

ISSN 0976- 8300

विश्व आयुर्वेद परिषद पत्रिका

वर्ष - 18

अंक - 1-2, सम्वत् 2077

मार्गशीर्ष-फाल्गुन

जनवरी-फरवरी 2021



www.vishwaayurveda.org

वासना

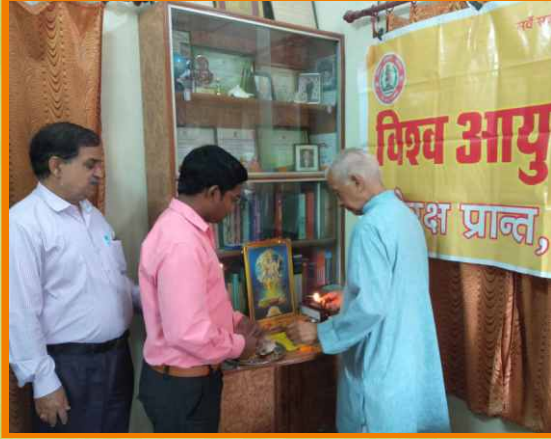
शिशिर ऋतु

A Reviewed

Journal of Vishwa Ayurved Parishad

₹50/-

भगवान धन्वन्तरि प्रकाशोत्सव का आयोजन



विश्व मंगल दिवस एवं मकर संक्रान्ति का आयोजन





प्रकाशन तिथि - 15-02-2021
पंजीकरण संख्या - LW/NP507/2009/11
ISSN 0976- 8300
आर. एन.आई. नं. : यू.पी.बिल./2002-9388

विश्व मंगल दिवस एवं मकर संक्रान्ति का आयोजन



विश्व आयुर्वेद परिषद् के लिए प्रोफेसर सत्येन्द्र प्रसाद मिश्र, संरक्षक, विश्व आयुर्वेद परिषद् द्वारा नूतन ऑफसेट मुद्रण केन्द्र, संस्कृति भवन, राजेन्द्र नगर, लखनऊ से मुद्रित कराकर, 1/231 विराम खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ-226010 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक - प्रोफेसर सत्येन्द्र प्रसाद मिश्र



विश्व आयुर्वेद परिषद् पत्रिका

Journal of Vishwa Ayurved Parishad

वर्ष - 18, अंक - 1-2

मार्गशीर्ष-फाल्गुन

जनवरी-फरवरी 2021

संरक्षक :

- ♦ डॉ० रमन सिंह
(पूर्व मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़)
- ♦ प्रो० योगेश चन्द्र मिश्र
(राष्ट्रीय संगठन सचिव)

प्रधान सम्पादक :

- ♦ प्रो० सत्येन्द्र प्रसाद मिश्र

सम्पादक :

- ♦ डॉ० अजय कुमार पाण्डेय

सम्पादक मण्डल :

- ♦ डॉ० ब्रजेश गुप्ता
- ♦ डॉ० मनीष मिश्र
- ♦ डॉ० आशुतोष कुमार पाठक

अक्षर संयोजन :

- ♦ बृजेश पटेल

प्रबन्ध सम्पादक :

- ♦ डॉ० कमलेश कुमार द्विवेदी

सम्पादकीय कार्यालय :

विश्व आयुर्वेद परिषद् पत्रिका
1/231, विरामखण्ड, गोमतीनगर
लखनऊ - 226010 (उत्तर प्रदेश)

लेख सम्पर्क- 09452827885, 09336913142

E-mail - drajaipandey@gmail.com

dwivedikk@rediffmail.com

vapjournal@rediffmail.com

manish.arnav@gmail.com

rebellionashu@gmail.com

सम्पादक मण्डल के सभी सदस्य मानद एवं अवैतनिक हैं। पत्रिका के लेखों में व्यक्त विचार लेखकों के हैं। सम्पादक एवं प्रकाशक का उससे सहमत होना आवश्यक नहीं है। आपके सुझावों का सदैव स्वागत है।

Contents

1- EDITORIAL	2
2- PRINCIPLES OF DOSE DETERMINATION OF AYURVEDIC HERBAL PREPARATIONS - Ankit Kumar Gupta, Ramesh Kant Dubey	3
3- A SYSTEMATIC CONCEPTUAL AND LOGICAL STUDY OF TAMAKA SHWASA AND ITS MANAGEMENT - Nitin	11
4- पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम व्याधी में आयुर्वेद चिकित्सा की उपयोगिता - सविता पोश्टी गोपोड, डॉ. सुजाता पी. ढोके, पल्लवी नामदेव काम्बले, सी. मुरली कृष्णा	25
5- विरुद्ध आहार-व्याधि उत्पत्ति का प्रमुख हेतु - सुजाता ढोके, मुरली कृष्णा, सविता पोश्टी गोपोड, जी. बाबु	30
6- शीतऋतु में होने वाली प्रमुख मौसमी बीमारियाँ एवं उनके उपचार हेतु आयुर्वेदीय चिकित्सा सिद्धांत - माण्डवी बाजपेई, ममता तिवारी, अनुराग पाण्डेय	36
7- <i>Dr. Ganga Sahay Pandey Memorial U. G. Essay Competition- 2020 (Silver Medal Second Prize Winner)</i> AYURVEDA: OPENING NEW DIMENSIONS IN COVID ERA - Ananya Sen	44
8- समाचार	53

Editorail

The epidemic of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) has become a global health emergency. The COVID-19 pandemic is defining the international well-being disaster management crisis because there is no specific vaccine against the causative virus, SARS-CoV-2, nor is there any effective medicine for treating COVID-19. The number of deaths and people getting infected cases are rising daily throughout the world. The concerns with respect to the effect of risk factors such as clinical course and pathophysiological parameters on disease severity and outcome in patients with COVID-19 is undergoing continuously from the team of experts all over the globe. Specifically, pre-existing chronic conditions such as hypertension, cardiovascular disease, chronic kidney disease, and diabetes are strongly associated with an increased risk of developing severe COVID-19. Consensus needed in order to determine whether an Ayurveda therapy can help mitigate the development of severe and potentially fatal complications of COVID-19 as well to cure the disease. Since centuries Ayurveda provided effective curative measures for the management of such diseases and mentioned wide range of therapeutics to get rid of diseases. As per Ayurvedic classics, the present Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) may be considered as an Aupasargika Roga (Communicable disease) which is pandemic in nature and treatment protocols prepared based on the pathogenetic components of disease (samprapti Ghataka), Rajayakshma, Krimiroga(Raktaja Krimi), Bhootopasarga, Rakshogna, Janapada treatment modalities and Bhootagna drugs may be considered while finalizing the article. The above diseases were included based on similar presentation in the description in terms of etiology, symptomatology, system involvement, pathogenesis and treatment.



Ayurveda described epidemics/pandemics under the heading of Janapadodhvamsa (situations distress the human populations). Infectious diseases have been considered under Aupasargika Rogas. Polluted air, water, season and land are accountable for the spread of diseases in a large scale of people resulting in Janapadodhvamsaja diseases. Improper dumping of waste, supply of polluted water, air pollution, indulgence in unwholesome and improper activities, failure to judge catastrophe, and misapprehension of situation and other such factors damage the health of the society leading to development of Janapadodhwamsaja diseases.

- P. S. Byadgi

Professor & Head, Deptt. of Vikriti Vigyan,
Faculty of Ayurveda, IMS, BHU, Varanasi, India



PRINCIPLES OF DOSE DETERMINATION OF AYURVEDIC HERBAL PREPARATIONS

- Ankit Kumar Gupta¹, Ramesh Kant Dubey²
e-mail : drankitg@yahoo.com

ABSTRACT :

Ayurveda is one of the ancient systems of health care system. It advocates a holistic approach not only in patient care but also in applying preventive measures for healthy persons. In Ayurveda recommendation for taking herbal preparations have been advised both for the healthy and diseased persons. An appropriate dose is required to be used for the desired effect of the drug on human body. The dose of a drug depends on various factors related to the patient such as age, condition of the patient, severity of the disease etc as well as the factors related to drug like its potency, dosage form, degree of absorption, and rate of elimination and so on. The present research paper deals with the basic principles of dose determination of Ayurvedic herbal preparations.

Short Running Title : Principles of dose determination in Ayurveda

Key Words: *Aushadhi, Herbal preparation, Matra, Ayurveda, dose, principles.*

INTRODUCTION

Health can only be procured by adequate and appropriate use of drugs. A physician possessing such proficiency can only become successful in providing relief to the patient from disease¹. The dosage in which a therapy is to be administered depends upon the intensity of morbidity as well as the strength of the patient. A patient having good strength requires to be given the dose of a drug in higher strength. Mistakes like giving strong therapies to weak patient and vice versa can be avoided if patients are duly examined before applying the therapy. Even if a weak person is suffering from a serious disease which requires a strong therapy for cure he should not be given a strong therapy all of a sudden. Such a patient should be given strong therapy slowly and gradually depending upon their strength and power of resistance gained. The present article deals in detail with various principles along with their scientific relevance advocated in *Ayurveda*.

Ayurvedic View

Ayurvedic drugs are derived from animals, plants and minerals which are

¹Lecturer, Deptt. of Rasashastra & Bhaishajya Kalpana, ²Lecturer, Deptt. of Swasthavritta, Govt. P.G. Ayurvedic College & Hospital, Varanasi-221002 (U.P.)



natural in origin² and these are used internally or externally for diagnosis, management, reducing the complications or for the purpose of prevention of a disease in human beings.³

According to *Chakrapanidutta* the substances taken by oral route may be divided into *Ahara* (herbs and other substances taken regularly as food material) and *Aushadha* (herbs having medicinal uses). *Ahara* (food materials) act predominantly through *Rasa* (taste) there quantity of administration is higher than substances generally used for medicinal purposes act through *Veerya* (potency or active principle) again there are three types of *Aushadha* depending upon their potency (*Veerya*) - mild, moderate and highly potent, their respective doses should be one *Pala* (48g), half *Pala* (24g) and one *Karsha* (12g)⁴. The various formulations like *Chyavanaprasha* mentioned in *Ayurvedic* texts are combinations of various herbs and there is a wide variation in their dosages.

Appropriate Dose for Elimination therapies

It is characterized by small in quantity but quick in action, ability to eliminate morbid doshas in large quantity but easily, light for digestion, palatable, pleasing and curative of the concerned disease, not causing serious complications, causing no depression and having

agreeable smell, color and agreeable taste. These are the attributes of the drug and not of the dose but a recipe having these properties contribute to the excellence and palatability of the recipe⁵.

Types of dosage form

Various types of dosage form are used in *Ayurveda* to treat the diseases. Depending upon the form, these can be of solid like *Churna* (powder), *Vati* (tablets/pills) and *Varti* (suppositories). Semi solid includes *Avaleha* (elixirs), *Kalka* (paste) whereas liquid preparations includes *Swarasa* (expressed juice), *Kwatha* (decoction), *Hima* (cold infusion), *Phanta* (hot infusion) and *Aasava/Arishta* (alcoholic preparations). These preparations are introduced into body using different routes. *Swarassa*, *Kalka*, *Kwatha*, *Hima*, *Phanta*, *Asava*, *Arishta*, *Sneha* and *Avaleha* are mostly administered through oral route. These preparations pass from (gastrointestinal track) where action of *Agni* takes place. *Vasti* is given through rectal and vaginal routes. It includes mainly *Kwatha* and oily preparations. In this type of drug administration, there is no action of *Jatharagni*. Acharya Charaka has fixed the dose of *Niruhavasti* according to age (table no. 01). Ophthalmic preparations are used in the form of *Swarasa*, *Varti* and *Rasa kriya* and medicine through nasal route are given in the form of *Sneha* (oily



preparation), *Swarasa*, as well as in the *Churna* form. Here again dose is fixed.

Dose of Medicines according to Kalpana (Preparation)

In *Charaka Samhita* it is advised that fixed amount of drug may not work in all patients suffering from same disease, for this condition one has to examine the status of patient and seriousness of disease in *Ayurvedic* way. *Bala* of disease and patient needs to be evaluated. In *Charaka Samhita* one can find that most of the formulations mentioned in it have been advised to be taken the dose as per strength of the *Agni* of the patient and not in the fixed dose (table 02). So it seems that in the era of *Aacharya Charaka* the doses of various *Kalpanas* were not fixed. But as the time passed, the later classics like *Shrangdhara Samhita* tried to fix the dose of drugs according to *Kalpana*. (table 03)

Sharangdhara has suggested dosages according to age and preparations. For a one month old age child the dose should be one *Ratti* i.e. 125 mg which is to be given in the form of confection with milk, honey, sugar and ghee. The dose is to be increased at the rate of one *Ratti* (125 mg) per month up to one year. Thereafter, the increase in dose should be maintained up to the age of seventy, then it is decreased gradually in regressive manner. This is for powders as well as

pastes but in the cases of decoctions it should be four times.⁶

Sushruta has clearly mentioned that the dose of medicine should be increased gradually in middle part (16-70 years) of life⁷.

Factors Affecting Drug Dosage

Dosage of the medicines varies depending upon the factors like *Kala* (time of administration), *Agni* (power to digestive fire), *Vaya* (age of the patient), *Bala* (strength of the patient), *Prakriti* (constitution of the patient), *Dosha*, *Desha* (place)⁸.

Discussion

Ayurvedic drugs are prepared with the combination of herbs and solvents like water, oil and fats, alcohol and milk as a result many components like alkaloids, flavonoids, tannins etc. are present in it making these more complex in nature.

Multicomponent drugs and herbal medicines have an extremely complicated and highly variable chemical composition and introduce multiple xenobiotics into human body. The metabolism of these xenobiotics may provide insights as to why and how they work by revealing changes in vivo produced by herbal preparations⁹. However, the unclear metabolic fate of herbal medicines causes significant limitations in understandings the efficacy and toxicity of these substances. The



complicated metabolic fate of chemicals in the human body is primarily determined by the chemicals structure and greatly varies according to dose, route of exposure, inter and intra individual genetic differences, gut micro biota, diet, life style and environment as well as other xenobiotics intentionally or unintentionally present⁹.

In order to be effective a drug should be available in the system at a certain minimum concentration for a specific duration of time. It is, however, a common knowledge that soon after introduction of a drug into the body system, the body initiates action to eliminate it. Therefore, maintenance of drug concentration at practically effective levels is a very important consideration in working out dosage regimen of a formulated product. An ideal dosage regimen is one, in which the concentration of the drug, nearly coincides with minimal effective concentration (MEC), which is maintained at a constant level throughout the treatment period. In fact, once MEC has been built up the rate of additional drug input should be equal to the rate of drug output.

The dose of a drug cannot be fixed rigidly because there are so many factors which influence the doses e.g. age, condition of the patient, severity of the disease, natural tolerance, acquired tolerance, idiosyncrasy, route of administration, degree of absorption and

rate of elimination. The poor concentration of drug in target tissue prevents many drugs from exerting their therapeutic effect. Age appears to be another influencing factor of pharmacokinetics for the age related differences in gastric emptying rate, the concentration of serum protein and the activity level of drug metabolizing enzyme as well as functions of liver and kidney. Elder people show decreased absorption rate and increased unbound drug concentration in plasma due to slower gastric emptying and lower concentration of serum protein than adult¹⁰.

Half-life ($t_{1/2}$) is another crucial factor in deciding the frequency of dose. Studies show that various substances have different plasma half-life. In their experimental studies curcumin, phenolic substance derived from *Curcuma longa*, was 44.5 ± 7.5 min in dose of 500 mg/kg p.o.(by mouth).¹² In another study oleoresin extracted from Ginger which has the major constituents as 6-gingerol, 8-gingerol, 10-gingerol and 6-shogaolin have $t_{1/2}$ 3.574 ± 1.994 , 1.08 ± 0.439 , 1.576 ± 1.03 , 1.127 ± 0.745 hour respectively. From both of the studies it is clear that both of these may have different frequency of administration.¹¹.

Conclusion

The dose and frequency of a drug varies according to *Bala* of patient, disease and the nature of drug and the dosage form. It



is difficult to decide the dose after examining various factors mentioned in the classics in busy OPD schedule. In the evolution of drug dose it is observed that in ancient times different drug preparations were in primitive and crude form which gradually evolved to finer medicinal preparations, so the dosages which were initially more individualized and larger in amount gradually became generalized and fixed for convenience and prompt action. The concept of fixed doses for various *Kalpans* (preparations) by later *Acharyas* like *Shrangdhar* seems to be more practical in today's practice.

References

1. Charaka Charaka Samhita, Chakarpani Commentry, Edited by Yadavji, V Edition Chaukhambha Sanskrit Sansthan, Varanasi, 2001, Sutrasthan. 1/134, p23
2. Charaka Charaka Samhita, Chakarpani Commentry, Edited by Yadavji, V Edition Chaukhambha Sanskrit Sansthan, Varanasi, 2001, Sutrasthan. 1/68, p20
3. Vijay Malik, The Drugs & Cosmetics Act 1940, XVIII Edition Eastern Book Company Lucknow, 2005 p 4
4. Charaka Charaka Samhita, Chakarpani Commentry, Edited by Yadavji, V Edition Chaukhambha Sanskrit Sansthan, Varanasi, 2001 Sutrasthan 2/17 page 25-26
5. Charaka Charaka Samhita, Chakarpani Commentry, Edited by Yadavji, V Edition Chaukhambha Sanskrit Sansthan, Varanasi, 2001 Siddhistan 6/15-16, p704
6. Shrangdhar Shrangdhar Sharangadhara Samhita: commentary –Dipika by Adhamalla and Gudarthadipika by Kasirama, edited by Pt. ParasuramaSastri, ChoukhambhaOrientalia Varanasi, 2002, p71
7. *Sushruta samhita*, Hindi Commentry Kaviraj Ambikadutta Shastri, XII Edition Chaukhambha Sanskrit Sansthan Varanasi, 2001p.135
8. Charaka Charaka Samhita, Chakarpani Commentry, Edited by Yadavji, V Edition Chaukhambha Sanskrit Sansthan, Varanasi, 2001, Sutrasthan. 15/5, p93
9. KeLan, GuoxiangXie, Wei Jia, Pharmacokinetics of Multicomponent Drugs and herbal Medicines Using a Metabolomics Approach, Translational Research in Complementary and Alternative Medicine, Vol 2013, Article ID 819147 14/03/2013 <https://doi.org/10.1155/2013/819147>
10. K. YANG, L.Lin, T. Tseng, S. Wang, T. Tsai, Oral bioavailability of Curcumin in rat and the herbal analysis from curcuma longa by LC-MS/MS, J Chromatogr B, 853(2007), pp. 183-189
11. W. Wang, C. Li, X. Wen, P. Li, L. Qi, Simultaneous determination of 6-gingerol, 8-gingerol, 10-gingerol and 6-shogaolin rat plasma by liquid chromatography-mass spectrometry: application to pharmacokinetics, J. Chromatogr B, 877 (2007) pp. 671-67



Table - 01

Dose of *Niruha Basti* according to age (*Charak Siddhistan*3/31-32,)

Age (Years)	NiruhaMatra		Age (Years)	NiruhaMatra	
	Prasrita	Pala		Prasrita	Pala
1	½	1	11	5&1/2	11
2	1	2	12	6	12
3	1&½	3	13	7	14
4	2	4	14	8	16
5	2&1/2	5	15	9	18
6	3	6	16	10	20
7	3 &1/2	7	17	11	22
8	4	8	18	12	24
9	4&1/2	9	18-70	12	24
10	5	10	71 onwards	10	20

1 pala= 48 g , 1 prasrita= 96 g



Table - 02

Showing dose of various formulation of Charak Samhita

Serial No	Name of formulation	Dose	Reference (Chapter/shloka no.)
1	<i>1stBrahamrasayan</i>	That amount which not suppressed the hunger	1/1/53
2	<i>2ndBrahamrasayan</i>	<i>As per agnibal</i>	1/1/58
3	<i>Chavyanprash</i>	<i>That amount which not suppressed the hunger</i>	1/1/72
4	<i>Aamlahirasayan</i>	<i>As per agnibal</i>	1/2/7
5	<i>Shilajeetrasayan</i>	<i>1pala(48g)/half pala(24g)/1 karsh(12g)</i>	1/3/55
6	<i>Indroktrasayan</i>	<i>As per agnibal</i>	1/4/21
7	<i>Vrmahanigutika</i>	<i>As per agnibal</i>	2/1/32
8	<i>Vrishya yoga</i>	<i>As per agnibal</i>	2/4/27
9	<i>Vrishyagutika</i>	<i>Sthulaudumbar</i>	2/4/32
10	<i>Nilinyadichurna</i>	<i>As per agnibal</i>	5/107
11	<i>Mahatiktaghrita</i>	<i>As per bal</i>	7/150
12	<i>Eladigutika</i>	<i>1 aksha(12g)</i>	11/22
13	<i>Punarnadirishta</i>	<i>As per vyadhibal</i>	12/36
14	<i>Kshargutika</i>	<i>1 Kola(6g)</i>	12/45
15	<i>Chitrakghrita</i>	<i>As per agnibal</i>	12/59
16	<i>KamsaHaritaki</i>	<i>1 abhya and 1 shuktiavaleha(24g)</i>	11/51
17	<i>Abhyarishta</i>	<i>As per bal</i>	14/141
18	<i>2ndphalarishta</i>	<i>As per bal</i>	14/155
19	<i>KutajadiRasakriya</i>	<i>As per agnibal</i>	14/190
20	<i>Panchamkshar</i>	<i>1 panital</i>	15/191
21	<i>Mandoorvataka</i>	<i>As per agnibal</i>	16/74
22	<i>Yograj</i>	<i>As per agnibal</i>	16/83
23	<i>Dhatriyavaleha</i>	<i>1 panitala(12g)</i>	16/101
24	<i>Muktadichurna</i>	<i>1 panitala(12g)</i>	17/27
25	<i>Tejovatyadighrita</i>	<i>1 chaturthika(48g)</i>	18/58
26	<i>Agastyaharitaki</i>	<i>2 abhaya</i>	18/80
27	<i>Dantiharitaki</i>	<i>1 haritaki and 1 pal leha(48g)</i>	5/157



Table - 03

showing amount of various dosage form in different classics of Ayurved

Name of dosage form	<i>Sushruta Samhita</i>	<i>AshtangHridaya</i>	<i>Sharangdhar Samhita</i>	<i>BhavaPrakash</i>
<i>Swarasa</i>	-	4 pal(96g)	½ pal(48g)	½ pal(48g)
<i>Kalka</i>	1 aksha (12g)	1 karsh(12g)	1 karsh(12g)	1 karsh(12g)
<i>Kwatha</i>	1 anjali(196g)	-	2 pal(96 g)	1 pal(48 g)
<i>Hima, Phanta</i>	-	-	2 pal(96 g)	2 pal(96 g)
<i>Avaleha/Aasava/Arishta /Ghrita/Taila</i>	-	-	1 pal(48 g)	1 pal(48 g)
<i>Churna</i>	1 vidalpad (12g)	1 karsh(12g)	1 karsh(12g)	1 karsh(12g)
<i>Vati/Guggulu</i>	-	-	1 karsh(12g)	1 karsh(12g)

Source : Value of classic *Mana* to its metric system is according to reference of Ayurvedic Formulary of India.



