# SOP for Panchakrama

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 आयुर्वेदिक 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 त

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

वमन ( उल्टी द्वारा शरीर की अशुद्धियां निकालना):-

हमारे पंचकर्म अस्पताल  उच्च प्रशिक्षित चिकित्सकों और थेरेपिस्ट द्वारा प्रक्रिया में अच्छी तरह से देखभाल की जाती है।

वमन की प्रक्रिया कफ को खत्म करने के लिए की जाती है। जो अतिरिक्त बलगम का कारण होता है, फेफड़ों में जमे हुए ब्रोंकाइट्स, सर्दी और खांसी बार-बार हो जाने का कारण बनता है।

## वमन उपचार क्या है?

वमन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें शरीर के ऊपरी भाग यानी मुंह के माध्यम से अपशिष्ट पदार्थों या विषाक्त पदार्थों को निकाल कर समाप्त किया जाता है। विशेष रूप से विशिष्ट उपसर्ग प्रक्रियाओं द्वारा पूरे शरीर से आमवात( पेट और ग्रहणी) के लिए विशेष रुप से कफ और पित्त दोष को उत्सर्जित करके बाहर निकाल दिया जाता है।

## वमन के लिए तैयार की जाने वाली ट्रे

2 ग्लास

डेढ़ लीटर दूध

1 कटोरी में 15ग्राम मदन फल पीपली का पेस्ट

वचा  - 2 ग्राम फांट के लिए|

मुलेठी - 5 ग्राम फांट के लिए|

सेंधा नमक - 5 ग्राम फांट के लिए|

4 से 5 लीटर फांट|

1 चम्मच

1 जग

1 कटोरी में औषधिय तेल

1 तौलिया

टिशू पेपर

वमन यंत्र

## 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. 3 दिनों का स्नेहन स्वेदन किया जाता है।

7.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं ,और मरमा पॉइंट देते हैं|

8.वमन की प्रक्रिया में मरीज के छाती और पीठ का स्नेहन किया जाता है।

9. वमन की प्रक्रिया के लिए औषधीय फांट बनाया जाता है।

10. इस प्रक्रिया में मरीज को औषधीय फांट पिलाया जाता है।

11. कषाया तब तक पिलाई जाती है जब तक उसको उल्टी  का एहसास ना होने लग जाए।

12.धीरे-धीरे मरीज को उल्टी का अहसास होने लगता है।

13.मरीज को खड़े करके 90 डिग्री के पोजीशन में झुकाना चाहिए।

14.मरीज को उल्टियां आनी शुरू हो जाती है।

15.इस प्रकार वमन की प्रक्रिया पूर्ण होती है|

16.मरीज को 1 घंटे के लिए रेस्ट रूम में आराम करने के लिए रखा जाता है जिससे मरीज की अवस्था स्थिर है या नहीं यह मालूम हो।

17.फिर से बीपी चेक किया जाता है ।

18.मरीज के पूर्ण स्वस्थ होने पर मरीज को घर जाने की सलाह दी जाती है।

## 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 :-

विरेचनम के लिए तैयार की जाने वाली ट्रे

1.1 कटोरी में 50 ग्राम त्रिवृतअवलेह

2.1 चम्मच

3.चंदन

4.1 कटोरी में औषधिय तेल

5.1 तौलिया

## प्रक्रिया:-

1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।2.बीपी चेक किया जाता है ।

2.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।

3.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।

4.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।

5.कपड़े बदल लेने के बाद 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.विरेचन कर्म में रोगी को सर्वप्रथम स्नेहन तथा स्वेदन किया जाता है।

8. विरेचन कर्म में तथा सत्व के अनुसार रोगी को 3 से 7 दिनों तक क्रमशः बढ़ती मात्रा में स्नेहपान प्रातः करवाया जाता है।

9. 3 दिनों का स्नेहन स्वेदन किया जाता है।

दसवे दिन रोगी को प्रातःकाल खाली पेट विरेचन द्रव्य खिलाया जाता है।

10.आधे से 1 घंटे बाद रोगी का विरेचन होना शुरू हो जाता है।

11.विरेचन के दौरान मरीज का समय समय पर बीपी चेक किया जाता है ताकि मरीज की अवस्था का पूर्ण अवलोकन किया जा सके। इस प्रकार विरेचन की क्रिया पूर्ण होती है।

## 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 ,मोटापे से पीड़ित रोगी, वात संबंधी रोगों, संयुक्त विकार रोग ,पक्षाघात, कब्ज, गठिया, मूत्र और प्रजनन संबंधी विकार आदि सभी रोगों में दी जाती है।

अनुवासन बस्ती को ही मात्रा बस्ती भी कहते हैं।

## 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 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

आयताकार प्लेट

दस्ताने -2

सैनिटाइजर लोकल एरिया की सफाई के लिए

जाइलोकेन जेली

## 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 गुssदा 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

गॉज पीस-5

औषधीय कषाय बस्ती के लिए

बस्ती यंत्र

आयताकार प्लेट

दस्ताने -2

सैनिटाइजर लोकल एरिया की सफाई के लिए

जाइलोकेन जेली

**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।

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।

## नस्यम प्रक्रिया की ट्रे:-

1.चंदन टीका

2.टिशु पेपर-5

3.गुनगुना पानी-2 ग्लास

4.तौलिया

5.नस्यम तेल

6.एक कटोरी में औषधीय तेल

7.स्ट्रीमर

8.आयताकार प्लेट

9.दस्ताने -2

10.स्पूटम  मग-1

11.छोटा तौलिया

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।

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 gram

कटोरी - 1

आयताकार प्लेट - 1

दस्ताने -2

इंडक्शन स्टोव - 1

फ्राई पैन - 1

छोटा तौलिया - 1

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

गुंडा 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

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|

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|

15.10 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

गुंडा 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

## 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 |

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

गुंडा 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

## 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।

## हृदय बस्ती

## हृदय बस्ती प्रक्रिया की ट्रे:-

चंदन टीका

टिशु पेपर-5

गुंडा 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

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।

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 gram

कटोरी - 1

आयताकार प्लेट - 1

दस्ताने -2

इंडक्शन स्टोव - 1

फ्राई पैन - 1

छोटा तौलिया - 1

## 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|

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

## स्वेदना उपचार क्या है?

स्वेदना (शरीर का गर्म होना) आयुर्वेदिक क्लिनिकल 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

## 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

## 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।

## 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

आयताकार प्लेट - 1

दस्ताने -2

इंडक्शन स्टोव - 1

फ्राई पैन - 1

छोटा तौलिया - 1

**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|

## तक्रधारा

**तक्रधारा प्रक्रिया की ट्रे:-**

चंदन टीका

टिशु पेपर-5

बड़ा तौलिया - 1

औषधीय तक्र - 3 liter

स्पंज - 1

शिरोधारा पात्र - 1

कॉटन की पट्टी - 1

कॉटन का धागा - 1

गुलाब जल

रुई के फाहे - 2

कटोरी - 1

आयताकार प्लेट - 1

दस्ताने -2

इंडक्शन स्टोव - 1

फ्राई पैन - 1

छोटा तौलिया - 1

**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.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 हॉट टॉवल से साफ किया जाता है।

16.बालों को साफ करने के बाद मरीज को बिठाकर हल्की हेड मसाज दी जाती है।

17. इस प्रकार तक्रधारा की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

## शिरोपिच्चू

## शिरो पिचू क्या है?

शिरो अभ्यंग एक संस्कृत शब्द है जिसमें दो शब्द शामिल हैं: शिरो (सिर) और अभ्यंग (मालिश)किया जाता है। Shiro Abhyanga अनिवार्य रूप से आयुर्वेदिक हर्बल तेलों का उपयोग करके सिर, गर्दन और कंधों की पूरी मालिश किया जाता है।

## शिरोपिचु लाभ

Facial पाल्सी।

इंसोमोनिया।

.इम्पायर स्मृति।

सिर की त्वचाशोथ।

डैंड्रफ।

अन्य तंत्रिका संबंधी विकार पक्षाघात।

Skin विकार जैसे एक्जिमा।

## शिरोपिच्चू प्रक्रिया की ट्रे:-

चंदन टीका

टिशु पेपर-5

औषधीय तेल  - 100 ml

कॉटन की पट्टी - 1

स्पंज - 1

रुई के फाहे - 2

कटोरी - 1

गॉजपीस

पट्टी

आयताकार प्लेट - 1

दस्ताने -2

इंडक्शन स्टोव - 1

फ्राई पैन - 1

छोटा तौलिया - 1

**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. 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

## अग्नि कर्म क्या है?

अग्नि कर्म जिसे 'कर्म' के रूप में भी जाना जाता है, आयुर्वेद में विभिन्न सौम्य रोगों के लिए उपयोग की जाने वाली एक प्रक्रिया है जो दर्द या रक्तस्राव की विशेषता है। इस प्रक्रिया में प्रभावित जगह पर सीधे सोने, चांदी, लोहा, तांबा और पंच धतू (पांच धातु) की गर्म छड़ें त्वचा पर लगाई जाती हैं।

अग्नि कर्म के लाभ।

अग्निकर्मा (चिकित्सीय हीट बर्न) वह है जो बिना किसी अप्रिय प्रभाव के स्थानीय वात और कफ दोष को संतुलित करके दर्द से तुरंत राहत देता है।

## अग्नि कर्मा प्रक्रिया की ट्रे:-

टिशु पेपर-5

औषधीय तेल - 100 ml

सलाका

घी

हल्दी

एलोवेराजेल

कटोरी - 1

गॉजपीस

आयताकार प्लेट - 1

दस्ताने -2

इंडक्शन स्टोव - 1

छोटा तौलिया - 1

**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.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.सलाका लगाए गए स्थान पर एलोवेराजेल लगाई जाती है।

11. इस प्रकार अग्नि कर्मा की प्रक्रिया पूर्ण होती है|

## शिरोबस्ती

## शिरोबस्ती प्रक्रिया की ट्रे:-

चंदन टीका

टिशु पेपर-5

बड़ा तौलिया - 1

औषधीय तेल - 2.5liter

स्पंज - 1

गुंडा हुआ उड़द का आटा

शिरोबस्ती कैप - 1

कॉटन की पट्टी - 1

रुई के फाहे - 2

कटोरी - 1

आयताकार प्लेट - 1

दस्ताने -2

इंडक्शन स्टोव - 1

फ्राई पैन - 1

छोटा तौलिया - 1

## 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.शिरोबस्ती की प्रक्रिया में सिर का 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 को शिरोबस्ती कैप से निकाल लिया जाता है।

17.उड़द के आटे 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

## शिरोबस्ती  प्रक्रिया की ट्रे:-

टिशु पेपर-5

औषधीय घी  - 100ml

स्पंज - 1

गुंडा हुआ उड़द का आटा

कॉटन

रुई के फाहे - 2

कटोरी - 1

आयताकार प्लेट - 1

दस्ताने -2

इंडक्शन स्टोव - 1

फ्राई पैन - 1

छोटा तौलिया - 1

## 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.अक्षी तर्पण की प्रक्रिया में उड़द के दाल के आटे को गुंदकर दोनों आंखों के चारों तरफ एक घेरा बना देते हैं।

8.घेरे में औषधीय घी को नार्मल टेंपरेचर पर करके डाला जाता है।

9.आंखें पूरी तरह से औषधीय घी में डूब जानी चाहिए ,इतना औषधीय घी डाला जाता है।

10.आंखों को औषधीय घी में डूबने के बाद आंखें खुलवा कर आंखों का व्यायाम करवाते हैं।

11.यह प्रक्रिया 20 मिनट तक लगातार करवाई जाती है।

12.इस प्रकार अक्षितर्पण की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

## 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।

## लीच थेरेपी

## लीच थेरेपी क्या है?

औषधीय जोंक चिकित्सा रक्त चूसने वाले जोंकों के साथ लागू की जाने वाली पूरक और एकीकृत उपचार पद्धति है। एक या अधिक जोंक समस्याग्रस्त क्षेत्र की त्वचा से जुड़ी होती है और इसका उद्देश्य जोंक के लार की संभावित उपयोगि द्रव्य को प्राप्त करना होता है जो कि स्रावित होती हैं।

## जोंक चिकित्सा के लाभ

लीच रक्त परिसंचरण को बढ़ाने और रक्त के थक्कों को तोड़ने में प्रभावी है। यह कोई आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि उनका उपयोग संचार संबंधी विकारों और हृदय रोग के इलाज के लिए किया जा सकता है। जोंक के लार से निकलने वाले रसायन दवाओं में प्रयोग किए जाते हैं।

## 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।

## कपिंग थेरेपी

## कपिंग थेरेपी क्या है?

कपिंग थेरेपी वैकल्पिक चिकित्सा का एक प्राचीन रूप है जिसमें एक चिकित्सक आपकी त्वचा पर कुछ मिनटों के लिए सक्शन बनाने के लिए विशेष कप डालता है।  लोग इसे कई उद्देश्यों के लिए प्राप्त करते

हैं, जिसमें दर्द, सूजन, रक्त प्रवाह, विश्राम और कल्याण के साथ मदद करना और एक प्रकार की गहरी ऊतक मालिश के रूप में शामिल हैं।

कपिंग थेरेपी के क्या फायदे हैं।

कपिंग थेरेपी के लाभों में स्थानीय दर्द से राहत और मांसपेशियों में छूट शामिल है।

कपिंग थेरेपी ऊर्जा रुकावटों को दूर करके समग्र स्वास्थ्य में सुधार करता है जो चिकित्सकों को स्वस्थ ऊर्जा के प्रवाह में बाधाओं के रूप में पहचानते हैं। एथलीटों के लिए, कपिंग थेरेपी किसी विशेष मांसपेशी क्षेत्र में रक्त के प्रवाह को बढ़ाने या दर्द को कम करने में मदद कर सकता है।

## विधा कर्मा

## विधा कर्मा क्या है?

विधा कर्मा आचार्य सुश्रुत द्वारा उल्लिखित आठ शशस्त्रकर्म में से एक है और इसमें एक प्रक्रिया होती है जिसमें एंडोर्फिन जारी करके दर्द से राहत प्रदान करने के लिए शरीर पर विशिष्ट बिंदुओं पर खोखली सुइयों को छेद दिया जाता है।

## विधा कर्मा के लाभ

विधा कर्मा न केवल दर्द को कम करता है, बल्कि अंतर्निहित सूजन भी कम करता है। विधा कर्म आचार्य सुश्रुत द्वारा उल्लिखित आठ शशस्त्रकर्म में से एक है और इसमें एक प्रक्रिया होती है जिसमें एंडोर्फिन जारी करके दर्द से राहत प्रदान करने के लिए शरीर पर विशिष्ट बिंदुओं पर खोखली सुइयों से छेद दिया जाता 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।

## 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

## 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।

## 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।

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 जाती है।

CONTROLLED COPY
SANDHYASHI HOSPITAL
B-48, 49, Sector-5, Bawana
Industrial Area, Delhi-110039