Shuddhi AYURVEDA JEENA SIKHO LIFECARE LTD

H.No. 432, Ground Floor, Prahladpur Banger, Rohini, New Delhi-110042

CGHS EMPANELLED PANCHKARMA CENTER 8005633391

COP 5 H – HCO has documented SOP of Panchkarma Therapy but execution of same could not be evidenced

- We are submitted Panchkarma SOP

SOP of Panchkarma

Date created - 22 june 2022

Approved by - Dr. Nidhi Puniya

Received by - Dr. Poonam Hooda

Jeena Sikho Lifecare Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

आयुर्वेद का वर्णन अथर्वेद में किया गया है, समुद्र मंथन के दौरान धन्वंतरि जी आयुर्वेद को पृथ्वी पर लेकर आए थे। इंद्र आदि देवताओं को आयुर्वेद का ज्ञान मिला, उन देवताओं ने यह ज्ञान ऋषि-मुनियों को दिया जिससे चरक संहिता, सुश्रुत संहिता और अष्टांग हृदय लिखी गई।

इसमें शमन और शोधन चिकित्सा का वर्णन है।

शमन के अनुसार दवाइयों से तीनों दोषों को नियंत्रण कर धातुओं को समावस्था में लाकर बीमारी का इलाज किया जाता है।

शोधन चिकित्सा में पंचकर्म का वर्णन है जिससे हमारे बढ़े हुए दोषों वात, पित्त, कफ को संतुलित कर विषाक्त तत्वों को शरीर से बाहर निकाला जाता है।

पंचकर्म आयुर्वेद की सबसे प्रसिद्ध शरीर की शुद्धिकरण प्रक्रिया है, जिसमें औषधिय तेलो की मदद से शरीर की विशुद्धीयों को पुन:स्थापित किया जाता है। औषधिय तेल द्वारा उपचार प्राचीन वैदिक शास्त्र में निर्धारित किया गया था|

पंचकर्म में शरीर के शुद्धि के पांच प्राकृतिक

तरीके बताए गए हैं जो शरीर के तीनों दोषों :- वात, पित्त और कफ को संतुलित करते हुए शरीर को पूर्ण रूप से डिटॉक्सिफाई करता है।

दीपन पाचन

उचित पाचन अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेने की आधारशिला है।

दीपन पाचन भूख को बढ़ाने के लिए, अमा दोष (शरीर के अपचित विषाक्त पदार्थ जो सूक्ष्म चैनलों, यानी श्रोत के अवरोध के लिए जिम्मेदार हैं) के पाचन के लिए, साथ ही साथ शरीर को अगले उपचारों के लिए तैयार करने के लिए किया जाता है।

हमारे पाचन को प्रभावित करने वाले कई कारक हैं जिन खाद्य पदार्थों को हम सबसे अधिक कुशलता से पाचन करने के लिए खाते हैं,

उनके लिए हमें संतुलित भूख, या पाचन भूख की आवश्यकता होती है। भूख के 13 प्राथमिक प्रकार हैं।

यदि वात, पित्त और कफ दोष गलत तरीके से मिश्रित हो जाते हैं, तो अमा दोष का निर्माण होता है।

आम दोष को कम करने और अदरक के पानी के साथ एक अच्छा पाचन तंत्र पाचन को ठीक रखने में मदद कर सकता है।

दीपन और पाचन औषधियां शरीर से अमा को निकालने में मदद करती हैं जब शरीर में अपचा भोजन जमा हो जाता है

जिसे पंचकर्म प्रक्रिया देने से पहले आम के रूप में जाना जाता है दीपन और पाचन आवश्यक दवाएं दीपन और पाचन के लिए उपयोग की जानी चाहिए :

अग्निटुंडी वटी **- 1bd**
चित्रकादि वटी **-1bd**
त्रिकटु चूर्ण **- 3gm**
अविपत्तिकार चूर्ण **- 3gm**
पाचक वटी **- 1bd**
आम पाचक चूर्ण **- 3gm**

घृतपान

घृतपान आंतरिक और बाह्य रूप से वसायुक्त पदार्थों के प्रशासन द्वारा शरीर प्रणालियों के स्नेहन के लिए है। घृतपान को विरेचन और वमन चिकित्सा से पहले दिया जा सकता है।

घृतपान (स्नेहा का आंतरिक प्रशासन) एक महत्वपूर्ण प्रारंभिक प्रक्रिया है

पंचकर्म।

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 43...
Prahla...
Rohini, N...

क्लासिक्स में चार प्रकार के स्नेहन द्रव्यों का उल्लेख किया गया है।

घृत (घी),
तैला (तेल),
वासा (वसा) और
मज्जा (अस्थि मज्जा)
इनमें से घृत सर्वश्रेष्ठ माना गया है।

स्नेहना (ओलेशन) में शामिल हैं:

•अभ्यंतरा स्नेहन (आंतरिक तेल)
•बह्या स्नेहन (बाहरी तेल)

शोधन चिकित्सा से पहले शरीर के ऊतकों को नरम और चिकनाई के उपयोग किया जाता है।
स्नेहन 24 प्रकार के चावल, दूध, दही, सूप, सब्जी आदि के साथ मिलाकर दिया जा सकता है।
कोष्ट प्रकृति के अनुसार
हल्का
मध्यम
उच्च मात्रा

मैन पावर:
•आयुर्वेदिक चिकित्सक - 1
• परिचारक/नर्स - 1
•आवश्यकतानुसार औषधीय घी या तेल
•मापने का गिलास -1
• पीने के लिए गर्म पानी (शुंथि+धान्यक के साथ उबाला हुआ)।

आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली दवाएं:

•इंदुकांत घृत
•महातिक्त्म घृत
सुकुमारा घृत
•धनवंतारा तैला
•क्षीरा बाला तेला आदि।

रोग के अनुसार।
घृतपान मात्रा

रोगी को दी जाने वाली घृत की न्यूनतम मात्रा, केवल रोगी की पाचन शक्ति, पाचन में लगने वाले समय को जानने के बाद, घृत की अंतिम खुराक तय की जाती है।

घृतपान - मल त्याग पर निर्भर करता है घृतपान की मात्रा तय किया जाता है।
तीन दिन के लिए - कोमल आंत्र के व्यक्ति (मृदु कोष्ट),
मध्यमा कोष्टा के लिए पांच दिन।
कठोर आंत्र (क्रूर कोष्ठ) के व्यक्तियों के लिए सात दिन या अच्छे तेल के लक्षण दिखाई देने तक।

Jeena Sikho ... Pvt. Ltd.
H. No. 43...
Prahlad...
Rohini, Ne...

स्नेहन के लिए प्रक्रिया:
घृतपान से पहले रोगी में अग्निबल का मूल्यांकन किया जा सकता है, ताकि स्नेह द्रव्य (हिन, मध्यम, उत्तम,) की खुराक का आकलन किया जा सके।
अज्ञात दोष, अग्नि आदि वाले रोगी के लिए हृष्यसी मत्र (जो दो यमों के भीतर पच जाता है) से शुरू हो सकता है।

जिस रोगी को घृतपान करना है, उसे अपनी अग्निबल (पाचन क्षमता), रोग की प्रकृति, शरीर की स्थिति आदि के आधार पर निर्धारित मात्रा में सुबह (सूर्योदय के 15 मिनट के भीतर) घृत लेना है।
घृत के लिए खुराक 50 से 75 ml और पहले दिन तैला के लिए 30 से 50 ml है। पाचन में लगने वाले समय का आकलन कर अगले दिन की खुराक तय करनी चाहिए।

अनुपान - पाचन को बढ़ाने के लिए शुंधि (सूखी अदरक) + धन्यका (सूखे धनिया के बीज) के टुकड़े के साथ गर्म पानी में छोटी मात्रा में दिया जाता है (दीपन, पाचन)।
घृतपान तब तक जारी रखा जा सकता है जब तक सम्यक स्निग्धा लक्षण (वांछित प्रभाव के लक्षण) नहीं देखे जाते और आमतौर पर यह 3 से 7 दिनों के भीतर प्राप्त हो जाता है।

Usual practice of increasing order of Snehapana dosage:

