

Dilip Dholakia's

Academy of Yoga & Balance Therapy



आरोग्यनी ओक नवी दिशा
“भेलेन्स थेरापी”



ગુજરાત ઈનોવેશન સોસાયટી (gisindia.org.in) જે આપણા પ્રાથમ મીનીસ્ટર નરેન્દ્ર મોદીજીના સીધા માર્ગદર્શન નીચે કામ કરતી સંસ્થા છે. જે સંસ્થા ગુજરાતના કોઈએ નવી શોધ કરેલી હોય અને લોકો માટે ઉપયોગી હોય તેવા વ્યક્તિઓને એવોર્ડ આપી સન્માનીત કરે છે. જે એવોર્ડ દિલીપભાઈને ૧૫-૦૪-૨૦૧૫ ના રોજ તેમની 'ચૌગિક બેલેન્સ થેરાપી' માટે મળેલ છે.



ઉત્તાનપાદાસન



પવન મુક્તાસન



સેતુ બંધાસન



નોકાસન



મકરાસન



નિરાલંબાસન



ભૂજંગાસન



ધનુરાસન



પશ્ચિમોત્તાનાસન



ઉષ્ટ્રાસન



વજ્રાસન



પંકજાસન



તાડાસન



લિથિક તાડાસન



પાદહસ્તાસન



અર્ધ ચક્રાસન

યોગાચાર્ય દિલીપ ઘોળકિયાનો ટૂંકો પરિચય

- જન્મ અને શિક્ષણ સાયલા (સૌરાષ્ટ્ર) છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી અમદાવાદ (થલતેજ) છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી યોગનો નિરંતર અભ્યાસ.
- વસંત નેચર ક્યોર હોસ્પિટલની યોગશિબિરોનું સફળ સંચાલન કર્યું.
- આદર્શ અમદાવાદ (નવરંગપુરા-અમદાવાદ) સંસ્થામાં 'યોગ નિયામક' તરીકે બે વર્ષ માનદ્ સેવા આપી સંસ્થામાં 'યોગ ટીચર્સ ટ્રેનિંગ'નો અભ્યાસક્રમ તૈયાર કરી અભ્યાસક્રમનું પુસ્તક લખી (૭૫) સર્ટિફાઇડ યોગશિક્ષકો તૈયાર કર્યા.
- યોગશ્રુવન સંસ્થામાં 'યોગાચાર્ય' તરીકે ફરજ બજાવી.
- આઈ. જે. વિદ્યાવિહાર ટ્રસ્ટમાં (ઈશ્વરભુવન-નવરંગપુરા-અમદાવાદ) બેંગલોરની યોગ યુનિવર્સિટી (SVYASA) ના એફિલીએશન સાથે અને (SVYASA)ના સર્ટિફિકેટ સાથેના યોગ ફાઉન્ડેશન કોર્સ (Y.F.C.)ના યોગાચાર્ય તરીકે કામ કરી કુલ આશરે ૨૫૦ જેટલા સર્ટિફાઇડ યોગશિક્ષકો તૈયાર કર્યા.
- (SVYASA)ના સ્ટોપ ડાયાબિટીસ પ્રોજેક્ટના ગુજરાત ખાતેના સૌ પ્રથમ આઈ. જે. થેરાપેટીક યોગ સેન્ટર (ઈશ્વરભુવન)માં ચાલતા ડાયાબિટીસ નિયંત્રણ શિબિરમાં મુખ્ય ફેકલ્ટી (યોગાચાર્યા) તરીકે સેવા આપી.
- ૨૦૦૪ થી ૨૦૧૩ ઈશ્વરભુવન મા 'યોગ' ના ત્રણ કલાક ચલાવ્યા - હાલમાં સ્પોર્ટ્સ ક્લબ ખાતે સેવા આપે છે.
- Ex. કોઓર્ડિનેટર 'યૌગિક સાયન્સ ડિપાર્ટમેન્ટ' ગુજરાત યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ.
- 'બેલેન્સ થેરાપી' દિલીપભાઈની શોધ (ડેવલપ) કરેલી વિદ્યા છે અને તેનું 'યોગ' સાથેનું અનુસંધાન પણ તેઓની આગવી પદ્ધતિ છે. આ પદ્ધતિ દ્વારા અનેક લોકોના અસાધ્ય/કષ્ટસાધ્ય રોગો મટાડેલ છે જેનું પ્રમાણ આ બુકમાં થોડા ફિડબેક સાથે આપેલ છે.
- એવોર્ડ વિનર ગુજરાત ઈનોવેશન સોસાયટી (GIS india.org.in) ૨૦૧૫ માં દિલીપભાઈને તેમની વિશિષ્ટ શોધ 'યૌગિક બેલેન્સ થેરાપી' માટે એવોર્ડ મળેલ છે.
- અમદાવાદ અને બહાર અનેક નામાંકિત સંસ્થાઓમાં, કોર્પોરેટ સેક્ટરમાં યોગશિબિરનું સફળ સંચાલન.
- ગુજરાતી ભાષામાં લેખક + પ્રકાશક તરીકે 'યોગચેતના' પુસ્તક લખ્યું જે પુસ્તક ગુજરાતી ભાષામાં આ પ્રકારનું પ્રથમ, ઉત્તમ અને ઉચ્ચ પ્રકાશન છે. આ પુસ્તક ગુજરાત સરકાર દ્વારા ગુજરાત સરકારની બધી સ્કુલોમાં વસાવેલ છે.



મારી જીવનયાત્રા અને મારુ કુટુંબ

જીવનના બે પ્રકારના આયામ

સમજણ થયા ત્યારે જ જીવનની એક ચોક્કસ દિશા તમે નક્કી કરી અથવા તમારા કુટુંબીજનો, સગાવડાલા, મિત્ર વર્તુળ, શિક્ષકો અથવા અન્યો દ્વારા એક ચોક્કસ દિશા તરફ જવું તેવી સમજણ અથવા માર્ગ બતાવ્યો (તમારું ત્યાં પહોંચી જવું તે જરૂરી નથી.)

કોઈ જ દિશા નક્કી નહિ જીવન જ્યાં લઈ જાય ત્યાં જે તે સમયે કરવાનું કામ કરતા ગયા અને જ્યાં પહોંચ્યા ત્યાં જેમ કે નદી ક્યારેય સમુદ્ર ને મળવા માટેનું કોઈ જ આયોજન કરતી નથી નાચતી, કુદતી, ખળખળ વહેતી પહોંચી જાય છે.

મારું જીવન બીજા પ્રકારનું કહી શકું ૨૦-૫-૬૦ ના રોજ સાયલા માં જન્મ ૪ વર્ષની નાની ઉંમરમા પિતાજીનો સ્વર્ગવાસ પાંચ ભાઈ બહેનોને ઉછેરવાનું મોટું કામ નાની ઉંમરે વિધવા થયેલી મા ઉપર આવી ગયું. અગાઉની કુટુંબપ્રથા તેથી બધા મોટા થતા ગયા. જુની S.S.C. સુધી શિક્ષણ સાયલા પછી સુરેન્દ્રનગર કોમર્સ કોલેજ જોઈન્ટ કરી ત્રણેક મહિના સુરેન્દ્રનગર હોસ્ટેલમાં રહ્યા. ત્રણેક મહિના સાયલા થી સુરેન્દ્રનગર કોલેજ અપ ડાઉન કર્યું. પછી શા માટે કોલેજ જવાનું બંધ કર્યું તે આજ સુધી ખબર નથી પડી.

સાયલા થી વઢવાણ હાથઘડતરના પીતળના વાસણો બનાવવાનું કામ શીખવા ગયો. સાત વર્ષ કામ કર્યું ૧૯૮૭ માં લગ્ન થયા. લગ્નના એક જ મહિનામાં અમદાવાદ ધંધો કરવા જવું તેવું નક્કી કર્યું. અમદાવાદ ઓઢવમાં વાસણની દુકાન શરૂ કરી. મોટાભાઈ - ભાભી હું પત્ની અને મા. ૧૯૮૮ માં અમદાવાદ માં થલતેજમાં દુકાન શરૂ કરી. હું પત્ની અને મા થલતેજ આવી ગયા.

ધંધો અને નવી ગૃહસ્થી ચાલતા ગયા. ફળસ્વરૂપ બે દિકરા અને એક દિકરી. મારું અંગત માનવું છે કે સારા મા-બાપ, સારી પત્ની, સારા બાળકો આગલા જન્મના પૂણ્યનો પ્રભાવ વધારે હોય તો જ મળે. જે મને મળ્યા છે.

'યોગ' ના સંસ્કાર આગલા જન્મના હશે જ તેવું મારું માનવું છે નાનપણથી જ 'યોગ' પ્રત્યે ખુબ લગાવ હતો. આગલા જન્મનું ભાધુ તો હતું જ વધારામાં અનેક સંતો, સિદ્ધો, વ્યક્તિઓ, સંસ્થાઓ, યોગની યુનિવર્સિટીઓ પાસેથી જ્ઞાન મળતું ગયું. થોડું અંદરનું જ્ઞાન

ભળતુ ગયુ અને સંસ્કાર દઢ બનતા ગયા.

૨૦૦૪ માં જિંદગીએ નવો જ અને ગમતો રંગ બતાવ્યો 'આદર્શ અમદાવાદ' નામની સંસ્થામાં 'યોગ નિયામક' તરીકે સેવા કરવાનો મોકો મળ્યો એક જ અઠવાડિયા માં ખુબ જ જામેલી (ધીકતી) વાસણની અને ફર્નિચરની દુકાન બંધ કરી દીધી. લગભગ એવુ હોય છે કે બાપના જામેલા પંધા પર દિકરો બેસે મારે આવુ નહોતુ કરવું. દિકરાને ગમતુ તે કરે અને તેની હોશિયારીથી.

સંસ્થાના ક્લાસ 'ઈશ્વરભુવન' નવરંગપુરામાં 'યોગ'ના વર્ગો શરૂ કર્યા. 'યોગ ટીચર્સ ટ્રેનીંગ' નો કોર્સ ડીઝાઈન કર્યો અને લગભગ ૭૫ જેટલા યોગશિક્ષકો તૈયાર કર્યા અને અમદાવાદમાં અલગ અલગ જગ્યાએ 'યોગ'ના વર્ગો શરૂ કર્યા. ૨૦૦૬ માં સંસ્થા સાથેનો કરાર પુરો થયો સહર્ષ છુટા થયા. સંસ્થાએ પોતાની જગ્યા પર કામકાજ શરૂ કરેલ. એટલે ઈશ્વરભુવન ખાલી હતુ. 'ઈશ્વરભુવન'ના ટ્રસ્ટી એ ફરી અહિજ વર્ગો શરૂ કરવાનું કહ્યું. ત્રણ 'યોગ' ના ક્લાસ અને ટીચર્સ ટ્રેનીંગ શરૂ કરી જેનો સીલેબસ બેંગ્લોરની 'યોગ' યુનિવર્સિટી (SVYASA) અને (SVYASA) નુ જ સર્ટિફિકેટ સાથેનો. લગભગ ૨૦૦ જેટલા યોગશિક્ષકો તૈયાર કર્યા. ૨૦૦૪ થી ૨૦૧૩ સુધી નવ વર્ષ ઈશ્વરભુવન માં 'યોગ'ના વર્ગો ચલાવ્યા પછીથી બે વર્ષ 'સ્પોર્ટ્સ ક્લબ' સ્ટેડિયમ પાસે નિયમીત યોગના વર્ગો ચલાવ્યા. હાલ સીધુભવનમાં યોગના વર્ગો ચલાવું છું. થોડા જ સમયમાં મારી પોતાની જગ્યા પર ચલાવીશ.

૨૦૦૪ થી જ આરોગ્યની એક નવી જ દિશા 'બેલેન્સ થેરાપી' અને તેનુ 'યોગ' સાથેનું અનોખુ અનુસંધાન મનમાં આકાર લઈ રહેલું આને લઈને અવાર નવાર મનમાં સ્પાર્ક થતો ૨૦૦૬ સુધીમાં તો જાણે ઈશ્વરે મારી સાધના એ અને આગલા જન્મના 'યોગ' ના સંસ્કારે એટલી બધી મદદ કરી કે આરોગ્યની એક નવી જ દિશા આખી મનમાં ફિટ થઈ. ૨૦૦૬ થી ૨૦૧૪ સુધીના અનેક લોકોના અનેક પ્રકારના રોગો આ થેરાપીથી દુર થતા ગયા જેનું જીવંત ઉદાહરણ આ બુક છે. આ પ્રકારની બે બુકો અગાઉ પ્રકાશિત થઈ ગયેલ છે.

(gisindia.org.in) ગુજરાત ઈનોવેશન સોસાયટી એ 'યૌગિક બેલેન્સ થેરાપી' ની શોધ માટે ૨૦૧૫ માં મને એવોર્ડ આપ્યો.



પત્ની જાગૃતી

સીધી, સાદી, ઘર રખ્યુ, કદમ મા કદમ મેળવી ઘરનો અને મારા પ્રોફેશનનો સતત ધ્યાન રાખતી. મને મારા પ્રોફેશનમાં સતત સહારો મળ્યો છે પત્નીનો. ચોવીસ કલાક અમે સાથે જ આના હિસાબે હાલ જે હું બેલેન્સ થેરાપી ચલાવુ છું. તેમાં તે નિપુણ થઈ ગઈ છે. હું અમદાવાદની બહાર કેમ્પમાં ગયો હોય ત્યારે મારી ગેરહાજરી કોઈ દર્દીને નથી સાલતી તેવું મારા દર્દીઓ દ્વારા પણ મેં ઘણી વાર સાંભળ્યું છે.

જાનો દિકરો વાસુ

HL કોલેજમાં B.Com પુરુ કરી હાલ M.Com અને 'યોગ'મા માસ્ટર કરી રહ્યો છે અને છેલ્લા ઘણા સમયથી મારી સાથે મારા કામ સાથે સારી રીતે સંકળાયેલો છે. ગુરૂ કરતા શિષ્ય સવાયો થાય તો ગુરૂને ગર્વ લેવા જેવું લાગે તેવી જ રીતે હાલ જે હું 'સીધું ભવન' માં યોગ ના વર્ગો ચલાવુ છું. અને મારુ 'બેલેન્સ થેરાપી' નું ક્લીનીક ચલાવુ છું. બંને જગ્યાએ હું ન હોય તો પણ ચાલે. મારી ખોટ ન સાલે તેવી રીતે બંને વિભાગ અને ત્રીજો તેનો ભણવાનો વિભાગ સુંદર રીતે ચલાવે છે. 'યોગ' ક્લાસ ના શિબિરાર્થીઓ અને થેરાપી માટે આવતા પેશન્ટોએ અનેકવાર અભિપ્રાય આપેલો છે કે દિલીપભાઈ તમારા કરતા પણ તમારો દિકરો વાસુ વધારે શાર્પ છે. જેનો મને ગર્વ છે.



Academy of Yoga & Balance Therapy Center



Academy of Yoga & Balance Therapy Center





તા. ૨૫/૦૫/૨૦૨૫

શુભેચ્છા સંદેશ

ભાઈ શ્રી દિલીપભાઈ દ્વારા યોગ શિક્ષણ સેન્ટર થકી સાસ્વાર પ્રાપ્ત થઈ રહ્યું છે, અનેક વ્યક્તિઓને આ થકી ખૂબ જ સ્વાસ્થ્ય લાભ પ્રાપ્ત થયેલ છે.

યોગ એ ભારતના ઋષિ-મુનિઓનો માનવ જાતને અપામોલ ભેટ છે. તેથી જ તો વિશ્વના - ૧૭૭ દેશો યોગમાં જોડાયા છે અને આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિન ૨૧ જુન નિયત થયેલ છે. યોગ થકી મન સ્વસ્થ બને અને તેનાં પરિણામે જ તન સ્વસ્થ બને તે સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા છે.

વર્તમાન ભાગ-છેડ ભણી જીંદગી ભોગવાદ તરફની ઘેટ અને કૃત્રિમ કલ્પનાઓ અને કેરિયર બેઈઝ તનાવમાં સ્વસ્થ રહેવાની જહીબુટી યોગ દ્વારા મનનું બેલેન્સ કેળવાય છે અને શાંતિનું પથ સ્વાસ્થ્ય જળવાય છે.

શ્રી દિલીપભાઈ થકી યોગનું ઉમદ માર્ગદર્શન અને સાસ્વાર પ્રાપ્ત થઈ રહ્યું છે. જે સમૃદ્ધિનિય, અભિનંદનીય - વંદનીય પ્રવૃત્તિ છે. વિશેષમાં તેઓ શ્રી જે બુક પ્રગટ કરી રહ્યા છે જેના થકી યોગ તરફ અનેકો ને પ્રેરણા મળશે અને યોગમાં જોડાઈ તે માટે નિમિત્ત બનશે યોગ માટે ઋષિમાં વધારે કરશે. અન્યના અનુભવો વાંચી-જાણી સ્વયં પથ પ્રેરિત થશે તેવી મને શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ છે.

ધન્યવાદ

આપનો

(ભિખુભાઈ દલસાણિયા)

પ્રદેશ સંગઠન મહામંત્રી, ભાજપ ગુજરાત



સલાહ અને ઈલાજ માટે સંપર્ક :

યોગાચાર્ય અને 'બેલેન્સ થેરાપીસ્ટ' દિલીપ ધોળકિયા

૩૦૪/૩૦૫, 'સત્વ', ભાવિન સ્કુલ સામે,
ગોવર્ધન પાર્ટી પ્લોટ પાસે, થાલતેજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૫૯.

- ❖ અલગ અલગ બિમારીઓ (રોગો) દૂર કરવા માટેના વિશિષ્ટ વર્ગો
- ❖ મેડીટેશન, પ્રાણાયામ, શુદ્ધિક્રિયાઓના વિશિષ્ટ વર્ગો
- ❖ 'યૌગિક બેલેન્સ થેરાપી'ની સારવાર
- ❖ 'યોગ' યુનિવર્સિટીના સર્ટિફિકેટ સાથેના યોગ ટીચર્સ ટ્રેનીંગના સર્ટિફિકેટ કોર્સ અને ઘણું બધું

DILIP DHOLAKIA

Yogacharya & Balance Therapist

☎ +91 98982 87627, 90330 65496

✉ yogacharyadilip@gmail.com

🌐 www.yogacharyadilip.com



304/305 SATVA, Opp. Bhavin School,
Nr. Govardhan Party Plot, Thaltej, Ahmedabad-380059.

Follow Us...



/Dilip Dholakia's
Academy of Yoga & Balance Therapy



Dr. Rakesh Varma

MD (Medicine) DM (Cardiology)

Chief Cardiologist &
Professor
Department of Cardiology
Formerly Physician to
The Prime Minister of India

I had the pleasure of interacting with Shri. Dilip Dholakia from Ahmedabad in respect of my own knee pain.

I am a sports person & have been actively playing outdoor games from very beginning.

For last 03 months, or so, I developed pain and swelling in my right knee, making it difficult for me to climb up or down the stairs.

I was taking allopathic treatment, without much benefit.

Shri Dilip Dholakia attended me and gave me some BALANCING THERAPY by which, in very first day I had an improvement over 50%.

I find his treatment to be safe, low cost & very useful.

I wish to recommend this to all patients of low backaches and joint pains and other diseases.

I wish Shri Dilip Dholakia all the success & congratulate him for this endeavour to eliminate the pain of people & thank the organizers of this Yoga Camp & Balance Therapy Treatment.

Best Wishes

(Dr. Rakesh Varma)

Dated : 01/09/2015

Vardhman Mahavir Medical College & Safdarjung Hospital Govt. of India, New Delhi

- Fellow, Indian Society of Cardiology
- Member, Indian College of Interventional Cardiology.
- Member, Indian Association of Echocardiography.
- Fellow, International College of Nutrition

- Member, Association of Physician of India.
 - Member, India International Centre.
 - Member, Delhi Gymkhana.
-
-



Sunil Shah

shs@airventilator.com

IIMA Alumni

Corporate Advisor
Strategy & Innovation

શુભેચ્છા સંદેશ

વર્ષોના એકધારા જીવનમાં એક નવીન ઊર્જાનો સ્રોત માટે ઘણી વખત એવું ધ્યાને આવતું કે 'યોગ' આ કામ ચોક્કસ પણે કરી શકે. આ દરમિયાન સ્પોર્ટ્સ ક્લબ દ્વારા યોગનો અભ્યાસવર્ગ શરૂ કરેલ. જ્યાં સતત એક વર્ષ સુધી દિલીપભાઈ પાસેથી યોગાભ્યાસ શિખવાનો અવસર સાંપડ્યો.

તેઓની આગવી શૈલી ખરેખર યોગમાં રસ જન્માવી તેના સાતત્ય માટે પ્રોત્સાહિત કરતી રહે છે. યોગાભ્યાસના નિયમીત અભ્યાસે દૈનિક જીવનને નવી દિશા-દૃષ્ટી આપી જીવનના આનંદમાં વધારો કરેલ છે.

દિલીપભાઈએ ઈન્વેશન અને ઈનોવેશન કરેલી વિદ્યા 'યૌગિક બેલેન્સ થેરાપી' દ્વારા અનેક લોકોની અનેક તકલીફો બીમારીઓ દૂર થયેલ છે. વધારે અને વધારે લોકો આ વિદ્યાનો લાભ લે.

દિલીપભાઈની આ બુકના નવીન સંસ્કરણ માટે ખૂબ ખૂબ શુભેચ્છાઓ. આવનાર સમયમાં દિલીપભાઈની આ શૈલીથી લાંબા સમય સુધી સમાજનો બહોળો વર્ગ લાભનિત થતો રહે તેવી ઈશ્વરને પ્રાર્થના.

આપના જ
સુનિલ શાહ

Executive Committee Member, IIMA Alumni Association
MD, Motivation Engineers and Infrastructure Pvt. Ltd.
Chairman, Gujarat Innovation Society
Convener, Bauddhik Cell, North Zone, BJP Gujarat Pradesh
Member, Media Cell, BJP Gujarat Pradesh
Councilor, Ambawadi Ward, Ahmedabad Municipal Corporation
Chairman, Vibrant Motivation and Development Foundation. (U/s 25 Company)
xVice President, Ahmedabad Management Association



અનુક્રમણિકા

વિગત	પેજ નં.	વિગત	પેજ નં.
● શું આપ નીચેની કોઈ તકલીફથી પરેશાન છો ?	૧	● સ્ત્રીરોગ - માથાનો દુઃખાવો	૨૦
● અનેક રોગોનું કારણ	૨-૩-૪	● ગોઠણ - કરોડરજજી	૨૧
● ડાયાબીટીસ - હાઈબ્લડપ્રેશર	૫	● કેન્સર	૨૨
● ડાયાબીટીસ - અસ્થમા - હાર્ટ - લીવર	૭	● સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ - બેક પેઈન	૨૩
● સોરાયસીસ	૧૧	● ગેસ - એસીડીટી - ઓબેસીટી	૨૫
● ડાયાબીટીસ - બ્લડપ્રેશર - ગોઠણ (જૈન સાધુ)	૧૨	● માની ન શકાય તેવું સત્ય (ડૉક્ટર દ્વારા બે કિસ્સા)	૨૬
● સ્ટ્રેસ - બ્લડપ્રેશર - ઓબેસીટી	૧૪	● અદ્ભૂત	૨૭
● સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ	૧૫	● માયગ્રેન	૨૮
● ડાયાબીટીસ	૧૬	● IBS (ઈરીટેબલ બોવલ સીન્ડ્રોમ) (ડૉક્ટર)	૨૯
● આર્થરાઈટીસ	૧૭	● પેટની તકલીફ	૩૦
● માયગ્રેન અને પેટની તકલીફ (ડૉક્ટર)	૧૮	● સોરાયસીસ	૩૧
● ડાયાબીટીસ	૧૯	● ગોઠણ	૩૨
		● ગોઠણ	૩૩



વિગત	પેજ નં.	વિગત	પેજ નં.
● થાયરોઈડ - ડાયાબીટીસ - આંખ	૩૪	● કમરના મણકાની ગાદી ખસી જવી	૪૭
● જ્ઞાનતંતુની તકલીફ	૩૫	● કમરના મણકાની ગાદી ખસી જવી (ગોઠણ)	૪૮
● વેરીકોઝવેઈન	૩૬	● કમરના મણકાની ગાદી ખસી જવી	૪૯
● ગોઠણ - ચિકનગુનીયા - થાયરોઈડ - ડાયાબીટીસ - હાઈબ્લડપ્રેશર	૩૮	● કમરનો અને ગોઠણનો દુખાવો	૫૦
● અસ્થમા (દમ)	૩૯	● ગોઠણ અને પેટનો દુખાવો	૫૧
● લમ્બરસ્પોન્ડીલોસીસ (હાથ પગમાં સોજા)	૪૦	● ગોઠણ કમર અને શરીરનો દુખાવો	૫૨
● લમ્બરસ્પોન્ડીલોસીસ (કમરનો દુખાવો)	૪૧	● હાર્ટ બ્લોકેજ અને ગોઠણનો દુખાવો	૫૩
● ઓડકાર - ગોઠણનો દુખાવો	૪૨	● હાર્ટ આર્થરાઈટીસ-શ્વાસ-કંપન-મેમરી લોસ	૫૪
● લમ્બરસ્પોન્ડીલોસીસ (કમરનો દુખાવો)	૪૩	● ગોઠણના ઓપરેશન પછી ગોઠણની તકલીફ	૫૫
● સ્ટ્રેસ - ગેસ્ટ્રીક પ્રોબ્લેમ	૪૪	● ડાયાબીટીસ-ગોઠણ-કમર-હાઈ-બ્લડપ્રેશર-કફ	૫૬
● સરકોડોસીઝ	૪૫	● આર્થરાઈટીસ - ડાયાબીટીસ - ગોઠણ	૫૭
● આર્થરાઈટીસ (સાંધાનો વા)	૪૬	● અલ્સરેટીવ કોલાયટીસ	૫૮



વિગત	પેજ નં.	વિગત	પેજ નં.
● સ્લીપ ડિસ્ક (સાયટીકા) સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ - હાર્ટબીટ	૫૯	● ગોઠણ	૬૮
● અસ્થમા - કાયમી શરદી - ગેસ - એસીડીટી - અનિદ્રા	૬૦	● ગોઠણ	૬૯
● હાર્ટ - શ્વાસ - ડાયાબીટીસ - કમરના મણકા	૬૧	● ગોઠણ - કમર - શરદી - અનિદ્રા - શરીરનો દુખાવો	૭૦
● હાઈ બ્લડપ્રેશર - ગોઠણ	૬૨	● સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલીસીસ	૭૧
● થાઈરોઈડ - હાઈ બ્લડપ્રેશર - આર્થરાઈટીસ - કમરના મણકાની ગાદી ખસી જવી - મસલ્સ પેઈન - શરીરનું બેલેન્સ ન રહેવું	૬૩	● થાયરોઈડ - અસ્થમા - કોલેસ્ટ્રોલ	૭૨
● સ્લીપ ડિસ્ક (સાયટીકા)	૬૪	● ડાયાબીટીસ - કોલેસ્ટ્રોલ	૭૩
● સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ - લમ્બરસ્પોન્ડીલોસીસ	૬૫	● ડાયાબીટીસ	૭૪
● સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ - સ્લીપ ડિસ્ક (સાયટીકા)	૬૬	● ગોઠણ	૭૫
● ગોઠણ - કમરનો દુખાવો	૬૭	● સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ - સ્લીપ ડિસ્ક (સાયટીકા) - પાનીનો દુખાવો	૭૬
		● ગોઠણ - ગેસ - એસીડીટી - ભુખ ન લાગવી - ડાયાબીટીસ કોલેસ્ટ્રોલ (જૈન સાધ્વીજી)	૭૭



વિગત	પેજ નં.	વિગત	પેજ નં.
● સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસના હિસાબે ખાલી ચડી જવી	૭૮	● મેનોપોઝ - ગરદન - કમર - ગોઠણ - પેટની તકલીફ	૮૮
● આર્થરાઈટીસ - હાઈ બ્લડપ્રેશર - હાર્ટબીટ - એન્જાયટી - ડાયાબીટીસ	૭૯	● આર્થરાઈટીસ - સર્વાઈકલ - લમ્બરસ્પોન્ડીલોસીસ	૯૦
● સોરાયસીસ	૮૦	● ડાયાબીટીસ - કોલેસ્ટ્રોલ - બેકપેઈન - હાઈબ્લડપ્રેશર	૯૧
● માયગ્રેન - અલ્સર - કમરનો દુખાવો	૮૧	● ગોઠણ	૯૨
● થાયરોઈડ - હાઈબ્લડપ્રેશર - કમર દર્દ	૮૨	● રોમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ	૯૩
● રોમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ - હાઈ બ્લડપ્રેશર - કમરનો દુખાવો	૮૩	● થાયરોઈડ (ડૉક્ટર દ્વારા)	૯૫
● થાયરોઈડ	૮૪	● ડાયાબીટીસ - કોલેસ્ટ્રોલ - અનિદ્રા - સર્વાઈરલ સ્પોન્ડીલોસીસ - બેકપેઈન - વધુ વજન - હાઈ બી.પી. - હૃદયના ધબકારા	૯૬
● ઓબેસીટી	૮૫	● સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ - લમ્બર સ્પોન્ડીલોસીસ - કરોડના મણકા - એકબીજા ઉપર ચડી જવા	૯૭
● સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ	૮૬		
● થાયરોઈડ	૮૭		
● અલ્સર - અનિદ્રા - આંતરડાનો ટીબી	૮૮		



વિગત	પેજ નં.	વિગત	પેજ નં.
● રોમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ - વિકનેશ	૯૮	● હાર્ટ - ગેસ - એસિડીટી - શરદી - ગોઠણ	૧૦૮
● ગોઠણનો દુખાવો - પગમાં સોજો	૯૯	● યોગાભ્યાસ શરૂ કરતા પહેલા ધ્યાનથી વાંચો	૧૦૯
● સ્લીપ ડિસ્ક (કમરનો દુખાવો) - ગોઠણ - ઓબેસિટી	૧૦૦	● પ્રાણાયામ - ધ્યાન - શુદ્ધિક્રિયા	૧૧૩
● ગેસ - એસિડીટી - સાયનસ - ગોઠણ - માથાનો દુખાવો	૧૦૧	● નાભી વિજ્ઞાન (બેલેન્સથેરાપી) (ખાસ વાંચો)	૧૧૫
● કમળો - ટાયફોઈડ - ડેન્ગ્યુ	૧૦૨	● યોગચેતના પુસ્તક વિશે	૧૧૭
● થાયરોઈડ - હેડેક - સોજા - વોમિટ - લો શુગર - લો પ્રેશર	૧૦૩		
● કમરનો દુખાવો	૧૦૪		
● ડાયાબીટીસ - કોલેસ્ટ્રોલ	૧૦૫		
● રોમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ	૧૦૬		
● બેકપેઈન	૧૦૭		

અગાઉ આવી પ્રતિભાવોની બુકલેટો છપાયેલી તેમા દરેક પ્રતિભાવવાળા વ્યક્તિનો મોબાઈલ નંબર લખેલો હતો. જેનો અમુક લોકો દ્વારા ખોટા સમયે વારંવાર અને બેહુદા સવાલો પુછી દુરુપયોગ થયો હતો. તેવું અમારા જાણવામાં આવેલું તેથી આ બુકમાં પ્રતિભાવવાળા વ્યક્તિના મોબાઈલ નંબર નથી લખેલા.



Knowledge Consortium of Gujarat

Department of Education, Government of Gujarat



ગુજરાત ગર્વમેન્ટના ઈન્સ્ટીટ્યુટમાં રેગ્યુલર ગેસ્ટ ફેકલ્ટી તરીકે લેક્ચર આપતા શ્રી દિલીપ ધોળકીયા



Pragna Puram

Opp. PRL, Near L. D. College of Engineering, Ahmedabad-380 015.

Website : www.keg.gujarat.gov.in



શું આપ નીચેની કોઈ તકલીફથી પરેશાન છો ?

ડાયાબીટીસ, હાઈ બ્લડપ્રેશર, હાર્ટની તકલીફો, કોલેસ્ટ્રોલ, પેટની અલગ અલગ તકલીફો (ગેસ, એસીડીટી, કબજાયાત) IBS (ઈરીટેબલ બોવલ સીન્ડ્રોમ) અસ્થમા, ટૂંકી શ્વાસ, કાયમી શરદી, એલર્જી, આર્થરાઈટીસ, રોમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ, સાંધાના દુઃખાવા, કમરના દુઃખાવા, ઘૂંટણના દુઃખાવા, સર્વાઈકલસ્પોન્ડીલોસીસ, લમ્બરસ્પોન્ડીલોસીસ, કિડનીને લગતી તકલીફ, વેરીકોઝવેઈન, ઓબેસીટી (વધારે વજન), શરીરની વિકનેસ (દુબળુ શરીર), કેન્સર, SLE, મલ્ટીપલ સ્કેલેરોસીસ, પાર્કિન્સન્સ, સોરાયસીસ અને બીજી ચામડીની તકલીફો, માયગ્રેન, થાઈરોઈડ (હાઈપો-હાઈપર), સ્ત્રીઓની માસીક અનિયમિત અને બીજી અનેક તકલીફો, સ્ત્રીઓને મેનોપોઝ સમયે થતી તકલીફો જેવી કે હોટફ્લેક્સીસ, હેડેક, મુડ બદલવો, વેઈટ ગેઈન, ગુસ્સો, પરસેવો થવો, એન્જાયટી, હાર્ટબીટ વધવા, ડિઝીનેસ, કારણ વગર ચીંતા, હતાશા, નિરાશા, ચામડી ડ્રાય થવી, જોઈન્ટ પેઈન આ બધી તકલીફોમાં 'બેલેન્સ થેરાપી' થી ખુબ ફાયદો થાય છે. બાળકોની ઉંચાઈ ઓછી હોવી, બાળકોમાં એકાગ્રતાનો અભાવ, ડિપ્રેશન, સ્કીઝોફોનીયા, સ્ટ્રેસ, સતત વિચારો આવવા, ડર લાગવો, ઈનસીક્યુરીટી, ગુસ્સો, અનિદ્રા આ અને આવી બીજી અનેક તકલીફોમાં બેલેન્સ થેરાપી અને 'યોગ'થી ખુબ જ ફાયદો થાય છે.

યોગચાર્ય અને બેલેન્સ થેરાપીસ્ટ દિલીપ ધોળકિયા દ્વારા અલગ અલગ તકલીફોમાં ફાયદો થયેલ કેટલાક વ્યક્તિઓના અનુભવ અને અભિપ્રાય આ બુકમાં આપેલ છે.



અનેક રોગોનું કારણ બેલેન્સ બગડવું

સ્થૂળ શરીરને થયેલો કોઈ પણ રોગ (બીમારી) જો કોઈ ચોક્કસ કારણ ને લઈને ન થયો હોય તો અને (૯૦ ટકા રોગોમાં કોઈ દેખીતું કારણ નથી જ હોતું) તો સૂક્ષ્મ શરીરમાં થયેલ કોઈ અવ્યવસ્થા અથવા ઊણપને કારણે થયો હોવાનો અથવા તો સ્થૂળ શરીરનું બેલેન્સ બગડવાથી થયો હોવાનો અથવા પ્રાણિક શરીરમાં વહેતા પ્રાણનો અવરોધ થવાથી થવાનો અથવા શરીરની ચેતના, વિદ્યુત એનર્જીને બેલેન્સ કરતા સાત ચક્રોમાંથી કોઈ એકમાં અથવા તો વધારેમાં અવ્યવસ્થા થવાથી થવાનો અથવા વિચારોનું બેલેન્સ બગડવાથી થવાનો.

