

## બસ્તિના પ્રકારો

- શોધન બસ્તિ.. દોષોને દુર કરી શરીરનું શોધન કરે
- લેખન બસ્તિ.. મેદ ધાતુને ઓછી કરી વજન ઘટાડે
- સ્નેહન બસ્તિ.. શરીરનું પોષણ અને બળ વધારે
- બૃંહણ બસ્તિ.. કૃષ શરીરનું વજન વધારે
- શમન બસ્તિ.. વાત, પિત્ત, કફ અને દુખાવાનું શમન કરે



**કટીબસ્તિ :** કમરના મણકાના ઘસારા, દુઃખાવાની ખાસ કરીને સ્ત્રીઓમાં જેવા મળતા કમરનો ઘસારો, સ્નાયુઓની જકળાઈ જવાની અવસ્થામાં કમર પર તેલ ભરી રાખીને કરવામાં આવતી ચિકિત્સા.

**જાનુબસ્તિ :** ઘૂંટણમાં ઘસારો તથા સંધિવામાં આ સારવારથી લાભ થાય છે તથા ઓપરેશનને ટાળી શકાય છે.



**ગ્રીવાબસ્તિ :** સર્વાઈકલ સ્પોન્ડીલાઈટીસ જેવી ડોકના મણકાની તકલીફની સારવારમાં ખૂબ ફાયદો કરે છે.



- હૃદય બસ્તિ.. હૃદયની તકલીફમાં ઉપયોગી
- ઉત્તર બસ્તિ.. ગર્ભાશયને ચોખ્ખું કરીને બીજબનાવે, બાળકો ના થતા હોય એમાં તથા ગર્ભાશયની ચાંદીમાં, પુરુષો તથા સ્ત્રીઓની પેશાબની નળી સંકોચનમાં બસ્તિ ચિકિત્સા મૂલાધાર ચક્ર, કરોડરજ્જુ, હાથ પગની સંધિ, ગરદન પર સીધી અસર કરીને શરીરને શક્તિ પ્રદાન કરે છે.

## બસ્તિ ચિકિત્સા દરમ્યાન આટલું કરો

- આખો દિવસ ઉકાળેલું નવશેકુ ગરમ પાણી જ પીવું.
- મેદા કે આથાવાળો ખોરાક બીલકુલ લેવો નહિં.
- પંખા કે એસીનો સીધો પવન શરીર પર આવે નહિ એની કાળજી લેવી.
- ઠંડા પીણા કે વાસી ખોરાક બીલકુલ બંધ રાખવો.
- બજાર ના નાસ્તા કે ખોરાક બીલકુલ લેવા નહિં. • જમીને તરત સુવું નહિં.

**વૈદ્ય તપન બી. ભાવસાર**  
(બી.એ.એમ.એસ.)

મો. +91 98254 40240

**વૈદ્ય તૃપ્તિ ટી. ભાવસાર**  
(બી.એ.એમ.એસ.)

મો. +91 99095 19965

**તપ્સ કાયાકલ્પ આયુર્વેદિક સેન્ટર**

૫, શ્રદ્ધા પાર્ક, ભાવનાથ મહાદેવ પાસે, ઈન્દિરા ગાંધી માર્ગ,  
૧૦૦ ફૂટનો રોડ, આણંદ. email : [kayakalp\\_taps@yahoo.in](mailto:kayakalp_taps@yahoo.in)



**KAYAKALP**  
www.kayakalp.com



# બસ્તિ - એક સંપૂર્ણ રોગનાશક ચિકિત્સા

બસ્તિ ચિકિત્સાએ પંચકર્મમાં ખૂબ જ મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે. આયુર્વેદમાં થતા રોગોમાં વાયુથી 80, પિત્તથી 40 અને કફથી 20 શાસ્ત્રોમાં વર્ણવેલા છે. આપણા શરીરમાં વાયુનું સ્થાન ખૂબ જ મહત્વનું છે. શરીરના દરેક અંગોમાં ચલ અચલ ગતિ વાયુથી જ થાય છે. વાયુનું સ્થાન શરીરના નીચેનો ભાગ એટલે પેટથી નીચે પકવાશયમાં રહેલું છે. શાસ્ત્રમાં વર્ણવ્યા પ્રમાણે વાયુ વગર વેદના નહિ એટલે જો બસ્તિ ચિકિત્સાથી વાયુને જીતવામાં આવે તો લગભગ બધા જ રોગોને જડમૂળમાંથી મટાડી શકાય.

