

Vol.1 Issue 1 April-June 2010

UAE: Dirham 15

Ayurveda International

Inaugural
issue



The Ayurveda way to conquer it

How Ayurveda helped
a gun-shot victim
return to life

Tridosha,
the basis of Ayurveda

Theory and practice
of Panchakarma



AN FM MEDIA PUBLICATION

Precise Ayurveda...



Punarnava Ayurveda Hospital, Cochin



Punarnava Ayurveda Hospital, Alleppey



KIMS Ayurveda & Research Centre, Trivandrum



Punarnava Ayurveda Hospital, Kaloor

Specialty Treatments

- Arthritis & Rheumatic Diseases
- Osteo Arthritis Knee
- Osteoporosis
- Spine Related Disorders
- Multiple Sclerosis Management
- Psoriasis Management Program
- Sports Injuries
- Musculo Skeletal Disorders
- De-addiction Program
- Supportive Therapy for developmental delay in children
- Parkinson's Disease
- Hemiplegia
- Avascular necrosis of femur head
- Digestive Diseases
- Obesity Management
- Student Care Wing

Wellness Programs

- Rejuvenation Therapy
- Body Purification Therapy
- Relaxation Program
- Fem 40 Care (For Females of Menopausal Age)
- Healthy Spine Care
- Slimming Program
- Special Package for IT Professionals (Solution for WRULD & Stress)
- Life style Clinic
- Post Delivery Mother Care
- Detoxification
- Beauty Care Program



Punarnava[®]
AYURVEDA HOSPITAL PVT. LTD.
ISO 9001:2008

Edappally North P.O., Cochin-24, Kerala - India
Ph: +91 484 2801415, Fax: +91 484 2801424

KIMS AYURVEDA & RESEARCH CENTRE
KIMS Hospital, Trivandrum
Ph: +91 471 3041153

PUNARNAVA AYURVEDA HOSPITAL
Opp. Boat Jetty, Alleppey
Ph: +91 477 2239477

PUNARNAVA AYURVEDA HOSPITAL
City Centre, Kaloor, Cochin
Ph: +91 484 2801416

E-mail: punarnava@punarnava.net
Visit us : www.punarnava.net

Editor & Publisher
Benny Thomas

Editorial Consultants
Independent Media, Kochi

K J Jacob
S Steekumar
K Govindan Nampoothiry

Design & layout
Renu Arun

Issue partner
Punarnava Ayurveda Hospital, Kochi
www.punarnava.net

Panel of Experts

Dr G S Lavekar (Former Director General, CCRAS)
Dr K Rajagopalan
Prof. (Dr) K Muralidharan Pillai
Dr P K Mohanlal (formerly Director,
Ayurvedic Medical Education, Kerala)
Prof. (Dr) KG Paulose (Vice-Chancellor,
Kerala Kalamandalam Deemed University,
Cheruthuruthy, Thrissur)
Dr ME Sama (Professor, Ayurveda College, Kottakkal)

BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA: CHICAGO Vincent Joseph Ph: 847 299 9954

USA: NEW YORK Vincent Sebastian
Mobile: 1 917 992 9629

USA: CALIFORNIA Wilson Nechikat
Ph: 408 903 8997

CANADA Jose Sebastian Ph: 416 - 509 - 6265

UNITED KINGDOM Philip Abraham
Ph: 020 85021281

SWITZERLAND Dr George Sebastian
Ph: 527204780

IRELAND Thomas Mathew
Mobile: 00353 87 123 6584

UAE M/s Malik News Agency Llc Ph: 04 2659165.

SINGAPORE Stephen Anathas Ph +65 622 63069

GERMANY Thomas Vallomtharayal
Ph: 02305 4455 100

AUSTRIA Thomas Kalapurackal
Ph: 0043 6991 9249829

KOREA Dr A Thomas
Ph: 0082 10 5822 5820

BUSINESS ASSOCIATES India

NEW DELHI S Unni, Mob: +91 99107 27307
Mob: 09868885599

KOLKATA: Samir Guha Ph: +91 33 2465 6681

MUMBAI: Mohan Iyer Ph: +91 22 6450 5111

AHMEDABAD Madanan MA

Ph: 27477629 Mob: +91 98980 02522

HYDERABAD Vinod Menon,
Ph: 09246828120

BANGALORE Rohil Kumar, Ph: 0 9844001625

THIRUVANANTHAPURAM Kurian K Raju

Ph: +91 471 232 5565, Mob: +91 94461 06644

CHENNAI Sathesh C Anand Ph: +91 98410

23010, 09094973728

Corporate Office

FM Media Technologies PVT Ltd, 2B, Relcon Retreat,
Prasanthi Nagar, Edappally,
Kochi - 682024, Kerala, India.
Tel/Fax: +91 484 2341715
Email: ayurvedamagazine@gmail.com
www.ayurvedamagazine.org
www.ayurvedicproducts-services.com

Printed, published and owned by Benny Thomas, FM Media
Technologies PVT Ltd, 2B, Relcon Retreat,
Prasanthi Nagar, Edappally,
Kochi - 682024, Kerala, India.
Editor: Benny Thomas

Printed at Weyes Printers (P) Ltd, Door No : 41/3196, Joy
Towers, Valanattu Centre, Banerji Road, Cochin - 18, Phone
- 0484 4051917

Disclaimer: The statements in this magazine have not been evaluated by the Food and Drug Administration of USA or any other country. Information provided in this magazine is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease. If you have a medical condition, consult your physician. All information is provided for research and education purposes only.

A new beginning

India and the Middle East nations share a unique relationship for several centuries. There is a history of the cultures engaging in a give-and-take relationship which helped both its peoples. Geography never stood in the way of goodness traveling from one part to the other.

Modern history can tell stories of closer relationship. Millions of Indians now work in the Middle East nations in a mutually fruitful way. There will be no other part on earth where Indian engage so actively with people of another region than the Middle East.

We are happy to be part of this closer relationship between two people. With this issue, Ayurveda International will be available in also. This magazine has been on a mission to propagate the goodness of Ayurveda across the globe. Apart from English, the magazine at present comes out in German also.

Ayurveda has been the health-keeper to India for the last several centuries. It has brought relief to millions of people through the ages, using very reliable, but cost-effective, formulations. A lot of people from the Middle East—not only the expatriate Indians but Arab nationals themselves—travel to India to avail Ayurvedic treatment. We would be happy to be a medium in helping them understand this ancient Indian branch of medicine better.

CONTENTS

COVER STORY



15 Cut down to size

Obesity is almost like an epidemic today, attacking people of all strata across the globe. Ayurveda has effective ways to fight and control it.

19 Udwartana

21 Treating obese patients

22 Yoga

13 KNOW AYURVEDA

TRIDOSHA CONCEPT



Detailed analysis of tridosha principles

24 A SHOT IN THE HEAD...REALLY!



How ayurveda helped a gun-shot victim recover

PANCHAKARMA



Body purification therapy

26 PUFFY EYES



The ayurveda way to get rid of eye bags

Tridosha Concept

Retain health, maintain it and preserve it.

According to Ayurveda, one's body is closely associated with Nature. A small change, say, climate change, affects the body and triggers diseases.

The three essential constituents of the human body are the doshas, the dhatus and the malas. They are so important as they control our day-to-day activities from the outer level to the cellular level.

Tridoshas

Ayurveda considers three doshas or three energies – vata, pitha and kapha --- as the most fundamental principle as they govern the physiological and chemical activities. These doshas are composed of the combination of the five elements or the 'panchmahabhutas'.

They are:

- Space or akasha
- Air or vayu
- Fire or tejas
- Water or ap
- Earth or prithvi

Vata is composed of space and air, pitha is from fire and an aspect of water, and kapha is from water and earth. Individual constitution is acquired at birth and remains con-

stant throughout life.

A harmonious state of these three doshas creates balance and health, while an imbalance, that is, an excess (vridhhi) or deficiency (kshaya), manifests as disease.

A balance among the tridoshas is necessary for health. For example, the air principle stimulates the bodily fire, but water is necessary to control fire; otherwise the bodily fire would burn the tissues.

Vata moves pitha and kapha since pitha and kapha are motionless. So, tridosha governs all body activities: anabolism (kapha), catabolism (vata), and metabolism (pitha). When anabolism is greater than catabolism, there is an increased rate of growth and repair of the organs and tissues. Excess pitha disturbs metabolism, excess kapha increases the rate of anabolism and excess vata creates emaciation (catabolism).

In childhood, kapha elements will be predominant, since it is the time of physical growth while in adulthood, pitha will be most apparent, because, at this stage, the body is matured and stable. In old age, catabolism and vata are most evident,

as the body begins to deteriorate.

Dhatus

Dhatus are the seven basic tissues of the body which tend to grow as the body grows. They are rasa plasma (dhātu), blood (rakta), muscle (mamsa), fat (meda), bone (asthi), nerve tissue and bone marrow (majja) and reproductive tissue (shukla dhātu). The dhatus build up and maintain the body structures.

Malas

Malas are those substances which form excretory waste products --- faecal matter, urine and sweat. They are formed continuously as a result of the metabolic activity in the body. The imbalances and disturbances of these three give rise to diseases.

So, the prime aim of Ayurveda is to balance tridoshas to ensure good health. By doing this, we can retain, maintain and preserve our body and live a quality and disease-free life.

Tridoshas

1. Vata

The essence of vata dosha

This dosha shows all the properties of air, such as force, vacuum, dryness, coldness, lightness, wind and dehydration. It is active in bodily movements: contraction and relaxation of muscles, breathing and the internal transportation and flow of substances such as blood, lymph, sweat, urine, nutrients and other fluids.

Vata is also considered to be a result of digestion. The quality and the quantity depend on the amount and type of food. People who are malnourished or are fasting have less body activities as their vata energy is lessened. Located in the pelvis region and in the colon, vata dosha generates vata energy for all other body parts.

Five types

Vata is divided into five types called vayus (air or wind). They are

prana, apana, vyana, udaana and samaana.

Prana vayu mainly functions in the head, neck and chest regions and it acts from the atmosphere to the inside of the body. It carries out functions of the sensory organs in the head and acts as a receptor of all external stimuli.

Udaana vayu, also located in the head, neck and chest, acts opposite to prana vayu. Its duty is to express ourselves through talking, singing and whistling.

Vyana vayu functions in the chest and the heart region. It is responsible for circulation of substances in the body.

Samaana vayu is present in the area of the abdomen. It ignites the digestive fire and activates the process of digestion by creating peristalsis in intestinal movements.

Apana vayu is located in the anal region. Its functions are seen in the excretory organs for defecation, in the kidneys and urinary systems and in the area of reproductive organs. It activates and mobilises sperm and enables performance of sexual activities, ovulation and menstruation.

Characteristics

People who have a predominantly vata constitution will have creativity, mental alertness and the ability to learn. Changing moods, irregular daily routine, tendency to forget things fast are also their characteristics.

Physical features

Generally, people of vata constitution are physically underdeveloped. Their chests are flat and their veins and muscle tendons are visible. The complexion is brown, the skin is cold, rough, dry and cracked. Their appetite and digestion vary. They take sweet, sour and salty food and hot drinks. The production of urine is scanty and the faeces are dry, hard and small in quantity and hands and feet are often cold.

2. Pitha

Pitha, a combination of fire and water, is the basic energy-generating element for the metabolic operations of the body. These elements are transformative in nature. So, they continuously modulate and control each other.

The word pitha originated from Thaap- Santhaapee, meaning 'to burn or to warm up'.

In the case of human body, pitha represents the fire element; it includes gastric fire or digestive fire, action of enzymes and amino acids that play a pivotal role in metabolism, and the neurotransmitters and neuropeptides which control thinking.

Pitha is a hot, sharp, light, oily, liquid, and spreading in nature. It is mainly located in the small intestine, stomach, sweat glands, blood, fat, eyes, and skin.

It controls digestion, nutrition, metabolism, body temperature, skin colouration, the lustre of the eyes, intelligence, understanding, etc. In the period of digestion, vata will be predominant in the last stage, pitha in the middle and kapha in the first stage.

Five types of pitha

They are pachaka, ranjaka, sadhaka, aalochaka and bhrajaka.

Pachaka pitha located in the stomach is concerned with splitting up of ingested food within GI tract, absorbing the nutrient portion (sara) and eliminating the waste portion (kitta). Apart from this, this pitha controls digestion and protects the other four pithas.

Ranjaka is situated in the stomach and it imparts red colour to rasa (plasma, serum, lymph). According to Susruta, ranjaka pitha is located in yakrt (liver) and pliha (spleen).

Sadhaka located in the heart controls the proficiencies of the mind such as intellect and genius.

Aalochaka, present in the eyes, provides vision. This pitha is further

divided into two --- cakshurvaisesika and buddhivaisesika.

Cakshurvaisesika pitha is associated with retinal pigments which are concerned with absorption of light falling on retina and the transmission of impulses via optic tract, while buddhivaisesika deals with their interpretation in the cerebral cortex.

Bhrajaka pitha, located in the skin, imparts complexion to skin. Arunadatta, the commentator of Ashataga Hridaya, says that Bhrajaka pitha is named so as it performs dipana and pacana of medicines applied in the forms of abhyanga, lepa, pariseka, etc. In brief, Bhrajaka means that which makes shining.

Characteristics

These people will have medium physique, sharp mind, good concentration power, good management skills and leadership ability. He or she will be competitive, passionate and romantic; sexually have more vigour and endurance than vata people.

However, they will be irritated, angry, self-confident, aggressive, and assertive when pitha imbalance occurs.

Physical Features

These people are of medium height and their body may be slim. Their chests are not very flat and show a medium prominence of veins and muscle tendons.

They may have coppery, yellowish, reddish or fair complexion with fair or reddish, soft, shiny and warm skin. Their hair may be fine red, fair or dark brown in colour and straight or thinning, shiny and silky in nature. Their eyes may be gray, green or copper-brown.

These people have a strong metabolism and good digestion resulting in strong appetite. Pitha constitution people will have an inclination towards sweet, bitter and astringent tastes and they enjoy cold drinks.

Their body temperature may run

a little high and hands and feet will tend to be warm. Pitha people do not tolerate sunlight, heat or hard work well.

Balanced pitha gives good digestion, vitality, good problem-solving skills, intelligence, decisiveness, boldness and courage and bright complexion.

3. Kapha

Kapha, a combination of water (jala) and earth (prithvi) elements, provides stability, strength and resistance to diseases. Snigdhatva or unctuousness is its main function as it lubricates the body and thereby preserves it. Ayurveda considers kapha people as the most fortunate ones as they enjoy good health normally.

Kapha lubricates the joints, provides moisture to the skin, helps to heal wounds, fills the spaces in the body, gives vigour and stability and gives energy to the heart and lungs. And it is white, transparent, sweet, saline, dense, slimy, heavy and slow in movement.

It is present in chest, throat, head, sinuses, nose, mouth, stomach, joints, cytoplasm, plasma and in the liquid secretions of the body such as mucus.

Different types of kapha

There are five types of kapha. They are - avalambaka kapha, kledaka kapha, , bodhaka kapha, tarpaka kapha and sleshaka kapha.

Avalambaka kapha: Located in the area of chest, avalambaka kapha protects and strengthens heart with its nutrient elements.

Kledaka kapha: The function of kledaka kapha is to moisten the food in the stomach to break it.

Bodhaka kapha: Bodhaka kapha moistens substances that come in contact with the tongue with the help of saliva.

Tarpaka kapha: Tarpaka kapha, situated at the head, nourishes and smoothenes the sense organs situated

in brain.

Sleshaka kapha: Sleshaka kapha is situated in the joints and keeps them firm and lubricated.

Characteristics

Kapha predominant people are calm and steady, but once they get angry it will be difficult to calm them down. These people are considered as relaxed, slow-paced, affectionate and loving, forgiving, compassionate, reliable and faithful and they strive to maintain harmony and peace in their surroundings. He or she may have soft hair and skin and their voice may be low and soft. The cold quality of kapha results in poor appetite as their agni or digestion is poor.

Though these people learn things slowly, they never forget and will have outstanding long-term memory. If kapha is in balance, these people will be strong and clam, otherwise they may be dull and lethargic.

Physical features

People of kapha constitution will have well-developed bodies and these individuals would have a tendency to carry excess weight. Normally, their chests are expanded and broad. The veins and tendons of these people are not obvious because of their thick skin.

They may have fair and bright complexions with soft, lustrous and oily skin. Their hair may be thick, dark, soft and wavy and the eyes are dense black or blue in colour. The neck is solid, with a near tree-trunk quality. A large, rounded nose and large, attractive, blue or light brown eyes are found; mouth will be large with big, full lips. Teeth too are big and white and set in strong gums.

These people will have regular appetite. But due to slow digestion, they tend to consume less food. They crave for pungent, bitter and astringent foods. Their stools may be soft and pale in color and evacuation is slow. Their perspiration is moderate.

Go Classical Say no to ailments

Ayurveda says maintaining the equilibrium of tridoshas or three physical energies, i.e vata, pitha and kapha, is the key to avoid and control diseases. To manage tridosha balance, classical medications such as arishtam, kashayam, lehyam, choornam, gulika and gritham are used as they not only alleviate the severity of the disease but also reenergize the body.

It is always good that the patient is informed about the medication a physician prescribes for him. However, patients who are not well versed in the practices and medicines of Ayurveda often remain clueless about the medicines given to them.

In this article, meant to promote authentic Ayurveda and throw better light on its practices, Dr M S Nou-shad, Deputy Manager, R & D wing of Nagarjuna Ayurvedic Group, Kerala, analyses each classical medication in detail and explains how useful it is in treatments.

Arishtam: the popular drug

Arishtams or decoctions are some of the most common and widely used formulations in Ayurveda. They are so popular that even those people who always go

for allopathic treatment are familiar with arishtams such as Dasamoolarishtam and Jeerakarishtam.

What it is

Arishtams and asavams are

unique medicinal formulations in that they can be preserved for a long time without damage. The classic texts on Ayurveda define arishtam as 'Naa rishyathe ethi arishtam': that which does not deteriorate is aris-

Dasamoolarishtam

Dasamoolarishtam is a major formulation which is prepared from more than 64 ingredients.

It contains Dasamoolam (classical group of ten roots – Koovalam (Aegle marmelos), Kumizhu (Gmelina arborea), Munja (Premna serratifolia), Paathiri (Symlocos racemosa), Payyani (Oroxylum indicum), Cheruvazhuthana (Solanum melongena-wild), Venvazhuthana (Solanum melongena), Orila (Desmodium gangeticum), Moovila (Pseudarthria viscida), Njerinjil (Tribulus terrestris) along with jaggery, and honey.

Dasamoolarishtam improves digestion and absorption of nutrients and thus ensures proper health. It also provides relief to abdominal pain, flatulence, upper respiratory tract ailments (like cough), jaundice and anemia. Besides, this medication is being administered to all patients suffering from degenerative diseases and in infertility cases as it improves the quality and quantity of semen.

The average adult dose of Dasamoolarishtam is 30 ml twice or thrice daily.



Arishtams, unlike popular belief, are not a medicine for all digestive problems. In fact, diseases related to pitha or hyper-acidity will aggravate if they are taken without medical advice.

htam.

Arishtams and asavams have five major components. They are:

- Dravadravyam (medicament in decoction form)
- Gudam (jaggery)
- Prakashapachoomnam (medicament in powder form)
- Honey
- Dhathaki flower (flower of *Woodfordia floribunda*)

Preparation

Both arishtams and asavams belong to the same group of drugs with a slight difference in the manufacturing process. Arishtam is prepared by soaking the drug materials either in powder form or as water extracts (kashayam) in a solution of sugar or jaggery, as the case may be, for a specific period of time. One essential ingredient in the formulation is the powdered Thathiri Pushpam (flower of *Woodfordia floribunda*) which acts as a natural fermenting agent. The compounds undergo fermentation in a properly closed container either in a special room or in a cellar to ensure normal fermentation. This process facilitates easy extraction of the active principles contained in the drugs. A constant temperature is maintained during the process as varying temperature may impede or accelerate fermentation.

The preparation of asavams differs slightly in that the aqueous medium for arishtam is a decoction of powdered drugs whereas in asavams, the medium is boiled and cooled water.

The medicinal properties of drugs in arishtams are very active

Dhataki Pushpam (*Woodfordia floribunda*) acts as a stimulant, astringent and tonic. This herb, with bright red flower, is a large shrub found throughout India. It is used for dysentery, internal haemorrhages, ulcers, wounds, liver disorders and diarrhoea. This herb is also known as Dhahi-phul, Agnijwala, Tamrapushpi and Tathiri.



The flower of Woodfordia floribunda (Thathiri or Dhataki) in dried and powdered form acts as a natural fermentation agent in arishtams.

and give immediate results as they are in the medium of self-generated alcohol and are hence easily digested and absorbed. Alcohol also ensures more shelf-life for arishtams compared with kashayams (water extraction) or choornams (powder).

During the bulk manufacturing of kashayams, special care is taken to monitor the alcohol percentage, acidity, pH values and the presence of total soluble solids to ensure the final product quality.

Arishtams are used to cure various ailments such as indigestion, constipation, general debility and arthritis.

Usage

The average adult dose of arishtams is 25-30 ml twice a day. This can be varied by the physician according to the severity of the disease and the body constitution of the patients. Since arishtams contain sugary material, extra care is needed when administering them to diabetics.

Arishtams, unlike popular belief, is not a medicine for all digestive problems. In fact, diseases related to pitha or hyper-acidity will aggravate if they are taken without medical advice. However, there is no harm in taking them on an empty stomach.

Arishtams are the most commercialised Ayurvedic product in the market because of the presence of alcohol, though self-generated, in them. One must ensure that one buys them from reliable manufacturers and stores as even purely alcoholic drinks are being hawked as arishtams in local markets.

There are many arishtam formulations mentioned in various classical texts like Charaka Samhitha, Susrutha Samhitha, Ashtangahrudayam, Bhaishajyaratnavali, Srgadhara Samhitha and Sahasrayogam.

A few major arishtam preparations are Dasamoolarishtam, Abhayarishtam, Saraswatharishtam, Punarnavasavam and Lohasavam.

Lehyam: The palatable medicine

Lehyams or electuaries may have bitter-tasting ingredients but are processed in sugar media.

No wonder it's liked by all!

What it is?

"Sarkaraadeenaam paakaat krithah lihyate eti lehah."

In the manufacturing process of lehyam, medicinal ingredients are processed with sugar media like jaggery, sugar or sugar candy and



The advantage of Chyavanaprasham formulation is its palatability among people of all ages. However, diabetics should seek medical advice before taking it.

changed into a semi-solid palatable form.

Preparation

There are four major components in the manufacturing of lehyam preparations. They are:

- A liquid part: kashayam (water extraction), juice, etc.
- Sugar media (jaggery, sugar or sugar candy).
- Medicines in the form of ground paste or fine powder.
- Ghee, oil or honey as explained in the formula.

The main procedure starts with dissolving the sugar media in the liquid part (water extraction or juice, as explained) and concentrating further in low temperature until it attains 'paka' (stage at which this concentrated semi-liquid will form into a thread when pressed between the thumb and index finger and released). It is then added with the fine powder, ghee and oil. Proper mix-

ing is essential to get the semi-solid form. Honey is added once the mixture is cooled. It is stirred further to get the appropriate semi-solid form.

Usage

There are many lehyam preparations used to cure various ailments such as cough, asthma, degenerative diseases, arthritis and skin diseases. The normal prescribed dosage of lehyam for an adult is 10 g to 15 g. In rasayana chikitsa (rejuvenative therapy), however, the dosage may increase considerably.

Lehyam, avaleha, prasam and gulam are the very familiar forms of medicines processed with sugar media. Aswagandhaadi Lehyam, Chyavanaprasham and Sathavarigulam are examples of such preparations which are widely used in Ayurvedic medical practice.

In Ayurveda there are many lehyam formulations having rejuvenative properties (rasayana guna). Agasthya Rasayanam, Brahma Rasayanam and Chyavanaprasham are

some of the well-known Rasayana preparations.

People often mistake all lehyam preparations for rasayana and vice-versa. In fact, a rasayana drug can be administered not only in lehyam form but also in other forms like ghee and pills. Even single drugs like Terminalia chebula (hareethaki), ginger and pippali (Piper longum) are used as rejuvenative drugs with proper rejuvenative procedure (rasayana vidhi).

Chyavanaprasham

In Chyavanaprasham, a well-known formulation of more than 40 medicinal herbs, the main ingredients are Embilica officinalis (amla), roots of 10 classical herbs (dasamoola), Phoenix dactylifera (grape), Holostemma adakodien (jevanthi), Ipomoea paniculata (vidari) and Sida rhombifolia (bala).

According to Hindu mythological books, Chyavan, the famous sage, got the benefit of this formulation: he became young after using this rasayana preparation and hence this formulation is named Chyavanaprasham. And this is one of the most acceptable rasayana formulations in Ayurveda. The term rasayana indicates the way to healthy maintenance of Dhathus (tissues to support both the structure and the functions of the body) with proper functioning of the srothas (channels). This includes proper movement of food juice without obstruction, proper circulation and unhindered movement of nerve impulses.

Chyavanaprasham is a proven preventive medicine, which enhances immunity and improves digestive power, possesses rejuvenative properties, and delays the ageing process. Therapeutically it is useful in respiratory disorders, urinary diseases as well as for general weakness and fatigue. One tablespoon twice daily, preferably with a glass of milk, is the most acceptable adult dose.

Vettumaran Gulika

This gulika is good for ailments such as fever, vata imbalance due to shock, blockage of urine and pain in the abdomen.

Gulika :Pills to cure ills

Effective formulations to fight rheumatic complaints and mental diseases

What it is;

Thannama Gulika vati

Modako vatika pindi gudo- varthist-hathochyathe.

(Sarngadhara Samhitha)

The ingredients of plant, animal or mineral origin prepared in the form of pills or tablets are known as Gulika. Smaller dosage form is the peculiarity of pills compared with other Ayurveda classical preparations such as arishtam, kashayam, lehyam and choornam.

Preparation

There are many medicines that come in a gulika or tablet form, and are prepared only from herbal ingredients (eg: Aswagandha, Sarpagandha, Sathavari, Brahmi, Bala, Triphala). The ingredients are used as fine powders, juices or decoction (water extract) during manufacturing. Besides, minerals or metals are used in the form of bhasma or sindoor (a type of fine powder obtained by calcination after proper purification, and potency-increasing processes called sodhana).

The fine powders are mixed / ground with water extracts (decoction) or juices or any other liquids explained in the particular formula. This process of grinding continues for a specified period of time. The grinding reduces the particle size of the medicament which increases the potency of the drug.

The pill or gulika attains its final form after it reaches the recom-

mended 'paka' (stage). The traditional method to check if the pill has reached its final stage is to roll the pill with finger tips. If it is ready, it will not stick to the finger. These pills are then dried in the shade or in low temperature heat. Once properly dried, the pills are ready for packing.

In the case of tablet manufacturing, starch paste and gum acacia are added for binding purpose, after completing the normal procedure of gulika formulation. This mixture is granulated and finally tablet punch-

ing is done. These tablets are then packed in strips or blisters.

Usage

It is not advisable to directly consume a gulika. It should be ground with anupana, (any media in liquid form used along with the key drug) as this helps in its easy digestion and assimilation into the body. Honey and milk are two common anupana. Tablets can be swallowed along with anupana or mixed with anupana and consumed. (The disintegration time after using tablet is very less compared to gulika. Some formulations of gulika having Gul-gulu- Commiphora mukul as main ingredient—may not disintegrate if it is not mixed well with anupana.) The other advantage of tablet is its



Gulika is prescribed in smaller dosages compared with other classical Ayurveda preparations like arishtam, kashayam, lehyam and choornam. It is not advisable to directly swallow a gulika. It should be taken along with anupana, or chewed or dissolved in honey or milk.



Brahmi Ghritham is an effective medication for conditions such as insanity, epilepsy, hysteria, mental retardation, aphasia, loss of memory etc.

uniformity in weight compared with gulika.

There are many formulations in gulika to cure various ailments like fever, cough, rheumatic complaints and diseases related to the mind. Among them, Gopeechandanaadi Gulika, Dhanwantharam Gulika and Vettumaran Gulika are some of the most popular classical Ayurvedic preparations.

A normal dosage of each formulation would be 1-2 pills daily, or as directed by the physician.

In fever conditions, it is mainly used with ginger juice and honey.

Ghritham- A soft option What it is:

Ghritham is medicated ghee having the medicinal properties of plants, minerals or animal products.

It is an integral medium in the manufacture of Ayurvedic medicines.

Ayurveda says that ghritham is better than the three types of fat/oil derivatives, i.e. fat from bone (majja), fat from animal flesh (vasa) and oils (thailam). The unique feature of ghritham is that it retains the potency of the drug without compromising the drug's quality.

Preparation

During the formulation process, the medicinal properties of the herbs used will be transferred into the ghee and thus the ghee becomes a potent formulation. The ground paste of the ingredients of the medicine (kalkadravya) and liquids (dravadravya) are the two main constituents in the preparation.

Kalkadravya is the ground paste

state of the ingredients used after powdering them. The fat-soluble parts of these medicines are transferred into the ghee medium during Snehapaka vidhi (the procedure of the formulation of ghee).

Different types of liquids are used in the preparation of ghritham. This may vary according to each formulation. A few examples of the liquids are: water, the juice of eclipta alba, juice of aloe vera, juice of emblica-officinalis, milk, cow's urine and the decoction of any drug materials explained in the formula.

Ghritham is prepared by boiling ghee along with kalkadravya and dravadravya until all the liquids evaporate thoroughly. Then it will be filtered.

Usage

Irrespective of age, all people can use ghritham. The dosage may vary according to the body constitution of the patient and the severity of the disease. According to Sharngadhara Samhitha,

the dosage of ghritham is up to 48 gram. Generally, 10 to 15 gram is administered.

The administration of ghritham formulations is vital in Panchakarma therapy and the dosage will be high. In Snehapana procedure, a single dose will be 25 ml, 50 ml, 100 ml, etc. Ghritham can be used in conditions like peptic ulcer and related ailments, chronic wounds, joint pains, skin diseases, insanity and epilepsy.

Some well-known ghritham formulations are Mahaathikthaka Ghritham, Brahmi Ghritham, Pan-chagavya Ghritham and Indukaan-tham Ghritham.

Warning: Ghee should not be administered when the patient is suffering from tuberculosis, indigestion, constipation, fever, diabetes, upper respiratory tract infections and bronchitis when mucus secretion is more.

Panchakarma

In Ayurveda, treatment is divided mainly into two types --- samana chikitsa and sodhana chikitsa. Samana chikitsa pacifies the vitiated doshas by using various medicinal, herbal, mineral preparations. However, if the doshas are vitiated beyond a particular level, they give rise to various endotoxins, which will be accumulated in the weaker parts of the body. In such cases, sodhana chikitsa or purification therapy is done. Since it consists of the five types of main therapies, it is known as Panchakarma chikitsa.

Panchakarma therapy removes toxins that have accumulated in the body. These toxins are often buried deep inside the tissues of the body and may disturb its normal functioning. These toxins, called 'ama', weaken the body, making it more

vulnerable to diseases, and will delay healing.

The first phase of Panchakarma therapy is preparation phase or purva karma. It includes pachana (digestion), snehana (internal and external oleation) and swedana (fomentation). This phase helps the body to get ready for actual purification process.

Snehana (*abhyangam*) is oil massage. In this, oil will be applied to the entire body through a particular type of massage which helps the toxins to move towards the gastro-intestinal tract. Oil massage also makes the superficial and deep tissues soft and flexible, thus helping removal of stress and nourishing of the nervous system. Snehana is given daily for three to seven days, as indicated.

Swedana is sudation or sweating and is given every day immediately following snehana. A herbal concoction may be added to the steam to further loosen the toxins from the individual. Swedana liquefies the toxins and increases the movement of toxins into the gastro-intestinal tract.

The next phase is therapeutic phase or pradhana karma which includes vamana (induced vomiting), virechana (induced purgation), vasti (medicated enema), nasya (nasal medicine) and rakta moksham (artificial bloodletting). These are the main five cleansing methods.

Vamana: Therapeutic vomiting

Eliminating the kapha which produces excess mucus is the primary objective of this therapy.

One may take two to three glasses of salt water (it can aggravate kapha) and then rub the tongue to induce vomiting. Once the mucus is released the patient will feel instantly relieved. It is likely that congestion, wheezing and breathlessness will be corrected, hence the sinuses will become clear.

This treatment is best for all kapha-type disorders, headache, dizziness, epilepsy (between attacks), chronic sinus problems, and for repeated attacks of tonsillitis and nausea. Besides, it will help to release the block at the respiratory organ.

Virechana: Purgation therapy

Virechana helps relieve excess pitha, which creates bile disturbance in the body. Normally, this treatment



Snehana (abhyangam) is oil massage. In this, oil will be applied to the entire body.

is done three days after vamana. If vamana therapy is not needed, virechana can be done straightaway.

Virechana cleanses the sweat glands, small intestine, colon, kidneys, stomach, liver, and spleen. A number of fine herbs are used as a laxative. These include flaxseed husk, dandelion root, psyllium seed, cow's milk, salt, castor oil, raisins and mango juice. When taking these laxatives, it is important to adhere to restricted diet.

This treatment is good for skin diseases, chronic fever, piles, abdominal tumours, worms, gout, jaundice, gastrointestinal problems, constipation, and irritable bowel syndrome.

Vasti: Enema therapy

Normally, this treatment is used to flush the loosened doshas out through the intestinal tract. Vasti is mainly done for vata disorders. It involves injecting medicinal substances such as sesame oil, calamus oil, or other herbal decoctions in a liquid medium into the rectum.

It alleviates constipation, distension, chronic fever, common cold, sexual disorders, kidney stones, heart pain, vomiting, backache, neck pain and hyper acidity. Vata disorders such as arthritis, rheumatism and gout can also be treated.

Types of Vasti

- Oil enema or nirhua vasti
- Decoction enema or anuvasana vasti (herbal enema)



Kizhi



Nasyam: Elimination of toxins through the nose

➤ Nutrition enema

Enema should not be given to persons suffering from chronic indigestion, bleeding from rectum, diarrhoea, diabetes, severe anaemia and for aged people and children under 7.

Nasyam: Nasal administration (elimination of toxins through the nose)

This therapy involves inhaling vapour from medicinal herbs. Mostly, it is done to eliminate kapha-related problems, ear, eyes, and nose and throat disorders such as migraine, sinusitis and bronchitis.

Nasal administration of medicine helps to correct the disorders of breathing affecting the higher cerebral, sensory and motor functions.

It is indicated for dryness of the nose, sinus congestion, hoarseness, migraine headache, convulsions and certain eye and ear problems.

Types of Nasyam

- **Virechana** (cleansing with the use of powders or herbs)
- Nutritional nasyam (for vata-related disorders)
- Sedative nasyam
- Nasya decoctions
- Ghee or oil nasyam

➤ Nasal massage

Rakta moksha: Bloodletting (detoxification of the blood)

Bloodletting is used to eliminate toxins that are absorbed into the bloodstream through the gastrointestinal tract. This process will purify blood.

This treatment is best for skin disorders such as urticaria, rash, eczema, acne, scabies and chronic itching.

Do not do bloodletting in cases of anaemia and edema.

Reintegration phase or paschat karma is the final phase. This includes sansarjan karma (specific dietetics), dhumapana (smoking of medicinal cigars) and some rules on lifestyle.

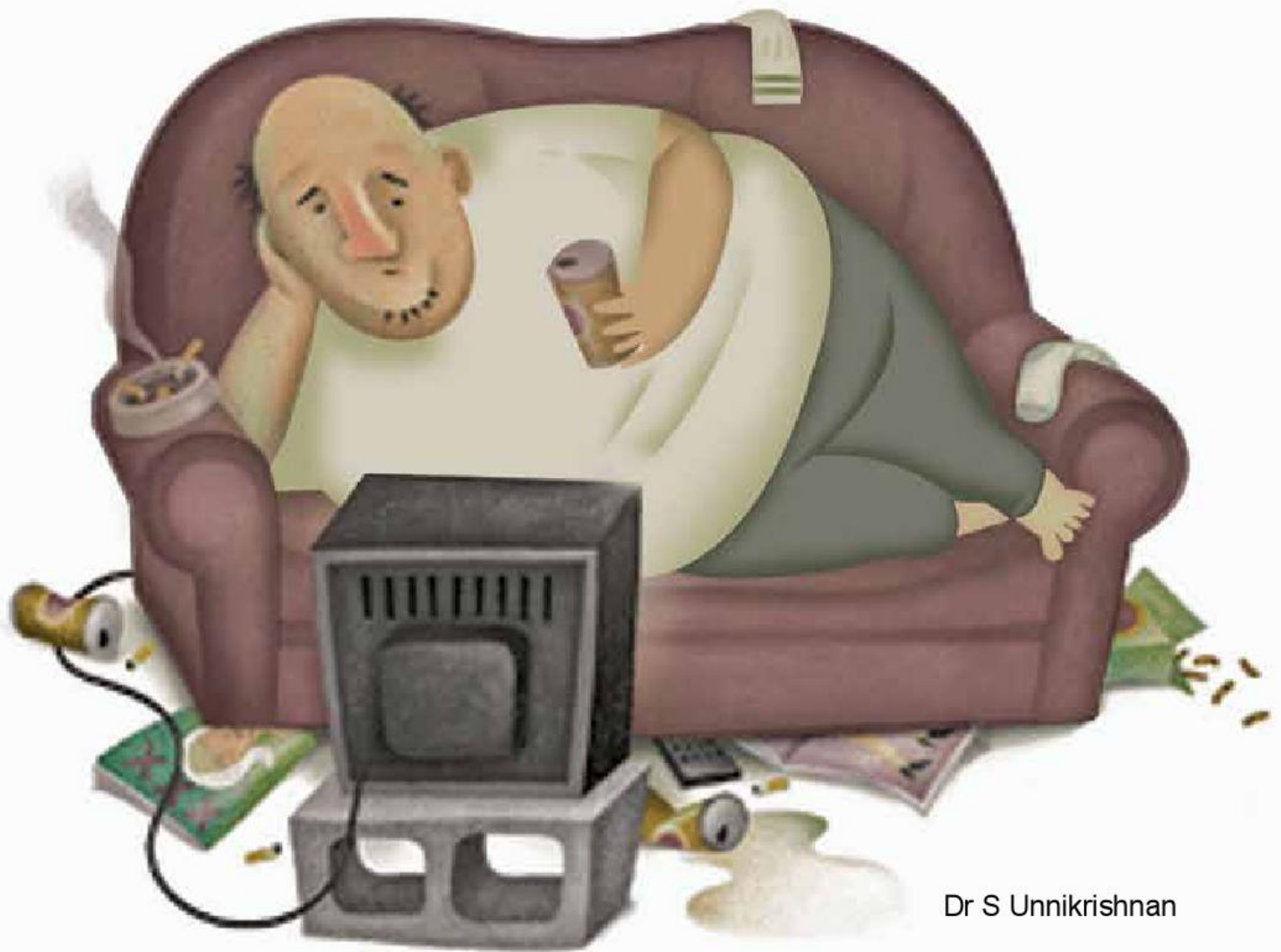
Benefits

- Eliminate toxins and toxic conditions from your body and mind
- Restore your constitutional balance, improving health and wellness
- Strengthen your immune system and resist illness
- Reverse the negative effects of stress on your body and mind, thereby slowing the ageing process

Enhance your self-reliance, strength, energy, vitality and mental clarity

Bring about deep relaxation and sense of well-being

Cut down to size



Dr S Unnikrishnan

For the first time in human history, more people on earth are suffering from too much food rather than lack of it. The resultant pitiable situation can be best explained by this formula: Delicious, dense calorie food+deskbound lifestyle=obesity.

Ayurvedic literature has given enormous importance to this condition by giving obesity the name Sthaulya or Medoroga. This condition has more to it than meets the eye in that it can result in many serious, and potentially deadly, health problems. Sthaulya represents a multifaceted association stuck between genetic, psychological, metabolic lifestyle and socio-economic and cultural factors.

It is one of the most distressing medical situations in present times, which has acquired the status of an epidemic, a widespread menace, cutting across borders and socio-economic strata. The risk of obesity in India is highest in the 20 per cent bracket of the populace that consumes 80 per cent of visible dietary fat. School surveys in Indian cities show that 30 per cent of adolescents from India's higher economic groups are overweight and a Sri Lankan study has shown that 14 per cent of urban schoolchildren are overweight, two thirds of whom are from families with high income. Obesity in American adult population has increased from 14.5 per cent (between 1976 and 1980) to 30.5 per cent (between 1999 and 2000). As many as 64 per cent of U.S adults above 20 years of age were overweight between the years 1999 and 2000. There is also statistics on the increasing occurrence of overweights in rural areas in the last 10 years.

Obesity (sthaulya) is defined as the unusual and excessive accumulation of fat (medas) in the body. An obese individual characteristically presents himself/herself with protuberant tummy, bulky, shaking, buttocks and breasts. Obesity is basically a Santarpana janya vyadhi; meaning, it is a malady caused by excess ingestion of food stuff and less utilisation. Mainly, factors which increase Kapha dosha and Medo dhatu (fat) are accountable for the causation of illness. Intake

According to Acharya Charaka, a person is called obese (ati sthoola) if that person has pendulous buttocks, belly and breasts due to excessive and abnormal increase of medas (fat) and mamsa (muscle).

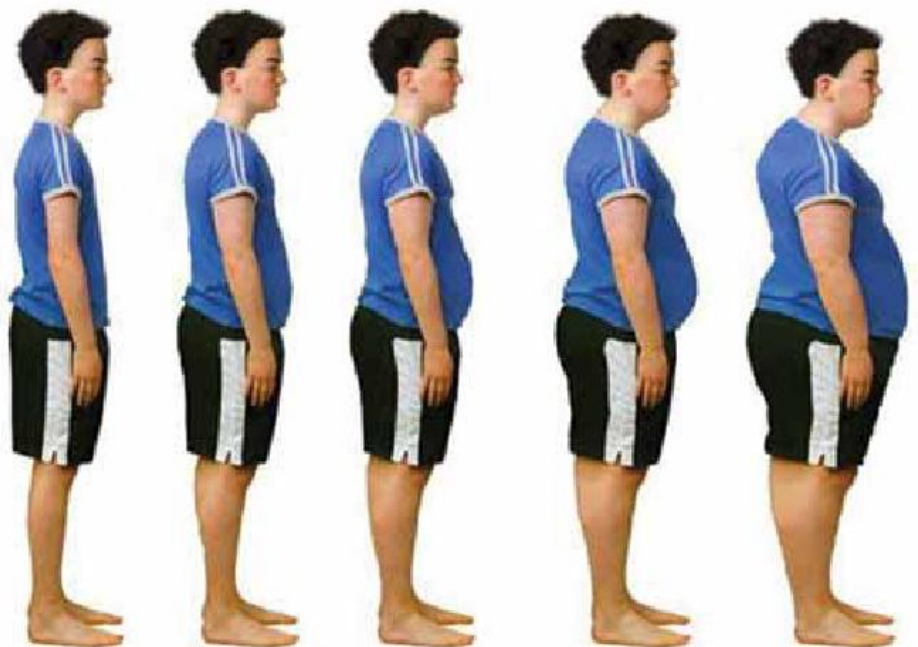
of more and more sweet substances, junk food, heavy and oily items and physical inactivity lead to the morbidity of Kapha dosha and Medo dhatu.

As the properties of ingested food and Medo dhatu are akin, the ahara rasa (essence of food) in a straight line gets converted to Medo dhatu, leading to impaired bio-transformation at the tissue level. Due to this, other bodily tissues will not be receiving adequate nourishment and the medas (fat) exhibits a precise affinity to get deposited in certain specific sites in the body like abdomen, buttocks and breasts. This type of formation of medas is not considered as a physiological process, as meda is abadha (not compact) in nature and excess in quantity. Presence of family history may hasten this pathological condition.

Ayurveda marshals the clinical indications of obesity meticulously: plumpy face, protuberant belly, bulky breasts, profound buttocks and large thighs. The patient

will have augmented hunger and thirst. Exertional dyspnea and excess sweating with malodour are the usual signs. Generalised debility, laziness, reduced physical activity and less immunity may also be there. They will fall easy prey to infectious diseases, have trouble in sexual performance and fertility, and be more susceptible to vata vikara like cerebro-vascular and cardio-vascular disorders, arthritis and diabetes mellitus. Finally, impaired anabolic process and decreased life expectancy are the consequences of untreated Sthaulya roga. All this clinical picture is mainly attributed to the morbid medas (fat), which is involved in the pathogenesis of Sthaulya.

In modern medicine, obesity is defined as an abnormal growth of the adipose tissue due to either an enlargement of fat cell size (hypertrophic obesity), or an increase in the number of fat cells, (hyperplastic obesity), or a combination of both. "Overweight" is usually due to obesity. But it can arise from



other causes also such as abnormal muscle development or fluid retention.

According to the fat distribution pattern in the body, obesity is classified into android obesity and gynoid obesity. In android type, there is more fat distribution in the abdominal region. As there is more visceral fat in this type, it is potentially more dangerous. People with this type of obesity are more prone to develop problems like altered fat metabolism, fatty liver, cardio-vascular diseases, etc. In gynoid type of obesity fat is evenly distributed around the periphery of the body and it is less dangerous compared to android obesity.

Causes

Obesity may occur at any age. Nowadays, childhood obesity is more prevalent due to change in

Genetic factors and faulty eating habits, along with sedentary lifestyle are the major causative factors for obesity. Emotional disturbances like anxiety, depression, frustration, etc, also predispose people to obesity as they may eat more, more frequently.

lifestyle. But, generally, the chances of getting obese increase with age. Obesity is more common in women and the state known as 'overweight' more prevalent among men.

Sedentary lifestyle, inactive or less active recreations like watching TV, video games, etc may act as contributory factors, along with genetic factors. Faulty eating habits play an important role in causing obesity. They include eating between meals, untimely food, improper selection/combination/composition and intake of food before the complete digestion of the food

already taken.

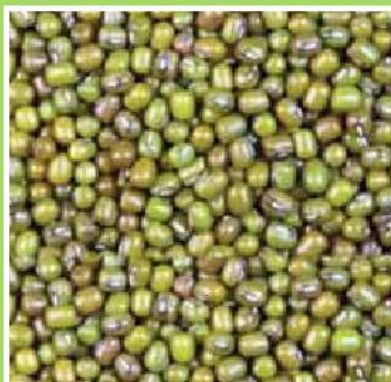
Emotional disturbances like anxiety, depression, frustration, etc, predispose people to obesity as they may eat more, more frequently. Hormonal imbalances and alcoholism are also considered major etiological factors.

Management

Ayurveda gives more importance to pathya (suitable diet & activities) than drug therapy. It is said that most of the diseases can be controlled or cured by observing pathya. A drug therapy without pathya has got minimum curative effect. In lifestyle diseases like obesity, following the prescribed pathya has got more importance than drug therapy. The general approach in the management of obesity should be kapha samana (pacifying kapha) vata samana (pacifying vata), medosamana (reducing fat), athyagni samana (alleviating the excessive digestive fire) and apatharpana (restricting nourishment). That these therapies are more or less contradictory to one or the other makes the treatment very difficult and complicated.

Generally, anything used in obesity should have the following actions viz. kapha samana, medohara, aama paachana (neutralising toxic metabolites), athyagni samana, srothoshodhana (purifying the channels/clearing transport), virookshana (increasing rooksha guna) and chedana (removing fat from tissues/srotases). The diet should be predominant in katu, thikta and kashaya rasas. It is mentioned that the food substances used in obesity must be heavy to digest, but not nourishing in nature.

Grain such as barley, green gram, pigeon pea, horse gram



Grain such as barley, green gram, pigeon pea, horse gram and old bamboo rice are indicated against obesity. Intake of small quantity of sesame oil in empty stomach early in the morning also helps.

Ayurveda gives more importance to pathya (suitable diet & activities) than drug therapy. It is said that most of the diseases can be controlled or cured by observing pathya.

and old bamboo rice are indicated against obesity. Poppy of paddy, Trikatu, brinjal (fried without oil), cardamom, chingata fish (a small, less fatty fish variety), leafy greens and oils such as mustard oil and safflower oil are also indicated. Intake of small quantity of sesame oil in empty stomach early in the morning is also beneficial against obesity. Food prepared of barley and Shyaamaaka (a type of medicinal grass) or barley and broken wheat is recommended as the main diet.

Beverages such as honey, honey water, arista, khadira saara jala, asana saara jala, hot water, butter milk (rooksha takram-with fat removed), masthu (whey) and mandam (drained water after cooking rice) are highly useful. Taking water/beverages before meals and eating only after the food already taken has been digested completely also help.

Moderate exercise is better than heavy rigorous exercise to get rid of medas. Half an hour to one hour of walking per day and moderate physical activity, coupled with yoga practices, will be sufficient to burn excess fat.

Different types of fasting can be practised according to need. Better to observe fast for a day in a week.

Udvardhana (powder massage done opposite to the direction of hair roots) is a very commonly done therapy in obesity. (see story).

Sunbath is indicated for obese persons as it eliminates metabolic toxins, normalises agni (digestion & metabolism) and digests aama (toxic metabolites).

Ayurvedic purificatory therapies like vamana (medically-induced vomiting) and virechana (medically-induced purgation) can be performed periodically (it depends on suitability) if there is a tendency to become obese.

Engaging in activities increasing satwa guna and reducing tamoguna of mind helps obese persons as they give mental control and, thereby, reduce the tendency to indulge in worldly pleasures. Engaging in spiritual activities and practising satwik (less spicy, vegetarian) food also helps bring down excess fat.

Increased mental activities (positive and creative) will reduce the tendency to become obese. Sleeping in less comfortable bed (to reduce excess sleep), frequent sexual intercourse and keeping awake at night are the other useful practices helpful in controlling obesity.

Foods such as milk and milk products, maasha (black gram), fish, meat, sugars and jaggery are to be reduced. Avoid full stomach food and intake of a lot of water after food.

Internal drug therapy is supplementary to diet and activities. Drugs like Varanadi kwatha, Varadi kwatha, various preparations of Silajit and Guggulu are the commonly used drugs in the treatment of obesity.

*The writer is Professor & Head,
Dept. of Swasthavritta,
Amrita School of Ayurveda,
Kollam, Kerala*

Moderate exercise is better than heavy rigorous exercise. Half an hour to one hour of walking per day and moderate physical activity, coupled with yoga practices, will be sufficient to burn excess fat.

Proper and judicious administration of medicines, various treatment modalities, diet and exercise form the line of management in Medoroga. Bringing back the digestive power to normalcy, reducing the excessively accumulated Kapha and Medas, clearing the obstruction of the channels, etc are some of the major aims of management. Ruksha udwarthana is one among the most important treatment modalities elaborated by all the classics of Ayurveda in managing Sthaulya.

Udwarthana, according to Ayurveda, is a *bahi parimarjana chikitsa*, meaning, a procedure done externally over the body. The line of treatment for any diseased provision will be basically acting in such a way that it will be able to break the pathogenesis involved in that particular situation. As far as obesity (sthaulya) is concerned, the anchor sheet of management definitely rests on mitigating the morbid Kapha and Medas (fat), which got deposited in the specific regions of the body like abdomen and buttocks. The constitution and properties of Kapha dosha and Medas are said to be the same. So the same line of management can be employed to negate the action of both the morbid factors.

Rukshana is the sole line of treatment, which can bring about all the desired and expected results in ailments caused by Kapha and Medas. Rukshana therapy brings out dryness and roughness in the body. It is able to manage the diseases causing morbid secretions in the body channels (abhishyandana). In obesity there is abnormal secretions and obstruction in various channels of the body.

Since this accumulation of abnormal medas is mainly taking place in between twak (skin) and mamsa (muscle), the treatment procedures which act as medo karshana (fat reducing) through skin will be highly beneficial.

Udwartana

The ayurveda way to cut down flab

Dr Shyam Prasad
Dr Anju P Ramachandran



Photo courtesy: Punarnava Ayurveda Hospital, Kochi

Touch is the basic human instinct. It can relax the body, calm the mind and encourage healing and wellbeing. This process of manipulation of skin and muscle is highly recommended by Ayurveda for routine practice and also to manage so many pathological conditions.

Basically, udwarthana is not a treatment procedure. It is described as a daily routine practice which has

to be performed by every individual to maintain normal healthy living like Abhyangam (oil massage). The core meaning of the word udwarthana is “rubbing”. It is a trouble-free course of action or treatment in which medicated powders of herbs are rubbed all over the body below the neck in a precise fashion. Here the direction of massage is opposite to the orientation of hair in the body

Udwartana is performed by rubbing powders of herbs all over the body below the neck in the direction opposite to the orientation of hair in the body (pratiloma).

Touch is the basic human instinct. It can relax the body, calm the mind and encourage healing and well-being. Ayurveda makes use of this process of manipulation of skin and muscle to manage so many pathological conditions, including obesity.

(pratiloma), ie, the track of manipulation is quite opposite to that of abhyanga (oil massage). Though Udvarthana is explained in the context of dinacharya (daily regimen), its therapeutic indications may also be found in various disorders like that of obesity.

Based on the drugs used for the procedure and final therapeutic effect, two types of udvarthana are elaborated in Ayurvedic literature, namely, Snigdha udvarthana and Ruksha udvarthana. In the Snigdha variety, unctuous substances like oils are used. If paste of herbs along with oils is used then the same procedure is known by the name Utsadana. Utsadana is employed mainly in the management of skin ailments. It is also used to enhance skin texture and lustre. In Ruksha type of udvarthana dry powders of herbs are used. It is known by the name Udgharshana also. The aim of this procedure is to reduce Kapha and Medas. As per classics, Udvarthana normalises morbid Kapha and liquefies Medas. It provides firmness to the body, improves blood circulation, facilitates removal of toxins from tissues, relieves physical and mental fatigue and improves the functioning of all systems of the body. Udvarthana helps open the obstructed pores in the skin, thereby facilitating the functioning of sweat glands (sweda vaha srotas), Sweda is considered as the mala of medo dhatu. The function of sweda (sweat) is to remove excess kleda (moisture) from the body. So when sweda vaha srotas (channel of sweat) functions normally, excess kleda produced by the accumulation of abnormal Medas will be removed. It opens circulatory channels and facilitates meta-

bolic activity. Udvarthana helps in the development of a healthy body, improves body figure, recuperates the body tissues and reduces body weight as well as fat.

Procedure

The drugs selected for the purpose depends on prakriti (constitution) and avastha (condition) of the patient, and illness. In general, kashaya rasa pradhana dravyas (astringent) are helpful for karshana (fat removing) purpose. Kulatha choorna, Kolakulathadi choorna and Yava chorna are some of the herbal combinations which have proved effective in reducing subcutaneous fat.

The patient is asked to come after having light diet and minimum, comfortable, clothes and is made to lie down on the massage table. Rubbing with powder is done all over the body below neck in the direction opposite to that of hair follicles. The procedure can be performed in supine, left lateral, prone and right lateral positions. The total duration of udvarthana varies from 30 minutes to 1 hour, for 7 days. After completion of the procedure, the patient is advised to take rest for about 15 minutes followed by hot water bath.

Therapeutic effects

- Eases morbid Kapha dosha
- Trims down the overload of Medas
- Advances compactness of the body
- Augments the complexion and lustre of skin

- Bring lightness to the body and enthusiasm to mind
- Reduces excessive sweating and resultant malodour.

Udvarthana consists of a range of massage techniques including deep tissue massage, effleurage, fanning, continuous circle strokes, kneading, friction and pressure strokes percussion. Practice and research have provided evidence that deep tissue massage can restore structural alignment. It works mainly on the body connective tissue, fascia, which wraps, binds and supports all internal structures. Deep tissue massage and strokes can influence fascia. Friction and stretching ease blocks that hamper the flow of energy and life force throughout the body. Effleurage improves circulation and recovers the condition of cardiovascular and lymphatic systems. In fanning there is a sequence of shorter movements, which is soothing.

Obesity is a complex pathological provision, which is always challenging for both the patient and the physician. Texts clearly specify that it is not easy to cure this situation. Still Ayurveda provides a lot of therapeutic measures like Udvarthana to minimize the overweight and obesity. With judicial organization of appropriate diet and lifestyle and strict followups with a Kaya-chikitsa, the physician will surely help the patient overcome the discomforts of obesity.

The writers are PhD scholars, Dept of Kaya Chikitsa, Institute of Post Graduate Teaching & Researching Ayurveda, Gujarat Ayurved University, Jam Nagar.

Udvarthana consists of a range of massage techniques including deep tissue massage, effleurage, fanning, continuous circle strokes, kneading, friction and pressure strokes percussion.



Kizhi, Ellakizhi (above) and Podikizhi are done to enhance the division and elimination of fatty cells accumulated in the body.

Treating obese patients

“Proper digestion is the ideal way to counter the menace of obesity, according to Ayurveda,” says Dr Sajikumar, Managing Director, Dhathri Ayurveda Hos-

pital, Kochi. “Digestion becomes normal when we perform physical actions such as exercises. Modern lifestyle has little space for such actions and hence the accumulation of

In case of obesity triggered due to hormonal imbalances and diseases occurred due to obesity, controlling the prime cause i.e. obesity is the key.

fat in the body. And it is a serious trap.”

Day-time sleep adds to the contributing factors of obesity as it vitiates Kapha. “Vitiating Kapha slows down the digestion process. Women, who are homemakers, are more prone to obesity as their physical activities are less,” he said.

Treatment

Treating obesity patients is tough. “When we give medications to pacify pitha which governs digestive fire (agni), the patient will feel more hungry resulting in more intake of food. An extreme care is necessary for this type conditions,” says Dr Sajikumar.

Ayurveda emphasizes that sweating and Udwartana are the better options to control obesity as they are aimed at boosting blood circulation and divide fatty cells. Apart from maintaining the weight according to the height, drinking plenty of water is also important.

Sweating

Here Kizhi, Ellakizhi and Podikizhi etc are done to enhance the division and elimination of fatty cells accumulated in the body.

Diuretic medications such as Punarnavadi Kashayam and Punarnavasam, which have Boerhavia diffusa as the main ingredient, and Tribulus terrestris are given if the patient whose frequency of urine and stool is less.

After udwathana, Podikizhi will be done to strengthen the skin of the patient.

Let the fire burn

If practiced with conscious breathing, yoga postures balance the sympathetic and parasympathetic nervous systems which govern the digestive system.

A P Jayadevan



The absolute unity of life in all its different forms of expression is the basis of the holistic view of health, disease and healing. And the ultimate aim of life is nothing but realising this state of oneness. According to those ancient seers of this holistic wisdom, our bodies, indeed our whole lives, are nothing other than a reflection of our spiritual situation. Each symptom or suffering, whether mental or physical, is an exact indication of the point we have reached in our life's journey. Sufferings teach us what we are lacking to become whole. Health means having the physical, intellectual, emotional and spiritual aspects of one's personality integrated into a seamless whole.

Food is the main source of energy for the human body and regulation of food intake forms the first practical step in creating health. One can eat to live or live to eat. Every one talks about eating the right food, but another important aspect that is generally ignored is the amount and quality of food that needs to be eaten. 'Let your food be your medicine; let your medicine be your food,' said Hippocrates, the

father of Greek medicine. Ta-ittireeya Upanishad (2.2.1) says, 'food was verily born before all creatures; therefore it is called the medicine for all'. For those ancient sages, food was really a divine thing. This age old holistic approach towards food is almost lost in today's fast-food world.

Food provides happiness. When a mother feeds her baby, food is an expression of love and care. Sharing of food is of much importance in all social or religious functions. Recent studies proved that persons lacking love resort to eating as a substitute for love. Up to an extend food gives temporary relief from emotional problems. All these facts point towards the necessity of developing a proper attitude towards food. Rather than for its taste, food should be loved for the nourishment it provides. Bhagavad Geeta classifies food into satvika, rajasa and tamasa among which satvika food is the best.

Obesity, which is the result of improper food habits, is becoming the single most cause for all ailments in modern times. It is simply defined as an excess of fat in body. Lack of exercise, fast food and stress altogether increase the number of obese people in society. Though we can hear many excuses from obese people like gland's problem, metabolism or inheritance, in most cases, the only problem is with the salivary glands, which work too well! Obese people are slower, more lethargic and inactive. Obesity leads to a number of problems like hypertension, diabetes, cardiovascular problems, arthritis etc.

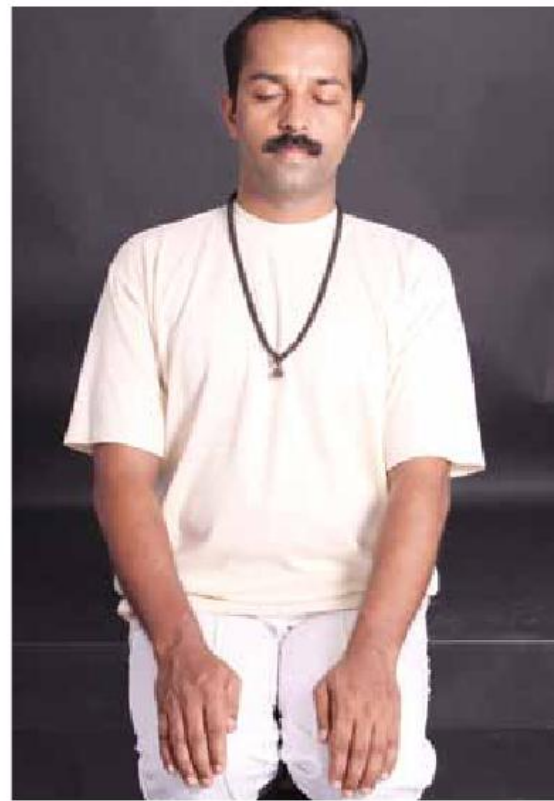
The key to lose extra weight depends upon two factors- eating behavior and proper exercise. These two factors can be corrected with regular Yoga practice including Pranayama and Meditation. The postures which really enhance our vitality, stamina and beauty of the body are but the least part of yoga. When rightly understood, it is a

process which elevates oneself into something nobler and more wholesome. Yoga is a way of life to develop a deeper awareness of one's own self, by virtue of which one can master the forces internal and external. It helps us to live a 'full' life.

The pressures in day to day life agitates mind and that disturbs the flow of prana through nadis which results in improper digestion and that is the starting point of diseases. So, with postures, breathing and meditation, one can fix all these problems. There are a wide variety of asanas, each one dictated with distinct stretches, counter stretches and resistance. Each pose results in an alignment of the skin, flesh and muscular structure of the body with the skeleton. If practiced with conscious breathing, the postures balance the sympathetic and parasympathetic nervous systems which are governing the automatic functioning of the internal organs, heart rate, blood pressure, respiration and digestive system.

Among various asanas, Vajrasana is having a special influence upon digestion. If you sit in this Asana for fifteen minutes immediately after food, the food will be digested well. Flatulence is removed. For doing this, sit on your knees on a blanket, placing your heels under your hips. Let the heels be opened but the toes should be joined and the feet are on the ground. Keep the spine straight, place palms on your knees while keeping arms straight. Have normal, full breathing. This pose will give relief to your tired legs. This is meditative posture and can be done at any time and is very good for improving digestion.

Another pose which improves digestive fire is Bhujangasana. For doing this lie on the floor face downwards. Stretch the legs with feet together, knees tight and the toes pointing. Place palms by the side of shoulders. With inhalation lift the body up from the trunk, look upwards. Tighten the thighs and



with normal breathing stay for 20 seconds. Exhale, bend elbows and come to rest. Repeat this for three times and relax. This pose improves agni and digestion, decreases gastric difficulties, gynecological problems, back pain; strengthens respiratory muscles; stimulates liver and spleen.

There are a number of asanas which can wonderfully help obese people. Forward bending, twisting and backward bending asanas help reduce the fat near abdomen, hips and other areas. Sun salutations are highly beneficial in fighting obesity. With that kriyas like shamkha-prakshalana and agnisara and bandhas like uddiyana and moolabandha are helpful. Pranayamas like kapala bhati and bhastrika can be practiced. The most important thing regarding this is that, all these practices should be done only with the help of an expert.

The writer is a Yoga trainer and research scholar at the Sree San-karacharya Sanskrit University, Kalady, Kerala.

A shot in the head...really!

A person who was shot in the head near- fatally is recovering well; he can eat and walk with the aid of others. All thanks to Ayurveda.

K Govindan Nampoothiry

Sanveer Rajkumar, 23, was a car-racing champion in South Africa. A person of Indian origin, he was enjoying every second of his life by racing towards new horizons. Until destiny razed all his ambitions to the ground.

On February 23, 2008, Sanveer was returning to his Johannesburg home in his car when armed robbers stopped him. Their demand was simple: leave the car with them. A demand he could little approve. A scuffle ensued and the robbers shot

at him. The injury on the head was near fatal. Though surgeons in a local hospital removed the bullets stuck in his head, he continued to be a vegetable.

He remained in the ICU for four months but little changed. His memory screen blanked out for months. He was not able even to blink his eyes or move his hands. Sanveer's family had little hope left on his return to his normal active life.

It was then that a family friend of them, who had taken treatment for multiple sclerosis at Punarnava Ayurveda Hospital in Kochi, India, suggested that they try Ayurveda. As a last resort Bijili Rajkumar, Sanveer's mother, decided to go by the advice. That decision turned luck in his favour. Bijli, who was running a profitable business, left it and chose to accompany her son to Kerala.

Dr Anvar's experience

"I was hesitant to take up the case as Sanveer was in a serious condition," Dr A M Anvar, Chairman and Managing Director, Punarnavasaid. "But Sanveer's mother's words, when she, along with Sanveer and his family members, came to meet me on 30, January 2009, changed my mind. She said: 'Whether the result is positive or negative, you should go ahead. I hope Ayurveda can do it.' These words lifted my confidence level."

There were many tubes such as Folley's catheter and other ones used in gastrostomy, trachostomy. That Sanveer had regular fits made

Sanveer was almost like a vegetable when he landed in India for Ayurveda treatment. Today, he hopes to go back to his normal life.



Special treatments

Thalam is done for ENT problems, insomnia and migraine. This treatment has to be performed before doing external treatments. A special mixture of herbal powder and medicated oil will be applied on the upper portion of the head. It will be retained therefor 20 to 45 minutes.

Mamsa Kizhi

Mamsa Kizhi, a special treatment in which herbs, herbal powders and flesh of animals are applied on the body along with hot medical oils. It is an ideal treatment for ailments such as arthritis, spondylitis, injuries related to sports and muscular atrophy.



Dr Anvar

the condition more difficult to tackle in the initial stages. Dr Anvar started off giving some special combinations of Ayurvedic medicines and brought it under control.

First stage

The treatment started with a special treatment for the head (thalam) using a tablet (marma gulika) to stimulate the body. In the next two weeks, the doctor administered two medicinal concoctions (amruthotharam kashayam and alajeerakadi kashayam) along with fumigation. The other treatments included administration of a medicine prepared by boiling and fermenting different pulses and cereals (dhan-yaamlam), oil massage and bath (abhyangam) and continuous pouring of milk onto the affected parts (ksheeradhara) with a special combination of herbs and oil.

The treatments started showing results: Sanveer slowly tried to

move his eyes; tears started rolling down his cheeks.

Second stage

“Since Sanveer was able to withstand mild line of therapies we did massaging with sachets containing medicinal mixture dipped in medicinal solutions (Njavarakizhi) and oil bath with sahacharadi oil in the second stage.” After this, Sanveer was able to move his hands and sit. “Then I witnessed a challenging condition – Sanveer’s BP used to drop while sitting. To counter this I prescribed siddhamakaradhwajam by mixing drops of betel leaf juice. And it worked.”

Sanveer got tremendous improvement after mamsa kizhi (in which sachets containing animal meat is used), different kinds of enema such as mathra vasti, dhanwantharam vasti etc were performed. He could then move his neck and take his mobile phone. All these hap-

pened during a 60-day treatment course.

“Once his condition improved to this stage, I advised them to return home and come back after six months,” Dr Anvar said.

After discharge, they came after six months. By this time, he had begun to eat fruits such as banana and could walk to the bathroom with the aid of others.

He underwent a second course of treatment from 20, November 2009. With the 30-day treatment, his memory improved. Sanveer recollected some phone numbers of his friends and wrote them. Besides, he ate food without the aid of others. A remarkable change!

Though Sanveer has not started speaking, his family members are hopeful. “I thank Ayurveda that my son is making steady progress,” said Bijli. “The hospital gave him the best treatment and us, the best hospitality.”

“I’m very confident that Ayurveda can manage trauma and accident-like conditions,” Dr Anvar said. “However, it should be ensured that there is an emergency management team to handle it. Modern equipment and skilled physicians are also vital.”

Sanveer’s family had little hope left on his return to normal life. It was then that a family friend, who had taken treatment for multiple sclerosis at Punarnava Ayurveda Hospital in Kochi, India, suggested that they try Ayurveda.



You may see puffy eyes when you get up in the morning. Normally, it disappears after a couple of minutes. Sometimes it persists due to several reasons. Better prevent it naturally...

Dr Devidasan Vellodi

Puffy
no more

Puffy eyes or eye bags is a condition in which the skin beneath the eyes becomes puffed or bulged, making it difficult to blink. It could cause itching sensation followed by inflammation in eyes. The puffed area slowly becomes darker.

Symptoms: Swollen eyelids, itching in the eyes, puffing of the eyelids, redness of the eye region and difficulty in opening or closing the eyes are the common symptoms.

Causes: Since the skin around the eyes is very delicate, compared to skin in other parts of the body, it is a highly sensitive area.

Swelling of eyes occurs due to

Do eye exercises



Press the base of your palms gently on the eyes. Release the pressure and repeat. Do this three to four times.

Hold a pencil in front of the face. Look at it. Slowly move the pencil further and further away from the face, while still looking at it. Bring the pencil back slowly and repeat.

Look out of the window as far as you can see. This is a very good exercise for the eyes.

many factors such as trapping of fluid in eye tissue, accumulation of fat in the skin beneath the eyes, stress, hormonal changes, allergy (irritation from contact lenses), dermatitis or sinus, aging, high blood pressure, less consumption of water, long term use of antibiotics or intake of excess salt.

What can we do?

Chronic under-eye bags are difficult to remove. But puffiness can be cured by herbal home remedies.

Home remedies

Take cotton wool and make two thick square pads. Soak them in cucumber juice or rose water. Lie down and place the soaked pads over the eyes. Keep them for 15 minutes.

Potatoes soothe and shrink puffy eyes. Place slices of raw potatoes over the eyes for 15 minutes, and rinse juice off with cool water.

Place two slices of cool cucumber over the eyes for 15 minutes.

(High water content in cucumber helps reduce swelling.)

Press the region of the eyebrow and the eye socket with the middle finger. This method is effective in curing puffy eyes as it stimulates the lymphatic system and drains the excess fluid.

Ayurveda medication

- ❑ Apply Rasnadi choornam or Kachoradi choornam as lepa: Mix 3-5 gm of Rasnadi choornam or Kachoradi choornam with butter-milk to make a paste and apply over puffy eyes. Wet the surface with the same paste when it gets dried. Wash with cold water after 30mts.
- ❑ Use Karutha gulika: Karutha gulika has to be crushed and made into a paste by adding buttermilk. Apply it over the eye bags and retain for 30mts.
- ❑ Wash the eyes with 'Triphala' decoction: Amalaki (Emblica

officinalis), Bibhitaki (Terminalia bellerica) and Harithaki (Terminalia chebula) are the three fruits contained in Triphala.

- ❑ Apply juice of Aloe vera or leaf of Moringa oleifera over the eye bags.

If the problem persists, consult a physician at the earliest.

Preventive Care:

- ❑ Sleep at least 7-8 hours a day.
- ❑ Drink 8-10 glasses of water. (When a person is dehydrated the body starts storing water as a defense system. This will add to puffiness around the eyes.)
- ❑ Increase the amount of fatty acids, especially from flax seed oil and fish oils, in diet. (Essential fatty acids helps reduce inflammation through-out the body.)
- ❑ Rinse face with chilled water a couple of times.
- ❑ Don't drink a lot of fluids before going to sleep.
- ❑ Wear sunglasses.
- ❑ Reduce intake of sodium contained salt.
- ❑ Soak tea bags in cold water, and place them on the eyes for several minutes.
- ❑ Avoid applying wrinkle removal cream near the eyes. (The cream may close the pores in the skin, leading to hydration in that area and results in puffiness of the eyes.)
- ❑ Avoid anything that triggers allergic reaction. For example, sleeping on a feather pillow can cause puffiness under the eyes.
- ❑ Avoid rubbing eyes.

The writer is senior consultant physician, AVN Arogya Ayurvedic Centre, Kochi, Kerala. He can be contacted at drdevi-dasan@avnarogya.in

Glossary



Abhyangam: An oil massage given for 45 minutes a day for 14 days. The treatment is said to be highly effective in combating obesity, loss of skin luster, sleeplessness and fatigue.

Agada tantra: Toxicology, a branch of Ayurveda dealing with poison.

Amavata: A disease caused by ama (toxins) and vata, similar to the arthritis in modern medicine.

Anupana: A fluid accompanied with medicine.

Asana: Posture, seat or position.

Agni: Agni is the form of fire and heat that is the basis of the digestive system and the process of release of energy. The term includes the body heat, body temperature, sight, the digestive fire; its function is transformation, absorption, elimination and discrimination is agni.

Arishta/Asava: Fermented formulation

Avagaham: Immersing your body in a decoction.

Chooranam: Powdered herb

Dhara: One of the preparatory procedures for panchakarma. Specially trained masseurs apply specified medicated oil on the body of the patient.

Dhatus: Structural units of human body

Ghritham: Ghee based drug

Gulika: Pill

Kapha: It is one of the three doshas i.e. the water humor, the intracellular fluid and the extracellular fluid that plays significant role in the nutrition and existence of body cells and tissues.

Majja: One of the seven dhatus, bone marrow, it is unctuous and soft, its main function is to oleate the body, to fill up the asthi, and to nourish the shukra.

Meda: It is the fat tissue supported by mamsa dhatu. The main function of this one of the seven bodily tissues is to support the human body and lubricate it. meda's presence in excess can cause obesity and physical weakness.

Nasyam: Involves the application of juices and medicated oils for 7-14 days to cure headaches,

paralysis, mental disorders and certain types of skin diseases.

Nidana: Cause of the disease and investigating it.

Njavarakizhi: The whole body, or a specific part, is made to perspire by the application of certain medical herbs applied for 45-90 minutes a day for 14 days. This treatment is given rheumatism, emaciation of limbs, high blood pressure, cholesterol and certain skin diseases.

Pizhichil: Lukewarm herbal oils are poured all over the body continuously for 45-90 minutes a day for 7-21 days. This treatment is most effective in rheumatic diseases such as arthritis, paralysis, hemiplegia and paralysis-agitans.

Shirodhara: Warm oil is poured onto the forehead for 40 minutes a day for 7-21 days to treat insomnia, loss of memory, headaches, mental tension and certain skin diseases. This is generally applied after a 'vasti' head massage.

Snehapanam: The oral intake of medicated oils for body purification.

Samanam: Pacification therapy.

Sodhanam: Purification therapy.

Sirovasthi: A leather cap is fixed in the head of the patient and in that lukewarm medicated oil is poured and kept for a period of 30 to 60 minutes.

Swedanam: Use of medicated steam made with leaves root and twig of herbal plants to generate sweat to detoxify the body.

Svasthavrittam: Healthy man's regime.

Takra: Buttermilk, a drink made by mixing water in yogurt and churning it.

Udvarthanam: A powder massage effective for obesity, hemiplegia, paralysis, skin diseases and impaired circulation.

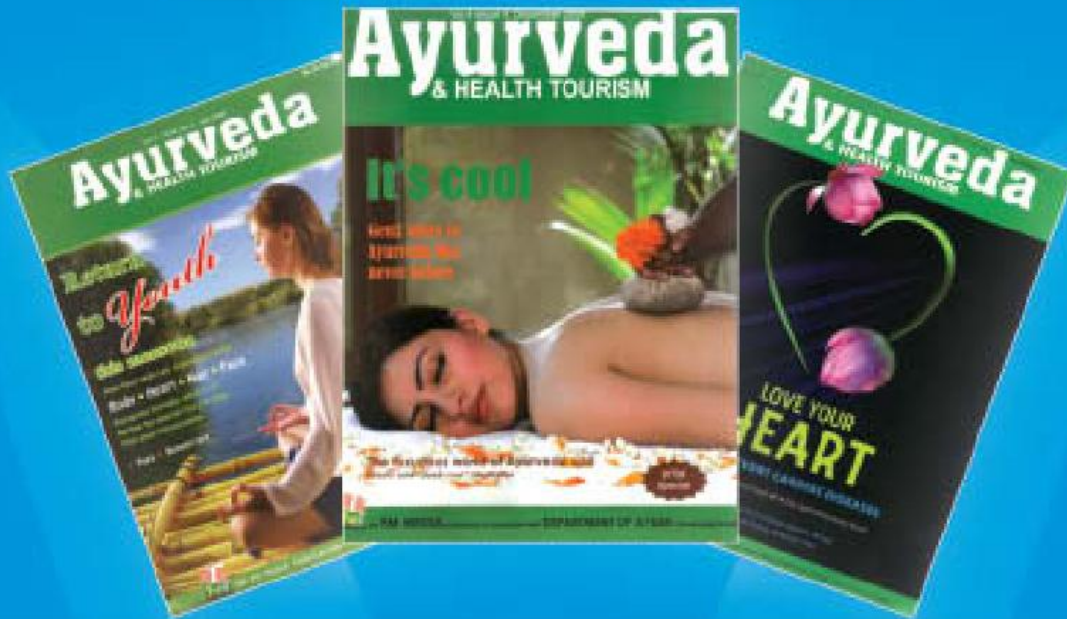
Thalapothishil: Herbal pack done on head.

Tridosha: The three functional units of body

Urovasthi: Warm herbal oil is poured over the chest and kept inside an herbal paste boundary. It boosts the neuro-muscular system and connective tissues.

Ayurveda

& HEALTH TOURISM



Group Publications



Malayalee SANGAMAM

The largest circulated Malayalam newspaper in America
Published from New York & Chicago



Ayurveda

Die Wissenschaft des Lebens

German Edition

Online editions: malayaleesangamam.com

ayurvedamagazine.org

ayurvedicproducts-service.com

Mr/Ms
Address.....
.....
.....
City:..... Pin Code.....
Country.....
Email..... Phone.....
Payment details : MO/DD No
Bank..... date.....

SUBSCRIPTION

Period	Overseas	India
	One Year Three Years Five Years	Rs. 190/- Rs. 550/- Rs. 900/-

including postal & courier charges

All payments to be made in favor of : M/S FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD., 2 B, Relcon Retreat, Prasanthi Nagar Road - 2, Marimala Road, Edappally, Kochi - 24, Kerala, India.

Tel/Fax: 91-484-2341715, 9287221715, E-mail: ayurvedamagazine@gmail.com, Web: www.ayurvedicproducts-services.com www.ayurvedamagazine.org

القيام بتمارين العين



بضغط قاعدة كفكم بلطف على العينين. يفرج عن الضغط ويكرر.
اجعل هذا ثلاث أو أربع مرات.
خذ قلم رصاص أمام الوجه و انظر إليه. ثم ينقل الرصاص أكثر
بعيدا عن الوجه ببطء في حين لا تزال تنظر إليه. ثم اجعل قلم
الرصاص يعود ببطء وتكرر هذا.
الفر من النافذة بقدر ما ترون. هذا هو تمرين جيد جدا للعيون.

- يشطف الوجه بالماء المثلج بضع مرات.
- لا تشرب الكثير من السوائل قبل النوم.
- يرجى ارتداء النظارات الشمسية.
- يقصر من تناول الملح الذي يحتوي على الصوديوم.
- تنقع أكياس الشاي في الماء البارد ، و توضع على العينين لعدة دقائق.
- يتجنب نشر الكريم لإزالة التجاعيد بالقرب من العينين. (لأن هذا الكريم يطلق المسامات في الجلد ، مما يؤدي إلى التئيم في هذا الجزء وينتج في انتفاخ العينين).
- يتجنب كل ما يثير الحساسية. على سبيل المثال ، يمكن أن النوم على وسادة الريش بسبب الانتفاخ تحت العينين.
- يتجنب فرك العينين.

الكاتب هو من كبار الأطباء الاستشاريين،
مركز ليه في أن الأيورفيدي ، كوتشي ، ولاية
كيرالا. ويمكن الاتصال به في
drdevidasan@avnarogya.in

3. يغسل العينين بمسخلصة تريفال: أملاج (امبليكا أوفيسيناليس)، بيهيتاكي (تيرميناليا بليريكا) و هاريتاكي (تيرميناليا شيبولا) هي التمار الثلاثة مكونات تريفال.
 4. ينشر عصير الألوّة فيرا أو أوراق أوليفيرا المورينغا على أكياس العين.
- إذا استمرت المشكلة ، يجب استشارة الطبيب في أقرب وقت ممكن.

العناية الوقائية :

- يرجى النوم على الأقل -7 8 ساعات في اليوم.
- شرب -8 10 أكواب من الماء. (عندما يكون الشخص مزموها يبدأ الجسم يخزن المياه كنظام دفاعي ، وهذا سيزيد من الانتفاخ حول العينين).
- زيادة كمية الأحماض الدهنية ، وخاصة من زيت بذور الكتان و زيوت الأسماك ، في النظام الغذائي. (الأحماض الدهنية الأساسية تساعد على تخفيف الالتهاب في جميع أجزاء الجسم).

انتفاخ العينين يحدث نتيجة لعوامل كثيرة مثل محاصرة السوائل في أنسجة العين وتراكم الدهون في الجلد تحت العينين والإجهاد والتغيرات الهرمونية والحساسية (تهيج من العدسات اللاصقة) و التهاب الجيوب الأنفية و الشيوخوخة و ارتفاع ضغط الدم و أقل استهلاك المياه واستخدام المضادات الحيوية على المدى الطويل أو كمية من الملح الزائد.

ماذا يمكننا أن نفعل؟

الأكياس المزمنة تحت العين يصعب إزالتها. ولكن يمكن شفاء الانتفاخ بوسائل العلاج العشبية المنزلية.

علاجات منزلية

خذ صوف القطن واجعل اثنين من الضمادات المربعة السمكة. وتقع هذه في عصير الخيار أو الماء الورد. ثم يستلقي و يوضع الضمادات المنقوعة على العينين. وتترك لمدة 15 دقيقة. البطاطا تهدئ وتقلص العين المنقخة. توضع شرائح من البطاطا الخام على العينين لمدة 15 دقيقة ، ويشطف العصير بالماء البارد.

يوضع اثنين من شرائح الخيار البارد على العينين لمدة 15 دقيقة. (المحتوى المائي العالي في الخيار يساعد في تقليل التورم).

اضغط على منطقة الحاجب وتجويف العين بالاصبع الوسطى. هذه الطريقة فعالة في علاج العين المنقخة لأنه يحفز الجهاز الليمفاوي ويصرف السوائل الزائدة.

نواء الايورفيدا

1. ينشر راسنادي شورنم أو كاشورادي شورنم ك: ليا : يعزج 3-5 جرام من راسنادي شورنم أو كاشورادي شورنم مع مخيض اللبن ليكون عجينة وينشر على العين المنقخة. يرطب السطح مع هذه العجينة نفسها عندما يكون جافا. يغسل بالماء البارد بعد 30 دقيقة.

2. استخدام كلاروتا غوليك : سحق كلاروتا غوليك و يصنع عجينة بإضافة مخيض اللبن. وتترك على أكياس العين ويترك لمدة 30 دقيقة.

منطقة الجمال

عيون منتفخة



ربما تشاهد عيوننا منتفخة عند الاستيقاظ في الصباح. عادة ، فإنها تختفي بعد بضع دقائق. و لكن في بعض الأحيان أنها تبقى لأسباب عديدة. و الأفضل منعها بشكل طبيعي...

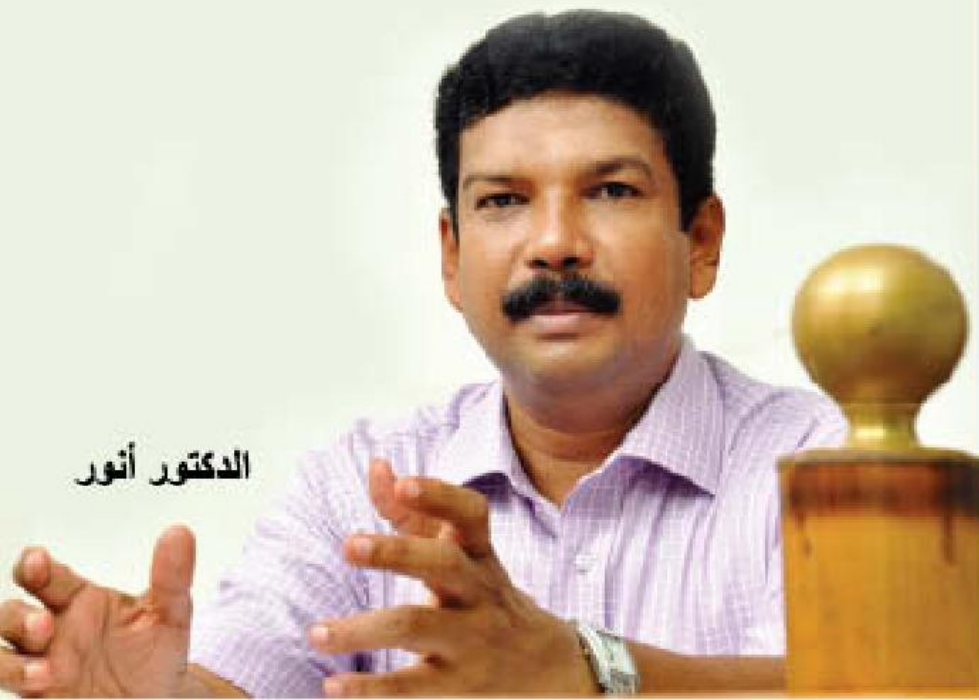
Dr Devidasan Vellodi

لا تكون منتفخة أبدا

العيون المنتفخة أو أكياس العين هي الحالة التي فيها يكون الجلد تحت العينين منتفخا أو متورما ، مما يجعل الوميض صعبا. ويمكن أن تسبب إحساس الحكّة التي تليها التهاب في العينين. و تصبح المنطقة المنتفخة أكثر قتامة ببطء.

الأعراض : تورم الجفون وحكة في العيون والانتفاخ في الأجزاء واحمرار في منطقة العين وصعوبة في فتح أو إغلاق العينين هي من الأعراض الاعيادية.

الأسباب : حيث أن الجلد حول العينين حساس جدا بالمقارنة مع الجلد في أجزاء أخرى من الجسم ، وهو منطقة حساسة للغاية.



الدكتور أنور

علاجات خاصة

يتم علاج ثلث لمشاكل الأنف والحنجرة ، والأرق والصداع النصفي. هذا العلاج لابد من إجرائه قبل القيام بالعلاجات الخارجية. سيتم نشر مزيج خاص من مسحوق الأعشاب والزيوت على الجزء العلوي من الرأس. سيتم الاحتفاظ بها لمدة ٢٠ إلى ٤٥ دقيقة

مامسا كيزهي

المعالجة الخاصة مامسا كيزهي التي تنتشر فيها الأعشاب والمساحيق العشبية ولحم الحيوانات على الجسم مع الزيوت الطبية الساخنة. وهو علاج مثالي للأمراض مثل التهاب المفاصل و التهاب الفقرات والإصابات المتعلقة بالرياضة وجسمور العضلات.

وكانت هناك العديد من الأنابيب مثل قسطرة فوليه والأخرى مثلها المستخدمة في إستئصال المعدة والراسي. وكانت النوبات الدورية في شأن سائقير قد جعلت حالته أكثر صعوبة للمعالجة في المراحل الأولية. بدأ الدكتور أنور قبالة إعطاء بعض تركيبات خاصة للأدوية الأيورفيدية و نالت السيطرة عليه.

المرحلة الأولى

وبدأ العلاج مع علاج خاص للرأس (تالام) باستخدام قرص (مارما غوليك) لتنشيط الجسم. وفي الأسبوعين المقبلين قام الطبيب بإعطاء اثنين من التلثيفات الطبية (أمروتوتارم كاشليم و الأجيراكادي كاشليم) جلبا إلى جنب مع التبخير. و العلاجات الأخرى شملت إعطاء دواء ثم إعدادة بغليان وتخميم البقول والحبوب المختلفة (دهانيالام) ، والتدليك بالزيت وحمام (لبهيانغم) و صب الحليب مسكرا على الأجزاء المتضررة (كشيرادهارا) مع مزيج خاص من الأعشاب والزيوت. وبدأت تظهر نتائج العلاج : بدأ سائقير

أن يحاول التحرك بعينه ببطء ، بدأت الدموع تنهمر على وجهه

المرحلة الثانية

"حيث أن سائقير كان قادرا على الصمود لخط معتدل من العلاجات قمنا بالتدليك بالأكياس التي تحتوي على الخليط الطبية المعنوسة في الحول الطبية (تفراكيزهي) ، والإستحمام الزيتي بزيت ساهشارادي في المرحلة الثانية." بعد هذا ، كان سائقير قادرا على تحريك يديه والجلوس. "تم شاهدت حالة صعبة -- :أن ضغط الدم لـ: سائقير ينخفض في حين جلوسه. وقد وصفت له سيدهامكارادهاجم لمقاومة هذا مخلوطا بقطرات من عصير نبات الثنبول و كان هذا مفيدا. "

تحسنت حالة سائقير كبيرا بعد مامساكيزهي (التي تستخدم فيها أكياس تحتوي على لحوم الحيوانات) ، و قد تم إجراء أنواع مختلفة من حقنة شرجية مثل ماترا فاستي و دهانواترام فاستي و غيرها. إنه كان يستطيع بعد ذلك نقل رقبته وأخذ هاتفه الجوال. و قد حدث كل

هذه خلال دورة علاج لمدة ٦٠ يوما. "عندما تحسنت حالته الصحية لهذه المرحلة نصحت لهم بالعودة إلى بلادهم والقدوم بعد ستة أشهر" ، قال الدكتور أنور.

وعادوا بعد ستة أشهر من مغادرتهم . وأثناء ذلك الوقت ، كان قد بدأ بكل الفواكه مثل الموز ، ويمكن المشي إلى الحمام بالمساعدة من الآخرين.

وخضع لدورة ثانية من العلاج في الفترة من ٢٠ نوفمبر ٢٠٠٩. و بهذا العلاج لمدة ٣٠ يوما تحسنت ذاكرته. و ذكر سائقير بعض أرقام الهواتف لأصدقائه ، وكتب لهم. و الى جانب ذلك فاكل الطعام بدون مساعدة الآخرين. و كان هناك تغيير ملحوظ

على الرغم من أن سائقير لم يبدأ يتحدث كان أفراد أسرته على الأمل. "أشكر الأيورفيدا لأن حالة ابني تتحسن هادئا" قالت بيجيلي. "قد قدم له المستشفى أفضل علاج، وأفضل الضيافة لنا".

"لنا و اتق جدا بأن الأيورفيدا يمكن إدارة الصدمات وظروف الحوادث الشبيهة" قال الدكتور أنور. "ومع ذلك ، ينبغي التأكد من أن هناك فريق إدارة حالات الطوارئ للتعامل معها و المعدات الحديثة والأطباء المهرة ضروري أيضا. "

وكانت أسرة سائقير بلا أمل باق في عودته إلى الحياة الطبيعية. و كان صديقا للعائلة الذي كان قد أخذ العلاج لمرض التصلب المتعدد في مستشفى بونرنافا الأيورفيدى في كوتشي ، الهند ، قد اقترح لهم عن العلاج الأيورفيدى.

الاصابة فائقة تقريبا في الرأس . على الرغم من أن الجراحين في المستشفى المحلي قاموا بإزالة الرصاص النازل في رأسه ، ما زال خاملا

وكان لا يزال في وحدة العناية المركزة لمدة أربعة أشهر ولكن بدون تغيير يذكر. ظلت شاشة ذاكرته فارغة لمدة أشهر. ولم يتمكن حتى من وميض عينيه أو تحريك يديه. وكانت أسرة سانفيرلا أمل باق على عودته إلى حياته الطبيعية النشطة.

ثم إنه في هذه الحالة كان صديقا للعائلة الذي أجري له العلاج للتصلب المتعدد في مستشفى بونرنالفا الأيورفيدي في كوتشي ، الهند ، قد اقترح لهم العلاج الأيورفيدي. وهكذا صممت السيدة بيجلي راجكومار والدة سانفير قبول الاقتراح ، تحول هذا القرار الحظ لصالحه. كانت بيجلي تشتغل بتجارة مربحة فتركتها ، وفضلت الاصطحاب لابنها إلى ولاية كيرالا.

تجربة الدكتور أنور

"كنت مترددا في تناول علاجه لأن سانفير كان في حالة خطيرة" ، الدكتور آيه. أم. أنور ، رئيس مجلس الإدارة و المدير الإداري لـ: بونرنالفا يقول: "لكن كلمات والدة سانفير غيرت رأيي عندما جائت لمقابلتي مع سانفير وأفراد عائلته في ٣٠ كانون الثاني / يناير ٢٠٠٩ ، قالت : 'ما إذا كانت النتيجة إيجابية أو سلبية ، يجب أن نمضي قدما. وأمل أن الأيورفيدا تستطيع أن تفعل ذلك.' هذه الكلمات رفعت مستوي ثقتي".

وكان سانفير تقريبا مثل الخامل عندما نزل في الهند للعلاج الأيورفيدي. اليوم ، انه يأمل في العودة إلى حياته الطبيعية.

رميا بالرصاص في الرأس... حقا!

الشخص الذي رمي بالرصاص في الرأس قاتلة تقريبا، يتعافى بشكل جيد ، وأنه يمكن تناول الطعام والمشي بمساعدة الآخرين. كل ذلك بفضل الأيورفيدا.

كيه جوفيندن نامبوتيري

يوم ٢٣ فبراير ٢٠٠٨ ، وكان سانفير يعود إلى منزله في جوهانس برغ في سيارته عندما أوقفه اللصوص المسلحون. وكان مطلبهم بسيطا : ترك السيارة معهم، وكان هذا الطلب لا يمكن الموافقة عليه البتة. وأعقب ذلك شجار واللصوص أطلقوا النار عليه. وكانت

كان سانفير راجكومار (٢٣ عاما) بطل سباقات السيارات في جنوب أفريقيا. شخص من أصل هندي كان يستمتع كل ثانية من حياته عن طريق سباق نحو أفاق جديدة. حتى أن دمر الحظ كل طموحاته على الأرض



موضوع الغلاف إيلاكيزي

في حالة تسبب السمنة
بسبب الاختلالات الهرمونية
والأمراض وقعت بسبب
السمنة ، تكون السيطرة على
السبب الرئيسي أي السمنة
هو المفتاح.

العلاج

علاج مرضى السمنة صعب.
"عندما نعطي الأدوية لتهنئة بيتا
الذي يحكم النار في الجهاز الهضمي
(أضلي) ، سوف يشعر المريض بالجوع
أكثر مما يؤدي إلى المزيد من تناول
الطعام. العناية القصوى هي لازمة لهذا
النوع من الحالة "، كما يقول الدكتور
ساجيكومار.

أورفيذا يؤكد على أن التعرق
وأودهوارتنا هي أفضل الخيارات للتحكم
على السمنة كما انها تهدف الى تعزيز
الدورة الدموية وتقسيم الخلايا الدهنية.
و إلى جانب الحفاظ على الوزن وفقا
للارتفاع ، يكون شرب الكثير من الماء
مهم أيضا

التعرق

هنا ، يتم إجراء كيزي و إيلاكيزي
ويوديكيزي الخ لتعزيز الانقسام
والتقضاء على الخلايا الدهنية المتراكمة
في الجسم.

يتم إعطاء الأدوية المدرة للبول
مثل بونارنافادي كاشايم و بونرنافاسم
التي تكون المكون الرئيسي فيه
بورفيبا ديفيوسا ، و يعطى تريبولوس
تيريستريس إذا كان المريض الذي
يكون فيه تردد البول والبراز أقل.
بعد إعطاء أودهوارتنا يتم إجراء
جاء بوديكيزي لتقوية جلد
المريض



العنوان : يتم إجراء علاج كيزي، إيلاكيزي (أعلاه) وبوديكيزي لتعزيز الانقسام
والتقضاء على الخلايا الدهنية المتراكمة في الجسم.

علاج المرضى الذين يعانون من السمنة المفرطة

الدهون في الجسم وهو فخ خطير .

النوم في وقت اليوم يضيف إلى
العوامل التي تساهم في البدانة لأنه يفسد
كافا. "كافا المفسد يبطئ عملية الهضم.
تكون النساء ربات البيوت ، أكثر
عرضة للبدانة لأن أنشطتهن البدنية أقل
" يضيف

"الهضم السليم هو السبيل الأمثل
لمواجهة خطر السمنة، وفقا لأورفيذا"
كما يقول الدكتور ساجيكومار، المدير
التففيدي لمستشفى دهاتري الأيورفيدي،
كوئشي. "يكون الهضم طبيعيا عندما
نقوم بالأعمال الجسمية، مثل التمارين.
نمط الحياة الحديثة لا يسمح الفرصة
لمثل هذه الأعمال ، وبالتالي تتراكم

وبناء على الأدوية المستخدمة لإجراء العلاج والتأثير العلاجي النهائي هناك نوعان من أودهورارتنا مذكورة بالتفصيل في الأدب الايورفيدي ، وهما سنيغدها أودهورارتنا و روكشا أودهورارتنا، و في نوع سنيغدها تستخدم مواد متنوعة مثل الزيوت

الدماغية الدائرية المستمرة ، والعجن ، والاحتكاك ومسحة الضغط الدماغية. وقد وفرت الممارسة والبحث أدلة على أن التدليك العميق للأنسجة يمكن استعادة المواءمة الهيكلية. وهو يعمل بشكل رئيسي على هيئة النسيج الضام و رباط والذي يلف وتدعم جميع الهياكل الداخلية. يمكن التدليك العميق للنسيج والمسجة الدماغية أن تؤثر الرباط. الاحتكاك والتمدد السهلة يكف التعوق و تدفق الطاقة وقوة الحياة في جميع أنحاء الجسم. يحسن الدورة الدموية ويعيد حالة أنظمة القلب والأوعية الدموية والمفاوية. و في التأجيح هناك سلسلة من الحركات القصيرة، وهو مهدئ

أيام. بعد الانتهاء من هذا الإجراء ينصح المريض بالراحة لمدة 15 دقيقة تليها استحمام بالماء الساخن

• الآثار العلاجية

وتفتح قنوات الدورة الدموية ويسهل نشاط التمثيل الغذائي. يساعد أودهورارتنا في تطوير الجسم السليم ، ويحسن بنية الجسم ، وتتعالي من أنسجة الجسم ، ويقلل من وزن الجسم وكذلك الدهون

الإجراء

• تخفف كالا دوشا المهيوس
يقلل الزائد من ميداس

• يقدم الاكتنلز من الجسم
• تقوي البشرة والجلد ورونقه

• يحضر الخفة للجسم ، والحماس على الهال

• يقلل من التعرق الزائد و الرائحة الكريهة الناتجة

أودهورارتنا يتكون من مجموعة من التقنيات بما في ذلك التدليك و تدليك الأنسجة العميقة ، والمسحة

الأدوية التي تم اختيارها لهذا الغرض يعتمد على براكريتي (التركيب) ، أفسنا (الحالة) للمريض ، والمرض. وبصفة عامة ، كشايا راسا برادهانا درافيلس (الدواء القلبض) هي مفيدة لغرض كارشنا (إزالة الدهون). كولانا شورنا و كولاكولثادي شورنلو يافا شورنا هي بعض التركيبات العشبية التي أثبتت فاعليتها في تقصير الدهون تحت الجلد

يطلب من المريض أن يأتي بعد وجبة خفيفة والملابس الأنلى والمريحة ، و يتم الاستلقاء على طولة التدليك. ويفرك بالمسحوق في جميع أنحاء الجسم دون العنق في الاتجاه المعاكس لبصيلات الشعر. ويمكن إجراء العملية في مستلق ، غادر الجانبية والمواقف الجانبية اليمنى. المدة الكاملة لأودهورارتنا تختلف من 30 دقيقة الى 1 ساعة ، لمدة 7

تكون السمعة حالة مرضية معقدة ، والتي تشكل تحديا دائما للمريض والطبيب على حد سواء. لتحديد النصوص بوضوح ان علاج هذه الحالة ليس من السهل. لا يزال الأيورفيدا يوفر الكثير من التدابير العلاجية مثل أودهورارتنا لتقصير زيادة الوزن والبدانة. و بالتنظيم التقضائي للنظام الغذائي المناسب وأسلوب الحياة والمثابرات صارمة بكايا شيكيلسا ، سوف يساعد الطبيب المريض بالتأكيد للتغلب على المضايقات من السمعة

أودهورارتنا يتكون من مجموعة من التقنيات بما في ذلك التدليك و تدليك الأنسجة العميقة ، والمسحة الدماغية الدائرية المستمرة ، والعجن ، والاحتكاك ومسحة الضغط الدماغية

الإجراء الذي يتم خارجيا على الجسم. وسيكون خط العلاج لأي مريض يتصرف أساسيا في مثل هذه الطريقة حيث تكون قادرة على كسر المرضية التي يملأ عليها هذا الوضع بالذات. و بالنسبة إلى السمعة (ستوليا) تقع مرسة العلاج بالتأكيد على التخفيف من كالا و ميداس المهوروس (الدهون) والتي تكون مودعة في مناطق محددة من الجسم مثل البطن والارداق. ويقال إن تركيب وخصائص كالا دوتشا وميداس تكون هي نفسها. حتى يكون نفس الخط من العلاج يمكن أن يستخدم لإبطال عمل من العاملين المهوروسين

روكشانا هو الخط الوحيد للعلاج والتي يمكن تحقيق جميع النتائج المرجوة والمتوقعة في الأمراض التي تسببها كالا و ميداس، و العلاج روكشانا يبرز الجفاف والخشونة في الجسم. و هو قادر على إدارة الأمراض التي تسبب الفرازات مرضية في قنوات الجسم (أبيشياندانا). و في البدانة هناك الفرازات غير طبيعية وعرقلة في قنوات مختلفة من الجسم

وحيث أن هذا التراكم من ميداس للشلا يحدث بصورة رئيسية في ثواك (الجلد) وماسا (العضلات) ، وإجراءات العلاج التي تعمل مبدو كارشنا (تخفيض الدهون) من خلال الجلد سيكون مفيدا للغاية.

اللمسة هي غريزة الإنسان الأساسية. ويمكن أن تسترخي الجسم وتهدئ العقل وتشجع الشفاء والعافية. هذه العملية من

اللمسة هي غريزة الإنسان الأساسية. ويمكن أن تسترخي الجسم وتهدئ العقل وتشجع الشفاء والعافية. هذه العملية من التلاعب في الجلد والعضلات تنصح دائما في الأيورفيدا للممارسة الروتينية ، وكذلك لإدارة الحالات المرضية الكثيرة و منها السمعة

أودهورتنا، و في نوع سنيغدها تستخدم مواد متنوعة مثل الزيوت. إننا ثم استخدام عجينة من الأعشاب مع الزيوت يعرف نفس الإجراء باسم أتسلانا. يستعمل أتسلانا أساسا في إدارة الأمراض الجلدية. كما أنها تستخدم لتعزيز نسيج الجلد واللمعان. و في نوع من روكتشا أودهورتنا تستخدم المساحيق من الاعشاب الجافة ، وهو معروف باسم أدهغارشنا أيضا. والهدف من هذا الإجراء هو تقصير كالا وميداس. كما هو مذكور في الكلاسيكات يجعل أودهورتنا كالا المهوروس طبيعيا ويذيب ميداس. ويوفر الثبات للجسم ، ويحسن الدورة الدموية ، يسهل التخلص من السموم من الأنسجة ، يخفف من التعب البدني والعقلي ويحسن أداء جميع النظم من الجسم

يساعد أودهورتنا على فتح المسام المعرقة في الجلد ، مما يسهل عمل الغدد العرقية (سويدا فاها سروتس) ، ويخبر سويدا كمالا من دهاتو مبدو. و وظيفة سويدا (العرق) إزالة كليدا الزائدة (الرطوبة) من الجسم. لذلك عندما تكون وظائف سويدا فاها سروتس (قناة من العرق) عادية ، يتم إزالة كليدا الزائدة الناجمة عن تراكم ميداس غير طبيعي.

التلاعب في الجلد والعضلات تنصح دائما في الأيورفيدا للممارسة الروتينية ، وكذلك لإدارة الحالات المرضية الكثيرة

أساسا ، ليس أودهورتنا إجراء علاجي. ويوصف بأنه ممارسة من الروتين اليومي الذي يجب على كل فرد للحفاظ على حياة صحية طبيعية مثل أبيهاتكا (تدليك زيتي). المعنى الجوهر لكلمة أودهورتنا "الفرك". وهو بالطبع عملية أو علاج خال من المتاعب الذي يفرك فيه بمساحيق الأعشاب المعالجة بالطب في جميع أنحاء الجسم دون الرقبة بطريقة دقيقة. و يكون فيه اتجاه التدليك عكس اتجاه الشعر في الجسم (تيلومابرا) ، و تكون قناة التلاعب فيه عكس ما في أبيهاتكا (التدليك الزيتي).

على الرغم من أن أودهورتنا يوصف في سياق دينتشاريا (النظام اليومي) ، يمكن أيضا وجود دلالاته العلاجية في مختلف الاضطرابات مثل السمعة.

وبناء على الأدوية المستخدمة لإجراء العلاج والتأثير العلاجي النهائي هناك نوعان من أودهورتنا مذكورة بالتفصيل في الأدب الايورفيدي ، وهما سنيغدها أودهورتنا و روكتشا

موضوع الغلاف

أودهوارتن

أودهوارتن

طريقة الأيورفيدا على تخفيض الشحم

الدكتور سي بي أونيكريشنان

الدكتورة أجيتا كوماري



للصورة مجاملة : مستشفى بونالفا لطب الأيورفيدا

يتم تنفيذ أودهوارتن بفرك
مساحيق الأعشاب في
جميع أنحاء الجسم دون
العنق في الاتجاه المعاكس
لاتجاه الشعر في الجسم
(براتيلوما).

من الأهداف الرئيسية للعلاج. روكشا
أودهوارتن هي واحدة من أهم طرق
العلاج التي وضعتها كل من كلاسيكيات
الأيورفيدا في علاج ستوليا

، وفقا للأيورفيدا يكون أودهوارتن
باهي باريمارغا شيكلسا ، وهذا يعني

إعطاء الأدوية السليمة والحكيمة
وطرق العلاج المختلفة، والنظام
الغذائي و التمارين الجسمية تشكل الخط
في علاج ميداروغا. إعادة قوة الجهاز
الهضمي إلى الحالة الطبيعية و تخفيض
كافا وميداس المتراكم المفرط، وتطهير
العرقلة من القنوات وغيرها هي بعض

كما يمكن اتباع الطرق العلاجية الأيوروفيدية التي تعتمد على تنقية الجسد - مثل vamana (التقيؤ المحفز دوائيا) و virechana (الإسهال المحفز دوائيا) - على فترات (حسب طبيعة السمعة) إذا كان الجسم ميلا إلى الإصابة بالسمعة.

والمشاركة في الأنشطة التي تزيد من satwa guna وتقلل من ta-moguna الأذهنية دور مساعد لبني الجسد، لكونها تساعد على السيطرة على عقولهم، وبالتالي تُحد من الميل إلى الانغماس في لذات الحياة. والاشتراك في الأنشطة والممارسات الروحية وتناول الأطعمة satwik (الأكل الحشوي) على البهارات والأكثر اعتدالا (على الخضروات) يساعد على خفض مستوى الدهون.

وتسهم الأنشطة العقلية (الإيجابية والإبداعية) المتزايدة في السيطرة على معدلات زيادة الوزن. وكذلك النوم على فراش غير مريح (للحد من النوم لفترات أطول من اللازم) وزيادة مرات الممارسة الجنسية والمهر ليليا جميعها أساليب مجدية تساعد على التحكم في الوزن.

ويجب التقليل من تناول الأطعمة من قبيل الحليب ومنتجاته و maasha (الحمص الأسود) والسمك واللحوم والسكريات والسكر الأسمر. وتقلد ملئ المعدة بالطعام وكذلك لا تناول الكثير من الماء بعد الأكل.

إن العلاج الدوائي الباطني مكمل للحمية الغذائية والأنشطة البدنية. فادوية من قبيل Varanadi kwatha و Varadi kwatha ومختلف تركيبات Silajit و Guggulu أدوية معقدة في علاج السمعة

يولي الأيورفيدا أهمية أكثر إلى pathya (الحمية الغذائية والنشاطات البدنية المناسبة) وليس للعلاج الدوائي. فيقال بأن من الممكن السيطرة على أغلب الأمراض أو معالجتها من خلال ملاحظة نمط pathya.

ينصح كذلك بتناول خشخاش الأرز والتريكاتو والبرينجال (المقلي بدون زيت) والحبهان (الهيل) وسمك تشينجاتا (سمك صغير أقل احتواء على الدهون) والخضروات الورقية والزيتون مثل زيت القرطم وزيت الخردل. وتناول كمية صغيرة من زيت السمسم على معدة خاوية في الصباح مفيد أيضا في علاج السمعة. وينصح بالطعام المعد من الشعير و Shyaamaaka (نوع من العشب الطبي) أو الشعير والحنطة المدشوشة كحمية رئيسية.

كما أن لشرب العسل وماء العسل و arista و khadira saara jala و asana saara jala والقشطة (منزوعة السم) واللين الرائب masthu و mandam (ماء الأرز المطهي) فائدة كبيرة جدا. وتناول المشروبات قليل الوجبات وعدم تناول الطعام إلا بعد الهضم الكامل لما قد سبق تناوله من طعام من العوامل المساعدة كذلك

وللتمرينات البدنية بمعدلات معتدلة وليست مكثفة صارمة نتائج أفضل للتخلص من السمعة. فيكفي المشي لمدة تتراوح ما بين نصف الساعة والساعة يوميا والنشاط البدني المعتدل مع ممارسة اليوجا لحرق الدهون الزائدة.

كما يمكن اللجوء إلى أنماط متنوعة من الصيام عن الطعام والشراب حسب الحاجة. فمن الأفضل اتباع عادة صيام يوم واحد أسبوعيا.

وفي الأمراض الناجمة عن أسلوب الحياة مثل السمعة، بعد اتباع نظام pathya محدد أمرا تزيد أهميته على العلاج الدوائي. وينبغي أن يكون المنهج العام في السيطرة على السمعة هو kapha samana (تهدئة kapha) و vata samana (تهدئة medosamana، vata) (خفض مستوى الدهون) ، athyagni sa-mana (تخفيف الحموضة الهضمية المفرطة) و apatharpana (تقييد العملية الغذائية). ولكون هذه العلاجات متناقضة مع بعضها البعض فإن العلاج يكون صعبا ومعقدا جدا.

وفي العموم نقول بأن أي تعامل مع السمعة لابد وأن يتبنى الخطوات التالية: kapha samana ، me-dohara ، aama paachana (تحييد التلويح السمي) ، athyagni ، samana ، srothoshodhana (تنقية القنات الهضمية وتنظيفها) ، virookshana (زيادة rooksha guna) و chedana (إزالة الدهون من الأنسجة). ولابد أن يعتمد النظام الغذائي وبشكل رئيسي على katu و thikta و kashaya rasas. فقد قيل بأن مكونات الأطعمة المؤدية إلى السمعة تتسم بصعوبة الهضم وكونها غير مغذية بطبيعتها.

وينصح بتناول الحبوب مثل الشعير والحمص الأخضر والبقلياء الهندية وحمص الحصان وأرز البامبو القديم لمن يريد التخلص من السمعة. كما

العوامل الوراثية وعادات تناول الطعام الخاطئة وأسلوب الحياة الخامل عوامل رئيسية مسببة للسمنة. كما أن للاضطرابات الوجدانية، مثل القلق والاكتئاب والغضب وغيرها دور في الإصابة بالسمنة حيث تدفعهم إلى تناول كميات متزايدة من الطعام.

وتناول الطعام في مواعيد غير مناسبة، والاختيار والجمع غير الصحي لكميات الطعام قبل الهضم الكامل للغذاء الذي تم تناوله من قبل. من المصائب المرضية الرئيسية.

الميطرة على السمنة

يولي الأيورفيدا أهمية أكثر إلى pathya (الحمية الغذائية والنشاطات البدنية المناسبة) وليس للعلاج الدوائي. فيقال بأن من الممكن السيطرة على أغلب الأمراض أو معالجتها من خلال ملاحظة نمط pathya. كما ينخفض تأثير العلاج الدوائي غير المصحوب بنظام pathya إلى حدود متدنية.

كما أن للاضطرابات الوجدانية، مثل القلق والاكتئاب والغضب وغيرها دور في الإصابة بالسمنة، حيث يكون الأفراد الذين يعانون من هذه الاضطرابات ميالون أكثر إلى تناول كميات متزايدة من الطعام. كما يعد الاختلال الهرموني وإدمان الكحوليات

حجم الخلية الدهنية (سمنة تضخمية hypertrophic) أو زيادة عدد الخلايا الدهنية (سمنة تكاثرية hyperplas-tic) أو كلا السببين. ويعود "الوزن الزائد" إلى هذه السمنة. ولكنه قد ينشأ عن أسباب أخرى مثل نمو غير طبيعي للمعضلات أو احتفاظ الجسم بالسوائل.

طبقا لنمط توزيع الدهون في الجسم، فإن السمنة تصنف إلى سمنة أندرويدية android وسمنة جينويدية gynoid. ففي النوع الأول يكون هناك توزيع أكثر للدهون في منطقة البطن. حيث تكون الدهون معوية أكثر في هذا النوع وهو الأخطر بكثير. والبناءء المصابون بهذا النوع من السمنة أكثر عرضة لمشاكل مضرية مثل التلبؤس الدهني المتغير، ودهون الكبد، وأمراض الأوعية الدموية... الخ. أما في النوع الثاني gynoid فتتوزع الدهون بانتظام حول محيط الجسم وهو أقل خطورة مقارنة بالنوع الأول.

الأسباب

قد تحدث السمنة في أي عمر. وفي عصرنا الحالي صارت السمنة في سن الطفولة هي الأكثر انتشارا نظرا للتغير في أسلوب الحياة. ولكن فرص الإصابة بالسمنة تزداد في العموم مع التقدم في السن. والسمنة أكثر شيوعا بين النساء بينما الحالة المعروفة بـ "الوزن الزائد" فتسود أكثر بين الرجال.

يعد أسلوب الحياة الخامل والترفيهي الذي يكاد ينعدم فيه النشاط البدني، مثل مشاهدة برامج التلفزيون وممارسة ألعاب فيديو لساعات طويلة... الخ من العوامل المساهمة، سوّية مع العوامل الوراثية. كما تلعب عادات تناول الطعام الخاطئة دورا مهما في الإصابة بالسمنة. ومنها الأكل ما بين الوجبات الرئيسية،



ينصح بتناول الحبوب مثل الشعير والحمص الأخضر والبنزياء الهندية وحمص الحصان وأرز البامبو القديم لمن يريد التخلص من السمنة. وتناول كمية صغيرة من زيت السمسم على معدة خاوية في الصباح مفيد أيضا في علاج السمنة

يرى أنتشاريا كاراكا Acharya Caraka أن البدن (ati sthoola) هو صاحب ردفين وكرش وصدر تضخمت وصارت تهتز كبندول الساعة بسبب زيادة مفرطة غير عادية في الدهون (me-das) و العضلات (mamsa).

السنوات العشر الأخيرة.

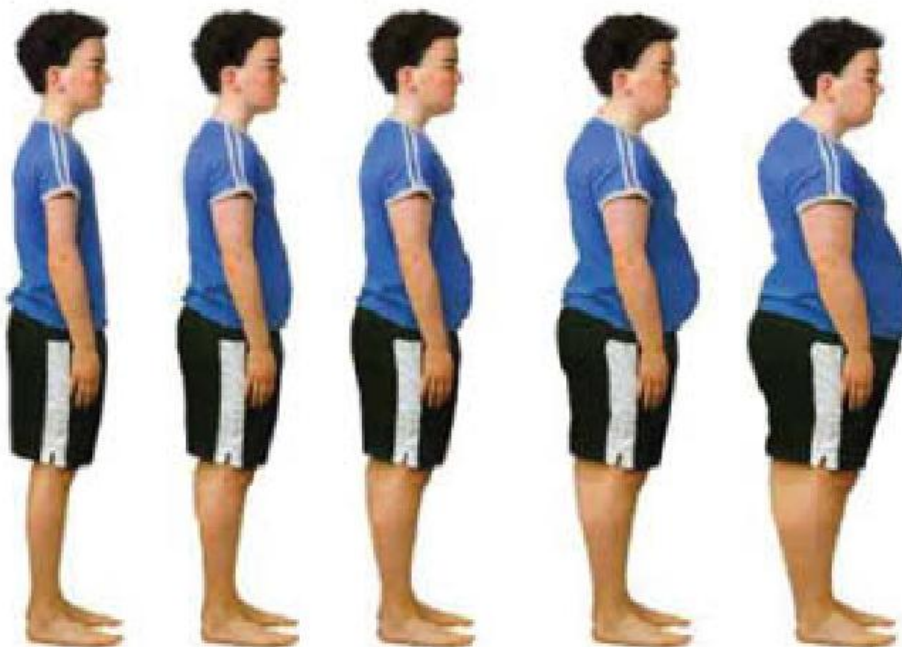
وهناك ارتباط وثيق بين مواصفات ما يتم تناوله من طعام و Medo dhatu ، حيث يتحول ahara rasa (جوهر الغذاء) مباشرة إلى Medo dhatu، مما يؤدي إلى ضعف التحول الحيوي على مستوى أنسجة الجسد. وبسبب هذا لا تتلقى بقية أنسجة الجسد الغذاء الكافي و medas (الدهون) ميالة جدا إلى الاختزان في بعض أماكن معينة في الجسد مثل منطقة البطن والأرداف والصدر. هذا التمثل من تشكل الدهون medas لا يعتبر عملية فسيولوجية، حيث أن الدهون تكون abadhā (غير قابلة للاختزال) بطبيعتها كما أنها زائدة في كميتها. وربما يكون للتاريخ المرضي في العائلة دور يعجل من حدوث هذه الحالة المرضية.

ويعرف الطب الحديث السمنة بأنها نمو شاذ للأنسجة الدهنية إما بسبب تضخم

تعرف السمنة (sthaulya) بأنها التراكم الغير عادي والمفرط للدهون (medas) في الجسم. ويتصف السمين وعلى نحو مميز بالكرش البارز الضخم وتضخم الأرداف ومنطقة الصدر. والسمنة بالأساس حالة San-tarpana janya vyadhi ومعنى العبارة: ناء سببه إبتلاع ما يزيد عن حاجة الجسد من مواد غذائية وأقل استغلال لهذه المواد. وبشكل رئيسي نقول بأن العوامل التي تزيد Kapha Medo dhatu و dosha (الدهون) هي المسؤولة عن التسبب في المرض. فتناول كميات فائضة أكثر فلكثر من الحلويات والأغذية قليلة الفائدة Junk Food والأطعمة الزيتية عسيرة الهضم مع الخمر البهني يؤدي إلى حالتها Kapha dosha و Medo dhatu المرضيتين.

ولقد اهتمت الكتابات الإيروندية Ayurvedic اهتماما هائلا بهذه الحالة وأسمت السمنة "سثاوليا" Sthaulya أو "ميدوروجا" Medoroga. فهذه الحالة تحوي من المخاطر ما لا يمكن حصره، فهي تؤدي إلى مشاكل صحية فادحة، بل قد تؤدي أحيانا إلى الوفاة. إن حالة "سثاوليا" Sthaulya تمثل ارتباط متعدد الأوجه يتعلق بأسلوب الحياة وأبعاده الأيضية والنفسية والوراثية، وكذلك العوامل الثقافية والاقتصادية والاجتماعية.

فهي أحد أكثر الحالات الطبية إثارة للتشجن في الأوقات الحالية، والتي قد اكتسبت وعن جدارة وضعية وبائية، وأصبحت بمثابة خطر واسع الانتشار، عابر للحدود والطبقات الاقتصادية الاجتماعية. إن خطر الإصابة بالسمنة في الهند هو الأعلى، ودخل في نطاق 20% من إجمالي الأفراد الذين يستهلكون 80% من النسم الغذائي المرئي. وقد بينت إستطلاعات أجريت على نطاق مدارس المدن الهندية أن 30% ممن هم في سن المراهقة وينتمون إلى الطبقات الهندية الأعلى دخلا يعانون من الوزن الزائد. ونفس الحال بالنسبة لدراسة معادلة أجريت في سريلانكا، حيث أظهرت أن 14% من تلاميذ المدارس في الحضر يعانون من زيادة الوزن، وثلاثي هذه النسبة ينتمون إلى عوائل تتمتع بدخل مادي عالي. أما نسبة المصابين بالسمنة من بين إجمالي السكان البالغين في أمريكا فزادت من 14.5% (ما بين 1976 و 1980) إلى 30.5% (ما بين 1999 و 2000). ويعاني ما نسبته 64% من البالغين الأمريكيين ممن هم فوق عمر 20 سنة من البدانة وذلك في إحصاء أجري ما بين 1999 و 2000. وهناك كذلك إحصائيات تتعلق بزيادة حالات البدانة في المناطق الريفية خلال



موضوع الغلاف

السمنة

تخلص من الوزن الزائد



الدكتور اس أونيكريشنان

لقد صار أهل الأرض يعانون – ولأول مرة في تاريخ البشرية – من كثرة الطعام بدلاً من المعاناة من ندرته. وأفضل تلخيص لما نجم عنه هذا من حالة يرثي لها هي المعادلة التالية:
غذاء شهوي يعج بالسرعات الحرارية + أسلوب حياة مقيد إلى المكاتب = سمنة.

إن كشمير عالم وحدها، حيث يمكنك أن تمارس الغولف كما لم تمارسه من قبل فبق ملعب ريبال سيرينغز في سرينيجار، فهو ملعب ممتاز ينبع فريد من العشب الذي لا يؤثر فيه الشمس الظروف المناخية. كما أنك تستمتع وأنت تلعب بمنظر بحيرة مل القريد وعطفاك جبل زابلوان. فلا عجب في كونه أفضل ملعب للغولف في أية بقعة من بقاع الهند.

ولم كنت من هؤلاء اللالغ فلا تنردد عن التوجه إلى غولارج بسماتها الزرقاء الواسعة وأرضها التي تغطيها سجلة من اللالغ نلصق البياض. - منتج غولارج يوفر لهواة التزلج على الجليد خدمة عربات المنسولا التي تتحرك على ارتفاع 13400 قدم فوق سطح الأرض لتصل بك إلى جبل أفلووات. ولن جد إثارة تماثل ممارستك لرياضات الغامرة فوق أرض كشمير، حيث تتوافر لك العديد من فرص ممارسة التزلج على الماء وتسلق الجبال والطيران الشراعي والقفز الحر... وغيرها الكثير.

كشمير: فائقة...مغامرة...في مقدور الجميع.

**تجربة فريدة لهواة الغولف
التزلج في جو من الإثارة
كشمير
موسم واحد - ووجه متعددة للسحر والفتنة**



هيا تعال...فالجنة في انتظارك. كشمير لن تشبع أبدا من سحرها.

Kashmir
Can't have enough of it



لتريد من المعلومات رجاء الاتصال بأحد هذه المكاتب السياحية: سرينيجار: هاتف: 91+ 194 2472449, 2452690-91 فاكس: 2452381 جامو: هاتف: 91+ 191 2544327 فاكس: 2544342
ليو دلهي: هاتف: 91+ 11 23744948 فاكس: 23744947 مومباي: هاتف: 91+ 22 22189040 كلكتا: هاتف: 91+ 33 22285791 تشيناي: هاتف: 91+ 44 28340958
احمد آباد: هاتف: 91+ 79 25503551 حيدر آباد: هاتف: 91+ 40 24734806 بريد إلكتروني: jktourism@yahoo.co.in dtk@jktourism.org www.jktourism.org

كشمير الهاتنة

التلوج الجبال، يمكن ممارسة التزلج على الجليد والتزلج وركوب الخيل وركوب الزلاجة على طول منحدرات آمنة. أما في الربيع والصيف فتزهر بساكنين العسل المرطب بالندى وتكتسب البحيرات تحت سماء زرقاء واسعة هوائية تغري كل نفس على أن تسترق من كل هذا السحر في الجبال والوديان لهذا العرض. ويمكنك أن تمارس رياضة الغولف في ملعب يرتفع 2700 مترا فوق سطح البحر، وتتراج على الماء في البحيرات وتصيد سمك السلمون المرقط بقوس قزح، أو تترك لنفسك العنان وسط الدروب التي يحوطها الصفصاف المهدب عند البحيرات في شيكاراس وتعيش يوما على متن بيت عائم في تجربة لا تنسى.

بحيرة دال - سحر خاص

تقع سرينجار في قلب وادي كشمير مرتفعة 1730 مترا فوق سطح البحر، وممتدة على ضفتي نهر غيلوم. وتكسبها بحيرتا دال وناجين سحرا على سحر، فهي المدينة التي تكتسب مع كل فصل من فصول السنة جاذبية فريدة من نوعها، تختلف اختلاف الفصول نفسها.

كبرز مثل تاج مرصع بالجواهر على خريطة الهند، إن كشمير ماسة متعددة الأوجه تحيط بها سلسلتي جبال الهيمالايا الكبرى وبير بانغل من الشمال والجنوب. وهما مصدر الأنهار العظيمة التي تتدفق إلى الوديان والغابات والبساتين مزدانة ببحيرات زنيقية اللون.

لقد وصف المغول كشمير وعن حق بأنها "الجنة على الأرض" وذلك حينما عبروا سهول الهند الحارة إلى ذلك الوادي البارد حتى في قبض الصيف. وهناك أسسوا وبكل الحب الكبير والعناية سريناغار ذات العديد من الحدائق النهرية، والتي تسمى الآن (حدائق المغول). هناك حكايات تعود إلى أربعة أو خمسة قرون مضت تصف حبهم لهذه الحدائق وما ثار من نزاعات حول ملكيتها. كما عملوا على رعاية تطوير الفنون والحرف التي يمارسها شعب كشمير، مخلفين وراءهم تراثا فنيا رائعا توارثه أهل كشمير ومنه صارت حرفهم اليدوية تقدم للعالم أئمن الهدايا.

كشمير هي الأرض التي تتحقق فيها أحلام قضاء أجازة ليست على البال. ففي فصل الشتاء، وحينما تغطي



مسرد الكلمات

45-90 دقيقة يومياً خلال 14 يوماً. ويجرى هذا العلاج الروماتيزم وهزال الأطراف وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول وبعض الأمراض الجلدية.

بيز هيتشيل : يصب الزيوت العشبية الفاترة في جميع أنحاء الجسم باستمرار- 45-90 دقيقة يومياً لمدة 7-21 يوماً. هذا العلاج فعال أكثر في حالة الأمراض الروماتيزمية مثل التهاب المفاصل والشلل والشلل النصفي وشلل أجيكتس.

شيرودهارا : يسكب الزيت الساخن على الجبهة لمدة 40 دقيقة يومياً لمدة 7-21 أيام لعلاج الأرق وفقدان الذاكرة والصداغ والتوتر العقلي وبعض الأمراض الجلدية. يتم تطبيق هذا عادة بعد تدليك الرأس خفسي .

سنيهاياتم : إدخال شغوي من الزيوت المعالجة بالمواد الطبية لتطهير الجسم.

ساماتم : علاج التهذنة

مرودهاتم : علاج التطهير

شيروفامستي : يتم تثبيت قبة جلدية في رأس المريض و يسكب في هذا الزيت المعلق بالمواد الطبية ويترك لفترة 30 حتى 60 دقيقة.

سويدانم : استخدام البخار للعلاج بالمواد الطبية المصنوعة بأوراق النباتات العشبية وجذورها وأغصانها لتوليد الحرق وذلك لإزالة السم عن الجسم.

سواستافريتم : حمية رجل صحي

تاكرا : مخيض اللبن هو المشروب الذي تم تحضيره بمزج الماء في اللبن وإزياده.

أوموارتاتم : التدليك بالمساحيق للفعال للسنة والشلل النصفي والشلل والأمراض الجلدية والنوران النموي الفاسد

تالابوتيشيل : حزمة عشبية على الرنيس

تريهوشا : الوحدات الثلاث الوظيفية في الجسم

أوروفامستي : يسكب الزيت العشبي الدافئ فوق الصدر ويترك داخل حدود لصق عشبي. إنه يقوي الجهاز العضلي العصبي والأنسجة الضامة.

فاماتم : المادة المستخلصة والعسل وغيرها من الأدوية تعطى في الصباح الباكر لتوليد التقبيل. بعد 5 إلى 6 مرات من التقبيل ، يعطى المريض الإستحمام العشبي و الحمية العشبية التي تم تحضيرها خصيصاً ثم يسمح الراحة لمدة أنناها 3 أيام.

فيريشاتم : تعطى المادة المستخلصة والمساحيق العشبية في الصباح الباكر لاختلاء المعدة

فيرودهاارم : عادة من تناول طعام غير متوافق

أبهيتاتم : التدليك بالزيت يتم إجراؤه لمدة 45 دقيقة يومياً لمدة 14 يوماً. ويقال إن هذا العلاج يكون مفيداً جداً في مكافحة السمعة وفقدان بريق الجلد والأرق والتعب.

أغدا تانترا : علم السموم ، وهي فرع من الأيورفيدا يعامل بالسموم.

أسافاتا : وهو مرض ناجم عن أما(السموم) وفاتا ، شبيه بالتهاب المفاصل في الطب الحديث.

أتويكا : سائل يترافق مع الطب.

أسانا : للجلسة أوالمقعد أو الموقف.

أجنى : أجنى هو شكل من النار والحرارة التي هي أساس الجهاز الهضمي وعملية نراج الطاقة. ويشمل هذا للتعبير حرارة الجسم ودرجة حرارة الجسم والبصر والنار الهضمي ووظيفتها هي التحول و الاستيعاب والإزالة و التمييز و هو أجنى.

ريشتا/ أسانا : صياغة مخمرة

أفهاهم : غمس جسمك في المادة المستخلصة.

شورتم : عشب مسحوق

دهارا : واحد من الإجراءات التحضيرية لـ بانشاكرا ما.

يقوم المدربون للتدليك خاصا بنشر الزيت المحدث على جسم المريض

دهاتوس :الوحدات البنائية من جسم الإنسان

غريثم : الأدوية بأساس السمن

غوليك : الحبوب

كللا : هو واحد من ثلاثة الأخلط وهي خلط الماء والسوائل بين الخلايا والسائل الخلوي الخارجي الذي يلعب دورا هاما في التغذية و وجود خلايا الجسم والأنسجة.

مها : واحد من سبعة المواد و هي نخاع العظام ، وهو دهني و ناعم ، وظيفتها الرئيسية هي تزييت الجسم وملا العظام وتغذية شوكر.

ميدا : هي الأنسجة الدهنية التي تدعمها المادة للحمية.

المهمة الرئيسية لهذا النسيج الواحد من سبعة الأنسجة الجسدية هي دعم جسم الإنسان وتليينه. فرط وجود ميدا يمكن أن يسبب السمعة والضعف البدني.

فاسيام : تغطي على نشر العصائر والزيوت الممزوجة بالمواد الطبية لمدة 7-14 يوماً لعلاج الصداغ والشلل والاضطرابات النفسية وأنواع معينة من الأمراض الجلدية.

نيدانا : سبب المرض والتحقيق في ذلك.

نجانراكيزهي : يحدث الحرق في كلال الجسم أو جزؤه المحدث باستعمل بعض الأعشاب الطبية ينشر لمدة



براهمي غريثم هو الدواء الفعال لظروف مثل الجنون والصرع والهستيريا والتخلف العقلي وفقدان القدرة على الكلام وفقدان الذاكرة الخ

إعطاء تحضيرات غريثم أمر أساسي في نظام العلاج بقشاكرا ما وستكون الجرعة عالية. وفي إجراء منبهانا تكون الجرعة الواحدة من 25 مل و 50 مل و 100 مل وما إلى ذلك، يمكن استخدام غريثم في الظروف مثل القرحة الهضمية والأمراض ذات الصلة بها، والجروح المزمنة وآلام المفاصل، وأمراض الجلد، والجنون والصرع

بعض الصيغ المعروفة لغريثم هي: مهاتيكثا غريثم و براهمي غريثم و بلجاغافيا غريثم وإندوكانتم غريثم

التحذير : لا ينبغي إعطاء السمن عندما يكون المريض يعاني من مرض السمل وصرع الهضم والأمساك و الحمى والمرض السكري والتهاب الشعب الجهاز التنفسي الحثوي والتهاب الشعب الهوائية عند فرط إفراز المخاط

وتستخدم أنواع مختلفة من السوائل في إعداد غريثم. وهذا قد يختلف وفقا لكل صيغة. ومن بعض الأمثلة للسوائل: الماء و صصير أكلبيتا ألثا و صصير الألو فيرا و صصير امبليكا - أوفيسيناليس والحليب وبول البقر والمستخلص من أي مواد عقري موضح في الصيغة يتم إعداد غريثم بقليل السمن مع كالكاندرا ليا و درافاندا ليا حتى تتبخر جميع السوائل كلها. وهكذا تتم ترشيحه

الإستعمال

يمكن لجميع الناس استخدام غريثم بغض النظر عن العمر. و تختلف الجرعة وفقا لبنية جسد المريض وشدة المرض. وبموجب لشارنغادهارا سامهيتا تكون جرعة غريثم إلى 48 جرام. وبشكل علم يعطى 10 إلى 15 جرام

الصياغات للغوليكاف وفيها غولغولو - كوميفورا موكول كمكونه الرئيسي لا تتفكك إذا لم يتم خلطه جيدا مع أنوبانا والميزات الأخرى للقرص هي تماثلها في الوزن بالمقارنة مع غوليكاف

هناك عديد من الصيغ في غوليكاف لعلاج مختلف الأمراض مثل الحمى والسعال والروماتيزم والأمراض للشكاوى المتعلقة بالقلب. ومنها غوبي شندندي غوليكاف و دهاتوانتارم غوليكاف و فيثومارن غوليكاف هي من تحضيرات الايورفيدا الكلاسيكية المشهورة تكون الجرعة المعدنية لكل من التحضيرات 1-2 حبات يوميا ، أو حسب وصفة الطبيب

غريثم - إختيار رائق ما هو :

غريثم هو السمن المعالج بالطلب و لها الخصائص الطبية للنباتات والمعادن أو المنتجات الحيوانية. انها وسيط لا يتجزأ من صناعة الأدوية الايورفيدية.

الأيورفيدا يقول ان غريثم افضل من ثلاثة أنواع من المشتقات الدهنية / الزيتية أي الدهون من العظام (مجا) ، والدهون من اللحم الحيواني (فسا) ، والزيوت (تيلام). و الميزة الفريدة لغريثم هو أنه يحتفظ فعالية الدواء دون المساومة على جودة الدواء

الإعداد

خلال عملية الصياغة ، سوف يتم تحويل الخصائص الطبية للأخشاب المستخدمة إلى السمن ، وبالتالي يصبح السمن صيغة قوية. و العجينة المسحوقة من مكونات الدواء (كالكاندرا ليا) والسوائل (درافاندا ليا) هي المكونات الرئيسية في هذا التحضير كالكاندرا ليا هي العجينة المسحوقة من المكونات المستخدمة بعد طحنها. وتقلل الأجزاء التي تذوب في الدهون من هذه الأدوية إلى للوسيط السمني خلال منبهالكاباليدهي (الإجراء من صياغة السمن).

شيلانا براسم هو دواء ولف موفوق به ، والذي يعزز المناعة ويحسن القوة الهضمية و يمتلك خصائص إعادة للشباب وتأخير عملية الشيخوخة. وهو مفيد علاجيا في أمراض الجهاز التنفسي ، والأمراض البولية وكذلك للضعف العام والتعب. ملعقة واحدة مرتين يوميا ، ويفضل مع كوب من الحليب ، هي جرعة البالغين الأكثر قبولا

غوليكما

الحبوب لعلاج الأمراض الصغى الفعالة لمكافحة الإصابات الروماتزمية و الأمراض التنفسية

ما هو ؟

ثامنا غوليكما فلفى موداكو فلفيكما بوندى غودو - فرجيسنتو شيلانيه (سلخادهارا سامهيتا) المكونات من الأصل النباتي

فيتومارن غوليكما

هذا الغوليكما مفيد جدا للأمراض مثل الحمى ، واختلال توازن فاتا بسبب الصدمة ، انسداد البول وآلام في البطن. في ظروف ارتفاع درجة الحرارة يستخدم بشكل رئيسي مع عصير الزنجبيل والعسل

الناعمة أو العصائر أو المستحضرة (المستخلص المائي) خلال التصنيع. الى جانب ذلك ، تستخدم المعادن أو المواد غير العضوية في شكل بهلسم أو ميندورا (نوع من مسحوق ناعم يستخرج بالتكليس بعد تفتية سليمة و عمليات المتزايدة للفاعلية تدعى سودهاتا).

