

Vol. 3 | Issue No. 2 | April - June 2014

UAE Dirham15

Ayurveda

Lil Aafiyah

Comfortable Aging
- The Ayurveda Way

Glow Naturally
Spa Sparkle

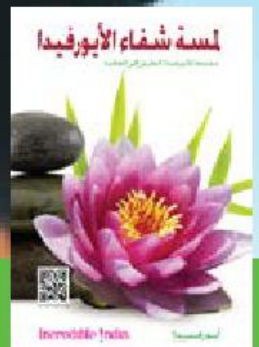
Yoga
way to peace



ayurvedamagazine.org



AN FM MEDIA PUBLICATION





See candles float

See hope float

**India Tourism
Dubai**

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

E-mail: goirto@emirates.net.ae

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

Find what you seek

Incredible India



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

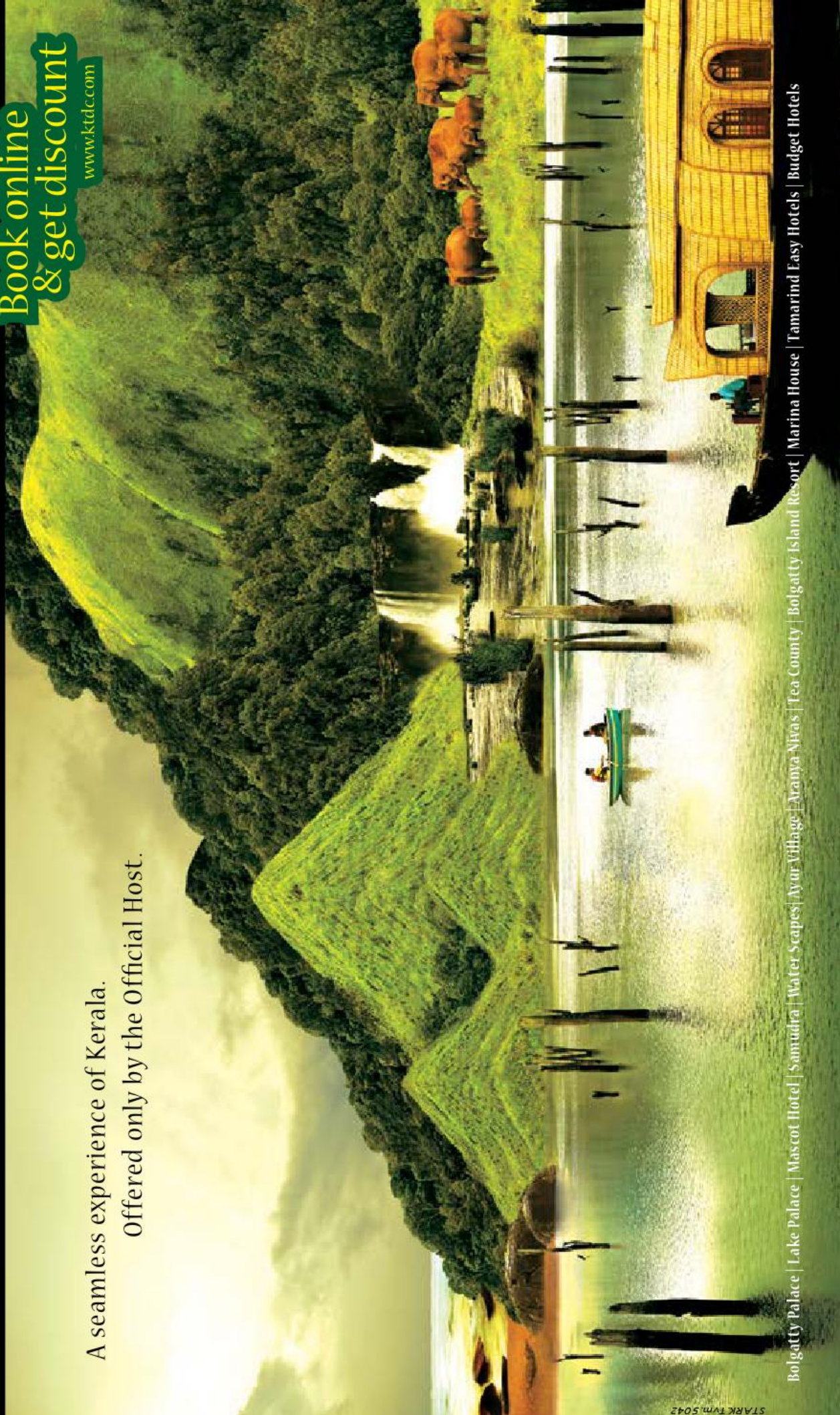
Central Reservations, KTDC Hotels & Resorts Ltd., Mascot Square, Thiruvananthapuram 695 033, Kerala Phone: +91-471-2316736 Email: centralreservations@ktdc.com

A seamless experience of Kerala.

Offered only by the Official Host.

**Book online
& get discount**

www.ktdc.com





RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher
Benny Thomas

Consulting Editor
O.J George

Resident Editor
Babu Kadalikad

Coordinating Editor
Jayadevan A.P

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)
Dr. K. Rajagopalan
Prof. (Dr.) K Muraliedharan 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. Anotnio Morandi (Ayurvedic Point - Milan, Italy)

Legal Advisor
Adv. Biju Hariharan

BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA : CHICAGO: Vincent Joseph
Mob: 847 299 9954
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 8502 1281
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 : Stephen Anathas, Ph: +65 622 63069
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 : Sen Advertising, Mob: +91 9873934663,
0120-2513637
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

The science of Ayurveda addresses an individual as a whole - a wonderful complex of the body, mind and spirit. Ayurveda ensures individual well-being by taking care of all factors that influence the quality of life. It is based on a profound understanding of 'life' and the ways with which it flows through the entire structure of an organism. In its framework, Ayurveda incorporates a wide variety of therapies from simple diet to complex but powerful rejuvenating therapies.

Ever since its inception, 'AYURVEDA Lil Aafiyah' has been promoting authentic Ayurveda all over the world. At present the magazine has editions in English, Arabic, Russian, Spanish and German languages. Its regular presence in WTM London, ITB - Berlin and Singapore, Arab Travel Mart- Dubai and MITT - Moscow, World Ayurveda Congress, Fitur - Spain, and at other important events has been noted well.

The cover story of this issue focuses on Ayurvedic Geriatric care. One of our writers, Dr. Syyed Mohammed Jalaludheen, very clearly states that "Ayurveda is perhaps the only science which explains how to prevent the aging process. The Geriatric care in Ayurveda has effective procedures in managing age-related disorders, that too with medicines which are natural."

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

We have been a regular presence in Arabian Travel Market - Dubai, and we are so proud to be part of the movement to spread the message of Ayurveda in the Arab world that a change in approach to health issues there is on its way. We hope our readers and well-wishers will continue to support our efforts to carry the message of Ayurveda further.

- Editor



CORPORATE OFFICE

FM Media Technologies PVT Ltd,
2B, Relcon Retreat,
Prasanthi Nagar, Edappally,
Kochi - 682024, Kerala, India.
Tel/Fax: +91 484 2341715

Email: ayurvedamagazine@gmail.com
www.ayurvedamagazine.org
www.ayurvedicproducts-services.com

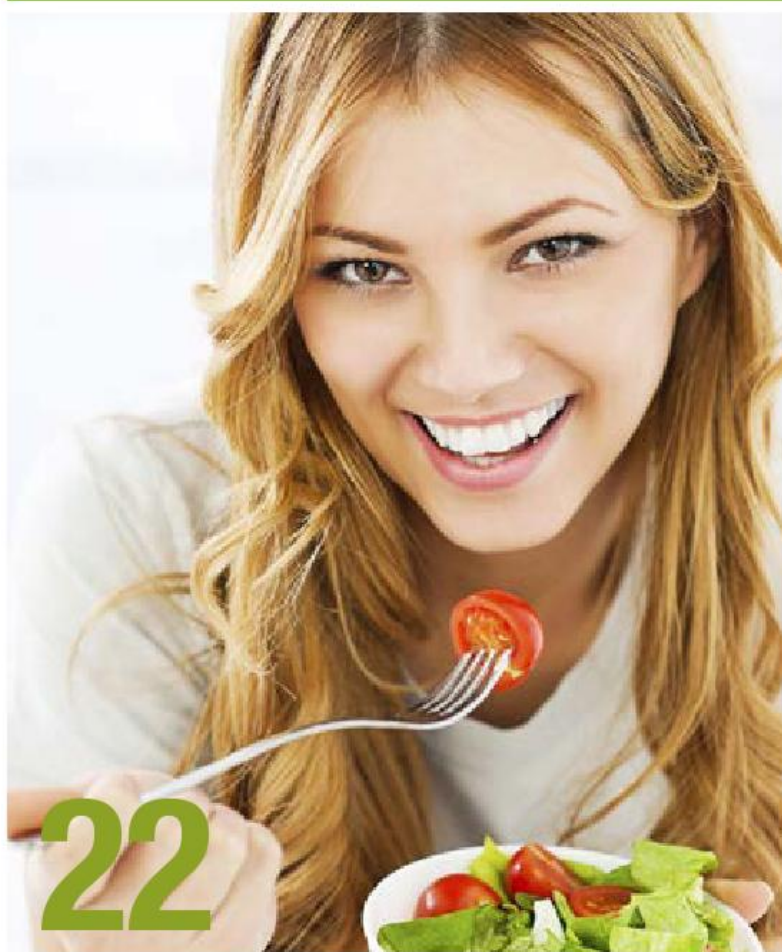
Printed, published and owned by

Benny Thomas
FM Media Technologies Pvt. Ltd,
2B, Relcon Retreat,
Prasanthi Nagar, Edappally,
Kochi - 682024, Kerala, India.
Editor: Benny Thomas

Printed at Sterling Print House Pvt Ltd,
Door No. 49/1849, Ponakkara - Ch-
eranellur Road, Aims, Ponakkara 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.





INSIDE

- 08** Ayurveda for Kids
Avani Sukhadia,
www.Ayurveda-Sedona.com
Authentic Ayurveda of Sedona
- 10** Comfortable Aging
- The Ayurveda way
- 13** Sexual Happiness in Old Age
Dr B Rajeev BAMS, MD, PhD,
Chief Physician, THL Ayurveda, Kochi,
Kerala.
- 16** Glow Naturally
"Keep your face always toward the
sunshine - and shadows will fall behind
you" - Walt Whitman
- 20** Home remedies
- 22** Eat right,
empower
yourself
- 26** Spa Sparkle
- 30** Yoga
Way to peace





Avani Sukhadia,
www.Ayurveda-Sedona.com
Authentic Ayurveda of Sedona

Ayurveda for Kids >> —

Daily abhyanga before bath time greatly boosts children's immunity, calms their nervous system, and provides a layer of protection from germs. A drop of Sesame oil in the ear prevents ear infections.

Whether we are parents, grandparents, uncles, aunts, or well-wishers of children, we want to see our little stars shine. Ayurveda has a specialized branch of Pediatric medicine known as Bala Tantra or Kaumarabhritya. This ancient science offers some simple, natural wisdom to keep kids healthy and happy in today's fast-paced world.

Establish A Consistent Daily Routine – Waking early, sleeping early, and eating meals in harmony with nature's rhythms are the foundations of good health. Children feel a sense of security, confidence, and stress reduction when they know what to expect from day today.

Warm Oil Massage – A daily Abhyanga massage before bath time greatly boosts children's immunity, calms their nervous system, and provides a layer of protection from germs. A drop of Sesame oil in the ear prevents ear infections. These few minutes of gentle touch enhances the bonding and affection that kids seek.

Freshly Cooked, Wholesome Foods – Feeding kids warm, nourishing meals such as hot cereals, stewed fruit, vegetable soups and kicharee provide them with nutrients that are easy to digest. Introduce small pinches of digestive spices like cumin, coriander, fennel, cinnamon and turmeric to clear



toxins.

Honey & Ginger Home Remedy –Raw, organic honey helps to expectorate excess mucus and the ginger juice keeps agni, or digestive fire strong. A daily teaspoon of this combination (plus a pinch of turmeric) can ward off common colds, flus, and allergies.

Warm Milk – Ayurveda recognizes the nurturing, ojas-producing qualities of milk. Raw, non-homogenized, organic, whole milk, cooked with spices like cardamom, ginger, cinnamon, nutmeg, saffron, natural date sugar, and a dab of ghee is easily digested. Consumption of one cup of it before bedtime balances emotions and induces sound sleep.

Sensory Impressions – Over- stimulation from TV, movies, computer games, and commercial advertisements leaves lasting impressions on kids' minds. Their delicate

sensory organs should be protected from these assaults which otherwise would go deep into their psyche and disturb Prana, adversely affecting their emotional and spiritual growth.

Free Play– Playing with children stretches their body and provides exercise, while developing their creativity and imagination. Most of all, their souls are satisfied by the love and attention that they crave from caretakers. Grandparents in their Vata stage of life are the best companions for those little Kapha angels!

Each child is born with its own unique proportion of Vata, Pitta and Kapha. To best understand an individual's dosha and specific health concerns, please consult with a Certified Ayurvedic Practitioner.

Author can be contacted at: avani@ayurveda-sedona.com

Comfortable Aging - The Ayurveda way

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

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

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

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

Rasayana therapy is classified into two types: Vata-Athapika and Kuti-Praveshika. Kuti-Praveshika should





Dr. Syyed Mohammed Jalaludheen,

BAMS, MS(Ay), PhD(Ay)

Associate Professor, Rajiv Gandhi Ayurveda Medical College, Mahe.

About the Author:

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



be done in a specially- made Kuti or shelter without direct exposure to light and wind. Vata-Athapika can be done without much compromise to one's life- style. This hassle-free method of Rasayana is meant for people who cannot undergo the strenuous Kuti-Praveshika.

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

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

The complete result of Rasayana cannot be expected unless the patient undergoes proper Panchakarma purification prior to Kuti-Praveshika.

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



Among all those drugs having Rasayana property, Amla (Indian gooseberry) is exceptional.

«Chyavnaprasha,» a very popular Rasayana preparation in Ayurveda, is constituted in 20% by Amla and is helpful in curing skin problems, hair problems, acidity, diabetes, asthma, and cholesterol and is also a natural immune booster. Ayurveda mentions Amla as “sarvadosha hara - a remover of all diseases”. Every 100 gm of fresh Indian gooseberry provides nearly 200 mg of vitamin C, which is 10 times higher than what is found in an orange.

Almost all regimens of Kuti-Praveshika are to be followed in Vata-Athapika too, but in a lenient manner. Though Vata-Athapika is less strenuous compared to Kuti-Praveshika, the rules and disciplines of the medicine are common in both. For e.g., in Brahma Rasayana it is prescribed that a special rice called “Shashtika” should be taken along with milk at one food timing and Rasayana at the other. This should be followed in Kuti-Praveshika and Vata-Athapika procedure for complete result. Whereas, in certain other formulae, like “Narasimharasayana”, where no special instruction of food is given, one can undergo the procedure observing habitual diet and deed.

Based on the purpose for which Rasayana therapy is done, it has three more classification: Kamya Rasayana, administrated for youthfulness and increased intellect, Naimithika Rasayana, administrated for curative purposes

and Ajaswika Rasayana, which brings the benefit of Rasayana by regular and long-term use.

In Geriatric care, wise administration of Kamya Rasayana/ Naimithika Rasayana is the solution that Ayurveda recommends. People in their late fifties are often prone to mental morbidities due to a lot of factors such as aging of the brain, problems associated with physical health, socio-economic factors such as breakdown of the family support systems, and lack of economic independence. Dementia and mood disorders are the mental disorders that are frequently encountered by them. Kamya Rasayana such as Shankpushpi (*Convolvulus pluricaulis*) and Brahmi (*Centella asiatica*) are highly beneficial in these cases. A majority of the old-age disorders like respiratory ailments and arthritis can be managed by Pippali Rasayana (*Piper longa*) and Type II Diabetes-like disorders with Shilajith Rasayana (*Asphaltum*). Ajaswika Rasayana prayogas are done with long-term intentions. One can have it in his younger years to have a trouble-free old age.

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



Sexual Happiness in Old Age



Dr B Rajeev BAMS, MD, PhD,
Chief Physician, THL Ayurveda,
Kochi, Kerala.

Although human sexuality is instinctual, it is greatly influenced by social, religious, cultural as well as economic factors. In spite of these variations, there lies a deep desire within us to live a life with youthful vigor and beauty.

“There are but two currents in the Ocean of Love, the male and the female, and all life and joy lie in the union of these currents” - The Bhagavata Purana

Happiness, both mental and physical, has been an essential ingredient of life since the very first man. All the organic efforts we make are directed to its achievement. Sexual happiness is no different as it stretches far beyond mere corporeal pleasure and encompasses spirituality. And reproduction being the most fundamental aspect of human existence, life cannot sustain without sex. A holistic healthcare, Ayurveda proves effective in creating harmony between its principles and human nature.

Although human sexuality is instinctual, it is greatly influenced by social, religious, cultural as well as economic factors. In spite of these variations, there lies a deep desire within us to live a life with youthful vigor and beauty. Rejuvenation is defined in terms

of its restoration and is essentially concerned with prolongation. Ayurveda outlines this as a branch of medicine that aims at maintaining health as age advances, also keeping the sexual organs healthy.

As opposed to the popular conviction, Ayurveda sees longevity in a different light. “Dirgha Ayu” refers to complete balance in body, mind and soul, and then living a long life. The imbalance leads to an unhappy and disturbed mind. A person tries to attain longevity not only to quench his physical aspirations but to fulfill the needs of his mind and soul as well. Charaka Samhita describes the process as necessitated to engage in spiritual activities and thereby attaining Liberation.



