SHUDDHI AYURVEDA PANCHKARMA CLINIC

(A Unit of Jeena Sikho Lifecare Pvt.Ltd)
C-34, GROUND FLOOR, RDC, RAJ NAGAR Ghaziabad- 201017, Uttar Pradesh

Training Name : Panchkarma Training

Name : Dr. Rajat Tyagi

Designation : DOCTOR Employee Code: JS 10187

Age: 34 yr Sex. M

Date	Training Topic	Name Of Trainer	Trainer Sign.	Attended by Sign.
29/10/21	Abhyangam	Dr. Rajat Tyagi	Rajat	Rajat
29/10/21	Abhyangam	Dr. Rajat Tyagi	Rajat	Dinesh
29/10/21	Abhyangam	Dr. Rajat Tyagi	Rajat	Savita
29/10/21	Abhyangam	Dr. Rajat Tyagi	Rajat	Mehe

Panchkarma Training (पंचकर्मट्रेनिंग)

आयुर्वेदकावर्णनअथर्वेदमेंकियागयाहै,
समुद्रमंथनकेदौरानधन्वंतरिजीआयुर्वेदकोपृथ्वीपरलेकरआएथे।इंद्रआदिदेवताओंकोआयुर्वेदकाज्ञानमिला,
उनदेवताओंनेयहज्ञानऋषि-मुनियोंकोदियाजिससेचरकसंहिता, सुश्रुतसंहिताऔरअष्टांगहृदयलिखीगई।
इसमेंशमनऔरशोधनचिकित्साकावर्णनहै।
शमनकेअनुसारदवाइयोंसेतीनोंदोषोंकोनियंत्रणकरधातुओंकोसमावस्थामेंलाकरबीमारीकाइलाजकियाजाताहै।
शोधनचिकित्सामेंपंचकर्मकावर्णनहैजिससेहमारेबढ़ेहुएदोषोंवात, पित्त,
कफकोसंतुलितकरविषाक्ततत्वोंकोशरीरसेबाहरनिकालाजाताहै।
पंचकर्मआयुर्वेदिककीसबसेप्रसिद्धशरीरकीशुद्धिकरणप्रक्रियाहै,
जिसमेंऔषधियतेलोकीमददसेशरीरकीविशुद्धीयोंकोपुन:स्थापितकियाजाताहै।औषधियतेलद्वाराउपचारप्राचीनवैदिकशास्त्रमेंनिर्धारितकियागयाथा।

पंचकर्ममेंशरीरकेशुद्धिकेपांचप्राकृतिकतरीकेबताएगएहैंजोशरीरकेतीनोंदोषों :- वात, पित्तऔरकफकोसंतुलितकरतेहुएशरीरकोपूर्णरूपसेडिटॉक्सिफाईकरताहै।

वमन (उल्टीद्वाराशरीरकीअशुद्धियांनिकालना):-

हमारेपंचकर्मअस्पताल \

क्लीनिकउच्चप्रशिक्षितचिकित्सकोंऔरथेरेपिस्टद्वाराप्रक्रियामेंअच्छीतरहसेदेखभालकीजातीहै। वमनकीप्रक्रियाकफकोखत्मकरनेकेलिएकीजातीहै।**जोअतिरिक्तबलगमकाकारणहोताहै,** फेफड़ोंमेंजमेहुएब्रोंकाइट्स, **सर्दीऔरखांसीबार-बारहोजानेकाकारणबनताहै।**

वमनउपचारक्याहै?

वमनएकऐसीप्रक्रियाहैजिसमेंशरीरकेऊपरीभागयानीमुंहकेमाध्यमसे**अपशिष्टपदार्थोंयाविषाक्तपदार्थोंकोनिकालकरसमाप्तकियाजाताहै।विशेषरूपसेविशिष्टउपसर्गप्रक्रियाओंद्वारापूरेशरीरसेआमवात(पेटऔरग्रहणी) केलिएविशेषरुपसेकफऔरपित्तदोषकोउत्सर्जितकरकेबाहरनिकालदियाजाताहै।**

1. 2 ग्लास
2. डेढ़लीटरदूध
3. 1 कटोरीमें 15ग्राममदनफलपीपलीकापेस्ट
4. वचा_2 ग्राम, मुलेठी-5 ग्राम, सेंधानमक-5 ग्रामफांट केलिए|
5. 4 से 5 लीटरफांट|
6. 1 चम्मच
7. 1 जग
8. 1 कटोरीमेंऔषधियतेल
9. 1 तौलिया
10. टिशूपेपर
11. वमनयंत्र

प्रक्रिया:-

1. **मरीजकेसंस्थानमेंअंदरआनेपरउसकाअभिवादनकरतेहैं।**

2.**बीपीचेककियाजाताहै।**

3.**थेरेपीरूममेंलेजानेसेपहलेमरीजसेकहाजाताहै**शौचालयसेनिवृत्तहोकरआएं।

4.शौचालयसेनिवृत्तहोकरआनेकेबादथैरेपिस्टमरीजकोथेरेपीकक्षमेंलेकरजाताहै।

5.मरीजकोडिस्पोजेबलकपड़ेदेताहैबदलनेकेलिए।

6.वमनकर्ममेंतथासत्वकेअनुसाररोगीको3 **से7 दिनोंतकक्रमशःबढ़तीमात्रामेंस्नेहपानप्रातःकरवायाजाताहै।**

7.3 दिनोंकास्नेहनस्वेदनकियाजाताहै।

7.कपड़ेबदललेनेकेबादमरीजकेसिरकीस्नेहनकरतेहैं,औरमरमापॉइंटदेतेहैं|

8.वमनकीप्रक्रियामेंमरीजकेछातीऔरपीठकास्नेहनकियाजाताहै।

9.**वमनकीप्रक्रियाकेलिएऔषधीयफांट बनायाजाताहै।**

10.इसप्रक्रियामेंमरीजकोऔषधीयफांट पिलायाजाताहै।

11.कषायातबतकपिलाईजातीहैजबतकउसकोउल्टीकाएहसासनाहोनेलगजाए।
12.धीरे-धीरेमरीजकोउल्टीकाअहसासहोनेलगताहै।
13.मरीजकोखड़ेकरके90 डिग्रीकेपोजीशनमेंझुकानाचाहिए।
14.मरीजकोउल्टियांआनीशुरूहोजातीहै।
इसप्रकारवमनकीप्रक्रियापूर्णहोतीहै|
मरीजको 1
घंटेकेलिएरेस्टरूममेंआरामकरनेकेलिएरखाजाताहैजिससेमरीजकीअवस्थास्थिरहैयानहींयहमालूमहो।
फिरसेबीपीचेककियाजाताहै।
मरीजकेपूर्णस्वस्थहोनेपरमरीजकोघरजानेकीसलाहदीजातीहै।

