

પાદાભ્યંગના ફાયદા

- અર્નિદ્રાની સમસ્યાને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે ઉપયોગી.
- આંખના ડાર્ક સર્કલ ઓછા કરવા માટે.
- ઘૂંટણનો દુખાવો, એડીનો દુખાવો, કમરનો દુખાવો જેવા દર્દ નું પ્રમાણ ઘટાડવા માટે.
- શરીરમાં પિત્તનું પ્રમાણ ઘટાડવા માટે.
- શરીરનું વધારાનું વજન ઘટાડવા માટે.
- આંખના સ્નાયુઓને ઉત્તેજિત કરવા.
- શરીરમાં વાયુનું પ્રમાણ ઓછું કરવા માટે.
- ડાયાબિટીસને કારણે પગમાં સંવેદનાની ખોટ ને પુરી પાડવા માટે.
- પગના સોજા ઓછા કરવા માટે.
- પગના તળિયામાં તિરાડ તેમજ પગમાં બળતરા જેવી સમસ્યાઓ ઘટાડવા માટે.
- શરીરમાં લોહીનો પ્રવાહ સુધારવા માટે.
- કાયમની અતિશય ફૂલેલી નસો (વેરીકોઝ વેન્સ) પર ઉપયોગી.
- આપણા શરીર માં રહેલી વાત પિત્ત અને કફ ત્રણેય પ્રકૃતિ ને સંતુલિત કરવા માં મદદ કરે છે.



TEAMEX WELLNESS CENTER

f Teamex.Retail.Ltd @ teamex_ltd v teamexretail

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક કરો



પાદાભ્યંગ

આયુર્વેદિક ફૂટ મસાજ પદ્ધતિ



માત્ર 10 મિનીટની ફૂટ મસાજ,
સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાનો સચોટ ઈલાજ.



પાદાભ્યંગ શું છે?

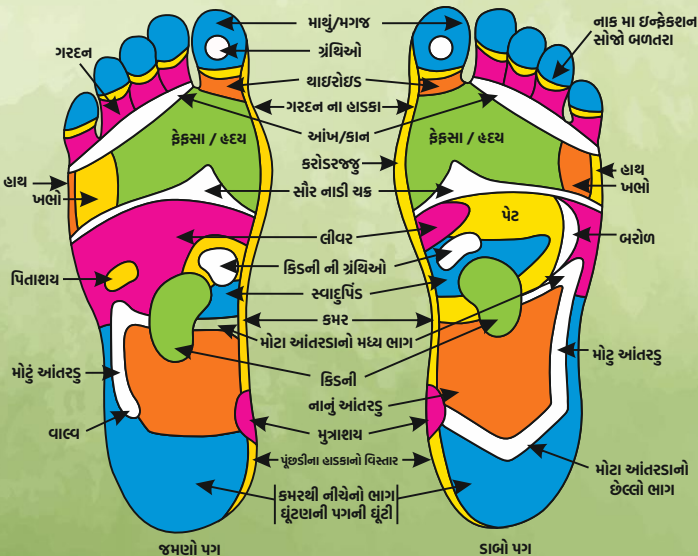
પાદાભ્યંગ શબ્દ બે સંસ્કૃત શબ્દો "પાદ + અભ્યંગ" નું સંયોજન છે. જેમાં "પાદ" નો અર્થ થાય છે પગ અને "અભ્યંગ" નો અર્થ થાય છે માલિશ. હળવા તેલની માલિશ વડે શરીર પર ચોક્કસ અને વિશેષ હલનચલન કરાવવું એટલે પાદાભ્યંગ પદ્ધતિ. પાદાભ્યંગને શાંત અને સુખદાયક મસાજ થેરાપી તરીકે વર્ણવવામાં આવે છે. જો યોગ્ય રીતે માલિશ કરવામાં આવે તો, તે આપણા શરીરને સંપૂર્ણપણે પુનર્જીવિત અને ચિંતામુક્ત કરી દે છે અને વિવિધ આયુર્વેદિક ગ્રંથોમાં પણ પાદાભ્યંગના ઘણા ફાયદા વર્ણવેલ છે.

પાદાભ્યંગ એ સૌથી વધુ આરામ આપનારી અને તાણ-મુક્ત પદ્ધતિઓમાંની એક છે અને તેની મન અને શરીર પર ઘણી ફાયદાકારક અસરો થાય છે. તે સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે રોજિંદા આયુર્વેદિક આહારનો એક ભાગ અને જેને દિનચર્યા પણ કહેવાય છે. પગની સંભાળ અને પગની તંદુરસ્તી શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણી ફાયદાકારક છે.

પાદાભ્યંગ શા માટે કરવું જરૂરી છે?

પાદાભ્યંગ ચિકિત્સા એવી ચમત્કારિક પદ્ધતિ છે, જેમાં પગની માલિશ દ્વારા શરીરના અનેક રોગોનો ઈલાજ કરવામાં આવે છે. પગ એ શરીરનું એક મહત્વપૂર્ણ અંગ છે અને આયુર્વેદમાં પણ પગનું ખૂબ જ મહત્વ છે, કારણ કે આપણા શરીરની તમામ ચેતાઓના અંતિમ બિંદુ આપણા પગમાં છે. પગની માલિશ કરવી એટલે જ્ઞાનતંતુઓને મસાજ કરવું, જે જ્ઞાનતંતુઓને મજબૂત કરવાની સાથે શરીરના અન્ય અંગોને પણ સ્વસ્થ બનાવે છે. દરરોજ આવું કરવાથી સ્વાસ્થ્ય ને ઘણા લાભ મળે છે. આયુર્વેદમાં, 'પાદાભ્યંગ'ને તમામ વૈકલ્પિક ઉપચારની માતા કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તે દોષ-અસંતુલનનો ઉપચાર કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. આ મુજબ માત્ર પગની માલિશ કરવાથી સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય લાભ મેળવી શકાય છે.

