननांग, तथा गुर्दा एवं रीढ़ की हड्डी

Scanned by CamScanner

व उनसे निकलने वाली नसों का उपचार भी आपके ही अपने हाथ-पैरों में है। इसे निम्न (चित्र-25/26) द्वारा दर्शाया गया है-

शरीर के सामने के भाग की आन्तरिक सरंचना-हथेली व तलुवों पर

हथेली पर शरीर के सामने के भाग के अवयव

Human Body (yin side)

तलुवे पर शरीर के सामने के भाग के अवयव

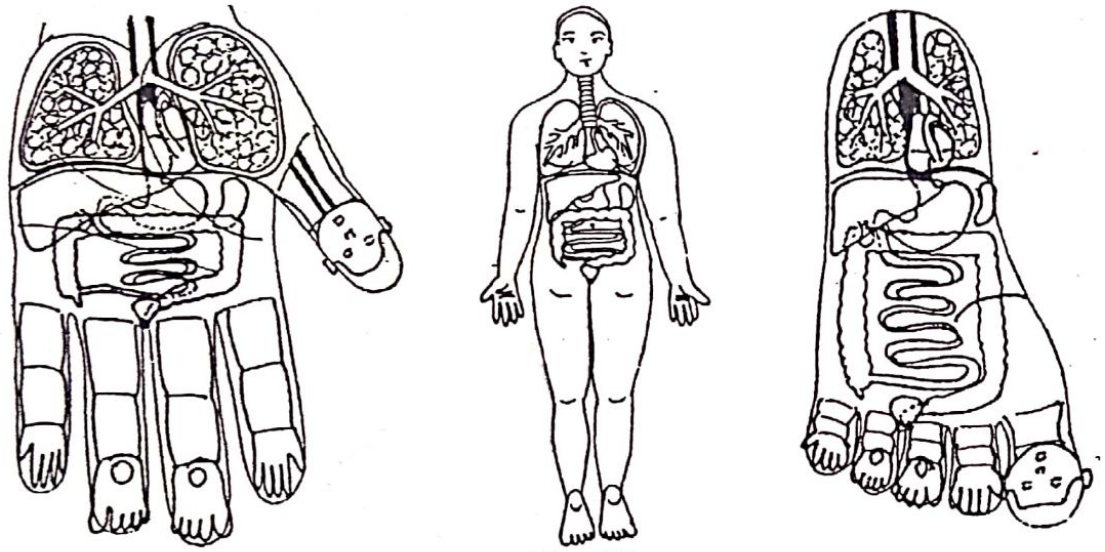


Fig. -25

शरीर के पीछे के भाग की आन्तरिक सरंचना-हथेली व तलुवों पर

हथेली पर शरीर के पीछे के भाग के अवयव

Human Body (yang side)

पैर पर शरीर के पीछे के भाग के अवयव

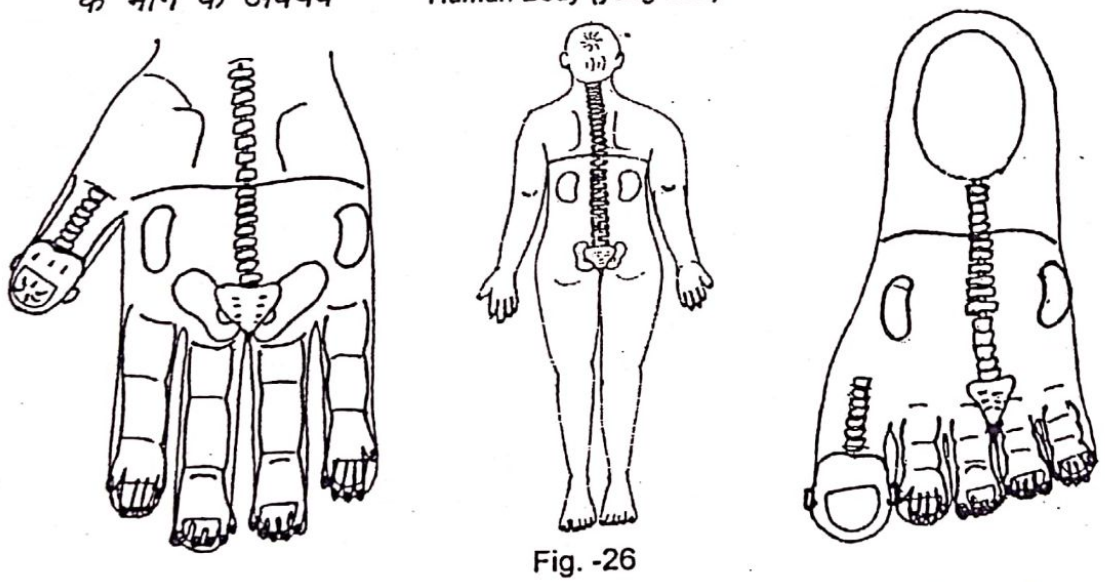


Fig. -26

एक्यूप्रेशर उपचार का यह अत्यंत सरल स्वरूप है। इन चित्रों के माध्यम से प्रत्येक व्यक्ति, स्वंय के अंदर हो रही समस्त गतिविधियों व ऊर्जा के रूपांतरण को स्वंय ही घर बैठे जांच कर सकता है तथा उपचार करके स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता हैं। एक्युप्रेशर के इन बिंदुओं का सबसे अद्‌भुत स्वरूप यह है कि यदि इन पर दर्द है तो रोग है और दर्द नहीं तो रोग नहीं। अतः एक ही बिन्दु से उपचार, निदान एवं स्वास्थ्य सुरक्षा एक्यूप्रेशर द्वारा संभव है।

Scanned by CamScanner

□ स्वास्थ्य सुरक्षा कैसे करें-

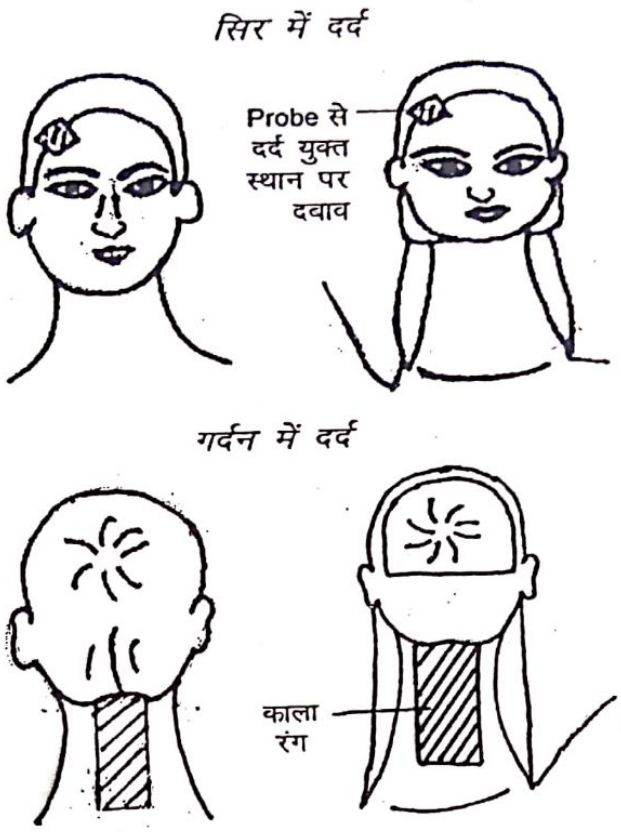
हम मनुष्य, जिस वातावरण में रह रहे हैं, वह हमने स्वयं ही प्रदूषित कर दिया है। हवा हो या पानी, भोजन हो या तरह तरह के क्रीम- पेस्ट वस्त्र आदि। ये समस्त चीजें बाहर व भीतर से कीटाणुओं से ग्रसित अथवा प्रकृति से दूर ले जाकर मनुष्यों को रोगी बना रही हैं। स्वयं को स्वस्थ रखकर, हम अपने भीतर तथा बाहर, दोनो वातावरणों को स्वच्छ व सुन्दर बना सकते हैं। आवश्यकता है तो सिर्फ कुछ प्रयास करने की:

1. प्रतिदिन स्वंय की नाभि संतुलित करें।
2. दिन में दो बार (सुबह-शाम), 3 से 5 मिनट पिरामिड अथवा रोलर करें।
3. हाथ की सभी अंगुलियों पर दिन में 1-2 बार रिंग से मसाज करें।
4. ताजी हवा में सुबह उठकर 1/2 घंटा टहलें।
5 प्रतिदिन 1/2 से 1 घंटे व्यायाम/प्रणायाम करें जिससे शरीर के अंग-प्रत्यंग में ऊर्जा का संतुलन क्रमिक होता रहे।
6. भोजन दिन में दो बार ही करें। बीच में 4 घंटे के अंतराल पर हल्का भोजन लें। दो बार के भोजन के बीच में 8-9 घंटे को अन्तराल होना चाहिए। प्रातः के भोजन का उचित समय 9 से 12 तथा रात्रि कालीन भोजन का उचित समय 6 से 9 बजे है।
7. गुर्दो की सुरक्षा एवं कार्यप्रणाली को संतुलित रखने के लिए दिन भर मे 7-8 गिलास (लगभग 3 लीटर) पानी पिएं। खाना पचने दें तथा 1 घंटे बाद ही पानी लें।
8. प्रतिदिन मल त्याग दो बार होना चाहिए। आंतो के कार्य समय के अनुसार सुबह-शाम 5 से 7 के बीच मल त्याग होना स्वास्थ्य का सूचक है। मल का रंग सुनहरा हो तथा बंधा हुआ मल हों जिसमें कोई दुर्गन्ध न हो तो समझें कि पाचन पूर्ण रूप से ठीक हुआ है।
9. दिनभर में मूत्र त्याग 5 से 6 बार होना चाहिए। भोजन के तुरन्त बाद मूत्र त्याग करने से पथरी आदि रोगों से बचा जा सकता है। मूत्र का रंग हल्का पीला, खुलकर होना तथा दुर्गन्ध रहित होना, अच्छे स्वास्थ्य का सूचक है। रात में मूत्र त्याग होना, रोग का संकेत देता है। मूत्र की सामान्य आवृत्ति से कम अथवा अधिक रोग का सूचक है।
10. चौबीस घंटों में 6-8 घंटों की बाधा रहित नींद प्रतिदिन पूरी करें। नींद शान्त हो तथा स्वप्न रहित हो और सुबह उठकर ताजगी महसूस करें तो स्वास्थ्य अच्छा बना रहेगा। सोने का उपयुक्त समय 9-10 बजे रात्रि तथा प्रातः जगने का उचित समय 4-5 बजे हो। छोटे बच्चों के लिए 10-12 घंटे सोना स्वास्थ्य के लिए हित कारक है।