A SYSTEMATIC CONCEPTUAL AND LOGICAL STUDY OF TAMAKA SHWASA AND ITS MANAGEMENT

- Nitin¹

e-mail : drnitinbamsims@gmail.com

ABSTRACT :

Since the beginning of medical science is considered as a terminal presentation of all diseases. *Tamaka Shwasa* (more or less parallel to bronchial asthma with the cardiac complication in a later phase), a type of *Shwasa Roga* is not so fatal. It is a major cause of disability and reduced quality of life. In *Samprapti* (Pathogenesis) of this disease, *Vata* and *Kapha Dosha* (Physical entity) and *Tama Guna* (Mental entity) play a key role but sometimes *Pitta Dosha* may also be in association. The extent of *Strotorodha Janya* (Induced by obstruction) *Dosha Vridhi* and *Vimarg-Gamana* (backflow) of *Dosha* with *Mala* (Waste products) have impact significance in severity outbreak of disease. Due to the instability of twelve *Prana* (Vitals), this disease is very difficult to treat. However, the different types of treatment modalities are described in *Ayurvedic* text to manage the disease, but it is not practiced rationally by Ayurvedic scholars. So, for a better understanding of the disease and its rationalized safest management based on involved *Strotasa*, there is a need for the systematic

elaboration of the *Pancha-Nidana* parallel to contemporary science.

Keywords- *Prana, Strotorodha, Mala, Pancha-Nidana, Tamaka shwasa.*

1. Introduction

Ayurveda is known as the science of life which deals with the preventive and curative measure of diseases. The philosophy of *Ayurvedic* medical science is not respected for its chronological priority but it is valued for its scientific superiority too. The health & illness are interpreted in cosmological & anthropological perspectives and the complete knowledge was derived from the intuitive & observational proposition & cumulative experiences. The first physical sign of life is *Prana-Apana* (Inspiration and expiration) & the three main causes of death are respiratory failure (Asphyxia), brain death (Coma), and heart failure (Syncope). Thus from the first breath of newly born till the last breath, *Shwasochhwasa Kriya* (Expiration) is the sign of life. Any abnormality in this process leads to *Shwasa Roga*. *Shwasa* is described separately as a disease or as a

¹Junior Resident Doctor, Department of Kayachikitsa, Faculty of Ayurveda, IMS, BHU, Varanasi -221005, U.P. India



symptom of some other diseases.¹. Here we propose to deal with the disease aspect of the *Shwasa Roga*. Though many diseases take away human's life, but none has so extent of severity as of *Shwasa* and *Hikka*².

Tamaka Shwasa is one of the important disorder of *Kapha-Vata Dosha*, which is emerged from *Pittasthana* and presents such acute respiratory symptoms of frequent episodes of severe *Kasa* (dry cough), *Shwasa* (dyspnea), *Rudho* (congested or obstructed airway), *Ghurghurkam* (peculiar sound like wheezing) and *Peenasa* (rhinitis), in presence of various degree of aggravating factors. In *Ashtanga Hridaya*, the author has also taken into account the severity of *Shwasa* and has emphasized on intensive and quick cure of the ailment. This is said to be *Sadhya* (curable) in early-stage and *Yapya* (controlled only with medication) in the later stage.

Tamaka Shwasa may be correlated more or less to bronchial asthma in modern medicine, which is a chronic disease of multifactorial origin like environmental pollution, mental stress, irregular & un-wholesome dietary habits & exposure to a wide range of allergens.³ It is a very distressing disease of respiratory system producing dyspnoea & discomfort. It is reversible in the early stage but with chronicity, it becomes irreversible if not treated properly⁴.

According to the global strategy for asthma management and prevention guidelines 2020, defines asthma as ‘a heterogeneous disease, usually characterized by chronic airway inflammation. According to the Global Initiative of Asthma, Bronchial asthma is defined with a history of respiratory symptoms such as wheeze, shortness of breath, chest tightness, and cough that vary over time and intensity, together with variable expiratory airflow limitation [GINA report 2020].

Previous epidemiological survey states that more than 339 million people had affected by asthma worldwide in 2016⁵. According to the WHO report, approximately 417,918 people die every year globally. By 2025, an additional 100 million more cases of asthma are expected globally [The global Asthma report 2014].

Even though there is the availability of a wide range of anti-asthmatic drugs in the modern system of medicine, but along with symptomatic and short-lasting effects, there is a major issue of safety profile too⁶ Likewise, modern medicines, *Ayurvedic* medicines being used for *Shawasa Roga* have some lacunae too. These are not so effective in severe emergency conditions and chronic irreversible condition. Hence a continuous research is needed to identify effective and safe remedies to treat bronchial asthma. Hence tamaka shwasa disease is chosen to laid down an emphasis on its concept and management.



2. Historical Description

Description of *Shwasa Roga* is found texts from the *Vedika* period i.e. 500 B.C. to the medieval period 1600 A.D. But *Tamaka Shwasa Roga* was firstly described in *Samhita Kala* as a combined chapter of *Hikka and Shwasa Roga* in *Charaka Samhita Chikitsa Sthana*;17. The separate chapter of *Shwasa Roga* with *Pancha-Nidana* was firstly described in *Sushruta Samhita* (Uttara Tantra; 51). Separate chapter of *Shwasa Nidana* (Ashtanga Hridayam, *Nidana Sthana*; 4)⁷ and *Chikitsa* (Ashtanga Hridayam, *Chikitsa Sthana*; 4) was firstly described in *Vagbhata Samhita*.

3. Definition

The meaning of *Tamaka Shwasa* is derived from the word *Tama* i.e. Darkness or *Tamsika Guna* as described by *Chakrapanidutta* commentary on *Charaka Samhita*. He explained whenever *Tama* increases, it also increases the *Sheeta Guna*. This *Sheeta Guna* is also responsible for the increment of *Kapha* and *Vata Dosha* in the body (Chakrapani Charaka Samhita, *Nidana Sthana*;17/63-64) Both *Dosha* plays a significant role in the pathogenesis of *Tamaka Shwasa*.

4. Pancha-Nidana:

Pancha Nidana includes *Hetu* (causative factors), *Poorvaroop* (prodromal symptoms), *Roopa* (symptoms), *Upashya* (alleviating Factors) and *Samprapti* (pathogenesis)

(chakrapani Charaka Samhita, *Nidana Sthana*; 1/6). We arranged *Pancha Nidana* conceptually regarding the *Tamaka Shwasa* based on various meaning of synonyms and their types.

4.1. Nidana (Causative factors):

Nidanas are classified in *Samhita* according to lifestyle, time, and intensity to manifest any diseases⁸.

4.1.1. Asatmya Indriyarth Samyoga (Causative factors related to unwholesome social activities)-

Excess walk, excess talk, excess sexual intercourse, excess eating, excess hunger, excess stress (mental as well as physical), excess smelling and blocked nasal passage.

4.1.2. Pragma Apradha- Causative factors related to an unwholesome lifestyle full of sense of mind.

4.1.3. Prinama (Causative factors related to time) – *Hemanta, Varsha* and *Sharad Ritu, Vata*, and *Kapha Prakopka Kala*.

4.1.4. Sannikrishta Hetu (Causative factors related to sudden manifestation due to direct exposure) - *Rajah* (Dust particles), *Dhooma* (Smoke).

4.1.5. Viprakrishta Hetu (Causative factors related to late manifestation of the disease) - *Sanchita*



Kapha in Hemant Ritu, Sanchita Vata in Grishama Ritu, Sanchita Kleda in Varsha Ritu.

4.1.6. Vyabhichari Hetu (Weak causative factors related to the latent phase of the disease)- *Kapha-Vata karaka Ahara-Vihara, Grisham Ritu.*

4.1.7. Pradhanika Hetu (Causative factors related to very strong manifestation leading to death suddenly) - *Visha (Poison).*

4.1.8. Dosha Hetu (Causative factors related to lifestyle) - *Kapha, Vata dosha, and sometimes associated with Pitta Dosha.*

4.1.8.1. Vata Vardhaka Vihara and Ahara – *Seeta Sthana-Vayu-Ambu (cold place, air or water), Vyayama (excessive exercise), Gramya-Dharma (excessive Sexual Intercourse), Adhwa (excessive walking), Ruksha Anna (excessive consumption of dry food), and Visham Ashnata (Intake of food either less in amount or at irregular timing).*

4.1.8.2. Kapha Vardhaka Ahara – *Nishpava, Masha, Pinyaka, Tila Taila, Pisata Anna, Shalooka, Vishtambhi, Vidahi, Guru, Jalaj Mamsha, Anooopa Mamsa, Dadhi, Aama-Kshira, Abhishyandi.*

4.1.9. Vyadhi Hetu (Causative factors related to direct manifestation)- *Injury to throat and chest region and Injury to Marma region.*

4.1.10. Ubhaya Hetu (Causative factors related to direct association as well as lifestyle) - *Vamana-Atiyoga, Virechana-Atiyoga.*

4.1.11. Nidanarthkara Roga (Diseases as secondary cause)- *Atisara, Jwara, Chhardi, Pratishyaya, Kshya, Raktapitta, Udavrita, Visuchika, Alsaka, Aanaha, Vibandha.*

4.1.12. Vyanjaka Hetu (Causative factors related to the complexity of disease) - *Udavarta, Aama Dosha, Anaha, Daurbalya (excessive weakness).*

4.1.13. Bahya Hetu- *Any injury from outside the body, Seeta Sthana-Vayu-Ambu (cold place, air or water), and Dosha Prakopaka Aahara Vihara.*

4.1.14. Abhyantra Hetu- *Kapha Vata and Aama Vridhi, Any injury inside the body due to any disease (Chakrapani Charaka Samhita, Nidana Sthana; 1/6 and Chikitsa Sthana; 17/10-16).*

4.2. Poorvaroopa (Prodromal symptoms): *These Poorvaroopa are classified in Samhita as common and specific types.*

4.2.1. Samanya Poorvaroopa (Common prodromal symptoms)- *According to Charaka, Aanaha (Self-evacuation of Aama Shakrita i.e. undigested fecal matter is limited due loss of normal function of Vata), Parshwayo-*



Shoola (Bilateral chest pain), *Hridya Peeda* (Discomfort in chest region), *Viloma of Prana Vayu* (unidirectional flow of *Vata* i.e. either downward or upward) (Chakrapani Charaka Samhita, Chikitsa Sthana;17/20). According to *Sushruta- Bhakt-Dwesh* (reduced desire to eat), *Aratiprama* (excessive restlessness), *Vairasya Vadnama* (deformed taste of mouth) (Sushruta Samhita, Uttara Tantra; 51/6) [2] and *Madhadhavkar added Sankha Nishtoda* (pricking pain in temporal head) (Madhukoshakara Madhava, Nidana Part 1; 12/16).

4.2.2. Vishishta Poorvaroopa (Specific Prodromal Symptoms)- No Specific Prodromal Symptoms are explained in the texts.

4.3. Roopa (Symptoms): These *Roopa*, regarding their different synonyms in *Samhita* can be classified according to Signs, symptoms (subjective and objective), decubitus and general condition, etc. of the patient.

4.3.1. Linga (Objective complaints)- *Ghurghurkama* (peculiar sound like wheeze).

4.3.2. Akriti (Decubitus)- *Pratamyati Ativegata* (bending of the body due to excess discomfort in breathing).

4.3.3. Lakshana (Symptoms)- *Griva Shira Sangrihya* (stiffness in the neck and

head), *Peenasa* (running nose), *Ateeva Tiwara Vega Shwasa* (acute episode of severe breathlessness), *Shwaso Muhur Cha Ev Awdhamyte* (frequent episodes of dyspnea and apnea), *Prana Peeda* (difficulty in the flow of *Prana*), *Muhur Muhur Kasa Gachhti Shleshma Uchyamane Tu Bhrishma Bhawti Dukhita* (frequent episodes of dry cough due to excessive difficulty to expectorate sputum), *Kanthodhwansham* (Itching and congestion in the throat), *Na Cha Api Nidra Labhte Shyanasya* (difficulty in sleeping in lying down posture) *Parshwe Grihanati Shyanasya* (stiffness or pain in bilateral chest region), *Vishushka Aasya Muhura* (frequently dryness of the mouth), *Jwara Murcha Apritasya Vidhat Pratamakam Tu Tam* (sometimes association of fever and unconsciousness as complications in *Tamaka Shwasa* patients. That is known as *Pratamaka Shwasa*).

4.3.4. Chihna (Signs)- *Lalaten Swidhta* (excessive sweating overhead), *Uchhrit-Aksho* (eyes seeing upward).

4.3.5. Samsthana (General condition)- *Pramoha* (syncope), *Bhrisham Arti* (excessive distress) (Chakrapani Charaka Samhita, Nidana Sthana; 1/9 and Chikitsa Sthana;17/55-63).

4.4. Upshya-Anupshya: These are the rational diagnostic criteria regarding relief or aggravation of symptoms



4.4.1. Upshya (Alleviating factors)- *Aasino-Labhate-Soukhyama* (relief in sitting posture), *Ushnama Abhinandti* (relief with hot things), *Vimokshyante Sleshmanam Labhte Sukhama* (relieve on expectoration of sputum) (Chakrapani Charaka Samhita, Chikitsa Sthana; 17/ 58^{1/2}, 60^{1/2}) [1].

4.4.2. Anupshya (Aggravating factors)- *Shyana* (sleeping/lying down posture), *Megha* (cloudy nature), *Sheeta Ambu* (cold-water), *Praga-Vata* (eastern wind), *Sleshmalae Cha Abhivardhte* (increasing dyspnoea with *Kapha Vardhaka Ahara- Vihara*), *Tamasa Varadhate Atyarthama* (excessive aggravation at the time of darkness or mental stress) (Chakrapani Charaka Samhita, Chikitsa Sthana; 17/ 59^{1/2}, 62^{1/2}, 64^{1/2}).

4.5. Samprapti (Pathogenesis): As the ancient scholars had written their words in *Sutraroopa* (formulary form); but there is a need to explain their word in more descriptive form to understand the logic and their advanced scientific thoughts behind their word.

4.5.1. For better understanding, we arranged the pathophysiology of *Shwasa Roga* in different steps of *Kriya-Kala*. as mentioned as Sushruta Samhita, Sutra Sthana; 21/36.

4.5.1.1. Sanchyavastha (Stage of accumulation) -*Kapha* starts

accumulated due to *Nidana Sevana* while traveling in different *Strotasa* like *Prana-Vaha*, *Udaka-Vaha*, and *Anna-Vaha*.

4.5.1.2. Prakopavastha (Stage of vitiation): Here it starts vitiating *Kapha Dosha* within their places and causes *Mandagni*. It causes the excessive production of *Aama* and *Kapha Dosha*

4.5.1.3. Prasaravastha (Stage of dissemination/translocation): This vitiated *Kapha Dosha* is carried out to the different *Strotasa* with the help of vitiated *Vata Dosha*.

4.5.1.4. Sthana-Sanshrya (Stage of infiltration): *Kapha Dosha* starts making *Avarodha* (obstruction) in the different minute *Strotasa*. Due to obstruction, the vitiated *Kapha Dosha* in *Strotasa* causes the vitiation of *Vata* as well. Furthermore, the proper evacuation of *Vata* as well as *Mala* is limited. This limitation in the flow of *Vata* causes excess loading of *Strotasa* with *Vata* and *Mala* and creates excessive pressure over the *Strotasa* leading to the prodromal symptoms due to *Viloma Gati* (backflow) of *Prana*.

4.5.1.5. Vyaktavastha (Stage of manifestation)- The process of *Avarodha* (obstruction) due to *Kapha* and *Malarupi Aama* continues further if not treated properly in the earlier stage. The increasing obstruction leads to increase difficulty in *Anuloma Gati* of *Prana*. This manifests



the disease as main symptom *Shwasa* (difficulty in breathing) in association with *Kasa* (Cough) and *Ghurghurtva* sound (resemble to wheeze sound).

4.5.1.6. Bhedavastha (Stage of complication)- After repeated refusal of *Nidana Parivarjanam* (preventive measures) and *Sudhha Chikitsa* (Treatment). Lastly, the obstruction becomes very severe leading to severe or absolute limitation in *Anuloma Gati* of all *Prana* as well as *Mala*. This leads to severe aggravation of *Vata* and *Mala* (waste products / toxins) due to *Avarodha* and enter different *Strotasa* due to *Vimarg Gamana*. This aggravated *Vata* leads to the destruction of all tissues (*Rasadi* seven *Dhatu*) and at the level of *Moola* of *Prana Vaha Strotasa* i.e. *Hridaya*. (33). So, the severity in *Tamaka Shwasa* may lead to death with vital complication of various *Hridaya*, *Roga* (cardiac disorders) and *Kshya Roga*.

4.5.2. We arranged different types of *Samprapti* components regarding *Tamaka Shwasa* according to their number of types/ different stages/ conditional changes/ intensity/ time of manifestation of a disease.

4.5.2.1. Sankhya Samprapti (According to the number of the types of a disease)- 2 (*Pratamaka; Samtamaka*) (Chakrapani Charaka Samhita, Chikitsa Sthana; 17/ 64^{1/2}).

4.5.2.2. Pradhanya Samprapti (According to the stage of disease)- 2 (*Navinothita* i.e. in early-stage-reversible; *Chiraothita* i.e. in a later stage-irreversible) (Chakrapani Charaka Samhita, Chikitsa Sthana; 17/ 62^{1/2}).

4.5.2.3. Vidhi Samprapti (According to the number of type of classification of inducing agents/ Dosha/ prognosis)

4.5.2.3.1. 2 (*Nija Karana – Dosha Vridhi, Agantuja Karana*- Injury to *Prana Vaha Strotasa*).

4.5.2.3.2. 2 (*Vata-Kapha Tridoshaja, Pitta Pradhana Tridoshaja*);

4.5.2.3.3. 3 (*Yapya* i.e. controllable with medicine only, *Na Sidhyanti Tamako Daurbalasya Cha* i.e. incurable with medicine in weak persons (Sushruta Samhita, Uttara Tantra; 51/14) [2], *Navothitam Sadhyam* i.e. curable in early-stage).

4.5.2.4. Vikalpa Samprapti (According to the different conditional Changes)- 3 (*Kapha Ulbana- Vata Madhyama-Pitta Heena* in early-stage; *Vata Ulbana- Kapha Madhyama -Pitta Heena* in later stage; *Pitta Ulbana -Vata Madhyama-Kapha Heena* in *Pratamaka Shwasa*)

4.5.2.5. Bala Samprapti (According to the intensity)- Disease is *Balwaana* if similarities in all *Hetu*, *Purva-Roopa*, and *Roopa* but weak if no any similarities.



4.5.2.6. Kala Samprapti (According to the time of manifestation)- *Vyadhi Bala* is also dependent on *Kala* like *Ritu* (Season), *Aho-Ratri* (A particular time in Day or Night), *Ahara Kala* (Time of stages of digestion of food). At the time of *Dosha Prakopa*, the disease becomes more aggressive/severe.

4.6. Samprapti Ghataka (Component of pathophysiology)

The *Samprapti* (Pathogenesis) can be categorized based on the factors involved.

4.6.1. Dosha - Kapha-Vata

4.6.2. Dushya - Rasa

4.6.3. Udbhava Sthana- *Pitta Sthana Amashya*

4.6.4. Vyakta Sthana- *Uraha Pradesh*

4.6.5. Strotasa- *Pranavaha, Udakavaha, Annavaha*

4.6.6. Strotodusti Lakshan- *Sanga, Vimarga-Gamana, Atipravriti*

4.6.7. Svabava- *Ashukari, Chirakari*

4.6.8. Agnidusti- *Mandagni, Vishamagni.*

4.6.9. Kostha- *Krura*

4.6.10. Sadhya-Asadhya- *Krichra Sadhya/ Yapy/ Asadhya*

5. Chikitsa Sutra (Principles of treatment)-

In *Ayurvedic* text, the principles of treatment are based on the patient's *Bala*. Based on *Bala*, the selection of patients is of two types i.e. *Sabala* and *Nirbala*.

The principle of treatment is also of two types i.e. *Shodhana Purvaka Shamana Chikitsa* and *Shamana* exclusively in *Sabala* and *Nirbala* respectively.

