सचित्र आयुर्वेद

● प्रबंध सम्पादक

पं. सुरेश शर्मा

● सम्पादक

वैद्य श्री रमेश शर्मा

प्रधान वैद्य

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन

नागपुर-24

● मुद्रक

शिवशक्ती प्रेस प्रा. लि. ग्रेट

नाग रोड, नागपुर-24

● प्रकाशक

श्री भारतभूषण श्रीखंडे

जनरल मैनेजर

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन

नागपुर-24

शुल्क

● प्रति अंक - रु. 70/-

● वार्षिक -रु. 250/-

● आजीवन

वैयक्तिक - रु. 2500/-

संस्था - रु. 3000/-

वर्ष-15 अनुक्रमणिका अंक- 58

सम्पादकीय

स्वास्थ्य वर्धक – शीतऋतु

आयुर्वेद के अनुसार ऋतुओं के अनुसार आदान काल एवं विसर्ग काल का उल्लेख है। ग्रीष्म ऋतु में सूर्य की प्रखर किरणे सभी प्राणियों की ऊर्जा को एक प्रकार से शोषित कर लेती है। इसलिए इस काल को आदान काल कहा गया है। शिशिर वसंत एवं ग्रीष्म यह उत्तरायण काल होता है। वर्षा, शरद एवं हेमंत इन तीन ऋतुओं में सूर्य दक्षिणायन होता है इसलिए इसे विसर्ग काल कहा जाता है। विसर्ग काल में वायु रुक्ष नहीं होती चन्द्रमा पूर्ण बली होता है। अत: विसर्ग काल सौम्य होता है। इस काल में जठराग्नि प्रबल होती है। गुरु द्रव्य एवं गुरु आहार को पचाने में समर्थ होती है। इस काल में मनुष्यों को स्वास्थ्य के प्रति सजग रहना चाहिए।

धर्मार्थ काम मोक्षाणां आरोग्यमूलमूतमम्।।

धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष प्राप्त करने हेतु व्यक्ति का स्वस्थ रहना आवश्यक है। शास्त्र में कहा भी है सर्वम् अन्यत परित्यज्य शरीरं अनुपालयेत अर्थात् सब कुछ छोडकर शरीर की पालना करना चाहिए। इन सबके लिए विसर्ग काल सर्वोत्तम माना गया है। कहावत भी है सर्दियों में खाने व पहनने का आनंद ही कुछ और है। क्योंकि जठराग्नि एवं धातुवाग्नियां प्रबल होती है। मनुष्य तरह तरह के व्यंजन इस ऋतु में आस्वादन कर शीघ्र ही पचा भी लेता है। फलों का अधिक सेवन करें। सुखे मेवा का सेवन करें। गौंद पाक, गाजर पाक, इत्यादि सेवन करने से शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति की वृद्धि होती है। इस समय गाजर, मूली, मेथी पालक, बथूवा इत्यादि पत्तेदार सब्जियों का अधिक मात्रा में सेवन करें।

इन सबके साथ आयुर्वेद में वर्णित स्वस्थवृत के नियमों का पालन करते हुए अपने आप को निरोगी रखना चाहिए। दिनचर्या, रात्रीचर्या, ऋतुचर्या, आहार विहार सदाचार का जो उल्लेख आयुर्वेद शास्त्र में कहा गया है उसका पालन करना निरोगी रहने का मूलमंत्र ही कहा गया है। Prevention is better than Cure.

विरुद्ध आहार का सेवन त्यागें व हितकर आहार का हितकर विहार का पालन करें। इन सबसे मनुष्य स्वस्थ रह सकता है। शीत ऋतु में योग एवं व्यायाम का भी महत्त्व है। तैल से अभ्यंग कर उचित योगासन, प्राणायाम भ्रमण इत्यादि से भी शरीर में उचित शक्ती स्फूर्ति रहती है। दही सेवन शरीर के लिए वैसे ही लाभदायक है जिस प्रकार दूध एवं घृत। लेकिन आचार्यो ने दही सेवन के लिए कुछ प्रतिबंध कहें है उनका पालन आवश्यक है। रात्री में दही का सेवन कदापि न करें। मधू यूष या खांड के बिना दही सेवन न करें। गर्म करके न खाएं नमक डालकर न खाएं। रात्री को दही खाने से दोषों की वृद्धि होकर ज्वर, रक्तपित्त, विसर्प, कुष्ठ, पाण्डुरोग उत्पन्न होते है।

इस ऋतु में हमारे आयुर्वेद ऋषियों ने शक्ति एवं स्वास्थ्य वर्धक शरीर की व्याधिक्षमता को बढाने हेतु कुछ रसायन द्रव्यों का भी उल्लेख किया है। यथा च्यवनप्राश इस ऋतु में सेवन किए जाने वाला उत्तम रसायन है। जो शरीर में विटामिन व कैल्शियम की कमी हो दूर करता है।

आयुर्वेद में बादाम पाक, मूसली पाक, कौंच पाक, शतावरी पाक आदि उपयोगी व सद्य: शक्तीवर्धक रसायन है जिनकै सेवन करना हितकर है। साथ ही मालिश के लिए महामाष तैल, क्षीरबला तैल, ; श्री गोपाल तैल, महानारायण तैल शरीर पर अभ्यंग करने से रुक्षता दूर कर वात का शमन कर पौष्टिकता प्रदान करते है। कुछ पेय आसव के रूप में अश्वगंधारिष्ठ स्पेशल, द्राक्षासव स्पेशल, दवा के साथ टानिक का भी काम करते है।

अत: मनुष्यों को चाहिए कि इस शीत अर्थात शरद ऋतु का उत्तम आहार विहार से खान पान का सेवन कर शरीर को सुदृढ व निरोगी बनाकर पूरा उपयोग करें शरीर को इस ऋतु में लापरवाही से होने वाली व्याधियों से बचाते हुए सुखमय व स्वस्थ जीवन को धारण करें व स्वस्थ एवं प्रसन्न रहे।

डॉ. रमेश शर्मा
एम. डी. (आयुर्वेद)
प्रधान वैद्य, श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन, नागपुर

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन के प्रांगण में धन्वन्तरि जयंती संपन्न

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन, नागपुर के प्रांगण में धन्वन्तरि के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में पूजा-अर्चना का कार्यक्रम दि. 29.10.2024 को मध्यान्ह 12 बजे संपन्न हुआ। गवर्नमेंट ऑफ इंडिया द्वारा भगवान श्री धन्वन्तरि जी की जयंती राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस के रूप में घोषित किया गया है। जिसे संपूर्ण देश भर में उत्साह पूर्वक मनाया जाता है। श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन द्वारा प्रत्येक वर्ष वैद्य सत्कार समारोह का भव्य आयोजन कर प्रसिद्ध विद्वान वैद्यों का स्वागत सत्कार किया जाता है। यह परंपरा पिछले कई दशकों से अविरत शुरू है। पौराणिक कथाओं के अनुसार इस दिन भगवान धन्वन्तरि समुद्र मंथन में अमृत कलश लेकर प्रकट हुए थे। इसी मान्यता के अनुसार इस दिन भगवान धन्वन्तरि की पूजा की जाती है तथा अच्छे स्वास्थ्य की कामना की जाती है।

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन की ओर से भवन में रंगोली प्रतियोगिता का कार्यक्रम आयोजित किया गया था। जिसके रंगोली चित्रकारिता से विभिन्न प्रकार के सामाजिक संदेश दिए गए । उसके पश्चात धन्वन्तरि पूजन के दिन सभी प्रतिभागियों को पुरस्कार प्रदान कर प्रोत्साहित किया गया।

भगवान धन्वन्तरि जी के पूजन कार्यक्रम में भवन के मॅनेजिंग डायरेक्टर श्री सुरेश जी शर्मा, श्री प्रणव शर्मा, श्रीमती श्रुति शर्मा, श्री सिद्धेश शर्मा, श्रीमती भावना शर्मा, श्री.बी.के. श्रीखंडे जी, श्री राजेश ठाकरे, प्रधान वैद्य श्री रमेश शर्मा, श्री प्रतीन पट्टलवार प्रमुख रूप से उपस्थित थे।

आरोग्य प्रकाश

वैद्यराज पं. रामनारायण शर्मा
संस्थापक - श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन

आयुर्वेद जगत के पटल पर वैद्यराज पं. श्री. रामनारायणजी शर्मा एक तेज:पुंज सितारा हैं, जिनके ज्ञानमय प्रकाश से अनेकों के जीवन का अज्ञान एवं व्याधि का अंध:कार नष्ट हुआ है। आयुर्वेद मार्तण्ड यादवजी त्रिकमजी आचार्य उन्हें 'आयुर्वेद का सजग प्रहरी' कहते थे। आप की सतत प्रयत्नशीलता से आयुर्वेद का भारतवर्ष में पुनरुत्थान हुआ। आपके द्वारा रचित ग्रंथ 'आरोग्य प्रकाश' वैद्यवर्ग एवं सामान्य जनों के लिए अध्ययन एवं जीवन यापन हेतु पथदर्शक सिद्ध हुआ है। इसी दिव्य-पुस्तिका के प्रमुख अंश पाठकों के लिये धारावाहिक रूप में प्रस्तुत हैं। **-सम्पादक**

नमक और मद्य तथा उग्रवीर्य पदार्थों के सेवन से रक्तदाब बढ़ता है। इसीलिए डॉक्टर लोग हाईब्लडप्रेशर से पीड़ित रोगी का सोडियमक्लोराइड (नमक) बन्द कर इसे पोटाशियम क्लोराइड खिलाते हैं या ऐसी दवाएं देते हैं जो सोडियम आयर्न को मूत्र में शीघ्र निष्क्रमित कर दे। जिन लोगों का रक्तदाब कम रहता है उन्हें नमकीन चटपटे पदार्थ अच्छी मात्रा में देने चाहिए। श्री. त्रिवेदी जी का यह भी कथन है कि हमारे देश का अधिकांश भाग उष्ण कटिबन्ध में आता है। यहाँ गर्मी बहुत पडती है। गर्मी से पसीना बहुत निकलता है। पसीने में नमक का अंश होता है इसलिए नमक की कमी होना या रक्तदाब कम पाया जाना अक्सर मिलता है। हाथरस में एक वर्ग के लोगों में 110 से अधिक प्रकुंची तथा 60 से अधिक अनुशिथिलीदाब मिलता ही नहीं है। इस रक्तदाब की कमी को दूर करने के लिए ही इस देश में चाट, पकोडे, भेल, जलजीरा नमकीन चूर्ण, चटनी लेने की प्रथा जितनी अधिक देखी जाती है उतनी दूसरे शीतकटिबन्धीय देशों में है ही नहीं।

जो खानपान और आचार-विचार की शुद्धता पर जोर दिया जाता है वह रक्तदाब को स्वाभाविक नॉर्मल रखने में बहुत सहायक होता है। हमारी सारी धार्मिक व्यवस्थाएँ आचार विचार भी इसी आधार पर हैं। प्राचीन आयुर्वेदीय ग्रन्थों में उष्णवीर्य और शीतवीर्य पदार्थों की गणना के पीछे भी यही उद्देश्य है। रक्तदाबवृद्धि के लिए या उत्साह और क्रियाशक्ति वर्द्धन हेतु मृतसंजीवनीसुरा, मदिरा, कांजिक, सौवीरक, बुषोदक, वारुणी आदि का उल्लेख और सैनिकों एवं शीतक्षेत्रों में माँस, मदिरा इन का प्रचार भी मनुष्य की धमनियों में रक्तदाब ठीक मर्यादा में बनाए रखने में महत्व का योगदान करते हैं। छेने की मिठाई, रसगुल्ला, खीरमोहन, चमचम आदि कम रक्तदाब को बढाकर मानसिक क्षोभ दूर करते हुए शरीर को स्वस्थ रखने में अच्छा योगदान करते हैं। भारतीय जीवन परम्परा में क्षोभ, ईर्ष्या, दाह, द्वेष आदि मनोद्वेगों को नियन्त्रित कर रक्तदाब को वृद्धि (हाई) होने से रोकने के लिए भी मन्दिर, देव पूजन, पूजापाठ की व्यवस्था पर जोर दिया गया है। श्रमिकवर्ग, कृषकवर्ग, कामगार वर्ग को शारीरिक परिश्रम काफी करना पड़ता है तथा मानसिक चिन्ता से मुक्त रहकर मनचाहा मनमौजी जीवन, खेलकूद, नाच-गाना अधिक करने पड़ते हैं अभ्यास ज्यादा करने से उन्हें उसकी उतनी आवश्यकता नहीं पड़ती।

उच्च रक्तदाब और सर्पगन्धा का प्रयोग

रक्तदाब बढ़ जाने से मानव शरीर में निम्नलिखित लक्षण पाये जाते हैं

यदि रोग साधारण हो तो कोई भी लक्षण काफी दिन तक नहीं मिलेगा।

किसी किसी को शिर:शूल, भ्रम या चक्कर, घबराहट (नर्वस हो जाना) तथा हृदय में धकधक बढ़ने के लक्षण आदि सबके सब या कोई कोई लक्षण मिल सकते हैं। कभी-कभी अपना रक्तदाब बढ़ गया है, यह जानकर चिन्ता से भी ये लक्षण बन जाते हैं।

किसी किसी महिला को रजोनिवृत्तिकाल में पता चलता है कि उसका रक्तदाब बढ़ा हुआ है।

प्राय: सिर में दर्द का बना रहना जो सामान्य शिर:शूलनाशक दवाओं से काबू में न आना यह साधारण उच्च रक्तदाब का मुख्य लक्षण है।

सिरदर्द के साथ सुबह उठते ही मिचली आना या उल्टी होना भी पाया जा सकता है।

कुछ गंभीर स्वरूप के उच्च रक्तदाब में हृदय में धड़कन का बढ़ना, चलने या परिश्रम करने में दम फूलना, आँखों से कम दिखना तथा और गंभीर होने पर मस्तिष्क वाहिनी में घनास्र बना कर पक्षवध या अंगघात होना भी पाया जाता है। इसी में आगे चलकर मतिभ्रम के लक्षण भी पैदा हो जाते हैं।

रोगी की नींद में गड़बड़ी सबसे पहला लक्षण है जो उच्च रक्तदाब के रोगियों में मिलता है। रोगी सोते-सोते जग जाता है। फिर उसे घंटों नींद नहीं आती। अनिद्रा आगे चल कर बहुत

सताती है।

किसी-किसी को रात के समय मूत्रत्याग करने को उठना पड़ता है। किसी-किसी में उच्च रकतदाब के साथ-साथ मधुमेह भी मिल सकता है। उसकी जाँच भी सावधानी के साथ कर लेनी चाहिए।

दुर्दम या भारात्मक उच्च रक्तदाब को एसेंशियल हाइपरटेंशन या मैलिग्नेट हाइपरटेंशन भी कहते हैं। इसमें उपर्युक्त सभी लक्षण अपनी तीव्रता के साथ पाये जाते हैं। सिरदर्द, सिर के पीछे के हिस्से में बहुत अधिक होता है। नींद नहीं आती, दम बहुत फूलता है, आँखों की रोशनी बहुत घट जाती है। पेशाब बार-बार और रात में कई बार होता है उसके कारण बार-बार तीव्र तृष्णा लग जाती है। हृदय के दक्षिण भाग की क्रिया फेल होने लगती है। वृक्कों में विकार हो जाने से रक्तमेह (पेशाब में खून) आने लगता है। आगे चल कर पक्षाघात या अन्य मस्तिष्कजन्य विकृतियाँ देखी जाती है। सामान्य या साधारण उच्च रक्तदाब आहार के नियमन और रसायन द्रव्यों से जहाँ सुधर जाता है वहाँ दुर्दम उच्च रक्तदाब बिना औषध के ठीक नहीं किया जा सकता। उच्च रक्तदाब की सर्वप्रथम औषध आयुर्वेद ने ही विश्व को दी है। इसका नाम सर्पगन्धा है जिसे वैज्ञानिक भाषा में रौल्फिया सर्पेटाइन कहा जाता है। अत्युच्च दुर्दम रक्तदाब में सिरावेध द्वारा रक्तमोक्षण करना भी प्राचीन आयुर्वेदीय पद्धति ही है। सर्पगन्धा की (मूल) जड का चूर्ण सेवन ज्यौं का त्यों कूट कपड़छन करके कराया जाता है। डॉक्टरी चिकित्सा में इसके अल्कलायड रिसर्पिन का प्रयोग प्राय: होता है पर वे भी अब समग्र सर्पगन्धा के प्रयोग में विश्वास करते प्रतीत होते हैं। सर्पगन्धा बिना रक्तदाबमापक यन्त्र द्वारा रक्तदाब की जांच नहीं करना चाहिए। सर्पगन्ध का चूर्ण प्रकुंचन और अनुशिथिलन दोनों प्रकार के दाबों को घटाता है। तेज नाडी के तीव्र गति को मन्द करता है। रोगी को इसके प्रयोग से आराम और चैन मिलता है। फार्मेकोलोजी के विद्वानों का मत है कि सर्पगन्धा या रिसर्पिन का उपयोग सुदम या मध्यम उच्चरक्तदाब पर विशेष कर जो रक्तदाब न्यूरोजिनिक (वातिक) होता है। उस पर विशेष होता है। दुर्दम या भारात्मक के लिए इसके साथ गैग्लियॉन अवरोधक द्रव्यों को मिला कर देना चाहिए।

सर्पगन्धामूल के 50 मिलीग्राम चूर्ण में 2 मिलीग्राम सक्रिय अलकलायड आ जाते हैं। इस चूर्ण की मात्रा रक्तदाब कम करने के लिये 303.80 से 607 मि. ग्रा. तथा निद्रा लाने के लिये 607 मि. ग्रा. से 1.82 ग्राम तथा उन्माद और प्रबल अपतन्त्रक (हिस्टीरिया) हटाने के लिये डेढ़ से 3 ग्राम तक यादवजी ने लिखी है। सर्पगन्धा चूर्ण 3 ग्राम, 5 छोटी इलायची का चूर्ण, 5 कालीमिर्च का चूर्ण एकत्र पीस कर 58.32 ग्राम गुलाब जल में मिला दें। इसे 3 घंटे रखा रहने दें फिर 6 ग्राम मिश्री डाल कर शीशी में रख दें। इसे उच्चरक्तदाब में 6 मात्राओं में थोड़ा-थोड़ा 24 घंटे में देने से सिर दर्द बेचैनी मिट जाती है अनिद्रा और उन्माद में इससे बहुत लाभ होता है। अन्य योग इस प्रकार है।

सर्पगन्धा चूर्ण - 1 ग्राम

शंखपुष्पीचूर्ण - 1 ग्राम

जटामांसी चूर्ण - 1 ग्राम

---

6 मात्रा

1-1 मात्रा गुलाब जल के साथ 4-4 घण्टे पर दें।

सर्पगन्धाघनवटी- सर्पगन्धा चूर्ण 9.33 किलो, खुरासानी अजवायन की पत्ती या बीज 1.87 किलो। जटामाँसी 933 ग्राम, भांग 933 ग्राम इन सबका जौकुट चूर्ण कर लें और आठ गुना पानी में पकावें। जब जल उबालते-उबालते अष्टमांश पानी शेष रहे तो उसे उतार कर छान लें। इस छाने हुये पानी को स्टेनलैस स्टील या तामचीनी के बर्तन में डाल कर फिर औटावें और लकडी के खोंचे से चलाते रहें गाढ़ा होने पर नीचे उतार कर 233 ग्राम पिप्पलीमूल चूर्ण डाल कर धूप में सुखा कर 375 मि. ग्रा. की गोलियाँ बना लें। मात्रा 2 से 3 गोली रात में सोते समय जल या दूध से दें।

चन्द्रावलेह- शतावरी, विदारीकन्द, पेठा, शंखपुष्पी प्रत्येक का स्वरस 3 कि. 52 ग्राम, चीनी 4 किलो 670 ग्रा. डाल कर मन्द अग्नि पर पाक करें। जब अवलेह जैसा गाढ़ा हो जाय तो उसे उतार लें। अब इसमें छोटी इलायची 746 ग्राम, दालचीनी, तेजपात, नागकेशर, मुनक्का, श्वेतचन्दन, कमल, अनन्तमूल, नागरमोथा, पद्माख, खस, आँवला, जटामांसी और लवंग 46.4 ग्राम तथा सर्पगन्धा 187 ग्राम सबका कपड़छान किया हुआ चूर्ण डाल कर 746 ग्राम शहद डाल कर चीनी मिट्टी के पात्र में भर कर रख दें। यह चन्द्रावलेह 6 ग्राम से 12 ग्राम की मात्रा में दूध या चन्दनादि अर्क के साथ सेवन करावें। इसके सेवन से उच्च रक्तदाब के सब लक्षण शान्त हो जाते हैं तथा उन्माद, अनिद्रा, शिरोभ्रम तथा हाथ पैर के तलवों की जलन भी मिट जाती है। इसे गुलगावजवां केवड़ा या बेदमुश्क के अर्क के साथ भी दे सकते हैं।

योगेन्द्र रस- यह रस वातव्याधियों और हृदय के दौर्बल्य कोदूर करता ही है। उच्च रक्तदाब के लक्षणों को मिटाने में भी इसका कोई जवाब नहीं।

क्रमश:

वेदों में वर्णित अज्ञात एवं संदिग्ध वनौषधियाँ

* **डॉ. मायाराम उनियाल,**
वनौषधि विद्यापति (श्रीलंका)
सी-ब्लाक सरस्वती विहार, अजबपुर खुर्द,
देहरादून-1 (उत्तराखण्ड)

जैसा कि सर्वविदित है कि वैदिक काल से ही सोमसदृश कतिपय दिव्यौषधियाँ अत्यन्त प्रसिद्ध थी। जिसकी पुष्ठी महर्षि चरक ने इस वाक्य से स्पष्ट किया है कि आयुर्वेद विज्ञान शाश्वत, अनादि एवं अनुभूत ज्ञान के कारण तीनों कालों में शाश्वत रहा। भारत में विदेशी आक्रमणों के कारण इस शास्त्र का गहन अध्ययन और शोध कार्य की गति रूक गई।

यथा- शाश्वतोयं आयुर्वेद अनादित्वात् स्वभाव संसिद्धत्वात् इति चरक।

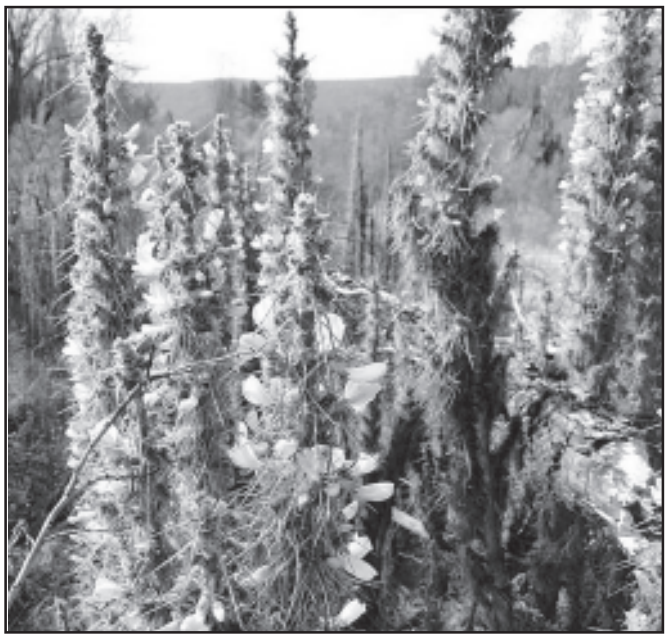
लेखक के दीर्घजीवन के सर्वेक्षण एवं शोध कार्य के आत्मबोध चिन्तन की प्रेरणा से इस अगाध समुद्र में डुबकी लगाने का प्रयास करता हूँ और आशा करता हूँ भावी आयुर्वेद के वैज्ञानिक शाश्वत आयुर्वेद को विज्ञान के पटल पर प्रखर कर प्रकाशित करेंगे।

वेदोक्त वनस्पति- अजश्रृंगी: अथर्ववेद चतुर्थ काण्ड 39 सूक्त 4.376 में उल्लेख आया है। जिसमें अजश्रृंगी से अटाटकी, तीक्ष्णश्रृंगी स्वरूप वाली औषधि - अजश्रृंगी है। यथा - अजश्रृंगी अराटकी तीक्ष्णश्रृंगी वृष्यतु। अथर्व 4,37-621

वैदिक ग्रन्थों के संदर्भ स्थलों से स्पष्ट होता है कि दिव्यौषधियाँ हिमालय के मुज्जवान्, द्रोणागिरी, कैलाश मानसरोवर आदि देवलोक हिमालय में मिलती है। महर्षि चरक ने भी स्पष्ट किया है कि औषधीनां पराभूमि हिमवान् शैलसत्तम: चरक

यद्यपि आधुनिक द्रव्यगुण के लेखकों ने अजश्रृंगी से मेषश्रृंगी (मेढासींगी) कर्कटश्रृंगी आदि कतिपय वनस्पतियों को अजश्रृंगी लिखा है। टीकाकारों ने भी अजश्रृंगी से विषाणिका अजश्रृंगी अजमेएिका इतीष्टो को गयदास इन्दुटीका अर्थ किया।

लेखक के दीर्घकालीन हिमाद्री वुग्यालों, उच्च पर्वतशिखरों लेहलद्दाख, सिक्किम, उत्तराखण्ड, अरुणाचल प्रदेश की घाटियों के सर्वेक्षण काल कुछ लद्दाख के पारम्परिक आमची (वैद्यों) के साथ अज्ञात लोक प्रचलित हिमालयी वनौषधियों की जानकारी मिली जिसके आधार पर वेदोक्त एवं संहितोक्त अजश्रृंगी, भेषश्रृंगी, मेढासिंगी, कर्कटश्रृंगी नहीं हो सकती है। लेखक के विचार से वेदोक्त अजश्रृंगी निघण्टुओं में वर्णित मेष्ठश्रृंगी, कर्कटश्रृंगी से भिन्न है। वेदोक्त अजश्रृंगी अराटकी (शत्तनाशक) और तीक्ष्णश्रृंगी से अभिप्राय उग्र सई सद्यश चूमने वाली तीव्र गन्ध विशेष अजश्रृंगी



है। इस स्थायीक पारम्पारिक गुणधर्मो वाली वूटी की पहचान सर्वेक्षण काल में की गई। जिसकी संक्षिप्त जानकारी निम्न हैं-

स्थानिय नाम - तस्वया

संस्कृत आयुर्वेद- अजश्रृंगी, तीक्ष्णश्रृंगी तीक्ष्णगंध विशेष

वानस्पतिक नाम- Caragna Cuneata Dc.

कुल - अपराजिताकुल Fabaceae

स्वरूप-प्रास्तिस्थान- यह विरूध क्षुप जाति की तीव्र सुगन्ध वनस्पति है। लद्दाख में यह बूटी खरदुगला के पास 16000 फीट की ऊँचाई पर हिमनदों के आसपास अक्टुबर के प्रथम सप्ताह में मिलती है। स्थानिक आमाचियों का कहना है यह जीवनीय, वेदोक्त तीक्ष्ण गन्धी अजश्रृंगी है।

सन्दर्भ - देखिये गिरिराज हिमालय की दिव्यौषधि

अजश्रृंगी, आमची निघण्टु सचित्र, लद्दाख की पारम्परिक चिकित्सा एवं संस्कृति पृष्ठ 84, वर्ष 2020 प्रकाशित।

वेदों में आयुर्वेद डॉ. कपिल देव द्विवेदी, विश्वभारती अनुसन्धान परिषद।

द्रव्यनाम- असत, अतसी (अतसम् ऋग् 4.4.4 अतसेषु

ऋग 4,7,10, असीनाम् ऋग् 8:3,13, अथर्व- 20,501)

ऋग्वेद और अथर्ववेद में दोनों का उल्लेख मिलता है अतस शब्द ऋग्वेद में अनेक बार आया है। इसका स्त्रीलिंग शब्द अतसी है। सारायण ने इसका अर्थ उन्नतवृक्ष, वृक्षसंग और सततगामी किया है। मेद्यावृद्धि के लिये अथर्वपरिशिष्ठ में उल्लेख मिलता है। यज्ञ कर्म हेतु अतसी से समिधाकाष्ठ का उल्लेख है। चरक सुश्रुत च. सू. 3/17, 13/9, 27, 287 आदि स्थानों एवं सुश्रुत सू. 21/20, 36/9, 48, 115,116, 46/49 आदि स्थानों में उल्लेख आया है।

वानस्पतिक नाम -

हि. तीसी डॉ. बलवन्तसिंह जी ने अपनी रचना में उल्लेख किया ।

पर्याय संहिता में उमा, क्षौम आया है।

अष्टांग संग्रह में अतसी - अ. सू. 4/28, 38/37, चि. 7/107, 2313, 24/14, क. 5/27, उ. 1/16, 16/48 आदि स्थानों में उल्लेख है। पर्याय - उमा। धन्वन्तरि, भावप्रकाश कैय्येदव निघण्टु आदि निघण्टुओं में अतसी का उल्लेख है।

अतसी के पर्याय- रूद्रपत्नी, रत्नपन्ना, नीलपुष्पी, उमा, अतसी, मसृणा, बेलु, क्षौमी, क्षुमा ये नाम अतसी के कैय्यदेव निघण्टु धान्यवर्ग में निर्दिष्ठ हैं।

गुण-कर्म के आधार पर अतसी के बीज मधुरे, तिक्त स्निग्ध, कटुविपाक, गुरू, उष्णवीर्य, चक्षुष्य, शूक्रल।

वातनाशक एवं कफ पित्त को कुपित करता है। उपरोक्त विवरण के अनुसार निघण्टुकारों ने गुण कर्म एवं आमयिक प्रयोग का उल्लेख किया है। किन्तु नामरूपात्मक अध्ययन स्वरूप प्राप्तिस्थान का स्पष्ट उल्लेख नहीं है। उनियाल अभिनव वनौषधि पर्यायबोधक पारिभाषिक **शब्दानाम् निघण्टु कोषस्य महत्वम्,** डॉ. मायाराम उनियाल द्वारा प्रकाशित रचना में अतसी आदि पर्यायवाची शब्दों की निरूक्ति इस प्रकार हैं। अतसी-**अततिसततं व्याधि प्रतिषेधेन इति।'**

अर्थात् मधुरादि गुणों के कारण जो रोगों का शमन करें उसे अतसी कहते हैं।

उमा- शक्तिशालिनी द्रव्य विशेष। बीज बल्य एवं पुष्प शिव के प्रिय होने शिव को चढ़ते हैं। नीलपुष्पी- नीलानि

पिच्छिला - बीज मसृण और लुवादार होते हैं।

यथा - प्रतरी कर्तमा प्रोक्ता रूद्रपानी सुवल्कला।

उमा सुनीलपुष्पाच, वसुतका सुमामपि। धन्वन्तरि निघण्टु

उपरोक्त सन्दर्भों के आधार पर अतसी असंदिग्ध वनस्पति है। यह संदिग्ध द्रव्य नहीं है।

वानस्पतिक नाम- Linum Usitatissimum Linn.

गुणधर्म देखें प्रयोगातमक अभिनव द्रव्यगुण विज्ञानम् सचित्र। चौखम्बा ओरियन्टालिया डॉ. मायाराम उनियाल वर्ष 2005 वाराणसी।

नाम द्रव्य-अतिविद्ध भेषजी- अथर्ववेद में इसका उल्लेख है। पिप्पली अविद्ध भेषजी अ. 6/09 1 से 3

अथर्ववेद के अनुसार यह पिप्पली का पर्याय है। इस द्रव्य के सन्दर्भ दूसरे सूक्तों में इसे क्षिप्रभेषजी पिप्पली वातीकृत भेषजी भी कहा गया है। सारायण ने इसे धनुर्वात एवं आक्षेपक आदि व्याधियों में प्रयोग करने का उल्लेख किया है। कौशिक सूत्र मेधा वृद्धि के लिये लेह के रूप चाटने का निर्देश किया है। आयुर्वेद पंचकोल द्रव्यों में पिप्पली का उल्लेख है। वर्धमान पिप्पली कल्प रसायन का मेधा वृद्धि एवं उत्तम रसायन माना है। सीतोपलादि चूर्ण उत्तम कासहर औषधि है। जीर्णज्वर और मन्दाग्नि में पिप्पली गुड़ के साथ सेवन करने से आराम मिलता है। उपरोक्त सन्दर्भ स्थलों के आधार पर वेदोक्त अतिविद्ध भेषजी अंसंदिग्ध वनस्पति पिप्पली है। यह संदिग्ध नहीं है।

वानस्पतिक नाम - पिप्पली- Piper Longumlion

अम्रिखाता

अथर्ववेद और पौप्लाद संहिता में इसका उल्लेख आया है। यह कुदाल से खोदकर निकाली जाती है। इसे अमिखाता भी कहते हैं। महाविषनाशक है। (अम्रिखाते न सूरूप:अथर्ववेद 7:16-1) सम्भवत यह बहुवर्षामूल मूल की औषधि है। जिसकी जड़ें गहरी होती है। वेदों के सूक्त-मन्त्र निगूढ और दुसह होने से व्याख्या करना सम्भव नहीं हैं।

लेखक के विचार यह अज्ञात वैदिक वनस्पति है।

अमूला

(अमूलायाम् अथर्ववेद 5.364)

वेदों में इसका अस्पष्ट उल्लेख उपलब्ध नहीं है। केवल जड़रहित वनस्पति अमूला है। आयुर्वेद में रणपियाटिक वनस्पतियाँ पराश्रयी वनस्पति पाई जाती है। जिसमें अमरवेल (कसक्यूटा) कहते हैं। कैय्यदेव निघण्टु एवं अमरवेल का आयुर्वेदिक नाम आकाशवल्ली हैं। इसे व्यामवल्ली भी कहा है। इसका वानस्पतिक नाम Cuscuta reflexa Roxb है।

आकाशवल्ली स्ववल्ली, दुस्पर्शाव्योमवल्लिकाँ
अवनित ग्राहिणी तिक्त, पच्छिलाड स्म्यामयापहा।।

कै. निघण्टु

अरटु

ऋग्वेद और अथर्ववेद में इसका उल्लेख है यह शकण्टसवाचक है। इसकी लकड़ी से रस की धुरी वैदिक काल में बनाई जाती थीं। अथर्ववेदा में अरदपरम या अरटुपर्ण पाठ आया है। वहाँ अरटु एवं अरदु नाम दिया है। यथा

अरदवे असे ऋग्वेद 8/46,27,1 । अथर्ववेद अरदुपरम।

20.1.31.1.15। कैय्यदेव निघण्टुकार श्योनाक के पर्यायवाची शब्दों में अरलू का उल्लेख किया।

यथा कटम्भरो भूतण्टसोमल्लूकटिण्ड को अरलु।। कै.नि.

लेखक के विचार श्योनाक से भिन्न अरलु वृक्ष हैं। वेदोक्त अरटु नामक द्रव्य को वृक्ष कहे। इस की धुरी बनाने इसके काष्ठ का उपयोग होता है।

सममवत संहितोक्त अरलु श्योनाक नहीं है। वह पर्वतनिम्न अरूवा Ailamthus Excelsa Rosde है। जिसकी पुष्टी डॉ. बलवन्त सिंहजी, वाराणसी ने अपनी रचना बृहन्नयी के वनौषधियों में दिया है।

अरलु शब्द की निरूक्ति- ईयति गच्छति रोगनाशाम् तिक्त गुण स्वभावात् रोगान्नाशयति इति अरलु:।

इसका पर्याय दीर्घवृत्त भी है- निरूक्ति निम्न प्रकार से है।

यथा-

दीर्घवृन्त:- निम्नसंद्दृश पत्ताणि परे दीर्घपत्राणि यस्य।

देखिये उनियाल अभिनव वनौषधि पर्यायबोधक पारिमाषिक द्रव्याणां। निघण्टु कोषस्य महत्वम्।।

डॉ. मायाराम उनियाल, प्रकाशित जनवरी 2016

अराटकी

वेदों (ऋग्वेद) में अजश्रृंगी का पर्याय अराटकी आया है। विस्तृत विवरण देखें अजश्रृंगी द्रव्य में।

अरून्धती- अथर्ववेद में इसका दो प्रसंगों में उल्लेख आया है। एक सन्दर्भ में यह व्रण सम्बन्धी ठीक करने वाली औषधि के रूप में उल्लेख है। जिससे अभिप्राय राल अर्थ प्रकार करती है। दूसरे सथान पर यह सहस्वली, जीवला आदि पर्यायों के साथ वर्णित है। सारायण में इसे सहदेवी माना है। यथा- रोहयेद् अरून्धती। अथर्ववेद 4.12.1।

औषधि:सह देवी सन्धमि। अथर्ववेद 6.59.2।

अस शब्द से व्रण को जोड़नेवाला द्रव्य लासा यासर्ज राल हो सकता है।

टिप्पणी- अथर्ववेद में अरून्धती से राल (सर्जरस) एवं सारायण ने अरून्धती से सहदेवी अर्थ लिया है। धन्वन्तरिकारों ने सहदेवी से या महानता अर्थ किया है। लेखक के विचार यह संदिग्ध वनस्पति है।

असस्राण- अथर्ववेद और पैप्लादसंहिता संहिता में इसका उल्लेख है। असस्राण को आस्त्रावभेषज कहा है। आस्त्रावशब्द से रक्तस्राव, अतिसार, बहुमूत्र और नाड़ी व्रण अर्थ या भाव व्यक्त होते है। असस्राण का अर्थ है अस (व्रण) को पकाने वाली औषधि अरू है। कुछ अरूस्त्राण को गुज्ज (मूज) कहते है का पर्याय मानते है।

अरूस्त्राणभिदंमहत्, तदा स्त्रावणस्य भेषजम्। अथर्ववेद 2.3.5

निष्कर्ष - जैसा कि पूर्व प्रसंग में कहा गया है कि वेद वाक्य शब्दार्थ निगूढ और दुरूह होने स्पष्ट भावार्थ कठिन है तथापि लेखक के विचार से असस्राण व्रण (चोट) में बाह्य एवं आभ्यन्तर प्रयोग में उपयोगी तथा गुज्ज शब्द से अभिप्राय मुज्जवान् हिमालयी शिखरों पर मिलनेवाले आर्चा (अस) हैं जिसे यूनानी में रेवन्दचीनी कहते हैं। स्थानिक मूल का प्रयोग व्रण (घाव, चोट) में लेप के रूप में प्रयोग करते है। सम्भवत: लेखक के विचार से असस्त्राए (आस्त्रावण भेषज) उत्तराखण्ड के हिमाद्री शिखरों में मिलने वाला आचार्य, ढोलू यूनानी रेवन्दचीनी है। हिमालय में कई किस्मे पाई जाती है।

वानस्पतिक नाम - Rheum emolilvall

अर्क - यजुर्वेद, तैत्तिरीय संहिता और अथर्ववेद में इसका उल्लेख है।

आयुर्वेद अर्क हिन्दी में आक या मदार कहते हैं।

अर्क शब्द अर्कषर्णे न जुहोति।

तैत्तरीय ब्राह्मण। 5.5.3.31।।

अयमर्कोऽइनेगाङ्गं संसमकं कृणोतु।।-अथर्ववेद 6.7.21

अर्क की निरूक्ति उर्च्यते इति अर्क: प्रशस्तवान् अर्कदुष्ण:,

तीक्ष्णत्वात्- वातार्क वर्ण पुष्पत्वाच्च। अर्क सूर्यसमान उष्ण, तीक्ष्ण एवं उष्ण वीर्य वाता द्रव्य है।

चरक, सुश्रुत आदि संहिताओं में अतर्क-रक्तार्क, अलर्क श्वेतार्क अर्क-अर्कपर्ण, अर्कोत्तमा-अर्क उल्लेख मिलता है। कैय्यदेव निघण्टुकार ने अर्क (आँख) के पर्याय-सूर्याध्व, सदापुष्पी, सपिका, सूर्यपुष्पक, आस्फोता, जंमला क्षीरी, क्षीरपर्ण, शतशीरी, दुग्धनिका, क्षीर तनुफल नाम दिये है।

अलर्क- मन्दार, बसुक, उष्णवीर्य, दीर्घ पुष्पक, तूलफला।

पुष्प- गुणकर्म-

अर्क कुसुमंवृष्यं लघुपाचन दीयनम्।
अरोचव्य प्रसेकार्श कास, श्वास निवर्हणम्।।

कैय्य. निघण्टु

अर्कदुग्ध

अर्कक्षीरं स्नुहीक्षीरं स्निग्ध वा कटुकं लघु।
गुल्मिनां कुष्ठिनां चापि तथैवोदररोगिणाम्।।
श्रेष्ठे एतद् विरेकार्थेच्च चान्ये दीर्घरोगिन:।।

कैय्य. नि औषधिवर्ग।

अथर्ववेद में अर्क (आँख) मणिरूप में धारण करने को वाजीकर रसायन है। ऐसा उल्लेख वेदों में है।

वानस्पतिक नाम- श्वेतार्क - Calotropirproceva R.Br.

2- रक्तार्क - Calotropis gigantea R.B.

अत: अर्क असंदिग्ध द्रव्य है। संदिग्ध नहीं है।

गाय का देसी घी और कश्मीरी केसर

सेहत और स्वाद का संगम

* डॉ. पूनम भूषण
बी. ए. एम. एस., मुख्य चिकित्सा अधिकारी
श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन दिल्ली

भारत में त्यौहार केवल रस्मों और परंपराओं का हिस्सा नहीं हैं, बल्कि ये जीवन की खुशी और उल्लास का भव्य उत्सव होते हैं। त्यौहारों का मतलब है अपनों के साथ खुशियाँ बाँटना, मिठाइयों का स्वाद लेना, और अद्‌भुत पारंपरिक व्यंजनों का आनंद उठाना। भारतीय त्यौहारों की मिठाइयों में घी और केसर का विशेष स्थान है। चाहे वो देसी घी के बने बूंदी के लड्डू हों या केसर से सजे रसगुल्ले, मिठाइयों के बिना त्यौहार अधूरे हैं। इन स्वादिष्ट व्यंजनों की महत्ता तब और भी बढ़ जाती है जब उनमें अच्छे और शुद्ध घटकों का इस्तेमाल किया जाए। और जब बात गाय के देसी घी और कश्मीरी केसर की हो, तो उनके गुण और महत्ता न सिर्फ रसोई तक सीमित रहती है, बल्कि उनके धार्मिक, सांस्कृतिक और सेहत से जुड़े फायदे भी बेहद खास होते हैं।

गाय के देसी घी और कश्मीरी केसर का पारंपरिक और सांस्कृतिक महत्व

गाय का देसी घी भारतीय संस्कृति का अभिन्न हिस्सा है। गाय का देसी घी भारतीय परिवारों में लंबे समय से प्रमुख स्थान रखता है। यह न सिर्फ त्योहारों में इस्तेमाल होने वाली मिठाइयों में स्वाद और समृद्धि जोड़ता है, बल्कि इसका धार्मिक और आयुर्वेदिक महत्व भी बहुत गहरा है।

गाय के घी का इस्तेमाल न केवल मिठाइयों में किया जाता है, बल्कि धार्मिक अनुष्ठानों में भी इसका विशेष स्थान है।

हिंदू धर्म में, घी का उपयोग यज्ञ और हवन में किया जाता है। धार्मिक दृष्टिकोण से गाय का देसी घी को पवित्र माना जाता है और इसका उपयोग देवताओं की पूजा में विशेष रूप से किया जाता है। त्यौहारों में गाय के देसी घी का उपयोग पंचामृत तैयार करने में किया जाता है, जो पांच पवित्र पदार्थों (घी, दूध, शहद, दही, और चीनी) का मिश्रण होता है। यह पंचामृत देवताओं को अर्पित किया जाता है और प्रसाद के रूप में वितरित किया जाता है। गाय का देसी घी न केवल पूजा-पाठ में अहम भूमिका निभाता है, बल्कि इसका उपयोग भोजन में भी स्वाद और पौष्टिकता बढ़ाने के लिए किया जाता है। इसकी अद्‌भुत खुशबू और बनावट त्यौहारों के भोजन को स्वादिष्ट बनाती है। लड्डू हलवा, पिन्नी और कई अन्य पारंपरिक मिठाइयों को गाय के देसी घी से बनाया जाता है, जिससे मिठाई का स्वाद और स्वास्थ्य दोनों ही बढ़ जाते हैं।

कश्मीरी केसर शुद्धता और भव्यता का प्रतीक

भारत के कश्मीर में उगाया जाने वाला केसर अपनी उच्च गुणवत्ता और अद्वितीय गुणों के लिए जाना जाता है। केसर को स्वर्णमूल्य वाला मसाला कहा जाता है क्योंकि यह बहुत महंगा और दुर्लभ होता है। खासकर त्यौहारों के समय केसर का उपयोग मिठाइयों में किया जाता है, जो न सिर्फ उनकी सुंदरता बढ़ाता है, बल्कि उनमें एक विशेष स्वाद और महक भी जोड़ता है।

पारंपरिक भारतीय मिठाइयों में केसर का उपयोग खासकर शादी, धार्मिक अनुष्ठान और बड़े पर्वों में किया जाता है। केसर वाला दूध, केसर पिस्ता कलाकंद, और केसर बर्फी जैसी मिठाइयाँ त्यौहारों की शान बढ़ाती हैं।

कश्मीरी केसर केवल स्वाद और रंग के लिए ही नहीं, बल्कि इसके औषधीय गुणों के लिए भी जाना जाता है। आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा में केसर का उपयोग त्वचा को निखारने, मानसिक तनाव को दूर करने और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए किया जाता है। केसर में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट

शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालते हैं और यह संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।

गाय के देसी घी के स्वास्थ्य लाभ

पाचन में सुधार- आयुर्वेद में गाय के देसी घी को पाचन तंत्र के लिए अत्यंत लाभकारी माना जाता है। इसमें मौजूद आवश्यक फैटी एसिड पाचन क्रिया को सुगम बनाते हैं और पेट को शांत रखते हैं।

इम्युनिटी में वृद्धि- गाय के देसी घी में विटामिन ए, डी, ई और के होते हैं, जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। यह शरीर को बीमारियों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है और सर्दी-खांसी जैसी मौसमी बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करता है।

त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद- गाय के घी को त्वचा पर लगाने से यह त्वचा की नमी को बनाए रखने में मदद करता है। यह त्वचा की नमी को बनाए रखने के साथ-साथ त्वचा की इलास्टिसिटी को भी बढ़ाता है। बालों पर इसे लगाने से बालों की बनावट में सुधार होता है और बाल मजबूत होते हैं।

हड्डियों को मजबूत बनाना- गाय के देसी घी कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है, जिससे हड्डियों की मजबूती में सुधार होता है। बुजुर्गों और बच्चों के लिए इसका सेवन अत्यंत लाभकारी होता है।

हृदय स्वास्थ्य- गाय के देसी घी में ओमेगा 3 और 9 फैटी एसिड होते हैं, जो हृदय को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं और खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करते हैं।

नेत्र स्वास्थ्य- आयुर्वेद के अनुसार, गाय के देसी घी का नियमित सेवन आंखों की रोशनी को बेहतर बनाता है और आँखों से संबंधित समस्याओं को दूर करता है।

कश्मीरी केसर के स्वास्थ्य लाभ

प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा- कश्मीरी केसर में एंटीऑक्सीडेंट की प्रचुर मात्रा होती है, जो शरीर को बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं। यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को बेहतर बनाता है और संक्रमण से बचाव करता है।

पाचन में सुधार- कश्मीरी केसर का सेवन करने से पाचन तंत्र को स्वस्थ रखा जा सकता है। यह पेट के गैस्ट्रिक सिस्टम को सुधारता है और अपच की समस्या को दूर करता है।

त्वचा की देखभाल- कश्मीरी केसर का इस्तेमाल सौंदर्य उत्पादों में किया जाता है। इसका उपयोग त्वचा की रंगत को निखारने और चेहरे पर मौजूद दाग-धब्बों को दूर करने के लिए किया जाता है। यह त्वचा को चमकदार और स्वस्थ बनाता है।

मानसिक तनाव को कम करना- कश्मीरी केसर का सेवन मूड को बेहतर बनाने और मानसिक तनाव को कम करने में सहायक होता है। यह अवसाद और चिंता को कम करने के लिए एक प्राकृतिक उपाय के रूप में जाना जाता है।

हार्मोनल संतुलन- केसर का उपयोग महिलाओं में हार्मोनल असंतुलन को दूर करने और मासिक धर्म संबंधी समस्याओं को कम करने के लिए किया जाता है। यह महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य को सुधारने में भी मदद करता है।

त्यौहारों में गाय का देसी घी और कश्मीरी केसर का महत्व

भारतीय त्यौहारों में गाय का देसी घी और कश्मीरी केसर का उपयोग विशेष रूप से मिठाइयों और व्यंजनों में किया जाता है। चाहे वो दिवाली हो, होली हो या जन्माष्टमी, हर त्यौहार पर बने लड्डू, हलवा, बर्फी और पायसम जैसी मिठाइयों में इनका उपयोग अनिवार्य माना जाता है।

गाय के देसी घी की महक और समृद्ध स्वाद मिठाइयों को अनूठा बनाता है। यह न सिर्फ स्वाद को बेहतर बनाता है, बल्कि इसे सेहतमंद भी बनाता है। त्यौहारों पर, घर के बड़े-बुजुर्ग अक्सर पारंपरिक व्यंजनों को घी से सजाते हैं और बच्चों को घी के फायदे बताते हैं। कश्मीरी केसर जिसे दुनिया का सबसे किमती मसाला माना जाता है, मिठाइयों में न सिर्फ एक सुंदर रंग लाता है, बल्कि इसका विशेष स्वाद भी व्यंजनों को और खास बना देता है। केसर से बने पायसम, केसर पिस्ता बर्फी, और केसर रबड़ी जैसी मिठाइयां खासकर त्यौहारों के मौके पर बनती हैं।

सौंदर्य और त्वचा की देखभाल में गाय का देसी घी और कश्मीरी केसर

त्यौहारों के मौसम में हर कोई चाहता है कि उसकी त्वचा चमकदार और स्वस्थ दिखे। ऐसे में गाय का देसी घी और कश्मीरी केसर का मिश्रण एक प्राकृतिक और प्रभावी उपाय हो सकता है। गाय का देसी घी और कश्मीरी केसर त्वचा की गहराई तक जाकर उसे पोषण प्रदान करता है और प्राकृतिक चमक लाता है। इसका इस्तेमाल बालों के लिए भी किया जा सकता है जिससे बाल घने और मजबूत होते हैं।

कश्मीरी केसर का उपयोग चेहरे पर लगाने से रंगत में निखार आता है और यह झुर्रियों और फाइन लाइन्स को भी कम करता है। केसर को दूध या मलाई में मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरा ताजगी से भर जाता है।

निष्कर्ष

गाय का देसी घी और कश्मीरी केसर भारतीय त्यौहारों की पारंपरिक मिठाइयों का अहम हिस्सा हैं। यह न केवल मिठाइयों के स्वाद को बढ़ाते हैं, बल्कि स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी हैं। त्यौहारों के इस मौसम में शुद्ध गाय का देसी घी और कश्मीरी केसर के साथ अपने परिवार को मिठास और सेहत से भरपूर त्यौहार का आनंद दें।

◆☯◆

मधुमेहारी दाने

* **डॉ वेद प्रकाश द्विवेदी**
बी.ए. एम. एस. (आयुर्वेदाचार्य)
हेड क्लीनिकल रिसर्च, आर एंड डी, एंड रेगुलेटरी अफेयर्स
श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्राइवेट लिमिटेड
झाँसी उत्तर प्रदेश

परिचय -

मधुमेह (Diabetes) जब रक्त में शुगर की मात्रा सामान्य से अधिक हो जाती है, उसे उच्च रक्त शर्करा या हाइपरग्लेसेमिया भी कहा जाता है रक्त शर्करा की वृद्धि से अग्न्याशय (पैंक्रियास) से इंसुलिन को रक्त में छोड़ा जाता है। इसे एक चयापचय रोग के रूप में वर्णित किया गया है जिस व्यक्ति को उच्च रक्त शर्करा (हाई ब्लशुगर) होता है, या तो उसे इंसुलिन का उत्पादन अपर्याप्त होता है या शरीर की कोशिकाओं को उत्पादित इन्सुलिन, ठीक से कार्य नहीं करते है।

आमतौर पर डायबिटीज 3 प्रकार का होता है-

1. टाइप-1 डायबिटीज - यह एक स्वत: प्रतिरक्षा रोग (AUTOIMMUNE DISEASES) है इसमें शरीर में अग्न्याशय से उत्पन्न इन्सुलिन उत्पादन कोशिकाओं को नष्ट कर दिया है, जिससे शरीर में रक्त और ग्लूकोज के स्तर में वृद्धि हो जाती है ।

2. टाइप-2 डायबिटीज - यह ज्यादातर मोटे लोगों में होती है। इसमें, शरीर इन्सुलिन का उत्पादन कर रहा हो, उसकी संवेदनशीलता कम हो जाती है और इसके साथ-साथ इसका कार्य ठीक प्रकार से भी नहीं होता है। इसमें क्षण 1 टाइप डायबिटीज की तरह समान होते हैं और इसमें थकान, दृष्टि दोष और घाव देर से भरता है।

3-जेस्टेशनि डायबिटीज- जो कि प्रेग्नेंसी के दौरान होने वाली हाई ब्लड शुगर की समस्या है।

मधुमेहारी दाने

मधुमेहारी दाने आयुर्वेदिक प्रोप्राइटरी औषधि है, जो मुख्यत: शुगर को प्रबंधित करने, बार-बार पेशाब आना, मुंह सूखना में उपयोग किया जाता है। आयुर्वेद के इस गुणकारी औषधि को विशेषज्ञों व गुणवत्ता नियंत्रण टीम के साथ बहुत सावधानी से प्राकृतिक जड़ी बूटियों के साथ आप तक पहुँचाते हैं।

घटक द्रव्य -

1. जामुन गुठली
2. हरिद्रा
3. कुटकी
4. मेथी
5. गुड़मार पत्ती
6. करेला
7. गिलोय
8. खदिर
9. आँवला
10. विजयसार
11. वट
12. शोधित शिलाजीत
13. स्वर्णमाक्षिक भस्म शुद्ध
14. सिनामोमम तमाला
15. अभ्रक भस्म शुद्ध

मधुमेहारी दाने के मुख्य घटक मेथी, आँवला, विजयसार, गिलोय, हल्दी, नीम, करेला, गुड़मार, जामुन, खदिर है आयुर्वेद ग्रन्थ भावप्रकाश निघण्टु व मॉडर्न रिसर्च के अनुसार जिनकी प्रकृति और गुणों के बारे में नीचे बताया गया है।

जामुन की गिरी खून तथा पेशाब में शर्करा के बड़े हुए प्रमाण को कम करती है। जामुन की गिरी कषाय, शीतल और कटु होने

से शर्करा तथा कफ दोष को दूर करती है। साथ ही यह फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट गुण से भरपूर है।

करेला - यह पित्त, कफ शामक तथा प्रमेह रोग (मूत्र सम्बन्धी रोगों) में लाभदायक होता है।

आमला- इसमें विटामिन सी, ए और बी 6 से भरपूर तथा तांबा, फास्फोरस, लोहा और कैल्शियम जैसे खनिज पाया जाता हैं जो शरीर के लिए बहुत लाभदायक हैं साथ ही यह रसायन, लिवर पर कार्य करने वाला, दीपन और शरीर को पोषण प्रदान करता है।

हल्दी - यह प्रमेह रोग (मूत्र सम्बन्धी रोगों) में बहुत लाभदायक होता है।

वट - वट की छाल क्वाथ बहुमूत्र रोग (बार -बार पेशाब आना) में बहुत लाभकारी होता है।

खदिर - यह फोड़ा -फुंसी, प्रमेह में बहुत लाभकारी होता है।

शिलाजीत - यह समशीतोष्ण गुणधर्म युक्त श्रेष्ठ औषधि कही गयी है। शिलाजीत तीनों दोषों की विषमता को दूर कर मधुमेह में धातुओं को साम्यावस्था में लाने में मुख्य काम करती है। आयुर्वेद आचार्य सैकड़ों वर्षों से शिलाजीत का मधुमेह तथा मूत्रमार्ग के विकारों में प्रयोग करते आ रहे है। गुडमार पत्ती - पेशाब तथा खून में रही हुई शर्करा को कम करने वाला। मुंह में चबाने पर मिठास के स्वाद को नाश करने वाले इसके अंदर जिम्नेमिक एसिड है।

मेथी - यह वातानुलोमक (गैस को पास करने वाला), पाचन शक्ति बढ़ाने वाली, मधुमेह को नियंत्रित करने व उससे होने वाली दौबल्य में लाभ पहुँचाता है।

गिलोय - यह रसायन तथा प्रमेह रोग (मूत्र सम्बन्धी रोगों) में बहुत लाभदायक होता है।

उपयोग -

- शुगर को प्रबंधित करने में लाभदायक ।
- बार बार पेशाब आने से राहत दिलाने में उपयोगी।
- शुगर के कारण होने वाले जैसे मुँह का सूखापन और शारीरिक दुर्बलता में लाभदायक।

मात्रा व अनुपान - जल के साथ 3-5 ग्राम की मात्रा सुबह-शाम भोजनोत्तर अथवा चिकित्सकीय परामर्श अनुसार ग्रहण करें।

पैकिंग - 100 ग्राम

आहार और जीवन शैली

मधुमेह के आयुर्वेदिक उपचार के लिए, पहला कदम आम तौर पर आहार नियोजन और जीवन शैली में परिवर्तन करना होता है। एक अधिक सक्रिय जीवन शैली को अपनाना, और शर्करा और स्टार्च युक्त संतुलित आहार कम करना चाहिए। सभी रूपों में शर्करा युक्त भोजन से बचना शुरू करना चाहिए। इसका मतलब है कि आपको चावल, आलू, सफेद ब्रेड, चीनी युक्त अनाज, केला, अंगूर आदि नहीं खाना चाहिए। पोषण संबंधी स्थिति और चयापचय में सुधार के लिए बहुत से हरी पत्तेदार सब्जियों को अपने आहार में खाना चाहिए ।

योग आसन - मधुमेह के आयुर्वेदिक उपचार के अलावा, आप योग का भी अभ्यास कर सकते हैं, जो आपके स्वास्थ्य को सुधारने में आपकी सहायता कर सकते हैं। कई योग आसन जैसे पश्मिोत्तानासन, नौकासन, वज्रासन, भुजंगासन, हलासन।

आपको अपनी जीवन शैली में भी कुछ बदलाव करना चाहिए। शुरुआत के लिए, आपको अधिक सक्रिय जीवन शैली को बनाए रखना होगा आपको दिन में सोते रहने से भी बचना होगा धूम्रपान और शराब लेने से बचें और अपने पैरों की अतिरिक्त देखभाल करें।

संदर्भ - आयुर्वेद सार संग्रह अस्वीकरण- यह लेख वैद्य सचिन जैन (रजि न. 54856) ने, आर्युर्वेदिक ग्रंथ आयुर्वेद सार संग्रह व मॉडर्न रिसर्च के आधार पर तैयार किया गया हैं। आयुर्वेद में चिकित्सा के लिए रोगी का परीक्षण आवश्यक होता।

◆☯◆

औषधिय तुलसी

* राजकुमार पांडे
बी.ए. एम. एस.
जालना

हमारे यहाँ हर आंगन में तुलसी पायी जाती है। आयुर्वेद की हिसाब से तुलसी में कई औषधी गुणधर्म पाये जाते है। रोज की भागदौड़ की जिंदगी में तुलसी के पत्ते कई छोटी बड़ी बीमारियों को दूर रखने में फायदेमंद होते है। तुलसी के पत्तों का रोज सेवन करना हमारी सेहत के लिये अधिक गुणकारी माना जाता है। अगर हर दिन सुबह खाली पेट तुलसी की पत्तीयों का सेवन किया जाए तो हर तरह की बीमारियों से दूर रहा जा सकता है। यह बेहद ही गुणकारी होती है। आयुर्वेद में इसके कई फायदे बताए गए है।

तुलसी को हिंदी में तुलसी, वृंदा, मराठी में तुळस, संस्कृत में तुलसी, सुरसा, देवदुन्दुभि, सुलभा, गौरी भी कहा जाता है। तुलसी एक औषधिय पौधा है जिसमें विटॅमिन और खनिज अधिक मात्रा में पाये जाते है। सभी रोगों को दूर करने और शारीरिक शक्ति बढ़ाने वाले गुणों से भरपूर इस औषधिय पौधे को प्रत्यक्ष देवी कहा गया है। तुलसी की कई प्रजातियाँ मिलती है। जिसमें श्वेत और कृष्ण तुलसी है। चरक संहिता और सुश्रुत संहिता में भी तुलसी के गुणों के बारे में विस्तार से वर्णन किया गया है।

औषधीय उपयोग की दृष्टि से तुलसी की पत्तियाँ ज्यादा गुणकारी मानी जाती है। इन पत्तियों को आप सीधे पौधे से तोड़कर खा सकते है। पत्तों की तरह तुलसी के बीज के फायदे भी अनगिनत है। कई बार आयुर्वेदिक चिकित्सक तुलसी के बीज और पत्तियों के चूर्ण का सेवन करने की सलाह देते है। इन पत्तियों में कफ, वात दोष को कम करने, पाचन शक्ति एवं भूख बढ़ाने और रक्त को शुद्ध करने वाले गुण होते है। इसके अलावा तुलसी के पत्ते बुखार, दिल से जुड़ी बीमारियां, पेट दर्द, मलेरिया और बैक्टीरियल संक्रमण के इलाज में बहुत फायदेमंद होती है। कहा जाता है की राम तुलसी के मुकाबले श्याम तुलसी में औषधिय गुण अधिक होते है।

