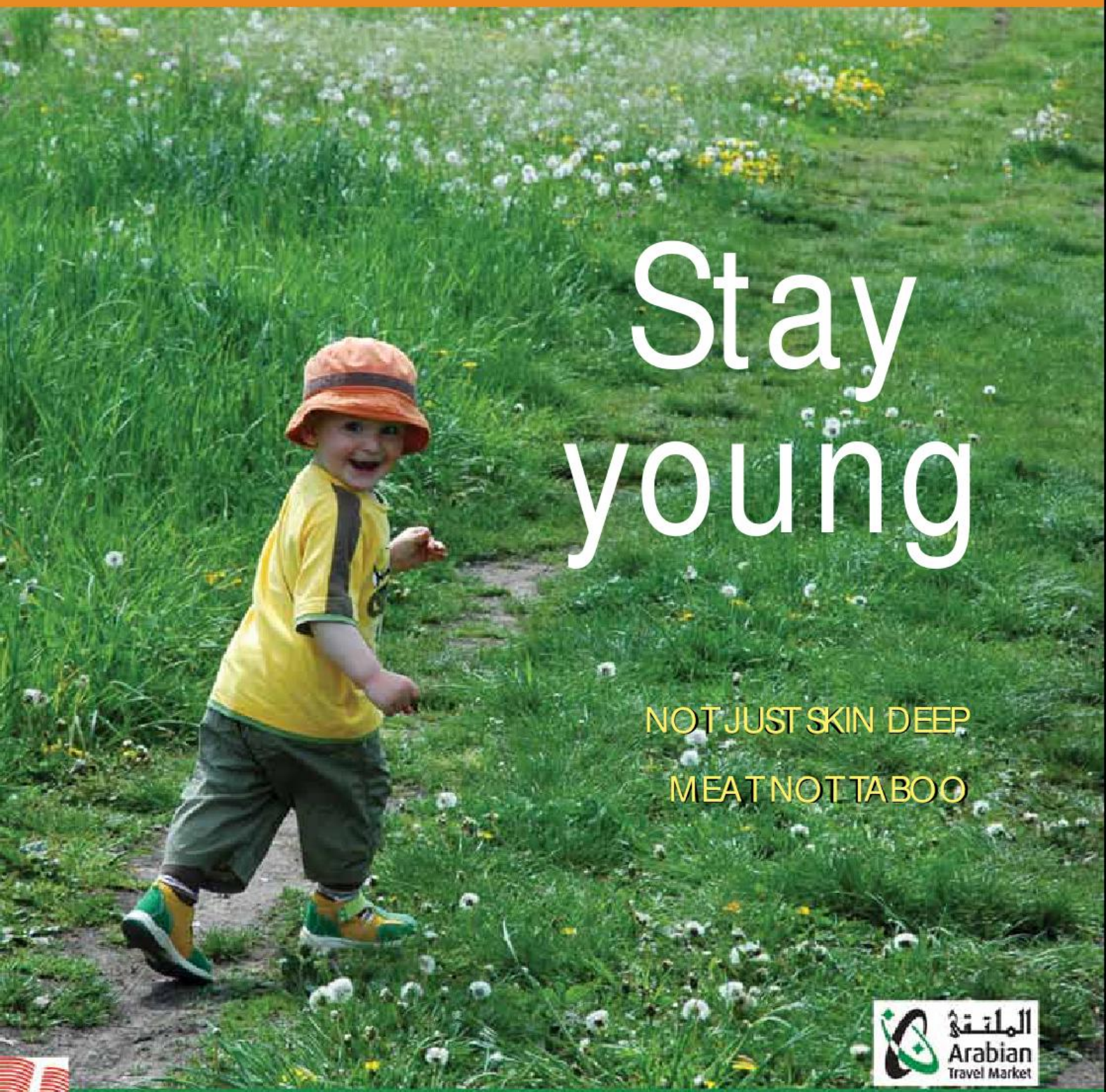


Vol.2 Issue 1 April-June 2011

UAE Dirham 15

Ayurveda International



Stay
young

NOT JUST SKIN DEEP

MEAT NOT TABOO

Way to Health
Precise Ayurveda



ISO 9001:2008 and Green Leaf certified Ayurveda Hospital chain in Kerala | Focused on curative Ayurveda
Dedicated team of Ayurveda specialists | Clinicians from other streams of medical sciences for expert advice and support | Skilled team of therapists, naturopathic consultants, yoga instructors and hospitality executives
Physiotherapy unit to compliment Ayurvedic treatment in chronic diseases | Well equipped diagnostic facilities and emergency medical care | In-house manufactured medicines | Accommodation and ambience as per choice



Punarnava
AYURVEDA HOSPITAL
ISO 9001:2008 Certified

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

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

Convenient locations at city center, backwaters and tourist spots
EDAPPALLY | KALOOR | ALLEPPEY | KARUNAGAPPALLY | TRIVANDRUM | OMAN

Editor & Publisher
Benny Thomas

Editorial Consultants
Independent Media Kochi

K J Jacob
A P Jayadevan

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 Muraleedharan Pillai

Dr P K Mohanlal (formerly Director,

Ayurvedic Medical Education, Kerala)

Prof. (Dr) KG Paulose (Vice-Chancellor,

Kerala Kalamandalam Deemed University,

Cheruthuruthy, Thrissur

Dr M E Samra (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 Nchikat

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 Vallomtharayil

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

Mobile: 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 Satheesh 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, Valamattu 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 are 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 purpose only.

The science of rejuvenation

Ayurveda advocates maintenance of the healthy body as nature has created it. External factors, however, can affect it and result in diseases. Ayurveda says diseases occur when the natural balance of the body is upset. Left to itself, the body can maintain itself. But physicians and drugs can help the body do a better job.

Ayurvedic rejuvenation is one such process. Rasayana therapy, as it is called, positively impacts the regular activities of the body by eliminating impurities and cleaning the channels of nutrients and vital energy. It's a natural aid to a natural process. Mahatma Gandhi had famously said that his lifestyle can afford him 120 years of life if he is allowed. His claim was based on his conduct of himself, consisted of a disciplined life, not only of the body, but also of the mind and soul as well.

But Ayurvedic rejuvenation is today either less understood or misunderstood. It does have processes that can help the body run itself more efficiently, provided we keep a natural discipline. People think it is too difficult, ignore it and lapse into disease.

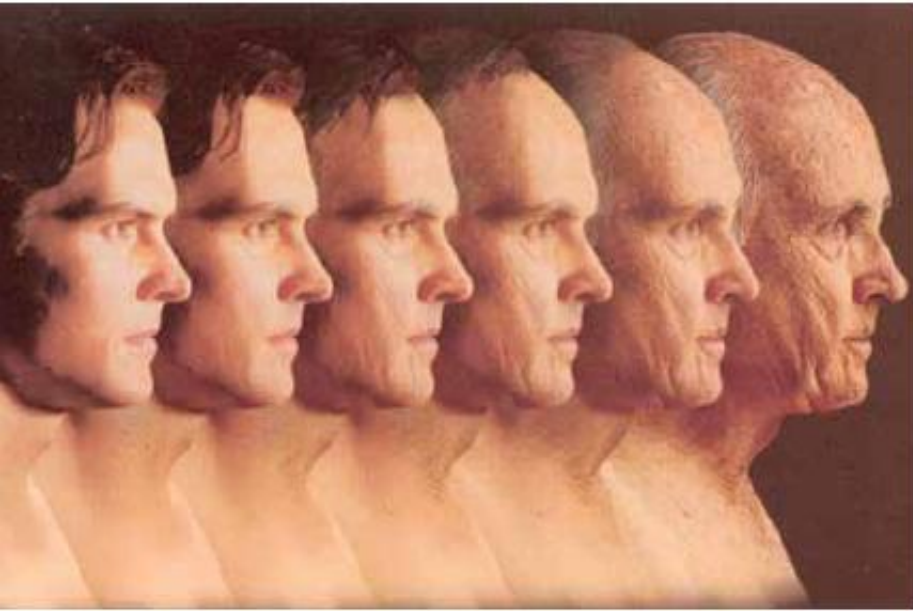
Ayurveda has a scientific way of impacting the natural functioning of the body. It is a holistic approach to life. It talks about dinacharya and ritucharya, daily routine and seasonal routine. It calls for a strict discipline for maximum effect.

In this issue, we try to present the science behind Ayurvedic rejuvenation. It does talk about the rejuvenation and rasayana therapy. But it also talks about the need for discipline in one's life if one were to make the most of Ayurveda.

Let's believe in the power of science.

CONTENTS

COVER STORY



5 Stay young

Ageing is irreversible. But handled carefully, and scientifically, one can retain the blessings of youthfulness. Ayurveda has prescribed ways to do so.

9 Monsoon Magic

14 BEAUTY ZONE



ON THE FACE OF IT
You can have clear, lustrous and healthy face at any age by spending a few minutes daily.

18 MEAT NOT TABOO

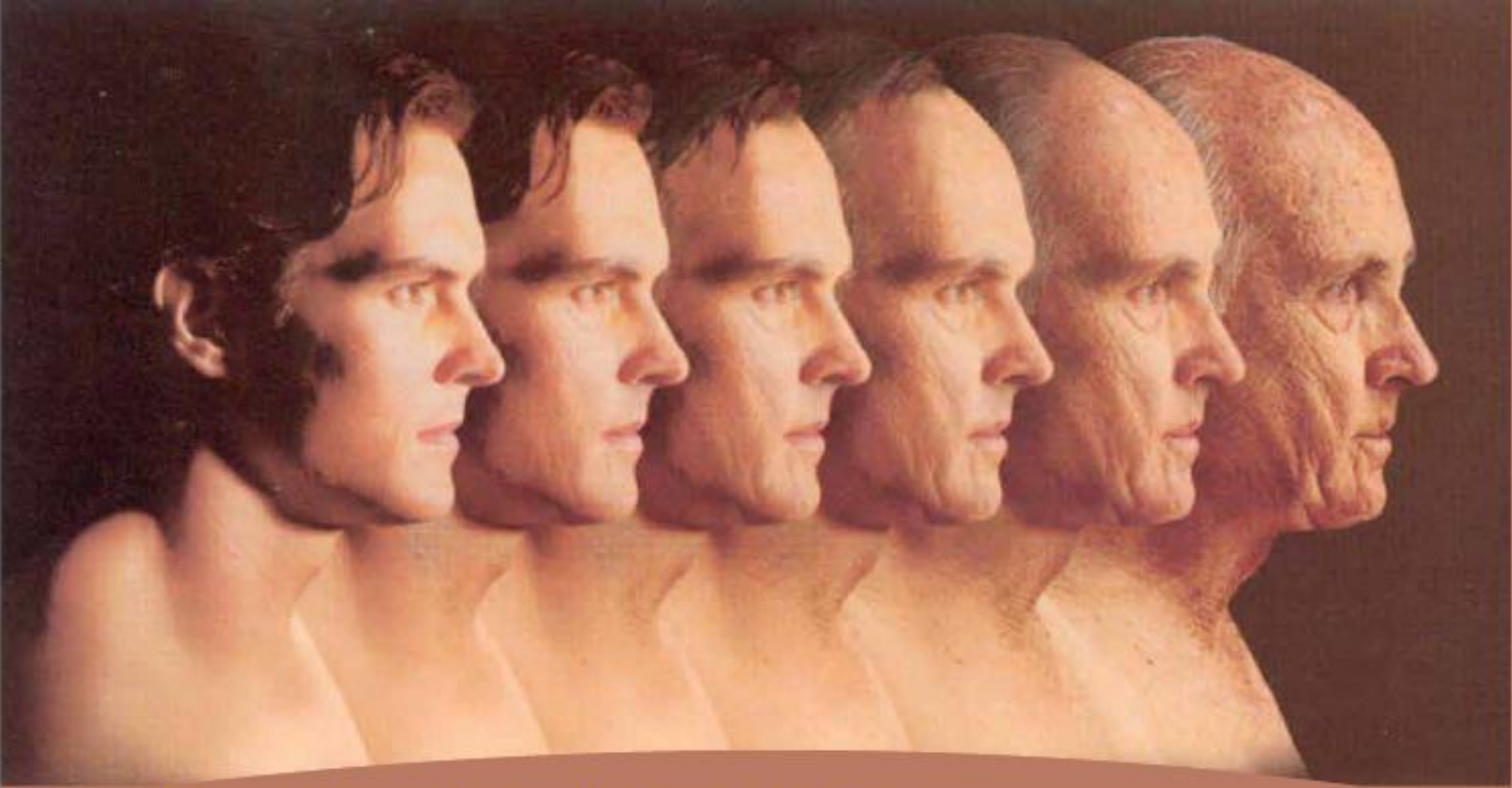


NOT JUST SKIN DEEP

Skin, the seats of vata, is vitiated the most in monsoon. So it is the best time to pacify it and restore youthfulness to the skin.



It's generally believed that Ayurveda treatments require a person to stick to a purely vegetarian diet, but this is a misconception. Ayurveda prescribes medicines and diet on the basis of the three doshas (humours) and five elements.



There was a time when meadow, grove, and stream,
The earth and every common sight, To me did seem,
Apparelle'd in celestial light, The glory and the freshness of a dream.
-----William Wordsworth

Come back to youth

THE AYURVEDA WAY

Monsoon is the time when
the tridoshas are vitiated the most.
Expel them, or pacify them.
And regain your youthfulness.

Stay young

Ageing is irreversible. But handled carefully, and scientifically, one can retain the blessings of youthfulness. Ayurveda has prescribed ways to do so.

Ayurvedacharya Dr B Rajeev

*Ayur asmin vidhyathae anena va
ayur vindhathi ithi Ayurveda*
(What talks about life and its various
processes is Ayurveda)

(Ashtanga Sangraham)

The very definition of Ayurveda denotes that it deals with various aspects of life processes, ageing being one of them. Ayurveda has a precise definition on the reasons of ageing *Kalasya parinamena Jara Mrithyu nimmitaja Rogas swabhavika drusta swabhavo nispratikriya* (Charaka Samhita 1/115)

That is, time (*kala*) or change (*parinama*) is the principal causative factor for ageing and degenerative diseases. *Parinama*, or change, is the sequential event of the ageing process which goes through the stages such as infancy (*balya*), adolescence (*tarunya*), youth (*youvana*), middle age (*proudha*) and old age (*vardhakya*.) Sage Sharngadhara notes that with each passing decade the body loses, one by one, the following felicities: growth, luster and complexion, intelligence, skin health, strength of sight, virility and valour and sensory perceptions.

While it is impossible to stop the process of change (*parinama*) or the advent of time (*kala*), it is possible to identify the impact they have on the body and find the ways to slow it down. Ayurveda, which has a holistic approach to life, has thought through this and hence we have Rasayanana tantra, one of the eight branches of Ashtanga Ayurveda, dealing exclusively with rejuvenation.

Acharyas like Charaka and Vagbhata named the very first chapters of their books *Deerghamjivitiyam* (long life) and *Ayushkamiyam* (Desire of life), respectively, in which the measures to be adopted to gain a longer and healthier life were enumerated. This unusual presentation proves that Ayurveda had long back incorporated viable and vibrant concepts of rejuvenation in its scheme of things.

Rasayana (*rejuvenation*) and *vajeekarana* (revitalisation) treatments are meant to reenergise tissues that were worn out or are in the process of wearing out due to factors like diseases and ageing. There are exhaustive procedures that enhance the immune system, arrest ageing, give luster to the skin, provide youthful energy, nourish blood and body tissues (*sapta*

dhatus), and eliminate senility and other diseases. They also enhance health and ojas (*vital force*).

The procedures include administration of drugs with specific qualities such as immuno-modulation, antioxidant action (which prevents bio-oxidation thereby checking age-related disorders, auto immune disorders, degenerative disorders), and adaptogenic effects.

The principle

A guiding principle of Ayurveda is that the mind exerts the deepest influence on the body. A state of balanced awareness in an individual leads to presence of the right attitudes, in turn leading to the right actions, culminating in a higher state of health. Disease is seen to be the result of climatic variations, bacterial attack, nutritional deviance, and stress as well as other forms of emotional imbalance; in short, life(style) as a whole. Optimal health is achieved by cultivating mental, physical, and dietary habits that are conducive to physical and spiritual well-being.

Primary concepts of health

Panchamahabhutas, *tridoshas* and *sapta dhatus* are the foundational constructs of Ayurveda. In addition,

the concept of *mala*, *agni* and *srotas* add value and strengthen them.

Ayurveda considers that every living being is made from the combination of *panchamahabhutas*, i.e. the five basic eternal substances or elements: solid (*prithvi*), liquid (*jala*), energy as heat and light (*tejas* or *agni*), dynamic energy state of matter (*vayu*) and the time space entity (*akasa*). Similarly, the universe and everything contained within it is made of the *panchamahabhutas* and the universal consciousness.

The human body is composed of three fundamental constructs called *doshas* (three in number), *dhatu*s (seven), and *malas* (three). The *tridoshas* (*vata*, *pitha*, *kapha*) are composed of the *panchamahabhutas* but one or the other is predominant in each one. Thus, the *vata dosha* has *akasa* and *vayu* dominating; the *pitha dosha* has *agni* dominating; and the *kapha dosha* has *jala* and *prithvi* dominating. The *saptha dhatus* are the seven basic tissue elements that make up the structure of the human body and include chyle, lymph, plasma (*rasa*), haemoglobin in blood (*rakta*), muscle tissue (*mamsa*), fat or adipose tissue (*medas*), bone tissue including cartilage (*asthi*), bone marrow (*majja*), and semen, sperm or ovum (*sukra*). The *malas* are the waste products of the body. The principal *malas* include urine, stool, and sweat. The other waste products are fatty secretions of the intestines or skin, ear-wax, mucous, saliva, beard and body hair, nails, tears, etc.

Agni is the primordial digestive fire in the body, tantamount to enzymes, that is responsible for the conversion of food into *doshas*, *dhatu*s, and *malas*. *Agni* thus has a two fold role: help in the digestion (breaking down-catabolic metabolism) and assimilation (synthesis, regeneration and growth-anabolic metabolism) in the body. There are 13 main groups of *agnis*. One among them, *jatharagni*, (in the GI tract) enables

the primary digestive process and breaks down the food. Thereafter the food is broken down into the five *mahabhutas* by the five *bhutagnis* (mainly in the liver) so that the essential constituents of the ingested food are ready for absorption and assimilation. Thereafter, the seven *dhatvagnis* assimilate and ensure renewal/growth of the seven *dhatu*s which constitute the human body.

Srotamsi or *srotas* represent the channels in the body through which the *doshas*, *dhatu*s, and *malas* circulate. The 13 *srotas* include the big channels such as the GI tract as well as micro channels such as the capillaries.

For proper functioning of the body, the *agni* has to function in equilibrium (*samagni* under the influence of the three *doshas* in equilibrium), and function without weakening (*mandagni* under the influence of *kapha*), or not function excessively (*tikshagni* under the influence of *pitha*) or not function unstably, i.e. *agni* which oscillates between less and more (*vishamagni* under the influence of *vata*). Further, the *srotas* have to remain unobstructed and circulation must proceed in an uninterrupted way, failing which the process of metabolism is affected and *ama* or toxins are produced. Usually an organ or tissue that is intrinsically weak or which is similar in *mahabhautic* composition has a greater tendency to accept the *ama* or *toxin*, leading to manifestation of disease in this organ or tissue.

Ageing

The human body sustains vitality through a continuous process of disintegration and integration of each and every tissue in the body, coordinated and enabled by the *doshas*. The various kinds of tissues (*dhatu*s) are replenished in the course of metabolism. The nutritional part is assimilated and the residue is left for elimination through various channels. However,

any disorder such as faulty diet and lack of exercise can upset the the system of metabolism. If the metabolic waste is not properly eliminated, it accumulates in a putrified form, as toxins, in the various tissues and organs and channels. This upsets the balance of the *doshas*, resulting in disease.

The word *dosha* has a two-fold meaning: that which instigates proper function in proper conditions of life, and that which pollutes the tissues and disturbs the various functions of the various sub-systems of the body. With proper lifestyle (physical, mental, spiritual), the *doshas* ensure health. When the lifestyle changes and become vitiated, the functioning of *doshas* changes and the balance is lost, resulting in diseases. The symptoms of health denote ease, pleasantness-mental and physical. In disease, as the term itself denotes, the ease is lost and symptoms indicate unpleasantness and pain. Health is the natural state of the mind-body system, and disease is its unnatural state.