Sexual Healing

Sexual behaviors are characterized by varied ways across the world. Acharya Vatsyayana, in the 2nd Century BC, suggested many ways to stimulate desire and avoid impotency. He prescribes 7 different ways of kissing, 8 varieties of touch, 4 methods of striking the body and 8 sounds that may be emitted. Charaka speaks of the aphrodisiacs as mentioned in Ayurvedic therapies as enhancing one's potency by leaps and bounds, giving him the strength of a horse.

Despite analyzing the mechanics of sexual technique, we have often failed to appreciate the emotional and spiritual implications of sex. The role has been grossly over-emphasized in the pursuit to pleasure. Sex sans love is shallow and causes dissatisfaction. Vedas warn against the undue preference given to a single aspect of the being as it retards the process of development into full potential. Lust, according to Bhagavad Gita, is the greatest enemy leading to self-absorption, anger and deluded meaning in life. It calls for a 'love revolution' channeling towards service. The resultant fulfilling and long-term pleasurable experience signifies longevity.

Ayurveda outlines many ways to preserve sexual health. The number of times one engages in intercourse is important. There should be a decrease in the number of intercourse as the secretions could stress out the adrenal glands which, in turn, weaken the immune system leaving the body frail. The types of body too must be taken into account. While Vata people are more touch-oriented desiring for hugging, kissing and cuddling during the sexual activity, Pitta people derive more pleasure

from calmness, coolness, darkness, moonlight, waters and flowers. Stimulants like aroma and incense, warm beds and nicely-formed muscular bodies could be more arousing to a Kapha individual. Recognizing these choices and behavior can help maintain a longer and happier sexual life.

The time when the activity occurs too should be considered. Night is preferred to day-light hours, yet early morning sexual activity is supposedly optimal. The adrenal glands work best in the morning hours and consequently the activity yields more pleasure. Yet another factor, hygiene, plays a key role in happy sexual life. A cold shower after sex not only reduces chances of infections but also normalizes the excited organs. Sandalwood, rose, lavender, musk or Champaka and such essential oils help in the love-making process, influencing the psyche. Flowers like gardenia, having an estrogenic effect on females, contribute to their arousal. Drinking a glass of milk with dates and nuts or Ashwagandha or Kapikachu acts as aphrodisiacs, also restoring the strength after intercourse. Herbs like *Macuna prurens*, *Tribulus terrestris*, *Shilajeet*, *Amla*, *Bala* and a number of Vajeeekarana rasayanas like *Madanamodakam*, *Ashwagandhadi Lehyam*, *Amrita Prasadam* etc. have long proved to be effective sex stimulators. Hugging, kissing and other affectionate behavior, along with proper bedding, too contribute greatly to satisfaction. Ayurveda condemns masturbation as it drains the sexual fluids and deranges the nerves, thereby weakening the immune system.

Vaajeekarana Therapy

Vaajeekarana is one of the eight branches in Ayurveda that caters to specific needs in the process of maintaining health and preventing diseases. It deals with all types of sexual troubles like impotence, poor erection, weak libido and early ejaculation in males and sterility, frigidity in females. Shukra dhatu is believed to be the reason behind all the problems in sex. Vaajeekarana tantra offers tips for a normal, healthy and mature shukra dhatu, which is inevitable for satisfying and productive sex. To ensure healthy intercourse and ecstasy Ayurveda advises bodily purification before virilization treatment by panchakarma therapy. They are tonics to both male and female reproductive organs and prompt sexual excitement. 'Vaaji' refers to horse. This therapy exalts the strength of a man to that of a horse and hence the name.

Guidelines for a quality experience : Acharya Sushruta recommends a full- moon light in a bower of flowers, soft silk garments, sweet and intoxicating perfumes, light and nourishing food and sweet music. A time when both are relaxed and aroused is the best, preferably before midnight to ensure that proper rest is taken afterwards.

Essential oils of sandalwood, rose, lavender, neroli, musk etc., incense or oil burners with scent altogether contribute to an ideal setting.

Clean and attractive dress

A lubricant of ghee and honey

Music therapy



Paying attention to each other. Both Ananga Ranga and Kama Sutra discuss in great detail the art of foreplay and the importance of satisfying each other's desires. The former compares the woman with a fruit that yields its fragrance only when rubbed with hands. Kama Sutra emphasizes that the man caresses the woman in order to turn her on.

Drinking warm almond milk with a pinch of saffron and a table spoon of Kapikachu choornam is advised.

Clean bath after sex.

During illness, sex is not recommended as it exhausts ojas, the body's source of immunity and vitality. In winter, sex can be practised more frequently than in summer. As it disturbs the natural downward flow of apana vayu, it is to be avoided during pregnancy, menstruation and after a heavy meal.

Unrestricted sex could have detrimental effects as it strains the nerves, exhausts the body tissues, increases Vata, thereby causing dryness and irritability. This affects ojas as well.

Also to be noted that having a massage with an Ayurvedic oil is not Ayurvedic massage. Experienced doctors and trained therapists are to be consulted before taking any sort of medical practices.



Depression, anxiety and alcohol abuse result in reduced sex drive and inadequate functioning. Erectile dysfunction could be the early sign of other illnesses. Diabetes is often diagnosed when a person complains of sexual weaknesses, so also hypertension, vascular and cardiac disorders.

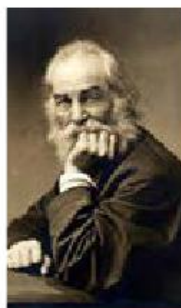
Author can be contacted at:
drbrajeev@gmail.com



Glow Naturally

There is not a bright face on earth that is devoid of beauty. The countenance reflects the inner spirit of the individual, making it the threshold to the world outside. A physically and mentally- fit self thus glows with a glorious face.

Treating the human body as a whole, Ayurveda provides a wide range of tips to help maintain a healthy face in the most natural and down-to-earth way. One need not go too far to build it up; home-made remedies have proved greatly effective in beautifying the skin and keeping it fresh. The milk squeezed out of grated raw coconut when applied on the lips and face adds glow to the skin. For cleansing, all you need to do is dip a piece of cotton wool in fresh milk and wipe it all over the face. The sticky dirt can be removed, while it also cleans the pores. The skin of apple alone can perform as a cleanser. Pure castor oil applied and massaged upward can help slow down the wrinkling process. Marks and pigments on the face can be easily removed



"Keep your face always toward the sunshine - and shadows will fall behind you" – Walt Whitman

Pure castor oil applied and massaged upward can help slow down the wrinkling process. Marks and pigments on the face can be easily removed if rubbed with raw potato. A homogeneous mixture of cucumber juice, glycerine and rose water works wonders, acting as a sun-screen.

if rubbed with raw potato. A homogeneous mixture of cucumber juice, glycerine and rose water works wonders, acting as a sun-screen.

Face Packs

There are a wide variety of face packs that help maintain healthy and beautiful skin. Depending on its nature, one can take great care of the face using home-made and Ayurvedic medicines.

A paste made of a table spoon of orange juice and lemon juice each mixed with a cup of yoghurt applied on the face as a mask for 15 minutes can work wonders. Clean it off with a wet tissue and this helps enhance the complexion.

Urad dal and 5 or 6 almonds soaked overnight and ground into a fine paste the next day, when applied as a protein mask for half an hour, too serves the same purpose.

A mix of sandalwood powder, turmeric powder and milk (a table spoon each) when made into a paste and applied as a face mask becomes an effective skin rejuvenator.

For normal skin

- The juice of half an orange or tomato mixed with two table spoons of curd can be applied to the face and neck. After it dries up, wash with cold water and wipe it off gently.
- Apply the white of an egg after beating it up, in an upward direction. After it dries up, wash it off. It prevents premature wrinkling of the skin.
- Carrot face packs (the juice of a carrot after grinding it) when applied for 15 minutes and then washed off help the skin look incredibly young.
- Cabbage face packs (half a cup of grated cabbage juice) can be applied for 25-10 minutes and then cleaned with cold water. This helps the skin tighten up, preventing occurrence of wrinkles.

Oily skin

Problems like acne, pimples and greasiness and oily skin can be treated with fruits like bananas, lemon, orange, strawberries etc. Also notice that while applying packs this type of skin is to be washed with luke-warm water and then with cold water. The pores on the skin shall open up and the oil can be washed off. Be careful not to use soap while cleaning the mask.

- Smash half an apple and add one table spoon of lime juice. The mix can be applied to the face and let set. After 10 minutes wipe it off with luke-warm water and then with cold water.



- Tomato juice when mixed with 3/4 cup flour and applied to the face works well on oily skin. The pack can be left to set for 10 minutes and then cleaned up.

- A table spoon of multani mitti mixed with adequate amount of potato juice can be applied on oily skin. The mask should be set to dry for 15 minutes.

- An egg white without beating can be applied on oily skin and allow it to dry. After 10 minutes wipe it off with luke-warm water and then with cold water.

- Two or three table spoons of mint juice mixed with equal amount of cucumber juice help get rid of oily skin troubles. After 10 minutes the pack can be removed and cleaned.

- The paste made of two spoons of wheat flour and water is yet another commonly- used face

pack for oily skin. Make sure the paste is applied in an upward direction. After it dries up, remove and clean the face with cold water.

- Mix two table spoons of raw milk with a few drops of lemon and cucumber juice. This pack too leaves oily skin refreshed and trouble-free.
- Two table spoons of fenugreek seeds soaked overnight and ground into a paste in the morning can be applied on the face. After 10 minutes remove and clean it with cold water. (The above pack can be made with red gram as well)



Dry skin

It is recommended that people with dry skin should not use soaps that have strong cleansing agents as they add to dryness and roughness. Natural exfoliates like besan gram powder help retain the moisture; so better opt that.

- The pulp of ripe mango mixed with two table spoons of sugar made into a paste and applied on the face works well on dry skin. Keep the mask for 20 minutes and then wash it off.
- A slice of papaya smashed well and applied is the best fruit pack. No more ingredients, just this pack on for 15 minutes and then wiped off with a damp cloth helps regain the freshness and glow of the face.
- A slice of ripe peach rubbed all over the face and left to dry for 20 minutes also is a good care-taker of skin. After 15 minutes, wipe it off with a damp cloth or with luke-warm water.
- Mix one and a half table spoon of whisked honey, an egg white, two table spoons of glycerine and 3/1rd cup of flour until it becomes a thick paste. Apply this to the face and rinse it after 15 minutes. It moisturizes and tightens the skin making it soft and smooth.
- A tea spoon of honey mixed with a mashed ripe banana can be applied and washed when dry.
- Two table spoons of poppy seeds soaked overnight can be ground the next day and add milk to this. Apply the paste and wash it off after 15 minutes.
- A table spoon of milk cream mixed with a few drops of olive oil and a pinch of turmeric can be applied. Wash it after it dries up.
- Mix raw milk with ground peanuts (5-2). Add a few drops of honey to this mixture and apply on the face. Wash it off after 20 minutes.
- Applying raw milk alone rejuvenates dry skin.



Wrinkled skin

People with wrinkled skin are always advised to wash face with luke-warm water. Instead of water, rose water is better mixed while preparing face packs. And not to use soaps while cleaning it up.

- A table spoon of rose water can be added to a mashed ripe banana and applied on the face and neck. After 10 minutes clean it up. This can be done twice a week for regaining healthy skin.
- Half a table spoon of honey mixed with a table spoon of onion juice when applied on the face and neck also help deal with wrinkled skin. After the mask dries up, wipe it off with a damp cloth.
- Take around 5-4 almonds and grind well. A table spoon of honey and an





egg white can be added to this. Apply on the face and wash after 15 minutes.

For people with sensitive skin, oatmeal pack is best advised. Three table spoons of yoghurt mixed with equal amount of oatmeal can be applied on the face and neck. In case the paste is too thick, dilute it using water. After 15 minutes rinse it off for smooth and healthy skin.

Other fruit face packs

- For oily skin, the pack made of a ripe banana with a table spoon of honey and lemon juice each can be used. Citrus fruits have acids that help cut down oil from the sebaceous glands.
- Two or three strawberries mixed with three table spoons of lime juice can be applied on oily skin and washed off after 20 minutes. This prompts anti-aging and rejuvenation.
- Rich in Vitamin C, orange pulp/ juice/ peels stop rapid aging, improves skin texture, fights tanning and helps gain a fair complexion. They also decrease the oil content and remove blemishes and dead skin cells. Orange extracts can be mixed with lemon juice and honey for better results.

Another natural skin aid is besan/ gram flour powder. Apart from removing oil from the skin, it also helps in cleansing and moisturizing.

- Besan and rose water mix (cud too can be added) can be applied on the face for 15 minutes. This is an effective cleanser.
- Two table spoons of besan with a pinch of turmeric powder, four drops of rose water and lemon extract deal with tanning troubles.
- A healthy skin is a natural protector of the body. In order to maintain it, one has to develop a healthy life-style devoid of unhealthy habits. Proper sleep, exercise, reduced stress, meditation, proper diet, water in-take and cleanliness are some of the best habits that help sustain a perfect skin texture as well as body.

(from the desk)•





Home remedies

Acidity/Heartburn

Eating spicy, sour, salty or fermented foods, drinking alcohol, smoking, and various medications are the main causes of heartburn.

Remedies

- Avoid the foods described above, and include more whole grains, vegetables and mild spices such as cumin, coriander, mint, basil and cardamom in your diet.

- Pomegranate juice can help pacify the condition. It is better to avoid orange juice, which may aggravate the problem.
- Moderately increase water intake.
- Mix ginger powder, black pepper and cardamom powder 1 table spoon each in 1 table spoon honey. Take ¼ table spoon of this mix with ¼ cup of milk.

Athlete's foot (Tinea Pedis)

The main symptoms are: Scaling, flaking, and itching

of affected areas. The problem can spread to other areas of the body, including the groin. It is mainly caused by Fungus while walking in public places such as showers or bathhouses bare- foot.

Remedies

- Keep your area clean and keep hygiene.
- Soak feet in salt water for several minutes and wipe clean.
- Apply turmeric powder or a paste of turmeric mixed with a few drops of oil or ghee.
- Cover the area with gauze.
- Wear cotton socks.
- Avoid spicy foods, junk food and soda.

Bad breath

Lack of proper brushing, foods with garlic or strong spices and usage of alcohol are some causes for bad breath. Stomach problems also may cause it.

Remedies

- Always brush your teeth after eating.
- Rinse your mouth at least five times to remove small food particles harboring strong odors.
- Squeeze one lemon into a glass of warm water and use it to gargle and rinse the mouth.
- Chew a small piece of lemon peel, which is strong enough to remove the bacteria.

- Chew a few fennel, cardamom or clove seeds.
- Scrape your tongue regularly. This is the most important habit for any oral hygiene routine.

Gum diseases:

- Rinse your mouth with equal parts of sesame oil and water a few times daily.
- Eat a handful of sesame seeds for strengthening the gums.



Prepare an Ayurvedic shampoo at home



Worried about dandruff? Hair fall? Premature graying? One more question: How long have you been using your chemical shampoo?

What about making a shampoo of your own? It is so easy!

You can make a healthy and good natural shampoo and hair conditioner yourself!

Ingredients may be there, in your courtyard! What all we need is some fresh leaves and flowers of shoe flower (*Hibiscus rosa-sinensis*). Take about 10 to 15 Hibiscus leaves and 5 flowers. Wash the leaves gently. Put the leaves and flowers in a pot and crush them well and squeeze to extract the mucilaginous content. Add a small quantity of water to that and mix well. Our Shampoo is ready to use!

Apply this mix on your head and gently massage the scalp for 3 to 4 minutes. Then wash your hair properly and feel the coolness on your head! This shampoo not only helps reduce dandruff, but also reduces hair fall.

Traditionally shoe flower is used to make hair oil. The juice of the petals along with coconut oil is taken and heated in low flame till the water content of the mixture disappears. This oil is then stored in an air- tight glass bottle and used for head bath. This gives coolness to the entire body and a very effective remedy for hair fall. You can use it in combination with brahmi (*Bacopa monnieri*) and amla (gooseberry) extracts also.



Eat right, empower yourself

Negatives: Old wisdom

The ancient science of life, Ayurveda, points out four food habits which are negative to health.

1. Intake of large quantity of food before the digestion of previous meals (adhyashanam).
2. Intake of large quantity of food at a time (athi-ashanam).
3. Irregular Intake of large or small quantity of food (visamashanam).
4. Intake of unwholesome and wholesome food together (samashanam).

Modern habits

Many of our food habits today disturb proper digestion. Some of them are:

- Having fried foods, sweets and other heavy foods every day
- Eating very quickly
- Eating untimely/eating at late night
- Mixing too many foods in one meal/Incompatible foods
- Too much spices in food
- Consuming too much tea, coffee and alcohol
- Regular intake of frozen foods/ processed foods
- Smoking and excessive use of alcohol
- Lack of good sleep
- Emotional disturbances like stress and anxiety

These above said habits can cause chronic digestive problems. Many of the drugs we take also can cause indigestion (E.g. antibiotics, painkillers and steroids).

Some simple remedies

Before a meal, chew on some fresh ginger slices with a pinch of salt. This will help stimulate the digestive fire.

Mix two or three spoons of lime, ginger juice, and honey in a glass of warm water, have it after your lunch/heavy meal.

Mix half tea spoon of lemon juice and half tea spoon of ginger juice and a pinch of salt in a cup of water and consume it thrice daily.

Add about two teaspoons of coriander juice to a glass of buttermilk. Drinking this will help improve digestion.

Drink a glass of clean warm water frequently in a day, say once in 1 hours. This helps detox and improve digestive fire as well.

Drink a glass of buttermilk with some curry leaves, ginger and a pinch of salt daily.

Avoid these

Curds: Avoid during night. Should not be boiled

Edible oils: Re-usage, especially for frying purposes should be avoided.

Ghee: On digestive problems, should be taken in small quantities only.

Milk: Avoid taking milk with sour substances

“Anybody following an animal instinct in his food habits, not considering the quality, quantity, time and place of the food, will definitely land in a dreadful, disturbed metabolic condition called ajeerla (indigestion), which is the root cause of many systemic ailments.”

- ‘Mādhava Nidāna’ (first among the lesser triad of Ayurvedic literature)

|||||
‘One can eat to live or live to eat, and the choice makes the difference. Eating the right food is of high importance, and the amount and quality of food eaten decides your health. Actually, you are what you digest’.
|||||

Food was considered sacred in all ancient cultures. Food nurtures our complete being - body, soul and the mind. ‘Let your food be your medicine; let your medicine be your food,’ said Hippocrates, the father of Greek medicine.

One can eat to live or live to eat, and the choice makes the difference. Eating the right food is of high importance, and the amount and quality of food eaten decides your health. Actually, you are what you digest.

Feels lethargic at office?

There may be many reasons for your low-energy feeling. Better to watch your food first. You are getting energy from not what you eat but what you digest well. The health of the digestive system is the most important determinant of your health and well-being.

Healthy digestion ensures that all the nutrients taken in are assimilated in a healthy manner into your cells. Eating balanced food is necessary to replenish healthy tissues and sustain our energy levels. As the old proverb says, ‘a sound mind will be in a sound body’. As is the body, so is the mind and vice versa.

Anyone who has frequent digestive problems faces daily challenges and potential embarrassments. Unfortunately there are many, who have to schedule their activities around their bathroom breaks. Some have problems after eating and some have it even before eating.

Indigestion- symptoms

Indigestion is a common problem. Some of its symptoms are: feeling of uneasiness in the stomach, stomach ache, loss of appetite, nausea, consti-

pation, diarrhea, vomiting, acidity, laziness, weakness and head ache.

What are the causes?

What you eat and how you eat – these two matters here. When the food is irresistibly delicious, we all have a tendency to over eat. Unfortunately, hogging all that yummy food gives one nothing but indigestion. Know your body, know the seasons, eat accordingly- says Ayurveda. Our food should include seasonal vegetables and fruits of local origin.

Bad practices

How we prepare food also matters. It is a common practice that the leftovers of the food are kept in refrigerators for the next day. Some people cook food for the whole week at a time-especially meat items- and is kept in refrigerators for daily intake.

Heating, cooling and re-heating makes the food not only indigestible, but also less nourishing. Using same oil several times for frying foods also should be avoided.

Processed and packed foods are fashion today. Such foods are riddled with high fat, sodium and carbohydrate contents. Prolonged use of chemically preserved foods can cause even cancers.

Listen to your body

While eating food, on the very first bite, your body will tell you about that food. If you don't feel lightness, calmness and not feel contentment after having a particular dish/meal, kindly understand that is not for you- says Ayurveda.

Unfortunately, we are used to be busy upon something else while having food. Food should be given due respect. It should be eaten calmly, in a clean place without distractions.

As Zen monks say- 'be in the moment'

Suppose you are watching television or having too much conversations or on computer while eating. What you really miss here is a chance to watch and understand what your body says about the food you are taking in.

Excessive sweating, mild discomforts in body-especially in stomach, headaches after food are all some signs by which your body tries to tell you to try a different dish next time. So it is important to be aware, alert while having your food.

Next time, try to understand and note which foods, beverages, and eating patterns seem to upset your digestive tract. Without a dietician's help, you may find which is apt for you.

Master your digestion

If you have serious digestion problems, your physician can suggest a dietary guideline for you. This may include medicines, avoiding certain foods, and adopting some new habits.

Some medications may flare up digestive problems. Keep a record on this. Those who have serious digestive problems can keep a journal of what they eat and drink, and what medicines and supplements they take. One can definitely see a correlation between one or more of these factors and episodes of digestive problems.

Have a balanced diet

Try to know what foods you are sensitive to and make a diet accordingly. Try to include more fiber-rich food in your diet. Regular intake of good fibrous food can prevent conditions like bloating, gas, and diarrhea.

As large meals can cause sudden bowel contractions, eat several small meals throughout the day. During occasions like parties and weddings, be conscious on what and how much you eat.

When diet is wrong medicine is of no use. When diet is correct medicine is not needed- says Ayurveda.



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!





Spa Sparkle

Ayurvedic spas offer an enticing smorgasbord of exotic treats for the stressed-out visitors who seek the best in luxury and relaxation. Most of the high-end, state-of-the-art spas in the hotels, resorts and hospitality chains in Kerala have incorporated personal care concepts designed specifically to develop a brand of tourism based on Ayurveda. They enlist Ayurveda specialists and qualified therapists to optimise the holistic mind-body-spirit experience. An exotic, indigenous mix of cosmetic, therapeutic, wellness packages and authentic traditional treatment protocol is an integral part of an enchanting holiday. From a sixty-minute feel-good refreshing massage to a month-long intensive treatment for a specific illness, the spas present the age-old life science of Ayurveda in a most modern setting of relaxation lounges, massage rooms, and treatment suites.

Here is a quick run-through of what to expect from an Ayurveda spa. The fare can vary along with the ratings, duration as well as specialisations. According to the Ayurvedic tenets, the rejuvenation programmes are so personalised as to suit the specific body constitution (prakruti) and lifestyle of the individual. Ayurveda works by bringing balance to the vital energies (doshas) through an individually tailored combination of treatments, exercise, diet and lifestyle modifications.

Abhyangam

A sixty-minute massage from head to toe with medicated herbal oils. It relaxes the body, removes tensions and cures sleeplessness. The oil massage removes dryness, making the skin smooth and shining. This is meant to increase immunity, provide energy and nourishment to all body elements and delay ageing. It removes physical and mental fatigue, improves sight, increases the circulation of vital life fluids, makes the body strong, and increases stamina, vitality and virility.

Udvarthanam

A massage with special herbal powders. It reduces excess fat, promotes healthy skin and vibrant complexion, prevents and reduces wrinkles, cures dryness of the skin. It cures diseases caused by the accumulation of metabolic waste due to improper functioning of sweat glands, reduces excess sweating, discoloration of the skin, and gives firmness and lightness for the body.

Elakkizhi

Various medicinal leaves are cooked in medicated herbal oils and packed in to bags, made warm and then applied all over the body. This refreshing perspiration technique improves the strength of the muscles, relieves body pain, numbness and shivering, lubricates the joints, improves skin complexion and relaxes the body by expelling toxins through sweat. It cures diseases like arthritis, paralysis, convulsions, relieves pain in diseases like lower back ache, cervical spondylitis, slip disc, sciatica etc.

Dhara

Dhara involves flow of a steady stream of warm medicated herbal oil on the forehead with the person lying supine on a flat surface with head back and a rolled towel or pillow beneath the neck. The oil is poured very slowly for 30 to 45 minutes followed by gentle scalp massage. Dhara is done in absolute silence. It takes you to deep relaxation and in to a balanced state of rest in mind and body. It helps to relieve insomnia, stress, tension, anxiety, anger, chronic headaches, rheumatism, hypertension, asthma, and hair problems. It is good for mental relaxation.

A special type of rice called Navara is cooked with a mixture of a herbal decoction and cow's milk. The bag containing medicated rice is dipped in the mixture containing decoction and cow's milk and made warm. It is then gently massaged on the body till all the medicated rice is applied on the body. Navarakkizhi improves blood supply of cleansing the channels of circulation, removes metabolic wastes, promotes digestion,



restores vigor, gives softness to the skin, endows sound sleep, nourishes the muscles and body, increases immunity, promotes sharpness of vision and functions of other sense organs, cures diseases of the nervous system and others such as chronic rheumatism, osteoarthritis, gout, emaciation of muscles, numbness and diseases caused by vitiation of blood. Navarakkizhi slows down ageing, premature greying of hair, baldness, appearance of wrinkles over the body.

Pizhichil

Lukewarm medicated oil dipped in pieces of cloth is squeezed out by hand and poured continually and uniformly over the body at a defined height and simultaneously massaged by skillfull hands. It helps increase the blood circulation, nourishes muscles, nerves, tissues and sexual ability. It prevents sclerotic changes, helps rejuvenation and preservation of health to offset early ageing. This treatment is suggested for stiffness and pain of joints and limbs, dislocation of joints, paralytic conditions and general debility and for pregnant women with a history of uterine inertia in earlier deliveries.

Relaxation Procedures

90-minute Destress

Highly recommended for jetlag, this includes 30 minutes each of full body herbal oil massage and massage with specially prepared herbal bundles followed by dripping of a steady stream of oil on the forehead while the head is being massaged.

Two-day Detox and Destress

On the first day it begins with a 45-minute full body scrubbing with special herbal powders followed by 45 minutes of full head to toe massage with medicated herbal oils. On the second day, 30 minutes each of full body herbal oil massage and massage with specially prepared herbal bundles followed by dripping of a steady stream of oil on the forehead while the head is being massaged.

Three-day Refreshment

On the first day, 45 minutes of full body scrubbing with special herbal powders followed by 45 minutes of full head to toe massage with medicated herbal oils. On the second day, 30 minutes each of full body herbal oil massage and massage with specially prepared herbal bundles followed by dripping of a steady stream of oil on the forehead while the head is being massaged. On the final day, 45 minutes of full head to toe massage with medicated herbal oils followed by 45 minutes of massage with bags containing 'navara' rice dipped in a mixture containing warm medicated herbal decoction and cow's milk.

Treatment Packages

Special treatments are offered for arthritis, obesity and lifestyle diseases. After individual consultations, duration of treatment is decided which may last from one week to one month. There are various wellness and preventive programmes, relaxation and rejuvenation (Rasayana therapy), purification and detoxification (Panchakarma therapy), spine care and neck care, stress and strain relief, skin care and beauty care, body slimming and aphrodisiac therapy (Vajeeekarana therapy). Therapeutic and





curative programme are offered for diabetes and hypertension, allergic disorders, arthritis, post pregnancy and gynecological problems, asthma, allergic respiratory disorders, gastro intestinal disorders, depression etc.

Rasayana Therapy

The treatment includes detoxification and rejuvenation of body by herbal oils and medicines, which nourishes the body tissues. It slows down the ageing process. Recommended for age group between 16 and 70. Major benefits of this treatment are prolonged life span, improved memory and intelligence, perfect health, youthfulness, bright complexion and colour, physical endurance, strong sense organs, perfection in speech and sexual powers.

Panchakarma Therapy

A five-fold treatment, which includes different massages, internal herbal teas and treatments like Nasyam (Nasal drops), Virechanam (purgation), Vasthy (Enema therapy) etc. This is for the mental and physical wellbeing. It tones the body, mind, breath, nerves and purifies the blood. It takes 14 to 28 days for the treatment.

Spine and Neck Care

This includes special treatments for neck pain and low back pain due to various muscular conditions, spondylosis, spondylitis, ankylosing spondylitis, disc problems etc. The treatment includes traditional massages with special herbs, nasal drops, medicated steam, medicated spinal baths and internal medications.

Stress and Strain Relief

It calms your mood, brings relaxation of the body and mind, slows down the pace. It enriches your soul.

Skin Care and Beauty Care

For improving the complexion and toning up of the body. Includes special detoxification programmes and beautification therapies. Cures skin diseases like psoriasis, eczema, scabies, dermatitis, folliculitis, premature greying and hair falling etc. The programme includes face massage, herbal face packs, nasal drops, intake to herbal recipes.

Body Slimming

Balancing your fat metabolism with a therapy which is tailor made to suit your constitution. Treatments include body massage by special herbal powders and internal herbal medicine. There can be a possible weight reduction of around two-three kilos in a week.

Aphrodisiac Therapy

Treatment for those seeking contentment and pleasure in sexual life, improvement in sexual prowess, nourishment of reproductive tissues, children of good qualities, continuity of progeny and promotion of strength and vigour. Effective for male and female infertility and other sexual problems.



We live in two worlds, say the gurus: in one, we meet with our senses, mind and intellect, and everything is clear and comprehensible there. It is full of sights and sounds, tastes and sensations. In the other, the inner world of thoughts and emotions, it's all imagination and dreams, and we interpret them to make sense of life. Together, they create the drama called life. Everyone wants the drama to be full of pleasant scenes, but not many are successful. Most people fail to react to situations in a balanced way. Even a perceived slight or a derogatory word makes the day a hell. But spiritual traditions, religions and philosophers insist upon 'controlling the mind' as the single most important way through which one can remain balanced, and be happy.

Controlling the mind is a tough challenge. The gurus suggest meditation as the way forward. Sage Patanjali describes meditation (dhyana) as an uninterrupted, 'continuous concentration of mind on a single object' ('thathra prathyayaikathanantha dhyanam'). The whole of

consciousness becomes directed towards one thing, and, in effect, becomes 'one-pointed'.

Meditation

What does meditation mean? It is a deep enquiry into oneself, trying to understand it from different angles and realize the real self. This special, deeper understanding transforms the total personality. It attempts at peeling off all the layers of conditioning that has happened in one's life.

Yoga sutras, the basic text on meditation, describe the thinking faculty's two facets as mind (manas) and intelligence (buddhi). Mind, it says, is of doubts and delusions (samsaya viparyayaatmakam manah); and intelligence is that which is decisive and doubtless (nischayatmikaa buddhih). The mind and intelligence are, interestingly, described as the faculties of the same mind. When the mind functions as manas, it is of a wandering nature with doubts and delusions. For people who have to manage an

Yoga

Way to Peace

Spare 15 minutes a day on meditation and learn to control mind and sharpen its focus. There are a number of schools and methods for practicing meditation, from which one has to select one, depending on one's level and requirements - A P Jayadevan

organization, it is the precision in thought that matters. It cannot wander around; instead, it has to be decisive and doubtless. Decisions must be firm, orders must be logical. For this, one needs to train the mind to function as intelligence (buddhi). Meditation is the best available tool for that.

But how do you use the mind to sharpen the mind? Acharyas have the answer to that question also. "It's like using a diamond to cut a diamond and shape it."

Most people are conditioned in different ways by life's experiences. It is true that not everyone understands its real traits, potentials, and tendencies. Spiritual traditions suggest meditation as the key to unravel them all.

The question is, how to enter the world of meditation?

How can one explore and understand one's inner, deeper layers of mind through meditation? It is suggested that one should not wait for answers to all questions before starting meditation. Instead, one should start the process, and learn on the way, and the answers would come as one progresses. All that one has to have is a willingness to practise with full attention. It is a wonderful experience, where you understand and train your mind, using your mind.

Concentration

Concentration is the basic tool or first step towards meditation. Psychologists define concentration as a special form of disciplined, sustained and narrowed down attention. It also means blocking all extraneous distracting stimuli.

How to practice concentration (dharana)

There are a number of schools and methods for practising this, from which one has to choose one, depending on one's level and requirements. For the beginner, the simplest and effective method is to focus his attention on breathing. Breathing is directly connected with prana, the basic vital life force which governs all bodily functions.

- Sit down in a quiet place, either in the lotus position or one of its variants. Or simply, sit upright on a chair with the back straight and hands flat on the thighs and feet flat on the floor.
- Place attention at the nostrils or the abdomen and keep it there, refusing to be distracted by thoughts or outside events. In theory, nothing could be simpler.
- Feel the air drawn in, observe the slight pause between the in-breath and the out-breath. Feel the air expelled. Once again observe a slight pause, this time between out-breath and in-breath.
- Allow breath to come and go naturally, allowing it to settle down and become softer as your mind and body relax into your meditation. (Counting your breaths, up to 10 and then back, can help you do this easily)
- Practice this for about five minutes, to begin with, and slowly increase this to 15 minutes a day.
- Feel your ability to concentrate and the power to repel unwanted thoughts.

The benefits

It would be difficult for one to perform efficiently if one is mentally and emotionally pushed and pulled by a constant bombardment of things clamouring for attention. By training the mind to concentrate on a single point, we make it clearer and sharper.

The benefits of concentration in daily life are obvious. If we concentrate upon what we are doing, we are able to do it more effectively, and better able to remember the details associated with it. Most of our lapses of memory are caused by the fact that we were not paying proper attention in the first place.

In a busy life, of pleasure and pressure, it is very difficult to be focused or centered. If you are centered, or connected to your inner self, you will have control over all your activities, and the frequency of getting dipped in anger or anxiety or worries will be less. Just spend 15 minutes a day for meditation, which can make your whole day perfect.

Essentials for Meditation

For practising meditation, you need

- A good, clean and calm area (it can be at home), devoid of disturbances. If you are living in a city, then try playing some soothing music so that you can avoid other sounds. (Music is helpful even otherwise as it soothes the nerves and help them relax.)



- An ambience for the right mood. Incense sticks and flowers can do magic on this count.

- A cushion, not too soft, or a comfortable chair.

Essentials for Meditation

For practising meditation, you need

- A good, clean and calm area (it can be at home), devoid of disturbances. If you are living in a city, then try playing some soothing music so that you can avoid other sounds. (Music is helpful even otherwise as it soothes the nerves and help them relax.)

- An ambience for the right mood. Incense sticks and flowers can do magic on this count.

- A cushion, not too soft, or a comfortable chair.

How to meditate

- Sit straight on the cushion/chair in a comfortable posi-



tion. Yoga postures such as lotus pose or simple leg folded pose are advised. Ensure that the spine is straight. This can be ensured by keeping the body above the hips perpendicular to the surface.

- Gently close the eyes. Take deep breaths.
- Imagine sitting in a divine ambience. Feel the nature around you: the breeze, the music or whatever that helps to create the mood.
- Now, bring full attention to the body. Before starting meditation, one has to ensure that the whole body, even the tiniest muscles, is relaxed so that the body also becomes part of the process. Acharyas have suggested that the mind would not wander if the body is totally relaxed.
- There are simple techniques that one can use to ensure that the body is in a relaxed state. One among them is to make the mind travel through the body, part by part. One

may start from the toes. Imagine the toes, one by one and touch them with the mind. (recall, we are sharpening the mind with the mind!)

Go up, to the foot, upper and lower sides and give a gentle pat. Then ankle, calf muscles, knee joint, up to the hip. Then start with the other leg. Make sure that you have seen, felt and touched each and every muscle, bone and joint in your legs. This way, touch every part of the body including internal organs, one by one, up to the top of your head and put them to ease.

