PANCHAKARMA

SERVICES

STANDARD OPERATING PROCEDURE

स्तरीय पञ्चकर्म सेवा सञ्चालन कार्यविधि

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल
कास्की, नेपाल

स्तरीय पञ्चकर्म
सेवा संचालन कार्यविधि
Panchakarma Services
Standard Operating Procedure

लेखन तथा सम्पादनः

डा. शंकर गौतम

डा. निर्मल भुसाल

डा. प्रवेश श्रीवास्तव

प्रकाशकः

गण्डकी प्रदेश सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय

गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल

पोखरा-२६, लेखनाथ, कास्की

स्तरीय पञ्चकर्म सेवा संचालन कार्यविधि

(Panchakarma Services Standard Operating Procedure)

प्रकाशक : गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की

फोन : ०६१-५६३५२८

इमेल : gandakiayurveda@gmail.com

वेबसाइट :Website : www.gah.gandaki.gov.np

फेसबुक : Gandakiayurveda Kaski, Gandaki Ayurveda Hospital

ISBN: 978-9905-0-0712-3

प्रकाशन मिति : २०८३ असार २० गते, असार कृष्ण चतुर्थी, रोज ७ शुभम्

प्रकाशित प्रति : ३०० प्रति

© सर्वाधिकार : प्रकाशकमा सुरक्षित

तस्विर सौजन्य: डा. सुनिता आचार्य, डा. विपिन बन्धु आचार्य

अगाडिको आवरण तस्विरहरु:

स्वेदन, वमन, नस्य, शिरोधारा, जानु बस्ति, जलौकावचरण, मात्रा बस्ति

मुद्रण : रूविना अफसेट प्रेस प्रा.लि.

कम्प्यूटर : प्रमोद जंग क्षेत्री

पोखरा-१०, रंगशाला गेट, कास्की

फोन : ९८५६०३६०२६

नेपाल सरकार

स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालय

आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग

टेकु, काठमाडौं

पत्र संख्याः- २०८२/०८३ मितिः- २०८३/०३/१८

चलानी नम्बरः-

विषयः शुभकामना सन्देश

आयुर्वेद नेपालको मौलिक चिकित्सा प्रणाली मात्र नभई स्वस्थ जीवनशैली, रोगको रोकथाम तथा समग्र स्वास्थ्य प्रवर्द्धनको एक महत्वपूर्ण आधार हो। आयुर्वेदका विशिष्ट उपचार पद्धतिमध्ये पञ्चकर्म शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक शुद्धीकरणमार्फत स्वास्थ्य संरक्षण र रोग व्यवस्थापनमा प्रभावकारी विधिका रूपमा स्थापित भएको छ। यस सेवाको गुणस्तर, सुरक्षा तथा एकरूपता सुनिश्चित गर्न स्पष्ट मानक र कार्यविधिको आवश्यकता सदैव महसुस हुँदै आएको छ।

यस सन्दर्भमा गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालद्वारा तयार गरिएको "पञ्चकर्म सेवा मानक सञ्चालन कार्यविधि" प्रकाशन हुनु अत्यन्तै प्रशंसनीय तथा समयसापेक्ष पहल हो। यस कार्यविधिले पञ्चकर्म सेवाको सञ्चालनमा आवश्यक मापदण्ड, सेवा प्रवाहको एकरूपता, बिरामी सुरक्षा, गुणस्तरीय उपचार तथा संस्थागत सुशासनलाई थप सुदृढ बनाउन महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने विश्वास लिएको छु। साथै, यसले आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थाहरूमा पञ्चकर्म सेवाको प्रभावकारी व्यवस्थापन तथा सेवाको विश्वसनीयता अभिवृद्धि गर्न मार्गदर्शक दस्तावेजका रूपमा समेत भूमिका निर्वाह गर्नेछ।

यस महत्वपूर्ण प्रकाशनका लागि गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालका सम्पूर्ण परिवार, कार्यविधि निर्माणमा प्रत्यक्ष तथा परोक्ष रूपमा योगदान पुऱ्याउनुहुने विज्ञ, चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी तथा सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूलाई हार्दिक बधाई तथा धन्यवाद व्यक्त गर्दछु।

यो कार्यविधि आयुर्वेद सेवाको गुणस्तर अभिवृद्धि, सेवाको प्रभावकारी कार्यान्वयन तथा नागरिकलाई सुरक्षित, भरपर्दो र स्तरीय पञ्चकर्म सेवा उपलब्ध गराउने दिशामा कोशेढुङ्गा सावित होस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्दछु।

धन्यवाद।

(डा. वासुदेव उपाध्याय)
महानिर्देशक
आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग, टेकु ।

फोन ☎ नं. : ०१-५३५२५२५, ५३६७४२५, ५३६९९१०, ११
फ्याक्सः ०१-५३६९९१२
Email: doaa.gov.np@gmail.com
Website: www.doaa.gov.np

गण्डकी प्रदेश सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय

पोखरा, गण्डकी, नेपाल

गण्डकी प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
पोखरा, नेपाल

शुभकामना सन्देश

नेपालको संविधानले प्रत्येक नागरिकलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको हक सुनिश्चित गरेको छ । यस अनुरुप गण्डकी प्रदेश सरकारले गुणस्तरीय, पहुँचयोग्य तथा प्रभावकारी स्वास्थ्य सेवा विस्तारलाई उच्च प्राथमिकता दिएको छ । आयुर्वेद तथा परम्परागत चिकित्सा सेवाको सुदृढीकरण, मापदण्डमा आधारित सेवा प्रवाह एवं प्रमाणमा आधारित अभ्यासको प्रवर्द्धनबाट दीर्घकालीन रूपमा सकारात्मक प्रभाव पार्दछ । हाडजोर्नी तथा नसा (Musculoskeletal & Neurological disorders) र दीर्घ रोगहरु (Chronic diseases) को व्यवस्थापनमा अत्यन्तै प्रभावकारी मानिएको पञ्चकर्म सेवाको थप विकास र विस्तारमा यस दस्तावेजले योगदान दिने मेरो विश्वास छ ।

स्वास्थ्य सेवा प्रणालीमा गुणस्तर, सुरक्षा, प्रभावकारिता तथा उत्तरदायित्व सुनिश्चित गर्न मानक सञ्चालन कार्यविधि (Standard Operating Procedures) को महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । आयुर्वेद चिकित्सा पद्धतिको अभिन्न तथा विशिष्ट उपचार विधिका रूपमा रहेको पञ्चकर्म सेवालाई वैज्ञानिक, सुरक्षित, प्रभावकारी र एकरूप ढंगले सञ्चालन गर्न स्पष्ट कार्यविधि अपरिहार्य रहेको सन्दर्भमा गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालद्वारा "Standard Operating Procedures for Panchakarma" निर्माण गरी प्रकाशन गर्न लागिएकोमा हार्दिक बधाई व्यक्त गर्दछु ।

गण्डकी प्रदेश सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गतको यस अस्पतालले आयुर्वेद सेवाको गुणस्तर अभिवृद्धि, सेवा प्रवाहमा एकरूपता र बिरामीको सुरक्षाको प्रत्याभूतिलाई सुदृढ बनाउने उद्देश्यका साथ यस दस्तावेज तयार गरेको कार्य प्रशंसनीय छ । यस कार्यविधिले पञ्चकर्म सेवाका विभिन्न चरणहरूलाई व्यवस्थित गर्दै सेवा प्रदायकहरूलाई स्पष्ट कार्यदिशा प्रदान गर्नुका साथै सेवाग्राहीलाई गुणस्तरीय, सुरक्षित तथा विश्वसनीय सेवा उपलब्ध गराउन महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने विश्वास लिएको छु ।

यस कार्यविधि निर्माण तथा प्रकाशनमा प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूपमा योगदान पुऱ्याउनुहुने सम्पूर्ण विज्ञ, चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी, प्राविधिक, कर्मचारी तथा सरोकारवालाहरूलाई हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । साथै, यस दस्तावेजले गण्डकी प्रदेशमा मात्र नभई देशभरका आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थाहरूका लागि समेत अनुकरणीय मार्गदर्शकका रूपमा स्थापित हुँदै पञ्चकर्म सेवाको गुणस्तर अभिवृद्धिमा महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने विश्वासका साथ यस दस्तावेज प्रकाशनको सफलताको लागि हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

मिति: २०८३ असार ।

डा. युवानिधि बसौला
प्रदेश सचिव

Website : mohp.gandaki.gov.np   E-mail : mohp.gandaki@gmail.com

प्राक्कथन

आयुर्वेद मानव स्वास्थ्य संरक्षण, रोगको रोकथाम, रोग व्यवस्थापन तथा स्वस्थ जीवनशैली प्रवर्द्धनमा आधारित नेपालको मौलिक एवं प्राचीन चिकित्सा प्रणाली हो । यसका विविध उपचार पद्धतिमध्ये पञ्चकर्म शरीरको दोष-धातु-मल तथा अग्निको सम्यक् सन्तुलन कायम गर्दै स्वास्थ्य पुनर्स्थापना, रोग निवारण तथा जीवनको गुणस्तर अभिवृद्धि गर्ने विशिष्ट उपचार प्रणालीका रूपमा स्थापित रहेको छ । वर्तमान समयमा जीवनशैलीजन्य रोगहरूको वृद्धि, दीर्घरोगहरूको व्यवस्थापन तथा प्राकृतिक एवं समग्र उपचारप्रति जनविश्वास बढ्दै गएका कारण पञ्चकर्म सेवाको महत्व र आवश्यकता निरन्तर विस्तार भइरहेको छ ।

पञ्चकर्म उपचारको प्रभावकारिता केवल चिकित्सकीय ज्ञानमा मात्र निर्भर रहँदैन; सेवा सञ्चालनका प्रत्येक चरणको वैज्ञानिक व्यवस्थापन, मानकीकृत कार्यप्रणाली, बिरामी सुरक्षा, संक्रमण नियन्त्रण, गुणस्तर सुनिश्चितता तथा नैतिक अभ्यासमा पनि उत्तिकै निर्भर रहन्छ । त्यसैले सेवा सञ्चालनमा एकरूपता कायम गर्न तथा सुरक्षित, प्रभावकारी र गुणस्तरीय सेवा सुनिश्चित गर्न Standard Operating Procedures (SOPs) अपरिहार्य मानिन्छ ।

यस यथार्थलाई आत्मसात् गर्दै गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालले "Standard Operating Procedures for Panchakarma" तयार गरी प्रकाशन गर्न लागेकोमा हामी गौरवान्वित छौं । यस दस्तावेजको प्रमुख उद्देश्य गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल तथा गण्डकी प्रदेश अन्तर्गत सञ्चालित आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थाहरूमा पञ्चकर्म सेवालाई सुरक्षित, गुणस्तरीय, प्रभावकारी, एकरूप तथा प्रमाणमा आधारित रूपमा सञ्चालन गर्न आवश्यक स्पष्ट कार्यदिशा प्रदान गर्नु हो । यसले आयुर्वेद चिकित्सक, पञ्चकर्ममा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी, अभ्यङ्गकर्ता, प्रशिक्षार्थी तथा सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि व्यवहारिक तथा प्राविधिक मार्गदर्शकका रूपमा कार्य गर्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस कार्यविधिमा बिरामीको छनोट, चिकित्सकीय मूल्याङ्कन, सूचित सहमति, पूर्वकर्म, प्रधानकर्म तथा पश्चात्कर्मका सम्पूर्ण प्रक्रिया, संक्रमण रोकथाम तथा नियन्त्रण, उपकरण तथा सामग्री व्यवस्थापन, अभिलेखीकरण, बिरामी सुरक्षा, आकस्मिक अवस्थाको व्यवस्थापन, गुणस्तर सुनिश्चितता तथा सेवा अनुगमनसँग सम्बन्धित मानक प्रक्रियाहरूलाई व्यवस्थित रूपमा समेटिएको छ । यसले पञ्चकर्म सेवामा कार्यरत जनशक्तिबीच कार्यगत स्पष्टता, सेवामा एकरूपता तथा उत्तरदायित्व अभिवृद्धि गर्नुका साथै सेवाग्राहीलाई सुरक्षित र विश्वसनीय उपचार उपलब्ध गराउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास लिइएको छ ।

गण्डकी प्रदेश सरकारको गुणस्तरीय, पहुँचयोग्य तथा नागरिक केन्द्रित स्वास्थ्य सेवाप्रतिको प्रतिबद्धतालाई व्यवहारमा रूपान्तरण गर्न यस्ता मानकीकृत कार्यविधिहरू अत्यन्त महत्वपूर्ण छन् । यो कार्यविधि गण्डकी प्रदेशका आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थाहरूमा मात्र सीमित नरही नेपालभरका आयुर्वेद अस्पताल तथा पञ्चकर्म सेवा सञ्चालन गर्ने संस्थाहरूका लागि समेत उपयोगी सन्दर्भ सामग्री बन्ने विश्वास गरिएको छ । यो नेपालमा स्नातक र स्नातकोत्तर तहमा आयुर्वेद अध्ययन गदै गरेका विद्यार्थीहरुका लागि समेत उपयोगी सन्दर्भ सामग्री बन्ने विश्वास गरिएको छ । साथै, समयको आवश्यकता, वैज्ञानिक अनुसन्धान, राष्ट्रिय नीति तथा व्यवहारिक अनुभवका आधारमा यस कार्यविधिलाई निरन्तर परिमार्जन र अद्यावधिक गर्दै लैजाने प्रतिबद्धता पनि व्यक्त गर्दछौं ।

यस कार्यविधि निर्माणका क्रममा अमूल्य सुझाव, प्राविधिक मार्गदर्शन तथा निरन्तर सहयोग प्रदान गर्नुहुने गण्डकी प्रदेश सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय, आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभाग, आयुर्वेद शिक्षा, सेवा तथा अनुसन्धान क्षेत्रमा क्रियाशील विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी संघ-संस्था, पञ्चकर्म तथा कायचिकित्सा विषयका वरिष्ठ विज्ञ, प्राध्यापक, आयुर्वेद चिकित्सक, स्वास्थ्यकर्मी तथा सम्पूर्ण सरोकारवालाहरूप्रति हार्दिक आभार तथा कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु ।

यसैगरी, कार्यविधिको अवधारणा विकासदेखि तयारी, प्राविधिक छलफल, सम्पादन, परीक्षण, व्यवस्थापन तथा प्रकाशनसम्मको सम्पूर्ण प्रक्रियामा समर्पित भावनाका साथ योगदान पुऱ्याउनुहुने गण्डकी आयुर्वेद अस्पतालका चिकित्सक, पञ्चकर्म स्वास्थ्यकर्मी, नर्सिङ, फार्मेसी, प्रयोगशाला, प्रशासन, लेखा तथा सम्पूर्ण कर्मचारीहरूलाई विशेष धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु । उहाँहरूको सामूहिक प्रतिबद्धता, व्यावसायिक दक्षता र संस्थाप्रतिको उत्तरदायित्वका कारण यो महत्वपूर्ण प्रकाशन सम्भव भएको हो ।

अन्त्यमा, "Standard Operating Procedures for Panchakarma" पञ्चकर्म सेवाको गुणस्तर अभिवृद्धि, बिरामी सुरक्षा, चिकित्सकीय अभ्यासको मानकीकरण तथा आयुर्वेद स्वास्थ्य सेवाको संस्थागत सुदृढीकरणमा कोशेढुङ्गा सावित हुने विश्वास व्यक्त गर्दछु । यस दस्तावेजले सेवा प्रदायकहरूलाई स्पष्ट कार्यदिशा प्रदान गर्दै सेवाग्राहीहरूलाई सुरक्षित, प्रभावकारी, विश्वसनीय तथा गुणस्तरीय पञ्चकर्म सेवा उपलब्ध गराउन महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउनेछ भन्ने पूर्ण विश्वासका साथ यो प्रकाशन समर्पित गर्दछु ।

मिति: २०८३ असार २० गते, असार कृष्ण चतुर्थी, रोज ७ शुभम्

डा. शंकर गौतम
अस्पताल प्रमुख
गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल
पोखरा, गण्डकी प्रदेश

स्तरीय पंचकर्म सेवा संचालन कार्यविधिको उद्देश्य (Objectives):

यस स्तरीय पञ्चकर्म सेवा सञ्चालन कार्यविधि (Standard Operating Procedures for Panchakarma Services) को प्रमुख उद्देश्य गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की तथा गण्डकी प्रदेश अन्तर्गत सञ्चालित आयुर्वेद आयुर्वेद अस्पताल/ चिकित्सालय/ आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र तथा स्वास्थ्य संस्थाहरूमा प्रदान गरिने पञ्चकर्म सेवालाई सुरक्षित, गुणस्तरीय, प्रभावकारी, एकरूपता तथा प्रमाणमा आधारित बनाउनु हो।

यस कार्यविधिका विशिष्ट उद्देश्यहरू निम्नानुसार रहेका छन्-

1. पञ्चकर्म सेवामा संलग्न आयुर्वेद चिकित्सक, पञ्चकर्ममा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मी, अभ्यङ्गकर्ता, नर्सिङ तथा अन्य सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई सेवा सञ्चालनका मानक प्रक्रिया, भूमिका तथा जिम्मेवारीबारे स्पष्ट मार्गदर्शन प्रदान गर्नु।
2. पञ्चकर्म सेवाका प्रत्येक चरण (पूर्वकर्म, प्रधानकर्म तथा पश्चात्कर्म) लाई स्तरीकरण गरी सेवा सञ्चालनमा एकरूपता कायम गर्नु।
3. बिरामीको उचित छनोट, चिकित्सकीय मूल्याङ्कन, सूचित/ लिखित सहमति (Informed Consent), सुरक्षा, संक्रमण नियन्त्रण तथा जोखिम व्यवस्थापन सुनिश्चित गर्नु।
4. पञ्चकर्म सेवाको गुणस्तर अभिवृद्धि, बिरामी सुरक्षाको प्रत्याभूति तथा उपचारको प्रभावकारिता वृद्धि गर्नु।
5. अभिलेखीकरण, अनुगमन निरीक्षण, मूल्याङ्कन तथा गुणस्तर सुनिश्चितता प्रणालीलाई सुदृढ बनाउनु।
6. पञ्चकर्म सेवामा संलग्न स्वास्थ्यकर्मी तथा प्रशिक्षार्थीहरूलाई व्यवहारिक मार्गदर्शन प्रदान गरी क्षमता अभिवृद्धि गर्नु।
7. पञ्चकर्म सेवामा प्रमाणमा आधारित अभ्यास (Evidence-based Practice), व्यावसायिक आचारसंहिता तथा नैतिक मापदण्डहरूको पालनालाई प्रोत्साहन गर्नु।

यस कार्यविधिको कार्यान्वयनबाट सबै सेवाग्राहीलाई सुरक्षित, गुणस्तरीय, प्रभावकारी तथा एकनासको पञ्चकर्म सेवा उपलब्ध गराउने अपेक्षा गरिएको छ।

कार्यविधिको कार्यक्षेत्र (Scope):

यो स्तरीय पञ्चकर्म सेवा सञ्चालन कार्यविधि गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की तथा गण्डकी प्रदेश सरकार अन्तर्गत सञ्चालित आयुर्वेद अस्पताल/ चिकित्सालय/ आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र तथा पञ्चकर्म सेवा प्रदान गर्ने अन्य आयुर्वेद स्वास्थ्य संस्थाहरूमा लागू हुनेछ।

यो कार्यविधि विशेष रूपमा निम्न व्यक्तिहरूका लागि लागू हुनेछः

- आयुर्वेद चिकित्सक तथा विशेषज्ञ चिकित्सक
- पञ्चकर्म सेवा प्रदान गर्ने अभ्यंगकर्ता, स्वास्थ्यकर्मी, नर्सिंग एवं सहयोगी कर्मचारीहरु
- इन्टर्न, प्रशिक्षार्थी तथा फेलोसिप/ प्रशिक्षण कार्यक्रममा सहभागी स्वास्थ्यकर्मी
- पञ्चकर्म सेवा व्यवस्थापन, अभिलेखीकरण, अनुगमन तथा गुणस्तर सुनिश्चिततामा संलग्न कर्मचारीहरू

यस कार्यविधिले बिरामी छनोटदेखि उपचार सम्पन्न भई पश्चात् अनुगमनसम्मका सम्पूर्ण पञ्चकर्म सेवाका चरणहरू, सेवा सञ्चालन प्रक्रिया, संक्रमण नियन्त्रण, बिरामी सुरक्षा, अभिलेखीकरण, गुणस्तर व्यवस्थापन तथा सम्बन्धित प्रशासनिक प्रक्रियाहरूलाई समेट्नेछ।

योगदानकर्ता (Contributors)

डा. रमेश के.सी., महाशाखा प्रमुख, चिकित्सा सेवा महाशाखा, स्वास्थ्य मन्त्रालय, गण्डकी प्रदेश

डा. अर्जुन राज शर्मा, बाल रोग विशेषज्ञ, प्रादेशिक आयुर्वेद चिकित्सालय, बिजौरी, दाङ

डा. विकासराज घिमिरे, कायचिकित्सा विशेषज्ञ, आयुर्वेद क्याम्पस, किर्तिपुर, काठमाडौँ

डा. साइरस न्यौपाने, पंचकर्म विशेषज्ञ, आयुर्वेद क्याम्पस, किर्तिपुर, काठमाडौँ

डा. बिराज जंग खड्का, पंचकर्म विशेषज्ञ, आयुर्वेद चिकित्सालय, नरदेवी, काठमाडौँ

डा. दिक्षा पौडेल, कन्सल्टेन्ट आयुर्वेद विज्ञ, गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की

डा. सुनिता आचार्य, कन्सल्टेन्ट कायचिकित्सक, गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की

डा. नारायण श्रेष्ठ, आयुर्वेद चिकित्सक, प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, तनहुँ

डा. नारायण पाण्डे, आयुर्वेद चिकित्सक, गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की

डा. किरण कमल बस्ताकोटी, आयुर्वेद चिकित्सक, प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, पर्वत

डा. उत्सव पौडेल, आयुर्वेद चिकित्सक, प्रदेश आयुर्वेद चिकित्सालय, मनाङ

डा. कमल बिक्रम पौडेल, आयुर्वेद चिकित्सक, धौलागिरी आयुर्वेद अस्पताल, बागलुङ

डा. रामकृष्ण भुजेल मगर, आयुर्वेद चिकित्सक, गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की

डा. विपिन बन्धु आचार्य, आयुर्वेद चिकित्सक, गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की

डा. अभिषेक बगाले, आयुर्वेद चिकित्सक, धौलागिरी आयुर्वेद अस्पताल, बागलुङ

स्थानीय सहयोग

श्री द्रोणा गिरी, कविराज, गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की

श्री मनिषा कटुवाल, कविराज, गण्डकी आयुर्वेद अस्पताल, कास्की

विषयसूची (Table of Contents)

क्र.सं.	शीर्षक	पृष्ठ
१	पञ्चकर्म	१
२	अभ्यङ्ग	५
३	पादाभ्यङ्ग	१०
४	शिरो-अभ्यङ्ग	१३
५	कटि बस्ति	१७
६	ग्रीवा बस्ति	२१
७	जानु बस्ति	२४
८	शिरो बस्ति	२८
९	शिरो धारा	३२
१०	सर्वाङ्ग स्वेदन	३६
११	नाडी स्वेदन	४०
१२	पत्र पिण्ड स्वेदन	४४
१३	बालुका पिण्ड स्वेदन	४८
१४	षष्टिकशालि पिण्ड स्वेदन	५१
१५	वमन कर्म	५४
१६	विरेचन कर्म	५८
१७	मात्रा बस्ति	६२
१८	अनुवासन बस्ति	६५
१९	निरूह बस्ति	६८
२०	नस्य कर्म	७१
२१	जलौकावचरण	७४
२२	सहमति पत्र	७७
२३	सन्दर्भ सामग्री	७८

पञ्चकर्म

परिचय:

पञ्चकर्म आयुर्वेदको एक विशेष शोधन चिकित्सा पद्धति हो, जसले शरीरमा सञ्चित भएका दोष (वात, पित्त र कफ) तथा विषाक्त पदार्थ (आम) लाई प्राकृतिक रूपमा बाहिर निकालेर शरीर, मन र इन्द्रियहरूको सन्तुलन कायम गर्न मद्दत गर्दछ। यस उपचार प्रक्रियाले रोगको मूल कारणलाई हटाई स्वास्थ्यको संरक्षण, रोगको रोकथाम तथा दीर्घकालीन स्वास्थ्य प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्य राख्छ।

त्रिविध कर्म: पूर्वकर्म, प्रधानकर्म, पश्चात्कर्म

पूर्वकर्म:

पञ्चकर्म चिकित्सा ३ चरणमा सम्पन्न हुन्छ। पञ्चकर्म गर्नु अघि शरीरलाई स्नेहन, स्वेदन आदि विधिहरूबाट संस्कारित गरेर प्रधान कर्मको लागि तयार गरिन्छ। शरीरबाट पसीनाको माध्यमबाट विकार निकाल्ने प्रक्रियालाई स्वेदन भनिन्छ। अग्निको प्रयोग गरेर वा नगरी पसिना निकालेर स्वेदन कार्य गरिन्छ । प्रधानकर्म भन्दा पहिला गरिने कर्मलाई पूर्वकर्म भनिन्छ। शोधन (प्रधान पंचकर्म) को पूर्वकर्म दीपन, पाचन, स्नेहन र स्वेदन हुन्। प्रधानकर्म वमन, विरेचन, वस्ति, नस्य र रक्तमोक्षण हुन्। प्रधानकर्म पछि गरिने कर्मलाई पश्चात्कर्म भनिन्छ। पश्चात् कर्म अन्तर्गत पेया, विलेपी, यूषादिद्वारा गरिने संसर्जन क्रम एवं पथ्यापथ्य व्यवहार आदि पर्दछन्।

स्नेहन:

चिल्लो पदार्थको सहायताले शरीरमा स्नेहन (चिल्लोपना), विष्यन्दन (दोषलाई पगाल्ने), मार्दव (नरमपना) र क्लेद (ओसिलोपन) उत्पन्न गरिने प्रकियालाई 'स्नेहन' भनिन्छ। स्नेहन दुई प्रकारले गरिन्छ। आन्तरिक अथवा आभ्यन्तररुपमा घृत, तेल, वसा, मज्जाको सेवन गरेर र बाहिरी अथवा वाह्यरुपमा तेलादि पदार्थहरूले अभ्यङ्ग अथवा मालिस गरिन्छ। विभिन्न तेलहरुको प्रयोग गरेर रक्त संचारलाई ठीक राख्न शरीरमा विशेष दबाब दिएर गरिने मालिस विधिलाई अभ्यङ्ग भनिन्छ।

स्वेदन:

जुन प्रक्रियाद्वारा शरीरबाट स्वेद (पसिना) निकालिन्छ त्यस कर्मलाई स्वेदन कर्म भनिन्छ। स्वेदनले शरीरको जकडाहट, भारिपन र चिसोपनालाई नाश गर्छ। स्वेदन वातव्याधि, प्रतिश्याय, कास, वेदना, स्तम्भ, अर्दित, मन्याशूल, श्वास रोग, आमवात, गृध्रसी, कटिशूल आदि रोगमा गरिन्छ।

स्वेदको प्रकार

१) अग्निसंयोगका आधारमा दुई प्रकारको हुन्छ: अग्नि (साग्नि) स्वेद र निरग्नि स्वेद।

२) सुश्रुत अनुसार ४ प्रकार: उष्म , ताप , द्रव र उपनाह।

३) चरकानुसार:

- साग्नि स्वेद १३ प्रकार: संकर, प्रस्तर, नाडी, परिषेक, अवगाहन, जेन्ताक, अश्मघन, कर्षू, कुटी, भू, कुम्भि, कूप, होलाक।
- निरग्नि स्वेद १० प्रकार: व्यायाम, उष्णसदन, गुरुप्रावरण, क्षुधा, बहुपान, भय, क्रोध, उपनाह, आहव, आतप।