Thus, according to Ayurveda, rejuvenation essentially means that the *doshas* remain in equilibrium, so that the body replenishes itself. When the metabolic process is hampered, the replenishment slows down, speeding up the process of ageing.

Preservation of good health is made possible by the observance of the regimen of *swasthavritta* as represented by *dinacharya* (daily routine) and *ritucharya* (seasonal routine). Further, in the latter half of one's life, the practice of injunctions laid down by Sage Charaka in the chapter on *Janapadodhwamsaniya* (in the *Vimanasthana*) as well as the adoption of measures, described by him under *rasayana* and *vajeekarana* therapies, shall promote vitality, virility, and sustenance of good health.

In Ayurveda, treatment is not just about curing a disease; it also

aims at promotion and preservation of health and strength. This is undertaken by 1. removing the causative factors of the disease, and 2. restoring the doshic (*dosha-dhatu-mala*) equilibrium. The achievement of these two-fold aims depends upon effective fulfilment of the role of the four essential limbs of therapy or *Chatushpada*: the Physician, medicinal drugs as well as food substances, the attendant and the patient.

Role of purification therapy

Treatment in Ayurveda essentially means to regain the vital strength; the accumulated waste has to be eliminated to make the tissues (*dhatus*) pure. If the accumulation of toxins is moderate, it can be transformed by medicine and easily eliminated in the natural course of the system, by milder palliative treatments known as *samana chikitsa* (pacification therapy). *Samana chikitsa* ignites the vital



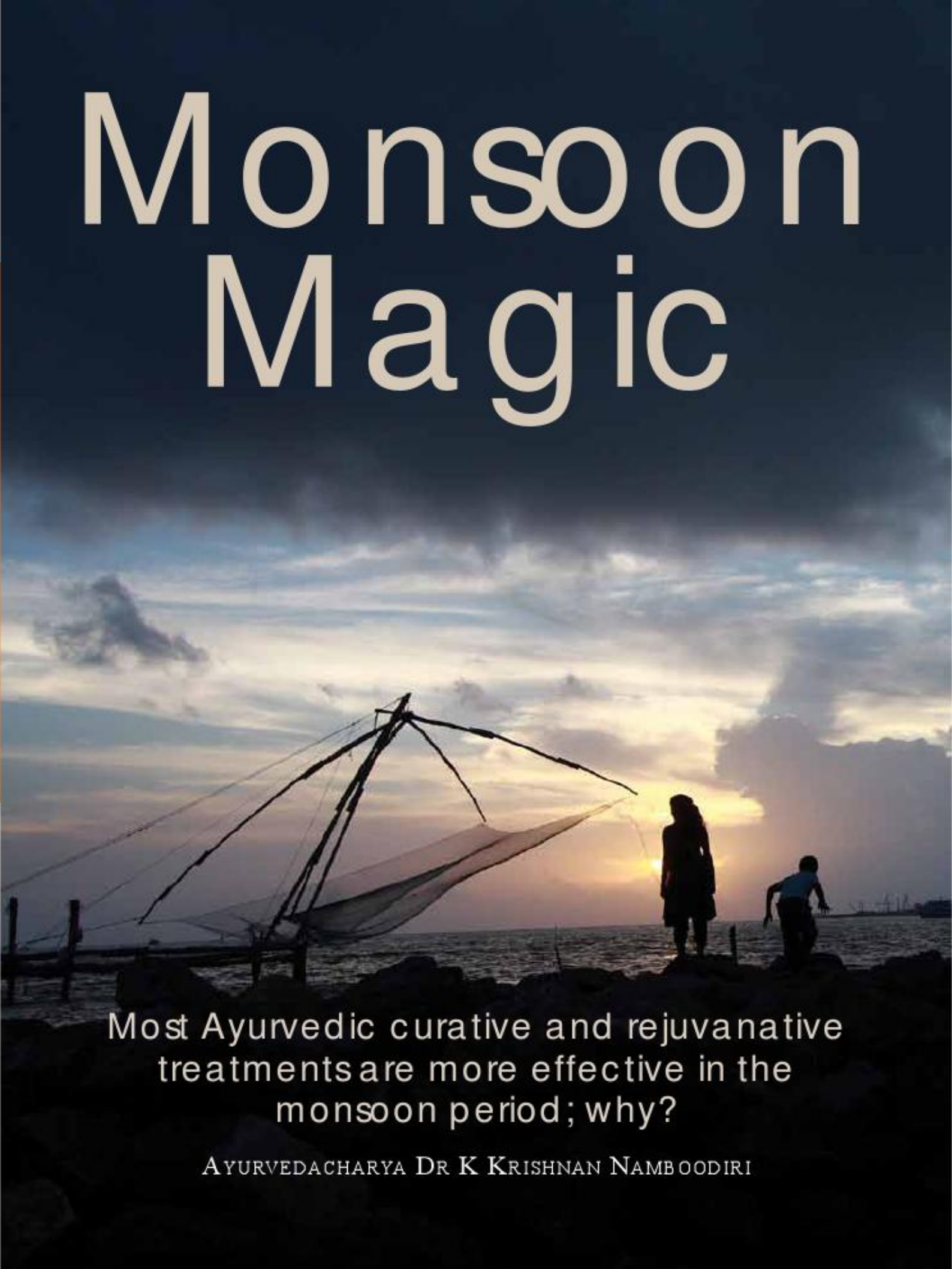
The metabolic waste, unless eliminated properly, gets accumulated in the body as toxins. They will hamper the metabolic process, and in turn disrupt the replenishment of dhatus (body tissues). They also upset the tridosha balance.

fire, the *agni*, responsible for digestion and metabolism. A man with good and natural digestive functions and with a correct lifestyle seldom gets sick; and if on account of omissions and commissions, gets disease, it can be easily corrected and cured with simple medication-*yukthivyapasraya*, the rational application of drugs. If the accumulation of toxins is excessive, lifestyle corrections and medication may not suffice and it has to be cleared by evacuative-cleansing treatment, ie, *sodhana chikitsa* or purification therapy. Panchakarma is the most known process of purification therapy.

Ayurveda, thus, has laid a full roadmap for the rejuvenation of the body and mind through an elaborate process, which includes various treatments such as *samana*, *sodhana*, dietary control and a strict adherence to a proper daily and seasonal routine.

The writer, honorary consultant, Amrita Institute of Medical Sciences, Kochi, can be contacted at drbrajeev@yahoo.com

Monsoon Magic



Most Ayurvedic curative and rejuvenative
treatments are more effective in the
monsoon period; why?

AYURVEDACHARYA DR K KRISHNAN NAMBOODIRI

Learn

the nature's nature. Pay attention to its will. Make it your own and live together.

This is the Ayurvedic philosophy about healthy life. It could sound too philosophical, but it simplifies the complex concept of how body, mind and spirit interact, balance one another and improve, and help human beings live gracefully in harmony with nature.

Ayurveda doesn't stop by just positing the philosophy; it goes on to define the constituents in terms of physiology as well. Thus, it says, the five great elements — earth, water, fire, air and space — are redacted into three principles called doshas, known as vata-pitha-kapha and function in the body.

An individual is in a state of health when the doshas are in a state of equilibrium. When there is an imbalance due to the presence of higher or lower state of any of the

doshas, or when they are vitiated, the body lapses into a state of ill health (vikruthi or pathological condition).

Maintenance of balance

The balance of the three doshas can be ensured by a disciplined life regimen (*jeevitha chariya*). They are daily regimen (*dinachariya*) and ethical regimen (*satvrita*) and seasonal regimen (*rithuchariya*), which correspond to those rules to be followed every day and to be adhered to seasonally. We will deal mostly with the seasonal regimen here.

Ayurveda says human beings are the micro parts of a macro system called nature. The changes that happen in the macro system, Ayurveda says, will visit its micro parts, that is the human body, as well. The degree of influence that each element demonstrates in nature depends on geographical location, the season, the climate and the time of day.

Monsoon is one of the seasons which have strong characteristics, the

profound one being incessant rains. It is called the varsha ritu, which starts in the beginning of June in Kerala (and varies while we travel up north in India), and peaks between July 15 and August 15. This period coincides with the month of Karkkidakam in Malayalam era. Ayurveda practitioners in Kerala have found through ages of experience that this is the best time to perform Ayurvedic treatments. And they have scientific reasons to back their observations.

*"Chaya prakopa prasama
vayo greeshmadishu trishu"*

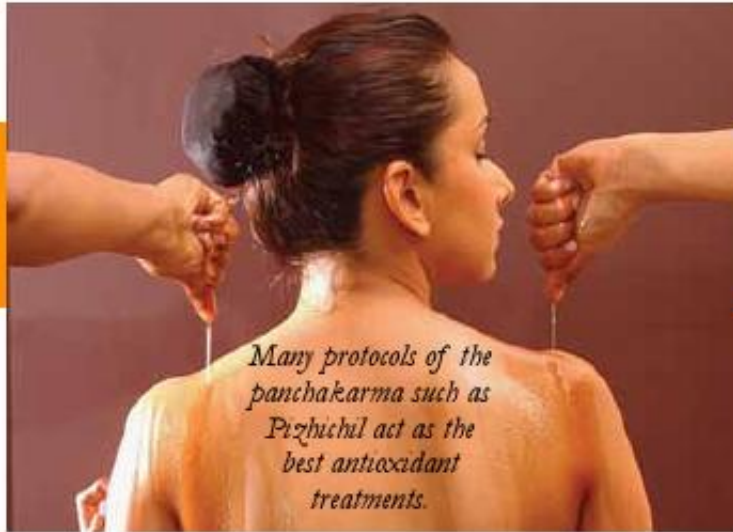
It means vata gets chaya (aggravates in its own specific functional areas) in summer and aggravates and move everywhere in the body) in varsha ritu.

The summer, which precedes the monsoon season, aggravates the vata (in its own functional areas), the most important of the three doshas. This is evident from the fact that people get easily tired while performing physical activities in summer. It gets worsened in monsoon. ('kopasthu



What's the effect?

- Improves blood circulation and helps relax
- the whole body system
- Enhances cell metabolism.
- Helps get sound sleep.
- Improves appetite and corrects the digestion.
- Cleanses the body system
- Improves the agni (digestive fire)
- and burns toxins
- Improves sex drive
- Makes the body flexible.
- Sharpens sensory organs.
- Enhances immunity.
- Ensures an even distribution of body heat.
- Keeps the hormone system balanced.
- Calms the mind and improves the power of intellect.



unmarga gamitha').

People develop vata-related diseases such as pain in the joints, muscles, lower back and neck, and also suffer from body stiffness during this season. It also affects the body's immunity, making the body susceptible to infections; it also results in developing allergic problems such as running nose, sinusitis and fever. People also develop diseases associated with vitiated pitha, such as indigestion, gastric problems, acidity and headache in this season. Kapha, the other dosha, also get vitiated in the rainy season.

Thus, all the tridoshas get aggravated in the monsoon. Curiously, this is also the best time to bring back them back to the balance. For, the vata, as well as the other doshas, are in a loosened and aggravated state, moving within the body. These can be brought into normalcy by eliminating the impurities and the vitiated moving doshas from the system.

It has also been observed that Karkkidakam is the best time to perform Ayurvedic treatments as the body is more receptive to Ayurvedic medicines than at any other time of the year. In this season the body absorbs anything applied to it, quickly and efficiently. The

Vata, the most important of the tridoshas, gets upset the maximum in the rainy season, and moves around disturbing the body mechanism. The other doshas-pitha and kapha--are also vitiated and leave their own specific functional areas in this season.

Acharyas have, hence, suggested that preventive and curative treatments be undertaken during this season, along with special protocols for daily regimens, seasonal regimens, and rituals and costumes with ethical regimen. In Vedic tradition, people observe *chaturmasya* (four-month

penance) in this season.

The most important of the curative, preventive and rejuvenative treatments include in *panchakarma*, under the *sodhana* (purification) therapy. Panchakarma is the systemic cleansing of the body without damaging the tissues. Studies have indicated that *panchakarma* treatment, particularly in monsoon season, plays a very important role in the treatment of nervous and chronic diseases, which are not cured by modern medicine or palliative and symptomatic treatments.

Detoxification and purification treatments are the most effective treatment to recharge the body and improve the immune system which could prevent all contagious, autoimmune, metabolic, epidemic and systemic diseases. *Sodhana* (purification) treatments cleanse all channels (*srotasas*) of the body and improve oxygenation. Many protocols of the *panchakarma* (e.g. *pizhichil*, *abhyangam* etc.) act as the best antioxidant treatments. The most ideal and safe time to perform *panchakarma* is monsoon mainly because the atmospheric condition suits and gives the patient a comfortable feeling during treatments.

Panchakarma improves the functioning of all organs and systems of the body. All obstructions to the metabolic processes are removed and the anabolic process is strengthened. The catabolic processes at tissue level also become effective and efficient to increase the immune system. The treatment activates the hormone-producing glands. *Panchakarma* enhances the functional processes of organs or system responsible for the excretion process. Excretory products such as urine, stools and sweat remove unwanted and disease producing substances or *malas*.

Duration

An elaborate full course of

Special rice porridge



The special rice porridge (Karkidaka kanji) has been in vogue in Kerala during the monsoon season. It's a preparation of a special variety of rice (navara) with medicinal herbs, which is easy to cook.

The pack of medicinal herbs, which will be put to the boiling rice will have the following ingredients: Cumin, fenugreek, pepper, dried ginger, Ashali, Bishop's weed and shathahum. Now-a-days ready-to-cook packets of the mix is available in the market.

The porridge is prepared by mixing all ingredients except the medicinal plants and boiling in water. The cloth bag of medicinal herbs would be kept in the boiling porridge so that the essence of the herbs are absorbed by the rice. Once the porridge is ready coconut milk and ghee are to be added to it and then it has to be taken as hot. This preparation should be eaten hot once a day at least for 2 weeks. It can be taken along with other curries and vegetables especially mungdal soup.

This rice preparation is regarded as a great rejuvenating medicinal food. It improves the digestive fire in the body, burns the toxins and cleanses the system. It makes the person feel light.

panchakarma therapy takes 45 days to complete. However, these days, an abridged version lasting 15 to 21 days by eliminating certain inconsequential procedures but retaining the essential parts is also being designed.

The treatment programme is generally divided into four parts.

1. *Amapachana* period, in which the patient is administered internal medicines like kashyams (decoctions), choornas (powders) and gulikas (tablets) in order to improve the *agni*, especially the quality of *jadaragni* (digestive system). This will help burn the toxins and cleans the *srotasas*.

2. *Poorvakarma* period, or pre-process period, in which treatments such as *snehana* (internal and external oleation). In Kerala tradition there are very effective and special pre processes protocol are practiced especially during *varshakala*. These treatments, generally called *Kriya Kramas*, are a unique combination of *snehana*

It is easier to pacify the vitiated *tridoshas* when loosened. Hence most Ayurvedic rejuvenation therapies are performed in the Monsoon season.

It is observed that the body is highly receptive to Ayurveda medicines in this season, absorbing them quickly and efficiently.

and *swedana* protocol by which the patients get both specific and system or organ-part wise curative as well as pre-*panchakarma* effects. In *Kriya Kramas* the most important treatments are *abhyangam*, *elakizhi*, *podikizhi* and *pizhil*.

3. *Panchakarma* in which the five purification treatments-*virechana*, *vasthy*, *vamana*, *nasyam* and *rakthamoksham* are performed.

4. *Paschatkarma*, or post-process period, which mainly consist of administering a strict diet (*Payadi Kramas*), modification in lifestyle (rest, relaxation, sleep habits, control over stress, tension and anxiety etc), *shirodhara* and *njavarakizhi*. One significant aspect of this period (Post Process-Nallarickal Padhya) is that it should continue atleast twice the duration of treatment period. If the treatment period is 21 days, one has to observe controlled life for 42 days

to make the process complete and derive maximum benefit.

The exact duration, type of treatment and whether all the five treatments are necessary are decided only after the doctor has met with the patient and analysed the constitution and the *dosha* imbalance in the body.

In Kerala, Karkkidaka Chikitsa [treatment in Karkidaka (July 15-August 15 period)] is a preferred smaller duration treatment protocol. In this protocol, the treatment lasts for 8 to 10 days in which treatment for detoxification, purification and rejuvenation is administered. This is mainly for healthy people in order to keep fit and to improve the immune

system. This protocol includes processes such as *abhyangam*, *elakizhi*, *podikizhi*, *steam bath*, *kayadhara*, *purgation*, *njavarakizhi*, *shirodhara*, *nasyam*, *lepanam* and *matravasthy*.

It is not necessary that one goes to an Ayurvedic nursing home to enjoy the benefits of the monsoon season. One can have simple home practices which will do a lot of good for the body, revitalizes it and enhances immunity. A special diet and daily regimen are part of it.

Diet

Food has got a major role in the preventive as well as curative

treatments. A monsoon treatment will not be complete without a special diet which will keep the doshas in balance and enhance vitality and immunity. The diet can be prepared at home as traditional Indian homes have developed their own preparations for the monsoon. In Kerala, the most popular monsoon diet is the special rice porridge (*Karkkidaka kanji*) (Pl. see box).

Oil bath

During the monsoon, one can take regular oil bath at home using specially treated medicated oils such as Dhanwanthram kuzhambu, Balaswagandhadi kuzhambu or Sahacharadi kuzhambu. One may give oneself a massage after applying warm oil on the whole of the body, and taking a bath, after an hour, in medicated water, cooled after boiling with herbs such as tamarind leaves. One may use floured pulses such as green gram to remove the oil.

Kerala's traditional varshakala ritucharya is the best solution for many acute and chronic diseases even for ailments which have not having effective treatments in modern medicines. Moreover these treatment protocols are found most effective to build up immune system, vitality and complete health.

Do's and Don'ts

1. All food that are preserved should be avoided
2. Don't use cold water or fridge water
3. Use only boiled water
4. Should eat warm meals and avoid cold and dry foods
5. Avoid bakery items and fried food and drinks
6. Avoid curd especially at night
7. Less spicy-oily-salty food
8. Stick to vegetarian food
9. Avoid cold water bath
10. Avoid day sleeping, have 8 hours of night sleep



On the face of it

You can have clear, lustrous and healthy face at any age by spending a few minutes daily.

AYURVEDACHARYA
DR DEVIDASAN
VELLODI

Face is the mirror, the barometer of an individual's health. The skin tone of a person indicates the constitution of one's body: if the skin is dry, rough, cold, thin with fine pores and wrinkled, then the body is 'vata' predominant. In case of 'pitha' constitution, the skin is fair, delicate with moles or acne and burns easily. In 'kapha' prakruthi, the skin is oily, smooth, moist and thick with a tendency towards large pores.

If the face is not cared for properly, it will suffer from premature ageing and become dull. Clear, lustrous and healthy face can be yours at any age if you spend a few minutes taking care of it every day. And the steps are simple.

Facial mask: It is a deep exfoliating treatment. It must be done at least once in a week for oily skin. Lemon peel, fresh neem leaf paste, sandalwood paste or tulsi leaf paste can be used for facial mask. It may be applied with smooth upward strokes after washing the face with lukewarm water. The face must be washed off with plenty of water after 30 minutes.

Cleansing: Cleansing removes impurities and stimulate the skin for accepting nourishment. It must be done twice a day—in the morning and night. Choose a non-soap cleaner appropriate for your skin: rich, nourishing green gram powder for dry vata-predominant skin, neem or lemon for sensitive, pitha predominant skin and horse gram powder for very smooth and oily 'kapha' skin.

Toning: Toning is one of the important ways to keep the skin healthy. It removes impurities or greasy residue and helps balance the PH of the skin. Toning stimulates blood circulation, closes the pores, helps absorb nutrition from the moisturizer. Choose a toner suitable for your skin type. Choose toners without alcohol, colours and artificial fragrance. Rose, sandalwood and cucumber would be good choice for vata, pitha and kapha



respectively. Apply the toner on the face and neck, after closing the eyes using smooth, gently upward strokes.

Moisturising: Natural ayurvedic moisturizers contain herbal extracts in an oil base—rich oils for dry skin and light oils for oily skin. Sandalwood, brahmi, sathavari, amalaki, tulsi, neem and turmeric are the main skin nourishing herbs in Ayurveda. Gently massage the face with the moisturizer with smooth upward strokes.

