

Ayurveda

Lil Aafiyah



Issue Partner

Saham
**Ayurvedic Hospital &
Health Center LLC**
Sultanate of Oman



ayurvedamagazine.org



www.ayurvedamagazine.org



Mon 28 April - Thu 1 May 2025

THE 
LaLiT

RESORT & SPA
BEKAL

Discover A Wellness Paradise
Swasthya Experiences at The LaLiT Resort & Spa Bekal

T: +91 98104 01390 W: www.spiceology.in
E: spiceology@bekal.com, stewari@thelalit.com
corporate@spiceology.com  [spiceology.india](https://www.instagram.com/spiceology.india)



Scan the QR code to
explore our services.



Nestled within the lush landscapes of Kerala, The LaLiT Resort & Spa Bekal invites you to embark on an enchanting journey of wellness through our Swasthya Experiences at Spiceology – The Spa. As Ayurveda tourism continues to bloom, Bekal emerges as a coveted destination for those seeking holistic health, offering a serene setting enveloped by nature's tranquility.

At Spiceology – The Spa, the age-old wisdom of Ayurveda meets the indulgent comfort of modern spa therapies. These wellness packages are tailored by our expert therapists and Ayurvedic doctors, each session personalized to align with your unique health goals.

Within the heart of our oasis, discover a range of specialized treatments designed to rejuvenate and restore. Whether you're on a quest for detoxification or rejuvenation, our Swasthya Experiences have something for you. From weight management and pain care to anti-ageing solutions and stress relief, every package draws upon the profound knowledge of Ayurveda.

“Our Swasthya Experiences are meticulously crafted to nurture the body, mind, and spirit, fostering a transformative journey toward balance and rejuvenation.”



Experience highlights Include

Weight Management: Embrace a healthier self with personalized treatments and nutrition plans that guide you towards sustainable weight goals.

Pain Management & Joint Care: Relieve chronic pain and enhance mobility with therapies targeting specific needs.

Anti-ageing & Rejuvenation: Turn back time with indulgent skin therapies and revitalizing practices.

Geriatric Care: Age gracefully with specialized care for physical and mental wellbeing.

Panchakarma: Detoxify and rejuvenate with this thorough Ayurvedic cleansing ritual.

Blossom at 40's & Andro-Care: Address unique health concerns with tailored programs for women and men.

De-Stress: Unwind and rejuvenate in our calming sanctuary.

As you indulge in these wellness experiences, complement your journey with specially curated nutrition plans. Designed by culinary experts and Ayurvedic doctors, these delectable meals aim to nourish the body from within, supporting a holistic approach to health.

Bekal's tranquil beauty and serene riverside setting provide the perfect ambiance for a wellness retreat. Far from the hustle and bustle, our haven promises relaxation and restoration, allowing you to connect deeply with nature and yourself.

With its growing reputation in Ayurveda tourism, Bekal seeks to welcome global travelers to discover the transformative power of this ancient science, amidst azure waters and swaying palms.

Rekindle your spirit, rejuvenate your body, and rediscover your path to wellness at The LaLiT Resort & Spa Bekal.



Ayurveda

Lil Aafiyah

RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher : **Benny Thomas**
 Executive Editor : **Rajaram S**
 Director-
 International Operations : **Binoy Ouseph**
 (+971 56 175 2667)
 Editorial Consultant : **Dr. Madan Thangavelu**
 (Cambridge University)
 Editorial Co-ordinator (UK) : **Dileep Mathew**
 Marketing : **Ben Pampackal**
 Digital & Online Promotion : **Joby John & Joe Benny**
 Layout & Design : **Lal Joseph**

Panel of Experts

Mrs. S. Jalaja IAS (Retd.), Former Secretary (AYUSH)

Dr. Bhaswati Bhattacharya,

Clin Asst Professor of Medicine, Weill Cornell Medical College

Dr. Madan Thangavelu, Genome Biologist, University of Cambridge

Dr. Antonio Morandi, Ayurvedic Point-Milan, Italy

Dr. Vaidya M. Prasad, Director, Sunethri Ayurvedashram

Dr. G G Gangadharan, Fellow, Rashtriya Ayurveda
 Vidyapeeth (Ministry of AYUSH)

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 Neechikat**, 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
 Singapore : **Mahesh A**, Ph: +65 906 22828
 Germany : **Rosemarie Kelle** Ph: +49 171 5346818
 Austria : **Monichan Kalapurackal** Ph: 0043 6991 9249829
 Korea : **Dr. A. Thomas**, Ph: 0082 10 5822 5820
 Australia : **S. Mathew**, Ph: 612 470 26086
 Oman : **Joy Vincent**, Ph: 968 9503 5953

BUSINESS ASSOCIATES INDIA

Mumbai : Mohan Iyer Mob: +91 226 450 5111
 Hyderabad : Venkata K Ganjam Mob: +91 96039 62112
 Delhi : Krishan Mohan Sharma Mob: +91 844 768 1450
 Ahmedabad : Ravish Shukla +91 997 881 2780
 Chennai : Priya Jabakaran Mob: +91 956 616 9333
 Bengaluru : Simera +91 9886509097
 Mysuru : Liza Shajan Mob: +91 810 536 6367
 Pune : Sofea Khan +91 917 513 1042
 Goa : Dr. Tina Dias +91 906 702 1949
 Trivandrum : Kuriyan K. Raju Mob: +91 944 610 6644

**Responsible for selection of news under the PRB Act*

Bridging Ancient Wisdom and Modern Science

As healthcare systems worldwide grapple with rising chronic diseases and unsustainable costs, a quiet revolution is underway—one that blends ancient Ayurvedic wisdom with the precision of modern medicine. This fusion, gaining global traction, offers a powerful, holistic model for the future of well-being.

Ayurveda, with its personalised approach, views health as a dynamic balance between body, mind, and spirit. As S. Jalaja writes in Ayurveda meets modern medicine: Towards holistic healthcare, from managing chronic conditions to supporting mental wellness and elder care, its integration with contemporary medicine is proving transformative. Institutions like AYUSH and initiatives across China and Africa underscore a growing international momentum towards inclusive, integrative healthcare.

A key area of promise lies in addressing lifestyle diseases. As Prof. (Dr.) G G Gangadharan highlights, Ayurveda's time-tested practices—dinacharya, panchakarma, yoga—go beyond symptom management, targeting the root causes of illness. By focusing on detoxification, diet, and mental health, Ayurveda offers sustainable, preventive care in an increasingly stressed and sedentary world.

Dr. Divya P expands this idea, advocating for gut health as the foundation of well-being. By aligning with the body's natural rhythms and using medicine judiciously, Ayurveda supports both personal vitality and environmental sustainability—an essential aspect of modern, eco-conscious healthcare.

Yet, challenges remain. As Dr. Antonio Morandi notes, herbal medicine must navigate regulatory hurdles, such as the banning of Ashwagandha in Denmark. Scientific validation, ethical sourcing, and global collaboration are crucial for Ayurveda to gain broader credibility without losing its cultural essence.

The benefits extend beyond medicine. Dr. Prabhath Kumar and Mukesh Venu M outline Ayurveda's broader wellness philosophy—from mindful routines to seasonal living and rejuvenating herbs—empowering individuals to take charge of their health through daily habits.

This shift is also fuelling a global boom in wellness tourism. Countries like India, Türkiye, and Costa Rica are leveraging traditional healing systems to offer immersive, restorative experiences. As R. S. Kumar notes, this sector is set to reach \$1.4 trillion by 2027, reflecting growing global interest in holistic living.

Looking ahead, Ayurveda's future is bright. Rajiv Vasudevan envisions its evolution into a mainstream pillar of healthcare by 2047, driven by innovation, evidence-based research, and digital health tools. By uniting ancient insight with scientific rigour, Ayurveda is not just surviving—it's thriving, offering a pathway to healthier people and a healthier planet.

Rajaram S
 Executive Editor



ayurvedamagazine.org

CORPORATE OFFICE

FM Media Technologies PVT Ltd,
 Penta Square, Opp.Kavitha, MG Road,
 Cochin -682016, Kerala, India.
 Tel: +91 484 350 4147
 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.

Find Wellness Within



Kshemavana



Kshemavana - A Sanctuary of Holistic Healing

Kshemavana - SDM Institute of Naturopathy and Yogic Sciences strives to harmoniously combine healthcare and hospitality, fostering sustainable lifestyle transformations through immersive healing experiences.

In today's spinning world for individuals to seek solace and rejuvenation with transformation it's become a necessity to attend retreats. A retreat provides an experience to reconnect than just ensure an environment to manage daily chaos. At Kshemavana our retreat programs create a holistic healing experience crafted carefully addressing all the aspects of well-being

Kshemavana provides a range of personalized naturopathic therapies, such as hydrotherapy, mud therapy, dietary and nutritional guidance, yoga and meditation, herbal remedies, acupuncture, and lifestyle adjustments.

For those seeking a break from the bustle of the city, Kshemavana is a peaceful sanctuary. The sanctuary's integration of yoga and naturopathy mirrors a global movement in which ancient healing methods are being revived for modern times. This return to traditional wisdom addresses humanity's innate desire to reconnect with nature, the self, and the healing powers within.



Contact Us:

Phone: +91 76250 43851
Nelamangala, Kunigal Bypass Rd, Bangalore
www.kshemavana.com



Contents



- 09 Ayurveda Meets Modern Medicine:
Towards Holistic Healthcare
- 16 Ayurvedic Solution for
Modern Lifestyle Diseases
- 20 Sustainable Health Begins in the Gut
- 25 The Future of Herbal Medicine
- 30 Ayurveda and Holistic Health
- 32 The Nine Gems of Ayurveda
for a Healthy Life
- 36 The Rise of Wellness Tourism
- 40 The Future of Ayurveda



TAJ

WAYANAD RESORT & SPA

KERALA



WHERE LUXURY AND ELEGANCE MEETS TRANQUILITY AND HOSPITALITY.

A picture-perfect resort across its 10 acres in the northern plateau reaches of Kerala, Taj Wayanad looks out into 270 degree-views of the stunning expanse of Banasura Lake and its forested hills. With mindfulness, wellness and nature respectfully woven around it, this gorgeous resort, designed around its topography is an inimitable earth-friendly experience in God's own country.

FOOD & BEVERAGE OUTLETS :

- Shamiana • Southern Spice
- Bar Lounge • Tropics

IN HOUSE FACILITIES & ACTIVITIES:

- Fitness Centre • Yoga Deck • J Wellness Circle
- Outdoor Infinity Pool • Indoor Activities Room
- Lakeside Promenade • Steam & Sauna

HIGHLIGHTS

- Earth-friendly resort with gorgeous views of the Banasura Lake and hills.
- Rooms, cottages and villas with panoramic views of the earth, skies and water.
- 61 keys, 5 Pool villas with plunge pools, 43 waterfront cottages.
- Mindful experiences, natural landscape, promenade, and provincial restaurants



BOOK NOW



SCAN FOR MORE DETAILS

1/72-A, WARD- 1, MANJOORA, THARIYODE NORTH, PADINJARATHARA,, WAYANAD, KERALA , 673 575, INDIA.

T: +91 4936-232000

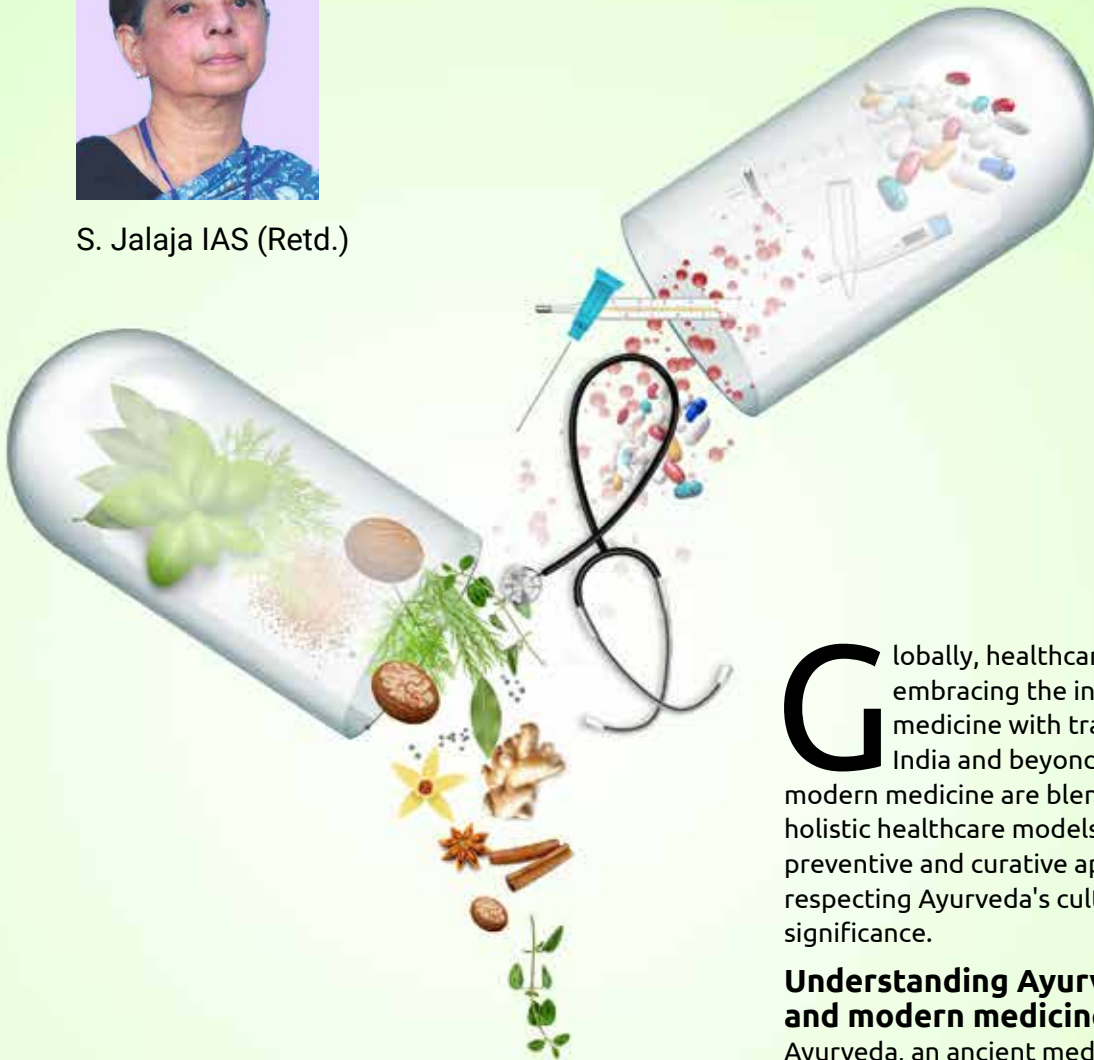
RESERVATIONS.WAYANAD@TAJHOTELS.COM | WWW.TAJHOTELS.COM

Ayurveda meets modern medicine: Towards holistic healthcare

Blending ancient wisdom with modern science, Ayurveda and modern medicine may offer a path to holistic healthcare and global health equity.



S. Jalaja IAS (Retd.)



Globally, healthcare systems are embracing the integration of modern medicine with traditional practices. In India and beyond, Ayurveda and modern medicine are blending to create holistic healthcare models, combining preventive and curative approaches while respecting Ayurveda's cultural and historical significance.

Understanding Ayurveda and modern medicine

Ayurveda, an ancient medical system, emphasizes balance within the body, mind, and spirit through harmonizing the doshas—Vata, Pitta, and Kapha. Its treatments, including diet, herbs, yoga, and lifestyle changes, restore balance. Modern medicine, evidence-based, excels in diagnosing and treating diseases via pharmaceuticals, surgery, technology, and acute care interventions.

Complementary strengths

The integration of modern and traditional medicine blends complementary strengths. Ayurveda's preventive, personalized approach enhances well-being and treats chronic conditions. Modern medicine excels in precise diagnostics, emergency care, and advanced treatments. Together, they form holistic, accessible healthcare—offering immediate relief while addressing root causes for long-term wellness across cultures and regions.

Key areas of integration

Several areas highlight the successful integration of Ayurveda and modern medicine:

Chronic Disease Management: Ayurveda's holistic approach complements modern treatments for chronic conditions like diabetes and arthritis. Ayurvedic herbs, such as Ashwagandha (*Withania somnifera*) and Turmeric (*Curcuma longa*), are used alongside conventional medications for their anti-inflammatory benefits, aiming to reduce side effects and improve outcomes.

Lifestyle and preventive health: Ayurveda's emphasis on daily routines (*dinacharya*) and seasonal regimens (*ritucharya*) aligns with modern recommendations for lifestyle modifications to prevent disease. Incorporating Ayurvedic diet and yoga into preventive health programmes enhances adherence and effectiveness.

Integrative cancer care: Ayurveda is increasingly being used as supportive care in oncology, helping to reduce the side effects of chemotherapy and improve patient well-being through therapies like Panchakarma and herbs like Giloy (*Tinospora cordifolia*).

Mental health and wellness: Ayurvedic therapies such as Shirodhara and Nasya are being used alongside modern psychiatric treatments to manage stress, anxiety, and depression. Yoga and meditation, core to Ayurveda, are now widely accepted in modern mental health programs.

Geriatric health: Ayurveda plays a crucial role in managing geriatric care through specialized treatments like Rasayana (rejuvenation), aimed at promoting longevity and managing age-related diseases.



Women's health: Ayurveda accords paramount importance to women's health, recognizing the unique physiological and psychological changes they undergo throughout their lives. It can play a key role in women's reproductive health.

Collaborative healthcare models

- The AYUSH Ministry under the Government of India promotes research, regulates traditional practices, and develops integrative healthcare policies. Collaborative initiatives, such as the use of Ayurveda in government-run hospitals and healthcare centres, demonstrate how integration can be implemented at a national level.
- The National Health Mission (formerly NRHM) has been seeking to mainstream Ayurveda in healthcare delivery at the level of village Sub-centres and Primary and Community Health Centres. It has been successful particularly in southern states like Tamil Nadu.
- In the southern states, especially Kerala, pre-natal and post-natal care based on Ayurvedic principles complement modern medical protocols, during deliveries.

- Integrative health centres: In India and globally, integrative health centres offer both modern medical treatments and Ayurvedic consultations. These centres often include diagnostics like blood tests and imaging from modern medicine, while offering Ayurvedic dietary plans, herbal treatments, and lifestyle counselling. This model allows patients to benefit from a

comprehensive approach tailored to individual needs. Some of the leading hospitals have adopted this model.

- **Medical education and training:** Some medical schools and universities in India and abroad are incorporating Ayurveda into their curricula. This education helps bridge the gap between the two systems.

Successful integration in practice in other countries

Globally, nations like China and African countries integrate traditional and modern medicine. China combines Traditional Chinese Medicine, including acupuncture and herbs, with advanced diagnostics. In Africa, traditional healers collaborate with doctors in rural clinics, merging approaches to address conditions like HIV/AIDS and tuberculosis while improving treatment adherence and cultural relevance.

Challenges

Despite advancements, integrating Ayurveda with modern medicine faces challenges. Prerequisites for integration must be thoughtfully established. Rigorous research is essential, as Ayurveda's anecdotal roots and holistic principles often don't align with conventional clinical trial models. Innovative methodologies are crucial for scientific validation. Increasingly, clinical studies aim to evaluate Ayurvedic practices.

Standardization remains another hurdle, with inconsistencies in dosage, preparation, and quality of herbal products raising safety and efficacy concerns. Stricter regulations and quality control protocols are needed.



Regulatory frameworks often favor modern medicine, complicating Ayurvedic treatments' approval. Insufficient recognition for traditional practitioners also limits collaboration.

Cultural biases and perceptions play a role. Modern medicine advocates may doubt traditional efficacy, while traditional healers might view modern practices skeptically. Overcoming these challenges is key to creating a truly integrated healthcare system.

Current endeavours and the way forward

Efforts to integrate Ayurveda with modern medicine progress steadily. Initiatives like India's TKDL document formulations for research. PCIM&H standardizes Ayurvedic drugs for safety, while AYUSH ensures quality through certification. Personalized treatments demand specialized protocols for clinical studies. Modernizing curricula, preserving spirituality, and fostering global collaborations can enhance acceptance and integration. Combining these systems offers holistic, inclusive healthcare, blending advanced science with cultural traditions to promote wellness and longevity. By embracing this synthesis, we move toward a future of scientifically innovative yet culturally enriched healthcare models benefiting global communities. ■

*The author, **S. Jalaja** a retired IAS officer, was a former Secretary of Ministry of AYUSH. She was also the chairperson of the committee, which reviewed the functioning of the Central Council for Research in Ayurvedic Sciences (CCRAS)AYUSH.*

200 years of operating Ayurveda clinics and making Ayurvedic products

Siddhalepa Ayurveda heals the world with its wide range of herbal products, Ayurveda hospital and Ayurveda Health Resort. Experience the relaxation treatment and the medical treatment.



Siddhalepa
Ayurveda Health Resort
Wadduwa, Sri Lanka.

Newly Built Yoga Pavilion

SIDDHALEPA AYURVEDA HEALTH RESORT FOR YOUR RELAXATIONS TREATMENTS

- Stress Releasing and Immunity Boosting
- Detoxification
- Longevity treatment

- Weight Loss
- Natural Beauty Enhancement



Treatment offered not only for relaxation but also for body illnesses such as orthopedic issues including arthritis, nerve-disorders such as Parkinson and paralysis conditions, the abnormalities in the digestive system, hemorrhoids, depression and certain other psychological disorders.



Siddhalepa Ayurveda is a leading Ayurveda treatment and Ayurveda (herbal) products company in Sri Lanka, having an Ayurveda history exceeding 200 years. The company maintains a full-scale Ayurveda hospital, a dedicated Ayurveda Health Resort and a city hotel with optional Ayurveda while producing a wide range of Ayurveda products including medicines based on 100% natural ingredients. All the oils, tonics, creams, powders, and decoctions are produced by Siddhalepa's own manufacturing facilities under strict international standards conforming to ISO 9001, 14000, HACCP, GMP, and EU Pharmacopeia Standards. All Siddhalepa products are approved by the Department of Ayurveda, Ministry of Health of Sri Lanka. The company celebrates 90 years in 2024.

Siddhalepa Ayurveda Health Resort 861, Samanthara Road, Pothupitiya, Wadduwa, Sri Lanka.

✉ leisure@siddhalepa.com

🌐 www.siddhaleparesort.com



SAHAM AYURVEDIC HOSPITAL & HEALTH CENTER LLC



Saham Ayurvedic
Hospital in the Sultanate of
Oman enhances well-
being across the Middle
East through traditional
Ayurveda and integrated
treatment options.

Location

Saham Ayurveda Hospital & Health Center LLC is a comprehensive Ayurvedic facility, located in the serene surroundings of Sohar (Saham) in the Sultanate of Oman.

Our Vision

Our vision is to touch lives in Oman with world-class care and exceptional services using the holistic approach of Ayurveda.

Our Mission

We strive to strengthen the health of the community through compassionate and quality healthcare and making them accessible to every individual in Oman through proven medical lines



“

At SAHAM Ayurvedic Hospital we believe that a calm and relaxing environment reinforces the process of opening up mentally and emotionally as we attend to the physical progress of every patient.

CHANDRAHASAN T MENON
Chief Executive Officer

”



using the aspects of Preventive, Curative and Rehabilitative Medicine.

Facilities

Our facility specializes in Ayurvedic Panchakarma treatments and offers comprehensive services like physiotherapy, speech therapy enhanced by Yoga, physical medicine, and rehabilitation. We create customized treatment plans tailored to each patient's unique health journey through a collaborative model.

We operate a clinic in Muscat's Al Sarooj, Shatti Al Qurum, offering Ayurvedic treatments, Physiotherapy, Speech Therapy, wellness programs, plus Fusion Facial Hydrotherapy and advanced slimming therapy techniques.

With over 44 years of experience in Oman, CEO Chandrahasan T Menon is now focused on enhancing the hospital facilities including new areas for public access which includes 25 modern patient rooms, 15 Ayurvedic panchakarma rooms, a high-end coffee shop, renovated restaurant for guests, separate prayer rooms, hydrotherapy pools for men and women.





Chandrasahasn T Menon, CEO of Saham Ayurvedic Hospital has over four decades of experience in Oman. He spoke to Ayurveda & Health Tourism magazine on why he established the first ayurvedic hospital with in-patient facilities in the GCC region.

Q You have been part of Oman's financial sector for over four decades. What prompted you to take the plunge in establishing an ayurvedic hospital with in-patient facilities in this region?

I am not new to Ayurveda. My grandfather was an ayurvedic practitioner and in my formative years I had seen a lot of patients reaching out to him for holistic healing of various ailments. And so, ayurveda is in my blood.

Some years ago, around 2015 I realized that the GCC region too required an ayurvedic hospital as it can offer integrated treatment for a lot of ailments. As you may be aware, I take an active interest in charity functions and my interactions with various sections of society made me zero in on this idea.

Q When we look at Ayurveda in the context of Kerala, most of the people from abroad flock there for ayurvedic treatment. Did it influence your vision to start an ayurvedic facility in the GCC so that the local citizens need not go abroad for treatment?

Yes. You are right in pointing this out. That is indeed part of my long-term vision. I realized that the local population could go for ayurvedic and wellness treatment

if a good facility that caters to their needs is set up here and I ended up establishing Saham Ayurvedic Hospital in Oman. See, I had spent maximum share of my productive years in Oman. So, it was quite natural that on my part, I need to contribute to the welfare of Oman. You can call it a sort of give and take.

Q Usually people have their own ideas regarding where they will get good ayurvedic treatment. Kerala, being a front-runner, most of the people go there for that. Did this mindset pose any challenge while you were setting up Saham?

Well, in a way it was a challenge, and it continues to be a challenge. But there is a difference. Most of the people who go abroad combine wellness treatment along with leisure activities. However, those who come to a hospital are driven by their need to address some health issues. So, a dedicated hospital like Saham stands out as a beacon of hope for them to get rid of their ailments and lead a healthy and happy life. And, moreover, Saham was the first dedicated hospital with inpatient facilities in the region and this helped the patients to feel that they are taking the right decision by approaching an ayurvedic hospital in their vicinity while availing of world class treatment facilities. Moreover, it is accessible to most of the Arab countries as well.

Q What are the main treatments available at Saham?

Our facilities excel in ayurvedic Panchakarma treatments while also providing an extensive range of services such as physiotherapy and speech therapy, designed to address the distinct health requirements of each patient. We enrich our authentic ayurvedic therapies with outstanding con-

tributions from our Yoga, Physical Medicine, and Rehabilitation teams. This integrative approach allows us to craft personalized treatment plans, ensuring every individual's health journey is thoughtfully supported. These are not just treatment plans but designed to enhance the well-being of the patients.

Q What about the cost factor?

When we hear of ayurvedic treatment, the first thing to cross our mind is that the cost will be prohibitive.

Let us look at it in a different way. If one were to go to Kerala for treatment, he or she must factor in the travel cost, the cost of accommodation, expenses on a by-stander and more. Whereas if you come to Saham we offer world-class facilities at a very reasonable price. So, you also feel at peace, as you don't have to go abroad and incur unnecessary expenses and instead concentrate on your wellbeing. Moreover, Saham is situated equidistant from Oman and Dubai, about 200 kilometers either way and all it takes in around half an hour drive.

Q What is your next goal?

Our next ambitious project is the expansion of our existing hospital, transforming it into a world-class Ayurvedic village with 5-star amenities. Designed to serve visitors from GCC countries and beyond, this wellness destination will offer a truly immersive healing experience. The expansion is expected to be completed within the next two to three years.

Additionally, we are establishing Well-Being Hospital LLC, a dedicated 100-bed Psychiatric and De-Addiction center in the Nizwa region. With all necessary approvals in place, we anticipate welcoming patients by the last quarter of 2025.

Treatments

- ❖ Shashtika Shali Pinda Sweda
- ❖ Rooksha Kizhi Swedam
- ❖ Patra Pottali Sweda
- ❖ Lepana
- ❖ Dhanyamla Dhara
- ❖ Kashaya Dhara

Specialty Treatments

- ❖ Arthritis
- ❖ Cervical and Lumbar spondylosis
- ❖ Inter Vertebral Disc prolapse
- ❖ Rheumatic disorders
- ❖ Dermatological disorders
- ❖ Neurodegenerative Disorders

Wellness Programmes

- ❖ Post delivery Care
- ❖ Menopausal care for women
- ❖ Lifestyle clinic
- ❖ Slimming programme
- ❖ Beauty care programme
- ❖ Anti-aging programme



SAHAM AYURVEDIC HOSPITAL & HEALTH CENTRE L.L.C

P.O. BOX 3802, RUWI 112,
MUSCAT, SULTANATE OF OMAN

+968-97000533 (Mobile)-Hospital

+968-26721707 (Landline)-Hospital

+968-99230005 (Mobile)-Muscat Clinic Center

Email: info@sahamayurhospital.com

Marketing Office

Mr. Asish Menon (Manager-Marketing & Business Development)

+968-77153335 (MOBILE)

www.sahamayurhospital.com

Ayurvedic solution for modern lifestyle diseases

Ayurveda's holistic approach combats lifestyle diseases with ancient principles, offering regimens like dinacharya, panchakarma, and yoga for balanced living.



Prof. (Dr.) G G Gangadharan

Modern medicine has to a considerable extent been successful in controlling communicable diseases. However, the 21st century population is plagued by a fresh set of non-communicable diseases (NCDs), collectively called “Lifestyle diseases”, whose management is revealing the shortfalls of modern medicine. As the name suggests, these are the results of a fast-paced lifestyle that necessarily accompanies developments over the years and has become a major threat to health in the present era.

Lifestyle disorders are preventable chronic diseases which are associated mainly with the way a person or group of people live. These diseases are primarily based on the daily habits of people and because of an inappropriate relationship with others in their environment. They include four main types’ viz., cardiovascular diseases, Cancers, Chronic respiratory diseases and diabetes. Diet and lifestyle are the major factors found to influence exposure to many diseases. The main factors contributing to lifestyle diseases include unhealthy food habits, physical inactivity, wrong body





posture, disturbed biological clock and addictions such as tobacco smoking, alcohol drinking and other drug abuse. With rapid economic development and increasing westernization of lifestyle in the past few decades, prevalence of these diseases has reached alarming proportions among Indians in the recent years. If we consider why lifestyle diseases are increasing across the world, the most accurate thought would be that we lead a hectic lifestyle with lack of daily routine. Stress and lack of physical exercise further aggravate such conditions. Proper lifestyle involves pure psychological and innate control over physical and sensory activities. When this initiation, control, and co-ordination are disturbed, it leads to the derangement of lifestyle and results in lifestyle disorder. Ayurveda narrates this phenomenon as 'Prajnaparadha' (intellectual blasphemy) which is one of the three basic causes of any disease. Ayurveda system is a holistic approach to combat Lifestyle diseases boosting the whole health system. It has a functional framework that can accommodate any medical condition one may come across. According to Ayurveda, there are three fundamental states of a being, such as the physical, mental, and spiritual and it is believed that health and wellness depends on a delicate balance between these states. Its main goal is to promote good health and not fight diseases. Health is a balance of all these three states and their relationship with the outside world. Ayurveda offers extensive insights about food and health based on certain unique conceptual as well as theoretical positions (aahaara vidhivisheshayatana). One of the utmost basic philosophies of this science is that the man is a microcosm of the macrocosmic world that he lives in. It indicates that the man and the world are made up of the same elements/ mahabhutas (Prithvi, Ap, teja, Vayu and Akasha) with different amalgamations and gradations. Indeed, Ayurveda hypothesizes that any substance, including the living and non-living things are the

product of these five elements with different proportions. For ease of understanding of physiological and pathological aspects, the five elements are further grouped into three names:

the tridosha viz. –

- **Vata** (a combination of space and air)
- **Pitta** (fire), and
- **Kapha** (water and earth).

The theory of Tridosha fundamentally brings Mahabhuta theory into practical, usable and understandable format for its application to the cause of human health.

In the management of lifestyle diseases, Ayurveda offers various regimens including dinacharya (daily regimens), rithucharya (seasonal regimen), panchakarma (detoxification and bio-purification therapies) & rasayana (rejuvenation therapies). To maintain healthy psychological life, the sadvritta (ideal routine) and aachaara rasaayana (code of conduct) are important.

Dinacharya, Sadvritta and Achara Rasayana

These include:

- Going to bed early and waking up early
- Daily physical exercise
- Daily oil massage including scalp, ear, and feet as well as bathing
- Daily use of oily nasal drops
- Maintenance of body hygiene
- Daily prayer and meditation
- Take nutritious and balanced diet
- Proper dressing viz., use of gems and jewelry, use deodorants and perfumes, good quality of footwear
- Engaging in moral and ethical activity

Ritucharya

Environment influences the resting state of Doshas. Hence a good understanding of it is essential for early diagnosis and prognosis of any disease. For adopting preventive and curative measures, doshas arising from Hemanta/winter should be expelled during vasanta/ spring, those arising from grishma/summer should be expelled during varsha/ monsoons and those arising from varsha/monsoons should be expelled during sharat/autumn. This can be the key to prevention of most NCD's a gift of Ayurveda.

Panchakarma

The treatment modalities to delineate lifestyle diseases can broadly be classified as:

- **Shamana-Palliative treatment**, which brings the Dosha to normalcy. Useful in initial stages of diseases.
- **Shodhana - Purification treatment**, which expels imbalanced Dosha out of body. Useful in aggravated stages of diseases.
- **In case of Vata vitiation- Basti (suppositories)** is the Shodhana treatment, and oil is Shamana treatment.
- **For pitta – Virechana (Purgation)** is Shodhana and Ghee is Shamana.
- **For Kapha – Vamana (emesis)** is Shodhana and Honey is Shamana.

Yoga

Yoga therapy is one of the best remedies for relieving internal stress. It has a significant role in developing harmony between mind and body. Understanding how the body feels and undertaking the right breathing techniques are important to fight stress and anxiety to lead a better quality of life.

Yoga reduces anxiety and improves quality of life. Used as a complementary therapeutic regimen under medical supervision, it would be appropriate and worthy in NCDs.

Principles for Management of lifestyle diseases

He who indulges daily in healthy foods and activities, who discriminates good and bad of everything and acts wisely, who is not attached too much to the object of senses, who develops the habit of charity, considers all as equal, truthful, is pardoning and keeps the company of good persons only becomes free from all diseases. ■

*The author, **Prof. (Dr.) G G Gangadharan**, an Ayurvedacharya and PhD holder, blends traditional Ayurvedic expertise with modern management insights from McGill University, Canada. A renowned advocate for holistic health, he specialises in Ayurvedic solutions to combat modern lifestyle diseases effectively.*





Ayurvedic Formula for **Liver** Fitness **YAKRIT PLIHANTAK CHURNA**

BUY
NOW

**Liver Fit,
Life Superhit!!**



- Alcoholic Fatty Liver
- Non-Alcoholic Fatty Liver
- Obesity
- Diabetes
- Hepatitis B
- Liver Failure
- Digestion Disorders
- Metabolic Disorders

बेहतर पाचन
Better Digestion

बेहतर लिवर
Better Liver

बेहतर स्वास्थ्य
Better Health

Chai Bhi, Aushadhi Bhi

Outstanding Ayurvedic Formula
by Dr. Vikram Chauhan



Health with Taste

BUY
NOW



- Anti-Oxidant
- Healthy Heart
- Blood Pressure
- Cholesterol



Book Online
Ayurvedic Consultations
with Top Ayurveda Experts
for all Health Related Problems

+91-172-521-4040

+91-6209-123456

- ✓ No Waiting Lines in Hospital
- ✓ No Travelling Expenses
- ✓ One to One Personal Interaction
- ✓ Consult at your Comfort
- ✓ Home Delivery of Ayurvedic Medicines Worldwide



www.PlanetAyurveda.com

Plot No. 627, JLPL Industrial Area, Sector - 82, Mohali- 160055 (Punjab) India

Sustainable Health Begins In The Gut

Your body's wisdom can guide you to optimal health. Embrace mindful eating and listen to your gut to reduce healthcare's environmental footprint and enhance well-being.



Prof. (Dr.) Divya P

Healthcare accounts for nearly five percent of global carbon emissions, with hospitals emitting 2.5 times more greenhouse gases than commercial buildings. Medical devices and pharmaceuticals further deplete natural resources. Sustainable Health focuses on prevention, early detection, and timely treatment to reduce reliance on invasive procedures and resource-heavy tertiary care. By minimizing hospital admissions, surgeries, and excessive pharmaceutical use, it not only lowers healthcare's environmental footprint but also enhances overall well-being. Taking care of our health isn't just personal—it's a step toward a healthier planet.





The key to well-being lies in understanding your own body—no doctor can assess it as intimately as you can. While we share biological similarities, each of us is shaped by unique genetics, diet, lifestyle, and environment. A one-size-fits-all approach doesn't work—what affects one person may not impact another. Some thrive despite stress or poor habits, while others struggle despite a disciplined lifestyle. Listening to your body's signals is the first step toward personalized well-being and true self-care.

Depriving your body of oxygen becomes critical within minutes, water within days, and food within weeks. Yet, poor lifestyle choices silently impact health over years, often going unnoticed until irreversible damage sets in. Gut health serves as an early indicator of overall well-being, making its maintenance essential for sustainable health. In Ayurveda, gut health is governed by Agni (digestion and metabolism) and Koshta (gut sensitivity and nutrient absorption). A balanced Agni ensures proper digestion, while disturbances lead to Ama (metabolic waste), a key driver of inflammation and disease. But how can we recognize and sustain optimal Agni and Koshta? Here are four fundamental rules to keep your digestion strong and gut balanced:

Rule 1: Eat only when you are hungry

This simple rule aligns with nature—animals don't follow a fixed timetable for eating, and neither should we. Many believe that skipping breakfast is unhealthy, but this idea stems from an era when people ate before sunset and engaged in physically demanding

labour. In those times, the long overnight fasting period made breakfast essential. However, modern lifestyles have changed. Jobs have become sedentary, and artificial lighting has extended our activity well into the night, often leading to late dinners. If you've had a heavy meal at a late-night event or office party, skipping breakfast is perfectly fine if you're not hungry. Instead, opt for a mid-morning snack when your body signals the need.

Listen to your appetite—not a rigid schedule or an online influencer. Your body knows best when and how much to eat—trust it.

Rule 2: Let your appetite decide how much you eat

Some people naturally have a strong Agni (digestive fire) and require more food to maintain balance. Skipping meals in such individuals can lead to issues like gastritis or ulcers. However, it's essential to eat mindfully, prioritizing nutrient-dense foods over refined, calorie-heavy options. Ignoring hunger signals triggers the body's protective mechanism—slowing metabolism and conserving energy. This not only makes weight loss harder but also encourages fat storage.

Your portion size should be dictated by your hunger, not by comparison. Your friend's appetite is not yours—you are unique, and so are your nutritional needs. Listen to your body and eat accordingly.

Rule 3: Eat what aligns with your needs

Does this mean you can eat anything you want? Not exactly. Eating healthy is essential, and the focus should always be on natural, unprocessed foods. While cravings are normal, remember—processed foods were never part of our evolution. When our ancestors

craved something sweet, their only option was seasonal fruits, not cakes or pastries. If you crave something, choose a natural alternative. Indulging occasionally is fine, but don't make it a habit. Enjoying food is important, and stressing too much about maintaining a perfect diet can be counterproductive. The key is balance—prioritize healthy options, but don't feel guilty about occasional indulgences. The right food for you depends on your Koshta (gut sensitivity), which varies based on genetics, age, seasons, and overall health. Ayurveda classifies digestion into different tendencies:

- Pitta-dominant individuals are prone to diarrhoea and have sensitive bowels that react to certain foods, stress, or emotions. Even milk can trigger issues like lactose intolerance in them.
- Vata-dominant individuals are prone to constipation.
- Kapha-dominant individuals often have a naturally balanced digestion with regular bowel movements.

Factors like stress, sleep, and lifestyle also influence digestion and cause fluctuations. There is no universal "healthy diet"—even natural foods must be chosen based on what suits your body. If your Agni (digestive fire) and Koshta (gut health) are in balance, you will experience: Regular appetite, healthy digestion and smooth, consistent bowel movements. The goal is to observe, adapt, and eat according to your body's needs, rather than following one-size-fits-all diet trends.

Medicines—whether Ayurvedic or otherwise—are not meant for regular use. The first signs of an



imbalance appear in Agni and Koshta long before other symptoms manifest, signalling that the body is not in optimal health. When such issues arise, the priority should be to identify and correct the root cause through diet and lifestyle adjustments.

An Ayurvedic practitioner can help guide this process. While certain medicines or supplements may assist in restoring balance, their use should be temporary. There is no universal remedy for gut health—what benefits one person may be harmful to another. For example: A supplement that helps someone with sluggish digestion may worsen symptoms for someone prone to diarrhoea. If your Agni and Koshta are functioning well, you don't need supplements to maintain them. Listen to your body and turn to medicines only when necessary. True wellness comes from listening to your body and aligning your diet with its natural rhythms. Trust your appetite, eat mindfully, and embrace balance for lasting health. ■

Dr. Divya P, an Ayurveda and health innovator, who is also a management graduate from IIM Kozhikode is the Managing Director & Co-Founder of Ragdima Academy of Sustainable Health and Research Pvt. Ltd.



NIMBA
NATURE CURE
AND HOLISTIC CENTRE

ANSWER YOUR HEALTH'S CALL!

Holistic care one step away.

**AT NIMBA, WE TAKE A HOLISTIC APPROACH TO
TREAT VARIOUS DISORDERS.**



Detoxification



Reversal Of Diabetes



Paralysis/Stroke, Parkinsonism



Fatty Liver, Lipomas, NALD



Kidney Stone



Obesity



Natural Cardiac Rehabilitation



PCOD, Fibroid Uterus,
Menopausal Rehabilitation



Osteoarthritis, Rheumatoid Arthritis



Asthma, Allergy Sinusitis



Digestive Diseases



Cancer Care And Management



Geriatrics And Medical Care Of
Elderly People



Physiotherapy And Rehabilitation



Stress Management

WE PROVIDE



NATUROPATHY



AYURVEDA &
PANCHKARMA



YOGA & DIVINE
HEALING



RAGA THERAPY &
ENERGY HEALING



SATTVIC DIET



HYDROTHERAPY



PHYSIOTHERAPY



ACUPUNCTURE



For Inquiries: +91 81550 12274 |  +91 83473 13333

Baliyasan, Nr. McCain Foods, Ahmedabad – Mehsana Expressway,
Mehsana – 382 732. E: info@nimba.in W: www.nimba.in



The Future of Herbal Medicine

Balancing Tradition and Science

Ashwagandha controversy highlights the need for a nuanced approach to herbal regulation.



Dr. Antonio Morandi



The intersection of ancient wisdom and modern science has led to a resurgence of interest in herbal medicine. However, the regulatory landscape for herbal products remains complex and often contradictory. The recent Danish ban on Ashwagandha, a widely used Ayurvedic herb, highlights the challenges and opportunities in navigating this space.

A flawed approach

The Danish ban, based on a risk assessment conducted by the Technical University of Denmark (DTU), has been widely criticized for its methodological flaws and overreliance on animal studies. The DTU report failed to consider the extensive body of scientific evidence supporting Ashwagandha's safety and efficacy, particularly in human clinical trials.

This incident underscores the need for a more nuanced approach to regulating herbal medicines. A one-size-fits-all regulatory framework may not be suitable for such diverse and complex products.

Balancing tradition and science

Traditional medicine systems, such as Ayurveda, Traditional Chinese Medicine, and Indigenous medicine, have a long history of using plants for therapeutic purposes. These systems offer valuable insights into the safe and effective use of herbs, often based on centuries of empirical observation.

However, to gain wider acceptance and regulatory approval, herbal medicines must meet the rigorous standards of modern science. Well-designed clinical trials can provide robust evidence to support the safety and efficacy of these products. It is essential to strike a balance between traditional knowledge and scientific validation.

The role of clinical research

Clinical research plays a pivotal role in advancing the field of herbal medicine. Rigorously designed clinical trials can help to:

- **Establish Safety Profiles:** By evaluating potential side effects and adverse reactions, clinical trials can help to ensure the safety of herbal products.
- **Determine Efficacy:** Clinical trials can assess the therapeutic efficacy of herbal medicines in treating specific conditions.



- **Identify Optimal Dosages:** Determining the appropriate dosage and duration of treatment is crucial for maximizing benefits and minimizing risks.

- **Understand Mechanisms of Action:** By investigating the underlying mechanisms of action, researchers can gain valuable insights into how herbal medicines work.

The challenges of standardization and quality control

One of the major challenges in the herbal medicine industry is ensuring the quality, purity, and potency of herbal products. Factors such as cultivation practices, harvesting methods, processing techniques, and storage conditions can significantly impact the quality of herbal ingredients.

To address these challenges, it is crucial to establish robust quality control standards. This includes:

- **Good Agricultural Practices (GAP):** Adhering to GAP ensures that herbs are grown in a sustainable and environmentally friendly manner.
- **Good Manufacturing Practices (GMP):** GMP guidelines help to maintain high standards of manufacturing and quality control.
- **Authenticity Testing:** Techniques such as DNA barcoding and chemical fingerprinting can be used to verify the identity of herbal ingredients.
- **Potency Testing:** Assays can be used to measure the concentration of active compounds in herbal products.

Regulatory challenges and opportunities

The regulation of herbal medicines presents a unique set of challenges. Different countries have varying regulatory frameworks, ranging from stringent to lenient. Some countries require herbal products to undergo rigorous clinical trials and regulatory approval, while others rely on self-regulation and traditional knowledge.

To address these challenges, international cooperation is essential. By harmonizing regulatory standards and sharing best practices, countries can ensure the safety and quality of herbal products worldwide. Additionally, transparent and accountable regulatory processes can help to build public trust.

Consumer education and empowerment

Educating consumers about the benefits and potential risks of herbal medicines is crucial. Consumers should be encouraged to choose reputable brands and consult with healthcare professionals before using herbal supplements. It is also important to be aware of potential interactions with other medications and underlying health conditions.

The future of herbal medicine

The future of herbal medicine is bright. By combining the wisdom of traditional medicine with the rigor of modern science, we can unlock the full potential of these natural remedies. A holistic approach that embraces both tradition and science is essential to ensure the safe and effective use of herbal medicines.

As the demand for natural and alternative therapies continues to grow, it is imperative to invest in research and development to advance the field of herbal medicine. By supporting innovative research and promoting evidence-based practices, we can pave the way for a future where herbal medicines play a significant role in promoting health and well-being.

To further explore the potential of herbal medicine, it is essential to address the following key areas:

- **Ethical Sourcing and Sustainability:** Ensuring the sustainable sourcing of herbal materials is crucial to protect biodiversity and prevent overexploitation.
- **Intellectual Property Rights:** Protecting intellectual property rights can incentivize innovation and investment in herbal medicine research.
- **Public-Private Partnerships:** Collaborative efforts between government, industry, and academia can accelerate the development and commercialization of herbal medicines.

By addressing these challenges and seizing the opportunities, we can harness the power of herbal medicine to improve human health and well-being. ■



Dr. Antonio Morandi, a renowned Neurology specialist, founded "Ayurvedic Point" in Milan. A leader in Ayurvedic education and research, he has authored publications, co-edited a groundbreaking book, and earned global recognition for advancing Ayurveda's principles.



AYURSIHA HOSPITAL
Kochi, India

The Sanctuary of Natural Healing

Amidst a serene location surrounded by lush green fields, but close to Kochi city, Ayursiha Hospital stands tall as a testament to Kerala's ayurvedic excellence. We believe in giving you more than just treatments.

Born from the idea of combining traditional healthcare wisdom with modern facilities, Ayursiha combines Ayurveda and Unani with Physiotherapy and Naturopathy in a modern, well-maintained ambience. Under the leadership of Dr. Shaheen (MD, Ayursiha) and Dr. Muzammil (CEO, Ayursiha), we have gathered a team of the best healthcare professionals across Ayurveda, Unani, Physiotherapy and Naturopathy. Whether it's overcoming pains, neurological disorders, post-stroke conditions, mental stress, behavioral challenges like autism and ADHD, or just mental or physical fatigue, we approach your journey to wellness with care, compassion, and precision.

Our connection with the Arab world is special. Since the inception, the number of people from the GCC visiting our facility in Kerala has only increased. Also, we are proud to say that we have the most number of recommendations from the Arab world. We have dedicated professionals for your faster relief and qualified support staff for easy communication. We believe in making your healing journey a cherished one.



WE TAKE CARE OF

- Pain Management
- Post Stroke Recovery and Management
- Wellness Therapies
- ADHD Management
- Treatments for Neurological and Spinal Disorders
- Post Trauma Rehabilitation
- Autism Care

At Ayursiha, we don't just treat. We restore lives.



 **+91 9072 518 777 | +91 9447 312 492**

📍 Kalamassery, Kochi

🌐 www.ayursiha.com

📷 [ayursiha_hospital](https://www.instagram.com/ayursiha_hospital)

📱 [ayursihahospital](https://www.facebook.com/ayursihahospital)

Management of Stroke Through Rehab Protocol Incorporating Ayurveda, Physical Therapy and Naturopathy



Dr. Shehin Siddique M
Chief Physician & CMD, Ayursiha Ayurveda Hospital, Kalamassery, Ernakulam District, Kerala, India



Abstract

A cerebrovascular attack (stroke) occurs when blood flow to the brain is interrupted, causing tissue damage or death, diagnosed based on characteristic symptoms. Stroke types include ischemic (most common, due to vessel blockage), haemorrhagic (least common, caused by brain bleeding), and transient ischemic attack, or, (TIA) ("mini stroke," resolving quickly but signalling future risk).

Prompt intervention is vital to minimize brain damage and enhance recovery. Treatment varies by stroke type and follows two phases:

Emergency Phase – Clot-busting drugs (tPA), blood thinners, mechanical thrombectomy for ischemic stroke; surgery, BP stabilization, aneurysm repair for haemorrhagic stroke.

Rehabilitation Phase – Physical, occupational, and speech therapy post-emergency care.

A 49-year-old male presented with right-side weakness affecting both upper and lower limbs, unable to sit or walk unaided. Initially diagnosed with CVA, he received emergency care at a nearby facility but was discharged with complete right-side dysfunction. Seeking rehabilitation at Ayursiha Hospital, Ayurvedic diagnostics identified Pakshaghata, leading to initial treatment with Kashaya and Gutika. Further neurological and physiotherapy evaluations were conducted, along with an MRI. A multidisciplinary treatment plan incorporated internal medications, Ayurvedic therapies, physical therapies, and naturopathy. Early intervention showed notable improvement—lower limb spasticity decreased (especially in the Hamstrings and Quadriceps). By week three, he achieved complete sitting balance. Gradual progress followed, and by month two, he stood with minimal cane support and later managed short-distance walking. This case highlights how timely diagnosis and intervention can yield significant, sustained, and near-normal recovery.

Key Words

Pakshaghata, Kashaya, Gutika, Lepa, Choornapindaswedam, Abhyangam, Kashayadhara, Njavarathepp, Sirovasthi, Shirodhara, Talapothichil.

Case Report

A 49-year-old male presented at Ayursiha Hospital, Kerala, with complete right-side motor loss and inability to walk or perform daily activities following a Cerebrovascular Attack (CVA) diagnosed five years prior (7/10/2019). Initial emergency care was provided at a nearby facility, and he sought further management.

A detailed case history revealed hypertension, aspirin use, and a sedentary lifestyle. Personal history was normal, except for constipation. He was a non-smoker, teetotaler.

Neurological findings showed intact higher mental functions, Broca's aphasia, facial nerve involvement (asymmetry, sensory loss), and optic nerve damage (homonymous hemianopia). Motor assessment confirmed right-sided hemiparesis with muscle power 0/5 (upper limb) and 2/5 (lower limb), hypertonia, ataxia, and altered cerebellar function (positive pronator drift). Sensory functions were intact, and hyperreflexia suggested an upper motor neuron (UMN) lesion. Aphasia was noted, but no dysphagia.

MRI revealed acute infarcts, confirming ischemic stroke. A provisional diagnosis of Pakshaghata was established, leading to a multidisciplinary treatment plan.

Table 1.1 NEUROLOGICAL ASSESSMENT TABLE

1	Tropical Changes on Inspection	No pressure sores
2	Atrophy/Hypertrophy	Absent
3	Fasciculations and Irritability	Absent
4	Contraction and Contracture	Present over affected side
5	Involuntary Movements	Present

Table 1.2 MUSCLE POWER

	Right	Left
Upper Limb	0/5	5/5
Lower Limb	2/5	5/5

MUSCLE TONE

Right	Left
Clasp Knife	Normotonic

Table 1.3 REFLEXES

	Left	Right
Bicep's	+1	+2
Tricep's	+1	+2
Supinator	+1	+2
Knee jerk	+1	+3
Ankle jerk	+1	+2
Babinski	Intact	Positive

Table 1.4 COORDINATION TEST

	Left	Right
Finger nose test	Intact	Not possible
Heel to shin	Intact	Not possible
Gait	Wheelchair bound	
Clonus	Present	

Table 1.5 NIH STROKE ASSESSMENT SCALE

SL.NO	NIH Scale	Range of Score	Before Treatment	After Treatment
1	LOC	0 to 2	0	0
2	LOC Questions	0 to 2	0	0
3	LOC Command	0 to 2	0	0
4	Best Gaze	0 to 2	1	0
5	Visual	0 to 3	1	0
6	Facial Palsy	0 to 3	0	0
7	Motor Arm	0 to 4	4	3
8	Motor Leg	0 to 4	2	1
9	Limb Ataxia	0 to 2	2	1
10	Sensory	0 to 2	1	0
11	Best Language	0 to 3	2	0
12	Dysarthria	0 to 2	1	0
13	Extinction & Inattention	0 to 2	1	0
	TOTAL	42	15	5

The patient's pre-treatment stroke score was 15, indicating mild to moderate stroke (range: 0–5 for minimal stroke, 42 for severe stroke/disability). Managed as an inpatient from 09/11/2024 to 03/01/2025, he received an Ayurvedic conservative treatment, combining internal medications, Ayurvedic therapies, physiotherapy, and naturopathy.

Ayurvedic treatments began with Choornapindaswedam (5 days), followed by Abhyangam. Later, Kashayadhara was introduced. Localized remedies included Lepam, Njavarathepp (limbs), bandaging, and head therapies such as Sirovasthi, Shirodhara, Talapothichil.

Physical therapy involved mobilization, stretching, electrotherapy, strengthening, gait training, postural corrections, PNF, and manipulations.

By treatment completion, his quality of life drastically improved—progressing from complete dependence to independent sitting and standing, walking with minimal support, and enhanced balance, coordination, and posture.

Table 1.6 IMPROVEMENT DURING THE COURSE OF TREATMENT

09/11/2024	Patient reported to the OPD, wheelchair -bound with no sitting balance
26/11/2024	Sitting balance achieved, core muscle strength improved
10/12/2024	Sit ups initiated with minimal support
15/12/2024	Was able to sit and stand without any support
21/12/2024	Standing with support initiated
29/12/2024	Stepping few steps with assistance
03/01/2025	Patient discharged

Discussion

This article details the successful management of Pakshaghata using Ayurvedic conservative therapy, combined with Physiotherapy and Naturopathy, leading to remarkable post-treatment improvement. It emphasizes alternative and integrated approaches to reduce CVA mortality rates and enhance recovery.

Patient history underscores the role of uncontrolled hypertension and a sedentary lifestyle, aligning with studies that identify high blood pressure as a major risk factor for ischemic and haemorrhagic strokes. The article highlights the importance of timely intervention and how lifestyle modifications—exercise and diet—can significantly reduce stroke incidence when integrated with medical treatment.

Despite its valuable contributions, the study's limitations must be acknowledged.

Conclusion

Stroke is a medical emergency requiring immediate attention. Recognizing its different types and symptoms is crucial for better outcomes. Early intervention, rehabilitation, and preventative measures—such as managing diabetes and hypertension—help reduce stroke effects and improve survivors' quality of life. Education and awareness play a vital role in prevention, faster treatment, and higher survival rates. ■

Ayurveda and Holistic Health

Holistic wellness emphasizes balance across mind, body, and spirit. It focuses on prevention, self-care, and natural methods to achieve comprehensive health and well-being.



Dr. Prabhath Kumar Bal

Holistic wellness is an approach to health that emphasizes the interconnectedness of the mind, body, and spirit. It recognizes that each aspect of a person's well-being influences the others, and that achieving balance in all areas is essential for overall health. This approach goes beyond just treating physical symptoms and looks at emotional, mental, social, and spiritual aspects of health.

In holistic wellness, the focus is on prevention and self-care, using natural and complementary methods such as nutrition, exercise, mindfulness practices, ancient & contemporary therapies. It encourages individuals to take an active role in their own healing and wellness by making conscious choices that support their whole self.

Key principles of holistic wellness include:

- **Balance:** Achieving harmony between the physical, mental, and emotional aspects of life.
- **Mindfulness and self-awareness:** Paying attention to the present moment and understanding how it impacts overall health.



- **Nutrition and diet:** Eating a balanced diet that nourishes both the body and mind.
- **Exercise and movement:** Engaging in physical activities that keep the body strong and flexible.
- **Stress management:** Techniques such as meditation, deep breathing, and yoga to reduce mental and physical stress.

It is about creating a lifestyle that supports not just survival but thriving in all aspects of life.

Ayurveda is a comprehensive approach to health and an ancient system of medicine that has been practiced for thousands of years in India. The term "Ayurveda" comes from Sanskrit, meaning "science of life" ("ayur" which means life, "veda" that means knowledge). Ayurvedic principles focus on balancing the mind, body, and spirit to promote overall well-being.

The core idea in Ayurveda is that everyone has a unique constitution or "dosha," which is a combination of three energies—Vata, Pitta, and Kapha—that govern our physical and mental traits. Understanding your dosha can guide you toward personalized practices that support your health and balance.



Here is a closer look at the main aspects of Ayurveda

Three Doshas (Bodily Humours)

Vata (air and space): Associated with movement, creativity, and flexibility. People with a dominant Vata dosha tend to be energetic, creative, and quick-thinking but may struggle with anxiety or restlessness when out of balance.

Pitta (fire and water): Linked to transformation, metabolism, and intellect. People with a dominant Pitta dosha are often focused, driven, and enthusiastic but may experience irritability, anger, or inflammation when imbalanced.

Kapha (earth and water): Connected with stability, structure, and nourishment. Those with a dominant Kapha dosha are calm, nurturing, and grounded but may feel sluggish or overly attached when out of balance.

Diet and nutrition

In Ayurveda, food is considered medicine, and each dosha benefits from specific types of food. For instance:

Vata types benefit from warm, moist, and grounding foods.

Pitta types thrive on cooling and hydrating foods. Kapha types need light, stimulating foods to energize them.

Lifestyle and daily routine (Dinacharya)

A key element of Ayurveda is maintaining a balanced daily routine. This includes:

Waking up early, ideally before sunrise.

Practicing morning rituals like oil pulling, tongue scraping, and meditation.

Engaging in moderate exercise (yoga or walking) that aligns with your dosha.

Sleeping early and maintaining a consistent sleep schedule.

Herbal remedies and natural therapies

Ayurveda uses a variety of herbs, oils, and treatments to restore balance. Common Ayurvedic practices include:

Abhyanga - A form of self-massage using warm, therapeutic oils.

Shirodhara - A treatment where warm oil is poured onto the forehead to calm the nervous system.

Herbal concoctions - Specific herbs are used to target imbalances, such as turmeric for inflammation or ashwagandha for anti-ageing.

Mind-body connection

Ayurveda emphasizes the importance of mental well-being and stress management. Practices like meditation, yoga, and pranayama (breathing exercises) help to calm the mind, balance emotions, and enhance clarity and focus.

Detoxification (Panchakarma)

Panchakarma is a detoxification process used in Ayurveda to cleanse the body of toxins and restore balance. It includes a series of treatments such as purgation, Nasal therapy, and enemas to purify the body and rejuvenate the mind.

Ayurveda seeks to maintain balance and harmony within the body, mind, and spirit, while addressing the root cause of imbalances rather than just treating symptoms. It is a lifestyle approach that encourages individuals to live in sync with nature, promoting longevity and vitality. ■

Dr. Prabhat Kumar Bal, with over 25 years of experience, serves as the Senior Ayurveda Physician at Vedic Wellness - Ayurveda & Naturopathy, Rajarhat, Kolkata. He can be reached at dr.pkbal@thevedicvillage.com

The nine gems of Ayurveda for a healthy life

Unlock holistic wellness with Ayurveda's Nine Gems—simple daily practices to rejuvenate your body, calm your mind, and achieve lasting balance in life.



Mukesh Venu M

Ayurveda, more than just a medicinal system, is a holistic philosophy that guides an entire way of living. It is built on the timeless principle of "prevention is better than cure," advocating for a life in harmony with nature. The essence of Ayurveda lies in simple yet profound practices that aim to nurture a balanced lifestyle, ensuring physical, mental, and emotional well-being. These practices are encapsulated in what Ayurveda calls the Navaratnas, or Nine Gems, each focusing on an essential aspect of life.



Gem 1: The Gift of Pleasant Sleep

Sleep is vital for rejuvenating the body and mind, yet many struggle to enjoy restful slumber. Ayurveda emphasizes "pleasant sleep," which is achieved when the body and mind disconnect from daily exhaustion. Good sleep strengthens immunity, enhances memory, reduces stress, and fosters creativity. To achieve this, Ayurveda recommends going to bed two hours after dinner, waking up before sunrise, and avoiding daytime naps. Relaxation techniques such as meditation, pranayama, and light yoga, along with practices like head and foot massages with warm oil, can improve sleep quality.



Gem 2: Delay Ageing with Daily Massage

The ancient practice of Abhyanga, or Ayurvedic self-massage, plays a significant role in maintaining physical and emotional health. A daily massage using warm oils such as coconut, sesame, or mustard helps delay ageing, relieves fatigue, and balances the Vata dosha (air element). Massaging specific areas—like the head, ears, and feet—has additional benefits such as strengthening hair roots, alleviating dryness, and promoting mental stability.



Gem 3: Exercise for Stability

Exercise, or Vyayama, is as crucial as sleep or food in Ayurveda. It fosters physical and mental equilibrium, strengthens the body, and sharpens the mind. Morning is considered the ideal time for physical activity. Regular exercise enhances endurance, flexibility, and metabolism while cultivating emotional resilience. However, Ayurveda stresses moderation, as over-exertion can disrupt the doshas, leading to fatigue.

Gem 4: **Nourish with Nasal Oil Application**

Known as Nasya, the application of herbal oils to the nostrils is a time-honored Ayurvedic practice. It protects the respiratory system, enhances sensory functions, and prevents ailments affecting the head, eyes, and ears. Nasya also balances the doshas, promoting both physical and mental health. Practicing Nasya involves massaging a few drops of herbal oil into the nostrils twice daily. This not only prevents respiratory infections and allergies but has also shown potential as a protective "biological mask" against viruses.



Gem 5: **Conscious Eating for Health**

Ayurveda holds food as a powerful medicine, advocating for mindful eating to nourish the body and soul. Key dietary principles include consuming freshly prepared, warm meals, incorporating healthy fats like ghee and coconut oil, eating in moderation, and waiting until one meal is fully digested before the next. It is also important to align one's diet with their Prakriti (body constitution) and seasonal changes. These habits support digestion, enhance immunity, and stabilize emotions.



Gem 6: **Honouring Natural Urges**

Ayurveda emphasizes the importance of listening to the body's natural signals and warns against suppressing urges such as sneezing, yawning, urination, or hunger. Ignoring these instincts disrupts the body's equilibrium, potentially leading to both physical and mental health issues. By honoring natural urges, one fosters better digestion, hydration, and emotional balance.



Gem 7: **A Code of Conduct for Harmony**

The Sadvrutta, or ethical code of conduct, is fundamental to Ayurvedic philosophy. By upholding values such as truthfulness, compassion, patience, and hygiene, individuals can cultivate a fulfilling and harmonious life. Practicing self-control and showing empathy toward others are vital components of this moral framework, contributing to inner happiness and societal well-being.

Gem 8: Embracing Rejuvenators

Rejuvenators, known as Rasayana, are Ayurvedic herbs or dietary supplements that promote health and longevity. They strengthen immunity, improve mental clarity, and counteract the effects of ageing. Common Rasayanas include amla (rich in Vitamin C), ghee, milk, turmeric, and ginger. By incorporating these into one's diet, individuals can enhance their vitality and overall quality of life.



Gem 9: Seasonal Adaptation

Ayurveda recognizes the profound influence of seasonal changes on health and provides specific guidelines, known as Ritucharya, to maintain balance. For instance, during cold months, warm and nourishing foods like ghee and grains are recommended, whereas lighter, cooling foods are encouraged in hotter seasons. By aligning one's diet and lifestyle with the seasons, resilience against illnesses improves, and overall harmony is preserved.



A Path to Holistic Health

The Navaratnas of Ayurveda serve as a comprehensive guide to holistic living. By embracing these age-old practices, individuals can nurture their body, mind, and spirit, achieving a state of true health. Ayurveda's wisdom teaches us that well-being goes beyond the absence of illness; it is the harmonious alignment of all aspects of life. ■

*The author, **Mukesh Venu M** is a content writer and freelance journalist based in Thiruvananthapuram. He is a regular contributor to the magazine, Ayurveda & Health Tourism. You can contact him at mukesh.venu@gmail.com*

The Rise of Wellness Tourism

Governments worldwide are boosting wellness tourism through policies, incentives, and infrastructure, making India, Mexico, Costa Rica, and Türkiye top destinations.

R. S. Kumar

The global wellness tourism sector is experiencing unprecedented growth, with projections estimating its value will reach \$1.4 trillion by 2027. As travellers increasingly prioritise health and well-being, destinations worldwide are expanding their offerings to meet this demand. Countries such as India, Mexico, Costa Rica, and Türkiye are leading the charge, blending traditional healing practices with modern wellness experiences to attract global visitors.

Why wellness tourism is growing

The demand for wellness tourism is fuelled by a growing awareness of holistic health, stress reduction, and the need for rejuvenation. Travellers are seeking destinations that offer natural therapies, medical wellness, and immersive retreats. The shift towards preventive healthcare, coupled with rising disposable incomes, has further contributed to this expansion.

India's USP: Ayurveda, Yoga, and luxury retreats

India has long been a hub for wellness, offering ancient healing practices such as Ayurveda, yoga, and naturopathy. Kerala, branded as the "Land of Ayurveda," attracts visitors seeking authentic treatments. Luxury retreats like Ananda in the Himalayas and Kairali Ayurvedic Healing Village provide customised wellness programmes, combining traditional therapies with modern comfort.

The Indian government actively promotes wellness tourism through initiatives such as the National AYUSH Mission, which supports Ayurveda and naturopathy-based wellness centres. Additionally, the Ministry of Tourism has launched the 'Incredible India Wellness' campaign to attract international visitors.



Mexico's holistic healing and indigenous traditions

Mexico leverages its rich indigenous heritage to offer unique wellness experiences. Temazcal ceremonies, traditional sweat lodges used for detoxification and spiritual renewal, are popular in places like Temazcal Cancún. Holistika Tulum, a jungle retreat centre, combines integrative medicine with holistic healing practices, attracting wellness seekers from across the globe.