Scanned by CamScanner

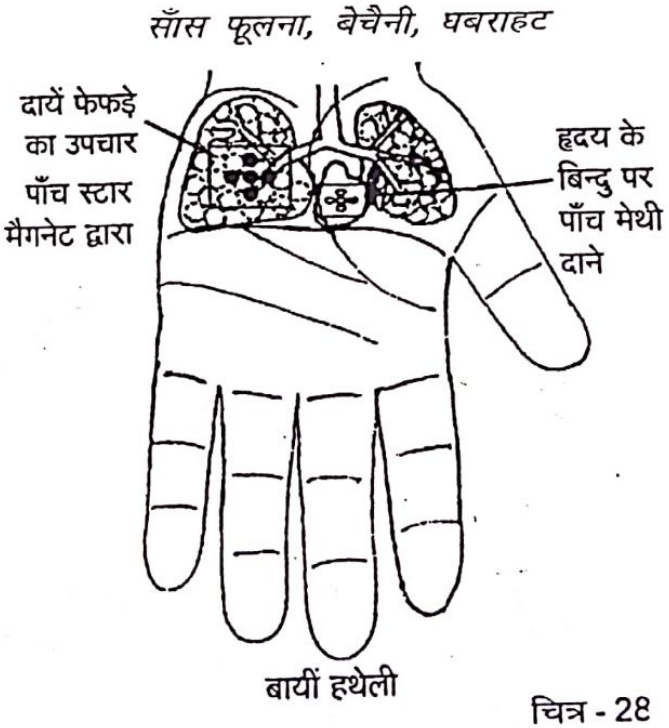
☐ महत्वपूर्ण रोगों का उपचार (A) –

1. **सिर व गर्दन क्षेत्र के रोग व तकलीफें-** आजकल की सामान्य बिमारियों में सिरदर्द, आंख की रोशनी कमजोर होना, साइनुसाइटिस, मुंह में छाले, मसूड़ों से खून आना, कानों से कम सुनाई देना, गर्दन में दर्द या Cervical Spondylitis, गला खराब होना, टांसिलाइटिस, हकलाहट आदि रोग दिनचर्या में बाधा डालने का कार्य कर रहे हैं। इनका सरल उपचार हथेली व तलुवे के अंगूठों पर (जो सिर व गर्दन की ऊर्जा का प्रतिरूप हैं) सरलता से किया जाता है। सिर तथा गर्दन के विभिन्न क्षेत्रों पर प्रोब द्वारा दबाकर, मेथी दाने लगाकर या रंग लगाकर उपचार के चित्र प्रस्तुत हैं – (चित्र–27)



चित्र - 27

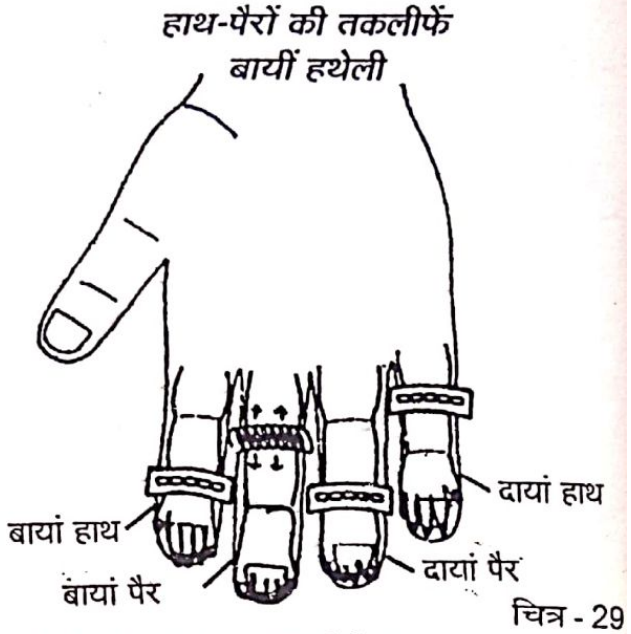
2. **सांस फूलना, बेचैनी, घबराहट-** चलते चलते सांस फूल जाना, छोटी छोटी बातों से घबरा जाना, धड़कन बढ़ना, अस्थमा, धूल आदि से एलर्जी, हृदय संबंधी तकलीफों आदि के लिए, हथेली व तलुवे पर स्थित हृदय व फेफड़ो के एक्यू बिंदुओं को दबाकर देखें। दर्द होने पर पांच मेथी दाने अथवा स्टार मैगनेट लगाकर क्षेत्र के अनुसार उपचार करें। (चित्र–28)



चित्र - 28

Scanned by CamScanner

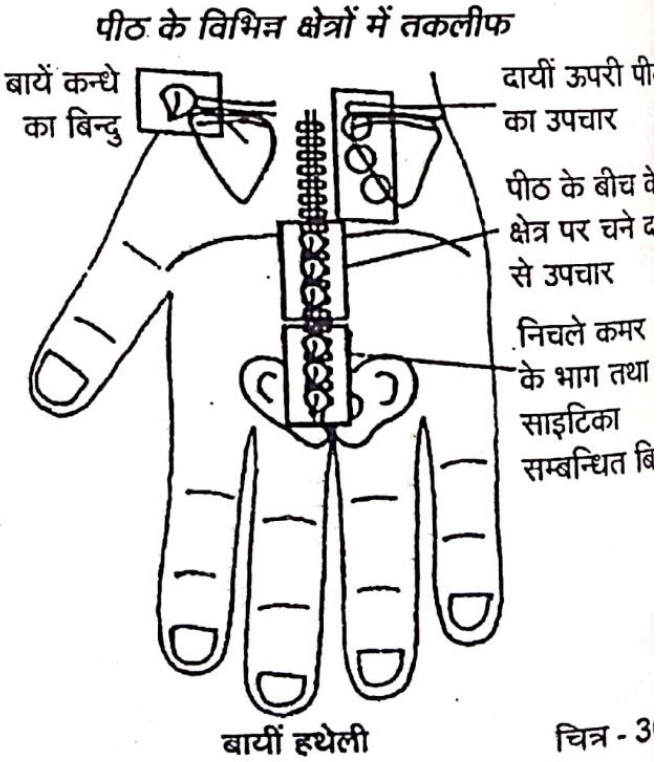
3. **हाथ-पैरों की तकलीफें-** हाथ– पैरों में दर्द, ऐंठन, जोड़ों में सूजन, हाथ–पैर का पतला पड़ना (Muscle Loss) सुन्नपन अथवा झनझनाहट, आदि का उपचार हाथ–पैर की अंगुलियों द्वारा सरलता से किया जाता है। बीच की दो अंगुलिया, जो पैरों की ऊर्जा का प्रतिरूप हैं, इन पर रिंग करने अथवा जोड़ों पर मेथी की पट्टी बांधने से लाभ मिलेगा। इसी प्रकार बाहरी दो अंगुलियों जो हाथों की ऊर्जा की परिचायक हैं, पर रिंग द्वारा मसाज करने से अथवा जोड़ों पर दानें बांधने से पैरों से संबंधित तकलीफों में लाभ मिलता है। (चित्र– 29)



चित्र - 29

1. दायीं कोहनी के जोड़ों का उपचार-मेथी द्वारा
2. दायें टकना (Ankle joint) का उपचार
3. बायें घुटने के बिन्दुओं का रिंग द्वारा मसाज
4. बायीं कलाई के जोड़ पर मेथी पट्टी

4. **पीठ के विभिन्न क्षेत्रों में तकलीफ-** रीढ़ की हड्डी हमारे शरीर को शक्ति प्रदान करती है। इसके अंदर एक रस्सी के समान नर्व (Nerve), मस्तिष्क के निचले भाग से निकलते हुए, पीठ में सीधा नीचे, दोनो पैरों के मध्य में Tail bone के पास समाप्त होती है। इस Spinal Cord से अनेक तार जैसी Nerves दाएं – बाएं हाथ – पैर तथा शरीर के समस्त अवयवों / Organs को Nerves द्वारा ऊर्जा प्रदान करती हैं। ऊपरी पीठ, कंधों में दर्द हो, बीच के कमर के क्षेत्र में जकड़न, दर्द आदि हो या शरीर में पूर्ण रूप से सुस्ती , थकान व दर्द हो तो मेरूदंड से संबंधित एक्यू बिंदुओं का चुनाव करके उन पर बड़े दाने (मटर या चना) लगाएं। (चित्र–30)

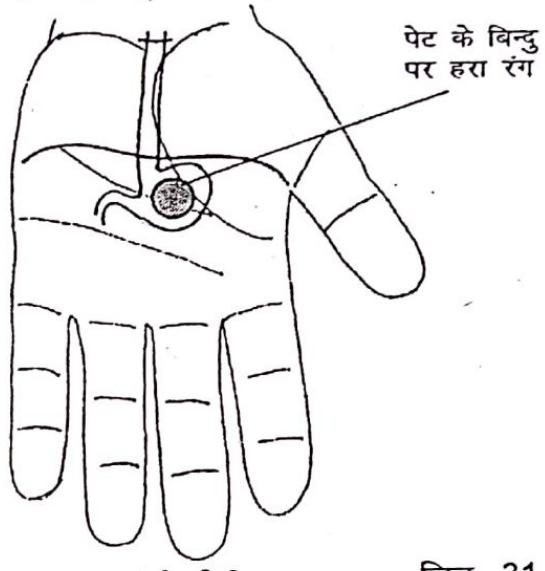


चित्र - 3

Scanned by CamScanner

5. **अपच , गैस , खट्टी डकारें , एसिडिटी आदि -** खान पान में गड़बड़ी होने पर या इच्छानुसार अधिक स्वाद प्रिय भोजन कर लेने से अक्सर अपच की शिकायत होने लगती है। इससे सिरदर्द, चक्कर, उल्टी की समस्याये भी पैदा हो सकती है तथा बाद में आंतों में सूजन, अल्सर, पित्ताशय में पथरी, अनिद्रा आदि शिकायतों का सामना करना पड़ता है। इन सभी तकलीफो के लिए पेट की ऊर्जा से संबंधित एक्यूबिंदु पर हरा रंग का एक 1/2 cm का चक्र बनाएं (चित्र–31) । प्रतिदिन 8-10 घंटे तक यह रंग लगाने से इन समस्याओं में लाभ मिलता है।

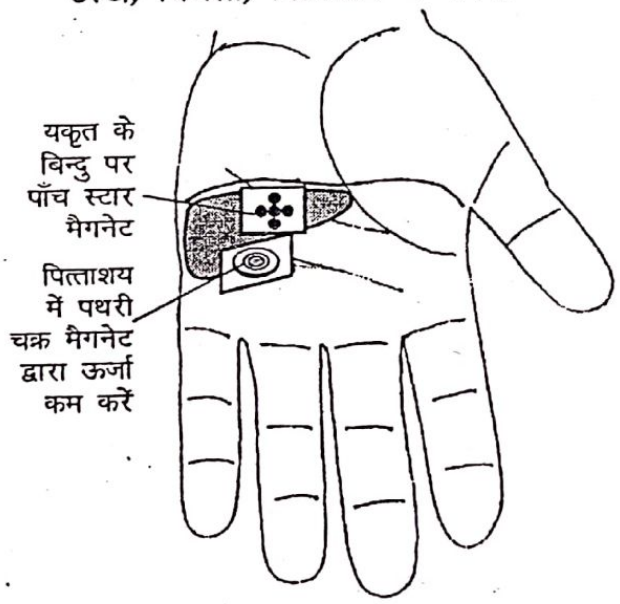
अपच, गैस, खट्टी डकारें, एसिडिटी आदि



चित्र - 31

6. **उल्टी, मिचली, पित्ताशय में पथरी-** हथेली व तलुवों पर शरीर संरचना के चित्र में यकृत व पित्ताशय अवयवों के स्थान दिखाए गए हैं। उल्टी, मिचली होने पर यकृत बिंदु पर दर्द खोजकर पांच स्टार मैगनेट लगाएं (चित्र– 32)। पित्ताशय में पथरी होने पर पित्ताशय के बिंदु पर दर्द खोजकर चक्र मैगनेट द्वारा ऊर्जा को घटाएं (चित्र– 32)। इसे 6-8 घंटों तक प्रतिदिन लगाने से धीरे धीरे उस स्थान का दर्द कम होने लगता है और रोग की गंभीरता में भी कमी आती है।