विरेचनम

हमारेपंचकर्मक्लीनिकउच्चप्रशिक्षितचिकित्सकोंऔरथेरेपिस्टद्वाराप्रक्रियामेंअच्छीतरहसेदेखभालकीजाती है।
विरेचनकीप्रक्रियामेंआंतोंसेविषाक्तमलकाउन्मूलनकरवायाजाताहै।

विरेचनमकीप्रक्रिया:-

विरेचनमकेलिएतैयारकीजानेवालीट्रे

1. 2 ग्लासदूध
2. 1 कटोरीमें 50 ग्रामत्रिवृतअवलेह
3. 1 चम्मच
4. चंदन
5. 1 कटोरीमेंऔषधियतेल
6. 1 तौलिया

प्रक्रिया:-

1. सर्वप्रथममरीजकेसंस्थानमेंअंदरआनेपरउसकाअभिवादनकरतेहैं।
2.बीपीचेककियाजाताहै।
3.थेरेपीरूममेंलेजानेसेपहलेमरीजसेकहाजाताहैशौचालयसेनिवृत्तहोकरआएं।
4.शौचालयसेनिवृत्तहोकरआनेकेबादथैरेपिस्टमरीजकोथेरेपीकक्षमेंलेकरजाताहै।
5.मरीजकोडिस्पोजेबलकपड़ेदेताहैबदलनेकेलिए।
6.कपड़ेबदललेनेकेबादमरीजकोथैरेपिटेबलपरबिठाकरमाथेपरचंदनकाटीकालगातेहैं।
7.मरीजकेसिरकीस्नेहनकरतेहैं,औरमरमापॉइंटदेतेहैं|
8.विरेचनकर्ममेंरोगीकोसर्वप्रथमस्नेहनतथास्वेदनकियाजाताहै।
9.विरेचनकर्ममेंतथासत्वकेअनुसाररोगीको3 से7 दिनोंतकक्रमशःबढ़तीमात्रामेंस्नेहपानप्रातःकरवायाजाताहै।
10.3 दिनोंकास्नेहनस्वेदनकियाजाताहै।
11.दसवेदिनरोगीकोप्रातःकालखालीपेटविरेचनद्रव्यखिलायाजाताहै।

12.आधेसे1 घंटेबादरोगीकाविरेचनहोनाशुरूहोजाताहै।

13.विरेचनकेदौरानमरीजकासमयसमयपरबीपीचेककियाजाताहैताकिमरीजकीअवस्थाकापूर्णअवलोकनकियाजासके।

इसप्रकारविरेचनकीक्रियापूर्णहोतीहै।

अनुवासनबस्ती

यहबस्तीमरीजकोऔषधियतेलकीदीजातीहै।वातरोगोंकेशमनकेलिएयहबस्तीदीजातीहै।इसबस्तीकेद्वारामरीजकेआंतोंकोस्निग्धकियाजाताहै।यहबस्तीमधुमेह, एनीमिया ,मोटापेसेपीड़ितरोगी, वातसंबंधीरोगों, संयुक्तविकाररोग ,पक्षाघात, कब्ज, गठिया, मूत्रऔरप्रजननसंबंधीविकारआदिसभीरोगोंमेंदीजातीहै। अनुवासनबस्तीकोहीमात्राबस्तीभीकहतेहैं।

मात्राबस्तीक्याहै?

यहबस्तीवातव्याधिकोठीककरताहै, पाचनक्रियाकोसुचारूरूपसेचलानेकेलिएउसेशक्तिप्रदानकरताहै, मलऔरमूत्रकेआसानीसेउन्मूलनहोसकेउसकीशारीरिकसंरचनामेंताकतबढ़ानेमेंसहायताकरताहै। मात्राबस्तीमेंगुदामार्गकेद्वाराऔषधीयतेलोंकोआंतोंतकपहुंचायाजाताहै।

मात्राबस्तीकेलाभ:-

यहआमवातकोसुचारूरूपसेशरीरमेंसंचालितकरनेकेलिएएकश्रृंखलाबनाताहै।यहउष्णता, तक्ष्ना, सुसुक्ता, स्निग्धाइत्यादिगुणोंसेभरपूरहोताहैकफ, वातऔरआमसेछुटकारादिलाताहै।इसलिएइसेवातरोगोंकेअंतिमउपचारकेरूपमेंचुनाजाताहै।

अनुवासनबस्तीमेंउपयोगहोनेवालीट्रे:-

1. चंदनटीका
2. टिशुपेपर-5
3. रबरकैथेटर 7नं0- 1
4. गॉजपीस-5
5. औषधीयतेलबस्तीकेलिए
6. बस्तीयंत्र
7. आयताकारप्लेट
8. दस्ताने -2
9. सैनिटाइजरलोकलएरियाकीसफाईकेलिए
10. जाइलोकेनजेली