४) अन्य प्रकार

- स्निग्ध पिण्डस्वेद: विशेष गरी यस प्रकारको पिण्डस्वेदमा तिल, महामाष, चामल, खिर, मांसरस तथा अम्लवर्गीय जडिबुटीको प्रयोग गर्ने।
- रुक्ष पिण्डस्वेद: विशेष गरी यस प्रकारको पिण्डस्वेदमा ईट्टाको धुलो, बालुवा, ढिके नुन, ज्वानो, मेथी, दालचिनी, सुकुमेल, शुण्ठी आदिको प्रयोग गर्ने।

पञ्चकर्म (प्रधानकर्म)

वमन

वमनको सामान्य अर्थ उल्टी अर्थात् बान्ता गराउनु हो । वमन उर्ध्वमार्ग शोधन चिकित्सा हो । यो एक जैव-शोधन (Bio-Cleansing) उपाय हो जुन मुख्यतया कफदोषको निष्कासनको लागि गरिन्छ । वमन द्रव्यले शरीरको आमाशयमा गएर आफ्नो उष्ण, तीक्ष्ण आदि गुण एवं आकाश र वायु महाभूत प्रधानताको प्रभावले दूषित दोषलाई उर्ध्वमार्गद्वारा बाहिर निकाल्ने कार्य गर्दछ । अम्लपित्त, मोटोपना, दम, छालासम्बन्धी रोग आदिमा यस विधिद्वारा चिकित्सा गरिन्छ । वमन गर्नुभन्दा पहिले बिरामीलाई आवश्यकतानुसार स्नेहन र स्वेदन गराउन अनिवार्य हुन्छ ।

विरेचन

प्रकुपित दोषहरूलाई गुदमार्ग (Rectal Route) मार्फत बाहिर निकाल्ने प्रक्रिया विरेचन कर्म हो । शरीर भित्रका दोष, मल आदि शरीरको गुदमार्गद्वारा बाहिर निकाल्नु विरेचन शब्दको अर्थ हो । यो पञ्चकर्म अन्तर्गतको एक शोधन विधि हो (Purgation Detoxification Procedure) जुन पित्त प्रधान विकारहरूको उपचारमा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ ।

बस्ति

गुदमार्ग, मूत्रमार्ग, अपत्यमार्ग, व्रणमुख आदिबाट औषधीयुक्त विभिन्न द्रव पदार्थहरूको शरीरमा प्रवेश गराउने प्रक्रियालाई बस्ति भनिन्छ । सामान्यतया गुदमार्गद्वारा औषधसिद्ध क्वाथ, स्नेह, क्षीर र मांसरस आदिलाई पक्वाशयमा पठाइने प्रक्रियालाई बस्ति भनिन्छ । बस्ति वातज रोगको लागि उत्तम चिकित्सा मानिएको छ, साथै कफज, संसर्गज, सन्निपातज र रक्तज रोगमा पनि हितकर हुन्छ । द्रव्यभेदले बस्ति दुई प्रकारको हुन्छ: निरुह बस्ति र अनुवासन बस्ति । जुन बस्तिमा स्नेह पदार्थ मुख्य द्रव्य राखिन्छ त्यसलाई अनुवासन बस्ति भनिन्छ । मात्रा बस्ति स्नेह बस्तिको एक प्रकार हो । आस्थापन बस्तिमा विभिन्न औषधी द्रव्यहरूका क्वाथको प्रयोग गरिन्छ । मूत्रमार्ग तथा अपत्यमार्गबाट दिइने बस्ति प्रक्रियालाई उत्तर बस्ति भनिन्छ ।

नस्य

औषधी वा औषधीयुक्त स्नेह/ द्रव नासामार्गद्वारा दिईने विधिलाई नस्य कर्म भनिन्छ । नाकलाई मस्तिष्कको प्रवेशद्वार मानिन्छ । यो प्रक्रिया विशेषगरी उर्ध्वजत्रुगत रोगहरू (Supra-Clavicular) को उपचारमा प्रभावकारी हुन्छ ।

रक्तमोक्षण

रक्तमोक्षणको अर्थ शरीरबाट दूषित रक्तलाई बाहिर निकाल्नु हो । रक्तमोक्षण शस्त्र तथा बिना शस्त्रद्वारा गरिन्छ । बिना शस्त्र रक्तमोक्षणको लागि सबै भन्दा अधिक प्रचलित विधि भनेको जलौका अर्थात जुकाद्वारा शरीरबाट दूषित रक्तलाई बाहिर

निकाल्नु नै रक्तमोक्षण हो। आयुर्वेदमा विभिन्न रोगहरूको लागि विभिन्न शिराहरूबाट रक्तमोक्षणको निर्देश छ। दूषित रक्तजन्य रोगका लागि रक्त-मोक्षणको विधि फलदायी हुन्छ ।

पश्चात्कर्म (परिहार्य विषय, संसर्जन क्रम)

प्रधानकर्म पछि गरिने कर्मलाई पश्चात्कर्म भनिन्छ। पश्चात्कर्म अन्तर्गत पेया, विलेपी, यूषादिद्वारा संसर्जन क्रम पर्दछन्।

Flow Diagram of Process:

Check for Indication/ Contraindication

↓

Consent Taken

↓

Procedure with SOP

↓

Post Procedure Management

↓

Recording of Procedure

↓

Reporting of Procedure

स्तरीय सञ्चालन कार्यविधि
(Standard Operating Procedures)

अभ्यङ्ग (Oil Massage)

परिचय (Introduction):

अभ्यङ्ग एक बाह्य स्नेहन चिकित्सा हो । अभ्यङ्गमा शरीरको कुनै भागमा वा सम्पूर्ण शरीरमा सुगन्धित र वातनाशक तेल, घिउ वा अन्य स्नेह द्रव्यलाई ऋतु अनुकूल सुखोष्ण (मनतातो) बनाइ मालिस गरिन्छ । स्थानका आधारमा अभ्यङ्गका प्रकारहरू एकाङ्ग अभ्यङ्ग (कटि, उभयपादप्रदेशी, मन्या, उभयहस्तप्रदेशी) र सर्वाङ्ग अभ्यङ्ग हुन्छन् । अभ्यङ्ग स्वास्थ्य रक्षा, रोग निवारणका साथै रोगको पुनरावृत्ति हुनबाट बचाई समग्र रूपमा स्वस्थ राख्न सघाउने विभिन्न उपायहरूमध्ये एक अत्यन्त सरल व्यावहारिक उपाय हो । कुनै रथ वा गाडीको चक्काको धुरा (Axle of a Wheel) मा चिल्लो, चिप्लो पदार्थ (Lubricants) लगाउँदा आपसमा रगडिन वा टुटफुट हुनबाट जोगिएर बलियो र टिकाउ भएजस्तै अभ्यङ्ग (चिल्लोले मालिस) गर्नाले त्वचा, नसा, जोर्नी, मांसपेशी लगायतका शरीरका अङ्ग-अवयवहरू क्लेश सहन सक्ने र बलिया हुन्छन् । अभ्यङ्ग जराहर, श्रमहर, कफवात निरोधन, दृष्टि प्रसादन, पुष्टिकर, क्लेशसहत्व, मृजावर्णबलप्रद हुन्छ ।

प्रयोग (Indications):

- दिनचर्या (Daily Routine)
- वात व्याधि (Vata Disorders)
- पक्षाघात (Paralysis)
- शरीर, जोर्नी तथा मांसपेशी सम्बन्धी समस्या (Musculoskeletal Disorders)
- जराजन्य व्याधि (Geriatric/ Degenerative Disorders)
- अधोवात, शकृत्, मूत्र, क्षुत्, निद्रा, श्रमश्वास, वमथु, शुक्र आदि वेग धारणका लक्षणहरूमा (Suppression of Natural Urges)
- रोगहरू जस्तै (Disease Conditions/ Symptoms): Oligospermia, Insomnia, Peripheral Neuropathy, Cerebral Palsy, Autism, Muscular Atrophy

निषेध (Contraindications):

- सामदोष, आमविकार (Ama/ Endotoxins)
- कफप्रधान रोग (Kapha Disorders)
- संशोधन पश्चात् (Post-Vamana and Virechana)
- अजीर्ण (Indigestion)
- अग्निमान्द्य (Low Digestive Fire)
- नवज्वर (Acute Fever)
- सन्तर्पणजन्य रोग (Over-Nutrition Disorders)
- रक्तपित्त (Bleeding Disorders)
- अतिसार (Diarrhoea)
- खुला भग्नास्थि (Open Fracture)
- खुला घाउ/ चोट (Open Injury/ Wound)
- Deep Vein Thrombosis (DVT)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- अभ्यङ्ग द्रोणी (थेरापी बेड): १
- तेल तताउने सामग्री (Water Bath): १
- तौलिया (Towel): २
- तेल राख्नको लागि भाँडो, सानो डेक्ची, कचौरा: २-३
- डिपिंग थर्मोमीटर: १
- पन्जा (Gloves): आवश्यकता अनुसार
- अभ्यङ्गकर्ता र बिरामीले प्रयोग गर्ने एप्रोन, टोपी आदि (उपयुक्त साइजका पोशाक)।
- सफा गर्न वा धुनका लागि पानी आदि।

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

» औषधीय तेल: सर्वाङ्ग: १५०-२०० मि.लि.

» एकाङ्ग: ५०-१०० मि.लि.

अभ्यङ्गको लागि स्नेह द्रव्य (Oil/ Ghee):

» साधारण तेल (मनतातो गरिसकेपछि), घ्यू वा दोषघ्न द्रव्यले तयार गरिएको तेल, घ्यू, वसा।

» तापक्रम: सुखोष्ण (३७°C देखि ४०°C) प्रयोग गर्ने।

प्राय: प्रयोग हुने तेलहरू (Commonly used Oils):

» मूर्च्छित तिल तेल, नारायण तेल, महामाष तेल, महानारायण तेल, बिषगर्भ तेल, चन्दनादि तेल, क्षीरबला तेल, दशमूल तेल, त्रिफलादि तेल, एरण्ड तेल, मूर्च्छित तोरीको तेल वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको तेल प्रयोग गर्ने।

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी/ अभ्यङ्गकर्ता: १ वा २ जना

अभ्यङ्ग विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने र उमेर, शरीर, सात्म्य आदिका आधारमा तेल, स्थान, समय/ अवधि र अभ्यङ्गको तरिका निर्धारण गर्ने।
- बिरामीको बल र सहनशीलता (Tolerance) मूल्याङ्कन गर्ने।
- यसको प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाउने र Vitals मापन गर्ने, बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- अभ्यङ्ग कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- बिरामीलाई अभ्यङ्ग प्रक्रिया अघि आवश्यकता अनुसार पिसाब र दिसा गर्न लगाउने।
- बिरामीलाई आवश्यकता अनुसार भित्री कपडा बाहेक लुगा फुकाल्न लगाउने।
- बिरामीलाई अभ्यङ्ग द्रोणीमा आरामदायी स्थितिमा बसाउने/ सुताउने।

तेलको तयारी (Oil Preparation):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले निर्धारण गरेको तेल (औषधसिद्ध तेल/ Medicated Oil) लाई Water Bath विधिले सुखोष्ण ३७°C देखि ४०°C तापक्रमसम्म तताउने।
- मौसम र बिरामीको प्रकृति अनुसार तेलको तापक्रम समायोजन गर्ने।

अभ्यङ्गको प्रधानकर्म (Main Procedure):

- अभ्यङ्ग गर्दा शरीरमा रौंको दिशा (Hair Direction) अनुसार अनुलोम गतिमा मालिस गर्ने। अभ्यङ्गको स्पर्श कोमल, सुखद र बिरामीले सहन सक्ने किसिमको गर्ने।
- अभ्यङ्ग गर्दा शरीरको विभिन्न भागमा फरक-फरक दबाब प्रयोग गर्ने।
- जोर्नीहरूमा वृत्ताकार गति (Circular strokes) मा मालिस गर्ने।
- हात, गोडा, हत्केला, पैताला र लामो मांसपेशीहरूमा लामो दृढ दबाबयुक्त गतिमा (Linear Strokes) मालिस गर्ने।
- टाउको, अनुहार, घाँटी, छाती र पेटमा हल्का दबाबमा मालिस गर्ने।

अभ्यङ्गका स्थितिहरू (7 Positions):

अभ्यङ्ग प्रक्रियामा बिरामीलाई विभिन्न ७ स्थितिहरूमा राखी मालिस गर्ने।

- पहिलो स्थितिमा बिरामीलाई गोडा सिधा राखी बसाएर (Sitting Position) घाँटी, काँध र हातको मालिस गर्ने।
- दोस्रो स्थितिमा बिरामीलाई उत्तानो (पिठिउँको बल) सुताएर (Supine Position) टाउको, अनुहार, छाती, पेट, हात तथा खुट्टाको अगाडिको भागमा मालिस गर्ने।
- तेस्रो स्थितिमा बिरामीलाई वाम पार्श्व (देब्रे कोल्टो) मा सुताएर (Left Lateral Position) शरीरको देब्रेपट्टि मालिस गर्ने।
- चौथो स्थितिमा बिरामीलाई छाती वा पेटको बलले सुताएर (Prone Position) पिठिउँ, कटि प्रदेश (waist) र खुट्टाको पछाडिको भागमा मालिस गर्ने।
- पाँचौं स्थितिमा बिरामीलाई दक्षिण पार्श्व (दाहिने कोल्टो) मा सुताएर (Right Lateral Position) शरीरको दायाँपट्टि मालिस गर्ने।
- छैटौं स्थितिमा बिरामीलाई पुनः उत्तानो सुताएर (Supine Position) टाउको, अनुहार, छाती, पेट, हात तथा खुट्टाको अगाडिको भाग र जोर्नीहरूको पुनः मालिस गर्ने।
- सातौं स्थितिमा बिरामीलाई पुनः गोडा सिधा राखी बसाएर (Sitting Position) घाँटी, काँध र हात को पुनः मालिस गर्ने।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- अभ्यङ्ग प्रक्रिया पश्चात् बिरामीलाई १० देखि २० मिनेटसम्म पूर्ण आराम गर्न लगाउने। प्रक्रिया पश्चात् तुरुन्त चिसो हावा (एसी, पंखा) मा जान नदिने।
- अत्यधिक तातो पानी वा चिसो पानी प्रयोग नगर्न निर्देशन दिने। मनतातो पानी पिउन सल्लाह दिने।
- अभ्यङ्गको लगभग ३० मिनेट पछि सुखोष्ण (मनतातो) पानीले स्नान गर्न सल्लाह दिने।
- तेल सफा गर्नको लागि बेसन/ साबुनको प्रयोग गर्न सल्लाह दिने।
- प्रक्रिया पश्चात् हल्का र सुपाच्य आहार सेवन गर्न सल्लाह दिने।
- यदि अभ्यङ्ग कुनै शोधन कर्म (Vamana/ Virechana आदि) को पूर्वकर्म हो भने, चिकित्सकको निर्देशन अनुसार आहार सेवन गर्न सल्लाह दिने।
- अभ्यङ्ग कर्मको विवरण अभिलेखीकरण गर्ने।

Pic 1: Sitting with legs extended position

Pic 2: Supine position

Pic 3: Left lateral position

Pic 4: Prone position

Pic 5: Right lateral position

Pic 6: Supine position

Pic 7: Sitting with legs extended position

अवधि (Duration):

- सर्वाङ्ग अभ्यङ्ग ३५ देखि ६० मिनेट अवधि सम्मको गर्ने जसमा प्रत्येक स्थितिमा करिब ५ देखि ७ मिनेट मालिस गर्ने।
- धातुगत रोगमा निम्नानुसार समय निर्धारण गर्न सकिन्छ।

  सुश्रुत संहिताका टीकाकार डल्हणका अनुसार, अभ्यंग गर्दा प्रयोग गरिने तेल छालाको रौंको जरासम्म पुग्छ र त्यसपछि क्रमशः विभिन्न धातुहरूमा प्रवेश गर्दछ। यो प्रक्रिया अभ्यंगको अवधिमा निर्भर गर्दछ।

  तेलले विभिन्न तहहरूमा पुग्न लाग्ने समय निम्नानुसार छ:

  » रोमकूप- ३०० मात्रा (लगभग ९६ सेकेण्ड)
  » त्वचा- ४०० मात्रा (~१३३ सेकेण्ड)
  » रक्त- ५०० मात्रा (~१६० सेकेण्ड)
  » मांस- ६०० मात्रा (~१९० सेकेण्ड)
  » मेद- ७०० मात्रा (~२२८ सेकेण्ड)
  » अस्थि- ८०० मात्रा (~२४० सेकेण्ड)
  » मज्जा- ९०० मात्रा (~२८५ सेकेण्ड)

  अर्थात्, मज्जा जस्ता भित्री धातुहरूमा अधिकतम प्रभाव प्राप्त गर्न कम्तीमा ५ मिनेटसम्म निरन्तर रूपमा अभ्यङ्ग गरिनुपर्छ।
- एकाङ्ग अभ्यङ्ग (एक भागको मालिस) - १५ देखि २० मिनेट गर्ने। सम्पूर्ण अभ्यङ्ग कोर्स ७, १४ वा २१ दिनसम्म अथवा चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार गर्ने।

सावधानीहरू (Precautions):

- तेलको तापक्रम सधैं सुखोष्ण (Comfortably Warm) बनाउने- पोल्ने गरी तातो (Too Hot) हुन नदिने।
- बिरामीको सहनशीलता (Patient's Tolerance) अनुसार दबाब दिने।
- छाला रोग (Skin Diseases) भएमा स्वास्थ्यकर्मीले पन्जा (Gloves) प्रयोग गर्नुपर्ने/ नाङ्गो हात प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- यदि कुनै भागमा पीडादायी बिन्दु (Tender Points) वा मर्मस्थान (Marma Points) छ भने त्यस स्थानलाई सावधानीपूर्वक (Avoid/ Gently) गर्ने।
- चोटपटक वा घाउ नभएको सुनिश्चित गरी सावधानीपूर्वक गर्ने।
- प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा जस्तै छाला पोल्ने (Burning Sensation), चोट (Trauma) वा दुखाइ (Severe Pain), एलर्जी, चक्कर (Dizzines) भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने र उपचार गर्ने।
- सफा र स्वच्छ (Clean & Hygienic) उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने, संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने।

पादाभ्यङ्ग (Foot Massage)

परिचय (Introduction):

पादाभ्यङ्ग पैतलामा सुखोष्ण तेलले गरिने मालिस हो। यसले सम्पूर्ण शरीरलाई आराम दिन्छ र यो तनाव तथा वातजन्य समस्याहरूमा लाभदायक छ। गहिरो निद्राको लागि यो प्रक्रिया विशेषगरी साँझको समयमा (सुत्नु भन्दा पहिले) गर्न अत्यन्त लाभदायक हुन्छ।

प्रयोग (Indications):

- शारीरिक तथा मानसिक श्रम (Physical & Mental Exertion)
- वात विकार (Vata Disorders)
- तनाव (Stress)
- मनोविकार (Psychiatric Disorders)
- नेत्र विकार (Eye Disorders)
- शिर:शूल (Headache)
- अनिद्रा (Insomnia)
- विपादिका (Cracked Heels)
- पादशूल (Foot Pain)
- खुट्टाको थकान (Foot Fatigue)
- आँखाको थकान/ सुख्खापन (Eye Strain/ Dryness)

निषेध (Contraindications):

- खुला घाउ/ व्रण (Open Wound/ Ulcer)
- तीव्र संक्रमण (Acute Infection)
- नवज्वर (Acute Fever)
- सेल्युलाइटिस (Cellulitis)
- डर्मेटाइटिस (Dermatitis)
- Deep Vein Thrombosis (DVT)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- अभ्यङ्ग द्रोणी वा बस्ने कुर्सी आदि: १
- तेल तताउने सामग्री (Water Bath): १
- तौलिया (Towel): २
- तेल राख्नको लागि भाँडो, सानो डेक्ची, कचौरा: २
- डिपिंग थर्मोमीटर: १
- पन्जा (Gloves): आवश्यकता अनुसार
- सफा अभ्यङ्गकर्ता र बिरामीले प्रयोग गर्ने एप्रोन, टोपी आदि (उपयुक्त साइजका पोशाक)।
- सफा गर्न वा धुनका लागि पानी आदि।

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

औषधीय तेल: प्रति प्रक्रिया २०-३० मि.लि. वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको मात्रा

अभ्यङ्गको लागि स्नेह द्रव्य (Oil/ Ghee):

» साधारण तेल (तातो गरिसकेपछि), घ्यू वा दोषघ्न द्रव्यले तयार गरिएको तेल, घ्यू, वसा।

» तापक्रम: सुखोष्ण (३७°C देखि ४०°C) प्रयोग गर्ने।

प्राय: प्रयोग हुने तेलहरू (Commonly used Oils):

» मूर्च्छित तिल तेल, नारायण तेल, महामाष तेल, महाऽ नारायण तेल, क्षीरबला तेल, दशमूल तेल, मूर्च्छित तोरीको तेल वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको तेल प्रयोग गर्ने।

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी/ अभ्यङ्गकर्ता: १ जना

पादाभ्यङ्गको विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने। उमेर, शरीर, सात्म्य आदिका आधारमा तेल, स्थान, समय/ अवधि र पादाभ्यङ्गको निर्धारण गर्ने।
- बिरामीको बल र सहनशीलता (Tolerance) मूल्याङ्कन गर्ने।
- यसको प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाउने र बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- पादाभ्यङ्ग कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- बिरामीलाई पादाभ्यङ्ग प्रक्रिया अघि आवश्यकता अनुसार पिसाब र दिसा गर्न लगाउने।
- बिरामीलाई आवश्यकता अनुसार कपडा (मोजा लगाएको भए) फुकाल्न लगाउने।
- बिरामीलाई बस्ने कुर्सी/ अभ्यङ्ग द्रोणीमा आरामदायी स्थितिमा बसाउने/ सुताउने।

तेलको तयारी (Oil Preparation):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले निर्धारण गरेको तेल (औषधसिद्ध तेल/ Medicated Oil) लाई Water Bath विधिले सुखोष्ण ३७°C देखि ४०°C तापक्रमसम्म तताउने।
- मौसम र बिरामीको प्रकृति अनुसार तेलको तापक्रम समायोजन गर्ने।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- न्यानो तेल दुवै गोडामा (खुट्टामा) लगाउने।
- अभ्यङ्ग गर्दा अनुलोम गतिमा मालिस गर्ने। अभ्यङ्गको स्पर्श सुखद र बिरामीले सहन सक्ने किसिमको गर्ने।
- अभ्यङ्ग गर्दा गोडाको विभिन्न भागमा फरक-फरक दबाब प्रयोग गर्ने। औंला, बुढीऔंला, हत्केलाले कोमलतापूर्वक मालिस गर्ने।
- जोर्नीहरूमा वृत्ताकार गतिमा मालिस गर्ने। कुर्कुच्चा, औंला, जोर्नीमा विशेष ध्यान दिने। औंलाहरूमा रैखिक (Linear) र वृत्ताकार चाल (Circular Motion) प्रयोग गर्ने।
- औलाहरुको बीच भाग (Web Space) मा तर्जनी (Index finger) ले अगाडि-पछाडि चलाउने।
- पैतालामा दृढ लामो दबाबयुक्त गति प्रयोग गर्ने। पिडौंला (Calf region) मा लामो गति (Long Strokes) प्रयोग गर्ने।
- बिरामीको सहनशीलता अनुसार दबाब दिने।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- प्रक्रिया पछि गोडाको तेल कोमलतापूर्वक पुछने। बिरामीलाई केही समय (१०-१५ मिनेट) आराम गर्न लगाउने। आवश्यकता अनुसार गोडा मनतातो पानीले धुने।
- अत्यधिक तातो पानी वा चिसो पानी प्रयोग नगर्न निर्देशन दिने।
- प्रक्रिया पश्चात् तुरुन्त चिसो हावा (एसी, पंखा) मा जान नदिने।
- प्रक्रिया पश्चात् मनतातो पानी पिउन एवं हल्का, सुपाच्य र उष्ण आहार सेवन गर्न सल्लाह दिने।
- पादाभ्यङ्ग कर्मको विवरण अभिलेखीकरण गर्ने।

अवधि (Duration):

- प्रत्येक गोडाको लागि १०-१५ मिनेट, कुल २०-३० मिनेट।
- चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रायः ७-१४ दिन) वा स्वस्थ व्यक्तिले दैनिक दिनचर्याको रूपमा गर्न सल्लाह दिने।

सावधानीहरू (Precautions):

- तेलको तापक्रम सधैं सुखोष्ण (Comfortably Warm- अधिकतम ४२°C) बनाउने- पोल्ने गरी तातो (Too Hot) हुन नदिने।
- बिरामीको सहनशीलता (Patient's Tolerance) अनुसार दबाब दिने।
- छाला रोग (Skin Diseases) भएमा स्वास्थ्यकर्मीले पन्जा (Gloves) प्रयोग गर्नुपर्ने/ नाङ्गो हात प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- यदि कुनै भागमा पीडादायी बिन्दु (Tender Points) वा मर्मस्थान (Marma points) छ भने त्यस स्थानलाई सावधानीपूर्वक (Avoid/ Gently) गर्ने।
- चोटपटक, संक्रमण वा घाउ नभएको सुनिश्चित गर्ने।
- मधुमेह भएका बिरामीमा सावधानीपूर्वक (संवेदनशीलता कम भएको हुनसक्छ) गर्ने।
- प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा जस्तै छाला पोल्ने (Burning Sensation), चोट (Trauma) वा दुखाइ (Severe Pain), एलर्जी, चक्कर (Dizzines) भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने र उपचार गर्ने।
- सफा र स्वच्छ (Clean & Hygienic) उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने, संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने।

शिरो-अभ्यङ्ग (Head Massage)

परिचय (Introduction):

टाउकोमा सुखोष्ण (मनतातो) औषधीय तेल लगाउने र त्यसपछि विशिष्ट विधिहरूद्वारा मालिस गर्ने प्रक्रियालाई शिरो-अभ्यङ्ग भनिन्छ। मूर्ध्नि तेलको एक महत्त्वपूर्ण अङ्ग रहेको यो दिनचर्याको अङ्ग समेत हो। शिरोगत रोगहरूको उपचारको लागि यो महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। शिरो-अभ्यङ्ग गर्दा इन्द्रियहरू सक्रिय र प्रसन्न हुन्छन्। कपाल फुल्ने-झर्ने, छाला चाउरिने जस्ता समस्या हुँदैनन्। शरीर स्वस्थ हुन्छ र बुढोपन ढिलो आउँछ। यसले मस्तिष्कमा रक्तसंचार सुधार गरी स्नायु प्रणालीलाई शान्त पार्दछ तथा मानसिक तनाव कम गर्न सहयोग पुर्याउँछ।

प्रयोग (Indications):

- शिर:शूल (Headache)
- अनिद्रा (Insomnia)
- तनाव (Stress)
- खालित्य (Alopecia/ Hair Fall)
- पालित्य (Premature Greying of Hair)
- दिनचर्या (Daily Routine)
- मन्यास्तम्भ (Torticollis)
- नेत्र विकार (Ocular Disorders)
- कर्ण विकार (Ear Disorders)
- स्मरण शक्ति (Memory Enhancement)
- इन्द्रिय बल वृद्धि (Sense Organ Strengthening)

निषेध (Contraindications):

- कफज रोग (Kapha Disorders)
- संशोधन प्रक्रियाको तुरुन्त पश्चात् (Immediately after Samshodhana)
- अजीर्ण (Indigestion)
- नवज्वर (Acute Fever)
- टाउकोमा संक्रामक छाला रोग (Infectious Scalp Diseases)
- टाउकोमा घाउ वा चोटपटक (Head Injury/ Wound)
- रक्तपित्त (Bleeding Disorders)
- रुघा (Acute Rhinitis)
- सामदोष (Ama/ Endotoxins)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- अभ्यङ्ग द्रोणी वा बस्ने कुर्सी (Knee High Chair) आदि: १
- तेल तताउने सामग्री (Water Bath): १
- तौलिया (Towel): २

