

अहिंसक एनिमा का ? केव्हा ? कसा ?

सूचना पुस्तिका

वैद्यकीय सुभाषित साहित्यम्

वैद्यकशास्त्रासंबंधी

पान क्र. ४८८

आपादतूलमूर्धस्थान दोषान् पक्वाशये स्थितः ।

वीर्येण बस्तिरादत्ते रवस्थोऽर्को भूरसानिव ॥

चरक

जिस प्रकार आकाशमें स्थित सूर्य अपनी शक्तिसे पृथ्वीके ऊपरके जलांशको अपनी ओर खिंच लेता है, उसी प्रकार पक्वाशयमें स्थित बस्ति सिरसे पैरतक (फैले हुए) सब दोषोंको अपनी ओर खिंच लेता है। (और खिंचनेके पश्चात् अपने साथ उनको शरीरके बाहर ले जाता है।)

तस्माच्चिकित्सार्धमिति ब्रुवन्ति ।

सर्वा चिकित्सामपि बस्तिमेके ॥

चरक

अतः कुछ चिकित्सक उसको आधी चिकित्सा और कुछ तो संपूर्ण चिकित्सा भी कहते हैं।

पार्श्वभूमी

विश्व स्वास्थ्य संघटनेने इ. स. २००० सालापर्यंत सर्वाना आरोग्य प्रदान करण्याची प्रतिज्ञा केली आहे. सर्वत्र त्या दृष्टीने प्रयत्न सुरू आहेत आणि निसर्गोपचार पद्धतीतील मंडळीसुद्धा त्या दृष्टीने प्रयत्नशील आहेत. प्रस्तुत पुस्तक त्याचाच एक भाग आहे.

निसर्गोपचार पद्धतीमध्ये -

(१) आपणच आपले डॉक्टर आहोत. कसे ? ते निसर्गोपचार पद्धतीची तत्त्वप्रणाली आणि विज्ञान शिकवते.

(२) जीवनशक्तीचा अपव्यय, चुकीची जीवन पद्धती आणि आहार विहारातील चुका हीच रोगाची मूळ कारणे होत.

(३) या कारणांमुळे शरीरात साचलेली विजातीय विषद्रव्ये हाच एकमेव रोग.

(४) म्हणून, जीवनशक्तीचा योग्य विनियोग करून, जीवन पद्धतीमध्ये निसर्गाच्या नियमांनुसार आमूलाग्र बदल करून आणि आहार विहारातही आवश्यक त्या सुधारणा करून शरीरात साचलेल्या विजातीय विषद्रव्यांचा निचरा करण्यास निसर्गाला मदत करणे हाच एकमेव उपाय होय.

(५) त्यासाठी, निसर्गमातेच्या सर्वोच्च शक्तीवर पूर्ण श्रद्धा (Faith in the Supreme Healing Power Of MOTHER NATURE) असणे आवश्यक आहे.

(६) आकाश, वायू, तेज, आप आणि पृथ्वी ही पंचमहाभूते हीच खरी आहार व औषधे होत.

(७) जीवनातील ज्या चुका सुधारल्यामुळे रोग बरा झाला / होणार, त्या चुका पुनः न करणे. म्हणजेच, स्वास्थ्यप्राप्ती, स्वास्थ्यरक्षण व स्वास्थ्यसंवर्धन या सर्वांचा मार्ग एकच आहे आणि म्हणूनच -

(८) निसर्गोपचार ही उपचार पद्धती नसून जीवन पद्धती, जीवनदृष्टी आहे.

अशी काही मूलतत्त्वे मानली गेली आहेत.

एनिमा का ?

मलावरोध ही बहुसंख्य रोगांची जननी आहे, हे सर्वत्रच मानले गेले आहे. परंतू, निसर्गोपचारदृष्ट्या प्रत्येक रोगामध्ये व त्याच्या (रूग्णाच्या) इतिहासातही कमी-जास्त प्रमाणात मलावरोध असतोच असतो. आपली आतडी म्हणजे शरीरातील संचित मळाचा म्हणजेच संचित विजातीय विषद्रव्यांचा सर्वात मोठा साठा असल्याने मळ जरूरीपेक्षा जास्त काळ तेथे राहिल्यास त्यातून विजातीय विषद्रव्यांचे शोषण होऊन विविध विकारांचे मूळ शरीरात रूजू लागते. हा संचित , जीर्ण मळ बाहेर काढण्याचे एनिमासह सर्व प्रस्थापित मार्ग रेचक या सदरात मोडतात आणि यच्च्ययावत् सर्वच रेचकांची सवय लागते.

