

AED 18 SAR 18 QAR 18 OMR 2

Vol.6 | Issue No.4 | Apr - Jun 2018

Ayurveda

& Health Tourism

MONSOON
Magic

Heal
PSORIASIS

BEDWETTING
in children

AYURVEDA
Helps Heal Diabetes

ALLOW CHILDREN
to play





PPG
Life Solutions
A HEALTHCARE PHARMACEUTICAL GROUP

هل الألم في الظهر يدمر ساعاتكم سعيّة

مستشفى باراثوفاياليل ، كيزيلم ، ارتاكولام ، واحدة من المستشفيات الرئيسية في طليعة علاج الايورفيدا في البلاد ، ولديه الآن الخدمة من الطبيب الكبير الشهير د/باتروس باراثوفاياليل (بكالوريوس في الطب الأيورفيدي - BAM و الماجستير في الطب - أيورفيدا) (الفائز بجائزة أفضل طبيب من ولاية كيرالا والحاصل على الميدالية الذهبية & حامل الرتبة الأولى في BAM)



مستشفى باراثوفاياليل

ESTD
1955

مستشفى أيورفيدي متعدد التخصصات ومركز العظام

ص.ب : 9، البريد - كيزيلم، مقاطعة ارتاكولم، كيرالا
9747419292, 2653876, 2653875, 91+ 484 2653041, ت : 683.541 ر.ب -

الشفاء بدون جراحة

• ألم هبوط القرص • آلام الظهر • آلام الرقبة المجمدة • آلام المفاصل والركبة • أمراض الحساسية والجلد
• تكرار خلع المفصل والكسور • التهاب الأنف والحنجرة والشكاوى المرتبطة • الأمراض العصبية العضلية (شلل نصفي ، شلل الوجه الخ) • دولي الوريد
• وفرحة الدولي • العقم وأمراض النساء • علاج العاقية • الإصابات الرياضية • علاج الطوارئ عن طريق الطب الحديث

Contact for Booking:

9747 41 02 92, 04842 653 875, 04842 653 876

Email: mail@parathuvayalilhospital.com | Web: www.parathuvayalilhospital.com

Parathuvayalil Hospital

Pharmaceutical Division
Pam Labs India Healthcare Pvt. Ltd.

Applications invited for distributors

Contact No: +91 9747410293, +91 9633605050

E-Mail: mail@ppgglobal.com





RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher : **Benny Thomas**
 Consulting Editor : **O.J. George**
 Executive Editor : **Byju Aryad**
 Editorial Co-ordinator : **Ninu Susan Abraham**
 Layout & Design : **Lal Joseph**
 Legal Advisor : **Adv. Biju Hariharan**
 Arabic Translation : **Dr. A. Aboobacker**

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
 Middle East : **Anil Nath**, Ph: 506854500
 Singapore : **Mahesh A.** Ph: +65 906 22828
 Germany : **Gayathri Puranik** Ph: +49 179 127 5002
 Austria : **Monichan Kalapuraeckal** Ph: 0043 6991 9249829
 Korea : **Dr. A. Thomas**, Ph: 0082 10 5822 5820
 Australia : **S. Mathew**, Ph: 61247026086
 Oman : **Legihass Usain**, 00968 95383199

BUSINESS ASSOCIATES India

Mumbai : **Mohan Iyer**, Mob: +91 22 6450 5111
 Chennai : **Gurumurthy**, Mob: +91 989 460 4804
 Eastern India : **Sanjay D. Narwani** Mob: +91 983 120 7202
 Ahmedabad : **Madanan MA**, Mob: +91 989 800 2522
 Hyderabad : **Ephram Joseph** Mob: +91 939 131 5072
 Bangalore : **C. Sivakumar** Mob: +91 974 000 4932
 Puducherry : **K. Ramasubramanian**, +91 989 497 7161
 Goa : **Olavo Edvigés Lobo** - +91 982 258 9237
 Trivandrum : **Kuriyan K. Raju**, Mob: +91 944 610 6644

Monsoon, a time for rejuvenation

Ayurveda advocates maintenance of the healthy body as nature has created it. External factors, can however affect it, resulting in various diseases. According to Ayurveda, diseases occur when there is an imbalance in the body constitution. To maintain the balance of the body it is good to adopt ayurvedic principles and resort to the advice of a good ayurvedic vaidya.

Ayurveda has a scientific way of impacting the natural functioning of the body. It is a holistic approach to life. It talks about dinacharya and ritucharya, daily routine and seasonal routine. It calls for a strict discipline for maximum effect.

In Ayurveda, monsoon is regarded as the apt time for all ayurvedic treatments. It is a time that the body is supple enough to welcome all kinds of treatments. Monsoon is also a time when body's immunity drops, thus proper care should be taken to prevent possible illnesses.

Also, during this season, Agni or the digestive fire is weak due to the aggravation of Pitta dosha which, in turn, leads to various diseases. Diet thus followed during this season should balance the vitiated doshas and stimulate 'Agni' to perform proper digestion. In this issue we have several articles including, one on monsoon that gives advice on diet and lifestyle pattern to be followed during this season. Some of the other articles in the issue deal with diseases like diabetes and psoriasis, articles on parenting and a beauty column.

Diabetes and Psoriasis are diseases that can be prevented by proper diet and panchakarma practises that should be followed during monsoon. Panchakarma can help to strengthen the body by eliminating toxins, it will also nourish the skin making it soft, supple and tight. Psoriasis is a problem that does not have successful treatment in Allopathy. In modern medicine, the treatment of Psoriasis is known to have a lot of side-effects like damage to the liver. This issue of the magazine talks in detail on how ayurvedic principles can be adopted to treat this skin disease.

Diabetes is yet another lifestyle diseases of the modern age. It is learnt to kill a person organ by organ. If proper care is not given during the primary stages itself, the disease can go out of hand. Ayurveda is known to treat this disease by nipping out the causative factors of the disease from the root itself when compared to modern medicines where the symptoms are just suppressed. This is the goodness of Ayurveda. Here, the treatment is done in such a manner that you will not be attacked by the disease again. Thus, a relapse from a disease treated by Ayurveda is negligible.

We are also happy to announce that with this issue we will be participating in the annual Arabian Travel Market to be held in Dubai. We are regular participants of this event. We will also be participating in the IMTEC, Oman, and the Kenya Medical Show.

Editor

CORPORATE OFFICE

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

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

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

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

In This Issue

- 1) Monsoon Magic 6
- 2) Heal Psoriasis 10
- 3) Bedwetting in children 14
- 4) Ayurveda Helps Heal Diabetes 16
- 5) Guard yourself from Pollution 18
- 6) Post-Traumatic Quadriplegia due to Cervical Vertebrae Fracture 22
- 7) Let Us Find Happiness 24
- 8) Allow children to play 26
- 9) Home Remedies for Skin Problems in Cold Climate 28





سوماتيرم

مجموعة أيورفيدا

المعتمد من قبل NABH والفائز بالجوائز الوطنية ثلاث مرات
التميز في الأيورفيدا في الهند.



رئيس مجلس الإدارة والعضو المنتدب بيبي ماثيو وسارة وسنامايا يحصلان على شهادة اعتماد NABH
من نائب رئيس مجلس النواب السيد/ في. ساسي ومديرة NABH السيدة/ الدكتورة غاياتري في. ماهيندرو في حضور
وزير الصحة كيه. كيه. شايلاجا

مرحباً بكم في مجموعة سوماتيرم أيورفيدا في ولاية كيرالا ، الهند. وانتم أقمم مجموعة
منتج الأيورفيدا في العالم للعلاجات الأيورفيدية الأصيلة واليوغا والتأمل.

سوماتيرم - أول منتج للأيورفيدا في العالم تم تأسيسه من قبل بيبي ماثيو في عام
1985. واليوم لديهم خمسة منتجات الأيورفيدا الفاخرة في ولاية كيرالا والزورق المنزلي
الساحر في المياه الزاكية. مهمة المجموعة هي تقديم جوهر وروح العلوم الطبية القديمة
من الأيورفيدا وفن اليوغا والتأمل .

تشتهر المجموعة تولياً بالجهد المبذول نحو صحة البشرية ومسئوليتها الاجتماعية
والإحتفاظ البيئي

وقد حاز سوماتيرم على جائزة "الفضل منتج أيورفيدى في الهند" ثلاث مرات (من قبل
حكومة الهند). وقد حصل على ست مرات "الفضل منتج أيورفيدى بولاية كيرالا" (من
قبل حكومة ولاية كيرالا). وقد فازت سوماتيرم الآن بـ 32 جائزة دولية ووطنية كبرى
للتميز في قطاع الأيورفيدا واليوغا.

مركز أبحاث سوماتيرم ومستشفى أيورفيدا معتمد من قبل NABH (مجلس الاعتماد
الوطني للمستشفيات ومقدمي الرعاية الصحية). يتم إعطاء NABH عن طريق مراقبة
الجودة (حكومة الهند) وهو أعلى الدرجات في الهند للمستشفيات ومقدمي الرعاية
الصحية. كما أنه معتمد بالورقة الخضراء (حكومة ولاية كيرالا) ، ونظام تحليل
المخاطر - سلامة الغذاء (المعهد البريطاني القياسي - المملكة المتحدة) وشهادة
منتج أيورفيدا أوروبا (معهد المراقبة الأوربي ويلنس و SPS e.V - ألمانيا)

"سوماتيرم" هنا يجتمع أشخاص من جنسيات وثقافات مختلفة معا لتقاسم مجد الحكمة
القديمة - الأيورفيدا ويوغا والتأمل - الذي يضمن توازنا متناغما بين جسمك وعقلك
وروحك.



لمزيد من المعلومات

البريد الإلكتروني: mail@somatheeram.in www.somatheeram.in

الهاتف: 91+471 2266111 , 91+471 2269101

مجموعة سوماتيرم أيورفيدا، البريد/ شوارا، جنوب كوفالم

تيوروفانتابورم، كيرالا - الهند ر ب، 695 50



Monsoon Magic

Ayurvedacharya Dr K Krishnan Namboodiri

Most Ayurvedic curative and rejuvenative treatments are more effective in the monsoon period. Why?

It has been observed that the month of Karkkidakam (July 15-August 15) is the best time to perform Ayurvedic treatments as the body is more receptive to Ayurvedic medicines than at any other time of the year. In this season the body absorbs anything applied to it, quickly and efficiently.

Learn the nature's nature. Pay attention to its will. Make it your own and live together.

This is the Ayurvedic philosophy about healthy life. It could sound too philosophical, but it simplifies the complex concept of how body, mind

and spirit interact, balance one another and improve, and help human beings live gracefully in harmony with nature.

Ayurveda doesn't stop by just positing the philosophy; it goes on to define the constituents in terms of physiology as well. Thus, it says, the five great elements — earth, water, fire, air and space — are redacted into three principles called doshas, known as vata-pitha-kapha and function in the body.

An individual is in a state of health when the doshas are in a state of equilibrium. When there is an imbalance due to the presence of higher or lower state of any of the doshas, or when they are vitiated, the body lapses into a state of ill health

(vikruthi or pathological condition).

Maintenance of balance

The balance of the three doshas can be ensured by a disciplined life regimen (jeevitha chariya). They are daily regimen (dinachariya) and ethical regimen (sadvritha) and seasonal regimen (rithuchariya), which correspond to those rules to be followed every day and to be adhered to seasonally. We will deal mostly with the seasonal regimen here.

Ayurveda says human beings are the micro parts of a macro system called nature. The changes that happen in the macro system, Ayurveda says, will visit its micro parts, that are the human body, as well. The degree of influence that each element demonstrates in

nature depends on geographical location, the season, the climate and the time of day.

Monsoon is one of the seasons which have strong characteristics, the profound one being incessant rains. It is called the varsha ritu, which starts in the beginning of June in Kerala (and varies while we travel up north in India), and peaks between July 15 and August 15. This period coincides with the month of Karkkidakam in Malayalam era. Ayurveda practitioners in Kerala have found through ages of experience that this is the best time to perform Ayurvedic treatments. And they have scientific reasons to back their observations.

“Chaya prakopa prasama
vayo greeshmadishu trishu”

Chaya prakopa prasama
vayo greeshmadishu trishu

It means vata gets chaya (aggravates in its own specific functional areas) in summer and aggravates and move everywhere in the body) in varsha ritu.

The summer, which precedes the monsoon season, aggravates the vata (in its own functional areas), the most important of the three doshas. This is evident from the fact that people get easily tired while performing physical activities in summer. In the rainy season, it gets further aggravated and moves around in the body, upsetting the entire body metabolism

People develop vata-related diseases such as pain in the joints, muscles, lower back and neck, and also suffer from body stiffness during this season. It also affects the body's immunity, making the body susceptible to infections; it also results in developing allergic problems such as running nose, sinusitis and fever. People also develop diseases associated with vitiated pitha, such as indigestion, gastric problems, acidity and headache in this season. Kapha, the other dosha, also get vitiated in the rainy season.

(‘kopasthu unmarga gamitha’).

Thus, all the tridoshas get aggravated in the monsoon. Curiously, this is also the best time to bring back them back to the balance. For, the vata, as well as the other doshas, are in a loosened and aggravated state, moving within the body. These can be brought into normalcy by eliminating the impurities and the vitiated moving doshas from the system.

It has also been observed that Karkkidakam is the best time to perform Ayurvedic treatments as the body is more receptive to Ayurvedic medicines than at any other time of the year. In this season the body absorbs anything applied to it, quickly and efficiently. The Acharyas have, hence, suggested that preventive and curative treatments be undertaken during this season, along with special protocols for daily regimens, seasonal regimens, and rituals and costumes with ethical regimen. In Vedic tradition, people observe chaturmasya (four-month penance) in this season.

The most important of the curative, preventive and rejuvenative treatments include in panchakarma, under

the sodhana (purification) therapy. Panchakarma is the systemic cleansing of the body without damaging the tissues. Studies have indicated that panchakarma treatment, particularly in monsoon season, plays a very important role in the treatment of nervous and chronic diseases, which are not cured by modern medicine or palliative and symptomatic treatments.

Detoxification and purification treatments are the most effective treatment to recharge the body and improve the immune system which could prevent all contagious, autoimmune, metabolic, epidemic and systemic diseases. Sodhana (purification) treatments cleanse all channels (srotasas) of the body and improve oxygenation. Many protocols of the panchakarma (e.g. pizhichil, abhyangam etc.) act as the best antioxidant treatments. The most ideal and safe time to perform panchakarma is monsoon mainly because the atmospheric condition suites and gives the patient a comfortable feeling during treatments.

Panchakarma improves the functioning of all organs and systems of the body.



All obstructions to the metabolic processes are removed and the anabolic process is strengthened. The catabolic processes at tissue level also become effective and efficient to increase the immune system. The treatment activates the hormone-producing glands. Panchakarma enhances the functional processes of organs or system responsible for the excretion process. Excretory products such as urine, stools and sweat remove

Duration

An elaborate full course of panchakarma therapy takes 45 days to complete. However, these days, an abridged version lasting 15 to 21 days by eliminating certain inconsequential procedures but retaining the essential parts is also being designed.

The treatment programme is generally divided into four parts.

1. Amapachana period, in which the patient is administered internal medicines likes kashyams (decoctions), choornas (powders) and gulikas (tablets) in order to improve the agni, especially the quality of jatharaagni (digestive system). This will help burn the toxins and cleans the srotasas.

2. Poorvakarma period, or preprocess period, in which treatments such as snehana (internal and external oleation). In Kerala tradition there are very effective and special pre processes

protocol are practiced especially during varshakala. These treatments, generally called Kriya Kramas, are a unique combination of snehana and swedana protocol by which the patients get both specific and system or organ-part wise curative as well as pre-panchakarma effects. In Kriya Karmas the most important treatments are abhyangam, elakizhi, podikizhi and pizhil.

