

❖ बस्तिचिकित्सा वातप्रकोपासाठी सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा

शरीरातील वाताची उत्पत्ती ही कोष्ठात अर्थात मोठ्या आतड्यात होत असते. वातप्रकोपामध्ये गुदमार्गाद्वारे बस्तिकर्माने (एनीमा) औषधी तेल व काढे शरीरात (आंत्रात) प्रविष्ट करून वातदोषाचे शोधन, शमन केले जाते. ज्याप्रमाणे Main Switch On / off केल्यानंतर सर्व घरातील दिवे व वीजेची उपकरणे चालू / बंद होतात त्याचनुसार मूळ आंत्रातील वाताचे शमन केल्याने शरीरभर सर्व ठिकाणी प्रकुपित झालेल्या वाताचे आपोआपच निराकरण होते.

❖ बस्तिचिकित्सा कोणी व कधी करावी ?

सर्वसामान्यतः प्रत्येक मनुष्याने (वय १२ वर्षांपुढील वयोगट) स्वास्थरक्षणार्थ वातप्रकोप होऊ नये. म्हणून प्रत्येक पावसाळ्यात (वर्षा ऋतुमध्ये) बस्ति चिकित्सा घ्यावी.

जे रुग्ण आहेत, ज्यांना वातप्रकोपामुळे व्याधि निर्माण झाला आहे, अशा रुग्णांनी मात्र कोणत्याही ऋतूत बस्तिचिकित्सा घ्यावी.

❖ बस्तिचिकित्सा कोणकोणत्या आजारांवर उपयुक्त आहे.

सर्वसाधारणात :

अस्थिसुषिरता (Osteoporosis)

संधिवात (Osteoarthritis)

मन्यागत वात (Cervical spondylosis)

कटीगत वात (Lumbar Spondylosis) व

अन्य (Spinal disorder) कशेरुकागत विकार

स्नायुगत वात (Muscle Disorders)

मलावष्टंभ (Constipation)

मासिक पाळीच्या तक्रारी (Menstrual Disorders)

वंध्यत्व (Infertility)

शुक्राणुसंबंधित तक्रारी (Male Infertility) व तत्सम अन्य विकार

❖ संपर्क ❖

युरॅनस हेल्थ होम

०६, गणेश भुवन, एम.पी.रोड, गव्हाणपाडा, मुलुंड (पूर्व) मुंबई - ४०० ०८१.

०२२ - २५६३ ३२३४



साईसुधामालती

अंक - १ ला

१/०७/२०१४

वर्षा ऋतू - वात, बस्ति विशेषांक....

मनोगत

जनसामान्यांमध्ये आयुर्वेदासंबंधी अनेक शंका - कुशंका आहेत. त्या शंकांचे निराकरण करावे व त्याचप्रमाणे आयुर्वेद शास्त्रासंबंधी शास्त्रशुद्ध माहिती लोकांपर्यंत पोहचवी या उद्देशाने हे लिखाण सुरु केले.

२२ जून रोजी दक्षिणायन सुरु होते. वर्षा ऋतूमध्ये शरीरात असलेल्या दुर्बलतेमुळे व वातावरणात वाढलेल्या जंतूच्या प्रादुर्भावामुळे मोठ्या प्रमाणात रोगराई पसरते आणि म्हणूनच वर्षा ऋतूबद्दल तसेच ह्या ऋतूत काय काळजी घ्यावी त्याबद्दल ह्या अंकात संपूर्ण माहिती देण्याचा हा प्रयत्न.

माझे वडील सुधाकर व आई मालती सु. महाजन यांच्या नावावरूनच सुचलेले हे नाव... "साईसुधामालती."

आयुर्वेदाचा प्रचार व प्रसार ह्या कारणास्तव सुरु केलेली ही एक अंकमालिका. ह्या मालिकेतील पहिला अंक म्हणजे वर्षाऋतू - वात बस्ति विशेषांक. ही अंकमालिका अखंड चालत राहावी हीच प्रार्थना...