જેમ વીણાનો તાર ખૂબ ખેંચેલો હોય અથવા ખૂબ ઢીલો હોય તો તેમાંથી કાનને સાંભળવું ગમે તેવું સંગીત ન નીકળે. વીણાનો તાર બેલેન્સમાં હોય ત્યારે જ તેમાંથી સુંદર સંગીત નીકળે. તેવી જ રીતે આપણા સ્થૂળ શરીરનું બેલેન્સ, સૂક્ષ્મ શરીરનું બેલેન્સ શરીરમાં વહેતા પ્રાણનું બેલેન્સ, સાત ચક્રોનું બેલેન્સ કે પછી વિચારોનું બેલેન્સ બરોબર ન હોય તો શરીરમાં અલગ અલગ રોગો થવાના અને શરીર અસ્વસ્થ (બીમાર) પડવાનું.

પ્રચલીત ઉપચાર પદ્ધતિઓ પાસે બેલેન્સનું જ્ઞાન જ નથી અને એટલે જ મોટી મોટી હોસ્પિટલો, મોટી મોટી ડિગ્રીવાળા ડોક્ટરો, મોટી મોટી દવા બનાવતી કંપનીઓ મોટી મોટી શોધખોળો છતાં રોગો-બિમારીઓ ઘટવાના બદલે રોજ નવા નવા રોગો વધતા જ જાય છે વધતા જ જાય છે.

સ્થૂળ શરીરનું, સૂક્ષ્મ શરીરનું, પ્રાણનું, ચક્રોનું કે વિચારોનું બેલેન્સ બગડવા પાછળ કોઈક તો કારણ હોવાનું જ આવું કારણ કોઈ ક્રિયા અથવા કોઈ ક્રિયાનો અભાવ હોવાનું.

આવી ક્રિયા કે ક્રિયાના અભાવ ને શોધવી અને તેને દૂર કરવી તે જ સચોટ અને સાચી સારવાર અને આવો ઉપચાર તે જ બેલેન્સ થેરાપી. રોગ મટાડવા કરતાં તેને અટકાવવો વધુ ઉત્તમ છે. આપને કોઈ રોગ (બિમારી) શારીરિક હોય કે માનસિક હોય તો તેને મટાડવા / નિયંત્રણમાં રાખવા અથવા કોઈ પણ રોગ નથી તો ધાય નહિ તેના માટે આવો બેલેન્સ થેરાપી પાસે.

મારી પાસે સમય જ નથી તે બહાનાબાજીથી વધારે કંઈ જ નથી. સ્વસ્થ રહેવા માટે થોડો સમય નહિ આપો તો બિમાર પડીને ખૂબ સમય, શક્તિ, પરેશાની અને ઢગલાબંધ પૈસા ખર્ચવા પડશે. (છતાં ન પણ મટે)

Guidance to manage stress and consequent disorders through Balance Therapy, Yoga Practicies and so many techinques.



‘યોગ’ શાસ્ત્રની ધારણા પ્રમાણે આપણા શરીરમાં સાત ચક્રો આવેલા છે.

(૧) મૂલાધાર (૨) સ્વાધિષ્ઠાન (૩) મણિપુર (૪) અનાહત (૫) વિશુદ્ધ (૬) આજ્ઞા (૭) સહસ્ત્રાર

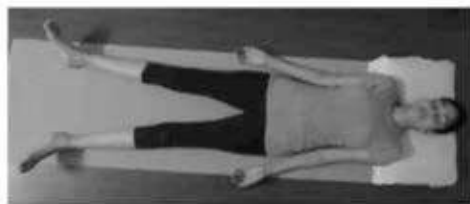
મણિપુર ચક્ર નાભીમાં આવેલું છે આ ચક્ર સૌથી વધારે ઊર્જા ગ્રહણ કરે છે. મણિપુર ચક્રમાં થઈને ઊર્જા બીજા ચક્રોમાં પ્રાવહિત થાય છે. મણિપુર ચક્ર વિદ્યુતનું કેન્દ્ર છે મણિપુર ચક્ર તેનું સ્થાન છોડે એટલે અનેક પ્રકારના સાધ્ય, કષ્ટ સાધ્ય અને અસાધ્ય રોગો થાય.

મણિપુર ચક્ર તેના સ્થાનેથી ખસવાના અનેક કારણો છે. તમારી સુવાની, બેસવાની, ચાલવાની, અને ઊભા રહેવાની ખોટી રીતો, લાંબો સમય સ્ક્રુટર અથવા બાઇક ચલાવવું. ખોટી રીતે અને ઊતાવળે ચાલવું અને દોડવું. કોઈ એક પગ ઉપર વધારે વજન દઈને ઊભા રહેવું અથવા ચાલવું. ત્રાંસા બેસી ડ્રાઈવીંગ કરવું, વધારે વજન (ઓબેસીટી), વારંવાર પેટમાં ગેસ થવો, આંતરડાની મૂવમેન્ટ બરોબર ન હોવી, (IBS) પૌષ્ટિક આહાર લેવો અને વ્યાયામ ન કરવો. ચિંતાવાળો સ્વભાવ, સતત વિચારો કરવા આ અને આવા બીજા અનેક કારણોથી મણિપુર ચક્ર તેના સ્થાનેથી ખસે છે.

મણિપુર ચક્ર કઈ દિશામાં ખસેલું છે તે જાણવું ખુબ જ અગત્યનું છે. મણિપુર ચક્ર જે દિશામાં ખસે તે દિશામાં આવેલા પેટના અવયવો પર દબાણ વધી જાય અને દબાણને કારણે તે અવયવોને તો નુકશાન થાય તે સાથે મણિપુર ચક્ર તેનું મૂળ સ્થાન ખાલી કરે એટલે તેની નીચે પોલાણ થાય તેથી ત્યાં તાણ સર્જાય અને ત્યાં રહેલા અવયવો ખંચાઈ જાય. પેટમાં અનેક મહત્વના અવયવો આવેલા છે જેવાકે લીવર, પેન્ક્રિયાઝ, સ્પ્લીન, ડાયાફ્રામ, ગોલબ્લેડર, સ્ટમક, એપેન્ડીક્સ, નાનું આંતરડું, મોટું આંતરડું, કિડની, યુરેટર, બ્લેડર, એન્ડ્રીનલ ગ્રંથી, ગર્ભાશય, પ્રોસ્ટેટ, ટેસ્ટીઝ, અંડાશય, આ અને બીજા અવયવોનું કુદરતી સંતુલન બગડે અને અનેક રોગોની હારમાળા શરૂ થાય.

રોગ જ્યાંથી ઊભો થયો હોય ત્યાં જ તેનો ઈલાજ કરો તો જ રોગ મટે. રોગ જે કારણથી થયો હોય તે કારણ દૂર કરો તો જ રોગ મટે. મણિપુર ચક્રને તેના મૂળ સ્થાને લાવો એટલે અનેક પ્રકારના રોગ મટે. મણિપુર ચક્રને કેન્દ્રમાં લાવવા માટે તે કઈ દિશામાં ખસેલું છે તે જાણવું ખુબ અગત્યનું છે. તે જાણી પછી શરીરને ચોક્કસ એંગલ ઉપર રાખી તેને સેટ કરવું તે બેલેન્સ થેરાપી અને તેનાથી અનેક પ્રકારના રોગો દૂર થાય.

સુવાની ત્રણ સાચી રીત



ચત્તા સુવ. ખભા ઓરીકા ઉપર રાખવા.
હાથ નીચે શરીર ની બાજુમાં રાખવા.
શરીર ઢીલુ રાખવું.



ડાબા પડખે સુવું. ડાબો હાથ કોણીમાંથી વાળીને
ચહેરાની બાજુમાં ઓરીકા ઉપર અથવા નીચે
રાખવો ડાબા પગ ઉપર જમણો પગ,
પગ ગોઠણમાંથી થોડા વાળેલા. જમણો હાથ
જમણા પગ ઉપર. ખભા ઓરીકા થી નીચે રાખવા.



જમણા પડખે સુવું. જમણો હાથ કોણીમાંથી વાળીને
ચહેરાની બાજુમાં ઓરીકા ઉપર અથવા નીચે
રાખવો જમણા પગ ઉપર ડાબો પગ,
પગ ગોઠણમાંથી થોડા વાળેલા. ડાબો હાથ
ડાબા પગ ઉપર. ખભા ઓરીકા થી નીચે રાખવા.



સુવાની જોડી રીતો

આ અને આવી બીજી અનેક રીતે માણસો સુવે છે અને આવી રીતે
સુવાથી શરીરનું બેલેન્સ બગડે. આપણા શરીર માં ૯૬,૦૦૦ કિલોમીટર
લાંબાને વહન કરતી નળીઓ (નાડીઓ) આવેલી છે. શરીરનું બેલેન્સ
બગડે એટલે નાડીઓમાં બ્લડ સર્ક્યુલેશન નો અવરોધ આવે અને
અનેક પ્રકારની બિમારીઓ (રોગો) થાય.

આવા બધા રોગોનો એક જ ઉપાય.

શરીરનું બેલેન્સ બગડેલુ હોય તેને ઠીક કરો. અનેક રોગો દુર થઈ જાય.

— | સલાહ અને ઈલાજ માટે સંપર્ક | —

બેલેન્સ થેરાપીસ્ટ અને 'યોગાચાર્ય' દિલીપ ધોળકિયા : ૯૮૯૮૨ ૮૭૬૨૭



ડાયાબીટીસ - હાઈબ્લડપ્રેશર

અમેરીકાના ડૉક્ટર Dr. SHASHIKANT R. PATEL

M.D., ABIM, ABFP, DLRO, M.B.B.S.

662, Yorktown Place, Paramus, New Jersey, U.S.A.

passed M.B.B.S. in 1965 and D.L.R.O. in 1968 from Civil Hospital, Ahmedabad.

- (1) Did one year rotating internship in Liverpool & London & Cardiff
- (2) Did one year rotating internship in U.S.A. at chester County Hospital, Pennsylvania.
- (3) Did two year residency in U.S.A. at St. Joseph Hospital Paterson, N. J. Umdni (University of Medicine, Dentistry, New Jersey)

હું ડૉક્ટર શશીકાંત પટેલ આ લખાણ તા. ૫-૯-૨૦૧૨ ના રોજ અમદાવાદથી લખું છું. હું અમેરીકામાં ડૉક્ટર તરીકે ૪૦ વર્ષથી પ્રેક્ટીસ કરતો હતો. હાલ અમેરીકામાં રીટાયરમેન્ટ ભોગવું છું. મારી હાલની ઉંમર ૭૩ વર્ષ છે. મને છેલ્લા બાવીસ વર્ષથી Type II ડાયાબીટીસ અને હાઈબ્લડપ્રેશરની તકલીફ હતી. ડાયાબીટીસ માટે ઈન્સ્યુલીન ચાલું કરવું પડે તેમ હતું કારણ ટેબ્લેટ હવે કામ કરતી નહોતી. છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી અહિં અમદાવાદના મારા મિત્ર રાજેશ પટેલ મને આગ્રહ કરતાં કે તમે 'યોગાચાર્ય' દિલીપ ધોળકિયાને મળો, તમારી તકલીફ દૂર થઈ જશે પણ હું મેડીકલ પર્સન તરીકે ક્યારેય માનતો નહોતો કે ડાયાબીટીસની દવા બંધ થાય. છતાં આ વરસે તેમના અતિ આગ્રહને માન આપી એપોઈન્ટમેન્ટ લઈ દિલીપભાઈને તા. ૧૫-૮-૨૦૧૨ ના રોજ મળ્યો. દિલીપભાઈએ કહ્યું લગભગ વીસ થી પચ્ચીસ દિવસ મારે ત્યાં સારવાર લેવા આવવું પડે. તમારી તકલીફ દવા વગર સારી થઈ જાય. મન માનતું નહોતું છતાં સારવાર શરૂ કરી ફક્ત પાંચ દિવસમાં મારા પેટ પરની ચરબી ઓછી થઈ પેન્ટ ઢીલા પડવા લાગ્યા. છદ્દા દિવસે હું સારવાર લઈ ઘર તરફ જતો હતો. રસ્તામાં ડીઝીનેસ લાગવા લાગી. ડૉક્ટર તરીકે મને ખબર પડી ગઈ કે મારી સુગર ઘટી ગઈ છે. મેં રસ્તામાં અમુલ ફ્લેવર્ડ મીલ્ક જે સુગરવાળું આવે છે તે પીધું. ઘરે આવી ગ્લુકોમીટરથી સુગર ચેક કરી તો સુગર ૭૦ હતી. જે મારા માટે ચમત્કાર જ હતો. મેં બે ટેબ્લેટ બંધ કરી આંઠ દિવસના અંતે ત્રીજી એક ટેબ્લેટ બંધ કરી છતાં માડું સુગર નોર્મલ રહેતું. દિલીપભાઈ તેમની

થેરાપીથી મારા શરીરને બેલેન્સ કરતા ગયા. દવાની જરૂર બંધ થતી ગઈ, મેં બ્લડ પ્રેશરની દવા પણ બંધ કરી દીધી છતાં પ્રેશર પણ નોર્મલ રહેતું હતું. હવે મને સંપૂર્ણ ખાતરી થઈ ગઈ મારી એક ટેબલેટ ડાયાબીટીસની લેતો હતો. તે પણ બંધ કરી દીધી. આ લખું છું ત્યારે મારી કબર બે ઈંચ ઓછી થઈ ગઈ છે. ફીઝીકલ અને મેન્ટલી ખૂબ જ સારૂ ફિલ કરું છું. ૫-૯-૨૦૧૪ બે વર્ષ થયા મારી બધી દવા બંધ છે.



આવો જ ચમત્કારી બીજો કિસ્સો મારા માસા પૂનમભાઈ મગનભાઈ પટેલ જેઓ કાલુપુર સ્વામિનારાયણ મંદિર ચુસ્ત સત્સંગી છે અને હું અહીં અમદાવાદમાં તેમના ઘરે જ રહું છું. તેમનું સરનામું ૬/૪, મ્યુનીસીપલ ક્વાર્ટર્સ, આઈ.ડી.બી.આઈ બેન્ક સામે, લાલ બંગલા પાછળ, સી.જી. રોડ, એલીસબ્રીજ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૬. ફોન : ૦૭૯-૨૬૫૬૨૧૨૨. મારા માસાને ગોઠણની ઘણા વર્ષોથી તકલીફ હતી. પાંચ દસ ડગલા પણ લાકડીના ટેકા વગર ન ચાલી શકે. ની રીપ્લેસમેન્ટની સલાહ મળેલી. છેલ્લા ત્રણચાર વર્ષથી હું જ્યારે જ્યારે અમદાવાદ આવું મારા માસાને ગોઠણમાં સ્ટીરોઈડના ઈન્જેક્શન આપતો તેનાથી થોડી રાહત રહેતી પણ આ વરસે તો સ્ટીરોઈડના ઈન્જેક્શનની પણ અસર ના થઈ. મારા માસાને દિલીપભાઈએ ફક્ત પાંચ સીટીંગમાં ચાલતા કરી દીધા. હમણાં તેઓ વડતાલ સ્વામિનારાયણ મંદિરના બધા પગથીયા મદદ વગર ચડી ગયા. ત્યાં ઘણું બધું ચાલ્યા, મારા માટે તો આ પણ ચમત્કાર જ હતો. પણ દિલીપભાઈના કહેવા મુજબ શરીરનું બેલેન્સ ઠીક કરો. ગમે તેવા રોગ મટી જાય આવા સંખ્યાબંધ કેસ તેઓએ ઠીક કરેલા છે. આ ફીડબેક આપવા પાછળનો એક જ ઉદ્દેશ છે ભારતીય છું અને ભારતની યોગ વિદ્યાને જાણતો નહોતો અને માનતો પણ નહોતો. આજે હું બધાને અપીલ કરૂં છું કે કોઈપણ રોગ હોય 'યોગ'નો અને દિલીપભાઈની બેલેન્સ થેરાપીનો લાભ લેવો. આ કિસ્સો અમદાવાદના પ્રીન્ટ મીડીયા અને ઈલેક્ટ્રોનિક મીડીયામાં પણ આવી ગયો છે. તા. ૬-૯-૧૨ ના 'સમભાવ મેટ્રો' ડેઈલી ન્યૂઝ પેપર છે તેના મોટા કવરેજ સાથે અને VTV ગુજરાતી ન્યૂઝ ચેનલ ઉપર પણ આવી ગયો છે. જે કવરેજ દિલીપભાઈની વેબસાઈટ www.yogacharyadilip.com પર જોવા મળશે.



ડાયાબીટીસ, હીમોગ્લોબીનની ઊણપ, અસ્થમા, હાર્ટ, લીવર અને ઘણું બધું અલકાબેન એન. શાહ

૧૦/બી, મનીલા ફ્લેટ, વેદ શાળાની બાજુમાં, નારણપુરા, અમદાવાદ.



આદરણીય યોગાચાર્યા શ્રી દિલીપભાઈ ધોળક્રિયા તથા મારા વડિલ બંધુ ઓમેગા એલીવેટર્સના ઓનર કુમારભાઈને હું હૃદય પૂર્વકના પ્રણામ કરું છું.

મારી હકીકત જણાવતા દુઃખની સાથે ખુશી અનુભવું છું. મારા શરીરમાં નાનપણથી જ હિમોગ્લોબીનની ઊણપ એવરેજ ૫ થી ૬ ગ્રામ રહેતું, તેથી વારંવાર ઈન્ફેક્શનનો સામનો કરવો પડતો.

૧૯૭૭માં મને લીવર પર હુમલો થયો. લીવર ઉપર દુઃખાવો ચાલુ થયો. ફેમીલી ડૉક્ટરના બતાવ્યા મુજબ દવા ચાલુ કરી. સારુ ન થતાં V.S. હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી. બ્લડ, યુરીન, સ્ટુલ અને બીજા ઘણા ટેસ્ટ કરાવ્યા રિપોર્ટ આવતા પહેલા ડૉક્ટરે કહ્યું કે આ છોકરીને બ્લડ કેન્સર છે અને ત્રણ મહિના જ જીવશે. માત્ર ૧૫ વર્ષની મારી ઉંમરમાં જ ડૉક્ટરે મારું ભવિષ્ય નક્કી કરી નાખ્યું. બીજા દિવસે રિપોર્ટ જોઈને જણાવ્યું કે આના શરીરમાં કૃમિ છે તેના લીધે બ્લડ થતું નથી અને લીવર પર સોજો છે. દવા ચાલુ કરી દીધી.

૧૯૯૦માં મને ખુબ ડાયરીયા (ઝાડા) થઈ ગયા. અને ડીહાઈડ્રેશન થયું. ખૂબ જાણીતા ડૉક્ટરની હોસ્પિટલમાં દાખલ કરી. (૧૯) બોટલ ગ્લુકોઝ ચઢાવ્યો, ફરી ૧૯૯૨ ના મે મહિનામાં પ્રોબ્લેમ થયો. ડૉક્ટર હાઉસમાં પ્રખ્યાત ડૉક્ટર પાસે ટ્રીટમેન્ટ કરાવી. (૨૬) બોટલ ગ્લુકોઝ અને ૧૫૦ મી.ગ્રા.ની બે થેલી પ્રોસેસડ બ્લડ ચઢાવ્યું.

૧૯૯૨ ના ઓક્ટોબર મહિનામાં ફાલ્સીપારમ થયો. (૬) બોટલ ક્વિનાઈનની ચઢાવી. ટોટલ (૪૮) બોટલ ગ્લુકોઝ મારા શરીરમાં ગયો.



તેનાથી વધારે પડતો કફ બનવા લાગ્યો. અને આર્યનની જે ગોળીઓ આપવામાં આવી હતી તેમાંથી મને બ્લીડિંગનો પ્રોબ્લેમ શરૂ થયો. ૧૯૯૭ના પાંચમી મે ના દિવસે પ્રખ્યાત ગાયનેકોલોજીસ્ટને બતાવ્યું જેઓએ સોનોગ્રાફી કરી અને જણાવ્યું કે ગર્ભાશયમાં ગાઠ છે. ઓપરેશન કરવું પડશે જો ઓપરેશન નહિ કરાવો તો ગાંઠ એકાદ વર્ષમાં નાળિયેર જેટલી મોટી થઈ જશે. તેથી ડરના માર્યા ૧૦ મે ૧૯૯૭ ના રોજ ઓપરેશન માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ થઈ ઓપરેશન થિયેટરમાં ડોક્ટર આવે તે પહેલા સીસ્ટર (નર્સ) જે ઈન્જેક્શન DNC ના દર્દીને આપવાનું હતું. તે ઈન્જેક્શન મને આપી દીધું. ઓપરેશન થિયેટરમાં ડોક્ટરે આવી નર્સને કહ્યું કે DNC ના દર્દીને ઈન્જેક્શન આપી દીધું ત્યારે મૂર્ખ નર્સે જણાવ્યું કે તે ઈન્જેક્શન તો મેં અલકાબેનને આપી દીધું અને આ સમયે હું ભાનમાં જ હતી ત્યારબાદ તાત્કાલીક ત્યાં હાજર એનેસ્થેટીક ડોક્ટરે મને એનેસ્થેસિયાનો ડોઝ આપ્યો અને મારું ઓપરેશન થયું. શરીરમાં ગયેલો ડબલ ડોઝ મારા ફેફસા બગાડવા માટે પૂરતો હતો અને ત્યારથી મારા અસ્થમાના બીજ રોપાયા. વધારે પડતો ગ્લુકોઝ જામેલો કફ-બગડેલા ફેફસાને લીધે શ્વાસની તકલીફ વધતી જ ગઈ, વધતી જ ગઈ. ૨૦૦૧માં તકલીફ એટલી હદે વધી ગઈ કે અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ ડેરીફીલીનના ઈન્જેક્શન લેવા પડતા. ૨૦૦૧ના ૨૫ ડિસેમ્બર શરીરમાં ૮૧% જેટલો કાર્બનડાયોક્સાઈડ થઈ ગયો. જેથી મને વાડજની એક મોટી હોસ્પિટલમાં I.C.U. માં દાખલ કરી અને વેન્ટીલેટર પર રાખી અને સ્લેપ કરી પાંચ બોટલ (જાર) જેટલો કફ કાઢવામાં આવ્યો. આ દરમિયાન સાત સેકન્ડ મારું હૃદય (હાર્ટ) બંધ થઈ ગયું જેને ડોક્ટરો કાર્ડિયાક ફેઈલ્યોર કહે છે. હોસ્પિટલમાંથી રજા આપી. હૃદય (હાર્ટ) ને લગતી કોઈ દવા આપી નહીં તેથી જેમ એક વસ્તુ ઉપર બીજી મફત મળે તેમ મને એક રોગ ઉપર બીજો ફી માં મળ્યો. હૃદયના ધબકારા અનિયમીત થયા. વિશેષ અસ્થમા માટે મને જે ડોક્ટર દ્વારા વાયસોલીન નામની દવા આપતા હતા દવા આપતા પહેલા જ મને જણાવ્યું હતું કે આ દવાની આડઅસર રૂપે તમને ડાયાબીટીસ થશે. માત્ર બે મહિનાના ટૂંકા ગાળામાં હું ડાયાબીટીસની દર્દી બની ગઈ. શ્વાસની સાથે હવે ડાયાબીટીસ, હાર્ટ બીટની સમસ્યા વધતી ગઈ.

૨૦૦૩ ના એપ્રિલ મહિનામાં મને ભયંકર તાવ આવ્યો. પ્રેશર માપતા નીચેનું ૧૧૦ અને ઉપરનું ૧૬૦ અને હાર્ટબીટ ૧૫૦ હતા. મારા વિસ્તારના ડોક્ટરને બતાવ્યું. સ્ટેથોસ્કોપથી શ્વાસ જોઈ કહ્યું કે યે દમા દમ લેકર હી રહેગા. આ દમનો કોઈ ઈલાજ નથી. તાવ, ધબકારા, પ્રેશર અને શ્વાસ. ડોક્ટરે મને સાલ હોસ્પિટલમાં દાખલ કરાવી. ત્યાં I.C.U. માં ત્રણ દિવસ રાખી અને પછી કહ્યું કે દસ બાર દિવસ પછી ECO કરવો પડશે. હોસ્પિટલમાંથી રજા આપતી વખતે બ્લડપ્રેશરની કોઈ દવા આપી નહોતી. જેના કારણે બીજા દિવસથી જ મારું પ્રેશર વધવા લાગ્યું. લગભગ એક અઠવાડિયા પછી V.S. હોસ્પિટલમાં સર્વિસ કરતા મારા મામીની સાથે હું ECO કાર્ડિયોગ્રામ કરાવવા ગઈ ત્યારે જે ડોક્ટર મારો ECO કરવાના હતા

તે બીજા રૂમમાં કોઈ દર્દીની એન્જિયોગ્રાફી કરતા હતા. તેથી બે આસી. ડૉક્ટરે મારો ECO કર્યો અને તેમને બહુ સમજણ ના પડી હોય તેમ મારી સામે જ મને કહ્યું કે તમારો વાલ્વ ખરાબ થઈ ગયેલ છે.



લગભગ પંદર મિનિટ પછી ડૉક્ટર આવ્યા તેઓએ ફરીથી ECO કર્યો અને કહ્યું કે તમારું હાર્ટ એન્લાર્જ થાય છે તેથી તમારે સંપૂર્ણ બેડ રેસ્ટ કરવો પડશે અને હું એટલી સદનસીબ છું કે મારા મોટા બહેન જે એક માતા બાળકની સેવા કરે તેમ મારું ખૂબ જ ધ્યાન રાખે છે અને બીજો મારો ભત્રીજો જે મારા પુત્રથી વિશેષ છે. જ્યારે ડૉક્ટરે કહ્યું મારું હાર્ટ એન્લાર્જ થાય છે ત્યારે મારા બહેન તાત્કાલિક સિનિયર હાર્ટ સ્પેશ્યાલિસ્ટ ડૉ. સુનીલ દલાલની એપોઈન્ટમેન્ટ લીધી. ડૉ. દલાલે જણાવ્યું કે ચિંતા જેવું કશું નથી તમે આરામથી હરી ફરી શકો છો. મારી મોટી આ ત્રણ તકલીફથી ક્યાંય મુક્તિ દેખાતી નહોતી. એવામાં ૨૦૦૪માં અસ્થમાની સખત તકલીફ થઈ. ડૉ. (નામ નથી લખતી) ની હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવી. દવાનું લાંબું લિસ્ટ અને એટલી સ્ટીરોઈડ મારા શરીરમાં જવા લાગી દિવસે દિવસે શ્વાસની તકલીફ વધવા લાગી. કંટાળીને એક ડૉક્ટરથી બીજા અને ત્રીજા અને ચોથા ડૉક્ટરો બદલાવવા લાગી અને આ દરમ્યાન એક પ્રખ્યાત ડૉક્ટર પાસે ગઈ તેઓએકહ્યું કે ગાડી પ્લેટફોર્મ છોડી રહી છે હવે તમે દોડી શકો તેમ નથી.

મિત્રો ધર્મની જૈન હોવા છતાં ડુબતો માણસ તણખલું જાણે તેમ હું હૈદરાબાદ જ્યાં અસ્થમા માટે માછલીની સારવાર અપાય છે. શાકાહારી માટે ગોળમાં અપાય છે. ત્યાં દવા લેવા ગઈ દવાની કિંમત માત્ર ૧૦ રૂપિયા. પણ ટ્રેનમાં હું મુસાફરી કરવા શક્તિમાન નહોતી. તેથી પ્લેનમાં જવું પડતું બે વર્ષમાં બે વખત ત્યાં ગઈ કોઈ જ ફરક ન પડ્યો ૨૦૦૯માં જયપુર નાગપાલ હોસ્પિટલમાં ડૉ. નાગપાલ પાસે ગઈ. બધા જ ટેસ્ટ ફરી કરાવ્યા. અને એક્યુપંકચર કરી છાતીની વચ્ચે એક ટાંકો લેવામાં આવે છે. દર્દીએ આ દરમ્યાન પંદર દિવસ નહાવાનું નહિ. અને છતાં ટાંકો પાકે તો ડૉક્ટરની કોઈ જવાબદારી નહિ. આમ છતાંય શ્વાસની તકલીફમાંથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કર્યો.

જેમ જેમ દવા અને સ્ટીરોઈડ શરીરમાં જવા લાગી તેમ ડાયાબીટીસ પણ વધવા લાગ્યો અને તેની અસર દાંત અને આંખો પર થવા લાગી. મારા દાંત બધા જ હલવા લાગ્યા. દાંતના ત્રણ સ્પેશ્યાલીસ્ટ ડૉક્ટર હજારો રૂપિયાની ફી લઈ સીરામીક દાંત બેસાડી સારવાર કરી. ફક્ત બે મહિનામાં જ દાંત નીકળી ગયા જે આજે પણ નથી જ. ૨૦૦૯માં આંખની તકલીફ થઈ. આંખના ડૉક્ટર સંજય ગાંધીને બતાવ્યું, તેઓએ જણાવ્યું કે બંને આંખોમાં મોતીયો આવી ગયેલ છે. એક આંખમાં ૧૪-૨-૨૦૦૯ના દિવસે મોતીયાનું ઓપરેશન કર્યું અને બીજી આંખમાં ૬-૮-૨૦૧૦ ના દિવસે ઓપરેશન કર્યું.

ઓપરેશન બાદ પણ જોવામાં મને ખુબ તકલીફ પડતી. ડૉક્ટરને બતાવ્યું ડૉક્ટરે કહ્યું વધુ પડતા સ્ટીરોઈડના લીધે તમારી કીકીની આજુબાજુ સફેદ ડોટ્સ થઈ ગયા છે તે ઘણા ગંભીર છે. તેથી જો ઈલાજ કરવા જઈશું તો ૨૦% ને બચાવવા ૮૦%નું નુકશાન થઈ શકે તેથી આજે પણ બંને આંખના ઓપરેશન પછી પણ હું જોવામાં તકલીફ અનુભવું છું.



૨૦૧૧ માં જુન મહિનામાં આયુર્વેદના નિષ્ણાત જે પંચકર્મની મોટી મોટી વાતો કરે છે. તેઓએ પંચકર્મ માટે એડવાન્સમાં ૬૭૦૦ રૂપિયા લીધા (૭) સીટીંગ કરવામાં આવ્યા. મારી તકલીફમાં કોઈ જ ફાયદો નહિ. ત્યાં પણ સ્ટીરોઈડની આડ અસર નડી.

પછી નેચરોપથીમાં ગયા માત્ર શાકભાજી જ ખવરાવી શરીરની બાકી કસર પુરી કરી.

આટલી સમસ્યા હતી છતાં કંઈ બાકી હોય તેમ હરસ-મસા-વાદીયા જેવી તકલીફો વધવા લાગી. ભગવાન પાસે રોજ મોત માંગતી. આવમાં કોઈ જન્મના પુણ્યથી દિલીપભાઈ ધોળકિયા સ્વયં ભગવાન રૂપે મારી સમક્ષ આવ્યા. મારી બહેન અને ઓમેગા એલીવેટર્સના ઓનર શ્રી કુમારભાઈ મને દિલીપભાઈ પાસે તેમના ઘેર સારવાર માટે લઈ ગયા. હું જ્યારે તેમના ઘરે સારવાર માટે ગઈ ત્યારે તમે સમજી શકો છો કે હું ફક્ત જીવતી લાશ હતી. જે રોજ ભગવાન પાસે મોત માંગતી હતી. દિલીપભાઈ ધોળકિયાની બેલેન્સ થેરાપીથી ફક્ત ૨૦ જ દિવસની ટૂંકી સારવારમાં મારા શરીરમાં જે પ્રકારની ચેતના, સ્ફૂર્તિ અને રોગમુક્તિ હું અનુભવું છું તેના માટે મારી પાસે કોઈ શબ્દો જ નથી. કારણ શબ્દોની એક સીમા છે. મારા ફાયદાની કોઈ સીમા નથી જ.

આ લેખ વાંચ્યા પછી દરેક વાચકને મારી નમ્ર અપીલ છે કે તમારો દુશ્મન પણ જો આવા કોઈ રોગોથી પીડાતો હોય તો પ્લીઝ દિલીપભાઈ પાસે લઈ જજો તમને દુઆ મળશે.

મે દિલીપભાઈ ધોળકિયાને ૩૭-એલોપથીના ડૉક્ટરો, ૨૬-આયુર્વેદના ડૉક્ટરો, ૧૪-હોમીયોપેથના ડૉક્ટરો, ૧૫-નેચરોપથીના ડૉક્ટરો, ટોટલ ૯૨ ડૉક્ટરનું લીસ્ટ આપેલું છે જે દિલીપભાઈએ નામ નથી લખ્યા. દિલીપભાઈનો આભાર માનું તેટલો ઓછો છે. ભગવાન દિલીપભાઈને લાંબુ આયુષ્ય આપે તેવી દિલની ભાવના સાથે.



સોરાયસીસ

નીતિન ભોગીલાલ કંદોઈ - ઉ.વ. ૫૦

૨૭, સુહાસ નગર સોસાયટી, ઓફ આશ્રમ રોડ, દિનેશ હોલ પાસે, અમદાવાદ.

મને છેલ્લા વીસ વર્ષથી સોરાયસીસની તકલીફ હતી. ખુબ જ ખરાબ રીતે આખા શરીરમાં ફેલાઈ ગયેલ અનેક સ્કીન સ્પેશ્યાલીસ્ટ ડૉક્ટરોને બતાવી ચૂકેલ. ડૉક્ટરોના કહેવા મુજબ આટલી ખરાબ હાલતનો સોરાયસીસ તેઓએ ખુબ જ ઓછા કેસમાં જોયેલો છે. પગના તળીયાથી લઈને ચહેરા સુધી આખા શરીરમાં ખુબ મોટા ચાઠા પડી ગયેલ અને તેમાંથી પસ નીકળ્યા કરે સવારે પથારીમાંથી ઉઠું ત્યારે આખી પથારીમાં ચામડી ખરેલ હોય, વીસ વર્ષમાં એલોપથી, આયુર્વેદ, હોમીયોપેથી અને બીજી અનેક થેરાપી જ્યાં જે લોકોએ કહ્યું ત્યાં ઈલાજ કરાવવા ગયેલ. જીવન નરક જેવું થઈ ગયેલ. તા. ૧૦-૧-૧૧ ના રોજ મારા એક મિત્ર જે દિલીપભાઈની સારવારથી સારા થયેલા તેઓએ તથા મારી પત્નીની એક બહેનપણી પણ સારી થયેલ તેમના કહેવાથી દિલીપભાઈને કન્સલ્ટ કરી તેમના ઘરે ગયો.

દિલીપભાઈ સાથે અડધો કલાક વાતચીત કરી અત્યાર સુધી કોઈએ મારા રોગનું કારણ નહોતું બતાવેલું જે દિલીપભાઈએ બતાવ્યું. અને ખાતરી આપી ત્રણ મહિના મારી સારવાર અને મારો બતાવેલ આહાર લેવાનો ૧૦૦% તકલીફ મટી જશે.

સારવાર ચાલુ કરી તેમના બતાવ્યા મુજબ ખોરાક લેતો. પંદર જ દિવસમાં ફેર પડવાનું ચાલુ થઈ ગયું. ઈચ્છીંગ (ખંજવાળ) બંધ થઈ ચામડી ખરવાનું બંધ થયું. બે મહિનામાં ૮૦% સારો થયો. ત્રણ મહિના પુરા થતા પહેલા ૧૦૦% સારો થઈ ગયો. દિલીપભાઈ પાસે શરીરના બેલેન્સનું અને યોગનું જ્ઞાન છે તે અદ્ભૂત છે. તેમની રોગ પરિક્ષણ કરવાની પદ્ધતિ અલગ જ છે. દિલીપભાઈએ મને નવું જીવન આપ્યું તેવું કહેવું જરા પણ અતિશયોક્તિ નથી.



