

# Mahrishi Bhardwaj Ayurvedic Acupresure

## विषयानुक्रमणिका

### भाग - 1

### आयुर्वेदिक एक्यूप्रेशर सिद्धांत

1.	एक्यूप्रेशर - एक परिचय	1
2.	आयुर्वेदिक तुल्यार्थता सिद्धांत	2
3.	आयुर्वेदिक एक्यूप्रेशर	13
4.	पराभौतिक स्वरूप के पांच आयाम	18
5.	आत्मा के माध्यम से शरीर का उपचार - कैसे ?	23
6.	वात, पित्त, कफ (VPK)	26
7.	शरीर - संरचना (Body Management)	28
8.	सामान्य - विशेष	44
9.	नियमित दिनचर्या - सुन्दर स्वास्थ्य का आधार	49

### भाग - 2

### अवयव परिचय एवं सादृश्य

●	<b>अवयव (Organs)</b>	
(i)	फेफड़े (Lungs)	57
(ii)	बड़ी आँत (Large Intestine)	59
(iii)	आमाशय (Stomach)	61
(iv)	प्लीहा (Spleen)	63
(v)	हृदय (Heart)	65
(vi)	छोटी आँत (Small Intestine)	67
(vii)	मूत्राशय (Urinary Bladder)	69
(viii)	गुर्दे (Kidney)	71
(ix)	पित्ताशय (Gall Bladder)	73
(x)	यकृत (Liver)	75
●	<b>सादृश्य बिन्दु एवं संबंधित रोग (Correspondence of Organs &amp; Related disease)</b>	
(i)	गले का सादृश्य	78
(ii)	आँख का सादृश्य	79
(iii)	कान का सादृश्य	80
(iv)	कनपटी क्षेत्र का सादृश्य	81
(v)	मुँह का सादृश्य	82
(vi)	नाक का सादृश्य	83
(vii)	सिर के पिछले भाग का सादृश्य	84

(viii) गर्दन एवं ऊपरी पीठ का सादृश्य	85
(ix) बायें कंधे एवं दाहिने कूल्हे के जोड़ का सादृश्य	86
(x) दाहिने पैर का घुटना एवं बायें हाथ की कुहनी का सादृश्य	87
(xi) बायाँ हाथ एवं दाहिना पैर का सादृश्य	88
(xii) नाभि का सादृश्य	89
(xiii) आंत्र पुच्छ का सादृश्य (Appendix Correspondence)	90
(xiv) दुग्ध ग्रन्थियों के सादृश्य	91
(xv) योनि मार्ग एवं मूत्राशय सादृश्य	92
(xvi) डिम्ब ग्रन्थियों के सादृश्य	93
(xvii) पीठ के निचले भाग का सादृश्य (Low Back)	94
(xviii) गुदा सादृश्य (Anus)	95
(xix) सरवाइकल स्पांडिलाइटिस (गर्दन का दर्द)	96
(xx) घुटने का दर्द	97
(xxi) कमर दर्द	98

### भाग - 3

## निदान एवं उपचार के सरल सूत्र

1. अंगुली घुमाकर प्रभावित तत्व का निर्धारण एवं उपचार (Diagnosis & Treatment by finger & toe twisting)	100
2. अंगुलियों के जोड़ों पर उपचार (Treatment on finger joints)	111
3. पञ्च तत्वों के आधार पर शरीर का क्षेत्रीय वर्गीकरण (Regional divisions of body based on five elements)	117
4. मस्तिष्क का क्षेत्रीय वर्गीकरण एवं उपचार (Regional divisions of head)	118
5. मस्तिष्क में स्थित मेडुला तथा ब्रेनस्टेम द्वारा उपचार (Treatment by Medulla & Brain Stem)	120
6. मौसम परिवर्तन जन्य रोग (Disorders due to seasonal changes)	123
7. लम्बवत् स्रोतों द्वारा निदान एवं उपचार (Diagnosis and Treatment by Vertical Meridian)	125
8. संक्रमण जन्य रोगों का निदान एवं उपचार (Diagnosis and Treatment of Infectious Diseases)	128
9. अंगुली के पोरों द्वारा रोग का निदान एवं उपचार (Diagnosis & Treatment on finger phalanges)	131
10. गर्भावस्था के दौरान आने वाली विभिन्न व्याधियों का उपचार (Treatment during pregnancy period)	133

