

أيورفيدا

للعافية

التنفس
بسهولة

فاجراسنا
واسمحووا حرق النار

العقم العالمي:
صناعة مليارات من الدولار

العافية عن طريق
الأيورفيدا

نوم الجمال
ليس خرافة
الشيخوخة المريحة
طريقة الأيورفيدا



Punarnava[®]
A Y U R V E D A

precise care • ayurveda cure



Ela Kizhi



Kati Vasthi

Ayurveda, the science of life, is the oldest health care system in the world. More than 5,000 years ago, the great saints of India researched and studied the working of the human body and practised a natural system of medicine. The science of Ayurveda has since been passed on from generation to generation. Unlike most of other forms of medicine, its approach to innumerable ailments is acclaimed as holistic, which means treatment is dispensed not only to the body, but to the mind and soul as well. Ayurveda zeroes in not only symptoms of a disease, but treats the individual. Thus it cares not just for an affected part, but for the entire body.

The word punarnava means renewed. Punarnava, a national and international award-winning institution, is ISO 9001-2015 and Green Leaf certified, which is the highest in the category from the Kerala government's Department of Tourism. Punarnava Ayurveda hospital Pvt Ltd is the only Ayurveda Hospital Accredited (NABH) in Kochi accredited by National Accreditation Board for Hospitals and Healthcare providers and also CGHS empanelled.

Website: www.punarnava.net

Email: mail@punarnava.net



ISO 9001-2015
CGHS
(CENTRAL GOVERNMENT HEALTH SCHEME APPROVED)

CGHS
Approved & Empanelled Hospitals





Udvarthanam

Our Centres



Punarnava Ayurveda Hospital Pvt Ltd
Edappally



Punarnava Bamboo Lagoon
Vyttila



Sukhayus Ayurveda Heritage
Fort Kochi



Punarnava Ayurveda Hospital Pvt Ltd
Kaloor



Kims Ayurveda & Research Centre
Trivandrum

Punarnava Ayurveda Hospital Pvt. Ltd.

Edappally North P.O. Cochin-24, Kerala, India

Phone: 0091 484 2801415 / 16 / 17, 0091 94469 05065

facebook.com/punarnavaayurvedahospital

FM Media Group Publications



Ayurveda & Health Tourism

• ENGLISH • HINDI • GERMAN • ARABIC • RUSSIAN • SPANISH • ITALIAN
www.ayurvedamagazine.org | marketing@ayurvedamagazine.org



SANGHAMAM

A popular tabloid in Malayalam, Published from
New York, Chicago, Texas & Toronto

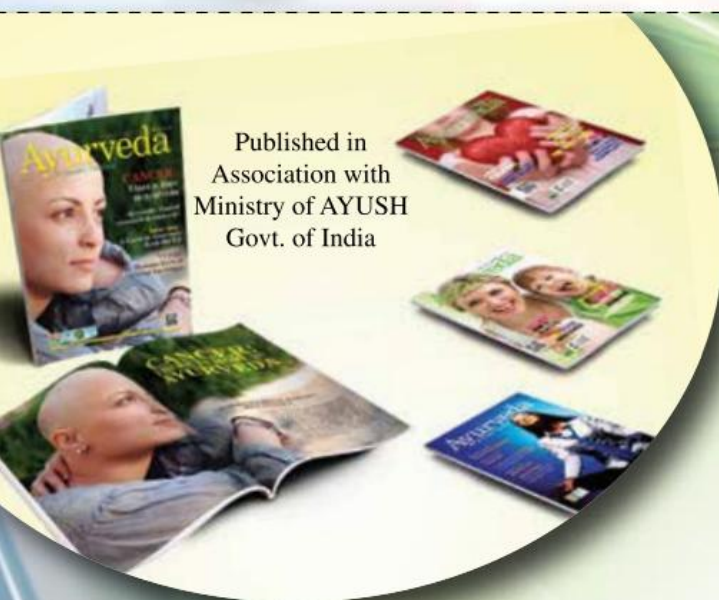
സംഗമം

ചികിത്സാ | സുരക്ഷ | ടെക്സ്സ് | ടെറോറോ
www.sanghamam.com | kochi@sanghamam.com



Medical tourism

A Complete Magazine on Healthcare in Asia
www.asianmeditour.com | fmmediakochi@gmail.com



Published in
Association with
Ministry of AYUSH
Govt. of India

Ayurveda & Health Tourism

SUBSCRIPTION FORM

Period	India	Overseas
One Year	₹ 360 <input type="checkbox"/>	
Three Years	₹ 960 <input type="checkbox"/>	US\$ 60/- <input type="checkbox"/>
Five Years	₹ 1400 <input type="checkbox"/>	US\$ 100/- <input type="checkbox"/>

Including postal / courier charges

Name: Mr. / Ms.

Address:

City:

Pin:State:

Email:

Tel:

Payment Details: DD/MO:



FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.
Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G. Road, Kochi-35
Kerala, India. Tel: +91 484 4034055, 09287221715
Email: director@asianmeditour.com / fmmediakochi@gmail.com
www.asianmeditour.com



RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher

Benny Thomas

Consulting Editor

O.J. George

Executive Editor

TKV. Mani

Editorial Co-ordinator

Ninu Susan Abraham

Vice President-Marketing

Sunil Nair

Layout & Design

Lal Joseph

Legal Advisor

Adv. Biju Hariharan

BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA : **CHICAGO: Vincent Joseph**

Mob: 847 299 9954

USA : **HOUSTON: Shaju Joseph**

Mob: 847 899 2232

USA : **NEW YORK Vincent Sebastian**

Mob: 917 992 9629

USA : **CALIFORNIA: Wilson Nechikat,**

Ph: 408 903 8997

Canada : **Jose Sebastian, Ph: 416 - 509 - 6265**UK : **Dileep Mathew, Ph: 044 787 743 2378**Switzerland : **Dr. George Sebastian, Ph: 527204780**Ireland : **Thomas Mathew**

Mob: 00353 87 123 6584

Middle East : **Anil Nath,**

Ph: 506854500

Singapore : **Mahesh A, Ph: +65 906 22828**Germany : **Thomas Vallomtharayil**

Ph: 02305 4455 100

Austria : **Monichan Kalapurackal**

Ph: 0043 6991 9249829

Korea : **Dr. A. Thomas, Ph: 0082 10 5822 5820**Australia : **S. Mathew, Ph: 61247026086**

BUSINESS ASSOCIATES India

New delhi : **V Murugan, Mob: +91 989 9931 879**Mumbai : **Mohan Iyer, Mob: +91 22 6450 5111**Chennai : **C. Shankar, Mob: +91 9840978060**Eastern India : **Sanjay D. Narwani Mob: +91 983120 7202**Ahmedabad : **Madanan MA, Mob: +91 98980 02522**Hyderabad : **Vinod Menon, Mob: +91 08143617672**Puducherry : **K. Ramasubramanian, +919894977161**Goa : **Olavo Edviges Lobo - 9822589237**Trivandrum : **Balagopalan, Mob: +91 9544181188**Kozhikode : **T. Rajendran Nair, Mob: +91 9539009305**

Age Gracefully with Ayurveda

Comfortable ageing with attendant enjoyment of life is anyone's dream, which is often shattered by omnipresent rigours wrought by inexplicable vicissitudes. In the rigmarole of everyday chores we often forget about taking proper care to sustain ourselves creditably till we breathe our last. The adage, old is gold, is not foreseen in our earlier life of vigour and vitality owing to which terminal end of the cycle gets vitiated in different ways and we suffer excruciatingly. But well begun is half the battle, and so anticipating that everyone has an end and that the preceding period should be salubrious one should plan to have a comparatively hunky dory second half of the individual's life cycle.

Listen to the quote by George Burns: You can't help getting older, but you don't have to get old. Old age is second childhood and there is always scope for sagaciously picking up a comfortable life-style. Anyone who stops learning is old, whether at twenty or eighty. Any one who keeps learning stays young. The greatest thing in life is to keep your mind young, according to Henry Ford. But there is a stream of life-care, Ayurveda, which looks at our earthly sojourn in its totality.

We all want to look young and healthy as we age. Through this issue, we have attempted to explain how to make this possible with Ayurveda without much tension regarding the effectiveness of this method. Thus, Ayurveda will help you boost your confidence even as you age and the number of candles in your birthday cake increases. Ageing gracefully isn't a rocket science and we need to put in a lot of effort for this to happen. But with the help of Ayurveda, reverse ageing is more real since the lifestyles and diet programmes suggested by this ancient medical system guarantees success without any side effects. Ayurveda, the science of life, addresses an individual as a whole – a wonderful complex of the mind, body and spirit. Ayurveda ensures individual well-being by taking care of all factors that influence the quality of life. It is based on a profound understanding of life and the ways with which it flows through the entire structure of an organism. In its framework, Ayurveda incorporates a wide range of therapies from simple diet to complex but powerful rejuvenating therapies to either reverse the ageing process or slow it down.

It is mainly in the treatment method that Ayurveda differs from conventional medicine. Ayurvedic treatments work at the causative levels while many of the modern medical treatments operate at the symptomatic levels. Ayurveda says that everything you interact with has an effect on your health and well-being. So, the prime focus of Ayurveda is to bring the body, mind and spirit back into a state of balance. Ayurveda provides you with an opportunity to understand and re-discover your own unique nature and it leads you through the best ways to maintain the state of natural balance within you.

The other stories in this issue include how to de-stress your face through Ayurvedic facial massage, a story by Dr. Madan Thangavelu from Cambridge on how global infertility is a multi-billion dollar industry. Other stories include beauty sleep and how important it is for women. It also emphasises on the fact that women are the most affected by sleeplessness. There are two articles on Yoga – one on the importance of breath and the other on Vajrasana.

The story on different milk recipes will sure make a good reading as they are intended to replenish and rejuvenate the body. There is a story on the importance of meat in Ayurveda and how it is not a taboo in this ancient healing system. The article on Jasmine is also a timely one.

Ayurveda & Health Tourism is a regular participant of the Arabian Travel Market – Dubai, which begins on April 24 runs three days and we are so proud to be part of the event to spread the message of Ayurveda in the Arab world. Ayurveda & Health Tourism is media partner for the Wellness Lounge at the ATM. We hope our readers and well-wishers will continue to support our efforts to carry further the message of Ayurveda, the most ancient medical practice.

Editor

CORPORATE OFFICE

FM Media Technologies PVT Ltd
Penta Square, Opp. Kavitha, MG
Road, Cochin - 682016, Kerala, India
Tel/Fax: +91 484 2341715
Email: editor@Ayurvedamagazine.
org
www. Ayurvedamagazine.org

Printed, published and owned by

Benny Thomas
FM Media Technologies Pvt. Ltd
Penta Square, Opp. Kavitha
MG Road, Cochin - 682016
Kerala, India
Editor: Benny Thomas

Printed at Sterling Print

House Pvt Ltd, Door No.
49/1849, Ponekkara-
Cheranellur Road, Aims,
Ponekkara P.O
Cochin-682041
Ph: 0484 2800406

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

In This Issue

Beauty sleep is not a myth	8
De-stress your face	10
Breathe Easy	12
Comfortable Ageing The Ayurveda way	14
Global Infertility: A multibillion-dollar industry	18
Postlumbar Myelomeningocele Surgery: Ayurvedic Management	20
Jasmine The Moonshine in the Garden	24
Meat Not Taboo	26
Milk Drinks!	28
Vajrasana Let the fire burn	30
Wellness Through Ayurveda	32



Page 8
Beauty sleep
is not a myth



Page 10
De-stress your face



Page 12
Breathe Easy
The science of sexuality



Page 14
Comfortable Ageing
The Ayurveda way



Page 18
Global Infertility:
A multibillion-dollar industry



Page 20
Postlumbur
Myelomeningocele
Surgery: Ayurvedic Management



Page 24
Jasmine
The Moonshine in the Garden



Page 26
Meat Not Taboo



Page 28
Milk Drinks!



Page 30
Vajrasana
Let the fire burn



Page 32
Wellness
Through Ayurveda



Beauty sleep is not a myth

Sleep quality and healthy, youthful skin are deeply linked. Chronic lack of sleep can play a major role in ageing your skin prematurely. When you don't get enough sleep, lots of chemical changes take place that affect your skin health. Chronic sleep debt can dramatically impair skin function, integrity and firmness stealing its youthful, healthy appearance.



Women at risk

To keep your skin healthy and youthful, most experts recommend you get at least 7 to 8 hours of restful sleep each night. Women, in particular, are at risk from sleep disorders. Sleep deprivation is one of the most crucial issues today's women face. The resulting exhaustion is undermining women's creativity, judgement, and relationships. In addition, it damages health leading to greater risk of heart cardiovascular disease, weight gain and depression.

Ayurveda, Sleep and Beauty

The Ayurvedic definition of beauty is "subhanga karanam" - transforming all aspects of body and mind to the most auspicious level. Beauty, in the Ayurvedic sense, is more than just skin-deep; instead, turn inwards and confront the endless beauty within you. Ayurveda believes that the

secret to true beauty lies in blending your inner self with your outer self, for that perfect and timeless glow of balanced health - body, mind, and soul. On a physical level, Ayurveda has always described beauty to be the product of general good health and a daily regimen of Ayurvedic care, appropriate to one's constitution.

The body needs rest in order to rejuvenate itself. Modern research is finding out that sleep deprivation has very adverse impact on health and well-being, which Ayurvedic practitioners knew centuries ago. Quality of sleep is as important as quantity. In Ayurveda, the nidra (sleep) has been said to be due to Ratriswabhava Prabhava. Acharya Charaka has rightly told that the sleep caused by the nature of the night is the sleep par excellence and is called as Bhutadhatri and it nurses all the living beings. In Patanjali yogasutra the physiology and importance of nidra was described as a state of deliberate absence of thought waves or knowledge.

More elaborate description regarding the sleep, its role in the maintenance of health is found in Ayurvedic classics. Acharya Kashyapa has highlighted the importance of nidra as the timely implemented sleep is an indicator of good health as it brings the normalcy in body tissues and relaxes the person. Yogaratnakara says that a person who is enjoying sleep does not easily become a victim of diseases and his life will be with health, vigor and longevity.

Beauty sleep, the solution

It is not just how many hours you sleep but the quality of the sleep you get that matters. When mind merges into deep sleep, then does the soul see no dreams and at that time great happiness arises in the body. Ayurveda recommends waking before sunrise, usually between 5 a.m. and 6 a.m. Detox while you sleep and create the refined biological substance (ojas) that supports beauty and bliss. True beauty emanates from a relaxed, peaceful and calm interior. It is essential to regulate your lifestyle before you can begin to seek beauty in your self or your life. Ayurveda

recommends a daily regimen of health and beauty care appropriate for your Ayurvedic constitution type including a proper diet, lifestyle habits, meditation, exercise regimen, basic herbology, simple home remedies, massages and rejuvenation therapies. Stress management is critical. Practice meditation, listen to uplifting music - anything you can do to balance the mind and emotions will be reflected in your appearance.

A few tips to attain sound and beautiful sleep:

- Go to bed before 10 p.m.
- Drink a soothing cup of herbal tea before bed
- Don't take your work into your bedroom
- Focus on calming activities as bedtime draws near
- Take a relaxing warm bath a couple of hours before bed
- Eat a light meal at dinner, at least 2-3 hours before bedtime
- Start your day with a full-body massage with an herbal or aroma massage oil

This will help you feel rested, alert and beautifully fresh each morning.

Gunam - inner beauty - reflects the beauty of the mind and the soul. Serenity, a positive attitude, and purity of thought, word and action - all of these contribute to making you beautiful. In a time when beauty is often equated, in many cultures, with a "fair" complexion or a fashionably thin figure or the shape of the nose, it is interesting to look back to a time when beauty was defined in holistic terms, and beauty was within every woman's reach. Ayurveda has intimately related inner and outer beauty, the balance of which makes a person genuinely beautiful. It has always expressed beauty to be the product of general physical health and appropriate daily care rather than just a cosmetic facade. An understanding of how to care for oneself, along with the development of sound sleep, good eating and living habits, will bring out the real beauty in us.

De-stress your face

Stress in everyday life can slowly accumulate in our bodies and cause a world of trouble. In an individual who is over stressed it can be seen in his face itself. Stress affects the facial muscles and causes them to contract.

Everyone has to face stress in one form or other in today's world. It has become an inescapable part of our everyday lives. It is one of the main causes of death and disease in the modern world. Stress in everyday life can slowly accumulate in our bodies and cause a world of trouble. In an individual who is over stressed it can be seen in his face itself. Stress affects the facial muscles and causes them to contract. This results in an unnatural grimace that lends a very unattractive look to the face. When these facial muscles are continuously contracted under stress, they lose their elasticity and wrinkles are formed. It is no wonder that people tend to look old and wrinkled at a very early age, these days.

Ayurvedic face massage aims at freeing such constrictions within the facial muscles and connective tissue. The massage is carried out by application of massage oil and pressure along specific pressure points on the face. This helps to release all the stress-induced toxins from face and restore it to its natural balance.

Ayurvedic face massage helps detoxify facial muscles. It removes any stress induced blockages that are present in the muscles. It rejuvenates your face. Regular massage can make frown lines disappear and make your skin appear healthy and toned. It also stimulates lymphatic drainage and the circulation of blood.

Ayurvedic Facial Massage: Technique

At home, you can seek help from your kins to get a good massage. You can give massage to others also. When you massage the skin, keep in mind that smooth strokes release subtle tension under the skin and pressure points work on the deeper tissues and their related organ systems.

1. Apply warm oil to both palms and begin to massage the face with smooth strokes. Begin at the mid-line of the chin and work outward and upward.
2. Place your fingers under the jaw and rest the thumbs on the jaw line. Ask the person to open his/her mouth slightly and manipulate the chin and jaw area by pressing up and releasing gently.

3. Place thumbs on the jaw at the chin with index and third finger underneath the jaw line. Apply pressure to the top & inner part of the jaw bone. Lightly make small clockwise circles at the temples. The point at the temple is Shankha Marma. Repeat the procedure twice.

4. Place index finger between lower lip and tip of the chin. Ask the person to open his/her mouth slightly. Make small clockwise circles at this point. Continue this type of clockwise massage from cheeks to the temples. Repeat twice.

5. Place the tips of index fingers between the nose and the middle of the upper lip. This is called as Ushtra Marma. Press gently. Then stroke from this point out on both sides up to the corners of the mouth, then under the cheek bones, to the top of the ear, over the ear, to the base of the ear where it touches the head, to the bony bump (Mastoid) behind the ear lobe. Repeat this twice.

6. Hold the left side of the head with left hand. Place right index finger just above the base of the nostril. This point is known as Nasa Marma. Give small circular massage from this point up to the bony prominence behind the ear lobe, but from over the ear. Repeat twice.

7. Here direction of massage is same as before. But start massaging from Ganda Marma i.e. mid way between the eyes and the tip of the nostrils.

8. Starting at the inner end of the eye brow, pinch along the eye brow to its outer edge with the help of index finger and thumb.

9. Stroke from the tip of the nose to the area of third eye, which is slightly above the mid-point between the eye brows. This is Ajna Marma. Massage this area in gentle clockwise motion for two minutes.

10. Massage the fore head. Make zigzag motions from one side of the fore head to the other. Repeat this from right to left and then from left to right.



Breathe Easy

We may live for many weeks without food and for days without water or sleep. But without breathing, life will cease within minutes. We know this very well but most of us are unaware of the importance of breathing properly. Normally, people use only a fraction of their full breathing capacity. Stress, poor posture, long hours of sitting in the office and our bad habits – all these factors affect our proper breathing. Improper breathing creates an imbalance in the oxygen/carbon dioxide ratio, which results in hyperventilation and dizziness. If the brain does not get adequate supply of Oxygen, it will result in the degradation of all vital organs in the body.

Brain requires more oxygen than any other organs and lack of oxygen results in mental sluggishness, negative thoughts and depression. Old aged ones always face this problem. They often become vague and senile because of the inadequate oxygen supply to the brain. Poor oxygen supply affects all parts of the body. Proper oxygen supply allows the body to metabolize food efficiently and to rid itself of all the noxious by-products of metabolism, especially carbon dioxide. What is wrong with our breathing is it is too shallow and too quick. The increasing stress of modern life and the resultant negative emotional states affect the rate of breathing. The result is oxygen starvation and a toxic build-up.

The ancient Yogis realized the vital importance of proper breathing

thousands of years ago. Hatha Yoga Pradeepika says thus: 'As long as there is breath in the body there is life. When breath departs, life also departs. Therefore regulate the breath.' The yogic art of breathing is called as 'Pranayama' (controlled intake and outflow of breath). Prana is usually translated as breath, though this is only one of its many manifestations in the human body. 'He who knows Prana knows Vedas'-says Upanisads. Prana is the sum total of all energies that is manifest in the universe. It is the sum total of all the forces in nature. Prana is not the air itself but the subtle life-giving element extracted from the air. The more life-force you have in your body, the more "alive" you are; the less life-force, the less "life". Life-force is present in all forms of nourishment but it is accessible and most constant in the air.

The ancient sages knew that all bodily functions were performed by five types of vital energy (Five Pranas). And according to Yogis, Prana, mind and breath are very closely connected. It is Prana that makes the lungs capable

of breathing and when we breath in, we are receiving the Cosmic Prana, which energizes the whole body. The practice of Pranayama regulates the flow of Prana throughout the body. It also regulates the thoughts of the practitioner and bestows him with a calm mind.

An average person takes around 500 cubic centimeters of air during normal inhalation. But in deep breathing, the intake of air is increased up to 3000 cubic centimeters, about six times greater! With the practice of Pranayama, the respiratory system functions at its best and as a result, the circulatory system also functions more effectively. And the resultant better de-toxification opens the doorway to good health.

With Pranayama, one is getting training for full utilization of all

lobes of the lungs and to normalize the breathing rate. He learns how to make the breathing uniform, continuous and rhythmic. Following are some basic practices for those who wish to learn Pranayama. These can be practiced even by aged persons.

Abdominal Breathing

Sit comfortably in a cross-legged position on the floor or lie flat on your back in the Corpse pose. You can place one hand on the abdomen to feel it rising and falling. Relax your mind and body. Inhale slowly and deeply through the nose, feeling your abdomen expand and rise while keeping the chest still. As you exhale, feel the abdomen sink down. When you inhale expand the abdomen and contract it when you exhale. Practice this exercise for ten cycles (one inhalation and one exhalation equals one cycle).



Benefit: Breathing slowly and deeply brings air to the lowest part of your lungs and exercises your diaphragm which can greatly enhance breathing capacity. It relaxes mind and body, massages internal organs, calms emotions and induces good sleep.

Rib Cage Breathing

Sit comfortably in a cross-legged position on the floor or lie flat on your back in Savasana. Hands may be relaxed by the sides or you can place the hands on the sides of the ribs to feel them expanding and contracting. Gently contract the abdomen. Inhale slowly through the nose into your rib cage. Do not pull the breath deep into your lungs, but keep it focused between your ribs. Feel the ribs expand outward and the chest open as you breath in. As you exhale, feel the ribs contract inward. Repeat five

times.

Benefit: Relaxes the mind and body and strengthens the lungs.

Complete Breathing

Sit comfortably in a cross-legged position on the floor or lie flat on your back in the Corpse pose. Place one hand on the abdomen and the other on the rib cage to check your breathing. Inhale slowly through the nose, feel the abdomen expand first, then the rib cage, and finally feel the air filling the upper chest. Your abdomen will automatically be drawn in as the ribs move out and chest expands. Slowly exhale, emptying the lungs from top to bottom. Keep body without jerks. Try to make inhalation and exhalation uniform. Do not hold your breath in-between. Inhalation is done from the bottom up and exhalation from the top down. Repeat five times.

Benefit: This is the technique you can use most often to combat the tensions and stress in your life. You can use it anywhere, anytime to calm your mind and body. Use this technique to center yourself before your meditation and before asana practice to make

them even more effective.

Those who wish to learn Pranayama should approach an authentic teacher. All these ancient practices are having deeper significance and meaning than we can imagine. Proper practice of Pranayama with Yoga asanas can give you wonderful results but at the same time if done wrongly it can make long lasting adverse effects in your body. Pranayama comes as the fourth stage in the Ashtanga Yoga, where the previous ones require a complete control of body and mind. In Pranayama one is dealing with the basic energy of the self and to master that one have miles and miles to go.

The Author is a Yoga- Rei Ki master. He can be contacted at: apjayadevan@gmail.com

Comfortable Ageing The Ayurveda way

"In Ayurveda, Geriatric care is synonymous with Rasayana Chikitsa and it deals with prevention of old- age disorders, improvement of the quality of life and effective intervention in degenerative conditions, thereby improving the health status of an individual."

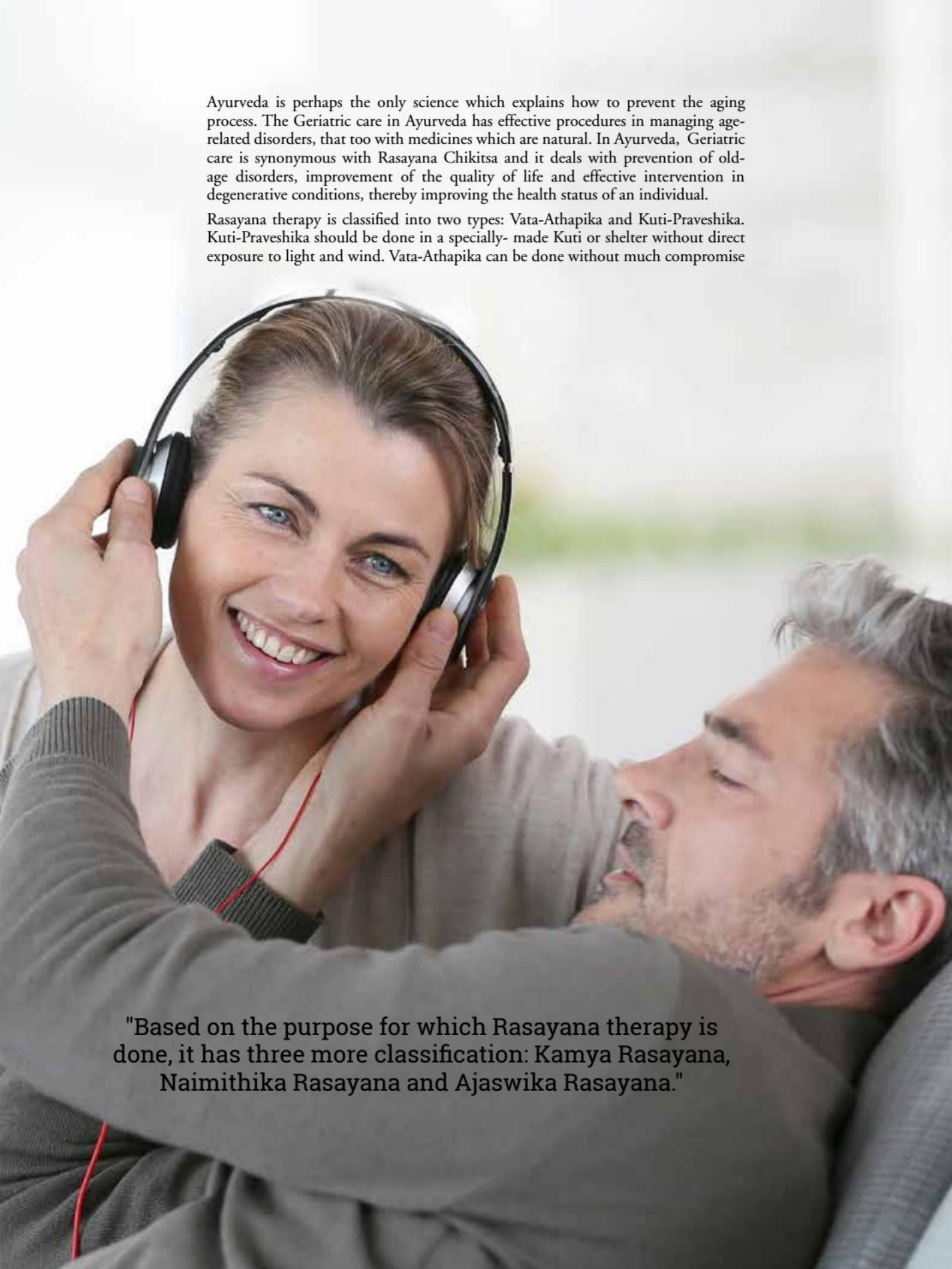
Do you have a fear of numbers especially when it refers to your age? Are you confused on your 30- plus birthdays whether these should be celebrated, or should be despised as it means that you're one step closer to your grave? Feeling a loose grip on your life? Stop being a push-over and regain control of your life through Ayurveda.

Unfortunately the diseases that come with old age like Arthritis, Osteoporosis, Cataracts, Alzheimer's disease, Depression, Psychiatric disorders, Parkinson's disease, urinary problems, Prostate enlargement etc. have no substantial remedies yet. In such cases the conventional medical therapy fails to come up with an effective management plan. Ayurveda, the age- old medical science of India, suggests the 'Rasayana Chikitsa' as the realistic answer for all such conditions.



Ayurveda is perhaps the only science which explains how to prevent the aging process. The Geriatric care in Ayurveda has effective procedures in managing age-related disorders, that too with medicines which are natural. In Ayurveda, Geriatric care is synonymous with Rasayana Chikitsa and it deals with prevention of old-age disorders, improvement of the quality of life and effective intervention in degenerative conditions, thereby improving the health status of an individual.

Rasayana therapy is classified into two types: Vata-Athapika and Kuti-Praveshika. Kuti-Praveshika should be done in a specially- made Kuti or shelter without direct exposure to light and wind. Vata-Athapika can be done without much compromise



"Based on the purpose for which Rasayana therapy is done, it has three more classification: Kamya Rasayana, Naimithika Rasayana and Ajaswika Rasayana."



to one's life-style. This hassle-free method of Rasayana is meant for people who cannot undergo the strenuous Kuti-Praveshika.

Spring and autumn are the suitable seasons for Rasayana therapy. Unlike Vata-Athapika which will be completed in a month, a total of four and a half months are usually required to complete one Kuti-Praveshika (The time duration varies according to the patient's physical conditions and requirements).

Prior to the main treatment, the purification therapy i.e. Panchakarma should be done. About two months may be required for this. One month should be spent in the shelter for administering the Rasayana followed by one more month of strict regimen. It will take another fifteen days for the person to come back to normal routine life. So Kuti-Praveshika is not a widely- practised treatment method as the process is very laborious.

The complete result of Rasayana

cannot be expected unless the patient undergoes proper Panchakarma purification prior to Kuti-Praveshika.

Rasayana treatment would be an unsuccessful effort without Panchakarma for the results would be just as a dirty cloth without washing is put in dye for coloring. All the five therapies of Panchakarma are not required for every individual. The best suited to the person needs to be done.

Almost all regimens of Kuti-Praveshika are to be followed in Vata-Athapika too, but in a lenient manner. Though Vata-Athapika is less strenuous compared to Kuti-Praveshika, the rules and disciplines of the medicine are common in both. For e.g., in Brahma Rasayana it is prescribed that a special rice called "Shashtika" should be taken along with milk at one food timing and Rasayana at the other. This should be followed in Kuti-Praveshika and Vata-Athapika procedure for complete

result. Whereas, in certain other formulae, like "Narasimharasayana", where no special instruction of food is given, one can undergo the procedure observing habitual diet and deed.

Based on the purpose for which Rasayana therapy is done, it has three more classification: Kamyas Rasayana, administered for youthfulness and increased intellect, Naimithika Rasayana, administered for curative purposes and Ajaswika Rasayana, which brings the benefit of Rasayana by regular and long- term use.

In Geriatric care, wise administration of Kamyas Rasayana/ Naimithika Rasayana is the solution that Ayurveda recommends. People in their late fifties are often prone to mental morbidities due to a lot of factors such as aging of the brain, problems associated with physical health, socio-economic factors such as breakdown of the family support systems, and lack of economic independence. Dementia and mood



Among all those drugs having Rasayana property, Amla (Indian gooseberry) is exceptional. "Chyavnaprasha," a very popular Rasayana preparation in Ayurveda, is constituted in 70% by Amla and is helpful in curing skin problems, hair problems, acidity, diabetes, asthma, and cholesterol and is also a natural immune booster. Ayurveda mentions Amla as "sarvadosha hara - a remover of all diseases". Every 100 gm of fresh Indian gooseberry provides nearly 700 mg of vitamin C, which is 20 times higher than what is found in an orange.

disorders are the mental disorders that are frequently encountered by them. Kamyā Rasayana such as Shankpushpi (*Convolvulus pluricaulis*) and Brahmi (*Centalla asiatica*) are highly beneficial in these cases. A majority of the old- age disorders like respiratory ailments and arthritis can be managed by Pippali Rasayana (*Piper longa*) and Type II Diabetes- like disorders with Shilajith Rasayana (*Asphaltam*). Ajaswika Rasayana prayogas are done with long- term intentions. One can have it in his younger years to have a trouble -free old age. .

To put in a nutshell, one can attain longevity, improved harmony, intelligence, freedom from disease, youthful vigor, complexion and voice, physical strength and good sensory functions through Rasayana Chikitsa. But the aim of Rasayana Chikitsa is not conquering time or arresting death. It is to lead one's life comfortably with respect to his age and health.

About the Author:

Seasoned Ayurveda Surgeon and well- acclaimed academician, Dr. Syied Muhammed Jalaludheen is the author "Outline of Salyatantra," which is widely popular among students of Ayurveda across the country. He completed BAMS from Govt. Ayurveda College, Thrippunithura, and MS Salyatantra (Ayurvedic Surgery) from Govt. Ayurveda College, Thiruvananthapuram, before proceeding for PhD in Ayurveda from Tilak Ayurved Mahavidyala of the University of Pune. With specialized expertise in ano-rectal surgery and Ksharasootra therapy, he had presented papers at many national and international seminars on Ayurveda and Alternate medicines. He writes on Ayurveda- related topics in online and offline media, including journals and magazines. He can be reached at: smjppt@gmail.com

Global Infertility: A multibillion-dollar industry

Dr. Madan Thangavelu Ph.D



According to the American Pregnancy Association infertility is a condition that affects approximately 1 out of every 6 couples. An infertility diagnosis is given to a couple that has been unsuccessful in efforts to conceive over the course of one full year.

Public Radio International's Infertility data offers some fascinating pointers: 1) The total fertility rate has been steadily falling around the world. 2) Over 100 million heterosexual couples worldwide would like to have children but are physically unable to do so. 3) Infertility affects both women and men.

Infertility prevalence across nation states of the world is difficult to determine because of the involvement of both male and female factors. Besides genetic disorders, and diseases (both infectious and non-infectious) environmental factors including certain commonly found and used chemicals are among the causes. Some of the common chemicals that affects could include cosmetics & fragrances, pesticides, vehicle exhaust, plastics, artificial sweeteners, coffee, cigarettes and alcohol and food additives all of which can affect different individuals both men and women in different ways to damage the reproductive process and system.

Global Infertility statistics estimates that over 100 million heterosexual couples worldwide who would like to have children but are physically unable to do so. Infertility affects both women and men. Genetic disorders, infectious and non-infectious diseases, and exposure to certain chemicals are among the causes.



WHO's Sexual and Reproductive Health Programme recognises that... "Infertility and subfertility affect a significant proportion of humanity. WHO has calculated that over 10% of women are inflicted – women who have tried unsuccessfully, and have remained in a stable relationship for five years or more. Estimates in women using a two-year time frame, result in prevalence values 2.5 times larger. The burden in men is unknown. The overall burden of subfertility/infertility is significant, likely underestimated, and has not displayed any decrease over the last 20 years". The three D's of infertility ... distress, depression and discrimination. These in turn, in many conservative societies and communities of the

world leads to ostracisation. Because of these and related factors, infertility has grown to become a multi-billion-dollar industry globally. Attempts to solve this problem has also yielded Cambridge a Nobel Prize in recent years. One of the recipients of the Nobel Prize in Physiology or Medicine 2010 was Robert Geoffrey Edwards for the "development of human in vitro fertilization (IVF) therapy." His work which began in the 1950s, culminated in the first child born in 1978 as a result of IVF. Globally, approximately five million children have been born as a result of IVF, an innovation defined as "a milestone in modern medicine."

Postlumbbar Myelomeningocele Surgery: Ayurvedic Management



Dr. Anvar A.M.

Chief Physician & CMD.,

Punarnava Ayurveda Hospital Pvt.Ltd.Kochi, Kerala, India.

A 5 year 2 months old male child approached us with complaints of weak bilateral lower limbs, inability to walk independently, neurogenic bowel and bladder, paraparesis of both lower limbs, reduced sensation below both hip joint. The parents noticed the above complaints since the child was 2 years. The clinical features were seen as postlumbbar myelomeningocele surgery and child had congenital hydrocephalus. In response to these complaints, the patient was administered with Rooksha swedam (dry potali), Mild udwarthanam (powder massage), Ksheeradhaara (medicated milk therapy), Abhyangam(oil massage), Avagaham, Siropichu, Spinepichu, Matravasti, Elakizhi, Njavarakizhi, Sirovasthi, Mamsakizhi. After the treatment, the child was able to walk independently, gait and posture showed improvement and the patient was more stable with 75% improvement in sensory reception.





Etiology and Description

Myelomeningocele is a hernial protrusion of the spinal cord and its covering membranes (meninges) through a congenital defect in the bone of the spine (spina bifida). The meningocele forms a swelling under the skin and the condition is usually associated with a severe neurological disturbance with loss of function in the legs and bladder. Folic acid taken just before, and during the first few weeks of, pregnancy can eliminate this disaster

Case report

History-The patient approached a hospital in Oman with severe complaints of persistent vomiting since day one with no diarrhea and fever. He has done Repair of L-S meningocele with hydrocephalus on 15/10/2011 and right-sided VP shunt insertion on 29/10/2011. Flap cover in the lumbar region on 12/11/2016. Gradually his condition improved after intensive multi-disciplinary rehabilitative treatments. As per the discharge summary from the hospital the condition of the patient was Congenital myelomeningocele associated with anal incompetence,

deformed feet, knees hyperextended, hips hyperflexed, paraparesis of lower-limbs and closure of Spina bifida defect done on 3rd day as per the history of the reports. The mother did not take folic acid before or during pregnancy and the child was born term with apgar 9 and 10 at 1 and 5 minutes respectively. There was leaking meningocele with hip flexion and internal rotation and bilateral ankle plantar flexion, HC -33.5 cm, moving upperlimb well and was kept on cefotaxime, cloxacillin and gentamycin.

Presenting complaints

After 4 days prior to his surgery in Oman he was admitted to our hospital for complaints of weakness of bilateral lower limbs. He was unable to walk independently, and experienced neuropathic bowel and bladder and paraparesis of both lower limbs.

Dosha Dominance and Diagnosis

As the case was congenital type and if a child is born with myelomeningocele, future children in that family have a higher risk than the general population exists. Majjagata sroto dushti was considered and as

the site of the lesion is kunkundara marram (Lumbo sacral area) vata vyadhi in kukundara marma line of management was adopted.

Family history: No significant history.

Ante-natal history: Mother was healthy, no exposure to radiations or other medications except mother did not take folic acid before or during pregnancy.

Birth history: Full term, type of delivery: Lower segment caesarean section, Apgar 9 and 10 at 1 and 5 minutes respectively, birth weight is not recorded in the reports.

Obstetric history: 32 year old mother G6P3A2

Developmental history: Gross motor: Delay in walking; Fine motor: social and language milestone attained at appropriate age.

Personal history: Non-vegetarian diet, good appetite, sound sleep, reduced activity, incontinent bowel.

Systemic examination

Patient was conscious and oriented. On examination his vitals were normal. All hematological and biochemical blood parameters were

Assessment

Sl.No	Course of improvement
Day 1	Moves mostly on buttocks by dragging legs, VP Shunt in situ, Flat foot, Foot Drop, Hip flexion, extension, abduction, adduction (2/5), Knee – Flexion ,extention (2/5). Both ankle-plantar flexion(0/5), dorsiflexion(1/5), diminished sensation over lower limbs.
D 1-3	Can move with holding furniture sideways by waving the hip, mild improvement in muscle tone
D 4-6	Muscle power slightly improved, matra vasti held for only 1 minute
D 7-9	Marked change in muscle spasm, CP Standing frame training started.
D 10-13	Buckling of knee mildly reduced, ankle foot orthotics and parallel bar walking started
D 14-16	Walking easily with support in parallel bars.
D 23-25	Standing with self-support, trunk balance improved
D 29-31	Walking in treadmill with maximum speed of more than 20 minutes
D 35-40	Muscle bulk improved, Joint mobility improved, walking with support, muscle power improved
D 41-43	Started walking independently upto 10 steps, gait improved, posture improved
Second Course in 2017	
Day 1	Walking independently since 9 months, bowelbladder incontinence
D 2-D15	Follow up treatments made the patient more stable. 75% improvement in sensory reception.

within normal limit except Vit D insufficiency, Vit.D3-15.32ng/ml, Serum ASO Titre-618 IU/MIL, Serum Uric Acid:3.3mg/dl

CVS-S1 S2 heard, BP: 120/80mm of Hg, Pulse rate: 111/minute, Saturation 98%, Wt-15 kg, O/E: Conscious, Oriented, Chest – Clear NVBS. Hip flexion, extension, abduction, adduction (2/5), Knee –Flexion ,extention (2/5) .Both ankle- Plantar flexion(0/5), Dorsiflexion(1/5) O/E: Gait: Limping, Lack of response to touch and pain at hips and feet.

Respiratory and cardiovascular system examinations were normal.

USG revealed Mild left hydronephrosis, normal posterior urethra.

Therapeutic focus and assessment

Within a period of five years he underwent treatments in 3 hospitals. Master Al Khalili Ghasun Hamood Salim Hamood, 5yr 2 months old male patient, was treated as a case of Majja vaha sroto dushti and vatavyadhi in kukundara marma in Punarnava Ayurveda Hospital, and subjected to both internal and external treatments along with physiotherapy and rehabilitation. The treatments done were Rooksha swedam, Mild udwarthanam, Ksheeradhara, Abhyangam, Avagaham, Siropichu, Spinepichu, Matravasti, Elakizhi, Njavarakizhi, Sirovasthi, Mamsakizhi.