ગોઠણ - ડાયાબીટીસ - બ્લડપ્રેશર

મણીરત્ન સાગર મહારાજ સાહેબ (જૈન મુનિ) ઉ.વ. ૫૦

ખતરગચ્છ સમાજના જૈન મહારાજ સાહેબ

મને છેલ્લા ઘણ સમયથી ગોઠણની ઘણી જ તકલીફ રહેતી હતી. ચાલવાનું, બેસવાનું કે ઊભા રહેવાનું મુશ્કેલ પડતું હતું. વ્હીલચેરમાં જ ફરતો હતો. અલગ અલગ શહેરોમાં ઓર્થોપેડિક ડૉક્ટરોને બતાવેલું દરેકનો એક જ અભીપ્રાય આવતો હતો કે ની રીપ્લેશમેન્ટ જ કરવું પડે.

અને આના માટે હું અમદાવાદ દાદા સાહેબના પગલા કે જે જગ્યાની પ્રતિષ્ઠા પણ મારા દ્વારા કરાયેલ હતી ત્યાં આવ્યો. અહિં ડૉ. જીતેન્દ્રભાઈ જૈન જે ઓર્થોપેડિક ડૉક્ટર છે તેમને બતાવ્યું, અને તેઓએ સાલ હોસ્પિટલમાં ઓપરેશન કરવું તેવું નક્કી કર્યું. મને ડાયાબીટીસ અને બ્લડપ્રેશરની પણ તકલીફ હતી જ. જેની દવા લેતો જ હતો. હું સાલ હોસ્પિટલમાં દાખલ થયો તા. ૨૮-૩-૨૦૧૩ ના રોજ ઓપરેશન પહેલાના જે ટેસ્ટ કરવા પડે તે કર્યા તેમાં બ્લડસુગર લેવલ વધારે આવ્યું જેથી દવાની જગ્યાએ મને ઈન્સ્યુલીન આપવાનું શરૂ કર્યું કે જેથી બ્લડસુગર ઝડપથી કંટ્રોલમાં આવે અને ઓપરેશન થઈ શકે.

મને ત્રણ દિવસ ૨૮, ૨૯, ૩૦ માર્ચ ૨૦૧૩ દિવસમાં ત્રણ ટાઈમ ઈન્સ્યુલીન આપતા હતા. છતાં બ્લડસુગર કંટ્રોલમાં ન આવવાથી ડૉક્ટરે કહ્યું કે સાહેબજી આપ દાદા વાડીમાં થોડા દિવસ આરામ કરો સુગર કંટ્રોલ થયા પછી જ ઓપરેશન થઈ શકે. હું દાદા સાહેબના પગલે પાછો આવ્યો ૩૧ તારીખે એક જૈન શ્રાવકે મને કહ્યું કે આપ દિલીપભાઈ ધોળકિયાને મળો તેઓ બધા જ રોગોની સારવાર તેમની અલગ પદ્ધતિથી કરે છે. ૧લી એપ્રિલે સવારે ૧૦ વાગે મેં તેઓને ફોન કર્યો. તેઓએ મને ૨ એપ્રિલ સાંજે થલતેજ તેમના ઘરે કે જ્યાં તેઓ ટ્રીટમેન્ટ કરે છે ત્યાં બોલાવેલ. ફક્ત એક જ દિવસની સારવારથી મને ખુબ સાઈં લાગ્યું. તેઓએ મને દસ દિવસ આવવું પડશે તેવું કહેલું.



આઠ એપ્રિલ એટલે કે ફક્ત છ દિવસની સારવારમાં હું ૯૦% સારો થઈ ગયો. ૧૦ એપ્રિલના રોજ મેં ડૉક્ટર જીતેન્દ્રભાઈ જૈન કે જેઓ મારૂ ઓપરેશન કરવાના હતા. તેઓને તથા દાદા સાહેબના પગલાના દેરાસરના ટ્રસ્ટીઓને અને દિલીપભાઈ ધોળકિયાને સવારે ૧૦ વાગે દાદા સાહેબના પગલા ઉપર બોલાવેલ. મેં બધાની હાજરીમાં ડૉક્ટર જીતેન્દ્રભાઈ જૈનને ચાલીને દોડીને જોગીંગ કરીને અને પદ્માસનમાં બેસીને બતાવ્યું અને પૂછ્યું કે ડૉક્ટર સાહેબ હવે તમને લાગે છે કે મારે આપરેશન કરાવવું પડશે. ડૉક્ટર સાહેબે કહ્યું કે દસ વર્ષ સુધી જરૂર નહિ પડે. ડૉક્ટર સાહેબે મને પૂછ્યું કે આ થયું કેવી રીતે તરત મેં દિલીપભાઈને બતાવીને કહ્યું કે આ ભાઈએ કર્યું છે આપ તેમને જ પૂછો.

પછી ડૉક્ટર સાહેબે અને દિલીપભાઈ બંને એ વાતચીત કરી. દિલીપભાઈની વાતનો સારાંશ એટલો જ હતો કે મેં ફક્ત મહારાજ સાહેબનો પગ એલાયમેન્ટ કર્યો છે. અને દિલીપભાઈ એ ડૉક્ટર સાહેબને પણ કહ્યું કે ૧૦૦ની રીપ્લેસમેન્ટમાંથી ૭૦ જણાને વગર ઓપરેશનને તેઓ ઠીક કરી શકે છે. અને ફક્ત ની રીપ્લેસમેન્ટ જ નહિ નેવું ટકા રોગો-ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, હાર્ટડીસીઝ, કરોડરજ્જુના બધાં જ પ્રોબ્લેમ, સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલાઈટીસ, લમ્બર સ્પોન્ડીલાઈટીસ, મણકો ખસી જવો, ગાદી નીકળવી, નસ દબાવી, માયગ્રેન, પેટની બધી જ તકલીફો, દમ-અસ્થમાં - શ્વાસને લગતી તકલીફો, કાયમી શરદી, એલર્જી, ઓબેસીટી, ડિપ્રેશન, અનિદ્રા અને આવા બીજા અનેક રોગો વગર દવાએ ફક્ત શરીરને બેલેન્સ કરી ઠીક કરી શકે છે.

દાદા સાહેબના ટ્રસ્ટીઓને ખૂબ રસ પડ્યો તેઓએ તા. ૧૭-૪-૨૦૧૩ના રોજ દિલીપભાઈનું એક દિવસનું લેકચર 'યોગ' દ્વારા અલગ-અલગ રોગો કેવી રીતે દૂર થાય છે તે રાખ્યું. લગભગ ૧૫૦ વ્યક્તિઓ સાંભળવામાં હતાં.

ઓમેગા એલીવેટર્સના માલિક શ્રી કુમારભાઈએ 'યોગ શિબિર' અને બધાની ટ્રીટમેન્ટ સ્પોન્સર કરી ૨૦-૪-૧૩ થી શિબિર શરૂ થઈ. પછીથી બીજી શિબિર અને ટ્રીટમેન્ટ શરૂ થઈ લગભગ ૪૦ દિવસ શિબિર અને ટ્રીટમેન્ટ ચાલું રહી. જેમાં લગભગ ૨૫૦ વ્યક્તિઓએ લાભ લીધો અને વગર દવાએ તેઓના અનેક રોગો દૂર થયા. હું પણ રોજ યોગનો અભ્યાસ અને તેમની બેલેન્સ થેરાપી અને તેમનો બતાવેલ આહાર લેતો હતો. જેનાંથી મારી ડાયાબીટીસ અને બ્લડપ્રેશરની તકલીફ પણ દૂર થઈ. હું જે છેલ્લા બે વર્ષથી ચાલી શકતો નહિ, નીચે બેસી શકતો નહોતો તે હું અમદાવાદથી વિહાર કરીને મુંબઈ ચાલતો ગયો. હું જૈન મુની હોવાના નાતે દિલીપભાઈને આશીર્વાદ આપું છું, તેઓના કામમાં હંમેશા સફળ થઈ લોકોને આરોગ્યની સેવા આપે.



હાઈ બ્લડપ્રેશર - સ્ટ્રેસ - ઓબેસીટી

કુમારભાઈ એમ. દેસાઈ ઉ.વ. ૬૧

૨૯, પ્રતિમા સોસાયટી, દાદા સાહેબના પગલા દેરાસર પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૯.

હું ઓમેગા એલીવેટર્સ (લીફ્ટ) કંપનીનો માલિક છું. મને છેલ્લા પંદર વર્ષથી હાઈ બ્લડપ્રેશરની તકલીફ રહેતી, જેની હું મેડીસીન રેગ્યુલર લેતો હતો. મોટા કારોબારની સાથે લગભગ સ્ટ્રેસ ફીમાં મળતો જ હોય છે જે મને રહેતો હતો. મેં યોગાચાર્ય દિલીપભાઈ ધોળકિયાની યોગશિબિર દાદા સાહેબના પગલા ઉપર ગોઠવેલી તે શિબિર એક મહિનો રેગ્યુલર એટેન્ડ કરી. સાથે સાથે તેમની બેલેન્સ થેરાપી જે તેઓ દાદા સાહેબના પગલા ઉપર જ ચલાવતા હતા તે સારવાર પણ રેગ્યુલર લેતો હતો. તેમના કહેવા મુજબ ખોરાકમાં ફેરફાર કરેલ એક મહિના પછી મેં બ્લડપ્રેશરની દવા બંધ કરી દીધી. દવા બંધ કર્યા પછી રોજ બ્લડપ્રેશર ચેક કરાવતો હતો. આ લખું છું ત્યારે એક વર્ષ થયું છે. દવા બંધ છે. સ્ટ્રેસ પણ ગાયબ છે ખૂબ સ્ફૂર્તિ અનુભવું છું. છેલ્લે મજાની વાત મારું પેટ - કમર ત્રણ ઈંચ ઓછી થઈ.

મારા પછી અનેક કેસ મેં દિલીપભાઈ પાસે મોકલેલ છે. જે બધામાં આવું મીરેકલ પરિણામ મળેલ છે. થેન્કયુ દિલીપભાઈ.

સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલાઈટીસ (ગરદન ના મણકા)

II Mantrapith II

SHRI SAHJANAND SANSKAR DHAM

FARENI - 360370. Taluka : DHORAJI, Dist. : RAJKOT (Gujarat) INDIA

ORG. : H.H.S. Shastri Balkrushnadasji Swami

સંગીત વિશારદ B.A. In મ્યુઝીક



શ્રી સ્વામિનારાયણ ભગવાને પોતાનું નામ સ્વામિનારાયણ છે એવું જાહેર કર્યું એવું ગામ ફરેણી (સ્વામિનારાયણ) છે. તે ફરેણી ધામના મહંત પ.પૂ.શા. સ્વામી બાલકૃષ્ણદાસજી સ્વામીનો શિષ્ય હું અક્ષર વલ્લભી સ્વામી, મારી ઉંમર ૪૫ વર્ષ મને બે મહિના થયા ડાબા હાથમાં ખાલી તેમજ દુઃખાવો શરૂ થયો. ડોક અને વાસામાં દુઃખાવો થતો. રાજકોટ અલગ અલગ ત્રણ ડૉક્ટરને બતાવ્યું. M.R.I. કરાવ્યો રિપોર્ટ જોઈ ડૉક્ટરોએ કહેલ સર્વાઈકલમાં નસ દબાય છે આના માટે ઓપરેશન કરવું પડે. મારા શરીરમાં પાંચ ઓપરેશન થયેલા. તેથી હું નાશીપાશ થયેલો. મને ત્રણ વર્ષ પહેલાં યોગાચાર્ય દિલીપભાઈ ધોળકિયાનો યોગ થયેલો. ૫૦૦ માણસોને આસન કરાવી સમજાવી રહ્યા હતા. તે પ્રસંગ મને યાદ આવતા હું અને બીજા સંતો ફરેણીથી અમદાવાદ - ૫૦૦ કિલોમીટરનું અંતર છે આવ્યા અને તેમની સારવાર લીધી ઘરે કરવાનો અભ્યાસ પણ શીખી લીધો. મેં તેને બરાબર ફોલો કર્યા તેથી મારો દુઃખાવો ૮૦% દૂર થઈ ગયો.

ભગવાન તેમને ખૂબ જ સફળતા અપાવે તેવી ભગવાન શ્રી સ્વામિનારાયણ પાસે પ્રાર્થના.



ડાયાબીટીસ

મનોજ જૈન - ઉ.વ. ૪૫ વર્ષ - તા. ૨૭-૦૫-૨૦૧૩

૧૩, પારિતોષ બંગલો, નારણપુરા, અમદાવાદ.

મને છેલ્લા આઠ વર્ષથી ડાયાબીટીસની તકલીફ હતી. બહુ જ રેગ્યુલર - એલોપથીની દવા રેગ્યુલર ટેસ્ટ-રેગ્યુલર ચાલવાનું અને બીજા નાના મોટા ઈલાજો કરતો હતો છતાં મારું બ્લડ સુગર ક્યારેય PPBS-300 થી ઓછું નહોતું થતું. મેં દાદા સાહેબના પગલા, અમદાવાદમાં તા. ૨૦-૪-૧૩ થી શરૂ થયેલી તેમની યોગશિબિર જોઈન્ટ કરી રોજ સવારે 'યોગશિબિર'માં જતો અને સાંજે તેઓ ત્યાં જ તેમની વિશિષ્ટ બેલેન્સ થેરાપી કરાવતા ત્યાં જતો. તેમનો બતાવેલ ડાયેટ લેતો. એક મહિનાના અંતે મારું બ્લડસુગર ૨૬-૪-૨૦૧૩ ના રિપોર્ટમાં FBS - 273, PPBS - 353 હતું. તે ૧૨-૫-૧૩ ના રિપોર્ટમાં FBS-143, PPBS - 160 આવ્યું. રિપોર્ટની ઝેરોક્ષ દિલીપભાઈને આપેલી છે. મને લાગે છે દિલીપભાઈના કહેવા મુજબ જો હું રેગ્યુલર અભ્યાસ કરીશ તો સુગર તો શું કોઈ પણ જાતની તકલીફ નહિ રહે. All is Well.



આર્થરાઈટીસ

નેહાબેન નિમેશભાઈ સોની

બી/પ, પ્રભાકર એપાર્ટમેન્ટ, ગુરુકુળ રોડ, અમદાવાદ.

મને ઘણા સમયથી એક્યુટ આર્થરાઈટીસની તકલીફ હતી. આખા શરીરના સાંધા સખત અને સતત દુઃખતા હતા. એલોપથી, આયુર્વેદ અને હોમીયોપેથીની ઘણી દવા કરી. દવા લો ત્યાં સુધી થોડું સારું રહે પછી હતા તેમજ. સ્વામિનારાયણ ભગવાનની દયાથી અમારા મંદિરમાં એક સત્સંગી બહેને મને દિલીપભાઈ વિશે વાત કરી અને કહ્યું તમે ત્યાં જાવ હું તેમના ક્લિનિક ઉપર ગઈ. ફક્ત દસ દિવસની તેમની બેલેન્સ થેરાપી, યોગ અને ડાયેટથી હું વગર દવાએ સાવ સારી થઈ ગઈ. મારા શરીરના દુઃખાવા દૂર થયા. સ્ફૂર્તિ લાગવા લાગી. સ્વામિનારાયણ ભગવાન તેમને લાંબુ આયુષ્ય આપે જેથી મારા જેવા દુઃખીની સેવા કરે.



માયગ્રેન અને પેટની તકલીફ

ડૉ. દિપ્તીબેન કે. શાહ - ઉ.વ. ૪૨

(M.D. ગાયનેકોલોજીસ્ટ) શ્રી રંગ હોસ્પિટલ

૩૦૫/૩૦૬, પાર્થ કોમ્પ્લેક્ષ, નારણપુરા રેલ્વે કોસીંગ પાસે, અમદાવાદ.

મને છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી સીવીયર માયગ્રેન અને સીવીયર ગેસ્ટ્રીક (એસીડીટી - ગેસ) પ્રોબ્લેમ હતો. રેગ્યુલર એલોપથીની દવા વર્ષોથી કરતી હતી. માયગ્રેન માટે રોજ એક પેઈન કિલર એસીડીટી માટે તો હું મારા પરસમાં જ મેડીસીન રાખતી અને રોજ યજ્ઞા મમરાની જેમ દવા લેતી હતી. આ સિવાય બીજી ઘણી બધી થેરાપીનો ઉપયોગ કરતી. પણ બધું જ ટેમ્પરરી (થોડો સમય) દવા લો ત્યાં સુધી રાહત. મારી આ તકલીફથી હું ખૂબ સ્ટેસમાં અને ડિસ્ટર્બ રહેતી હતી. મેં દિલીપભાઈ ધોળકિયા ના માર્ગદર્શન નીચે અભ્યાસ શરૂ કર્યો. ફક્ત પંદર દિવસમાં મને માની ન શકાય તેવો ફાયદો થયો મારી બધી દવા બંધ થઈ ગઈ. માયગ્રેન સાવ મટી ગયું. પેટની તકલીફ દૂર થઈ ગઈ.

દિલીપભાઈનો આભાર માનવા માટે શબ્દો નથી. તેમનું શરીર વિશેનું એનેટોમી ફિજિયોલોજીનું જ્ઞાન હું ડૉક્ટર હોવા છતા તેમના જ્ઞાનથી પ્રભાવિત થઈ.



ડાયાબીટીસ

જીગેશ રાજરામભાઈ માખીજા - ઉ.વ. ૩૮

૧૯, નહેરુનગર એસ. એમ. રોડ, હનુમાન મંદિર પાસે, આંબાવાડી, અમદાવાદ.

હું જીગેશ રાજરામ માખીજા ખરા દિલથી શ્રી દિલીપભાઈ ધોળકિયાનો આભાર વ્યક્ત કરું છું. મારું બ્લડસુગર લેવલ ૫૫૦ પહોંચી ગયું હતું અને મેં ચાર વખત ઈન્સ્યુલીનના ડોઝ લઈને તેને ડૉક્ટરના કહ્યા મુજબ રોકવાનો પ્રયત્ન કર્યો હતો પરંતુ આખી જિંદગી ઈન્સ્યુલીન લેવાની હિંમત નહોતી તેથી શ્રી દિલીપભાઈ ધોળકિયાનો સંપર્ક કર્યો અને તેમના ઘરે ૨૦ દિવસ તેઓએ મને તેમની વિશિષ્ટ બેલેન્સ ટ્રીટમેન્ટ સાથે આહાર અંગેનું માર્ગદર્શન આપ્યું, આનું પરિણામ ખૂબ જ સારું આવ્યું હાલ મારું સુગર લેવલ ૧૪૫ રહે છે. યોગ્ય માર્ગ બતાવવા બદલ શ્રી દિલીપભાઈનો ખૂબ ખૂબ આભાર. દરેક વ્યક્તિએ હાનિકારક દવાઓ લેવા કરતા ભારતની વર્ષો જુની પદ્ધતિને અપનાવવી જોઈએ. અને દિલીપભાઈ જેવા નિષ્ણાતના માર્ગદર્શન હેઠળ આવવું જોઈએ.



માથાનો અસહ્ય દુઃખાવો અને સ્ત્રીરોગ

મીનલ એમ. પંચાલ ઉ.વ. ૪૫

૧૨, સુભાષ સોસાયટી, ઈશ્વરભુવન પાછળ, નવરંગપુરા, અમદાવાદ.

છેલ્લા વીસ વર્ષથી માથાના દુઃખાવાની અસહ્ય તકલીફ, માથાના તાળવાના ભાગે ભયંકર દુઃખાવો, બપોરે જમવાની ક્યારેય ઈચ્છા ન થાય, ભારે વજનવાળું ઓશીકુ માથા ઉપર રાખી સુઈ જવું પડે સાંજ પડે દુઃખાવો થોડો ઓછો થાય. વીસ વર્ષથી એલોપથી અને હોમીયોપેથી અને આયુર્વેદ અને બીજા જે જે ઉપાયો બતાવે તે પ્રમાણે કરતી અને ડુબતો માણસ તરણું જાલે તે પ્રમાણે દવા લેતી પણ ફાયદો કંઈ જ નહિં. મારી બીજી તકલીફ ૪૦ વર્ષની ઉંમર પછી મને માસીક તારીખ કરતા ૧૦ થી ૧૨ દિવસ વહેલું આવે, ઘણી વાર બહુ જ મોડું આવે. ગાયનેકોલોજીસ્ટ જે અમદાવાદના નામાંકિત છે તેમને ત્યાં દવા ચાલતી હતી. તા. ૧૬-૧૦-૨૦૦૮ ના રોજ ડૉક્ટરે સોનોગ્રાફી કરી ત્યારે ગર્ભાશયમાં ગાંઠ છે તેવું નિદાન થયું. ડૉક્ટરે કહ્યું ઓપરેશન કરવું પડશે મને ખુબ જ ચિંતા થતી. ગાંઠ ઓગળે તેના માટે એક આયુર્વેદના નિષ્ણાતને કન્સલ્ટ કર્યા. લાંબો સમય દવા લીધી. તા. ૧૭-૫-૨૦૧૦ ના રોજ ગાંઠમાં કોઈ ફરક છે કે નહિં તે જાણવા ફરી સોનોગ્રાફી કરાવી કોઈ જ ફરક નહોતો તેથી આયુર્વેદની દવા બંધ કરી. આ દરમ્યાન અમારા એક સંબંધીની સલાહથી 'યોગાચાર્ય' દિલીપભાઈ ધોળકિયાના ક્લાસ જોઈન્ટ કર્યા. ફક્ત પંદર જ દિવસમાં મને સારું લાગવા લાગ્યું. માથાના દુઃખાવામાં ફરક પડ્યો બીજી નાની મોટી તકલીફોમાં ફરક પડ્યો. સ્કૂર્તિ લાગવા લાગી. મારો અભ્યાસ દિલીપભાઈના માર્ગદર્શન નીચે ચાલુ જ હતો. ત્રણેક મહિના પછી મેં તા. ૪-૯-૨૦૧૧ ના રોજ ફરી સોનોગ્રાફી કરાવી રીપોર્ટમાં આવ્યું ગાંઠ છે જ નહિ. મતલબ ગાંઠ ઓગળી ગઈ હતી. હું અને મારૂ આખું કુટુંબ ખુબ ખુશ થયા. દિલીપભાઈનો આભાર માનું તેટલો ઓછો છે.



ગોઠણ અને કરોડરજ્જુ (સ્પાઈનલ કોડ)

કાંતાબેન શંકરલાલ પ્રજાપતિ ઉ.વ. ૬૨

સેક્ટર - ૫, સી/૧૫૭૨/૧, ગાર્ડનની બાજુમાં.

મારા જમણા પગમાં ઘણા વર્ષોથી અસહ્ય દુઃખાવો હતો. એલોપથીમાં તો ફક્ત ની રીપ્લેશમેન્ટની જ સલાહ અપાય છે, જે મારે નહોતું કરાવવું. મેં ગાંધીનગરમાં જ ડૉ. જશવંતસિંહ રાઠોડ જેઓ આયુર્વેદના ઘણા જ નિષ્ણાત ડૉક્ટર છે. તેમની ટ્રીટમેન્ટ શરૂ કરી તેઓએ મને ફક્ત મગનું પાણી અને મગ ઉપર રાખી દવા-લેપ ચાલુ કરાવેલ. થોડી રાહત પણ થઈ પણ તારીખ ૩-૫-૧૩ ના રોજ દુઃખાવો એટલો વધી ગયો કે મને બેસવામાં, ચાલવામાં ખૂબ જ તકલીફ થઈ. સંપૂર્ણ પથારીવશ થઈ ગઈ. મને મારા ઘરના પકડીને રાઠોડ સાહેબના દવાખાના સુધી લઈ ગયા. રાઠોડ સાહેબે પણ કહ્યું તકલીફ ખૂબ વધેલી છે. બેલેન્સ થેરાપીસ્ટ અને યોગાચાર્ય દિલીપ ધોળકિયા કે જેઓ તેમની બેલેન્સ થેરાપી અને યોગથી અલગ-અલગ રોગો દૂર કરે છે તેઓને રાઠોડ સાહેબ ઓળખતા હતા. રાઠોડ સાહેબે દિલીપભાઈનો નંબર આપ્યો. તા. ૫-૫-૧૩ ના રોજ અમે અમદાવાદ દિલીપભાઈ પાસે ગયા. તેમની શિબિર અને ટ્રીટમેન્ટ દાદા સાહેબના પગલા, યુનિવર્સિટી અમદાવાદ ઉપર ચાલતી હતી. મને તપાસીને કહ્યું, પંદર દિવસમાં તમે સારા થઈ જશો. સારવાર શરૂ કરી તા. ૧૩-૫-૧૩ ના રોજ હું ૮૦% સારી થઈ ગઈ જે ચમત્કાર કહી શકાય. હું બે કિલોમીટર ચાલવા લાગી, પગથિયા ચડવા લાગી. પંદર દિવસમાં તો લગભગ સંપૂર્ણ સારી થઈ ગઈ પાંચ કિલોમીટર ચાલી શકુ તેવી. વધુમાં મને ત્રણ વર્ષ પહેલા કરોડરજ્જુના આઠ મણકાનું ઓપરેશન સ્પાઈન હોસ્પિટલ અમદાવાદમાં કરાવેલ તેની પણ મને તકલીફ તો હતી જ હું નીચે ન બેસી શકુ, કમરમાં ખૂબ દુઃખાવો રહે તે પણ દિલીપભાઈની સારવારથી મટી ગયો. દિલીપભાઈનો આભાર માનું તેટલો ઓછો.



કેન્સર

યોગથી કેન્સર જેવો ઘાતક રોગ પણ મટે છે.

મીનાબેન પી. પટેલ

૨/એ, મોતીનગર, નટુભાઈ એપાર્ટમેન્ટની સામે, જોગર્સ પાર્કના ખાયામાં, નવરંગપુરા, અમદાવાદ.

૨૦૦૫માં ગર્ભાશયના કેન્સરનું નિદાન થયું. ઓપરેશન કરાવ્યું. રેડિયેશનની સારવાર ચાલતી હતી. આડઅસર રૂપે આંતરડામાં ચાંદા પડી ગયા. સંડાસમાં લોહી ખૂબ પડે. સોનોગ્રાફી, સીટી સ્કેન, કોલોનોસ્કોપી કરાવી. રિપોર્ટ આવ્યો આંતરડામાં કેન્સરની ગાંઠ છે. ડોક્ટરે કહ્યું કેન્સર ફેલાઈ ગયું છે. માનસિક રીતે ભાંગી પડી. જીવનમાંથી રસ ઊડી ગયો. મોત સામે જ દેખાતું હતું. આ સમયમાં જ યોગાચાર્ય દિલીપભાઈની યોગ શિબિર શરૂ થવાની હતી. હું તેમને મળી. મારી વિગત જણાવી. દિલીપભાઈએ ખૂબ આશ્વાસન આપ્યું. હું શિબિરમાં જોડાઈ. પહેલા દિવસનું તેમનું લેક્ચર સાભળી ઉત્સાહમાં ખૂબ વધારો થયો. હું આસન કરી શકું તેવી શક્તિ તો હતી જ નહિ. પ્રાણાયામ અને ધ્યાનનો અભ્યાસ કરતી ગઈ, પંદર દિવસમાં મને સારું લાગવા લાગ્યું. એક મહિનામાં લોહી પડતું બંધ થયું, પાંચ મહિના અભ્યાસ કર્યો. ખૂબ સારું લાગતું હતું. મારા આંતરડાની ગાંઠની ફરી તપાસ કરવા ડો. ખેસકાનીને ત્યાં સોનોગ્રાફી કોલોનોસ્કોપી કરાવ્યા. ડો. ખેસકાનીએ રિપોર્ટ આપ્યો કે બહેન તમારી ગાંઠ હતી તે અત્યારે છે જ નહિ. મારા તથા મારા કુટુંબના અને સગા સંબંધીઓના આનંદનું શું કહેવું? નિયમિત યોગાભ્યાસ દરમિયાન અવારનવાર રિપોર્ટ કરાવી. બધું મટતું ગયું. છેલ્લે હમણાં જાન્યુઆરી ૨૦૧૦ બધા રિપોર્ટ (માતર) ખાતે કરાવ્યા. હું સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ છું. મારા કિસ્સાની વધારે વિગત જણાવી હોય તો દિલીપભાઈએ લખેલું યોગનું પુસ્તક યોગ ચેતના વાંચવું અથવા મને સંપર્ક કરશો તો પણ વધુ વિગત જણાવીશ.



સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ અને બેકપેઈન

DINESH B. PATEL

Chairman



SINTEX
ACTIVE THINKING

I am 76 years old having Cervical Spondylosis & backache problem since long time. I have consulted many leading Allopathic Doctors practicing in Ahmedabad and Bombay. Some doctors have prescribed pain killers which are injurious to our health and some have suggested spinal surgery which is also very dangerous at this age.

I am an ardent lover of Yogasana and have attended several Shibirs conducted by the Kaivalyadham, Lonavala, Yoga teachers of Shivanand Ashram, Ahmedabad and one month Shibir at Ayurvedagram, Bangalore. I have learnt aasnas, pranayam and meditation during this shibirs and also from reading books. I am doing walking regularly in the morning for 45 minutes and then do Yoga aasnas / pranayam / meditation for another one hour.

I have recently undergone 10 days yoga training at my residence under the Yoga guru Shri Dilipbhai Dholakia, which was an entirely different experience over what I have learnt earlier.

Under the guidance of Shri Dilipbhai, I am able to do most of the Aasnas and Pranayam very easily and also to stretch even in the difficult postures of the Asanas. Now I have the good feeling that I have come across the

best yoga teacher because his vast knowledge and teaching method of Aasnas and Pranayam are excellent. **Due to his teaching for one hour in the evening for 10 days my back ache problem got** relived up to 85% and I think If I practice his teaching of Yoga and Pranayam regularly, then my back ache problem will be solved 100% within a short period of time.



In India, 85 percent of the adult population suffering from back aches due to their cylindrical work style, especially, those who are working in the offices and sitting long time in front of the computers. Now, I am confident that they can be cured **by treating back pain without drugs** with the guidance of Yoga Guru Shri Dilipbhai and can be experienced themselves the feeling that they never felt without any medication.

I am very proud to Shri Dilipbhai for extending his vast knowledge of Yoga for the well being of the people who are suffering various kind of illness and not finding any ultimate relief through medication.

I wish all the best to Yoga Guru Shri Dilipbhai for all the success in the years to come.

Ahmedabad.
04/08/2010

Sintex Industries Ltd. Kalol 382721, Gujarat India.
Ph. : +91-2764-253000, Fax : +91-2764-253100 www.sintex.in



ગેસ, એસીડીટી, ઓબેસીટી અને શરીરનો દુઃખાવો

ગીતા સી. પ્રજાપતિ

દાદા સાહેબ પગલા, જૈન મંદિર ક્વાટર, નવરંગપુરા, અમદાવાદ.



મારા માટે આ એક 'સ્વપ્ન' હતું. હું સાવ હળવીફૂલ બની ગઈ. ઘણા સમયથી મને નસોમાં દુઃખાવો થતો હતો. વજન વધતું હતું. જે મારા માટે એક સમસ્યા હતી. સ્નાયુઓનો દુઃખાવો, ગેસની તકલીફ, પિત્ત, ઉલટી, ઘૂંટણની તકલીફ તથા માથાનો અસહ્ય દુઃખાવો જેવા પ્રોબ્લેમથી હું ઘેરાઈ ગઈ હતી. યોગાચાર્ય દિલીપભાઈ ધોળકિયા દ્વારા દાદા સાહેબ પગલા, (જૈન ટેરાસર) નવરંગપુરા ખાતે ચાલતી તેમની બેલેન્સ થેરાપીની સારવાર ફક્ત પંદર જ દિવસ લીધી મારી બધી જ તકલીફો દૂર થઈ ગઈ.



માની ન શકાય તેવું સત્ય

ડૉ. ઉર્મિલ આર. શાહ (M.B.B.S. ફિઝિશ્યન)

પ/બી, એપોલો પાર્ક સોસાયટી, શાંતિવન બસ સ્ટોપ પાસે, નારાયણનગર રોડ, પાલડી, અમદાવાદ-૭.



હું ડૉક્ટર ઉર્મિલ શાહ મારા બે (સગા + દદી) ના અનુભવ જણાવું છું બંનેની સાથે જ યોગાચાર્ય દિલીપ ધોળકિયાના માર્ગદર્શન નીચે હું પણ યોગાભ્યાસ કરતો હતો.

સૌમિલ શાહ ઉ.વ. ૩૦

૨૦૪, ચંદનબાલા કોમ્પ્લેક્સ, આનંદનગર પોસ્ટ ઓફિસ પાસે, ભદ્રા, પાલડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૭.

અઢી વર્ષ પહેલા વોમિટ (ઉલ્ટી)ની ફરીયાદ લઈને મારી પાસે આવી. એક જ દિવસમાં તેમના શરીરમાંથી પાણી ઘટી ગયું. (ડિહાઈડ્રેશન) ઘણા ઈન્વેસ્ટીગેશન કર્યા જેવા કે બ્લડ રિપોર્ટ, સોનોગ્રાફી, એન્ડોસ્કોપી, કોલોનોસ્કોપી, બેરીયમ, સી.ટી. સ્કેન રિપોર્ટ નોર્મલ આવે, શહેરના નામાંકિત ત્રણ (ગેસ્ટ્રો એન્ડ્રોલોજિસ્ટ) ડૉક્ટરોને બતાવ્યું. કારણ ન જાણી શક્યા અલગ અલગ દવાઓ આપી છતા ફરિયાદ જેમની તેમજ કોઈ ફાયદો નહિ. છેલ્લે ડૉક્ટરના બતાવ્યા મુજબ એપેન્ડિક્સ અને ગોલબ્લેડર ઓપરેશન કરી કાઢી નાખ્યા, છતાં તેમની વોમિટ (ઉલ્ટી) ની તકલીફ દૂર ના થઈ. મેડીકલમાં હવે કોઈ ઈલાજ નહોતો. ત્યારબાદ યોગાચાર્ય દિલીપ ધોળકિયાને કન્સલ્ટ કર્યા તા. ૧-૯-૨૦૦૯ થી તેમની શિબિરમાં અભ્યાસ શરૂ કર્યો તેમના બતાવ્યા મુજબ અમુક અભ્યાસ જે ઘરે કરવાનો હતો તે પણ ચાલુ કર્યો. ખોરાકમાં દિલીપબાઈના બતાવ્યા મુજબ ફેરફાર કર્યો. પંદર દિવસમાં તકલીફ ૭૦% દૂર થઈ એક મહિનાના અંતે તો તદ્દન સાડું થઈ ગયું સૌમિલ એનર્જી, સ્કૂર્તિ અનુભવવા લાગ્યો વજન ઘટી ગયું હતું તે પણ થોડું રીકવર થયું આજે પણ નિયમિત અભ્યાસ કરે છે.





