



ಪಂಚಕರ್ಮ

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ವಯಸ್ಸು ಐವತ್ತು ಮುಗಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಏನಾದರೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂಲ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ರೋಗವನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಧಾನ, ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕಶ್ಶಲಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡೆದುಹಾಕುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

‘ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ

ಏನಿದರ ಮರ್ಮ?

ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ, ವಾಯುಗುಣ ಮತ್ತು ಋತುಮಾನಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

‘ಪಂಚಕರ್ಮ’ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದ್ದು, ರೋಗಿಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಅವಸರದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯ ಜತೆಗೆ ಸಮಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗೀಗ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಳಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ಅಲೊಪತಿ ಔಷಧಿ, ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಬಳಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸುಕರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಡಾ. ವಸಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

‘ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ‘ಶೋಧನ’ ಮತ್ತು ‘ಶಮನ’ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಎರಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆ ಸಾಧ್ಯ. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ದೋಷವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಮನೋಭಾವ, ವಿವೇಚನೆ, ಧೈರ್ಯ,

ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲ

ಸಂಪೂರ್ಣ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರುವ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಗುಳಿಗೆ, ಲೇಹ, ಚೂರ್ಣ, ಭಸ್ಮ ಕಷಾಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇರು, ಬಳ್ಳಿ, ಎಲೆ, ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನೆ ಬೆಳ್ಳಿ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶಗಳು, ತುಪ್ಪ, ಜೀನುತುಪ್ಪ, ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾರಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪೂರಕ. ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಧಾನ ಕರ್ಮದ ಬಳಿಕ ‘ಪಶ್ಚಾತ್ ಕರ್ಮ’ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ‘ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ’ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕ. ಇವೆಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ಬಳಿಕ ದೇಹ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಮೊದಲು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲಘು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜ್ಯೂಸ್ ಸೂಪ್‌ಗಳಂತಹ ದ್ರವಾಹಾರಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಗಂಜಿ, ಗೋಧಿ ಕಡಿ ಗಂಜಿ ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ.