


14th Class Minutes / Class Notes (26th February 2026, Thursday)

# Debunking Ayurveda Myths and Understanding Virechana



## ⒹID AYURVEDA INVOLVE RESEARCH?

AYURVEDA HAS ITS OWN ANCIENT, HIGHLY EVOLVED RESEARCH METHODOLOGY, WHICH PEOPLE FAIL TO RECOGNIZE TODAY BECAUSE THEY ARE ONLY LOOKING FOR MODERN WESTERN CLINICAL TRIAL FORMATS.

**No Shastra (science) can be created without research.** The Samhitas were not just written out of thin air; they are the final published papers of centuries of rigorous observation, innovation, and clinical surveys.

Instead of double-blind placebo trials, ancient Vaidyas used three primary tools to conduct research:

1. Pratyaksha: Seeing symptoms - direct results of a treatment.
2. Anumana: Deducing the unseen root cause based on the visible symptoms.
  - **Svarthanumana:** Understanding the logic for oneself.
  - **Pararthanumana:** Documenting and explaining that logic to others (which is exactly what modern research publishing is).
3. Aptopadesha (Historical Data): Relying on the documented wisdom of past experts

**I. Research Title**

**II. Abstract**

- Brief summary of purpose, methods, key results, and conclusions.

**III. Introduction**

A. Background – Context supported by evidence and past studies.

B. Thesis Statement – Link to existing research, define the hypothesis, and explain the knowledge gap.

**IV. Main Body**

A. Methods – Outline materials, procedures, and protocols with supporting details.

B. Results – Use tables, figures, and descriptive statistics to present findings.

C. Discussion – Interpret results, support the hypothesis, and compare with previous research.

**V. Conclusion**

- Summarize findings, reinforce the research purpose, and reference key studies.

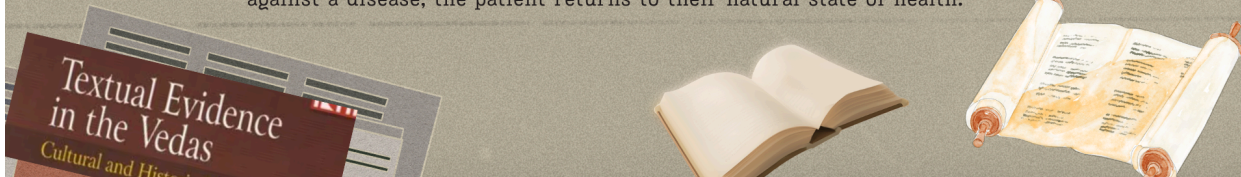
**VI. Acknowledgements**

- Thank contributors and note funding sources.

**VII. References**

- Cite all sources used (APA, MLA, etc.)

**Sadyojata**  
Your health is your asset



**Sadyojata**  
Your health is your asset

## TEXTUAL EVIDENCE OF RESEARCH

PROTOCOLS EVOLVED OVER TIME THROUGH TRIAL, ERROR, AND OBSERVATION

- On Diet and Nutrition (Charaka Samhita, Sutrasthana, Ch. 27): **Pratyaksha Phala Darshanat**
- Charaka Samhita, Vata Kalakaliya Adhyaya: The functions of Vata (in nature and the human body) were mapped out using **Pratyaksha, Anumana and Aptopadesha**
- On Disease Causation (Sushruta Samhita, Sutrasthana, Ch. 24): How did he prove Doshas are the root cause of all diseases? How did he prove this? - **Drishta Phalatvat**
- On Treatment Efficacy (Charaka Samhita, Sutrasthana, Ch. 10): Charaka boldly states, "**Idam cha pratyaksham**": when we give the right medicine against a disease, the patient returns to their natural state of health.

**Textual Evidence in the Vedas**  
Cultural and Historical

## CLINICAL PROOF: ITERATIVE RESEARCH

PROTOCOL FOR BLEEDING (RAKTASRAVA)

- **Phase 1:** **Raktam jeeva iti sthiti** (Blood is life) - excessive bleeding causes death, so the primary rule - **Stop the bleeding immediately (Stambhana).**
- **Phase 2:** in some cases, stopping bleeding immediately caused complications (Vyapad) like throat spasms (Galagraha). They researched? and found if the blood is heavily toxic/vitiated by Pitta (Raktapitta) and the patient is strong, stopping toxic blood is dangerous. **The new rule: Let the toxic blood flow out initially; do not stop it immediately.**
- **Phase 3:** Later, in the chapter on Arsha Chikitsa, they encountered another scenario. What if a patient has downward bleeding of toxic Pitta blood, but it is peak Summer (Grishma Ritu)? Observation showed that summer heat plus blood loss kills faster than the toxins. **The final rule: In summer, stop the bleeding immediately, and deal with the toxins later.**



**Sadyojata**

Your health is your asset.

THIS STEP-BY-STEP EVOLUTION (RULE → EXCEPTION → EXCEPTION TO THE EXCEPTION) IS ABSOLUTE PROOF THAT AYURVEDA WAS BUILT ON CONTINUOUS CLINICAL RESEARCH, SURVEYS, AND OBSERVATION. TO SAY AYURVEDA LACKS RESEARCH IS COMPLETELY HISTORICALLY AND SCIENTIFICALLY INACCURATE.

**Sadyojata**

## MYTH #10: AYURVEDA EXPLAINS ONLY VEGETARIAN

"I HAVE TO QUIT MEAT/ONION/GARLIC"

**The Fact:** Ayurveda is NOT a religious cult; it is a medical science.

- **Evidence:** The Charaka Samhita mentions meat soups (Mamsa Rasa) as excellent medicine for extreme weakness or muscle wasting.
- We ask you to stop heavy foods temporarily during treatment because your Agni (Digestion) is weak, not because of caste/religion.

