

Ayurveda

Lil Aafiyah



AYURSIHA HOSPITAL
مستشفى آيورصحة

Your Plate

Your Plan

Do Yoga

Remain Fit

Conquer Mind

Through Ayurveda

Vegan Food

Easy on stomach, planet

AYURVEDA | LIFESTYLE | YOGA | WELLNESS



ayurvedamagazine.org



Media Partner



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 43800

Nelamangala, Kunigal Bypass Rd, Bangalore

www.kshemavana.com



Ayurveda

Lil Aafiyah

RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher : **Benny Thomas**
 Executive Editors : **Surekha Krishnan**(Coordination)*
Krishnakumar PK
 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 & Geo Pampackal**
 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 Nechikat**, Ph: 408 903 8997
 Canada : **Jose Sebastian**, Ph: 416 - 509 - 6265
 UK : **Dileep Mathew**, Ph: 044 787 743 2378
 Switzerland : **Dr George Sebastian**, Ph: 527204780
 Ireland : **Thomas Mathew** Mob: 00353 87 123 6584
 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
 Saudi Arabia : **Abdullah Bin Numay**, Ph: +966 55 990 5542

BUSINESS ASSOCIATES INDIA

Mumbai : Mohan Iyer : +91 98204 14423
 Hyderabad :
 Chennai : Venkata K Ganjam : +91 96039 62112
 Bengaluru :
 Delhi : Anurag Mohanty : +91 98185 38689
 Uttarakhand : Vivek Chauhan : +91 95683 26416
 Ahmedabad : Ravish Shukla : +91 997 881 2780
 Mysuru : Liza Shajan : +91 810 536 6367
 Pune : Sofea Khan : +91 917 513 1042
 Goa : Dr Tina Dias : +91 906 702 1949

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

Lead an Ayurvedic Way of Life in Tune with Nature

Just as Gandhiji said, “happiness is when what you think, what you say and what you do are harmony”, Ayurveda says health is when and what you eat, sleep and drink, and do are in harmony with nature. In today’s mad rush marked by pollution, stress and lack of time, the 5,000-year-old Ayurveda texts are worth following.

Nature has blessed mankind with abundance. Consuming balanced, nutritious food suited to one’s body leads to wellness. Fresh grains, fruits, vegetables, legumes, nuts, and seeds nourish the body gently, without burdening digestion. Drink plenty of pure water. A clean, plant-based or vegan diet supports purity of body, clarity of mind, and compassion for all life.

Ayurveda lays importance to the ingredients that go into your system and thus the kitchen is the door to good health. Simple and clean home-made food eaten warm and fresh do wonders to your body. Spices such as turmeric, cumin, ginger, and coriander enhance taste and improve digestion and help detox too. When food is cooked with care and eaten mindfully, it boosts immunity, prevents ailments, and helps heal.

Equally important is good sleep. Resting at the right time allows the body to repair, rejuvenate, and balance its energies. Proper sleep enhances immunity, mental clarity, and emotional stability. Ayurveda lays importance to self-care and disciplined way of life. Daily rituals such as oil massage, herbal baths, yoga, and meditation help detox and relax. In Ayurveda, beauty is the reflection of inner balance. Glowing skin and healthy hair are as natural as proper digestion, hydration, plant-based nutrition, and a relaxed mind.

By aligning our way of life with nature — having wholesome food, and practicing mindful self-care, we realise that health is a sustainable way of life as advocated in Ayurveda.

Surekha Krishnan
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.

Contents

- 08 Your Plate, Your Plan: Eating in Tune with Your Body
- 12 Conquering Minds - The Ayurvedic Way
- 14 Millets: Old wisdom, new wellness
- 18 Ayurveda For Strong Immunity
- 22 Yoga for Gastric Ailments: Healing the Gut the Natural Way
- 26 Beautiful Skin, Vibrant Hair For All Seasons
- 30 Vegan Food Gaining Relevance By The Day
- 32 Why Yoga And Ayurveda Matter More Than Ever

08



14



18



26



12



Keraleeya Ayurveda Samajam

Healing through Ayurveda for Over 100 years



***Our legacy
is not just
medicine,
but the trust
and care we
provide
to every
patient***

Ayurveda, meaning “the science of life,” is one of the world’s oldest medical systems, originating in India over 5,000 years ago and offering a holistic approach to prevention, diagnosis, and natural healing.

During British rule, however, Ayurveda was systematically sidelined as colonial authorities promoted Western medicine while neglecting indigenous knowledge systems. In response, the Zamorin of Calicut, Manavikrama Ettan Raja, took a visionary step in 1902 by founding the Arya Vaidya Samajam at Chalappuram, Kozhikode, with the aim of making Ayurvedic treatment accessible to the public.

In a rare act of unity, the rulers of Kochi and Malabar, together with eminent Ashta Vaidya families, strengthened this initiative. In 1913, the organization was renamed the Keraleeya Ayurveda Samajam, which went on to establish the world’s first public Ayurvedic hospital at Cheruthuruthy.

The Samajam’s Legacy

What distinguished the Samajam was its institutional approach. For the first time, Ayurveda moved from private households into an organised, hospital-based system, enabling structured and systematic patient care.

In 1911, British attitudes toward Ayurveda began to change when Sir Basil Scott, Chief Justice of the Madras High Court, was cured of a chronic stomach ailment by the

Samajam’s Chief Physician, Thriprangottu Parameswaran Mooss. This landmark event earned the institution colonial recognition and led to the creation of the honorary title Vaidyaratnam, first conferred on Parameswaran Mooss.

Today, more than a century later, the Samajam stands as the world’s oldest organized Ayurvedic institution, continuing its mission of healing and preservation of authentic Ayurvedic knowledge.

Samajam Chikilsa Sampradayaam (Panchakarma of Samajam)

The Samajam pioneered the institutionalised practice of Panchakarma therapies. Traditional procedures are meticulously administered, including distinctive Kerala therapies such as Dhara, Pizhichil, Thalapothichil, Njavarakkizhi, and Njavaralepam. The Samajam also introduced the sequential application of therapies—an innovation that became foundational to modern Ayurvedic practice. All treatments are carried out by well-trained male and female therapists under the close supervision of experienced physicians.

Addressing Critical Health Concerns

The Samajam offers specialised care for gynecological conditions such as infertility and menstrual disorders under expert female physicians. It also treats a wide range

of chronic and complex conditions including spinal disorders, autoimmune diseases, arthritis, psoriasis, neurological conditions, post-stroke rehabilitation, migraine, sleep disorders, and stress-related illnesses.

Alongside therapeutic care, wellness treatments for relaxation and rejuvenation are offered. Patients from Europe, the United States, and Australia return year after year, drawn by the institution’s authenticity and holistic approach.

The Samajam Experience

Spread across eight acres along the banks of the Bharathappuzha, the hospital campus features a serene cottage-style layout. Treatments range from one week to 45 days, depending on medical needs. The Samajam also prepares its own medicines in-house, drawing from classical texts and ancient manuscripts.

A Society-Oriented Institution

The Samajam is a service-oriented, non-profit institution. Revered as a “pitrutulya” (parent) institution by generations of practitioners, it remains open to public membership and democratic leadership through elections held every five years.

Future Vision

Its vision is to be recognized not only as the world’s first Ayurvedic institution, but also as one of the leading global centres for authentic Ayurvedic care.



सुखमस्तु परम जगतः

**H.O.: Ganeshgiri P.O.,
Shoranur – 679 123, Palakkad
Dist., Kerala State, India.
Phone: 0466 2222403, 2223225
9447272403, 9400224528**

Branches:

**Thiruvananthapuram:
Ph: 0471-2338145, 2321810**

**Ernakulam:
Ph: 0484 2342469, 8089671800**

**Chennai:
Ph: 044-28132361, 28130874**

**Andaman:
Ph: 03192-244445, 244233**



Your Plate, Your Plan: Eating in Tune with Your Body

Appetite and digestion vary in each person, and keep shifting based on diet, age, habit, medication and way of life depending on your gut microbiome. It's time to eat accordingly balancing light and heavy food



Prof. (Dr) Divya P

Digestion is given utmost priority in Ayurveda with treatment beginning by correcting digestion, based on Koshta, the nature of your digestive tract, and Agni, the strength of your digestive fire.

Appetite and digestion differ widely from person to person, and one of the biggest reasons lies within us—the gut microbiome. Unlike our genes, it is not fixed; it shifts constantly, shaped by diet, age, medications, way of life, and habits. These microbes don't simply coexist—they produce powerful metabolites that affect not only digestion but also the brain, heart, lungs, immunity, and metabolism. When healthy microbes dominate, they strengthen our well-being. But when harmful species gain ground, they trigger inflammation, weaken defences, and fuel chronic disease. Understanding this dynamic ecosystem is the first step in learning how to truly personalise our diet for better health.



a sluggish gut; loose motions point to an overactive one. The healthiest state lies in between—regular, comfortable stools.

Agni, on the other hand, determines how well you digest and metabolise food. Some people rarely feel hungry and still gain weight or face health issues—this signals weak Agni. Others are constantly hungry, eat frequently, and remain lean, yet they may face risks like diabetes or high cholesterol—an indication of overactive Agni. Then there are those whose appetite swings unpredictably between extremes, pointing to irregular Agni. Only a few enjoy balanced Agni, where appetite is steady, digestion is smooth, and meals leave both energy and comfort.

Koshta and Agni are not fixed traits—they exist on dynamic spectrums.

► On the Koshta spectrum, one end is sluggish and constipation-prone, the other overly sensitive and loose. The balance lies at the centre.

► On the Agni spectrum, one end is weak and sluggish, the other sharp and overactive, with balance again in between.

Importantly, your “normal” may not be the exact centre. If you’re naturally inclined toward weak Agni, balance for you may lie closer to that end—but mindful living helps you remain steady and symptom-free. The goal isn’t perfection, but finding

How to Evaluate Your Gut

Unlike blood pressure or glucose, there’s no simple lab test for gut health. But you can begin assessing it through mindful observation. Long before science explored the microbiome, Ayurveda placed digestion at the centre of health. Almost every Ayurvedic treatment begins with correcting digestion—guided by two key factors:

► **Koshta** – the nature of your digestive tract

► **Agni** – the strength of your digestive fire

Koshta shows how your gut behaves. Constipation and hard stools indicate



balance within your unique constitution.

A quick self-check:

1. Do I feel a steady appetite?
2. Am I comfortable after meals?
3. Do I pass stools easily and regularly?
4. Is stool consistency normal—not too hard, not too loose?
5. Are gut movements predictable?

If you answered yes to all—your gut is in balance. Even one no may be your body's early signal of imbalance—worth addressing before it grows into disease.

How to Decide Your Portion Size

Once you understand the state of your gut, the next step is knowing how much food your digestion can handle.

In Ayurveda, digestion is compared to fire—Agni—for a reason. Think of a small flame: to keep it steady, you need to feed it the right fuel, in the right amount, at the right intervals. A few drops of oil help it burn brighter, but pouring in an entire can at once will smother it. Your digestive fire, works the same way. To protect and sustain it, you must choose not only the right kind of food but also the right quantity. This is why one-size-fits-all diet plans often fail—because what is “right” for you depends on your unique Agni.

Ayurveda classifies food as light (laghu) or heavy (guru)—not by calories, but by how easily it digests.

► Light foods can be eaten in larger portions, as they strengthen Agni.

► Heavy foods should be eaten in smaller amounts, as they can burden digestion.

Examples:

► Rice is lighter than wheat, but rice flour dishes are heavier.

► Among pulses, green gram is light and suitable daily; black gram is heavy and best limited.

► Puffed rice is light; flattened rice is heavier.

► Paneer, red meat, fish, curd, black gram → heavy, nutritious, but best in moderation or with strong digestion.

► Red rice, barley, green gram, lean meat, amla, honey, ghee → light and digestion-friendly.

The Simple Test:

► Hungry again soon → meal was light.

► Heavy and full for long → meal was heavy.

(Heavy ≠ unhealthy—just needs portion control.)

Golden Rule for Portion Size:

► Heavy foods → fill ½ stomach

► Light foods → fill ¾ stomach

► Always leave space for smooth digestion.

If a heavy meal delays your hunger, it's fine to skip or postpone the next one.

Listening to your body is key to balanced Agni. But what about the type of food—vegetarian or non-vegetarian—that best supports your system.





Vegetarian or Non-Vegetarian – What Is Healthy?

The debate isn't simply about whether vegetarian or non-vegetarian food is healthier. Human diets evolved based on geography—deserts relied on animals, cold regions on meat and fish, and fertile lands on plants. Over generations, our bodies adapted to these patterns, which is why digestion often reflects ancestry. If your community traditionally followed a vegetarian diet, plant-based food may suit you better, and if fish or meat was part of your heritage, your body may process that more efficiently. The best approach? Keep your everyday meals close to your traditional diet while enjoying global cuisines in moderation.

