

वर्षा ऋतु में पंचकर्म के फायदे

बारिश का मौसम शुरू होते ही शरीर में कई बदलाव आने लगते हैं — पाचन कमजोर हो जाता है, जोड़ों में दर्द बढ़ता है, इम्यूनिटी घट जाती है। आयुर्वेद के अनुसार यही समय है पंचकर्म के लिए सबसे उपयुक्त।

वर्षा ऋतु में शरीर में क्या होता है?

- वात दोष सबसे ज्यादा कुपित (**aggravated**) होता है — जोड़ों का दर्द, गैस, कमर दर्द, सायटिका जैसी वात व्याधियां
- पित्त दोष का संचय शुरू हो जाता है — जो शरद ऋतु में प्रकुपित होगा और एसिडिटी, त्वचा रोग, जलन जैसी समस्याएं दे सकता है
- अग्नि (जठराग्नि) मंद पड़ जाती है — अपच, गैस, भारीपन जैसी समस्याएं होती हैं
- त्वचा के रोमछिद्र नमी के कारण खुले रहते हैं और स्रोतस सबसे ज्यादा ग्रहणशील (receptive) होते हैं

पंचकर्म ही क्यों?

जब स्रोतस सॉफ्ट और खुले होते हैं, तब औषधियां शरीर में गहराई तक पहुंचती हैं और असर तेज़ी से होता है। इसी कारण वर्षा ऋतु को शोधन कर्म के लिए उपयुक्त काल माना जाता है — खासतौर पर बस्ति (एनिमा थेरेपी), वात को कोलन से संतुलित करने के लिए।

मुख्य फायदे

- वात दोष का संतुलन — बस्ति कर्म से वात मूल से शांत होता है
- अग्नि सुधार — मंदाग्नि ठीक होकर पाचन बेहतर होता है
- आम (टॉक्सिन्स) का निष्कासन — पिछली ऋतुओं में जमा आम अक्सर वर्षा में उभरता है
- इम्यूनिटी बूस्ट — मौसमी संक्रमणों से बचाव
- रोग-निवारण — स्वस्थ व्यक्ति भी सालाना ऋतु-आधारित पंचकर्म से भविष्य के रोगों से बच सकता है
- त्वचा व शरीर का पोषण — अभ्यंग (तेल मालिश) से वात शांत होकर धातुओं को पोषण मिलता है

ध्यान रखें

- पंचकर्म सदैव योग्य वैद्य की देखरेख में, नाड़ी परीक्षा के बाद प्रकृति अनुसार करवाएं
- कोर्स के दौरान ठंडा भोजन, अधिक श्रम और बारिश में भीगने से बचें