

Vol. 5 | Issue No. 2 | April - June 2016 UAE Dirham15

Ayurveda

Lil Aafiyah

**AVOID HEART
CRASH**

**GREEN TEA FOR
GOOD HEART**

**PAPAYA FOR
PREVENTING
HEART DISEASE**

HEART DISEASE & AYURVEDA

**VIRGIN
COCONUT OIL**

**HOW TO AVOID
ANGIOGRAM &
ANGIOPLASTY ?**



ayurvedamagazine.org



The ghats of Varanasi. To know more, log on to www.incredibleindia.org



See candles float

Find what you seek

Incredible India

See hope float



India Tourism
Dubai

Tel: +971 4-2274848 Fax: +971 4-2274013

E-mail: goirto@emirates.net.ae



RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher
Benny Thomas

Consulting Editor
O.J. George

Executive Editor
TKV.Mani

Editorial Co-ordinator
Ninu Susan Abraham

Layout & Design
anoopkumar0@gmail.com

Panel of Experts

Mrs. S. Jalaja IAS (Retd)
Dr. Madan Thangavelu (Cambridge University)
Dr. G. S. Lavakar (Former Director General, CCRAS)
Prof. (Dr.) K. Muralidharan Pillai
Dr. P. K. Mohanlal (former Director,
Ayurvedic Medical Education, Kerala)
Prof. (Dr.) K. G. Paulose (Former Vice-Chancellor,
Kerala Kalamandalam Deemed University,
Cheruvu, Thrissur)
Dr. M.E. Sarma (Professor, Ayurveda College, Kottakkal)
Dr. Antonio Morandi (Ayurvedic Point-Milan, Italy)

Legal Advisor
Adv. Biju Hariharan

BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA : CHICAGO: Vincent Joseph
Mob: 847 299 9954
USA : HOUSTON: Shaju Joseph
Mob: 847 899 2232
USA : NEW YORK: Vincent Sebastian
Mob: 917 992 9629
USA : CALIFORNIA: Wilson Nechikat,
Ph: 408 903 8997
Canada : Jose Sebastian, Ph: 416 - 509 - 6265
UK : Philip Abraham, Ph: 020 85021281
Switzerland : Dr. George Sebastian, Ph: 527204780
Ireland : Thomas Mathew
Mob: 00353 87 123 6584
Middle East : Anil Nath,
Ph: 506854500
Singapore : Mahesh A, Ph: +65 906 22828
Germany : Thomas Vallomtharayil
Ph: 02305 4455 100
Austria : Monican Kalapurackal
Ph: 0043 6991 9249829
Korea : Dr. A. Thomas, Ph: 0082 10 5822 5820
Australia : S. Mathew, Ph: 61247026086

BUSINESS ASSOCIATES India

New Delhi : Vinodra Jagtap, Mob: +91 9654593521
Mumbai : Mohan Iyer, Mob: +91 22 6450 5111
Ahmedabad : Madan MA, Mob: +91 98980 02522
Hyderabad : Vinod Manon, Mob: +91 08143617672
Tiruvandur : Balagopalan, Mob: +91 9544181188
Chennai : C N Ramachandran, Mob: +919841726257
Puducherry : K. Ramasubramanian, +919894977161
Goa : Olavo Edviges Lobo - 9822589237

Healthy Heart through Ayurveda

Another World Heart Day passed off on September 29th in the guise of a customary ritual. It is sad to note that even though a lot of advancements have been made in the treatment sector, the number of people dying with heart disease is not decreasing. Considering this sorry plight, Ayurveda has come to the fore front by promoting lifestyles and diet that will help to prevent this disease. An alarming trend seen today is the rising number of youngsters suffering from heart disease. Studies and statistics quote that heart disease in people has increased four times since the last three decades. While evaluating the reason behind this it is seen to be due to the unhealthy lifestyles, bad eating habits and use of alcohol and tobacco. Ayurveda recommends a healthy diet plan and lifestyle pattern to fight this killer disease. Ayurveda also recommends Yoga as this helps to prevent lifestyle diseases like diabetes, hyper tension, obesity which in turn cause heart problems. Thus controlling and overcoming these diseases can help to maintain a healthy heart. Ayurveda states that Yoga soothes and calms the mind which in turn helps in reducing our over-eating habits which in turn helps to control obesity. Ayurveda also states that a disciplined life and better ability to manage stress are essential to control heart disease.

Taking into account the above factors, our team has made a deliberate move to base this issue of our magazine on heart care. So, we thought it is very essential to inform and educate our readers on heart care – causes, prevention and cure. Apart from the above, this issue will definitely be a value-addition for our European brethren who are unaware about what the goodness of Ayurveda can do to sustain a healthy heart. Kerala is home to Ayurveda and so it should be the first destination for anybody wanting any kind of Ayurvedic treatments. This lush green land with its mesmerizing climate and sweet water will surely not disappoint its seekers. The world-class facilities and ambience provided by some of the Ayurvedic centres here will not let down our Western, Eastern and European friends. Ayurveda provides a healing that is transforming, rejuvenating as well as curative. The climate, water and medicines of this land work together like magic to make the healing process complete. The Ayurvedic approach here is in oneness with nature. So, buck up and get ready, to read, understand and practice on how to achieve a Healthy Heart through Ayurveda.

- Editor

CORPORATE OFFICE

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

Printed, published and owned by

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

Printed at Sterling Print

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

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

- 06** AGNI: the ultimate health tool
- 08** Papaya for Preventing Heart Disease
- 11** How to survive Coronary Artery Disease through Ayurveda
- 14** Green Tea for Good Heart
- 16** Stay healthy with Virgin Coconut Oil (VCO)
- 19** Avoid Heart Crash: Follow Salubrious Lifestyle of Ayurveda
- 22** 20 YOGA postures for a Healthy Heart
- 26** Heart beats for Terminalia Arjuna
- 28** How to avoid Angiogram & Angioplasty
- 33** Herbs for a Healthy Heart



UAE : Dirham 17
INDIAN RUPEE : 50

Scan the QR Code with your smart phone or log on to www.ayurvedamagazine.org

Follow us on:

www.facebook.com/ayurvedamagazine

twitter.com/MagazinAyurveda

Come, Discover the blissful world of



Asterviolet

TOURS/ HOLIDAY FLIGHTS/LEISURE PUBLICATIONS & AYURVEDA

With Premium Hotels

7 Nights **Goa** - From £299

11 Nights **Kerala** - From £499

7 Nights **Sri Lanka** - From £429

7 Nights **Northern India** - From £599

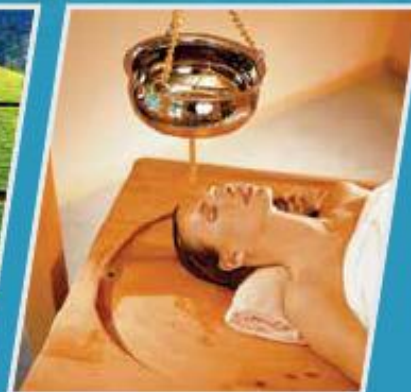
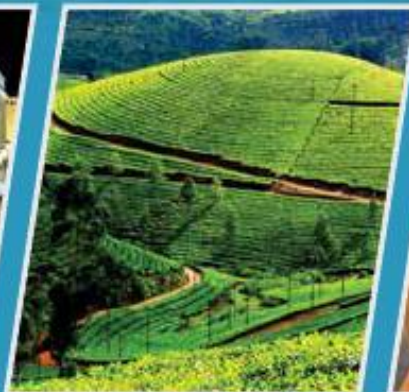
21 Days **Ayurveda All inclusive Package** - From £999

Here is an ideal trip for you to explore the magical beauty of
India, Sri Lanka and the healing world of Ayurveda!.

Explore the
wonderful destinations

Colombo, Delhi, Agra, Jaipur, Goa, Chennai, Cochin,
Kumarakom, Munnar, Periyar and many more.....

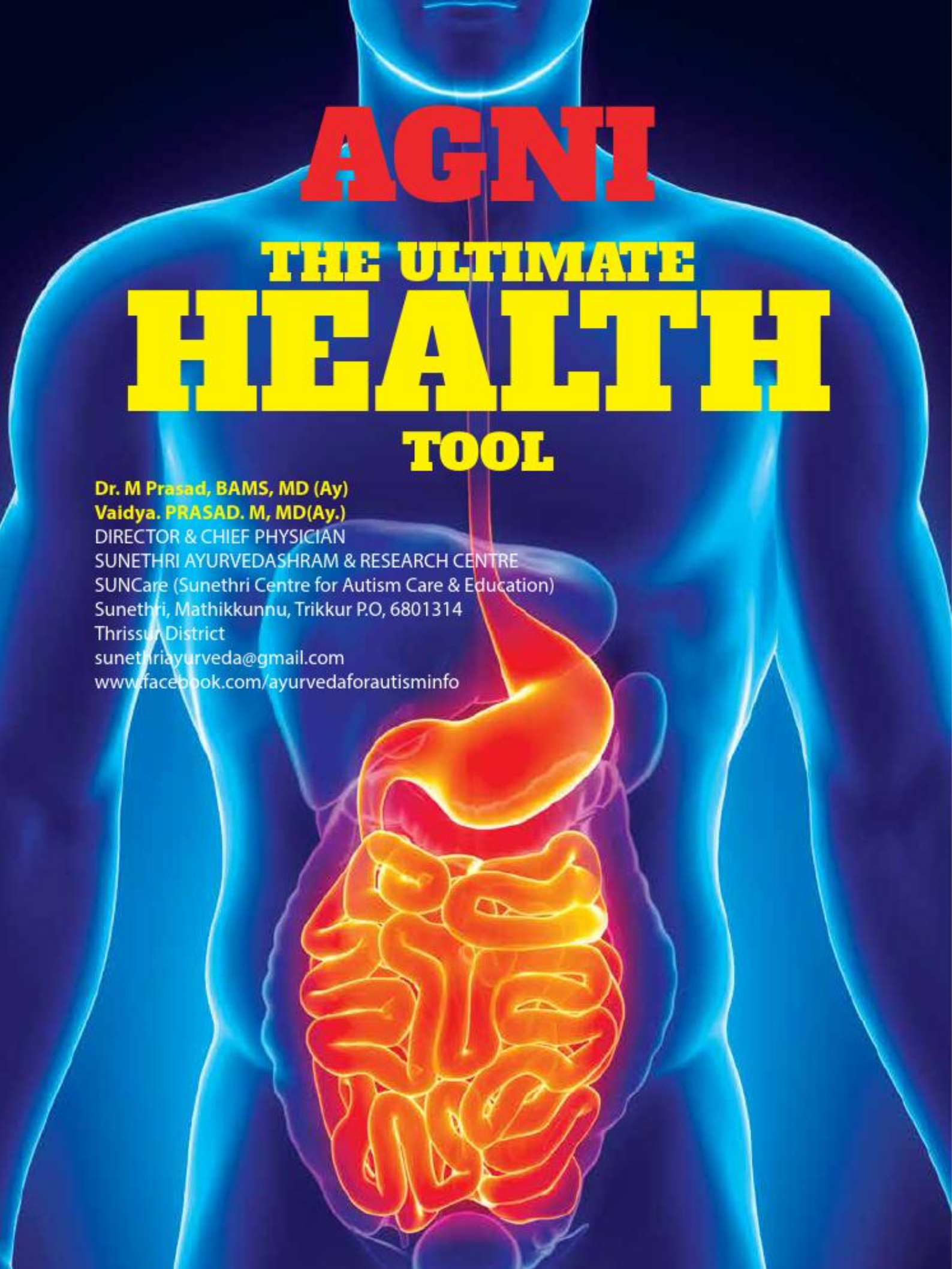
* The given rates are per person per night basis and not included airfares and visa fees



Asterviolet Travel Media

27 Redberry Road | Ashford | Kent | TN23 3PE

Phone: 020 8088 1188 | Email: info@asterviolet.co.uk | www.asterviolet.co.uk



AGNI

THE ULTIMATE

HEALTH

TOOL

Dr. M Prasad, BAMS, MD (Ay)

Vaidya. PRASAD. M, MD(Ay.)

DIRECTOR & CHIEF PHYSICIAN

SUNETHRI AYURVEDASHRAM & RESEARCH CENTRE

SUNCare (Sunethri Centre for Autism Care & Education)

Sunethri, Mathikkunnu, Trikkur P.O, 6801314

Thrissur District

sunethriayurveda@gmail.com

www.facebook.com/ayurvedaforautisminfo

It is a popular belief that good quality food is the essential prerequisite for maintaining good health. No doubt, it is true. But it is not the only truth. The capacity of an individual to handle a food-stuff is equally important. This capacity is known as his/her digestive power. Ayurveda calls this power as Agni. Agni is a Sanskrit word which means fire. As long as the Agni is working properly, everything else is secondary. We may see more about the functioning of this unique faculty.

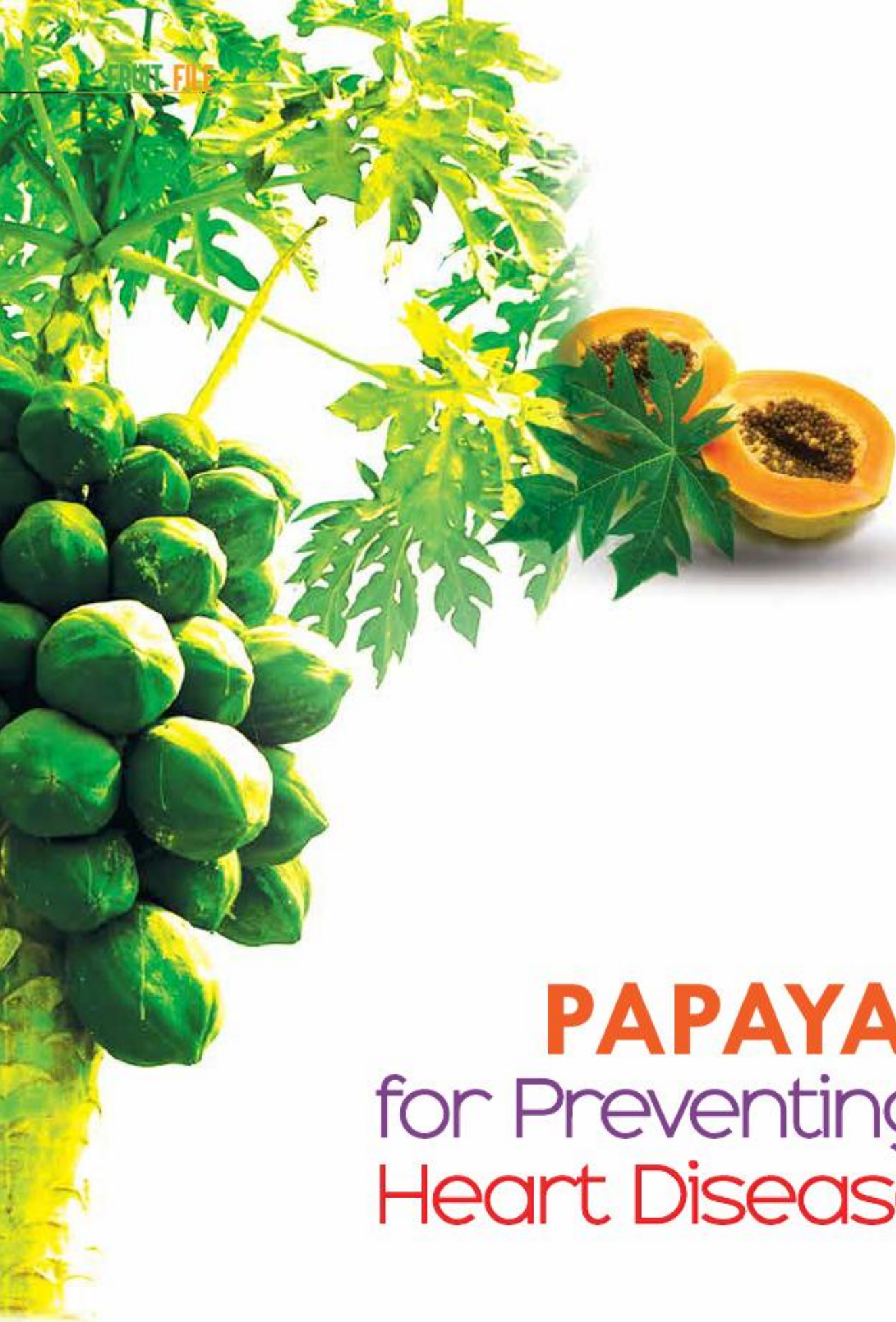
The food we eat is converted to the body by a series of changes. This is an essential mechanism of survival of any living system. Body needs lots of energy for the repair of its daily damages. It needs regular nourishment of the depriving elements. Newer tissues are replacing the old and aged ones. That is why we need food. So what is a food? Food is a substance which can be utilised by the body-systems to make its basic tissues so as to ensure its survival. (Of course, this definition excludes the socio-cultural aspects of food). But such a substance can deliver its duty only if it is acceptable to the biological system. Consider the example of poisons. They may be proteins in their content. But these proteins are not acceptable to the body and if consumed they kill the system. This is because, Agni cannot process a poison. The capacity of the Agni to process food is miraculous. It breaks the complex structures into simpler forms. Make a pool of basic elements. And facilitate re-organization of such basic elements to form the body-tissues. In this process, it adapts in a thousand ways to make sure that every stage of this complex trans-



formation is executed properly. It tries to nullify the toxic elements of the food stuffs. If failed in this effort, it makes sure that such things do not get entry into the system. Any object, unacceptable to Agni, is rejected by the system. So in short, agni processes the food, detoxifies it, digests it, re-organizes it, assimilates it, and make sure that re-building of tissues take place unhindered. In short, the very survival of an individual is based completely on the capacity of his/her Agni to perform. That is how Agni became a representa-

tion of divinity if not God himself.

Ayurveda gives the topmost priority to the capacity of Agni to perform; in healing as well as in health. Chikitsa (healing) is in effect nothing but Agnichikitsa (maintenance of Agni). And the ultimate aim of any chikitsa is to preserve and sustain Agni. It may be interesting to note that all the seven types of Samanachikitsa (treatment by pacifying the doshas) in ayurveda are based on the manipulation of Agni.



PAPAYA

for Preventing
Heart Disease



Heart disease has seen a rise in the last couple of years and doctors and experts on the subject blame it on bad diet and lifestyle. A study into its history has pointed out that fruits available in our gardens when consumed in appropriate amounts will help to control as well as prevent many heart diseases. It is found that fruits low in calories and rich in dietary fiber are good in preventing and controlling heart diseases. Fruits rich in antioxidants are good for the heart as these are said to mop up damage-causing free radicals in the body. Also, fruits that deliver vitamin C and fiber also lowers the risk of stroke. All berries like strawberries, blueberries and blackberries are great choices for the heart. Other fruits like bananas, peaches, raisins and oranges are also good for the heart due to high levels of potassium in them as this helps to maintain a normal blood pressure. It also helps to trigger your heart to squeeze blood through your body. It also helps your muscle to move, your nerves to work, and your kidneys to filter blood. In this

article we can discuss in detail the benefits of Papaya for preventing and controlling heart diseases. This has been our choice of fruit since this is a fruit that is readily available through the year either in our markets or in our own yards.

Papaya is known for its deliciously sweet pulp with musky undertones and a soft, butter-like consistency. It is no wonder that it is termed as the "fruit of the angels". It was once considered as exotic but now it can be found in markets throughout the year. They are spherical or pear-shaped fruits that can be as long as 20 inches. The ones commonly found in the market usually average about 7 inches and weigh about one pound. Their flesh is a rich orange color with either yellow or pink hues. Inside the inner cavity of the fruit are black, round seeds encased in a gelatinous-like substance. Papaya's seeds are edible, although their peppery flavor is somewhat bitter. The fruit, as well as the other parts of the papaya tree, contain papain, an enzyme that helps digest proteins. This en-

zyme is especially concentrated in the fruit when it is unripe. Papain is extracted to make digestive enzyme dietary supplements and is also used as an ingredient in some chewing gums.

The possible health benefits of consuming papaya include a reduced risk of heart disease, diabetes, cancer, aiding in digestion, improving blood glucose control in diabetes and improving wound healing.

It is found that the fiber, potassium and vitamin content in papaya all help to ward off heart disease. An increase in potassium intake along with a decrease in sodium intake is the most important dietary change that a person can make to reduce their risk of cardiovascular disease. The vitamin C and vitamin E in papaya, along with antioxidants like beta-carotene and lycopene, can help reduce the oxidation of cholesterol in your arteries and contribute to the fruit's many health benefits. Cholesterol oxidation is considered a dangerous process, potentially leading to arteries



blocked with plaque that can result in heart attacks. Increasing your intake of these antioxidants from health foods like papaya may help improve blood flow to the heart and reduce your risk of developing heart disease. Papaya is also a good source of folate which helps control homo-cysteine levels in the bloodstream. High levels of homo-cysteine in the blood is known to damage blood vessels and is considered another potential cause of cardiovascular disease. Additionally, the beneficial fiber in papaya can help lower undesirable LDL cholesterol levels in the blood by inhibiting its absorption during digestion. This is yet another way eating this amazing super-food can

help protect us from heart disease and stroke.

Papayas may be very helpful for the prevention of atherosclerosis and diabetic heart disease. Papayas are an excellent source of the powerful antioxidants vitamin C and vitamin A (through their concentration of pro-vitamin A carotenoid phytonutrients).

These nutrients help prevent the oxidation of cholesterol. Only when cholesterol becomes oxidized is it able to stick to and build up in blood vessel walls, forming dangerous plaques that can eventually cause heart attacks or strokes. One way in which dietary vitamin

E and vitamin C may exert this effect is through their suggested association with a compound called paraoxonase, an enzyme that inhibits LDL cholesterol and HDL cholesterol oxidation.