Results

On the day of admission, child was unable to walk independently with Neuropathic bowel and bladder. After the treatment, the patient was admitted and evaluated and was given tridoshahara line of management with supportive therapies. He was discharged after 41 days of 1st session and 18 days of second session as he was evaluated to be stable with his condition and was advised for further follow-up. At the time of discharge, weakness of both lower limbs reduced. Muscle power, bulk and strength of

lower limbs increased. Joint motion, trunk balance and posture improved. Slight increase in the muscle tone was noted. He was able to stand without support for few minutes. Gait improved. He was able to walk without support up to 10 steps. Both lower limbs- Hip flexion, extension, abduction, adduction (3/5), Knee –Flexion, extension (3/5). Both ankle-plantar flexion(1/5), Dorsiflexion(2/5). He was able to walk on treadmill with minimum speed for more than 20 minutes. Could maintain upright kneeling position. After the first session the patient was seen walking independently and the follow up treatments made the patient more stable with 75% improvement in sensory reception

Discussion

Neural tube defects (NTDs) accounted for most of the congenital anomalies of the central nervous system, resulting from failure of the neural tube to close spontaneously between the 3rd and 4th week of in-utero development. Myelomeningocele accounts for most serious forms among them. MMC has been described even in the times of Hippocrates and Aristotle, who even recommended killing of the children having such defects. 5 Abnormal function of these organs, with the potential for dysfunction of one pelvic organ leading to functional changes in another can be attributed to Convergent dorsal root ganglia neurons receiving sensory input from multiple pelvic organs which has been identified in the colon, bladder, and reproductive organs. 6 Among tridosa, vata dosa plays an important role both in physiological and pathological actions in its normal and aggravated conditions. 7. Vata is also the driving force for the functioning of all the organs and organ systems.

Acharya Charaka has mentioned repeated use of snehana, svedana, Vasti and mrudu virechana for the treatment of Vatavyadhi. But due to the Kapha dominance in the initial stages rookshana line of treatment is preferred initially with physiotherapy. The internal and external treatments were mainly based on immunomodulatory action along with the sensory and motor rehabilitation. At the end of treatment, the child had the ability to walk without support with better sensory perception in lower limbs. The causative factor of the disease cannot be completely cured as it is genetic but the quality of life can be improved with minimal reliance on others. Early recognition and inference in these cases is known to increase the prognosis in these types of cases.



Jasmine

The Moonshine in the Garden

Jasmine flowers have enjoyed great importance in the cultural history of both India and China on account of their pleasant fragrance and therapeutic properties.

It enjoys the status of national flower in a number of Asian countries including Pakistan, Indonesia and the Philippines. In Thailand, India and Syria, it is symbol of love and compassion.

There are approximately 200 different species of jasmine native to China, north India and west Asia. The most important among them are poet's jasmine (*Jasminum officinale* L.) and royal jasmine (*Jasminum grandiflorum* L.).

Poet's jasmine, also known as white jasmine, is native to the Himalayas in western China. The vine-like plant reaches a height of 10 meters, has ovate leaves and clusters of fragrant white flowers that bloom in summer and fall.

Royal jasmine, also known as Catalanian or Spanish jasmine, grows in a similar fashion, but has bigger flowers, shorter branches and leaves of a different size. This variety is valued for its fragrance and is the most extensively cultivated.

Jasmine is grown in France, Spain, Italy and several North African and middle eastern countries too. The reported life zone of *Jasminum officinale* is 11 to 27 degrees centigrade. Poet's jasmine is much more cold tolerant than royal jasmine. The plant can be grown on almost

any soil type, with ample water supply and good sunlight. Full production begins after grafting in the second year. The flowers are borne in clusters in summer, and are picked in the early morning since they are the most fragrant at daybreak. Those grown in higher altitudes are of a finer quality.

Jasmine oil

Jasmine essential oil is a highly valued aromatic, known for its effect as a relaxant, anti-depressant and aphrodisiac.

The oil is extracted immediately after the flowers are collected by effleurage or the use of volatile solvents. The process to obtain high-quality oil is delicate and laborious. The benefits of this oil are due to the rich blend of phytochemicals including benzoic acid, benzaldehyde, creosol, eugenol, linalool and gamma terpineol. It is extensively used in the production of perfumes and incense.

Jasmine oil is good for treating dry, irritated and sensitive skin, muscular spasm, sprain, depression, nervous exhaustion and other stress-related conditions. It is non-toxic and does not cause any irritation, but it is not advisable to use the oil during pregnancy.

In Ayurveda, jasmine oil is used for treating excessive thirst, aggravation of pitta in the head, mental illness, anger, etc. It is satvic in quality, and symbolizes love and compassion.

Jasmine flowers have a blood-cooling effect. With its anti-bacterial, antiviral and anti-tumor action, they can

also help in stopping bleeding. They strengthen the lymphatic system and are helpful in treating different kinds of cancer including breast cancer. The oil helps in relieving the effects of sunstroke, and is useful in treating fever.

Jasmine flowers have astringent properties too, which aid in treating inflamed eyes and skin. It can be used as a gargle in case of sore throats and mouth ulcers. The whole flower is used to deal with the problem of worms in the intestine, and to treat jaundice and venereal diseases. The flower buds are used in treating ulcers, vesicles, boils, skin diseases and eye disorders. The leaf extracts act against breast tumor.





JASMINE

Family: Oleaceae
Species: *Jasminum officinale*
Persian name: Jasmine (gift from God)
Other names:

Malathee or mallika (Sanskrit),
jati, chameli, yasmine

Parts used: Flowers, Roots and Leaves

Dosha effect: lowers kapha and pitta;
increases vata

Energetics: bitter, astringent/
cooling/pungent

Dhatu: plasma, blood, bone, marrow

Indications: Emotional disturbance, headache, fever, sunstroke, conjunctivitis, dermatitis, burning in urethra, bleeding disorders, bacterial or viral infections, cancer of lymph nodes, bone cancer, Hodgkin's disease

Action: It is a mild analgesic, anti-depressant, anti-inflammatory, antiseptic, antispasmodic, aphrodisiac, carminative, expectorant, galactagogue, parturient, sedative, as a tonic for the uterus and has cicatrizing property.

In aroma therapy, jasmine flowers are used to calm emotions, and as an aphrodisiac. They are a valuable remedy in cases of depression because they instill a feeling of confidence, optimism and euphoria. They can also revitalize and restore the balance of energy in the body.

In China, one variety of jasmine is used to treat hepatitis, cirrhosis of the liver and dysentery, and the flowers of another variety for conjunctivitis, dysentery, skin ulcers and tumors. The root is used to treat headache, insomnia, dislocated joints and rheumatism. It can also help when there is cough or difficulty in breathing.

Jasmine cultivation

Jasmine stems should be planted during the June-November period. Plough the land first to remove weeds, then dig pits of 30-cm depth and fill them with manure. The plants should be kept at least eight feet apart from each other so that they grow into their full size. Fertilizers should be used every spring.

Younger plants should be tied with the stems for support. Tips of the plants should be pinched to stimulate lateral growth and frequent pruning has to be done. If the vine is to be grown as a ground cover, the upward twining stems will need trimming. There is need for watering immediately after

planting and also at an interval of seven to ten days. Stem cutting and sowing of seeds are the best methods for propagation of the plant.

- Mild fertilizers are required for best growth
- Temperature should be controlled
- Jasmine needs regular pinching and shaping to control growth
- If not planted at a proper distance, there will be crowding
- Containerised plants should be planted during fall
- Fully developed buds should be picked early

MEAT NOT

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.

The dasa vidha pareeksha (ten-point examination) and ashta sthaana 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



TABOO

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 ajamaamsa rasaayanam (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 maamsa rasa (meat soup). This substantiates the fact that Ayurveda does not advocate vegetarianism.

Ayurvedic treatises like Ashtaangahridaya, Charaka Samhita and Susruta Samhita talk about many meat preparations like vesavaara (boneless kheema).

Dietary Regimen

Wherever there is reference to the cause, treatment and prevention of a disease, Ayurveda talks about "ahara" (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 dasa vidha pareeksha.

The seventh chapter of Ashtaanga samgraha sootrasthaana is Annasvaroopavijnaneeya (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 are suffering from diseases due to vaata 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 digestion, 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.

*Ashta sthaana pareeksha

This includes examination of pulse (naadee), tongue, (jihvaa), voice (sabda), touch (sparsa), vision (drik), gait or structure (aakrti), 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 (kaalam) digestive fire (analam), constitution (prakrti), age (vayah), mental strength (satvam), compatibility (saatmyam), and food (aahaaram)

A SIMPLE MUTTON RECIPE

1. **Mutton** - 200 g chopped and washed
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
7. **Pomegranate peels** - 100 gm

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.

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, Puliannoor, Pala.

Milk Drinks!

HOT SPICED MILK

Preparation time 10 minutes



Ingredients:

- 1 Cup raw milk
- 2 Teaspoons Ghee
- 1 Teaspoon or more coriander powder

Method:

Warm the milk and ghee in a small pot, uncovered. When they are hot add coriander stir well. The drink is ready. This drink is really a fine way to bring down Pitha

HOT MILK 2

Ingredients:

- 1 Cup milk (goat milk for Kapha persons)
- 1 cup water
- 1/4 Teaspoon cardamom
- 1/4 Teaspoon dry ginger
- 1/4 Teaspoon cloves
- 1/4 Teaspoon caraway

Method:

Simmer all the ingredients in small pot for 15 minutes or more. Strain and drink.

This drink is a good stomachic useful in atonic dyspepsia, Can be drunk after the meals.



HOT MILK WITH NUTMEG

Preparation time 10 minutes



Ingredients:

- 1 Cup raw milk (goat milk for Kapha persons)
- 2 ½ Teaspoon ground nutmeg

Method:

Bring the milk to boil, reduce heat and stir in the nutmeg. Simmer for 5 minutes, strain.

Comments: A good drink for calming the nerves or reliving insomnia.

It is also used to relieve diarrhea in summer. Good for occasional use for Kapha.

HOT MILK WITH CAFFIX

Preparation time 10 minutes

Ingredients:

- 1 Cup milk (goat, cow or soy)
- 1 Cup water
- 2 Teaspoon Caffix, Roma or other grain beverage
- 2 Teaspoon honey or maple syrup
- ¼ Teaspoon dry ginger (for kapha only)

Method

Bring the milk and water to boil in a small saucepan. Put one teaspoon of affix in each of two mugs. Pour in the hot milk and water, add sweetener and spice and stir.

This is a nice after dinner drink. Cinnamon, cardamom, nutmeg, or cloves can be added, depending on your taste and constitution. All these spices would be fine for Vata, Pitha or Kapha. Pitha would do best to stick with the cinnamon and/or cardamom.

(For Vata, use cow's milk and either sweetener; for Pitha, use any of the milk and maple syrup, and for Kapha, use goat or soy milk, honey and ginger)



HOT GINGERED MILK

Preparation time 10 minutes



Ingredients:

- 1 Cup cow or goat milk (goat milk for Kapha, cow for Vata)
- 1 Cup water
- 1 Teaspoon freshly grated ginger root
- 3-4 Cardamom seeds
- 1 Teaspoon ghee

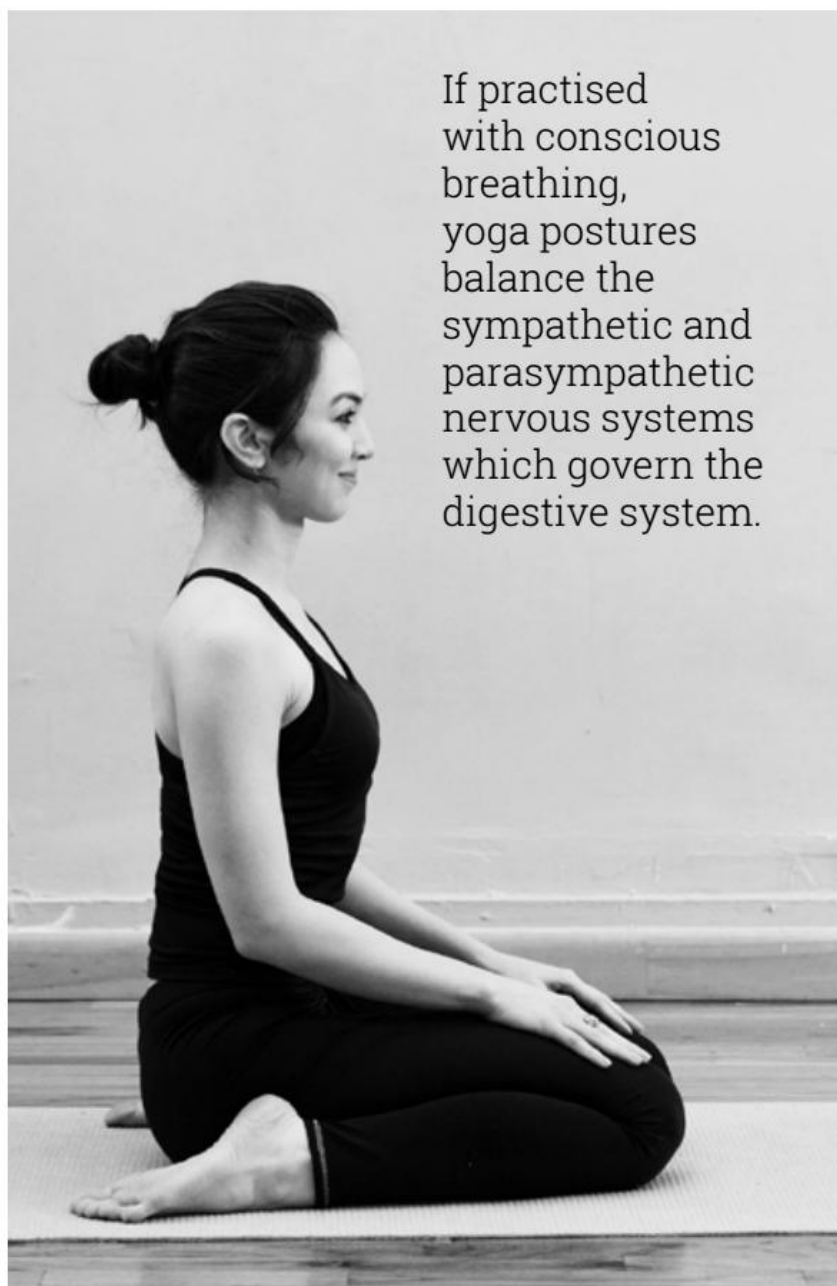
Method:

Put milk, water, cardamom and ginger into a small saucepan. Heat over medium-high heat until boiling. Reduce heat immediately to low and simmer for 5 minutes. Pour into individual cups and stir in ghee.

This hot drink is a good pacifier of Vata and makes a good medium (anupana) for Ayurvedic medications which need to be taken before bed. If u substitute ¼ teaspoon dry ginger for fresh ginger and use goat milk rather than cow, this is Kapha Pacifying.

Vajrasana

Let the fire burn



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

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

Food is the main source of energy for the human body and regulation of food intake forms the first practical step in creating health. One can eat to live or live to eat. Every one talks about eating the right food, but another important aspect that is generally ignored is the amount and quality of food that needs to be eaten. 'Let your food be your medicine; let your medicine be your food,' said Hippocrates, the father of Greek medicine. Taittiriya Upanishad (2.2.1) says, 'food was verily born before all creatures; therefore it is called the medicine for all'. For those ancient sages, food was really a divine thing. This age old holistic approach towards food is almost lost in today's fast-food world.

Food provides happiness. When a mother feeds her baby, food is an

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

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

The key to lose extra weight depends upon two factors- eating behavior and proper exercise. These two factors can be corrected with regular Yoga practice including Pranayama and Meditation. The postures which really enhance our vitality, stamina and beauty of the body are but the least part of yoga. When rightly understood, it is a process which elevates oneself into something nobler and more wholesome. Yoga is a way of life to develop a deeper awareness of one's own self, by virtue of which one can master the forces internal and external. It helps us to live a 'full' life.

The pressures in day to day life agitates mind and that disturbs the flow of prana through nadis which results in improper digestion and that is the starting point of diseases. So, with postures, breathing and meditation, one can fix all these problems. There

are a wide variety of asanas, each one dictated with distinct stretches, counter stretches and resistance. Each pose results in an alignment of the skin, flesh and muscular structure of the body with the skeleton. If practiced with conscious breathing, the postures balance the sympathetic and parasympathetic nervous systems



functioning of the internal organs, heart rate, blood pressure, respiration and digestive system.

Among various asanas, Vajrasana is having a special influence upon digestion. If you sit in this Asana for

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

Another pose which improves digestive fire is Bhujangasana. For doing this lie on the floor face downwards. Stretch the legs with feet together, knees tight and the toes pointing. Place palms by the side of shoulders. With inhalation lift the body up from the trunk, look upwards. Tighten the thighs and with normal breathing stay for 20 seconds. Exhale, bend elbows and come to rest. Repeat this for three times and relax. This pose improves agni and digestion, decreases gastric difficulties, gynecological problems, back pain; strengthens respiratory muscles; stimulates liver and spleen.

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

Wellness Through Ayurveda

The emerging interest in Ayurvedic medicine as a classical safer option to modern medical drugs focused on preventive as well as curative approach is aimed at building a bridge with the mainstream global healthcare. Application of modern technology and adoption of evidence-based approach makes the age-old wisdom more contemporary for public benefit. Developments in western medicines do not seem to address all the problems faced in global healthcare caused by overemphasis on drug developments and research particularly in the field of preventive and rehabilitative medicine. On the other hand, Ayurveda opens up to incorporate new knowledge and practices which provide a broad-based opportunity to address the majority of the health problems. According to the World Health Organization, about 70–80% of the world's populations rely on unconventional medicines that are purely herbal.

Indian philosophy explains 25 dimensions of life and development of Universe – 25 that was, a perfect theory of ancient intellectuality. The science of Ayurveda is the perpetual sense of the rishis who received and perfectly practiced in life, expressive of the perfect wholeness of Cosmic Consciousness, through religious introspection and meditation. The source material of Ayurveda is based on the Samhitas dated back from 760 BC onwards to the current research databases. The divisions of Ayurveda includes Human life science, Vrikshayurveda and Mrigayurveda. The eight angas of Ayurveda includes Kayachikitsa, Shalyatantra, ShalakyaTantra, Kaumarabhiritya, Agadatan, Bhutavidya, Rasayana, Vajikarana.

These explained the unique genetic code of an individual called Prakruti depending up on the Doshic predominance at the time of conception and the methods for protecting it by means of Dinacharya (Daily regimen), Ritucharya (Seasonal Regimen) and Sadvrutta (Good conduct). Agni (Digestive fire) encompasses all the systems which help in the digestion of food, its break down, production and utilization of micro and macro molecules. A deficiency in agni caused by altered lifestyle will affect Srotas (the micro and macro channels that pass the nutrition and transport) & Dhatus (The essence which constitute the body) and lead to the production of undesirable products in the body which can hamper the normal physiological functioning of the body.

Ayurvedic Concept on Immunity and Vaccination

व्याधिक्षमत्वम् नाम व्याधि बल विरोधित्वम् ।

व्याध्युल्पादक प्रतिबन्धकत्वमिति ॥ (च.सं)

स्थिकाषमत्वम् माव स्थिबल विधितरवम् ।

स्थायुल्पादका प्रधकत्वमिति ॥ (सं.सं)

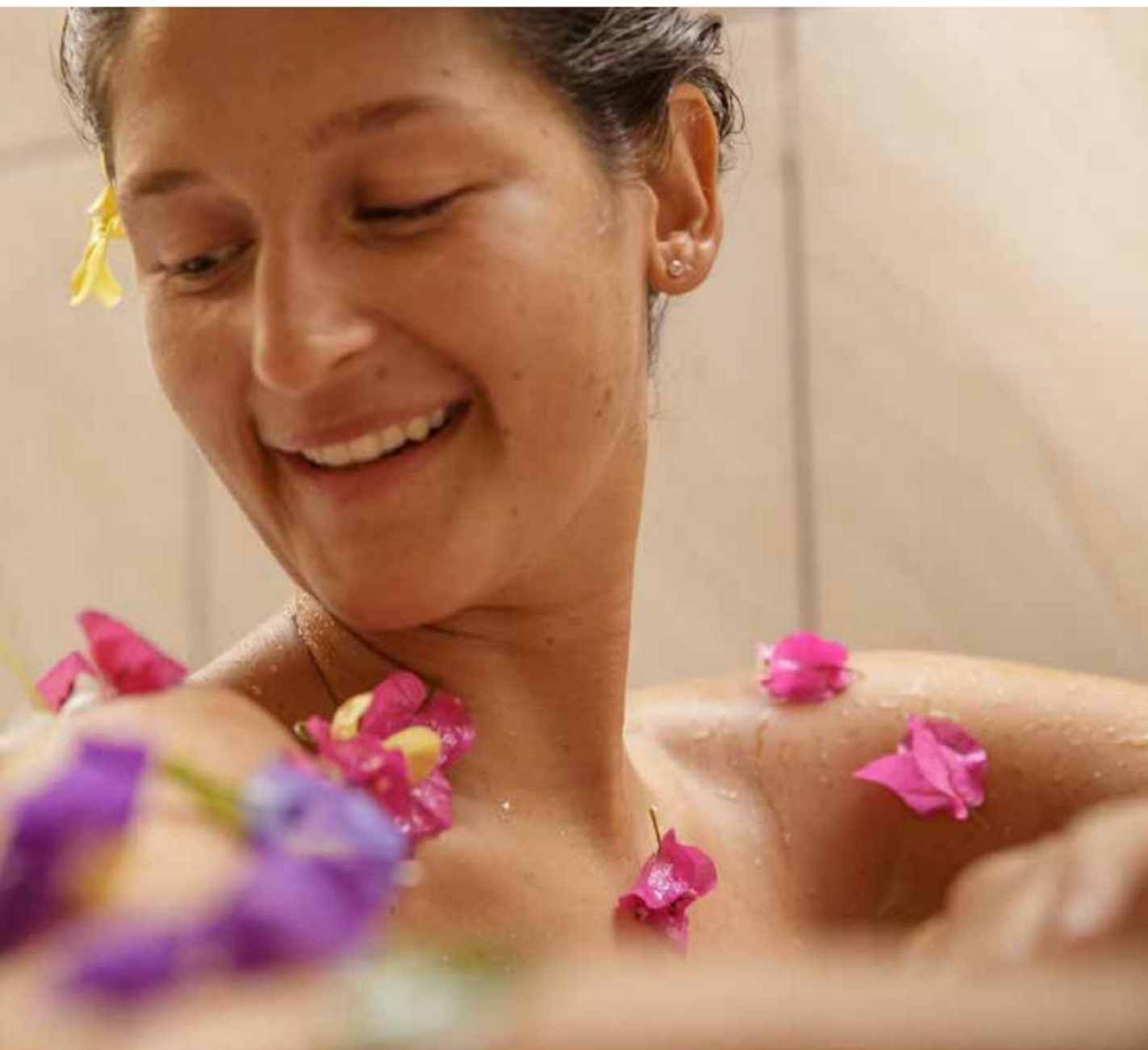
1. Waking up early in the morning and doing Morning Prayer.

Acharya advices to early wake up at bhrama muhurta, which varies with sunrise timings and to do morning prayer which freshens and calms the mind

and provides a positive energy for the body which helps in inducing good thoughts and practice good habits through the day. Sanskrit helps immensely to develop cerebral dexterity through its phonetics. American authority on civilization Dr. Will Durant wrote that Sanskrit is the mother of modern languages. Sanskrit helps students in their overall cognitive development.

2. Proper evacuation of the natural urges.

The habitual suppression of normal eliminatory urges can lead to a



psychosocial form of constipation where by elimination maybe regular but not complete. This will cause a defect in the metabolism that will adversely affect the quality of blood which in turn will nourish the sense organs there by affecting its functional quality.

3. Anjana (collyrium), kshalana, nasya (nasal drops) and gandoosha.

The application of collyrium to the eyes is very important since these days the eyes are always subjected directly or indirectly to many invisible toxins,

strong wind and light, computers and mobile phones. Daily application of medicated collyrium improves eye health and improves the clarity of vision. Periodical cleansing and washing of eyes with triphala kwatha improves eye health. Nostril is the easiest and closest opening for conveying the potency of medications to the brain. Anu taila can be used daily for the neuro-protection, headache and strengthening the nasal channels. Also, if pratimarsha nasya is done properly it will also pacify the strong effects of the anjana used earlier.

4. Abhyanga (external oil application), Vyayama (exercise) & Udvarthana (powder massage)

Daily practice of Abhyanga helps in the stimulation of nerve endings providing more blood circulation and nourishment to the sense organs. Abhyanga with ghee on the soles is especially effective for neuro-protection of eyes. Recent research from UCLA demonstrated that exercise increased growth factors in the brain-making it easier for the brain to grow new neuronal connections.

Udvarthana (powder massage) is kapha samana and it helps in alleviating the excess fat accumulated in the body.

5. Snanam (bath) & Sleep.

Ancient references again and again stress the importance of using cold water for head and hot water for body as they can stimulate non-adrenaline secretion in the brain, which helps in alleviating stress. As per scientific studies those who take bath in the proper way typically exhibit higher white blood cell counts as well as higher concentrations of plasma, T-helper cells, and lymphocytes which help in building the body immunity which in turn helps in preventing diseases. Brain's prefrontal cortex, an area that supports mental faculties such as working memory and logical and practical reasoning, displayed more activity in people having good sleep.

6. Use of umbrellas, turbans and sunglasses

Exposure to intense bright sunlight or ultraviolet (UV) radiation may cause damage to the retinal pigment epithelium similar to that seen in AMD. It can also worsen the condition of dry eyes. You may hate wearing your caps, umbrella or glasses, but it's just for a little while — and it helps to prevent permanent damaging of your eyes!

7. Aahara (food)

Our eyes are highly vascular. So it is very necessary to have a healthy and wholesome diet because minute capillaries provide the retina with nutrition and oxygen.

Wholesome food

Draksha (black grapes)
Aamalaki (Goose berry)
Dadima (Pomegranate)
Karavella (Bitter gourd)
Patola (snake guard)
Shashtika (red rice)
Mudga (green gram)
Ghee
Triphala, Carrots

Unwholesome food

Madya (Liquor)
Masha (urad dal)
Using sour items
Fried items
Select sea fishes
Bakery items
Curd
Cold food
Fizzy drinks

Ritu charya

Though an individual may remain geographically constrained, their environmental exposures may vary dramatically depending on seasons, changing temperature, rainfall, exposure to elements, food availability, diet, and exposure to infectious agents etc. Perturbation of immune function early in life may have important short-term impacts as both birth season and nutritional status have been associated with decreased humeral response to pertussis vaccination. Independent of nutrition or pathogen exposure, seasonality can also change diurnal exposure to sunlight and levels of circulating vitamin D. In the United Kingdom, vitamin D status during gestation and birth month has been associated with diseases with

immune involvement, including rheumatoid arthritis, irritable bowel diseases, and multiple sclerosis.

Conclusion

Reduce the use of antihistamines, pain killers etc. Have regular periodical check-ups. If properly maintained and protected many of the health problems and neurodegenerative diseases can be prevented. Immuno-modulators are considered now as one of the most potent tools in the management of health and disease by modern medicine. Infact, the role of immune-modulators in modern medicine is yet to be fully appreciated or perceived as our understanding of immune system is changing at a rapid pace. The more recent understanding of neuro-endocrine – immune axis or the influence of exercise, circadian rhythms, seasonal variations, different psychological states on immune system are unfolding many such issues which are bringing the modern concept closer to Ayurvedic principles of Vyadhi-ksamatva, Ojas and Bala.

Dr. Jaseela Anvar (MD)

Dr. Sumitha Prakash.C

Punarnava Ayurveda Hospital Pvt. Ltd.

Kochi, Kerala, India



المناعة، بما في ذلك التهاب المفاصل الروماتويدي وأمراض المعوية والتصلب المتعدد

الاستنتاج

يرجى تقليل استخدام مضادات الهيستامين والمضادات للألم الخ. وقوموا بإجراء فحوصات دورية. وإذا كنتم تحافظون هذا بشكل صحيح والقيام بحمايتها يمكن الوقاية من المشاكل الصحية والأمراض العصبية العديدة. وتعتبر المحاكيات المناعية الآن باعتبارها واحدة من الأدوات الأكثر فعالية في إدارة الصحة والمرض من قبل الطب الحديث. وفي الواقع فإن دور المحاكيات المناعية في الطب الحديث لم يتم بعد تقديرها أو النظر إليها بشكل كامل لأن فهمنا للجهاز المناعي يتغير بوتيرة سريعة. إن الفهم الأكثر حداثة من محور المناعة - الغدد الصماء - العصبي أو تأثير الممارسة الرياضة وإيقاعات الساعة البيولوجية والاختلافات الموسمية والحالات النفسية المختلفة على الجهاز المناعي تتكشف العديد من هذه القضايا التي تجلب المفهوم الحديث أقرب إلى مبادئ الايورفيدا من فيادي-كساماتقا، أوجاس و بالا.

د. جسيلا أنور ماجستير في الطب، مستشفى

د. سوميثا براكاش . سي

بونارنافا الأيورفيدي المحدودة الخصوصية،
كوتشي، كيرالا، الهند.

غير الأدرينالين في الدماغ مما يساعد على تخفيف الإجهاد. ووفقا للدراسات العلمية أولئك الذين يقومون بالإستحمام في طريقة صحيحة عادة ما تظهر فيهم أعلى عدد خلايا الدم البيضاء وكذلك تركيزات أعلى من البلازما وخلايا المساعد - تي والخلايا الليمفاوية التي تساعد في بناء مناعة الجسم والتي بدورها تساعد في الوقاية من الأمراض. قشرة الفص الجبهي للدماغ هي المنطقة التي تدعم القدرات العقلية مثل الذاكرة العاملة والتفكير المنطقية والعملية وعرض المزيد من النشاط في الناس الذين يتمتعون من نوم هادئ.

6 استخدام المظلات والعمامات والنظارات الشمسية

التعرض لأشعة الشمس الساطعة الشديدة أو الأشعة فوق البنفسجية (يو في) قد يسبب ضررا للظهارة الصبغية الشبكية المماثلة لتلك التي ترى في أمد. ويمكن أيضا أن تفاقم حالة العين الجافة. قد تكرهون ارتداء قبعاتكم أو المظلة أو النظارات، لكنه فقط لبعض الوقت - وأنه يساعد على منع الضرر الدائمة لعيونكم

7 آهारा (الطعام)

عيوننا فيها الأوعية الدموية للغاية. لذلك فمن الضروري جدا أن يكون اتباع نظام غذائي صحي ونافع لأن الشعيرات الدموية الدقيقة توفر شبكية العين بالتغذية والأكسجين.

الاغذية غير السليمة

الأغذية السليمة

ماديا (الخمور)	دراكشا (العنب الأسود)
ماشيا (عدس حمص أسود)	أمالاكي (عنب اللبث)
استخدام المواد الحامضة	دادايما (الزمن)
البندود المقلية	كارافيل (قضاء المر)
أسماك البحر المختارة	باتولا (قضاء طويل)
البندود المخبزة	شاشتيكا (الأرز الأحمر)
اللبن الرائب	مودغا (حمص أخضر)
الغذاء البارد	السمن
المشروبات الغازية	تريفالا، الجزرات

ريتو تشاريا

على الرغم من أن الفرد يبقى مقيدا جغرافيا، قد تختلف تعرضاته البيئية بشكل كبير تبعا للمواسم وتغير درجة الحرارة والأمطار والتعرض للعناصر وتوافر الغذاء والنظام الغذائي والتعرض للعوامل المعدية الخ. قد يكون لاضطرابات وظيفة المناعة في وقت مبكر من الحياة آثار مهمة قصيرة الأمد لأن موسم الولادة والحالة التغذوية ترتبط مع انخفاض استجابة العضد لتطعيم السعال الديكي. وباستثناء التعرض للتغذية أو المرض، يمكن أن تتسبب الموسمية أيضا في تغيير التعرض اليومي لأشعة الشمس ومستويات تعاطي الفيتامين "د". وفي المملكة المتحدة، يرتبط وضع الفيتامين "د" أثناء الحمل والولادة بأمراض مصابة بمرض





3 أنجانا (غسل للعين)، كشلالا، ناسيا (قطرات الأنف) و غاندوشا.

نشر الغسل للعين مهم جدا حيث أن العينون في هذه الأيام تتعرض دائما بشكل مباشر أو غير مباشر لكثير من السموم غير المرئية والرياح والضوء القوية وأجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة. القيام بنشر الغسل الطبي اليومي يحسن صحة العين ويحسن وضوح الرؤية. التطهير الدوري وغسل العينين بتريقالا كوانا يحسن صحة العين. المنخر هو أسهل وأقرب فتحة لنقل قوة الأدوية إلى الدماغ. يمكن استخدام أنو تايلو يوميا للحماية العصبية والصداع

وتعزيز قنوات الأنف. وأيضا إذا تم إجراء براثيمارشا ناسيا بشكل صحيح فإنه سيتم أيضا تهدئة الآثار القوية ل أنجانا المستخدمة في وقت سابق.

4 أبهيانغا (نشر الزيت خارجيا)، فيا ياما (ممارسة التمرينات) ، أودفارتانا (التدليك بالمسحوق)

ممارسة أبهيانغا اليومية تساعد في تحفيز النهايات العصبية بتوفير المزيد من الدورة الدموية والتغذية لأجهزة الشعور. أبهيانغا بالسمن على باطن القدم فعال بشكل خاص لحماية العصبية من العينين.

وأظهرت الأبحاث الأخيرة من جامعة كاليفورنيا أن ممارسة التمرينات تزيد عوامل النمو في الدماغ مما يجعل من الأسهل على الدماغ أن ينمو اتصالات عصبية جديدة.

أودفارتانا (التدليك بالمسحوق) هو كافا سامانا وأنه يساعد في تخفيف الدهون الزائدة المتراكمة في الجسم.

5 سنانام (الإستحمام) والنوم.

تؤكد المراجع القديمة مرارا وتكرارا على أهمية استخدام الماء البارد للرأس والماء الساخن للجسم، حيث يمكن أن تحفز إفراز

العافية عن طريق الأيورفيدا

إن الاهتمام الناشئ في الطب الأيورفيدي كخيار كلاسيكي أكثر أماناً للأدوية الطبية الحديثة والذي يركز على النهج الوقائي وكذلك العلاجي يهدف لبناء جسر مع الرعاية الصحية العالمية السائدة. تطبيق التكنولوجيا الحديثة والاعتماد على النهج القائم على الأدلة يجعل الحكمة القديمة أكثر معاصرة لتحقيق المنافع العامة. لا يبدو أن التطورات في الأدوية الغربية تعالج جميع المشاكل التي تواجهها الرعاية الصحية العالمية الناجمة عن الإفراط في التركيز على تطورات الأدوية والبحوث وخاصة في مجال الطب الوقائي والتأهيلي. ومن ناحية أخرى، إن الأيورفيدا مفتوح لدمج المعارف والممارسات الجديدة التي توفر فرصة واسعة النطاق لمعالجة غالبية المشاكل الصحية. وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعتمد حوالي 70-80% من سكان العالم على الأدوية غير التقليدية التي هي العشبية البحتة.

وتشرح الفلسفة الهندية 25 من أبعاد حياة الكون وتطورها - 25 وهي نظرية مثالية للعبقريّة القديمة. علم الأيورفيدا هو الشعور الدائم للرئيس الذين تلقوه وقاموا بممارسته تماماً في الحياة، معبرة عن الكمال الكامل للوعي الكوني عن طريق الإستبطان والتأمل الديني. وتستند مواد المصدر للأيورفيدا على سامهيتاس تعود إلى 760 قبل الميلاد فصاعداً إلى قواعد البيانات البحثية الحالية. وتشمل الانقسامات الأيورفيدا علوم الحياة البشرية، فريكتشايورفيدا ومريجابيورفيدا، وثمانية أنغاس من الأيورفيدا تشمل كاياشيكيتسا، شالياتانترا، شالاكيا تانترا، كاومارابهيديا، أغاداتان، بوتافيديا، راسيانا، فاجيكاران

وهذه قد شرحت المبادئ الجينية الفريدة للفرد يدعى براكروتي اعتماداً على الهيمنة الدوشيك في وقت الحمل وطرق حمايته عن طريق ديناشاريا (الحمية اليومية) وريتوتشاريا (الحمية الموسمية) و سادفروتا (حسن السلوك). و أغني (النار الهضمي) تشمل جميع النظم التي تساعد في هضم الطعام وكسره وإنتاج واستخدام الجزيئات الصغيرة والكلية. والنقص في أغني الناجمة عن تغيير نمط الحياة سوف تؤثر على سروتاس (القنوات الجزيئية والكلية التي تمر التغذية والنقل) و داتوس (الجوهر الذي يشكل الجسم) وتؤدي إلى إنتاج منتجات غير مرغوب فيها في الجسم والتي يمكن أن تعيق الوظائف الفسيولوجية العادية للجسم

مفهوم الأيورفيدا على الحصانة والتطعيم

व्याधिक्षमत्वम् नाम व्याधि बल विरोधित्वम् |

व्याध्युत्पादक प्रतिबन्धकत्वमिति ||(च.सं)

स्थिकाषमत्वम् माव स्थिबल विधितरवम् |

स्थायुल्पादक प्रधकत्वमित्वमिति || (س.س)

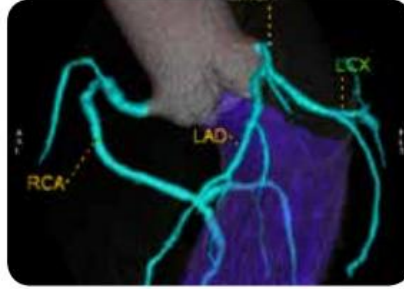
1 الاستيقاظ في الصباح الباكر والقيام بصلاة الصباح

ينصح أشاريا للاستيقاظ في وقت مبكر و بهراما موهورتا، والذي يختلف مع توقيت شروق الشمس والقيام بصلاة الصباح والذي يطهر ويهدئ العقل ويوفر طاقة إيجابية للجسم مما يساعد في تحفيز الأفكار الجيدة وممارسة العادات الجيدة طول اليوم. اللغة السنسكريتية تساعد كثيراً لتطوير البراعة الدماغية عن طريق الصوتيات فيها. كتب العالم الأمريكي على الحضارة الدكتور ويل دورانت أن السنسكريتية هي أم اللغات الحديثة. اللغة السنسكريتية تساعد الطلاب في نموهم المعرفي العام

2 الإخلاء السليم للدوافع الطبيعية.

يمكن أن يؤدي القمع المعتاد للدوافع الطبيعية على الإمساك بشكل نفسي من حيث يمكن الإخلاء بشكل منتظم ولكن ليس كاملاً. وهذا سوف يسبب خللاً في عملية التمثيل الغذائي والذي من شأنه يؤثر سلباً على نوعية الدم والتي بدورها سوف تغذي أجهزة الشعور وبالتالي تؤثر على جودتها الوظيفية

والأمر مؤكد: فرص الشفاء أعلى كلما يتم الكشف عن السرطان. تقنيات التصوير الحديثة مع التصوير بالرنين المغناطيسي ١.٥ تيسلا تسمح لتشخيص موثوق ولطيف جدا مع فحص السرطان الواضح لكامل الجسم سيتم فحص الجسم كله (جميع الأعضاء الداخلية والعضلات والعظام والعمود الفقري) بالتصوير بالرنين المغناطيسي ١.٥ تيسلا. وفي نفس اليوم يحصل المريض على مشاورة مفصلة مع الطبيب ويتم شرح وضع جسده وفي الوقت الحاضر هناك موثوقية ١٠٠٪ ودقة التصوير بالرنين المغناطيسي في الكشف عن أمراض الأعضاء بما في ذلك الكبد والدماغ والعمود الفقري والبنكرياس والقلب والثدي والقولون والكلية فحص الجسم كله للناس يقدم وعد اكتشاف السرطان المبكر / العدوى / الكشف الالتهابي وخفض السرطان / العدوى / الوفيات المرتبطة بالتهابات



"VIVID DIAGNOSTIC CENTRE IS KERALA'S FIRST PREMIUM STANDALONE CENTRE, FURNISHED WITH ALL MODERN & ADVANCED DIGITAL EQUIPMENTS. THE CENTRE STAFFS AN EXCELLENT TEAM OF PROFESSIONALS WHO ARE EXPERIENCED..."

Vivid Diagnostic Centre, Chalikavattom Junction, NH Bypass, Vytilla, Kochi - 682019

0484 - 4063331

Email: info@vividdiagnostics.com | www.vividdiagnostics.com

فحص السرطان في أفضل حالاتها !!!

تصوير كامل الجسم بالرنين المغناطيسي

يتم الترويج لتصوير الجسم كله باعتباره تقنية وقفة واحدة للكشف عن السرطان الخفي أو الواضح. بدون ألم أو الخلايا السرطانية في الجسم، وبالتالي يمكن أن يمنع الوفيات المرتبطة بالسرطان. وغالبا ما يتم تسويق الاختبارات والإجراءات للناس كوسيلة لتصوير التشوهات الخفية أو السرطانات، بتزويد الناس راحة البال أنهم في صحة جيدة. وتستخدم الفحوص لإجراء أو تأكيد أو تحسين التشخيص في المرضى الذين يظهرون أعراض السرطان، أو لمراقبة المرضى الذين يخضعون لعلاج السرطان، والفوائد تفوق المخاطر. الفحص للكشف عن التشوهات أو السرطان المحتملة يمكن أن يؤدي إلى

- نتيجة الاختبار العادية ولا السرطان

- نتيجة الاختبار غير الطبيعية، وبالتالي الكشف عن السرطان

فإنه لا يكتشف السرطان فحسب، بل يساعد أيضا على إعلامكم عن أي خلايا غير طبيعية مثل العدوى والالتهابات وما إلى ذلك.

يمكن لآلاتنا الإكتشاف حتى عن التشوهات الصغيرة بحجم 1 ملليمتر.

وفي آلتنا الوقت الذي يستغرقه الفحص بالرنين المغناطيسي هو ٤٥ دقيقة. ويغطي عضلاتكم الكاملة والعظام والعمود الفقري والأعضاء (الكبد والطحال والدماغ والبروستاتا والبنكرياس والقلب والقولون والكلى)

على الرغم من أن عدد حالات السرطان الجديدة يتزايد كل عام، اليوم حوالي النصف من جميع مرضى السرطان يمكن علاجهم أو أن يعيشوا سنوات عديدة بالكشف عن المرض

هناك الآن ٤٠٠ أنواع مختلفة من الأورام الخبيثة. العديد من أنواع السرطان تنمو ببطء وفي بعض أنواع الأورام هناك فرصة للعيش لمدة ١٠ أو ٢٠ أو ٣٠ عاما.



يساعد على التقليل من الدهون في البطن بالقرب من والوركين وغيرها من المناطق. تكون تحية الشمس مفيدة جدا في محاربة السمنة. و بالاجراءات مثل شامكها براكشالنا و أغني سارا و البندهاس مثل أوديانا و مولاباندها مفيدة، و يمكن ممارسة براناياماس مثل كالاباهاتي و بهاسترينا. و يكون اهم الشيء بخصوص هذا هو أنه ينبغي أن يتم كل هذه الممارسات بمساعدة خبير.

لمذاقه ، وينبغي أن يكو الغذاء محبوبا للتغذية التي يقدمها. يصنف بهاغافاد غيتا الغذاء إلى ساتفيكا ، راجاسا وتامسا، و من بينها يكون غذاء ساتفيكا هو أفضل..

البذانة التي هي نتيجة العادات الغذائية غير السليمة يكون السبب الأكثر الوحيد لجميع الامراض في العصر الحديث. ويعرف ببساطة بأنه الجزء الفائض من الدهون في الجسم. عدم التمارين الرياضية ، والوجبات السريعة ، والتوتر تماما تزيد عدد الاشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة في المجتمع. علي الرغم من أنه يمكن أن نسمع العديد من الأعداء من البذانة مثل مشكلة الغدة ، والتمثيل الغذائي أو الميراث ، في معظم الحالات تكون المشكلة الوحيدة هي بالغدد اللعابية ، والتي تعمل بشكل جيد جدا! يكون البذانة أبطأ ، وأكثر السبات العميق ، وغير نشطة. السمنة تؤدي إلى عدد من المشاكل مثل ارتفاع ضغط الدم والمرض السكري و المشاكل القلبية والأوعية الدموية ، والتهاب المفاصل.. الخ.

المفتاح لانقاص الوزن الزائد يعتمد على عاملين اثنين - تناول الطعام و التمارين الرياضية الصحيحة. يمكن تصحيح هذه العوامل بممارسة اليوغا العادية بما في ذلك براناياما والتأمل. والمواقف التي تعزز حقا الحيوية لدينا و قدرة التحمل وجمال الجسد تكون على الأقل جزءا من اليوغا. عندما يفهم بالحق إنه هو العملية التي ترفع نفسه إلى شيء أسمى وأكثر صحيا. اليوغا هي وسيلة الحياة لتطوير الوعي الأعرق للمرء نفسه ، الذي بموجبه يمكن للمرء أن يسيطر على القوى الداخلية والخارجية. إنها تساعدنا على العيش بشكل كامل

الضغوط في الحياة اليومية تحرك العقل و تزعج تدفق برانا من خلال ناديس مما يؤدي إلى الهضم غير الصحيح ، وهذا هو نقطة انطلاق الأمراض. ولذلك يمكن للمرء إصلاح كل هذه المشاكل بالمواقف والتنفس والتأمل، هناك طائفة واسعة من أساناس ، كل واحد يملئ بامتداد متميز و الامتداد المكافحة والمقاومة. كل موقف ينتج في المواءمة بين الجلد واللحم والهيكل العضلي للجسم مع الهيكل العظمي. إذا كان يمارس بعملية التنفس الواعية، يقوم المواقف بتوازن الأنظمة العصبية المتعاطفة السمبتاوي التي تنظم السير التلقائي للأجهزة الداخلية و ضربات القلب وضغط الدم والتنفس والجهاز الهضمي.

من بين أساناس المختلفة يكون لفاجراسنا تأثير خاص على الهضم. اذا كنت تجلس في أسانا هذا لخمس عشرة دقيقة على الفور بعد الغذاء ، سيتم هضم الطعام بشكل جيد و تتم إزالة انتفاخ البطن. للقيام بذلك يرجى الجلوس على الركبتين على بطانية بوضع كعبك تحت الوركين. اسمحو ان تكون الأعقاب مفتوحة ولكن ينبغي أن تتضمن أصابع القدمين على الأرض. يحفظ العمود الفقري مستقيما واليدين على ركبتيك مع إبقاء الكفين مستقيمتين. و يكون التنفس طبيعيا و كاملا. هذا الموقف سيعطي راحة لساقيك المتعبة. هذا هو الموقف التأمل و يمكن القيام به في أي وقت و هو مفيد جدا لتحسين الهضم

موقف آخر الذي يحسن نار الهضم هو بهوجنغاسنا. للقيام بذلك يرجى الاستلقاء على الأرض بالوجه إلى الأسفل. تمتد الساقين بالقدمين معا والركبتين ضيقة والأصابع مشيرة. توضع الكفان على جانب الكتفين. مع الاستنشاق يرفع الجسم إلى أعلى من الجذع و أنظر إلى الأعلى. تشدد الفخذين ويبقى مع التنفس الطبيعي لمدة 20 ثانية. ثم يزفر و ينحني المرفقين وبأني للراحة. يكرر ذلك ثلاث مرات ويسترخي. هذا الموقف يحسن أجني والهضم ، ويقلل صعوبات المعدة والمشاكل الصحية النسائية و الام الظهر و يقوي عضلات الجهاز التنفسي و يحفز الكبد والطحال

وهناك عدد من أساناس التي تساعد البذانة بطريقة عجيبة. الانحناء إلى الامام ، والانحناء الى الوراء و أساناس الالتواء



فاجراسنا

واسمحوا حرق النار

الوحدة المطلقة للحياة في جميع أشكاله التعبيرية المختلفة هي أساس نظرة شاملة للصحة والمرض والشفاء. والهدف النهائي للحياة ليس سوى تحقيق هذه الحالة للتوحيد. ووفقا لأولئك العرافين القدماء من هذه الحكمة الكلية ، تكون أجسادنا بل حياتنا كلها ، ليست سوى انعكاس لحالاتنا الروحية. كل أعراض أو معاناة سواء كانت عقلية أو بدنية تكون مؤشرا دقيقة للنقطة التي وصلناها في رحلة حياتنا. و المعاناة تعلمنا ما ينقصنا لنصبح كاملا. الصحة تعني وجود الجوانب الفكرية و المادية والعاطفية والروحية لشخصية رجل متكاملة في كل واحد.

يكون الغذاء هو المصدر الرئيسي لطاقة لجسم الإنسان وتنظيم الاستهلاك الغذائي يشكل الخطوة العملية الأولى في خلق الصحة. يمكن للمرء أن يأكل ليعيش أو يعيش لتناول الطعام. كل واحد يتحدث عن تناول الطعام الصحيح ، ولكن الجانب الآخر المهم الذي يتجاهل عموما هو مقدار ونوعية المواد الغذائية التي نحتاج أن نأكلها. "اسمح طعامك أن يكون دواءك ؛ و اسمح الدواء أن يكون الغذاء الخاص بك" قال أبقراط ، أبو الطب اليوناني. و يقول تايتيريا أوبانيشات (2.2.1) ولقد ولد الطعام حقا قبل كل المخلوقات ، ولذلك فإنه يسمى الدواء للجميع . وبالنسبة لأولئك الحكماء القدماء يكون الغذاء حقا شيئا إلهيا. وكاد هذا الموقف الشامل القديم في الطعام أن يفقد في النهج الغذائي السريع اليوم

الغذاء يوفر السعادة. عندما تغذي الأم طفلها يكون الطعام هو تعبير عن الحب والرعاية. تقاسم الغذاء له أهمية كبيرة في جميع المناسبات الاجتماعية أو الدينية. أثبتت الدراسات الحديثة أن الأشخاص الذين لا يجدون الحب يلجؤون لى تناول الطعام كبديل عن الحب. يعطي الغذاء راحة مؤقتة من مشاكل عاطفية إلى حد كبير. كل هذه الحقائق تشير إلى ضرورة تطوير الموقف الصحيح نحو الغذاء وليس

إذا كنتم تعهدتم بعملية التنفس الواعية تقوم وضعيات يوغا بتوازن النظم العصبية المتعاطفة و السمبتاوية التي تحكم الجهاز الهضمي.



الحليب الساخن المعالج بالزنجبيل

مدة التحضير: 10 دقيقة



المكونات:

كوب واحد من حليب البقرة أو الماعز
(حليب الماعز للكافا والبقرة لفاتا)
كوب واحد من الماء
ملعقة صغيرة من جذر الزنجبيل
المبشور طازجا
3-4 بذور الهيل
ملعقة صغيرة واحدة من السمن

الطريقة:

يوضع الحليب والماء والهيل
والزنجبيل في وعاء صغير. يسخن
بالحرارة أكثر من المتوسطة حتى
يغلي. تخفض درجة الحرارة فوراً إلى
الأسفل و يترك على نار خفيفة لمدة
5 دقائق. تصب في أكواب فردية
يحرك السمن.

هذا الشراب الساخن هو مهدئ حسن
للفاتا، ويكون وسيلة حسنة (أنوبانا)
للأدوية الايورفيدية التي يجب أن
تؤخذ قبل النوم. إذا كنتم تستعملون
ربع ملعقة صغيرة من الزنجبيل
الجاف بدلا من الزنجبيل الطازج
وحليب الماعز بدلا من حليب البقر
وهذا هو مهدئ للكافا.

حليب ساخن مع كافيكس

مدة التحضير: 10 دقيقة

المكونات:

كوب واحد من الحليب (الماعز والبقر
وفول الصويا)
كوب واحد من الماء
ملعقتان صغيرة من كافيكس، روما أو
غيرها من مشروبات الحبوب
ملعقتان صغيرة من العسل أو شراب
القيقب
ربع ملعقة من الزنجبيل الجاف
(لكافا فقط)

الطريقة:

يسخن الحليب والماء ليغلي في قدر
صغير. يوضع ملعقة واحدة صغيرة
من كافيكس في كل من الكوبين.
يصب فيه الحليب والماء الساخن،
يضاف مادة التحلية والتوابل ويحرك،
هذا شراب لطيف بعد العشاء. ويمكن
أن يضاف القرفة أو الهيل أو جوزة
الطيب أو القرنفل حسب ذوقك
وبنيتك. وتكون كل هذه التوابل مفيدة
لفاتا أو بيتا أو كافا. سوف تحاول
بيتا التمسك بالقرفة / أو الهيل.
(وفي حالة فاتا يرجى استخدام
حليب البقر ومادة التحلية سواء،
ولبيتا يستخدم أيا من الحليب وعصير
القيقب، وفي شأن كافا يستخدم حليب
الماعز أو الصويا والعسل والزنجبيل)



الحليب الساخن مع جوزة الطيب

مدة التحضير: 10 دقيقة



المكونات:

كوب واحد من الحليب الخام (حليب
الماعز لأشخاص كافا)
نصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب

الطريقة:

يسخن الحليب ليغلي وتخفف الحرارة
ويحرك بجوزة الطيب. يغلي على نار
خفيفة لمدة 5
دقائق، ويتصفى
تعليق: شراب مفيد لتهديئة الأعصاب
أو تخفيف حدة الأرق. كما أنه
يستخدم للإسهال في الصيف. وهو
مفيد للاستخدام في بعض الأحيان
لكافا

مشروبات الحليب

حليب متبل حار

الوقت اللازم للإعداد 10 دقائق



المكونات:

كوب واحد من الحليب الخام
ملعقتان صغيرتان من السمن
ملعقة صغيرة واحدة أو أكثر من
مسحوق الكزبرة

الطريقة:

يسخن الحليب والسمن في وعاء
صغير بدون غطاء. عندما تكون
ساخنة تضاف الكزبرة ويحرك جيدا.
الشراب جاهز. هذا الشراب هو وسيلة
مفيدة لتقليل بيتا

الحليب الساخن ٢

المكونات

كوب واحد من الحليب (حليب الماعز
لأشخاص كافا)

كوب واحد من الماء
ربع ملعقة من الهيل
ربع ملعقة من الزنجبيل الجاف
ربع ملعقة من القرنفل
ربع ملعقة من الكمون
الطريقة:

تغلى جميع المكونات برفق في وعاء
صغير لمدة 15 دقيقة أو أكثر.
ويتصفى ويشرب.

هذا الشراب هو معدي حسن ومفيد
في عسر الهضم الضعيف، ويمكن
تناوله بعد وجبات الطعام.



من المحرمات

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 عموما لا توجد أي قيود.

من بين المواد الغذائية النباتية التي يتحدث الأيورفيدا حولها يذكر حساء اللحم أولاً، لأنه من أخف التحضيرات و أسوفاً. 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 مشابهة للحم البشر في الجودة

* Ashta sthaana pareeksha (الفحص بثمانى نقاط)

يشمل هذا فحص النبض (naadee) واللسان (jihvaa) والصوت (sabda) و اللمس (sparsa) و الرؤية (دريك) و المشية أو الهيكل (aakrti) والبراز (مالا) والبول (mootra)

Dasa vidha pareeksha (الفحص بعشر نقاط)

ويشمل هذا الفحص من الملوثات (3أخلاق ، 7 أنسجة ، 3 نفايات) ، والمنطقة (الجغرافية والفسولوجية) ، القوة (بالام) ، الوقت (kaalam) النار في الجهاز الهضمي (analam) ، البنية الجسم (prakrti) ، العمر (vayah) ، القوة العقلية (satvam) ، التوافق (saatmyam) ، المواد الغذائية (aahaaram)

صيغة طهوية بسيطة للحم الضأن

1. لحم الضأن المفروم والمنظف - 200 جم
2. الفلفل الطويل
3. زنجبيل جاف
4. جذور النباتات النار المنقاة (Plumbago roceae)
5. الكزبرة - (المكونات 2 إلى 5 ، 20 جم كل منها مسحوق)
6. الماء - 4 لترات
7. قشور الرمان -- 100 جم

تمزج المكونات أعلاه في 4 لترات من الماء. توضع على نار هادئة في وعاء ترابي، و يحيل إلى لتر واحد. يعصر السائل و يضاف مسحوق الحلتيت ويزور الكمون والملح الصخري الى الذوق. يقدم حاراً.

، والكاتبة هي رئيسة تحرير كيرالا أيورفيدا فايديام ، المجلة الفصلية لكيرالا أيورفيدا المحدودة، وهي طبيبة استشارية في مستشفى سرى رام كريشنا الأيورفيدي ، بوليأنور ، بالا.

والصفات العلاجية. لا يوجد ذكر للنباتية في أي سياق.

تطور النباتي في الغذاء كجزء من العرف الديني و لا علاقة له مع الأيورفيدا. ويمكن للجهاز الهضمي الإنساني القيام بهضم بروتينات اللحوم أيضاً وليس الطعام النباتي فقط كما يعتقد الكثيرون.

وتستخدم الكثير من اللحوم أو منتجات اللحوم مثل Ajamaamsa rasaayanam (إعداد لحم الضأن) ، Mutta ، tailam (الزيت من بيضة مسلوقة) ، و Netra putapaakam (المغذي البصري) كجزء من العلاج في الأيورفيدا. النظام الغذائي الذي وصفه لأولئك الذين خضعوا للتطهير العلاجي يشمل راسا maamsa rasa (حساء اللحم). و هذا يثبت الحقيقة أن الأيورفيدا لا يؤيد نظام الغذاء النباتي

الرسائل الأيورفيدية مثل أشتانغاهريديا ، وتشارك سامهيتا و سوسروتا سامهيتا تحدث عن تحضرات كثيرة من اللحوم مثل vesavaara (خيما بدون العظم).

النظام الغذائي

أينما توجد إشارة إلى العلاج والسبب والوقاية من المرض تذكر الأيورفيدا عن "ahara" (الغذاء). وينص أن هناك تأثير مباشر لتناول الطعام على الصحة والمرض. ولا يستند النظام الغذائي الذي يصفه على 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 من samgraha sootrasthaana Ashtaanga هو Annasvaroopa vijjnaaneeeya (المعرفة حول طبيعة الغذاء). و فيه 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 الأخلاق الثلاثة؟ و ما 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 نحيل و هزيل و ضئيلاً وأولئك الذين خضعوا لإجراءات علاجية أو العلاج التطهيرية والذين يعانون من مشاكل الهضم و خلل تنمية الأنسجة. و يكون الغذاء غير النباتي أيضاً مفيداً إذا كنت تعاني من الأمراض بسبب (فاتا) vaata أو

اللحوم ليست

يعتقد عموماً 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 الخمسة.

ashta (الفحص بعشر نقاط) و dasa vidha pareeksha (الفحص بثمانية نقاط) يساعد الطبيب في تقييم الحالة الفسيولوجية والمرضية للشخص. ثم يتم القرار بوصف الأدوية والنظام الغذائي على أساس مزاج الشخص وسنه وجنسه ونمط الحياة وعدم توازن الأخلاط

و لا يلزم أن يكون الشخص مريضاً للالتزام بنظام الحمية الذي يصفه الأيورفيدا. يمكن للشخص السليم أيضاً أن يتبع ذلك. يقدم أيورفيدا قوائم أنواع مختلفة من المواد الغذائية (الحبوب والبقول ومنتجات الألبان والخضروات والدواجن ولحم البقر و لحم الضأن و اللحم الخ) وتأثيرها على الأخلاط



الياسمين

الأسرة : أولياشي (Oleaceae)

الجنس : ياسمينوم أوفيسينيل (Jasminum officinale)

الاسم الفارسي: ياسمين (هبة من الله)

الأسماء الأخرى : مالاتي أو ماليكا (السنسكريتية) ، جاتي ، شاميلي ، ياسمين

الأجزاء المستخدمة : الزهور والجذور والأوراق

تأثير دوشا : يقلل كافا ويبتا و يزيد فاتا

علم الطاقة : ، مرير ، عقول / تبريد / لاذع

Dhatus : البلازما والدم والعظام والنخاع



زراعة الياسمين

- الأسمدة الخفيفة مطلوبة للحصول على أفضل النمو
- ينبغي مراقبة درجة الحرارة
- يحتاج الياسمين إلى القرص والتشكيل الدوري للسيطرة على النمو
- و إذا كانت لا تزرع على مسافة مناسبة تكون مزدحمة
- ينبغي أن تكون مزروعة في حاوية النباتات خلال فصل الخريف
- ينبغي قطف البراعم التي نمت بالكامل مبكراً

ينبغي زرع سيقان الياسمين خلال فترة يونيو - نوفمبر. تحث الأرض أولاً لإزالة الحشائش ، ثم يحفر الحفر بعمق 30 سم و تملأ بالسماد. وينبغي أن تزرع النباتات بعيداً بثمانية أقدام على الأقل بعضها عن البعض بحيث تنمو في حجمها الكامل. وينبغي استخدام الأسمدة كل ربيع.

وينبغي أن تكون النباتات الصغيرة مرتبطة بالساق للحصول على الدعم. وينبغي قرص أطراف النباتات لتحفيز النمو الأفقي و ينبغي القيام بالتشذيب المتكرر. إذا كانت الكرمة تزرع كغطاء الأرض تحتاج السيقان الملتفة التصاعدية إلى التشذيب. هناك حاجة للسقي مباشرة بعد الزرع وأيضاً في الفترة الفاصلة من سبعة إلى عشرة أيام. قطع الساق وبذر البذور هي أفضل الطرق لتكاثر النبات.

وتستخدم براعم الزهور في علاج القرحة والحويصلات والدمامل والأمراض الجلدية وأمراض العيون. تعمل مستخرجات الورقة ضد ورم الثدي.

يتم استخدام زهور الياسمين في نظام العلاج العيبري لتهدئة العواطف وكمُنشط جنسي. فهي دواء قيم في حالات الاكتئاب لأنها تغرس شعور التفاؤل والثقة والنشوة. ويمكن لها إعادة النشاط و استعادة التوازن للطاقة في الجسم.

و في الصين يستخدم نوع واحد من الياسمين لعلاج التهاب الكبد وتليف الكبد والإسهال، وصنف آخر من الزهور لالتهاب الملتحمة والإسهال والتقرحات الجلدية والأورام. وتستخدم الجذور لعلاج الصداع والأرق وخلع المفاصل والروماتيزم. ويمكن أن يكون مفيداً أيضاً في حالة السعال أو صعوبة في التنفس.

الياسمين

ضوء القمر في الحديقة

يزرع الياسمين في فرنسا وإسبانيا وإيطاليا والعديد من دول الشرق الأوسط وشمال أفريقيا أيضاً. والمنطقة المذكورة لحياة officinale Jasminum هو 11 إلى 27 درجة مئوية. ويكون ياسمين الشاعر هو أكثر متسامح للبرودة من الياسمين الملكي.

يمكن زراعتها على أي نوع من التربة تقريباً مع توفير المياه الوفيرة وأشعة الشمس الجيدة. الإنتاج الكامل يبدأ بعد التطعيم في السنة الثانية. وتنتج الزهور في مجموعات في الصيف، ويتم التقاطها في الصباح الباكر لأنها هي الأكثر عبقاً عند الفجر. وتلك التي تزرع في ارتفاعات أعلى تكون من النوعية الدقيقة.

زيت الياسمين

زيت الياسمين الأصلي هو مركب عطري بقيمة عالية والمعروف عن تأثيره كالمخمي والمضاد للاكتئاب ومثير للشهوة الجنسية.

يتم استخراج الزيت مباشرة بعد جمع الزهور عن طريق لطيف أو استخدام المذيبات الطيارة. وتكون العملية للحصول على الزيت بالجودة العالية دقيقة وشاقة. والفوائد لهذا الزيت ترجع إلى مزيج من المواد الكيميائية النباتية الغنية بما في ذلك حمض البنزويك والبنزالدهايد وكريسول والأوجينول ولينالول وتربينول غاماً. يستخدم على نطاق واسع في إنتاج العطور والبخور.

زيت الياسمين مفيد لعلاج الجلد الجاف والمهيج والحساس وتشنج العضلات والوثء والاكتئاب والإرهاق العصبي وغيرها من الظروف المتصلة بالإجهاد. وهو غير سام ولا يسبب أي تهيج، ولكن لا ينصح استخدام الزيت خلال فترة الحمل.