"We customize the diet based on what your body can digest right now."



## MYTH #11: "AYURVEDA IS ONLY FOR WELLNESS, NOT FOR DISEASE"

"If I have a real disease like diabetes or arthritis, I need 'real' medicine."

**The Fact:** Ayurveda has two aims:

1. **Swasthasya Swasthya Rakshanam** (Protecting health of healthy).
2. **Aturasya Vikara Prashamanam** (Curing the disease of the sick).

**Evidence:** Ayurveda texts have detailed chapters on Surgery (Shalya), ENT (Shalakyas), and Toxicology. Chikitsa sthana of samhita is mainly treatment protocols. We treat complex pathologies like Rheumatoid Arthritis, Psoriasis, and Gynecological disorders daily.



Sadyojata

Your health is your asset

Sadyojata

## MYTH #12: "AYU DOC JUST GIVES 'PATHYA' (RESTRICTIONS) I CAN'T FOLLOW"

**The Fact:** Pathya comes from the word **Patha** (The Path/Road). It is the road that leads you to health.

**Re-framing:**

- It is not a "Restriction"; it is a "Speed Breaker" to stop you from crashing again.
- It is **Temporary**. Once your Agni (Digestion) is restored, you can eat a wider variety.

"We design Pathya that fits your modern life. We don't just say 'Don't eat X'; we give you tasty alternatives for Y"



# MYTH #13: "AYURVEDA CONTAINS HEAVY METALS" (THE BIG FEAR)

THE FEAR: "BHASMAS (LEAD/MERCURY) WILL DAMAGE MY KIDNEYS"

**The Fact:** Properly processed Bhasma is the original Nanomedicine.

- **Raw Metal = Toxic.**
- Processed Rasa Shastra Bhasma = **Therapeutic Nanomedicine**
- Through distinct processes like Shodhana (Purification) and Marana (Incineration), the metal loses its metallic toxicity and becomes an organic, absorbable mineral complex

Studies show that **Bhasmas (calcinated metals) become bio-compatible nanoparticles** that target cells effectively.

Disclaimer: "This is ONLY safe if the medicine is authentic, classical preparation made by experts, not cheap mass-market production. This is why sourcing matters."

Sadyojata  
Your health is your asset

## Vaidoorya Bhasma

**Fact:** In the West, heavy metal toxicity cases often come from unbranded, poor-quality supplements sold as "wellness pills," not from classical medicines prescribed by qualified Vaidyas.



## Vaidoorya Bhasma (7m)




Sadyojata  
Your health is your asset

Sadyojata  
Your health is your asset

## MYTH #14: AYURVEDA DOCTORS LACK CLINICAL TRAINING

"THEY ARE JUST HERBALISTS, THEY DON'T KNOW ANATOMY."






**The Fact:** A B.A.M.S. (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery) degree is a 5.5-year rigorous medical course, same duration as M.B.B.S.


**The Training:**

- We dissect cadavers to learn Anatomy.
- We study Physiology, Pathology, Gynecology, and Surgery.
- We are trained to read MRI scans, X-rays, and Lab reports and correlate them with Dosha diagnosis.

**Ayurveda Vaidya is a fully licensed medical professional**











## Introduction to Ayurveda and Shastra Learning

The discussion emphasizes that learning about any science or 'shastra' is an eternal process, relevant at any age. It challenges the notion that Ayurveda is only for the elderly or specific age groups. The example of Adi Shankaracharya, who understood profound concepts at a young age (Who attained moksha just at 32), is cited to highlight that knowledge acquisition is not

limited by age. Respect for knowledge and continuous learnability are key tenets, not just in Ayurveda but in all '**Bharatiya shastras**'.

## Ayurveda as a Codified Science

Ayurveda is presented not as folk knowledge (Parampara) but as a codified science (Shastra), with its principles explained in 'sutras' that contain hidden meanings.

The question of Ayurveda being an evidence-based medicine, often raised by Westerners, is addressed. It is clarified that Ayurveda is based on peer-reviewed observations and represents one of the longest forms of research (Logitudinal study termed in Research language), spanning over 5,000 years. The writings in Ayurveda are a result of extensive trials, errors, and methodologies akin to modern research, conducted by 'Acharyas'.

## Research Methodology in Ayurveda

Ayurveda possesses its own ancient and evolved research methodology. While modern clinical formats like **IMRAD (Introduction, Methods, Results, and Discussion)** are prevalent today, ancient Ayurvedic research utilized '**pramanas**' (means of obtaining knowledge):

- **Pratyaksha Pramana (Direct Observation):** This involves direct observation through senses (sight, sound, taste, smell).  
For example, observing the healing of a wound after applying ghee. Charaka Samhita's 27th chapter in Sutra Sthana mentions '**pratyaksha phala darshanat**' (seeing the results through direct observation) to understand beneficial diet and nutrition.
- **Anumana Pramana (Inference):** This involves inferring unseen root causes based on visible symptoms.  
For instance, determining if 'Vata' or 'Kapha' is the cause of a disease. Anumana can be '**swarthanumana**' (self-inference) or '**pararthanumana**' (explaining the logic to others, similar to modern research documentation).  
An example is given for Vata imbalance leading to 'ruksha guna' (dryness), which can be counteracted by 'sneha guna' (oiliness), such as ghee application.
- **Aptopadesha Pramana (Reliable Testimony/Historical Data):** This refers to taking documented wisdom from experts or other 'shastras' (like **Darshana shastra, kautilya artha shastra, Atharvaveda, Patanjali Sutras etc**) and giving credit to the source, similar to **references and acknowledgments** in modern research. This signifies the incorporation of historical and pre-existing knowledge.

