## "बस्ति घ्यावा बस्ति द्यावा बस्ति जिवाचा विसावा" वातस्योपक्रमः स्नेहः स्वेदः बस्तिनियमः सुखशीलता

ग्रीष्मातील रखरखीत उन्हाने आधीच गळून गेलेल्या क्षीण व रूक्ष शरीरात नंतर लगेच येणाऱ्या पावसाळ्यातील दमट ओल्या शीत वातावरणामुळे वातप्रकोप होतो. त्यामुळेच अशा ढगाळ वातावरणात दमा, संधिवात, शीतपित्त (अंगावर गांधी उठणे), पडसे इ. विकार होतात. हे व्याधि ग्रीष्मातील रूक्षता व वर्षाऋतुतील शीतता यांचा परिणाम असलेने त्याविरूद्ध स्निग्ध व उष्ण उपचारांची गरज असते. यालाच शास्त्रीय आयुर्वेदीय भाषेत **'स्नेहन स्वेदन'** म्हणतात.

वातदोषाचे शरीरातील मुख्य स्थान head office **पक्वाशय (मोठे आतडे)** होय. तर कटी(कंबर), मांडी, पाय, कर्ण, सर्व अस्थि, संधि, त्वचा ही उपस्थाने branch offices होत. म्हणजे वाताच्या बिघाडाचा परिणाम प्रथमतः व प्रामुख्याने येथे दिसतो. 'गति' हे वाताचे प्रमुख काम असलेने सर्व अस्थि संधि स्नायु मांस मेद हे त्याचे कार्यक्षेत्र होय. या ठिकाणी म्हणजेच उपरोक्त उपस्थानी अभ्यंग मर्दन (मसाज) करून स्नेहन स्वेदन करणे लाभप्रद होय.

'पण या सर्वापेक्षाही वाताचे जे प्रमुख स्थान 'पक्वाशय' (head office) येथे जर वातशामक **स्निग्ध उष्ण** औषधे पोहोचवली तर ते अधिक लाभदायी होय. या उपचारालाच **'बस्ति'** असे म्हणतात. यात गुदद्वारावाटे वातशामक स्निग्ध उष्ण औषधांनी सिद्ध असे क्षीर (दूध), तैल (तेल), घृत (तूप), किंवा क्वाथ (काढा) थेट पक्वाशयात सोडले जातात. तेथून ते शीघ्रतेने परिणामकारक ठरतात. म्हणून शास्त्रात 'बस्ति' ही अर्धी किंवा संपूर्ण चिकित्सा मानली जाते.

आपण जो आहार घेतो तो २२ फुटापेक्षा अधिक प्रवास करून पचन होऊन पक्वाशयात येतो. तेथे शरीरोपयोगी 'सार'भाग शरीरात शोषला जातो व उर्वरित अनुपयुक्त भाग 'किट्ट' म्हणून विष्ठा मूत्र या रूपात बाहेर टाकला जातो. म्हणजे जे जे शरीरोपकारी ते ते शोषून शरीरात स्वीकारण्याची क्षमता पक्वाशयाच्या ठिकाणी असते. म्हणूनच तेथे बस्तिद्वारे 'तेथे'औषध पोहोचवणे हे उचित होय.

पक्वाशय आणि नाभिखालचा सर्वच शरीरभाग हा 'अपान' वायुच्या नियंत्रणात असतो. 'अप'=खाली, 'आन'=नेणारा. अर्थात् उत्सर्जन व प्रजनन या संस्था त्याच्या कार्यक्षेत्रात होत. विष्ठा, मूत्र, शुक, रज(पाळी), गर्भ यांचे योग्य वेळेपर्यन्त शरीरात राहणे व योग्य वेळीच त्यांचे नैसर्गिकरीत्या बाहेर जाणे हे अपानाच्या प्राकृत (नॉर्मल) स्थितीचे द्योतक होय. तेच अपान बिघडला विकृत झाला तर विष्ठा, मूत्र, शुक, रज(पाळी), गर्भ यांचे अर्थात् उत्सर्जन व प्रजनन या संस्थांचे विविध आजार संभवतात. म्हणूनच याक्षेत्रातील सर्व विकारांवर 'बस्ति'द्वारे यशस्वी उपचार करणे शक्य आहे.