मन शांत करने के लिए तुलसी बहुत ही फायदेमंद मानी जाती है। तुलसी के पत्तों का पानी पिने से मन शांत रहता है। साथ ही टेंशन और चिंता दूर होती है। खाली पेट तुलसी के पत्तों का पानी पीने से सर्दि का धोका कम होता है। कई सालों से यह नुस्का उपयोग में लाया जा रहा है। तुलसी में ॲण्टीऑक्सिडंट पाए जाते है जिसकी वजह से फ्री रॅडिकल्स का धोका कम हो जाता है। जिसकी वजह से कॅन्सर जैसी जानलेवा बिमारी का धोका कम हो जाता है। शरीर में टॉक्सिन्स ज्यादा बढ़ने की वजह से कई बीमारियों को आमंत्रण दिया जाता है। इस पर उपाय यह है

की सुबह उठते ही तुलसी के पत्तों का पानी पिया जाए तो शरीर डिटॉक्स रहने में मदद मिलती है। आयुर्वेद के अनुसार तुलसी में ऐसे कई औषधिय गुण होते है जो शरीर की रोगों से लढ़ने की क्षमता बढ़ाने में मदद करती है। मौसम में बदलाव के दौरान तुलसी के सेवन की सलाह दी जाती है। तुलसी के नियमित सेवन से शरीर जल्दी बीमार नहीं पड़ता है कई मौसमी बीमारियों से लढ़ने की क्षमता इससे बढ़ती है। साँसों की दुर्गंध ज्यादा तर पाचन शक्ति कमजोर हो जाने के कारण होती है। तुलसी अपने दीपन और पाचन गुणधर्म के कारन साँसों की दुर्गंध दूर करने में सहाय्यक होती है। इसमें अपनी स्वाभाविक सुगंध होने के कारण भी यह सांसो की दुर्गंध का नाश करती है।

तुलसी सर्पदंश की पीड़ा में भी लाभ दिलाती है। 5 से 10 मिली. तुलसी पत्र स्वरस को पिलाने से तथा इसकी मंजीरी और जड़ों को पीसकर सांप काटने की जगह पर लेप करने से सर्पदंश की पीड़ा में लाभ मिलता है। अगर रोगी बेहोश हो जाए तो इसके रस को नाक में डालते रहना चाहिए, जिससे लाभ होता है। चोट लगने पर भी तुलसी का उपयोग किया जाता है। तुलसी में रोपण और सुजन को कम करने का गुण होता है।

चेहरे पर निखार लाने के लिए भी तुलसी का प्रयोग किया जाता है। इसमें रुक्ष और रोपण गुण होता है। रुक्ष गुण के कारण यह चेहरे की त्वचा को अत्याधिक तैलीय होने से रोकती है। जिससे कील मुहांसों को दूर करने में मदद मिलती है। इसके अलावा रोपण गुण से त्वचा पर पड़े निशानों और घावों को हटाने में भी सहायता मिलती है। यदि तुलसी का सेवन किया जाये तो इसके रक्त शोधक गुण के कारण अशुद्ध रक्त को शुद्ध कर चेहरे की त्वचा को निखारा जा सकता है।

◆☯◆

बालों का गिरना करें कंट्रोल

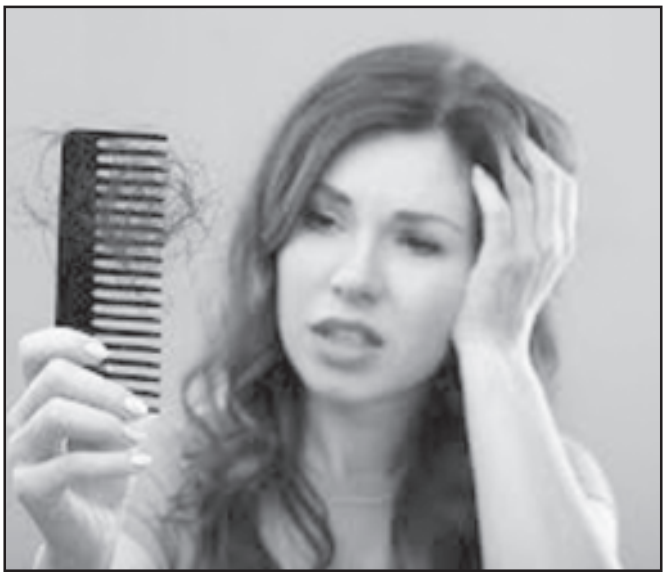
* **राखी चंदवासकर**
आयुर्वेदाचार्य
ठाणे, मुंबई

आजकल बाल झड़ने की समस्या सबको सता रही है। बालोंका झडना आजकल एक आम बात हो गई है। बाल झडना, सफेद होना, बालोंका रुखापन आजकल आम समस्या के रूप में देखा जाता है। बालोंकी समस्यासे जूझने के लिए बाहरी उपचारों से ज्यादा अंदरुनी इलाज पर ध्यान देना जरूरी होता है। बालों का झडना अगर कंट्रोल में करना है तो आहार पर विशेष ध्यान देना जरूरी होता है। विटामिन बी, विडामिन ई और जिंक जैसे पोषक तत्व सीड्स में उच्च मात्रा में पाए जाते है। इसमें मौजूद फैटी ॲसिड बालों की पोषण में मदत करता है।

प्रदूषण और केमिकल प्रोडक्ट्स बालों की जडों को कमजोर बना देता है। इसके कारन हेअर फॉल का सामना करना पड़ता है। इस समस्या से बचने के लिए लोग नए नए प्रकार के शैम्पू और ट्रीटमेंट की मदत लेते है। मगर केमिकल का बढ़ता प्रभाव बालों को नुकसान पहुचाता है। ऐसेमें शरीर में न्युट्रीशन प्रदान करने की जरूरत होती है। ऐसे में आहार में सिड्स का सेवन बढ़ाना फायदेमंद होता है। विटामिन बी, विटामिन ई और जिंक जैसे पोषक तत्व सिड्स में उच्च मात्रा में पाये जाते है। इसमें मौजूद फॅटी ॲसिड बालों की ग्रोथ और नेरिशमेंट में मदद करते है। सूरजमुखी के बीज, अलसी के बीज और तिल बालों की ग्रोथ में मदद करते है। इससे मौसम के साथ बाल झडने की समस्या हल हो जाती है। बालों की ग्रोथ के लिए कॅल्शियम और विटॅमिन ए की मात्रा बहुत आवश्यक होती है। इसका सेवन बालों की ग्रोथ के लिए लाभदायी होता है।

अलसी के बिज बालों को सेहत अच्छि करने में और बाल लंबे बनाने में लाभकारी होती है। इसके सेवन से प्रोटीन, मॅग्नेशियम, कॅल्शियम और फायबर मिलता है अलसी के बीज में मौजुद थियामाईन की मात्रा बालों के रूखेपन को कम करती है साथही स्कैल्प पर होने वाली इचिंग की समस्या से भी छुटकारा दिलाती है। नियमित तौर पर इसका सेवन लाभदायी होता है।

सूरजमुखी के बीज भी बालों की सेहत के लिए लाभकारी माने जाते है। इसमें लिनोलिक एसिड पाया जाता है। साथ ही विटामिन ई और सेलेनियम की मात्रा बालों की ग्रोथ में मदत करती है। इसके सेवन से स्केल्प की नमी बरकरार रहती है और



बैक्टीरियल संक्रमण से मुक्ति मिलती है। शरीर में जिंक और औमेगा 3 फैटी एसिड की कमी पूरी होती है। जिससे बालों पर बढने वाले प्रदूषण के प्रभाव को रोका जा सकता है।

साथही पंपरिन सिड्स याने कद्दू के बीज आकार में बडे होते है। इनके सेवन से हेअर फॉल की समस्या हल हो जाती है। इसे खाने से शरीर में विटामिन ए, बी. सी. ई. जिंक, सेलेनियम और कॉपर की प्राप्ति होती है। इससे बालों का पतलापन कम होने लगता है। इसमें पाई जानेवाली अनसैचुरेटेड फैटी एसिड और प्रोटीन की मात्रा बालों को मुलायम और शाईनी बनाते है। इसे चटनी, सलाद, स्मूदी, डेजर्ट और मसालों में एड करके आहार में शामिल किया जा सकता है।

मेथीदाना को रोजाना सिमित मात्रा में खाने से फ्लेवोनोइड्स, एल्कलॉइड और सैपोनिन जैसे कंपाऊंड की प्राप्ती होती है। इससे बालों की नमी बनी रहती है। ग्रोथ को मदद मिलती है। इसके सेवन से मानसून के औसम में स्कैल्पपर बढनेवाले बैक्टीरिया से राहत मिलती है। इसमें पाई जाने वाली एंटी बैक्टीरियल और एंटीफंगल प्रॉपर्टीज रूसी के खतरे को कम करती है। इसके अलावा स्कैल्प हाईड्रेट रहती है। इसे रातभर भिगोकर रखे और सुबह खाए इससे लाभ मिलता है।

◆☯◆

हाय ब्लडप्रेशर, मोटापा और हार्ट संबंधित बीमारियों से बचें

*** वैद्या साक्षी पडगिलवार**
पी. जी. स्कॉलर
डा.मा.म.आयुर्वेद महाविद्यालय, यवतमाल

**** वैद्य संजय पावडे**
गाईड एवं असिस्टंट प्रोफेसर
डा.मा.म.आयुर्वेद महाविद्यालय, यवतमाल

हार्ट अटैक के मामले तेजी से सामने आ रहे हैं। बढ़ती ठंड के चलते अधिकतर लोग इसकी चपेट में आ रहे हैं। रिपोर्ट्स की मानें तो सर्दियों के मौसम में शरीर में कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ जाता है। वहीं इस मौसम में बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर भी लोगों के लिए समस्या बन सकता है। इन दोनों कारणों के चलते दिल की बीमारियों का खतरा बढ़ रहा है। पहले ये समस्या बुजुर्गों में ज्यादा देखने को मिलती थी, लेकिन अब युवा और प्रौढ लोग भी इसकी चपेट में आ रहे हैं। ऐसा खराब खानपान, कम एक्टिविटी और तनाव के कारण हो रहा है। हार्ट से जुड़ी बीमारियों का सबसे प्रमुख कारण आपका खानपान और जीवनशैली है। असंतुलित खानपान के कारण लोग मोटापे जैसी समस्याओं

का शिकार हो जाते हैं। मोटापे की वजह से भी हार्ट से जुड़ी बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। हार्ट से जुड़ी बीमारियों के खतरे को कम करने के लिए डॉक्टर भी स्मोकिंग न करने, तंबाकू का सेवन बंद करने और नमक आदि का सेवन कम करने की सलाह देते हैं। इसके अलावा नियमित रूप से व्यायाम या एक्सरसाइज करने से भी हार्ट से जुड़ी बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद मिलती है। असंतुलित खानपान और निष्क्रिय जीवनशैली युवाओं में हार्ट अटैक का सबसे प्रमुख कारण है। आज के समय में युवाओं में भी हार्ट अटैक के मामले देखे जा रहे हैं। शराब और स्मोकिंग के अलावा आपकी डेली डाइट भी इसके लिए जिम्मेदार है। ऐसे में हार्ट अटैक के खतरे या जोखिम को कम करने के लिए आपको खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

हाई ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की वजह से दिल की सेहत खराब होने का डर सता रहा है। तो ये उपाय जरुर किजीये। हाई ब्लड प्रेशर और हाई कोलेस्ट्रॉल हार्ट की सेहत पर बुरा असर डालता है। जिसकी वजह से हार्ट के फंक्शन में दिक्कत होती है और दिल कमजोर होना शुरू हो जाता है। लेकिन अगर आप

अपनी सेहत के साथ जरा भी खिलवाड़ नहीं करना चाहते तो समय रहते इन छह छोटे स्टेप को फॉलो करना शुरू कर दें। ये आपके दिल को दुरुस्त रखने के साथ ही ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को भी नॉर्मल करने में मदद करेगा।

हल्का व्यायाम बहुत जरूरी है (walk)

अगर आप सिडेंटरी लाइफस्टाइल जीते हैं यानी कि दिनभर बैठकर काम करते हैं। तो एक्सरसाइज आपके लिए बहुत जरूरी है। एक्सरसाइज नहीं कर रहे तो कम से कम 10-15 मिनट की वॉक से शुरुआत करें। शुरू में दस मिनट की वॉक भी सेहत पर पॉजिटिव असर डालेगी। फिर धीरे-धीरे टाइम लिमिट बढ़ाएं।

नियमित कसरत / एक्सरसाइज - स्वस्थ और अधिक ऊर्जावान रहने के लिए आप रोजाना अपने जीवन में किसी भी तरह की शारीरिक गतिविधी को शामिल करें। हमारा मतलब है, आप रोजाना कोई न कोई एक्सरसाइज जरूर करें। नियमित व्यायाम आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों को लाभ पहुंचा सकता है। इसके लिए जरूरी नहीं कि आप जिम ही जाएं। आप तेज चलना, डांस करना, साइकिल चलाना या फिर अपने घर का काम करना, इनमें से कोई भी गतिविधी कर सकते हैं।

खाने में फल और सब्जियों को और ज्यादा शामिल करें

खानपान में गड़बड़ी और निष्क्रिय जीवनशैली के कारण हार्ट से जुड़ी बीमारियों के मरीज तेजी से बढ़ रहे हैं। स्मोकिंग और शराब के सेवन से लेकर खानपान से जुड़ी गलत आदतों के कारण युवाओं में भी हार्ट से जुड़ी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। आज के समय में तो 40 साल की उम्र तक हार्ट अटैक, स्ट्रोक और ब्लड प्रेशर जैसी बीमारियों का खतरा तेजी से बढ़ रहा है। बहुत ज्यादा तला-भुना और फैटी भोजन खाने से शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगता है। बैड कोलेस्ट्रॉल नसों में जमा हो जाता है, इससे नसें ब्लाक हो जाती हैं। हाई कोलेस्ट्रॉल हार्ट अटैक की समस्या का बड़ा कारण माना जाता है। खानपान में सुधार और जीवनशैली को ठीक करके आप हार्ट से जुड़ी बीमारियों के खतरे को कम कर सकते हैं। कुछ फूड्स भी हार्ट अटैक के खतरे को कम करने में मदद करते हैं।

सब्जियाँ तो लगभग हर किसी की डाएट में होती हैं। लेकिन फल और सब्जियों को थोड़ा ज्यादा मात्रा में खाएं। जैसे कि ब्रोकली, पालक जैसी सब्जियों को केवल सलाद के तौर पर खाएं। साथ ही फलों की मात्रा को भी बढ़ा दें।

लहसुन - लहसुन में एंटी-एजिंग (बुढापा रोकने के लिये) गुण होते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, यह हृदय को उत्तेजित करता है, ब्लड फ्लो में सुधार करता है और रक्त वाहिकाओं के अंदर कोलेस्ट्रॉल के जमाव को कम करता है। इसमें विटामिन सी और बी 6, मैंगनीज और सेलेनियम होता है, लेकिन इसमें एलिसिन नामक एक केमिकल होता है, जो एक तरह का एंटीऑक्सीडेंट है।

अनार - आयुर्वेद के अनुसार हार्ट हेल्थ के लिए अनार अच्छा फल है। इसे खाने से ट्राइग्लिसराइड्स और एलडीएल का लेवल काफी कम हो जाता है जबकि एचडीएल का लेवल काफी बढ़ जाता है।

हरी पत्तेदार सब्जियां – Green leafy Vegetables

पालक, केल, पत्ता गोभी, ब्रोकोली, सरसों का साग और पुदीने जैसी चीजों का सेवन करने से हार्ट अटैक के खतरे को कम करने में मदद मिलती है। इन सब्जियों में विटामिन के की प्रचुर मात्रा होती है, नियमित रूप से इसका सेवन करने से आर्टरीज को प्रोटेक्ट करने में मदद मिलती है। इसके अलावा इन सब्जियों में एंटी-ऑक्सीडेंट और डायरेक्टरी नाइट्रेट पाया जाता है। इनका नियमित रूप से सेवन करने से हार्ट अटैक के खतरे को कम करने में मदद मिलती है।

अखरोट का करें सेवन Walnuts- अखरोट भी हार्ट के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। अखरोट में फाइबर और माइक्रोन्यूट्रीएंट्स की पर्याप्त मात्रा होती है। इसमें मौजूद मैग्नीशियम और कॉपर जैसे पोषक तत्व हार्ट को हेल्दी रखने और ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने में मदद करते हैं। नियमित रूप से संतुलित मात्रा में अखरोट का सेवन करने से हार्ट अटैक के खतरे को कम करने में फायदा मिलता है।

सेब और खट्टे फल- Apple and Citrus Fruits

नियमित रूप से ताजे सेब और खट्टे फल जैसे संतरा, अंगूर आदि का सेवन करने से हार्ट को हेल्दी रखने में मदद मिलती है। इन फलों में पेक्टिन नाम का एक घुलनशील फाइबर पाया जाता है, जो हाई कोलेस्ट्रॉल, ब्लड प्रेशर समेत हार्ट की कई परेशानियों में फायदेमंद होता है।

टमाटर- Tomato

टमाटर में भी शरीर के लिए फायदेमंद कई अनोखे पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसका सेवन करने से हाई कोलेस्ट्रॉल के खतरे को कम करने में मदद मिलती है। नियमित रूप से टमाटर खाने से हाई बीपी भी ठीक रहता है।

हार्ट से जुड़ी बीमारियों के जोखिम को कम करने के लिए आप डाइट में ऊपर बताई गयी चीजों को जरूर शामिल करें।

अनहेल्दी ड्रिंक बढ़ा रही कैलोरी की मात्रा

सोडा, कोल्डड्रिंक, चाय, कॉफी जैसे ड्रिंक आपके शरीर में कैलोरी की मात्रा को भी बढ़ा रहे हैं। इसलिए इन चीजों को पीना अवॉएड करें। ये हार्ट हेल्थ के लिए जरूरी है।

ब्रेकफास्ट पर ध्यान दें

सुबह सबसे पहले क्या खा रहे हैं। इस बात का पूरा ध्यान

रखें। हेल्दी रहना चाहते हैं तो सुबह की शुरुआत फलों के साथ करें। साथ ही साबुत अनाज ओट्स, दलिया जैसी चीजों को ब्रेकफास्ट में खाएं।

नाश्ता

शाम को अनहेल्दी चिप्स और कुकीज खाने की बजाय बादाम, अखरोट, मूंगफली जैसे नट्स को खाएं। आप चाहें तो इसे सलाद में शामिल करके भी खा सकते हैं। ये हार्ट हेल्थ के लिए अच्छा होगा।

सेहतमंद रहने के लिए आप पौष्टिक तत्वों से भरपूर डाएट का सेवन करें। ऐसे खाद्य पदार्थों का त्याग करें जिन्हें अच्छा स्वाद देने या लंबी शैल्फ-लाइफ देने के लिए अतिरिक्त केमिकल या आर्टिफिशियल तत्वों का इस्तेमाल किया जाता है। इसलिए इस तरह के खाने से बचना चाहिए। प्रोसेस्ड फूड आपके शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। इसलिए इन्हें खाने से बचें।

धूम्रपान छोड़ दें

आजकल स्मोकिंग लोगों के जीवनशैली का आम हिस्सा बन चुकी है। सेहतमंद रहने के लिए आपको इस आदत को छोड़ने की आवश्यकता है। चाहे आपकी उम्र कितनी भी हो या आपने कितने समय तक धूम्रपान किया हो, लेकिन अगर आप अभी से धूम्रपान छोड़ते हैं, तो आगे की जिंदगी आपके लिए सुखद साबित हो सकेगी। धूम्रपान छोड़ने से आपकी आयु में वृद्धि हो सकती है।

पर्याप्त नींद लें

नींद आपके शरीर में हर प्रक्रिया के लिए महत्वपूर्ण है। यह शरीर के लिए कोशिकाओं की मरम्मत और ऊर्जा बढ़ाने का काम करती है। जब आप सो रहे होते हैं तो आपका मस्तिष्क कई आवश्यक कार्य कर रहा होता है, जैसे सूचनाओं को संग्रहित करना, कचरे को हटाना और नर्वस सेल्स कनेक्शन को मजबूत करना। आपको कितनी नींद की आवश्यकता है, यह आपकी उम्र पर निर्भर करता है, लेकिन अधिकांश वयस्कों के लिए कम से कम 7 से 8 घंटे सोने की सलाह दी जाती है।

हाइड्रेटेड रहें

प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में पानी जरूर पिएं। इससे आपके शरीर की आधी समस्या कम हो सकती है। जैसे आपके शरीर का तापमान बना रहता है, पाचन में सहायता मिलती है, साथ ही आपके अंग ठीक तरह से काम करते हैं। हाइड्रेट रहने से आपकी सभी कोशिकाओं को पोषक तत्व पहुंचता है। वहीं दिमाग भी अच्छे से काम करता है। इसलिए आप पर्याप्त तरल पदार्थों का सेवन करें।

◆☯◆

आरोग्य सुरक्षा के लिये कैसे करें नेत्ररक्षा

*** योगेश्वर परमानंद कापगते**
पी. जी. स्कालर
रोगनिदान एवं विकृती विज्ञान विभाग
डी.एम.एम. आयुर्वेद महाविद्यालय,
यवतमाल

**** वैद्य संजय पावडे**
को गाईड,सहाय्यक प्राध्यापक
रोगनिदान एवं विकृती विज्ञान विभाग
डी.एम.एम. आयुर्वेद महाविद्यालय,
यवतमाल

***** वैद्य राजीव मुंदाने**
गाईड, प्राध्यापक
रोगनिदान एवं विकृती विज्ञान विभाग
डी.एम.एम. आयुर्वेद महाविद्यालय,
यवतमाल

नेत्ररक्षक उपाय

आयुर्वेद के अष्टांगों में शालाक्य तंत्र में उर्ध्वजत्रुगत अवयवों के विकारों की चिकित्सा का वर्णन किया है। इसी में नेत्ररोगों की भी विस्तार से चर्चा की गयी है। सुश्रुताचार्य ने नेत्ररोगों का निदान तथा उनकी चिकित्सा का वर्णन विस्तार से किया है। साथ ही नेत्ररोगों में उपयुक्त शल्यक्रियाओं का वर्णन भी किया है। लिंगनाश अथवा आजकल जिसे कॅटॅरॅक्ट नाम से जाना जाता है, उस व्याधि के शस्त्रकर्म का सम्भवत: यह सबसे प्राचीन वर्णन है। इससे यह समझ में आता है कि नेत्र जैसे अत्यंत महत्वपूर्ण परंतु निदान तथा चिकित्सा की दृष्टि से जटिल विषय का सखोल ज्ञान इस शास्त्र में विकसित हुआ था।

नेत्रव्याधि और शोधन चिकित्सा –

व्याधि जैसे ज्वर, कास, श्वास, ग्रहणी, पाण्डु आदि में शोधन तथा शमन ऐसे दो प्रकार की चिकित्साएँ वर्णित है। शोधन चिकित्सा को श्रेष्ठ चिकित्सा कहा गया है क्योंकि इसमें प्रकुपित दोषों को शरीर से बाहर निकाला जाता है। कफप्रधान दोष दृष्टि में वमन, पित्तप्रधान दोष दुष्टि में विरेचन, वातप्रकोप में बस्ति चिकित्सा तथा रक्तदुष्टिजन्य विकारों में रक्तमोक्षण यह चार प्रकार के शोधन सार्वदेहिक दोषों का निर्हरण करने में उपयुक्त है। नेत्रव्याधियों में भी दोषाधिक्य के अनुसार इन शोधन प्रक्रियाओं के प्रयोग का निर्देश वर्णित है। परंतु पाँचवा शोधन प्रकार जो नस्य है, वह प्रधानत: शिर:प्रदेश में उत्पन्न व्याधियों के लिए उपयुक्त है। वमन के लिए योग्य रोगियों में अथवा व्याधियों में किसी नेत्रव्याधि का अंतर्भाव नहीं किया है। वमन अनार्ह अर्थात् वमन के लिए अयोग्य व्याधियों में तिमिर, अक्षिशूल आदि व्याधियों का उल्लेख मिलता है। वमन के वेगों के प्रवृत्ति के समय जिस तीव्रता से वमन होता है उससे नेत्र पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है। अत: जिन रुग्णों में नेत्रसंबंधी विकार हो उन्हें कफज व्याधियों के होते हुए भी वमन देना अपायकारक हो सकता है।

नेत्रदाह, नेत्रस्राव, तिमिर, अक्षिपाक, अभिष्यन्द यह व्याधियाँ विरेचन योग्य है। आलोचक पित्त का स्थान नेत्र है। पाचक पित्त के साम्यावस्था पर अन्य स्थानों में स्थित पित्तों का स्वास्थ्य निर्भर होता है। पित्त प्रकोप से उत्पन्न नेत्रविकारों में पित्तशोधन के लिए श्रेष्ठ शोधन कर्म अर्थात् विरेचन का प्रयोग ही अनिवार्य है। निरुह बस्ति के योग्य व्याधियों में तिमिर को लिया गया है।

नेत्ररोग के हेतु

आजकल सभी ज्ञानेन्द्रियों का अतिप्रमाण में उपयोग किया जाता है। ज्ञानेन्द्रिय अपने अर्थो का ग्रहण कर बाह्य सृष्टि मेंहोनी वाली घटनाओं का ज्ञान मनुष्य को कराती है। परंतु यदि इन साधनों का अतिप्रमाण में उपयोग किया जाए तो इनका स्वास्थ्य बिगडने लगता है।

नेत्ररोगों के हेतुओं में अतिसूक्ष्म निरीक्षण, तेज प्रकाश की और देर तक देखना, धूप में घूमने के तुरंत बाद ठंडे पानी में नहाना बांसी आहार सेवन करना, मद्यपान, वेगनिग्रह आदि बताए गये है। आजकल के अत्यंत तेज गति के जीवन में इन हेतुओं का नित्य सेवन होता दिखाई देता है। बालकों में भी यह हेतु सेवन होता दिखता है। अधिक समय तक टेलिविजन, मोबाईल आदि अति प्रकाशमय चीजों की ओर लगातार देखने रहने से आँखों पर तनाव

आता है। इसका नतीजा यह है कि बाल्यावस्था में ही दृष्टिदोष उत्पन्न होता है। नेत्रविकारों में सबसे अधिक दिखाई देनेवाली व्याधि है दृष्टिमांद्य। आधुनिक शास्त्र के अनुसारकॉर्निया की (स्वच्छ मण्डल) वक्रता में विकृति उत्पन्न होने पर प्रकाश की किरने जो दृष्टि (लेन्स) से गुजरती हुई दृष्टिपटल (रेटिना) पर जिस जगह एकत्रित होनी चाहिए वहाँ पर नहीं होती। इस कारण वस्तु का योग्य ज्ञान न होने का दृष्टिदोष उत्पन्न होता है। धुदला दिखाई देने लगता है और इस विकार को दूर करने हेतु चश्मा लगाना पड़ता है।

कुछ साल पहले तक विद्यालय में पढ़नेवाले कुछ ही बच्चों में यह दृष्टिदोष दिखाई देता था परंतु आजकल दस साल की उमर से पहले ही बहुत बचों में दृष्टिदोष उत्पन्न होता दिखाई देता है। देखा जाए तो आयुर्वेद के अनुसार निदान परिवर्जन यह व्याधि की पहली चिकित्सा है। जिस हेतु से विकार उत्पन्न होता है उस हेतु का सेवन बंद करना उत्तम चिकित्सा है। परंतु दृष्टिदोष के हेतु आजकल टालने जैसे नहीं रहे। विद्यालय की शिक्षा पद्धति में ही संगणक का अनेक स्तरों में अंतर्भाव होने से यह हेतु दूर होना मुश्किल है। अत: आँखों का स्वास्थ्य उत्तम रखने के उपायों को निरंतर करते रहना तथा दृष्टिदोष उत्पन्न हो रहा हो तो तुरंत चिकित्सा शुरु करना अत्यंत जरूरी है।

नेत्ररक्षक उपाय

वातप्रकोप से उत्पन्न व्याधि चाहे शाखागत, कोष्ठगल, मर्मगत उर्ध्वजत्रुगत, सर्व शरीर में या किसी भी अंग में उपस्थित हो, बस्ति चिकित्सा वातशमन कर उस व्याधि में उपशय देती है। अत: वातप्रधान नेत्ररोगों में चक्षुष्य, वातशामक द्रव्यों से बनायी बस्ति का उपयोग लाभदायक है। पित्त तथा रक्तदृष्टिजन्य नेत्ररोगों में रक्तमोक्षण का भी उपयोग होता है। सुश्रुताचार्य ने वेध्य नेत्ररोगों में जैसे पूयालस, अमिष्यद, कफज तिमिर, पित्तजपोधकी सिरावेध करने का विधान किया है।

नस्य कुछ नेत्रव्याधि जैसे वर्त्मरोग, शुक्र रोग, अक्षिशूल, तिमिर में उपयुक्त कर्म है। यह कर्म विशेषत: उर्ध्वजत्रुगत दोषों का शोधन करने में उपयुक्त होने से नेत्ररोगों में उपयुक्त है। इन पाँच शोधन कर्मों के अलावा केवल नेत्र इस अवयव से संबंधित कर्मों का वर्णन सुश्रुताचार्य ने नेत्र चिकित्सा में बताया है। इन कर्मो का वर्णन क्रियाकल्प अध्याय में किया है। नेत्र क्रियाएँ शालाक्य तंत्र का विशेष चिकित्सा प्रकार है।

नेत्र का स्वास्थ्य उत्तम रखने के लिए प्रयत्नपूर्वक विविध कर्माँ का नित्य उपयोग करना चाहिए। इसमें नस्य, अजन, तर्पण आदि का उल्लेख वाग्भटाचार्य ने किया है। यद्यपि नस्य का अंतर्भाव क्रियाकल्पों में नहीं होता परंतु नित्य कर्म नेत्र स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है।

तर्पणं पुटपाकश्च सेक आम्ध्योतनाञ्जने।
तन्त्र तत्रोपदिष्टानि तेषां व्यासं निबोध मे।।

– सु.उ. 18/4

तर्पण, पुटपाक, सेक, आग्ध्योतन तथा अञ्जन का उपयोग नेत्ररोगों की चिकित्सा में किया गया है। यह नेत्रों के लिए प्रिशिष्ट स्थानिक उपचार है।

आँखों को स्वस्थ रखने के लिए बताए हुए पदार्थों का आहार में नित्य समावेश करना चाहिए।