Common skin problems

Acne and pimples

Acne, pimples and black heads are the aggravation of tridoshas, especially the pitha. Intake of alcohol, excessive tea, coffee and spicy and oily fried food can lead to this condition. Stress, tension, anxiety and exposure to pollution and chemicals also aggravate the pitha dosha which results in acne, boils and pimples.



A paste made of turmeric and sandal wood mixed with milk is very effective for these problems. Daily intake of aloe vera pulp (100ml), also helps. One may apply turmeric powder paste and wash it off before sleep. For pimples, one may apply a paste of cumin seeds, and wash off after 30 minutes.

Pigmentation

'Bhrajaka pitha' is responsible for the colour of the skin. Imbalance of the Bhrajaka pitha can lead to discoloration, blackening and pigmentation. Excessive exposure to sun, irregular food and sleeping habits and consumption of spicy food are main factors for increase of Bhrajaka pitha.

One can apply papaya juice or mashed papaya to the affected areas to get relief from pigmentation. One may also apply a paste made of equal amount of turmeric and sesame seed powder to get relief. Kumkumadi oil or eladi coconut oil also help fight pigmentation.

Premature ageing

Ageing causes dryness and wrinkling of the skin. Excessive thinking, stress, tension, strain, irregular sleeping habits enhance ageing. There are various options to prevent the development of wrinkles, but the choice depends on the nature of the skin. They include massaging the face with ghee, coconut oil or almond oil, application of face pack of grated cucumber or of fresh aloe vera gel or sandal wood paste.

FACE PACK

Face pack (mukhalepa) should be very cold in touch, except for people with vata and kapha predominance. It should be kept wet and one should preferably go for an oil bath after it is removed.

For Ayurveda suggests different face packs for different seasons. During monsoon, medicinal drugs such as sandalwood, khus grass (Vetiveria zizanioides), Wild Himalayan cherry and Fetid cassia

can be used either individually or as a combination (see box). These drugs are selected according to the dosha predominance or peculiarities of that season.

Preparation

Fine powders of all the mentioned medicinal drugs should be taken and made into a paste by adding water, either cold or luke warm, rose water, milk or butter milk.

Effect

An appropriate face pack can relieve a vata-predominant person of dry skin and burning sensation and itching in pitha and kapha constitution people.

HERBS FOR FACE PACK

The following are the common herbs used for preparing face pack

Sandal wood

Santalum album. Chandana in Sanskrit, Safed chandan or santal in Hindi.

Medicinal properties: Pacifies vitiated pitha, heals burning sensation, head-ache, hyper perspiration, psychotic ailments, memory loss, cardio myopathy, ulcer, jaundice, cough and inflammations.

Khus grass

Vetiveria zizanioides. Samagandhika, sugandhimoola in Sanskrit, ramacham in Malayalam. Useful part: Roots. **Medicinal properties:** Pacifies vitiated vata and pitha, burning sensation, ulcer, skin diseases, nausea, flatulence, colic, cough, fever, low back pain, headache and general debility.

Wild Himalayan cherry

Prunus cerasoides. Padmaka in Sanskrit, Patmakath or Paddam in Hindi and Patimukham in Malayalam. **Medicinal properties:** Pacifies vitiated pitha, burning sensation, wounds, ulcers, skin discoloration, diarrhea, asthma and fever.

Fetid cassia

Cassia tora. Chakramarda or Prapunnada in Sanskrit, Chakavad or Papamd in Hindi and Takara in Malayalam.

Medicinal properties: Pacifies vitiated tridoshas, skin diseases, dandruff, constipation, cough, hepatitis, fever, and hemorrhoids.

The writer is senior consultant physician, AVN Arogya Ayurvedic Centre, Cochin.

Not just skin deep

Skin, the seats of vata, is vitiated the most in monsoon. So it is the best time to pacify it and restore youthfulness to the skin.

Dr K Anaghan

Skin, the largest organ and the main part of the excretory system in human body, has an important role in body purification, and hence, in retaining its youthfulness. It is the seat of vata dosha, which gets vitiated most in the monsoon season. So the proper care of vata dosha during this season would add to the health of the skin. Hence monsoon is considered the best season to rejuvenate the skin. Skin gets its complexion from Bhrajakapitha, one among the five pithas, which is situated in skin and gives it the lustre. Bhrajakapitha also helps in the absorption and transmission of drugs applied on skin. Ayurveda prescribes certain procedures for skin care during monsoon. They are: ■ Alepana ■ Abhyangam ■ Seka ■ Avagaha ■ Udwarthana ■ Snana

Alepana: There are three kinds of alepana based on the result they offer:

- Doshahara which corrects the vitiated doshas.
- Vishahara which detoxifies the toxins.
- Varnya which gives lustre and colour.

Abhyangam

Abhyangam is one of the main procedures applied on skin to rejuvenate the whole body. It is done with oils processed by 'vatahara' drugs (which corrects vata imbalance) like bala (Sida acuta) and sahachara (Justicia ecobolium). Abhyanga energises Bhrajakapitha which in turn helps the skin get its health back. Abhyangam softens the skin, prevents vitiation of vata and kapha doshas, gives nourishment to all dhatus, and provides cleanliness, lustre and strength to the body.

In a commentary of 'Susrutha samhita', the action of abhyangam is explained in detail. The oil applied on skin will remain at hair roots for 300 matras (matra, Akshi nimesho matra, time taken for an eye blink), then enters the

skin and remains there for 400 matras and at rakta dhatu for 500 matras. It acts on mamsa, meda, asthi, majja dhatus by 600, 700, 800, and 900 matras respectively. This way abhyangam acts as a rejuvenative therapy for not only the skin but also the whole body.

Seka (parisheka or pizhichil)

This is also a skin rejuvenative technique, done by pouring sneha dravyas (medicated oils) in a special manner. It clears tiredness, vitiated vata dosha and relieves the patient from pain caused due to trauma, blows bruises, burns etc. Seka also nourishes the dhatus.

Avagaha (Bath in a tub filled with sneha dravyas)

Avagaha is helpful in strengthening the body by nourishing it through all channels, hair roots, and dhamaanes.

Udwarthana (massage with powdered drug)

Body massage with powdered drugs (usually with balya, Varnya and kanthikara drugs) is very useful in skin care. Susrutha says that 'udwarthana' corrects 'vata dosha', dissolves meda, kapha and gives stability and tonicity to body parts and enhances the lustre of the skin.

Susrutha explains two types of massage with powder.

Utsadhana: It is a cosmetic therapy rather than a therapeutic one. Powdered drugs are made into a paste along with oil and is mainly used for ladies to improve beauty, luster, happiness, well feeling, cleanliness and lightness of body.

Utgharshana: It is a dry powder massage. It helps remove impurities that obstruct the openings of channels.

Snana

Taking bath is another rejuvenative therapy. Water boiled



with 'vatahara' drugs are used for bathing in 'varsha' ritu. Rain water and well water are more useful and also advised to take it in hot form. Don't use river water in rainy season.

Detoxification of surroundings and dresses by fumigation with special aromatic drugs like kundurushka, vacha, agaru, devadaru, guggulu etc is good to preserve skin and the whole body healthy during rainy season.

Staying in rooms which are devoid of cold and moisture is preferred. Susrutha warns against walking bare foot in rainy season ('*apadachari surabhi satatam dhoopitambara*')

Selection of oil and other drugs for above mentioned various procedures should be done cautiously by an expert physician by analyzing the factors like prakruthi, satmya, ritu, desa, dosha, vikara etc.

MEAT NOT TABOO

It's generally believed that Ayurveda treatments require a person to stick to a purely vegetarian diet, but this is a misconception. Ayurveda prescribes medicines and diet on the basis of the three *doshas* (humours) and five elements.



Dr. Jayalakshmy T.R.

The *daśa vidha pareeksha* (ten-point examination) and *ashta sthāna pareeksha* (eight-point examination)* help a doctor in assessing the physiological and pathological condition of a person. The medicines and diet regimen are then decided, depending on the basis of the person's constitution, age, sex, lifestyle and dosha imbalance.

One need not be unwell to abide by the regimen that Ayurveda suggests. A healthy person too can follow it. Ayurveda lists various types of food (cereals, pulses, milk products, vegetables, poultry, beef, mutton, meat, etc.), their effect on doshas and therapeutic qualities. There is no mention of vegetarianism in any context.

Vegetarianism evolved as part of a religious custom; it has little to do with Ayurveda. The human digestive system can digest meat proteins too and not just vegetarian food as many people think.

Many meat or meat products like *ajamāṁsa rasāyanam* (mutton concoction), *mutta tailam* (oil from boiled egg) and *netra putapaakam* (ophthalmic nourisher) are used as part of therapy in Ayurveda. The dietary regimen prescribed for those who have undergone therapeutic cleansing includes *māṁsa rasa* (meat soup). This substantiates the fact that Ayurveda does not advocate vegetarianism.

Ayurvedic treatises like *Ashtāṅghridaya*, *Charaka Samhita* and *Sūśruta Samhita* talk

about many meat preparations like *vesavāra* (boneless kheema).

Dietary regimen

Wherever there is reference to the cause, treatment and prevention of a disease, Ayurveda talks about "*āhāra*" (food). Food intake has a direct bearing on health and disease, it says. The regimen it prescribes is not based on the taste of any dish. Ayurveda follows a rational method to choose the food regimen, on the basis of parameters like age, sex, body constitution, geographical region in which a person resides, his physical condition, etc. The analytical conclusions are arrived at after *daśa vidha pareeksha*.

The seventh chapter of *Ashtāṅga saṁgraha sūtrasthāna* is *Annavaropa vijnāneeya* (knowledge about the nature of food). It has answers to many questions such as the following: What is food? What items can be considered as food and why? How does it differ from medicine? What influence can they have on the three doshas? Which among them are best, which are worst and why?

Non-vegetarian dishes find place along with other food items. They are mentioned as being a part and parcel of diet. The choice is between different types of food and not between vegetarian and non-vegetarian.

According to Ayurveda, those who should consume non-vegetarian food include people who are thin, lean and emaciated; those who have undergone therapeutic procedures or purification therapy, and those with digestion problems and defective tissue development. Non-vegetarian food is also good if you



A simple mutton recipe

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. Mutton - 200 g chopped and washed | 7. Pomegranate peels - 100 gm |
| 2. Long pepper | |
| 3. Dry ginger | |
| 4. Purified fire plant root (Plumbago rooseae) | |
| 5. Coriander - (items 2 to 5, 20 g each crushed) | |
| 6. Water - 4 litres | |

Mix the above ingredients in 4 litres of water. Keep on low flame in an earthen pot, and reduce it to one litre. Strain the fluid and add asafoetida powder, cumin seeds and rock salt to taste. Serve hot.

are suffering from diseases due to Vāta or have fractures, wounds and ulcers. However, anyone can have non-vegetarian dishes that are best suited for the body constitution. It can be had daily as part of normal diet. Generally, there are no restrictions.

Among the non-vegetarian food items that Ayurveda talks about, meat soup finds mention first because it is the most light and palatable preparation. All preparations are required to have a dash of spices since they have the capacity to kindle bio-fire. They also help in di-

gestion, and impart a special flavour and colour to the dish.

Among different types of meat, mutton is said to be the best because it is most similar to human flesh in quality.

The author is the editor of Kerala Ayurveda Vaidyam, the quarterly magazine of Kerala Ayurveda Ltd.

She is the Consultant Physician at Sree Rama Krishna Ayurveda Hospital, Puliannoore, Pala.

*Ashta sthāna pareeksha

This includes examination of pulse (*nāḍee*), tongue, (*jihvā*), voice (*śabda*), touch (*spṛśa*), vision (*akṣ*), gait or structure (*akṛti*), stools (*mala*) and urine (*mootra*)

Dasa vidha pareeksha

This includes examination of pollutants (3 humors, 7 tissues and 3 wastes), region (geographical and physiological), strength (*balam*), Time (*kālam*) digestive fire (*analam*), constitution (*prakṛti*), age (*vayah*), mental strength (*satvam*), compatibility (*sāmyam*), and food (*āhāraṁ*)

Abhyangam: An oil massage given for 45 minutes a day for 14 days; highly effective against obesity loss of skin luster, sleeplessness and fatigue

Agni: It is the form of fire and heat that is the basis of the digestive system; force residing within the body responsible for digestion; the transformation of one substance into another; metabolism. Agni is contained within pitha.

Āhāra rasa: The elemental form, or essence, of food

Ālochaka pitha : Subdosha of pitha. Digests light/visual impressions. On higher level, related to perception. Resides in eyes (pupils)

Ama : Toxic residue that is left behind as a by-product of poor digestion.

Āmāsaya : Stomach

Amla: Sour

Anna : Food

Annavaha srota: The channel that carries food; originates in the stomach; the first half of the digestive channel (from the mouth to the end of the small intestine)

aruci : Anorexia

Ashtānga Hṛdayam : One of the three most important books in Classical Ayurveda (the other two are the Caraka Samhita and the Sushruta Samhita). Written by Vagbhata in the 7th century AD.

Asthi : Bone

Atisāra : Diarrhea

Atyagni : High agni; when the strength of the digestive fire is too high. Also called tikshṇāgni

Balya: Herbs which increase strength and are tonifying

Bhrājaka pitha : Subdosha of pitha. Digests touch, temperature, pressure, pain. Resides in skin

Bhoota : Element, "that which manifests as matter"

Bhoota agnis : The elemental agnis; there are five, one for each element

(akashagni, vayuagni, tejagni, jalāgni, and prithviagni)

Bodhaka kapha: Subdosha of kapha. Moistens mouth; saliva. Protects mouth from heat of food and roughness of food and chewing. Responsible for aesthetic taste. Located in mouth.

Charaka Samhita : Considered the greatest of all the classical texts on Ayurveda. Written by Caraka

Churṇa (choorna) : Powdered herb; usually a powdered formula of herbs

Dhātu : Tissue (structural units of human body)

Dhātu agni : Tissue agnis; there are seven, one for each of the major tissues of the body

Dinacharya : Daily routine prescribed for maintaining health

Grishma: The summer season

Hemanta: The winter season

Jatharāgni: The digestive fire; the most important of all the agnis

Kapha: The force behind the structure and stability of the body; the elements are water and earth; its qualities are heavy, cold, moist, static, smooth and soft; its root is in the upper stomach (mucous)

Kashāyam: Astringent taste or decoction

Kayāgni : Bodily fire; the digestive fire; the most important of all the agnis. Also called jatharagni

Kitta: The remains of food in the large intestine.

Kledaka kapha : Subdosha of kapha. Protects lining of stomach against acids. Located in stomach.

Majja : One of the Seven Dhatus, bone marrow, it is unctuous and soft, main function is to oleate the body, to fill up the bone, and to nourish the sukra

Māmsa dhātu : One of the seven "dhātus" or tissues; consists of muscles, ligaments and skin. Composed mainly of earth and some water and fire.

Editor & Publisher
Benny Thomas

Editorial Consultants
Independent Media Kochi

K J Jacob
A P Jayadevan

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 M E Sarma (Professor, Ayurveda College, Kottakkal)

BUSINESS ASSOCIATES Overseas
USA: CHICAGO Vincent Joseph Ph: 847 299 9954
USA: NEW YORK Vincent Sebastian
Mobile: 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 Vallomtharayil
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 Sterling Print House (P) Ltd, Door No : 49/1849, Ponkara-Chennelloor Road, AIMS
Ponkara P.O. Cochin- 682 041, Ph: +91 484 2809006, for M/s S T Reddy & Sons,
PB No. 3627, Veeckaram Road, Kochi- 35

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 are 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 purpose only.

علم استعادة الشباب

يؤيد الأيورفيدا الحفاظ على صحة الجسم كما خلقته الطبيعة، ومع ذلك العوامل الخارجية يمكن أن تؤثر فيه و تنتج في الأمراض، يرى الأيورفيدا أن الأمراض تحدث عندما يتم الخلل بالتوازن الطبيعي للجسم، يمكن للجسم الحفاظ على نفسه إذا كان متروكا لنفسه، ولكن الأطباء والعقاقير يمكن ان يساعد الجسم على القيام بعمل أفضل.

استعادة الشباب الايورفيدية هي عملية من هذا القبيل، إجراء العلاج رسائنا كما يسمى، تؤثر ايجابيا على الأنشطة العادية للجسم وذلك عن طريق إزالة الشوائب وتنظيف قنوات المواد الغذائية والطاقة الحيوية، وهو مساعد طبيعي لعملية طبيعية، وكان المهاتما غاندي يقول بالشهرة أن أسلوب حياته يمكن أن يتحمل له ١٢٠ عاما من الحياة إذا سمح له، وكان دعواه مستندا على سلوك نفسه، تتألف من حياة منضبطة، وليس فقط للجسم ، ولكن أيضا من العقل والروح كذلك.

لكن استعادة الشباب الايورفيدية اليوم إما يفهم أقل أو يساء فهمها، ولديه العمليات التي يمكن أن يساعد الجسم على تشغيل نفسها بشكل أكثر كفاءة، على شرط أننا نقوم بالحفاظ على انضباط طبيعية، الناس يعتقدون أنه من الصعب جدا ، ويجاهلونهم وينزلقون إلى المرض.

وفي الأيورفيدا هناك طريقة علمية تؤثر على السير الطبيعي للجسم، وهو نهج شمولي في الحياة، فهي تتحدث عن ديناشاريا وريتوشاريا، الروتينية اليومية والروتينية الموسمية، وهو يدعو إلى الانضباط الصارم لأكبر قدر من التأثير.

في هذه الطبعة نحن نحاول أن نقدم العلم وراء استعادة الشباب الايورفيدية، فإنه يتحدث عن استعادة الشباب وعلاج رسائنا، لكنه يتحدث أيضا عن الحاجة إلى الانضباط في حياة المرء إذا كان للمرء أن الاستفادة القصوى من الأيورفيدا.

دعونا للثقة بقوة العلم.



لها اعتماد الورق الأخضر والتي هي الجائزة العليا من فئتها من قسم السياحة لحكومة ولاية كيرالا، ومقره في (كوشين، كيرالا)، ولها فروع في كالور (كوشين، كيرالا) والابوزها (كيرالا)، ثيوفاناثابورام (مركز كيمس للبحوث الأيورفيدية)، وإيرا (مسقط، عمان)، على مدى العقدين الماضيين، وهذه المستشفيات لديها لعبت دورا مهما في توفير الرعاية الصحية الأيورفيدية لمئات من المرضى الذين يصلون من شتى أنحاء العالم..

مستشفى بونرنافا يمارس ويشجع كلا من العافية والجوانب العلاجية للأيورفيدا، ولديهم عملاء من أكثر من ٢٨ بلدا، وأكثر من ٩٠ ٪ من الضيوف يتكررون كل عام.

مستشفى بونرنافا يقدم مختلف برامج الرعاية الصحية في الأيورفيدا مثل علاج تجديد الشباب وبرنامج الاسترخاء وعلاج تنقية الجسم وبرنامج حصانة الجسم والرياضة وبرنامج اللياقة البدنية وبرنامج التخسيس ورعاية العين والعلاج الداعم للتأخر في النمو عند الأطفال وبرنامج العناية بالجمال وبرنامج شفاء الإجهاد.