डॉ. समीर महाजन

वर्षा ऋतू:

वर्षा ऋतूमध्ये वातावरणातील आर्द्रता व थंडी वाढते व त्यामुळे ग्रीष्म ऋतूमध्ये संचित झालेला वात वर्षा ऋतूत अधिकच प्रकुपित होतो.

"यथा पिण्डे तथा ब्रम्हाण्डे" या न्यायाने ज्याप्रमाणे वातावरणात वातप्रकोप होतो तसाच तो मनुष्य शरीरातही होतो. या ऋतूत भूक मंदावते, खाल्लेल्या अन्नाचे सम्यक पचन होईनासे होते व दुर्बलता जाणवते.

वर्षाऋतूमध्ये वनस्पती अल्पवीर्य असल्याने त्यांच्यात अम्लरस निर्माण होतो. मेघाच्छदित आकाश, सतत कोसळणाऱ्या पावसाने मलिन झालेले पाणी व वनस्पतीमधील अम्लरस या सर्वांच्या एकत्रित परिणामस्वरूप पित्तदोषाच्या संचयाला सुरवात होते.

संक्षेपाने सांगावयाचे झाल्यास वर्षाऋतूमध्ये अत्याधिक प्रमाणात **देह दुर्बलता व अग्निमांदय, वातप्रकोप**

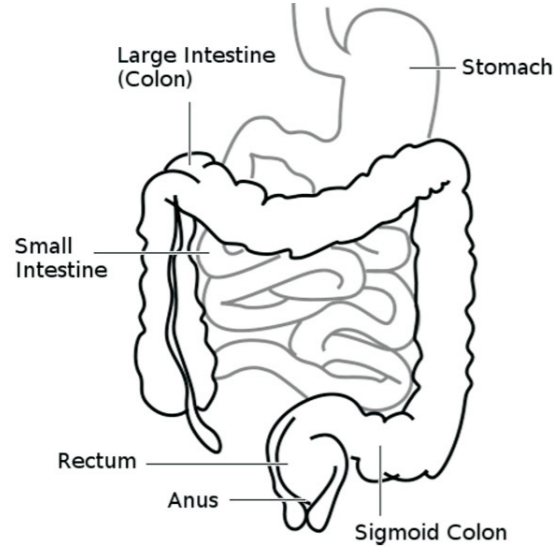
आणि पित्ताची संचयावस्था असते.

वात म्हणजे नक्की काय ?

शाळा कॉलेजामधून आपण Carbohydrates, Proteins, Fats, Blood, स्नायु इ. संज्ञा ऐकलेल्या असतात, शिकलेल्या असतात परंतु वात, पित्त व कफाबद्दल शास्त्रीय माहिती आपणास नसते. सर्वसाधारणतः पोटात होणारे गॅस म्हणजे वात, Acidity म्हणजे पित्त व छातीत जमा होतो तो कफ असा गैरसमज सर्वच जनमानसात आहे.

खऱ्या अर्थाने वात अर्थात "वा गति गंधनयोः धातु..." गती दाखवतो. शरीरातील सर्व प्रकारच्या स्थूल व सूक्ष्म हालचालींचा कर्ता करविता हा वातच आहे. मेंदूपासून निघणाऱ्या दश वातवाहिन्या नाड्या (cranial nerves) हृदयाचा होणारा संकोच, विकास, पापण्यांची उघडझाप, हस्तपादकर्मेंद्रियांनी होणारी कर्मे ही सर्व ह्या वाताच्या गतीनेच होतात. सांध्यांची हालचाल, बोलणे, शुक्राणूंची गती (motility) इ. अनेक क्रियांवर वाताचाच अंमल असतो. ज्याप्रमाणे पंतप्रधान सर्व देशाचा कारभार पाहण्यासाठी आपले मंत्रीमंडळ स्थापन करतो त्याचप्रमाणे हा वात पाच मुख्य व पाच उपप्रकारांनी शरीररूपी देशाचा कारभार पाहतो.