In the beginning, you may feel difficulty in concentrating. Thoughts may distract you, some body parts may resist or show pain. Do it as good as you can. It could take up to two weeks of regular practice to do it with a degree of perfection. And once when you realise the advantages, you will love doing it. This exercise can be performed even lying on the floor, or while sitting on a chair.

- Once the body is relaxed, and the mind becomes calm, then you move to the next step, and begin meditation. As the first step, you may select an object to focus on. You have plenty of choices; beginners often concentrate on breathing. If one is religious, then the favourite deity can be the object. There are people who pick up ideals and feelings such as compassion and love to concentrate on. Mantras or chants are the choice of some. Music or favourite songs are chosen by many.

Beginners may not be able to concentrate for long. But in due course of time, one will be able to sit for long. In meditation, mind is getting trained to focus on a single object without distraction. The whole energy is focused to a single point, which makes the mind more sharp and clear, and the benefit is more for the 'intelligence' part of the mind.

Once you fit yourself 'in' to meditation, you will be directed from within, without errors. Mind is the most powerful weapon upon this planet earth. The most destructive, and at the same time, the most constructive. It depends upon the choice one makes. Even sky is not a limit to a determined mind!

"Meditation is a practice which, across traditions, is intended to still the turbulence of our outer and inner lives, and to create harmony between the individual and his or her social, spiritual and even metaphysical world. It is a practice, not necessarily based on belief, which ultimately may produce still completeness within us and on the surface of our lives. It is a practice which spans religions and secular traditions. It offers stillness, understanding, freedom and tranquillity".

Michael West (Author of The Psychology of Meditation)



العلاجات متوفرة لـ: التهاب المفاصل الروماتويدي و النقرس و الاضطرابات المتعلقة بالعمود الفقري وهشاشة العظام و التهاب المفاصل العظامية و الصدفية و الأكزيما و اضطرابات الجهاز التنفسي و مشاكل أمراض النساء و الخوازيق و التهاب القولون التقرحي و التهاب الجيوب الأنفية و التصلب المتعدد والتصل و اضطرابات الشعب الهوائي و اضطرابات المناعة الخ

يجب أن نذكر خصوصا هنا أن لدينا تاريخ حافل في علاج و شفاء الحالات المتقدمة من الشلل و النقرس و مرض الصدفية من الهند و الخارج. صقلت إعادة الشباب المختلفة و صقلت العلاج متاحه هنا وفقا لراحة كل مريض. يمكن حجز المسبق عبر الإنترنت أو عبر الهاتف.

البريد الإلكتروني: info@sopanamayurvedic.com

النقرس (فرط حمض يوريك الدم) في الأيورفيدا

مصطلح الأيورفيدا للنقرس هو " فاتا - راكتا " أو " آديا فاتا " . و الخلط فاتا هو المسؤول عن جميع التيارات و قوى الضغط و النبضات . راكتا دهاتو يمثل الدم و عملية الأيض المرتبطة بها. و بالتالي فإن مصطلح فاتا - راكتا يدل على ارتباط اضطراب فاتا (آلام المفاصل) جنباً إلى جنب مع خلط بيتا المفسد و راكتا دهاتو .

السبب

ارتفاع مستويات حمض اليوريك في الدم أو فرط حمض يوريك الدم هو عامل عمومي موجود في النقرس . إنه يسبب المشاكل مثل حصى الكلى نتيجة عن ترسب بلورات اليورات . و غالبا ما يتكرر ذلك في الطبيعة. يتأثر وظيفة الكلى و في حالات متقدمة قد يسبب حتى الفشل الكلوي لأن البلورات تسد عددا من الأنابيب في الكلى.

ينتج التهاب المفاصل عندما تكون بلورات اليورات مودعة في المفاصل و الأنسجة المحيطة بها. و هو اضطراب مزمن و متقدمي . و إنه طويل الأمد مع واحد أو أكثر من الحلقات الحادة مترافقة بالألم الشديد في سنة.

عندما يكون ارتفاع حمض اليوريك في الدم موجودا دون أن يسبب أي أعراض يسمى ببساطة فرط حمض يوريك الدم الصامت أو اعراضى.

العلامات و الأعراض

تكون آلام النقرس مفاجئة في البداية و مكتفة . الأيورفيدا يذكر أنه مثل الألم اللاذع كما نشعر عند لدغ العقرب

يشعر بالألم المفاجئ و المكثف في كثير من الأحيان و بشكل أكثر مكثفا في الليل.

اصبح القدم الكبير هو المفصل الأكثر مصابا عادة . و مع ذلك فإنه يمكن أن يحدث في أماكن أخرى في القدمين و الكاحلين و الركبتين و اليدين و الرسغين و المفاصل الأخرى كذلك.

عموما يوجد هناك الداء و التورم و الاحمرار في المفاصل و المناطق المحيطة بها. في كثير من الأحيان يشعر النعومة المؤلمة على لمس المفاصل.

يكون الألم شديدا لعدة أيام في البداية. و ثم بعد ذلك عندما تخفف حدة الألم الشديد لا يزال هناك الانزعاج و الألم لبضعة أيام إلى أسابيع .

طريقة الإدارة الأيورفيدية

يعطى المريض الأعشاب المضادة للالتهابات و المخففة للألم و المضادة للإنحلال للتحقق من تطور المرض و لتخفيف الأعراض و تحسين تكوين المفاصل و تحسين المرونة و الحركة . و يهدف علاجنا الوقائي و الشفائي الفصير المدى و الطويل المدى لتحقيق التوازن بين الأيض الخاص بكم و إزالة السموم و تطهير النظام بالأعشاب الخاصة جنباً إلى جنب مع الأعشاب الأيورفيدية تكون علاجات باناشكار ما مثل التدليك البسيط و باتر ابوتالي سودا و شور نابوتالي سودا مفيدة في تخفيف المشاكل مثل الألم و الاحمرار . فإنها تساعد على تحسين المرونة . يكون التأكيد العام للتخفيف من الأعراض بالطريقة الطبيعية من دون آثار جانبية . و ثم يتم بذل كافة الجهود للحفاظ على مستوى حمض اليوريك تحت السيطرة بحيث يكون لديكم فرصة أقل من الإصابات المتكررة .

النظام الغذائي في النقرس

يرجى السيطرة على أو تجنب : الإفراط في تناول الأطعمة المالحة و الحامضة و اللاذعة و المرة و القلوية و الدهنية و الساخنة ؛ تناول الأسماك / اللحوم المجففة و المحفوظة أو التالفة و فول العلف و الحمص الأسود و نيشايف (أنومولو نوع من الفول) و اللبن الرائب أو مخيض اللبن و الأطعمة غير المتوافقة و شرب الكحول و النوم خلال النهار و البقاء مستيقظا في الليل و الغضب الخ



السيد بي. كيه. لوناين

: 91 9895206019 +

: 91 8943340194 +

(المدير)

الدكتور كيه. بي. شاندا (BAMS, PGDH, MBA)

الاستشاري الرئيسي ، مستشفى سوبانم الأيورفيدى المتعدد التخصصات

: 91 8943340194 +

الاستقبال : 91 8943340191 +

خط الأرض : 91 4802821636 +



نحدها على تويتر وعلى فيس بوك. www.sopanamayurvedic.com





في اللغة السنسكريتية تعني كلمة ”سوبانم“ (Sopanam) ‘ الخطوات المقدسة’. كما يدل اسم مستشفى سوبانم الايورفيدي المتعدد التخصصات هو مزيج مثالي من الأناقة والصفاء والقداسة

علم الرعاية الصحية القديمة من الهند الأيورفيدا وأصله في الفيدا ، أقدم الأسفار في العالم . يقول الأيورفيدا أن حياة الإنسان تتكون من شريرا وندريا وساتوا وأتما وماناس (sharira, indriya, satwa, atma and manas) ، و هذه العناصر الخمسة يجب أن تكون في حالة توازن مثالية للحياة الصحية. و يؤكد الأيورفيدا على أهمية الحفاظ على العقل و الجسم هادئين ليكون خاليا من الأمراض.

بالطريقة الأكثر طبيعية . و سوبانم يحيطه 6 فدانا من الأراضي الخضراء الهادئة بنسيم بارد طوال السنة التي تهدئ أرواحكم. نداءات الطيور في كل مكان تذكركم بأنكم في حضن الطبيعة البكرة.

مستشفى سوبانم الأيورفيدي المتعدد التخصصات

سوبانم الذي يقع في جو لا يدعو إلى شيء آخر إلا الفرح و راحة البال يومئ لك لتعويض قدرتك على التحمل البدني والهدوء العقلي

. وقد تم اعتماد سوبانم بشهادة الورقة الخضراء من حكومة ولاية كيرالا

موقعنا :

يقع المستشفى في نادافارامبو في إيرينجالاكودا بالقرب من ثريسور العاصمة الثقافية في ولاية كيرالا. إنه محاط بالأماكن التاريخية مثل معبد كودل ماننيكيام و معبد موكونداپورم و معبد كوندونغالور و كنيسة القديس توماس الكاتدرائية و مسجد شيرامان الجامع. و هو المكان المثالي حيث ترش الألوهية من جميع الاطراف يجعل سوبانم القاعدة للمداواة الإلهية.

الضيافة في أفضل حالاتها !

• في سوبانم يقوم أطباءنا بمتابعة طريقة فريدة ونادرة من نوعها. انهم لا يقومون بمجرد وصف العلاج ويقولون وداعا إلى اللقاء، و لكنهم يقومون أيضا بالإشراف الشخصي في كل مرة تحصلون على العلاج.

• يتم ترتيب غرف العلاج الأكثر صحية و المجهزة تجهيزا

- جيدا و الفسيحة منفصلة للسيدات والسادات
- المعالجين المؤهلين جيدا و ذوي الخبرة يقومون بإجراء العلاجات بانشاركما بالطريقة الأكثر أصالة .
- جميع غرف العلاج مؤثثة بالأناقة التقليدية و أنها تجعلك تقع في الحب معها
- تقدم الوجبات الخاصة وفقا للقيود الغذائية المنصوصة عليها في الوجبات في سوبانم
- دورات اليوغا والتأمل جنبا إلى جنب مع صفقات العلاج
- مزرعة الخضروات العضوية في الساحة الأمامية للمستشفى منظر سعيد للعيون
- تضمن توريد الخضروات العضوية الخالية من المبيدات الحشرية بغير انقطاع.

وصولا إلى الورك.

ثم تبدأ بالساق الأخرى . وتأكد من أنك رأيت وشعرت ولمست كل واحدة من العضلات والعظام

والمفاصل في الساقين . وبهذه الطريقة تمس كل جزء من الجسم بما في ذلك الأعضاء الداخلية واحدة تلو الأخرى وصولا إلى قمة رأسك وتوضع للتخفيف .

قد تشعر صعوبة في التركيز في البداية. الأفكار قد تصرفكم وبعض أجزاء الجسم قد تقاوم أو تظهر الألم. افعل ذلك جيدا كما يمكنك. إنه يستغرق فترة تصل إلى أسبوعين من ممارسة منتظمة للقيام بذلك مع درجة من الكمال. وعندما كنت تدرك مزاياها سوف تحب القيام بها . هذه العملية يمكن تأديتها حتى في وضع الإستلقاء على الأرض أو الجلوس على كرسي .

■ عندما يكون الجسم مسترخا ويصبح العقل هادئا ثم تنتقل إلى الخطوة التالية، و يبدأ التأمل. سوف تقوم

بتحديد كائن للتركيز عليه كخطوة أولى. وهناك لديك الكثير من الخيارات وغالبا ما يتركز المبتدؤون

على النفس. إذا كان المرء دينيا يمكن أن يكون الإله المفضل هو الكائن. وهناك أناس يلتقطون الأفكار

والمشاعر مثل الرحمة والحب للتركيز عليها . تكون متناس أو الهتافات هي الاختيار البعض . ويتم

اختيار الموسيقى أو الأغاني المفضلة من قبل العديد. لا يكون المبتدؤون قادرين على التركيز لفترة

طويلة. ولكن في الوقت المناسب يكون المرء قادرا على الجلوس لفترة طويلة. وفي التأمل إن

العقل يحصل على التدريب على التركيز على كائن واحد دون الهاء. ويتم تركيز الطاقة كلها إلى نقطة

واحدة، الأمر الذي يجعل العقل أكثر واضحا وحادا وتكون الفائدة هو أكثر بالنسبة لجزء ' الذكاء ' للعقل.

بمجرد أن تتناسب نفسك في التأمل سيتم توجيهك من الداخل من دون أخطاء . يكون العقل هو أقوى سلاح على هذا الكوكب الأرضي. الأكثر تدميرا وفي الوقت نفسه أكثر استدلاليا. وذلك يعتمد على الخيار الذي يقوم به الرجل . حتى السماء ليست حدا للعقل المحدد !

” التأمل هو الممارسة التي عبر التقاليد تهدف إلى تهدئة الاضطراب من حياتنا الخارجية والداخلية وخلق الانسجام بين الفرد و بين عالمه الاجتماعي والروحي و حتى الميتافيزيقي . وهو ممارسة لا تستند بالضرورة إلى الاعتقاد والتي قد تنتج في النهاية الاكتمال في داخلنا وعلى سطح حياتنا. بل هو ممارسة تمتد الأديان والتقاليد العلمانية . فإنه يوفر السكون والتفاهم والحرية و الهدوء ” .

مايكل ويست (مؤلف - علم النفس من التأمل)



■ الآن اجلب الاهتمام الكامل للجسم. قبل بدء التأمل على المرء القيام بالتأكد من أن الجسم كله وحتى

أصغر العضلات مسترخا بحيث يصبح الجسم أيضا جزء من هذه العملية. وقد اقترح الشيوخ أن العقل

لن يهيم إذا كان الجسد مسترخا تماما.

■ هناك تقنيات بسيطة يمكن للمرء استخدامها ليضمن أن الجسم في حالة الاسترخاء . وإن واحدة منها

تجعل العقل يسافر من خلال الجسم جزءا بجزء . يمكن للمرء أن يبدأ من أصابع القدم. تخيل عن أصابع

القدم واحدة تلو الأخرى وتمسها بالعقل. (اذكر أننا نحن نشحذ العقل بالعقل !). ترتفع في القدم الجانبين

العلوي والسفلي واعط ضربة لطيفة. ثم الكاحل وعضلات الساق ومفصل الركبة



■ وسادة ، وليست لينة جدا، أو كرسي مريح .

كيفية التأمل

- اجلس مستقيماً على الوسادة / الكرسي في وضع مريح . ينصح مواقف اليوغا مثل موقف لوتس أو الساق المطوية بشكل بسيط. يرجى التأكد من أن العمود الفقري مستقيم . هذا يمكن ضمانه عن طريق الحفاظ على الجسم فوق الوركين عمودياً للسطح.
- تغلق العينين بلطف. وتأخذ نفساً عميقاً .
- تخيل أنك تجلس في أجواء إلهي. تشعر الطبيعة من حولك : النسيم والموسيقى أو أي شيء كان ذلك يساعد على خلق المزاج .

- اجلس في مكان هادئ إما في وضع اللوتس أو أحد مشتقاته . أو الجلوس في وضع مستقيم ببساطة على كرسي مستقيم الظهر مع اليدين مسطحة على الفخذين والأقدام مسطحة على الأرض.
- يركز الانتباه في الخياشيم أو البطن ويبقى هناك رافضاً أن يصرف الانتباه من الأفكار أو الأحداث الخارجية. ومن الناحية النظرية لا شيء يمكن أن يكون أكثر بسيطاً .
- يشعر الهواء المتدفق داخلاً ويراقب الوقفة الطفيفة بين التنفس داخلاً و التنفس خارجاً. ويشعر الهواء المطرود. ومرة أخرى نلاحظ الوقفة الطفيفة وفي هذه المرة بين التنفس خارجاً والتنفس داخلاً.

- يسمح النفس أن يأتي ويذهب بشكل طبيعي يسمح أن يستقر ويصبح أكثر ليناً ويسترخي العقل والجسم في تأملك. (عد أنفاسك ما يصل إلى 10 ثم إلى الورا، يمكن لهذا أن يساعدك على القيام بذلك بسهولة)
- يتم ممارسة هذا لمدة خمس دقائق ، لتبدأ و تزيد هذا ببطء لمدة 15 دقيقة في اليوم.
- أنت تشعر قدرتك على التركيز و القدرة على صد الأفكار غير المرغوبة فيها .

الفوائد

- سيكون من الصعب على المرء أن يؤدي بكفاءة إذا كان مدفوعاً ومسحوباً عقلياً وعاطفياً من قبل القصف المستمر من الأمور تطالب الاهتمام. وعن طريق تدريب العقل على التركيز على نقطة واحدة فإننا نجعله أكثر وضوحاً وأكثر صرامة.
- تكون فوائد التركيز في الحياة اليومية واضحة. فإذا كنا نركز على ما نقوم به فنكون قادرين على القيام بذلك على نحو أكثر فعالية ، وبأكثر قدرة على تذكر التفاصيل المرتبطة به. ويسبب معظم هفوات الذاكرة لدينا من الحقيقة أننا لا نولي الاهتمام اللازم في المقام الأول.
- إنه من الصعب جداً في حياة مشغولة بالمتعة والضغط أن تكون مركزة أو موسطة. إذا كنت مركزاً أو متصلاً بذاتك الداخلية ستكون لديك السيطرة على جميع أنشطتك ، وسوف يكون تكرر الإنغماس في الغضب أو القلق أو المخاوف أقل. قم بقضاء مجرد 15 دقيقة في اليوم للتأمل والذي يمكن أن يجعل يومك كله كاملاً.

الضروريات للتأمل

- لممارسة التأمل تحتاج إلى:
- منطقة جيدة نظيفة وهادئة (يمكن أن تكون في المنزل) خالية من الاضطرابات . إذا كنت تعيش في المدينة إذن حاول لعب بعض الموسيقى الهادئة بحيث يمكنك تجنب الأصوات الأخرى . (الموسيقى هي مفيدة وعلى خلاف ذلك لأنها تريح الأعصاب و تساعد على الاسترخاء)
- أجواء للمزاج الصحيح . البخور و الزهور يمكن أن تفعل السحر على هذا الصدد .



ذلك ينبغي للمرء أن يبدأ هذه العملية والتعلم على الطريق وستأتي الأجوبة مع تقدمه. كل ما يحتاج إليه المرء أن تكون هناك الرغبة في الممارسة مع الاهتمام الكامل. أنها تجربة رائعة حيث يمكنك فهم و تدريب عقلك وذلك باستخدام عقلك.

التركيز

التركيز هو الأداة الأساسية أو الخطوة الأولى نحو التأمل. إن علماء النفس يقومون بتعريف التركيز كشكل خاص من الاهتمام المنضبط والقوي والمحدود. وهذا يعني أيضا منع جميع المحفزات الدخيلة الملهية.

كيفية ممارسة التركيز (دارانا)

هناك عدد من المدارس والأساليب لممارسة هذه، وعلى المرء اختيار واحد منها معتمدا على مستواه ومتطلباته. وبالنسبة للمبتدئين إن أبسط الطريق وفعاله أن يركز انتباهه على التنفس. إن التنفس متصل مباشرة مع البرانا- قوة الحياة الحيوية الأساسية التي تحكم كل وظائف الجسم.

بأنهما قدرة العقل نفسه . عندما يقوم العقل بوظائف ماناس يكون بطابع التجول مع الشكوك و الأوهام.

بالنسبة للأشخاص الذين لديهم مهمة إدارة منظمة فإنه هي الدقة في الفكر الذي يهم . لا يمكن أن تتجول وبدلا من ذلك فإنه يجب أن يكون حاسما و بلا شك . يجب أن تكون القرارات حازمة ويجب أن تكون الأوامر معقولة. ولهذا يحتاج المرء لتدريب العقل ليعمل كالذكاء (بودهي) . التأمل هو أفضل وسيلة متاحة لذلك.

ولكن كيف يمكن استخدام العقل لشحذ العقل ؟ يوجد عند الشيوخ الجواب على هذا السؤال أيضا . ” انه مثل استخدام الماس لقطع الماس وتشكيله“.

يتم تكييف معظم الناس بطرق مختلفة بتجارب الحياة . ومن الصحيح أنه ليس كل منهم يفهم الصفات الحقيقية والإمكانات والميول . وتشير التقاليد الروحية أن التأمل كمفتاح لكشف كل منهم.

السؤال هو كيف الدخول إلى عالم من التأمل ؟ كيف يمكن للمرء أن يقوم باستكشاف وفهم طبقات العقل الداخلية الأعمق عن طريق التأمل ؟ يقترح أن لا ينبغي للمرء أن ينتظر الإجابة على جميع الأسئلة قبل بدء التأمل. بدلا من

اليوغا

الطريق إلى السلام

توفير 15 دقيقة يوميا على التأمل وتعلم كيفية السيطرة على العقل وشحذ تركيزه . وهناك عدد من المدارس والأساليب لممارسة التأمل، و يقوم المرء باختيار واحد منها معتمدا على مستواه و متطلباته

- أيه. بي. جياديفن

للعقل على كائن واحد“ دون انقطاع. (' thathra prathyayaikathanantha dhyanam) . فيصبح كامل الوعي موجها نحو شيء واحد، وفي الواقع يصبح ' مشيرا إلى واحد ' .

التأمل

ماذا يعني بالتأمل ؟ إنه هو التحقيق العميق إلى الذات في محاولة لفهم ذلك من زوايا مختلفة وتحقيق الذات الحقيقية. هذا الفهم الخاص الأعرق يحول الشخصية الكاملة. ويحاول في تقشير كل طبقات من التكيف الذي قد حدث في حياة المرء .

سوترا اليوغا ، النص الأساسي على التأمل ، تصف وجهين لقدرة التفكير كالعقل (ماناس) والذكاء (بودهي) . وتقول إن القلب هو من الشكوك و الاوهام (samsaya viparyayaatmakam manah) وإن الذكاء هو حاسم وبلا شك (nischayatmikaa buddhih) . ، ومثير للاهتمام أنه يوصف العقل و الذكاء

نحن نعيش في عالمين، يقول الشيوخ: إن في واحد منهما نجتمع مع حواسنا وعقلنا وفكرنا ويكون كل شيء واضحة ومفهومة هناك. وإنه مملوء من المشاهد والأصوات والأذواق و الأحاسيس . وفي الآخر العالم الداخلي من الأفكار والعواطف، وهو مملوء بالخيال والأحلام ونفسرها لنجد معنى الحياة. وإنهما معا يخلق الدراما تدعى الحياة.

يريد الجميع أن يكون الدراما مملوء بالمشاهد السارة، ولكنه ليس الكثير منهم ناجحين. إن معظم الناس يفشلون في الاستجابة لحالات بطريقة متوازنة . حتى النظر المدرك أو الكلمة المهينة يجعل اليوم جحيما . ولكن التقاليد الروحية والأديان والفلاسفة يصرون على الحصول على ' السيطرة على العقل " بوصفه أهم طريقة والتي من خلالها يمكن للمرء أن يبقى متوازنا، و يكون سعيدا. إن السيطرة على العقل هو تحد صعب. يشير الشيوخ التأمل باعتباره الطريق إلى الأمام . الشيخ الحكيم باتنجالي يصف التأمل (دهيانا) باعتباره "التركيز المستمر

و ارتفاع ضغط الدم واضطرابات الحساسية والتهاب المفاصل والمشاكل بعد الحمل والنسائية وداء الربو واضطرابات الجهاز التنفسي الحساسية والاضطرابات المعوية المعدية والاكنتاب الخ

العلاج رساينا

يشمل العلاج إزالة السموم وتجديد شباب الجسم عن طريق الزيوت العشبية والأدوية التي تغذي أنسجة الجسم . إنه يبطن عملية الشيخوخة. ويوصى للفئة العمرية بين 16 و 70. ومن الفوائد الرئيسية لهذا العلاج طول العمر وتحسين الذاكرة والذكاء والصحة السليمة والنضارة والبشرة المشرقة واللون وتحمل البدني وأجهزة الإحساس القوية والكمال في الكلام و القوى الجنسية.

العلاج بانشاكرما

وهو العلاج بخمسة مراحل والتي تشمل التدليكات المختلفة وشاي الاعشاب الداخلية والعلاجات مثل ناسيام (قطرات الأنف) وفيريشانم (التطهير) و فاستي (علاج الحقنة الشرجية) الخ. وهذا هو للصحة النفسية والجسدية. وإنه ينسجم الجسم والعقل والتنفس والأعصاب وينقي الدم. يستغرق 14- 28 يوما للعلاج.

الرعاية بالعمود الفقري و الرقبة

وهذا يشمل العلاجات الخاصة لآلام الرقبة و آلام أسفل الظهر بسبب مختلف الظروف العضلية وداء الفقار والتهاب الفقرات وتصلب الفقرات ومشاكل القرص الخ. ويشمل العلاج التدليك التقليدي بالأعشاب الخاصة و قطرات الأنف والبخار الدوائي واستحمام الشوكي الدوائي والأدوية الداخلية.

شفاء التوتر و الإجهاد

أنه يهدئ المزاج ويجلب الاسترخاء للجسم والعقل و يبطن التوتر. وإنه يثري روحك.

العناية بالبشرة و العناية بالجمال

لتحسين البشرة و تنعيم الجسم. وهذا يشمل برامج إزالة السموم الخاصة وعلاجات التجميل . تشفي من الأمراض الجلدية مثل الصدفية والأكزما والجرب والتهاب الجلد والتهاب الجريبات والشيب المبكر وتساقط الشعر وما إلى ذلك. يتضمن البرنامج تدليك الوجه ونشر المعجونة التجميلية العشبية للوجه وقطرات الأنف وتناول وصفات عشبية.

تنحيل الجسم

تحقيق التوازن بين أبيضك الدهني بالعلاج الذي هو مصمم خصيصا ليتناسب مع البنية الخاصة بك. وتشمل العلاجات التدليك الجسمي بمساحيق الأعشاب الخاصة والأدوية العشبية الداخلية. يمكن أن يكون هناك احتمال تخفيض الوزن حوالي اثنين الى ثلاثة كيلوغرامات في الأسبوع.

العلاج المثير للشهوة الجنسية

هذا هو العلاج لأولئك الذين يسعون الرضا والسرور في الحياة الجنسية وتحسين القدرة الجنسية وتغذية الأنسجة الإنجابية والأطفال من الصفات الجيدة واستمرارية النسل وتعزيز القوة و العنفوان. وهو فعال لعقم الذكور والإناث وغيرها من المشاكل الجنسية .





المزمن والتهاب المفاصل والنقرس وهزال العضلات والخدر والأمراض الناجمة عن إبطال الدم. وإن نافاراكيزي يبطئ الشيخوخة وشيب الشعر المبكر و الصلع وظهور التجاعيد على الجسم .

بيزيتشيل

الزيت الدافئ المعالج بالدواء مغموس في قطع من القماش باليد ويسكب باستمرار وبشكل موحد على الجسم على ارتفاع محدد ويدلك في نفس الوقت بواسطة اليدين المحنكتين . إنه يساعد على زيادة الدورة الدموية ويغذي العضلات والأعصاب والأنسجة والقدرة الجنسية . ويمنع التغيرات المتصلبة ويساعد على تجديد والحفاظ على الصحة لتعويض الشيخوخة المبكرة . وينصح هذا العلاج في حالة تصلب وألم المفاصل والأطراف وخلع المفاصل وحالات الشلل والوهن العام وبالنسبة للنساء الحوامل اللاتي لديهن تاريخ من جمود الرحم في الولادات السابقة.

إجراءات الاسترخاء

إزالة الإجهاد لمدة 90 دقيقة

ينصح بشدة لإرهاق السفر، وهذا يشمل 30 دقيقة من التدليك الزيتي العشبي على كامل الجسم والتدليك بالحزم العشبية المعدة خصيصا ويلبها تقطير من تدفق مستمر من الزيت على الجبين بينما يتم تدليك الرأس.

إزالة السموم والإجهاد ليومين

في اليوم الأول يبدأ مع تنقية الجسم الكامل لمدة 45 دقيقة بالمساحيق العشبية الخاصة ويلبها 45 دقيقة من التدليك الكامل من الرأس للقدمين بالزيوت العشبية الدوائية . وفي اليوم الثاني 30 دقيقة لكل من التدليك الزيتي العشبي لكامل الجسم و التدليك بالحزم العشبية المعدة خصيصا ويلبها تقطير من تدفق مستمر من الزيت على الجبين بينما يتم تدليك الرأس.

إنتعاش لمدة ثلاثة أيام

في اليوم الأول 45 دقيقة من تنقية كامل الجسم بالمساحيق العشبية الخاصة ويلبها 45 دقيقة من التدليك الكامل من الرأس للقدمين بالزيوت العشبية الدوائية . وفي اليوم الثاني 30 دقيقة لكل من التدليك الزيتي العشبي للجسم الكامل والتدليك بالحزم العشبية المعدة خصيصا ويلبها تقطير من تدفق مستمر من الزيت على الجبين بينما يتم تدليك الرأس. وفي اليوم الأخير 45 دقيقة من التدليك الكامل من الرأس للقدمين بالزيوت العشبية الدوائية ويلبها 45 دقيقة من التدليك بأكياس تحتوي على الأرز " نافارا " المغموسة في مزيج يحتوي على المستخلصات العشبية الحارة المعالجة بالدواء و حليب البقر.

صفقات العلاج

يتم تقديم علاجات خاصة لأمراض التهاب المفاصل والسمنة ومط الحياة. وبعد المشاورات الفردية تقرر مدة العلاج التي قد تستمر من أسبوع إلى شهر واحد. هناك العديد من البرامج الوقائية والعافية والاسترخاء وتجديد الشباب (العلاج رساينا) وتنقية وإزالة السموم (العلاج بانشاكرما) ورعاية العمود الفقري ورعاية الرقبة وتخفيف الإجهاد والتوتر والعناية بالبشرة و العناية بالجمال وتخسيس الجسم والعلاج المثير للشهوة الجنسية (العلاج فاجيكارنا) وتقدم البرنامج العلاجي والشفائي لمرض السكري



وهنا عرض سريع فيما يمكن توقعه من المنتجع الصحي الآيورفيدي. يمكن أن تختلف الأجرة حسب التقييم والمدة وكذلك التخصصات . وفقا لمبادئ الآيورفيدا تكون البرامج التجديدية مهدوفة لشخص إلى الغاية وذلك لتناسب مع بنية الجسم المحددة (براكريتي) و غمط الحياة للفرد. إن الآيورفيدا يعمل بجلب التوازن الى الطاقات الحيوية (مكونون) عن طريق مزيج من العلاجات المصممة بشكل فردي وممارسة الرياضة والنظام الغذائي و تعديل غمط الحياة .

أبهيانغم

تدليك لمدة ستين دقيقة من الرأس إلى أخمص القدمين بالزيوت العشبية المعالجة بالدواء . انه يريح الجسم ويزيل التوتر ويشفي الأرق. التدليك الزيتي يزيل الجفاف مما يجعل البشرة ناعمة و مشرقة. ويهدف هذا إلى زيادة المناعة وتوفير الطاقة والتغذية لجميع عناصر الجسم و تأجيل الشيخوخة . إنه يزيل التعب الجسدي والعقلي ويحسن البصر ويزيد من دورة سوائل الحياة الحيوية ويجعل الجسم قويا ويزيد القدرة على التحمل والحيوية و الرجولة .

أدوارتنام

تدليك بالمساحيق العشبية الخاصة. إنه يقلل من الدهون الزائدة ويشجع على الجلد الصحي و البشرة النابضة بالحياة ومنع ويقلل التجاعيد ويشفي من جفاف الجلد . وهذا يشفي الأمراض الناتجة عن تراكم النفايات الأيضية بسبب اختلال الغدد العرقية ويقلل من التعرق الزائد وتلون الجلد ويفسد بالمتانة والخفة للجسم

إيلاكيزي

يتم طهي مختلف الأوراق الطبية في الزيوت العشبية الدوائية وتعبأ في أكياس، وجعلها دافئة ثم توضع في جميع أنحاء الجسم . هذه التقنية المعركة المنعشة تحسن قوة العضلات وتخفف من آلام الجسم والخذر والارتعاش وتزيت المفاصل وتحسن لون البشرة و ترتاح الجسم عن طريق طرد السموم عن طريق العرق . إنها تشفي الأمراض مثل التهاب المفاصل والشلل والتشنجات وتخفف من الألم في الأمراض مثل آلام عجز الظهر وإلتهاب الفقرات العنقية وزلة القرص وعرق النسا الخ

دهارا

تشمل دهارا على تدفق تيار مستمر من الزيت العشبي الحار على الجبهة والشخص مستلق على ظهره على سطح مستو بالرأس إلى الخلف و بمنشفة ملفوفة أو وسادة تحت الرقبة. يسكب الزيت ببطء جدا لمدة 30 إلى 45 دقيقة يليها تدليك لطيف بفروة الرأس. يتم إجراء دهارا في صمت مطلق. فإنه يؤدي إلى الاسترخاء العميق وإلى حالة متوازنة من الراحة في العقل والجسم. فهو يساعد في تخفيف الأرق والإجهاد والتوتر والقلق والغضب والصداع المزمن والروماتيزم و ارتفاع ضغط الدم وداء الربو و مشاكل الشعر . انه مفيد للاسترخاء العقلي.

يطبخ نوع خاص من الأرز يسمى نافارا مع خليط من المستخلصة العشبية وحليب البقر. وتغمس الحقيبة التي تحتوي على الأرز المعالج بالدواء في مزيج يحتوي على المستخلصة وحليب البقر وتسخن. ثم يتم التدليك بها برفق على الجسم حتى يتم نشر كافة الأرز المعالج بالدواء على الجسم. إن نافارا كيزي يحسن توريد الدم لتطهير قنوات الدورة الدموية ويزيل النفايات الأيضية ويعزز الهضم ويعيد النشاط ويعطي نعومة للجلد و يمنح نوما عميقا ويغذي العضلات والجسم ويزيد من المناعة ويعزز حدة البصر ووظائف الحواس الأخرى ويشفي أمراض الجهاز العصبي وغيرها مثل الروماتيزم





بريق المنتجع الصحي

توفر المنتجعات الصحية الآيورفيدية مائدة شطائرية تحريضية من الولايم الغربية لصالح الزائرين تحت الوطأة الذين يسعون للأفضل في الترف والاسترخاء. معظم المنتجعات الصحية الراقية الحديثة في الفنادق والمنتجعات وسلاسل الضيافة في ولاية كيرالا قد صممت مفاهيم العناية الشخصية خصيصاً لتطوير العلامة التجارية من السياحة معتمدة على الآيورفيدا . وإنها تدرج المتخصصين الآيورفيديين والمعالجين المؤهلين لتحسين تجربة عقلية وجسمية وروحية شمولية. ومزيج بلدي وغريب من الصفقات التجميلية والعلاجية وبروتوكول العلاج التقليدي الغريب الأصيل هو جزء لا يتجزأ من عطلة ساحرة.. فإن المنتجعات الصحية تعرض الآيورفيدا علم الحياة القديم تحت أحدث الأوضاع في صالات الاسترخاء وقاعات التدليك وأجنحة العلاج من تجربة الستين دقائق من التدليك المنعش لعلاج مكثف لمرض معين لمدة شهر.

ميل إلى تناول الطعام المفرط. ولكنه للأسف تناول جميع الطعام اللذيذ لا يعطي المرء إلا عسر الهضم. يرجى التعرف بجسمك وتعرف المواسم وتناول الطعام وفقا لذلك - يقول الأيورفيدا وينبغي أن يتضمن غذائنا من الخضار والفواكه الموسمية ذات المنشأ المحلي.