तामिळनाडूमधील पुदुक्कोट्टाई येथील जागतिक किर्तीचे निसर्गोपचारतज्ज्ञ ज्यांना भारतीय निसर्गोपचाराचे पिता मानले जाते व कै. पूज्य रमण महर्षींचे पट्टशिष्य कै. पूज्य आचार्य लक्ष्मण शर्मा यांनी एनिमाच्या सवय लागणाऱ्या पद्धतीचे संशोधन करून, त्यातील सवय लागण्याची कारणे शोधून काढून नवीन एनिमा पद्धती विकसित केली आणि त्यास अनुरूप असे एनिमाचे भांडे तयार केले. सवय लागणारी पद्धती अपायकारक म्हणून हिंसक (Violent) पद्धती व नवीन पद्धतीने कोणताही अपाय होत नाही म्हणून ती अहिंसक (Non-Violent) पद्धती आणि म्हणूनच नवा एनिमा पॉट अहिंसक एनिमा पॉट असे नाम करण त्यांनी केले.

माझे वडील, महाराष्ट्रातील नामवंत शारीरिक शिक्षण तज्ज्ञ, क्रिडामहर्षी व स्वास्थ्यसंस्कार व निसर्गोपचार तज्ज्ञ कै. ती. डॉ. बाबुलाल प्रेमराज झंवर यांच्यामुळे आमच्या घरात माझ्या जन्माच्या वेळेपासून गेली ६४ वर्षे निसर्गोपचार पद्धतीचे उपचार विविध आरोग्य समस्यांवर आम्ही करीत आलो आहोत. त्यांच्या अभ्यास व अनुभवावरून त्यांनी अहिंसक एनिमा पद्धतीच्या तत्त्वास बाधा येणार नाही अशा रितीने संशोधन व प्रयोग करून काही बदल केले आहेत. त्यानुसार ही छोटीशी सूचना पुस्तिका तयार केली आहे.

यातील सचूना अत्यंत स्पष्ट असून, त्या कळण्यास व अनुसरण्यास शक्यतो अडचण पडू नये. या पद्धतीचा सर्व प्रकारच्या आरोग्य समस्यांमध्ये उपचार घेतल्यास आरोग्यदृष्ट्या स्वावलंबी होण्यास निश्चितपणे मदत होईल असा विश्वास आहे.

- डॉ. अशोक बाबुलाल झंवर.

एनिमा केव्हा ? व कसा ?

(१) एनिमा हा शौचास पर्याय नव्हे. म्हणून शौचास लागो वा न लागो एनिमा घेण्यापूर्वी शौचास जाऊन यावे. कुंथू नये.

(२) एनिमासाठी स्वच्छ, शुद्ध, थंड व पिण्याचे पाणीच घ्यावे. १२-१८ तास साठविलेले किंवा उकळून, थंड करून गाळलेले पाणी घेतल्यास उत्तम ते क्लोरीनमुक्त असते.

(३) एनिमासाठी २५० ते ४०० मि.लि. (सुमारे दीड ग्लास) पाणी घ्यावे. परंतू, कोणत्याही परिस्थितीत ५०० मि.लि. पेक्षा जास्त पाणी घेऊ नये. मुलांसाठी १५० ते २०० मि.लि. च (सुमारे पेलाभर) पुरे.

(४) एनिमाच्या भांड्याची ऊंची जमिनीपासून सुमारे अडीच ते तीन फूटापेक्षा जास्त नसावी. मुलांसाठी दीड ते दोन फूट पुरे.

(५) रबरी नळीत हवा राहिल्यास पाणी आत जाण्यास अडथळा होतो. म्हणून, तोटीची चावी उघडून हवा निघून जाऊ द्यावी. पाणी येऊ लावावे लावावे लागल्यावर चावी बंद करावी.