उल्टी, मिचली, पित्ताशय में पथरी



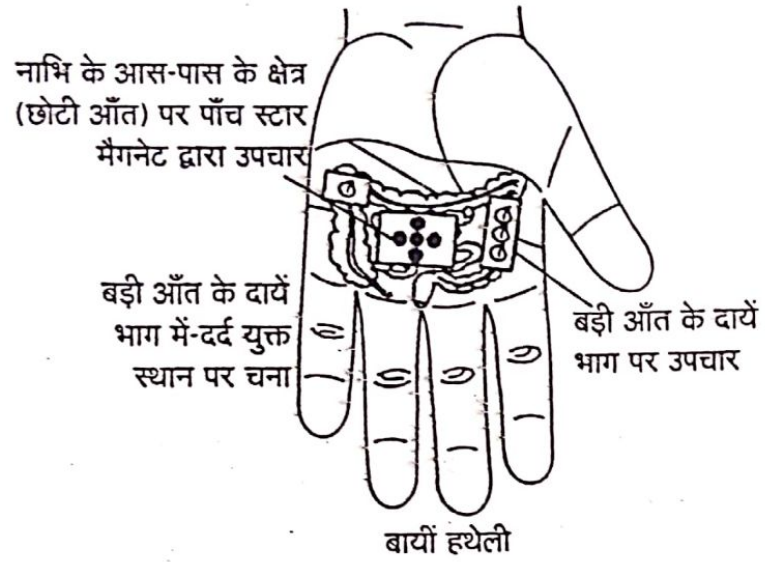
चित्र - 32

7. **आंतो में सूजन, अल्सर, घाव, जलन, कोलाइटिस आदि-** पेट में नाभि के आस–पास जलन, दर्द, ऐंठन होना, दस्त कब्ज की तकलीफें आदि के लिए, छोटी आंत व बड़ी आंत संबंधित एक्यू बिंदुओं पर प्रतिदिन 1-2 मिनट दबाव दें। इनके

Scanned by CamScanner

दर्द युक्त स्थानों पर स्टार मैगनेट या चना/मटर के दाने भी लगाकर उपचार कर सकते हैं। नाभि के बिंदु पर दर्द होने पर सर्वप्रथम नाभि संतुलित करें। (चित्र-33)

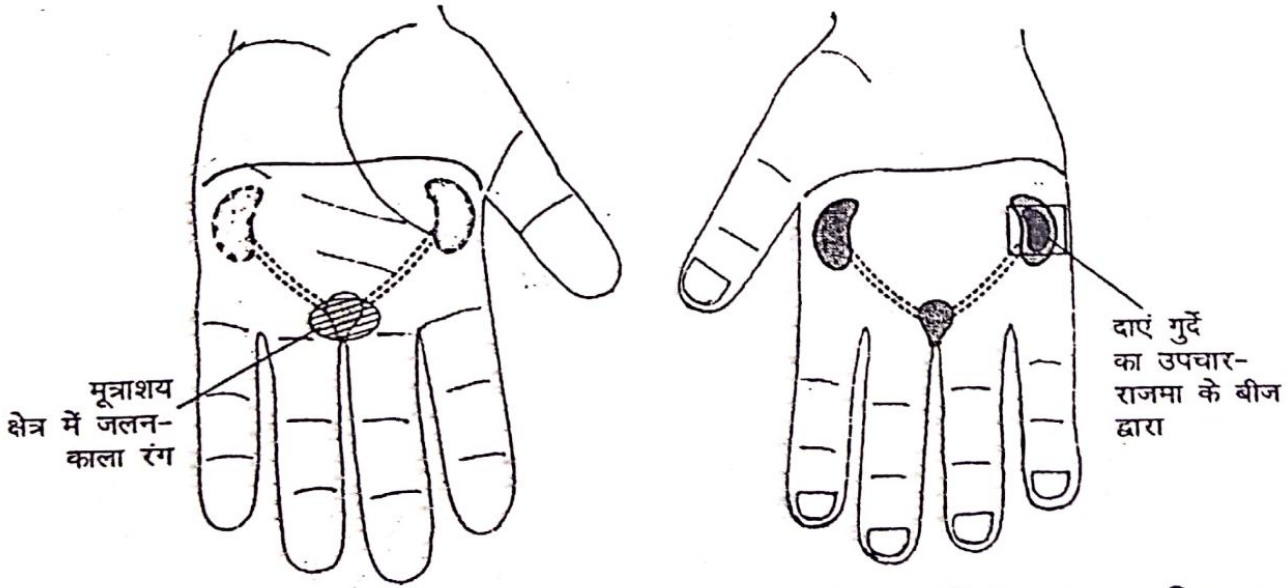
आंतो में सूजन, अल्सर, घाव, जलन, कोलाइटिस आदि



चित्र - 33

8. **मूत्र संबंधी तकलीफें-** बार बार पेशाब जाना, रोक न पाना, दुर्गन्ध आना, मूत्र पीला होना, रूक रूक कर होना आदि समस्याओं के लिए मूत्राशय तथा गुर्दो के एक्यू बिंदुओं का चुनाव करें। इन पर जिम्मी/प्रोब द्वारा दबाव, मटर/चना या राजमें के दाने अथवा स्टार मैगनेट द्वारा उपचार किया जाता है। (चित्र-34)

मूत्र संबंधी तकलीफें

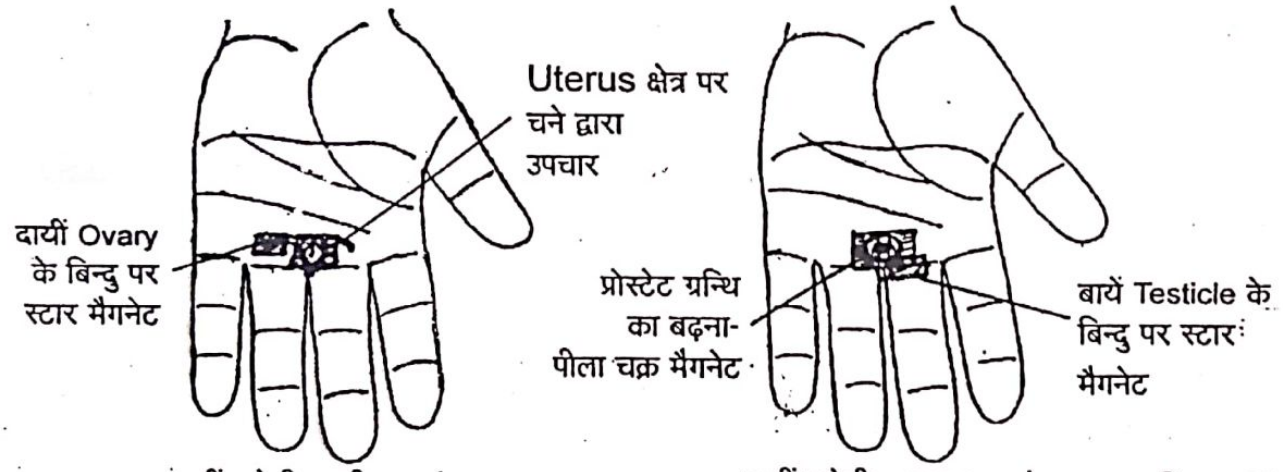


चित्र - 34

Scanned by CamScanner

9. **जननांगों से संबंधित रोग-** प्रजनन संबंधी समस्याएं, बांझपन, मासिक स्त्राव कम या अधिक होना या अनियमित होना, सफेद स्त्राव होना, पेडू में दर्द, सूजन-जलन, प्रोस्टेट ग्रन्थि का बढ़ना, मूत्र नली का संकरा होना, हाइड्रोसील, गर्भाशय में गांठ/ट्यूमर आदि रोगों के लिए भी एयूप्रेशर अत्यंत लाभकारी है। हथेली व तलुवे पर प्रजनन तंत्र संबंधित अवयव जैसे Uterus, Vagina, Ovaries, Prostate, Testes, Urethra आदि के उपचार के लिए एक्यू बिंदु, दोनों पैर से संबंधित अंगुलियों के मध्य में मिलते हैं। इनके उपचार के लिए दबाव, दाने या चुम्बक का प्रयोग चित्रानुसार किया जाता है। (चित्र-35)

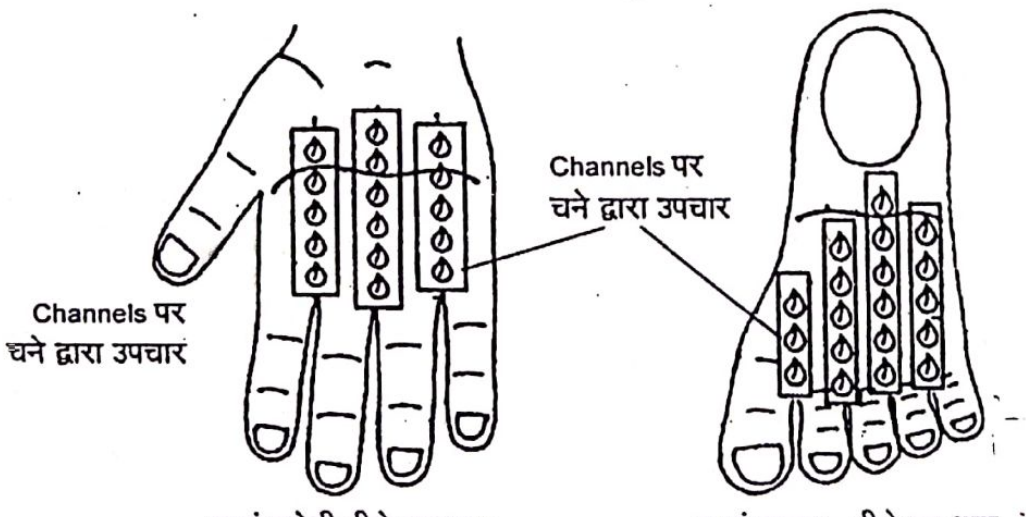
जननांगों से संबंधित रोग



चित्र - 35

10. **शरीर में गाठों, गिल्थियां, बुखार, थकान आदि-** गंभीर रोगों के उपचार के लिए (जो लम्बे समय तक चल रहे हों), हथेली व तलवों के पीछे के गड्ढों (Channels) पर मटर या चने के दाने लगाएं तथा 1-1 घंटे पर हल्का दबाव दें। इससे शरीर के विष द्रव्य (Toxins) जगह जगह इकट्ठा होने लगते हैं, वो क्रमिक बहाव में आकर मल मूत्र से बाहर होते जाएगें। (चित्र-36)