- तेल राख्नको लागि भाँडो, सानो डेक्ची, कचौरा: २
- डिपिंग थर्मोमीटर: १
- पन्जा (Gloves): आवश्यकता अनुसार
- शरीर छोप्ने कपडा (Cloth for draping the body below the Neck): १
- अभ्यङ्गकर्ता र बिरामीले प्रयोग गर्ने एप्रोन, टोपी आदि (उपयुक्त साइजका पोशाक)
- कपास: आवश्यक मात्रामा
- सफा गर्न वा धुनका लागि पानी आदि ।

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

» औषधीय तेल: प्रति प्रक्रिया २०-३० मि.लि. वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको मात्रा ।

शिरो-अभ्यङ्गको लागि स्नेह द्रव्य (Oil/ Ghee):

» साधारण तेल (मनतातो गरिसकेपछि), घ्यू वा दोषघ्न द्रव्यले तयार गरिएको तेल, घ्यू, वसा ।

» तापक्रम: सुखोष्ण (३७°C देखि ४०°C) प्रयोग गर्ने ।

प्राय: प्रयोग हुने तेलहरू (Commonly used Oils):

» मूर्च्छित तिल तेल, ब्राह्मी तेल, असनबिल्वादि तेल, धत्तूरपत्रादि तेल, एरण्ड तेल, भृङ्गराज तेल, क्षीरबला तेल, दशमूल तेल, मूर्च्छित तोरीको तेल वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको तेल प्रयोग गर्ने ।

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी/ अभ्यङ्गकर्ता: १ जना

शिरो-अभ्यङ्गको विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने । उमेर, शरीर, सात्म्य आदिका आधारमा तेल, स्थान, समयावधि र शिरो-अभ्यङ्गको निर्धारण गर्ने ।
- बिरामीको बल र सहनशीलता (Tolerance) मूल्याङ्कन गर्ने ।
- यसको प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाउने र Vitals मापन गर्ने, बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने ।
- शिरो-अभ्यङ्ग कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने ।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- बिरामीलाई शिरो-अभ्यङ्ग प्रक्रिया अघि आवश्यकता अनुसार पिसाब र दिसा गर्न लगाउने ।
- बिरामीलाई आवश्यकता अनुसार कपडा (टोपी, मफलर लगाएको भए) फुकाल्न लगाउने ।
- बिरामीलाई अभ्यङ्ग प्रक्रिया अघि आवश्यकता अनुसार अनुहार धुन आग्रह गर्ने ।
- बिरामीलाई कुर्सी (Knee High Chair) मा बस्न लगाउने । (आवश्यकतानुसार अभ्यङ्ग द्रोणीमा सुताउने) ।

- बिरामीको शरीरलाई घाँटी भन्दा तल कपडाले छोप्ने ।
- स्वास्थ्यकर्मी बिरामीको पछाडि उभिएको अवस्था (Standing Behind the Patient) यस प्रक्रियाको आदर्श स्थिति हो ।

तयारी (Oil Preparation):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले निर्धारण गरेको तेल (औषधसिद्ध तेल/ Medicated Oil) लाई Water Bath विधिले सुखोष्ण ३७°C देखि ४०°C तापक्रमसम्म तताउने ।
- मौसम र बिरामीको प्रकृति अनुसार तेलको तापक्रम समायोजन गर्ने । गर्मि मौसममा नतताई गर्न सकिन्छ भने जाडो समयमा तेलको चिसोपन हट्ने गरी मन्द तताउने ।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- पहिले मनतातो तेल बिरामीको आँखा र कान भित्र नपर्ने गरी टाउकोमा राम्ररी लगाउने ।
- त्यसपछि फरक फरक मालिस विधिले मालिस गर्ने ।
- अभ्यङ्गको स्पर्श कोमल, सुखद र बिरामीले सहन सक्ने किसिमको गर्ने ।
- अभ्यङ्ग गर्दा टाउकाको विभिन्न भागमा फरक-फरक दबाब प्रयोग गर्ने । औंला, बुढीऔंला, हत्केलाले कोमलतापूर्वक मालिस गर्ने ।
- हत्केलाले अगाडिबाट पछाडि पुर्याएर मालिस गर्ने । औंलाले टाउकोको कपाल उठाए जस्तै (Pinching) मालिस गर्ने । दुवै हातले एकैपटक र पालैपालो हत्केला थिचेर मालिस गर्ने । हत्केला चाँडो-चाँडो हल्लाएर (Rocking) मालिस गर्ने । औंला फैलाएर कान्छी औंला र बुढी औंलाले मात्र टाउको छोएर मालिस गर्ने । मुक्का बाँधेर सानो औंलापट्टिको भागले हल्का-हल्का मालिस गर्ने । हत्केलाले टाउकोमा कोमलतापूर्वक दबाब (Pressing) दिने । कानको बाहिरी भागलाई बुढी औंला र अन्य औंलाको बीचमा पारी रगड्ने ।
- बिरामीको सहनशीलता अनुसार दबाब दिने । टाउको, अनुहार, निधार, कपालको जरामा हल्का दबाब (Light Pressure) दिने ।
- तेललाई कपालको जरासम्म पुर्याउने गरी मालिस गर्ने ।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- प्रक्रिया पछि टाउकाको तेल कोमलतापूर्वक पुछने । बिरामीलाई केही समय (१०-१५ मिनेट) आराम गर्न लगाउने । त्यसपछि आवश्यकता अनुसार टाउको मनतातो पानीले धुन अनुमति दिने । अत्यधिक तातो पानी वा चिसो पानी प्रयोग नगर्न निर्देशन दिने । मनतातो पानी पिउन सल्लाह दिने ।
- प्रक्रिया पश्चात् तुरुन्त चिसो हावा (एसी, पंखा) मा जान निषेध गर्ने ।
- प्रक्रिया पश्चात् हल्का र सुपाच्य आहार सेवन गर्न सल्लाह दिने ।
- शिरो-अभ्यङ्ग कर्मको विवरण अभिलेखीकरण गर्ने ।

अवधि (Duration):

- प्रक्रिया अवधि: १०-२० मिनेट
- सम्पूर्ण कोर्स: चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रायः ७-१४ दिन) ।

सावधानीहरू (Precautions):

- तेलको तापक्रम सधैं सुखोष्ण (Comfortably Warm) अधिकतम ४०°C बनाउने- धेरै तातो (Too Hot) हुन नदिने।
- बिरामीको सहनशीलता (Patient's Tolerance) अनुसार दबाब दिने।
- छाला रोग (Skin Diseases) भएमा स्वास्थ्यकर्मीले पन्जा (Gloves) प्रयोग गर्नुपर्ने/ नाङ्गो हात प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाउने।
- यदि टाउकोमा कुनै भागमा पीडादायी बिन्दु (Tender Points) वा मर्मस्थान (Marma points) छ भने त्यस स्थानलाई सावधानीपूर्वक (Avoid/ Gently) गर्ने।
- चोटपटक, संक्रमण वा घाउ नभएको सुनिश्चित गर्ने।
- बिरामीको आँखा र कान भित्र तेल नपर्ने गरी गर्ने।
- प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा जस्तै छाला पोल्ने (Burning Sensation), चोट (Trauma) वा दुखाइ (Severe Pain), एलर्जी, चक्कर (Dizzines) भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने र उपचार गर्ने।
- सफा र स्वच्छ (Clean & Hygienic) उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने, संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने।

कटि बस्ति (Kati Basti)

परिचय (Introduction):

कटि बस्ति एउटा यस्तो विशेष विधि हो जसमा औषधीयुक्त मनतातो तेल कटि (कम्मर) प्रदेशमा तलाउ/ पोखरी जस्तो पारी निश्चित समयका लागि राखिन्छ। यो प्रक्रिया विशेषगरी ढाड दुखाइ, कटि प्रदेशका स्नायु सम्बन्धी विकारहरू र मेरुदण्डका समस्याहरूको उपचारमा प्रभावकारी मानिन्छ । कटि बस्तिले स्थानीय रक्तसञ्चार बढाउने, वात दोषलाई शान्त पार्ने, पीडादायी क्षेत्रलाई पोषण र स्नेहन प्रदान गर्ने गर्दछ।

प्रयोग (Indications):

- कटिशूल (Low Backache/ Lumbago)
- गृध्रसी (Sciatica)
- मांसपेशीको शूल वा कठोरता (Muscle Pain/ Stiffness)
- कटी मेरुदण्ड सम्बन्धि व्याधि (Lumbar Spondylosis)
- कटिभ्रंश (Prolapsed Intervertebral Disc)
- वातव्याधि

निषेध (Contraindications):

- ज्वर (Acute Fever)
- आमवात (Rheumatoid Arthritis in acute stage)
- गर्भावस्था (Pregnancy)
- स्थानिक संक्रमण, खुला घाउ वा छालाको संक्रमण (Local Infection, Open Wound or Skin Infection)
- अर्बुद (Tumor)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- अभ्यङ्ग द्रोणी: १
- तेल तताउने सामग्री (Water Bath): १
- तौलिया (Towel): २
- सानो डेक्ची: २
- तेल राख्नको लागि भाँडो, कचौरा: २
- चम्चा: २
- सोस्नको लागि गजपिस या स्पोन्ज: २/ आवश्यक मात्रामा
- डिपिंग थर्मोमीटर: १
- एप्रोन, टोपी आदि (उपयुक्त साइजका पोशाक)।
- सफा गर्न वा धुनका लागि पानी आदि।

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

- औषधीय तेल: सामान्यतया प्रति प्रक्रिया २०० देखि ३०० मि.लि. वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको मात्रा।

- प्रयोग हुने औषधीय तेलहरू: मूर्च्छित तिल तेल, दशमूल तेल, महामाष तेल, क्षीरबला तेल, सहचरादि तेल, धन्वन्तर तेल, महानारायण तेल वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको तेल प्रयोग गर्ने।
- मासको पिठो: ३००-५०० ग्राम (रिंग/ घेरा बनाउन), कृत्रिम रिंगको प्रयोग समेत गर्न सकिन्छ।
- नाडी स्वेदनको लागि दशमूल क्वाथ वा अन्य स्वेदन द्रव्य

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी/ अभ्यङ्गकर्ता: १ जना

कटि बस्ति विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने र उमेर, शरीर, सात्म्य आदिका आधारमा कटि बस्तिको तेल समय/ अवधि निर्धारण गर्ने।
- यसको प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाउने र बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- कटि बस्ति कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

सामग्रीको तयारी (Materials Preparation):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले निर्धारण गरेको औषधसिद्ध तेल (Medicated Oil) लाई Water Bath (मनतातो पानीको भाँडोमा राखेर तताउने) विधिले सुखोष्ण ४०°C देखि ४५°C तापक्रमसम्म तताउने।
- मौसम र बिरामीको प्रकृति अनुसार तेलको तापक्रम समायोजन गर्ने।
- मासको पिठो लिएर उचित मात्रामा पानी (आवश्यकता अनुसार) मिसाएर बाक्लो र लचिलो आटा (Dough)मुछ्ने।
- यस आटालाई कटि प्रदेशको वरिपरि तेल राख्न मिल्ने लगभग १-२ इन्च उचाईको रिंग (घेरा/ Ring) आकारमा बनाउने।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- बिरामीलाई कटि बस्ति प्रक्रिया अघि पिसाब र दिसा गर्न लगाउने।
- बिरामीलाई आवश्यकता अनुसार लुगा (कपडा) फुकाल्न लगाउने। कम्मर तल र माथिका कपडाहरू खुकुलो वा फुकाल्न लगाउने ताकि कटि प्रदेश खुला र सफा होस्।
- बिरामीलाई पञ्चकर्म द्रोणीमा आरामदायी र घोप्टो (Prone) स्थितिमा सुत्न लगाउने, आवश्यकता अनुसार सिरानी वा तकिया सहयोगी हुन्छ।
- बिरामीको कटि प्रदेशमा हल्का स्नेहन (तेल लगाएर) र नाडी स्वेदन (दशमूल वा अन्य वात शमक द्रव्यको क्वाथको वाफ दिएर) गर्ने। यसले रोमकूप (Pores) खोल्ने र रक्त संचार बढाएर औषधीय तेलको प्रवेशलाई सहज बनाउने र शोषण (Absorption) बढाउने गर्दछ।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- तयार पारिएको मासको पिठोको रिंगलाई बिरामीको कटि प्रदेश (चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले तोकेको प्रभावित कटी प्रदेश स्थान अथवा दुखाइ वा पीडाको मुख्य स्थानलाई केन्द्रमा राखेर) वरिपरी तेल चुवाहट नहुने गरी छालासँग टाँसिने गरी लगाउने ।
- उक्त रिंग (घेरा) भित्र मनतातो तेल कचौरा वा स्पञ्जको सहायताले बिस्तारै खन्याउने, जसले गर्दा उक्त क्षेत्रमा तेलको सानो तलाउ (Pool) बनोस् ।
- तेलको तापक्रम एकैनास (सुखोष्ण) राख्नको लागि, पटक-पटक तेललाई परीक्षण गरी आवश्यकता अनुसार नयाँ मनतातो तेल थप्दै वा परिवर्तन गर्दै जाने ।
- यसरी ३० देखि ४५ मिनेटसम्म तेललाई कटि प्रदेशमा तलाउ/ पोखरी जस्तो गरी राख्ने । (समयावधि चिकित्सकले रोग र बिरामीको अवस्था हेरी निर्धारण गर्ने) ।
- प्रक्रियाको बीचमा तेलको तापक्रम र बिरामीको आरामको अवस्था नियमित रूपमा निरीक्षण/ निगरानी गर्ने ।
- कटि बस्तिमा तेलको स्पर्श मन्द तातो, सुखद र बिरामीले सहन सक्ने किसिमको गर्ने ।
- निर्धारित समय पूरा भएपछि, तेललाई कचौरा वा स्पञ्जको सहायताले बिस्तारै निकाल्ने र पिठोको रिंग (घेरा) सावधानीपूर्वक हटाउने ।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- कटि प्रदेशलाई मनतातो पानीले भिजाएको सफा तौलिया वा कपडाले कोमलतापूर्वक पुछेर सफा गर्ने ।
- आवश्यकता अनुसार सोही स्थानमा ५-१० मिनेट हल्का अभ्यङ्ग गर्ने ।
- प्रक्रिया पछि बिरामीलाई कम्तीमा १०-१५ मिनेटसम्म उही वा अर्को आरामदायी आसनमा विश्राम गर्न सल्लाह दिने ।
- प्रक्रिया पश्चात् तुरुन्त चिसो हावा (एसी, पंखा) मा जान नदिने ।
- अत्यधिक तातो पानी वा चिसो पानी प्रयोग नगर्न निर्देशन दिने ।
- प्रक्रिया पश्चात् मनतातो पानी पिउन एवं हल्का, सुपाच्य र उष्ण आहार सेवन गर्न सल्लाह दिने ।
- प्रयोग गरिएको तेललाई राम्रोसँग फिल्टर (छानी) गरी सफा भाँडोमा भण्डारण गर्ने । यो तेल अर्को २ दिनसम्म सोहि बिरामीलाई पुन: प्रयोग गर्न मिल्छ । सामान्यतया ७ दिनभन्दा बढी उही तेल प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- प्रक्रिया पश्चात् कटि बस्ति कर्मको विवरण अभिलेखीकरण गर्ने ।

अवधि (Duration):

- प्रति प्रक्रिया अवधि: ३० देखि ४५ मिनेट
- सम्पूर्ण कोर्स: रोग, बिरामीको अवस्था र बल अनुसार प्रायः ७ दिन, १४ दिन वा २१ दिनसम्म वा चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार ।

सावधानीहरू (Precautions):

- तेलको तापक्रम सधैं सुखोष्ण (Comfortably Warm अधिकतम ४५°C) बनाउने- पोल्ने गरी तातो (Too Hot) हुन नदिने ।

- मासको पिठोको रिंगबाट तेल चुहिन नपाउने गरी छालामा राम्रोसंग टाँसेर बनाउने।
- बिरामीलाई लामो समयसम्म एउटै स्थितिमा सुत्दा असहज भएमा प्रक्रिया रोक्ने।
- कटि प्रदेशमा कुनै पनि प्रकारको स्थानीय संक्रमण, चोट, घाउ, नभएको सुनिश्चित गर्ने।
- प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा जस्तै छाला पोल्ने (Burning Sensation), चोट (Trauma) वा दुखाइ (Severe Pain), एलर्जी, चक्कर (Dizzines) भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने र उपचार गर्ने।
- सफा र स्वच्छ (Clean & Hygienic) उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने, संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने।

ग्रीवा बस्ति (Griwa Basti)

परिचय (Introduction):

ग्रीवा बस्ति पनि कटि बस्ति जस्तै विधि हो, जसमा मनतातो औषधीयुक्त तेल विशेष विधिबाट ग्रीवा प्रदेशमा तलाउ जस्तो पारी निश्चित समयका लागि राखिन्छ । यो प्रक्रिया विशेषगरी गर्दन दुखाइ, ग्रीवा मेरुदण्ड सम्बन्धि व्याधि (Cervical Spondylosis), कठोरता (Neck Stiffness) र वातजन्य ग्रीवा विकारहरूको उपचारमा प्रभावकारी मानिन्छ । ग्रीवा बस्तिले स्थानीय रक्तसञ्चार सुधार गरी वात दोषलाई नियन्त्रण गर्न मद्दत पुर्याउँछ ।

प्रयोग (Indications):

- ग्रीवाशूल (Neck Pain)
- ग्रीवा मेरुदण्ड सम्बन्धि व्याधि (Cervical Spondylosis/ Spondylitis)
- वातव्याधि (Vata Disorders affecting neck region)
- पुरानो घाँटी दुखाइ (Chronic Neck Pain)
- मांसपेशी कठोरता/ मन्यास्तम्भ (Muscle Stiffness in Neck)
- Cervical Radiculopathy (Brachialgia- Radiating pain to arms)

निषेध (Contraindications):

- तीव्र ज्वर (Acute Fever)
- नयाँ/ तीव्र आमवात (Acute AmaVata/ Rheumatoid Arthritis)
- स्थानीय संक्रमण, खुला घाउ वा छालाको संक्रमण (Local Infection, Open Wound or Skin Infection)
- ग्रीवा प्रदेशमा ट्यूमर वा अर्बुद (Tumor)
- ग्रीवाको कशेरुका भाँचिएको वा अस्थिर भएको अवस्था (Fracture or Instability of Cervical Vertebrae)
- अत्यधिक कफ वा आमको अवस्था (Excessive Kapha or Ama)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- अभ्यङ्ग द्रोणी: १
- तेल तताउने सामग्री (Water Bath): १
- सानो डेक्ची: २
- तेल राख्नको लागि भाँडोः (कचौरा), चम्चा: २
- सोस्नको लागि गजपिस या स्पोन्ज: २/ आवश्यक मात्रामा
- डिपिंग थर्मोमीटर: १
- एप्रोन, टोपी, तौलिया (Towel) आदि (उपयुक्त साइजका पोशाक) ।
- सफा गर्न वा धुनका लागि पानी आदि ।

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

- औषधीय तेल सामान्यतया प्रति प्रक्रिया २०० देखि ३०० मि.लि. वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको मात्रा ।
- मासको पिठो: ३००-५०० ग्राम (रिंग/ घेरा बनाउन), कृत्रिम रिंगको प्रयोग समेत गर्न सकिन्छ ।
- नाडी स्वेदनको लागि दशमूल क्वाथ वा अन्य स्वेदन द्रव्य
- प्रयोग हुने औषधीय तेलहरू: मूर्च्छित तिल तेल, दशमूल तेल, महामाष तेल, क्षीरबला तेल, सहचरादि तेल, धन्वन्तर तेल, महानारायण तेल वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको तेल प्रयोग गर्ने ।

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी/ अभ्यङ्गकर्ता: १ /२ जना

ग्रीवा बस्ति विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने र उमेर, शरीर, सात्म्य आदिका आधारमा ग्रीवा बस्तिको तेल समय/ अवधि निर्धारण गर्ने।
- ग्रीवा बस्ति अघि यसको प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाउने र बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- ग्रीवा बस्ति कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

सामग्रीको तयारी (Materials Preparation):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले निर्धारण गरेको औषधसिद्ध तेल (Medicated Oil) लाई Water Bath विधिले सुखोष्ण ४०°C देखि ४५°C तापक्रमसम्म तताउने। तेललाई सिधा आगोमा नतताई Water Bath विधिले (मनतातो पानीको भाँडोमा राखेर) तताउनु पर्छ।
- मौसम र बिरामीको प्रकृति अनुसार तेलको तापक्रम समायोजन गर्ने।
- मासको पिठो लिएर उचित मात्रामा पानी (आवश्यकता अनुसार) मिसाएर बाक्लो र लचिलो आटा (Dough) मुछ्ने।
- यस आटाको लगभग १-२ इन्च उचाईको रिंग (घेरा/ Ring) ग्रीवा प्रदेशको वरिपरि राख्न मिल्ने आकारमा बनाउने।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- बिरामीलाई ग्रीवा बस्ति प्रक्रिया अघि आवश्यकता अनुसार पिसाब र दिसा गर्न लगाउने।
- आवश्यकता अनुसार कपडाहरू (टोपी, मफलर लगाएको भए) खुकुलो वा फुकाल्न लगाउने ताकि ग्रीवा प्रदेश खुला र सफा होस्।
- बिरामीलाई पञ्चकर्म द्रोणीमा घोप्टो (Prone) स्थिति आरामदायी अवस्थामा सुत्न लगाउने।
- बिरामीको ग्रीवा प्रदेशमा हल्का स्नेहन (तेल लगाएर) र नाडी स्वेदन (Dashmool Kwath को वाफ दिएर) गर्ने। यसले रोमकूप (Pores) खोल्ने र रक्त संचार बढाएर औषधीय तेलको प्रवेशलाई सहज बनाउने र शोषण (Absorption) बढाउने गर्दछ।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- तयार पारिएको मासको पिठोको रिंग (घेरा) लाई बिरामीको ग्रीवा प्रदेश (चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले तोकेको प्रभावित ग्रीवा प्रदेश स्थान अथवा दुखाइ वा पीडाको मुख्य स्थानलाई केन्द्रमा राखेर) वरिपरी तेल चुवाहट नहुने गरी

छालासँग टाँसिने गरी लगाउने।

- उक्त रिंग भित्र मनतातो तेल कचौरा वा स्पञ्जको सहायताले तेलको सानो तलाउ (Pool) बन्ने गरी बिस्तारै खन्याउने।
- तेलको तापक्रम एकैनास (सुखोष्ण) राख्नको लागि, पटक-पटक तेललाई परीक्षण गरी आवश्यकता अनुसार नयाँ मनतातो तेल थप्दै वा परिवर्तन गर्दै जाने।
- यसरी ३० देखि ४५ मिनेटसम्म तेललाई ग्रीवा प्रदेशमा तलाउ/ पोखरी जस्तो गरी राख्ने। (समय अवधि चिकित्सकले रोग र बिरामीको अवस्था हेरी निर्धारण गर्ने)।
- प्रक्रियाको बीचमा तेलको तापक्रम र बिरामीको आरामको अवस्था नियमित रूपमा निरीक्षण/ निगरानी गर्ने।
- ग्रीवा बस्तिमा तेलको स्पर्श मन्द तातो, सुखद र बिरामीले सहन सक्ने किसिमको गर्ने।
- निर्धारित समय पूरा भएपछि, तेललाई कचौरा वा स्पञ्जको सहायताले बिस्तारै निकाल्ने र पिठोको रिंग (घेरा) सावधानीपूर्वक हटाउने।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- ग्रीवा प्रदेशलाई मनतातो पानीले भिजाएको सफा तौलिया वा कपडाले कोमलतापूर्वक पुछेर सफा गर्ने।
- आवश्यकता अनुसार सोही स्थानमा ५-१० मिनेट हल्का अभ्यङ्ग गर्ने।
- प्रक्रिया पछि बिरामीलाई कम्तीमा १०-१५ मिनेटसम्म उही वा अर्को आरामदायी आसनमा विश्राम गर्न सल्लाह दिने।
- प्रक्रिया पश्चात् तुरुन्त चिसो हावा (एसी, पंखा) मा जान नदिने।
- अत्यधिक तातो पानी वा चिसो पानी प्रयोग नगर्न निर्देशन दिने।
- प्रक्रिया पश्चात् मनतातो पानी पिउन एवं हल्का, सुपाच्य र उष्ण आहार सेवन गर्न सल्लाह दिने।
- प्रयोग गरिएको तेललाई राम्रोसँग फिल्टर (छानी) गरी सफा भाँडोमा भण्डारण गर्ने। यो तेल अर्को २ दिनसम्म सोहि बिरामीलाई पुन: प्रयोग गर्न मिल्छ। सामान्यतया ७ दिनभन्दा बढी उही तेल प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- ग्रीवा बस्ति कर्मको विवरण अभिलेखीकरण गर्ने।

अवधि (Duration):

- प्रति प्रक्रिया अवधि: ३० देखि ४५ मिनेट
- सम्पूर्ण कोर्स: रोग, बिरामीको अवस्था र बल अनुसार प्रायः ७ दिन, १४ दिन वा २१ दिनसम्म वा चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार।

सावधानीहरू (Precautions):

- तेलको तापक्रम सधैं सुखोष्ण (Comfortably Warm अधिकतम ४५°C) बनाउने- पोल्ने गरी तातो (Too Hot) हुन नदिने।
- मासको पिठोको रिंगबाट तेल चुहिन नपाउने गरी छालामा राम्रोसंग टाँसेर बनाउने।
- बिरामीलाई लामो समयसम्म एउटै स्थितिमा सुत्दा असहज भएमा प्रक्रिया रोक्ने।
- ग्रीवा प्रदेशमा कुनै पनि प्रकारको स्थानीय संक्रमण, चोट, घाउ, नभएको सुनिश्चित गर्ने।
- प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा जस्तै छाला पोल्ने (Burning Sensation), चोट (Trauma) वा दुखाइ (Severe Pain), एलर्जी, चक्कर (Dizzines) भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने र उपचार गर्ने।
- सफा र स्वच्छ (Clean & Hygienic) उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने, संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने।

जानु बस्ति (Janu Basti)

परिचय (Introduction):

जानु बस्ति पनि कटि बस्ति वा ग्रीवा बस्ति जस्तै विधि हो जसमा मनतातो औषधीयुक्त तेल विशेष विधिबाट जानु प्रदेशमा तलाउ जस्तो पारी निश्चित समयका लागि राखिन्छ । यो प्रक्रिया विशेषगरी घुँडाको सन्धिवातको उपचारमा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ ।

प्रयोग (Indications):

- जानु (घुँडा) दुखेको (Knee Joint Pain)
- जानुसन्धिगत वात (Osteoarthritis of knee joint)
- वातव्याधि (Vata Disorders)
- मांसपेशी कठोरता (Muscle Stiffness around knee)

निषेध (Contraindications):

- तीव्र ज्वर (Acute Fever)
- नयाँ आमवातमा (Acute Rheumatoid Arthritis)
- संक्रमणजन्य अवस्था (Infectious Condition)
- तीव्र चोटपटक (Acute Trauma/ Fracture)
- छालाको संक्रमण वा घाउ – स्थानीय क्षेत्रमा (Skin Infection or Wound)
- गम्भीर सूजन (Severe Inflammation)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- अभ्यङ्ग द्रोणी: १
- तेल तताउने सामग्री (Water Bath): १
- तौलिया (Towel): २
- सानो डेक्ची: २
- तेल राख्नको लागि भाँडो, कचौरा: २
- चम्चा: २
- सोस्नको लागि गजपिस या स्पोन्ज: २ वा आवश्यक मात्रामा
- डिपिंग थर्मोमीटर: १
- एप्रोन, टोपी आदि (उपयुक्त साइजका पोशाक) ।
- सफा गर्न वा धुनका लागि पानी आदि ।

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

- औषधीय तेल सामान्यतया प्रति प्रक्रिया ३०० देखि ५०० मि.लि. 'एउटा मात्र घुँडा' वा 'दुवै घुँडा'को लागि वा आवश्यकता अनुसार चिकित्सकले निर्धारण गरेको मात्रा ।
- प्रायः प्रयोग हुने औषधीय तेलहरू: मूर्च्छित तिल तेल, दशमूल तेल, महामाष तेल, क्षीरबला तेल, सहचरादि तेल,

