

## स्वेदन : एक नाम, कितने काम!

‘स्वेद = घाम’. शरीरातून घाम काढण्याची प्रक्रिया. स्वेदन हे पंचकर्म चिकित्सेचे ‘पूर्वकर्म’ होय. स्नेहाने मऊ केलेल्या दोषघटकांना ‘पातळ द्रवीभूत’ करून कोष्टात आणण्याचे काम स्वेदनाने होते. पण याव्यतिरिक्तही स्वेदनाचे अनेक लाभ स्वतंत्र उपचार म्हणून आहेत. स्वेदन हा उष्णगुणप्रधान अग्नि महाभूत प्राबल्याचा उपचार होय. त्यामुळे वात व कफ या दोनही शीतगुणप्रधान दोषांच्या विकारांत स्वेदन उपयुक्त आहे.

स्वेदनाचे ‘ताप’, ‘उपनाह’, ‘द्रव’ आणि ‘ऊष्म’ असे चार प्रकार आहेत.

स्वेदनप्रकार	स्वरूप	‘मर्यादा	तपमान	‘व्यवहारातील उदाहरण
‘ताप	‘कोरडा शेक	त्वचा पोळते. ‘काळवंडते. अस्थि संधि स्नायुंना शेक बसण्यापूर्वीच चटका बसतो. एकांग शेक	‘वाढतच जाते. किंवा कमीच होत जाते.	‘गरम पाण्याची रबरी पिशवी / बाटली, वाळू, वीट, तवा, <b>infraphil, heating pad.</b>
उपनाह	पेटीस	‘फक्त एकांग. सर्वांग नाही.	‘कमीच होत जाते	‘पोटीस. कीम. मलम. वाम. लेप. <b>wax</b>
‘द्रव परिषेक	धारा	‘एकांग. पसारा फार	‘तेवढेच राहते.	आंधोळ. शॉवर
‘द्रव अवगाह	डुंबणे	अर्धांग. पसारा फार	‘तेवढेच राहते.	टब बाथ sit bath
ऊष्म नाडीस्वेद	‘वाष्प.	‘एकांग. पसारा फार. त्वचा भाजणे फोड येणे. वेळ खूप लागतो. <b>Accident</b> शक्यता	‘वाढतच जाते.	‘रबरी नळीने वाफ घेणे.
ऊष्म बाष्पपेटी		‘सर्वोत्तम’. यात डोळे व नाक बाहेर वाफेपासून सुरक्षित राहतात. वाफेत <b>५०० kcal heat</b> असते. तापमान हळूहळू वाढते. कमशः कमी होत जाते.		

हे सर्वच प्रकार आपण व्यवहारात कमी अधिक प्रमाणात वापरतो. लोकप्रिय ‘व्हिक्स’ हे ‘आयुर्वेदिक’ आहे. त्यात ओवा पुदिना अशी ‘स्वेदकारक उष्ण’ औषधे आहेत. ‘नाडीस्वेद’ म्हणजे कुकरला रबरीनळी लावून वाफ घेणे हा सौपा प्रकार होय. स्वेदनाच्या ४ ही प्रकारांमध्ये ‘बाष्पस्वेद’ तोही स्वेदनपेटीमध्ये घेणे हे सर्वाधिक लाभप्रद होय. यात डोळे व नाक हे नाजूक अवयव बाहेर राहात असलेले त्यांची सुरक्षितता साधते. ब्यूटी पार्लर व जिममध्ये स्टीम बाथ देतात. पण तिथे स्टीम/सोना बाथच्या रूम/भांड्यामध्ये तसे होत नाही. वाफेत **५०० kcal heat** असते! काही टिकाणी स्टीमबाथनंतर लगेच थंड पाणी पिणे/शॉवरखाली स्नान करणे असे करतात. ते घातक होय. तापलेल्या कंदिलाच्या काचेवर पाण्याचे थेंब पडले तर काच तडकते ना, तसे शरीराचेही होते. **sudden temperature change** अचानक तापमान विरुद्ध झालेले.

