



Abhyangam/Body Massage

The process of doing massage with pressure on all parts of body is called as Abhyangam. Abhyangam can be done on daily basis and it is also a special therapy in different diseases with different ayurvedic oils. The benefits of doing Abhyangam are body gains the strength and increases the immunity to fight against the diseases. Abhyangam is very beneficial in body and joint pains.

Do's: Drink lukewarm water. One should consume easily digestible food. If you want to take bath after Abhyangam then take it with luke warm water.	Don'ts: Do not take Abhyangam just after food. Do not drink cold water after Abhyangam. Do not do hard work after Abhyangam. Do not sleep specially in day time after Abhyangam.

Potli Massage:

Potli is made up of different herbs tied in a cloth and make a bolus. The process of doing tapping over whole body with this bolus dip in hot oil is called as Potli Massage. Potli can be move on whole body or any specific body part and it ensures the absorption of oil through the pores of body. This way it helps in the pacification of disease and decrease the pain in body & joints.

Do's: Drink luke warm water. After potli massage do not go directly into open air. For best results do potli massage then use luke warm water. Which potli massage is best for you for that consult your doctor.	Don'ts: Do not do potli massage just after food. Do not drink cold water after potli massage. Do not do hard work after potli massage. Do not sleep specially at day time after potli massage.

Sthanika Chikitsa:

The process of pouring oil or medicine or having medicine in any form or doing massage at any part of body is called as Sthanika Chikitsa. This treatment mainly includes treatment like Kati Basu, Graiva Basu, Jaru Basu, Hridya Basu, Lepa etc. This treatment specially benefits in swelling, stiffness and pain of particular part or joint.

Do's: Drink luke warm water. You should eat food which is light and easy to digest. If want to take bath then use luke warm water. During the treatment, do exercise as per your doctor advise.	Don'ts: Do not drink cold water. Do not do much hard work after treatment. Do not sleep specially at day time after treatment. Do not eat curd and sour food items during treatment.

Nasayam:

The process of pouring oil or extract of herbs or powder in nostrils is called as Nasayam. Nasayam is indicated for many diseases like headache, Sinusitis, Asthma, Migraine, other diseases of head, mental disorders and kapha diseases.

Do's: Drink luke warm water. Do gargles with luke warm salt water. Put cotton balls in ear after nasayam. Eat only light, easy digestible and hot food after nasayam.	Don'ts: Do not drink cold water. Do not take bath or head wash after nasayam. Do not sleep specially at day time. Do not eat curd and sour food items.

Vrikshakalpa Ayurveda & Panchkarma Center,
A Unit of Vrikshakalpa Herbal LLP
E 1/12, 1st Floor, Main Market Road,
Malviya 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 विशिष्ट प्रकार के रोगों में विशेष प्रकार के आयुर्वेदिक तैलों से किया जाता है। अभ्यंगम करने से शरीर में द्रव्यता 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



क्या न करें

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

आना साने 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 नहीं 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 किंवद्दि अंग पर तेल लगाकर धूरे-धूरे पोटली को छुमाने से शरीर के छिपों के द्वारा औषधि अन्दर जाती है। उसके फलस्वरूप रोगों की शान्ति व दर्द में आराम आता है।



क्या करें



क्या न करें

आना साने के तुरन्त बाद पोटली मसाज न करें।
पोटली मसाज के तुरन्त बाद खुली हवा में न जाएं
पोटली मसाज के बाद शीतल जल का सेवन करना है तो गुणगुणे पानी से रूबान करें।
आगले लिएर कोन सी पोटली मसाज अधिक है अपने डॉक्टर से सलाह लें।

स्थानिक चिकित्सा

शरीर के किसी एक अंग पर तेल या औषधि डालने, कूछ 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



क्या न करें

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

स्थानिक चिकित्सा के बाद शीतल जल का सेवन न करें।
स्थानिक चिकित्सा के बाद अत्यधिक पीश्चान का कार्य न करें।
स्थानिक चिकित्सा के बाद विशेषतः दिन में नहीं सोना चाहिए।
स्थानिक चिकित्सा के दौरान झट्ठे पर्यावरणीय वर्षी का सेवन न करें।

नस्यम

नाक में विशिष्ट औषधियों से बड़े तेल व स्वस्त्र व धूप को डालने की प्रक्रिया को नस्यम कहते हैं। नस्यम शरीर में होने वाले विशिष्ट रोगों विस्तृत विवरण में जाएं। पोटली के बाद शीतल जल का सेवन न करें।



क्या करें



क्या न करें

गुणगुणे पानी का सेवन करें।
नमक के हल्के गुणगुणे पानी से गरारे करें।
नस्यम के बाद काल में लंबे अवस्थय लगाएं।
नस्यम के बाद हल्के पचने वाले व उच्च भोजन का सेवन करें।

नस्यम चिकित्सा के बाद शीतल जल का सेवन न करें।
बस्ता के तुरन्त बाद नस्यम का विशेष नहीं।
बस्ता चिकित्सा के बाद विशेषतः दिन में नहीं सोना चाहिए।
बस्ता चिकित्सा के दौरान झट्ठे पर्यावरणीय वर्षी का सेवन न करें।


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