असा हा सार्वभौम राजा (वात) शरीरातच निर्माण होतो. कटीभागातील मोठ्या आंत्रामध्ये (आतड्यामध्ये) या वाताची निर्मिती होते.



मोठया आतडयामध्ये निर्माण होणारा हा वात सर्व शरीरभर गरजेनुसार पसरतो व शरीराचा कार्यभार चालवतो.

शरीरात वात का वाढतो?

१) **निसर्गत :-** “ ते अन्तमध्य आदिगः क्रमात् ।” न्यायाने वयोवृद्ध किंवा कलियुगात वयाच्या ४४ नंतर या वाताची वृद्धी होऊ लागते. (स्त्रियांमध्ये रजोनिवृत्तीचा काळ)

२) ऋतूनुसार :

ग्रीष्म ऋतूमध्ये या वाताचा संचय अर्थात वाढ होण्यास सुरुवात होते, व पावसाळ्यात - वर्षा ऋतूत हा वाढलेला वात प्रकुपित होऊन स्वस्थानातून बाहेर पडून सर्व शरीरभर पसरू लागतो.

३) आहारानुसार :

आंबवलेले, रुक्ष, हलके, fast food, शीळे अन्न, वालपावटा, बटाटा, साबुदाणा, कडधान्ये अशा आहाराच्या अति वापराने वात प्रकुपित होतो.

४) विहारानुसार :

अवेळी जेवणे, चुकीच्या पद्धतीने बसून जेवणे, उपवास, अति लंघन, अतिजलद वाहनाने प्रवास, पाय लोंबकळत ठेवणे, Ac, जोरात चालणे, बोलणे, हसणे, रात्री जागरण, अति चिंता, क्रोध, शोक, भय इत्यादि कारणांनी वातप्रकोप होतो.

हा प्रकुपित झालेला वात शरीरास काय इजा करतो.....

ज्याप्रमाणे अतिप्रवृद्ध वायु निसर्गात वादळ निर्माण करतो, त्याचप्रमाणे प्रकुपित झालेला वात शारीरिक वादळ निर्माण करतो.

“स्त्रंस व्यास व्यध स्वाप सादरुक् तोद भेदनम् ।।
संग अंगभंगसंकोच वर्त हर्षणतर्षणम् ।
कंप पारुष्य सौषिर्य शोष स्पंदन वेष्टनम् ।
स्तंभः कषाय रसता वर्णः श्यावोऽरुणऽपिवा ।।”

- अ.ह.सू.१२

प्रकुपित झालेल्या वातामुळे शरीरातील अवयव, सांधे, स्नायू इ. त्यांचे प्राकृत स्थान सोडून घसरतात. शरीरातील अवयवांमध्ये शैथिल्य - दौर्बल्य निर्माण होऊन अवयवांचे आकारमान वाढते. ठणकल्याप्रमाणे वेदना होतात. हात पाय इ. मध्ये सुप्ती म्हणजे बधीरपणा निर्माण होतो. गळून गेल्याप्रमाणे - थकून गेल्याप्रमाणे वाटते. अंगदुखी, टोचल्याप्रमाणे वेदना निर्माण होतात. अवयवांचा संकोच झाल्याने शरीराच्या क्रिया मंदावणे वा न होणे हे देखिल वाताच्याच प्रकोपाने घडते.

तसेच वातप्रकोपाने येणाऱ्या रुक्षत्वामुळे मलाचे खडे होणे, शरीरास रुक्षत्व - खरखरीतपणा येणे, अस्थिसुषिरता, तोंड कोरडे पडणे इ. परिणाम दिसून येतात. तोंड कडवट होणे, त्वचेचा वर्ण बदलणे, हातापायांत कंप जाणवणे आदि अनेक गंभिर लक्षणे हा प्रकुपित झालेला वात मनुष्यशरीरावर निर्माण करते.

थोडक्यात काय तर हा वात ज्याप्रमाणे शरीराचे कार्य सुरळीत पार पाडत असतो. परंतु प्रकुपित झाल्यावर मात्र वादळात ज्याप्रमाणे झाड उन्मळून पडतात, त्याप्रमाणे शरीराला संपूर्णतः वाकवू शकतो.