وكان مستشفى الأيورفيدا بونرنافا قد حقق إنجازات في علاج الآلاف الذين يعانون من أمراض مثل التهاب المفاصل العظامي والتهاب المفاصل الروماتزمي وهشاشة العظام وآلام الظهر والتهاب الفقرات العنق والصدفية واضطرابات



بوننافا الأيروفيدا مستشفى

الأيورفيدا ، علم الحياة هو أقدم نظام الرعاية الصحية في العالم، منذ أكثر من ٥٠٠٠ سنة قام القديسون الكبار من الهند بالبحوث والدراسة في وظائف جسم الإنسان وقاموا بممارسة نظام الطب الطبيعي، ومنذ ذلك الحين كان علم الأيورفيدا ينتقل من جيل إلى جيل. وخلافا لمعظم أشكال أخرى من الطب يكون موقفه من الأمراض المتعددة هو على النحو المشهود شاملا، وهو ما يعني الاستغناء عن العلاج ليس فقط للجسم، ولكن للعقل والروح كذلك، يركز الأيورفيدا ليس في أعراض المرض فقط ، ولكنه يعالج الفرد، وبالتالي فإنه لا يهتم فقط بالجزء المتضرر، ولكن لكامل الجسم

مستشفى الأيورفيدا بوننافا يتمسك بدقة قيم هذا العلم للحياة الذي اجتاز اختبار الزمن، وفي الواقع الكلمة بوننافا يعني تجديد، وهي مؤسسة نالت على جوائز وطنية ودولية وشهادة الايزو ٩٠٠١-٢٠٠٨، وأيضا



مستشفى الأيورفيدا بونرنافا ، الالبوزها

مقابل مرقا القارب ، اليريدا تاتابيلي،

الالبوزها ١٣-

هاتف : ٠٤٧٧ ٢٢٣٩٤٧٧

مستشفى الأيورفيدا بونرنافا، كالور

قبالة الطريق كالور- كدافترا ، بالقرب من كنيسة القديس فرنسيس

كالور ، كوشين ١٧

هاتف : ٠٤٨٤ ٤٠٥٥٢٢٢

مستشفى الأيورفيدا بونرنافا، عمان

(كميادة الاغبري للطب الهندي التقليدي)

(الايورفيدا)

رقم السجل التجاري: ٦٠٨٧٨٨٤

ص ب : ١٣٢، الرمز : ٤٠٠

ولاية إيرا، عليا

سلطنة عمان

هاتف : ٠٠٩٦٨ - ٢٥٥٧٢٨٨

مركز كيمس للأيورفيدا و البحوث

مستشفى كيمس، اليريدا آيارا،

ثيروفاناثبورام ٢٩

هاتف : ٠٤٧١ ٣٠٤١٠٠٠ ، فاكس : ٠٤٧١ ٢٤٤٦٥٣٥

البريد الإلكتروني : ayurveda@kimskerala.com

مرفق للمستشفى الجديد في فاتيلا

بالقرب من بهافنس فيديا ماندير

إيرور

الذي لا يشعر مثل مستشفى و هو أكثر من ذلك مثل المنتجع، في شاطئ النهر كانيامبوزا، لاغون الخيزران بونرنافا يتكون من ثمانية فلل مصممة بشكل فريد والتي تم بناؤها في النمط الاستعماري مع المروج الخضراء، والفيلات بمرافق للنجمة بأربع غرف لكل منها، كلها مجهزة باتصال الإنترنت واسع النطاق، الممرات المائنية من بحيرة لاغون الخيزران تؤدي إلى محور التنقل (محطة الحافلات الرئيسية في كوتشي)

العيادة الشرجية المستقيمة المرفقة مع وحدة بونرنافا إيدابالي تشفي مراض المستقيم و الشرج أساسا بمساعدة ربط كشاراسوترا، واحدة من أكثر الإجراءات الطبية أمانا في العالم، المرضى الذين يعانون من البواسير والناسورو الشق الخ توجد العلاج الأمن هنا، كما أن لديها أعلى نسبة النجاح من دون أي تكرار

المستشفيات بونرنافا لديها سمعة لعلاج العديد من حالات نادرة وغير شائعة ، مثل الوهن العضلي الوبيل والمتلازمة الكلوية وغيرها من الحالات النادرة التي تأتي إلينا من أجزاء مختلفة من العالم.

بونرنافا يعتقد الى حد كبير في التعاون بين الممارسين من مختلف التيارات الطبية وفي تقسيم المعرفة، نقوم باجراء الحلقات الدراسية دوريا، والتي يستقبلها جيدا من قبل الأطباء الوباتشيك وتنتج في تبادل الخبرات.

الدكتور آيه ام أنور المدير العام لبونرنافا و الطبيب الرئيسي قد حصل على شهادته الطبية في الطب الأيورفيدي من كلية طبية حكومة قبل ١٨ سنة، و قد فهم من تجربته أنه يمكن استخدام الأيورفيدا بنجاح لكبح اضطرابات نمط الحياة وأيضا لإيقاف تقدمها وتحسين نوعية الحياة في اضطرابات المناعة الذاتية و التي يرى الطب الحديث السيطرة عليها صعبا، ثم انه تخرج في الماجستير أيضا.

الجهاز التنفسي الحساسية والتصلب المتعدد والاجهاد الذهني ذات الصلة بالعمر والأمراض الروماتيزمية.

وتشمل مبادرات بونرنافا برنامج توعية الأيورفيدية وحملة اجتثاث إدمان المخدرات ومدرسة تخرج الأطباء الأيورفيديين، والأمانة الخيرية أسواس وحدة مستشفى الأيورفيدا بونرنافا، إيدابالي مستحسن من قبل الورقة الخضراء المعتمدة من قبل حكومة ولاية كيرالا إدارة السياحة، تم اعتماد نظام إدارة الجودة من العمليات الروتينية باستحسان ماكس لإذعان الايزو ٩٠٠١:٢٠٠٨، وحدة إيدابالي يتكون من العيادات الخارجية العامة والعيادات التخصصية لأمراض الأعصاب وأمراض الروماتيزم وأمراض القلب وطب الأطفال وأمراض النساء والجراحة وأمراض المناعة الذاتية والعيادات الشرجية والمستقيمات والاضطرابات الأيضية واضطرابات نمط الحياة وأكثر من ذلك، ويضم المستشفى أيضا صيدلية مصونة جيدا وام آر دي و وحدة العلاج الطبيعي وقاعة اليوغا وأوتي وكذلك مسارج بانشاكورما، و مجمع المرضى الداخلية تتألف من ٨٠ سريرا إلى جانب مجمع ملحق ب ٣ فلل ١٠/ جناحا

يقع مستشفى الأيورفيدا بونرنافا في قلب المدينة في موقع المياه الخلفية مما يجعله المكان مفضلا للعلاج لعملائنا الدوليين، يمكن للمرضى غير المزمرة الاستفادة صفقة السياحة التي نقوم بتنظيمها.

مستشفى الأيورفيدا بونرنافا، كالور هو منشأة بمرافق معالجة الدرجة التنفيذية في وسط مدينة كوتشي، قاعة المؤتمرات في وحدة كالور تستضيف حلقات دراسية وورش عمل حول الاضطرابات الصحية المختلفة للأطباء والمتخصصين في الرعاية الصحية.

مستشفى الأيورفيدا بونرنافا، مركز عمان عربون امتنان للشعب العماني الذين هم يتقون كل الثقة من القوى العلاجية للأيورفيدية، المركز يعمل مع جميع المتطلبات القانونية من وزارة الصحة ورعاية الأسرة في سلطنة عمان

مركز كيمس للأيورفيدا والبحوث هو مشروع مشترك لكيمس لإدارة الرعاية الصحية المحدودة ومستشفى الأيورفيدا بونرنافا المحدودة الخصوصية ويوفر مرافق العلاج الأكثر تقدما من بونرنافا، ويتحقق هنا الاتحاد الحقيقي لتخصصات العلوم، كما نقوم أيضا بإجراء دوريات الوعي حول الأيورفيدا لغيرهم من المهنيين في كيمس للأيورفيدا

الإقبال الكبير من المرضى وتشجيعهم قد دفعنا لفتح الوحدة الرابعة المرموقة لمستشفى الأيورفيدا بونرنافا بالقرب من فاييتيلا، ارنانكولام، قرية الأيورفيدا بونرنافا ترافانكور مثل قرية هادنة في المدينة، بيئة مثالية لعلاج الايورفيدا، هذا المرفق



المحتويات

موضوع الغلاف

٥ البقاء شابا

شيخوخة لا رجعة فيها.
ولكن يتم التعامل معها بعناية،
وعلميا، يمكن لشخص الاحتفاظ
على نعم الشباب، وقد وصف
الأيورفيدا الطرق المقررة
للقيام بذلك

٩ السحر الموسمي

١٤ منطقة الجمال



في مواجهة ذلك
يمكن أن يكون لكم وجهها
واضحا ولامعا وصحيا
في أي سن و ذلك
بقضاء بضغ دقائق
يومية

ليس عميقا مجرد الجلد

الجلد هو مقاعد فاتا وهو يجون
فاسدا أكثر في الرياح الموسمية،
لذلك فإن هذا لا الموسم أفضل
الوقت لتهدئة الجلد و استعادة
النضارة على الجلد.



١٨ اللحوم ليست من المحرمات



ويعتقد عموما أن علاجات الأيورفيدا
تتطلب من شخص التمسك
باتباع نظام غذائي نباتي بحت، ولكن
هذا اعتقاد خاطئ. يصف الأيورفيدا
الأدوية واتباع نظام غذائي على
أساس ثلاثة مكونات
(الأخلاط) والعناصر الخمسة،



Mr. Innocent, President AMMA (Association of Malayalam Movie Artists) and Dr. A.M Anvar, CMD, Punarnava Ayurveda Hospital Pvt. Ltd. exchanging MoU signed between AMMA and Punarnava Ayurveda Hospital Pvt. Ltd. on 28.06.2009. Also seen are Bharath Mohanlal (General Secretary, AMMA), Dr. Jaseela Anwar (Medical Director) and Mr. Ravi Varma (GM), Punarnava Ayurveda Hospital Pvt. Ltd.



Dr. Sulaiman-al-said and team from Middle East visiting Punarnava Ayurveda Hospital Pvt. Ltd. to learn about ayurveda and its curative aspects



Dr. A.M Anvar (Chairman and Managing Director, Punarnava Ayurveda Hospital Pvt. Ltd.) receiving the Arogyasevaratna award instituted by Hindi Prachara Sabha in memory of freedom fighter C.P Mammu from Industries Minister Elamaram Kareem.



Dr. A. M. Anvar (CMD, Punarnava Ayurveda Hospital Pvt. Ltd.) receiving The Best Clinical Practice Award from the Honorable Agriculture Minister Sri. Mulakkara Ratnakaran, in the function associated with the second AHMA State Conference at Kollam.



Dr. A. M. Anvar (CMD, Punarnava Ayurveda Hospital Pvt. Ltd.) receiving the award for BEST AYURVEDA TOURISM PROMOTER from the Honorable Minister for Home and Tourism Mr. Kodyeri Balakrishnan, on 19th August 2009 at Trivandrum. This award is constituted by Kerala Sahridaya Veda. Also seen are former Chief Secretary Mr. John Mathai (I A S) and Mr. M.P.Kunju (President of Kerala Sahridaya Veda).

الدكتور أنور يساعده على نحو واف الدكتور فاسوديفان نامبوتيري، المدير السابق للتعليم الطبي في ولاية كيرالا والمستشار الفخري حاليا لمختلف الهيئات الهامة لحكومية المركزية للأيورفيدا وبحوثه، الدكتور نامبوتيري هو واحد من مديري بونرنافا الآن، الدكتور جسيلا أنور وهي متخصصة في اضطرابات الأطفال تقوم بمهمة المدير الطبي للمجموعة، بونرنافا تمتلك أيضا لجنة الخبراء من ٥ أطببا برئاسة الدكتور جلال الدين المشرف الطبي الذي هو طبيب المستقيم و الشرج الايورفيدي المتخصص في الاضطرابات الشرجية والمستقيمة

تكون إدارة بونرنافا ملحة جدا في الحفاظ على نوعية علاجاتها عبر مختلف المراكز، و يجري التشاور في شأن كل مريض يدخل في أي واحد من مستشفيات بونرنافا و يتم المناقشة في المتغيرات السريرية لهم من قبل الفريق الكامل من الأطباء وبالتالي يتم توفير الرعاية الصحية الكاملة، تكون ثقافة العمل و بروتوكولات العلاج التي يجنيها بونرنافا ملهمة إلى حد كبير ومعززة لأخوة الأيورفيدا في الولاية كاملها، وبالتالي هذه العلامة الموثوقة في مجال الرعاية الصحية الأيورفيدية موجودة لإضافة سنوات إلى الحياة والحياة لسنوات.

ويتكون جسم الإنسان من ثلاث بنيات أساسية تسمى ثلاثة في العدد سبعة، وملاس (ثلاثة). و (فاتا، بيتا، كافا) تتكون من بانشاماهابوتاس ولكن تكون واحدة أو أخرى هي غالبية في كل واحد. وهكذا، فإن دوشافادا يكون فيه أكاسا و فايو في الهيمنة، و بيتا دوسا يكون فيه اجنى في الهيمنة؛ و دوسا كافا بجالا وبريثفي في الهيمنة. و دهاتو سايتا هي سبعة عناصر الأنسجة الأساسية التي تشكل بنية للجسم البشري، وتشمل شايلى و الليمفاوية و البلازما (راسا) و الهيموغلوبين في الدم (راكتا) و الأنسجة العضلية مامسا والدهون أو الأنسجة الدهنية ميداس و نسيج العظام بما في ذلك الغضروف أستهي و نخاع العظم ماججا والمنى أو السائل المنوي البويضة سوكر، و تكون ملاس هي منتجات النفايات من الجسم. وملاس الرئيسية تشمل البول و البراز و العرق. ومنتجات النفايات الأخرى الإفرازات الدهنية للأمعاء أو الجلد و شمع الأذن والمخاطية و اللعاب و شعر الجسم والوجه والأظافر، والدموع، الخ.

أجنى هو النار الأساســـــــــــــــية في الجهاز الهضمي في الجسم مساوية للانزيمات و هي المسؤولة عن تحويل الغذاء الى دوشاس و دهاتوس وملاس وهكذا يكون لأجنى دور مزدوج: المساعدة في عملية الهضم (أيض الكسر الإنتقاضي) والاستيعاب (التوليف والتجديد وأيض النمو الإبتنائي) في الجسم. وهناك ١٣ مجموعة رئيسية من أجنيس واحد منها جتاراجني في المسالك المعدي المعوي تمكن عملية الهضم الإبتدائي ويختل الطعام. بعد ذلك يتم تقسيم الغذاء إلى خمسة من مهابوتاس من قبل خمسة من بهوتاجنيس أساسا في الكبذ بحيث تكون المكونات الأساسية من المواد الغذائية المستهلكة على استعداد للانتصاص والاستيعاب. وبعد ذلك يتم استيعاب سبعة دهاتواجنيس وتضمن تجديد / نمو دهاتوس السبعة التي تشكل جسم الإنسان.

سرروتامس أو سرروتاس أو سرروتاس تمثل القنوات في الجسم التي تمر من خلالها دوشماس ودهاتوس وملاس وتشمل ١٣ سرروتاس القنوات الكبرى مثل المسالك المعدي المعوي وكذلك القنوات الصغيرة مثل الشعيرات الدموية.

و لحسن سير وظائف الجسم لا بد لأجني أن تعمل في حالة التوازن (ساماجني تحت تأثير ثلاثة من دوشاس في حالة التوازن)، و القيام بالوظيفة من دون إضعاف (مانداجني تحت تأثير كافا) ، أو لا تعمل بشكل مفرط (تيكساناجني تحت تأثير بيتا)

الشيخوخة

يحافظ جسم الإنسان على حيويته عن طريق عملية مستمرة من التفكير والتكامل بين كل واحدة من الأنسجة في الجسم منسقة وممكنة من قبل دوشاس. يتم تجديد أنواع مختلفة من الأنسجة (دهاتوس) أثناء عملية التمثيل الغذائي. يتم استيعاب الجزء الغذائي وترك البقايا للإزالة عن طريق القنوات المختلفة. ومع ذلك يمكن لأي اضطراب مثل النظام الغذائي الخاطئ وعدم ممارسة الرياضة افساد نظام التمثيل الغذائي. إذا كانت النفابات الأيضية لم يتم ازالته بشكل صحيح ، فإنها تتراكم في شكل متفجرة كالمسموم في الأنسجة والأجهزة والقنوات المختلفة. هذا يزعزع التوازن في دوشاس، مما يؤدي إلى المرض.

كلمة دوشا لها معنى مضاعف: وذلك الذي يحرض على وظيفة مناسبة في الظروف الملانمة للحياة، وكذلك الذي يلوث الأنسجة ويؤثر عجز الوظائف المختلفة في مختلف النظم الفرعية للجسم. وبطريقة الحياة السليم (البنيية والعقلية والروحية) يضمن دوشاس الصحة. عندما يتغير نمط الحياة ويصبح مفسدا يتم عمل دوشا متغيرا ويفقد التوازن، مما يؤدي إلى الأمراض. تتدل أعراض الصحة على الراحة والسرور عقليا وبوجدانيا. وفي المرض كما يدل هذا المصطلح نفسه، يتم فقدان الراحة وتدل الأعراض إلى عدم السرور والألم. تكون الصحة هي الحالة الطبيعية لنظام العقل والجسم، والمرض هو وضعه غير الطبيعي.

وهكذا وفقا للأورفيدا استبعاد الشباب يعني بالضرورة أن دوشاس تبقى في حالة التوازن بحيث يسد الجسم نقصه بنفسه. عندما يتم عرقلة العملية الايضية يبطئ الإستكمال و بالتالي يتم تسريع عملية الشيخوخة. يتم الحفاظ على صحة حسنة بفضل احترام نظام سواستافريتا كما يمثله الروتين اليومي و الروتين الموسمي. وعلاوة على ذلك في النصف الأخير من حياة المرء ممارسة الأوامر التي وضعها الحكيم شاراكا في الفصل عن جانابادوهوامشنيا في فيماناستانا، و كذلك عن اتخاذ التدابير الذي وصفه تحت طريقة العلاجات راساياتا و فاجيكارا انا تقوم بتعزيز الحيوية و الرجولة و الحفاظ على الصحة الحسنة.

دور علاج التنقية

العلاج في الاورفيدا يعني في الأساس استعادة القوة الحيوية و لا بد من إزالة النفايات المتركمة لجعل الأنسجة دهاتوس محضة. وإذا كان تراكم السموم معتدلاً يمكن تحويلها بالدواء وإزالتها بسهولة في المسار الطبيعي للنظام، وذلك بأخف العلاجات اللطيفة المعروفة باسم علاج سامانا (علاج التهذنة). و علاج سامانا يشعل النار الحيوية، أغني التي هي المسؤولة عن الهضم والأبيض. و المرء بوظائف الجهاز الهضمي والصحية والطبيعية وبنمط الحياة الصحيح نادراً ما يكون مريضاً وإذا كان لسبب الهفوات واللجان يكون مريضاً، وأنه يمكن تصحيحها وشفائها بسهولة بالدواء البسيطة يوكتهيفياسرايا وإعطاء العقاقير بطريقة عقلية. وإذا كان تراكم السموم مفرطاً لا تكفي تصحيحات نمط الحياة والدواء وأنه لا بد من تطهيرها عن طريق علاج التطهير الاخلائي، أي علاج سودهانا أو علاج التنقية. و تكون باتشاكارما هي العملية الأكثر شهرة لعلاج التنقية.

وهكذا قد وضع الأيورفيدا خريطة الطريق الكاملة لتجديد شباب الجسم والعقل عن طريق عملية مفصلة، والتي تشمل العلاجات المختلفة مثل سامانا وسودهانا ومراقبة النظام الغذائي والالتزام الصارم بالروتين اليومية والموسمية المناسبة. الكاتب، المستشار الفخري، معهد أرميتا للعلوم الطبية، كوششي، يمكن الاتصال في

drbrajeev@yahoo.com

كن على الشباب

الشيخوخة لا رجعة منها. ولكن سيتم التعامل بها بحذر وعلميا و يمكن للمرء الإبقاء على نعمة الشباب. وقد شرع الأيورفيدا الطرق للقيام بذلك.

شيخ الأيورفيدا الدكتور بي راجيف

المتوازن في الفرد تؤدي إلى وجود مواقف صحيحة و بدورها تؤدي إلى الإجراءات الصحيحة ، وتبلغ ذروة المستوى الأعلى من الصحة. ويعتبر أن المرض يكون نتيجة للتغيرات المناخية والهجوم الجرثومي والانحراف التغذية والإجهاد وكذلك الأحوال الأخرى من عدم التوازن العاطفي، وبالإختصار (نمط) الحياة كله. ويتم تحقيق الصحة المثلى بتشجيع العادات العقلية والجسدية والغذائية التي تؤدي إلى الرفاهية الجسمانية والروحية.