العادات السيئة

كيف نقوم بإعداد الطعام يهم أيضا. إنها هي عادة شائعة أن تحفظ بقايا الطعام في الثلاجات لليوم التالي. وبعض الناس يقومون بطهي الطعام لمدة أسبوع كامل في وقت وخاصة أنواع اللحوم وتحفظ بها في الثلاجات للتناول اليومي.

إن التسخين والتبريد وإعادة التسخين لا يجعل الطعام قابلا لعدم الهضم فحسب ولكنه يجعله أيضا أقل مغذيا. ينبغي أيضا تجنب استخدام نفس الزيت عدة مرات لقلي الأطعمة.

الأطعمة المصنعة والمعبأة هي موضة اليوم. ومثل هذه الأطعمة مليئة بمحتويات الدهون والصوديوم و الكربوهيدرات العالية. الاستخدام المطول للأطعمة المحفوظة كيميائيا يمكن أن تسبب حتى السرطان.

الاستماع إلى جسمك

إن جسمك سوف يقول لك عن ذلك الطعام في حين تناوله وعلى اللدغة الأولى. إذا كنت لا تشعر خفة وهدوء وعدم شعور الاطمئنان بعد تناول وجبة الطعام يرجى الفهم أنه ليس لك - يقول الأيورفيدا.

ولكنه للأسف تعودنا على أن نكون مشغولين على شيء آخر في حين تناول الغذاء. وينبغي إيلاء الاحترام الواجب للغذاء. يجب أن يؤكل ذلك بهدوء وفي مكان نظيف دون الانحرافات.

كما يقول الرهبان زن ' كن في اللحظة "

نفترض أنك كنت تشاهد التلفزيون أو تقوم بالكثير من الأحاديث أو على جهاز الكمبيوتر أثناء تناول الطعام. إنما كنت حقا تضع هنا الفرصة لمشاهدة وفهم ما يقوله جسمك عن الطعام الذي كنت تتناوله.

التعرق المفرط والمضايقات المعتدلة في الجسم وخصوصا في المعدة والصدا بعد الطعام كلها بعض الدلائل التي يحاول بها جسمك ان يقول لك لتتناول وجبة مختلفة في المرة القادمة. ولذلك من المهم أن تكون على علم وفي حالة الوعي في حين تناول طعامك.

وفي المرة القادمة حاول لفهم وملاحظة الأطعمة والمشروبات وأنماط الأكل التي تبدو لزعة جهازك الهضمي. وبدون مساعدة اختصاصي التغذية إنك تجد ما التي هي صحيحة لك.

إتقان عملية الهضم لديك

وإذا كان لديك مشاكل الهضم الخطيرة يمكن لطبيبك أن ينصح المبدأ التوجيهي الغذائي بالنسبة لك. ويمكن أن تشمل هذه الأدوية وتجنب بعض الأطعمة واعتماد بعض العادات الجديدة. بعض الأدوية قد تتدخل بها المشاكل في الجهاز الهضمي. يرجى الاحتفاظ بسجل في هذا. أولئك الذين لديهم مشاكل في الجهاز الهضمي الخطيرة يمكن لهم إبقاء جدول ما يأكلون و يشربون وما الأدوية والمكملات الغذائية التي يتناولونها. يمكن للمرء أن يرى بالتأكيد وجود علاقة بين واحد أو أكثر من هذه العوامل وحلقات المشاكل في الجهاز الهضمي.

تناول نظام غذائي متوازن

يرجى منكم القيام بالمحاولة لمعرفة ما هي الأطعمة التي تعتبر حساسة والقيام باتباع نظام غذائي وفقا لذلك. وحاول لتشمل أكثر الأطعمة الغنية بالألياف في النظام الغذائي الخاص بك. إن تناول المنتظم للمواد الغذائية اللينة الجيدة يمكن أن يمنع الظروف مثل الانتفاخ والغازات والإسهال.

يمكن للوجبة الكبيرة أن تسبب تقلصات الأمعاء المفاجئة، وينصح تناول عدة وجبات صغيرة على مدار اليوم. وفي أثناء المناسبات مثل حفلات الاستقبال والأعراس كن واعيا على ما تأكل وتم تناول.

عندما يكون النظام الغذائي غير صحيحا لا فائدة من الدواء. و عندما يكون النظام الغذائي صحيحا لا حاجة إلى الدواء - يقول الأيورفيدا



» أي شخص يتبع الغريزة الحيوانية في عاداته الغذائية بغض النظر عن نوعية الطعام وكميته ووقته ومكانه سيحط بالتأكيد في حالة الأيض المروعة المنزعجة تدعى أجيرنا (عسر الهضم) والذي هو السبب الجذري لكثير من الأمراض الجهازية » .

«مادافا نيدانا» (الأول بين أصغر الثلاث من الأدب الآيوفيدي)

» يمكن للمرء أن يأكل
ليعيش أو يعيش ليأكل
وإن الاختيار يجعل
الفرق. ولتناول الغذاء
الصحيح أهمية كبيرة ،
و كمية ونوعية الطعام
التي يتم تناولها تقرر
صحتك. وفي الواقع أنت
ما تهضم .

وكان الغذاء يعتبر مقدسا في جميع الثقافات القديمة. إن الغذاء يغذي على أكمل كائننا - الجسم والروح والعقل. " اسمحوا طعامكم أن يكون دواءكم و دعونا يكون دواءكم طعامكم " قال أبقراط أبو الطب اليوناني. يمكن للمرء أن يأكل ليعيش أو يعيش ليأكل ، والاختيار يجعل الفرق. ولتناول الغذاء الصحيح أهمية كبيرة ، و كمية ونوعية الطعام التي يتم تناولها تقرر صحتك. وفي الواقع أنت ما تهضم.

هل تشعر السبات العميق في المكتب؟

قد تكون هناك أسباب كثيرة لشعورك بانخفاض الطاقة. ومن الأفضل مشاهدة غذائك أولا. إنك لا تحصل على الطاقة مما كنت تأكل ولكن مما يهضم جيدا. تكون صحة الجهاز الهضمي هي العامل الأكثر أهمية لصحتك ورفاهك.

الهضم الصحي يضمن أن جميع العناصر الغذائية التي أخذتها قد تم استيعابها بطريقة صحية إلى خلايا الجسم . تناول الغذاء المتوازن ضروري لتجديد الأنسجة السليمة والحفاظ على مستويات الطاقة لدينا . كما يقول المثل القديم : " العقل السليم سيكون في الجسم السليم " . كما هو الجسم وكذلك هو العقل و العكس بالعكس. أي شخص لديه مشاكل في الجهاز الهضمي المتكررة يواجه التحديات اليومية والمواقف المحرجة المحتملة. ولكنه للأسف هناك العديد من الذين يجب عليهم إدراج أنشطتهم في أوقات فواصل حمامهم . وهناك مشاكل بالبعض بعد تناول الطعام وبالبعض حتى قبل تناول الطعام.

عسر الهضم - الأعراض

عسر الهضم هو مشكلة شائعة . بعض أعراضه هي: شعور عدم الارتياح في المعدة و آلام المعدة وفقدان الشهية والغثيان والإمساك والإسهال والقيء والحموضة والكسل وضعف و وجع الرأس .

ما هي الأسباب ؟

'إن ما تأكله وكيف تأكله - هذان هما المسألتان هنا. عندما يكون الطعام لذيذا لا يقاوم به ونحن جميعا عندنا



القيام بتناول الطعام الصحيح وتمكن نفسك

السلبات:

الحكمة القديمة

علم الحياة القديمة ، الأيورفيدا ، يشير إلى أربعة العادات الغذائية التي هي سلبية على الصحة.

1- تناول كمية كبيرة من الطعام قبل هضم الوجبات السابقة (أدهياشنام) .

2- تناول كمية كبيرة من الطعام في وقت واحد. (تي أشانم) .

3- تناول كمية كبيرة أو صغيرة غير منتظمة من الطعام (فيسما شانم) .

4- تناول الأغذية غير السليمة و المفيدة معا (ساماشانم)

العادات الحديثة

كثير من العادات الغذائية لدينا اليوم تعكر عملية الهضم السليم . وبعض منها:

- تناول الأطعمة المقلية والحلويات والأطعمة الثقيلة الأخرى كل يوم
- الأكل بسرعة كبيرة
- الأكل المفاجئ / تناول الطعام في وقت متأخر من الليل
- خلط الكثير من الأطعمة في وجبة واحدة / الأطعمة غير المتوافقة
- الكثير من التوابل في الطعام
- إستهلاك الكثير من الشاي والقهوة و الكحول
- تناول الأطعمة المجمدة / الأطعمة المصنعة عادة
- التدخين و استخدام المفرط للكحول
- قلة النوم السليم
- الاضطرابات العاطفية مثل التوتر والقلق

ويمكن لهذه العادات المذكورة أعلاه أن تسبب في مشاكل في الجهاز الهضمي المزمنة . العديد من الأدوية التي نتناولها أيضا يمكن أن تسبب عسر الهضم (مثلا المضادات الحيوية والمسكنات والمنشطات)

بعض العلاجات البسيطة

يمضغ بعض شرائح الزنجبيل الطازج مع قليل من الملح قبل وجبة الطعام. وهذا يساعد في تحفيز النار الهضمي.

يمزج ملعقتان أو ثلاث ملاعق من عصير الليمون والعسل في كوب من الماء الدافئ، و يتناول هذا بعد تناول طعام الغداء / وجبة ثقيلة .

يمزج نصف ملعقة شاي من عصير الليمون و نصف ملعقة شاي من عصير الزنجبيل و قليل من الملح في كوب من الماء و يستهلك ثلاث مرات يوميا . يضاف حوالي ملعقتين من عصير الكزبرة إلى كوب من محيض اللبن. و شرب هذا يساعد على تحسين عملية الهضم.

اشرب كوبا من الماء الدافئ النظيف في كثير من الأحيان في يوم واحد يعني مرة واحدة في كل ساعتين. وهذا يساعد على التخلص من السموم وتحسين النار الهضمي أيضا.

اشرب كوبا من محيض اللبن مع بعض أوراق الكري والزنجبيل و قليل من الملح يوميا.

تجنب هذه

خثارة اللبن : تجنب أثناء الليل. لا ينبغي أن تكون مغلى الزيوت الصالحة للأكل: ينبغي تجنب إعادة الاستخدام وخاصة لأغراض القلي

السمن : في حالات المشاكل في الجهاز الهضمي ينبغي تناوله بكميات صغيرة فقط.

الحليب : تجنب تناول الحليب مع المواد الحامضة

الأعراض الرئيسية هي : التحجيم والقشور والحكة في المناطق المتضررة. يمكن أن تنتشر المشكلة إلى مناطق أخرى من الجسم بما في ذلك في الفخذ. وهو ناتج أساسا عن طريق الفطر أثناء المشي في الأماكن العامة مثل المرشحات أو الحمامات عارية القدم.

• العلاجات

- حافظ على منطقتك نظيفة والحفاظ على النظافة.
- تنقع القدمين في الماء المالح لعدة دقائق ويمسح لتكون نظيفة.



- يستعمل مسحوق الكركم أو عجينة من الكركم مخلوطا مع بضع قطرات من الزيت أو السمن.
- تغطي المنطقة بشاش .
- ارتد الجوارب القطنية .
- تجنب الأطعمة الغنية بالتوابل والوجبات السريعة والمشروبات الغازية .

العلاجات

- يرجى تنظيف أسنانك دائما بالفرشاة بعد تناول الطعام
- يشطف فمك خمس مرات على الأقل لإزالة جزيئات الطعام الصغيرة تخفي الروائح القوية
- بهرس ليمون واحد في كوب من الماء الدافئ ويستخدم للغرغرة و المضغطة
- مضغ قطعة صغيرة من قشر الليمون والتي هي قوية بما يكفي لإزالة البكتيريا.
- مضغ بضع الشمر أو الهيل أو بذور القرنفل.
- يكشط اللسان بشكل منتظم. هذه هي العادة الأكثر أهمية لأي روتين نظافة الفم .

أمراض اللثة :

- يشطف فمك بكمية متساوية من زيت السمسم والماء عدة مرات يوميا.
- تناول حفنة من بذور السمسم لتقوية اللثة

إعداد الشامبو الأيورفيدي في المنزل



هل تكون قلقا من قشرة الرأس ؟ سقوط الشعر؟ الشيب المبكر ؟ سؤال واحد آخر : منذ متى كنت تقوم باستخدام الشامبو الكيميائي ؟
ماذا تريد عن صنع شامبو خاص بك ؟ وهو سهل جدا!
يمكنك إعداد الشامبو ومكيف الشعر الطبيعي والصحي والمفيد لنفسك !

يمكن أن تكون المكونات هناك في فناءك! كل ما نحتاجها هي بعض الأوراق و الأزهار الطازجة من زهرة الأحذية (الكركديه روزا- سينينسيس) . خذ حوالي ١٠ إلى ١٥ أوراق الكركديه و ٥ من الزهور. تغسل الأوراق بلطف. وتوضع الأوراق والزهور في وعاء و تسحق جيدا وتهرس لاستخراج المحتويات الصمغية . يضاف كمية صغيرة من الماء إليها وتخلط جيدا. لدينا شامبو جاهز للاستخدام !

ينشر هذا المزيج على رأسك وبذلك فروة الرأس بلطف لمدة ٣ إلى ٤ دقائق. ثم يغسل شعرك بشكل صحيح ويشعر البرودة على رأسك ! هذا الشامبو يساعد ليس فقط في تقليل قشرة الرأس ولكن أيضا يقلل من تساقط الشعر.

تستخدم زهرة الحذاء تقليديا لإعداد زيت الشعر . يؤخذ عصير البتلات مع زيت جوز الهند و يسخن في لهب منخفض حتى يغيب محتوى الماء من الخليط. ثم يتم تخزين هذا الزيت في زجاجة محكمة الغلق و يستخدم لإستحمام الرأس. وهذا يعطي البرودة للجسم كله وهو علاج فعال جدا لتساقط الشعر. يمكنك استخدامه في تركيبة مع مستخرجات براهمي (باكوبا مونيري) و أملا (عنب الثعلب) أيضا .



العلاجات المنزلية

- يمكن أن يساعد عصير الرمان في تهدئة الحالة. فمن الأفضل تجنب عصير البرتقال الذي قد يؤدي إلى تفاقم المشكلة.
- زيادة كمية المياه معتدلة .
- يمزج ملعقة طعام واحدة من مسحوق الزنجبيل والفلفل الأسود والهيل كل منها في ملعقة من العسل. يتناول ربع ملعقة طعام من هذا المزيج مع ربع كوب من الحليب.
- قدم الرياضي (تينيا بيديس)

الحموضة / الحموضة المعوية

- تناول الأطعمة الغنية بالتوابل أو الحامضة أو المالحة أو الخمرة وشرب الكحول والتدخين و الأدوية المختلفة هي الأسباب الرئيسية للحرق في فم المعدة.
- العلاجات
- يرجى تجنب الأطعمة المذكورة أعلاه وإضافة المزيد من الحبوب الكاملة والخضروات والتوابل الخفيفة مثل الكمون والكزبرة والنعناع والريحان والهيل في النظام الغذائي الخاص بكم .

أثناء تنظيفه .

- ملعقة طعام من ماء الورد يمكن إضافته إلى الموز الناضج المهروس ويتم نشره على الوجه و الرقبة. وينظف بعد ١٠ دقيقة. ويمكن القيام بذلك مرتين في الأسبوع لاستعادة بشرة صحية .
- نصف ملعقة طعام من العسل الممزوج بملعقة طعام من عصير البصل المنشور على الوجه و الرقبة أيضا يساعد في التعامل مع تجاعيد الجلد . و بعد أن يجف القناع يمسح بقطعة قماش رطبة.
- خذ حوالي ٤-٥ من اللوز وتطحن جيدا . ملعقة طعام من العسل و بياض البياض يمكن إضافتها إلى هذا . وينشر هذا على الوجه و يغسل بعد ١٥ دقيقة.

بالنسبة للأشخاص ذوي البشرة الحساسة ينصح لهم أفضل معجونة الشوفان التجميلية. ثلاثة ملاعق طعام من اللبن الممزوج بكمية متساوية من دقيق الشوفان يمكن نشره على الوجه و الرقبة. وإذا كانت العجينة سميكة جدا تخفف باستخدام الماء. وبعد ١٥ دقيقة يشطف للحصول على بشرة ناعمة وصحية.

معجنات تجميلية فاكية أخرى

- للبشرة الدهنية إن المعجونة التجميلية المصنوعة من الموز الناضج مع ملعقة طعام من العسل وعصير الليمون كل يمكن استخدامها. وفي فواكه الحمضيات أحماض تساعد على خفض الزيت من الغدد الدهنية .
- اثنان أو ثلاثة من الفراولة مخلوطة مع ثلاثة ملاعق طعام من عصير الليمون يمكن نشره على البشرة الدهنية و يغسل بعد ٢٠ دقيقة. إن هذا يحث مكافحة الشيخوخة والتجدد.
- إن لب / عصير / قشور البرتقال الذي هو غني بفيتامين- ج يوقف الشيخوخة السريعة ويحسن نسيج الجلد ويقاوم الدباغة ويساعد في الحصول على بشرة عادلة . كما أنها تقلل من محتوى الزيت وإزالة الشوائب و خلايا الجلد الميتة. يمكن أن تكون مستخرجات البرتقال مخلوطة مع عصير الليمون و العسل للحصول على أفضل نتائج.

ومن المواد الأخرى المفيدة للجلد الطبيعي بيسان / مسحوق الحمص. وبصرف النظر عن إزالة الزيت من الجلد إنه يساعد في التطهير والترطيب.