الحبوب أو غوليكما تبلغ شكلها النهائي بعد وصولها الى 'بلكا' المقررة (المرحلة). الطريقة التقليدية لمعرفة ما اذا قد بلغت الحبوب مرحلته النهائية هو أن يلف الحبوب بأطراف الاصبع. إذا كانت مستعدة لن تستلصق بالاصبع. ثم تجفف هذه الحبوب في الظل أو في درجات حرارة منخفضة. وعندما تكون مجففة بشكل صحيح ، تكون الحبوب جاهزة للتغليف.

بالنسبة الى تصنيع الحبوب تضاف عجينة اللثا و الصمغ العربي وهذا لغرض التماسك بعد الانتهاء من الإجراءات العادية لصياغة غوليكما. يتم تحبيب هذا الخليط و أخيرا يتم لكم القرص. ثم تعبأ هذه الأقراص في شرائط أو

الاستعمال

وليس من المستحسن أن تستهلك غوليكما مباشرة، يجب طحنها مع أنوبانا، (أي وماسط في شكل سائل يستخدم مع العقار الرئيسي) لأن هذا يساعد في هضمه واستيعابه سهلا في الجسم. العسل والحليب وهما أنوبانا عاديئين. ويمكن ابتلاع الأقراص مع أنوبانا أو مخلوطا بالزولما ويمستهلك. (يكون وقت التفكك بعد استخدام القرص أقل جدا بالمقارنة مع غوليكما، بعض

أو الحيواني أو المحننى تم تحضيرها على شكل حبوب أو أقراص تعرف بـ:غوليكما ، شكل أصغر الجرعة هو خصوصية الحبوب بالمقارنة مع غيرها من التحضيرات للكلاسيكية الأيورفيدية مثل أريشتم و كشاييم و ليهيام و شورنم

الإعداد

هناك العديد من الأدوية التي تلى في شكل أقراص أو غوليكما ، ويتم إعدادها فقط من المكونات الحشبية (على سبيل المثال : أسواغندها، سارياغندها، ستافري، براهمي ، بالا ، تريفال). وتستخدم هذه المكونات كالمساحيق



يوصف غوليكما في جرعات صغيرة بالمقارنة مع غيرها من التحضيرات الأيورفيدية الكلاسيكية مثل أريشتم و كشاييم و ليهيام و شورنم. ولا ينصح ابتلاع غوليكما مباشرة. وينبغي أن يتناول مع أنوبانا، أو يمضغ أو يحلل في العسل أو الحليب



الاستفادة من صياغة شيفانا براسم هي استساغتها بين الناس من جميع الأعمار. ومع ذلك ، ينبغي لمرضى السكر أن يظلوا المشورة الطبية قبل تناولها.

في شيفانا براسم ، صيغة معروفة بأكثر من 40 أعشاب طبية تكون المكونات الرئيسية هي إمبرليكا أوفيسيناليس (أملأ) ، جذور 10 أعشاب كلاسيكية (نشامولا) و فينيكس داكوتيليفيرا (العنب) ، (و هولوستيما أدركوين (جيفالتي) إبيوموبانيكولاتا (فيداري) و سيدا روميغوليا (بالا).

وفقا للكاتب الأسطورية الهندوسية قد حصل الحكيم الشهير شيفانان على الاستفادة من هذه الصيغة : أصبح شابا بعد استخدام تحضير راسيانا هذا، وبالتالي يدعى هذه الصيغة باسم شيفانا براسم. وهذه هي واحدة من الصيغ الأكثر قبولا من صيغ راسيانا في أوروبا. ويشير مصطلح راسيانا إلى الطريق للحفاظ للصحيح على دهانس (الأنسجة لدعم كل من هيكل ووظائف الجسم) مع حسن سير العمل في سروتس (القنوات). ويشمل هذا التحرك السليم لصير الغذاء بدون إعاقة ، و الدوران الصحيح و الحركة بدون عوائق للنهضات العصبية.

ما هو ؟
"ساركرا دينم باككت كريته ليهيطة
إيتي ليهة"
في عملية تصنيع ليهيام ، يتم معالجة العناصر الطبية مع الوسائط السكرية مثل الجكر والسكر أو حلوى السكر وتحويلها إلى شكل شبه صلب سلق

الإعداد
هناك أربعة عناصر رئيسية في تصنيع مستحضرات ليهيام وهي :
• جزء السائل : كشليم (مستخرج المياه) ، عصير ، إلخ.
• وسائط السكر (الجكر والسكر أو حلوى السكر).
• الأدوية في شكل عجينة مسحوقة أو مسحوق ناعم.
• السمن والزيت والعسل كما هو موضح في الصيغة

الإجراء الرئيسي يبدأ بحل وسائط السكر في الجزء السائل (مستخرج المياه أو العصير ، كما هو موضح) والتركيز أكثر في درجات الحرارة المنخفضة إلى أن تصل 'باك' (هذه المرحلة التي تتشكل فيها هذا الشبيه السائل المركز في شكل الخليط عند الضغط عليه والإفراج عنه بين الإبهام والسبابة) ، يضاف بعد ذلك مع المسحوق للناعم والسمن والزيت. للخلط السليم أمر ضروري للحصول على شكل شبه صلب. يضاف العسل عندما يتم تبريد الخليط. يحرك مزيدا للحصول على شكل شبه صلب مناسب

الاستعمال
هناك العديد من تحضيرات ليهيام تستخدم لعلاج مختلف الأمراض مثل السعال والربو والأمراض التنكسية والتهاب المفاصل وأمراض الجلد. جرة ليهيام للعادية المنصوصة عليها للشخص البالغ 10 جم إلى 15 جم، و لكنه في العلاج براسيانا (العلاج لإعادة للشباب) تزيد الجرعة أكثر منها

تكون ليهيام و ألفالها و براسم

لا يكون أريشتم، على عكس الاعتقاد الشائع، دواء لجميع المشاكل في الجهاز الهضمي. في الواقع ، تتفاقم الأمراض المتصلة بببنا أو فرط الحموضة عند تناولها من دون استشارة طبية

إن أريشتم تحتوي على مواد سكرية ، هناك حاجة إلى مزيد من الحذر عند إعطائها للمرضى بالبول السكري على عكس الاعتقاد الشائع ، ليست أريشتم دواء لجميع المشاكل في الجهاز الهضمي. ولكنه في الواقع ، تتفاقم الأمراض المتصلة بببنا أو فرط الحموضة، عند تناولها من دون استشارة طبية. ومع ذلك ، لا يوجد ضرر في تناولها على معدة فارغة

تكون أريشتم هي التناج الايورفيدي الأكثر تجاريا في السوق بسبب وجود الكحول ، على الرغم من أن هذه الكحول منتجة ذاتيا فيها. يجب علينا أن نضمن من أننا نشتريناها من الشركات والمخازن الموثوقة بها لأن المشروبات للكحولية الصافية ذاتها يتم بيعها كإريشتم في الأسواق المحلية

هناك العديد من صيغ أريشتم مذكورة في النصوص الكلاسيكية المختلفة مثل شاراكا سامهيتا، سوسروتا سامهيتا، اشتانغاهريدايم، بهلشاغيا اتنولي، سارغادهارا سامهيتا، ساهسرايوغم.

قليل من تحضيرات أريشتم الرئيسية هي دشامولاريشتم ، أبهياريشتم، ساراسوتاريشتم، بونرنافاساقم، لوهاساقم

لإيهيام الدواء الساقم ربما يحتوي لإيهيام أو المعجونات على المكونات الذائقة المرة ولكن يتم معالجتها في وسط السكر.

ولا عجب في أن الجميع يرضونها

زهرة دهاتكي (وودفورديا فلوريبوندا) يعمل بمثابة المنشط والدواء القابض و المقوي ، هذا العشب بالأزهار الحمراء الزاهية ، هو شجيرة كبيرة موجودة في جميع أنحاء الهند. وهو يستخدم للزحار والتزيف الداخلي والقرح والجروح واضطرابات الكبد والاسهال. هذا العشب معروف بزهرة دهاي ر اغنيجوالا و ثامرابوشبي و ثاثيري



يتم تجفيف الزهرة وودفورديا فلوريبوندا (ثاثيري أو دهاتكي) و الشكل المسحوق يعمل كعامل التخثير الطبيعي في أريشتم

إعداد أساقم يختلف قليلا في أن الوسط المائي لأريشتم هو مستخلص العقاقير المسحوقة في حين أن في أساقم يكون وسطه الماء المغلي والمبرد

الخصائص الطبية للعقاقير في أريشتم نشطة جدا وتغطي النتائج الفورية لأنها على وسط الكحول المولدة ذاتيا وبالتالي فهي سهلة الهضم والاستيعاب. الكحول يضمن أيضا أكثر عمر التخزين لأريشتم بالمقارنة مع كشاي (الاستخراج المائي) أو شورنم (المسحوق)

وخلال الإنتاج بالجملة لكشاي يعطى عناية خاصة لمراقبة نسبة الكحول والحموضة ، ودرجة الحموضة والقيم و وجود نسبة المواد الصلبة الذائبة لضمان جودة المنتج النهائي.

وتستخدم أريشتم لعلاج امراض مختلفة مثل صر الهضم ، والإسهال ، والوهن العام والتهاب المفاصل

لاستصل

جرعة أريشتم المعدلة للكبار هي 25-30 مل مرتين في اليوم. ويمكن تخفيفها من قبل الطبيب وفقا لشدة المرض و بنية الجسم للمريض. حيث

- غودم (الجكر)
- براكتشيتشورنم (دواء في شكل مسحوق)
- الصل
- زهرة دهاتكي (زهرة وودفورديا فلوريبوندا)

الإعداد

أريشتم و أساقم كلاهما تنتمي إلى نفس المجموعة من العقاقير مع اختلاف طفيف في عملية التصنيع. أريشتم هي مستعدة بشفيع مواد العقاقير سواء في شكل مسحوق أو مستحضرات سائلة (كشاي) في محلول من السكر أو للجكر كما تكون الحال لفترة محددة من الزمن. أحد المكونات الأساسية في الصياغة هو مسحوق زهرة ثاثيري (زهرة وودفورديا فلوريبوندا) الذي يعمل كعامل تخثير طبيعي. تخضع للمركبات للتخمير في حاوية مغلقة بشكل صحيح سواء في غرفة خاصة أو في قبو لضمان التخثير الطبيعي. هذه العملية تسهل الاستخراج السهل للمبادئ الواردة في العقاقير. يتم المحافظة على درجة حرارة ثابتة خلال هذه العملية حيث أن الدرجات الحرارية المتغيرة يمكن أن تضر أو تسرع التخثير

نفسك الطريقة الكلاسيكية نقول لا للأمراض

الأدوية من الأيورفيدا كثيرا ما يظنون في الجهالة عن الأدوية المعطاة لهم. في هذه المقالة التي تهدف إلى تعزيز الأيورفيدا الأصلية وإلقاء الضوء الأفضل على ممارساتها، يقوم الدكتور إم إس نوتشاد ، نائب مدير قسم البحث والتطوير، مجموعة ناغارجونا الأيورفيدية، ولاية كيرالا بتحليل كل الأدوية الكلاسيكية بالتفصيل ويشرح كم هو مفيد في العلاج

أريشتم : الدواء الشعبي
أريشتم أو المستخلصات هي بعض المستحضرات الأكثر شيوعا وتستخدم على نطاق واسع في الأيورفيدا. و هي شعبية جدا إلى هذا الحد حتى أولئك الناس الذين يذهبون للعلاج الألوبياتي دائما معادون بالأريشتم مثل دشامولاريشتم و جيراكاريشتم

ما هي
أريشتم و أساقم هي تركيبات طبية فريدة من نوعها و التي يمكن الحفاظ عليها لفترة طويلة دون تلف. النصوص الكلاسيكية في الأيورفيدا تحدد أريشتم بلها "تاه ريشياديه إيئي أريشتم" : هذا الذي لا يفسد هو أريشتم ولأريشتم و أساقم خمسة عناصر رئيسية. وهي :
• درافادرا فيلم (دواء في شكل المستخلصة)

إلى تخفيف شدة المرض ، و أيضا تقوم بإعادة تنشيط الجسم

يكون من الأفضل دائما أن يتم إعلام المريض عن الدواء الذي يصف له الطبيب. ومع ذلك ، فإن المرضى الذين ليسوا متمرسين في الممارسات و

أيورفيدا يقول الحفاظ على توازن الأخلاط الثلاثة أو ثلاثة الطلقات المادية و هي هاتا و بيتا و كافا ، هو المفتاح لتجنب ومكافحة الأمراض. و لإنارة توازن الأخلاط الثلاثة تستخدم الأدوية التقليدية مثل أريشتم و كشايام و ليهيلم و شوروم و هوليك و غريثام لأنها تزدى

دشامولاريشتم،

دشامولاريشتم، هو صياغة كبرى بعد من أكثر من 64 المكونات وهو يحتوي على دشامولام، (المجموعة الكلاسيكية من عشرة جذور- كوفلام (أولمارميلوس) ، كوميزه (علمينا أريوريا) ، موتجا (بريمنا ميراثيفوليا)، باتيري (ميميلوكوزيزموزا)، بياني (أوروكسيلم إنديكوم)، شيروفازولتا (البالنجان ، البرية) ، فينفلروتكا (البالنجان) ، أوريل (ديسموبيوم غانغيثيكوم)، موفيل (سيودارثريا/فيشينا)، بيرينجيل (تريبولوس تيريستريس) مع الجكر والعسل

دشامولاريشتم يحسن الهضم وامتصاص المواد الغذائية وبالتالي يضمن الصحة المناسبة. ويقيد أيضا بتخفيف آلام البطن وانتفاخ البطن و امراض الجهاز التنفسي العلوي (مثل السعال) ، والبرقان وفقر الدم. و إلى جانب ذلك ، يجري إعطاء هذا الدواء لجميع المرضى الذين يعانون من الأمراض التنكسية ، وفي حالات العقم لأنها تحسن من نوعية وكمية السائل المنوي.



- ناسيام بالسمن أو الزيت
- تدليك الأنف

راكثا موكشا: الفصد (إزالة السموم من الدم)

يستخدم الفصد أو إرفاق الدم لإزالة السموم التي يتم امتصاصها في مجرى الدم من خلال القناة الهضمية. وهذه العملية تنقي الدم. هذا العلاج هو أفضل للأمراض الجلدية مثل الشرى والطفح الجلدي والأكزيما و حب الشباب والجرب والحكة المزمنة. لا تفعل إرفاق الدماء في حالات فقر الدم و الإستسقاء



ناسيام: إعطاء بالأنف (إزالة السموم عن طريق الأنف)

مرحلة إعادة الانماج أو باستات كرمما هي المرحلة النهائية. ويشمل هذا ساتسارجن كرمما (علم التغذية المحددة) ، دھوماياتا (تدخين السيجار الطبية) وبعض القواعد على نمط الحياة.

- إزالة السموم والحالات السامة من الجسم والعقل
- استعادة توازن البنية الخاصة وتحسين الصحة والعاقبة
- تعزيز الجهاز المناعي ومقاومة المرض
- تعكس الآثار السلبية الناجمة عن الإجهاد على الجسم والعقل ، وبالتالي تباطئ عملية الشيخوخة
- تعزيز الاعتماد الذاتي والقوة والطاقة والحيوية و النقاء النفسية
- تحقيق الاسترخاء العميق وشعور الرفاهية

الهضم المزمن وحدث النزيف من المستقيم والإسهال والمرض السكري وفقر الدم الحاد وبالنسبة للأشخاص المسنين والأطفال دون سن ٧.

ناسيام: إعطاء بالأنف (إزالة السموم عن طريق الأنف)

يشمل هذا العلاج استنشاق البخار من الأعشاب الطبية. غالبا يتم ذلك لأجل إزالة المشاكل المتعلقة بكفا و مشاكل الأذن والعين والأنف والحنجرة مثل الصداع النصفي والتهاب الجيوب الأنفية والتهاب الشعب الهوائية.

إعطاء الطب بالأنف يساعد على تصحيح اضطرابات التنفس التي تؤثر على وظائف الدماغ العالي و الحسية والحركية.

ويوصف في حالة الجفاف في الأنف واحتقان الجيوب الأنفية و البحة

في الصوت والصداع النصفي والتشنجات وبعض مشاكل العين والأنف

أنواع ناسيام

- فيريشنا (التطهير باستخدام المساحيق أو الأعشاب)
- ناسيام التغذية (للاضطرابات ذات الصلة بفتا)
- ناسيام مسكن
- تحضيرات ناسيام

سيلليوم و حليب البقر و الملح وزيت الخروع والزبيب وعصير المانجو. عند تناول هذه المسهلات من المهم أن تلتزم بالحمية المقيدة

هذا العلاج مفيد في حالة الأمراض الجلدية والحمى المزمنة و البواسير والأورام في البطن والديان والنقرس واليرقان ومشاكل المعدة والأمعاء والإمساك وأعراض القولون العصبي

فاستي: علاج الحقنة الشرجية عادة ، يتم استخدام هذا العلاج لإزالة الدوشا المخففة من خلال الأمعاء و يستعمل فاستي على شكل رئيسي في حالة إصابات فتا. وهو يشمل على حقن المواد الطبية مثل زيت السمسم وزيت القصب الهندي أو غيرها من التحضيرات العشبية في وسيلة السائل إلى الشرج

و هذا العلاج يخفف الإمساك والانتفاخ والحمى المزمنة ونزلات البرد والاضطرابات الجنسية وحصي الكلى والألام في القلب والتقيؤ و آلام الظهر و آلام الرقبة و فرط الحموضة. ويمكن أيضا علاج اضطرابات فتا مثل التهاب المفاصل والروماتيزم والنقرس

أنواع فاستي

- حقنة شرجية زيتية أو نيرهوا فاستي
- حقنة شرجية الدوائية أو لنوفاسنا فاستي (حقنة شرجية عشبية)
- حقنة شرجية التغذية
- لا ينبغي أن تعطى الحقنة الشرجية للأشخاص الذين يعانون من عسر



فيريشنا: علاج التطهير

بانشاكارها

ويمكن تصحيح الاحتقان والصغير وضيق التنفس، وبالتالي سوف تصبح الجيوب الأنفية واضحة.

هذا العلاج هو الأفضل لجميع الإصابات من نوع كافا والصداع والدرخة والصرع (بين الهجمات) ومشاكل الجيوب الأنفية المزمنة ، والهجمات المتكررة من التهاب اللوزتين والغثيان. الى جانب ذلك فإنه يساعد على إطلاق العقبة في الجهاز التنفسي.

فيريشنا: علاج التطهير
فيريشنا يساعد على تخفيف بيتا الزائدة ، مما يؤدي إلى اضطراب الصفراوية في الجسم. عادة يتم هذا العلاج بعد ثلاثة أيام من قامنا. إذا لم يكن العلاج قامنا لازمة يمكن أن يتم على الفور علاج فيريشنا

فيريشنا يطهر الغدد العرقية و الأمعاء الدقيقة والقولون والكلى والمعدة والكبد والطحال. ويستخدم عدد كثير من الأعشاب كالعاملين. وتشمل هذه قشر بذور الكتان و جذر الهندباء وبذور

سويدانا هو التعرق ويعطى كل يوم فور سنيهنا. ويمكن إضافة تلغيق الأعشاب إلى البخار لمزيد من تخفيف السموم من الفرد. سويدانا يذيب السموم ويزيد حركة السموم إلى القناة الهضمية.

المرحلة التالية هي المرحلة العلاجية أو برادهانا كارما الذي يضم قامنا (الاستفراغ المستحث)، فيريشنا (التطهير المستحث) فاستي (حقنة شرجية دوائية) ، ناسيا (الطب الأنفي) و راكتا موكتشا(إزالة الدماء الإصطناعية). هذه هي أهم وسائل التطهير الخمسة.

قامنا: القيء العلاجي
إزالة كافا التي تنتج المخاط الزائد هو الهدف الأساسي من هذا العلاج. يتناول المرء كوبين إلى ثلاثة أكواب من الماء الملحي (يمكن أن يؤدي إلى تقاوم كافا) ، ثم يفرك اللسان للبحث على التقيؤ. حالما يتم إفراج مخاط المريض سوف يشعر بالارتياح على الفور.

ينقسم العلاج في الأيورفيدا بشكل رئيسي إلى نوعين --- علاج سامانا وعلاج سودهانا. علاج سامانا هو تهدئة دوشا المبطللة باستخدام التحضيرات العشبية و الطبية و المعدنية المختلفة ، ومع ذلك إذا كانت دوشا مفسدة تتجاوز المستوى المعين ، فإنها تثير السموم الداخلية المختلفة ، والتي ستكون متراكمة في أضعف الأجزاء من الجسم. و في مثل هذه الحالات، يتم إجراء علاج سودهانا أو علاج التنقية. نظرا لأنه يتكون من خمسة أنواع من العلاجات الرئيسية ، كما هو معروف علاج بانشاكارما

علاج بانشاكارما يزيل السموم التي تراكمت في الجسم. غالبا ما تكون هذه السموم مدفونة في عمق أنسجة الجسم ويمكن أن يعكر سير عملها العادي. و هذه السموم المسماة "أما" تضعف الجسم ، مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض ، وسوف يؤخر الشفاء.

المرحلة الأولى من علاج بانشاكارما هي مرحلة الإعداد أو بورفا كرما. ويشمل باتشانا (الهضم) ، سنيهنا (التزيت الداخلي والخارجي) وسويدانا (تكميد). هذه المرحلة تساعد الجسم على الاستعداد لعملية التنقية الفعلية.

سنيهنا (إبهياتغم) هو التدليك الزيتي. و في هذا سيتم نشر الزيت على الجسم كله عن طريق نوع معين من التدليك الذي يساعد على تحريك السموم نحو القناة الهضمية. التدليك الزيتي أيضا يجعل الأنسجة السطحية والعميقة لينة ومرنة مما يساعد إزالة التوتر وتغذية الجهاز العصبي. ويجري سنيهنا يوميا لمدة ثلاثة إلى سبعة أيام ، كما هو مبين



سنيهنا (إبهياتغم) هو التدليك الزيتي . و في هذا سيتم نشر الزيت على الجسم كله

عودة إلى الطبيعة عودة إلى الصحة

المجلس المركزي لأبحاث اليوغا والعلاج بالطبيعة

هيئة عليا ومنظمة مستقلة للبحوث ونشر والتعليم
والتدريب والتطوير متخصصة في اليوغا والعلاج
بالطبيعة ، تحت إشراف إدارة أيوش بوزارة الصحة
ورعاية الأسرة بالحكومة الهندية.

أنشطة المجلس:

الأكاديمية

- البحوث السريرية: تم حتى الآن إنجاز 33 مشروع بحثي.
- بحوث وإصدارات وتراجم أدبية.
- ورش عمل وندوات ومؤتمرات.
- منحة دراسية (بقيمة 5000 روبية شهريا) لنيل درجة البكالوريوس في علوم اليوغا والعلاج بالطبيعة) – مدة الدراسة ما بين 5 إلى 5 سنوات ونصف ولعدد من الطلاب يبلغ 110 طالب ينتمي إلى أية ولاية لا توجد بها كليات في هذا المجال.
- تأسيس ستة معاهد بحثية مركزية في كل من: كارناتاكا وهاريانا وتامليل نادو ومانيبور...إلخ.
- جوائز وطنية – 3 جوائز سنوية منذ العام 2003.
- زمالة لنيل درجة الدكتوراة (بقيمة 6000 روبية شهريا) لمدة 3 سنوات.