Textual evidences for research protocols are available, evolving through trial, error, and observation. **This is an example of empirical research.**

## Evolution of Treatment Protocols: The Example of Raktasrava (Bleeding)

The development of treatment protocols in Ayurveda is a **step-by-step evolutionary process**, illustrated by the example of managing **'raktasrava' (bleeding)**:

- **Phase 1 (Initial Rule): 'Raktam jeeva iti stithi'** (blood is life). Excessive bleeding must be stopped immediately to prevent death.
- **Phase 2 (Exception to the Rule):** It was observed that immediately stopping bleeding in some cases led to complications (e.g., spasms, migraine). If the **blood was toxic** and the patient strong enough, allowing some toxic blood to flow out initially was deemed beneficial.
- **Phase 3 (Exception to the Exception):** In specific conditions, like **'rakta pitta' (toxic blood coming out of orifices) during 'Grishma rutu'** (peak summer), excessive blood loss could be life-threatening. In such cases, bleeding must be stopped immediately, even if toxic, with toxins managed internally later. This demonstrates continuous clinical research, surveys, and observations documented scientifically.

## Debunking some more Common Myths about Ayurveda

---

### Myth 1: Ayurveda is only for vegetarians.

Ayurveda is **not a religious cult but a medical science**. It doesn't impose **vegetarianism or Vegan**.

"Mamsa" (meat) is mentioned in Samhitas and even used in preparations like **'ajamamsa rasayana'** for **'mamsa'** (muscle) depletion.

Dietary recommendations are customized based on an **individual's 'prakriti' (constitution) and 'agni' (digestive fire), not a generic rule**. Heavy foods like meat, onion, or garlic might be **temporarily** restricted if 'agni' is weak.

### Myth 2: Ayurveda is only for wellness and prevention, not for cure.

The core motto of Ayurveda is **'Swasthyasya swasthya rakshanam'** (protecting the health of the healthy) and **'Aaturasya vikara prashamanam'** (curing the disease of the sick). Ayurveda addresses both prevention and cure.

It includes detailed chapters on various diseases (e.g., diabetes, arthritis, gynecological disorders) and their treatment protocols (**'chikitsa sthana'**).

The 'Ashtanga' (eight branches) of Ayurveda cover areas like ENT, pediatrics, surgery, and psychology, demonstrating its comprehensive approach to disease management.

### Myth 3: Ayurveda only gives 'pathya' (restrictions).

'Pathya' originates from 'patha' (road or path), meaning it is a guide towards health, not merely a restriction. It is a temporary recommendation (like a speed breaker) to restore 'agni', which is considered the cause of any disease.

'Pathya' is customized to the individual and their 'agni' level. A 'Vaidya' (Ayurvedic doctor) uses their 'yukti' (intelligence and discretion) to provide alternatives and make recommendations adaptable to a person's life, as advised by Charaka.

## Myth 4: Ayurveda contains a lot of heavy metals.

This is a significant concern. Ayurvedic preparations like 'bhasmas' and 'rasa shastra' (medicines containing metals) are often feared to contain lead or mercury, potentially damaging kidneys.

However, the fact is that these '**bhasmas**' or '**nano medicines**' undergo extensive processing (months or years) through methods like 'shodhana' (purification) and 'marana' (incineration). This transforms raw metals into **biocompatible nanoparticles** that are highly effective and target cells efficiently.

Unprocessed raw metals are toxic, but properly processed ones are therapeutic. The quality of 'bhasmas' depends on classical preparation methods. Mass-produced, low-quality, or adulterated products can be problematic. Consulting a 'Vaidya' is crucial to ensure the purity and authenticity of medicines.

An example of Vaidurya Bhasma (made from Cat's Eye gemstone) highlights the intricate and time-consuming process (7-8 months for **Vaidurya Bhasma**, years for others like '**Shataputi Abhraka bhasma**' for respiratory problems) required to create these potent medicines.

## Myth 5: Ayurveda doctors lack clinical training.

Ayurveda doctors undergo a 5.5-year BAMS medical course, comparable in duration to MBBS. This includes learning anatomy (including cadaver dissection), physiology, pathology, reading lab reports, and correlating them with 'doshas'.

They also update themselves with modern diagnostics, such as in Sadyojata clinic Continuous Glucose Monitors (CGM) in chronic diabetes, to understand lifestyle patterns and their impact on health.

This integration helps in identifying specific triggers (e.g., a single rusk causing a sugar spike in one patient at our clinic) and customizing 'pathya'.

The example of a doctor holding a heart in their hand during their first year of BAMS, and a brain diagram showing neural connections, are presented to emphasize the depth of anatomical and physiological understanding.

## Pitta Upakrama (Management of Pitta Dosha)

---

'Pitta Dosha Upakrama,' which refers to treatment modalities and principles used to reduce increased 'Pitta' in the body.

## Lakshanas (Symptoms) of Increased Pitta:

- Burning sensation (anywhere in the body, a classical symptom)
- Acidity (characterized by sour belching and 'daha' or burning sensation)
- Exhaustion
- Excessive thirst
- Loss of strength
- Redness (e.g., red rashes)

## People Prone to Pitta Prakopa (Aggravation):

Individuals with 'Pitta prakriti' (dominant, leadership qualities, intelligent) are prone. Professions requiring constant attention and guidance (CEO, director, project leaders, police officers) can also lead to 'Pitta' aggravation, irrespective of 'prakriti'.

Mid-age individuals are naturally more prone to 'Pitta' dominance.

Certain foods and activities also aggravate 'Pitta', such as **spicy, sour, over-fried foods, alcohol, and fermented drinks.**

## Virechana (Purgation Therapy) for Pitta Dosha

'Virechana' is a 'shodhana' (purification) procedure and one of the five 'Panchakarmas' (Vamana, Virechana, Vasti, Nasya, Raktamokshana).