पुराण यव, गेहुँ, शालिधान्य, साठी चावल, कोद्रय, मूंग आदि दाले, कफपित्तनाशक आहार जिसमें पर्याप्त प्रमाण में घृत मिलाया हो, विविध कफपित्तनाशक शाकों को घृत में पकाकर बाए जागल मांस, अनार, मिश्रि (खड़ी शक्कर), सैंधव त्रिफला, द्राक्षा, नाभस पानी। इनमें से जितने शक्य है उतने आहारीय पदार्थों का सेवन करें। छाता तथा जूतों का नित्य उपयोग करें। शास्त्रानुसार योग्य ऋतु में शरीर शोधन कर्म जैसे वमन, विरेचन आदि करे। अपथ्य वेगविधारण, अजीर्ण, अध्यशन (पहला खाया आहार पचने से पहले फिर आहार सेवन करना), शोक, क्रोध, दिवास्वाप, रात्रौ जागरण, विदाह तथा विष्टम्भकारक आहार तथा औषधों का सेवन अपथ्य है।

तर्पण विधि

रुग्ण को निर्वात तथा अत्यंत उष्मा और धूल रहित जगह में पीठ के बल लिटाकर नेत्र तर्पण किया जाता है। उडद के सूक्ष्म चूर्ण को पानी में मिलाकार उसका आटा गुंदकर पसे नेत्र के चारों ओर 2 अंगुल उँची भित्तिका बनायी जाती है। यह भित्तिका दृढता से त्वचा से चिपकी होनी चाहिए तथा इसमें कोई दरार नहीं होनी चाहिए। इस तरह दोनों आँखो के चारों ओर से मण्डल बनाया जाता है। इस मण्डल में सुखोष्ण घृत, क्षीरोत्थ घृत, घृत मण्ड अथवा शतधौत घृत से भर दिया जाता है जिससे कि नेत्रपक्ष्म इसमें डुब जाए। इसके बाद रुग्ण को धीरे से आँखे बोलने को कहाँ जाता है। तर्पण द्रव्य को निकालने के लिए भित्तीका के अपांग में छोटा छिद्र बनाकर उसमें से घृत आदि द्रव्य को बाहर निकाला जाता है तथा उडद के आकेडल को धीरे से हटाया जाता है। इसके पश्चात् कोष्ण जल में डुबोए सूती वस्त्र से आँखे पोंछ ले। यव पिण्ड से सौम्य स्वेदन, शिरोविरेचन तथा धूमपान करने से बढे हुए कफ का शमन होता है।

तर्पण द्रव्य – घृत, घृतमण्ड, क्षीरोत्थित घृत, शतधौत घृत आदि का उपयोग तर्पण के लिए वर्णित है। इसमें गोदुग्ध से प्राप्त घृत सर्वोत्तम बताया है। गोदुग्ध का मन्थन कर निर्मित घृत से तर्पण करना दृष्टि प्रसादन के लिए श्रेष्ठ है तथा यह तिमिर का भी नाश करता है।

पुटपाक विधि

4 तोले प्रमाण के श्लक्ष्ण पिसे हुए मांस के दो पिण्ड बनाले। इसमें अन्य द्रव्य 1 1 पल लेकर उनको भी पीस ले। दोनों को मिलाकर गम्भारी, कुमुद, एरण्डपत्र अथवा कदली पत्र में लपेट कर चारों ओर गीली मिट्टी लगाकर सुखा कर खदिर की कोयलों के निर्धूम अङ्गार में ठीक प्रकार स्विन्न हो जाने पर अंगारों से निकालकर मिट्टी हटाकर भिन्न गोले से रस निकाल कर तर्पण अथवा अश्चोतन के लिए उपयोग करे। तर्पण विधि के समान पुटपाक विधि से प्राप्त रस का पूरण करे। रक्त और पित्त के प्रकोप से उत्पन्न नेत्र रोगों में पुटपाकविधि से निकाला हुआ रस शीत हो जाने पर उसका उपयोग करना चाहिए। वातज और कफज व्याधियों में कोष्ण रस का उपयोग करना चाहिए।

अंजन विधि

दोषों का संशोधन वमन, विरेचन आदि शोधन विधियों से करने के पश्चात् जब सार्वदेहिक दोष कम हो जाते है तथा दोष सिर्फ नेत्रस्थान में ही स्थित होते है तभी अञ्जन विधि करनी चाहिए। सुखासन में बैठे हुए रोगी के आँख के वर्म को वैद्य अपने बाए हाथ की अंगुलियों से खोले तथा दक्षिण हस्त में पकडी हुई अंजन शलाका से कनीनीका से अपांग तक अथवा अपांग से कनीनीका तक अंजन लगाए। इसके बाद रुग्ण को आँखे हलके से बंद करके धीरे धीरे अक्षिगोलक को सब दिशाओं में घुमाना चाहिए जिससे की अंजन योग्य रीती से पूर्ण आँख में फैल जाए।

बिडालक

पक्ष्म को छोडकर नेत्र के बाहरी भाग में वर्त्मों पर जो लेप लगाया जाता है, उसे बिडालक कहते है। इसकी मात्रा मुखलेप के समान होती है। अर्थात् इसकी कनिष्ठ मात्रा 1/4 अंगुली मोटाई जितनी, मध्यम मात्रा 1/3 अंगुली तथा उत्तम मात्रा 1/2 अंगुली मोटाई जितनी होती है। यह लेप पूर्णत: सुखने से पहले ही निकाल लेना चाहिए। पूर्णत: सुखने के बाद भी इसका धारण किया गया तो त्वचा को हानिकारक होता है।

पिण्डिका

औषधी द्रव्यों को एकत्र पिष्ट कर रेशमी कपडे में बांधकर नेत्राभिष्यंद पर प्रयुक्त किया जाता है। यह व्रणों पर भी बांधा जाता है। सब प्रकार के अभिष्यंद में पिण्डिका का उपयोग कर सकते है। वातजनित अभिष्यंद के लिए स्निग्ध तथा उष्ण द्रव्यों की पिण्डी का उपयोग करना चाहिए। पित्तजनित अभिष्यंद के लिए शीत द्रव्य जैसे आमलकी की पिण्डी का उपयोग करना चाहिए। कफजनित अभिष्यंद के लिए शिग्रु तथा निम्ब पत्र की पिण्डी का उपयोग करना चाहिए।

नेत्र स्वास्थ्य के लिए पादाभ्यंग

पादतल के मध्यभाग में दो विस्तृत सिराएँ होती है वे नेत्रों तक जाकर अनेक शाखाओं में विस्तारित होती है। यह सिराएँ पैरों में लगाए गये अभ्यंग, उबटन, लेप आदि के लाभों को नेत्रों तक पहुँचाती है। अत: प्रतिदिन पैरों में घृत से अभ्यंग करे।

◆☯◆

आयुर्वेदे संस्कृतस्य प्रासङ्गिकता

* डॉ. शेषनारायण त्रिपाठी
अञ्जनेय आयुर्वेद महाविद्यालयं तथा चिकित्सालयम्,
नाशिक

सारांश

संस्कृतं प्राचीनभारतीयजीवनशैलीस्य, विशेषतः आयुर्वेदस्य, मूलाधारभूतं विज्ञानं च अस्ति। आयुर्वेदे वर्णिताः जीवनदर्शनं, औषधनिर्माणप्रक्रिया, तथा रोगोपचारपद्धतयः, अद्यापि प्रासङ्गिकाः सन्ति। चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, अष्टाङ्गहृदयं च, यत्र आयुर्वेदस्य प्रमुखसिद्धान्ताः निर्दिष्टाः, सर्वे संस्कृतभाषायामेव रचिताः। संस्कृतभाषायाः व्याकरणसौष्ठवं, शब्दसटीकता, तथा वैज्ञानिकता औषधीयद्रव्यानां (द्वद्गस्रद्बष्द्धठ्ठड्डद्य द्धद्गह्ड्ढह्य) वर्गीकरणं, मात्रानिर्णयः, तथा उपचारपद्धतिषु अचूकं मार्गदर्शनं ददाति। मनःशास्त्रे अपि संस्कृतभाषायाः योगदानं प्रशंसनीयम्। त्रिदोषसिद्धान्तः, धातुविज्ञानम्, च संस्कृतग्रन्थेषु अतीव स्पष्टतया निरूपितं, यत् रोगनिवारणाय मार्गदर्शकं भवति। आधुनिककाले आयुर्वेदस्य अन्तर्राष्ट्रीयस्तरे प्रचारं तथा औषधीय अनुसन्धानं संस्कृतभाषायाः सहयोगेन सम्भवः। औषधनिर्माणे न केवलं प्राचीन संस्कृतसूक्तयः, अपितु तेषां अनुवादः, संशोधनं च आधुनिकसंकेताय सहायकः। संस्कृतभाषायाः वैज्ञानिकदृष्ट्या अध्ययनं, तस्य औषधीय-तन्त्रज्ञानं च, आयुर्वेदस्य उन्नयनाय अनिवार्यं। अस्मिन शोधपत्रे आयुर्वेदे संस्कृतस्य योगदानं, तदुपयोगिता, तथा आधुनिकसंकेतः विचारितः।

प्रमुखशब्दाः

आयुर्वेदः, चरकसंहिता, त्रिदोषसिद्धान्तः, औषधनिर्माणम्, संस्कृतम् ।

JEL वर्गीकरणम्

स्वास्थ्यः

स्वास्थ्यः - अन्यः

चिकित्सा इतिहासः

संस्कृति अध्ययनः

अनुसन्धानविकासः

परिचय

संस्कृतं केवलं प्राचीन भारतस्य भाषा न, अपितु सः ज्ञानस्य असीमस्रोतः अस्ति। विविधशास्त्राणां—वेदः, ज्योतिषः, दर्शनः, योगः, तथा आयुर्वेदः—विकासे संस्कृतभाषायाः योगदानं अद्वितीयं भवति। संस्कृतं एकस्य वैज्ञानिकभाषायाः रूपेण तस्य स्पष्टता, अभिव्यक्तिः, तथा व्याकरणीयसौष्ठवेनैव अतीव प्रसिद्धा।

विशेषतः चिकित्सा-विज्ञानस्य क्षेत्रे संस्कृतस्य भूमिका प्राचीनकालतः स्पष्टरूपेण दृष्टव्यास्ति। आयुर्वेदस्य महान् ग्रन्थाः—चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, अष्टाङ्गहृदयं च—संस्कृतभाषायां रचिताः। एते ग्रन्थाः चिकित्सा-विज्ञानं, मनःशास्त्रं, तथा जीवनदर्शनं स्पष्टतया प्रतिपादयन्ति। उदाहरणार्थं, चरकसंहितायां औषधनिर्माणस्य प्रक्रिया, जीवनशैलीसम्बद्धा उपायाः, तथा विभिन्नरोगाणां निदानं विस्तारतः वर्णितम।

आयुर्वेदः अमृतस्य सन्देशः इत्यस्मिन् वैज्ञानिकदृष्टिकोनः संस्कृतभाषायाः आधारं स्वीकृतवान। जीवनस्य चतुर्विधः ध्येयः—धर्मः, अर्थः, कामः, मोक्षः—आयुर्वेदे निर्दिष्टः। अस्य ध्येयस्य प्राप्त्यर्थं संस्कृतं एकं सशक्तं साधनं भवति।

संशोधनपद्धतिः

संस्कृतभाषायाः आयुर्वेदे योगदानं विषये संशोधनं अत्यन्तं महत्त्वपूर्णं अस्ति। अस्मिन संशोधनकार्ये, औषधीय वैज्ञानिकतायाः आधारभूतं संस्कृतव्याकरणं, शब्दावली व सूक्तयाः उपयोगे विशेषः ध्यानं दत्तम् । कार्यस्य उद्देश्यं, पद्धतिः, व विश्लेषणप्रणाली च निम्नलिखितेन व्यवस्थितमस्ति।

अनुसंधानपद्धतिः

अयं शोधकार्यः मुख्यतया क्वालिटेटिव् पद्धतिः आधारितं अस्ति। संस्कृतग्रन्थेषु औषधीय ज्ञानं व मानसिक स्वास्थ्यसंयोजनं गहणतया अध्ययनं कृतम्। मुख्यतः औषधीय वाङ्मयस्य सूक्ष्मविश्लेषणं, संस्कृतसूक्तयाः व संस्कृतव्याकरणीय वचनानां विश्लेषणं च अत्र कृतम्।

आंकलनपद्धतिः

ग्रंथसंग्रह : आयुर्वेदे संस्कृतग्रन्थानां सन्दर्भे, मुख्यतया चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, व अष्टाङ्गहृदयं इत्यादीनि ग्रन्थाः संगृहीताः।

सूक्तवाचनं व विश्लेषणं- औषधीयसूक्तयाः, व मनोविज्ञानसूक्तयाः विश्लेषणं कृतम्। संस्कृतभाषायाः शुद्धता व

विश्लेषणीय क्षमता विशेषतया विचारिता।

साक्षात्कारः – आयुर्वेदविद्वान:, शास्त्रज्ञ:, व चिकित्सकाणां साक्षात्कारं कृतम्, तस्यादानपूर्वकं संस्कृतस्य चिकित्साया: महत्वं व अनुप्रयोगं जानितम्।

आंकलनप्रणाली

सांस्कृतिक व भाषाशास्त्रीय विश्लेषण- संस्कृतभाषाया: सांस्कृतिक महत्त्वं व वैदिकग्रन्थेषु व्याकरणीय संरचनाया: गहन विश्लेषणं कृतम्।

सूक्तया: व शास्त्रीय सिद्धान्तानां विश्लेषण – औषधीयसूक्तया: व तेषां उपयोग: मनोविज्ञानशास्त्रं, आयुर्वेदं, व रोगोपचारं यथासंभव: वैज्ञानिकदृष्ट्या परीक्षणं कृतम्।

सङ्गणकशास्त्रक्राडे विश्लेषण –संस्कृतशब्दकोषे व औषधीय सन्दर्भे, तन्त्रज्ञानसहयोगेन शब्दविश्लेषणं कृतम्।

अनुसन्धानसमाप्ति:

शोधे प्राप्तानि फलानि संस्कृतभाषाया: महत्त्वं, यथार्थता व वैज्ञानिकताया: योगदानं स्पष्टतया निर्दिशतुं, आयुर्वेदे संस्कृतशब्दानां आधारभूतं चिकित्साया: गहरत्वं परिशीलितम्। यथासम्भवम् संस्कृतग्रन्थेषु अन्तर्निहितं विज्ञानं यथावत् प्रस्तुतं कृतम्।

संशोधनलक्ष्याणि

संस्कृतभाषाया: आयुर्वेदे योगदानं स्पष्टतया विश्लेषयितुं निम्नलिखितानि लक्ष्याणि स्थापितानि

संस्कृतव्याकरणस्य औषधीय उपयोग:

आयुर्वेदे संस्कृतव्याकरणस्य सटीकता व वैज्ञानिक उपयोगं वर्धयितुं, संस्कृतशब्दावली व व्याकरणीय संरचनाया: प्रयोगं व विश्लेषणं कर्तुं लक्ष्यं।

संस्कृतसूक्तया: औषधीय चिकित्सामध्ये विश्लेषणं

संस्कृतसूक्तया: औषधीय वनस्पतीं, रोगनिवारणं व मानसिक स्वास्थ्यसंयोजनं स्पष्टतया वर्णयन्ति। तेषां शास्त्रीय उपयोगं व आधुनिकसंशोधनस्य संदर्भे विचारं करणं।

संस्कृत-आधारित आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणाली में योगदानम्

संस्कृतभाषाया: आयुर्वेदे महत्त्वं व चिकित्साया: प्रणालीत: योगदानं विश्लेषितुं लक्ष्यं। संस्कृतग्रन्थेषु रोगोपचारस्य प्रक्रिया, तात्त्विकता व औषधीय विधीजन्य ज्ञानं प्रस्तुतम्।

आधुनिक आयुर्वेद अनुसंधान में संस्कृत के योगदान का अध्ययन

आधुनिककालीन अनुसन्धान में संस्कृतभाषाया: स्थान व महत्त्वं स्पष्टतया विश्लेषणं। उदाहरणं व यथासम्भव अनुसंधानपरिणामा: प्रस्तुति।

संस्कृतशब्दावलिं व तंत्रज्ञानस्य समन्वय

आधुनिकतंत्रज्ञान-सहयोगे संस्कृतशब्दावली व औषधीय विज्ञानस्य सहयोगं शोधने लक्ष्यकृतम्। डिजिटल-संग्रह, डाटाबेस निर्माणे संस्कृतभाषाया: योगदानम्।

आयुर्वेदे संस्कृतभाषाया: भूमिका

संस्कृतं आयुर्वेदस्य आधारभूतभाषा अस्ति। तद्विना आयुर्वेदस्य सिद्धान्तानां तथा प्रक्रियाणां स्पष्टता दुष्करं। अस्मिन शोधपत्रे संस्कृतभाषाया: मुख्यं योगदानं, व्यावहारिकं उपयोगं, तथा आधुनिककालीन शोधकार्येषु तस्य प्रासङ्गिकताम् अनुशीलितं।

ग्रन्थनिर्माणे संस्कृतस्य महत्त्वम्

आयुर्वेदस्य महान् ग्रन्था:—चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, अष्टाङ्गहृदयं—ईसा पूर्व 1500 वर्षेभ्य: प्राचीना: भवन्ति। एते ग्रन्था: केवलं चिकित्सा-ज्ञानस्य स्रोतं न, अपितु आयुर्वेदीय जीवनशैलीस्य आदर्शं च दर्शयन्ति।

चरकसंहिता

चरकसंहितायां औषधनिर्माणं, रोगनिदानं, तथा उपचारपद्धतय: विस्तारत: निर्दिष्टा:। अस्मिन ग्रन्थे निम्नलिखिता: 8 अध्याया: (स्थाना:) सन्ति:

सूत्रस्थानम् सामान्यसिद्धान्ता:।

निदानस्थानम् रोगनिदानस्य प्रक्रिया।

विमानस्थानम् औषधनिर्माणस्य मापदण्डा:।

चिकित्सा-स्थानम् रोगोपचारस्य उपाया:।

शारीरस्थानम् शरीरविज्ञानम्।

इत्यादि।

उदा. सूत्रस्थानं मध्ये त्रिदोषसिद्धान्त: वर्णित:, यत्र वात:, पित्तं, कफ: इति शरीरस्य प्रधानदोषा: निर्दिष्टा:। तेषां संतुलनं स्वस्थजीवनाय आवश्यकं।

सुश्रुतसंहिता

सुश्रुतसंहितायां शल्यचिकित्सा (सर्जरी) सम्बन्धिनी प्रक्रिया: विस्तारत: वर्णिता:। एष: ग्रन्थ: आधुनिकशल्यचिकित्साया: आधारशिला इति स्वीकृत:।

शस्त्रकर्मणां (सर्जरी) 125 प्रकारा:।

शल्यक्रियाया: साधनानि, तेषां उपयोग:।

प्लास्टिक सर्जरी इत्यस्य प्रारम्भिक सन्दर्भ:।

उदा. नासिकापुनर्निर्माणम् इत्यस्मिन् अध्याय: प्राचीनकालीन प्लास्टिक सर्जरी प्रक्रिया दर्शयति।

अष्टाङ्गहृदयं

वाग्भटेन रचितं अष्टाङ्गहृदयं सम्पूर्णजीवनयापनाय मार्गदर्शनं

ददाति। अस्मिन् ग्रन्थे आहारस्य, विहारस्य, तथा विचारस्य वैज्ञानिकसिद्धान्ताः वर्णिताः।

शरीरस्य अष्टविभागाः।

जीवनशैलीसम्बद्धाः उपायाः।

रोगनिवारणस्य सरलपद्धतयः।

उदा. दिनचर्या तथा ऋतुचर्या इत्यादयः आधुनिक स्वास्थ्यसिद्धान्तेषु अपि प्रासङ्गिकाः।

संस्कृतभाषायाः वैज्ञानिकता

संस्कृतस्य व्याकरणीय सौष्ठवम् आयुर्वेदे वैज्ञानिकतायाः आधारम्।

औषधनिर्माणे स्पष्टता

संस्कृतभाषायां प्रत्येकः शब्दः सटीकः। उदाहरणार्थ

त्रिफला इत्यस्मिन शब्दे अमलकी, हरीतकी, विभीतकी इति त्रीणि फलानि निर्दिष्टानि।

मात्रा तथा औषधीयसंयोजनं व्याकरणेन स्पष्टं।

वनस्पतिवर्णनम्

संस्कृतग्रन्थेषु औषधीयवनस्पतिः तेषां गुणधर्मः, तथा उपयोगः विस्तारतः वर्णितः।

उदा.

नीमस्त्वक् रुजाहरः। (नीमस्य छालः शूलहरः अस्ति।)

तुलसी जीवनं स्वास्थ्यं च। (तुलसीः स्वास्थ्याय हितकरा।)

त्रिदोषसिद्धान्तः

आयुर्वेदे वातः, पित्तं, कफः इत्येते त्रिदोषाः वर्णिताः। एषः सिद्धान्तः केवलं रोगनिवारणाय न, अपितु स्वास्थ्यरक्षणाय मार्गदर्शकः।

उदा. चरकसंहितायाम् दोषाणां साम्यं स्वास्थ्यं, विकारः तेषां विपर्ययः।

मनःशास्त्रेषु संस्कृतम्

आयुर्वेदे मनःशास्त्रस्य गहनं विवेचनं संस्कृतभाषायां कृतं।

सत्त्व-रजः-तमः सिद्धान्तः

चरकसंहितायां चित्तस्य त्रिगुणात्मकभावः वर्णितः

सत्त्वं - शुद्धता।

रजः - चेष्टाशीलता।

तमः - आलस्यं।

रोगाणां मानसिकमूलम्

आयुर्वेदे मानसिकदोषाः, यथा क्रोधः, मोहः, ईर्ष्या च, शरीरिकरोगस्य कारणं भवति।

उदा. मनोदोषाः शरीरं विकृतिं नयन्ति।

आधुनिककाले आयुर्वेदे संस्कृतभाषायाः प्रासङ्गिकता

औषधीय संशोधनं

अद्यतनकाले संस्कृतग्रन्थानां अध्ययनं आधुनिक औषधनिर्माणे सहायकः।

अन्तर्राष्ट्रीयस्तरे प्रचारः

संस्कृतग्रन्थानां अनुवादः द्वारा समर्थितः।

योगः, आयुर्वेदः च संस्कृतभाषायाः माध्यमेन अन्तर्राष्ट्रीयस्तरे प्रसिद्धिं प्राप्नोतः।

डिजिटल-तन्त्रज्ञानं

आधुनिककालीन सॉफ़्टवेयर संस्कृतशब्दानां विश्लेषणाय तथा डिजिटलडाटाबेस निर्मिताय उपयुक्तः।

उदा. औषधीय-नामावली

संस्कृतं आयुर्वेदस्य केवलं भाषा न, अपितु तस्य आत्मा। संस्कृतभाषायाः व्याकरणीय सौष्ठवं, वैज्ञानिकता, तथा स्पष्टता औषधनिर्माणं, रोगनिदानं, तथा उपचारप्रक्रियायाम् अद्वितीयं योगदानं करोति। चरकसंहितायाः, सुश्रुतसंहितायाः, तथा अष्टाङ्गहृदयस्य अध्ययनं तद्विना दुष्करं।

आधुनिककालीन अनुसन्धानं संस्कृतग्रन्थानां आधारं स्वीकृत्य तेषां वैज्ञानिकमूल्यान्वेषणं करोति। अतः, आयुर्वेदे संस्कृतभाषायाः अध्ययनं, संरक्षणं च स्वास्थ्यविज्ञानाय अनिवार्यम्।

संस्कृतं आयुर्वेदे वैज्ञानिकं योगदानम् संस्कृतं, आयुर्वेदं च भारतस्य विश्वदायः। तयोः संवर्धनं अस्माकं कर्तव्यं।

संस्कृतभाषा केवलं प्राचीन भारतस्य सांस्कृतिक वैभवं न, अपितु वैज्ञानिकं व औषधीयज्ञानस्य अमूल्यं स्रोतं अस्ति। आयुर्वेदस्य समग्रविकासे संस्कृतभाषायाः अद्वितीयं योगदानं अद्यापि मान्यं। चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, अष्टाङ्गहृदयं च एते ग्रन्थाः संस्कृतभाषायामेव रचिताः। तेषां व्याकरणीय सौष्ठवेन, वैज्ञानिक दृष्टिकोणेन च औषधीय चिकित्सायाः गहनतत्त्वानि स्पष्टतया उपवर्णितानि।

संस्कृतस्य व्याकरणीय, साहित्यिक व वैज्ञानिक वैशिष्ट्यं चिकित्सा-ग्रन्थेषु प्रयोगं चिकित्सा-ज्ञानस्य आधारं निर्दिशति। अयं शोधः संस्कृतभाषायाः विभिन्न पहलूं—व्याकरणीयसौष्ठवम्, औषधीयवनस्पतिसूक्तयः, मनःशास्त्रे तस्य योगदानं, आधुनिककालीन अनुसन्धान इत्यादिषु विचारं प्रस्तुते।

संस्कृतस्य व्याकरणीयसौष्ठवम्

संस्कृतभाषायाः व्याकरणं अस्य वैज्ञानिकतायाः आधारशिला। पाणिनीय व्याकरणं, स्पष्टतया निर्दिष्टा रचना, तथा सटीकतायुक्तं अभिव्यक्तिरूपं, आयुर्वेदे औषधनिर्माणे च योगदानं करोति।

संस्कृतभाषाया: निम्नलिखिता: वैशिष्ट्यानि औषधीय विज्ञानस्य उपयोगाय उपयुक्तानि।

औषधीय शब्दावली यथार्थता

औषधीय ग्रन्थेषु प्रत्येकं द्रव्यं संस्कृतशब्देन सटीकं व स्पष्टं निर्दिष्टम्। प्रत्येकं द्रव्यं, तस्य गुणा:, तथा प्रयोग: वैज्ञानिक दृष्ट्या संयोजितम्।

उदाहरणम्

त्रिफला -त्रिफला इत्यस्य प्रयोगे अमलकी, हरीतकी, विभीतकी इत्येते फलानि निर्दिष्टानि। तेषां गुणा: व चिकित्सा-लाभा: व्याख्याता:।

औषधीय संयोजनम्- विभिन्नवनस्पतीनां औषधीय योग: अचूकतया निर्दिष्ट:।

मात्रानिर्णय:

संस्कृतग्रन्थेषु औषधीय द्रव्याणां मात्राया: अचूकता निर्देशिता:। उदाहरणार्थं, शर्करा, हरिद्रा, तथा गुडूची नामक औषधद्रव्येषु निर्दिष्टमात्रानुसारं उपयोग: सिद्ध परिणामं प्रददाति।

वैज्ञानिकता व औषधीय प्रविधि:

संस्कृतभाषाया: व्याकरणीयसौष्ठवम् औषधनिर्माणे स्पष्टता तथा व्याख्याया: प्रमाणं ददाति। उदाहरणं सुश्रुतसंहितायाम्

शल्यक्रियायां शस्त्रक्रियाविधि:, शल्यपथ्यं, तथा शस्त्रनिर्माणं विस्तृततया व्याख्यातम्।

संस्कृतसूक्तय: औषधीयशास्त्रे

संस्कृतग्रन्थेषु औषधीय वनस्पति:, तेषां उपयोग: व रोगनिवारणं सूक्तया: रूपेण व्याख्यातम्। एष: ज्ञान: आयुर्वेदीय चिकित्साया: मूलाधार:।

औषधीयवनस्पति: वर्णनम् -

संस्कृतसूक्तय: औषधीयवनस्पतीनां गुणा: तथा प्रयोगे मार्गदर्शनं कुर्वन्ति।

उदाहरणम्

नीमस्त्वक् रुजाहर:। (नीमस्य छाल: शूलहर: अस्ति।)

नीमस्य औषधीयगुणा:, यथा प्रतिजीवाणुरोधक व विषनाशक शक्ति:, आधुनिकवैज्ञानिकै: अपि प्रमाणित:।

अमृता सर्वरोगनाशिनी। (गुडूची सर्वरोगनाशक:।)

गुडूची औषधं प्रतिरक्षासंवर्धनं तथा ज्वरहरणं कृते प्रसिद्धम्।

तुलसी जीवनं स्वास्थ्यं च। (तुलसी: आरोग्याय जीवनाय च हितकरा।)

तुलसी प्रतिजीवाणुरोधक व प्रतिविषाक्तता गुणेन प्रसिद्धा।

3.2 रोगानुसारं सूक्तय:

संस्कृतग्रन्थेषु रोगस्य प्रकृति, निदानं व उपचारं क्रमश: वर्णितम्। उदाहरणार्थं

ज्वर: त्रिदोषोत्थ:। वातपित्तकफेषु विकार: ज्वर:। (त्रिदोष विकारात् ज्वर: उत्पद्यते।)

ज्वरस्य प्रकारा:—वातज, पित्तज, कफज इत्यादय: निदानं तथा उपचार: स्पष्टतया निर्दिष्ट:।

सूत्राणां लाभ:

संस्कृतसूक्तय: औषधीय ग्रन्थेषु औषधनिर्माणाय, तेषां संयोजनाय, तथा रोगोपचाराय प्रभावी मार्गदर्शनं प्रददाति।

संस्कृतं व मन:शास्त्र:

आयुर्वेदे मनोविज्ञानं, चित्तगुणा: व मानसिक स्वास्थ्यं स्पष्टतया वर्णितम्। संस्कृतभाषायाम् तत्र गहनं व्याख्यानं दृश्यते।

चित्तगुणा:

चरकसंहितायां चित्तस्य त्रिगुणात्मकभाव: व्याख्यात:।

सत्त्वम् - चित्तस्य स्वच्छता, ज्ञानं, तथा विवेक:।

रज: - चेष्टाशीलता, कामना, तथा उद्वेग:।

तम: - आलस्यं, मोह:, तथा अज्ञानं।

उदाहरणम्

सत्त्वं मन: प्रबोधाय।(सत्त्वगुणं मानसिक स्थैर्याय उपयुक्तम्)

रज: व मोह: च रोगहेतु:। (रज:, मोह: च रोगाणां कारणं।)

मानसिक सन्तुलनं व आयुर्वेद:

आयुर्वेदे मानसिक विकाराणां उपचारं, यथा तनाव:, अवसाद:, तथा क्रोध:, औषधोपचारेण सह योगाभ्यासेन च संयोज्य निर्दिष्टम्।

उदाहरणम्

मनस्यैकाग्रता आरोग्याय।

चित्तस्य एकाग्रता, यथा ध्यानम् व प्राणायाम:, मानसिक स्वास्थ्यं प्रबोधयन्ति।

आधुनिकप्रयोगे संस्कृतम्

अन्तर्राष्ट्रीयस्तरे आयुर्वेदस्य प्रचार:

अद्यतनकाले WHO तथा विभिन्न आयुर्वेद अनुसन्धानसंस्था: संस्कृतग्रन्थानां अनुवादेन आयुर्वेदस्य प्रचारार्थं प्रयत्नं कुर्वन्ति। उदाहरणं WHO-प्रमाणित: आयुर्वेद-दृष्टिकोण:।

डिजिटल-तन्त्रज्ञानस्य उपयोग:

आधुनिककालीन औषधीय ग्रन्थेषु डिजिटलकरणं, डाटाबेस् निर्माणं, तथा सॉफ़्टवेयर विश्लेषणाय संस्कृतभाषाया: उपयोग:। उदाहरणम्

आयुर्वेदीय डाटाबेस VED

औषधीय द्रव्याणां गुणविश्लेषणार्थं आधुनिकसॉफ्टवेयर।

औषधीय अनुसन्धानं

आधुनिकसंशोधने चरकसंहिताया: व सुश्रुतसंहिताया: औषधीय निर्देशा: वैज्ञानिकरित्या प्रमाणिता:। उदाहरणार्थम्

हलदी - हलदीप्रतिजीवाणुरोधी व प्रतिविषाणु गुणा:।

अश्वगन्धा - तनावरोधक तथा प्रतिरक्षासंवर्धक

संस्कृतस्य अद्वितीयत्वं

वैज्ञानिक संरचना

संस्कृतभाषाया: व्याकरणीय स्पष्टता, शब्दानां सटीकता, तथा संक्षिप्ततायुक्तं अभिव्यक्तिरूपं औषधीय विज्ञानस्य आधारं।

शब्दानां सटीकता

आयुर्वेदे प्रत्येकं द्रव्यम्, प्रक्रियाम्, तथा परिणामम् संस्कृतशब्देन स्पष्टं वर्ण्यते।

वैश्विक योगदानम्

आयुर्वेदे संस्कृतभाषाया: ज्ञानं आधुनिक अनुसन्धानाय प्रेरणास्त्रोतं। तस्य संरक्षणं व प्रसारं वैश्विकस्तरे अपरिहार्यम्।

संस्कृतभाषा आयुर्वेदे न केवलं औषधीय ज्ञानस्य आधारं, अपितु आधुनिकसंशोधनाय प्रेरणामूलं च। तस्य व्याकरणीय सौष्ठवम्, औषधीय सूक्तय:, मन:शास्त्रे तस्य योगदानं, तथा आधुनिक अनुसन्धानां प्रेरणास्त्रोतं संस्कृतभाषां वैज्ञानिकदृष्ट्या अमूल्यं करोति। अत:, आयुर्वेदे संस्कृतभाषाया: अध्ययनं, अनुवादं, संरक्षणं च आवश्यकं।

उपसंहार : संस्कृतं केवलं प्राचीनभारतीय परम्पराया: संरक्षणाय न, अपितु आयुर्वेदस्य वैज्ञानिकमूल्यम् उद्घाटयति। आयुर्वेदस्य विकासे संस्कृतभाषाया: महत्त्वं अपूर्वं विद्यते। आधुनिक युगे अपि संस्कृतस्य माध्यमेन अनुसन्धानं, डिजिटल साधनानां विकास:, च वैश्विकस्तरे प्रचार: सम्भव:। संस्कृतभाषाया: व्याकरणीय-सौष्ठवं, औषधीय-विज्ञानस्य सटीकता, च आधुनिक चिकित्साया: उन्नतौ अद्वितीयं योगदानं प्रददाति।

आयुर्वेदे अन्तर्निहितं औषधीयं ज्ञानं, मानसिक स्वास्थ्यं, च ग्रन्थेषु सुस्पष्टं सन्निहितम् अस्ति। अत: संस्कृतस्य अध्ययनं, अनुवाद:, च नूतनतन्त्रांशेषु समावेश: अतीव

सन्दर्भा:

1) चरकसंहिता, महर्षि अग्निवेश:।

2) सुश्रुतसंहिता, आचार्य सुश्रुत

3) अष्टाङ्गहृदयं, वाग्भट:।

4) Sharma, P.V. History of Medicine in India.