Days	Quantity	Anupan Quantity	Hours
First day	30ml	3 glass	3 hours approximate time to digest
Second day	60ml	6 glass	5 hours
Third day	90ml	8 glass	6
Fourth day	120ml	10 glass	8
Up to 7th day	180ml	12 glass	10

संकेत:

- जैव सफाई प्रक्रियाओं से गुजर रहे व्यक्ति
- शरीर में खुरदरापन
- शराबी
- दुर्बलता
- समयपूर्व मोतियाबिंद

वातरोग (तंत्रिकापेशीय विकार)
- हिक्का (हिचकी)
- स्वरभेद (आवाज की कर्कशता), आदि।
- कासा (खांसी)
- श्वास (डिस्पेनिया)

मतभेद:
अपच।
स्थूल (मोटापे से ग्रस्त)
कफज विकार (कफ विकार)
अतिसार (दस्त)
रक्तपित्त (रक्तस्राव विकार) आदि।

घृतपान के दौरान आहार: इन सभी चीजों से बचें।
जोर से बोलना,
ज्यादा खाना,
एक ही स्थान पर बहुत देर तक बैठे रहना,
लंबी दूरी चलना,
क्रोध और शोक,
सूरज, ओस और तूफानी हवा के संपर्क में,
यात्रा,
संभोग में लिप्त,
रात में जागना, नींद से बचना
दिन के समय सोना,

Jeena Sikho Lifecare Pvt. ...
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

विपरीत गुणों वाले खाद्य पदार्थ, गलत भोजन संयोजन और
खाद्य पदार्थ जो अपच का कारण बन सकते हैं,
विशेष रूप से एक स्वाद वाले आहार का सेवन, पोषक तत्वों की कमी वाले आहार का सेवन, या भारी या अनियमित रूप से मिश्रित

भूख लगने पर चावल घी का सेवन करें (भोजन करने पर स्नेहा पच जाती है)।

सम्यक स्निग्धा लक्ष्ना।
- शरीर और शरीर के अंगों में तेलीयता का साफ न होना।
- शरीर और शरीर के अंगों का उखड़ना या तेलीय होना।
    - वात नीचे की ओर बढ़ रहा है
    - मल से गुजरने वाला स्नेहा (तेल या घी)

अति स्निग्धा लक्षणा:
पीलापन, भारीपन, जकड़न, मल अपच का सूचक है।
पीलापन दिखाई देना - पीला सफेद मलिनकिरण
जटिलताओं और प्रबंधन:
•खट्टी डकार
•उल्टी करना
•मतली
•एनोरेक्सिया
•सिर दर्द
•कब्ज आदि।
ऐसी स्थिति में घृतपान बंद कर व्रत करना चाहिए, दीपन
(पेट संबंधी), पचाना (पाचन) औषधि रोगी/रोग की स्थिति के आधार पर दी जा सकती है।
अधिक प्यास लगना- हल्का वामन देना, दूध देना (वाग्भट के अनुसार)

स्नेहव्यापत चिकित्सा – बुरे प्रभावों का उपचार :-
प्यास, बदहज़मी, उल्टी का इलाज है उपवास गनगर और धनिये का पानी,
जी मिचलाना - नींबू पानी
सिर दर्द - सिर पर गर्म तेल लगाएं
यदि रोगी को सनेहा नहीं पचता है। दीपन पचन में बताए अनुसार औषधि दें।

विरेचनम

हमारे पंचकर्म क्लीनिक उच्च प्रशिक्षित चिकित्सकों और थेरेपिस्ट द्वारा प्रक्रिया में अच्छी तरह से देखभाल की जाती है।
विरेचन की प्रक्रिया में आंतों से विषाक्त मल का उन्मूलन करवाया जाता है।
विरेचनम की प्रक्रिया :-

विरेचन के लिए तैयार की जाने वाली ट्रे

- कटोरी में 50 ग्राम त्रिवृतअवलेह - 1
- चम्मच - 1
- चंदन - 1
- कटोरी में औषधिय तेल - 1
- तौलिया - 1
- ग्लास - 1
- दूध - 1 लीटर
- ट्रे - 1

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

प्रक्रिया:-

1. सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2. बीपी चेक किया जाता है ।
3. थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।

औषधि प्रशासन का तरीका / प्रक्रिया:-

1. वमन के पिछले दिन रोगी को पूर्वकर्म के रूप में बताए गए और निर्धारित द्रव्य जैसे मछली, माशा (काले चना), पायसम (घी के साथ दूध में पका हुआ चावल) आदि के अनुसार पूर्वकर्म करके वामन के लिए तैयार रहना है।

   i. वमन सुबह 7 से 8 बजे के बीच किया जाना चाहिए।

2. यदि रोगी को खाली पेट है, तो वमन करने से पहले स्नेहन तथा स्वेदन के बाद रोगी को एक कुर्सी (वमन पीठ) पर आराम से बैठने की सलाह दी जाती है।
3. बाद में दूध या मधुयष्टी क्काथ (वमनोपग द्रव्य) का मिश्रण भर पेट देना है।
4. बीच-बीच में वाचा चूर्ण शहद के साथ चाटने के लिए दिया जाता है।
5. काढ़े की आखिरी घूंट में मदनफला के चूर्ण को शहद के साथ चाटने के लिए दिया जाता है।
6. वमन की औषधियां आयु, शक्ति, गठन, ऋतु आदि के अनुसार उचित मात्रा में दी जानी चाहिए।
7. आमतौर पर दवा देने के 10-15 मिनट के भीतर ही वमन शुरू हो जाता है।
8. जब रोगी को उल्टी हो रही हो तो मालिश करने वाले को पीठ और छाती की ऊपर की दिशा में मालिश करनी चाहिए।
9. उल्टी आने की इच्छा को तेज करने के लिए बार-बार सैंधव (लवनोदक) या दूध में गर्म पानी मिलाकर पिलाना चाहिए।
10. वमन प्रक्रिया के आकलन मानदंड का विस्तृत रूप से उल्लेख किया गया है। आमतौर पर तरल पदार्थ बाहर आता है।
11. वमन को वर्गीकृत किया जा सकता है-

    जघन्य वमन – 4 वेग

    मध्यम वमन - 6

    वेग (vegas)

    प्रवर वमन - 8 वेग

12. जब वमन का सम्यक योग होता है तो रोगी को अपने मुँह और चेहरे को गर्म पानी से और धूमपान को निर्धारित दवाओं से साफ करना चाहिए।
13. हरिद्रा (कुरकुमा लोंग) करना है। शाम को रोगी को गर्म पानी से स्नान करने की सलाह दी जा सकती है।
14. जब रोगी को अच्छी भूख लग रही हो तो संसर्जन कर्म करना चाहिए।
15. अर्ध ठोस आहार अधिमानतः चावल का दलिया दिया जा सकता है।

संकेत:

गैस्ट्रिक समस्या - अमलपित्त (एसिड पेप्टिक विकार), अपच आदि।

श्वसन रोग - कासा (खांसी), श्वासा (ब्रोन्कियल अस्थमा)

अन्य रोग - जैसे मधुमेहा (मधुमेह), उन्मांडा (सिज़ोफ्रेनिया), पीनासा (साइनसाइटिस), कुष्ठ (त्वचा रोग), ग्रंथी (ट्यूमर), श्लिपदा (फाइलेरियासिस)

आमतौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले वस्ति योग:

मधुतेलिका वस्ति

बला गुडुच्यादि वस्ति

पटोलादि वस्ति

वैतरन वस्ति

विपरीत संकेत:

48 मिनट के भीतर। यदि उल्टी नहीं होती है तो ग्रसनी उंगली से धीरे से चिढ़ सकती है या तीव्र पेप्टिक अल्सर हो सकता है

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 43...
Rohini, ...