Papayas are also a good source of fiber, which has been shown to lower high cholesterol levels. The folic acid found in papayas is needed for the conversion of a substance called homocysteine into benign amino acids such as cysteine or methionine. If unconverted, homocysteine can directly damage blood vessel walls and, if levels get too high, is considered a significant risk factor for a heart attack or stroke.

HOW TO SURVIVE CORONARY

ARTERY DISEASE? THROUGH AYURVEDA



Coronary Artery Disease is also called heart disease and is the single most killer disease in the world. This year, a lot of importance is given to creating a healthy heart as the theme adopted for this year's World Heart Day is to create a healthy-heart environment and thus prevent heart diseases. This message underlines the fact that the places we live, work or play should not increase our risk of cardiovascular diseases (CVD). The World Heart Federation has pointed that heart disease and strokes are the world's leading cause of death, killing 17.1 million people every year – this is more than victims of cancer, HIV and AIDS and malaria taken together.

Ayurveda views heart as a downward lotus that can contract and relax. The coronary arteries that are the main cause for heart disease are situated in the heart. And

according to Ayurveda, heart is the centre of life and is the vital organ of the body. As it is one of the three sudden death vital points (sadya prana hara marma) and the origin of Aorta, coronary arteries and pulmonary vessels (mula of rasavaha and pranavaha srotas,) any injury including injury due to rupture of plaque in the heart leads to severe complication even death.

A major coronary arterial disease is the Myocardial Infarction (MI) which is caused by Atherosclerosis. In Ayurveda, heart diseases are of five types according to the vitiated dosha (humor). The reason behind the occurrence of heart diseases is traced to unhealthy food habits and lifestyle. Oily food, fried food, junk food, salts and salty food, stress, tension, sedentary works,

HEART FACTS

The heart is also considered the body's engine room, responsible for pumping life-sustaining blood via a 60,000-mile-long (97,000-kilometre-long) network of vessels. This organ works ceaselessly beating 100,000 times a day, 40 million times a year in total clocking up three billion heartbeats over an average life time. It keeps the body freshly supplied with oxygen and nutrients, while clearing away harmful waste matter. About the size of its owner's clenched fist, the organ sits in the middle of the chest. Normally the heart contracts and relaxes between 70 and 80 times per minute. Each heart beat fills the four chambers inside with a fresh round of blood.

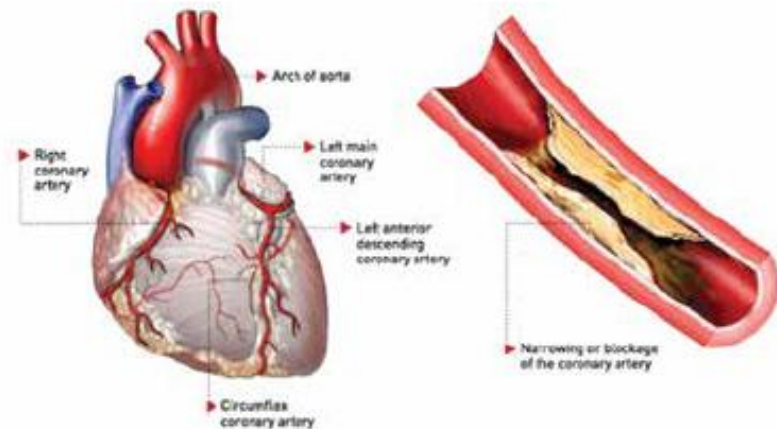
excessive sleep and unhealthy modern life style. Today's lifestyle is the main reason for this where people are in a mad race against time causing a lot of worry.

HEART FACTS

The heart is also considered the body's engine room, responsible for pumping life-sustaining blood via a 60,000-mile-long (97,000-kilometre-long) network of vessels. This organ works ceaselessly beating 100,000 times a day, 40 million times a year in total clocking up three billion heartbeats over an average life time. It keeps the body freshly supplied with oxygen and nutrients, while clearing away harmful waste matter. About the size of its owners clenched fist, the organ sits in the middle of the chest. Normally the heart contracts and relaxes between 70 and 80 times per minute. Each heart beat fills the four chambers inside with a fresh round of blood.

SYMPTOMS

Symptoms of any heart disease are several and includes excruciating pain, trembling, unconsciousness, perspiration, giddiness, heaviness in heart, weight in the cardiac region, nausea etc. as per the vitiated humor. The modern warning signs of heart attack can be identified as discomfort in the chest (angina pectoris), discomfort in other areas of the upper body, shortness of breath, cold sweat, nausea and light headedness. Coronary Heart Disease has been identified as the single largest killer of males and females and amount to around 500,000 deaths per year. It has also been observed that half of the people die within one hour of the onset of these symptoms. The



risk factors of this disease can be identified as both alterable and unalterable. The alterable risk factors include:- age, gender and heredity; while the unalterable risk factors include:- sedentary lifestyle, high blood pressure, high blood cholesterol, smoking and diabetes mellitus. Diabetes, hypertension, hypercholesterolemia are the main reason for M I in Ayurveda. Diabetes Mellitus is identified as a main reason for heart diseases and the reason for diabetes mellitus include:- inactivity, laziness, lack of exercise, excessive sleep, exces-

sive use of yogurt, meat and soup of domestic, aquatic and marshy land animals, consumption of immature grains, products of jiggery and sweets and all kapha-promoting factors.

Ayurveda means science of life and has two parts that include SWASTHA VRITHAM means prevention and ATHURAVRITHAM means treatment. Ayurveda follows the principle that 'Deviation is better than washing after walking in mud or Prevention is better





than cure. Ayurveda also defines a daily routine or *din charya* for a healthy lifestyle. The following are the daily routine:- Wake up early in the morning, at least 45 minutes before sunrise, satiate the natural urges, brush teeth and scrap tongue, gargle using tila oil. This is beneficial for the strength of jaws, depth of voice, flabbiness of face and to experience good taste for food. Along with this a regular massage with oil and medicated powder in the head, ear and foot is necessary. For the obese oil is contra indicated, so that the medicated powder sinks for massage in a special manner that is against the hair course. Today all people are seen to follow improper diet regimen. Ayurveda advises a very strict regimen to remain healthy.

According to ayurveda if you consider the stomach as four parts two parts can be set aside for solid food and one part for water, and leave one part for the easy movement of the stomach. Light foods can be consumed less than the requirement and heavy foods can be had about half of the requirement. And avoid contra indicated foods. **Ayurveda also advice that one should not regularly use dry vegetables, meats and never take meat of diseased animal. One should not use milk simultaneously with fish, sour fruits and black gram. Therefore, avoid dosa and iddilly with fish curry and chicken with curd.** It is observed that today most fast foods are made by chicken and curd. Also Ayurveda

prescribes dietetics and regimen for every season. One common factor is that one should not suppress or compulsory expel natural urges. **CONTRA-INDICATED FOOD.**

- ♥ Fish or meat in watery land with uzhunnu / milk / honey.
- ♥ Prawn, sour fruits, black gram, thina, mullanki, vegetables with milk
- ♥ Chicken with curd
- ♥ Plantain with curd or butter milk
- ♥ Mushroom with mustard oil
- ♥ Equal quantity of honey with ghee



GREEN TEA FOR GOOD HEART



Consumed and hailed for its benefits for centuries, GREEN TEA has been a native of China and India. It is made from unoxidized tea leaves and is one of the less processed types of tea and therefore contains considerable anti-oxidants and beneficial polyphenols. Traditionally, green tea was used in Chinese and Indian medicine to control bleeding, heal wounds, aid digestion, improve heart and mental health, and regulate body temperature. Earlier studies had concluded that Green tea consumption is associated with reduced mortality due to all causes, including cardiovascular diseases. This drink is also found to widen the artery which runs from the shoulder to the elbow by four per cent within 30 minutes, thus reducing the risk of blood clots. Dilation of the artery shows better functioning of the endothelium, the layer of cells lining blood arteries that stops clot forming. Green tea is consumed less in the western world than black tea, but it could be more beneficial because of the way it seems to improve endothelial function. Other research shows that drinking green tea lowers bad cholesterol and blood pressure and reduces the production of harmful liver enzymes. Research has shown that green tea offers cardiovascular benefits as the flavonoids present in them are known to promote heart health by improving blood vessel and endothelial function and by improving cholesterol levels. Tea drinkers who consumed more than 375 ml of tea daily had a lower relative risk of incident myocardial infarction than non-tea drinkers. The inverse association with tea drinking was stronger for fatal events than for non-fatal events. Also, it is seen that the anti-oxidants in green tea help to burn fat. The fat accumulation leads to blockage of heart. If we drink green tea at least once a day we can reduce the risk of heart ailments. Green tea is also recommended for those who have suffered from heart ailments as this tea can make the heart strong. This type of tea increases the good cholesterol and reduces the bad cholesterol in one's body.

GO GREEN It is also seen that the steaming process of green tea destroys the enzymes that break down the color pigments in the leaves, allowing them to maintain their green color. The leaves then are rolled and dried, preserving their natural polyphenols, the potent anti-oxidants. Most of the polyphenols in green tea are in the form of flavonoids, specifically known as catechins, the plant chemicals responsible for green tea's heart-healthy properties. Because of the differences in processing, green tea contains the most catechins than other tea varieties. Of the six types of catechins in green tea, epigallocatechin-3-gallate (EGCG) is the most studied and most bioactive for heart benefits. Several recently published studies show that the powerful anti-oxidants in green tea, particularly EGCG, may help prevent atherosclerosis, specifically coronary artery disease, because of their anti-inflammatory effects on plaque build-up in the blood stream and arterial walls, which can lead to heart disease and stroke. Green tea catechins also work together to lower cholesterol. In addition to lowering inflammation in the blood stream and reducing LDL cholesterol, tea protects LDL particles from becoming oxidized, which causes plaque build-up in the arteries and can lead to atherosclerosis





STAY HEALTHY **WITH** **VIRGIN COCONUT OIL**



Virgin coconut oil (VCO) is described as the healthiest oil on earth. Currently, across the world, it is widely used as a medicine and food as it is a treasure trove of vitamins, minerals and anti-oxidants. Virgin coconut oil is extracted from coconut milk obtained from fresh, mature kernel of the coconut, by mechanical or natural means, with or without the use of heat, without undergoing chemical refining, bleaching or deodorizing. This preserves all the natural goodness of this oil and ideally it is as clear as water.

The health advantages of using virgin coconut oil are many. VCO is free from trans fatty acids, high in medium chain fats (MCFA) or medium chain triglycerides (MCTs) known as lauric acid, which is identical to special group of fats found in human breast milk. MCT's are more easily and rapidly digested than other types of fats, as they require lower amounts of enzymes and bile acids for intestinal absorption.

Numerous studies suggest that substituting MCT Oil for other fats in a healthy diet may help to support healthy weight and body composition. Research studies show that VCO lowers cholesterol because of its lauric acid content that safeguards the heart through the increase of good cholesterol and decrease of total cholesterol.

Studies show that VCO can even reverse the symptoms of diabetes, because of its ability to improve the insulin secretion. It is also good for the skin when it is directly applied, as it makes a shielding anti-bacterial layer which protects the part of the body that is infected. It also quickens the healing of bruises, as it repairs tissues that are damaged. Aside from moisturizing the skin, virgin coconut oil also moisturizes the lips and the body and is great for body massages.

Consumption of VCO enhances cognitive function thus nourishing the brain. It also reverses or stalls neuro-degenerative diseases during the early stages. It has been used for five millenniums in India as Ayurvedic medicine. It also speeds up recovery from illnesses as shown by residents of Panama who drink it to guard themselves from health problems. Some oncol-

ogists have also started advising their cancer patients to apply VCO after chemotherapy to avoid loss of hair. Thus the umpteen health advantages of using virgin coconut oil prompt people to make it a part of their daily life.

Lets adopt VCO "Mother of all oils" as a part of our way to healthy life.

The Miracles of Virgin Coconut Oil

Alzheimer's

While there is currently no clinical data showing the benefits of coconut oil on the prevention and treatment of dementia, Dr. Mary Newport -- whose husband Steve was diagnosed with Alzheimer's at age 51 -- said she began to see improvements after starting him on four teaspoons of coconut oil per day. He walked normally and he was able to start running again. He was able to start reading again, his conversation improved dramatically and then over several months we saw improvements in his memory," Newport said. "Hopefully this is something that people can incorporate into their diet that can delay the onset of the disease or slow down progress of the disease for several years said," said Newport.

Autism

Over the years a number of parents have reported that coconut oil has helped their special needs children overcome developmental disorders such as autism, ADHD, and epilepsy. Rosemarie Rosales attributed the improvement she saw in her son Homer to coconut oil's ability to rebalance the microbial environment in his digestive



tract and heal damaged tissue. Studies have shown that autistic children have a high population of bad microflora such as candida, E. coli, and Clostridium tetani (tetanus), and lower populations of good microflora than normal children. These bad micro-organisms cause chronic inflammation and damage the intestinal wall, interfering with digestion and nutrient absorption. Coconut oil helps re-establish a healthy gastro-intestinal environment by killing the bad bacteria, encouraging the growth of good bacteria, and stimulating the healing of the damaged intestinal lining.

Coronary artery diseases

Studies have shown that feeding VCO decreases lipid levels, regulates the lipid metabolism, reduces oxidative stress and lowers the blood clotting tendency. Recent studies revealed that consumption of virgin coconut oil decreases total cholesterol and LDL cholesterol and increases good (HDL) cholesterol and apoprotein A1 secretion. These observations suggest that virgin coconut oil enhances reverse cholesterol transport.

Diabetes

Population studies of societies that consume much of their calories from the saturated fats of coconut oil show that diabetes is very rare. A diet rich in coconut

oil protects against 'insulin resistance' in muscle and fat.⁴ A diet rich in coconut oil, which is high in medium chain fatty acids, also avoids the accumulation of body fat caused by other high fat diets of longer chain fatty acids of similar calorie content. The type of fatty acid in the dietary oil determines its deleterious or beneficial effects. Lauric acid present in coconut oil may protect against diabetes-induced dyslipidemia.

AIDS

Coconut oil is composed of a unique group of fats known as medium chain triglycerides (MCTs). When eaten, our bodies transform MCTs into medium chain fatty acids (MCFAs) and monoglycerides, both of which possess powerful antiviral properties. HIV-infected individuals have reported success lowering their viral loads and improving their overall health by adding coconut oil or coconut products into

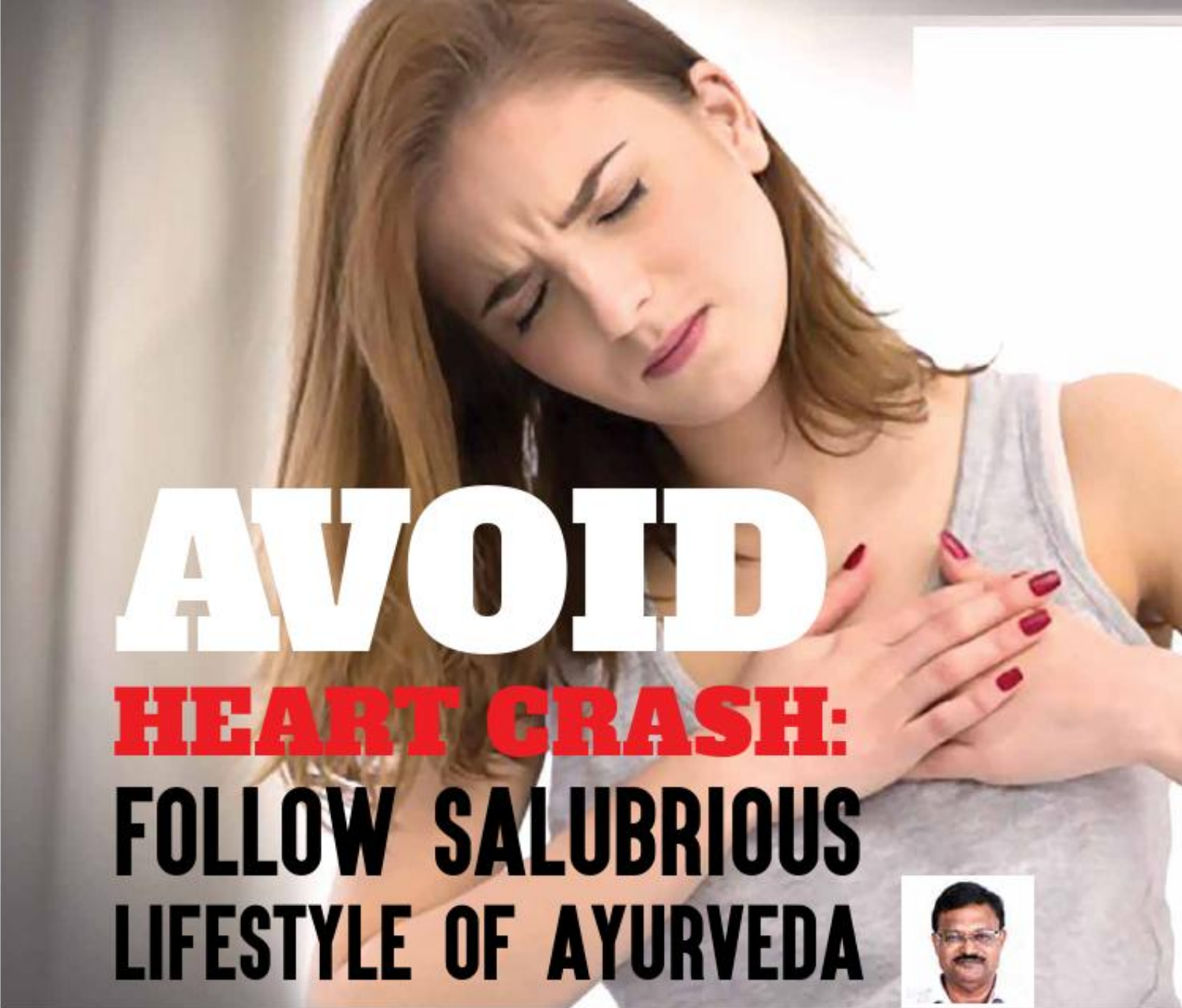
their diets.

Thyroid

Virgin Coconut oil is high in (healthy) saturated fat, lauric acid, and medium chain fatty acids. Its unique structure makes it a highly usable source of energy for the body and its particular fat balance is nourishing to the thyroid. Virgin Coconut oil can help people with low thyroid function since it stimulates metabolism and boosts energy.

Source: Coconut Development Board, Ministry of Agriculture and Farmers welfare, Govt of India.





AVOID HEART CRASH: FOLLOW SALUBRIOUS LIFESTYLE OF AYURVEDA



O.J. George
(ojgeorge@gmail.com)

The hearts of human beings everywhere are hardening and weakening resulting in heart attacks, problems of heart muscles, valves or connected systems and stroke caused by rupture of blood vessels or failure of proper blood circulation.

Internationally, the condition is one of life and death and there can be no laxity in facing the fact squarely and finding remedies that will enhance life span considerably. There can be no dilly-dallying on this vital issue. The world over

the condition has become very grave, be it the developed world, including the US and the UK, or Africa or India.

Fortunately, there is increasing awareness among the people about the need to have a healthy heart which enriches the mind, the spirit and the soul. All these go together to sustain man or woman in all glory and fullness. There can be no isolated existence of various systems of the human body without nurturing and nourishing the heart to function the proper way.

But the awareness is being directed mainly regarding high-end treatment methods of Allopathy which has definitely improved upon earlier methods to take care of various problems, particularly when the problems aggravate to unmanageable heights otherwise.

Now-a-days the attempt is to innovate and find substitute gadgets for all organs, including the heart. You have pace-maker, replacing the battery of the pace-maker after a few year's use, angiogram test

and angioplasty, inserting stents to remove the block. If the blocks are in multiples, there would be bypass surgery, which till recently was done by cutting open the chest bones. Now-a-days in select hospitals, key-hole surgeries are available for bypass surgery which eliminates cutting open the chest.



Within no time, a patient would look like an automaton or robot carrying substitute ones for the failed organs. There could be substitutes for pancreas, heart, liver, kidney and the like. Think about a situation when we would look like Martian beings carrying various accoutrements of the sort which are being described in scientific fiction circles.

Consider the cost of entertaining the methods of Allopathy for protecting the life of the people, which would be enormous and unmanageable for an ordinary mortal.

For replacing the heart and the lung or kidney, the cost would go

up to Rs fifty lakh as per present rates and if there is a situation under which multiple organ replacement is necessitated, the expense would cross over to Rs one crore. In addition there would be life-long care protocol that would deplete the pockets of any rich man, let alone the ordinary people who would find it impossible to put up with the fascinating facilities.

These are times when the wealthy and mighty beings alone can afford to go through the high-end methods of Allopathy. There could be medical and health insurance policies that would partly take care of the expenses, in the developed world. But even in the US automatic medical care facilities appear to be lacking. Healthcare is an insurmountable task even in highly-developed capitalist countries. Then one need not speak about the lack of facilities for the common man or woman in less developed and developing countries, in the African and Asian continents and those in India.

Speaking about the increasing awareness one should apologetically acknowledge the fact that the same is almost with regard to Allopathy. In the circumstances, there is need for giving thrust to alternative systems like Ayurveda to take care of various ailments, including life-style-induced diseases. Diabetes, hyper tension, obesity, stress and strain, depression and the like take a toll on the health of human beings.

The in-thing should be to give emphasis on adopting healthy life-styles enunciated by Ayurvedic rishis or sages that would prevent onset of heart diseases or allied ailments. People should be con-

vinced about following precepts that would not aggravate problems like diabetes, hyper tension and obesity, when they don't have to call on the Allopathic physician to pull on with their lives.

Mind you, there are medical institutions offering the heaven for all kinds of health issues at rates unaffordable to the populace. I know people who have pawned or sold their precious plots of lands and buildings (and they don't have any other residential slots to sojourn afterwards) to make payments to hospitals for taking care of their parents, spouses or children.

It seems there should be proper counseling at the grassroots level so that people would follow the best practices to ensure a healthy life-style so that they won't sell their souls to the devil. Although in a different context, the legend of Faust and the figure of Mephistopheles regarding selling of the soul to the devil should be kept in mind while disregarding the tenets



of a life-style which would be salubrious to the body and the soul. The emphasis should be on keeping off the devil of lavish living ignoring the needs of the heart, the mind and the soul. If this Satan is not kept at bay there would be no going back and nobody would be able to save the trapped being hemming and hawing in agony medically, familiarly and economically.

When the condition worsens, there is no option but to follow Western medicine, but why indulge in unhealthy life-style and practices which would invite the devils of diseases like cardiac problems? Especially those who cannot afford to pay hefty fee to the hospitals and institutions should make it a point to ward off the foes of healthy life. And those who can afford economically should be suffering the pains caused by the deadly diseases if they would be ignoring the principles and practices of alternative medicines.

There is a belief that onset of heart disease before the age of eighty is not God's will, but it is due to our own faults, of disregarding healthy ways.



The body system bestows major role for the heart which as far as Ayurveda is concerned, goes beyond physical value, but mental and spiritual aspects as well. It is considered the seat of consciousness, and all components of the human body are dependent on proper



functioning of the heart

Achaar(normal conduct), Ahaar(diet), Vyaayaam(physical exercise) and Yoga practices have pre-eminent roles for upkeep and maintenance of the body, including the most crucial organ, the heart, according to sages. These would act as preventive measures that would go a long way to supporting the health of the cardiac system.

There are umpteen number of do's and don'ts prescribed by Ayurvedic experts, as described In this issue of the magazine, which would go a long way in protecting the fist-sized organ which should not in any way be stressed out by over-eating and maintaining sedentary habits. Going after fast food culture may be easy, but the consequences of ignoring the golden rules would be disastrous.

We have in our neighborhood everywhere bed-ridden patients who came to this plight after suffering heart attack and stroke which should remind us of the need for being wise and healthy. We should open our eyes wide to look at the stark facts and prevent a similar situation for us looming large like an ugly figure.



There are wise-crackers among us who would ignore suggestions for improvement. While driving about in a vehicle for various family purposes, the driver used to crack jokes regarding ailments highlighted by me. The fellow would simply say, Sir, having a heart attack is the best possible way for popping off to the nether world. But he does not know that the attack can also debilitate the person and keep him bed-ridden for years together, being a burden for himself and others.

Therefore, the best possible way should be to follow a holistic life-style free from stress and strain and over-indulgences that would keep the heart hale and hearty.



20 YOGA **POSTURES FOR A** **HEALTHY HEART**

Yoga is the art of reposing in different postures while keeping focus on the breath. As a result, every yoga posture has a particular effect on the respiratory system; and therefore affecting the heart as well. The following postures begin with mild ones, gradually increasing to more demanding ones that require greater stamina and strength. The body gets relaxed and rejuvenated with the concluding postures.



1. Tadasana (Mountain pose)
The Mountain pose helps strengthen the heart and also adds flexibility to the body.



2. Vrikshasana (Tree pose)
The Tree pose calms and brings equilibrium to the mind. Reposing in this yoga pose is useful as a calm mind leads to a steady and healthy heart functioning.



3. Utthita Hastapadasana (Extended Hands and Feet Pose)
This yoga posture requires more focus and strength to balance.





4. Trikonasana (Triangle pose)

This is a heart opening standing yoga posture designed to promote cardiovascular exercise. The chest gets expanded while breathing deep and in rhythm increases stamina.



5. Veerabhadrasana (Warrior pose)

The Warrior pose improves balance in the body and increases stamina. It also releases stress while calming the mind and helps keep the heart rate in check.



6. Utkatasana (Chair pose)

In this yoga posture, you can feel the heart and respiration rate increase. It is a heating and strengthening posture.



7. Marjariasana (Cat pose)

This yoga posture is a welcome relief after the Chair pose as it allows the heart rate to settle and become soft and rhythmic again.



8. AdhoMukhoSvanasana (Downward facing dog pose)

This yoga posture is used as a resting position as it calms the system and energises the body.



9. Bhujangasana (Cobra pose)

This yoga posture increases the stretch to the chest and requires more strength and stamina than the Sphinx pose.



10. Dhanurasana (Bow pose)

Stimulating and a deep stretch for the whole body, the Bow pose opens and strengthens the heart region.



11. SetuBandhasana (Bridge pose)

Less demanding than Bow pose, the Bridge pose facilitates deep breathing, opens and improves blood flow to the chest region.



12. SalambaSarvangasana (Half Shoulder stand)

In this The Half shoulder stand pacifies, activates the parasympathetic nervous system and creates space in the chest. It is a restful and rejuvenating posture.



13. ArdhaMatsyendrasana (Sitting Half Spinal Twist)

The Sitting half spinal twist works on the whole spine and opens the chest sides alternately.



14. Paschimottasana (Two-legged forward bend)

Serving as a resting posture, the seated forward bend brings the head lower than the heart facilitating the reduction of the heart rate and respiration while allowing the system to rest.



15. Dandasana (Stick pose)

Countering the previous postures, this yoga posture facilitates good posture, strengthens the back and at the same time stretches the shoulders and chest.

16. Dolphin pose

The Dolphin pose is a little more demanding than Downward facing dog pose as it helps by increasing stamina and strengthening the upper body in preparation for more heart opening postures.

17. Dolphin plank

The Dolphin plank pose gets the heart pumping again.

18. Sphinx pose

The Sphinx pose allows the chest to open again. It is a mild backbend that gently opens the chest, stretches the lungs and shoulders.



19. Shavasana (Corpse pose)

Deep rest is the counter pose for all yoga postures as it allows the body and breath to make the subtle adjustments necessary for the overall health of the system.

20. Anjali Mudra

The Anjali mudra opens the heart, calms the brain and reduces stress and anxiety. It also prepares the body better for pranayama and meditation.





HEART BEATS FOR TERMINALIA ARJUNA

A trial has shown that Terminalia arjuna tree bark powder has significant anti-oxidant and hypocholesterolaemic effects. My vaidyar always tells me that heart disease is not considered a major health problem in ayurveda, since it can be easily treated with the help of different medicines and therapies, detailed in classical ayurvedic texts. Conditions like paralysis and strokes are considered to be major health issues and are more difficult to treat. Many people are surprised, when I tell them that both siddha and ayurveda have wonderful remedies for heart disease. Of course, if you have been diagnosed with multiple vessel disease and the blocks are significant you may opt for a surgery. When surgery cannot be an option be-

cause of age or it is a disease of the small vessels, ayurveda and siddha are viable alternatives. In case of minor blocks as well, siddha and ayurvedic medicines offer effective remedies. Guggulu tikta ghritam is prescribed along with other medicines for those with ischaemic heart disease. It is considered one of ayurveda's most important medicinal ghees as it is also used in treating acute vayu problems. Terminalia arjuna (Neer marudhu in Tamil) is considered an important tree in the treatment of heart disease.

A randomised placebo-controlled trial conducted in 2001 in India has shown that Terminalia arjuna tree bark powder has significant anti-oxidant and hypocholesterolaemic effects.

This tree is considered to be the sthalavriksham of the Shiva temples in Thiruvidadimaruthur in Kumbakonam, Thiruppu-daimarudur temple in Ambasamudram and the Sri Sailam temple in Andhra Pradesh.



Those who have altered lipid profiles, mild to moderate hypertension, mild angina will profit from a kashayam made from the bark of Terminalia Arjuna.

It is a pretty tree with flowers like that of a mango tree. The bark of the tree is used in the preparation of various medicines. In fact, those who have altered lipid profiles, mild to moderate hypertension, mild angina will profit from a kashayam made from the bark of this tree. Any shop selling traditional drugs and herbs will stock the bark. A shop near my house calls itself the 'Country Drug Shop' being a literal translation from the Tamil Nattu Marunthu Kadai. Buy about 100 gm of the bark of Terminalia arjuna. Grind it to a coarse powder. Take 1 tbsp and soak it in 100 ml water for about 15 minutes. Then boil the water with the powder in it for about 5-10 minutes. Strain

and drink the liquid. Those who have had a bypass surgery can also have the kashayam as it helps prevent future blocks from occurring. The kashayam is not very bitter or astringent and has a mildly sweet flavour making it easy to drink unlike many other ayurvedic kashayams which are terribly bitter. A randomised placebo-controlled trial conducted in 2001 in India has shown that Terminalia arjuna tree bark powder has significant anti-oxidant and hypocholesterolaemic effects. Arjuna arishtam is also prescribed by many ayurvedic vaidyars for heart disease. I have planted several Arjuna trees. It is one tree which needs to be grown in every village and town in In-

dia. Cardiac treatment will be so much easier if this important drug is available freely everywhere. The Hindu scriptures prescribe that those born under the star Swati should plant an Arjuna tree. This tree is considered to be the sthalavriksham of the Shiva temples in Thiruvudaimaruthur in Kumbakonam, Thiruppudaimarudur temple in Ambasamudram and the Sri Sailam temple in Andhra Pradesh. Must say that our forebears did try their best to popularise our native flora.

The writer is Sheela Rani Chungath IAS (Retd as Additional Chief Secretary to Govt. of Tamil Nadu).

HOW TO AVOID ANGIOGRAM AND ANGIOPLASTY



Instead of angioplasty do balloon plasty as in this process no foreign bodies are kept in blood vessels, it reduces blockage present at that time.

Take the case of a person who can run long distance without any breathing issues. He is usually termed as having a healthy heart because his heart gets enough blood to it through this process of running.

But if he shows symptoms of pain in the back, heaviness in chest, breathing issues etc. then we can say that he has blocks in his heart and his heart is getting less than

30 percentage of blood it requires.

Suppose he feels all these troubles during a speed walk or while doing something in a hurry. Then we can say that there is eighty percent chance that he has blocks in his heart and that his heart is getting less than 20 percentage of blood it requires. If he experiences these issues while involved in daily chores then he can be assured that there is about 90 percent chance that he has blocks.

In order to understand or diagnose these cases, it is not necessary to undergo an angiogram. An angiogram is supposed to be done only when the patient is interested in an angioplasty or by-pass surgery. During an angiogram, there are many chances that the blood vessels can get scratched or punctured by the wire inserted and it may even lead to heart attacks. Angiogram is used only to find out where the block is situated to perform angioplasty or by-pass surgery.

If a person wants to reduce the heart blocks, then the most effective way to remove those heart blocks is to change his lifestyle so that he will easily find out the heart problems and thus reduce them gradually and then reach a stage in which he can continue his normal life.

SYMPTOMS OF HEART BLOCKS

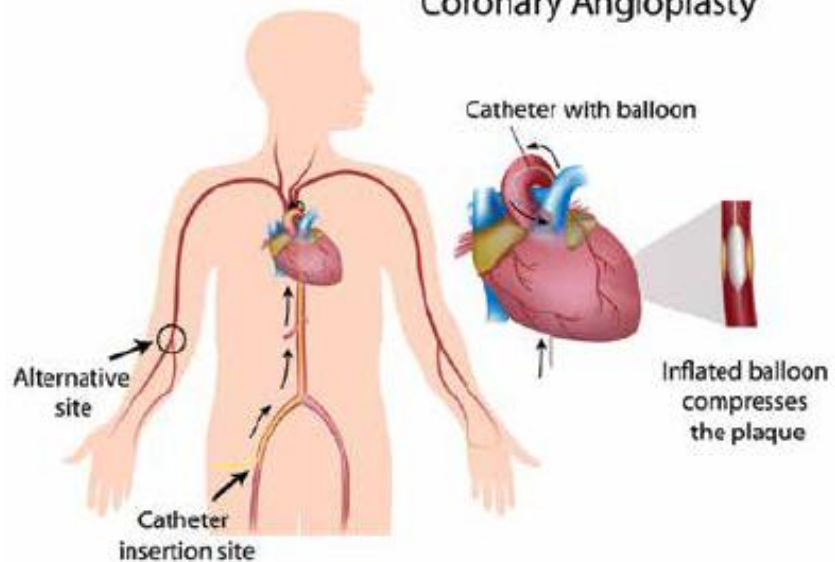
Coming to the symptoms of heart blocks, some of them are as follows:- breathing problem during running or speed walk, heaviness in chest, back pain, joint pain, knee pain, feeling uneasy while climbing heights, trouble while climbing steps, Getting emotional, easily irritated, short temper etc. All these are related to heart blocks. Unfortunately, most people are confused and think that major symptom of heart block is chest pain. But chest pain is seen only in few people and it is seen usually only in the final stages.

FORMATION OF HEART BLOCKS

The chances of fat deposition are high after 20 years and the cell deaths are also seen to increase after the age of 40. Along with the aging process, cholesterol levels and triglycerides rise to high level. Personal emotions like high stress, short temper, over anxiety etc will lead to the gradual development of heart blocks. Diet without proper fiber and vegetables will also add to these problems. Smoking is identified as the prime reason for most heart blocks.

Since we have already discussed the symptoms and reasons of heart blocks, we can now discuss about how to reduce these heart blocks.

Coronary Angioplasty



REDUCE HEART BLOCKS

First basic thing to be done is to quit smoking. This will bring drastic changes and the patient will feel very good. For the diabetic patients whose sugar level are not in control even after balancing their food it is suggested that they take a mixture of turmeric powder in 100 ml of gooseberry extract and have it two times a day after their food. This is to control the death of cells in these patients and not just to reduce diabetics. Also they are requested to take 3 tea spoons of avipathyakara choornam diluted in coconut tender juice or hot water, once in a week or in 15 days to get proper bowel movement. Patients who suffer from indigestion, should take ashtachoornam diluted in hot water to about 10 minutes before their meal. This will help them to have proper digestion and will reduce the tendency of cholesterol formation in the blood.

Most patients coming to my clinic come after they have had severe heart attacks due to the blocks, cardiomyopathy, pulmonary artery hypertension. Most of these patients were advised by allopathic doctors to replace their hearts, but fortunately most of them recover by our treatments. We mainly treatment them so that they recover the strength of their heart muscle. Most of them leave us later feeling better even after their first set of medicines. The pumping is seen to increase in 5 to 6 courses of medications. In one or two years, they will experience a healthy heart. Our heart has its own process to create a lot of collateral to get enough blood, so we can manage all these heart blocks if we alter our lifestyle as the above stated. We should develop such lifestyle by our self.



IS HEART TRANSPLANTATION EFFECTIVE?

Now-a-days you may have heard of heart transplantation cases from Medias and daily. Have you ever checked or heard about the success rates of these cases? Being an ayurvedic heart specialist, I gathered all the reports of most cases, in which I identified that most of the cases were a failure. Only a few cases survived and continued with proper medication and

even due to small infections which may have been transferred from visitors or from family members itself.

After three months the patient is advised to take medicines and go for checkups periodically. During this period the patient is not allowed to do hard tasks like lifting weights, washing etc and they can't continue a normal life or return to job. Also, there are chances that the patient is attacked by other diseases caused by the side effects of the medicines they are taking.

So my question is why are you going for transplantation if you can live with your own heart for a long time?

first visit to our clinic. Many are surprised at these quick changes since the pumping of blood usually shows improvement from 9 to 50 or 55 percentages. Also the common myth among all is that mayopathy has no cure.

Everybody thinks about how a heart with destroyed muscles can regain its previous healthy condition. Amazingly our treatment can bring back the weak, ruined heart muscles regain their original strength and shape so that the heart and pumping will improve accordingly.

Also patients who even can't walk and suffers from severe P.A.H levels of more than 70,80,120 get effective treatment so that they can lead normal lives and do their routine tasks with the first set of medicines. After completing the treatments, the patient will feel more comfortable. The doctors are usually surprised to see the reports of these patients as it shows that there are no signs of P.A.H or they can't find any trace of previous P.A.H issues the patient had.

checkups.

Heart transplantation is a complex process unlike other organ transplantation like kidney, liver etc. After spending around 20 lakh for the transplantation itself, the patient needs to stay so close to the clinic or hospital for three months in a condition that he can quickly reach the hospital for any check up due to emergency and with no visitors allowed. There are lot of chances in which the heart can be rejected by the body at any time

Being a doctor specialized in heart treatment I have been consulting so many patients who have weak pumping hearts or those patients who were advised for heart transplantation from allopathic doctors. These patients may have 10-50 percent of pumping, some may have dilated, restrictive, hypertrophied cardio-myopathy etc.

After taking 5-8 sets of our medicine, the Echo reports of these patients show immense difference from the reports taken on their

So my advice for you is to think twice before deciding to do a heart transplantation or even when you face heart pumping issues.

How to achieve a normal lifestyle without any heart issues?

Go for a Walk or jogging in morning and evening for 20 minutes. If you are comfortable with walking and feels it easy, then you should move to higher level and should run as much as he can. Try to increase speed daily. Walk with hold-

ing weights of 1 kg or 2 in hands. This is to develop more collateral and make the heart muscles strong and thus prevent heart attacks. Heart attack is not fatal as long as the heart muscles are strong. The major aim is to retain the strength of heart muscles during the echo test taken after heart attack. These walking and activities helps heart to create so many collaterals so that the heart will get sufficient blood through these collaterals even if heart blocks are formed in main blood vessels. The heart muscles will not be dead as long as it is getting blood and oxygen through the collateral blood vessels. We do not need to fear heart attacks in such cases.

But unfortunately doctors creates fear in patients saying that the angioplasty or by-pass is the only option left, and in most cases the patients are forced to do that. Stents are inserted in the blood vessels and this may cause the formation of blood clotting or may be rejected by the body since it is a foreign object and eventually leads to rest enosis.

Patients come in our clinic with 3 to 4 stents inserted, even after this they still face issues related to heart blocks. So my question is – if these stents are not providing a permanent solution, then why it are they inserted? Even after inserting the stents, the patient need to take medicine lifelong, alter his lifestyle, he should walk and control diet etc. So what is the difference with and without the stents?

So my conclusion about avoiding heart blocks or reducing heart blocks is to

1. Walk or jog twice a day

2. Avoid smoking

3. Control PPBS level of diabetic patients

4. Intake of gooseberry extract

5. Intake of avipathyakara choornam

6. Intake of Ashtachoornam

7. Avoid stress

8. Do meditation or yoga or relaxing activities for short tempered patients

9. Formation of heart blocks is the part of aging process. All we need to do is to bring it reduced to lower levels. Always try to select food with lot of antioxidants and fiber, eat lot of fruits, vegetables, pineapple juice, apple juice, papaya juice, green tea, orange, lemon, ginger, garlic, wheat, brown rice etc.

10. Try helping others if you get a chance, this will make you happy, proud and this emotional feeling will help to increase H.D.L cholesterol and produce more antioxidants in body.

When someone had heart attacks, he may wonder how it happened so quickly since he was feeling no difficulties for the past minutes. The symptoms and effectiveness of heart blocks may vary for different persons. Their pressure level variation will effect all these.

The inner blood vessels get thick in those patients who have higher pressure levels and the inner membrane gets bursted or gets scratched which will cause the formation of plaque or clot, which will develop gradually to block

the blood flow completely which causes heart attack. When you get a heart attack and is admitted into a hospital, don't panic when your doctor says angioplasty is the only option left. Don't let them to do angioplasty or insert stents, instead tell them to do balloon plasty. In balloon plasty no foreign bodies are kept in blood vessels, it reduces blockage present at that time.



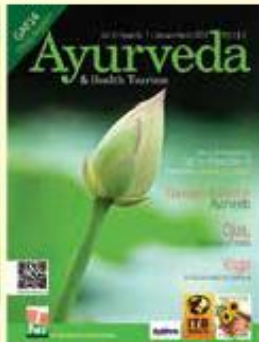
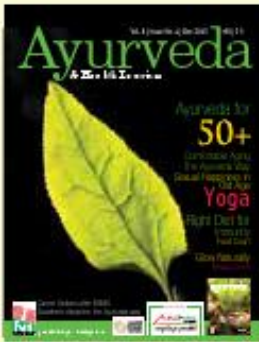
By **Dr. Praveena**, an expert Ayurveda physician on heart transplantation and other heart diseases.

Ayurveda

& Health Tourism



GROUP PUBLICATIONS



To Subscribe English Edition

Name: Mr./Ms.....

Address:

City:..... Pin:.....

State:.....Country.....

Email:..... Tel:

Please find enclosed here with cheque/Draft No: Dated.....

Bank:

India : ₹50 | USA : \$5 | UK : £ 3.8 | Singapore : S\$9 | Canada : C\$7 | UAE : Dirham 17 | Korea : Won 7500

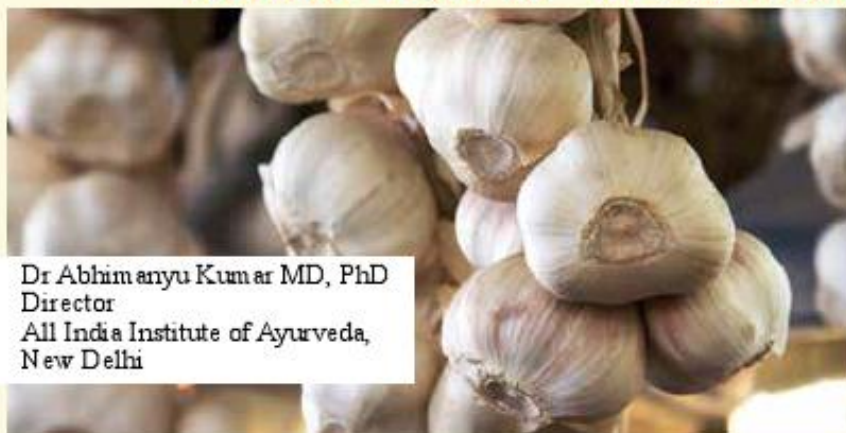
Period	India	Overseas
One Year	₹ 190	
Three Years	₹ 550	US\$ 55/-
Five Years	₹ 900	US\$ 90/-
Including postal / courier charges		

contact

F M Media Technologies Pvt Ltd, Penta Square, Opp.Kavitha, MG Road, Cochin -682016, Kerala, India.
Tel : +91 484 4034055
Email: marketing@ayurvedamagazine.org

www.ayurvedamagazine.org

HERBS FOR A HEALTHY HEART



Dr Abhimanyu Kumar MD, PhD
Director
All India Institute of Ayurveda,
New Delhi

A lot herbs have been recommended for improving the health conditions of the heart. Here's a look at some popular herbs and their use for developing a healthy heart. Some of the medicinal plants discussed here for the management of cardiovascular diseases are Amala, Garlic, Guggulu, Sarpagandha etc. The details are as follows:-

Amala

Amala (*Embllica officialis*), commonly known as Indian gooseberry, is widely used in Ayurveda for a variety of disease conditions, including cardiac (heart) health. In various studies, it has shown potent anti-oxidant effect against several test systems. Important constituent of Amala includes flavonoids that effectively reduce lipid (fat) levels in serum and tissues. Elevation of HDL (good cholesterol) has also been observed in the study. Its regular use helps to keep heart healthy by way of various mechanisms.