धन्वन्तर तेल, महानारायण तेल वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको तेल प्रयोग गर्ने।

- मासको पिठो: ३००-५०० ग्राम (रिंग/ घेरा बनाउन- आवश्यकता अनुसार एउटा मात्र घुँडा वा दुवै घुँडाको लागि); कृत्रिम रिंगको प्रयोग समेत गर्न सकिन्छ।
- नाडी स्वेदनको लागि दशमूल क्वाथ वा अन्य स्वेदन द्रव्य

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक: १
- स्वास्थ्यकर्मी/ अभ्यङ्गकर्ता: १ वा २ जना

जानु बस्ति विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने र उमेर, शरीर, सात्म्य आदिका आधारमा जानु बस्तिको समय/ अवधि निर्धारण गर्ने।
- जानु बस्ति अघि यसको प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाउने र बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- जानु बस्ति कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- बिरामीलाई जानु बस्ति प्रक्रिया अघि आवश्यकता अनुसार पिसाब र दिसा गर्न लगाउने।
- बिरामीलाई आवश्यकता अनुसार लुगा (कपडा) खुकुलो बनाउन वा फुकाल्न लगाउने ताकि घुँडा खुला र सफा होस्।
- बिरामीलाई पञ्चकर्म द्रोणीमा आरामदायी स्थितिमा सुताउने वा गोडा सिधा राखी बसाएर जानु बस्तिका लागि तयारी गर्ने।

तेलको तयारी (Oil Preparation):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले निर्धारण गरेको औषधसिद्ध तेल (Medicated Oil) लाई Water Bath विधिले सुखोष्ण ४०°C देखि ४५°C तापक्रमसम्म तताउने। तेललाई सिधा आगोमा नतताई Water Bath विधिले (मनतातो पानीको भाँडोमा राखेर) तताउनु पर्छ।
- मौसम र बिरामीको प्रकृति अनुसार तेलको तापक्रम समायोजन गर्ने।
- मासको पिठो लिएर उचित मात्रामा पानी (आवश्यकता अनुसार) मिसाएर बाक्लो र लचिलो आटा (Dough)मुछ्ने।
- यस आटाको लगभग १-२ इन्च उचाईको रिंग (घेरा/ Ring) आवश्यकता अनुसार एउटा मात्र घुँडा वा दुवै घुँडा अर्थात् जानु प्रदेशको वरिपरि राख्न मिल्ने आकारमा बनाउने।
- जानु बस्तिको मुख्य प्रक्रिया सुरु गर्नुभन्दा अगाडि बिरामीको घुँडामा हल्का स्नेहन (तेल लगाएर) र नाडी स्वेदन (Dashmool Kwath को वाफ दिएर) गर्ने। यसले रोमकूप (Pores) खोल्ने र रक्त संचार बढाएर औषधीय तेलको प्रवेशलाई सहज बनाउने र शोषण (Absorption) बढाउने गर्दछ।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- तयार पारिएको मासको पिठोको रिंगलाई बिरामीको एउटा मात्र घुँडा वा दुवै घुँडा (चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले तोकेको प्रभावित जानु प्रदेश स्थान अथवा दुखाइ वा पीडाको मुख्य स्थानलाई केन्द्रमा राखेर) वरिपरी तेल चुवाहट नहुने गरी छालासँग टाँसिने गरी लगाउने।
- उक्त रिंग (घेरा) भित्र मनतातो तेल बिस्तारै खन्याउने वा कचौराले खन्याउने, जसले गर्दा उक्त क्षेत्रमा तेलको सानो तलाउ (Pool) बनोस्।
- तेलको तापक्रम एकैनास (सुखोष्ण) राख्नको लागि, पटक-पटक तेललाई परीक्षण गरी आवश्यकता अनुसार नयाँ मनतातो तेल थप्दै वा परिवर्तन गर्दै जाने।
- यसरी ३० देखि ४५ मिनेटसम्म तेललाई कटि प्रदेशमा तलाउ/ पोखरी जस्तो गरी राख्ने। (समय अवधि चिकित्सकले बिरामीको अवस्था हेरी निर्धारण गर्ने)।
- प्रक्रियाको बीचमा तेलको तापक्रम र बिरामीको आरामको अवस्था नियमित रूपमा निरीक्षाण/ निगरानी गर्ने।
- जानु बस्तिमा तेलको स्पर्श सुखद र बिरामीले सहन सक्ने किसिमको गर्ने।
- निर्धारित समय पूरा भएपछि, तेललाई कचौरा वा स्पञ्जको सहायताले बिस्तारै निकाल्ने र पिठोको रिंग (घेरा) पनि सावधानीपूर्वक हटाउने।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- जानु प्रदेश (घुँडा) लाई मनतातो पानीले भिजाएको सफा तौलिया वा कपडाले कोमलतापूर्वक पुछेर सफा गर्ने।
- आवश्यकता अनुसार सोही स्थानमा ५-१० मिनेट हल्का अभ्यङ्ग गर्ने।
- प्रक्रिया पछि बिरामीलाई कम्तीमा १०-१५ मिनेटसम्म उही वा अर्को आरामदायी आसनमा विश्राम गर्न सल्लाह दिने।
- प्रक्रिया पश्चात् तुरुन्त चिसो हावा (एसी, पंखा) मा जान नदिने।
- अत्यधिक तातो पानी वा चिसो पानी प्रयोग नगर्न निर्देशन दिने।
- प्रक्रिया पश्चात् मनतातो पानी पिउन एवं हल्का, सुपाच्य र उष्ण आहार सेवन गर्न सल्लाह दिने।
- प्रयोग गरिएको तेललाई राम्रोसँग फिल्टर (छानी) गरी सफा भाँडोमा भण्डारण गर्ने। यो तेल अर्को २ दिनसम्म सोहि बिरामीलाई पुन: प्रयोग गर्न मिल्छ। सामान्यतया ७ दिनभन्दा बढी उही तेल प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- जानु बस्ति कर्मको विवरण अभिलेखीकरण गर्ने।

अवधि (Duration):

- प्रति प्रक्रिया अवधि: ३० देखि ४५ मिनेट
- सम्पूर्ण कोर्स: रोग, बिरामीको अवस्था र बल अनुसार प्रायः ७ दिन, १४ दिन वा २१ दिनसम्म वा चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार।

सावधानीहरू (Precautions):

- ➥ तेलको तापक्रम सधैं सुखोष्ण (Comfortably Warm अधिकतम ४५°C) बनाउने- पोल्ने गरी तातो (Too Hot) हुन नदिने ।
- ➥ मासको पिठोको रिंगबाट तेल चुहिन नपाउने गरी छालामा राम्रोसंग टाँसेर बनाउने ।
- ➥ बिरामीलाई लामो समयसम्म एउटै स्थितिमा सुत्दा असहज भएमा प्रक्रिया रोक्ने ।
- ➥ जानु प्रदेशमा कुनै पनि प्रकारको स्थानीय संक्रमण, चोट, घाउ, नभएको सुनिश्चित गर्ने ।
- ➥ प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा जस्तै छाला पोल्ने (Burning Sensation), चोट (Trauma) वा दुखाइ (Severe Pain), एलर्जी, चक्कर (Dizzines) भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने र उपचार गर्ने ।
- ➥ सफा र स्वच्छ (Clean & Hygienic) उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने, संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने ।

शिरो बस्ति (Shiro Basti)

परिचय (Introduction):

शिरो बस्ति एक प्रकारको मूर्ध तेल विधि हो जसमा औषधीय तेललाई निश्चित समयको लागि टाउकोमा तलाउ/ पोखरी जस्तो पारी राखिन्छ। यसको लागि रेक्सिन वा छालाको बनाइएको विशेष टोपी (Cap) र मासको पिठोको रिंगको प्रयोग गरिन्छ। यो प्रक्रिया विशेषगरी टाउको, मस्तिष्क, इन्द्रियहरू र स्नायुसम्बन्धी गम्भीर तथा दीर्घकालीन रोगहरूको उपचारमा प्रभावकारी मानिन्छ। शिरो बस्तिले मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार सुधार गरी मानसिक तनाव हटाउन र वातजन्य विकारहरूको नियन्त्रणमा सहयोग पुर्याउँछ।

प्रयोग (Indications):

- शिरोरोग- शिर:शूल, अर्धावभेदक, सुर्यावर्त (Chronic & Severe Headache, Migraine)
- आँखाका रोगहरू (Ocular Disorders)
- खालित्य (Hairfall)
- पालित्य (Premature Greying of Hair)
- तनाव (Stress)
- चिन्ता (Anxiety)
- अनिद्रा (Insomnia)
- वातव्याधि (Neurological Disorders- Hemiplegia, Facial Palsy, Parkinsonism)
- स्मरण शक्ति क्षय (Memory Loss)

निषेध (Contraindications):

- तीव्र ज्वर (Acute Fever)
- संक्रमणजन्य अवस्था (Acute Infections)
- टाउकोको संक्रामक छाला रोग (Infectious Scalp Diseases)
- स्थानीय संक्रमण, घाउ वा चोटपटक (Local Infection, Wound or Recent Injury)
- रक्तपित्त (Bleeding Disorders – Epistaxis, Intracranial Bleeding)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- बस्ने कुर्सी (Knee High Arm Chair): १
- रेक्सिन/ छालाको टोपी (Rexine/ Leather Cap); टाउकोको आकार अनुसार: १
- डेक्ची (Small Vessel for Oil): २
- कचौरा (Bowl): २
- चम्चा (Spoon): २
- पट्टी रोल (Bandage Roll): १ (कपासको)
- तेल सोस्नको लागि गजपिस वा स्पञ्ज: २/ आवश्यक मात्रामा

- ➥ तताउने सुविधा (Water Bath): १
- ➥ मासको पिठो: ३००-५०० ग्राम (रिंग/ घेरा बनाएर चुहावट नहुनेगरि टोपी टाँस गर्न)
- ➥ तौलिया (Towel): २/ ३
- ➥ अभ्यङ्गकर्ता र बिरामीले प्रयोग गर्ने एप्रोन, टोपी
- ➥ शरीर छोप्ने कपडा (Cloth for draping the body below the neck): १
- ➥ सफा गर्न वा धुनका लागि मनतातो पानी आदि

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

» औषधीय तेल: सामान्यतया प्रति प्रक्रिया ३५० देखि ५०० मि.लि. वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको मात्रा

स्नेह द्रव्य (Oil/ Ghee):

» साधारण तेल (मनतातो गरिसकेपछि), घ्यू वा दोषघ्न द्रव्यले तयार गरिएको तेल, घ्यू, वसा।

» तापक्रम: सुखोष्ण (३७°C देखि ३९°C) प्रयोग गर्ने।

प्राय: प्रयोग हुने तेलहरू (Commonly used Oils):

» मूर्च्छित तिल तेल, ब्राह्मी तेल, आसनबिल्वादि तेल, अश्वगन्धा तेल, बला तेल, शतावरी तेल, क्षीरबला तेल, दशमूल तेल वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको तेल प्रयोग गर्ने।

जनशक्ति (Manpower):

- ➥ आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- ➥ स्वास्थ्यकर्मी/ अभ्यङ्गकर्ता: १ जना

शिरो बस्तिको विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- ➥ आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने र उमेर, शरीर, सात्म्य, बल आदिका आधारमा उपयुक्त तेल, अवधि र शिरोबस्तिको संख्या निर्धारण गर्ने।
- ➥ बिरामीको बल र सहनशीलता (Tolerance) मूल्याङ्कन गर्ने।
- ➥ शिरो बस्ति अघि यसको प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाउने र Vitals मापन गर्ने, बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- ➥ शिरो बस्ति कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- ➥ बिरामीलाई शिरो बस्ति प्रक्रिया अघि आवश्यकता अनुसार पिसाब र दिसा गर्न लगाउने।
- ➥ बिरामीलाई आवश्यकता अनुसार टाउको र गर्दनका कपडाहरू खुकुलो वा हटाउन लगाउने ताकि शिर:प्रदेश खुला होस्।

- बिरामीलाई कुर्सी (Arm chair) मा आरामदायी, सिधा वा थोरै पछाडि झुकेको स्थितिमा बस्न लगाउने (टाउकोलाई सीधा राख्न सहारा दिनुपर्छ)।
- रेक्सिन/ छालाको टोपीको तल्लो भाग बिरामीको निधारको अगाडि, कानको माथि र टाउकोको पछाडि सम्म आउनेगरि टाउकोमा लगाउने। टोपीलाई कपासको पट्टी (Bandage) ले राम्रोसँग चुहावट नहुने गरी बेर्ने।

तेल तथा सामग्रीको तयारी (Oil & Materials Preparation):

- आयुर्वेद चिकित्सकले निर्धारण गरेको औषधसिद्ध तेल (Medicated Oil) लाई Water Bath विधिले सुखोष्ण ३८°C देखि ३९°C तापक्रमसम्म तताउने।
- मौसम र बिरामीको प्रकृति अनुसार तेलको तापक्रम समायोजन गर्ने।
- मासको पिठो लिएर उचित मात्रामा पानी (आवश्यकता अनुसार) मिसाएर बाक्लो र लचिलो आटा (Dough) मुछ्ने। टोपीको भित्री भागमा तेल पोखरी बनाउन मिल्ने गरी आटाको लगभग १-२ इन्च उचाईको रिंग बनाउने।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- तयार पारिएको मासको पिठोको रिंगलाई रेक्सिन टोपीको भित्री भागमा (शिरको उपयुक्त स्थानमा) चुवाहट नहुने गरी टाँस्ने।
- तेल चुहावट रोक्नको लागि टोपीको किनारामा पट्टी (Bandage) ले राम्रोसँग बेर्ने।
- उक्त रिंग (घेरा) भित्र मनतातो तेल बिस्तारै खन्याउने, जसले गर्दा तेल टाउकोको त्वचा (Scalp) भन्दा करिब ३-५ से.मि. माथि सम्म तलाउ हुने गरी भर्ने।
- तेलको तापक्रम एकैनास (सुखोष्ण) राख्नको लागि, प्रक्रियाको बीचमा पटक-पटक तेलको तापक्रम र बिरामीको आरामको अवस्था नियमित रूपमा निरिक्षण एवं मुल्यांकन गर्ने।
- आवश्यकता अनुसार नयाँ मनतातो तेल थप्ने वा चिसो भएको तेल हटाई मनतातो तेल थप्दै जाने। धेरै तातो भएको अवस्थामा शितल तेल थप्ने।
- यसरी ३० देखि ४५ मिनेटसम्म वा सम्यक लक्षण नआएसम्म तेललाई शिर प्रदेशमा राख्ने। (समय अवधि चिकित्सकले रोग र बिरामीको अवस्था हेरी निर्धारण गर्ने।)
- शिरोबस्तिमा तेलको स्पर्श सुखोष्ण र बिरामीले सहन सक्ने किसिमको हुनुपर्ने। आँखा, कान, नाकमा तेल नपर्ने गरी ध्यान दिने।
- निर्धारित समय पूरा भएपछि, तेललाई कचौरा वा स्पञ्जको सहायताले बिस्तारै निकाल्ने (तेल पुनः सङ्कलन गर्ने) र पिठोको रिंग (घेरा) पनि सावधानीपूर्वक हटाउने।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- टोपी हटाएपछि, टाउकोको तेललाई सुक्खा तौलिया वा गज पिसले कोमलतापूर्वक पुछेर सफा गर्ने।
- त्यसपछि टाउको, निधार, कुम, घाँटी र टाउकोको पछाडिको भागमा ५-१० मिनेट हल्का अभ्यङ्ग (स्नेहन र मर्दन) गर्ने।
- बिरामीलाई कम्तीमा १०-१५ मिनेटसम्म आरामदायी आसनमा विश्राम गर्न लगाउने।
- प्रक्रिया पश्चात् तुरुन्त चिसो हावा (एसी, पंखा) मा जान नदिने र अत्यधिक तातो वा चिसो पानी प्रयोग नगर्न निर्देशन दिने।

- प्रक्रिया पश्चात् मनतातो पानी पिउन एवं हल्का, सुपाच्य र उष्ण आहार सेवन गर्न सल्लाह दिने।
- प्रयोग गरिएको तेललाई राम्रोसँग फिल्टर (छानी) गरी सफा भाँडोमा भण्डारण गर्ने। यो तेल अर्को २ दिनसम्म सोहि बिरामीलाई पुनः प्रयोग गर्न मिल्छ। तर, सामान्यतया ७ दिनभन्दा बढी उही तेल प्रयोग गर्नु हुँदैन।
- शिरोबस्ति कर्मको विवरण अभिलेखीकरण गर्ने।

अवधि (Duration):

- प्रति प्रक्रिया अवधि: ३० देखि ४५ मिनेट
- सम्पूर्ण कोर्स: प्रायः ७, १४ वा २१ दिनसम्म वा चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार।

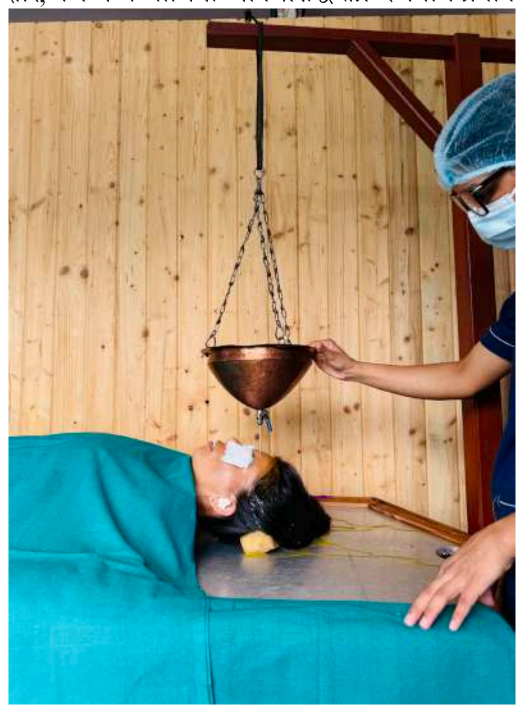
सावधानीहरू (Precautions):

- तेलको तापक्रम सधैं सुखोष्ण (Comfortably Warm- अधिकतम ३८°C) बनाउने- धेरै तातो (Too Hot) हुन नदिने, बिरामीले तातो भएको अनुभव गरेमा शितल तेल तुरुन्त थप गर्ने।
- तयार पारिएको मासको पिठोको रिंगलाई रेक्सिन टोपीको भित्री भागमा (शिरको उपयुक्त स्थानमा) राम्रो संग टाँस्ने, चुवाहट हुन नदिने।
- प्रक्रिया अवधिभर बिरामीलाई सकेसम्म शान्त रहेर बस्न भन्ने, चल्न नदिने।
- बिरामीलाई लामो समयसम्म एउटै स्थितिमा बस्दा असहज भएमा प्रक्रिया रोक्ने।
- आँखा, कान, नाकको भित्री भागमा तेल नपर्ने गरी सावधानी अपनाउने। यदि तेल परेमा तुरुन्त सफा गर्ने।
- शिरमा कुनै पनि प्रकारको स्थानीय संक्रमण, चोट, घाउ, नभएको सुनिश्चित गर्ने।
- प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा जस्तै छाला पोल्ने (Burning Sensation), चोट (Trauma) वा दुखाइ (Severe Pain), एलर्जी, चक्कर (Dizzines) भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने र उपचार गर्ने।
- सफा र स्वच्छ (Clean & Hygienic) उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने, संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने।

शिरोधारा (Shirodhara)

परिचय (Introduction):

निधारमा लगातार कुनै औषध द्रव्यको धारा दिईने मूर्ध्नी तेल विधिलाई शिरोधारा भनिन्छ। सामान्यतया धारा औषधसिद्ध तेल, दुग्ध, तक्र, कषाय आदिद्वारा गरिन्छ। शिरोधारा मानसिक तनाव, चिन्ता, अनिद्रा तथा विभिन्न स्नायु सम्बन्धी रोगहरू-मा अत्यन्त लाभदायक मानिन्छ। शिरोधाराका प्रकारमा तेलधारा (औषधसिद्ध तेलको धारा), क्षीरधारा (औषधसिद्ध दूधको धारा), तक्रधारा (औषधसिद्ध महीको धारा), क्वाथधारा (औषधसिद्ध क्वाथ/ कषाय (काढा) को धारा) पर्दछन। सामान्यतया वातव्याधिमा औषधसिद्ध स्नेह, पित्तजन्य व्याधिमा औषधसिद्ध क्षीर, कफजन्यव्याधिमा औषधसिद्ध तक्र र क्वाथ प्रयोग गर्ने गरिन्छ।



प्रयोग (Indications):

- शिरःशूल (Headache)
- तनाव (Stress)
- विषाद/ अवसाद (Depression)
- अनिद्रा (Insomnia)
- चिन्ता (Anxiety)
- अर्धावभेदक (Migraine)
- त्वचा सम्बन्धी रोग (Skin Disorders)
- उन्माद आदि मानसिक रोग (Psychiatric Disorders)
- खालित्य (Alopecia/ Hair Fall)
- पालित्य (Premature Greying)
- पक्षाघात (Paralysis)
- स्नायु सम्बन्धी रोग (Neurological Disorders)
- स्मरण शक्ति वृद्धि हेतु (Memory Enhancement)

निषेध (Contraindications):

- प्रतिश्याय (Acute Cold/ Rhinitis)
- ज्वर (Fever)
- संक्रमणजन्य व्याधि (Infectious Diseases)
- टाउकोमा संक्रमित घाउ (Infected Wound on Head)
- जलविन्दु (Glaucoma)
- नेत्र अभिष्यन्द (Conjunctivitis)
- न्यून रक्तचाप (Hypotension)
- तीव्र मानसिक विकार (Acute Psychiatric Disorders)
- कर्ण विकार (Ear Disorders)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- शिरोधारा टेबुल (Droni): १
- शिरोधारा स्टेण्ड: १
- धारापात्र: १ (२-३ लिटर क्षमताको)
- वर्ति (मोटो धागो/ गजरोल): १
- सेतो कपडा, कपास, गजरोल (Gauze Roll): आवश्यकता अनुसार
- डेक्ची: २
- कचौरा: २
- तौलिया: २
- डिपिंग थर्मोमीटर: १
- चम्चा: २
- भाँडो: तरल पदार्थ जम्मा गर्नको लागि (Collection Vessel)

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

» चयन गरिएको तरल पदार्थ (तेल/ दूध/ तक्र/ क्वाथ): १ देखि २ लिटर वा चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार

शिरोधारामा प्रयोग हुने द्रव्यहरू (Commonly used Substances):

» तेल (Taila/ Oils): क्षीरबला तेल, चन्दनादि तेल, नारायण तेल, ब्राह्मी तेल, धन्वन्तर तेल, यष्ठीमधु क्वाथ,क्षीर (दूध), नरिवल पानी, तक्र (आमलकी, मुस्ता आदि औषधसिद्ध मही)

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मी: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी/ अभ्यङ्गकर्ता: १ वा २ जना

शिरोधारा विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने। शरीर, सात्म्य आदिका आधारमा तेल, स्थान, समय/ अवधि र शिरोधाराको निर्धारण गर्ने।
- बिरामीको बल र सहनशीलता (Tolerance) मूल्याङ्कन गर्ने।
- यसको प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाउने र Vitals मापन गर्ने, बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- शिरोधारा कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

तेलको तयारी (Oil Preparation):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले निर्धारण गरेको तेल (औषधसिद्ध तेल/ Medicated Oil) लाई Water Bath विधिले सुखोष्ण ३७°C देखि ४०°C तापक्रमसम्म तताउने।
- मौसम र बिरामीको प्रकृति अनुसार तेलको तापक्रम समायोजन गर्ने।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- बिरामीलाई शिरोधारा प्रक्रिया अघि आवश्यकता अनुसार पिसाब र दिसा गर्न लगाउने।
- बिरामीलाई आवश्यकता अनुसार कपडा (टोपी, मफलर लगाएको भए) फुकाल्न लगाउने।
- बिरामीलाई शिरोधारा प्रक्रिया अघि आवश्यकता अनुसार अनुहार धुन आग्रह गर्ने।
- अभ्यङ्गका लागि बिरामीलाई कुर्सी (Knee High Chair) मा बसाउने/ शिरोधारा द्रोणीमा आरामदायी स्थितिमा सुताउने।
- टाउकोमा ५ मिनेट देखि १० मिनेटसम्म शिरो-अभ्यङ्ग विधि पालन गरी अभ्यङ्ग गर्ने।
- बिरामीलाई आवश्यकता अनुसार शिरोधारा द्रोणीमा आरामदायी स्थितिमा सुताउने।
- बिरामीको शरीरलाई घाँटीभन्दा तल कपडाले छोप्ने।

पूर्वावश्यकता (Pre-requisite):

- आँखा र कानमा तेल पस्नबाट जोगाउन एउटा कपडाको या गजको पट्टि टाउकोमा आँखाभन्दा माथि र कानभन्दा माथि बाँध्ने, उक्त पट्टि अगाडि गोलो र टाउकोको पछाडि चेप्टो बनाउने। कानमा तेल पस्नबाट जोगाउन कानको प्वालमा कपास राख्ने।
- बिरामीलाई सजिलोसंग टेबलमा उत्तानो परेर सुत्न लगाउने, आँखालाई कपासले छोप्ने।
- धारावर्ति टाउको भन्दा चार अंगुलमाथि (३-४ इन्चमाथि) हुनेगरि धारापात्रलाई टाउको भन्दा १२ अंगुलमाथि (९-१० इन्चमाथि) उचाईमा राख्ने।
- प्रयोग गरिने तेललाई सिधा नतताएर Water Bath विधि (तातोपानी माथि भाँडोमा तेल राखेर) ले केही मनतातो हुनेगरि तताउने।
- बिरामी, रोग एवं ऋतु काल विशेषलाई विचार गरी धारा द्रव्यको तापक्रम निर्धारण गर्ने।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- चयन गरिएको औषध द्रव्य धारापात्रमा राख्ने र निधारको बिचमा (एकै ठाउँमा केन्द्रित नहुने गरी दायाँ देखि बायाँ सम्म To and Fro Movement) एकैनासले लगातार, छिटोछिटो या झट्का रहित धारा बिरामीको आँखा र कान भित्र नपर्ने गरी झार्ने।
- उक्त झरेको धाराद्रव्यलाई पात्रमा संकलन गर्ने।
- सोही संकलित धाराद्रव्यको तापक्रम विचार गरी आवश्यकता अनुसार सुखोष्ण बनाइ वा तापक्रम एकनास हुने गरी पुनः धारापात्रमा भर्ने। प्रक्रियाको बीचमा धारा नरोकिई लगातार झर्ने व्यवस्थापन गर्न धारा पात्रमा पुनः संकलित धारा द्रव्य चक्रीय

रुपमा भर्ने।

- तेल आदि धाराद्रव्यलाई आँखामा पर्नबाट बचाउने।
- 30 मिनेट देखि एक घण्टासम्म शान्त वातावरणयुक्त अथवा मधुर संगीतमय कक्षमा शिरोधारा गर्ने।
- प्रयोग गरिएको तेललाई राम्रोसँग फिल्टर (छानी) गरी सफा भाँडोमा भण्डारण गर्ने। यो तेल अर्को २ दिनसम्म सोहि बिरामीलाई पुनः प्रयोग गर्न मिल्छ। तर, सामान्यतया ७ दिनभन्दा बढी उही तेल प्रयोग गर्नु हुँदैन। तर, औषधसिद्ध दुग्ध, तक्र, कषाय एकपटक मात्र प्रयोग गर्ने।

पश्चात विधि (Post-procedure):

- शिरोधारा सकिएपछि शिरको तेललाई सुक्खा तौलिया वा गज पिसले कोमलतापूर्वक पुछेर सफा गर्ने। तत्पश्चात् रास्ना चूर्णले प्रतिसारण गर्ने, बिरामीलाई केहीबेर आराम गराउने र सिधा घाम-पानी-हावाबाट बच्न निर्देश गर्ने।
- बिरामीलाई केही समय (१०-१५ मिनेट) आराम गर्न लगाउने। आवश्यकता अनुसार केहीबेर (लगभग ३० मिनेट) पछि हल्का मनतातो पानीले नुहाउन अनुमति दिने।
- मनतातो पानी पिउन एवं हल्का र सुपाच्य आहार सेवन गर्न एवं अत्यधिक तातो पानी वा चिसो पानी प्रयोग नगर्न सल्लाह दिने।
- शिरोधारा कर्मको विवरण अभिलेखीकरण गर्ने।