It involves expelling impaired 'doshas' through the anal route ('guda marga'), also known as purgation. It is particularly suited for 'Pitta' because **'Pitta's primary site is the 'nabhi'** (navel region), and the anal route is the nearest for expulsion.

## How Virechana Works: Three Main Steps

- **Poorva Karma (Pre-procedure): Preparing the body.**
  - Sneha Pana: Oral administration of medicated ghee to prepare the body (loosens 'doshas').
  - Swedana: Fomentation or sudation.
- **Pradhana Karma (Main Procedure): Virechana itself.**
  - Medicines with specific 'gunas' (qualities) are administered to facilitate expulsion.
- **Paschat Karma (Post-procedure): 'Samsarjana Krama' (dietary regime).**
  - After dosha expulsion, the body's 'agni' (digestive fire) is weak, so a specific dietary regimen is advised to restore it.

## Gunas (Qualities) of Virechana Dravyas (Medicines):

- **Ushna (Hot):** Scrapes and removes impurities (like hot water cleaning an oily vessel).
- **Tikshna (Sharp/Penetrating):** Breaks down substances easily (like spirit on a wound).
- **Sukshma (Subtle):** Penetrates deeper layers easily (like soda making idli soft).
- **Vyavayi & Vikasi (Spreading & Opening):** Spreads quickly throughout the body (like ink in water, or snake venom acting without digestion).

These properties help medicines reach target areas and facilitate the removal of toxins.

## The Process of Virechana:

Medicated oils and ghee used in 'Poorva Karma' (e.g., Mahatikta Ghrita) **loosen 'ama' (toxins) and 'dushti' (vitiation)**. The 'Virechana dravya' on the main day goes to the liver (a 'Pitta' site) and other target organs where 'Pitta' is increased. It performs:

- **Digestion:** The medicine starts getting digested.
- **Dissolution:** Toxins are broken down and liquefied.
- **Collection:** All loosened 'Pitta' and toxins are brought back to the stomach.
- **Expulsion:** Expelled through multiple motions via the 'guda marga'.

This process cleanses minute channels ('shrotas') throughout the body, removing 'dushti' and 'ama'.

## Specialty of Virechana:

'Virechana' primarily expels 'Pitta'. However, if 'Kapha' or 'Vata' are associated with 'Pitta' in the stomach, they can also be expelled, making it a **versatile procedure**.

## Types of Virechana:

Based on intensity:

- **Sukhavirechaka:** Easy purgation, suitable for children (ages 7-8 and above) or elders.
- **Mruduvirechaka:** Mild purgation, for mild 'doshas' or weaker patients.
- **Teekshnavirechaka:** Strong purgation, for strong patients with high 'dosha' accumulation and favorable seasonal conditions.

Based on properties:

- **Snigdha Virechana:** Uses 'snigdha' (oily) or oil-based 'dravyas' or is performed after 'snehapana'.

- **Ruksha Virechana:** Uses 'ruksha' (dry) 'gunas' to expel 'Pitta' with high 'drava' (liquid) and 'siddha guna'.

## Permutation and Combinations of Dravyas:

Charaka Samhita's 'Kalpa Sthana' details numerous 'yogas' (formulations) for 'Vamana' and 'Virechana' (e.g., 245 formulations for 'Virechana' alone).

**Doctors use their 'yukti' to select appropriate 'dravyas' based on the patient's condition, the part of the plant used, and 'dosha' dominance.**

This flexibility allows for treating a vast number of diseases.

## Classical Virechana vs. Detox

| Feature            | Classical Virechana                            | Detox (e.g., Instagram/YouTube recommendations)                   |
|--------------------|--|---|
| <b>Action Type</b> | Systemic action                                | Local action (e.g., only expelling stool from the gut)            |
| <b>Cure</b>        | Helps in complete cure of diseases             | Does not ensure complete cure                                     |
| <b>Assessment</b>  | Based on Prakriti, Bala, Agni, Koshta          | Generic, often without individual assessment                      |
| <b>Dosage</b>      | Varied and customized                          | Standardized, same for everyone                                   |
| <b>Body Prep</b>   | Body prepared, doshas collected, then expelled | Random action, without preparation, <b>potential side effects</b> |

## Drug Regulation and Mass Production in Ayurveda

Mass production in Ayurveda is possible, as formulations in 'Samhitas' are based on ratios rather than grams. However, in practice, pharmacies often take shortcuts (e.g., fermenting 'asavas' in 7 days instead of 3 months to 1 year by adding yeast), compromising quality. Not all pharmacies are like this, but a 'Vaidya' needs to be discerning. Drug regulations are legally

present in Ayurveda and are improving, with WHO-GMP (Good Manufacturing Practices) guidelines and the Bureau of Indian Standards (BIS) working on standardization for products and procedures, from massage tables to treatment protocols. However, complete standardization for every aspect of Ayurveda is challenging due to the subjective nature of patient care and the uniqueness of each individual. The 'Vaidya's 'yukti' is crucial in this context. While AI might help in drug selection, the physician's wisdom remains paramount.

## Dr. Ahalya. S Insights on Future Research

There is interest in correlating 'Prakriti' with modern concepts like blood groups.

While some early studies in the 90s and 2000s couldn't establish a direct link between 'Prakriti' and blood groups, current research, such as the **genome project** headed by Dr. Bhushan Patwardhan, explores genetic aspects related to 'Prakriti'.

Dr. Ahalya. S emphasizes that 'Prakriti' traits are more biologically, physiologically, and psychologically inherent than linked to blood groups.