Garlic

Garlic (*Allium sativum*) is believed to have originated in Central Asia. It belongs to the Alliaceae family. It is used universally as a flavoring agent, traditional medicine, a spice and a functional food to enhance

health. The beneficial effects of garlic consumption in treating a wide variety of human diseases and disorders have been known for centuries. Garlic is reported to inhibit the disease process of cardiovascular abnormalities and to prevent cancer and other chronic diseases associated with ageing. Over the last one-quarter century the role of garlic in treating cardiovascular disease has received much attention.

Sarpagandha

This is popularly known as Indian snakeroot. The plant contains more than 50 different alkaloids and is used in the management of hypertension. The anti-hypertensive alkaloid present in sarpagandha is reserpine. Sarpagandha Ghana vati is a formulation made up of sarpagandha which is widely used in the management of hypertension and insomnia.

Pushkarmool

Pushkarmool is popularly known as Inula. According to Ayurveda, it is very useful in the treatment of heart and respiratory disease. It is a very effective Herb for management of angina pain, dyspnoea and palpitation of heart. This has been in use since centuries as heart attack- preventing medication. The sesquiterpene lactones from the herb improves rhythm of the heart, prevents anginal episodes, and controls cholesterol levels. Recent developments have claimed that Inula may be helpful in cases of congestive heart failure.

Guggulu

Ayurveda recommends Guggulu in the management of diseases of cardiovascular system, as it has a positive effect in preventing heart arteriosclerosis, or narrowing of the arteries along with its cholesterol- lowering properties. In fact, some research shows that the herb actually improves cardiac muscle functioning and improves the pumping activity of the heart. The Guggulu tree produces a gum from its bark which is harvested by tapping. This resin known as Shuddha Guggulu in Sanskrit has been used in Ayurvedic medicine for various metabolic disorders, including diseases of cardiovascular system.

Herbs / medicinal plants prescribed in Ayurveda help to restore various heart functions effectively which is well evident from clinical practice and scientific studies. It is recommended to use them under supervision of Ayurveda expert.



**أولئك الذين لديهم
ملاحح المادة الدهنية
المتغيرة وارتفاع ضغط
الدم الخفيفة الى المعتدلة
والذبحة الصدرية الخفيفة
يجدون الفائدة من
كشايهم مصنوعة من لحاء
تيرمينيليا أرجونا.**

نجم سواقي يجب أن يزرع شجرة أرجونا. وتعتبر هذه الشجرة لتكون ستالاوريكشم لمعابد شيفا في تروفيديماروتور في كومباكونم ومعبد تروبودايماروتور في أمباسامودرا ومعبد سري سايلم في ولاية اندرا براديش. يجب أن أقول أن أسلافنا بذلوا قصارى جهودهم من أجل ترويج النباتات المحلية لدينا.

الكاتبة هي شيل راني شونكات IAS. (الأمينة الكبيرة الإضافية المتقاعدة إلى حكومة تاميل نادو)

**أظهرت تجربة عشوائية مسيطرة
عليها بالدواء التي أجريت
في عام ٢٠٠١ في الهند أن
مسحوق لحاء شجرة تيرمينيليا
أرجونا لها تأثير مضاد للتأكسد
وهايوكوليستروليميك الكبير.**

يجعله سهلا للشرب خلافا للعديد من كشايهم الايورفيدا الأخرى التي هي مريرة بشكل رهيب. أظهرت تجربة عشوائية مسيطرة عليها بالدواء التي أجريت في عام ٢٠٠١ في الهند أن مسحوق لحاء شجرة تيرمينيليا أرجونا لها تأثير مضاد للتأكسد وهيوكوليستروليميك الكبير. ينصح أرجونا أريشتم أيضا من قبل العديد من أطباء الايورفيدا لمرض القلب. لقد زرعت عدة أشجار أرجونا. وهي شجرة لا بد أن تنمو في كل قرية ومدينة في الهند. وعلاج القلب يكون أسهل بكثير إذا كان هذا الدواء المهم هو متاحا بسهولة في كل مكان. الكتب الهندوسية تقضي أن أولئك الذين ولدوا تحت

تيرمينيليا أرجونا (نير ماروتو في التاميل) شجرة مهمة في علاج أمراض القلب إنها شجرة جميلة مع الزهور مثل شجرة المانجو. ويستخدم لحاء الشجرة في إعداد مختلف الأدوية. وفي الواقع فإن أولئك الذين لديهم ملاحح من المادة الدهنية المتغيرة وارتفاع ضغط الدم الخفيف الى المعتدل والذبحة الصدرية الخفيفة يجدون الفائدة من كشايهم مصنوع من لحاء هذه الشجرة. فإن أي محل لبيع العقاقير التقليدية والأعشاب يخزن اللحاء. وهناك متجر بالقرب من منزلي تطلق على نفسه اسم "محل العقاقير البلدية" لكونه الترجمة الحرفية من التاميلية ناو مارونو كداي. قم بشراء نحو ١٠٠ جرام من لحاء تيرمينيليا أرجونا. واطحنه الى مسحوق خشن. تأخذ ١ ملعقة كبيرة وضعه في ١٠٠ مل من الماء لمدة ١٥ دقيقة. ثم يغلى الماء بالمسحوق فيه لمدة ١٠ - ٥ دقيقة. ثم يصفى ويشرب السائل. أولئك الذين خضعوا للعملية الجراحية يمكن أن يكون أيضا على كشايهم لأنه يساعد على منع السدة في المستقبل من الحدوث. وإن كشايهم ليس مرا جدا أو الدواء القابض وله نكهة حلوة خفيفة مما



دقات القلب ل تيرميناليا أرجونا

تعتبر هذه الشجرة لتكون ستالاوريكشم لمعابد شيفا في تيروفيداهاروتور في كومباكونم ومعبد تيروبوداهاروتور في أمباسامودرا ومعبد سري سايلم في ولاية اندرا براديش.

وقد أظهرت التجربة أن مسحوق لحاء شجرة تيرميناليا أرجونا لها تأثير مضاد للتأكسد وهيوكوليستروليميك الكبير. إن طبيبي البلدي يقول لي دائما أن أمراض القلب لا تعتبر مشكلة صحية كبيرة في الأيورفيدا نظرا لأنه يمكن علاجها بسهولة بمساعدة من الأدوية والعلاجات المختلفة المفصلة في نصوص الأيورفيدا الكلاسيكية. وتعتبر أمراض مثل الشلل والجلطات أن تكون القضايا الصحية الرئيسية وأكثر صعوبة للعلاج. يفاجئ كثير من الناس عندما أقول لهم أنه في كل من نظام سيدها والأيورفيدا توجد العلاجات الرائعة للإصابة بأمراض القلب. وبالطبع إذا كنت قد تم التشخيص بمرض متعددة الأوعية الدموية والسداد فإنه من المهمة أنك تختار لعملية جراحية. وإذا كانت الجراحة لا يمكن أن تكون خيارا بسبب السن أو أنه مرض في الأوعية الصغيرة فيكون الأيورفيدا وسيدها بدائل قابلة للتطبيق. وفي حالة السدة الصغيرة أيضا تقدم الأدوية السيدها والأيورفيدا علاجات فعالة. ينصح غوغولو تيكنا غريتم جنبا إلى جنب مع أدوية أخرى لأولئك المصابين بمرض نقص تروية القلب. وهو يعتبر واحدا من أهم الجبن الطبي الأيورفيدي كما أنه يستخدم أيضا في علاج مشاكل فايو الحادة. يعتبر



١٤- بانثيموتاسا (إنحناء إلى الأمام برجلين)
مماثلة موقف الإستراحة، إن الإنحناء إلى الأمام جالسا
يجعل الرأس منخفضا أكثر من القلب يسهل تقليل
معدل ضربات القلب والتنفس بينما يسمح النظام
مستريحا



١٥- دنداسا (وقفة العصا)
مواجهة للمواقف السابقة هذا الموقف من اليوغا
يسهل لموقف حسن ويقوي الظهر وفي الوقت نفسه
يمتد الكتفين والصدر.



١٤- وقفة الدولفين
وقفة الدولفين متطلب أكثر قليلا من وقفة الكلب توجه
إلى الأسفل لأنها تساعد بزيادة القدرة على التحمل وتقوية
الجزء العلوي من الجسم في الإعداد لمزيد من المواقف
الفاتحة للقلب



١٦- لوح الدولفين
وقفة لوح الدولفين يجعل القلب يضخ الدم مرة أخرى



١٧- وقفة أبو الهول
وقفة أبو الهول تسمح الصدر يفتح مرة أخرى. وهي
انحناء الظهر المعتدل الذي تفتح الصدر بلطف وتمتد
الرئتين والكتفين



١٨- شاسا (وقفة الجثة)
الراحة العميقة هي الوقفة المواجهة لجميع
مواقف اليوغا لأنها تسمح الجسم والتنفس لإجراء
التعديلات الطفيفة الضرورية للمحافظة على الصحة
العامة للنظام.

١٨- أنجالي مودرا
إن أنجالي مودرا يفتح القلب ويهدئ الدماغ ويقلل من
التوتر والقلق. ويعد أيضا الجسم على نحو أفضل لبراناياما
والتأمل.





٧- مارجارياسنا (وقفه القط)
هذا الموقف من اليوغا هو وقفه الترحيب بعد وقفه الكرسي لأنه يتيح إستقرار معدل ضربات القلب وتصبح لينة وإيقاعية مرة أخرى.



٨- آدو موكو سواناسنا (وقفه الكلب بوجه للأسفل)
يستخدم هذا الموقف من اليوغا كموقف الإستراحة لأنه يهدئ النظام وينشط الجسم.



٩- بوجنغاسنا (وقفه الصل)
هذا الموقف من اليوغا يزيد التمدد في الصدر ويتطلب المزيد من القوة والقدرة على التحمل من وقفه أبو الهول.



١٠- دانوراسنا (وقفه القوس)
ولكونها محفزة وممتدة عميقا للجسم كله تقوم وقفه القوس بفتح وتقوية منطقة القلب.



١١- سيتو بنداسنا (وقفه الجسر)
أقل تطلبا من وقفه القوس إن وقفه الجسر تسهل التنفس العميق وتفتح وتحسن تدفق الدم إلى منطقة الصدر.



١٢- سالميا سروانغاسنا (وقفه نصف الكتف)
إن موقف نصف الكتف يهدئ ويتشط الجهاز العصبي السمبتاوي ويخلق مساحة في الصدر. وهو موقف راحة وتجديد.



١٣- أودا متهيندراسانا (جلسة بنصف العمود الفقري ملوى)
الجلسة بنصف العمود الفقري ملوى تعمل على العمود الفقري كله وتفتح الجانبين للصدر بالتناوب.



١- تداستا (وقفه الجبل)
تساعد وقفه الجبل على تقوية القلب وتضيف أيضا مرونة للجسم.



٢- وريكشاسنا (وقفه الشجرة)
تهدي وقفه الشجرة ويجلب التوازن للعقل. إن الراحة في وقفه هذا اليوغا هي مفيدة لأن العقل الهادئ يؤدي إلى أداء القلب الثابت والصحي.



٣- أوتيتا هسنا باداسنا (وقفه الأيدي والقدمين الممتدة)
يتطلب هذا الموقف من اليوغا مزيدا من التركيز والقوة لتحقيق التوازن.



٤- تريكوناسنا (وقفه المثلث)
هذا هو موقف اليوغا الفاتح للقلب لتعزيز ممارسة القلب والأوعية الدموية. يكون الصدر متوسعا أثناء التنفس العميق وفي الإيقاع يزيد القدرة على التحمل.



٥- ويرابدراسنا (وقفه المحارب)
تحسن وقفه المحارب التوازن في الجسم وتزيد من القدرة على التحمل. كما أنها تريح التوتر في حين تهدئة العقل وتساعد على الحفاظ على معدل ضربات القلب.



٦- أوتكتاسنا (وقفه الكرسي)
في هذا الموقف من اليوغا يمكنك أن تشعر زيادة معدل القلب والتنفس. وهو موقف التدفئة والتعزيز.

20 موقف لصحة القلب



اليوغا هو فن من الراحة في المواقف المختلفة مع الحفاظ على التركيز على التنفس. ونتيجة لذلك كل موقف من مواقف اليوغا له تأثير خاص على الجهاز التنفسي. وبالتالي يؤثر على القلب كذلك.

تبدأ المواقف التالية بأخرى خفيفة، وتزيد تدريجياً إلى تلك الأكثر تطلباً التي تتطلب المزيد من القدرة على التحمل والقوة. يكون الجسم مسترخى ومجدداً بالمواقف الختامية.



على منع أكسدة الكوليسترول. عندما يصبح الكوليسترول في الدم مؤكسدا فقط يكون قادرا على التمسك والتراكم في جدران الأوعية الدموية تشكل اللويحات الخطيرة التي يمكن أن تسبب نهائيا في النوبات القلبية أو السكتات الدماغية. إحدى الطرق التي تؤدي فيتامين - هـ وفيتامين - ج الغذائية هذا التأثير هي عن طريق إشتراكها المقترحة مع

البابايا تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري والسرطان والمساعدة في عملية الهضم وتحسين السيطرة على مستويات الجلوكوز في الدم في حالة السكري وتحسين شفاء الجروح.

ويوجد أن محتوى الألياف والبوتاسيوم والفيتامين في البابايا جميعها تساعد في تفادي أمراض القلب. إن زيادة تناول البوتاسيوم جنبا إلى جنب مع الانخفاض في كمية الصوديوم هو التغيير المهم في النظام الغذائي الذي يمكن للشخص القيام به لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. إن الفيتامين ج والفيتامين هـ في البابايا، مع المواد المضادة للاكسدة مثل البيتا كاروتين والليكوبين، تساعد في تقليل أكسدة الكوليسترول في الشرايين وتساهم في العديد من الفوائد الصحية لهذه الفاكهة. تعتبر أكسدة الكوليسترول

عملية خطيرة، مما قد يؤدي إلى سد الشرايين باللويحات التي يمكن أن تؤدي إلى النوبات القلبية. زيادة كمية تناول هذه المواد المضادة للاكسدة من الأطعمة الصحية مثل البابايا قد يساعد على تحسين تدفق الدم إلى القلب ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. يكون البابايا هو أيضا مصدرا غنيا للفولات والتي تساعد في التحكم على مستويات السيستين في مجرى الدم. إن المستويات العالية من السيستين في الدم معروف أن تتلف الأوعية الدموية، ويعتبر سببا محتملا آخر لأمراض القلب والأوعية الدموية. وبالإضافة إلى ذلك إن الألياف المفيدة في البابايا يمكن أن تساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار غير المرغوب فيه في الدم عن طريق تثبيط امتصاصه أثناء عملية الهضم. هذه هي الطريقة الأخرى يساعد تناول هذا الغذاء الممتاز المدهش في حمايتنا من أمراض القلب والسكتة الدماغية.

قد يكون البابايا مفيدا جدا للوقاية من تصلب الشرايين وأمراض القلب السكري. البابايا هو مصدر ممتاز لمضادات الأكسدة القوية والفيتامين ج والفيتامين (أ) (عن طريق تركيزها للمغذيات النباتية كاروتينويد الموالية للفيتامين (أ)). هذه المواد الغذائية تساعد



مركب يسمى باراأوكسينيز (paraoxinase) وهو الانزيم الذي يحول أكسدة الكوليسترول الضار والكوليسترول الحميد.

البابايا هو أيضا مصدر غني للألياف التي ثبتت لخفض مستويات الكوليسترول العالية. الحمض الفوليك الموجود في البابايا مطلوب لتحويل مادة تسمى الحمض الاميني إلى أحماض أمينية حميدة مثل السيستين أو الميثيونين. وإذا لم يكن محولا يمكن الحمض الاميني أن يلحق الضرر مباشرة لجدران الأوعية الدموية، وإذا كانت المستويات عالية جدا تعتبر عاملا خطرا كبيرا لنوبة قلبية أو سكتة دماغية.



البابايا للوقاية من أمراض القلب

والتي تكون طويلة تصل إلى ٢٠ بوصة. وتلك التي توجد عادة في السوق تكون متوسطة حوالي ٧ بوصات وتزن حوالي رطلا. يكون لبها باللون البرتقالي الغني مع أي من اللون الأصفر أو الوردي. والتجفيف الداخلي للثمرة سوداء، بالبذور المستديرة المغطاة في مادة مثل هلامية. تكون بذور البابايا صالحة للأكل، على الرغم من أن مذاقها الفلفلي مرير إلى حد ما. إن الفاكهة فضلا عن أجزاء أخرى من شجرة البابايا تحتوي على غراء، وهو الانزيم الذي يساعد على هضم البروتينات. ويتركز هذا الانزيم خصوصا في الفاكهة عندما تكون غير ناضجة.

يتم استخراج الغراء لجعل الانزيم الهضمي المكملات الغذائية ويستخدم أيضا كمكون في بعض العلكة. وتشمل الفوائد الصحية المحتملة لاستهلاك

بسبب المستويات العالية من البوتاسيوم، حيث ان هذا يساعد على الحفاظ على ضغط الدم الطبيعي. كما أنه يساعد على تحريك قلبك لضغط الدم عبر الجسم. كما أنه يساعد العضلات على التحرك وأعصابك إلى العمل والكليتين لتصفية الدم. وفي هذه المقالة يمكن أن نناقش بالتفصيل فوائد البابايا للوقاية والسيطرة على أمراض القلب. وقد كانت هذه خيارنا من الفاكهة لأن هذه هي ثمرة متاحة بسهولة طول العام سواء في أسواقنا أو في ساحاتنا الخاصة.

إن البابايا معروفة لبها الحلو اللذيذ مع الصبغة المسكية والاتساق اللينة مثل الزبدة. فليس من المستغرب أن يطلق عليه اسم "ثمرة الملاذكة". وقد كانت معتبرة غريبة ولكن الآن يمكن العثور عليها في الأسواق على مدار العام. وهي ثمرة كروية أو على شكل الكمثرى

كنا نشهد ارتفاع أمراض القلب في العامين الماضيين، وفي الموضوع يلقي الأطباء والخبراء اللوم على النظام الغذائي السيئ وأسلوب الحياة. وقد أشارت دراسة إلى تاريخها إلى أن الفواكه المتوفرة في حدائقنا عندما تستهلك بكميات مناسبة ستساعد على السيطرة وكذلك منع العديد من أمراض القلب. وقد بدت أن الفواكه المنخفضة في السعرات الحرارية والغنية بالألياف الغذائية مفيدة في منع ومكافحة أمراض القلب. إن الفواكه الغنية بالمواد المضادة للأكسدة هي مفيدة للقلب لأنه يقال أنها تقوم بامتصاص الفطريات الحرة المسببة للضرر في الجسم. وإن الفواكه التي تقدم فيتامين ج والألياف أيضا تقلل من خطر السكتة الدماغية. جميع الليبات مثل الفراولة والتوت والعليق هي خيارات كبيرة للقلب. والفواكه الأخرى مثل الموز والخوخ والزبيب والبرتقال هي أيضا مفيدة للقلب

القلب الصحي عن طريق الأيورفيدا



من الضروري جدا توعية وثقافة القراء على رعاية القلب - الأسباب والوقاية والعلاج. وبصرف النظر عما سبق سيكون هذا العدد بالتأكيد إضافة قيمة لإخوتنا الأوروبيين الذين لا يعلمون عما الخير للأيورفيدا يمكن القيام به للحفاظ على صحة القلب. تكون ولاية كيرالا هي الموطن للأيورفيدا وهكذا ينبغي أن تكون الوجهة الأولى لشخص يريد أي نوع من العلاجات الايورفيدية. هذه البلاد الخضراء مع مناخها الفاتن والمياه العذبة لا يخيب طالبيها بالتأكيد. فإن المرافق والاجواء بالمستوى العالمي التي تقدمها بعض المراكز الايورفيدية هنا لا يخذل أصدقاءنا الغربيين والشرقيين والأوروبيين. يوفر الأيورفيدا شفاء وذلك متغير ومتجدد للشباب وكذلك علاجي. إن المناخ والمياه والأدوية من هذه البلاد تعمل معا مثل السحر لتجعل عملية الشفاء كاملة. يكون النهج الايورفيدي هنا هو في التوحد مع الطبيعة. لذلك يرجى القيام والاستعداد لقراءة وفهم وممارسة بشأن كيفية تحقيق صحة القلب عن طريق الأيورفيدا.

