

अभ्यंगम

- ✓ शरीर के सभी अंगों पर प्रेशर देकर मसाज करने को अभ्यंगम कहते हैं अभ्यंगम प्रतिदिन भी किया जा सकता है यह कुछ विशेष बीमारियों में हर्ने अवश्य करना चाहिए अभ्यंगम के बाद सीधा हवा में नहीं आना चाहिए परन्तु पानी अवश्य पीना चाहिये।



लाभ

इससे शरीर के अंगों पर प्रेशर देने से खून का संचालन बढ़ जाता है जहां पर दर्द हो रहा है कम हो जाता है।



संकेत

जोड़ों के दर्द, कमर दर्द, पक्षाघात, थकावट, नींद ना आना वात बढ़ने से होने वाली बिमारियों में किया जाता है।



पोटली मसाज

- ✓ जड़ी-बूटियों को गर्म करके किसी कपड़े में बांध कर तेल के साथ पूरे शरीर पर लगाने की प्रक्रिया को पोटली कहते हैं पोटली से पूरे शरीर के सभी अंगों पर तेल लगा कर धीरे-धीरे पोटली को घुमाने से शरीर की रोज छिद्रों के द्वारा दवाई अंदर जाती है और दर्द में आराम होता है।



लाभ

यह शरीर व जोड़ों के दर्द, सूजन, नींद ना आना गठिया वात, लकवा, पाचन शक्ति को बढ़ाता है।



संकेत

पोटली मसाज से पहले और बाद में पानी जरूर पीना चाहिए और आराम करना चाहिए पोटली मसाज कई तरह से होती है जैसे बालू की पोटली, पत्र पोटली, चर्चिकशाली पोटली।

स्थनिक इलाज

- ✓ कटी बस्ती ग्रीवा बस्ती जानू बस्ती जड़ी बूटियों के बने तेल से शरीर के पीड़ित भाग पर घारा से तेल डालने और कुछ देर रखने की प्रक्रिया है।



लाभ

रोम छिद्रों के द्वारा दवाई हमारी मांसपेशियों तक पहुंचती है जिससे दर्द सूजन और जकड़न कम हो जाती है हड्डियों और नसों को पोषण मिलता है तनाव और दर्द दूर हो जाता है।



संकेत

कटी बस्ति कमर दर्द के लिए, ग्रीवा बस्ति गर्दन दर्द के लिए, जानू बस्ति घुटनों के दर्द के लिए की जाती है।

नस्यम

- ✓ नाक में तेल डालने के प्रक्रिया को नस्यम बोलते हैं।



लाभ

सिर दर्द, साइनोसाइटिस, माइग्रेन, नजला, कफ की बीमारियों और बालों का झड़ना।



संकेत

संकेत ठंडा पानी ना पिए और सर पर भी न डाले।

अभ्यंगम

- ✓ शरीर के सभी अंगों पर प्रेशर देकर मसाज करने को अभ्यंगम कहते हैं अभ्यंगम प्रतिदिन भी किया जा सकता है यह कुछ विशेष बीमारियों में हर्ने अवश्य करना चाहिए अभ्यंगम के बाद सीधा हवा में नहीं आना चाहिए परन्तु पानी अवश्य पीना चाहिये।



लाभ

इससे शरीर के अंगों पर प्रेशर देने से खून का संचालन बढ़ जाता है जहां पर दर्द हो रहा है कम हो जाता है।



संकेत

जोड़ों के दर्द, कमर दर्द, पक्षाघात, थकावट, नींद ना आना वात बढ़ने से होने वाली बिमारियों में किया जाता है।

पोटली मसाज

- ✓ जड़ी-बूटियों को गर्म करके किसी कपड़े में बांध कर तेल के साथ पूरे शरीर पर लगाने की प्रक्रिया को पोटली कहते हैं पोटली से पूरे शरीर के सभी अंगों पर तेल लगा कर धीरे-धीरे पोटली को घुमाने से शरीर की रोज छिद्रों के द्वारा दवाई अंदर जाती है और दर्द में आराम होता है।



लाभ

यह शरीर व जोड़ों के दर्द, सूजन, नींद ना आना गठिया वात, लकवा, पाचन शक्ति को बढ़ाता है।



संकेत

पोटली मसाज से पहले और बाद में पानी जरूर पीना चाहिए और आराम करना चाहिए पोटली मसाज कई तरह से होती है जैसे बालू की पोटली, पत्र पोटली, चर्चिकशाली पोटली।

स्थनिक इलाज

- ✓ कटी बस्ती ग्रीवा बस्ती जानू बस्ती जड़ी बूटियों के बने तेल से शरीर के पीड़ित भाग पर घारा से तेल डालने और कुछ देर रखने की प्रक्रिया है।



लाभ

रोम छिद्रों के द्वारा दवाई हमारी मांसपेशियों तक पहुंचती है जिससे दर्द सूजन और जकड़न कम हो जाती है हड्डियों और नसों को पोषण मिलता है तनाव और दर्द दूर हो जाता है।



संकेत

कटी बस्ति कमर दर्द के लिए, ग्रीवा बस्ति गर्दन दर्द के लिए, जानू बस्ति घुटनों के दर्द के लिए की जाती है।

नस्यम

- ✓ नाक में तेल डालने के प्रक्रिया को नस्यम बोलते हैं।



लाभ

सिर दर्द, साइनोसाइटिस, माइग्रेन, नजला, कफ की बीमारियों और बालों का झड़ना।



संकेत

संकेत ठंडा पानी ना पिए और सर पर भी न डाले।