5.1. Shodhana treatment is based on the extent of vitiation of the place of specific *Dosha* by its own *Dosha* or translocated *Dosha* from other sites. The role of *Shamana Chikitsa* is specific for *Strotasa* and *Dosha* involved (*Ashtaang Hridayam, Sootra Sthana; 13/20*)⁷. As the disease, *Shwasa Roga* arises from the *Pitta Sthana* i.e. *Amashya* and established as mainly due to *Kapha-Anugata Vata* disorder i.e. *Vata* aggravation due to obstruction by *Kapha*. So the *Samshodhana* i.e. *Vamana* or *Virechana* should be based on the extent aggravation of either *Dosha* i.e. *Kapha* or *Pitta* respectively.

5.1.1. Generally, the inflammation is the main step in pathology to manifest any symptom in response to a protective mechanism⁹. This inflammation is mediated through various inflammatory mediators involved in different diseases like in Bronchial asthma¹⁰. So, there are two choices to break the pathology; the first one is to counter the effect of the inflammatory mediators with the help of their antagonistic medicines and the second one is to remove the excess amount of these mediators from the body with the help of agonistic medicine through



Samshodhana (to let the excessive vitiated *Dosha and Mala* out of the body through bipolar open ends of GIT i.e. mouth and anus).

The *Samshodhana* is a bio purification procedure that removes the excess amount of *Mala* due to excessive vitiated *Dosha* (pathogenic factors/inflammatory mediators responsible for the aggravation of disease) from the body with the help of *Vamana* (drug-induced vomiting) or *Virechana* (drug-induced purgation). These procedures include three steps namely *Purva Karma* (pre-operative step), *Pradhana Karma* (main operative step i.e. *Vamana/Virechana*), and *Paschata Karma* (post-operative step).

5.1.1.1. *Purva Karma* (44) mainly includes *Sneha-Pana* (Internal application of medicated *Ghee* in increasing amount empty stomach daily for 3-7 days till the manifestation of proper oleation of body) followed by *Swedana Karma* (sudation therapy with the help of medicated decoctions after external oleation with the help of medicated oils for 2-3 days) . But sometimes it includes *Deepana* (appetizer), *Paachana* (digestive) before *Snehapana* if required.

Deepana (appetizer) and *Paachana* (digestive) medicines (e.g. *Chitrakadi Vati* etc.) must be given in *Aamavastha* (hampered digestion) for *Annava* *Strotodusti* till the achievement of symptoms of proper digestion¹¹. The

medicated *Sneha* (e.g. Medicated cow *ghee* like *Vasa-Ghrita*) binds to the excess amount of vitiated *Dosha*, circulating as well as stuck into *Strotasa* and loosen the bonding of collected *Mala* and *Doshas* at the site of *Strotorodha* (Obstruction) (Chakrapani Charaka Samhita, Siddhi Sthana; 1/7). The utmost need of the unctuousness of *Strotasa* for proper manifestation of *Swedana* is achieved with proper *Snehapana*. Later the implication of *Swedana* (e.g. with *fomentation of Dashmoola Kwatha*) causes the *Stroto-Vishphara* (dilation of *Strotasa*) due to its controlled hot nature which facilitates the easy flow of *Vata* along with *Mala* (Chakrapani Charaka Samhita, Sootra Sthana; 14/4).

5.1.1.2. After successful results of *Purva-Karma*, the *Vamaka/ Virechaka* (emetic /purgative) medicines are given an empty stomach at once on a specific time (natural time of *Kapha/ Pitta* aggravation) for instituting the *Samshodhana Karma*. The *Samshodhaka* medicines may be classified based on direct and indirect action; i.e. *Vamaka / Virechaka* drugs (e.g. *Madanphala / Trivrita* respectively etc.) for direct action and *Vamanopaga/ Virechanopaga* drugs (*Madhuyasthi / Usna Jala* respectively etc.) for indirect action. Probably, the *Vamaka / Virechaka* drugs directly stimulate the center for vomiting present in the brain and $\text{Na}^+\text{-K}^+\text{-ATPase}$ pump and mesenteric plexus into



the intestine^{12, 13} But *Vamanopaga/Virechanopaga* drugs augment the action of emesis/ purgation by irritating the mucus gland and also provide a medium for easy evacuation of *Dosha* and *Mala*.

5.1.1.2.1 Due to *Sukshma* (subtle) and *Vyavayi* (directly absorbed into the circulation without the prior transformation) and *Vikashi Guna* (The quality of drug which causes laxity of the body tissues) of *Vata*, *Samshodhana* medicines reach directly to visible or invisible *Strotasa* without undergoing through digestion. These increase the movement of *Vata* and *Mala* residing in minute *Strotasa* or circulation toward the *Maha-Strotasa* and creates probably a negative pressure in *Maha-Strotasa*. This negative pressure facilitates the movement of *Vata* along with *Mala* from the *Sukshma Strotasa* (minute channel) to the *Maha-Strotasa* (GIT). The vitiated *Dosha* and *Mala* accumulate together in the *Maha-Strotasa* (GIT). From here, lastly, these can be expelled out of the body with the help of *Udana Vayu / Apana Vayu* (may be considered as vagal nerve/ mesenteric plexus stimulation respectively) in response to excess accumulation (Chakrapani Charaka Samhita, Siddhi Sthana; 1/5). Afterward, the induction of *Vamana/Virechana* starts following a sense of *Utklesha* (nausea/ bloating). Based on the results, these main

operative procedures are assessed for their success or any complication.

5.1.1.3. After the assessment, the implication of post-operative procedures including *Samsarjana Krama* i.e. a specified dietary plan for successful operation for 3-7 days for nourishing the patients and the specified guidelines for the management of any complication with *Samsarjana Krama* are indicated.

5.1.2. Based on *Utklishtavastha* (A condition of the presence of an urge to expel out vitiated *Dosha* and *Mala* outside the body i.e. a stage of induced emesis or purgation) and *An-Utklishtavastha* (A condition of the absence of an urge to expel out vitiated *Dosha* and *Mala* outside the body i.e. a stage of the absence of induction for emesis or purgation), logically *Samsodhana* drugs can be given either *Sadhah* (immediate) or *Purvakarma Pashchata* (later after well-processed body by *Purvakarma*). In a condition of *Utklishta Dosha*, either *Vamanopaga* or *Virechanopaga* drugs should be given immediately. In a condition of *Anutklishta Dosha*, the direct-acting medicines i.e. *Vamaka/Virechaka* for induction of *Utklesha* followed by *Vamanopaga* or *Virechanopaga* drugs immediately after the manifestation of *Utkleshavastha*, should be given after institution of the full processed *Purva-Karma*.



5.1.2.1. Based on the summary of *Samshodhana*, a probable hypothesis can be made for the management of *Strotodushti* in *Tamaka Shwasa* through *Samshodhana* as instructed below;

5.1.2.1.1. The selection of the *Pachana Karma* (digestive) and *Deepana Karma* (appetizer) followed by *Snehapana* for *Annavaha Strotodusti Vikara / Amavastha*.

5.1.2.1.2. The selection of the *Vamana Karma* after *Swedana* can be executed for *Pranavaha* and *Annavaha Strotasa* both.

5.1.2.1.3. The selection of the *Virechana Karma* after *Swedana* can be executed for *Pranavaha* and *Udakavaha Strotasa* both.

5.1.2.1.4. The selection of the application of *Snehapana* can be instituted for the establishment of the proper functioning of all *Strotasa*.

5.2. After proper *Samsodhana*, there is a need to alleviate the rest part of the aggravated *Doshas* still stuck in *Strotasa*. As three *Strotasa* are involved in *Shwasa Roga* namely *Prana Udaka Anna Vaha*; so, the treated should be approached based on *Strotasa* and *Dosha* involved. Here *Shwasakrichhrta*, dryness of mouth with thirst, and reduced appetite are the main symptoms of *Prana Udaka and Anna Vaha Stroto Dusti* respectively. As the *Shwasa* is the main symptom of this

disease, so the focus should be mainly on *Prana Vaha Strotasa* as well as considering rest two either in association.

5.2.1. Medications

The selection of the drug should be based on the *Strotasa* involved in pathology (Chakrapani Charaka Samhita, Vimana Sthana; 5/26) [1].

5.2.1.1. Single drugs-

5.2.1.1.1. Drugs of *Shwasa Hara Mahakashya* i.e. *Shati* (Curcuma zedoaria), *Pushkarmoola* (Inula recemosa), *Amlavetasa* (Garcinia pedunculata), *Ela* (Elettaria cardamomum), *Hingu* (Ferula asafoetida), *Aguru* (Aquilaria agallocha), *Sursa* (Ocimum sanctum), *Tamlaki* (Phyllanthus amara/ Phyllanthus niruri), *Jivanti* (Leptadenia reticulate), *Chorpushpi* (Angelica glance).

5.2.1.1.2. Because of obstructive pathology cough reflex may develop; so, *Kasaghna* drugs (Anti-Cough drugs) with mucolytic and antitussive as well as an anti-inflammatory in nature i.e. *Tikshna*, *Chhedniya* and sometimes *Mridu* in nature like *Draksha* (Vitis vinifera), *Kantakari* (Solanum surratense), *Punarnava* (Boerhavia diffusa) and *Shringi* (pistacia integerrima) etc should be given if cough is present.

5.2.1.1.3. Some of the specified drugs of *Dashmula Gana*, *Sursadi Gana*,



and *Vidarigandhadi Gana* are also beneficial for the treatment of *Shwasa Roga* (Sushruta Samhita, Sootra Sthana; 38/72, 18, 14) [2].

5.2.1.1.4. Nowadays following single drugs are commonly used to treat a patient of *Tamaka Shwasa*; *Shireesha*, *Vasa*, *Kantakari*, *Madhuyashti*, *Haridra*, *Anantmoola*, *Shati*, *Karchura*, *Amlavetasa*, *Pushkarmoola*, *Tulasi*, *Agara*, *Rasona*, *Dhatura*, *Bharangi*, *Vacha*, *Dugdhdika*, *Vibhitika*.

5.2.1.1.5. Along with these *Shwasa Hara* medications, drugs of *Trishnigraha Mahakasaya* for *Udaka Vaha Strotasa Dusti* i.e. *Shunthi* (*Zingiber officinale*), *Nagarmotha* (*Cyperus rotendus*), *Dhanyaka* (*Coriandrum sativum*), *Kirat-Tikta* (*Swertia chirayita*) *Patola* (*Trichosanthes dioica*), etc. (Chakrapani Charaka Samhita, Sootra Sthana; 4/14) [1] and *Deepana* (Appetizer) and *Pachana* (Digestive) drugs for *Annavaha Strotasa Dushti* i.e. *Pippali Phala* (*Piper longum*), *Chavya* (*piper retrofractum*), *Chitraka* (*Plumbago zeylanica*), *Maricha* (*Piper nigrum*), *Ajmoda* (*Apium graveolens*) *Bhilawa-asthi* (*Semecarpus anacardium*), etc. (Chakrapani Charaka Samhita, Sootra Sthana; 4/9) [1] should be added if either associated symptoms are present.

5.2.1.1.6. *Brihmana* therapy is considered as the most superior one to others (Chakrapani Charaka Samhita,

Chikitsa Sthana; 17/149) [1]. So, the weak/exhausted patient due to disease should be treated with as well as the drugs of *Balya* (Chakrapani Charaka Samhita, Sootra Sthana; 4/9) [1] and *Brihmana* (Chakrapani Charaka Samhita, Sootra Sthana; 4/10) [1] *Mahakasaya* i.e. *Ashwagandha* (*Withania somnifera*), *Rishbhi* (*Muconia pruriens*), *Aindri* (*Bacopa monnieri*), *Atirasa* (*Asparagus recemosa*), *Vidarikanda* (*Pueraria tuberosa*), etc.

5.2.1.1.7. Some herbo-mineral drugs like *Sudhha Shilajeet*, *Pravala Pishti*, *Abhraka Bhasma*, *Mukta Pishti*, *Swarna Bhasma*, etc. are being in commonly used for *Shwasa Roga*.

5.2.1.2. Commonly used compound formulations: Various compound formulations are described in the text. But, some of the commonly used and quite effective medicines for *Shwasa Roga*, are as follows-

5.2.1.2.1. Churna- 1. *Sitopladi Churna* 2. *Talishadi Churna* 3. *Somlata Churna* 4. *Shatyadi Churna*, 5. *Muktadi Churna* etc.

5.2.1.2.2. Kwatha- 1. *Shireeshadi Kashaya* 2. *Shatyadi Kashaya* 3. *Pushkarmooladi Kashaya* 4. *Vasadi Kashaya* 5. *Dashmoola Kashaya* etc.

5.2.1.2.3. Vati- 1. *Vyoshadi Vati* 2. *Eladi Gutika* 3. *Lavangdi Vati* etc.

5.2.1.2.4. Ghrita preparation –1. *Manahshiladi Ghrita* 2. *Vasa Ghrita* etc.



5.2.1.2.5. Leha preparation –1. *Chyavanprasha* 2. *Vasa Avaleha* 3. *Vyaghri Haritaki* 4. *Haridra Khanda* 5. *Kansh-haritaki Avaleha* etc.

5.2.1.2.6. Rasa Yoga- 1. *Shwasa Kuthar Rasa*, 2. *Nardiya Lakshmi Vilas Rasa*, 3. *Shilajatwadi Loha*, 4. *Shringabhra Rasa* 5. *Mallah-Sindoor* 6. *Shwasa-Kasa-Chintamani Rasa* etc.

5.2.1.2.7. Bhasma- 1. *Abhraka Bhasma* 2. *Arka Bhasma* 3. *Mayur-Picha Bhasma* 4. *Shringa Bhasma* etc.

5.2.1.2.8. Kshara- 1. *Yava-Kshara* 2. *Apamarg Kshara* 3. *Ashwagandha Kshara* etc.

5.2.1.2.9. Pittashamaka Chikitsa- 1. *Draksha* 2. *Amlaki* 3. *Madhu-Yashthi* 4. *Praval Pishti* etc.

6. Discussion and Conclusion

Tamaka Shwasa is not a disease of the cardiac system. Because of the sudden manifestation, and aggravation of symptoms like *Peenasa*, *Shwasa Kasa* and *Ghurghurkama* sound after the exposure of *Rajah-Dhooma*-cold and relief with expectoration; it indicates more toward the allergic and obstructive pathology. So, this can be considered as bronchial asthma. But, sometimes, it may be associated with the cardiac complication in the later stage; as all the *Shwasa Roga* have an association with *Shoshana* of *Hridya* and *Rasadi Dhatu* in the later stage. This disease becomes severe with stasis of various

Mala along with *Vata* in different *Strotasa*. These *Mala* can be considered as various inflammatory mediators which are responsible for the bronchospasm. Only the involvement of *Prana-Vaha Strotasa* is not responsible for the death; even the *Udaka-Vaha* and *Anna-Vaha Strotasa* are also responsible. Out of which, the disorders developed due to *Udaka-Vaha Strotasa* cause the sudden death. So, along the *Prana-Vaha Strotasa*, the examination for the *Udaka-Vaha* and *Anna-Vaha Strotasa* is equally important for the management of *Tamaka Shwasa*. For this purpose, the selection of drugs from the different *Mahakashaya/ Varga* as per the *Dosha*, *Mala*, and *Strotasa* can play a role in reducing the effect of different *Mala* and *Dosha*. When these fail to manage the disease; then for removal of these *Mala* and vitiated *Dosha* is the last resort. For this, different modalities treatment may be used for its management further *Samshodhana Karma* must be used along with medication.

References

1. Trikamji J, editor, (1st ed.). Commentary Ayurveda Deepika of Chakrapani on Charaka Samhita of Agnivesha. Varanasi: Chaukhambha Krishnadas Academy, 2015.
2. Shastri A, editor, (1st ed.). Sushruta Samhita of Sushruta. Varanasi: Chaukhambha Sanskrit Sansthan, 2012.
3. Munjal YP, Editor in chief. API Textbook of Medicine. 10th ed. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd.; 2015. p. 2317.



4. Kasper DL, Fauci AS, Hauser SL, Longo DL, Jameson JL, Loscalzo J, Editors. Harrison's Textbook of Principles of Internal Medicine. 19th ed. New York: The McGraw-Hill Education; 2015. p. 1669.
5. GBD 2016 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016 [published correction appears in Lancet. 2017 Oct 28; 390 (10106): e38]. *Lancet*. 2017;390(10100):1211-1259. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32154-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32154-2)
6. Newnham DM. Asthma medications and their potential adverse effects in the elderly: recommendations for prescribing. *Drug Saf*. 2001;24(14):1065-1080. DOI: <https://doi.org/10.2165/00002018-200124140-00005>
7. Tripathi B, editor, (1st ed.). Ashtanga Hridayam of Vagbhata. Delhi: Chaukhambha Sanskrit Pratishtana, 2017.
8. Upadhyaya Y, editor, (1st ed.). Commentary Madhukosha Vijayrakshita and Kanthadutta on Madhava Nidanam of Madhavkara, Part 1. Varanasi: Chaukhambha Prakashana, 2014.
9. Mohan Harsh. Textbook of Pathology. 7th ed. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd.; 2017. Chapter 5: p. 116 under the heading of introduction.
10. Kasper DL, Fauci AS, Hauser SL, Longo DL, Jameson JL, Loscalzo J, Editors. Harrison's Textbook of Principles of Internal Medicine. 19th ed. New York: The McGraw-Hill Education; 2015. p 1673.
11. Tripathi RD, editor, (1st ed.). Ashtanga Samgraha of Vridha Vagabhata, Sootra Sthana; Snehavidhi Adhyaya: Chapter 25, Verse 29. Delhi: Chaukhambha Sanskrit Pratishtana, 2006; 453.
12. Tripathi KD. Essentials of Medical Pharmacology. 6th edition. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd.; Chapter 47: p. 639.
13. Tripathi KD. Essentials of Medical Pharmacology. 6th edition. New Delhi: Jaypee Brothers Medical Publishers (P) Ltd.; Chapter 48: p. 651

Web references-

1. Global Initiative for Asthma. Global Strategy for Asthma Management and Prevention, 2020. Available from: www.ginasthma.org [accessed 7 June 2020]
2. Global Health Estimates 2016: Disease burden by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2016. Geneva, World Health Organization; 2018. https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/estimates/en/index1.html [accessed 7 June 2020]
3. The Global Asthma Report 2014. Auckland, New Zealand: Global Asthma Network, 2014. http://www.globalasthmanetwork.org/publications/Global_Asthma_Report_2014.pdf [accessed 7 June 2020]



पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम व्याधी में आयुर्वेद चिकित्सा की उपयोगिता

– सविता पोशट्टी गोपोड¹, डॉ. सुजाता पी.ढोके¹,
पल्लवी नामदेव काम्बले², सी. मुरली कृष्णा³

e-mail : narivbd.vijayawada@gmail.com

सारांश :

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पी.सी.ओ.एस.) एक सामान्य एंडोक्राइनोपैथी है जिसमें प्रजनन आयु की महिलाओं में असामान्य मासिक धर्म चक्र पैटर्न, हार्मोनल असंतुलन तथा अंडाशय में कई अंडे बिना फूटे अंडाशय की ग्रंथि बन जाना आदि लक्षण पाए जाते हैं। उम्र के साथ बदलती विशेषताओं के कारण इसका निदान करना मुश्किल हो सकता है। पी०सी०ओ०एस० में गंभीर हार्मोनल असंतुलन नैदानिक अभिव्यक्तियों को जन्म देते हैं, उदारहणतः अनियमित मासिक धर्म, ऑलिगोमेनोरिया, हिर्सुटिज्म (मुह एवं शरीर पर बाल आना), मोटापा और बांझपन आदि। कार्यहीन जीवनशैली, व्यायाम की कमी, जंक फूड के साथ अत्यधिक तनाव और चिंता के कारण कई महिलाओं में बांझपन आ जाता है। आयुर्वेद के अनुसार, इस विकार में वात और कफ दोष, मेद-मांस-रक्त धातुओं में वैषम्य पाया जाता है। इसलिए पॉली सिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम को दोष और धातु की समान भागीदारी के साथ वर्णित किया जा सकता है। चिकित्सा सिद्धान्त का उद्देश्य अग्नि दीपन और पाचन है, जो आर्तव वह स्त्रोतस के स्त्रोतरोध को दूर करता है। आयुर्वेदिक

चिकित्सा द्वारा मासिक धर्म की अनियमितता, असंतुलित हार्मोन और चयापचय का नियमितीकरण किया जाता है, परिणामस्वरूप हाइपरएंड्रोजेनिज्म से जुड़े लक्षणों के साथ-साथ मोटापा भी दूर होता है। इसके अलावा, नियमित व्यायाम और संतुलित आहार दवाओं की कार्यवाही को उत्प्रेरित करता है। इसलिए पी०सी०ओ०एस० को जीवन शैली संबन्धित सुधार, पथ्यपालन, आयुर्वेद चिकित्सा तथा पंचकर्म से प्रबंधित किया जा सकता है।

मुख्य शब्द : पी०सी०ओ०एस०, अनियमित मासिक धर्म, बांझपन, आयुर्वेद चिकित्सा, पंचकर्म।

प्रस्तावना

पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पी०सी०ओ०एस०) एक प्रकार का हार्मोनल विकार है। यह अधिकतर महिलाओं की प्रजनन आयु में (15 से 44 वर्ष की आयु) उन्हें प्रभावित करता है। इस आयु वर्ग में 2.2 से 26.7 प्रतिशत महिलायें पी०सी०ओ०एस० से प्रभावित होती हैं।^{1,2} इस व्याधि में महिला का शरीर असंतुलित तरीके से हार्मोन का उत्पादन करने लगता है जिसके परिणामस्वरूप बड़ी संख्या में पुरुष हार्मोन (एण्ड्रोजन) का उत्पादन भी बढ़ जाता