The Mexican government has invested in wellness tourism through initiatives like the Magic Towns Programme (Pueblos Mágicos), which promotes wellness destinations with indigenous healing traditions. Additionally, Mexico's health tourism policies encourage

private-sector investments in holistic and integrative medicine.

Costa Rica: Eco-Friendly Wellness and Nature Therapy

Costa Rica's commitment to sustainability extends to its wellness tourism. Resorts like Tabacón Thermal Resort & Spa and The Springs Resort & Spa offer natural hot springs and eco-friendly wellness experiences. Finca Luna Nueva Lodge integrates farm-to-table organic cuisine with holistic healing, creating a perfect blend of sustainability and wellness. Costa Rica's government supports eco-wellness tourism through its Certification for Sustainable Tourism (CST) programme, which encourages resorts and wellness centres to follow eco-friendly practices. The

country also offers tax incentives for businesses that promote sustainable and wellness-oriented travel experiences.

Türkiye's thermal spas and medical wellness

Türkiye's thermal spa tourism is deeply rooted in history, with destinations such as Bursa and Eskisehir offering natural hot springs. The Kılıç Ali Paşa Hamamı in Istanbul provides traditional Turkish bath experiences, while modern facilities like Tasigo Hotels Eskisehir Bademlik Termal integrate medical wellness with hydrotherapy.

The Turkish government prioritised wellness tourism as part of its Vision 2023 plan, focusing on the development of thermal tourism zones. Additionally, Türkiye offers





incentives for private investors in the health and wellness tourism sector, including tax breaks and infrastructure support.

Economic impact of wellness tourism

The expansion of wellness tourism is significantly contributing to the economies of these countries. In India, the sector is expected to create over five million jobs. Similarly, Mexico and Costa Rica have seen increased foreign exchange earnings due to the rising influx of wellness tourists. Türkiye's medical wellness sector continues to attract international investments, boosting employment and infrastructure development.

Marketing strategies driving wellness tourism

To attract global travellers, wellness destinations employ strategic marketing approaches:

Digital Presence: Engaging online platforms to showcase success stories and virtual tours.

Collaborations: Partnering with international insurance providers and wellness influencers.

Accreditations: Gaining global certifications to build trust and credibility among visitors.

Looking ahead

The rising global demand for wellness tourism has led destinations like India, Mexico, Costa Rica, and Türkiye to innovate and expand their offerings. By blending traditional healing practices with modern luxury and sustainability, these countries are positioning themselves as top-tier wellness tourism hubs. As the industry continues to grow, wellness tourism is set to redefine global travel, offering transformative experiences for health-conscious travellers worldwide. ■



The future of Ayurveda

Poised for global transformation, Ayurveda evolves as a mainstream health system, offering integrative, preventive, and curative solutions to meet 21st-century healthcare challenges



Rajiv Vasudevan

As we enter 2025, Ayurveda, the world's oldest structured health science with nearly 3000 years of tradition, is set to transform global healthcare. Despite advancements, nations struggle to deliver accessible, affordable, and effective solutions to major issues like noncommunicable diseases, aging populations, and high healthcare costs. Ayurveda emerges as the essential change agent, offering a promising path to address these challenges and ensure a healthier future for all.

Ayurveda as a mainstream system of health

Awareness, adoption, and acceptance of Ayurveda have surged globally among consumers, policymakers, health professionals, and



insurers. The NSSO's Ayush survey (2022–23) highlights that 95% of rural and 96% of urban respondents are aware of Ayush, and 50% of Indians used it in the past year, half of whom preferred Ayurveda. With over 59,000 Ayurveda graduates annually, it complements modern medicine. Ayurveda's inclusion in Ayushman Bharat can revolutionize healthcare access nationwide.

Ayurveda for curative, preventive, promotive health

Treatment Stage	Disease Stage	Ayurveda	Integrative	USPs
	Pre-Disease (Preventive Care)	⊗	⊗	Comprehensive health risk assessment and risk mitigation plan
	Acute (Advise, Prevent, Cure)	⊗	⊗	Whole-Person Disease Management for those with several co-morbidities
	Chronic (Manage)	⊗	⊗	Refocus 'Acute on Chronic' conditions treated
	Post-Acute (Prevent, Cure, Enhance)	⊗	⊗	Co-Managed Care, Adjunct Care, Step-Down Care
Mainstream Medical Conditions Addressed				Tertiary Prevention & Survivorship Programs, Promotive Health
				<ul style="list-style-type: none"> Musculoskeletal & Neurological: Arthritis, Spondylosis, Gout, Low Back Pain, Frozen Shoulder, RA, SLE Migraine, Stroke Rehab, Parkinsonism, Pain management, Muscular Dystrophy, Paediatric Dev. Disorders Gastrointestinal: IBS, Hyperacidity, Peptic Ulcer, Chronic Constipation, FIBROSIS Pain-Surgery: Ano-rectal Conditions, Non-Healing Wounds of All Types, Acute Pain Management Cancer Care: Prevention, Adjuvant Treatment, Rehabilitation, Survivorship Programs Metabolic Disorders: Diabetes & its complications, Hypertension, Hypercholesterolemia, Obesity Skin: Psoriasis, Eczema, Urticaria, Acne, Skin Allergies & Rashes, Hair fall Respiratory: Asthma, Chronic Bronchitis, Sinusitis, Allergic Rhinitis Gynaecology: Menstrual Disorders, PCOD, Fibroids, Post Menopause Syndrome Mental Health: Depression, Anxiety, Schizophrenia, Panic Attacks, Dementia, Paediatric Dev. Disorders Communicable diseases (Viral, Bacterial): Prevention, Adjuvant Care, Rehab for COVID-19, TB, Dengue, Chikungunya, etc.

Ayurveda addresses various disease stages and complements modern healthcare. As noncommunicable diseases (NCDs) caused 62% of deaths in 2016 (up from 38% in 1990), Ayurveda offers preventive, promotive, and rehabilitative care. It supports geriatric health through Rasayana therapies, reduces elective surgery needs, and lowers healthcare costs. Its personalized, holistic approach integrates diet, lifestyle, and therapies, addressing multiple co-morbidities at their root, making Ayurveda a vital part of the healthcare value chain.

Ayurveda -based integrative medicine

Integrative medicine emphasizes the practitioner-patient relationship, whole-person care, evidence-based practice, and use of diverse therapeutic approaches for optimal health. Ayurveda complements allopathy by improving functional health and quality of life, managing symptoms like oedema and nausea, and aiding rehabilitation post tertiary/quaternary care. It integrates with physiatry for step-down care, preventing recurrence and restoring health, making Ayurveda a powerful partner to modern medicine for comprehensive and patient-centered healthcare.

Ayurveda medicines, foods, and lifestyle products

The last 10 years have seen significant investment and growth in Ayurveda-based start-ups. Product innovation spans Ayurveda products (pharmaceuticals, foods, nutraceuticals, cosmetics, lifestyle products) and innovative med-tech based on Ayurveda principles. While there is a lot of emphasis on innovation in dosage forms driven by user convenience (contrary to current trends) where launching patent and proprietary products is the preferred industry strategy, there is a resurgence of a new class of higher quality, purity certified Ayurveda classical medicines as health consumers seek authenticity, efficacy, and safety.

Consumer preference is clearly gravitating towards herbal, natural, organic, wholesome products and services. Ayurveda embodies the very same values and is also an integral part of India's ethos

accelerating growth and acceptance. Foods- the range from ingredients to processed foods and drinks- based on Ayurveda will multiply. Mouthwashes for diabetics, bathing solutions for those with skin conditions, bedsores, non-healing wounds, and disinfectants/fumigation agent/ fragrances infused with Ayurveda herbs are examples of Ayurveda lifestyle products that will be launched.

Ayurveda, Data, AI-ML

The Ayurveda sector will increasingly embrace the use of technology in all aspects of its functioning across products and services. It will be fully integrated into the Ayushman Bharat Digital Mission (ABDM) platform offering seamless connectivity for patients across conventional and Ayurveda health facilities. Whole-person clinical data that is captured by Ayurveda physicians will enable a whole new medical data layer to be leveraged through AI-ML. Digitalization will also enable consumer life-cycle-health-management with near real-time clinical outcomes and functional health status, based on Ayurveda science, becoming the norm. Ayurveda digital solutions will empower consumers with knowledge of their own health status and in case of any health issues enable delivery of advice appropriate for a given place and time. It will go beyond transactional symptom management to true, personalized health management by treating the primary aetiologies and disease pathways.

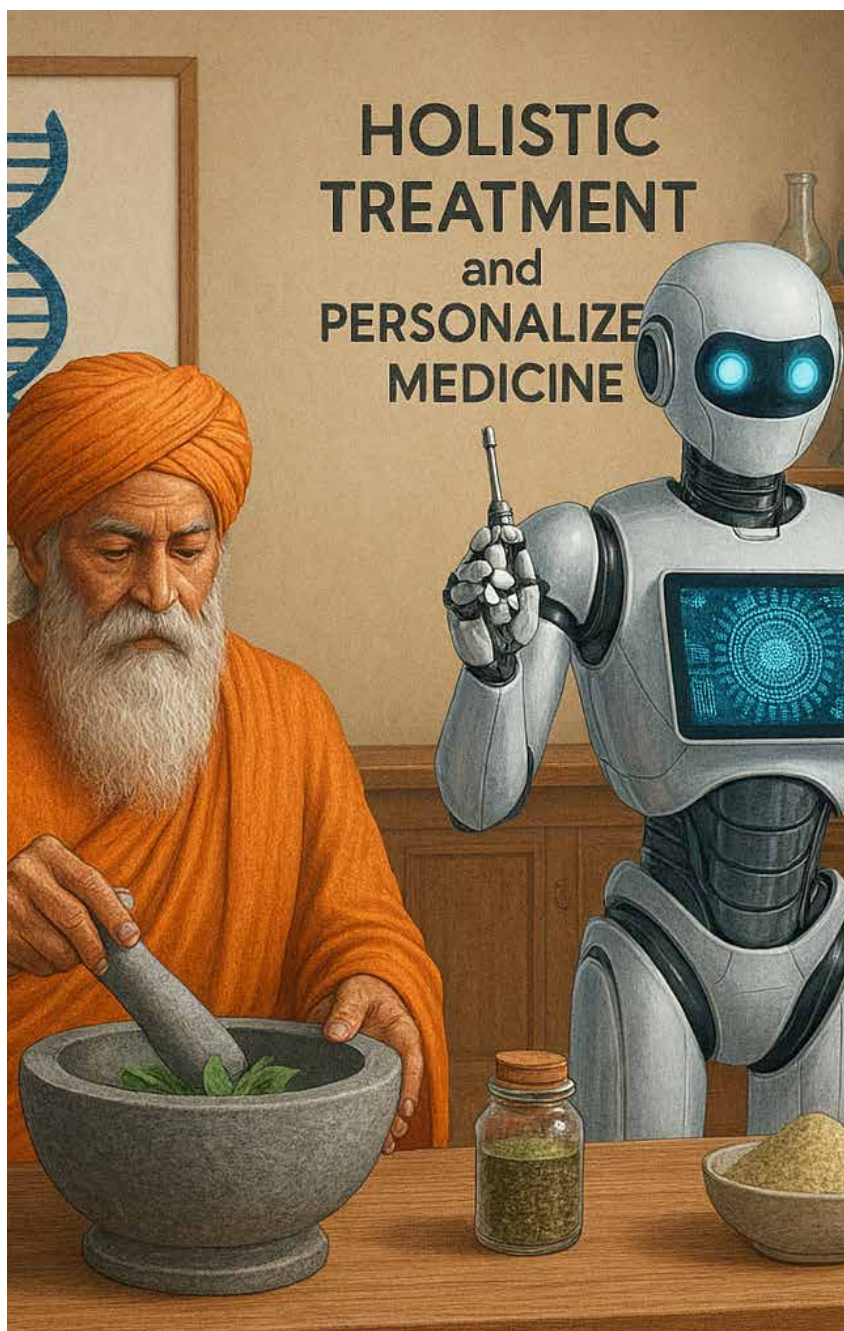
Ayurveda for the world

The concept of preventive

healthcare has shifted from disease management to lifecycle health management for individuals and communities. United Nations' SDG 3 aims to ensure health and well-being for all ages, with 13 targets and 28 indicators. Ayurveda, with its culturally sensitive, life-cycle approach, addresses preventive, curative, and promotive health. India attracts global tourists seeking Ayurveda and Yoga for holistic health. Countries like Switzerland, Latvia, and Malaysia are accrediting Ayurveda, fostering its global recognition and integration.

Ayurveda human resources and evidence building

Ayurveda's transformation across different dimensions is enabled today by a new generation of confident, competent, and committed Ayurveda doctors complemented by professional caregivers/therapists and management professionals who are equally committed to the values and potential societal impact that Ayurveda offers. They will be privileged for the level and type of care that they have to deliver ushering in safety and efficacy, reliably and reproducibly. Ayurveda chikitsa (health management) with standard treatment guidelines (STGs) will be mainstream, enabling the production of robust evidence from the practice setting as well as in the controlled research setting- both as standalone Ayurveda intervention as well as part of integrative medicine interventions. The demand for quality Ayurveda education will continue to grow and attract high quality talent.



The future starts now

For the Ayurveda sector, 2025 will be the beginning of a new phase of growth. By 2047, Ayurveda will be present globally as a mature, vibrant system of health and medical care effectively complementing modern medicine to complete the spectrum of healthcare services spanning preventive, curative and promotive health. Let us work together to translate this vision to reality. ■

*The author, **Rajiv Vasudevan** is the founder, MD & CEO of Apollo AyurVAID Hospitals. He is responsible for providing overall organisational leadership to align the team's efforts with Apollo Ayur Vaid's strategic vision.*

Media Partner
MEDICAL
TOURISM

Ayurveda
& Health Tourism



Your Reliable High Value
Medical Travel Partner

Your health is your most precious asset.
And we value your health.

Allow us to hold hands with you to ease
your way through Visa clearances, transport
arrangements, hospitalisation, recuperation
and rejuvenation and timely follow-up at
the best medical facilities in India.

Reach out to us for quality treatment that
stays within your budget.

We have lined up top-of-the-line treatment
facilities, comparable with the best in the
West.

Our Partners:

Reputed Hospitals, Resorts,
Travel Agents & Tour Operators.

Contact us for further details at
info@indiavaluehealth.org

Phone: + 91 98461 21715

www.indiavaluehealth.org

We Offer:

CLINICAL AND SURGICAL
MEDICAL TREATMENT

AYURVEDIC TREATMENT AND
REJUVENATION THERAPIES



FM Media Group Publications



Ayurveda
& Health Tourism

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

MEDICAL
TOURISM
www.asianmeditour.com



FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.

Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G Road, Kochi-35,
Kerala, India, Tel: +91 484 4034055

Email: marketing@ayurvedamagazine.org

www.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:

Ayurveda
& Health Tourism

• ENGLISH • ARABIC • HINDI • GERMAN
• SPANISH • RUSSIAN • ITALIAN • POLISH

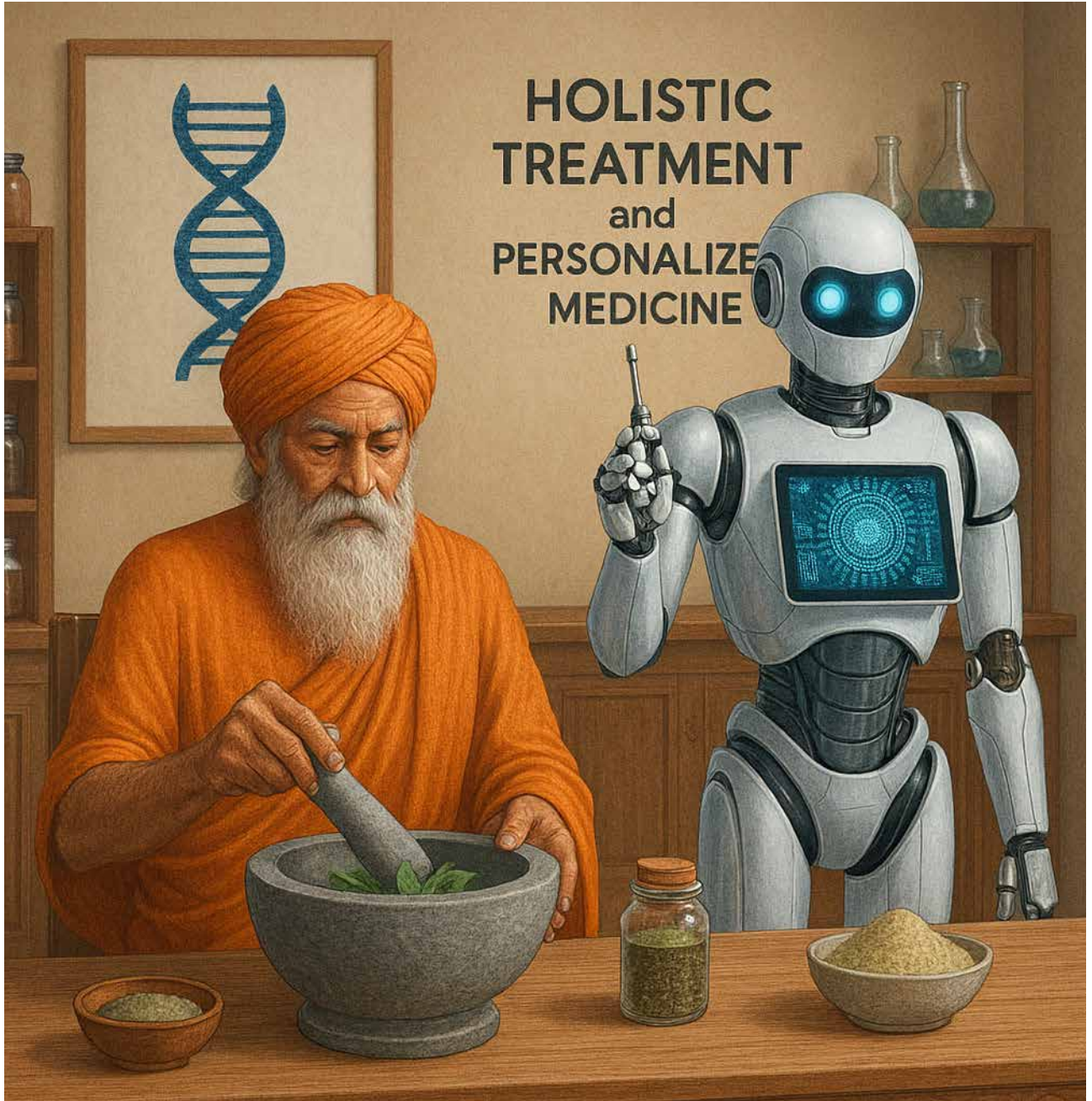


FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.

Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G Road, Kochi-35,
Kerala, India, Tel: 9846121715 +91 484 350 4147

Email: marketing@ayurvedamagazine.org

www.ayurvedamagazine.org



المستقبل يبدأ الآن

سيكون عام 2025 بداية مرحلة جديدة من النمو لقطاع الأيورفيدا. وبحلول عام 2047، سيُصبح الأيورفيدا حاضرًا عالميًا كنظام صحي وطبي ناضج وحيوي، يُكَمِّل الطب الحديث بفعالية، ليُكَمِّل طيف خدمات الرعاية الصحية التي تشمل الصحة الوقائية والعلاجية والتعزيرية. فلنعمل معًا لترجمة هذه الرؤية إلى واقع ملموس.

المؤلف، راجيف فاسوديفانيس، هو المؤسس والمدير العام والرئيس التنفيذي لمستشفيات أبولو أيورفيدا. وهو مسؤول عن توفير القيادة التنظيمية الشاملة لمواءمة جهود الفريق مع الرؤية الاستراتيجية لأبولو أيورفيدا.

رعاية/معالجين محترفين وخبراء إدارة ملتزمين بنفس القدر بقيم الأيورفيدا وتأثيرها المجتمعي المحتمل. سيحصلون بامتياز مستوى ونوع الرعاية التي سيقدمونها، مما يُرسِّي معايير السلامة والفعالية، بشكل موثوق وقابل للتكرار. سيتم تطبيق مبادئ إدارة الصحة في الأيورفيدا (تشيكيتسا) مع إرشادات العلاج القياسية (STGs)، مما يُمكن من إنتاج أدلة قوية من بيئة الممارسة وكذلك في بيئة البحث المحكمة - سواء كتدخل مستقل في الأيورفيدا أو كجزء من تدخلات الطب التكاملية. سيستمر الطلب على تعليم الأيورفيدا عالي الجودة في النمو، وسيجذب كفاءات عالية الجودة.

الأعلى حيث يسعى مستهلكو الصحة إلى الأصالة والفعالية والسلامة.

من الواضح أن تفضيلات المستهلكين تتجه نحو المنتجات والخدمات العشبية والطبيعية والعشوية والصحية. وتجسد الأيورفيدا نفس القيم، وهي أيضًا جزء لا يتجزأ من أخلاقيات الهند التي تُسرّع النمو والقبول. وستتضاعف الأطعمة - من المكونات إلى الأطعمة والمشروبات المصنعة - القائمة على الأيورفيدا. ومن الأمثلة على منتجات نمط الحياة الأيورفيدية التي سيتم إطلاقها غسولات الفم لمرضى السكري ومحاليل الاستحمام لمن يعانون من أمراض جلدية وقرح الفراش والجروح غير الملتئمة والمطهرات/عوامل التبخير/العطور الممزوجة بأعشاب الأيورفيدا.

الأيورفيدا، البيانات، الذكاء الاصطناعي والتعلم الآلي

سيعتمد قطاع الأيورفيدا بشكل متزايد على استخدام التكنولوجيا في جميع جوانب عمله عبر المنتجات والخدمات. وسيتم دمجها بالكامل في منصة "مهمة أيوشمان بهارات الرقمية (ABDM)" مما يوفر اتصالاً سلساً للمرضى في جميع المرافق الصحية التقليدية ومرافق الأيورفيدا. ستتيح البيانات السريرية الشاملة التي يلتقطها أطباء الأيورفيدا الاستفادة من طبقة بيانات طبية جديدة كلياً من خلال تقنيات الذكاء الاصطناعي والتعلم الآلي.