અદ્ભૂત

સુષ્મા પટેલ - (અમેરિકા-ડેટ્રોઈટ) ઉ.વ. ૩૫
ફોર્ડ કંપનીમાં સર્વિસ

મારા મિત્રની ભત્રીજી છે. ૨૦૦૭, જાન્યુ. મહિનાથી તેમને અમેરિકામાં તકલીફ શરૂ થઈ બંને પગના તળિયામાં સખત દુઃખાવો અને બળતરા થોડું પણ ચાલે તો સખત બળતરા અને દુઃખાવો થાય. ત્યાંના ડૉક્ટરની દવા અને અલગ અલગ ટેસ્ટો (રિપોર્ટ) થતા ગયા. દા.ત. X-Ray, C.T. Scan, MRI, Colour Doppler, Blood Reports રિપોર્ટ નોર્મલ આવે છતાં તકલીફ વધવા લાગી. જે પહેલા પીડીમાં થતું તે આખા પગમાં શરૂ થયું ચાલવાનું બિલકુલ બંધ થઈ ગયું ઘરમાં પણ રિમોટ વાળી વ્હીલચેરમાં જ ફરતા. ત્રણ ડૉક્ટરની પેનલ ઓર્થોપેડિક, ન્યુરોલોજીશ્ચન અને કિરો પ્રેક્ટિસ (આ એક ચાઈનીઝ પદ્ધતિની આલ્ટરનેટ થેરાપી છે.) ની સારવાર ચાલતી હતી તેમ છતાં જરા પણ ફાયદો નહોતો. મારો મિત્ર તેને ભારત લાવ્યો અને વડોદરામાં નેચરોપથી હોસ્પિટલમાં દાખલ થઈ. ત્રણ ચાર દિવસમાં ખૂબ જ વિકનેસ આવી ગઈ. પાંચમાં દિવસે ડાઈનીંગ ટેબલ પર બેભાન થઈ પડી ગયા. આ સ્થિતિમાં મને ફરી યોગાચાર્ય દિલીપ ધોળકિયા યાદ આવ્યા કારણ હું થોડો પરિચિત થઈ ગયેલો આગળના કેસથી, હું અને મારો મિત્ર તેમને મળ્યા રીકવેસ્ટ કરી કે મારા મિત્રના ઘરે આવી સુષ્માને ચેક કરે તેઓ ઘરે આવ્યા અને સુષ્મા સાથે લગભગ દોઢેક કલાક રહ્યા તેમના કહેવા મુજબ અમુક ચક્રમાં ગરબડ છે. દોઢેક કલાક દિલીપભાઈએ ટ્રીટમેન્ટ કરી, સુષ્માને થડું સાડું લાગ્યું. દિલીપભાઈએ ખાત્રી સાથે કહ્યું કે મારા બતાવ્યા પ્રમાણે કરશો તો સુષ્મા ૧૫ દિવસમાં સારી થઈ જશે. બીજા દિવસથી દિલીપભાઈની સારવાર શરૂ કરી. અમુક અભ્યાસ સાંજે ઘરે કરવાનો કહેલો, દસ જ દિવસમાં સુષ્માને ૫૦ ટકાથી વધારે સાડું લાગવા લાગ્યું તે ચાર માળ દાદર ચડીને જવા લાગી પંદર દિવસમાં તો સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ ગઈ. હું એક ડોક્ટર તરીકે આ બન્ને કિસ્સાને યોગનું અને બેલેન્સ થેરાપીનું અદ્ભૂત પરિણામ કહું પણ દિલીપભાઈના કહેવા મુજબ આવા અનેક દર્દો તેઓએ ખૂબ જ સહજતાથી દૂર કરેલા છે. ડોક્ટર તરીકે આ લખાણ પાછળનો આશય પણ એટલો જ કે આખા સમાજમાં રોગોનું પ્રમાણ ખૂબ વધતું જાય છે તો લોકો યોગને અને બેલેન્સ થેરાપીને સાચી રીતે સમજીને દિલીપભાઈનો લાભ લેવો.



માયગ્રેન

રીમા એસ. શાહ ઉ.વ. ૩૦

૮/૨૪, શુભ લક્ષ્મી ટાવર, સંઘવી હાઈસ્કૂલ સામે, નારણપુરા, અમદાવાદ.

છેલ્લા દસ વર્ષથી સીવીયર માયગ્રેન, સીવીયર એસીડીટી પેટમાં ગમે ત્યારે ખુભ દુઃખાવો ઉપડે આના હિસાબે સીવીયર ડિપ્રેશન અને આના હિસાબે નાની મોટી તકલીફો. ઘણા ડૉક્ટરો ઘણા રિપોર્ટો અને ઘણી દવા લીધી જરા પણ ફાયદો નહિ. દવાઓની આડઅસર થતી ગઈ.

યોગચાર્ય દિલીપ ધોળકિયા દ્વારા ચાલતી સારવાર શરૂ કરી દસ પંદર દિવસમાં સારું લાગવા લાગ્યું. એક મહિનામાં ૮૦ થી ૯૦ ટકા સારું થયું. ડિપ્રેશન દૂર થયું. માઈગ્રેનની દવા બંધ કરી માયગ્રેન મટ્યું. એસીડીટી અને પેટનો દુઃખાવો જતા રહ્યા, નેગેટીવ વિચારો જતા રહ્યા, પોઝીટીવ થવા લાગી, એક મહિનામાં ૨.૫ કિલો વજન ઘટ્યું, ખૂબ સ્ફૂર્તિ અનુભવવા લાગી.



(I.B.S.) ઈરીટેબલ બોવેલ સીન્ડ્રોમ

ડૉ. શિરીષ એલ. નાયક (ગાયનોકોલોજીસ્ટ)

૩૩, ડ્રીમલેન્ડ પાર્ક, નવદીપ હોલની પાછળ, નારણપુરા, અમદાવાદ.

૧૯૯૬ માં IBS (ઈરીટેબલ બોવેલ સીન્ડ્રોમ) નું નિદાન થયું. આ તકલીફમાં આંતરડાની મુવમેન્ટ અનિયમિત અને અનિયંત્રિત થતી હોય છે અને તેના કારણે પેટમાં, ગેસ, એસિડિટી, કબજાયાત, ખોરાક પચે નહિ, ખાવું ન ભાવે અને તેના હિસાબે બીજી નાની મોટી તકલીફો ચાલુ જ રહે. ડૉક્ટર હોવાને કારણે હું જાણતો હતો કે આની કોઈ દવા એલોપથીમાં નથી છતાં ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજીસ્ટ ડૉક્ટરના બતાવ્યા મુજબ એકાદ વર્ષ નિયમિત દવા લીધી કોઈ જ ફાયદો નહોતો. પછી તો આયુર્વેદ અને બીજી ઓલ્ટરનેટ ચિકિત્સા લાંબો સમય કરી છતાં કોઈ જ ફાયદો નહોતો. યોગાચાર્ય દિલીપભાઈ ધોળકિયા દ્વારા ચાલતી બેલેન્સ થેરાપીની સારવાર શરૂ કરી પંદર જ દિવસમાં મને ૩૦ થી ૪૦ ટકા રાહત થઈ. પછી તો રેગ્યુલર દિલીપભાઈના માર્ગદર્શન નીચે અભ્યાસ કરવા લાગ્યો. પાંચ થી છ મહિનામાં મારી (IBS) ની તકલીફ લગભગ મટી ગઈ સ્ટ્રેસ જતો રહ્યો. ખૂબ તાજગી અનુભવતો.



પેટની અસહ્ય તકલીફ

ભરત વી. પટેલ ઉ.વ. ૩૫

કેમીકલના વેપારી, બાપુનગર, અમદાવાદ.

મને છેલ્લા છ વર્ષથી પેટની અસહ્ય તકલીફ પેટ ભારે રહે, દર બે ત્રણ દિવસે ડાયેરીયા (ઝાડા) થઈ જાય, પગના ગોઠણ દુઃખે ડાબા પગની નસ પકડાઈ જાય, ડાબા હાથમાં ખાલી ચડી જાય રાત્રે ઉંઘ ન આવે. અમદાવાદના અનેક (ગેસ્ટ્રો-એન્ટ્રોલોજિસ્ટ) પેટના ડૉક્ટરોને બતાવ્યું. ઘણા રિપોર્ટ કરાવ્યા. એન્ડોસ્કોપી, કોલોનોસ્કોપી, બેરિયમ અન્ય ટેસ્ટ કરાવ્યા રિપોર્ટ નોર્મલ આવે, ડૉક્ટરો અલગ અલગ દવાઓ આપે કોઈ ફાયદો થાય નહિ, ખૂબ કંટાળી ગયેલો ધંધા ના કામકાજ માટે ક્યાંય બહારગામ જઈ ન શકાય. મારા એક સંબંધીએ યોગાચાર્ય દિલીપ ધોળકિયાની ટ્રીટમેન્ટ લીધી હતી. તેમને ખૂબ સારું થઈ ગયેલું તેઓએ મને સલાહ આપી કે દિલીપભાઈને કન્સલ્ટ કરો, ટાઈમ લીધો, બધી વિગત જાણી દિલીપભાઈએ કહ્યું કે તમારી તકલીફનું કારણ આ છે (જે કારણ કોઈ ડૉક્ટર કે રિપોર્ટમાં ન બતાવેલું) મારા બતાવ્યા મુજબ કરો તો બે મહિનામાં બધું મટી જાય. તેમની વાત પર વિશ્વાસ પણ બેઠો. તેમની સારવાર શરૂ કરી. ખોરાકમાં ફેરફાર સૂચવેલો તે પણ ચાલુ કર્યો. પાંચ સાત દિવસમાં મને સારું લાગવા લાગ્યું મારો ઉત્સાહ વધ્યો પંદર વીસ દિવસમાં ૫૦ ટકા ઉપર સારું થયું મહિનામાં તો મારી તકલીફ લગભગ દૂર થઈ ગઈ.



સોરાયસીસ

કમલેશ રજનીકાંત શાહ

પુજા એપાર્ટમેન્ટ, વાસણા ગામ, વડોદરા.

દુકાન - ૩, ગોલ્ડન માર્કેટ, કંસારા ગલીમાં મુ.પો. પાદરા



મને છેલ્લા દસેક વર્ષથી સોરાયસીસનો રોગ હતો. મારા શરીરમાં ચામડી ખૂબ ખરતી હતી. એલોપથીની દવાઓ ખુબ કરી રોગ વધતો જ ગયો આયુર્વેદ દવાઓ પણ ખાસ કારગત ન નીવડી. આવા સમયમાં શ્રીનાથજી બાવાની કૃપાથી (સૌમિલ શાહ) આ બુકમાં તેમનો પણ કિસ્સો છે જે જે અમારા સગામાં થાય તેમને લઈને દિલીપભાઈને ત્યાં ગયો. દિલીપભાઈની સારવારથી ફક્ત એક જ મહિનામાં મારી તકલીફ દૂર થઈ દિલીપભાઈનો આભાર માનું તેટલો ઓછો છે દસ વર્ષ મે જે તકલીફ વેઠી છે તે ફક્ત હું જ જાણું છું.



ગોઠણ

જય બજાજ (હરા બ્રાન્ડના ઓનર) ઉ.વ. ૪૬

પ/બી, અશ્વવીલા બંગલો, સીંધૂ ભવન રોડ, થલતેજ, અમદાવાદ.

છેલ્લા દોઢ વર્ષથી બંને ગોઠણમાં અસહ્ય દુઃખાવો અમદાવાદના પાંચ નામી ઓર્થોપેડીક ડૉક્ટરોને બતાવ્યું. દરેકની સલાહ એક જ હતી કે બંને ગોઠણમાં ની રીપ્લેસમેન્ટ કરાવવું પડશે. આ દરમ્યાન આઠ મહિના કિજીયોથેરાપીની કસરત ચાલુ જ હતી. મારા મિત્રની સલાહથી 'યોગાચાર્ય' દિલીપ ધોળકિયાને મળવા ગયો. તેઓએ ગોઠણ જોઈને કહ્યું દસ દિવસમાં સારું થઈ જશે. ફક્ત બે જ દિવસની સારવારમાં પચાસ ટકા સારું થયું. આઠ દિવસમાં સો ટકા સારો થઈ ગયો. ટેનીસ, સ્કવેશ, બેડમિંટનનો શોખીન ડૉક્ટરોની ના હોવાથી તે દોઢ વર્ષથી રમવાનું બંધ થઈ ગયેલ જે દિલીપભાઈની સલાહ મુજબ ચાલુ કર્યું. કોઈ જ તકલીફ નથી.



ગોઠણ

શેલેષ સુર્યકાંતભાઈ શાહ

એ-૧૬-૧, દેવાંસ ફ્લેટ, રજવાડુ હોટલ પાસે, મલાવ તળાવ, જીવરાજપાર્ક, અમદાવાદ.

છેલ્લા છ મહિનાથી જમણા પગના ગોઠણમાં ખૂબ જ દુઃખાવો બેસવા ઉઠવામાં તકલીફ પડતી થોડીવાર પણ બેસી શકાતું નહિં. એક દિવસ ક્રિકેટ રમતા પડી જતા ગોઠણમાં સખત ઈજા થઈ ઓર્થોપેડિક ડૉક્ટરને બતાવ્યું X-Ray કરાવ્યો કઈ સ્પષ્ટ સમજ ન પડતા ડૉક્ટરે MRI કરાવવા કહ્યું MRI રિપોર્ટ જોઈ ડૉક્ટરે કહ્યું. ગોઠણની ગાદી ફાટી ગઈ છે જેનું ઓપરેશન કરાવવું પડશે અંદાજે ખર્ચ ૧૫૦૦૦ આવશે ત્યારે પૈસાની સગવડ ન હોવાથી ડૉક્ટરે દવા ઊતારી દીધી ૧૫ દિવસનો કોર્સ કરવાનું કહ્યું ગોઠણ ઉપર ગરમ પાટો પહેરવાનો ૧૫ દિવસના કોર્સના અંતે કોઈ ફાયદો નહોતો મારા મિત્ર જે દિલીપ ધોળકિયાથી પરિચીત હતા તેઓએ મને દિલીપભાઈને મળવાનું કહ્યું. દિલીપભાઈએ X-Ray અને MRI જોયા પછી અમુક પ્રકારની ગોઠણની એક્સસાઈઝ કરાવી અને પંદર દિવસમાં તો ગોઠણનો દુઃખાવો ગાયબ જાણે કશું હતું જ નહિં.



આંખ, ડાયાબીટીસ, થાયરોઈડ

કુસુમબેન સુબોધચંદ્ર અજમેરા

૫-૧૧૪, શ્રીકુંજ ફ્લેટ, રત્નાપાર્ક, જ્ઞાનજ્યોત સ્કૂલ સામે, ઘાટલોડિયા, અમદાવાદ-૬૧.

સર્વિસ - અધ્યાપક મહિલા ગ્રામ વિદ્યાપીઠ, નારદીપુર, તા. કલોલ, જી. ગાંધીનગર.

મને છેલ્લા ૧૦ વર્ષથી થાયરોઈડની તકલીફ છે. છેલ્લા થોડા સમયથી ડાયાબીટીસ અને હાઈ કોલેસ્ટ્રોલનું નિદાન થયું.

મારે જેના વિશે કહેવું છે તે મુખ્ય વાત છેલ્લા થોડા સમયથી મારી જમણી આંખનું વિઝન ઓછું થતું ગયું. જમણી આંખથી વધુ ડબલ ડબલ દેખાય. પ્રકાશ સહન ન થાય. આંખ સતત ખોલબંધ (બ્લીકિંગ) થયા જ કરે. જમણી આંખ ઝીણી (નાની) થઈ ગઈ. ગોગલ્સ પહેરી જ રાખવા પડે. દાદર ચડતા ઉતરતા પગથિયું જ ન દેખાય. આંખના ડૉક્ટરોની મુલાકાતો થતી ગઈ. આંખના ડૉક્ટરોને પણ કારણ સમજાય નહિ. હું ખૂબ જ મુંઝાવા લાગી. કારણકે ઘરમાં હું ફક્ત એકલી જ નાની ઉંમરમાં ફક્ત ચોવીસ વર્ષની ઉંમરે પતિનો સ્વર્ગવાસ થયો. એક દિકરી જે પરણાવેલી છે. હું ઘરમાં એકલી જ રોજ અમદાવાદથી નારદીપુર હું બાઈક ચલાવીને જતી શિક્ષક તરીકેની નોકરી, આ તકલીફના હિસાબે બાઈક ચલાવાય નહિ ખુબ જ મુંઝાયેલી. આ સમયે મારા એક સંબંધીના કહેવાથી ૨૬-૪-૨૦૧૦ ના રોજ દિલીપભાઈની એપોઈન્ટમેન્ટ લીધેલી. દિલીપભાઈએ બધી વિગત જાણી અને ત્રાટક કરીને યોગની એક શુદ્ધિક્રિયા કરાવી અને શીખવી ત્રાટક પહેલા કરવાની આંખની દસેક પ્રકારની એક્સસાઈઝ શીખવી અમુક આસનો અને બે પ્રકારના પ્રાણાયામ તે સિવાય તેમની અમુક ટેકનીક અને સવારના પહેલા પેશાબથી આઈકપથી આંખ ધોવાની વિધી બતાવી. પંદર જ દિવસમાં તેમના બતાવેલા અભ્યાસથી અકલ્પનિય પરિણામ આવ્યું. મારી આંખની તકલીફ ૭૦% ઓછી થઈ ગઈ. ડાયાબિટીસ રિપોર્ટ નોર્મલ PPBS-120 FBS-100 આવ્યો. મારી બીજી નાની મોટી તકલીફો મટી ગઈ. ખરેખર દિલીપભાઈ મારા માટે ઈશ્વરે મોકલેલ દૂત સાબિત થયા.



જ્ઞાનતંતુની તકલીફ

કિષ્ના કમલભાઈ પટેલ

૧૮-૧, કળશ એપાર્ટમેન્ટ, દિલખુશ સોસાયટી, રાજકમલ પાર્ક સામે, સ્ટેડિયમ પેટ્રોલ પંપ પાસે,
નવરંગપુરા, અમદાવાદ.



હું કિષ્ના કમલભાઈ પટેલ ધોરણ ૧૨ ની વિદ્યાર્થીની છું. એક દિવસ અચાનક મારા હાથ અને પગના તળિયા ખૂબ બળવા લાગ્યા. મેં બહુ ગણકાર્યું નહિ. પણ દિવસ દિવસે તકલીફ વધવા લાગી. મારા હાથ નકામાં થઈ ગયા હું હાથમાં પેન પણ પકડી શકતી નહોતી. અસહ્ય પીડા થતી, ઘણા ડૉક્ટરને બતાવ્યું અનેક ટેસ્ટ કરાવ્યા રિપોર્ટ નોર્મલ આવે રોજની પંદર ગોળીઓ ડૉક્ટરની લેતી હતી. પરિણામ જીરો. યોગાચાર્ય દિલીપભાઈ ધોળકિયાને કન્સલ્ટ કર્યા હું અને મારા મમ્મી તેમને મળવા ગયા. તેમની થેરાપીથી એક અઠવાડિયામાં ૫૦ ટકા સારું થયું. બીજા અઠવાડિયામાં ૭૦ ટકા સારું થયું. એક મહિનામાં મારી બધી તકલીફ મટી ગઈ. દિલીપ અંકલ તમારો મારા અને મારા પરિવાર વતી હું ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું.



કોમ્પ્લીકેટેડ વેરીકોઝવેઈન

કાશ્મીરા મનોજ શાહ

૧૨, શંકર સોસાયટી વિભાગ-૧, નારણપુરા,
અમદાવાદ-૧૩.



Prime Chemicals

A-307, Fairdeal House, Nr. Swastik Cross Road,
Navrangpura, Ahmedabad-380009.

મારી પત્ની કાશ્મીરાને ૨૦૦૮ ના અંતભાગમાં પગમાં તકલીફ થઈ. લાંબો સમય ઊભા ન રહી શકાય. પીંડીમાં કળતર થાય. પગ વજનદાર અનુભવાય, પગ પર ઈર્થીંગ થવું દાદરા ન ચઢી શકાય, પાંચ મિનિટથી વધારે ચાલી ન શકાય. પગમાં નાના ચકામા પડવા જેવી ફરિયાદોનો દોર ચાલ્યો.

બે ત્રણ Physician ને બતાવ્યા પછી Vascular Surgeon ને મળવા માટે જણાવવામાં આવ્યું અને શહેરના નામી સર્જને વેરીકોઝ વેઈનનું નિદાન કર્યું. આ એક એવી સ્થિતિ છે જેમાં પગની સપાટી પરની તેમજ અંદરની નસો લોહીને હૃદય તરફ પાછું ધકેલવા માટે ઓછી સક્ષમ થાય છે. નસોમાં આવેલા Leaflet valve જે લોહીને ગુરૂત્વાકર્ષણની દિશામાં આવતું રોકી શકતા નથી અને પગની નસોમાં વધુ લોહીનો ભરાવો થયા કરે છે. જેથી નસો ફૂલે છે. તેના ઉપાય માટે વાસ્ક્યુલર સર્જને તે વખતે બહોળા ઉપયોગમાં લેવાતી બે પદ્ધતિ સજેસ્ટ કરી. (૧) પગની સરફેસ પર રહેલી નસોને ઓપરેશન કરી બહાર કાઢી નાખવી આ સરફેસ પરની નસો પગમાં ફરતા ફુલ લોહીના અંદાજીત ૧૦% જેટલા લોહીનું પરિભ્રમણ કરાવે છે. જેને કાઢી નાખવાથી Serious Side Effect વગર તાત્કાલિક રાહત મેળવી શકાય.

(૨) Foam Sclerotherapy : આ સર્જરીમાં દર અઠવાડિયે એક પગની અમુક નસોમાં એક પ્રકારનું ફોમ દાખલ કરવામાં આવે છે. જે નસમાં ગયા પછી સોલીડીફાય થાય અને તે નસ ચોક થઈ જાય. દર અઠવાડિયે એક એક પગની ટ્રીટમેન્ટ થાય અને તે અંદાજે ૬ મહિના ચાલે દર



મનોજ શાહ



અઠવાડિયે એક દિવસનું હોસ્પિટલાઈઝેશન અને એક પગની Treatment Cost 1.25 લાખ બે પગના ૨.૫ લાખ.

આ ઉપરાંત ફરીવાર તે ન થાય તેની કોઈ ગેરંટી નહીં. દર અઠવાડિયે એક નાના ઓપરેશનની પીડા તે બોનસમાં.

આ વખતે અન્ય સાહિત્ય વાંચતા એન્ડોવીનસ લેસર ટ્રીટમેન્ટ વિશે વાંચ્યું. આ પદ્ધતિમાં એક લેસર પ્રોબ નસમાં ઉતારવામાં આવે છે અને નસને Controlled Way માં બાળવામાં આવે છે. જેથી નસો સાંકડી બને છે આ ઓછી પેઈનફુલ પદ્ધતિ હોવાથી તે કરવા વિચાર્યું પણ આપણા શહેરમાં તે થતી નહોતી. તો તેમાં રાહ જોઈ થોડાક સમય પછી કરાવશું તેમ વિચાર્યું આ પદ્ધતિ પણ ફૂલપ્રુફ નથી જ. રીકરન્સની કોઈ ગેરંટી નથી.

આજ અરસામાં મેં યોગાચાર્ય દિલીપભાઈ ધોળકિયાની યોગાસન શિબિર જોઈન્ટ કરી. પ્રથમ દિવસે એક નાની પુસ્તિકા હાથમાં આપવામાં આવી જેમાં સુષ્માબેન પટેલનો કેસ વાંચ્યો મારા પત્નીના Symptom જોડે તે મળતો લાગ્યો. અલબત્ત સુષ્માબેનના કિસ્સામાં Total Immobility હતી જે અમારા કેસમાં નહોતી. સ્વાભાવિક રીતે દિલીપભાઈની સલાહને ટ્રીટમેન્ટ લેવા વિચાર્યું અને લીધી અને માત્ર પાંચ સેશનમાં ઘણી રાહત લાગી. પગની સપાટી પર દેખાતી. લાલ નસો જે હેમરેજનું કારણ હતી તે માત્ર પાંચ દિવસમાં જ ઓછી થવા લાગી. પગના દુઃખાવામાં ૭૦% સુધી રાહત થઈ. સવારે પલંગમાંથી નીચે ઉતરતા પગ મૂકી નહોતો શકાતો તેની જગ્યાએ સ્વાભાવિક હલનચલન પણ શક્ય બન્યું પગનો ચચરાટ ગયો. ચામડીની કાંતિ ધીમે ધીમે વધવા લાગી છે. દિલીપભાઈએ કરાવેલ ખોરાકમાં ફેરફાર મારી પત્નીએ અચૂક કર્યા છે. અને ૧૦૦% સારી થઈ ગઈ.

આ લખાણ દિલીપભાઈને આપવા માટેનો એક માત્ર હેતુ એજ છે કે ઘણા વાંચન પછી જણાયું છે કે Allopathy માં Varicose Vein કે Reticular Vein (Blue vein) or spider vein ના લક્ષણો દૂર કરવા પર જકામ થાય છે. Allopathy માં Root Cause માટે સચોટ ઈલાજ કદાચ નથી જ. જે આપણાં દિલીપભાઈ પાસે છે આ કેસ જાણી મિત્ર વર્તુળમાં આ પીડા ભોગવતા મિત્રોને તો કહેવું જ. જેથી કોઈની પીડા દૂર કરવા માટે વધુ નહીં તો આંગળી ચીંધ્યાનું પુણ્ય તો મેળવી જ લેવું.

અમારા કિસ્સામાં યોગાચાર્ય દિલીપભાઈની Treatment તથા સલાહથી નસોના વાલ્વમાં ફરી પ્રાણ પૂરાયા તેવું અમે ચોક્કસપણે માનીએ છીએ.



ગોઠણ, ચિકનગુનીયા, થાયરોઈડ, ડાયાબીટીસ, હાઈબ્લડપ્રેશર

શકુંતલા શેઠિયા - ઉ. ૬૪

એ-૬૦૪, મોહિની ટાવર, જજસ બંગલા રોડ, શ્રદ્ધા પેટ્રોલ પંપ સામે, બોડકદેવ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૫૪.



છેલ્લા ઘણા સમયથી બંને ગોઠણમાં સખત દુખાવો રહેતો હતો. ૨૦૧૩ માં ચિકન ગુનીયા થયો. પછીથી આખા શરીરના જોઈન્ટ ખુબ દુખતા હતા. યુરીક એસીડ ખુબ વધારે આવતો હતો. ઉભા રહેવામાં, ચાલવામાં, બેસવામાં, સુવામાં ખુબ તકલીફ હતી. હાથની આંગળીઓ બિલકુલ વળતી નહોતી. તેના હિસાબે ઘરના કામકાજમાં ખુબ તકલીફ પડતી. શાક સુધારવું, લોટ બાંધવો અને રસોઈના કામકાજમાં તકલીફ પડતી હતી. ડાયાબીટીસ, હાઈબ્લડપ્રેશરની તકલીફ હતી. છેલ્લા વીસ વર્ષથી થાઈરોઈડની તકલીફ હતી. દવા લેવા છતા કંટ્રોલ નહોતો.

પચીસ દિવસ દિલીપભાઈની સારવાર અને બતાવ્યા મુજબનો ખોરાક લેવાથી મારી ઉપરની બધી તકલીફ દૂર થઈ.

મારો TSH દવા સાથે ૭ થી ૮ પોઈન્ટ રહેતો હતો. તે ૧.૮૨ આવી ગયો.

આભાર.



દમ - અસ્થમા

સંગીતાબેન જતીનભાઈ પરીખ (ઉ. ૪૪ વર્ષ), બ્યુટીશીયન
સી-પ, શ્વેતલ પાર્ક સોસાયટી, ગોકુલ રો હાઉસ પાસે,
બાલગાયત્રી સોસાયટી પાસે, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ.

હું ઘણા લાંબા સમયથી એલર્જીક શરદી અને અસ્થમાથી પરેશાન હતી. દિવસમાં ત્રણ થી પાંચ ટાઈમ અસ્થમાનો પંપ લેતી આની સાથે ગેસ, એસીડીટી, પેટમાં અસહ્ય દુઃખાવો, સાઈટીકા ની તકલીફ તો હતી જ. દિલીપ ધોળકિયાની સારવાર શરૂ કરી આઠ-દસ દિવસમાં મને સુધારો લાગવા લાગ્યો એક મહિનામાં અંતમાં મારો અસ્થમાનો પંપ ક્યાં મૂકુ છું તે ભૂલી ગઈ, ગેસ, એસીડીટી, પેટનો દુઃખાવો અને સાઈટીકા ભાગી ગયા, શરદી બિલકુલ ગઈ હું બ્યુટીશીયન હોવાને કારણે ગ્રાહકોનું ખૂબ જ ધ્યાન રાખવું પડે તેના હિસાબે સ્ટ્રેસ રહેતો, તે પણ દૂર થયો.



લમ્બરસ્પોન્ડીલોસીસ અને હાથ પગમા સોજા

સુધાનેન રમેશભાઈ પટેલ

૨૦, શ્રીધર બંગ્લોઝ, એસ.જી. હાઈવે, ઔડા ગાર્ડન પાસે, અમદાવાદ.

છેલ્લા ૧૦ વર્ષથી મને કમરમાં અસહ્ય દુઃખાવો રહેતો હતો. હાથ અને પગમાં ખુબ સોજા ચડી જતા.

ઘણાં બધા ઓર્થોપેડિક ડોક્ટરોને બતાવ્યું. ત્રણ વાર M.R.I. પણ કરાવ્યો. L. 4.5માં નસ દબાય છે ઓપરેશન કરાવવું પડે. એક ડોક્ટરની સલાહ મુજબ પગની નસોમાં કરંટ આપે તેવી ટ્રિટમેન્ટ પણ કરાવી પણ મને કોઈ જ ફરક નહોતો પડતો.

કોઈના કહેવાથી હું યોગાચાર્ય દિલીપભાઈ ધોળકિયાપાસે સ્પોર્ટ્સ ક્લબમાં તેમની સારવાર લેવા ગઈ. ફક્ત દસ જ દિવસની સારવારના અંતે મારી કમરનો દુઃખાવો બિલકુલ દૂર થઈ ગયો હાથ-પગના સોજા સંપૂર્ણ દૂર થઈ ગયા.



લમ્બરસ્પોન્ડીલોસીસ (કમરનો દુખાવો)

ભરતભાઈ પટેલ (બિલ્ડર)

૩૫, હરિદ્વાર સોસાયટી, રામજી મંદિર પાસે, રાણીપ, અમદાવાદ.

મને ઘણાં સમયથી કમરનો અસહ્ય દુઃખાવો તથા બંને પગના ગોઠણમાં ખુબજ દુઃખાવો હતો. ઓર્થોપેડિક ડોક્ટરોને બતાવવાનું ચાલુ થયું. પેઈન ક્લિર દવા અને ફિઝિયોથેરાપીની સારવાર કરાવી. પણ કોઈ ફરક નહિ પડતા ડોક્ટરોએ M.R.I.ની સલાહ આપી બે વાર M.R.I. કરાવ્યો લમ્બર રીઝન (કમરના મણકા)માં બે મણકા વચ્ચેની ગાદી બહાર નિકળી ગઈ તેવું રિપોર્ટમાં આવ્યું. ડોક્ટરોએ સંપૂર્ણ આરામ કરવાનું કહ્યું. બે મહિના આરામ અને ફિઝિયોથેરાપીની સારવારના અંતે કોઈ જ ફાયદો ન થયો. ડોક્ટરોએ ઓપરેશન કરાવવું પડશે તેવી સલાહ આપી.

યોગાચાર્ય દિલીપભાઈ ધોળકીયા પાસે સ્પોર્ટ્સ ક્લબમાં તેમની ટ્રિટમેન્ટ ચાલતી હતી ત્યાં મળ્યો. ફક્ત પંદર દિવસની સારવારમાં સંપૂર્ણ સારું થઈ ગયું. કમરનો અને ગોઠણનો દુઃખાવો બિલકુલ મટી ગયો.



ઓડકાર આવવા અને ગોઠણનો દુઃખાવો

ઈન્દુમતીબહેન રસીકભાઈ શાહ

અ/૪૦૩-૪૦૪, ચિન્મય ટાવર, સુભાષચોક, ગુરુકુળ રોડ, અમદાવાદ.

મને છેલ્લા ૩૦ વર્ષથી આખો દિવસ અસંખ્ય ઓડકાર આવતા હતા અને છેલ્લા બે મહિનાથી ટિંચણનો દુઃખાવો પણ થતો હતો. ટિંચણ માટે મનીષભાઈ શાહને બતાવ્યું તેમણે ઓપરેશન કરાવવાનું કહ્યું. મેં યોગાચાર્ય દિલીપભાઈ ધોળકીયાની ટ્રિટમેન્ટ ૧૫ દિવસ લીધી. માત્ર ત્રણ જ દિવસમાં મારા ઓડકાર બંધ થઈ ગયા અને ટિંચણનો દુઃખાવો પણ પંદર દિવસમાં મટી ગયો અને શરીરની વિકનેસ પણ જતી રહી.



લમ્બરસ્પોન્ડીલોસીસ (કમરનો દુખાવો)

સિમોલબહેન પટેલ

ડી-૧૦૨, શિવમ પ્લાઝા, જજીસ બંગલો રોડ, બોડકદેવ, અમદાવાદ.

છેલ્લા ઘણા સમયથી કમરમાં અસહ્ય દુઃખાવો રહેતો હતો. દુઃખાવાના લીધે મારો જમણો પગ ખુબ ખેંચાતો રહેતો હતો. મને ચાલવામાં, બેસવામાં, સુવામાં ખુબ જ તકલીફ પડતી હતી.

ચારથી પાંચ ઓર્થોપેડિક ડોક્ટરોને બતાવ્યું. બધા જ પેઇન કિલર દવાઓ આપતા અને ફિઝિયોથેરાપીની કસરત કરવાનું કહેતા અને આરામ કરવાનું કહેતા હતા, બધું કરવા છતાં મારી તકલીફમાં કોઈ જ ફરક નહોતો પડતો.

હું યોગાચાર્ય દિલીપભાઈ ધોળકીયા પાસે સ્પોર્ટ્સ ક્લબમાં જ્યાં તેઓ યોગશિબિર અને ટ્રિટમેન્ટ અંગ્રે ચલાવે છે ત્યાં ગઈ ફક્ત બાર જ દિવસની સારવારમાં સંપૂર્ણ રાહત થઈ ગઈ.

આભાર.



સ્ટ્રેસ, થીડીયાપણું, ગેસ્ટ્રીક પ્રોબ્લેમ પ્રભાત વિજ

૧, લાજપતનગર, સરદાર પટેલ સ્ટેડીયમ પાસે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ.

વ્યવસાયમાં કામના ભારણ અને દર મહિને ટાર્ગેટને પહોંચી વળવાને કારણે ટેન્શન, સ્ટ્રેસ, અને થીડીયાપણું સામાન્ય થઈ ગયું હતું. સામાન્ય બાબતોમાં પણ ગુસ્સો આવતો હતો જેની અસર ખોરાક પર પડી. જેને કારણે ગેસ્ટ્રીક તકલીફ પણ શરૂ થઈ ગઈ. આ બધાના પરિણામે શરીરમાં સ્ફૂર્તિનો અભાવ રહેવા લાગ્યો હતો. કામ કરવામાં મન લાગતું ન હતું.

યોગાચાર્ય દિલીપભાઈ ધોળકિયાની માત્ર પંદર દિવસની સારવારમાં પરિણામ અકલ્પ્ય હતું. ગસ્ટ્રીક તકલીફ તો એક સ્વપ્ન જેવું થઈ ગયું અને શરીરમાં સ્ફૂર્તિનો સંચાર થયો. બધા પેન્ટ કમરમાંથી ખોલાવીને નાના કરાવવા પડ્યા છે. ઈંચ લોસ સારો એવો થયો આખો દિવસ ખૂબ જ હળવાશ રહેવા લાગી.



સરકોડોસીઝ લલિત મુલયાંદાની

૩/૧૯, જવાહરનગર, જયપુર, રાજસ્થાન.



મને છેલ્લા ઘણાં વર્ષથી પગમાં સતત દુઃખાવો, ખુબ થાક લાગવો અને તાવ રહેતો હતો.

