माधवप्रिया

आयुर्वेदिक क्लिनिक व पंचकर्म केंद्र

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

वमन

- पंचकर्मापैकी एक उपक्रम होय, वमन म्हणजे औषधी काढा, दुध, ऊसाचा रस इ.तोंडावाटे देऊन उलटीद्वारे शरीरातील दोष बाहेर काढणे होय.
- वमन हे मुख्यतः फेब्रुवारी, मार्च (वसंत ऋतू) ह्या महिन्यात करतात. ह्या काळात शरीरातील कफ दोषाचे प्रमाण वाढलेले असते. वाढलेला कफ काढून टाकल्यामुळे कफाचे आजार होत नाहीत.
- परंतु वैद्य रोगाच्या तीव्रतेनुसार कोणत्याही काळात वमन करण्याचा सल्ला रुग्णास देऊ शकतात .
- या कर्मासाठी सामान्यतः 7 ते 8 दिवसांचा कालावधी लागतो.

खालील व्याधीत वमन उपयोगी आहे.

कफाचे आजार, सर्दी खोकला, दमा, त्वचाविकार, स्थौल्य, हृद्रोग, नागीण, शरीरावर गाठी येणे, सूज, शरीरातील रक्त कमी होणे शरीरावर झालेले विषारी परिणाम, अजीर्ण मानेच्या वरील कोणत्याही अवयवाचे आजार, चांगले आरोग्य तसेच चांगली संतती निर्माण व्हावी यासाठी वमनाचा उत्तम फायदा होतो.

विधी

प्रामुख्याने 3 टप्यामध्ये वामन विधी केला जातो. 1.पूर्वकर्म 2. प्रधान कर्म 3.पश्चात कर्म

1. **पूर्वकर्म** – म्हणजे वमनाच्या अगोदर करावयाची पूर्वतयारी

अ) ह्यात पहिल्या दिवशी अंघोळ करून सूर्योदयानंतर 30 मि. च्या आत साधारणपणे 30 मिली औषधी तूप घरीच पिण्यासाठी सांगतात

आ) तूप घेण्याच्या कालावधीत दवाखान्यामध्ये स्टीम बाथ साठी बोलविले जाते.

इ) ह्या कालावधीत रुग्णाला जी पथ्ये सांगितलेली असतात. ती पाळणे आवश्यक असतात.

ई) वमनाच्या आधल्या दिवशी सुचवलेला आहार घ्यावा.

उ) भूक व इतर होणारी लक्षणे रोजच्या रोज दवाखान्यात सांगावीत

2. **प्रधानकर्म**-म्हणजे ज्या दिवशी वमन केले जाते तो दिवस होय. सकाळी अंघोळ करून अनशापोटी किंवा आवश्यकता असेल तर सूचनेनुसार भाताची पेज किंवा ओषधी दूध धरून पिऊन येण्यास सांगितले जाते. नंतर उलटी येण्यासाठी औषधी काढा ध्यावयास दिला जाती कफ व पित्त पडेपर्यंत हा विधी केला जातो.

3. **पश्चात कर्म**-वमनंतर करावयाचा विधी

अ) गरम पाण्याने गुळण्या करणे

आ) औषधी धुम्रपान

इ) साधे विड्याचे पान खाणे

ई) सांगितलेले आहाराचे नियम पाळण

ह्या कालावधीत घ्यावयाची काळजी

- तूप घेत असताना व नंतरही उकळलेले गरमच पाणी प्यावे.तूप घेत असताना भूक लागल्यानंतर प्रथम गरम पाणी प्यावे.
- जर तुपाची टेकर आली तर जेवू नये.ज्या ढेकरास वास,चव नाही तेव्हाच जेवावे रात्री जागरण करु नये दिवसा झोपू नये.
- अधिक प्रवास फॅन वारा गार पाणी यांचे सेवन करू नये. आहार - बिस्कीट,खारी, टोस्ट ,असे बेकरी पदार्थ टाळावे. शिळे पदार्थ खाऊ नये, मांसाहार करू नये.

- पीयषु चीज, दही टाळावे, इडली, डोसा, बर्गर पीइझा, चायनीज असे अंबलेले व मसालेदार पदार्थ टाळावे. मोड आलेले घान्ये टाळावे.
- ब्रह्मचर्य(शरीर संबंध ठेऊ नये.)

वमनास येताना सोबत आणावयाच्या वस्तू

स्टीम बाथसाठी कपडे, टॉवेल, कानाला बांधण्यासाठी स्कार्फ, स्वेटर किव्हा शॉल.

वमनाचे होणारे इतर फायदे

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

50% रक्कम कर्म सुरु होण्यापूर्वी 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	