बाष्पपेटीत विविध काढे तयार करून त्यांची वाफ घेता येत असलेले दमा, सर्दी, त्वचारोग, स्थूलता, अस्थि-संधि-स्नायु-नर्व्हससिस्टीम यांचे रोग आणि प्रायः सर्वच वातकफप्रधान रोगांवर त्या त्या औषधिकाढ्यांच्या वाफेने लाभप्रद उपाय होतो. शिवाय स्वेदनापूर्वी औषधि तैलाने स्नेहन अभ्यंग मर्दन होत असलेले त्याचाही लाभ होतोच.

शीतगुणाच्या प्राबल्याने स्नायु-संधि-वाहिन्या यांत स्तंभ-संकोच निर्माण होतो. याचाच परिणाम म्हणून मग वातामुळे अस्थि-संधि-स्नायु वेदना तर कफाने सर्दी दमा इत्यादि व्याधि होतात. स्वेदन हा उष्ण गुणात्मक उपचार असलेले तो वाहिन्यांना विकसित करतो. त्याने सर्व द्रव पदार्थांचे शरीरातील संचलन सुकर व वेगाने होते. त्यामुळे रक्तसंवहन (Circulation), मूत्रोत्सर्ग (लघवी), मलविसर्जन (संडास), रजःप्रवृत्ति (पाळी m.c.), स्तन्य (अंगावरचे दूध) या बाबी व्यवस्थित होतात. रक्तसंवहनसुधारल्याने सूज व त्वचाविकार बरे होण्यास मदत होते.

उष्णगुणामुळेच कफ व मेद यांची घट होते. स्वेद हा तर मेदाचा मल. त्यामुळे नियमित स्वेदनाने मेदक्षय करून स्थौल्यनाश करणे शक्य आहे. स्थौल्यनाशार्थ मेदक्षयासाठी घाम येण्याइतपत व्यायाम रोज प्रत्येकालाच नियमितपणे जमते असे नाही. त्याऐवजी स्वेदनाने ‘तितके’ स्वेदःप्रवर्तन करवून सोबत आहारनियंत्रण केल्यास स्थूलता निश्चितपणे घटवता येते.

स्वेदन हे उष्ण गुणयुक्त असलेले शीतगुणप्रधान अशा ‘वात कफ मेद’ यांच्या सर्व विकारांवर अर्थात् दमा, खोकला, सर्दी, उचकी, पोट गच्च, मलबद्धता, आवाज बसणे, जडपणा, अस्थि-संधि-स्नायु-नर्व्हस सिस्टीमचे विकार, प्रवास-ताप-दीर्घ आजार इ. नी अंग मोडून येणे, कंबर-पाट-मान-सांधे दुखी, स्पॉण्डिलोसिस, पक्षाघात, मुरगळणे/लचकणे, उसण भरणे, सायटिका, झटके देणे, कंफ सुटणे, लघवी-संडास-रज-शुक यांचे उत्सर्जन नीट न होणे, पाळीच्या तकारी, सूज, स्थूलता, त्वचारोग या सर्वासाठी विविध काढ्यांचे बाष्पस्वेदन लाभप्रद होय.

गृहिणींची ‘कंबर’ आणि टू-व्हीलर चालक, टेबलवर्क करणारे यांची ‘मान’ हा आमचा जिवाळयाचा विषय होय. त्यांच्यासाठी ‘स्नेहन स्वेदन’ हे वरदानच होय. ‘स्नेहन स्वेदन’ ही जोडी शरीराच्या सर्व घटकांना आपुलकीचा ‘ओलावा’ व मायेची ‘ऊब’ देणारी होय. म्हणूनच प्रत्येकाने ..... गृहिणी असो वा लेखनिक ..... शिफ्ट ड्यूटी असो वा टू-व्हीलर प्रवासी ..... ज्यांना मोकळं...रिलॅक्स.....ताजंतवानं.....फेश व्हायचंय त्यांनी आपापले वय, व्यवसाय, विकार यांना अनुसरून नियमितपणे यथावश्यक .....

आठवड्यातून १-२-३ वेळा शक्यतो स्नेहनासह स्वेदन घेणे हे नवचैतन्यदायी ठरेल हे निःसंशय.