अतिकृषा (क्षतिग्रस्त शरीर)

वृद्धा (वृद्धावस्था)

गर्भिनी (गर्भावस्था)
श्रांता (थका हुआ)
पिपासिता (प्यासा)
क्षुधिता (भूखा)
हृदरोग (हृदय विकार)

वमन चिकित्सा की जटिलताओं:
वमन का अतियोग (अत्यधिक) कारण हो सकता है -
1. उल्टी में झाग
2. रक्तगुल्म
3.कमजोरी
4. गले का सूखना
5. अँधेरे का अहसास
6. चक्कर आना
7. वातरोग
8.ताजा रक्तस्राव

अनुवासन बस्ती

यह बस्ती मरीज को औषधिय तेल की दी जाती है। वात रोगों के शमन के लिए यह बस्ती दी जाती है। इस बस्ती के द्वारा मरीज के आंतों को स्निग्ध किया जाता है। यह बस्ती मधुमेह, एनीमिया से पीड़ित रोगी, वात संबंधी रोगों, संयुक्त विकार रोग ,पक्षाघात, कब्ज, गठिया, मूत्र और प्रजनन संबंधी विकार आदि स भी रोगों में दी जाती है।
अनु वासन बस्ती की मात्रा 100 ml से 250 ml लीटर तक की होती है।

मात्रा बस्ती क्या है?
यह बस्ती वातव्याधि को ठीक करता है, पाचन क्रिया को सुचारू रूप से चलाने के लिए उसे शक्ति प्रदान करता है, मल और मूत्र के आसानी से उन्मूलन हो सके उसकी शारीरिक संरचना में ताकत बढ़ाने में सहायता करता है।
मात्रा बस्ती में गुदा मार्ग के द्वारा औषधीय तेलों को आंतों तक पहुंचाया जाता है।
मात्रा बस्ती की मात्रा 60ml - 75 ml की होती है।

मात्रा बस्ती के लाभ:-
यह आम वात को सुचारू रूप से शरीर में संचालित करने के लिए एक श्रृंखला बनाता है। यह उष्णता, तक्ष्ना, सुसुक्ता, स्निग्धा इत्यादि गुणों से भरपूर होता है कफ, वात और आम से छुटकारा दिलाता है । इसलिए इसे वात रोगों के अंतिम उपचार के रूप में चुना जाता है।

अनुवासन बस्ती में उपयोग होने वाली ट्रे:-

- चंदन टीका
- टिशु पेपर-5
- रबर कैथेटर 7नं0- 1
- गॉज पीस-5
- औषधीय तेल - बस्ती के लिए
- बस्ती यंत्र
- ट्रे - 1

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

- दस्ताने -2

- सैनिटाइजर लोकल एरिया की सफाई के लिए
- जाइलोकेन जेली - 1
- पानी - 1 ग्लास

प्रक्रिया:-

1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7.मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं ,और मरमा पॉइंट देते हैं|
8.मात्रा बस्ती की प्रक्रिया में मरीज के पूरे शरीर में तेल लगाकर स्नेहन किया जाता है।
9. मरीज को स्वेदन दिया जाता है।
10. मरीज को हल्का भोजन कराया जाता है।
11.मरीज को बाया करवट लिटा कर थेरेपी टेबल पर रखा जाता है।
12. रबर की ट्यूब सिरिंज या एनिमा पॉट की सहायता से मात्रा बस्ती दी जाती है।
13.थेरेपी टेबल पर ही मरीज को लिटा कर 20 मिनट से द्वारा बस्ती औषधीय तेल द्रव्य को बड़ी आंत के द्वारा पेट में डाल कर पुनः गुदा मार्ग द्वारा ही शरीर से बाहर निकाला जाता है।
14.जिस वजह से आंतों से दोषों की पूर्णता सफाई हो जाती है और दूषित वात पित्त कफ दोषों की शुद्धि हो जाती है।
15.मरीज को 1/2 घंटे के लिए रेस्ट रूम में आराम करने के लिए रखा जाता है जिससे मरीज की अवस्था स्थिर है या नहीं यह मालूम हो।
16.फिर से बीपी चेक किया जाता है ।
17.मरीज के पूर्ण स्वस्थ होने पर मरीज को घर जाने की सलाह दी जाती है।
18.इस प्रकार मात्रा बस्ती की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

अस्थापन बस्ती

यह बस्ती मरीज को औषधीय कषाया की दी जाती है। वात अनुबंधित दोषों के शमन के लिए यह बस्ती दी जाती है। इस बस्ती द्वारा मरीज के बड़ी आंतों की सफाई की जाती है। यह बस्ती मधुमेह, मोटापे से पीड़ित रोगी, वात संबंधी रोगों, संयुक्त विकार रोग, पक्षाघात, गठिया, कब्ज, मूत्र और प्रजनन संबंधी विकार आदि सभी रोगों में दी जाती है।

अस्थापन बस्ती क्या है?

यह बस्ती सभी प्रकार के वात रोगों में एक अच्छा उपचार है। बस्ती के वह प्रकार जिसमें कषाया प्रमुख होता है वह बस्ती अस्थापन बस्ती या निरूहा बस्ती कहलाती है।

अस्थापन बस्ती के लाभ:-

मुख्य रूप से यह बस्ती वात रोगों, मांसपेशियों और हड्डियों की समस्याओं के कारण होने वाली बीमारियों में उपयोग की जाती है। पूरे शरीर को प्रभावित करने वाले रोग सर्वांग रोगा जैसे गैस, कब्ज, अल्सरेटिव कोलाइटिस आदि के कारण पेट दर्द जैसी पाचन संबंधी समस्याएं ,पेट का फूलना, पेशाब का रुक जाना, मल का ना आना , बांझपन इस तरह की समस्याओं में अस्थापन बस्ती या निरूह बस्ती देते हैं।

अस्थापन बस्ती में उपयोग होने वाली ट्रे:-

- चंदन टीका
- टिशु पेपर-5
- रबर कैथेटर 14 नं0 - 1

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

- गॉज पीस-5
- औषधीय कषाय - बस्ती के लिए

- बस्ती यंत्र - 1
- ट्रे - 1
- दस्ताने -2
- सैनिटाइजर लोकल एरिया की सफाई के लिए
- जाइलोकेन जेली - 1
- पानी - 1 ग्लास

प्रक्रिया:-

1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7.मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं ,और मरमा पॉइंट देते हैं|
8.निरूह बस्ती को अस्थापन बस्ती भी कहते हैं।
9.मरीज के पूरे शरीर में तेल लगाकर स्नेहन किया जाता है।
10.मरीज को स्वेदन दिया जाता है।
11.निरूह बस्ती लेने के लिए मरीज खाली पेट रहता है।
12. मरीज को बाया करवट लीटाकर थैरेपि टेबल पर रखा जाता है।
13. रबर कैथेटर और एनिमा पॉट की सहायता से मरीज के शरीर के गुदा मार्ग के द्वारा निरूह बस्ती दी जाती है।
14.निरूह बस्ती औषधि काढ़ा,सेंधा नमक, शहद ,वनस्पति चूर्ण और तेल का मिश्रण होता है।
15. मरीज 10 से 15 मिनट तक टेबल पर आराम करता रहता है।
16. करीब 15 से 30 मिनट में यह बस्ती द्रव्य शरीर के बाहर आ जाता है।
17.शरीर के मल वायु कफ और पित् भी बाहर आ जाते हैं।
18.मरीज को प्रेशर अनुभव होता है।
19. वह शौचालय जाता है।
20. शौचालय से निवृत्त होकर मरीज वापस अपने थेरेपी कक्ष में आता है।
21.इस प्रकार निरूह बस्ती की प्रक्रिया संपूर्ण होती है।

पंचकर्म के दौरान और बाद में मरीज का आहार बहुत महत्वपूर्ण होता है।शुद्धि प्रक्रिया के बाद मरीज को जब भी भूख लगती है तो एक मिश्रित शाकाहारी भोजन लेना चाहिए। मरीज को तीन से चार दिनों तक इसी प्रकार के आहार का सेवन करना चाहिए| धीरे-धीरे अदरक, काली मिर्च, नमक, हरे चने का सूप जैसी अन्य वस्तुओं की मात्रा को धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए।
आम दोष की वृद्धि के कारण गुस्सा और बेचैनी जैसी विकारों की वृद्धि होती है।
व्यवहारिक रूप से हमारी आदतों और दिन भर के तनाव से गुजरने के कारण असंभव लगता है कि हम अपने शरीर मन और आत्मा को फिर से जीवंत नहीं कर पाएंगे और ना ही संतुलन बनाए रख सकते हैं ।
पूरे दिन की सक्रियता के बाद स्वास्थ्य को स्वस्थ बनाए रखना यह बहुत बड़ी जिम्मेदारी हो गई है।
पंचकर्म उपचार के माध्यम से शरीर के रुग्ण दोष और क्षतिग्रस्त शारीरिक धातु को हटाने में बाधित करने वाले प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