Why Traditional Diet May Be Best for You

Let me begin with a story. The Inuit of the Arctic thrived on fat-rich diets of seals and whales, thanks to unique genetic adaptations. When scientists first linked their heart health to omega-3s, supplements became a global craze—until later research revealed the real secret lay in their genes. The same holds true for milk: many Europeans and South Asians digest it easily because their ancestors were dairy farmers, while East Asians and Native Americans often struggle due to lower lactase levels. Even rice and roti tell a story—farming communities with more amylase genes digest starch better than populations historically reliant on meat or fish. The lesson? Your body remembers. Generations of eating patterns have shaped your biology, a truth Ayurveda recognised long ago through Desha (region), Kala (season), and Prakriti (constitution). Modern science now echoes this wisdom: your plate should align with your roots, your genes, and your body's quiet memory.

There is no universal perfect diet—only the one tuned to your body, environment, and roots. By honouring your Agni, ancestry, and Ayurveda's wisdom, every plate can become your plan, and every meal, your medicine. ■

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.

Conquering Minds - The Ayurvedic Way

Ayurvedic healing transforms lives—breaking stigma, bringing joy, and providing holistic relief for all through compassionate, innovative care.



Dr. Divya Vijayan

Imagine a 26-year-old young man, full of life, yet feeling as if he were 62—his thoughts and vitality drained. The pain of realizing this truth left him feeling hopeless and powerless. He had faced repeated failures since childhood and was diagnosed with depression at the age of 14. When he arrived at our OP clinic, he saw it as his last resort.

After hours of in-depth assessment, our medical specialists uncovered that his suffering stemmed not just from depression, but from the deep-seated belief in the diagnosis—a label that had shaped his identity since childhood. Recognizing this was the turning point, allowing



us to guide him on a transformative journey towards recovery, where he reclaimed his strength, success, and happiness. Today, he stands as a testament to the profound power of healing.

Ayurvedic perspective on mental health

Thousands of individuals come to us burdened with the stigma of mental health labels. Yet, as they progress through their treatment, they step into a world of joy and fulfilment. Even in severe cases, there is significant improvement in their quality of life. It is not just depression—Ayurveda addresses a broad spectrum of mental health conditions in both adults and children, offering relief and healing.

The human mind has long been a subject of deep curiosity, explored through various approaches. Ayurveda, now globally recognized for treating numerous physical ailments, has a distinctive perspective on mental health. Over 5,000 years ago, Ayurveda identified psychiatry as one of its eight core branches, emphasizing the importance of mental illness and its treatment. Rooted in Indian psychology, Ayurvedic psychiatry provides profound insights into the human mind, offering specific methods for diagnosing, classifying, and treating mental disorders.

Contours of ayurvedic approach

The ayurvedic approach is based on the mind-body connection, incorporating the Trigunas (three fundamental qualities of the mind) and Tridoshas (three biological energies governing the body and mind).

Ayurvedic treatment follows three primary modalities:

- **Daiva Vyapasraya** – Spiritual healing through rituals and prayers.
- **Yukti Vyapasraya** – Logical and scientific treatments using herbs, therapies, and diet.
- **Sattvavajaya** – Strengthening the mind through meditation, yoga, and psychological counselling.

Ayurveda integrates all these methods, recognizing the critical role of Sattva Guna (a pure and balanced state of mind) in mental well-being. Beyond herbal remedies, it includes specialized treatments such as Nasya (nasal medication influencing the brain), Vasti (gut-brain therapy), Marma massages, Shirodhara, Talapothichil, detoxification techniques, lifestyle modifications, and dietary recommendations.

Effectiveness

The effectiveness of treatment depends on its duration, choice of therapies, and the integration of various herbal combinations. Ayurvedic intervention not only improve a patient's mental state but also promote deep cellular repair through Rasayana (rejuvenation therapy).

In today's fast-paced, stress-laden world—where WHO reports that one in every eight people suffers from mental health issues—Ayurveda emerges as a sustainable, non-invasive and time-tested remedy. Indeed, Ayurveda holds the power to heal not just the body, but the mind as well. ■

*The author, **Dr. Divya Vijayan**, Chief Psychiatrist & Medical Director at MindCareDoc LLP, blends Ayurvedic principles with modern therapies to deliver accessible mental health care. With over a decade of experience, she pioneers holistic psychiatric and psychological interventions.*

Millets: Old Wisdom, New Wellness



Millets are re-emerging as climate-smart, nutrient-rich grains—offering sustainable answers to rising lifestyle diseases, food insecurity, and the global wellness movement.



Ann Mathew

In the vast landscape of food and nutrition, millets have emerged as a formidable solution to many of the pressing challenges of our time — from chronic health conditions to environmental degradation and food insecurity. These resilient ancient grains were long overshadowed by rice and wheat but now is being re-evaluated for their exceptional nutritional composition, climate adaptability, and therapeutic benefits.

With the increasing prevalence of lifestyle disorders such as diabetes, PCOS, obesity, and cardiovascular diseases, the case for transitioning to nutrient-dense, low glycaemic, and whole grains like millets has never been stronger.

A diverse family of nutritional powerhouses

Millets are a group of small-seeded cereal grains from the grass family Poaceae. Most cultivated types in India include:

Finger Millet (Ragi): High in calcium (up to 344 mg/100g), excellent for bone health and growth.

Sorghum (Jowar): Rich in iron, antioxidants, and dietary fibre; gluten-free.

Pearl Millet (Bajra): Contains high levels of magnesium, potassium, and insoluble fibre.

Foxtail Millet: Known for its low glycaemic index and high satiety value.

Little Millet, Kodo Millet, Barnyard Millet, and Proso Millet: Each with unique micronutrient profiles and slow digesting carbohydrates.

Millets are inherently gluten-free, making them suitable for individuals with celiac disease or gluten sensitivity.

What makes millets essential in modern diets?

Low glycaemic index and slow-release energy

Millets are rich in complex carbohydrates and dietary fibre, which prevent rapid spikes in blood glucose levels. This makes them particularly effective in managing type-2 diabetes and insulin resistance.

Macronutrient balance

While cereals like polished rice are high in carbohydrates and low in other nutrients, millets offer a balanced profile of carbs, proteins, and fats, with amino acids such as methionine that are often deficient in rice and wheat.

