Dr. Sunetri's Ayurveda

F-33, Sector 56, Noida, G.B. Nagar, Uttar Pradesh -201301

Service Name :	**SOP for Basti**
Date Created :	**02/10/2022**
Approved By :	**Dr. Sunetri Singh**
Reviewed By :	**Dr. Parikshit Chauhan**

अनुवासन बस्ती

यह बस्ती मरीज को औषधिय तेल की दी जाती है। वात रोगों के शमन के लिए यह बस्ती दी जाती है। इस बस्ती के द्वारा मरीज के आंतों को स्निग्ध किया जाता है। यह बस्ती मधुमेह, एनीमिया से पीड़ित रोगी, वात संबंधी रोगों, संयुक्त विकार रोग ,पक्षाघात, कब्ज, गठिया, मूत्र और प्रजनन संबंधी विकार आदि स भी रोगों में दी जाती है।
अनुवासन बस्ती की मात्रा 100 ml से 250 ml लीटर तक की होती है।

मात्रा बस्ती क्या है**?**
यह बस्ती वातव्याधि को ठीक करता है, पाचन क्रिया को सुचारू रूप से चलाने के लिए उसे शक्ति प्रदान करता है, मल और मूत्र के आसानी से उन्मूलन हो सके उसकी शारीरिक संरचना में ताकत बढ़ाने में सहायता करता है।
मात्रा बस्ती में गुदा मार्ग के द्वारा औषधीय तेलों को आंतों तक पहुंचाया जाता है।
मात्रा बस्ती की मात्रा 75 ml की होती है।

मात्रा बस्ती के लाभ:-
यह आम वात को सुचारू रूप से शरीर में संचालित करने के लिए एक श्रृंखला बनाता है। यह उष्णता, तक्ष्ना, सुसुक्ता, स्निग्धा इत्यादि गुणों से भरपूर होता है कफ, वात और आम से छुटकारा दिलाता है । इसलिए इसे वात रोगों के अंतिम उपचार के रूप में चुना जाता है।

अनुवासन बस्ती में उपयोग होने वाली ट्रे:-

- · चंदन टीका
- · टिशु पेपर-5
- · रबर कैथेटर 7नं0- 1
- · गॉज पीस-5
- · औषधीय तेल - बस्ती के लिए
- · बस्ती यंत्र
- · ट्रे - 1
- · दस्ताने -2
- · सैनिटाइजर लोकल एरिया की सफाई के लिए
- · जाइलोकेन जेली - 1
- · पानी - 1 ग्लास

प्रक्रिया:-

1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7.मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं, और मरमा पॉइंट देते हैं|
8.मात्रा बस्ती की प्रक्रिया में मरीज के पूरे शरीर में तेल लगाकर स्नेहन किया जाता है।
9. मरीज को स्वेदन दिया जाता है।
10. मरीज को हल्का भोजन कराया जाता है।
11.मरीज को बाया करवट लिटा कर थेरेपी टेबल पर रखा जाता है।
12. रबर की ट्यूब सिरिंज या एनिमा पॉट की सहायता से मात्रा बस्ती दी जाती है।
13.थेरेपी टेबल पर ही मरीज को लिटा कर 20 मिनट से द्वारा बस्ती औषधीय तेल द्रव्य को बड़ी आंत के द्वारा पेट में डाल कर पुनः गुदा मार्ग द्वारा ही शरीर से बाहर निकाला जाता है।
14.जिस वजह से आंतों से दोषों की पूर्णता सफाई हो जाती है और दूषित वात पित्त कफ दोषों की शुद्धि हो जाती है।
15.मरीज को 1/2 घंटे के लिए रेस्ट रूम में आराम करने के लिए रखा जाता है जिससे मरीज की अवस्था स्थिर है या नहीं यह मालूम हो।
16.फिर से बीपी चेक किया जाता है ।
17.मरीज के पूर्ण स्वस्थ होने पर मरीज को घर जाने की सलाह दी जाती है।
18.इस प्रकार मात्रा बस्ती की प्रक्रिया पूर्ण होती है।