Gnan

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

पंचकर्म शुद्धिकरण की पांच प्रक्रियाओं का एक संयोजन है_वमन, विरेचन ,अनुवासन बस्ती, निरूह बस्ती ,नस्यम। इन प्रक्रियाओं का उद्देश्य शरीर में गहरे निहित संतुलन को दूर करना है शरीर की अशुद्धियों को निकालकर शरीर को स्वस्थ रखना

है।
आयुर्वेद के अनुसार तनाव हमारे पाचन तंत्र की प्रक्रियाओं को परेशान करता है जिसके फलस्वरूप सूजन और धीमी गति से पाचन होता है|
पंचकर्म के साथ डिटॉक्सिफिकेशन और कायाकल्प ऊर्जा और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है।
पाचन तंत्र को स्वस्थ करके पंचकर्म चिकित्सा शरीर को प्राकृतिक रूप से d-tox करके लंबे समय तक ताकत और स्फूर्ति प्रदान करती है।

पंचकर्म के लाभ:-

- पूरे शरीर के विषाक्त पदार्थों को साफ करता है।
- दोषों को संतुलित करता है।
- पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाता है।
- शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- एंटी एजिंग का काम करता है।
- त्वचा की चमक को बढ़ाकर बरकरार रखता है।
- जीवन को व्यवस्थित करता है।
- मस्तिष्क को संतुलित करता है।
- जीवन शैली को व्यवस्थित करता है।

आयुर्वेदिक परामर्श क्या है?

आयुर्वेदिक परामर्श के प्रारंभ में चिकित्सक मरीज के स्वास्थ्य की स्थिति का मूल्यांकन करता है, मरीज की नाड़ी परीक्षण करके उसकी स्थिति के संतुलन और और असंतुलन का आकलन करता है, जीभ की परीक्षण होती है, शरीर के दोषों के प्रकार का निर्धारण होता है, मन की स्थिति और भावनात्मक संतुलन सभी सहित विभिन्न आयुर्वेदिक पराकाष्ठा का मूल्यांकन किया जाता है।
आयुर्वेदिक आहार परामर्श क्या है?
आयुर्वेदिक आहार परामर्श बीमारियों से जल्दी ठीक होने में मदद करता है, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत करता है तथा नई कोशिकाओं को पुनः उत्पन्न करता है। विशिष्ट स्थिति के अनुसार निर्धारित सही भोजन से मरीजों को स्वास्थ्य स्थिति में तेजी से सुधार करने में मदद मिलती है।

नस्यम

पंचकर्म में नस्यम क्या है?
नाक के माध्यम से औषधीय तेल की सांस लेना, साइनस, गले या सिर में जमा किसी भी अतिरिक्त हार्मोन को समाप्त करना नस्यम की प्रक्रिया है। मरीज के शरीर को कंधों के ऊपर की ओर मालिश किया जाता है, जिससे उसे पसीना आता है। मरीज के चेहरे हाथ पैर के आसपास के क्षेत्र को रगड़ा जाता रहता है। यह साइनोसाइटिस माइग्रेन पुरानी सर्दी और छाती में जमाव जैसी कई प्रकार की बीमारियों में बेहद फायदेमंद है। चेहरे के पक्षाघात के मामले में नस्यम बहुत ही प्रभावी उपचार है।
नस्यम चिकित्सा क्या है?
नस्य एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है नाक से संबंधित। नाक के माध्यम से आयुर्वेद उपचार किया जाता है यदि मस्तिष्क की नसों में गर्दन के ऊपर से लेकर नसों की समस्या तक कोई रुकावट है तो ऐसी परेशानियों में आयुर्वेदिक उपचार नस्यम किया जाता है। जिसमें दवाई की मात्रा निर्धारित करना फिर नाक में दवाई डालना शामिल रहता है।
रोगी की नसों की रुकावट को ठीक करने के लिए यह प्रक्रिया की जाती है।
नस्यम तंत्रिका संबंधित समस्याओं को दूर करने वाला उपचार है।
नस्यम प्रक्रिया कई तरह की बीमारियों में उपयोग की जाती है। नस्यम
सिर दर्द, गर्दन में दर्द ,माइग्रेन, नसों में रुकावट, सर्वाइकल, फ्रोजन शोल्डर, साइनोसाइटिस इन सभी बीमारियों में बहुत प्रभावी है।
एलर्जी ,नाक का शुष्क हो जाना ,नाक बहना ,अनिद्रा जैसी कई बीमारियों में नस्यम प्रभावी होता है।

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,

नस्यम प्रक्रिया की ट्रे:-

- चंदन टीका

- टिशु पेपर-5
- गुनगुना पानी-2 ग्लास
- तौलिया
- नस्यम तेल
- एक कटोरी में औषधीय तेल - हेड मसाज के लिए
- एक कटोरी में औषधीय तेल - चेस्ट और बैक मसाज के लिए
- फेसस्ट्रीमर - 1
- ट्रे - 1
- दस्ताने -2
- स्पूटम मग-1
- पानी - 1 ग्लास
- छोटा तौलिया
- फांट - 1 ग्लास
- धूमवर्ती - 1

प्रक्रिया:-

1.मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7.नस्यम की प्रक्रिया में सर्वप्रथम मरीज को बिठाकर सिर और चेहरे की मसाज दी जाती है|
8. मरीज को थेरेपी टेबल पर लिटा कर सीना और पीठ की मसाज दी जाती है|
9. मरीज को थेरेपी टेबल पर बिठाकर फेस स्टीम दी जाती है|
10. फेस स्टीम देने से पहले पानी में प्राणधारा की कुछ बूंदे डाली जाती है|
11. मरीज को एक जग में गर्म पानी दिया जाता है|
12. जिससे मरीज अपने नाक की सफाई करता है टिशू पेपर के द्वारा|
13.मरीज को लिटा कर उसके गर्दन को 90 डिग्री पर झुकाया जाता है|
14. मेडिकेटेड तेल पेशेंट के नाक में बूंद-बूंद करके डाली जाती है|
15. मरीज अपनी श्वास नली के द्वारा उसे अपने अंदर खींचता है|
16. मुंह के द्वारा श्वास को छोड़ता है|
17. यह प्रक्रिया दो से तीन बार की जाती है|
18. इस दौरान मरीज के गले में जो भी द्रव्य या कोई अपशिष्ट पदार्थ उसके अंदर से गले तक आता है उसे वह स्पुटम मग में थूकता रहता है|
19. मरीज को उठाकर गर्म कषाया से गरारे कराया जाता है|
20. उसे बिठाकर धूमपान करवाया जाता है।
21.मरीज के कान में रुई के फाहे डाली जाती है।
22.नाक और कान भी किसी कपड़े से ढक कर उसे थेरेपी कक्ष से बाहर निकाला जाता है।
23.मरीज को घर में गर्म डाइट ही खाने को देना चाहिए और सिर पर पानी नहीं डालना चाहिए।
इस प्रकार नस्यम की प्रक्रिया पूरी होती है।

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

अभ्यंगम

अभ्यंग क्या है?

