

Vol.6 | Issue No. 3 | Oct - Dec 2017

Ayurveda

Lil Aafiyah

Amazing
FROZEN LEMONS

A journey battling
ERYTHROMELALGIA

DIABETES
A global crisis

GENERAL DIET TIPS
for Diabetes

AVOCADO
Utterly Buttterly Nutritious



Traditional Ayurveda now in Abu Dhabi

Enrich Life With Nature



alfaláh
Natural Treatments

TREATMENTS

- Mobility-restricting Disorders • Stress & Sleep Disorders • Gynaecological Problems
- Asthma & Allergy • Skin & Hair Problems • Sexual Disorders
- Prostate Gland Disorders • Sports Injuries

WELLNESS PROGRAMMES

Thermotherapy | Relaxation Massage | Rejuvenation Therapy | Rejuvenation Massage | Jet lag relieving massage
Foot Massage | Mud Therapy | Body Cleansing | Slimming Programme | Massage for the Back and Neck
Stress busters | Autogenic training | Aromatherapy | Acupressure | Thai Massage

alfaláh الفلاح
Physiotherapy Centre للمعالج الطبيعي

P B No. 26473, M Floor, Omeir Holidays Bldg,
Khalifa Street, Abu Dhabi UAE
Toll Free: 800 2456 | Tel: 6222708, 709
info@alfalahayurveda.com
alfalahayurveda.com



RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher : **Benny Thomas**
 Consulting Editor : **O.J. George**
 Executive Editor : **T K V. Mani**
 Editorial Co-ordinator : **Ninu Susan Abraham**
 Director - Midile East : **Lijihass Ussain**
 Vice President : **Sunil Nair**
 Layout & Design : **Lal Joseph**
 Legal Advisor : **Adv. Biju Hariharan**

Panel of Experts:

Mrs. S. Jalaja IAS (Retd)**Dr. Madan Thangavelu** (Cambridge University)**Dr. G.S. Lavekar** (Former Director General, CCRAS)**Prof. (Dr) K Muralcedharan Pillai****Dr. P. K Mohanlal**

(Former Director, Ayurvedic Medical Education, Kerala)

Prof. (Dr.) K.G. Paulose

(Former Vice-Chancellor, Kerala Kalamandalam Deemed University, Cheruthuruthy, Thrissur)

Dr. M.E. Sarma (Professor, Ayurveda College, Kottakkal)**Dr. Antonio Morandi** (Ayurvedic Point-Milan, Italy)

BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA : Chicago : **Vincent Joseph**, Mob: 847 299 9954
 USA : Houston: **Shaju Joseph**, Mob: 847 899 2232
 USA : New York: **Vincent Sebastian**, Mob: 917 992 9629
 USA : CALIFORNIA: **Wilson Nechikat**, Ph: 408 903 8997
 Canada : **Jose Sebastian**, Ph: 416 - 509 - 6265
 UK : **Dileep Mathew**, Ph: 044 787 743 2378
 Switzerland : **Dr. George Sebastian**, Ph: 527204780
 Ireland : **Thomas Mathew** Mob: 00353 87 123 6584
 Dubai : **Anil Nath**, Ph: 506854500
 Singapore : **Mahesh A**, Ph: +65 906 22828
 Germany : **Thomas Vallomtharayil** Ph: 02305 4455 100
 Austria : **Monichan Kalapurackal** Ph: 0043 6991 9249829
 Korea : **Dr. A. Thomas**, Ph: 0082 10 5822 5820
 Australia : **S. Mathew**, Ph: 61247026086
 Oman : **Liji**, 00 968 95 38 31 99, 00 91 85 470 460 12

BUSINESS ASSOCIATES India

New Delhi : **V Murugan**, Mob: +91 989 9931 879
 Mumbai : **Mohan Iyer**, Mob: +91 22 6450 5111
 Chennai : **Ashok Venkat**, Mob: +91 701 033 1213
 Eastern India : **Sanjay D. Narwani** Mob: +91 983 120 7202
 Ahmedabad : **Madanan MA**, Mob: +91 989 800 2522
 Hyderabad : **Vinod Menon**, Mob: +91 0814 361 7672
 Puducherry : **K. Ramasubramanian**, +91 989 497 7161
 Goa : **Olavo Edviges Lobo** - +91 982 258 9237
 Trivandrum : **Kuriyan K. Raju**, Mob: +91 944 610 6644
 Kozhikode : **Reghunath Mitran**, Mob: +91 914 231 9712

CORPORATE OFFICE

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

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

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

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

Deal with DIABETES!

Diabetes, often referred to by vaidyas as Prameha, is a chronic metabolic disorder in which the body is unable to make proper use of glucose resulting in high blood sugar and sugar in the urine. If ignored or not properly managed it can lead to a lot of complications resulting in untimely death. In today's stressful environment incidence of this disease is increasing and more and more patients are seeking to the ayurvedic management of this disease. According to Ayurveda, there are twenty forms of prameha; 4 due to Vata, 6 result from Pitta, and 10 are caused by Kapha. But prameha is mainly a kapha doshaja disease. If these forms of diabetes is not treated it can eventually lead to Madhumeha (Diabetes Melitus). Considering the above facts about the growing incidence of diabetes in today's fast-paced life this issue will educate our readers on how to manage the disease by changing lifestyle patterns which is key to Ayurveda. This issue, will thus educate our readers on the efficacy of ayurveda and how it would help to manage diabetes sans all side effects that can be caused by treating this disease modern medicine. Also, a long-term association with Ayurveda can help treat diabetes and remove it from the root itself. Once a disease of the West, diabetes has now spread to every country in the world. Once "a disease of affluence," it is now increasingly common among the poor. Once an adult-onset disease, almost unheard of in children, rising rates of childhood obesity have rendered it more common in the pediatric population, especially in certain ethnic groups.

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

The 'fast food culture' which has engulfed Arab countries and towns are also a major driver of the diabetes epidemic. The fast-foods that are fat and calorie-rich are easily available in the numerous food joints. Majority of the arabs depend on these unhealthy 'junk' foods and this may be the reason for the rising prevalence of diabetes and cardiovascular diseases in the middle east.

Thus, there is an urgent need for a more effective understanding of these disease processes and their management, including the use of natural strategies that are affordable and efficacious. Ayurveda has much to offer in this regard. The etiology, classification, pathogenesis, and management of Prameha are discussed at length and in detail in the Ayurvedic texts. The theoretical background and comprehensive set of strategies Ayurveda utilizes to treat Prameha may be valuable in managing obesity, metabolic syndrome, and diabetes mellitus in an efficacious and cost-effective manner. Let us thus Learn, Understand and Treat Diabetes through Ayurveda!

Editor

In This Issue

Diabetes a global crisis	6
Diabetes is not the death sentence, but probation, a wake-up call to proceed with life differently	10
General Diet Tips for Diabetes	14
Avocado: Utterly Butterly Nutritious	16
Coconut: The versatile tree	18
Precious Red Threads	22
Amazing Frozen Lemons	25
Sound mind, strong body	26
A journey battling- ERYTHROMELALGIA	30
Nurturing Life	34
Stay young	38



Page 6
Diabetes
a global crisis



Page 10
Diabetes is not the death sentence, but probation, a wake-up call to proceed with life differently



Page 14
General Diet Tips
for Diabetes



Page 16
Avocado:
Utterly Butttery Nutritious



Page 18
The versatile
Tree



Page 22
Precious
Red Threads



Page 25
Amazing
Frozen Lemons



Page 26
Sound
mind, strong body



Page 30
A journey battling-
ERYTHROMELALGIA



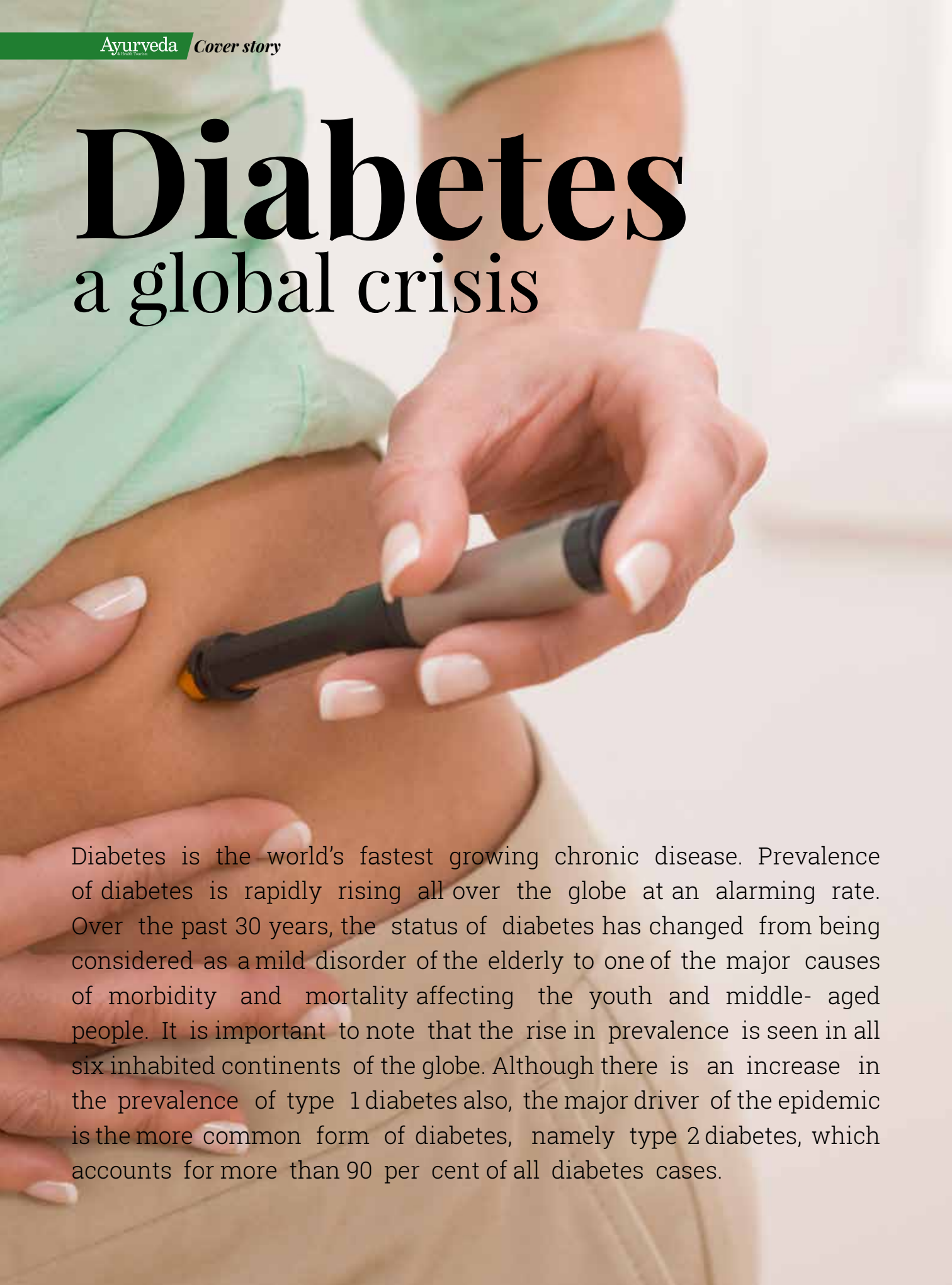
Page 34
Nurturing Life



Page 38
Stay young

Diabetes

a global crisis



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

Type 2 diabetes is a global crisis that threatens the health and economy of all nations, particularly developing countries. The dynamics of the diabetes epidemic are changing rapidly. Once a disease of the West, type 2 diabetes has now spread to every country in the world. Once “a disease of affluence,” it is now increasingly common among the poor. Once an adult-onset disease, almost unheard of in children, rising rates of childhood obesity have rendered it more common in the pediatric population, especially in certain ethnic groups.

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

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

Diabetes is often called a “family disease” since the necessity to comply

with therapy instructions requires changes not only in the functioning of patient, but also in the functioning of the entire family. Apart from appropriate therapy, in the everyday struggle with the disease diabetic patients need the help and support of their family. In the case of patients with a lower income the disease interfered with their daily routine and with the fulfillment of everyday tasks and needs, as well as disturbed social life, more frequently. Diabetes is an equally important problem in the individual level also due to its influence on patients’ daily and family lives, as well as on their relationships with other people.

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

(CVD). Cardiovascular disease is responsible for 50% to 80% of deaths in people with diabetes.

Diabetes in Indian Society

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

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





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

The epidemiological transition

The dramatic rise in the prevalence of type 2 diabetes and related disorders like obesity, hypertension and the metabolic syndrome could be related to the rapid changes in life-style that have occurred during the last 50 years. Although this “epidemiological transition”, which includes improved nutrition, better hygiene, control of many communicable diseases and improved access to quality healthcare have resulted in increased longevity, it has also led to the rapid rise of the new-age diseases like obesity, diabetes and heart disease. The intrusion of Western culture into the lives of traditional indigenous communities has also had devastating results in terms of the rise in diabetes and related metabolic disorders.

Fast food culture and Sedentarism

The ‘fast food culture’ which has engulfed Indian cities and towns is

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

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

mechanization and driving have displaced physical activity over the last century in industrialized nations. This trend is increasing in developing countries as well.

Smoking

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

Alcohol use

However, high rates of heavy drinking are also starting to appear in the urban middle and upper classes as the alcohol industry increases social marketing to encourage more people to adopt Westernized life-styles, which are symbolized by drinking and affluence. To-date, many countries in Asia, including China and India, do not have public health policies regarding alcohol consumption. Concurrent alcohol and tobacco use, which could have a synergistic effect on diabetes risk, is highly common in Asian populations. These trends underscore the need for policy changes and effective education programs for

tobacco and alcohol use in developing countries.

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

Terrifying facts

- 382 million people had diabetes in 2013; by 2035 this will have risen to 592 million
- The number of people with type 2 diabetes is increasing in every country
- 80% of people with diabetes live in low and middle income countries
- The greatest number of people with diabetes are between 40 to 59 years of age
- 175 million people with diabetes are undiagnosed
- Diabetes caused 5.1 million deaths in 2013
- Every six seconds, someone dies from diabetes-related complications
- 79,000 children developed type 1 diabetes in 2013
- More than 21 million live births were affected by diabetes during pregnancy in 2013
- In Africa, 76% of death due to diabetes are in adults aged under 60 years

- Europe has the highest prevalence of type 1 diabetes in children
- In the Middle East and North Africa, 1 in 10 adults has diabetes
- More was spent on healthcare for diabetes in North America and the Caribbean than in any other region
- In South and Central America, the number of people with diabetes will increase by 60% by 2035
- In South-East Asia, almost half of people with diabetes are undiagnosed
- In the Western Pacific, 138 million adults have diabetes – the largest number of any region.

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

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

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

The health care system known as Ayurveda has much to offer in this regard. The etiology, classification, pathogenesis, and management of Prameha are discussed at length and in detail in the Ayurvedic texts. The theoretical background and comprehensive set of strategies Ayurveda utilizes to treat Prameha may be valuable in managing obesity, metabolic syndrome, and diabetes mellitus in an efficacious and cost-effective manner.

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

AHT Desk



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

By **O.J. George** (*Consulting Editor*)



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



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

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

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

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

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

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

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

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

Unfortunately, the answer is pretty confusing.

What confounds us all is the fact that different diabetics can get great results on



wildly different food plans. Some of us achieve great blood glucose control eating a high complex carbohydrate diet. Others find that anything over 75 - 100g of carbs a day is too much. Still others are somewhere in between. At the beginning all of us naturally feel frustrated. We wanted to be handed the way to eat, to ensure our continued health. But we all learned that there is no one way. Each of us had to find our own path, using the experience of those that went before, but still having to discover for ourselves how OUR bodies and this disease were coexisting. Ask questions, but remember each of us discovered on our own what works best for us. You can use our experiences as jumping off points, but eventually you'll work up a successful

plan that is yours alone. What you are looking to discover is how different foods affect you. As I'm sure you've read, carbohydrates (sugars, wheat, rice... the things our Grandmas called "starches") raise blood sugars the most rapidly. Protein and fat do raise them, but not as high and much more slowly. So if you're a T2, generally the insulin your body still makes may take care of the rise.

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

Upon waking (fasting)

1 hour after each meal

2 hours after each meal

At bedtime

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

If you try this for a few days, you may find some pretty good readings. It's worth a few days to discover. Eventually you can slowly add back carbs until you see them affecting your meter. The thing about this disease is that though we share much in



or for those in the parts of the world:

Fasting	Under 6
One hour after meals	Under 8
Two hours after meal	Under 6.5

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

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

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

help the patient manage the malady to tolerable levels.