مفاهيم الصحة الابتدائية

المتوازن في الفرد تؤدي إلى وجود مواقف صحيحة و بدورها تؤدي إلى الإجراءات الصحيحة ، وتبلغ ذروة المستوى الأعلى من الصحة. ويعتبر أن المرض يكون نتيجة للتغيرات المناخية والهجوم الجرثومي والانحراف التغذية والإجهاد وكذلك الأحوال الأخرى من عدم التوازن العاطفي، وبالإختصار (نمط) الحياة كله. ويتم تحقيق الصحة المثلى بتشجيع العادات العقلية والجسدية والغذائية التي تؤدي إلى الرفاهية الجسمانية والروحية.

Panchamahaabhutas tridoshas sapta dhaatus هي من البنات الأساسية للأيورفيدا وبالإضافة إلى ذلك فإن مفهوم، mala, agni, srotas يضيف القيمة وتعززها.

يرى الأيورفيدا أن كل كائن حي يتكون من مزيج panchamahaabhutas أي خمس مواد أو عناصر أساسية أبدية : الجامد (بريتقي) و السائل (جالا) والطاقة والحرارة والضوء (تيجاس أو اجنى) ، حالة الطاقة الديناميكية للمادة (vayu) كيان الفضاء و الوقت (akasa) وكذلك تم تكوين الكونوكل

لدينا عملية علاج رساينا (Rasaayana) وهي واحدة من ثمانية فروع من أشتانغا أيورفيدا (Ashtaanga) والذي يتعامل باستيعاد الشباب فقط.

الشيوخ مثل شاراكا (Charaka) و فاكبهادا (Vagbhata) سموا الفصول الأولى نفسها لكتبهم (Deerghamjeeviteeyam) الحياة الطويلة و (Aayushkaameeyam) الرغبة في الحياة على التوالي، حيث تم تعداد التدابير التي يجب اتخاذها للحصول على حياة أطول وأكثر صحة. هذا العرض غير العادي يثبت بأن الأيورفيدا قد أدرج المفاهيم القابلة و الحيوية لاستعداد الشباب منذ الأزمان في مخططها للأشياء.

والمقصود من استيعاد الشباب (Rasaayana) وإعادة التنشيط وإعادة التنشيط (vaajeeekarana) علاجات لتنشيط الأنسجة التي تم تهالكها أو تكون في سبيلها للتبلى نتيجة للعوامل مثل الأمراض والشيخوخة. هناك إجراءات شاملة تعزز جهاز المناعة و توقف الشيخوخة وتعطي البريق للجلد وتوفر طاقة الشباب و تغذي الدم وأنسجة الجسم (Saptadhaatus) و تقضي على الشيخوخة وأمراض أخرى. كما أنها تعزز الصحة و (Ojus) القوة الحيوية

تشمل الإجراءات اعطاء العقاقير بصفات معينة مثل تعديل المناعة وعمل المضاد للتأكسد (التي تمنع الأكسدة الحيوية وبالتالي تمنع الاضطرابات المرتبطة بالسن والاضطرابات المناعية الذاتية والاضطرابات التنكسية) والآثار القابلة للتكيف

المبدأ

المبدأ الإسترشادي للأيورفيدا هو أن العقل يمارس أعمق التأثير على الجسم. حالة الوعي

Ayur asmin vidhyathae anena va ayur vindhathi ithi Ayurveda

(ما يتحدث عن الحياة و عملياته المختلفة هو الأيورفيدا)

(أشتانغا سامغراها)

مجرد هذا التعريف للأيورفيدا يدل على أنه يتناول مختلف جوانب العمليات الحيوية والشيخوخة واحدة منها. ولأيورفيدا تعريف دقيق لأسباب الشيخوخة :

Kalasya parinamena Jara Mrithyu nimmitaja

Rogas swabhavika drusta swabhavo nispratikriya

(شاراكا سامهيتا ١/١١٥)

يعني أن الوقت (Kaal) أو التغيير (Parinama) هو العامل الرئيسي المسبب للشيخوخة والأمراض التنكسية Parinama أو التغيير هو الحدث المتتابع من عملية الشيخوخة التي تمر خلال المراحل مثل الطفولة (Baalya) و المراهقة (Taarunya) والشباب (Youvana) و منتصف العمر (Proudha) والشيخوخة (Vaardhakya) يلاحظ الشيخ Shargadhara بأنه مع مرور كل عقد من الزمان يفقد الجسم التسهيلات التالية واحدا تلو الآخر: النمو واللحم والبشرة والاستخبارات و صحة الجلد وقوة البصر والمروعة والشجاعة والتصورات الحسية.

ولئن كان من المستحيل إيقاف عملية التغيير (Parinama) أو مرور الوقت (كالا) ، فمن الممكن تحديد تأثيرها على الجسم والعتور على سبل إعطاء انتشارها. لقد فكر الأيورفيدا في هذا، ولديه نهج شامل في الحياة ، وبالتالي

TAKE A BREAK INTO THE HEART OF NATURE!

آيوركاونتي

احتفل نفسك لعطلة
على بعد خطوات قليلة
تحت السماوات وبين السديم.
حيث تحييك المفاجآت في كل زاوية.
آيوركاونتي يقدم لك الضيافة
غير مشؤوبة وأفاقا هادئة وسحرا
عذريا لإقامة حنونة في مونار.



والمنتجع مجثم على أكمة تقع في شيناكنال (١٥٠ كيلومترا من كوتشي و٨٥ كيلومترا من شيكادي و ١٤٠ كيلومترا من مادوراي)
تحيط بها مزارع الشاي ومزارع التوابل والجبال المخضرة.

استرح في المشهد الذي يقع في عدسة عقلك الواضحة أو انتعش عن طريق درب الجبل أو الركوب على ظهر الفيل،
وتمتع بمتعة الصيد في الأنهار الجبلية أو سماع أغاني الطيور، و أنت تفقد القديم لك بجمال الطبيعة والإثارة.

تذوق الأطعمة الفريدة من نوعها من مطبخ أيورفيدا كاونتي تحت جو قريب إلى طبيعة
مركز أيورفيدي و مكتب السفر والطبيب على الدعوة يضمن تجربة عطلة سهلة

نحن ندعوك لتجعل هذا المكان الباطني منزلك لبضعة أيام

تعود ملكية أيور كاونتي وإدارتها إلى قبل مجموعة ماس، وهي مؤسسة بثلاثة عقود
من التجربة والتي لديها مصالحي في مزارع التوابل ومزادات الهيل وتجهيز وتصدير التوابل والشاي
وتصنيع الماركات سلع استهلاكية، مكتب الشركة الرئيسي هو في فاندانميدو شتهيرة للهيل في الهند.

الحجز المركزي : ماس ترافل ميترز، ٣٦١ بانمبيلي ناغر،
كوتشي - ٦٨٢ ٠٣٦، ولاية كيرالا،
هاتف : ٩١ ٤٨٤ ٢٣٢٣٢٣٦ +
٩١ ٩٤٤٧٧٠٠٠٤٧، ٩٤٤٧٠١١٠٧٧ +
فاكس : ٩١ ٤٨٤ ٢٣٢٣٢٢٩ +
بريد إلكتروني : mail@ayurcounty.com
الويب : www.ayurcounty . com



EXCLUSIVE AMENITIES
• Corporate Seminars
• Club House • Trekking • Fishing
• Pure Veg Restaurant

Chinnakkanal, Munnar, Kerala.
Marketing Office: AyurCounty Resorts Ltd., 361, Main Avenue, Panampilly Nagar, Cochin-682036
Tel: +91 484 2323236, 2323034. Fax: +91 484 2323229. Email: mail@ayurcounty.com

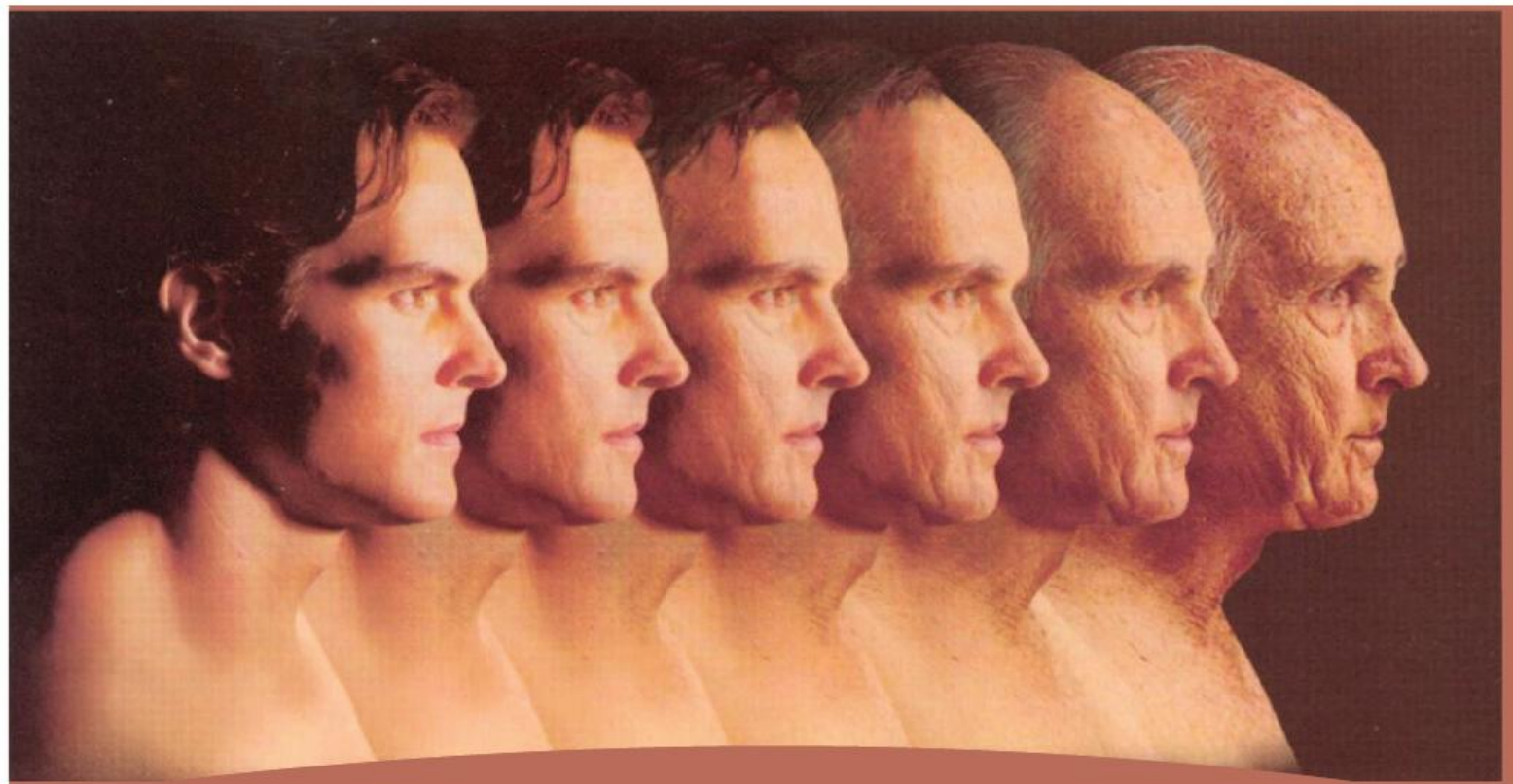
آيوركاونتي
البريد | شيناكنال
مونار - ٦٨٥ ٦١٨
هاتف : ٩١ ٤٨٤٦٨ ٢٤٩٣١٨ +
فاكس : ٩١ ٤٨٦٨ ٢٤٩٢١٨ +
البريد الإلكتروني : mail@ayurcounty.com

CALL NOW:
094470 11077
094477 00047
094470 70077



Memorable Holidays

www.ayurcounty.com



كان هناك وقت عندما كان المريج و البستان و الجدول و الأرض
وكل المناظر الشائعة تبدو لي مكسوة في ضوء سماوي،
و المجد ونضارة الحلم. وليام وردزورث.

كن على الشباب

الطريق آيورفيدا

سحر الرياح الموسمية

معظم العلاجات الايورفيدية الشفائية والتجديدية
تكون أكثر فعالية في موسم الرياح
الموسمية. لماذا؟

شيخ الأيورفيدا الدكتور كيه كريشنان نامبوديري

تعلم

مميزات الطبيعة. انتبه إلى إرادتها. و اجعلها خاصة بك واقض الحياة معا.

هذه هي الفلسفة الايورفيدية حول الحياة الصحية. ويمكن أن تبدو فلسفية للغاية، ولكنها تبسط المفهوم المعقد لكيفية تفاعل الجسم والعقل والروح والتوازن بينها وتحسينها، وتساعد بني البشر أن يعيشوا برشاقة و انسجام مع الطبيعة.

الايورفيدا لا يتوقف بمجرد افتراض الفلسفة، بل يمضي لتحديد المكونات الأساسية من حيث علم وظائف الأعضاء أيضا. وهكذا يقول أن العناصر الخمسة الكبيرة - الأرض والماء والنار والهواء والفضاء - منفحة في ثلاثة مبادئ تسمى دوشاس والمعروفة باسم فاتا - كافا - بيتا - وتؤدي وظائفها في الجسم.

يكون الفرد في حالة صحية عندما تكون هذه المبادئ في حالة من التوازن. وعندما يكون هناك عدم التوازن نظرا لوجود حالة أعلى أو أقل لأي منها، أو عندما تكون مفسدة، يكون الجسم في حالة من سوء الحالة الصحية (فيكروتهي أو الحالة المرضية).

الحفاظ على التوازن

يمكن ضمان التوازن في ثلاثة دوشاس بنظام حياة منضبطة (جيفيتا شاريا). فهي النظام اليومي (ديناشاريا و النظام الأخلاقي (سادفريتيا) والنظام الموسمي (ريتھوشاريا) والتي تتوافق مع القواعد التي ينبغي اتباعها في كل يوم، ويجب الالتزام بها موسميا. ونحن نذكر أغلبيا عن النظام الموسمي هنا.

يقول الأيورفيدا أن البشر هو جزء صغير من النظام الضخم يسمى الطبيعة. والتغيرات التي تحدث في النظام الضخم سوف تترور أجزائها الصغيرة حسب الأيورفيدا، ومنها جسم الانسان أيضا. و درجة التأثير التي يظهرها كل عنصر في الطبيعة تعتمد على الموقع الجغرافي والموسم والمناخ والوقت من اليوم.

موسم الرياح الموسمية هو واحد من المواسم التي لها خصائص قوية وعويصة يجري فيه الأمطار المتواصلة. ويسمى فارشا ريتو الذي يبدأ في بداية حزيران / يونيو في ولاية كيرالا (ويختلف عندما نسافر في الشمال في الهند، و يصل أوجه ما بين ١٥ يوليو و ١٥ أغسطس. هذه الفترة تنزامن مع شهر كاركيداكام في السنة المليالية. وقد وجد الممارسون الأيورفيديون في ولاية كيرالا عبر العصور من التجربة أن هذا هو أفضل وقت

لإجراء العلاجات الايورفيدية. ولديهم أسباب علمية لدعم ملاحظاتهم.

"Chaya prakopa prasama vayo greeshmadishu trishu"

وهذا يعني أن فاتا يحصل (شايًا تشتت خطورته في المناطق الوظيفية المحددة الخاصة به) في الصيف ويزيد تفاعله وينقل إلى كل مكان في الجسم) في ريتو فارشا.

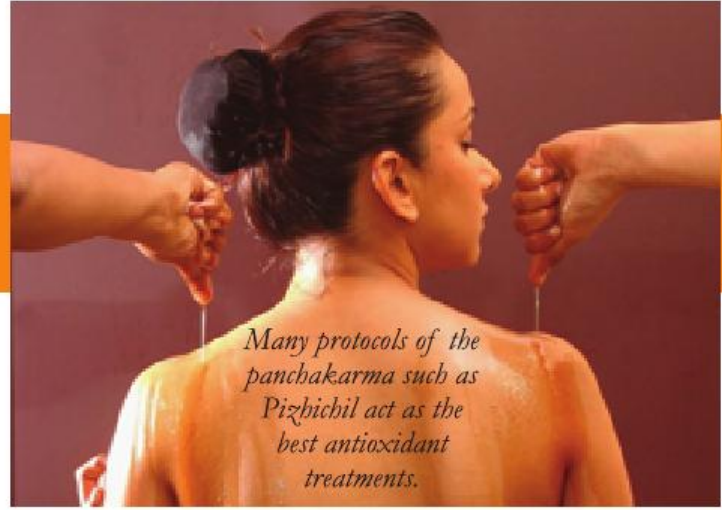
الصيف الذي يسبق موسم الرياح الموسمية يجعل فاتا شديدا (في مناطقه الوظيفية الخاصة) و هو اهم من دوشاس الثلاثة. هذا هو واضح من الحقيقة ان الناس يتعبون بسهولة أثناء أداء الأنشطة البدنية في الصيف. و في موسم الأمطار فإنه يكون شديدا جدا ويتحرك في جميع أنحاء الجسم يخلل أيض الجسم كله

يشكو الناس من الأمراض المتعلقة بفاتا مثل آلام في المفاصل والعضلات وأسفل الظهر والعنق، كما أنهم يعانون من التصلب في الجسم خلال هذا الموسم. و هو أيضا يؤثر في مناعة الجسم مما يجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض، و يؤدي أيضا إلى أوضاع المشاكل الحساسية مثل سيلان المخاط من الأنف والتهاب الجيوب الأنفية والحمى. و يشكو الناس أيضا من الأمراض المرتبطة ببيتا المفسد، مثل سوء الهضم ومشاكل المعدة والحموضة والصداع في

ما هو الأثر؟ (الإطار)



- يحسن الدورة الدموية ويساعد على استرخاء
- يحسن النشاط الجنسي
- يحسن الشهية ويصحح عملية الهضم.
- يعزز الأيض الخلوي.
- يعزز المناعة.
- يحسن نظام الجسم
- يعزز الجسم مرنا.
- يشد أجهزة الحواس.
- يحسن اجنى (النار في الجهاز الهضمي)
- يهدئ العقل ويحسن قوة الذكاء.
- يحفظ النظام الهرموني متوازنا.
- يحرق السموم



للاكسدة. الوقت الأكثر مثالية وأمانا لإجراء بانشاكارام هو موسم الرياح الموسمية وذلك للسبب الرئيسي أن الحالة الجوية تناسب وتعطي المريض شعورا بالراحة أثناء العلاج.

بانشاكارما تقوم بتحسين أداء وظائف جميع أجهزة الجسم وأنظمتها. تتم إزالة كافة العوائق في العمليات الأيضية وتعزيز العملية الابتنائية. العمليات الإنتقاضية على مستوى الأنسجة تكون أيضا فعالية وكفاءة لزيادة جهاز المناعة. وهذا العلاج ينشط الغدد المنتجة للهرمونات بانشاكارما، يعزز العمليات الوظيفية للأجهزة أو النظام المسؤول عن عملية الافراز. و المنتجات الإبرازية مثل البول والبراز والعرق تقوم بإزالة المواد غير المرغوبة فيها والمسببة للأمراض أو ملات.

المدة

دورة العلاج بانشاكارما الكاملة تستغرق ٤٥ يوما للاستكمال. ومع ذلك في هذه الأيام قد تم تصميم طريقة مختصرة أيضا تدوم ٢١-١٥ يوما بإلغاء الإجراءات غير المنطقية و بابقاء الأجزاء الأساسية

وينقسم برنامج العلاج عموما إلى أربعة أجزاء.

Vata, the most important of the tridoshas, gets upset the maximum in the rainy season, and moves around disturbing the body mechanism. The other doshas--pitha and kapha--are also vitiated and leave their own specific functional areas in this season.

يكون علاج إزالة السموم والتقية أكثر فعالا لتغذية الجسم وتحسين نظام المناعة الذي يمكن أن يمنع جميع الأمراض المعدية والذاتية والأليضية والنظامية، العلاجات (سودهانا تنقية) تطهر جميع القنوات (سروتاساس) من الجسم وتحسن بث الأوكسجين. و العديد من نظم (بانشاكارما) على سبيل المثال بيزيشيل أبياغامام وما إلى ذلك تكون بمثابة أفضل العلاجات المضادة

هذا الموسم. كافا - الدوشا الآخر يكون أيضا مفسدا في موسم الأمطار.

وهكذا تكون جميع دوشا الثلاثة شديدة في موسم الرياح الموسمية. و من الغريب يكون هذا الوقت أيضا أفضل لاعادتها الى التوازن. و لأن فاتا و كذلك دوشاس الأخرى تكون في حالتها الخفيفة و الشديدة تنتقل داخل الجسم. و يمكن إعادتها إلى الحالة الطبيعية بإزالة الشوائب و دوشاس المفسدة المتقلة من النظام.

كما لوحظ أن شهر كاركيداكام هو الوقت الأفضل لإجراء العلاجات الايورفيدية لأن الجسد يكون أكثر تقبلا للأدوية الايورفيدية في هذا الشهر أكثر من أي وقت آخر من العام. و في هذا الموسم يمتص الجسم أي شيء منشور عليه بسرعة وكفاءة. وبالتالي قد اقترح الشيوخ عن القيام بإجراءات العلاجات الوقائية والشفائية خلال هذا الموسم مع أنظمة خاصة للنظام اليومي و النظم الموسمية والطقوس والأزياء مع النظام الأخلاقي. في التقاليد الفيدية كان الناس يراقبون (شاتورماسيا التكفير عن الذنب لمدة أربعة أشهر) في هذا الموسم.

وأهم من العلاجات الشفائية و الوقائية و التجديدية تشمل بانشاكارما، تحت العلاج (سوداهنا تنقية). يكون علاج بانشاكارما هو التطهير المنهجي للجسم نون الإضرار للأنسجة. وقد أوضحت الدراسات أن العلاج بانشاكارما لا سيما في موسم الرياح الموسمية تلعب دورا هاما جدا في علاج الجهاز العصبي والأمراض المزمنة والتي لا تشفى بالطب الحديث والعلاجات المخففة للآلام أو العلاجات الأعراضية.

عصيدة الرز الخاصة

عصيدة الرز الخاصة (كركيديكا كانجي) كانت في الرواج في ولاية كيرالا خلال موسم الرياح الموسمية. إنها إعداد من نوع خاص من الرز نجافرا مع الأعشاب الطبية التي هي سهلة للطهي.

و الحزمة من الأعشاب الطبية التي توضع إلى الرز المغلي تحتوي على المكونات التالية: الكمون والحلبة والفلفل والزنجبيل المجفف و أشالي وعشب البشوب و تشاتاهوم و في هذه الأيام تكون الحزم الجاهزة للطهي من المزيج متوفرة في السوق.

يتم إعداد العصيدة عن طريق خلط جميع المكونات ما عدا النباتات الطبية ويغلي في الماء. و يوضع الكيس من القماش وفيه الأعشاب الطبية في العصيدة المغلى بحيث يتم استيعاب جوهر الأعشاب من قبل الرز. و عندما تكون العصيدة جاهزة يضاف حليب جوز الهند والسمن إليها وبعد ذلك يتناول ساخنا. وينبغي تناول هذا المستحضر لمدة لا تقل عن أسبوعين مرة واحدة في اليوم. يمكن تناولها مع غيرها من الكاري والخضروات و خاصة حساء الحمص الأسود.

ويعتبر هذا المستحضر من الرز كغذاء طبي عظيم تجديدي للشباب. وهو يحسن النار الهضمي في الجسم و يحرق السموم ويطهر النظام. فهو يجعل الشخص يشعر بالخفة.



٣. بانشاكارما التي يتم فيها إجراءات العلاجات التنقية الخمسة - فيريشاننا، فاستي، فامانام، ناسيام، ريكتاموكشام.

٤. بانشاكارما أو الفترة ما بعد العملية والتي تتكون بشكل رئيسي من إعطاء نظام غذائي صارم (بأيادي كراماس) وتعديل في نمط الحياة (الراحة والاسترخاء وعادات النوم والسيطرة على الإجهاد والتوتر والقلق وغيرها و تشيرودهارا و نحافاراكيزي. ومن الجوانب الهامة لهذه الفترة (ما بعد العملية باتيا هو أنه ينبغي أن تستمر ولو ضعفا لمدة العلاج. إذا كانت مدة العلاج ٢١ يوما، يجب على المرء أن يقضي الحياة الخاضعة للرقابة لمدة ٤٢ يوما لأن يجعل العملية كاملة واستخلاص قدر أقصى من المنافع.

It is easier to pacify the vitiated tridoshas when loosened. Hence most Ayurvedic rejuvenation therapies are performed in the Monsoon season.

It is observed that the body is highly receptive to Ayurveda medicines in this season, absorbing them quickly and efficiently.

١. (فترة أماباشانا) التي يعطى فيها المريض الأدوية الداخلية مثل كاشاياماس المستخلصات و المساحيق و الأقراص و ذلك لتحسين اجني، وخاصة نوعية اجني الجهاز الهضمي). وهذا سوف يساعد حرق السموم وتنظيف القنوات.

٢. فترة بورفاكارما أو الفترة الإعدادية للعملية، والتي تتم فيها العلاجات مثل سنيهاننا الزيتية الداخلية والخارجية). و في تقليد ولاية كيرالا هناك نظام فعال و خاص جدا لممارسة ما قبل العمليات خصوصا خلال موسم الرياح الموسمية. هذه العلاجات التي تسمى عموما كريا كراماس تكون مزيجا فريدا من نظام الزيوت و التعرق الذي يجد منه المرضى الآثار الشفائية و كذلك ما قبل عملية بانشا كراما المحددة والنظامية على حد سواء. أهم العلاجات في كريا كراما هي بودينيزي و أيلانغام و أيلانغيزي و بيزيشيل

عصيدة الأرز الخاصة (كركيديكا كانجي)
(انظر الإطار).

الاستحمام الزيتي

يمكن للمرء أن يقوم بالاستحمام الزيتي الدوري في المنزل خلال موسم الرياح الموسمية باستخدام الزيوت المطببة المعالجة خصيصاً مثل دهانفانترام كوزامبو، بالاسواغاندهادي أو سهاشراي كوزامبو. يمكن للمرء أن يقوم نفسه بالتدليك بعد نشر الزيت الساخن على كامل الجسم و الاستحمام بعد ساعة في الماء المعالج بالمواد الطبية و المبرد بعد الغليان بالأعشاب مثل أوراق التمر الهندي. يمكن استخدام البقول المطحونة مثل الحمص الأخضر لإزالة الزيت

النظام الموسمي (ريتوشاريا) التقليدي في ولاية كيرالا في موسم الرياح الموسمية فارشاكالا هو الحل الأفضل بالنسبة لكثير من الأمراض الحادة والمزمنة حتى للأمراض التي ليس لها علاجات فعالة في الأدوية الحديثة. وعلاوة على هذه لقد ثبت أن هذه النظم العلاجية أكثر فعالية لبناء جهاز المناعة والحيوية والصحة الكاملة.

وليس من الضروري أن يذهب المرء إلى دار الرعاية الايورفيدية للتمتع بفوائد موسم الرياح الموسمية. يمكن للمرء أن يقوم بالممارسات المنزلية البسيطة التي تكون مفيدة جداً للجسم، فإنه ينشط ويعزز الحصانة. اتباع نظام غذائي خاص ونظام يومي جزء منه.

الحمية

يكون للغذاء دوراً رئيسياً في العلاج الوقائي وكذلك في العلاج الشفائي. ولا يكون العلاج الموسمي في موسم الرياح الموسمية كاملاً من دون اتباع نظام غذائي خاص والذي يبقّي دوشاس في التوازن و يعزز الحيوية والحصانة. يمكن إعداد الحمية الغذائية في المنزل لأن المنازل الهندية التقليدية قد تطورت الاستعدادات الخاصة بها لموسم الرياح الموسمية. النظام الغذائي لموسم الرياح الموسمية الأكثر شعبياً في ولاية كيرالا هو

يتم التقرير في المدة الدقيقة للعلاج ونوعه و عما إذا كان جميع العلاجات الخمسة لازمة بعد أن يلاقي الطبيب مع المريض و القيام بتحليل البنية وعدم توازن دوشا في الجسم.

و في ولاية كيرالا، شيكيلسا كاركيدكا العلاج في شهر كركيدكا [في الفترة ما بين يوليو ١٥ - أغسطس ١٥] هي المدة المفضلة لعلاج أصغر. و في هذا النظام يستمر العلاج لمدة ٨-١٠ أيام الذي يتم فيه اجراء العلاج لإزالة السموم والتنقية وتجديد الشباب. هذا هو أساساً لأشخاص أصحاب للحفاظ على اللياقة البدنية وتحسين الجهاز المناعي. و هذا النظام يشمل العمليات مثل بودي كيزي، إيلانيزي، أبيانغام و الاستحمام بالبخار، كايدهارا، التطهير، نجافاراكيزي، تشيرودهارا، ناسيام، ليبانام و ماترافاستي

ما يجوز وما يترك،

١. ينبغي تجنب كل الأغذية المعلبة

٢. لا يستخدم الماء البارد أو المبرد

٣. يستخدم الماء المغلي فقط

٤. ينبغي تناول وجبات ساخنة وتجنب الأطعمة الباردة والجافة

٥. ينبغي تجنب المخازن و الأطعمة المقلية والمشروبات

٦. ينبغي تجنب اللبن خاصة في الليل

٧. الأغذية أقل الزيتية و الحارة والمالحة

٨. يرجى الالتزام بالغذاء النباتي

٩. يتجنب الاستحمام بالماء البارد

١٠. يتجنب النوم في اليوم،

و ٨ ساعات من النوم ليل



BEAUTY ZONE

الوجه هو المرأة والمقياس لصحة الفرد. بشرة الجلد للشخص تشير إلى بنية جسد المرء : إذا كان الجلد جافا و خشنا و باردا و رقيقا بالمسام الدقيقة والتجاعيد، فإن الجسد هو غالب بقاتا. في حالة بنية بيتا يكون الجلد نزيها و رقيقا مع الشامات أو حب الشباب ويحرق بسهولة. في بنية كافا يكون الجلد زيتيا و سلسا و رطبا وسميكا مع وجود ميل للمسام الكبيرة

إذا لم تهتم بعناية الوجه صحيحا وتهمله سوف يعاني من الشيخوخة المبكرة ويصبح باهتا. يمكن أن يكون وجهك لامعا وصحيا في أي سن إذا كنت تقضي بضع دقائق لرعايته كل يوم. والخطوات هي بسيطة أيضا

التقوية: تقوية اللون هي إحدى السبل الهامة للحفاظ على صحة الجلد. فهي تزيل الشوائب أو رواسب دهنية وتساعد على توازن درجة حموضة الجلد. التقوية تحفز الدورة الدموية وتغلق المسام وتساعد على امتصاص الغذاء من المرطب. ينبغي اختيار الحبر المناسبة لنوع جلدك و اختيارها بدون كحول و ألوان و عطور اصطناعية. الورد و خشب الصندل و الخيار يكون اختيارا جيدا للفتاة و بيتا وكافا على التوالي. يتم نشر الحبر على الوجه والرقبة بعد إغلاق العيون باستخدام الملاطفة السلسة اللطيفة إلى أعلى.

الترطيب: مرطبات أيورفيدية طبيعية تحتوي على مستخلصات الأعشاب في أساس الزيوت - الزيوت الغنية للجلد الجاف والزيوت الخفيفة للجلد الدهني. خشب الصندل وبرايمي و ستافري و غنبل الثعلب و تولسي و النيم والكركم هي الأعشاب الرئيسية المغذية للجلد في الأيورفيدا. يتم تدليك الوجه بـملطف بالمرطب بالملاطفة السلسة التصاعدية.

التطهير : التطهير يزيل الشوائب وتحفز الجلد لقبول التغذية. ويجب ان يتم ذلك مرتين يوميا في الصباح والليل. يرجى اختيار منظف مناسب غير الصابون لجلدك : مسحوق الحمص الأخضر الغني المغذي للجلد الجاف الغالب بفتات، النيم أو الليمون للجلد الحساس الغالب ببيتا و مسحوق فول العلف للجلد اللينة و الزيتية جدا بكافا

رعاية الوجه

يمكن أن يكون
لكم وجهها لامعا
وصحيا في أي
عمر بقضاء
بضع دقائق
يومية.

الدكتور ديفيداسن
فيلودي



قناع الوجه : هو علاج التقشر العميق. يجب أن يتم ذلك على الأقل مرة واحدة في الاسبوع للجلد الدهني. ويمكن استخدام قشر الليمون أو معجون أوراق النيم الطازجة أو معجون خشب الصندل أو أوراق تولسي لقناع الوجه. ويمكن نشرها بالملاطفة السلسة التصاعدية بعد غسل الوجه بالماء الفاتر. يجب غسل الوجه بالكثير من الماء بعد ٣٠ دقيقة

المشاكل الجلدية الشائعة حب الشباب والبثور

حب الشباب والبثور والرؤوس السوداء هي نتيجة لتفاقم تريتوشاس و خاصة بيتا تناول الكحول أو الشاي أو القهوة أو التوابل أو الغذاء الزيتية المفرطة يمكن أن يؤدي إلى هذه الحالة. الإجهاد والتوتر والقلق والتعرض لتلوث المواد الكيميائية أيضا يتم تفاقم بيتا دوشا الذي ينتج حب الشباب والدمامل والبثور.

البري في جبال الهيمالايا ونبغ كاسيا إما فرديا أو مجموعة. ويتم اختيار هذه الأدوية وفقا لغلبة دوشا أو خصوصيات هذا الموسم.

الإعداد

ينبغي اتخاذ المساحيق الناعمة من جميع العقاقير الطبية المذكورة أعلاه ويصنع بها معجون بإضافة الماء (سواء البارد أو الساخن) أو ماء الورد أو الحليب أو مخيض اللبن.

الأثر

ويمكن لمعجون الوجه المناسب أن يشفي الشخص بغلبة فاتا من الجلد الجاف وإحساس الحرقه والحكة في شأن الأشخاص ببنية بيتا وكافا

الأعشاب لمعجون الوجه

وفيما يلي الأعشاب الشائعة التي تستخدم لإعداد معجون الوجه

خشب الصندل

صندلوم أليوم و شاندنا في اللغة السنسكريتية، أو صند شاندن أو سانتال في اللغة الهندية. الجزء المفيد: الخشب الصميم. الخصائص الطبية: يهدأ بيتا المفسد و يشفي إحساس الحرقه والصداع والتعرق المفرط والأمراض النفسية وفقدان الذاكرة واعتلال القلب والقرحة واليرقان والسعال والالتهابات.

عشب الخوس

فيتيفيريا زيزانيويدس. ساماغنديكا، سوعنديمولا في اللغة السنسكريتية، رامشام في الملايالية. الجزء المفيد منه: الجذور. الخصائص الطبية: يهدأ فاتا وبيتا المفسد وإحساس الحرقه والقرحة وأمراض الجلد والغثيان وانتفاخ البطن والمغص والسعال والحمى وآلام أسفل الظهر والصداع والوهن العام.

الكرز البري في جبال الهيمالايا

برونوس سيرا سويدس. بادمكا في اللغة السنسكريتية، باتماكات أو بدام باللغة الهندية و بـاتيـمـوكـهم في الملايالية. الجزء المفيد: الخشب الصميم. الخصائص الطبية: يهدأ بيتا المفسد وإحساس الحرقه والجروح والقروح وتغيير لون الجلد والإسهال والربو والحمى.

قرفة صينية ننتة

كاسيا تورا شاكرا مردا أو براونادا أو في اللغة السنسكريتية، أو شاكفاد أو ببادم باللغة الهندية و تاكارا في الملايالم. الخصائص الطبية: يهدأ تريدوشا المفسد وأمراض الجلد والقشرة والإمساك والسعال والتهاب الكبد والحمى والبواسير.

الطبيب الاستشاري الكبير،

مركز آيه في ان الايورفيدي الصحي

رافيبورم ، كوشين ١٦



الشيخوخة المبكرة

الشيخوخة تسبب الجفاف والتجعد للجلد. الإفراط في التفكير والإجهاد والتوتر والضغط وعادات النوم غير النظامية تعزز الشيخوخة. هناك خيارات مختلفة لمنع تطور التجاعيد، ولكن الاختيار يعتمد على طبيعة الجلد. وهي تشمل تدليك الوجه بالسمن وزيت جوز الهند أو زيت اللوز ونشتر معجون الوجه بالخيار المبشور أو هلام الألوة فيرا الطازج أو عجينة خشب الصندل.

معجون الوجه

معجون الوجه (موغاليا) ينبغي أن يكون باردا جدا للمسح إلا للأشخاص الذين يعانون من غلبة فاتا وكافا. وينبغي إبقاؤه رطبا و يفضل الإستحمام الزيتي بعد إزالته.

يصف أيورفيدا معجونات الوجه المختلفة للمواسم المختلفة. وفي موسم الرياح الموسمية يمكن استخدام العقاقير الطبية مثل خشب الصندل وعشب الخوس (فيتيفيريا زيزانيويدس) و الكرز

تكون العجينة المصنوعة من الكركم و خشب الصندل المختلطة بالحليب فعالة جدا لهذه المشاكل. يمكن استهلاك لب الألوة فيرا (١٠٠ مل) كل يوم أن يكون مفيدا أيضا. معجون مسحوق الكركم يساعد أيضا: ينشر ذلك ويغسل بعد ١٥ دقيقة قبل النوم. و للبتور يمكن للمرء أن يستعمل عجينة من بذور الكمون ويغسل بعد ٣٠ دقيقة.

الاصطبغ

بهراجكا بيتا هي المسؤولة عن لون الجلد. يمكن أن الاختلال في بهراجكا بيتا يؤدي إلى تغيير اللون وتصبغ التسويد والاصطبغ، التعرض المفرط لأشعة الشمس والغذاء غير النظامية وعادات النوم وتناول الطعام الحار من العوامل الرئيسية لزيادة بهراجكا بيتا

ويمكن للمرء نشر عصير البابايا أو البابايا المهروسة في المناطق المتضررة للشفاء من التصبغ. ويمكن للمرء أيضا استعمال عجينة مصنوعة من كمية متساوية من الكركم ومسحوق بذور السمسم للحصول على الشفاء. زيت كومكومادي أو زيت جوز الهند الإيلادي يساعد أيضا في محاربة التصبغ



منتجع شينشيفا أيورفيدي

والصداع والصداع النصفي والاضطرابات النفسية والسمنة والصدفية وشكاوى المعدة وأمراض الجهاز البولي التناسلي والعقم ونقص المناعة وفالج وأمراض الدماغ ومشاكل الطحال والسمية وأمراض الجلد ويصرف النظر عن علاجات لمرض محدد، شينشيفا أيضا يوفر صفقة علاجية لاستعادة الشباب العامة وطول العمر وعناية الجمال والتخسيس ويقوم بإجراء جلسات اليوغا والتأمل أيضا.



الأيورفيدا
شينشيفا يركز على معيار الأيورفيدا العالية الحقيقية والأصلية، والعلاجات بانشاكرا ما يستوجه من الدكتور في فرانكلين، الرائد في الجمع بين الأيورفيدا والسياحة الصحية في ولاية كيرالا، ويوفر المنتج كافة أنواع العلاجات الأيورفيدية و بانشاكرا ما، فقد أعدت الغرف التي تتطابق مع المعايير الدولية من حيث الجودة والنظافة الصحية.

العلاجات

باستشرشاد الدكتور في فرانكلين الطبيب الأيورفيدي، وبمساعدة من قبل الأطباء المؤهلين والمتملكين يقدم شينشيفا علاجات فعالة لمجموعة كبيرة من الأمراض منها ٣ التهاب المفاصل والتهاب المفاصل أوستيو والشلل والروماتيزم وتيبس المفاصل وداء الفقار والإصابات الرياضية وضمور العضلات و تنكس العظام والربو القصبي واسنوفيليا واضطرابات عصبية، و الأمراض ذات الصلة بالتوتر والتوتر النفسي وفقدان الشهية والبطء والأرق

شينشيفا هو منتج أيورفيدي يجسد أفضل ما يقدمه نظام الطب الهندي، يقع في شوفارا على مقربة من شاطئ كوفالام الشهير وبمسافة حوالي ٣٠ كم من مطار ثيروفانانثابورام، يكون شينشيفا مثالا للسلام والهدوء، يضم المنتج كافة التسهيلات لجعل إقامتك مريحة ومسرورة وتجديدا للشباب، وبكل غرفة تطل على المياه المتلألئة من بحر العرب، وتقع بين النخيل الخضراء شينشيفا يقدم لكم فرصة للاسترخاء والحصول على عطلة من زمن الحياة، وبينما في نفس الوقت تقوم بتجديد الجسم والعقل عن طريق علاجات أيورفيدية فعالة تنسم بالكفاءة.

