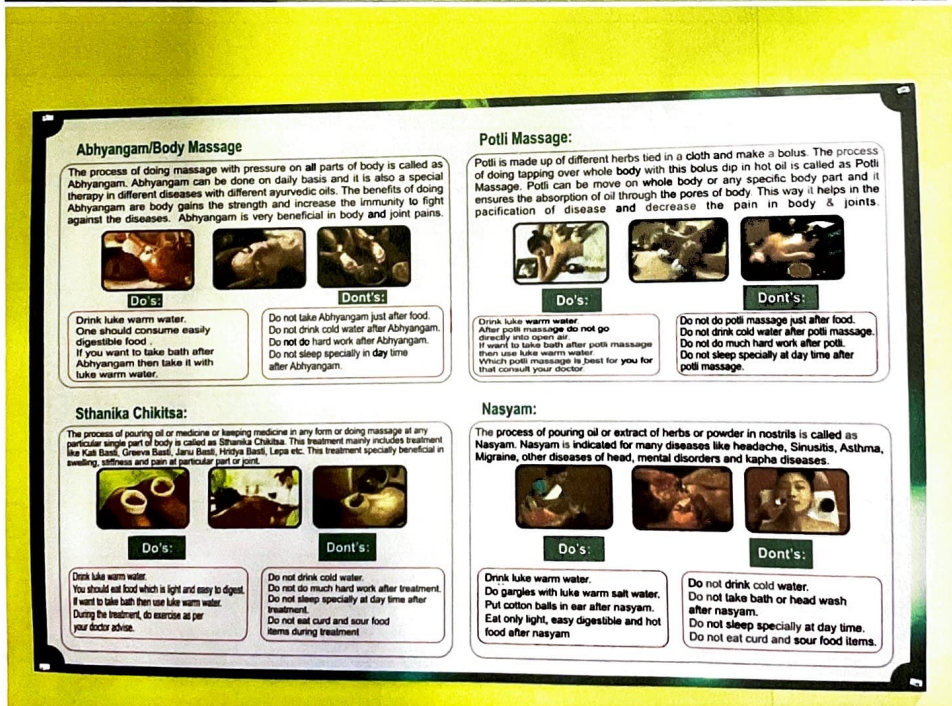




*Vrikshakalpa Ayurveda & Panchkarma Center,*  
*A Unit of Vrikshakalpa Herbal LLP*  
*E 1/12, 1st Floor, Main Market Road,*  
*Mahiya Nagar, New Delhi - 110017*

## अभ्यंगम

शरीर के सभी अंगों पर प्रेशर देकर मसाज करने को अभ्यंगम कहते हैं। अभ्यंगम प्रतिदिन भी किया जा सकता है और यह विशेष रूप से विभिन्न प्रकार के रोगों में विशेष प्रकार के आयुर्वेदिक तैलों से किया जाता है। अभ्यंगम करने से शरीर में दृढ़ता आती है और शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत बढ़ती है। अभ्यंगम शरीर व जोड़ों में होने वाले दर्द में बहुत लाभकारी है।



क्या करें

गुनगुने पानी का सेवन करें।  
हल्के पचने वाले भोजन का सेवन करें।  
अभ्यंगम के बाद अगर स्नान करना है तो गुनगुने पानी से स्नान करें।



क्या न करें

स्नाना खाने के तुरन्त बाद अभ्यंग न करें।  
अभ्यंग के बाद शीतल जल का सेवन न करें।  
अभ्यंग के बाद परिश्रम का कार्य ना करें।  
अभ्यंग के बाद विशेषतः दिन में नही सोना चाहिए



## पोटली मसाज

जड़ी बूटियों को गर्म करके किसी कपड़े में बांधकर तेल के साथ पूरे शरीर पर लगाने की प्रक्रिया को पोटली मसाज कहते हैं। पोटली से शरीर के सभी अंगों या किसी अंग पर तेल लगाकर धीरे-धीरे पोटली को घुमाने से शरीर के छिद्रों के द्वारा औषधि अन्दर जाती है। उसके फलस्वरूप रोगों की शान्ति व दर्द में आराम आता है।



क्या करें

गुनगुने पानी का सेवन करें।  
पोटली मसाज के तुरन्त बाद खुली हवा में न जाएं।  
पोटली मसाज के बाद अगर स्नान करना है तो गुनगुने पानी से स्नान करें।  
आपके सिर कोन सी पोटली मसाज उचित है अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें।



क्या न करें

स्नाना खाने के तुरन्त बाद पोटली मसाज न करें।  
पोटली के बाद शीतल जल का सेवन न करें।  
पोटली के बाद परिश्रम का कार्य ना करें।  
पोटली के बाद विशेषतः दिन में नही सोना चाहिए

## स्थानिक चिकित्सा

शरीर के किसी एक अंग पर तेल या औषधि डालने, कुछ देर रखने व मसाज करने की प्रक्रिया को स्थानिक चिकित्सा कहते हैं। इसमें विशेष रूप से कटी बस्ती, ग्रीवा बस्ती, जानू बस्ती, हृदय बस्ती, लेप आदि का समावेश किया जाता है। यह चिकित्सा विशेष रूप से सूजन, जकड़न व दर्द में बहुत लाभकारी है।



क्या करें

गुनगुने पानी का सेवन करें।  
हल्के पचने वाले भोजन का सेवन करें।  
अगर स्नान करना है तो गुनगुने पानी से स्नान करें।  
स्थानिक चिकित्सा के समय जोड़ों के व्यायाम चिकित्सक की सलाह अनुसार करें।



क्या न करें

स्थानिक चिकित्सा के बाद शीतल जल का सेवन न करें।  
स्थानिक चिकित्सा के बाद अत्यधिक परिश्रम का कार्य ना करें।  
स्थानिक चिकित्सा के बाद विशेषतः दिन में नही सोना चाहिए।  
स्थानिक चिकित्सा के दौरान छट्ठे पदार्थों व दही का सेवन न करें।

## नस्यम

नाक में विभिन्न औषधियों से बने तेल व स्वरस व घूर्ण को डालने की प्रक्रिया को नस्यम कहते हैं। नस्यम शरीर में होने वाले विभिन्न रोगों जैसे कि सिर दर्द, नजला, अस्थिमा, माइग्रेन, सिर में होने वाले अन्य रोग, मानसिक बीमारी व कफ की बीमारियों की विशेष चिकित्सा है।



क्या करें

गुनगुने पानी का सेवन करें।  
नाक के हल्के गुन गुने पानी से गरारे करें।  
नस्यम के बाद कान में रुई अवश्य लगाएं।  
नस्यम के बाद हल्के पचने वाले व उष्ण भोजन का सेवन करें।



क्या न करें

नस्यम चिकित्सा के बाद शीतल जल का सेवन न करें।  
नस्यम के तुरन्त बाद स्नान करना व सिर पर पानी डालना निषेध है।  
नस्यम चिकित्सा के बाद विशेषतः दिन में नही सोना चाहिए।  
नस्यम चिकित्सा के दौरान छट्ठे पदार्थों व दही का सेवन न करें।

*(Signature)*  
Vrikshakalpa Ayurveda & Panchkarma Center,  
A Unit of Vrikshakalpa Herbal LLP  
E 11/2, 1st Floor, Main Market Road,  
Malviya Nagar, New Delhi - 110017