अभ्यंग सबसे महत्वपूर्ण उपचारों में से एक है जो शरीर को विशेष पंचकर्म उपचार प्राप्त करने के लिए

तैयार करता है। इसमें तीन से सात दिनों के लिए शरीर में आंतरिक रूप से और बाहरी रूप से औषधीय तेलों, घी और जड़ी-बूटियों के अनुप्रयोग शामिल हैं।

•अभ्यंग के लाभ (बाहरी स्नेहा)

•अभ्यंग (मालिश) उम्र बढ़ने की प्रक्रिया का प्रतिकार करता है|
•अभ्यंग मांसपेशियों को आराम देता है और विश्राम में मदद करता है।
•अभ्यंग नेत्र दृष्टि की गुणवत्ता में सुधार करता है।
•अभ्यंग विभिन्न शारीरिक अवयवों का पोषण करता है।

•अभ्यंगम प्रक्रिया की ट्रे:-

- चंदन टीका
- टिशु पेपर-5
- बड़ा तौलिया - 1
- औषधीय तेल - 200 ml मसाज के लिए
- औषधीय तेल - 50ml हेड मसाज के लिए
- ट्रे - 1
- दस्ताने -2
- इंडक्शन स्टोव - 1
- फ्राई पैन - 1
- छोटा तौलिया - 1
- पानी - 1 ग्लास

प्रक्रिया:
1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7.मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं ,और मरमा पॉइंट देते हैं|
8. अभ्यंगम की प्रक्रिया में सर्वप्रथम मरीज पर उपयोग होने वाले तेल को गर्म करता है|

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

9. मरीज को टेबल पर ज्ञान मुद्रा में लीटाते हैं|
10. मरीज के नाभि पर तेल द्वारा एंटी क्लॉक वाइज स्नेहन करते हैं|
11. पूरे शरीर में तेल लगाया जाता है |
12. पहले सीधा स्नेहन दिया जाता है|

13. बाएं करवट करके स्नेहन देते हैं|
14. पेट के बल लिटा कर स्नेहन करते हैं|
15. दाएं करवट लिटा कर स्नेहन करते हैं|
16. मरीज को सीधा करके ज्ञान मुद्रा में लिटा कर 5 से 10 मिनट के लिए आराम करने के लिए छोड़ दिया जाता है|

इस प्रकार अभ्यंगम की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

स्वेदन

स्वेदन उपचार क्या है?

स्वेदन (शरीर का गर्म होना) आयुर्वेदिक अभ्यास के लिए सामान्य उपचार है। पंचकर्म (पांच detoxification प्रक्रियाओं) एक स्वतंत्र हस्तक्षेप के रूप में या तो एक तैयारी घटक के रूप में अभ्यास किया जाता है, स्वेदना को शास्त्रीय आयुर्वेदिक ग्रंथों के माध्यम से सभी के आराम और detoxification प्रभावों के लिए प्रशंसा की जाती है।

स्वेदन कर्म - रोगी को एक पूरा बॉडी स्टीम बाथ दिया जाता है, जिससे शरीर के चैनल खुलते हैं और आगे विषाक्त पदार्थों को गर्म करने की अनुमति मिलती है। यह ऊतकों से पाचन तंत्र तक उनके ऊतकों की सुविधा देता है।

स्वेदना उपचार के कुछ लाभ:

•यह चयापचय और श्वसन को नियंत्रित करता है क्योंकि यह expectorant है।
•विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है और मांसलता को शांत करता है।
•संयुक्त गतिशीलता में वृद्धि।
•त्वचा को निखारता है।
•भूख में कमी।
•Reduces तनाव और थकान।
•संचलन में परिवर्तन (वैरिकाज़ नसों में सुधार)

1.मरीज को स्वेदन देने से पहले बी पी चेक करते हैं|
2. हल्का गर्म पानी पिलाया जाता है |
3. उसे स्ट्रीमर चेंबर में बिठाया जाता है|
4. मरीज को स्ट्रीमर चेंबर में बिठा कर उसके सिर पर ठंडी पट्टी रखी जाती है|
5. मरीज को 10 से 15 मिनट का स्वेदन दिया जाता है|
6. इस समय थेरेपिस्ट मरीज का ध्यान रखता है कि उसका बी पी मेंटेन रहे ।

इस प्रकार से स्वेदन की प्रक्रिया पूर्ण होती है

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

उर्दध्वर्तन

उर्दध्वर्तन क्या है?

उर्दध्वर्तन हर्बल पाउडर या पेस्ट का उपयोग करके एक लयबद्ध पूर्ण शरीर की मालिश एक लयबद्ध

गति में की जाती है। इस मालिश से त्वचा की सफाई और पोषण के अलावा मांसपेशियों की टोन और परिसंचरण में भी सुधार होता है। शरीर से अत्यधिक वसा को भंग करने के लिए उर्दध्वर्तन की अत्यधिक सलाह दी जाती है।

उद्वर्तन के लाभ:

•वजन कम करने में हेल्प।
•Improves skin complexion।
•Helps तनाव दूर करने और विश्राम प्रेरित करने के लिए।
•रक्त वाहिकाओं में रुकावट को रोकता है।
•वसा चयापचय को बढ़ाता है।
•Reduces और वात और कफ संतुलन।
•मधुमेह के मोटापे से ग्रस्त लोगों के लिए बेहद फायदेमंद है।

उर्दध्वर्तन प्रक्रिया की ट्रे:-

- चंदन टीका
- टिशु पेपर-5
- बड़ा तौलिया - 1
- औषधीय तेल - 50gram
- औषधीय चूर्ण - 300 gram
- कटोरी - 1
- आयताकार प्लेट - 1
- दस्ताने -2
- इंडक्शन स्टोव - 1
- फ्राई पैन - 1
- छोटा तौलिया - 1
- पानी - 1 ग्लास

Gnan
Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd
H No 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

प्रक्रिया:

1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।

2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7.उर्दध्वर्तन की प्रक्रिया में सर्वप्रथम मरीज के सिर पर उपयोग होने वाले तेल को गर्म करता है|
8.मरीज के सिर पर तेल लगाकर सिर का स्नेहन करता है| मरमा पॉइंट देता है|
9. मरीज को टेबल पर ज्ञान मुद्रा में लीटाते हैं |
10. उर्दध्वर्तन की प्रक्रिया शुरू करते हैं|
11. उर्दध्वर्तन में चूर्ण द्रवों का प्रयोग किया जाता है|
12. प्रयुक्त होने वाले चूर्ण को पहले गर्म करते हैं|
13. मरीज के पैरों पर नीचे से ऊपर की ओर मर्दन किया जाता है|
14. उर्दध्वर्तन मरीज के शरीर पर पहले सीधी तरफ करते हैं |
15. मरीज को पेट के बल लिटा कर करते हैं |
16. उर्दध्वर्तन की पूरी प्रक्रिया में मर्दन नीचे से ऊपर की ओर होती है|
16. इस प्रकार उर्दध्वर्तन की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

पत्र पोटली पत्र पोटली

पत्र पोटली पिंडा स्वेडा क्या है?

विशिष्ट हर्बल पत्तियों के गर्म पैक का उपयोग करना: जैसे कि धतूरा, एरंडा, अरक और निर्गुंडी जिसे पत्र पोटली के नाम से जाना जाता है।'पत्र' शब्द का अर्थ है 'औषधीय पौधों की पत्तियाँ' और 'पिंडा' का अर्थ है 'बोलस'।

पत्र पोटली पिंड स्वेदन प्रक्रिया की ट्रे:-

- चंदन टीका
- टिशु पेपर-5
- पत्र पोटली - 4
- बड़ा तौलिया - 1
- औषधीय तेल - 200 ml मसाज के लिए
- औषधीय तेल - 50ml हेड मसाज के लिए
- कटोरी - 1
- ट्रे - 1
- दस्ताने -2
- इंडक्शन स्टोव - 1
- फ्राई पैन - 1
- छोटा तौलिया - 1
- पानी - 1 ग्लास

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

पत्र पोटली पिंड स्वेदन की प्रक्रिया में :-

1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।

4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7.मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं ,और मरमा पॉइंट देते हैं।
8.मरीज को थेरेपी टेबल पर ज्ञान मुद्रा में लीटाते हैं।
9.पत्र पोटली पिंड स्वेदन के लिए 4 पोटली तैयार करके रखी जाती है।
10. मरीज को थेरेपी टेबल पर लिटा कर उसके पूरे शरीर में औषधीय तेल लगाए जाते हैं।
11. इसके बाद एक बर्तन में औषधीय तेल को गर्म करके उसमें पोटली गर्म की जाती है|
12.मरीज के पूरे शरीर पर पोटली की मसाज दी जाती है।
13. यह प्रक्रिया 45 मिनट तक लगातार चलती है|
14.पोटली की प्रक्रिया पूर्ण होने पर हॉट टॉवल से मरीज के शरीर को साफ करते हैं।
इस प्रकार पत्र पोटली पिंड स्वेदन की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