अस्थापन बस्ती

बस्ती उपचार से आयुर्वेदिक चिकित्सा में बताए गए लगभग सभी रोग ठीक हो जाते हैं इसलिए कोई आश्चर्य नहीं कि इसे अर्धचिकित्सा कहा जाता है। पंचकर्म में इसकी अहम भूमिका होती है।

कषाय दर्ज का अर्थ है कि उपयोग की जाने वाली औषधि प्रकृति में कसैले/कषाय (स्वाद या गंध में थोड़ा या कड़वा) है। दी जाने वाली दवा कड़ाके के रूप में होती है।

कषाय शुरुआत की प्रक्रिया

कषाय औषधि उपचार में निम्नलिखित प्रक्रिया शामिल है। यह खाली पेट जाता है।

पूर्वकर्मा

कषाय बस्ती लेने से पहले रोगी को स्नेहा लेना चाहिए। स्नेह स्थिति में तेल, घिसाव, शहद आदि का प्रयोग किया जाता है। डॉक्टर मरीज की जांच करता है और उपयोग किए जाने वाले काढ़े और उपचार की अवधि तय करता है। शरीर को लचीला बनाने के लिए स्नेहन और स्वेदन महत्वपूर्ण है। वह उपकरण का हिस्सा है जो मलाशय में प्रवेश करेगा, लुब्रिकेटेड होता है और गंड को भी लुब्रिकेट किया जाता है ताकि प्रक्रिया को आसान बनाने के लिए घर से बचा जा सके।

कषाय दर्ज चिकित्सा करते समय रोगी की स्थिति को पार्श्व छोड़ देना चाहिए, क्योंकि चिकित्सक को यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होती है कि दवा ग्रहणी तक पहुंचती है जो हमारे शरीर के नीचे की ओर है।

प्राथमिक कर्म

औषधीय काढ़े को फिर मलाशय के माध्यम से डाला जाता है और विशिष्ट समय अवधि के लिए अंदर रखा जाता है ताकि औषधीय काढ़े का उद्देश्य प्राप्त हो सके। यह समग्रता को संतुलित करता है और शरीर से पदार्थों को प्रभावित करता है। चैनल क्लियर और प्योर हैं।

पास्चत कर्म

दवा डालने के बाद रोगी को आराम दिया जाना चाहिए और ऐसी स्थिति में दिया जाना चाहिए। पेट की तब तक मालिश की जाती है जब तक कि रोगी को शौचालय जाने की इच्छा न हो।
पंचगुर्णा पूंछ, चंदन बाला पूंछ आदि से मालिश की जाती है।

कषाय शुरुआत की खुराक

रोगी की जांच और बीमारी के आधार पर डॉक्टर द्वारा खुराक तय की जाती है

कषाय निवेश के लाभ

कषाया बस्ती को जब स्नेहा बस्ती के साथ इस्तेमाल किया जाता है तो इसका लाभ बढ़ जाता है। कषाय बस्ती थेरेपी न केवल एक उपचारात्मक प्रक्रिया है, बल्कि कुछ बीमारियाँ जैसे कि कब्ज, तंत्रिका संबंधी विकार, पेट फूलना, पीठ के निचले हिस्से में दर्द, गठिया, गठिया, घबराहट समस्याओं को रोकने में भी मदद करती है, साइटिका के दर्द से राहत दीती है। नसों को घटना करके सल्बता और दर्द कम हो जाता है, स्थिति में दर्द से राहत मिलती है, वात दोष शांत होता है इसलिए वैटिक रोग, हाइपर एसिडिटी आदि ठीक हो जाते हैं।

उपयुक्त हर्ब को सूखे, मोटे पाउडर के रूप में लें - 1 भाग

16 भाग पानी डालकर उबालें।

उबालते समय, जड़ी बूटियों से उपयोगी बायो-एक्टिव पानी के माध्यम में स्थानांतरित हो जाते हैं।

उबलना तब तक जारी रहता है जब तक कि पानी की कुल मात्रा 1/8 तक कम न हो जाए।

इसके बाद इसे छानकर नए सिरे से इस्तेमाल किया जाता है। यह आयुर्वेदिक क्वाथ है।

उदाहरण के लिए, जड़ी बूटियों के 10 ग्राम मोटे पाउडर को 160 मिली पानी में मिलाया जाता है और तब तक उबाला जाता है जब तक कि पानी की मात्रा 20 मिली तक कम न हो जाए, इसे छान लें।

