પંચકર્મ ના ફાયદા

- પાચનશક્તિ સુધારે છે.પોષકતત્ત્વોનું શોષણ વધુ થાય છે,તેથી શારીરિક, માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક ક્ષેત્રે ઉન્નતિ થાય છે.
- ઘેરી અને આરામદાયક ઊંઘ આવે છે.
- શરીરના તમામ ઝેરનો નિકાલ થાય છે.
- નવી માંસપેશીઓ બને છે,નવયુવાની પાછી આવે છે અને જીવન લંબાય છે.
- સ્ત્રીઓમાં માસિક નિયમિત થાય છે.
- જાગૃતિ વધે છે અને વિચારોમાં સ્પષ્ટતા આવે છે.
- શરીર હળવું અને લચીલું બને છે.
- વાત,પિત્ત અને કફ સમતુલિત થાય છે.
- તનાવ જતો રહે છે અને શરીર રિલેક્સ થાય છે.
- ઘડપણ મોડું આવે છે.
- ત્વચાનો રંગ નિખરે છે.
- શરીરની શક્તિ તેમજ રોગપ્રતિકારકશક્તિ વધે છે.
- દારૂ,સિગારેટ,તમાકુની આદત ઓછી થાય છે.
- આયુર્વેદિક આહાર લેવાનું અને આયુર્વેદિક જીવનશૈલી મુજબ જીવન જીવવાનું બળ મળે છે.
- રોગનો જુસ્સો જતો રહે છે અને તે વધતો અટકી જાય છે.
- મગજ શાંતિ અનુભવે છે.
- બુદ્ધિ સતેજ થાય છે.
- શારીરિક અને માનસિક સ્તરે વ્યક્તિ મજબૂત બને છે.
- તમામ સાત ધાતુઓને પોષણ મળે છે.

વિરેચન

- પિત્તપ્રધાન વ્યક્તિઓના શરીરમાં જ્યારે વધુ પ્રમાણમાં પિત્ત પેદા થાય છે, ત્યારે તે યકૃત, સ્વાદુપિંડ (ગોલબ્લેડર) અને નાના આંતરડામાં ભેગો થાય છે. જ્યારે વ્યક્તિમાં પિત્તનું પ્રમાણ એકદમ વધી જાય,ત્યારે તે ધાતુઓ (માંસપેશીઓ) અને શરીરની ચેનલ્સમાં જમા થાય છે. વિરેચન આ જમા થયેલ પિત્તનું પ્રવાહીકરણ કરી તેને શરીરની બહાર જવામાં મદદ કરે છે.

પદ્ધતિ:

- વમન ની જેમ જ ૭ દિવસ ઘી પીવાનું,પછી ૩ દિવસ માલીશ–શેક અને છેલ્લા દિવસે દવા પીવડાવી ૧૫–૨૦ ઝાડા કરાવવામાં આવે છે.

નીચેના રોગોમાં ઉપયોગી છે:

- મસા,કમળો,કાયમીતાવ,ઊલટી,ઉચ્ચરક્તચાપ,બરોળનું મોટું થવું,મોતિયો,ખીલ,આંતરડાની બીમારી,વીર્યમાં ખામી, ડાયાબિટીસ,વા,કબજિયાત વગેરે.

બસ્તિ

- બસ્તી માં વાતદોષને ગુદા દ્વારા બહાર કાઢવામાં આવે છે.
- આ ચિકિત્સામાં મેડીકેટેડ તેલ દર્દીના આંતરડામાં ગુદા દ્વારા દાખલ કરવામાં આવે છે. શરીરમાં વાતદોષ મુખ્યત્વે આંતરડાં તેમજ હાડકાંમાં હોય છે.બસ્તિમાં દવામિશ્રિત તલનું તેલ અથવા ક્વાથ વાપરવામાં આવે છે.બસ્તિકર્મથી વાતદોષ સારી રીતે મટાડી શકાય છે.

બસ્તિચિકિત્સા નીચેના રોગોમાં ઉપયોગી છે:

- શરદી,કબજિયાત,વા,પેટનો દુઃખાવો,કાયમી તાવ,લકવો, ઉત્સર્જનતંત્રનો ચેપ,શારીરિકશક્તિ ઓછી થવી,ટ્યુમર, શરીરની કડકાઈ,કરમિયા,થાપાનો દુઃખાવો વગેરે.
- આ ચિકિત્સા પદ્ધતિ ને મેડિકલ ભાષામાં 'એનિમા' કહે છે.
- આ ચિકિત્સા પદ્ધતિ યોગ્ય રીતે કરવામાં આવે તો કોઈ આડઅસર થતી નથી.