कटी बस्ती

कटी बस्ती प्रक्रिया की ट्रे:-

- चंदन टीका
- टिशु पेपर-5
- गुंदा हुआ उड़द का आटा
- स्पंज - 1
- बड़ा तौलिया - 1
- औषधीय तेल - 200 gram
- कटोरी - 1
- ट्रे - 1
- दस्ताने -2
- इंडक्शन स्टोव - 1
- फ्राई पैन - 1
- छोटा तौलिया - 1
- गॉज पीस - 2
- पानी - 1 ग्लास

प्रक्रिया :-

1. सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2. बीपी चेक किया जाता है ।
3. थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4. शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5. मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6. कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7. मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं ,और मरमा पॉइंट देते हैं।
8. कटी बस्ती की प्रक्रिया में सर्वप्रथम उड़द के दाल के आटे को गूंद कर गोलाकार में एक रिंग बनाया जाता है| जिसकी लंबाई और चौड़ाई 4 इंच से 5 इंच होती है और ऊंचाई 2 इंच से 3 इंच होती है|
9. मरीज को पेट के बल लिटा कर उसके कमर पर जहां दर्द हो रहा है, उस जगह पर रिंग को लगाते हैं|

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

10. रिंग में मेडिकेटेड ऑयल को गर्म करके स्पंज और हथेली के अंगूठे की सहायता से तेल को रिंग में डाला जाता है |
11. तेल जब ठंडा हो जाता है तो फिर स्पंज की सहायता से रिंग से तेल को निकालकर गर्म करके फिर से रिंग में डाला जाता है|
12. यह प्रक्रिया 35 मिनट तक लगातार की जाती है|

13. 35 मिनट के बाद रिंग से तेल को स्पंज की सहायता से पूरा निकाल लिया जाता है|
14. रिंग को कमर से हटा दिया जाता है|
15. 15.10 मिनट तक पीठ और कमर पर मसाज दी जाती है|
16. उसके बाद नाड़ी स्वेदन दिया जाता है|

इस प्रकार कटी बस्ती की प्रक्रिया पूर्ण होती है|

ग्रीवा बस्ती

ग्रीवा बस्ती प्रक्रिया की ट्रे:-

- चंदन टीका
- टिशु पेपर-5
- गुंदा हुआ उड़द का आटा
- स्पंज - 1
- बड़ा तौलिया - 1
- औषधीय तेल - 200 gram
- कटोरी - 1
- ट्रे - 1
- दस्ताने -2
- इंडक्शन स्टोव - 1
- फ्राई पैन - 1
- छोटा तौलिया - 1
- गॉज पीस - 2
- पानी - 1 ग्लास

प्रक्रिया

1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7.मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं ,और मरमा पॉइंट देते हैं।
8.ग्रीवा बस्ती की प्रक्रिया में सर्वप्रथम उड़द के दाल के आटे को गूंद कर गोलाकार में एक रिंग बनाया जाता है जिसकी लंबाई और चौड़ाई 4 इंच से 5 इंच होती है और ऊंचाई 2 इंच से 3 इंच होती है|
9.मरीज को पेट के बल लिटा कर उसके गर्दन पर जहां पर उसे दर्द हो रहा है, उस स्थान पर रिंग को लगाया जाता है|
10. रिंग में मेडिकेटेड ऑयल को गर्म करके स्पंज और हथेली के अंगूठे की सहायता से तेल को रिंग में डाला जाता है |
11. तेल जब ठंडा हो जाता है तो स्पंज की सहायता से रिंग से तेल को निकालकर गर्म करके फिर से रिंग में डाला जाता है|
12. यह प्रक्रिया 35 मिनट तक लगातार की जाती है |

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

13.35 मिनट के बाद रिंग से तेल को स्पंज की सहायता से पूरा निकाल लिया जाता है |
14. रिंग को गर्दन पर से हटा लिया जाता है|
15.10 मिनट तक पीठ से कमर तक का मसाज दी जाती है |

16.उसके बाद नाड़ी स्वेदन दिया जाता है|
इस प्रकार ग्रीवा बस्ती की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

जानू बस्ती

जानू बस्ती प्रक्रिया की ट्रे:-

- चंदन टीका
- टिशु पेपर-5
- गुंदा हुआ उड़द का आटा
- स्पंज - 1
- बड़ा तौलिया - 1
- औषधीय तेल - 200 gram
- कटोरी - 1
- आयताकार प्लेट - 1
- दस्ताने -2
- इंडक्शन स्टोव - 1
- फ्राई पैन - 1
- छोटा तौलिया - 1
- गॉज पीस - 2
- पानी - 1 ग्लास

प्रक्रिया

1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7.मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं ,और मरमा पॉइंट देते हैं।
8.जानू बस्ती की प्रक्रिया में सर्वप्रथम उड़द के दाल के आटे को गूंदकर गोलाकार में एक रिंग बनाया जाता है जिसकी लंबाई और चौड़ाई 4 इंच से 5 इंच होती है और ऊंचाई 2 इंच से 3 इंच तक की होती है।
9.उसके बाद मरीज को लिटा दिया जाता है|
10.घुटनों पर उड़द के दाल के आटे का बना हुआ रिंग लगाया जाता है |
11.रिंग लगाने के बाद मेडिकेटेड ऑयल को गर्म करके स्पंज और हथेली के अंगूठे की सहायता से तेल को रिंग में डाला जाता है।
12.तेल जब ठंडा हो जाता है तो फिर स्पंज की सहायता से रिंग से तेल को निकाल लिया जाता है और फिर उसे गर्म करके फिर रिंग में डाला जाता है|
13.यह प्रक्रिया 35 मिनट तक लगातार की जाती है|
14.35 मिनट के बाद रिंग से पूरे तेल को स्पंज की सहायता से निकाल लिया जाता है|
15. रिंग को घुटनों पर से हटाया जाता है|
16. 10 मिनट तक की मसाज दोनों पैरों पर दी जाती है|
17.पैरों के मसाज हो जाने के बाद पैरों पर नाड़ी स्वेदन दिया जाता है| इस प्रकार जानू बस्ती की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

हृदय बस्ती

हृदय बस्ती प्रक्रिया की ट्रे:-

- चंदन टीका
- टिशु पेपर-5
- गुंदा हुआ उड़द का आटा
- स्पंज - 1
- बड़ा तौलिया - 1
- औषधीय तेल - 200 gram
- कटोरी - 1
- ट्रे - 1
- दस्ताने -2
- इंडक्शन स्टोव - 1
- फ्राई पैन - 1
- छोटा तौलिया - 1
- गॉज पीस - 2
- पानी - 1 ग्लास

प्रक्रिया

1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7.मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं ,और मरमा पॉइंट देते हैं|
8.8.हृदय बस्ती की प्रक्रिया में सर्वप्रथम उड़द के दाल के आटे को ढूंढ कर एक गोलाकार रिंग बना लिया जाता है जिसकी लंबाई और चौड़ाई 4 इंच से 5 इंच होती है और ऊंचाई 2 इंच से 3 इंच होती है|
9.मरीज को थेरेपी टेबल पर लिटा कर उसके सीने पर रिंग लगाया जाता है|
10.मेडिकेटेड ऑयल को गर्म करके रिंग में डाला जाता है |
11.जब ठंडा हो जाता है तो स्पंज की सहायता से तेल को निकालकर फिर से गर्म करके फिर से रिंग में डाला जाता है|
12. यह प्रक्रिया 35 मिनट तक लगातार होती है |
13.35 मिनट के बाद रिंग से सारे तेल को स्पंज की सहायता से निकाल ली जाती है|
14.सीने पर से रिंग को भी हटा लिया जाता है|
15. सीने पर 10 मिनट की मसाज दी जाती है।
16.मसाज देने के बाद सीने पर नाड़ी स्वेदन दिया जाता है|
17. इस प्रकार से हृदय बस्ती की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

