



बस्ती

- वात, पित्त आणि कफ हे दोष आहेत. हे प्रत्येक व्यक्तीच्या शरीरात असतात. जेव्हा ते समस्थितीत असतात, तेव्हा आरोग्य उत्तम असते. परंतु खाण्यापिण्यातील बदलाने, रात्री जागरण, चिंता ई अनेक कारणांनी त्यांची सामावस्था बिघडते त्यातून रोगांची निर्मिती होते.
- तिनही दोषामध्ये वात दोषास प्राधान्य आहे. कारण तोच सर्वांचा नेता नियंत्रण करणारा आहे. सर्व क्रिया घडवून आणणारा तोच आहे.
- डोक्यापासून ते पायापर्यंत जे आजार होतात त्यास मुख्यतः वात हा दोषच कारणीभूत आहे.
- मोठे आतडे (पक्वाशय) हे वाताच प्रमुख स्थान आहे. ह्यासाठी बस्ती हि मुख्य चिकित्सा आहे.
- यामध्ये औषध गुदाद्वारे पक्वाशयात पोहोचते तिला एकंदरीत सर्वच आजारांमध्ये खूपच महत्त्व दिलेले आहे. तिचे आजार बरे होण्यासाठी खूपच उपयोग होतात हे व्यवहारात दिसून वेते, तिला आयुर्वेद शास्त्रामध्ये अर्धी चिकित्सा असे म्हटलेले आहे.
- बस्ती पंचकर्मपैकी एक उपक्रम होय. बस्ती म्हणजे गुदाद्वारावाटे सिरींजच्या साहाय्याने दिले जाणारे औषध, मुख्यतः वर्षाऋतु (पावसाळ्यात) मध्ये हा उपक्रम करतात आजाराच्या तीव्रतेनुसार इतर वेळेही सदर उपक्रम करता येतो.

बस्ती प्रकार:

- **अनुवासन बस्ती** - हा तेलाच्या साहाय्याने दिला जातो. तेलाचा बस्ती देण्यापूर्वी सांगितलेले खाणे खाऊन येणे आवश्यक आहे.
- **निरुह बस्ती** - हा औषधी काढा तैल, मध ई. च्या साहाय्याने दिला जातो. काढ्याच्या वस्तीसाठी 5-6 तास पोट रिकामे असणे आवश्यक आहे.

- **बृहण बस्ती** - दूध, मांसरस, काढा इत्यादी च्या साहाय्याने दिला जातो.
- **उत्तर वस्ती** - स्त्रीयामध्ये योनीमार्गाद्वारे अपत्य प्राप्ती साठी देतात.

खालील आजारांमध्ये बस्ती देतात

पोटाच्या सर्व तक्रारी, वाताचे आजार, आमवात, स्पॉडीलायटीस, सांधे दुखी, मल प्रवृत्ती (परसाकडे) साफ न होणे, स्त्रियांच्या पाळीच्या तक्रारी, लकवा, मस्क्युलर डिस्ट्रॉफी, कंपवात, पी.सी.ओ.डी, अपत्य न होणे, शुक्र धातूच्या तक्रारी, स्त्री - पुरुषांच्या जननेंद्रियाच्या तक्रारी, पोटात जंत होण्याची तक्रार, वजन कमी करण्यासाठी, वजन वाढविण्यासाठी, सुप्रजा निर्माण होण्यासाठी स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी.

हा ८ दिवस, १५ दिवस किंवा ३० दिवस रुग्णाच्या आजारानुसार करावयास सांगतात, खालील पद्धतीने बस्ती रुग्णास दिला जातो.

१. हा विधी करण्यापूर्वी रुग्णास अंगाला तेल लावून वाफ दिली जाते.
२. डाव्या कुशीवर झोपवून डावा पाय सरळ ठेवून उजवा पाय पोटाशी घेण्यास सांगतात.
३. नंतर बस्ती दिला जातो.

बस्तीसाठी येताना आणावयाच्या वस्तू

स्टीम बाथसाठी कपडे, टॉवेल, कानाला बांधण्यासाठी स्कार्फ ,स्वेटर किंवा शॉल.

कालावधीत घ्यावयाची काळजी

बस्तीनंतर चिकित्सालयात १० मिनिट बसून मग जावे. जेवण व झोप यात पुरेसे अंतर असावे. बस्ती विधी चालू असताना गरम पाणीच प्यावे. तेलाच्या बस्ती नंतर जेव्हा भूक लागेल तेव्हाच जेवावे. फारशी भूक नसल्यास न खाणे बरे नाहीतर मुगाचे कढण, पथ्याच्या भाज्यांचे सूप, ई प्यावे. काढ्याच्या बस्तीनंतर घरी गेल्यावर अंगास तेल लावून आंघोळ करावी, नंतर गाईचे दूध, मुगाचे कढण, पथ्याच्या भाज्यांचे सूप ई. प्यावे.

ह्या कालावधीत खालील गोष्टी टाळाव्यात

- रात्री जागरण करू नये, दिवस झोपू नये, अधिक प्रवास, मानसिक ताण नसावा, व्यायाम, उन्हात फिरणे, ए.सी., कुलरचे पाणी, गार वारा, उंच उशी घेऊन झोपणे, रागावणे, जास्त बोलणे, शारीरिक व मानसिक कष्टाची कामे करणे टाळावे, पंखा, गारपाणी यांचे सेवन करू नये.
- दुपारची झोप व रात्रीचे जागरण पूर्णतः टाळावे बिस्किट, खारी, टोस्ट, असे बेकरीचे पदार्थ टाळावे, शिळे पदार्थ खाऊ नये.
- मांसाहार करू नये. पीयूष, चीज, दही टाळावे.
- इडली डोसा, पिड्ड्या, चायनीज, बर्गर असे आंबवलेले व मसालेदार पदार्थ टाळावे. कडधान्ये टाळावे.
- ब्रह्मचर्य पाळावे. (शरीर संबंध ठेवू नये.)

खर्च- ५०% रक्कम कर्म सुरु करण्यापूर्वी जमा करावी.



अधिक माहिती करीता खाली दिलेल्या चिन्हांवर क्लिक करा

सर्व आजारांच्या पथ्य-अपथ्यांची अनुक्रमणिका →  index

क्र.	माधवप्रिया शाखा	संपर्क	पत्ता
१	घाटकोपर - प्रमुख शाखा	7045607187	
२	कांदिवली	7304751357	
३	गिरगाव	022-22081081	
४	पुणे - तिसरा रविवार	8169507436	
५	कोल्हापूर - पहिला रविवार	7045607187	

