

## મારી તંદુરસ્તી મારા હાથમાં

“પાઈદા” થીયેરી (ઠપકારવું – થપથપાવવું) :-

આ એક ચાઈનીઝ વૈદકીય સારવાર પદ્ધતિ છે. જેમાં શરીરની અંદરના ઝેરી તત્ત્વો ( ટોકસીન) બહાર કાઢવા ચામડીના અમુક ભાગોમાં હાથની આંગળીઓથી ઠપકારવામાં અથવા થપથપાવવામાં આવે છે. જેને લીધે શરીરમાં પ્રાણશક્તિનો પ્રવાહ નાડીઓમાં સરળતાથી વહેતો થવાથી શરીર પુનઃ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરે છે. શરીરમાં પ્રાણશક્તિ સરળતાથી ગતી કરતી થવાથી તે શરીરના રક્ત પ્રવાહને મદદ કરશે. શરીરની જે જગ્યાએ ઠપકારવામાં કે થપથપાવવું હોય ત્યાં આપોઆપ પ્રાણ શક્તિ અને રક્ત ભેગું થશે અને રક્તનું પરિભ્રમણ વધુ ઝડપથી થશે. નાડીઓમાં કોઈ ડુકાવટ ન હોવાથી તે શરીરના બગડેલા ભાગને રીપેર કરવામાં મદદ કરશે અને શરીરની રોગ- પ્રતિકાર પ્રણાલીમાં વૃદ્ધિ કરશે.

પાઈદા ની કાર્યપદ્ધતિ ક્રમવાર :-

સ્ટેપ- ૧ :- મસ્તકને ઠપકારવું :-



(૧) મસ્તક ના ઉપરના ભાગે થપથપાવો (૨) મસ્તક ની બંને સાઈડના ભાગે થપથપાવો  
(૩) મસ્તકના પાછળના ભાગે થપથપાવો (૪) ડોકના પાછળના ભાગે બોચીમાં થપથપાવો

સ્ટેપ- ૨ :- બંને ખભા ( શોલ્ડર )

સ્ટેપ-૩ :- હાથની બગલમાં :-



(૧) બંને હાથનો વિરુદ્ધ દિશાના ખભાને ઠપકારવાઉપયોગ કરો  
(૨) બંને ખભાની ફરતે થપથપાવો.



૧) બંને હાથની બગલમાં થપથપાવો. જે દર્દીને હાઈટ, ફેફસાં અથવા છાતીની બીમારી હોય તેણે આ ક્રિયા વધુ કરવી.

સ્ટેપ- ૪ :- કોણીની અંદરની બાજુએ :-

સ્ટેપ-૫ :- હાથના પંજાની પાછળની બાજુ :-



(૧) બંને હાથની કોણીની અંદરની બાજુએ વારાફરતી થપથપાવવું



(૧) કોઈ પણ હાથ ઘુંટણ ઉપર મુકો અને તે હાથના પંજાને ઉપરની બાજુએ થપથપાવો. હાથની ઉપરની બાજુએ થપથપાવવાથી વધારે દર્દ થશે પણ જેમ વધારે દર્દ થશે તેમ વધારે અસરકારક રહેશે.

સ્ટેપ-૬ :- પગના ઘૂંટણ ( ગોઠણ ) :-

સ્ટેપ-૭ :- પગના પંજા :-



(૧) બંને હાથથી ઘુંટણની આગળ-પાછળ અંદર અને બહારની સાઈડોમાં થપથપાવો. આ ક્રિયા આખો પગ કે પગના પંજાના દરદ માટે કરી શકાય. વધુ સારા પરિણામ માટે “લાજન” ( સ્નાયુઓને ખેંચાણ આપવાની ક્રિયા) નો પણ સાથે સાથે ઉપયોગ કરો.



(૧) પગના પંજાનો નીચેની સાઈડે વળાંક વાળો ભાગ, પંજાની ઉપરનો ભાગ તથા પગની ઘૂંટીને થપથપાવો. આનાથી ફક્ત પગની સમસ્યો સારી નથી થતી પરંતુ શરીરની અંદરના મહત્વની ક્રિયા કરતા અવયવોના દર્દો ઉપર પણ સારી અસર કરે છે.

નોંધ :- (૧) “પાઈદા” એ ફક્ત સ્વયં- ચિકિત્સા તરીકે અપનાવી શકાય. એ ઔપચારિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ નથી.  
(૨) જેટલા તમે વધુ નાદુરસ્ત હો તેમ વધુ વખત અને વધુ સમય માટે દરરોજ પાઈદા ની ક્રિયા કરવી જરૂરી છે.  
(૩) ચામડી ઉપર જો ચકામાં પડે તો તે તમારી શારીરિક પરિસ્થિતીનો નિર્દેશ કરે છે અને તે શરીરમાંથી ભાર કાઢેલા ઝેરી તત્ત્વો દર્શાવે છે. પાચન ની ક્રિયા એવા આત્મવિશ્વાસ સાથે ચાલુ રાખો કે તમારું શરીર આપોઆપ જ પોતાની જાતેજ સાચું થઈ રહ્યું છે.

Promoters: Mr. Hongchi Xiao and his E-Dao Team

Website: <http://www.paidalajin.com/en/home/>

Emails: [hongchixiao@gmail.com](mailto:hongchixiao@gmail.com); [paidalajin@gmail.com](mailto:paidalajin@gmail.com)

સૌજન્ય:- એસ.બી .ઝવેરી અને કે .ડી. જોષી નિવૃત્ત એ આર ટી ઓ