She also highlighted that while objectivity is important in drug preparation and standardization, the **subjective aspect of patient care and customized treatment ('yukti') is the beauty and strength of Ayurveda.**

## ಆಯುರ್ವೇದದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ವಿರೇಚನದ ತಿಳುವಳಿಕೆ

### ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರ ಕಲಿಕೆಯ ಪರಿಚಯ

ಯಾವುದೇ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ **ಶಾಸ್ತ್ರ**ವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಒಂದು ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೇವಲ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇದು ಸವಾಲು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ 32ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆದ ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ, ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಕಲಿಯುವ ಗುಣವು ಕೇವಲ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ **ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ**ಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವಗಳಾಗಿವೆ.

### ಆಯುರ್ವೇದ ಒಂದು ಸಂಕೇತಬದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನ (Ayurveda as a Codified Science)

ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೇವಲ ಜನಪದ ಜ್ಞಾನ (Parampara) ಅಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಇದೊಂದು ಸಂಕೇತಬದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನ (**Shastra**). ಇದರ ತತ್ವಗಳನ್ನು **ಸೂತ್ರ**ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಾದ ಅರ್ಥಗಳು ಅಡಗಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಪುರಾವೆ ಆಧಾರಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯವೇ (Evidence-based medicine) ಎಂಬ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಪೀರ್-ರಿವ್ಯೂಡ್ (Peer-reviewed) ವೀಕ್ಷಣೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಇದು 5,000 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಡೆದ ಸುದೀರ್ಘ ಸಂಶೋಧನೆಯಾಗಿದೆ (**Longitudinal study**). ಆಯುರ್ವೇದದ ಬರಹಗಳು 'ಆಚಾರ್ಯರು' ನಡೆಸಿದ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಪ್ರಯೋಗಗಳು, ತಪ್ಪುಗಳ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿದೆ.

## ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಪುರಾತನ ಮತ್ತು ವಿಕಸಿತ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಂದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ IMRAD (ಪೀರಿಕೆ, ವಿಧಾನಗಳು, ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ) ನಂತಹ ಮಾದರಿಗಳು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಪುರಾತನ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನೆಯು \*\*ಪ್ರಮಾಣ\*\*ಗಳನ್ನು (ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗಗಳು) ಬಳಸುತ್ತಿತ್ತು:

1. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪ್ರಮಾಣ (**Pratyaksha Pramana - ನೇರ ವೀಕ್ಷಣೆ**): ಇದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ (ನೋಟ, ಧ್ವನಿ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆ) ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
  - ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಗಾಯಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಅದು ಗುಣವಾಗುವುದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುವುದು. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ ಸೂತ್ರ ಸ್ಥಾನದ 27ನೇ ಅಧ್ಯಾಯವು 'ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಫಲ ದರ್ಶನಾತ್' (ನೇರ ವೀಕ್ಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು) ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ, ಹಿತಕರವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತದೆ.
2. ಅನುಮಾನ ಪ್ರಮಾಣ (**Anumana Pramana - ಉಹ/ತರ್ಕ**): ಇದು ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕಾಣದ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಊಹಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
  - ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅದು 'ವಾತ' ಅಥವಾ 'ಕಫ'ದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಅನುಮಾನವು 'ಸ್ವಾರ್ಥಾನುಮಾನ' (ತನ್ನ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಾಗಿ) ಅಥವಾ 'ಪರಾರ್ಥಾನುಮಾನ' (ಇತರರಿಗೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದು - ಇದು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ದಾಖಲಾತಿಗೆ ಸಮಾನ) ಆಗಿರಬಹುದು.
  - ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ: ವಾತದ ಅಸಮತೋಲನವು 'ರೋಕ್ಷ ಗುಣ'ವನ್ನು (ಒಣಕವೆ) ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು 'ಸ್ನೇಹ ಗುಣ'ದ (ಜಿಡ್ಡು) ಮೂಲಕ ಅಂದರೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತರ್ಕಿಸುವುದು.
3. ಆಪೋಪದೇಶ ಪ್ರಮಾಣ (**Aptopadesha Pramana - ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮಾಹಿತಿ/ಐತಿಹಾಸಿಕ ದತ್ತಾಂಶ**): ಇದು ತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ಇತರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ (ಉದಾ: ದರ್ಶನ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಕೌಟಿಲ್ಯ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ಅರ್ಥವೇದ, ಪತಂಜಲಿ ಸೂತ್ರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ದಾಖಲಿತ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಗೌರವ ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿನ 'ರೆಫರೆನ್ಸ್' (References) ಮತ್ತು 'ಅಕ್ನಾಲ್ಡ್‌ಮೆಂಟ್‌'ಗಳಿಗೆ (Acknowledgments) ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಪಠ್ಯ ಪುರಾವೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಇವು ಪ್ರಯೋಗ, ತಪ್ಪುಗಳ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮತ್ತು ವೀಕ್ಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ವಿಕಸನಗೊಂಡಿವೆ. ಇದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ (**Empirical research**) ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ.

## ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳ ವಿಕಸನ: ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಉದಾಹರಣೆ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಹಂತ-ಹಂತವಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಂಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ರಕ್ತಸ್ರಾವ'ದ (Bleeding) ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಬಹುದು:

- ಹಂತ 1 (ಮೂಲ ನಿಯಮ): 'ರಕ್ತಂ ಜೀವ ಇತಿ ಸ್ಥಿತಿ' (ರಕ್ತವೇ ಜೀವ). ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
- ಹಂತ 2 (ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅಪವಾದ): ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಸೆಳೆತ (Spasms) ಅಥವಾ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಯಿತು. ರಕ್ತವು

ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು (**Toxic blood**) ಮತ್ತು ರೋಗಿಯು ಬಲಿಷ್ಠನಾಗಿದ್ದರೆ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಹರಿದುಹೋಗಲು ಬಿಡುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ನಿರ್ದರಿಸಲಾಯಿತು.