شينشيفا هو فريد لفلله الخشبية و الفلل المستقلة الخاصة بولاية كيرالا من نوع ٣ ذات أسقف من القش، جميع الفلل لها الجدران الخشبية والأثاث الخشبي الرائعة إضافة إلى المرافق الفاخرة، حتى الغرف الديلوكس متوفرة بأسعار معتدلة ومعقولة و يضم المنتج أيضا غرف الدرجة السياحية.

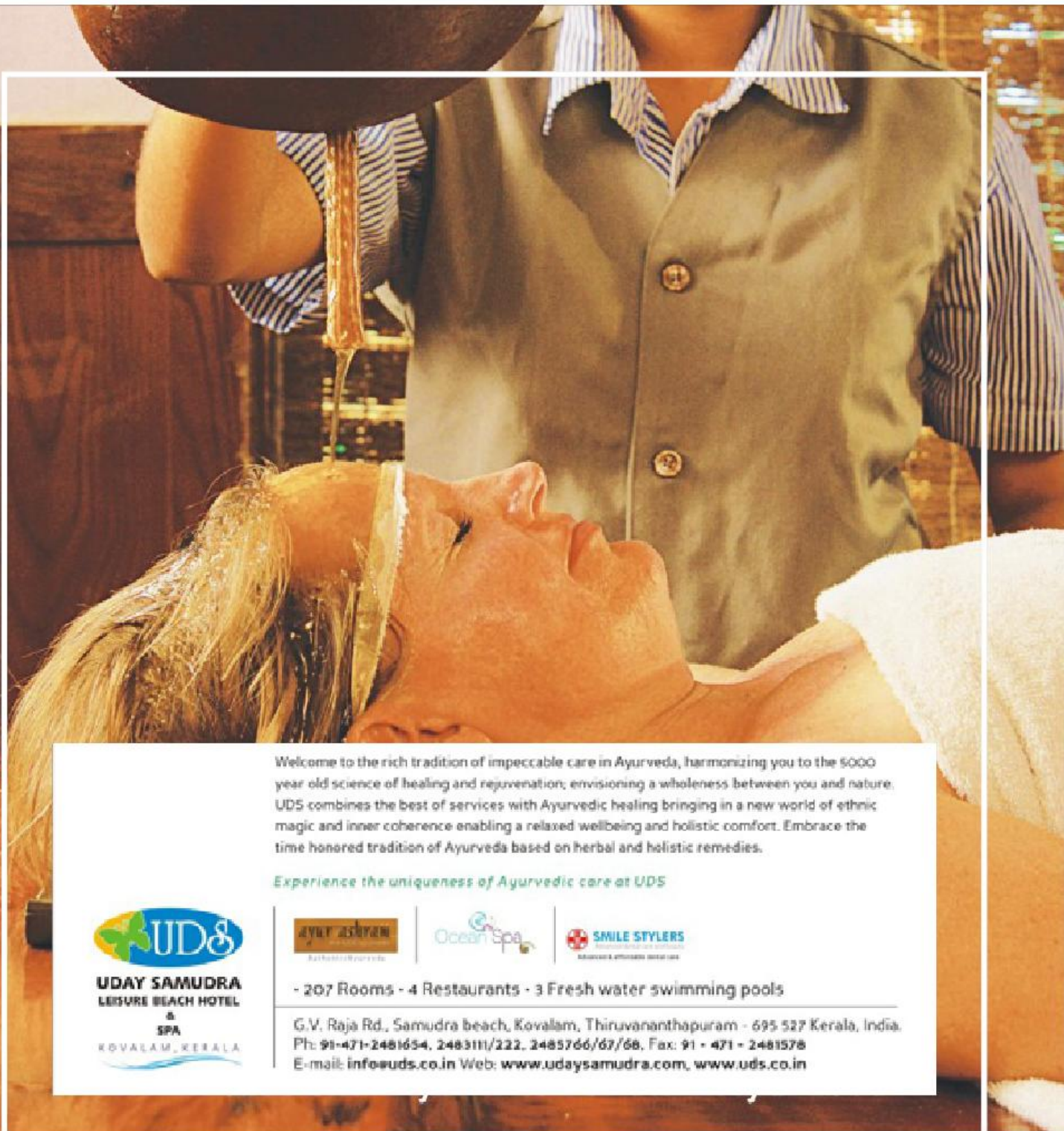


Shinshiva Ayurvedic Resort, Chowara P.O, Thiruvananthapuram - 695 501, Kerala, India.

Tel: +91-0471-2267332, 2266423, 2266331 Fax: +91-0471-2268164

Email: ayurveda@shinshivaresort.com, shinshiva@gmail.com www.shinshiva.org www.shinshivaresort.com

الأيورفيدا الأصلية في البيئة المذهلة



Welcome to the rich tradition of impeccable care in Ayurveda, harmonizing you to the 5000 year old science of healing and rejuvenation; envisioning a wholeness between you and nature. UDS combines the best of services with Ayurvedic healing bringing in a new world of ethnic magic and inner coherence enabling a relaxed wellbeing and holistic comfort. Embrace the time honored tradition of Ayurveda based on herbal and holistic remedies.

Experience the uniqueness of Ayurvedic care at UDS



- 207 Rooms - 4 Restaurants - 3 Fresh water swimming pools

G.V. Raja Rd., Samudra beach, Kovalam, Thiruvananthapuram - 695 527 Kerala, India.
Ph: 91-471-2481654, 2483111/222, 2485766/67/68, Fax: 91 - 471 - 2481578
E-mail: info@uds.co.in Web: www.udaysamudra.com, www.uds.co.in

أوداي سامودرا فندق شاطئي ترفيهي ومنتجع معدني (يو دي اس)، هو المنتجع الفاخر الكامل للعافية بأربعة نجوم في كوفالام وهو المكان المثالي للاستمتاع بدفء الاجازات الغريبة جدا، على مقربة من الشاطئ و يقع في بساتين النخيل توجد فيه ٢٠٧ غرفة و ٣ حمامات سباحة بالمياه العذبة و ٤ مطاعم وقاعتان للولائم ومركز الأيورفيدا الأصلي ومنتجع دولي وعيادة الأسنان و ردهة الجمال وغيرها، السياح الهنديون ومن الخارج يطلبون (يو دي اس)، و كان (يو دي اس) في المرحلة النهائية في ٢٠٠٩ و الفائزون بجائزة فنادق العالم الفاخرة في ٢٠١٠، وهي الجائزة المرموقة جدا في الواقع، مرحبا إلى (يو دي اس) للتمتع بالراحة والضيافة والشاطئي والنسيم والرمل والاجواء الشاملة هنا.

الجلد هو مقعد فاتا، الذي يكون
مفسدا أكثر في موسم الرياح
الموسمية. لذلك فإنه أفضل
وقت لاستعادة توازنه
واستعادة النضارة إلى الجلد.

ليس في عمق الجلد فقط

دكتور كيه أناغان

الأدوية المسحوقة مع استخدام الزيت بشكل رئيسي للسيدات لتحسين الجمال و البريق والسعادة و السرور والنظافة وخفة الجسم. أوتغارشاننا هو تدليك بمسحوق جاف يتم القيام به كعلاج للكاندو و كودا وما إلى ذلك، يساعد في إزالة الشوائب التي تحجب فتحات القنوات

سنانا (الإستحمام)

الإستحمام هو علاج آخر لاستعادة الشباب. يستخدم الماء المغلي بأدوية فاتاهاارا للإستحمام في 'فارشار ريتو'. تكون مياه الأمطار ومياه الأبار أكثر مفيدة، وينصح أيضا اتخاذها في شكل ساخن. لا ينبغي استخدام مياه النهر في موسم الأمطار.

إزالة السموم من المناطق المحيطة والألبسة بالتبخير بالأدوية العطرية الخاصة مثل كوندوروشكا و فاشا وأغورو وديفادارو و غوغولو الخ مفيد للحفاظ على الجلد والجسم كله صحيا أثناء موسم الأمطار. ويفضل البقاء في الغرف التي تخلو من البرد والرطوبة سوسروتا يحذر من المشي بالقدم العارية في موسم الأمطار (أباتاشاري سورابهي دهوبيتامبارا ساتاتام) اختيار الزيت وغيره من الأدوية لمختلف الإجراءات المذكورة أعلاه يجب أن يكون بحذر من قبل الطبيب الخبير عن طريق تحليل العوامل مثل براكروتي و سافميا و ريتو و ديشا و دوشا و فيكارا الخ

الممنوعات

النوم أثناء النهار والحديث الذي يكون غير ضروري والتعرض للحرارة وضوء الشمس والحزن والغضب

أبيانغا يلين الجلد ويمنع من إفساد فاتا و كافا و دوشا ويعطي التغذية لجميع، دهاتو وتوفر النظافة واللمعان والقوة للجسم. في التعليق لـ سوسروتا سامهيتا نجد عمل أبيانغا مفسرا بالتفصيل. سيبقى الزيت المنشور على الجلد في جذور الشعر لمدة ٣٠٠ ماترا (أكشي نيميشوماترا هو الوقت اللازم لطرفة العين)، ثم يدخل في الجلد ويبقى هناك لمدة ٤٠٠ ماترا، وفي دهاتو راكتا لمدة ٥٠٠ ماترا. وهو يعمل على مامسا وميدا وأسستي و مجا لمدة ٦٠٠، ٧٠٠، ٨٠٠، ٩٠٠ ماترا على التوالي، وبهذه الطريقة يعمل أبيانغا بمثابة علاج التجديد ليس فقط للجلد ولكن أيضا للجسم كله.

سيكا (باريشيكا أو بيزيشيل)

هذه هي أيضا عملية التجديد للجلد الذي يتم القيام بها بصب سنيها دريفاسنيها (الزيوت المعالجة بالأدوية) بطريقة خاصة. انه يزيل التعب، و فاتا دوشا

المفسد ويريح المريض من الألم بسبب الصدمات النفسية و كدمات الضربات والحروق الخ، سيكا أيضا يغذي دهاتو.

أفاغاها (الإستحمام في حوض مملوء بسنيها درافيا)

أفاغاها مفيد في تقوية الجسم عن طريق التغذية عن طريق جميع القنوات وجذور الشعر، و دهاماني. أودوارتانا (التدليك بالأدوية المسحوقة) تدليك الجسم ببودرة الأدوية (عادة بباليا، فارنيا وأدوية كانتيكارا) مفيد جدا في العناية بالجلد. سوسروتا يقول ان أودوارتانا يقوم بتصحيح 'فاتا دوشا'، يذيب ميذا و كافا ويعطي الاستقرار والقوة لأجزاء الجسم ويزيد بريق الجلد. سوسروتا يفسر نوعين من التدليك بالبودرة. أوتساتانا : إنه علاج للتجميل بدلا من أن يكون علاجيا. تصنع عجينة من

الجلد هو العضو الأكبر من الجسم الرئيسي من جهاز الإبراز في جسم الإنسان، و له دور هام في تنقية الجسم، وبالتالي في الإبقاء على نضارته. وهو مقر فاتا دوشا و الذي يكون مفسدا أكثر في موسم الرياح الموسمية. و لهذا العناية الصحيحة لفاتا دوشا خلال هذا الموسم ستضيف لصحة الجلد، و إلا يمكن الأضرار به. ومن هنا يعتبر موسم الرياح الموسمية أفضل لتجديد شباب الجلد.

يحصل الجلد بشرته من بهراجاكبيتا، واحدة من بين خمس بيتا التي تقع في الجلد ويعطيه البريق. يساعد بهراجاكبيتا أيضا في امتصاص ونقل الأدوية التي تم نشرها على الجلد. الأيورفيدا يصف بعض الإجراءات للعناية بالبشرة خلال موسم الرياح الموسمية. وهي أليانا أبيانغا سيكا أفاغاها أودوارتانا سنانا

أليانا : هناك ثلاثة أنواع من أليانا استنادا إلى النتيجة التي توفرها :

■ دوشاهاارا التي تقوم بتصحيح دوشا المفسد

■ فيشاهاارا التي تزيل جميع السموم

■ فانيا التي تعطي اللمعان واللون.

أبيانغا

أبيانغا هي واحدة من أهم الإجراءات المطبقة على الجلد لتجديد شباب الجسم كله. ويتم القيام به بالزيوت التي تتم معالجتها بواسطة الأدوية من نوع فاتاهاارا (الذي يعيد توازن فاتا) مثل بالا أكوتا سيدا وساهاشارا أبيانغا جوستيسيا إيكبوليوم ينشط بهراجاكبيتا وهو ما يساعد بدوره على إعادة صحة الجلد.



صيغة طهوية بسيطة للحم الضأن

١. لحم الضأن المفروم والمنظف - ٢٠٠ جم
 ٢. الفلفل الطويل
 ٣. زنجبيل جاف
 ٤. جذور النباتات النار المنقاة (بلومباغو روسياي)
 ٥. الكزبرة - (المكونات ٢ إلى ٥، ٢٠ جم كل منها مسحوقة)
 ٦. الماء - ٤ لترات
 ٧. قشور الرمان - ١٠٠ جم
- تمزج المكونات أعلاه في ٤ لترات من الماء. توضع على نار هادئة في وعاء ترابي، و يحيل إلى لتر واحد. يعصر السائل و يضاف مسحوق الحلتيت وبذور الكمون والملح الصخري الى الذوق. يقدم حارا.

مشابهة للحم البشر في الجودة

والكاتبة هي رئيسة تحرير كيرالا أيورفيدا فايديام ، المجلة الفصلية لكيرالا أيورفيدا المحدودة، وهي طبيبة استشارية في مستشفى سري راما كريشنا الأيورفيدي، بوليأنور، بالاء.

طعم أي وجبة. يتبع الأيورفيدا طريقة عقلانية لاختيار النظام الغذائي على أساس المعايير مثل السن والجنس وبنية الجسم والمنطقة الجغرافية التي يتواجد بها شخص و حالته الجسمية وما إلى ذلك، يتم الوصول إلى الاستنتاجات التحليلية بعد إجراء الفحص بعشر نقاط.

الفصل السابع - مع من أشد تانغا سامغراها سوتراستانا هو أناشواروبا فيجنانيا المعرفة حول طبيعة الغذاء وفيه اجوبة عن كثير من الاسئلة مثل ما يلي: ما هو الطعام؟ ما هي الأصناف التي يمكن اعتبارها كالغذاء ولماذا؟ كيف تختلف من الدواء؟ ماذا يمكن لهذه أن تؤثر على الأخلط الثلاثة؟ وما هي الأفضل من بينها وما هي الأسوأ ولماذا؟

الوجبات غير النباتية توجد جنباً إلى جنب مع المواد الغذائية الأخرى. ويذكر أنها جزء لا يتجزأ من النظام الغذائي. و يكون الخيار بين أنواع مختلفة من الطعام وليس بين نباتي وغير نباتي.

ووفقاً للأيورفيدا الناس الذين يجب أن يتناولوا الغذاء غير النباتي يشمل من هو نحيلاً و هزيلاً و ضئيلاً وأولئك الذين خضعوا لإجراءات علاجية أو العلاج التطهيرية والذين يعانون من مشاكل الهضم وخلل تنمية الأنسجة. و يكون الغذاء غير النباتي أيضاً مفيداً إذا كنت تعاني من الأمراض بسبب (فاتا) أو الكسور و الجروح والقروح. ومع ذلك يمكن لأي شخص أن يتناول وجبات غير النباتي التي هي الأنسب لبنية الجسم. و يمكن تناوله بشكل يومي كجزء من النظام الغذائي العادي. و عموماً لا توجد أي قيود.

من بين المواد الغذائية النباتية التي يتحدث الأيورفيدا حولها يذكر حساء اللحم أولاً، لأنه من أخف التحضيرات و أسوؤها. ومطلوب من جميع التحضيرات اندفاعاً من التوابل لأن لها القدرة على إيقاد النار الحيوي. كما أنها تساعد في عملية الهضم وتضفي نكهة خاصة ولونا للوجبات.

و من بين الأنواع المختلفة من اللحوم يقال أن لحم الضأن يكون أفضل لأنه هو الأكثر

*أشتا ستانا باريكشا

الفحص بثمانية نقاط يشمل هذا فحص النبض واللسان والصوت واللمس والرؤية (دريك) و المشية أو الهيكل والبراز (مالا) والبول

داسا فيدها باريكشا الفحص بعشر نقاط

ويشمل هذا الفحص من الملوثات (٣أخلط ، ٧ أنسجة ، ٣ نفايات) ، والمنطقة (الجغرافية والفسولوجية) ، والقوة (بالام) ، الوقت النار في الجهاز الهضمي، البنية الجسم، العمر، القوة العقلية، التوافق، المواد الغذائية

اللحوم ليست من المحرمات

يعتقد عموما أن علاجات الأيورفيدا
تتطلب من الشخص
التمسك بمجرد نظام غذائي نباتي،
ولكن هذا اعتقاد
خاطئ. يصف الأيورفيدا
الأدوية والحمية الغذائية
على أساس ثلاثة
دوشاس (الأخلاط)، والعناصر
الخمس.



الدكتورة جيا لكشمي تي. آر.

فقط كما يعتقد الكثيرون.
وتستخدم الكثير من اللحوم أو منتجات
اللحوم مثل أجاماسا رساياتام إعداد لحم
الضأن موتاتايلا من الزيت من بيضة
مسلوقة)، ونيترا بوتاباكام المغذي البصري
كجزء من العلاج في الأيورفيدا. النظام
الغذائي الذي وصفه لأولئك الذين خضعوا
للتطهير العلاجي يشمل راسا مامسا راسا
حساء اللحم). وهذا يثبت الحقيقة أن
الأيورفيدا لا يؤيد نظام الغذاء النباتي
الرسائل الإيورفيدية مثل أشتاغاهريديا،
وتشاركا سامهيتا و سوسروتا سامهيتا
تحدث عن تحضيرات كثيرة من اللحوم
مثل فيشافارا خيما بدون العظم.

النظام الغذائي

أيضا توجد إشارة إلى العلاج والسبب
والوقاية من المرض تذكر الأيورفيدا عن
"أهارا" (الغذاء). وينص أن هناك تأثير
مباشر لتناول الطعام على الصحة والمرض.
ولا يستند النظام الغذائي الذي يصفه على

داسا ويدا باريكشا الفحص (بعشر نقاط)
وأشتا ستانا باريكشا الفحص
(بثمان نقاط) يساعد الطبيب في تقييم الحالة
الفسولوجية والمرضية للشخص. ثم يتم
القرار بوصف الأدوية والنظام الغذائي على
أساس مزاج الشخص وسنه وجنسه ونمط
الحياة وعدم توازن الأخلاط

ولا يلزم أن يكون الشخص مريضا
للتزام بنظام الحمية الذي يصفه
الأيورفيدا. يمكن للشخص السليم أيضا أن
يتبع ذلك. يقدم أيورفيدا قوائم أنواع مختلفة
من المواد الغذائية (الحبوب والبقول
ومنتجات الألبان والخضروات والدواجن
ولحم البقر ولحم الضأن واللحم الخ)
وتأثيرها على الأخلاط والصفات العلاجية.
لا يوجد ذكر للنباتية في أي سياق.