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

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

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

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

ojgeorge@gmail.com

common and we need to follow certain guidelines. In the end, each of our bodies dictate our treatment and our success.

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

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

Fasting	Under 100
One hour after meals	Under 140
Two hours after meals	Under 120

General Diet Tips for **Diabetes**



Here are a few general diet tips for diabetics:

- Smaller, more frequent meals throughout the day work to keep the blood-sugar level steady.
- Although the diet does not need to be sugar-free, soft drinks, cordials, lollies and other sweets should be limited.
- Limit or eliminate processed and convenience food.
- Let your diet contain mostly high-fiber carbohydrate foods – wholegrain cereals and bread, vegetables and fruit.
- Replace saturated fats such as butter, cream, cheese, cooking margarine, palm oil, coconut milk and cream with olive oil.
- Limit or eliminate meat and replace it with high-protein lentils such as moong dal.
- Limit fat and oil intake.
- High-fiber items such as wholegrain breads, oats, spinach, beans, cereals and almonds reduce the body's need for insulin and lower the fat levels in the blood.
- Garlic, onions, cabbage and pumpkin seeds help to reduce blood glucose levels.
- Garlic and raw vegetables help normalize blood sugar.
- Use Papaya, Apple, Pineapple, Bitter melon etc.



Avocado

Utterly Butterly Nutritious



While most fruits are eaten to control diet and thus lower weight, this is probably the only fruit that function to gain weight. It provides a healthy source of calories unlike other calorie-dense foods that contain excess saturated fat and sugar.



All fruits are good but some fruits have high nutritional value that are incomparable and can be easily sold off to a non-eater. Avocado is one such fruit with so many benefits that makes it hard not to love. Their silky butter-like texture and versatile flavor gives them the nick-name butter fruit. To have a love-affair with Avocadoes means to nourish your body with over 25 essential nutrients including vitamin A, B, C, E, & K, copper, iron, magnesium and potassium. They also greatly strengthen the immune system through their high fiber and protein content and several beneficial phytochemicals such as beta-sitosterol, glutathione and lutein, which protect the body against various disease and illnesses. While most fruits are eaten to control diet and thus lower weight, this is probably the only fruit that function to gain weight. It provides a healthy source of calories unlike other calorie-dense foods that contain excess saturated fat and sugar.

Among the many other properties of this fruit is its well-known character for nourishing skin by making it glow. This function of the fruit makes it a favourite among ladies. It also helps in treating psoriasis and bad breath. It is also known to slow ageing and encourage a healthy nervous system.

Another distinctive nature of this fruit is that while most fruits consist of high amounts of carbohydrates, Avocado is rich in healthy fats. Due to its high nutrient value it acts as a good ingredient in many dishes. Also, oils extracted from Avacados can reduce the symptoms of arthritis of the bones, called osteoarthritis. This fiber rich creamy food can be easily incorporated into one's diet through salads and various other recipes.

Other than contributing to weight loss this fruit's rich fiber content helps to reduce blood sugar and is linked to lower the risk of many diseases. The mono-saturated fatty acids in the fruit is very healthy for the heart. The majority of fat in Avacado is oleic acid which is responsible for reducing inflammation and having beneficial effects on genes linked to cancer. Avocado oil is also safe and healthy for cooking since it is resistant to heat-induced oxidation.

Pottasium is a mineral that most people lack, Avocado in-take clears this deficiency as it is rich in Pottasium thus supporting healthy blood pressure levels.

To sum it up, it is a olive-green pear-shaped fruit often called 'alligator pear' because of its rough and bumpy exterior. Only the yellow-green flesh of this fruit is edible and the skin and seed are discarded. Avocado belongs to the Lauraceae family where species such as bay leaves and camphor tree are found.

The versatile tree

Coconut is not just a food. Ayurveda makes immense use of this tree which has a history dating back to the Vedic period.

Coconut tree is considered kalp vriksha, provider of all goodness. From the food they eat to the beverage they drink to the preparation of healthcare products, it is closely intertwined with the life of people wherever it grows. Cooking oil, household utensils, baskets, furniture and cosmetics are sourced from it.

The exact origin of coconut tree is not known; there are contradictions among scholars on this count. Historians suggest several countries such as India, East Africa, Malaysia, Indonesia, and Madagascar as the birthplace of coconut. But they all are united on one count: the world-wide distribution of coconut was through the sea travellers who traded crops in between various countries. The famous Venetian explorer Marco Polo was highly impressed by coconuts he saw in India, Sumatra and Nicobar Islands, and he called it 'Pharaoh's nut'!

Ancient Indian texts have reference to coconuts. It enjoyed a hallowed status like holy basil and gooseberry in the Vedic tradition.

Coconut is a tall palm grown throughout the tropics. This unbranched palm grows up to 30-35 meters in height. It has large leaves, which are pinnately compound, leaflets up to one meter long, tapering with tough central nerve. Its flowers, in spadix inflorescence, are enclosed within the hard spathe. Flowers are unisexual, with many male flowers and a few female. Its globular fruits are green, fibrous one seeded drupes; and the oval seeds are with hard endocarp and white tasty endosperm, and sweet milky fluid in the cavity.

There are two distinct types according to size and stature of the palm—talls and dwarfs. Talls are by far the more commonly grown variety around the world. Talls are cross-pollinated and are thus highly variable, as seen in the wide variation in characteristics such as size, shape, and color of the fruit as well as fruit composition (thickness of husk, weight of endosperm), and yield. Dwarfs, on the other hand, are largely self-pollinated and thus are genetically more







homogeneous. This is reflected in the more uniform appearance of the different dwarf types.

A year-round warm and humid climate favors the growth of coconut. A mean annual temperature of 27°C, an evenly distributed rainfall of 1500–2500 mm per annum, and relative humidity above 60 per cent provide the ideal climatic conditions for the vigorous growth and yield of the palm. A permanent water table within easy reach of the roots can offset inadequate rainfall, while amounts in excess of 2500 mm could result in diseases of the fruit and leaves. Coconut in Ayurveda

Coconut is known as *naarikela* in Ayurveda. The fruit is divided in to three, according to its maturity. Tender (*bala*), half-mature (*madhyama*), and ripe (*pakva*) coconut.

Tender coconut contains 90 to 95 per cent water. The sweet liquid inside it is considered best for its cooling properties. It is a proven Pitha-pacifier. It can unclog the body's channels from toxins (*ama*). It cleanses the gastro-intestinal tract, and its *snigdha* or sweet quality is life-restoring.

Half-matured coconut: The coconut has soft pulp at this stage. And they have less water than tender ones. The water is slightly milky at this stage. This type generally has more carbohydrates, protein, minerals, phosphorus, and Vitamins A, B, and C than the other two forms. According to Ayurveda, coconut at this stage is said to be the most nutritious.

MATURE COCONUT:

The pulp is firm at this stage and there is very little water. Ayurveda says that a matured coconut is heavy to digest, and it can aggravate Pitha or Vata if the digestive fire of the individual is low. Consuming large quantities of this variety can cause toxin build up in the body due to weak digestion. Its excess usage can cause hyperacidity.

Therefore, those who are of weak digestion are not advised to eat mature coconut, unless it is combined with other ingredients which helps balance its negative properties. The chutney of the south India is a best example. Chutney, made of combining healthy ingredients like roasted chickpea flour, curry leaves and mustard seed

to coconut, which is used in smaller quantities, is good to use.

In general, tender and half matured coconuts are having more medicinal properties. According to Charaka, tender and half-mature coconuts can help nourish all seven tissues, and strengthen the body, and are filled with sweetness.

Kapha dominated persons should take care in the usage of coconut water, especially during night, because of its cooling properties.

Its flowers and roots are also used in various ayurvedic medicines. Its flowers are used in conditions like diarrhoea and dysentery. The flowers help pacify vitiated Pitha and blood. And they are also useful in excess urination. In ayurvedic as well as folk medicine, there is a preparation including coconut flowers used in post-natal care.

Ayurveda considers coconut as a natural stress-buster. It balances (cools) *sadhaka* Pitha, which is associated with emotions.

Combined with spices like cinnamon, cardamom, ginger, cloves, cumin, coriander, and turmeric, coconut is not only delicious and versatile, but also heals the digestive system and promotes better metabolism.

Massage using coconut oil on scalp improves hair growth and restricts dandruff. Body massage using coconut oil is good for dry skin; it accelerates wound healing and prevents skin diseases.

According to Charaka, tender and half-mature coconuts can help nourish all seven

tissues, and strengthen the body, and are filled with sweetness. The famous Venetian explorer Marco Polo was highly impressed by coconuts he saw in India, Sumatra and Nicobar Islands, and he called it 'Pharaoh's nut'! Tender coconut is a proven Pitha-pacifier. It can unclog the body's channels from toxins (*ama*). It cleanses the gastro-intestinal tract, and

its snigdha or sweet quality is life-restoring

COCONUT OIL

Healthiest dietary oil on earth

Coconut oil is always debated much for its benefits and hazards. It has been used throughout Asia and the Pacific region for thousands of years as both as food and medicine. In India, coconut oil is in use from Vedic period itself. It has been mentioned in texts like Sushruta Samhita around 2000 years before. Acharya Sushruta explains the health benefits of coconut oil as follows:

- Coconut oil is a natural coolant
- It is digested slowly
- It helps improve the quality and strength of hair and promotes hair growth
- It is a natural aphrodisiac
- It nourishes the body tissues.

Coconut oil is useful in the treatment of diseases like emaciation, debility, respiratory conditions, diabetes and urinary system disorders.

When applied on wounds, it quickens the healing and helps in filling up of skin depression in wounds. It calms Vata and Pitha and supports Kapha.

Coconut oil is the base for many Ayurvedic and herbal formulations used (externally or internally) for a number of health problems. Some of them are: Kayyanyadi coconut oil, Karpooradi coconut oil, Eladi coconut oil, Dhurdhurapatradi coconut oil and Chemparatyadi coconut oil. Coconut oil is the best available base for hair oils. It is a good skin moisturiser and softener. It is very good to include coconut oil in regular diet in limited quantities for a normal healthy individual. According to Ayurveda, coconut oil is nourishing in nature when taken internally. Hence it is used in conditions like emaciation, debility etc. It is a natural coolant and is good in conditions like eczema.

But some modern dietary guidelines categorise coconut oil as a food to be avoided. According to them coconut oil is 'fatty' and will increase cholesterol level.

In Kerala, coconut oil is used in almost all the dishes. If coconut oil was really the cause for obesity, Kerala should have been filled with obese people, which is not the case! Coconut oil is used here as a food ingredient and as a medicine for external application and for internal administration. It is an

integral part of Kerala's lifestyle.

Bruce Fife, ND, director of the Coconut Research Centre, a non-profit organization dedicated to educating the public and medical profession about the health aspects of coconut, has written several books on coconut. In *The Coconut Oil Miracle* and *Coconut Cures*, he says:

"Once mistakenly thought to be bad because of its saturated fat content, coconut oil is now known to contain a unique form of saturated fat that actually helps prevent heart disease, stroke, and hardening of the arteries. The saturated fat in coconut oil is unlike the fat found in meat or other vegetable fats. It is identical to a special group of fats found in human breast milk which have been shown to improve digestion, strengthen the immune system, and protect against bacterial, viral, and fungal infections."

And he warns: "If you're not using coconut oil for your daily cooking and body care needs you're missing out on one of nature's most amazing health products."

Coconut oil is the base for many Ayurvedic and herbal formulations used (externally or internally) for a number of health problems.



Precious Red Threads

Want to add glow to your skin? Go for saffron-based oils and pastes. For more than 3000 years, Saffron has been used as a dye and for seasoning, fragrance and as medicine in various cultures. It is in fact the world's most expensive spice.

Saffron is a reddish-golden colored spice derived from the styles and stigmas of the flower of the saffron crocus (*Crocus sativus*). It has a characteristic aromatic odour and a peculiar, exotic, bitter taste. Often called 'the golden spice', saffron has a history rooted in antiquity. It has always held a very special place for its extraordinary and flavouring properties as well as for being a striking yellow dye. Saffron is widely used in Iranian (Persian), Arab, Central Asian, European, Pakistani, Indian, and Turkish cuisines.

Saffron is used as a culinary seasoning and to color cottage cheese, chicken and meat, rice, mayonnaise, liquors and cordials. It is also used in specialty breads, cakes, confectionaries and Mughalai dishes. Saffron is also used as a perfume in cosmetics.

In India, Saffron is cultivated mainly in Kashmir. Kashmiri saffron has a particularly high reputation due to its extremely dark maroon-purple hue, strong flavour, aroma and colouring effect. Currently it is hardly available outside India due to the decrease in yields and quality. This is because of various negative situations like repeated droughts, blights, and crop failures in Kashmir. Moreover, its production is confined to a small area around the village Pampore.

Beautiful flowers show up for about two weeks in the end of October or the beginning of November. They are picked from the plants (to stimulate more flower formation) and separated into styles and waste afterwards. The high cost of saffron is due to the difficulty of manually extracting large numbers of minute stigmas; the only part of the crocus with the desired properties of aroma and flavour. In addition, a large number of flowers need to be processed in order to yield marketable amounts of saffron.

Because of being triploid, saffron is necessarily sterile, and due to this, reproduction depends on human assistance: corms, underground bulb-like starch-storing organs, must be dug up, broken apart, and replanted. Irrigation is required if not grown in moist environments such as Kashmir. Generous spring rains and drier summers are optimal for saffron. The plants fare poorly in shady conditions; they grow best in full sunlight. Fields that slope towards the sunlight are optimal.

MEDICINAL USAGES

In Ayurveda, saffron is used to cure chronic diseases such as asthma and arthritis. It is also useful in treating cold and coughs. Ayurvedic medicines containing saffron are used to treat acne and several skin diseases. A paste of the spice can



be used as a dressing for bruises and superficial sores.

Ancient texts on Ayurveda have information about the herb's use as an aphrodisiac. It is a stimulant. It is largely used as an indigenous medicine across India. According to Ayurveda, saffron strengthens the functioning of the stomach and promotes its action. It also counteracts spasmodic disorders and sustains involuntary muscle contraction.

It is beneficial in the treatment of several digestive disorders. Its use

has been found especially valuable in flatulent colic. It is also used in the fevers, melancholia and enlargement of the liver and spleen. It is used in medicines that reduce inflammation. A combination of saffron and ghee is used to treat diabetes. Saffron is also used to treat brain and kidney disorders. It acts as a diuretic, if soaked overnight in water and administered with honey.

A number of beauty care preparations using saffron are described in Ayurvedic texts. Kumkumadi lepa

and Kumkumadi taila are two such effective beauty boons from Ayurveda.

KUMKUMADI LEPAM

It is an age old, best Ayurvedic beauty care preparation. It is highly effective against acne, pimples, dark circles, pigments, scars and stretch marks. Main ingredients in this wonderful medicine are saffron, sandal wood and turmeric.

In Ayurvedic texts, saffron is explained as one which imparts fairness and glow to skin. Saffron is bitter in taste and





it increases digestive fire. It balances all the three doshas viz. Vata, Pitha and Kapha. As the name indicates Kumkuma (saffron) is the main ingredient in Kumkumadi lepam. In this cream, the presence of saffron helps to reduce skin problems such as acne and pimple.

When applied as face pack, it increases fairness and glow of skin. Sandalwood helps clear blemishes, soothes the skin and works against germs. Turmeric acts as a natural antibacterial medicine and helps to fight acne and pimple. Ayurvedic texts elaborate about the good qualities of turmeric. It reduces blemishes and scar easily. Thus, saffron in this cream heals acne, while turmeric fights with germs and sandal wood soothes the skin which is irritated due to microbial attack. So, its regular use will bring a wonderful skin to you!

Apply only a small quantity of this cream on the affected area at night

and wash off it next day morning with warm water and a mild soap.

Stretch marks due to pregnancy or obesity which spoils the beauty of the skin can be removed by the regular use of this cream. It is also the best antidote to dark circles and pigments.

KUMKUMADI TAILAM

Kumkumadi tailam is a unique blend of oils and herbs, formulated to help skin look young and healthy. It is prepared using 16 Ayurvedic herbs out of which saffron is the main ingredient. Essentially, Kumkumadi thailam is the high quality saffron oil.

This ayurvedic product is excellent for the skin treatment: especially for skin lightening, curing dark circles under the eyes and it is very effective in improving skin texture. It is a combination of saffron, sandal, red sandal, turmeric, vetiver, sacred fig, Indian madder, black cherry, blue lotus, liquorice, lodhra extract,

manjistha extract and jast bhasma.

Among its ingredients, extracts of Indian madder and the banyan tree help smooth fine lines. Sandalwood, vetiver and lotus cool and cleanse while helping clear blemishes. Liquorice, an antiseptic, protects against bacterial and fungal infections. It lightens complexion, makes skin fair and add radiance to the skin. It helps remove pimples, blemishes, scars and wrinkles. It reverses sun tan and treats patchy skin.

You can try it by mixing a few drops in your regular face packs. Or you can add 1 or 2 drops of it to your daily moisturiser. Or it can be used in place of your night cream as it has anti-ageing properties also. Apply directly to cure under eye dark circles and scars/ blemishes on the face. Try it and you will say-“miraculous beauty fluid!”

SAFFRON

Scientific classification

Kingdom:	Plantae
Order:	Asparagales
Family:	Iridaceae
Subfamily:	Crocoideae
Genus:	Crocus
Species:	C. sativus
Binomial name:	Crocus sativus L.
Other names:	Kesar, Zafran(Hindi), Safran(French), Za'afaran(Persian), Kumkuma, Kesara (Sanskrit)



Amazing Frozen Lemons

It is high time we overlook the importance of lemon peels. These are said to have enormous amount of health benefits, including the ability to boost your immune system; lower cholesterol and even help to prevent cancer. This article will tell you more about its cancer killing properties...



Place washed lemon in freezer. Once frozen, get your grater and shred the whole lemon (no need to peel it) and sprinkle it on your foods! On vegetables, salad, ice cream, soup, cereals, noodles, spaghetti sauce, rice, sushi, fish dishes,... the list is endless. All the foods will get an unexpected wonderful taste! Most likely, you only think of lemon juice as vitamin C?? Not anymore! What's the major advantage of using the whole lemon other than preventing waste and adding new taste to your dishes? Lemon peels contain as much as 5 to 10 times more vitamins than the lemon juice itself & that's what you have been wasting! Lemon peels are health rejuvenators in eradicating toxic elements in the body. The surprising element of lemon is its miraculous ability to kill cancer cells! It is 10,000 times stronger than chemotherapy!! Why do we not know about that? Because, there are laboratories interested in making a synthetic version that will bring them huge profits.

Now, you can help a friend in need by letting him/her know that lemon juice is beneficial in preventing the disease. Its

taste is pleasant and it does not produce the horrific effects of chemotherapy. This plant is a proven remedy against cancers of all types. It is considered also as an anti-microbial spectrum against bacterial infections and fungi, effective against internal parasites and worms. It regulates blood pressure and acts as an antidepressant combating stress and nervous disorders.

After 20 laboratory tests since 1970, the extracts revealed that it destroys malignant cells in 12 cancers, including colon, breast, prostate, lung and pancreas.

The compounds of this tree showed 10,000 times better effect than the product Adriamycin, a drug normally used chemotherapeutic in the world, slowing the growth of cancer cells. Also, what is even more astonishing: this type of therapy with lemon extract only destroys malignant cancer cells and it does not affect healthy cells. So, give those lemons a good wash, freeze them and grate them. Your whole body will love you for it.

Sound mind, strong body

A healthy body is the seat of a healthy mind, they say. Yoga ensures the opposite is also true: a calm, composed mind can make the body function efficiently. It is a godsend for those who want their bodies to perform at their peak,
says **A P JAYADEVAN**

Yoga means union—between the body, mind and spirit. It aims at the integration of personality at the levels of physique, emotions, and spirit. Yoga and physical education are complementary disciplines. Physical education is defined as “an integral part of the educational process which enhances and harmonises the physical, intellectual, social and emotional aspects of an individual’s personality, chiefly through directed physical activity.” Yoga has much to contribute

in the area of physical education and sports.

The last 100 years has witnessed rapid strides in modern science which touched almost all areas of life. Highly accurate and sophisticated methods for measuring and recording certain physiological processes, such as breath rhythm, heart rate and neuro-electrical activity, are available now.

The physiological effects of yogic techniques are being appraised nowadays using these methods. These

studies chiefly relate to respiratory, circulatory, muscular-articular and, to a lesser extent, endocrine and nervous systems.

All such investigations could provide a deeper understanding of physiological, bio-chemical, neurological and psychological effects of yoga on the human system. It is the need of the hour to utilise all this knowledge to boost our ‘fitness’ for life.

The need for physical fitness need not be over-emphasised. A sound body





is the seat of a sound mind. So, how to achieve a sound body and mind simultaneously?

According to modern concepts, the main parameters of fitness are: strength, endurance, flexibility and speed. Through regular yoga practice one can achieve all these fitness components. The additional benefit of yoga is that one can achieve emotional stability and confidence, which helps one to cope with any challenging situation.

The means for Yoga practice are: yogic postures (asanas), breathing practices (pranayama), , meditation and other special practices like mudras, bandhas and kriyas.

YOGIC POSTURES (Asanas)

asanas have been evolved over the centuries with a view to giving exercise to each and every muscle, gland and nerve in the body. These special patterns of postures establish proper rhythm in the neuro-muscular tonic

impulses and improve the general tone of the muscles. By regular practice, one develops agility, balance, endurance and great vitality. Asanas are not just physical exercises. They are bio-physio-psychological postures.

Each posture helps stretch some muscles, imparts a good massage to some internal organs, a refreshing twist to some areas, energiser to some vital points, an extra refinement to respiration, a filling feeling to the heart

and transports plenty of nutrients to each cell. And to top it all, yoga causes no exhaustion of the body.

Breathing exercises (Pranayama)

The term Prana indicates life force. Prana is the energy source of all functions in our body. The primary expression of Prana in our body is the breathing cycle. And, through pranayama (extension/ control of breath), one regulates the pranic flow through the subtle channels to make it proper and regular. Proper pranic flow in the body means proper functioning of all internal organs. This practice encourages slow and deep breathing which slows the heart rate, regulates its rhythm and oxygenates the blood. This induces a feeling of calmness which leads to mental stability and confidence.

BANDHAS AND MUDRAS

Bandha means bondage, and this is practised by contracting and

controlling certain organs or parts of the body. Mudra is a seal, an energy lock, or a closed circuit; in this context, a hand position or a gesture. With these practices, one tries to consciously control certain semi-voluntary and involuntary muscles in the body. The autonomic nervous system is influenced by this and the internal organs get toned up.

KRIYAS

Kriyas are some deep cleansing processes and are six in number. These practices balance all the doshas and they bring control over the autonomic nervous system.

FITNESS FACTORS

Yogasanas are mild, static types of exercises. As yoga sutras indicate: 'Asana is a pose where comfort and steadiness are blended perfectly.' They provide stable and compact foundations for remarkable improvement in stamina.

Cardiovascular system (heart and arteries) -Asanas are isometric, which means they rely on holding muscle tension for a short period of time. This improves cardiovascular fitness and circulation. Studies show that regular yoga practice helps to normalise blood pressure.

Digestive system - Improved blood circulation and the massaging effect of surrounding muscles speed up sluggish digestion.

Musculo-skeletal - Joints are moved over their full range of motion, which increases mobility and eases pressure. The gentle stretching releases muscle tension and increases flexibility. Long-term benefits include reduced back pain and improved posture.

Nervous system - Improved blood circulation, easing of muscle tension and the act of focusing the mind on the breath-all combine to soothe the nervous system. Long-term benefits





include reduced stress and anxiety levels, and increased feelings of calm and wellbeing.

General postures develop flexibility, balance, strength, and endurance. Flexibility is generally developed for all major articulations, but the most important area for flexibility is the hip. Balance helps to build up strength, control, and concentration. There are postures for balance on almost any body part that can be used for this purpose, including both feet, one foot, knees, buttocks, shoulders, elbows, forearms, hands, and head. Balance postures are most often combined with forward bends, back bends, or with padm sana (the lotus" posture).

Endurance is developed by regular, slow and steady practice. Rather than muscular development, asanas always give importance to the health of the

inner vital organs. They contribute much to the flexibility and strength of the spine.

MODERN TECHNIQUES AND YOGA

A lot of athletes have tremendous stamina, but, in most cases, their minds don't have the same strength. Even simple problems can make them lose their balance, which may then lead to a full aggressive response. For such people, yoga offers relief and yogic practices release tensions from the body.

YOGA PREVENTS AND CURES SPORTS INJURIES

Vigorous physical activities leave muscles susceptible to pulls and strains. More intensive practices need more stretch and more are the chances of injury. Slow stretching procedures of

yoga can prevent and cure these types of injuries. Yoga always tones up the muscles. Athletes engaged in running events need to do maximum stretching practices because their hamstrings and calf muscles are always vulnerable to injuries due to vigorous activity. And, with regular yoga practice, one can maintain one's stamina and vitality throughout one's life.

According to modern concepts, the main parameters of fitness are: strength, endurance,

flexibility and speed. Through regular yoga practice one can achieve all these fitness components. The additional benefit of yoga is that one can achieve emotional

stability and confidence, which helps one to cope with any challenging situation.

A journey battling ERYTHROMELALGIA



Erythromelalgia is a rare condition that primarily affects the feet and, less commonly, the hands and sometimes face, cheeks and lips which is characterized by intense, burning sensation and pain of affected extremities. Due to the rareness of incidence, at the present scenario, no specific treatment line is set fixed to manage the condition, only symptomatic transitory relief can be achieved. Considering the symptoms, this condition can be directly correlated to pitha prakopa lakshanas like daha, osha etc. Keeping this view in mind, the primary aim in this case was to treat this rare condition in the line of pittha prasamana. A 22 year old male presented with redness and burning sensation and burning pain in extremities was treated with pithahara medicines, snehapana, virechana, ksheeradhara, takradhara to head for 14 days. The patient got complete relief from the symptoms which helped him to carry out his daily activities thus improved his QOL. This case study helped to reveal the efficacy of ayurveda management even in very rare disease, by acknowledging the clinical symptoms in tridosha perspective.

Key words: ***Erythromelalgia, pithahara management, daha***

Erythromelalgia is a very rare disease which is accepted by NORD .It is a type of neurovascular peripheral pain disorder that affects the skin without a clearly defined pathogenesis (incidence of 0.6-2/100000). Erythromelalgia is a rare condition that primarily affects the feet and, less commonly, the hands (extremities). It is characterized by intense, burning pain of affected extremities, severe redness (erythema), and increased skin temperature that may be episodic or almost continuous in nature. This rare disorder was originally described in 1878. The overall age- and sex-adjusted average incidence rate per 100 000 people per year in a population-based study in the US was 1.3. Reports indicate that females are more affected than males. Although disorder onset appears to occur most commonly in middle age, associated symptoms may develop at any age

By Dr.A M Anvar ,BAMS, MD

The prefix "erythro-" denotes redness, "mel-" is a combining form meaning limb or limbs, and the suffix "-algia" indicates pain. The specific underlying cause of erythromelalgia remains unknown. The condition is thought to result from vasomotor abnormalities or dysfunction in the normal narrowing (constriction) and widening (dilation) of the diameter (caliber) of certain blood vessels, leading to abnormalities of blood flow to the extremities. Erythromelalgia may be an isolated, primary condition or occur secondary to various underlying disorders. Primary erythromelalgia may appear to occur randomly for unknown reasons (sporadically) or may be familial, suggesting autosomal dominant inheritance.

SIGNS AND SYMPTOMS -

Erythromelalgia is characterized by severe, burning pain, marked redness (erythema) of the skin, swelling, and increased skin temperature, particularly of the feet. However, in some affected individuals, the hands maybe the primary sites of involvement. Although both sides of the body are usually affected (bilateral), involvement may sometimes be limited to one side (unilateral), particularly in cases in which erythromelalgia has occurred secondary to another underlying condition or disorder (secondary

erythromelalgia). Symptoms may begin suddenly (acutely) may rapidly spread, increase in severity, and possibly become disabling over week. Episodes or intensification of symptoms are sometimes described as "flaring", during which there is sudden (acute) redness, pain, sensation of heat, and swelling. Hallmarks of erythromelalgia include triggering or worsening of symptoms with exposure to heat (heat intolerance) or exercise and relief with cooling.

CAUSES - In most cases, it is an apparently isolated, primary condition. Primary erythromelalgia may appear to occur randomly for unknown reasons or may be familial. In other, the condition may occur secondary to various underlying disorders, particularly certain bone marrow

disorders characterized by abnormally increased production of particular blood cells (myeloproliferative disorders) and as a complication of certain drugs also.

Diagnosis - The diagnosis of erythromelalgia is established by a thorough evaluation of the characteristic symptoms and signs of the disease. Patient and family history can be helpful, and specialized tests may help to exclude certain disorders with similar symptoms

Treatment - In individuals with erythromelalgia, associated symptoms are typically relieved with cooling. More specifically, in almost all cases, affected individuals may experience pain relief by immersing the affected regions in ice water . Continuous such





activities may lead to infection; non-healing ulcers, softening and breaking down of skin due to abnormally prolonged exposure to moisture (maceration); and/or localized tissue loss (necrosis).

CASE REPORT

A 22-year-old male patient from Oman was admitted to our hospital, on 20-9-2017, complaining of diffused deep redness of skin, swelling, burning sensation and pain over bilateral foot, bilateral palms, and nose for the past two years. He also has episodes of epistaxis which subsides by itself.

HISTORY

This 22-year-old male patient was a corporation worker living in the high altitudes in Oman. He met with a road traffic accident on March 2015. During the accident, he faced severe maxillo facial injuries which was

sutured and managed under GA. After the trauma, he was oriented, conscious, with a GCS that was 14/15 and no limb injuries were reported. No change was reported in his neurological or physical status post trauma. After 2 months, the patient developed an episode of epistaxis which was subsided by a cold pack by himself. Gradually redness of cheeks, nose, palms and feet developed and within 3 months burning he experienced burning sensation in his feet and palms. Sometimes the gradation of his burning sensation moved to a burning pain which was intolerable. Some topical applications and cold treatments gave him temporary relief. He experienced migratory joint pain less frequently and this was in bearable limits. Later on 10 months back the redness in upper sole of bilateral feet turned into bullae, which infected with severe pain and burning sensation that affected his daily

routine. The wound was debrided, cleaned and healed in some days. Frequent episodes of epistaxis, redness and burning pain in palms and foot increased which started to affect the quality of his life. Blood investigations including platelet counts, RBC, ESR, CRP, RA factor, ANA, Anti CCP antibodies, LFT were all found to be normal. He was non-diabetic and a non-hypercholesteremic patient, without any significant family history pertaining to his present condition. Subsequent clinical examinations were done to rule out other autoimmune diseases and myeloproliferative diseases and neuropathies which concluded to diagnose the condition as erythro melalgia of idiopathic origin.

- On admission, the skin colour of nose, cheeks, palms and feet was in deep red to purple colour as it flared up frequently with severe burning pain and sensation.

- He was not taking any regular medications.

Physical examination- His neurological assessment post TBI according to revised Rancho los Amigos scale revealed as 10. Clinical examinations were done to rule out joint pathologies and neuropathies

Investigations : Blood investigations-CBC,Rheumatoid panel, LFT, FBS,Hba1C - normal levels. Venous and arterial colour Doppler study- normal

Management – Considering the symptoms all internal and external therapies was in the aim of pitha prasamana from 20.9.2017 to 3.10.17.

External Treatments done were Kashayadhara with dasamoola and Ksheeradhara with pithasamana drugs, Virechanam, Snehapana with tiktha rasa pradhana ghrita and Takradhara for head.

Internal medicines – which are tiktha madhura kashayarasa predominant like vasaguluchyadi were given. Vasa swarasam in honey was also given daily.

DISCUSSION

Acharya Charaka depicts the pitha vikaras as 40 in number and among them, the 1st 4- dosha, plosa, daha, davadhu, dhoomaka are different kinds of burning sensations which are felt in the external part of body.¹ He gives the liberty to treat symptoms by analysing doshas, rather as a disease in whole. The management of pitha vikaras should be with madhura, tiktha, kashaya, seethe upakrama which includes snehana, virechana, pradeha, parisheka, abhyanga. 'Virechanantu sarvakramebhya pithapradhanamanyante bhishaja'.²

Taking into account above perspectives all the internal and external drugs and therapies were selected has madhura, tiktha, kashaya rasa and seetha snighdha guna. As a symptomatic approach we started the treatment from the 1st day itself with kashayadhara and Ksheeradhara during the morning and evening.

From the 3rd day onwards patient showed relief in burning sensation. Virechanam cleansed the body. This was followed by Snehapanam with pithahar ghritam and subsequent virechanam helped to reduce the burning pain (visual assessment, scale of pain showed a reduction of score from 7 to 3 in 9th day). Redness of skin of feet, cheeks and palms also reduced completely. On the 14th day pain score reduced to zero and colour of skin became normal. No episode of epistaxis was reported during the course of the treatment. The internal medicines which include Vasa swarasam (agrayaoushada for rakta pita), guluchi, etc have predominant pitta hara property which reduced daha. Ksheeradhara with the inherent daha upasamana property of ksheera and additive tikta rasa drugs reduced the burning sensation substantially. Dasamoola is well known for its anti-inflammatory and analgesic property. The medium of takra and ksheera helps in maintaining the seetha guna as well. The combined effect of these drugs helped in breaking the immunological reaction, removal of toxic substance from body, relieving pain and burning sensation and inflammation by controlling the circulation to extremities through the normalisation of vessels. Thus by clearly differentiating the symptoms, coalescing into the tridosha aspect helps to treat even the rarest of diseases through ayurveda.

CONCLUSION

The rare case of erythromelalgia which has the very close resemblance to pitha vikaras was successfully managed with pithaprasamana upakrama. The judicious and prudent know how of ayurveda helps in managing this type of sparse and hard to treat condition in an effortless manner.



Dr. A M Anvar, BAMS, MD

Chairman and Managing Director,
Punarnava Ayurveda Hospital,
Kochi, Kerala
Email: dr_anwarkhan24@yahoo.com

BEFORE TREATMENT



AFTER TREATMENT



REFERENCES

1. Vaidya Yadvjitrikamji Acharya, Sree Chakrapani Virachita Ayurveda Deepika Vibhushita Charaka Samhitha-Chapter 20,13
2. Vaidya Yadvjitrikamji Acharya, Sree Chakrapani Virachita Ayurveda Deepika Vibhushita Charaka Samhitha-Chapter 20, 15
3. <http://rarediseases.org>

Nurturing Life

Dr. B Syamala M D (AY) PhD

Caring for the pregnant woman, or garbhini paricharya, is well-documented in Ayurveda. Most Ayurvedic texts have elaborate sections on the specific care a pregnant woman must get in each month and stage of pregnancy. Even today, this ancient wisdom is followed as traditional practices in innumerable households.

Ayurvedic texts prescribe diet (ahara), lifestyle (vihara) and thought process (vichara) that a pregnant woman must follow during pregnancy as they have a direct impact on the mother and the child. It is recommended that utmost care should be given to the pregnant woman during the first three months as well as the last two months (after the completion of the seventh month).

The factors such as maternal, paternal, habituations, nutrition, psychology of mother all should be normal, without which the baby may be born with congenital anomalies. Dauhrevamana is another factor that can lead to congenital anomalies. The purpose of Dauhrda is to fulfil the needs of diet and other factors for the proper growth of foetus. As mentioned by Kashyapa, improper diet and mal absorption can lead to retarded growth and congenital anomalies as blindness.

The mental state and behaviour of the pregnant woman have a very important role in development of a normal healthy baby. The child can become a coward if she is always in grief, worry and anxiety during pregnancy. There are indications that the child may develop epilepsy if she constantly quarrels. So the pregnant woman should avoid all these factors and should take proper care of herself.

The right diet is considered the most important factor in the proper growth of the foetus, maternal health and even lactation after childbirth. The diet of a pregnant woman should include shali, Shashtika, Mudga, Laja, butter, ghee, milk, fruit juice, honey, sugar, jackfruit, planton, gooseberry, grapes and other fruits that are sweet in taste and cold in property. Nutritive and favourite diet, affection and care of relatives and comfortable exercises help proper growth of foetus without any anomalies.

Ayurveda classics mention special diets and mode life for pregnant women. One of the chief dietary ingredients most classics suggest for a woman throughout her pregnancy is milk. Along with the habituated diet, she should take milk from the first month itself as it is a wholesome food and a good source for calcium, lactose and butter fat. It enhances body strength. There are chances of developing constipation during pregnancy; regular intake of milk is helpful against it.





Mild laxatives and enema are also recommended if there is a tendency to constipation. Milk boiled with sweet herbs is tasty, and helps provide adequate calories.

The embryo gets its nourishment through the umbilical cord. For foetal growth, for maternal health and for further lactation, rice, milk, butter and ghee along with fruits and leafy vegetables are recommended. Nutritional food substances like black gram and gooseberry are also advised during pregnancy.

The foetus is in the formative stage during the first three months of pregnancy. During this stage, the embryo is nourished directly by percolation. Therefore, the diet should include more liquid type foods such as fruits with juice content, coconut water and milk.

In the second and third months, milk, medicated with life-building herbs such as vidari, shatavari (asparagus), yashtimadhu (licorice) and brahmi, are prescribed along with honey and ghee. Brahmi is good for calming the nerves and sustaining the pregnancy.

Towards the end of the third month, the foetus starts showing distinct development and sensory perceptions. Motor reactions start developing and heartbeat can be heard. Milk, honey (to reduce the aggravation of kapha) and ghee can be given along with the diet that can pacify all the three doshas. Shashtiaka rice will provide more strength to the body.

The foetus develops body tissues (dhatus) in the fourth month. Milk and butter are advised to be taken from fourth month. Butter and ghee contain GABA (Gamma Amino

Butyric Acid) that is essential for brain functions. It is present only in cow's milk. Shashtikaudanam should be taken with curd in the fourth month that can increase Pitha.

From the fourth to the seventh month, medicinal supplements such as Aswagandha and guduchi are given to strengthen the uterine muscles and to nourish the embryo. They also help in the prevention of intrauterine growth retardation.

In the fifth month, blood and muscles are formed. Milk and ghee should be taken along with normal diet in the fifth month.

In the sixth month, fatty tissue is formed. In the seventh month, foetal growth is complete. Foetal organs are well formed and acquire strength by the sixth and seventh months. Skin, hair and nails are also noticed at this



stage. Medicated ghee is recommended as a nutritional supplement to the diet in this stage.

From the seventh month onwards, fat, salt and water should be reduced in the diet. Rice gruel with ghee is a recommended diet. Small amounts of basil can be taken as anti-spasmodic. Mild diuretic herbs such as gokshura and sariba, which are also urinary antiseptics, can also be taken.

Ayurveda advises certain concoctions like ghritha preparations (dadimadi ghritha, kalyanaka ghritha etc.) during pregnancy for the healthy growth of the foetus and the health of the mother. Dadimadi ghritham improves the physical growth of the foetus while Kalyanaka Ghritham improves mental growth.

These concoctions can be taken from the seventh month of pregnancy.

Sukhaprasava Ghritham is advised for making delivery of the baby easy. These Ghritha preparations can be included as a part of the diet during pregnancy.

Ghee prepared with Gokshura that can prevent retention excess fluid causing oedema and hypertension are to be taken. Rate of growth of foetus and its weight gain increase from seventh month of pregnancy. There will be an increase of 600 grams per month of the weight of foetus from seventh month of pregnancy.

Chances of constipation are more from eighth month of pregnancy. So yevagu prepared with milk should be taken by pregnant women frequently. Anuvasanavaty prepared with thaila and madhuraushadha is suggested in the eighth month.

Asthapana vasy with this

thaila,ghritha, saindava, and kashaya prepared with Shushkamoolaka and kola, with kalka of Shatahwa help in normalising Vatha without vitiation of Pitha, also help prevent constipation.

Soup prepared from animal flesh, Yevagu, anuvasana, intake of more quantity of oil and ghee help in normalising apanavata. Pichudharana with the thaila prepared for anuvasana can also be done everyday that help in achievement of normal, natural labour. They may also take oil massage (abhyanga) in this period.

The author can be contacted at:
drbsyamala@gmail.com

Stay young

*There was a time when meadow, grove, and stream,
The earth and every common sight,
To me did seem,
Appareled in celestial light,
The glory and the freshness of a dream.*
William Wordsworth.

Ageing is irreversible. But handled carefully, and scientifically, one can retain the blessings of youthfulness. Ayurveda has prescribed ways to do so.

Ayurvedacharya Dr. B. Rajeev



R rejuvenation (rasaayana) and revitalisation (vaajeeekarana) treatments are meant to revitalise tissues that were worn out or are in the process of wearing out due to factors like diseases and ageing. Administration of drugs with anti-oxidant, immuno- modulation and adaptogenic effects are part of the treatment. It will slow down ageing, provide youthful energy and nourish the blood and body tissues.

As time goes by, we tend to lapse into a sedentary lifestyle which results in the accumulation of metabolic waste. Unless eliminated properly, this waste gets accumulated in the body as toxins. They will hamper the replenishment of dhaatus (body tissues). If the accumulation of toxins is moderate, it can be eliminated in the natural course of the system by milder pacification therapy. But if it is excessive, then one will have to clear it by evacuative- cleaning treatment. Panchakarma is the most known process of purification therapy.

*Ayur asmin vidhyathe anena vaa
aayur vindhathi ithi Ayurveda”
(Astanga samgraha)*

WHAT TALKS ABOUT LIFE AND ITS VARIOUS PROCESSES IS AYURVEDA

The very definition of Ayurveda denotes that it deals with various aspects of life processes, ageing being one of them. And Ayurveda has a precise definition on the reasons of ageing:

*Kaalasya parinaamena Jaraa Mrithyu
nimittajaah*

*Rogaah swabhaavikaa drustaah swabhaavo
nispratikriyah*

(Charaka Samhita sharira 1/115)

*Kaalasya parinaamena nimittajaah Jaraa
Mrithyu*

*Rogaah swabhaavo drustaah swabhaavikaa
nispratikriyah*

(Charaka Samhita sharira 1 / 115)

That is, time (kaala) or change (parinaama) is the principal causative factor for ageing and degenerative diseases. Parinaama, or change, is the sequential event of the ageing process which goes through the stages such as infancy (baalya), adolescence (taarunya), youth (youvana), middle age (proudha) and old age (vaardhakya.) Sage Sharngadhara notes that with each passing decade the body loses, one by one, the





following felicities: growth, luster and complexion, intelligence, skin health, strength of sight, virility and valour and sensory perceptions.

While it is impossible to stop the process of change (parinaama) or the advent of time (kala), it is possible to identify the impact they have on the body and find the ways to slow it down. Ayurveda, which has a holistic approach to life, has thought through this and hence we have Rasaayana tantra, one of the eight branches of Ashtaanga Ayurveda, dealing exclusively with rejuvenation.

Acharyas like Charaka and Vagbhata named the very first chapters of their books Deerghamjeeviteeyam (long life) and Aayushkaameeyam (Desire of life), respectively, in which the measures to be adopted to gain a longer and healthier life were enumerated. This unusual presentation proves that Ayurveda had long back incorporated viable and vibrant concepts of rejuvenation in its scheme of things.

Rejuvenation (rasaayana) and revitalisation (vaajeekarana) treatments are meant to re-energize tissues that were worn out or are in the process of wearing out due to factors like diseases and ageing. There are exhaustive procedures that enhance immune system, arrest ageing, give luster to the skin, provide youthful energy, nourish

blood and body tissues (sapta dhaatus), and eliminate senility and other diseases. They also enhance health and ojas (vital force).

The procedures include administration of drugs with specific qualities such as immuno-modulation, antioxidant action (which prevents bio-oxidation thereby checking age-related disorders, auto immune disorders, degenerative disorders), and adaptogenic effects.

THE PRINCIPLE

A guiding principle of Ayurveda is that the mind exerts the deepest influence on the body. A state of balanced awareness in an individual leads to presence of the right attitudes, in turn leading to the right actions, culminating in a higher state of health. Disease is seen to be the result of climatic variations, bacterial attack, nutritional deviance, and stress as well as other forms of emotional imbalance; in short, life(style) as a whole. Optimal health is achieved by cultivating mental, physical, and dietary habits that are conducive to physical and spiritual well-being.

PRIMARY CONCEPTS OF HEALTH

Panchamahaabhutas, tridoshas and sapta dhaatus are the foundational constructs of Ayurveda. In addition, the concept of mala, agni and srotas add value and strengthen them.

Ayurveda considers that every living being is made from the combination of panchamahaabhutas, i.e. the five basic eternal substances or elements: solid (prithvi), liquid (jala), energy as heat and light (tejas or agni), dynamic energy state of matter (vayu) and the time space entity (akasa). Similarly, the universe and everything contained within it is made of the panchamahaabhutas and the universal consciousness.

The human body is composed of three fundamental constructs called doshas (three in number), dhaatus (seven), and malas (three). The tridoshas (vata, pitha, kapha) are composed of the panchamahaabhutas but one or the other is predominant in each one. Thus, the vata dosha has akasa and vayu dominating; the pitta dosha has agni dominating; and the kapha dosha has jala and prithvi dominating. The sapta dhatus are the seven basic tissue elements that make up the structure of the human body and include chyle, lymph, plasma (rasa), haemoglobin in blood (rakta), muscle tissue (maamsa), fat or adipose tissue (medas), bone tissue including cartilage (asthi), bone marrow (majja), and semen, sperm or ovum (sukra). The malas are the waste products of the body. The principal malas include urine, stool, and sweat. The other waste products are fatty



secretions of the intestines or skin, ear-wax, mucous, saliva, beard and body hair, nails, tears, etc.

Agni is the primordial digestive fire in the body, tantamount to enzymes, that is responsible for the conversion of food into doshas, dhaatus, and malas. Agni thus has a twofold role: help in the digestion (breaking down-catabolic metabolism) and assimilation (synthesis, regeneration and growth-anabolic metabolism) in the body. There are 13 main groups of agnis. One among them, jatharagni, (in the GI tract) enables the primary digestive process and breaks down the food. Thereafter the food is broken down into the five mahaabhutas by the five bhutaagnis (mainly in the liver) so that the essential constituents of the ingested food are ready for absorption and assimilation. Thereafter, the seven dhaatvagnis assimilate and ensure renewal/growth of the seven dhaatus which constitute the human body.

Srotamsi or srotas represent the channels in the body through which the doshas, dhaatus, and malas circulate. The 13 srotas include the big channels such as the GI tract as well as micro channels such as the capillaries.

For proper functioning of the body, the agni has to function in equilibrium (samaagni under the influence of the three doshas in equilibrium), and function without weakening

(mandaagni under the influence of kapha), or not function excessively (tikshnaagni under the influence of pitha) or not function unstably, i.e. agni which oscillates between less and more (vishamaagni under the influence of vata). Further the srotas have to remain unobstructed and circulation must proceed in an uninterrupted way, failing which the process of metabolism is affected and ama or toxins are produced. Usually an organ or tissue that is intrinsically weak or which is similar in mahaabhaotic composition has a greater tendency to accept the ama or toxin, leading to manifestation of disease in this organ or tissue.

AGEING

The human body sustains vitality through a continuous process of disintegration and integration of each and every tissue in the body, coordinated and enabled by the doshas. The various kinds of tissues (dhaathus) are replenished in the course of metabolism. The nutritional part is assimilated and the residue is left for elimination through various channels. However, any disorder such as faulty diet and lack of exercise can upset the the system of metabolism. If the metabolic waste is not properly eliminated, it accumulates in a putrefied form, as toxins, in the various tissues and organs and channels. This upsets the balance of the doshas, resulting in disease.

The word dosha has a two-fold

meaning: that which instigates proper function in proper conditions of life, and that which pollutes the tissues and disturbs the various functions of the various sub-systems of the body. With proper lifestyle (physical, mental, spiritual), the doshas ensure health. When the lifestyle changes and become vitiated, the functioning of doshas changes and the balance is lost, resulting in diseases. The symptoms of health denote ease, pleasantness-mental and physical. In disease, as the term itself denotes, the ease is lost and symptoms indicate unpleasantness and pain. Health is the natural state of the mind-body system, and disease is its unnatural state.

Thus, according to Ayurveda, rejuvenation essentially means that the doshas remain in equilibrium, so that the body replenishes itself. When the metabolic process is hampered, the replenishment slows down, speeding up the process of ageing.

Preservation of good health is made possible by the observance of the regimen of Swasthavritta as represented by dinacharya (daily routine) and ritucharya (seasonal routine). Further, in the latter half of one's life, the practice of injunctions laid down by Sage Charaka in the chapter on Janapadodhwamsaniya (in the Vimaanastana) as well as the adoption of measures, described by him under rasaayana and vaajeekarana therapies, shall promote vitality, virility, and sustenance of good health.



In Ayurveda, treatment is not just about curing a disease; it also aims at promotion and preservation of health and strength. This is undertaken by 1. Removing the causative factors of the disease, and 2. restoring the doshic (dosha-dhaatu-mala) equilibrium. The achievement of these two-fold aims depends upon effective fulfillment of the role of the four essential limbs of therapy or Chatushpada: the Physician, medicinal drugs as well as food substances, the attendant and the patient.

