डॉ. संतोष रावसाहेब देशमुख
एम. डी. आयुर्वेद, मुंबई

विरेचन

- पंचकर्मातील एक उपक्रम होय. विरेचन म्हणजे तोंडावाटे औषध देऊन जुलाबाद्वारे शरीरातील दोष बाहेर काढणे होय.
- विरेचन हे मुख्यतः ऑक्टोबर (शरद ऋतु) महिन्यात करतात. ह्या काळात शरीरातील पित्त दोषाचे प्रमाण वाढलेले असते. वाढलेले पित्त काढून टाकल्यामुळे पित्त व रक्ताचे आजार होत नाहीत. परंतु वैद्य रोगाच्या तीव्रतेनुसार कोणत्याही काळात विरेचन करण्याचा सल्ला रुग्णास देऊ शकतात.
- या कर्मासाठी सामान्यतः ९ ते १० दिवसाचा कालावधी लागतो.

खालील व्याधीत विरेचन उपयोगी आहे.

पित्ताचे आजार, त्वचाविकार, स्थौल्य, हृद्रोग, नागीण, शरीरावर गाठी येणे, सूज, शरीरातील रक्त कमी होणे, शरीरावर झालेले विषारी परिणाम, अजीर्ण, स्त्रियांचे पिशवीचे आजार, गर्भाशयातील गाठी, उन्माद, फीट येणे, अंगावर चकंदळे उठणे, ज्यांच्या शरीरात जास्त उष्णता आहे, वमन केल्यानंतर जे विरेचन कर्मासाठी योग्य आहेत ते. चांगले आरोग्य राहावे तसेच चांगली संतती निर्माण व्हावी ह्या सर्वांसाठी विरेचनाचा उत्तम फायदा होतो.

विधी

प्रामुख्याने ३ टप्प्यांमध्ये विरेचनविधी केला जातो.
१)पूर्वकर्म २)प्रधानकर्म ३)पश्चात कर्म

१)**पूर्वकर्म** : म्हणजे विरेचनाच्या अगोदर करावयाची पूर्वतयारी.

अ) ह्यात पहिल्या दिवशी अंघोळ करून सूर्योदयानंतर ३०मि. च्या आत साधारणपणे ३० मिली औषधीतूप घरीच पिण्यासाठी सांगतात. दुसरे दिवशी ६० मिली, ह्या पद्धतीने तूप वाढवित नेऊन २ तासानंतर भूक लागेपर्यंत तूप पिण्यास सांगतात.

आ) तूप घेणे पूर्ण झाल्यानंतर 2-3 दिवसांची गॅप देतात तेव्हा पातळ गरम स्वरूपाचे जेवण घेणे आवश्यक असते.

इ)तूप घेण्याच्या कालावधीत दवाखान्यामध्ये स्टीम बाथ साठी बोलाविले जाते.

ई) या कालावधीत व नंतरही तेवढेच दिवस रुग्णास जी पथ्ये सांगितलेली असतात ते पाळणे आवश्यक असते

उ) विरेचनाच्या आदल्या दिवशी सुचवलेला आहार घ्यावा

ऊ)भूक व इतर होणारी लक्षणे रोजच्या रोज दवाखान्यात सागातीत.

२)प्रधानकर्म : म्हणजे ज्या दिवशी विरेचन केले जाते, तो दिवस होय. सकाळी अंघोळ करून, आवश्यकता असेल तर सूचनेनसार भाताचे पेज घरून पिऊन येण्यास सांगितले जाते. दवाखान्यात ९ वाजेपर्यंत पोहचणे आवश्यक असते. दवाखान्यात आल्यानंतर आवश्यकता असेल तर स्टीम बाथ दिले जाते. नंतर जुलाब होण्यासाठी औषधी काढा प्यावयास दिला जातो. जुलाबावाटे पित्त व कफ पडेपर्यंत हा विधी केला जातो.

३)पाश्चातकर्म : विरेचनानंतर करावयाचा विधी- सांगितलेल्या आहाराचे नियम पाळणे.

हा कालावधीत घ्यावयाची काळजी

तूप घेत असताना व नंतरही १ आठवडा उकळलेले गरमच पाणी प्यावे. तूप घेत असताना भूक लागल्यानंतर प्रथम गरम पाणी प्यावे. जर तुपाचे ढेकर आली तर जेवू नये, ज्या ढेकरेस वास, चव नाही तेव्हाच जेवावे. रात्री जागरण करू नये. दुपारची झोप व रात्रीचे जागरण पूर्णतः टाळावे. अधिक प्रवास, पंखा गार वारा, गार पाण्याचे सेवन करू नये.

- बिस्किट , खारी , टोस्ट, असे बेकरीचे पदार्थ टाळावे. शिळे पदार्थ खाऊ नये. मांसाहार करू नये. पीयूष, चीज, दही टाळावे. इडली, डोसा, पिझ्झा, चायनीज, बर्गर असे आंबवलेले व मसालेदार पदार्थ टाळावे. कड धान्ये टाळावे.
- ब्रह्मचर्य पाळावे. (शरीरसंबंध ठेवू नये.)

विरेचनास येताना सोबत आणावयाच्या वस्तू

स्टीम बाथ साठी कपडे, टॉवेल, कानाला बांधण्यासाठी रुमाल, स्वेटर किंवा शाल.

विरेचनाचे होणारे फायदे

आजार कमी होतो. आजार वारंवार होण्याच्या तीव्रता कमी होते. त्वचा सुंदर, नितळ होते. इंद्रियांना बळ मिळते. भूक चांगली लागते. म्हातारपण उशीरा येते.

खर्च : ८०% रक्कम कर्म सुरु करण्यापूर्वी जमा करावी.

अधिक माहिती करीता खाली दिलेल्या चिन्हांवर क्लिक करा

सर्व आजारांच्या पथ्य-अपथ्यांची अनुक्रमणिका → index

क्र.	माधवप्रिया शाखा	संपर्क	पत्ता
१	घाटकोपर - प्रमुख शाखा	7045607187	
२	कांदिवली	7304751357	
३	गिरगाव	022-22081081	
४	पुणे - तिसरा रविवार	8169507436	
५	कोल्हापूर - पहिला रविवार	7045607187	