صحة القلب. يذكر الأيورفيدا أن اليوغا يلفظ ويهدئ العقل الذي بدوره يساعد في الحد من عاداتنا الإفراط في تناول الطعام مما يساعد بدوره في السيطرة على السمنة. يذكر الأيورفيدا أيضا أن حياة منضبطة وقدرة أفضل على شفاء الإجهاد هي ضرورية للسيطرة على أمراض القلب.

نظرا إلى العوامل المذكورة أعلاه قد وضع فريقنا خطوة متعمدة لإسناد هذا العدد من مجلتنا على رعاية القلب. لذلك كنا نظن أنه



ومن المحزن يلاحظ أنه على الرغم من الكثير من التقدم في هذا المجال من أمراض القلب لا يقل عدد الأشخاص الذين يموتون بمرض القلب. وبالنظر إلى هذه المحنة الأسفة لقد تقدم الأيورفيدا إلى واجهة الصدارة عن طريق تشجيع أنماط الحياة والنظام الغذائي والتي من شأنها تساعد على منع هذا المرض. ومن الاتجاهات المزعجة التي نراها اليوم هو العدد المتزايد من الشباب الذين يعانون من أمراض القلب. تذكر الدراسات والإحصاءات أن أمراض القلب قد زادت أربع مرات في الأشخاص منذ العقود الثلاثة الماضية. ويتبين أثناء تقييم السبب وراء هذا على انه بسبب أنماط الحياة غير الصحية مثل العادات السيئة في تناول الطعام واستخدام الكحول والتبغ. إن الأيورفيدا يوصي خطة النظام الغذائي الصحي وطريقة نمط الحياة لمكافحة هذا المرض القاتل. كما يوصي اليوغا لأنها تساعد على منع أمراض نمط الحياة مثل السكري والتوتر المفرط والسمنة والتي بدورها تسبب مشاكل القلب. وبالتالي إن السيطرة والتغلب على هذه الأمراض تساعد على الحفاظ على



تضعف الشخص ويجعله مستلقى على السرير يعاني لسنوات معا، ويكون عبئا على نفسه وعلى الآخرين.

لذلك يجب أن يكون أفضل وسيلة ممكنة لاتباع نمط حياة شامل خال من التوتر والإجهاد والإفراط في الانغماس الذي يبقي القلب معافيا وقليلًا.



الجسم بما في ذلك الجهاز الأكثر أهمية - القلب وفقا للحكماء. وتقوم هذه التدابير كالتصرفات الوقائية التي من شأنها تقطع شوطا طويلا في دعم صحة الجهاز القلبي.

هناك عدد لا يعد ولا يحصى من الأوامر والنواهي التي يحددها خبراء الايورفيدا، كما هي موضحة في هذا العدد من المجلة، والتي من شأنها تقطع شوطا طويلا في حماية الجهاز بحجم قبضة اليد والتي لا ينبغي بأي حال من الأحوال أن تكون مشددة خارجا بسبب الإفراط في الأكل والحفاظ على العادات المستقرة. اتباع ثقافة الوجبات السريعة قد يكون من السهل، ولكن عواقب تجاهل القواعد الذهبية ستكون كارثية.

لدينا في جوارنا في كل مكان المرضى طريح الفراش الذين جاءوا إلى هذه المحنة بعد الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية والتي يجب أن يذكرنا بالحاجة إلى أن نكون حكيما وصحيا. يجب أن نفتح أعيننا واسعة لإلقاء نظرة على الحقائق الصارخة ومنع وضع مماثل بالنسبة لنا تلوح في الأفق مثل شخصية قبيحة.

هناك رافعو الحكمة بيننا الذين يتجاهلون الاقتراحات للتحسين. وبينما كان يقود السيارة لأغراض مختلفة للأسرة إن السائق يرفع النكات بشأن الأمراض التي أبرزتها. وسيقول ببساطة: يا سيدي، إن نوبة قلبية هي أفضل وسيلة ممكنة للظهور إلى العالم الأسفل. ولكنه لا يعلم أن هذه النوبة القلبية يمكن أن

والعقل والروح. إذا لم يتم تقيد هذا الشيطان لا تكون هناك العودة إلى الوراء ولا يكون أحد قادرا على حفظ هذب الوقوع في الفخ والتلثم في العذاب طبيا وعياليا واقتصاديا.

عندما تتسوأ الحالة لا يكون هناك خيار سوى اتباع الطب الغربي، ولكن لماذا تنغمس في نمط الحياة والممارسات غير الصحية التي من شأنها أن تدعو الشياطين من الأمراض مثل المشاكل القلبية؟ خاصة أولئك الذين لا يستطيعون دفع الرسوم الباهظة للمستشفيات والمؤسسات يجب عليهم درء أعداء الحياة الصحية. وأولئك الذين يستطيعون تحمل التكاليف اقتصاديا يعانون من الآلام الناجمة عن الأمراض الفتاكة اذا كانوا تجاهلون مبادئ وممارسات الطب البديل.

هناك اعتقاد بأن ظهور أمراض القلب قبل سن الثمانين ليست مشيئة الله، ولكنه يرجع إلى أخطائنا الخاصة من تجاهل الوسائل الصحية.

يمنح نظام الجسم دورا رئيسيا للقلب والذي بقدر ما يتجاوز القيمة المادية حسب الايورفيدا والجوانب العقلية والروحية أيضا. فهو يعتبر مقعدا للوعي وتعتمد جميع مكونات جسم الإنسان على حسن سير العمل في القلب أنشأ (السير العادي) و أهار (النظام الغذائي وويامم (ممارسة الرياضة البدنية) وممارسات اليوغا لها أدوار بارزة للصيانة والحفاظ على

الضروري أن نتكلم عن عدم وجود المرافق للرجال أو المرأة العاديين في البلدان الأقل نمواً والبلدان النامية في القارة أفريقيآ والآسيوية وتلك الموجودة في الهند.

وفي شأن زيادة الوعي لا بد من الاعتراف معتذرا أن حقيقة الأمر هي نفس الشأن تقريبا فيما يتعلق بمعالجة الألوبيائي. وفي هذه الظروف هناك حاجة لإعطاء الزخم للنظم البديلة مثل الأيورفيدا لرعاية مختلف الأمراض، بما في ذلك الأمراض التي يسببها غمط الحياة. إن مرض السكري والتوتر المفرط والسمنة والإجهاد والتوتر والاكتئاب ومثلها تؤثر سلبيا على صحة البشر

يجب أن تكون الأفضلية لإعطاء التركيز على تبني أنماط الحياة الصحية التي أعلنها شيوخ الأيورفيدا والحكماء والتي تمنع ظهور أمراض القلب أو الأمراض المتحالفة معها. وينبغي أن يكون الناس مقتنعين عن المبادئ التالية التي لن تؤدي إلى تفاقم المشاكل مثل مرض السكري والتوتر المفرط والسمنة ولا يحتاجون إلى زيارة الطبيب الألوبيائي للتقدم على حياتهم

فتذكروا أن هناك المؤسسات الطبية التي تقدم الجنة لجميع أنواع القضايا الصحية بأسعار لا يمكن تحملها إلى السكان. وأنا أعلم الناس الذين ارتهنوا أو باعوا ممتلكاتهم الثمينة من الأراضي والمباني (وليس لديهم أي وحدات سكنية أخرى للسكن بعد ذلك) وذلك لإعطاء المدفوعات إلى المستشفيات لرعاية آبائهم وأزواجهم أو أطفالهم.

ويبدو أن تكون هناك المشورة المناسبة على المستوى الشعبي حتى يتبع الناس أفضل الممارسات لضمان غمط الحياة الصحي بحيث أنهم لا يبيعون أرواحهم للشيطان. وإن كان ذلك في سياق مختلف يجب أن تبقى أسطورة فاوست والرقم من مفيستوفليس (أحد الشياطين السبعة الرئيسيين) بشأن بيع الروح للشيطان في الاعتبار حين تجاهل مبادئ غمط الحياة التي ستكون صحية للجسم والروح. وينبغي أن يكون التركيز على إخماد شيطان المعيشة المترفة يتجاهل احتياجات القلب

هذه هي الأيام التي يكون فيها الأفراد الأغنياء والأقوياء وحدهم يستطيعون القيام بالأساليب الراقية لمعالجة الألوبيائية. يمكن أن تكون هناك سياسات التأمين الطبي الصحي يقوم برعاية النفقات جزئيا في العالم المتقدم. ولكن حتى في الولايات المتحدة تبدو أن تسهيلات الرعاية الطبية التلقائية غير موجودة. إن الرعاية الصحية مهمة لا يمكن التغلب عليها حتى في البلدان الرأسمالية المتطورة. وليس من

ولاستبدال القلب والرئة أو الكلى فإن التكلفة ترتفع إلى خمسة ملايين روبية وفقا للمعدلات الحالية، وإذا كانت هناك حالة يتم بموجبها ضرورة استبدال العديد من أجهزة الجسم فإن الحساب يتجاوز إلى كروور واحد روبية. وبالإضافة إلى ذلك سيكون هناك طريقة الرعاية مدى الحياة التي من شأنها تستنزف جيوب أي رجل غني، ناهيك عن الناس العاديين الذين سوف يجدون أنه من المستحيل أن يطرح المرافق الرائعة.



تجنب تحطم القلب - اتبع أسلوب حياة صحية وسليمة للأورفيدا

بقلم أ. جيه. جورج

تتصلب وتضعف قلوب البشر في كل مكان يؤدي إلى النوبات القلبية ومشاكل عضلات القلب والصمامات أو الأنظمة المتصلة والسكتة الدماغية الناجمة عن تمزق الأوعية الدموية أو فشل الدورة الدموية السليمة.

وعلى الصعيد الدولي يكون الحال هو واحد من الحياة والموت، ولا ينبغي أن يكون هناك أي تهاون في مواجهة الواقع بشكل مباشر وإيجاد الحلول التي تزيد العمر إلى حد كبير. ولا ينبغي أن يكون هناك تضيقاً للوقت في هذه المسألة الحيوية. لقد أصبح العالم خطيراً جداً على هذه الحالة سواء كان ذلك في العالم المتقدم بما في ذلك الولايات المتحدة أو المملكة المتحدة أو أفريقيا أو الهند.

ولكنه يتم توجيه الوعي بشكل رئيسي فيما يتعلق بأساليب العلاج الراقية من الألوپاثي الذي قد تحسن بالتأكيد على الطرق السابق لرعاية العديد من المشاكل، خاصة عند تفاقم المشاكل إلى مستويات لا يمكن السيطرة عليها من خلاله.

وفي هذه الأيام تكون المحاولة على الابتكار وإيجاد الأدوات البديلة لجميع الأجهزة بما فيها القلب. فتجدون صانع التيرة واستبدال البطارية من صانع التيرة بعد استخدام بضع

وكانه إنسان أو روبوت يحمل تلك البديلة للأجهزة الفاشلة. يمكن أن يكون هناك بدائل للبنكرياس والقلب والكبد والكلية ومثلها. نفكر في الوضع عندما كنا نبدو وكأننا كائنات المريخ تحمل التجهيزات المختلفة من النوع الذي يتم وصفها في دوائر الخيال العلمي.

فلننظر في تكلفة مسلية أساليب معالجة الألوپاثية لحماية حياة الناس والتي ستكون هائلة ولا يمكن السيطرة عليها للبشر العادي.

سنوات واختبار الاوعية الدموية وإدراج الدعامات لإزالة السدة. إذا كانت السدادات متعددة سيخضع لعملية جراحية جانبية، والتي كانت يتم حتى مؤخراً بقطع وفتح عظام الصدر. والآن في مستشفيات مختارة تكون العملية الجراحية بحفرة المفتاح متاحة لجراحة تغيير الشرايين الذي يلغي القطع وفتح الصدر

ضمن أي وقت من الأوقات فإن المريض يبدو



أجني (النار الهضمية): أداة الصحة النهائية.

ومن المعتقد الشعبي أن الغذاء بالنوعية الحسنة هو شرط أساسي للحفاظ على صحة عالية. ولا شك فيه أنه هو الصحيح. ولكنه ليس هذا هو الحقيقة الوحيدة. إن قدرة الفرد على التعامل مع المادة الغذائية مهم بالتساوي. وتعرف هذه القدرة قوة الجهاز الهضمي لديه / لديها. الأيورفيدا تسمى هذه القوة باسم أجني. أجني هي الكلمة السنسكريتية التي تعني النار. طالما تعمل أجني بشكل صحيح يكون كل شيء آخر هو ثانويا. ونرى المزيد عن طريقة عمل هذه القوة الفريدة من نوعها.

: أجني يبطل العناصر السامة من المواد الغذائية.



التحول المعقد يتم تنفيذها بشكل صحيح. إنه يحاول إبطال العناصر السامة من المواد الغذائية. وإذا فشل في هذا الجهد فإنه يتأكد أن مثل هذه المواد لا تدخل إلى النظام. أي مادة غير مقبولة لأجني ترفض من قبل النظام. ولذا في الإيجاز إن أجني يقوم بمعالجة الطعام ويزيل السموم منه ويساعد على هضمه ويعيد تنظيمه ويهضمه ويؤكد من أنه تتم إعادة بناء الأنسجة دون عوائق. وبالاختصار يعتمد بقاء الفرد تماما على قدرة أداء أجني لديه / لديها. هذه هي الطريقة التي أصبح أجني تمثيلا للألوهية إن لم يكن الله نفسه. يعطي الأيورفيدا الأولوية العلوية لقدرة أداء أجني في الشفاء وكذلك في مجال الصحة. شيكيلسا (الشفاء) لا يكون في التأثير إلا أجني شيكيلسا (Agnichikitsa) (إبقاء أجني).

والهدف النهائي من أي شيكيلسا هو الحفاظ على أجني وإدامته. قد يكون من المثير للاهتمام أن نلاحظ أن جميع أنواع سبعة من Samanachikitsa (العلاج عن طريق تهدئة المكونات) في الأيورفيدا تقوم على تلاعب أجني

الطعام الذي نأكله يتحول إلى الجسم عن طريق سلسلة من التغيرات. هذا هو آلية أساسية لبقاء أي نظام من الحياة. يحتاج الجسم إلى الكثير من الطاقة لإصلاح الأضرار اليومية. فإنه يحتاج إلى تغذية منتظمة للعناصر الفاقدة. تحل الأنسجة الجديدة محل القديمة والمسنة. وهذا هو السبب في أننا بحاجة إلى الطعام. لذلك ما هو الغذاء؟ الغذاء هو عبارة عن مادة يمكن استخدامها من قبل أنظمة الجسم لتجعل الأنسجة الأساسية لضمان بقائها. (وبطبيعة الحال، فإن هذا التعريف لا يشمل الجوانب الاجتماعية والثقافية للطعام). ولكن مثل هذه المادة يمكن أن يحقق واجبها فقط إذا كان مقبولا عند النظام البيولوجي. انظر مثل السموم. ويمكن أن تكون هناك البروتينات في مضمونها. ولكن هذه البروتينات ليست مقبولة في الجسم وإذا يتم استهلاكها أنها تقضي على النظام. وهذا لأن أجني لا يمكن معالجة السم. تكون قدرة أجني لمعالجة الغذاء خارقة. فإنه يكسر الهياكل المعقدة إلى أشكال أبسط ويجعل مجموعة من العناصر الأساسية وتسهل إعادة تنظيم هذه العناصر الأساسية لتشكيل أنسجة الجسم. وفي هذه العملية فإنه يتكيف في ألف طريقة للتأكد من أن كل مرحلة من مراحل هذا

بقلم:

فايديايم. برساد إم. دي (آي.)، مدير، جامعة
أشتانغم الأيورفيدية، فافانور، كوتناد،
مقاطعة بالاكاد. البريد الإلكتروني: sunethri
ayurveda@gmail.com



إن قدرة أجنى لمعالجة الغذاء خارقة. فإنه يكسر الهياكل المعقدة إلى أشكال أبسط ويجعل مجموعة من العناصر الأساسية. ويسهل إعادة تنظيم هذه العناصر الأساسية لتشكيل أنسجة الجسم. وفي هذه العملية فإنه يتكيف في ألف طريقة للتأكد من أن كل مرحلة من مراحل هذا التحول المعقد يتم تنفيذها بشكل صحيح.

ولذا في الإيجاز إن أجنى يقوم بمعالجة الطعام ويزيل السموم منه ويساعد على هضمه ويعيد تنظيمه ويهضمه ويؤكد من أنه تتم إعادة بناء الأنسجة دون عوائق



عندما يعاني شخص من النوبات القلبية انه قد يتساءل كيف حدث ذلك بسرعة لأنه كان لا يشعر أي صعوبة في الدقائق الماضية. قد تختلف الأعراض وفعالية سداد القلب لأشخاص مختلفين. وتباين مستوى الضغط لديهم يؤثر كل هذا. تكون الأوعية الدموية الداخلية سمكة في هؤلاء المرضى الذين لديهم مستويات ضغط أعلى والغشاء الداخلي ينفجر أو يعرض للخدش مما سيُسبب في تشكيل اللوحة أو الجلطة والتي سوف تنتج تدريجيا في منع تدفق الدم بشكل كامل والذي يسبب نوبة قلبية. وعندما تعاني من نوبة قلبية وتدخل في المستشفى لا داعي للذعر عندما يقول الطبيب القسطرة هي الخيار الوحيد المتبقي. ولا تدعه للقيام بالقسطرة أو إدراج الدعامات، وبدلا من ذلك قل لهم للقيام بالبالون. وفي رأب البالون لا يتم إدراج أي أجسام غريبة في الأوعية الدموية ويقلل السدة الحاضرة في ذلك الوقت.

**بقلم الدكتورة برافينا، وهي الطبيبة
الأيورفيدية الخبيرة في زراعة القلب
وغيرها من أمراض القلب**

لذلك استنتاجي حول تجنب سدة القلب

- أو تقليل سدة القلب هو:
- ١- المشي أو الركض مرتين في اليوم
- ٢- تجنب التدخين
- ٣- تحكم مستوى السكر في الدم بعد الأكل PPBS في مرضى السكري
- ٤- تناول مستخلص عنب الثعلب
- ٥- تناول أفبباتياكارا شورنم (avipathyakara choornam)
- ٦- تناول أشتا شورنم (Ashtachooram)
- ٧- تجنب الإجهاد
- ٨- التأمل أو اليوغا أو أنشطة الاسترخاء للمرضى بسريع الغضب

٩- تشكيل سدة القلب هو جزء من عملية الشيخوخة. كل ما يتعين علينا القيام به هو تخفيضها إلى أدنى المستويات. علينا أن نحاول دائما تحديد الغذاء بالكثير من المواد المضادة للاكسدة والألياف وتناول الكثير من الفواكه والخضروات وعصير الأناناس وعصير التفاح وعصير البابايا والشاي الأخضر والبرتقال والليمون والزنجبيل والثوم والقمح والأرز البني الخ

١٠- وعليك أن تحاول لمساعدة الآخرين إذا كنت تجد الفرصة، وهذا سوف يجعلك سعيدا وفخورا، وهذا الشعور العاطفي يساعد على زيادة البروتين الدهني عالي الكثافة (H.D.L) والكوليسترول وإنتاج المزيد من المواد المضادة للاكسدة في الجسم.



(P.A.H) أو أنهم لا يستطيعون العثور على أي أثر لحالة ارتفاع ضغط الدم الشرياني الرئوي (P.A.H) السابقة التي كانت توجد بالمريض.

لهم الإستمرار بالحياة الطبيعية أو العودة إلى العمل. وأيضاً من المحتمل أن يتعرض المريض لهجوم من الأمراض الأخرى الناجمة عن الآثار الجانبية للأدوية التي يتناولها.

لذا سؤالي هو: لماذا تريد الزرع إذا كان يمكن لك العيش مع قلبك لفترة طويلة؟

ولكوني طبيبة متخصصة في علاج القلب كنت أقوم باستشارة الكثير من المرضى الذين لديهم قلوب ضعيفة في الضخ أو المرضى الذين تم نصحهم لزرع القلب من قبل الأطباء الالوباثيين. وقد يكون لهؤلاء المرضى ١٠-٥٠ في المئة من الضخ وبعضهم لديهم القلب الضخامي المتوسع والمقيد ومعتل العضلات الخ

بعد تناول ٥ - ٨ مجموعات من أدويتنا تشير تقارير فحص الصدى لهؤلاء المرضى الفرق الهائل من التقارير التي أخذناها في زيارتهم الأولى إلى العيادة. يدهش الكثير ان هذه التغيرات السريعة منذ أن ضخ الدم عادة ما يظهر التحسين من ٩ إلى ٥٠ أو ٥٥ مئوية. وإن الأسطورة المشتركة بين الجميع أيضاً هي أن الاعتلال العضلي ليس له علاج.

يظن الجميع كيف يكون القلب بالعضلات المتدمرة يمكن إستعادة حالته الصحية السابقة. ومن المثير للدهشة إن العلاج لدينا يمكن أن يعيد عضلات القلب المتدمرة الضعيفة تستعيد قوتها وشكلها الأصلية وذلك لأن القلب والضخ يتم تحسينهما وفقاً لذلك.

أيضاً إن المرضى الذين لا يستطيعون المشي ويعانون من مستويات ارتفاع ضغط الدم الشرياني الرئوي (P.A.H) الشديدة إلى أكثر من ٧٠، ٨٠، ١٢٠ يحصلون على علاج فعال حتى يتمكنوا من ممارسة حياتهم الطبيعية والقيام بالمهام الروتينية بأول مجموعة من الأدوية. وبعد الانتهاء من العلاج فإن المريض يشعر بمزيد من الراحة. ويدهش الأطباء عادة ما لرؤية تقارير هؤلاء المرضى لأنه يظهر أنه لا توجد دلائل ارتفاع ضغط الدم الشرياني الرئوي

بحاجة للخوف من النوبات القلبية في مثل هذه الحالات.

ولكن للأسف إن الأطباء يخلقون الخوف في المرضى قائلين إن جراحة الاوعية الدموية أو عملية الجراحة الجانبية هي الخيار الوحيد المتبقي، وفي معظم الحالات يضطر المرضى للقيام بذلك. يتم إدراج الدعامات في الأوعية الدموية، وهذا قد يتسبب في تشكيل تخثر الدم أو قد ترفض من قبل الجسم لأنها مادة غريبة ويؤدي إلى عودة التضيق في النهاية

في المرضى إلى عيادتنا مدرجا بـ ٣ - ٤ دعامات، وحتى بعد هذا أنهم لا يزال يواجهون المشاكل المتعلقة بسدة القلب. لذا سؤالي هو: - إذا كانت هذه الدعامات لا توفر حلاً دائماً ثم لماذا تم إدراجها؟ وحتى بعد إدخال الدعامات إن المريض بحاجة إلى تناول الدواء مدى الحياة وتغيير نمط الحياة وينبغي له من السير ومراقبة النظام الغذائي وما إلى ذلك. إذن ما هو الفرق مع الدعامات وبدونها ؟

لذلك نصيحتي لك أن تفكر مرتين قبل أن تقرر القيام بزرع القلب أو حتى عند مواجهة مشاكل ضخ الدم من القلب.

كيف تحقق حياة طبيعية دون أي مشاكل القلب؟

قم بالمشي أو الركض في الصباح والمساء لمدة ٢٠ دقيقة. إذا كنت مرتاحاً بالمشي وتشعر من السهل به ثم عليك أن تنتقل إلى مستوى أعلى ويجب أن تركز بقدر ما تستطيع. وعليك أن تحاول لزيادة السرعة يوميا. ثم إمش تحمل الأوزان من ١ كجم أو اثنين في اليدين. هذا هو لتطوير المزيد من الفروع الجانبية وجعل عضلات القلب قوية وبالتالي منع النوبات القلبية. ولا تكون نوبة قلبية قاتلة طالما كانت عضلات القلب قوية. والهدف الرئيسي هو الإبقاء على قوة عضلات القلب أثناء اختبار الصدى المدون إثر نوبة قلبية. إن هذا المشي والأنشطة تساعد القلب إلى خلق العديد من الفروع الجانبية حتى يحصل القلب كمية كافية من الدم عن طريق هذه الفروع الجانبية حتى لو تشكل سدات القلب في الأوعية الدموية الرئيسية. فإن عضلات القلب لا تكون ميتة طالما تجد الدم والأكسجين عن طريق الأوعية الدموية الجانبية. نحن لسنا



إذا كان الشخص يريد تقليل سدة القلب، ثم الطريقة الأكثر فعالية لإزالة تلك السدات في القلب هي تغيير نمط حياته.

كيفية تقليل سدات القلب؟

الشيء الأساسي الأول الذي يتعين القيام به هو تجنب التدخين. وسيؤدي هذا إلى تغييرات جذرية والمريض سوف يشعر صحيحا جدا. والمريض السكري الذين لا يكون لديهم مستوى السكر تحت السيطرة حتى بعد موازنة طعامهم يقترح لهم تناول خليط من مسحوق الكركم في ١٠٠ مل من مستخلص عنب الثعلب، وذلك مرتين في اليوم بعد الطعام. هذا للسيطرة على موت الخلايا في هؤلاء المرضى وليس فقط لتقليل المرض السكري. كما يطلب منهم تناول ٣ ملاعق صغيرة من أفياثياكارا شورنم (avipathyakara choornam) مخففة في عصير جوز الهند النقي أو الماء الساخن مرة واحدة في الأسبوع أو في ١٥ يوما للحصول على حركة الأمعاء السليمة. وينبغي من المرضى الذين يعانون من عسر الهضم تناول أدنا شورنم (ashtachooram) مخففة في الماء الساخن قبل مدة ١٠ دقائق من الوجبة. وهذا يساعدهم على الحصول على الهضم السليم ويقلل من ميل تشكيل الكولسترول في الدم.



معظم المرضى القادمين إلى عيادتي يأتون بعد نوبات قلبية حادة بسبب السدة واعتلال عضلة القلب وارتفاع ضغط الدم في الشريان الرئوي. وقد تصح أطباء الالوباثي معظم هؤلاء المرضى لاستبدال قلوبهم، ولكن لحسن الحظ معظمهم يجدون الشفاء بواسطة العلاج لدينا. ونحن أساسا نقوم بالعلاج لهم حتى يتمكنوا استعادة قوة عضلات قلوبهم. ومعظمهم يغادرون منا بعد ذلك يشعرون أفضل حتى بعد أول مجموعة من الأدوية. ونجد أن الضخ يزيد في ٥ - ٦ دورات من الأدوية. وفي سنة أو سنتين إنهم يشهدون القلب الصحي. ولقلوبنا عملية خاصة به لخلق الكثير من الفروع للحصول على ما يكفي من الدم، ولذا فإنه

يمكن لنا علاج جميع هذه السدات في القلب إذا غيرنا أسلوب حياتنا كما سبق الذكر. وعلينا أن نطور هذه الحياة من قبل أنفسنا.

هل يكون زرع القلب فعالاً؟

وفي هذه الأيام كنتم قد سمعتم عن حالات زرع القلب من الأوساط الإعلامية والجرائد. هل سبق لكم الفحص أو سمعتم عن معدلات نجاح هذه الحالات؟ ولكوني اختصاصية ابورفيدية للقلب إنني قد جمعت كل التقارير في معظم الحالات والتي فيها وجدت أن معظم الحالات كانت فاشلة. وقد نهت عدد قليل من الحالات فقط واستمرت مع العلاج المناسب والفحوصات. زرع القلب هي عملية معقدة عكس زرع

الأعضاء الأخرى مثل الكلى والكبد الخ. وبعد أن أنفق نحو مليونين للزرع نفسه يجب على المريض أن يسكن على مقربة من العيادة أو المستشفى لمدة ثلاثة أشهر في حالة أن يمكن الوصول إلى المستشفى بسرعة لأي فحص بسبب الطوارئ بدون أن يسمح الزوار. هناك الكثير من الفرص التي يمكن أن يرفض الجسم القلب في أي وقت حتى للعدوى الصغيرة التي يتم نقلها من الزوار أو من أفراد الأسرة أنفسهم. ينصح المريض بعد ثلاثة أشهر تناول الأدوية والقيام بإجراء فحوص دورية. وخلال هذه الفترة لا يسمح للمريض القيام بالمهام الصعبة مثل رفع الأوزان والغسل وغيرها ولا يمكن

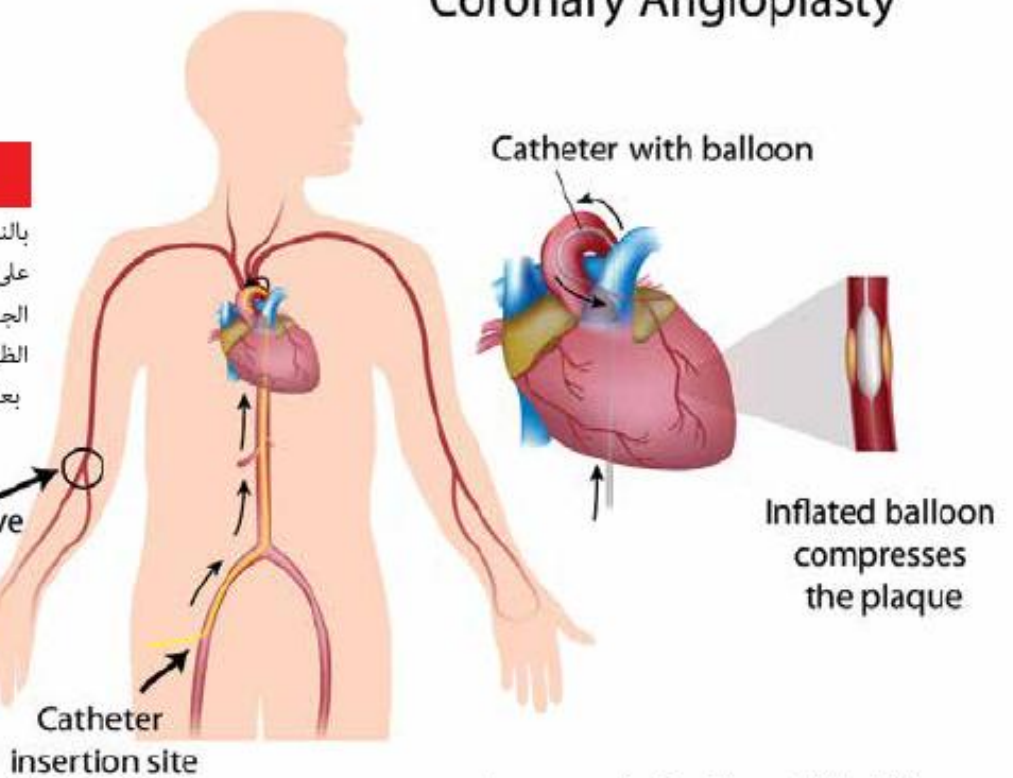
أعراض سداد القلب

بالنسبة إلى أعراض سداد القلب تكون بعضها على النحو التالي: - مشكلة التنفس أثناء الجري أو المشي السريع والثقيل في الصدر وألم الظهر وألم المفاصل وألم في الركبة والشعور بعدم الارتياح في حين تسلق المرتفعات والمشكلة أثناء صعود الدرج. وأن يكون عاطفياً ومهاجاً بسهولة وسريع الغضب الخ ترتبط جميع هذه إلى سدة القلب. ولسوء الحظ فإن معظم الناس مشوشون ويعتقدون أن العرض الرئيسي لسدة القلب هو الألم في الصدر. ولكن الألم في الصدر يظهر فقط في عدد قليل من الناس، وأنه يرى عادة في المراحل النهائية

كيف يتم تشكيل هذه السدادات القلبية؟

تكون فرص ترسب الدهون مرتفعة بعد ٢٠ عاماً من العمر ونجد موت الخلايا أيضاً في الزيادة بعد سن ٤٠. وجنبا إلى جنب مع عملية الشيخوخة ترتفع مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية إلى مستوى عال. إن العواطف الشخصية مثل ارتفاع الضغط والغضب السريع والقلق المفرط وغيرها تؤدي إلى التطور التدريجي لسدادات القلب. واتباع نظام غذائي دون الألياف والخضروات الصحية أيضاً تضيف لهذه المشاكل. وقد تم تعرف التدخين هو السبب الرئيسي لمعظم سدادات القلب.

وبما أننا قد سبقنا مناقشة الأعراض والأسباب لسدادات القلب يمكننا الآن المناقشة حول كيفية منع هذه السدادات في القلب



تصوير الأوعية هناك العديد من الفرص أن تكون الأوعية الدموية مخدوشة أو مثقوبة بواسطة السلك الذي يتم إدراجه وقد يؤدي إلى نوبات قلبية. يستخدم تصوير الأوعية فقط لمعرفة أين تقع السدة لأداء عملية الجراحة التعويضية للأوعية أو عملية الجراحة الجانبية للقلب.

إذا كان الشخص يريد تقليل سدادات القلب، تكون الطريقة الأكثر فعالية لإزالة تلك السدادات في القلب هي تغيير أسلوب حياته حتى أنه سوف يجد بسهولة المشاكل في القلب، وبالتالي يقللها تدريجياً ومن ثم يصل إلى المرحلة التي يمكن أن تستمر بحياته الطبيعية.



لنأخذ حالة الشخص الذي يمكن الجري لمسافات طويلة دون أية مشاكل في التنفس. ويقال عادة أنه ما يوصف لديه القلب الصحي لأن قلبه يجد ما يكفي من الدم خلال هذه العملية من الجري.

ولكن إذا كان يظهر أعراض الآلام في الظهر والثقيل في الصدر والمشكلة في التنفس وغيرها يمكننا القول أن لديه سدادات في قلبه وبأن قلبه يجد أقل من نسبة ٣٠ المائة من الدم الذي يتطلبه.

نفترض أنه يشعر كل هذه المتاعب خلال المشي السريع أو أثناء القيام بشيء في عجلة. ثم يمكن أن نقول أن هناك ثمانين في المئة فرصة أن يكون لديه سدادات في قلبه وأن قلبه يجد أقل من نسبة ٢٠ في المائة من الدم الذي يتطلبه. وإذا كان يواجه هذه المشاكل في حين ممارسة الأعمال اليومية ثم انه يمكن ان نتأكد من انه هناك حوالي ٩٠ في المئة من الفرصة أن يكون لديه سدادات.

وليس من الضروري الخضوع لتصوير الأوعية لفهم أو تشخيص هذه الحالات. فإن تصوير الأوعية من المفترض عندما يكون المريض يريد في جراحة الاوعية الدموية التعويضية أو العملية الجراحية الجانبية للقلب. خلال

Relevance and scope of **Ayurveda** in **Goa Tourism**

National Seminar – Expo
&
Ayur Arogya Awards Presentation



AYUR AROGYA AWARDS
GLOBAL BENCHMARKING OF AYURVEDA

November – 2016
PANAJI, GOA

For Stall Booking, Seminar Participation, Paper Presentation & Sponsorship...
Contact: Mob: 94471 41699 Email: ayurarogyasummit@gmail.com

Organized by

Ayurveda
& Health Tourism



Global Initiative for Excellence



Summit Secretariat: F M MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD., Penta Square, Opp. Kavitha Theatre,
M.G. Road, Kochi - 682 035 Kerala, India Tel : 0484 - 4034055,



كيفية تجنب تصوير وجراحة الاوعية الدموية؟

بدلاً من جراحة الاوعية الدموية يقام برأب البالون لأن في هذه العملية لا يتم زرع أي أجسام غريبة في الأوعية الدموية، ويقلل من السدة الحاضر في ذلك الوقت.

بدلاً من جراحة الاوعية الدموية يقام برأب البالون لأن في هذه العملية لا يتم زرع أي أجسام غريبة في الأوعية الدموية، ويقلل من السدة الحاضر في ذلك الوقت.



يساعد الناس بوظيفة الغدة الدرقية المنخفضة نظرا لأنه يحفز الأيض ويعزز الطاقة المصدر: مجلس تنمية جوز الهند ، وزارة الزراعة ورعاية المزارعين، حكومة الهند.

عالية الدهون من سلسلة أطول الأحماض الدهنية من محتواها من السعرات الحرارية المماثلة. إن النوع من الأحماض الدهنية في الزيت الغذائي يحدد تأثيره الضار أو النافعة. يحمي حمض اللوريك الحاضر في زيت جوز الهند ضد اضطراب شحوم الدم الناجم عن مرض السكري.

الإيدز

يتكون زيت جوز الهند من مجموعة فريدة من الدهون المعروفة باسم الدهون الثلاثية متوسطة السلسلة

(MCTs) . وعندما تؤكل هذه، تقوم أجسادنا بتحويل هذه الدهون إلى الأحماض الدهنية متوسطة السلسلة (MCFAs) وأحادي الجلستريد، وكلاهما تملك خصائص مضادة للفيروسات القوية. وذكر الأفراد المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية

نجاحا في تخفيض الأحمال الفيروسية لديهم وتحسين حالتهم الصحية عن طريق إضافة زيت جوز الهند أو منتجات جوز الهند في وجباتهم الغذائية.

الدرقي

يكون زيت جوز الهند البكر عاليا في الدهون المشبعة (الصحية) وحمض اللوريك والأحماض الدهنية المتوسطة السلسلة. إن تركيبه الفريد يجعله مصدرا صالحا للاستعمال للغاية من الطاقة للجسم وتوازنه الدهوني المعين وهو المغذي للغدة الدرقية. زيت جوز الهند البكر

أمراض الشريان التاجي

وقد أظهرت الدراسات أن تغذية VCO يقلل مستويات الدهون وينظم التمثيل الغذائي للدهون ويقلل من الإجهاد التأكسدي ويقلل من ميل تخثر الدم. وكشفت دراسات حديثة أن استهلاك زيت جوز الهند يقلل نسبة الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار وزيادة الكوليسترول الحسن (HDL) في الدم وإفراز صميم بروتيني A1. وتشير هذه الملاحظات أن زيت جوز الهند يعزز نقل الكوليسترول

“

تشير الدراسات والأبحاث أن زيت جوز الهند البكر (VCO) يخفض الكوليسترول بسبب محتوى حمض اللوريك يحمي القلب من خلال زيادة الكوليسترول الجيد وانخفاض الكوليسترول الكلي.

”

العكسي.

داء السكري

وتشير الدراسات السكانية في المجتمعات التي تستهلك الكثير من السعرات الحرارية من الدهون المشبعة من زيت جوز الهند أن مرض السكري هو نادر جدا. اتباع نظام غذائي غني في زيت جوز الهند يحمي ضد "مقاومة الانسولين" في العضلات والدهن ٤. اتباع نظام غذائي غني في زيت جوز الهند والذي فيه نسبة مرتفعة في سلسلة الأحماض الدهنية المتوسطة يتجنب أيضا تراكم الدهون في الجسم الناجم عن غيره من الوجبات الغذائية

المزايا الصحية لاستخدام زيت جوز الهند كثيرة. يكون VCO خاليا من الأحماض الدهنية غير المشبعة ومرتفعا في الدهون المتوسطة السلسلة (MCFA) أو الدهون الثلاثية المتوسطة السلسلة (MCTs) المعروفة باسم حمض اللوريك، وهو مطابق لمجموعة خاصة من الدهون الموجودة في حليب الثدي البشري. ويتم هضمها بسهولة وسرعة أكثر من الأنواع الأخرى من الدهون، لأنها تتطلب كميات أقل من الإنزيمات والأحماض الصفراوية لامتصاص المعوي.

وتشير العديد من الدراسات إلى أن استبدال زيت MCT عن الدهون الأخرى في اتباع نظام غذائي صحي قد يساعد على دعم وزن صحي وتكوين الجسم. وتبين الدراسات البحثية أن VCO يخفض الكوليسترول بسبب محتوى حمض اللوريك فيه الذي يحمي القلب من خلال زيادة الكوليسترول الجيد وانخفاض الكوليسترول الكلي.

تشير الدراسات إلى أنه يمكن لزيت جوز الهند البكر (VCO) حتى عكس أعراض مرض السكري بسبب قدرتها على تحسين إفراز الأنسولين.. بل هو أيضا جيد للبشرة عندما يتم نشره مباشرة لأنه يجعل طبقة حامية مضادة للبكتيريا التي تحمي جزء من الجسم الذي يتم إصابته. فإنه يسرع أيضا في الشفاء من الكدمات لأنه يقوم بإصلاح الأنسجة التي تضررت. وإلى جانب ترطيب البشرة يرطب زيت جوز الهند أيضا الشفاء والجسم ويعتبر مفيدا بالنسبة لتدليك الجسم.

ستهلاك VCO يعزز وظيفة الإدراك وبالتالي تغذية الدماغ. فإنه يعكس أيضا أو يمنع الأمراض العصبية التنكسية خلال المراحل المبكرة. وقد كان يتم استخدامه لمدة خمسة آلاف من السنين في الهند كالدواء الآيورفيدي. فإنه يسرع أيضا الشفاء من الأمراض كما هو مبين من قبل سكان بنما الذي يشربه لحراسة أنفسهم من المشاكل الصحية. وقد بدأ بعض أطباء الأورام أيضا تقديم المشورة لمرضى السرطان لنشر VCO بعد العلاج الكيميائي

لتجنب فقدان الشعر. وهكذا فإن المزايا الصحية لا تعد ولا تحصى من استخدام زيت جوز الهند البكر يحث الناس لجعله جزءا من حياتهم اليومية. فلتبني VCO "أم جميع الزيوت" كجزء من طريقنا لحياة صحية.

معجزات زيت جوز الهند البكر

مرض الزهايمر

بينما لا يوجد حاليا أي بيانات سريرية توضح فوائد زيت جوز الهند على الوقاية والعلاج من الخرف، فإن الدكتورة ماري نيوبورت - التي تم تشخيص مرض الزهايمر لزوجها ستيف في سنه ٥١ - قالت بأنها بدأت تعرف التحسينات بعد البدء به على أربعة ملعقة صغيرة من زيت جوز الهند يوميا. كان يسير بشكل طبيعي وأنه كان قادرا على بدء الركض مرة أخرى. وقالت بيوبورت أنه كان قادرا على البدء في القراءة مرة ثانية وقد تحسنت محادثته بشكل كبير، وبعد ذلك على مدى عدة أشهر رأينا تحسينات في ذاكرته ". نأمل أن هذا هو الشيء الذي يمكن للناس أن يدرجه في النظام الغذائي والذي يمكن أن يتأخر ظهور المرض أو إبطاء تقدم المرض لعدة سنوات " قالت نيوبورت.

مرض التوحد

على مر السنين أفاد عدد من الآباء والأمهات أن زيت جوز الهند يساعد الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على تجاوز الاضطرابات النمائية مثل التوحد و ADHD والصرع. تسند روزماري روزاليس التحسين الذي رآته في ابنها هوميروس الى قدرة زيت جوز الهند لإعادة التوازن إلى البيئة الميكروبية في جهازه الهضمي وشفاء الأنسجة التالفة. وقد أظهرت الدراسات أن الأطفال الذين يعانون من التوحد لديهم عدد كثير من البكتيريا السيئة مثل المبيضات وإي كولاي وكلوستريديوم الكزازية (الكزاز)، وعدد أقل من البكتيريا الحسنة من الأطفال العاديين. هذه الكائنات المجهرية سيئة تسبب التهابا مزمنًا وتلفا لجدار الأمعاء والتدخل في عملية الهضم وامتصاص المواد الغذائية. يساعد زيت جوز الهند في إعادة إنشاء البيئة الهضمية السليمة عن طريق قتل البكتيريا المؤذية وتشجيع نمو البكتيريا الحسنة وتحفيز شفاء بطانة الأمعاء التالفة

الشحوم الثلاثية متوسطة السلسلة (MCTs) المعروفة باسم حمض اللوريك، مطابقة لمجموعة خاصة من الدهون الموجودة في حليب الثدي البشري، ويتم هضمها بسهولة وسرعة أكثر من الأنواع الأخرى من الدهون، لأنها تتطلب كميات أقل من الانزيمات والأحماض الصفراوية للامتصاص المعوي.