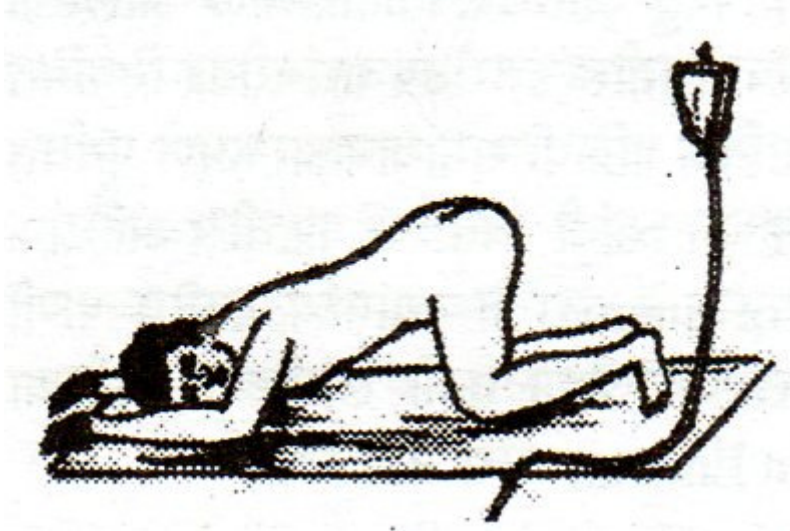
(६) गुदद्वारात जाणाऱ्या नळीस खोबरेल तेलाचे बोट लावावे.

(७) **पहिली अवस्था** - वेळ - २ ते ३ मिनीटे. पाणी आतड्याच्या अवरोही भागात (Descending Colon) शिरते.



उताणे झोपून, पाय गुढघ्यात वाकवून, तळवे जमिनीस टेकलेलेच ठेवून, पाय जवळ घ्यावेत. तोटी डाव्या हाताने गुदद्वारात सरकवून, तशीच धरून ठेवून उजव्या हाताने चावी सुरू करावी. पोट हळू हळू वर खाली हलवावे. जरूर वाटल्यास पोटावर डावीकडून उजवीकडे, चक्राकार, घड्याळाच्या काट्यांच्या विरुद्ध दिशेने (Anti-Clockwise) हाताने दाब देऊन मालीश करावे. दोन ते तीन मिनीटात पाणी संपते. रबरी नळी हाताने धरून हलविल्यास भांडे भिंतीवर आपटून रिकामे झाले आहे किंवा कसे ते समजते. चावी बंद करून तोटी काढावी.

(८) दुसरी अवस्था - वेळ - ३ ते ५ मिनीटे. पाणी आतड्याच्या अनुप्रस्थ भागात (Trasverse Colon) उतरते.



आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे ओणवे झोपावे. मांड्या जमिनीस लंब, उजवा खांदा व उजवा गाल जमिनीस टेकलेलाच ठेवावा.

(९) तिसरी अवस्था - वेळ - ५ ते १० मिनीटे. पाणी आतड्याच्या आरोही (Ascending Colon) भागात उतरते.



उजवा खांदा व उजवा गाल जमिनीस टेकलेलाच ठेवून उजव्या कुशीवर वळणे.

(१०) एकूण वेळ - तिन्ही अवस्था मिळून कमीत कमी १० मिनीटे व जास्तीत जास्त २० मिनीटे. त्यापेक्षा जास्त वेळ पाणी आतड्यात राहिल्यास रक्तप्रवाहात शोषले जाऊ लागते.

(११) दुसऱ्या किंवा तिसऱ्या अवस्थेत शौचाची तीव्र प्रेरणा झाल्यास वर (७) मध्ये म्हटल्याप्रमाणे मालीश करावे. एक ते दीड मिनीटात जोर ओसरतो.

(१२) नंतर शौचास जावे.

फसविणारे फायदे -

एनिमा घेऊन शौचास जाऊन आल्यावर काही वेळाने -

(१) पुनः शौचास होणे,

(२) पोटात गुडगुडणे,

(३) दुर्गंधीयुक्त वायू होणे (पादणे) किंवा

(४) वरील सर्व प्रकारांमध्ये आवेसारखा पदार्थ पडणे इ. प्रकार संभवतात. ही सर्व एनिमामुळे आतडी कार्यरत झाल्याची चिन्हे आहेत. त्यामुळे घाबरून न जाता कपडे खराब होऊ नयेत यासाठी योग्य ती काळजी घ्यावी.