كما ستتيح الرقمنة إدارة صحة المستهلك طوال دورة حياته، مع نتائج سريرية شبه آنية وحالة صحية وظيفية، استناداً إلى علوم الأيورفيدا، لتصبح هي القاعدة. ستمكن حلول الأيورفيدا الرقمية المستهلكين من معرفة حالتهم الصحية، وفي حال وجود أي مشاكل صحية، ستمكن من تقديم المشورة المناسبة في مكان وزمان محددين. سيتجاوز هذا إدارة الأعراض التفاعلية إلى إدارة صحية حقيقية ومخصصة من خلال معالجة الأسباب الرئيسية ومسارات الأمراض.

الأيورفيدا للعالم

تحول مفهوم الرعاية الصحية الوقائية من إدارة الأمراض إلى إدارة صحة دورة الحياة للأفراد والمجتمعات. يهدف الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة إلى ضمان الصحة والرفاهية لجميع الأعمار مع 13 غاية و28 مؤشراً. يُعنى الأيورفيدا بنهجه المُراعِي للثقافات ودورة الحياة بالصحة الوقائية والعلاجية والتعزيبية. تجذب الهند سياحاً عالميين يبحثون عن الأيورفيدا واليوغا للصحة الشاملة. كما تعتمد دول مثل سويسرا ولاتفيا وماليزيا الأيورفيدا، مما يعزز الاعتراف العالمي بها وتكاملها.

الموارد البشرية في الأيورفيدا وبناء الأدلة

يُمكن اليوم جيل جديد من أطباء الأيورفيدا اللواتين والكفاءين والملتزمين، مدعومين بمقدي

الأيورفيدا. ومع تخرج أكثر من 59,000 طالب من الأيورفيدا سنوياً تُكْمَل هذه الطب الحديث. ويمكن أن يُحدث إدراج الأيورفيدا في برنامج أيوشمان بهارات ثورة في الوصول إلى الرعاية الصحية على مستوى البلاد.

مرحلة المرض	الأيورفيدا	التكاملية	عرض بيع فريد من نوعه (USP)
ما قبل الحادة (الرعاية الوقائية)	✓	✓	تقييم شامل للمخاطر الصحية وخطة لتخفيفها
الحادة (التخفيف، الوقاية، العلاج)	✓	✓	إدارة شاملة للمرض للأشخاص الذين يعانون من عدة أمراض مصاحبة
الطوارئ	✓		الحالات الحادة والمزمنة الخطيرة التي تم علاجها
ما بعد الحادة	✓	✓	الرعاية المشتركة، الرعاية المساعدة، الرعاية المتدرجة
	✓	✓	برامج الوقاية والبقاء/التدخل/الدرجة الثالثة، تعزيز

أمراض الجهاز العضلي الهيكلي والعصبي: التهاب المفاصل، التهاب الفقار، النقرس، آلام أسفل الظهر، تصلب الكتف، التهاب المفاصل الروماتويدي، الذئبة الحمامية الجهازية، الصداع النصفي، إعادة تأهيل السكتة الدماغية، مرض باركنسون، إدارة الألم، ضمور العضلات، اضطرابات أمراض الأطفال.

• الجهاز الهضمي: متلازمة القولون العصبي، فرط الحموضة، قرحة المعدة، الإمساك المزمن، البواسير • الجراحة الموازية: حالات الشرج والمستقيم، الجروح غير الملتئمة بجميع أنواعها، إدارة الألم الحاد • رعاية مرضى السرطان: الوقاية، العلاج المساعد، إعادة التأهيل، برنامج النجاة

• الاضطرابات الأيضية: داء السكري ومضاعفاته، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع كوليسترول الدم، السمعة • الجلد: الصدفية، الأكزيما، الشرى، حب الشباب، حساسية الجلد، الطفح الجلدي، تساقط الشعر • الجهاز التنفسي: الربو، التهاب الشعب الهوائية المزمن، التهاب الجيوب الأنفية، التهاب الأنف التحسسي

• أمراض النساء: اضطرابات الدورة الشهرية، متلازمة تكيس المبايض، الأورام الليفية، متلازمة ما بعد انقطاع الطمث

• الصحة النفسية: الاكتئاب، القلق، الفصام، نوبات الهلع، الخرف، اضطرابات أمراض الأطفال

• الأمراض المعدية (الفيرسوية والبكتيرية): الوقاية، والرعاية المساعدة، وإعادة التأهيل لمرضى كوفيد-19، السل، حمى الضنك، وشيكونغونيا، وغيرها

الحالات الطبية الشائعة التي يتم علاجها

ونظراً لأن الأمراض غير المعدية تسببت في 62% من الوفيات عام 2016 (مقارنةً بـ 38% عام 1990)، فإن الأيورفيدا تقدّم رعاية وقائية وتعزيبية وتأهيلية. كما تدعم صحة كبار السن من خلال علاجات راسبانا، وتقلّل من الحاجة إلى العمليات الجراحية الاختيارية، وتُخفّض تكاليف الرعاية الصحية. ودمج نهج الأيورفيدا الشخصي والشامل النظام الغذائي ونمط الحياة والعلاجات، مُعالِجاً بذلك العديد من الأمراض المصاحبة من جذورها، مما يجعل الأيورفيدا جزءاً أساسياً من سلسلة قيمة الرعاية الصحية.

الطب التكاملية القائم على الأيورفيدا

يُركز الطب التكاملية على العلاقة بين الممارس والمريض والرعاية الشاملة للشخص والممارسة القائمة على الأدلة واستخدام مناهج علاجية متنوعة لتحقيق صحة مثالية. يكمل الأيورفيدا الطب الألوباتي من خلال تحسين الصحة الوظيفية ونوعية الحياة وإدارة الأعراض مثل الزدمة والغثان ومساعدة إعادة التأهيل بعد الرعاية الثالثة/الرابعة. كما يتكامل مع الطب الطبيعي لتوفير الرعاية المتدرجة ومنع تكرار المرض واستعادة الصحة، مما يجعل الأيورفيدا شريكاً قوياً للطب الحديث في مجال الرعاية الصحية الشاملة التي تركز على المريض.

أدوية الأيورفيدا والأغذية ومنتجات نمط الحياة

شهدت السنوات العشر الماضية استثمارات ونمواً ملحوظين في الشركات الناشئة القائمة على الأيورفيدا. ويشمل ابتكار المنتجات منتجات الأيورفيدا (الأدوية والأغذية والمكملات الغذائية ومستحضرات التجميل ومنتجات نمط الحياة) والتكنولوجيا الطبية المبتكرة القائمة على مبادئ الأيورفيدا. في حين أن هناك الكثير من التركيز على الابتكار في أشكال الجرعات المدفوعة براحة المستخدم (على عكس الاتجاهات الحالية) حيث يعد إطلاق المنتجات الحاصلة على براءات الاختراع والملكية هي الاستراتيجية المفضلة للصناعة، هناك عودة لفئة جديدة من الأدوية الكلاسيكية المعتمدة من الأيورفيدا ذات الجودة والنقاء

مستقبل الأيورفيدا

يستعد الأيورفيدا للتحويل العالمي ويتطور كنظام صحي رئيسي يقدم حلولاً تكاملية ووقائية وعلاجية لمواجهة تحديات الرعاية الصحية في القرن الحادي والعشرين.

مع حلول عام 2025 يُتوقع أن يُحدث الأيورفيدا أقدم علم صحي مُهيكل في العالم بتقاليد تمتد لنحو 3000 عام، نقلة نوعية في الرعاية الصحية العالمية. فعلى الرغم من التقدم المُحرز تُكافح الدول لتقديم حلول مُتاحة وبأسعار معقولة وفعالة لقضايا رئيسية مثل الأمراض غير المعدية وشيخوخة السكان وارتفاع تكاليف الرعاية الصحية. وبرز الأيورفيدا كعامل تغيير أساسي مُقدماً مساراً واعداً لمواجهة هذه التحديات وضمان مستقبل أكثر صحة للجميع.

الأيورفيدا كنظام صحي رئيسي

شهد الوعي بالأيورفيدا وتبنيه وقبوله ارتفاعاً عالمياً بين المستهلكين وواضعي السياسات والمتخصصين في الرعاية الصحية وشركات التأمين. يُشير استطلاع المكتب الوطني لمسح العيّنات (NSSO) حول الأيورفيدا (2022-2023) إلى أن 95% من المشاركين في المناطق الريفية و96% في المناطق الحضرية على دراية بالأيورفيدا وأن 50% من الهنود استخدموها خلال العام الماضي، وفُضّل نصفهم



راجيف فاسوديفان





منتجات تركيا الحرارية والعافية الطبية

سياحة المنتجعات الحرارية في تركيا راسخة الجذور في التاريخ، حيث توفر وجهات مثل بورصة وإسكيشهير ينابيع ساخنة طبيعية. يوفر حمام كيليتش علي باشا في إسطنبول تجارب حمامات تركية تقليدية، بينما تجمع مرافق حديثة مثل فنادق تاسيغو إسكيشهير باديمليك تيرمال بين الاستجمام الطبي والعلاج المائي.

أعطت الحكومة التركية الأولوية للسياحة العلاجية ضمن خطتها "رؤية 2023"، مع التركيز على تطوير مناطق السياحة الحرارية. كما تقدم تركيا حوافز للمستثمرين من القطاع الخاص في قطاع السياحة الصحية، بما في ذلك الإعفاءات الضريبية ودعم البنية التحتية.

الأثر الاقتصادي لسياحة العافية

يسهم توسع سياحة العافية بشكل كبير في اقتصادات هذه الدول. ففي الهند من المتوقع أن يوفر هذا القطاع أكثر من خمسة ملايين فرصة عمل. وبالمثل شهدت المكسيك وكوستاريكا زيادة في عائدات النقد الأجنبي نتيجةً للتدفق المتزايد لسياح العافية. ويواصل قطاع العافية الطبي في تركيا جذب الاستثمارات الدولية، مما يعزز فرص العمل ويطور البنية التحتية.

استراتيجيات التسويق تُعزز سياحة العافية

تستخدم وجهات العافية أساليب تسويقية استراتيجية لجذب المسافرين العالميين:

التواجد الرقمي: إشراك المنصات الإلكترونية لعرض قصص النجاح وال جولات الافتراضية.

التعاون: المشاركة مع مقدمي التأمين الدوليين والمؤثرين في مجال العافية.

الاعتمادات: الحصول على شهادات عالمية لبناء الثقة والمصادقية بين الزوار.

التطلع إلى المستقبل

دفع الطلب العالمي المتزايد على سياحة العافية وجهات مثل الهند والمكسيك وكوستاريكا وتركيا إلى الابتكار وتوسيع عروضها. ومن خلال دمج ممارسات العلاج التقليدية مع الفخامة العصرية والاستدامة، تُرسخ هذه الدول مكانتها كمراكز رائدة في سياحة العافية. مع استمرار نمو الصناعة، من المتوقع أن تعيد السياحة الصحية تعريف السفر العالمي مع تقديم تجارب تحويلية للمسافرين المهتمين بالصحة في جميع أنحاء العالم.



ازدهار سياحة العافية

مقدمة: تعمل الحكومات حول العالم على تعزيز سياحة العافية من خلال السياسات والحوافز والبنية التحتية، مما يجعل الهند والمكسيك وكوستاريكا وتركيا من أبرز الوجهات.

آر. اس. كومار

تشجع الحكومة الهندية بنشاط سياحة العافية من خلال مبادرات مثل البعثة الوطنية للأيورفيدا التي تدعم مراكز العافية القائمة على الأيورفيدا والعلاج الطبيعي. بالإضافة إلى ذلك أطلقت وزارة السياحة حملة "العافية في الهند المذهلة" لجذب الزوار الدوليين

العلاج الشامل والتقاليد المحلية في المكسيك

تستفيد المكسيك من تراثها المحلي الغني لتقديم تجارب عافية فريدة. تحظى طقوس تيمازكال وهي أكواخ تعرق تقليدية تُستخدم لإزالة السموم والتجديد الروحي بشعبية كبيرة في أماكن مثل تيمازكال كانكون. أما هوليستيكا تولوم، وهو مركز استجمام في الغاية يجمع بين الطب التكامل وممارسات الشفاء الشامل ويجذب الباحثين عن العافية من جميع أنحاء العالم.

. وقد استثمرت الحكومة المكسيكية في سياحة العافية من خلال مبادرات مثل برنامج المدن السحرية (Pueblos Mágicos)، الذي يروج لوجهات العافية ذات التقاليد العلاجية المحلية. كما تشجع سياسات السياحة الصحية في المكسيك استثمارات القطاع الخاص في الطب الشامل والتكامل.

كوستاريكا: عافية صديقة للبيئة وعلاجات طبيعية

يمتد التزام كوستاريكا بالاستدامة ليشمل سياحة العافية. تقدم المنتجعات مثل منتجع وملتجأ تاباكون الحراري ومنتجع وملتجأ سبرينغز ينابيع ساخنة طبيعية وتجارب عافية صديقة للبيئة. يدمج منتجع فينكا لونا نوبفا لودج بين المأكولات العضوية من المزرعة إلى المائدة والعلاج الشامل، مما يخلق مزيجاً مثالياً من الاستدامة والعافية.

تدعم حكومة كوستاريكا سياحة العافية البيئية من خلال برنامجها لشهادة السياحة المستدامة (CST)، الذي يشجع المنتجعات ومراكز العافية على اتباع ممارسات صديقة للبيئة. كما تقدم الدولة حوافز ضريبية للشركات التي تروج لتجارب سفر مستدامة وموجهة نحو العافية



يشهد قطاع سياحة العافية العالمي نمواً غير مسبوق، حيث تشير التوقعات إلى أن قيمته ستصل إلى 1.4 تريليون دولار أمريكي بحلول عام 2027. ومع تزايد اهتمام المسافرين بالصحة والرفاهية، تعمل وجهات سياحية حول العالم على توسيع عروضها لتلبية هذا الطلب. وتقود الدول مثل الهند والمكسيك وكوستاريكا وتركيا هذا التوجه، حيث تمزج ممارسات الشفاء التقليدية مع تجارب العافية الحديثة لجذب الزوار من جميع أنحاء العالم.

لماذا تنمو سياحة العافية؟

يتزايد الطلب على سياحة العافية بفضل الوعي المتزايد بالصحة الشاملة وتخفيف التوتر والحاجة إلى تجديد النشاط. يبحث المسافرون عن وجهات تقدم علاجات طبيعية وخدمات العافية الطبية ومنتجات غامرة. وقد ساهم التحول نحو الرعاية الصحية الوقائية، إلى جانب ارتفاع الدخل المتاحة في تعزيز هذا التوسع.

أبرز ما يميز الهند: الأيورفيدا واليوغا والمنتجات الفاخرة

طالما كانت الهند مركزاً للعافية حيث تُقدم ممارسات شفاء عريقة مثل الأيورفيدا واليوغا والعلاج الطبيعي. تجذب ولاية كيرالا المعروفة باسم "أرض الأيورفيدا"، الزوار الباحثين عن علاجات أصيلة. تُقدم منتجعات فاخرة مثل أناندا في جبال الهيمالايا وقرية كايبرالي للشفاء بالأيورفيدا برامج عافية مُصممة خصيصاً، تجمع بين العلاجات التقليدية والراحة العصرية.

الجوهرة ٩: التكيف الموسمي

يدرك الأيورفيدا التأثير العميق للتغيرات الموسمية على الصحة وتُقدّم إرشادات مُحَدَّدة تُعرف باسم "ريتوتشاريا"، للحفاظ على التوازن. على سبيل المثال يُنصح بتناول أطعمة دافئة ومُغذية مثل السمن والحبوب خلال الأشهر الباردة ، بينما يُشجّع على تناول أطعمة أخف وأكثر برودة في المواسم الأكثر حرارة. بمواءمة النظام الغذائي ونمط الحياة مع المواسم، يُحسّن ذلك من مقاومة الأمراض ويُحافظ على الانسجام العام.



طريق نحو صحة شاملة

تُعدّ مبادئ الأيورفيدا التسعة (نافارتاس) دليلاً شاملاً للحياة الشاملة. باتباع هذه الممارسات العريقة يُمكن للأفراد رعاية أجسادهم وعقولهم وأرواحهم والوصول إلى حالة من الصحة الحقيقية. تُعلّمنا حكمة الأيورفيدا أن العافية تتجاوز مجرد غياب المرض؛ إنها التوافق المتناغم بين جميع جوانب الحياة.

المؤلف: موكيش فينو ميس، كاتب المحتوى وصحفي مستقل مقيم في ثيروفانثابورام. وهو مساهم منتظم في مجلة "الأيورفيدا والسياحة الصحية". يُمكنكم التواصل معه عبر البريد الإلكتروني : mukesh.venu@gmail.com

الجوهرة ٨: احتضان المُجَدِّدَات

تُعرف المُجَدِّدَات المعروفة باسم "راسايانا"، بأنها أعشاب أو مكملات غذائية أيورفيدية تُعزز الصحة وطول العمر. فهي تُقوّي المناعة وتُحسّن صفاء الذهن وتقاوم آثار الشيخوخة. من بين أنواع "راسايانا" الشائعة: الأملأ (الغنية بفيتامين ج) والسمن والحليب والكرّم والزنجبيل. ومن خلال دمج هذه العناصر في النظام الغذائي يُمكن للأفراد تعزيز حيويتهم وجودة حياتهم بشكل عام.



الجوهرة ٤:

تغذية باستخدام زيت الأنف

يُعرف تدليك الأنف بالزيت العشبية باسم "ناسيا"، وهو ممارسة أيورفيدية عريقة. فهو يحمي الجهاز التنفسي ويُعزز الوظائف الحسية ويبقي من أمراض الرأس والعينين والأذنين. كما يُوازن "ناسيا" الدوشا، مُعزِّزاً الصحة البدنية والنفسية. تتضمن ممارسة "ناسيا" تدليك الأنف ببضع قطرات من زيت الأعشاب مرتين يوميًا. لا يقتصر هذا على الوقاية من التهابات الجهاز التنفسي والحساسية فحسب بل أثبت أيضاً فعاليته كقناع بيولوجي وقائي ضد الفيروسات.



الجوهرة الخامسة:

التغذية الواعية من أجل الصحة

يعتبر الأيورفيدا الطعام دواءً فعالاً ويدعو إلى التغذية الواعية لتغذية الجسم والروح. تشمل المبادئ الغذائية الأساسية تناول وجبات طازجة ودافئة وإضافة الدهون الصحية مثل السمن وزيت جوز الهند وتناول الطعام باعتدال، والانتظار حتى تهضم كل وجبة قبل الأخرى. من المهم أيضاً مواءمة النظام الغذائي مع حالة الجسم (براكريتي) والتغيرات الموسمية. هذه العادات تدعم الهضم وتعزز المناعة وتحافظ على توازن المشاعر.



الجوهرة السادسة:

احترام الرغبات الطبيعية

يؤكد الأيورفيدا على أهمية الاستماع إلى إشارات الجسم الطبيعية ويحذر من كبت الرغبات مثل العطس أو التثاؤب أو التبول أو الجوع. إن تجاهل هذه الرغبات يُخل بتوازن الجسم مما قد يؤدي إلى مشاكل صحية وجسدية ونفسية. من خلال احترام الرغبات الطبيعية يُعزز المرء عملية هضم أفضل وترطيب الجسم وتوازنه العاطفي.



الجوهرة ٧:

مدونة سلوك من أجل الانسجام

يُعد "سادفروتا"، أو مدونة السلوك الأخلاقية ركناً أساسياً في فلسفة الأيورفيدا. فمن خلال التمسك بالقيم كالصدق والرحمة والصبر والنظافة، يمكن للأفراد بناء حياة مُرضية ومتناغمة. ويُعد ضبط النفس والتعاطف مع الآخرين عنصرين أساسيين في هذا الإطار الأخلاقي، مما يُسهم في تحقيق السعادة الداخلية والرفاهية المجتمعية.



الجوهرة الأولى: نعمة النوم الهانئ

النوم ضروري لتجديد شباب الجسم والعقل، ومع ذلك يكافح الكثيرون للاستمتاع بنوم هانئ. يُركّز الأيورفيدا على "النوم الهانئ"، الذي يتحقق عندما يرتاح الجسم والعقل من الإرهاق اليومي. يُقوّي النوم الجيد المناعة ويحسن الذاكرة ويُخفف التوتر ويُحفّز الإبداع. ولتحقيق ذلك يُوصي الأيورفيدا بالنوم بعد ساعتين من العشاء والاستيقاظ قبل شروق الشمس وتجنّب القيلولة أثناء النهار. يُمكن لتقنيات الاسترخاء مثل التأمل والبراناياما واليوغا الخفيفة إلى جانب ممارسات مثل تدليك الرأس والقدمين بالزيت الدافئ أن تحسّن جودة النوم.

الجوهرة ٢: تأخير الشيخوخة بالتدليك اليومي

تُعد ممارسة "أبهيانجا"، أو التدليك الذاتي الأيورفيدي ممارسةً قديمةً تساهم بشكل كبير في الحفاظ على الصحة البدنية والنفسية. يُساعد التدليك اليومي باستخدام زيوت دافئة مثل جوز الهند والسمن والخردل على تأخير الشيخوخة وتخفيف التعب وموازنة فاتا دوشا (عنصر الهواء). كما يُضفي تدليك مناطق مُحددة - مثل الرأس والأذنين والقدمين - فوائد إضافية مثل تقوية جذور الشعر وتخفيف الجفاف وتعزيز الاستقرار النفسي.

الجوهرة ٣: ممارسة الرياضة من أجل الاستقرار

تُعتبر ممارسة الرياضة أو "فيياما"، في الأيورفيدا بنفس أهمية النوم أو الطعام. فهي تُعزز التوازن البدني والعقلي وتقوي الجسم وتُنشّط العقل. يُعتبر الصباح الوقت الأمثل للنشاط البدني. تُعزز ممارسة الرياضة بانتظام القدرة على التحمل والمرونة والتمثيل الغذائي وتُنمّي المرونة النفسية. مع ذلك، تُشدّد الأيورفيدا على الاعتدال لأن الإفراط في ممارسة الرياضة يُمكن أن يخلّ بالدوشا مما يؤدي إلى التعب.

جواهر الأيورفيدا التسعة لحياة صحية

انطلقوا نحو العافية الشاملة مع جواهر
الأيورفيدا التسعة – ممارسات يومية
بسيطة لتجديد شباب جسمكم وتهذبة
عقلكم وتحقيق توازن دائم في حياتكم.



موكيش فينو يم

إن الأيورفيدا أكثر من مجرد نظام علاجي، هي فلسفة شمولية تُرشد أسلوب حياة متكامل. وهي مبنية على المبدأ الخالد "الوقاية خير من العلاج"، وتدعو إلى حياة متناغمة مع الطبيعة. يكمن جوهر الأيورفيدا في ممارسات بسيطة وعميقة تهدف إلى تعزيز نمط حياة متوازن وضمان الصحة البدنية والعقلية والعاطفية. تتجسد هذه الممارسات فيما يُطلق عليه الأيورفيدا "نافاراتاس"، أو الجواهر التسعة، حيث يُركز كل منها على جانب أساسي من جوانب الحياة.