वातप्रकोपासाठी काय उपचार करावे?

वातस्य उपक्रमःस्नेहःस्वेदःसंशोधनं मृदु ।

स्वादुअम्ललवणोष्णानि भोज्यान्यभ्यंगमर्दनम् ।।

प्रकुपित वाताच्या शमनासाठी स्नेहन अर्थात सर्वांगास तेल जिरवणे, स्वेदन गरम पाणी, वाफ किंवा इतर चिकित्सांनी शेकणे. शरीरातून घाम यावा अशा चिकित्सा करणे. त्याचप्रमाणे मृदू रेचन अर्थात पोट साफ होण्याची औषधे देऊन हलके पोट साफ करून घेणे. गोड, आंबट, खारट व स्नेहोष्ण अशा प्रकारचा आहार त्याचप्रमाणे सर्वांगास तैलाभ्यंग व मर्दन चिकित्सा करावी.

वर्षाऋतूत आहार -विहार कसा घ्यावा ?

आहार :- वर्षाऋतूत अगदी लघु- पचण्यास हलका असा आहार योग्य मात्रेत घेणे आवश्यक ठरते. रोजच्या जेवणात जे धान्य वापरायचे ते एक वर्षापेक्षा जास्त जुने असावे. नाईलाजाने नवीन धान्य वापरावेच लागले तर ते धान्य शिजवण्यासाठी तसेच न वापरता भाजून मगच वापरावे. (साळीच्या लाहया, ज्वारीच्या लाहया हे पचण्यास अगदी हलके असतात.) या ऋतूत दूधभात (मीठ न घालता), मुगाचे वरण, हुलग्याचे पीठले, भाकरी, चपाती असे सहज पचणारे पदार्थ आहारात असावेत.

दही हेही या ऋतूत अगदी निषिद्ध समजले पाहिजे. चांगले गोड ताजे ताक मात्र अवश्य प्यावे. जेवणामध्ये सर्व तऱ्हेची पक्वान्ने टाळावीत. स्वयंपाकामध्ये हिंग, सुंठ, मिरे, जिरे, पिंपळी, आले, लिंबू, पुदिना, कोथिंबीर, लसूण, यासारखी दिपन पाचन करणारी द्रव्ये अधिक प्रमाणात वापरावीत.

वर्षाऋतूत दूधी, भोपळा, दोडका, पडवळ, भेंडी यासारख्या फळभाज्यांचा उपयोग प्रमाणात करावा. मूग, तूर ह्यासारख्या डाळींचे वरण वापरणेही इष्ट ठरते. या ऋतूत पालेभाज्या तसेच मासे खाणे टाळावे.

वर्षाऋतूत आहारात गोड, आंबट, खारट या चवीचे पदार्थ अधिक प्रमाणात घ्यावे. यामुळे वाढलेला वातदोष कमी होतो. जेवणात स्निग्धपदार्थही भरपूर हवेत. विशेषतः गाईचे साजूक तूप अधिक प्रमाणात खावे.

पावसाळी ढगाळ हवा पडली असताना गरम भजी, बटाटावडा, इडली, डोसा, सांबार असे आंबवलेले पदार्थ खाण्याची इच्छा होते. परंतु असे पदार्थ वातवर्धक असल्याने ते खाणे टाळावे वा अत्यल्प प्रमाणात खावे.

विहार : वर्षाऋतूमध्ये शारीरिक दौर्बल्य असल्याने अतिव्यायाम, साहस टाळावे. दिवसा झोपणे व रात्री जागरण टाळावे.

औषधे : अग्निवर्धनार्थ हिंवाष्टक चूर्ण १/४ चमचा जेवणापूर्वी घ्यावे. वातव्याधीसाठी दशमूलारीष्ट/दशमूळ काढा ४-४ चमचे घ्यावा. सर्दी खोकल्यासाठी आलेपाक, अडुळसा, वासावलेह इत्यादीचा औषधांचा वापर वैद्याच्या सल्ल्यानेच करावा.