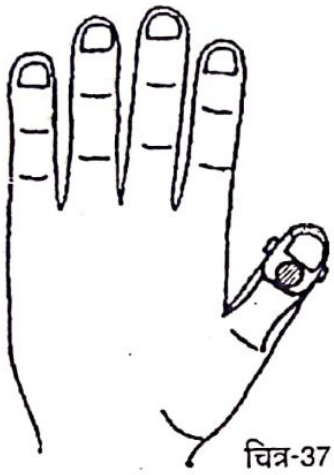
शरीर में गाठों, गिल्थियां, बुखार, थकान आदि



चित्र - 36

Scanned by CamScanner

11. **HBP-** सिर के पीछे के क्षेत्र पर नीला रंग लगाएं।



चित्र-37

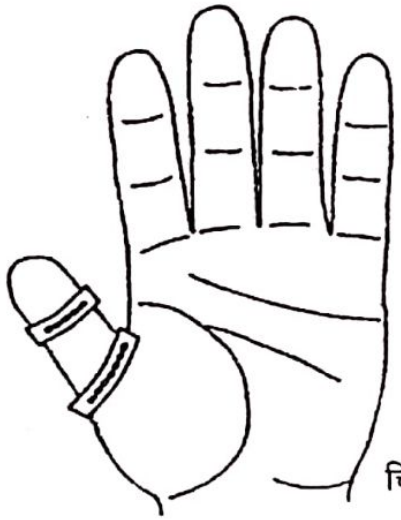
12. **LBP-** सिर के पीछे के क्षेत्र पर नारंगी रंग लगाएं।

चित्र-38

13. **लू लगना (Sun Stroke)-** अंगूठे के नाखून की जड़ के क्षेत्र पर काला रंग लगाएं।

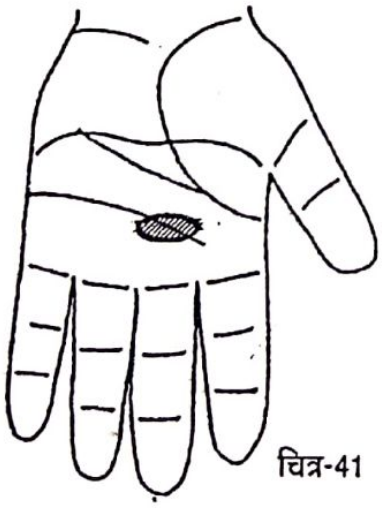
चित्र-39

14. **सर्दी-खांसी, गला खराब** – अंगूठें के दोनों जोड़ों पर मेथी पट्टी लगाकर उपचार करें।



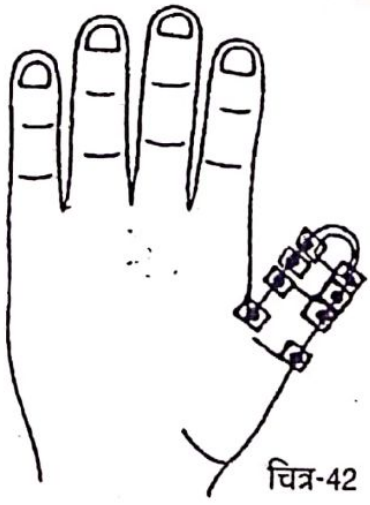
चित्र-40

15. **Diabetes-** पैन्क्रियाज ग्रन्थि के एक्यू बिंदु, पर नीला रंग लगाएं।



चित्र-41

16. **Tonsilitis-** अंगूठे के किनारे, जोड़ के ऊपर नीचे मेथी/स्टार मैगनेट लगाएं।



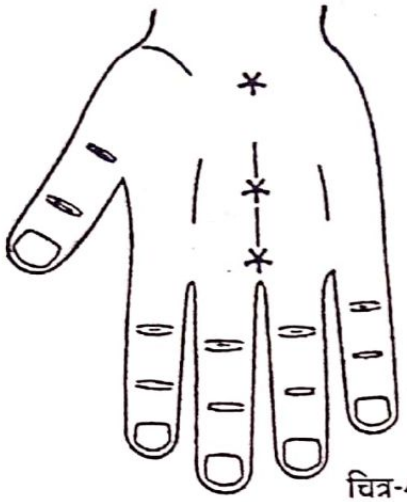
चित्र-42

Scanned by CamScanner

16. **रोग प्रतिरोधक क्षमता का ह्रास (Weak Immunity)-**

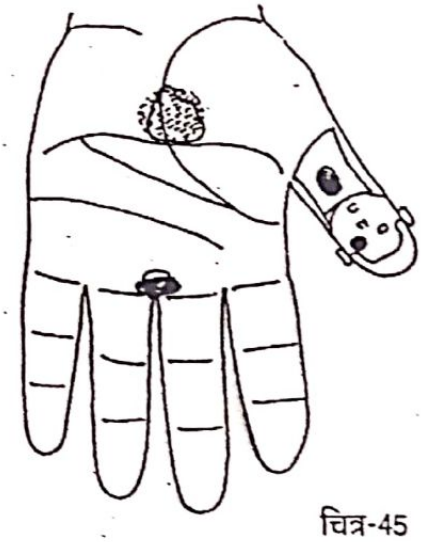
A. हथेली के पीछे के भाग पर (चित्र–43) काला रंग लगाएं।

B. हथेली के आगे के भाग में, शरीर के प्रमुख चक्रों के स्थान पर (चित्र–44) काली बिंदी लगाएं।



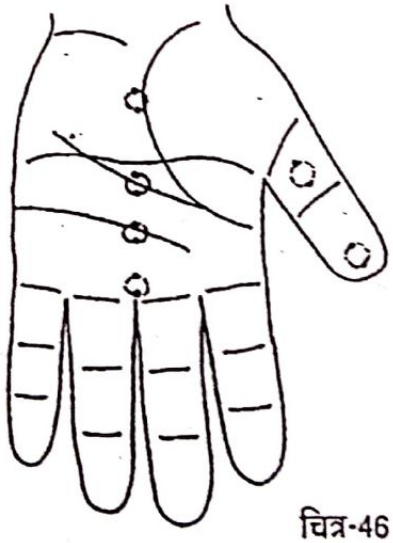
चित्र-43

18. **संक्रमण (Infection)**- जिस क्षेत्र पर संक्रमण का असर हो जैसे गला, मूत्रमार्ग, मुंह, आंख, कान, नाखून, आदि तो उनसे संबंधित एक्यू बिंदु पर काला रंग लगाएं। (चित्र–45)



चित्र-45

यदि बुखार आदि हो तो हथेली पर चक्रों के स्थान पर काली बिंदी लगाकर उपचार करें। (चित्र–46)

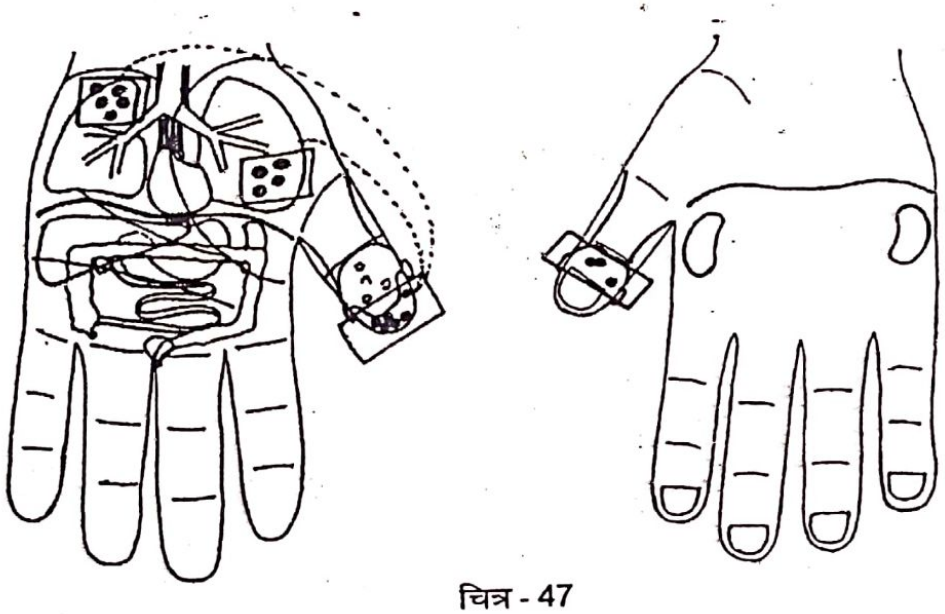


चित्र-46

Scanned by CamScanner

19. **मानसिक भावनाएं/विचार रोग ग्रस्त-** मस्तिष्क संबंधित बिंदु अंगूठों के ऊपरी क्षेत्र पर मिलता है। यहाँ पर पांच स्टार मैगनेट/मेथी, आगे तथा पीछे लगाकर उपचार करें (चित्र-47)। मस्तिष्क में पोषण शरीर के विभिन्न अवयव/Organs देते हैं। अतः मस्तिष्क के उपचार के साथ-साथ हथेली पर अन्य अवयवों से संबंधित बिंदु पर भी दर्द खोजकर उपचार करें। मानसिक रोग यकृत जनित, हृदय जनित, आंतो संबंधित आदि अनेक प्रकार के होते हैं। इसके सही निदान से ही पूर्ण लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

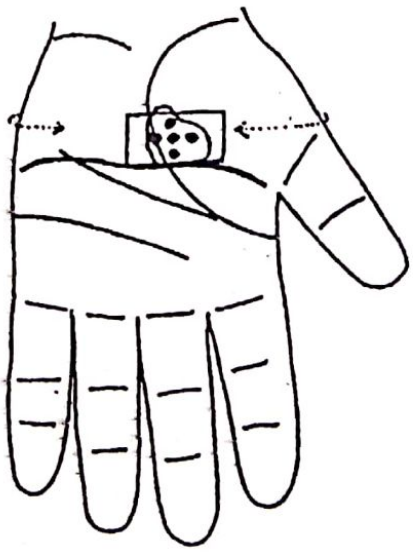
मानसिक भावनाएं/विचार रोग ग्रस्त



चित्र - 47

20. **गंभीर हृदय रोग, गुर्दे का रोग आदि-** अत्यधिक गंभीर रोगों का उपचार भी हथेली व तलुवों पर प्रस्तुत मानव शरीर के एक्यु बिंदुओं द्वारा संभव है। हृदय संबंधित समस्याओं के लिए हृदय के बिंदु पर दर्द खोजकर मेथी/स्टार मैगनेट लगाएं तथा साथ ही इसके ठीक पीछे का बिंदु मेंरूदंड पर खोजकर, उस पर भी उपचार करें। आगे तथा पीछे दोनों तरफ उपचार देने से रोगग्रस्त

