

पादाभ्यंग के फायदे

- अनिद्रा की समस्या को नियंत्रित करने के लिये।
- आंखों के काले घेरो को कम करने के लिए।
- घुटने के दर्द, एड़ी के दर्द, कमर दर्द जैसे दर्द की मात्रा को कम करने के लिए।
- शरीर में पित्त की मात्रा को कम करने के लिए।
- शरीर के अतिरिक्त वजन को कम करने के लिए।
- आंख की मांसपेशियों को उत्तेजित करने के लिए।
- शरीर में गैस की मात्रा को कम करने के लिए।
- मधुमेह के कारण पैरों में संवेदना की हानि को दूर करने के लिए।
- चेहरे के मुहांसों को कम करने के लिये।
- पैरों की सूजन को कम करने के लिए।
- फटी एड़ियाँ और पैरों की सूजन जैसी समस्याओं को कम करने के लिए।
- शरीर में रक्त के प्रवाह में सुधार करने के लिए।
- वेरीकोस वेन्स में उपयोगी।
- वात, पित्त और कफ तीनों रोगों को जड़मूल से खत्म कर सकता है।



TEAMEX WELLNESS CENTER

Teamex.Retail.Ltd teamex_ltd teamexretail

नाम:

नंबर:



पादाभ्यंग आयुर्वेदिक फुट मसाज पद्धति



सिर्फ 10 मिनट की पैरों की मसाज,
स्वास्थ्य समस्याओं का सचोट इलाज.

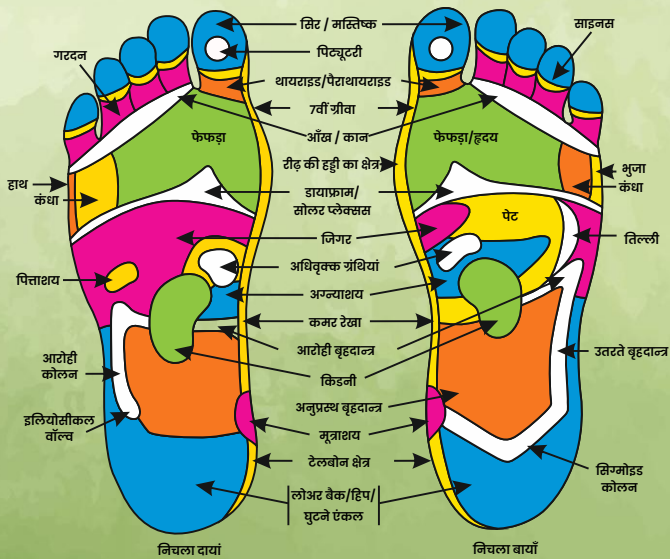


पादाभ्यंग क्या है

पादाभ्यंग शब्द संस्कृत के दो शब्दों "पाद + अभ्यंग" से मिलकर बना है, "पाद" का अर्थ है पैर और "अभ्यंग" का अर्थ है मालिश। कोमल तेल की मालिश के साथ शरीर पर विशिष्ट और विशेष गति को प्रेरित करना इसे कहते हैं पादाभ्यंग। इस प्रकार, इसे शांत और सुखदायक मालिश चिकित्सा के रूप में वर्णित किया गया है, अगर ठीक से किया जाए तो यह हमारे शरीर को पूरी तरह से पुनर्जीवित और चिंतामुक्त कर सकता है और विभिन्न आयुर्वेदिक ग्रंथों में वर्णित पादाभ्यंग के कई लाभ हैं। पादाभ्यंग सबसे अधिक आराम देने वाली और तनाव से राहत देने वाली प्रक्रियाओं में से एक है, और इसका मन और शरीर पर कई तरह के फायदेमंद प्रभाव होते हैं। स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए ये दैनिक आयुर्वेदिक आहार का हिस्सा है, जिसे दिनचर्या भी कहा जाता है। पैरों की देखभाल और पैरों का स्वास्थ्य शरीर के पुरे स्वास्थ्य में बहुत योगदान देता है।

पादाभ्यंग क्यों करना जरूरी है ?