- ಹಂತ 3 (ಅಪವಾದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದ): ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತುವಿನ (ಬೇಸಿಗೆಯ ಉತ್ತುಂಗ) ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ರಕ್ತಪಿತ್ತ'ದಂತಹ (ದೇಹದ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ವಿಷಕಾರಿ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುವಿಕೆ) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದ ನಷ್ಟವು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ರಕ್ತವು ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಂತರ ಆ ವಿಷವನ್ನು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆದ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅವಲೋಕನಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

## ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಗೆಗಿನ ಮತ್ತಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ

**ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ 1:** ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ.

ಆಯುರ್ವೇದವು ಒಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪಂಥವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ. ಇದು ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಅಥವಾ 'ವೇಗನ್' (Vegan) ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಯಾರ ಮೇಲೂ ಹೇರುವುದಿಲ್ಲ.

- ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ "ಮಾಂಸ"ದ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕ್ಷೀಣತೆಯ (**Muscle depletion**) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ 'ಅಜಮಾಂಸ ರಸಾಯನ'ದಂತಹ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರದ ಶಿಫಾರಸುಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ 'ಪ್ರಕೃತಿ' ಮತ್ತು 'ಅಗ್ನಿ'ಯ (ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ) ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ ಮಂದವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾಂಸ, ಈರುಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಂತಹ ಭಾರವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಹುದು.

**ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ 2:** ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೇವಲ ಕ್ಷೇಮ (**Wellness**) ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಮಾತ್ರ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಲ್ಲ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲ ಮಂತ್ರವೇ 'ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ' (ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸುವುದು) ಮತ್ತು 'ಆತುರಸ್ಯ ವಿಕಾರ ಪ್ರಶಮನಂ' (ರೋಗಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು).

- ಆಯುರ್ವೇದವು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಸಂಧಿವಾತ, ಸ್ತ್ರೀರೋಗಗಳಂತಹ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ (ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸ್ಥಾನ).
- ಆಯುರ್ವೇದದ 'ಅಷ್ಟಾಂಗ'ಗಳು (ಎಂಟು ಶಾಖೆಗಳು) ಇಎನ್‌ಟಿ (ENT), ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಂತಹ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಇದು ಕಾಯಿಲೆ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

**ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ 3:** ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೇವಲ 'ಪಠ್ಯ' ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

'ಪಠ್ಯ' ಎಂಬ ಪದವು 'ಪಥ' (ರಸ್ತೆ ಅಥವಾ ದಾರಿ) ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಇದರರ್ಥ ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ, ಕೇವಲ ನಿರ್ಬಂಧವಲ್ಲ.

- ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾದ 'ಅಗ್ನಿ'ಯನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ನೀಡಲಾಗುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಿಫಾರಸು ಇದು (ವೇಗ ನಿಯಂತ್ರಕದಂತೆ).

- ಪಠ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಗ್ನಿ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ, ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನು ತನ್ನ 'ಯುಕ್ತಿ'ಯನ್ನು (ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ) ಬಳಸಿ ರೋಗಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ.

#### ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ 4: ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಭಾರ ಲೋಹಗಳಿರುತ್ತವೆ (Heavy Metals).

ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಆತಂಕದ ವಿಷಯ. ಆಯುರ್ವೇದದ 'ಭಸ್ಮ'ಗಳು ಮತ್ತು 'ರಸಶಾಸ್ತ್ರ'ದ (ಲೋಹಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು) ಔಷಧಿಗಳು ಸೀಸ ಅಥವಾ ಪಾದರಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಭಯವಿದೆ.

- ವಾಸ್ತವವೇನೆಂದರೆ, ಈ ಭಸ್ಮಗಳು ಅಥವಾ 'ನ್ಯಾನೋ ಮೆಡಿಸಿನ್'ಗಳು 'ಶೋಧನ' (ಶುದ್ಧೀಕರಣ) ಮತ್ತು 'ಮಾರಣ' (ಭಸ್ಮೀಕರಣ) ದಂತಹ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕಚ್ಚಾ ಲೋಹಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ 'ನ್ಯಾನೋ ಕಣಗಳಾಗಿ' (Nanoparticles) ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕಚ್ಚಾ ಲೋಹಗಳು ವಿಷಕಾರಿ, ಆದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದವುಗಳು ಅದ್ಭುತ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
- ಉದಾಹರಣೆ: ವೈಡೂರ್ಯ ಭಸ್ಮವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು 7-8 ತಿಂಗಳುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ, ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ 'ಶತಪುಟಿ ಅಭ್ರಕ ಭಸ್ಮ' ತಯಾರಿಸಲು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಯುತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಔಷಧದ ದೃಢೀಕರಣ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

#### ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ 5: ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ತರಬೇತಿಯ ಕೊರತೆಯಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು 5.5 ವರ್ಷಗಳ BAMS ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೋರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ MBBS ಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಅನ್ಯಾಟಮಿ (ಶವ ವಿಚ್ಛೇದನ ಸೇರಿದಂತೆ), ಫಿಸಿಯಾಲಜಿ, ಪ್ಯಾಥಾಲಜಿ, ಲ್ಯಾಬ್ ವರದಿಗಳನ್ನು ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು 'ದೋಷ'ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅವರು ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕಂಟಿನ್ಯೂಯಸ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಾನಿಟರ್ (CGM) ನಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಏರಿಕೆಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಶಗಳನ್ನು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ರಸ್ತೆ ತಿಂದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು) ಗುರುತಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ 'ಪಠ್ಯ'ವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. BAMS ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯರು ಹೃದಯವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಅದರ ರಚನೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ನರಗಳ ಸಂಪರ್ಕದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲಿಯುವುದು ಅವರ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಳವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

### ಪಿತ್ತ ಉಪಕ್ರಮ (ಪಿತ್ತ ದೋಷದ ನಿರ್ವಹಣೆ)

'ಪಿತ್ತ ದೋಷ ಉಪಕ್ರಮ' ಎಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ 'ಪಿತ್ತ'ವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ತತ್ವಗಳು.