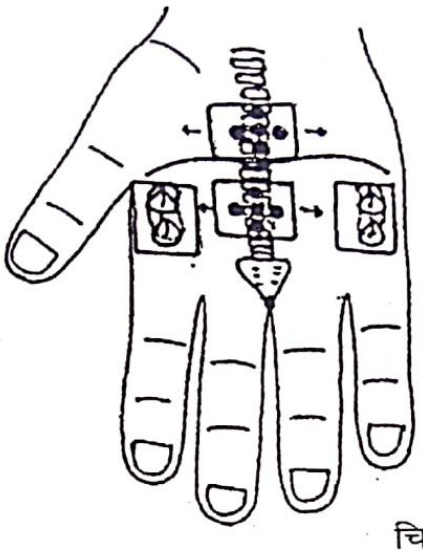
गंभीर हृदय रोग, गुर्दे का रोग आदि



चित्र - 48

Scanned by CamScanner

अवयव/organs जल्दी स्वस्थ होता पाया गया है। इसी प्रकार यदि गुर्दे का रोग है तो गुर्दों के बिंदुओं के साथ साथ मध्य में मेरूदंड का दर्द युक्त बिंदु खोजकर, उस पर भी उपचार करें। अवयव तथा उसको सक्रीय बनाने वाली तंत्रिका तंत्र की नर्व ऊर्जा ही एक्युप्रेशर उपचार का मुख्य आधार है।



चित्र - 49

◻ महत्वपूर्ण रोगों का उपचार (B)

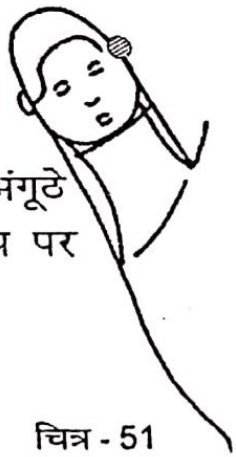
मेथी

1- कान का दर्द -
चित्र के अनुसार अंगूठे पर मेथी लगांए।

चित्र - 50

काला रंग

2- कान में पीब और दर्द-
चित्र के अनुसार अंगूठे पर कान के सादृश्य पर काला रंग + मेथी



चित्र - 51

3- कम सुनाई देना या कान की नस दबना-
चित्र के अनुसार अंगूठे पर कान के सादृश्य पर स्टार मैगनेट, तीन माह तक लगाएं।

स्टार मैगनेट

चित्र - 52

Scanned by CamScanner

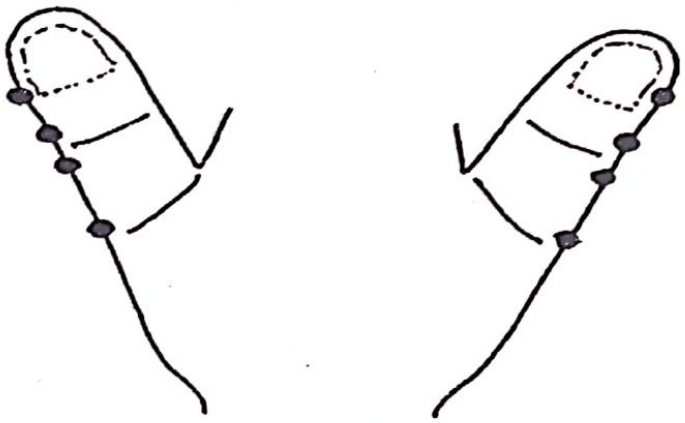
4- **आंख का संक्रमण, (Conjuctivitis) दर्द आदि-** चित्र के अनुसार काला रंग + मेथी, अंगूठे पर आँख के सादृश्य बिंदु पर।

चित्र - 53

5- **आँख का सामान्य उपचार -** आँख के सादृश्य बिंदु पर मेथी अथवा स्टार मैगनेट।

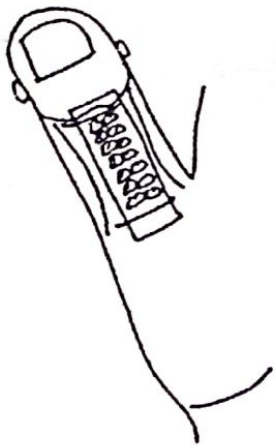
चित्र - 54

6- **टांसिल का उपचार-** चित्र के अनुसार अंगूठों के किनारे किनारे मेथी या स्टार मैगनेट लगाकर उपचार करें। इससे न केवल टांसिल, बल्कि मौसम परिवर्तन के कारण हुई खांसी, जुखाम, बुखार आदि के भी उपचार में लाभ मिलता है।



चित्र - 55

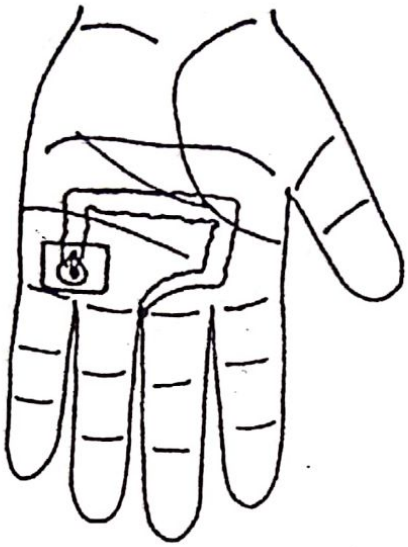
7- **सरवाइकल का दर्द, सरवाइकल स्पांडिलाइटिस, गर्दन ऊपर नीचे करने तथा घुमाने में दर्द आदि -** चित्रानुसार अंगूठे के पीछे, गर्दन के सादृश्य भाग पर मेथी की पट्टी लगाकर उपचार करें।



चित्र - 56

Scanned by CamScanner

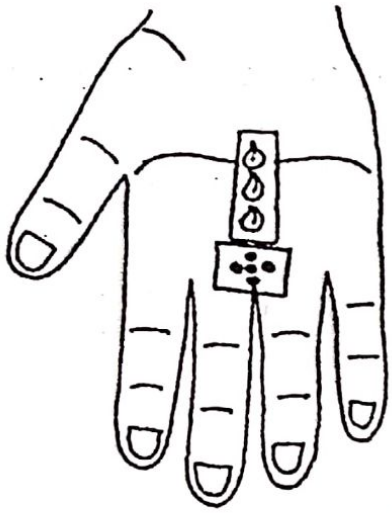
8- **अपेन्डिक्स का दर्द-** हथेली पर अपेन्डिक्स के सादृश्य बिंदु पर चना या मटर का दाना अथवा पांच स्टार मैगनेट लगाकर उपचार करें। इससे न केवल अपेन्डिक्स का दर्द बल्कि कमर के निचले भाग में दर्द, शरीर के त्वचा रोग तथा खाने के सामानों से allergy का उपचार भी किया जाता है।



चित्र - 57

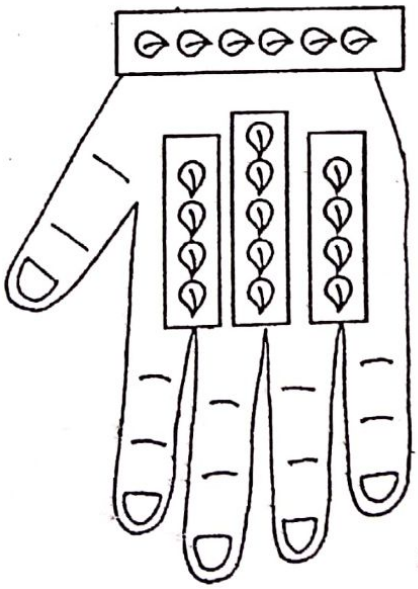
9- **कमर के मध्य भाग में दर्द/तनाव-** (चित्र–58) के अनुसार, हथेली के पीछे के भाग में, मध्य कमर के सादृश्य क्षेत्र पर 2-3 मटर/चने के दाने लगाकर उपचार करें।

10- **कमर के निचले भाग में दर्द** (Lumbago)- सादृश्य क्षेत्र पर (चित्र–58) मटर/चना अथवा स्टार मैगनेट लगाएं।



चित्र - 58

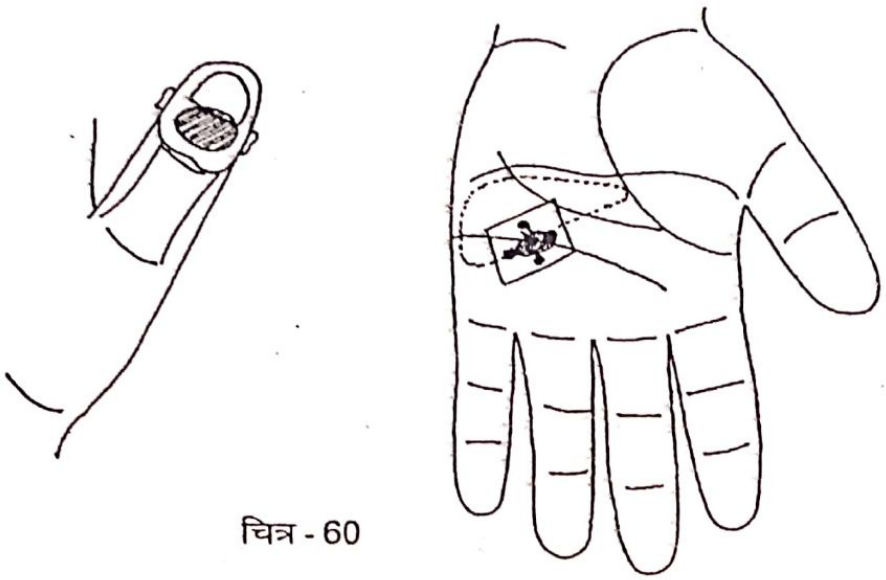
11- **स्लिप डिस्क** - हथेली / तलुवे पर स्थित शरीर के सादृश्य क्षेत्र में मटर/चने के दानों की पट्टी (चित्र– 59) channels पर लगाने से लाभ मिलता है। साथ में कलाई के जोड़ पर मटर/चने की पट्टी लगाएं।



चित्र - 59

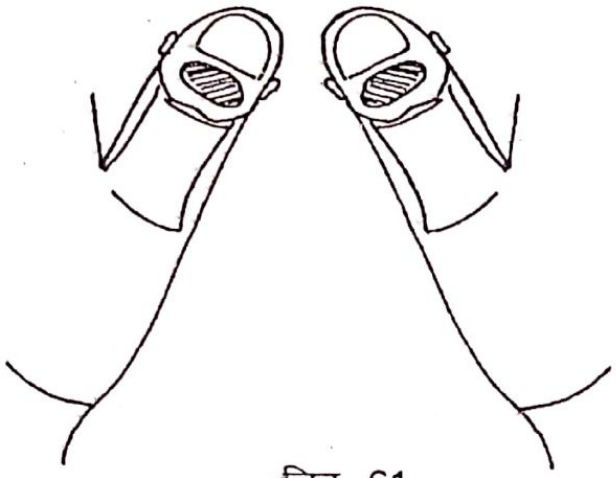
Scanned by CamScanner

12- **अनिद्रा (Sleeplessness)**- अँगूठे के पीछे, सिर के सादृश्य क्षेत्र पर काला रंग लगाए तथा पित्ताश्य (GB) के बिंदु पर भी (चित्र-60) के अनुसार काला रंग लगाकर पांच स्टार मैगनेट लगाएं।