Micronutrient richness

Millets are excellent sources of iron, zinc, phosphorus, magnesium, and B-complex vitamins, critical for metabolic function, immune support, and neurological health. Finger millet's high calcium content makes it superior in supporting bone density, especially in children and post-menopausal women.

High satiety index

Due to their fibre content (up to 18% in some millets), these grains improve digestion and increase satiety, helping in weight management by reducing unhealthy snacking.

Anti-inflammatory and antioxidant properties

Phytochemicals like phenolic acids and flavonoids in millets help scavenge free radicals, reducing oxidative stress

and systemic inflammation — a root cause of many degenerative diseases.

Beyond nutrition

Millets are known for their climate resilience. They thrive in semi-arid zones, require 70% less water than rice, and can grow without synthetic fertilizers or pesticides. This makes them ideal for climate-smart agriculture in water-stressed regions.

Short crop cycles

Many millets mature in 60–90 days, allowing for multiple cropping and better yield management for small-scale farmers.

Minimal carbon footprint

As millets require fewer inputs and no flooded irrigation, they emit significantly less methane compared to paddy fields, contributing to climate change mitigation.

Biodiversity preservation

Supporting millet cultivation reduces our overdependence on just a few cereal crops (rice, wheat, maize), and enhances agro-biodiversity, which is critical for long-term food security.



How to integrate millets into daily life

Transitioning to millets does not demand drastic changes. Here are easy and practical ways to incorporate them into daily meals:

Breakfast

Millet-based muesli with rolled oats, ragi flakes, jowar puffs, nuts, and dried berries — ideal for a quick, high-fibre start.

Ragi dosa, kodo millet upma, or foxtail millet pongal as traditional breakfast replacements.

Ragi malt (without sugar) is a nourishing drink for children and elders alike.

Lunch

Replace white rice or wheat chapatis with steamed foxtail millet, little millet rice, or bajra rotis.

Millet khichdi, made with vegetables and moong dal, is a balanced, protein rich meal.

Snacks

Roasted jowar or bajra puffs, millet seed laddoos, and millet cookies with no refined flour make for excellent guilt-free snacks. Millet flakes can be dry-roasted and used in homemade granola bars.

Dinner

A light bowl of barnyard millet porridge, ragi soup, or millet salad with legumes is easy on the stomach and rich in nutrients.

The future of millets

The declaration of 2023 as the International Year of Millets by the United Nations was a landmark step toward global millet revival. However,



the responsibility lies with consumers, educators, policymakers, and food entrepreneurs to mainstream these crops not just as alternatives but as essentials.

At Millicious, our mission is to make millet-based foods accessible, palatable, and practical for modern lifestyles. From sugar-free mueslis and millet flakes to wholesome seeds and rolled oats, we bridge the gap between ancient nutrition and contemporary convenience.

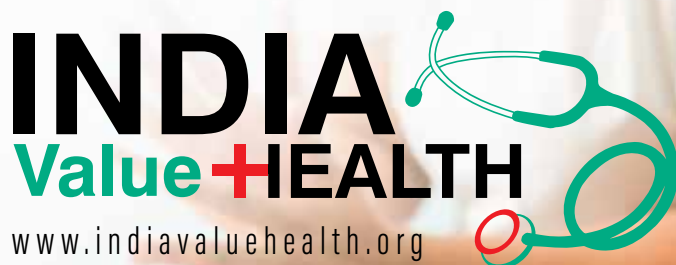
Food for thought

Incorporating millets into daily life is more than a health trend — it is an urgent necessity for our bodies, our farmers, and our planet. Whether you are a parent concerned about your

child's health, a diabetic looking for better carb choices, or an environmentally conscious consumer, millets offer a scientific, sustainable, and scalable solution.

The grain of the past is the grain of the future. Let's bring millets back to our tables —not just occasionally, but every day. ■

*The author, **Ann Mathew** is a food technologist, entrepreneur, and founder of Millicious — a clean-label millet-based food brand rooted in science and motherly instinct. She is currently pursuing a PhD in millets and is passionate about making healthy eating easy and enjoyable for families across India.*



Media Partner

Ayurveda
& Health Tourism
MEDICAL
TOURISM

Your Reliable
High Value
Medical Travel
Partner

We Offer:

**CLINICAL & SURGICAL
MEDICAL TREATMENT**

**AYURVEDIC TREATMENT &
REJUVENATION THERAPIES**

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:

Benny Thomas: + 91 98461 21715

Geo Pampackal: +91 907 401 6297

Abdulelah Bin Numay: +966-559905542

E-mail: info@indiavaluehealth.org



Ayurveda For Strong Immunity

Amidst the challenges of modern living, Ayurveda emerges as a cornerstone of holistic health, blending ancient wisdom with scientific insights to bolster our body's natural defences.



Prof. (Dr) Abhimanyu Kumar

In today's fast-paced world, where stress, pollution, and lifestyle disorders compromise our immunity, Ayurveda stands as a beacon of holistic wellness. It not only provides time-tested solutions for building immunity but also offers integrative approaches that align seamlessly with modern scientific advancements.

Ayurveda: Understanding of immunity

Ayurveda views immunity as 'Vyadhikshamatva,' the body's innate ability to resist diseases. This concept resonates with modern immunology, which emphasizes immune resilience. Central to Ayurveda's approach is 'Ojas,' a subtle yet powerful essence that symbolizes vitality and strength. The strength of Ojas reflects in physical vigour, mental clarity, and emotional balance.

Modern science identifies immune resilience through parameters like white blood cell count, antibody responses, and inflammatory markers. Ayurveda's focus on enhancing Ojas through balanced Agni (digestive fire), proper nutrition, and lifestyle practices now finds validation in nutrigenomics-the study of how nutrients and herbs influence gene expression and immune function.





Integrative strategies for immunity enhancement

1. Gut health: Ayurveda's emphasis on Agni (digestive fire) aligns with modern science, which recognizes the gut microbiome as crucial for immunity. A well-balanced gut is home to trillions of beneficial bacteria that help digest food, produce essential nutrients, and fight harmful pathogens. Ayurveda recommends probiotic-rich foods like Takra (buttermilk), which not only aids digestion but also improves gut flora, enhancing the body's natural defences. Regular intake of Takra balances the doshas, particularly Pitta and Vata, while boosting beneficial bacteria, like modern probiotic supplements.