प्रक्रिया:-

1.सर्वप्रथममरीजकेसंस्थानमेंअंदरआनेपरउसकाअभिवादनकरतेहैं।

2.बीपीचेककियाजाताहै।

3.थेरेपीरूममेंलेजानेसेपहलेमरीजसेकहाजाताहैशौचालयसेनिवृत्तहोकरआएं।

4.शौचालयसेनिवृत्तहोकरआनेकेबादथैरेपिस्टमरीजकोथेरेपीकक्षमेंलेकरजाताहै।

5.मरीजकोडिस्पोजेबलकपड़ेदेताहैबदलनेकेलिए।

6.कपड़ेबदललेनेकेबादमरीजकोथैरेपिटेबलपरबिठाकरमाथेपरचंदनकाटीकालगातेहैं।

7.मरीजकेसिरकीस्नेहनकरतेहैं,औरमरमापॉइंटदेतेहैं|

8. मात्राबस्तीकीप्रक्रियामेंमरीजकेपूरेशरीरमेंतेललगाकरस्नेहनकियाजाताहै।

9. मरीजकोस्वेदनदियाजाताहै।

10. मरीजकोहल्काभोजनकरायाजाताहै।

11. मरीजकोबायाकरवटलिटाकरथेरेपीटेबलपररखाजाताहै।

12. रबरकीट्यूबसिरिंजयाएनिमापॉटकीसहायतासेमात्राबस्तीदीजातीहै।

13. थेरेपीटेबलपरहीमरीजकोलिटाकर20 मिनटसे30 मिनटतकआरामकरनेकोकहाजाताहै।

14.
मात्राबस्तीकीप्रक्रियामेंगुदामार्गद्वाराबस्तीऔषधीयतेलद्रव्यकोबड़ीआंतकेद्वारापेटमेंडालकरपुनःगुदामार्गद्वारा हीशरीरसेबाहरनिकालाजाताहै।

15. जिसवजहसेआंतों सेदोषोंकीपूर्णतासफाईहोजातीहैऔरदूषितवातपित्तकफदोषोंकीशुद्धिहोजातीहै।
मरीजको 1/2
घंटेकेलिएरेस्टरूममेंआरामकरनेकेलिएरखाजाताहैजिससेमरीजकीअवस्थास्थिरहैयानहींयहमालूमहो।
फिरसेबीपीचेककियाजाताहै।
मरीजकेपूर्णस्वस्थहोनेपरमरीजकोघरजानेकीसलाहदीजातीहै।
इसप्रकारमात्राबस्तीकीप्रक्रियापूर्णहोतीहै।

<u>अस्थापनबस्ती</u>

यहबस्तीमरीजकोऔषधीयकषायाकीदीजातीहै।वातअनुबंधितदोषोंकेशमनकेलिएयहबस्तीदीजातीहै।इसबस्तीद्वारामरीजकेबड़ीआंतोंकीसफाईकीजातीहै।यहबस्तीमधुमेह, मोटापेसेपीड़ितरोगी, वातसंबंधीरोगों, संयुक्तविकाररोग, पक्षाघात, गठिया, कब्ज, मूत्रऔरप्रजननसंबंधीविकारआदिसभीरोगोंमेंदीजातीहै।

<u>अस्थापनबस्तीक्याहै?</u>

यहबस्तीसभीप्रकारकेवातरोगोंमेंएकअच्छाउपचारहै।बस्तीकेवहप्रकारजिसमेंकषायाप्रमुखहोताहैवहबस्तीअस्थापनबस्तीयानिरूहाबस्तीकहलातीहै।

<u>अस्थापनबस्तीकेलाभ:-</u>

मुख्यरूपसेयहबस्तीवातरोगों,
मांसपेशियोंऔरहड्डियोंकीसमस्याओंकेकारणहोनेवालीबीमारियोंमेंउपयोगकीजातीहै।पूरेशरीरकोप्रभावितकरनेवालेरोगसर्वांगरोगाजैसेगैस, कब्ज,
अल्सरेटिवकोलाइटिसआदिकेकारणपेटदर्दजैसीपाचनसंबंधीसमस्याएं ,पेटकाफूलना,

पेशाबकारुकजाना, मलकानाआना ,
बांझपनइसतरहकीसमस्याओंमेंअस्थापनबस्तीयानिरूहाबस्तीदेतेहैं।

<u>अस्थापनबस्तीमेंउपयोगहोनेवालीट्रे:-</u>

1. चंदनटीका
2. टिशुपेपर-5
3. रबरकैथेटर 7नं0- 1
4. गॉजपीस-5
5. औषधीयकषायाबस्तीकेलिए
6. बस्तीयंत्र
7. आयताकारप्लेट
8. दस्ताने -2
9. सैनिटाइजरलोकलएरियाकीसफाईकेलिए
10. जाइलोकेनजेली

<u>प्रक्रिया:-</u>

1. सर्वप्रथममरीजकेसंस्थानमेंअंदरआनेपरउसकाअभिवादनकरतेहैं।
2.बीपीचेककियाजाताहै।
3.थेरेपीरूममेंलेजानेसेपहलेमरीजसेकहाजाताहैशौचालयसेनिवृत्तहोकरआएं।
4.शौचालयसेनिवृत्तहोकरआनेकेबादथैरेपिस्टमरीजकोथेरेपीकक्षमेंलेकरजाताहै।
5.मरीजकोडिस्पोजेबलकपड़ेदेताहैबदलनेकेलिए।
6.कपड़ेबदललेनेकेबादमरीजकोथैरेपिटेबलपरबिठाकरमाथेपरचंदनकाटीकालगातेहैं।
7.मरीजकेसिरकीस्नेहनकरतेहैं,औरमरमापॉइंटदेतेहैं|
8. निरूहाबस्तीकोअस्थापनबस्तीभीकहतेहैं।
9. मरीजकेपूरेशरीरमेंतेललगाकरस्नेहनकियाजाताहै।
10.मरीजकोस्वेदनदियाजाताहै।
11. निरूहाबस्तीलेनेकेलिएमरीजखालीपेटरहताहै।
12. मरीजकोबायाकरवटलीटाकरथैरेपिटेबलपररखाजाताहै।
13. रबरकैथेटरऔरएनिमापॉटकीसहायतासेमरीजकेशरीरकेगुदामार्गकेद्वारानिरूहाबस्तीदीजातीहै।
14. निरूहाबस्तीऔषधिकाढ़ा,सेंधानमक,शहद,वनस्पतिचूर्णऔरतेलकामिश्रणहोताहै।
15. मरीज10 से15 मिनटतकटेबलपरआरामकरतारहताहै।
16. करीब15 से30 मिनटमेंयहबस्तीद्रव्यशरीरकेबाहरआजाताहै।
17. शरीरकेमलवायुकफऔरपित्भीबाहरआजातेहैं।
18. मरीजकोप्रेशरअनुभवहोताहै।
19. वहशौचालयजाताहै।
20. शौचालयसेनिवृत्तहोकरमरीजवापसअपनेथेरेपीकक्षमेंआताहै।

