

# ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಚಾರ

೫

ಮನೋಗತ

೫

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಆನಂದದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಬಹಳ ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಪೇರಾದರೂ ನಾವು ಕೂಡಲೇ ಡಾಕ್ಟರರ ಬಳಿ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಬದಲು 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿ'ಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಹಣ ಉಳಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ರೋಗದ ಮೇಲೆ ಮೂಲ ಉಪಚಾರವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಯು ಚೀನಾದಿಂದ ಬಂದಿದೆ' ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದರ ಉಗಮವು ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥ 'ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ 'ಬಿಂದುಒತ್ತಡ' ಇದರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಲಘು ಕ್ಷಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಎಂಬುದರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಒತ್ತಬೇಕಾದ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳನ್ನೂ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಿಂದುಒತ್ತಡದ ಉಪಾಯ ಮಾಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಹೀಗೆ ಶೇ. ೮೦ ರಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಭೂತ, ಪಿಶಾಚಿಗಳಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಮನಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಆ ಸ್ಥಾನಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಆಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರವೆಂದು ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳು ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವವರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಭಾವಪೂರ್ಣ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ನಾಮಜಪ ಮಾಡುತ್ತ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ.

'ಈ ಗ್ರಂಥದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು', ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯದೇವತೆಯಾದ ಭಗವಾನ್ ಧನ್ವಂತರಿಯು ಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

೫

೫

## ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

೧. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಚಾರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಘಟಕಗಳು	೧೨
೨. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಚಾರದ ಹಿಂದಿನ ಮೂಲಭೂತ ತತ್ವ	೨೧
೩. 'ಒತ್ತಡ ಬಿಂದು'ಗಳ ವಿಧಗಳು	೨೧
೪. ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳ ವಿವರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಸೂಚನೆಗಳು	೨೩
೫. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಚಾರಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಸೂಚನೆಗಳು	೨೫
೬. ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೩೦
೭. ತಲೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೩೩
೭ ಅ. ತಲೆ ನೋವು	೩೩
೭ ಆ. ಅರೆತಲೆನೋವು (ಮೈಗ್ರೇನ್)	೩೪
೭ ಇ. ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು (ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು)	೩೫
೭ ಈ. ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವುದು	೩೫
೭ ಉ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು	೩೫
೭ ಊ. ಮೂರ್ಛರೋಗ ('ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ' - ಅಪಸ್ಮಾರ್ / ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವುದು)	೩೬
೭ ಎ. ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು (ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು)	೩೭
೭ ಏ. ಮುಖದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಫೇಶಿಯಲ್ ಪ್ಯಾರಲಿಸಿಸ್)	೩೭
೭ ಐ. ತಲೆ ಅಥವಾ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ವೇದನೆಗಳಾಗುವುದು (ಫೇಶಿಯಲ್ ನ್ಯೂರಾಲ್ಜಿಯಾ)	೩೮
೮. ಕಣ್ಣುಗಳ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೩೮
೯. ಕಿವಿಗಳ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೩೯
೧೦. ಮೂಗಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೪೨
೧೧. ಗಂಟಲಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೪೬
೧೨. ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹದ ರೋಗಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೪೯
೧೩. ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾವ್ಯೂಹದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೫೨
೧೩ ಅ. ಉಚ್ಚ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಹೈ ಬಿ.ಪಿ.)	೫೨

೧೩ ಆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು (ಲೋ. ಬಿ.ಪಿ.)	೫೩
೧೩ ಇ. ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ವೇಗ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವುದು	೫೪
೧೩ ಈ. ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು	೫೪
೧೩ ಉ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋಯಿಸುವುದು	೫೫
೧೪. ಬಾಯಿ, ಒಸಡು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೫೫
೧೫. ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೫೮
೧೬. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗವ್ಯೂಹದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೬೫
೧೭. ಎಲುಬು, ಸಂದುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೭೦
೧೮. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೭೫
೧೯. ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೭೭
೨೦. ಸತತವಾಗಿ ಗಣಕಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೭೮
೨೧. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡಬಿಂದುಗಳು	೮೨
೨೨. ಹಳೆಯ ರೋಗಗಳ ಮೇಲಿನ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಚಾರ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಲು ಉಪಯುಕ್ತ ಒತ್ತಡಬಿಂದು	೮೪
೨೩. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಬಿಂದುಗಳು	೮೬
೨೪. ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಚಾರದಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ	೮೬
೨೫. ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಚಾರದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರ ಕೆಲವು ಇತರ ಉದಾಹರಣೆಗಳು	೮೬
೨೬. ಸ್ಪರ್ಶದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಪಂಚತತ್ತ್ವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನುಭೂತಿಗಳು ಬರುವುದು	೮೭
೨೭. 'ಸಾಧನೆ' ಎಂದು ಬಿಂದುಒತ್ತಡ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಸಿದ್ಧ ಅಂಶಗಳು	೮೮
೫ ಪರಾತ್ಪರ ಗುರು ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಶವಲೆಯವರ ನಾವೀನ್ಯಪೂರ್ಣ ಅಧ್ಯಯನ ! ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಹನ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದಾಗುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಾಯ	೯೧