- يمكن استعمال مزيج بيسان و ماء الورد (ويمكن أن يضاف اللبن أيضا) على الوجه لمدة ١٥ دقيقة. هذا هو مطهر فعال
- ملعقتان طعام من بيسان مع قليل من مسحوق الكركم و أربع قطرات من ماء الورد و مستخرج الليمون يعامل مع مشاكل الدباغة.



- إن الجلد الصحي هو واق طبيعي للجسم . ولأجل الحفاظ عليه يتعين على المرء أن يتبع نمط الحياة الصحي الخالي من العادات غير الصحية . النوم السليم وممارسة الرياضة وخفض الإجهاد و التأمل و اتباع نظام غذائي سليم وتناول الماء و النظافة هي بعض من أفضل العادات التي تساعد على الحفاظ على النسيج الكمال للجلد وكذلك الجسم.

(من المكتب)

نشره على البشرة الدهنية و يترك حتى يجف . بعد ١٠ دقيقة يمسح بالماء الدافئ ثم بالماء البارد .

- اثنين أو ثلاثة ملاعق طعام من عصير التنعاع مخلوطا مع كمية متساوية من عصير الخيار يساعد في التخلص من مشاكل البشرة الدهنية . يمكن إزالة المعجونة و تنظيفها بعد ١٠ دقيقة
- المعجونة المصنوعة من ملعقتين من دقيق الفمخ والماء هي معجونة تجميلية أخرى للوجه المستعملة شائعة للبشرة الدهنية . يرجى التأكد من أن المعجونة تنشر في اتجاه تصاعدي . وبعد أن تجف تزال و ينظف الوجه بالماء البارد
- يخلط ملعقتين من الحليب الخام مع بضع قطرات من عصير الليمون والخيار . هذه المعجونة التجميلية أيضا تترك البشرة الدهنية منتعشة وخالية من المشاكل
- يمكن استعمال اثنين ملاعق طعام من بذور الحبة المنقوعة طول الليل ومسحوقة إلى عجينة في الصباح على الوجه . وتزال بعد ١٠ دقيقة و ينظف بالماء البارد . (المعجونة أعلاه كذلك يمكن صنعها بالحمص الأحمر)

البشرة الجافة

فمن المستحسن أنه يجب على الناس ذوي البشرة الجافة عدم استخدام الصابون التي تحتوي على عوامل التطهير القوية لأنها تضيف إلى الجفاف والخشونة . إن مواد التقشر الطبيعية مثل مسحوق الحمص تساعد في الاحتفاظ بالرطوبة ، ولذلك من الأفضل اختبارها .

- لب المانجو الناضج مخلوطا مع ملعقتين طعام من السكر يتم تحضيره كمعجونة و تنشر على الوجه تعمل بشكل جيد على البشرة الجافة . يترك القناع لمدة ٢٠ دقيقة ثم يغسل .
- شريحة من البابايا المسحوقة جيدا والمنشورة هي أفضل معجونة تجميلية فاكهية . ويغير مزيج من المكونات إن هذه المعجونة التجميلية بمجردھا تترك لمدة ١٥ دقيقة و ثم يمسح بقطعة قماش مبللة تساعد على استعادة نضارة و توهج الوجه .
- شريحة من الخوخ الناضج تفرق في جميع أنحاء الوجه و تترك لتجف لمدة ٢٠ دقيقة هو أيضا مادة جيدة لعناية البشرة . بعد ١٥ دقيقة يمسح بقطعة قماش رطبة أو بالماء الدافئ
- يمزج واحد ونصف ملعقة طعام من العسل المخفف و بياض البيضة وملعقتين طعام من الغليسرين و ثلث كوب من الدقيق حتى يصبح عجينة سميكة . تنشر هذه على الوجه و تشطف بعد ١٥ دقيقة . إنها ترطب و تشد الجلد مما يجعلها ناعمة وسلسة .

- ملعقة شاي من العسل الممزوج مع الموز الناضج المهروس يمكن نشره وغسله عندما يجف
- ملعقتان طعام من بذور الخشخاش المنقوعة طول الليل يمكن سحقها في اليوم التالي و يضاف الحليب إلى هذا . تنشر المعجونة و يغسل بعد ١٥ دقيقة .
- يمكن استعمال ملعقة طعام من كريم الحليب المخلوط مع بضع قطرات من زيت الزيتون وقليل من الكركم و يغسل بعد أن يجف .
- يخلط الحليب الخام مع الفول السوداني المسحوق (٥-٢) . يضاف بضع قطرات من العسل إلى هذا الخليط و يوضع على الوجه . يغسل بعد ٣٠ دقيقة .
- نشر الحليب الخام وحده يجدد البشرة الجافة .

الجلد المجعد

ينصح الأشخاص الذين يعانون من تجاعيد الجلد دائما ليغسلوا الوجه بالماء الدافئ . هو أفضل أن يخلط ماء الورد بدلا من الماء عند تحضير المعجونة التجميلية للوجه . ويرجى عدم استخدام الصابون



عس الحمص الأسود و ٥ أو ٦ من اللوز منقوعا طول الليل و مسحوقا لتكون عجينة ناعمة في اليوم التالي ، عندما تنشر كقناع البروتين لمدة نصف ساعة تحقق أيضا نفس الغرض .

مزيج من مسحوق خشب الصندل و مسحوق الكركم والحليب (ملقعة طعام لكل منها) عندما يتم تحضيرها كعجينة وينشر على شكل قناع الوجه يصبح مجدد شباب فعال للجلد .

للبشرة العادية

- يمكن نشر عصير نصف برتقالة أو طماطم مخلوطا مع ملعقتين من اللبن يمكن الوجه و الرقبة .

ويغسل بالماء البارد بعد أن يجف و يمسح بلطف .

- ينشر بياض البيضة بعد أن يصفى في اتجاه تصاعدي . ويغسل بعد أن يجف . وهذا يمنع التجاعيد المبكرة للجلد .
- معجونة الجزر التجميلية للوجه (عصير الجزر بعد طحنه) عندما تنشر لمدة ١٥ دقيقة ثم يغسل يساعد البشرة تبدو شابة بشكل لا يصدق .
- معجونة الملفوف التجميلية للوجه (نصف كوب من عصير الملفوف المبشور) يمكن نشرها لمدة ١٠-٢٥ دقيقة ثم تنظف بالماء البارد . وهذا يساعد الجلد أن يكون شديدا و يمنع حدوث التجاعيد .

البشرة الدهنية

المشاكل مثل حب الشباب والبثور والتشحم و البشرة الدهنية يمكن علاجها بالفواكه مثل الموز والليمون والبرتقال والفراولة الخ . ولاحظ أيضا أنه في حين استعمال المعجنات التجميلية ينبغي غسل هذا النوع من الجلد بالماء الدافئ و ثم بالماء البارد . إن المسام على الجلد تنفتح ويمكن غسل الزيت . يجب الحرص على عدم استخدام الصابون في حين تنظيف القناع .

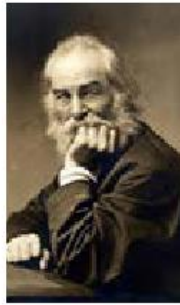
- تسحق نصف تفاحة واحدة ويضاف ملعقة طعام من عصير الليمون . ويمكن نشر هذا المزيج على الوجه ويترك . ثم بعد ١٠ دقيقة يمسح بالماء الدافئ ثم بالماء البارد .
- عصير الطماطم عند مزجه مع ثلث كوب من الطحين و ينشر على الوجه يعمل بشكل جيد على البشرة الدهنية . يمكن أن تترك المعجونة لمدة ١٠ دقائق ثم تنظف .
- يمكن نشر ملعقة مائدة من طين مولتاني مختلطة مع كمية كافية من عصير البطاطا على البشرة الدهنية . ويترك القناع ليغسل لمدة ١٥ دقيقة .
- إن بياض البيض دون الخفق يمكن





التوهج بطبيعة الحال

ليس هناك وجه مشرق على الأرض خاليا من الجمال. إن الملامح تعكس الروح الداخلية للفرد مما تجعل عتبة إلى العالم الخارجي. وبالتالي يضيء الشخص السليم جسديا وعقلياً بوجه مثالي. ولأن الأيورفيدا يعالج الجسم البشري كاملاً يوفر مجموعة واسعة من النصائح للمساعدة في الحفاظ على الوجه الصحي في طريقة طبيعية وواقعية جداً. لا يحتاج للمرء أن يذهب بعيداً لبنائه، فإنه قد أثبتت العلاجات المحلية فعالة إلى حد كبير في تجميل البشرة و إبقائها طازجة. إذا ينشر الحليب المهروس من جوز الهند المبشور الخام على الشفاه والوجه يضيف التوهج على الجلد. وللتطهير كل ما تحتاج إليه القيام بغمس قطعة من القطن والصوف في الحليب الطازج والمسح به في جميع أنحاء الوجه. وبهذا يمكن إزالة الأوساخ الزجة في حين أنه ينظف المسام أيضاً. فإن جلد التفاح وحده يمكن أن تؤدي بمثابة المطهر. نشر زيت الخروع النقي والتدليك التصاعدي يمكن أن يساعد في إبطاء عملية ظهور التجاعيد. يمكن إزالة العلامات والأصباغ على الوجه بسهولة إذا يفرق بالبطاطا الخام. والمزيج المتجانس من عصير الخيار والجلسرين وماء الورد يعمل العجائب التي تعمل كشاشة للحفاظ عن الشمس.



«حافظ على وجهك دائماً تجاه أشعة الشمس
- حيث تسقط الظلال خلفك» - والت ويطمان

معجنات تجميلية للوجه

وهناك مجموعة متنوعة واسعة من معجنات تجميلية للوجه التي تساعد على الحفاظ على بشرة صحية وجميلة. ويمكن للمرء القيام بعناية كبيرة للوجه باستخدام الأدوية الأيورفيدية المصنوعة في المنزل اعتماداً على طبيعتها.

إن عجينة مصنوعة مهلقة طعام من عصير البرتقال وعصير الليمون وكل منها مخلوط بكوب من الزبادي تنشر على الوجه كقناع لمدة ١٥ دقيقة يمكن أن تعمل العجائب. وينظف هذا مهندبل رطب وهذا يساعد على تعزيز البشرة.

نشر زيت الخروع النقي والتدليك التصاعدي يمكن أن يساعد في إبطاء عملية ظهور التجاعيد. يمكن إزالة العلامات والأصباغ على الوجه بسهولة إذا يفرق بالبطاطا الخام. والمزيج المتجانس من عصير الخيار والجلسرين وماء الورد يعمل العجائب، التي تعمل كشاشة للحفاظ عن الشمس.

والوقت الذي يكون فيه كلاهما مسترخين و مثيرين هو أفضل ويفضل أن يكون قبل منتصف الليل لضمان الراحة المناسبة بعد ذلك.

الزيوت الأساسية من خشب الصندل والورد والخزامى و زهر البرتقال والمسك إلخ والبخور وشعلات الزيت مع رائحة تساهم تماما في بيئة مثالية .

الملابس النظيفة والجذابة

زيوت التشحيم من السمن و العسل

العلاج بالموسيقى

التفات البعض الى البعض، وكل من أنفا رانجا و كاماسوترا يناقش بقدر كبير من التفصيل عن فن المداعبة وأهمية تلبية رغبات بعضهم البعض. يقارن الأول المرأة مع الفاكهة التي تعطي رائحتها إلا عندما يفرك باليدين. كما سوترا يؤكد أن الرجل يقوم بمداعبة المرأة من أجل تحويلها

وينصح شرب حليب اللوز الدافئ مع قليل من الزعفران و ملعقة مائدة من كايكاكاشو شورنم

استحمام نظيف بعد ممارسة الجنس .

فمن غير المستحسن الجنس أثناء المرض لأنه يرهق أوجس ، مصدر الجسم للمناعة و الحيوية . وفي فصل الشتاء يمكن ممارسة الجنس بشكل متكرر أكثر مما كانت عليه في الصيف. والسبب أنها تزعج تدفق أبنا فايو نحو الانخفاض الطبيعي فإنه ينبغي تجنبها أثناء الحمل والحيض و بعد تناول وجبة ثقيلة .

الممارسة الجنسية غير المقيدة يمكن أن يكون لها آثار ضارة لأنها تجهود الأعصاب و ترهق أنسجة الجسم وتزيد من فاتا مما يتسبب في الجفاف و التهيج . هذا يؤثر أوجس أيضا.

تجدر الإشارة أيضا إلى أن التدليك بالزيت الايورفيدي لا يكون التدليك الايورفيدي .

يرجى القيام بالتشاور مع الأطباء المعالجين ذوي الخبرة و المدربين قبل اتخاذ أي نوع من الممارسات الطبية

الاكتئاب والقلق و إساءة استعمال الكحول تنتج في انخفاض الدافع الجنسي وعدم كفاية الأداء . يمكن أن يكون ضعف الانتصاب علامة مبكرة للأمراض الأخرى. وغالبا ما يتم تشخيص السكري عندما يشكو شخص من الضعف الجنسي وكذلك أيضا ارتفاع ضغط الدم و اضطرابات الأوعية الدموية والقلب

يمكن الإتصال مع الكاتب في : drbrajeev@gmail.com



العلاج فاجيكركنا

فاجيكركنا هي واحدة من ثمانيه فروع في الايورفيدا التي تلبي الاحتياجات المحددة في عملية الحفاظ على الصحة و الوقاية من الأمراض . انها تتعامل مع جميع أنواع المشاكل الجنسية مثل العجز الجنسي وضعف الانتصاب وضعف الشهوة الجنسية والقذف المبكر في الذكور والعقم البرودة الجنسية في الإناث . ويعتقد أن شوكر دهااتو هو السبب وراء جميع المشاكل في الجنس . فاجيكركنا تانتر يقدم نصائح لـ شوكر دهااتو الناضج والطبيعي والصحي والذي لا بد منه للجنس المرضي والمنتج . و لضمان الجماع الصحي والإبتهاج ينصح الايورفيدا تنقية الجسم قبل علاج التزجيل بواسطة العلاج بانشاكرما . وهي المقويات للجهاز التناسلي من كلا الذكور والإناث و تثير الإبتهاج الجنسي . يشير فاجي إلى الحصان. هذا العلاج يرفع قوة الرجل إلى قوة الحصان وبالتالي التسمية.

المبادئ التوجيهية للحصول على تجربة الجودة

يوصي أشاريا سوشروتا ضوء القمر الكامل في كوخ في الريف من الزهور و الملابس الحريرية الناعمة والعطور الحلوة و المسومة ، و الطعام الخفيف المغذي والموسيقى الحلوة.



الشفاء الجنسي

يمكن الاعتراف بهذه الخيارات و السلوك أن يساعد على الحفاظ على الحياة الجنسية لفترة أطول و أكثر سعادة.

فإن الوقت الذي يحدث فيه النشاط أيضا ينبغي النظر فيه. ويفضل الليل لساعات ضوء النهار ، ولكن النشاط الجنسي في الصباح الباكر هو الأمثل. الغدد الكظرية تعمل على أفضل وجه في ساعات الصباح ، وبالتالي ينتج النشاط المزيد من المتعة . والعامل الآخر - النظافة - يلعب دورا رئيسيا في الحياة الجنسية السعيدة. الدش البارد بعد ممارسة الجنس يقلل من فرص التلوث وأيضا يقوم بتطبيع الأجهزة المتحمسة. وخشب الصندل أو الورد أو الخزامى أو المسك أو شامبكا و الزيوت الاساسية مثلها تساعد في عملية الإلتصال الجنسي والتأثير على النفسية . والزهور مثل الغردينيا بتأثير استروجيني على الإناث تساهم في إثارة شهوتهم. شرب كوب من الحليب مع التمر و المكسرات أو اشواغاندا أو كاييكاتشو يعمل بمثابة منشطات الشهوة الجنسية وأيضا استعادة القوة بعد الجماع. الأعشاب مثل ماكونا برورينس و تريبولوس تيريستيس وشيلاجيت وعنب الثعلب و بالا وعدد من رساينا فاجيكيرنا مثل مدنامودكا و أسواغندادي ليهيام و أمريت براسامد الخ قد أثبتت طويلا أن تكون منشطات جنسية فعالة. إن المعانقة والتقبيل والسلوك الحنونة الأخرى جنبا إلى جنب مع الفراش المناسب أيضا تساهم بشكل كبير في الارتياح. يشجب الأيورفيدا الاستمناة لأنه تستنزف السوائل الجنسية و يفسد نظام الأعصاب مما يضعف الجهاز المناعي.

تتميز السلوكيات الجنسية بطرق متنوعة في جميع أنحاء العالم . أشاريا فاتسيانيا، في القرن الثاني قبل الميلاد قد اقترح العديد من الطرق لتحفيز الشهوة وتجنب العجز الجنسي. إنه يصف ٧ طرق مختلفة من التقبيل و ٨ أصناف من اللمس و ٤ طرق من ضرب الجسم و ٨ من الأصوات التي يمكن انبعاثها . تشاركا يتحدث عن مثيرات الشهوة الجنسية كما هي مذكورة في العلاجات الأيورفيدية التي تعزز القوة على قدم وساق ، مما يتيح له قوة الحصان على الرغم من تحليل تقنيات الجنسية كثيرا ما فشلنا في تقدير الآثار العاطفية والروحية للجنس . وقد تم تأكيد دورها بشكل أكثر صراحة في السعي إلى المتعة. يكون الجنس بدون الحب ضحلا ويسبب في عدم الرضا. إن الفيدا تحذر من تفضيل لا مبرر له نظرا لجانب واحد من الوجود لأنه يؤخر عملية التنمية في الإمكانيات الكاملة . وفقا لـ بهاغفات غيتا تكون الشهوة هي أكبر عدو مما يؤدي إلى الامتناس الذاتي والغضب والمعنى المخدوع في الحياة. وهي تدعو إلى « ثورة الحب » توجه نحو الخدمة. الوفاء الناتج والتجربة الممتعة على المدى الطويل يدل على طول العمر

يحدد الأيورفيدا العديد من الطرق للحفاظ على الصحة الجنسية. ومن المهم عدد المرات التي يشارك فيها الشخص في الجماع . يجب أن يكون هناك انخفاض في عدد الجماع لأن الإفرازات يمكن أن تضغط على الغدد الكظرية والذي بدورها يضعف الجهاز المناعي تاركا الجسم نحिला . يجب أن يؤخذ نوع الجسم أيضا بعين الاعتبار. في حين أن الناس بفاتا هم بأكثر رغبة للمسة يرغبون للمعانقة والتقبيل والحضن خلال النشاط الجنسي إن الناس بيتا يجدون أكثر متعة من الهدوء و البرودة والظلام وضوء القمر والمياه والزهور. والمنشطات مثل الرائحة والبخور والأسرة الدافئة والأبدان المشكلة بالعضلات اللطيفة يمكن أن يكون أكثر إثارة للفرد بكافا .