क्वाथ तैयार करने के नियम

हमेशा चौड़े मुंह वाले बर्तन, लोहे/स्टील का उपयोग करें। यह उबलते पानी के त्वरित वाष्पीकरण में मदद करता है।

ढक्कन बंद मत करो। यह वाष्पीकरण द्वारा पानी की कमी सुनिश्चित करने के लिए है।

बर्तन के तल पर बसने वाले जड़ी-बूटियों के कणों से जलने से बचने के लिए सामग्री को लगातार हिलाएं।

हल्की आग में उबाल लें। (पानी के उबलने के बाद, ~90 डिग्री सेल्सियस पर जारी रखें।) बहुत अधिक तापमान पर उबालने से पौधों के रसायनों को नुकसान हो सकता है।

जितना हो सके मोटे पाउडर का इस्तेमाल करें। मोटे पाउडर का उपयोग करने से कषाय को आसानी से छानने में मदद मिलती है। महीन जड़ी-बूटियों के पाउडर से अंतिम उत्पाद में महीन कणों की वर्षा हो सकती है।

कषाय को हल्के गर्म स्थिति में नए सिरे से दिया जाता है।

जड़ी बूटियों को पानी में भिगोना चाहिए|

कषाय जड़ी बूटियों को रात भर भिगोना चाहिए|

इससे जड़ी-बूटी से रसायनों का जल माध्यम में निष्कर्षण बहुत आसान हो जाता है।

लेकिन कुछ जड़ी-बूटियां जैसे ताजी ब्राह्मी, भृंगराज या शतावरी रात भर भिगोने से खराब हो सकती हैं।

अस्थापन बस्ती बनाने की विधि

प्रथम मधु (शहद) एवं सैंधव लवण मिलाकर एक रस करें, फिर इसमें स्नेह मिलाकर मथ लें, तत्पश्चात् कल्क एवं क्वाथ मिलाकर विलोडित (अच्छी तरह से मिश्रित) करें और अन्त में प्रक्षेप द्रव्य डालें|

वर्तमान में उपलब्ध हेंड मिक्सर के प्रयोग से बस्ती द्रव इसी क्रम से अच्छी तरह से मिलाया जा सकता है, तेल और जलीय द्रव्य का एक इमल्शन बन जाता है, और बस्ती देते समय द्रव्य अलग नहीं होने पाते|

मात्रा - संयोजन हेतु तेल क्वाथ, और अन्य द्रव्यों की मात्रा, दोष एवं आयु अनुसार निर्धारित की जाती है। (इसके लिए अलग लेख दिया जा रहा है)|

अनुवासन हेतु ग्राह्य घृत / तेल - सामान्यत: प्रचलन में निम्न तेल बस्ती हेतु प्रयोग किये जाते हें|
वातज रोग - बला तैल, दशमूल तेल, मूच्र्छित तेल, महामाष तैल, महानारायण तैल आदि।
कफज रोग - त्रिकटु सिद्ध तैल, व्योषाधि, त्र्यूषणाघ घृत, मूच्र्छित तिल तेल, क्षार तेल, सेंधव मिश्रित तेल आदि।
पेत्तिक रोग - शतावरी तैल, अश्वगंधादि तैल, चन्दनादि तैल, चन्दनबला लाक्षादि तैल आदि।

अस्थापन बस्ती में उपयोग होने वाली ट्रे:-

- · चंदन टीका
- · टिशु पेपर-5
- · रबर कैथेटर 14 नं0 - 1
- · गॉज पीस-5
- · औषधीय कषाय - बस्ती के लिए
- · बस्ती यंत्र - 1
- · ट्रे - 1
- · दस्ताने -2
- · सैनिटाइजर लोकल एरिया की सफाई के लिए
- · जाइलोकेन जेली – 1
- · पानी - 1 ग्लास