الحلقات الدراسية

- دبلومة العلاج بالطبيعة واليوغا: مدتها عامين ونصف ومقدمة في حوالي 50 مستشفى مخصص في هذا المجال عبر أرجاء الهند.
- تنفيذ 6 فصول دراسية عن اليوغا بمقر المركز وفصلين دراسيين في أنديوغ بلان و 4 فصول دراسية في AIIMS.

رعاية المرضى

- منح مساعدات لمركز الدعوة للعلاج لتوفير 30 سريرا علاجيا بمستشفيات العلاج بالطبيعة واليوغا.
- منح مساعدات لمركز رعاية المرضى لتوفير ما بين 10 إلى 20 سريرا علاجيا بمستشفيات العلاج بالطبيعة واليوغا.
- إدارة عيادات خارجية للعلاج بالطبيعة واليوغا بالمستشفيات الحكومية وكليات الطب في دلهي: مستشفى د. RML ،

مستشفى سالدارجونغ، كلية طب لادي هاردينغ، كلية العلوم الطبية، معهد شارما الطبي، روتاك، هاريانا، وكذلك في مقر المجلس.

الاصدارات

- 12 كتابا باللغتين الهندية والانكليزية
- أسطوانات مدمجة حول طرق العلاج بالطبيعة واليوغا باللغات الهندية والانكليزية والتاميلية.
- 10 أوراق بحثية.
- أكثر من 30 نشرة وكتيب ومطبوعة مجانية باللغتين الهندية والانكليزية.
- مجلة (يوغيك براكريتيك جيفين) الربع سنوية، باللغتين الهندية والانكليزية

مشاركات

في مختلف الفعاليات المنعقدة بهذا المجال: معارض وندوات وورش عمل ومؤتمرات

مدير المجلس

د. ب. ت. تشيداناندا مورثي المجلس المركزي لأبحاث اليوغا والعلاج بالطبيعة 65-61 المنطقة المؤسساتية – جاناكپوري – نيودلهي 110558-

هاتف: 11 32/31/9128520430+ فاكس: 11 بريد إلكتروني: ccryn.goi@gmail.com

الموقع: 35/9128520430+ www.ccryn.org btcmurthy@gmail.com

يتعامل بتفسيرها في قشرة الدماغ.

بهرشكا بيتا موجود في الجلد يضاف على بشرة الجلد. يقول أرونلدا مفسر أشتاتاغريديا أن بهرشكا بيتا يدعى بهذا الاسم لأنه يقوم بباشنا وديينا للأدوية التي تم نشرها في أشكال أبهيانغا وليبا وباريسكا الخ، وبالاختصار بهرشكا يعني أنه يجعل مشرقا.

بهرشكا بيتا موجود في الجلد يضاف على بشرة الجلد. يقول أرونلدا مفسر أشتاتاغريديا أن بهرشكا بيتا يدعى بهذا الاسم لأنه يقوم بباشنا وديينا للأدوية التي تم نشرها في أشكال أبهيانغا وليبا وباريسكا الخ، وبالاختصار بهرشكا يعني أنه يجعل مشرقا.

الخصائص

يكون لهؤلاء الناس البدن المتوسط والذهن الحاد وقوة التركيز الحسنة ومهارات الإدارة الحسنة والقدرة على القيادة. سوف يكون هو أو هي قادرا على المنافسة عاطفيا ورومانسيا وأكثر قويا جنسيا والتحمل من الناس بمزاج قاتا.

ومع ذلك ، فإنهم يكونون مهاجين وغاضبين و بالثقة النفسية وعدوانيين وحازمين عندما يحدث خلل بيتا الميزات البدنية

يكون هؤلاء الناس بارتفاع متوسط والجسم قد كون ضئيلا. ولا تكون صدورهم مسطحة للغاية ويظهر البروز المتوسط من الأوردة والأوتار العضلية قد تكون لهم بشرة مصفرة أو نحاسية أو محمرة أو عادية مع الجلد الفاتح أو ضارب إلى الحمرة ، و اللين واللامع و الدافئ. و قد يكون شعرهم أحمر ناعم أو بني شامق اللون ومستقيم أو رقيق و لامع وناعم في الطبيعة. و ستكون عيونهم رمادية أو خضراء أو بنية النحاسية

و لهؤلاء الناس أيض قوي و هضم جيد مما يؤدي إلى شهية قوية. الناس بمزاج بيتا يكون لهم ميل نحو الأنواق الحلو والمر و القاسية ويتمتعون بالمشروبات الباردة

تكون حرارة أجسامهم عالية قليلا واليدان والقدمان سوف تميل الى ان

تكون دافئة. لا يتسامح الناس بمزاج بيتا بضوء الشمس والحرارة أو العمل الشاق بشكل جيد.

البيتا المتوازن يعطي الهضم الحسن والحيوية وحسن مهارات حل المشاكل والذكاء والحسم والجرأة والشجاعة والبشرة المشرقة.

٣. كافا

كافا ، مزيج من عناصر المياه (جالا) والأرض (بريتني) (ويوفر الاستقرار والقوة والمقاومة للأمراض. ووظيفتها الرئيسية ستيغهاثا أو التملق لأنها يزيث الجسم ، وبالتالي تحافظ عليه. الأيورفيدا ترى الناس بمزاج كافا بأنهم أكثر حظا لأنهم تتمتعون بصحة حسنة بشكل طبيعي.

كافا يزيث المفاصل ، ويوفر الرطوبة في الجلد ويساعد على التئام الجروح ، ويملأ الفراغات في الجسم ، ويعطي القوة والاستقرار ويوفر الطاقة للقلب والرئتين. وإته أبيض وشفاف وحلو ومالح و كثيف و لزج و ثقيل ويطيئ في الحركة.

و يكون موجودا في الصدر والحنجرة والرأس والجيوب الأنفية والأنف والفم و المعدة والمفاصل والسيويلازم والبلازما و في الإفرازات السائلة من الجسم مثل المخاط

أنواع مختلفة من كافا

هناك خمسة أنواع من كافا، و هي – أفالمبكا كافا و كليندكا كافا و بودهكا كافا و تاريكا كافا و سليشكا كافا

١ أفالمبكا كافا

يقع أفالمبكا كافا في منطقة الصدر و يحمي ويقوي القلب مع عناصرها المغذية

٢. كليندكا كافا

وظيفة كليندكا كافا هي ثبليل الغذاء في المعدة لكسره

٣ بودهكا كافا

بودهكا كافا يربط المواد التي تأتي في اتصال مع اللسان بمساعدة اللعاب.

٤. تاريكا كافا

تاريكا كافا يقع في الرأس ويغذي و يلين أعضاء الحس الموجودة في الدماغ.

٥ سليشكا كافا

يقع سليشكا كافا في المفاصل و يبيقها وطيدة ومشحمة.

الخصائص

يكون الناس بغالبية كافا هادئين وثابتين ، ولكن إذا يكونون غاضبين سيكون من الصعب تهدئتهم. ويعتبر هؤلاء الناس في الاسترخاء ويطء الايقاع و هم محبون و حنونون ومتسامحون وعطوفون و مخلصون وموثوقون بهم وأنهم يسعون إلى الحفاظ على الوئام والسلام في محيطهم. و يكون له أو لها شعرا وجدا لينا و يكون صوتهم منخفضا وطربا. و نوعية الباردة من كافا ينتج في ضعف الشهية والهضم لأنه يكون اجنى أو الهضم فيهم فقيرا

و لو أن هؤلاء الناس يعلمون الأمور رويدا لا ينسون أبدا، و يكون لهم ذاكرة حادة طويلة الأمد، و إذا يكون كافا متوازنا يكون هؤلاء الناس قويين و هادئين و إلا يكون في الكسل

المميزات الجنسية

والناس بمزاج كافا يكون لهم الأجسام المتطورة و هؤلاء الأفراد سيكون لهم ميل لحمل الوزن الزائد. عادة تكون صدورهم متوسعة و عريضة النطاق. و لا تكون أوردة هؤلاء الناس وأوتارهم واضحة بسبب جلدهم السميك

و قد يكون لهم بشرة جميلة ومشرقة وجلدهم لين ولامع و زيتي. ويكون شعرهم كثيفا ودائنا و لينا ومتموجا و عيونهم سوداء داكنة أو زرقاء اللون. و رفيتهم صلبة بنوع جذع شجرة تقريبا. و يوجد لهم أنف كبير مدور و عيني جذابتين زرقاء أو بنية فاتحة و سيكون الفم كبيرا بالشفاه الكبيرة الكاملة و تكون الأسنان كبيرة جدا وبيضاء ولثة قوية في اللثة

وس يكون لهؤلاء الناس شهية عادية. ولكن نظرا لبطء عملية الهضم ، فإنهم يميلون إلى استهلاك أقل الكميات من الطعام. انهم يتجزعون للأغذية اللاذعة المريرة القابضة. ويكون برازهم لينا وشاحب اللون والإجلاء بطيئا. و تعرفهم معتدل

(ميدا) والعظام (أسنى) و أنسجة العصب ونخاع العظم (مجا) والأنسجة للتسليية (شوكلا دهاق). و دهاقوس تقوم ببناء الجسم والمحافظة على الهياكل

مالاس

مالاس هي تلك المواد التي تشكل الفضلات البرازية --- المزاد البرازية والبول والعرق. ويتم تكوينها باستمرار نتيجة لنشاط التمثيل الغذائي في الجسم. الاختلالات والاضطرابات لهذه الثلاثة تؤدي إلى الأمراض.

لذلك ، فإن الهدف الرئيسي للأيورفيدا هو توازن تريدوشاس لضمان صحة حسنة. وعند القيام بذلك يمكننا إبقائها وحمايتها والحفاظ على جسمنا ونعيش الحياة خالية من الأمراض

تريدوشاس

١. فاتا

جوهر فاتا دوشا

يظهر هذا الدوشا جميع خواص الهواء ، مثل القوة والفراغ والجفاف والبرودة والخفة والرياح وإزالة الماء. وهي نشطة في الحركات الجسدية : الانكماش والاسترخاء في العضلات والتنفس والنقل الداخلي وتدفق المواد مثل الدم واللمف والعرق والبول والمواد الغذائية وغيرها من السوائل

ويعتبر فاتا أيضا أن يكون نتيجة لعملية الهضم. و النوعية والكمية تعتمد على كمية الغذاء ونوعه. فإن الناس الذين يعانون من سوء التغذية أو يصومون فلهم أنشطة جسدية أقل لأن طاقتهم من فاتا قليلة، فاتا دوشا تقع في منطقة الحوض والقولون وتولد طاقة فاتا لجميع الأجزاء الأخرى من الجسم

خمس أنواع

تنقسم فاتا إلى خمسة أنواع تدعى فايوس (الهواء أو الرياح).و هي برانا و أبانا و فيانا و أدانا و سلمانا برانا فايو خاصة تعمل في مناطق الرأس والعنق والصدر وهو يعمل من الغلاف الجوي إلى داخل الجسم. و تقوم بمهام أعضاء الحواس في الرأس وتعمل

كالمقبول لجميع المؤثرات الخارجية لودانا فايو التي تقع أيضا في الرأس والعنق والصدر تعمل مقابل برانا فايو، و واجبها هو التعبير عن أنفسنا من خلال الحديث والغناء والصغير.

وظائف فيانا فايو في الصدر ومنطقة القلب. وهي مسؤولة عن توزيع المواد في الجسم.

ساماتافايو موجودة في منطقة البطن. انها تشعل النار في الجهاز الهضمي وتشتط عملية الهضم بخلق التمعج في حركات الأمعاء

تقع أبانا فايو في منطقة الشرج. و تبدو وظائفها في الأجهزة الإبرازية للتغوط و في الكلى والمسالك البولية والنظم في مجال الأعضاء التناسلية. فإنها تنشط وتحرك الحيوانات المنوية ويمكن أداء الأنشطة الجنسية و الإباضة والحيض

الخصائص

الناس الذين لديهم مزاج فاتا في الغالب يكون فيهم الإبداع واليقظة العقلية والقدرة على التعلم تغيير المزاج والروتين اليومي غير النظامية و النزعة لسيان الأمور بسرعة أيضا من خصائصها

المميزات البدنية

عصوما يكون الناس بمزاج فاتا متخلفين جسديا. و تكون صدورهم مسطحة وأوردتهم وأوتار عضلاتهم واضحة. و البشرة بنية والجلد بارد و غليظ وجاف ومتشقق. و تختلف شهيتهم وهضمهم. يفضلون الأغذية الحلوة والحامضة والمالحة والمشروبات الساخنة. و يكون إنتاج البول ضئيلا والبراز جالا و قليلا من حيث الكمية، وتكون اليدان والتدمان غالبا بلردة

٢. بيتا

بيتا مزيج من النار والماء ، هو الحصر الأساسي لتوليد الطاقة اللازمة لعمليات التمثيل الغذائي في الجسم. وهذه العناصر هي تحولية في الطبيعة. لذلك ، فإنها تعدل باستمرار وثرأقب بعضها البعض

و كلمة بيتا نبعث من ثاب - سائلاني

يعني 'حرق أو الاحماء.

في شأن جسم الإنسان يمثل بيتا عنصر النار و يشمل النار المعدية أو النار الهضمية وعمل الأنزيمات والأحماض الأمينية التي تلعب دورا محوريا في عملية التمثيل الغذائي والنقلات العصبية والبيبتيدات العصبية التي تحكم التفكير.

بيتا هو حار وحاد وخفيف وزيتي وسائلي وتنتشر في الطبيعة. وتقع أساسا في الأمعاء الدقيقة والمعدة والغدد العرقية والدم والدهون والعيون والجلد. وتسيطر على الهضم والتغذية والتمثيل الغذائي ودرجة حرارة الجسم و تلون الجلد ويريق العينين والذكاء والتفاهم وما إلى ذلك، وسوف يكون فاتا سائدا في المرحلة الأخيرة لتداء الهضم، و يكون بيتا في الوسط وكافا في المرحلة الأولى

خمس أنواع من بيتا

هي باتشكا و رانجكا و سادهاكا و ألوشكا و بهرشكا

باتشكا بيتا موجود في المعدة و هو متعلق بتقسيم المواد الغذائية المستهلكة في المسالك المعدي المعوي واستيعاب الجزء المغذي (سارا) وإزالة جزء النفايات (كيثا). و إلى جانب هذا يقوم بيتا بضبط الهضم ويحمي بيتا الأربعة الأخرى

تقع رانجكا في المعدة وهي تضفي اللون الأحمر لرأس (البلازما والمصل و الليمفاوية). وحسب سوسرونا تقع رانجكا بيتا في يكرت (الكبد) و بلبها (الطحال).

تقع سادهاكا في القلب و تسيطر على كفاءات العقل مثل الذكاء والحقيرة

ألوشكا حاضرا في العيون وتوفر الرؤية. هذه البيتا تنقسم بدورها إلى إثنين: كاكشورفايسيسكا و بودهي فايوسيسكا

ويرتبط كاكشورفايسيسكا بيتا باللصبغات الشبكية التي تحي بالمصاص الضوء الذي يقع على الشبكية ونقل النبضات الضوئية عبر المسالك البصرية في حين أن بودهي فايوسيسكا

مفهوم تريدوشا

الإبقاء على الصحة و حمايتها والحفاظ عليها

أن اختلال التوازن أي بزيادة (فريدهي) أو النقص (كشيا) يظهر كمرض و التوازن بين تريدوشا ضروري للصحة. على سبيل المثال ، فإن مبدأ الهواء بحفز النار الجسدي ، ولكن الماء ضروري للسيطرة على الحريق ، إلا أن النار الجسدي تحرق الأنسجة فلما يقوم بتحريك بينا وكافا لأن بينا وكافا بلا حراك. لذلك ، يحكم تريدوشا جميع أنشطة الجسم : الإبتداء (كافا) و الانتقاض (فقا) والتعميل الغذائي (بينا). عندما يكون الإبتداء أكبر من الانتقاض ، هناك زيادة في نسبة النمو وإصلاح الأعضاء والأنسجة البشرية. و بينا الفائض يزعج الإبتداء ، و كافا الفائض يزيد معدل الإبتداء وقلما الزائدة يخلق الهزال (الانتقاض).

في مرحلة الطفولة تكون عناصر كافا غالبة ، إذ أنها فترة من النمو البدني في مرحلة البلوغ ، سيكون بينا أكثر وضوحا ، لأنه في هذه المرحلة يكون الجسم ناضجا ومستقرا. في سن الشيخوخة ، يكون قلما هو أكثر وضوحا لأن الجسم يبدأ التدهور دهاتوس

دهاتوس هي سبعة الأنسجة الأساسية في الجسم التي تميل إلى النمو مع نمو الجسم. هي البلازما راسا (دهاتو) والدم (راكثا) والمضلات (ماسا) والدهون

هناك علاقة وثيقة بين جسد المرء و الطبيعة بموجب أيورفيدا. يؤثر تغيير صغير مثل تغير المناخ على الجسم ويؤدي إلى الأمراض. المكونات الأساسية الثلاثة للجسم البشري هي دوشاس و دهاتوس ومالاس، و هي مهمة للغاية لأنها تحكم نشاطاتنا اليومية من المستوى الخارجي إلى المستوى الخلوي.

تريدوشاس

نرى الأيورفيدا ثلاثة دوشاس أو الطاقات الثلاثة - فالما بينا وكافا - يكونها المبدأ الأكثر أساسية لأنها تنظم الأنشطة الفسيولوجية والكيميائية. وتكاف هذه الدوشاس من مزيج من العناصر الخمسة أو 'بلتشها بهوتاس'.

وهي:

•الفضاء أو أكاشا

•الهواء أو فايو

•النار أو أيجاس

•الماء أو آب

•الأرض أو بريثفي

ويتكاف فالما الفضاء والهواء ، و بينا من النار وجانب من المياه ، وكافا هو من المياه والأرض. ويكتسب الهيئة الفردية عند الولادة وتبقى ثابتة طوال حياته

الوضع المتناغم من هذه الدوشا الثلاثة يخلق التوازن والصحة ، في حين

طب إيرفيدا كما يجب أن يكون

العلاج بطب إيرفيدا التقليدي بفنادق المجموعة



Corporate office
Thomas Hotels and Resorts
6th Floor, Kartipanal Statue Avenue, G.H. Road, Thiruvananthapuram 695 001, Kerala, India
Tel : +91 471 2561000, 2454008 Fax: +91 471 2561091
E: reservation@thhotels.com, sales@thhotels.com www.thhotels.com


vaidyasala
the ayurveda centre

محتويات

موضوع الغلاف



٢٣ التخلص من الوزن الزائد

٢٦ أودھوارتن

٢٩ علاج المرضى الذين يعانون
من السمعة المفرطة

٨ مفهوم تريدوشا



٣٠ مذكرات الطبيب



رميا بالرصاص في
الرأس... حقا!

١٢ باتشكارما



٣٢ عيون منتفخة





مستشفى بونارنافا الأيرفيدا - كوتيم



مستشفى بونارنافا الأيرفيدا



كمس الأيورفيدا ومركز البحوث



مستشفى بونارنافا الأيرفيدا

علاجنا التخصصي

- التهاب المفصل وأمراض الروماتيزم
- التهاب عظم الركبة المفصلي
- خلل عضل هيكلي
- خلل تنكسي
- تخلخل العظم
- الأمراض المتعلقة بالعمود الفقري
- الأمراض الاستهدافية التنفسية
- علاج مرض الصدف
- معالجة الاذمان
- تصلب الأوعية والأعصاب
- الجروح الناتجة من الرياضة
- أمراض فقر الهضم
- علاج ديمي لعلاج بطء نشوء الاطفال
- جناح عناية الطلاب

برامجنا لعناية الصحة

- علاج لإعادة الشباب
- علاج لتنقية البدن
- عناية فيم ٤٠ (للنساء ما قبل انقطاع الحيض وما بعده)
- برنامج الاستجمام
- برنامج عناية الجمال
- برنامج مزاعة البدن
- عناية العمود الفقري الصحي
- عناية الامهات ما بعد الولادة
- علاج البدانة والسمنة (لمراقبة الكوليسترول ومرض السكر وفرط ضغط الدم)
- أمراض متعلقة للعمر
- برنامج للياقة الرياضة
- صفقة خاصة لمحترفي تكنولوجيا المعلومات (حل لـ وورلد والاجهاد والضغط)



Punarnava®
AYURVEDA HOSPITAL PVT. LTD.
ISO 9001:2008

Edappally North P.O., Cochin-24, Kerala - India
Ph: +91 484 2801415, Fax: +91 484 2801424

KIMS AYURVEDA & RESEARCH CENTRE
KIMS Hospital, Trivandrum
Ph: +91 471 3041153

PUNARNAVA AYURVEDA HOSPITAL
Opp. Boat Jetty, Alleppey
Ph: +91 477 2239477

PUNARNAVA AYURVEDA HOSPITAL
City Centre, Kaloore, Cochin
Ph: +91 484 2801416

E-mail: punarnava@punarnava.net
Visit us : www.punarnava.net

تمتع بخبرة كيرالا كاملة متميزة.

مرحبا بك في منتجع ليك بالاس

إنه معجزة هندسية، أحدث ما وصلت إليه الرفاهية،
وسط أحضان الطبيعة.

استمتع ببحيرات مياه كيرالا الهادئة. واستنشق
النسيم الذي سيعيد إليك انتعاشك. واترك لنفسك
العنان في وسط هذا الجو الفريد كل ما تقدمه لك.

حمام السباحة: إنه يطفو فوق بركة من المياه... إنه
أعجوبة وحده في ليك بالاس.

قاعة المؤتمرات: اترك بصماتك بين أقرانك.
وانجز صفقاتك واحتل بنجاح شركتك. فهذه
المجموعة من قاعات المؤتمرات الواسعة تمكّنك من
أن تعقد أي نوع من الاجتماعات والمؤتمرات.

جولات على متن الفندق العائم: كن على متن
راجاداني ليك بالاس، الفندق العائم. تمتع بنزهة
مثيرة على متن بيوت عائمة مجهزة بأحدث سبل
الراحة وسط مياه بحيرة فيمبانادر الذهبية.

استمتع بممارسة الصيد ومراقبة الطيور وما تقدمه
لك من برامج ثقافية.

تعرف على الطب الإيرفيدي الأصيل

نقدم في ليك بالاس طرق العلاج الإيرفيدي الحفيلية شكلا
ومضمونا من خلال فريق من الأطباء والمعالجين الخبراء.
ويضمن لك هذا المركز، الذي شيد على طراز "تالوكيتو"
التقليدي، اتباع أدق معايير النظافة الشخصية وتوفير الجو
الخالي من الملوثات. نقدم في مركز الطب الإيرفيدي الملحق
بالمنتجع بلقة من طرق العلاج الإيرفيدي وسط محيط علاجي
هادئ ساحر يعيد إليك حيوتك من جديد.



الرفاهية في الحضانة الطبيعية