चित्र - 60

13- **लू का उपचार-** लू में प्यास अधिक लगना, हाथ-पाव-ऑखों में जलन अदि होने पर चक्कर, उल्टी की शिकायत होती है। इसके उपचार के लिए दोनों अंगूठों के पीछे सिर के सादृश्य बिंदुओं पर हरा रंग लगाएं।



चित्र - 61

14. **यकृत की अस्वस्थता के कारण प्रमुख रोग व रोग लक्षण एवं उनका उपचार-**

a) **यकृत में संक्रमण (Hepatitis) आदि-** यकृत के सादृश्य बिंदु पर काला रंग, (चित्र-62) के अनुसार लगाएं।

b) **यकृत का बढ़ना (Hepatomegaly)**- यकृत के सादृश्य बिंदु पर चक्र मैगनेट द्वारा ऊर्जा को कम करें (चित्रानुसार) अथवा पांच स्टार मैगनेट लगाएं।

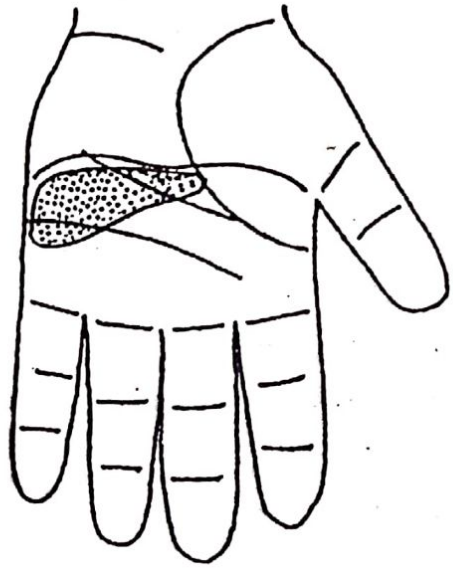
c) **यकृत में सूजन-** इसके उपचार के लिए यकृत सादृश्य पर पांच स्टार मैगनेट लगाएं।

Scanned by CamScanner

d) **उल्टी, मिचली-** यकृत में पित्त (Bile) निर्माण अधिक या कम होने से जी मिचलाना, सिर दर्द व चक्कर भी आने लगते हैं। ऐसी स्थिति में यकृत तथा पित्ताशय (Liv, GB) के सादृश्य बिंदुओं पर पांच मेथी दाना लगाएं तथा दबाव दें। (चित्र–62)

e) **यकृत में गांठ या यकृत का काम न करना (Liver tumour, failure)**- दोनों हथेली एवं दोनों तलुवों पर यकृत के सादृश्य बिंदु, खोजकर उन पर पांच स्टार मैगनेट लगाएं तथा एक घंटे के अंतराल में 1-1 मिनट दबाव दें।

यकृत (लीवर) का उपचार क्षेत्र



चित्र - 62

15. पित्ताशय सम्बंधित रोग एवं उपचार-

a) **पथरी-** हथेली पर पित्ताशय के सादृश्य बिंदु पर एक चक्र मैगनेट (बीच में पीला दिखता हो) लगाएं। साथ ही दूसरी हथेली पर पित्ताशय संबंधित बिंदु पर दबाव दें।

b) **पित्ताशय क्षेत्र में दर्द-** सूँजन, गैस आदि के कारण कभी–कभी दाएं पेट के भाग में दर्द होने लगता है। साथ ही जी मिचलाता हो तो पित्ताशय सादृश्य बिंदु पर (चित्र–63) दबाव दें या एक चने/मटर का दाना लगाएं।

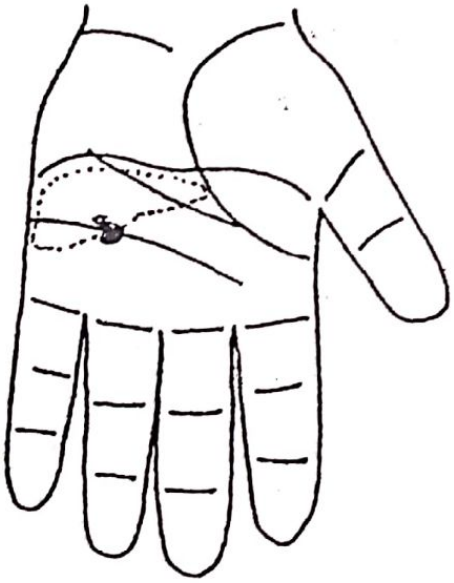
c) **पित्ताशय की नली में गाँठ (Biliary tumor)**- पित्त (Bile), जो यकृत से निकलकर पित्ताशय में इकट्ठा होता है, कभी कभी अधिक गाढ़ा होने से जमाव/गांठें/सिस्ट आदि बना देता है। ऐसे में रोगी के पित्ताशय सादृश्य पर हरा रंग लगाएं।

Scanned by CamScanner

d) **पीलिया-** यकृत तथा छोटी आंत के बीच संबध स्थापित करने वाला पित्ताशय है। पित्त या Bile यदि पित्ताशय में रूक जाए, तो भी पाचन का कार्य ठीक से नहीं हो पाता। यह भी पीलिया रोग का एक कारण बताया गया है। उपचार के लिए यकृत, पित्ताशय तथा छोटी आंत के सादृश्य विंदुओं पर दबाव दें अथवा 5-5 स्टार मैगनेट लगाएं।

e) **पित्ताशय की दीवार मोटी होना** (GB Wall thick)- सुस्त होने के कारण व्यक्ति तथा सबसे पहले उसका पित्ताशय मोटा होने लगता है। अतः आलस दूर रखने तथा चुस्त रहने में पित्ताशय मदद करता है। प्रतिदिन, पित्ताशय के सादृश्य विंदु पर 6-8 घंटों के लिए एक चना या मटर का दाना लगा दें तथा (चित्र-63) धीरे धीरे,1-1 घंटे पर दबाएं।

पित्ताशय का उपचार क्षेत्र



चित्र - 63

16. हृदय संबंधित रोग एवं उपचार-

a) **सदमा** (Shock)- अचानक से कोई बात सुनने से कोई घटना देखने से आदि मस्तिष्क में रक्त की पूर्ति आवश्यकतानुसार नहीं हो पाती। उस स्थिति में हृदय पर भी सीधा असर आता है। अतः हथेली पर हृदय के सादृश्य बिंदु पर दबाव देने से अथवा पांच स्टार मैगनेट लगाने से लाभ मिलता है।

b) **Cardiac failure**- हृदय का उचित मात्रा में शरीर के विभिन्न भागों तक रक्त ना पहुच पाना, हृदय की कार्य शक्ति की कमी बताता है। ऐसी स्थिति में चक्कर, थकान, सुस्ती, सुन्नपन आदि के रोग लक्षणों के लिए हृदय के सादृश्य बिंदु पर चना/मटर का दाना लगाएं। (चित्र-64)

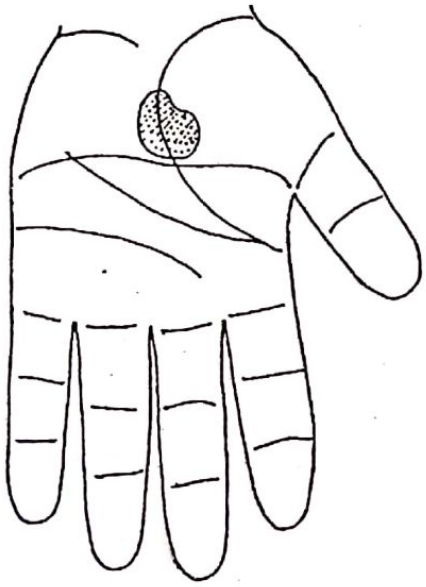
Scanned by CamScanner

c) **Disorders of Heart Valves-** हृदय के कपाट (वैल्व), एक दिशा में रक्त के बहाव को नियंत्रित रखते है। इनमें कड़ापन, या रूकावट होने पर इनके खुलने बंद होने की क्रिया ठीक से नहीं हो पाती। इसके उपचार के लिए हृदय के एक्यु बिंदु पर प्रोब द्वारा दबाकर valve संबंधित दर्द युक्त सूक्ष्म बिंदु खोजे तथा मेथी/स्टार मैगनेट लगाकर उपचार करें। (चित्र-64)

d) **Heart Attack-** अचानक से हृदय मे तेज दर्द हो जो साथ मे बाएं हाथ की ओर बढ़े तो हृदय के बिंदु के साथ साथ उसके पीछे रीढ़ के स्थान को दो अगुलियों से पकड़े तथा मसाज करें। साथ ही जब दर्द कम होने लगे तो दोनों हथेलियों के हृदय बिंदु तथा पीछे रीढ़ के स्थान पर 5-5 स्टार मैगनेट अथवा मेथी लगाकर हल्का हल्का दबाएं।

e) **Heart Infectious Disorders-** (Endocarditis, Pericarditis etc) हृदय की दीवारों में संक्रमण होने पर सूजन, दर्द होकर, संक्रमित रक्त अन्य अवयवों तक पहुँचकर गुर्दे, यकृत आदि को भी संक्रमित कर देता है तथा कुछ ही दिनों में मृत्यु हो सकती है। इसकी सुरक्षा के लिए हृदय बिंदु पर काला रंग लगाएं।

हृदय का उपचार क्षेत्र



चित्र - 64

17. छोटी आंत संबंधित रोग एवं उपचार-

a) **नाभि क्षेत्र में दर्द-** नाभि, छोटी आंत के क्षेत्र पर स्थित है। अतः इसका सीधा संबंध पाचन से है। छोटी आंत, भोजन को पचाकर, उसके पोषक तत्वों को रक्त में तथा उसके उत्सर्जी तत्वों को बड़ी आंत में भेजने का कार्य करती है। इस क्षेत्र में दर्द होने पर, हथेली में छोटी आंत के बिंदु पर दबाव दें अथवा मटर/चने के दाने लगाएं। (चित्र-65)