મેં રાજસ્થાન અને દિલ્હીમાં અનેક ડોક્ટરોને બતાવ્યું ડોક્ટરોએ મને સરકોડોસીઝ નામની બિમારીનું નિદાન કર્યું આ બિમારીમાં કેફસામાં ઇન્ફેક્શન થાય.

ડોક્ટરોએ મને સ્ટીરોઈડ અને એન્ટીબાયોટીક આપવાનું શરુ કર્યું છતાં મને કોઈ ફરક ન પડ્યો.

અમદાવાદના મારા એક સગાએ મને અહીં અમદાવાદમાં યોગાચાર્ય દિલીપભાઈને બતાવવાનું કહ્યું. હું અમદાવાદ આવ્યો યોગાચાર્ય દિલીપભાઈની ટ્રિટમેન્ટ શરુ કરી ફક્ત સાત જ દિવસની સારવારમાં મારા પગનો દુઃખાવો સંપૂર્ણ દૂર થયો. તાવ જે ચઢ-ઉતર થતો હતો તે પણ મટી ગયો. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને તાજગી આવવા લાગી.



આર્થરાઈટીસ (સાંધાનો વા)

અંજનાબેન દિનેશભાઈ ચૌહાણ - ઉ.વ. ૬૦

૧૫, નિશાંત બંગલો પાર્ટ-૧, શ્યામલ રોડ હાઉસની પાસે, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ.

ઘણા સમયથી આર્થરાઈટીસ બંને પગમાં ગોઠણમાં સતત દુઃખાવો ચાલવામાં ખુબ તકલીફ પડે પગ વાકા પડતા હતા ગાડી ચલાવવામાં પણ તકલીફ પડતી પલોઠી વાળવાની ડોક્ટરે ના પાડેલી ખુરશીમાં બેઠા પછી ઊભા થવામાં ખુબ તકલીફ પડે બેલેન્સ જતું રહેતું. દિલીપભાઈની સારવારથી પાંચ જ દિવસમાં મારો દુઃખાવો મટી ગયો ચાલવામાં ગતી વધી મારે દોડવું પડે તો દોડી પણ શકું છું. પગથીયા ચડવાની તકલીફ હતી તે દૂર થઈ, જાણે દિલીપભાઈએ કોઈ ચમત્કાર કરીને મારો દુઃખાવો ગાયબ કર્યો. તેમનો આભાર માનું તેટલો ઓછો છે તેમની પાસે ખુબ જ્ઞાન અને આવડત છે જેનાથી તે દરેક રોગ ઉપર કાબુ લાવી શકે છે. દરેક રોગ વિશે સરળ ભાષામાં સમજ આપે છે અને સરળતાથી મટાડે છે.



કમરના મણકાની ગાદી ખસી જવાથી

કમર અને પગમાં અસહ્ય દુઃખાવો

અવન્ટિકાબેન એન. પટેલ - ઉ.વ. ૨૮

બી-૨૦૨, અબજબાપા ફ્લેટ, કેલાસ ધામ રો હાઉસ પાછળ,
એકતા ટાવર પાસે, બેરેજ રોડ, વાસણા, અમદાવાદ.



છેલ્લા દોઢ વર્ષથી મને કમરમાં નસ દબાતી હતી જેના કારણે જમણા પગમાં અસહ્ય દુઃખાવો હું ઊભી રહી શકું નહિ. બેસી ન શકું, ચાલી ન શકું દુઃખાવો ખુબ રહેતો. આના હિસાબે મારો સ્વભાવ ખુબ ચીડીયો થઈ ગયેલ ખોટા ખોટા વિચારો આવે ગુસ્સો આવે આના કારણે મને છાતીમાં દુઃખાવો પણ રહેતો હતો ખુબ ચિંતા થતી અમદાવાદના પાંચ નામી ઓર્થોપેડિક ડૉક્ટરોને બતાવેલ દવા આપે. જુદી જુદી સલાહ આપે. ફિઝીયોથેરાપી કરી. કોઈ જ ફાયદો નહિ. આદરણીય યોગાચાર્ય દિલીપ ધોળકિયાની ફક્ત નવ દિવસની સારવારમાં હું સાવ સારી થઈ ગઈ કમરનો દુઃખાવો, પગનો દુઃખાવો ગાદી ખસી જવાથી હતો તે દૂર થયો. દિલીપભાઈનો ખૂબ આભાર.



કમરના મણકાની ગાદી ખસવાથી કમર અને ગોઠણની તકલીફ

કાનમલજી આસુરામજી કોઠારી - ઉ.વ. ૭૩

કોઠારી નિવાસ, S.P.M. રોડ, કુલ્લુરાયન સ્ટ્રીટ, સીમોગા - ૫૭૭૨૦૨ (કર્ણાટક)



હું છેક કર્ણાટકના સીમોગા ગામથી દિલ્હીપભાઈ પાસે ઈલાજ કરાવવા આવ્યો. મને ગોઠણની તકલીફ હતી ડોક્ટરોએ બંને પગમાં નીરીપ્લેશની સલાહ આપેલી. બીજી તકલીફ L4 - L5માં નસ દબાતી (સ્વીપ ડિસ્ક) તેના હિસાબે કમરમાં અને પગમાં ખુબ દુઃખાવો રહેતો ડોક્ટરોએ મણકાનું ઓપરેશન કરવાનું કહેલ જે દિલ્હીપભાઈની ફક્ત વીસ જ દિવસની સારવારમાં બંને તકલીફમાં ખુબ ફાયદો થયો.



કમરના મણકાની ગાદી ખસી જવાથી કમર અને પગનો અસહ્ય દુઃખાવો

જેઠાણી કિશોર ઘનશ્યામભાઈ - ઉ.વ. ૨૩

૩૪/બી, સોરાબજી કંપાઉન્ડ, જુના વાડજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩.

મને સ્લીપ ડિસ્ક (L4 - L5)માં ગાદી બહાર નીકળી જવાથી કમરમાં અને પગમાં ખુબ જ દુઃખાવો રહેતો હું ચાલી શકતો નહિ. નીચે જમીન ઉપર બેસી ન શકું. ઊભો ન રહી શકું. ઓર્થોપેડિક ડોક્ટરોને બતાવ્યું દવાઓ આપે. લો ત્યાં સુધી સારું લાગે ઓપરેશન કરવાની સલાહ મળી. દિલીપભાઈની વીસ દિવસની સારવારમાં કમરનો પીઠનો દુઃખાવો સાવ દૂર થઈ ગયો ચાલવું-બેસવું-ઊભા રહેવું સાવ સરળ થઈ ગયું મારા માટે આ જાદુઈ ચીકિત્સા સાબિત થઈ. મારું વજન ૧૩૦ કિલો હતું. વીસ દિવસમાં ૫ કિલો ઓછું થયું. ઈચ્છ લોચ થયો.



ગોઠણ અને કમરમાં દુઃખાવો

રશ્મિબેન નીતીશભાઈ દલાલ - ઉ.વ. ૬૨

૨૬, શાંતિનગર સોસાયટી, જૂના વાડજ, અમદાવાદ-૧૩.

ફક્ત છ દિવસની સારવારમાં બંને ગોઠણનો દુઃખાવો દૂર થયો. કમરનો દુઃખાવો દૂર થયો. મારો ડાબો હાથ જમણાં હાથ જેટલું કામ નહોતો કરતો. તે કામ કરવા લાગ્યો હું નીચે બેસું તો ઊભી ન થઈ શકું તે સારી રીતે ઊભી થવા લાગી.



પેટની તકલીફ અને ગોઠણનો દુઃખાવો

મનુભાઈ વીરજીભાઈ પટેલ - ઉ.વ. ૭૫

૧૧, વૃંદાવન કોલોની, સરદાર પટેલ હોસ્પિટલની બાજુમાં,
રામબાગ, કાંકરીયા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૨૮



ફક્ત પાંચ દિવસની સારવારથી ગોઠણનો દુઃખાવો ઘણા વર્ષોથી હતો તેમાં ઘણી રાહત થઈ. પગથીયા ચડવા ઊતરવામાં તકલીફ હતી તે મટી ગઈ પેટની તકલીફ હતી તેમાં સાદું લાગે છે.



કમર - ગોઠણ અને આખા શરીરનો દુઃખાવો

શ્રદ્ધા શુશીલકુમાર બજાજ - ઉ.વ. ૪૬

૧૧, જે. જે. પાર્ક, આદર્શ હાઈસ્કુલ પાસે, જય જય ભુવન, બંગલા પાસે, કુબેરનગર, અમદાવાદ

વીસ દિવસની સારવારથી થયેલ ફાયદા બંને ગોઠણમાં ખુબ જ દુઃખાવો હતો તે સારો થઈ ગયો. કમરમાં ખુબ દુઃખાવો હતો તે ૧૦૦ ટકા દૂર થઈ ગયો વીસ દિવસમાં મારું વજન પાંચ કિલો ઘટ્યું. આખા શરીરમાં દુઃખાવો રહેતો તે ગયો મારી ચામડીમાં સાઈનીંગ આવી ગયું. ચહેરા ઉપર ગ્લો આવી. સ્ફૂર્તિ અને પ્રસન્નતા વધી. બે વર્ષથી નીચે બેસી શક્તી નહોતી તે સરળતાથી બેસવા લાગી આ મારા માટે ચમત્કાર કહેવાય. દિલીપભાઈની થેરાપી ચમત્કારીક છે હું હંમેશાં તેમની આભારી રહીશ.



હાર્ટ બ્લોકેજ અને ગોઠણનો દુઃખાવો

ઉર્મિલા શરદચંદ્ર ત્રિવેદી - ઉ.વ. ૮૧

સી-૩૦૨, પૂજન એપાર્ટમેન્ટ્સ, બોપલ-ધુમા રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૫૮.

મને ઘણા સમયથી છાતીમાં દુઃખાવો થતો હતો. થોડું ચાલુ કે તરત દુઃખે. અશક્તિ લાગતી. ફેમીલી ડૉક્ટરને બતાવ્યું તેઓએ કહ્યું. કાર્ડિયાક ડૉક્ટરને બતાવો. બતાવ્યું. એન્જિયોગ્રાફીની સલાહ મળી. તા. ૨૧-૨-૧૪ના રોજ એપેક્સ હાર્ટ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ - એસ. જી. હાઇવે, અમદાવાદ કોરોનરી એન્જિયોગ્રાફી કરાવી રિપોર્ટ આવ્યો. દસ જગ્યાએ બ્લોકેજ બે જગ્યાએ ૧૦૦-૧૦૦ ટકા બાકી ૫૦-૭૦-૮૦-૮૫-૬૫-૭૦ રિપોર્ટની ઝેરોક્ષ દિલીપભાઈને આપેલી છે.

Diagnosis - Cad : LMCA + TRIPLE VESSEL DISEASE MILD LV DYSFUNCTION (EF : 45% ON ECHO)

ડૉક્ટરોએ બાયપાસ અને એન્જિયોપ્લાસ્ટી બંને કરાવવું પડશે તેવી સલાહ આપી મારે આ ઉંમરે કશું જ કરાવવું નહોતું. આવ્યામાં અમારા એક સંબંધીએ દિલીપભાઈને મળવાની સલાહ આપી. દિલીપભાઈને મળી તેઓએ કહ્યું તમે સારા થઈ જશો. સારવાર શરૂ કરી. તેમની સલાહ મુજબ ડાયેટ શરૂ કર્યો. દસ જ દિવસમાં મને ખૂબ સારું લાગવા લાગ્યું. ચાલવાથી પેઇન થતું હતું તે ગયું. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાગવા લાગી. શરીર હલકું લાગવા લાગ્યું. એક મહિનો સારવાર લીધી. ૮૧ વર્ષની ઉંમરે બોપલથી નવરંગપુરા સારવાર માટે એક્વી આવતી હતી જે પહેલા હું વિચારી પણ નહોતી શકતી. ખાસ ગોઠણનો દુઃખાવો હતો તે તો ગાયબ જ થઈ ગયો. આભાર દિલીપભાઈ.



આર્થરાઈટીસ, હાર્ટ, શ્વાસ, કંપન, મેમરી લોસ અને થાક લાગવો

જયસુખભાઈ લાલજીભાઈ મકવાણા - ઉ.વ. ૫૮

૧૩૩૮, પ્રભાતનગર, હિરણ મગરી, સેક્ટર નં. ૫, ઉદયપુર (રાજસ્થાન)



મને યુરીક એસીડ અને કેલ્શીયમ વધી જવાથી આખા શરીર ઉપર અસર થઈ. આખુ શરીર ખુબ દુઃખે, ચાલવામાં, ઊભા રહેવામાં ખુબ જ તકલીફ પડવા લાગી. થાકી જવાય, હાંફી જવાય, માંથુ ખુબ દુઃખે, જમણી આંખ સતત ફરક્યા કરે, કાનમાં પણ સતત અવાજ આવે, ખુબ શ્વાસ ચડે, હાર્ટ બીટ વધી જાય ઊંઘ ન આવે, મારી મેમરી પણ જવા લાગી કશું યાદ ન રહે, છાતીમાં ગાંઠ થઈ અને દવાઓ ચાલવા લાગી, દવાઓની આડ અસરથી વજન વધી ગયું. અમદાવાદમાં ડૉ. પી. એસ. આયેગર અને મુંબઈ ડૉ. પ્રશાંત છાજેડની દવા ઘણો સમય લીધી. કોઈ ફાયદો નહોતો. અમદાવાદ મારો ભાઈ રહે છે. તેના એક મિત્રના કહેવાથી હું ઉદેપુરથી સ્પેશ્યલ સારવાર માટે દિલીપભાઈ પાસે આવ્યો. વીસ દિવસની સારવારમાં મારી બધી તકલીફ સંપૂર્ણ દૂર થઈ. ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું કે દિલીપભાઈને હંમેશાં સ્વસ્થ રાખે અને મારા જેવા દુઃખીને સાજા કરે.



ગોઠણના ઓપરેશન પછી ગોઠણની તકલીફ

શ્રીમતી ગૌરીબેન જયસુખભાઈ મકવાણા - ઉ.વ. ૫૮

૧૩૩૮, પ્રભાતનગર, હિરણ મગરી, સેક્ટર નં. ૫, ઉદયપુર (રાજસ્થાન)

ગોઠણના ઓપરેશન પછી ગોઠણની તકલીફ વધી ગઈ. પલોઠી વાળીને બેસી ન શકાય એક વર્ષ થઈ ગયું છતાં ગોઠણ ઉપર ખુબ જ સોજા રહેતા હતા. પગના આંગળા અંગુઠા સુજી ગયેલા. એસીડીટીની ભયંકર તકલીફ, માથાનો દુઃખાવો, ખુબ થાક લાગવો.

દિલીપભાઈ ધોળકિયાની સારવાર મે અને મારા પતીએ સાથે શરૂ કરી દસ જ દિવસની બેલેન્સ થેરાપીથી મારા ગોઠણના અંગુઠા આંગળાના સોજા દૂર થઈ ગયા પલોઠી વાળવી શક્ય જ નહોતી તે વળવા લાગી દાદરા ચડવા ઉતરવામાં ખુબ તકલીફ પડતી હતી તે દૂર થઈ ગઈ. સીડી ચડવા ટેકાની જરૂર પડતી તે ટેકા વગર ચડવા ઉતરવા લાગી મારી એસીડીટી માથાનો દુઃખાવો જતો રહ્યો. થાક લાગવાનું બંધ થયું. આખું શરીર હલકું લાગવા લાગ્યું. સ્ફૂર્તિ આવી ગઈ આના માટે હું દિલીપભાઈ ધોળકિયાનો આભાર માનું તેટલો ઓછો છે.



ડાયાબીટીસ, ગોઠણનો દુઃખાવો, કમરનો દુઃખાવો, હાઈ બ્લડપ્રેશર, કફ



P. N. C. Nair - ઉ.વ. ૬૭

૪૦, સ્વિકાર ટેનામેન્ટ, તુલીપ બંગલો પાસે, સૂરધારા સર્કલ, થલતેજ, અમદાવાદ.

E-mail : pncondrom.nair@gmail.com

મને ડાયાબીટીસ હતો, ગોઠણમાં ખૂબ દુઃખાવો થતો હતો. બેક પેઇન, સુકો કફ અને હાઇ બ્લડપ્રેશર, પ્રેશર બહુ જ અપ-ડાઉન થતું. ઘણા વર્ષોથી ઉપરની બધી તકલીફ હતી દવાઓ અને ડોક્ટરો વર્ષોથી ચાલુ હતા. એક મહિનો દિલીપભાઈની સારવાર લીધી. ડાયાબીટીસ સંપૂર્ણ કંટ્રોલ ગોઠણના દુઃખાવામાં ખૂબ જ રાહત, બેક પેઇન સાવ દૂર થયું. સુકો કફની તકલીફ દૂર થઈ. મારું વજન ત્રણ કિલો જેટલું ઓછું થયું. પ્રસન્નતા-અને સ્ફૂર્તિ આવી ગઈ જે રિપોર્ટ ન બતાવી શકે.



આર્થરાઈટીસ, ડાયાબીટીસ, ગોઠણનો દુઃખાવો

અમલા નાયર - ઉ.વ. ૬૫

૪૦, સ્વિકાર ટેનામેન્ટ, તુલીપ બંગલો પાસે, ડ્રાઈવ-ઈન-રોડ, અમદાવાદ.

મને છેલ્લા ૧૩ વર્ષથી ઓસ્ટીઓઆર્થરાઈટીસની તકલીફ આખા શરીરમાં ખૂબ દુઃખાવો ગોઠણમાં ખૂબ દુખાવો. ઘણા વર્ષોથી ગોઠણમાં સોજા આવી ગયા છે. પંદર મિનિટ ચાલવું કે ઊભા રહેવું મુશ્કેલ પડતું. સવારે ઊઠી ત્યારે આખું શરીર જકડાઈ ગયેલ હોય હું સીડી ચડી કે ઊતરી શક્તી નહોતી. ૬ મહિના પહેલા હું અમેરિકા ગયેલી ત્યાં મને તકલીફ ખૂબ વધી ગઈ ત્યાં ઇન્જેક્શનનો કોર્સ કર્યો અને ફિઝિયોથેરાપીની સલાહ આપી તે મુજબ કર્યું. કોઈ ફાયદો ન થયો. રોજ આયુર્વેદના તેલનું મસાજ કરું છું. હું કેલ્શિયમ અને ગ્લુકોઝ અમાઇન (Glucose amine)ની દવા લઉં છું. ૨૦૦૩માં જમણા ગોઠણમાં ચાર ઇન્જેક્શન લીધા હતા મને છેલ્લા દસ વર્ષથી ડાયાબીટીસ છે. પાંચ વર્ષથી હાઈ બ્લડપ્રેશર બંનેની દવા નિયમિત લઉં છું મને પેટની ખૂબ તકલીફ. કાયમી કબજિયાત, વર્ષોથી ઊંઘ નથી આવતી. ડૉ. એ. જી. શાહ (સૌરભ બૉન કેર સેન્ટર) પાસે ચાર ઇન્જેક્શન અને કેલ્શિયમની દવા લીધી હતી. ડૉ. આશિષ માવલંકરે કહેલું, સહન થાય ત્યાં સુધી કરો પછી ઓપરેશન કરાવવું પડશે. શાંતીગિરી ઔષધાલય પાસેથી આયુર્વેદની દવા નિયમિત લેતી અને માલિશ કરવાનું તેલ લેતી હતી. કોઈ ફાયદો નહિ. એક વાર મારા દિકરાનો દોસ્ત હેમાંગને મળવાનું થયું. હેમાંગે દિલીપભાઈ વિશે વાત કરી. સમય લઈ હું અને મારા મિસ્ટર અને દિકરો તેમને મળ્યા. દિલીપભાઈએ કહ્યું. મહિનામાં બધું જ મટી જશે. વિશ્વાસ ન આવ્યો છતાં સારવાર શરૂ કરી. ચાલીસ દિવસની સારવાર અને ડાયેટ ફાંલો કરવાથી મારી ઉપર લખેલી બધી તકલીફ દૂર થઈ ગઈ. ગોઠણનો દુઃખાવો ગાયબ. શરીરનો દુઃખાવો આર્થરાઈટીસના હિસાબે હતો તે ગાયબ. ડાયાબીટીસ સંપૂર્ણ દવા વગર દૂર થયો. અનિદ્રાની તકલીફ સાવ દૂર થઈ ગઈ. કબજિયાત અને પેટની બધી તકલીફ સાવ દૂર થઈ ગઈ. આભાર દિલીપભાઈ.



અલ્સરેટીવ કોલાયટીસ

અતુલ્ય નવલકિશોર રાઠોડ - ઊ.વ. ૪૭

પ્લોટ નં. ૨૧૮/૨, સેક્ટર-૨૫, સૂર્યનારાયણ સોસાયટી, ગાંધીનગર.

મને તેર વર્ષથી એટલે કે ૨૦૦૦ની સાલથી અલ્સરેટીવ કોલાયટીસની તકલીફ હતી. અમદાવાદના લગભગ બધા જ ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજિસ્ટ (પેટના ડોક્ટરો)ની દવા કરાવી ચૂક્યો છું. એન્ડોસ્કોપી, કોલોનોસ્કોપી, બેરિયમ, સી. ટી. અને આવા અનેક ટેસ્ટ અનેકવાર કરાવી ચૂકેલ. દવામા મને સ્ટીરોઇડ આપતા. મને સંડાસમાં ઢગલાબંધ લોહી પડે. થોડું પણ જમુ કે તરત સંડાસ જવું પડે. આખું શરીર જકડાઈ ગયેલું. નીચે બેસી શકતો નહિ. ફોજન સોલ્ડર સીવીયર. બંને પગના ગોઠણ ઘસાઈ ગયેલ. શરીરમાં એટલી બધી વીકનેસ (નબળાઈ) હતી કે જીવનમાંથી રસ ઊડી ગયેલ. મારી તકલીફના હિસાબે ક્યાંય બહાર જઈ શકતો નહોતો. હાઇ બ્લડપ્રેશરની તકલીફ પણ હતી. મારા એક મિત્રના કહેવાથી હું દિલીપભાઈ ધોળકિયાને તા. ૧૧-૧૨-૧૩ના રોજ મળ્યો. દિલીપભાઈની યોગ અને બેલેન્સથેરાપીની સારવાર શરૂ કરી તેમના બતાવ્યા મુજબનો ખોરાક શરૂ કર્યો. ત્રણ-ચાર દિવસ તકલીફ લાગી. કારણ ખૂબ વિકનેસ હતી. પાંચમા દિવસથી સારુ લાગવા લાગ્યું. દિલીપભાઈએ મને ત્રણ મહિના સારવાર લેવી પડશે તેવું કહેલું. મને લગભગ ચાલીસ દિવસની સારવારમાં સંપૂર્ણ સારું થઈ ગયું. સંડાસમાં લોહી પડતું બંધ થઈ ગયું. જમ્યા પછી તરત સંડાસ જવું પડતું તે બંધ થયું. મારો સ્ટુલ બંધાઈને આવવા લાગ્યો. સ્ટીરોઇડના હિસાબે ડાયાબીટીસ થયેલો તે સંપૂર્ણ મટી ગયો. મારી બધી જ દવા દસ દિવસની સારવાર પછી બંધ કરાવેલી. હાઇ બ્લડપ્રેશરની તકલીફ દૂર થઈ. તેર વર્ષ દવા ડોક્ટરો અને ટેસ્ટના હિસાબથી જીવનમાંથી રસ ઊડી ગયેલો તે પ્રસન્ન રહેવા લાગ્યો. જીવનમાં ઉત્સાહ આવી ગયો. ફોજન સોલ્ડર દૂર થયું હું નીચે પલોટીવાળી બેસી શકું છું. દિલીપભાઈનો આભાર માનવા માટે શબ્દો ઓછા પડે. કારણ મને નવું જીવન મળ્યું.



સ્ત્રીપ ડિસ્ક (સાયટીકા) અને સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ અને હાર્ટ બીટ

સુધા લલીત મહેતા - ઉ.વ. ૪૫

વિલાયતી વાસ, શિવગંજ, જિલ્લો - સિરોહી, રાજસ્થાન

છ વર્ષથી સ્ત્રીપ ડિસ્ક(સાયટીકા)ની ભયંકર તકલીફ હતી. અનેક ઓર્થોપેડિક ડૉક્ટરોને બતાવ્યું. દવા આપે દવા લો ત્યાં સુધી સારું લાગે. ફિઝિયોથેરાપી પણ ઘણો સમય કરી કોઈ ફરક નહોતો. હું નીચે પલાંઠીવાળી ન બેસી શકું. ઊભા રહેવાથી, ચાલવાથી પગમાં ખૂબ દર્દ થાય. સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ પણ હતો, જેના હિસાબે મારા હાથમાં ખૂબ પીડા થતી હતી. મારા હાર્ટ બીટ ૧૧૦થી ઉપર રહેતા હતા.

દિલ્હીપભાઈ પાસે ફક્ત દસ જ સીટીંગ લેવાથી સાઇટીકાની સર્વાઈકલની તકલીફમાં ૯૦ ટકા રાહત થઈ ગઈ. પલાંઠીવાળી બેસી શકાય છે. પગનો દુઃખાવો, હાથનો દુઃખાવો ૯૦ ટકા સુધી રાહત થઈ ગઈ છે. સૌથી મોટી અને ચમત્કારીક વાત તો મારા હાર્ટ બીટ સામાન્ય ૭૦ થઈ ગયા જે અનેક દવાઓથી પણ નહોતા થયા. આભાર.



અસ્થમા, કાયમી શરદી, ગેસ, એસિડીટી, અનિદ્રા

રમેશચંદ્ર વૃજલાલ શાહ - ઉ.વ. ૬૭

૫, નંદનવન ફ્લેટ, મોતીલાલ પાર્કની અંદર, ઈશીતા ટાવર્સ સામે, નવરંગપુરા, અમદાવાદ.

અસ્થમા - કાયમી શરદી - એલર્જી, પેટની તકલીફ, ગેસ એસિડિટી, શરીરની વિક્નેસ, અનિદ્રા, રાત્રે ખૂબ સ્વપ્ન આવે તેથી સાઉન્ડ સ્લીપ ન થાય તેથી સવારે ઉઠવામાં ખૂબ તકલીફ પડે. પગની પાનીનો દુઃખાવો, આંખના ભાગે અને ચહેરા ઉપર સોજા. ઉપરની બધી તકલીફો ઘણા વર્ષોથી હતી. દિલીપભાઈની દસ જ દિવસની સારવારમાં બધી તકલીફમાં ઘણો ફાયદો થયો છે.



હાર્ટ, શ્વાસ, ડાયાબીટીસ, કમરના મણકાની તકલીફ

પટેલ વિનુકુમાર મફતલાલ - ઉ.વ. ૫૨

ગંજી, ચબુતરાવાળી શેરી, વિસનગર, તા. વિસનગર, જિ. મહેસાણા

૨૦૦૫માં હાર્ટ એટેક આવેલો. એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવેલ ત્યારથી હાર્ટ ટ્રબલ રહેતી હતી. અનકંટ્રોલ ડાયાબીટીસ દવા સાથે PPBS-300ની ઉપર રહેતો હતો. મોઢું ચોંટી જતું હતું. શ્વાસ લેવામાં ખૂબ તકલીફ પડતી. હાથ-પગમાં ઝણઝણાટી થતી. કમરના મણકાની ગાદી ખસી ગયેલી. આખું શરીર દુઃખે, ઊંઘ ન આવે, નેગેટિવ વિચારો આવે. હું ઑસ્ટ્રેલિયા ગયો ત્યાં આ બધી તકલીફ એટલી બધી વધી ગઈ. ત્યાં હોસ્પિટલમાં એડમીટ કરવો પડેલ. ત્યાંથી તુરત અમે અમદાવાદ આવી ગયા. અહીં મારી ભાણી રહે છે. તેને દિલીપભાઈનો સંપર્ક કરાવ્યો. દિલીપભાઈની સારવાર શરૂ કરી. અઢાર દિવસની સારવારમાં મારી બધી તકલીફમાં મને ખૂબ જ ફાયદો થયો. મારો ડાયાબીટીસ કંટ્રોલમાં આવી ગયો. મોઢું ચોંટી જતું તે સાવ સારું થઈ ગયું. શ્વાસની તકલીફ દૂર થઈ ગઈ. હાથ-પગની ઝણઝણાટી દૂર થઈ. કમરના મણકાની તકલીફ મટી ગઈ. ઊંઘ સરસ આવવા લાગી. નેગેટિવ વિચારો દૂર થયા. આભાર દિલીપભાઈનો અને મારી ભાણીનો જેણે મને દિલીપભાઈ બતાવ્યા.



હાઈ બ્લડપ્રેશર અને ગોઠણનો દુઃખાવો

નવીનચંદ્ર પી. શાહ - ઉ.વ. ૬૯

૨૭/બી, વૃંદાવન સોસાયટી, હાલોલ, ગૌશાળા સામે, હાલોલ.

ઘણા સમયથી ગોઠણની તકલીફના હિસાબે લંગડાતું ચલાય હતું. પગની નસો સાથળના અંદરના ભાગથી લઈ છેલ્લે પગના તળિયા સુધી ખૂબ ખેંચાય છે. બાયપાસ સર્જરી કરાવેલી છે. હાઈ બ્લડપ્રેશરની ગોળી ચાલુ હોવા છતાં કંટ્રોલમાં રહેતું નહોતું. હિમોગ્લોબીન ઓછું છે. ઊભા પગે સંડાસમાં કે બહાર બેસાતું નથી. ગોઠણમાંથી પગ વળતાં જ નથી. કાયમી શરદી. શ્રી દિલીપભાઈ ધોળકિયાની ફક્ત પંદર જ દિવસની સારવારમાં ગોઠણનો દુઃખાવો દૂર થયો. નસો ખેંચાતી હતી. ગોઠણ વળતો નહોતો તે સારુ થઈ ગયું. ચહેરા ઉપર ફિકાસ હતી તે દૂર થઈ. ચહેરા ઉપર લાલાશ આવી ગઈ. બ્લડપ્રેશર ત્રણ વાર દવા લેવા છતાં કંટ્રોલમાં નહોતું રહેતું તે સાવ નોર્મલ રહેવા લાગ્યું. ઊભા પગે બેસી શકાય છે. દિલીપભાઈનો ખૂબ ખૂબ આભાર.



યાયરોઈડ, હાઈ બ્લડપ્રેશર, આર્થરાઈટીસ, કમરના મણકાની ગાદી ખસી જવી, મસલ્સ પેઈન અને શરીરનું બેલેન્સ ન રહેવું.



રેણુકા પી. પાઠક - ઉ.વ. ૭૪

૧, જય જગદીશ સોસાયટી, સેન્ટ ઝેવિયર્સ હાઈસ્કૂલ રોડ, સ્વાતિ સોસાયટી સામે, અમદાવાદ-૧૪.

ચાલીસ વર્ષથી થાઇરોઇડ. વીસ વર્ષથી આર્થરાઇટીસ, પાંચ વર્ષથી (L4-L5) કમરના ચોથા પાંચમા મણકા વચ્ચેની ગાદી ખસી ગઈ છે. દસ વર્ષથી હાઇ બ્લડપ્રેશર. આઠ વર્ષથી મસલ્સ પેઇન, આખું શરીર ખૂબ જ દુ:ખે, હાથ પગ વાંકા થઈ ગયા છે. શરીરનું બેલેન્સ રહેતું નથી. ઊભા રહેવામાં કે ચાલવામાં ખૂબ તકલીફ પડે, ગમે ત્યારે પડી જવાય, ટેકા વિના ઊંચું ન રહેવાય. નાહીને ડીલ લૂછવામાં પણ ટેકો જોઈએ. ગમે ત્યારે પડી જવાય. લાકડીના ટેકે થોડું ચલાય. જો આડું અવળું જોવું તો તરત પડી જવાય પગના તળિયામાં આખો દિવસ બળતરા થાય. પગમાંથી ચંપલ નીકળી જાય તો પણ ખબર ન પડે. કમરથી નીચેના ભાગમાં સતત ખાલી ચડી ગયેલ હોય. મારી ઉંચાઈ ઓછી થઈ ગઈ છે. ંલુકોમા છેલ્લા બાર વર્ષથી ગેંસ અને કફની ખૂબ તકલીફ. જમવાનું ઉતારતા છાતીમાં પેટમાં લકાય બજે. એસીડીટીની કાયમી તકલીફ. પિસ્તાલીસ વર્ષ પહેલા પેટમાં અલ્સર થયું હતું.

૧. યાયરોઈડ, ૨. હાઇ બ્લડપ્રેશર, ૩. આર્થરાઇટીસ ૪. કમરના મણકાની ગાદી ખસી ગઈ ૫. ંલુકોમા ૬. મસલ્સ પેઇન ૭. હાથપગ વાંકા વળી ગયા છે આર્થરાઇટીસના હિસાબે આખું શરીર દુ:ખે.

માનનીય દિલ્હીપભાઈ ધોળકિયાની ચાલીસ દિવસની સારવારના અંતે ઉપરની બધી તકલીફમાં ચમત્કારિક ફાયદો થયો છે. અલગ અલગ તકલીફોમાં ૬૦ ટકાથી ૯૦ ટકા સુધીનો ફાયદો થયો છે. છેલ્લા ચાલીસ વર્ષથી હિસાબ વગરના ડૉક્ટરો બદલ્યા અને ઢગલાબંધ દવાઓ, રિપોર્ટો, કોઈ જ ફાયદો નહોતો. વગર દવાએ દિલ્હીપભાઈએ જાદુ કર્યો તેવું ચોક્કસ કહી શકાય. આભાર.



સ્ત્રીપડિસ્ક (સાયટિકા)

જીગીષા સંજીવ કોઠારી - ઉ.વ. ૫૦

૪૮, સારથી રો હાઉસ, એ-વન સ્કૂલની સામે, સુભાષ ચોક પાસે, ગુરુકુળ રોડ,

મેમનગર, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૫૨. E-mail : jigishasanjivkothari@gmail.com

મને ઘણા જ સમયથી કમરથી નીચેના ભાગમાં અસહ્ય દુઃખાવો થતો હતો. જેને ઓર્થોપેડિક ડૉક્ટરોએ સ્ત્રીપ ડિસ્કનું નિદાન કર્યું. (સાયટિકા) ડાભા પગની નસો પગની આંગળીઓ સુધી ખેંચાય અને અતિશય દુઃખાવો થાય. ઊભા ન રહેવાય. બેસાય નહિ. ચલાય નહિ. અશક્તિ ખૂબ લાગે. દુઃખાવાના હિસાબે મનથી એકદમ હતાશ થઈ ગઈ હતી. કારણ ઘણા બધા ડૉક્ટરો અને અલગ અલગ દવાઓ પરિણામ શૂન્ય. દિલીપભાઈની સારવારથી અઠવાડિયામાં તો સો ટકા સારુ થઈ ગયું. સામાન્ય માણસની સમજની બહાર છે. પૂજ્ય દિલીપભાઈની ટ્રીટમેન્ટથી મારી ગુમાવેલી પોઝીટીવીટી અને સહજતા પાછી આવી. નાની નાની વાતમાં ચિંતા સ્ટ્રેસમાંથી મુક્તિ મળી. જીવનમાં દિલીપભાઈ જેવી વ્યક્તિનું આગમન થવું એ અહોભાગ્ય છે. શત્રુ શત્રુ પ્રણામ.



સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ, લમ્બર સ્પોન્ડીલોસીસ, શરીરનો દુઃખાવો

દમયંતી ધીરજલાલ ઘીયા - ઉ.વ. ૭૯

૨૦૨, શિવમ્ સરદારનગર, નિઝામપુરા ગામ, વડોદરા



હું વડોદરાથી દિલ્લીપભાઈની સારવાર લેવા આવી હતી. પંદર દિવસની સારવારમાં મને પચીસ વર્ષથી આખા શરીરમાં દુઃખાવો થતો હતો તે સંપૂર્ણ મટી ગયો. પેટમાં ગેસ-એસીડીટીની તકલીફ વર્ષોથી હતી તે દૂર થઈ. સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસના હિસાબે ગરદન અને હાથનો દુખાવો અસહ્ય હતો તે મટી ગયો. હંમેશા ગરદનમાં પટ્ટો બાંધેલો રાખવો પડતો તે દૂર થયો. L4-L5માં નસ દબાવાથી કમરનો દુઃખાવો ખૂબ રહેતો હતો બંને પગની નસો ખેંચાય અને દુઃખે તે દુઃખાવો સંપૂર્ણ દૂર થયો. હાથ પગમાં સોજા ચડેલા રહેતા હતા તે દૂર થયા. પગના તળિયામાં બળતરા થતી હતી તે મટી ગઈ.



સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ, સ્લીપ ડિસ્ક (ગાદી ખસી જવી)

મુદ્રિકા વિરેન્દ્રભાઈ શાહ - ઉ.વ. ૬૪

૪૦૩, વિજય ટાવર, અડાજણ પાટિયા, રાંદેર રોડ, સુરત-૩૯૫ ૦૦૮.



પાંચ જ દિવસની સારવારમાં સ્લીપ ડિસ્ક (ગાદી ખસી જવી) સાયટિકાની તકલીફમાં સંપૂર્ણ રાહત જે ઘણા વરસથી તકલીફ હતી. બહુ દવા અને ઘણા ડૉક્ટરો બદલ્યા કોઈ જ ફાયદો નહોતો થતો. ડાબા પગની નસો ખેંચાતી હતી તે બંધ થઈ મારા ગોઠણમાં તકલીફ હતી તે પણ ૭૦ ટકા સારી થઈ ગઈ છે. સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસની તકલીફમાં સંપૂર્ણ રાહત.



ગોઠણ અને કમરનો દુઃખાવો

વિરેન્દ્રભાઈ શાંતિલાલ શાહ - ઉ.વ. ૬૪

૪૦૩, વિજય ટાવર, અડાજણ પાટિયા, રાંદેર રોડ, સુરત-૩૯૫ ૦૦૮.

મેં પણ મારા પત્ની સાથે જ સારવાર શરૂ કરી અને પણ ફક્ત પાંચ જ દિવસની સારવારમાં કમરનો દુખાવો ઘણા વર્ષોથી હતો તે દૂર થયો. ગોઠણનો દુઃખાવો પણ વર્ષોથી હતો તે પણ દૂર થયો. ડાયાબીટીસ, બ્લડ પ્રેશરમાં ફાયદો થયો હશે તેવું લાગે છે. રિપોર્ટ કઢાવેલ નથી. કારણ પાંચ જ દિવસ સારવાર લઈ શકાય તેવું હતું તેથી.



ગોઠણની તકલીફ

કીર્તિકુમાર જુગરાજભાઈ શાહ - ઉ.વ. ૬૧

૩૫, સિધ્ધાયલ વાટિકા, રામનગર, સાબરમતી, અમદાવાદ-૫.

બંને પગમાં ગોઠણની અસહ્ય પીડા ઓર્થોપેડિક ડોક્ટરોને બતાવ્યું. બંને પગમા નિ-રિપ્લેસ કરાવવા પડશે તેવી સલાહ ત્રણ ડોક્ટરે આપેલી. દુખાવાથી મારી ચાલવાની રીત બદલાઈ ગયેલી. દુખાવાને કારણે સતત બેસી રહેવાથી વજન વધી ગયું.

દિલીપભાઈની સારવાર એક મહિનો કરવાથી ગોઠણનો દુખાવો ઘણો ઓછો થઈ ગયો. સરસ રીતે ચાલી શકું છું. પલોટી વાળી બેસી શકું છું. એક મહિનાની સારવારના અંતે મારું વજન ૫ કિલો ઓછું થયું. શરીરમાં સ્ફુર્તિ લાગવા લાગી.



ગોઠણની તકલીફ

ગુણવંતીબેન કીર્તિકુમાર શાહ - ઉ.વ. ૬૧

૩૫, સિધ્ધાયલ વાટિકા, રામનગર, સાબરમતી, અમદાવાદ-૫.

દિલ્હીપભાઈની બેલેન્સ થેરાપીથી ફક્ત આઠ દિવસમાં મારી ગોઠણની તકલીફમાં ખાસ્સો ફાયદો થયો. ડાબા પગના ગોઠણનું ઓપરેશન શેલ્બી હોસ્પિટલમાં કરાવેલું છતાં ડાબા પગમાં તકલીફ હતી તે પણ દૂર થઈ જમણા પગમાં દુખાવો હતો તે મટી ગયો. મને ચાલવામાં તકલીફ પડતી હતી તે ઓછી થઈ ગઈ. આભાર.



કમર, ગોઠણ, શરદી, અનિદ્રા અને આખા શરીરનો દુઃખાવો

યુનિલાલ મંછાલાલ ઓસ્વાલ - ઉ.વ. ૬૪

૧૪, રાજુલ પાર્ક સોસાયટી, AMTS ડેપોની સામે, સાબરમતી, અમદાવાદ.

E-mail; : cmshah49@rediffmail.com



યોગાચાર્ય દિલીપ ધોળકિયાની ૨૫ દિવસ બેલેન્સ થેરાપીની સારવાર લીધી તેથી મને નીચેની તકલીફ ઘણા સમયથી હતી તેમાં ૯૦ ટકા ફાયદો થયો છે. હવામાન બદલાય કે તરત શરદી ખાંસી થઈ જાય, ઊંઘની તકલીફ હતી. કમરના મણકાની L4-L5માં નસ દબાતી હતી તેના હિસાબે ખૂબ જ પીડા થતી હતી જેના માટે મેં ડૉ. સૌરભ શાહ(ઓર્થોપેડિક)ની દવા અને ફિઝિયોથેરાપીની કસરત લાંબો સમય કરી છતાં ફાયદો નહોતો થયો. દિલીપભાઈની સારવારથી ખૂબ ફાયદો થયો છે. ગોઠણની ખૂબ તકલીફ હતી. દુખતા હતા ગોઠણ વળતો નહોતો. પલાંઠી વાળી જમીન ઉપર બેસી શકતો નહોતો. તેના હિસાબે હું ચાલી શકતો નહોતો. હવે હું નીચે બેસું છું, ચાલુ છું. ગોઠણવાળું છું મને ઘણો ફાયદો થયો છે. આખું શરીર દુખતું હતું તે દુખાવો ગાયબ જ થઈ ગયો.



સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ

રાજુકા ટી. કચેરીયા - ઉ.વ. ૪૪

૧૧-C-A, શાંતિવન સોસાયટી, ઝેવિયર્સ કોલેજ પાછળ, એચ. એલ. કોલેજ રોડ, નવરંગપુરા, અમદાવાદ.

છેલ્લા આઠ મહિનાથી ગરદનનો અને હાથનો દુઃખાવો હતો. M.R.I.ના રિપોર્ટ મુજબ સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસનું નિદાન થયેલું. ગરદન અને બંને હાથ સખત દુખતા હતા. સ્પાઇન સ્પેશ્યાલિસ્ટ અને અન્ય બે ઓર્થોપેડિક ડૉક્ટરોને બતાવેલું. પેઇન ક્લિર અને ફિઝીયોથેરાપી લાંબો સમય કરવા છતાં કોઈ જ ફરક નહોતો. દિલ્લીપભાઈની સારવાર ફક્ત પાંચ જ દિવસ લીધી. મારો દુઃખાવો મટી ગયો.



થાઈરોઈડ અને કોલેસ્ટ્રોલ અને શ્વાસની તકલીફ



લીના આશિષ થાનાવાલા - ઉ.વ. ૪૮

બી-૯, બીમાનગર, એમ. વી. રોડ, અંધેરી ઈસ્ટ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૬૯.

E-mail : leenaat_1@yahoo.com

મને થાયરોઈડ ડિટેક્ટ થયો. TSH 18 આવ્યો ડોક્ટરે દવા ચાલુ કરવાનું કહ્યું પણ મારા એક સંબંધી બહેને દિલ્હીપભાઈની બેલેન્સ ઘેરાપીની સારવારનો કેમ્પ મુંબઈમાં થાણામાં હતો ત્યારે સારવાર લીધેલી તેમનો થાઈરોઈડ મટી ગયેલો. તેમની પાસેથી દિલ્હીપભાઈનો નંબર લઈ દિલ્હીપભાઈ સાથે વાત કરી. દિલ્હીપભાઈએ દવા ચાલુ ન કરી હોય તો ચાલુ ન કરતા. દવા વગર ચોક્કસ મટી જ જશે. હું અને મારા પતિ મુંબઈથી અમદાવાદ આવ્યા. પંદર દિવસ. અને દિવસમા બે વાર સવાર- સાંજ સારવાર લીધી. TSH, 3.2 આવી ગયો. મારા બંને રિપોર્ટની ઝેરોક્ષ દિલ્હીપભાઈને આપેલી છે. આ સાથે મારો કોલેસ્ટ્રોલ, ટ્રાયગ્લીસીરાઇડ વધારે આવતો LDL વધારે આવતો હતો. HDL ઓછું હતું તેમાં પણ ખૂબ ફાયદો થયો મને ટૂંકા શ્વાસની તકલીફ હતી જે દૂર થઈ.



ડાયાબીટીસ અને હાઈકોલેસ્ટ્રોલ

આશિષ સૂર્યકાન્ત થાનાવાલા - ઉ.વ. ૫૪

બી-૯, બીમાનગર, એમ. વી. રોડ, અંધેરી ઈસ્ટ, મુંબઈ - ૪૦૦ ૦૬૯.

E-mail : ashv_thanawala@yahoo.com

મારી પત્નીને લઈને હું મુંબઈથી દિલ્હીપભાઈની સારવાર લેવા આવ્યો. મને છેલ્લા ઘણા સમયથી અનકંટ્રોલ ડાયાબીટીસ ત્રણ ટાઇમ દવા લેવા છતાં કંટ્રોલ નહોતો રહેતો. છેલ્લે મુંબઈના ડૉક્ટરોએ કહેલ હવે ઇન્સ્યુલીન શરૂ કરવું પડશે. દિલ્હીપભાઈની ૧૫ દિવસ. દિવસમાં બે વાર સારવાર લેવાથી ડાયાબીટીસ નોર્મલ થઈ ગયો. મારું FBS સુગર ૨૦૦થી ઉપર જ રહેતું. PPBS સુગર ૩૨૦થી ઉપર રહેતો. (HbA1C) - 8.5 થી હંમેશા ઉપર જ રહેતો. દિલ્હીપભાઈની સારવાર પછીનો રિપોર્ટ FBS 120, PPBS 160, (HbA1C) - 7 આવી ગયો. કોલેસ્ટ્રોલના રિપોર્ટમાં પણ આવું જ પરિણામ. હાઇ બ્લડપ્રેશરની તકલીફમાં પણ ખૂબ સારું લાગે છે. મારું વજન ફક્ત પંદર દિવસમાં ત્રણ કિલો ઓછું થયું. મારી કમર ૧ ઈંચ ઓછી થઈ. દિલ્હીપભાઈની સારવારથી હું ખૂબ પ્રભાવિત થયો છું. આભાર. દિલ્હીપભાઈને આગળના જુના અને નવા બધા રિપોર્ટની ઝેરોક્ષ આપેલી છે.



ડાયાબીટીસ

રાજય જી. અગ્નિહોત્રી - ઉ.વ. ૪૩

સી-૫, વિશ્રામ ફ્લેટ, નવરંગપુરા, હેવમોર રેસ્ટોરન્ટ સામે, અમદાવાદ.

મને ડાયાબીટીસ છે. અમુક વખતે ખૂબ ભૂખ લાગે. અમુક વખતે ન લાગે. જમવામાં કોઈ સ્વાદ નહોતો આવતો. હું એકદમ ભૂલકણો થઈ ગયેલો. રાત્રે અમુક વખતે ઊંઘમાં શ્વાસ બંધ થઈ જાય અને ખૂબ જ તકલીફ થવા લાગે. આખું શરીર ખૂબ દુઃખે. કમરનો દુઃખાવો ભયંકર. ખરજવું છે. યુરીનની તકલીફ ક્યારેક ક્યારેક પાછપ નાખી યુરીન કરવો પડતો. દિલીપભાઈની યોગ અને બેલેન્સ ઘેરાપીની સારવાર શરૂ કરી. એક મહિનામાં તો જાણે ચમત્કાર થયો. ડાયાબીટીસ સંપૂર્ણ મટી ગયો. ઘાક લાગવો, ભૂલી જવું, શરીરના બધા જ દુઃખાવા, કમરનો દુઃખાવો ગાયબ થઈ ગયો. તેમણે બતાવેલ ડાયેટ પણ ફોલો કર્યાં. ખાવાની બધી તકલીફ ગાયબ. શરીરમાં સ્ફૂર્તિ લાગવા લાગી. મારું વજન લગભગ ચાર કિલો ઓછું થયું. ૧ થી ૧.૫ ઈંચ કમર ઓછી થઈ ગઈ અને પ્રસન્નતા આવી ગઈ.



ગોઠણનો દુઃખાવો

ભાવિકા ભાવસાર - ઉ.વ. ૪૫

બી-૪૬, આર્યમાન બંગ્લોઝ, શીલજ, અમદાવાદ-પલ.

અમેરિકાનું સરનામું : ૫/૭૪, બ્રિટન લેન એલીકોટ સીટી મેરીલેન્ડ



હું અમેરિકા રહું છું. દર વરસે અહીં અમદાવાદ થોડા સમય માટે આવું છું. સેટેલાઇટમાં આવેલ ઠાકરશી ચેરીટેબલ હોસ્પિટલ ટ્રસ્ટમાં મારા પતિ ટ્રસ્ટી છે. મને અમેરિકામાં છેલ્લા છ મહિનાથી ડાબા પગના ઘૂંટણમાં દુખાવો શરૂ થયો. અમેરિકામાં થેરાપીસ્ટને બતાવ્યું. એક્સ-રે લીધો. MRI કરાવ્યો. દોઢ મહિનો ફિઝિયોથેરાપીની સારવાર લીધી. પરંતુ કોઈ જ ફરક ન પડ્યો. હું અહીં અમદાવાદ આવી મને મારા સંબંધીએ દિલીપભાઈને મળવાનું કહ્યું. દિલીપભાઈએ મને જોઈને કહ્યું. દસ દિવસમાં આપ સારા થઈ જશો. મેં સારવાર શરૂ કરી, ફક્ત પાંચ જ દિવસમાં મારો દુખાવો દૂર થઈ ગયો. મને ચાલવામાં તકલીફ પડતી હતી તે દૂર થઈ. મારા શરીરનું બેલેન્સ થવાથી શરીર હલકું લાગવા લાગ્યું. Thank you દિલીપભાઈ.



સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ, સાયટીકા (સ્લીપ ડિસ્ક) પગની પાનીનો દુઃખાવો

સુશીલા વિમલચંદ ગોઠી - ઉ.વ. ૬૩
૩-૯-૯, જવાહરનગર, ૪, જયપુર



હું જયપુરથી આવી. મને મણિરત્નસાગર મહારાજસાહેબે દિલ્હીપભાઈની સારવાર માટેનું સજેશન આપેલું. મને છેલ્લા આઠ વર્ષથી સિવીયર બેકપેઇન, સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ પણ સાત આઠ વર્ષથી. ચાર વર્ષથી સાઇટીકા (સ્લિપ ડિસ્ક)નો પ્રોબ્લેમ. ગોઠણનો દુઃખાવો બે વર્ષથી પાનીનો દુઃખાવો આખા શરીરના સાંધા દુઃખે અને સાયનસ આટલી તકલીફ હતી. દિલ્હીપભાઈની બેલેન્સ થેરાપીની સારવાર ફક્ત દસ જ સીટીંગમાં મારી બધી જ તકલીફોમાં મને ઘણી જ રાહત થઈ.



ગોઠણનો દુઃખાવો, ગેસ એસિડીટી, ભૂખ ન લાગવી, ડાયાબીટીસ, કોલેસ્ટ્રોલ

વિતરાગરેખા શ્રીજી મ.સા. (જૈન સાધ્વીજી મહારાજ) - ઉ.વ. ૫૨

મને ગોઠણની તકલીફ ઘણા વર્ષોથી હતી. તેની સાથે સાથે પેટની ખૂબ તકલીફ હતી. પેટમાં આખો દિવસ ગેસ રહ્યા કરે. પેટ ભારે ભારે લાગે. ભૂખ ન લાગે. વજન વધતું જાય. હાઇબ્લડપ્રેશરની પણ તકલીફ આખા શરીરમાં સોજા આવે. મને ડાયાબીટીસની શરૂઆત થઈ ગયેલ. મારું કોલેસ્ટ્રોલ હાઈ આવતું હતું. હું સાબરમતી ઉપાશ્રયમાં હતી ત્યાં મનીષભાઈ કરીને એક જૈન શ્રાવક આવ્યા અને તેઓએ મને દિલીપભાઈની સારવાર લેવાની સલાહ આપી અને મનીષભાઈની સહાયથી મેં દિલીપભાઈની બેલેન્સ થેરાપીની સારવાર લેવાનું નક્કી કર્યું.

દિલીપભાઈની ફક્ત દસ જ દિવસની સારવારમાં મારો ગોઠણનો દુખાવો દૂર થયો. પેટની તકલીફ ગેસની તકલીફ દૂર થઈ ગઈ. કોલેસ્ટ્રોલનો ફરી રિપોર્ટ કરાવતા ઘણો જ ફાયદો જણાયો. હાઈ બ્લડપ્રેશરની તકલીફમાં પણ ખૂબ જ રાહત થઈ. દિલીપભાઈ ખૂબ લાંબુ જીવે અને ઘણા બધા રોગીઓના રોગ દૂર કરે તેવા આશીર્વાદ.



સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસના હિસાબે ખાલી ચડી જવી

કપિલાબેન એલ. પંચાલ - ઉ.વ. ૫૧

ઈ-૩૨, શુભલક્ષ્મી ટાવર્સ, સંઘવી સ્કૂલની સામે, નારણપુરા, અમદાવાદ-૩૮ ૦૧૩.

મને છેલ્લા બે મહિનાથી માથું નીચે નમાવતા ડાબા હાથમાં ખાલી ચડી જતી હતી. જેને કારણે ઘણી જ તકલીફ પડતી હતી. આથી મેં અમારા ફિઝિશીયનને બતાવેલું. તેમની સલાહ મુજબ મેં લગભગ ૨૦ દિવસ સુધી ફિઝિયોથેરાપીની સારવાર કરી. પરંતુ કોઈ જ ફેર ન પડ્યો. ઉપરથી તકલીફ વધી ગયેલી. આ દરમિયાન અમારા એક સંબંધીની સલાહથી યોગાચાર્ય દિલીપભાઈ ધોળકિયા કે જેઓ તેમની બેલેન્સ થેરાપી અને યોગ દ્વારા અલગ અલગ રોગો દૂર કરે છે. તેમનો સંપર્ક કર્યો. બધી વિગત જાણી તેમણે કહ્યું દસ દિવસમાં સારું થઈ જશે. દસ દિવસની તેમની બેલેન્સ થેરાપી, યોગથી વગર દવાએ મને સારું થઈ ગયું. ખૂબ ખૂબ આભાર શ્રી દિલીપભાઈ ધોળકિયા.



આર્થરાઈટીસ, હાર્ટ બીટ, હાઈ બ્લડપ્રેશર, એન્જાયટી, ડાયાબીટીસ



બ્રિજેશ રાજેશભાઈ પટેલ - ઉ.વ. 30

૭, મહાલયા બંગ્લો, કારગીલ પેટ્રોલ પંપની પાછળ, એસ. જી. હાઈવે, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૬૧.

E-mail : brijesh.briju71@gmail.com

છેલ્લા ચાર વર્ષથી ગાઉટ(આર્થરાઈટીસ)ની તકલીફ હતી. શરૂઆતમાં ગાઉટના સોજા આવતા તે સમયે ગાઉટનીલ ઝાયલોરિક પેઇન કિલર લેતો હતો પણ છેલ્લા છ મહિનાથી નિયમિત લેવી પડે છે તેટલી તકલીફ વધારે હતી. હાઈ બ્લડપ્રેશરની દવા રેગ્યુલર લેવી પડે છે. હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ આવ્યું. તેની દવા દોઢ વર્ષથી ચાલુ છે. છેલ્લા છ મહિનાથી ડાયાબિટીસ આવી ગયો તેની દવા નિયમિત લેતો હતો.

ઉપરની બધી તકલીફ, નાની ઉંમર TCS જેવી કંપનીમાં મેનેજર, કામનું ભારણ (ટેસ્ટ-ડોક્ટર-દવા-કામ) આના હિસાબે એન્જાયટીનું પ્રમાણ વધ્યું. પલ્સ રેટ (હૃદયના ધબકારા) વધી ગયા. તેની પણ દવા ચાલુ થઈ ગઈ. વિચારો વધી ગયા. આખો દિવસ થાક લાગે. સ્ફૂર્તિનો અભાવ કામની ઈચ્છા ન થાય.

આવામાં અમારા એક સંબંધીએ દિલીપભાઈ ધોળકિયાનું નામ આપ્યું. દિલીપભાઈ પાસે ગયો. દિલીપભાઈએ કહ્યું એકાદ મહિનો મારી થેરાપી લેવા આવો. બતાવ્યા મુજબ ખોરાકમાં ફેરફાર કરો. એટલે બધું સાટું થઈ જશે. વિશ્વાસ તો ન જ પડ્યો છતાં થેરાપી શરૂ કરી. પાંચમા દિવસથી ફેર પડવા લાગ્યો. પાંચ અઠવાડિયાની સારવારમાં મારી બધી તકલીફ લગભગ સંપૂર્ણ દૂર થઈ ગઈ. મારા હાર્ટ બીટ તો એક જ અઠવાડિયામાં બરોબર થઈ ગયા. ગાઉટની દવા સાવ બંધ કરી દીધી. બ્લડપ્રેશર નોર્મલ, થાક દૂર થયો. સ્ફૂર્તિ વધી. કામમાં એકાગ્રતા આવી. મારું વજન ૫ કિલો ઓછું થયું. ઈચ લોસ સારો એવો થયો.

ખરેખર દિલીપભાઈની બેલેન્સ અને યોગ થેરાપી અદ્ભૂત છે. તેમાં કોઈ જ શંકા નકરી શકાય.



સોરાયસીસ

શિલ્પા દેવાંગભાઈ શાહ - ઉ.વ. ૪૭

૪૦૪, પ્રેય ફ્લેટ, ૩૬, મહાલક્ષ્મી સોસાયટી, ઉત્પતિ સ્કૂલની ગલીમાં,
મહાલક્ષ્મી ચાર રસ્તા પાસે, પાલડી, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૭.

મારા વડીલ બંધુ સમાન આદરણીય યોગાચાર્ય શ્રી દિલીપભાઈને હૃદયપૂર્વક પ્રણામ કરી તેમનો ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું. છેલ્લા વીસ વર્ષથી સોરાયસીસની ભયંકર તકલીફ. મારા હાથમાંથી લોહી નીકળે. આખા શરીરે સોરાયસીસ ખરાબ રીતે ફેલાયેલ. અમદાવાદના બધા જ ચામડીના ડૉક્ટરોને બતાવેલ. દવાઓ એટલી બધી લીધી - સ્ટીરોઈડ આપતા લગાડવાનો મલમ આપતા દવાઓની આડઅસરથી વજન વધીને ૧૨૧ કિલો થઈ ગયું. છેલ્લા વીસ વર્ષથી એલર્જીનની (એલર્જી)ની ગોળી લઈને રાત્રે સૂવું પડતું. જો ન લઉં તો આખી રાત શરીરે ખંજવાળવું પડે. લોહીના ટશિયા ફૂટી જાય. મારા આખા શરીરમાંથી દિવસે અને રાત્રે ઢગલાબંધ ચામડીની ફોતરીઓ ઊખડે. સવારે આખી પથારીમાં ફોતરીઓ પડેલી હોઈ મારા ઘરના સોફા ઉપરથી દિવસમાં છ થી સાત વાર ફોતરીઓ વાળીને ભરવી પડે. માથામાંથી ફોતરીઓ પડે. ખૂબ ખંજવાળ આવે. આખા શરીરમાં ઈર્ષીંગ થાય. જીવન નરક જેવું થઈ ગયેલું. જીવનમાંથી રસ ઊડી ગયેલો. છેલ્લે ચામડીના ડૉક્ટર આર. આર. ગુપ્તાને બતાવ્યું. તેઓએ કહ્યું બહેન ઇલાજ કરાવવાના બંધ કરો. આ રોગ લાકડા સાથે (મરી જાવ) જ જાય એક મટશે નહિ તેની દવાની આડઅસરથી દસ રોગ ઘશે. આવમાં મારા ફેબાનો દિકરો સંદિપ મને દિલીપભાઈ પાસે લઈ ગયો. દિલીપભાઈએ કહ્યું, ત્રણ મહિના મારે ત્યાં ઇલાજ માટે આવો. મારો બતાવેલો ડાયેટ ફોલો કરો ૧૦૦ ટકા મટી જશે. શરૂઆતમાં વિશ્વાસ ન આવ્યો છતાં ઇલાજ શરૂ થયો. ડાયેટ શરૂ થયો. ફક્ત પંદર જ દિવસમાં હું ૮૦ ટકા સારી થઈ ગઈ. હથેળી સાવ સાફ થઈ ગઈ' શરીરમાં ઈર્ષીંગ બંધ થયું. ઇલાજ ચાલુ જ રાખ્યો. લગભગ ચાલીસ દિવસની સારવારના અંતે હું ૧૦૦ ટકા સારી થઈ ગઈ. દવાઓ બધી બંધ કરાવી દીધી પંદર દિવસ પછી દવાઓની આડઅસરથી પેટની તકલીફો કબજિયાત એસીડીટી હતી તે સાવ દૂર થઈ. વજન ૬ કિ.ગ્રા. જેવું ઓછું થયું. ચહેરા ઉપર ચમક આવી ગઈ. આખું શરીર હલકું હલકું લાગે. પ્રસન્નતા અને ઉત્સાહ વધ્યો. મારી જીંદગીમાં દિલીપભાઈ ભગવાન બનીને આવ્યા તેવું હું ચોક્કસ કહી શકું. આભાર માનવા માટે શબ્દો ઓછા જ પડે.



અલ્સર, માયગ્રેન અને કમરનો દુઃખાવો

કલ્પનાબેન ઘૈર્યાકાન્ત મહેતા - ઉ.વ. ૫૯

એસ-૬૧, સેક્ટર-૨, કે. કે. નગર, રત્નાપાર્ક, ઘાટલોડિયા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૬૧.

૩૦ વર્ષથી સીવીયર માયગ્રેન. માયગ્રેન માટે પેઇન કિલર અને બીજી દવાઓની આડ અસરથી આંતરડામાં અલ્સર થયું. ત્રીજી મોટી તકલીફ L4-L5માં ગાદી ખસી જવાથી કમરમાં અને જમણા પગમાં અસહ્ય દુઃખાવો. વીસ દિવસની સારવારમાં કલ્પના પણ ન કરી શકાય તેવો ફાયદો. માયગ્રેન ૮૦ ટકા જેટલો મટી ગયો. તેમને બતાવેલ ખોરાક અને રેગ્યુલર તેમની ટ્રીટમેન્ટથી અલ્સરમાં ખાસ્સો ફરક પડી ગયો. બેક પેઇન L4-L5ની તકલીફમાં સંપૂર્ણ રાહત. દિલીપભાઈનો ખૂબ ખૂબ આભાર.



હાઈ બ્લડપ્રેશર, થાયરોઈડ અને કમર દર્દ

મનીષ જૈન - ઉ.વ. ૪૩

૫૦૧, અદ્વૈત એપાર્ટમેન્ટ, આલય ટાવર સામે, વિજય ચાર રસ્તા, નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૯.

હું ફાર્માસ્યુટિકલ ડિસ્ટ્રીબ્યુટર છું. મારા મમ્મીનો રોમેટોઇડ આર્થરાઇટીસ દિલીપભાઈની સારવારથી મટી ગયો તે એક ચમત્કાર જ કહેવાય. કારણ એલોપથીમા કોઈ જ સારવાર નથી સાથે દવાઓની ખૂબ જ આડ અસર છે. હવે મારી વાત, મને ખૂબ જ નાની ઉંમરમાં હાઈ બ્લડપ્રેશર, થાયરોઈડ, કમર દર્દ હતું, ફક્ત વીસ દિવસની દિલીપભાઈની સારવારથી થાઇરોઇડ સંપૂર્ણ દૂર થયો. દવા બંધ કરવા છતાં TSH 3.5 જેવો જ આવે છે. જે દવા સાથે ૭ થી ૮ રહેતો હતો. કમર દર્દ સાવ મટી ગયું. હાઈ બ્લડપ્રેશરની તકલીફમા ખૂબ જ રાહત. હું દિલીપભાઈ તેમની પત્ની તેમનો દિકરો અને તેમનો માણસ અલ્પેશનો ખૂબ ખૂબ આભાર માનું છું. મારા થાઇરોઇડના બધા જ રિપોર્ટની ઝેરોક્ષ દિલીપભાઈને આપેલી છે.



રોમેટોઇડ આર્થરાઇટીસ, હાઇ બ્લડપ્રેશર, કમરનો દુઃખાવો

સુંદરબાલા ચંદ્રકાન્ત જૈન - ઉ.વ. ૬૩

૫૦૧, અદ્વૈત એપાર્ટમેન્ટ, આલય ટાવર સામે, વિજય ચાર રસ્તા, નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૯.

મને ઘણા વર્ષોથી રોમેટોઇડ આર્થરાઇટીસની તકલીફ હતી. મારો દિકરો જ એલોપથી દવાનો વેપારી છે તેથી ઘણા ઓર્થોપેડિક ડૉક્ટરોને બતાવ્યું. ઘણી ફિઝિયોથેરાપીની કસરતો કરેલી કોઈ ફાયદો નહોતો. આખા શરીરમાં ખૂબ જ દુઃખાવો રહેતો. તેથી જીવનમાંથી રસ ઊડી ગયેલો. સાથે હાઈ બ્લડપ્રેશરની તકલીફ. કમરનો ભયંકર દુઃખાવો. મેં દિલીપભાઈની સારવાર ૫૦ દિવસ લીધી. રોમેટોઇડ આર્થરાઇટીસ સંપૂર્ણ મટી ગયો. કમરનો દુઃખાવો સાવ મટી ગયો. હાઈ બ્લડપ્રેશરની તકલીફમાં ઘણી રાહત. રોમેટોઇડ આર્થરાઇટીસનો બ્લડ રિપોર્ટ ૬૫ થી ૧૨૮ આવતો હતો જે સારવાર પછી ફક્ત ૭ પોઇન્ટ આવ્યો. ખરેખર દિલીપભાઈની બેલેન્સ થેરાપી ચમત્કાર છે.



થાયરોઈડ

નમ્રતા ઘવલ વ્યાસ - ઉ.વ. 33

૫, હિના પાર્ક-૧, શ્યામલ ચાર રસ્તા પાસે, અમદાવાદ.

છેલ્લા બે વર્ષથી થાઇરોઇડ છે. છેલ્લા એક વર્ષથી હું દિલ્હીપભાઈ ધોળકિયાને શોધતી હતી. કારણ કે એલ. ડી. ઇન્ડોલોજીમાં તેઓ એક વર્ષ પહેલા 'યોગ' અને સ્વાસ્થ્ય ઉપર લેક્ચર આપવા આવેલા ને હું સાંભળવામાં હતી ત્યાં તેઓ બોલ્યા હતા કે ડાયાબીટીસ - થાઇરોઇડ એ કોઈ રોગ નથી એ ચિન્હ છે આ વાક્ય મને સ્પર્શી ગયેલું. મે દિલ્હીપભાઈનો પતો મેળવી લીધો અને તેમને ત્યાં હું બેલેન્સ થેરાપી અને 'યોગ'ની સારવાર લેવા ગઈ. તેઓએ મને પંદર દિવસ આવવું પડશે તેવું કહેલું પણ ફક્ત બાર જ દિવસની સારવારમાં મારો TSH જે દવા સાથે ૮ પોઇન્ટથી ઉપર જ રહેતો હતો. તે TSH-5 પોઇન્ટ આવી ગયો. થાઇરોઇડ તો મટી જ ગયો. બીજા ફાયદા ઘણા થયા તેમાંનો એક મોટો ફાયદો હું આખો દિવસ સ્ફુર્તિમાં રહેવા લાગી. જે પહેલા ખૂબ જ થાક લાગતો, કંટાળો આવતો. તે જતો રહ્યો. મારા ગળાનો ભાગ જે ખૂબ વધી ગયેલો. દાઢીની નીચે બીજી એક દાઢી જેવું લાગતું તે ગાયબ થઈ ગયું. મારું વજન ઘટ્યું. હાથ પગમાં અને મોઢા ઉપર કાયમી સોજા રહેતા હતા તે દૂર થઈ ગયા. આ અનુભવ શારીરિક થયો. માનસિક અનુભવ વર્ણવી નથી શકાતો. કારણ તે અનુભૂતિ છે. તે કોઈ રિપોર્ટ ન બતાવી શકે. મને માનસિક રીતે ખૂબ જ સારું લાગે છે. દિલ્હીપભાઈનો ખૂબ જ આભાર.



ઓબેસીટી (વધુ વજન)

અમી દિવેટીયા - ઉ.વ. ૪૧

બી-૫, સુપર્ણા ફ્લેટ્સ, નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૯.

E-mail : amidivatia@yahoo.co.in



દિલ્હીપભાઈની યોગ અને બેલેન્સ થેરાપી મેં લગભગ ૨૦ દિવસ નિયમિતપણે લીધી. મારા વધતા જતા વજનને કાબુમાં રાખવા માટે મેં આ થેરાપી લીધી હતી. સાથે સાથે ડાયેટ પણ એમના કહ્યા પ્રમાણે રાખ્યો. પહેલા બે જ દિવસમાં બે કિલો વજન ઓછું થયું ! આ પછી ધીમી ગતિએ પણ જરૂર પ્રમાણે વજન ઘટ્યું. વજનની સાથે સાથે શરીરના માપમાં પણ ફેરફાર થયો. (inch loss) મને ઘણું હલકું લાગતું અને સ્ફૂર્તિ જણાતી. યોગથી અને બેલેન્સ થેરાપીથી થતા અનેક ફાયદાઓમાં સૌથી અગત્યનો લાભ એ છે કે તમે તમારી જાતની નજીક જાવ છો અને પોતાને ઓળખવા માંડો છો. મારો યોગમાં રહેલો વિશ્વાસ મજબૂત કરવા માટે અને મારી જાત સાથે ઓળખાણ કરાવવા માટે અને મારા શરીરને બેલેન્સ કરી ઠીક કરવા માટે દિલ્હીપભાઈનો ખૂબ ખૂબ આભાર.



સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ

હીના મહેશકુમાર જોષી

એ-૨૪, રણછોડ પાર્ક સોસાયટી, અમિતનગર સર્કલ પાસે, વી.આઈ.પી. રોડ, કારેલીબાગ, વડોદરા.