¹अनुसंधान अधिकारी (आयु.), क्षेत्रीय आयुर्वेदीय अनुसंधान अधिकारी, विजयवाडा ²अनुसंधान अधिकारी (आयु.), क्षेत्रीय आयुर्वेदीय अनुसंधान अधिकारी, लखनऊ, ³प्रभारी अनुसंधान अधिकारी, क्षेत्रीय आयुर्वेदीय अनुसंधान अधिकारी, विजयवाडा।



है। एक शोध के अनुसार, हर दस में से एक महिला इस व्याधि से पीड़ित है।

बदलती जीवनशैली के कारण महिलाओं में यह समस्या अधिक देखने को मिलती हैं। कई महिलाओं के अंडाशय में ग्रंथि होती है। पी०सी०ओ०एस० से प्रभावित 70 प्रतिशत महिलाओं का निदान नहीं हो पाता है। इसके कारण महिलाओं को तनाव, अनियमित मासिकधर्म और बांझपन जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है।

पी०सी०ओ०एस० से पीड़ित महिलाएं भारी योनि रक्तस्राव जैसे लक्षणों से ग्रस्त होती हैं, ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि वे सामान्य महिलाओं की तरह हार्मोन (प्रोजेस्टेरोन) का उत्पादन नहीं करती हैं तथा उनके गर्भाशय की आंतरिक कला भारी हो जाती है जिससे अधिक रक्तस्राव होता है और कभी-कभी गर्भाशय कैंसर होने की संभावना रहती है।

आयुर्वेद में पी०सी०ओ०एस० का किसी एक व्याधि से सहसंबंध संभव नहीं है। इसका सामंजस्य कुछ हद तक वन्ध्या, अरजस्का, नष्टआर्तव, आर्तव क्षय और पुष्पघ्नी जातहारिणी जैसी स्थितियों से किया जा सकता है। आयुर्वेद अनुसार दोषकल्पना आधार पर यह कफ और वात दोष प्रधान व्याधि है। जिससे ओव्यूलेशन प्रक्रिया असंतुलित हो जाती है। कफ दोष प्रकोप से जठराग्नि मंद हो जाती है, परिणामस्वरूप धातुओं की चयापचय क्रिया प्रभावित होने लगती है। प्रत्येक धात्वाग्नि उस विशेष ऊतक के पोषण और गठन के लिए जिम्मेदार होती है, जिसमें वह रहता है। पी०सी०ओ०एस० में मुख्यतः रस धातु (lymph and plasma), मेद धातु (adipose

tissue) और आर्तव व स्त्री प्रजनन प्रणाली (the female reproductive system) – ये धातुएँ प्रभावित होती हैं।

पी०सी०ओ०एस० के कारण—

- ◆ असंतुलित हार्मोन
- ◆ तनाव, चिन्ता आदि मानसिक कारण।
- ◆ अनियमित आहार सेवन
- ◆ रात्रि जागरण
- ◆ अतिव्यायाम/अव्यायाम
- ◆ मद्य सेवन या धूम्रपान
- ◆ डायबिटीज/हाई ब्लड प्रेशर
- ◆ विरुद्ध आहार या कोल्ड ड्रिंक्स आदि का सेवन

पी०सी०ओ०एस० में पीड़ित रुग्ण को मधुमेह होने की अधिक प्रवृत्ति रहती है, क्योंकि इस व्याधि में कई महिलाएं शुगर चयापचय के लिए उपयोग किए जाने वाले हार्मोन इंसुलिन की क्रिया के प्रतिरोधी बन जाती हैं। इसका मतलब है कि सामान्य रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने के लिए इंसुलिन की सामान्य मात्रा भी बढ़ जाती है।

पी०सी०ओ०एस० के लक्षण

- ◆ बांझपन
- ◆ वजन बढ़ना
- ◆ अनियमित मासिकधर्म
- ◆ शिरःशूल
- ◆ दौर्बल्य
- ◆ चेहरे पर मुंहासे
- ◆ केशपात, दारुणक
- ◆ चेहरे और शरीर पर अनचाहे बाल का उगना



आयुर्वेद के अनुसार रोकथाम तथा उपचार—

- 1) निदान परिवर्जन— यह पी०सी०ओ०एस० के प्रबंधन में महत्वपूर्ण उपचार पद्धति है। अग्निमांघ के रूप में मेदोवृद्धि, अपान वायु और कफ दोष रोगजनन में प्रमुख भूमिका निभाते हैं, इसलिए उपरोक्त तथ्य को ध्यान में रखते हुए, पथ्य आहार—विहार का उपयोग किया जाना चाहिए।
- 2) अग्निमांघ और अपचन के लिए त्रिकटु चूर्ण, चित्रकादि गुटिका, हरीतकी चूर्ण, हिंवाष्टक चूर्ण का उपयोग करना चाहिए।
- 3) मेदोवृद्धि के लिए तक्रारिष्ट, मधु जैसे लेखन द्रव्यों के साथ—साथ यव, कुलत्थ आदि आहार का उपयोग करना चाहिए।
- 4) शतपुष्पा और शतावरी चूर्ण का उपयोग महिलाओं में आर्तवक्षय में किया जाना चाहिए।

पी०सी०ओ० एस० में प्रयुक्त आयुर्वेदिक औषधियाँ—

1. आरोग्यवर्धिनी वटी
2. दशमूलारिष्ट
3. कांचनार गुग्गुलु
4. पुष्यानुग चूर्ण
5. चंद्रप्रभा वटी

इन औषधियों के प्रयोग से शरीर में एंड्रोजेन हारमोन की मात्रा को घटाया जाता है, संपूर्ण अंतःस्त्रावी तंत्र को संतुलित कर अंडाशय की क्रियाशीलता को बढ़ाया जाता है।

इसके अतिरिक्त अशोक, घृतकुमारी, मेथी, शतावरी, दालचीनी, आमलकी, अश्वगंधा, क्रौंच, विदारिकंद आदि अत्यंत उपयोगी औषधियाँ हैं। आयुर्वेद में अनेक प्रकार के औषधीय प्रयोगों द्वारा

अंडाशय के क्रियाशीलता को ठीक किया जाता है। विभिन्न प्रकार के फलघृत सेवन से भी अंडाशय की कार्यशीलता को ठीक किया जा सकता है।

फलघृत और गोघृत के उपयोग द्वारा हार्मोनल क्रिया को सही कर सकते हैं। पी०सी०ओ०एस० से निपटने के लिए आहार और जीवन शैली में सुधार लाना महत्वपूर्ण है। वजन कम करना उपचार का एक अनिवार्य हिस्सा है। वजन घटाना हार्मोन के असंतुलन को ठीक करता है। शरीर में सीरम इंसुलिन और सेक्स हार्मोन से बाध्यकारी ग्लोब्युलिन का स्तर बढ़ता है और टेस्टोस्टेरोन हार्मोन नीचे आता है। व्यायाम और योग वजन कम करने में सहायता करते हैं, तनाव से राहत देते हैं और इस तरह स्वाभाविक रूप से पी०सी०ओ०एस० का इलाज करते हुए अंडाशय में रक्त परिसंचरण में सुधार करते हैं।

आयुर्वेद में दोष को संतुलित करके पी०सी०ओ०एस० को प्राकृतिक तरीके से रोकने का प्रयास किया जाता है, जिससे रुकावटों को दूर किया जाता है और मासिक धर्म की गतिविधियों को सामान्य किया जाता है।

पंचकर्म चिकित्सा —

यह एक गहन आयुर्वेदिक उपचार है जो विषाक्त पदार्थों को शरीर तथा मन से पूरी तरह से साफ करता है। यह वजन को कम करके शरीर का कायाकल्प करता है और मासिक धर्म चक्र और ओव्यूलेशन को नियमित करता है। यह गर्भाशय, अंडाशय, फैलोपियन ट्यूब और योनि जैसे प्रजनन अंगों को शक्ति प्रदान करता है और हार्मोन संतुलन बनाए रखता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी विशिष्ट स्वास्थ्य आवश्यकताओं के अनुसार पांच प्रक्रियाओं का एक अनूठा संयोजन प्राप्त होता है।



पी०सी०ओ०एस० मे पंचकर्म उपचार पद्धति—

१. पी०सी०ओ०एस० में वमन —

पंचकर्म मे वमन एक तरह की शरीर की सफाई और विषहरण प्रक्रिया है, जिसमें उल्टी को उत्प्रेरण करके विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालते हैं। वमन आमतौर पर वसंत के मौसम में सर्वोत्तम परिणामों के लिए किया जाता है। वमन हार्मोन को संतुलित करने में मदद करता है, प्रजनन क्षमता को बढ़ाता है और वजन घटाने में मदद करता है। यह पी०सी०ओ०एस० के लिए महत्वपूर्ण चिकित्सा है। यह सभी पी०सी०ओ०एस० रोगियों के लिए अनुकूल नहीं हो सकता है, इसलिए वमन से पहले सावधानीपूर्वक रोगी का विचार करना आवश्यक है। वमन कर्म में दूषित कफ दोष शरीर से बाहर निकल जाता है।

२. विरेचन—

विरेचन, विषाक्त पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने वाला कर्म है जिसमें विषाक्तता को हटाने के लिए रोगी का शुद्धिकरण (मल त्याग) करवाते हैं। यह शरीर के दूषित पित्त को छोटी आंत और अन्य पित्त क्षेत्रों से बाहर निकालती है। पतझड़ के मौसम के दौरान विरेचन करवाया जाता है। विरेचन स्थूलता, असंतुलित हार्मोन, त्वचा रंजकता और पी०सी०ओ०एस० से उत्पन्न अन्य लक्षणों में अत्यंत प्रभावी है।

३. बस्ति—

बस्ति चिकित्सा विशेष रूप से प्रजनन क्षमता को बढ़ाने और स्वस्थ गर्भाधान सुनिश्चित करने के लिए सबसे प्रभावी आयुर्वेदिक पंचकर्म चिकित्सा में से एक है। प्रकृति द्वारा एक दर्द रहित चिकित्सा, बस्ति में निर्दिष्ट दिनों में किए गए औषधीय एनीमा की एक श्रृंखला शामिल है। बस्ति द्रव को हर

महिला की विशिष्ट स्वास्थ्य आवश्यकताओं के अनुसार विभिन्न आयुर्वेदिक औषधि, घी, तेल, कषाय आदि से बनाया जाता है। बस्ति प्रजनन प्रणाली का पोषण करती है और एक ही समय में इसे संशोधित करती है। इसलिए, यह पी०सी०ओ०एस० में सबसे अधिक उपयोगी उपचारों में से एक है। औषधीय तेल या कषाय का एनीमा मलाशय के माध्यम से दिया जाता है जो बाधित वात को बाहर निकालने में मदद करता है। 'सहचर तैल' की बस्ति से महिलाओं में सामान्य दिनों के भीतर ओव्यूलेशन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

४. उत्तरबस्ति—

उत्तर बस्ति स्त्री रोगों में सबसे प्रभावी उपचार है। यह शुद्धिकरण में मदद करता है और अपानवायु को संतुलित करता है।

५. उद्वर्तन—

उद्वर्तन एक वाह्य आयुर्वेदिक चिकित्सा है जिसमें पूरे शरीर पर सूखे पाउडर की मालिश करते हैं। यह रक्त और लसीका के परिसंचरण को बढ़ाकर, त्वचा का प्रसादन करने में मदद करता है जो हमारे शरीर का सबसे बड़ा अंग है। यह चयापचय को बढ़ावा देने में मदद करता है और वसा चयापचय को नियंत्रित करता है, जिससे तेजी से वजन घटाने में मदद मिलती है।

निष्कर्ष—

पी०सी०ओ०एस० के प्रबंधन में आयुर्वेदीय चिकित्सा एवं पंचकर्म वास्तव में आशा की किरण बनकर उभर रहा है। यह चिकित्सा न केवल पी०सी०ओ०एस० के बेहतर प्रबंधन में मदद करता है, बल्कि स्वास्थ्य को बढ़ा कर जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में भी मदद करता है। साथ ही, स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं जैसे एलर्जी, आवर्तक



संक्रमण आदि जो आमतौर पर पी०सी०ओ०एस० के साथ होते हैं, उन्हें पंचकर्म द्वारा अच्छी तरह से प्रबंधित किया जाता है। उचित पंचकर्म चिकित्सा के अतिरिक्त आहार और जीवन शैली में सुधार करना महत्वपूर्ण है।

संदर्भ-

- 1- <https://www.healthline.com/health/polycystic-ovary-disease> <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/polycystic-ovary-syndrome>
- 2- Shastri PK & Chaturvedi GK; Charaka Samhita, Vidyotini hindi commentary, Chikitsasthana 30/17; Chaukhamba Sanskrit Sansthana, Varanasi; reprinted ed-2012; p-842
3. Gupta KA; Ashtanga Sangraha; Sharirasthana- 1/13; Chaukhamba Krishnadas Academy, Varanasi; ed -2011; p- 263
4. Dalhana; Sushruta Samhita, Nibandh Sangraha and Nyaya Chandrika commentary, editor Jadavji T., Sutrasthana 15/12; Chaukhamba Sanskrit Sansthana, Varanasi; ed -2014; p - 70
5. Sharma PH; Kashyapa Samhita,; Kalpasthana Revatikalpadhyaya shlok no- 33 ; Chaukhamba Sanskrit Sansthana, Varanasi; ed- 2012; p- 192
6. Dalhana ; Sushruta Samhita, Nibandh Sangraha and Nyaya Chandrika commentary, editor Jadavji T, Uttara tantra 1/25; Chaukhamba Sanskrit Sansthana, Varanasi; ed-2014; p-597
7. Ibid. Sushruta Samhita, Sutrasthana 38/59: p-168
8. Shastri PK & Chaturvedi GN; Charaka Samhita, Vidyotini hindi commentary, Chikitsasthana 15/96; Chaukhamba Sanskrit Sansthana, Varanasi; reprinted ed -2012; p-467
9. Ibid. Chakradatta, Agnimandya chikitsa 6/ 10; p-70
10. Ibid. Chakradatta, Agnimandya chikitsa 6/ 2; p-69
11. Sharma PH; Kashyapa Samhita, commentary; Kalpasthana Shatapushpashatavari-kalpadhyaya shlok no- 13; Chaukhamba Sanskrit Sansthana, Varanasi; ed-2012; p-186
12. Shrivastava Shailja; Sharangadhara Samhita, Jeevanprada commentary, Madhyama Khanda 7/95-100; Chaukhamba Sanskrit Sansthana, Varanasi; ed- 2011; p-206
13. Poonam, Priyanka Sharma, Sanjay Gupta and Parul Sharma. (2019); ROLE OF PANCHAKARMA IN THE MANAGEMENT OF POLYCYSTIC OVARIAN SYNDROME. Int. J. of Adv. Res. 7 (Sep). 131-134] (ISSN 2320-5407). www.journalijar.com
14. Thorwe Preeti etal; Effect of Yogabasti, upakrama in case of infertility due to PCOS, Single case study report, ma. Int. J. Ayu. Alt. Med, 2014; 2(6): 45-48
15. 3Gupta KA; Ashtanga Hridaya; Sutrasthana- 19/70; Chaukhamba Sanskrit Sansthana, Varanasi; ed -2012; p- 169, Dalhana; Sushruta Samhita, Nibandh Sangraha and Nyaya Chandrika commentary, editor Jadavji T, Sharirasthana 2/14; Chaukhamba Sanskrit Sansthana, Varanasi; ed-2014; p- 345



विरुद्ध आहार – व्याधि उत्पत्ति का प्रमुख हेतु

– सुजाता ढोके¹, मुरली कृष्णा¹, सविता पोशेट्टी गोपोड¹, जी. बाबु²

e-mail : narivbd.vijayawada@gmail.com

आयुर्वेद संहिताओं में स्पष्ट रूप से निश्चित आहार और उसके संयोजनों को परिभाषित किया गया है, जो ऊतक (Tissue) के चयापचय को बाधित करता है, जो ऊतक के निर्माण की प्रक्रिया को रोकता है, उसे विरुद्ध आहार या असंगत आहार कहा जाता है। जो भोजन संयोजन में गलत है, जो गलत प्रसंस्करण से गुजरा है, जो गलत खुराक में सेवन किया जाता है, जो कि दिन के गलत समय में और गलत मौसम में सेवन किया जाता है, उसे विरुद्ध आहार के रूप में वर्णित किया जा सकता है। विरुद्ध आहार या असंगत आहार व्याधि उत्पत्ति में बहुत ही महत्वपूर्ण कारण है, जिसकी चर्चा आयुर्वेद के आचार्यों द्वारा की गई है, जिसे कई प्रणालीगत विकारों का कारण माना जाता है। आधुनिक वैज्ञानिक अभी भी इस स्वरूप पर काम कर रहे हैं, जो सदियों पहले आयुर्वेद के आचार्यों द्वारा आयुर्वेद ग्रंथों में उल्लेखित है। यह जानना बहुत जरूरी है कि विरुद्ध आहार

कई चयापचय संबंधी विकारों का कारण कैसे हो सकता है और कौन से आहार संयोग एक दूसरे के साथ काम करके कैसे विभिन्न व्याधि की उत्पत्ति करते हैं। आधुनिक तकनीक और जैव-रसायन स्वरूपों की मदद से, विरुद्ध आहार के प्रभाव को विस्तृत करना आसान हो जाता है। विरुद्ध शब्द का मूल अर्थ इसके विपरीत है जिसका अर्थ है कि, कुछ प्रकार के भोजन का संयोजन जैसे कि- विपरीत गुण उत्पन्न कर सकता है जो शरीर के लिए बाधा पैदा करे, ऊतकों पर विपरीत गतिविधियाँ पैदा कर सकता है, किसी विशेष रूप में संयोग होने पर शरीर पर कुछ अवांछित प्रभाव डाल सकता है, अनिश्चित अनुपात में बंधे होने पर और गलत समय पर सेवन करने पर कुछ अवांछनीय प्रभाव डाल सकता है।

आयुर्वेद ग्रन्थ में विरुद्ध आहारों के 18 प्रकारों का वर्णन किया गया है, जिसे संक्षेप में निम्नानुसार वर्णन किया जा सकता है—

क्र.सं.	विरुद्ध	उदाहरण
1	देश विरुद्ध	जल बहुल देश में स्निग्ध और शीत पदार्थों का सेवन।
2	कालविरुद्ध	गर्मियों में तीखा पदार्थ और सर्दियों में ठंडे पदार्थ।
3	अग्नि विरुद्ध	जठराग्नि के विपरीत आहार सेवन मतलब मन्दाग्नि में गुरु अन्न सेवन
4	मात्रा विरुद्ध	शहद, गाय का धृत समान अनुपात में मिलाया जाना।
5	सात्म्य विरुद्ध	कटु उष्ण सात्म्य व्यक्ति द्वारा मधुर शीत आहार का सेवन
6	दोष विरुद्ध	समान गुणों द्वारा अभ्यास के विरुद्ध आहार से वायु आदि दोषों का विरोध होता है।

¹अनुसंधान अधिकारी, ²प्रभारी सहायक निदेशक, क्षेत्रीय आयुर्वेदीय त्वकरोग अनुसंधान संस्थान, विजयवाड़ा, आंध्र प्रदेश।



7	संस्कार विरुद्ध	एरण्ड की लकड़ी से मोर का पकाया हुआ मांस।
8	वीर्य विरुद्ध	शीत वीर्य और उष्ण वीर्य को एक साथ खाना।
9	कोष्ठ विरुद्ध	क्रूर कोष्ठ व्यक्ति द्वारा अल्प आहार का सेवन।
10	अवस्था विरुद्ध	निद्रालु, आलसी व्यक्ति द्वारा कफकारक आहार का सेवन।
11	क्रम विरुद्ध	बिना भूख के आहार ग्रहण करना।
12	परिहार विरुद्ध	सूअर आदि का मांस खाकर ऊपर से शीतल जल सेवन।
13	उपचार विरुद्ध	उष्ण आहार की अपेक्षा में शीत आहार का सेवन।
14	पाक विरुद्ध	दुष्ट लकड़ियों से पकाया आहार का सेवन।
15	संयोग विरुद्ध	अम्ल पदार्थों का दूध के साथ सेवन।
16	हृदय विरुद्ध	मनो अनुकूल आहार का सेवन न करना।
17	संपद विरुद्ध	आहार में रस उत्पन्न न हुआ हो ऐसा आहार ग्रहण करना।

उपर्युक्त वर्णन से, यह कहा जा सकता है कि किसी भी प्रक्रिया, संयोजन, भोजन की मात्रा, भोजन के विपरीत गुण अगर नियमित रूप से सेवन किए जाते हैं, तो यह विकारों को उत्पन्न कर सकते हैं।

विरुद्ध आहार के कारण होने वाले रोग—

आहार के लिए उपर्युक्त नियमों का पालन यदि नहीं किया जाता है, तो विरुद्ध आहार के कारण नपुंसकता, विसर्प (एरीसिपेलस), अंधापन, जलोदर, उन्माद, भगंदर, संज्ञानाश या बेहोशी, आध्मान, पांडु, गर्दन में अकड़न, रक्ताल्पता, अपचन, विभिन्न त्वकरोग, आंतों के रोग, सूजन, जठरशोथ, ज्वर, नासारोग और वंध्यत्व जैसी बीमारियां हो सकती हैं और गलत संयोजनों से मृत्यु भी हो सकती है, ऐसा आचार्य चरक ने उल्लेख किया है।

उपरोक्त सूची से यह देखा जा सकता है कि विरुद्ध आहार से बन्धत्व जैसी गंभीर व्याधि उत्पन्न हो सकती हैं अर्थात् रस से लेकर अंतिम धातु तक