પગના તળિયાની માલિશ કરવી ખૂબ જ ફાયદાકારક છે કારણ કે આયુર્વેદમાં પગને શરીરનું મૂળ માનવામાં આવે છે. એક વૃક્ષ ના મૂળ ની જેમ શરીરનાં તમામ ચેતા પગનાં તળિયામાંથી પસાર થાય છે. જ્યારે પગના તળિયાની માલિશ કરવામાં આવે છે, ત્યારે આખું શરીર ભેજયુક્ત થાય છે. વારંવાર પગના તળિયા પર માલિશ કરવાથી વાત, પિત્ત અને કફ ત્રણેય પ્રકૃતિનાં દોષો નાબુદ થાય છે.

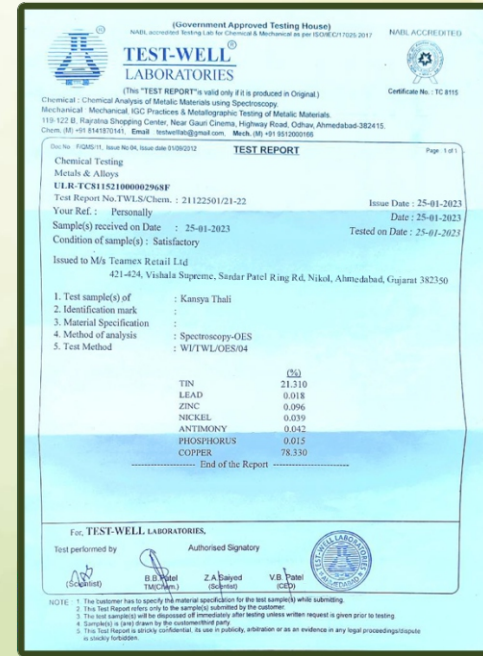


આ વાતને એક ઉદાહરણ દ્વારા સમજાવે, તમે ક્યાંક સાંભળ્યું જ હશે કે ડાયાબિટીસના દર્દીઓ કારેલાનો રસ અને છાલ પગમાં લગાવીને ફરવા જાય છે અને થોડી વાર પછી મોં કડવું થઈ જાય છે, તેણે તો કારેલાનો રસ મોંમાં નાખ્યો પણ નથી, પરંતુ પગમાંના બધા મૂળમાંથી રસ આપણા મોંમાં પહોંચ્યો છે એનો અર્થ એ છે કે પગમાં બધાં જ મૂળ ઉપલબ્ધ છે અને તેના કારણે આપણે પાદાભ્યંગ કરવું જરૂરી છે. પાદાભ્યંગ થેરાપી ખરબચડી, શુષ્કતા, શિથિલતા, થાક, નિષ્ક્રિયતા, પગમાં તિરાડ, રક્ત વાહિનીઓ અને પગની ચેતાના સંકોચન, સાયટિકા અને સંધિવા જેવા ઘણા રોગોને મટાડે છે. તેની સાથે આંખોની દ્રષ્ટિ પણ તેની મદદથી તેજ બને છે.

કાંસ્યનું મહત્વ

કાંસ્ય અથવા કાંસાને આયુર્વેદમાં હીલિંગ મેટલ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે અને તેથી આયુર્વેદમાં કાંસાવટીને પગના મસાજમાં ખૂબ જ વ્યાપકપણે ઉપયોગમાં લેવાય છે. કાંસામાં ક્ષારયુક્ત ગુણો છે તેથી તે બળતરા વિરોધી, પિત્ત અથવા ગરમી ઘટાડવાની પ્રકૃતિ ધરાવે છે.

પહેલાના જમાનામાં લોકો વારંવાર ઘરમાં રોજ કાંસાની વટીનો ઉપયોગ કરતા હતા, પરંતુ આજના આધુનિક યુગમાં આપણી પાસે આપણા આ અમૂલ્ય શરીર માટે સમય નથી, તેથી ટીમેક્સ તમારા માટે એક આધુનિક પાદાભ્યંગ ક્રૂટ મસાજ થેરાપી મશીન લાવ્યું છે. કાંસાવટી મશીન જે સંપૂર્ણ રીતે આપોઆપ કામ કરે છે. પીડા, સંધિવા અને બળતરાથી રાહત આપવા માટે કોપર ખુબ પ્રસિદ્ધ છે. ઝીંક ડાયાબિટીસના સંચાલનમાં મદદ કરે છે તથા પાચન અને રોગપ્રતિકારક તંત્રના કાર્યમાં સુધારો કરે છે. એવું માનવામાં આવે છે કે ટીન એ માથાનો દુખાવો દૂર કરે છે અને અનિદ્રાની સારવાર કરે છે.



પાદાભ્યંગ ક્યારે કરવું જોઈએ?

રોજેરોજ પાદાભ્યંગ કરવું ફાયદાકારક છે. પાદાભ્યંગ સવારે સ્નાન કરતા પહેલા અથવા કોઈપણ નવરાશના સમયે કરી શકાય છે, પરંતુ પાદાભ્યંગ કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય રાત્રે સૂતા પહેલા છે, કારણ કે આ સમયે શરીર આખા દિવસના કામથી થાકેલું હોય છે. તેથી જો રાત્રે સૂતા પહેલા પાદાભ્યંગ કરવામાં આવે તો સારી ઉંઘ આવવાની સાથે દિવસભરનો થાક પણ દૂર થાય છે.