ಹೆಚ್ಚಾದ ಪಿತ್ತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು (Lakshanas):

- ಉರಿ ಸಂವೇದನೆ (ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಇರುವುದು ಪಿತ್ತದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ).

- ಅಸಿಡಿಟಿ (ಹುಳಿ ತೇಗು ಮತ್ತು 'ದಾಹ' ಅಥವಾ ಉರಿ ಸಂವೇದನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ).
- ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ದಣಿವು.
- ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ.
- ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು.
- ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ದುಬ್ಬುಗಳು).

ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪಕ್ಕೆ (ಪಿತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು) ತುತ್ತಾಗುವವರು:

- ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ ಹೊಂದಿರುವವರು (ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇರುವವರು) ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ನಿರಂತರ ಗಮನ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವರು (CEO, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಲೀಡರ್‌ಗಳು, ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು) ಅವರ ಪ್ರಕೃತಿ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಪಿತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಭಾವ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
- ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಅತಿಯಾಗಿ ಕರಿದ ಆಹಾರಗಳು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಹುದುಗಿಸಿದ (Fermented) ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಿತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

## ಪಿತ್ತ ದೋಷಕ್ಕೆ ವಿರೇಚನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Purgation Therapy)

'ವಿರೇಚನ' ಎಂಬುದು ಒಂದು 'ಶೋಧನ' (ಶುದ್ಧೀಕರಣ) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಪಂಚಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ (ವಾಮನ, ವಿರೇಚನ, ಬಸ್ತಿ, ನಸ್ಯ, ರಕ್ತಮೋಕ್ಷಣ) ಒಂದಾಗಿದೆ.

ಇದು ದೋಷಪೂರಿತ 'ದೋಷ'ಗಳನ್ನು ಮಲದ್ವಾರದ (ಗುದ ಮಾರ್ಗ) ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತದ ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನವು 'ನಾಭಿ' (ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಪ್ರದೇಶ) ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಮಲದ್ವಾರವು ಹತ್ತಿರದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ವಿರೇಚನವು ಪಿತ್ತ ದೋಷಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

ವಿರೇಚನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಹಂತಗಳು

1. ಪೂರ್ವ ಕರ್ಮ (Poorva Karma - ಸಿದ್ಧತಾ ಹಂತ): ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು.

- ಸ್ನೇಹಪಾನ (Sneha Pana): ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲು ಔಷಧೀಯ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು.
- ಸ್ವೇದನ (Swedana): ಹಬ್ಬ ಅಥವಾ ಶಾಖದ ಮೂಲಕ ಬೆವರಿಸುವಿಕೆ.

2. ಪ್ರಧಾನ ಕರ್ಮ (Pradhana Karma - ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ): ಸ್ವತಃ ವಿರೇಚನ ಕ್ರಿಯೆ.

- ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಪಶ್ಚಾತ್ ಕರ್ಮ (Paschat Karma - ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ): 'ಸಂಸರ್ಜನ ಕ್ರಮ' (Samsarjana Krama - ಆಹಾರ ಕ್ರಮ).

- ದೋಷಗಳು ಹೊರಹೋದ ನಂತರ ದೇಹದ 'ಅಗ್ನಿ' (ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ) ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪುನಃಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಲು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ವಿರೇಚನ ದ್ರವ್ಯಗಳ (ಔಷಧಿಗಳ) ಗುಣಗಳು:

- ಉಷ್ಣ (Ushna - ಬಿಸಿ): ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಂತೆ, ಇದು ಅಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೆರೆದು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ.
- ತೀಕ್ಷ್ಣ (Tikshna - ತೀಕ್ಷ್ಣತೆ): ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಹಾಕಿದಾಗ ಆಗುವಂತೆ, ಇದು ಅಶುದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಸೂಕ್ಷ್ಮ (Sukshma): ಸೋಡಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುವಂತೆ, ಇದು ದೇಹದ ಆಳವಾದ ಪದರಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.
- ವ್ಯವಾಯಿ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಿ (Vyavayi & Vikasi): ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶಾಯಿ ಹರಡುವಂತೆ ಅಥವಾ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆಯೇ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹರಡುವಂತೆ, ಈ ಗುಣವು ಔಷಧವು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ವಿರೇಚನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಪೂರ್ವ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಯ ತೈಲ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವು (ಉದಾ: ಮಹಾತಿಕ್ತ ಫ್ಯಾಟ್) ದೇಹದೊಳಗಿನ 'ಆಮ' (ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶ) ಮತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಧಾನ ದಿನದಂದು ನೀಡುವ 'ವಿರೇಚನ ದ್ರವ್ಯ'ವು ಪಿತ್ತದ ಸ್ಥಾನವಾದ ಯಕೃತ್ತು (Liver) ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ:

- ಪಾಚನ: ಔಷಧವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿಲಯನ: ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ದ್ರವ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.
- ಸಂಗ್ರಹ: ಸಡಿಲಗೊಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ವಿಷಗಳನ್ನು ಜರಕಕ್ಕೆ ತರುತ್ತದೆ.
- ವಿಸರ್ಜನೆ: ಮಲದ್ವಾರದ (ಗುದ ಮಾರ್ಗ) ಮೂಲಕ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳನ್ನು (Shrotas) ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಆಮ ಮತ್ತು ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

### ವಿರೇಚನದ ವಿಶೇಷತೆ ಮತ್ತು ವಿಧಗಳು:

ವಿರೇಚನವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ 'ಪಿತ್ತ'ವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜರರದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ ಜೊತೆಗೆ 'ಕಫ' ಅಥವಾ 'ವಾತ' ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನೂ ಇದು ಹೊರಹಾಕಬಲ್ಲದು.