Scanned by CamScanner

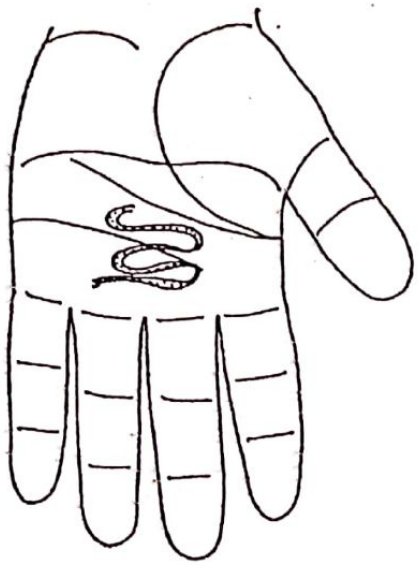
b) **अल्सर** (Ulcer)– छोटी आंत के क्षेत्र में कहीं घाव या अल्सर होने पर पेट में जलन आदि हो, तो छोटी आंत के सादृश्य बिंदु पर एक दिन हरा रंग और अगले दिन काला रंग क्रमिक रूप से लगाएं।

c) **गांठ** (Tumour)- आंतों में गांठे होने पर पेट में भारीपन, तनाव, सूजन आदि का अनुभव होता है। इसके उपचार के लिए छोटी आंत के क्षेत्र पर जिम्मी द्वारा दबाएं तथा दर्द युक्त स्थान पर नांरगी रंग लगाएं। इससे धीरे धीरे गांठ गलने लगेगी।

d) **आंत में सूजन**– आंत के सादृश्य क्षेत्र पर 5-5 स्टार मैगनेट लगाएं तथा ठीक पीछे, रीढ़ के क्षेत्र पर भी दबाव दें अथवा 5-5 मेथी/स्टार मैगनेट लगाकर उपचार करें।

e) **हर्निया, आंतों में रुकावट, आदि**– इसके उपचार के लिए छोटी आंत के एक्यू बिंदु, पर नियमित 2-3 बार दिन में, दबाव दें तथा हल्का भोजन करें।

छोटी आँत का उपचार क्षेत्र



चित्र - 65

18. आमाशय (पेट) संबंधित रोग एवं उपचार-

a) पेट में एसिड का श्राव बढ़ जाने से, गैस की शिकायत होती है। इसके उपचार के लिए पेट के सादृश्य बिंदु पर हरा रंग लगाएं।

b) **अल्सर**– गैस अधिक दिनों तक होने से, पेट में अल्सर का रूप ले लेती है। पेट की दीवारों में घाव या खून आना, एक गंभीर रोग का रूप धारण कर लेता है। इसके लिए दाईं हथेली के सादृश्य बिंदु पर हरा रंग तथा बाईं पर काला रंग लगाएं।

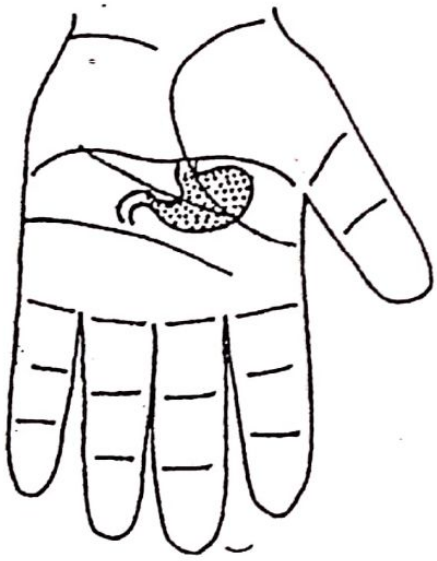
Scanned by CamScanner

c) **पेट में गाँठ/ट्यूमर-** आमाशय में गाँठ बन जाने का कारण, प्रमुख रूप से, कम एसिड का स्त्राव होता है। इसके उपचार के लिए Stomach के सादृश्य पर दर्द खोजकर, उस पर दबाव दें अथवा एक चना/मटर का दाना लगाएं। (चित्र-66)

d) **पेट में कीड़े-** अक्सर बच्चों को रात में दात किटकिटाते पाया गया है। इसका कारण पेट या आंतो में कीड़े होते है। अतः पेट व आंतो के सादृश्य विंदु खोजकर, दर्द युक्त स्थानों पर काला रंग लगाएं।

e) **भूख अधिक/कम लगना-** इसमें प्रमुख रूप से पेट की सक्रीयता व आकार तथा मस्तिष्क द्वारा संवेग कार्य करते हैं। अतः पेट के सादृश्य विंदु, इसके ठीक पीछे रीढ़ की नसों के विंदु तथा मस्तिष्क के दर्द युक्त एक्यू विंदुओं का चयन किया जाता है। इन स्थानों पर मेथी/मटर लगाकर उपचार (चित्र-66) करें।

आमाशय (पेट) का उपचार क्षेत्र



चित्र - 66

19. **प्लीहा (Spleen) संबंधित रोग एवं उपचार-**

a) **प्लीहा का बढ़ना** (Splenomegaly)- प्लीहा के सादृश्य बिंदु, पर एक चक्र मैगनेट लगाकर ऊर्जा को घटाएं (चित्र-67)।

b) **दूषित व संक्रमित रक्त**- रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने का प्रमुख कारण प्लीहा है। इसमें कुछ मात्रा में रक्त संचित रहता है तथा मरे हुए रक्त कोषों को नष्ट किया जाता है। विषद्रव्यों को नष्ट करके, शरीर को स्वस्थ रखने का कार्य

Scanned by CamScanner

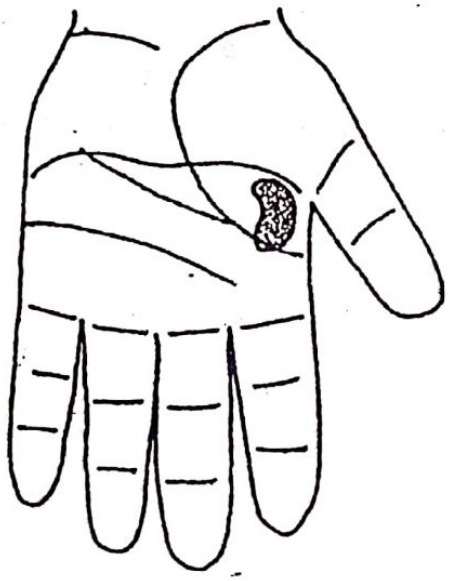
प्लीहा करती है। इसके उपचार के लिए, प्लीहा के सादृश्य बिंदु पर मटर/चना अथवा 5 स्टार मैगनेट लगाएं।

c) **ठंड के साथ बुखार लगना-** इसमें प्लीहा के सादृश्य बिंदु पर पीला रंग लगाए।

d) **थकान, सुस्ती, कमजोरी-** प्लीहा के एक्यू बिंदु पर धीरे धीरे दबाव देने से लाभ मिलता है।

e) **चिंता व शक की बीमारी-** Spleen अवयव के रोग से पीड़ित रोगियों में लगातार सोचने की प्रवृत्ति बन जाती है। छोटी छोटी बातों पर वहम, शक आदि से वे हर समय तनाव ग्रस्त रहते हैं। ऐसे में प्लीहा के सादृश्य बिंदु पर हल्का गुलाबी रंग (pink) लगाएं।

प्लीहा का उपचार क्षेत्र



चित्र - 67

20. **फेफड़ों से संबंधित रोग एवं उपचार-**

a) **ब्रांकाइटिस (Bronchitis)**- फेफड़ों की नलियों में संक्रमण के कारण सूजन आने से, गले में तथा सांस के मार्ग में खराश, खांसी, जलन आदि के लक्षण आते हैं। ऐसे में फेफड़ों के सादृश्य क्षेत्र पर प्रोब/जिम्मी से दबाकर, दर्द युक्त स्थान खोजें तथा मेथी/स्टार मैगनेट लगाएं।

b) **अस्थमा (Asthma)**– सांस का ठीक प्रकार से फेफड़ों में न जा पाने के कारण, सांस लेने छोड़ने में कठिनाई का अनुभव होता है। उपचार के लिए फेफड़ों के सादृंश्य क्षेत्र पर दर्द युक्त स्थान पर 5-5 स्टार मैगनेट लगाएं।

Scanned by CamScanner

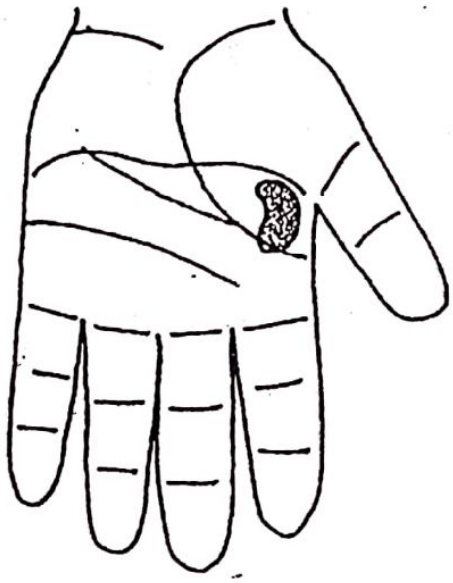
प्लीहा करती है। इसके उपचार के लिए, प्लीहा के सादृश्य बिंदु पर मटर/चना अथवा 5 स्टार मैगनेट लगाएं।

c) **ठंड के साथ बुखार लगना-** इसमें प्लीहा के सादृश्य बिंदु पर पीला रंग लगाए।

d) **थकान, सुस्ती, कमजोरी-** प्लीहा के एक्यू बिंदु पर धीरे धीरे दबाव देने से लाभ मिलता है।

e) **चिंता व शक की बीमारी-** Spleen अवयव के रोग से पीड़ित रोगियों में लगातार सोचने की प्रवृत्ति बन जाती है। छोटी छोटी बातों पर वहम, शक आदि से वे हर समय तनाव ग्रस्त रहते हैं। ऐसे में प्लीहा के सादृश्य बिंदु पर हल्का गुलाबी रंग (pink) लगाएं।

प्लीहा का उपचार क्षेत्र



चित्र - 67

20. **फेफड़ों से संबंधित रोग एवं उपचार-**

a) **ब्रांकाइटिस (Bronchitis)**- फेफड़ों की नलियों में संक्रमण के कारण सूजन आने से, गले में तथा सांस के मार्ग में खराश, खांसी, जलन आदि के लक्षण आते हैं। ऐसे में फेफड़ों के सादृश्य क्षेत्र पर प्रोब/जिम्मी से दबाकर, दर्द युक्त स्थान खोजें तथा मेथी/स्टार मैगनेट लगाएं।

b) **अस्थमा (Asthma)**– सांस का ठीक प्रकार से फेफड़ों में न जा पाने के कारण, सांस लेने छोड़ने में कठिनाई का अनुभव होता है। उपचार के लिए फेफड़ों के सादृश्य क्षेत्र पर दर्द युक्त स्थान पर 5-5 स्टार मैगनेट लगाएं।