इतर सूचना -

- (१) एनिमाच्या पाण्यात अर्ध्या लिंबाचा रस गाळून मिसळल्यास मळ सुटण्यास मदत होते.
- (२) सुमारे दोन लिंबांचा रस गाळून मिसळल्यास जंत / कृमी निघण्यास मदत होते.
- (३) वृद्ध, बालके व अशक्त रूग्णांना प्रथम कोमट पाण्याचा व नंतर लगेच सहन होईल इतक्या थंड पाण्याचा एनिमा द्यावा.
- (४) जीर्ण मलावरोधाच्या रूग्णांना जर साधा एनिमा लागू पडला नाही तर, वर म्हटल्याप्रमाणे कोमट व थंड पाण्याचा एनिमा द्यावा. तसेच, पोटावर गरम व थंड पाण्याच्या पट्ट्या तीन आड एक अशा ठेवाव्यात.
- (५) मलावरोधाच्या रूग्णाने रात्री झोपताना पेलाभर थंड पाण्याचा रोधक एनिमा (Retention Enema) घेतल्यास सकाळी मळ सुटून येण्यास मदत होते.
- (६) त्याचाही उपयोग होत नाही असे वाटल्यास २५ मि.लि. पाणी व २५ मि.लि. खोबरेल तेल सिरींजने एकजीव करून (Emulsion) त्याचा रोधक एनिमा अत्यंत उपयुक्त ठरतो.
- (७) महिलांच्या पाळीच्या विविध समस्यांमध्ये तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने आवश्यकतेनुसार कधी थंड तर कधी कोमट व थंड पाण्याने एनिमाच्या मदतीने योनीमार्ग धुण्याचाही चांगलाच उपयोग होतो.
- (८) जुलाबाच्या रूग्णालाही थंड पाण्याचा एनिमा अत्यंत उपयुक्त ठरतो. फक्त त्या बरोबर कटिस्नान, पोटाची लपेट पट्टी व उपवास यांचीही जोड देणे आवश्यक आहे.
- (९) तसेच, आतड्यांमधील त्यांचे स्वास्थ्य सांभाळणाऱ्या विशिष्ट जीवाणूंची (Lacto Bacili) आतड्यात पुनर्स्थापना करण्यासाठी ताज्या ताकाच्या पाण्याचा रोधक एनिमाही अत्यंत प्रभावी ठरतो.
- (१०) रक्ताल्पतेमध्ये हरितद्रव्यांच्या रसाचा (गहू रोप, दुर्वा, कोणतीही पालेभाजी इ.) रोधक एनिमाही अत्यंत प्रभावी ठरतो.
- (११) उलट्या होत असल्यास गुदद्वारामार्गे एनिमातून सलाईनप्रमाणे थेंब थेंब पिण्याचे पाणी घेतल्यास उपयुक्त ठरते.
- (१२) ज्या रूग्णांना अन्नग्रहण करणे अशक्य होऊन बसते अशांना प्रथम आतडी साफ करून घेऊन आतड्यांवाटे द्रवरूप अन्न देण्यासाठी सुद्धा एनिमाचा वापर करता येतो.
- (१३) उपचार कोणत्याही पद्धतीचे असोत सर्व प्रकारच्या विकारांमध्ये इतर उपचारांबरोबर सकाळ-सायंकाळ अहिंसक पद्धतीचा एनिमा घेतल्यास अत्यंत उपयुक्त ठरेल.
- (१४) अहिंसक पद्धतीने घेतलेल्या एनिमाची बिलकूल सवय लागत नाही.

