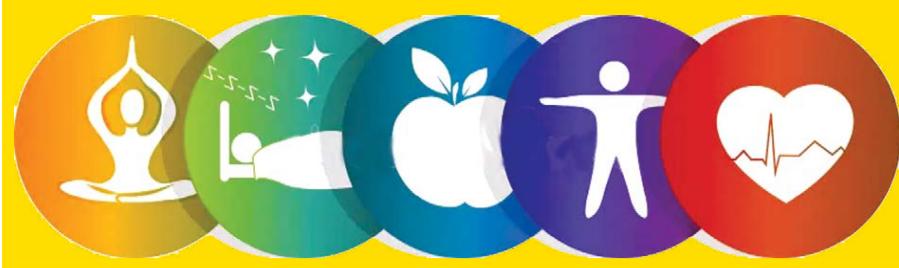


गांवकरी

आटोव्हय

■ गुरुवार, दि. १७ एप्रिल २०२५



पंचकर्म उपचारात रक्तमोक्षण हे एक मुख्य कर्म वर्णन केले आहे. रक्तमोक्षण चार प्रकारे केले जाते. अलाबुकर्म, शृंगकर्म, जलौकावचरण, सिराव्यध. त्याबोरबर रक्तमोक्षाचे अजून दोन प्रकार केले जातात. शस्त्राच्या सहाय्याने केले जाणारे व शस्त्राच्या मदतीशिवाय केले जाणारे रक्तमोक्षण.

शस्त्राच्याना केल्या जाणाऱ्या रक्तमोक्षणामध्ये जलौकावचरणाचा समावेश होते.

अलाबु, शृंग, जलौका व सिराव्यध या चारांची प्रकाराच्या रक्तमोक्षणाचा उपयोग दोषांची अवरथा, रक्ताची अवरथा व रुग्णाची अवरथा याचा विचार करून च करतात.

जलौकावचरण हा सहजसाध्य हेणारा, करण्यास सोपा, फासे उपद्रव नसणारा, वेदना न होणारा उपक्रम आहे.

जलौकांना व्यावहारिक नाव आहे

जलौका. जलौका सामान्यतः चिखलाच्या भागात सापडतात. या जलात उत्पन्न होतात, पाण्यात च राहतात. जल हेच त्वांचे उत्पन्न आहे, पोषण, निवास व प्राप्तिशायांचे आहे, म्हणूनच त्यांना जलौका म्हणतात. जलौका असेही पर्यायवाची शब्द यास वापरले जातात.

जलौका याप्रमाणे पाण्यात राहणाऱ्या शीत, मधुर असल्यानेच पिण्डूषित रक्ताच्या निर्झरणासाठी यांचा उपयोग केला जातो. वेदनाराहित तथा उपद्रवराहित उपक्रम असल्यानेच सुकुमारांसाठी ही याचाच प्रयोग केला

आयुर्वेद सर्वासाठी..



जलौकावचरण

जलौका दोन प्रकारच्या रक्तमोक्षणांमध्ये स्नेहण, स्वेदन केले जाते, असतात. सविष आणि निर्विष. निर्विष जलौकांचा प्रयोग रक्तमोक्षणासाठी केला

जलौकावचरण ज्या शरीराच्या ज्या भागी करायचे असते तो यांना आधी स्वच्छ करणे आवश्यक आहे. साध्या पाण्याने तो भाग स्वच्छ केला जातो.

जलौकांना प्रथमत: अशुद्ध रक्त घेत केले तर त्या स्नेहामुळे त्या ठिकाणी जलौका पकड घेत नाहीत व म्हणूनच हे पूर्वकर्म केले जात नाही.

जलौकांना प्रथमत: अशुद्ध रक्त घेत

असतात. हंस जसा पाणी आणि दूध एकसित असतानाही केवळ क्षीरापान करू शकतो, त्याचप्रमाणे जलौका प्रथमत: केवळ दृष्ट रक्तच शैफून घेऊ शकतात. जलौका पूर्ण भरल्यानंतर आपोआप सुटात.

जलौकावचरण केलेल्या जागी ब्रण उत्पन्न होते. जलौका रक्ताचे आचूषण करीत असताना हिंडिंग नावाचे एक द्रव्य त्यांच्या मुखानून साव होते. त्यामुळे जखमेच्या ठिकाणचे रक्त लवकर गोटत नाही. रक्त गोटायाची क्रिया व्हावी व पर्यायाने रक्तसाव थांबावा यासाठी जलौका काढल्यानंतर लगेच ब्रणादेश वारंवार व्हाव्याच्या साफ केले असेही केलेल्याने ब्रांगप्रदेशी असणाऱ्या हिंडिंगचे प्रमाण कमी होते व नंतर फारसा रक्तसाव घेत नाही.

जलौकांना घेतलेले सर्व रक्त पुढ्हा बाबूर काढून टाकवे लागते. जर तर काढून टाकले गेले नाही तर यामुळे जलौका मरतात.

विशिष्ट भागाचे रक्तमोक्षण करण्यासाठी जलौकावचरण अधिक फायदेशीर ठरते.

आरोग्यासाठी फायदेशीर

सकाळी लवकर उठणे आरोग्यासाठी फायदेशीर झोपण्याची आणि उठण्याची नियमित वेळ : रोज रात्री लवकर झोपणे आणि सकाळी लवकर उठणे, तुमच्या शरीराची नैसर्गिक घडगळ संतुलित ठेवण्यास मदत करते.

हलका आहार : रात्री जेवणात जड आणि तेलक पदार्थ टाळा. हलका आणि पचनास सोपा आहार याचा. झोप : राती शांत आणि पुरेसी (७०-८० तास) झोप घेणे महसूलाचे आहे. यासाठी झोपण्यापूर्वी मोबाइल किंवा टीव्ही पाहणे टाळा. मन शांत ठेवा : झोपण्यापूर्वी ध्यान किंवा श्वास घेण्याचे

व्यायाम करा. यामुळे मन शांत राहते आणि झोप चांगली लागते.

गरम पाणी प्या : सकाळी उठल्यावर लोगाचे एक ग्लास कोमट पाणी प्या. यामुळे शरीरातील विपारी पदार्थ बाहेर पडण्यास मदत होते.

हलका व्यायाम : सकाळी उठल्यावर थोडा वेळ योग किंवा हलका व्यायाम करा. यामुळे शरीर उत्साही राहते.

सूर्योदयकाश : सकाळी उठल्यावर थोडा वेळ सूर्योदयकाश बाबूर काढून टाकवा. यामुळे तुमच्या शरीराला क्लिंपॅम डी मिळते आणि तुमची नैसर्गिक घडगळ सुधारते.

वारंवार तोड येणे

कारणे, लक्षणे आणि उपचार

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड्या, जिभेच्या कडा, ओठाची आतील बाजू पूर्वातः लाल होते. काही वेळेला पांढरट, पिवळसर गोल जखमा तयार होतात. इतकंच नाही तर कधी कधी घशाच्या आत किंवा जिभेचर पांढरट थर जमा होतो.

तोड येतं तेव्हा जीभ, गालाचा आतील भाग, टाळू, हिरड