इसप्रकारनिरूहाबस्तीकीप्रक्रियासंपूर्णहोतीहै।

पंचकर्मकेदौरानऔरबादमेंमरीजकाआहारबहुतमहत्वपूर्णहोताहै।शुद्धिप्रक्रियाकेबादमरीजकोजबभीभूखलगतीहैतोए कमिश्रितशाकाहारीभोजनलेनाचाहिए।मरीजकोतीनसेचारदिनोंतकइसीप्रकारकेआहारकासेवनकरनाचाहिए।
धीरे-धीरेअदरक,कालीमिर्च,नमक,हरेचनेकासूपजैसीअन्यवस्तुओंकीमात्राकोधीरे-धीरेबढ़ानाचाहिए।
आमदोषकीवृद्धिकेकारणगुस्साऔरबेचैनीजैसीविकारोंकीवृद्धिहोतीहै।
व्यवहारिकरूपसेहमारीआदतोंऔरदिनभरकेतनावसेगुजरनेकेकारणअसंभवलगताहैकिहमअपनेशरीरमनऔरआ त्माकोफिरसेजीवंतनहींकरपाएंगेऔरनाहीसंतुलनबनाएरखसकतेहैं।
पूरेदिनकीसक्रियताकेबादस्वास्थ्यकोस्वस्थबनाएरखनायहबहुतबड़ीजिम्मेदारीहोगईहै।
पंचकर्मउपचारकेमाध्यमसेशरीरकेरुग्णदोषऔरक्षतिग्रस्तशारीरिकधातुकोहटानेमेंबाधितकरनेवालेप्रतिरोधकक्षम ताकोबढ़ाताहै।
पंचकर्मशुद्धिकरणकीपांचप्रक्रियाओंकाएकसंयोजनहै_**वमन**, **विरेचन** ,अनुवासनबस्ती, **निरूहाबस्ती** ,**नस्यम**।
इनप्रक्रियाओंकाउद्देश्यशरीरमेंगहरेनिहितसंतुलनकोदूरकरनाहैशरीरकीअशुद्धियोंकोनिकालकरशरीरकोस्वस्थरख नाहै।
आयुर्वेदकेअनुसारतनावहमारेपाचनतंत्रकीप्रक्रियाओंकोपरेशानकरताहैजिसकेफलस्वरूपसूजनऔरधीमीगतिसेपाच नहोताहै|
पंचकर्मकेसाथडिटॉक्सिफिकेशनऔरकायाकल्पऊर्जाऔरमानसिकस्पष्टताकोबढ़ाताहै।
पाचनतंत्रकोस्वस्थकरकेपंचकर्मचिकित्साशरीरकोप्राकृतिकरूपसे d-tox करकेलंबेसमयतकताकतऔरस्फूर्तिप्रदानकरतीहै।

पंचकर्मकेलाभ:-

पूरेशरीरकेविषाक्तपदार्थोंकोसाफकरताहै।
दोषोंकोसंतुलितकरताहै।
पाचनतंत्रकोस्वस्थबनाताहै।
शरीरकीरोगप्रतिरोधकक्षमताकोबढ़ाताहै।
एंटीएजिंगकाकामकरताहै।
त्वचाकीचमककोबढ़ाकरबरकराररखताहै।
जीवनकोव्यवस्थितकरताहै।
मस्तिष्ककोसंतुलितकरताहै।
जीवनशैलीकोव्यवस्थितकरताहै।

स्कोप:

1.Ayurvedic Consultancy (आयुर्वेदिकपरामर्श)
2.Diet Consultation (आहारपरामर्श)
3.Ayurvedic Medicine (आयुर्वेदिकदवाई)
4.Day Care (डेकेयर)
5.Deepan (दीपन)
6.Pachana (पाचन)
7.Snehana (स्नेहन)
8.Swedana (स्वेदन)

9.Udavartan (उर्धवर्तन)

10.Panchkarma Treatment (पंचकर्माचिकित्सा)

11.Vamanam (Emesis) (वमन)

12.Virechana (Purgation) (विरेचन)

13.Nasyam (Nasal therapy) (नस्यम)

14.Matra Basti (मात्राबस्ती)

15.Asthapana Basti

16.Anuvasana Basti (Oil enema) (अनुवासनबस्ती)

17.Samsarjana Karma (संसर्जनकर्म)

18.Paschatkarma (पश्चात्कर्मा)

19.Shamanadi Chikitsa Special (विशेषसमनादिचिकित्सा)

20.Shirodhara (शिरोधारा)

21.Shiro Pichu (शिरोपिच्चू)

22.Shirobasti,Janu Basti,Kati Basti, Greeva Basti (शिरोबस्ती, जानूबस्ती,कटीबस्ती, ग्रीवाबस्ती)

23.Rasayana Chikitsa (रसायनचिकित्सा)

24.Agni Karma अग्निकर्मा)

25.Alabu (cupping) अलाबु (कपिंग)

26.Patra Pottali Pinda Sweda (पतरापोटलीपिंडास्वेद)

27.Shashtika Shali Pinda Sweda (षष्टिकाशालीपिंडास्वेद)

28.Parisheka (परिषेक)

29.Panchkarma Poorvakarma (पंचकर्मापूर्वकर्म)

30.Piles,Fissure ,Fistula Treatment (पाइल्स, फिशर, फिस्टुलाउपचार)

आयुर्वेदिकपरामर्शक्याहै?

आयुर्वेदिकपरामर्शकेप्रारंभमेंचिकित्सकमरीजकेस्वास्थ्यकीस्थितिकामूल्यांकनकरताहै, मरीजकीनाड़ीपरीक्षणकरकेउसकीस्थितिकेसंतुलनऔरऔरअसंतुलनकाआकलनकरताहै, जीभकीपरीक्षणहोतीहै, शरीरकेदोषोंकेप्रकारकानिर्धारणहोताहै, मनकीस्थितिऔरभावनात्मकसंतुलनसभीसहितविभिन्नआयुर्वेदिकपराकाष्ठाकामूल्यांकनकियाजाताहै।

आयुर्वेदिकआहारपरामर्शक्याहै?

आयुर्वेदिकआहारपरामर्शबीमारियोंसेजल्दीठीकहोनेमेंमददकरताहै,शरीरकीरोगप्रतिरोधकक्षमताकोबढ़ाताहै।शरीरकीकोशिकाओंकीमरम्मतकरताहैतथानईकोशिकाओंकोपुनःउत्पन्नकरताहै।विशिष्टस्थितिकेअनुसारनिर्धारितसहीभोजनसेमरीजोंकोस्वास्थ्यस्थितिमेंतेजीसेसुधारकरनेमेंमददमिलतीहै।

नस्यम

पंचकर्ममेंनस्यमक्याहै?

नाककेमाध्यमसेऔषधीयतेलकीसांसलेना,

साइनस,गलेयासिरमेंजमाकिसीभीअतिरिक्तहार्मोनकोसमाप्तकरनानस्यमकीप्रक्रियाहै।मरीजकेशरीरकोकंधोंकेऊपरकीओरमालिशकियाजाताहै,जिससेउसेपसीनाआताहै।मरीजकेचेहरेहाथपैरकेआसपासकेक्षेत्रकोरगड़ाजातारहताहै।यहसाइनोसाइटिसमाइग्रेनपुरानीसर्दीऔरछातीमेंजमावजैसीकईप्रकारकीबीमारियोंमेंबेहदफायदेमंदहै।चेहरेकेपक्षाघातकेमामलेमेंनस्यमबहुतहीप्रभावीउपचारहै।

नस्यमचिकित्साक्याहै?

नस्यएकसंस्कृतशब्दहैजिसकाअर्थहैनाकसेसंबंधित।नाककेमाध्यमसेआयुर्वेदउपचारकियाजाताहैयदिमस्तिष्ककीनसोंमेंगर्दनकेऊपरसेलेकरनसोंकीसमस्यातककोईरुकावटहैतोऐसीपरेशानियोंमेंआयुर्वेदिकउपचारनस्यमकियाजाताहै।जिसमेंदवाईकीमात्रानिर्धारितकरनाफिरनाकमेंदवाईडालनाशामिलरहताहै।

रोगीकीनसोंकीरुकावटकोठीककरनेकेलिएयहप्रक्रियाकीजातीहै।

नस्यमतंत्रिकासंबंधितसमस्याओंकोदूरकरनेवालाउपचारहै।

नस्यमप्रक्रियाकईतरहकीबीमारियोंमेंउपयोगकीजातीहै।नस्यम

सिरदर्द,गर्दनमेंदर्द ,माइग्रेन,नसोंमेंरुकावट,सर्वाइकल,फ्रोजनशोल्डर,साइनोसाइटिसइनसभीबीमारियोंमेंबहुतप्रभावीहै।

एलर्जी ,नाककाशुष्कहोजाना ,नाकबहना ,अनिद्राजैसीकईबीमारियोंमेंनस्यमप्रभावीहोताहै।

नस्यमप्रक्रियाकीट्रे:-

1. चंदनटीका
2. टिशुपेपर-5
3. गुनगुनापानी-2 ग्लास
4. तौलिया
5. नस्यमतेल
6. एककटोरीमेंअभ्यंगमतेल
7. स्ट्रीमर
8. आयताकारप्लेट
9. दस्ताने -2
10. स्पूटममग-1
11. छोटातौलिया

प्रक्रिया:-

1.मरीजकेसंस्थानमेंअंदरआनेपरउसकाअभिवादनकरतेहैं।

2.बीपीचेककियाजाताहै।

3.थेरेपीरूममेंलेजानेसेपहलेमरीजसेकहाजाताहैशौचालयसेनिवृत्तहोकरआएं।

4.शौचालयसेनिवृत्तहोकरआनेकेबादथैरेपिस्टमरीजकोथेरेपीकक्षमेंलेकरजाताहै।

5.मरीजकोडिस्पोजेबलकपड़ेदेताहैबदलनेकेलिए।

6.कपड़ेबदललेनेकेबादमरीजकोथैरेपिटेबलपरबिठाकरमाथेपरचंदनकाटीकालगातेहैं।

7.नस्यमकीप्रक्रियामेंसर्वप्रथममरीजकोबिठाकरसिरऔरचेहरेकीमसाजदीजातीहै|

8.मरीजकोथेरेपीटेबलपरलिटाकरसीनाऔरपीठकीमसाजदीजातीहै|

9.मरीजकोथेरेपीटेबलपरबिठाकरफेसस्टीमदीजातीहै|

10. फेसस्टीमदेनेसेपहलेपानीमेंप्राणधाराकीकुछबूंदेडालीजातीहै|

11. मरीजकोएकजगमेंगर्मपानीदियाजाताहै|

12. जिससेमरीजअपनेनाककीसफाईकरताहैटिशूपेपरकेद्वारा|

13. मरीजकोलिटाकरउसकेगर्दनको 90 डिग्रीपरझुकायाजाताहै|

14. मेडिकेटेडतेलपेशेंटकेनाकमेंबूंद-बूंदकरकेडालीजातीहै|

15. मरीजअपनीश्वासनलीकेद्वाराउसेअपनेअंदरखींचताहै|

16. मुंहकेद्वाराश्वासकोछोड़ताहै|

17. यहप्रक्रियादोसेतीनबारकीजातीहै|

18. इसदौरानमरीजकेगलेमेंजोभीद्रव्ययाकोईअपशिष्टपदार्थउसकेअंदरसेगलेतकआताहैउसेवहस्पुटममगमेंथूकतारहताहै|

19. मरीजकोउठाकरगर्मकषायासेगरारेकरायाजाताहै|

20. उसेबिठाकरधूमपानकरवायाजाताहै।

21. मरीजकेकानमेंरुईकेफाहेडालीजातीहै।

22. नाकऔरकानभीकिसीकपड़ेसेढककरउसेथेरेपीकक्षसेबाहरनिकालाजाताहै।

23.मरीजकोघरमेंगर्मडाइटहीखानेकोदेनाचाहिएऔरसिरपरपानीनहींडालनाचाहिए।

इसप्रकारनस्यमकीप्रक्रियापूरीहोतीहै।

पत्र पोटलीपत्र पोटली

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।

कटीबस्ती

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. कटीबस्तीकीप्रक्रियामेंसर्वप्रथमउड़दकेदालकेआटेकोगूंदकरगोलाकारमेंएकरिंगबनायाजाताहै|
जिसकीलंबाईऔरचौड़ाई 4 इंचसे 5 इंचहोतीहैऔरऊंचाई 2 इंचसे 3 इंचहोतीहै|
9. मरीजकोपेटकेबललिटाकरउसकेकमरपर जहांदर्दहोरहाहै,उसजगहपररिंगकोलगातेहैं|
10. रिंगमेंमेडिकेटेडऑयलकोगर्मकरकेस्पंजऔरहथेलीकेअंगूठेकीसहायतासेतेलकोरिंगमेंडालाजाताहै ।
11. तेलजबठंडाहोजाताहैतोफिरस्पंजकीसहायतासेरिंगसेतेलकोनिकालकरगर्मकरकेफिरसेरिंगमेंडालाजाता है|
12. **यहप्रक्रिया** 35 मिनटतकलगातारकीजातीहै|
13. 35 मिनटकेबादरिंगसेतेलकोस्पंजकीसहायतासेपूरानिकाललियाजाताहै|
14. रिंगकोकमरसेहटादियाजाताहै|
15. 10 मिनटतकपीठऔरकमरपरमसाजदीजातीहै|
16. उसकेबादनाड़ीस्वेदनदियाजाताहै|

इसप्रकारकटीबस्तीकीप्रक्रियापूर्णहोतीहै|

ग्रीवाबस्ती

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. ग्रीवाबस्तीकीप्रक्रियामेंसर्वप्रथमउड़दकेदालकेआटेकोगूंद करगोलाकारमेंएकरिंगबनायाजाताहैजिसकीलंबाईऔरचौड़ाई 4 इंचसे 5 इंचहोतीहैऔरऊंचाई 2 इंचसे 3 इंचहोतीहै|
9. मरीजकोपेटकेबललिटाकरउसकेगर्दनपरजहांपरउसेदर्दहोरहाहै,उसस्थानपररिंगकोलगायाजाताहै|
10. रिंगमेंमेडिकेटेडऑयलकोगर्मकरकेस्पंजऔरहथेलीकेअंगूठेकीसहायतासेतेलकोरिंगमेंडालाजाताहै |
11. तेलजबठंडाहोजाताहैतोस्पंजकीसहायतासेरिंगसेतेलकोनिकालकरगर्मकरकेफिरसेरिंगमेंडालाजाताहै|
12. यहप्रक्रिया 35 मिनटतकलगातारकीजातीहै |
13. 35 मिनटकेबादरिंगसेतेलकोस्पंजकीसहायतासेपूरानिकाललियाजाताहै |
14. रिंगकोगर्दनपरसेहटालियाजाताहै|
15. 10 मिनटतकपीठसेकमरतककामसाजदीजातीहै |
16. उसकेबादनाड़ी स्वेदनदियाजाताहै|

इसप्रकारग्रीवाबस्तीकीप्रक्रियापूर्णहोतीहै।

जानूबस्ती

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. जानूबस्तीकीप्रक्रियामेंसर्वप्रथमउड़दकेदालकेआटेकोगूंदकरगोलाकारमेंएकरिंगबनायाजाताहैजिसकील‌ंबाईऔरचौड़ाई 4 इंचसे 5 इंचहोतीहैऔरऊंचाई 2 इंचसे 3 इंचतककीहोतीहै।
9. उसकेबादमरीजकोलिटादियाजाताहै|
10. घुटनोंपरउड़दकेदालकेआटेकाबनाहुआरिंगलगायाजाताहै |
11. रिंगलगानेकेबादमेडिकेटेडऑयलकोगर्मकरकेस्पंजऔरहथेलीकेअंगूठेकीसहायतासेतेलकोरिंगमेंडाला जाताहै।
12. तेलजबठंडाहोजाताहैतोफिरस्पंजकीसहायतासेरिंगसेतेलकोनिकाललियाजाताहैऔरफिरउसेगर्मकरके फिररिंगमेंडालाजाताहै|
13. यहप्रक्रिया 35 मिनटतकलगातारकीजातीहै|
14. 35 मिनटकेबादरिंगसेपूरेतेलकोस्पंजकीसहायतासेनिकाललियाजाताहै|

15.रिंगकोघुटनोंपरसेहटायाजाताहै|

16. 10 मिनटतककीमसाजदोनोंपैरोंपरदीजातीहै|

17.पैरोंकेमसाजहोजानेकेबादपैरोंपरनाड़ीस्वेदनदियाजाताहै|इसप्रकारजानूबस्तीकीप्रक्रियापूर्णहोतीहै।

हृदयबस्ती

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.हृदयबस्तीकीप्रक्रियामेंसर्वप्रथमउड़दकेदालकेआटेकोढूंढकरएकगोलाकाररिंगबनालियाजाताहैजिसकीलंबाईऔरचौड़ाई 4 इंचसे 5 इंचहोतीहैऔरऊंचाई 2 इंचसे 3 इंचहोतीहै|

9. मरीजकोथेरेपीटेबलपरलिटाकरउसकेसीनेपररिंगलगायाजाताहै|

10.मेडिकेटेडऑयलकोगर्मकरकेरिंगमेंडालाजाताहै|

11.जबठंडाहोजाताहैतोस्पंजकीसहायतासेतेलकोनिकालकरफिरसेगर्मकरकेफिरसेरिंगमेंडालाजाताहै|

12.यहप्रक्रिया 35 मिनटतकलगातारहोतीहै|

13. 35 मिनटकेबादरिंगसेसारेतेलकोस्पंजकीसहायतासेनिकाललीजातीहै|

14.सीनेपरसेरिंगकोभीहटालियाजाताहै|

15 .सीनेपर 10 मिनटकीमसाजदीजातीहै।

17. मसाजदेनेकेबादसीनेपरनाड़ीस्वेदनदियाजाताहै|

इसप्रकारसेहृदयबस्तीकीप्रक्रियापूर्णहोतीहै।

अभ्यंगम

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 सर्वप्रथममरीज पर उपयोग होने वाले तेल को गर्म करता है|

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

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

उर्दध्वर्तन

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 सिरका 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 प्रकारउर्दध्वर्तन की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

शिरोधारा

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।

तक्रधारा

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. तक्रधारा की प्रक्रिया में मरीज को टेबल पर ज्ञान मुद्रा में लिटा कर उसके दोनों हथेलियों और पैरों के तलवों की हल्की मसाज देते हैं, और मरमा पॉइंट देते हैं।
9. मरीज के कानों में रुई के फाहे डाले जाते हैं।
10. मरीज के 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 तक्र की धारा दी जाती है।
13. यह प्रक्रिया 35 मिनट तक लगातार की जाती है।
14. इस प्रक्रिया के दौरान मरीज निद्रा में चला जाता है।
15. मरीज के बालों के तक्र हॉटटॉवल से साफ किया जाता है।
16. बालों को साफ करने के बाद मरीज को बिठाकर हल्की हेड मसाज दी जाती है।

इस प्रकार तक्रधारा की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

शिरोपिच्चू

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. शिरोपिच्चू की प्रक्रिया में कॉटन का एक बड़ा टुकड़ा लेकर उसे गर्म मेडिकेटेड तेल में डूबाते हैं।
9. तेल में डूबे हुए कॉटन के टुकड़े को गॉड पीस में लपेटते हैं।
10. सिर के अधिपति भाग पर रखकर पट्टी से सिर पर कॉटन और गॉजपीस के टुकड़े को अच्छी तरह से बांध दिया जाता है।

इस प्रकार शिरोपिच्चू की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

अग्नि कर्मा

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. अग्नि कर्मा की प्रक्रिया में सर्वप्रथम सलाका को गर्म किया जाता है ।
7. मरीज को शरीर के जिस भाग में बहुत ज्यादा दर्द होता है, उस भाग पर दर्द बिंदु चिन्हित करते हैं।
8. चिन्हित बिंदु पर घी हल्दी लगाया जाता है।
9. चिन्हित बिंदु पर गर्म सलाका लगाई जाती है।
10.सलाकालगाएगएस्थानपरएलोवेराजेललगाईजातीहै।
इस प्रकार अग्नि कर्मा की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

शिरोबस्ती

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.शिरोबस्ती की प्रक्रिया में सिरका स्वेदन किया जाता है।
9. शिरोबस्ती कैप सिर पर बनाई जाती है।
10. सूती कपड़े की पट्टी से अच्छी तरह से सिर में कैप को बांधा जाता है।
11.उड़द के आटे की पुष्टि से कैप के अंदर अच्छे से किनारों को सील की जाती है ताकि उसमें से तेल ना निकल पाये।
12. औषधीय तेल को हल्का गुनगुना किया जाता है।
13. औषधीय तेल को शिरोबस्ती कैप में भरा जाता है।
14. इस प्रक्रिया में तेल के टेंपरेचर को मेंटेन रखा जाता है।
15. यह प्रक्रिया 45 मिनट तक लगातार चलती रहती है।
16. 45 मिनट के बाद स्पंज की सहायता से पूरे तेल कोशिरोबस्ती कैप से निकाल लिया जाता है।
17.उड़द के आटे की पुष्टि को भी साफ किया जाता है।
18. शिरोबस्ती कैप को सिर से हटा लिया जाता है।
19. हॉट टॉवल से सिर की सफाई की जाती है।
इस प्रकार शिरोबस्ती की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

अक्षी तर्पण

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।अक्षी तर्पण की प्रक्रिया में उड़द के दाल के आटे को गुंदकर दोनों आंखों के चारों तरफ एक घेरा बना देते हैं।
7. घेरे में औषधीय घी को नार्मल टेंपरेचर पर करके डाला जाता है।
8. आंखें पूरी तरह से औषधीय घी में डूब जानी चाहिए ,इतना औषधीय घी डाला जाता है।
9. आंखों को औषधीय घी में डूबने के बाद आंखें खुलवा कर आंखों का व्यायाम करवाते हैं।
10. यह प्रक्रिया 20 मिनट तक लगातार करवाई जाती है।
11. इस प्रकार अक्षितर्पण की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

Feedback Form

1) Rate The Level of Training information useful to you.

A. Good ☑ **B. Average** ☐ **C. Below Average** ☐

2) Rate the Level of Training Method of Explanation

A. Appropriate ☑ **B. Average** ☐ **C. Below Averages** ☐

3) Rate the Importance of Training

A. Good ☑ **B. Medium** ☐ **C. Not Good** ☐

Shuddhi Ayurveda Panchkarma Clinic
(A Unit of Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.)
C-34, Ground Floor, RDC, Raj Nagar,
Ghaziabad-201017

Trainer Sign : Rajit

Attended by Sign: Anjali
Vinod
Sarita
Meher

Panchkarma Training To Therapists

Date:- 29/10/2021

Trainer - Dr. Rajat Tyagi.
Attended By - Rakshit Verma.
Vivek.
Sarita.
Neha.

Today, on 29/10/21, a training session was organised for therapist to clear out these queries and issues they are facing during therapy Abhyanga. Training include the facts, which therapists should know, following are the Agenda

Oils commonly used in the Abhyanga.

Mahanarayan taila.
Dhanvantara taila.
Masha taila.

Procedure

The patient is made to sit on the Abhyanga table with leg extended. The oil is to be heated to optimum temperature and applied over the head, ears, and soles of feet. Then the oil should be applied uniformly with mild pressure over the body by two messeurs standing on both sides of the table. Massage is to be started from scalp, head and move down to neck, upper back, shoulders, upper arms, fore arms, hands and then chest, abdomen, low back and lower limbs.

Abhyanga should be done in sitting, supine, right lateral and left lateral positions and prone.

Duration.

Usually 30-40 minutes.

Shuddhi Ayurveda Panchkarma Clinic
(A Unit of Jeena Sikho Lifecare Pvt Ltd)
C-34, Ground Floor, RDC, Raj Nagar
Ghaziabad-201017

Indications:

Neuromuscular disorders →

- Arthritis
- Vriddhavastha.
- Angamarda.

Contraindications:

- Navajwara.
- Raktapitta.
- Atisara.

Actions

- It provides smoothness and improves luster of the skin.
- It controls vata (Neurological disorders)
- It induces sound sleep.

Shuddhi Ayurveda Panchkarma Clinic
(A Unit of Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.)
C-34, Ground Floor, RDC, Raj Nagar,
Ghaziabad-201017

Exam Date!- 29/10/2021

Name - Vivek (Attendant)

1. Attendance → Very punctual, Clinic Trainings and therapy timings are properly managed.

2. Dress/Personality → Very Neat & Clean Dress Hygine - Properly managed. Physically - fit.

3. Knowledge → Very Good Knowledge of maintaning therapy rooms, therapy equipment Knowledge is very good.

4. Vyapat Management → He Knows His part Very well and is aware about Do's & Don't in case of any vyapt.

5. Mental & Physical Activites → He is Very Active and quicks in his works and Knows Very well, How to manage during any therapiys.

6. Performance [As per therapists feedback] → Very Good in his work.

All over - Very Good

80/100

Shuddhi Ayurveda Panchkarma Clinic
(A Unit of Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.)
C-34, Ground Floor, RDC, Raj Nagar,
Ghaziabad-201017

SHUDDHI AYURVEDA PANCHKARMA CLINIC
(A Unit of Divya Upchar Santhan)
REGD OFFICE: ZIRAKPUR, SCO 12, Kalgidhar Enclave, Baltana, 01762-535251
DELHI, NEW MULTAN NAGAR : B-26, Opp. Metro Pillar No. 223, Rohtak Road

Shuddhi
AYURVEDA PANCHKARMA CLINIC
A Unit of Divya Upchar Santhan

Exam Date! 29/10/2021
Name - Rakshit Verma.
(Therapist)
(Exam Parameters)

1. Attendance → Very Punctual, In time and out time - all OK.
2. Dress/Personality → Neat and clean Dress Personality - Good
Hygine - well maintained.
3. Knowledge → He is having very Good. therapy knowledge,
All concepts are clear.
4. Vyapat Management → Excellent.
5. Practical Knowledge → Very Good.
6. Room Hygine → Very well maintained.
7. Post therapy care → Very Good.
8. Performance → Very Good.
(As per patient feedback)
9. Patient Record (vitals time, entry register) → All maintained
10. Patient care (During therapy) → Very Good.
11. Time management → Very well maintained
12. Any Sentinel Event → Not Any.

All over - Very Good.

75/100

Shuddhi Ayurveda Panchkarma Clinic
(A Unit of Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.)
C-34, Ground Floor, RDC, Raj Nagar
Ghaziabad-201017

Exam Date :- 29/10/2021
Name -> Savita
(Therapist)

(Exam Parameters)

1. Attendance -> She in punctual.
2. Dress / Personality -> Neat & Clean dress. Good in Personality well maintained hygine.
3. Knowledge -> She is having very Good therapy Knowledge, All concept are cleard.
4. Vyapat Management -> Very well managed.
5. Practical Knowledge -> Excellent.
6. Room Hygine -> well maintained.
7. Post therapy care -> Excellent.
8. Performance (As per patient feedback) -> Good.
9. Patient Record -> well maintained.
10. Patient Care -> Very Good.
11. Time Mangement -> Very well maintained.
12. Any Sentinal Event -> Not any found.

All over - Average.
- Need more trainings (50/100)

Shuddhi Ayurveda Panchkarma Clinic
(A Unit of Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.)
C-34, Ground Floor, RDC, Raj Nagar
Ghaziabad-201017

Exam Date !→29/10/2021

Name - Neha (Attendant)

1. Attendance → Very punctual.
2. Dress/Personality → Neat & Clean dress Good Personality and well maintained hygine.
3. Knowledge → Good knowledge of maintained therapy room and therapy procedure.
4. Vyapat Management → She knows very well about Vyapat management.
5. Mental & Physical Activites. → She is very active and quick lerner she knows every thing about therapy very well.
6. Performance. (As per therapist feedback) → Excellent in her work.

All over - Very Good.

70/100

Shuddhi Ayurveda Panchkarma Clinic
(A Unit of Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.)
C-34, Ground Floor, RDC, Raj Nagar,
Ghaziabad-201017

Panchkarma Exam Outcome :-

An Exam was conducted on ·29 oct·2021, for therapists and· attendants, they all performed very well, But I will request HR for appraisel of Rakshit verma and· Vivek, and Sarita & Neha· are guided to clear their· doubts time to time and Routine monthly tranings will be organised regularly for their growth· and to increase· Knowledge about updates and to improve our workings·

Shuddhi Ayurveda Panchkarma Clinic
(A Unit of Jeena Sikho Lifecare Pvt Ltd
C-34, Ground Floor, RDC, Raj N...
Ghaziabad-201017

FEEDBACK FORM

Attended by : Sarita

1) Rate The Level of Training information useful to you.

A. Good [✓] B.Average [ ] C. Below Average [ ]

2) Rate the Level of Training Method of Explanation.

A. Appropriate [✓] B. Average [ ] C. Below Average [ ]

3) Rate the Importance of Training.

A. Good [✓] B. Medium [ ] C. Not Good [ ]

Attended by : Neha.

1) Rate The Level of Training information useful to you.

A. Good [✓] B.Average [ ] C. Below Average [ ]

2) Rate the Level of Training Method of Explanation.

B. Appropriate [ ] B. Average [✓] C. Below Average [ ]

3) Rate the Importance of Training.

A. Good [✓] B. Medium [ ] C. Not Good [ ]

Trainer Sign: Rajat

Attended by Sign: Sarita
Neha.

Shuddhi Ayurveda Panchkarma Clinic
A Unit of Jeena Sikho Lifecare Pvt. Ltd.)
34, Ground Floor, RDC, Raj Nagar,
Ghaziabad-201017

FEEDBACK FORM

Attended by : Rakshit Verma.

1) Rate The Level of Training information useful to you.

A. Good ☑ B.Average ☐ C. Below Average ☐

2) Rate the Level of Training Method of Explanation.

A. Appropriate ☑ B. Average ☐ C. Below Average ☐

3) Rate the Importance of Training.

A. Good ☑ B. Medium ☐ C. Not Good ☐

Attended by : Vivek.

1) Rate The Level of Training information useful to you.

A. Good ☑ B.Average ☐ C. Below Average ☐

2) Rate the Level of Training Method of Explanation.

B. Appropriate ☐ B. Average ☑ C. Below Average ☐

3) Rate the Importance of Training.

A. Good ☑ B. Medium ☐ C. Not Good ☐

Trainer Sign: Rajat.
Attended by Sign: Rakshit
Vivek.

Shuddhi Ayurveda Panchkarma Clinic
(A Unit of Jeena Sikho Lifecare Pvt
C-34, Ground Floor, RDC, Ra
Ghaziabad-20101