ತೀವ್ರತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿರೇಚನದ ವಿಧಗಳು:

- ಸುಖ ವಿರೇಚಕ : ಸುಲಭವಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (7-8 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು) ಅಥವಾ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ.
- ಮೃದು ವಿರೇಚಕ : ಸಾಧಾರಣ ದೋಷಗಳಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಸೌಮ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- ತೀಕ್ಷ್ಣ ವಿರೇಚಕ: ದೋಷಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದಾಗ ಬಲಿಷ್ಠ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಬಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಗುಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ:

- ಸ್ನಿಗ್ಧ ವಿರೇಚನ: ತೈಲ ಆಧಾರಿತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
- ರೂಕ್ಷ ವಿರೇಚನ: ಒಣ ಗುಣವುಳ್ಳ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಔಷಧಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ: ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯ 'ಕಲ್ಪ ಸ್ಥಾನ'ದಲ್ಲಿ ವಿರೇಚನಕ್ಕಾಗಿ ಸುಮಾರು 245 ಔಷಧೀಯ ಸಂಯೋಜನೆಗಳನ್ನು (Yogas) ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಬಳಸುವ ಸಸ್ಯದ ಭಾಗ ಮತ್ತು ದೋಷಗಳ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ತಮ್ಮ 'ಯುಕ್ತಿ'ಯಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಮ್ಯತೆಯಿಂದಾಗಿ (Flexibility) ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ವಿರೇಚನ ಮತ್ತು ಡಿಟಾಕ್ಸ್ (Detox) ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ

ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕವು ಆಯುರ್ವೇದದ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ವಿರೇಚನ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ (Instagram/YouTube) ಕಾಣುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಡಿಟಾಕ್ಸ್ ಪದ್ಧತಿಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ:

| ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ    | ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ವಿರೇಚನ (Classical Virechana)                               | ಸಾಮಾನ್ಯ ಡಿಟಾಕ್ಸ್ (Detox)   |
|--------------|--|--|
| ಕಾರ್ಯದ ವಿಧ   | ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ (Systemic action).                      | ಕೇವಲ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಉದಾ: ಕರುಳಿನ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾತ್ರ).         |
| ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆ | ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.                             | ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಭರವಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.                                    |
| ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ    | ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿ, ಬಲ, ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ಕೋಷ್ಠದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. | ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಮ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.        |
| ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣ  | ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕನ್ಸಮೈಸ್ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.       | ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಮಾಣ (Standardized).                             |
| ದೇಹದ ಸಿದ್ಧತೆ | ದೇಹವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ, ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನಂತರ ಹೊರಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.         | ಯಾವುದೇ ಸಿದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದ ಹಠಾತ್ ಕ್ರಿಯೆ, ಇದರಿಂದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. |

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳ ಬೃಹತ್ ಉತ್ಪಾದನೆ (Mass production) ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸೂತ್ರಗಳು ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನುಪಾತದ (Ratios) ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿವೆ.

- ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸವಾಲುಗಳು: ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಾಲಯಗಳು ಶಾರ್ಟ್‌ಕಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಆಸವ-ಅರಿಷ್ಟಗಳನ್ನು 3 ತಿಂಗಳಿಂದ 1 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹುದುಗಿಸುವ ಬದಲು, ಈಸ್ಟ್)

ಸೇರಿಸಿ ಕೇವಲ 7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವುದು). ಇದು ಔಷಧದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು (Vaidya) ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಮಾನದಂಡಗಳು: ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿದ್ದು, WHO-GMP (ಉತ್ತಮ ಉತ್ಪಾದನಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು) ಮತ್ತು ಬಿಐಎಸ್ (BIS) ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಸಾಜ್ ಟೇಬಲ್‌ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿವೆ.
- ವೈದ್ಯರ ವಿವೇಚನೆ (Yukti): ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯೂ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಕೇವಲ ಕೃತಕ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ (AI) ಅಥವಾ ಯಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗದೆ ವೈದ್ಯರ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ವಿವೇಚನೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಭವಿಷ್ಯದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ. ಅಹಲ್ಯಾ ಎನ್. ಅವರ ಒಳನೋಟಗಳು

- ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು: 'ಪ್ರಕೃತಿ'ಯನ್ನು ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ (Blood groups) ಜೋಡಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ 90ರ ದಶಕದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.
- ಜೀನೋಮ್ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್: ಪ್ರಸ್ತುತ ಡಾ. ಭೂಷಣ್ ಪಟವರ್ಧನ್ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆನುವಂಶಿಕ (Genetic) ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುತ್ತಿದೆ.
- ಜೈವಿಕ ಅಸ್ತಿತ್ವ: ಡಾ. ಅಹಲ್ಯಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೇವಲ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೈವಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆ (Objectivity) ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದೇ (Yukti) ಆಯುರ್ವೇದದ ನಿಜವಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ.