

①

"A healthy body is a guest chamber  
for the soul, a sick body is a prison"

"Mental power cannot be got from ill fed brains"

"Worry never robs tomorrow of its sorrow;  
it only saps today of its strength"

"Health is Wealth"

These are not proverbs only. Think it over. It is true. If you have sufficient wealth but you are sick what is the use? So proper care of your body and mind is very important. You are servicing your car regularly for bringing it trouble free and you are renewating your house for getting a new look. But in the city's pollution filled day-to-day busy business and service life you are not getting time to service yourself. For servicing your body and mind and keeping you free from all kinds of Rheumatic Diseases, (like Arthritis, Spondilosis, Sciatica, Paralysis, Ghout, Polio etc.) and keeping your body healthy, vigour and vitality Ayurvedic Panchakarma Therapy treatment is the best way. What is Panchakarma <sup>?</sup> ~~Treatment?~~ ~~For knowing more details about it~~

Massage

## AYURVEDIYA PANCHAKARMA

Vamanam, Rechanam, Nasya .

Niroohascha Anuvasanah :

Eathani Panchakarmani ;

Mooladoshanivaranam :

The five way of treatment is known as Ayurvediya Panchakarma Theraphy.

1. Vamana — Administration of Emetics.
2. Virechana — Administration of Purgatives.
3. Nasya — Administration of medicated oils or powder through the nose.  
(Nasahi Shirasodwaram, Shirovirechana).
4. Niroohavasthi — Administration of enemata Aasthapana Vasthi (Niroohavasthi), Yogavasthi, Kalavasthi, Karmavasthi, Prasrutika vasthi, Shamana vasthi, Shodhana vasthi, Lankhana vasthi (Kashaya vasthi, Theekshana vasthi, Rookshana vasthi, Jambheera vasthi), Brahmana vasthi (Maadhuthailika vasthi, Ksheera vasthi, Mamsarasa vasthi) etc.
5. Anuvasana — Administration of enemata with admixture of medicated oils (sneha vasthi).

Raktha moshana — Vinesection or bloodletting, it includes in Panchakarma by Sushruthacharya.

These are the pradhanakarmas (principle methods). To perform the pradhanakarmas vaidya should prepare the patients with poorva karmas known as sneha sweda.

- Snehanam — Lubrication, internal or external-ghrithapanam, thailapanam, abhyangam, (massage with oils, ghee, vasa, majja etc.)

Swedanam

— Sweating-Nadeesweda (valukasweda), sarvanga bashpa sweda (steambath), parisheka, jantaaka, avagaaha, shankara, prastara, bhoo, kutee, asmaghana, upanaaha, koopa, kumbhika, holaaka and niraghni sweda etc.

Snehasweda

— Elimination with lubrication and sweating-pizhichil, dhara navarakizhi (pindasweda), patrapindasweda, ekangadhara etc.

Pitthampangu, kaphampangu,

Panguvo maladhadava,

Vayuna yatraneeyanthe,

tatragachanti meghavath :

Vayu, Pittha and Kapha these three doshas are there in all human body. Pittha and Kapha can be create some diseases with the help of Vayu. It means vayu is the chief of doshas. So that the Panchakarma methods of treatments are removing the Vayu with Ama (Rheumatoid the productions of Vayu) from the stomach through the Vasthi. 'Bheshajam nahee vasthi samam', The vasthi is the most important treatment from the Panchakarma. These are the opinions of experienced poorvika (old) Vaidyas.

Vayu, pittham, kaphaschethi,

Theyo dosha samasathaha ;

Vikritha vikritha deham,

Ghnanthi thea varthayanthicha.

The differentiations of doshas in the body will create diseases and the equal doshas will keep healthy. Therefore the panchakarma therapeutic treatment is very useful and effective for Arthritis, Rheumatoid Arthritis, Spondilosis, Ostio Arthritis, Cervical Spondilosis, Sciatica, Paralysis, Lumbar Spondilosis, Polio and all kinds of Rheumatic and allied Diseases.