दुष्टि होने से हि शुक्र की दुष्टि हो सकती है। यदि रोगों की उपरोक्त सूची को शरीर प्रणाली के अनुसार वर्गीकृत किया गया है, तो यह कहा जा सकता है की, प्रतिरक्षा प्रणाली, अंतःस्रावी तंत्र, पाचन तंत्र, तंत्रिका तंत्र, और संचार प्रणाली यह सभी विरुद्ध आहार के निरंतर सेवन से प्रभावित होती हैं।

आज के परिप्रेक्ष्य में खाद्य विसंगतियां —

विरुद्ध आहार शरीर में सूक्ष्म स्तर पर सूजन पैदा कर सकता है। चरक और सुश्रुत संहिता जैसे ग्रंथों में विरुद्ध आहार सम्बन्धी विसंगतियों के बारे में उल्लेख मिलता है, इस प्रकार के खाद्य संयोजनों के साथ कुछ आज के युग में भी उपयोग में हैं। हमें उस नई खाद्य विसंगतियों को पहचानना होगा, जो कि आज के जीवन में आयुर्वेदिक पद्यति के अनुसार दिन-प्रतिदिन प्रयोग की जाती हैं और उन पर शोध किया जाता है और इसके द्वारा होने वाले परेशानी के बारे में लोगों में जागरूकता पैदा करना है।



वर्तमान युग में हम जिस विरुद्ध को अपनाते हैं, उसे इस श्रेणी में रखा जा सकता है—

1. कर्म विरुद्ध,
2. क्रम विरुद्ध,
3. वीर्य विरुद्ध इत्यादि।

हमारे व्याधिक्रमत्व, कोशिकीय (Cellular) चयापचय, हार्मोन को प्रभावित करने वाले भोजन का संयोजन हानिकारक साबित हो सकते हैं। भोजन, के संयोजन से संबंधित एक विज्ञान नामक एक नई शाखा उभर रही है, जो भोजन की बुनियादी श्रेणियों के संयोजन के बारे में बताती है। इस विज्ञान के अनुसार प्रोटीन (protein) को स्टार्च (starch) और कार्बोहाइड्रेट्स (carbohydrate)के साथ नहीं मिलाना चाहिए और इसका अलग-अलग सेवन करना चाहिए।

1) प्रोटीन और स्टार्च का एक साथ सेवन करने से एक का अवशोषण दूसरे की अपेक्षा देरी से होता है।

2) इसी तरह शक्कर और एसिड वाले फल खाने से पितालिन (pepsin) और पेप्सिन (ptylin) की क्रिया होती है, जिससे लालास्त्राव कम होकर पाचन में देरी करता है। यदि एमाइलेज (Amylase) अपर्याप्त मात्रा में मुंह में मौजूद है, तो स्टार्च को पेट में बिल्कुल भी पाचन नहीं हो पाएगा, जब तक कि छोटी आंत में एमाइलेज काम करने के लिए नहीं मिल सकता तब तक यह पाचन के काम को रोकता रहेगा। गलत संयोग के अनचाहे प्रभाव का यह भोजन केवल जठरांत्र पथ तक सीमित नहीं है, बल्कि शरीर की प्रमुख प्रणालियों को प्रभावित कर सकता है। इस तरह की प्रक्रियाएं अल्प समय के लिए कम महत्वपूर्ण हो सकती हैं, लेकिन लंबे समय तक, यह गंभीर दुष्प्रभावों का

कारण बन सकती है।

वर्तमान समय में दिनचर्या में सेवन किये जा रहे विरुद्ध आहार का वर्णन—

अ) ब्लैक टी और दूध

चाय में कैटेचिन नामक फ्लेवोनॉयड्स (flavonoids) होते हैं, जो हृदय पर कई लाभकारी प्रभाव डालते हैं। जब दूध को चाय में मिलाया जाता है, तो दूध में प्रोटीन्स का एक समूह, जिसे सीजिन कहा जाता है, कैटेचिन की एकाग्रता को कम कर देता है। इसलिए एक साथ चाय और दूध के लेने से बचें।

ख) दूध और दही का आदान प्रदान

दूध और दही दोनों का एक साथ सेवन करने से पेट के अंदर दूध जमा हो सकता है जो जलन और उल्टी को प्रेरित कर सकता है। इसलिए दूध और दही एक साथ लेने से बचना चाहिए।

ग) चाय और लहसुन

चाय में थक्कारोधी (Anticoagulant) यौगिक होते हैं जिन्हें Coumarins कहा जाता है। जब लहसुन के साथ जोड़ा जाता है (जिसमें एंटीक्लोटींग गुण भी होते हैं), तो वे रक्तस्राव के जोखिम को बढ़ा सकते हैं। इसलिए, एक साथ चाय और लहसुन का सेवन नहीं करना चाहिए।

क) अनार का रस और अंगूर का रस

अनार का रस और अंगूर का रस, दोनों को आंतों के साइटोक्रोम P⁴⁵⁰ 3a⁴ एंजाइम सिस्टम को अवरुद्ध करने के लिए जाना जाता है और आपके द्वारा ली जा रही कई दवाओं के रक्त स्तर में बढ़ाता है इन दोनों रसों को एक साथ लेने से



उपरोक्त क्रिया में तालमेल हो सकता है।

म) हरा टमाटर या आलू और शराब

हरे टमाटर में बहुत मात्रा में सोलेनिन होता है, जो शराब के साथ ज्यादा प्रभावित हो सकती है। सेवन अधिक होने पर आपको अधिक बेहोशी महसूस हो सकती है।

संस्कार विरुद्ध का एक उदाहरण यह है की आलू को ज्यादा तलने से एक्रीलामाइड (Acrylamide) जैसे विषैले पदार्थ विकसित हो सकते हैं, जो कैंसर पैदा करने वाला पदार्थ (Carcinogenic) होते हैं। नियमित रूप से आलू के पदार्थ खाना संस्कार विरुद्ध होता है। आयुर्वेद ग्रन्थ में यह भी वर्णित है कि शहद को गर्म करना संस्कार विरुद्ध है। बाजार में जो शहद उपलब्ध है वह एगमार्क शहद है और यह शहद दृढ़ता से गर्म किया जाता है। शहद क्यों गर्म नहीं करना चाहिए, इसके बारे में प्रासंगिकता का पता लगाना बहुत महत्वपूर्ण है।

विरुद्ध आहार की कार्मुकता –नियमित रूप से लिया जाने वाला विरुद्ध आहार आण्विक स्तर पर सूजन को प्रेरित कर सकता है, जो अन्य प्रक्रिया के अन्त में प्रोस्टाग्लैंडीन-2 (Prostaglandin-2) को बढ़ाता है। जो अग्निमांघ, आम और कई चयापचय संबंधी विकार पैदा करते हैं।

1. एचएनई (HNE) की अवधारणा

आयुर्वेद ग्रन्थ में स्पष्ट रूप से उल्लेख किया गया है कि तेल और भोजन को दोबारा गर्म नहीं करना चाहिए। तेल को गर्म करने से अधिक ऑक्सीकरण होता है जो अधिक मुक्त कण उत्पन्न करके ऑक्सीडेटिव तनाव पैदा कर सकता है।

एक अध्ययन में पाया गया की 4-हाइड्रॉक्सीट्रांस-2 नॉननाल नामक एक विष जब मकई, सोयाबीन, और सूरजमुखी जैसे तेलों को फिर से गरम करने से उत्पन्न होता है। खाना पकाने के तेल से HNE युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन हृदय सम्बन्धी रोग, स्ट्रोक कम्पवात, अल्जाइमर रोग, हंटिंगटन रोग, विभिन्न यकृत विकार और कैंसर जैसे व्याधियों को उत्पन्न करता है। कुछ शोधों ने बताया कि HNE की मात्रा गहरे तले हुए खाद्य पदार्थों में अधिक होती है, जैसे कि स्नैक्स जो कि मकई, सोयाबीन और सूरजमुखी के तेल में तले जाते हैं।

एचएनई के उत्पन्न होने के बारे में यह बताया जाता है की जब तले जाने के लिए तेल के अंदर फलों या सब्जियों के टुकड़ों को उबाला जाता है, फिर तेल के अणु जो तले हुए भोजन में प्रवेश कर जाते हैं, उन्हें एचईएन के समान अणुओं में मिल जाते हैं। कमरे के तापमान में ठंडा होने के दौरान, यह अणु विष HNE में परिवर्तित हो जाता है, जो अंततः हृदय रोग, स्ट्रोक, कम्पवात, अल्जाइमर रोग, हंशिगटन रोग, विभिन्न यकृत विकार और कैंसर जैसे व्याधि को उत्पन्न करता है।

2. AGEs की अवधारणा –

उच्च तापमान पर खाना पकाने को संस्कार विरुद्ध भी कहा जाना चाहिए। आम तौर पर उच्च तापमान पर पकाए जाने वाले खाद्य पदार्थ, जैसे मांस। जब पानी की अनुपस्थिति में प्रोटीन को शर्करा के साथ पकाया जाता है, तो Advanced Glycation end products (AGEs) बनते हैं। वे इंसुलिन प्रतिरोध, मधुमेह और हृदय रोग विकसित करने के आपके जोखिम को बढ़ाते हैं। हालांकि, अध्ययन में पाया गया है कि चाहे आपका वजन कितना



भी हो AGEs नामक हानिकारक यौगिक आपके चयापचय स्वास्थ्य पर एक शक्तिशाली प्रभाव डाल सकते हैं। पानी, हालांकि, इन शर्करा को प्रोटीन अणुओं के लिए बाध्य करने से रोकता है। इस प्रकार, चीनी के साथ प्रोटीन का संयोजन और पानी की अनुपस्थिति में इसे पकाना संस्कार विरुद्ध है।

कुछ प्रकार के खाद्य संयोजन और कुछ असंगत विरुद्ध आहार प्रतिरक्षा प्रणाली पर बुरा प्रभाव डाल सकते हैं।

1) दूध जिसमें लैक्टोजेन (lactogen) और कुछ फल होते हैं, जैसे कि केला, जिसमें एलर्जीन भी होता है, अस्थमा के दौरे को बढ़ा सकता है।

2) अंडे के साथ दूध, गाय के दूध को गर्म करने, संतृप्त वसा के साथ बहुत अधिक चीनी का सेवन करने से रोग प्रतिरक्षण जनित, विकारों की उत्पत्ति हो सकती है।

3) नियमित रूप से क्लीनिकों में देखा जाता है की संधिशोथ के रोगी जो रात में दही खाते हैं, रात में खट्टा भोजन करते हैं वो सुबह संधियों की जकड़न की शिकायत अधिक करते हैं।

यह अध्ययन किया जाना चाहिए कि इस तरह के काल विरुद्ध आहार से एंटीजन और एंटीबॉडी प्रतिक्रियाओं में तेजी आएगी और (WBC) श्वेत रुधिर कणिकाओं पर क्या प्रभाव पड़ेगा। इस प्रकार के अध्ययनों से यह भी पता करना चाहिए कि विरुद्ध आहार के नियमित सेवन से रोगप्रतिरोधक क्षमता पे किस तरह का प्रभाव पड़ेगा।

3. जस्त और एंटीऑक्सीडेंट उचित-संबंधों की अवधारणा-

फास्ट फूड ऊर्जा घनत्व में उच्च और आवश्यक सूक्ष्म पोषक घनत्व में कम है, विशेषतः जस्त (Zn),

जिस पर एंटीऑक्सीडेंट प्रक्रियाएं निर्भर हैं। आजकल पिज्जा खाना, नूडल्स (noodles) इसके सटीक उदाहरण हैं कि बच्चों का पोषण कमी के साथ मोटे होते जा रहे हैं। कई अध्ययनों और परीक्षणों ने खराब शुक्राणु की गुणवत्ता के साथ खराब जस्ता की स्थिति को जोड़ा है। उदाहरण के लिए, नीदरलैंड में एक अध्ययन में पाया गया है कि जिंक सल्फेट (zink sulphate) और फोलिक एसिड (folic acid) के पूरक के बाद शुक्राणु की संख्या अधिक थी। एक अन्य अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने निष्कर्ष निकाला कि जस्ता के अल्प मात्रा/सही मात्रा सेवन के न होने से शुक्राणु की कम गुणवत्ता और पुरुष बांझपन हो सकता है। यह एक और कारण हो सकता है कि चरक ने विरुद्ध आहार के अधिक सेवन के कारण षण्डत्व और संतानदोष जैसी बीमारियों का उल्लेख किया है।

4. Gene पर प्रभाव की अवधारणा

कोशिकाओं में एक नया प्रोटीन बनाने की प्रक्रिया को जीन अभिव्यक्ति के रूप में जाना जाता है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि सही मात्रा में और उचित समय पर सही प्रोटीन का उत्पादन होता है। शरीर द्वारा जीन एक्सप्रेसन को अत्यधिक नियंत्रित किया जाता है। जीन अभिव्यक्ति में त्रुटियां बीमारियों को जन्म देती हैं। पोषण के विशेषज्ञों का मानना है कि ये पश्चजनन सम्बन्धी (Epigenetic) परिवर्तन कुछ जीनों की अभिव्यक्ति को प्रभावित कर सकते हैं। इस क्षेत्र में अनुसंधान प्रारंभिक अवस्था में है और पोषण के इस क्षेत्र के बारे में अभी भी बहुत कुछ ज्ञात नहीं है। आचार्य चरक के उद्धरण में विरुद्ध आहार के प्रभावों के बारे में उन्होंने षण्डत्व का उल्लेख किया है। षण्डत्व जन्मजात हो सकते हैं, जो माता-पिता के नियमित विरुद्ध आहार का सेवन करने पर भ्रूण में कुछ



आनुवांशिक अभिव्यक्तियों के कारण हो सकते हैं।

विरुद्ध आहार के सभी जैव रासायनिक प्रभाव के अलावा, खाद्य पदार्थ जो व्यक्ति द्वारा पसंद नहीं किया जाता है, विरुद्ध आहार की ओर जाता है। चरक ने यह भी उल्लेख किया है कि वे लोग जो विरुद्ध आहार को ठीक से पचाने में सक्षम हैं, जो नियमित रूप से व्यायाम करते हैं, जो युवा हैं और अग्नि की बहुत अच्छी स्थिति है, वे विरुद्ध आहार का सेवन कर सकते हैं।

निष्कर्ष—

विरुद्ध आहार, रस से लेकर शुक्र धातु तक के प्रभावों को दिखाता है, यह उन सभी धातुओं को प्रभावित करता है जो अपनी गंभीरता को दर्शाता है। इन घातक विकारों को रोकने के लिए रोजमर्रा की जिंदगी में विरुद्ध आहार के सेवन को रोकने के साथ उचित आहार, व्यायाम और आचार रसायन का प्रयोग करना आवश्यक है।

सन्दर्भ—

1. Acharya YT, editor. Charaka Samhita of Agnivesha, Sutrasthana.Ch. 26, Ver.81. Reprint edition. Varanasi: Choukhambha Surbharati Prakashan; 2015; p.150.
2. Acharya YT, editor. Charaka Samhita of Agnivesha, Sutrasthana.Ch. 26, Ver.81. Reprint edition. Varanasi: Choukhambha Surbharati Prakashan; 2015; p.150.
3. Acharya YT, editor. Charaka Samhita of Agnivesha, Sutrasthana.Ch. 26, Ver.103. Reprint edition. Varanasi: Choukhambha Surbharati Prakashan; 2015; p.151.
4. Acharya YT, Acharya NR, editor. Sushruta Samhita, Sutra Sthana. Ch. 20, Ver. 96. Reprint Edition. Varanasi: Choukhambha Sanskrita Sansthan; 2015;p. 96.
5. <https://soilandhealth.org/book/the-hygienic-system-vol-ii-orthotrophy-sixth-edition/> on dated 04-03-2020
6. Shelton HM. The hygienic system: Orthotrophy, Chap. 26. Dr. Shelton's Health School; 1935.
7. Engdal S, Nilsen OG. In vitro inhibition of CYP3A4 by herbal remedies frequently used by cancer patients. *Phytother Res* 2009; 23:906-12.
8. Wu SC, Yen GC. Effects of cooking oil fumes on the genotoxicity and oxidative stress in human lung carcinoma (A-549) cells. *Toxicol In Vitro*. 2004;18:571-80. [PubMed]
9. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3757694/> on dated 04-03-2020.
10. https://www.researchgate.net/publication/273543856_4Hydroxynonenal_HNE_a_Toxic_Aldehyde_in_French_Fries_from_Fast_Food_Restaurants on dated 04-03-2020.
- 11 Bhatnagar A. Electrophysiological effects of 4-hydroxynonenal, an aldehydic product of lipid peroxidation, on isolated rat ventricular myocytes. *Circ Res*. 1995;76:293-304. [PubMed]
- 12 <https://www.healthline.com/nutrition/advanced-glycation-end-products> on dated 04-03-2020.
- 13 <https://www.medicalnewstoday.com/articles/263176> on dated 04-03-2020.
- 14 Acharya YT, editor. Charaka Samhita of Agnivesha, Sutrasthana.Ch. 26, Ver.106. Reprint edition. Varanasi: Choukhambha Surbharati Prakashan; 2015; p.151.



शीतऋतु में होने वाली प्रमुख मौसमी बीमारियाँ एवं उनके उपचार हेतु आयुर्वेदीय चिकित्सा सिद्धांत

– माण्डवी बाजपेई¹, ममता तिवारी², अनुराग पाण्डेय³

e-mail : mandvibajpai21011999@gmail.com

सारांश–

मौसमी चक्र के अनुरूप शीतोष्ण क्षेत्रों के तापमान में परिवर्तन के फलस्वरूप मौसमी रोग यथा श्वसन वायरल रोग– इन्फ्लूएंजा, कास, जुकाम एवं अन्य रोग जैसे हृदयाघात, सन्धि शूल इत्यादि की व्यापकता हजारों वर्षों से मान्यता प्राप्त है। इसके अलावा गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम कोरोनावायरस (SARS & CoV) सर्दी के महीनों के दौरान नव उभरने वाले मुख्य मौसमी रोग हैं। श्वसन वायरल संक्रमण के मौसमी प्रकृति के अंतर्निहित तंत्र की कई वर्षों से जांच की गई है एवम् इसके दो प्रमुख कारक पर्यावरणीय प्रदूषण और मानव आहार विहार में अप्राकृतिक परिवर्तन मुख्य हैं। अध्ययनों से ज्ञात हुआ है कि श्वसन वायरस के संचरण और संक्रमण दर पर तापमान और आर्द्रता के प्रभाव का मुख्य योगदान होता है।

व्यक्तिगत स्वच्छता, आहार, निद्रा और मानसिक स्वास्थ्य इत्यादि गैर औषधीय उपाय आयुर्वेद में स्वास्थ्य की समग्र अवधारणा के लिए महत्वपूर्ण हैं। इस लेख के माध्यम से दिनचर्या (नियमित आहार– विहार), ऋतुचर्या (ऋतु अनुसार आहार विहार), आयुर्वेदीय आहार, आचार रसायन, रसायन में प्रयुक्त औषधियों तथा योगो के सिद्धांतों की

सहायता से रोगों के कारक तथा संक्रमण को कम किया जा सकता है। वर्तमान लेख में शीतऋतु में होने वाली प्रमुख मौसमी बीमारियाँ, उनके कारण, लक्षण एवं उनके उपचार हेतु आयुर्वेदिक एवम् घरेलू उपचार की समीक्षा की गयी है

प्रमुख शब्द : आयुर्वेद, शीतऋतु, मौसमी रोग, कोरोना वायरस, घरेलू उपचार।

1. प्रस्तावना–

श्वसन संक्रामक रोग के शीतकालीन महामारी में होने वाली प्रमुख मौसमी बीमारियाँ में से एक है। हिप्पोक्रेट्स द्वारा 400 ईसा पूर्व लिखा गया एक प्राचीन यूनानी अभिलेख “महामारी की पुस्तक” में कई श्वसन वायरस ऐसे महामारी के एटियोलॉजिकल एजेंटों के रूप में पहचाने गए हैं। विश्व के अति प्राचीनतम ग्रंथों में मुख्य आयुर्वेद ग्रंथों में भी श्वसन संक्रामक रोगों और शीतकालीन महामारी की विस्तृत चिकित्सकीय विवेचना की गयी है। आज के समय में वायरोलॉजी और इम्यूनोलॉजी में उल्लेखनीय प्रगति ने अंतर्निहित ऐसे मौसमी संक्रमणों के कारण को स्पष्ट कर दिया है। सार्वजनिक स्वास्थ्य में प्रमुख प्रयासों के बावजूद, मानव आबादी के बीच वायरल श्वसन तन्त्र संक्रमण, महामारी के रूप में अत्यधिक प्रचलित है और अतिसंवेदनशील व्यक्तियों

¹आयुर्वेदाचार्य विद्यार्थी, सरदार पटेल इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेदिक मेडिकल साइंस एंड रिसर्च सेंटर, लखनऊ, ²व्याख्याता, स्वस्थवृत्त एवं योग विभाग, ³व्याख्याता, विकृति विज्ञान विभाग, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी, (उ०प्र०)



में इससे घातक परिणाम हो सकते हैं। इसके अलावा, उभरते वायरस महामारी, जैसे कि 2002–2003 गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम कोरोनावायरस (SARS, CoV) और हाल ही में सामने आए SARS, CoV-2, सर्दी के महीनों के दौरान होते हैं, जो दर्शाता है कि सर्दियों का वातावरण विभिन्न प्रकार के श्वसन वायरस संक्रमणों के प्रसार को बढ़ावा देता है। अस्तु इस लेख में अतिसंवेदनशील व्यक्तियों में सर्दियों के वातावरण में विभिन्न प्रकार की होने वाली प्रमुख मौसमी बीमारियाँ जैसे अस्थमा, पलू और संघिशूल के प्रमुख कारण, उनके लक्षण और बचाव हेतु आयुर्वेदिक एवं घरेलू उपायों का संकलन किया गया है।

2. अस्थमा (Bronchial Asthma)

अस्थमा और एलर्जी पीड़ितों के लिए बदलता मौसम बड़ा खतरनाक होता है, क्योंकि मौसम बदलने के बाद जो धूल उड़ती है, उससे कीटाणुओं को फैलने-पनपने का मौका मिल जाता है। यूं भी वातावरणीय कारकों से फैल रही एलर्जी के कारण अस्थमा के मरीज तेजी से बढ़ रहे हैं। इसके साथ बदलती जीवनशैली और प्रदूषण के कारण भी अस्थमा और एलर्जी के मरीज बढ़ रहे हैं।

2.2. क्या होता है अस्थमा?

श्वास नलियों में सूजन से चिपचिपा बलगम इकट्ठा होने, नलियों की पेशियों के सख्त हो जाने के कारण मरीज को सांस लेने में तकलीफ होती है। इसे ही अस्थमा कहते हैं। अस्थमा किसी भी उम्र में यहां तक कि नवजात शिशुओं में भी हो सकता है।

2.3. अस्थमा के लक्षण :-

बार-बार होने वाली खांसी, सांस लेते समय सीटी की आवाज, छाती में जकड़न, दम फूलना, खांसी के साथ कफ न निकल पाना, बेचौनी होना।

2.4. सर्वोत्तम उपाय -

- धूल, मिट्टी, धुआं, प्रदूषण होने पर मुंह और नाक पर कपड़ा ढकें।
- सिगरेट के धुएं से भी बचें।
- ताजा पेन्ट, कीटनाशक, स्प्रे, अगरबत्ती, मच्छर भगाने की कॉइल का धुआं, खुशबूदार इत्र आदि से यथासंभव बचें।
- रंगयुक्त व फलेवर, एसेंस, प्रिजर्वेटिव मिले हुए खाद्य पदार्थों, कोल्ड ड्रिंक्स आदि से बचें।
- अस्थमा से पीड़ित व्यक्ति के लिए नियमित प्राणायाम करना एवम् योग करना जैसे धनुरासन, उष्ट्रासन, शवासन इत्यादि लाभदायक होता है।

2.5. अस्थमा में प्रचलित आयुर्वेदिक औषधियां-

- कंटकारी अवलेह
- वासावलेह
- सितोपलादि चूर्ण
- कनकासव
- अगत्स्यहरीतिकी अवलेह

2.6. अस्थमा में कारगर जड़ी-बूटियां -

- वासा- यह सिकुड़ी हुई श्वसन नलियों को चौड़ा करने का काम करती है।
- कंटकारी- यह गले और फेफड़ों में जमे हुए चिपचिपे पदार्थों को साफ करने का काम करती है।
- पुष्करमूल- एंटीहिस्टामिन की तरह काम करने के साथ एंटीबैक्टीरियल गुण से भरपूर होती है।
- यष्टिमधु- यह भी गले को साफ करने का काम करती है।

2.7. घरेलू उपाय-

- लहसुन दमा के इलाज में काफी कारगर साबित होता है। 30 मिली दूध में लहसुन की पांच कलियां उबालें और इस मिश्रण का हर



रोज सेवन करने से दमे में शुरुआती अवस्था में काफी फायदा मिलता है।

- अदरक की गरम चाय में लहसुन की दो पिंसी कलियां मिलाकर पीने से भी अस्थमा नियंत्रित रहता है। सुबह और शाम इस चाय का सेवन करने से मरीज को फायदा होता है।
- दमा रोगी पानी में अजवाइन मिलाकर इसे उबालें और पानी से उठती भाप लें, यह घरेलू उपाय काफी फायदेमंद होता है।
- 4-5 लौंग लें और 125 मिली पानी में 5 मिनट तक उबालें। इस मिश्रण को छानकर इसमें एक चम्मच शुद्ध शहद मिलाएँ और गरम-गरम पी लें। हर रोज दो से तीन बार यह काढ़ा बनाकर पीने से मरीज को निश्चित रूप से लाभ होता है।
- 180 मिली पानी में मुट्ठीभर सहजन की पत्तियां मिलाकर करीब 5 मिनट तक उबालें। मिश्रण को ठंडा होने दें, उसमें चुटकीभर नमक, कालीमिर्च और नीबू रस भी मिलाया जा सकता है। इस सूप का नियमित रूप से इस्तेमाल दमा उपचार में कारगर होती है।
- अदरक का एक चम्मच ताजा रस, एक कप मैथी के काढ़े और स्वादानुसार शहद इस मिश्रण में मिलाएं। दमे के मरीजों के लिए यह मिश्रण लाजवाब साबित होता है। मैथी का काढ़ा तैयार करने के लिए एक चम्मच मैथीदाना और एक कप पानी उबालें। हर रोज सबेरे-शाम इस मिश्रण का सेवन करने से लाभ मिलता है।

3. फ्लू (Influenza)

बदलते मौसम के साथ, खासकर सर्दियों में अक्सर लोगों की तबीयत खराब हो जाती है। लोग बुखार, खांसी, जुकाम और फ्लू जैसी बीमारियों से ग्रसित हो जाते हैं। ऐसा माना जाता है कि सर्दियों

के मौसम में शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता थोड़ी कमजोर हो जाती है, जिससे बीमारियां शरीर को जल्दी जकड़ लेती हैं।

3.1. फ्लू क्या है?

फ्लू को इन्फ्लूएंजा के नाम से भी जाना जाता है। इन्फ्लूएंजा (influenza) मुख्य रूप से ऐसा वायरस है, जो मौसम के बदलने पर सक्रिय होता है। इसके अलावा, जिसके एक व्यक्ति से दूसरे में संक्रमित होने की संभावना काफी रहती है। एक ओर, कुछ लोगों को फ्लू से 7-10 दिन में ठीक हो जाते हैं, तो वहीं दूसरी ओर, कुछ लोगों के लिए यह काफी गंभीर समस्याओं का कारण भी बन सकता है।

3.2. फ्लू के कारण क्या हो सकते हैं?

- फ्लू होने का सबसे अधिक खतरा बच्चे या उम्रदराज लोगों को होता है। ऐसे लोगों को अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए और सेहत संबंधी किसी तरह की परेशानी होने पर तुरंत हेल्थ चेकअप कराना चाहिए।
- कमजोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता का होना- फ्लू ऐसे लोगों को होने की संभावना सबसे अधिक रहती है, जिनकी कमजोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता होती है। ऐसे लोगों को मौसम के बदलने पर पूरी सावधानी बरतनी चाहिए ताकि उन्हें फ्लू जैसी समस्या न हो। अन्य बीमारी से पीड़ित होना- यदि कोई व्यक्ति डायबिटीज, दिल संबंधी बीमारियों, ब्लड प्रेशर इत्यादि से पीड़ित हैं, तो उन्हें अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए ताकि उन्हें फ्लू न हो।
- गर्भवती होना- यदि कोई महिला गर्भवती है, तो उसे फ्लू होने की संभावना काफी अधिक रहती है। ऐसी महिलाओं को अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए ताकि उन्हें फ्लू



जैसी बीमारी न हो।

- वजन का अधिक होना— फलू ऐसी स्थिति में भी हो सकता है, जब किसी व्यक्ति का वजन का अधिक होता है।

3.3. सामान्य फलू के लक्षण—

किसी शख्स को अपने शरीर में ये 5 लक्षण नजर आए तो उसे तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए क्योंकि ये फलू के संकेत हो सकते हैं—

1. बुखार होना— फलू होने का प्रमुख लक्षण बुखार होना है। आमतौर पर, बुखार 1-2 दिन में ठीक हो जाता है, लेकिन फलू होने पर यह 7-10 दिनों तक रहता है, जिसे किसी भी व्यक्ति को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।
2. सुखी खांसी होना— यदि किसी शख्स को सुखी खांसी होती है, जो उसे इसकी जांच जरूर करानी चाहिए क्योंकि यह फलू का लक्षण हो सकता है।
3. गले में खराश होना— फलू का अन्य लक्षण गले में खराश होना है
4. सिरदर्द होना— अक्सर, फलू की शुरुआत सिरदर्द से भी हो सकती है।
5. कमजोरी महसूस होना— फलू के ऐसे काफी सारे मामले देखने को मिलते हैं, जिनमें इनकी शुरुआत कमजोरी महसूस से होती है। हालांकि कुछ इसी तरह के लक्षण कोरोना वायरस के भी हैं। इसलिए दोनों में फर्क करना थोड़ा मुश्किल है। इसलिए बेहतर होगा कि आप 3-4 दिनों के बाद एक बार डॉक्टर से जरूर मिल लें।

3.4. फलू से बचाव कैसे किया जा सकता है?

- हाथों को नियमित रूप से धोना— फलू की बीमारी मुख्य रूप से संक्रमण या वायरस के संपर्क में आने से होती है। इसी कारण, इसके

बचाव का उपयोगी उपाय साफ-सफाई रखना है।

- इस स्थिति में हाथों को नियमित रूप से धोना काफी सहायक तरीका साबित हो सकता है।
- भीड़-भाड़ वाले इलाके में न जाना— चूंकि, फलू की बीमारी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलती है।
- इसी कारण, हम सभी लोगों को भीड़-भाड़ वाले इलाके में जाने से बचना चाहिए ताकि हमारे फलू से संक्रमित होने की संभावना कम रहे।
- छिंकते या खांसते समय रुमाल या टिशू पेपर का इस्तेमाल करना— यदि कोई व्यक्ति छिंकते या खांसते समय मुंह पर रुमाल या टिशू पेपर रखता है, तो काफी सारे लोगों को फलू से संक्रमित होने से बचा सकता है।
- पौष्टिक भोजन करना— जैसा कि ऊपर स्पष्ट किया गया है कि फलू कमजोर रोग— प्रतिरोधक क्षमता के होने से भी हो सकता है। इसी कारण, सभी लोगों को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए और पौष्टिक भोजन ही करना चाहिए।
- धूम्रपान का सेवन न करना— किसी भी व्यक्ति की सेहत पर धूम्रपान का बुरा असर पड़ता है।
- इससे उसके बीमारी होने की संभावना काफी ज्यादा बढ़ सकती है इसलिए उन्हें धूम्रपान का सेवन नहीं करना चाहिए ताकि वे फलू जैसी बीमारी के शिकार न बने।

3.5. घरेलू उपचार—

च्यवनप्राश का सेवन करे — वैसे तो लोग हर समय च्यवनप्राश खाना पसंद करते हैं, लेकिन यह बदलते मौसम में ज्यादा फायदेमंद साबित होता है। जड़ी-बूटियों के इस्तेमाल से बनाया जाने



वाला च्यवनप्राश एक आयुर्वेदिक उत्पाद है, जो सर्दी-जुकाम से बचाता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बेहतर करता है।

- अदरक-तुलसी का सेवन – अदरक को बारीक पीस कर उसका रस निकाल ले और अदरक के रस को तुलसी के साथ मिला कर इसका सेवन करें। आप चाहे तो इसमें शहद भी मिला सकते हैं।
- गुनगुना पानी पीना – बार-बार गुनगुना पानी पीने से सर्दी, खांसी और गले की खराश, खांसी और जुकाम से लड़ने में मदद मिलती है। गर्म पानी गले में सूजन को कम करता है और शरीर से तरल पदार्थ को बाहर निकालने में मदद करता है।
- अदरक वाली चाय – टेस्टी स्वाद होने के साथ-साथ, अदरक में भीनी खुशबू भी होती है जो की आम सर्दी और खांसी के इलाज में बहुत सहायक है। इसके लिए आप अदरक को बारीक कूट कर अच्छे से उबाल कर चाय के रूप में पिए तो आपको जल्द ही लाभ होगा। चाय बहती हुई नाक को सही करने और गले की खराश को दूर करने में मदद करती है। अदरक आपको आम खांसी से भी राहत देता है और सामान्य खांसी को तेजी से ठीक होने में मदद करता है।
- स्टीम (भाप) लेना – गर्म पानी की भाप में साँस लेने से आपकी नाक साफ हो जाती है और अस्थायी रूप से साइनस का दबाव भी कम हो जाता है। भाप आपके गले और नाक के ऊतकों को गीला करके भिगोता है। स्टीम के प्रभाव को बढ़ाने के लिए आप गर्म पानी में थोड़ी मात्रा में नीलगिरी (युकलिप्टस) डाल सकते हैं।

- दूध और हल्दी – आज हल्दी हमारी रसोई का एक बहुत जरूरी घटक है, जो लगभग सभी भारतीय रसोई में पकने वाले भोजन में उपलब्ध है। हल्दी एक अच्छा एंटीऑक्सिडेंट भी है जो कई स्वास्थ्य समस्याओं का इलाज करने में सहायक है। गर्म दूध में हल्दी मिलाकर पीना सर्दी और खांसी से लड़ने का एक प्रभावी तरीका हो सकता है। आप सोने से पहले एक गिलास दूध में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर पिये इससे जुकाम में तेजी से ठीक होने में मदद मिलती है।
- गुड़ का काढा – काली मिर्च, जीरा और गुड़ के साथ उबला हुआ पानी मिला कर काढा बनायें इसको पीने से आपके सीने में जमा बलगम से राहत मिलती है।
- हल्का भुना हुआ लहसुन – आपको, लहसुन को घी में भूनना है और इसे तब तक गर्म करे, जब तक की ये हल्के भून नहीं जाते। फिर भुने हुए लहसुन को बहार निकाल कर हल्का ठंडा होने पर इसका सेवन करे, हो सकता है भुना हुआ लहसुन आपको खाने में थोड़ा कड़वा लगे, लेकिन ठंड के मौसम में ये नुस्खा बहुत ही कारगर है और जिससे आपकी सर्दी-खांसी और जुकाम पर बहुत प्रभाव पड़ता है।
- शहद का सेवन करना – शहद अत्याधिक स्वादिष्ट तो होता ही है साथ ही इसमें रोगाणुरोधी गुण भी होते हैं जो बैक्टीरिया और वायरस जैसे रोगाणुओं से लड़ने में मददगार होते हैं। गुनगुने पानी में शहद मिलाकर पीने से जुकाम और फ्लू से राहत मिलती है।
- विटामिन सी का सेवन – विटामिन सी हमारे शरीर की रोग क्षमता को बढ़ा कर हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत और स्वस्थ रखने



में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नियमित आहार में विटामिन सी का सेवन करने से सर्दी और फ्लू और कई अन्य बीमारियों से लड़ने में मदद मिलती है। यह हमारे शरीर में रक्त के परवाह में भी सुधार करता है।

- अलसी का बीज – सर्दी और खांसी के इलाज के लिए अलसी का बीज भी एक अन्य उपाय है। अलसी के बीज को अच्छे से उबाल कर आप इसका उपयोग कर सकते हैं। इसके लिए आप अलसी के बीज को तब तक उबाले जब तक कि यह गाढ़ा होकर नीचे न बैठ जाए पर इसे बहुत ज्यादा गाढ़ा भी नहीं करना है और न ज्यादा तनाव युक्त बनाना है। अलसी के बीज में आप नींबू के रस और शहद की कुछ बूंदें डालें जिससे आपका जुकाम ठीक हो जायेगा।
- गुनगुने पानी से कुल्ला करना – गार्गल (कुल्ला करना) पुराने समय से चला आ रहा एक घरेलू नुस्खा है जो की सर्दी के मौसम में खांसी और जुकाम से राहत पाने के लिए बहुत ही प्रभावी और कारगर है। आप गरारे करने के लिए कई तरह के पानी के घोल का इस्तेमाल कर करते हैं, जैसे गर्म पानी में थोड़ा सा नमक मिला कर, शहद और नींबू के रस को गर्म पानी में मिला कर, या फिर सिर्फ गर्म पानी से गरारे करना भी गले की खराश में कारगर हो सकता है।
- गेहूं की भूसी – घर पर जुकाम और खांसी के उपचार के लिए आप गेहूं की भूसी का भी उपयोग कर सकते हैं। थोड़ी सी गेहूं की भूसी, लौंग और कुछ नमक लेकर पानी में इसे मिलाकर उबाल लें और इसका एक काढ़ा तैयार करें। इसका एक कप काढ़ा पीने से

आपको तुरंत आराम मिलेगा। गेहूं की भूसी का प्रयोग करने से आपको सर्दी-खांसी और जुकाम की तकलीफ से जल्द आराम मिलेगा।

4. अर्थराइटिस

सर्दी और जोड़ों के दर्द का गहरा नाता है। सर्दी में ज्यादातर लोगों को जोड़ों के दर्द की समस्या सताने लगती है। बुजुर्गों और महिलाओं में यह परेशानी सबसे ज्यादा देखी जाती है। दरअसल, सर्दी में तापमान कम होने से मांसपेशियों में खिचाव होने लगता है। जिस वजह से जोड़ों के आसपास की नसों में सूजन आने लगती है। इससे मांसपेशियों में अकड़न महसूस होने लगती है और जोड़ों में दर्द बढ़ने लगता है। अर्थराइटिस (Arthritis) या गठिया की समस्या काफी सारे लोगों में देखने को मिल रही है।

4.1. क्या है अर्थराइटिस ?

अर्थराइटिस को आम भाषा में गठिया के नाम से भी जाना जाता है, जिसका तात्पर्य ऐसी बीमारी से है, जिसमें व्यक्ति के जोड़ों में दर्द के साथ सूजन भी आ जाती है। यह स्थिति किसी भी व्यक्ति के लिए काफी तकलीफदेह होती है क्योंकि इस दौरान उसे असहनीय दर्द से गुजरना पड़ता है। लेकिन, इसके बावजूद यह राहत की बात है कि यदि इसका इलाज समय रहते शुरू कर लिया जाए तो कोई भी व्यक्ति इससे निजात पा सकता है।

4.2. अर्थराइटिस क्यों होती है?

- जोड़ों में चोट का लगना- गठिया या अर्थराइटिस बीमारी होने की संभावना उन लोगों में अधिक रहती है, जिनके घुटनों पर कभी चोट लगी हो। अतः यदि किसी भी व्यक्ति को घुटने की चोट को नजरअंदाज न करते हुए उसकी जांच तुरंत करानी चाहिए।



- आनुवांशिकी कारण का होना— कुछ बीमारी आनुवांशिकी होती हैं, जो पीढ़ी-दर-पीढ़ी परिवार के सदस्यों में फैलती रहती हैं। इनमें अर्थराइटिस भी शामिल है, जो उन लोगों को हो सकती हैं, जिनके परिवार में कोई अन्य व्यक्ति इससे पीड़ित रहता है।
- शरीर में कैल्शियम की कमी का होना— मानव-शरीर को सभी तरह के पौष्टिक पदार्थों की आवश्यकता होती है क्योंकि ये उसे सेहतमंद बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसमें कैल्शियम भी शामिल है, जिसका मुख्य काम हड्डियों को मजबूत करना है, लेकिन यदि कोई शख्स कैल्शियम युक्त चीजों का सेवन नहीं करता है, तो उसे अर्थराइटिस समेत कई सारी बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है।
- किसी दवाई का दुष्प्रभाव होना— हमें कोई बीमारी होने पर डॉक्टर हमें कुछ दवाईयां देते हैं। हालांकि, यह हमें ठीक होने में मदद करती हैं, लेकिन इसके साथ में इन दवाईयों के कुछ दुष्प्रभाव भी होते हैं। इनकी वजह से हमें अर्थराइटिस जैसी कई गंभीर बीमारियां होने की संभावना बढ़ सकती हैं।
- रोग-प्रतिरोधक क्षमता का कमजोर होना—इसके होने का प्रमुख कारण रोग-प्रतिरोधक क्षमता का कम (Immune System) होना भी है। अतः सभी लोगों को नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए ताकि उनकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता मजबूत हो।

4.3. अर्थराइटिस के लक्षण क्या हैं?