في الأيورفيدا يستخدم زيت الياسمين لعلاج العطش المفرط وتقافم بيتا في الرأس

دواعي الإستعمال: الاضطراب العاطفي والصداع والحمى وضربات الشمس والإلتهاب الملتحمة والتهاب الجلد والحرقة في مجرى البول واضطرابات النزيف والتهابات جرثومية أو فيروسية وسرطان الغدد الليمفاوية وسرطان العظام ومرض هودجكين

العمل : هو مسكن معتدل ومضاد للاكتئاب ومضاد للالتهابات ومطهر ومضاد للتشنج ومثير للشهوة الجنسية وطارد للريح ومقشع و ماخض ومسكن ومنشط للرحم وله خاصية المندب

تتمتع زهور الياسمين أهمية كبيرة في التاريخ الثقافي لكل من الهند والصين لسبب شذاها اللطيف وخصائصها العلاجية.

إنها تتمتع بدرجة الزهرة الوطنية في عدد من الدول الآسيوية ومن بينها باكستان واندونيسيا والفلبين. وفي تايلاند والهند وسوريا هي رمز للحب والرحمة.

هناك ما يقرب من 200 نوعاً مختلفاً من الياسمين الأصلية في الصين وشمال الهند وغرب آسيا. وأهم من بينها ياسمين الشاعر (L Jasminum officinale) والياسمين الملكي (Jasminum grandiflorumL).

ياسمين الشاعر المعروف أيضاً باسم الياسمين الأبيض هي مواطن لجبال الهيمالايا في غرب الصين. والنبات مثل الكرمة يصل ارتفاعه إلى 10 متراً، وله أوراق بيضوية الشكل ومجموعات من الزهور البيضاء العيقة التي تزدهر في فصل الصيف وتسقط.

الياسمين الملكي المعروف أيضاً باسم كثالونيا أو الياسمين الإسبانية ينمو بطريقة مماثلة ولكن له زهور كبرى وفروع قصيرة وأوراق مختلفة الحجم. وتقدر قيمة هذا التنوع لعبيرها وهي مزروعة على نطاق واسع جداً.

والأمراض العقلية والغضب وما إلى ذلك، وهو ساتويك في الجودة ويرمز إلى الحب والحنان.

ولزهور الياسمين تأثير تبريد الدم. وبعمله كالمضاد للبكتيريا ومكافحة الورم والمضاد للفيروسات يمكن أن يساعد أيضاً في وقف النزيف. إنه يعزز الجهاز اللمفاوي و هو مفيد في علاج أنواع مختلفة من السرطان بما فيها سرطان الثدي. يساعد الزيت في تخفيف آثار ضربات الشمس ومفيد في علاج الحمى.

زهور الياسمين لها خصائص الدواء القابض أيضاً والتي تساعد في علاج التهاب العيون والجلد. ويمكن استخدامه بوصفه غرغرة في حالة التهاب الحلق وتقرحات الفم. وتستخدم الزهرة الكاملة لعلاج مشكلة الديدان في الأمعاء وعلاج اليرقان والأمراض التناسلية.

النقاش

شككت عيوب الأنبوب العصبي (NTDs) لمعظم الشذوذ الخلقي في الجهاز العصبي المركزي الناجمة عن فشل الأنبوب العصبي في الإغلاق عفوية بين الأسبوع الثالث والرابع من التطور في الرحم. ميلومينينغوسيل هو السبب لأشكال الأكثر خطورة فيما بينها. وقد وصفت MMC حتى في أوقات أبقرات وأرسطو الذين أوصوا حتى قتل الأطفال الذين يعانون من مثل هذه العيوب. 5 - وظيفة غير طبيعية من هذه الأجهزة مع احتمال خلل وظيفي من أحد أعضاء الحوض يؤدي إلى تغييرات وظيفية في الأخرى يمكن أن يعزى إلى التقارب الظهري الخلايا الجذعية العقدية تلقي المدخلات الحسية من أجهزة الحوض المتعددة التي تم تحديدها في القولون والمثانة والتناسلية (6) ومن ناحية أخرى، تلعب الفتا دوشا دورا هاما في كل من الإجراءات الفسيولوجية والمرضية في ظروفها الطبيعية والمتفهمة (7) وتعد فاتا أيضا القوة الدافعة لأداء جميع الأجهزة والأنظمة العضوية أشار أشارا تشاراكا تكرر استخدام سنيهانوا سفيدانا و فاستي ومردو فيريثانا لعلاج فاتا فادي. ولكن نظرا لسيطرة كافا في المراحل الأولية بفضل روكشانا من العلاج في البداية مع العلاج الطبيعي. واستندت العلاجات الداخلية والخارجية أساسا على العمل المناعي مع إعادة تأهيل الحسية والحركية. في نهاية العلاج، كان الطفل قادرا على المشي دون دعم مع الإدراك الحسي أفضل في الأطراف السفلية. ولا يمكن علاج العامل المسبب للمرض تماما لأنه هو وراثي ولكن نوعية الحياة يمكن تحسينها مع الحد الأدنى من الاعتماد على الآخرين. ومن المعروف أن الاعتراف المبكر والاستدلال في هذه الحالات مفيد لزيادة التشخيص في هذه الأنواع من الحالات



مسلسل	دورة التحسين
يوم 1	يتحرك معظمه على الأرداف عن طريق سحب الساقين، في بي تحويلة في الموقع، القدم المسطحة، موضع القدم، انثناء الورك، التمديد، التقريب (5/5)، انثناء الركبة، امتداد (2/5). انثناء الكاحل الأخمصي (0/5)، عطف ظهري (1/5)، تقلص الإحساس على الأطراف السفلية.
يوم 1 - 3	يمكن أن يتحرك مع استناد الأثاث الجانبية عن طريق تلويح الورك، تحسين طفيف في العضلات
يوم 4 - 6	قوة العضلات تحسنت قليلا، أعطي ماترا فاستي لمدة 1 دقيقة فقط
يوم 7 - 9	تغير ملحوظ في تشنج العضلات، بدأ التدريب بالإطار الدائم.
يوم 10 - 13	انخفض التواء الركبة معتدلا، بدأ تقويم العظام في الكاحل والمشي بالقضبان الموازية
يوم 14 - 16	المشي بسهولة مع الدعم بالقضبان المتوازية.
يوم 23 - 25	الوقوف مع الدعم الذاتي، وتحسين توازن الجسم
يوم 29 - 31	المشي في توريد ميل مع سرعة قصوى تصل إلى أكثر من 20 دقيقة
يوم 35 - 40	العضلات السائبة تحسنت، وتحسين حركة المفاصل، والمشي مع الدعم، وتحسين قوة العضلات
يوم 41 - 43	بدأ المشي بشكل مستقل يصل إلى 10 خطوات، وتحسين المشي، وتحسين الموقف
الدورة الثانية في عام ٢٠١٧	
يوم 1	المشي بشكل مستقل منذ 9 أشهر، والأمعاء سلسة
يوم 2 - 15	متابعة العلاجات جعلت المريض أكثر استقرارا. 75% تحسن في الاستقبال الحسي.

ومجرى البول الخلقي العادي.
التركيز العلاجي والتقييم
وخلال فترة خمس سنوات خضع للعلاج في 3 مستشفيات. ماستر الخليلي غاسون حمود سالم حمود، 5 سنوات وشهران من العمر مريض ذكر، وقد تم علاجه لـ ماجا فاها سرونو دوشي و فاتافيدي في كوكوندرا مارما في مستشفى بونارنافا للأورفينا، وخضع للعلاجات الداخلية والخارجية مع العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل. وكانت العلاجات التي أجريت روكشا سودام و أودوارثانام الخفيف وكشيرادارا و أبهينغام و أفاغهام و سيروبيتشو و سينيبيتشو و ماترافاستي، إلأيزي و نجافاراكيزي و سيروفاستي و مامزاكيزي.

النتائج
في يوم الدخول كان الطفل غير قادر على المشي بشكل مستقل مع الأمعاء والمثانة العصبية. وبعد العلاج تم دخول المريض وتقييمه وأعطى خط علاج تريوشاهارا مع العلاجات الداعمة. وخرج من المستشفى بعد 41 يوما من الجلسة الأولى و 18 يوما من الدورة الثانية، حيث تم تقييمه ليكون مستقرا في حالته، ونصح بمزيد من المتابعة. في وقت الخروج انخفض ضعف كل من الأطراف السفلية. وقد زادت قوة العضلات والسائبة والقوة للأطراف السفلية. حركة المفاصل وتوازن الجسم والموقف قد تحسنت. ولوحظت زيادة طفيفة في قوة العضلات. كان قادرا على الوقوف دون دعم لبضع دقائق. وقد تحسن المشي. وكان قادرا على المشي دون دعم يصل إلى 10 خطوات. كلا الأطراف السفلية - انثناء الورك والتمديد والاختطاف والتقريب (3/5)، انثناء الركبة والتمديد (3/5). انثناء كل من الكاحل الأخمصي (1/5)، دورسيفلكسيون (2/5). كان قادرا على المشي على تيدميل مع الحد الأدنى من السرعة لأكثر من 20 دقيقة. يمكن الحفاظ على موقف الركوع المستقيم. بعد الدورة الأولى كان المريض يرى أن يمشي بشكل مستقل، وجعلت العلاجات المتابعة المريض أكثر استقرارا مع تحسن 75% في الاستقبال الحسي

جراحة مايلومينينغوسيل في آخر القطني: علاج آيورفيدي

الدكتور أنور آيه. يم.

الطبيب الرئيسي و سي يم دي ، مستشفى بونارنافا للآيورفيدا المحدودة الخصوصية، كوتشي، كيرالا، الهند.

ماجاجاتا سروتو دوشي وموقع الآفة هو كوندندارا مارام (منطقة القطنية العجزية) وقمنا بلعاج فاتا فيادهي في كوندندارا مارما.

تاريخ العائلة: لا يوجد تاريخ كبير.

تاريخ ما قبل الولادة: كانت الأم صحية ولم تتعرض لأي إشعاع أو أدوية أخرى إلا أن الأم لم تأخذ حمض الفوليك قبل أو أثناء الحمل.

تاريخ الولادة: المدة الكاملة، نوع الولادة:

العملية القيصرية في الجزء السفلي، أبعاد 9 و 10 في 1 و 5 دقائق على التوالي، ولم يدون الوزن عند الولادة في التقارير.

تاريخ التوليد: الأم ٣٢ سنة من العمر G6P3A2

التاريخ التنموي: الحركي الإجمالي: تأخير في المشي. الحركي الدقيق: تم بلوغ المعلم الاجتماعي واللغوي في السن المناسبة.

التاريخ الشخصي: النظام الغذائي غير النباتي، شهية جيدة، النوم السليم، منخفض النشاط، الأمعاء سلس الغائط.

الفحص الجهازي

كان المريض واعيا ومكيفا. كانت الأعضاء الحيوية طبيعية عند الفحص. وكانت جميع المعلمات الدموية والبيوكيميائية ضمن الحدود الطبيعية باستثناء فيت د قصور، فيت د3 - 15.32 مج/مل، مصل أسو تيتير 618 - وحدة دولية / مل، مصل حمض اليوريك: 3.3 مج / دل

سي في اس-S2 S1 سمعت، ضغط الدم: 120 / 80 مم من الزئبق، معدل النبض:

111 / دقيقة، التشبع 98%، الوزن 15

كجم، عند الفحص: وعاء، مكيف، الصدر

- NVBS الواضح، انتشاء الورك ،

الإمتداد، التقريب (2/5)، الركبة - إنتشاء،

إمتداد (2/5) . الكاحلان- إنتشاء الأخصمي

(0/5)، دورسيفلكسيون (1/5)

عند الفحص : المشية: أعرج، عدم وجود

استجابة للمس والألم في الوركين والقدمين.

كانت امتحانات الجهاز التنفسي والقلب

والأوعية الدموية طبيعية.

USG كشفت إلتهاب الكلي اليسرى الخفيف

اضطراب عصبي شديد مع فقدان وظيفة في الساقين والمثانة. إعطاء حمض الفوليك قبل قليل وخلال الأسابيع القليلة الأولى من الحمل يمكن القضاء على هذه الكارثة

تقرير الحالة

التاريخ - زار المريض المستشفى في عمان مع شكاوى شديدة من القيء المستمر منذ اليوم الأول مع عدم وجود الإسهال والحمى. وقد خضع لإصلاح مينينغوميلوسيل اليسرى مع استسقاء الرأس في 15/10/2011

و تحويله نائب الرئيس الأيمن في 29/10/2011. وغطاء رفر في المنطقة

القطنية في 12/11/2016. وتحسنت

حالته تدريجيا بعد العلاجات المكثفة

المتعددة التخصصات. وفقا لموجز بيان

التفريغ من المستشفى كانت حالة المريض

ميلينينغوكوبل الخلقية المرتبطة بعدم الكفاءة

الشرجية والأقدام المشوهة والركبتين بفرط

الإمتداد والوركين بفرط الإنتشاء وشلل

الأطراف السفلى وقد تم إغلاق عيب العمود

الفكري المشقوق في اليوم الثالث وفقا لتاريخ

التقارير . ولم تتناول الأم حمض الفوليك

قبل أو أثناء الحمل وولد الطفل مع أبعاد

9 و 10 في 1 و 5 دقائق على التوالي.

. كان هناك تسرب مينينغوميلوسيل مع

انتشاء الورك والدوران الداخلي وانتشاء قديمة

أخصص الكاحل ومحيط الرأس 33.5-

سم والأطراف العلوية متحركة جيدا وكان

تحت العلاج بـ سيفوتاكسيم وكلواسيلين

والجنتاميسين.

تقديم الشكاوى

بعد 4 أيام من الجراحة في عمان تم نقله

إلى هذا المستشفى بالشكاوى من ضعف

الأطراف الثانية السفلى. ولم يتمكن من

المشي بشكل مستقل وكان يشكو من الأمعاء

والمثانة العصبية وشلل المفصل في كل من

الأطراف السفلية

هيمنة دوشا والتشخيص

حيث كانت الحالة من النوع الخلفي وإذا

ولد الطفل مع ميلومينينغوسيل والأطفال

في المستقبل في تلك العائلة توجد لديهم

مخاطر أعلى من عامة السكان. واعتبر



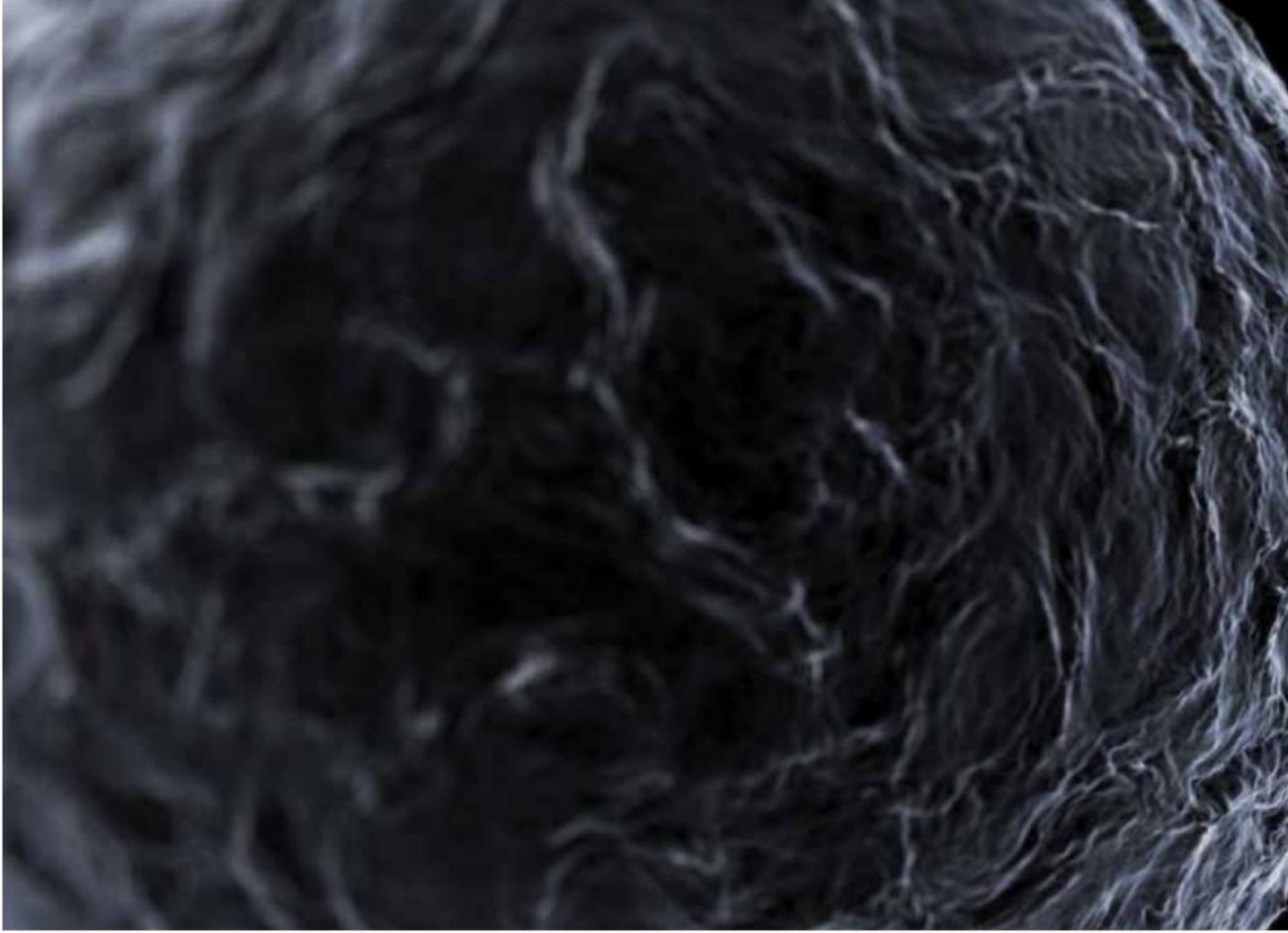
ت وشهين من العمر مع شكاوى ضعف الأطراف السفلى الثانية وعدم القدرة على المشي بشكل مستقل والأمعاء والمثانة العصبية والشلل لكلا الأطراف السفلية وانخفاض الإحساس أدنى كل من مفصل الورك. وقد لاحظ الوالدان الشكاوى المذكورة أعلاه منذ أن كان الطفل سنتين. كانت الميزات السريرية تعتبر أنها جراحة مايلومينينغوسيل في آخر القطني وكان الطفل يشكو من استسقاء الرأس الخلفي. وردا على هذه الشكاوى أعطي للمريض روخشا سويدام (بوتالي الجافة) وأودوارثانام الخفيفة (التدليك بالمساحيق) وكشيرادارا (العلاج الحليب المعالج بالدواء) وأبهيانغام (التدليك النقبالي) وأفاغاهم وسيروبيتشو وسبينيتشو وماترافاستي والاكيزي

ونجافاراكيزهي وسيروفاستي وماساكيزهي. وبعد العلاج كان الطفل قادرا على المشي بشكل مستقل، والمشي والوقوف أظهرت تحسنا وكان المريض أكثر استقرارا مع تحسن 75% في الاستقبال الحسي.

المسببات والوصف

ميلينومينينغوسيل هو نتوء فتقي من الحبل الشوكي والغشاء المغطي (السحايا) بخلل خلقي في عظام العمود الفقري (السنسة المشقوقة). وتشكل الأورام السحائية تورما تحت الجلد وعادة ما ترتبط الحالة مع

تقدر إحصائيات العقم العالمية أن أكثر من ١٠٠ مليون من الأزواج من جنسين مختلفين في جميع أنحاء العالم الذين يرغبون في إنجاب الأطفال ولكنهم غير قادرين على القيام بذلك جسديا. يؤثر العقم على النساء والرجال. ومن بين الأسباب هي الاضطرابات الوراثية والأمراض المعدية وغير المعدية، والتعرض لبعض المواد الكيميائية



ليصبح صناعة مليارات الدولارات على الصعيد العالمي. وقد منحت محاولات حل هذه المشكلة أيضا لكامبريدج جائزة نوبل في السنوات الأخيرة. وكان واحدا من المستفيدين من جائزة نوبل في الفسيولوجيا أو الطب 2010 روبرت جيفري إدواردز لـ " تنمية علاج التلقيح الاصطناعي في المختبر (IVF)". وعمله الذي بدأ في 1950 قد بلغ ذروته في أول طفل ولد في عام 1978 باعتباره نتيجة للتلقيح الاصطناعي. وعلى الصعيد العالمي قد ولد حوالي خمسة ملايين طفل نتيجة لعمليات التلقيح الاصطناعي، وهو الابتكار الذي يعرف بأنه "علامة فارقة في الطب الحديث".

من الإنسانية. وتقدر منظمة الصحة العالمية أن أكثر من 10% من النساء قد أصيبت به - النساء اللواتي حاولن دون جدوى ويبقون في علاقة مستقرة لمدة خمس سنوات أو أكثر. وتشير التقديرات أن إنتظار النساء لإطار زمني ومدته سنتان يؤدي إلى انتشار القيم أكبر 2.5 مرة، والعبء في الرجال غير معروف. والعبء الإجمالي لضعف الخصوبة / العقم مهم، ومن المحتمل مبخس، ولم يظهر أي انخفاض على مدى السنوات الـ 20 الماضية".

ثلاثة أسباب للعقم ... الكرب والاكتئاب والتميز . وهذه بدورها تؤدي إلى النبذ في كثير من المجتمعات والجماعات المحافظة في العالم. وبسبب هذه العوامل وذات الصلة قد كثر العقم

العقم العالمي: صناعة مليارات من الدولار



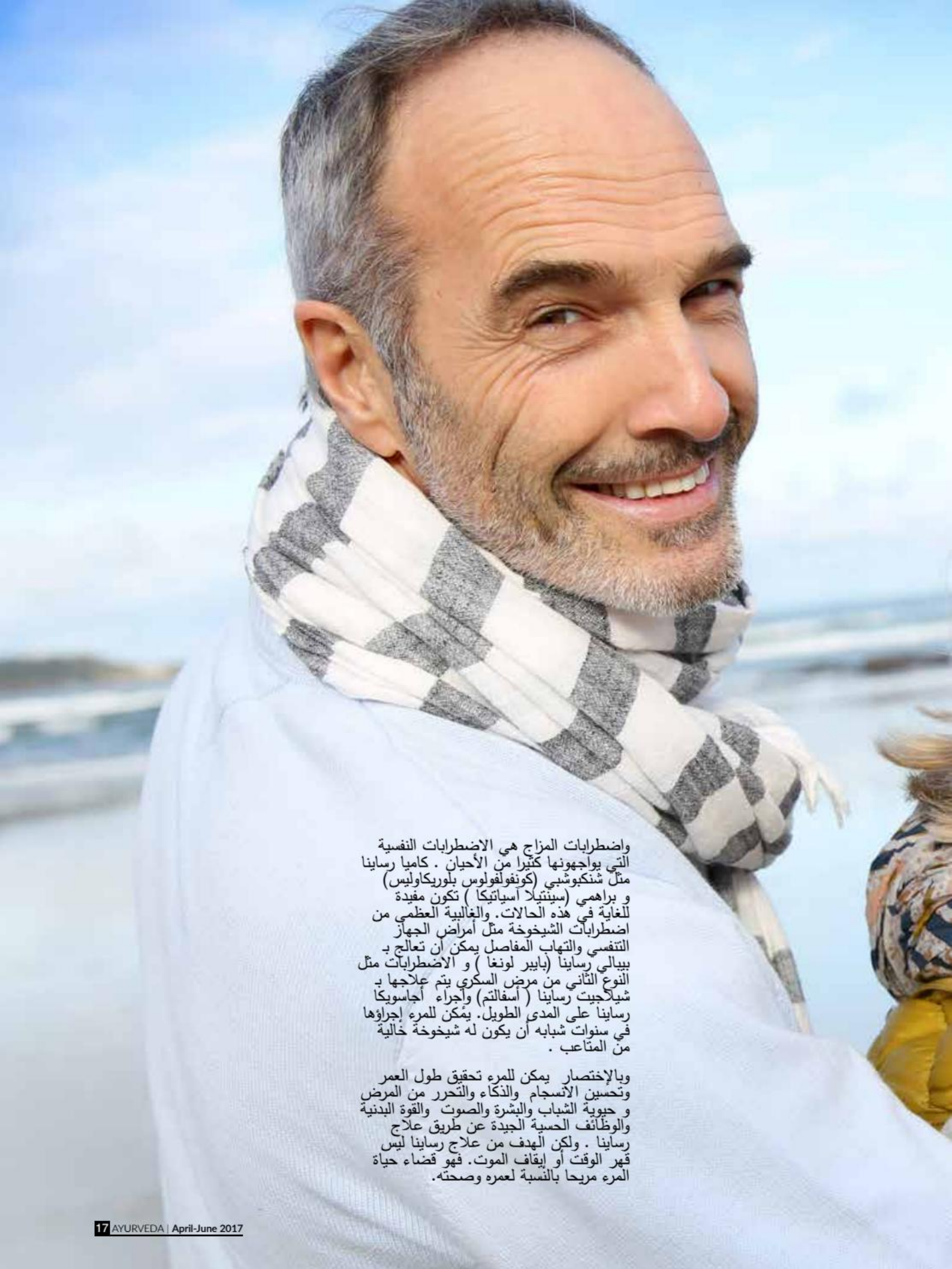
بسبب تورط كل من عوامل الذكور والإناث. وإلى جانب هذا الاضطرابات الوراثية والأمراض (المعدية وغير المعدية) والعوامل البيئية بما في ذلك بعض المواد الكيميائية الشائعة والمستخدمة هي من بين الأسباب. يمكن أن تشمل بعض المواد الكيميائية الشائعة المتأثرة مستحضرات التجميل والعطور والمبيدات الحشرية وعوادم السيارات والبلاستيك ومواد التحلية الاصطناعية والقهوة والسجائر والكحول والمواد المضافة للأغذية والتي يمكن أن تؤثر على مختلف الأفراد سواء على الرجال والنساء بطرق مختلفة لتلف عملية الإنجاب والنظام.

وتعترف برنامج الصحة الجنسية والإنجابية لمنظمة الصحة العالمية أن ... "العقم وضعف الخصوبة يؤثر على نسبة كبيرة

وفقا لرابطة الحمل الأميريكي إن العقم هو حالة تؤثر على ما يقرب من 1 من كل 6 أزواج. يتم إعطاء تشخيص العقم لزوجين غير ناجحين في الجهود المبذولة للحمل على مدار سنة كاملة.

تقدم بيانات العقم لإذاعة العامة الدولية بعض المؤشرات الرائعة : (1) كان معدل الخصوبة الكلي ينخفض بشكل مطرد في جميع أنحاء العالم. (2) أكثر من 100 مليون من الأزواج من جنسين مختلفين في جميع أنحاء العالم يرغبون في إنجاب الأطفال ولكنهم غير قادرين على القيام بذلك جسدياً. (3) يؤثر العقم على النساء والرجال.

إن تحديد انتشار العقم في الدول القومية في العالم صعب



واضطرابات المزاج هي الاضطرابات النفسية التي يواجهونها كثيرا من الأحيان . كاميا رساينا مثل شنكبوشي (كونفولفولوس بلوريكاوليس) و براهمي (سينتلا أسياتيكا) تكون مفيدة للغاية في هذه الحالات. والغالبية العظمى من اضطرابات الشيخوخة مثل أمراض الجهاز التنفسي والتهاب المفاصل يمكن أن تعالج بـ بيبالي رساينا (بابير لونغا) و الاضطرابات مثل النوع الثاني من مرض السكري يتم علاجها بـ شيلاجيت رساينا (أسفالتم) وأجراء أجاسويكا رساينا على المدى الطويل. يمكن للمرء إجراؤها في سنوات شبابه أن يكون له شيخوخة خالية من المتاعب .

وبالاختصار يمكن للمرء تحقيق طول العمر وتحسين الانسجام والذكاء والتحرر من المرض و حيوية الشباب والبشرة والصوت والقوة البدنية والوظائف الحسية الجيدة عن طريق علاج رساينا . ولكن الهدف من علاج رساينا ليس قهر الوقت أو إيقاف الموت. فهو قضاء حياة المرء مريحا بالنسبة لعمره وصحته.

بين جميع تلك العقاقير التي تملك ميزة رساينا يكون أملا (عنب الثعلب الهندي) هو استثنائيا. "تشيفنا براشا" هو تحضير رساينا الشهير جدا في الأيورفيدا تم تركيبه في ٧٠٪ من أملا ومفيد في علاج مشاكل الجلد ومشاكل الشعر والحموضة ومرض السكري والربو والكولسترول وأيضا تقوية المناعة الطبيعية. الأيورفيدا يذكر أملا بأنه "سارفادوشا هارا - مزيل لجميع الأمراض". إن كل ١٠٠ جرام من عنب الثعلب الهندي الطازج يوفر ما يقرب من ٧٠٠ ملغ من فيتامين - ج ، وهو أعلى بـ ٢٠ مرة من ما هو موجود في البرتقال

ينبغي أن يتم علاج التقيئة أي بانشاكرما قبل العلاج الرئيسي. يحتاج نحو شهرين لهذا. ينبغي أن يقضي شهر واحد في الملجأ لإجراء رساينا ويتبعه أكثر من شهر واحد من نظام الحمية الصارم. وسوف يستغرق خمسة عشر يوما أخرى للشخص أن يعود إلى الحياة الروتينية العادية. ولذلك لا يكون كوتي - برافيشيكا أسلوب العلاج الذي يتم ممارسته على نطاق واسع لكونها عملية شاقة للغاية.

لا يمكن توقع النتيجة الكاملة من رساينا ما لم يخضع المريض للتقيئة بانشاكرما الصحيح قبل كوتي - برافيشيكا.

يكون العلاج رساينا محاولة فاشلة دون بانشاكرما لأن النتائج ستكون مثلما توضع قطعة قماش قذرة في صبغة للتلوين دون غسله. ولا يحتاج إلى كل خمسة من علاجات بانشاكرما لكل فرد. فإنه يحتاج إلى القيام بأفضل علاج ملائم فقط لشخص.

يتعين اتباع جميع نظام حمية كوتي - برافيشيكا كله تقريبا في فاتا - أتايكا، ولكن بطريقة مخففة. على الرغم من أن فاتا - أتايكا أقل شأقا بالمقارنة مع كوتي - برافيشيكا وتكون قواعد وضوابط الدواء مشتركة في كليهما. مثلا، في براهما رساينا يشرع أن الأرز الخاص يسمى "شاشتيكا" ينبغي تناوله مع الحليب في واحد من توقيت الطعام و رساينا في الآخر. هذا وينبغي أن يتبع هذا في إجراء كوتي - برافيشيكا و فاتا - أتايكا للنتيجة الكاملة. وفي حين أنه في بعض الصيغ الأخرى، مثل "ناراسيمهارساينا"، حيث لا يعطى أي تعليمات خاصة عن الغذاء، يمكن للمرء أن يخضع لهذا الإجراء مع مراقبة النظام الغذائي والفعل المعتاد.

استنادا إلى الغرض الذي يتم له إجراء علاج رساينا ولها ثلاث تصنيفات أخرى: كاميا رساينا يتم إجراؤه للنضارة وزيادة الذكاء، و نايمييتيكا رساينا يتم إجراؤها للأغراض العلاجية و أجاسويكا رساينا الذي يجلب منفعة رساينا بواسطة استخدام منتظم وطويل الأجل.

في رعاية المسنين الإجراء الحكيم لكاميا رساينا / نايمييتيكا رساينا هو الحل الذي يوصي به الأيورفيدا. يكون الناس في متأخر الخمسينات غالبا عرضة لحالة مرضية نفسية بسبب الكثير من العوامل مثل شيخوخة الدماغ والمشاكل المرتبطة بالصحة البدنية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية مثل انهيار أنظمة الدعم الأسري وعدم الاستقلال الاقتصادي. الخرف

هل لديك خوف من الأرقام خصوصا عندما يشير إلى عمرك ؟ هل تكون خلطا في اعياد ميلادك بعد 30 ما إذا كان هذا ينبغي أن يحتفل به أو يجب أن يحتقر به لأنه يعني أنك أقرب إلى قبرك بخطوة واحدة ؟ هل تشعر قبضة فضفاضة على حياتك ؟ يرجى التوقف عن كونه أكثر من دفعة واستعادة السيطرة على حياتك عن طريق الأيورفيدا .

ولأسف إن الأمراض التي تأتي مع الشيخوخة مثل التهاب المفاصل وهشاشة العظام واعتماد عدسة العين ومرض الزهايمر والاكتئاب والاضطرابات النفسية ومرض باركنسون ومشاكل في المسالك البولية وتضخم البروستاتا الخ لا توجد لها وسائل علاج شاملة حتى الآن. وفي مثل هذه الحالات بفشل العلاج الطبي التقليدي في التوصل إلى خطة العلاج الفعالة . ولكن الأيورفيدا العلم الطبي القديم في الهند يصف " رساينا شيكيلسا" كإجابة واقعية لجميع هذه الظروف .

يكون أيورفيدا هو العلم الوحيد الذي يشرح كيفية منع عملية الشيخوخة. ولرعاية المسنين في الأيورفيدا إجراءات فعالة في علاج الاضطرابات المرتبطة بالعمر وذلك أيضا بالأدوية التي هي طبيعية . إن الرعاية الشيخوخية في الأيورفيدا هي مرادفة مع رساينا شيكيلسا وانها تتعامل مع الوقاية من الاضطرابات الشيخوخية وتحسين نوعية الحياة والتدخل الفعال في الظروف التنكسية وبالتالي تحسين الحالة الصحية للفرد

ويصنف علاج رساينا إلى نوعين : فاتا - أتايكا و كوتي - برافيشيكا . كوتي - برافيشيكا ينبغي القيام به في كوتي المصنوعة خصيصا أو المأوى دون التعرض المباشر للضوء و الرياح. فاتا - أتايكا يمكن القيام به بدون تسوية كثيرة لنمط حياة المرء. وهذه الطريقة الخالية من المتاعب للأشخاص الذين لا يستطيعون الخضوع كوتي - برافيشيكا الشاقة

الربيع والخريف مواسم مناسبة لعلاج رساينا . على عكس من فاتا - أتايكا الذي سيتم الانتهاء منه في غضون شهر فإن واحدا من كوتي - برافيشيكا عادة يطلب ما مجموعه أربعة أشهر ونصف للاستكمال (المدة الزمنية تختلف وفقا لظروف ومتطلبات المريض الجسدية)

استنادا إلى الغرض الذي له يتم العلاج رساينا، وله ثلاث تصنيفات أخرى : كاميا رساينا و نايميكا رساينا و أجاسويكا رساينا

الشيخوخة المريحة

طريقة الأيورفيدا

إن الرعاية الشيخوخية في الأيورفيدا هي مرادفة مع رساينا شيكيلسا وإنها تتعامل مع الوقاية من الاضطرابات الشيخوخية وتحسين نوعية الحياة والتدخل الفعال في الظروف التنكسية وبالتالي تحسين الحالة الصحية للفرد



ينتظم التنفس'. يسمى فن التنفس اليوغي باسم 'براناياما' (رقابة استنشاق التنفس وتدفقه). عادة يترجم برانا كالتنفس رغم أن هذا هو واحد من مظاهره الكثيرة في جسم الإنسان. يقول أوبانيشدس: '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 "حيوية"، 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 الرئتين قادرة على التنفس وعندما كنا في التنفس نحن نتلقى برانا الكوني الذي ينشط الجسم كله. ممارسة براناياما تنظم تدفق برانا في جميع أنحاء الجسم. وينظم أيضا أفكار الممارس ويمنح له عقلا هادئا.

والشخص العادي يستنشق حوالي 500 سم مكعب من الهواء خلال تنفس عادي. ولكن في التنفس العميق يزيد كمية الهواء إلى 3000 سم مكعب ، حوالي ستة أضعاف! مع ممارسة براناياما تكون تأدية وظائف الجهاز التنفسي في أفضل حالاتها ، ونتيجة لذلك يعمل نظام الدورة الدموية أيضا على نحو أكثر فعالية. وما ينجم عنها من أفضل إزالة السموم يفتح الباب لصحة جيدة.

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

التنفس البطئ

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 عقالك وجسمك. ثم استنشق ببطء وعمق عن طريق الأنف وتشعر بتوسيع البطن وارتفاعه في حين احتفاظ الصدر بدون حركة. و عندما 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 رئتيك 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 شفاشنا. و تكون اليدين مسترخاة بين الجانبين أو يمكنك وضع اليدين على جانبي الأضلاع لتشعر بها أنها تتوسع وتتقصر . اجعل البطن يتقصر برفق. استنشق ببطء عن طريق الأنف إلى القفص الصدري و لا تسحب النفس عميقا إلى رئتيك ولكن إبقه 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 الرئتين.

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 بتوسيع أولا ثم القفص الصدري وتشعر أخيرا أن الهواء يملأ أعلى الصدر. يتقاصر بطنك تلقائيا حينما تخرج الضلوع ويتوسع الصدر. ازفر ببطء بتقريغ الرئتين 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 آسانا لجعلها أكثر فعالية.

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

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



التنفس بسهولة

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 الاوكسجين الي المخ. سوء امدادات الاوكسجين يؤثر على جميع أجزاء الجسم. امدادات الاوكسجين المناسبة يسمح للجسم ايض 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 الأوكسجين وتراكم المواد السامة.

أدرك النساخ الحكماء القدماء الأهمية الحيوية للتنفس السليم منذ آلاف من السنين، هاثا يوجا براديببكا ينص هكذا: 'طالما يوجد هناك التنفس في الجسم يوجد فيه الحياة. عندما يغيب التنفس، تغيب الحياة أيضا. ولذا يجب القيام

يمكن لنا أن نعيش بدون الطعام لعدة أسابيع و لعدة أيام بدون الماء أو النوم. ولكن من دون التنفس سوف تتوقف 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 والخلل في الوقفة والجلوس و ساعات طويلة من الجلوس في المكتب وعاداتنا السيئة - كل هذه العوامل تؤثر على التنفس السليم لدينا. يخلق التنفس الخاطئ خلا في الأوكسجين / 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

اجعل وجهك مريحاً من الضغط التدليك الوجهي الايورفيدي

يمكن أن يكون التوتر في الحياة اليومية يتراكم ببطء في أجسامنا ويسبب في عالم من المشاكل. و في الفرد الذي يعاني من التوتر المفرط يمكن رؤيته في وجهه نفسه. يؤثر التوتر في عضلات الوجه ويسبب في قبضها

3 ضع الإبهام على الفك في الذقن مع السبابة والإصبع الثالث تحت خط الفك. اضغط على الجزء العلوي والداخلي من عظم الفك. واجعل دوائر صغيرة بلطف باتجاه حركة عقارب الساعة في الصدغ. والنقطة في الصدغ هي شانكها مارما. يكرر هذا الإجراء مرتين.

4 ضع السبابة بين الشفة السفلى وأصلة الذقن. اطلب من الشخص فتح فمه/قمها قليلاً. اجعل دوائر صغيرة على اتجاه عقارب الساعة في هذه المرحلة. يستمر هذه النوع من التدليك على اتجاه عقارب الساعة من الخدين إلى الصدغ. كرر هذا مرتين.

5 ضع أطراف السبابة بين الأنف ومن منتصف الشفة العليا. وهذا ما يسمى أوشترا مارما. اضغط بلطف. وثم بعد ذلك يلاطف من هذه النقطة خارجاً عن كلا الجانبين حتى زوايا الفم، ثم تحت عظام الخد إلى أعلى الأذن وفوق الأذن وعلى قاعدة الأذن حيث أنها تمس الرأس وإلى النتوء العظمي (الخشاء) خلف شحمة الأذن. كرر ذلك مرتين.

6 امسك الجانب الأيسر من الرأس باليد اليسرى. ضع السبابة اليمنى فوق قاعدة المنخر. وهذه النقطة معروفة ناسا مارما. اجعل التدليك الدائري الصغير من هذه النقطة حتى البروز العظمي وراء شحمة الأذن ولكن من فوق الأذن. كرر هذا مرتين.

7 وهنا أيضاً اتجاه التدليك هو نفسه كما كان سابقاً. ولكن يرجى بدء التدليك من غاندا مارما أي منتصف الطريق بين العينين وأصلة المنخر.

8 ابتداء من النهاية الداخلية لحاجب العين يقرص على حاجب العين إلى الحافة الخارجية لها

بمساعدة من السبابة والإبهام.

9 يلاطف من طرف الأنف إلى منطقة العين الثالثة والتي هي أعلى قليلاً للنقطة المنتصفة بين الحاجبين. هذا هو أجنا مارما. يدلك في هذا المكان بحركات لطيفة في اتجاه عقارب الساعة لمدة دقيقتين.

10 يدلك جبين الرأس. واجعل حركات متعرجة من جانب واحد من جبين الرأس إلى الجهة الأخرى. كرر هذا من اليمين إلى اليسار ثم من اليسار إلى اليمين.

لا بد لكل شخص أن يواجه التوتر في شكل أو آخر في أيامنا هذه. فقد أصبح جزءاً لا مفر منه في حياتنا اليومية. وهو واحد من الأسباب الرئيسية للوفاة والمرض في العالم الحديث. كما أن التوتر في الحياة اليومية يتراكم ببطء في أجسامنا ويتسبب في عالم من المشاكل. وفي شأن الفرد الذي يعاني من فرط التوتر يمكن أن نرى مظاهره في وجهه نفسه. يؤثر التوتر على عضلات الوجه، ويسبب في قبضها. وهذا ينتج في تجمع غير طبيعي يفيد مظهرها غير جذاب جداً للوجه. وعندما تكون هذه العضلات في الوجه مقبوضة باستمرار تحت التوتر فإنها تفقد المرونة الخاصة بها وتتشكل التجاعيد فيها. فليس من المستغرب أن الناس يبدون مسنين وبالتجاعيد في سن مبكرة جداً في هذه الأيام.

تدليك الوجه الايورفيدي يهدف إلى تحرير التشنج مثل هذا في عضلات الوجه والنسيج الضام. ويتم التدليك بنشر زيت التدليك والضغط على طول نقاط ضغط معينة على الوجه. وهذا يساعد على إفراج جميع السموم الناجمة من التوتر عن الوجه واستعادة توازنه الطبيعي.

تدليك الوجه الايورفيدي يساعد على إزالة السموم من عضلات الوجه. وأنه يزيل أي أسداد ناجم من التوتر الموجود في العضلات. فإنه يجدد وجهك. التدليك المنتظم يمكن أن يخفي خطوط التجهم ويجعل جلدك يبدو صحياً ولطيفاً. كما انه يحفز التصريف للمفاوي والدورة الدموية.

تدليك الوجه الايورفيدي: تقنية

يمكنك طلب المساعدة من الأقرباء في المنزل للحصول على تدليك جيد. ويمكنك ان تعطي

التدليك للآخرين أيضاً. وعندما تقوم بتدليك الجلد عليك أن تعتبر أن الملاحظات السلسة تريح عن التوتر الخفية تحت الجلد ونقاط الضغط تعمل على الأنسجة العميقة وانظمتها الجهازية ذات الصلة.

1- ينشر الزيت الساخن في كلا الكفين وتبدأ بتدليك الوجه مع الملاحظات السلسة. تبدأ في الخط الوسطي في الذقن وبذلك نحو الخارج وإلى الأعلى.

2 ضع أصابعك تحت الفك وضع الإبهام في خط الفك السفلي. ثم اطلب من الشخص فتح فمه/قمها قليلاً ويتلاعب في منطقة الذقن والفك بواسطة إعطاء الضغط وإفراجه بلطف.

ممارسة الرياضة والهيربولوجي الأساسي والعلاجات المنزلية البسيطة والتدليك وعلاجات التجديد. إن علاج الإجهاد أمر بالغ الأهمية. يرجى ممارسة التأمل والاستماع إلى الموسيقى الناهضة - أي شيء يمكنك القيام به لتحقيق توازن العقل وسوف تنعكس العواطف في مظهرك.

وهناك بعض النصائح لتحقيق النوم الهادئ والجميل:

- الذهاب إلى الفراش قبل 22:00
- شرب كوب من الشاي العشبي المهدئ قبل النوم
- لا تأخذ عملك إلى غرفة النوم الخاصة بك
- التركيز على الأنشطة المهدئة مع اقتراب وقت النوم
- استحماء دافئ مسترخي بضع ساعات قبل النوم
- تناول وجبة خفيفة على العشاء، قبل 2-3 ساعات
- على الأقل من النوم
- ابدأ يومك بتدليك لكامل الجسم بزيت التدليك العشبي أو الراتحي

إن هذا سوف يساعدك على الشعور مرتاحا وفي حالة تأهب وعذبة جميلا كل صباح.

غونام - الجمال الداخلي - يعكس جمال العقل والروح. الصفاء موقف إيجابي، ونقاء الفكر والقول والفعل - كل هذه تساهم في جعلكم جميلا. في الوقت الذي غالبا ما يساوي الجمال، في كثير من الثقافات مع بشرة "جميلة" أو شخصية رقيقة عصرية أو شكل الأنف، ومن المثير للاهتمام أن ننظر إلى الوراء إلى الوقت الذي تم تعريف الجمال من حيث كانت الشمولية والجمال في تناول كل امرأة. وفي الأيورفيدا الجمال الداخلي والخارجي وثيق الصلة وهو التوازن الذي يجعل الشخص جميلا حقا. وقد أعرب دائما أن الجمال يكون المنتج من الصحة البدنية العامة والرعاية اليومية المناسبة بدلا من مجرد وجهة تجميلية. إن فهم كيفية رعاية نفسك مع تطور النوم العميق وتناول الطعام الجيد وعادات الحياة سوف تبرز الجمال الحقيقي فينا.

إلى الداخل ويواجه الجمال الذي لا نهاية له في داخلكم. ويعتقد الأيورفيدا أن سر الجمال الحقيقي يقع في مزج ذاتك الداخلية مع نفسك الخارجي، لذلك التوهج الكامل ولكل زمان للصحة المتوازنة - الجسم والعقل والروح. وعلى المستوى المادي إن الأيورفيدا قد وصف الجمال دائما ليكون المنتج من الصحة الجيدة العامة والنظام اليومي للعناية الأيورفيدية مناسبة للبنية الجسمية.

يحتاج الجسم إلى الراحة لتجديد نفسه. تجد البحوث الحديثة أن الحرمان من النوم له تأثير ضار جدا على الصحة والرفاهة، والذي عرفه الممارسون الأيورفيديون منذ قرون. لا تقل أهمية نوعية النوم عن كميته. وفي الأيورفيدا يقال أن نيدرا (النوم) يعود إلى راتريسويهافا برباهافا. وقد قال الشيخ أشاريا تشاركا حقا أن النوم الناجمة عن طبيعة الليل هو النوم المتميز ويسمى ك بهوتادهاتري ويعالج جميع الكائنات الحية. في باتنجالي يوغاسوترا يوصف علم وظائف الأعضاء وأهمية نيدرا بأنها حالة من غياب متعمد من موجات الفكر أو المعرفة.

يوجد وصف بأكثر تفصيل بشأن النوم ودوره في الحفاظ على الصحة في كلاسيكيات الأيورفيدا. وقد أبرز أشاريا كاسيابا أهمية نيدرا أن النوم الذي تم تنفيذه في الوقت المناسب هو مؤشر على صحة جيدة لأنه يجلب الحياة الطبيعية في أنسجة الجسم ويرتاح الشخص. يقول يوغارتاكر أن الشخص الذي يتمتع بالنوم لا يصبح ضحية للأمراض بسهولة وتكون حياته مع الصحة والنشاط طول العمر.

الحل هو النوم الجميل

لايهم مجرد عدد الساعات التي تنام فيها ولكن نوعية النوم التي تحصل عليها. عندما يدمج العقل في نوم عميق ثم لا ترى الروح الأحلام، وفي ذلك الوقت تنشأ سعادة كبيرة في الجسم. يوصي الأيورفيدا الاستيقاظ قبل شروق الشمس وعادة بين 05:00 وحتى 06:00 صباحا، يزيل السموم أثناء النوم وتخلق المادة البيولوجية المكررة (أوجس) مصادر الطاقة التي تدعم الجمال والنعيم. إن الجمال الحقيقي ينبع من الداخل المسترخي والسلمي والهادئ. ومن الضروري تنظيم أسلوب حياتك قبل أن تتمكن من البدء في طلب الجمال في نفسك أو حياتك. يوصي الأيورفيدا على نظام يومي للرعاية الصحية والتجميلية المناسبة لنوع بنييتكم الأيورفيدية بما في ذلك النظام الغذائي السليم والعادات ونمط الحياة والتأمل ونظام



النساء المعرضات للخطر

للحفاظ على بشرتكم صحيا وشابا يوصي معظم الخبراء أن تحصلوا على الأقل 7-8 ساعات من النوم المريح كل ليلة. تكون النساء على وجه الخصوص في خطر من اضطرابات النوم. الحرمان من النوم هو واحد من أهم القضايا التي تواجهها المرأة اليوم. إن التعب الناتج يقوض إبداع المرأة وحكمها وعلاقاتها. وبالإضافة إلى ذلك إنه يضر الصحة ويؤدي لخطر أكبر من أمراض القلب والشرابين وزيادة الوزن والاكنتاب.

الأيورفيدا والنوم والجميل

تعريف الأيورفيدا للجمال هو "سويهانغا كارنام" - تحويل جميع جوانب الجسم والعقل إلى المستوى الأكثر ميمونا. الجمال بمعنى الأيورفيدا هو أكثر من مجرد عميق الجلد، وبدلا من ذلك يتحول



نوم الجمال ليس خرافة

نوعية النوم والجلد الصحي والشباب مرتبط بعمق. يمكن أن يلعب نقص النوم المزمن دوراً رئيسياً في شيخوخة جلدكم المبكرة. عندما كنتم لا تحصلون على قسط كافٍ من النوم فإن الكثير من التغيرات الكيميائية تجري والتي تؤثر على صحة بشرتكم. يمكن أن يضعف قلة النوم المزمن وظيفة الجلد ونزاهته وحزمه بشكل كبير يسرق شبابه ومظهره الصحي



الصفحة 12
التنفس بسهولة



الصفحة 10
اجعل وجهك مريحا من الضغط
التدليك الوجهي الايورفيدي



الصفحة 08
نوم الجمال ليس خرافة



الصفحة 20
جراحة مايلومينينغوسيل في آخر
القطني: علاج ايورفيدي



الصفحة 18
لعقم العالمي: صناعة مليارات
من الدولار



الصفحة 14
الشيخوخة المريحة طريقة
الايورفيديا



الصفحة 26
مشروبات الحليب



الصفحة 24
للحوم ليست من المحرمات



الصفحة 22
الياسمين ضوء القمر في
الحديقة



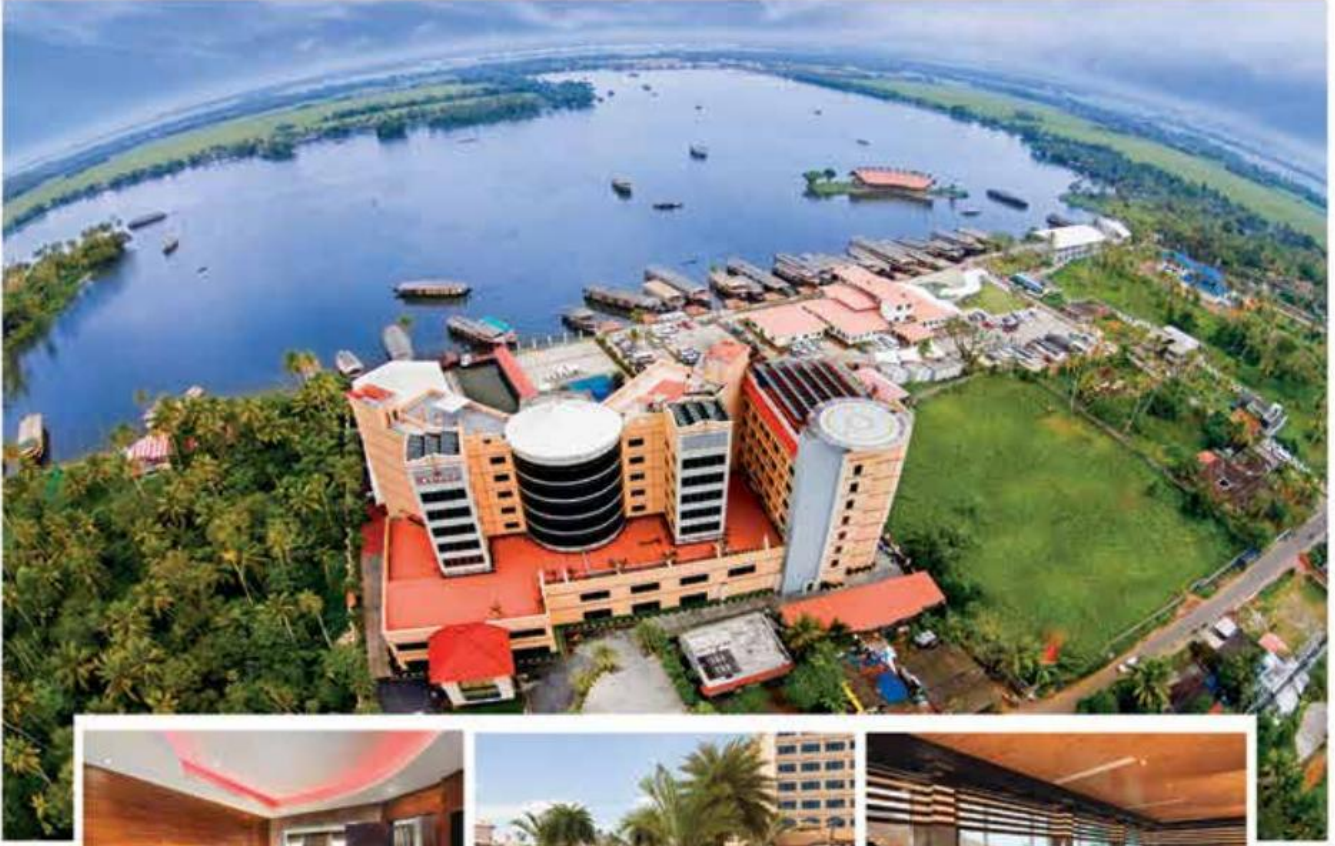
الصفحة 32
العافية عن طريق الايورفيديا



الصفحة 28
فاجراسنا واسمحوا حرق النار

في لداخل

- 08 نوم الجمال ليس خرافة
- 10 اجعل وجهك مريحا من الضغط التدليك
- الوجهي الايورفيدي
- 12 التنفس بسهولة
- 14 الشيخوخة المريحة طريقة الايورفيدا
- 18 العقم العالمي: صناعة مليارات من الدولار
- 20 جراحة مايلومينينغوسيل في آخر القطني: علاج
- ايورفيدي
- 22 الياسمين ضوء القمر في الحديقة
- 24 اللحوم ليست من المحرمات
- 26 مشروبات الحليب
- 28 فاجراسنا واسمدوا حرق النار
- 32 العافية عن طريق الايورفيدا
-



إعادة اكتشاف المياه النائية الفاخرة
 الفندق الدولي الوحيد في آلاي على ضفاف بحيرة في
 بونامادا يقع بموقع سباق القوارب لكأس نهرو الشهير.
 وجهة نظر مذهلة من نقطة الانتهاء من الأجنحة والغرف
 الممتازة



منح بجائزة أفضل فندق الترفيه بالمياه النائية 2016

نقطة الانتهاء لكأس نهرو ، بونامادا،
 ألبوزا، ولاية كيرالا، الهند - ٦٨٨٠٠١
 هاتف: - ٢٢٤٠٠٠١ - ٩١ ٤٧٧ فاكس: ٢٢٤٠٠٠٥ - ٩١ ٤٧٧
 الجوال: ٩١ ٩٤٠٠٠٠٥٠٩٠
www.ramada-alleppey.com


RAMADA®
 Alleppey



RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher
Benny Thomas

Consulting Editor
O.J. George

Executive Editor
TKV. Mani

Editorial Co-ordinator
Ninu Susan Abraham

Vice President-Marketing
Sunil Nair

Layout & Design
Lal Joseph

Legal Advisor
Adv. Biju Hariharan

BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA	: CHICAGO: Vincent Joseph Mob: 847 299 9954
USA	: HOUSTON: Shaju Joseph Mob: 847 899 2232
USA	: NEW YORK Vincent Sebastian Mob: 917 992 9629
USA	: CALIFORNIA: Wilson Nechikat , Ph: 408 903 8997
Canada	: Jose Sebastian , Ph: 416 - 509 - 6265
UK	: Dileep Mathew , Ph: 044 787 743 2378
Switzerland	: Dr. George Sebastian , Ph: 527204780
Ireland	: Thomas Mathew Mob: 00353 87 123 6584
Middle East	: Anil Nath , Ph: 506854500
Singapore	: Mahesh A. , Ph: +65 906 22828
Germany	: Thomas Vallomtharayil Ph: 02305 4455 100
Austria	: Monichan Kalapurackal Ph: 0043 6991 9249829
Korea	: Dr. A. Thomas , Ph: 0082 10 5822 5820
Australia	: S. Mathew , Ph: 61247026086

BUSINESS ASSOCIATES India

New delhi	: V Murugan , Mob: +91 989 9931 879
Mumbai	: Mohan Iyer , Mob: +91 22 6450 5111
Chennai	: C. Shankar , Mob: +91 9840978060
Eastern India	: Sanjay D. Narwani Mob: +91 983120 7202
Ahmedabad	: Madanan MA , Mob: +91 98980 02522
Hyderabad	: Vinod Menon , Mob: +91 08143617672
Puducherry	: K. Ramasubramanian , +919894977161
Goa	: Olavo Edviges Lobo - 9822589237
Trivandrum	: Balagopalan , Mob: +91 9544181188
Kozhikode	: T. Rajendran Nair , Mob: +91 9539009305

بلوغ الهرم برفق مع الأيورفيدا

نحن جميعنا نرغب أن نبدو شبانا وصحيا عندما نبليغ الشيخوخة. وفي هذه المسألة حاولنا أن نشرح كيف نجعل هذا ممكنا مع الأيورفيدا دون الكثير من التوتر بشأن فعالية هذه الطريقة. وهكذا، فإن الأيورفيدا يساعدكم على تعزيز ثقتكم ولو كنتم مسنين وعدد الشموع على كعكة عيد ميلادكم في زيادة. الشيخوخة بأمان ليس علم الصواريخ ونحن نحتاج إلى بذل الكثير من الجهود لتحقيق هذا. ولكن مع مساعدة من الأيورفيدا يكون عكس الشيخوخة هو أكثر واقعية لأن أنماط الحياة وبرامج الحماية المقترحة من قبل هذا النظام الطبي القديم يضمن النجاح دون أي آثار جانبية. إن الأيورفيدا، علم الحياة، يعالج الفرد ككل - عقدة رائعة من العقل والجسد والروح. الأيورفيدا يضمن الرفاه الفردي عن طريق رعاية جميع العوامل التي تؤثر على نوعية الحياة. لأنه يقوم على فهم عميق للحياة والطرق التي يتدفق بها من خلال هيكل كامل للكائن الحي. ويتضمن الأيورفيدا في إطارها مجموعة واسعة من العلاجات من نظام غذائي بسيط إلى العلاجات التجديدية المعقدة ولكن القوية إما لتعكيس عملية الشيخوخة أو إبطائها

يختلف الأيورفيدا أساسا في طريقة العلاج عن الطب التقليدي. العلاجات الأيورفيدية تعمل على المستويات المسببة في حين أن العديد من العلاجات الطبية الحديثة تعمل على المستويات الأعراضية. يقول الأيورفيدا أن كل ما تتفاعل معه له تأثير على صحتكم ورفاهيتكم. لذلك، فإن التركيز الرئيسي للأيورفيدا هو جلب الجسم والعقل والروح إلى حالة من التوازن مرة أخرى. الأيورفيدا يوفر لكم فرصة لفهم وإعادة اكتشاف الطبيعة الفريدة الخاصة بكم ويقودكم خلال أفضل الطرق للحفاظ على حالة التوازن الطبيعي في داخلكم

إن المقالات الأخرى في هذا العدد تشمل كيفية إزالة التوتر من وجهكم عن طريق تدليك الوجه الأيورفيدية مقالة قام بإعدادها الدكتور مدان ثانغافيلو من كامبريدج يقول فيها كيف أصبح العقم العالمي هو صناعة مليارات الدولارات. المقالات الأخرى تشمل النوم بالجمال ومدى أهميته بالنسبة للنساء. كما يؤكد على الحقيقة أن المرأة هي الأكثر تضررا من النوم. هناك مقالتان على اليوغا - واحدة على أهمية التنفس والأخرى على فاجراسانا

المقالة على وصفات الحليب المختلفة سوف تجعل بالتأكيد قراءة جيدة لأنها تهدف إلى تجديد وإعادة شباب الجسم. هناك مقالة عن أهمية اللحوم في الأيورفيدا وكيف أنها ليست من المحرمات في هذا النظام العلاجي القديم. المقالة على ياسمين هي أيضا في الوقت المناسب

الأيورفيدا و السياحة الصحية هي مشارك منتظم في سوق السفر العربي - دبي، الذي يبدأ في ٢٤ أبريل يدير ثلاثة أيام ونحن نفتخر جدا لتكون جزءا من هذا الحدث لنشر رسالة الأيورفيدا في العالم العربي. الأيورفيدا و السياحة الصحية هي شريك وسائل الإعلام لإطلاق العافية في سوق السفر العربي. ونأمل أن يواصل القراء والمتمنون بدعم جهودنا لتنفيذ رسالة الأيورفيدا، وهو أقدم الممارسات الطبية

CORPORATE OFFICE

FM Media Technologies PVT Ltd
Penta Square, Opp.Kavitha, MG
Road, Cochin - 682016, Kerala, India
Tel/Fax: +91 484 2341715
Email: editor@Ayurvedamagazine.
org
www. Ayurvedamagazine.org

Printed, published and owned by
Benny Thomas
FM Media Technologies Pvt. Ltd
Penta Square, Opp.Kavitha
MG Road, Cochin - 682016
Kerala, India
Editor: Benny Thomas

Printed at Sterling Print
House Pvt Ltd, Door No.
49/1849, Ponekkara-
Cheranellur Road, Aims,
Ponekkara P.O
Cochin-682041
Ph: 0484 2800406

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



أيورجرين

السعادة في الرعاية الصحية

مستشفى أيورجرين أيورفيدا (الخاص) المحدودة
ايدابال, كاويلبادي, منطقة مالابورام
كيرالا - 679582 الهند.
هاتف: +914943055555
هاتف الدولي: +918943055555
البريد الإلكتروني: info@ayurgreenhospitals.com
رقم واتساب: +918943055555





مركز التميز البحثي للتأهيل في الاعصاب والعظام

اضطرابات النمو تأخر في الأطفال
مرض التوحد
آلام الظهر (أسفل الظهر / عنق الرحم الفقار)
الركبة وآلام المفاصل
التهاب المفاصل
روماتزم

الوهن العضلي الوبيل
التهاب النخاع الشوكي مستعرض
التلف الدماغي حالة نقص أكسجة
تغيرات الاعتلال العضلي إلى الدماغ والعمود الفقري
الضمور العضلي مثل هزال العضلات
اضطرابات العمود الفقري (ألم في الظهر والرقبة)

السكتة الدماغية
فالج
الشلل النصفي والرباعي
رعاية المصابين بالصدمات بعد حادث
ادارة الشلل الدماغي
تصلب الأنسجة المتعدد



Ayurveda

Vol.6 | Issue No. 2 | April - June 2017 UAE Dirham 15

Lil Aafiyah

BREATHE EASY

**GLOBAL
INFERTILITY**

A MULTIBILLION-DOLLAR INDUSTRY

VAJRASANA

LET THE FIRE BURN

WELLNESS

THROUGH AYURVEDA

BEAUTY SLEEP

is not a myth

COMFORTABLE AGEING

the Ayurveda Way