2. Superfood synergy: Ayurvedic superfoods like Amla, Turmeric, and Ashwagandha provide natural immunity boosters that are now supported by modern science. Amla, a powerhouse of Vitamin C, increases white blood cells that fight infections. Turmeric, with its active compound Curcumin, reduces inflammation and protects the body at a cellular level. Ashwagandha helps in stress management by lowering cortisol levels, which directly benefits the immune system. Combining these with modern nutrients like Vitamin D, essential for bone health and immunity, and Zinc, crucial for cell function,

creates a comprehensive immune shield that is both ancient and contemporary in its effectiveness.

Innovative Ayurvedic practices for modern lifestyles

- **Ayurvedic biohacking:** Ayurvedic biohacking is about making small, daily changes for optimized health. Incorporating Rasayanas like Chyawanprash, rich in Amla, Ashwagandha, and other rejuvenating herbs, strengthens the immune system, enhances energy, and improves cognitive functions. Brahmi, known for its memory-boosting properties, also helps in reducing stress and promoting mental clarity, offering a dual benefit when used regularly.
- **Herbal immunity elixirs:** Herbal immunity elixirs provide another simple yet powerful approach. A daily shot made from Tulsi, Giloy, Ginger, and Black Pepper acts as a natural shield against infections. Tulsi is renowned for its anti-inflammatory and antibacterial properties, while Giloy, enhances immune response. Ginger improves digestion and circulation, and Black Pepper aids nutrient absorption, making this elixir a potent immune booster.
- **AI-based Ayurvedic consultations:** AI-based Ayurvedic consultations bring the best of ancient knowledge and modern technology together. By analysing an individual's Prakriti (body constitution), daily habits, and health data, AI tools can recommend



tailored Ayurvedic diets, herbal supplements, and lifestyle changes. This ensures precise, personalized immunity-boosting strategies that fit seamlessly into modern lifestyles while remaining rooted in Ayurveda's timeless principles.

Scientific insights

Ayurvedic herbs have stood the test of time, offering natural solutions to boost immunity. Modern research now validates these ancient remedies, revealing how they work at a molecular level to protect and strengthen the body.

- **Turmeric (Haldi):** The active compound Curcumin is a powerful anti-inflammatory agent that reduces swelling and fights infections. It protects cells from oxidative stress, enhances antibody response, and is often compared to pharmaceutical anti-inflammatory drugs for its efficacy, without harmful side effects.
- **Amla (Indian Gooseberry):** Amla is a rich source of Vitamin C, an essential nutrient for immune function. It increases the production of white blood cells, which act as the body's defence against pathogens. Studies show that regular Amla consumption enhances the body's ability to ward off viral and bacterial infections.
- **Ashwagandha:** Known as an adaptogen, Ashwagandha helps the body cope with stress, which is a known immune suppressant. It lowers cortisol levels, supports adrenal health, and improves overall stamina, thus enhancing immune responses and resilience.

- **Tulsi (Holy Basil):** Tulsi is revered for its respiratory benefits. It helps clear the lungs, reduces congestion, and protects against respiratory infections. Its antimicrobial and anti-inflammatory properties make it a natural remedy for colds, coughs, and other respiratory ailments.

- **Giloy (Guduchi):** Often termed 'Amrita' (nectar of life), Giloy boosts the body's ability to fight infections by enhancing macrophage activity, the cells responsible for detecting and eliminating pathogens.

- **Shatavari:** This herb supports immune health by enhancing the body's production of antibodies, which are crucial for fighting infections. It also helps maintain hormonal balance and supports reproductive health.

- **Haritaki:** A potent detoxifier, Haritaki improves digestion, facilitates nutrient absorption, and strengthens immunity from within by eliminating toxins from the body.

Tips for boosting immunity

- **Morning rituals:** Start your day with lukewarm water infused with lemon and honey to cleanse toxins.

- **Yoga and Pranayama:** Practice Surya Namaskar and breathing techniques like Bhastrika to enhance lung capacity and circulation.

- **Stress management:** Allocate time for meditation and digital detox to reduce mental fatigue.

- **Balanced diet:** Eat seasonal, locally sourced foods rich in vitamins, minerals, and antioxidants.



- **Adequate sleep:** Ensure 7-8 hours of restful sleep to allow the body to repair and regenerate.

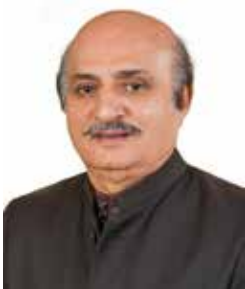
Ayurveda's timeless relevance

Ayurveda's approach to immunity is holistic and preventive. Unlike quick fixes, it focuses on long-term well-being through dietary discipline, mental peace, and physical fitness. Incorporating Ayurvedic principles into daily life enhances immunity, not just for disease prevention but for achieving holistic wellness. The integration of modern scientific tools with Ayurvedic wisdom opens new frontiers in healthcare, making Ayurvedic immunity practices more accessible, personalized, and effective. ■

Prof. (Dr) Abhimanyu Kumar is the Vice Chancellor of the International University of Vedic Wellness (IUVW) in Streamwood, Chicago, USA, and the Chairman & CEO of the Centre for Ayurveda Education, Innovation & Technology (CAYEIT). With a distinguished career in Ayurveda, he previously served as Vice Chancellor of DSRRAU Jodhpur and UAU Dehradun, Director of the All India Institute of Ayurveda, and DG at CCRAS, New Delhi. He can be reached at: ak@cayeit.com

Yoga for Gastric Ailments: Healing the Gut the Natural Way

Gastric issues are a pain in the neck today owing to the modern way of life- irregular eating habits, having processed food, sedentary life and stress. Relax as you heal them the natural way through yoga and balanced diet.



Prof Dr B T Chidananda Murthy

Digestive problems such as gas, bloating, acidity, indigestion, and constipation are common in our industrialised world and present-day cosmopolitan way of life. Irregular eating habits, processed foods, stress and lack of exercise disturb the digestive fire, leading to gastric issues. Yoga offers a holistic solution by addressing both body and mind.

How Yoga Helps heal Gastric Problems

- 1. Improves Digestion:** Gentle twists and forward bends stimulate abdominal organs, increasing digestive enzyme secretion.
- 2. Reduces Bloating & Gas:** Specific postures help release trapped air and reduce abdominal discomfort.
- 3. Relieves Stress:** Stress is a major cause of acidity and IBS. Yogic breathing (Pranayama) calms the nervous system, reducing gut irritation.
- 4. Balances Gut-Brain Connection:** Yoga regulates the vagus nerve, improving gut motility and overall digestion.