જેમ વનસ્પતિના મૂળનું છેદન કરવાથી તેની શાખા, કાંડ, પુષ્પ, થડ, ફળ સ્વયમ્ નષ્ટ થઈ જાય છે તેવી રીતે પકવાશયમાં વાયુનું મૂળ હોવાથી તેના છેદન કરવાથી બધા જ વાતવિકાર નષ્ટ થઈ જાય છે. એજ રીતે મૂળને પોષણ આપવાથી વૃક્ષ ઘટાદાર બને તેમ શરીરનું મૂળમાં એટલે બસ્તિ આપવાથી શરીરમાં બળ, વીર્ય, ધાતુને પોષણ પુરુ પાડી શકાય.

## બસ્તિથી થતા ફાયદા

- શરીરને મજબૂત અને સશક્ત બનાવે
- કબજિયાત, એસીડીટી, ગેસને દુર કરીને શરીરને સ્ફુર્તિ આપે
- ચામડીનો રંગ સુધારે
- શરીરમાં શ્રુક અને બળની વૃદ્ધિ કરે
- આયુષ્ય વધારે અને દોષોને દુર કરીને શરીર શુદ્ધિ કરે
- વજન તથા પેટ, સાથબની ચરબી ઓગાળે
- આમવાત, સંધિવાત, લકવો, અર્શ, કૃમિ, પથરી, શરીરનો દુખાવો, સાંધાનો ઘસારો, વીટામીન બી ઓછું હોવું, વજન ઘટી જવું, કમરનો દુખાવો, ગાદીનો ઘસારો, આંખનાં નંબર વધવા, બાળકો ન થવાં, ડાયાલીસીસ, કીડનીની તકલીફ, પેશાબ અટકવો, ડાયાબીટીશને કારણે આવેલી અશક્તિ, ન્યુરોલોજીક તકલીફ, ડીલીવરી પછી વજન વધી જવું દરેક રોગોમાં બસ્તિ ખૂબ જ સારું પરિણામ આપે છે.
- બાળક, વૃદ્ધ તેમજ શિશુઓમાં સરળતાથી આપી શકાય છે.  
આપણે ગાડીમાં મોટી તકલીફ ઊભી ના થાય એ માટે સર્વિસ સમયસર કરાવવાનું ભુલી જતા નથી તો શરીરની સર્વિસ કરાવવાનું કેમ ભુલી જઈએ છીએ? બસ્તિ શરીરના જુના દોષોને બહાર કાઢીને શરીરમાં એક નવી ચેતનશક્તિ આપવાનું કામ કરે છે.

બસ્તિ એટલે લીમડાનું પાણી કે સાબુનું પાણી ચઢાવવાનું એટલું નહિ. આયુર્વેદિક પંચકર્મની આ બસ્તિ ચિકિત્સામાં મધ, ઘી, ઉકાળા, તેલ, ગૌમૂત્ર, વનસ્પતિના રસ એમ અલગ અલગ ઔષધો જુદા જુદા રોગોમાં વાપરવામાં આવે છે. આયુર્વેદિક બસ્તિ ચિકિત્સા રોગીના બળ અને રોગ અનુસાર આપવામાં આવે છે. બસ્તિ ચિકિત્સા કરવાથી દવાનો પ્રભાવ ખૂબ જ વધી જાય છે.

Basti gives life-force energy. It gives survival, stability and sexuality.

That's why Basti calls 100% full body treatment in Ayurveda.