મને સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસની તકલીફ ઘણા સમયથી હતી. ત્રણ નામી ઓર્થોપેડિક ડૉક્ટરોને બતાવેલું દવા લખી આપે અને ફિઝિયોથેરાપીની કસરત કરવાનું કહે. ઘણી દવા અને લાંબો સમય ફિઝિયોથેરાપીથી કોઈ જ ફરક નહોતો. કંટાળી ગયેલી. મારા પીયર અમદાવાદ આરામ કરવા આવી મને દિલીપભાઈની માહિતી મળી. દસ જ દિવસમાં સાવ સારું થઈ જશે તેવું દિલીપભાઈએ કહ્યું. માન્યમા તો ન જ આવે ? હું ચાનો કપ પણ પકડી શકું નહિ. લખવા માટે પેન પણ પકડી શકતી નહોતી. આવી હાલત મારી હતી. સારવાર શરૂ કરી પાંચ જ દિવસમાં ખૂબ રાહત થઈ. દસ દિવસના અંતે તો મારી બધી જ તકલીફ દૂર થઈ ગઈ.



થાયરોઈડ

આરતીબેન વિપુલભાઈ ખાખી - ઉ.વ. ૩૫

આઝાદ ચોક, સંઘવી શેરી, લીંબડી, જિ. સુરેન્દ્રનગર.

હું વિપુલ ખાખી લીંબડી બેંકમાં સર્વિસ કરું છું. મારા મિસીસને તા. ૩-૧૦-૧૩ના રોજ થાયરોઈડ ડિટેક્ટ થયો. TSH-૧૦૦ આવ્યો. ડૉ. જગદીશ શુક્લએ થાયરોક્સીન દવા ચાલુ કરવાનું કહ્યું. મારા બનેલી સંજય ગોરખિયા અંબુજા સિમેન્ટ કંપનીમાં અમદાવાદ ખાતે મેનેજર છે. તેઓએ મને અહીં દિલીપભાઈ ધોળકિયાને મળવાનું કહ્યું. તા. ૧૬-૧૦-૧૩ના રોજ અમે અમદાવાદ આવ્યા. સન પેથોલોજી લેબ.માં ફરી રિપોર્ટ કઢાવ્યો. થાયરોઈડ વધીને TSH-૧૫૦ આવ્યો. દિલીપભાઈએ કહ્યું, દવા વગર મટી જશે. અમે હજી સુધી દવા શરૂ નહોતી કરી. અમારે અમદાવાદ રોકાવું શક્ય જ નહોતું, કારણ બે બાળકો નાના છે. દિલીપભાઈએ સવાર-સાંજ બે વાર તેમની થેરાપીથી સારવાર કરી અને અમારે ઘરે કરવાનો અમુક અભ્યાસ શીખવી દીધો. ફરી તમારી અનુકૂળતાએ અમદાવાદ આવવાનું અને તે સમયે નવો રિપોર્ટ કઢાવીને જ આવવાનું. આવી વાત થઈ. બતાવ્યા મુજબ ઘરે અભ્યાસ કરતા હતા. વીસ દિવસ પછી રિપોર્ટ કરાવ્યો. TSH આવ્યો ૪૩.૬૫. અમદાવાદ આવ્યા. ફરી સારવાર લીધી અને લીંબડી પાછા આવ્યા. ફરી ૪-૧૨-૧૩ના રોજ રિપોર્ટ કઢાવ્યો. TSH ૧૪.૩૧ અમદાવાદ આવ્યા સારવાર લીધી. ૨૫-૧૨-૧૩ના રોજ રિપોર્ટ કઢાવ્યો. TSH ૧૧.૮૧ આવ્યો. અમદાવાદ આવી સારવાર લીધી. ૨૩-૧-૧૪ના રોજ ફરી રિપોર્ટ કઢાવ્યો. TSH ૭.૭૭ અમદાવાદ આવી સારવાર લઈ લીંબડી પાછા આવી ગયા. ફરી રિપોર્ટ ૧-૩-૧૪ના રોજ કરાવ્યો. TSH ૫.૫૦ આવ્યો. અમદાવાદ આવી સારવાર લીધી. ફરી છેલ્લે ૧૫-૪-૧૪ના રોજ રિપોર્ટ કરાવ્યો. TSH ૪.૬૩ જ જે નોરમલ થઈ ગયો. કોઈ જ દવા વગર થાયરોઈડ મટી ગયો બધા જ રિપોર્ટની ઝેરોક્ષ દિલીપભાઈને આપેલી છે. ખૂબ ખૂબ આભાર



અલ્સર, અનિદ્રા, સ્ટ્રેસ અને આંતરડાનો ટી.બી.

બિનીતા આર. જોષી - ઉ.વ. ૨૯

ઓ-૭૨, તરૂણનગર, ગુરૂકુળ મેઈન રોડ, સુભાષ ચોક, અમદાવાદ.

હું મુબઈ TCS કંપનીમાં સોફ્ટવેર એન્જિનિયર તરીકે કામ કરું છું. છેલ્લા દોઢ બે વર્ષથી મહિનામાં એકવાર પેટનો સખત દુઃખાવો થાય અને પંદર વીસ ઊલ્ટી (વોમીટ) થાય. દવા પેટમાં રહે નહિ તેથી દર વખતે ઇન્જેક્શનો લેવા પડે. મુંબઈ ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજિસ્ટ (પેટના ડોક્ટર)ને બતાવ્યું. એન્ડોસ્કોપી કોલોલોનોસ્કોપી કરાવી જેમાં અલ્સર અને નાના આંતરડામાં સોજો છે અને આંતરડાનો ટી.બી. છે. એવું નિદાન થયું. ડોક્ટરની દવા ચાલતી હતી. દિવસભર નોકરીનું ભારે કામ તેથી ખૂબ સ્ટ્રેસ રહે. ઊપરના સરનામે મારી બહેનનું ઘર છે તેથી અહીં અમદાવાદ દિલીપભાઈની સારવાર લેવા આવી. ફક્ત દસ જ દિવસ કોઈ વાર દિવસમાં બે વાર પણ સારવાર લેતી હતી ઉપરની મારી તકલીફમાં ૮૦ ટકા સુધી રાહત થઈ ગઈ છે.



ગરદન - કમર - ગોઠણ - મેનોપોઝ અને પેટની તકલીફ

શિલ્પા હિતેન્દ્રભાઈ જોષી - ઉ.વ. ૪૯

૨/બી, ઈન્દ્રપ્રસ્થ એપાર્ટમેન્ટ, અમિતનગર સર્કલ પાસે, કારેલી બાગ, વડોદરા - ૩૯૦ ૦૧૮.

છેલ્લા પંદર વર્ષથી મને નીચે મુજબની તકલીફ હતી. જેના માટે મેં અનેક ડૉક્ટરો અનેક ટેસ્ટો અને ઢગલાબંધ દવાઓ લીધેલી. કોઈ જ ફાયદો નહોતો. (૧) ગરદનના મણકાનો દુઃખાવો. તેના હિસાબે બંને હાથમાં દુઃખાવો, ખભાનો દુઃખાવો, લમ્બરસ્પોન્ડીલોસીસના હિસાબે કમર અને બંને પગમાં દુઃખાવો, આખું શરીર ખૂબ દુઃખે, ગેસ એસીડીટી સૂકી ઉધરસ ઘણા વર્ષો પહેલા એપેન્ડીક્સનું ઓપરેશન કરાવેલ ત્યારથી દુઃખાવો રહેતો. મેનોપોઝના હિસાબની બધી તકલીફ. છાતીમાં જમણી બાજુ દુઃખાવો. દિલીપભાઈની સારવાર એકવીસ દિવસ લીધી. મારી બધી તકલીફમાં ૭૦ થી ૮૦ ટકા ફાયદો થયો. પછીથી મારે ન્યૂઝિલેન્ડ જવાનું હતું તેથી હું આખો મહિનો સારવાર ન લઈ શકી જો મહિનો પૂરો કર્યો હોત તો મને ખાતરી છે કે હું ૧૦૦ ટકા સારી થઈ ગઈ હોત.



આર્થરાઈટીસ, સર્વાઈકલસ્પોન્ડીલોસીસ, લમ્બરસ્પોન્ડીલોસીસ

પ્રેમલતા વિજયકુમાર ગુપ્તા - ઉ.વ. ૫૫

એ/૧૮, શ્રીજી કોલોની, અંબિકા સ્કૂલની પાસે, વિજયનગર રોડ, ઓઢવ, અમદાવાદ.

ઓસ્ટીઓઆર્થરાઈટીસના હિસાબે બંને પગના ગોઠણમાં ખૂબ દુઃખાવો રહેતો હતો. સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસના હિસાબે હાથમાં દુખાવો રહેતો હતો. લમ્બરસ્પોન્ડીલોસીસ L-4-L-5 અને L-5-S-1માં MRIના રિપોર્ટ મુજબ દબાતા હતા તેથી કમર અને પગમાં સખત દુખાવો રહેતો. ફોજન સોલ્ડર એટલે કે ખભાનો દુખાવો રહેતો હતો. ફક્ત પંદર જ દિવસની દિલીપભાઈની સારવારથી હું સંપૂર્ણ સારી થઈ ગઈ. આભાર.



ડાયાબિટીસ, કોલેસ્ટ્રોલ, બેકપેઈન, હાઈબ્લડપ્રેશર, વીકનેસ

તરુણકુમાર જૈન - ઉ.વ. ૪૦

સી-૩૦૧, ઓરાવિલા, શીવધારા એપાર્ટમેન્ટ પાસે, ઓમકાર બંગલોની પાછળ, થલતેજ, અમદાવાદ.



છેલ્લા દસ વર્ષથી અનકંટ્રોલ ડાયાબીટીસ, હાઈકોલેસ્ટ્રોલ, સીવીયર બેક પેઈન - હાઈ બ્લડપ્રેશર અને લીવરનો પ્રોબ્લેમ હતો. શરીર મા ખુબ જ વીકનેસ ડોક્ટરો-રીપોર્ટો અને દવાઓથી એટલો કંટાળેલો કે આપઘાત કરવાનું મન થાય.

દિલીપભાઈ ધોળકિયાની યોગશિબિર સીધુભવન મા થયેલી મે-૨૦૧૪મા હુ તેમા જતો હતો. ત્યારથી મને લાગેલું કે મારી તકલીફોનો ઈલાજ ફક્ત દિલીપભાઈ પાસે જ છે.

તા. ૪-૬-૨૦૧૪ એ બધા રિપોર્ટ કરાવ્યા મારુ સુગર PPBS - 450 અને FBS - 270 આવ્યું. લીપીડ (કોલેસ્ટ્રોલ) TRIGLYCERIDE - 290, HDL - 34 જે ઘણુ ઓછુ કહેવાય, VLDL - 58, LDL - 166, લીવરના ટેસ્ટ SGPT - 83.7 આવ્યું. બેક પેઈન ઘણુ વધી ગયું L-4, L-5 માં નસ દબાતી હતી. શારીરીક માનસીક રીતે હું ખુબ જ ભાંગી ગયેલો.

તા. ૧૭-૬-૨૦૧૪ ના રોજ દિલીપભાઈની બેલેન્સ થેરાપીની સારવાર શરૂ કરી. દિલીપભાઈનો બતાવેલો ખોરાક સીરીયસલી ફોલો કર્યો. પાંચ સાત દિવસ મા તો મને સારુ લાગવા લાગ્યું. એક મહિનાની સારવાર ના અંતે તો જાણે ચમત્કાર થયો. બધા જ રિપોર્ટો ફરી કરાવ્યા. બ્લાડ સુગર PPBS 450 માંથી 160 થયો, FBS - 270 માંથી 117 આવ્યો. લીવર ટેસ્ટ SGPT - 83.70 હતો તે 19.82 આવ્યો.

કોલેસ્ટ્રોલના રિપોર્ટ TRI - 290 માંથી 178 આવ્યો, HDL - 34 જે ઓછુ હતું તે 40 થયું, LDL - 166 માંથી 78 થયો, VLDL - 58 માંથી 36 થયો. બેકપેઈન દૂર થયું. હાઈબ્લડપ્રેશર કંટ્રોલ થયું. વિકનેસ જતી રહી અને આનંદ આનંદ થઈ ગયો. દિલીપભાઈએ નવું જીવન આપ્યું. શબ્દોથી આભાર માનવો એટલે લોટે લોટે દરિયો ઉલેચવો.



ગોઠણનો દુઃખાવો

સુનીલ એમ. તલરેજા ઉ. ૪૫

ગુરૂકૃપા - ૧૧૧૫/બી, તેલઘાણી કેન્દ્ર પાસે, પરમાર્થ ફ્લેટ સામે, ૨બર ફેક્ટરી, ભાવનગર.

ઘણા સમયથી ગોઠણનો દુઃખાવો સતત રહેતો હતો. ચાલવા માટે મારે વોકરની મદદ લેવી પડતી હતી. ઓર્થોપેડિક ડોક્ટરોને બતાવ્યું. એક્સરે, એમ.આર.આઈ કરાવ્યા, ની રીપ્લેશમેન્ટ અને પગમા કરવું પડશે તેવી સલાહ બધા ડોક્ટરોએ આપેલી બે મહિના પહેલા બાઈક સ્લીપ થવાથી ગોઠણ મા લીગામેટ ફાટી ગયેલા ડોક્ટરે ઓર્થોસર્જરી કરવી પડશે તેવું કહ્યું અહિં અમદાવાદમાં શેલ્બી હોસ્પિટલમાં બતાવવા આવેલો પરંતુ મારા બનેલી જય બજાજે મને દિલીપભાઈને બતાવો તેવું કહ્યું.

દિલીપભાઈની સારવાર શરૂ કરી ત્રણ દિવસમા મને પરિણામ મળવા લાગ્યું મે વોકર છોડી દીધું, ચાલવાનું, પગથિયા ચડવાનું શરૂ થઈ ગયું જે મારા માટે એક ચમત્કાર હતો. પંદર દિવસની સારવારના અંતે હું સારો થઈ ગયો. ની રીપ્લેશમેન્ટ અને ઓર્થોસર્જરી વગર.

મારી કબજાયાતની તકલીફ વર્ષોથી હતી તે સાવ દૂર થઈ ગઈ ટૂંકા શ્વાસની તકલીફ હતી તે દૂર થઈ. કમરનો દુખાવો ઘણા વર્ષોથી હતો તે પણ દૂર થયો.

નાની ઉંમરમા હું દુખાવાથી સાવ નાસીપાસ થઈ ગયેલો ત્યારે દેવદૂત તરીકે મને યોગાચાર્ય દિલીપ ધોળકિયા મળ્યા જેમનો આભાર માનું તેટલો ઓછો છે.



રોમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ

દક્ષાબેન સુનીલકુમાર ભટ્ટ

૪/૧૦, સદગુરુ પેલેસ એપાર્ટમેન્ટ, શ્રીજી હોટલ સામે, કાલાવાડ રોડ, રાજકોટ.

છેલ્લા અઢાર વર્ષથી રોમેટોઈડ આર્થરાઈટીસની તકલીફ હતી. છેલ્લા એક વર્ષથી સંપૂર્ણ પથારીવશ. પડખુ ફરવુ કે બેસવુ કે ઉભા રહેવુ કે ચાલવુ અશક્ય થઈ ગયેલુ શરીરના દરેક સાંધામાં જાણે વીંછી કરડેલો હોય તેવી વેદના થતી હતી. ભુલથી કોઈ મને અડે તો પણ ચીસ પડી જતી હતી.

ચોવીસ કલાક મારી ચાકરી કરવા એક ઘરનો સભ્ય હાજર જોઈએ. ઘણા વર્ષોથી આયુર્વેદની દવા કરતી હતી. બપોરે મગનું પાણી અને સાંજે ખીચડી ખાવાની આના હિસાબે હુ મારું જ વજન ઉપાડી શક્તી નહોતી એટલી બધી અશક્તિ આવી ગયેલી.

પગ ગોઠણમાંથી વળી ગયેલા જમણો હાથ કોણીમાંથી વળી ગયેલો જે સીધો થતો જ નહોતો એક સમયે દોડતી વ્યક્તિ વ્હીલચેર ઉપર આવી ગઈ.

આવા સમયે ફેસબુક પરથી યોગાચાર્ય દિલીપ ધોળકિયા વિશે માહિતી મળી મનમાં થયું કે ઈશ્વરે પોતાની ભૂલ સુધારવા દિલીપભાઈનો સંપર્ક કરાવ્યો. મોબાઈલ ઉપર તેમની સાથે વાત કરી રાજકોટથી ગાડી અને ગાડીમાંથી વ્હીલચેરમાં બેસી દિલીપભાઈને મળી દિલીપભાઈ એ આત્મવિશ્વાસ અને ખાતરીથી કહ્યું બેન હું તમને ચાલતા નહિ પણ અમદાવાદથી રાજકોટ દોડતા જશો તેવા કરી દઈશ. તેમનો વિશ્વાસ અને વાત કરવાની રીત જોતા જ થયુ કે બસ હવે તો આ રોગને જવું જ પડશે.



રોમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ એ એવો રોગ છે જેમાથી મુક્તિ મળવી મુશ્કેલ જ નહિ નામુમકિન છે અને છતાં દિલીપભાઈએ સંપૂર્ણ મટાડવાની વાત કરી. અગ્નિને કાગળના પડીકામાં બાંધવાનું કામ દિલીપભાઈને સોંપ્યું.

સારવાર ચાલુ કરી ત્રણ ચાર દિવસ મા તો હું મારા પગ પર ઉભી રહેવા લાગી ધીમે ધીમે ચાલવા લાગી ન માની શકાય તેવી વાત બની ગઈ. ભાવનાત્મક રીતે કહું તો આંખમાં હર્ષના આંસુ આવી ગયા અને જોનાર દરેક વ્યક્તિ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગઈ. કારણ અશક્ય બાબત શક્ય બની. વ્હીલચેર દૂર થઈ. પથારી છૂટી ગઈ. નવો જન્મ મળ્યો.

દિલીપભાઈએ હસતા રમતા દર્દની અનુભૂતિ ઓછી થાય તેવા ભાવ સાથે આત્મવિશ્વાસ અને પૂરી આત્મીયતાથી મારી સારવાર ચાલુ રાખી.

ચાલીસ દિવસની સારવાર પછી મારી તકલીફ ૯૦ ટકા દૂર થઈ ગઈ. ચાલવું, દોડવું, દાદરા ચડવા, પલોઠીવાળી બેસવું, આ બધું સરળ થઈ ગયું. જે હું સ્વપ્નમાં પણ વિચારી શકતી નહોતી. તેમની હાજરીજ અડધું દર્દ દૂર કરી દે છે.

બેલેન્સથેરાપી થી રોગને જડમૂળથી નાબુદ કરવાનું અદભૂત કાર્ય કરી રહ્યા છે.

ચાલીસ દિવસ મા મે અનેક લોકોને દિલીપભાઈને ત્યાં ઈલાજ કરાવતા જોયા મારાથી પણ વધારે બિમારીઓ વાળાને ઠીક થતા જોયા.

ઈશ્વરના P.A. જેવા દિલીપભાઈને ઈશ્વર દરેક રડતા ચહેરાને હસતા કરવાની વધુ ને વધુ ક્ષમતા આપે.

આ પરિચીત માર્ગ પરથી સાવ છેલ્લીવાર જ્યારે નીકળુ ભાવભીના દૃઢયે આભાર સાથે સો સો સલામ આપને.

આપનો ખુબ ખુબ આભાર દિલીપભાઈ



થાઈરોઈડ

ડૉ. અમીત આનંદ (ઓડિયોલોજિસ્ટ એન્ડ સ્પીચ પેથોલોજિસ્ટ)
(ક્લીનિકલ કોકલીયર ઈમ્પ્લાટ સ્પેશ્યાલીસ્ટ) એશીયન સ્પીચ
એન્ડ હીયરીંગ ક્લીનિક

૨૦૫, મંગલમૂર્તિ કોમ્પ્લેક્સ, સીટી ગોલ્ડ સિનેમા સામે, આશ્રમ રોડ, અમદાવાદ.



હું ડોક્ટર અમીત આનંદ મારી પત્ની શ્વેતા ને એક વર્ષ પહેલા થાયરોઈડ ડિટેક્ટ થયો. TSH-18 પોઈન્ટ આવ્યો. સ્ટર્લિંગ હોસ્પિટલમાં સિનીયર એન્ડોક્રીનોલોજિસ્ટ ડોક્ટરને બતાવ્યું તેઓએ મેડીસીન લખી આપી અને કહ્યું આ મેડીસીન જીવનભર લેવી પડશે. હું દિલીપભાઈ ધોળકિયાથી થોડો પરિચીત હતો તેથી મારા પત્નીને લઈ તેમની સલાહ માટે ગયો. દિલીપભાઈએ ખાત્રી સાથે કહ્યું પંદર દિવસમાં તમારો TSH-5 ની અંદર આવી જશે. સારવાર શરૂ કરી પંદર દિવસે ફરી રિપોર્ટ કઢાવ્યો. TSH-4 પોઈન્ટ આવી ગયો. આ વાતને તા. ૧૨-૯-૨૦૧૪ ના રોજ એક વર્ષ થયું છે ફરી બે વાર રિપોર્ટ કઢાવ્યો હતો. રિપોર્ટ નોર્મલ જ આવે છે એક ડોક્ટર તરીકે હું આ ફિડબેક એટલા જ માટે આપુ છું કે એલોપેથીમાં આખી જીંદગી મેડીસીન લેવી જ પડે. થાઈરોઈડ કોઈ દિવસ મટે જ નહિ આવું એલોપેથી મેડીકલ સાયન્સ કહે છે જે ભૂલ ભરેલું છે.





ડાયાબીટીસ, કોલેસ્ટ્રોલ, અનિદ્રા, સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ, બેક પેઈન, ઓવર વેઈટ, હાઈ બી.પી. અને હૃદયના અનિયમીત ધબકારા કાંતીલાલ પુનમચંદ કોઠારી - ઉ.વ. ૬૦



૪૩, સાબરબાગ સોસાયટી, ધર્મનગર, સાબરમતી, અમદાવાદ.

હું ઓસ્ટ્રેલિયામાં (અદાણી-માઈર્નીંગ) મા સર્વિસ કરતો હતો. મારી નીચેની તકલીફો ત્યાં ખુબ જ વધી ગઈ તેથી નોકરી છોડી અહિ અમદાવાદ આવી ગયો.

મને અનકંટ્રોલ ડાયાબીટીસ, અનકંટ્રોલ હાઈ બ્લડપ્રેશર જેની મેડીસીન હું TELMA-40 એક સવારે એક સાંજે લેતો હતો. TELMA-H-40 એક સવારે એક સાંજે તેમ હાઈ બ્લડપ્રેશરની ચાર ગોળી લેવા છતાં બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલમાં નહોતું રહેતું. અનિદ્રા (ઉંઘ ન આવવી) ઘણા સમયથી - હાઈકોલેસ્ટ્રોલ સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ, લમ્બર સ્પોન્ડીલોસીસ ના હિસાબે હાથમાં અને કમરમાં અસહ્ય દુખાવો રહેતો. હું ઓવરવેઈટ હતો મારા હૃદયના ધબકારા (હાર્ટબીટ) ખુબ વધારે રહેતા હતા તેથી મને પેસમેકર મુકાવાની સલાહ આપેલી. ઉપરની બધી તકલીફો છેલ્લા ૧૫ વર્ષથી જેની હું એલોપેથીક અને આયુર્વેદિક સારવાર લેતો હતો. કોઈ સારવારથી રાહત નહોતી.

મે અહિ અમદાવાદમાં દિલીપભાઈ ધોળકિયાની સારવાર શરૂ કરી પચીસ દિવસની સારવારમાં મારો ડાયાબીટીસ દવા વગર FBS-88 અને PPBS-132 આવી ગયો બ્લડપ્રેશરની ત્રણ ટેબલેટ બંધ કરવા છતાં બ્લડપ્રેશર નોર્મલ રહેવા લાગ્યું. અનિદ્રા અને સર્વાઈકલ અને કમરની તકલીફ તો ફક્ત દસ દિવસમાં જ દૂર થઈ ગઈ. મારો કોલેસ્ટ્રોલ (લીપીડ) નો રિપોર્ટ સારો થઈ ગયો. મારું વજન પાંચ કિલો ઓછુ થયું. ધબકારા નિયમિત થઈ ગયા. મન પ્રસન્ન રહેવા લાગ્યું.

દિલીપભાઈ અને તેમની ટ્રીટમેન્ટ જરૂર છે.



સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસ, લમ્બર સ્પોન્ડીલોસીસ, કરોડરજ્જુના મણકા એકબીજા ઉપર ચડી જવા, હિમોગ્લોબીન ઓછુ



પટેલ શારદાબેન ઘનશ્યામભાઈ - ઉ.વ. ૪૯

૬, તીર્થનગર સો.સા. વિ.૧, એચ.બી. કાપડિયા સ્કૂલ સામે, ભૂયંગદેવ, મેમનગર, અમદાવાદ.

છેલ્લા પાંચ વર્ષથી સર્વાઈકલર સ્પોન્ડીલોસીસ ના હિસાબે ગરદનના પાછળના ભાગમાં અને હાથમાં ખુબ દુખાવો રહેતા હતા. કમરમા પણ ખુબ જ દુખાવો રહેતો હતો. પગની પીડીઓના ખુબ કળતર થાય લબકારા મારે જેનું નિદાન MRI જોઈ ડૉક્ટરોએ લમ્બરસ્પોન્ડીલોસીસ અને કરોડરજ્જુના મણકા એક બીજા ઉપર ચડી ગયા છે તેવું કહેલું ડૉક્ટર ભરત દવે એ ઓપરેશનની સલાહ આપી અને કહ્યું ઓપરેશન સીવાય સારુ નહિ જ થાય.

અલગ અલગ ડૉક્ટરો, ફિઝિયોથેરાપી અને દવાઓ લાંબો સમય કરવા છતા કોઈજ ફાયદો નહોતો તકલીફ વધતી જતી હતી.

૨૩-૯-૨૦૧૪ ના રોજ દિલ્લીપભાઈ પાસે હુ અને મારા પતિ ઘનશ્યામભાઈ બતાવવા ગયા. રિપોર્ટ અને મારી શારિરીક સ્થિતિ જોઈ દિલ્લીપભાઈએ કહ્યું એક મહિનો સારવાર લેવી પડશે અને તમે સાવ સારા થઈ જશો. સારવાર શરૂ કરી ફક્ત પંદર જ દિવસમાં મારી તકલીફ સંપૂર્ણ સારી થઈ ગઈ. મારું હિમોગ્લોબીન જે વર્ષોથી ૯ પોઈન્ટ જ રહેતુ હતુ. તે ૧૦ પોઈન્ટ થયું.



રોમેટોઈડ આર્થવાઈટીસ - વિક્નેસ

પટેલ ભરતકુમાર જશભાઈ - ઉ.વ. ૪૪

૩૫/બી, વનદેવી સોસાયટી, નિગમ રોડ, સ્મૃતિ મંદિરની પાસે, ઘોડાસર, અમદાવાદ.

છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી રોમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ (R.A. Positive) હતો. હું ચાલી શકતો નહોતો. બેસી શકાય નહી, ઉભો ન રહી શકું. સુવુ ત્યારે પણ આખુ શરીર દુખતુ હોય તેથી ઉંઘ ન આવે આખા શરીરના સાંધા સંખત દુખે મારી ઉંમર ૪૪ વર્ષ પણ અશક્તિ ૭૪ વર્ષ જેટલી. શરીર ખુબ વીક પડી ગયેલું. ત્રણેક ઓર્થોપેડિક ડોક્ટરોને બતાવેલું. દવાઓ આપે ફિઝીયોથેરાપી કરતો પણ તકલીફ દિવસે દિવસે ઘટવાના બદલે વધતી જતી હતી.

આવામાં અમારા એક સંબંધી બેને મને દિલીપભાઈ વિશે કહ્યું હું અને મારી પત્ની દિલીપભાઈ પાસે આવ્યા દિલીપભાઈએ રિપોર્ટ અને મારી શારિરિક સ્થિતિ જોઈને કહ્યું એક મહિનો સારવાર લેવી પડશે. મારો બતાવેલો ખોરાક લેશો સારા થઈ જશો.

મેં શરૂ કર્યું ફક્ત પાંચ જ દિવસમાં હું ચાલવા લાગ્યો દિવસે દિવસે મને સારુ થતુ ગયું. લગભગ ચાલીસ દિવસની સારવામાં હું સંપૂર્ણ સારો થઈ ગયો.



ગોઠણમાં દુખાવો, પગમાં સોજા

શાહ ઈન્દુમતી રમણલાલ - ઉ.વ. ૬૮

“ઈન્દ્રપ્રસ્થ” ઘી કાંટા રોડ, કોડીનાર.

મને ગોઠણનો ખુબ દુખાવો રહેતો હતો. ચાલવામાં, બેસવામાં, ઉભા રહેવામાં ખુબ તકલીફ થતી. પાંચથી છ ઓર્થોપેડિક ડોક્ટરોની દવા અને ફિઝિયોથેરાપીની સારવાર લીધી હતી. છેલ્લે ડોક્ટરોએ ની રીપ્લેશની સલાહ આપેલી. મારા પંજામાં ઘૂંટીમાં ખુબ જ સોજા રહેતા હતા. અમદાવાદના અમારા એક સંબંધી એ અહીં દિલીપભાઈની સારવાર લેવાનું કહ્યું અમે દસ દિવસ સારવાર લીધી મારી તકલીફ ૯૦ ટકા દૂર થઈ ગઈ.

દિલીપભાઈની સારવાર જાદૂઈ છે. ગોઠણ સાથે મને ત્રણ ચાર નાની મોટી બીજી તકલીફ હતી તે તો દૂર જ થઈ ગઈ.

આભાર.



સ્લીપ ડિસ્ક (કમરનો દુખાવો) ગોઠણ, ઓબેસીટી

સંદિપ જૈન - ઉ.વ. ૪૧

બી-૨૩, બજાજ નગર, જયપુર (રાજ.) પીન - ૩૦૨૦૧૫



છેલ્લા દસ વર્ષથી કમરનો અસહ્ય દુખાવો હતો. MRI ના રિપોર્ટ મુજબ L-4, L-5 માં નસ દબાતી હતી. જેને સ્લીપ ડિસ્ક (સાયટીકા) નું નિદાન થયેલું ડોક્ટરો એ ઓપરેશનની સલાહ આપેલી હતું દસ મીનીટ પણ ચાલી ન શકું, બેસી ન શકું દસ મીનીટથી વધારે ઉભો ન રહી શકું, સીડી ચડવા ઉતરવામાં ખુબ તકલીફ થાય. બંને થાપામાં ખુબ દુખાવો થતો હતો. બંને ગોઠણમાં ઘસારો હતો. ઓપરેશન કરાવવાનો ખુબ જ ડર હતો. કારણ સ્પાઈનના ઓપરેશન બહુ સક્સેસ નથી જતા.

રાજસ્થાનમાં મંડાવર ગામે દિલીપભાઈની શિબિર હતી. ત્યાં બતાવ્યું પણ ત્યાં સારવાર શક્ય નહોતી કારણ પેશન્ટો વધારે હતા. હું જયપુરથી સ્પેશ્યલ સારવાર કરાવવા અમદાવાદ આવ્યો. ફક્ત દસ જ દિવસ - સવાર-સાંજ બે વાર સારવાર લેતો હતો મારી ઉપરની બધી જ તકલીફ સાવ દુર થઈ ગઈ. પંદર વર્ષથી કબજિયાતની તકલીફ હતી તે પણ સાવ દુર થઈ ગઈ. દસ દિવસમાં જ મારું વજન ૯૫ કિલો હતું તે ૮૯ કિલો થઈ ગયું. શારીરિક માનસિક પ્રસન્નતા આવી ગઈ. આત્મવિશ્વાસ વધ્યો.

હું ઈશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું કે દિલીપભાઈને લાંબી ઉંમર આપે જેથી અમારા જેવાના દુખ દુર થાય.



ગેસ, એસીડીટી, સાયનસ, ગોઠણ, માથાનો દુખાવો અને સીઝન બદલાય કે બીમાર

પ્રજાપતિ ભદ્રેશ વાસુદેવ - ઉ.વ. ૫૧

૧૨, હરિ દર્શન રો હાઉસ, સ્ટર્લીંગ સીટી, શિવ આશિષ સ્કૂલ રોડ, બોપલ, અમદાવાદ-૫૮.

છેલ્લા ઘણા વર્ષોથી સીઝન બદલાય અચૂક તાવ આવી જાય. શરદી ઉધરસ થઈ જાય. છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી કફ, એસીડીટી, સાયનસ, પેટ ભારે ભારે લાગે, આખું શરીર દુખે, માથાના પાછળના ભાગમાં સતત દુખાવો રહે, ખભા સખત દુખે, હાઈ બ્લડપ્રેશરની તકલીફ, ગોઠણનો ઘસારો ઓર્થોપેડિક ડોક્ટરો ની રીપ્લેશની સલાહ આપતા હતા. રાત્રે ઉંઘ પણ ન આવે.

દિલીપભાઈની માત્ર દસ જ દિવસની સારવારમાં ઉપરની બધી તકલીફ દૂર થઈ. શરીરમાં અને મનમાં ઉત્સાહ અને પ્રસન્નતા વધી. ફક્ત દિલીપભાઈને મળવા માત્રથી વ્યક્તિ પચાસ ટકા સારો થઈ જાય તેવી પોઝીટીવ વ્યક્તિ છે.



ક્રમળો, ટાઈફોઈડ, ડેન્જ્યુ પછીની શરીરની અનેક તકલીફો

દુવેશ મલ્હોત્રા - ઉ.વ. ૧૮

બી-૬૬, અશોકનગર સોસાયટી, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

૨૦૦૭ માં ક્રમળો, ૨૦૧૦ માં ટાઈફોઈડ, ૨૦૧૧ માં ડેન્જ્યુ. આ તકલીફો થયા પછીથી શરીરમાં ખુબ જ વિકનેશ આવી ગઈ. હાથ પગ બિલકુલ ઠંડા અને મારા બ્લડ રિપોર્ટ, યુરિન રિપોર્ટ અને કોલેસ્ટ્રોલના રિપોર્ટ ખરાબ જ આવતા હતા. લીવર ઉપર અસર થયેલી ક્રમળાના હિસાબે તેથી SGPT રિપોર્ટ છેલ્લા સાત વર્ષથી ખરાબ આવતો.

બાકીનું કામ સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલોસીસથી પુરુ થયુ ટિલીપભાઈની સારવાર એક મહિનો હુ અને મારા મમ્મી બંને સાથે લેતા હતા. મારુ HB - ૧૩ રહેતુ તે ૧૫ થયું.

યુરિન રિપોર્ટ : Deposits જે પ્રેઝન્ટ બતાવતા તે એબસન્ટ થયા, Transparency જે Turbia હતા તે clear થયા

PVC Cells - 3-4 h.p.f. હતા તે 2.3 p.f. થયા, Red cell - 3-4 h.p.f. હતા તે 1.2 p.f. થયા

Crystals - pr. (ca.Oxalate 3-4/hpf) હતા જે Absent થયા

કોલેસ્ટ્રોલ (લીપીડ) : મારુ HDL સારુ કોલેસ્ટ્રોલ જે હંમેશા નીચુ ૩૯ જ રહેતુ તે વધીને ૫૫ થયું.

આ સિવાય અનેક નાના મોટા રિપોર્ટ બદલાઈ ગયા મને ખુબ જ સારુ લાગવા લાગ્યું. ગરદનની તકલીફ હતી તે પણ દૂર થઈ, મારી શારિરીક અને માનસિક સ્થિતિ બદલાઈ ગઈ તેવુ કહી શકું.