Effective Yoga Poses for Gastric Relief and Constipation:

Constipation occurs when there is lack of rhythmic peristaltic movements in intestines. Regular practice of the following asana will help rid of it.

1. *Pawanmuktasana*
2. *Ardha Matsyendrasana*
3. *Setu Bandhasana*
4. *Paschimottanasana*
5. *Balasana*

Breathing & Relaxation Techniques

1. *Kapalabhati*
2. *Anulom Vilom*
3. *Nadi suddhi pranayama*

Dietary tips:

1. Drink at least 4 L of water per day- 400 ml at every 2 to 3 hrs.
2. Take one meal of Raw Food -- all fruits, all salads, multigrain sprouts, chutneys, buttermilk, curd.
3. Avoid overeating, processed food, and late-night meals.
4. Consume more of natural fruit and vegetable juices.
5. Avoid all whites - flour, sugar, rice, refined oils, fried foods.

Effectiveness of yoga for Diarrhoea:

Diarrhoea is the passage of loose or watery stools more than 3 times a day, owing to hypoperfusion of intestine, infection, and food intolerance. The relaxative asanas mentioned below will help soothe the intestines by bringing homeostasis in body and improving circulation of blood to abdomen by regulating the osmotic pressure and fluid secretion.

1. *Jyestikasana*
2. *Siddhasana* (*The perineum is pressed by the heel of foot which helps to reduce the motility of sphincter muscles of anus.*)
3. *Dhyana veerasana*
4. *Vajrasana*

Breathing and Relaxative Techniques:

1. *Nadi shuddhi*



2. Bhramari pranayama

Dietary tips:

1. Consume curd and probiotic rich foods.
2. Keep yourself hydrated with safe drinking water without contamination.
3. Eat light easy to digest foods (boiled apples, bananas, curd rice, rice kanji).

Effectiveness of yoga for Gastritis:

To reduce inflammation and pain during acute hyperacidity, short bursts of enhancing sympathetic activity yoga asanas like Ushtrasana, Chakrasana will help but in long term healing and prevention of recurrence will need parasympathetic predominance (rest-and-digest mode) which will reduce gastric secretions.

1. Savasana

2. Balasana

Relaxative and Breathing techniques

1. Yoga nidra

2. Sitali

3. Sitkari

4. Nadi suddhi

Dietary tips:

1. Consume probiotic rich food like fermented rice.
2. Avoid spicy, citrus, tomatoes, excess coffee and processed foods.
3. Ice water drinking helps relieve pain and bleeding.



4. Include buttermilk, aloe vera juice, coconut water, boiled vegetables, papaya, soft cooked rice in your diet.

5. Avoid smoking and alcohol.

Effectiveness of yoga for Peptic Ulcer:

1. *Savasana*

2. *Makrasana*

Relaxative and Breathing techniques

1. *Naddi suddhi*

2. *Bhramari*

3. *Yoga nidra*

Lifestyle tips along with yoga:

1. Include coconut water, licorice, bananas, boiled vegetables, and rice gruel.
2. Eat small regular meals.
3. Avoid coffee, tea, alcohol, carbonated drinks, citrus fruits, processed foods and chocolate.
4. Apply Mud pack to abdomen for 10 mins.

Effectiveness of yoga for GERD (Gastroesophageal Reflux Diseases)

Mild exercises help in relieving pain and symptoms while heavy exercises can worsen the condition by causing hypoperfusion of the abdomen.

Individual responses vary based on fitness level, dietary habits, and underlying GI conditions, emphasising the need for personalised exercise and dietary strategies.

1. *Tadasana*

2. *Savasana*

3. *Supta baddha konasana*

4. *Vajrasana*

5. *Sukhasana*

6. *Ardha titali asana*

Relaxative and Breathing techniques:

1. Nadi shuddhi 2. MSRT (Mind Sound Resonance Technique)

Dietary tips:

1. Follow a light soothing diet containing fruits such as melon, plum, guava, and watery vegetable such as gourds.
2. Avoid smoking and alcohol
3. Avoid spicy and processed foods
4. Have fenugreek and aloe vera juice as early morning drink which acts as a coolant and also include licorice in your diet.

To conclude Yoga offers a natural, side effect-free, way to manage gastric issues by improving digestion, reducing stress, and restoring gut harmony. Practicing a few minutes daily can bring long-term relief and enhance overall well-being. ■

Prof Dr B T Chidananda Murthy is retired Director Central Council for Research in Yoga & Naturopathy, Delhi and National Institute of Naturopathy (NIN), Pune, Ministry of Ayush, Govt of India and National Academy of Naturopathy and Yoga, Sahaja Swasthya (NANY) president)

Ph: +91 98119 07711

BREATHE, HEAL, TRANSFORM

TIGRIS VALLEY : Optimal Health Under One Roof

Discover Asia's Healthcare Sanctuary

WHY TIGRIS VALLEY?

AYUSH Detox

- Shirodhara
- Hijama
- Pizhichil

Functional Medicine

- Ozone
- Chelation
- Colonics



Science Meets Tradition

Evidence-based healing through Ayurveda, Functional Medicine, Unani, and Naturopathy. Experience South Asia's highest success rates.

Nature's Therapy

Heal in one of the world's cleanest AQI zones. Breathe pure air amidst ancient forests older than the Himalayas.

Award-Winning Care

South Asia's #1 Premium Healthcare Sanctuary, It's not just a promise of healing — but awarding longevity at its best.

Top 30 Wellness Retreats in India
(Outlook Traveller, 2025)

Honoured with the UNESCO-ICCN
Global Award for Healthcare (2023)



TIGRIS
VALLEY

Ready to Rewrite Your Wellness Story?

Your body deserves care. Your soul deserves peace.
Tigris Valley is where both find home.



+91 9656307322 smhead@tigrisvalley.com www.tigrisvalley.com

Beautiful Skin, Vibrant Hair For All Seasons

Here are the tips from a pioneer of ayurvedic beauty products to face the challenges thrown by each of the four seasons and help a person maintain healthy skin and hair throughout.



Shahnaz Husain

Changes in seasons impact hair and skin health, therefore it becomes essential to make adjustments to your skin and hair care routines accordingly. I am often approached for consultations by people concerned about how the dry weather makes their skin dry, or humidity causes frizzy hair or how winters wreak havoc on their skin health. For this reason, I suggest making changes that would help you manage your hair and skin well in every season.