3. Panchakarma in which the five purification treatments--virechana, vasthy, vamana, nasyam and raktamoksham are performed.

4. Paschaatkarma, or post-process period, which mainly consist of administering a strict diet (Payaadi Kramas), modification in life style (rest, relaxation, sleep habits, control over stress, tension and anxiety etc), shirodhara and njavarakizhi. One significant aspect of this period (Post Process-Nallarickal Pathya) is that it should continue atleast twice the duration of treatment period. If the treatment period is 21 days, one has to observe controlled life for 42 days to make the process complete and derive maximum benefit.

The exact duration, type of treatment and whether all the five treatments are necessary are decided only after the doctor met with the patient and analyzed the constitution and the dosha imbalance in the body.

In Kerala, Karkkidaka Chikitsa [treatment in Karkkidaka (July 15- August 15 period)] is a preferred smaller duration treatment protocol. In this protocol, the treatment lasts for 8 to 10 days in which treatment for detoxification, purification and rejuvenation is administered. This is mainly for the healthy people in order to keep fit and to improve the immune system. This protocol includes processes such as abhyangam, elakizhi, podikizhi, steam bath, kaayadhara, purgation, njavarakizhi, shirodhara, nasyam, lepanam and maatraavasthy.

It is not necessary that one goes to an Ayurvedic nursing home to enjoy the benefits of the monsoon season. One can have simple home practices which will do a lot of good for the body, revitalizes it and enhances the immunity. A special diet and daily regimen are part of it.

Diet

Food has got a major role in the preventive as well as curative treatments. A monsoon treatment will not be complete without a special diet which will keep the doshas in balance and enhance vitality and immunity. The diet food can be prepared at home as traditional Indian homes have developed their own preparations for the monsoon. In Kerala, the most popular monsoon diet is the special rice porridge (Karkkidaka kanji) (Pl. see box).



Oil bath

During the monsoon, one can take regular oil bath at home using specially treated medicated oils such as Dhaanwanthram kuzhambu, Balaaswagandhaadi kuzhambu or Sahacharaadi kuzhambu. One may give oneself a massage after applying warm oil on the whole of the body, and taking a bath, after an hour, in medicated water, cooled after boiling with herbs such as tamarind leaves. One may use floured pulses such as green gram to remove the oil.

Kerala's traditional varshakaala ritucharya is the best solution for many acute and chronic diseases even for ailments which have not having effective treatments in modern medicines. More over these treatment protocols are found most effective to build up immune system, vitality and complete health.

Highlights:

The most ideal and safe time to perform Panchakarma is monsoon mainly because the atmospheric condition suites and gives the patient a comfortable feeling during treatments.

The Acharyas have suggested that preventive and curative treatments be undertaken during the monsoon season, along with special protocols for daily regimens, seasonal regimens, and rituals and costumes with ethical regimen. In Vedic tradition, people observe chaturmasya (four-month penance) in this season.

Special rice porridge

The special rice porridge (Karkidaka kanji) has been in vogue in Kerala during the monsoon season. It's a preparation of a special variety of rice (njavara) with medicinal herbs, which is easy to cook.

The pack of medicinal herbs, which will be put to the boiling rice will

have the following ingredients: Cumin, fenugreek, pepper, dried ginger, Aashali, Bishop's weed and shathaahum. Now a days ready-to-cook packets of the mix is available in the market.

The porridge is prepared by mixing all ingredients except the medicinal plants and boiling in water. The cloth bag of medicinal herbs would be kept in the boiling porridge so that the essence of the herbs is absorbed by the rice. Once the porridge is ready coconut milk and ghee are to be added to it and then it has to be taken as hot. This preparation should be taken for at least for 2 weeks once a day. It can be taken along with other curries and vegetables especially mung dal soup.

This rice preparation is regarded as a great rejuvenating medicinal food. It improves the digestive fire in the body, burn the toxins and cleanses the system. It makes the person feel light.

What's the effect?

- Improves blood circulation and helps relax the whole body system
- Enhances cell metabolism.
- Helps get sound sleep.
- Improves appetite and corrects the digestion.
- Cleanses the body system
- Improves the agni (digestive fire) and burns toxins
- Improves sex drive
- Makes the body flexible.
- Sharpens sensory organs.
- Enhances immunity.
- Ensures an even distribution of body heat.
- Keeps the hormone system balanced.
- Calms the mind and improves the power of intellect.

Do's and Don'ts

1. All food that are preserved should be avoided
2. Don't use cold water or fridge water
3. Use only boiled water
4. Should eat warm meals and avoid cold and dry foods
5. Avoid bakery items and fried food and drinks
6. Avoid curd especially at night
7. Less spicy-oily -salty food
8. Stick to vegetarian food
9. Avoid cold water bath
10. Avoid day sleeping, have 8 hours of night sleep

Heal Psoriasis

The number of people seeking medical treatment for skin diseases that are known and unknown is plenty. The adulteration found in food, beauty care products, changing lifestyle, climate changes, excessive use of certain medicines are some of the reasons behind this disease. Even though different medical treatments offer some of the best treatments it is difficult to control the increasing rate of skin diseases and this may be due to the ever increasing unhealthy lifestyles. Today, life without pollution seems impossible. Skin diseases can occur due to genetic diseases, infection due to bacteria, due to low immunity,

due to climate change, sexual diseases and allergy. All these diseases occur due to some basic faulty chemical reaction that happens in the blood. This, in turn, affects the skin and related organs thus resulting in various skin diseases.

The Ayurvedic treatment for Psoriasis is to cleanse the body both internally and externally by controlling the excess growth of the cells in the body.

It all starts with itching, burning sensation, colour change, pain and then it leads to flaky skin that starts peeling and falling off. Eczema, Psoriasis, Lichen Planks, Erythroderma are some of the common skin diseases. Among them Psoriasis is the most common. Since the number of people affected by this condition is increasing by the day, so is the number of quacks who

promise to treat this skin disorder. If we get a clear and scientific knowledge about this disease we can prevent ourselves from getting cheated by quacks to an extent.

When the immunity crashes

It is stated that one-third of the world population is affected by this skin disease. A number of people reach hospitals everyday to seek treatment for this disease. The dry flakes of skin scales resulting from the excessively rapid proliferation of skin cells is called Psoriasis. Even though the real reason behind this condition is very unclear, it is understood that it is due to a breakdown in the immune system of the body. The bruises on the skin, excess heat and cold, infections due to bacteria are some of the reasons for the increase in these diseases.

Usually, it is during cold climates that the symptoms of Psoriasis occur. Initially, this appears as flakes or scales on the skin that easily comes out or as reddish circles or spots around the skin in different parts of the body. In some it appears





in small amounts around the nails and head while in some others it appears in an ugly manner all around the body. The main symptom of this disease is scratching and the name Psoriasis is derived from this word. Another symptom is the increase in thickness of the skin and flakiness when scratching the skin. This is more common among young people. If proper treatment is not done at the proper time it can lead to Psoriatic Arthritis. This can affect the basic movement of a person also.

Psoriasis and the Mind – How the two are related

All people are conscious about their physical beauty especially about their skin. So, people afflicted with psoriasis tend to have a low esteem, inferiority complex and they feel singled out in their community. Thus the quality of their life decreases. It is understood that skin diseases lead to mental disability and the vice versa occurs. This can be understood by studying a branch of medicine called psychodermatology. Hence psoriasis and other skin diseases need to undergo a treatment pattern that helps to calm the mind too.

Treatment

Each medical system has their own treatment methodologies. The

English medicines control psoriasis by controlling the excess growth of cells through medicines and applying ointments that can reduce the itching. In Ayurveda, psoriasis is treated differently. Here, the root cause of the disease is understood and thus the disease is nipped off in the bud rather than treating the symptoms as in modern medicine. Ayurveda does this treatment in different ways. It is either done through food, meditation, exercise, Panchakarma treatments and many other such procedures. The skin of various herbs, plants, flowers and trees are used for treating psoriasis. This should be consumed either as a decoction, powder or tonic. Each person afflicted with psoriasis needs to be treated differently. No one treatment can be followed for psoriasis according to Ayurveda. Only when we can be sure that the blood reaches the muscles properly that we can be

assured that the toxins from the skin are expelled. For this, exercise is very essential. Only disciplined exercise can help to reduce or cure all kinds of skin diseases. It is also good to select certain yogas that can help cure skin diseases. The first part of Panchakarma that helps to release toxins can be practised. Also, medicines that can energise different parts of the body as well as improve digestion can be had. Later, snehapana chikitsa can be practised to loosen the solid toxins. After this, blood flow can be energised through Swedana. Then, vamanam, virechana will help to expel toxins. Since this disease is greatly correlated to the mind, one should indulge in activities that will help to calm the mind. Different kinds of meditation and games can be indulged in for the above purpose. One should do activities that one thinks will suit them the most. Sometimes it is difficult to completely cure this disease. But above all, if proper diet is sought along with proper exercises and meditation one can control this disease to a great extent.

Control food, follow strict diet

In Ayurveda treatment, food is of great importance. It is good to avoid oily foods, bakery items, meat items so as to decrease the acidity of the blood. Also, food items that are hard to digest too must be avoided. On the other hand, fruits and vegetables can be had after removing the toxins from them. A few of these can be had when hungry.





الأيورفيدا ما بعد التوقعات

تحليل براكريتي المخصص. إنه ليس مجرد منتج يوفر علاجات صحية.

يتم تصميم العلاجات باستخدام بروتوكولات Ahara و vihara و Oushadha و kriya لضمان أقصى قدر ممكن من النتائج للمرضى

طرق العلاج أيضا تستغرق العلاج الطبيعي وجلسات اليوغا والتأمل

يتم ضبط مجموعة واسعة من علاجات الايورفيدا المقدمة في دهاتري لتنسيق الجسم والعقل والروح.

فريق من الأطباء الكفاء وفريق من شبه المدربين تدريباً جيداً وذوي الخبرة

الأدوية الكلاسيكية ببراءات الاختراع الخاصة جدا المصنعة من قبل دهاتري

تدار المعالجات على أساس Soukhyavedaphilosophy الحاصل على براءة اختراع من دهاتري

ما هي بعض من علاجات الخاصة لـ دهاتري؟

مفاصل الرقبة والعمود الفقري والظهر السفلي والركبة - على سبيل المثال ، الفقار والتهاب الفقار والأقرص المنسوخة والمنهارة.

علاج التهاب المفاصل والروماتيزم

علاج السمرة ومرض السكري و PCOD

الجلد : حلول خبيثة للصدفية والأكزيما وحالات الجلد التحسسي الأخرى

الشعر: العلاجات المثبتة لعلاج اضطرابات الشعر المختلفة من قبل خبراء الشعر

برامج العافية المتخصصة المصممة للتخلص من التوتر وتجديد وإثراء شعور الذهن

الروتين الصحي يساعد الناس على التعافي هنا.

بدأت دهاتري رحلتها عندما وضع أحد الآباء من مجموعة دهاتري السيد باراميسوارا فايدير أسس لتقاليد طويلة لامعة من الأدوية الأيورفيدية والشفاء في بلدة كاياكومل الصغيرة في ولاية كيرالا. كان الهدف الأول بسيطاً - تقديم الرعاية الخبيرة والشاملة لكل من يحتاج إلى العلاج

ويتبع خطوات السيد باراميسوارا فايدير يقوم الدكتور ساجي كومار الآن برئاسة مستشفى دهاتري أيورفيدا وأصبح أحد أكثر الأسماء الموثوقة في الرعاية الصحية التقليدية للأيورفيدا. ويتمثل الهدف في تقديم خدمة الرعاية الصحية الأيورفيدية عالية الجودة التي لا تسعى إلى علاج الأمراض فحسب بل تعرس ثقافة العيش الصحي للفرد.

تعتبر دهاتري الأول من نوعها التي يتم اعتمادها للجودة والتميز السريري من قبل مجلس الاعتماد الوطني للمستشفيات ومقدمي الرعاية الصحية (NABH) في منطقة ألابوزا في ولاية كيرالا.

كما أدخل مستشفى "دهاتري أيورفيدا" علاجاً خاصاً لليوغا والتأمل والعلاج الطبيعي كخطوة تالية نحو تحقيق الخدمات الصحية الشاملة للعملاء. وقد ثبت أن هذا مفيد للاضطرابات الفسيولوجية مثل الربو والسكري وأمراض الجهاز التنفسي والتهاب المفاصل وارتفاع ضغط الدم وإدارة الوزن وعلاج الألم.

الأيورفيدا مع الفارق. ما يميز دهاتري الأيورفيدا؟

هو مستشفى الأيورفيدا الأصيل حيث يقوم أطباء الأيورفيدا الخبيرون بإجراء العلاجات بناءً على

عندما تم تشخيص أم جمال البالغة من العمر 70 عاماً ، وجمال هو رجل أعمال يماني مقره في دبي ، بأنها مصابة بقرص منحني في المرحلة الثانية ، قد أصبح مذهولاً.

"يقول: لقد استكشفنا جميع السبل مع حوالي 6 - 8 أشهر من العلاجات والأدوية المكثفة." ولكن لم يكن أي شيء مفيداً. وتفاقت مشكلتها ، ولم تستطع المشي. وطلبوا منا أن نذهب لإجراء عملية جراحية محفوفة بالمخاطر كملجأ أخير . وقمت باستكشاف على نطاق واسع لخيار أفضل واستشرت مع مختلف الخبراء في هذا المجال. ونصحوني بالذهاب إلى مستشفى دهاتري أيورفيدا في كيرالا ، الهند. فكانت تجربتي أبعد مما توقعت. خضعت والذي للعلاج لمدة شهر واحد في دهاتري أيورفيدا. وكانت قادرة على المشي مرة أخرى حتى قبل الانتهاء من العلاج وتعيش حياة طبيعية. الحمد لله ، عادت معي إلى دبي وما زالت تتمتع بحياة طبيعية. لحسن الحظ لم يكن علينا اللجوء إلى أي نوع آخر من الأدوية والجراحة. أود أن أشكر دهاتري أيورفيدا على هذا العلاج المعجز. أوصي بشدة العلاج في دهاتري وموظفيها الممتازين والموقع الممتاز."

وتكثر قصص وشهادات مماثلة في دهاتري. ينشر مستشفى دهاتري ومركز بانشاكارما عبر مجموعة واسعة من المساحات الخضراء في ولاية كيرالا ، هو وجهة الابتعاد لأولئك الذين يبحثون عن تجربة الأيورفيدا الأصيلة بعيداً عن نشاز الحياة في المدينة. وقد برز دهاتري كواحد من المتسابقين في تشجيع ثقافة العلاج الأيورفيدى الصادق والجدير بالثقة. إن هدوء المرفق بالمياه الراكدة وعلاجات الايورفيدا التقليدية ونظام



dhathri
AYURVEDA
HOSPITAL
PANCHAKARMA CENTRE
An ISO 9001-2015 Certified Hospital

لمزيد من التفاصيل :

hospital@dhathri.in, care@dhathri.com

www.dhathriayurveda.com

+ 91 902 002 8888 ,+ 91 8129 22 5555

Bedwetting in children



If children are found to wet their beds even after five years, treatment should be sought.

The main cause of loss of sleep in mothers is because their children wet their beds at nights and then cry aloud. But if this situation is seen to persist even after the child reaches five years, this situation is termed enuresis.

If children continue to wet their beds without their knowledge even after five years without any bodily or mental reasons, then this situation is called primary enuresis.