تشير الدراسات إلى أنه يمكن لزيت جوز الهند البكر (VCO) حتى عكس أعراض مرض السكري بسبب قدرتها على تحسين إفراز الأنسولين.

البقاء في صحة جيدة مع زيت جوز الهند البكر (VCO)

يوصف زيت جوز الهند البكر (VCO) بأنه هو أصح الزيت في العالم. ويستخدم حاليا في جميع أنحاء العالم على نطاق واسع باعتباره الدواء والغذاء كما هو كنز من الفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للتأكسد. يستخرج زيت جوز الهند البكر من حليب جوز الهند المحصول عليه من نواة جوز الهند الطازجة والناضجة وذلك بوسائل ميكانيكية أو طبيعية، مع أو بدون استخدام الحرارة وبدون التكرير الكيميائي أو التبييض أو إزالة الروائح الكريهة. وهذا يحفظ كل الخير الطبيعي لهذا الزيت وهو واضح مثاليا كالماء.



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



منح بجائزة أفضل فندق الترفيه بالمياه النائية 2016

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


RAMADA®
 Alleppey

الأعراض

تكون أعراض أي مرض من أمراض القلب عديدة وتشمل الآلام المبرحة والإرتجاف وفقدان الوعي والعرق والدوخة والثقل في القلب والوزن في منطقة القلب والغثيان وغيرها حسب الخلطة الفاسدة. يمكن التعرف على علامات التحذير الحديثة من نوبة قلبية عدم الراحة في الصدر (الذبحة الصدرية)، وعدم الراحة في مناطق أخرى من الجزء العلوي من الجسم والضيق في التنفس والعرق البارد والغثيان والدوار الخفيف. تم التعرف على مرض القلب التاجي باعتباره من أكبر القاتل الواحد للذكور والإناث ويصل إلى حوالي ٥٠٠,٠٠٠ حالة وفاة سنويا. كما لوحظ أن نصف الشعب يموت في غضون ساعة واحدة من بداية ظهور هذه الأعراض. ويمكن تحديد عوامل الخطر لهذا المرض قابلة للتغيير وغير قابلة للتغيير. وتشمل عوامل الخطر القابلة للتغيير: - العمر والجنس والوراثة. في حين أن عوامل الخطر غير القابلة للتغيير تشمل: - نمط الحياة المستقرة وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والتدخين وداء السكري. مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول هي السبب الرئيسي لـ MI في الأيورفيدا. يتم التعرف على مرض السكري باعتباره السبب الرئيسي لأمراض القلب والسبب في مرض السكري تشمل: - الخمول والكسل وعدم ممارسة الرياضة والنوم المفرط والاستخدام المفرط للبروتين واللحوم والحساء من الحيوانات البرية المحلية والمائية والمستنقعات واستهلاك الحبوب غير الناضجة، منتجات الجكر والحلويات وجميع العوامل المعززة للكافا.

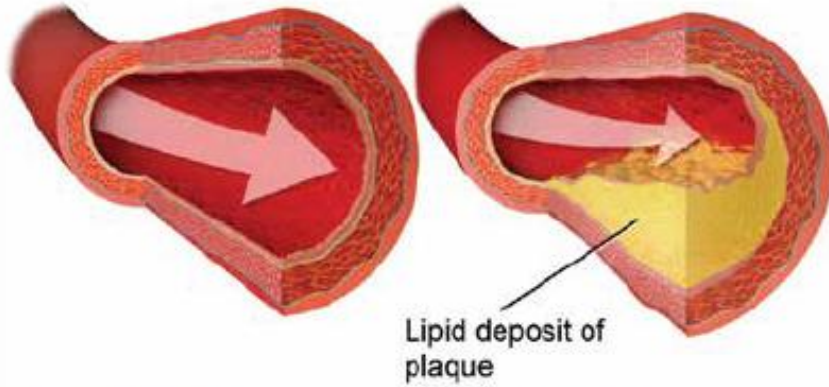
الأيورفيدا يعني علم الحياة وله جزءان يشمل سواستا فريتام يعني الوقاية وماثورا فريتام يعني العلاج. الأيورفيدا يتبع المبدأ أن "الانحراف هو أفضل من الغسل بعد المشي في الطين أو الوقاية خير من العلاج". يعرف الأيورفيدا أيضا الروتين اليومي أو ديناشاريا لنمط حياة صحي. وفيما يلي الروتين اليومي: - استيقظ في الصباح الباكر ٤٥ دقيقة على الأقل

قبل شروق الشمس واشباع الغرائز الطبيعية وفرشاة الأسنان وفرك اللسان والغرغرة باستخدام زيت ثيلا. هذا هو مفيد لقوة الفكين وعمق الصوت وترهل الوجه وتذوق طعم جيد للغذاء. ومع هذا التدليك المنتظم بالزيت والمسحوق المعالج بالدواء في الرأس والأذن والقدم هو ضروري. وحيث أن الزيت مضاد للذين يعانون من السممة المفرطة يستعمل المسحوق المعالج بالدواء للتدليك بطريقة خاصة وهي ضد مسار الشعر. وفي هذه الأيام نجد أن جميع الناس يتبعون نظاما غذائيا غير سليم. ينصح الأيورفيدا نظاما صارما جدا للحفاظ على صحة عالية. ووفقا للأيورفيدا إذا كنتم تعتبرون المعدة أربعة أجزاء يمكن تعيين جزئين لتناول الطعام الصلب وجزءا واحدا للمياه، ويترك جزء واحد لسهولة حركة المعدة. يمكن استهلاك الأطعمة الخفيفة أقل من المطلوب والأطعمة الثقيلة ما يقرب من نصف المطلوب. وتجنب الأطعمة المشارة مضادا. ويشير الأيورفيدا أيضا أنه لا ينبغي للمرء أن يستخدم الخضروات الجافة واللحوم بانتظام، وألا يتناول اللحم من الحيوانات

المريضة. ينبغي للمرء أن لا يستخدم الحليب في وقت واحد مع الأسماك والفواكه الحامضة والحمص الأسود. لذلك، تجنب دوسا وإدلي مع كيري السماك والدجاج مع اللبن الرائب. وقد لوحظ أن في هذه الأيام تكون أكثر الأطعمة السريعة مصنوعة من الدجاج واللبن الرائب. يصف الأيورفيدا أيضا علم التغذية والنظام الغذائي في كل موسم. والعامل الواحد العام هو أنه لا ينبغي للمرء أن يجمع أو يطرد الحث الطبيعي إلزاميا

الغذاء البطلان.

- السمك أو اللحم في الأرض المائي مع الحمص الأسود / الحليب / العسل.
- الجمبري والفواكه الحامضة وحمص أسود و تينا ومكولاوغي والخضروات مع الحليب
- الدجاج مع اللبن الرائب
- الموز مع اللبن الرائب أو مخيض اللبن
- الفطر مع زيت الخردل
- كمية متساوية من العسل والسمن



Lipid deposit of plaque



حقائق القلب

يعتبر القلب أيضا غرفة المحرك في الجسم والمسؤول عن ضخ الدم للحفاظ على الحياة عن طريق شبكة من الأوعية طويلة ٦٠,٠٠٠ ميلا (٩٧,٠٠٠ كيلومترات طويلة). ويعمل هذا الجهاز دون توقف يضرب ١٠٠,٠٠٠ مرة في اليوم و ٤٠ مليون مرة في السنة، وفي المجموع سجلوا ثلاثة مليارات ضربات القلب خلال فترة الحياة المتوسطة. إنه يحافظ على الجسم مزودا حديثا بالأوكسجين والمواد المغذية في حين القيام بإزالة الفضلات الضارة. وحجمه حوالي قبضة أصحابها ويقع الجهاز في وسط الصدر. ينبض القلب ويرتاح عادة ما بين ٧٠ و ٨٠ مرة في الدقيقة الواحدة. وكل نبضة القلب تملأ الغرف الأربعة داخلها بجولة جديدة من الدم.

كيفية مقاومة مرض الشريان التاجي بالأيورفيدا

مرض الذبحة القلبية (MI) هو مرض الشرايين التاجية الرئيسية والذي يسببه تصلب الشرايين. وفي الأيورفيدا تكون أمراض القلب من خمسة أنواع وفقا للدوشا المفسدة (الخلط). ويرجع السبب وراء حدوث أمراض القلب إلى العادات الغذائية غير الصحية ونمط الحياة. الغذاء الدهنية والأطعمة المقلية والوجبات السريعة والأملاح والأغذية المالحة والإجهاد والتوتر والأعمال المستقرة والنوم المفرط وأسلوب الحياة الحديثة وغير الصحية. نمط الحياة اليوم هو السبب الرئيسي لذلك حيث يكون الناس في سياق مجنون مع الزمن يسبب الكثير من القلق.

- وهذا هو أكثر من ضحايا السرطان وفيرس نقص المناعة البشرية والإيدز والملاريا معا. رى الأيورفيدا أن القلب مثل اللوتس النزولي الذي يمكن أن يتقلص ويسترخي. تقع الشرايين التاجية في القلب وهي السبب الرئيسي لأمراض القلب. ووفقا للأيورفيدا يكون القلب هو مركز الحياة وهو الجهاز الحيوي في الجسم. كما أنه هو واحد من النقاط الحيوية الثلاثة للموت المفاجئ (ساديا برانا هارا مارما) وأصل الأورطية والشرايين التاجية والأوعية الرئوية (مولا من رسافاها برانافاها سوتاس)، وأي إصابات بما في ذلك الضرر بسبب تمزق اللويحة في القلب يؤدي إلى مضاعفات حادة حتى الموت.

يسمى مرض الشريان التاجي أيضا مرض القلب وهو واحد من أكثر الأمراض القاتلة في العالم. وفي هذا العام يتم إعطاء الكثير من الأهمية لخلق قلب صحي لأن الموضوع الذي اعتمدته هذا العام لليوم العالمي للقلب هو خلق بيئة القلب الصحي، وبالتالي منع أمراض القلب. تؤكد هذه الرسالة أن الأماكن التي نعيش ونعمل أو نلعب بها يجب أن لا تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (الأمراض الوعائية القلبية). وأشار الاتحاد العالمي للقلب أن أمراض القلب والسكتات الدماغية هي السبب الرئيسي في العالم للوفاة، مما أسفر عن مقتل ١٧,١ مليون شخصا سنويا

دراسة سريرية لشلل دماغي مع صغر الرأس

الشلل الدماغي هو اعتلال الطفولة الرئيسي الذي يؤثر على كل من الوظائف الحركية والأنشطة المعرفية للطفل. أي اضطراب غير التدريجي خلال الحمل أو الولادة للطفل يمكن أن يؤدي إلى الشلل الدماغي. حيث أن الشلل الدماغي هو الحالة بسبب تلف النمو أو التلف في خلايا المخ يمكن أن تقلد العلاجات المغذية للأبويندا في علاجه.

نبذة عن المريض

الطفلة نور هي سنتان ونصف وأدخلت إلى المستشفى مع الشكاوى من معالم التأخر، بدون سيطرة الرقبة وغير قادرة على الوقوف أو المشي والاستجابة المنخفضة للصوت وانطوائية اجتماعيا وممسكة بشدة.

التاريخ السابق

يلاحظ تاريخ الطفلة أن الأم كانت تشكو من التهاب المسالك البولية وكانت على المضادات الحيوية من الشهر الرابع من الحمل، ويلاحظ أيضا أن يكون زواج الوالدين بين الأقارب.

وقد أدخلت الطفلة نور وخرجت من المستشفى لتلقي العلاج في أربع جلسات.

وفيما يلي تاريخ الدورات:-
جلسة ١ - ٢٠١٢/٠٩/٠٩ إلى ٢٠١٢/٠٩/٢٧
جلسة ٢ - ٢٠١٣/٠٧/٠١ إلى ٢٠١٣/٠٧/١٥
جلسة ٣ - ٢٠١٤/٠٢/١٨ إلى ٢٠١٤/٠٣/٠٣
جلسة ٤ - ٢٠١٥/٠٢/١٦ إلى ٢٠١٥/٠٤/٠١



الخلاصة

- كانت المريضة تحسنت بدنيا وذهنيا.
- في حالة اضطرابات التأخر في النمو فمن المستحسن دائما متابعة العلاج قبل السن ٤ للحصول على أقصى قدر من النتائج.

التشخيص

على الدخول في المستشفى تم تشخيص الطفلة نور من الشلل الدماغي مع صغر الرأس (تقلص المخيخ)

النبذة السريرية أثناء الدورات المختلفة من العلاج

قبل العلاج	بعد جلسة ١	بعد جلسة ٢	بعد جلسة ٣	بعد جلسة ٤
بدون سيطرة الرقبة	بدون سيطرة الرقبة	سيطرة الرقبة تقريبا في كل وقت	سيطرة الرقبة جيدة	سيطرة الرقبة جيدة
الجلوس مع الدعم في الموقف الحداثي	الجلوس دون الدعم تبادل ساق لوقت أقصر	الجلوس دون دعم لفترة أطول	الجلوس دون دعم في الموقف الحداثي الطفيف	الجلوس مباشرة دون دعم
غير قادرة على الوقوف أو غير قادرة على المشي	الوقوف مع الدعم والمشي ٥-٤ الخطوات بدعم	الوقوف مع الدعم والتواء متقطعة من الركبتين السير في المتوازيين	لا أكثر التواء من الركبتين بينما كانت واقفة والسير بدعم من شخص آخر	واقفة باستخدام دعم الجدار والمشي باستخدام تآ وكر
ممسك بشدة، وكانت تتناول الأدوية الالوبانية	حركات الأمعاء تصبح منتظمة مع الأدوية العشبية	حركات الأمعاء تصبح منتظمة دون الأدوية	حركات الأمعاء العادية	حركات الأمعاء العادية
فقدان الشهية	الشهية محسنة	الشهية جيدة	الشهية جيدة	الشهية جيدة
أقل الفهم	تحسين الفهم	هو شعور الفضاء والاتجاهات	الرد على التكات مع ابتسامة	التعرف على الجميع، أكثر تعبيراً
لا يوجد اتصال العين ومنطوية اجتماعيا	اتصال العين محسن، سعيد مع الأطفال	اتصال العين يحسن أكثر اجتماعي	اتصال العين جيد	طفلة مرضية جدا، وتنظر مباشرة إلى الوجه باتصال العين السليم

دورات العلاج

- كانت معالجة الطفل نور في الخط المحافظ من علاج الأبويندا مع الأدوية الداخلية والعلاجات الخارجية.
- وقد أعطيت جلسات العلاج الطبيعي المكثف بما في ذلك العلاج باللعب، وأعطيت خلال دورات من العلاج العلاجات المهنية.
- يتضمن بروتوكول العلاج لها كشيادارا (الحليب المعالج بالدواء) و أبيانغم (العلاج الزيتي) باترابوتلا سويدم (الأوراق المعالج بالدواء و الزيت) و شاستيكا باندا سويدم (الأرز المعالج بالدواء والأدوية) وماسا باندا سويدم (الحليب المعالج بالواء واللحوم) وسروبيتشو (معالجة الرأس) وماترا قاستي (حقنة شرجية زيتية)
- ويركز خط المعالجة في البداية لتصحيح التمثيل الغذائي، ثم تعزيز الجهاز العصبي وتغذية الدماغ.
- كانت الأدوية الداخلية كليانا كاشايام (kalyanaka kashayam) وساراسواتريشتم (saraswatharistam) وغوي شندندي غوليكا (gopichandanadi gulika) وراجنيادي شورنم (rajanyadi choornam) وأشتا شورنم (ashta choornam) و براهمي غريتم (brahmi gritham) و مهاكالياناك غريتم (mahakalyanaka ghritham) و إندوكانتم غريتم (indukantham gritham)
- ويتصح المريض أن تتناول الأدوية المعينة ومواصلة العلاج الطبيعي. ولابد من استمرار العلاج المهني وعلاج اللعب.

النبذة السريرية قبل وبعد العلاج الايورفيدي

يظهر الهيموغلوبين زيادة من ٧,١ جم / ديسيلتر إلى مستوى معتدل من ١٠ جم / ديسيلتر بعد دورة من العلاج

أحضر معدل الترسيب (ESR) الذي كان بقيمة ذروة ١٠٠ ملم / ساعة في وقت الدخول وقد تم إخفاظه أيضا الى ٦٨ مم / ساعة تدريجيا في غضون فترة محدودة عن طريق العلاج.

ولوحظ زيادة القيم أيضا عدد RBC ، يعني الحجم الكروي، متوسط الهيموغلوبين الكروي و P-ICR بعد دورة من العلاج

في وقت المغادرة كانت الجروح صحية ومشفية، وكان تورم وتنميل في الأطراف السفلية مخفضة.

الخلاصة

تم شفاء قرحة القدم السكري المصابة وتم تحسين الدورة الدموية في الموقع أيضا إلى حد كبير.

الحفاظ على نظافة القدم والسيطرة على السكري إلى جانب علاجات الأيورفيدا الكلاسيكية هي الحلول الناجعة الوحيدة لعلاج القدم السكري، وبالتالي حدوث التحسن في نوعية الحياة.



Dr Jaseela Anvar



Dr Anvar



و قد انخفضت شدة الألم تدريجيا مع العلاج وبدأ الطفح الجلدي على الجفون والسطوح الخارجية أن يشفى وانخفض تشنج الأطراف وبدأ في المشي بمساعدة المساعدة على المشي وتم بمساعدة رباعية القوائم وفي وقت لاحق دونها.

في وقت الخروج من المستشفى كان المريض قادرا على المشي من دون دعم وقد شفى تقشر فروة الرأس والطفح الجلدي فوق الأضلاع ملئتم تماما، وقد انخفض الألم في الكتفين والمرفقين والركبتين وأسفل الظهر والمفاصل الصغيرة من الأطراف العلوية وضيق TA وتحسنت قوة الأطراف العلوية السفلية. وخرج من المستشفى يوم 15/01/2016 مع المشورة للمراجعة المتابعة بعد 4 أشهر

وبالموقف الشامل للأورفيدا الذي يشمل الأدوية الداخلية وإجراء العلاجات الخارجية وتعديلات النظام الغذائي وتعديل أسلوب الحياة مع التمارين العلاجية المسموحة بدأ المشي من دون دعم بعد 3 سنوات وكان قادرا على القيام بالأنشطة اليومية دون أي مناع.



التهاب الجلد والعضلات المداهم

السيد محمد عبد الله خطيب عبد الله الشمخي هو الشاب البالغ من العمر ١٩ سنة والذي كان طبيعيا على ما يبدو منذ ٣ سنوات. انه كان يعاني من ألم حاد في أسفل الظهر بعد سقوطه على ظهره. وقد تم تشخيصه وعلاجه بالمسكنات في أحد المراكز الصحية المحلية. وفي اليوم التالي نفسه قد تفاقم ألمه وكان يشكو من ضعف الدائي المتناظر من الأطراف جنباً إلى جنب مع الآفات الجلدية. تم تشخيص حالته بأنه يعاني من التهاب الجلد والعضلات المداهم، وهو مرض النسيج الضام المتعلق بالتهاب العضلات (PM) الذي يتميز بالتهاب العضلات والجلد. ويكون DM كثيراً ما يصيب الجلد والعضلات وفي الوقت نفسه هو اضطراب نظامي يؤثر أيضاً على المفاصل والمريء والرئتين والقلب. ويقدر معدل إصابة DM ٥,٥ حالة لكل مليون نسمة.

وقد تبين أن السيد محمد كان يعاني أيضاً من تورط الجهاز التنفسي والعضلات البلعومية بعد أن تم تقديم انحلال الريبيدات المعجمة مما تسبب في إصابة الكلى والكبد. وكان في حاجة إلى التنبيب والقبول لفترات طويلة في وحدة العناية المركزة. وكانت حالته معقدة أثناء دخوله بنزيف هائي و الجهاز الهضمي. وتحسنت حالته تدريجياً. بعد العلاجات التأهيلية المكثفة تحسنت حالته نسبياً في الوقت المناسب.

وقد ادخل في المستشفى بتاريخ ٢٠١٥/١٢/٤ مع الشكاوى من ضعف الأطراف العلوية والسفلية وغير قادر على الوقوف أو المشي بدون دعم وآفات الجلد الحمامية فوق منتصف الوجه وكلا المرفقين والكتفين وعلى منطقة الجزء الخارجي الغضروفي والمحيط بالأذن وعلى الإبهامين والسطوح الباسطة من أم بي جيه و آي بي جيه والقشرة من فروة الرأس. واشتكى أيضاً عن ألم شديد في أسفل الظهر والكوعين والركبتين وصعوبة في النهوض من وضعية الجلوس. وكان يعالج بمختلف المنشطات والأدوية المثبطة للمناعة. الأزوثيوبرين ٥٠ ملغ مرتين يومياً وعلى مكملات الكالسيوم.

في منظور الايورفيدا يكون التهاب الجلد هو حالة المرض بمشاركة جميع المكونات الثلاثة وهي فاتا وبيتا وكافا جنباً إلى جنب مع راسا وراكنا وماسافاها سروتودوشي ويمكن اعتباره كاضطراب أفرنا فاتا (نوع من حالة المرض مع مشاركة الأنسجة المتعددة المعقدة)

وكان يتم علاجه في البداية بمختلف العلاجات الخارجية مثل كشايدارا ولبينا وكشيراادارا وغيرها مما ساعد على تقليل الالتهاب مع أدوية آماباشنا داخليا بتعديلات النظام الغذائي. وقد انخفض الألم تدريجياً وبدأت آفات الجلد تتضمد وانخفض التعب أيضاً. وفي المرحلة الثانية خضع لعلاج إعدادي خاص يسمى سمانا سنيهابانا (إعطاء السمن المعالج بالدواء بطريقة معينة مع تعديلات النظام الغذائي وقطع الحياة) ويليه إجراء بانشاكرا وفيريشنا. وفي المرحلة الأخيرة من العلاج تم إعطاء الأدوية المجددة المناسبة.