### ★ रोग उपचार प्रबंध (Treatment of common diseases)

1. कब्ज (Constipation)	134
2. Gastritis	135
(a) गरिष्ठ भोजन के कारण	
(b) उल्टी व मितली के भाव के साथ	
(c) भोजन करने के तत्काल बाद इकार तथा गले में जलन	

3.	Diaphragm के नीचे, नाभि के इर्द गिर्द पेट में दर्द तथा भारीपन	136
4.	पूरे पेट के चारों तरफ किनारे-किनारे दर्द	137
5.	पेट में भारीपन तथा बदबूदार अधोवायु निकलना	137
6.	सर्दी-जुकाम	138
7.	Tonsillitis	138
8.	Sinusitis	139
9.	नाक में मांस बढ़ना (Polyps)	139
10.	अत्यधिक छीकें आना	140
11.	बिस्तर पर पेशाब करना	140
12.	पुरस्थ ग्रन्थि के बढ़ जाने के कारण मूत्र संबंधी समस्याएं	141
13.	दाहिने अंडकोष में सूजन	141
14.	बाएं अंडकोष में सूजन	142
15.	सीने में दर्द तथा श्वास कष्ट	142
16.	खांसी तथा सीने में भारीपन	143
17.	छाती में बलगम जमा होना तथा खांसी	143
18.	Appendicitis & Allergic asthma	144
19.	Appendicitis	144
20.	पानी की एलर्जी	145
21.	खाने की एलर्जी	145
22.	दूध की एलर्जी	146
23.	अंडे की एलर्जी	146
24.	<b>नींद के रोग</b>	147
	(a) सामान्य से एक घंटे कम आना	
	(b) सामान्य से दो घंटे कम आना	
	(c) सामान्य से तीन घंटे कम आना	
	(d) बिल्कुल नींद न आना तथा उन्माद की स्थिति	
25.	खाना खाते ही मल त्याग की इच्छा	149
26.	पतले दस्त	149
27.	जीर्ण अतिसार (Chronic diarrhoea)	150
28.	<b>त्वचा के रोग</b>	150
	(a) सिर में खुजली	150
	(b) सिर में खुजली तथा रूसी	151
	(c) माथे पर खुजली	151
	(d) चेहरे पर खुजली	152
	(e) गले में खुजली	152
	(f) गर्दन से नीचे के क्षेत्र (Scapula region) में खुजली	153
	(g) डायफ्राम क्षेत्र के आस-पास खुजली	153
	(h) नाभि के आस-पास खुजली	154
	(i) पूरे पेड़ में खुजली	154

(j) हाथों में खुजली	155
(k) पैर में खुजली	155
(l) कमर में खुजली	156
(m) हाथ-पैर की अंगुलियों में खुजली	156
(n) त्वचा का रंग बदलना	157
29. मस्तिष्क के भागों का उपचार	157
(a) सिर के सामने का भाग	157
(b) सिर के कनपटी का भाग	158
(c) सिर का पार्श्व भाग	158
(d) सिर के पीछे का भाग	159
30. (a) बवासीर	159
(b) खूनी बवासीर	160
31. प्रास्टेट ग्रन्थि की सूजन	160
32. वृद्धावस्था में प्रोस्टेट ग्रन्थि का बढ़ जाना	161
33. कमर में दर्द	161
34. Lumbar Spondylitis	162
35. गर्दन में दर्द तथा चक्कर	162
36. Cervical Spondylitis	163
37. Slip disc	163
38. स्त्री रोग	
(a) समय के बाद मासिक होना	164
(b) समय से पहले मासिक होना	164
(c) मासिक स्राव कम होना	165
(d) मासिक स्राव अधिक होना	165
39. पित्ताशय की पथरी (GB stone)	166
40. गुर्दे की पथरी (Kidney stone)	166
41. बच्चों के पेट में कीड़े होना	167
42. अवयव विशेष का संक्रमण	168-172
(a) Liv	(b) GB
(c) Lu	(d) Li
(e) H	(f) Si
(g) Kid	(h) UB
(i) Sp	(j) St

## ANNEXURE

173-192