For some children this happens because their urinary bladder is weak, then this situation is called secondary enuresis.

REASONS FOR BEDWETTING

- Unable to hold urine for long at night. Inability to understand that the urinary bladder is full.
- If there is a family history of parents or relatives having enuresis.

- Genetic reasons like diabetes and fits.

- Divorce of parents, neglect from relatives and friends, blaming from close people, sexual disorders.

- Over anxiety, tension and depression in children.

- Severe punishments in school and blaming from friends in school.

ADHD, depression, anxiety, behavioural disability in children are some reasons for losing control over urination not just in the night but also during day time.

Also, children who have this enuresis disorder are seen to have inferiority complex, feeling shameful among others and uncomfortable among peers.

CAN BE TREATED

- The main thing to be done is to counsel the parents and the child regarding this situation.

- Children with primary enuresis should be encouraged by saying that this situation will pass and that they will soon be like normal children.

- Help children to overcome guilty feeling and encourage and motivate them to move forward with life.

- Mark the days on the calendar when children do not urinate and give them presents on such days as an act of motivation.

- If children are found not to urinate continuously for five days then they should be awarded well.

- Solve these issues through mental issues. Most important healing practises for this issue are behavioural modification and hypnosis.

- For elderly children, medicines will be required.

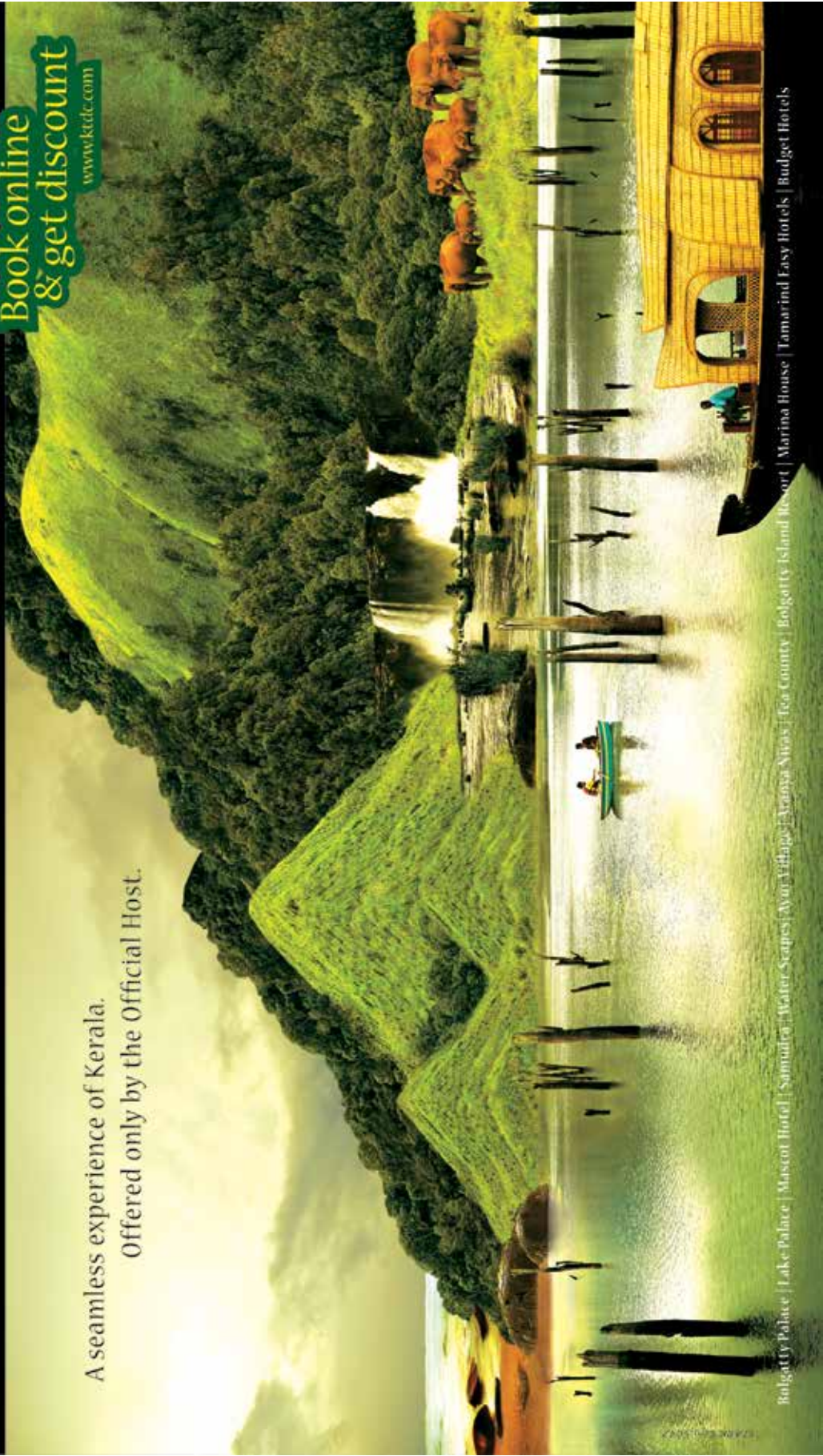
Over 30 properties across the beaches, backwaters, hill stations, wildlife sanctuaries and islands of Kerala
Exclusive tour packages | Authentic Ayurveda | Comprehensive MICE facilities

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



Book online
& get discount
www.ktdc.com

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



Bolgatty Palace | Lake Palace | Mascot Hotel | Samudra | Water Scapes | Ayar Village | Ananya Nivas | Tea Country | Bolgatty Island Resort | Marina House | Tamarind Easy Hotels | Budget Hotels

Ayurveda Helps Heal Diabetes

We all remember our childhood when we were rewarded with sweet treats, which perhaps formulated habits in us to crave sweets as we progressed with age. This could be one of the leading reasons for the growing statistics of people with diabetes. Diabetes is a chronic disease that occurs either when the pancreas does not produce enough insulin or when the body cannot effectively use the insulin it produces. Insulin is a hormone that regulates blood sugar. When we have an excess of sugar in the blood it can lead to various complications for the nerves, heart, kidneys, blood vessels and eyes.

According to the World Health Organization, in 2018, diabetes was the direct cause of 1.6 million deaths and 422 million adults are affected by diabetes.

Diabetes can be treated and possibly prevented with the help of ancient knowledge and natural healing practices of Ayurveda and Yoga. It is always important to consult one's physician when incorporating the natural healing methods to your

daily routine. Five Ayurveda herbal remedies that can help in the healing journey of a person afflicted with diabetes include: Triphala, Amla, Cinnamon powder, Bitter Gourd (Karela) juice and Methi seeds.

Triphala is a powdered combination of Haritaki, Amla, and Bibhitaki, which acts as a natural immunity booster and digestive aid.

Amla is a potent herb, rich in Vitamin C and Chromium and helps to regulate the metabolism of carbohydrates. Drinking a glass of Amla juice or eating the fruit itself can provide the body with calcium, iron and phosphorus that aid the body in dropping blood sugar count.

Cinnamon powder also helps to lower blood sugar by imitating the effects of insulin and increasing glucose transport into cells. Use a few tablespoons of this powder everyday with warm water like a tea. This can help in normalizing the blood sugar levels.

Bitter Gourd is often used as a diabetic remedy as it is loaded with many health benefits that can result in glowing skin, weight loss and blood sugar regulation. While many people cook this bitter lemon to mask the taste, consuming it raw allows the body to truly absorb its medicinal values.

Finally, Methi seeds also known as Fenugreek provide

the body with fiber that slows down the digestive process of the body to break down sugars.

Incorporating these simple ancient Ayurveda remedies can help a person control and reduce symptoms of diabetes. While these herbs are provided with many benefits, it is important to consult your doctor and monitor your progress when incorporating any natural methods in conjunction with exciting medical practices.

Ayurveda and Yoga are sister sciences and when used in conjunction can bring the body to an incredible state of balance and beauty. With the global growing popularity of Yoga, western scientists are confirming the positive benefits of adapting the postural practice as a means to alleviate and eliminate diseases. Both the yoga posture practice and pranayam practice can help with diabetes. When embarking on the posture or pranayama practice, it is important to have the guidance of a well-trained teacher to ensure the practice is in proper alignment.

Yoga practice stimulates



our organs which improves metabolism and encourage our body's cells to work more efficiently therefore making this practice highly beneficial for those who suffer from diabetes. Certain postures when practiced provide massage and toning to the pancreas and liver which stimulate the circulatory and nervous system that inevitably helps in controlling the practitioner's insulin levels. Stimulating pancreatic secretions and hormonal secretions can be achieved by practicing postures that compress the abdominal region like Matsyendrasana (seated half twist), Dhanurasana (bow pose).

Matsyendrasana Pose: Sit on the floor with legs extended in front, fold the right leg in a bent knee position, hold on to the knee with the left hand and turn the trunk of the body while looking over your shoulder. This twisting action squeezes out toxins by providing a massage to the kidneys, pancreas, liver and gall bladder.

Dhanurasana Pose: Lie on the stomach, fold the knees and hold the ankles. On inhalation, lift the chest off the ground and bring

Along with asana, practice of pranayama (breathing) exercises like Kapalbhathi and Anulom Vilom provide many benefits.

done through the nose. As the practitioner exhales the naval is pulled deep into the spine for a round of 20, which stimulates the pancreas to release insulin that helps keep diabetes under control.

Anulom Vilom (alternate nostril breath) provides a calming effect to the nervous system and is beneficial

for both heart patients and diabetic patients. This is also a breathing exercise that is practiced while seated. With eyes closed, close the right nostril with the right thumb and inhale deeply through the left nostril with the left ring finger and exhale from the right nostril. This should be practiced with concentration for about 3 to 5 minutes.

While the posture and pranayama practice can help reduce insulin related health concerns by improving digestion, blood circulation, dissolving toxins, and bringing a glow to the face and peace to the mind, it is important to practice them under the guidance of a teacher. Yoga, hence, should be practiced in a relaxed manner with focus on the breath and without any strain or tension.

According to the World Health Organization, in 2018, diabetes was the direct cause of 1.6 million deaths and 422 million adults are affected by diabetes.

the legs up and back. The body should now be in a bow position for a few seconds and then exhale and release back to the ground. This posture improves the function of the pancreas and intestines which helps in controlling the blood sugar levels.


Kapalbhathi (skull shining breath) provides stimulation to the metabolic function of our organs and thereby stimulates the pancreas to release insulin which helps to control diabetes. It is practiced in a seated posture and inhalation is



Ambria Mathew PhD
www.riyayoga.com

Guard yourself from Pollution

Ayurveda is a science of healthy living. It is a stream of knowledge that has been passed on from generations. Agad tantra is a branch of Astangayurved that deals with toxic substances present in our environment. Today, most deaths are known to occur due to chronic respiratory diseases that are caused due to pollution. Recent evidence confirms that in developing countries toxic substances in the environment are the major cause of health hazards. The process of pollution is an inescapable consequence in the lifetime of a person. The direct effect of pollution on plants, animals and soil can influence the structure and function of ecosystem, including self-regulation ability, thereby adversely affecting the quality of life.



Major pollutants are from air, water and soil. The presence of pollution in the surrounding atmosphere is in the form of substances like gases, mixture of gases, and particulate matter. These are mostly generated due to the hazardous activities by man. Further, these pollutants are seen to interfere with human health, safety and comfort. They also cause injuries to vegetables and animals resulting in contamination of the food chain. These pollutants are also seen in drinking water which on the other hand causes additional problems to humans.

SOURCES OF POLLUTION

Automobiles- Motor vehicles are a major source of air pollution in urban areas. They emit hydrocarbons, carbon monoxide, lead, nitrogen oxides etc. that are highly toxic to air.

Industries- Industries emit large amount of polluted air into the atmosphere. Combustion of fuels by industries and generation of heat and power by them produces pollutants like smoke, sulphur dioxide, nitrogen oxides and fly ash which are lethal. Petrochemical industries generate hydrogen fluoride, hydrochloric acid and organic halides that are again toxic. Many industries discharge their wastes from high chimneys at high temperature and high speed, thus polluting the air we breathe.

Domestic source- Domestic combustion of coal, wood or oil are major sources of smoke, dust, sulphur dioxide and nitrogen oxides. Another main source of air pollution is smoke caused by smoking tobacco. Disposal of industrial waste into water is the main reason for water pollution. Overuse of pesticides and insecticides leave our land breathless. Other sources of domestic waste are generated from burning refuse, pollutants emitted during the incineration process and through nuclear energy programmes.

Air- Presence of dust, gas, fumes, mist and smoke in the air result in air pollution. These are injurious to human, animal and plant life.

Causes of air contamination

1. Emission of pollutants like hydrocarbons, carbon mono-oxides etc. from motor vehicle.
2. Air pollution released from various industrial units.
3. Improper and excessive use of coal, kerosene oil etc. in household.
4. Improper sewage system leading to the expulsion of various micro-organisms into the atmosphere.

Water pollution

Water pollution is known to be caused due to any disturbed chemical, physical and biological change in the quality of water. This has harmful effects on any living thing that drinks, uses or lives in it.

Major water pollutants

- 1.Organic pollutants e.g. Fats, oils and meat etc.
- 2.Inorganic pollutants e.g. Acids, salts and toxic metals etc.
- 3.Soil pollution due to unhygienic habits, various agricultural practices and incorrect method of disposing of solid and liquid wastes can result in water pollution.

Soil pollutants

Inorganic toxic compounds, organic wastes, organic pesticides and radio-nuclides.

The most dangerous metals that cause soil pollution are-

Cadmium, copper, nickel, zinc, and molybdenum etc.

Respiratory tract problem

The health effects caused due to pollution may happen early or may be delayed due to pollution. The immediate effects are borne by the respiratory system, thus resulting in a state of acute bronchitis. In case of intense air pollution the result may be fatal caused due to suffocation. The delayed effects that are usually linked with air pollution are chronic bronchitis, lung cancer, bronchial asthma, emphysema and respiratory allergies.