الدوشاس الثلاثة (الأخلاط الجسدية)

فاتا (الهواء والفضاء): يرتبط بالحركة والإبداع والمرونة. يميل الأشخاص الذين يمتلكون فاتا دوشا المسيطرة إلى النشاط والإبداع وسرعة البديهة، ولكنهم قد يعانون من القلق أو الأرق عند فقدان التوازن.

بيتا (النار والماء): يرتبط بالتحول والتمثيل الغذائي والدكاء. غالبًا ما يكون الأشخاص الذين يمتلكون بيتا دوشا المسيطرة مركزين ومنفذين ومتحمسين، ولكن قد يعانون من الانفعال أو الغضب أو الالتهاب عند فقدان التوازن.

كافا (الأرض والماء): يرتبط بالاستقرار والبنية والتغذية. يتميز الأشخاص الذين يمتلكون كافا دوشا المسيطرة بالهدوء والرعاية والتوازن، ولكنهم قد يشعرون بالخمول أو التعلق المفرط عند فقدان التوازن.

النظام الغذائي والتغذية

يُعتبر الطعام دواءً في الأيورفيدا ، وتستفيد كل دوشا من أنواع محددة من الطعام.

على سبيل المثال:

تستفيد أنواع فاتا من الأطعمة الدافئة والرطبة والمهدئة.

تزدهر أنواع بيتا بالأطعمة المبردة والمرطبة.

تحتاج أنواع الكافا إلى أطعمة خفيفة ومحفزة لتزويدها بالطاقة.

نمط الحياة والروتين اليومي (ديناتشاريا)

من العناصر الأساسية في الأيورفيدا الحفاظ على روتين يومي متوازن. يشمل ذلك:

الاستيقاظ مبكرًا ويفضل قبل شروق الشمس.

ممارسة طقوس صباحية مثل سحب الزيت وكشط اللسان والتأمل.

ممارسة تمارين معتدلة (مثل اليوغا أو المشي) تتناسب مع طاقتك.

النوم مبكرًا والحفاظ على جدول نوم منتظم.

المداوات العشبية والعلاجات الطبيعية

يستخدم الأيورفيدا مجموعة متنوعة من الأعشاب والزيوت والعلاجات لاستعادة التوازن. تشمل الممارسات الأيورفيدية الشائعة:

أبهيانغا - وهو شكل من أشكال التدليك الذاتي باستخدام زيوت دافئة علاجية.

شيرودارا - وهو علاج يُسكب فيه الزيت الدافئ على الجبهة لتهدئة الجهاز العصبي.

الخلطات العشبية - تُستخدم أعشاب محددة لعلاج اختلالات التوازن، مثل الكركم لعلاج الالتهابات أو الأشواغاندا لمكافحة الشيخوخة.

العلاقة بين العقل والجسم

يؤكد الأيورفيدا على أهمية الصحة النفسية وإدارة التوتر. تساعد الممارسات مثل التأمل واليوغا والبرانايااما (تمارين التنفس) على تهدئة العقل وموازنة المشاعر وتعزيز الصفاء الذهني والتركيز.

إزالة السموم (بانشاكارما)

بانشاكارما هي عملية إزالة سموم تُستخدم في الأيورفيدا لتطهير الجسم من السموم واستعادة التوازن. وتشمل سلسلة من العلاجات مثل التطهير والعلاج الأنفي والحقن الشرجية لتنقية الجسم وتجديد شباب العقل.

يسعى الأيورفيدا إلى الحفاظ على التوازن والانسجام بين الجسم والعقل والروح، مع معالجة السبب الجذري للاختلالات بدلاً من مجرد معالجة الأعراض. إنه نهج حياتي يشجع الأفراد على العيش بانسجام مع الطبيعة، مما يعزز طول العمر والحيوية.



يتمتع الدكتور براهات كومار بال بخبرة تزيد عن 25 عامًا، وهو كبير أطباء الأيورفيدا في مركز فيديك ويلنس - الأيورفيدا والعلاج الطبيعي، راجارهاث، كولكاتا. يمكنكم التواصل معه عبر البريد الإلكتروني dr.pkb@thevedicvillage.com

الأيورفيدا والصحة الشاملة

مقدمة: تُركز الصحة الشاملة على التوازن بين العقل والجسم والروح. وتُركز على الوقاية والرعاية الذاتية والطرق الطبيعية لتحقيق الصحة الشاملة والعافية.



د. إبراهام كومار

الصحة الشاملة هي نهج صحي يُركز على الترابط بين العقل والجسم والروح. ويُدرك أن كل جانب من جوانب صحة الشخص يؤثر على الجوانب الأخرى، وأن تحقيق التوازن في جميع الجوانب ضروري للصحة العامة. يتجاوز هذا النهج مجرد علاج الأعراض الجسدية، ليعنى بالجوانب العاطفية والعقلية والاجتماعية والروحية للصحة.

وفي الصحة الشاملة يُركز على الوقاية والرعاية الذاتية باستخدام طرق طبيعية ومُكملة مثل التغذية والتمارين الرياضية وممارسات اليقظة والعلاجات القديمة والمعاصرة. ويُشجع الأفراد على المشاركة الفعالة في شفايتهم وعافيتهم من خلال اتخاذ خيارات واعية تدعم ذواتهم بالكامل.

تشمل المبادئ الأساسية للصحة الشاملة ما يلي:

- التوازن: تحقيق الانسجام بين الجوانب الجسدية والعقلية والعاطفية للحياة.
- اليقظة والوعي الذاتي: التركيز على اللحظة الحالية وفهم تأثيرها على الصحة العامة.
- التغذية والنظام الغذائي: اتباع نظام غذائي متوازن يُغذي الجسم والعقل.
- ممارسة الرياضة والحركة: ممارسة أنشطة بدنية تُحافظ على قوة الجسم ومرونته.
- إدارة التوتر: تقنيات مثل التأمل والتنفس العميق واليوغا لتخفيف التوتر العقلي والجسدي.

يتعلق الأمر بتهيئة نمط حياة يدعم ليس فقط البقاء، بل الازدهار في جميع جوانب الحياة.

إن الأيورفيدا نهج شامل للصحة ونظام طبي عريق يتم ممارسته منذ آلاف السنين في الهند. والمصطلح "الأيورفيدا" مشتق من اللغة السنسكريتية، ويعني "علم الحياة" (أيور تعني الحياة، وفيدا تعني المعرفة). تركز مبادئ الأيورفيدا على تحقيق التوازن بين العقل والجسد والروح لتعزيز الصحة العامة.

الفكرة الأساسية في الأيورفيدا هي أن لكل شخص بنية فريدة أو "دوشا"، وهي مزيج من ثلاث طاقات - فاتا وبيتا وكافا - تتحكم في سماتنا الجسدية والعقلية. إن فهم الدوشا الخاص بكم يرشدكم إلى ممارسات شخصية تدعم صحتكم وتوازنكم.

إليك نظرة عن كثب على الجوانب الرئيسية للأيورفيدا.



أفضل الممارسات. بالإضافة إلى ذلك، يُمكن للإجراءات التنظيمية الشفافة والمسؤولة أن تُساعد في بناء ثقة الجمهور.

تثقيف وتمكين المستهلك

يُعد تثقيف المستهلكين حول فوائد الأدوية العشبية ومخاطرها المحتملة أمراً بالغ الأهمية. ينبغي تشجيع المستهلكين على اختيار العلامات التجارية ذات السمعة الطيبة واستشارة أخصائيي الرعاية الصحية قبل استخدام المكملات العشبية. من المهم أيضاً إدراك التفاعلات المحتملة مع الأدوية الأخرى والحالات الصحية الكامنة.

مستقبل طب الأعشاب

مستقبل طب الأعشاب مشرق. و عن طريق الجمع بين حكمة الطب التقليدي ودقة العلوم الحديثة يُمكننا إطلاق العنان للإمكانات الكاملة لهذه العلاجات الطبيعية. إن اتباع نهج شامل يجمع بين التقاليد والعلم أمر ضروري لضمان الاستخدام الآمن والفعال للأدوية العشبية. مع استمرار تزايد الطلب على العلاجات الطبيعية والبديلة من الضروري الاستثمار في البحث والتطوير للنهوض بمجال طب الأعشاب. ويمكننا تهديد الطريق لمستقبل تلعب فيه الأدوية العشبية دوراً هاماً في تعزيز الصحة والرفاهية من خلال دعم الأبحاث المبتكرة وتعزيز الممارسات القائمة على الأدلة

ولاستكشاف إمكانات طب الأعشاب بشكل أعمق من الضروري معالجة المجالات الرئيسية التالية:

● المصادر الأخلاقية والاستدامة: يُعد ضمان المصادر المستدامة للمواد العشبية أمراً بالغ الأهمية لحماية التنوع البيولوجي ومنع الاستغلال المفرط.

● حقوق الملكية الفكرية: يمكن لحماية حقوق الملكية الفكرية أن تحفز الابتكار والاستثمار في أبحاث طب الأعشاب.

● الشراكات بين القطاعين العام والخاص: يمكن للجهود التعاونية بين الحكومة والصناعة والأوساط الأكاديمية أن تُسرّع تطوير وتسويق الأدوية العشبية.

يمكننا تسخير قوة طب الأعشاب لتحسين صحة الإنسان ورفاهه عن طريق مواجهة هذه التحديات واغتنام الفرص.

أسس الدكتور أنطونيو موراندي أخصائي طب الأعصاب الشهير مركز "نقطة الأيورفيدا" في ميلانو. وهو رائد في مجال التعليم والبحث في مجال الأيورفيدا، وقد ألف منشورات وشارك في تحرير كتاب رائد، ونال تقديرًا عالميًا لجهوده في تطوير مبادئ الأيورفيدا.

الموازنة بين التقاليد والعلم

هناك تاريخ طويل في استخدام النباتات لأغراض علاجية تحت أنظمة الطب التقليدي مثل الأيورفيدا والطب الصيني التقليدي وطب الشعوب الأصلية. تقدم هذه الأنظمة رؤية قيمة حول الاستخدام الآمن والفعال للأعشاب، والتي غالبًا ما تستند إلى قرون من الملاحظة التجريبية.

ومع ذلك يجب أن تستوفي الأدوية العشبية المعايير الصارمة للعلوم الحديثة لكي تحظى بقبول أوسع وموافقة الجهات التنظيمية. يمكن للتجارب السريرية المُصممة جيدًا أن توفر أدلة قوية تدعم سلامة وفعالية هذه المنتجات. ومن الضروري تحقيق التوازن بين المعرفة التقليدية والتحقق العلمي.

دور البحث السريري

يلعب البحث السريري دورًا محوريًا في تطوير مجال طب الأعشاب. يمكن للتجارب السريرية المُصممة بدقة أن تساعد في:

> وضع ملفات تعريف السلامة: يمكن للتجارب السريرية أن تساعد في ضمان سلامة المنتجات العشبية عن طريق تقييم الآثار الجانبية المحتملة وردود الفعل السلبية

> تحديد الفعالية: يمكن للتجارب السريرية تقييم الفعالية العلاجية للأدوية العشبية في علاج حالات محددة.

> تحديد الجرعات المثلى: يُعد تحديد الجرعة المناسبة ومدة العلاج أمرًا بالغ الأهمية لتعظيم الفوائد وتقليل المخاطر.

> فهم آليات العمل: وعن طريق دراسة آليات العمل الأساسية، يمكن للباحثين اكتساب رؤية قيمة حول كيفية عمل الأدوية العشبية.

تحديات التقييم ومراقبة الجودة

يُعدّ ضمان جودة المنتجات العشبية ونقاؤها وفعاليتها من أهم التحديات في صناعة الأدوية العشبية. ويمكن لعوامل مثل ممارسات الزراعة وطرق الحصاد وتقنيات المعالجة وظروف التخزين أن تؤثر بشكل كبير على جودة المكونات العشبية.

ولمواجهة هذه التحديات من الضروري وضع معايير صارمة لمراقبة الجودة. ويشمل ذلك:

● الممارسات الزراعية الجيدة (GAP): يضمن الالتزام بالممارسات الزراعية الجيدة (GAP) زراعة الأعشاب بطريقة مستدامة وصديقة للبيئة.

● ممارسات التصنيع الجيدة (GMP): تساعد إرشادات GMP في الحفاظ على معايير عالية للتصنيع ومراقبة الجودة.

● اختبار الأصالة: يمكن استخدام تقنيات مثل ترميز الحمض النووي والبصمة الكيميائية للتحقق من هوية المكونات العشبية.

● اختبار الفعالية: يمكن استخدام الاختبارات لقياس تركيز المركبات الفعالة في المنتجات العشبية.

التحديات والفرص التنظيمية

يُمثل تنظيم الأدوية العشبية مجموعة فريدة من التحديات. وتختلف الأطر التنظيمية باختلاف الدول حيث تتراوح بين الصارمة والمتساهلة. تُلزم بعض الدول المنتجات العشبية بالخضوع لتجارب سريرية دقيقة وموافقات تنظيمية، بينما تعتمد دول أخرى على التنظيم الذاتي والمعرفة التقليدية.

يُعد التعاون الدولي أمرًا بالغ الأهمية لمواجهة هذه التحديات. يُمكن للدول ضمان سلامة وجودة المنتجات العشبية في جميع أنحاء العالم من خلال مواءمة المعايير التنظيمية وتبادل



مستقبل طب الأعشاب الموازنة بين التقاليد والعلم

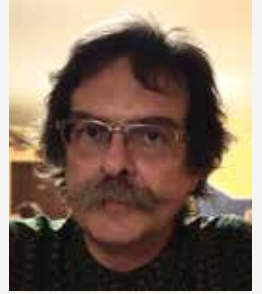
يُبرز الجدل الدائر حول عشبة الأشواغاندا الحاجة إلى نهج أكثر دقة لتنظيم الأعشاب.

لقد أدى تداخل الحكمة القديمة والعلم الحديث إلى تجدد الاهتمام بالطب العشبي. ومع ذلك، لا يزال المشهد التنظيمي للمنتجات العشبية معقدًا ومتناقضًا في كثير من الأحيان. إن الحظر الدنماركي الأخير على عشبة الأشواغاندا، وهي عشبة أيورفيدية شائعة الاستخدام، يُبرز التحديات والفرص المتاحة في هذا المجال.

نهج معيب

تعرض الحظر الدنماركي الذي استند إلى تقييم للمخاطر أجرته الجامعة التقنية في الدنمارك (DTU) لانتقادات واسعة النطاق بسبب عيوبه المنهجية واعتماده المفرط على الدراسات على الحيوانات. لم يأخذ تقرير الجامعة التقنية في الدنمارك في الاعتبار الكم الهائل من الأدلة العلمية التي تدعم سلامة وفعالية عشبة الأشواغاندا، لا سيما في التجارب السريرية على البشر.

يؤكد هذا الحادث الحاجة إلى نهج أكثر دقة لتنظيم الأدوية العشبية. قد لا يكون الإطار التنظيمي الشامل مناسبًا لمثل هذه المنتجات المتنوعة والمعقدة.



الدكتور أنطونيو موراندي





القاعدة 4: استخدم الأدوية عند الضرورة فقط

الأدوية - سواء كانت أيوريفية أم لا - غير مخصصة للاستخدام المنتظم. تظهر العلامات الأولى لاختلال التوازن في أجنبي وكوشتا قبل ظهور الأعراض الأخرى بوقت طويل، مما يشير إلى أن الجسم ليس بصحة مثالية. عند ظهور مثل هذه المشاكل، يجب أن تكون الأولوية لتحديد السبب الجذري ومعالجته من خلال تعديلات النظام الغذائي ونمط الحياة.

يمكن لممارس أيوريفي المساعدة في توجيه هذه العملية. مع أن بعض الأدوية أو المكملات الغذائية قد تساعد في استعادة التوازن، إلا أن استخدامها يجب أن يكون مؤقتًا. لا يوجد علاج شامل لصحة الأمعاء، فما يفيد شخصًا قد يضر آخر. على سبيل المثال: قد يؤدي مكمل غذائي يساعد شخصًا يعاني من بطء الهضم إلى تفاقم أعراض شخص معرض للإسهال. إذا كان لديك أجنبي وكوشتا يعملان بشكل جيد، فلن تحتاج إلى مكملات غذائية للحفاظ عليهما. استمع إلى جسمك ولا تلجأ إلى الأدوية إلا عند الضرورة.

العافية الحقيقية تتبع من الاستماع إلى جسديك ومواءمة نظامك الغذائي مع إيقاعاته الطبيعية. ثق بشهيتك، وتناول الطعام بوعي، وحافظ على التوازن من أجل صحة دائمة

الدكتورة ديفيا بي، خبيرة في علم الأيورفيدا والصحة، وخريجة إدارة من المعهد الهندي للإدارة في كوزيكود، هي المديرة العامة والمؤسسة المشاركة لأكاديمية راغديما للصحة المستدامة والبحوث الخصوصية المحدودة.

● الأفراد الذين يسيطر عليهم بيتا معرضون للإسهال، ولديهم أمعاء حساسة تتفاعل مع بعض الأطعمة أو التوتر أو المشاعر. حتى الحليب قد يسبب لهم مشاكل مثل عدم تحمل اللاكتوز.

● الأفراد الذين يسيطر عليهم فاتا معرضون للإمساك.

● الأفراد الذين يسيطر عليهم كافا غالبًا ما يتمتعون بهضم متوازن طبيعيًا مع حركة أمعاء منتظمة.

تؤثر عوامل مثل التوتر والنوم ونمط الحياة أيضًا على عملية الهضم وتسبب تقلبات. لا يوجد نظام غذائي صحي شامل، فحتى الأطعمة الطبيعية يجب اختيارها بما يناسب جسمك. إذا كانت أجنبي (النار الهضمية) وكوشتا (صحة الأمعاء) لديك متوازنة، فستلاحظ ما يلي: شهية منتظمة وهضم صحي وحركات أمعاء سلسلة ومتسقة. الهدف هو مراقبة احتياجات جسمك والتكيف معها وتناول الطعام وفقًا لها، بدلاً من اتباع نظام غذائي واحد يناسب الجميع

استمع إلى شهيتك -
لا تعتمد على جدول
زمني صارم أو مؤثر على
الإنترنت، جسّدك يعرف
متى وكمية الطعام التي
يجب أن تأكلها - ثق به.



ومع ذلك، من الضروري تناول الطعام بوعي مع إعطاء الأولوية للأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية على الخيارات المكررة والغنية بالسعرات الحرارية. تجاهل إشارات الجوع يُحفّز آلية الحماية في الجسم، مما يُبطئ عملية الأيض ويُحافظ على الطاقة. هذا لا يُصعّب فقدان الوزن فحسب، بل يُشجّع أيضًا على تخزين الدهون. ينبغي أن يُحدّد جوعك حجم حصّتك، وليس المُقارنة. ليست شهية صديقك شهيتك - أنت فريد وكذلك احتياجاتك الغذائية. استمع إلى جسمك وتناول الطعام وفقًا لذلك.

القاعدة الثالثة: تناول ما يناسب

احتياجاتك

هل يعني هذا أنه يمكنك تناول أي شيء تريده؟ ليس تمامًا. تناول الطعام الصحي ضروري، ويجب أن يكون التركيز دائمًا على الأطعمة الطبيعية غير المصنّعة. مع أن الرغبة الشديدة أمر طبيعي، تذكر أن الأطعمة المصنّعة لم تكن جزءًا من تطوّرنّا. عندما كان أسلافنا يشتهون الحلويات، كان خيارهم الوحيد هو الفواكه الموسمية، وليس الكعك أو المعجنات

إذا كنت تشتهي شيئًا ما فاختر بديلاً طبيعيًا. لا بأس من الاستمتاع أحيانًا ولكن لا تجعله عادة. الاستمتاع بالطعام مهم والتوتر الشديد بشأن الحفاظ على نظام غذائي مثالي قد يكون له نتائج عكسية. المفتاح هو التوازن - أعط الأولوية للخيارات الصحية، ولكن لا تشعر بالذنب تجاه الانغماس العرضي.

يعتمد اختيار الطعام المناسب لك على حساسية أمعائك (الكوشتا)، والتي تختلف باختلاف الجينات والعمر والفصول والصحة العامة. يُصنّف الأيورفيدا عملية الهضم إلى اتجاهات مختلفة:



ومع ذلك فإن خيارات نمط الحياة السيئة تؤثر بصمت على الصحة على مر السنين، وغالبًا ما تمر دون أن تُلاحظ حتى يبدأ الضرر الذي لا رجعة فيه. تُعدّ صحة الأمعاء مؤشرًا مبكرًا على الصحة العامة، مما يجعل الحفاظ عليها أمرًا أساسيًا لصحة مستدامة.

وفي الأيورفيدا تُحكم صحة الأمعاء بواسطة أجني (الهضم والأبيض) وكوشتا (حساسية الأمعاء وامتصاص العناصر الغذائية). يضمن أجني المتوازن الهضم السليم، بينما تؤدي الاضطرابات إلى أما (النفائات الأيضية)، وهي عامل رئيسي للالتهابات والأمراض. ولكن كيف يمكننا تحديد أجني وكوشتا الأمثل والحفاظ عليهما؟

إليك أربع قواعد أساسية للحفاظ على قوة الهضم وتوازن الأمعاء:

القاعدة الأولى: تناول الطعام فقط عندما تشعر بالجوع

تتوافق هذه القاعدة البسيطة مع الطبيعة - فإن الحيوانات لا تتبع جدولًا زمنيًا ثابتًا لتناول الطعام، ولا ينبغي لنا ذلك أيضًا. يعتقد الكثيرون أن تخطي وجبة الإفطار غير صحي، لكن هذه الفكرة تنبع من حقبة كان الناس يتناولون فيها الطعام قبل غروب الشمس ويقومون بأعمال شاقة جسديًا. في تلك الأوقات جعلت فترة الصيام الطويلة ليلاً من تناول وجبة الإفطار أمرًا ضروريًا. ومع ذلك قد تغيرت أنماط الحياة الحديثة. وأصبحت الوظائف تتطلب الجلوس لفترات طويلة وأدت الإضاءة الاصطناعية إلى إطالة نشاطنا حتى وقت متأخر من الليل، مما يؤدي غالبًا إلى تناول العشاء في وقت متأخر. وإذا تناولت وجبة دسمة في مناسبة ليلية أو حفلة مكتبية في وقت متأخر، فلا بأس بتخطي وجبة الإفطار إذا لم تكن جائعًا. بدلاً من ذلك، اختر وجبة خفيفة في منتصف الصباح عندما يُشير جسمك إلى حاجته.