प्रक्रिया:-

1.सर्वप्रथम मरीज के संस्थान में अंदर आने पर उसका अभिवादन करते हैं।
2.बीपी चेक किया जाता है ।
3.थेरेपी रूम में ले जाने से पहले मरीज से कहा जाता है शौचालय से निवृत्त होकर आएं।
4.शौचालय से निवृत्त होकर आने के बाद थैरेपिस्ट मरीज को थेरेपी कक्ष में लेकर जाता है।
5.मरीज को डिस्पोजेबल कपड़े देता है बदलने के लिए।
6.कपड़े बदल लेने के बाद मरीज को थैरेपि टेबल पर बिठाकर माथे पर चंदन का टीका लगाते हैं।
7.मरीज के सिर की स्नेहन करते हैं ,और मरमा पॉइंट देते हैं|
8.निरूह बस्ती को अस्थापन बस्ती भी कहते हैं।
9.मरीज के पूरे शरीर में तेल लगाकर स्नेहन किया जाता है।
10.मरीज को स्वेदन दिया जाता है।
11.निरूह बस्ती लेने के लिए मरीज खाली पेट रहता है।
12. मरीज को बाया करवट लीटाकर थैरेपि टेबल पर रखा जाता है।
13. रबर कैथेटर और एनिमा पॉट की सहायता से मरीज के शरीर के गुदा मार्ग के द्वारा निरूह बस्ती दी जाती है।
14.निरूह बस्ती औषधि काढ़ा, सेंधा नमक, शहद ,वनस्पति चूर्ण और तेल का मिश्रण होता है।
15. मरीज 10 से 15 मिनट तक टेबल पर आराम करता रहता है।
16. करीब 15 से 30 मिनट में यह बस्ती द्रव्य शरीर के बाहर आ जाता है।
17.शरीर के मल वायु कफ और पित् भी बाहर आ जाते हैं।
18.मरीज को प्रेशर अनुभव होता है।
19. वह शौचालय जाता है।
20. शौचालय से निवृत्त होकर मरीज वापस अपने थेरेपी कक्ष में आता है।
21.इस प्रकार निरूह बस्ती की प्रक्रिया संपूर्ण होती है।

पंचकर्म के दौरान और बाद में मरीज का आहार बहुत महत्वपूर्ण होता है।शुद्धि प्रक्रिया के बाद मरीज को जब भी भूख लगती है तो एक मिश्रित शाकाहारी भोजन लेना चाहिए। मरीज को तीन से चार दिनों तक इसी प्रकार के आहार का सेवन करना चाहिए|
धीरे-धीरे अदरक, काली मिर्च, नमक, हरे चने का सूप जैसी अन्य वस्तुओं की मात्रा को धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए।
आम दोष की वृद्धि के कारण गुस्सा और बेचैनी जैसी विकारों की वृद्धि होती है।
व्यवहारिक रूप से हमारी आदतों और दिन भर के तनाव से गुजरने के कारण असंभव लगता है कि हम अपने शरीर मन और आत्मा को फिर से जीवंत नहीं कर पाएंगे और ना ही संतुलन बनाए रख सकते हैं ।
पूरे दिन की सक्रियता के बाद स्वास्थ्य को स्वस्थ बनाए रखना यह बहुत बड़ी जिम्मेदारी हो गई है।
पंचकर्म उपचार के माध्यम से शरीर के रुग्ण दोष और क्षतिग्रस्त शारीरिक धातु को हटाने में बाधित करने वाले प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
पंचकर्म शुद्धिकरण की पांच प्रक्रियाओं का एक संयोजन है_वमन, विरेचन ,अनुवासन बस्ती, निरूह बस्ती ,नस्यम।

इन प्रक्रियाओं का उद्देश्य शरीर में गहरे निहित संतुलन को दूर करना है शरीर की अशुद्धियों को निकालकर शरीर को स्वस्थ रखना है।
आयुर्वेद के अनुसार तनाव हमारे पाचन तंत्र की प्रक्रियाओं को परेशान करता है जिसके फलस्वरूप सूजन और धीमी गति से पाचन होता है|
पंचकर्म के साथ डिटॉक्सिफिकेशन और कायाकल्प ऊर्जा और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है।
पाचन तंत्र को स्वस्थ करके पंचकर्म चिकित्सा शरीर को प्राकृतिक रूप से d-tox करके लंबे समय तक ताकत और स्फूर्ति प्रदान करती है।