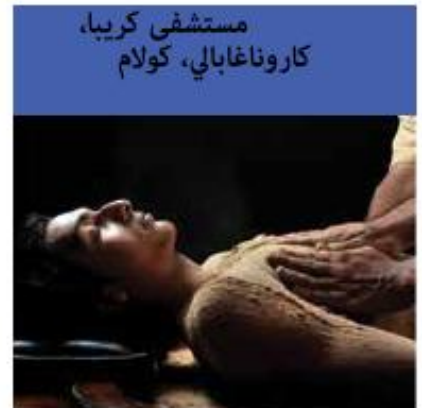
مستشفى بونرنافا
الايورفيدي، كالور، كوشين

يقع هذا المركز الأيورفيدي في قلب كوشين. ويوفر أماكن الإقامة التي هي على قدم المساواة مع المعايير العالمية. وهي مفروشة بشكل جيد مع غرف مزدوجة مكيفة الهواء بحمام خاص. كما يضم غرف المعالجة وإدارات العلاج الطبيعي المستقلة



KIMS للأيورفيدية والبحوث ،
مستشفى KIMS، تريفاندرم

مركز KIMS للأيورفيدا والبحوث هو مشروع مشترك بين إدارة KIMS للرعاية الصحية المحدودة ومستشفى بونرنافا الأيورفيدي المحدودة الخصوصية ويضم أحدث مرافق العلاج من بونرنافا. ويتم تحقيق اتحاد حقيقي بين العلوم المتعددة التخصصات هنا. نحن أيضاً نقوم بإجراء دروس التوعية حول الأيورفيدا لغيرهم من المهنيين في KIMS الأيورفيدا



مستشفى كريبا،
كاروناغابالي، كولام

علاج تجديد الشباب
علاج تنقية الجسم
برنامج علاج الإجهاد / الاسترخاء
العناية العمود الفقري الصحي
عناية فيم ٤٠
علاج حصانة الجسم
برنامج التخسيس
برنامج الرعاية بالجمال
أمراض ذات الصلة بالعمر
برنامج اللياقة البدنية للرياضة
حزمة خاصة لمتخصصي تكنولوجيا المعلومات.

المراكز المختلفة لهذا المستشفى الأيورفيدي هي :-



مستشفى بونرنافا الأيورفيدي، إيدابالي الشمالية، كوشين

يقع بونرنافا إيدابالي في بيئة تراثية مع غرف نوم مزدوجة قياسية مكيفة الهواء وغير مكيفة بحمام خاص وكذلك هناك غرف مجهزة تجهيزا للعلاج وإدارات العلاج الطبيعي.



مستشفى بونرنافا الأيورفيدي، كالور، كوشين

تقع على ضفاف نهر جميل، ويستوعب هذا المركز ثمانية فلل مستقلة مصممة تصميمًا بأنافة. كل من هذه الفلل تحتضن أربع غرف نوم مزدوجة مكيفة الهواء مع حمام خاص. وبالمناظر الطبيعية مع الخضرة وحمام سباحة صغير يتم تعيين بونرنافا بامبو لاغون داخل بيئة هادئة مع جو هادئ ولطيف. هذا المركز مجهز بغرف العلاج الكاملة وإدارات العلاج الطبيعي يقع على بعد ٣ كيلومترات فقط من فاي تيلا، كوشين.



التي اعتمدها مستشفى بونرنافا الأيورفيدي في تطوير علامة تجارية عالمية. وهذا الحضور العالمي واضح من الحقيقة أن المرضى من ٣٠ بلدا في جميع أنحاء العالم يزورون بونرنافا للتعافي من جميع أنواع الأمراض. ويشمل عملاؤه من الشرق الأوسط والمملكة المتحدة والولايات المتحدة وجنوب أفريقيا وفرنسا وألمانيا واليابان وماليزيا وأستراليا وغيرها. ويعتقد أن ما يلي هي الأسباب التي أصبحت بها المستشفيات بونرنافا رائدة في صناعتها :-

- ⊖ فريق ممتاز ومتخصص من المهنيين من كلا النوعين - الأيورفيدا والطب الحديث.
- ⊖ العلاج الأيورفيدي مع خبرة الأجيال.
- ⊖ الأدوية الأيورفيدية العاصمية والحقيقية
- ⊖ دمج التقنيات العالمية للتشخيص المضمن
- ⊖ المعالجون والموظفون المدربون تدريباً ووديون
- ⊖ نهج لا يضاهى للجودة والدرجة

ويقدم هذا المستشفى الأيورفيدي أيضا برامج العافية المختلفة تهدف إلى معالجة شاملة للمريض وليس فقط على المستوى العلاجي. وفيما يلي البرامج العافية المختلفة التي يتم توفيرها في مستشفى بونرنافا الأيورفيدي ومراكزها المختلفة :-

وبينما يكون رائدا في العديد من المجالات وتعطى الكثير من الإشارة إلى "بريسايس"، وهو برنامج يدمج به جميع طرائق التشخيص الحديثة جنبا إلى جنب مع أساليب الأيورفيدا وذلك ليكون التشخيص مضمونا وكذلك إعادة تقييم نتائج علاجهم بعد فترة من الزمن.

وهم يزعمون أيضا أن يكون أول من نوعه بالدمج بين العلاجات الأيورفيدية الكلاسيكية والأصيلة مع العلاج الطبيعي والعلاج التأهيلي واليوغا. ومع كل هذه ممارسون ويشجعون أيضا جميع جوانب العافية والعلاجية للأيورفيدا وبالتالي يتركزون على العلاجات الشاملة. وبصرف النظر عن اضطرابات نمط الحياة إن مجالات خبراتهم تشمل مختلف الاضطرابات العضلية الهيكلية والعصبية والأمراض الجلدية وأمراض الأطفال.

يتم تصنيع الأدوية الموصوفة للمرضى هنا من وحدتهم الخاصة تسمى بونرنافا نيوتراسيوتكس والأعشاب. وتعرف هذه الوحدة لصناعة الأدوية لجودتها الكاملة غير المنقوصة وهكذا يتم العناية بالعلاجات المختلفة هنا

يفتخر المستشفى أيضا بالخدمات على مدار الساعة من قبل فريق من الأطباء المؤهلين تأهيلا عاليا ومعظمهم من المتخصصين والخبراء في مرحلة الدراسات الماجستير جنبا إلى جنب مع فريق متخصص من الممرضين والمعالجين وغيرهم من موظفي شبه الطبي. وهذا هو سر نجاح مستشفى بونرنافا الأيورفيدي المجيد وفقا للكثيرين. وقد ساعدت منهجية العلاج من الطراز العالمي



OUR CENTRES



Punarnava Ayurveda Hospital
Edappally



Punarnava Ayurveda Hospital
Edappally



Punarnava Bamboo Lagoon
Ayurveda Village, Vyttila



Punarnava Ayurveda Hospital
Kaloor



Punarnava Ayurveda Island
Kumarakom



KIMS Ayurveda & Research Centre
Thiruvananthapuram



Punarnava
AYURVEDA HOSPITAL
precise care • ayurveda cure
www.punarnava.net



لا شيء يمكن أن يغلب على العلاج الأيورفيدي وخصوصا عندما يتم ذلك في مستشفى بونرنافا الأيورفيدي في ولاية كيرالا. وقد كان هذا الاسم بونرنافا مرتبطا مع الأيورفيدا منذ أجيال. يتم هنا ممارسة الأيورفيدا، العلم الطبي القديم من الهند باحترام كبير وألوهية. هذا المستشفى الأيورفيدي يقع في إيدابالي في كوتشي، يفتخر بستة فروع في ولاية كيرالا وخبرة حوالي ٢٠ عاما. وأنه متسع في أجواء طبيعية من فدان متعددة من الخضرة الوافرة في ولاية كيرالا. المستشفى هو معروف لعلاجات بانشاكرا وممارساتها مع الانضباط السامي. يتم تنفيذ العلاجات بانشاكرا المختلفة مثل فامنم وفيريشانم وفاستي وناسيام وراكناموكشم وبوفاكرماس مثل بيزيتشيل ونافراكيزي وسيرودهارا وأودوارتنام وأبهيانغم هنا تحت رقابة صارمة من الأطباء. إن المستشفى يتباهى بأنه نظير أيورفيدي لمستشفى كيمس (KIMS) تريفاندروم نظرا لنوعية الخدمة التي يقدمها. يمكننا أن نفهم ونلاحظ أنه يوفر خدمة كاملة غير منقوصة على الجودة. وهذا ما جعله العلامة التجارية التي ليست محلية أو وطنية فقط ولكن عالمية. توفير علاج الجودة هو أيضا جزء من العديد من المهمات، وهذا ما ساعده على أن يكون معتمدا لدى NABH (مجلس الاعتماد الوطني للمستشفيات ومقدمي الرعاية الصحية) وأيزو ٩٠٠١ - ٢٠٠٨ وشهادات الورقة الخضراء.



الشاي الأخضر للقلب الصحي

للتأكد القوية الموجودة في الشاي الأخضر، وخاصة EGCG قد تساعد على منع تصلب الشرايين وأمراض الشريان التاجي تحديدا بسبب تأثيرات المضادة للالتهابات على تراكم المواد الدهنية في مجرى الدم وجدران الشرايين والتي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. تعمل مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر أيضا معا على خفض نسبة الكوليسترول. بالإضافة إلى خفض الالتهابات في مجرى الدم وخفض الكوليسترول المنخفض الكثافة فإن الشاي يحمي جزيئات LDL من أن تصبح مؤكسدة والتي تسبب في تراكم المواد الدهنية في الأوعية الدموية ويمكن أن تؤدي إلى تصلب الشرايين

خطر نسبي أقل من حدوث احتشاء عضلة القلب من غير شاي الشاي. وكانت العلاقة العكسية مع شرب الشاي أقوى للأحداث القاتلة من أحداث غير قاتلة. ويتضح أيضا أن مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر تساعد على حرق الدهون. إن تراكم الدهون يؤدي إلى سدة القلب. وإذا كنا نشرب الشاي الأخضر على الأقل مرة في اليوم يمكن لنا تقليل خطر أمراض القلب. ينصح الشاي الأخضر أيضا لأولئك الذين يعانون من أمراض القلب لأن هذا الشاي يجعل القلب قويا. هذا النوع من الشاي يزيد من الكوليسترول الحسن ويخفض الكوليسترول السيئ في جسم المرء.

إختر الأخضر

ويلاحظ أيضا أن عملية التبخير للشاي الأخضر تقضي على الانزيمات التي تفتت أصباغ الألوان في الأوراق يسمح لها الحفاظ على لونها الأخضر. ثم يتم تلف الأوراق وتجفف تحافظ على مادتها البوليفينولات الطبيعية، المضادات الأكسدة القوية. تكون أكثر البوليفينولات في الشاي الأخضر هي في شكل الفلافونويدات المعروفة على وجه التحديد كمضادات الأكسدة وهي المواد الكيميائية النباتية المسؤولة عن الخصائص الصحية القلبية للشاي الأخضر. ونظرا للاختلافات في المعالجة يحتوي الشاي الأخضر على معظم مضادات الأكسدة أكثر من أنواع الشاي الأخرى. ومن ستة أنواع من مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر يكون بيغالوكاتيشين-3 - غالات (EGCG) هو الأكثر خاضعا للدراسة والأكثر نشاطا بيولوجيا للحصول على استحقاقات القلب. وتشير العديد من الدراسات التي نشرت مؤخرا أن المضادات

كان الشاي الأخضر مواطنا من الصين والهند وهو المستهلك والمشاد لفوائده لعدة قرون. وهو مصنوع من ورق الشاي غير المؤكسدة، وهو أحد أنواع من الشاي بأقل عمليات المعالجة، وبالتالي يحتوي على مضادات الأكسدة الكثيرة والبوليفينولات المفيدة. كان الشاي الأخضر يستخدم في الطب الصيني والهندي تقليديا للسيطرة على النزيف والتثام الجروح والمساعدة على الهضم وتحسين صحة القلب والصحة النفسية وتنظيم درجة حرارة الجسم. وخلصت دراسات سابقة أن استهلاك الشاي الأخضر يترافق مع انخفاض معدل الوفيات الناجمة عن كل الأسباب بما في ذلك أمراض القلب والأوعية الدموية. وقد ثبت أن هذا الشاي أيضا يقوم بتوسيع الشريان الذي يمتد من الكتف إلى الكوع بنسبة أربعة في المائة في غضون ٣٠ دقيقة مما يقلل من خطر جلطات الدم. يظهر تمدد الشريان أفضل أداء من البطانة وهي طبقة من الخلايا المبطننة للشرايين الدموية التي توقف تشكيل الجلطة. ويستهلك الشاي الأخضر أقل في العالم الغربي من الشاي الأسود، ولكنه قد يكون أكثر مفيدا بسبب الطريقة التي تبدو لتحسين وظيفة بطانة الأوعية الدموية. وبين بحث آخر أن تناول الشاي الأخضر يخفض الكوليسترول السيئ وضغط الدم ويقلل من إنتاج انزيمات الكبد الضارة. وقد أظهرت الأبحاث أن الشاي الأخضر يوفر الفوائد القلبية والأوعية الدموية مثل الفلافونويد الموجودة فيه والذي هو معروف لتعزيز صحة القلب عن طريق تحسين الأوعية الدموية ووظيفة بطانة الأوعية الدموية وتحسين مستويات الكوليسترول. وكان لشاي الشاي الذين يستهلكون أكثر من ٣٧٥ مل من الشاي يوميا





الشاي الأخضر للقلب الصحيح

06

كيفية مقاومة مرض الشريان التاجي
بالأيورفيدا

14

البقاء في صحة جيدة مع زيت جوز
الهند البكر (VCO)

17

كيفية تجنب تصوير وجراحة الاوعية
الدموية ؟

20

أجني (النار الهضمية): أداة الصحة
النهائية.

26

تجنب تحطم القلب - اتبع أسلوب
حياة صحية وسليمة للأيورفيدا

28

القلب الصحي عن طريق الأيورفيدا

31

البابايا للوقاية من أمراض القلب

32

٢٠ موقف لصحة القلب

34



Scan the QR Code with your smart phone
or log on to www.ayurvedamagazine.org

Follow us on :

www.facebook.com/ayurvedamagazine
twitter.com/MagazinAyurveda





RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher
Benny Thomas

Consulting Editor
O.J. George

Executive Editor
TKV.Mani

Editorial Co-ordinator
Ninu Susan Abraham

Layout & Design
anoopkumar0@gmail.com

Panel of Experts

Mrs. S. Jalaja IAS (Retd)
Dr. Madan Thangavelu (Cambridge University)
Dr. G.S. Lavakar (Former Director General, CCRAS)
Prof. (Dr.) K. Muralidharan Pillai
Dr. P. K. Mohanlal (former Director,
Ayurvedic Medical Education, Kerala)
Prof. (Dr.) K.G. Paulose (Former Vice-Chancellor,
Kerala Kalamandalam Deemed University,
Cheruthuruthy, Thrissur)
Dr. M.E. Sarma (Professor, Ayurveda College, Kottakkal)
Dr. Antonio Morandi (Ayurvedic Point-Milan, Italy)

Legal Advisor
Adv. Biju Hanikaran

BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA : CHICAGO: Vincent Joseph
Mob: 847 299 9954
USA : HOUSTON: Shaju Joseph
Mob: 847 899 2232
USA : NEW YORK: Vincent Sebastian
Mob: 917 992 9629
USA : CALIFORNIA: Wilson Nechikat,
Ph: 408 903 8997
Canada : Jose Sebastian, Ph: 416 - 509 - 6265
UK : Philip Abraham, Ph: 020 85021281
Switzerland : Dr. George Sebastian, Ph: 527204780
Ireland : Thomas Mathew
Mob: 00353 87 123 6584
Middle East : Mr. Aail Nath,
Ph: 506854500
Singapore : Mahesh A, Ph: +65 906 22828
Germany : Thomas Vallomtharayil
Ph: 02305 4455 100
Austria : Monichan Kalapurackal
Ph: 0043 6991 9249829
Korea : Dr. A. Thomas, Ph: 0082 10 5822 5820
Australia : S. Mathew, Ph: 61247026086

BUSINESS ASSOCIATES India

New Delhi : Vinodra Jagtap, Mob: +91 9654593521
Mumbai : Mohan Iyer, Mob: +91 22 6450 5111
Ahmedabad : Madanam MA, Mob: +91 98980 02522
Hyderabad : Vinod Mason, Mob: +91 08143617672
Tiruvandrum : Balagopalan, Mob: +91 9544181188
Chennai : C N Ramachandran, Mob: +919841726257
Puducherry : K. Ramasubramanian, +919894977161
Goa : Olavo Edviges Lobo - 9822589237

القلب الصحي عن طريق الأيورفيدا

ومن المبحزن يلاحظ أنه على الرغم من الكثير من التقدم في هذا المجال من أمراض القلب لا يقل عدد الأشخاص الذين يموتون بمرض القلب. وبالنظر إلى هذه المحنة الأسفة لقد تقدم الأيورفيدا إلى واجهة الصدارة عن طريق تشجيع أنماط الحياة والنظام الغذائي والتي من شأنها تساعد على منع هذا المرض. ومن الاتجاهات المزعجة التي نراها اليوم هو العدد المتزايد من الشباب الذين يعانون من أمراض القلب. تذكر الدراسات والإحصاءات أن أمراض القلب قد زادت أربع مرات في الأشخاص منذ العقود الثلاثة الماضية. ويتبين أثناء تقييم السبب وراء هذا على أنه بسبب أنماط الحياة غير الصحية مثل العادات السيئة في تناول الطعام واستخدام الكحول والتبغ. إن الأيورفيدا يوصي خطة النظام الغذائي الصحي وطريقة نمط الحياة لمكافحة هذا المرض القاتل. كما يوصي اليوغا لأنها تساعد على منع أمراض نمط الحياة مثل السكري والتوتر المفرط والسمنة والتي بدورها تسبب مشاكل القلب. وبالتالي إن السيطرة والتغلب على هذه الأمراض تساعد على الحفاظ على صحة القلب. يذكر الأيورفيدا أن اليوغا يلفظ ويهدئ العقل الذي بدوره يساعد في الحد من عاداتنا الإفراط في تناول الطعام مما يساعد بدوره في السيطرة على السمنة. يذكر الأيورفيدا أيضا أن حياة منضبطة وقدرة أفضل على شفاء الإجهاد هي ضرورية للسيطرة على أمراض القلب.

نظرا إلى العوامل المذكورة أعلاه قد وضع فريقنا خطوة متمدة لإسناد هذا العدد من مجلتنا على رعاية القلب. لذلك كنا نلن أنه من الضروري جدا توعية وتثقيف القراء على رعاية القلب - الأسباب والوقاية والعلاج. وبصرف النظر عما سبق سيكون هذا العدد بالتأكيد إضافة قيمة لإخوتنا الأوروبيين الذين لا يعلمون عما الخير للأيورفيدا يمكن القيام به للحفاظ على صحة القلب. تكون ولاية كيرالا هي الموطن للأيورفيدا وهكذا ينبغي أن تكون الوجهة الأولى لشخص يريد أي نوع من العلاجات الأيورفيدية. هذه البلاد الخضراء مع مناخها الفاتن والمياه العذبة لا يخيب طالبيها بالتأكيد. فإن المرافق والاحواء بالمستوى العالمي التي تقدمها بعض المراكز الأيورفيدية هنا لا يخلد أصدقاءنا الغربيين والشرقيين والأوروبيين. يوفر الأيورفيدا شفاء وذلك متغير ومتجدد للشباب وكذلك علاجي. إن المناخ والمياه والأدوية من هذه البلاد تعمل معا مثل السحر لتجعل عملية الشفاء كاملة. يكون النهج الأيورفيدية هنا هو في التوحد مع الطبيعة. لذلك يرجى القيام والاستعداد لقراءة وفهم وممارسة بشأن كيفية تحقيق صحة القلب عن طريق الأيورفيدا.

- المحرر

CORPORATE OFFICE

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

Printed, published and owned by

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

Printed at Sterling Print

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

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



أيورجرين

السعادة في الرعاية الصحية

مستشفى أيورجرين أيورفيدا (الخاص) المحدودة

ايدانبال, كاويلبادي, منطقة مالابورام

كيرالا - 679582 الهند.

هاتف: +914943055555 فاكس: +914943055503

هاتف الدولي: +918943055555

البريد الإلكتروني: info@ayurgreenhospitals.com

رقم واتساب: +918943055555





مركز التميز البحثي للتأهيل في الاعصاب والعظام

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

الوهن العضلي الوبيل
التهاب النخاع الشوكي مستعرض
التلف الدماغى حالة نقص أكسجة
تغييرات الاعتلال العضلى إلى الدماغ والعمود الفقري
الضمور العضلى مثل هزال العضلات
اضطرابات العمود الفقري (آلم في الظهر والرقبة)

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



أيورفيدا

للعافية

20 موقف لصحة القلب

أجني (النار الهضمية): أداة الصحة النهائية.

كيفية تجنب تصوير وجراحة الاوعية الدموية؟؟

تجنب تحطم القلب - اتبع أسلوب حياة صحية وسليمة للأيورفيدا

الشاي الأخضر للقلب الصحيح

كيفية مقاومة مرض الشريان التاجي بالأيورفيدا

البابايا للوقاية من أمراض القلب



ayurvedamagazine.org