

Vol. 4 | Issue No. 2 | April - June 2015

UAE Dirham15

Ayurveda

Lil Aafiyah

The treatment of
diabetes
in Ayurveda

Diabetes
is not the death sentence, but
probation, a wake-up call to
proceed with life differently

Diabetic?
Go From Sweets to Sweet-
"Nothings"... with Yoga

Beauty
sleep is not a myth

To curb
Gestational diabetes



ayurvedamagazine.org





MAJLIS AYURVEDIC HEALTH PARK



مجلس

الحديقة الصحية الأيورفيدية - جنة الله على الأرض

هل تريد تهدئة تلك الأعصاب المفرطة النشاط؟ وهل تريد أن تشعر كأنك أميرة خرجت الآن فقط من تلك الحكايات الخرافية؟ إذن قد حان الوقت الذي تفاخر وتدل فيه أنفسكم في حديقة مجلس الصحة الأيورفيدية في ترشور. هنا سوف تجد نفسك فقدت في العلاجات المختلفة والمرافق والخدمات التي يتم تقديمها بدلا من أن تشعر مثل المنزل بعيدا عن المنزل، وهنا ستشعر أنه مثل «قصر بعيد عن المنزل». وأيضاً، هذه الحديقة الصحية الأيورفيدية توفر جميع أنواع من وسائل الراحة الحديثة لتناسب جميع أحجام المحافظ. هناك إحدى عشرة غرفة هنا، بما فيها غرف فاخرة مريحة وجناح حديث جدا وعصري، ويفاجئك مختلف وسائل الراحة الحديثة المقدمة هنا. وتشمل هذه الوصول على مدار الساعة وواي فاي الإنترنت وغسيل الملابس. على الرغم من أنك سوف تجد نفسك مجتهداً من الحياة اليومية لبعض الوقت فإن خدمة الإنترنت واي فاي في مجلس تطلعك على الأحداث اليومية في جميع أنحاء العالم. إن الجو الصافي والهادئ هنا يترككم مسحوراً في وجود النباتات الطبية والأعشاب النادرة. وحتى الهواء الذي تتنفسه هو مليء بالأكسجين الطبيعي وتستطيع أن ترى الفرق في التوجه على وجهك من وقت دخولك إلى هذه الجنة تسمى مجلس. فإنها بالتأكيد طارد الإجهاد للمهنيين ورجال الأعمال والعاملين الذين لديهم الكوابيس اليومية من المواعيد النهائية والأهداف وكأية صباح يوم الاثنين. هو بالتأكيد مكان لاستكشاف نفوسكم نظراً إلى الجو الصافي والهادئ. إنه عام بعيد عن الدنيوية. وأنه يوصلك مع الطبيعة ويمحو التوتر والقلق والمخاوف من النمو. انه يساعدك على الجلوس والاسترخاء والتمتع بجميع تلك اللحظات الصغيرة من النجاح الذي نادراً ما كنت تجد أي وقت للتفكير فيها. وإنها تأخذك سنوات إلى الوراء عن العقل والجسم، وبالتالي يجعلك تشعر الشباب والمرح مرة أخرى. هنا سوف تجد نفسك مباركا من قبل الطبيعة عن طريق تغذية روحك، وبالتالي استعادة الصحة والأمل والانسجام في حياتك، والشعور بالوحي والدوافع.

الدكتور كريشنا داس، رئيس إدارة الخدمات الطبية

حديقة مجلس الصحة الأيورفيدية مستحسنة من قبل الورقة الخضراء ومصدقة ومعتمدة من قبل وزارة السياحة. وإن لها المستشفى بـ ٢٢ سريرا مجهز بفريق من الأطباء المؤهلين تأهيلا جيدا وذوي الخبرة والمعالجين والموظفين. والعلاجات هنا يتم تخصيصها لتفرد كل فرد. وبالتالي فإنها تدعم الوقاية من الامراض وتحسن الصحة العامة وتنعش الحواس الخاصة بك حياة أفضل. إن البيوت الفاخرة الموجودة هنا هي على قدم المساواة مع المعايير الدولية بالهندسة المعمارية المتوازنة والتصميم الجمالي.

العلاجات المقدمة هنا يشمل:

- الاضطرابات العصبية
- الاضطرابات الدموية
- الاضطرابات في الجهاز الهضمي
- اضطرابات القلب والأوعية الدموية والورثة
- اضطرابات أمراض النساء والعقم
- اضطرابات الأطفال
- اضطرابات مُمط الحياة
- الامراض الجلدية
- الاضطرابات النفسية
- إتهاب فقار العنق وأسفل الظهر



بيرينغتون، البريد/ بيرامنغلام، تريسور، كيرالا، الهند
الهاتف ٢٢١٢٨٤٥، ٢٢١١٩٠٢ ٤٨٤ ٩١ + ٦٨٨٩٩ ٠٩٣٤٩١

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

In Patan there is a structure called Rani Ki Vav. An elaborate step-well. So ornate are its walls, it almost feels like one is in a temple.

I asked for the architect's name and no one seemed to know. I asked about the sculptors. Even their names were unknown. Here, art precedes the artist. The creation is above the creator!



ORAM 1385



RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher
Benny Thomas

Consulting Editor
O.J. George

Editorial Co-ordinator
Ninu Susan Abraham

Design & Layout
Jithin Jacob

Panel of Experts

Mrs. S. Jalaja IAS (Retd)
Dr. Madan Thangavelu (Cambridge University)
Dr. G.S. Lavekar (Former Director General, CCRAS)
Prof. (Dr.) K Muraleedharan 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 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
UAE : M/s Malik News Agency LLC
Ph: 04 2659165
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 : Virendra Jagtab, Mob: +91 9654593521
Mumbai : Mohan Iyer, Mob: +91 22 6450 5111
Ahmedabad : Madanan MA, Mob: +91 98980 02522
Hyderabad : Vinod Menon, Mob: +91 08143617672
Trivandrum : Balagopalan, Mob: +91 9544181188
Chennai : C N Ramchandran, Mob: +91 9841726257
Puducherry : K. Ramasubramanian, +919894977161
Goa : Olavo Edviges Lobo - 9822589237

“Constant Vigilance”, the clarion call against diabetes

Ayurveda which enunciates the science of life has myriad ways of dealing with the dreaded diabetic condition for prevention, cure and sustenance without causing side-effects. This edition is a compendium of experts' articles dealing with multifarious ways of taking on diabetes. The focus is on changing life-style, choosing proper diet-using needed food items, avoiding deleterious stuff- and going in for Yoga for maintaining robust mind and body.

The health of the world is generally improving, with fewer people dying from infectious diseases and therefore in many cases living long enough to develop chronic diseases. This is not a negligible situation and we must tackle this problem step by step and we must start now. As the first step, it is essential to communicate the latest and most accurate knowledge and information to front-line health professionals and the public at large. It is vital that the increasing importance of diabetes is anticipated, understood and acted upon urgently. The rapid changes that threaten global health require a rapid response that must above all be forward-looking. The “invisible” epidemic of diabetes and other chronic diseases would, in the foreseeable future, take the greatest toll by way of deaths and disability. The risk of new outbreaks should be avoided at any cost, for which constant vigilance is a must.

Death is inevitable, but a life of protracted ill-health is not. Chronic disease prevention and control help people to live longer and healthier lives. Existing interventions are used along with complementary medicines to develop a comprehensive, integrated approach which is the need of the times. As Dr. Nagarathna has mentioned in her article, “WHO research and researches across the globe say that life-style change (LSC) could be the key. According to Yoga, the root- cause of all diseases is imbalance of thoughts in the mind. There have been a good number of studies which have depicted the efficacy of Yoga on various physiological, biochemical and psychological problems in Type 2 diabetes.” Like a ‘Trojan Horse’, Ayurvedic medicines and life-styles could transport the guardians of health into the camp of almost every disease and effectively prevent diabetes, if the strategy is initiated early and practiced properly.

However, it is by no means a future without hope. As Dr. Mohanlal advises us, “Even if the disease has progressed up to the stage of Diabetes Mellitus, and the physician has ruled out the chance of survival, one should not lose hope.” An optimistic approach to life and diabetes is what is needed. And most importantly, constant vigilance and a will to prevent it at the earliest should be the motto.

- Editor

CORPORATE OFFICE

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

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

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

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

Diabetes is not the death sentence

but probation, a wake-up call to proceed with life differently

12



- 08** The treatment of diabetes in Ayurveda
- 12** Diabetes is not the death sentence, but probation, a wake-up call to proceed with life differently
- 15** Diabetes, a global crisis
- 19** Diabetic? Go From Sweets to Sweet-“Nothings”... with Yoga
- 22** Beauty sleep is not a myth
- 25** To curb Gestational diabetes



Diabetes, a global crisis

15



19 Diabetic? Go From Sweets to Sweet- "Nothings" with Yoga



Beauty sleep is not a myth **22**



Euro	: € 5
USA	: \$ 5
UK	: £ 3.8
Singapore	: S\$9
Canada	: C \$ 7
UAE	: Dirham 17
Korea	: Won 7500



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

Follow us on :

 <https://www.facebook.com/ayurvedamagazine>

 <https://twitter.com/MagazinAyurveda>



THE TREATMENT OF *Diabetes in Ayurveda*

Dr. P.K. Mohanlal, M.D. (Ay)

Director (Retired), Ayurveda Medical Education, Kerala.

The diseases which cause permanent and irreversible damage to the Sareeradhatu (body tissues), which are more chronic in nature compared to other diseases and have severe and sometimes fatal complications and other deteriorating peculiarities, are grouped as Maharogas (grievous maladies) by Ayurvedic scholars. Eight such Maharogas are mentioned in Ayurvedic classical texts. Prameha (which includes Diabetes Mellitus mentioned in allopathic system) is one among these Maharogas. From this classification itself one can understand the chronic consequences of Prameha. It is degenerating and gives rise to severe complications, among which vascular complications are more fatal. It deteriorates the body day-by-day.

Sweet, sour and salty food materials are essential, providing energy and building materials for the growth and existence of the body. Sweetness is accustomed to the individual from birth onwards and it provides basic strength to the body tissues.

“.....madhuri rasa: ajanmasathmyat kurute dhātunam prabalam balam”

It provides major nutritive factors for all dhatus. The body is built up by madhurarasa (sweet taste), and essential food items



such as carbohydrates, proteins, minerals, vitamins and water are mainly obtained from sweet, sour and salty food substances which, if used in excess quantity, according to Ayurveda, will vitiate sleshma. Vitiating sleshma will inhibit proper digestive processes and the annarasa (chyle), which is formed and carried to the blood circulation, will contain these sweet substances in large quantity. The chyle formed after digestion of sweet food substances will also be sweet, indicating predominance of sugar in the chyle. The same is applicable to salty substances too.

The Sareera dhatus (body tissues) are continuously nourished by the annarasa which is formed and carried to the blood. Nutrients of each dhatu contained in this is being converted to respective dhatu by dhatwagnis, the internal fire or energy, or the particular substances/enzymes which act upon the nutrients of each dhatu contained in the chyle circulating along with blood. Thus the whole body is being nourished. If the dhatwagni is absent or it fails to function, the metabolic processes will be seriously deranged.

The entire etiological factors of Prameha mentioned above have qualities which vitiate kapha (the fluid diversities of the body), pitta (digestive and metabolic factors of the body), mamsa (flesh and muscles), rekta (blood), sukra (semen), majja (marrow), etc. In short, all body constituents – especially those which build the body – will be vitiated. This will cause obstruction in all srothamsis (body channels) resulting in the derangement of all the metabolic processes of the body. The dhatwagni, which act on the sweet ingredients of the annarasa, is deficient or absent in the case of Prameha. As a result, the sleshma and madhura bhavas (sweet ingredients in the blood) will not be converted into the sareeradhatu. It remains in the blood and is excreted through urine. Hence there will be mad-

huramsa (sugar) in the urine. The presence of this madhuramsa causes turbidity of urine, and makes the individual micturate frequently. This condition is Prameha. Due to the malnutrition of dhatus, dhatukshaya (decrease of the nutritive factors of the body) occurs and the individual becomes weaker. As the dhatukshaya progresses, oja (immunity) lessens and finally exhausts. As a result, various types of upadravavikaras – related ailments will manifest. Especially, the circulatory and nervous system will suffer much and the patient may die mainly due to vascular diseases.

As the sweet substances are not metabolized into sareeradhatu, the reserved sareeradhatu will be utilized for existence, and when

it also is exhausted death occurs. As explained by Ayurveda, “Agni (digestive fire) digests food. In the absence of food, agni digests the doshas and in the absence of doshas, agni digests the dhatus and when the dhatus are completely exhausted, agni engulfs the life itself and thus occurs the death.”

**“Aharamagnir pachati
doshanaharavarjitha**

**Dhatoon ksheeneshu
dosheshu jeevitham dha-
tusamkshaye”**

Over-sweating, foul smell of the body, progressive weakness, feeling frequently to sit, lie down or sleep, feeling sticky substance in the chest, eyes, tongue, and ears, heaviness of the body, over-growth of hair and nails, likeness of cold,





dryness of throat and palate, sweet feeling in the mouth, burning sensation of hands and feet, etc. are the main prodromal symptoms of Prameha. Presence of ants in the places where the patient urinates is common. As the disease progresses, these symptoms will persist and increase. Weakness of the patient increases day-by-day. While walking he will like to stand a while and while standing he would sit. While sitting he will wish to lie down and then he falls into sleep. Such is the condition of a typical Prameha patient.

Ayurveda describes 20 types of Pramehas on the basis of vitiation of doshas. Actually these three - kapha, pitta and vathamehas - are the three stages of Prameha. In the beginning, due to the peculiar etiological factors of Prameha, kapha will be much vitiated. Hence in the beginning it is Kaphaprameha. As the disease progresses dhatukshaya will occur, and this will vitiate pitta, and the disease will have paithik features. As the dhatukshaya irreversibly progresses, vatha will vitiate and the disease will have Vatha- predominant symptoms.

In short, Prameha starts as Kaphameha, continues as Pithameha and ultimately climax into the stage of Vathameha in which Madhumeha is the final stage. Irreversible dhatukshaya produces numerous upadrava rogas (related diseases and symptoms). From Kaphameha onwards all mehas, if left untreated, will progress upto the stage of madhumeha. Madhumeha is the last stage of Prameha. But in all Pramehas (from Kaphamehas to Vathamehas) there will be variable quantity of madhuramsa (sweetness- sugar) in urine and hence all Pramehas shall be called as Madhumehas. But when the disease becomes so chronic, the urine will be similar to honey and the patient will be too weak. Along with all Prameha symptoms mentioned earlier, polyphagia, polydipsia,



debility, weight loss, impotency, constipation, disturbed sleep, and giddiness will be present in this condition. Also related symptoms and diseases will manifest.

Digestive disorders, loss of appetite, vomiting, sleepy mood, cough, sinusitis, etc are the complications in the early stages (Kaphameha). Pain in the vasthy (urinary bladder), mehana (urethra) and testes (mushka), feverishness, burning sensation, amlapitha, loose motion, and occasional unconsciousness may be seen in the second stage (Pithameha). Udavartha (intestinal obstructions), tremor, abdominal pain, sleeplessness, atrophy, cough, dyspnoea, etc will be seen in the third stage (Vathameha).

If the prodromal symptoms are not completely manifested, the Kapha pramehas are susadhya (curable). If all the prodromal symptoms are present it becomes incurable (asadhya). Pithamehas are yapya ie, the treatment is to be continued so that the patient shall survive without much complications. Vathamehas are generally incurable, especially the Madhumeha and Sahaja (hereditary) meha.

Treatment

In short, the prognosis of Prameha is negative. But if treatment is started from the very beginning, the progress of the disease can be arrested, if not Sahaja and relapse

of the disease can be prevented. Treatment is to be divided according to the physical condition of the patient. If the patient is healthy enough, sodhana treatment – panchakarmas shall be done. If he is unhealthy he shall be given medicine for the symptoms to subside and which will provide strength and health.

For Snehana (internal administration of medicated oil preparation –oleation), which should be done prior to panchakarmas, peculiar oil preparations are prescribed viz. sarshapathaila (mustard oil), neem oil (arishta thaila), nikumbhathaila (oil of *Spermum montanum*), ashathaila (oil of *Terminalia bellerica*), or karanjathaila (oil of *Odina woodier*). These special oily preparations are particularly prescribed for Prameha patients. They may have more effect to stimulate the dhatwagnis, especially those which metabolises the madhuramsa (sugar) of the blood. Thrikantaka sneha is also specially mentioned for snehapana.

Then after suitable swedakarma (sudation therapy) vamana (emetics), virechana (purgation), anuvasana vasthy and virooha vasthy shall be done. But it should be noted that these shall be done only if the patient is healthy enough to undergo the treatment. Otherwise it will be fatal to the Prameha patient.



If the patient is healthy enough to undergo sodhana therapy, it will arrest the pathogenesis of Prameha going on in the body and will remove all types of srothorodhas (obstruction in the body channels). Thus the dhatuvaha srothamsis (the vessels which carry the dhatus) will be purified and dhatwagnis will be stimulated. If this treatment is repeated periodically, all diseases including Prameha can be prevented. It purifies and rejuvenates the body.

After sodhana therapy, suitable medicines should be given.

Samana (alleviating) medicines should be given to those who are not healthy enough to undergo sodhana treatment due to weakness and also to those who are healthy enough but could not undergo sodhana therapy due to other reasons.

As Prameha progresses kapha will be decreased and the body will become vathapitha predominant and gradually vatha will become more predominant, and the patient will become too weak. At these stages so many anubandha vikaras (related complications) will be manifested. Swedana and sodhana therapies are contraindicated at this stage.

In general, patients who had become too weak and whose body is much emaciated due to Prameha

should be given non-fatty and antidiuretic foods and medicines to develop the body and to improve the health. (Brimhayedoushadharairamedo mutralai: krisam).

(Brimhayedoushadharairamedo mutralai: krisam).

Nisakathakadi kashaya, Kathaka khadiradi kashaya, Ekanayakashadanga kashaya, Ekanayakashadira quadha etc. are much effective in Prameha. The continuous use of such kashayas will nourish the body and will gradually reduce the blood sugar level. Chandraprabha gulika, neeruryadi gulika, vasanthakusumakara rasa, mehamudgaravati, Dwanwamtharagritha, salmaligritha, gugguluthiktaka ghritha etc. also are effective.

Innumerable kashayas, gulikas, ghrithas, thailas, arishtas, etc. are mentioned in Ayurvedic classical texts. The physician can choose those which are suitable to the condition of the patient and the disease. The desirable diets and contraindicated diets are also listed in Ayurvedic classical texts for Prameha.

Hard udvarthana (massage with specially prepared medicinal powder in the opposite direction) is important in Prameha chikitsa. It generates the internal fire (dhatwagni) by which kapha will be decreased. It metabolises the meda (fat) and provides strength to the body. It also provides fairness of the skin.

Amalaki (*Emblica officianalis*) and Nisa (*Curcuma longa*) are most effective drugs for Prameha. Prameha patient may take powder of nisa (*Curcuma longa*) mixed in Amalaki swarasa (juice of *Emblica officianalis*) every day. It will provide strength and vitality. The swarasas (juices), kashayas (decoctions) or drinking water prepared with Ekanayaka (*Salacia primoides*), Asana (*Brdiella montana*), kshadira (*Acacia catechu*), vilwa (*Aegle marmelos*), veera (*Cephalandra indica*) etc. are good for

Prameha.

In the case of upadrava vikaras, suitable medicines should be given. In vascular and cardiac problems sringabhasma, prabhakaravati, sdhira quadha, arjunayaukt rasonadi quadha etc shall be given.

In Karapadadaha (burning sensation of palms and feet) Amrithashadangam kashayam and kaisoraguggulu gulika are found effective. If the patient is weak and emaciated and is having this karapada daha and padasupthi (numbness of feet), rookshaswedas as patrapottala sweda etc. are not advisable. But abhyanga with pindathaila, ksheeradhooma, shashtika pinda sweda, mamsayukta shastkapinda sweda etc. are found very effective. It will nourish and rejuvenate the patient.

Abhyangasweda (oil massage and luke-warm water bath) should be done regularly as daily routine (dinacharya). It will relieve numbness and burning sensation.

Even if the disease has progressed up to the stage of Madhu meha, and the physician has ruled out the chance of survival, one should not leave hope. The patient can be advised to take silajith (mineral pitch, asphalt) regularly for long duration, with suitable kashayas or any other form. It will definitely nourish and rejuvenate the patient. Silajith is another foremost effective drug for Prameha.

Rigorous vyayama (physical exercise) is an inevitable part of Prameha chikitsa. By physical activities body heat (sareeroshma) will be generated which will stimulate the dhatwagnis, by which the metabolic processes will improve and the dhatus which are formed through the metabolism of madhuramsa will be nourished. All these will reduce the blood sugar level. Ayurveda advises every pre-diabetic to exercise rigorously and follow the diet schedule of munis (sages) strictly so that the Prameha can be successfully overcome



DIABETES IS NOT THE DEATH SENTENCE, BUT PROBATION, A WAKE-UP CALL TO PROCEED WITH LIFE DIFFERENTLY



O.J. George
Consulting Editor
Email: ojgeorge@gmail.com

Scary thoughts like a diabetic is destined to go blind, die of heart disease, and have all the limbs chopped off are worst-case scenarios. It may be a vehicle that slowly takes one towards the end, but there are a few milestones where we take stock, rest and relax and proceed further. It is not an abrupt snuffing out of life.

Proper diet, exercise and positive thinking are essential for healthy living, be one ailing or not. In the case of a diabetic, these are essential factors which would re-activate weakening conditions. Just refuse to accept the feeling that everything has collapsed, but then one must have holistic thinking and the will to lead a meticulous life. Yes, you may feel a little scared and unsure. Once you feel petrified and you think your life is over, you are simply giving up. It is quite normal to feel that way initially, but once you decide to face the fact with determination, things would turn for the better, be different and helpful. All the bad stuff can happen only if you don't take your diabetes seriously and fail to do something about it.

The all-important gland, pancreas, if it refuses to produce adequate quantity of insulin, will render our life topsy-turvy. Ultimately, blood circulation won't be enough through all the organs which may gradually wither off. Don't be despondent, this condition would take scores of years to pervade one's life. Anyway, one day a human being has to pop off, but we can decide not to fly away instantly, if proper remedial measures are taken.

There is so much to absorb... you don't have to rush into anything. Begin by using your best weapon in this war, your meter. You won't keel over today, you have time to experiment, test, learn, test and figure out just how your body and this disease are getting along. The most important thing you can do to learn about yourself and diabetes is test, test, test. More than most anything, what you eat will affect your diabetes and your blood glucose numbers. And more than anything you eat, carbs will affect your diabetes and your blood glucose numbers. So, the most important information you can begin to compile about

yourself is how your body handles carbs.

This sounds like you would need a low-carb food plan, right?

You don't... what you need to uncover is YOUR Personalized Carb Number. Which actually works better for most of the people. Low to one person may be wildly high to another, but way too low for someone else.

Is low carb less than 30g a day? Is it anything less than the Pyramid recommendations?

Finding your Personalized Carb Number is easy. Here's how you can figure out your own Personalized Carb Number.

The single biggest question a diabetic has to answer is: What do I eat?

Unfortunately, the answer is pretty confusing.

What confounds us all is the fact that different diabetics can get great results on wildly different food plans. Some of us achieve great blood glucose control eating a high complex carbohydrate diet. Others find that anything over



75 - 100g of carbs a day is too much. Still others are somewhere in between. At the beginning all of us naturally feel frustrated. We wanted to be handed the way to eat, to ensure our continued health. But we all learned that there is no one way. Each of us had to find our own path, using the experience of those that went before, but still having to discover for ourselves how OUR bodies and this disease were coexisting.

Ask questions, but remember each of us discovered on our own what works best for us. You can use our experiences as jumping off points, but eventually you'll work up a successful plan that is yours alone. What you are looking to discover is how different foods affect you. As I'm sure you've read, carbohydrates (sugars, wheat, rice... the things our Grandmas called "starches") raise blood sugars the most rapidly. Protein and fat do raise them, but not as high

and much more slowly. So if you're a T2, generally the insulin your body still makes may take care of the rise.

You might want to try some experiments. First: Eat whatever you've been currently eating, but write it all down. Test yourself at the following times:

Upon waking (fasting)

1 hour after each meal

2 hours after each meal



At bedtime

That means 8 x each day. What you will discover by this is how long after a meal your highest reading comes and how fast you return to “normal”. Also, you may see that a meal that included bread, fruit or other carbs gives you a higher reading. Then for the next few days, try to curb your carbs. Eliminate breads, cereals, rices, beans, any wheat products, potato, corn, fruit... get all your carbs from veggies. Test at the same schedule above.

If you try this for a few days, you may find some pretty good readings. It's worth a few days to discover. Eventually you can slowly add back carbs until you see them affecting your meter. The thing about this disease is that though we share much in common and we need to follow certain guidelines. In the end, each of our bodies dictate our treatment and our success.

The closer we get to non-diabetic numbers, the greater chance we have of avoiding horrible complications. The key here is AIM. Everyone is at a different point in their disease and it is progressive. But, if we aim for the best numbers and do our best, we give ourselves the best shot at health we've got. That's all we can do.

What numbers to aim for, they are non-diabetic numbers.

Fasting Under 100

One hour after meals Under 140

Two hours after meals Under 120

or for those in the parts of the world:

Fasting Under 6

One hour after meals Under 8

Two hours after meals Under 6.5

Listen to your doctor, but you are

the leader of your diabetic care team. While his /her advice is learned, it is not absolute. You will end up knowing much more about your body and how it's handling diabetes than your doctor will. Your meter is your best weapon. Just remember, we're not in a race or a competition with anyone but ourselves. Play around with your food plan... TEST TEST TEST. Learn what foods cause spikes, what foods cause cravings. Use your body as a science experiment. You'll read about a lot of different ways people use to control their diabetes. Many are diametrically opposed. After awhile you'll learn that there is no one-size-fits-all around here. Take some time to experiment and you'll soon discover the plan that works for you.

Of course, there are several herbs which help to lower blood sugar levels. Some of these are: Bitter melon (Momordica charantia), Bael (Aegle marmelos), Gurmar leaves (Gymnema sylvestrae), Fenugreek (Trigonella foenum graecum), Turmeric (Curcuma longa), Niyantatra (Vinca rosea), Neem (Azadirachta indica), Garlic (Allium sativum), Sagar gota (Cesalpinia cristata).

We also have Ayurvedic experts' advice: Drinking at least one tablespoon of bitter melon juice daily will reduce blood and urine sugar levels. A tablespoon of Indian gooseberry juice mixed with a cup of fresh bitter-melon juice, taken daily for two months will enable the pancreas to secrete insulin. Drinking a glass of water with 10 tulsi leaves, 10 neem leaves and 10 belpatras early morning on an empty stomach helps in keeping sugar levels under control. Mix and grind seeds of Fenugreek (100 gm), turmeric (50gm), white pepper. Take one teaspoon of this powder with a glass of milk twice daily. All these will help the patient manage the malady to tolerable levels.

In addition, there are Yoga, Panchkarma, Pranayam, Acupressure, Meditation, Magneto therapy, Naturopathy, and Diet therapy.

Grit and determination to enjoy life, which offers a chiaroscuro of contrasting experiences, acts as a bulwark against sudden fall into the abysmal pit of organ failures consequent on being diabetic. We have seen plenty of diabetic people living a life of fullness, even crossing the threshold of being centenarians. Diabetes has slapped you hard, but it has also motivated you to live a different life. Relax. Don't panic. Take it slow. Learn about diabetes. Take small positive steps. You'll do great. Many, many people live long and good lives with diabetes. It's these people you need to learn from. And you can be one of those people too. If there is acceptance of the fact, there is something different than being bed-bound, ultimately one may end up thinking diabetes is the best thing that ever happened to you as it has already transformed life.

Go through the lines of Coleridge's "Rime of the Ancient Mariner", there are descriptions of Death which represents complete death, and Life-in-Death which represent a state of death that exists in life. The Mariner lives, although he suffers because Life-in-Death wins him. Of course, there is Death which takes away the life of the sailors, resulting in their instant extinction. That is the final destination for all of us, but we can happily go about our ways, with gradual slowing-down, a sort of degradation overtaking us after scores of years, even if we are diabetic.

This wonderful world has plenty of things for everyone to enjoy and witness, therefore, don't lose heart, for in that case the loss would be total.



Diabetes,

a global crisis

Diabetes is the world's fastest growing chronic disease. Prevalence of diabetes is rapidly rising all over the globe at an alarming rate. Over the past 30 years, the status of diabetes has changed from being considered as a mild disorder of the elderly to one of the major causes of morbidity and mortality affecting the youth and middle-aged people. It is important to note that the rise in prevalence is seen in all six inhabited continents of the globe. Although there is an increase in the prevalence of type 1 diabetes also, the major driver of the epidemic is the more common form of diabetes, namely type 2 diabetes, which accounts for more than 90 per cent of all diabetes cases.

Type 2 diabetes is a global crisis that threatens the health and economy of all nations, particularly developing countries. The dynamics of the diabetes epidemic are changing rapidly. Once a disease of the West, type 2 diabetes has now spread to every country

in the world. Once "a disease of affluence," it is now increasingly common among the poor. Once an adult-onset disease, almost unheard of in children, rising rates of childhood obesity have rendered it more common in the pediatric population, especially in certain ethnic groups.

Diabetes, being a chronic progressive disease with an epidemic character, causes considerable human, as well as social and economic losses. It concerns people of all ages and in all countries. Fueled by rapid urbanization, nutrition transition, and increasingly sedentary lifestyles, the epidemic has grown parallel with the world-wide rise in obesity. A chronic disease not only impairs the patients' organism biologically, but, above all, it causes permanent psychological changes. Diabetes can lead to frustration, and to a feeling of otherness and solitude. Such changes very frequently result in temporary or chronic depression.

Permanent health deterioration related to the disease often

results in restricting patients' daily tasks, and in extreme cases it makes their performance impossible. In the societies of developing countries, diabetic patients constitute 4–6% of citizens, which causes not only several health problems, but also social problems related to the daily functioning of diabetes sufferers. The disease unquestionably increases mortality and morbidity rates and causes losses in social and economic areas, and in consequence it influences the national income, reduces mean life expectancy among citizens and results in the need for constant medical and social care.

Diabetes is often called a "family disease" since the necessity to comply with therapy instructions requires changes not only in the functioning of patient, but also in the functioning of the entire family. Apart from appropriate therapy, in the everyday struggle with the disease diabetic patients need the help and support of their family. In the case of patients with a lower income the dis-



ease interfered with their daily routine and with the fulfillment of everyday tasks and needs, as well as disturbed social life, more frequently. Diabetes is an equally important problem in the individual level also due to its influence on patients' daily and family lives, as well as on their relationships with other people.

In countries with high diabetes prevalence, such as those in the Pacific and the Middle East, as many as one in four deaths in adults aged between 35 and 64 years is due to diabetes. Diabetes has become one of the major causes of premature illness and death in most countries, mainly through the increased risk of cardiovascular disease (CVD). Cardiovascular disease is responsible for 50% to 80% of deaths in people with diabetes.

Diabetes in Indian Society

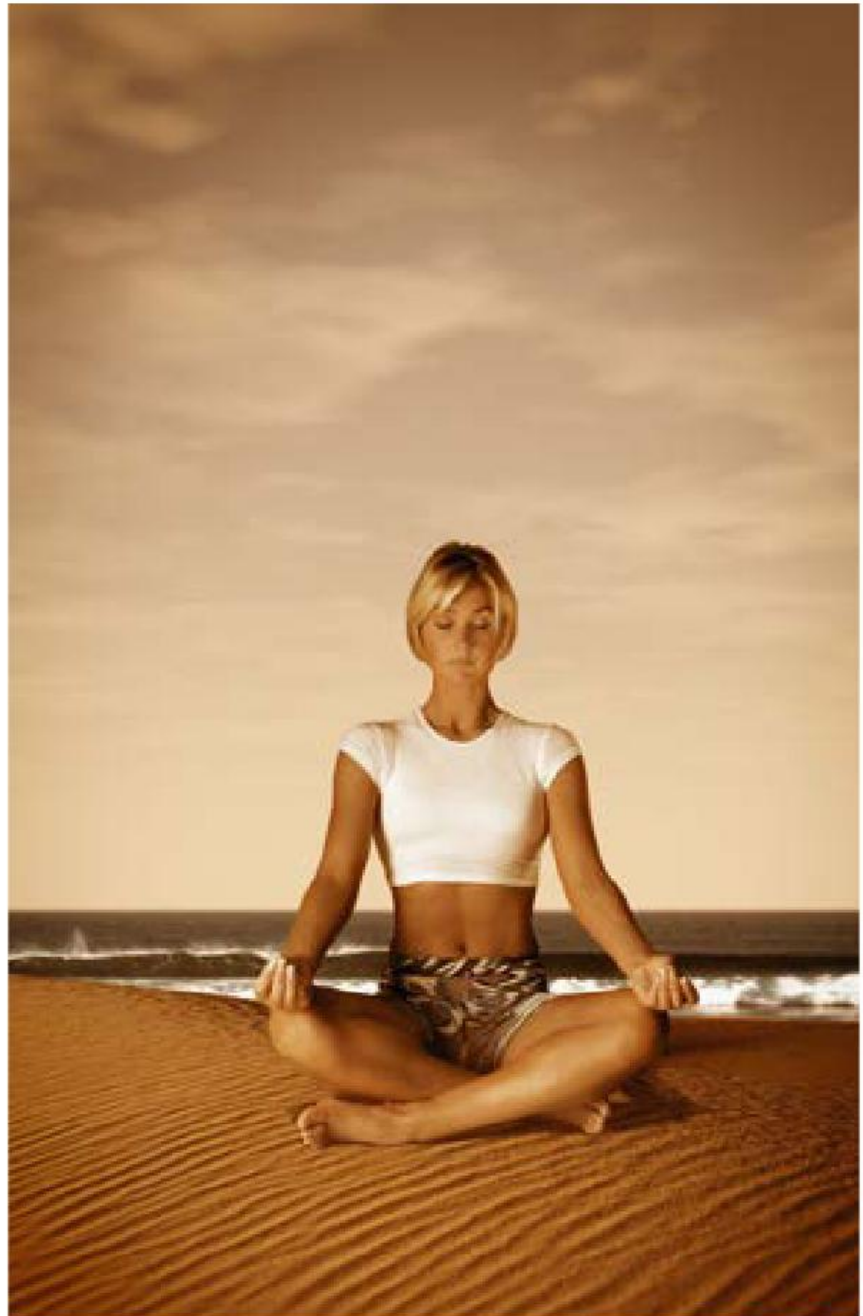
India leads the world with the largest number of diabetic subjects earning the dubious distinction of "diabetes capital of the world". The most disturbing trend is the shift in the age of onset of diabetes to a younger age in recent years. This could have long-lasting adverse effects on the nation's health and economy. In India, the type of diabetes differs considerably from that in the Western world. Type 1 is considerably more rare, and only about 1/3 of type II diabetics are overweight or obese. Diabetes is also beginning to appear much earlier in life in India.

Several studies say the Asian Indians have an increased risk for developing type 2 diabetes and related metabolic abnormalities compared to other ethnic groups.

Even though the exact reasons are still not clear, a few of them can be:

The epidemiological transition

The dramatic rise in the preva-



lence of type 2 diabetes and related disorders like obesity, hypertension and the metabolic syndrome could be related to the rapid changes in life-style that have occurred during the last 50 years. Although this "epidemiological transition", which includes improved nutrition, better hygiene, control of many communicable diseases and improved access to quality healthcare have resulted in increased

longevity, it has also led to the rapid rise of the new-age diseases like obesity, diabetes and heart disease. The intrusion of Western culture into the lives of traditional indigenous communities has also had devastating results in terms of the rise in diabetes and related metabolic disorders.

Fast food culture and Sedarism



The 'fast food culture' which has engulfed Indian cities and towns is also a major driver of the diabetes epidemic. The fast-foods that are fat and calorie-rich are easily available in the numerous food joints. As a majority of the immigrants in Indian cities depend on these unhealthy 'junk' foods, this may be a major factor in the rising prevalence of diabetes and cardiovascular diseases in urban slums.

The next factor driving the epidemic is what has been referred to as 'sedentarism' or the adoption of sedentary behaviour. Over the past few decades, a huge number of the working population has shifted from manual labour associated with the agriculture sector to physically less demanding office jobs. With the advent of highly addictive computer and video games, sedentarism is now affecting the children and youth as they tend to spend more time in front of television sets or computers than playing outdoors. Numerous epidemiologic studies show that increased physical activity reduces risk of diabetes, whereas sedentary behaviors increase risk. Increased mechanization and driving have displaced physical activity over the last century in industrialized nations. This trend is increasing in developing countries as well.

Smoking

Cigarette smoking is an independent risk factor for type 2 diabetes. Several possible biological mechanisms may explain the association between cigarette smoking and diabetes.

Alcohol use

However, high rates of heavy drinking are also starting to appear in the urban middle and upper classes as the alcohol industry increases social marketing to encourage more people to adopt Westernized life-styles, which are symbolized by drinking and affluence. To-date, many countries in Asia, including China and India, do not have public health policies regarding alcohol consumption. Con-

current alcohol and tobacco use, which could have a synergistic effect on diabetes risk, is highly common in Asian populations. These trends underscore the need for policy changes and effective education programs for tobacco and alcohol use in developing countries.

Diabetes is a leading cause of blindness, amputation and kidney failure. These complications account for much of the social and financial burden of diabetes. Although diabetes is sometimes considered a condition of developed nations, the loss of life from premature death among persons with diabetes is greatest in developing countries. The burden of premature death from diabetes is similar to that of HIV/AIDS, yet the problem is largely unrecognized. It is important to note that the studies that have shown an increase in prevalence of diabetes have also reported a very high prevalence of undiagnosed diabetes in the community. The individuals who are unaware of their disease status are left untreated and are thus more prone to microvascular as well as macrovascular complications. Hence, it is necessary to detect the large pool of undiagnosed diabetic subjects in India and offer early therapy to these individuals.

Terrifying facts

- 382 million people had diabetes in 2013; by 2035 this will have risen to 592 million
- The number of people with type 2 diabetes is increasing in every country
- 80% of people with diabetes live in low and middle income countries
- The greatest number of people with diabetes are between 40 to 59 years of age
- 175 million people with diabetes are undiagnosed
- Diabetes caused 5.1 million deaths in 2013
- Every six seconds, someone dies from diabetes-related complications



- 79,000 children developed type 1 diabetes in 2013
- More than 21 million live births were affected by diabetes during pregnancy in 2013
- In Africa, 76% of death due to diabetes are in adults aged under 60 years
- Europe has the highest prevalence of type 1 diabetes in children
- In the Middle East and North Africa, 1 in 10 adults has diabetes
- More was spent on healthcare for diabetes in North America and the Caribbean than in any other region
- In South and Central America, the number of people with diabetes will increase by 60% by 2035
- In South-East Asia, almost half of people with diabetes are undiagnosed
- In the Western Pacific, 138 million adults have diabetes – the largest number of any region.

Diabetes can no longer be considered as a disease of the rich. The prevalence of diabetes is now rapidly increasing among the poor in the urban slum dwellers, the middle class and even in the rural areas. This is due to rapid changes in physical activity and dietary habits even among the poorer sections of the society. Unfortunately the poor diabetic subjects delay taking treatment leading to increased risk of complications.

To curb the diabetes epidemic, primary prevention through the promotion of a healthy diet and life-style should be a global public policy priority. Interactions between Westernized diet and life-style and genetic background may accelerate the growth of diabetes in the context of rapid nutrition transition.



In Asia, traditional dietary patterns are being lost as the population adapts to more industrialized and urban food environments. There is an urgent need for a more effective understanding of these disease processes and their management, including the use of natural strategies that are affordable and efficacious.

The health care system known as Ayurveda has much to offer in this regard. The etiology, classification, pathogenesis, and management of Prameha are discussed at length and in detail in the Ayurvedic texts. The theoretical background and comprehensive set of strategies Ayurveda utilizes to treat Prameha may be valuable

in managing obesity, metabolic syndrome, and diabetes mellitus in an efficacious and cost-effective manner.

Although inconsistency in the definition of complementary and alternative medicine and varying research designs make estimation of usage prevalence difficult, evidence suggests that a high proportion of people with diabetes use these therapies concurrently with conventional healthcare services. Healthcare professionals need to be aware of this issue and may need to incorporate complementary and alternative medicine information into patient assessment and intervention.

Diabetic?

Go From Sweets to Sweet -“Nothings”... with Yoga

Art of Living Center, Bangalore

Diabetes – a word that is no longer uncommon. It is a condition that can happen irrespective of age, place, or genetic history. Yet it is a condition that can be controlled with a little awareness and care. Know more about the important role of yoga and meditation practices in fighting a common condition called diabetes.

How do you detect whether you have diabetes or not? Look out for these common symptoms:

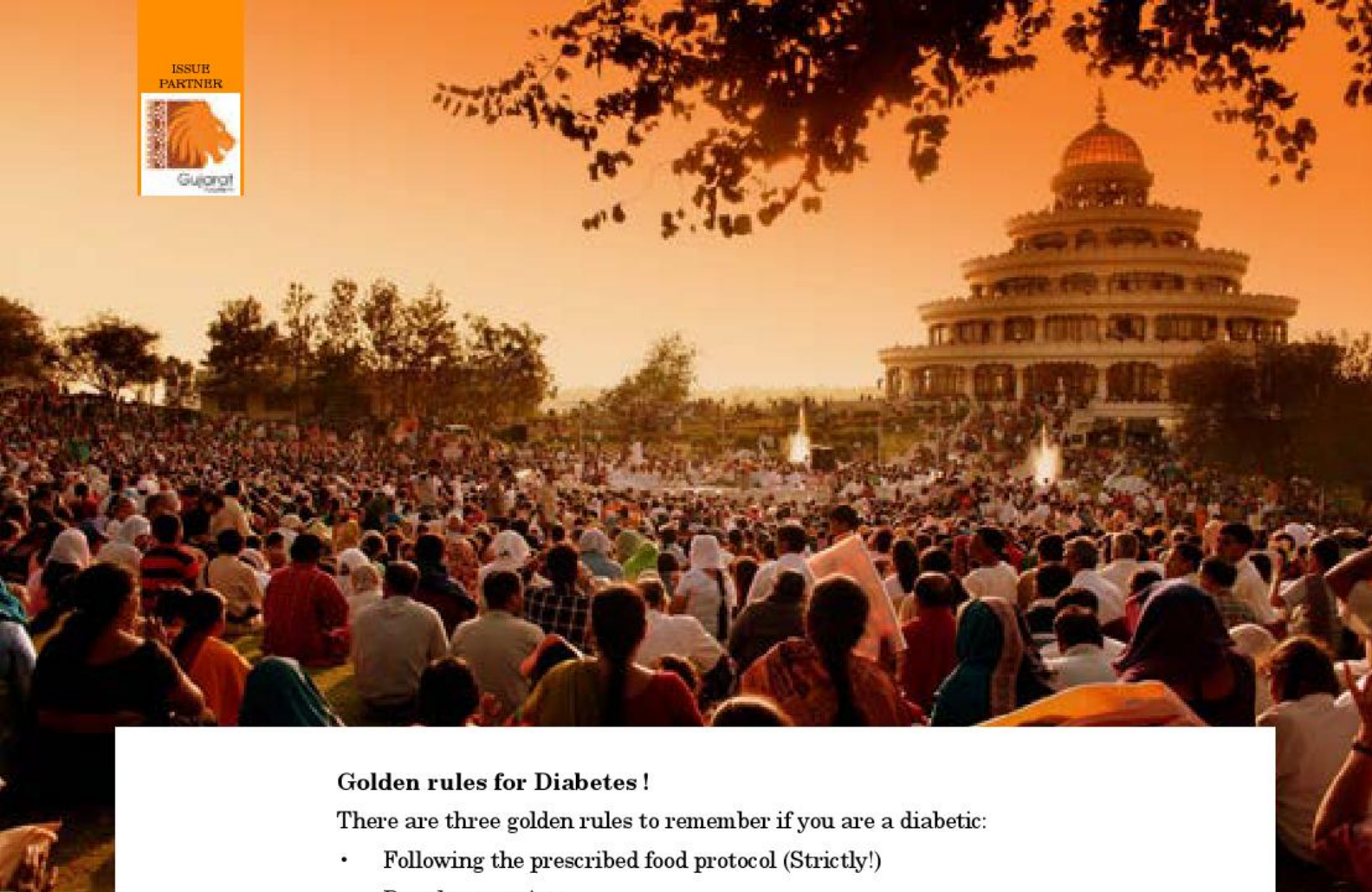
Are you undergoing unusual weight loss?

Do you need to urinate frequently?

Do you feel hungry or thirsty too often?

If the answer to these is 'yes', it is quite likely that you have high blood sugar, either due to low production of insulin in the body, or lack of response from the blood cells to the insulin produced. In either case, it's always good to consult a doctor at the earliest.

Diabetes can be classified as Type 1 or type 2 or it can even be gestational - occurring during pregnancy. Whatever the type, the earlier the condition is treated, the better it is for the individual. Along with medical treatment, Yoga, meditation and good lifestyle practices can be of invaluable help in the management of diabetes, and prevention of complications.



Golden rules for Diabetes !

There are three golden rules to remember if you are a diabetic:

- Following the prescribed food protocol (Strictly!)
- Regular exercise
- A few minutes of Yoga practice everyday

How can Yoga help fight Diabetes ?

Regular yoga practice can help reduce the level of sugar in the blood, lower blood pressure, keep a check on weight, and reduce the symptoms as well as slow down the rate of progress of diabetes. Most heartening news is that it lessens the severity of further diabetic complications. Let's see how.

1 "Keep the stress away" :- Stress is one of the major reasons for diabetes, as it is in most lifestyle diseases. It increases the secretion of glucagon hormones in the body, resulting in increased blood glucose levels. Consistent practice of yoga asanas (body postures), pranayamas (breathing exercises) and a few minutes of daily meditation can help reduce both physical as well as mental stress. This, in turn, reduces the glucagon hormones and can also help improve insulin action.

2 "Keep a tight hold on your weight" :- The practice of yoga is also proven to reduce weight as well as control the tendency to gain weight, two factors particularly important to keep diabetes in check. Surya Namaskar (Sun Salutation) and Kapal Bhati Pranayama are two of the best ways to reduce excess weight.

3 "Calm Yourself" :- High blood pressure, or hypertension can worsen Diabetes. Yoga asanas such as Corpse Pose, Bridge Pose, Child Pose, and Yoga Nidra are all helpful in controlling hypertension.

4 "Purify Yourself" :- Nadi Shodhan Pranayama is also good for diabetics. It helps release stress and flush out toxins from the body.

5 "Let us Meditate regularly" :- A few minutes of regular meditation practice also acts as an excellent stress-buster for the mind and body. Interestingly, while stress is the major cause of diabetes, the condition, in turn, results in patients getting highly stressed about it, which further aggravates the problem. It has also been observed that most diabetics lose self-confidence and end up brooding over their condition. This is where regular meditation can help, first, in restoring their confidence levels so that they gain the strength to fight the condition and live well, and second, by reducing the craving for sweets - a common occurrence in diabetes.

Other yoga postures that are helpful in diabetes include Vajrasana (kneeling pose), Shoulder Stand, Plow Pose, Lying-Down Body Twist, Bow Posture, Two-Legged Forward Bend, and Sitting Half-Spinal Twist.

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

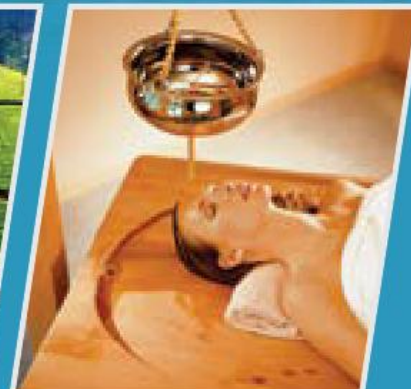
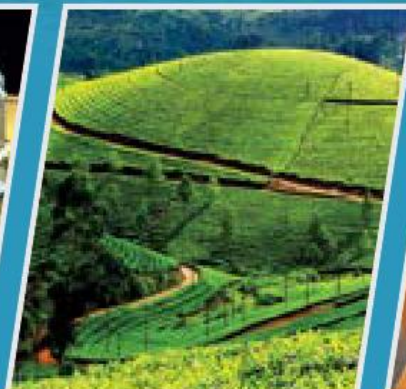
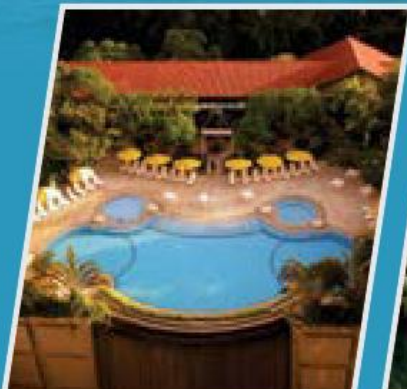
21 Days **Ayurveda All inclusive Package** - From £999

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

TOURS/ HOLIDAY/ FLIGHTS/ LEISURE PUBLICATIONS & AYURVEDA

Asterviolet Travel Media

27 Redberry Road | Ashford | Kent | TN23 3PE

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

Beauty sleep is not a myth



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

Women at risk

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

Ayurveda, Sleep and Beauty

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



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

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

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

Beauty sleep, the solution

It is not just how many hours you sleep but the quality of the sleep you get that matters. When mind merges into deep sleep, then does the soul see no dreams and at that time great happiness arises in the body. Ayurveda recommends waking before sunrise, usually between 5 a.m. and 6 a.m. Detox while you sleep and create the refined biological



substance (ojas) that supports beauty and bliss. True beauty emanates from a relaxed, peaceful and calm interior. It is essential to regulate your lifestyle before you can begin to seek beauty in your self or your life. Ayurveda recommends a daily regimen of health and beauty care appropriate for your Ayurvedic constitution type including a proper diet, lifestyle habits, meditation, exercise regimen, basic herbology, simple home remedies, massages and rejuvenation therapies. Stress management is critical. Practice meditation, listen to uplifting music - anything you can do to balance the mind and emotions will be reflected in your appearance.

A few tips to attain sound and beautiful sleep:

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

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

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



To curb Gestational diabetes

When a pregnant woman develops diabetes during pregnancy, gestational diabetes is diagnosed. It is thought that gestational diabetes might affect 3 to 10 percent of all pregnancies, usually during the final trimester.

Eating well is a great way to stay healthy during pregnancy. If one has gestational diabetes, choosing the right food is especially important. Gestational diabetes can be controlled by eating well and exercising regularly without extending to education. During pregnancy, hormones reduce the effect of insulin, so the body has to make more to be able to use any sugar in the blood. In gestational diabetes, the body will not produce enough insulin. As a result, the blood sugar levels can get very high and that can lead to problems for the baby. It's possible to keep the blood sugar levels under control by changing the diet and combining with regular exercise.



The food should be high in complex carbohydrates and low in saturated fat. Eat plenty of high - fibre foods. This may help to keep the blood sugar levels from going too high after meals. High-fibre foods include:

- fresh fruit and vegetables
- wholegrain breads and cereals
- dried peas, beans and pulses

Try to have wholegrain varieties where possible. They provide extra fibre, which is important for digestion.

The Ayurvedic way

Though there is no direct reference of Gestational Diabetes in Ayurveda but Garbha Vriddhi is described as a complication.

Following can be included in the diet (in moderation) :

Vegetables : Bitter gourd, fenugreek leaves, tomatoes, bell pepper, spinach, cucumber, radish, sponge gourd, drumstick leaves & fruits, broccoli, kale, lettuce, cauliflower, cabbage.

Pulses : Mainly beans – green gram, bengal gram, black eyed pea, garbanzo beans, chick pea.

Spices : Turmeric, cinnamon, garlic, fenugreek seeds.

Cereals : Wheat, barley, pearl millet, oats.

Fruits : Plums, kiwi, lime, orange, guava, java plum / black plum, apple, peaches, gooseberry.

Dry Fruits : Almond, apricot, walnut.

Eat Neemguard regularly. It is anti-diabetic and completely herbal. A regular dosage of Neemguard is safe and will prove very beneficial.



السياحة الحضرية والريفية

السياحة الحضرية تصبح سياحة أكثر بيئية حيث أن غوجرات تجد البدائل للامتدادات الحضرية مع العين من البوابات إلى المتنزهات والمناطق المحمية والمجتمعات الريفية. غوجرات هي الرائد في تأسيس إدارة الاحترار العالمي، وهي الأولى من نوعها في آسيا مع التركيز على السياحة البيئية في مدن ولاية غوجرات. فإنها تركز على التحديات مع الاستجابات الجماعية لجعل المساحات الحضرية أكثر حيوية بينما تقوم بحماية التنوع البيولوجي. وبالنتيجة الزائدة في المناطق الحضرية فإن السياحة الريفية في ولاية غوجرات تسمح للمسافرين زيارة المناطق خارج المناطق الحضرية. والخيارات تشمل المشي لمسافات طويلة وركوب الدراجات وزيارة المتاحف الشعبية وشراء الحرف والمنتجات المصنوعة يدويا ومحليا. الفنون والحرف التقليدية لولاية غوجرات شعبية عالميا، وقد وجدت مكانا في قلوب الناس في جميع أنحاء العالم. السياحة الريفية تتيح فرصا للسياح للمعرفة عن الناس والأحداث والثقافة والطهي والحرف التي لا تتوفر في المدن والبلدات الكبيرة.



Official Gujarat state portal:
www.gujaratindia.com
 Home tourism website:
www.gujarattourism.com

سياحة الأعمال

ولاية غوجرات معروفة باسم «محرك النمو في الهند» وهي واحدة من الولايات الأكثر تصنيعا في البلاد، وقد جذبت استثمارات ضخمة في السنوات الأخيرة، مما أدى إلى نمو هائل في سياحة الأعمال. ٥١ من المناطق الاقتصادية الخاصة في الولاية تعكس عن زيادة حصة من السياح من أصحاب الأعمال في مجال النقل الجوي وحركة المرور على الطرق. «ولاية غوجرات النابضة بالحياة» هي مؤتمرا للمستثمرين أثناء السنتين الذي عقد من قبل حكومة ولاية غوجرات. فقد أصبح نموذجا للنجاح الاقتصادي لكثير من الولايات، ويهدف الحدث إلى جمع كبار رجال الأعمال والمستثمرين والشركات وقادة الفكر و صناع السياسة والرأي معا على منصة واحدة.

ولاية غوجرات، أرض الساحل الخصبة والمزدهرة الجميلة من كوتش في الغرب إلى دامن في جنوب الخط التلالي من ارافالي في الشرق إلى التلال الغربية بالغابات الخضراء والأنهار الكبيرة والصغيرة وكذلك السهول في الوسط. الأنهار وخرانات المياه والمزارع والحقول والقرى والبلدات والضواحي والمدن والأسواق والصناعات والمعابد والمجمعات تقوم بإضافة إلى ازدهارها المادي وتتكشف ازدهار أساسها التاريخي. عدد كثير من المعالم التاريخية والأماكن الدينية والمجمعات الصناعية والمؤسسات التعليمية تمجد الفخر الثقافي في ولاية غوجرات. وإنها تذكرنا عن التقاليد العظيمة لرب كريشنا إلى المهاتما غاندي وأقو بادهارو غوجرات!



السياحة المغامرة و الرياضية

ولاية غوجرات لها مكانه الخاص على الخريطة العالمية بالسياحة المغامرة و الرياضية بالإدارة الاستباقية تعزز هو القطاع. ولاية غوجرات تشجع الرياضة الهوائية مثل الرياضات المائية وتسلق الصخور والطيران الشراعي ومحميات الحياة البرية وأكثر منها تم تعيين الرياضات المائية في خزان قناة سد نارمادا الواقعة بين أحمد آباد وغاندي ناغر للجذب السياحية بالقرب من دهارامبور. وهذه تشمل القوارب القرصانة والقوارب الدراجية والقوارب النفاثة، وتقدم أيضا التجديف مع اقتراحات للرياضة الغوص. الرياضة الهوائية والسياحة الغواصية في دواركا هي رؤية المشروع المقبلة.

- الرياضة الهوائية - سابوترا، بافاغاده، جونلاد
- ألعاب مائية بشاطئ البحر - أحمد بور ، مانددهفي، أوبهرا، دواركا، نارغول، تيتال، شورواد، دومبس، الخ

الأحداث والمعارض والمهرجانات

سياحة الحدث تعزز الوجهات وسياحة اقتصاد الزوار. وفي غوجرات أحداث تجارية كبرى وأعراض تجارية ومؤتمرات ومناسبات ثقافية ومعارض ومهرجانات على مدار السنة. غوجرات هي من أندر الولايات المباركة بفرض كبيرة للسياحة التي هي مزيج من نكهات التجارة والمتعة، والراحة مع وسائل الترفيه. يمكن أيضا أن يسمى ولاية غوجرات «أرض المهرجانات والمعارض» ويحتفل ما يقرب من ٣٥٠٠ منها في مناطق مختلفة من الولاية كل عام. وبعض الغالبة منها هي نافاراتري والطائرات الورقية وتارنيتار وقد خلقت هذه المهرجانات علامة في حدود ذاتها ويزور عدد كبير من السياح ولاية غوجرات لهذه التجربة مرة واحدة.

ومن بعض المهرجانات الرائعة من ولاية غوجرات هي «جلوبل غاربا» (أكتوبر ونوفمبر، في جميع أنحاء الولاية) و«مهرجان الطائرات الورقية» (ماكار سانكرانتي، ١١-١٥ يناير، أحمد آباد) و«كانكاريا كرنفال» (٢٥-٣١ ديسمبر، أحمد آباد) و«ران أوتساف» (شهري نوفمبر وديسمبر، كوتش) و«مهرجان الرقص» (الأسبوع الثالث من يناير، مودهيرا) والمعارض مثل «معرض تارنيتار» (أغسطس، تارنيتار) و«فاوتا ميلا» (نوفمبر، فاوتا)

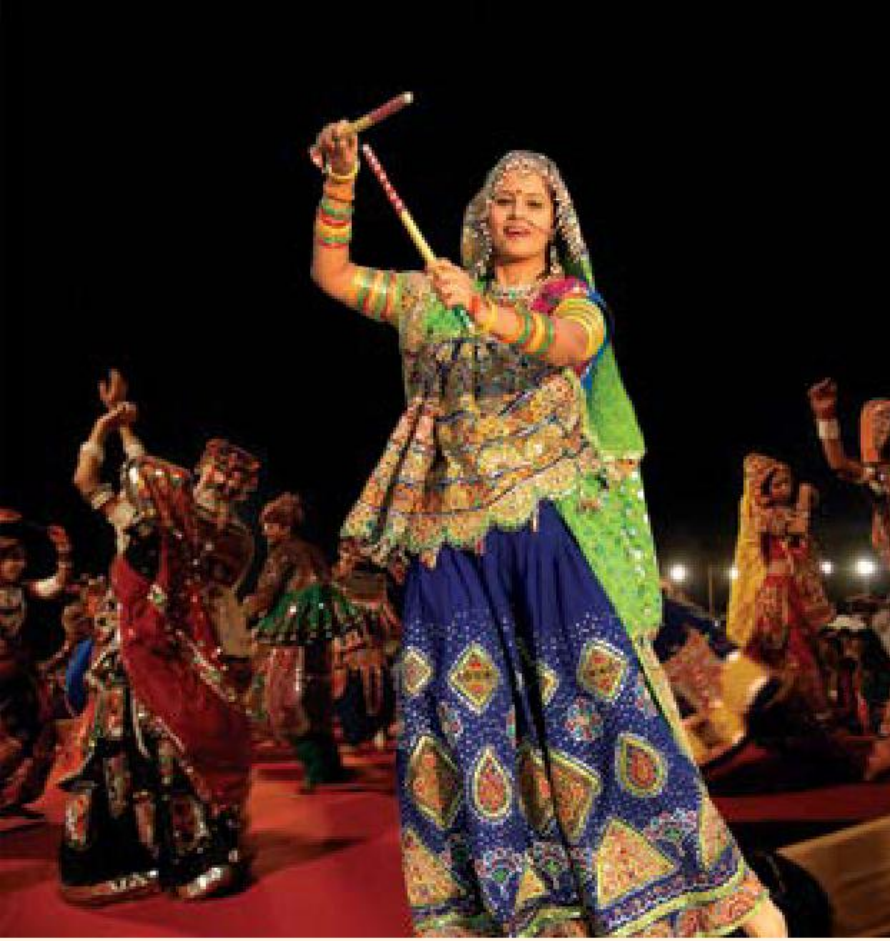
السياحة الروحية

غوجرات هي الدولة الوحيدة التي فيها مزيج من مراكز الرحلة المقدسة الهندوسية والإسلامية والجانية والسواميناريانية والفارسية والمسيحية. و بعض الشهيرة منها سومنات ودواركا وأمباجي وداكور وبليتانا وجيرمار وبافاغاد وويشواميترا وكابيل ودادهيتشيو اكشاردام.

- وفي ولاية غوجرات المواقع الهامة مثل اثنين من جيوتيرلينغاس في سومنات ودواركا (ناغيسوار) وواحدة من أربعة دهامس في دواركا واثنين من ٥١ شاكتي بيتيس في أمباجي وماهاكالي في باواغاده وواحدة من البحيرات الخمسة المقدسة في الهند هي نارايان ساروفر، وواحد من سبعة الأنهار الأقدس للهندوس هو نارمدا الذي تجري عبر ولاية غوجرات.
- وهناك أيضا المعابد المهمة في دكور وفيربور وخوديار وسارنغبور وغيرها. معبد بهوفانيشواري في جوندال هو من بين اثنين في الهند.

• وثلاث من أربع أهم الحجج للفارسيين - معبد النار المقدس إيراتشو في أودا ونافساري آتاشبهان وسورت آتاشبهان - هي في ولاية غوجرات. وإلى جانب هذه سانجن حيث هبط الفارسيون في الهند أيضا في ولاية غوجرات.

- أكشاردام وغاداهادا وباشوسان وجوندال وسارنغبور وغيرها هي بعض من معابد سواميناريان الشهيرة.
- اثنان من خمسة مواقع هامة للجايين في الهند هي في البيتانا وجيرنار. وبالإضافة إلى هذه هناك تدفق منتظم من الحجاج الجايين إلى سانكيشوار وتارانغا وكومبهاراجي وبهادرشوار وماندي في ٧٩ جيناليا وناليا وماهوجي الخ.
- ومن بين المواقع الإسلامية التي تزار كثيرا في الهند هي درغاهات سارخيج وأونجها.
- وأشراماس موراري بابو وراميشجي أوزا وأسرام بابو وغيرها هي أيضا بعض النقاط الهامة على الخريطة السياحة الروحية في الهند.



محطات التلال

- تيتال
- دوماس
- أوراهاث
- بوريندر / دواركا
- سومناث
- وإضافة القيمة إلى هذه السواحل هناك
- مراكز تاريخية مثل الحصون البرتغالية
- ومعابد الشاطن ومدن الموانئ الفخمة
- والقصور الساحلية، هذه تعطي تجربة
- فريدة من السواحل والتراث للسائح
- غوجرات هي الولاية بأطول الخط الساحلي في
- الهند (حوالي ١٦٠٠ كم) وتنتشر السواحل في
- جميع أنحاء ولاية غوجرات وأساسا في كوتش
- وسوراشترا ومنطقة غوجرات الجنوبية. ومن
- بعض الشواطئ الهامة في ولاية غوجرات هي:
- أحمدبور - مانديفي
- كوتش - مانديفي
- شورواد
- غوبنلتها

المتنزهات الوطنية محميات الحياة البرية

تكون غوجرات فريدة في مجموعة متنوعة غنية من المواطن التي تضم الغابات والمراعي والأراضي الرطبة والنظم الإيكولوجية البحرية. وفي غوجرات أيضا محميات الحياة البرية التي توجد فيها الحياة البرية النادرة للغاية مثل الأسد الآسيوي والحمار البري والحياري الهندي الكبير والظبي الأسود والظباء بأربعة قرون، والأنواع من الأطوم و زبوراليا. ويمكن مشاهدة هذه الأنواع في بيئتها الطبيعية في ولاية غوجرات.

محمية الحمارة البري في ران كوتش الصغرى منتشرة عبر ما يقرب من ٥٠٠٠ كيلومتر مربع من ران الصغرى، هو المكان الوحيد على الأرض حيث يوجد الحمارة البري الهندي المههدد بالانقراض (ايكوس هيميونوس خور) لا يزال على قيد الحياة.