تطور النباتي في الغذاء كجزء من العرف
الديني ولا علاقة له مع الأيورفيدا. ويمكن
للجهاز الهضمي الإنساني القيام بهضم
بروتينات اللحوم أيضا وليس الطعام النباتي

باكشاغاتا (الشلل)

الشلل هو واحد من أشد الحالات الرهيبة التي يمكن أن يعاني منها جسم الإنسان، وهو ما ينجم عنه من ضعف في الجهاز العصبي المركزي أو الجهاز العصبي المحيطي، أو نتيجة لسكتة دماغية، والصدمات النفسية أو الشلل الدماغي. يمكن علاج الشلل الصغرى والشخص يمكن أن تتعافى تماما، علاج الشلل الكبرى الذي يؤدي إلى فقدان الحركة في اليدين والساقين أو الجسم كله يمكن أن يكون عملية طويلة وشاقة

ماذا يقول الأيورفيدا

يرى الأيورفيدا باكشاغاتا كاضطراب فاتجا ناشئة عن خلل في فاتا، العنصر الجوي في جسم الإنسان مجرى المعالجة الأيورفيدية في باكشاغاتا "سويدانم سنيها ساميوكتم باكشاغاتا فيريشنام". التكميد (تطبيق الدفاء) يرافقه التزييت (التدليك بالزيت) وعلاجات التطهير مفيدة لعلاج باكشاغاتا. المرضى الذين لديهم حالات صغيرة أو كبيرة من الشلل يمكن أن يكونوا مكتئبين ويتخلون عن الأمل في العودة إلى حياتهم الطبيعية النشطة، وفي كثير من الحالات يبدو أن هذا الاكتئاب يأكل في صحتهم الجسدية، لذا فمن المهم أن يجمع بين العلاج مع التأمل وتقديم المشورة واليوغا، مواكبة مستويات ثقة المرضى تلعب دورا حيويا وأحيانا تنتج نتائج خارقة، وينبغي للشخص الذي يعالج المشلول أيضا أن يكون مشجعا وداعما في طبيعته. سوبانم لديه تاريخ نجاح حميم في علاج الشلل، جاء رجل أعمال ومقره مومباي إلى المستشفى بعد إصابة الأوعية الدموية الدماغية التي تركته ضعيفا بالجانب الأيمن من جسده، كان كلامه مدغما وله صعوبة في الكتابة، وعندما جاء هنا للعلاج أظهر نقصا واضحا في الثقة والذي يمكن أن يؤدي إلى مزيد من المعاناة النفسية أكثر من المرض الجسدي، لذا جمعنا المداواة جنباً إلى جنب مع تقديم المشورة والتأمل، وتعزز هذا ثقته وزادت استجابته للعلاج، وعندما تقدم العلاج بدى أنه كان رجلا جديدا وأصبح كلامه واضحا، واستعاد قدرته على الكتابة ومشى بخطوات ثابتة وسريعة، وعاد إلى المنزل كشخص بأكثر من ثقة، في سوبانم فإننا نعالج مرضانا بنجاح مع النهج التقليدي والأصلي، ونسعى للتميز عن طرق جديدة للتهنيء الأيورفيدا





موطن الرفاه و الطمأنينة

(ب) أوتيجكا (لتنوير الجسم) (ج) ساتايرباكا (لتحقيق الاستقرار في الجسم) (د) راساينا (استعادة الشباب) (هـ) أيوشكارا (لطول العمر)، لدينا أيضا جلسات اليوغا والتأمل في الهواء الطلق والتي تهدف إلى تحسين التنفس، النظام الغذائي الايورفيدي في مطعمنا يوجه الشخص أيضا إلى تناول الطعام الصحي.

في السنوات الثلاث الماضية قد تلقينا المرضى من مختلف أنحاء العالم، وحالي اقد تميزنا بسجل راسخ و رضا العميل العظيم.

على مدى السنوات الثلاث الماضية وبدون المساومة على الأساليب التقليدية، أدخلنا أفضل النهج العلمي الحديث في علاج ثوري للشلل. استراتيجيات العلاج لدينا في أمراض العظام والمفاصل المعقدة والتكسية، مثل التهاب المفاصل (أستيو) التهاب المفاصل الروماتيزمي الخ، هي أيضا مبتكرة وواعدة.

مستشفى الايورفيدا سوبانم يحمل إرث النظام التقليدي و الشامل للرعاية الصحية الأيورفيدية. مستشفى الايورفيدا سوبانم مع اجواء الاسترخاء للمنتجع قد تم انشاؤه في وسط الخضرة المورقة في إيرينجالاكودا، مقاطعة تريسور والذي يعرف باسم عاصمة ولاية كيرالا الثقافي. بعد كل شيء تستضيف مدينة تريسور مهرجان المعبد الأكثر إثارة في كيرالا ، وهو بورام، الذي يجذب الزوار من جميع أنحاء البلاد وخارجها.

و في مستشفى سوبانم أحدث مرافق معالجة و غرف مكيفة فاخرة وغير مكيفة مفروشة مع وسائل الراحة الحديثة ومطعم والنقل وفريق من الأطباء المتحفزين وملتزمين وفريق من المعالجين الذين يضمنون أعلى مستوى من العلاج، ومزيج مثالي من التقليدية والروحية

لدينا العيادات التخصصية لـ :

(أ) أمراض النساء (ب) طب الأطفال (ج) عناية الأنف والحنجرة والعين (د) الطب العام (هـ) الأمراض الجلدية، تقدم سوبانم أيضا صفقات العافية، مثل (أ) سواستها (لحفاظ على صحة جيدة)



Sopanam Ayurvedic Hospital

Nadavaramba, Thrissur Dt., Kerala, India

Phone : 0091480 2821636, Mobile : 00919567861550

رياد

كليه حسن رحيم

إعم

في ال جوس

الهند

بي كيه لونبان

ت : ٠٠٩٦٦٥٥٥٤٨٧٨٨٠ ت : ٠٠٩٧١٥٠ ٦٣٢٣٥٩٧ ت : ٠٠٩١ ٩٨٩٥٢ ٠٦٠١٩

ويب : www.sopanamayurvedic.com

البريد الإلكتروني : info@sopanamayurvedic.com



الدكتورة بي كيه لاتيك
BAMS, MDHA, PGCR

عندما ينفجر الجلد

Ayurveda has grouped psoriasis among diseases difficult to treat and cure. However, a determined approach, both from the physician and the patient, can help to normal life ☺

السيد | في. كيه. ساسي، موظف حكومي و عمره ٥٥ - عاما من ناركال، ارناكولام، جاء إلي يشكو من آفات الجلد المرقع مع الحكة والتقشير والاحمرار في جميع أنحاء الجسم وتغيير اللون في بعض المناطق. هذا وانتشر تدريجيا في جميع أنحاء الجسم، بما في ذلك على فروة الرأس والوجه و باطن القدم. و كان يعاني من هذا لمدة ١٦ شهرا. و كانت لديه نفس المشكلة قبل ١٨ عاما و قد حصل على راحة مؤقتة بالعلاج الالوبياتي. و لكن الحالة قد انتكست في السنوات القليلة الماضية، وكان المريض يعاني بدنيا فضلا عن عقليا. و كان يعاني من الارق والاكتئاب أيضا.

وكانت من الأعراض فقر التعرق والحكة وتغيير اللون على الوجه والجسم وآفات متقشرة. وكانت بيانات الدهون ومستويات السكر العشوائية في الدم طبيعية. وأظهرت اختبارات وظائف الكبد مستويات مرتفعة من اس جي أو تي و اس جي بي تي.

وكان المريض من بنية فاتا - بيتا. وكان الدوشا المبطل فاتا - كافا. و كانت الاعتلالات المرتبطة بحالة الدم (راكتا) النخاع (ماج) والعظام. أسّي وكانت نار الجهاز الهضمي (ماندا) ضعيفة، وكانت هناك السموم (أما دوشا) في الجسم. وقد قمت بتشخيص الصدفية فيه. كيتيبها كوشتا. و بدأت العلاج مع شادهارانا شورنام لإزالة السموم (أماباشانا). لتصحيح وظيفة

عدد كثير لا حصر له من المرضى في جميع أنحاء العالم يعانون من الصدفية التي يضعها الأيورفيدا تحت فئة كوشتام، واحدة منماها روا أمراض صعبة العلاج. هذه الحالة يرجع إلى إبطال شديد من فاتا وكافا

الصدفية هو مرض جلدي التهابي يسبب الاحمرار في مناطق سميكة بالقشور الفضية و في معظم الأحيان على فروة الرأس والمرفقين والركبتين وأسفل الظهر. و في بعض الأحيان إنه يؤثر على الجسم كله. وهو غير معد ولكنه يثبت في بعض الأحيان وراثيا. و بعض الناس يصابون بالتهاب المفاصل الصدفي الذي يسبب الالتهاب في المفاصل.

الأسباب والأعراض

يمكن أن يبدأ مع بقع صغيرة مرتفعة على الجلد مماثلة للدغ البعوض مع القليل من التقشير. وهي تختفي بنشر المراهم ولكنها قد تعود بعد فاصل قصير. و خلال هذه الفترة لكانت قد انتشرت في الجسم كله وربما أدت إلى تفاقم الانفجارات. بعض المرضى يصابون أيضا بالإستسقاء في الوجه والأطراف.

و في الحالات الشديدة فإن الشعر والشارب والحواجب تساقط. تظهر البقع الحمراء مع قشور فضية عادة في منطقة المرفقين والركبتين وفروة الرأس. ويمكن ظهور نقاط النزيف الدقيقة عند إزالة القشور قسريا

الدكتورة لاتيك، التي لديها خبرة أكثر من ١٦ عاما كانت الطيبة المفوضة مع منظمة أبحاث الفضاء الهندية منذ عام ٢٠٠١. و هي المستشارة الطبي في كثير من المؤسسات الحكومية والخصوصية، و هي التي قامت بتأسيس مستشفى ساراتي الأيورفيدا، ألّوفا.



لم يكن هناك مزيد من الانتكاس في حالة الجلد لأكثر من سنة واحدة.

الكبد و أعطيت باتولاكاتورو هينيا دي جنبا إلى جنب مع فاداكام و أروغيفارد هيني فاتي

وكانت قراءات وظيفة الكبد ضمن الحدود الطبيعية في ١٠ يوما. كان عندئذ تعطى فيلفادي غوليكاً لإزالة السموم جنباً إلى جنب مع ماهاتيكيتاكا و كواتام أراغتهادي أفادت هاريدراغاندام بتخفيف الأعراض. و كان علاج التنقية (سودهانا) مرحلة هامة من العلاج. و قد بدأ مع ابتلاع الزيت (سنيهابانام) مع غهيتهم كالياناكام للرفاهية البدنية والعقلية و يليها التعرق المعتدل (سويدانام).

وقد تم إجراء الحقنة الشرجية (فيريشانام) مع (أفيباتي شورنام) المسحوق المعالج طبياً) و بعد ذلك العلاج الموازنة أو التهدئة (علاج سامانا). وفي علاج سامانا يتم وصفة نظام غذائي خاص يتعارض بصفات الدوشا المزيدة. وهذا يساعد في قمع أو موازنة الدوشا المشددة. و كان صب اللبن المعالج بالطب على الجسم (تهاكرا دهارا) و سكب المستخلصات العشبية (كاشايا دهارا) من الإجراءات التالية.

مع هذه العلاجات تقلل التقشير، بل بقي تغيير اللون. و أصبحت عادات نوم المريض عادية. و في المرحلة الأخيرة من العلاج تم صب السوائل المعالجة بالدواء (سيكام) مع (موريفينا) و وضع الضماد العشبي على رأسه (تالابوتيشيل) و ذلك لجعل المريض في التقوية والحصول على مظهر طبيعي للجلد

مع هذه العلاجات أصبح سليماً وغادر المستشفى مع الوجه المبتسم. وعلى سبيل المتابعة نصحت له مواصلة ماهاتيكيتاكام كواتام و أراغوادها غريتاكمل مع ٢٠ ملغ راسامانيكيا لمدة شهر. و الآن حالته طبيعية تقريباً. و

التنفس بسهولة

(برانا ياما)

جيا ديفان آيه بي

يمكن لنا أن نعيش بدون الطعام لعدة أسابيع و لعدة أيام بدون الماء أو النوم. ولكن من دون التنفس سوف نتوقف الحياة في غضون دقائق. ونحن نعلم هذا جيدا ولكن معظمنا لا يدركون أهمية التنفس بشكل صحيح. عادة لا يستخدم الناس سوى جزء بسيط من قدراتهم الكاملة في التنفس. الإجهاد و الخلل في الوقفة و الجلوس و ساعات طويلة من الجلوس في المكتب و عاداتنا السيئة - كل هذه العوامل تؤثر على التنفس السليم لدينا. يخلق التنفس الخاطئ خلا في الأكسجين/نسبة ثاني أكسيد الكربون مما يؤدي الى سرعة التنفس والدوار. إذا كان الدماغ لا يحصل على إمدادات كافية من الأوكسجين فإنه سيؤدي إلى تدهور جميع الأجهزة الحيوية في الجسم.

الدماغ يتطلب المزيد من الأوكسجين من أي أجهزة أخرى، وعدم وجود الأوكسجين يؤدي إلى الكسل والأفكار السلبية والاكتئاب. المتقدمون في السن يواجهون هذه المشكلة دائما. وكثيرا ما يصبحون في غموض وخرف بسبب عدم كفاية امدادات الأوكسجين الى المخ. سوء امدادات الأوكسجين يؤثر على جميع أجزاء الجسم. امدادات الأوكسجين المناسبة تسمح للجسم أيضا الغذاء بكفاءة والتخلص من جميع المنتجات الضارة من الأيض الغذائي وخاصة ثاني أكسيد الكربون. ما هو الخطأ في التنفس لدينا هو أنه ضحل جدا وسريع جدا. الضغط المتزايد من الحياة الحديثة وما ينجم عنها من الحالات العاطفية السلبية تؤثر على معدل التنفس. والنتيجة هي فقر الأكسجين وتراكم المواد السامة.

أدرك النساخ الحكماء القدماء الأهمية الحيوية للتنفس السليم منذ آلاف من السنين، هاتيا يوجا براديسيكيا ينص هكذا: 'طالما يوجد هناك التنفس في الجسم يوجد فيه الحياة. عندما يغيب التنفس، تغيب الحياة أيضا. ولذا يجب القيام بتنظيم التنفس. يسمى فن التنفس اليوغي باسم 'برانا ياما' (رقابة استنشاق التنفس وتدفعه). عادة يترجم برانا كالتنفس رغم أن هذا هو واحد من مظاهره الكثيرة في جسم الإنسان. يقول أوبانيشندس: 'من الذي يعرف برانا يعرف فيداس'. برانا هو المجموع الكلي لجميع الطاقات التي تتجلى في هذا الكون. وهو مجموع جميع القوى في الطبيعة. ليس برانا

كالتنفس رغم أن هذا هو واحد من مظاهره الكثيرة في جسم الإنسان. يقول أوبانيشدهس: 'من الذي يعرف برانا يعرف فيداس'. برانا هو المجموع الكلي لجميع الطاقات التي تتجلى في هذا الكون. وهو مجموع جميع القوى في الطبيعة. ليس برانا الهواء فقط ولكنه هو العنصر الدقيق المحيي المستخرج من الهواء. إذا كان أكثر قوة الحياة موجودة لديك في جسمك فتكون أكثر "حيويا"، وإذا كانت قوة الحياة قليلة تقل الحيوية. قوة الحياة موجودة في جميع أشكال التغذية ولكنها متاحة و ثابتة معظما في الهواء.

عرف الحكماء القدماء بأنه يتم تأدية جميع وظائف الجسم بواسطة خمسة أنواع من الطاقة الحيوية (خمسة براناس). ووفقا لهؤلاء الحكماء تكون برانا والعقل والتنفس هي مرتبطة بشكل وثيق للغاية. و برانا هو الذي يجعل الرنتين قادرة على التنفس وعندما كنا في التنفس نحن نتلقى برانا الكوني الذي ينشط الجسم كله. ممارسة برانايا ما تنظم تدفق برانا في جميع أنحاء الجسم. وينظم أيضا أفكار الممارس ويمنح له عقلا هادنا.

والشخص العادي يستنشق حوالي ٥٠٠ سم مكعب من الهواء خلال تنفس عادي. ولكن في التنفس العميق يزيد كمية الهواء إلى ٣٠٠٠ سم مكعب ، حوالي ستة أضعاف! مع ممارسة برانايا ما تكون تأدية وظائف الجهاز التنفسي في أفضل حالاتها ، ونتيجة لذلك يعمل نظام الدورة الدموية أيضا على نحو أكثر فعلا. وما ينجم عنها من أفضل إزالة السموم يفتح الباب لصحة جيدة.

مع برانايا ما يحصل الشخص على التدريب لتحقيق الاستفادة الكاملة من جميع فصوص الرنتين ولتطبيع معدل التنفس. و هو يتعلم كيفية جعل التنفس منتظما ومستمرًا وإيقاعيا. فيما يلي بعض الممارسات الأساسية لأولئك الذين يرغبون في تعلم برانايا ما. يمكن ممارسة هذه حتى من قبل الأشخاص المسنين.

التنفس البطني

اجلس بشكل مريح في وضع القرفصاء على الأرض أو اسلق على ظهرك في وضع الجثة. يمكنك وضع يدك الواحدة على البطن لتشعر ارتفاعه وانخفاضه. استرخ عقلك وجسمك. ثم استنشق ببطء وعمق عن طريق الأنف وتشعر توسيع البطن وارتفاعه في حين احتفاظ الصدر بدون حركة. وعندما تزفر تشعر أن البطن ينخفض. و وسع البطن عندما يستنشق و اخفضه عند الزفير . يرجى ممارسة هذا التمرين لمدة عشر دورات (استنشاق واحد وزفير واحد يساوي دورة واحدة).

الفائدة : التنفس ببطء وعمق يدخل الهواء إلى أدنى جزء من رنتيك ويمرن الحجاب الحاجز و الذي يمكن تعزيز قدرات التنفس بشكل كبير. و هذا يفيد باسترخاء العقل والجسم و تدليك الأعضاء الداخلية و يهدئ العواطف و يحث النوم العميق.

تنفس القفص الصدري

اجلس بشكل مريح في وضع القرفصاء على الأرض أو اسلق على ظهرك في شفا سنا. و تكون اليدين مسترخاة بين الجانبين أو يمكنك وضع اليدين على جانبي الأضلاع لتشعر بها أنها تتوسع وتتقصر. اجعل البطن ينقصر برفق. استنشق ببطء عن طريق الأنف إلى القفص الصدري و لا تسحب النفس عميقا إلى رنتيك ولكن ابقه يركز بين أضلاعك. و الآن تشعر أن أضلاعك تتوسع خارجيا و أن الصدر يفتح عندما كنت تتنفس، و عندما تزفر تشعر أن الأضلاع تنقصر إلى الداخل. يكرر هذا خمس مرات.

الفائدة: يريح العقل والجسم ويقوي الرنتين.

التنفس الكامل

اجلس بشكل مريح في وضع القرفصاء على الأرض أو اسلق على ظهرك في وضع الجثة. ضع يدك الواحدة على البطن والأخرى على القفص الصدري للتحقق من التنفس. استنشق ببطء عن طريق الأنف وتشعر البطن يتوسع أولا ثم القفص الصدري وتشعر أخيرا أن الهواء يملأ أعلى الصدر. ينقاصر بطنك تلقائيا حينما تخرج الضلوع ويتوسع الصدر. ازفر ببطء بتفريغ الرنتين من الأعلى إلى الأسفل. احفظ الجسم بدون الهزات، حاول أن تجعل الاستنشاق و الزفير منتظما. لا تقبض تنفسك في ما بينهما. ويتم الاستنشاق من الأسفل إلى الأعلى والزفير من الأعلى إلى الأسفل. يكرر هذا خمس مرات.

الفائدة : هذا هو الأسلوب الذي يمكنك استخدامه في معظم الأحيان لمكافحة التوتر والإجهاد في حياتك. يمكنك استخدامه في أي مكان وفي أي وقت لتهدئة عقلك وجسمك. يستخدم هذه التقنية لتركيز نفسك قبل التأمل وقبل ممارسة أسانا لجعلها أكثر فعالية.

وأولئك الذين يرغبون في تعلم برانايا ما ينبغي مراجعة معلم صحيح. و لكل هذه الممارسات القديمة لها مغزى ومعنى أعمق مما نتخله. يمكن الممارسة السليمة لبرانايا ما مع وضعيات يوغا تعطيك نتائج رائعة ولكن في نفس الوقت إذا يتم ممارستها بطريقة خاطئة يمكن أن تجعل الآثار السلبية الطويلة الأمد في جسمك. برانايا ما تأتي في المرحلة الرابعة في أشتانغا يوغا، حيث أن السابقة منها تتطلب السيطرة الكاملة على الجسم والعقل. و في برانايا ما يقوم الشخص بالتعامل مع الطاقة الأساسية للنفس و يفهم أنه لا بد من مصير أميال وأمال.

المؤلف هو معلم اليوغا ري كي. ويمكن الاتصال به على العنوان التالي : apjayadevan@gmail.com