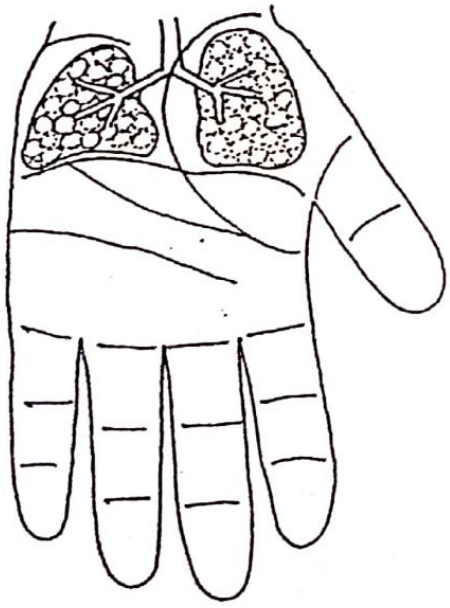
Scanned by CamScanner

c) **न्यूमोनिया (Pneumonia)**- संक्रमण करने वाले कुछ बैक्टीरिया (कीटाणु), फेफड़ों में पहुँचकर समूह बना लेते हैं। इससे खांसी, कफ, सूजन तथा फेफड़ों की दीवारों को भी नुकसान पहुँचता है। इसके उपचार के लिए दोनों फेफड़ों के सादृश्य क्षेत्र (चित्र-68) पर दर्द के स्थान पर काला रंग लगाएं।

d) **फेफड़ों में फोड़ा/पस (Abscess)**- फेफड़ों के भीतर, सांस द्वारा विशेष प्रकार के कीटाणुओं से घाव, पस, फोड़ा आदि बन जाता है। इससे सांस में तकलीफ के साथ-साथ, रोग प्रतिरोधक क्षमता भी घटने लगती है। इसके उपचार के लिए पस युक्त क्षेत्र को प्रोब/जिम्मी से खोजें तथा नांरगी रंग लगाएं।

e) **फेफड़ों की T.B.**- यह एक खास प्रकार के बैक्टीरिया (कीटाणु) से होता है। T.B. के संक्रमण से फेफड़े का आकार धीरे धीरे ठोस होने लगता है। शरीर का वजन भी गिरने लगता है। इसके उपचार के लिए फेफड़ों के सादृश्य क्षेत्र पर धीरे धीरे जिम्मी द्वारा दिन में 2-3 बार दबाव दें। साथ में प्लीहा के सादृश्य क्षेत्र पर भी मटर/चना लगाएं। फेफड़ों के पीछे रीढ के क्षेत्र पर भी 5-5 स्टार मैगनेट/मेथी लगाएं तथा हल्का हल्का दबाव दें।

फेफड़ों का उपचार क्षेत्र



चित्र - 68

21. बड़ी आंत से संबंधित रोग एवं उपचार-

a) **एपेन्डिक्स का दर्द (Appendicitis)**- बड़ी आंत के प्रथम भाग के पास एक ऊभार जैसा एपेन्डिक्स होता है। इसमें भोजन/मल फंसने के बाद सड़न होने से सूजन व दर्द होने लगता है। ऐसी स्थिति में हथेली पर एपेन्डिक्स क्षेत्र में एक मटर/चने का दाना लगाएं तथा धीरे धीरे दबाव दें।

Scanned by CamScanner

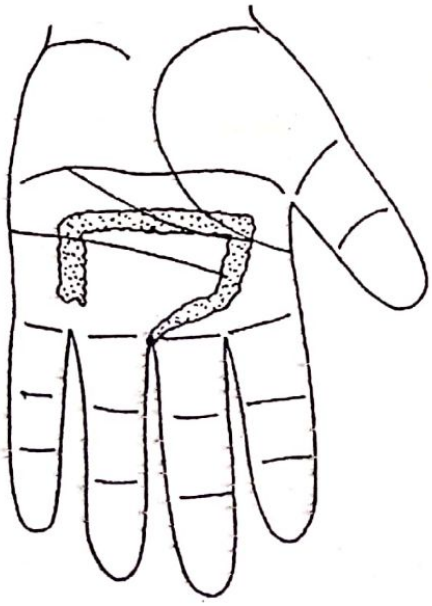
b) **टाइफाइड बुखार-** आंतो में विशेष प्रकार का संक्रमण होने के 14-15 दिनों बाद इस बुखार के लक्षण सामने आते हैं। ये कीटाणु आंतो की लिम्फ ग्रंथियों में एकत्र हो जाते हैं तथा विषद्रव्यों को शरीर से बाहर निकलने में बाधा उत्पन्न करते हैं। उपचार करें छोटी एवं बड़ी आत के दर्द युक्त सादृश्य बिंदुओं पर काला रंग लगाकर।

c) **दस्त** (Dysentry)- संक्रमण के कारण आंतो में सूजन, अल्सर होना, आंतो की दीवारों का गलना तथा मल में म्यूकस व रक्त आना, इसके प्रमुख लक्षण हैं। इसमें बड़ी आंत के सादृश्य क्षेत्र को जिम्मी से दबाकर, दर्द युक्त स्थान पर तथा उसके ठीक पीछे, रीढ़ के स्थानपर भी मेथी, मटर या स्टार मैगनेट द्वारा उपचार करें।

d) **बड़ी आंत में गांठ-** मल त्याग ठीक से न हो पाने का एक कारण, बड़ी आंत के अंदर जगह जगह गांठों का बनना होता है। ये धीरे धीरे गंभीर रूप धारण कर लेते है। ऐसे में गांठ का दर्द युक्त क्षेत्र खोजकर, चने/मटर दानों से उपचार करें।

e) **कब्ज अथवा कड़ा मल-** गंभीर रोगों में कब्जियत एक प्रमुख कारण है। बड़ी आंत में गति कम होने के कारण मल का पड़ा रहना, सड़न अथवा 1-2 दिन बाद मल त्याग होने पर, बड़ी आंत से संबंधित क्षेत्र (चित्र-69) पर प्रारम्भ से आंत की ओर दिशानुसार दबाव दें।

बड़ी आंत का उपचार क्षेत्र



चित्र - 69

Scanned by CamScanner

22. गुर्दे (Kidneys) संबंधित रोग एवं उपचार-

a) **गुर्दे में सूजन**- संक्रमण के कारण गुर्दे के विभिन्न भागों में सूजन, पस, घाव आदि बन जाते हैं तथा इसका कार्य ठीक ढंग से नहीं हो पाता। इसके उपचार के लिए गुर्दे संबंधित सादृश्य क्षेत्र पर काला रंग लगाएं तथा राजमा के दाने (चित्र–70) लगाएं।

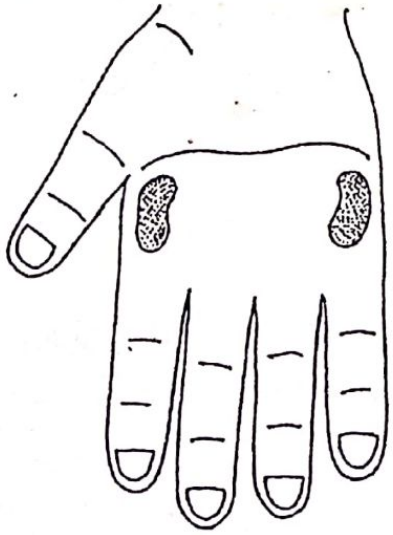
b) **गुर्दों का काम न करना** (Renal failure)- अचानक से अथवा लम्बे समय से, गुर्दों की रक्त छानने की क्षमता में कमी आने से, अनेक प्रकार के जटिल रोग लक्षण प्रकट होने लगते हैं। ऐसे में गुर्दे के एक्यु बिंदुओं पर राजमा दाना लगाकर हल्का हल्का दबाएं तथा मध्य पीठ के सादृश्य क्षेत्र पर मटर/चने के दाने लगाकर दबाएं।

c) **गुर्दे की पथरी**- मूत्र के कुछ पदार्थ जब गुर्दे या मूत्र मार्ग या मूत्राशय में एकत्र होने लगते हैं, तो वे अलग अलग प्रकार के पत्थर जैसे कण बन जाते है। इनके उपचार के लिए गुर्दे के सादृश्य बिंदुओं पर एक चक्र मैगनेट का मध्य का पीला भाग ऊपर रखें।

d) **हाइड्रोनेफ्रोसिस** (Hydronephrosis)- गुर्दे में मूत्र अधिक इकट्ठा हो जाने के कारण, आकार बड़ा होना तथा कार्यशक्ति कम हो जाने से गंभीर रोग बन जाता है। मूत्राशय अथवा युरेटर में अवरोध के कारण, जल का विपरीत दबाव गुर्दों पर पड़ता है, जिसके कारण गुर्दों में सूजन आने लगती है। इसके उपचार के लिए गुर्दे के सादृश्य बिंदुओं पर 5-5 स्टार मैगनेट लगाकर उपचार करें।

e) **गुर्दों का सिकुड़ना अथवा बढ़ना** (Shrinked or Enlarged Kidneys)- गुर्दों की कार्य क्षमता ठीक प्रकार से न होने से, गुर्दे अपने सामान्य आकार से कम या ज्यादा आकार के हो जाते है। पानी अधिक अथवा कम पीने से ही इन पर सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है। ऐसी स्थिति में, यदि आकार बढ़ा है, तो गुर्दे के एक्यु बिंदुओं पर पीला चक्र मैगनेट लगाएं और यदि आकार घट रहा है, तो सफेद चक्र मैगनेट, लगाएं।

गुर्दे (किडनी) का उपचार क्षेत्र



चित्र - 70

Scanned by CamScanner

23. **मूत्राशय** (UB) **संबंधित रोग एवं उपचार-**

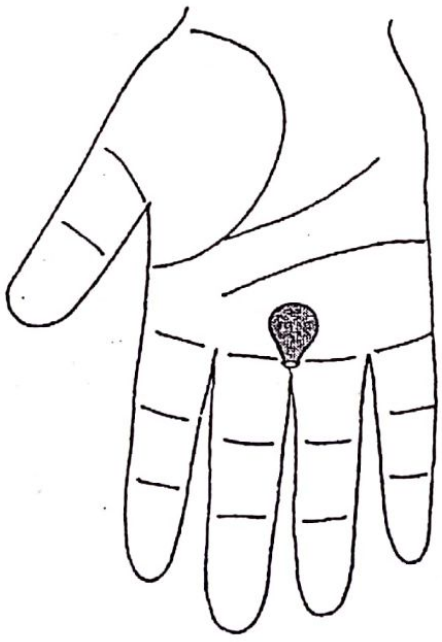
a) **मूत्र त्याग में अवरोध-** मूत्र नली में रूकावट आने से मूत्र का बहाव (Flow) ठीक प्रकार न होने से, संबंधित क्षेत्र में दर्द, तनाव या सूजन आ जाती है। ऐसी स्थिति में मूत्राशय के सादृश्य बिंदु पर मटर/चने के दाने लगाकर उपचार करें। (चित्र–71)

b) **मूत्र मार्ग/क्षेत्र में संक्रमण-** मूत्र रूक जाने से या अवरोध होने पर अक्सर कीटाणुओं द्वारा संक्रमण होने लगता है। इसके लिए मूत्राशय सादृश्य क्षेत्र पर काला रंग लगाएं।

c) **मूत्राशय में पथरी या गांठ-** मूत्राशय में गाठें आमतौर पर अधिक दवाओं के सेवन से या सिगरेट आदि के कारण बताई गई हैं। मूत्र रूक जाना, पथरी बनने का प्रमुख कारण बताया गया है। इन दोनों स्थितियों में मूत्राशय के सादृश्य बिंदुओं पर पीला चक्र मैगनेट लगाकर उपचार करें।

d) **मूत्राशय का बाहर लटक आना (Urinary Bladder Prolapse)**- मूत्राशय का अपने स्थान से लटक जाने पर मूत्राशय सादृश्य क्षेत्र पर तथा उसके ठीक पीछे, रीढ़ के सादृश्य क्षेत्र पर मटर/चने के दाने लगाएं।

मूत्राशय (UB) का उपचार क्षेत्र



चित्र - 71

Scanned by CamScanner