5) Charaka Samhita (Eds. Acharya Yadavji Trikamji). Chaukhamba Publications.

6) Sushruta Samhita (Eds. Kaviraj Kunja Lal). Banaras Sanskrit Series.

7) Vagbhatta's Ashtanga Hridayam.

8) Sharma, P. (2020). Sanskrit in Ayurveda. Journal of Ayurvedic Research.

9) WHO (2023). Global Ayurveda Strategies.

10) त्रिपाठी, के. (2019). संस्कृतस्य आयुर्वेदे उपयोग: (The Role of Sanskrit in Ayurveda). संस्कृत विज्ञानपत्रिका।

11) शर्मा, एन. (2021). आधुनिक आयुर्वेदीय संशोधन व संस्कृत (Modern Ayurvedic Research and Sanskrit). भारतीय आयुर्वेद शोधपत्र।

12) महर्षि चरक:. चरकसंहिता, संस्कृतग्रन्थसंग्रह।

13) सुश्रुताचार्य:. सुश्रुतसंहिता, आयुर्वेदिक ग्रन्थ्।

◆☯◆

अमरूद–पोषण और स्वास्थ्य का उत्कृष्ट स्त्रोत

*** डॉ. वैशाली चंद्रशेखर निस्ताने**
पीजी स्कॉलर,
आयुर्वेद संहिता और सिद्धांत विभाग,
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर

**** डॉ. बृजेश आर. मिश्रा**
प्राचार्य, विभागाध्यक्ष,
आयुर्वेद संहिता और सिद्धांत,
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर

परिचय

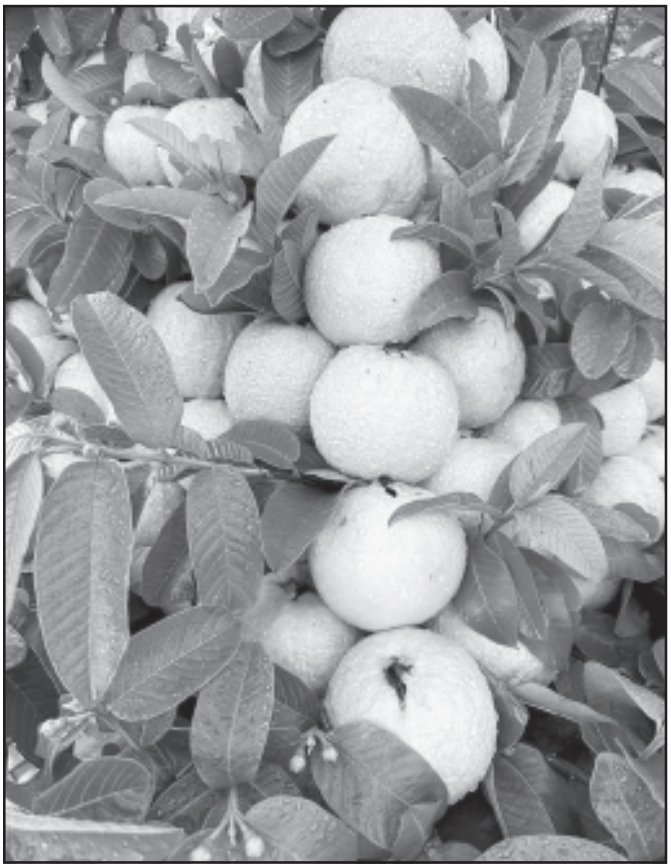
अमरूद (Psidium guajava), जिसे 'अमृतफल' भी कहा जाता है, उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों का एक लोकप्रिय फल है। यह अपने अद्भुत पोषण और औषधीय गुणों के कारण भारतीय घरों में खास महत्त्व रखता है। अमरूद स्वादिष्ट होने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। अमरूद (Guava) एक पोषक फल है, जिसे कच्चा या पकाकर खाया जाता है। इसे ज्यूस, जैम, और जेली के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है। यह फल हल्के पीले या हरे रंग के छिलके के साथ सफेद, पीले, या गुलाबी गूदे में पाया जाता है। अमरूद के औषधीय गुण इसे 'जादुई फल' बनाते हैं। इसके विभिन्न भाग पारंपरिक चिकित्सा में गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल विकारों और अन्य रोगों के उपचार में उपयोग किए जाते हैं। इसका वितरण इतना व्यापक है कि यह अधिकांश देशों में आसानी से पाया जा सकता है। यह सभी आयु वर्ग के लोगों के लिए एक स्वस्थ विकल्प है। अमरूद पाचन तंत्र के लिए एक वरदान है क्योंकि यह कब्ज, गैस्ट्राइटिस, इरिटेबल बाउल डिसीज़ (IBD), बवासीर, फिस्टुला, फिशर और अन्य मामूली पाचन समस्याओं में मदद करता है।

वनस्पति विवरण एवं वर्गीकरण

(Botanical classification of Psidium guajava)

अमरूद का पेड़ मध्यम आकार का, मजबूत तने और चिकनी छाल वाला होता है। इसकी पत्तियां साधारण और अंडाकार होती हैं। फल गोल या अंडाकार आकार का होता है, जो स्वाद में मीठा या हल्का खट्टा होता है। अमरूद एक छोटा पेड़ (1-6 मीटर ऊँचा) या झाड़ी है। इसके पत्ते रोएंदार और हल्के हरे रंग के होते हैं। फूल सफेद रंग के होते हैं और इनमें 200-250 छोटे सफेद पुंकेसर होते हैं। इसके फल अंडाकार या गोल होते हैं, जिनका गूदा पीला, सफेद या गुलाबी हो सकता है।

अमरूद की उत्पत्ति मेक्सिको या सेंट्रल अमेरिका में मानी जाती है। यह अब एशियाई देशों में बेहद लोकप्रिय है। अमरूद की खेती भारत, चीन, ब्राज़ील, पाकिस्तान और बांग्लादेश जैसे देशों में होती है। भारत प्रमुख अमरूद उत्पादक देश है और यहां इसकी प्रसिद्ध किस्में इलाहाबादी सफेदा और लाल गूदेवाला हैं।



Botanical classification :-

- Kingdom: Plantae
- Subkingdom: Viridiplantae
- Division: Tracheophyta
- Class: Magnoliopsida
- Order: Myrtales
- Family: Myrtaceae
- Genus: Psidium
- Species: Psidium guajava
- Common Name: Guava (Amrud)

अमरूद के विभिन्न भाषाओं में नाम -

संस्कृत – दृढ़बीजम्, अमृतफलम् पेणुक, बाहुबीज, मधुराम्ल, पेणुका, पीत, तुवर, वस्तुल

हिंदी – अमरूद, जामफल

अंग्रेज़ी – Common Guava

तमिल – कोय्या

तेलुगु – गोवा, गोय्या, जामा, पांडू, जामा, चेत्तु आदि

बंगाली – पियारा

मलयालम – पेरा मलक्का पेड़ा, पेड़ा

गुजराती – जमरूख

मराठी – जाम

अमरूद के औषधीय और पोषण संबंधी गुण

अमरूद पोषण और औषधीय गुणों से भरपूर फल है। इसमें विटामिन सी और बी कॉम्प्लेक्स के साथ-साथ आयरन, कैल्शियम और फास्फोरस प्रचुर मात्रा में होते हैं। अमरूद विटामिन सी, फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट का उत्कृष्ट स्रोत है। यह पाचन शक्ति को सुधारता है और इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। त्वचा को चमकदार और बालों को स्वस्थ बनाए रखता है। मधुमेह और हृदय रोगों में सहायक।

इसके प्रमुख लाभ निम्नलिखित हैं

अमरूद में लाइकोपीन होता है, जो कैंसर-रोधी और - किरणों से त्वचा को सुरक्षा प्रदान करता है।

डायबिटीज (प्रमेह) में फायदेमंद-इसमें मौजूद फाइबर रक्त में शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है। प्रमेह संतर्पणजन्य और क्लेदप्रधान व्याधि है। पेरुक कषाय रसयुक्त है, जो क्लेद का शोषण करता है और त्रिदोषहर है। पके हुए अमरूद के फल में उच्च फाइबर होता है, जो भोजन के तुरंत बाद रक्त में ग्लूकोज के स्तर को बढ़ने से रोकते हुए ग्लूकोज के अवशोषण को धीमा करता है। अमरूद की पत्तियों में मौजूद टैनिन्स, फ्लेवोनॉइड्स, पेंटासाइक्लिक ट्राइटरपेनॉइड्स और क्वेरसेटिन हाइपोग्लाइसीमिया के लिए संभावित औषधि माने गए हैं।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल स्वास्थ्य- अमरूद के पत्तों का उपयोग दस्त, पेचिश और अपच में प्रभावी है।

सर्दी-जुकाम में लाभदायक- अमरूद और उसके पत्ते सर्दी-जुकाम और गले के संक्रमण में उपयोगी होते हैं।

हृदय स्वास्थ्य

यह हृदय को मज़बूत बनाता है और रक्तचाप को नियंत्रित करता है।

मासिक धर्म दर्द और ऐंठन- इसमें मौजूद मैग्नीशियम नसों और मांसपेशियों को आराम देता है। कष्टार्तव (Dysmenorrhoea) को वातज आर्तवदुष्टि के अंतर्गत माना गया है, जो इसके निदान के कारण शारीरिक दुर्बलता (शारीरिक दौर्बल्यजन्य) के साथ अल्पआर्तव उत्पन्न करता है। इसलिए, इसमें वातदोषहर और रक्तशोधक उपचार की आवश्यकता होती है। पेरुक (अमरूद) वातदोषहर है और कषाय रस रक्तशोधक होता है।

विटामिन सी सेरोटोनिन के निर्माण में सहायक होता है, जो मासिक धर्म के दर्द को कम करता है। विटामिन सी हल्का विरोधी-प्रदाहक (एंटी-इन्फ्लेमेटरी) है, जो दर्द को कम करता है। फ्लेवोनॉइड्स (क्वेरसेटिन) प्रोस्टाग्लैंडिन-जनित दर्द को रोकते हैं।

वजन घटाने में सहायक- अमरूद मेटाबॉलिज़्म को बढ़ावा देता है, जिससे शरीर फिट और स्वस्थ रहता है बिना शर्करा और कार्बोहाइड्रेट्स में समझौता किए।

अम्लपित्त- अम्लपित्त विदग्धपित्त वृद्धि के कारण उत्पन्न व्याधि है। कषाय और मधुर रस पित्त को शांत करने में सहायक होते हैं। शीत वीर्य भी पित्त को शांत करता है। अमरूद की पत्तियों की क्षारीय प्रकृति अम्लपित्त में अच्छा प्रभाव देती है। सैपोनिन्स और फ्लेवोनॉइड्स मुख्य रूप से एंटी-सेक्रेटरी तंत्र के माध्यम से कार्य करते हैं; ये अम्ल स्राव को रोकते हैं, कुल अम्ल उत्पादन को कम करते हैं, और जठररस के पीएच को घटाते हैं।

अमरूद की पत्तियों में पाए जाने वाले फ्लेवोनॉइड्स और सैपोनिन्स अम्लपित्त को ठीक करने में प्रभावी माने गए हैं।

पित्तज शिरःशूल -बृहत्रयी के अनुसार, पित्तज शिरःशूल में मधुर रस, शीत वीर्य द्रव्य का लेप बताया गया है। पेरुक में मधुर रस, शीत वीर्य और पित्तघ्न गुण होते हैं। पेरुक के कच्चे फल की त्वचा का लेप पित्तज शिरःशूल को शांत करता है।

पेरिकर्प (फल की बाहरी परत) का मुख्य घटक एस्कॉर्बिक एसिड (विटामिन सी) है, जिसे दर्द निवारक (एनाल्जेसिक) गतिविधियों में प्रभावी पाया गया है।

कई औषधीय अध्ययन पौधे की एन्टीनोसिसेप्टिव (दर्द रोकने वाली) गतिविधियों को प्रमाणित करते हैं।

खेती की विधियाँ

मिट्टी और जलवायु- दोमट मिट्टी और गर्म जलवायु अमरूद की खेती के लिए उपयुक्त हैं।

प्रचार विधियां-इसे बीज, कलम या ग्राफ्टिंग के माध्यम से उगाया जा सकता है।

सिंचाई और देखभाल-नियमित सिंचाई और जैविक खाद का उपयोग फसल को बेहतर बनाता है।

आर्थिक महत्त्व

अमरूद का उपयोग जूस, जैम, जैली और अन्य प्रसंस्कृत

उत्पादों में किया जाता है। यह किसानों के लिए आय का एक महत्त्वपूर्ण स्रोत है।

अमरूद की लोकप्रिय किस्में

अलाहाबाद सफेदा-सफेद गूदा और मीठा स्वाद।

लखनऊ 49- उच्च उत्पादकता के लिए प्रसिद्ध।

पिंक ग्वावा- गुलाबी गूदे और अनोखे स्वाद वाला।

रोग और कीट नियंत्रण

आम कीट-फल मक्खी, मिलीबग।

रोग- विल्ट, एन्थ्रेक्नोज।

उपचार- जैविक कीटनाशकों और उपयुक्त देखभाल का उपयोग।

सांस्कृतिक और पारंपरिक महत्त्व

भारत में अमरूद को शुभ फल माना जाता है और इसका उपयोग धार्मिक अनुष्ठानों में भी होता है। इसे स्वस्थ और समृद्ध जीवन का प्रतीक माना जाता है।

पर्यावरणीय लाभ

अमरूद का पौधा सूखा-सहिष्णु और पर्यावरण के लिए अनुकूल है। यह मिट्टी की उर्वरता बढ़ाता है और जैव विविधता को बढ़ावा देता है।

आयुर्वेद में अमरूद का महत्त्व

चूंकि पेरुक: (अमरूद) के संदर्भ आयुर्वेद साहित्य में व्यापक रूप से उपलब्ध नहीं हैं, लेकिन कुछ संदर्भ निघंटु आदर्श, निघंटु रत्नाकर, शिवदत्त और निघंटु संग्रह में पाए जाते हैं।

पेरुकं दृढबीजं च मांसलं चापृथक् त्वचम् ।
मृदु पीतं वर्तुलं च तुवर मधुराम्लकम् ॥

– शिवदत्त

पेरुक (अमरूद) को दृढ़ बीज वाला, मांसल (गूदेदार), अपृथक त्वचा (त्वचा और गूदा आसानी से अलग न हो), कोमल, पीले रंग का, गोलाकार, कषाय, मधुर और अम्ल रसयुक्त बताया गया है।

पेरुकं तुवरं प्रोक्तं स्वाव्दम्लं कफकारकम् ।
शुक्रलं वातपितघ्नं शीतलं च रसं गतम् ॥

-नि. सं.

पेरुक (अमरूद) को कषाय, स्वादिष्ट, अम्लीय, कफवर्धक, शुक्रल (वीर्यवर्धक), तप (उष्णता) को शांत करने वाला और शीतल कहा गया है।

ततोऽमृतफलं स्वादु तुवरं नातिशीतलम् ।
तीक्ष्णं गुरु कफकरं वातलं मदनाशकम् ॥

अमरूद को अमृत के समान फल, स्वादिष्ट, हल्का कषाय, अति शीतल न होने वाला, तीक्ष्ण, गुरु (भारी), कफवर्धक और वातनाशक बताया गया है।

इन संदर्भों के अनुसार, इसे कषाय, मधुर, अम्ल रस, शीतवीर्य और त्रिदोषघ्न, शुक्रल के रूप में वर्णित किया गया है। पेरुक (अमरूद) को दृढ़ बीज वाला, मांसल, शरीर के लिए लाभकारी, कोमल पीले रंग का, गोलाकार, कषाय, मधुर और अम्ल रस युक्त कहा गया है।

आयुर्वेद में इसे 'अमृतफल' कहा गया है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। आयुर्वेद के अनुसार, यह कफ और पित्त दोष को संतुलित करता है।

अमरूद की पत्तियों का उपयोग मसूड़ों और दांतों के रोगों में किया जाता है। इसका फल पाचन तंत्र को सुधारने और दस्त रोकने में सहायक है। पत्तियों का काढ़ा त्वचा संक्रमण और घावों के उपचार में लाभकारी है।

निष्कर्ष

अमरूद एक बहुपयोगी और स्वास्थ्यवर्धक फल है। यह न केवल पोषण प्रदान करता है बल्कि पर्यावरण और आर्थिक दृष्टि से भी अत्यंत लाभकारी है। हमें अपने दैनिक आहार में अमरूद को शामिल करना चाहिए और इसके औषधीय गुणों का लाभ उठाना चाहिए।

अमरूद खाएं, स्वस्थ रहें और प्रकृति के करीब रहें। 00

◆☯◆

आयुर्वेद में सुदर्शनघन वटी

* **डॉ नेहा दुबे**
आयुष मेडिकल ऑफिसर
सी. एच. सी, मोठ , झाँसी

आयुर्वेद, एक पांच हजार साल पुरानी चिकित्सा प्रणाली और शरीर को स्वस्थ जीवन जीने की कला सिखाने के लिए एक आदर्श चिकित्सा पद्धति है। ऐसी ही कई उपयोगी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों को मिलाकर आयुर्वेद ग्रन्थ के आधार पर कई स्वास्थ्य लाभों के लिए एक योग बनाया गया है, जिसे सुदर्शन घनवटी के नाम से जाना जाता है। इसका वर्णन आयुर्वेद ग्रन्थ योगरत्नाकर में ज्वराधिकार नामक अध्याय में भी मिलता है।

यह शक्तिशाली आयुर्वेदिक फार्मूला तीन मुख्य दोषों वात, पित्त और कफ के संतुलन को बनाए रखने में बहुत लाभदायक होता है और शरीर की इम्युनिटी बढ़ाने में लाभ करता है। अत: उन सभी लोगों के लिए जो अपने स्वास्थ्य की देखभाल के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सा चुनते हैं, उनके लिए सुदर्शन घनवटी अच्छे विकल्पों में से एक है।

सुदर्शन घन वटी का मुख्य घटक चिरायता होता है तथा इसके अलावा इसमें आँवला, हरड़, बहेड़ा, हल्दी, दारू हल्दी, छोटी कटेरी, सोंठ, काली मिर्च, पीपल, पीपरामूल, मूर्वा , गिलोय, कुटकी, पित्तपापड़ा, नागरमोथा, नीम, पुष्करमूल, मुलेठी, कूड़ा की छाल, अजवाइन, सहिजन, फिटकरी, वचा, दालचीनी, खस, सफेद चंदन, अतीस, खरैटी, शालपर्णी, बायबिडंग, तगर, चित्रक मूल, देवदारु, पटोल पत्र, कालमेघ, करंज, लवंग, वंशलोचन, कमल, तेजपत्ता, तालीसपत्र, जावित्री जैसी 50 उपयोगी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियां उपस्थित होती है जोकि एंटी-माइक्रोबियल (एंटी वायरल × एंटी बैक्टीरियल) इम्मुनोमोडुलेटर, हेपेटोप्रोटेक्टिव, एंटी पायरेटिक, एंटीऑक्सीडेंट गुण आदि से भरपूर होती है।

मुख्य घटक

चिरायता - सुदर्शन घन वटी का सबसे मुख्य घटक चिरायता होता है इसमें मौजूद शक्तिशाली हेपेटोप्रोटेक्टिव और हेपेटोस्टिमुलेटिव गुण लिवर को स्वस्थ बनाए (लिवर डिटॉक्सिफाई) रखता है। इसके अलावा यह शरीर से पित्त दोष को संतुलन में रखता है, जिससे एंजाइम को सामान्य स्तर तक लाने में मदद मिलती है।

त्रिफला (आमला, हरड़, बहेड़ा)

पेट की गैस या फूलने की समस्या को कम कर पाचन तंत्र को ठीक रखने में लाभदायक है। दारुहल्दी - यह भूख बढ़ानेवाला, रेचक, डायफोरेटिक (पसीना लाने वाला), एंटीसेप्टिक, शरीर का तापमान कम करने वाली, अल्सररोधी होती है।

चित्रक - यह भूख बढ़ाने, सूजन को कम करने और पेट व आंत की गैस में लाभदायक।

मुलेठी - मुलेठी में सक्रिय यौगिक ग्लाइसीराइज़िन और कार्बेनॉक्सोलोन होते हैं जो पेट की परेशानी, सीने में जलन, एसिडिटी और पेट की अन्य समस्याओं से राहत दिलाते हैं।

हल्दी - इसमें एंटी माइक्रोबियल, इम्मुनोमोडुलेटर, एंटी हिस्टामिनिक गुणों के कारण सर्दी जुकाम, प्रतिरक्षा प्रणाली को ठीक रखने में लाभदायक।

पिप्पली - अपने रसायन (कायाकल्प) प्रभाव के साथ

शरीर की प्रतिरक्षा में सुधार करने में मदद करती है।

कटुकी – इसमें में 'कुटकिन' या 'पिक्रोलिव' एंजाइम होता है, जो यकृत के कार्यों को ठीक रखने और पित्त के विकारों को कम करने में लाभदायक होता है साथ ही इसमें एंटीपायरेटिक गुण (शरीर के बढे तापमान कम करना) भी पाए जाते है ।

गिलोय – आयुर्वेद के अनुसार शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए गिलोय काफी प्रभावी है, इसमें मौजूद एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण (सूजन को कम करने वाला), एंटीऑक्सीडेंट व एंटीपायरेटिक गुण भी पाए जाते है ।

सुदर्शन घनवटी के उपयोग

सुदर्शन घनवटी का प्रयोग जब किसी व्यक्ति के शरीर के तापमान में अचानक वृद्धि का अनुभव होता है तब इससे शरीर के ऊंचे तापमान को प्राकृतिक रूप से ठंडा करने में मदद करती हैं और शरीर को आंतरिक रूप से मजबूत बनाने में मदद करती है।

शरीर को विभिन्न संक्रमणों तथा बीमारियों से लड़ने के लिए इम्युनिटी बढ़ाने में भी बहुत लाभदायक है।

हेपटोटोप्रोटेक्टीव गुण के कारण लिवर के लिए भी लाभदायक

एंटी–माइक्रोबियल गुण के कारण नाक और श्वसन पथ में जमा बलगम को साफ करने में लाभदायक

कमर दर्द, सिर दर्द, पसली दर्द और शरीर दर्द में यह औषधि बहुत लाभदायक होती है।

खून की कमी व इसके होने के कारण थकान, चक्कर, कमजोर हो जाना इसमें सुदर्शन घन वटी बहुत लाभदायक होती है

मात्रा – 2 – 4 टैबलेट दिन में दो या तीन बार लेना चाहिए या रोगी के बलाबल अनुसार प्रयोग करना चाहिए ।

अस्वीकरण– यह लेख जनसामान्य को जानकारी हेतु आयुर्वेदिक ग्रंथो व मॉडर्न रिसर्च के आधार पर तैयार किया गया हैं। उपरोक्त औषधि के सेवन के लिए रोगी का परीक्षण आवश्यक होता है।

◆☯◆

बालों का झड़ना और आयुर्वेद

*** वैद्य सचिन जैन**
(वैद्य – क्लीनिकल मैनेजर, बैद्यनाथ)
374 – 10 ए.सी., सिद्धेश्वर नगर
गुरु हरकिशन रोड, झाँसी

बालों की समस्या के कई कारण हो सकते हैं जैसे पौष्टिक तत्वों की कमी जैसे प्रोटीन, लौह, विटामिन्स, सेक्स हार्मोन्स में असंतुलन, केमिकल युक्त शैम्पू का प्रयोग करना, हेयर कलरिंग, बढ़ते प्रदूषण और आज कल की लाइफ स्टाइल से बालों की उचित देखभाल नही हो पाती है जिससे कम उम्र में ही बालो की समस्या होने लगती है जैसे बाल झड़ना, डेंड्रफ, दो मुहें बाल और रूखा होना। जिन व्यक्तियों डाईहाइड्रो टेस्टोस्टेरोन नामक हार्मोन ज्यादा बनता है उनके बाल भी पतले होकर गिरने लगते है।

आयुर्वेद के अनुसार किसी भी दवा के सेवन से पहले हमें बाल विकारों के पैथोलॉजिकल चरणों को समझना होगा जैसे खालित्य दारुणक पालित्य – इंद्रलुप्त (एलोपेसिया) – इंद्रलुप्त (बालों के झड़ने का पुरुष पैटर्न और बालों के झड़ने का महिला पैटर्न)।

चरक संहिता – सुश्रुत संहिता और अष्टांग संग्रह के अनुसार पित्त दोष और देह ऊष्मा सभी बालों के विकारों में महत्त्वपूर्ण इटीयोलॉजिकल कारक हैं।

आयुर्वेद के अनुसार क्रोध, ज्यादा तला भुना, फ़ास्ट फ़ूड व मिर्च मसाला खाने से शरीर की उष्णता बढ़ जाती है जिससे पित्त की वृद्धि हो जाती है जिससे बाल जल्दी सफ़ेद हो जाते है जब ये बढ़ा पित्त कुपित वात से मिल जाता है तो बाल झड़ने लगते हैं। और जब रक्त के साथ मिला हुआ कफ बालों के छिद्रों को बंद कर देता है और उस स्थान पर बाल पैदा नहीं होते हैं। इसी को इन्द्रलुप्त (alopecia) कहते है

बाल झड़ना (खालित्य)

कोष्ठ, स्रोतस और धातु अवधारणा के अनुसार की संप्राप्ति (हेयर पैथोलॉजी)–

उत्तेजित कोष्ठगत पित्त अपने गुणों जैसे उष्ण और तीक्ष्ण की तीव्रता को बढ़ाता है.,ये गुण गैस्ट्रिक फ़्लोरा को नुकसान पहुंचाते हैं और अम्लपित्त, दाह आदि जैसे स्थानीय पित्त दोष लक्षणों को बढ़ाते हैं। फिर कोष्ठ से पित्त दोष के ये उष्ण – तीक्ष्ण गुण रस में प्रवेश करेंगे। धातु और स्थानीयकृत पोषण को जला देता है जिसके परिणामस्वरूप रसक्षय होता है। फिर यह रक्त धातु में प्रवेश कर जाता है। रक्त धातु और पित्त दोष आश्रय संबंध में रहता है। तो परोक्ष रूप से यह और भी बढ़ जाता है। कोष्ठ रस और रक्त में यह बढ़ा हुआ पित्त दोष बालों के रोम को जला देगा और परिणामस्वरूप खालित्य हो जाएगा।

दोष

वात	–	समान, व्यान वायु
पित्त	–	पाचक पित्त और भ्राजक पित्त
कफ	–	तर्पक कफ

दुष्य

धातु	–	रस, रक्त, अस्थि
मल	–	स्वेद, केश
अग्नि	–	जठराग्नि, रसाग्नि, अस्थ्यग्नि
आम	–	रस, रक्तगत आम

स्रोतस –रसवह, रक्तवह, अस्थिवह, स्वेदवह, मनोवह

उदभव – अमाशय

संचार– रसायनी (रसवाह स्त्रोत)

