පංච කර්ම - නීරෝගී දිවියට අත්‍යවශ්‍යය

ආයුර්වේද වෙදකමේ මූලික පරමාර්ථයවනුයේ නීරෝගි අය ඒ ආකාරයෙන්ම ඉදිරියට ගෙනයෑම සහ රෝගී අය නීරෝගී බවට පත්කිරීම වේ.

දේශීය හෙල වෙදකම නොටස් 2ක් වේ.

1. තර්පන 2.අපතර්පන

තර්පන තවදුරටත් රසායන සහ වාජීකරන යනුවෙන් කොටස් 2 ට බෙදේ. අපතර්පන ප්‍රතිකාරය ශෝදන ප්‍රතිකාර ක්‍රම විධි 5 ට බෙදේ. පංච කර්ම යනු පස් වැදෑරුම් චිකිත්සා ක්‍රමයයි.

1. නස්‍යය 2. වමන 3. විරේක
4. වස්ති 5. රක්ත මෝක්තන

ඉහත ක්‍රම අතුරින් සෙම පීඩාකාරී අවස්ථා වලදී වමන හා නස්‍ය චිකිත්සාව යොදා ගනු ලැබේ. රක්ත ශෝදනය අවස්ථාවේදී රක්ත මෝක්ෂයද, විරේකයද යොදා ගන්නා අතර වාත කෝපයේදී වස්තිය යොදා ගැනේ.

ඉන්දියානු ආයුර්වේද ක්‍රමයේත්, පාරම්පරික හෙල වෙදකමත් මගින් පංච කර්ම යොදා සුව කරන ලද රෝගී තත්වයක් නැවත හට නොගන්නා නිසා පංච කර්ම චිකිත්සාවට විශාල ගුනයක් සහ අද්විතීය ස්ථානයක් ආයුර්වේදයේ හිමි වේ.

මෙහි ප්‍රථම භාගය වන්නේ පූර්ව කර්මයයි. එහිදී පලමුව ස්නෙහනය සහ ස්වේදනය කරනු ලැබේ. පිත සහ කප (සෙම) මෙහෙය වන්නේ වාතය මගින් බැවින් ප්‍රථමව වාතය සමනය කල යුතුවේ. මේ නිසා ප්‍රථමව ස්නේහ පානය සිදු කොට දෙවනුව ස්වේදනය සිදු කොට ශෝදනය සිදු කරනු ලැබේ.

ස්නේහ පානය (තෙල් බීම) හෝ ස්නේහනය (තෙල් ගැල්වීම) මගින් වාත කෝපය නසයි. ශරීරය මෘදු කරයි. මලබද්ධය දුරු කරදී මල මෘදු කරදී මල ශෝදනය කරයි. ස්නේහ පානය මගින් අග්නි දීප්තිය වැඩි කරයි. පිරිසිදුවී රස රක්තා දී ධාතූන්ගේ ශක්තිය වැඩි වේ.

ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ශක්තිය සහ ප්‍රගාව ඇතිවේ. ශරීරයේ පැහැය සහ තේජය වැඩි වේ. පංචස්කන්ධය ජරාවට යාම සහ වැහැරීමකට ලක් නොවී ප්‍රගාව සහ තේජස වඩවා සියක් ආයු දිගුවන්නේය.

අෂ්ඨාංග හෘදය ස්නේහයන්ගෙන් මෘදු බවත්, ස්වේතයෙන් ශ්‍රෝතයේ (channel) ඇති අවරෝධයත් දුරලීම සිදුවේ. ස්වේතය යනු සිරුරට දහඩිය ගැන්වීමයි. මේ සඳහා විවිධ කෂාය වාශ්ප භාවිතා කරනු ලැබේ. බෙහෙත් පොට්ටනි වලින් ස්වේතනය කිරීමද විශේෂ වේ.

ස්වේතනය යෙදීමෙන් සෝ්‍රතා මාර්ගවල ඇහිරී තිබූ දෝෂ ද්‍රවතත්වයට පැමිණ ආසන්න මාර්ගයකින් ඉවත්වේ.

නස්‍ය ක්‍රම මගින්

සම්, ශ්‍රවා, මුහුන, ඇස් යන ඉන්ද්‍රියන්ගේ පිරිසිදු බව පිටියුටරි ග්‍රන්තයේ පැහැපත් බව, බෙල්ලේ උඩ ඉන්ද්‍රියන්ගේ උසස් බව ඇතිවේ. නාසා කුහර පිරිසිදු වේ. සෙම නසයි. අකලට හිසකෙස් පැසීම, වැටීම දුරු කරයි.