शिरोधारा

शिरोधारा दो संस्कृत शब्दों "शिरो" (सिर) और "धरा" (प्रवाह) से आता है। यह एक आयुर्वेदिक उपचार तकनीक है जिसमें किसी के सिर पर तरल डालना होता है आमतौर पर तेल, दूध, छाछ, या पानी आपके माथे पर धारा दी जाती है| इसे अक्सर शरीर या सिर की मालिश के साथ जोड़ा जाता है।

शिरोधारा प्रक्रिया की ट्रे:-

- चंदन टीका
- टिशु पेपर-5
- बड़ा तौलिया - 1
- औषधीय तेल - 2.5liter
- स्पंज - 1
- शिरोधारा पात्र - 1
- कॉटन की पट्टी - 1
- कॉटन का धागा - 1
- गुलाब जल
- रुई के फाहे - 2
- कटोरी - 1
- ट्रे - 1
- दस्ताने -2
- इंडक्शन स्टोव - 1
- फ्राई पैन - 1
- छोटा तौलिया - 1
- पानी - 1 ग्लास

प्रक्रिया:

1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7.मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं ,और मरमा पॉइंट देते हैं|
8.शिरोधारा की प्रक्रिया में मरीज को शिरोधारा टेबल पर ज्ञान मुद्रा में लेटा कर उसके दोनों हथेलियों और पैरों के तलवों की हल्की मसाज दी जाती है और मरमा पॉइंट दिए जाते हैं|
9. मरीज के कान में रुई के फाहे डाले जाते हैं|
10. आंखों पर कॉटन की पट्टी लगाई जाती है|
11. पट्टी में गुलाब जल लगाया हुआ रहता है |
12.मरीज के माथे के अग्नि चक्र बिंदु और मस्तिष्क रेखा पर तेल की धारा दी जाती है|
13. इस प्रक्रिया को 35 मिनट तक किया जाता है|
14. इस प्रक्रिया के दौरान मरीज निद्रा में चला जाता है |
15. मरीज के बालों के तेल को हॉट टॉवल से साफ किया जाता है |
16.बालों को साफ करने के बाद मरीज को बिठाकर हल्की हेड मसाज दी जाती है|
इस प्रकार शिरोधारा की प्रक्रिया पूर्ण होती है|

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

रक्तमोक्षण

रक्तामोक्षन क्या है?
रक्तामोक्षन एक प्रभावी रक्त शोधन चिकित्सा है, जिसमें रक्त की छोटी मात्रा को सावधानीपूर्वक नियंत्रित किया जाता है, जिससे कई रक्त-जनित रोगों के संचित पित्त विषाक्त पदार्थों को बेअसर किया जाता है।

रक्तामोक्षन लाभ

इसका उपयोग निम्नलिखित के इलाज के लिए किया जाता है:
रंजकता, निशान, घाव, पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस, संधिशोथ, पेरिकार्डिटिस, गाउटी गठिया, सोरियाटिक गठिया, एटोपिक जिल्द की सूजन, दर्द, यूरिया सूजन, एलर्जी, त्वचा के विकार जैसे एक्जिमा, एलर्जी जिल्द की सूजन, टॉन्सिलिटिस, कटिस्नायुशूल।

संसर्जकर्म

संसर्जकर्म क्या है?

संसर्जकर्म आयुर्वेद में बताया गया एक विशेष प्रकार का आहार है। यह आहार प्रोटोकॉल का एक स्नातक रूप है, जिसमें भोजन के रूप को धीरे-धीरे तरल से अर्ध-समेकित रूप में और अर्ध-ठोस से ठोस और सामान्य भोजन तक स्नातक किया जाता है।

संस्कार कर्म के लाभ

इसका उपयोग अग्नि को बढ़ाने और रोगी को अनुक्रमिक पोषण प्रदान करने के लिए किया जाता है अर्थात् हल्के आहार से लेकर सामान्य आहार तक। संसर्जकर्म का महत्व है, शमशोधन कर्म के बाद कमजोर हुए अग्नि और शरीर की ताकत को बढ़ाना

पश्चात कर्मा

पश्चात कर्म क्या है?

पश्चात कर्म आयुर्वेद के बाद के उपचार में, हर रोगी की जरूरतों के अनुरूप कई प्रक्रियाएँ शामिल हैं। राहत और रिकवरी प्रदान करने के साथ-साथ बीमारी की पुनरावृत्ति को रोकना भी पश्चात कर्म का एक महत्वपूर्ण लक्ष्य है।

पश्चात कर्म के लाभ:-

- बढ़े हुए पित्त दोष और पित्त से जुड़े कपा दोष का निवारण।
- वात दोष को नियंत्रित करता है।
- शरीर के चैनलों को शुद्ध करता है।
- वातित रक्त को शुद्ध करता है।
- दर्द निवारक।

रसायन चिकित्सा

रसायन चिकित्सा के लाभ :-

प्राकृतिक प्रतिरक्षा बढ़ाने, सामान्य भलाई को बढ़ाने, शरीर के सभी बुनियादी अंगों के कामकाज में सुधार और शुरुआती उम्र बढ़ने के संकेतों को बनाए रखने में रसायन चिकित्सा सहायता करता है। रसायन थेरेपी का मुख्य उद्देश्य उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को बाधित करना और शरीर में अपक्षयी प्रक्रिया में देरी करना है।

परिषेक

परिषेक क्या है ?

परिषेक स्वेद में औषधीय तरल को वांछित भाग या पूरे शरीर पर डालना होता है। तेल के साथ परिषेक स्वेद स्नेहा और स्वेदन दोनों के लाभ एक साथ प्रदान करता है।

परिषेक का लाभ:-

आयुर्वेदिक में वात व्याधि को दूर करने में सहायक माना जाता है।
शरीर के आंतरिक दर्द को दूर करने में सहायक होता है।
शरीर के सूजन को दूर करने में सहायक होता है।
नसों को जागृत करने और संचालित करने में सहायक होता है।

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

परिषेक के लिए तैयार की जाने वाली ट्रे :-

- चंदन टीका - 1
- औषधीय तेल - 100 ml
- परिषेक कषाय - 15 liter
- बकेट - 1
- परिषेक पात्र - 2
- फ्राई पैन - 2
- इंडक्शन स्टोव - 1
- टिशु पेपर - 5
- छोटा तौलिया - 1
- बड़ा तौलिया – 1
- पानी - 1 ग्लास

प्रक्रिया:

1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
6.मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं ,और मरमा पॉइंट देते हैं|
7.मरीज को थेरेपी टेबल पर लिटा कर उसको सीधी तरफ से और उल्टे तरफ से शरीर पर औषधीय तेल का हल्का स्नेहन देते हैं।
8.मरीज को पीठ के बल थेरेपी टेबल पर लिटा दिया जाता है।
9.दो थैरेपिस्ट मरीज के शरीर पर परिषेक पात्र में परिषेक कषाया भरकर मरीज के पूरे शरीर पर परिषेक करना शुरू करते हैं।
10.यह प्रक्रिया 20 मिनट तक निरंतर होती रहती है।
11.20 मिनट के बाद मरीज को पेट के बल लिटाया जाता है।
12.फिर मरीज के शरीर के पीठ के भाग को पीठ से पैरों तक परिषेक की जाती है।
13.फिर यह प्रक्रिया लगातार 20 मिनट तक होती है।
14.20 मिनट के उपरांत मरीज के शरीर से कषाया साफ की जाती है।
15.इस प्रकार परिषेक की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

शष्टिशाली पिंड स्वेद

शष्टिशाली पिंड स्वेद क्या है?

नवरा किज़ी को संस्कृत में शष्टिशाली पिंड स्वेद के रूप में जाना जाता है जहाँ शष्टि का अर्थ है 60, शाली का अर्थ है चावल, पिंड का अर्थ है पोटली और स्वेद का अर्थ है पसीना। यह एक प्रकार की मालिश है जो पसीने को प्रेरित करती है और आपके शरीर को फिर से जीवंत और फिर से सक्रिय करते हुए मांसपेशियों को ताकत प्रदान करती है।

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

शष्टिशाली पिंड स्वेद के लाभ

शष्टिशाली पिंड स्वेद सबसे अच्छा आयुर्वेदिक उपचारों में से एक है क्योंकि यह पुराने ऑस्टियोआर्थराइटिस, संधिशोथ, कटिस्नायुशूल और अन्य स्थितियों से राहत प्रदान करता है। यह तनाव से राहत देता है, अच्छी प्रतिरक्षा प्रदान करता है, और अत्यधिक पौष्टिक भी होता है।

शष्टिशाली पिंड स्वेद के लिए तैयार की जाने वाली ट्रे :-

- चंदन टीका
- टिशु पेपर-5
- दूध - 2 litre
- शष्टिशाली पोटली - 4
- बड़ा तौलिया - 1
- आयताकार प्लेट - 1
- दस्ताने -2
- इंडक्शन स्टोव - 1
- फ्राई पैन - 1
- छोटा तौलिया - 1

शष्टिशाली पिंड स्वेद की प्रक्रिया में :-

1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7.मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं ,और मरमा पॉइंट देते हैं।
8.मरीज को थेरेपी टेबल पर ज्ञान मुद्रा में लीटाते हैं।
9.शष्टिशाली पिंड स्वेद के लिए 4 पोटली तैयार करके रखी जाती है।
10.मरीज को थेरेपी टेबल पर लिटा कर उसके पूरे शरीर में औषधीय तेल लगाए जाते हैं।
11.इसके बाद एक बर्तन में दूध को गर्म करके उसमें पोटली गर्म की जाती है|
12.मरीज के पूरे शरीर पर पोटली की मसाज दी जाती है।
13.यह प्रक्रिया 45 मिनट तक लगातार चलती है।
14.पोटली की प्रक्रिया पूर्ण होने पर हॉट टॉवल से मरीज के शरीर को साफ करते हैं।
15.इस प्रकार शष्टिशाली पिंड स्वेद की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

पुर्व कर्मा

पंचकर्म में पुर्व कर्मा क्या है?
पुर्व कर्मा शब्द पूर्वा (सबसे महत्वपूर्ण) और कर्म (क्रिया) से लिया गया है। यह एक पंचकर्म चिकित्सा से पहले की जाने वाली क्रियाओं का पहला सेट है, और तीन से सात दिनों तक रहता है। इस स्तर पर शरीर को विषाक्त पदार्थों और अतिरिक्त दोषों को ढीला करके उपचार के लिए तैयार किया जाता है।

पंचकर्म पुर्व कर्मा के लाभ

पंचकर्म शरीर की आंतरिक शुद्धि के लिए एक उपचार चिकित्सा है। इसका उपयोग थेरेपी (शुद्ध और रेचक चिकित्सा) के संयोजन के माध्यम से शरीर को विषाक्त पदार्थों, मुक्त कणों और भारी धातुओं से छुटकारा पाने के लिए किया जाता है।

पंचकर्म उपचार क्या है?

पंचकर्म शुद्धिकरण की पांच प्रक्रियाओं का एक संयोजन है- वमन (एमिसिस), विरेचन (पर्जेशन), निरोह वस्ती (काढ़ा एनीमा), नस्य (नासिका के माध्यम से दवा का छिड़काव), और अनुवासन वस्ति (तेल एनीमा)। इन प्रक्रियाओं का उद्देश्य शरीर में गहरे निहित असंतुलन को दूर करना है।

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042

आपको कितनी बार पंचकर्म करना चाहिए?
पंचकर्म से सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए, वैदिक ग्रंथ मौसम के अनुसार वर्ष में तीन से चार बार उपचार करने की सलाह देते हैं। विभिन्न मौसमों में किए गए पंचकर्म अलग-अलग लाभ प्रदान करते हैं क्योंकि प्रत्येक मौसम या तो विषहरण या कायाकल्प का समय होता है।

क्या पंचकर्म पीरियड्स के दौरान किया जा सकता है?
मासिक धर्म के दौरान (शुरुआत से अंत तक), पंचकर्म में सभी प्रक्रियाओं और उपचार से बचा जाना चाहिए। मासिक धर्म महिला ऊर्जा के अलग-अलग संतुलन के लिए एक अवधि है और पंचकर्म प्रक्रियाएं इस प्रक्रिया में संघर्ष पैदा कर सकती हैं।

पंचकर्म संख्या में 5 (पांच) हैं; इसलिए PANCHA (पांच) शब्द - KARMA (प्रक्रियाएं)। पंचकर्म उपचार इस अर्थ में अद्वितीय है कि इसमें विभिन्न रोगों के लिए निवारक, उपचारात्मक और प्रेरक क्रियाएं शामिल हैं।

पुर्व कर्मा यह मुख्य उपचार से पहले एक प्रारंभिक प्रक्रिया है, जो ऊतकों को नरम करने के लिए आवश्यक है ताकि उनमें जमा लिपिड-घुलनशील विषाक्त पदार्थों को द्रवीभूत किया जाए और पाचन तंत्र में वापस प्रवाहित किया जाए। यहां से, उन्हें समाप्त किया जा सकता है। यह उपचार रोगी को पंचकर्म की मुख्य प्रक्रिया के लिए मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार करता है। इसमें तीन प्रक्रियाएँ शामिल हैं:

पाचन कर्म - जड़ी बूटियों के साथ पाचन में सुधार करता है और उपवास करता है ताकि रोगी घी (स्पष्ट मक्खन) को पचा सके जो वसा में घुलनशील विषाक्त पदार्थों को द्रवीभूत करने के लिए प्रदान किया जाता है।
स्नेहन कर्म - औषधीय घी बढ़ती खुराक में रोगी को दिया जाता है ताकि गहरे ऊतकों में जमा वसा-घुलनशील विषाक्त पदार्थों को ठीक किया जा सके।

प्रधान कर्म यह पंचकर्म, एक पाँच-चरणीय प्रक्रिया है जो जरूरतों, उम्र, पाचन शक्ति, प्रतिरक्षा प्रणाली और अन्य कारकों के आधार पर अत्यधिक व्यक्तिगत है। यह गहन पंचकर्म प्रक्रिया केवल एक आयुर्वेदिक चिकित्सक के मार्गदर्शन में की जा सकती है। संपूर्ण शरीर को शुद्ध करने के पांच कर्म हैं|
पश्चात कर्म शरीर की पाचन और अपनी सामान्य अवस्था में अवशोषित करने की क्षमता को बहाल करने के लिए चिकित्सा के बाद का आहार है। इसमें कायाकल्प उपचार, जीवन शैली प्रबंधन, आहार प्रबंधन और हर्बल सप्लीमेंट का सेवन शामिल है। इसमें निम्नलिखित प्रक्रियाएँ शामिल हैं:

शुद्धीकरण कर्म - विषहरण के बाद खाद्य चिकित्सा, जिसका उद्देश्य धीरे-धीरे रोगी के आहार को तरल पदार्थ से अर्द्ध-ठोस में एक सामान्य आहार तक बढ़ाना है।

शमन चिकित्सा - जड़ी बूटियों और जीवन शैली प्रबंधन के साथ एक शांत चिकित्सा। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है शारीरिक संदूषण और नाड़ी निदान के इन उपचारों में न्यूनतम 7 दिन का समय लग सकता है और यह 21 दिन तक लंबे समय तक रह सकता है

पंचकर्मा के सलाह : गंभीर तथ्य जो कई लोग नजरअंदाज करते हैं

1. सबसे आम प्राकृतिक आग्रह को नियंत्रित नहीं करना चाहिए
2. नहाने, पीने और अन्य गतिविधियों के लिए केवल गर्म पानी का उपयोग करें
3. दिन के समय सोने से बचें
4. रात में जागते रहने की सलाह नहीं दी जाती है
5. कभी भी चरम मौसम की स्थिति को उजागर न करें
6. खाद्य पदार्थों को हटा दें जिससे अपच हो सकता है
7. मानसिक तनाव और अधिक व्यायाम की स्थितियों से बचें|
8. यौन में लिप्त न हों|

Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.
H. No. 432, Ground Floor,
Prahladpur Banger,
Rohini, New Delhi-110042