अवधि (Duration):

- प्रक्रिया अवधि: ३० मिनेट देखि एक घण्टासम्म
- सम्पूर्ण कोर्स: ७, १४, २१ दिनसम्म वा चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार।

सावधानीहरू (Precautions):

- तेलको तापक्रम सधैं सुखोष्ण (Comfortably Warm- अधिकतम ४०°C) बनाउने- धेरै तातो (Too Hot) हुन नदिने।
- शिरोभ्यंग गर्दा बिरामीको सहनशीलता (Patient’s Tolerance) अनुसार दबाब दिने।
- यदि टाउकोको कुनै भागमा पीडादायी बिन्दु (Tender Points) वा मर्मस्थान (Marma points) छ भने त्यस स्थानलाई सावधानीपूर्वक (Avoid/ Gently) गर्ने।
- चोटपटक, संक्रमण वा घाउ नभएको सुनिश्चित गर्ने।
- बिरामीको आँखा र कान भित्र नपर्ने गरी धाराद्रव्य झार्ने।
- मधुमेह, उच्च रक्तचाप वा हृदय रोग भएका बिरामीमा सावधानीपूर्वक प्रक्रिया गर्ने।
- सम्भव भएसम्म कपाल खौरिने, महिला बिरामीको हकमा कपाललाई राम्रोसंग बाँध्ने।
- प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा जस्तै छाला पोल्ने (Burning Sensation), चोट (Trauma) वा दुखाइ (Severe Pain), एलर्जी, चक्कर (Dizzines) भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने र उपचार गर्ने।
- सफा र स्वच्छ (Clean & Hygienic) उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने, संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने।

सर्वाङ्ग स्वेदन (Full Body Steam Therapy)

परिचय (Introduction):

शरीरबाट स्वेद (पसिना) निकाल्ने विधिलाई स्वेदन कर्म भनिन्छ । औषधी क्वाथ वा तातो पानीको नियन्त्रित वाष्प प्रयोग गरी सम्पूर्ण शरीरबाट पसिना निकालिने यो विधि पञ्चकर्मको एक प्रमुख पूर्वकर्म चिकित्सा हो । यसले शरीरमा जकडाहट, भारीपन र चिसोपनालाई नाश गर्छ ।

प्रयोग (Indications):

- ➥ आमवात (Rheumatoid Arthritis)
- ➥ संधिवात (Osteo Arthritis)
- ➥ एकाङ्ग वात, सर्वाङ्ग वात (Hemiplegia, Paraplegia)
- ➥ अर्दित (Facial Palsy), पक्षाघात (Paralysis)
- ➥ गृध्रसी (Sciatica, Backache)
- ➥ सर्वाङ्ग शूल (Generalised Body Pain), अङ्गमर्द (Body Ache/ Myalgia)
- ➥ आमजन्य विकार (Ama-related Disorders, Heaviness of Body)
- ➥ स्तम्भ (Stiffness), गौरव (Heaviness), सुप्ति (Tingling)
- ➥ स्नायु सम्बन्धी विकार (Neurological Disorders Stiffness & Restricted Mobility)
- ➥ वात कफ विकार (Vata Kapha Disorder)
- ➥ खोकी (Cough), प्रतिश्याय (Acute Rhinitis/ Cold)
- ➥ अल्प रक्तसञ्चार (Poor Blood Circulation), चिसो हातखुट्टा (Cold Extremities)

निषेध (Contraindications):

- ➥ गर्भावस्था (Pregnancy)
- ➥ रक्तपित्त (Bleeding Disorders), पित्तज रोगहरू (Pitta Disorders)
- ➥ अतिसार (Diarrhoea)
- ➥ अति स्थूल (Obesity)
- ➥ पित्तज प्रमेह (Pitta-dominant Diabetes), मधुमेह (Diabetes Mellitus)
- ➥ वृक्क विकार (Kidney Disorders)
- ➥ रूक्षता, विष विकार, मद्य विकार (Emaciation, Toxicity, Alcoholism)
- ➥ श्रान्त (Exhaustion), क्षत (Trauma/ Injury)
- ➥ संज्ञा नाश (Unconsciousness)
- ➥ कामला (Jaundice), उदर रोग (Abdominal Disorders)
- ➥ दौर्बल्य (Weakness), क्षीण ओजस (Depleted Vitality)
- ➥ तिमिर रोग, नेत्र विकार (Ocular Disorders)
- ➥ हृदय रोग (Heart Diseases)
- ➥ उच्च रक्तचाप (Hypertension)- सावधानीपूर्वक मात्र

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- वाष्प स्वेदन पेटिका (Steam Chamber Sitting/ Lying Down): १
- तौलिया (Towel): २-३
- पिउने पानी: आवश्यक मात्रामा
- भाँडो: क्वाथ तताउनको लागि
- डिपिंग थर्मोमीटर (Dipping Thermometer): १
- तताउने उपकरण (Heating Device): १

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

- औषधीय क्वाथ (Medicated Kwatha): दशमूल क्वाथ वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको अन्य क्वाथ (५-१० लिटर)।
- वाष्प स्वेदनमा प्रयोग हुने द्रव्यहरू (Commonly used materials for medicated steam): दशमूल क्वाथ, एरण्ड मूल क्वाथ, सहिजन त्वक् क्वाथ, निर्गुण्डी पत्र क्वाथ, गुडूची क्वाथ, पुनर्नवा क्वाथ या चिकित्सकले निर्धारण गरेको अन्य क्वाथ।

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मी: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी/ अभ्यङ्गकर्ता: १ जना

सर्वाङ्ग स्वेदन विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने। शरीर, सात्म्य आदिका आधारमा क्वाथ र समयावधि निर्धारण गर्ने।
- बिरामीको रक्तचाप, नाडी, श्वास जाँच गर्ने।
- प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाएर बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- बिरामीको बल, रोगको अवस्था र सहनशीलता मूल्याङ्कन गर्ने।
- सर्वाङ्ग स्वेदन कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

तयारी (Patient Preparation):

- बिरामीलाई सर्वाङ्ग स्वेदन प्रक्रिया अघि आवश्यकतानुसार पिसाब र दिसा गर्न लगाउने।
- आवश्यकता अनुसार सर्वाङ्ग अभ्यङ्ग (तेल मालिस) गर्ने। (रूक्ष स्वेदनको अवस्थामा अभ्यङ्ग निषेध गर्ने।)
- बिरामीलाई भित्री कपडा (Underwear) बाहेक लुगा फुकाल्न लगाउने।
- बिरामीलाई वाष्प स्वेदन पेटिका (Steam Chamber) नजिक आरामदायी स्थितिमा बसाउने।
- टाउकोलाई तातो (Heat stroke) बाट बचाउनको लागि टाउकोमा भिजेको कपडा/ तौलिया राख्न सकिन्छ।

क्वाथ तथा उपकरणको तयारी (Kwatha & Instrument Preparation):

➥ औषधीय क्वाथलाई उपयुक्त भाँडोमा वाष्प उत्पादन हेतु आवश्यक तापक्रम सम्म तताउने।
➥ वाष्प स्वेदन पेटिकालाई राम्रोसँग सफा गर्ने।
➥ वाष्प तापक्रम नियन्त्रण गर्ने उपकरणको चेकजाँच गर्ने।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

सर्वाङ्ग स्वेदनको विधि:

➥ बिरामीको टाउको बाहिर रहने गरी (वाफको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट बचाउन) शरीरलाई पेटिकाभित्र आरामदायी स्थितिमा बस्न वा सुत्न लगाउने।
➥ पेटिका भित्रको तापक्रम नियन्त्रित (४५°C देखि ६०°C) राख्ने।

प्रक्रियाका चरणहरू:

➥ तयार गरिएको औषधीय क्वाथको वाष्पलाई नियन्त्रित गरी पेटिकाभित्र प्रवेश गराउने।
➥ सम्पूर्ण शरीरमा एकनासको ताप प्रवाह सुनिश्चित गर्ने।
➥ बिरामीलाई नियन्त्रित रूपमा निरीक्षण, मुल्यांकन गर्ने- निधारमा पसिना आएको, शरीरमा हल्कापन आदि।
➥ सम्यक स्वेदन लक्षणहरू नदेखिएसम्म प्रक्रिया जारी राख्ने।
➥ बिरामीलाई समय-समयमा आरामको स्तरको बारेमा सोध्ने। यदि अति स्वेदनका लक्षणहरू जस्तै: चक्कर आउने, अत्यधिक तिर्खा, जलन देखिएमा प्रक्रिया तुरुन्त रोक्ने।
➥ प्रक्रियाको अन्त्यमा, बिरामीलाई पेटिका बाहिर आउन सल्लाह दिने। पसिनालाई तौलियाले कोमलतापूर्वक पुछेर सफा गर्ने।

अवधि (Duration):

➥ प्रक्रिया अवधि: सम्यक स्वेद लक्षण जस्तै बिरामीको निधारमा पसिना नदेखिएसम्म वा चिकित्सकले निर्देशन गरे अनुसार (बाहिरको मौसम/ तापक्रम, बिरामीको अवस्था र प्रकृतिमा आधारित सामान्यतया १५ देखि २० मिनेट)।
➥ सम्पूर्ण कोर्स: चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्राय: ७-१४ दिन)।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

➥ बिरामीलाई ५-१० मिनेट पूर्ण आराम गर्न लगाउने।
➥ प्रक्रिया पश्चात तुरुन्त चिसो हावा (एसी, पंखा) वा सिधा हावामा जान नदिने।
➥ केहीबेर (१५-३० मिनेट) पछि मनतातो पानीले स्नान गर्न सल्लाह दिने।
➥ अत्यधिक तातो वा चिसो पानी प्रयोग नगर्न निर्देशन दिने।
➥ मनतातो पानी (Warm Water) प्रशस्त मात्रामा पिउन सल्लाह दिने।
➥ प्रक्रिया पश्चात् हल्का, सुपाच्य र उष्ण आहार सेवन गर्न सल्लाह दिने।
➥ गुरु, अति स्निग्ध, चिसो, अम्लीय आहार निषेध गर्ने।

- स्वेदनको प्रकार, अवधि, प्रयोग गरिएको क्वाथ, र बिरामीको अनुभव (सम्यक/ अति/ अयोग) नोट गर्ने।
- सर्वाङ्ग स्वेदन कर्मको विवरण अभिलेखीकरण गर्ने।

सावधानीहरू (Precautions):

- स्वेदन पेटिका भित्रको तापक्रम सधैं सुखोष्ण (Comfortably Warm- अधिकतम ४५°C-६०°C) बनाउने- पोल्ने गरी तातो (Too Hot) हुन नदिने।
- लामो समयसम्म एउटै स्थितिमा सुत्दा वा बस्दा असहज भएमा प्रक्रिया रोक्ने।
- प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा जस्तै छाला पोल्ने (Burning Sensation), चोट (Trauma) वा दुखाइ (Severe Pain), एलर्जी, चक्कर (Dizzines) भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने र उपचार गर्ने।
- हृदय रोग/ उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिमा सावधानीपूर्वक चिकित्सकको निगरानीमा मात्र प्रक्रिया गर्ने।
- छालामा कुनै घाउ, चोट नभएको सुनिश्चित गर्ने।
- टाउकोलाई तातोबाट बचाउनको लागि टाउकामा भिजेको कपडा (भिजेको तौलिया) राख्ने।
- पित्त प्रकृतिका व्यक्तिहरूमा सावधानी अपनाउने।
- बिरामीलाई प्रक्रियाको अघि र पछि पर्याप्त मात्रामा मनतातो पानी पिउन उपलब्ध गराउने।
- सफा र स्वच्छ (Clean & Hygienic) उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने, संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने।

नाडी स्वेदन (Localized Steam Therapy)

परिचय (Introduction):

नाडी भनेको एक प्रकारको नली हो। औषधीय क्वाथको वाफद्वारा नली (Tube) को माध्यमबाट शरीरको कुनै विशिष्ट अंग वा प्रभावित भागमा नियन्त्रित रूपमा वाफ दिने प्रक्रियालाई नाडी स्वेदन भनिन्छ। यो पञ्चकर्म पूर्वकर्मको एक प्रभावकारी स्थानीयकृत स्वेदन प्रक्रिया हो जसमा सम्पूर्ण शरीरको सट्टा आवश्यकता अनुसार कम्मर, घुँडा, काँध, जोर्नी, ढाड वा अन्य कुनै विशिष्ट स्थानमा मात्र वाफ दिइन्छ।

प्रयोग (Indications):

- संधिवात(Osteoarthritis),आमवात(Rheumatoid Arthritis)
- एकाङ्ग वात, सर्वाङ्ग वात (Hemiplegia, Paraplegia), अर्दित (Facial Palsy), पक्षाघात (Paralysis)
- गृध्रसी (Sciatica), पृष्ठ शूल (Backache), ग्रीवा प्रदेश शूल (Neck Pain)
- सर्वाङ्ग शूल (Generalised Body Pain), अङ्गमर्द (Body Ache/ Myalgia)
- स्तम्भ (Stiffness), सुप्ति (Numbness/ Tingling)
- स्नायु सम्बन्धी विकार (Neurological Disorders)
- वात कफ विकार (Vata Kapha Disorder)
- जोर्नी दुखाइ (Joint Pain), जोर्नीको कठोरता (Joint Stiffness)
- मांसपेशीको ऐंठन (Muscle Spasms), मांसपेशीको कठोरता (Muscle Stiffness)
- शीतजन्य रोग (Cold-induced Disorders)
- खेलकुद चोट (Sports Injuries)- तात्कालिक अवस्था (२४-४८ घण्टा) पछि मात्र
- कमजोर रक्तसञ्चार (Poor Blood Circulation)

निषेध (Contraindications):

- गर्भावस्था (Pregnancy)
- रक्तपित्त (Bleeding Disorders), पित्तज रोगहरू (Pitta Disorders)
- ज्वर (Fever)
- अतिसार (Diarrhoea)
- अति स्थूल (Obesity)
- रूक्षता (Emaciation), विष विकार (Toxicity), मद्य विकार (Alcoholism)
- श्रान्त (Exhaustion), क्षत (Trauma/ Injury), तात्कालिक चोट अवस्था (२४-४८ घण्टा)
- संज्ञा नाश (Unconsciousness)
- कामला (Jaundice), उदर रोग (Abdominal Disorders), पेप्टिक अल्सर (Peptic Ulcer)
- दौर्बल्य (Weakness), क्षीण ओजस (Depleted Vitality), रक्तअल्पता (Anaemia)

- तिमिर रोग, नेत्र विकार (Ocular Disorders)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- नाडी स्वेदन यन्त्र (Nadi Swedana Yantra): क्वाथ उमाल्ने भाँडो (केतली/ प्रेसर कुकर/ Autoclave steam) सहितको नली (Tube): १
- तौलिया (Towel): २-३
- पिउने पानी: आवश्यक मात्रामा
- तताउने उपकरण (Heating Device): १
- डिपिंग थर्मोमीटर (Dipping Thermometer): १ (वैकल्पिक)

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

» औषधीय क्वाथ (Medicated Kwatha): दशमूल क्वाथ, एरण्ड मूल क्वाथ, निर्गुण्डी पत्र क्वाथ, गुडूची क्वाथ, पुनर्नवा क्वाथ वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको अन्य क्वाथ (३-५ लिटर)।

» स्नेहन तेल (Snehana Taila): महानारायण तेल, दशमूल तेल वा चिकित्सकले निर्धारण गरेको अन्य औषधीय तेल (सामान्यतया स्नेहन प्रयोजनार्थ १०-३० मिलि)

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मी: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी/ अभ्यङ्गकर्ता: १ जना

नाडी स्वेदन विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने।
- बिरामीको रक्तचाप, नाडी, श्वास जाँच गर्ने।
- प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाएर बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- बिरामीको बल, रोगको अवस्था र सहनशीलता मूल्याङ्कन गर्ने।
- नाडी स्वेदन कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- बिरामीलाई नाडी स्वेदन प्रक्रिया अघि आवश्यकता अनुसार पिसाब र दिसा गर्न लगाउने।
- प्रभावित भागमा स्नेहन (अभ्यङ्ग/ तेल मालिस) गर्ने।
- बिरामीलाई आरामदायी स्थितिमा (सुत्ने वा बस्ने) मेच वा खाटमा राख्ने।
- प्रभावित भागलाई उपयुक्त रूपमा खुला राख्ने।

क्वाथ तथा उपकरणको तयारी (Kwatha & Instrument Preparation):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले निर्धारण गरेको औषधीय क्वाथलाई उपयुक्त भाँडो (केतली/ प्रेसर कुकर) मा तताउने।
- औषधीय क्वाथलाई वाष्प उत्पादनको लागि उचित तापक्रम सम्म तताउने।
- नाडी स्वेदन यन्त्रको नली (Tube) लाई भाँडोको मुखमा हावा नफुस्कने (leakage proof) गरी जोड्ने।
- वाष्पको तापक्रम नियन्त्रण गर्ने उपकरणको चेकजाँच गर्ने।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- प्रभावित भागमा पहिले नै स्नेहन (अभ्यङ्ग) गरिसक्ने।
- बिरामीलाई आरामदायी स्थितिमा (सुत्ने वा बस्ने) राख्ने।
- तयार गरिएको औषधीय वाफलाई नली (नाडी) को माध्यमबाट प्रभावित भागमा उचित दूरी (लगभग ६-१२ इन्च) मा राखी नियन्त्रित रूपमा वाफ दिने।
- वाफको तापक्रम नियन्त्रित राख्ने- बिरामीलाई आरामदायी महसुस हुने गरी, पोल्ने गरी धेरै नजिक नराख्ने।
- वाफलाई प्रभावित भागमा एकनास रूपमा प्रवाह गराउने।
- बिरामीलाई नियन्त्रित रूपमा निरीक्षण मुल्यांकन गर्ने, सम्यक स्वेदन लक्षणहरू नदेखिए सम्म प्रक्रिया जारी राख्ने - प्रभावित भागमा पसिना आएको, हल्कापन, आरामको अनुभव आदि।
- बिरामीलाई समय-समयमा आरामको स्तरको बारेमा सोध्ने। यदि अति स्वेदनका लक्षणहरू जस्तै: चक्कर आउने, अत्यधिक तिर्खा, जलन, छाला पोल्ने देखिएमा प्रक्रिया तुरुन्त रोक्ने।
- प्रक्रियाको अन्त्यमा, बिरामीलाई आराम गर्न सल्लाह दिने। पसिनालाई तौलियाले कोमलतापूर्वक पुछेर सफा गर्ने।

अवधि (Duration):

- प्रक्रिया अवधि: सम्यक स्वेद लक्षण जस्तै बिरामीको प्रभावित स्थानमा पसिना नदेखिएसम्म वा चिकित्सकले निर्देशन गरे अनुसार (बाहिरको मौसम/ तापक्रम, बिरामीको अवस्था र प्रकृतिमा आधारित सामान्यतया १५ देखि ३० मिनेट)।
- सम्पूर्ण कोर्स: चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रायः ७-१४ दिन)।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- बिरामीलाई ५-१० मिनेट पूर्ण आराम गर्न लगाउने।
- प्रक्रिया पश्चात तुरुन्त चिसो हावा (एसी, पंखा) वा सिधा हावामा जान नदिने।
- अत्यधिक तातो वा चिसो पानीको सम्पर्कमा आउन नदिने।
- केहीबेर (१५-३० मिनेट) पछि मनतातो पानीले स्नान गर्न सल्लाह दिने।
- प्रक्रिया पश्चात् हल्का, सुपाच्य र उष्ण आहार सेवन गर्न सल्लाह दिने।
- मनतातो पानी (Warm Water) प्रशस्त मात्रामा पिउन सल्लाह दिने।
- प्रभावित भागलाई केही घण्टा आराम दिने र कठोर शारीरिक गतिविधिबाट बच्ने।
- स्वेदनको प्रकार, अवधि, प्रयोग गरिएको क्वाथ, र बिरामीको अनुभव (सम्यक/ अति/ अयोग) नोट गर्ने।
- नाडी स्वेदन कर्मको विवरण अभिलेखीकरण गर्ने।

सावधानीहरू (Precautions):

- सधैं नियन्त्रित रुपमा ताप हुने गरी वाफ दिने- पोल्ने गरी अत्यधिक तातो (Too Hot) हुन नदिने। नलीको मुख प्रभावित भागबाट उचित दूरीमा राख्ने।
- टाउको, आँखा र अन्य संवेदनशील अंगहरूमा प्रत्यक्ष वाफ नपुग्ने गरी सावधानी अपनाउने।
- तीव्र चोट (Acute Injury) को अवस्थामा पहिलो २४-४८ घण्टा नाडी स्वेदन नगर्ने।
- बिरामीलाई लामो समयसम्म एउटै स्थितिमा सुत्दा वा बस्दा असहज भएमा स्थिति परिवर्तन गर्ने वा प्रक्रिया रोक्ने।
- प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा जस्तै चक्कर (Vertigo, Dizzines), छाला पोल्ने (Burning Sensation), चोट (Trauma) वा दुखाइ (Severe Pain), एलर्जी भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने र उपचार गर्ने।
- प्रभावित भागको छालामा कुनै घाउ, चोट, संक्रमण वा सूजन नभएको सुनिश्चित गर्ने।
- बिरामीलाई प्रक्रियाको अघि र पछि पर्याप्त मात्रामा पिउने पानी उपलब्ध गराउने।
- सफा र स्वच्छ (Clean & Hygienic) उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने, संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने।

पत्र पिण्ड स्वेदन (Patra Pinda Swedana)

परिचय (Introduction):

पत्र पिण्ड स्वेदन औषधीय वनस्पतिका पातहरूलाई तताएर बनाइएको पोट्टलीले शरीरमा स्वेदन गरिने एक प्रकारको शंकर स्वेद प्रक्रिया हो । यसले विशेष गरी वात-कफ दोषको नाश गर्न र शरीरको कठोरता, दुखाइ, सुन्निने जस्ता समस्याहरूको उपचार गर्न मद्दत पुग्छ ।

प्रयोग (Indications):

- ➥ कफप्रधान रोग (Kapha-dominant Disorders)
- ➥ रोगको आमावस्था (Ama Stage of Diseases)
- ➥ मेदो रोग (Obesity)
- ➥ आमवात (Rheumatoid Arthritis)
- ➥ वातव्याधि (Vata Disorders), पक्षाघात (Paralysis), अर्दित (Facial Palsy)
- ➥ अवबाहुक (Frozen Shoulder)
- ➥ गृध्रसी (Sciatica)
- ➥ कटिशूल (Backache)
- ➥ स्तम्भ (Stiffness)
- ➥ अङ्गमर्द (Bodyache)
- ➥ संधिवात (Osteoarthritis)

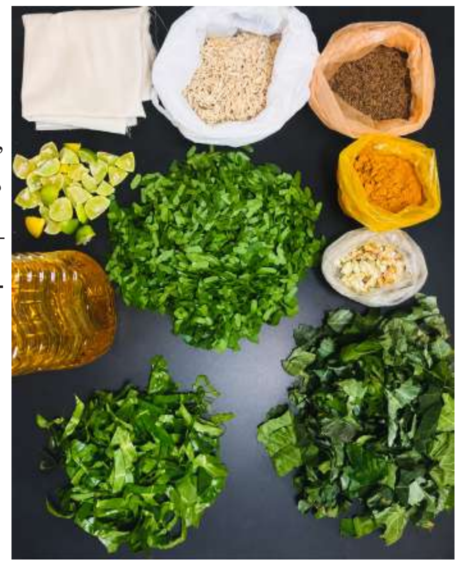
निषेध (Contraindications):

- ➥ गर्भावस्था (Pregnancy)
- ➥ अतिसार (Diarrhoea)
- ➥ रक्तपित्त (Bleeding Disorders)
- ➥ मदात्यय (Alcoholism)
- ➥ पित्तज विकार (Pitta Disorders)
- ➥ संक्रामक त्वक् विकार (Infectious Skin Disorders)
- ➥ नवज्वर (Acute Fever)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- ➥ स्वेदन द्रोणी/ Table: १
- ➥ तताउने उपकरण: ग्यास वा इन्डक्सन
- ➥ भाँडो/ कराई (पातहरु पकाउनको लागि): १
- ➥ सानो चक्कु: १

- ➥ तताउने भाँडो (Frying Pan): १ (पोट्टली तताउनको लागि)
- ➥ सुती/ मलमल कपडा (Muslin Cotton Cloth) {१८ इन्च x १८ इन्च (४५ से.मि. x ४५ से.मि.)}: २ टुक्रा
- ➥ बलियो सुति कपडाको डोरी: पोट्टली बाँध्नको लागि
- ➥ चलाउने डाडु (Spatula): १
- ➥ तौलिया: २



आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

पोट्टलीका लागि सामग्रीहरू (Ingredients for Pottali):

पातहरू (Leaves): निर्गुण्डी, एरण्ड, पारिजात, धतूरो, अर्क, इमिली, शिग्रु, वासा, बला, तितेपाति, गुडूची एवं अन्य वातहर पातहरूको २५०-५०० ग्राम, मेथि– १० ग्राम, सैन्धव नुन– १० ग्राम, रसोन– ५० ग्राम, अजमोदा– १० ग्राम, निम्बू (Lemon)- ४-८ ओटा, रास्ना, ज्वानो आदिको चूर्ण- आवश्यकता अनुसार

तेल (Oil):

» पात भुट्नको लागि: ५०-१०० मि.लि.

» अभ्यङ्गको लागि: ५०-१०० मि.लि.