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, 2 - B ,
Relcon Retreat, Prasanthi Nagar Rd - 2,
Edapally, Kochi - 24, Kerala, India.
Tel : +91 484 2341715
Email: ayurvedamagazine@gmail.com

السعادة الجنسية في الشيخوخة

« ليس هناك إلا تيارين في محيط من الحب ، من الذكور و الإناث ، و جميع أشكال الحياة والفرح تكمن في اتحاد هذين التيارين » - بهاغفتا بورانا



الدكتور بي. راجيف ، البكالوريوس في الطب والجراحة الآيورفيدية ، الماجستير في الطب، الدكتوراه، رئيس الأطباء ، تا . اتش. ال. الأيورفيدا، كوتشي ، كيرلا

كانت السعادة سواء العقلية والبدنية عنصرا أساسيا من الحياة منذ أول رجل. وتكون جميع الجهود العضوية التي نتخذها موجهة لتحقيقها. ولا تكون السعادة الجنسية مختلفة لأنها تمتد إلى ما هو أبعد من المتعة المادية المجردة وإنما تشمل الروحية. ولكون التناسل هو الجانب الأكثر أساسيا للوجود الإنساني فإن الحياة لا يمكن أن تبقى من دون ممارسة الجنس. ، وقد تم إثبات الأيورفيدا - الرعاية الصحية الشاملة - فعلا في خلق الانسجام بين مبادئه وطبيعة الإنسان.

على الرغم من أن الجنس البشري هو غريزي فإنه يتأثر كثيرا من قبل العوامل الاجتماعية والدينية والثقافية وكذلك الاقتصادية. وعلى الرغم من هذه الاختلافات تكمن هناك رغبة عميقة في داخلنا أن نعيش الحياة مع الحيوية والجمال الشبابية. يتم تعريف تجديد الشباب من حيث استعادته و تشعر أساسا مع الإطالة. الأيورفيدا يحدد هذا بمثابة فرع من فروع الطب الذي يهدف إلى الحفاظ على الصحة مع تقدم السن والحفاظ أيضا على الأعضاء الجنسية صحية.

على عكس الاعتقاد الشعبي يرى الأيورفيدا طول العمر في ضوء مختلف « ديرغا آيو » يشير إلى التوازن التام في الجسم والعقل والروح، ومن ثم قضاء حياة طويلة . والخلل يؤدي إلى العقل التعيس والمضطرب. إن شخصا يحاول تحقيق طول العمر ليس فقط لإرواء طموحاته المادية ولكن لتلبية احتياجات عقله وروحه أيضا. يصف تشاركا سامهيتا هذه العملية بأنها مطلوبة للمشاركة في النشاطات الروحية وبالتالي في تحقيق التحرير .

على الرغم من أن الجنس البشري هو غريزي فإنه يتأثر كثيرا من قبل العوامل الاجتماعية والدينية والثقافية وكذلك الاقتصادية. على الرغم من هذه الاختلافات تكمن هناك رغبة عميقة في داخلنا أن نعيش الحياة مع الحيوية والجمال الشبابية.

الدكتور سيد محمد جلال الدين البكالوريوس والماجستير في الأيورفيدا والدكتوراه في الأيورفيدا
أستاذ مشارك، كلية طب الأيورفيدا راجيف غاندي، ماهي.

نبذة عن الكاتب :

الجراح الأيورفيدي المحنك و أكاديمي المشهور جيداً الدكتور سيد محمد جلال الدين هو مؤلف « مخطط سالياتانترا » الذي هو معروف على نطاق واسع بين طلاب الأيورفيدا في جميع أنحاء البلاد . وقد أكمل شهادة البكالوريوس في الطب والجراحة الأيورفيدية (BAMS) من كلية الأيورفيدا الحكومية تريبونيتورا والماجستير في الجراحة - سالياتانترا (جراحة أيورفيدية) من كلية الأيورفيدا الحكومية ، ثروفاناثابورم، قبل الشروع للدكتوراه في الأيورفيدا من كلية تيلاك الأيورفيدية من جامعة بونيه. مع الخبرة المتخصصة في جراحة الشرج المستقيم والعلاج كشاراسوترا إنه قد قدم مقالات في العديد من الندوات الوطنية والدولية على الأيورفيدا والأدوية البديلة . يكتب حول مواضيع تتعلق بالأيورفيدا في وسائل الاعلام على الانترنت وغيرها بما في ذلك الصحف والمجلات . يمكن الإتصال به في : smjppt@gmail.com



لا يمكن توقع النتيجة الكاملة من رسائنا ما لم يخضع المريض لتنقية بانشارما الصحيح قبل كوتي - برافيشيكا .

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

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

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

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

في رعاية المسنين الإجراءات الحكيم لكاميا رسائنا / ناهيتيكا رسائنا هو الحل الذي يوصي به الأيورفيدا . يكون الناس في متأخر الخمسينات غالبا عرضة لحالة مرضية نفسية بسبب الكثير من العوامل مثل شيخوخة الدماغ و المشاكل المرتبطة بالصحة البدنية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية مثل انهيار أنظمة الدعم الأسري وعدم الاستقلال الاقتصادي . الخرف واضطرابات المزاج هي الاضطرابات النفسية التي يواجهونها كثيرا من الأحيان . كاميا رسائنا مثل شنكوبشي (كونفولفولوس بلوريكاوليس) و براهمي (سينتيلا آسياتيكا) تكون مفيدة للغاية في هذه الحالات. والغالبية العظمى من اضطرابات الشيخوخة مثل أمراض الجهاز التنفسي والتهاب المفاصل يمكن أن تعالج بـ بييالي رسائنا (باير لونغا) و الاضطرابات مثل النوع الثاني من مرض السكري يتم علاجها بـ شيلاجيت رسائنا (أسفالتم) وإجراء أجاسويكا رسائنا على المدى الطويل. يمكن للمرء إجراؤها في سنوات شبابه أن يكون له شيخوخة خالية من المتاعب .

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



طريقة الأيورفيدا

الشيخوخة المريحة -

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



هل لديك خوف من الأرقام خصوصا عندما يشير إلى عمرك ؟ هل تكون خلطا في اعياد ميلادك بعد ٣٠ ما إذا كان هذا ينبغي أن يحتفل به أو يجب أن يحتقر به لأنه يعني أنك أقرب إلى قبرك بخطوة واحدة ؟ هل تشعر قبضة فضفاضة على حياتك ؟ يرجى التوقف عن كونه أكثر من دفعة واستعادة السيطرة على حياتك عن طريق الأيورفيدا .

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

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

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

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

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



التجارية تترك انطباعات دائمة على عقول الأطفال. ينبغي حماية حواسهم الحساسة من هذه الاعتداءات التي لولاها تنزل عميقا في نفوسهم وتخل برانا (Prana) مما تؤثر سلبا على نموهم العاطفي والروحي.

اللعبة الحر- اللعبة مع الأطفال تمتد جسمهم ويوفر الممارسة الرياضة، مع تطوير قدراتهم الإبداعية وخيالهم، و الأهم من ذلك كله ترضى نفوسهم من الحب والاهتمام التي يسعون إليه من وكلاتهم .
إن الأجداد في مرحلة حياتهم فاتا (Vata) هم أفضل الصحابة لهؤلاء ملائكة كافا(Kapha) الصغيرة

يولد كل طفل مع نسبة فريدة من فاتا وبيتا وكافا. (Vata, Pitta and Kapha) ولأفضل الفهم عن دوشا(dosha) للفرد والمخاوف الصحية المحددة يرجى التشاور مع ممارس آيورفيدي معتمد.

يمكن الاتصال بالمؤلف على: avani@ayurveda-sedona.com

المطهوه وحساء الخضار و كيشري (kicharee) توفر لهم المواد الغذائية التي هي سهلة الهضم . تقدم القرصات الصغيرة من البهارات الهضمية مثل الكمون و الكزبرة والشمرة و القرقة و الكركم لإزالة السموم.

العلاج المنزلي العسل و الزنجبيل - العسل العضوي الخام يساعد على تنخم المخاط الزائد وعصير الزنجبيل يبقى اجنى (agni) أو النار الهضمية قوية. ملعقة صغيرة يوميا من هذا التحضير (زائدا بقليل من الكركم) يمكن دره نزلات البرد الشائعة والإنفلونزا والحساسيات.

الحليب الدافئ - الأيورفيدا يعترف خصائص الحليب المغذية والمنتجة لأوجس (Ojas). وإن الحليب الخام الكامل الدسم غير المتجانس والعضوي والمطبوخ مع التوابل مثل الهيل والزنجبيل والقرقة وجوز الطيب والزعفران و سكر النخيل الطبيعي و كتلة صغيرة من السمن يتم هضمه بسهولة. وإن استهلاك كوب واحد منه قبل النوم يجعل المشاعر متوازنة ويستحث النوم السليمة .

الانطباعات الحسية - الإفراط في التحفيز من التلفزيون والأفلام وألعاب الكمبيوتر والإعلانات



قام بكتابتها أفاني سوكهاديا،
www.Ayurveda - Sedona.com
الأيورفيدا الأصيلة من سيدونا

الأيورفيدا للأطفال

إما كنا نحن الآباء أو الأجداد أو الأعمام أو العلمات أو متمني الخير للأطفال فإننا نريد أن نرى نجومنا الصغيرة تلمع. الأيورفيدا لديه فرع متخصص في طب الأطفال المعروف باسم بالانترا (BalaTantra) أو كومارا بهريتيا (Kaumarabhritya) ، يقدم هذا العلم القديم بعض الحكمة البسيطة والطبيعية لحفاظ الأطفال أصحاء و سعداء في عالم اليوم الذي يسير بخطى سريعة .

إقامة الروتين اليومي المتناسك - الاستيقاظ في وقت مبكر والنوم مبكرا و تناول وجبات في وئام مع إيقاعات الطبيعة هي أسس صحة قوية. يشعر الأطفال بشعور الأمن والثقة وتقليل التوتر عندما يعرفون ما يمكن توقعه من يوم ليوم

التدليك الزيتي الساخن تدليك أبهيانغا (abhyanga)اليومي قبل وقت الاستحمام تعزز مناعة الأطفال بشكل كبير وتهدي جهازهم العصبي وتوفر طبقة من الحماية من الجراثيم. قطرة من زيت السمسم في الأذن يمنع التهابات الأذن . هذه الدقائق القليلة من اللمسة اللطيفة تعزز الترابط والمودة التي يسعى إليها الأطفال .

الأغذية الكاملة المطبوخة الطازجة - تغذي الأطفال الوجبات الدافئة والمغذية مثل الحبوب الساخنة والفواكه

أبهيانغا (abhyanga) اليومية
قبل وقت الاستحمام تعزز مناعة
الأطفال بشكل كبير وتهدي
جهازهم العصبي وتوفر طبقة
من الحماية من الجراثيم. قطرة
من زيت السمسم في الأذن يمنع
التهابات الأذن .



في الداخل



الأيورفيدا للأطفال

08

أفاني سوكتهاديا
www.Ayurveda-Sedona.com
الأيورفيدا الأصلي لـ سيدونا

الشيخوخة المريحة

10

طريقة أيورفيدا

السعادة الجنسية في الشيخوخة

13

الدكتور بي. راجيف ، البكالوريوس في الطب والجراحة الأيورفيدية ،
المأجستير في الطب، الدكتوراه،
رئيس الأطباء ، تي . اتش. ال. الأيورفيدا، كوتشي ، كيرلا

التوهج بطبيعة الحال

16

«حافظ على وجهك دائما تجاه أشعة الشمس - حيث تسقط
الظلال خلفك» - والت وينمان

العلاجات المنزلية

20

القيام بتناول الطعام الصحيح

22

وتمكن

نفسك

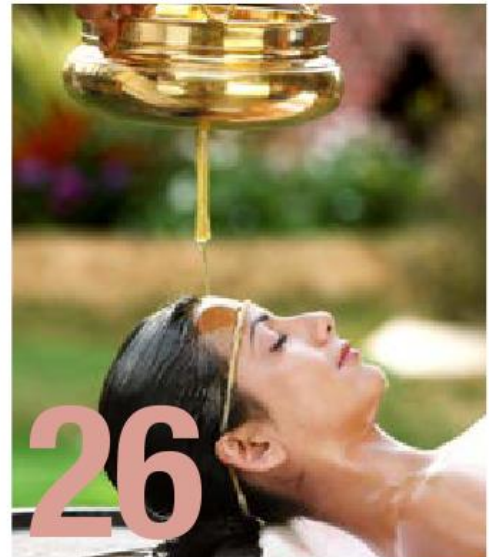
بريق المنتجع الصحي

26

اليوغا

30

الطريق إلى السلام





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.

www.keralatourism.org



أيورفيدا للعافية

RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher
Benny Thomas

Consulting Editor
O.J George

Resident Editor
Babu Kadalikad

Coordinating Editor
Jayadevan A.P

Design & Layout
Jithin Jacob

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

Legal Advisor
Adv. Biju Hariharan

BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA : CHICAGO: Vincent Joseph
Mob: 847 299 9954
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 8502 1281
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 : Stephen Anathas, Ph: +65 622 63069
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 : Sen Advertising, Mob: +91 9873934663,
0120-2513637
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

يتناول علم الأيورفيدا الفرد شاملا - مجمعا رائعا من الجسم والعقل والروح . يضمن الأيورفيدا الرفاه الفردي عن طريق القيام برعاية جميع العوامل التي تؤثر على نوعية الحياة. لأنه يقوم على فهم عميق لـ «الحياة» والطرق التي يتدفق من خلال الهيكل الكامل للكائن الحي. إن الأيورفيدا يتضمن مجموعة واسعة من العلاجات في إطاره من النظام الغذائي البسيط إلى علاجات إعادة الشباب المعقدة بل القوية .

ومن البداية منذ إنشائها كانت « أيورفيدا للعافية » تقوم بتعزيز الأيورفيدا الصحيح في جميع أنحاء العالم. وفي الوقت الحاضر توجد للمجلة طبعات باللغات الإنجليزية والعربية والروسية والإسبانية والألمانية - ووجودها المنتظم في WTM لندن و ITB - برلين و سنغافورة معرض سوق السفر العربي - دبي و MITT - موسكو و المؤتمر العالمي الأيورفيدي ، فيتور - إسبانيا وعلى الأحداث الهامة الأخرى قد لوحظ أيضا

قصة الغلاف لهذا العدد يركز على الرعاية الأيورفيدية للمسنين. الدكتور محمد سيد جلال الدين واحد من كتابنا يقول بشكل واضح جدا أن « ربما يكون الأيورفيدا هو العلم الوحيد الذي يشرح كيفية منع عملية الشيخوخة. الرعاية الشيخوخة في الأيورفيدا لديها إجراءات فعالة في علاج الاضطرابات المرتبطة بالعمر، وذلك أيضا بالأدوية التي هي طبيعية . »

إنه في طريقة العلاج يختلف الأيورفيدا أساسا عن الطب التقليدي . تعمل علاجات الأيورفيدا على الصعد المسببة للمرض في حين أن العديد من العلاجات الطبية الحديثة تعمل على مستوى الأعراض. يقول الأيورفيدا أن لكل ما تتفاعل معه تأثير على صحتكم رفاهيتكم. وبالتالي فإن التركيز الرئيسي للأيورفيدا هو جعل الجسم والعقل والروح من جديد في حالة من التوازن. إن الأيورفيدا يوفر لكم فرصة لفهم وإعادة اكتشاف الطبيعة الفريدة الخاصة بكم ، وإنه يقودكم من خلال أفضل الطرق للحفاظ على حالة من التوازن الطبيعي في داخلكم .

وقد كنا على وجود منتظم في معرض سوق السفر العربي - دبي، ونحن نفتخر جدا بأن نكون جزءا من الحركة لنشر رسالة الأيورفيدا في العالم العربي وبأن أي تغيير في النهج المتبع في قضايا الصحة هناك في طريقها. نأمل أن قرائنا والمهنيين لنا يواصلون دعم جهودنا لحمل رسالة من الأيورفيدا أكثر.

المحرر

CORPORATE OFFICE

FM Media Technologies PVT Ltd,
2B, Relcon Retreat,
Prasanthi Nagar, Edappally,
Kochi - 682024, Kerala, India.
Tel/Fax: +91 484 2341715

Email: ayurvedamagazine@gmail.com
www.ayurvedamagazine.org
www.ayurvedicproducts-services.com

Printed, published and owned by

Benny Thomas
FM Media Technologies Pvt. Ltd,
2B, Relcon Retreat,
Prasanthi Nagar, Edappally,
Kochi - 682024, Kerala, India.
Editor: Benny Thomas

Printed at Sterling Print House Pvt Ltd,
Door No. 49/1849, Ponekkara - Ch-
eranelur 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.

15 درهم الإماراتي

المجلد 3، العدد رقم 2، أبريل - يونيو 2014

آيورفيدا للعافية

الشيخوخة المريحة
طريق الآيورفيدا

توهج بطبيعة الحال

بريق المنتجع

اليوغا
الطريق إلى السلام



ayurvedamagazine.org



نشر وسائل الإعلام اف إم

