ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವ ಸೂತ್ರ

ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿರೇಚನ ಎಂಬ ಋತುಕಾಲಿನ ಶೋಧನ

ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡ, ಆಹಾರದ ಕ್ರಮ, ವಿಹಾರದ ಶೈಲಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿನ ಲಯವನ್ನೇ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಂದಿನ ಪೈಪೋಟಿ ಜೀವನದ ನಡೆಯು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸದಷ್ಟು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 21 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಹಾನಗರಗಳ 30 ರಿಂದ 35 ವರ್ಷದ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮದ್ಯವಯಸ್ಕರರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆರೊಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತಾಲ್ಪತೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಜ್ವರಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ.ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ವಯಸ್ಸಾದ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕೊರತೆಯಾದಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಈಗ ಮದ್ಯವಯಸ್ಕರರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳೇನು? ಎಂದು ಹುಡಿಕಿದರೆ ಸಿಗುವ ಒಂದೇ ಉತ್ತರವೇನೆಂದರೆ ಪ್ರಸಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಿಂತ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಾದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಋತುಕಾಲಿನ ಶೋಧನೆ ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿರುತ್ತದೆ.

ಋತುಕಾಲಿನ ಶೋಧನ ಎಂದರೇನು?

ಮಾನವನು ಎಷ್ಟೇ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಕೂಡಾ ಕಾಲಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೈಸಗಿರ್ಕವಾಗಿ ಋತುಗಳನುಸಾರ ದೋಷಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಏರು-ಪೇರು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.ಈ ಏರು-ಪೇರುಗಳೇ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ರೋಗೊತ್ಪಾದನೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಋತುಕಾಲಿನ ಶೋಧನವು ಋತುಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು ಅಂದರೆ ದೇಹದಿಂದ ಕುಪಿತಗೊಂಡ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕಾಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊರ ಹಾಕವುದು. ಇದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ-

(1)**"ಶಿತೊದ್ಭವಂ ದೋಷಚಯಂ ವಸಂತೆ ವಿಶೋಧಯನ್**

(2) **"ಶ್ರಾವಣೇ ಕಾರ್ತಿಕೆ ಚೈತ್ರೆ ಮಾಸಿ ಸಾಧಾರಣೇ ಕ್ರಮಾತ್ ಗ್ರೀಷ್ಮಜಮ್ ಅಭ್ರಕಾಲೆ! ಘನಾತ್ಯಯೆ ವಾರ್ಷಿಕ ಮಾಶು ಗ್ರೀಷ್ಮ ವರ್ಷಾ ಹಿಮಚಿತಾನ್ ವಾಯು ಆದಿನ್ ಆಶು ನಿರ್ಹರೇತ್" ಸಮ್ಯಕ್ ಪ್ರಾಪ್ನೋತಿ ರೋಗಾನ್ರುತ ಜಾನ ನ ಜಾತು"**

ಶ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ವಾತದೋಷವನ್ನು, ಕಾರ್ತಿಕದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದೋಷವನ್ನು, ಚೈತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಫದೋಷವನ್ನು, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಯಾ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ದೋಷವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಬದುಕುಬಹುದು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ವೃಧ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ, ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ವ್ಯಯಿಸಿ, ಅತ್ತ ಸಂಪತ್ತು ಇಲ್ಲ ಇತ್ತ ಆರೋಗ್ಯವು ಇಲ್ಲದ ದುರ್ಬರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಮುಂಬರುವ(14/11/2011 ರಿಂದ -14/12/2012 ರವರೆಗೆ) ಕಾರ್ತಿಕ ಮಾಸವು "ವೀರೇಚನ" ಎಂಬ ಋತುಕಾಲಿನ ಶೋಧನಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದದ್ದು ಹಾಗೂ "ವಿರೇಚನ" ಎಂಬ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಶೋಧಿಸವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿರೇಚನದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಲಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಕಾಡುವ ಪಿತ್ತವು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗಿ ಪಿತ್ತದಿಂದುಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾದ ಅಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ, ಪಾಲಿತ್ಯ, ಖಾಲಿತ್ಯ, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು, ತ್ವಚೆಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಆರುಚಿ, ರಕ್ತದೋಷ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಭಾಗವಾದ ವಿರೇಚನದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು :-

"ಮಲಾಪಹಂ ರೋಗಹರಂ ಬಲಾವರ್ಣ ಪ್ರಸಾದಣಮ್

ಪೀತ್ವಾಸಂಶೋಧನಂ ಸಮ್ಯಕ್ ಆಯುಶ ಯುಜ್ಜತೆ ಚಿರಮ್"

ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಹರಣ ಮಾಡಿ ಬಲ, ವರ್ಣ (ಬಣ್ಣ, ಕಾಂತಿ, ಹೊಳಪು) ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುವ ಸಂಶೋಧನ ಕರ್ಮವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಚಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಖವಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಅನುವು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕೋಷ್ಠ ಶುದ್ಧಿ, ಅಗ್ನಿವರ್ಧನೆ, ವ್ಯಾಧಿ ಶಮನ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಮನ ಬುದ್ದಿ ಪ್ರಸಾದನ, ಬಲ, ದೇಹಪೋಷಣ, ವಾಜಿಕರಣ, ಚಿರಯೌವ್ವನ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ನಿರಾಯಾಸ ಬದುಕು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ಕಾಲಕ್ಕನಗುಣವಾಗಿ ದೇಹ ಶೋಧನದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಳಗೊಂಡವರು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಪಡೆಯವರು ಎಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದೆ ರೀತಿ ಶೋಧನ ಜೊತೆಗೆ ಪಿತ್ತ ಶಮನಕಾರಕ ವಿಹಾರಗಳಾದ ಹೂದೋಟ, ಜಲಪಾತ, ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಸೌಂದರ್ಯ ಮುಂತಾದ ರಮಣೀಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುವುದು ಕೂಡಾ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ದೋಷಗಳ ಶಮನಕಾರಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮದ್ಯ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಿರುವ "ವಿಯೇಲ್ಲೆನ್‌ರವರ ನಿಸರ್ಗಆಯುರ್ಧಾಮ"ವು ಸುಸಜ್ಜಿತ ಕೇರಳ ಮಾದರಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು 8 ಒಳಾಂಗಣ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವು ಶರದ್ವಿರೇಚನ ಎಂಬ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಶರತ್ ಋತುವಿನ ಕಾರ್ತಿಕ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜನರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಲಿದೆ ಹಾಗೂ ಇಲ್ಲಿನ 5 ಜನ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದ ವೈದ್ಯರ ತಂಡವು ಪ್ರಕೃತಿ ಬಲ ಕಾಲ ದೋಷ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಂಶಿಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವರು. ಇದಲ್ಲದೆ ಇತರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಾದ ಸುಮಾರು 20 ಜನರ ತಂಡವು ಸಂಶೋಧನ ಪೂರ್ವಾಪರಗಳ ನಿಗಾವಹಿಸುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತಹ ಹಲವಾರು ಜನ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ತಪ್ಪದೆ ಈ ವಿರೇಚನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವರ್ಷ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನಿರೋಗಿ ಬದುಕಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

(ಲೇಖಕರು:-ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮದ ಮುಖ್ಯವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು)

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ:

ವೀಯೆಲ್ಲೆನ್‌ರವರ ನಿಸರ್ಗ ಆಯುರ್ಧಾಮ

ನಿಸರ್ಗ ಬಡಾವಣೆ, ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ಅಂಚೆ, ಬೆಂಗಳೂರು- 560053.

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 080-27824321/322

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್-www.nisargaayurdham.com