Summer skin and hair care

Harsh summers with scorching heat and sunrays can damage your skin and hair. I suggest a good skincare and hair care regime that would help you get through this weather, following tips will help you:

- A good SPF with high shielding capacity above 30+ would be a lot beneficial than your regular one. However, choose an herbal one with moisturising



properties that would also provide broad-spectrum protection.

- Moisturising your skin is still essential even if you have oily skin, the difference is that use a lightweight formulation with aloe vera, cucumber, honey, these natural ingredients also protect your skin against the weather and environment.

- Oil your hair prior to the day of shampoo to nourish it and condition it naturally. Choose coconut, argan or castor oil these are well suited for extra nourishment.

- Heat and humidity make the hair brittle and frizzy; therefore, you can manage your mane with

leave-in conditioner if you wish to steer off oil. Choosing a shea butter or jojoba oil-based conditioner that would be beneficial in supplementing hair health.

- If you are short on time and still wish to have fresh looking hair then choose dry shampoo to avoid the hassle of washing your hair frequently, it will help remove extra oil and provide a clean look to your hair.

- Keeping your skin refreshed by spritzing face mist / skin toner that is natural like Sharose with rose and date essence is the best way to keep your skin looking dewy without much effort.

- Remember to regularly apply your lip balm every night to keep your lips from chapping.

- Body lotion is essential to keep your skin supple and hydrated; the trick is to apply it immediately after bath for maximum absorption.

- Protect your hair against harsh sun by investing in sun hat and scarf.

Fall skin and hair care

This is the season when the weather is dry, your skin and hair require ample moisture and hydration to keep them healthy. I suggest the following:

- Moisturise your skin with deep moisturising formulation that contains glycerine and shea butter to keep your skin supple and soft.

- Your face needs ample moisture, I suggest using a nighttime hydrating serum that would help maintain optimum level of moisture in your skin and restore / repair it overnight.

- Gentle exfoliation with fine granules and hydrating properties is suggested to remove dead skin cells and rejuvenate the skin.

- Deep conditioning is essential to prevent hair breakage; therefore, I suggest using a conditioner infused with rosemary and thyme these ingredients help restore natural beauty making the hair strong and healthy.

- Keep your lips hydrated using a hydrating lip colour or a tinted lip balm, also remember to apply lip balm prior to bedtime for ample hydration.

- Shea butter for hydrating your body is one of the best after aloe vera gel.



■ Hair serums should be applied prior to styling your hair to protect it against any hair damage.

Winter skin and hair care

Cold weather with winter chills is enough to rob your skin and hair off its natural moisture, I suggest proper hydration and recalibrating your self-care routine to match the requirement of this weather in the following manner:

■ Choose natural ingredients like glycerine mixed with few drops of lemon that is hydrating and brightening too, this would serve as your all-purpose skincare lotion throughout the winters.

■ Applying lip balm at night and a hydrating lip colour should be your routine day after day without missing as it would prevent dryness and chapping of lips. However, choose the one with bee wax and shea butter as key ingredients.

■ Deep conditioning of hair is essential therefore I suggest using egg white mixing it with yoghurt as a hair mask kept for 20 minutes and then a head wash with mild shampoo. It will also help manage any frizz and resolve flaky scalp issues.

■ Your hands too require ample moisture, using shea butter-based creams and hand lotions is beneficial, however, reapply it after every hand wash. Alternatively, you can use cold pressed almond oil for nourishment.

■ Invest in installing a humidifier in your room or home whichever suits you best to keep your skin from drying out due to chilly weather.

Spring skin and hair care

The season of rejuvenation and newness is the best for your skin and hair with perfect temperature, however, changing your routine of self-care will only help maintain the beauty of your skin and hair, here's how:

■ Using light moisturiser along with SPF or a moisturising BB Cream with SPF would serve the dual purpose of hydrating your skin and keeping it protected.

■ Gentle cleanser and exfoliation are required to rejuvenate the skin and cleanse the pores.

■ Your hair requires moisturising, I suggest using olive oil for your hair as it is non-greasy, light formulation and keeps your hair in perfect hair health.

■ Indulge in a hair mask with natural ingredients, for instance I have Flower Botanicals Carnation- Hibiscus Hair Powder that hydrates, nourishes and restores hair health.

Shahnaz Husain - Founder, Chairperson and Managing

Director - The Shahnaz Husain Group in India is globally recognised for her pioneering work in promoting Ayurveda and herbal beauty care and recipient of Padma Shri in 2006. Her remarkable journey—building a globally recognized brand without traditional advertising—has been featured as a Harvard Business School case study, exemplifying innovative entrepreneurship. She has lectured in MIT, University of Oxford and London School of Economics. Shahnaz represented India at former US President Obama's World Summit for Entrepreneurs and was named 'World's Greatest Woman Entrepreneur' by Success Magazine in 1996

Email: contact@shahnaz.in

FM Media Group Publications



Ayurveda
& Health Tourism

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



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



Ayurveda
& Health Tourism

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

SUBSCRIPTION FORM

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

Including postal / courier charges

Name: Mr. / Ms.

Address:

City:

Pin:State:

Email:

Tel:

Payment Details: DD/MO:



FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.

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

Email: marketing@ayurvedamagazine.org

www.ayurvedamagazine.org

Vegan Food Gaining Relevance By The Day

A vegan diet sans animal derived food seeped in Ayurvedic wisdom is ideal for your current health goals, gut and environs



Kanupriya Khanna

In today's fast-paced world, conversations around health and wellness are evolving rapidly. Among the many dietary approaches gaining prominence, veganism has emerged not just as a trend but as a conscious lifestyle choice with far-reaching benefits. Rooted in the principle of eliminating animal derived foods, a vegan diet comprises fruits, vegetables, whole grains, legumes, nuts, and seeds.

Beyond being a food preference, veganism aligns beautifully with both modern health goals and ancient Ayurvedic wisdom, making it highly relevant in today's world.

Rising Consciousness

People around the world are becoming increasingly aware of the impact of food on personal health and planet health as well. Vegan food addresses both. Ayurveda has long taught us that food is medicine and should be chosen with mindfulness. Likewise, veganism reflects





compassion, sustainability, and balance — qualities that are much needed in this age of environmental stress and lifestyle diseases.