तेलको प्रकार:

» चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (जस्तै: नारायण तेल, धन्वन्तर तेल, दशमूल तेल, महामाष तेल आदि)

पोट्टलीको तयारी (Preparation of Pottali):

» सफा पातहरूलाई सानो-सानो टुक्रा बनाउने।

» कराई वा ताप्के (Frying Pan) मा ५०-१०० मि.लि. औषधीय तेल हालेर तताउने।

» तेल तातेपछि रसोन (टुक्रा पारिएको लसुन), निम्बू टुक्रा, मेथि र अन्य द्रव्य थपि हल्का खैरो रङको नभएसम्म भुट्ने।

» भुटे पश्चात पातहरू थपि राम्रोसँग चलाउने र पातहरू नरम हुँदासम्म वा हल्का खैरो रंग नआउन्जेल पकाउने।

» पातहरू पाकिसकेपछि अजमोदा चूर्ण आदि मिसाउने।

» पाकेको सामग्री तात्तातै सुती कपडामा राखेर दुई पोट्टली बनाउने।

» पोट्टलीलाई बलियो सुतीको डोरीले सामग्री बाहिर ननिस्किने गरी राम्रोसँग बाँधिन्छ।

(नोट: पोट्टली ३ दिनसम्म प्रयोग गर्न मिल्छ।)

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी: १ वा २ जना

पत्र पिण्ड स्वेदन विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने।
- बिरामीको रक्तचाप, नाडी, श्वास जाँच गर्ने।
- प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाएर बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- बिरामीको बल, रोगको अवस्था र सहनशीलता मूल्याङ्कन गर्ने।
- पत्र पिण्ड स्वेदन कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- बिरामीलाई प्रक्रिया अघि आवश्यकता अनुसार पिसाब र दिसा गर्न लगाउने।
- बिरामीलाई लुगा (Underwear) आवश्यकता अनुसार फुकाल्न लगाउने।
- बिरामीलाई स्वेदन द्रोणी (Table) मा आरामदायी स्थितिमा सुताउने/ बसाउने।
- सर्वप्रथम, प्रभावित भागहरूमा औषधीय तेलले अभ्यङ्ग (स्नेहन) गर्ने।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- रोग अनुसारको तेलले स्नेहन/ अभ्यङ्ग (मालिस) गरिसकेपछि प्रक्रिया सुरु गर्ने। तयार गरिएको पोट्टलीलाई औषधीय तेलयुक्त तातो पात्र (Hot Iron Pan) मा ४२°C देखि ४६°C तापक्रम सम्म कायम हुने गरी तताउने।
- प्रयोग गर्नु अघि, पोट्टलीको तापक्रम हत्केलाको पछाडिको भागमा हल्का दबाइ चेक गर्ने।
- पोट्टलीले प्रभावित भागमा कोमलतापूर्वक हल्का दबाब सहित थपथपाउने (Tapping), थिच्ने (Pressing) वा छोएर छोड्ने (Held against the Body) गर्ने। हात/ खुट्टामा पोट्टलीलाई माथिबाट तलतिर (Linear Motion) मा चलाउने। जोर्नीहरूमा पोट्टलीलाई वृत्ताकार (Circular Motion) मा चलाउने।
- विशेष गरी दुखाईयुक्त जोर्नीमा घुमाउरो तरिकाले पिण्ड स्वेदन कर्म गर्ने। बाँकी शरीरमा अभ्यङ्गको जस्तै अनुलोम र प्रतिलोम गतिमा स्वेदन कर्म गर्नुपर्छ।
- कोमलतापूर्वक हल्का दबाबबाट सुरु गरी बिरामीले सहन सक्ने गहिरो दबाब प्रयोग गर्दै जानुपर्छ।
- प्रक्रियाको समयमा पोट्टलीको तापक्रम एकनास राख्नको लागि बीच-बीचमा पुनः तताउने र अर्को पोट्टली प्रयोग गर्ने (एकपछि अर्को गरी)।
- बिरामीलाई समय-समयमा आरामको स्तरको बारेमा सोध्ने। यदि अति स्वेदनका लक्षणहरू जस्तै: चक्कर आउने, अत्यधिक तिर्खा, जलन, छाला पोल्ने देखिएमा प्रक्रिया तुरुन्त रोक्ने।

अवधि (Duration):

- प्रक्रिया अवधि: ३०-५० मिनेट वा चिकित्सकले निर्देशन गरे अनुसार
- सम्पूर्ण कोर्स: ७, १४, २१ दिन वा चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- पोट्टलीका सामग्रीहरू हटाउने र प्रभावित भागलाई सफा कपडाले कोमलतापूर्वक सफा गर्ने।
- बिरामीलाई ५-१० मिनेट पूर्ण आराम गर्न लगाउने।
- प्रक्रिया पश्चात तुरुन्त चिसो हावा (एसी, पंखा) वा सिधा हावामा जान नदिने।
- शरीरको तापक्रम सामान्य भएपछि (सामान्यतया ३० मिनेट पछी) बिरामीलाई न्यानो पानीले स्नान गर्न सल्लाह दिने। अत्यधिक तातो वा चिसो पानी प्रयोग नगर्न निर्देशन दिने।
- प्रक्रिया पश्चात् मनतातो पानी पिउन एवं हल्का, सुपाच्य र उष्ण आहार सेवन गर्न सल्लाह दिने।
- स्वेदनको प्रकार, अवधि, प्रयोग गरिएको पोट्टलीको सामग्री, र बिरामीको अनुभव (सम्यक/ अति/ अयोग) नोट गर्ने।
- पत्र पिण्ड स्वेदन कर्मको विवरण अभिलेखीकरण गर्ने।

सावधानीहरू (Precautions):

- सामग्रीहरू मध्यम तापमा नडढ्ने गरी पकाउनुपर्छ।
- पोट्टली प्रयोग गर्नु अघि सधैं तापक्रम परिक्षण गर्ने (हातले सहने न्यानो)।
- प्रक्रियाको समयमा तापक्रम एकनासको कायम गर्ने।
- प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा- चक्कर (Vertigo), छाला पोल्ने (Burn), चोट वा दुखाइ (Severe Pain), एलर्जी भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने र उपचार गर्ने।
- प्रभावित भागको छालामा कुनै घाउ, चोट, संक्रमण वा सूजन नभएको सुनिश्चित गर्ने।
- उही पोट्टली अधिकतम ३ दिन सम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। प्रत्येक ३ दिनपछि नयाँ पोट्टली बनाउने।
- सफा र स्वच्छ (Clean & Hygienic) उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने, संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने।

बालुका पिण्ड स्वेदन (Baluka Pinda Swedana)

परिचय (Introduction):

बालुका स्वेदन ताप स्वेदको एक प्रकार हो। यो स्वेद अरु स्वेदनभन्दा विशेष र भिन्न किसिमको रूक्ष स्वेद हो। यस स्वेदनका लागि तताइएको बालुवाको प्रयोग गरी पोट्टली तयार गर्ने र सहन सकिने तातो बनाई स्वेदनकर्म गराइन्छ।

प्रयोग (Indications):

- कफप्रधान रोग (Kapha-dominant Disorders)
- आमदोष (Amaja Disorders)
- ऊरुस्तम्भ (Stiffness of Thigh)
- मेदोरोग (Obesity)
- शोफ (Oedema)
- आमवात (Rheumatoid Arthritis)
- रोगको आमावस्था (Ama Stage of Diseases)
- स्तम्भ (Stiffness)
- गौरव (Heaviness)

निषेध (Contraindications):

- गर्भावस्था (Pregnancy)
- अतिसार (Diarrhoea)
- रक्तपित्त (Bleeding Disorders)
- मदात्यय (Alcoholism)
- ज्वर (Fever)
- पित्तप्रकृतिका बिरामीहरू (Pitta Dominant Individuals)
- पित्तज विकार (Pitta Disorders)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- स्वेदन द्रोणी/ Table: १
- तताउने उपकरण (ग्यास वा इन्डक्सन): १
- तताउने भाँडो/ कराई (बालुवा तताउनको लागि): १ (फलामको प्राथमिकता)
- सुती/ मलमल कपडा (Muslin Cotton Cloth): ४५ से.मि. x ४५ से.मि. को २ टुक्रा
- बलियो सुतीको डोरी: पोट्टली बाँध्नको लागि
- चलाउने डाडु (Spatula): १
- तौलिया: २
- बालुवा (Sand): १ किलो (सफा नदीको बालुवा, ढुंगा/ काँडा रहित)

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

औषधीय तेल (अत्यन्त हल्का मात्र): १०-२० मि.लि. वा चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार, प्राय: रुक्ष स्वेदन बिना स्नेहनको गर्ने गरिन्छ, स्नेहन गर्नुपरेमा अल्प मात्रा प्रयोग गर्ने।

बालुवाको तयारी (Preparation of Sand):

- ढुंगा, काँडा र अन्य फोहोरहरू रहित सफा नदीको बालुवा सङ्कलन गर्ने। बालुवा न धेरै ठुलो न धेरै सानो आकारको हुनुपर्छ अर्थात् खस्रो बालुवा प्रयोग गर्ने।
- बालुवालाई राम्रोसँग धोई सफा गरी सुकाउने।
- तताउने भाँडोलाई स्टोभमा राखी बालुवा तताउने (पोट्टली तापक्रम सहनशील हुनेगरी करिब ४५°C कायम गर्न मिल्ने गरी तताउने)।
- तताइएको बालुवा सफा सुति कपडामा राखी दुई पोट्टली बनाइन्छ।
- पोट्टलीलाई बलियो सुतीको डोरीले राम्रोसँग बालुवा बाहिर ननिस्किने गरी बाँध्ने।

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी: १ वा २ जना

बालुका पिण्ड स्वेदन विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सक/ स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने।
- बिरामीको रक्तचाप, नाडी, श्वास गति जाँच गर्ने।
- प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाउने; बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- बिरामीको बल, रोगको अवस्था र सहनशीलता मूल्याङ्कन गर्ने।
- बालुका पिण्ड स्वेदन कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।
- पुर्व तयार गरिएका पोट्टलीहरूलाई आवश्यकता अनुसार तताउने।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- बिरामीलाई प्रक्रिया अघि आवश्यकता अनुसार पिसाब र दिसा गर्न आग्रह गर्ने।
- बिरामीलाई आवश्यकता अनुसार लुगा फुकाल्न लगाउने।
- बिरामीलाई स्वेदन द्रोणी (Table) मा आरामदायी स्थितिमा बसाउने/ सुताउने।

  * (विशेष नोट: बालुका स्वेदन रूक्ष स्वेद भएकोले यस अघि स्निग्ध अभ्यङ्ग नगर्ने। यदि आवश्यक छ भने अत्यन्त हल्का मात्र तेल लगाउन सकिन्छ।)

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- पोट्टलीको तापक्रम हत्केलाको पछाडिको भागमा हल्का दबाइ चेक गर्ने (हातले सहने न्यानो भएमा प्रक्रिया अगाडी बढाउने)।
- पोट्टलीलाई प्रभावित भागमा कोमलतापूर्वक हल्का दबाब सहित राखेर सुरु गरी बिरामीले सहन सक्ने गहिरो दबाब प्रयोग गर्दै जानुपर्छ।
- पोट्टलीलाई कोमल रूपमा थपथपाउने (Tapping), थिच्ने (Pressing) वा छोएर छोड्ने (Held against the Body) गर्ने।
- एउटा पोट्टली सेलाएपछि अर्को पोट्टलीले स्वेदन गर्ने, फेरी सेलाएको पोट्टलीलाई तातो बनाउने अर्थात् प्रक्रियाको समयमा एकनासको तापक्रम कायम राख्नको लागि पोट्टलीहरू पालैपालो तताएर प्रयोग गर्ने।
- बिरामीलाई समय-समयमा आरामको स्तरको बारेमा सोध्ने। यदि अति स्वेदनका लक्षणहरू जस्तै: चक्कर आउने, अत्यधिक तिर्खा, जलन, छाला पोल्ने देखिएमा प्रक्रिया तुरुन्त रोक्ने।
- सम्यक स्वेद लक्षण प्राप्त भए पश्चात प्रक्रिया अवधि पुगेको मानेर पश्चात्कर्म विधि पालन गराउने।

अवधि (Duration):

- प्रक्रिया अवधि: २० देखि ४० मिनेट वा चिकित्सकले निर्देशन गरे अनुसार
- सम्पूर्ण कोर्स: ७, १४ वा चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- बालुका स्वेदन कर्म पश्चात बिरामीको शरीरको भागलाई सफा कपडाले कोमलता पूर्वक पुछ्ने।
- बिरामीलाई (५-१० मिनेट) पूर्ण आराम पूर्ण आराम गर्न सल्लाह दिने।
- प्रक्रिया पश्चात तुरुन्त चिसो हावा (एसी, पंखा) वा सिधा हावामा जान नदिने।
- शरीरको तापक्रम सामान्य भएपछि (३० मिनेट) बिरामीलाई न्यानो पानीले स्नान गर्न सल्लाह दिने। अत्यधिक तातो वा चिसो पानी प्रयोग नगर्न निर्देशन दिने।
- तातो पानी प्रशस्त मात्रामा पिउन एवं हल्का, सुपाच्य र उष्ण आहार सेवन गर्न सल्लाह दिने।
- स्वेदनको प्रकार, अवधि, र बिरामीको अनुभव (सम्यक/ अति/ अयोग) नोट गर्ने।
- बालुका पिण्ड स्वेदन कर्मको विवरण अभिलेखीकरण गर्ने।

सावधानीहरू (Precautions):

- प्रयोग गरिने बालुवा सफा, ढुंगा/ काँडा-रहित हुनुपर्छ।
- तापक्रम उपयुक्त राखिनुपर्छ ताकि डढ्नबाट बचाउन सकियोस् (हातले सहने न्यानो)।
- पोट्टलीमा कुनै प्वाल नभएको सुनिश्चित गर्नुपर्छ जसबाट बालुवा बाहिर ननिस्कियोस्। पोट्टलीको तापक्रम प्रयोग गर्नु अघि सधैं चेक गर्ने (हातले सहने न्यानो)।
- बिरामीलाई प्रत्यक्ष हावा बाट बचाउनुपर्छ।
- प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा: चक्कर (Vertigo), छाला पोल्ने (Burn), चोट वा दुखाइ (Severe Pain), एलर्जी भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने र उपचार गर्ने।
- प्रभावित भागको छालामा कुनै घाउ, चोट, संक्रमण वा सूजन नभएको सुनिश्चित गर्ने।
- उही बालुवा पुनः प्रयोग गर्दा पूर्ण रूपमा सुख्खा भएको सुनिश्चित गर्ने।
- सफा र स्वच्छ (Clean & Hygienic) उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने, संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने।

षष्टिकशालि पिण्ड स्वेदन (Shashtikashali Pinda Swedana)

परिचय (Introduction):

एक विशेष स्वेदन प्रक्रिया, जसमा षष्टिकशालि चामल (विशेष प्रकारको चामल) लाई दूध र बलामूल क्वाथमा पकाएर बनाइएको तातो पोट्टलीले शरीरमा स्वेदन गरिन्छ। यो एक स्निग्ध स्वेद हो जसले मांसपेशीको पोषण, शरीरको बल, र स्नायु प्रणालीलाई सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।

प्रयोग (Indications):

- मांसपेशी र स्नायु प्रणाली विकृत अवस्थाहरू (Neuromuscular Disorders)
- मांसपेशी क्षय (Muscle Wasting/ Atrophy)
- सन्धिवात (Osteoarthritis)
- कमजोरी र दुर्बलता (Weakness & Debility)
- शुष्कता र कठोरता (Dryness & Rigidity)
- एकाङ्ग वात, सर्वाङ्ग वात (Hemiplegia, Paraplegia), पक्षाघात (Paralysis), अर्दित (Facial Palsy)
- गृध्रसी (Sciatica), कटिशूल (Backache)
- वातव्याधि (Vata Disorders)

निषेध (Contraindications):

- गर्भावस्था (Pregnancy)
- अतिसार (Diarrhoea)
- रक्तपित्त (Bleeding Disorders)
- मदात्यय (Alcoholism)
- संक्रामक त्वक् विकार (Infectious Skin Disorders)
- ज्वर (Acute Fever)
- अपच (Indigestion)
- श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरू (Respiratory Disorders)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- स्वेदन द्रोणी/ Table: १
- भाँडो (Vessels): २ (पकाउन र राख्नको लागि)
- सुती/ मलमल कपडा (Muslin Cotton Cloth) (४५ से.मि. x ४५ से.मि.): ४ टुक्रा
- बलियो सुतीको डोरो: पोट्टली बाँध्नको लागि आवश्यकता अनुसार
- तताउने उपकरण: ग्यास वा इन्डक्सन: १
- नरम तौलिया: २

- चलाउने डाडु (Spatula): १
- पातलो तन्ना (Disposable bed sheet): १

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

» षष्टिकशालि चामल: ५०० ग्राम
» दूध (Milk): २ लिटर
» बलामूल: २०० ग्राम
» औषधीय तेल: ५० मि.लि. (अभ्यङ्गको लागि) जस्तै: महानारायण तेल, धन्वन्तर तेल, दशमूल तेल

षष्टिकशालि पोट्टलीको तयारी (Preparation of Pottali):

- बलामूललाई राम्रोसँग धोई १ लिटर पानीमा उमालेर क्वाथ तयार गर्ने।
- बलामूल क्वाथ र २ लिटर दूधलाई राम्रोसँग मिसाउने र तताउने।
- षष्टिकशालि चामललाई उक्त मिश्रणमा राम्रोसँग पकाउने (चामल नरम र गिलो हुँदासम्म)।
- पकाएको चामललाई सुती कपडामा बेरेर ४ ओटा पोट्टली तयार गर्ने।
- पोट्टलीलाई सुतीको बलियो डोरोले राम्रोसँग सामग्री बाहिर ननिस्किने गरी बाँध्ने।
- पोट्टली प्रयोग गर्दा बीच-बीचमा तातो दूध-क्वाथ मिश्रणमा डुबाउने।

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी: २ जना

षष्टिकशालि पिण्ड स्वेदन विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सकले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने।
- बिरामीको रक्तचाप, नाडी, श्वास जाँच गर्ने।
- प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाएर बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- बिरामीको बल, रोगको अवस्था र सहनशीलता मूल्याङ्कन गर्ने।
- षष्टिकशालि पिण्ड स्वेदन कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- बिरामीलाई प्रक्रिया अघि आवश्यकता अनुसार पिसाब र दिसा गर्न आग्रह गर्ने।
- बिरामीलाई आवश्यकता अनुसार लुगा फुकाल्न लगाउने।
- बिरामीलाई स्वेदन द्रोणी (Table) मा आरामदायी स्थितिमा सुताउने।
- चिकित्सकले निर्धारण गरेको औषधीय तेलले अभ्यङ्ग गर्ने।
- तयार गरिएका पोट्टलीहरूलाई तातो दूध-क्वाथ मिश्रणमा राखी तताउने।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- तयार गरिएको तातो पोट्टलीलाई प्रयोग गर्नु अघि, पोट्टलीको तापक्रम हत्केलाको पछाडिको भागमा हल्का दबाइ चेक गर्ने (हातले सहने न्यानो)।
- पोट्टलीलाई प्रभावित भागमा अभ्यङ्ग विधि पालन गरी कोमलतापूर्वक हल्का दबाब सहित थिच्ने (Pressing), वा छोएर छोड्ने (Held against the Body) गर्ने। हात/ खुट्टामा पोट्टलीलाई माथिबाट तलतिर लिनियर मोशन (Linear Motion) मा चलाउने। जोर्नीहरूमा पोट्टलीलाई वृत्ताकार (Circular Motion) मा चलाउने।
- पोट्टलीको तापक्रम एकनास राख्नको लागि बीच-बीचमा औषधीय क्वाथ र दूधको तातो मिश्रणमा डुबाउने।
- दुवै स्वास्थ्यकर्मीले एकसाथ दुई पोट्टली प्रयोग गरी विपरीत दिशामा स्वेदन गर्ने (विशेषगरी हात-खुट्टामा)।
- कोमलतापूर्वक हल्का दबाबबाट सुरु गरी बिरामीले सहन सक्ने गहिरो दबाब प्रयोग गर्दै जाने।
- बिरामीलाई समय-समयमा आरामको स्तरको बारेमा सोध्ने। यदि अति स्वेदनका लक्षणहरू जस्तै: चक्कर आउने, अत्यधिक तिर्खा, जलन, छाला पोल्ने देखिएमा प्रक्रिया तुरुन्त रोक्ने।
- सम्यक स्वेद लक्षण प्राप्त भए पश्चात प्रक्रिया अवधि पुगेको मानेर पश्चात्कर्म विधि पालना गराउने।

अवधि (Duration):

- प्रक्रिया अवधि: ३०-४० मिनेट वा चिकित्सकले निर्देशन गरे अनुसार
- सम्पूर्ण कोर्स: ७, १४, २१ दिन वा चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- प्रक्रिया पूर्ण भएपछि, पोट्टलीहरूलाई हटाउने।
- बिरामीलाई सुक्खा तौलियाले राम्रोसँग सफा गर्ने।
- बिरामीलाई ५-१० मिनेट पूर्ण आराम गर्न लगाउने।
- प्रक्रिया पश्चात तुरुन्त चिसो हावा (एसी, पंखा) वा सिधा हावामा जान नदिने।
- कम्तीमा १ घण्टा पछि मात्र न्यानो पानीले स्नान गर्न सल्लाह दिने।
- अत्यधिक तातो वा चिसो पानी प्रयोग नगर्न निर्देशन दिने।
- हल्का, सुपाच्य र उष्ण आहार सेवन गर्न सल्लाह दिने।
- षष्टिकशालि पिण्ड स्वेदन कर्मको विवरण अभिलेखीकरण गर्ने।

सावधानीहरू (Precautions):

- पोट्टलीको प्रयोग गर्नु अघि सधैं तापक्रम चेकजाँच गर्ने (हातले सहने न्यानो)।
- प्रक्रियाको समयमा तापक्रम एकनासको कायम गर्ने।
- प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा: चक्कर (Vertigo), छाला पोल्ने (Burn), चोट वा दुखाइ (Severe Pain), एलर्जी भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने र उपचार गर्ने।
- प्रभावित भागको छालामा कुनै घाउ, चोट, संक्रमण वा सूजन नभएको सुनिश्चित गर्ने।
- सफा र स्वच्छ (Clean & Hygienic) उपकरणहरू मात्र प्रयोग गर्ने, संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने।

वमन कर्म (Vamana Karma)

परिचय (Introduction):

वमनको सामान्य अर्थ उल्टी गराउनु हो। वमन उर्ध्वमार्ग शोधन चिकित्सा हो। यो एक जैव-शोधन (Bio-Cleansing) उपाय हो जुन मुख्यतया कफदोषको निष्कासनको लागि गरिन्छ। वमन द्रव्यले शरीरको आमाशयमा गएर आफ्नो उष्ण, तीक्ष्ण आदि गुण एवं आकाश र वायु महाभूत प्रधानताको प्रभावले दूषित कफलाई उर्ध्वमार्गबाट बाहिर निकाल्ने कार्य गर्दछ। वमन गर्नुभन्दा पहिले बिरामीलाई आवश्यकतानुसार स्नेहन र स्वेदन गराउन अनिवार्य हुन्छ।

प्रयोग (Indications):

- ➥ नवज्वर (Acute Fever)
- ➥ श्वास (Bronchial Asthma/ COPD)
- ➥ पीनास (Chronic Rhinitis/ Sinusitis)
- ➥ कुष्ठ (Leprosy/ Skin Disorders)
- ➥ गलग्रह (Cervical Lymphadenopathy)
- ➥ प्रमेह (Pre-diabetes)
- ➥ अविपाक (Indigestion)
- ➥ गलगण्ड (Goitre)
- ➥ कास (Cough)
- ➥ मन्दाग्नि (Low Digestive Fire/ Anorexia)
- ➥ पाण्डु (Anaemia)
- ➥ कफज रोग (Kapha-dominant Disorders)
- ➥ श्लीपद (Filariasis/ Elephantiasis)
- ➥ शोथ (Inflammation/ Oedema)
- ➥ उन्माद (Psychosis/ Mania)
- ➥ हल्लास (Nausea)
- ➥ अपची (Scrofula/ Lymphadenitis)
- ➥ चित्तविभ्रम (Mental Confusion/ Delirium)
- ➥ कर्णस्राव (Ear Discharge)
- ➥ विरुद्धाहार (Incompatible Food Intake)
- ➥ विसूचिका (Cholera/ Gastroenteritis)
- ➥ मेदोरोग (Obesity/ Lipoma)
- ➥ विद्रधि (Abscess/ Boil)
- ➥ कण्ठपाक (Pharyngitis/ Throat Inflammation)
- ➥ गलशुण्डिका (Uvulitis)
- ➥ अजीर्ण (Dyspepsia)
- ➥ विषपीत (Poisoning)
- ➥ मुखप्रसेक (Excessive Salivation)

- ➥ अरुचि (Anorexia)
- ➥ ग्रन्थि (Glandular Swelling)
- ➥ अतिसार (Diarrhoea)
- ➥ विसर्प (Erysipelas)
- ➥ अपस्मार (Epilepsy)

निषेध (Contraindications):

- ➥ अतिकृश (Severe Emaciation)
- ➥ बालक (Children)
- ➥ वृद्ध (Elderly)
- ➥ गर्भावस्था (Pregnancy)
- ➥ अत्यधिक थकित/ श्रान्त (Excessive Fatigue)
- ➥ पिपासित (Excessive Thirst)
- ➥ क्षुधित (Excessive Hunger)
- ➥ हृद्रोग (Heart Disease)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipment

- ➥ वमन कुर्सि (Vamana Armed Chair): १
- ➥ तौलिया: २/ ३
- ➥ भाँडो (Vessels for Boiling Milk, Decoction etc): ४
- ➥ कचौरा: ४
- ➥ गिलास: ४
- ➥ मापन गिलास (Measuring Glass): २
- ➥ मापन बाल्टी (Measuring Bucket): २
- ➥ पन्जा (Disposable Gloves): आवश्यक मात्रामा
- ➥ धूमवर्ती: १

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

- ➥ आन्तरिक स्नेह (Internal Oleation Materials): ५०० मि.लि. - १ लिटर या आवश्यक मात्रामा
- ➥ मदनफल (Randia dumetorum): ३-५ ग्राम (आवश्यक मात्रामा)
- ➥ वचा (Acorus calamus): १ ग्राम (आवश्यक मात्रामा)
- ➥ मधुयष्टि फाण्ट/ उखुको रस (Glycyrrhiza glabra/ Sugarcane Juice): ४-५ लिटर
- ➥ लवणोदक (Saline Water): ३-५ लिटर
- ➥ मधु (Honey): आवश्यक मात्रामा
- ➥ उमालेको दूध (Boiled Milk): २-३ लिटर या अन्य वमनोपयोगी औषधी, आवश्यकता अनुसार वा चिकित्सकले निर्धारण गरे बमोजिम

जनशक्ति (Manpower):

- कन्सल्टेन्ट आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी: २ जना
- सहयोगी (Attendant): १-२ जना

वमन कर्मको विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सकले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) मूल्याङ्कन गर्ने र उमेर, शरीर, बल, सात्म्य अनुसार वमन औषधी, अवधि निर्धारण गर्ने।
- नाडी, रक्तचाप, श्वासगति, आदि मापन गर्ने।
- यसको प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाउने र वमन गराउनुपर्ने व्यक्तिबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- वमन कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- दीपन र पाचन (Deepana & Pachana): वमन कर्म अघि बिरामीको अग्नि बलियो बनाउन दीपन र पाचन गराउने।
- आन्तरिक स्नेहन (Internal Snehana): सम्यक आन्तरिक स्नेहन ३ देखि ७ दिनसम्म गर्ने। यस अवधिमा हल्का र सजिलै पच्ने आहार सिफारिस गर्ने।
- बाह्य स्नेहन र स्वेदन (External Snehana & Swedana): आन्तरिक स्नेहन पछि एक दिनको अन्तराल राखी, अभ्यङ्ग (Abhyanga) र स्वेदन (Swedana) गर्ने।
- वमन कर्मको अघिल्लो राती कफ उत्क्लेशक आहार दिने (जस्तै: दही, दुध, खीर, केरा, मासको फुरौला, मासको दाल, मिठाइ आदि)।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- बिरामीको नाडी, रक्तचाप, श्वासगति आदि मापन गर्ने।
- वमनको दिन बिहान खाली पेट अभ्यङ्ग र स्वेदन गर्ने।
- त्यसपश्चात् घ्यू मिश्रित यवागु सानो कचौराको १ कचौरा खान दिने। आकण्ठपानका लागि मधुयष्टि फान्ट/ दूध खान दिने।
- मन्त्रोच्चारण पश्चात् वमन योग (मदनफल, वचा, मधुयष्टि आदि) प्रयोग गर्ने।
- वमन योग दिएपछि २०-४८ मिनेट (एक मुहूर्त) सम्म पर्खने। तर उक्त अवधी अघि वमन हुन लाग्यो भने प्रक्रिया सुरु गर्ने।
- यदि वमन प्रेरित भएन भने चिकित्सक सल्लाह बमोजिम वामक योग पुन: दिने वा कृत्रिम उपायहरु (Manual Methods) अपनाइ वमन शुरु गराउने।
- यदि वमन प्रेरित भएन भने मधुयष्टि, लवणोदक वा अन्य उपयुक्त योग (वचा/ सैन्धव/ सर्सप/ मदनफल/ पिप्पली/

आमलकी) मध्ये कुनै एक वा मिश्रण बनाएर सेवन गराई वमन प्रेरित गर्ने।

- वमन भइरहेको बेला स्वास्थ्यकर्मीले बिरामीको टाउकोलाई सहारा दिने।
- वमन गर्दा बिरामीको शरीर अगाडि झुकेको हुनुपर्छ। आफ्नो दुबै हात मुड्की प न लगाउने।