કટીબસ્તિ

- આ પદ્ધતિમાં પીઠના નીચેના ભાગ પર જ્યાં દુઃખાવો થતો હોય તે ભાગની ચારે બાજુ અડદના લોટની કણકથી ધાર બનાવી ખાડો કરવામાં આવે છે.વચ્ચે જે ખાડો બને છે તેમાં હૂંફાળુ મેડિકેટેડ તેલ ભરવામાં આવે છે.ઠંડુ પડેલ તેલ સ્પન્જની મદદથી લઈ લેવામાં આવે છે અને ફરીથી હૂંફાળું તેલ ભરવામાં આવે છે. આવી રીતે હૂંફાળું તેલ અસરગ્રસ્તભાગ પર સતત 45 મિનિટ રાખવામાં આવે છે.આ ચિકિત્સા રોગની સ્થિતિ મુજબ ૮ થી ૧૬ અથવા ૩૨ દિવસ સળંગ કરવામાં આવે છે.

ફાયદાઃ

(1) પીઠના દુઃખાવા માટે તથા કરોડરજ્જુની વ્યાધિમાં ઉપયોગી છે.
(2) સાઈટિકાનું દર્દ અને માંસપેશીઓનો દુઃખાવો દૂર કરે છે.
(3) ચેતાતંતુઓને ઉત્તેજિત કરી પોષણ આપે છે,જેથી દુઃખાવો દૂર થાય છે.

નીચેના રોગોમાં ઉપયોગી છેઃ

- કરોડરજ્જુના રોગ,કમરનો દુઃખાવો,લમ્બરસ્પાઈનના સ્નાયુઓનો દુઃખાવો,સાઈટિકા,લમ્બરસ્પૉન્ડીલોસિસ વગેરે.
- કટી બસ્તી ની જેમ જ છાતી ના ભાગે,ગોઠણ ના ભાગે,ગરદન માં તેલ ભરી બસ્તી કરવામાં આવે છે.

નસ્ય

- ગરદનથી ઉપરના ભાગમાં થતા લગભગ મોટાભાગના રોગો માટે નસ્યચિકિત્સા થાય છે.
- નાક એ મગજનું દ્વાર છે. નાકમાં જડીબુટ્ટીઓની દવા નાખવાથી તેની સીધી અસર મગજ પર થાય છે. નાક શ્વસનતંત્રનું મોં હોવાથી શ્વસનતંત્રના બધા રોગ દૂર કરે છે.
- નસ્ય જામી ગયેલ મ્યુકસને દૂર કરે છે અને માથા ની ચેનલને સાફ કરી મગજના કોષોને ઉત્તેજિત કરે છે. શરીરનું સમગ્ર ચેતાતંત્ર તેનાથી ઉત્તેજિત થાય છે.
- નસ્ય માં દર્દીના બંને નસકોરામાં હૂંફાળું મેડિકેટેડ ઘી અથવા તેલ નાખવામાં આવે છે.

નીચેના રોગોમાં અકસીર છે:

- સાઈનસ,નાકની એલર્જિ,ન્યૂરોલૉજિકલ પ્રૉબ્લેમ,યાદશક્તિ, આંખોની રોશની,અનિંદ્રા,વધારાના મ્યુક્સનો નિકાલ, માથાનો દુઃખાવો,ગંધ અને સ્વાદ પારખવાની સમસ્યા,ફ્રોઝનશોલ્ડર, કંપવાત,ગળાનું જકડાવું,માનસિક તનાવ વગેરે.

રક્તમોક્ષણ

- રક્તનારોગ તથા પિત્તસંબંધીરોગ માં થાય છે.રક્તમોક્ષણનો અર્થ થાય છે,'શરીરમાંથી રક્ત બહાર કાઢવું.' આયુર્વેદ માને છે કે આ પ્રકારનું રક્તનું શુદ્ધીકરણ રક્તમાં ભળેલા ઝેરને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.
- શરીરમાં વાત,પિત્ત અને કફના પ્રકોપથી આમ(ઝેર) બને છે, જે છેવટે રક્તમાં ભળી સમગ્ર શરીરમાં પ્રસરી જાય છે.જેને કારણે શરીરમાં વારંવાર ચેપ લાગે છે, રક્તનું દબાણ વધી જાય છે અને રક્ત સંબંધી રોગઉત્પન્ન થાય છે.

