ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಚಯ

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ಅನುಪಮ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ, ಔಷಧ ರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಮೃಗಾದಿಗಳಂತೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅವನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹೇಗೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಒಂದುವೇಳೆ ಖಾಯಿಲೆಯಾದಾಗ ಪುನಃ ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾದ, ಸರಳವಾದ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಎನ್ನುವಾಗ ಕೇವಲ ಶರೀರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಯೂ ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ವಿಕೃತಿಗೊಳಿಸಿರುವುದು, ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೇ ಇರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಪಿ.ಸಿ.ಓ.ಡಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮೈಗ್ರೇನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬದಲಾಗಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದ್ದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾವಿದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಆಕಾಶ ಇವುಗಳೇ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂಬ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡುತ್ತಿದೆಯೆ? ಹೌದು, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಈ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಈ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನವಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನವನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಜನಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡ ಕಶ್ಮಲಗಳು, ಅನುಚಿತ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ, ನರಮಂಡಲಗಳ ಅನುಚಿತ ಕಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಜೀವನೋಲ್ಲಾಸ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಗ್ನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಕಾಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಫಿಜಿಯೋ

ಥೆರಪಿ ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗುವುದು.

ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಉಷ್ಣಾಂಶ, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮಣ್ಣನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲೇಪನಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯದು ಮೇಲುಗೈ.

ವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಶುದ್ಧಗಾಳಿ. ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಅಗ್ನಿಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಅಗ್ನಿಯ ರೂಪವಾದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಬಳಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಜಠರದಲ್ಲಿನ ಜೀರ್ಣರಸವನ್ನು ಅಗ್ನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಾಂಗವನ್ನು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆಕಾಶಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಕರುಳನ್ನು ಆಕಾಶ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉಪವಾಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು, ಇತರೆ ಅನಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಕರುಳನ್ನು ಪುನಃಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಥ್ಯಾನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ/ ಡಯಟ್ ಥೆರಪಿ: 'ಆಹಾರವೇ ಔಷಧವಾಗಿರಲಿ, ಔಷಧವೇ ಆಹಾರವಾಗಿರಲಿ' ಎಂದು ಹಿಪೋಕ್ರೇಟಸ್ ಹೇಳಿದಂತೆ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಇರಬೇಕು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆತನ ಕೆಲಸಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರವು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು

ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು.

ಫಿಜ಼ಿಯೋಥೆರಪಿ: ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳು, ಮಂಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Cryotherapy) ವ್ಯಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಗಳು ನೋವುಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ದೇಹವನ್ನು ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳಿಂದ ಪುನಃಸ್ಥಾಪನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮರ್ದನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಮರ್ದನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ನರಮಂಡಲಗಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ (ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) : ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಿಂದುಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ನರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಿ ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಬರಿದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಮಾನಸಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಿಷ್ಟರನ್ನಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಯೋಗವೆಂದರೆ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದೆ. '**ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ**' – ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಬರೀ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಸರಳ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಒಂದು ಶಿಸ್ತು, ಆಯಾಮ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಗುಣವಾಗುವಂತಹ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಆಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು, ಧ್ಯಾನ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದು, ಅದರದ್ದೇ ಆದ ವಿಶೇಷತೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ಪ್ರಾಣ–ಜೀವಶಕ್ತಿ, ಆಯಾಮ–ಹತೋಟಿ–ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನ: ಏಕಾಗ್ರತೆ ಧ್ಯಾನದ ತಳಪಾಯ. ಏಕಚಿತ್ತತೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಚಿಂತಾಮುಕ್ತರಾಗುವುದೇ ಧ್ಯಾನ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗವು ಒಂದು ಕಾರಣ. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗ ಹಾಗೂ ಚಾಂಚಲ್ಯವನ್ನುಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿ, ಸದೃಢರಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಶೇಷತೆಯೇನೆಂದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ಕಿತ್ತೊಗೆಯುವುದು.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮಹಾಸಾಧನವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸರಳ, ಸುಲಭ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು, ಆನಂದವನ್ನು, ಆಯಸ್ಸನ್ನು, ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು, ದೇಹದ ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಸೇವಾಶ್ರಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ವಿವೇಕಾನಂದ ಆರೋಗ್ಯಧಾಮ

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಫಿಜ಼ಿಯೋಥೆರಪಿ ವಿಭಾಗ,
ಪೊನ್ನಂಪೇಟೆ
ವಿರಾಜಪೇಟೆ ತಾಲೂಕು, ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆ –571216.
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ:9606796827, 08274–298369

email: vivekanandaarogyadhama@gmail.com
Web: www.rkmponnampet.org

ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

- ಸ್ಟೀಮ್ ಬಾತ್
- ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿ
- ಮಡ್‌ಬಾತ್
- ಯೋಗ ಥೆರಪಿ
- ಫಿಜ಼ಿಯೋಥೆರಪಿ
- ಅಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್
- ಕ್ರೋಮೋಥೆರಪಿ
- ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ
- Detoxification Programmes
- De-addiction therapy
- ಡಯಟ್ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಥೆರಪಿ (ಉಪವಾಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

ಆರೋಗ್ಯಧಾಮದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು:

ಒಳರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಂಗಲು, ಸ್ವಚ್ಛ, ಸುಸಜ್ಜಿತ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಯುಳ್ಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೊಠಡಿ, ವಿಶೇಷ ಕೊಠಡಿ, ಎ.ಸಿ. ರೂಮ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಟೇಜುಗಳು ಲಭ್ಯ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರು, ನುರಿತ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾರದಾಶ್ರಮವಿದ್ದು, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉಪಚರಿಸಲಾಗುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳು:

ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಸಂಧಿವಾತ, ಕೀಲುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕತ್ತುನೋವು, ನರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪಿ.ಸಿ.ಓ.ಡಿ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನ, ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಫ್ಯಾಟಿ ಲಿವರ್, ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಫೂಟ್, ಮೈಗ್ರೇನ್, ಸೈನಸೈಟಿಸ್, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯಧಾಮದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗುವುದು.
ನೋಂದಣಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : 9606796827