ROLE OF PURIFICATION THERAPY

Treatment in Ayurveda essentially means to regain the vital strength; the accumulated waste has to be eliminated to make the tissues (dhaathus) pure. If the accumulation of toxins is moderate, it can be transformed by medicine and easily eliminated in the natural course of the system, by milder palliative treatments known as samana chikitsa (pacification therapy). Samana chikitsa ignites the vital fire, the agni, responsible for digestion and metabolism. A man with good and natural digestive functions and with a correct life style seldom gets sick; and if on account of omissions and commissions, gets disease, it can be easily corrected and cured with simple medication-yukthivyapaasraya, the rational application of drugs. If the accumulation of toxins is excessive, lifestyle corrections and medication may not suffice and it has to be cleared by evacuative-cleansing treatment, ie, sodhana chikitsa or purification therapy. Panchakarma is the most known process of purification therapy.

Ayurveda, thus, has laid a full roadmap for the rejuvenation of the body and mind through an elaborate process, which includes various treatments such as samana, sodhana, dietary control and a strict adherence to a proper daily and seasonal routine.

The writer, honorary consultant, Amrita Institute of Medical Sciences, Kochi, can be contacted at

drbrajeev@yahoo.com





الحجامة



آلام الظهر



آلام الركبة



استعادة الشباب



التأهيل من الصدمات الدماغية



السمنة

AyurVaidYa
Authentic Ayurveda

أيورفايديا أيورفيدا الصحية مستشفى أيورفايدا، طريق جانبي
اننتش ١٧، شمال كيونيومبارام، شمال إيدبالي، صندوق بريد
كوتشي، كود 682 024

mail@ayurvaidyahospital.com www.ayurvaidyahospital.com



وينقل من العناصر الغذائية الكثيرة إلى كل خلية. وفي ذروة كل شيء إن اليوغا لا يسبب أي تعب للجسم.

تمارين التنفس (براناياما)

يشير المصطلح برانا إلى قوة الحياة. برانا هو مصدر الطاقة لجميع الوظائف في جسمنا. التعبير الأساسي عن برانا في جسمنا هو دورة التنفس. وعن طريق براناياما (التمديد / التحكم في التنفس) ينظم المرء التدفق البراني من خلال قنوات خفية لجعلها سليمة ومنظمة. إن التدفق البراني السليم في الجسم يعني الأداء السليم لجميع الأعضاء الداخلية. وتشجع هذه الممارسة التنفس البطيء والعميق الذي يبطل معدل ضربات القلب وينظم إيقاعه ويأكسج الدم. وهذا يؤدي إلى الشعور بالهدوء الذي يؤدي إلى الاستقرار والثقة العقلية.

بانداس و مودراس

بانداس يعني العبودية، وهذا يمارس عن طريق التقلص والسيطرة على بعض الأعضاء أو أجزاء من الجسم. مودراس هو الختم أو قفل الطاقة أو دائرة مغلقة، وفي هذا السياق موقف اليد أو الإشارة. مع هذه الممارسات يحاول المرء السيطرة بوعي على بعض عضلات شبه الطوعية وغير الطوعية في الجسم. ويتأثر الجهاز العصبي اللاإرادي بهذا وتقلص الأعضاء الداخلية.

كرياس

كرياس هي بعض عمليات التطهير العميق وهي ستة في العدد. هذه الممارسات توازن جميع دوشاس وأنها تجلب السيطرة على الجهاز العصبي اللاإرادي.

عوامل اللياقة

يوغاساناس هي أنواع ثابتة وخفيفة من التمارين. كما تدل سوترا اليوغا "أسنا هي موقف حيث تكون الراحة والمثابرة مندمجة تماما." أنها توفر أسسا مستقرة ومدمجة لتحسين ملحوظ في القدرة على التحمل.

نظام القلب والأوعية الدموية (القلب والشرابين) - أسناس هي متساوية القياس، مما يعني أنها تعتمد على عقد توتر العضلات لفترة قصيرة من الزمن. هذا يحسن لياقة القلب والأوعية الدموية والدورة الدموية. وتظهر الدراسات أن ممارسة اليوغا العادية تساعد على تطبيع ضغط الدم.

الجهاز الهضمي - إن تحسين الدورة الدموية وتأثير التدليك من العضلات المحيطة تسرع الهضم البطيء.

العضلات والهيكل العظمي - يتم نقل المفاصل على مداها الكامل من الحركة مما يزيد من التحريك ويخفف الضغط. يريح التمدد اللطيف توتر العضلات ويزيد من المرونة. وتشمل الفوائد على المدى الطويل انخفاض آلام الظهر وتحسين الموقف.

الجهاز العصبي - الدورة الدموية المحسنة وتخفيف التوتر العضلي وعملية تركيز العقل على التنفس كلها تجمع بينها لتهدئة الجهاز العصبي. وتشمل الفوائد على المدى الطويل انخفاض التوتر ومستويات القلق وزيادة مشاعر الهدوء والرفاهية.

تحقق المواقف العامة بالمرونة والتوازن والقوة والقدرة على التحمل. يتم إفادة المرونة عموما لجميع المفاصل الرئيسية، ولكن أهم المنطقة للمرونة هي الورك، يساعد التوازن على بناء القوة والسيطرة والتركيز. هناك المواقف لتحقيق التوازن على ما يقرب من جميع أجزاء الجسم التي يمكن استخدامها لهذا الغرض بما في ذلك القدمان وقدم واحدة والركبتان

والأرداف والكتفان والمرفقان والساعدان واليدين والرأس. وغالبا ما يتم الجمع بين مواقف التوازن مع الانحناءات إلى الأمام أو انحناءات الظهر أو مع بادماسانا (موقف اللوتس).

يتم تحقيق القدرة على التحمل عن طريق ممارسة منتظمة وبطيئة وثابتة. بدلا من التنمية العضلية تعطي أسناس دائما أهمية لصحة الأجهزة الحيوية الداخلية. وإنها تسهم كثيرا في مرونة وقوة العمود الفقري.

التقنيات الحديثة واليوغا

هناك كثير من الرياضيين لديهم قدرة هائلة على التحمل، ولكن في معظم الحالات لا يكون لعقولهم نفس القوة. يمكن حتى للمشاكل البسيطة أن تجعلهم يفقدون توازنهم والتي قد تؤدي بعد ذلك إلى استجابة عدوانية كاملة. ولهؤلاء الناس يقدم اليوغا الإغاثة والممارسات اليوغية تريح التوترات من الجسم.

اليوغا يمنع ويشفي الإصابات الرياضية

الأنشطة البدنية القوية تترك العضلات عرضة للسحبات والضغط. فالممارسات الأكثر شدة تحتاج إلى مزيد من التمدد ولها أكثر فرص للإصابة. إن إجراءات التمدد البطيئة لليوغا يمكن أن تمنع وتعالج هذه الأنواع من الإصابات. اليوغا دائما ينسجم العضلات. يحتاج الرياضيون العاملون في مسابقات العدو إلى القيام بأقصى ممارسات التمدد لأن أوتار الركبة وعضلات الساق هي دائما عرضة للإصابات بسبب النشاط القوي. ومع ممارسة اليوغا العادية يمكن للمرء الحفاظ على قدرته على التحمل وحيويته طوال حياة المرء.

وفقا للمفاهيم الحديثة إن معلمات اللياقة البدنية الرئيسية

هي: القوة والقدرة على التحمل

والمرونة والسرعة. وعن طريق ممارسة اليوغا العادية يمكن للمرء أن يحقق كل هذه المكونات للياقة البدنية

.الميزة الإضافية لليوغا هي أن المرء يمكن أن يحقق الاستقرار العاطفي

والثقة، مما يساعد واحدا على التعامل مع أي موقف للتحدي

العقل السليم والجسم القوي



إن الجسد الصحي هو مقعد للعقل السليم كما يقولون. اليوغا يضمن أن عكسه هو صحيح أيضا: يمكن للعقل الهادئ الساكن أن يجعل وظيفة الجسم بكفاءة. إنه هو هبة من السماء لأولئك الذين يريدون أجسادهم الأداء في ذروتها، يقول أي بي جياديان

هو مقعد العقل السليم. لذلك كيف يتم تحقيق جسم وعقل سليم في وقت واحد؟

وفقا للمفاهيم الحديثة المعالم الرئيسية للياقة البدنية هي: القوة والتحمل والمرونة والسرعة. يمكن للمرء أن يحقق كل هذه المكونات للياقة البدنية عن طريق ممارسة اليوغا العادية. فائدة إضافية من اليوغا هي أن المرء يمكن أن يحقق الاستقرار العاطفي والثقة مما يساعد المرء على التعامل مع أي حالة صعبة.

وسائل ممارسة اليوغا هي: المواقف اليوغية (أسناس) وممارسات التنفس (براناياما) والتأمل وغيرها من الممارسات الخاصة مثل مودراس ويانداس و كراس

المواقف اليوغية (أسناس)

وقد تطورت أسناس على مر القرون بهدف إعطاء ممارسة لكل من العضلات والغدة والأعصاب في الجسم. هذه الأنماط الخاصة من المواقف تقيم الإيقاع السليم في النبضات العضلية - العصبية وتحسين النغمة العامة للعضلات. وعن طريق الممارسة المنتظمة يحصل المرء على خفة الحركة والتوازن والقدرة على التحمل والحيوية الكبيرة. لا تكون أسناس مجرد تمارين بدنية. وهي المواقف الحيوية الفيزيائية النفسية.

يساعد كل موقف على تمديد بعض العضلات ويضفي تدليكا شديدا لبعض الأعضاء الداخلية والتواء منعشا في بعض المناطق ويزود النشاط إلى بعض النقاط الحيوية وتجديدا إضافيا للتنفس وشعور الإمتلاء بالقلب

اليوغا يعني الاتحاد بين الجسم والعقل والروح. ويهدف إلى دمج الشخصية على مستويات اللياقة البدنية والعواطف والروح. اليوغا والتربية البدنية هما التخصصات التكاملية. وتعرف التربية البدنية بأنها "جزء لا يتجزأ من العملية التعليمية التي تعزز وتنسق الجوانب البدنية والفكرية والاجتماعية والعاطفية لشخصية المرء، وذلك أساسا عن طريق النشاط البدني الموجه". اليوغا لديه الكثير للمساهمة في مجال التربية البدنية والرياضة.

وقد شهدت السنوات الـ 100 الماضية خطوات سريعة في العلوم الحديثة التي تطرقت تقريبا إلى جميع مجالات الحياة. تتوفر الآن طرق دقيقة ومتطورة للغاية لقياس وتسجيل بعض العمليات الفسيولوجية مثل إيقاع التنفس ومعدل ضربات القلب والنشاط العصبي والكهربائي.

يتم تقييم الآثار الفسيولوجية للتقنيات اليوغية في الوقت الحاضر باستخدام هذه الأساليب. وتتعلق هذه الدراسات بشكل رئيسي بالجهاز التنفسي والدوري والعضلي المفصلي، ودرجة أقل الغدد الصماء والجهاز العصبي.

كل هذه التحقيقات يمكن أن توفر فهما أعمق للآثار الفسيولوجية والكيميائية الحيوية والعصبية والنفسية لليوغا على النظام البشري. فمن حاجة الساعة الاستفادة من كل هذه المعرفة لتعزيز "اللياقة البدنية" للحياة لدينا.

ولا ينبغي أن تكون الحاجة إلى اللياقة البدنية أكثر متأكدا. الجسم السليم

جميع أنحاء آسيا ومنطقة المحيط الهادئ لآلاف من السنين على حد سواء كالأغذاء والدواء. وكان زيت جوز الهند على قيد الاستخدام في الهند من العصر الفيدي نفسه. وقد ذكر في النصوص مثل سوشروتا سامهيتا قبل حوالي 2000 سنة. يوضح أشاريا سوشروتا الفوائد الصحية لزيت جوز الهند على النحو التالي:

- زيت جوز الهند هو سائل تبريد طبيعي
- يتم هضمه ببطء
- يساعد على تحسين نوعية وقوة الشعر ويعزز نمو الشعر
- هو مثير طبيعي للشهوة الجنسية
- يغذي أنسجة الجسم.

زيت جوز الهند مفيد في علاج الأمراض مثل الهزال والضعف وحالات الجهاز التنفسي والسكري واضطرابات الجهاز البولي.

عندما ينشر على الجروح فإنه يسرع الشفاء ويساعد في ملء منخفضات الجلد في الجروح. إنه يهدئ فاتا وبيثا ويدعم كافا.

زيت جوز الهند هو قاعدة للعديد من التحضيرات الأيورفيدية والعشبية المستخدمة (خارجيا أو داخليا) لعدد من المشاكل الصحية. وبعض منها: زيت جوز الهند

الكاينايادي وزيت جوز الهند الكاربورادي وزيت جوز الهند الإيلادي وزيت جوز الهند الدورديورباترادي وزيت جوز الهند تشيمبارتيادي. ويكون زيت جوز الهند هو أفضل قاعدة متاحة لزيت الشعر. بل هو مرطب ومطهر جيد للجلد. فمن الحسن جدا أن يشمل زيت جوز الهند في نظام غذائي منتظم بكميات محدودة لفرد صحي طبيعي. وفقا للأيورفيدا زيت جوز الهند من الطبيعة المغذية عندما يؤخذ داخليا. وبالتالي فهو يستخدم في حالات مثل الهزال والضعف الخ. هو المبرد الطبيعي ومفيد في الحالات مثل الأكزيما.

ولكن بعض المبادئ التوجيهية الغذائية الحديثة تصنف زيت جوز الهند كغذاء ينبغي تجنبه. وفي رأيهم يكون زيت جوز الهند هو "دهنيا" وسوف يزيد من مستوى الكوليسترول في الدم.

في ولاية كيرالا يستخدم زيت جوز الهند في جميع الأطباق تقريبا. إذا كان زيت جوز الهند هو حقا سبب السمنة يمكن أن تكون كيرالا مملوءة من الناس الذين يعانون من السمنة المفرطة، وهذا ليس هو الحال! يستخدم زيت جوز الهند هنا كمكون غذائي وكدواء للإستعمال الخارجي والداخلي. وهو جزء لا يتجزأ من نمط الحياة في ولاية كيرالا. وقد ألف بروس فايف مدير مركز البحوث في جوز الهند وهو منظمة غير ربحية

مكرسة لتثقيف الجمهور والمهنيين الطبيين حول الجوانب الصحية لجوز الهند عدة كتب عن جوز الهند. وفي كتاب معجزة زيت جوز الهند وعلاج جوز الهند، يقول:

"وكان يعتقد خطأ أنه ضار بسبب محتوى الدهون المشبعة ولكن من المعروف الآن أن زيت جوز الهند يحتوي على شكل فريد من الدهون المشبعة التي تساعد في الواقع على منع أمراض القلب والسكتة الدماغية وتصلب الشرايين. إن الدهون المشبعة في زيت جوز الهند هي على عكس الدهون الموجودة في اللحوم أو الدهون النباتية الأخرى. وهو مطابق لمجموعة خاصة من الدهون الموجودة في حليب الثدي البشري والتي أظهرت لتحسين الهضم وتقوية جهاز المناعة والحماية ضد العدوى البكتيرية والفيروسية والفطرية."

ويحذر: "إذا كنت لا تستخدم زيت جوز الهند للطبخ اليومي واحتياجات العناية بالجسم كنت في عداد المفقودين على واحدة من المنتجات الصحية الطبيعية المدهشة."

زيت جوز الهند هو قاعدة للعديد من التحضيرات الأيورفيدية والعشبية المستخدمة (خارجيا أو داخليا) لعدد من المشاكل الصحية.



وبشكل عام يكون لجوز الهند النقي ونصف الناضج المزيد من الخصائص الطبية. وفي رأي تشاراكا يمكن لجوز الهند النقي ونصف الناضج أن يساعد على تغذية جميع الأنسجة السبعة وتقوية الجسم وهو مليء بالحلاوة.

يجب على الأشخاص الذين يهيمن فيهم كافا أن يكونوا في حذر في استخدام ماء جوز الهند، وخصوصا خلال الليل بسبب خصائصه التبريدية.

كما تستخدم زهوره وجذوره أيضا في مختلف الأدوية الآيورفيدية. وتستخدم الزهور في حالات مثل الإسهال. وتساعد الزهور على تهدئة بيتا والدماغ المدمر. كما أنها مفيدة أيضا في التبول الزائد. وهناك إعداد بما في ذلك زهور جوز الهند المستخدمة في الرعاية بعد الولادة في الآيورفيدا وكذلك في الطب الشعبي

يعتبر جوز الهند في الآيورفيدا بمثابة مغفل طبيعي للإجهاد. فإنه يوازن (يبرد) ساداك بيتا الذي يرتبط مع العواطف.

لا يكون جوز الهند لذيذا ومتنوع الإستعمالات فقط مختلطا مع التوابل مثل القرفة والهيل والزنجبيل والقرنفل والكمون والكزبرة والكرام، ولكن أيضا يشفي الجهاز الهضمي ويعزز عملية التمثيل الغذائي أفضل.

التدليك باستخدام زيت جوز الهند على فروة الرأس يحسن نمو الشعر ويمنع قشرة الرأس. تدليك الجسم باستخدام زيت جوز الهند هو جيد للبشرة الجافة. فإنه يسرع التئام الجروح ويمنع الأمراض الجلدية.

وفي رأي تشاراكا يمكن لجوز الهند النقي ونصف الناضج أن يساعد على تغذية جميع الأنسجة السبعة وتقوية الجسم، وهو مليء بالحلاوة. أعجب المستكشف البيندي الشهير ماركو بولو كثيرا من جوز الهند الذي رآه في الهند وسومطرة وجزر نيكوبار وسماء "جوز فرعون"! جوز الهند النقي هو مصاص ثابت لبيتا. ويمكن أن يزيل عوائق قنوات الجسم من السموم (أما) وهو يطهر الجهاز الهضمي المعوي وميزته سنيغدا أو الحلو هي مستعدة للحياة.

زيت جوز الهند

أصح الزيت الغذائي على الأرض

ويناقش على زيت جوز الهند دائما كثيرا لفوائده ومخاطره. وكان يتم استخدامه في



جوز الهند نصف الناضج: يكون في جوز الهند لب لين في هذه المرحلة. وفيه كميات أقل من المياه. المياه هي حليبي قليلا في هذه المرحلة. هذا النوع عموما يحتوي على المزيد من الكربوهيدرات والبروتين والمعادن والفوسفور والفيتامينات أ، ب، ج أكثر من النوعين الآخرين. ويقال أن جوز الهند في هذه المرحلة يكون الأكثر مغذيا وفقا للآيورفيدا.

جوز الهند الناضج: اللب ثابت في هذه المرحلة وهناك القليل جدا من الماء. يقول الآيورفيدا أن جوز الهند الناضج ثقيل لهضم، ويمكن أن يؤدي إلى تقايم بيتا أو فاتا إذا تكون النار من الجهاز الهضمي للفرد منخفضة. استهلاك كميات كبيرة من هذا النوع يمكن أن يسبب في تراكم السموم في الجسم بسبب ضعف الهضم. وإن استخدامه الزائد يمكن أن يسبب فرط الحموضة.

ولذلك لا ينصح تناول جوز الهند الناضج لأولئك الذين يعانون من ضعف الهضم إلا إذا تم دمجها مع غيرها من المكونات التي تساعد على توازن خصائصها السلبية. إن الصلصة في جنوب الهند هي أفضل مثال. وتكون الصلصة مصنوعة من الجمع بين المكونات الصحية مثل دقيق الحمص المحمص وورق الكري وبذور الخردل إلى جوز الهند، والتي تستخدم بكميات أقل هي مفيدة.

هذا في المظهر أكثر اتساقا من أنواع الأقزام المختلفة.

المناخ الدافئ والرطب على مدار السنة يساعد نمو جوز الهند. وإن درجة الحرارة السنوية المتوسطة تبلغ 27 درجة مئوية وهطول الأمطار الموزعة بالتساوي -1500 2500 مم في السنة والرطوبة النسبية فوق 60 في المائة توفر الظروف المناخية المثالية للنمو القوي والغلة في النخيل. يمكن أن يكون لجوز مائي دائم سهل الوصول إليه من الجذور تعويضا عن عدم كفاية الأمطار، في حين أن المبالغ التي تزيد عن 2500 مم يمكن أن تؤدي إلى أمراض الفاكهة والأوراق.

جوز الهند في الآيورفيدا

يعرف جوز الهند باسم ناركيلا في الآيورفيدا. وتنقسم الفاكهة إلى ثلاثة وفقا لنضجها. جوز الهند النقي (بالا) ونصف الناضج (مادياما) والناضج (باكفا).

يحتوي جوز الهند على 90 إلى 95 في المائة من المياه. ويعتبر السائل الحلو داخله أفضل لخصائصه التبريدية. فإنه مصاص ثابت لبيتا ويمكن أن يزيل عوائق قنوات الجسم من السموم (أما). وهو يطهر الجهاز الهضمي المعوي وميزته سنيغدا أو الحلو هي مستعدة للحياة.



شجرة متعددة الاستعمالات

جوز الهند ليست مجرد طعام. يقوم الأيورفيدا باستخدام هائل من هذه الشجرة التي لديها تاريخ

يعود تاريخها إلى

العهد الفيدي

تعتبر شجرة جوز الهند كالب فريكشا، مزود لجميع الخير من الطعام الذي يأكلونه إلى المشروبات التي يشربونها ولإعداد منتجات الرعاية الصحية، فإنها يتشابه بشكل وثيق مع حياة الناس أينما تنمو. يتم الحصول على زيت الطهي والأدوات المنزلية والسلال والأثاث ومستحضرات التجميل منها.

إن الأصل الدقيق لشجرة جوز الهند غير معروف. هناك تناقضات بين العلماء على هذا العدد. ويشير المؤرخون إلى أن العديد من الدول مثل الهند وشرق أفريقيا وماليزيا واندونيسيا ومدغشقر هي مسقط رأس جوز الهند. ولكنهم جميعا متحدون على حساب واحد: التوزيع العالمي لجوز الهند كان من خلال المسافرين البحر الذين يتاجرون المحاصيل بين مختلف البلدان. وكان المستكشف البندقي الشهير ماركو بولو أعجب كثيرا من جوز الهند الذي رآه في الهند وجزر سومطرة ونيكوبار، وسماه "جوز فرعون"!

وهناك إشارة إلى جوز الهند في النصوص الهندية القديمة. تمتع بوضع مثقل مثل الريحان المقدس و التوت في التقاليد الفيدي.

جوز الهند هو نخيل طويل القامة ينمو في جميع أنحاء المناطق الاستوائية. ينمو هذا النخيل بدون الفروع حتى ارتفاع 35-30 مترا. وله أوراق كبيرة والتي هي مركبة ريشية الشكل ومنشورة تصل إلى متر واحد في الطول ومستدق الطرف مع العصب المركزي الصلب. زهورها في طلعة الإزهار ويتم تضمينها داخل الكافور الصلب. الزهور هي للجنسين مع العديد من الزهور الذكور وعدد قليل من الإناث. وفواكهها الكروية هي خضراء وليفيية مفردة النواة واحدة البذرة. والبذور البيضاء هي مع الغلاف الداخلي الصلب والسويداء البيضاء اللذيذة وسائل حلبي حلو في التجويف.

هناك نوعان متميزان وفقا لحجم وقامة النخيل - طويلات القامة والأقزام. تعتبر طويلات القامة من الأنواع المتنوعة التي تزرع في جميع أنحاء العالم. وتعتبر الطويلات متلقة بشكل متقاطع، وبالتالي فهي متغيرة للغاية، كما يتضح من التباين الواسع في الخصائص مثل الحجم والشكل واللون للفاكهة وكذلك تكوين الفاكهة (سمك القشر ووزن السويداء) والغلة. وأما الأقزام من ناحية أخرى إلى حد كبير يتم تلقيحها ذاتيا، وبالتالي هي أكثر تجانسا وراثية. وينعكس

جميع الفواكه مفيدة ولكن بعض الفواكه لها قيمة غذائية عالية لا تضاهى ويمكن بيعها بسهولة إلى غير الأكليين. الأفوكادو هي واحدة من هذه الفواكه مع الكثير من الفوائد التي تجعل من الصعب ألا نحبيها. إن نسيجها مثل الزبدة الحريية ونكهتها المتنوعة تعطيها اسم الكنية فاكهة الزبدة. وأن يكون لكم علاقة حب مع أفوكادو يعني تغذية الجسم مع أكثر من 25 من المواد الغذائية الأساسية بما فيها فيتامين أ، ب، ج، هـ، ك، والنحاس والحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم. كما أنها تعزز إلى حد كبير الجهاز المناعي عن طريق محتواها الألياف والبروتين المرتفعة والعديد من المواد الكيميائية النباتية المفيدة مثل بيتا سيتوستيرول والجلوتاثيون واللوتين والتي تحمي الجسم ضد مختلف الأمراض والأدواء. في حين أنه تؤكل معظم الفواكه للسيطرة على النظام الغذائي وبالتالي انخفاض الوزن، تكون هذه هي على الأرجح الفاكهة الوحيدة التي تعمل على زيادة الوزن. إنها توفر مصدرا صحيا من السعرات الحرارية على عكس غيرها من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية التي تحتوي على الدهون المشبعة الزائدة والسكر.

ومن بين العديد من الخصائص الأخرى لهذه الفاكهة أنها معروفة لتغذية البشرة وتجعلها تتوهج. هذه الوظيفة من الفاكهة يجعلها مفضلة بين السيدات. وهي تساعد أيضا في علاج الصدفية والنفاس الكريهة. ومن المعروف أيضا أنها تقوم بإبطاء الشيخوخة وتشجيع الجهاز العصبي الصحي.

وهناك طبيعة أخرى مميزة لهذه الفاكهة هي أنه في حين أن معظم الفواكه تتكون من كميات عالية من الكربوهيدرات تكون الأفوكادو غنية بالدهون الصحية. نظرا لقيمتها الغذائية العالية أنها تعمل كعنصر جيد في العديد من الأطباق. وأيضاً الزيوت المستخرجة من أفاكادو يمكن أن تقلل من أعراض التهاب المفاصل في العظام المسمى هشاشة العظام. وهذا الغذاء الغني بالألياف والدهن يمكن دمجها بسهولة في النظام الغذائي للمرء عن طريق السلطة ووصفات مختلفة أخرى

بخلاف المساهمة في فقدان الوزن يساعد محتوى الألياف الغنية لهذه الفاكهة على خفض نسبة السكر في الدم وترتبط إلى تقليل خطر العديد من الأمراض. تكون الأحماض الدهنية الأحادية المشبعة في هذه الفاكهة صحية جدا للقلب. معظم الدهون في أفاكادو هي حمض الأوليك الذي هو المسؤول عن الحد من الالتهاب ولها آثار مفيدة على الجينات المرتبطة بالسرطان. زيت الأفوكادو هو أيضا آمن وصحي للطبخ لأنه مقاوم للأكسدة التي تسببها الحرارة.

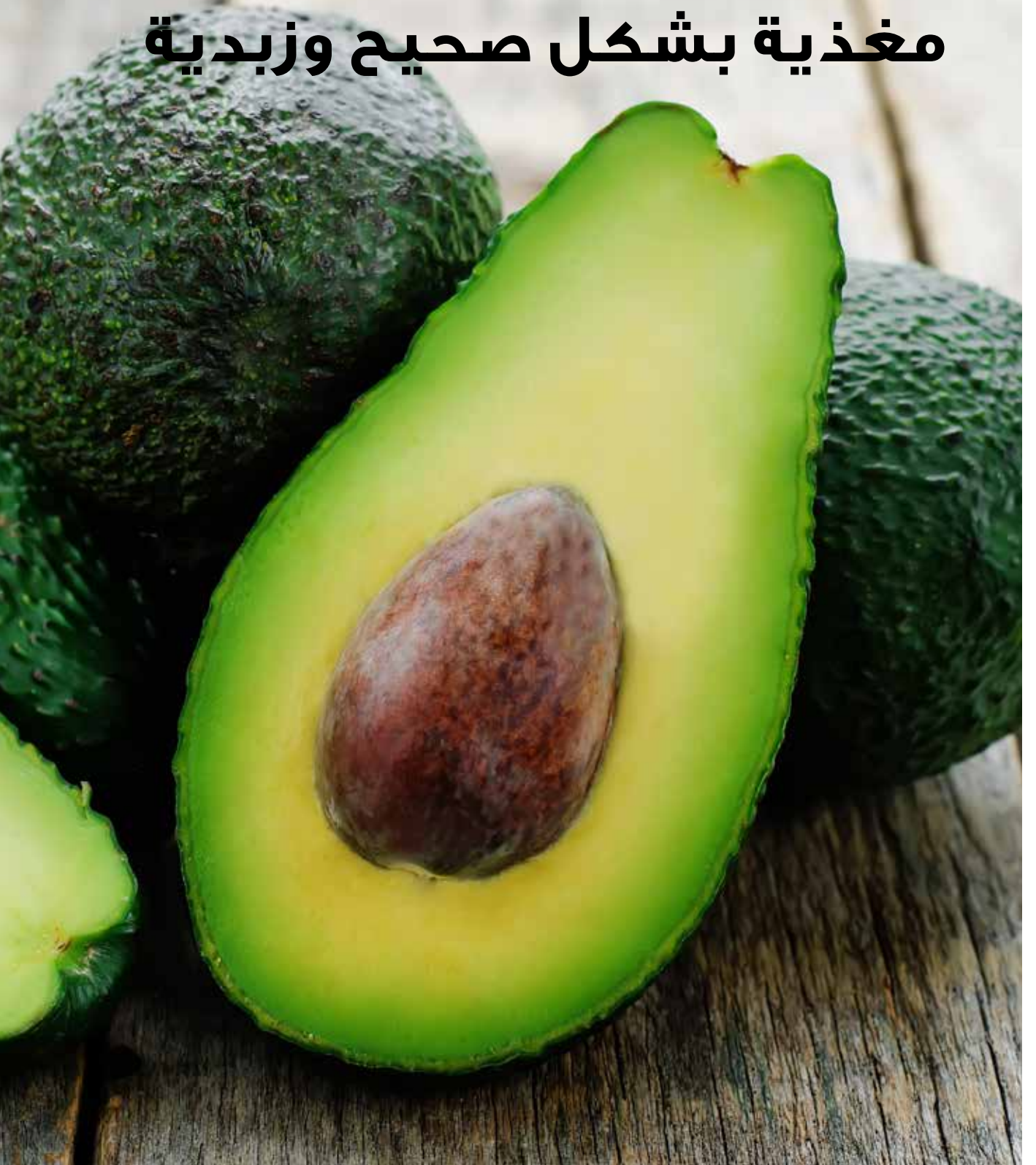
البوتاسيوم هو المعدن الذي يفتقر إليه معظم الناس، إن تناول الأفوكادو يزيل هذا النقص لأنها غنية في البوتاسيوم وبالتالي تدعم مستويات ضغط الدم الصحي.

وخلاصة القول، هي ثمرة خضراء زيتونية على شكل الكمثرى تسمى في كثير من الأحيان " التمساح الكمثرى " بسبب خارجها الخشن والوعر. يكون الدسم الأصفر والأخضر فقط من هذه الفاكهة هو صالح للأكل ويطرد الجلد والبذور. الأفوكادو ينتمي إلى عائلة لوراسي حيث توجد الأنواع مثل ورق الغار وشجرة الكافور.



الأفوكادو

مغذية بشكل صحيح وزبدية



مهاريشي
مستشفى
الأيورفيدا

الوقاية
تجديد
الارتياح

بأكثر من 5000 من المرضى الراضين من 81 بلدا، سيجد الضيوف في مركزنا برامج علاجية عميقة تساعد على استعادة التوازن وإعادة إحياء آليات الشفاء الطبيعية للجسم، وكذلك الحصول على فهم كيفية ترابط جميع جوانب حياتهم المختلفة والتي تؤثر على الرفاه العام.

يمكنكم الاستمتاع بإقامتكم في مستشفى مهاريشي أيورفيدا في دلهي والعودة إلى المنزل بشعور تجديد الشباب والتجديد في الجسم والروح.

✳ تشاور أيورفيدي على أساس نبضة القلب

✳ العلاجات بانشكارما كما هو محدد من قبل شيوخ الأطباء

✳ العلاج بالعلقة

✳ رساينا وأدوية مهاريشي الأيورفيدية

✳ عيادة البواسير والناصور

✳ التأمل التجاوزي

✳ اليوغا وفصول الطبخ الأيورفيدي



مستشفى الأيورفيدا المعتمد NABH



مستشفى مهاريشي الأيورفيدا

معهد خوسلا الطبي وجمعية البحوث

بي بي - بلوك، شاليمار باغ (الغرب)
دلهي - 110088

الرقم المجاني: 1800-300-24125

هاتف: 27479501, 27479502, 011-27479503

البريد الإلكتروني: info@mahospital.org

ويب: www.maharishiayurvedaindia.org

نصائح الحمية العامة للسكري

وفيما يلي بعض النصائح العامة لمرضى السكري لاتباع النظام الغذائي:



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



في الموت تفوز عليه. وبالطبع هناك الموت الذي يأخذ حياة الملاحين مما يؤدي إلى انقراضهم الفوري. وهذا هو المقصد النهائي بالنسبة لنا جميعا، ولكن يمكننا أن نذهب بسعادة عن طريقنا مع التباطؤ التدريجي إلى الأسفل، نوعا من التدهور الذي يتجاوز لنا بعد عشرات السنين ولو كنا من السكريين.

هذا العالم الرائع لديها الكثير من الأشياء للجميع للاستمتاع والشهود، ولذلك لا تكن خائبا لأنه في هذه الحالة فإن الخسارة ستكون كلية.

oigeorge@gmail.com

صغيرة. عليك أن تفعل كبيرة. الكثير والكثير من الناس يعيشون حياة طويلة وجيدة مع مرض السكري. وكنتم بحاجة للمعرفة من هؤلاء الناس. ويمكنك أن تكون واحدا من هؤلاء الناس أيضا. إذا كان هناك قبول الواقع فيكون هناك شيء مختلف عن كون المزمع بالسري، وأخيرا فإن شخصا قد ينتهي إلى التفكير أن السكري هو أفضل شيء حدث لك في أي وقت مضى لأنه قد قام بتحويل الحياة بالفعل.

اطلعوا على سطور كوليردج في "ريم للملاح القديم"، وهناك أوصاف الموت التي تمثل الموت كاملة، والحياة في الموت والتي تمثل حالة من الموت الموجودة في الحياة. الملاح يعيش على الرغم من أنه يعاني بسبب الحياة

وبالإضافة إلى ذلك هناك اليوغا وبناشا كرما وبرانايام والعلاج بالايور والتأمل والعلاج المغناطيسي والعلاج الطبيعي وعلاج النظام الغذائي.

إن الثبات والعزم على الاستمتاع بالحياة والذي يقدم مرقطة تمتزج الخبرات المتناقضة تقوم بمثابة حائط صد ضد هبوط مفاجئ في الحفرة السحيقة من فشل بعض أعضائها ناتجة عن مرض السكري. وقد رأينا الكثير من السكريين يعيشون حياة الامتلاء حتى يعبرون عتبة كونهم المعمرين. إن مرض السكري قد صفعكم شديدا ولكنه يدافع عليكم أيضا أن تعيشوا حياة مختلفة. استرح فلا داعي للذعر واعتبره بطيئا. ادرس المزيد عن مرض السكري. واتخذ خطوات إيجابية



على أفضل صورة في الصحة لدينا. هذا كل ما يمكننا القيام به.

الأرقام التي نهدفها، فهي أرقام غير مرضى السكري.

الصيام

أقل من 100

ساعة واحدة بعد وجبات الطعام
تحت 140

ساعتين بعد وجبات الطعام
تحت 120

أو لأولئك الذين في أنحاء العالم:

الصيام

تحت 6

ساعة واحدة بعد وجبات الطعام
تحت 8

ساعتين بعد وجبات الطعام
تحت 6.5

استمع إلى طبيبك ولكن تكون أنت قائد فريق الرعاية السكري الخاص بك. في حين دراسة نصيحته / ها فإنه لا يكون مطلقاً. إنك تنتهي إلى العلم الكثير عن جسمك وكيف انه يتعامل مع مرض السكري أكثر من إرادة طبيبك. يكون عدادك هو أفضل سلاح لديك. عليك أن تتذكر فقط بأننا نحن لسنا في سباق أو منافسة مع أي شخص إلا أنفسنا. لعب حولك مع خطة الغذاء ... اختبر ثم اختبر. وتعلم ما هي الطفرات التي تسببها الأطعمة وما هي الرغبة الشديدة التي تسببها الأطعمة. استخدم جسمك بمثابة تجربة علمية. عليك أن تقرأ عن الكثير من الطرق المختلفة التي يستخدمها الناس للسيطرة على مرض السكري. فيكون العديد على طرفي النقيض. وبعد لحظة ستعرف أنه لا يوجد أحد من الحجم والتناسب - في جميع الأنحاء. خذ بعض الوقت للتجربة وسوف تكتشف قريباً الخطة التي تعمل لكم.

وبالطبع هناك العديد من الأعشاب التي تساعد على خفض مستويات السكري الدم، وبعضها هي: القرق المر (مومردكا شارانتيا) والقثاء الهندي (أجل ماملوس) وورق غورمار (جيمينما سيلفسترا) والحلبة (تريغوني فوينوم جريسم) والكرم (كركما لونغا) وناينتارا (فينكا روزا) والنيم (أزارياداشا إنديك) والثوم (الأليوم ساتيفوم) وساجار جوتا (سيسالبينيا كريستا)

اكتشف لوحدا أفضل ما يمكن عمله بالنسبة لنا. يمكنك استخدام خبراتنا كنقاط القفز ، ولكن في النهاية تعمل خطة ناجحة وهو لك وحدك. ما كنت تبحث للاكتشاف هو كيف تؤثر الأطعمة المختلفة عليك. وأنا متأكد من أنك قد قرأت أن الكربوهيدرات (السكريات والقمح والأرز ... الأشياء التي تسميها جداتنا "النشويات") ترفع السكر في الدم أكثر بسرعة. البروتين والدهون ترفعه ولكن ليست عالية وببطء أكثر من ذلك بكثير. حتى إذا كنت تي 2، وعموما الأنسولين الذي ينتج جسمك لا يزال قد يقوم برعاية الارتفاع.

إنك قد ترغب في محاولة بعض التجارب. أولاً: كل كل ما كنت تتناول من الأطعمة في الوقت الراهن، ولكن اكتب كل شيء. اختبر نفسك في الأوقات التالية:

عند الاستيقاظ (الصوم)

ساعة واحدة بعد كل وجبة

ساعتان بعد كل وجبة

في وقت النوم

وهذا يعني 8 × كل يوم. وما سوف تكتشف من هذا هي المدة بعد الوجبة التي تأتي فيها أعلى قراءتك ومدى السرعة التي تعود إلى "طبيعية". وأيضاً، قد ترى أن الوجبة التي تشمل الخبز والفواكه أو الكربوهيدرات تمنحك أعلى القراءة. ثم في الأيام القليلة المقبلة حاول على تقليل الكربوهيدرات . تجنب الخبز والحبوب والرز والفاصوليا وأي منتجات القمح والبطاطا والذرة والفاكهة ... احصل على كل الكربوهيدرات من الخضار. واختبر في نفس الموعد المحدد أعلاه.

إذا حاولت هذا لبضعة أيام، قد تجد بعض قراءات جيدة. ومن الجدير بضعة أيام للاكتشاف. وفي النهاية يمكنك إضافة الكربوهيدرات ببطء مرة أخرى حتى تراها تؤثر عدادك. إن الشيء المهم عن هذا المرض هو أنه على الرغم من أننا نشارك الكثير من القواسم المشتركة ونحن نكون بحاجة إلى اتباع المبادئ التوجيهية المعينة. وأخيراً كل من أجسادنا تملئ علاجنا ونجاحنا.

ما اقترنا إلى أرقام غير السكري وهناك فرصة كبرى لدينا لتجنب المضاعفات الراهية. المفتاح هنا هو AIM. يكون الجميع في نقطة مختلفة في مرضهم وأنه هو تدريجي. ولكن إذا كنا نحن نهدف لأفضل الأرقام ونبدل قصارى جهدنا، نقدم أنفسنا

لدينا أيضاً مشورة خبراء الايورفيدا : " إن شرب ملعقة واحدة على الأقل من عصير القرع المر يوميا يخفض مستويات السكر في الدم والبول. وملعقة كبيرة من عصير عنب الثعلب الهندي مختلطة مع كوب من عصير القرع المر الطازج يتناول يوميا لمدة شهرين تمكن البنكرياس لإفراز الأنسولين. شرب كوب من الماء مع 10 أوراق تولسي و 10 أوراق النيم و 10 بيلباراس في الصباح الباكر على معدة فارغة يساعد في الحفاظ على مستويات السكر تحت السيطرة. يخلط ويطحن بذور الحلبة (100 جم) والكرم (50 جم) والفلفل الأبيض. خذ ملعقة صغيرة من هذا المسحوق مع كوب من الحليب مرتين يوميا. كل هذه سوف تساعد المريض على سيطرة الداء إلى مستويات مقبولة.

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

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

ونستريح ونتقدم. وليس من الإطفاء المفاجئ من الحياة.

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

الغدة المهمة كلها -البنكرياس إذا رفضت لإنتاج كمية كافية من الأنسولين تجعل حياتنا رأساً على عقب. وفي النهاية لا تكون الدورة الدموية كافية خلال جميع الأجهزة والتي قد تبدل تدريجياً. فلا تكن قانطاً فإن هذه الحالة تأخذ عشرات من السنين لتسود حياة المرء. على أي حال لا بد للإنسان من أن يغادر فجأة يوماً واحداً، ولكن يمكن لنا أن نقرر على عدم الفراق فوراً إذا ما اتخذنا التدابير العلاجية المناسبة.

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

الجلوكوز في الدم. لذا، فإن أهم المعلومات التي يمكنك أن تبدأ التأليف عن نفسك هي كيف يعامل جسمك بالكربوهيدرات.

هذا يبدو وكأنك كنت في حاجة الى خطة الغذاء المنخفضة بالكربوهيدرات ، أليس كذلك؟

لا ... ما تحتاج إلى أن تكشف هو رقم كاربو هيدراتك الشخصية. والذي يعمل أفضل في الواقع بالنسبة لمعظم الناس. الأقل إلى شخص واحد قد يكون مرتفعاً بصورة عشوائية إلى آخر، ولكن بطريقة منخفضة جداً لشخص آخر.

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

وجود رقم كاربو هيدراتك من السهل. واليك كيف يمكنك معرفة رقم كاربو هيدراتك الشخصي.

أكبر سؤال واحد لدى مريض السكر للإجابة هو: ماذا تأكل؟

لسوء الحظ، فإن الجواب هو مريك جداً.

والحقيقة التي يفندنا جميعاً هي أن لمرضى السكري المختلفين يمكن الحصول على نتائج رائعة على خطط غذائية مختلفة إلى حد كبير. فإن البعض منا يتحقق التنظيم العظيم للجلوكوز في الدم بتناول وجبات معقدة عالية من الكربوهيدرات. يجد الآخرون أن أي شيء أكثر من 75 - 100جم من الكربوهيدرات يومياً هو أكثر من اللازم. ولكن البعض الآخر لا يزال في مكان ما بينهما. وفي البداية يشعر كل واحد منا بطبيعة الحال بالإحباط. أردنا أن يتم تسليم الطريق لتناول الطعام لضمان استمرار صحتنا. لكننا فهمنا جميعاً أنه لا يوجد طريقة واحدة. على كل واحد منا ان يجد طريقاً، وذلك باستخدام تجربة أولئك الذين سبقونا، ولكنه لا بد من الاكتشاف لأنفسنا كيف كانت تتعايش أجسادنا وهذا المرض تطرح الأسئلة ولكن لنذكر أن كل واحد منا



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



راميشوارم رساشالا

مرادف أصيل للطب الآيورفيدي



مسحوق اكسيت

مسحوق ملين



أستيسشرينكالا

قرص مكمل للعظم والعضوف



كوموديني كالب

شراب - تنقية الدم ومنشط البول



تارانغيني كالب

شراب - تنقية الدم ومنشط البول



فيدانا

زيت - تخفيف الألم

راميشوارم
رساشالا

قامت بالإنتاج: طوروس للصيدليات

ك ه رقم ٥٤٥، جهاي، ماهيندرا سيز

جايپور - 302026

بالإرشادات التقنية من:

راميشوارم رساشالا

710C6, 490006

رقم الإتصال: +91 7000 670 970, +91 9826 193 934

www.rameshwaramrasashala.com

info@rameshwaramrasashala.com

www.exitchurna.com

www.asthishrinkhala.com, www.kumudinikalp.com

www.taranginikalp.com, www.vedanaoil.com



والمتوسطة الدخل

• أكبر عدد من الناس الذين يعانون من مرض السكري ما بين 40 و 59 سنة من العمر

• 175 مليون شخص يعانون من مرض السكري هم دون تشخيص

• تسبب مرض السكري 5.1 مليون حالة من الوفاة في عام 2013

• يموت شخص كل ست ثوان بسبب المضاعفات المتعلقة بمرض السكري

• اشتركى 79,000 من الأطفال من داء السكري من النوع 1 في عام 2013

• تأثر أكثر من 21 مليون ولادة حية عن مرض السكري أثناء الحمل في عام 2013

• وفي أفريقيا، 76% من الوفيات الناجمة عن مرض السكري هي من البالغين الذين تقل أعمارهم عن 60 عاما

• أوروبا لديها أعلى معدل انتشار مرض السكري من النوع 1 في الأطفال

• في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا 1 في 10 من البالغين يعاني من مرض السكري

• تم إنفاق أكثر مبالغ على الرعاية الصحية لمرض السكري في أمريكا الشمالية والبحر الكاريبي مما كانت عليه في أي منطقة أخرى

• في جنوب ووسط أمريكا سيزيد عدد الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري بنسبة 60% بحلول عام 2035

• في جنوب شرق آسيا ما يقرب من نصف الأشخاص المصابين بداء السكري غير مشخصين

• في غرب المحيط الهادئ 138 مليون شخصا مصابون بداء السكري - أكبر عدد من أي منطقة.

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

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

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

نظام الرعاية الصحية المعروفة باسم الأيورفيدا لديه الكثير للتقديم في هذا الصدد. وقد تم المناقشة حول مسببات وتصنيف ومرضية وعلاج براميهها مطولا وبالتفصيل في النصوص الايورفيدية. إن الخلفية النظرية والمجموعة الشاملة من الاستراتيجيات للأيورفيدا التي تستخدم لعلاج براميهها قد تكون ذات قيمة في علاج السمعة ومتلازمة الأيض وداء السكري بطريقة فعالة وقابلة من حيث التكلفة.



كوتاكل

للأيورفيدا

شفاء للعالم مع الأيورفيدا



◀ مستشفى معتمد من قبل المجلس الوطني لاعتماد المستشفيات ومقدمي خدمات الرعاية الصحية (NABH) في كوتاكل ▶ المستشفيات في دلهي، ألوفا، كوتشي وهيماشال براديش ▶ مستشفى خيرية في كوتاكل ▶ بانسكارما والعلاجات الخاصة بكيرالا ▶ ثلاثة مصانع معتمدة بـ GMP والتي تقوم بتصنيع أكثر من 500 تركيبات ▶ 29 فرع العيادات، 1650 تجار الحصريون المعتمدون ▶ حدائق الأعشاب ▶ مركز لبحوث النباتات الطبية - مركز التميز في الأبحاث ▶ بنك جيرم بلاسم ▶ مختبر DC معتمد من أيوش و دسيفي ▶ برامج البحوث الرئيسية بالتعاون مع أيوش، إكمفي، دست، ماهي، بهيو، آيآيتي و دائرة النشر والإعلام ▶ دائرة النشر ▶ متحف فيدياراتنام بي اس فارير ▶ دعم لكلية فيبي اسفي للأيورفيدا في كوتاكل ▶ بي اس في ناتياسانغام لرعاية كاثاكالي

أيورفيدا - الطريق الأصيل



فيدياراثنام بي اس فارير
آريا فايديا سالا
(مؤسسة خيرية)
كوتاكل 503 - 676 ، خيرالا



البريد الإلكتروني : mail@aryavaidyasala.com / info@aryavaidyasala.com
www.aryavaidyasala.com

أدور - 04734 220440 ، أحمداباد - 079 27488450 ، آلوفا - 0484 2623549 ، بنغالور - 080 26572956 ، شيناي - 47 ، 044 28251248 ،
كويامباتور - 0422 2491594 ، إرناكولم - 0484 2375674 ، إندور - 0731 2513335 ، جمشيدبور - 0657 6544432 ، كانور - 0497 2761164 ،
كولكاتا - 033 24630661 ، كوتاكل - 0483 2743380 ، كوتايام - 0481 2582396 / 2304817 ، كوزيكود (طريق كالاى) - 0495 2302666 ،
كوزيكود (مينشاند) - 2720664 ، 0495 2723450 ، مادوراي - 0452 2623123 ، مانغلور - 0824 244314 ، مومباي - سيون (ش) - 022 24016879 ،
مومباي - واشي - 022 27814542 ، مايسور - 0821 2331062 ، نيودلهي - 011 24621790 ، بالاكاد فاداكنتارا - 0491 2502404 ، بالاكاد
المدينة - 0491 2527084 ، سيكوندراباد - 040 27722226 ، تيرفاننتابورم - 0471 2463439 ، تيرفاننتابورم كازاكوت - 0471 2413439 ، ترييسور -
0487 2380950 ، تيروور - 0494 2422231 ، فيكياوادا - 0866 2578864/65 ، المستشفى الأيورفيدي ومركز البحوث ، كوتاكل - 0483 2808000 ،
دلهي - 011 22106500 ، آلوفا - 0484 2839076 ، هيماشال براديش مركز بدي الطبي - 1795667166

ومع ذلك فإن معدلات عالية من الإفراط في شرب الخمر أيضاً يبدأ ظهوره بين الطبقات الحضرية المتوسطة والعليا في حين أن صناعة الكحول تزيد التسويق الاجتماعي لتشجيع المزيد من الناس على اعتماد أساليب الحياة الغربية ، والتي يرمز إليها الشرب والثراء. حتى تاريخه لا توجد في العديد من البلدان في آسيا بما فيها الصين والهند سياسات الصحة العامة فيما يتعلق باستهلاك الكحول. إستعمال الكحول والتبغ المتزامن الذي يمكن أن يكون له تأثير متناغم على خطر مرض السكري هو أمر شائع للغاية بين سكان آسيا. هذه الاتجاهات تؤكد الحاجة إلى تغييرات في السياسات والبرامج التعليمية الفعالة لتعاطي التبغ والكحول في البلدان النامية.

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

الحقائق المروعة

- كان 382 مليون شخصا يعانون من مرض السكري في 2013؛ وبحلول عام 2035 سترتفع هذه النسبة إلى حوالي 592 مليوناً
- يتزايد عدد الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع 2 في كل بلد
- يعيش 80% من الناس الذين يعانون من مرض السكري في البلدان المنخفضة



الأحياء الفقيرة في المدن.

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

التدخين

تدخين السجائر هو عامل خطر مستقل لمرض السكري من النوع 2. يشرح العديد من الآليات البيولوجية الممكنة عن العلاقة بين تدخين السجائر والسكري.

تعاطي الكحول

الأيضية يمكن أن تكون ذات صلة للتغيرات السريعة في نمط الحياة التي حدثت خلال السنوات الـ 50 الماضية. وعلى الرغم من أن هذا "التحول الوبائي" والذي يتضمن تحسين التغذية وتحسين النظافة والسيطرة على العديد من الأمراض المعدية وتحسين فرص الحصول على الرعاية الصحية العالية الجودة قد أدت إلى زيادة طول العمر وأدى ذلك أيضا إلى ارتفاع سريع لأمراض العصر الجديد مثل السمنة والسكري وأمراض القلب. اقتحام الثقافة الغربية في حياة المجتمعات الأصلية التقليدية لها أيضا النتائج المدمرة من حيث الارتفاع في مرض السكري واضطرابات الأيضية ذات الصلة.

ثقافة الوجبات السريعة وكثرة الجلوس

إن "ثقافة الوجبات السريعة" التي اجتاحت المدن والبلدات الهندية هي أيضا المحرك الرئيسي لوباء مرض السكري. تتوفر الوجبات السريعة التي هي غنية بالدهون والكالوري بسهولة في العديد من المفاصل الغذائية . وبما أن أغلبية المهاجرين في المدن الهندية يعتمدون على هذه الأطعمة 'الخرقة' غير الصحية، وهذا قد يكون عاملا رئيسيا في ارتفاع معدل انتشار مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية في

إن داء السكري من النوع 2 هو الأزمة العالمية التي تهدد صحة واقتصاد جميع الدول ولا سيما البلدان النامية. وإن ديناميات وباء السكري تتغير بسرعة. ومرض السكري من النوع 2 الذي كان مرض الغرب مرة قد انتشر الآن إلى كل بلد في العالم. وكان "مرض الثراء" في الماضي، وهو الآن شائع بشكل متزايد بين الفقراء. وكان مرضا يصيب البالغين ولم يسمع به في الأطفال تقريبا، وقد جعل ارتفاع معدلات السمنة في مرحلة الطفولة أكثر شيوعا في عدد من الأطفال، وخاصة في مجموعات عرقية معينة.

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

غالبا ما يؤدي التدهور الصحي الدائم المتعلق بالمرض إلى تقييد مهام المرضى اليومية، وفي الحالات القصوى يجعل أداؤها مستحيلا. وفي مجتمعات البلدان النامية يشكل مرضى السكري 6-4% من المواطنين والذي يسبب ليس فقط مشاكل صحية عديدة ولكن أيضا المشاكل الاجتماعية المتصلة بالعمل اليومي من الذين يعانون من مرض السكري. إن المرض يزيد مما لا شك فيه معدلات الوفيات والمرض ويسبب الخسائر في المجالات الاجتماعية والاقتصادية، ونتيجة لذلك فإنه يؤثر على الدخل القومي ويقلل من متوسط العمر المتوقع بين المواطنين وينتج في حاجة للرعاية الطبية والاجتماعية المستمرة.

وغالبا ما يسمى مرض السكري "مرض الأسرة" لأن ضرورة التقيد بتعليمات العلاج تتطلب تغييرات ليس فقط في أداء المريض ولكن أيضا في أداء جميع أفراد العائلة. وبصرف النظر عن العلاج المناسب فإن مرضى السكري بحاجة إلى مساعدة ودعم أسرهم في النضال اليومي مع المرض. وفي

شأن المرضى الذين يعانون من انخفاض الدخل يتدخل المرض مع روتين حياتهم اليومية ومع تحقيق المهام والاحتياجات اليومية، وكذلك يزج الحياة الاجتماعية على نحو أكثر تواترا. فإن مرض السكري هو مشكلة هامة على قدم المساواة في المستوى الفردي أيضا بسبب تأثيره على حياة المرضى اليومية والعائلية وكذلك على علاقاتهم مع الآخرين.

وفي البلدان ذات انتشار مرض السكري العالي مثل تلك الموجودة في منطقة المحيط الهادئ والشرق الأوسط ما يصل الى واحد في أربع حالات الوفاة بين البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و 64 عاما يرجع إلى مرض السكري. وقد أصبح مرض السكري أحد الأسباب الرئيسية للمرض والوفاة المبكرة في معظم البلدان، وذلك أساسا لسبب زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. إن أمراض القلب والأوعية الدموية هي المسؤولة عن 50% إلى 80% من الوفيات في الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري.

مرض السكري في المجتمع الهندي تقود الهند العالم مع أكبر عدد من مرضى

السكري تكسب التمييز المشكوك فيها "عاصمة السكري من العالم". إن الاتجاه الأكثر إثارة للقلق هو التحول في العمر لظهور مرض السكري إلى سن أصغر في السنوات الأخيرة. وهذا يمكن أن يكون لها آثار ضارة طويلة الأمد على الصحة والاقتصاد في البلاد. وفي الهند يختلف نوع السكري اختلافا كبيرا عن ذلك في العالم الغربي. النوع 1 هو نادر إلى حد كبير، وحوالي 1/3 من النوع 2 فقط من مرضى السكري يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. وإن مرض السكري هو أيضا يظهر في وقت سابق بكثير في الحياة في الهند.

وتقول العديد من الدراسات أن الهنود الآسيويين تزيد لديهم مخاطر تطوير مرض السكري من النوع 2 وحالات الشذوذ الأيضي ذات الصلة بالمقارنة مع المجموعات العرقية الأخرى. وعلى الرغم من أن الأسباب الدقيقة لا تزال غير واضحة، وعدد قليل منها يمكن أن تكون :

التحول الوبائي

الارتفاع الكبير في انتشار مرض السكري من النوع 2 والاضطرابات ذات الصلة مثل السمنة وارتفاع ضغط الدم والمتلازمة



مرض السكري أزمة عالمية

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

في لداخل

6

مرض السكري أزمة عالمية

12

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

16

نصائح الحمية العامة للسكري

18

الأفوكادو مغذية بشكل صحيح وزبدية

20

شجرة متعددة الإستعمالات

24

العقل السليم والجسم القوي



الصفحة 16

نصائح الحمية العامة للسكري



الصفحة 12

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



الصفحة 06

مرض السكري أزمة عالمية



الصفحة 24

العقل السليم والجسم القوي



الصفحة 20

شجرة متعددة الإستعمالات



الصفحة 18

الأفوكادو مغذية بشكل
صحيح وزبدية



RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher : **Benny Thomas**
 Consulting Editor : **O.J. George**
 Executive Editor : **T K V. Mani**
 Editorial Co-ordinator : **Ninu Susan Abraham**
 Director - Midile East : **Lijihass Ussain**
 Vice President : **Sunil Nair**
 Layout & Design : **Lal Joseph**
 Legal Advisor : **Adv. Biju Hariharan**

Panel of Experts:

Mrs. S. Jalaja IAS (Retd)

Dr. Madan Thangavelu (Cambridge University)

Dr. G.S. Lavekar (Former Director General, CCRAS)

Prof. (Dr) K Muralcedharan Pillai

Dr. P. K Mohanlal
 (Former Director, Ayurvedic Medical Education, Kerala)

Prof. (Dr.) K.G. Paulose
 (Former Vice-Chancellor, Kerala Kalamandalam Deemed University, Cheruthuruthy, Thrissur)

Dr. M.E. Sarma (Professor, Ayurveda College, Kottakkal)

Dr. Antonio Morandi (Ayurvedic Point-Milan, Italy)

BUSINESS ASSOCIATES Overseas

USA : Chicago : **Vincent Joseph**, Mob: 847 299 9954
 USA : Houston: **Shaju Joseph**, Mob: 847 899 2232
 USA : New York: **Vincent Sebastian**, Mob: 917 992 9629
 USA : CALIFORNIA: **Wilson Nechikak**, Ph: 408 903 8997
 Canada : **Jose Sebastian**, Ph: 416 - 509 - 6265
 UK : **Dileep Mathew**, Ph: 044 787 743 2378
 Switzerland : **Dr. George Sebastian**, Ph: 527204780
 Ireland : **Thomas Mathew** Mob: 00353 87 123 6584
 Dubai : **Anil Nath**, Ph: 506854500
 Singapore : **Mahesh A**, Ph: +65 906 22828
 Germany : **Thomas Vallomtharayil** Ph: 02305 4455 100
 Austria : **Momonchan Kalapurackal** Ph: 0043 6991 9249829
 Korea : **Dr. A. Thomas**, Ph: 0082 10 5822 5820
 Australia : **S. Mathew**, Ph: 61247026086
 Oman : **Liji**, 00 968 95 38 31 99, 00 91 85 470 460 12

BUSINESS ASSOCIATES India

New Delhi : **V Murugan**, Mob: +91 989 9931 879
 Mumbai : **Mohan Iyer**, Mob: +91 22 6450 5111
 Chennai : **Ashok Venkat**, Mob: +91 701 033 1213
 Eastern India : **Sanjay D. Narwani** Mob: +91 983 120 7202
 Ahmedabad : **Madanan MA**, Mob: +91 989 800 2522
 Hyderabad : **Vinod Menon**, Mob: +91 0814 361 7672
 Puducherry : **K. Ramasubramanian**, +91 989 497 7161
 Goa : **Olavo Edviges Lobo** - +91 982 258 9237
 Trivandrum : **Kuriyan K. Raju**, Mob: +91 944 610 6644
 Kozhikode : **Reghunath Mitran**, Mob: +91 914 231 9712

CORPORATE OFFICE

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

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

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

التعامل مع داء السكري

داء السكري وغالبا ما يشار إليه من قبل الأطباء الأيورفيديين باسم براميهما. هو اضطراب التمثيل الغذائي المزمن الذي يكون فيه الجسم غير قادر على الاستفادة السليمة من الجلوكوز مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم والسكر في البول. وإذا يتم تجاهله أو لم يعالج بشكل صحيح فإنه يمكن أن يؤدي إلى الكثير من المضاعفات مما يؤدي أخيرا إلى الموت. وفي حالة الضغط البيئي اليوم يزداد حدوث هذا المرض وأكثر من المرضى يطلبون العلاج الأيورفيدي لهذا المرض. وفقا لأيورفيدا وهناك عشرون نوعا من براميهما. 4 بسبب فاتا، 6 نتيجة من بيتا، و 10 سببها كافا. ولكن براميهما هو أساسا مرض كافا دوشاجا. وإذا لم يتم علاج هذه الأنواع من مرض السكري فإنه يمكن أن يؤدي في النهاية إلى مدهوميهما (مرض السكري ميليتوس). وبالنظر إلى الحقائق المذكورة أعلاه حول تزايد حالات الإصابة بالسكري في الحياة اليوم بسرعة الخطي إن هذا العدد يقوم بتثقيف القراء على كيفية علاج المرض عن طريق تغيير أنماط نمط الحياة الذي هو المفتاح للأيورفيدا. وبالتالي هذا العدد يقوم بتثقيف قرائنا على فعالية الأيورفيدا وكيف يمكن أن يساعد على علاج مرض السكري بدون جميع الآثار الجانبية التي يمكن أن تكون ناجمة عن علاج هذا المرض في الطب الحديث. وأيضا علاقة طويلة الأجل مع الأيورفيدا يمكن أن تساعد في علاج مرض السكري وإزالتة من الجذر نفسه. وكان في الماضي مجرد مرض الغرب ولكن قد انتشر مرض السكري الآن في كل بلد في العالم. والمرض الذي كان مجرد "مرض الثراء" قد أصبح شائعا الآن بين الفقراء. والمرض كان مجرد مرض البالغين والذي لم يسمع به الأطفال تقريبا، فإن ارتفاع معدلات البدانة في مرحلة الطفولة قد جعله أكثر شيوعا في صفوف الأطفال ولا سيما في بعض المجموعات العرقية

وفي البلدان ذات الانتشار المرتفع للسكري مثل منطقة المحيط الهادئ والشرق الأوسط، يعزى مرض السكري إلى ما يصل إلى واحد من بين كل أربع وفيات لدى البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين 35 و 64 عاما. أصبح مرض السكري أحد الأسباب الرئيسية للأمراض المبكرة والموت في معظم البلدان. وذلك أساسا عن طريق زيادة إن أمراض القلب والأوعية الدموية.. (CVD) خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية هي المسؤولة عن 50% إلى 80% من الوفيات في الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري.

كما أن "ثقافة الوجبات السريعة" التي اجتاحت البلدان والمدن العربية هي أيضا محرك رئيسي لوباء السكري. الأطعمة السريعة التي هي غنية بالدهون والسعرات الحرارية متوفرة بسهولة في العديد من الملتقيات الغذائية. يعتمد أغلبية العرب على هذه الأطعمة غير الصحية وغير السليمة، وقد يكون هذا هو السبب في انتشار مرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية في الشرق الأوسط

وبالتالي هناك حاجة ماسة إلى أكثر فعالية من الفهم لهذه العمليات المرضية وعلاجها، بما في ذلك استخدام استراتيجيات طبيعية التي تكون ميسورة التكلفة وفعالة. الأيورفيدا لديها الكثير للتقدم في هذا الصدد. يتم مناقشة المسببات والتصنيف المرضية وعلاج براميهما في طول وتفصيل في النصوص الأيورفيدية. إن الخلفية النظرية ومجموعة شاملة من الاستراتيجيات الأيورفيدية التي تستخدم لعلاج براميهما قد تكون ذات قيمة في علاج السمنة ومتلازمة التمثيل الغذائي وداء السكري بطريقة فعالة ومناسبة من حيث التكلفة. دعونا بالتالي نتعلم والفهم لإعلاج مرض السكري عن طريق الأيورفيدا

(نهاية)

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



أيورجرين

السعادة في الرعاية الصحية

مستشفى أيورجرين أيورفيدا (الخاص) المحدودة
ايدابال, كارييبادي, منطقة مالابورام
كيرالا - 679582 الهند.
هاتف: +914943055555
هاتف الدولي: +918943055555
البريد الإلكتروني: info@ayurgreenhospitals.com
رقم واتساب: +918943055555





مركز التميز البحثي للتأهيل في الاعصاب والعظام

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

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

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



المجلد 6، العدد رقم 3، أكتوبر - ديسمبر 2017

آيورفيدا

للعافية

مرض السكري
أزمة عالمية

نصائح الحمية
العامة للسكري

الأفوكادو مغذية
بشكل صحيح وزبدية

شجرة متعددة
الاستعمالات

العقل السليم
والجسم القوي