වමනයෙන්

අග්නි දීප්තිය ඇතිවේ. කුසගිනි වඩවයි. සෙම් දෝෂ සමනය වේ. නිද්‍රා, මුඛ දුර්ගන්ධ, ග්‍රහනි සහ විෂ ශරීරගතවීම වලකාලවයි.

විරේකයෙන්

අග්නි දීප්තිය ඇතිවී සප්ත ධාතු වර්ධනය වේ. මනස සන්සුන් වේ. දීර්ගායු ලැබේ.

වස්තියෙන්

ශරීරයේ බල වර්න ආරෝග්‍යය ඇතිවී දීර්ඝායු ඇතිවේ. එසේම මෙදාස්වර සුබායු ඇතිකරයි. බාල මහලු කාටත් යෙදිය හැකියකි. පිත සෙම මුල්වූ අධෝවාත මුත්‍ර මල කොටස් බැහැර කොට ශරීරය පිරිසිදු කරයි. ශුක්‍ර ධාතුවට වැදගත් වේ.

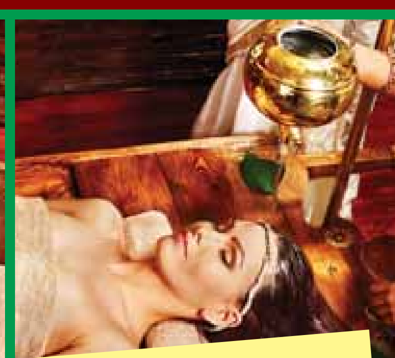
පූර්ව කර්මයේ ප්‍රතිකාර අනුගමනය කොට පංච කර්ම යෙදීමෙන් උපද්‍රව පහල නොවන අතර කුපිත දෝෂ බැහැර කර ශරීර දෝෂ සමනය කර නිරෝගි සුවය දීර්ඝායු ලැබේ. අත්දැකීම් ඇති වෙද මහතෙකු හමුවී මේ ප්‍රතිකාර ගෙන පංච කර්ම වලට පසු රස සහ වාජී කරන ඖෂද ගැනීමෙන් නීරෝගී තාවය පමණක් නොව, කිසිදා වයසට පත් නොවන තාරුන්‍යය බාවයක්ද ලබාගත හැක.

දීර්ඝායු වේවා.

සෑම් දසනායක - ආයුර්වේද වෛද්‍යය
පංච කර්ම විශේෂ - Kerala India
මාලේවන ශ්‍රී ඤාණිස්සර ආයුවේද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රී (ශ්‍රී ලංකා)
(BS Biology-USA) (GDip-Ayurvedic Panchakarma Therapy-India)

දස වසරක විශිෂ්ඨ සහ විශ්වාසනීය සේවය
ආයුර්වේද වෛද්‍ය හා ජ්‍යෝතිෂ කාර්යාලය

රිදී සම්මානයෙන් පිදුම්ලද
Best Practise Award
Monash City



ආරෝග්‍යා පරමාලාබා (Health is highest wealth)

තෑගි වවුචර්
GIFT VOUCHERS

"Full Body (අභ්‍යංගා) බෙහෙත් තෙල් හිස සිට දෙපතුල දක්වා ගල්වා බෙහෙත් පොට්ටනි වලින් තවා (Steamed Herbal Pouches) බෙහෙත් කෂාය හුමාලයෙන් ස්වේතනය කිරීම (Herbal Steam Bath), විනාඩි 90 වක දුර්ලභ වටිනා ආයුර්වේද බෙහෙත් 21ක ප්‍රතිකාරය සියළු රෝග සඳහා යෝග්‍යයි"

60 min - 100/- 90 min - 125/-

මේ අළුත් අවුරුදු, නත්තල් සහ නිවාඩු සමයට, ආයුර්වේද තෑගි වවුචරයක් තෑගි දීමෙන් ඔබගේ පවුලේ නීරෝගී බව සහතික කරන්න.

SAHANRO AYURVEDIC
WELLNESS CENTRE
Arogya Parama laba
(Highest wealth is Health)

සියලුම විමසීම්
දුරකථනඃ 61 3 9886 6460
ජංගමඃ 0421 793 844
392 Blackburn Road,
East Burwood VIC 3151
E mail: sam@sahanro com au
www sahanro com au

ඕස්ට්‍රේලියාවේ ප්‍රථම පාරම්පරික ආයුර්වේද වෛද්‍ය
සෑම් දසනායක
මාලේවන ශ්‍රී ඤාණිස්සර ආයුවේද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රී (ශ්‍රී ලංකා)
(BS Biology-USA) (GDip-Ayurvedic Panchakarma Therapy-India)