NOXIOUS AGENT	SOURCES	ADVERSE EFFECT
Oxides of nitrogen	Automobile exhaust, heater, gas stoves, wood burning stoves	Respiratory tract disease, bronchial hyperactivities, impaired lung defects
Hydrocarbon	Automobile exhaust, cigarette smoke	Lung cancer, respiratory disease
Ozone	Automobile exhaust, high altitude aircraft cabin	Cough, respiratory tract irritation, Broncho constriction
Sulphur dioxide	Power plants, smelter, oil refinery	Exacerbation of Asthma, COPD, Respiratory tract irritation

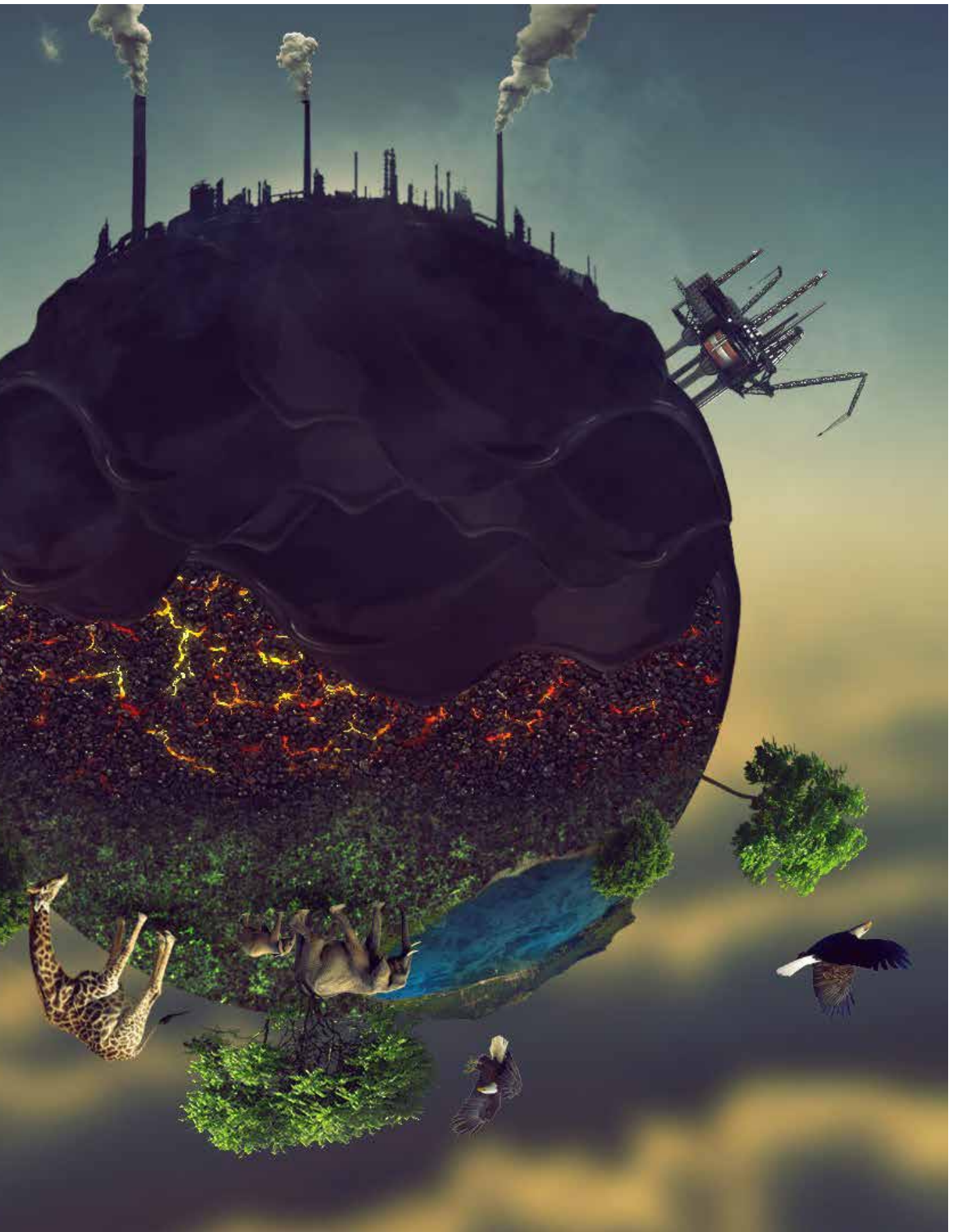
Lead is known to poison the body systems and it is particularly dangerous in children who are just developing their brain and nervous system. Elevated levels of lead in the body of children have been associated with impaired neuropsychological development due to loss of IQ, poor school performance and behavioral difficulties. Ayurveda is a basic science of life. We can understand that pollution is the major cause of respiratory tract infection because it is caused by different pollutants that adversely affect the health of humans. When we are exposed to polluted environments we are subjected to many health hazards that are related to respiratory tract infection. This results in diseases like bronchial asthma, COPD, cough etc. Continuous use of automobiles, refineries, power plant, use of petrol may generate many pollutants like SO₂, CO₂, Hydrocarbons, ozone etc. These pollutants cause depletion in the ozone layer and decrease the greenhouse effects. Other reasons of environmental pollution include cutting of plants, continuous use of vehicle, urbanization and industrialization.



Garima

M.D.Scholar, P.G.Department of agad tantra,
Rishikul Campus Hardwar, UAU,
Email-agadtantra123@gmail.com





Post-Traumatic Quadriparesis due to Cervical Vertebrae Fracture



Dr. Anvar A.M. BAMS, MD
Chairman & Managing Director,
Punarnava Ayurveda Hospital, Kochi, Kerala
dranvarmd@gmail.com, Phone: 944 706 2087



Cervical fracture catastrophes involve multiple dimensions that severely affects the quality of life of the patient. It is not just fatal by making the patient immobile, but also affects the sensory and autonomous control based on the intensity of the injury. The pathophysiology of SCI is considered biphasic in nature. Primary injury results from a mechanical force injuring the spinal cord. Secondary injury occurs via the subsequent edema, reduced blood supply to the injured part of the spinal cord and inflammation. The incidence of a cervical spine injury is reported as 2-4% in all blunt trauma including road traffic accidents and it is remarked as one of the most debilitating musculo-skeletal injury among all external traumas. Fracture or dislocation of the cervical spine should be suspected in any patient involved in a high-velocity injury. The clinical outcome after a cervical spinal injury is related to the level and severity of the injury. Incomplete spinal cord injuries, as defined by the objective motor or

sensory preservation below the level of trauma, have great potential for recovery. Rehabilitation is increasingly recognized as a measure to the overall management of such conditions. In general, the sooner the evidence of return, the better the overall prognosis, though recovery may continue for one year or longer, provided the patient gets enough and good rehabilitative treatment.

CASE REPORT:

A 63-year-old female patient presented with weakness of bilateral upper and lower limbs with difficulty to sit, stand or walk with support was admitted to our hospital in mid-February 2018. She was mostly confined to bed and attempted to sit for a while with maximum support. She was completely conscious and awake but was unable to move her body. The entire spinal area was stiff and she was unable to turn on the bed or to sit even with support. There was no autonomic dysfunction and the patient was able to feel the urge for

micturition and defecation. Also, there was no added sensory loss anywhere else in the body.

Her history revealed that she was apparently normal before 3-01-2018, before she met with a car accident and had a fracture dislocation of the cervical vertebrae at the level of C4-C5 and subsequent Quadriparesis below the level of Injury. Her Cervical spine MRI showed severe cord injury in the form of an edema, swelling and hematoma extending from C3 to C7 levels. She underwent emergency anterior decompression surgery with reduction of the subluxation along with Anterior Cervical Discectomy and Fusion surgery of C4-C5 with bone grafting and plating. Now, she required intense rehabilitative care for which she visited our hospital.

On physical examination, she was conscious, oriented to time and space and responded to verbal commands and her higher mental functions were intact. No respiratory or cardiovascular involvement was noted.

ON NEUROLOGICAL EXAMINATION

- Cranial nerve functions were intact.
- Motor examination revealed the following findings.
- Bulk and Tone of muscles- reduced
- Power: Right Upper limb and Lower limb - 3/5
- Left Upper limb and Lower limb- 1/5
- Deep tendon reflexes were diminished
- Babinsky sign and Hofmans sign positive.
- Pronator reflex of left upper limb Absent but present in right upper limb, No clonus,.

Blood investigations done were all found within normal levels except for a low haemoglobin count.

Her clinical condition was diagnosed as Post-Traumatic Quadriplegia status post cervical vertebrae fracture and analysed in ayurveda purview as *abhighataja janya vata vyadhi* and a general and classical line of management for *vata vyadhi* was adopted to treat this condition.

MANAGEMENT

Internal medicines: Initially agni deepana and pachana kashayas like gandharvahaastaadi kashaya, vaiswanara choorna were given and subsequently vatanulomanamedicines and medicines which aids in the strengthening of asthi (bones and joints) were given. This also included mustaadimarmakashaya and maharasnada kashaya, and concentrated special oil preparations (Avarthy) like dhanwantara and saharadi were also included. Then Guggulutiktaka ghritam was given and sandhanakara dravyas were also advised.

External therapies: Treatments specified in vata vyadhi were given after analyzing the physical strength of the patient and this included snehana, swedana, and brumhana therapies to improve the muscle bulk, strength and motor functions.

Physiotherapy: Sitting training, standing training on tilting bed, balance training, grip training, strengthening exercises and passive and active mobilization were given consecutively based on the day-to-day improvements noted in the patient.

RESULT:

In a period of 45 days, the patient showed gradual progress in her physical condition. She showed mild movements in her lower limbs in the initial 10 days itself which, later on increased day-by-day. She could now turn on the bed to both sides on her own. Gradually, she also made attempts to get up from the bed with support and later on, on her own which indicated that her upper limb muscles were progressing eventually. In two weeks she started to sit without

support. With progressive intensive ayurveda rehabilitative therapies, she started to stand with external support. At the beginning of the fourth week, she made her first step with support and then the accelerated systematic training and treatment on subsequent days allowed her to walk with support and finally she was seen sitting on the floor and getting up from it with minimal support. Above all, the patient became cooperative and happy and gained enough confidence level to lead an independent life.

Table 1. Clinical Assessment and Changes noted before and after treatment

Sl no:	Signs and Symptoms	Before treatment	After 45 days of treatment
1	Ability to turn on the bed	Affected	Normal
2	Ability to sit with support	Affected	Normal
3	Ability to stand with support	Affected	Normal
4	Ability to walk	Affected	Normal
5	Giddiness	Nil	nil
6	Right hand grip	3/5	5/5
7	Left hand grip	0/5	3/5
8	Muscle coordination	Affected	Normal
9	Muscle Power -upper limb right	3/5	5/5
10	Muscle Power - upper limb left	1/5	3/5
11	Muscle Power - Lower limb right	4/5	4/5
12	Muscle Power -Lower limb left	1/5	3/5
13	Bowel and Bladder control	Present	Present
14	Muscle bulk	Minimal wasting	Improved
15	Tone	Hypertonic	Normotonic

DISCUSSION:

The case was diagnosed as Abhighatajavatavyadhi affecting the entire body. The rehabilitative techniques adopted in such conditions are composed of various classical taila treatments externally, oil and herbal decoction treatments done internally in addition to oral medications. The general line of the treatment as in pacifying any vatavyadhi included snehanaswedana and matravasthi that were included in the treatment line. Patra potala sweda was aimed at giving a snigdha sweda thereby improving the circulation and also clearing all the channels of circulation thus attaining vata anulomata. Shasthika saali treatment was aimed at giving more strength to the muscles and also providing nourishment to the deeper tissues. Internal medicines that were included were maharasnadikashayagandhataila and avarthy, all of which aimed at

dhatu poshana and vatanulomana. The approach adopted in neuro-rehabilitation was multi-disciplinary and it involved the above said Ayurvedic treatment modalities, Accupuncture and physio-therapy.

Conclusion: After 45 days of Ayurvedic therapy, the patient was found to have substantial recovery of neurological deficits. Improvement was assessed by observing the level of independence achieved after the therapy. She was able to turn on the bed unaided, able to sit unaided for more than 30 min and was able to walk with support. She was able to move all the joints of the

four limbs and was able to move her fingers. She was able to hold objects using both hands and was able to eat with her hands with minimal support. After the course of treatment, the patient who was previously bed ridden had become more or less independent in daily activities that drastically and satisfactorily improved her quality of life. This case report provides the scope of ayurvedic management towards tough to treat spinal cord injuries induced quadriplegia. The vast reach of Ayurveda in the management of traumatic spinal cord injuries or other neurological and musculo-skeletal condition provided effective result that helped to improve the quality of her life. The scope and scientific approach of ayurveda in such managements is becoming more globally accepted in these days.

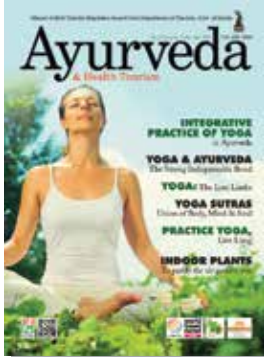
Let Us Find Happiness

Everybody wants a happy life, though we cannot have happiness always in our lives, for sure. For many times we might have to face problems. But many may not be able to understand the same. Consequently, they get depressed at even small problems. We can think of some things that will help us remain happy and keep away disasters from our lives.

Our happiness lies within us. Nobody can make us happy except for us. So, we should not expect others to surround us with happiness. Instead, we should find our path to happiness. For this we can travel to a place of our desire or do something that we like. Only thing is love what you do. Don't waste your time getting depressed over what is lost. Approach all problems with a positive attitude. Try to make conscious efforts to forget problems. Give happiness the first priority in life. Then life will be a happy place.

Water pollution is known to be caused due to any disturbed chemical, physical and biological change in the quality of water. This has harmful effects on any living thing that drinks, uses or lives in it.

FM Media Group Publications



Ayurveda & Health Tourism

• ENGLISH • HINDI • GERMAN • ARABIC • RUSSIAN • SPANISH • ITALIAN
www.ayurvedamagazine.org | marketing@ayurvedamagazine.org



Medical tourism

A Complete Magazine on Healthcare in Asia
www.asianmeditour.com | fmmediakochi@gmail.com



SANGHAMAM
 A popular tabloid in Malayalam, Published from
 New York, Chicago, Texas & Toronto
സംഗമം
 ശങ്കരം | ന്യൂയോർക്ക് | ടെക്സസ് | ടോറന്റോ
www.sanghamam.com | kochi@sanghamam.com



FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.

Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G. Road, Kochi-35
 Kerala, India. Tel: +91 484 4034055, 9287221715
 Email: marketing@ayurvedamagazine.org



Ayurveda & Health Tourism

• ENGLISH • HINDI • GERMAN • ARABIC • RUSSIAN • SPANISH • ITALIAN
www.ayurvedamagazine.org | marketing@ayurvedamagazine.org

SUBSCRIPTION FORM

Period	India	Overseas
One Year	₹ 360 <input type="checkbox"/>	
Three Years	₹ 960 <input type="checkbox"/>	US\$ 60/- <input type="checkbox"/>
Five Years	₹ 1400 <input type="checkbox"/>	US\$ 100/- <input type="checkbox"/>
Including postal / courier charges		

Name: Mr. / Ms.

Address:

City:

Pin: State:

Email:

Tel:

Payment Details: DD/MO:



FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.

Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G. Road, Kochi-35
 Kerala, India. Tel: +91 484 4034055, 09287221715
 Email: director@asianmeditour.com / fmmediakochi@gmail.com
www.ayurvedamagazine.org





Allow children to play

Children can develop the essential life skills through games.

Games equip children with the necessary skills required for them to have a healthy relationship with the surroundings. Running around and engaging in physical activities helps in the mental and physical development of the child. In the primary stages of his life the greatest friends of children are their toys. It is through these toys that the child understands and is able to explore the external world. The colour of a toy, its shape, how to handle it, these help children develop their observational and comparison skills. Children also play by acting as adults and thus behave as though they need to prepare food, and also play as teacher and student in a classroom. Consequently, the child develops language and learns to behave in life like grown-ups. After they grow a bit more, they show interest in playing with their peers. These kinds of activities help children to develop their life skills. Let's discuss the goodness children develop through these activities.

Feeling Energized: Games make children energized and happy. A happy mind is a sign of healthiness.

Physical Development: The exercises got through playing outdoor games helps in increasing their physical activities.

Intellectual development: When they are engaged in games that require their intellect their intellect widens.

Growing with experience: Children learn to face failure through the experiences they get from playing together with friends.

Obey rules: All are expected to obey the rules of the game. Thus they learn to obey rules in every aspect of their lives.

Problem Solving Capacity: While playing games children learn to solve a number of problems. This helps them to develop their problem solving capacity.

Being responsible: In a game all are very much bothered about their own responsibilities. All play or behave so as to execute their responsibilities.

Creative abilities: Many games with friends that involve singing and other activities will unleash the creative spark in children

Emotional maturity: Many games involving children are group activities. A game means there is a winner and a loser. But at the end of the game everyone remains as friends. A game should have healthy competition, but this should affect their relationship later. Thus, playing games with friends helps children develop emotional maturity.

Home Remedies for Skin Problems in Cold Climate

Our skin faces a lot of problems in the cold season. Cracking of skin and dry skin are the main problems during this season. People who have allergies also face a lot of problems during this season. Below are some Ayurvedic remedies to overcome skin problems in this cold season.

- People who basically have dry skin are advised to avoid soap and instead use basin powder. Soap will increase the dryness of the skin.
- Apply Olive oil all over the body before bath. This will reduce dryness of skin and also give skin the required glow.
- To avoid cracks on feet, apply a paste of turmeric and neem on the affected areas.
- To avoid scratching of skin during this season, powder the gooseberry seed and have it along with honey and sugar. Drinking a decoction of dry ginger is also beneficial. Another remedy is to grind sesame seeds and add sugar and goat milk to it. This mixture is also good to avoid scratching of skin.
- To avoid cracks on lips, it is best to apply cow's ghee.
- Apply nalpamaradi oil or eladhikera oil on the skin to cure its dryness.
- Add a pinch of turmeric to cow's milk to increase immunity. Also, turmeric is known to avoid allergies to an extent.



العلاجات المنزلية لمشاكل الجلد في المناخ البارد

تواجه بشرتنا الكثير من المشاكل في الموسم البارد. إن المشاكل الرئيسية هي تكسير الجلد والجلد الجاف خلال هذا الموسم. يواجه الأشخاص الذين يعانون من الحساسية أيضًا الكثير من المشاكل خلال هذا الموسم. وفيما يلي بعض العلاجات الأيورفيدية للتغلب على مشاكل الجلد في هذا الموسم البارد.

- ينصح الأشخاص الذين لديهم جلد جاف بشكل أساسي بتجنب الصابون واستخدام مسحوق الحمص بدلاً من ذلك. فإن الصابون سيزيد من جفاف الجلد.

- ينشر زيت الزيتون في جميع أنحاء الجسم قبل الاستحمام. سيقفل هذا من جفاف الجلد ويمنح البشرة التوهج المطلوب.

- ولتجنب الشقوق على القدمين تنشر عجينة من الكركم والنيم على المناطق المصابة.

- ولتجنب خدش الجلد خلال هذا الموسم يسحق بذور التوت البري وتناوله مع العسل والسكر. شرب المستخلص من الزنجبيل الجاف هو أيضا مفيد. علاج آخر هو طحن بذور السمسم وإضافة السكر وحليب الماعز إليها. هذا الخليط هو أيضا مفيد لتجنب خدش الجلد.

- ولتجنب الشقوق على الشفاه فمن الأفضل نشر سمن البقرة.

- ينشر زيت نالبامرادي أو زيت إيلادهيكيرا على الجلد لعلاج جفافه.

- يضاف قليل من الكركم إلى حليب البقر لزيادة الحصانة. ومن المعروف أيضا أن الكركم يتجنب الحساسية إلى حد ما.

اسمح للأطفال باللعب

تزداد الألعاب الأطفال بالمهارات الضرورية المطلوبة لكي يكون لديهم علاقة صحية مع البيئة المحيطة. الجري والاشتغال في الأنشطة البدنية يساعد في النمو العقلي والبدني للطفل. يكون أعظم أصدقاء الأطفال هم لعبهم في المراحل الأولى من حياتهم. ومن خلال هذه الألعاب يفهم الطفل ويستطيع استكشاف العالم الخارجي. لون اللعبة وشكلها وكيفية التعامل معها هذه تساعد الأطفال على تطوير مهاراتهم في المراقبة والمقارنة. يلعب الأطفال أيضاً دور البالغين ، وبالتالي يتصرفون كما لو كانوا بحاجة إلى إعداد الطعام ويلعبون أيضاً كمدرسين وطلاب في الفصل الدراسي. وبالتالي يطور الطفل اللغة ويتعلم التصرف في الحياة مثل البالغين. ثم بعد أن يكبروا قليلاً يبدون اهتماماً باللعب مع أقرانهم. هذه الأنواع من الأنشطة تساعد الأطفال على تطوير مهاراتهم الحياتية. دعونا نناقش الخير الذي يطره الأطفال من خلال هذه الأنشطة.

الشعور بالنشاط: الألعاب تجعل الأطفال نشيطين وسعداء. العقل السعيد هو علامة على الصحة.

التطوير البدني: التمرينات من خلال لعب الأطفال في الهواء الطلق يساعد في زيادة أنشطتهم البدنية.

التطور الفكري: عندما ينخرطون في الألعاب التي يتطلب ذكاءهم يتوسع فكرهم.

النمو من خلال التجربة: يتعلم الأطفال مواجهة الفشل من خلال التجارب التي يحصلون عليها من اللعب مع الأصدقاء.

إطاعة القواعد: من المتوقع أن يلتزم الجميع بقواعد اللعبة. وهكذا يتعلمون إطاعة القواعد في كل جانب من جوانب حياتهم.

القدرة على حل المشكلات: يتعلم الأطفال حل عدد من المشاكل أثناء القيام بالألعاب . وهذا يساعدهم على تطوير قدراتهم على حل المشكلات.

أن يكون مسؤولاً: نشعر كلنا بالضيق إزاء مسؤوليات أنفسنا أثناء اللعب. كلنا نلعب أو ننصرف من أجل تنفيذ مسؤولياتنا.

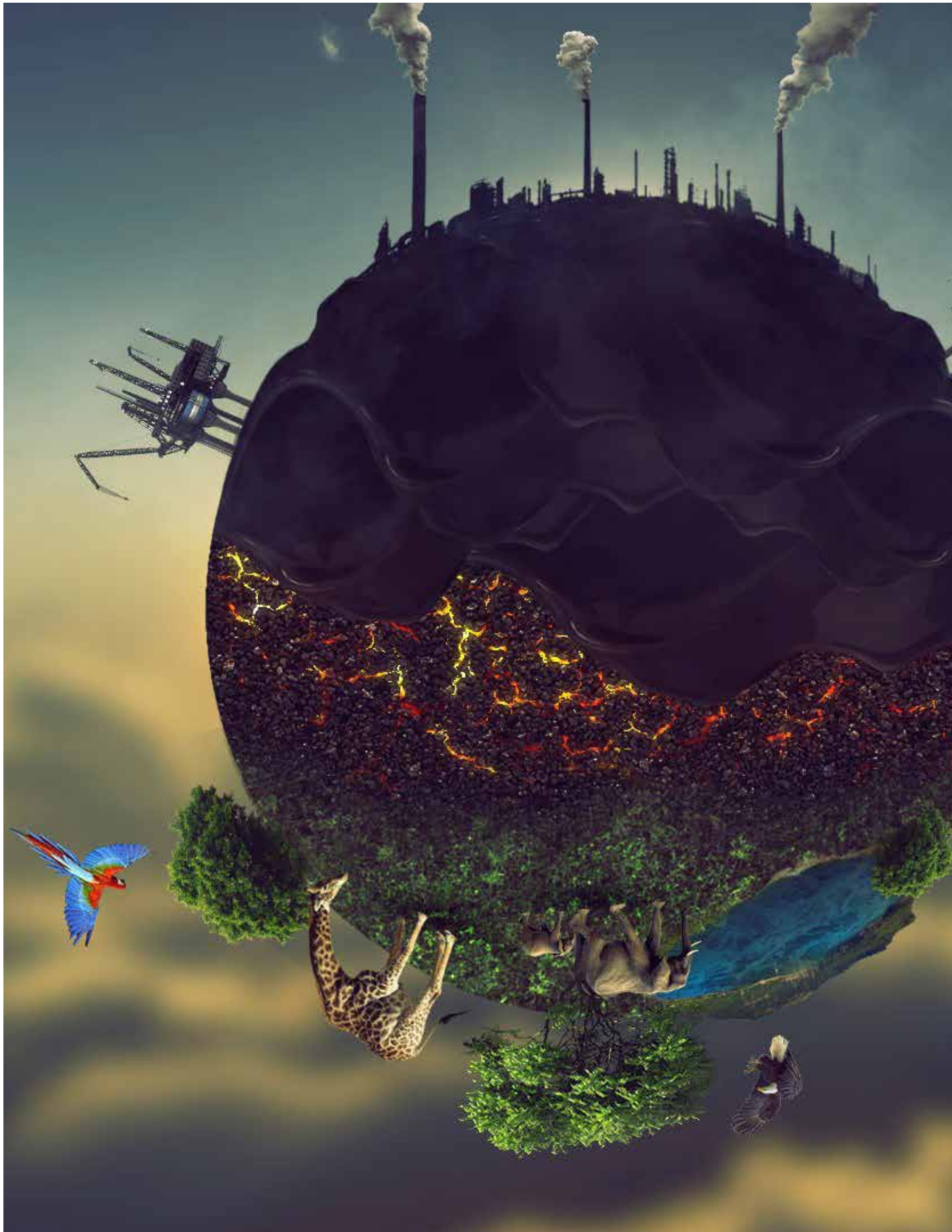
القدرات الإبداعية: العديد من الألعاب مع الأصدقاء التي تنطوي على الغناء وغيرها من الأنشطة ستطلق الشرارة الإبداعية في الأطفال

النضج العاطفي: العديد من الألعاب التي تشمل الأطفال هي أنشطة جماعية. إن اللعبة تعني أن هناك فائز وخاسر. لكن في نهاية اللعبة يبقى الجميع كالأصدقاء. يجب أن تتمتع اللعبة بمنافسة صحية ، لكن هذا سيؤثر على علاقتهم لاحقاً. وبالتالي ، فإن ممارسة الألعاب مع الأصدقاء يساعد الأطفال على تطوير النضج العاطفي.

يمكن للأطفال تطوير
المهارات الحياتية الأساسية
من خلال الألعاب.







ملوثات المياه الرئيسية

- 1 - الملوثات العضوية على سبيل المثال. الدهون والزيوت واللحوم الخ
- 2 - الملوثات غير العضوية على سبيل المثال الأحماض والأملاح والمعادن السامة الخ.
- 3 - تلوث التربة بسبب عادات غير صحية وممارسات زراعية مختلفة وطريقة غير صحيحة للتخلص من النفايات الصلبة والسائلة يمكن أن يؤدي إلى تلوث المياه

ملوثات التربة

مركبات سامة غير عضوية ونفايات عضوية ومبيدات عضوية ونيوكليدات الشعاعية.
أخطر المعادن التي تسبب تلوث التربة هي -
الكاديوم والنحاس والنيكل والزنك والموليبدنوم الخ

مشكلة القناة التنفسية

قد تحدث الآثار الصحية الناجمة عن التلوث مبكراً أو قد تتأخر بسبب التلوث. ويتحمل الجهاز التنفسي الآثار الفورية مما يؤدي إلى حالة من التهاب الشعب الهوائية الحاد. وفي حالة تلوث الهواء الشديد قد تكون النتيجة مميتة بسبب الاحتراق. والآثار المتأخرة التي ترتبط عادة بتلوث الهواء هي التهاب القصبات المزمن وسرطان الرئة والربو القصبي وانتفاخ الرئة والحساسية التنفسية.

ومن المعروف أن الرصاص يسمم أنظمة الجسم وهو أمر خطير على وجه الخصوص لدى الأطفال الذين ينمو دماغهم ونظامهم العصبي فقط. كانت المستويات المرتفعة من الرصاص في جسم الأطفال ترتبط مع ضعف النمو العصبي النفسي بسبب فقدان الذكاء وضعف الأداء المدرسي والصعوبات السلوكية

ضار عامل	الصادر	سببي أثر
الذيتروجين أكسيد	، السيارات عوادم الغاز موقد ، السخان الأخد شابحرق موقد ،	الذتنفسي الهازامراض ، القصبى انشباطفرط ، الذرنة في عيوب
الدهيدروكربونات	ذخان ، السيارات عادم السجائر	وأمرض ، الذرنة سرطان الذتنفسي الهاز
الأوزون	، السيارات عادم الطائرة كابينه الإرتفاع العالية	الذهاز تهيج سعال ، ذقباض ، الذتنفسي الذمعصرة
الكبريت أكسيد ثاني	المصهر ، ، الطاقة محطات النفط مصفاة	، الربو و تفاقم الذتنفسي الهاز تهيج

الأيورفيدا هو العلم الأساسي للحياة. يمكننا أن نفهم أن التلوث هو السبب الرئيسي لعدوى الجهاز التنفسي لأنه يسبب من الملوثات المختلفة التي تؤثر سلباً على صحة البشر. عندما نتعرض لبيئات ملوثة ، فإننا نتعرض للعديد من المخاطر الصحية المرتبطة بعدوى القناة التنفسية. وهذا يؤدي إلى أمراض مثل الربو الشعبي ومرض الانسداد الرئوي المزمن والسعال الخ. الاستخدام المستمر للسيارات ومصافي النفط ومحطة توليد الكهرباء واستخدام البنزين قد يولد العديد من الملوثات مثل ثاني أكسيد الكبريت وثاني أكسيد الكربون والهيدروكربونات والأوزون وغيرها. هذه الملوثات تسبب استنزاف طبقة الأوزون وتقليلها وآثار الاحتباس الحراري. وتشمل الأسباب الأخرى للتلوث البيئي قطع النباتات والاستعمال المتواصل للمركبات والتحضر والتصنيع.

إن المواد الملوثة الرئيسية هي من الهواء والماء والتربة. وجود التلوث في الغلاف الجوي المحيط هو في شكل المواد مثل الغازات وخليط من الغازات والمواد الجسيمية. ويتم إنتاجها في الغالب بسبب الأنشطة الخطرة من قبل الإنسان. وعلاوة على ذلك إن هذه الملوثات تتداخل مع صحة الإنسان والسلامة والراحة. كما أنها تسبب إصابات في الخضروات والحيوانات مما يؤدي إلى تلوث السلسلة الغذائية. هذه الملوثات موجودة أيضاً في مياه الشرب التي تسبب مشاكل إضافية للبشر من جهة أخرى.

مصادر التلوث - المصدر الرئيسي للتلوث

السيارات - السيارات هي مصدر رئيسي لتلوث الهواء في المناطق الحضرية. إنها تبعث منها الهيدروكربونات وأحادي أكسيد الكربون والرصاص وأكاسيد النيتروجين وغيرها التي تكون شديدة السمية للهواء.

الصناعات - تصدر الصناعات كمية كبيرة من الهواء الملوث في الجو. ينتج عن احتراق الوقود من قبل الصناعات وتوليد الحرارة والطاقة من خلالها ملوثات مثل الدخان وثاني أكسيد الكبريت وأكاسيد النيتروجين والرماد المتطاير المميت. تنتج الصناعات البتروكيماوية فلوريد الهيدروجين وحامض الهيدروكلوريك والهاليدات العضوية التي تكون أيضاً سامة. تقوم العديد من الصناعات بتصريف نفاياتها من المداخل العالية في درجات حرارة عالية وسرعة عالية ، وبالتالي تلوث الهواء الذي نتنفسه.

المصدر المحلي - يعد حرق الفحم أو الخشب أو الزيت من المصادر الرئيسية للدخان والغبار وثاني أكسيد الكبريت وأكاسيد النيتروجين. والمصدر الرئيسي الآخر لتلوث الهواء هو الدخان الناتج عن تدخين التبغ. يعتبر التخلص من النفايات الصناعية في المياه سبباً رئيسياً لتلوث المياه. إن الإفراط في استخدام المبيدات الحشرية يترك أرضنا لاهثة. وتتولد مصادر أخرى للنفايات المنزلية من حرق النفايات والملوثات المنبعثة أثناء عملية الترميد وعن طريق برامج الطاقة النووية.

الهواء - وجود الغبار والغاز والأبخرة والضباب والدخان في الهواء يؤدي إلى تلوث الهواء. وهذه ضارة على حياة الإنسان والحيوان والنبات.

أسباب تلوث الهواء

- 1 - إدخال الملوثات مثل الهيدروكربونات وأحادي أكاسيد الكربون الخ. من السيارات.
- 2 - تلوث الهواء الصادر من وحدات صناعية مختلفة.
- 3 - استخدام غير لائق ومفرط من الفحم وزيت الكيروسين الخ في الأسرة.
- 4 - نظام الصرف الصحي غير المواتية يؤدي إلى طرد الكائنات الحية الدقيقة المختلفة في الغلاف الجوي.

تلوث المياه

من المعروف أن تلوث المياه ناتج عن أي تغيير كيميائي أو فيزيائي أو بيولوجي مزعج في نوعية المياه. وهذا له آثار ضارة على أي شيء حي يشربه أو يستخدمه أو يعيش فيه.

احرسوا أنفسكم من التلوث

الأيورفيدا هو علم الحياة الصحية. وإنه فرع من المعرفة تم انتقاله من الأجيال. وأغد تانترا هو فرع من أستانغايورفيد يتعامل مع المواد السامة الموجودة في بيئتنا. ومن المعروف أن معظم الوفيات تحدث في هذه الأيام بسبب أمراض الجهاز التنفسي المزمنة الناتجة عن التلوث. تؤكد الأدلة الحديثة أن المواد السامة في البلدان النامية هي السبب الرئيسي للمخاطر الصحية. وتكون عملية التلوث هي نتيجة لا مفر منها في حياة الشخص. إن التأثير المباشر للتلوث على النباتات والحيوانات والتربة يمكن أن يؤثر على بنية ووظيفة النظام البيئي بما في ذلك قدرة التنظيم الذاتي ، مما يؤثر سلبيًا على جودة الحياة.

لإخفاء الطعم ، فإن استهلاكه خاما يسمح للجسم بامتصاص قيمه الطبية.

وأخيرا ، فإن بذور ميني المعروفة أيضا باسم الحلبة (Fenugreek) تزود الجسم بالألياف التي تبطن عملية الهضم في الجسم لتحطيم السكريات.

يمكن دمج هذه العلاجات القديمة الأيورفيدية البسيطة أن تساعد الشخص على السيطرة والحد من أعراض مرض السكري. وفي حين أن هذه الأعشاب موفرة بهذه الفوائد العديدة فمن المهم استشارة الطبيب ومراقبة تقدمكم عند دمج أي طرق طبيعية بالاقتران مع الممارسات الطبية المثيرة.

إن الأيورفيدا واليوغا هما علمان شقيقان ، وعند استخدامها بالتزامن يمكن أن يجلب الجسم إلى حالة مذهلة من التوازن والجمال. مع تزايد شعبية اليوغا على مستوى العالم ، يؤكد العلماء الغربيون على الفوائد الإيجابية لتكييف الممارسة الوضعية كوسيلة للتخفيف من الأمراض والقضاء عليها. يمكن لكل من ممارسة اليوغا وممارسة البراناياام أن تساعد في علاج مرض السكري. وعند الشروع في ممارسة الرياضة أو ممارسة البراناياام ، من المهم الحصول على توجيهات من معلم مدرب جيدا لضمان أن تكون الممارسة في المواءمة المناسبة.

تحفز ممارسة اليوغا أعضائنا مما يحسن عملية الأيض وتشجع خلايا الجسم على العمل بكفاءة أكبر مما يجعل

هذه الممارسة مفيدة للغاية لأولئك الذين يعانون من مرض السكري. توفر بعض المواقف عند الممارسة التديليك والتنغيم

يضغط على السموم عن طريق توفير تدليك للكلى والبنكرياس والكبد والمرارة.

علاج الأيورفيدا للصدفية هو تطهير الجسم داخليا وخارجيا عن طريق التحكم في النمو الزائد للخلايا في الجسم.

وضع دهانوراسنا: استلق على البطن وبثني الركبتين وبمسك بالكاحلين. عند الاستنشاق ارفع الصدر عن الأرض وأحضر الساقين للخلف والوراء. يجب أن يكون الجسم الآن في وضع انحناء لبضع ثوان ثم يزفر ويطلق مرة أخرى على الأرض. هذا الموقف يحسن وظيفة البنكرياس والأمعاء التي تساعد في السيطرة على مستويات السكر في الدم.

جنباً إلى جنب مع أسانا ، ممارسة تمارين براناياام (التنفس) مثل كابالباتي وأنولوم فيلوم توفر العديد من الفوائد يوفّر كالباتي (التنفس الذي يشرق الجمجمة) التحفيز على وظيفة التمثيل الغذائي لأعضائنا

للبنكرياس والكبد الذي يحفز الدورة الدموية والجهاز العصبي الذي يساعد حتما في السيطرة على مستويات الانسولين لدى الممارس. يمكن تحقيق تحفيز إفرازات البنكرياس والإفرازات الهرمونية عن طريق ممارسة المواقف التي تضغط على منطقة البطن مثل ماتسيندراسنا – Matsyendrasana – (الجلوس نصف الملتوي) ودهانوراسنا Dhanurasana (وضع القوس)

وضع ماتسيندراسنا : اجلس على الأرض مع تمدد الساقين في الأمام ، ويطوى الساق اليمنى في وضعية ركبة مثنية ، يمسك بالركبة باليد اليسرى ويحرك جذع الجسم أثناء النظر فوق كتفكم. هذا العمل الإلتواء

وبالتالي يحفز البنكرياس على إفراز الأنسولين الذي يساعد على السيطرة على مرض السكري. يمارس في وضع الجلوس ويتم الاستنشاق عن طريق الأنف. وعندما يقوم الممارس بالزفير يتم سحب السرة في عمق العمود الفقري لجلوة 20 ، مما يحفز البنكرياس على إفراز الأنسولين الذي يساعد على إبقاء مرض السكري تحت السيطرة.

يوفر أنولوم فيلوم (التنفس الأنفي المتبادل) تأثيراً مهدئاً على الجهاز العصبي ومفيداً لكل من مرضى القلب ومرضى السكري. هذا هو أيضا تمرين التنفس الذي يمارس أثناء الجلوس. مع إغلاق العينين يغلق فتحة الأنف اليمنى بالإبهام الأيمن ويستنشق عميقاً عن طريق فتحة الأنف اليسرى مع إصبع البنصر الأيسر ويزفر من فتحة الأنف اليمنى. يجب أن يمارس هذا مع التركيز لمدة 3 إلى 5 دقائق.

في حين يمكن أن يساعد ممارسة الوضع والبراناياام على الحد من المخاوف الصحية المتعلقة بالأنسولين من خلال تحسين عملية الهضم والدورة الدموية وحل السموم وإضفاء اللمعان على الوجه والسلام إلى العقل. فمن المهم أن تمارسها تحت إشراف المعلم. يجب أن تمارس اليوغا بطريقة مريحة مع التركيز على التنفس ودون أي إجهاد أو توتر.

بقلم:

الدكتورة امبريا ماثيو
www.riyayoga.com

إن الأيورفيدا يساعد على شفاء مرض السكري الخاص بكم

تناول الفاكهة نفسها يمكن أن يزود الجسم بالكالسيوم والحديد والفسفور الذي يساعد الجسم على خفض نسبة السكر في الدم.

يساعد مسحوق القرفة أيضًا على خفض نسبة السكر في الدم عن طريق محاكاة تأثيرات الأنسولين وزيادة نقل الجلوكوز إلى الخلايا. استخدم قليلًا من ملاعق طعام من هذا المسحوق كل يوم بماء دافئ مثل الشاي. هذا يمكن أن يساعد في تطبيع مستويات السكر في الدم.

يستخدم القثاء المر في كثير من الأحيان كعلاج للسكري حيث يتم تحميله مع العديد من الفوائد الصحية التي يمكن أن تؤدي إلى الجلد المتوهج وفقدان الوزن وتنظيم السكر في الدم. وفي حين أن العديد من الناس يطبخون هذا الليمون المر

قثاء المر (كاريل)، بذور الحلبة تريفالا هو مزيج من مسحوق هاريتاكي وأملا وبيبهيتاكي والذي يعمل بمثابة معزز طبيعي ومساعدة هضمية

أملا هو عشب قوي غني بفيتامين ج والكروميوم ويساعد على تنظيم عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات. إن شرب كوب من عصير الأملا أو

وربما منعه بمساعدة المعرفة القديمة وممارسات الشفاء الطبيعية في الأيورفيدا واليوغا. ومن المهم دائمًا استشارة الطبيب عند دمج طرق العلاج الطبيعية في روتينكم اليومي. تشمل العلاجات العشبية الخمسة للأيورفيدا التي يمكن أن تساعد في رحلة الشفاء لشخص مصاب بمرض السكري: تريفالا، عنب الثعلب، مسحوق الفرفة، عصير

الانسحاب: وفقًا لمنظمة الصحة العالمية ، كان مرض السكري السبب المباشر لـ 1.6 مليون حالة وفاة في عام 2018 و 422 مليون بالغ يعانون من مرض السكري.

كلنا نتذكر طفولتنا عندما تمت مكافأتنا بالمتعة الحلوة ، والتي ربما تكون قد وضعت العادات فينا لتنتوق الحلوى مع تقدمنا في العمر. هذا يمكن أن يكون واحدًا من الأسباب الرئيسية للإحصاءات المتنامية من مرضى السكري. إن داء السكري هو مرض مزمن يحدث إما عندما لا ينتج البنكرياس كمية كافية من الأنسولين أو عندما لا يستطيع الجسم استخدام الأنسولين الذي ينتجه بكفاءة. الأنسولين هو هرمون ينظم سكر الدم. وعندما يكون لدينا فائض من السكر في الدم يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات مختلفة للأعصاب والقلب والكلية والأوعية الدموية والعيون.

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية كان مرض السكري السبب المباشر لـ 1.6 مليون حالة وفاة في عام 2018 و 422 مليون بالغ يعانون من مرض السكري.

يمكن علاج داء السكري



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



منح بجائزة أفضل فندق الترفيه بالمياه النائية 2016

نقطة الانتهاء لكأس نهرو ، بونامادا،
الأبوزا، ولاية كيرالا، الهند - 688001
هاتف: - 2240001 - 91 477 فاكس: 2240005 - 91 477
الجوال: 91 9600005090
www.ramada- alleppey.com


RAMADA®
Alleppey

التبول الإرادي في الأطفال



إرضاء الوالدين والطفل فيما يتعلق بهذا الوضع.

ينبغي تشجيع الأطفال الذين يعانون من سلس البول الإبتدائي بالقول إن هذا الوضع سوف يمر وأنهم سيصبحون قريباً كالأطفال العاديين.

مساعدة الأطفال على التغلب على الشعور بالذنب وتشجيعهم وتحفيزهم للتقدم في الحياة.

قم بتمييز الأيام على التقويم عندما لا يقوم الأطفال بالتبول ومنحهم هدايا في مثل هذه الأيام كإجراء للتحفيز.

وإذا يوجد أن الأطفال لا يتبولون باستمرار لمدة خمسة أيام يجب أن يتم منحهم بشكل جيد.

ينبغي القيام بحل هذه القضايا من خلال القضايا العقلية. أهم ممارسات الشفاء لهذه المشكلة هي التعديل السلوكي والتتويم المغناطيسي.

وبالنسبة للأطفال المسنين سوف تكون هناك حاجة للأدوية.

الذين يعانون من سلس البول.

الأسباب الوراثية مثل مرض السكري والنوبات.

طلاق الوالدين وإهمال الأقارب والأصدقاء والقاء اللوم على الأشخاص المقربين والاضطرابات الجنسية

القلق المفرط والتوتر والاكنتاب لدى الأطفال.

عقوبات صارمة في المدرسة واللوم من الأصدقاء في المدرسة

اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه والاكنتاب والقلق والإعاقة السلوكية لدى الأطفال هي بعض الأسباب لفقدان السيطرة على التبول ليس فقط في الليل ولكن أيضاً خلال النهار.

وأيضا يلاحظ أن الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب سلس البول لديهم عقدة النقص وشعور الخجل بين الآخرين وغير مريحين بين الأقران.

ويمكن علاجه

الشيء الرئيسي الذي ينبغي القيام به هو

عندما يبدو أن الأطفال يبللون أسرتهم حتى بعد خمس سنوات ، ينبغي التفكير في العلاج

إن السبب الرئيسي لفقدان النوم لدى الأمهات هو أن أطفالهم يبللون أسرتهم في الليل ثم سيكون بصوت عال. ولكن إذا كان هذا الوضع مستمرا حتى بعد أن يبلغ الطفل خمس سنوات ، فإن هذا الوضع يسمى سلس البول.

إذا استمر الأطفال في تبليل أسرتهم دون علمهم حتى بعد خمس سنوات دون أي أسباب جسدية أو عقلية فإن هذا الوضع يسمى سلس البول الإبتدائي.

وبالنسبة لبعض الأطفال يحدث هذا لأن المثانة البولية لديهم ضعيفة ، فتسمى هذه الحالة بسلس البول الثانوي.

أسباب التبول الإرادي

عدم القدرة على الاحتفاظ بالبول لفترة طويلة في الليل. وعدم القدرة على الفهم أن المثانة البولية ممتلئة.

إذا كان هناك تاريخ عائلي للأباء أو الأقارب

دعونا نجد السعادة

يريد الجميع حياة سعيدة على الرغم من أنه لا يمكن لنا أن يكون دائما السعادة في حياتنا بالتأكيد. وقد نضطر لمواجهة المشاكل لعدة مرات. ولكن قد لا يتمكن الكثيرون من فهم الشيء نفسه. ومن المثير أنهم يصابون بالاكتئاب حتى في مشاكل صغيرة. يمكننا التفكير في بعض الأمور التي ستساعدنا على أن نبقي سعداء ونبعد الكوارث عن حياتنا.

إن سعادتنا تكمن فينا. لا يمكن لأحد أن يجعلنا سعداء إلا لنا. لذا لا ينبغي أن نتوقع من الآخرين أن يحيطونا بالسعادة. بدلا من ذلك يجب أن نجد طريقنا إلى السعادة. لهذا يمكننا السفر إلى مكان نرغبنا أو القيام بشيء نحبه. الشيء الوحيد هو أن تحب ما تفعله. لا تضع وقتك على الاكتئاب على ما ضاع. وواجه جميع المشاكل مع موقف إيجابي. حاول بذل جهود واعية لنسيان المشاكل. وأعط السعادة الأولوية الأولى في الحياة. وعند هذا ستكون الحياة مكانا سعيدا.

ولهذا تكون التمارين البدنية أمراً ضروريا للغاية. إن التمارين المنضبطة يمكن أن تساعد على تقليل أو علاج جميع أنواع الأمراض الجلدية. ومن المفيد أيضاً اختيار بعض أنواع اليوغا التي يمكن أن تساعد في علاج الأمراض الجلدية. يمكن القيام بممارسة الجزء الأول من بانشاكركما الذي يساعد على إطلاق السموم. وأيضاً يمكن تناول الأدوية التي يمكن أن تنشط أجزاء مختلفة من الجسم وكذلك تحسين عملية الهضم. وثم في وقت لاحق يمكن علاج سنيهاينا شيكيلسا لتخفيف السموم الصلبة. وبعد ذلك يمكن تنشيط تدفق الدم عن طريق سويدنا . ثم سيساعد علاج فامنم وفيريشانم على طرد السموم. وحيث أن هذا المرض يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعقل يجب على المرء أن يغمس في الأنشطة التي تساعد على تهدئة العقل. يمكن الاستمتاع بأنواع مختلفة من التأمل والألعاب للغرض المذكور أعلاه. ينبغي للمرء أن يقوم بالأنشطة التي يعتقد المرء أنها تناسبهم أكثر من غيرها. وفي بعض الأحيان يكون من الصعب علاج هذا المرض تماماً. ولكن قبل كل شيء إذا كان يتبع النظام الغذائي السليم إلى جانب التمارين المناسبة والتأمل يمكن للمرء التحكم في هذا المرض إلى حد كبير.

السيطرة على الغذاء واتباع نظام غذائي صارم

يعتبر الطعام ذو أهمية كبيرة في علاج الأيورفيدا. ومن الجيد تجنب الأطعمة الزيتية والمواد المخبوزة ومواد اللحوم وذلك لتقليل حموضة الدم. أيضاً يجب تجنب المواد الغذائية التي يصعب هضمها أيضاً. ومن ناحية أخرى يمكن تناول الفواكه والخضروات بعد إزالة السموم منها. يمكن أن يكون عدد قليل منها عند الجوع.



الأدوية وتطبيق المراهم التي يمكن أن تقلل من الحكمة. وأما في الأيورفيدا ، يتم علاج الصدفية بشكل مختلف. هنا يتم فهم السبب الجذري للمرض ، وبالتالي يتم التخلص من المرض في البرعم بدلاً من علاج الأعراض كما هو الحال في الطب الحديث. يقوم الأيورفيدا بهذا العلاج بطرق مختلفة. يتم هذا إما عن طريق الطعام والتأمل والتمارين البدنية وعلاجات بانشاكركما والعديد من الإجراءات الأخرى. يستخدم جلد الأعشاب والنباتات والزهور والأشجار المختلفة لعلاج الصدفية. يجب أن تستهلك هذا إما بشكل المستخلص بالإغلاء أو المسحوق أو المنشط. يحتاج كل شخص يعاني من الصدفية إلى علاج مختلف. لا يمكن اتباع أي علاج واحد للصدفية وفقاً لآيورفيدا. وعندما يمكننا التأكد من أن الدم يصل إلى العضلات بشكل صحيح فقط يمكننا التأكد من طرد السموم من الجلد.

الجسم. إن العرض الرئيسي لهذا المرض هو الخدش ويشق اسم الصدفية من هذه الكلمة. ومن الأعراض الأخرى زيادة سماكة الجلد والانتفاخ عند خدش الجلد. هذا هو أكثر شيوعاً بين الشباب. وإذا لم يتم العلاج المناسب في الوقت المناسب يمكن أن يؤدي إلى التهاب المفاصل الصدفية. هذا يمكن أن يؤثر على الحركة الأساسية للشخص أيضاً.

الصدفية والعقل - كيف ترتبط الاثنين

يكون جميع الناس على وعي بجمالهم الجسدي وخاصة ببشرتهم. لذا ، فإن الأشخاص المصابين بالصدفية يميلون إلى أن يكون لديهم تقدير منخفض وتعقيد بالنقص ويشعرون بأنهم مفردين في مجتمعهم. وبالتالي تقل جودة حياتهم. ومن المفهوم أن الأمراض الجلدية تؤدي إلى الإعاقة العقلية وتحديث العكس. ويمكن فهم ذلك من خلال دراسة فرع من فروع الطب يدعى علم الجلد النفسي. ومن ثم فإن الصدفية والأمراض الجلدية الأخرى تحتاج إلى الخضوع لنمط علاج يساعد على تهدئة العقل أيضاً.

العلاج

لكل نظام طبي منهجيات علاج خاصة به. تتحكم الأدوية الإنجليزية الصدفية عن طريق التحكم في النمو الزائد للخلايا بواسطة





شفاء الصدفية

عدد الأشخاص الذين يطلبون العلاج الطبي للأمراض الجلدية المعروفة وغير المعروفة كثير. ويعتبر الغش الموجود في الأغذية ومنتجات العناية بالجمال وتغيير نمط الحياة والتغيرات المناخية والاستخدام المفرط لبعض الأدوية هي الأسباب الكامنة وراء هذا المرض. وعلى الرغم من أن العلاجات الطبية المختلفة تقدم بعضًا من أفضل العلاجات ، إلا أنه من الصعب التحكم في معدل الإصابة بأمراض الجلد ، وقد يرجع ذلك إلى أنماط الحياة غير الصحية المتزايدة. اليوم تبدو الحياة بدون تلوث مستحيلة. يمكن أن تحدث الأمراض الجلدية بسبب الأمراض الوراثية والعدوى بسبب البكتيريا وبسبب انخفاض المناعة وبسبب تغير المناخ والأمراض الجنسية والحساسية. تحدث كل هذه الأمراض بسبب بعض التفاعلات الكيميائية الأساسية المعيبة التي تحدث في الدم. وإن هذا بدوره يؤثر على الجلد والأعضاء ذات الصلة مما يؤدي إلى أمراض جلدية مختلفة.

علاج الأيورفيدا للصدفية هو تطهير الجسم داخليا وخارجيا عن طريق التحكم في النمو الزائد للخلايا في الجسم.

يبدأ كل شيء بالحكة والحرقان وتغير اللون والألم ، ثم يؤدي إلى تقشر البشرة التي تبدأ بالتقشير والسقوط. الأكزيما والصدفية وحزاز الألواح وإريثروديرما

(Erythroderma) هي بعض من الأمراض الجلدية الشائعة. ومن بينها تكون الصدفية هي الأكثر شيوعا. وحيث أن عدد الأشخاص المتأثرين بهذا المرض يزداد يوما بعد يوم ، وكذلك عدد الدجالين الذين يعدون بعلاج هذا المرض الجلدي. وإذا حصلنا على معرفة واضحة وعلمية عن هذا المرض ، فإننا نستطيع منع أنفسنا من التعرض للغش بواسطة الدجالين إلى حد ما.

عندما تحطم الحصانة

يذكر أن ثلث سكان العالم يتأثرون بهذا المرض الجلدي. يصل عدد من الأشخاص إلى المستشفيات يوميا للبحث عن العلاج لهذا المرض. تسمى القشور الجافة لقشور الجلد الناتجة عن الانتشار السريع المفرط لخلايا الجلد بالصدفية. على الرغم من أن السبب الحقيقي وراء هذا المرض غير واضح ، إلا أنه من المفهوم أنه بسبب انهيار الجهاز المناعي للجسم. الكدمات على الجلد والحرارة والبرودة الزائدة والالتهابات الناجمة عن البكتيريا هي بعض الأسباب لزيادة هذه الأمراض.

عادة ما تحدث أعراض الصدفية أثناء المناخات الباردة. وفي البداية ، يظهر هذا على شكل الرقائق أو القشور على الجلد تخرج بسهولة أو دوائر أو بقع حمرة حول الجلد في أجزاء مختلفة من الجسم. وفي البعض يظهر بكميات صغيرة حول الأظافر والرأس بينما في البعض الآخر يظهر بطريقة قبيحة في جميع أنحاء

و الحزمة من الأعشاب الطبية التي توضع إلى الرز المغلي تحتوي على المكونات التالية : الكمون والحلبة والفلل والزنجبيل المجفف و Aashali وعشب البشوب و shathaahum. و في هذه الأيام تكون الحزم الجاهزة للطهي من المزيج متوفرة في السوق.

يتم إعداد العصيدة عن طريق خلط جميع المكونات ما عدا النباتات الطبية ويغلي في الماء. و يوضع الكيس من القماش و فيه الأعشاب الطبية في العصيدة المغلي بحيث يتم استيعاب جوهر الأعشاب من قبل الرز. و عندما تكون العصيدة جاهزة يضاف حليب جوز الهند والسمن إليها وبعد ذلك يتناول ساخنًا. وينبغي تناول هذا المستحضر لمدة لا تقل عن أسبوعين مرة واحدة في اليوم. يمكن تناولها مع غيرها من الكاري والخضروات و خاصة حساء الحمص الأسود.

ويعتبر هذا المستحضر من الرز كغذاء طبي عظيم تجديدي للشباب. وهو يحسن النار الهضمي في الجسم و يحرق السموم ويطهر النظام. فهو يجعل الشخص يشعر بالخفة.

المريض شعورا

مريحة

أثناء العلاجات

وقد اقترح الشيوخ بأنه يتم إجراء العلاجات الوقائية والشفائية خلال

موسم الرياح الموسمية جنبا إلى جنب مع النظم الخاصة

للنظام اليومي و النظم الموسمية والطقوس

والأزياء مع النظام الأخلاقي. و في التقاليد الفيديوية يؤدي الناس مراقبة

chaturmasya (التكفير عن الذنب لمدة أربعة أشهر) في هذا الموسم.

عصيدة الرز الخاصة

عصيدة الرز الخاصة (كركيديكا كانجي) كانت في الرواج في ولاية كيرالا خلال موسم الرياح الموسمية. انها إعداد من نوع خاص من الرز (njavara) مع الأعشاب الطبية التي هي سهلة للطهي.

يساعد على الحصول على نوم عميق.

يحسن الشهية ويصحح عملية الهضم.

يطهر نظام الجسم

يحسن اجنى (النار في الجهاز الهضمي)

ويحرق السموم

يحسن النشاط الجنسي

يجعل الجسم مرنا.

يشحذ أجهزة الحواس.

يعزز المناعة.

يضمن التوزيع المتساوية للحرارة الجسمية.

يحتفظ النظام الهرموني متوازنا.

يهدئ العقل ويحسن قوة الذكاء.

أبرز الملامح :

الوقت الأكثر مثاليا وأمنا

إجراء Panchakarma هو موسم الرياح الموسمية و ذلك أساسا أن الحالة الجوية تكون مناسبة وتعطي

ما يجوز وما يترك

1. ينبغي تجنب كل الأغذية المعلبة
2. لا يستخدم الماء البارد أو المبرد
3. يستخدم الماء المغلي فقط
4. ينبغي تناول وجبات ساخنة وتجنب الأطعمة الباردة والجافة
5. ينبغي تجنب المخابز و الأطعمة المقلية والمشروبات
6. ينبغي تجنب اللبن خاصة في الليل
7. الأغذية أقل الزيتية و الحارة والمالحة
8. يرجى الإلتزام بالغذاء النباتي
9. يتجنب الإستحمام بالماء البارد
10. يتجنب النوم في اليوم ، و 8 ساعات من النوم ليلا

ما هو الأثر؟

- يحسن الدورة الدموية ويساعد على استرخاء نظام الجسم كله يعزز الأيض الخلوي.
- يساعد على الحصول على نوم عميق. يحسن الشهية ويصحح عملية الهضم. يطهر نظام الجسم يحسن اجنى (النار في الجهاز الهضمي) ويحرق السموم يحسن النشاط الجنسي يجعل الجسم مرنا. يشحذ أجهزة الحواس. يعزز المناعة.
- يضمن التوزيع المتساوية للحرارة الجسمية. يحتفظ النظام الهرموني متوازنا. يهدئ العقل ويحسن قوة الذكاء.

و gulikas (الأقراص) و ذلك لتحسين اجنى، وخاصة نوعية jatharaagni (الجهاز الهضمي). وهذا سوف يساعد حرق السموم وتنظيف القنوات.

2. فترة Poorvakarma أو الفترة الإعدادية للعملية، والتي تتم فيها العلاجات مثل snehana (الزيوت الداخلية والخارجية). و في تقليد ولاية كيرالا هناك نظام فعال و خاص جدا لممارسة ما قبل العمليات خصوصا خلال موسم الرياح الموسمية. هذه العلاجات التي تسمى عموما كريا كرماس تكون مزيجا فريدا من نظام الزيوت و التعرق الذي يجد منه المرضى الآثار الشفائية و كذلك ما قبل عملية بانشا كرما المحددة والنظامية على حد سواء. أهم العلاجات في كريا كرما هي abhyangam ، elakizhi ، podikizhi ، و pizchil.

التي يتم فيها إجراءات العلاجات التنقية الخمسة - virechana ، vasthy ،

4. Paschaatkarma، أو الفترة ما بعد العملية والتي تتكون بشكل رئيسي من إعطاء نظام غذائي صارم (Payaadi Kramas) وتعديل في نمط الحياة (الراحة والاسترخاء وعادات النوم والسيطرة على الإجهاد والتوتر والقلق وغيرها) و shirodhara و njavarakizhi. ومن الجوانب الهامة لهذه الفترة (ما بعد العملية - Nallarickal Pathya) هو أنه ينبغي أن تستمر ولو ضعفا لمدة العلاج. إذا كانت مدة العلاج 21 يوما، يجب على المرء أن يقضي الحياة الخاضعة للرقابة لمدة 42 يوما لأن يجعل العملية كاملة واستخلاص قدر أقصى من المنافع.

يتم التقرير في المدة الدقيقة للعلاج ونوعه و عما إذا كان جميع العلاجات الخمسة لازمة بعد أن يلاقي الطبيب مع المريض و القيام بتحليل البنية وعدم توازن دوشا في الجسم.

و في ولاية كيرالا، Karkkidaka و Chikitsa العلاج في شهر كركيدكا [في الفترة ما بين يوليو 15 - أغسطس 15] هي المدة المفضلة لعلاج أصغر . و في هذا النظام يستمر العلاج لمدة 8-10 أيام الذي يتم فيه إجراء العلاج لإزالة السموم والتنقية وتجديد الشباب. هذا هو أساسا لأشخاص أصحاء للحفاظ على اللياقة البدنية وتحسين الجهاز المناعي. و هذا النظام يشمل العمليات مثل elakizhi ، abhyangam ، podikizhi ، و الاستحمام بالبخار، njavarakizhi ، kaayadhara ، التطهير ، shirodhara ، nasyam ، و lepanam و maatraavasthy.

وليس من الضروري أن يذهب المرء إلى دار الرعاية الايورفيدية للتمتع بفوائد موسم الرياح الموسمية. يمكن للمرء أن يقوم بالممارسات المنزلية البسيطة التي تكون مفيدة جدا للجسم ، فإنه ينشط ويعزز الحصانة. اتباع نظام غذائي خاص ونظام يومي جزء منه.

الحمية

يكون للغذاء دورا رئيسيا في العلاج الوقائي وكذلك في العلاج الشفائي. ولا يكون العلاج الموسمي في موسم الرياح الموسمية كاملا من دون اتباع نظام غذائي خاص والذي يبقى دوشاس في التوازن و يعزز الحيوية والحصانة. يمكن إعداد الحمية الغذائية في المنزل لأن المنازل الهندية التقليدية قد تطورت الاستعدادات الخاصة بها لموسم

الرياح الموسمية. النظام الغذائي لموسم الرياح الموسمية الأكثر شعبيا في ولاية كيرالا هو عصيدة الأرز الخاصة (كركيدكا كانجي) (انظر الإطار).

الإستحمام الزيتي

يمكن للمرء أن يقوم بالإستحمام الزيتي الدوري في المنزل خلال موسم الرياح الموسمية باستخدام الزيوت المطببة المعالجة خصيصا مثل Dhaanwanthram ، Balaaswagandhaadi ، kuzhambu ، أو Sahacharaadi kuzhambu. يمكن للمرء أن يقوم نفسه بالتدليك بعد نشرالزيت الساخن على كامل الجسم و الاستحمام بعد ساعة في الماء المعالج بالمواد الطبية و المربرد بعد الغليان بالأعشاب مثل أوراق التمر الهندي. يمكن استخدام البقول المطحونة مثل الحمص الاخضر لإزالة الزيت

النظام الموسمي (Ritucharya) التقليدي في ولاية كيرالا في موسم الرياح الموسمية (varshakaala) هو الحل الأفضل بالنسبة لكثير من الأمراض الحادة والمزمنة حتى للأمراض التي ليس لها علاجات فعالة في الأدوية الحديثة. وعلاوة على هذه لقد ثبت أن هذه النظم العلاجية أكثر فعالة لبناء جهاز المناعة والحوية والصحة الكاملة.

ما هو الأثر؟

(الإطار)

يحسن الدورة الدموية ويساعد على استرخاء

نظام الجسم كله

يعزز الأبيض الخلوي.



panchakarma هو موسم الرياح الموسمية وذلك للسبب الرئيسي أن الحالة الجوية تتناسب و تعطي المريض شعورا بالراحة أثناء العلاج.

Panchakarma تقوم بتحسين أداء وظائف جميع أجهزة الجسم وأنظمتها. تتم إزالة كافة العوائق في العمليات الأيضية وتعزيز العملية الابتنائية. العمليات الإنتقاضية على مستوى الأنسجة تكون أيضا فعالية وكفاءة لزيادة جهاز المناعة. و هذا العلاج ينشط الغدد المنتجة للهرمونات. Panchakarma يعزز العمليات الوظيفية للأجهزة أو النظام المسؤول عن عملية الاقراز. و المنتجات الإبرازية مثل البول والبراز والعرق تقوم بإزالة المواد غير المرغوبة فيها والمسببة للأمراض أو ملأس

المدة

دورة العلاج panchakarma الكاملة تستغرق 45 يوما للاستكمال. ومع ذلك في هذه الأيام قد تم تصميم طريقة مختصرة أيضا تتوم 21-15 يوما بإلغاء الإجراءات غير المنطقية و ببقاء الأجزاء الأساسية وينقسم برنامج العلاج عموما إلى أربعة أجزاء.

1. فترة Amapachana التي يعطى فيها المريض الأدوية الداخلية مثل kashyams (المستخلصات) و choornas (المساحيق)

وبالتالي قد اقترح الشيوخ عن القيام بإجراءات العلاجات الوقائية والشفائية خلال هذا الموسم مع أنظمة خاصة للنظام اليومي و النظم الموسمية والطقوس والأزياء مع النظام الأخلاقي. في التقاليد الفيديا كان الناس يراقبون chaturmasya (التكفير عن الذنب لمدة أربعة أشهر) في هذا الموسم.

وأهم من العلاجات الشفائية و الوقائية و التجديدية تشمل panchakarma ، تحت العلاج sodhana (تنقية). يكون علاج Panchakarma هو التطهير المنهجي للجسم دون الإضرار للأنسجة. وقد أوضحت الدراسات أن العلاج panchakarma لا سيما في موسم الرياح الموسمية تلعب دورا هاما جدا في علاج الجهاز العصبي والأمراض المزمنة والتي لا تشفى بالطب الحديث والعلاجات المخففة للألام أو العلاجات الأعراضية.

يكون علاج إزالة السموم والتنقية أكثر فعالا لتغذية الجسم وتحسين نظام المناعة الذي يمكن أن يمنع جميع الأمراض المعدية والذاتية والأيضية والنظامية، العلاجات Sodhana (تنقية) تطهر جميع القنوات (srotasas) من الجسم وتحسن بث الأوكسجين. و العديد من نظم panchakarma (على سبيل المثال pizhichil abhyangam وما إلى ذلك) تكون بمثابة أفضل العلاجات المضادة للأكسدة. الوقت الأكثر مثاليا وأمنا لإجراء

الذي يبدأ في بداية حزيران / يونيو في ولاية كيرالا (ويختلف عندما نسافر في الشمال في الهند ، و يصل أوجه ما بين 15 يوليو و 15 أغسطس. هذه الفترة تتزامن مع شهر Karkkidakam في السنة الميلادية. وقد وجد الممارسون الأيورفيديون في ولاية كيرالا عبر العصور من التجربة أن هذا هو أفضل وقت لإجراء العلاجات الأيورفيدية. ولديهم أسباب علمية لدعم ملاحظاتهم.

وهذا يعني أن فاتا يحصل chaya (تشتت خطورته في المناطق الوظيفية المحددة الخاصة به) في الصيف ويزيد ثقافته وينقل إلى كل مكان في الجسم) في ريتو فارشا.

الصيف الذي يسبق موسم الرياح الموسمية يجعل فاتا شديدا (في مناطقه الوظيفية الخاصة) و هو اهم من دوشاس الثلاثة. هذا هو واضح من الحقيقة ان الناس يتعبون بسهولة أثناء أداء الأنشطة البدنية في الصيف. و في موسم الأمطار فإنه يكون شديدا جدا ويتحرك في جميع أنحاء الجسم يخلل أيضا الجسم كله

يشكو الناس من الأمراض المتعلقة بفاتا مثل آلام في المفاصل والعضلات وأسفل الظهر والعنق، كما أنهم يعانون من التصلب في الجسم خلال هذا الموسم. و هو أيضا يؤثر في مناعة الجسم مما يجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض، و يؤدي أيضا إلى أوضاع المشاكل الحساسية مثل سيلان المخاط من الانف والتهاب الجيوب الأنفية والحمى. و يشكو الناس أيضا من الأمراض المرتبطة ببيتا المفسد، مثل سوء الهضم ومشاكل المعدة والحموضة والصداع في هذا الموسم. كفا - الدوشا الآخر يكون أيضا مفسدا في موسم الأمطار.

وهكذا تكون جميع دوشا الثلاثة شديدة في موسم الرياح الموسمية. و من الغريب يكون هذا الوقت أيضا أفضل لاعادتها الى التوازن. و لأن فاتا و كذلك دوشاس الأخرى تكون في حالتها الخفيفة و الشديدة تنتقل داخل الجسم. و يمكن إعادتها إلى الحالة الطبيعية بإزالة الشوائب و دوشاس المفسدة المنتقلة من النظام.

كما لوحظ أن شهر Karkkidakam هو الوقت الأفضل لإجراء العلاجات الأيورفيدية لأن الجسد يكون أكثر تقبلا للأدوية الأيورفيدية في هذا الشهر أكثر من أي وقت آخر من العام. و في هذا الموسم يمتص الجسم أي شيء منشور عليه بسرعة وكفاءة.





سحر الرياح الموسمية

شيخ الأيورفيدا الدكتور كيه كريشان نامبوديري

حياة منضبطة (jeevitha chariya). فهي النظام اليومي (dinachariya) و النظام الأخلاقي (sadvritha) والنظام الموسمي (rithuchariya) والتي تتوافق مع القواعد التي ينبغي اتباعها في كل يوم، ويجب الالتزام بها موسمياً. ونحن نذكر أغلبياً عن النظام الموسمي هنا.

يقول الأيورفيدا أن البشر هو جزء صغير من النظام الضخم يسمى الطبيعة. والتغيرات التي تحدث في النظام الضخم سوف تزور أجزائها الصغيرة حسب الأيورفيدا، ومنها جسم الانسان أيضاً. و درجة التأثير التي يظهرها كل عنصر في الطبيعة تعتمد على الموقع الجغرافي والموسم والمناخ والوقت من اليوم.

موسم الرياح الموسمية هو واحد من المواسم التي لها خصائص قوية وعبوسة يجري فيه الامطار المتواصلة. ويسمى فارشا ريتو

الأيورفيدا لا يتوقف بمجرد افتراض الفلسفة ، بل يمضي لتحديد المكونات الأساسية من حيث علم وظائف الأعضاء أيضاً. وهكذا يقول أن العناصر الخمسة الكبيرة - الأرض والماء والنار والهواء والفضاء - منقحة في ثلاثة مبادئ تسمى دوشاس والمعروفة باسم فاتا - كافا - بيتا وتؤدي وظائفها في الجسم.

يكون الفرد في حالة صحية عندما تكون هذه المبادئ في حالة من التوازن. وعندما يكون هناك عدم التوازن نظراً لوجود حالة أعلى أو أقل لأي منها، أو عندما تكون مفسدة، يكون الجسم في حالة من سوء الحالة الصحية (vikruthi أو الحالة المرضية)

الحفاظ على التوازن

يمكن ضمان التوازن في ثلاثة دوشاس بنظام

وقد لوحظ أن شهر كاركيديك (15 يوليو - 15 أغسطس)

هو أفضل وقت لإجراء العلاجات الأيورفيدية

لأن الجسد يكون أكثر تقبلاً للأدوية الأيورفيدية في هذه الفترة من أي وقت آخر في العام. و في هذا الموسم يمتص الجسم أي شيء ينشر عليه بسرعة وكفاءة.

تعلم مميزات الطبيعة. انتبه إلى إرادتها. و اجعلها خاصة بك واقض الحياة معها.

هذه هي الفلسفة الأيورفيدية حول الحياة الصحية. ويمكن أن تبدو فلسفية للغاية، ولكنها تبسط المفهوم المعقد لكيفية تفاعل الجسم والعقل والروح والتوازن بينها وتحسينها، وتساعد بني البشر أن يعيشوا برشاقة و انسجام مع الطبيعة.

في لداخل



05

سحر الرياح
الموسمية

05

سحر الرياح الموسمية

09

شفاء الصدفية

12

دعونا نجد السعادة

13

التبول اللاإرادي في الأطفال

إن الأيورفيدا يساعد على شفاء مرض السكري
الخاص بكم

15

احرسوا أنفسكم من التلوث

17

اسمح للأطفال باللعب

22

العلاجات المنزلية لمشاكل الجلد في المناخ البارد

23



09

شفاء الصدفية



12

دعونا نجد
السعادة



13

التبول
اللاإرادي في
الأطفال



15

إن الأيورفيدا
يساعد على
شفاء مرض
السكري
الخاص بكم



17

احرسوا أنفسكم
من التلوث



22

اسمح
للأطفال
باللعب



Editor & Publisher : **Benny Thomas**
 Consulting Editor : **O.J. George**
 Executive Editor : **Byju Aryad**
 Editorial Co-ordinator : **Ninu Susan Abraham**
 Layout & Design : **Lal Joseph**
 Legal Advisor : **Adv. Biju Hariharan**
 Arabic Translation : **Dr. A. Aboobacker**

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: 847 809 2232
 USA : New York: **Vincent Sebastian**, Mob: 917 992 9629
 USA : CALIFORNIA: **Wilson Nechikat**, Ph: 408 903 8097
 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
 Middle East : **Anil Nath**, Ph: 506854500
 Singapore : **Mahesh A.** Ph: +65 906 22828
 Germany : **Gayathri Puranik** Ph: +49 179 127 5002
 Austria : **Monichan Kalapuraekal** Ph: 0043 6991 9249829
 Korea : **Dr. A. Thomas**, Ph: 0082 10 5822 5820
 Australia : **S. Mathew**, Ph: 61247026086
 Oman : **Legihass Usain**, 00968 95383199

BUSINESS ASSOCIATES India

Mumbai : **Mohan Iyer**, Mob: +91 22 6450 5111
 Chennai : **Gurumurthy**, Mob: +91 989 460 4804
 Eastern India : **Sanjay D. Narwani** Mob: +91 983 120 7202
 Ahmedabad : **Madanan MA**, Mob: +91 989 800 2522
 Hyderabad : **Ephram Joseph** Mob: +91 939 131 5072
 Bangalore : **C. Sivakumar** Mob: +91 974 000 4932
 Puducherry : **K. Ramasubramanian**, +91 989 497 7161
 Goa : **Olavo Edviges Lobo** - +91 982 258 9237
 Trivandrum : **Kuriyan K. Raju**, Mob: +91 944 610 6644

الرياح الموسمية وقت لتجديد النشاط

يدافع الأيورفيدا عن حفاظ الجسم السليم كما خلقته الطبيعة. ومع ذلك يمكن أن تؤثر عليه العوامل الخارجية مما يؤدي إلى أمراض مختلفة. وفقا للأيورفيدا تحدث الأمراض عندما يكون هناك اختلال في تكوين الجسم. وللحفاظ على توازن الجسم من الجيد أن نعتمد مبادئ الأيورفيدا وأن نلجأ إلى نصيحة طبيب أيورفيدي جيد.

الأيورفيدا لديه وسيلة علمية للتأثير على الأداء الطبيعي للجسم. إنه نهج شمولي للحياة. انه يتحدث عن ديناشاريا وريتو شاريا (ritucharya , dinacharya) الروتين اليومي والروتين الموسمي. إنه يدعو إلى نظام صارم لتحقيق أقصى تأثير

وفي الأيورفيدا تعتبر الرياح الموسمية الوقت المناسب لجميع العلاجات الأيورفيدية. إنه الوقت الذي يكون فيه الجسم مرناً بما فيه الكفاية للترحيب بجميع أنواع العلاجات. والرياح الموسمية هي أيضا وقت تنخفض فيه مناعة الجسم ، وبالتالي ينبغي اتخاذ الرعاية على الوقاية من الأمراض المحتملة.

أيضا خلال هذا الموسم تكون أجني أو النار في الجهاز الهضمي ضعيفة بسبب تفاقم بيتا دوشا الذي بدوره يؤدي إلى أمراض مختلفة. اتباع نظام غذائي متابع لذلك خلال هذا الموسم يجب أن يوازن الدوشاس المخدوع ويحفز "أجني" للقيام بالهضم السليم. وفي هذا العدد لدينا العديد من المقالات بما في ذلك واحدة حول الرياح الموسمية التي تعطي المشورة بشأن نمط النظام الغذائي والحياة التي يجب اتباعها خلال هذا الموسم. وتتناول بعض المقالات الأخرى في هذا الموضوع أمراضا مثل داء السكري والصدفية ومقالات عن الأبوة والأمومة وعمود الجمال.

داء السكري والصدفية هي أمراض يمكن الوقاية منها عن طريق اتباع نظام غذائي سليم وممارسات بانشاكارما التي ينبغي اتباعها أثناء الرياح الموسمية. بانشاكارما يمكن أن يساعد على تقوية الجسم عن طريق القضاء على السموم ، كما أنه يغذي الجلد مما يجعله ناعماً ومرناً وضيقة. الصدفية هي مشكلة ليس لها علاج ناجح في ألباتني . وفي الطب الحديث ، من المعروف أن علاج الصدفية يحتوي على الكثير من الآثار الجانبية مثل تلف الكبد. يناقش هذا العدد من المجلة بالتفصيل كيف يمكن تبني مبادئ الأيورفيدا لعلاج هذا المرض الجلدي

مرض السكري هو أحد أمراض نمط الحياة الأخرى في العصر الحديث. ومن المعروف أنه يقتل شخصا عضواً بعد عضو. إذا لم يتم تقديم الرعاية المناسبة خلال المراحل الأساسية نفسها ، يمكن أن يخرج المرض عن نطاق السيطرة. ومن المعروف أن الأيورفيدا يتعامل مع هذا المرض عن طريق القضاء على العوامل المسببة للمرض من الجذر نفسه بالمقارنة مع الأدوية الحديثة حيث يتم قمع الأعراض فقط. هذه هي طيبة الأيورفيدا. هنا ، يتم العلاج بطريقة لا تتعرض للمضايقة من قبل المرض مرة أخرى. وبالتالي فإن الانتكاس من مرض يعالج من قبل الأيورفيدا لا يكاد يذكر

يسعدنا أيضا أن نعلن أنه مع هذا العدد سنشارك في سوق السفر العربي السنوي الذي سيعقد في دبي. نحن مشاركين منتظمين في هذا الحدث. سوف نشارك أيضا في IMTEC عمان ، ومعرض كينيا الطبي.

(نهاية)

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.



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



آيورفيدا

للعافية

سحر الرياح الموسمية



التبول
اللاإرادي في الأطفال

شفاء الصدفية

اسمح للأطفال
باللعب

إن الأيورفيدا
يساعد على
شفاء مرض
السكري الخاص بكم