अधिष्ठान–केशभूमि

रोगमार्ग –बाह्य रोगमार्ग, त्रिमार्मा (शिरा) सहित

कोष्ठ, स्रोतस और धातु अवधारणा के अनुसार औषधियों की योजना।

आयुर्वेद के अनुसार बालों के विकारों का प्रबंधन आधुनिक चिकित्सा से बिल्कुल अलग है। दवाएँ लिखने से पहले रोग की विकृति का विश्लेषण करने का प्रयास करें। अनुलोम और प्रतिलोम क्षय के बारे में भी सोचें। खालित्य– दारुणक पालित्य और इन्द्रलुप्त आदि रोगों में अनुलोम क्षय या विकृति होगी। यहां हमें पहले कोष्ठ स्त्रोत और फिर धातु से उपचार शुरू करना होगा।

लेकिन पुरुष और महिला पैटर्न गंजापन में विकृति शुक्र धातु में रहती है। इसकी क्षय वृद्धि इंद्रलुप्त की ओर ले जाती है। इस स्थिति में हमें दोनों तरफ से इलाज करना होगा यानी रस से शुक्र और शुक्र से रस तक।

उपचार प्रोटोकॉल की योजना बनाने से पहले हमें दो न्याय (नियम) याद रखने चाहिए। केदारकुल्य न्याय और खलेकापोत न्याय। केदारकुल्य न्याय के अनुसार हमें रस रक्त मांस मेद अस्थि मज्जा और शुक्र की दवाएं देनी होती हैं, लेकिन खलेकपोत न्याय में दवाएं सीधे खराब धातु यानी शुक्र को नहीं दी जाएंगी, यानी पुरुष और महिला के गंजेपन के पैटर्न में हमें दवाएं देनी होंगी। प्रथम प्राथमिकता में शुक्रधातु।

बालों की समस्या के समाधान के लिये उपरोक्त प्रोटोकॉल अपनाकर आप अपने खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए अपने भोजन में प्रोटीन, फैट और विटामिन्स का समावेश करें तथा प्रोटोकॉल के अनुसार निम्नलिखित आयुर्वेदिक औषधियोंका प्रयोग करें।

आयुर्वेदिक औषधियां– इसमें सप्तामृत लौह टेबलेट 1–1 सुबह शाम 15 ml आमला जूस से, प्रवाल पंचामृत 1–1 टेबलेट, 1–1 स्ट्रेसविंन कैप्सूल, मकरध्वज वटी 1–1 टेबलेट सुबह – शाम देना, सप्तारिष्ट, भृंगराज आसव भोजन के बाद समान जल मिलाकर देना चाहिए तथा महाभृंगराज तेल बालों रात में लगाए साथ ही हर्बल शैम्पू से बालों को धोना चाहिए ।

भृंगराज आसव

इसमें मौजूद घटक मानव शरीर के लिए सहायक होते हैं। इसमे भृंगराज रस (एक्लीप्टा अल्बा), हरितकी (टर्मिनलिया चेबुला), पिप्पली (पाइपर लॉन्गम), लौंग (क्लोव), तेजपत्ता (सिन्नामौम जयलिनीकम) आदि औषधि होती है।

भृंगराजासव के लाभ

भृंगराजासव में ऐसे औषधीय गुण हैं जो बालों के झड़ने को कम करके बालों के विकास को बढ़ावा देता है तथा बालों को काला रखने में मदद करता है। इस दवा का प्रयोग बालों के रंग के सफेद होने के इलाज के लिए भी उपयोगी है।

भृंगराजासव में मौजूद पौष्टिक गुण स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं। इसमें पाई जाने वाली विभिन्न जड़ी बूटियों में कई प्रकार के विटामिन, खनिज और एंटी–ऑक्सीडेंट्स की एक भरपूर मात्रा होती है जो एक व्यक्ति को स्वस्थ और फिट रखकर उसकी सहनशक्ति और शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है।

भृंगराज आसव की मात्रा 15 ml से 30 ml तक समान पानी मिलाकर खाना के बाद करते है।

महाभृंगराज तेल – यह 15 से अधिक जड़ीबूटियों से तेल पाक विधि से बना हुआ एक योग है जिसके नियमित उपयोग बालों के झड़ने को कम करने में मदद करता है, बालों का रंग बनाये रखता है, बालो को उगाने में मदद करता है और बालों को सूखापन होने से बचाता है। महाभृंगराज तेल का प्रयोग बालों की जड़ो में लगाना चाहिए।

बालों को धोने के लिये निम्नलिखित हर्बल शैम्पू में से अपनी जरुरत के अनुसार प्रयोग करना चाहिए ।

एंटी–हेयर फॉल नेचुरल शैम्पू– आंवला और शिकाकाई– यह शैम्पू प्राकृतिक जड़ी बूटियों से बेजान और क्षतिग्रस्त बालों के लिए परीक्षण द्वारा तैयार किया जाता है। जिसमे आंवला और नागरमोथा बालों के जड़ो को पोषण और मजबूत करता है, शिकाकाई और भृंगराज समय से पहले सफ़ेद होने से बचाता है और प्राकृतिक चमक बनाए रखने में मदद करता है; एलोवेरा जो बालों के विकास को बढ़ावा देता है, सुगंधाबाला तनाव को दूर करने में मदद करता है। इसका नियमित रूप से उपयोग बालों के झड़ने को कम करने में मदद करता है और बालो की प्राकृतिक मोटाई और चमक बरकरार बनाये रखता है।

प्रयोग विधि – गीले बालों और सिर की त्वचा पर थोड़ी मात्रा में मालिश करें और पानी के साथ बालो में धोये। यदि आवश्यक हो तो उपयोग को दोहराएं।

डैमेज रिपेयर नेचुरल शैम्पू– मेंहदी और जैतून युक्त

यह शैम्पू प्राकृतिक जड़ी बूटियों से बेजान और क्षतिग्रस्त बालों के लिए परीक्षण द्वारा तैयार किया जाता है जो रूखे और क्षतिग्रस्त बालों की मरम्मत और पोषण प्रदान करता है। मेंहदी, जो एक प्राकृतिक हेयर कंडीशनर के रूप में काम करता है, आँवला जो बालों की जड़ो को मजबूत करने में मदद करता है और शिकाकाई जो समय से पहले बालों को सफ़ेद होने में देरी करता

है और बालों को चिकनापन प्रदान करता है। इसका नियमित उपयोग बालों के झड़ने को कम करने में मदद करता है, बालों का रंग बनाये रखता है, बालो को दुबारा से उगाने में मदद करता है और बालों को सूखापन से और दोमुंहे होने से बचाता है।

प्रयोग विधि – गीले बालों और शिर की त्वचा पर थोड़ी मात्रा में मालिश करें और पानी के साथ बालो में धोये। यदि आवश्यक हो तो उपयोग को दोहराएं।

एंटी डैंड्रफ प्राकृतिक शैम्पू– नीम और रीठा

यह शैम्पू प्राकृतिक जड़ी बूटियों से बेजान और क्षतिग्रस्त बालों के लिए परीक्षण द्वारा तैयार किया जाता है जो रूसी और शिर की त्वचा की खुजली को रोकने में मदद करता है। नीम में एंटीफंगल गुण होते हैं और रीठा जो एक प्राकृतिक हेयर कंडीशनर के रूप में काम करता है सैंडलवुड और रोजमेरी बालों की जड़ों और शिर की त्वचा को पोषण प्रदान करने में मदद करता है, मंजिष्ठा और शिकाकाई समय से पहले बालों को सफ़ेद होने से रोकता है, त्रिफला बालों को दोमुंहे होने से बचाता है तथा बालों को कण्डीशन भी करता है। इसका नियमित उपयोग रूसी को कम करने और बालों की प्राकृतिक चमक और कोमलता को बनाए रखने में मदद करता है।

प्रयोग विधि – गीले बालों और शिर की त्वचा पर थोड़ी मात्रा में मालिश करें और पानी के साथ बालो को धोये। यदि आवश्यक हो तो उपयोग को दोहराएं।

महाभृंगराज कम्पलीट हेयर नेचुरल शैम्पू

महाभृंगराज शैम्पू प्राचीन वैदिक औषधीय जड़ी बूटी, भृंगराज के अर्क के साथ तैयार किया जाता है। यह रूसी, बालों के झड़ने और शिर की त्वचा की खुजली को कम करके एक सम्पूर्ण बालों की देखभाल के रूप में काम करता है। इसका नियमित उपयोग करने से समय से पहले होने वाले सफ़ेद बालों को सफ़ेद होने से रोकता है, पुनः बालों की लम्बाई को बढ़ावा देता है और बालों को पोषण देने और स्वाभाविक रूप से नींद लाने में और सिरदर्द को दूर करने में मदद करता है।

प्रयोग विधि – गीले बालों और शिर की त्वचा पर थोड़ी मात्रा में मालिश करें और पानी के साथ बालो में धोये। यदि आवश्यक हो तो उपयोग को दोहराएं।

अस्वीकरण–यह लेख जनसामान्य को जानकारी हेतु आयुर्वेदिक ग्रंथो व मॉडर्न रिसर्च के आधार पर तैयार किया गया हैं। आयुर्वेद में चिकित्सा के लिए रोगी का परीक्षण आवश्यक होता है इसलिए किसी उचित वैद्य को दिखाकर रोग का निदान कराकर ही औषधियों का प्रयोग करना चाहिए है।

◆☯◆

प्रदूषण एक बड़ी समस्या

वैद्य शैशव कुमार
ओम पॉली क्लिनिक
गांव – मामुरा, ग्रेटर नोएडा
गौतमबुद्ध नगर (उ. प्र.)

आज के समय में प्रदूषण एक बड़ी समस्या बन गया है। ज्यादातर जगह हमें हवा, पानी और मिट्टी में प्रदूषण का असर दिखता है। ये ना सिर्फ हमारे पर्यावरण को, बल्कि हमारे स्वास्थ्य को भी सीधे तौर पर प्रभावित कर रहा है। सर्दियों के मौसम में वायु प्रदूषण प्रभाव हमें साफ़ महसूस होने लगता है। भारत के कई राज्यों में वायु प्रदूषण इतना बढ़ गया है कि खुली हवा में सांस लेना मुश्किल होने लगा है।

प्रदूषण के प्रभाव

स्वास्थ्य समस्या

हवा के प्रदूषण का सबसे ज्यादा असर हमारी श्वसन प्रणाली

पर होता है। दमा, सर्दी जुकाम, bronchitis, allergy, स्किन रोग, बालों का झड़ना, आँखों में जलन, नाक में खुजली जैसी समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। बच्चों और बड़े लोगों पर इसका असर और भी ज़्यादा होता है। हवा में घुली हानिकारक गैसें और पार्टिकुलेट मैटर से हृदय रोग और फेफड़ों के कैंसर का खतरा भी बढ़ता है।

पर्यावरण प्रभावित

प्रदूषण के कारण ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन भी एक बड़ी समस्या बन गई है। हवा में greenhouse गैसें (COw, मीथेन) बढ़ रही हैं, धरती का तापमान बढ़ रहा है, जो ग्लेशियरों को नुकसान पहुंचा रहा है और समुद्र का स्तर बढ़ रहा है। ये पर्यावरण असंतुलन वन्य जीवन और प्राकृतिक संसाधनों को भी प्रभावित करता है।

प्रदूषण से होने वाली समस्या व बचने के उपाए –

सांस लेने में तकलीफ या सर्दी – खांसी

दूषित हवा में ज्यादा देर तक रहने पर सांस लेने में तकलीफ होने लगती है। ऐसा हमारे आसपास की हवा में मौजूद हानिकारक केमिकल में कारण होता है। बेहतर होगा कि इन दिनों आप बाहर कम ही निकलें और निकलने पर मास्क ज़रूर लगाएं।

अगर प्रदूषित हवा के सम्पर्क में आने से आपको सांस लेने में दिक्कत हो रही है तो इससे बचाव के लिए वैद्य / डॉक्टर की सलाह लेकर गर्म पानी से भाप ले सकते हैं या कासामृत टेबलेट चूस सकते हैं जिससे साँस नली में होने वाली जकड़न या कंजेशन से राहत देने में मदद मिल सकती है।

आंखों में जलन (Eye Irritation)

प्रदूषित हवा में जैसे ही आप कुछ देर बिताते हैं आखों में जलन शुरू हो जाती है। तो डॉक्टर / वैद्य से परामर्श लें।

बंद नाक या नाक में जलन (Nose Congestion)

वायु प्रदूषण से नाक में भी जलन, नाक बंद होने एवं सर्दी जुकाम जैसी समस्याएं देखने को मिलती हैं। इससे बचने के लिए बाहर निकलते समय अच्छी तरह मास्क लगाएं और आप अणु तेल (आयुर्वेदिक औषधि) या च्यवनप्राश रोजाना इस्तेमाल कर अपनी इम्युनिटी बढ़ाने के लिए उपयोग कर सकते हैं साथ ही चिकित्सक के अनुसार सर्वदोषांतक गुटिका का इस्तेमाल करें।

गले में खराश या दर्द (Sore Throat)

गले में खराश या दर्द की समस्या भी वायु प्रदूषण के कारण हो सकती है, गले में खराश होने पर गुनगुने पानी में नमक डालकर गरारे करें और कंठ सुधाकर बटी 2 - 2 गोली 3-5 बार चूसे इसके सेवन से गले की खराश से आराम मिलता है।

त्वचा पर रैशेज या खुजली

वायु प्रदूषण के कारण त्वचा पर रैशेज होना या खुजली होना एक आम समस्या है साथ ही चर्मरोगारी मलहम का प्रयोग कर सकते है तथा रक्तशोधक टेबलेट व सुरक्ता सिरप का प्रयोग कर सकते है। Surakta Syrup एवं रक्तशोधक टेबलेट एक आयुर्वेदिक औषधि है जो त्वचा की समस्याओं जैसे acne, pimples और allergy से परेशान हैं। यह रक्त शुद्धि, त्वचा के स्वास्थ्य में मदद करता है।

बालों का झड़ना (Hair Fall)

वातावरण में मौजूद केमिकल हमारे बालों पर भी हानिकारक प्रभाव डालते हैं। जिसके कारण आपके बाल भी बहुत अधिक गिर रहे हैं तो महाभृंगराज तेल व शैम्पू का इस्तेमाल कर सकते है।

अस्वीकरण- यह लेख जनसामान्य को जानकारी हेतु आयुर्वेदिक ग्रंथो व मॉडर्न रिसर्च के आधार पर तैयार किया गया हैं। उपरोक्त औषधि के सेवन के लिए रोगी का परीक्षण आवश्यक होता है।

◆☯◆

A Case Study On Aamvata – Role Of Ksharbasti in management of Aamvata

*** Dr. Mayuri M Agrawal**
1st year PG Scholar
Rognidan evum vikruti vigyan department
DMM Ayurved Mahavidyalaya, Yavatmal

**** Dr. Umesh Patil**
Guide & HOD
Rognidan evum vikruti vigyan department
DMM Ayurved Mahavidyalaya, Yavatmal

INTRODUCTION

Amavata is one of the commonest disorders caused by the impairment of Agni (digestive fire), formation of Ama (bio-toxin) and vitiation of Vata Dosh. Amavata is produced mainly due to the vitiation of Vata along with the formation of Ama. The Ama combines with Vata Dosha and occupies Shleshmasthana

(Asthisandhi) which results in "Amavata". Amavata can be correlated with Rheumatoid Arthritis due to similarities of clinical features. Rheumatoid Arthritis is an autoimmune disease causing a chronic symmetrical

polyarthritis with systemic involvement.

Description of patient –

A 40 year old female patient with no signaficant history was presented in opd at LK ayurved hospital with

following complaints –

CHIEF COMPLAINTS –

Pain and Swelling in both knee joints since 3 months

Pain in both wrist joints since 1 month

Pain in IP joints of hands since 1 month

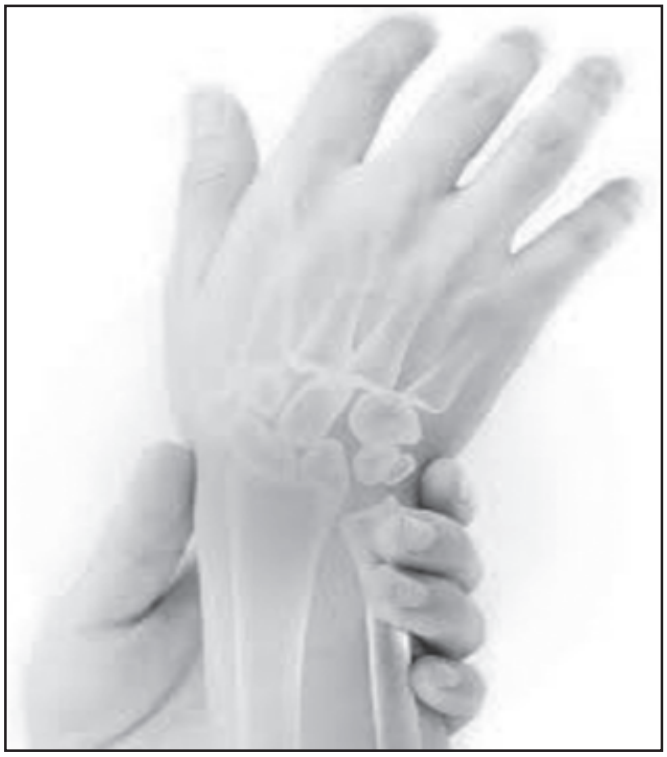
Loss of appetite and constipation since 1 month

Morning stiffness more than 30 mins since 1 month

EXAMINATION –

ASHTAVIDHA PARIKSHA

Nadi	–	80 per/min.
Mutra	–	Prakrut
Mala	–	Malabadhata
Jiwha	–	Sam.
Shabdh	–	Spashtha



Sparsh	-	Samshitoushna
Drik	-	Shewtabharakta.
Aakriti	–	Madhyam

SYSTEMATIC EXAMINATION

Inspection: Difficulty in walking and localized swelling was present on both knee joints and wrist joints. No other abnormalities or scars suggest any surgery.

• Auscultation: Not found any specific abnormalities.

• Percussion: Not found any specific abnormalities.

• Palpation: Tenderness was present on both wrist and knee joints and muscle tone and power were good.

LOCAL EXAMINATION –

Swelling presents on both wrist and knee joints.

Tenderness presents on both wrist and knee joints.

Local temperature-Raised

Range of movement-Restricted and painful movement of both knee and wrist joints .

DIAGNOSIS –

Amavata (Rheumatoid arthritis) was diagnosed on the basis of symptoms described in the classics of Ayurveda

Sampraptighatak-

• Dosha: Vata, Kapha

• Dushya:Ras, Aam

Adhistana: Aamashay, Sandhi, Asthi

• Srotas: Ras,Aanna Asthi, Majja vaha

MANAGEMENT –

1. Abhyantar Chikitsa –Aampachak vati 250 mg twice a day

-Sinhanada Guggul - 500 mg, twice a day

- Rasnasaptaka Kwath – 20 ml, twice a day

- Aamvatari Vati – 250 mg ,twice a day

- Gandharv haritaki churna – 3g HS

2. Bahya Chikitsa – Dashang lepa for LA

- Valuka Pottali sweda

3. Shodhan Chikitsa – Kshar Basti

OBERSERVATION AND RESULTS –

INVESTIGATIONS BEFORE AFTER

Hb% 11.1 gm% 11.3 gm%

RA factor 128 IU/ml 64 IU/ml

ESR 29/mm 22/mm

DISCUSSION -

As per Yogratnakar, chitiksa siddhant of Amavata includes Langhana, Swedana, drugs having Tikta, Katu Rasa and Deepana action, Virechana, Snehapana and Anuvasana as well as Ksharabasti.

Amavata is mainly caused due to vitiation of Vata Dosha and formation of Ama. Mandagni is the main cause of Ama production. Langhana has been mentioned to be the best measure for the treatment of Ama. Langhana in the form of Laghu Ahar was advised to the patient.

In Amavata, Rukshasweda has been advocated in the form of V alukapottali due to the presence of Aam.

Majority drugs of given have Deepan , Ama-Pachan, Shothaghna , Shoolghna, Jwaraghna , Balya and Amavatahara properties. It enhances the Agni-Bala , alleviates the Ama and prevents the further Ama formation into the body. This reduces the clinical manifestations of Amavata and helps in breaking the Samprapti of Amavata .

CONCLUSION -

The assessment of the patient before and after treatment was taken which showed improvements in the subjective and objective criteria.

And from this case study it can be concluded that Amavata can be effectively and safely treated by using Chikitsa Siddhant described by Yogratnakar.

REFERENCES -

1.Madhavakara, Madhavanidana, Vimala Madhudhara Teeka by Tripathi Brahmanand, Chaukhambha Surabharati Prakashana, Varanasi, ed. 2010, poorvardha, adhyaya 25

2. Shah Ankur, E.William St. Clair, Harrison's Principles of Internal MedicineVolume 2, 18th edition,Chapter 321, Rheumatoid Arthritis, (Pg. 2739).

3. Churchill Livingstone, Davidson's Principle and Practice of Medicine. 19th ed.: Elsevier Publication;2002. (pp. 1002–7).

4. Chakrapani Datta. Chakradatta commentary by Indradev Tripathi. Amavatarogadhikara 25/31-36. Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Sansthan; 2010.

5. Tripathi Ravidatta, Charaka samhita with Vidyamanorama Hindicommentary, Chaukhamba Sanskrit Pratishthan, Delhi, 2009. Ni 8/31

6. Das Govinda, Bhaishajya Ratnavali, Hindi commentary by Ambikadatta Shastri, Chaukhambha Prakashana, Varanasi, Edition2014, Amavata chikitsa, 29/181-189, (Pg no.628)

7. Murthy K.R.,Shrikantha,Chaukhambha Prakashan, by Sharngadhara, Sharangdhara Samhita Madhyamakhanda 2/89.

◆☯◆

A Case Study – Effect of Panchatikta Ksheer Basti in Management of Ghrudhrasi w.s.r to Sciatica

*** Dr Roshni Dipak Bamb**
MD Scholar
Rognidan Vikruti Vigyan department.
DMM Ayurved Mahavidyalay Yavatmal.

**** Dr Sanjay Pawade**
Assistant professor
Rognidan Vikruti Vigyan department
DMM Ayurved Mahavidyalay Yavatmal.

ABSTRACT

A Case Study – Effect of Panchatikta ksheer basti in Management of Ghrudhrasi w.s.r to Sciatica

BACKGROUND

Gridhrasi (Sciatica) is one of the vata vyadhi mentioned by various Acharya in Ayurveda. It is characterized by pain in the lower lumbar region that radiates to the toe and is associated with numbness in the lower lumbar region to the leg.

OBJECTIVES

To evaluate the efficacy of Panchatikta ksheer basti in Ghrudhrasi for relieving pain, stiffness and numbness.

METHODOLOGY

It is a case study of single patient Age 50yrs/Female medicine was given to the patient for 07days and after Basti for 08 days.

RESULT & CONCLUSION

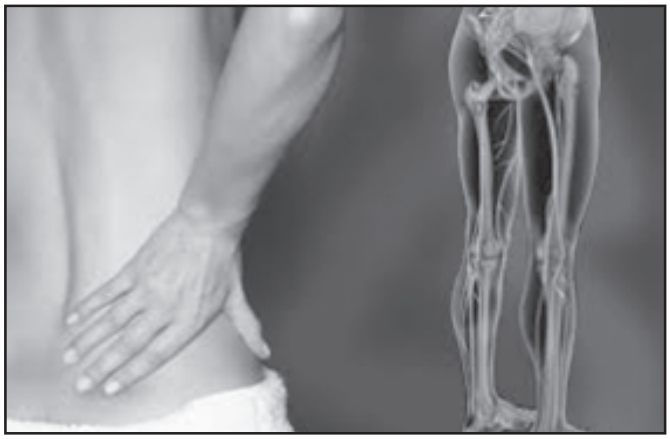
Ghrudhrasi a common disorder of present era which is Vata Pradhan Vyadhi in Ayurveda. Through this study we can conclude that Panchatikta ksheer basti in Management of ghrudhrasi is effective in reducing the symptoms of Ghrudhrasi.

KEYWORDS

Grudhrasi, Panchatikta ksheer basti, sciatica

INTRODUCTION

Gridhrasi (Sciatica) is a disease with sciatic nerve compression due to various reasons such as heavy weight lifting, excessive strenuous work and dominance. Gridhrasi (Sciatica) is one of the vata vyadhi mentioned by various Acharya in Ayurveda. It is characterized by pain in the lower lumbar region that radiates to the toe and is associated with numbness in the lower lumbar region to the leg.



The signs and symptoms of "Sciatica" found in modern medicine are quietly mimic with the condition of Gidhrasi mentioned in Ayurveda. Gridhrasi comes under Nanatamja Vata vyadhi. Gridhrasi, the name itself indicates the way of gait shown by the patient due to extreme pain, that is, Gridha or Vulture. The cardinal signs and symptoms of Gridhrasi are Ruk (pain), Toda (pricking sensation), Muhuspandan (Tingling senation), Stambha (stiffness) in the Sphik, Kati, Uru, Janu, Jangha, and Pada in order[8] and Sakthikshepanigraha (i.e., restriction in upward lifting of lower limbs). In Gridhrasi, Tandra (Drowsiness), Gaurav (Heaviness), and Aruchi (Anorexia) may be present if Kapha is associated with Vata

AIM AND OBJECTIVE

To Evaluate Efficacy of Panchatikta Ksheer Basti in Management of Ghrudhrasi

DESCRIPTION OF PATIENT

Name of Patient – XYZ
Age – 50yrs
Gender – Female
Nationality – Indian

State – Maharashtra

District – Yavatmal

Occupation And Socio Economic Status –

COMPLAINTS OF THE PATIENT

Nature of Complaints. Duration

Radiating pain from Lumbar region to left lower leg. - Since 8 months

Tingling sensation in left leg -Since 8 months

Burning sensation in abdomen. -Since 6months

Headache - Since 6 months

Constipation On & off

PAST HISTORY

No History of TB, DM, Hypertension. No History of any surgery or chronic illness History of trauma before 2yrs

FAMILY HISTORY - No Evidence

PERSONAL HISTORY

Diet – Vegetarian

Appetite – Good

Bowel – Irregular

Micturation – 5 to 6 times per day

Sleep – Sound

Allergy – Nil

Addiction – Nil

ASHTAVIDHA PARIKSHA

Nadi – 80 per/min.

Mutra – Prakrut

Mala – Malabadhata

Jiwha – Sam.

Shabdh – Spashtha

Sparsha – Samashitoshna

Drik – Shewtabharakta.

Aakriti – Madhyam

SYSTEMATIC EXAMINATION

Inspection: Gait was limping, unable to walk and localized swelling was absent. No other abnormalities or scars suggest any surgery.

• Auscultation: Not found any specific abnormalities.

• Percussion: Not found any specific abnormalities.

• Palpation: Tenderness was present at L3-L4, and muscle tone and power were good

SLRT - Before. After . 30°. 60°

DIAGNOSIS

Sampraptighatak

• Dosha: Vata pradhan

• Dushya: Rakta, Mamsa, Majja, kandara, and sira

• Adhistana: Kati Pradesh and lower limb

• Srotas: Rakta, Mamsa, Asthi, Majja vaha,purishvaha

TREATMENT

Suthshekar Ras – is used for ampachan (Sam pitta) .vaatpitta shamak

Trayodashag guggulu-. It is mainly in guru and snigdha gunatmak, which helps reduce the aggravated dosha due to manifestation of Gridhrasi; This medicine contains Abha, Ashwagandha (Withania somnifera), Hapusha (Junniperous communis Linn), Guduchi, Shatavari, Gokshur, Vriddhradaru, Rasna, Shatahva (Anethum Sowa kurz), Shati (Hedychium spicatum), Yamani (Trachispermum Amani), Nagara, Shuddha Guggul, and Ghrita. It acts as the best antiinflammatory and analgesic

Gandharv Haritaki Churna- for Anulomna

Dashmool +

Rasna kwath 30 ml — 30 ml

Panchatikta ksheer basti For 7 days was given (panchatikta churna , Panchatikta ghrut, Goksheer)

Panchatikta ksheer basti

Panchatikta (Guduchi,Nimba,Vasa,kantaka,Patol)

The basti, which has milk, is the main ingredient known as ksheer basti, ksheer basti performs action in anuvasan it act as snehana. It helps to produce brihmana effect on the body. The rectum has a rich blood and lymph supply, and the drugs can cross the mucosa, such as other lipid membranes. Thus rectal mucosa absorbs lipid-soluble substances in basti karma. It has the dominant ushna virya and tikshna rasa, which helps promote dhatavagni increasing dhatavagni ,increases nourishment

of dhatus; hence it results asthi and majja dhatu getting stable.

Due to the nutrition of dhatus asthi and majja dhatu kshaya may be decreased, and it may help slow down the degenerative process of dhatus. Panchtikta Ghrita is predominant of akash and vayu mahabhuta, which helps to preserve the average health of asthi dhatu, Panchtikta Ghrita is vata – pitta shamaka, balya, agnivardhaka, madhura, saumya, and sheeta viryatmak which helps to pacify Vata, and helps to maintain the normal condition of the body, Ghrita and ksheer have Vit D which also good source of calcium, which helps to balance bone ligament.

DISCUSSION

Gridhrasi correlates with Sciatica in modern; its main causes are disc protrusion, heavy weight lifting while the spine is flexed, or genetic factors also responsible. Ayurveda said this body is controlled by vata. It alone or combined with other dosha get aggravated in their location. Basti is for the elimination of dosha through the anal region; it eliminates other doshas and pacifies the aggravated dosha and impurities of the body. Hence Basti is the best procedure for eliminating the Vata dosha of the body and other contaminants. Shamana Chikitsa in Gridhrasi may give relief to symptoms. It helps to reduce inflammation and pain. But the administration of basti eliminates the whole body's impurities caused by the vitiated dosha. It relieves symptoms like numbness in the body and reduces vata dushti.

CONCLUSION

A case study showed that administration of panchtikta ksheer basti, with sthanik snehan swedana could be effective in case gridhrasi (sciatica), along with shamaniya medicine like trayodashang guggul , Suthshekar ras, dashmul rasna kwath ,gandharva haritaki churna , panchatikta ksheer basti.

REFERENCES

Kashinath Shastri and Gorakhnath Chaturvedi, 2001: Charak Samhita of Agnivesha. Revised by Charak and Drudhabala with elaborated 'Vidyotini' Hindi Commentary by, Chaukhamba Bharati Academy Varanasi, India.

Mehta, P.J., 2005: Practical Medicine. 17th Ed. Edited by Mehta, S.P., Joshi, S.R., Mehta, N.P. Published by Shilpa Pradip Mehta, Mumbai, India.

Sharma PV, editor. Chikitsasthana; Vatavyadhichikitsa Adhyaya. Charaka Samhita of Agnivesha. 8th ed. Chapter 28, Verse 56. Varanasi, India: Chaukhamba Orientalia; 2007.

Sharma PV, editor. Nidanasthana; Vatavyadhi Nidana Adhyaya. Sushruta, Sushruta Samhita. Chapter 1, Verse 74. Varanasi, India: Chaukhambha Visvabharati; 2005.

