



ವಾತ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸ್ವೇದನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

■ ಡಾ. ಶ್ವೇತಾ ಹೊನ್ನುಂಗುರ

ಸ್ವೇದನ ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಶಾಖ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣದ ಮೂಲಕ ನೀಡಿ ಬೆವರನ್ನು ಹರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಸ್ವೇದನ. ಸ್ವೇದನವನ್ನು ಸುಡೇಶನ್ ಅಥವಾ ಫೋಮೆಂಟೇಶನ್ ಥರಪಿ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಪಂಚಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ವಮನ, ವೀರೇಚನ, ಬಸ್ತಿ, ನಸ್ಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಭ್ಯಂಗದ ನಂತರ ಸ್ವೇದನವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವೇದನ ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಸ್ವೇದನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು: ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸ್ವೇದಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಗ್ನಿ ಸ್ವೇದ, ಅನಾಗ್ನಿ ಸ್ವೇದ. ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆವರು ಬರುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಅಗ್ನಿ ಸ್ವೇದ. ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಬಳಸದೆ ಬೆವರು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅನಾಗ್ನಿ ಸ್ವೇದ. ಉದಾ: ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ, ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಗುಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವೇದನ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ ಭಾಷ್ಪ ಸ್ವೇದಚೇಂಬರೊಂದರೊಳಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂರಿಸಿ, ಔಷಧಿಯ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಉಗಿಯನ್ನು ಆ ಚೆಂಬರ್‌ಗೆ ಹರಿಸಿ ಬೇವರು ಸುರಿಯುಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಆಗ ದೇಹದ ಸ್ತೋತ್ರಸ್ (ಚಾನಲ್‌ಗಳು) ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ನಾಡಿ ಸ್ವೇದ: ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಉಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪೈಪ್ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡುವುದು. ಇದು ನೋವು, ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪತೆ, ಊತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. (ವ್ಯಷಣ, ಹೃದಯದಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು).

ಪಿಂಡ ಸ್ವೇದ: ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಿ ಎಲೆಗಳ/ ಪುಡಿಗಳ/ ಮರಳನ್ನು ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ತವೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಬೇಕಾದ ದೇಹದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಶಾಖ ಕೊಡುವುದು. ಉದಾ: ಮಂಡಿನೋವು, ಕತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವೇದನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರತಿಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು: ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿ

ರೋಗಗಳಾದ ಕಾಮಾಲೆ, ಗಾಯ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೆರೆದ ಗಾಯಗಳು, ಭಾರಿ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕೆಲಸದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಎಚ್‌ಐವಿ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು. ತುಂಬಾ ಸ್ಥೂಲ ಅಥವಾ ತೆಳುವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು (ಬಲವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ಅವರನ್ನು ಅಷ್ಟ ನಿಂದಿತಾ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದೆ). ತೀವ್ರ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಯಾವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸ್ವೇದನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇವಲ ವಾತ ಹಾಗೂ ವಾತಕಫ ಮಿಶ್ರಿತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸಂಧಿವಾತ, ಆಮವಾತ, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಊತಸ್ವಬ್ಧತೆನೋವುಗಳು. ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯ ಅಥವಾ ಅನಿಯಮಿತ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂರುವುದು, ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಕತ್ತು ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು (ಸರ್‌ವೈಕಲ್‌ಲುಂಬಾರ್ ಸ್ಟ್ರಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್) ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವೇದನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಆಯಾಸ, ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವೇದನ ಅಂದರೆ ಹಬೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಪಂಚಕರ್ಮದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈರಲ್ ಅರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್, ಚಿಕೂನ್ ಗುನ್ಯ ಪೀಡಿತರು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಇದು ಅನುಕೂಲ.

ಆರೋಗ್ಯದ ವೃದ್ಧಿ: ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಂಗ ಹಾಗೂ ಸ್ವೇದನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಯೌವನ ಭರಿತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 40 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವೀಮ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಂಡಿನೋವು, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ತಡೆಯಬಹುದು. ನುರಿತ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

(ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು)