पंचकर्म माहिती थोडक्यात.....

सध्या सर्व जगाचे लक्ष आयुर्वेदिक पंचकर्मा कडे लागलेले आहे. तर पंचकर्म म्हणजे काय ते कोणी करावेत कोणी करू नये असे अनेक प्रश्न दिसतात त्याविषयी सविस्तर जाणून घेऊयात. आयुर्वेदाचे प्रमुख प्रयोजन.

"स्वास्थ्यस्य स्वास्थ्य रक्षणंम आतुरस्य व्याधी परीमोक्षणम!'.

जे स्वस्थ आहेत म्हणजे व्याधीमुक्त आहेत त्यांच्या स्वास्था चे रक्षण करणे व जे आजारी आहेत त्यांच्या रोगांचे निवारण करणे हे आयुर्वेदाचे प्रमुख प्रयोजन आहे .अशा या आयुष्याचा सर्वांगीण व वैज्ञानिक दृष्टीने विचार करणारे शास्त्र म्हणजे आयुर्वेद शास्त्र होय. आयुर्वेदात दोन प्रकारची चिकित्सा संगितलेली आहे.

१) शमन चिकित्सा : प्रकुपित झालेल्या दोषांना शरीरा बाहेर न काढता आयुर्वेदिक औषध उपचार करून शरीरात साम्य अवस्थेत आणणे होय.

२) शोधन चिकित्सा : प्रकुपित झालेल्या दोषांना शरीराबाहेर काढून टाकले जाते त्यालाच शोधन चिकित्सा असे म्हणतात. शोधनाचे ५ प्रकार आयुर्वेदात सांगितलेले आहे त्यालाच पंचकर्म असे म्हणतात. पंचकर्माचे अनन्यसाधारण महत्त्व आयुर्वेदात सांगितलेले आहे. पुढील कर्मांचा समावेश हा पंचकर्मात होतो.

पंचकर्म ही क्रिया तीन टप्प्यात केली जाते.

१) पूर्व कर्म | २) प्रधान कर्म | ३) पश्चात कर्म

१) पूर्वकर्म :

प्रधान कर्मासाठी आपले शरीर तयार करतो त्याला पूर्वकर्म असे म्हणतात यात स्नेहन स्वेदन केले जाते.

१) स्नेहन : शरीरात स्निग्ध गुण उत्पन्न करण्यासाठी व शाखेतील दोष कोष्ठात आणण्यासाठी करतात.यामध्ये तूप पिणे, शरीराला तेल लावणे यांचा समावेश असतो.

२) स्वेदन : (औषधी वाफ) यामध्ये शरीराला औषधी वनस्पती घातलेल्या काढ्याची वाफ देऊन घाम आणला जातो.

२) प्रधानकर्म :

१) वमन : साध्या भाषेत सांगायचे म्हटले तर उलटी करणे होय. स्नेहन, स्वेदन करून दोष कोष्ठात आणले जातात आणि औषधी द्रव्य देऊन कोष्ठात असलेले दोष हे उलटी द्वारे बाहेर काढले जातात यालाच वमन असे म्हणतात. हा उपक्रम प्रामुख्याने कफ दोष घालविण्यासाठी प्रभावी आहे.

२) विरेचन : रेचन या शब्दाचा अर्थ आहे बाहेर काढणे जुलाबावाटे कोष्ठात असलेले दोष हे औषधी देऊन बाहेर काढतात.यालाच विरेचन असे म्हणतात. पित्तदोषासाठी हा सर्वश्रेष्ठ उपक्रम आहे.

३) बस्ती : आयुर्वेदात बस्तीलाच अर्ध चिकित्सा असे म्हटलेले आहे. बस्ती चे अनन्यसाधारण महत्त्व आयुर्वेदात सांगितलेले आहे.यामध्ये गूद मार्गाद्वारे औषधी तेल व काढा आत सोडले जातात.बस्ती ही वातदोषावर श्रेष्ठ चिकित्सा आहे.

४) नस्य : औषधी सिद्ध तेल,तूप,काढा इत्यादी चे नाकामध्ये थेंब टाकून शिर:प्रदेशातील दोष बाहेर काढण्याच्या उपक्रमास नस्य असे म्हणतात.

"नासाही शिरसो द्वारम".

नाक हे शिराचे म्हणजेच डोक्याचे द्वार आहे आणि म्हणूनच शिरप्रदेशी असलेल्या विकारांसाठी हा उपक्रम लाभदायी ठरतो.

५) रक्तमोक्षण : यात दूषित रक्त शरीराबाहेर काढले जाते.रक्त दूषित असल्यास हा उपक्रम केल्या जातो.यात जळवा लावणे (Leach Therapy) तथा सिरेवाटे दूषित रक्त बाहेर काढणे ह्या क्रिया केल्या जातात.

३) पश्चात कर्म :

पथ्याचे पालन करणे हे यात मोडते. वमन विरेचन करताना दोष एकत्र करून पोटात आणले जातात. व नंतर बाहेर काढले जातात हे करताना रुग्णास तीव्र स्वरूपाचा अग्निमांद्य होतो.अग्नि वाढवण्यासाठी हळूहळू हलक्या आहारापासून म्हणजेच पेज, मंड, पातळ खिचडी लघु आहार कडून गुरु आहार कडे वाढवत नेऊन.म्हणजेच नेहमीच्या जेवणापर्यंत हा हळूहळू वाढवायचा असतो त्यास संसर्जन क्रम असे म्हणतात.

अशा या शोधन आणि शमन उपचारांनी शारीरिक दोष साम्य प्रस्थापीत करून शारीरिक व मानसिक आरोग्य आपणास मिळते.

म्हणून आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धतीचा आग्रह धरावा.

Dr. Bansode's Shree || Vishwasparsh || Ayurved Clinic
Be at ease...No Desease..!