Sharma PV, editor. Chikitsasthana; Vatavyadhichikitsa Adhyaya. Charaka Samhita of Agnivesha. 8th ed. Chapter 28, Verse 57. Varanasi, India: Chaukhamba Orientalia; 2007

Sushrut, Sushruta Samhita, with Nibandhasangraha of Dalhanachrya & Nayachandrika Panjika of Gayadasachrya edited by Vaidya Yadavji Trikamji Acharya. Nidana sthana , 1st chapter, Verse – 74 Chaukhamba Surbharati Prakashan, Varanasi, Page Number –268

◆☯◆

Understanding Nidan in Ayurvedic Approach of Disease

*** Dr. Pavan Shivlal Wadode**
PG Scholar, Second year
Rognidan Evum Vikriti Vigyan Dept.
DMM Ayurved Mahavidyalaya
Yavatmal

**** Dr.Sanjay A. Pawade**
Assistant Professor
Rognidan Evum Vikriti Vigyan dept.
DMM Ayurved Mahavidyalaya
Yavatmal

***** Dr.Umesh N. Patil**
Guide & H.O.D
Rognidan Evum Vikriti Vigyan Dept.
DMM Ayurved Mahavidyalaya
Yavatmal

Abstract:-

All the Ayurvedic classics have discussed about Nidan very vividly because of the significance of the disease. It is of 2 types. According to chakrapanidatta-vyadhijanak and vyadhibodhak. Vyadhijanak nidan are the etiological factors of diseases. Vyadhibodhaknidan are the means of diagnosis. Nidan Dosha Dushya plays a significant role in the manifestation of each and every disease. In this context, nidan means eternal causative factors which includes faulty diet, lifestyle, accidental cause, doshas (Vata, Pitta, Kapha) considered as samavayikaran of endogenous diseases and dushya (Rasa etc), dhatus and malas which are vitiated by doshas. Diagnosis is never complete without the elucidation of all factors related with the disease. The knowledge of nidan is useful for diagnosis prognosis and treatment. A physician who initiates treatment without proper diagnosis of the disease may accomplish the described object only by chance. The fact that he is well acquainted with the knowledge of application of medicine does not necessarily guarantee his success.

Keywords:

Nidan, vyadhijanakhetu, vyadhibodhakhetu, samavayikaran.

INTRODUCTION

The term nidan can be understood as vyadhijanak and vyadhibodhak.

• Vyadhijanak Nidan (as cause of disease)

• Vyadhibodhak Nidan (as diagnosis of diseases)

Nidan-dosha-dushya plays an important role in manifestation of diseases. Thus, knowledge of Nidan is useful to understand diagnosis, prognosis, manifestation and management of any disease.

Definition of nidan :-

Nidan is vyadhijanan or vyadhiutpatti hetu which is responsible for origin or manifestation of a disease.

Nidan are those causes that vitiate the dosas and is turn lead to causation of diseases anything in the form of dravya, guna, karma which imbalance dosas, manifest diseases.

Nidan are those food and activities which cause diseases

• Rogakarak Ahar Vihar

• KshayVridhi cha doshanam

Anything which causes dhatu vaisamya shall be Roga

karak

Anything which causes dhatu vaisamya shall be Roga karak

• That which depicts hetuandlakshan is Nidan.

• That which helps to know about a disease.

• That which helps in confirmation about a diagnosis.

• That which helps in diagnosing a disease is Nidan.

• Those that describes hetu and lakshan is called as Nidan.

• Those that helps to know/confirms the diagnosis of a disease is called as nidan.

Derivation of the word- Nidan

· Nidan is the fundamental cause, i.e. aadikarana.

· It is used to describe causative factors of a disease.

· Nidan is the beginning point of any diseases.

E.g. Beej (seed) is the nidan (Cause) for ankura (sprout). No disease happens without nidan.

Synonyms of Nidan :-

• Hetu- cause

• Nimitta- sakuna

• Ayatana-karana

• Karta- doer

• Karana- primary cause

• Pathyaya- sense of faith (cause of disease)

• Samutthana- origin

• Nidan- initial cause of diseases

• Karak- intention to cause

• Moola- origin/ base/ basic source

• Yoni- origin or source

• Nibandhana- origin/ foundation cause.

Theories Associated with Nidan

• Trisutra Ayurveda

The knowledge of trisutra is the best way to fulfill the objectives of Ayurveda and to achieve purusarthachatustaya.

• Nidanpanchak (Nidan,Purvarupa, Rupa, Upashya, Samprapti)

It is the tool for identification of dosha- roga- rogavastha- rogabala- sadhyaandasadhyta.

• Karya- karanvada

This theory states that for any karya (effect) there should be a karana (cause) which should be 'sat' i.e. existent karya is vyaktaavastha whereas karan is avyakta. The cause which invariably precedes its effect is karana.

•Prakrit samasamaveta and vikrita visamasamavetasiddhanta.

According to Prakrit samasamaveta, results of interaction between rasa in dravya and dosha in vyadhi are similar to the rasa and dosha constituting them respectively.

• Swabhavo param vada

According to Chakrapani, there is cause is samyata and vishamata of dhatu but no cause in their destruction. Object arises from a specific cause but gets destroyed over time naturally. In simple words, there is cause of every disease and in absence of that cause, the disease will slowly resolve by itself, i.e. Nidan parimarjan.

Importance of Knowledge of Nidan :-

1. Knowledge of nidan helps in identifying the cause of disease. If causative factors are in contact with the body for a longer time, the disease caused by them keeps worsening with time

2. Knowledge of nidan helps in planning dosha pratyanikchikitsa as particular nidan may vitiate particular disease. Thus, providing treatment and medicines which are antagonistic for particular vitiated dosha thus mitigates the disease.

3. Knowledge of nidan helps in speculation of outcomes about the vitiated dosha, nature of disease, upadrava, chronicity of diseases etc.

4. Knowledge of nidan helps in making diagnosis. Analyzing the causative factors help to arrive on the prognosis of disease and a more accurate diagnosis in case of doubt.

5. Knowledge of nidan helps in planning the treatment regimen in accordance to causative factors. It helps the patient to keep away from aggravating factors and plan an effective treatment protocol.

6. Knowledge of nidan helps in preventing further diseases and complications. Lifestyle modifications can be

adopted as required to present impending doshic disturbances, thus aborting diseases before they are manifested or to avoid further complications.

7. Knowledge of nidan helps in differential diagnosis of the disease.

CONCLUSION

The exact cause of disease helps us to understand the pathogenesis of the disease which will help to diagnose the disease as early as possible. Thus, the proper knowledge of hetu/nidan helps us to understand the proper diagnosis prognosis and manifestation of the disease. It also forms the basis of an effective treatment plan. Identifying the nidan helps in proper diagnosis and knowing the exact measure of morbidity (of doshas), the nature of insult occurring in the body and the status of the disease. This will not only help in isolating the causative factors (which is more than half of the treatment) but also plan anti dosha and anti vyadhi treatment protocols and selection of exact disease modifying medicine and diet.

Thus, Nidan Parimarjana is the quickest way to recover from any disease and understanding the concept of Nidan is very important.

REFERENCES

1. Brahmanand Tripati of Madhav Nidanm, Nidan Panchak, Chapter 1, Chaukhamba Prakashan 2007, reprint; 2007. p. 135.
2. Prof. Ravidatta Tripati of Charak Samhita, Jwara Nidan, Edition 1st ed., Chaukhaba Sanskrit Pratisthan Delhi; 2009. p. 599-605.
3. PS Byadgi of Ayurvedya Vikriti Vijnana and Roga Vijmama, Nidan Panchak, Chapter 17, editor reprint, Chaukhambha Sanskrit Sanssthan Varanasi; 2011. p. 314-335.
4. Sanket Sanjay Develekar, Concept of Hetu – as a diagnostic tool, Ayur log: national journal of research in Ayurved science; 2015, vol. 3
5. Amar singh of Amarkosh C sudhakhya or Ramashrami Vyakhya, Chaukhamba Sanskrit Pratisthan, Delhi, 2nd edition; 1987.
6. Dr. Raghuram YS and Dr. Manas, Nidan: Meaning, word, derivation definition, easyayurveda.com/2017/06/18
7. Brijesh Kumar, Murlidhar Paliwal, Concept of Nidan in Ayurveda, Unique Journal of Ayurvedic and herbal medicines 2015; Vol. 3: 9-12.

◆☯◆

Ayurveda in the Kitchen: Recipes for Seasonal Wellness

*** Dr. Saniya S. Gosavi1**
PG Scholar,
Department of Ayurved Samhita and Siddhant,
Shri Ayurved Mahavidyalaya, Nagpur.

**** Dr. Brijesh R. Mishra**
Principal, HOD,
Ayurved Samhita and Siddhant,
Shri Ayurved Mahavidyalaya, Nagpur.

Introduction

Ayurveda, the science of life, is rooted in the Vedas and considered an Upaveda of the Atharva Veda. Its origins are traced back to Brahman (the Creator) before the creation itself, making it an eternal stream of wisdom. Food (Ahara) in Ayurveda is fundamental to life, influencing both mind and body. When consumed appropriately, it serves as a cornerstone of health and well-being, but improper consumption can lead to disease. Understanding the role of food in Ayurveda enables us to harness its potential for healing, making knowledge about its preparation and use essential for maintaining balance and promoting health.

In Ayurveda, food is considered a combination of the five Mahabhutas (elements), and its digestion relies on the activation of internal fire (Antaragni). The classical Ayurvedic texts provide extensive knowledge about food sources, seasonal and geographical influences, and their physiological and therapeutic effects. Properly prepared and consumed food nourishes the body, strengthens Dhatus (tissues), enhances energy, and clarifies the senses. Conversely, improper dietary habits disturb internal fire, leading to imbalances and diseases. By aligning culinary practices with Ayurvedic principles, we can transform everyday meals into tools for maintaining health and seasonal balance.

This approach underscores the concept of "Ayurveda in the Kitchen," where traditional wisdom about food processing, preservation, and therapeutic use is leveraged to promote wellness throughout the year.

Basic Principles of Ayurvedic Nutrition

Ayurveda emphasizes that nutrition is the cornerstone of physical and mental well-being. Proper, wholesome, and balanced food supports the formation and sustenance of the body's doshas (functional principles), dhatus (tissues), and malas (waste products). This foundational

belief underlines the Ayurvedic adage, "We are what we eat." Food not only nourishes the body but also influences the mind, reflecting the deep interconnection between nutrition and overall wellness.

According to the Upanishads, the food consumed is divided into three parts:

· The gross part becomes flesh.

· The middle portion supports bodily functions.

· The subtlest essence nourishes the mind.

Similarly, water consumed is categorized into three parts:

· The largest portion forms urine.

· The intermediate part contributes to blood.

· The subtlest portion sustains the life force (Prana).

This intrinsic connection highlights the significance of mindful eating and drinking, especially when tailored to

seasonal and individual needs.

Vedic Contributions to Ahara Kalpana (Food Preparations)

Vedic literature, though not exclusively medical, extensively mentions Ahara Kalpana (food preparation) and its role in maintaining health. The Vedas describe numerous food items and preparation techniques, illustrating the importance of taste and nourishment in daily life. Examples include:

· Yava (barley) and its derivatives like dhana (fried barley) and karambha (churned barley).

· Payas (milk), dadhi (curd), and madhu (honey), which were staples in Vedic diets.

· Fermented preparations like madya, indicating the diversity of food processing techniques in ancient times.

These preparations were designed not only for sustenance but also to align with the climatic and geographical conditions of the time, laying the foundation for Ayurvedic seasonal dietary guidelines.

Food Habits from Ayurvedic Classics (samhita)

Ayurvedic texts emphasize mindful eating practices tailored to optimize digestion and balance the doshas throughout the year. These principles integrate the seasonal needs of the body with dietary habits to promote wellness.

Sushruta Samhita:

Eat the right quantity of food at the proper time while seated on a raised platform.

Begin meals with sweet tastes to calm Vata, followed by salty and sour flavors to stimulate Agni (digestive fire), and end with pungent, bitter, and astringent tastes to balance Kapha.

Limit heavy foods to one-third of stomach capacity and consume light foods to satisfaction.

Fruits like Indian gooseberry (Amalaki) are recommended at the start, middle, and end of meals for digestive benefits.

Charaka Samhita:

Classifies foods into 12 categories, including grains, pulses, milk products, vegetables, fruits, oils, and sugarcane products.

Recommends foods based on their properties (e.g., light vs. heavy) and their effects on the body.

Discusses appropriate postprandial drinks, such as buttermilk or herbal infusions, to enhance digestion and balance.

Ashtanga Hridaya:

Encourages eating meals seated on the floor with the plate slightly elevated to enhance digestive fire.

Advocates for a lighter meal at noon and early dinners before sunset to align with the natural rhythm of the digestive system.

Suggests lying on the left side after meals to activate the Pingala Nadi, which supports digestion.

Recommends liquid diets post-sunset for individuals with conditions like asthma, diabetes, or Vata imbalances.

By incorporating these timeless Ayurvedic dietary guidelines into daily and seasonal meal preparation, you can enhance digestion, prevent imbalances, and maintain harmony between the body and mind.

Ayurveda in the Kitchen: Recipes for Seasonal Wellness

Diet Based on Doshic Constitutions

Ayurveda emphasizes that food and drink should align with an individual's prakriti (constitution) to maintain balance and wellness. The three doshas—Vata, Pitta, and Kapha—determine dietary needs and preferences. Understanding one's doshic constitution allows for mindful choices in the kitchen, ensuring harmony with the body and the seasons.

Diet for Vata Constitution

Individuals with a Vata constitution are characterized by qualities like dryness, coldness, and irregularity. To balance these, they should incorporate:

Recommended Tastes: Sweet, sour, and salty.

Foods: Warm, freshly prepared meals, including sweet fruits, milk, butter, cream, hot cereals, and cooked vegetables.

Avoid: Cold, raw, or overly spicy foods, and long periods of fasting.

Vata individuals benefit from grounding and nourishing meals during dry and cold seasons, using warming spices like ginger, cinnamon, and cumin.

Diet for Pitta Constitution

Pitta individuals are governed by heat and sharpness,

which require cooling and calming dietary choices to balance.

Recommended Tastes: Sweet, bitter, and astringent.

Foods: Cooling and hydrating foods like fresh fruits, raw vegetables, leafy greens, and herbal teas.

Avoid: Spicy, oily, or fermented items like pickles, alcohol, coffee, and overly processed foods.

Pitta types thrive on fresh, seasonal produce and light vegetarian meals, especially in summer and early autumn when their dosha is naturally elevated.

Diet for Kapha Constitution

Kapha dosha brings qualities like heaviness, coldness, and lethargy, necessitating stimulating and light dietary practices.

Recommended Tastes: Pungent, bitter, and astringent.

Foods: Warm, dry, and light meals with low carbohydrates and fats. Include spices like black pepper, turmeric, and mustard seeds to boost digestion.

Avoid: Sugary items, cold water, and frozen or overly rich foods.

Kapha individuals benefit from soups, steamed vegetables, and smaller, more frequent meals, especially during damp and cold seasons.

Recipes for Seasonal Wellness

Ayurveda encourages aligning dietary choices with seasonal changes to prevent imbalances:

· **Spring:** Light, dry, and spiced meals to alleviate Kapha.

Recipe: Detoxifying khichdi with cumin and coriander.

· **Summer:** Cooling foods like cucumber and mint.

Recipe: Cucumber-mint raita with roasted cumin.

· **Monsoon:** Warm, easily digestible soups to balance Vata.

Recipe: Ginger-lentil soup with a dash of cinnamon

· **Autumn:** Nourishing dairy-based preparations for Pitta.

Recipe: Cardamom-flavored rice pudding with jaggery.

· **Winter:** Hearty stews to strengthen Kapha.

Recipe: Vegetable stew spiced with garlic and cloves.

Conclusion

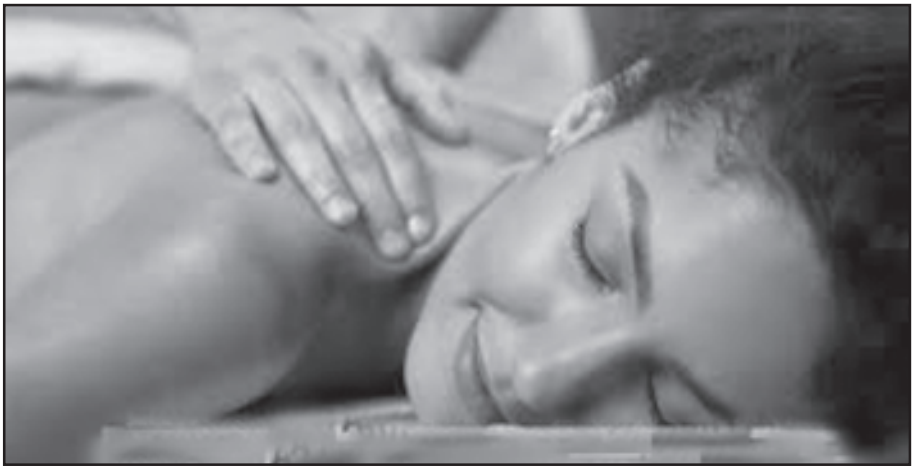
Ayurveda integrates culinary practices with therapeutic wisdom, making the kitchen a sacred space for healing. The traditional knowledge of Ahara Kalpana emphasizes that food, when prepared mindfully and consumed seasonally, nurtures the body and mind. By incorporating these timeless principles into modern kitchens, we can achieve a harmonious balance between health and taste, celebrating Ayurveda's rich culinary heritage.

◆☯◆

The Transformative Benefits of Abhyanga

*** Dr Prarabdha S. Phating**
Second Year Post Graduate Scholar,
Dept. of Ayurveda Samhita & Siddhant,
Shri Ayurveda Mahavidyalaya, Nagpur(M.H.)

**** Dr Brijesh R. Mishra**
Principal, Professor, HOD & Guide,
Dept. of Ayurveda Samhita & Siddhant,
Shri Ayurveda Mahavidyalaya, Nagpur(M.H.)



Abhyanga, an Ayurvedic oil massage, is much more than a wellness ritual—it is a transformative journey toward physical and mental balance. Rooted in the ancient wisdom of Ayurveda, Abhyanga is a vital component of Dinacharya (daily routine), offering immense benefits for overall health.

Abhyanga is derived from the Sanskrit words Abhi (towards) and Anjana (to anoint or smear). It involves massaging warm, medicated oil over the entire body in a systematic manner. This therapy rejuvenates the body, calms the mind, and harmonizes the doshas (Vata, Pitta, and Kapha).

Benefits of Abhyanga

Ayurvedic texts stress the importance of daily Abhyanga to maintain a healthy and stress-free life.

Balances Vata Dosha: Especially beneficial for countering Vata-related disorders like dryness and joint stiffness.

Improves Circulation: Enhances blood flow and lymphatic drainage, removing toxins and nourishing tissues.

Nourishes Skin: Makes the skin soft, supple, and radiant while unclogging sweat and sebaceous glands.

Relieves Stress and Fatigue: The calming effects of warm oil soothe the nervous system, promoting relaxation and better sleep.

Boosts Immunity: Regular Abhyanga strengthens the body's natural defenses and increases resistance to illness.

When is the Best Time for Abhyanga?

Perform Abhyanga in the morning before exercise or bathing.

During cold and dry seasons (like winter), it is particularly beneficial to counteract dryness and stiffness.

If daily practice isn't feasible, focus on the head, ears, and feet—the most vital areas.

How to Perform Abhyanga

Choose the Right Oil:

Tila Taila (Sesame Oil): Ideal for all body types and seasons.

Medicated Oils: For specific concerns like joint pain, consult an Ayurvedic physician.

Warm the Oil: Heat the oil to a comfortable temperature.

Start with the Head: Massage the scalp, ears, and neck using circular motions.

Move to the Body: Use long strokes on limbs and circular motions on joints, always moving in the direction of hair growth.

Finish with the Feet: Focus on the soles and toes to

ground the body and improve sleep quality.

Post-Massage Care: Rest for 15 minutes, then take a warm bath to cleanse the body.

Who Should Avoid Abhyanga?

While Abhyanga is generally safe, it should be avoided in the following cases:

· Acute illnesses like fever or infections.

· Open wounds or severe skin conditions.

· Recent fractures or thrombosis.

The Science Behind Abhyanga

Modern studies have corroborated the physiological benefits of Abhyanga:

· Enhances blood flow, aiding in detoxification and tissue nourishment.

· Removes dead skin cells and activates sweat glands for better hydration.

· Stimulates Marma points (vital energy points) to balance physical and mental energies.

The oil you use in Abhyanga plays a vital role in its effectiveness. Here are some recommendations based on your body type (Prakriti) and seasonal needs:

Sesame Oil (Tila Taila): Known as the king of oils in Ayurveda, it is ideal for balancing Vata and Kapha doshas. Its warming properties make it perfect for winter.

Coconut Oil: Cooling and hydrating, it is best for Pitta dosha and hot climates.

Medicated Oils: For specific health concerns, medicated oils like Ksheerbala Taila (for joint and muscle pain) or Chandanadi Taila (for cooling effects) are excellent.

Seasonal Modifications for Abhyanga

Adapting Abhyanga to the seasons ensures maximum benefit:

Winter (Hemant/Shishira Ritu): Use warming oils like sesame or mustard oil to combat dryness and stiffness. Perform the massage more frequently to protect the skin from the cold.

Summer (Grishma Ritu): Opt for cooling oils like coconut or sandalwood-based oils to soothe and hydrate the skin.

Rainy Season (Varsha Ritu): Prevent joint stiffness and maintain immunity with warming oils like sesame or castor oil.

Abhyanga is more than just a massage-it is self-love in action. The Sanskrit word Sneha means both "oil" and "love," symbolizing the warmth and nourishment this practice provides. Incorporating Abhyanga into your routine not only rejuvenates your body but also connects you with ancient Ayurvedic wisdom for a healthier and happier life.

Incorporating Abhyanga into your life is a step toward embracing holistic health and reconnecting with ancient traditions. It is an act of self-care that aligns your physical, mental, and spiritual well-being. Whether you're looking to enhance your daily routine, improve skin health, or simply find a moment of peace in your busy life, Abhyanga offers a timeless solution.

◆☯◆

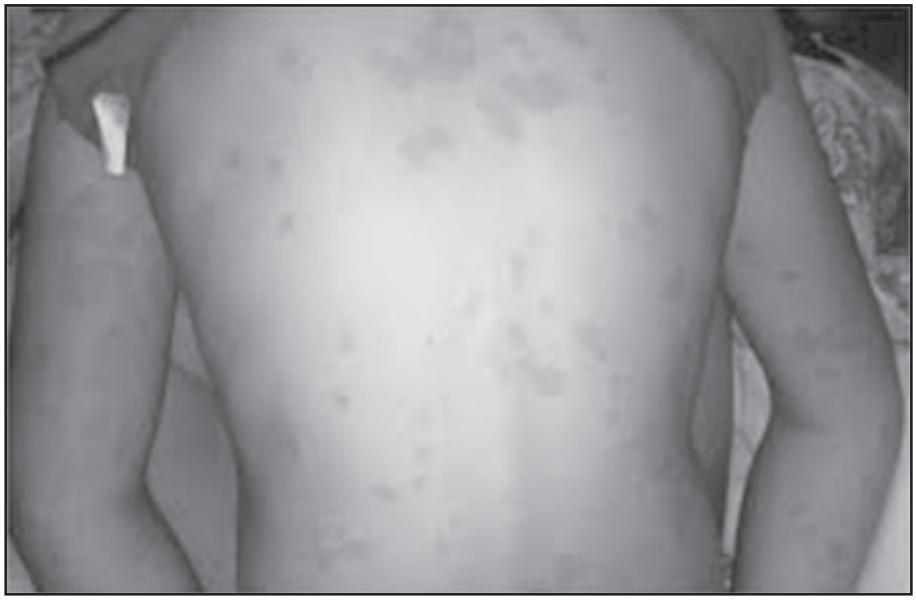
A Case Study - Effect Of Panchakarma treatment in a case of Chronic Spontaneous Urticaria non-responding to Conventional Medicine

*** Dr. Sakshi Sanjay Padgilwar**
Final MD
Rognidan Evum Vikriti Vigyan
DMM Ayurved Mahavidyalaya, Yavatmal

**** Dr.Sanjay A. Pawade**
Guide, Assistant Professor
Rognidan Evum Vikriti Vigyan dept.
DMM Ayurved Mahavidyalaya, Yavatmal

Abstract

This is a case study of a 34-year-old male patient of Chronic Spontancous Urticaria (CSU) with severe generalised itching and rashes all over the body since 17 years. The patient has no significant relief with conventional antihistamirie therapies, AST (Autologous serum therapy) and Omalizumab (OMA). He was clinically assessed and managed with Ayurvedic *Pancharakarma* procedures like *Snehapana (therapeutic administration of unctuous formulation likeylwe, oil), Vamana, Virechana* and internal medication in line of *Shitta pitta Chikitsa.* The patient was asked to monitor hives and itching daily for one week using a validated weekly Urticaria Activity Score (UASy) at the baseline, after *vamana,* after *Virechana* and after follow up. The Quality of life was assessed at the baseline and after follow-up using Chronic Urticaria Quality of Life Questionnaire (CU-Q.oL). The assessment showed complete remission in disease activity and improvement in Quality of life as per the scores. The hematological and biochemical investigations reflect the safety and efficacy of Ayurveda in management of CSU,



Keywords

Case report, Panchakarma, Chronic spontaneous urticaria, Omalizumab, UASy score, Ayurveda

Introduction

Chronic spontaneous urticaria (CSU) is defined as the spontaneous recurrent episodes of wheals (hives), angioedema, or both, occurring at least twice a week lasting for six weeks or more with no specific known trigger. The exact incidence and prevalence of chronic urticaria are not known, although it occurs in at least 0.1% and possibly up to 3% of the population, females are more commonly affected than males. Unpredictability and severity of attacks, reduced sleep quality due to itching and associated fatigue negatively affects overall quality of life (QoL). At present second-generation nonsedating Hi-anti-histamines are used as the first-line treatment for CSU. In nonresponding cases, the treatment options including steroids, AST (Autologous serum therapy), modern biologies such as Omalizumab are used.

The symptomatology and causative factors of CSU can be compared with the spectrum of *Sheetapitta-Udarda-Kotha* described in classic *Ayurvedic* texts . It is a spectrum involving all the three *Doshas* in the pathogenesis with the predominance *of Pitta* with *Vayu* (the combination of two bodily humours) along with *Rasadhathu* and *Rakthadhathu* (two affected body tissues) as the

main *Dushyas*. *Sheethapitta* (a types of allergic condition similar to urticaria) is a *Vata* predominant condition while *Udarda* is a *Kapha* dominant one. Various conditions like *Asatmya Ahara* (unwholesome food), *Virudhahara* (incompatible food), *and Dushivisha* (a type of internal toxin)are common etiological factors for these diseases which can be correlated with various allergic conditions . In *Ayurveda,* this condition is primarily managed at the outpatient level with oral medications and in case of nonresponding cases, it is managed as an in-patient by administering suitable *Panchakarma* (five biopurification procedures) depending upon the severity, chronicity. patient strength, basic constitution, etc. Panchakarma therapy reduces the time of treatment, drug consumption, expenses and improves the quality of life associated with chronic diseases such as skin diseases .

Aim & Objective

Aim - To cure chronic spontaneous urticaria with the help of Panchkarma procedure successfully

Objective - To prove Panchkarma therepy more useful and reliable than other coventional medicine in chronic spontaneous urticaria..

Patient information

Presenting complaints

A 33-year-old married, non-smoking, non-alcoholic male patient was presented to OPD with'complaints of severe itching with reddish rashes lasting for 3-4 days, in all parts of the body. The patient reported that the rashes usually aggravates during the hot climates sincel 7 years.

Past medical history

The case was non responsive to antihistamine therapies. Autologous serum therapy (AST) and OMA. He continued to develop severe itching almost daily. The past medical of the patients was suggestive of CSJJ

Table 1) Table I. Timcline of the case.

Year	Clinical events and Interventions
2002	The complaints started as mild itching which lasted for 2-3 h. Took treatment from a general physician and the complaints subsided.
2005	Recurrence of similar symptoms and took self-medication and got relief Severe recurrence of the symptoms so he took conventional medications (Mizolastin -10 mg) for 6 months and got relief.
2012	The complaints reduced after 1 month of taking medication.
2016	The complaints subsided after 3 months of medication.
2018	In May triggered by hot climate, the symptoms recurred in a severe manner. Took oral conventional antihistamine drug from different hospitals but the condition was not responding.
26/10/18	Total! gE-1293.3iUA/L;
15/12/18	Underwent AST first sitting along with antihistamine tablets and hydrocortisone cream as external application.
05/01/19	Underwent AST second sitting along with antihistamine tablets and hydrocortisone cream as external application but the complaints were not getting controlled.
2/02/19	Took the first dose of DMA and T. Dazit M for 30 days. Symptomatic relief for the first 15 days, then gradually symptoms aggravated
9/03/19	Took the second dose of DMA along with T.Dazit M and T. Xyzal 5 mg for 30 days, but there was no relief in the symptoms
Year	**Clinical events and Interventions**

16/03/19	Patient came to the OPD with Urticaria! rashes all over the body after getting no relief with conventional medications.
16/03/19	Oral medications *like Arojyavardhini Vati, Dhatri Lauha, Triphala Choorna, Nisamalaki choorna were given initially but got only mild relief*
3/04/19	The patient was admitted in IPD as the symptoms persist and Haematological investigations were done (N-62, E-12; AEC - 708; Others within normal limits). (UAS-7:42)(CU-Q_2oL:103)
04/04/19	*Rukshana* and *Deepana*-
05/04/19	*Pachana* with *Vaiswanara Choorna* in *Takra*
06/04/19	*Snehapana* with *Mahathikthaka Ghrtha* 11/04/19
12/04/19	External *Snehana* and *Svedana* 13/04/19
14/04/19	*Vamana (7* Vegas)
15/04/19	Patient discharged and advised *Samsarjana* for 3 days Hematological parameters reinvestlgated (N- 45; E-16; AEC -800) Others within norrnallimits) Medication *Haridra khanda* and *Mahathikthaka Ghrtha* to continue and advised *Virechana* after 15 days. (UAS-7:0)
15/04/19	The patient was asymptomatic and not 26/04/19 reported.
27/04/19	Symptoms reoccurred and took 10/05/19 Ayurvedic medicines by self.
11 /05/16	Asymptomatic without any medications.
25/05/19	Visited the OPD and advised admission for Virechana.Till then oral medications *Manjistadi*
	Kwatha and *Arogyavardhini Vati* was advised (AEC- 260) .
31/05/19	Mild itching without any rashes, wheals or discoloration at Night which subsided by its own.
1/08/19-	Readmitted in IPD 3/06/19 for *Sadyovirechana* on 2/06/19 with *Avipathy choorna* in *Triphala Kwatha* (Vegas -2 nos) (UAS -7:4)
18/06/19	The patient is asymptomatic. History of mild itching and reddish discoloration 5 days back but no need to take conventional medication Advised to continue the medication and added *Saribadyasava.* (UAS -7:0) (CU-Q_2oL:31)

Investigations

On examination, the Blood pressure was found to be 100/70 mmHg. Hematological investigations were conducted on Aprils, 2019, that revealed hemoglobin (Hb) 15.1%, Neutrophils 62%, Lymphocytes 26%; Eosinophils 12%; Platelet countl .84 lakh/mm^3.

The Total IgE testing was previously done on October 10, 2018, that reported IgE value 1293.3 iUA/L. The liver function, renal function and blood lipids levels were within normal limits. The UAS 7 score for the past week prior to admission was 42 and CU-QjoL was 103.

Clinical findings

Ayurvedic parameters assessed using *Astasthana Pariksha* (eight fold examination) were *Nadi* (pulse)- Sarpagat/, *Mutra* (Urine) -*Avilavarna, Mala* (stool)- *Samanya* (Normal), *Jivha* (tongue)- Anupalepa (clear), *Sabda* (sound) -*Samanya* (normal), *Sparsa* (touch)- *Ushna* (warm), *Druk* (appearance)- *Samanya* (Normal), *Akruti* (physical constitution)-Samanya (Normal).

The patient was found to be *Vatapittaprakruthi* (constitution).

4. Diagnostic focus and therapeutic intervention

The primary focus of *Ayurveda* is a personalized approach to *Sheethapitta* on the basis of age of the patient, degree of *Dosha* vitiation, duration of illness, the severity of of the disease and strength of the patient. The treatment outcome was evaluated using UAS 7 and the QoL was assessed using CU-Q_2OL.

During the first visit the patient was requested to monitor hives and itching daily for one week using a validated weekly UAS7 and CU-Q20L. The scores were 42 and 103 respectively suggestive of severe disease activity and poor QoL. Oral medication was administered during the first visit which led to slight improvement in the symptoms and QoL. Considering the chronic and non-responsive nature of patient's condition to conventional treatment strategies and oral *Ayurvedic* medications, the primary focus was to detoxify and rejuvenate the body for disease cure and prevention of autoimmune responses, auto-allergy and mast cell activation. The patient was hospitalized for the administration of Vamana (therapeutic emesis) as itching and rashes were the predominant symptoms. As a preparatory step for *Vamana, Deepana-Pachana* (therapeutic enhancement of digestive capacity), was conducted for 2 days with *Vaiswanara Choorna* (a powder formulation for improving digestive power). The patient reported lightness of the body, good appetite and sufficient energy levels after two days. It was followed by *Snehapana* (therapeutic administration of unctuous formulation like ghee, oil) with *Mahathikthaka Ghrtha* (a medicated ghee preparation used in management of skin diseases) till the signs of oleation were observed. The signs of oleation were sticky bowel with the presence of ghee, soft and oily skin, aversion to ghee, nausea and tiredness. The complaints started to reduce from the 5th day of *Snehapana* and completely subsided after Vamana. The itching and hives subsided completely and the patient was then discharged with medicine prescription and was asked to monitor hives and itching daily for one week.

Re-admission was advised after 15 days for *Sadyovirechana* (therapeutic purgation without planned oleation and sudation) as *Ayurveda* advised repeated purificatory therapies in the management of chronic skin diseases. The patient visited OPD for the treatment after 28 days and reported a reoccurrence of symptoms which could be managed through administration of prescribed medications. He was re-hospitalized for *Sadyovirechana* for one day and discharged ;vith oral medications. He was advised to monitor hives and itching daily for one week with UAS 7 score and to report them during follow-up after 15 days. The OPD and IPD interventions are enlisted in Table 2.

Table 2. AyurvedicTreatment plan with duration.

Empty Cell	OPD Intervention	Dose	Time/Frequency of Administration	Duration
1st Visit	Arogya VardhiniVati Tab. Dhathri Lauha Triphata Choorna	500mg 250 5gm	Twice daily AF Twice daily AF Bedtirne	15 Days
2nd Visit	Arogya VardhiniVati NisamalakiChoorna TriphalaChoorna	500 mg 5gm 5gm	Twice daily AF Twice daily AF Bedtime	5 Days

Empty Cell

Empty Cell	Panchakarma Procedure	Dose and method of administration	Duration
	Deepanapachana	Vaiswanara Choorna 5 gm choorna + Q.S taken thrice daily AF	2 Days
	Snehapana/	Mahathikthaka Ghrtha in increasing dose at morning 6 am in empty stomach with hot water to sip in between.	6 Days
	Abhyanga + Hot water bath	Marichadl Thaila external massage followed by hot water bath	2 Days
	Vamana	Morning 6 am (7Vegas)	1 Days

Empty Cell	OPD Intervention	Dose Time/Frequency of Administration	Duration
	Samsnrjana	Manda.Peya, Vilepi were given for 2 food timing respectively, gradually then shifted to Rice with less oil and spice diet from 3rd day	3 Days
	Discharge Medicine	5 gm twice daily AF 5gm at bedtime	
	Haridra Khanda Mahathikthaka Ghritha		15 Days
	OPD Visit	Manjistadi Kwatha-15ml+30ml Luke warm water with Arogyavardhini Vati - 500mg Twice daily AF	
EmptyCell	SadyoVirechana	30 gm Avipathy Choorna +100 ml Triphata Kwatha at Morning 6.30 am (2 Vegas) On Discharge advised oral Medications	1 Day
Review	Medicines	Haridra Khanda 5 gm twice daily BF Arogyavardhini Vati - 500 mg twice daily AF Saribadyasava 20 ml twice daily AF	

Follow-up and outcome

Soon after *Vamana* the UAS 7 score reduced to zero from the maximum score of 42 at the time of admission, which was increased to 4 after *Virechana* and reduced to zero after the follow-up The patient remained in remission till 160 day follow-up. Over telephone, as reported by the patient there was no remission since past 30 months. Chronic Urticaria Quality of life score was assessed at the time of admission and after follow-up which was 103 and 31 respectively indicating significant improvement in the quality of life. On visual assessment the patient was found to have no signs of hives and wheals . The biochemical and haematologicalvariables before and after different treatments were found to be normal which indicated the safety of the prescribed treatment.

Discussion

Considering the chronic and and non responsive nature of the disease to conventional management such as antihistamine therapy, AST and OMA, as well as oral Ayurvedic medications a deep-seated pathology was assumed to be associated with it. Considering the disease chronic and severe disease symptoms in-patient *Panchakarma* treatment - Vamana was administered after *Snehapana* (administering oleaginous preparation through oral route) with *Mahathikthaka Ghrtha*. *Vamana* was carried out for eliminating the accumulated toxins that are *kapha* predominant and *Mahathikthaka Ghrtha* was selected as it is indicated in *Kusta* (a group of skin diseases) especially associated with *Pitta* predominance. *Haridra khanda* is given for prevention of recurrence as it is indicated in Seethapitta It has *Haridra (Curcuma longa* L) as the main ingredient that has been proven to have anti-inflammatory and antiallergic properties by inhibiting Immunoglobulin E-mediated Mast Cells activation . As the patient had allergic skin leasion with itching along with redish discolouration, the involvement of rakta was inferred. *Manjistadi kwatha* indicated for *Rakta* involvement and reddish discolouration. By virtue of ingredients it is a *Thiktha-kashaya* (bitter and aslrJngfinl taste) predominant formulation that further prevents *Kapha dosha* aggravation. *Arogyavardhini Vati* adviced in the treatment of skin diseases was administered along with it as it contains *Katuki* (Picrorhiza kurrooa Royle) which helps in maintaining mild taxation during the treatment.

Conclusion

Panchakarma procedures along with oral medication are safe and effective in the management of CSU that is unresponsive to standard treatments including OMA injection. It can also prevent the reccurance of chronic diseases like CSU. Further studies with larger sample size in different settings are recommended for validation.

Result

After panchkarma therapy i.e after vamana and virechana is given ;followup of the patient is taken. There is significant improvement observed. Itching decreases as well as hives and whales are reduced to some extent.Then supplementary ayurvedic treatment for 30 days to patient is given and follow up is taken and there is no itching and no signs of hives and wheals...and complete cure from chronic urticaria is obtained.

◆☯◆

Autism – A Fastest growing developmental disability in children of our Nation

*** Dr Lavkush Nigam**
B.A.M.S,(RAC JHANSI)
P.G.C.K. (RAU JODHPUR)
EX. CHIEF CONSULTANT AND R & D HEAD
SHRI BAIDYANATH AYURVED BHAWAN
PVT. LTD. Jhansi

Autism is a complex mental and developmental disorder. That affects language and communication skills, behavior development, social interaction and repetitive behaviors. Due to wide variation in the type and severity of symptoms, this is also called Autism spectrum disorder (ASD).

The word "Autism" is from a Greek word "autos," which means "self." It is Conditions in which a patient cutoff themselves from society and becomes an "isolated self".

Prevalence of Autism in India

According to a study by a top child neurologist at All India Institute of Medical Sciences (AIIMS), at least one in 89 children aged between two and nine years have been diagnosed with autism in India. An extrapolation of the data on 2011 census would mean that as many as 2.2 million children and 13 million people in the country live with the condition.

According to the Centres for Disease Control, autism affects an estimated 1 in 59 children in the United States today.

What Causes Autism?

The underlying causes are unknown. Most researchers agree that the causes are metabolic or bio-chemical, behavioural and neurological. Others also believe that environmental factors may be involved or Autism likely to be genetic.

The Symptoms of Autism

Symptoms generally appear in the first two years of life. The American Academy of Pediatrics recommends that all children be screened for developmental delays at their 9-, 18-, and 24- or 30-month well-child visits and specifically for autism at their 18- and 24-month as following…

In Babies Up to 2 Years of Age:-

1. Not smiling.

2. Shying away from being picked up or held.
3. Not making eye contact with people, even parents.
4. Not acknowledging toys or other items shown to him or have difficulty in sharing toys.
5. Not responding on call by their name.
6. Do not speak at least one word by 16 months and two words by 24 months.
7. Forget the vocabulary they had.
8. Fixated with specific objects like a certain toy or clothing or even things like the way sun rays come in through the window.
9. Their actions are repetitive, moving or flapping their hand side by side.
10. Sleeping problems like difficulty in falling asleep, waking up during night, erratic sleep pattern, sleep disturbance and excessive daytime sleep.

Teenage children:

1. Children may become more moody, arrogant and non-communicative, may increase during Puberty.
2. Attention span may decrease.
3. Repeating certain behaviours or having unusual

behaviours. For example, repeating words or phrases, a behaviour called *echolalia*

4. Having a lasting intense interest in certain topics, such as numbers, details, or facts

5. There may be onset of seizures – around 11% have seizures.

6. Problems with sexuality – touching private parts and masturbating in public, removing clothes in public, making obscene gestures.

The list above gives some examples of the types of behaviors that are seen in people diagnosed with ASD. Not all people with ASD will show all behaviors, but most will show several symptoms.

Strengths of Autistic child:-

Although Patient of ASD experience many challenges, they may also have many strengths, including:

· Being able to learn things in detail and remember information for long periods of time

· Being strong visual and auditory learners

· Excelling in math, science, music, or art like….

Albert Einstein was thought to have autism because he experienced delayed language development and educational slowness.

Isaac Newton was thought to have autism because of his extreme focus on his work and his lack of friends. Newton also had many eccentricities and he would teach to an empty classroom if no one showed up for a lesson

Several autism researchers believe that **Wolfgang Amadeus Mozart** had autism

How Is Autism Managed?

Awareness, acceptance of diagnosis and receiving proper care at the right time can help ensure proper treatment of children with autism spectrum disorder

The treatment for autism depending on the needs of the individual into 4 categories:

1. Medicinal and dietary therapy.
2. Behavioural and communication therapy.
3. Occupational and physical therapy.
4. Complementary therapy (music or art therapy, for example).

Medicinal and dietary therapy:-

A doctor may use medication to treat some symptoms that are common with ASD. With medication, a person with ASD may have fewer problems with:

· Irritability · Aggression

· Repetitive behavior · Hyperactivity

· Attention problems · Anxiety and depression.

In the Ayurvedic treatment of autism:-

1. we first need to improve the digestive power of the children.

2. The Indian breed cow ghee-based medicines are very effective in complex mental and developmental disorder,

3. Panchakarma in the form abhyangam with is ideal for bringing down restlessness.

4. Vasti and Takra Dara are some of the Panchakarma techniques that can be done.

5. Swarna Prashana (Suvarna Prashana):-

Swarna Prashana made up of using Swarna bhasma (gold ash) mixed with honey and Indian breed cow ghee containing herbal extracts like vacha, brahmi, shankupushpi, Jatamanshi, mulethi and Giloy.

1. Boosts Immune system

Swarna Prashana (Suvarna Prashana) contains pure gold in the form of ash and some other herbs that are known to enhance the immune power of the body. Infants and children up to the age of 5 years have a low Immunity and hence are vulnerable to infections. Administration of Swarna Prashana (Suvarna Prashana) in recommended doses can help to build a strong Immunity and reduce chances of common infections such as cough, cold and fever.

2. Enhances Memory

Swarna Prashana (Suvarna Prashana) can improve attention and the grasping power in children. It is also known to enhance the memory. Swarna Prashana (Suvarna Prashana) seems to be very important for improving brain health in children.

3. Improves Digestion

Swarna Prashan accelerates the process of digestion and hence improves the absorption of essential nutrients from food. Many children often suffer from gastric discomfort and reduced appetite. Swarna Prashan improves appetite and thus promotes healthy body growth.

4. Reduces mental agitation

Swarna Prashan can effectively reduce temper and tantrums. Due to its calming effects on mind, Swarna Prashana (Suvarna Prashana) seems extremely beneficial in children with special needs such as autism, learning difficulties, attention deficit disorder and hyper activity.

5. Improves hearing and vision

6. Improves overall physical and mental health

Swarna Prashan improves the blood circulation in the body and also stimulates the nervous system, thereby leading to overall good physical and Mental Health.

Prakriti Parikshan in Promotion of Health and Management of Disease

*** Ku.Vaijayanti V. Kulkarni**
2nd BAMS
Kriya Sharir Dept.
KVTR Ayurveda College, Boradi, Dist. Dhule.

**** Dr Sandip K. Birari**
MD(Ayu) HOD & Asst Professor
Kriya Sharir Dept.
KVTR Ayurveda College, Boradi, Dist. Dhule.

Introduction:

Prakriti Parikshan is the assessment of an individual's constitutional type which is composed of the three doshas (Vata, Pitta, and Kapha)—and it helps personalize health care services thus helping in health promotion and disease management.

Prakriti in Ayurveda:

As acharya Charaka has mentioned, "Prakriti is an inherent nature of an individual determined at the time of your birth associated with fetus (garbha) determined by constitution of Shukra and Shonita, the time of conception and status of health of uterus, diet and lifestyle of mother during pregnancy and interaction of mahabhuta which can not be changed during your lifetime"[1].

How type of Prakriti is predetermined?

Body humors (Dosha), one or more than one which predominates in these factors gets attached to the fetus which is called physical or Doshika constitution (Dosha prakriti) of human beings which is emerged from the initial stage of fetus. Hence some people are constitutionally have predominance of Kapha (shleshma) some Pittala, some Vatala some having, combined Dosha and some with balanced Dhatu.

Characteristics according to Prakriti:

1) Vata -Governed by Vayu and Akasha. Vata individuals are often characterized by their creativity, flexibility, and enthusiasm, but may also experience anxiety and dryness.

2) Pitta- Associated with Agni and Jal. Pitta types are typically passionate,intelligent, and goal oriented but may struggle with anger and heat-related issues.

3) Kapha-Dominated by Prithvi and Jal. Kapha individuals are stable, nurturing, and calm, yet they may face challenges like lethargy and weight gain.

What is Prakriti Parikshan?

Prakriti parikshan is an ancient diagnostic tool which is used to personalize a person's diet, lifestyle, and treatment plans. It can help to maintain harmony and prevent disease.

Prakriti Parikshan throughout centuries:

1] **Ancient Period**

1) Charaka Samhita (2nd century BCE - 2nd century CE)- Acharya Charaka highlighted the importance of Prakriti in diagnosis and treatment.

2) Sushruta Samhita (6th century BCE)-Acharya Sushruta focused on surgical practices and the importance of understanding a patient's Prakriti for effective treatment.

3) Vagbhata (7th century CE) - Acharya Vagbhata

compiled earlier texts and expanded on the concept of Prakriti.2]

Medieval Period

Influence of Islamic Medicine (8th - 16th centuries)- The translation of Ayurvedic texts and the integration of Islamic medical practices improved the understanding of Prakriti.

3] **Colonial Period(19th Century) -**

In the period of British invasion Ayurveda faced a lot of scrutiny so reformation happened and the interest of people revived .Lot of people made efforts for documenting, standardizing the knowledge of Ayurveda which of course included Prakriti parikshan.

4] **Modern Period-**

1) In 20th Century- People started taking interest in holistic and natural medicine which led them into exploring the traditional concepts through modern point of view which helped in improving the understanding of Prakriti.

2) Contemporary Advances-

Modern Ayurvedic practitioners incorporate genetic, psychological, and lifestyle factors into Prakriti assessment tools like Genetic Testing,Biomarkers and Blood Tests,Body Composition Analysis, Advanced Imaging Techniques, Nadi Vijnana devices and software, Questionnaires and Surveys, Biofeedback and Stress Analysis, Clinical Observation and History Taking are being used.

Significance of Prakriti Parikshan in different aspects of life:

Improving quality of lifestyle choices - Personalized approach to health encourages individuals to adopt lifestyle practices that align with their

Prakriti.Acharya Charaka explains in Charaka Samhita[2] and Acharya Vagbhata in Astang hridayam

that Food should be taken according to one's constitution to maintain balance and wise one should consume food that nurtures their constitution and counteracts any imbalances. Therefore for ex. Vata individuals may benefit from grounding, warm foods and regular routines to fight against their natural tendency towards anxiety and instability whereas Pitta types should consider cooling, hydrating foods to manage their heat, while Kapha types may benefit from lighter and a bit spicier diets.

Disease prevention - The main aim of Ayurveda is,"Swasthasya swasthya rakshanam Aturasya vikar prashamanam cha" that is To maintain the health of a healthy person & to cure the disease of a diseased one Prakriti parikshan help in achieving this goal.

Diagnosis of disease – As mentioned in Journal of translational medicine 2008 ,[3] individuals from the three constitutional types shows significant differences with respect to biochemical, hematological parameters, and at genome wide expression levels which ultimately can help in differential diagnosis. Vata body types can have tendency to develop neurological problems like dementia, movement and speech disorders, arrhythmias and related chronic diseases as well. Out of the three body types, classical texts suggest that Vata type individuals will have natural tendency towards occurrence of chronic disease. People having Pitta dominant Prakriti have natural tendency to develop skin disorders and bleeding disorder. There are many examples of how Prakriti parikshan helps to diagnose the disease, identify it's severity and also patient tolerance towards particular disease and management of the disease through a personalized treatment protocol.

Choosing best career- Prakriti parikshan can help you choose a career that is best and fulfilling for you by understanding your strengths and weakness. Choosing best health practices. Educational course based on Ayurveda principals like yoga schools, meditation schools naturopathy center, Diet planning courses should introduce Prakriti parikshan as a tool which will help in providing personalized care to people. For ex. Naturally Vatapittaj Prakriti people face a lot of digestion issues so if the yoga instructor teaches them Aasana based on their own Prakriti like Pavanmuktasan or Sun salutations it will be best for them.Also meditations can be personalized based on Prakriti of the individual.

Improving Mental Health - As we observe in today's world mental health issues are on the rise. As stated in the Charaka Samhita[5], "Mental health is aligned with understanding one's own nature." By recognizing inherent traits and stress triggers individuals can implement strategies such as meditation, Yoga or counseling personalized to their Prakriti which will help in the management of mental health issues. Prakriti parikshan can help improve the quality of relationships by improving your mental health by balancing your doshas through a per-

sonalized lifestyle plan.5

Delaying Ageing process - Ageing and Prakriti are closely related to each other. For ex. People with Vata dominant Prakriti types tend to suffer early with decaying process. Thus designing a lifestyle and treatment that is personalized can help delay aging.

Discussion:

1) Introduction of Prakriti parikshan in modern treatment protocol can improve the quality and results of treatment as treatment will be not conventional but specifically designed for the patient.

2) Healthcare practices can be improved.

3) Collaboration of detailed history taking and Prakriti parikshan will be the best possible approach.

4) Owdays modern medicine is shifting towards personalized care but the shift is tiny and it will take lot of time for the big change so integrating the already existing gold of Ayurveda principles and Prakriti parikshan can help speed up this shift and enhance its quality.

5) The ultimate goal of every branch of medicine focuses on best outcome for the patient and Prakriti parikshan being a gem and a specialized tool can help achieve this goal.

6) Challenges in implementing integrated medicine practices-

Although modern world now recognise the importance of Ayurveda and there is significant awareness still there is a lot of doubt towards Ayurveda and traditional practices so more research,and awareness about this can help solve this issue.As mentioned in Journal of Ayurveda and Integrated medicine 2012 ,For a collaborative research to occur at required levels, a mutually acceptable vocabulary should be developed between Ayurveda, modern biomedical, as well as other sciences belonging to healthcare.Finding more ways like this can improve the quality of the world of healthcare.

Conclusion:

In the 21st century there's enormous increase in health complexities not only physical but mental, social and emotional health too.By introducing the specialised tool of Prakriti parikshan in different aspects of life of people we will not only improve the quality of their lives but also honour the Aptopadesh that is the ancient wisdom and pave the way for innovation in healthcare in resonance with the modern world.

References :

1. Vaidya Vijay Shankar Kale ,Charaka Samhita Vimansthan chapter 8/95 ,Reprint 2022 ,Chaukhamba Prakashan Varanasi.

2. Dr.Premvati Tewari, Charaka Samhita Vimansthan chapter 8/94, Second Edition 2022 Chaukhamba Vishvabharati Varanasi.

3. Journal of Translational Medicine 2008, 6:48

4. Chatterjee B., Pancholi J. (2011). Prakriti-based Medicine: A Step towards Personalized Medicine. Ayu 32, 141-146. 10.4103/0974- 8520.92539

5. Pt.Kashinath Pandeya Shastri,Dr Gorakhnath Chaturvedi,Charaka Samhita Sutrasthan chapter 8/17, Reprint 2024 Chaukhamba Bharati Academy Varanasi.

◆☯◆

Sore throat as per ayurveda causes symptoms and remedies

*** Dr.Garima parde**
PG scholar final year student
Department of samhita Siddhanta
Shri Ayurved Mahavidyalaya, Nagpur

**** Prof. Dr. Brijesh Mishra**
Principal and HOD
PG Dept. of Ayurved Samhita Siddhant
Shri Ayurved mahavidyalaya, Nagpur.

As per ayurveda

Sore throat causes irritation, pain & throat infection. It can make swallowing difficult and painful. It usually heals by itself but in case it takes longer than the usual time, then you can use medicines. Apparently, allopathic medicines give you permanent and faster treatment but ayurvedic medicines for throat care can provide you with the best and most permanent treatment without any side effects. In this article, we will read about the sore throat, its symptoms, and ayurvedic treatment for throat care.

Causes for sore throat

Infections: Viral infections like measles, chickenpox, and the common cold can cause infection in the throat.

Dry air: Dry air removes moisture from the nasal and oral cavity making it feel scratchy. Usually, this occurs during winter or seasonal changes.

Smoking: Smoking doesn't only cause problems to the liver, but also it plays a crucial role in causing irritation in the throat. Smoking, pollution, or tobacco smoke also cause irritation.

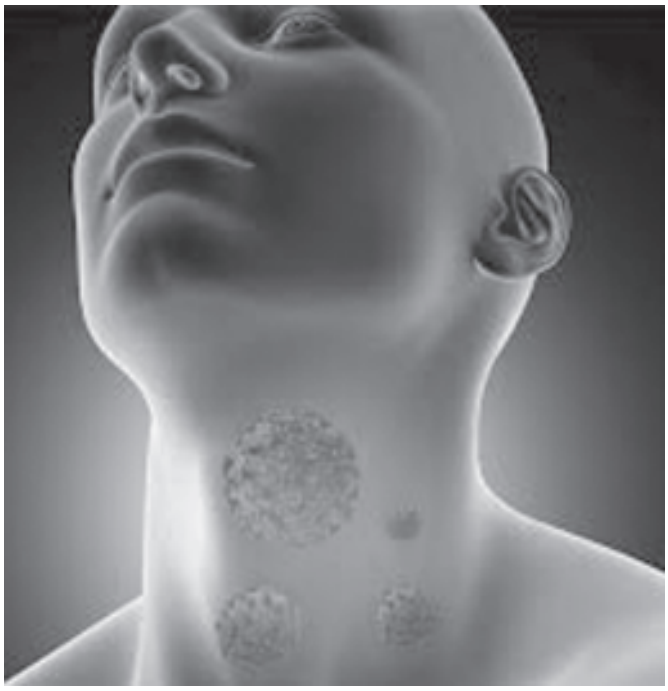
Straining vocal cords: Due to talking loudly, yelling, or singing for a long time can strain vocal cords and muscles in the throat. Cuts or injuries in the throat can also cause sore throat.

Allergies: Allergies can also cause sore throat. Some food allergies can also cause infections.

Gastroesophageal reflux disease(GERD): Acid back up from the stomach into the esophagus causes heartburn and throat infection and irritation.

Tumor, or cyst in the throat or tongue can also cause sore throat. This infection persisting for a long time can be a sign of cancer.

Importance of dosha involvement in Sore throat:



2 types of doshas are mainly involved in sore throat.

Pita dosha: Due to pita dosha, some signs and symptoms can be seen like redness, burning sensation, tenderness, and pain.

Kapha dosha: Kapha dosha includes itching, swelling, whitish patches over tonsils, and hoarseness of voice.

Ayurveda treatment for sore throat:

Gargling (Kavala and gandusha)

Paste applications (pratisarana)

Steam inhalations

Chewing medicines

Gargling: Gargling with medicinal oil or liquid can help in reducing redness, swelling, foul smell, itching, and relieves dryness.

Steam inhalation: It soothes the airways, reduces infections, and reduces the phlegm in the throat.

Paste applications (pratisarana): Herbs are made into a paste and applied locally to relieve pain, swelling, and inflammation. Herbs such as powder of amla and turmeric are applied with honey, a paste of neem leaves with honey, a paste of ginger and ghee, salt mixed with honey, and Laksha powder.

For chewing medicines:

Triphala powder, Bakula bark.

Tablets – khadiradi vati, lavangadi vati, trijathakadi vati.

Small pieces of licorice root, dalchini, clove, dry ginger, and pepper.

Let off steam: According to core of Ayurveda experts, steam inhalation with fresh Pudina (Mint) leaves or Ajwain (Caraway seeds) can be used once a day to treat throat issues.

Honey and clove powder: According to the government recommendations, Lavang (Clove) powder mixed with natural sugar or honey can be taken 2-3 times per day in cases of cough or throat discomfort.

Gargles with salt water: A glass of water should be boiled for 5 minutes with 1 tbsp of turmeric and 1/2 tbsp of salt added. Use it to gargle when the temperature is appropriate. Gargling three to four times a day can help soothe sore throats. Gargling powder for throat care is also available in the market.

Yastimadhu (licorice): Yashtimadhu works wonders at treating throat infections. You can take 1 tsp of licorice powder and swallow it with honey twice a day or mix it with warm water and gargle with it twice a day.

Fenugreek: Fenugreek, a traditional remedy for sore throats, contains natural substances that aid in throat cleansing. 250 ml of water and 1 tsp of fenugreek should be simmered for 5 minutes before drinking.

Leaves of tulsi: Tulsi is one of the best antiviral herbs and works wonders for sore throats, colds, and coughs. Drink the solution after boiling four to five tulsi leaves in water. If you'd like, you can add honey and ginger.

◆☯◆

सचित्र आयुर्वेद

सदस्यता - पत्रक

प्रति,

सम्पादक

सचित्र आयुर्वेद

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्रा. लि.

ग्रेट नाग रोड, नागपुर-24

महोदय,

मैं सचित्र आयुर्वेद पत्रिका का आजीवन/वार्षिक सदस्य बनना चाहता हूँ। आवेदन के साथ सदस्यता शुल्क रू..... श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्रा. लि. नागपुर के नाम से हिन्दी / मराठी आवृत्ति भेज रहा / रही हूँ।

डी.डी. नं. .....

दिनांक : ..... भवदीय

पूरा नाम ----------

पता----------

पिनकोड नं.

सदस्यता शुल्क

वार्षिक- 250/- **आजीवन : वैयक्तिक: 2500/-** **संस्था: 3000/-**

संपर्क : वैद्य श्री रमेश शर्मा (सम्पादक, सचित्र आयुर्वेद)

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन. ग्रेट नाग रोड, नागपुर-24

फोन: 0712-2822900, 2822904, 2822963 फॅक्स : 0712-2743453

E-mail : sachitraayurved@baidyanath.info WhatsApp No. :7030580600

सूचना- सचित्र आयुर्वेद सदस्यता फी डिमाण्ड ड्राफ्ट अथवा मनिऑर्डर द्वारा ही भेजे। चेक स्वीकार नहीं होगा।

सदस्य का परिचय

नाम: .....

पत्ता: .....

फोन नं. **Res :** **Clinic :**

Mob : **E-mail :**

जन्मतिथी:.....

शैक्षणिक पात्रता ..... चिकित्सक / शिक्षक / संस्था में कार्यरत वैद्य . .....

.....

आयुर्वेद क्षेत्र में कार्य .....

शैक्षणिक पात्रता (छात्र) स्नातक/स्नातकोत्तर .....

महाविद्यालय का नाम .....

वर्ष : प्रथम / द्वितीय / तृतीय ----------

Format for submitting Scientific Papers for this magazine

1. Title
2. Author Name
   Guide Co-guide
   Department / Company / College
   Full Postal Address
   Phone Number:-
   Email :-
3. Abstract
4. Introduction
5. Method / Process
6. Observations
7. Result
8. Conclusion
9. Discussion
10. Detailed References

Note: We welcome articles from all over India and abroad. We request you to kindly submit well-researched and original papers of minimum 1000 words. The articles may also be published online in your name, if you are keen to publish them online, please email on **sachitraayurved@baidyanath.info**

Please send give the detail address & Phone Number or Mobile Number of author.

Kindly fill this form and send it with your article

1. Full Name - ---------- Birth Date - -------/-------/--------
2. Qualification - ----------
3. Name & address of college - ----------
4. Address for further Correspondence - ----------
   ---------- Phone - Res.---------- Mob.----------
5. Any Ayurvedic subject that interests you most ----------
6. Extra cirricular activities/ hobbies -
7. Your further plans & aims in Ayurvedic medicine- ----------