استمع إلى شهيتك - لا تعتمد على جدول زمني صارم أو مؤثر إلكتروني. جسمك يعرف متى وكما تأكل - ثق به.

القاعدة الثانية: دع شهيتك تُحدّد كمية ما تأكله

يتمتع بعض الناس بطبيعتهم بـ"أجني" (نار هضمية) قوية ويحتاجون إلى المزيد من الطعام للحفاظ على التوازن. قد يؤدي تخطي الوجبات لدى هؤلاء الأفراد إلى مشاكل مثل التهاب المعدة أو القرحة.

الصحة المستدامة تبدأ من الأمعاء

مقدمة: يمكن لحكمة جسمكم أن ترشدكم إلى صحة مثالية. اتبعوا نظامًا غذائيًا واعيًا واستمعوا إلى أمعائكم لتقليل البصمة البيئية للرعاية الصحية وتعزيز صحتكم.



د. ديفيا بي.

تمثل الرعاية الصحية ما يقرب من خمسة بالمائة من انبعاثات الكربون العالمية، حيث تنبعث من المستشفيات غازات دفيئة أكثر بمرتين ونصف من المباني التجارية. وتزيد الأجهزة الطبية والأدوية من استنزاف الموارد الطبيعية. تركز الصحة المستدامة على الوقاية والكشف المبكر والعلاج في الوقت المناسب لتقليل الاعتماد على الإجراءات الجراحية والرعاية الصحية عالية المستوى التي تتطلب موارد كثيرة. وعن طريق تقليل حالات دخول المستشفيات والعمليات الجراحية والاستخدام المفرط للأدوية، فإنها لا تقلل فقط من البصمة البيئية للرعاية الصحية، بل تعزز أيضًا الصحة العامة. إن العناية بصحتنا ليست مجرد أمر شخصي، بل هي خطوة نحو كوكب أكثر صحة.

يكن مفتاح الصحة في فهم جسمكم - فلا يمكن لأي طبيب تقييمه بدقة مثلكم. رغم تشابهنا البيولوجي إلا أن كلاً منا يتأثر بجيناته ونظامه الغذائي وأسلوب حياته وبيئته. لا يُجدي نفعاً اتباع نهج واحد يناسب الجميع، فما يُصيب شخصاً قد لا يؤثر على آخر. يزدهر البعض رغم التوتر أو العادات السيئة، بينما يكافح الآخرون رغم اتباع نمط حياة منضبط. إن الاستماع إلى إشارات جسمكم هو الخطوة الأولى نحو صحة نفسية مُخصصة ورعاية ذاتية حقيقية.

يصبح حرمان جسمك من الأكسجين أمرًا بالغ الأهمية في غضون دقائق والماء في غضون أيام والطعام في غضون أسابيع.

التجديد قم بالاسترخاء و إعادة التشغيل

زيارات إلى ولاية كيرالا برعاية الأيورفيدا وفريق السياحة الصحية.

سواء كنت في رحلة ترفيهية أو رحلة طبية ذات قيمة ، نقدم لك هنا إرشادات وخدمات سفر جديدة بالثقة.

هل تحتاج إلى علاج أسنان بخمس التكلفة في أوروبا والولايات المتحدة؟ أم جراحة كنت ترغبها طويلاً؟ ثق بالجراحين والمتخصصين العالميين في ولاية كيرالا لشغافتك بعناية.

وبعد الانتهاء من المهام الضرورية مرحباً بكم إلينا للاستمتاع بالتنوع الرائع لولاية كيرالا وتقاليد العريقة من الأيورفيدا الأصيلة في البلاد الخاصة لله!

كن معنا لمدة أسبوع أو أسبوعين أو أكثر . يمكننا إرشادكم. نحن نعرف التضاريس. كانت الأيورفيدا والسياحة الصحية موجودة منذ ما يقرب من عقدين من الزمن لتوثيق نمو قيمة السفر في ولاية كيرالا.

ثق بنا لنقدم لكم أكثر الخدمات الطبية وتجديد الشباب أصالة وأفضل الأماكن للعيش والزيارة.

لمزيد من المعلومات يرجى التواصل مع فريقنا في الشرق الأوسط والهند.

كن معنا لمدة أسبوع أو أسبوعين أو أكثر . يمكننا إرشادكم. نحن نعرف التضاريس. كانت الأيورفيدا والسياحة الصحية موجودة منذ ما يقرب من عقدين من الزمن لتوثيق نمو قيمة السفر في ولاية كيرالا.

ثق بنا لنقدم لكم أكثر الخدمات الطبية وتجديد الشباب أصالة وأفضل الأماكن للعيش والزيارة.

لمزيد من المعلومات يرجى التواصل مع فريقنا في الشرق الأوسط والهند.

الاتصال في الهند:

بيني توماس

البريد: info@indiavaluehealth.org

الجوال: + 91 984 6121715

Media Partners

Ayurveda & Health Tourism **MEDICAL TOURISM**



ديناشاريا، سادفريتا، وأشارا رسيانا تشمل هذه:

- النوم والاستيقاظ مبكرًا
- ممارسة الرياضة البدنية يوميًا
- التدليك اليومي بالزيت، بما في ذلك فروة الرأس
- والأذن والقدمين، بالإضافة إلى الاستحمام
- الاستخدام اليومي لقطرات الأنف الزيتية
- الحفاظ على نظافة الجسم
- الصلاة والتأمل يوميًا
- اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن
- ارتداء ملابس مناسبة، مثل ارتداء الأحجار الكريمة والمجوهرات
- ومزيلات العرق والعلطور وارتداء أحذية جيدة
- المشاركة في أنشطة أخلاقية

ريتوشاريا

تؤثر البيئة على حالة الدوشاس أثناء الراحة. لذا يُعد فهمها جيدًا أمرًا ضروريًا للتشخيص المبكر لأي مرض وتوقع مساره. لاتخاذ تدابير وقائية وعلاجية ينبغي التخلص من الدوشاس الناتجة عن هيمانتا (الشتاء) خلال فاسانتا (الربيع)، والناجمة عن غريشما (الصيف) خلال فارشا (الموسم) والناجمة عن فارشا (الموسم) خلال شاراث (الخريف). يُعد هذا مفتاح الوقاية من معظم الأمراض غير المعدية بفضل الأيورفيدا.

بانشاكرا

يمكن تصنيف طرق العلاج المستخدمة لتحديد أمراض نمط الحياة على نطاق واسع على النحو التالي:

- شمانا - علاج تطفيقي، يُعيد الدوشا إلى حالتها الطبيعية. مفيد في المراحل الأولى من المرض.
- شودانا - علاج تطهيري، يُخرج الدوشا غير المتوازنة من الجسم. مفيد في المراحل المتقدمة من المرض.

- في حالة اختلال فاتا - الباستي (التحاميل) هي علاج شودانا، والزيت هو علاج شمانا.
 - بالنسبة لبيتا - فيريشانا (التطهير) هي شودانا والسمن هو شمانا.
 - بالنسبة لكافا - فامانا (القيء) هي شودانا والعسل هو شمانا.
- اليوغا يُعد علاج اليوغا من أفضل العلاجات لتخفيف التوتر الداخلي. له دور مهم في تعزيز الانسجام بين العقل والجسم. إن فهم مشاعر الجسم واتباع تقنيات التنفس الصحيحة أمران مهمان لمكافحة التوتر والقلق، ولقضاء حياة أفضل. تُخفف اليوغا من القلق وتحسّن جودة الحياة. وباستخدامها كعلاج مُكمل تحت إشراف طبي، تُعد مناسبة وفعالة في علاج الأمراض غير المعدية.
- مبادئ إدارة أمراض نمط الحياة من يكثر من تناول الأطعمة والأنشطة الصحية يوميًا ويُميز بين الجيد والسيئ في كل شيء ويتصرف بحكمة ولا يُبالغ في تعلقه بالحواس ويُتمي عادة الإحسان ويُساوي بين الجميع ويُظهر الصدق ويُسامح ويُصاحب الصالحين يُشفي من جميع الأمراض.

"إذا أراد المرء أن يتمتع بصحة جيدة دائمًا، فعليه أن يُدرج العادات الصحية في نمط حياته، حتى في أوقاته المزدحمة."

يُقدم المؤلف، البروفيسور (دكتور) جي جي جانجادهاران، الحاصل على شهادة الدكتوراه في الأيورفيدا، مزيًا من الخبرة الأيورفيدية التقليدية ورؤى الإدارة الحديثة من جامعة ماكجيل، كندا. وهو مناصر معروف للصحة الشاملة، ومتخصص في حلول الأيورفيدا لمكافحة أمراض نمط الحياة الحديثة بفعالية.



مع التطور الاقتصادي السريع وتزايد التغريب في نمط الحياة في العقود القليلة الماضية قد وصل انتشار هذه الأمراض إلى نسب مثيرة للقلق بين الهنود في السنوات الأخيرة. وإذا نظرنا في سبب تزايد أمراض نمط الحياة في جميع أنحاء العالم، فإن الفكرة الأكثر دقة هي أننا نعيش نمط حياة محمومًا مع انعدام الروتين اليومي. ويزيد التوتر وقلة التمارين البدنية من تفاقم هذه الحالات.

يتضمن نمط الحياة السليم تحكمًا نفسيًا وفطريًا خالصًا في الأنشطة البدنية والحسية. وعندما تُضطرب هذه البدايات والتحكم والتنسيق، يؤدي ذلك إلى اختلال نمط الحياة وينتج عنه اضطراب في نمط الحياة.

تصف الأيورفيدا هذه الظاهرة باسم "براجنابارادها" (التجديف الفكري) وهو أحد الأسباب الرئيسية الثلاثة لأي مرض.

يُعد نظام الأيورفيدا نهجًا شاملاً لمكافحة أمراض نمط الحياة، مما يعزز النظام الصحي بأكمله. ويتمتع بإطار عمل وظيفي يمكنه استيعاب أي حالة طبية قد يواجهها المرء. وفقًا للأيورفيدا، هناك ثلاث حالات أساسية للإنسان، وهي الجسدية والعقلية والروحية. ويُعتقد أن الصحة والعافية تعتمدان على توازن دقيق بين هذه الحالات. وهدفها الرئيسي هو تعزيز الصحة الجيدة وليس مكافحة الأمراض. والصحة هي توازن بين هذه الحالات الثلاث وعلاقتها بالعالم الخارجي. وتقدم الأيورفيدا رؤى شاملة حول الغذاء والصحة، استنادًا إلى مفاهيم ونظريات فريدة (أهارافيديفيشياتانانا)

من أهم فلسفات هذا العلم أن الإنسان هو صورة مصغرة للعالم الأكبر الذي يعيش فيه. وهذا يشير إلى أن الإنسان والعالم يتكونان من نفس العناصر/المهابهوتا (بريثقي، أب، تيجا، فايو، أكاشا) مع اندماجات وتدرجات مختلفة. وفي الواقع، تفترض الأيورفيدا أن أي مادة بما في ذلك الكائنات الحية وغير الحية هي نتاج هذه العناصر الخمسة بنسب مختلفة.

ولتسهيل فهم الجوانب الفسيولوجية والمرضية تُصنف العناصر الخمسة إلى ثلاثة أسماء:

التريدوسا، وهي:

- فاتا (مزيج من الفضاء والهواء)
- بيتا (النار)
- كافا (الماء والأرض)

تُحوّل نظرية التريدوسا نظرية المهابهوتا إلى صيغة عملية وسهلة الاستخدام ومفهومة لتطبيقها على صحة الإنسان.

وفي إدارة أمراض نمط الحياة، يُقدّم الأيورفيدا أنظمةً علاجيةً متنوعة ومنها الديناشاريا (الأنظمة اليومية)، والرينوتشاريا (النظام الموسمي)، والبانشاكارما (علاجات إزالة السموم والتطهير الحيوي)، والراسايانا (علاجات التجديد). وللحفاظ على صحة نفسية جيدة يُعدّ اتباع "سادفريتا" (الروتين المثالي) و"أشاراراسايانا" (قواعد السلوك) أمرًا بالغ الأهمية.

حلول الأيورفيدا لأمراض نمط الحياة العصرية

يُكافح نهج الأيورفيدا الشامل أمراض نمط الحياة بمبادئ قديمة، مُقدمًا أنظمةً علاجيةً مثل الديئاتشاريا والبانشاكارما واليوغا لحياة متوازنة.

لقد نجح الطب الحديث إلى حد كبير في السيطرة على الأمراض المعدية. ومع ذلك، يُعاني سكان القرن الحادي والعشرين من مجموعة جديدة من الأمراض غير المعدية، تُسمى مجتمعةً "أمراض نمط الحياة" (NCDs)، والتي تكشف إدارتها عن قصور الطب الحديث. وكما يشير الاسم فإن هذه الأمراض هي نتاج نمط حياة سريع الوتيرة، واكب التطورات على مر السنين، وأصبح يُشكل تهديدًا كبيرًا للصحة في عصرنا الحالي.

إن اضطرابات نمط الحياة هي أمراض مزمنة يُمكن الوقاية منها، وترتبط بشكل رئيسي بأسلوب حياة الفرد أو المجموعة. وتتسبب هذه الأمراض في المقام الأول بسبب العادات اليومية للناس وبسبب علاقاتهم غير السليمة مع الآخرين في بيئتهم. وتشمل أربعة أنواع رئيسية، وهي: أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطانات وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة وداء السكري.

يُعد النظام الغذائي ونمط الحياة من العوامل الرئيسية التي تؤثر على التعرض للعديد من الأمراض. تشمل العوامل الرئيسية التي تساهم في أمراض نمط الحياة عادات الأكل غير الصحية وقلة النشاط البدني ووضعية الجسم الخاطئة واضطراب الساعة البيولوجية والإدمان مثل تدخين التبغ وشرب الكحول وإدمان المخدرات الأخرى.



البروفيسور (دكتور)
جي جي جانجادهاران





العلاجات

- ❖ شاشتيكا شالي بيندا سويدا
- ❖ روكشا كيزهي سويدام
- ❖ باترا بوتالي سويدا
- ❖ ليبانا
- ❖ دانياملا دارا
- ❖ كاشايا دارا

العلاجات المتخصصة

- ❖ التهاب المفاصل
- ❖ التهاب الفقرات العنقية والقطنية
- ❖ انزلاق الغضروف بين الفقرات
- ❖ الاضطرابات الروماتيزمية
- ❖ الاضطرابات الجلدية
- ❖ الاضطرابات العصبية التنكسية

برامج العافية

- ❖ رعاية ما بعد الولادة
- ❖ رعاية النساء في سن اليأس
- ❖ برنامج لنمط الحياة
- ❖ برنامج التخسيس
- ❖ برنامج العناية بالجمال
- ❖ برنامج مكافحة الشيخوخة



مستشفى ومركز صحي صحم للعلاج الأيورفيدي ش.م.م



ص.ب. ٣٨٠٢، روي ١١٢،
مسقط، سلطنة عُمان
+968 - ٩٧٠٠٠٥٣٣ (جوال) - المستشفى
+968 - ٢٦٧٢١٧٠٧ (خط أرضي) - المستشفى
+968 - ٩٩٢٣٠٠٠٥ (جوال) - العيادة مسقط
البريد الإلكتروني: info@sahamayurhospital.com

مكتب التسويق

السيد آشيش مينون (مدير التسويق وتطوير الأعمال)
+968 - ٧٧١٥٣٣٣٥ (جوال)

www.sahamayurhospital.com



إن شاندراهاسن تي. مينون الرئيس التنفيذي لمستشفى ومركز صحي صحم للعلاج الأيورفيدي ش.م.م لديه خبرة تزيد عن أربعة عقود في سلطنة عُمان. وقد تحدث لمجلة "الأيورفيدا والسياحة الصحية" عن سبب إنشائه أول مستشفى للأيورفيدا مزودا بمرافق للمرضى الداخليين في دول مجلس التعاون الخليجي.

س: لقد كنت جزءاً من القطاع المالي في سلطنة عُمان لأكثر من أربعة عقود. ما الذي دفعك إلى خوض غمار تأسيس مستشفى للأيورفيدا مزودا بمرافق للمرضى الداخليين في هذه المنطقة؟

لستُ جديداً على الأيورفيدا. كان جدي ممارساً للأيورفيدا، وفي سنوات تكويني رأيت الكثير من المرضى يلجأون إليه طلباً للشفاء الشامل من أمراض مختلفة. ولذلك، فإن الأيورفيدا تسري في دمي.

قبل بضع سنوات حوالي عام ٢٠١٥، أدركت أن دول مجلس التعاون الخليجي أيضاً بحاجة إلى مستشفى للأيورفيدا، إذ يُمكنه تقديم علاج متكامل للعديد من الأمراض. كما تعلمون لديّ اهتمام كبير بالأعمال الخيرية وقد دفعني تواصل مع مختلف شرائح المجتمع إلى التركيز على هذه الفكرة.

س: عندما ننظر إلى الأيورفيدا في سياق ولاية كيرالا نجد أن معظم القادمين من الخارج يتوافدون إليها لتلقي العلاج الأيورفيدي. هل أثر ذلك على رؤيتكم لإنشاء مركز للأيورفيدا في دول مجلس التعاون الخليجي، بحيث لا يضطر المواطنون المحليون للسفر إلى الخارج لتلقي العلاج؟

نعم. أنت صحيح في إشارتك إلى هذا. هذا بالفعل جزء من رؤيتي بعيدة المدى. أدركت أن بإمكان السكان المحليين التوجه إلى العلاج الأيورفيدي والعافية إذا تم إنشاء منشأة جيدة تلبي احتياجاتهم هنا وانتهى بي الأمر بتأسيس مستشفى صحم الأيورفيدي في عُمان. لقد قضيتُ معظم سنواتي الإنتاجية في عُمان. لذا كان من الطبيعي أن أساهم في رفاهية عُمان. يُمكنك وصف ذلك بأنه نوع من الأخذ والعطاء.

س: عادةً ما يكون لدى الناس أفكارهم الخاصة حول مكان الحصول على علاج

أيورفيدي جيد. كيرالا، لكونها ولاية رائدة، يقصدها معظم الناس لذلك الغرض. هل شكّلت هذه العقلية أي تحدٍ أثناء تأسيسكم لمستشفى صحم؟

حسناً، كان الأمر تحدياً إلى حد ما، ولا يزال كذلك. ولكن هناك فرق. معظم من يسافرون إلى الخارج يجمعون بين العلاج للعافية والأنشطة الترفيهية. ومع ذلك، فإن من يأتون إلى المستشفى مدفوعون بحاجتهم إلى معالجة بعض المشاكل الصحية. لذا، يُعدّ مستشفى متخصص مثل "صحم" بمثابة منارة أمل لهم للتخلص من أمراضهم وقضاء حياة صحية وسعيدة. علاوة على ذلك، كان "صحم" أول مستشفى متخصص يضم مرافق للمرضى الداخليين في المنطقة، مما ساعد المرضى على الشعور بأنهم يتخذون القرار الصحيح بالتوجه إلى مستشفى أيورفيدي قريب منهم والاستفادة من مرافق العلاج بالمستوى العالمي. علاوة على ذلك، فهو متاح لمعظم الدول العربية أيضاً.

س: ما هي العلاجات الرئيسية المتوفرة في صحم؟

تتميز منشأتنا بعلاجات الباناشاكارما الأيورفيدية مع توفير مجموعة واسعة من الخدمات مثل العلاج الطبيعي وعلاج النطق المصممة لتلبية الاحتياجات الصحية المختلفة لكل مريض. نُثري علاجاتنا الأيورفيدية الأصيلة بمساهمات متميزة من فرق اليوغا والطب الطبيعي وإعادة التأهيل لدينا. يتيح لنا هذا النهج المتكامل وضع خطط علاجية شخصية مما يضمن دعم رحلة كل فرد الصحية بعناية. هذه ليست مجرد خطط علاجية، بل مصممة لتعزيز صحة المرضى.

س: ماذا عن عامل التكلفة؟ عندما نسمع عن العلاج الأيورفيدي أول ما يتبادر إلى أذهاننا هو أن تكلفته ستكون باهظة.

دعونا ننظر إلى الأمر بطريقة مختلفة. إذا ذهب المرء إلى كيرالا لتلقي العلاج فعليه أن يأخذ في الاعتبار تكاليف السفر والإقامة ونفقات المرافق وغير ذلك. أما إذا أتيت إلى صحم فنحن نقدم مرافق عالمية المستوى بأسعار معقولة جداً. لذا، ستشعر بالسكينة والراحة، إذ لن تضطر للسفر إلى الخارج وتكبد نفقات غير ضرورية، بل ستركز على صحتك. علاوة على ذلك، تقع صحم على مسافة متساوية من عُمان ودبي حوالي 200 كيلومتر في كلا الاتجاهين، وتستغرق الرحلة حوالي نصف ساعة بالسيارة.

س: ما هو هدفكم القادم؟

مشروعنا الطموح القادم هو توسيع مستشفانا الحالي وتحويله إلى قرية أيورفيدية عالمية المستوى مزودة بمرافق من فئة الخمس نجوم. صُممت هذه الوجهة الصحية لخدمة الزوار من دول مجلس التعاون الخليجي وخارجها، وستقدم تجربة علاجية غامرة. ومن المتوقع اكتمال التوسيع خلال العامين أو الثلاثة الأعوام القادمة.

وبالإضافة إلى ذلك نعمل حالياً على تأسيس مستشفى الرعاية النفسية ش.م.م، وهو مركز متخصص في الطب النفسي وعلاج الإدمان بسعة 100 سرير في منطقة نزوى. وبعد الحصول على جميع الموافقات اللازمة، نتوقع استقبال المرضى بحلول الربع الأخير من عام 2025.

في مستشفى صحم للعلاج
الأيورفيدي، نعتقد بأن البيئة الهادئة
والمريحة تعزز عملية الانفتاح الذهني
والنفسي بينما نهتم بالتقدم
الجسدي لكل مريض.

شاندرا هاسن تي. مينون
الرئيس التنفيذي



المرافق

تتخصص منشأتنا في علاجات الباناشاكارما الأيورفيدية، وتقديم خدمات شاملة مثل العلاج الطبيعي وعلاج النطق المعزز باليوغا والعلاج الطبيعي وإعادة التأهيل. نصمم خطط علاجية مخصصة تناسب رحلة كل مريض الصحية الفريدة من خلال نموذج تعاوني

ندير عيادة في منطقة الصاروج، شاطئ القرم بمسقط، نقدم علاجات الأيورفيدا والعلاج الطبيعي وعلاج النطق وبرامج العافية بالإضافة إلى العلاج المائي للوجه وتقنيات علاج التحفيف المتقدمة.

وبخبرة تزيد عن 44 عامًا في عُمان يركز الرئيس التنفيذي شاندرا حسن مينون الآن على تطوير مرافق المستشفى بما في ذلك مناطق جديدة للوصول العام تشمل 25 غرفة حديثة للمرضى و15 غرفة باناشاكارما أيورفيدية ومقهى راقياً ومطعماً مُجدداً للضيوف وغرف صلاة منفصلة ومساح للعلاج المائي للرجال والنساء.





مستشفى ومركز صحي صحم للعلاج الأيورفيدي ش.م.م

الموقع

يُعدّ مستشفى ومركز صحي صحم للعلاج الأيورفيدي ش.م.م منشأة شاملة لطب الأيورفيدا، ويقع في أجواء صحار (صحم) الهادئة بسلطنة عُمان.

رؤيتنا

تتمثل رؤيتنا في الارتقاء بحياة الناس في عُمان من خلال رعاية عالمية المستوى وخدمات استثنائية، مُعتمدة على النهج الشامل للأيورفيدا.

مهمتنا

نسعى جاهدين لتعزيز صحة المجتمع من خلال رعاية صحية عالية الجودة ورحيمة، ونجعلها في متناول كل فرد في عُمان عن طريق برامج طبية مُجرّبة، تعتمد على جوانب الطب الوقائي والعلاجي والتأهيلي.

يُعزز مستشفى ومركز صحي صحم للعلاج الأيورفيدي ش.م.م في سلطنة عُمان الصحة والسلامة لجميع سكان الشرق الأوسط من خلال طب الأيورفيدا التقليدي وخيارات العلاج المتكاملة.

والسل، مع تحسين الالتزام بالعلاج والتوافق الثقافي.

التحديات

على الرغم من التقدم المحرز، يواجه دمج الأيورفيدا مع الطب الحديث تحديات. يجب وضع الشروط الأساسية للدمج بعناية. يُعد البحث الدقيق أمراً ضرورياً حيث غالباً ما لا تتوافق جذور الأيورفيدا القصصية ومبادئها الشاملة مع نماذج التجارب السريرية التقليدية. تُعد المنهجيات المبتكرة أمراً بالغ الأهمية للتحقق العلمي. تهدف الدراسات السريرية بشكل متزايد إلى تقييم ممارسات الأيورفيدا.

لا يزال التوحيد القياسي عقبة أخرى، حيث تُثير التناقضات في جرعات المنتجات العشبية وتحضيرها وجودتها مخاوف بشأن سلامتها وفعاليتها. هناك حاجة إلى لوائح وبروتوكولات أكثر صرامة لمراقبة الجودة. غالباً ما تُعَد اعتماد الأطر التنظيمية الطب الحديث، مما يُعَد اعتماد علاجات الأيورفيدا. كما أن عدم الاعتراف الكافي بالممارسين التقليديين يُحد من التعاون.

تُطالب التحيزات والتصورات الثقافية دوراً في ذلك. قد يشكك مناصرو الطب الحديث في فعالية الطب التقليدي بينما قد ينظر المعالجون التقليديون إلى الممارسات الحديثة بشك. يُعَد التغلب على هذه التحديات أمراً أساسياً لإنشاء نظام رعاية صحية متكاملة حقاً.

المساعي الحالية والطريق إلى الأمام
تتقدم جهود دمج الأيورفيدا مع الطب الحديث بثبات. إن المبادرات مثل مكتبة TKDL الهندية تُوثق تركيبات البحث. يُؤخذ PCIM&H الأدوية الأيورفيدية لضمان سلامتها، بينما يضمن AYUSH الجودة من خلال الاعتماد. تتطلب العلاجات الشخصية بروتوكولات متخصصة للدراسات السريرية. تحديث المناهج الدراسية والحفاظ على الروحية وتعزيز التعاون العالمي يُمكن أن يُعزز القبول والتكامل. يُوفر الجمع بين هذه الأنظمة رعاية صحية شاملة وكاملة، تمزج العلوم المتقدمة مع التقاليد الثقافية لتعزيز الصحة وطول العمر. ومن خلال تبني هذا التوليف، نمضي قدماً نحو مستقبل من نماذج الرعاية الصحية المبتكرة علمياً والمُثيرة ثقافياً، والتي تُفيد المجتمعات العالمية.

المؤلفة س. جلاجا، موظفة متقاعدة في الخدمة الإدارية الهندية، كانت سكرتيرة كما كانت رئيسة AYUSH. سابقة لوزارة اللجنة التي راجعت عمل المجلس المركزي (CCRAS) لبحوث علوم الأيورفيدا AYUSH.



المستشفيات ومراكز الرعاية الصحية الحكومية وكيفية تطبيق التكامل على المستوى الوطني.

- تسعى البعثة الصحية الوطنية (سابقاً NRHM) إلى تعميم الأيورفيدا في تقديم الرعاية الصحية على مستوى المراكز الفرعية القروية ومراكز الصحة الأولية والمجتمعية. وقد حققت نجاحاً ملحوظاً، لا سيما في الولايات الجنوبية مثل تاميل نادو.
- وفي الولايات الجنوبية، وخاصة كيرالا، تُكَمَّل الرعاية قبل الولادة وبعدها القائمة على مبادئ الأيورفيدا، البروتوكولات الطبية الحديثة أثناء الولادة.

- مراكز الصحة التكاملية: في الهند وعالمياً تُقدّم مراكز الصحة التكاملية كلاً من العلاجات الطبية الحديثة والاستشارات الأيورفيدية. وغالباً ما تشمل هذه المراكز تشخيصات مثل فحوصات الدم والتصوير من الطب الحديث، بالإضافة إلى تقديم خطط غذائية أيورفيدية وعلاجات عشبية واستشارات حول نمط الحياة. يتيح هذا النموذج للمرضى الاستفادة من نهج شامل مُصمم خصيصاً لتلبية احتياجاتهم الفردية. وقد اعتمدت بعض المستشفيات الرائدة هذا النموذج.

- التعليم والتدريب الطبي: تُدمج بعض كليات الطب والجامعات في الهند وخارجها الأيورفيدا في مناهجها الدراسية. يُساعد هذا التعليم على سد الفجوة بين النظامين.

التكامل الناجح في الممارسة في دول أخرى عالمياً تُدمج دول مثل الصين والدول الأفريقية الطب التقليدي والحديث. تجمع الصين بين الطب الصيني التقليدي، بما في ذلك الوخز بالإبر والأعشاب والتشخيصات المتقدمة. وفي أفريقيا يتعاون المعالجون التقليديون مع الأطباء في العيادات الريفية ويدمجون مناهج معالجة حالات مثل فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز

نمط الحياة والصحة الوقائية: يتماشى تركيز الأيورفيدا على الروتين اليومي (ديناساريا) والأنظمة الموسمية (ريتوساريا) مع التوصيات الحديثة لتعديل نمط الحياة للوقاية من الأمراض. يُعزز دمج النظام الغذائي الأيورفيدي واليوغا في برامج الصحة الوقائية الالتزام بالعلاج وفعاليتها.

الرعاية المتكاملة لمرضى السرطان: يُستخدم الأيورفيدا بشكل متزايد كعلاج داعم في مجال الأورام، مما يُساعد على تقليل الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي وتحسين صحة المرضى من خلال علاجات مثل بانشاكارما وأعشاب مثل جيلوي (تينوسبورا كورديفوليا).

الصحة والعافية النفسية: تُستخدم علاجات الأيورفيدا مثل شيرودارا وناسايا، إلى جانب العلاجات النفسية الحديثة لإدارة التوتر والقلق والاكتئاب. وتُقبل اليوغا والتأمل وهما أساس الأيورفيدا، على نطاق واسع في برامج الصحة النفسية الحديثة.

صحة كبار السن: تلعب الأيورفيدا دوراً محورياً في إدارة رعاية كبار السن من خلال علاجات متخصصة مثل راسايانا (التجديد)، التي تهدف إلى تعزيز طول العمر وإدارة الأمراض المرتبطة بالعمر.

صحة المرأة: تولي الأيورفيدا أهمية قصوى لصحة المرأة، مُدركّة التغيرات الفسيولوجية والنفسية الفريدة التي تمر بها طوال حياتها. ويمكن أن تلعب دوراً رئيسياً في الصحة الإنجابية للمرأة.

نماذج الرعاية الصحية التعاونية

- تُشجع وزارة الأيوش التابعة لحكومة الهند الأبحاث وتنظّم الممارسات التقليدية وتطوّر سياسات الرعاية الصحية التكاملية. وتُظهر المبادرات التعاونية مثل استخدام الأيورفيدا في

الأيورفيدا يلتقي بالطب الحديث: نحو رعاية صحية شاملة

بدمج الحكمة القديمة مع العلم الحديث، قد يُمهد الأيورفيدا والطب الحديث الطريق نحو رعاية صحية شاملة وتحقيق العدالة الصحية العالمية.



س. جلاجا

على الصعيد العالمي، تتبنى أنظمة الرعاية الصحية دمج الطب الحديث مع الممارسات التقليدية. وفي الهند وخارجها، يمتزج الأيورفيدا والطب الحديث لخلق نماذج رعاية صحية شاملة، تجمع بين المناهج الوقائية والعلاجية مع احترام الأهمية الثقافية والتاريخية للأيورفيدا.

فهم الأيورفيدا والطب الحديث

الأيورفيدا هو نظام طبي قديم، يُركز على التوازن بين الجسد والعقل والروح من خلال مواءمة الدوشاس - فاتا وبيتا، وكافا. وتعيد علاجاته التوازن بما في ذلك النظام الغذائي والأعشاب واليوغا وتغييرات نمط الحياة. يتفوق الطب الحديث القائم على الأدلة، في تشخيص الأمراض وعلاجها من خلال الأدوية والجراحة والتكنولوجيا وتدخلات الرعاية الحادة.

نقاط القوة التكميلية

يجمع تكامل الطب الحديث والتقليدي نقاط القوة التكميلية. يُعزز نهج الأيورفيدا الوقائي والشخصي الصحة ويعالج الأمراض المزمنة. يتفوق الطب الحديث في التشخيص الدقيق والرعاية الطارئة والعلاجات المتقدمة. تُشكل هذه العناصر مجتمعة رعاية صحية شاملة ومتاحة للجميع، تُقدم راحة فورية مع معالجة الأسباب الجذرية للعافية على المدى الطويل في مختلف الثقافات والمناطق.

مجالات التكامل الرئيسية

تبرز عدة مجالات التكامل الناجح بين الأيورفيدا والطب الحديث: علاج الأمراض المزمنة: يكمل النهج الشمولي للأيورفيدا العلاجات الحديثة للأمراض المزمنة مثل داء السكري والتهاب المفاصل. تُستخدم الأعشاب الأيورفيدية، مثل الأشواغاندا (ويثانيا سومنيفيرا) والكركم (كركم لونغا)، إلى جانب الأدوية التقليدية لفوائدها المضادة للالتهابات، بهدف تقليل الآثار الجانبية وتحسين النتائج.

في لداخل

06	الأيورفيدا يلتقي بالطب الحديث: نحو رعاية صحية شاملة
12	حلول الأيورفيدا لأمراض نمط الحياة العصرية
16	الصحة المستدامة تبدأ من الأمعاء
19	مستقبل طب الأعشاب الموازنة بين التقاليد والعلم
22	الأيورفيدا والصحة الشاملة
24	جواهر الأيورفيدا التسعة لحياة صحية
28	ازدهار سياحة العافية
30	مستقبل الأيورفيدا



06



12



16



22



24



30

اكتشف العافية في



كشيمافانا – ملاذ للشفاء الشامل

كشيمافانا – معهد SDM للعلاج الطبيعي وعلوم اليوغا يسعى جاهداً للجمع بين الرعاية الصحية والضيافة بتناغم، معززاً تحولات نمط الحياة المستدامة من خلال تجارب علاجية غامرة

في عالمنا اليوم المتغير حيث يسعى الأفراد إلى السكينة وتجديد شبابهم من خلال التحول، أصبح حضور الخلوات ضرورية. توفر الخلوات تجربة للتواصل أكثر من مجرد بيئة لإدارة فوضى الحياة اليومية. في كشيمافانا، نقدم برامج الخلوات لدينا تجربة علاجية شاملة مصممة بعناية تعالج جميع جوانب الصحة والعافية.

يقدم كشيمافانا مجموعة من العلاجات الطبيعية المتخصصة، مثل العلاج المائي والعلاج بالطين والإرشاد الغذائي واليوغا والتأمل والعلاجات العشبية والوخز بالإبر وتعديلات نمط الحياة.

لمن يبحثون عن استراحة من صخب المدينة يُعد كشيمافانا ملاذاً هادئاً. يعكس نمج اليوغا والعلاج الطبيعي في هذا الملجأ حركة عالمية تُحني فيها أساليب الشفاء القديمة لتلائم العصر الحديث. تُكفي هذه العودة إلى الحكمة التقليدية رغبة البشرية الفطرية في إعادة التواصل مع الطبيعة والذات والفرق العلاجية الكامنة في داخلها



للتواصل معنا:



الهاتف: + 91 76250 43851
نيلامانغالا، طريق كونيغال بايباس، بنغالور



www.kshemavana.com

أيورفيدا

للعافية

RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher : **Benny Thomas**
 Executive Editor : **Rajaram S**
 Director-
 International Operations : **Binoy Ouseph**
 (+971 56 175 2667)
 Editorial Consultant : **Dr. Madan Thangavelu**
 (Cambridge University)
 Editorial Co-ordinator (UK) : **Dileep Mathew**
 Marketing : **Ben Pampackal**
 Digital & Online Promotion : **Joby John & Joe Benny**
 Layout & Design : **Lal Joseph**

Panel of Experts

Mrs. S. Jalaja IAS (Retd.), Former Secretary (AYUSH)
Dr. Bhaswati Bhattacharya,
 Clin Asst Professor of Medicine, Weill Cornell Medical College
Dr. Madan Thangavelu, Genome Biologist, University of Cambridge
Dr. Antonio Morandi, Ayurvedic Point-Milan, Italy
Dr. Vaidya M. Prasad, Director, Sunethri Ayurvedashram
Dr. G G Gangadharan, Fellow, Rashtriya Ayurveda
 Vidyapeeth (Ministry of AYUSH)

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 Neechikat**, 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
 Singapore : **Mahesh A.**, Ph: +65 906 22828
 Germany : **Rosemarie Kelle** Ph: +49 171 5346818
 Austria : **Monichan Kalapurackal** Ph: 0043 6991 9249829
 Korea : **Dr. A. Thomas**, Ph: 0082 10 5822 5820
 Australia : **S. Mathew**, Ph: 612 470 26086
 Oman : **Joy Vincent**, Ph: 968 9503 5953

BUSINESS ASSOCIATES INDIA

Mumbai : **Mohan Iyer** Mob: +91 226 450 5111
 Hyderabad : **Venkata K Ganjam** Mob: +91 96039 62112
 Delhi : **Krishan Mohan Sharma** Mob: +91 844 768 1450
 Ahmedabad : **Ravish Shukla** +91 997 881 2780
 Chennai : **PriyaJabakaran** Mob: +91 956 616 9333
 Bengaluru : **Simera** +91 9886509097
 Mysuru : **Liza Shajan** Mob: +91 810 536 6367
 Pune : **Sofea Khan** +91 917 513 1042
 Goa : **Dr. Tina Dias** +91 906 702 1949
 Trivandrum : **Kuriyan K. Raju** Mob: +91 944 610 6644

*Responsible for selection of news under the PRB Act



CORPORATE OFFICE

FM Media Technologies PVT Ltd,
 Penta Square, Opp.Kavitha, MG Road,
 Cochin - 682016, Kerala, India.
 Tel: +91 484 350 4147
 Email: editor@ayurvedamagazine.org
 www.ayurvedamagazine.org

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

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

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.

ربط الحكمة القديمة بالعلم الحديث

في الوقت الذي تكافح فيه أنظمة الرعاية الصحية حول العالم لمواجهة تزايد الأمراض المزمنة والتكاليف الباهظة، تنطلق ثورة هادئة - ثورة تمزج بين حكمة الأيورفيدا القديمة ودقة الطب الحديث. هذا الدمج الذي يحظى باهتمام عالمي يُقدم نموذجًا قويًا وشاملاً لمستقبل الرفاهية.

إن الأيورفيدا بنهجه المُخصص يرى الصحة كتوازن ديناميكي بين الجسد والعقل والروح. وكما كتب س. جلاجا في المقالة "الأيورفيدا تلقي بالطلب الحديث نحو رعاية صحية شاملة": من إدارة الأمراض المزمنة إلى دعم الصحة النفسية ورعاية المسنين، يُثبت تكاملها مع الطب المعاصر أنه يُحدث نقلة نوعية. تؤكد المؤسسات مثل AYUSH والمبادرات في جميع أنحاء الصين وأفريقيا على زخم دولي متزايد نحو رعاية صحية شاملة ومتكاملة.

تقع أحد المجالات الرئيسية الواعدة في معالجة أمراض نمط الحياة. كما يُشير البروفيسور (دكتور) جي. جي. جانجادهاران، فإن ممارسات الأيورفيدا المُجربة - مثل الديتاتشاريا والباشاكارما واليوغا - تتجاوز مجرد إدارة الأعراض، مُستهدفةً الأسباب الجذرية للمرض. وعن طريق التركيز على إزالة السموم والنظام الغذائي والصحة النفسية يُقدم الأيورفيدا رعاية وقائية مستدامة في عالمٍ يتزايد فيه التوتر والخمول.

تُوسّع الدكتور ديفيا بي. هذه الفكرة مُدافعةً عن صحة الأمعاء كأساسٍ للعافية. فمن خلال التوافق مع إيقاعات الجسم الطبيعية واستخدام الأدوية بحكمة، يدعم الأيورفيدا كلاً من الحيوية الشخصية والاستدامة البيئية - وهو جانبٌ أساسي من الرعاية الصحية الحديثة الواعية بيئيًا.

ومع ذلك لا تزال هناك تحديات. وكما يُشير الدكتور أنطونيو موراندي، يجب على طب الأعشاب تجاوز العقبات التنظيمية، مثل حظر الأشواغاندا في الدنمارك. يُعدّ التحقق العلمي والمصادر الأخلاقية والتعاون العالمي أمورًا بالغة الأهمية للأيورفيدا لاكتساب مصداقية أوسع دون فقدان جوهره الثقافي.

وتمتد الفوائد إلى ما هو أبعد من الطب. يُحدد الدكتور برابات كومار وموكيش فينو يم. فلسفة الأيورفيدا الأوسع للعافية - من الروتين الواعي إلى الحياة الموسمية والأعشاب المُجددة - مما يُمكن الأفراد من تولي مسؤولية صحتهم من خلال العادات اليومية.

كما يُغذي هذا التحول طفرة عالمية في سياحة العافية. تستفيد الدول مثل الهند وتركيا وكوستاريكا من أنظمة العلاج التقليدية لتقديم تجارب غامرة ومنعشة. وكما يشير آر. اس. كومار، من المتوقع أن يصل حجم هذا القطاع إلى 1.4 تريليون دولار بحلول عام 2027، مما يعكس الاهتمام العالمي المتزايد بالحياة الشاملة.

بالنظر إلى المستقبل يبدو مستقبل الأيورفيدا مشرقًا. يتصور راجيف فاسوديفان تطوره ليصبح ركيزة أساسية في الرعاية الصحية بحلول عام ٢٠٤٧ مدفوعًا بالابتكار والبحوث القائمة على الأدلة وأدوات الصحة الرقمية. ومن خلال الجمع بين الرؤى القديمة والدقة العلمية، لا يقتصر الأيورفيدا على النقاء فحسب بل يزدهر أيضًا، مقدمًا سبيلًا للبشر أكثر صحة والكوكب أكثر صحة.

المحرر



AYURSIHA HOSPITAL
Kochi, India

ملاذ للشفاء الطبيعي

في موقع هادي تحيط به الحقول الخضراء الوارفة، وعلى مقربة من مدينة كوتشي، يقف مستشفى أيورسيها شامخاً شاهداً على تميز كيرالا في طب الأيورفيدا. نؤمن بتقديم أكثر من مجرد علاجات.



انبثقت أيورسيها من فكرة الجمع بين حكمة الرعاية الصحية التقليدية والمرافق الحديثة، وهي تجمع بين الأيورفيدا واليوناني مع العلاج الطبيعي والطب الطبيعي في أجواء عصرية ومُعتنى بها جيداً. بقيادة الدكتور شاهين (طبيب أيورسيها) والدكتور مزمل (الرئيس التنفيذي لأيورسيها)، جمعنا فريقاً من أفضل المتخصصين في الرعاية الصحية في مجالات الأيورفيدا واليوناني والعلاج الطبيعي والطب الطبيعي. سواء كنت تتغلب على الآلام، أو الاضطرابات العصبية، أو حالات ما بعد السكتة الدماغية، أو التوتر النفسي، أو التحديات السلوكية مثل التوحد واضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، أو حتى مجرد التعب النفسي أو البدني، فإننا نتعامل مع رحلتك نحو العافية بعناية وتعاطف ودقة.

علاقتنا بالعالم العربي مميزة. منذ تأسيسنا، ازداد عدد زوار مركزنا في كيرالا من دول مجلس التعاون الخليجي. كما نفخر بأننا نحظى بأكثر عدد من التوصيات من العالم العربي. لدينا متخصصون متخصصون لراحتكم بشكل أسرع، وفريق دعم مؤهل لتسهيل التواصل. نؤمن بجعل رحلة شفاؤكم رحلة عزيزة.

نهتم بـ

- إدارة الألم
- التعافي من السكتة الدماغية وإدارتها
- علاجات العافية
- إدارة اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه
- علاجات الاضطرابات العصبية والعمود الفقري
- إعادة التأهيل بعد الصدمات
- رعاية مرضى التوحد

في أيورسيها، لا نعالج فقط، بل نستعيد الحياة



+91 9072 518 777 | +91 9447 312 492

📍 Kalamassery, Kochi

🌐 www.ayursiha.com

@ ayursiha_hospital

ayursihahospital

آيورفيدا

للعافية



شريك العدد

مستشفى ومركز صحي

صحم

للعلاج الآيورفيدي ش م م

سلطنة عمان



ayurvedamagazine.org



www.ayurvedamagazine.org



Mon 28 April - Thu 1 May 2025