- जोड़ों में दर्द होना— यह अर्थराइटिस का प्रमुख लक्षण है, जिसमें व्यक्ति को जोड़ों में दर्द होता है। हालांकि, इस समस्या का इलाज घुटनों

की मालिश करके या फिर व्यायाम करके ठीक किया जा सकता है, लेकिन यदि यह लंबे समय तक लाइलाज रहे तो यह किसी भी व्यक्ति के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है।

- जोड़ों में अकड़न होना— अक्सर, ऐसा भी देखा गया है कि अर्थराइटिस होने पर व्यक्ति के घुटनों के जोड़ों में अकड़न होती है।
- घुटनों में सूजन होना— यदि किसी व्यक्ति में घुटनों में अचानक से सूजन हो जाती है, तो उसे नजरअंदाज नहीं करनी चाहिए और इसकी सूचना डॉक्टर को तुरंत देनी चाहिए।
- चलने-फिरने में तकलीफ होना— यह अर्थराइटिस का अन्य लक्षण है, जिसमें व्यक्ति को चलने-फिरने में तकलीफ होने लगती है। यह स्थिति किसी भी व्यक्ति के लिए काफी तकलीफदेह होती है और इस दौरान उसे चलने-फिरने के लिए किसी दूसरे व्यक्ति की जरूरत पड़ती है।
- घुटने के दर्द वाले जोड़ों की त्वचा का लाल पड़ना— अर्थराइटिस होने पर लोगों के घुटने के दर्द वाले जोड़ों की त्वचा लाल पड़ जाती है।

4.4. बचाव के उपाय—

- पौष्टिक भोजन करना—सभी लोगों को पौष्टिक भोजन का सेवन करना चाहिए, जिसमें कैल्शियम, प्रोटीन इत्यादि पर्याप्त मात्रा में मौजूद हो।
- वजन को नियंत्रित रखना— ऐसी बहुत सारी बीमारियां हैं, जो अधिक वजन के कारण होती हैं। इनमें अर्थराइटिस भी शामिल है। अतः सभी लोगों को अपने वजन को नियंत्रित करने की कोशिश करनी चाहिए ताकि उन्हें किसी तरह गंभीर बीमारी न हो।



- व्यायाम करना— यदि कोई व्यक्ति शरीरिक गतिविधि नहीं करता है, तो उसे बीमारियां होने की संभावना काफी अधिक होती है। इसी कारण सभी लोगों को नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए ताकि वे सेहतमंद रहें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पीना— मानव—शरीर में जितना कैल्शियम, प्रोटीन या अन्य पदार्थ आवश्यक है, उतनी ही उसमें पानी का होना भी जरूरी होता है।

5. निष्कर्ष—

वर्तमान समय में कोविड-19 संक्रमण की व्यापकता को देखते हुए मौसमी रोगों को रोकने की तत्काल आवश्यकता है। प्राचीन आयुर्वेद में ऐसी मौसमी रोगों संबंधित बीमारियों का उल्लेख प्राप्त होता है। यह बीमारिया पर्यावरणीय कारकों, विशेष रूप से तापमान और आद्रता के कारण से उत्पन्न होती हैं। सद्वृत्त, आचार रसायन, दिनचर्या, ऋतु— चर्या, आहार, योग, औषध को अपनाने से एवं कुछ सावधानियों से मौसमी रोगों से बचा जा सकता है।

References -

- i- Agnivesha CharakSamhita With Ayurveda Dipika Commentary Of Chakrapani Datta]Ed- AcharyaYadavjiTriKarmaJi]ChaukhambhaSurbhartiPrakashan]Varanasi- Edition 7th] 2002
- ii- Sushruta] Sushruta Samhita] edited by VidyaYadavjiTriKarmajiAcharya]Chaukhambha SurbhartiPrakashan]Varanasi] 2008
- iii- Tiwari Mamta] Anurag Pandey] and Nripendra Mishra- "Dietetics for healthy life: An ayurvedic over view-" World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences 2] no- 3 ¼2013½: 1044&1055-
- iv- Dr-Mamta Tiwari- The Tenets of Mental Health In Ayurveda] World Journal of Pharmaceutical Research] Volume 4] Issue 9] 549&555-
- v- Tedijanto C] Hermans S] Cobelens F] Wood R] Andrews JR- Drivers of Seasonal Variation in Tuberculosis Incidence: Insights from a Systematic Review and Mathematical Model- Epidemiology- 2018 Nov;29¼46½:857&866- doi: 10-1097/EDE-0000000000000877- PMID: 29870427; PMCID: PMC6167146-
- vi- Jefferson T- Influenza- BMJ Clin Evid- 2009 Mar 12;2009:0911- PMID: 19445759; PMCID: PMC2907815-
- vii- Garcia&Garcia ML] Calvo Rey C] Del Rosal Rabes T- Pediatric Asthma and Viral Infection- Arch Bronconeumol- 2016 May;52¼45½:269&73- doi: 10-1016/j-arbres-2015-11-008- Epub 2016 Jan 4- PMID: 26766408; PMCID: PMC7105201-
- viii- Hysa E] Sobrero A] Camellino D] Rumi F] Carrara G] Cutolo M] Scirè CA] Cimmino MA- A seasonal pattern in the onset of polymyalgia rheumatica and giant cell arteritis\ A systematic review and meta&analysis- Semin Arthritis Rheum- 2020 Oct;50¼45½:1131&1139- doi: 10-1016/j-semarthrit-2020-05-023- Epub 2020 Jun 17- PMID: 32920326-



***Dr. Ganga Sahay Pandey Memorial U.G. Essay Competition- 2020
(Silver Medal Second Prize Winner)***

AYURVEDA: OPENING NEW DIMENSIONS IN COVID ERA

- Ananya Sen¹

e-mail : ananyasweet1998@gmail.com

The world and our country is facing a huge health and wealth crisis in the form of a new virus by the name of coronavirus disease 2019, which is an infectious disease caused by severe acute respiratory syndrome coronavirus-2. General symptoms include fever, cough, fatigue, shortness of breath, and there are varying percentages of symptomatic and asymptomatic patients. This is a war between the most advanced species in the world (humans) and an acellular, crystalline, invisible organism which can move through only a vector and which is less than 60 NM in size. In this essay, the importance of Quantum and Energy Healing, Integrated practice of medicine, application of Daivavyapashraya Chikitsa, Yukti Vyapashraya chikitsa and Sattvavajaya chikitsa, opening of new possibilities in Health Education, Graha Chikitsa, Rasayan Chikitsa, Rasashastra, Immunomodulatory aspects of Ayurveda, and opening of new opportunities of business and career options have been discussed.

The coronavirus, having 7 human species is not new and was discovered in 1953. The new coronavirus is said to have originated from the Wuhan lab and is being speculated to be a product of Mutation

during researches in genetic engineering for the probable production of bioweapon. Taking this virus as an example in the nation and world, one can imagine and predict the emergence of such new virus or any other such microorganisms, as an accident or as a bioweapon both of which present us with dangerous consequences as well as highlights the dire need of strengthening the army against such intruders, the army being our own body's immune system, as the path of attack cannot be comprehended. According to the present reports in our country the mortality rate is 2.4%- 3% and the patients who die are in a comorbid condition which reflects their bodies immunocompromised status. Also as this virus is novel, our immune system does not have an appropriate response to the virus, along with the unavailability of any effective medication or vaccination against the virus. Hence, bringing together all such preventive/curative measures, irrespective of the pathy is of utmost necessity. The situation calls for the inculcation of interpathic as well as intrapathic treatment. And this development might pave the way for clinical trials for interpathic management of other conditions as well.

¹3rd B.A.M.S. Student, Gopabandhu Ayurveda Mahavidyalaya, Puri, Odisha



This condition also can open the eyes of the world to the quantum concept of human body, disease and treatment rather than the linear concept prevailing in the present times and might open the world to infinite possibilities of energy healing.

In Ayurvedic texts, it has been mentioned that it is not important to give a name to a disease. We can know about the pathophysiology of a disease based on its clinical presentation as per the Ayurvedic classical texts. The challenge is that our immune system does not have a strong and effective response to the virus due to its novel origin. And the same holds true for any disease (might be new and upcoming). Rather we need to understand the body type and the dosha vitiation along with understanding the Shat Kriyakala of a disease along with examination of the rogabala as well as the rogibala on basis of which the prognosis as well as the therapy can be decided. For e.g., looking at the clinical presentation of the corona disease it can be compared to Vata Kaphajwara.

According to Ayurveda, Covid-19 can be described as a Janapadodhwansa (a disease which affects a janapada or community of people at the same time having similar pathogenesis, showing a common set of signs and symptoms); in which it is said that Vayu, Jala, Desha and Kala is affected and people; despite the difference in their prakriti (body constitution), get affected by a common set of signs and symptoms and die due to a common cause. It can be classified as an Aupsargika vyadhi (communicable disease). In such conditions, the disease

first affects the body and shows signs and symptoms and then it vitiates the dosha. Hence, it is an agantuja vyadhi. Such a Janapadodhwansa such as the Covid-19, is said to occur due to increased Adharma (Iniquity) amongst both Raja and Praja; the origin of such a condition is said to be Pragyaparadha (intellectual blemishes) which is said to be caused due to destruction of DHI, DHRUTI and SMRUTI, due to the increased criminal and anti social activities. This leads to Kala Dushti due which pandemics such as this might occur. Taking the Covid-19 as a model, we can portray the threefold treatment method prescribed in Ayurveda for the Management of any disease: DAIVAVYAPASHRAYA CHIKITSA (A modality of treatment based on past deeds and pleasing of God), YUKTIVYAPASHRAYA CHIKITSA (Rational therapy based on dosha-dushya concept) and SATTVAJAYA CHIKITSA (Psychotherapy).

In Charak Samhita Chikitsa Sthana Jwarachikitsadhya, DAIVAVYAPASHRAYA CHIKITSA in the context of vishama jwara has been mentioned which might be taken into account in the current situation, Jwara (Pyrexia); being one of the major presenting symptom. In which, worship of higher beings is prescribed (such as worship of Matrugana along with Shankar, Ashwini Kumar, Indra, etc.). Also Mantra chikitsa has been suggested such as Vishnu Sahastranaam recitation. There have been a lot of researches already on mantra chikitsa, such as Vishnu sahastranaam, Gayatri Mantra, etc and it might be a good step forward if such



Mantra chikitsa were implemented in the current time in the Quarantine centres. Other measures such as Yagya specifically in the name of Lord Shiva and Lord Vishnu should be implemented. There have been scattered reports of utility of such yagya in the cases of Dengue, Chikungunya, HIV etc; all such reports should be documented and should also be implemented and the results might be observed in localised setups. The amalgamation and chemical reactions happening between the Yagya katha, Ghrita and other herbs specifically used in a specific Yagya along with the vibrations created due to continuous chanting of Mantra in Sanskrit (Sanskrit being proven to be the most scientific language in the world-the pronunciation of each letter of which language simulates different parts of the upper and lower respiratory tract and subsequently might create ripples in the electromagnetic field which might have medicinal and curative values). Also Yagya bhasma is said to have properties similar to vaccines (which again needs clinical validation and provides a scope of research). The effect of such procedures might be studied through KIRLIAN photographic techniques which captures the phenomenon of electrical coronal discharge, more commonly known as AURA, and it is a well established fact that the presence and absence of a disease might be assessed by the assessment of the aura. Also recommended chanting of verses of Vedas should be recited. In the treatment of Janapadodhwamshawa, we might find in the Third chapter of Charaka Vimana Sthana (JANAPADADHWAMSHANIYAVIMANADHYAY-the best reference for epidemiology in the treatises

of Ayurveda), Shloka 15-17, practice of righteous acts such as truthfulness, mercy and empathy towards all beings, acts of donation to the needy, worship of higher beings, reading Dharmashastra, maintaining celibacy and taking special care to protect one's body has been mentioned.

In the context of YUKTIVYA-PASHRAYA CHIKITSA, in Third chapter of Charaka Vimana Sthana (JANAPADADHWAMSHANIYAVIMANADHYAY) use of Rasayan has been mentioned, along with the use of Nidan-Viparita Ausadhi. The importance of Apatarpana (Langhana, Langhanapachana and Doshaavasechana) has been highlighted too. Prophylactic importance of consumption of Ushna Jala has been mentioned too. In this specific scenario of Coronavirus disease 2019; Ayurvedic interventions may be projected at the level of:

1) Fever : One of the first and most basic symptoms of the disease, fever, can be very well understood and treated by using herbal and herbomineral compounds; from the plethora of the same which we happen to find in Ayurvedic texts. In the initial stages such Ayurvedic herbal medicine along with immunomodular action can be used.

2) Ayurvedic herbs can be used to reduce the respiratory rate and increase the saturation of oxygen in the blood. This will largely relieve the government from the economical burden, which is being imposed on the government by supporting the 90% of coronavirus positive patients in Quarantine with no symptoms at all. This



can be easily measured through a pulse oximeter.

3) Ayurvedic herb formulation/therapies might be tried for reversing the bilateral consolidation of the lungs due to which the symptoms such as breathlessness, cough with or without expectoration, etc. start to appear and this can prove to be a long-standing parameter for assessing the effectiveness of a drug or therapy for reversing the symptoms of infection.

4) The autopsy findings of Corona deaths presented two factors responsible for the deaths: Thrombosis and Acute respiratory distress syndrome; and amongst these two, thrombosis is found to have a greater impact. If some kind of Ayurvedic herb or therapy can be submitted to keep the blood less turbid (Kalmegh, etc.) and less viscous and reduce the platelet additions in the blood; this will help Ayurveda to prove its efficacy for even helping in preventing deaths. If we improvise the pulmonary quotient and reduce the platelet adhesion; even on a small population of patients and prevent bad prognosis in the patients; we can prove to be helpful for the whole world in preventing deaths in this covid situation.

This model of intervention can be used as a basis for Research and exploration of Ayurvedic herbs/ formulations/therapies in management of other infectious diseases and hence we might expect answers to many currently unanswered questions and find out the cure of many presently incurable diseases. The concept of Apatarpana in the treatment of fever can be studied on a community scale in this

pandemic, since Apatarpana is used to treat all Santarpajanya Vyadhi in Ayurveda. And there are simple herbal remedies that Charaka has mentioned. For e.g. even though there is no common cold or any symptoms, Charaka says that one should take sitopaladi, talisadi, abhrak bhasma, and mahasudarshan churna. This might prove helpful for preventing the transmission of the infection from the asymptomatic carrier to the vulnerable population.

The current situation of lockdown, restricted activities and movement, repetitive actions and also the increasing number of cases and deaths along with the decreasing economic and social stability in the society might give rise to anxiety disorder, depression, insomnia, obsessive compulsive disorder, dementia and stress. The most vulnerable group who might face these mental challenges are the healthcare workers. Besides causing distress in their own right, these psychological symptoms have the potential to adversely impact immune functioning. Psychosocial factors such as stress, anxiety and depression are associated with increased susceptibility to viral upper respiratory infections and can influence the immune response to the influenza vaccine. Such findings suggest that a link between psychological distress and immune responses to COVID-19 infection is biologically plausible and deserves further attention. Ayurveda has a major role to play in the use of psychoneuroimmunological drugs.

The “meaning response”, was developed by Moerman as an alternative to the concept of the “placebo response”.



According to this model, an individual's response to any given treatment depends not only on its pharmacological properties, but on the meaning they ascribe to this treatment. The use of Ayurvedic concept of Graha chikitsa might be implemented and it would be valuable in understanding the effect of treatments that do not work via a conventional "scientific" paradigm, and are not mutually exclusive; a "meaningful" intervention could modulate immune function through its effects on psychological distress.

For some, there is already putative evidence of a cellular mechanism, at least in vitro, which could modulate psychoneuroimmune pathways in a positive way; in others, the effect can only be inferred from evidence of efficacy in alleviating psychological distress or in providing a symbolic meaning related to health, well-being and protection against specific diseases. While there is no direct evidence that the "meaning response" can affect immune function, it may be associated with alterations in immune inflammatory activity in vivo, as well as with reduced stress, anxiety and mood, mediated through effects on mesolimbic and mesocortical brain circuits. The relevance of these effects to psychological and immune function during the COVID-19 outbreak requires direct experimental testing. This portrays the significance of SATTVAJAYA CHIKITSA, not only in the context of COVID-19, but to all other diseases as well.

The coronavirus pandemic has turned the world's attention to the immune system, the body's defence mechanism

against the disease causing virus, bacteria and other organisms that we touch, ingest and inhale everyday. The concept of Ayurveda which eliminates any distinction between microorganisms such as bacteria and viruses and considers all minute organisms around us as Bhoota, both animate and inanimate (virus being inanimate in the external environment), provides us with a very solid framework on which we can further build a protocol for developing the immunity of the body; irrespective of the threatening microorganisms. Bacteria and viruses can also be considered in the concept of krimi. In the chapter VYADHITARUPIYA-VIMANADHYAY, Charak Samhita, there is clear mention about very minute life in the form of virus and bacteria which cause Agantuja Vyadhi. Ayurveda has a major role to play in making the population inherently more resilient towards such external microorganisms.

Ayurvedic system of medicine in the past had become a social medical science and whatever was written in the literature was prevalent in the society and were followed as social customs. As it is clearly evident our country had comparatively very less number of cases and even lesser cases of mortality. It can be largely attributed to the rich cultural heritage of our society such as vegetarianism, seasonal variation in the country which gives a natural boost to our body for adaptation; as with each change in season our metabolism changes which provides a stimulus for boosting immunity. In addition both Dincharya and Ritucharya have been heavily described in all the BrhtTrayees



which increases the immune system in a natural way without any secondary intervention. Also the many instructions under the heading of Sadvrutta seem to be more logical now.

There is a huge scope of introducing health education for everyone starting at a very fundamental level of the school itself. The principles of the Dinacharya such as early rising, procedure of proper cleaning, Anjana, Nasya, Gandusha and Kavala dharan, Abhyanga, Dhupana, Proper exercise, Yoga and Meditation, Udvartana and Snana; Ritucharya, the knowledge of principles of proper ahara and Vihara, The concept of Viruddha Bhojan, changing diet patterns according to changing seasons, can also be taught from a very basic level in the society and there is a huge scope for even spreading these principles in the west. We can see from the example of global acceptance of gestures, which were already mentioned in our Samhitas as socially acceptable now such as Namaskaar with hands, sanitizing oneself before entering the home, incineration of the dead, etc. The logical background of such measures mentioned in the Samhitas need to be understood at a deeper level. The Ayurvedic Science has enormous potentials to provide learning and innovative insights and clinical studies with proper documentation is essential. This will help in disseminating findings to researcher and policy makers in scientific manner for drawing lessons on pluralistic knowledge systems available globally.

Dhupana with a number drugs such as haritaki, vacha, guggulu, etc. may be done. Since the prakopak kala of jivanu has been

said to be the early morning and early evening period, such dhupana activities might be done in those two periods, especially in the Quarantine centres. The air before and after such procedures might be sent for sampling to establish the efficacy of such procedures on a clinical basis. Such a clinical evidence might prove to be fruitful for purifying the air on a regular basis, even in domestic setups. Based on such scientific evidences we might even expect the arrival of new Ayurvedic products such as Ayurvedic herbs air diffuser and purifier in the market. The use of Godhuli along with additional herbs is said to be helpful in developing immunity against respiratory tract infections. This too might be assessed and introduced as a prophylactic measure.

Ayurveda has a treasure of immunomodulatory drugs and all the formulations used in this system have a stimulating action on the immune system rather than suppressing it. Ayurveda has a lot of preventive

measures for each and every systemic diseases and local prophylaxis measures; such as herbal decoctions, consumptions of hot water, gargling with medicated water, and steam inhalation described in Ayurveda has been prescribed in the light of Covid 19.

Immunomodulatory actions of drugs such as turmeric, *Tinospora cordifolia*, *kiratitikta* have been validated by modern researches. As this pandemic has turned the attention of the world towards the concept of strengthening and building immunity; and also the notion that Ayurveda increases immunity has become more familiar



among the masses than ever; we have a huge scope of putting all such available immunomodulatory drugs and formulations to Research and identify the actions of these drugs on the major biomarkers of immunity such a cytokines, Creactive proteins, beta cell activating factors, complementary components and immunoglobins on which these drugs and formulations act upon to provide a more scientific basis to the prevailing notion. As all the biomarkers have different significance upon the body; such as some drugs have better antiinflammatory function and some drugs improve the phagocytosis, hence benchmarking in the broad concept of immunity can clearly identify which herbal or herbo- mineral compound should be used in which specific condition.

For building a proper and strong immunity in the broader spectrum and against majority of infectious agents, the process must be started before the birth of a child. Ayurveda has a rich treasure of such information which is helpful. A movement might be brought about by the government in the country to enforce Garbhini paricharya and Shishu Paricharya and the implementation of SWARNAPRASHANA as per the guidelines in the ancient texts of Ayurveda. Garbha Sanskar is also an excellent process through which not only physically but mentally strong and healthy baby might be given birth. Such procedures are necessary keeping in view the possibilities of use of bioweapons more in the upcoming years. These methods will help the country in producing more immunologically strong generation; in the

event of threat of any such bioweapon, a lesser fraction of population will be affected and much lesser complications and casualties will occur. This knowledge of giving birth to immunologically strong and healthy child alongwith the knowledge of Epigenetics, if put forward for Research and proven in the world forum might even pave the way for prevention and treatment of congenital anomalies throughout the globe.

The ongoing global pandemic can prove to be a boon to the field of Rasa Shastra, an indispensable yet secluded treasure of knowledge. All the claims against the use of heavy metals in the preparation of these formulations, have limited the use of Rasa Ausadhis only within the perimeter of the nation and has restrained its use and Research globally. This pandemic situation ,provides an opportunity to explore the utility of properly purified and Sanskarit Rasa Ausadhis. The quality, safety and efficacy of a number of properly prepared Rasa Ausadhis have been already well established by the research papers of IIT Mumbai, IIT Kharagpur, Indian institute of Science, Banaras Hindu University, Canada paper of 2017, etc. All such research papers which have already been published need to be brought into use and widescale research on the effect of properly prepared Rasa Ausadhis need to be performed. In recent publications in the light of Covid-19, it is being said that zinc compounds are very helpful in the treatment. In this context, all the Yashada compounds of the Shastra might be put to test. Rasa Ausadhis due to its fast action and broad spectrum actions can prove to be very useful in the treatment



of coronavirus and other similar past and future diseases. This can open a new spectrum for study of Rasa Ausadhi in many other grave conditions for which no answers have been found yet. It can also lead to the development of a number of Ayurvedic patent formulations and international funding for Research and Development. It will also be easier on the basis of the studies to legalise the use of Rasa Ausadhis outside India and we might be able to benefit patients all over the world.

Use of Rasayan chikitsa according to the protocol mentioned in the Ayurvedic text should be used and further explored. Rasayan chikitsa aims at the proper formation of Rasadi dhatu. As ojas (immunity) is the sarbhaga of saptadhatu, Rasayan chikitsa directly aims at the the improvement of ojas in the body. It is said to be directed towards delaying of aging and preventing diseases both of which have been proven to be the action of increase in antioxidants in the body. Discoveries might be expected even in the spectrum of other autoimmune diseases such as rheumatoid arthritis, diabetes mellitus, auto immune deficiency syndrome, etc since these too are due to the improper formation of rasadidhatu and decrease in ojas. The use of Rasayan chikitsa might be implemented in the quarantine centres since the patient staying in the quarantine centres are mostly asymptomatic. A community-based model of Kutipravesik Rasayan might be implemented. Also the patients who are being recommended for home isolation might be administered with Vatatapik Rasayan aushadhi.