पादाभ्यंग चिकित्सा एक ऐसी चमत्कारी विधि है। जिसमें पैरों की मालिश द्वारा शरीर के कई रोगों का इलाज किया जाता है। आयुर्वेद में पैरों का बहुत अधिक महत्व होता है और पैर शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग होता है, क्योंकि हमारे शरीर की सभी नसों का अंत बिंदु हमारे पैरों में होता है। पैरों की मालिश करने का अर्थ है नसों की मालिश करना, जो तंत्रिकाओं को मजबूत करने के साथ ही शरीर के अन्य अंगों को भी स्वस्थ बनाता है। ऐसा प्रतिदिन करना कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। आयुर्वेद में पादाभ्यंग को सभी वैकल्पिक उपचारों की जननी कहा जाता है, क्योंकि यह दोष-असंतुलन के इलाज की शक्ति रखता है। इसके अनुसार पैरों के मसाज मात्र से सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ पाया जा सकता है। पैरों के तलुए की मालिश बहुत ही फायदे मंद है क्योंकि आयुर्वेद में पैर को शरीर का मूल



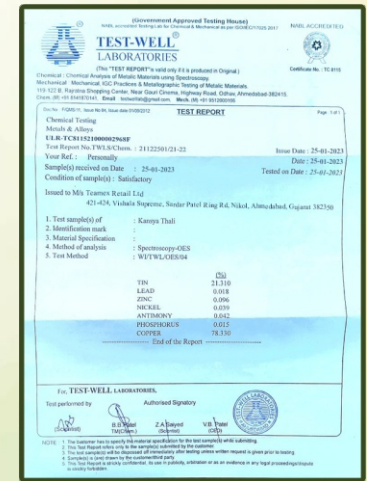
माना जाता है, जैसे पेड़ के मूल होते हैं वैसे ही पैर शरीर के मूल हैं इसीलिए शरीर की सारी नसे पैरों के तलुए में से गुजरती हैं, जब पैरों के तलुए की मालिश होती है तब पूरे शरीर में नमी छा जाती है। अक्सर पैरों के तलुए की मालिश वात, पित्त और कफ तीनों रोगों को जड़मूल से नाबूद कर सकता है।

इसको एक उद्धारण के माध्यम से समजते है, कइ बार आपने सुना होगा मधुमेह वाले लोगो को करेला का रस और छाल को पेटों में लगाके घुमने जाने को कहा जाता है और थोड़े समय बाद उसका मुह कइवा हो जाता है, तो उसने करेला मुह में तो नहीं डाला है किन्तु पेटों में जो सारी जड़ है वहाँ से वो रस हमारे मुह तक पहुँचा है। इसका मतलब के पेटों में सारी जड़ें उपलब्ध है और इस वजह से ही हमें पादाभ्यंग करना जरूरी है।

पादाभ्यंग थेरेपी से पैरों का खुरदरापन, रुखापन, शिथिलता, थकावट, सुन्न होना, पेटों का फटना, पैरों की रक्त वाहिकाओं और स्नायुओं की सिकुड़न, गूधसी (साइटिका) एवं अनेक वात रोग भी ठीक होते हैं। साथ ही इसकी मदद से आंखों की द्रष्टि भी तेज होती है।

कांस्य का महत्व

कांस्य या कांसा को आयुर्वेद में एक चिकित्सा धातु के रूप में भी जाना जाता है और इसलिए आयुर्वेद में कांसा वटी का पेट के तलुए की मालिश में बहुत व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। कांसा में क्षारीय गुण होते हैं, इसलिए इसमें एक मूजनरोधी, पित्त या गर्मी कम करने वाली प्रकृति है। पहले के समय में लोग अवसर हर रोज घर पर कांस्य वटी का उपयोग करते थे, किन्तु आज के इस मोर्डन जमाने में हम सब के पास हमारे इस अमूल्य शरीर के लिए भी समय नहीं है तो टीमेक्स आपके लिए ले के आया है एक मोर्डन जमाने का मोर्डन कांस्य वटी मशीन। जो पूरी तरह से स्वसंचालित तरीके से काम करता है।



दर्द, गठिया और सूजन से राहत दिलाने के लिए कॉपर को अधिक जाना जाता है। जिन मधुमेह के प्रबंधन में मदद करता है और पाचन और रोग प्रतिरोधी प्रणाली के कार्य में सुधार करता है। टिन को सिरदर्द से राहत देने और अनिद्रा का इलाज करने के लिये जाना जाता है।

पादाभ्यंग क्यों करना जरूरी है ?

हर रोज पादाभ्यंग करना लाभदायक होता है। यूं तो इसे सुबह नहाने से पहले या किसी भी फुर्सत के समय में किया जा सकता है। लेकिन रात को बिस्तर पर जाने के पहले का समय पादाभ्यंग करने का सबसे अच्छा समय माना गया है। क्योंकि इस समय शरीर पूरे दिन के कामों से थका हुआ होता है। इसलिए अगर रात को सोने से पहले पादाभ्यंग किया जाए तो अच्छी नींद आने के साथ ही साथ दिन भर की थकान भी दूर होती है।