تعرف ولاية غوجرات رمزيا لرمز الحياة البرية من الأسود وساسان جير، وهو المكان الوحيد في العالم حيث يمكنك ان ترى الأسود الآسيوية في بيئتها الطبيعية. . وهو المكان الوحيد بالأسود البرية خارج أفريقيا. ولكن لتجربة الصحيحة عن جير والأسود يجب استكشاف بيئتها الطبيعية بكل شيء، من الطيور البرية الصغيرة التي لا ينظر بسهولة ولكن يسمع الغناء في مظلة الغابات إلى التماسيح تطفو في مياه الاهورا

وقد أعلنت ولاية غوجرات العديد من المواطن الغنية والمتنوعة كالحدايق الوطنية والمحميات نحو الحفاظ على الأنواع وترفيه الزوار والسعي بحثا عن المواطن الطبيعية والحياة البرية. والآن توجد في غوجرات ٤ من الحدايق الوطنية و ٢١ من المحميات.

نالساروف: على مسافة ٧٠ كم من أحمد آباد تقع أكبر محمية الطيور المائية في البلاد. نال هي الأراضي الرطبة تدعم عددا كبيرا من أنواع الطيور ذات أهمية كبيرة نظرا لموقعها على مسار هجرة الطيور.

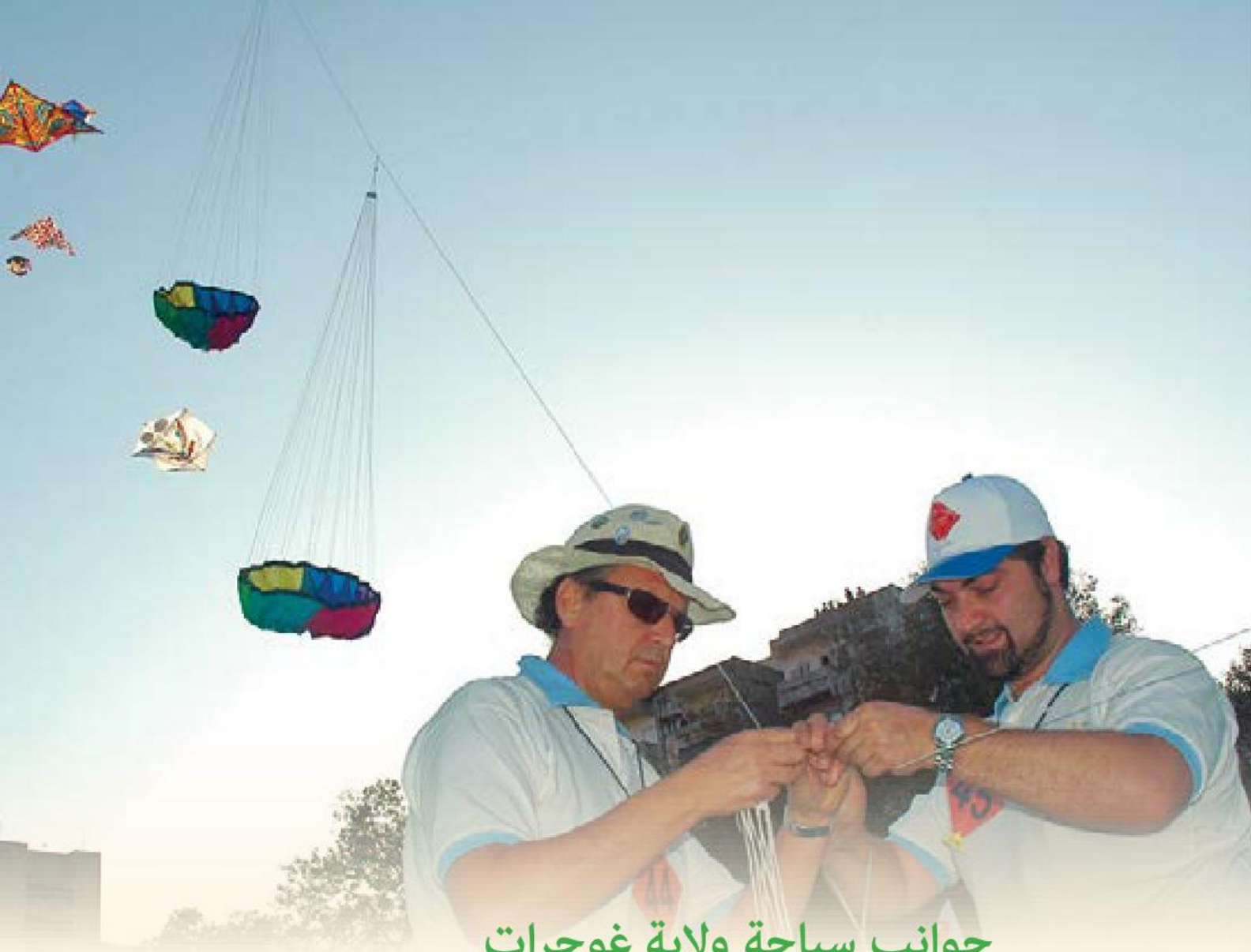
محطات التلال

سابوترا في مقاطعة دانغس من ولاية غوجرات هي محطة تلة جميلة في سلسلة جبال ساهيادري. تقع على أعلى الهضبة الثانية من سلسلة جبال ساهيادري بالمناخ البارد والمنشط المناظر الخلابة من الوادي الأخضر، فإنه يوفر السياح جميع تجارب محطة تلة مثل نقاط شروق الشمس وغروب الشمس ومرافق الرحلة بالقوارب والشلالات وغيرها. وقد تم تطوير سابوترا كمنتجع التل بأسباب الراحة اللازمة مثل الفنادق والحدايق وحمامات السباحة ونادي القوارب والمسارح والمتاحف لضمان عطله ممتعة في أروع الغلاف الجوي. وفي غوجرات خط ساحلي واسع وبالتالي يوجد العديد من التلال في ولاية غوجرات. وهناك منازل العطلات المخططة من قبل حكومة ولاية غوجرات للاستمتاع بالعطلات في أماكن مثل تيتال في مقاطعة بولسار وأوبهراث وسورت وشورفاد في مقاطعة جوناغاد.

وفي بافاغاد هناك قمة التل وتولسي شيام التي تشتهر للينابيع الساخنة وهي في قلب غابة جير.

جيرنار في مقاطعة جوناغاد في غوجرات هي مجموعة من الجبال. والأعلى من هذه (٣٦٠٠ قدم) هي أعلى القمة في ولاية غوجرات. وبالذروة الأولى في جيرنار مجموعة من معابد ديجامبار وشويتامبار

محطة تلة ويلسون التي تقع في فالساد هي على ارتفاع ٧٥٠ م فوق مستوى سطح البحر. وعامل الجذب الرئيسي هنا هو «تشارتي» الرخامي والذي هو مكرس للحاكم البريطاني ويلسون. التل يوفر أفضل أفق للتلال القريبة بالنباتات والحيوانات الغنية وكذلك البحر العربي. التل هو أيضا المكان المثالي لمُتسلي الصخور والجبال.



جوانب سياحة ولاية غوجرات السياحة الصحية

السياحة الطبية

إن مدينة أحمد آباد المدينة الرائدة في غوجرات معروفة لأفضل وجهات السياحة الطبية فيها. وبالمرافق الصحية بالمستوى العالمي وبوقت الانتظار الصفر وبأسعار التكلفة المعقولة تصح أحمد آباد واحدة من أكثر المناطق المرغوبة كوجهة السياحة الطبية في الهند. وبالإضافة إلى أسباب الراحة من الدرجة العالمية تقدم المستشفيات خدمة النقل من نقطة الوصول إليها وخدمات الإسعاف أيضا. والخدمة ١٠٨ « الخدمة الطبية على العتبة » هي خدمة تقدر كبيرا، وأكثر من ١٥٠٠ من الأجانب يزورون الولاية سنويا للعلاجات المختلفة في الولاية. مستشفى أحمد آباد المدني هو أكبر المستشفيات في آسيا ويقع في أحمد آباد.

يمكن للمرضى الذين يحتاجون العلاج والجراحة المخصصة الاستفادة من تسهيل « فعالة من حيث التكلفة » بالمخيمات الطبية ورحلات السفر والترفيه. وفي غوجرات مستشفيات بالمستوى العالمي في أحمد آباد وفادودارا وكارامساد وناديباد الخ.

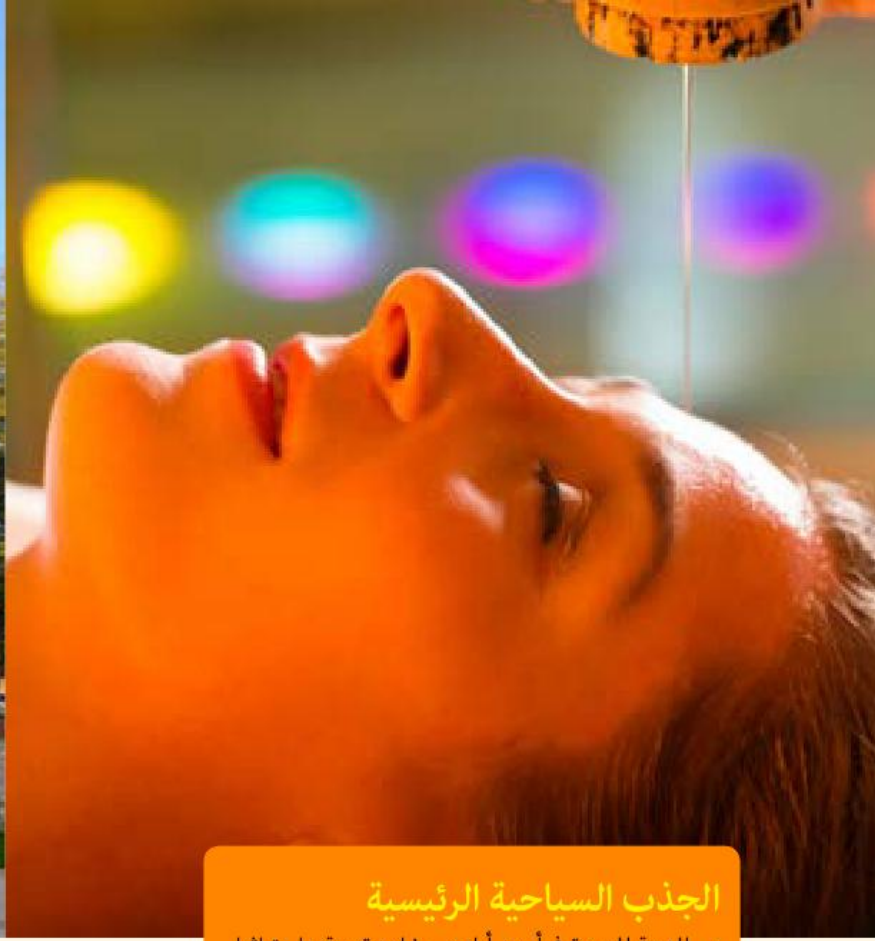
السياحة التراثية والأثرية

وفي ولاية غوجرات هناك بعض من أعظم المعالم التاريخية والآثرية. في حين أن لوثال تقدم فكرة لا مثيل لها في الحضارة الهاريان فإن في أحمد آباد هناك نماذج للهندسة المعمارية الهندية العربية وفي البيتانا وفره من المعابد على طراز الجاين وجوناغاد تعرض الكهوف البوذية، والعمارات الراجبوتية تظهر في جميع أنحاء المناطق المختلفة من ولاية غوجرات. وهي وجهة سياحية رئيسية بإمكانات هائلة، فإن المعالم التاريخية تمثل الديانات الكبرى في آسيا - الهندوسية والبوذية والجاين والإسلام والفارسي والسيخ.

الأيورفيدا واليوغا

الأيورفيدا هو مساهمة الهند للبشرية في سعيها نحو الرفاه وطول العمر، وقد تم تطويره عبر آلاف من السنين من الممارسة الطبية والتعلم النظري من الشيوخ والأطباء والممارسين العامين وكانت ولاية غوجرات دار الأيورفيدا لعدة قرون. وتزرع ما يقرب من ٧٨٦ نوعا من النباتات الطبية في الولاية مثل أسواغاندا والألوة فيرا وإيسابغول وجيفانتي والنيم والموصلي الأبيض وسانكابوشي وسوناموكي

جامناجر هي واحدة من الأماكن الأكثر أهمية لدراسة الأيورفيدا في الهند. جامعة ولاية غوجرات للأيورفيدا في جامناجر هي واحدة من أفضل المواقع في الهند لدراسة الأيورفيدا، وهي الجامعة الوحيدة الرسمية التي خصصت حصرا للدراسات والبحوث الأيورفيدية يمكن للسياح الاستفادة من العلاجات الأيورفيدية الأصيلة من أحدث المنتجات التي تقع في المدن مثل غاندي ناغر وميهسنا وأحمد آباد الخ. وبالإضافة إلى ذلك في غوجرات هناك مراكز اليوغا من الطبقة العالمية عبر الولاية. وتقدم تدريبات اليوغا للسياح وكذلك علاج اليوغا. وهناك مراكز ممتازة لممارسات العلاجات الكلية الأخرى مثل العلاج الطبيعي والعلاج الهوميوپاثي والشفاء البرانيك والريكي، وغيرها في ولاية غوجرات



ولاية غوجرات - التراث

غوجرات هي واحدة من أكثر الولايات تنوعا في الهند.

وفي ولاية غوجرات المناظر الطبيعية الفريدة الجيولوجية والطبوغرافية. من السيول البركانية والأحجار الأساسية والحقول الأحفورية من الديناصورات الأصلية ومن فن الرسم لكهف العصر الحجري الحديث إلى سلسلة الروائع الحجرية من العمارات المتحضرة، توجد في ولاية غوجرات جميع منها.

الفن والتاريخ والموسيقى والثقافة كلها تتعاشق في بعضها البعض لتشكيل مصفوفة عجيبة، وهذه هي الوفرة الثقافية لشعب الولاية.

يتم احتفاظ التقليد العريق في الغناء والرقص والدراما في الفنون الشعبية في ولاية غوجرات التي تشكل جزءا رئيسيا من ثقافة الولاية. الحرف اليدوية تشمل بندهاني وياتولاس من باتان وعمل كوتشي وخادي والحرف بالخيزران والطباعة الكتلية والتطريز والحرف الخشبية والحرف المعدنية والفخار ونامدا واللوحه روغان بيتورا والحرف اليدوية الكثيرة غيرها. وقد ترك العرب والبرتغال والهنديون والبريطانيون وكذلك الفرس والمغول بصماتها على ثقافة غوجرات.

أرض الأساطير

ولاية غوجرات، أرض الأساطير، هي مسقط رأس العديد من مقاتلي الحرية مثل المهاتما غاندي الأسطوري وسردار فلابهاي باتيل والعديد من الآخرين الذين قاتلوا الكفاح من أجل الحرية يغرسون صفات التسامح والإخاء ونبذ العنف والوطنية في الهنود

أحمد آباد، مانشستر الشرق

هذه المدينة الفاتنة تقع في قلب ولاية غوجرات وتوفر لكم بوفيه سخية من التحفيز تقسم لإحياء جميع الحواس الخمسة. وأحمد آباد معروفة لماضيها الغني وارتباطها بمهاتما غاندي. وتكون مدينة أحمد آباد هي النقطة الأكثر ملاءمة للدخول في ولاية غوجرات. ويمكن الوصول إلى أحمد آباد بسهولة من المدن الهامة الأخرى في الهند، وفيها شبكة طرق ممتازة ونظام السكك الحديدية والرحلات الجوية مما يجعله وجهة سفر شعبية من غرب الهند.

أحمد آباد معروف أيضا باسم «مانشستر الشرق» بسبب مصانع الأقمشة وتقدم للمسافر أسلوبا فريدا من فن العمارة ومزيج رائع من الأساليب الهندوسية والإسلامية. يمكن للسياح زيارة أحمد آباد على مدار السنة. ومن روائع عن أحمد آباد هو الانسجام ما بين الفن والصناعة وبين التقديس للماضي والرؤية للمستقبل. ومن ناحية فإن ضجيج النمو الصناعي ومراكز التسوق المنتشرة بسهولة تدهشكم من ناحية أخرى فإن صفاء غاندي أشرام على ضفاف نهرسابرماتي تهذبكم

الجذب السياحية الرئيسية

- المدينة المسورة في أحمد آباد هي شاهدة حية على تراثها من الحرف اليدوية. فإنها تتباهى من ماضي المدينة المجيد عندما تسير بها النساء في الملابس المطرزة الباهرة والمجوهرات الفضة العرقية اللامعة.
- متحف كاليكو لصناعة النسيج يعتبر واحدا من بين أفضل المتاحف في العالم.
- أحمد آباد التقليدية تجمع بين المساجد من وحي الصنعة والمعابد الجينية الخشبية، والآبار بالخطوة الحجرية الفريدة والمنازل بشرفات وشاشات النوافذ الخشبية المنقوشة والمنحوتة.
- أحمد آباد الحديثة، فإنها عبر نهر سابرماتي ممتد بأربعة جسور، وهي تحفة من فن العمارة المعاصرة بالتصاميم من ليه كوربوزي ولويس كهن والمعماريين الهنديين المعروفين مودهيرا على طول خلفية نهر بوشافتي هي واحدة من عدد قليل جدا من معابد الشمس في البلاد.
- مدينة المهرجانات والإحتفالات: إن السياح دائما يحصلون على فرصة للتمتع بأي من الاحتفالات التقليدية مثل نفاراتري وراث ياثرا والمهرجان الدولي للطائرات الورقية على سبيل المثال لا الحصر.

سياحة ولاية غوجرات

مراكز السياحة

وقد تم إنشاء ثمانية مراكز للسياحة من أجل راحة السياح الذين يزورون ولاية غوجرات. وهي: أحمد آباد مترو، أحمد آباد الريفية (شمال ولاية غوجرات)، سورت (جنوب غوجرات)، فادودارا (وسط ولاية غوجرات)، راجكوت، جوناغاد، جامناجار (ساواراشترا) وبوج (كوتش). هذه المراكز مجهزة جيدا بالبنية التحتية الحديثة والمرافق والخدمات في مجالات التجارة والاتصالات والترابط، والضيافة والنقل والمرافق الطبية الخ.



آفو بادهارو

لماذا ولاية غوجرات؟

السفر هو علاجي في ولاية غوجرات
السفر هو تعليمي في ولاية غوجرات
السفر هو تجديدي واسترخائي وملهم في ولاية غوجرات

ولاية غوجرات

تقع ولاية غوجرات محدة بباكستان وراجستان في الشمال الشرقي وماديا براديش في الشرق وماهاراشترا والأراضي الاتحادية ديو، دامان، دادرا وناغار هافيلي في الجنوب. بحر العرب هو في حدود الولاية على الغرب والجنوب الغربي ولاية غوجرات معروفة باسم «محرك النمو في الهند»، وهي واحدة من المناطق السياحية الأكثر شعبية في الهند. هذه هي السابعة من أكبر الولايات في البلاد، والتي تقع في الجزء الغربي من الهند مع أطول خط ساحلي يبلغ إلى ١٦٠٠ كم. ولأنها مباركة بجميع ما يتطلع إليها السائح فإن ولاية غوجرات تكون نفسها صفة والتي تتضمن الوجهات الأثرية / التاريخية والشواطئ الجميلة والمراكز الثقافية ومحطات التلال والحياة البرية والأماكن الدينية والمعارض والمهرجانات. ولاية غوجرات تقدم جمال المناظر الطبيعية من ران كوتش الكبرى إلى تلال سابوترا. غوجرات هي المكان الوحيد لمشاهدة الأسود الآسيوية النقية في العالم.

« آفو بادهارو »

الضيف هو الله td ولاية غوجرات، أرض الأساطير.
« آفو بادهارو»، عبارات الترحيب في اللغة الغوجراتية، تعني «نحن نرحب بكم عن ظهر القلب ... تفضل من فضلك». يكون شعب غوجرات وديا بحيث يتم إغراءك أن تذهب إلى هناك مرارا وتكرارا.

الهند هي أرض غامضة من العجائب. ولكونها واحدة من أعرق الحضارات في العالم فإن الهند قد تفاعلت تقريبا مع جميع الأجناس والعقائد والأيديولوجيات في العالم على مر السنين، ومع ذلك فقد حافظت على صفاتها المميزة الفريدة التي تدعم وتوحد التنوع الذي هو الهند. وإن تنوع ثراء الهند الطبيعي والثقافي يجعل الهند واحدة من أكثر المناطق المرغوبة في العالم من قبل المسافرين.



السكر في الدم من أن تكون مرتفعة جدا بعد وجبات الطعام. وتشمل الأطعمة الغنية بالألياف :

- الفواكه والخضروات الطازجة
- خبز الحبوب الكاملة والحبوب
- البازلاء والفاصوليا والبقول المجففة
-

يرجى المحاولة لتناول أصناف الحبوب الكاملة كلما كان ذلك ممكنا. لأنها توفر الألياف الاضافية، وهو أمر مهم لعملية الهضم.

الطريق الايورفيدي

على الرغم من عدم وجود إشارة مباشرة إلى السكري الحمل في الأيورفيدا ولكن يوصف أن غريها فريدهي من المضاعفات. يمكن تضمين التالية في النظام الغذائي (معتدلا):
الخضار: القرع المر وورق الحلبة والطماطم والفلفل والسبانخ والخيار والفجل و القرع الاسفنجي وورق الشنبر والفواكه والبركولي واللفت والخس والقرنبيط، والملفوف.

البقول: الفاصوليا في المقام الأول - حمص أخضر وحمص بنغالي والباذلاء بالعين السوداء وفول الحمص والحمص.

التوابل: الكركم والقرفة والثوم وبذور الحلبة.

الحبوب: القمح والشعير والدخن والشوفان.

الفواكه: البرقوق والكيوي والليمون والبرتقال والجوافة و برقوق جافا / البرقوق الأسود والتفاح والخوخ وعنب الثعلب.

الفواكه الجافة: اللوز والمشمش والجوز.
يرجى تناول نيم غوارد بانتظام. فهو مضاد للسكري وعشبي تماما. والجرعة العادية لـ نيم غوارد آمنة وتكون مفيدة جدا.



للحد من مرض السكري الحملي

عندما تشكو المرأة
الحامل من مرض
السكري أثناء الحمل يتم
تشخيص مرض السكري
الحملي. ويعتقد أن
سكري الحملي قد يؤثر ٣
الى ١٠ في المئة من جميع
حالات الحمل وعادة
خلال الأشهر الثلاثة
الأخيرة.

تناول الطعام بشكل صحيح هو وسيلة رائعة للمحافظة على صحة عالية خلال فترة الحمل. إذا كانت امرأة تعاني من مرض السكري الحملي يكون اختيار الغذاء الصحيح هو مهم بشكل خاص. يمكن التحكم على السكري الحملي عن طريق تناول الطعام بشكل صحيح وممارسة الرياضة بشكل منتظم دون أن تمتد إلى التعليم. إن الهرمونات تقلل من تأثير الانسولين خلال فترة الحمل ، وبالتالي فإن على الجسم أن ينتج المزيد ليكون قادرا على استخدام أي سكر في الدم. وفي حالة السكري الحملي فإن الجسم لا ينتج ما يكفي من الانسولين. ونتيجة لذلك تكون مستويات السكر في الدم عالية جدا والتي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل للطفل. فمن الممكن الحفاظ على مستويات السكر في الدم تحت السيطرة عن طريق تغيير النظام الغذائي مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

وينبغي أن يكون الطعام عاليا في الكربوهيدرات المعقدة ومنخفضا في الدهون المشبعة. يرجى تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف. هذا قد يساعد على إبقاء مستويات

الجمال الحقيقي ينبع من الداخل المسترخي والسلمي والهادئ. ومن الضروري تنظيم أسلوب حياتك قبل أن تتمكن من البدء في طلب الجمال في نفسك أو حياتك. يوصي الأيورفيدا على نظام يومي للرعاية الصحية والتجميلية المناسبة لنوع بنيتكم الأيورفيدية بما في ذلك النظام الغذائي السليم والعادات ومُط الحياة والتأمل ونظام ممارسة الرياضة والهيربولوجي الأساسي والعلاجات المنزلية البسيطة والتدليك وعلاجات التجديد. إن علاج الإجهاد أمر بالغ الأهمية. يرجى ممارسة التأمل والاستماع إلى الموسيقى الناهضة - أي شيء يمكنك القيام به لتحقيق توازن العقل وسوف تنعكس العواطف في مظهرك.

وهناك بعض النصائح لتحقيق النوم الهادئ والجميل:

- الذهاب إلى الفراش قبل ٢٢:٠٠
- شرب كوب من الشاي العشبي المهدئ قبل النوم
- لا تأخذ عملك إلى غرفة النوم الخاصة بك
- التركيز على الأنشطة المهدئة مع اقتراب وقت النوم
- استحمام دافئ مسترخي بضع ساعات قبل النوم
- تناول وجبة خفيفة على العشاء، قبل ٢-٣ ساعات على الأقل من النوم
- ابدأ يومك بتدليك لكامل الجسم بزيت التدليك العشبي أو الرائحي

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

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





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

الحل هو النوم الجميل

لايهم مجرد عدد الساعات التي تنام فيها ولكن نوعية النوم التي تحصل عليه. عندما يدمج العقل في نوم عميق ثم لا ترى الروح الأحلام، وفي ذلك الوقت تنشأ سعادة كبيرة في الجسم. يوصي الايورفيدا الاستيقاظ قبل شروق الشمس وعادة بين ٥:٠٠ وحتى ٦:٠٠ صباحا، يزال السموم أثناء النوم وتخلق المادة البيولوجية المكررة (أوجس) مصادر الطاقة التي تدعم الجمال والنعيم. إن

أن سر الجمال الحقيقي يقع في مزج ذاتك الداخلية مع نفسك الخارجي، لذلك التوهج الكامل ولكل زمان للصحة المتوازنة - الجسم والعقل والروح. وعلى المستوى المادي إن الايورفيدا قد وصف الجمال دائما ليكون المنتج من الصحة الجيدة العامة والنظام اليومي للعناية الايورفيدية مناسبة للبنية الجسمية.

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



نوم الجمال ليس خرافة

النساء المعرضات للخطر

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

الأيورفيدا والنوم والجميل

تعريف الأيورفيدا للجمال هو «سوبهانغا كارنام» - تحويل جميع جوانب الجسم والعقل إلى المستوى الأكثر ميمونا. الجمال بمعنى الأيورفيدا هو أكثر من مجرد عميق الجلد، وبدلا من ذلك يتحول إلى الداخل ويواجه الجمال الذي لا نهاية له في داخلكم. ويعتقد الأيورفيدا

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

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 تخلف النمو أو التلف في خلايا المخ يمكن أن تفيد العلاجات المغذية للأيورفيدا 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 1 - ٢٠١٢/٠٩/٠٩ إلى ٢٠١٢/٠٩/٢٧
جلسة 2 - ٢٠١٣/٠٧/١٥ إلى ٢٠١٣/٠٧/٠١
جلسة 3 - ٢٠١٤/٠٣/٠٣ إلى ٢٠١٤/٠٢/١٨
جلسة 4 - ٢٠١٥/٠٣/١٦ إلى ٢٠١٥/٠٤/٠١

التشخيص

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

دورات العلاج

- كانت معالجة الطفل نور في الخط المحافظ من علاج الأيورفيدا 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) ومامسا باندا سويدم (الحليب المعالج بالواء واللحوم) وسيروبيتشو (معالجة الرأس) و ماترا فاستي (حقنة شرجية زيتية)
- ويركز خط المعالجة في البداية لتصحيح التمثيل الغذائي، ثم تعزيز الجهاز العصبي وتغذية الدماغ.
- كانت الأدوية الداخلية كليانا كاشام (kalyanaka) kashayam) و ساراسواتريشم (saraswatharistam) و غوي شندندي غوليك (gopichandanadi gulika) وراجنيادي شورنم (rajanyadi choornam) و أشتا شورنم (ashta choornam) و براهمي غريثم (brahmi gritham) و مهاكاليانكا غريثم (mahakalyanaka ghritham) و إندوكانتم غريثم (.indukantham gritham) .
- وينصح المريض أن تتناول الأدوية المعينة ومواصلة العلاج الطبيعي. ولابد من استمرار العلاج المهني وعلاج اللعب.

النبذة السريرية أثناء الدورات المختلفة من العلاج

قبل العلاج	بعد جلسة 1	بعد جلسة 2	بعد جلسة 3	بعد جلسة 4
بدون سيطرة الرقبة	سيطرة الرقبة جزئية	سيطرة الرقبة تقريبا في كل وقت	سيطرة الرقبة جيدة	سيطرة الرقبة جيدة
الجلوس مع الدعم في الموقف الجنائي	الجلوس دون الدعم في تبادل ساق لوقت أقصر	الجلوس دون دعم لفترة أطول	الجلوس دون دعم في الموقف الجنائي 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 منقطع من الركبتين السير في المتوازيين	لا أكثر التواء من الركبتين بينما كانت واقفة والسير بدعم من شخص آخر TA وكر	واقفة باستخدام دعم الجدار والمشي باستخدام TA وكر
ممسك بشدة، وكانت تتناول الأدوية الالوبانية	حركات الأمعاء تصبح منتظمة مع الأدوية العشبية	حركات الأمعاء تصبح منتظمة دون الأدوية	حركات الأمعاء عادية	حركات الأمعاء عادية
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

الخلاصة

- كانت المريضة تحسنت بدنياً وذهنياً.
- في حالة اضطرابات التأخر في النمو فمن المستحسن دائماً متابعة العلاج قبل السن ٤ للحصول على أقصى قدر من النتائج.

حالة

سريرية

للقدم

السكري

قرحات القدم المصابة بداء السكري

لا تزال قرحات القدم تبقى مضاعفة صعبة وخطيرة لمرض السكري لأنه هناك خطر متزايد من بتر أسفل الطرف من تقرح القدم. إن المهمة من برنامج منظمة الصحة العالمية السكري هو منع مرض السكري كلما كان ذلك ممكنا، وعند تعذر ذلك للحد من المضاعفات وتعظيم نوعية الحياة. العوامل التي تؤهب لإصابة تقرحات القدم تشمل السن الكبير وقلة الوعي والاعتلال العصبي المحيطي في الغالب.

وفقا للأيوورفيدا

تلك الأطعمة التي هي ميدوموكتراكفاواها (تفاقم تشكيل الدهون والبول وكافا) أو سوادو (الحلو) أو أملا (الحامض) أو لفانا (المالح) وتحمل صفات سنيغدا (التملق) وغورو (عسر الهضم) وبيشيلم (غروي) وسيبي (البارد) مع عدم ممارسة الرياضة البدنية تساهم في مرض السكري والمضاعفات بدوره. عدم نظافة القدم هي واحدة من العوامل المؤهبة تسبب قرحة القدم السكري. قرحة القدم السكري يمكن أن ترتبط ك «برامبيا أبردفا» أو نتيجة «سوبي فاتا».



نبذة عن المريض

السيدة شريفة سيف محمد الأقسامي عمرها ٤٦ سنة كانت تطلب العلاج السريري لشكاية التلون المسود من اصبع القدم الكبير اليمنى وخدر في كلا القدمين وتورم على كل الأطراف السفلى. يظهر تاريخ صحتها انها كانت تعاني من مرض السكري من النوع الثاني على مدى السنوات الخمس الماضية. وظهرت أيضا أنها تعاني من دسليبيديما (اضطراب في استقلاب البروتين الدهني، مما في ذلك الإفراط في الإنتاج أو نقص البروتين الدهني) على مدى السنوات الأربع الماضية. وقد أدخلت لحالتها في ٢٠١٥/٠٢/٢١ وغادرت في ٢٠١٥/٠٤/٠٥.

على التشخيص لوحظ من فقر الدم الدهميرافيك و مرض الشرياني الطرفي الكاتمة (PAOD) والغرغرينا على إصبع القدم الكبير اليمنى

بعد الفحص السريري لوحظ ما يلي:-

RS-NAD. ضغط الدم ١٢٠ / ٨٠ ملم من الزئبق؛ معدل

النبض: ٧٢ / دقيقة

على الفحص لوحظ أيضا أن هناك تغييرات غرغرينا على اصبع

القدم الكبير اليمنى وقرحة على منصة القدم اليمنى (٢ × ٢ سم)

سم) الظهراني القدم - اليسرى واضح واليمنى - ضعيف

وشملت الفحوص السابقة دراسة دوبلر لشرابين الأطراف

السفلى الثنائية في ٢٠١٥/٠٢/١٩ وخلصت تغييرات تصلب

الشرابين المنتشرة في شرابين الأطراف السفلى الثنائية، ويلاحظ

قطعة قصيرة الجزء تضيق في الشرابين القدم الظهراني الثنائية

مع أشكال موجة الطور مع تدفق إلى الأمام، وسرعة جيدة

بالجزء التضيق البعيد.

دورة العلاج

- ١ تم علاج السيدة شريفة سيف محمد الأقسامي على الخط المحافظ من علاج الأيوورفيدا مع الأدوية الداخلية والعلاجات الخارجية.
- ٢ وقد تم إحالتها لإستشارة الاختصاصي السكري ونصحت لها بنظام غذائي لمرضى السكري. وقد خضعت للتنضير وبتر السلامة البعيدة الأولى.
- ٣ وخلال الدورة كان يتم رصد نسبة السكر في دمها بصورة منتظمة وتحت الاحتياطات العقيمة، وقد تم C & D وفقا لتعليمات إختصاصي المرض السكري.
- شمل إجراء المعالجة أداكيا كشايا دهارا وتريفالا كواتا كسالانم وتيلاكم ومريثو أودراتانم و تاكرادارا وسپروكشيرادارا
- وكانت الأدوية الداخلية الموصوفة سهاشارادي كشايم وشراب كاردوريم بلوس وكبسولة فيسكوفاس وقرص غوغولوبانشابالم وكايسورا غوغولو وكبسولة سيغرو وكبسولة غودوتشي وينصح المريضة للحفاظ على نظافة القدم واستخدام نعل فوتبرو واتباع نظام غذائي لمرضى السكري مع مراقبة نسبة السكر في الدم بشكل دوري.

النبذة السريرية قبل وبعد العلاج الايوورفيدي

يظهر الهيموغلوبين زيادة من ٧,١ جم / ديسيلتر إلى مستوى معتدل من ١٠ جم / ديسيلتر بعد دورة من العلاج أحضر معدل الترسب (ESR) الذي كان بقيمة ذروة ١٠٠ ملم / ساعة في وقت الدخول وقد تم إخطافه 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-LCR بعد دورة من العلاج في وقت المغادرة كانت الجروح صحية ومشفية، وكان تورم وتميل 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 الأيوورفيدا الكلاسيكية هي الحلول الناجعة الوحيدة لعلاج القدم السكري، وبالتالي حدوث التحسن في نوعية الحياة.



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.

• القرية الأيورفيدية بونرنافا بامبو لاغون ، فابتيلا، كوشين
تقع على ضفاف نهر جميل، ويستوعب هذا المركز ثمانية فلل مستقلة
مصممة تصميمًا بأناقة. 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 فابتيلا،
كوشين.

• مستشفى بونرنافا الأيورفيدي، 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

• مركز KIMS للأيورفيدية والبحوث ، مستشفى KIMS،
تريفاندرام
مركز KIMS للأيورفيدية 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 أيضا
نقوم بإجراء دروس التوعية حول الأيورفيدا لغيرهم من المهنيين في
KIMS الأيورفيدا

• مستشفى كريبه، كارونابالي، كولام



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 :-

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



Punarnava Ayurveda Hospital Pvt. Ltd
Edappally North PO, Kochi 682024
www.punarnava.net | mail@punarnava.net



بونرنافا -

علاجات الأيورفيدا الأصيلة والكلاسيكية

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، يفخر بستة فروع في ولاية كيرالا وخبرة حوالي ٢٠ عاما. وانه 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 وسبرودهارا وأودوارتانم وأبهانغم هنا تحت رقابة صارمة من الأطباء. إن المستشفى يتباهى بأنه نظير أيورفيدي لمستشفى كيمس (KIMS) تريفاندرام 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. توفر 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.

وبينما يكون رائدا في العديد من المجالات وتعطى الكثير من الإشارة إلى «بريسايس»، وهو برنامج يدمج به جميع طرائق التشخيص الحديثة جنباً 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 جنباً 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 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 للتعاافي 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 والحقيقيةة
- دمج التقنيات العالمية للتشخيص المضمون
- المعالجون والموظفون المدربون تدريبا ووديون
- نهج لا يضاهاى للجودة والدرجة



نصائح الحمية العامة للسكري

وفيما يلي بعض النصائح العامة لمرضى السكري لاتباع النظام الغذائي:

- وجبات صغيرة وأكثر متكررا طول اليوم مفيدة للحفاظ على مستوى السكر في الدم ثابتة
- على الرغم من أنه لا يحتاج إلى أن يكون النظام الغذائي خاليا من السكر، يجب أن تكون المرطبات والعصائر والحلويات وغيرها من الحلويات محدودة.
- تحدد أو تجنب الأغذية المعالجة والراحة
- دع نظامكم الغذائي معظمها يحتوي على الأطعمة من الألياف والكربوهيدرات العالية - الحبوب الكاملة والخبز والخضروات والفواكه.
- يستبدل الدهون المشبعة مثل الزبدة والقشدة والجبن وسمن الطبخ وزيت النخيل وحليب جوز الهند والكريم مع زيت الزيتون
- تحدد أو تجنب اللحوم وتستبدل بالعدس بالبروتين العالي مثل مونخ دال
- تحدد تناول الدهون والزيت
- البنود بالألياف الرفيعة مثل الحبوب الكاملة والخبز والشوفان والسبانخ والفاصوليا والحبوب واللوز تقلل حاجة الجسم للأنسولين وتخفض مستويات الدهون في الدم
- الثوم والبصل والملفوف وبذور اليقطين تساعد على خفض مستويات السكر في الدم
- الثوم والخضار النيئة تساعد في تطبيع السكر في الدم
- يستخدم البابايا والتفاح والأناناس والقرع المر الخ

COSIMA

TRAVEL & TRADE LINKS PVT. LTD

17 years of EXCELLENCE in travel trade

Contact us for best service for your visa needs ..

e- mail:- visa@cosimaholidaysindia.com

Corporate Office:

Penta Square, Opp.Kavitha, MG Road Cochin

Also
offers..

- ✦ Holy land Catholic tour
- ✦ Holiday programmes...!
- ✦ Visit India
- ✦ House Boats
- ✦ Luxury cruises
- ✦ Group tours
- ✦ Ticketing and Insurance

Accredited by IATA | Dept. of Tourism, Govt of Kerala
Ministry of Tourism, Govt of India | Tourism Australia

Tel: 0091- 484 - 2381722 / 2360527 / 2381724
2367390 / 3042233 / 3043236

Branches: COCHIN ★TRIVANDRUM ★DOHA ★ZURICH
www.cosimaholidaysindia.com | e-mail: tours@cosimaholidaysindia.com



القواعد الذهبية لمرض السكري!

هناك ثلاثة قواعد ذهبية أن تذكر إذا كنت من مرضى السكري:

- اتباع بروتوكول الغذاء المقرر (بدقة!)
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم
- دقائق قليلة من ممارسة اليوغا كل يوم

يسوأ مرض السكري. إن وضعيات اليوغا مثل وضعية الجثة و وضعية الجسر ووضعية الطفل واليوغا نيدرا كلها مفيدة في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم.

٤- تنقية نفسك»: - نادي شوهن براناياما هي أيضا مفيدة لمرضى السكر. إنه يساعد علي التخلص من التوتر وطرده السموم من الجسم.
٥- دعونا نتأمل بانتظام»: - إن دقائق قليلة من ممارسة

التأمل العادية تعمل أيضا كمحصات الإجهاد الممتازة للعقل والجسم. ومن المثير للاهتمام أنه في حين أن الإجهاد هو السبب الرئيسي لمرض السكري فإن الحالة بدورها تؤدي في شأن المرضى إلى الإجهاد للغاية والتي تؤدي إلى تفاقم المشكلة. كما لوحظ أيضا أن معظم مرضى السكري يفقدون الثقة بالنفس والتفكير مليا في النهاية عن حالتهم. هذا هو المكان يمكن أن يساعد فيه التأمل المنتظم ، أولا في استعادة مستويات ثقتهم بحيث يكتسبون قوة لمحاربة الحالة والقيام بالعيش الرغيد، وثانيا عن طريق الحد من الرغبة في تناول الحلويات - أمر شائع في مرض السكري.

وضعية اليوغا الأخرى التي هي مفيدة في مرض السكري تشمل فجراسنا (وضع الركوع) وحامل الكتف ووضع المحراث ووضع الإستلقاء والتواء الجسم ووضع القوس وانحناء الأمامي مع رجلين والجلوس بالتواء نصف العمود الفقري.

كيف يكون اليوغا مساعدة في مكافحة مرض السكري؟

ممارسة اليوغا بانتظام يمكن أن يساعد على التقليل من مستوى السكر في الدم وانخفاض ضغط الدم والحفاظ على السيطرة على الوزن ويقلل من الأعراض وكذلك يباطئ وتيرة التقدم من مرض السكري. الأخبار المشجعة للغاية هي أنه يقلل من شدة مزيد من مضاعفات السكري. دعونا نرى كيف

١ - «الحفاظ على الإجهاد بعيدا»: - الإجهاد هو واحد من الأسباب الرئيسية لمرض السكري، كما هو الحال في معظم أمراض غط الحياة. لأنه يزيد من إفراز هرمونات الجلوكاجون في الجسم مما يؤدي إلى زيادة مستويات السكر في الدم. الممارسة الثابتة من وضعيات اليوغا (مواقف الجسم) وبراناياماس (تمارين التنفس) وبضع دقائق من التأمل اليومي يمكن أن تساعد على تقليل كل من الاجهاد البدني وكذلك العقلي. وهذا بدوره يقلل من هرمونات الجلوكاجون ويمكن أيضا أن يساعد على تحسين عمل الانسولين.

٢- الحفاظ على عقد ضيق على وزنك»: - ويثبت أيضا أن ممارسة اليوغا تخفف الوزن وكذلك تتحكم في الميل إلى زيادة الوزن، واثان من العوامل ذات أهمية خاصة للحفاظ على سيطرة السكري . سوريا مسكار (تحية الشمس) وكبال بهاتي براناياما هما من أفضل الطرق لخفض الوزن الزائد.

٣- «هدئ نفسك»: - ارتفاع ضغط الدم أو افراط ضغط الدم يمكن أن

السكري؟

اذهب من الحلويات إلى «لا شيء» الحلو... مع اليوغا

بواسطة مركز فن المعيشة، بنغلور.

كيف يمكنك الاكتشاف ما إذا كان لديك
مرض السكري أم لا؟ ابحث عن هذه
الأعراض الشائعة:

هل تشعر بفقدان الوزن غير العادي؟
هل تحتاج إلى التبول بشكل متكرر؟
هل تشعر بالجوع أو العطش كثيرا من الأحيان؟

إذا كانت الإجابة عن هذه هي «نعم» فمن المحتمل جدا أن
يكون لديك ارتفاع نسبة السكر في الدم، إما بسبب انخفاض
إنتاج الأنسولين في الجسم أو عدم استجابة خلايا الدم إلى
الأنسولين المنتجة. في كلتا الحالتين فإنه من المرغوب دائما أن
تستشير الطبيب في أقرب وقت ممكن
ويمكن تصنيف مرض السكري إلى النوع ١ أو النوع ٢ أو أنه
يمكن أن يكون متعلقا بالحمل - الذي يحدث أثناء فترة الحمل.
مهما كان نوعه إذا يتم علاج الحالة في وقت سابق يكون ذلك
أفضل بالنسبة للفرد. يكون اليوغا والتأمل وممارسات نمط الحياة
الحسنة مع العلاج الطبي مفيدة لا تقدر بثمن في علاج مرض
السكري والوقاية من المضاعفات.

مرض السكري - وهي
الكلمة لم تعد غير المألوفة.
بل هي حالة يمكن أن
يحدث بغض النظر عن
العمر أو المكان أو التاريخ
الوراثي. ومع ذلك هي حالة
يمكن السيطرة عليها مع
قليل من الوعي والرعاية.
افهم المزيد عن الدور الهام
للممارسات اليوغا والتأمل
في محاربة حالة شائعة
تسمى مرض السكري.



واعين لهذه المسألة وربما يتاجون إلى دمج المعلومات الطبية التكميلية والبديلة في تقييم والتدخل في شأن المريض.

تستخدم لعلاج براميتها قد تكون ذات قيمة في علاج السمنة ومتلازمة الأيض وداء السكري بطريقة فعالة وقابلة من حيث التكلفة.

وعلى الرغم من أن التناقض في تعريف الطب التكميلي والبديلي وتصاميم البحوث المتفاوتة تجعل تقدير معدل انتشار الاستخدام صعبا، تشير الدلائل إلى أن نسبة عالية من مرضى السكري يستخدمون هذه العلاجات بالتزامن مع خدمات الرعاية الصحية التقليدية. ولا بد للمتخصصين في الرعاية الصحية أن يكونوا

الصحية لمرض السكري في أمريكا الشمالية والبحر الكاريبي مما كانت عليه في أي منطقة أخرى

- في جنوب ووسط أمريكا سيزيد عدد الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري بنسبة ٦٠% بحلول عام ٢٠٣٥
- في جنوب شرق آسيا ما يقرب من نصف الأشخاص المصابين بداء السكري غير مشخصين
- في غرب المحيط الهادئ ١٣٨ مليون شخصا مصابون بداء السكري - أكبر عدد من أي منطقة.

لم يعد من الممكن اعتبار مرض السكري بأنه مرض الأغنياء. يتزايد انتشار مرض السكري الآن بسرعة بين الفقراء بين سكان الأحياء الفقيرة في المناطق الحضرية والطبقة الوسطى وحتى في المناطق الريفية. ويرجع ذلك إلى التغيرات السريعة في النشاط البدني والعادات الغذائية حتى بين الفئات الفقيرة في المجتمع. وللأسف يتأخر المرضى السكري الفقراء في العلاج مما يؤدي إلى زيادة خطر حدوث المضاعفات.

ولكيح وباء السكري يجب أن تكون الوقاية الأولية عن طريق الترويج لاتباع نظام غذائي وأسلوب حياة صحية من أولويات السياسة العامة العالمية. إن التفاعلات بين النظام الغذائي ونمط الحياة الغربي والخلفية الوراثية قد يسرع نمو مرض السكري في سياق التحول التغذوي السريع.

في آسيا تخسر الأماط الغذائية التقليدية لأن السكان يتكيفون أكثر إلى بيئات المواد الغذائية الصناعية والحضرية. وهناك حاجة ملحة لفهم أكثر فعال لهذه العمليات المرضية وعلاجها، بما في ذلك استخدام استراتيجيات طبيعية وهي في المتناول وفعالة

نظام الرعاية الصحية المعروفة باسم الأيورفيدا لديه الكثير للتقديم في هذا الصدد. وقد تم المناقشة حول مسببات وتصنيف ومرضية وعلاج براميتها مطولا وبالتفصيل في النصوص الأيورفيدية. إن الخلفية النظرية والمجموعة الشاملة من الاستراتيجيات للأيورفيدا التي



وتقديم العلاج في وقت مبكر لهؤلاء الأفراد

الحقائق المرعبة

- كان ٢٨٢ مليون شخصا يعانون من مرض السكري في ٢٠١٣؛ وبحلول عام ٢٠٣٥ سترتفع هذه النسبة إلى حوالي ٥٩٢ مليوناً
- يتزايد عدد الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع ٢ في كل بلد يعيش ٨٠٪ من الناس الذين يعانون من مرض السكري في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل
- أكبر عدد من الناس الذين يعانون من مرض السكري ما بين ٤٠ و ٥٩ سنة من العمر
- ١٧٥ مليون شخص يعانون من مرض السكري هم دون تشخيص
- تسبب مرض السكري ٥,١ مليون حالة من الوفاة في عام ٢٠١٣
- يموت شخص كل ست ثوان بسبب المضاعفات المتعلقة بمرض السكري
- اشتركى ٧٩,٠٠٠ من الأطفال من داء السكري من النوع ١ في عام ٢٠١٣
- تأثر أكثر من ٢١ مليون ولادة حية عن مرض السكري أثناء الحمل في عام ٢٠١٣
- وفي أفريقيا، ٧٦٪ من الوفيات الناجمة عن مرض السكري هي من البالغين الذين تقل أعمارهم عن ٦٠ عاماً
- أوروبا لديها أعلى معدل انتشار مرض السكري من النوع ١ في الأطفال
- في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ١ في ١٠ من البالغين يعاني من مرض السكري
- تم إنفاق أكثر مبالغ على الرعاية

المزيد من الناس على اعتماد أساليب الحياة الغربية ، والتي يرمز إليها الشرب والثراء. حتى تاريخه لا توجد في العديد من البلدان في آسيا بما فيها الصين والهند سياسات الصحة العامة فيما يتعلق باستهلاك الكحول. إستعمال الكحول والتبغ المتزامن الذي يمكن أن يكون له تأثير متناغم على خطر مرض السكري هو أمر شائع للغاية بين سكان آسيا. هذه الاتجاهات تؤكد الحاجة إلى تغييرات في السياسات والبرامج التعليمية الفعالة لتعاطي التبغ والكحول في البلدان النامية.

مرض السكري هو السبب الرئيسي للعمى وبتر الأطراف والفشل الكلوي. وتمثل هذه المضاعفات لكثير من عبء اجتماعي ومالي من مرض السكري. على الرغم من أن مرض السكري يعتبر في بعض الأحيان حالة من الدول المتقدمة، يكون فقدان الحياة من الوفاة المبكرة بين الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري على أشدها في البلدان النامية. يكون عبء الوفيات المبكرة بسبب مرض السكري هو مشابه لفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز، ولكن المشكلة هي غير معترفة بها إلى حد كبير. فمن المهم أن نلاحظ أن الدراسات التي أظهرت زيادة في انتشار مرض السكري وأفادت أيضاً انتشاراً عالياً جداً من مرض السكري غير المشخص في المجتمع. يتم ترك الأفراد الذين لا يعلمون من الحالة المرضية بغير العلاج وبالتالي فهم أكثر عرضة لمضاعفات الاوعية الدموية الدقيقة وكذلك الاوعية الكبيرة. ولذلك فمن الضروري الكشف عن مجموعة كبيرة من موضوعات السكري غير المشخصة في الهند

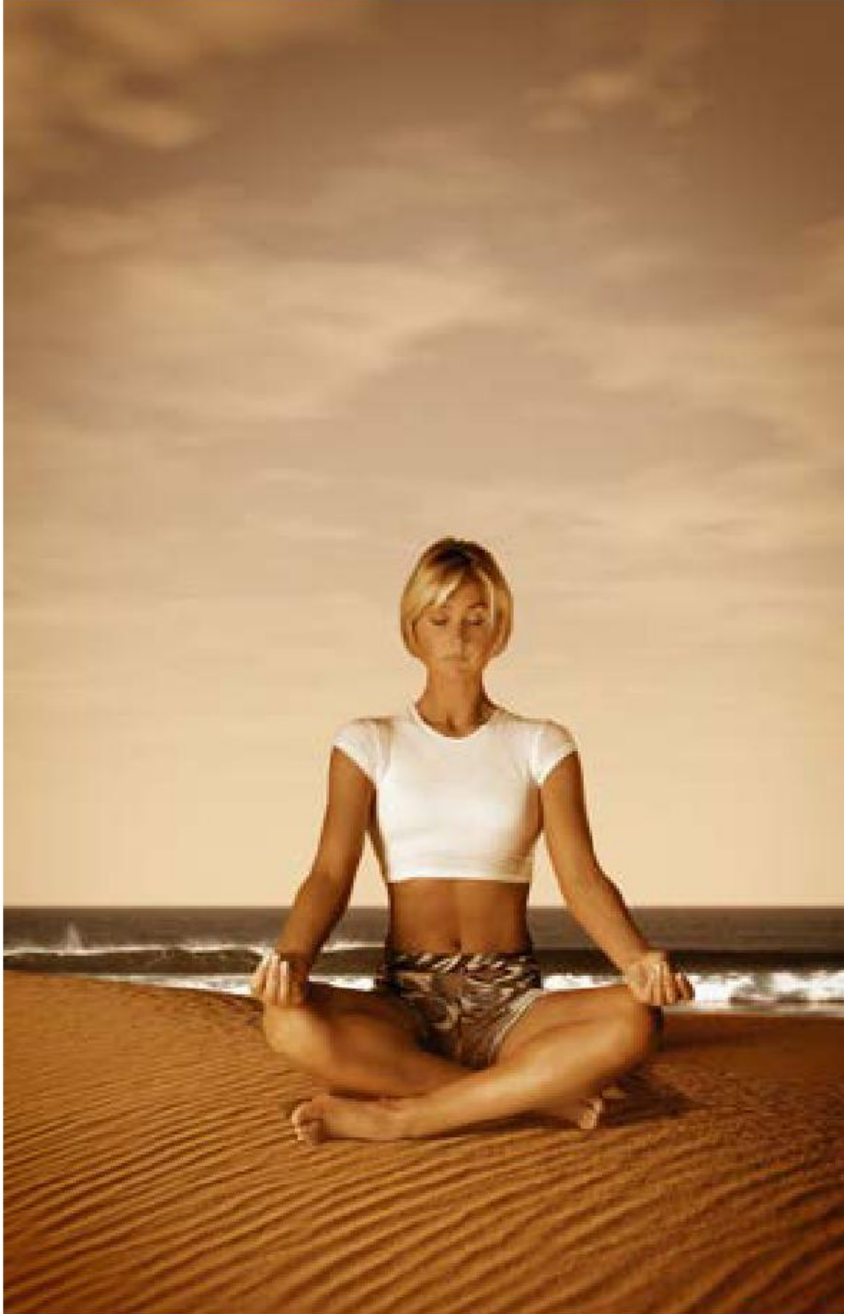
إن العامل الثاني وراء انتشار هذا الوباء ما تم الإشارة إليه هو كثرة الجلوس أو اعتماد السلوك المستقرة. على مدى العقود القليلة الماضية تحول عدد كبير من السكان العاملين من العمل اليدوي المرتبطة بقطاع الزراعة إلى وظائف المكتب التي تتطلب أقل من الجهد البدنية. ومع ظهور الإدمان للكمبيوتر وألعاب الفيديو إن كثرة الجلوس يؤثر الآن على الأطفال والشباب لأنهم يميلون إلى قضاء المزيد من الوقت أمام أجهزة التلفزيون أو أجهزة الكمبيوتر أكثر من اللعب في الهواء الطلق. وتشير العديد من الدراسات الوبائية أن زيادة النشاط البدني يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري في حين أن السلوكيات المستقرة تزيد المخاطر. زيادة الميكنة والقيادة قد شردت النشاط البدني خلال القرن الماضي في الدول الصناعية. هذا الاتجاه يزداد في البلدان النامية أيضاً.

التدخين

تدخين السجائر هو عامل خطر مستقل لمرض السكري من النوع ٢. يشرح العديد من الآليات البيولوجية الممكنة عن العلاقة بين تدخين السجائر والسكري.

تعاطي الكحول

ومع ذلك فإن معدلات عالية من الإفراط في شرب الخمر أيضاً يبدأ ظهوره بين الطبقات الحضرية المتوسطة والعليا في حين أن صناعة الكحول تزيد التسويق الاجتماعي لتشجيع



السكري. وقد أصبح مرض السكري أحد الأسباب الرئيسية للمرض والوفاة المبكرة في معظم البلدان، وذلك أساسا لسبب زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. إن أمراض القلب والأوعية الدموية هي المسؤولة عن ٥٠% إلى ٨٠% من الوفيات في الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري.

مرض السكري في المجتمع الهندي تقود الهند العالم مع أكبر عدد من مرضى السكري تكسب التمييز المشكوك فيها «عاصمة السكري من العالم». إن الاتجاه الأكثر إثارة للقلق هو التحول في العمر لظهور مرض السكري إلى سن أصغر في السنوات الأخيرة. وهذا يمكن أن يكون لها آثار ضارة طويلة الأمد على الصحة والاقتصاد في البلاد. وفي الهند يختلف نوع السكري اختلافا كبيرا عن ذلك في العالم الغربي. النوع ١ هو نادر إلى حد كبير ، وحوالي ٣/١ من النوع ٢ فقط من مرضى السكري يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. وإن مرض السكري هو أيضا يظهر في وقت سابق بكثير في الحياة في الهند.

وتقول العديد من الدراسات أن الهنود الآسيويين تزيد لديهم مخاطر تطوير مرض السكري من النوع ٢ وحالات الشذوذ الأيضي ذات الصلة بالمقارنة مع المجموعات العرقية الأخرى. وعلى الرغم من أن الأسباب الدقيقة لا تزال غير واضحة، وعدد قليل منها يمكن أن تكون :

التحول الوبائي

الارتفاع الكبير في انتشار مرض السكري من النوع ٢ والاضطرابات ذات الصلة مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم والمتلازمة الأيضية يمكن أن تكون ذات صلة للتغيرات السريعة في نمط الحياة التي حدثت خلال السنوات الـ ٥٠ الماضية. وعلى الرغم من أن هذا «التحول الوبائي» والذي يتضمن تحسين التغذية وتحسين النظافة والسيطرة على العديد من الأمراض المعدية وتحسين فرص الحصول على الرعاية الصحية العالية الجودة قد أدت إلى زيادة طول العمر وأدى ذلك أيضا إلى ارتفاع

المدن والبلدات الهندية هي أيضا المحرك الرئيسي لوباء مرض السكري. تتوفر الوجبات السريعة التي هي غنية بالدهون والكالوري بسهولة في العديد من المفاصل الغذائية . ومما أن أغلبية المهاجرين في المدن الهندية يعتمدون على هذه الأطعمة «الخردة»، غير الصحية، وهذا قد يكون عاملا رئيسيا في ارتفاع معدل انتشار مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية في الأحياء الفقيرة في المدن.

سريع لأمراض العصر الجديد مثل السمنة والسكري وأمراض القلب. اقترام الثقافة الغربية في حياة المجتمعات الأصلية التقليدية لها أيضا النتائج المدمرة من حيث الارتفاع في مرض السكري واضطرابات الأيض ذات الصلة.

ثقافة الوجبات السريعة وكثرة الجلوس

إن «ثقافة الوجبات السريعة» التي اجتاحت



مرض السكري

- أزمة عالمية

لا شك فيه معدلات الوفيات والمرضاة ويسبب الخسائر في المجالات الاجتماعية والاقتصادية، ونتيجة لذلك فإنه يؤثر على الدخل القومي ويقلل من متوسط العمر المتوقع بين المواطنين وينتج في حاجة للرعاية الطبية والاجتماعية المستمرة.

وغالبا ما يسمى مرض السكري «مرض الأسرة» لأن ضرورة التقيد بتعليمات العلاج تتطلب تغييرات ليس فقط في أداء المريض ولكن أيضا في أداء جميع أفراد العائلة. وبصرف النظر عن العلاج المناسب فإن مرضى السكري بحاجة إلى مساعدة ودعم أسرهم في النضال اليومي مع المرض. وفي شأن المرضى الذين يعانون من انخفاض الدخل يتدخل المرض مع روتين حياتهم اليومية ومع تحقيق المهام والاحتياجات اليومية، وكذلك يزعج الحياة الاجتماعية على نحو أكثر تواترا. فإن مرض السكري هو مشكلة هامة على قدم المساواة في المستوى الفردي أيضا بسبب تأثيره على حياة المرضى اليومية والعائلية وكذلك على علاقاتهم مع الآخرين.

وفي البلدان ذات انتشار مرض السكري العالي مثل تلك الموجودة في منطقة المحيط الهادئ والشرق الأوسط ما يصل الى واحد في أربع حالات الوفاة بين البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين ٣٥ و ٦٤ عاما يرجع إلى مرض

السمنة في مرحلة الطفولة أكثر شيوعا في عدد من الأطفال، وخاصة في مجموعات عرقية معينة.

إن مرض السكري لكونه المرض المزمن التدريجي مع طابع الوباء يسبب الخسائر البشرية وكذلك الاجتماعية والاقتصادية الكبيرة. وهو يتعلق شعب جميع الأعمار وفي جميع البلدان. وقد نما هذا الوباء موازيا مع ارتفاع البدانة في جميع أنحاء العالم ويغذيها التحضر السريع والانتقال الغذائي وأنماط الحياة المستقرة على نحو متزايد. إن المرض المزمن يضعف ليس فقط كائن المريض بيولوجيا ولكنه قبل كل شيء بسبب تغيرات نفسية دائمة. ومرض السكري يمكن أن يؤدي إلى الإحباط وإلى شعور الآخرة والعزلة. هذه التغيرات تؤدي في كثير من الأحيان للغاية في الكآبة المؤقتة أو المزمنة

غالبا ما يؤدي التدهور الصحي الدائم المتعلق بالمرض إلى تقييد مهام المرضى اليومية، وفي الحالات القصوى يجعل أداؤها مستحيلا. وفي مجتمعات البلدان النامية يشكل مرضى السكري ٤-٦٪ من المواطنين والذي يسبب ليس فقط مشاكل صحية عديدة ولكن أيضا المشاكل الاجتماعية المتصلة بالعمل اليومي من الذين يعانون من مرض السكري. إن المرض يزيد مما

إن مرض السكري هو مرض مزمن أسرع نموا في العالم. يرتفع انتشار مرض السكري بسرعة في جميع أنحاء العالم بمعدل ينذر بالخطر. وعلى مدى السنوات الـ ٣٠ الماضية قد تغير وضع مرض السكري من أنه كان يعتبر اضطرابا خفيفا بين كبار السن إلى واحد من الأسباب الرئيسية للمرضة والوفيات التي تؤثر على الشباب والناس الذين تتراوح أعمارهم بين المتوسطة. ومن المهم أن نلاحظ أن الارتفاع في معدلات الانتشار يوجد في جميع القارات الستة المأهولة من الكرة الأرضية. على الرغم من أن هناك زيادة في انتشار مرض السكري من النوع ١ أيضا والمحرك الرئيسي لهذا الوباء هو الشكل الأكثر شيوعا من مرض السكري وهو داء السكري من النوع ٢ وهو ما يمثل أكثر من ٩٠ في المائة من جميع حالات السكري.

إن داء السكري من النوع ٢ هو الأزمة العالمية التي تهدد صحة واقتصاد جميع الدول ولا سيما البلدان النامية. وإن ديناميات وباء السكري تتغير بسرعة. ومرض السكري من النوع ٢ الذي كان مرض الغرب مرة قد انتشر الآن إلى كل بلد في العالم. وكان «مرض الثراء» في الماضي، وهو الآن شائع بشكل متزايد بين الفقراء. وكان مرضا يصيب البالغين ولم يسمع به في الأطفال تقريبا، وقد جعل ارتفاع معدلات

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	Subscription English
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

الراهن، ولكن اكتب كل شيء. اختبر نفسك في الأوقات التالية:
 عند الاستيقاظ (الصوم)
 ساعة واحدة بعد كل وجبة
 ساعتان بعد كل وجبة
 في وقت النوم
 وهذا يعني 8 x كل يوم. وما سوف تكتشف من هذا هي المدة بعد الوجبة التي تأتي فيها أعلى قراءة لك ومدى السرعة التي تعود إلى «طبيعية». وأيضاً، قد ترى أن الوجبة التي تشمل الخبز والفواكه أو الكربوهيدرات تمنحك أعلى القراءة. ثم في الأيام القليلة المقبلة حاول على تقليل الكربوهيدرات . تجنب الخبز والحبوب والرز والفاصوليا وأي منتجات القمح والبطاطا والذرة والفاكهة ... احصل على كل الكربوهيدرات من الخضار. واختبر في نفس الموعد المحدد أعلاه.
 إذا حاولت هذا لبضعة أيام، قد تجد بعض قراءات جيدة. ومن الجدير بضعة أيام للاكتشاف. وفي النهاية يمكنك إضافة الكربوهيدرات ببطء مرة أخرى حتى تراها تؤثر عدادك. إن الشيء المهم عن هذا المرض هو أنه على الرغم من أننا نتشارك الكثير من القواسم المشتركة ونحن نكون بحاجة إلى اتباع المبادئ التوجيهية المعينة. وأخيراً كل من أجسادنا تملي علاجنا ونجاحنا.
 ما اقتربنا إلى أرقام غير السكري وهناك فرصة كبرى لدينا لتجنب المضاعفات الرهيبة. المفتاح هنا هو AIM. يكون الجميع في نقطة مختلفة في مرضهم وأنه هو تدريجي. ولكن إذا كنا نحن نهدف لأفضل الأرقام ونبدل قصارى جهدنا، ونقدم أنفسنا على أفضل صورة في الصحة لدينا، هذا كل ما يمكننا القيام به.
 الأرقام التي نهدفها، فهي أرقام غير مرضى السكري.
 الصيام
 أقل من ١٠٠
 ساعة واحدة بعد وجبات الطعام
 تحت ١٤٠
 ساعتين بعد وجبات الطعام
 تحت ١٢٠
 أو لأولئك الذين في أنحاء العالم:
 الصيام
 تحت ٦

ساعة واحدة بعد وجبات الطعام
 تحت ٨
 ساعتين بعد وجبات الطعام
 تحت ٦,٥
 استمع إلى طبيبك ولكن تكون أنت قائد فريق الرعاية السكري الخاص بك. في حين دراسة نصيحته / لها فإنه لا يكون مطلقاً. إنك تنتهي إلى العلم الكثير عن جسمك وكيف انه يتعامل مع مرض السكري أكثر من إرادة طبيبك. يكون عدادك هو أفضل سلاح لديك. عليك أن تتذكر فقط بأننا نحن لسنا في سباق أو منافسة مع أي شخص إلا أنفسنا. إلعب حولك مع خطة الغذاء ... اختبر ثم اختبر. وتعلم ما هي الطفرات التي تسببها الأطعمة وما هي الرغبة الشديدة التي تسببها الأطعمة. استخدم جسمك بمثابة تجربة علمية. عليك أن تقرأ عن الكثير من الطرق المختلفة التي يستخدمها الناس للسيطرة على مرض السكري. فيكون العديد على طرفي النقيض. وبعد لحظة ستعرف أنه لا يوجد أحد من الحجم والتناسب - في جميع الأنحاء. خذ بعض الوقت للتجربة وسوف تكتشف قريباً الخطة التي تعمل لكم.
 وبالطبع هناك العديد من الأعشاب التي تساعد على خفض مستويات السكري في الدم، وبعضها هي: القرع المر (موموردكا شارانتيا) والقثاء الهندي (أيجل ماملوس) وورق غورمار (جيمنيما سيلفيسترا) والحلبة (تريغوني فوينوم جريسم) والكرم (كركما لونغا) وناينارا (فينكا روزا) والنيم (أزاريداتشا إنديكيا) والثوم (الآليوم ساتيفوم) وساجار جوتا (سيسالينا كريستا) لدينا أيضاً مشورة خبراء الأيورفيدا: « إن شرب ملعقة واحدة على الأقل من عصير القرع المر يومياً يخفض مستويات السكر في الدم والبول. وملعقة كبيرة من عصير عنب الثعلب الهندي مختلطة مع كوب من عصير القرع المر الطازج يتناول يومياً لمدة شهرين تمكن البنكرياس لإفراز الأنسولين. شرب كوب من الماء مع ١٠ أوراق تولسي و ١٠ أوراق النيم و ١٠ بيلباتراس في الصباح الباكر على معدة فارغة يساعد في الحفاظ على مستويات السكر تحت السيطرة. يخلط ويطحن بذور الحلبة (١٠٠ جم) والكرم (٥٠ جم) والفلفل الأبيض. خذ ملعقة صغيرة من هذا المسحوق مع كوب من الحليب مرتين يومياً. كل هذه سوف تساعد المريض على

سيطرة الداء إلى مستويات مقبولة.
 وبالإضافة إلى ذلك هناك اليوغا وبانشا كرما وبرانايام والعلاج بالابر والتأمل والعلاج المغناطيسي والعلاج الطبيعي وعلاج النظام الغذائي.
 إن الثبات والعزم على الاستمتاع بالحياة والذي يقدم مرقطة متمزج الخبرات المتناقضة تقوم بمثابة حائط صد ضد هبوط مفاجئ في الحفرة السحيقة من فشل بعض اعضائها ناتجة عن مرض السكري. وقد رأينا الكثير من السكريين يعيشون حياة الامتلاء حتى يعبرون عتبة كونهم المعمرين. إن مرض السكري قد صفعكم شديداً ولكنه يدافع عليكم أيضاً أن تعيشوا حياة مختلفة. استرح فلا داعي للذعر واعتبره بطيئاً. ادرس المزيد عن مرض السكري. واتخذ خطوات إيجابية صغيرة. عليك أن تفعل كبيرة. الكثير والكثير من الناس يعيشون حياة طويلة وجيدة مع مرض السكري. وكنتم بحاجة للمعرفة من هؤلاء الناس. ويمكنك أن تكون واحداً من هؤلاء الناس أيضاً. إذا كان هناك قبول الواقع فيكون هناك شيء مختلف عن كون الملزم بالسرير، وأخيراً فإن شخصاً قد ينتهي إلى التفكير أن السكري هو أفضل شيء حدث لك في أي وقت مضى لأنه قد قام بتحويل الحياة بالفعل. اطلعوا على سطور كوليردج في «ريم للملاح القديم»، وهناك أوصاف الموت التي تمثل الموت كاملة، والحياة في الموت والتي تمثل حالة من الموت الموجودة في الحياة. الملاح يعيش على الرغم من أنه يعاني بسبب الحياة في الموت تفوز عليه. وبالطبع هناك الموت الذي يأخذ حياة الملاحين مما يؤدي إلى انقراضهم الفوري. وهذا هو المقصد النهائي بالنسبة لنا جميعاً، ولكن يمكننا أن نذهب بسعادة عن طرفنا مع التباطؤ التدريجي إلى الأسفل، نوعاً من التدهور الذي يتجاوز لنا بعد عشرات السنين ولو كنا من السكريين.
 هذا العالم الرائع لديها الكثير من الأشياء للجميع للاستمتاع والشهود، ولذلك لا تكن خائباً لأنه في هذه الحالة فإن الخسارة ستكون كلية.



ماذا تأكل؟

لسوء الحظ، فإن الجواب هو مربك جدا. والحقيقة التي يفندنا جميعا هي أن لمرضى السكري المختلفين يمكن الحصول على نتائج رائعة على خطط غذائية مختلفة إلى حد كبير. فإن البعض منا يتحقق التنظيم العظيم للجلوكوز في الدم بتناول وجبات معقدة عالية من الكربوهيدرات. يجد الآخرون أن أي شيء أكثر من ٧٥ - ١٠٠ جم من الكربوهيدرات يوميا هو أكثر من اللازم. ولكن البعض الآخر لا يزال في مكان ما بينهما. وفي البداية يشعر كل

واحد منا بطبيعة الحال بالإحباط. أردنا أن يتم تسليم الطريق لتناول الطعام لضمان استمرار صحتنا. لكننا فهمنا جميعا أنه لا يوجد طريقة واحدة. على كل واحد منا ان يجد طريقنا، وذلك باستخدام تجربة أولئك الذين سبقونا، ولكنه لا بد من الاكتشاف لأنفسنا كيف كانت تتعايش أجسادنا وهذا المرض تطرح الأسئلة ولكن زكرك أن كل واحد منا اكتشف لوحدها أفضل ما يمكن عمله بالنسبة لنا. يمكنك استخدام خبراتنا كنقاط القفز، ولكن في النهاية تعمل خطة ناجحة وهو لك

وحدك. ما كنت تبحث للاكتشاف هو كيف تؤثر الأطعمة المختلفة عليك. وأنا متأكد من أنك قد قرأت أن الكربوهيدرات (السكريات والقمح والأرز ... الأشياء التي تسميها جداتنا «النشويات») ترفع السكر في الدم أكثر بسرعة. البروتين والدهون ترفعه ولكن ليست عالية وببطء أكثر من ذلك بكثير. حتى إذا كنت في ٢، وعموما الأنسولين الذي ينتج جسمك لا يزال قد يقوم برعاية الارتفاع. إنك قد ترغب في محاولة بعض التجارب. أولا: كل كل ما كنت تتناول من الأطعمة في الوقت

المرض السكري هو ليس حكم الإعدام ولكن المراقبة ودعوة الاستيقاظ للتقدم في الحياة بشكل مختلف



المرض السكري هو ليس حكم الإعدام ولكن المراقبة ودعوة الاستيقاظ للتقدم في الحياة بشكل مختلف
أ.و. جيه. جورج، محرر المستشار ojgeorge@gmail.com

شيء يؤثر ما تأكله في مرضك السكري وأرقام نسبة الجلوكوز في الدم. وأكثر من أي شيء تأكله إن الكربوهيدرات تؤثر في مرضك السكري وأرقام نسبة الجلوكوز في الدم. لذا، فإن أهم المعلومات التي يمكنك أن تبدأ التأليف عن نفسك هي كيف يعامل جسمك بالكربوهيدرات.

هذا يبدو أنك كنت في حاجة إلى خطة الغذاء المنخفضة بالكربوهيدرات ، أليس كذلك؟ لا ... ما تحتاج إلى أن تكشف هو رقم كاربو هيدراتك الشخصية. والذي يعمل أفضل في الواقع بالنسبة لمعظم الناس. الأقل إلى شخص واحد قد يكون مرتفعا بصورة عشوائية إلى آخر، ولكن بطريقة منخفضة جدا لشخص آخر.

هل تكونا الكربوهيدرات المنخفضة أقل من 30جم في اليوم؟ هل هو أقل من التوصيات المرتفعة ؟

وجود رقم كاربوهيدراتك من السهل. وإليك كيف يمكنك معرفة رقم كاربوهيدراتك الشخصي.

أكبر سؤال واحد لدى مريض السكر للإجابة هو:

السينة يمكن أن تحدث فقط إذا كنت لا تأخذ مرضك السكري على محمل الجد وفشلت في القيام بشيء حيال ذلك.

الغدة المهمة كلها - البنكرياس إذا رفضت لإنتاج كمية كافية من الأنسولين تجعل حياتنا رأسا على عقب. وفي النهاية لا تكون الدورة الدموية كافية خلال جميع الأجهزة والتي قد تذبذب تدريجيا. فلا تكن قانطا فإن هذه الحالة تأخذ عشرات من السنين لتسود حياة المرء.

على أي حال لا بد للإنسان من أن يغادر فجأة يوما واحدا، ولكن يمكن لنا أن نقرر على عدم الفراق فورا إذا ما اتخذنا التدابير العلاجية المناسبة.

هناك الكثير للاستيعاب ... عليك ألا تسرع في أي شيء. تبدأ باستخدام أفضل سلاحك في هذه الحرب - مترك. فلن تكن عارضا اليوم، لديك الوقت للتجربة والاختبار والمعرفة واختبار ومعرفة كيف يتقدم جسمك وهذا المرض. أهم شيء يمكنك القيام به لمعرفة المزيد عن نفسك والمرض السكري هو الاختبار والاختبار وثم الاختبار. أكثر من معظم أي

الأفكار المروعة مثل أن السكري يقدر ان يكون أعمى ويموت من أمراض القلب ويكون جميع أطرافه مقطوعة هي من أسوأ السيناريوهات. إنه قد تكون وسيلة تأخذ شخصا ببطء إلى النهاية، ولكن هناك عدد قليل من المعالم حيث نقيم ونستريح ونسترخي ونتقدم. وليس من الإطفاء المفاجئ من الحياة.

اتباع نظام غذائي سليم وممارسة الرياضة والتفكير الإيجابي ضرورية لحياة صحية إن يكن الشخص مريضا أم لا. وفي شأن المريض السكري هذه هي العوامل الأساسية التي تقوم بإعادة تنشيط ظروف الضعف. لا بد من القيام بمجرد رفض قبول الشعور بأن كل شيء قد انهار، ولكن بعد ذلك ينبغي أن يكون المرء بالتفكير الشمولي والإرادة ليعيش حياة دقيقة. أجل، إنك تشعر خائفا قليلا وغير متأكد. وإذا كنت تشعر مرة بأنك تحجرت فإنك تعتقد أن حياتك قد انتهت، وكنت تتخلى ببساطة. فمن الطبيعي أن تشعر بهذه الطريقة في البداية، ولكن إذا كنت تقرر على أن تواجه الحقيقة بعزم تتحول الأمور للأفضل وتكون مختلفة ومفيدة. كل الأشياء

رسونادي إلخ

في حالة كربادادها (حرقان من راحة اليدين والقدمين) يكون أمرتا شدانغم كشاييم وكيسورا غوغلو غوليكا فعالة. إذا كان المريض ضعيفا وهزيلا ويشكو من كربادادها هذا وباداسوتي (الخدر في القدمين) لا ينبغي تناول روكشس فيداس وبترا بوتلا سويدا وغيرها . ولكن أبهيانغا مع بينداتايلا وكشيرا دھوما وششتيكا بيندا سويدا و مامسايوكتا وششتيكا بيندا سويدا إلخ تكون فعالة جدا. وهذا يغذي ويجدد المريض.

أبهيانغا سويدا (التدليك الزيتي والاستحمام بالماء دافئ) ينبغي أن يتم بانتظام كالروتين اليومي (ديناشاريا). وهذا يخفف الخدر وإحساس الحرقان.

و لو كان قد تقدم المرض إلى مرحلة مادو ميها واستبعد الطبيب من فرصة البقاء على قيد الحياة، ينبغي للمرء أن لا يترك الأمل. يمكن أن ينصح المريض أن يتناول سيلاجيت (العقارالمعدني، الأسفلت) بانتظام لمدة طويلة مع كشاياس مناسبة أو أي شكل آخر. إنه يغذي ويجدد المريض بالتأكيد. يكون سيلاجيت هو دواء فعال قبل كل شيء آخر لبراميهيا.

فيياما صارم (ممارسة الرياضة البدنية) هو جزء لا يتجزأ من علاج براميهيا . سيتم إنشاء حرارة الجسم (سريوشما) عن طريق الأنشطة البدنية والتي سوف تحفز دهواتاغينيس وبه يتم تحسين عمليات التمثيل الغذائي وسيتم تغذية دهاتوس التي يتم تشكيلها عن طريق عملية التمثيل الغذائي مادهورامسا. كل هذه سوف يقلل من مستوى السكر في الدم. ينصح الأيورفيدا كل من هو في مرحلة ما قبل السكري للممارسة بدقة واتباع جدول غذائي ل منيس (الحكماء) بدقة بحيث يمكن التغلب على براميهيا بنجاح.



سرد الوجبات الغذائية المرغوبة فيها والوجبات الغذائية الخاطئة أيضا في النصوص الكلاسيكية الايورفيدية ل براميهيا

أودورتنا الثابت (تدليك بالمسحوق الطبي الذي تم إعداده خصيصا في الاتجاه المعاكس) مهم في علاج براميهيا. فهو يولد النار الداخلي (دهاتواغني) التي سيتم به انخفاض كافا. وهو يؤيض ميذا (الدهون) ويوفر قوة للجسم. كما يوفر جمال الجلد.

أملكي (إمبليكا أوفيسيانالس) ونسا (كركم لونغا) هي الأدوية الأكثر فعالية في براميهيا . يمكن لمريض براميهيا تناول مسحوق نسا (كركم لونغا) مختلطة في أملاكي سوارسا (عصير إمبليكا أوفيسيانالس) كل يوم. ووهذا يوفر قوة وحيوية. إن سوارساس (العصائر) أو كشاياس (المستخلصات) أو مياه الشرب التي يتم إعدادها بإيكانايكا (سلاسيا برهويدس) وأسانا (برديليا مونتانا) وكشاديدرا (أكاسيا كاتوسو) و ويلوا (قتاء هندي) وقيرا (سيفلانرا إنديكيا) وغيرها هي مفيدة لبراميهيا .

في حالة أوبدرافا فيكاراس، ينبغي إعطاء الأدوية المناسبة. وفي حالة مشاكل الأوعية الدموية في القلب تعطى سرينغا بهاسما، برابهاكرا فاتي، سدهيرا كوادا، أرجنايكت

تدرجيا، ويصبح المريض ضعيفا جدا. وفي هذه المراحل تظهر الكثير من أنوبندها فيكاراس (مضاعفات مرتبطة). العلاجات سويدنا و سودهنا خاطئة في هذه المرحلة.

وبشكل عام، إن المرضى الذين قد أصبحوا ضعفاء للغاية والذين أجسامهم هزيلة كثيرا بسبب براميهيا ينبغي لهم إعطاء الأطعمة غير الدهنية والمتوسطة لإدرار البول والأدوية لتطوير الجسم وتحسين الصحة. (Brimhayedoushadharairamedo) (mutralai: krisam).

نيساكتاكادي كسايا، كاتكا كهاديرادي كسايا، أيكانايكاشاتنكا كسايا، أيكانايكاسدهيرا كوات و غيرها فعالية بكثير في حالة براميهيا. فإن الاستخدام المتواصل لمثل هذه الكشاياس يغذي الجسم ويقلل تدريجيا من مستوى السكر في الدم. شندرابرابها غوليكا ونيروريادي غوليكا وفسانتاكوسوماكرا راسا وميهامودغرافاتي دهانوانتراغريتا و سلماليغريتا وغوغولوتيكنتك غريتا وغيرها أيضا فعالة.

وقد تم ذكر عدد لا تعد ولا تحصى من كشاياس وغكليكاس وغريتناس وتايلاس وأريشتاس وغيرها في النصوص الكلاسيكية الايورفيدية. يمكن للطبيب اختيار تلك التي هي مناسبة لحالة المريض والمرض. وقد تم



إجراء علاج فامانا (قيء) و فريشنا (التطهير) أنوفاسنا فاستي وفيروها فاستي . ولكن جدير بالإشارة إلى أنه يتم هذه الإجراءات إذا كان المريض يتمتع بصحة جيدة بما يكفي للخضوع للعلاج. وإلا فإنها سوف تكون قاتلة لمريض براميهيا.

إذا كان المريض يتمتع بصحة عالية بما يكفي للخضوع لعلاج سودهنا، فإنه سيضطئ التسبب في براميهيا مستمرا في الجسم، وسيتم إزالة جميع أنواع سروتورودها (العوائق في قنوات الجسم). وهكذا فإن دهاتواها سروتامسيس (الأوعية التي تحمل دهاتوس) سيتم تنقيتها وسيتم حفز دهاتواغنيس. وإذا تم تكرار هذا العلاج بشكل دوري فإن جميع الأمراض بما فيها براميهيا يمكن الوقاية منها. انه ينقي ويجدد الجسم.

بعد علاج سودهنا ينبغي إعطاء الأدوية المناسبة.

سمانا (تخفيف) وينبغي إعطاء الأدوية لأولئك الذين ليسوا في صحة جيدة بما يكفي لتلقي العلاج سودهنا بسبب الضعف وأيضا لأولئك الذين يتمتعون بصحة عالية بما فيه الكفاية ولكن لم يتمكنوا من الخضوع لعلاج سودهنا لأسباب أخرى.

عندما يتقدم براميهيا سيتم انخفاض كافا ويصبح الجسم غالبا ب فاتابيتا و تصبح فاتا أكثر غالبية

المراحل المبكرة (كافاميهيا). يمكن أن يكون الأم في فاستي (المثانة البولية) وميهنا (مجرى البول) والخصيتين (موشكا) وارتفاع حرارة الجسم والحرقان و أملابيتا والإسهال وفقدان الوعي موجودة في بعض الأحيان في المرحلة الثانية (بيتاميهيا). وأدوارتنا (العوائق المعوية) والرعاش والأم في البطن والأرق والضمور والسعال والبعث في الصوت وغيرها تكون موجودة في المرحلة الثالثة (فاتاميهيا)

إن لم تكن الأعراض البادية ظاهرة تماما، يكون كافا براميهيا سوسادهايا (قابل للشفاء). وإذا كان كل الأعراض البادية موجودة يصبح غير قابل للشفاء (أسادهايا). تكون بيتاميهيا يابيا، أي لا بد من استمرار العلاج حتى أن المريض يبقى على قيد الحياة بدون مضاعفات كبيرة. فاتاميهيا هي غير قابلة للشفاء بشكل عام، وخاصة مادهوميهيا وساهجاميهيا (وراثي)

العلاج

وبالإختصار، فإن التكهن من براميهيا هو سلبي. ولكن إذا بدأ العلاج منذ البداية يمكن إعطاء تقدم المرض إن لم يتمكن من وقاية ساهجا وانتكاسة المرض. يكون العلاج مقسما وفقا لحالة المريض الجسدية. إذا كان المريض يتمتع بصحة حسنة بما فيه الكفاية يتم إجراء العلاج سودهنا - بنشاكرماس . وإذا كان غير صحي يعطى الدواء لتهدئة الأعراض والتي سوف توفر القوة والصحة.

ول سنيهنا (إعطاء تحضير الزيت المعالج بالدواء داخليا - العلاج بالزيت) والذي ينبغي القيام به قبل بنشاكرماس، يتم وصف تحضيرات الزيوت الخاصة مثل سرشاباتايل (زيت الخردل)، وزيت النيم (أريشتا تايل) ونيكومبهاتايل (زيت سيرموم مونتانوم) وأشتاتايل (زيت تيرمناليا بيليريكا) أو كرانجاتايل (زيت وأودينا وودير) . وتوصف هذه التحضيرات الزيتية الخاصة بشكل خاص لمريض براميهيا. وقد يكون لها تأثير أكثر لتحفيز دهاتواغنيس وخاصة تلك التي

تقوم بتأيض مادهورامسا (السكر) في الدم. كما يذكر تريكتناكا سنيهيا أيضا خصيصا ل سنيهابانا. ثم بعد سويداكرما المناسبة (علاج تعرق) يتم

التي يتبول فيها المريض هو شائع. وعندما يتقدم المرض تستمر هذه الأعراض وتزيد. ويزيد ضعف المريض يوما بعد يوم. وأثناء المشي انه سوف يرغب في الوقوف بعض الوقت وبينما كان واقفا يجلس ثم أثناء الجلوس انه يرغب في الاستلقاء ثم ينام. هذا هو حال مريض براميهيا النموذجي.

يصف الأيورفيدا ٢٠ نوعا من براميهيا على أساس إبطال دوشاس. وفي الواقع هذه الثلاثة - كافا وبيتا وفاتاميهيا - هي المراحل الثلاثة من براميهيا. وفي البداية بسبب العوامل المسببة الخاصة ل براميهيا تكون كافا مفسدة كثيرا. وبالتالي في البداية يكون المرض كافا براميهيا . وعندما يتقدم المرض يحدث داهاتوكشاي ، وهذا يبطل بيتا وتكون للمرض سمات بايتيك . وما أن داهاتوكشاي يتقدم بلا رجعة تكون فاتا مفسدة وتكون للمرض أعراض غالبا ل فاتا

وبالإختصار يبدأ براميهيا ك كافاميهيا ولا يزال ك بيتاميهيا و في النهاية يبلغ الذروة إلى مرحلة فاتاميهيا والتي مرحلتها النهائية هي داهاتوكشاي. وإن داهاتوكشاي بلا رجعة فيه تنتج العديد من أوبدرافا روغانس (الأمراض والأعراض المرتبطة بها). ومن كافاميهيا فصاعدا كل ميهاس إذا كانت متروكة دون علاج تتقدم وتصل إلى مرحلة مادهوميهيا. مادهوميهيا هي المرحلة الأخيرة من براميهيا. ولكن في جميع أنواع براميهيا (من كافاميهيا إلى فاتاميهيا) سيكون هناك كمية متغيرة من مادهورامسا (الحلو - السكر) في البول، وبالتالي يسمى كل براميهيا باسم مادهوميهيا. ولكن عندما يصبح المرض مزمنًا فإن البول يكون مشابها للعسل ويكون المريض ضعيفا جدا. ومع جميع أعراض براميهيا المذكورة سابقا، سوف تكون موجودة في هذه الحالة النهام والعطاش والوهن وفقدان الوزن والعجز الجنسي والإمساك واضطرابات النوم والدوخة. وسوف تظهر أيضا من الأعراض والأمراض المتصلة.

الاضطرابات في الجهاز الهضمي وفقدان الشهية والقيء والمزاج بالنعاس والسعال والتهاب الجيوب الأنفية وغيرها هي المضاعفات في



غياب دوشاس تقوم اجنى بهضم دهاتوس وعندما تكون دهاتوس مستنفدة تماما تبتلع اجنى الحياة نفسها، وبالتالي يحدث الموت.»

«آهاراماغبر باشاتي دوشناهارافرجتا دهاتون كشينيشو دوشيشو جيفيتم دهاتوساماكشايي»

الإفراط في التعرق والرائحة الكريهة من الجسم والضعف التدريجي والشعور في كثير من الأحيان على الجلوس أو الاستلقاء أو النوم والإحساس عن مادة لزجة في الصدر والعينين واللسان والأذنين وثقل الجسم والإفراط في نمو الشعر والأظافر والرغبة في البرودة وجفاف الحلق والحك وشعور الحلو في الفم والحرقان في اليدين والقدمين وغيرها هي الأمارات الرئيسية لـ براميهيا. وجود النمل في الأماكن

نظرا لسوء التغذية من دهاتوس يحدث دهاتوكشيا (النقص من العوامل الغذائية في الجسم) ويصبح الفرد أضعف. وعندما يتقدم دهاتوكشيا يقلل أوجا (الحصانة) ويضعف أخيرا. ونتيجة لذلك تظهر أنواع مختلفة من أوبدرافايكاراس - الامراض ذات الصلة. خاصة نظام الدورة الدموية والجهاز العصبي يعاني من ذلك بكثير والمريض قد يموت لك أساسا لسبب أمراض الأوعية الدموية وعندما لا يتم استقلاب المواد الحلوة في شيرادهاتوس سيتم الاستفادة من شيرادهاتوس المحفوظة لأجل الوجود، وعندما تكون أيضا مستنفدة يحدث الموت. كما هو موضح في الأيورفيدا، «اجنى (النار الهضمي) تساعد على هضم الطعام. وفي حالة عدم وجود الغذاء تقوم اجنى بهضم دوشاس وفي

والتي إذا ما تستخدم في الكمية الزائدة يبطل سليشما وفقا للأيورفيدا. إن سليشما المبطللة تمنع عمليات الجهاز الهضمي المناسبة و أنارسا (كيلوسية) الذي يتكون ويحمل إلى الدورة الدموية تحتوي على هذه المواد الحلوة في كمية كبيرة. وإن كيلوسية التي تم تشكيلها بعد هضم المواد الغذائية الحلوة تكون أيضا حلوة تدل إلى غلبة السكر في كيلوسية. ونفس الشيء ينطبق على المواد المألحة أيضا.

إن شيرادهاتوس (أنسجة الجسم) تتغذى باستمرار من قبل أنارسا التي تتشكل وتنقل إلى الدم. ويجري تحويل المواد الغذائية من كل دهاتو المحتوية في هذا إلى دهاتو الخاصة منها بواسطة دهاتواغنيس، النار الداخلية أو الطاقة، أو المواد المعينة / الإنزيمات التي تعمل على العناصر الغذائية من كل دهاتوس المحتوية في كيلوسية تدور مع الدم. وهكذا يتم تغذية الجسم كله. إذا كان دهاتواغني غائبا أو فشل في الوظيفة فتكون عمليات التمثيل الغذائي مختلفة جدي

إن العوامل المسببة الكاملة لـ براميهيا المذكورة أعلاه لها الصفات التي تبطل كافة (التنوعات السوائل من الجسم) و بيتا (العوامل في الجهاز الهضمي والتمثيل الغذائي في الجسم)، و مامسا (اللحم والعضلات) وركتا (الدم) وسوكرا (السائل المنوي) ومجا (النخاع) الخ. وبالإختصار إن جميع مكونات الجسم - وخاصة تلك التي تقوم ببناء الجسم تكون فاسدة. وهذا يسبب العرقلة في جميع سروتامسيس (قنوات الجسم) مما يؤدي إلى تشويش جميع عمليات التمثيل الغذائي في الجسم. دهاتواغني التي تعمل على المكونات الحلوة من أنارسا تكون ناقصة أو غائبة في حالة براميهيا. ونتيجة لذلك لن يتم تحويل سليشما ومادهورا بهافاس (المكونات الحلوة في الدم) إلى شيرادهاتوس. وتبقى في الدم وتفرز عن طريق البول. وبالتالي سيوجد مادهورامسا (السكر) هناك في البول. وجود مادهورامسا هذا يسبب تعكر البول ويجعل الفرد يتبول في كثير من الأحيان. هذه الحالة هي براميهيا.



علاج مرض السكري في الأيورفيدا

الدكتور بي. كيه. موهانلال، الماجستير في الطب (أيورفيدا)
مدير (متقاعد)، التعليم الطبي الأيورفيدي، ولاية كيرالا.

إن الأمراض التي تتسبب في ضرر دائم بلا رجعة في شيرادهاتوس (أنسجة الجسم)، والتي هي أكثر مزمنة في الطبيعة بالمقارنة مع غيرها من الأمراض ولها مضاعفات خطيرة وقاتلة في بعض الأحيان وخصوصيات الإفساد الأخرى، تصنف كـ : مهاروغاس (الأمراض الخطيرة) من قبل علماء الأيورفيدا. وقد تم ذكر ثمانية من مهاروغاس في النصوص الكلاسيكية الأيورفيدية . براميه التي تشمل مرض السكري المذكور في النظام الالوباثي هي واحدة من بين مهاروغاس هذه ، ومن هذا التصنيف ذاته يمكن للمرء أن يفهم العواقب المزمنة لـ . براميه. وهي متفسخة وتؤدي إلى مضاعفات خطيرة ومن بينها المضاعفات الوعائية وهي أكثر قاتلة. وهي تفسد الجسم يوما بعد يوم.

المواد الغذائية الحلوة والحامضة والمالحة ضرورية، وهي توفر الطاقة ومواد البناء لنمو ووجود الجسم. تكون الحلاوة معتادة للفرد منذ الولادة وما بعدها، وهي توفر القوة الأساسية لأنسجة الجسم.

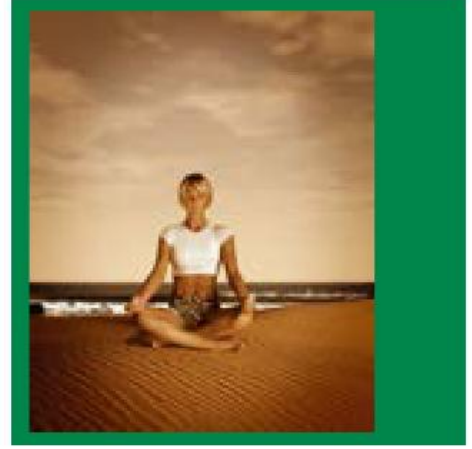
«..... مدهوري راسا : أجامساتميات
كورووي دهنونام بربالام بالام»

ويوفر العوامل الغذائية الرئيسية لجميع دهاتوس. تم بناء الجسم بـ مدهو راسا (الطعم الحلو)، ويتم الحصول على المواد الغذائية الأساسية مثل الكربوهيدرات والبروتينات والمعادن والفيتامينات والماء أساسا من المواد الغذائية الحلوة والحامضة والمالحة



مرض السكري، أزمة عالمية

16



28 نوم الجمال ليس خرافة



20 السكري؟ اذهب من الحلويات إلى «لا شيء» الحلو ... مع اليوغا



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

Follow us on :



<https://www.facebook.com/ayurvedamagazine>



<https://twitter.com/MagazinAyurveda>

Euro	: € 5
USA	: \$ 5
UK	: £ 3.8
Singapore	: S\$9
Canada	: C \$7
UAE	: Dirham 17
Korea	: Won 7500



في الداخل

المرض السكري هو ليس حكم
الإعدام ولكن المراقبة ودعوة الاستيقاظ للتقدم في الحياة
بشكل مختلف



12

علاج مرض السكري في الأيورفيدا **08**

المرض السكري هو ليس حكم الإعدام ولكن المراقبة ودعوة الاستيقاظ **12**

للتقدم في الحياة بشكل مختلف

مرض السكري، أزمة عالمية **16**

السكري؟ اذهب من الحلويات إلى «لا شيء» الحلو ... مع اليوغا **20**

نوم الجمال ليس خرافة **28**

للحد من مرض السكري الحملي **31**

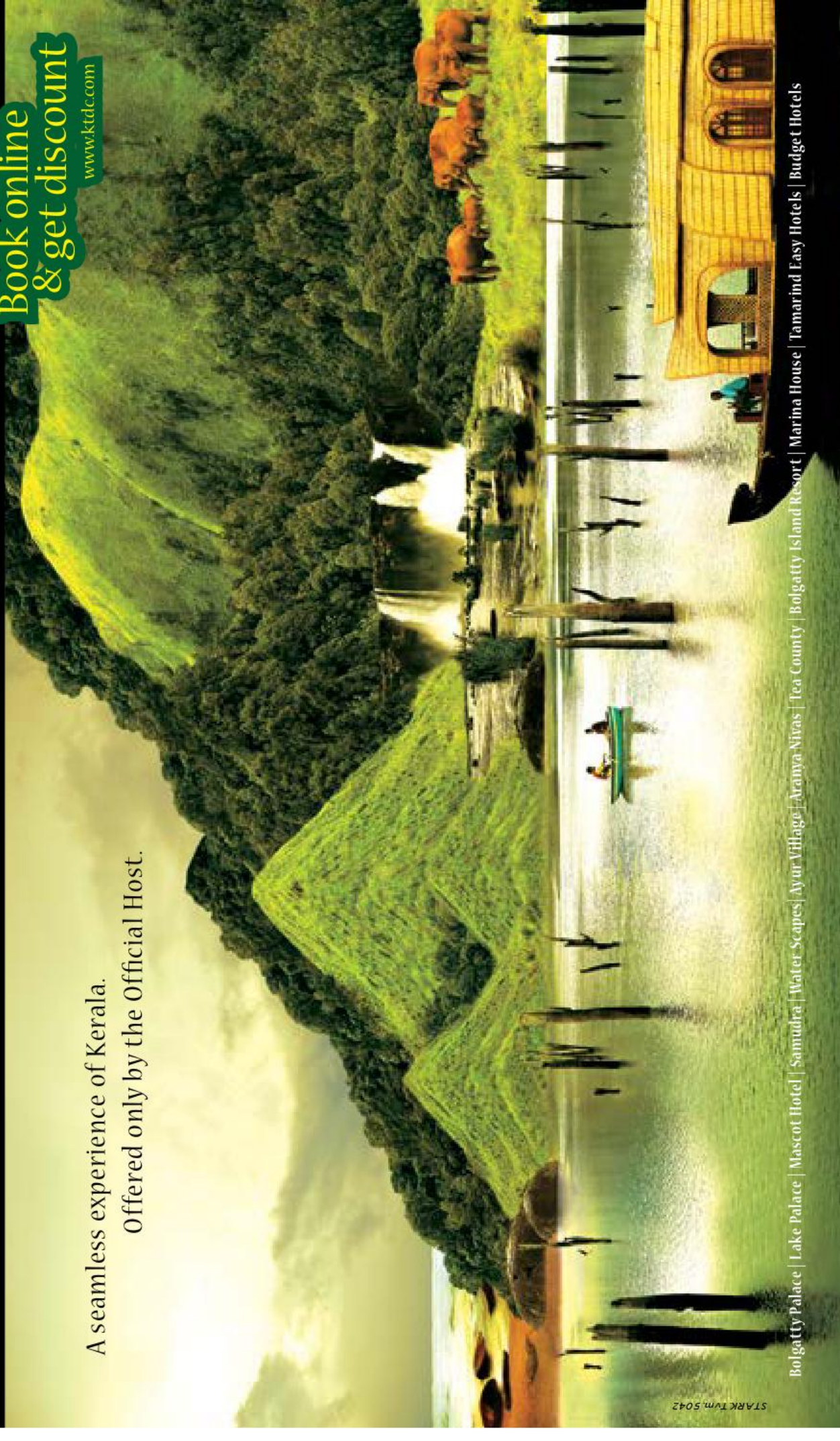
- Over 30 properties across the beaches, backwaters, hill stations, wildlife sanctuaries and islands of Kerala
- Exclusive tour packages | Authentic Ayurveda | Comprehensive MICE facilities

Central Reservations, KTDC Hotels & Resorts Ltd., Mascot Square, Thiruvananthapuram 695 033, Kerala Phone: +91-471-2316736 Email: centralreservations@ktdc.com



A seamless experience of Kerala.
Offered only by the Official Host.

Book online
& get discount
www.ktdc.com



STARK Tvm.5042

Bolgatty Palace | Lake Palace | Mascot Hotel | Samudra | Water Scapes | Ayur Village | Aranya Nivas | Tea County | Bolgatty Island Resort | Marina House | Tamarind Easy Hotels | Budget Hotels



RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher
Benny Thomas

Consulting Editor
O.J. George

Editorial Co-ordinator
Ninu Susan Abraham

Design & Layout
Jithin Jacob

Panel of Experts

Mrs. S. Jalaja IAS (Retd)
Dr. Madan Thangavelu (Cambridge University)
Dr. G.S. Lavekar (Former Director General, CCRAS)
Prof. (Dr.) K Muraleedharan 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 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
UAE : M/s Malik News Agency LLC
Ph: 04 2659165
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 : Virendra Jagtab, Mob: +91 9654593521
Mumbai : Mohan Iyer, Mob: +91 22 6450 5111
Ahmedabad : Madanan MA, Mob: +91 98980 02522
Hyderabad : Vinod Menon, Mob: +91 08143617672
Trivandrum : Balagopalan, Mob: +91 9544181188
Chennai : C N Ramachandran, Mob: +91 9841726257
Puducherry : K. Ramasubramanian, +919894977161
Goa : Olavo Edviges Lobo - 9822589237

«اليقظة الدائمة»، دعوة واضحة ضد مرض السكري

في الأيورفيدا الذي يعلن علم الحياة هناك طرق لا تعد ولا تحصى في التعامل مع حالة السكري اللعين للوقاية والعلاج والقوت دون التسبب في آثار جانبية. هذه الطبعة هي خلاصة وافية من مقالات الخبراء تعالج الطرق المتنوعة لعلاج المرض السكري. وينصب التركيز على تغيير نمط الحياة واختيار النظام الغذائي اللازم باستخدام الأغذية المناسبة وتجنب المواد الضارة وممارسة اليوغا للحفاظ على عقل وجسم قوي.

يتم تحسين صحة العالم في بشكل عام بعدد أقل من الناس يموتون من الأمراض المعدية، وبالتالي كثير من الحالات يعيشون لفترة كافية لتطوير الأمراض المزمنة. هذا ليس وضعا يكاد يذكر وعلمنا أن نعالج هذه مشكلة خطوة بخطوة ويجب علينا أن نبدأ الآن. فمن الضروري كخطوة أولى القيام بإيصال أحدث وأدق المعرفة والمعلومات للمهنيين الصحيين في خط المواجهة وعامة الجمهور. ومن الأهمية بمكان أن الأهمية المتزايدة لمرض السكري ومن المتوقع وفهمها والعمل على وجه السرعة. التغييرات السريعة التي تهدد الصحة العالمية تتطلب استجابة سريعة التي يجب قبل كل شيء أن تطلعي. ان هذا الوباء «غير مرئي» مرض السكري والأمراض المزمنة الأخرى، في المستقبل المنظور، واتخاذ أكبر عدد من طريق الوفيات والإعاقة. ينبغي تجنب خطر تفشي الجديدة بأي ثمن، لالتي اليقظة المستمرة أمر لا بد منه.

الموت أمر لا مفر منه ولكن الحياة باعتلال الصحة الطويلة ليست كذلك. الوقاية من الأمراض المزمنة ومكافحتها تساعد الشعب في العيش حياة أطول وأكثر صحة. وتستخدم التدخلات القائمة جنبا إلى جنب مع الأدوية التكميلية لوضع نهج شامل ومتكامل والذي هو حاجة العصر. كما ذكرت الدكتور ناغارتنا في مقالة لها «، إن بحث منظمة الصحة العالمية والأبحاث في جميع أنحاء العالم تفيد أن تغيير أسلوب الحياة (LSC) يمكن أن يكون المفتاح. ووفقا لليوغا يكون السبب الأساسي لجميع الأمراض هو خلل الأفكار في العقل. كان هناك عدد كبير من الدراسات التي تنص عن فعالية اليوغا على مختلف المشاكل الفسيولوجية والكيميائية الحيوية والنفسية في مرض السكري من النوع ٢ مثل «حصان طروادة»، ويمكن للأدوية الأيورفيدية وأساليب الحياة نقل أوصياء الصحة إلى معسكر لجميع الأمراض تقريبا ومنع مرض السكري فعاليا وذلك إذا كانت الاستراتيجية مبادرة في وقت مبكر وتمارس بشكل صحيح.

ومع ذلك فإنه بأي حال ليس مستقبل بلا أمل. كما أن الدكتور موهانلال ينصحنا «حتى لو قد تقدم المرض يصل إلى مرحلة المرض السكري، واستبعد الطبيب من فرصة البقاء على قيد الحياة ينبغي للمرء أن لا تفقد الأمل.» نهج متفائل في الحياة ومرض السكري هو المطلوب. والأهم من ذلك ينبغي أن يكون الشعار الوعي الدائم والإرادة لمنع ذلك في أقرب وقت ممكن.

- المحرر

CORPORATE OFFICE

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

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

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

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

ملتجآت ساندا

الوقت لتجديد عقلك وجسمك
بملتجأ العافية المهدئ في غوا



الملتجأ الايورفيدي الهندي
لإزالة السموم

الملتجأ الايورفيدي الهندي
يقدم لك إزالة السموم الكامل
مع التركيز على الحد من الإجهاد
والحصانة
والتجديد والتطهير وتغذية
الجسم العقل والروح.

يبدأ السعر من ١٨٦٥ دولار
أمريكي للشخص الواحد لمدة ٥
ليال



ملتجأ السيطرة على الوزن

ملتجأ السيطرة على الوزن يقويك
للسيطرة على الخاص
الصحة. ونحن نهدف في الوزن
إدارة من
نقطة كلي نظر

يبدأ السعر من ١٨٦٥ \$ للشخص
الواحد لمدة ٥ ليال



الصوم بالعصير
ملتجأ لإزالة السموم

علاج الصوم بالعصير
لإزالة السموم والتجديد
يساعد على التخلص من السموم
من الأجساد والعقول
ويساعد أيضا في التعامل
مع مجموعة واسعة من المشاكل
الصحية
بما في ذلك
العقم ومتلازمة القولون العصبي
(IBS) وإعتلالات الجلدية
ومشاكل الوزن والإجهاد وأكثر من
ذلك بكثير
يبدأ السعر من ١٣٦٠ دولار أمريكي
للشخص الواحد لمدة ٥ ليال



ملتجأ اليوغا
والمنتجع الصحي

ملتجأ اليوغا والمنتجع الصحي
يهدف إلى أي واحد يريد الابتعاد
عن
صخب وسرعة الحياة اليومية
والتمتع بفوائد التجديد للاسترخاء
واليوغا
والتأمل وعلاجات المنتجع الصحي
يبدأ السعر من ١٨٦٥ دولار
أمريكي للشخص الواحد لمدة ٥
ليال



KERALA HOME OF AYURVEDA

Of all the places on earth there is just one that is literally shaped by a thousand-year-old unbroken tradition of Ayurveda. Home to the world's largest number of qualified and certified Ayurveda physicians, here this ancient system of medicine is practised to perfection. Here, the humid air, fertile soil and tropical rain forests nurture over 500 species of rare medicinal herbs. Here, centuries old Ayurveda regimens come alive every day. Welcome to the home of Ayurveda. Welcome to Kerala.

STARK Tm 6285



www.keralatourism.org

أيورفيدا للعافية

علاج مرض السكري في الأيورفيدا

المرض السكري هو ليس حكم الإعدام
ولكن المراقبة ودعوة الاستيقاظ للتقدم
في الحياة بشكل مختلف

السكري؟ اذهب من الحلويات إلى «لا
شئ» أكلو ... مع اليوغا

نصائح الحمية العامة للسكري

للحد من مرض السكري الحملي



ayurvedamagazine.org