**गुद व पक्वाशय** : मलावरोध, मूळव्याध, आव पडणे, रक्त पडणे, भगंदर, परिकर्तिका(फिशर-चिरा पडणे),कोलायटिस, ॲमिबियॉसिस, आय्. बी. एस्. irritable bowel syndrome

**मूत्रमार्ग** : अश्मरी,मूतखडा,जळजळ,लाल-पिवळी-दुर्गन्ध-थेंब थेंब मूत्रप्रवृत्ति,खाज,पू ,ब्लॅडर,किडनी,युरेटर यांचे आजार

**स्त्री** : योनि, गर्भाशय, ओव्हरी संदर्भातील सर्व व्याधि, वंध्यत्व, वारंवार गर्भपात, पाळी न येणे, अनियमित येणे, अंगावर खूप कमी-जास्त लाल किंवा पांढरे जाणे, पाळीचे वेळी कंबर-ओटीपोट दुखणे, गाठी पडणे,दुर्गन्ध येणे, ओव्हरीला गाठी(पीसीओडी PCOD) ,फायब्रॉईड, सर्व्हायकल इरोजन, हार्मोन असंतुलन, पाळी जातानाच्या समस्या (मेनोपॉझल सिण्ड्रोम) या व अन्य सर्व समस्या

**पूरूष** : प्रोस्टेट, शुकविकृति, erectile dysfunction, संभोगविषयक समस्या

या सर्व विकारांत 'बस्ति' लाभप्रद ठरू शकतो. यावरून बस्तिच्या विस्तृत प्रभावक्षेत्राचा अंदाज येईल.

पक्वाशयाच्या प्रांतातच कंबर मांडीचे हाड (फिमर हेड) या बाबी येतात. त्यामुळे त्यातील स्पॉण्डिलॉसिस, सायटिका, slip disk PID यासम तकारींवर बस्ति लाभदायक होय.

## अस्थिंचा ठिसूळपणा व 'तिक्तक्षीरघृत बस्ति'

अस्थिंचा ठिसूळपणा व त्यामुळे अकस्मात् फ्रॅक्चर होणे विशेषतः फिमर हेडचे व त्यामागोमाग येणारे अवघड ऑपरेशन ही एक आधुनिक समस्या होय. विशेषतः मेनोपॉझमधल्या स्त्रिया व प्रोस्टेटविकार असणारे पुरुष हे 'ज्येष्ठ नागरिक' याला जास्त बळी पडतात.

वार्धक्याचे वय व त्याकाळात होणारा वातप्रकोप हे याचे मुख्य कारण होय. वात व अस्थि यांचा 'आश्रयाश्रयी भाव' असतो. अस्थि हा पृथ्वीमहाभूतप्रधान असतो तरी पोकळ व सच्छिद्र असलेने आकाश महाभूत त्यात असतेच. म्हणूनच 'अस्थिंचा ठिसूळपणा'(Osteoporosis/ bone density कमी होणे) या स्थितीत फक्त अस्थिपोषक औषधांपेक्षाही ते पुनः नैसर्गिक अस्थिरूप व्हावेत म्हणून अंगभूत सच्छिद्रता यावी यासाठी तिक्त (कडू) रस (चव) असणाऱ्या औषधांनी सिद्ध असे क्षीर व घृत यांचे बस्ति उपयुक्त ठरतात. यालाच 'तिक्तक्षीरघृत बस्ति' म्हणतात. तिक्त रस हा आकाश व वायु म्हाभूत प्रधान असलेने तो सच्छिद्रता उत्पन्न करतो.

'अस्थिक्षयजातान् विकारान् क्षीरघृतैः तिक्तसंयुतैः बस्तिभिः जयेत्' असे श्रीवाग्भटाचार्य सांगतात.

'बस्ति' म्हणजे एनिमा enema नव्हे हे एव्हाना लक्षात आलेच असेल. दोघांची शरीरप्रवेशाची रीत एकच असली तरी बस्तिचे कार्यप्रभावक्षेत्र खूपच व्यापक व सर्वशरीरगामी होय. 'मात्राबस्ति'सारखे उपचार 'घरच्या घरी' 'स्वतःच स्वतःला' घेणे शक्य असते. आज आमच्या कित्येक स्त्री रूग्ण 'घरच्या घरी' 'स्वतःच स्वतःला' 'मात्राबस्ति' घेतात आणि आज त्या व्याधिमुक्त व स्वस्थ आहेत. म्हणूनच धुळे येथील आमचे थोर पंचकर्म महर्षि म्हणतात,

" बस्ति घ्यावा, बस्ति द्यावा; बस्ति जिवाचा विसावा!!"

©www.mhetreayurved.com 9422016871