આ પદ્ધતિમાં દૂષિત રક્ત જળોની મદદથી, ઇન્જેકશનથી કે નસ આગળ કાપો પાડીને બહાર કાઢવામાં આવે છે. આ રીતથી રોગનાં ચિહ્નો બહુ ઝડપથી ઓછાં થાય છે અને દર્દી રાહત અનુભવે છે. એકવાર રક્તમાં ભળેલો આમ નીકળે કે તરતજ શરીરમાં ચયાપચયની ક્રિયા સુધરે છે.

નીચેના રોગોમાં ઉપયોગી છેઃ

- હર્પિસ,ખંજવાળ,ખરજવું,એલર્જી,ખીલ,કોઢ વગેરે ત્વચાના રોગો તેમજ કાયમી પિત્તજનકરોગ, કમળો વગેરે માં બહુફાયદાકારક છે.
- આ ચિકિત્સાની ભલામણ રક્તનું ઉચ્ચદબાણ,યકૃતનો સોજો, બરોળ,સંધિવા, ગૂમડું,સાઈનસ વગેરે રોગો માટે કરવામાં આવે છે.

આયુર્વેદના લાભ

- આયુર્વેદ પોતાના સંપૂર્ણ ચિકિત્સાપદ્ધતિ છે.જે ફક્ત વ્યક્તિના શરીર પર જ નહીં, પરંતુ, તેના સમગ્ર વ્યક્તિત્વને ધ્યાનમાં લે છે. આયુર્વેદના મત પ્રમાણે વ્યક્તિનાં મન અને શરીરનો સમન્વય તંદુરસ્તી નક્કી કરે છે.
- આયુર્વેદ આપણને શરીરના શુદ્ધિકરણ માટે વિશિષ્ટ ચિકિત્સાપદ્ધતિ 'પંચકર્મ' તથા જડીબુટ્ટીઓની કુદરતી અસરકારક દવાઓ આપી છે, જે વ્યક્તિને માનસિક તેમજ શારીરિક રીતે સ્વસ્થ રાખે છે.
- આયુર્વેદનો મૂળ હેતુ પ્રત્યેક વ્યક્તિને બધી રીતે નીરોગી અને આનંદિત રાખવાનો છે,જે છેવટે નીરોગી સમાજ અને નિર્મળ વાતાવરણ પેદા કરે છે.
- એલોપથીમાં સફેદડાઘ,ખરજવું,સોરાઈસિસ(Psoriasis),દમ, ત્વચાનારોગો, પીઠનો દુઃખાવો વગેરેની ચિકિત્સા ઉપલબ્ધ નથી પણ આયુર્વેદ તેમની સફળ સારવાર પૂરી પાડે છે.
- આયુર્વેદમાં વ્યક્તિની શરીર ની તાસીર મુજબ ચિકિત્સાપદ્ધતિ,આહાર-વિહાર અને જીવનશૈલી અપનાવવાની સલાહ આપવામાં આવે છે,જે દરેક વ્યક્તિ માટે અલગ અલગ હોય છે.
- તમામ ઉપલબ્ધ ચિકિત્સાપદ્ધતિઓમાં આયુર્વેદ સૌપ્રથમ છે, જે બધાજ રોગોને વ્યક્તિની માનસિક સ્થિતિ સાથે જોડે છે.બીજા શબ્દોમાં,તમામ રોગ વ્યક્તિની માનસિક સ્થિતિમાંથી જ જન્મે છે.
- આયુર્વેદ વિશ્વની સૌથી પુરાતન ચિકિત્સાપદ્ધતિ છે,જેના કોઈ રચયિતા નથી. ઋષિમુનિઓને ધ્યાનમાં તેની સ્ફુરણા થઈ હતી.આ રીતે,આયુર્વેદ દૈવિક છે.
- જ્યારે બધું જ નિષ્ફળ જાય છે,ત્યારે આયુર્વેદની શરૂઆત થાય છે. આયુર્વેદ રોગ થવાનાં કારણોને ધ્યાનમાં લે છે,માટેજ તે હઠીલા રોગમાં પણ કાર્યક્ષમ છે.માટે જ રોગ માં જુદા જુદા ડોકટરો ની ફાઈલ ભેગી કરી થપ્પો કરવા કરતા શરૂઆત થી જ આયુર્વેદ નો સહારો લેવો.