



# ವಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

## ■ ಡಾ. ಸ್ವಾತಿ ಎನ್

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮುದ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ತಂಪಿನ ವಾತಾವರಣವು ಉತ್ತರಾಯಣದ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರತೆಯಿಂದ ಧರೆಯ ಬೇಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ಧಗೆಗೆ ನೀರ ತೊರೆಗಳು ಶುಷ್ಕವಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಬೆವರುವಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಲಿಕೆಯು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದ ಹಸಿವು ಕ್ಷೀಣಿಸಿ, ನೀರಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ

ಆತ್ಮಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು 'ಶೋಧನ' ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಸ್ನೇಹನ ಮತ್ತು ಸ್ನೇದನ ಪಂಚಕರ್ಮದ ಪ್ರಧಾನ ವಿಧಿಗಳು. ವಮನ, ವಿರೇಚನ, ನಿರೂಹ, ಅನುವಾಸನ ಮತ್ತು ನಸ್ಯವಿಧಿಗಳು ಪಂಚಕರ್ಮದ ಪೂರ್ವಕರ್ಮಗಳು. ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣ ಎಂಬ ಕರ್ಮ ಪಂಚಕರ್ಮದ ಕೊನೆಯ ಪ್ರಕಾರ. ಈ ಐದೂ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಆಧರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಐದು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಆರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದು ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಅವರು ನೀಡುವ ವಿವರಣೆ.

'ಪಂಚಕರ್ಮದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಲು ಸುಮಾರು 45 ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಪೂರ್ವ ಕರ್ಮಗಳಾದ ಸ್ನೇದನ, ಶಮನ, ಸ್ನೇಹನಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಭ್ಯಂಗ, ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್, ಧಾರಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ನಸ್ಯ, ಸ್ತ್ರೀಮ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪೋಟಲಿ ಸ್ನೇದ, ಬಾಷ್ಪ ಸ್ನೇದ... ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿ ಇರುವವರಿಗೆ 'ವಸ್ತಿ' ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪಿತ್ತ ಇರುವವರಿಗೆ ವಿರೇಚನ, ಕಫ ಇರುವವರಿಗೆ ವಮನ ಮತ್ತು ನಸ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಿಷವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲು ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಪರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವೂ ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವಾದುದು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತರು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿದ್ದು ಇಂದಿನ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ■

ಶೇಖರಗೊಂಡ ಕಫ ಕರಗಲಾರಂಭಿಸಿ, ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸೈನಸೈಟಿಸ್, ಅಲರ್ಜಿ, ಆಸ್ಮಾದಂತಹ ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅಸಿಡಿಟಿ, ವಾಂತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು, ಋತುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಮಾರ್ಗಗಳು. ಉಪವಾಸ ಕೇವಲ ಶಿವರಾತ್ರಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭೂರಿ ಭೋಜನ ಉಂಡಲ್ಲಿ, ತೊಂದರೆ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಬುತ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಚಾರ್ಯ ವಾಙ್ಮಟರು ನೀಡಿದ ಸರಳ ಸೂತ್ರವಾದ 'ಹಿತಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್, ಋತುಭುಕ್' ಅಂದರೆ, ಹಿತವಾದ, ಮಿತವಾದ, ಋತುವಿಗೆ ಅನುಸಾರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ 'ಪಂಚಕರ್ಮ'ಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ವಮನ ಕರ್ಮವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

'ವಮನ' ಎಂದರೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕಾಲ ಸಹಜವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಅಧಿಕ ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ದೋಷಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ವಮನ. ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಧಿಕಗೊಂಡ ಮಲಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳೇ ಮುಂದೆ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತವೆ.

ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ತಪ್ಪಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು, ಪಿಟಿಬಿಡಿ, ಬಂಜೆತನ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇಂದು ಪ್ರತಿಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತವು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಏರಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದು, ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ 75 ರಷ್ಟು ಕೊಡುಗೆ ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆ.

ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನೀಡುವ ವಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ದಿನದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆಗಿರದೇ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಸುಮಾರು ಎಂಟರಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಸ್ವತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ತಡ್ಡ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಫಲಕಾರಿಯಾಗಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಿಯೋಜಿತ ಫಲ ದೊರಕಲು ಸಾಧ್ಯ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವರ್ಷವಿಡೀ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು, ಸ್ವಸ್ಥರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಬಲ, ಮನೋಬಲ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಆಹಾರಾಕಾಂಕ್ಷೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂತಾನ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವ ವರದಾನವಾಗಿದೆ.

ವಸಂತ ಋತುವು ಚೈತ್ರ, ವೈಶಾಖ ಮಾಸವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಏಪ್ರಿಲ್, ಮೇ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಕಾಲವೆನಿಸಿದೆ. ■