Ayurvedic concept of Nitya Rasayan is quite well known, such as the use of Purana sali, Amla, pure desi cow ghee and milk, mung daal etc. for improving the immunity of people who belong to the vulnerable age group. Although in the present scenario it has been stated that the population of lower age groups are at lower risk of getting affected from the disease and they are mostly asked to take precautions so that they don't spread the virus to the older population and population with comorbid conditions around them. Some reports do indicate that the younger generation more involved in smoking, vaping, drinking and drugs are at higher risk of getting severely infected by the virus. Also the work culture and pattern of the present corporate and IT sector might be a major cause for the vitiation of dosa. A majority section of youngsters are involved in jobs which require them to work at night. Since ratrijagaran causes vitiation of vata and divaswapna causes vitiation of sleshma and pitta, this might particularly be regressive for the health and immunity. Since all the major IT companies have centralised ACs their employees are subjected to long hours of inhalation of cold air which causes vitiation of Vata, in the Uraha Pradesh and causes dryness in the respiratory tract and might make the individual more susceptible to respiratory tract infections. New ayurvedic products such as inhalers which have formulations to oppose the dryness caused by the exposure to such long hours of cold air and restore the normal physiology in the respiratory tract might be envisioned. Along with that Personalised chikitsa



according to prakruti, proper diet and health supplement recommendation, along with proper Yoga, Pranayam and specific products to be used for dinacharya might be recommended to prevent the vitiation of doshas. Also the education of Nitya Rasayan and Achar Rasayan (Behavioral Therapy) must also be disseminated within this mass of people as they are always found to be under high levels of stress accompanied with poor dietic habits.

There has been a 1.2x spike in online searches for health and immunity, says a recent survey by Facebook India and the Boston Consulting Group. It adds that 49% consumers intend to buy more vitamins, herbs and supplements in the coming days. Across the world, people are gravitating towards proactive and preventive healthcare, driving the demand for food supplements and immunity boosters. The pandemic has dramatically increased consumer demand for dietary supplements that improve nutrition, assist with sleep and stress relief, support strong immune function and improve resistance to health threats. This provides a huge opportunity for the Raw Ayurvedic Herb Cultivation as well as export industry. A new concept of Health Resorts and Holiday Retreat Centres on the basis of the concept of Kutipraaveshik Rasayana and Panchakarma along with psychological and spiritual empowerment might open new opportunities for Entrepreneurs. The concept of Family Ayurvedic Physician might be again brought into popularity since each and every person due to difference in body constitution need individualized medical suggestions and

personalised treatment. New courses based on the Ayurveda such as Ayurvedic nurse, health consultants, teachers, nutritionists etc. might be developed too. A huge opportunity for health education amongst the common public is just over the horizon.

Ayurveda has enough potential and possibilities to be employed both for the prevention and an adjunct treatment option for COVID-19. Therefore, it is very important to carry out research studies for understanding the link between effect of Ayurveda on psychological distress and immune responses to COVID19 infection. This is an opportunity to unearth true potential of Ayurveda systems and adopting integrative approaches for innovating solutions against COVID-19 pandemic as well as other diseases. This pandemic presents us with a huge potential for research in each and every aspect and dimension of Ayurveda. Many aspects of Ayurveda such as Graha Chikitsa, Rasayan Chikitsa, the dimension pertaining to Rasashastra, which were secluded till date, might be uncovered and seen in a new light through logical reasoning and research. If they can be confirmed, such effects would be consistent with anthropological perspectives which show that there is no irreconcilable difference between Ayurvedic and “biological” models of mind–body medicine, with psychoneuroimmunology and the meaning response providing potential “missing links” between the two.



परिषद् समाचार

मकरसंक्रांति पर्व पर गाजियाबाद में एक गोष्ठी का आयोजन

मकर संक्रांति पर्व के अवसर पर डॉ पंकज जी के औषधालय ग्राम चिपियाना गाजियाबाद में एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। लगभग ५०० लोगो को खिचड़ी वितरण किया गया। डॉ आनन्द जी, डॉ सुभाष जी, डॉ भूषण जी, डॉ अनिल जी, डॉ विनोद जी, डॉ रजनी जी, डॉ सुनील जी, डॉ लालबहादुर जी, डॉ राजकुमार जी, डॉ सुरेन्द्र जी, डॉ पंकज जी डॉ भारद्वाज जी, एवं क्षेत्र के गणमान्य नागरिकों ने अपनी सहभागिता सुनिश्चित की।

मकर संक्रांति पर्व पर विश्व आयुर्वेद परिषद हरिद्वार इकाई के द्वारा विश्व मंगल दिवस उत्सव का आयोजन

हरिद्वार, दिनांक 15 जनवरी 2020 को मकर संक्रांति के अवसर पर विश्व आयुर्वेद परिषद हरिद्वार इकाई की ओर से विश्व मंगल दिवस उत्सव का आयोजन किया गया। इस अवसर पर आयुर्वेद परिषद के सदस्य, ऋषिकुल एवं गुरुकुल आयुर्वेद कॉलेज के शिक्षकगण, हरिद्वार के सम्मानित चिकित्सक गण एवं आयुर्वेद के विद्यार्थी उपस्थित रहे। कार्यक्रम में विद्वान शिक्षकों द्वारा मकर संक्रांति के महत्व पर प्रकाश डाला गया एवं परिषद की गतिविधियों की प्रशंसा की गई। इस अवसर पर विश्व परिषद उत्तराखंड प्रांत के महासचिव प्रोफेसर उत्तम कुमार शर्मा ने राम जन्मभूमि पर निर्मित किए जाने वाले भव्य श्री राम मंदिर हेतु सहयोग राशि के लिए जो अभियान संपूर्ण देश भर में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ द्वारा चलाया जा रहा है, उसकी जानकारी दी एवं इसमें सहयोग करने की अपेक्षा व्यक्त की। इस अवसर पर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के हरिद्वार के व्यवस्था प्रमुख श्री देशराज शर्मा ने श्री राम मंदिर के निर्माण हेतु जिले में बनाई जा रही योजना के बारे में बताया एवं सहयोग के लिए कार्य करने के लिए सभी को प्रेरित किया। प्रांत उपाध्यक्ष प्रो ओ पी सिंह ने परिषद द्वारा शिक्षकों के लिए किए जा रहे आयोजनों एवं कार्यक्रमों के बारे में जानकारी दी। चिकित्सक प्रकोष्ठ के प्रमुख डॉ आशीष मिश्रा ने सभी अतिथियों का धन्यवाद ज्ञापन किया और मकर संक्रांति पर खिचड़ी के महत्व पर प्रकाश डाला एवं इस ऋतु में उपयुक्त आहार विहार के महत्व को समझाया। कार्यक्रम में परिषद के संरक्षक एवं वरिष्ठ कार्यकर्ता डॉ० वेदप्रकाश आर्य उपस्थित रहे। कार्यक्रम में उत्तराखंड आयुर्वेद विश्वविद्यालय के ऋषिकुल एवं गुरुकुल परिसर के चिकित्सक एवं शिक्षकों में विशेष रूप से डा संजय त्रिपाठी, डॉ बाल किशन पंवार, डॉ मयंक भट्टकोटी, डा रमेश तिवारी, डॉ राजीव कुरेले, डॉ चंद्रशेखर, डॉ सिद्धार्थ शर्मा उपस्थित रहे।

विश्व आयुर्वेद परिषद, वाराणसी इकाई द्वारा विश्व मंगल दिवस के अवसर पर निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण एवं चिकित्सा शिविर का आयोजन

विश्व आयुर्वेद परिषद, वाराणसी इकाई द्वारा सेवा भारती के तत्वावधान में धन्वन्तरि चिकित्सालय, माधव सेवा प्रकल्प, चन्दापुर, लोहता पर विश्व मंगल दिवस के अवसर पर निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण एवं चिकित्सा शिविर का आयोजन 17 जनवरी दिन रविवार को सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर परिषद ने



उपस्थित जन समुदाय को मकरसंक्रांति एवं विश्व मंगल दिवस के वैज्ञानिक महत्व एवं जनस्वास्थ्य पर होने वाले उसके सकारात्मक प्रभाव को बताने हेतु एक संगोष्ठी का भी आयोजन हुआ, जिसे प्रो. जय प्रकाश लाल जी, प्रोफेसर एमेरिटस, कृषि विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय एवं प्रो. सत्येंद्र प्रसाद मिश्र, पूर्व संस्थापक कुलपति, उत्तराखण्ड आयुर्वेद विश्वविद्यालय, देहरादून ने सम्बोधित किया। कार्यक्रम में उपस्थित क्षेत्रीय आयुर्वेद अधिकारी, वाराणसी, डा. भावना द्विवेदी ने आयुष विभाग, उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा कोविड महामारी 2019 में माननीय मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी एवं आयुष मंत्रालय के दिशा निर्देशन में सरकार द्वारा किए जा रहे कार्यों के बारे में बताया। आयुष मिशन एवं निदेशालय द्वारा अब तक किए गये जनस्वास्थ्य सम्बन्धित कार्यों को दो ओ. बी. वैन (सचल प्रचार वाहन) के माध्यम से भी प्रदर्शित किया गया। चिकित्सा शिविर में वैद्य शान्तनु मिश्र, डा. सुभाष जी, डा. विजय राय, डा. अंजना सक्सेना, डा. राम दुलार, डा. कमलेश कुमार द्विवेदी, डा. बाल मुकुन्द, डा. आशुतोष पाठक, डा. हरिप्रसाद जी, वैद्य ध्रुव कुमार अग्रहरि, डा. धर्मेन्द्र, डा. मनोरंजन मुदुली, डा. नदीम, डा. विपुल, डा. शुभम, डा. हर्षवर्धन सिंह, डा. राजेश एवं परिषद की छात्र ईकाई तथा प्रकल्प से जुड़े कार्यकर्ताओं ने सहयोग दिया। संक्रांति के अवसर पर एक समरसता सहभोज का भी आयोजन हुआ। कार्यक्रम का संचालन डा. मनीष मिश्र एवं धन्यवाद ज्ञापन डा. सुभाष जी ने किया।

विश्व आयुर्वेद परिषद्, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय इकाई द्वारा विश्व मंगल दिवस समारोह का आयोजन रोग एवं विकृति विज्ञान विभाग, सभागार में दिनांक 16/01/2021 को अपराह्न 3 बजे आयोजित हुआ। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता प्रो० चन्द्रशेखर पाण्डेय ने विश्व मंगल दिवस की वैज्ञानिकल विषय पर उद्बोधन दिया। कार्यक्रम में डॉ० कमलेश कुमार द्विवेदी, सदस्य, बोर्ड ऑफ गवर्नर्स केन्द्रीय भारतीय चिकित्सा परिषद्, नई दिल्ली; प्रो० पी. एस. व्याडगी, प्रो० शिशिर मण्डल, प्रो० जे. एस. त्रिपाठी, डॉ० देवानन्द उपाध्याय, डॉ० मनीष मिश्रा, डॉ० पी. एस. उपाध्याय, समेत संकाय के समस्त शिक्षकों, छात्र-छात्राओं एवं परिषद् के कार्यकर्ताओं की उपस्थिति रही। कार्यक्रम का संचालन डॉ० अनुराग पाण्डेय एवं धन्यवाद ज्ञापन डॉ० रामानन्द ने किया।

विश्व आयुर्वेद परिषद उज्जैन इकाई द्वारा विश्व मंगल दिवस का आयोजन

रविवार, 17 जनवरी 2021, को विश्व आयुर्वेद परिषद उज्जैन इकाई द्वारा विश्व मंगल दिवस कार्यक्रम मनाया गया। इस बार कार्यक्रम की विशेषता महिला सशक्तिकरण और जन सामान्य को नित्य उपयोग में आने वाले आहार के बारे में जानकारी देना रहा। नगर निगम के द्वारा आयोजित सैर सपाटा कार्यक्रम में आने वाले जन समुदाय को प्रबोधन करने की दृष्टि से एक प्रदर्शनी लगाई गई। जिसको बीएएमएस प्रथम वर्ष एवं द्वितीय वर्ष की कन्या छात्राओं ने सभी जन सामान्य का प्रबोधन किया। इस अवसर पर परिषद के केंद्रीय सचिव डॉ० रामतीर्थ शर्मा ने विद्यार्थियों का हौसला अफजाई की तथा जन सामान्य को इस विषय को लेकर समझाया।

विश्व आयुर्वेद परिषद प्रयागराज इकाई द्वारा विश्व मंगल दिवस का आयोजन

दिनांक 17 जनवरी अपराह्न 2 बजे प्रभा क्लीनिक प्रयागराज में विश्व मंगल दिवस हर्षोल्लास से मनाया गया जिसमें काशी प्रान्त के कुछ गणमान्य व्यक्ति उपस्थित हो कार्यक्रम को सफल बनाने में



महत्वपूर्ण योगदान दिया। काशी प्रान्त के अध्यक्ष डा पी एस पान्डेय जी ने ऋतु अनुसार खान-पान पर चर्चा करते हुए विश्व मंगल दिवस मनाने की परिषद् के उद्देश्य पर अपना वक्तव्य प्रस्तुत किया। प्रो जी एस तोमर जी ने अपने उद्बोधन में इस तिथि के वैज्ञानिक महत्व पर प्रकाश डाला। प्रयागराज इकाई के अध्यक्ष डा. एस. एस. उपाध्याय जी ने आदान व विसर्ग काल में सूर्य के रश्मियों का पृथ्वी पर पड़ने वाले प्रभाव पर चर्चा किया। डा0 बी. एस. रघुवंशी जी ने सभी अतिथियों का हार्दिक आभार व्यक्त किया। संचालन डा एम. डी. दूबे ने किया। इस अवसर पर डा. जे. नाथ, डा. शंकर मिश्र, ममता मिश्र डा. एस. सी. दूबे, डा. अतुल पान्डे, डा. बी. डी. तिवारी, डा. सत्येन्द्र दूबे, अशोक सचिन एवं श्री दीनानाथ जी ने भी अपने अपने बिचार व्यक्त किये। अन्त में परिषद् मन्त्र के साथ साथ समारोह का समापन हुआ।

विश्व आयुर्वेद परिषद गोरक्ष प्रान्त द्वारा विश्व मंगल दिवस एवं निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन

विश्व आयुर्वेद परिषद गोरक्ष प्रांत की ओर से शनिवार को निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। इसमें आयुष मेडिकेयर एवं विश्व आयुर्वेद परिषद के संयोजक डॉ. वी. के. गौड़ ने बताया कि 256 लोगों के स्वास्थ्य की जांच की गई। इस दौरान डॉ. ज्वाला प्रसाद मिश्र, डॉ शिव शंकरलाल गुप्ता, डॉ. वाई. के. शरण, डॉ आर. एस. सहि, डॉ जे. के. गौड़, डा. जे. पी. मिश्रा, डा. वी. के. गौड़, डा. कमलेश पाण्डेय, डा. एच. एन. सिंह, डा. ए. एम. मिश्रा व गोरखपुर के अन्य सम्मानित चिकित्सकगण उपस्थित रहे।

विश्व आयुर्वेद परिषद उ0प्र0 एवं रामा आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं हॉस्पिटल कानपुर के द्वारा विश्व मंगल दिवस का आयोजन

विश्व मंगल दिवस कार्यक्रम रामा आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं हॉस्पिटल कानपुर एवं विश्व आयुर्वेद परिषद उ0 प्र0 ईकाई के द्वारा रामा आयुर्वेद प्रांगण में दिनांक 14.01.2021 को बड़ी धूम-धाम से मनाया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि व वक्ता डॉ० ओमवीर सिंह प्राचार्य रामा आयुर्वेदिक कॉलेज ने सभी का मार्गदर्शन किया व आने वाले समय में विश्व आयुर्वेद परिषद के संगठन को मजबूत करने एवं परिषद की सदस्यता बढ़ाने का लक्ष्य रखा। डी0 एम0 एस0, डॉ० सत्येन्द्र कुमार गुप्ता ने परिषद की कार्यप्रणाली की काफी तारीफ की। कार्यक्रम का संचालन डॉ० अनुरुद्ध गुप्ता एवं आभार डॉ० राजेश पाल के द्वारा व्यक्त किया गया। कार्यक्रम में डॉ० दीपक पाठक, डॉ० अष्टलक्ष्मी, डॉ० मीनाक्षी वर्मा, डॉ० वन्दना पटेल, डॉ० सुमन, डॉ० शिवाली अस्थाना, डॉ० अभिषेक शुक्ल, डॉ० आशुतोष, डॉ० राममोहन गुप्ता, डॉ० नौशान रजा, डॉ० राजमोहन मिश्रा, डॉ० सतीश पाल, डॉ० शिवानी गुप्ता, डॉ० आशीष, डॉ० अनिल, डॉ० अमरेन्द्र प्रताप सिंह आदि ने सहभागिता की।

विश्व मंगल दिवस के अवसर पर ऋतु संधि के विषय पर एक दिवसीय सेमिनार का आयोजन

एपेक्स इन्स्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेदिक मेडिसीन एण्ड हॉस्पिटल, समसपुर, चुनार, मिर्जापुर में आज दिनांक- 16/01/2021 को विश्व मंगल दिवस के अवसर पर ऋतु संधि के विषय पर एक दिवसीय



सेमिनार का आयोजन किया गया। संस्था के चेयरमैन डा० एस० के० सिंह ने सेमिनार का उद्घाटन किया। प्रधानाचार्य प्रो० यशवन्त चौहान ने अतिथियों का स्वागत किया तथा समारोह प्रारम्भ होने से पूर्व माननीय आयुष मंत्री श्री यशोपद नाईक की पत्नी श्रीमती विजया नाईक के असामयिक निधन पर दो मिनट का मौन रखकर मृतात्मा की शांति एवं माननीय आयुष मंत्री के शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिए ईश्वर से प्रार्थना की गई। सेमिनार के संयोजक प्रो० अशोक कुमार सोनकर ने पुष्प गुच्छ द्वारा अतिथियों का स्वागत किया। काशी हिन्दू विश्वविद्यालय से आए प्रो० चन्द्रशेखर पाण्डेय, प्रो० जे० एस० त्रिपाठी एवं प्रो० संगीता गेहलौट ने ऋतु संधि से सम्बन्धित अपने-अपने विषय के बारे में उद्घाटित किया। कार्यक्रम में आयुर्वेद, नसिंग एवं फार्मसी के शिक्षक, कर्मचारी और छात्र छात्राएं उपस्थित थे। प्रधानाचार्य प्रो० यशवन्त चौहान ने सभा का संचालन करते हुए, विश्व मंगल दिवस की वैज्ञानिकता पर प्रकाश डाला। प्रो० ए० के० सोनकर ने अतिथियों को प्रमाण पत्र प्रदान किया।

विश्व आयुर्वेद परिषद, इंदौर ईकाई द्वारा विश्व मंगल दिवस पर्व पर एक संगोष्ठी का आयोजन

विश्व आयुर्वेद परिषद इंदौर ईकाई द्वारा, विश्व मंगल दिवस पर मकर संक्रांति के पावन पर्व के अवसर पर, एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। विशेष अतिथि के रूप में माननीय संभागीय आयुष अधिकारी श्री रमेश भायल जी तथा मुख्य अतिथि के रूप में प्राचार्य अष्टांग आयुर्वेद कॉलेज इंदौर श्री सतीशचंद्र शर्मा जी रहें।

विश्व आयुर्वेद परिषद, मुरादाबाद ईकाई द्वारा विश्व मंगल दिवस का आयोजन सम्पन्न

विश्व आयुर्वेद परिषद शाखा मुरादाबाद ने गत वर्षों की भाँति मकर संक्रान्ति का कार्यक्रम जीवदायिनी पब्लिक स्कूल, सम्राट अशोक नगर मुरादाबाद में आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ० संजीव सक्सेना व संचालन डॉ० एस० राजपूत जी के द्वारा किया गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ डॉ० हरिदत्त शर्मा के द्वीप प्रज्ज्वलन के साथ प्रारम्भ हुआ। डॉ० गौरव चौधरी ने कार्यक्रम में अपनी बात रखते हुए बताया कि मकर संक्रान्ति से सूर्य धनु राशि से मकर राशि में प्रवेश करते हैं। इस दिन से दिन बढ़े होने लगते हैं। सूर्य की अनुकम्पा से हृदय रोग, श्वास रोग व मानसिक रोग ठीक होने लगते हैं। मुरादाबाद अध्यक्ष डॉ० मयंक शर्मा ने बताया कि इस दिन से शरीर में कफ का शमन होने लगता है एवं जठराग्नि प्रदीप्त होने लगती है। जिस कारण शरीर में विद्वमान मणिपूर चक्र को उर्जा मिलती है।

मुरादाबाद सचिव डॉ० प्रियंकर ने मकर संक्रान्ति में सेवन किये जाने वाले तिल एवं गुण के महत्व को बताया। तिल में एन्टीआक्सीडेंट गुण होते हैं एवं तिल मैग्नीशियम, कॉपर, जिंक, आयरन का स्रोत है, उसी प्रकार गुड़ में विटामिन सी व आयरन होता है, जो शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होता है। कार्यक्रम में डॉ० हरिदत्त शर्मा, डॉ० संजीव सक्सेना, डॉ० संजय अग्रवाल, डॉ० मयंक शर्मा डॉ० प्रियंकर, डॉ० एस. पी. गुप्ता, डॉ० एस. के. सक्सेना, डॉ० शशि चौहान, डॉ० भास्कर अग्रवाल, डॉ० धनन्जय टण्डन, डॉ० गौरव चौधरी, डॉ० किशोर विश्वास, डॉ० विकास गुप्ता, डॉ० दिवाकर राघव आदि उपस्थित रहें।