- अत्याधिक जोरले वान्ता गर्न नदिने (पेटलाई चोट पर्न नदिने)।
- वान्ता पछि आँखा, मुख र नाक सफा गरिदिने।
- बिरामीको नाडी, रक्तचाप, श्वास नियमित रूपमा निरीक्षण/निगरानी गर्ने।
- सम्यक वमन लक्षण, अयोग र अतियोग लक्षणहरू अवलोकन गर्ने।
- वेगहरूको गणना गर्दै अभिलेखीकरण गर्ने।
- प्रक्रिया अवधि: वेग पूरा नभएसम्म (सामान्यतया १-२ घण्टा)।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- वमन पश्चात् धूमपान गराउने।
- बिरामीको नाडी, रक्तचाप, श्वासगति आदि मापन गर्ने।
- बिरामीलाई शुद्धि (प्रवर/ मध्यम/ अवर) अनुसार संसर्जन क्रम सिफारिस गर्ने।
- प्रवर शुद्धिमा ७ दिनको संसर्जन, मध्यम शुद्धिमा ५ दिनको संसर्जन, अवर शुद्धिमा ३ दिनको संसर्जन सिफारिस गर्ने।
- वमन कर्म पश्चात् तुरुन्त पानी नपिउन निर्देशन दिने। प्रत्यक्ष चिसो हावामा बस्न नदिने।
- बिरामीलाई केहीबेर पूर्ण आराम गर्न लगाउने तत्पश्चात हल्का सुपाच्य आहारको सेवन, तातो पानी (Warm Water) पिउन लगाउने।

अवधि (Duration):

- प्रक्रिया अवधि: १-२ घण्टा (वेग अनुसार)
- सम्पूर्ण कोर्स: १५-२५ दिन (चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार)

सावधानीहरू (Precautions):

- वमन कर्म सधैं नियन्त्रित वातावरण र योग्य चिकित्सकको निगरानीमा गराउने।
- बिरामीको नाडी, रक्तचाप, श्वासगति आदि को नियमित निगरानी गर्ने।
- बिरामीको शक्ति र सहनशीलता अनुसार औषधी र अवधि निर्धारण गर्ने।
- अत्याधिक वान्ताले निर्जलीकरण (Dehydration), कमजोरी (Weakness), चक्कर आउने (Dizziness), उल्टीमा रगत देखिने, पेटको मांसपेशीमा दुखाइ (Abdominal Muscle Pain) भए नभएको निरिक्षण एवं मूल्यांकन गर्ने।
- जटिलता व्यवस्थापनको लागि औषधीहरु तयारी अवस्थामा राख्ने र व्यवस्थापन गर्ने।
- संसर्जन क्रम अक्षरशः पालना गर्न लगाउने।
- स्नेहपान अवधि र संसर्जन पश्चात हल्का, सुपाच्य आहार र मनतातो पानी पिउन सल्लाह दिने।
- प्रत्यक्ष चिसो हावा चल्ने स्थानमा वमन नगराउने।

विरेचन कर्म (Virechana Karma)

परिचय (Introduction):

प्रकुपित दोषहरूलाई गुदमार्ग (Rectal Route) बाट बाहिर निकाल्ने प्रक्रिया विरेचन कर्म हो। शरीरभित्रका दोष, मल, आदि शरीरको प्राकृत मार्गबाट बाहिर निकाल्नु विरेचन शब्दको अर्थ हो। यो पञ्चकर्म अन्तर्गतको एक शोधन विधि हो (Purgation Detoxification Procedure) जुन पित्त प्रधान विकारहरूको उपचारमा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ।

प्रयोग (Indications):

- ज्वर (Fever)
- कुष्ठ (Leprosy/ Skin Disorders)
- प्रमेह (Diabetes Mellitus)
- भगन्दर (Fistula-in-ano)
- उदररोग (Abdominal Diseases/ Ascites)
- उर्ध्वरक्तपित्त (Upper GI Bleeding)
- अर्श (Piles/ Haemorrhoids)
- प्लीहा रोग (Splenic Disorders)
- ग्रन्थि (Glandular Swelling)
- मूत्राघात (Urinary Retention)
- पाण्डु (Anaemia)
- उदावर्त (Flatulence/ Constipation)
- हृदयरोग (Heart Diseases)
- हलीमक (Severe Anaemia/ Jaundice)
- श्वास (Bronchial Asthma)
- उन्माद (Psychosis)
- शुक्रदोष (Semen Disorders)
- क्रिमिकोष्ठ (Worm infestation)
- शिरःशूल (Headache)
- नेत्रदाह (Conjunctivitis/ Eye Inflammation)
- व्यङ्ग (Pigmentation)
- आँखा, नाक र मुख रोग (Eye, Nose & Mouth Diseases)
- कामला (Jaundice)
- वातरक्त (Gout)
- गलगण्ड (Goiter)
- विसर्प (Herpes/ Erysipelas)
- पार्श्वशूल (Flank Pain/ Intercostal Neuralgia)
- मुखदाह (Stomatitis)
- कास (Chronic Cough)
- अपस्मार (Epilepsy)
- योनिदोष (Vaginal and Uterine Disorders)

- तिमिर (Cataract/ Dimness of Vision)
- वमन (Vomiting)
- शोथ (Inflammation)
- विस्फोट (Boils/ Eruptions)
- पित्तज विकार (Pitta-dominant Disorders)

निषेध (Contraindications):

- नवज्वर (Acute Fever)
- अतिकृश (Severe Emaciation)
- राजयक्ष्मा (Tuberculosis)
- गर्भावस्था (Pregnancy)
- हृद्रोग (Heart Disease)
- अतिसार (Severe Diarrhoea)
- बालक (Children)
- वृद्धावस्था (Elderly/ Geriatric)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- विरेचन कुर्सि (Virechana Chair/ Attached Commode Toilet): १
- तौलिया: २/ ३
- भाँडो: ४
- कचौरा: ४
- गिलास: २
- मापन गिलास (Measuring Glass): १
- मापन बाल्टी (Measuring Bucket):२
- पन्जा (Disposable Gloves): आवश्यक मात्रामा

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

» आन्तरिक स्नेह औषधी: आवश्यक मात्रामा

» विरेचन औषधीहरू (Purgative Medicines): चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्राय: त्रिवृत, त्रिफला, इच्छाभेदि रस, सनाय/ सनाय पात (स्वर्णपत्री), हरितकी, एरण्ड तेल आदि)।

जनशक्ति (Manpower):

- कन्सल्टेन्ट आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी: १ जना
- सहयोगी: १ जना

विरेचन कर्मको विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सकले बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, रोगको अवस्था जाँच गरी संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) मूल्याङ्कन गर्ने र उमेर, शरीर, बल अनुसार विरेचन औषधी, अवधि निर्धारण गर्ने।
- नाडी, रक्तचाप, श्वासगति आदि मापन गर्ने।
- यसको प्रक्रिया, अवधि, लाभ, जोखिम र सावधानीहरू विस्तृत रूपमा बुझाउने र बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- विरेचन कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

बिरामीको तयारी (Patient Preparation):

- दीपन र पाचन (Deepana & Pachana): विरेचन कर्म अघि अग्नि बलियो बनाउन दीपन र पाचन गर्ने।
- आन्तरिक स्नेहन (Internal Snehana): सम्यक स्निग्ध लक्षण नभएसम्म ३ देखि ७ दिनसम्म आन्तरिक स्नेहन गर्ने। यस अवधिमा हल्का आहार सिफारिस गर्ने।
- बाह्य स्नेहन र स्वेदन (External Snehana & Swedana): आन्तरिक स्नेहन पछि २-३ दिनको अन्तराल राखी अभ्यङ्ग (Abhyanga) र स्वेदन (Swedana) गर्ने।
- प्रक्रिया भन्दा एक दिन अघि दिउँसो हल्का पित्त वर्धक (कफ वर्धक नहुने) आहार दिने।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- विरेचनको दिन बिहान खाली पेट अभ्यङ्ग र स्वेदन गर्ने।
- मन्त्रोच्चारण पश्चात् विरेचन योग दिने (बिहान ९:००-१०:०० बजेको बीचमा वा पित्तकालमा)।
- बिरामीलाई पिसाब र दिसाको लागि सहज व्यवस्था गरिदिने।
- बिरामीको नाडी, रक्तचाप नियमित रूपमा मापन गर्ने।
- बिरामीलाई बिच बिचमा नियमित रूपमा मनतातो पानी पिउन लगाउने।
- सम्यक विरेचन लक्षण, अयोग र अतियोग लक्षणहरू निरीक्षण गर्ने।
- वेगहरू को गणना गर्ने: प्रायः १०, २०, ३० वेगलाई क्रमशः अवर, मध्यम र प्रवर शुद्धि मानिन्छ।
- प्रक्रिया अवधि: वेग पूरा नभएसम्म (सामान्यतया ६-७ घण्टा) निरीक्षण गर्ने।
- वेगहरूको गणना गर्दै अभिलेखीकरण गर्ने।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- नाडी, रक्तचाप, श्वासगति आदि मापन गर्ने।
- बिरामीलाई शुद्धि र विरेचन कर्मका वेगहरू अनुसार संसर्जन क्रम सिफारिस गर्ने [प्रवर शुद्धि: ७ दिनको संसर्जन, मध्यम शुद्धि: ५ दिनको संसर्जन, अवर शुद्धि: ३ दिनको संसर्जन]।
- संसर्जन क्रममा पेया (Thin Rice Gruel), विलेपी (Thick Rice Gruel), अकृत यूष (Unseasoned Pulse Soup), कृत यूष (Seasoned Pulse Soup), अकृत रस (Unseasoned Meat Soup), कृत रस (Seasoned Meat Soup) र सामान्य आहार (Normal Diet) क्रमशः दिने।

- मांसाहारि व्यक्तिलाई मांस रस खुवाउने तर शाकाहारी व्यक्तिका लागि मांस रसको स्थानमा बल्य, बृंहण र प्रिणन गर्ने खालका द्रव्यको अकृत रस (Unseasoned Vegetable Soup) र कृत रस (Seasoned Vegetable Soup) सेवन गराउने।
- बिरामीलाई पूर्ण आराम (Complete Rest), हल्का सुपाच्य आहार (Light Digestible Diet), तातो पानी (Warm Water) पिउन र प्रत्यक्ष चिसो हावाबाट बच्न (Avoid Direct Cold Air) सल्लाह दिने।
- विशेष: वमन कर्मको विपरीत, विरेचन पश्चात् धूमपान गरिन्न।

अवधि (Duration):

- प्रक्रिया अवधि: ६-७ घण्टा (वेग अनुसार)
- सम्पूर्ण कोर्स: १५-२५ दिन या चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार

सावधानीहरू (Precautions):

- बिरेचनकर्म सधैं नियन्त्रित वातावरण र योग्य चिकित्सकको निगरानीमा गराउने।
- बिरामीको नाडी, रक्तचाप, श्वासगति, आदिको नियमित निगरानी गर्ने।
- बिरामीको रोग, अवस्था, शक्ति र सात्विकता अनुसार विरेचन औषधी र अवधि चिकित्सकले निर्धारण गर्ने।
- अत्याधिक विरेचनले निर्जलीकरण (Dehydration), कमजोरी (Weakness), चक्कर आउने (Dizziness), इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन (Electrolyte Imbalance), गुदा क्षेत्रमा जलन (Anal Irritation) हुन सक्छ। जटिलता व्यवस्थापनको लागि औषधीहरु तयारी अवस्थामा राख्ने र व्यवस्थापन गर्ने।
- संसर्जन क्रम अक्षरश: पालना गर्न लगाउने।
- स्नेहपान अवधि र संसर्जन पश्चात हल्का, सुपाच्य आहार र मनतातो पानी पिउन सल्लाह दिने।
- प्रत्यक्ष चिसो हावा बाट बच्न सल्लाह दिने।

मात्रा बस्ति (Matra Basti)

परिचय (Introduction):

गुदमार्गबाट सिद्ध क्वाथ औषधी, स्नेह, क्षीर र मांसरस आदिलाई पक्वाशयमा पठाइने प्रक्रिया बस्ति हो। बस्ति वातज रोगको लागि उत्तम चिकित्सा मानिएको छ, साथै कफज, संसर्गज, सन्निपातज र रक्तज रोगमा पनि हितकर हुन्छ। द्रव्यभेदले बस्ति २ प्रकारको हुन्छ: निरुह बस्ति र अनुवासन बस्ति। जुन बस्तिमा स्नेह पदार्थ मुख्य द्रव्य राखिन्छ त्यसलाई अनुवासन बस्ति भनिन्छ। मात्रा बस्ति स्नेह बस्तिको एक प्रकार हो। यसमा अनुवासन बस्तिको आधा प्रमाण (प्रायः १.५ पल = करिव ७२ मि.लि.) स्नेह द्रव्य गुदामार्ग (Rectal Route) बाट दिइन्छ। यो वात व्याधिहरूमा अत्यन्त उपयोगी हुन्छ र भोजन पछि मात्र दिने गरिन्छ।

प्रयोग (Indications):

- ➥ वात व्याधिहरू (Vata Disorders, Hemiplegia, Paraplegia etc.)
- ➥ सन्धिगत वात (Osteoarthritis)
- ➥ शरीरको कठोरता (Body Stiffness)
- ➥ बाँझोपन (Infertility)
- ➥ जीर्ण ज्वर (Chronic Fever)
- ➥ कटिशूल (Low Backache/ Lumbago)
- ➥ गृध्रसी (Sciatica)
- ➥ कुपोषण (Malnutrition)

निषेध (Contraindications):

- ➥ रक्तपित्त (Bleeding Disorders)
- ➥ नवज्वर (Acute Fever)
- ➥ पाण्डु (Anaemia)
- ➥ कामला (Jaundice)
- ➥ पीनस (Chronic Rhinitis)
- ➥ स्थूलता (Obesity)
- ➥ कृमिकोष्ठ (Intestinal Worms)
- ➥ अतिसार (Acute Diarrhoea)
- ➥ प्रवाहिका(Dysentry)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- ➥ डिस्पोजेबल सिरिन्ज (Disposable Syringe – 50-100 ml): १
- ➥ रबर क्याथेटर (Rubber Catheter – Size 8-10): १
- ➥ पन्जा (Gloves): आवश्यक मात्रामा
- ➥ कपास (Cotton): आवश्यक मात्रामा
- ➥ भाँडो (Vessel for Heating Oil): १

- तौलिया (Towel): २
- तेल तताउने उपकरण (Water Bath/ Heating Facility)

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

- औषधीय तेल– चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रायः ६०-१०० मि.लि. प्रति बस्ति; दशमूल, महामाष, बला, महानारायण, सहचरादि तेल आदि)
- सैन्धव लवण (Rock Salt): १-२ ग्राम

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी: १ जना
- सहयोगी: १ जना

मात्रा बस्ति विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- आयुर्वेद चिकित्सकले संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने, बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, बल र सहनशीलता जाँच गर्ने।
- बिरामीको नाडी, रक्तचाप, श्वासगति, आदि मापन गर्ने।
- प्रक्रिया, अवधि, लाभ र सावधानीहरू बुझाई बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने। सहमति पत्रमा हस्ताक्षर गराउने।
- बिरामीको तल्लो पेट, श्रोणि क्षेत्र र नितम्बमा मनतातो तेलले अभ्यङ्ग (Abhyanga) गर्ने र मृदु नाडी स्वेदन दिने।
- बिरामीलाई प्रक्रिया अघि आवश्यकतानुसार पिसाब र दिसा गर्न लगाउने।
- मात्रा बस्ति कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

पूर्वावश्यकता (Pre-requisite):

- मात्रा बस्ति उचित भोजन (लघु आहार) पछि मात्र दिने।
- तेलमा चुट्किभर वा १ ग्राम वा आवश्यक मात्रामा सैन्धव लवण मिसाई, Water Bath विधिले सुखोष्ण (हातले सहने न्यानो) तताउने।
- सिरिञ्जमा तेल भर्ने (हावाको बबल नहुने गरी), क्याथेटरलाई सिरिञ्जको नोजलमा फिक्स गर्ने।
- स्वास्थ्यकर्मीले पन्जा लगाउने र क्याथेटरको टुप्पो तेलमा डुबाउने (Lubrication of Catheter)।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- बिरामीलाई देब्रेतिर फर्केर (Left Lateral Position) सुत्न लगाउने।
- गुदा वरिपरिको क्षेत्र सफा गर्ने।
- बस्ति नेत्रको टुप्पोलाई मेरुदण्डको दिशातिर झण्डै ४-६ अंगुलसम्म गुदा नलीमा बिस्तारै घुसाउने।
- बिरामीलाई गहिरो सास लिन सल्लाह दिई न्यानो औषधीय तेल बिस्तारै सिरिञ्जबाट भित्र धकेल्ने।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- बस्ति दिएपछि नितम्ब क्षेत्रमा हत्केलाले कोमलतापूर्वक थपथपाउने (Tapping)।
- बिरामीको दुवै खुट्टा तीन पटक माथि उठाउने र हत्केला-पन्जाको मर्दन गर्ने।
- बिरामीलाई केही मिनेट पिठिउँको बलमा (Supine Position) सुत्न लगाउने।
- तेल कम्तीमा ३०-४५ मिनेट भित्र रहको अवस्थालाई राम्रो मानिन्छ, तर बेग आएमा बिरामीलाई शौच गर्न जान दिने।
- बिरामीलाई प्रक्रिया पश्चात् मनतातो पानी पिउन र हल्का सुपाच्य आहार खान सल्लाह दिने।
- मात्रा बस्ति कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

अवधि (Duration):

- प्रक्रिया अवधि: २०-३० मिनेट
- सम्पूर्ण कोर्स: चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रायः ८ दिन)

सावधानीहरू (Precautions):

- मात्रा बस्ति सधैं चिकित्सकको परामर्श र निगरानीमा गर्ने।
- धेरै तातो र चिसो तेल प्रयोग नगर्ने
- सिरिञ्जमा हावाको फोका (Air Bubbles) नहुने गरी तेल भर्ने।
- क्याथेटरलाई बलपूर्वक घुसाउनु हुँदैन।
- बस्ति दिइसकेपछि बिरामीले तुरुन्त दिसा गर्न हतार नगर्ने।
- प्रयोग गरिएका सामग्रीलाई उपयुक्त तरिकाले व्यवस्थापन (Dispose) गर्ने।
- तेल धेरै तातो भएमा गुदा क्षेत्र पोल्ने (Anal Burning), दिसा लाग्ने (Defecatory Urge), क्याथेटरबाट चोट (Catheter Injury), एलर्जी (Allergy), तेल चुहिने (Oil Leakage) हुन सक्छ। प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा (दुखाइ, अत्याधिक दबाब) भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने। जटिलता व्यवस्थापनको लागि औषधीहरु तयारी अवस्थामा राख्ने र व्यवस्थापन गर्ने।

अनुवासन बस्ति (Anuvasana Basti)

परिचय (Introduction):

औषधीहरू मुख्यतया स्नेहको रूपमा गुदमार्ग (Rectal Route) बाट दिइने प्रक्रिया अनुवासन वस्ति हो । यसले दूषित दोषहरूलाई गुदमार्गबाट बाहिर निकाल्छ र शरिर पोषण गर्छ । यो कर्म वात दोषको प्रशमनमा अत्यन्त प्रभावकारी मानिन्छ । यसलाई "स्नेह बस्ति" पनि भनिन्छ ।

प्रयोग (Indications):

- वात व्याधिहरू (Vata Disorders, Hemiplegia, Paraplegia, Parkinson disease etc)
- सन्धिवात (Osteoarthritis)
- शरीरको कठोरता (Body Stiffness)
- बाँझोपन (Infertility)
- जीर्ण ज्वर (Chronic Fever)
- कटिशूल (Low Backache/ Lumbago)
- गृध्रसी (Sciatica)
- अस्थिमज्जा गत वात (AVN)
- कुपोषण (Malnutrition)

निषेध (Contraindications):

- परिकर्तिका (Fissure in Ano)
- रक्तपित्त (Bleeding Disorders)
- नवज्वर (Acute Fever)
- पाण्डु (Anaemia)
- कामला (Jaundice)
- पीनस (Chronic Rhinitis)
- स्थूलता (Obesity)
- कृमिकोष्ठ (Intestinal Worms)
- अतिसार (Acute Diarrhoea)
- प्रवाहिका(Dysentry)
- गलगण्ड (Goitre)
- श्लीपद (Filariasis)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- डिस्पोजेबल सिरिञ्ज (Disposable Syringe; 100-150ml): १
- रबर क्याथेटर (Rubber Catheter; Size 8-10): १
- पन्जा (Surgical Gloves): आवश्यक मात्रामा

- कपास (Cotton): आवश्यक मात्रामा
- भाँडो (Vessel for Heating Oil): १
- तौलिया (Towel): २
- तेल तताउने सुविधा (Water Bath/ Heating Facility)

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

» औषधीय तेल: चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रायः १२०-१५० मि.लि. प्रति बस्ति; दशमूल, महामाष,बला, महानारायण, सहचरादि तेल आदि)

» सैन्धव लवण (Rock Salt):१-२ ग्राम

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक : १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी : १ जना
- सहयोगी : १ जना

अनुवासन बस्तिको विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure)

- संकेत र निषेध (Indications & Contraindications) सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने, बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, बल र सहनशीलता जाँच गर्ने।
- बिरामीको नाडी, रक्तचाप, श्वासगति, आदि मापन गर्ने।
- प्रक्रिया, अवधि, लाभ र सावधानीहरू बुझाई बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- बिरामीको तल्लो पेट, श्रोणि क्षेत्र र नितम्बमा न्यानो तेलले अभ्यङ्ग गर्ने र मृदु नाडी स्वेदन गर्ने।
- बिरामीलाई प्रक्रिया अघि पिसाब र दिसा गर्न लगाउने।
- अनुवासन बस्ति कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

पूर्वावश्यकता (Pre-requisite):

- अनुवासन बस्ति उचित भोजन पछि मात्र दिनुपर्छ।
- तेलमा सैन्धव लवण मिसाई, Water Bath विधिले सुखोष्ण (हातले सहने न्यानो) तताउने।
- सिरिञ्जमा तेल भर्ने (हावाको बबल नहुने गरी), क्याथेटरलाई सिरिञ्जको नोजलमा फिक्स गर्ने, पन्जा लगाउने, क्याथेटरको टुप्पो तेलमा डुबाउने। आवश्यक संक्रमणरहित विधि अपनाउने।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- बिरामीलाई बस्ति टेबुलमा देब्रेतिर फर्केर (Left Lateral Position) पल्टिन लगाउने (देब्रे हात टाउको मुनि, देब्रे खुट्टा पूर्ण फिजाइ, दायाँ खुट्टा घुँडामा मोडी तिघ्रा मोडी दायाँ खुट्टा देब्रे खुट्टामाथि राख्ने)।
- गुदा वरिपरिको क्षेत्र कोमलतापूर्वक (कपास, नरम सफा कपडाले) सफा गर्ने।
- बस्ति नेत्रको टुप्पोलाई मेरुदण्डको दिशातिर झण्डै ४-६ अंगुलसम्म गुदा नलीमा बिस्तारै घुसाउने।

- बिरामीलाई गहिरो सास लिन सल्लाह दिई न्यानो तेल बिस्तारै सिरिञ्जबाट भित्र धकेल्ने।
- वस्ति प्रत्यागमनको समय र अवस्थाबारे जानकारी गराउने/ दिने।
- तेल कम्तीमा ३०-४५ मिनेट भित्र रहनुपर्छ।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- बस्ति दिएपछि नितम्ब (Buttock) क्षेत्रमा हत्केलाले कोमलतापूर्वक थपथपाउने।
- बिरामीको दुवै खुट्टा तीन पटक माथि उठाउने र हत्केला-पन्जाले मर्दन गर्ने।
- बिरामीलाई केही मिनेट पिठिउँको बलमा (Supine Position) सुत्न लगाउने।
- बिरामीलाई प्रक्रिया पश्चात् मनतातो पानी पिउन र हल्का सुपाच्य आहार खान सल्लाह दिने।
- अनुवासन बस्तिको अभिलेखीकरण गर्ने।

अवधि (Duration):

- प्रक्रिया अवधि: ३०-४५ मिनेट
- सम्पूर्ण कोर्स: चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रायः ८ दिन)

सावधानीहरू (Precautions):

- अनुवासन बस्ति सधैं चिकित्सकको परामर्श र निगरानीमा गर्ने।
- धेरै तातो र चिसो तेल प्रयोग नगर्ने
- सिरिञ्जमा हावाको फोका (Air Bubbles) नहुने गरी तेल भर्ने।
- क्याथेटरलाई बलपूर्वक घुसाउनु हुँदैन।
- बस्ति दिइसकेपछि बिरामीले तुरुन्त दिसा गर्न हतार नगर्ने।
- प्रयोग गरिएका सामग्रीलाई उपयुक्त तरिकाले व्यवस्थापन (Dispose) गर्ने।
- तेल धैरे तातो भएमा गुदा क्षेत्र पोल्ने (Burning sensation over anal verge), दिसा लाग्ने (Defecatory Urge), क्याथेटरद्वारा चोट (Catheter Injury), एलर्जी, तेल चुहिने (Oil Leakage) हुन सक्छ। प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा (दुखाइ, अत्याधिक दबाब) भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने। जटिलता व्यवस्थापनको लागि औषधीहरु तयारी अवस्थामा राख्ने र व्यवस्थापन गर्ने।

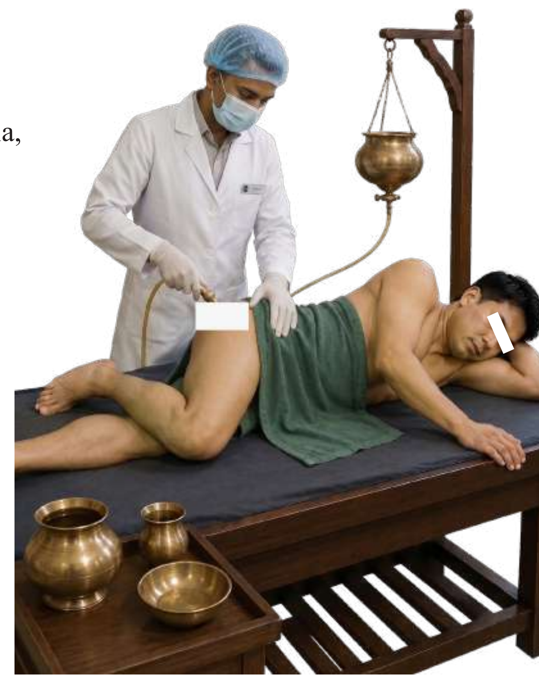
निरूह बस्ति (Niruha Basti)

परिचय (Introduction):

निरूह बस्ति (Decoction Enema) यस्तो प्रक्रिया हो जसमा औषधीयुक्त क्वाथ/ कषाय (Decoction) गुदामार्ग (Rectal Route) बाट दिइन्छ। यसले दूषित वातजन्य दोषहरूलाई गुदामार्गबाट बाहिर निकाल्छ। यो विशेषगरी वात दोष निष्कासनमा प्रभावकारी मानिन्छ। निरूह बस्ति सधैं खाली पेटमा दिनुपर्छ।

प्रयोग (Indications):

- सन्धिवात (Osteoarthritis/ Joint Disorders, Polyarthritis)
- मांसपेशी दुखाइ (Myalgia/ Muscle Pain)
- पाचन विकार (Digestive Disorders)
- कटिशूल (Low Backache/ Lumbago)
- गृध्रसी (Sciatica/ PIVD)
- बाँझोपन (Infertility)
- जीर्ण ज्वर (Chronic Fever)
- अस्थिमज्जा गत वात (AVN)
- वात व्याधिहरू (Vata Disorders like Hemiplegia,
- Paraplegia, Parkinson disease, etc.)



निषेध (Contraindications):

- कास (Cough)
- श्वास (Asthma/ Dyspnoea)
- छर्दी (Vomiting)
- अर्श (Piles/ Haemorrhoids)
- शूनपायु (Rectal Prolapse)
- उरःक्षत (Chest Injury/ Trauma)
- रक्तपित्त (Bleeding Disorders)
- ज्वर (Fever)
- उदकोदर (Ascites)
- गर्भावस्था (Pregnancy)
- आमातिसार (Ama-dominant Diarrhoea)
- खाना खाएको अवस्था (Immediately after taking food)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- बस्ति द्रोणी (Basti Table): १
- बस्ति पुटक (Plastic Bag) वा डिस्पोजेबल सिरिञ्ज (१००-१२० मि.लि.) वा Enema Pot: १
- बस्ति नेत्र: प्लास्टिक (Disposable) वा धातुको (Sterilized): १ वा रबर क्याथेटर (Size 8-10)
- सर्जिकल पन्जा (Surgical Gloves): आवश्यक मात्रामा
- कपास आवश्यक मात्रामा, भाँडो (Vessel)-४ , तौलिया (Towel)- २), चम्चा (Spoon)- २

- तेल तताउने सुविधा (Water Bath/ Heating Facility)
- डिस्पोजेबल पन्जा, गाउन र नेपकिन (Disposable Gloves, Gown & Napkins)

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

» औषधीय तेल/ घ्यू (Medicated Oil/ Ghee): चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रायः १२०-२५० मि.लि.; दशमूल, महामाष, बला, महानारायण, सहचरादि, तिल तेल आदि)

» सैन्धव लवण (Rock Salt): १०-१२ ग्राम

» मधु (Madhu/ Honey): आवश्यक मात्रामा (प्रायः ५०-२०० मि.लि.)