## AHARA VIHARA

Peyam vilepi ma kritham cha  
Yusham, rasam, threenabhayam tataikam,  
Kramena sevathe naronnakalan,  
Praadhannyavara shuddhi shuddha :

There are four kinds of food Consumption for during and after the treatment. Peya, Vilepi, Yusham and Rasam. Peya (drinking), Vilepi (eatable), yusham and Rasam (liquid food). After the panchakarma treatment the first lunch and dinner (Muthazham-Athazham) 2nd day lunch should be peya. The 2nd day dinner, 3rd day lunch and dinner can be use vilepi. Like that the 4th, 5th and the 6th day Yushanam, rasowdana also can be used. From the seventh day prakrithi bhojana (usual diet) can be indulged. During panchakarma the rules of Ahara. (diet) Vihara (habit) should be followed

Don't use wine, any alcoholic drink and pickles, bottled or packed cool drinks, strong coffee/tea, root vegetables, seeds vegetables (tinda, ghiya, thori, parumal, karela, petta, sithaphal etc. after removing the bheejas it can be used) too much of chillies, tamarind and tomatos, fried foods, curds all kinds of nuts except green gram (moong Ki dal), red gram (masoor ki dal). Pumpkin, butter, cakes, pastries, visible fat on meat, cream, chocolate, ice cream, cheese, coconut, organ meats, liver, kidney, brain, pigeons, shelfish etc. Keep punctual time for the lunch and dinner and avoid over eating, porridge and fridged foods.

Don't hesitate or shy to give full details to the physician regarding the diseases.

Don't stop the treatment in the middle, continue as desired by the physician.

Don't expose yourself to hot sun, rain, chilly and mist blowing wind, snowfall, dust and smoke.

Don't indulge in sex  
Don't get excited  
Don't sleep in day time  
Don't wake in night  
Don't indulge in physical acts beyond your endurance.  
Don't suppress natural urges or force them  
Don't travel and expose worries, multiply agony during the treatment.

Patients should keep their patience during the treatments. Patients and the parents should believe the "God" of medicine Lord *Dhanwanthri* as well as the *Vaidya* and follow the instructions.

Eat what is suitable and take medicine in time as advised by *Vaidya*. Use half polished and old rice, wheat, barley, "green gram, red gram, Black gram (less quantity), french beans, ramer beans, brussels, sprouts, cabbage, cucumbar, mushrooms, mustard, lettuce, onions, raddishes, spinach, goose barries, melons, strawberries, raspberries, currants, papita, cows milk, ghee, butter milk (treated with cummin seed katipatha, ginger, methi, turmeric etc.) rabbits, chickens soup of goat, sweet orange, garlic, butter gouard, peaches, sweet mangoes, dates, pomegranate, grapes (kismis, munaca, khajur, chuhara), ripe plantains etc.

Use lukewarm water for drinking prepared with jeera, mustha sount (dry ginger), tejpatha, black pepper (kalimirch), dal cheeni, lavang etc. Use warm water for daily ablutions. Exercise regularly if the *Vaidya* prescribed. Sit stand, lift, rise, walk, lay in correct position with necessary support. Try to keep clean, calm and well dressed.

REMEMBER :           Thejedardham bhishak  
                              Chandoom, Shokathuram,  
                              Krithagham, Vaidyamaninam

*Vaidya* should not give treatment to patients who are short tempered on so much of anger, on always in arguing mood regarding the diseases and medicines, on grateless to the *Vaidya* and with the self thinking that I myself as a *Vaidya*.

## आयुर्वेदीय पंचकर्म

“वमनं रेचनं नस्यः निरुहश्च अनुवासनः ।

एतानि पंचकर्माणि मूलदोष निवारणम् ॥”

चिकित्सा के पाँच मार्ग आयुर्वेदीय पंचकर्म चिकित्सा के नाम से जाने जाने हैं :-

- |                 |   |  |
|-----------------|---|--|
| (१) वमन         | — | वामक औषधियों का आभ्यान्तर प्रयोग   |
| (२) विरेचन      | — | विरेचक (दस्तावर) औषधियों का आभ्यान्तर प्रयोग   |
| (३) नस्य        | — | औषधीय तैल या चूर्ण का नाक द्वारा सेवन (शिरोविरेचन)   |
| (४) निरुह वस्ति | — | गुदा मार्ग से औषधियों का प्रयोग<br>यथा—योग वस्ति, काल वस्ति, कर्म वस्ति, माधुतैलिक वस्ति, क्षीर वस्ति, मांस रस वस्ति, जम्बीर वस्ति, कषाय वस्ति आदि |
| (५) अनुवासन     | — | गुदा मार्ग द्वारा औषधीय तैलों के मिश्रण आदि का प्रयोग (स्नेह वस्ति)  |

**रक्त मोक्षण**—शिरा खोलकर या काट कर रक्त बहाने की क्रिया । इसे आचार्य सुश्रुत ने पंचकर्म के अन्तर्गत माना है ।

ये प्रधान कर्म हैं । पंचकर्म के प्रयोग के लिए वैद्यों को रोगी को पूर्व कर्म के द्वारा तैयार करना चाहिये जिन्हें स्नेहन व स्वेदन नाम से जाना जाता है ।

**स्नेहन**—चिकनाहट लाने का कार्य :—आन्तरिक या बाह्य घृतपान, तैलपान, अभ्यंग (औषधीय तैल, घो, वसा, मज्जा आदि से शरीर की मालिश करना)

**स्वेदन**—पसीना लाने का कार्य :—नाड़ी स्वेद (वालुका स्वेद), सर्वांग वाष्प स्वेद (वाष्प स्नान या स्टोम बाथ), पारिषेक, जेन्ताक, अवगाह, शंकरा, प्रस्तर, भू, कुटी, असमघ्न, उपनाह, कूप, कुम्भिका, होलाका, निरग्नि स्वेद आदि ।

**स्नेह स्वेद**—चिकनाहट व पसीना लाकर निर्हरण :—पिण्ड स्वेद, पत्रपिण्ड स्वेद, एकांगधारा आदि ।

“पित्तं पंगु कफं पंगु पंगुवो मल धातवः ।  
वायुना यत्र नीयन्ते तत्र गच्छन्ति मेघवत् ॥”

प्रत्येक प्राणी के शरीर में तीन दोष होते हैं—वायु, पित्त और कफ । पित्त और कफ, वायु की सहायता से कुछ रोग उत्पन्न कर सकते हैं । इसका तात्पर्य है कि वायु दोषों में प्रधान है । अतः पंचकर्म चिकित्सा वस्ति के द्वारा अमाशय से वायु व आम को दूर करना या हटाना है ।

“मैषजं न हि वस्ति समम्”—वस्ति पंचकर्म की सबसे मुख्य चिकित्सा है, यह अनुभवी व पुरातन वैद्यों की धारणा है ।

“वायुः पित्तं कफश्चेति त्रयो दोषाः समासतः ।  
विकृताविकृता देहं न्यन्ति ते वतयन्ति च ॥”

शरीर में दोषों का विषम रूप रोगों को उत्पन्न करता है व समान दोष शरीर को स्वस्थ रखते हैं ।

अतः पंचकर्म चिकित्सा संधिशोथ, गठिया, संधिवात, पृष्ठवंश, कशेरुका शोथ, पोलियो तथा सभी प्रकार के जोड़ों सम्बन्धी रोगों में अति लाभदायक व प्रभावकारी है ।

#### आहार विहार

“पेयां विलेपी म् कृतं च यूषं रसं त्रणाभ्यां ततैकम् ।  
क्रमेणा सेवते नरोत्तकालान् प्राधान्यावरा शुद्धिः शुद्धाः ॥”

चिकित्सा के दौरान व इसके पश्चात् चार प्रकार के भोजन दिये जाते हैं—पेयो, विलेपी, यूष व रस । पेया अर्थात् पेय पदार्थ पीना, विलेपी अर्थात् खाद्य या खाने योग्य, यूष तथा रस अर्थात् द्रव पदार्थ ।

पंचकर्म चिकित्सा के पश्चात् प्रथम दिन दोपहर का भोजन व रात्रि भोजन तथा द्वितीय दिन दोपहर का भोजन पेया होना चाहिये । द्वितीय दिन रात्रि भोजन तथा तृतीय दिन दोपहर का भोजन व रात्रि भोजन विलेपी के रूप में लिया जा सकता है । इसी प्रकार चौथे, पाँचवे व छठे दिन यूष व रस भी प्रयोग किया जा सकता है । सातवें दिन से प्राकृत (सामान्य) भोजन लिया जा सकता है । पंचकर्म के दौरान आहार-विहार के निम्न नियमों का प्रयोग करें:—

### इनका प्रयोग न करें :—

मदिरा, कोई भी एल्कोहल पेय, अचार, बोतल बंद शीतल पेय, तीव्र कॉफी, चाय, जड़ वाली तरकारियां, बीज वाली तरकारियां (टिण्डा, धिया, तोरई, परवल, करेला, पेठा, सीताफल आदि—बीज हटाकर ये प्रयुक्त किये जा सकते हैं), लाल मिर्च-इमली-टमाटरों का अधिक प्रयोग, तले हुए भोज्य पदार्थ, दही सभी प्रकार के नट्स (मूंग व मसूर की दाल के अतिरिक्त), लौकी, मक्खन, केक, पेस्ट्री, मीट या मांस पर दिखने वाली वसा, क्रीम, चॉकलेट, आइसक्रीम, पनीर, नारियल, अंगों का मांस—यकृत, वृक्क, मस्तिष्क सुवर का मांस, शैल मछली आदि ।

- दोपहर व रात्रि के भोजन का नियमित समय रखें ।
- अधिक खाने, हलवा आदि व फ्रिज में रखे भोज्य पदार्थों से बचें ।
- चिकित्सक को रोग से सम्बन्धित पूरी जानकारी देने में न झिझकें व न ही कुछ छुपायें ।
- चिकित्सा मध्य में ही न छोड़ें अपितु चिकित्सक की राय के अनुसार जारी रखें ।
- स्वयं को सूर्य के तेज प्रकाश, वर्षा, ठण्ड, कोहरे (धुंध), बहती हवा, बर्फ गिरने, धूल व धुंए से बचायें ।
- संभोग या मैथुन न करें ।
- उत्तेजित/क्रोधित न हों ।
- दिन में न सोयें व रात्रि में न जगें ।
- अपनी सहनशक्ति/सामर्थ्य से बाहर के भौतिक कार्य न करें ।
- स्वाभाविक वेगों/इच्छाओं को न दबायें व न उन्हें प्रवृत्त करें ।
- यात्रा न करें ।
- चिकित्सा के दौरान चिंता, संताप आदि से बचें ।
- चिकित्सा के दौरान रोगी को अपना धैर्य रखना चाहिये । रोगी व उसके अभिभावकों को औषधि, भगवान धनवन्तरि व वैद्य में भी विश्वास होना चाहिये तथा उसके निर्देशों को पालन करना चाहिये ।
- जो उचित है, वही खायें और वैद्य के निर्देशानुसार दवा समय पर लें ।

यह प्रयोग करें—अर्ध शुषित (हाफ पालिश्ड) व पुराना चावल, गेहूँ, जौ, मूंग की दाल, मसूर की दाल, अंकुर, बन्दगोभी, खीरा, ककड़ी, मशरूम (कुकुरमुत्ता), सरसों, चुकन्दर, प्याज, मूली, पालक, करौंदा, तरबूज, भरवेर, रसभरी, मुनक्का, किशमिश, पपीता, गाय का दूध, घी, छाछ या मठा (मक्खन निकला दूध) जीरा, अदरक, मेथी, हल्दी, आदि से साधित, खरगाश, मुर्गे का मांस, बकरी के मांस का सूप, मोठा संतरा, लहसुन, तितलौकी, आड़ू, मोठे आम, खजूर, अनार, अंगूर, किशमिश, मुनक्का, छुआरा, पका हुआ केला ।

- पीने के लिए गुनगुने पानी का प्रयोग करें । जो जीरा, मुस्ता, सौंठ, तेजपत्र, काला मिर्च, दालचीनी व लवंग आदि से तैयार किया हो ।
- प्रतिदिन स्नान हेतु गर्म पानी का प्रयोग करें ।
- यदि वैद्य निर्देश दे तो प्रतिदिन व्यायाम करें ।
- ठीक स्थिति में व उचित सहारे से ही बैठें, खड़े हों, उठें, टहलें, लेटें ।
- स्वच्छ, शान्त व सुसज्जित रहने का प्रयत्न करें ।

**याद रखें :—**

वैद्यों को उन रोगियों की चिकित्सा नहीं करनी चाहिये जो गुस्से से भरे रहते हों, सदैव रोग व दवाओं के बारे में बहस करते हों, वैद्य के प्रति कृतज्ञ न हों ।