



दादर पंचकर्म

For Appointment Contact 81042 82094

Shop No. 8, Dallas Bldg., Gyan Mandir Road, Opp. Jain Health Center, Dadar (W), Mumbai - 400 028.

	स्नेहन सर्वांगाला किंवा शरीराच्या एका भागाला तेल किंवा अन्य स्नेह (तूप इत्यादि) लावून हळूवार मसाज करण्याला स्नेहन म्हणतात.	कोणी करावे ? खांदेदुखी, स्नायूदुखी, अंगदुखी, पंचकर्माच्या इतर कोणत्याही कर्मापूर्वी करावे. स्वास्थ्य (आरोग्य रक्षणासाठी) सर्वांनीच नेहमी करावे.	फायदे ? दुखी कमी होते शरीरात वाढलेला वात कमी होतो. नित्य स्नेहन वेऱल्याने वार्धक्य लवकर येत नाही. त्वचा मृदू व मुलायम होते.	किती वेळ लागतो शाधारणपणे आयुर्वेदिक पद्धतीने स्नेहनाला २५ ते ३० मिनिटे लागतात.
	टीप :- ताप असणाऱ्या रुग्णांनी स्नेहन स्वेदन करू नये. इतर व्याधि असल्यास किंवा ॲलर्जी असल्यास वैद्यांच्या सल्ल्याने करावे. गर्भिणी, गर्भपात नुकताच झाला असेल तर स्नेहन करू नये.			

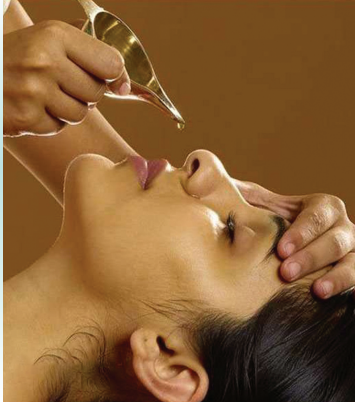
	स्वेदन शरीरातून घाम काढण्यालाच स्वेदन म्हणतात. ह्याचे खूप प्रकार आहेत. मुख्यतः ताप स्वेदन/ बाष्प स्वेदन / पोट्टली स्वेदन इत्यादि.	स्नेहनामध्ये ज्यासाठी सांगितले आहे, त्या सर्वांसाठी स्वेदन करावे.	मुख्यत स्नेहन स्वेदन एकत्र करत असल्याने दोन्ही चे फायदे सारखेच आहेत. आखडलेपणा (जखडाहट) कमी होते.	प्रकार व स्थानानुसार वेग वेगळा वेळ लागतो परंतु १० ते १५ मिनिटे.
	 दादर पंचकर्म			

	वमन शरीरामध्ये वाढलेले कफ व पित्तदोष तोंडावाटे औषधी द्रव्यांच्या सहाय्याने मुद्दाम बाहेर काढून टाकण्याला वमन म्हणतात. थोडक्यात आयुर्वेदिक औषधे देऊन उलटी करविली जाते. कफासाठी - वमन	कफ, खोकला, दमा, मेदोरोग, कुष्ठ त्वचा विकार वसंतऋतूत सर्वांनीच उत्तम आरोग्यासाठी वमन करावे.	ज्या आजारांसाठी हे केले जाते त्यामध्ये त्वरीत गुण येतो. वसंतऋतूत वमन करून घेताल्याने वर्षभर कफाचे विकार होत नाहीत.	ह्यामध्ये वमनापूर्वी तेल किंवा तूप वैद्यांच्या सल्ल्याने प्यावे लागते. त्यानंतर स्नेहन स्वेदन करून वमन सूर्योदया च्यावेळी दिले जाते. किमान १ आठवडा (७ दि) वेळ लागतो.
	 दादर पंचकर्म			

	विरेचन वाढलेल्या पित्ताला व कफाला औषधे देऊन संडासच्या मार्गे बाहेर काढण्याला विरेचन म्हणतात, थोडक्यात जुलाबाचे औषध घेणे. पित्तासाठी - विरेचन	मलबद्धता, गुल्म (वायुगोळा), योन्निरोग ॲलर्जी, दमा, त्वचाविकार आम्लपित्त मेदोविकार इत्यादि शरद ऋतूत सर्वांनीच विरेचन करावे.	ज्या आजारांमध्ये केले जाते त्यात त्वरित उपशय मिळतो. शरदऋतुत (दिवाळी दरम्यान) केल्यास वर्षभर पित्ताचे विकार टाळता येतील.	ह्यामध्ये वमना प्रमाणे स्नेहन (पोटातुन) व (बाहेरून) स्वेदन करून उपाशी पोटी जुलाबाचे औषध दिले जाते.
	टीप : वमन व विरेचनामध्ये रुग्णाला डिहाईड्रेशन किंवा रक्तस्त्राव, चक्कर, बीपी कमी होणे, धडधड इत्यादि व्याधि ऊपद्रव शकतात. त्यांसाठी हे उपक्रम वैद्यांच्या सहाय्याने व देखरेखी खालीच करावेत. ह्यासाठी रुग्णाचा फिटनेस आवश्यक आहे.			

	बस्ती वातासाठी बस्ती दिला जातो मुख्यत : औषधी काढ्याचा जो बस्ती दिला जातो त्याला निरुहबस्ती म्हणतात. तर सिद्धतेलाचा बस्ती दिला जातो, त्याला अनुवासन किंवा स्नेहबस्ती म्हणतात गुदमार्गाने औषधे देण्यालाच बस्ती म्हणतात. आयुर्वेदामध्ये बस्ती ही जवळपास सर्व रोगांवर चालते.	गॅसेस, मलबद्धता, कृमि, वातविकार सांधेदुखी, कंबरदुखी, पॅरालिसिस नसांचे आजार इत्यादि.	ज्या आजारांसाठी हे केले जाते त्यामध्ये उत्तम फरक दिसतो. पावसाळ्यात सर्वांनीच बस्ती घेतल्यास पुढे वातविकारांचा धोका कमी होतो.	साधारणपणे योगबस्ती ८ दिवसाचा असतो. विविध व्याधिनुसार ह्याचा कालावधी कमी जास्त होतो. एका वेळी पूर्ण कर्माला २ तास लागतात.
	 दादर पंचकर्म			

	रक्तमोक्षण दूषित रक्त शरीराच्या बाहेर काढून टाकण्याच्या प्रक्रियेला रक्तमोक्षण म्हणतात. जळू किंवा सुईद्वारे किंवा फासण्या मारून (कर्पींग) रक्त काढले जाते.	ख्रोणी करावे ? शरद ऋतूत सर्वांनीच करावे. चाई, टक्कल, टाचदुखी, गळवे, ॲलर्जी, त्वचारोग, खाज, मुरुमे, न भरणाऱ्या जखमा इत्यादि साठी ह्याचा चांगला उपयोग होतो.	फायदे ? शरद ऋतूत रक्तमोक्षण केल्यास रक्तदुष्टी मुळे होणारे आजार होत नाहीत व झालेले आजार त्वरीत बरे होतात.	किती वेळ लागतो जास्तीत जास्त १ तास व्याधिनुसार हे पुनः पुन करावे लागते.
टीप :- गर्भिणी, रक्ताल्पता (ॲनिमिया) जलोदर इत्यादि रुग्णांनी रक्तमोक्षण करू नये.				

	नस्य नाकावाटे औषधी द्रव्य सोडणे ह्याला नस्य म्हणतात. मानेच्या वरील जवळपास सर्व रोगांवर ह्याचा उपयोग होतो.	वारंवार सर्दी होणे, घोरणे, नाक बंद असणे, वेऱस पिकणे, गळणे, खांदेदुखी वार्धक्यातील ब्रेन ॲट्राफी, नेत्र विकार इत्यादि.	ज्या व्याधित हे केले जाते ते त्वरित बरे होतात.	१५ मि. ते २० मिनिटे पर्यंत हा उपक्रम केला जातो
	 दादर पंचकर्म			

	शिरोधारा औषधीसिद्ध तेल / काढा किंवा ताक ह्याची धारा डोक्यावर सोडली जाते त्याला शिरोधारा म्हणतात.	विविध मानसिक आजार, झोप न येणे केसांचे विकार, मस्तिष्क विकार, त्वचाविकार व व्यसनाधिनता कमी करणे इत्यादि.	शांत व छान झोप लागते मनाची तगमग कमी होते त्वचा विकार (जसे सोरियासिस लायकन व्हेनस) इत्यादि कमी होतात फ्रेश टवटवीत वाटते.	३० ते ३५ मि. हा उपक्रम केला जातो, झोप शांत लागल्यास हा कालावधी २ तास पर्यंत वाढू शकतो. किमान ७ दिवसां पर्यंत शिरोधारा करावी.
	टीप : ह्या प्रमुख उपक्रमांशिवाय नेत्रतर्पण, कर्णपूरण, नाभिपूरण, पिण्डस्वेदन, कर्पिंग इत्यादि पंचकर्मांपचार केले जातात. शिवाय जानुबस्ती कटिबस्ती इत्यादि. रोजच्या जीवनात फायदेशीर ठरणारे उपाय केले जातात.			

	नेत्रतर्पण डोळ्यांच्या बाजूला पिठाची पाळी लावून त्या मध्ये औषधी तूप / तेल टाकून चिकित्सा केली जाते.	कमी दिसणे रेंटीनाचे विकार, मधुमेह व रक्तदाबामुळे दृष्टी दोष झाल्यास.	दृष्टी सुधारते, विकार कमी होतात.	वेळ ७ ते १० मि.
	 दादर पंचकर्म			

	पादाभ्यंग तळपायांना औषधि तेल किंवा तूप लावून काश्याच्या वाटीने मसाज करण्याला पादाभ्यंग म्हणतात.	सर्वांनीच करावे नेहमी.	छान झोप लागते. दृष्टी सुधारते, पायांच्या भेगा कमी होतात, तारुण्य टिकून रहाते वातव्याधि कमी होतात. मानसिक ताण कमी होतो थकवा नाहीसा होतो. तळपायांची आग कमी होते.	रोज १० मि. करावे
	 दादर पंचकर्म			

<