» कल्क द्रव्य (Medicinal Paste): चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रायः ३०-५० ग्राम)

» क्वाथ द्रव्य (Decoction): चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रायः ३००-५०० मि.लि.)

जनशक्ति (Manpower):

- कन्सल्टेन्ट आयुर्वेद चिकित्सक/ आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- आयुर्वेद स्वास्थ्यकर्मी: १ जना
- सहयोगी: १ जना

निरूह बस्तिको विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- संकेत र निषेध सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने, बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, बल र सहनशीलता जाँच गर्ने।
- बिरामीको नाडी, रक्तचाप, श्वासगति आदि मापन गर्ने।
- प्रक्रिया, अवधि, लाभ र सावधानीहरू बुझाई बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- बिरामीको तल्लो पेट, श्रोणि क्षेत्र र नितम्बमा न्यानो तेलले अभ्यङ्ग गर्ने र नाडी स्वेदन वा सर्वाङ्स्वेदन गर्ने।
- आवश्यकताअनुसार बिरामीलाई प्रक्रिया अघि पिसाब र दिसा गर्न लगाउने।
- निरूह बस्ति कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

पूर्वावश्यकता (Pre-requisite):

- निरूह बस्ति खाली पेटमा दिनुपर्छ।
- बिरामीलाई बस्ति टेबुलमा देब्रेतिर फर्केर (Left Lateral Position) पल्टिन लगाउने (देब्रे हात टाउको मुनि, देब्रे खुट्टा पूर्ण फिजाइ, दायाँ खुट्टा घुँडामा मोडी तिघ्रा मोडी दायाँ खुट्टा देब्रे खुट्टामाथि राख्ने)।

निरूह बस्ति बनाउने विधि (Preparation):

- सर्वप्रथम मधु र सैन्धव लवणलाई एकसाथ राम्रोसँग मिसाउने। त्यसपछि यस मिश्रणमा स्नेह (तेल वा घ्यू) मिसाउने। मिश्रणमा एकरुपता आएपछि कल्क मिसाउने। अन्त्यमा क्वाथ थपेर बस्ति द्रव्यको पूर्ण घोल बनाउने। निरुह बस्ति मिश्रण तयार गर्न २०-३० मिनेट समय दिने। (Niruha Basti preparation sequence: Madhu → Salt → Sneha →Kalka → Kwatha)
- बस्ति पुटक तयारी (Basti Putaka Filling): तयार बस्ति द्रव्य बस्ति पुटकमा भर्ने, संक्रमण रहित बस्ति नेत्र जोडी हावा नबस्ने (नहुने) गरी बाँध्ने, नेत्रको खुला भाग कपासले बन्द गर्ने।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- गुदा क्षेत्र र बस्ति नेत्रमा सुखोष्ण स्नेह (Warm Oil) लगाउने ।
- कपासको टुक्रा हटाई, पुटकलाई हल्का निचोरेर हावा निकाल्ने ।
- बस्ति नेत्रलाई मेरुदण्डको दिशातिर बिस्तारै घुसाउने (नेत्रको १/ ४ भागसम्म, कर्णिका/ गुदामा फिक्स हुने गरी) । क्याथेटर प्रयोग गरेको खण्डमा ४-६ अंगुलसम्म जति घुसाउने ।
- बस्ति पुटकलाई बिस्तारै, एकनासको दबाबमा थिच्ने (न धेरै छिटो, न ढिलो) । बस्ति दिंदा बिरामीले हाँस्नु, खोक्नु, हाछ्युँ गर्नु हुँदैन ।
- बस्ति पुटकलाई देब्रे हातमा समातेर र दायाँ हातबाट पुटकलाई बिस्तारै एकनासको दबाब सँग बस्ति द्रव्य प्रवेश गराएर नेत्रलाई बिस्तारै बाहिर निकाल्ने ।
- बस्ति द्रव्य राखिएपछि दिसा लाग्ने अवस्था र वस्ति प्रत्यागमनकालबारे अभिलेखीकरण गर्ने ।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure)

- बिरामीलाई पिठिउँको बलमा (Supine Position) सुत्न लगाउने ।
- दिसा लाग्ने इच्छा भएपछि उत्कटासनमा बसी दिसा गर्न लगाउने ।
- बिरामीको नाडी, रक्तचाप, श्वासगति आदि मापन गर्ने ।
- बिरामीलाई मनतातो पानीले स्नान गर्न र हल्का सुपाच्य आहार खान सल्लाह दिने ।
- बस्ति कोर्स पश्चात् कोर्सको समयभन्दा दोब्बर समय पारिहार काल (Post-treatment Regimen) मानिन्छ । बस्ति पश्चात, दोब्बर समय पारिहार कालमा राख्ने ।
- निरूह बस्ति कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने ।

अवधि (Duration):

- प्रक्रिया अवधि: ३०-४५ मिनेट (बस्ति राख्ने)
- सम्पूर्ण कोर्स: चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रायः ८/ १५/ ३० योग, काल, कर्म)

सावधानीहरू (Precautions):

- निरूह बस्ति सधैं चिकित्सकको परामर्श र निगरानीमा गर्ने ।
- बस्ति द्रव्य तयार गर्दा सबै सामग्री राम्रोसँग क्रमबद्द रुपमा मिसाउने ।
- बस्ति पुटक र नेत्रमा हावा नरहने गरी तयार गर्ने । बस्ति नेत्र प्रवेश गराउदा अत्यधिक बलको प्रयोग नगर्ने ।
- बस्ति दिएपछि बिरामीलाई पूर्ण आराम गर्न लगाउने ।
- संक्रमण रहित विधि अपनाइ बस्ति दिने ।
- बस्ति द्रव्य धेरै तातो/ चिसो भएमा बिरामीलाई असुविधा, नेत्र घुसाउँदा चोट (Injury), धेरै चाँडो दिसा लाग्ने (Urgent Defecation), तेल/ द्रव्य चुहिने (Leakage), पेट दुखाइ (Abdominal Pain), इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन (Electrolyte Imbalance) हुन सक्छ । प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा (गम्भीर दुखाइ, चक्कर, अत्याधिक दबाब) भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने । जटिलता व्यवस्थापनको लागि औषधीहरु तयारी अवस्थामा राख्ने र व्यवस्थापन गर्ने ।
- बस्ति दिएपछि सामान्यतया ४८ मिनेटभित्र बस्ति प्रत्यागमन हुनुपर्छ । बस्ति प्रत्यागमन नभएको अवस्थामा चिकित्सक परामर्शमा बस्ति प्रत्यागमन उपायहरु गराउने ।

नस्य कर्म (Nasya Karma)

परिचय (Introduction):

औषधी वा औषधयुक्त स्नेह/ द्रव नासामार्गद्वारा दिईने विधिलाई नस्य कर्म भनिन्छ । नाकलाई मस्तिष्कको प्रवेशद्वार मानिन्छ। यो प्रक्रिया विशेषगरी उर्ध्वजत्रुगत रोगहरू (Supra-Clavicular) को उपचारमा प्रभावकारी हुन्छ। यसका विभिन्न प्रकारहरू: नावन नस्य, अवपीड नस्य, ध्मापन नस्य, धूम नस्य, प्रतिमर्श नस्य हुन्।

प्रयोग (Indications):

- शिर:शूल (Headache)
- दन्त रोग/ दन्तशूल (Dental Diseases)
- गलग्रह (Cervical Lymphadenopathy)
- मन्यास्तम्भ, ग्रीवारोग (Cervical Spondylitis/ Stiff Neck)
- हनुग्रह (Lockjaw)
- पीनस (Chronic Rhinitis/ Sinusitis)
- अर्दित (Facial Palsy)
- वाग्ग्रह (Speech Disorders/ Aphasia)
- मुखरोग (Oral Diseases)
- कर्णशूल (Earache)
- नासाशूल (Nasal Pain)
- उर्ध्वजत्रुगत वात रोग (Supra-clavicular Vata Disorders)
- कर्ण, आँखा र कपाल रोग (Ear, Eye & Hair Diseases)

निषेध (Contraindications):

- अजीर्ण (Indigestion)
- मूर्च्छित (Syncope/ Fainting)
- पीतमद्य (Alcohol Intoxication)
- गरविष पीडित (Poisoning)
- नवप्रतिश्याय (Acute Rhinitis)
- पीतस्नेह (After Oleation Therapy)
- व्यवाय क्लान्त (Sexual Exhaustion)
- नवज्वर (Acute Fever)
- अनुवासित (After Anuvasana Basti)
- रक्तस्रावित (Active Bleeding)
- गर्भावस्था (Pregnancy)
- शोकपीडित (Grief-stricken)
- वेगावरोधी (Suppressed Urges)
- श्वासग्रस्त (Asthma/ Dyspnoea)

- तृष्णार्त (Excessive Thirst)
- कासग्रस्त (Cough)
- क्षुधार्त (Excessive Hunger)
- ७ वर्षभन्दा कम (Children < 7 years) र ८० वर्षभन्दा माथि (Elderly > 80 years)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- नस्य टेबल (Nasya Table with facility to lower the head/ Semi Flexed Nasya Chair): १
- फेसियल स्टिमर (Facial Steamer): १
- थुक्ने भाँडो (Kidney Tray): १
- तौलिया (Towel): २
- गोकर्णिका (Metallic Gokarnika/ Plastic Dropper): १
- कपासका स्वाब (Cotton Swabs for Eye Pad): २
- गिलास (Glass): १
- कपास (Cotton): आवश्यक मात्रामा

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

» तेल (Oil for Massage): १०-२० मि.लि.
» धूमवर्ती: १
» गण्डूषको लागि औषधीय चूर्ण (Medicated Powder for Gandusha)
» नस्य कर्मको लागि औषधीय तेल/ घ्यू/ चूर्ण (Nasya Medicine– Oil/ Ghee/ Powder): चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रति नाक २/ ४/ ८ थोपा वा उपयुक्त मात्रा)

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- प्रतिमर्श नस्य कर्म गर्ने स्वास्थ्यकर्मी: १ जना (मर्श नस्य को लागि चिकित्सक)

नस्य कर्मको विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- संकेत र निषेध सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने, बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, बल र सहनशीलता जाँच गर्ने।
- तापक्रम, श्वास गति, नाडी, रक्तचाप जाँच गर्ने र नाक क्षेत्रमा चोट/ संक्रमण नभएको सुनिश्चित गर्ने।
- प्रक्रिया, अवधि, लाभ र सावधानीहरू बुझाई बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- नस्य लिनुभन्दा १ घण्टा पहिले खाली पेट (मुख, नाक, कान सफा) हुनुपर्छ। आवश्यकताअनुसार बिरामीलाई प्रक्रिया अघि पिसाब र दिसा गर्न आग्रह गर्ने।
- कोठा सफा, सिधा हावाको सम्पर्कमा नभएको, धूलो-धुवाँरहित भएको एकिन गर्ने।
- बिरामीको अनुहार र घाँटीको अगाडिको भागमा सुखोष्ण औषधीय तेलले अभ्यङ्ग गर्ने र मृदु स्वेदन गर्ने।
- नस्य कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- मृदु स्वेदन पश्चात्, बिरामीको टाउकोलाई पछाडितिर थोरै ढल्काएर वा टाउकोको भाग तल गरेर राख्ने।
- चिकित्सकले निर्धारण गरेको मात्रामा (प्रति नाक २/ ४/ ८ थोपा वा उपयुक्त मात्रा) औषधी गोकर्णिका/ ड्रपर प्रयोग गरी दुवै नाकको प्वालमा बिस्तारै हाल्ने।
- औषधी हालेपछि बिरामीले हल्का सास भित्र तान्नुपर्छ (निल्नु हुँदैन)।
- नस्य पश्चात तेल वा औषधी मुख वा घाँटीमा गएमा थुक्न लगाउनु पर्छ (निल्नु हुँदैन)।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- बिरामीलाई केही क्षण पिठिउँको बलमा (Supine Position) सुत्न दिने र राखेको औषधी घाँटीमा पुगे पछि वा म्यूकस आएमा थुक्न सल्लाह दिने।
- चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार धूमपान दिने। यसका लागि धूमवर्ती प्रयोग गर्ने।
- धूमपान पश्चात् सुखोष्ण पानीले कवल/ गण्डूष गराउने।
- बिरामीको टाउकोलाई तौलियाले छोपी प्रत्यक्ष/ चिसो हावा लाग्न नदिने।
- नस्य पश्चात् कम्तीमा १ घण्टापछि मात्र हल्का आहार लिन सल्लाह दिने।
- बिरामीलाई हल्का, सुपाच्य आहार र मनतातो पानी पिउन सल्लाह दिने।
- नस्य कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

अवधि (Duration):

- प्रक्रिया अवधि: २०-२५ मिनेट
- सम्पूर्ण कोर्स: चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रायः ७ दिन)

सावधानीहरू (Precautions):

- नस्य कर्म सधैं चिकित्सकको परामर्श र निगरानीमा गर्ने।
- औषधीको तापक्रम सुखोष्ण राख्ने।
- गोकर्णिका/ ड्रपरको टुप्पोले नाकमा नछुने (संक्रमणबाट बच्न)। सबै सामग्री डिस्पोजेबल वा राम्रोसँग स्टेरिलाइज्ड/ निर्मलिकरण भएका (Sterilized) प्रयोग गर्ने।
- बिरामीलाई चिसो हावा (एसी/ पंखा) मा नबस्न, अत्याधिक जोरले सास नतान्न/ हाछ्यु नगर्न, बढी नबोल्न/ भाषण नगर्न सल्लाह दिने।
- नाक पोल्ने (Nasal Burning), हाछ्यु आउने (Sneezing), चक्कर आउने (Dizziness), टाउको भारी हुने (Heaviness of Head), घाँटी/ मुखमा तीतोपन (Bitterness in Mouth/ Throat), एलर्जी हुन सक्छ।
- नस्यमा पर्याप्त मात्रा (प्रमाण) धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने। जटिलता व्यवस्थापनको लागि औषधीहरु तयारी अवस्थामा राख्ने र व्यवस्थापन गर्ने।

जलौकावचरण (Jalaukavacharana)

परिचय (Introduction):

जलौकावचरण अर्थात् जलौका (Leech) द्वारा रक्तमोक्षण (Bloodletting) गर्ने विधि हो । यसको मुख्य उद्देश्य दूषित रक्तलाई निकाल्नु हो । यो प्रक्रिया मुख्यतया रक्त दुष्टिजन्य विकारहरूमा, विशेषगरी पित्त दोष व्याधिहरूमा प्रभावकारी छ ।

प्रयोग (Indications):

- कुष्ठ (Leprosy/ Skin Disorders- Psoriasis, Eczema, Acne Vulgaris, Melasma, Vitiligo, etc.)
- विसर्प (Herpes/ Erysipelas)
- इन्द्रलुप्त (Alopecia Areata)
- वातरक्त (Gout)
- शोथ (Acute Inflammation/ Oedema)
- नेत्र रोग (Eye Diseases)
- व्रण (Wounds/ Ulcers)
- शल्यक्रिया पश्चात् (Post-surgical–Venous Congestion, Skin Transplant)

निषेध (Contraindications):

- अत्यन्त कमजोर (Severely Debilitated)
- अतिबालक (Very Young Children)
- अतिवृद्ध (Very Old/ Geriatric)
- गर्भावस्था (Pregnancy)
- न्यून रक्तचाप (Hypotension)
- रक्ताल्पता (Anaemia)
- रगत पातलो गर्ने औषधी सेवन गरिरहेको बिरामी (Patient Taking Anticoagulants)
- रक्तश्राव सम्बन्धी समस्याहरू (Bleeding Disorders)

आवश्यक सामग्री तथा उपकरण (Instruments & Equipments):

- जलौका राख्ने भाँडो: १
- जलौका वान्ता गराउने भाँडो: १
- सफा पानी: आवश्यकता अनुसार
- पातलो कपडा/ गज, कपास: आवश्यकता अनुसार
- तौलिया: १
- सर्जिकल पन्जा (Surgical Gloves): १ जोडी
- पन्जा (Gloves): आवश्यकता अनुसार

आवश्यक औषध सामग्री (Materials Required):

» स्वस्थ जलौका: आवश्यकता अनुसार (प्रति बिरामी ४-६)

» घृत/ मधु/ लोध्र चुर्ण: घाउ ड्रेसिङको लागि

» बेसार (Turmeric Powder): जलौका हटाउन/ वान्ता गराउन

जनशक्ति (Manpower):

- आयुर्वेद चिकित्सक: १ जना
- स्वास्थ्यकर्मी: १ जना
- सहयोगी: १ जना

जलौकावचरण विधि (Procedure):

पूर्वकर्म (Pre-Procedure):

- संकेत र निषेध सावधानीपूर्वक मूल्याङ्कन गर्ने, बिरामीको प्रकृति, विकृति, दोष प्रधानता, बल र सहनशीलता जाँच गर्ने।
- नाडी, रक्तचाप, श्वासगति आदि मापन गर्ने।
- प्रक्रिया, अवधि, लाभ र सावधानीहरू बुझाई बिरामीबाट लिखित सहमति (Written Consent) लिने।
- चिकित्सकले रोगको स्थान र प्रकृति अनुसार जलौका लगाउने स्थान निर्धारण गर्ने।
- बिरामीलाई द्रोणी/ अभ्यङ्ग टेबुलमा आरामदायी स्थितिमा सुताउने/ बसाउने। आवश्यकता अनुसार स्नेहन र स्वेदन गर्ने।
- जलौकावचरण कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

जलौका शोधन (Leech Purification):

- प्रयोग अघि जलौकालाई बेसारको पानीमा राखी शोधन गर्ने (तिनीहरूमा प्राकृतिक प्रसन्नता र ताजगी आएपछि प्रयोगको लागि तयार भएको मानिन्छ)।
- यदि जलौका लगाउने स्थान खुला घाउ वा पीडादायी क्षेत्र होइन भने, उक्त स्थानको छालालाई रुखो बनाउने र त्यसपछि सफा गर्ने।

प्रधानकर्म (Main Procedure):

- शुद्ध गरिएको जलौकालाई भिजेको कपडा/ गजले मुख छोपी तयार गरिएको स्थानमा बिस्तारै राख्ने।
- यदि जलौकाले रगत नतानेमा, उक्त स्थानलाई दूध वा घ्यूको एक थोपा छर्केर वा सुइले हल्का कोपेर (Pricking) रगतको एक थोपा निकालेर जलौका लगाउने।
- जलौका टाँसिएन भने अर्को ताजा जलौका प्रयोग गर्ने।
- सफल टाँसिएको जलौकोको टाउको र घाँटी अश्वखुरवत (घोडाको नाल जस्तो) उठेको/ मोडिएको देखिन्छ (Horseshoe-Shaped Appearance)।
- जलौकाको शरीरलाई पातलो भिजेको कपासले छोपी बीच-बीचमा चिसो पानी छर्कने।
- टोकेको स्थानमा हल्का दुख्ने वा चिलाउने हुन सक्छ।
- जलौकाले रगत खान छोडे पछि आफैं हट्छ। यो प्रक्रिया सामान्यतया २० देखि ४५ मिनेट सम्म लाग्छ।

- जलौका आफैं नहटेसम्म बलपूर्वक तान्नु हुँदैन- यसले संक्रमणको जोखिम हुनसक्छ। स्वैच्छिक छुटाउनको लागि यसको टाउकोमा बेसारको धुलोको मिश्रण लगाउने।

पश्चात्कर्म (Post-Procedure):

- जलौका हटेपछि टोकेको स्थान कपासले सफा गरी दबाउने (Compress) गर्ने। रक्तस्राव जारी रहेमा शीतल लेप, घृतमा डुबाएको कपास वा कषाय लेप लगाउने (Apply Cold Compress/ Ghee-Soaked Cotton/ Astringent Paste)। यसले नभएमा स्फटिक भष्म, अर्जुन चूर्ण, हरिद्र चुर्ण, लोध्र चूर्ण आदिको प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- टोकेको स्थान केही दिनमा निको हुन्छ तर सानो दाग (Scar) केही हप्तासम्म रहन सक्छ।
- जलौकाअवचरण कर्मको अभिलेखीकरण गर्ने।

जलौकोको हेरचाह (Leech Care):

- प्रयोग पछि जलौकालाई बेसारको पानीमा राखी, यसको पुच्छरबाट समाती मुखतिर कोमलतापूर्वक रगड्दै/ दबाउदै रगत पूर्ण रूपमा वान्ता गराउने (Induce vomiting by stroking from tail to mouth)।
- पूर्ण वान्ताको लक्षण: राम्रोसँग वान्ता गरेको जलौका पानीमा राख्दा सक्रिय रूपमा घुम्छ जबकि शोधन नभएको जलौका सुस्त र निष्क्रिय रहन्छ।
- एकपटक सफा भएपछि, जलौकालाई नयाँ, सफा, चौडा भाँडोमा सफा पानी भरि नाम र मिति उल्लेख गरी राख्ने।
- प्रयोग गरिएको जलौकालाई उही बिरामीमा कम्तीमा ७ दिन सम्म पुनः प्रयोग गर्न हुँदैन।

अवधि (Duration):

- जलौका खुवाउने अवधि: २०-४५ मिनेट
- सम्पूर्ण कोर्स: चिकित्सकले निर्धारण गरे अनुसार (प्रायः एक पटक वा आवश्यकताको आधारमा)

सावधानीहरू (Precautions):

- जलौकावचरण सधैं योग्य चिकित्सकको निगरानीमा गर्ने।
- सधैं स्वस्थ, रोगरहित जलौकाको मात्र प्रयोग गर्ने।
- जलौका राख्नु अघि र पछि कडा स्वच्छता अपनाउने, सबै प्रकृयामा संक्रमण रोकथाम विधि अपनाउने।
- बिरामीको निरन्तर निरीक्षण/ निगरानी गर्ने।
- जलौका आफैं नहटेसम्म बलपूर्वक नतान्ने।
- प्रयोग गरिएको जलौका पुन: प्रयोग गर्नु अघि राम्रोसँग शोधन गर्ने।
- एक विरामीमा प्रयोग भएको जलौका अर्को बिरामीमा प्रयोग नगर्ने (Only single use)।
- रक्तस्रावी विकार भएका बिरामीहरूमा यो प्रक्रिया नगर्ने।
- प्रक्रियाको समयमा कुनै पनि असुविधा (अत्याधिक रक्तस्राव, स्थानीय संक्रमण, एलर्जी, गम्भीर दुखाइ, चक्कर आउने) भएमा तुरुन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिने। जटिलता व्यवस्थापनको लागि औषधीहरु तयारी अवस्थामा राख्ने र व्यवस्थापन गर्ने।

ANNEX-I
सहमति पत्र / CONSENT FORM

.... जिल्ला .... महानगरपालिका/ उपमहानगरपालिका/ नगरपालिका/ गा.पा. वडा नं .... बस्ने .... को छोरा/ छोरी, बर्ष ....को/ की म (नाम)/ हाम्रो (नाता सम्बन्ध र नाम) .... स्वास्थ्य प्रवर्धन/ रोगको कारणले गर्दा पञ्चकर्म/ पूर्वकर्म (अभ्यंग/ स्वेदन/ स्थानिक वस्ती/ शिरोधारा/ वमन/ विरेचन/ वस्ती/ नस्य/ रक्तमोक्षण/ अन्य .... कर्म/ थेरापी) गर्नको लागि यो मन्जुरीनामा लेखी दिएको छु/ दिएका छौँ । यस कर्म गर्दा गरिने उपचार प्रक्रिया र त्यसबाट हुने फाइदा बेफाइदा एवं सम्भावित जोखिमको बारेमा मलाई/ हामीलाई अस्पतालको तर्फबाट पूर्ण जानकारी दिइएको छ । उपचार गर्दा हुन सक्ने जोखिमले केहि व्यवधान (Complication) वा कुनै भवितव्य परि केहि भएमा अस्पतालको कुनै कर्मचारीलाई दोष दिने छैन भनि यो मन्जुरीनामा लेखी दिएको छु/ दिएका छौँ।

इति सम्वत्.............साल.........महिना............गते ।

बिरामीको ल्याप्चे

दायाँ	बायाँ

अभिभावक/ साक्षीको

हस्ताक्षर : ....

नाम, थर :...

नाता सम्बन्ध:..

ठेगाना :...

सम्पर्क नं. :...

.

BIBLIOGRAPHY

1. Kasture, H. (2006). Pancakarma Vijnana (7th ed.). Baidyanath Prakashana.
2. Sastri, A. (2009). Susruta Samhita (Parts I & II). Choukhambha Sanskrit Sansthan.
3. Sastri, K., & Chaturvedi, G. (2008). Agnivesa Caraka Samhita (Parts I & II). Choukhambha Bharati Academy.
4. Department of Ayurveda and Alternative Medicine. (2076 B.S.). Panchakarma manual. Kathmandu, Nepal.
5. Editor Group. (2011). Sahasrayogam. Central Council for Research in Ayurvedic Sciences.
6. Kar, P. (2013). Mechanism of Panchakarma and its module of investigation. Choukhambha Surabharati Pratisthan.
7. Sharma, P. (1998). Cakradatta: Sanskrit text with English translation (2nd ed.). Choukhambha Publishers.
8. Sharma, P. (2005). Dravya Guna Vignana (Vols. 2 & 3). Chaukhambha Vishva Bharathi Academy.
9. Shukla, V. (2001). Kayacikitsa (Vol. 4). Choukhambha Surabharati Prakashan.
10. Tripathi, R. (2001). Astanga Samgraha. Choukhambha Sanskrit Pratisthan.
11. Tripathi, R. (2009). Astanga Hrdaya. Choukhambha Sanskrit Pratisthan.
12. Vidyasagar, P. (2000). Sarangadhara Samhita. Krishnadas.
13. Bhusal, N. (2018). A textbook of Panchkarma. Galaxy Services.
14. Health Training Centre, Gandaki Province. (2077 B.S.). Panchakarma training manual for Ayurveda Health Assistant (Kabiraj)- Reference Materials Pokhara, Nepal.
15. Health Training Centre, Gandaki Province. (2077 B.S.). Panchakarma training manual for Ayurveda Health Assistant (Kabiraj)- Facilitators Guide. Pokhara, Nepal.
16. Health Training Centre, Gandaki Province. (2077 B.S.). Panchakarma training manual for Ayurveda Doctor- Reference Materials Pokhara, Nepal.
17. Health Directorate, Koshi Province. (2079 B.S.). Panchakarma Purvakarma training for Ayurveda Paramedics- Reference Materials, Dhankuta, Nepal.
18. Health Directorate, Koshi Province. (2079 B.S.). Basti Chikitsa training for Ayurveda Doctors- Reference Materials, Dhankuta, Nepal.
19. Health Directorate, Bagmati Province. (2080 B.S.). Panchakarma Purvakarma training for Abhyangakarta– Reference Materials and Participant Hand Book. Hetauda, Nepal.
20. National Ayurveda Research and Training Centre. (2082 B.S.). Basic Panchakarma Training for Ayurveda Health Workers Reference Materials, Kathmandu Nepal.
21. National Ayurveda Research and Training Centre. (2082 B.S.). Basic Panchakarma Training for Ayurveda Doctors Reference Materials, Kathmandu Nepal.

“ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत्॥”

Gandaki Ayurveda Hospital

061-563528 gandakiayurveda@gmail.com www.gah.gandaki.gov.np

ISBN 978-9905-0-0712-3

Our location
In google map