पर्याय - हाही एनिमा एरव्ही घ्यावा लागू नये म्हणून -

- (१) आहारामध्ये कच्च्या भाज्या व पालेभाज्या, उकडलेल्या भाज्या व पालेभाज्या (पाण्यासह), कोंड्यासह धान्ये, कोशिंबिरी, मोड आलेली कडधान्ये (शक्य ती कच्चीच), फळे (शक्य ती सर्व साली व बियांसह) इ.चे भोजनातील प्रमाण वाढवावे.
- (२) रोज व्यायाम करीत असल्यास शेवटी व व्यायाम करीत नसल्यास निदान पोटाचे व्यायाम तरी करावेत.
- (३) आठवड्यातून एक दिवस संपूर्ण उपवास करावा.
- (४) कटिस्नान - वेळ - १५ ते ३० मिनीटे. नाभीचे वर चार बोटे येईल इतक्या थंड पाण्यात कंबर बुडवून, पाय बाहेरच ठेवून, टब वा पातेल्यात बसावे.

(५) **पोटाची लपेट पट्टी** - १० ते १२ इंच रुंद व ६ ते ९ फूट लांबीचे सूती कापड थंड पाण्यात पिळून पोटाभोवती गुंडाळून त्यावर त्याच मापाचे वूलनचे कोरडे कापड गुंडाळावे. भोजनोत्तर सुमारे अर्ध्या तासात अशी पट्टी लावून ती सुमारे अडीच ते तीन तास ठेवावी. रात्रीची पट्टी सकाळी काढली तरी चालेल.

(६) रात्री झोपताना पाणी प्यावे व सकाळी उषःपान करावे.

(७) झोप व भोजन यात किमान तीन तासांचे तरी अंतर असावे.

(८) शक्य झाल्यास भोजनोत्तर शतपावली व वामकक्षी आवर्जून करावी.

इतर फायदे -

(A) **ENEMA** - **ENErgy MAchine**. एनिमा म्हणजे एनर्जी मशीन हे अक्षरशः खरे आहे.

(B) निसर्गोपचार प्रणालीप्रमाणे एनिमा हा जलचिकित्सेचाच एक महत्त्वाचा भाग आहे. एनिमामुळे केवळ मोठे आतडे साफ होते असे नव्हे तर, त्या द्वारे थंड पाणी उदर पोकळीच्या अगदी अंतर भागातून फिरविले गेल्याने ती जणू अंतर्गत जलचिकित्साच आहे. जलचिकित्सेचे एनिमामुळे मिळणारे हे फायदे पुढील सूत्रावरून लक्षात ठेवणे सोपे होईल.

E N E M A P O T L O
1 2 3 4 5 6 7 8 9

(1) **E** - Elimination of accumulated waste matter.

(आतड्यातील संचित मळाचे उत्सर्जन.)

(2) **N** - Normalization of temperature in the abdominal region.

(उदर पोकळीतील तापमानाचे नियमन.)

(3) **E** - Education to the bowel muscles to start peristalsis.

(आतड्यांच्या स्नायूंना आकुंचन-प्रसरण क्रिया पुनः सुरु करण्याचे शिक्षण व व्यायाम.)

(4) **M** - Muscular tone is regained.

(आतड्यांच्या स्नायूंना मूळची क्षमता प्राप्त करून देण्यास मदत.)

(5) **A** - Activates nerves.

(मज्जातंतूंना चालना.)

(6) **P** - Promotes blood circulation.

(रक्ताभिसरणास चालना.)

(7) **O** - Observes the Principle of Vital Economy.

(शक्तिमितव्ययतेचे तत्त्व आपोआपच पाळले जाते.)

(8) **T** - Technique - Non-Violent, i.e. Pure, Plain, Cold, Drinking Water; Less Water: Low Height and not as a substitute to the Motion but, as a Supplement to the Nature's Process Of Evacuation.

(अहिंसेचे तत्त्व - म्हणजेच शुद्ध, साधे, थंड व पिण्याचेच पाणी, कमी पाणी, कमी उंची आणि शौचास पर्याय म्हणून नव्हे तर निसर्गाच्या पोट सफाईच्या क्रियेस मदत.)

(9) **LO** - Lubricates Old Dried Coatings of the intestine.

(आतड्यांच्या आतील भागावर चढलेल्या मळाच्या जीर्ण पुटांना सुटे करण्यासाठी उपचार म्हणून.)

म्हणून व्यावहारिकदृष्ट्या आजाराचे नाव कोणतेही असो, उपचारात दोन वेळा अहिंसक पद्धतीचा एनिमा घेणे अत्यावश्यक आहे.