થાઈરોઈડ, હેડેક, હાર્ટબીટ, આખા શરીરે સોજા, વોમીટ, લો સુગર, લો પ્રેશર, ગેસ એસિડીટી કબજિયાત અને જોઈન્ટ પેઈન



ભારતી મલ્હોત્રા (એડવોકેટ) - ઉ.વ. ૪૩

બી-૬૬, અશોકનગર સોસાયટી, સેટેલાઈટ રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫.

એક જ મહિનાની સારવારમાં મને થયેલ ફાયદો.

એકાદ વર્ષથી થાયરોઈડ, નિયમિત દવા સાથે TSH - 8 પોઈન્ટ થી ઉપર જ રહેતો તે TSH - 3 પોઈન્ટ આવી ગયો. દવા બંધ કરવા છતાં ગેસ, એસિડીટી, કબજિયાત, પાચન ન થવું. છેલ્લા દસ વર્ષથી તકલીફ હતી તે દૂર થઈ.

લો સુગર, લો પ્રેશર, આખા શરીરે સોની આખા શરીરના સાંધાઓ સતત દુખાવા, સખત માથાનો દુખાવો, હાર્ટબીટ ખુબ વધેલા રહેવા, અને સખત વોમીટીંગ (ઉલટી). આ તકલીફ ઘણા વર્ષોની અને આના માટે ત્રણ અલગ અલગ એલોપથી ડોક્ટરોની દવા વર્ષોથી લેતી હતી. સાથે સાથે આયુર્વેદની પણ સારવાર ચાલતી હતી. પણ ફાયદો નહોતો થતો જે દિલીપભાઈની સારવારથી મને માની ન શકાય તેવો ફાયદો થયો છે.



કમરનો દુખાવો

કમલેશભાઈ એન. ગામીત - ઉ.વ. ૩૨

મુ.પો. બદરખા, તા. ધોળકા, જી. અમદાવાદ.

છેલ્લા ઘણા સમયથી કમરનો ભયંકર દુખાવો અને જમણા પગથી ચલાતુ પણ નહિ. એટલો દુખે ઓર્થોપેડિક ડોક્ટરને બતાવ્યું. X-Ray કરાવ્યો અને છ મહિના સુધી દવા લીધી તકલીફમાં ફાયદો ન થયો.

બીજા ઓર્થોપેડિક ડોક્ટરને બતાવ્યું તેઓએ MRI કરાવવાનું કહ્યું. MRI કરાવ્યો રિપોર્ટ જોઈ ડોક્ટરે ઓપરેશન કરાવવાની સલાહ આપેલી દુખાવો ખુબ જ વધારે રહેતો હતો.

દિલીપભાઈ વિશે કોઈએ મને કહ્યું હું દિલીપભાઈને બતાવવા અમદાવાદ આવ્યો. MRI નો રિપોર્ટ જોઈ દિલીપભાઈએ સારુ થઈ જશે તેવું કહ્યું. સારવાર શરૂ કરી ફક્ત વીસ જ દિવસની સારવારમાં સંપૂર્ણ સારુ થઈ ગયું.

MRI ની Impression

MRI findings of lumbo-sacral spine demonstrate :

1. L4-L5 and L5-S1 discs desiccation with annular tear posteriorly.
2. At L5-S1, postero - central and right paracentral moderate extrusion of disc with inferior migration in right spinal canal, compressing ventral theca, right traversing and exiting nerve roots.
3. At L4-L5, posterior bulge of disc indenting ventral theca. No foraminal or spinal canal narrowing.



ડાયાબિટીસ, કોલેસ્ટ્રોલ

પ્રશાંત પી. ભટ્ટ

૧૯, સૃષ્ટિ બંગ્લોઝ, ૧૩૨ ફૂટ રીંગ રોડ, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ.

છેલ્લા બે વર્ષથી ડાયાબિટીસ અને હાઈ કોલેસ્ટ્રોલની તકલીફ બંને માટે રેગ્યુલર દવા લેવા છતાં કંટ્રોલ નહોતો. મેં એક મહિનો દિલીપભાઈની બેલેન્સ થેરાપીની સારવાર લીધી પંદર દિવસ પછી ડાયાબિટીસની દવા અડધી કરાવી કોલેસ્ટ્રોલની દવા બંધ કરી મહિના પછી ડાયાબિટીસના રિપોર્ટમાં જે મારુ PPBS હંમેશા ૨૦૦ થી ઉપર જ આવતુ હતુ તે PPBS - 145 આવી ગયુ કોલેસ્ટ્રોલના રિપોર્ટમાં ઘણો જ સુધારો થયો.



રોમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ

અભ્યાબેન કમલભાઈ ત્રિવેદી - ઉ. ૪૮

‘સાંઈ પ્રભાવ’ નૂતનનગર - શેરી નં. ૩, કાલાવાડ રોડ, રાજકોટ.

દસ વર્ષથી રોમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ (R.A. Positive) શરીરના બધા જ જોઈન્ટમાં સખત પેઈન.

એલોપથી, આયુર્વેદ અને હોમીયોપેથીની દવા લઈને કંટાળી ગયેલ તકલીફ ઘટવાની જગ્યાએ વધતી જ ગઈ. છેલ્લે ડોક્ટરે કહ્યું બેન આ તકલીફની કોઈ દવા નથી આ રોગ મરવા સાથે જ મટે.

રાજકોટમાં દક્ષાબેન કે જેમનો કિસ્સો આ બુકમાં છે. તેઓની તકલીફ મારા જેવી જ અને તે સારા થઈ ગયા તેથી દક્ષાબેનના કહેવાથી મે પણ દિલીપભાઈની સારવાર શરૂ કરી. ચાલીસ દિવસની સારવારથી મને ઘણી રાહત થઈ ગઈ. દિલીપભાઈએ પહેલા જ દિવસથી મારી બધી દવા બંધ કરાવી. મારા ફાયદાને શબ્દોમાં ન બતાવી શકું. મે જે પીડા દસ વર્ષ સહન કરી છે તે બીજા કોઈ સમજી પણ ન શકે.



બેકપેઈન

સુનાલી ચીરાગભાઈ શાહ - ઉ.વ. ૪૭

‘ચીરાગ’ અખંડ જ્યોત ફાઉન્ડેશન સામે, પાલડી પોસ્ટ ઓફિસ પાછળ,
ફતેહપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૭.



ઘણા સમયથી બેકપેઈન, ઓર્થોપેડીક ડોક્ટરોની દવા અને ફિઝીયોથેરાપી લાંબો સમય કરવા છતા ફાયદો નહોતો.

પંદર દિવસની સારવારમાં મારી તકલીફમાં સો ટકા ફાયદો થયો છે. બેકપેઈન ગાયબ થયું.



હાર્ટ, ગેસ, એસિડીટી, શરદી, ગોઠણ

દિવ્યેશ બાબુલાલ શાહ - ઉ.વ. ૪૩

ડી-૫૦૨, રીજન્સી ટાવર, માનસી ટાવર પાસે, વસ્ત્રાપુર, અમદાવાદ.

હાર્ટ એટેક આવ્યા પછી એન્જ્યોગ્રાફી કરાવીને એન્જ્યોપ્લાસ્ટી ૫-૮-૨૦૧૪ ના રોજ કરાવી. મારા હાર્ટનું પર્મીંગ ફક્ત ૩૫ ટકા જ હતું જેની દવા ચાલુ હતી. ગેસ, એસિડીટી, સીઝન બદલાય અચૂક તાવ શરદી આવી જાય. શરદીની તકલીફ બારેય મહિના અને ઘણા વર્ષોથી હાર્ટનું પર્મીંગ ઓછું હોવાથી શ્વાસ લેવામાં ખુબ તકલીફ થતી હતી. જમણા પગના ગોઠણમાં ગાદી ફાટી જવાથી પગ ખુબ દુખે ચાલવામાં ઉભા રહેવામાં બેસવામાં તકલીફ થાય.

વીસ દિવસની દિલીપભાઈની સારવાર અકલ્પનીય ફાયદા થયા છે.

યોગાભ્યાસ શરૂ કરતા પહેલા ધ્યાનથી વાંચો



नास्ति सांख्य समं ज्ञानं नास्ति योग समं बलम् ।

અર્થ : સાંખ્ય સમાન કોઈ જ્ઞાન નથી યોગ સમાન કોઈ બળ નથી.

આજે આખા વિશ્વમાં 'યોગ'નું મહત્વ સમજાતું જાય છે દિવસે દિવસે યોગનો પ્રચાર અને પ્રસાર વધતો જાય છે. વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી તેનું પરીક્ષણ કરતા જણાયું છે કે મનુષ્યના જીવનની પ્રગતિ, પ્રસન્નતા અને સ્વાસ્થ્ય મળવાની ક્ષમતા 'યોગ'માંથી મળે છે. હાલનું જીવન અનેક પ્રકારની સ્પર્ધા, પ્રતિસ્પર્ધા, સંઘર્ષો અને માનસિક તાણને કારણે અલગ અલગ બિમારીઓમાંથી પસાર થઈ રહ્યું છે. સંપૂર્ણ સ્વસ્થ વ્યક્તિ શોધવો લગભગ મુશ્કેલ છે. આ સંદર્ભમાં 'યોગ'નું પ્રદાન, માનવજાતિને એક મોટા આશીર્વાદરૂપે બની શકે છે. આપણા અહોભાગ્ય છે કે યોગવિદ્યાનો જન્મ ભારતમાં થયો છે છતાં દુઃખ સાથે આપણી કમનસીબી પણ ખરી કે આપણા કરતા વધારે લાભ વિદેશમાં લોકો લઈ રહ્યા છે.

યોગ એટલે સત્યની પ્રાપ્તિ માટેની સાધન પદ્ધતિ. યોગ એટલે અધ્યાત્મનું વિજ્ઞાન. યોગ એટલે જીવનીય શક્તિને જગાડવાની કળા. યોગ એટલે આત્માની શક્તિઓને જગાડવાની કળા. શરીર અને મનની શક્તિ અસ્તવ્યસ્ત થવાથી અલગ અલગ બિમારીઓ આવે છે. યોગ શરીર અને મનની અસ્તવ્યસ્ત શક્તિને એકત્ર કરી તેને સમ્યક્રૂપ આપી શરીર અને મનની બિમારીઓ દૂર કરવાની કલા છે.

યોગાભ્યાસી માટે જરૂરી સૂચનો

૧. પુસ્તકો વાંચીને માત્ર તેના આધારે જ યોગનો અભ્યાસ ન કરવો. શરૂઆતમાં યોગ્ય ગુરુ (જાણકાર વ્યક્તિ)ના માર્ગદર્શન પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો. ખોટી રીતે કરેલો અભ્યાસ શરીરના અને મનના સ્વાસ્થ્યને નુકશાન પહોંચાડી શકે છે.
૨. આસન, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, શુદ્ધિક્રિયાઓ શીખીને તેમાં કુશળતા પ્રાપ્ત કરવા માત્રથી યોગ સિદ્ધ થતો નથી. આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિકોણથી કરેલો અભ્યાસ અને નિયમિતતાથી યોગમાં પ્રગતિ કરવી શક્ય છે.



૩. ઘણા આસનો છે, ઘણા પ્રાણાયામ છે, ઘણી શુદ્ધિક્રિયાઓ, ઘણા બંધો છે અને ઘણી મુદ્રાઓ છે. બધું બધા માટે નથી હોતું, બધું બધા કરી શકે તેવું પણ નથી હોતું, અને બધુ બધાયને કરવાની જરૂર પણ નથી હોતી. તેમાંથી ગુરુ (યોગ્ય વ્યક્તિ)ની સહાયથી સાધકે પોતાની જરૂરિયાત પ્રમાણનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.
૪. વધુ પડતો ઘાક લાગે, શરીરમાં કોઈ વિકૃતિ, કોઈ દુઃખાવો થાય તો કંઈક ભૂલ છે તે સમજી યોગ્ય વ્યક્તિની સલાહ લેવી.
૫. દરેક ક્રિયા એક નિયત ક્રમમાં થવી જોઈએ. જેમ કે પ્રાણાયામની શરૂઆતમાં કુંભક ન કરવો. ફક્ત પૂરક અને રેચકનો અભ્યાસ કરવો. લાંબા અભ્યાસ પછી કુંભકનો અભ્યાસ ત્રણ બંધ (૧) ઉડ્ડીયાનબંધ (૨) મૂલબંધ (૩) જાલંધરબંધ સાથે યોગ્ય જાણકાર વ્યક્તિના માર્ગદર્શન નીચે કરવો. અગ્નિ જેમ પાવક છે પણ અયોગ્ય રીતે ઉપયોગ થાય તો દાહક પણ છે. તેવું જ પ્રાણાયામ અને આસનો માટે બની શકે. સીધા જ સર્વાંગાસન કે શીર્ષાસનનો અભ્યાસ કે બીજા અથવા આસનોનો અભ્યાસ ન કરવો જોઈએ યોગની ઘણી બધી ક્રિયાઓમાં કમિકતા રહેલી છે.
૬. નાની ઉંમરના બાળકોને યોગાભ્યાસ ન કરાવવો. આઠથી દસ વર્ષના બાળકો સરળ આસનોથી શરૂ કરી શકે. બાળકોને શીર્ષાસન, મયૂરાસન, સર્વાંગાસન, શલભાસન કે શુદ્ધિક્રિયાઓ કે પ્રાણાયામનો કુંભક સાથેનો અભ્યાસ ન કરાવવો. કોઈ અપવાદ કેસમાં યોગ્ય વ્યક્તિની સલાહ લઈ કરાવી શકાય.
૭. યોગાભ્યાસ વખતે મળ-મૂત્રના વેગો ન રોકવા.
૮. કેટલીક બીમારીની સારવારમાં યોગિક ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરી શકાય પણ યોગ્ય જાણકાર વ્યક્તિના માર્ગદર્શન નીચે જ.
૯. કોઈપણ પ્રકારની અનુભૂતિઓ થાય તો અટકી જવું નહિ. યોગ્ય વ્યક્તિની સલાહ લઈ અભ્યાસ આગળ ચાલુ રાખવો.
૧૦. અભ્યાસ કરતી વખતે શરીરમાં ધ્રુજારી ઘાય, શ્વાસ ટૂંકા થવા લાગે, આંચકા આવે. આવા લક્ષણો સારા નથી તેથી ખૂબ કઠિન અભ્યાસ ન કરવો અથવા જાણકારની હાજરીમાં કરવો.
૧૧. યોગાભ્યાસ કરતી વખતે ખુલતા કપડાં પહેરવાં.
૧૨. ગુરુત્વાકર્ષણનો અનુભવ કરવો.
૧૩. હવા ઉજાસવાળા સ્થળનો ઉપયોગ કરવો. હવાના સપાટા લાગે તેવા ખુલ્લા સ્થળનો ઉપયોગ ન કરવો.
૧૪. પોતાની ક્ષમતા મુજબ જ ઘાકી ન જવાય તે રીતે અને તેટલા જ આસનો કરવા.



૧૫. યોગાભ્યાસ કરતી વખતે પોતાનું આસન (શેતરંજી) અલગ જ રાખવું અને તેની જાડાઈ પ્રમાણસર હોવી જોઈએ. પાતળા આસન(શેતરંજી)નો ઉપયોગ કરવાથી બેકપેઇન થઈ શકે છે તેથી તે યોગ્ય હોવું જરૂરી છે.
૧૬. ઉશ્કેરાટ વગર શાંત મનથી અભ્યાસ કરવો.
૧૭. ઉતાવળ કે શરીરને ઝટકા આપ્યા વગર સ્થિરતા કેળવવી.
૧૮. આસનો સ્થિતિ છે, કસરત નથી મનોકાચિક વ્યાયામ છે. મનથી અભ્યાસ કરવો ખૂબ જરૂરી છે. આસનો કરતી વખતે મન યોગની ક્રિયામાં રહે તે ખૂબ જરૂરી છે.
૧૯. આસનમાં ત્રણ ક્રિયાઓ થાય છે (૧) આસનમાં જવાની (૨) રોકાવાની (૩) પાછા આવવાની, ત્રણેય સ્થિતિ મહત્વની સમજવી. જોર જબરજસ્તી કરી અંતિમ સ્થિતિમાં પહોંચી જવું નહિ.
૨૦. આસનોની સ્થિતિ સુગમતાપૂર્વક અને સહજતાથી રાખવી જોઈએ, જબરજસ્તીથી નહિ.
૨૧. સરળ આસનોથી શરૂ કરી ભારે આસનો તરફ જવું.
૨૨. આસનોનો અભ્યાસ નિયમિત કરવો.
૨૩. ખાલી પેટે આસનો કરવા. પ્રવાહી, ચા-દૂધ-કોફી પછી અર્ધા કલાક અને ખોરાક લીધા પછી ચારથી પાંચ કલાક બાદ આસનો કરવો.
૨૪. આસનો ક્રમશઃ કરવા, ઘણા આસનોના પૂરક આસનો હોય છે. તે કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.
૨૫. ચશ્મા, ઘડિયાળ, પટ્ટો કાઢી નાખવા.
૨૬. સ્નાન કર્યા પછી લોહીનું પરિભ્રમણ થવાથી શરીરનું અક્કડપણું ઓછું થાય છે તેથી શક્ય હોય ત્યાં સુધી સ્નાન કરીને જ આસનો કરવા.
૨૭. સખત પરિશ્રમ કે ભારે કસરતો કર્યા પછી તુરત આસનો ન કરવા.
૨૮. દરેકની ઉંમર, શારીરિક ક્ષમતા, શરીરનું લચીલાપણું, રોગ અલગ અલગ હોય છે તેથી બીજાને જોઈને આસનો ન કરવા.
૨૯. આસનમાં શરીરના મસલ્સ (સ્નાયુ) ત્રણ પ્રકારે કામ કરે છે. (૧) એક્ટીવ મસલ્સ એટલે કે આસનમાં કામ કરતા સ્નાયુ (૨) રીલેક્ષ મસલ્સ એટલે કે કામમાં ન આવતા સ્નાયુઓ (૩) સપોર્ટીંગ મસલ્સ એટલે કે મદદ કરતા સ્નાયુઓ. આસનમાં જે હિસ્સો (સ્નાયુઓ) કામ ન કરતા હોય તેને ઢીલાં જ રાખવા ઓછામાં ઓછી શક્તિનો ઉપયોગ કરીને આસનો કરવા.



૩૦. પાંચ ગુણોની આવશ્યકતા ૧. ઉત્સાહ, ૨. સાહસ, ૩. ધૈર્ય, ૪. નિશ્ચય, ૫. નિરંતરતા.

૩૧. બહેનો માસિક ધર્મના ચાર દિવસ આસનો ન કરે.

૩૨. બહેનોએ સગર્ભાવસ્થાના ચોથા મહિનાથી આસન ન કરવા. સુવાવડ નોર્મલ (સામાન્ય) હોય તો એક મહિના પછી અને ઓપરેશન કરવું પડ્યું હોય તો ચાર મહિના પછી જાણકારનું માર્ગદર્શન લઈને અભ્યાસ કરવો.

૩૩. યોગાભ્યાસ સવારે અથવા સાંજે કરી શકાય.

૩૪. અમુક પ્રાણાયામ ગરમ છે, અમુક ઠંડા છે તેથી સાધકે પોતાની પ્રકૃતિને ધ્યાનમાં રાખી અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જેમ કે પિત્ત પ્રકૃતિવાળાઓએ સૂર્યભેદન કે ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન કરવા જોઈએ. શીતલી અને સીત્કારી પ્રાણાયામ ઠંડા છે, તેથી કફ પ્રકૃતિવાળાઓએ ન કરવા જોઈએ.

૩૫. ભસ્ત્રિકા સીવાય કોઈપણ પ્રકારના પ્રાણાયામમાં જોર (ફોર્સ) કરીને શ્વાસ બહાર ન કાઢવો. તેનાથી પ્રાણ શક્તિનો ડ્રાસ થાય છે.

આસનો મુખ્ય ત્રણ પ્રકારના છે.

૧. મેડીટેટીવ (ધ્યાન, ધારણાત્મક) - જેમાં પચાસન, સિદ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન, સમાસન.

૨. રીલેક્ષ થવા માટેના (વિશ્રાંતિકારક) - જેમાં શવાસન, મકરાસન

૩. કલ્ચરલ આસન એટલે કે શરીર સંવર્ધનાત્મક શરીરને ઠીક કરવાવાળા, જેમાં બાકીના બધા જ આસનો આવી જાય છે.

પ્રાણાયામ



પ્રાણાયામથી વાત, પિત્ત, કફ ત્રણેય દોષોનું શમન થાય છે. પાચનતંત્ર સ્વસ્થ અને ક્રિયાશીલ થાય છે. તેનાથી પેટના રોગો દૂર થાય. હૃદય, ફેફસાં તથા મસ્તિષ્ક સંબંધી રોગો દૂર થાય. ઓબેસીટી, ડાયાબિટીસ, કોલેસ્ટ્રોલ, દમ, અસ્થમા તથા શ્વાસને લગતા અન્ય રોગો મટે.

એલર્જી, માયગ્રેન, ડિપ્રેશન, એન્ઝાયટી, હાઈ બ્લડપ્રેશર, આર્થરાઈટીસ, ક્રિડનીના રોગો, સ્ત્રી-પુરૂષના જાતીય રોગો મટે. થાઈરોઈડ, પિચ્યુટરી, પિનિયલ, પેનક્રિયાઝ ગ્રંથીઓ ઉપર સારી અસર થાય. શરીર સપ્રમાણ બને, યાદશક્તિ સતેજ થાય, વિદ્યાર્થીઓને ભણવામાં અને બીજા કાર્યમાં ઉત્સાહ વધે. અને આવા બીજા અનેક ફાયદા થાય છે.

ધ્યાન (શવાસન)

પૈસા વગર માણસ દુઃખી થાય છે પરંતુ બધા પૈસાદારો સુખી જ હોય તેવું નથી. ભૌતિક સુખ સાલ્બળી માટે માણસ જીવનભર દોડધામ કરે છે. ભૌતિક વસ્તુથી લદાયેલો માણસ સુખી હોય જ તેવું નથી. સાચું સુખ માણસની અંદર જ છે. અને ધ્યાન એટલે અંદરની (અંતર્મુખ) યાત્રા.

આજના પ્રગતિશીલ યુગમાં માનસિક તનાવ (સ્ટ્રેસ) દિવસે દિવસે અને ડગલે ને પગલે વધી રહ્યો છે. અનેક પ્રકારની શારીરિક અને માનસિક બીમારીઓનાં મૂળ આ તનાવમાં (સ્ટ્રેસ) પડેલા છે.

માણસના શરીરનું સંચાલન મગજ, કરોડરજ્જુ અને જ્ઞાનતંતુના બનેલા ચેતાતંત્ર દ્વારા થાય છે. તણાવ (સ્ટ્રેસ) વખતે તેમાં અનુકંપી (સીમ્પેથેટીક) ચેતાતંત્ર સક્રિય થાય છે. ધ્યાન દરમ્યાન પરાનુકંપી (પેરાસીમ્પેથેટીક) ચેતાતંત્ર સક્રિય થાય છે. તેના હિસાબે બંનેમાં સંતુલન થાય છે. અને તેના પરિણામે એડ્રીનાલિન, નોર એડ્રીનાલિન અને કોર્ટિકોસ્ટીરોઈડ જેવા હોર્મોનનો સ્ત્રાવ થાય છે. લેક્ટિક એસીડ બનવાનું થટે, રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે. મગજમાંથી એન્ડોર્ફિન અને ન્યુરોપેપ્ટાઈડ સ્ત્રાવ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેનાથી શાંતિ, આનંદ, પ્રસન્નતાનો અનુભવ થાય છે. સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ થાય છે.

ધ્યાનથી તનાવ પ્રત્યેનો પ્રતિભાવ બદલાય. વિચારો, વૃત્તિઓ અને ભાવનાઓમાં પરિવર્તન આવે. વર્તમાનમાં રહેવાની આદત પડે. પોતાની સાચી ઓળખ થાય.

આપણું શારીરિક અસ્તિત્વ હોય અને આપણામાં ચેતન તત્ત્વ, જીવન તત્ત્વ કે પ્રાણ તત્ત્વ ન હોય એવું બને જ નહિ. પ્રતિજ્ઞા આપણામાં રહેલું પ્રાણ તત્ત્વ, ચેતન તત્ત્વ એનું અમાપ તત્ત્વ આપણા થકી બહાર નીકળવા તત્ત્વર હોય છે પણ આપણે બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓમાં એટલા બધા રચ્યા પચ્યા હોઈએ છીએ કે એ તત્ત્વને તેની શક્તિને વિસારે પાડી દઈએ છીએ. શવાસન (ધ્યાન) કરવાથી આપણી ચેતના શક્તિ ખીલી ઊઠે છે અને તે શક્તિ આપણી બાહ્ય પ્રવૃત્તિ, સાંસારિક પ્રવૃત્તિઓને પણ વધુ ધારદાર, ફળદાયી બનાવે છે. સવાર-સાંજ નિયમિત દસ પંદર મિનિટનું ધ્યાન આપણા લક્ષ્યને સિદ્ધ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.



શુદ્ધિક્રિયાઓ

જેમ આપણે સ્નાન કરીને શરીરની બહારની સપાટી સાફ કરીએ છીએ તેવી રીતે શરીરની અંદરના અવયવોને પણ સાફ કરવાની જરૂર હોય છે. શરીરની અંદર (૨૪) કલાક હૃદય ધબકે છે. લીવર, કિડની, આંતરડા, એન્ડોક્રાઇન સીસ્ટમ અને બીજા અનેક અવયવો રાત દિવસ કામ કરે છે. તેથી કાર્બનડાયોક્સાઇડ અને બીજા ટોકસીન (જેર) બનવાના જ. અશુદ્ધિઓ કોઈ કારણસર યોગ્ય પ્રમાણમાં બહાર ન ફેંકાય તો અનેક પ્રકારની બિમારીઓ થઈ શકે છે. આ અશુદ્ધિઓને બહાર ફેંકવા માટે યોગમાં છ પ્રકારની શુદ્ધિક્રિયાઓ બતાવેલી છે જે અનેક રોગોને દૂર કરી શકે છે. (૧) નેતિ (૨) ધૌતી (૩) બસ્તિ (૪) ત્રાટક (૫) કપાલભ્રાતિ (૬) નૌલિ.

કોઈપણ વાતને ફક્ત એટલા માટે જ ન સ્વીકારી લેવી કે તમે ઘણીવાર સાંભળી છે કે બહુ મોટી સંખ્યામાં લોકો તેને માની રહ્યા છે, કે પેઢીઓથી માન્યતા આવી છે કે તર્કબદ્ધ છે કે તમારી માન્યતાઓ સાથે મળે છે કે તમારા ગુરૂ અથવા મોડર્ન આધ્યાત્મિક ગુરૂઓ કે જેમનું વ્યક્તિત્વ, જેમની વાણી ખૂબ જ આકર્ષક છે. તેઓએ કહેલી છે. કોઈપણ વાતનો સ્વીકાર ત્યારે જ કરો જ્યારે સ્વયં તેને અનુભવી તેનો સાક્ષાત્કાર કરી લો અને જાણી લો કે તમારા માટે લાભદાયક છે, સ્વાસ્થ્યવર્ધક છે. શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ માટે છે.

આજનું વિજ્ઞાન પણ તે વાત સાથે સહમત છે કે ૯૧% રોગો (મનોશારીરિક - સાયકોસોમેટીક)નું કારણ આપણું મન આપણા વિચારો છે. મનને યોગ્ય દિશા તરફ વાળવા માટે 'યોગાભ્યાસ' ખૂબ મદદરૂપ છે. દુનિયામાં ૩૦૦ પ્રકારની દવા વગરની (ડ્રગલેસ) થેરાપી અસ્તિત્વમાં છે ટોચ ઉપર યોગને મુકી શકાય.

કોઈપણ ઉંમરની વ્યક્તિ, કોઈપણ રોગની પીડિત વ્યક્તિ 'યોગ'ના અભ્યાસથી સ્વસ્થ થઈ શકે છે. કારણ કે સ્વાસ્થ્ય તો યોગની આડપેદાશ (બાયપ્રોડક્ટ) છે. આડપેદાશ આવી સરસ હોય તો તેની મુખ્ય પેદાશ કેટલી ઉત્તમ હશે જેની કલ્પના કરવી પણ મુશ્કેલ છે.

આરોગ્યની એક નવી જ દિશા તરફ લઈ જતું બિલકુલ નવું જ વિજ્ઞાન નાભિવિજ્ઞાન (બેલેન્સ થેરાપી)



આધુનિક મેડિકલ સાયન્સ આના વિશે કશું જ જાણતું નથી
નાભિ (બેલેન્સ) તેના સ્થાનેથી આઠ અલગ અલગ દિશામાં ખસી શકે છે.
કઈ દિશામાં ખસે તો કેવા રોગો થાય તે જાણો

૧. ઉપરની દિશાએ ખસી શકે. ઉપરની દિશાએ ખસે તો શું તકલીફ થાય ?
થાઈરોઈડની તકલીફ, સર્વાઈકલ (ગળા)ના મણકાની તકલીફ, હૃદય, હાઈ બ્લડપ્રેશર, શરીરમાં ચરબી વધે, શ્વસનતંત્રના રોગો, આર્થરાઈટીઝ, લિવર બગડે, હિમોગ્લોબીન ઓછું થાય, સ્વભાવ ગુસ્સાવાળો, ચીડિયો થાય.
૨. નીચે ખસી જાય તો...
ચક્કર આવે, લો બ્લડપ્રેશર, શરીર દુઃખે, મસ્ક્યુલર ડિસ્ટ્રોફી, આંખ, કાનના રોગો, જલોદર, સ્ત્રીઓનો માસિક પિરિયડ અનિયમિત અને અનિયંત્રિત થાય તે સમયે દુઃખાવો વધે.
૩. જમણી તરફ વચ્ચેના ભાગમાં ખસે તો...
કમર, એડી, ગોઠણમાં દુઃખાવો, ડાયાબિટીસ, ગેસ, એસિડિટી, હિમોગ્લોબીન ઘટે.
૪. ડાબી તરફ વચ્ચેના ભાગમાં ખસે તો...
ડાયાબિટીસ, એસિડિટી, ગેસ, ઓડકાર, ગોઠણ, પગના તળિયા, કમર દુઃખે, કબજિયાત.



પ. જમણી તરફ ઉપરની દિશામાં ખસે તો...

હાઈ બ્લડપ્રેશર, પેટમાં જમણી તરફ દુઃખે, ડાબા પગના ગોઠણ એડી દુઃખે, બ્રેઈન ટ્યુમર.

દ. ડાબી તરફ ઉપરની દિશામાં ખસે તો...

મનને લગતા રોગો થાય. માનસિક રોગો, હાઈ બ્લડપ્રેશર અથવા લો બ્લડપ્રેશર થાય. ફેફસામાં પાણી ભરાય, લોહીનું પરિભ્રમણ ધીમું થાય. મનમાં ડર લાગે, ખરાબ વિચારો આવે, ગરદનના અને આંખના રોગો થાય.

૭. જમણી તરફ નીચેની દિશામાં ખસે તો...

ડાયાબિટીસ, લો બ્લડપ્રેશર, ચક્કર, લિવર, કિડનીની તકલીફ થાય, સાંધા દુઃખે, કમર ગોઠણ દુઃખે, લકવો થાય. પેટના અલગ-અલગ રોગો થાય. સ્વભાવ ગુસ્સાવાળો ચીડિયો થાય.

૮. ડાબી તરફ નીચેની દિશામાં ખસે તો...

ડાયાબિટીસ, ચક્કર, લિવર, કિડની ખરાબ થાય. હૃદયની તકલીફ, કમરનો દુઃખાવો, ગોઠણનો દુઃખાવો, લો બ્લડપ્રેશર.

‘યોગ ચેતના’ પુસ્તક વિશે



- મહર્ષિ પતંજલિ ના યોગસૂત્રો
- ૧૦૦ આસનોની ચોક્કસ સ્થિતિ જે આસનો માટે ખૂબ જ મહત્વની હોય છે કારણ ચોક્કસ સ્થિતિ ને જ આસન કહેવાય. આસન કરવાની સરળ રીત (એપ્લીકેબલ મેનર્સ) લાભ અને મર્યાદા સાથે.
- ૧૦ પ્રકારના પ્રાણાયામ - સરળ રીત, લાભ અને મર્યાદા સાથે શવાસન (ધ્યાન) શુદ્ધિક્રિયાઓ (ષટક્રમ)
- ૧૫ પ્રકારની હસ્તમુદ્રાઓ (પંચતત્ત્વો અને હસ્તમુદ્રાઓ) કરવાની સરળ રીત, સ્પષ્ટ જોઈ શકાય તેવી ફોટોગ્રાફી, લાભ અને મર્યાદા સાથે.
- અલગ અલગ રોગો જેવા કે ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, હાર્ટની તકલીફો, ઓબેસિટી, બેકપેઈન (કમરનો દુખાવો) આર્થરાઈટીસ, કબજિયાત-ગેસ-એસીડીટી, અનિદ્રા, એન્ઝાયટી, ડિપ્રેશનમાં કરવાના ફાયદાકારક આસનો, પ્રાણાયામ, શુદ્ધિક્રિયાઓ અને મુદ્રાઓનું અલગથી વર્ણન.
- આ પુસ્તક ગુજરાત સરકાર દ્વારા ગુજરાત સરકારની બધી સ્કુલો માં વસાવેલ છે.
- નવી પેઢી માટે નવું છતા આપણુ જુનુ વિજ્ઞાન ‘નાભિ વિજ્ઞાન’ વિશે સચોટ માહિતી જે ખૂબ ઉપયોગી બની રહેશે.
- તમે તમારા સગાસંબંધીઓને, મિત્રોને, લગ્ન પ્રસંગે, જન્મ દિવસે, કોઈની યાદમાં અને બીજા અનેક પ્રસંગોમાં જે ચીજવસ્તુ ભેટ આપો છો તે લગભગ નાશવંત (બિન ઉપયોગી પણ) હોય છે. આ પુસ્તક ભેટ આપવાથી આપ તેમને સ્વાસ્થ્ય સાથે માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિમાં મદદરૂપ બનો છો. પુસ્તક તેમને તથા તેમની આવનારી પેઢી માટે પણ આદર્શ બની રહેશે.
- નવભારત સાહિત્ય, પતાસા પોળ સામે, ગાંધીરોડ, અમદાવાદ. આ પુસ્તક રીપ્રિન્ટ કરેલ છે.
- પુસ્તક રીટેઈલ હોલસેલ ખરીદવા સંપર્ક : યોગાચાર્ય દિલીપ ઘોળકીયા - ૯૮૯૮૨ ૮૭૬૨૭



- (૧) તમારા ઘરે સારવાર મળી શકે છે.
- (૨) ૧૦ વ્યક્તિ થી ૬૦ વ્યક્તિ સુધી ગ્રુપ બનાવી
તમારા ગામમા તમારી જગ્યાએ
'બેલેન્સ થેરાપી' ની સારવાર અને
'યોગ' શિબિરનું આયોજન કરી શકાય.
વધારે જાણકારી માટે
સંપર્ક : (મો.) ૯૮૯૮૨ ૮૭૬૨૭, ૯૦૩૩૦ ૬૫૪૯૬

The Body is Nothing but Rhythm,
The Universe is Nothing but Rhythm
The Job of a Balance Therapist is to
Harmonise Your Rhythms with the
Rhythms of The Universe.....



Dilip Dholakia's

Academy of Yoga & Balance Therapy

+91 98982 87627, 90330 65496

Email : yogacharyadilip@gmail.com

www.yogacharyadilip.com



304/305 SATVA, Opp. Bhavin School,
Nr. Govardhan Party Plot, Thaltej, Ahmedabad-380059