Health Benefits of a Vegan Diet

The health advantages of vegan food are well established. A thoughtfully planned vegan diet is rich in fibre, antioxidants, vitamins, and phytochemicals, while being low in saturated fat. This offers multiple benefits:

- **Supports Heart Health:** Plant-based diets lower cholesterol and blood pressure, reducing cardiovascular risk.
- **Weight Management:** Nutrient-dense yet lower in calories, vegan foods help maintain a healthy body weight.
- **Blood Sugar Regulation:** Fibre and complex carbohydrates from whole plants improve insulin sensitivity, aiding diabetes management.
- **Cancer Protection:** Antioxidant-rich fruits and vegetables protect cells from damage.

From an Ayurvedic perspective, vegan foods are largely sattvic in nature; calming, energising, and balancing to body and

mind. They support ojas (vital energy), build immunity, and enhance mental clarity.

Veganism & Sustainability

Another reason vegan food is so relevant today is its environmental impact. Animal agriculture needs extensive resources, contributing to deforestation, greenhouse gas emissions, and water scarcity.

Choosing vegan helps reduce this strain. Ayurveda has always emphasised harmony with nature and mindful use of resources. Veganism is a contemporary reflection of these timeless values.

Bridging Veganism & Ayurveda

At first glance, Ayurveda and veganism may seem different, since Ayurveda traditionally incorporates ghee, milk, and honey. Yet both share deep respect for nature and health. With a rise in lifestyle diseases, pollution, and ethical concerns around mass-scale dairy and meat production, many are exploring plant-based alternatives. Aligning vegan diets with Ayurvedic principles is simple: focus on fresh, seasonal, local, and minimally processed foods. Replacing dairy with almond or oat milk, or using cold-pressed oils in place of ghee, can preserve dosha-balancing effects while honouring ethical choices.

The Tourism Connection

As Ayurveda and health tourism gain popularity in India, vegan food is becoming an integral part of the experience. Global

travellers seek wellness retreats that provide not just therapies, but a holistic way of life reflecting their values. Vegan Ayurvedic menus — featuring millet porridges, vegetable stews, lentil soups, and herbal teas — offer nourishment that heals body and spirit. Such offerings strengthen the reputation of India reputation as a global wellness destination, rooted in tradition yet responsive to modern needs.

To conclude, the relevance of vegan food today extends far beyond diet — it is about aligning personal health, planetary sustainability, and ethical values. It resonates with Ayurvedic wisdom of balance, compassion, and respect for nature. For individuals, it offers healing from within. For the planet, it promises sustainability. And for Ayurveda and Health Tourism, it provides a bridge between ancient traditions and global wellness aspirations. By embracing veganism, we are not choosing just a way of eating, but joining a movement that honours life in all its forms — human, animal, and ecological. ■

*The author **Kanupriya Khanna** is a practising Consultant Nutritionist and Dietitian with over two decades of experience in fertility nutrition, autoimmune disorders, and food allergies and intolerances. She is the founder of Karamela, specialising in gluten-free, vegan, and refined sugar-free products. Through her work and Karamela, she promotes mindful eating)*

Why Yoga And Ayurveda Matter More Than Ever

Yoga and conscious eating, rooted deeply in ancient wisdom, offer profound solutions for the challenges of our current time.



Beatrice Deschamps

How is daily yoga practice and ayurvedic routines even more relevant in today's world than yesterday?

In today's rapidly moving world, the importance of a daily yoga practice and a healthy diet has become more critical

than ever before. With the rise of artificial intelligence, excessive digitalization, and an increasingly sedentary lifestyle, our modern habits are creating a new kind of imbalance — both physically and mentally. Yoga and conscious eating, rooted deeply in ancient wisdom, offer profound solutions for the challenges of our current time.



Reconnecting with ourselves

We are living in an era where everything is moving faster. Technology has brought many conveniences, but it also demands constant attention. Our brains are overstimulated by screens, notifications, and endless information. The overuse of our sensory organs, especially the eyes and the brain, leads to mental fatigue, emotional instability, and a loss of inner clarity. More than ever, we need practices that allow us to slow down, reconnect with ourselves, and maintain our physical and mental health both.

Relevance of Yoga

Yoga, traditionally seen as a union between the body, mind, and spirit, is not just a physical exercise as it is often practiced in the West. It is a holistic system designed to bring harmony at all levels of our being. Daily yoga practice, even as simple as a few conscious movements combined with deep breathing, helps counteract the toxic load that modern lifestyles impose on our bodies. Sedentary activities, hours spent sitting in front of screens, and lack of physical movement contribute to the build-up of "ama" — a concept from Ayurveda referring to undigested foods created by unproper digestion that accumulate in the body and can reach the mind.

When we engage in yoga asanas, we put ourselves into movements, into life itself. We stimulate digestion (agni), circulation, and the lymphatic system, helping the body naturally cleanse itself. The fourth step of Pranayama (yogic breathing techniques) works on calming the nervous system, reducing stress hormones like cortisol, and improving oxygenation at a cellular level. Meditation further brings stillness to the restless mind, offering a sanctuary of quietness amidst the constant digital vibrations around us.

Moreover, beyond physical practices, the ethical foundations of yoga — Yama and Niyama — are more relevant today than ever. In a world where societies are increasingly polarized, where material success often overshadows personal



integrity, the principles of non-violence, truthfulness, contentment, and self-discipline offer a moral compass to navigate life with grace and purpose. Applying these ethical disciplines can help rebuild not only personal balance but also contribute to healthier communities, societies.

Dietary habits

A healthy, mindful diet is the second essential pillar. Modern eating habits — fast food, processed meals, sugar-loaded snacks, frozen foods — are creating epidemic levels of chronic diseases like diabetes or cardiovascular issues even burn out. Ayurveda teaches us that food is not just fuel; it is the first medicine and source of vital energy (prana). A diet rich in fresh vegetables, fruits, whole grains, nuts, and spices strengthens the immune system, enhances mental clarity, and supports emotional stability.

Eating mindfully, according to one's constitution (prakriti), seasonal needs and local grown products, enhances the body's natural intelligence to heal and maintain itself alone. Avoiding overeating, eating at regular times, and favouring fresh, warm, and balanced meals helps counteract the negative effects of irregular modern schedules and stress-eating patterns. It acts as a significant help to sustain life, and it is so often forgotten.

Constructive collaboration

By combining daily yoga practice with a wholesome diet, we create a powerful synergy. Yoga cleanses the body and sharpens the mind, making it more receptive to the nourishing and healing effects of healthy food. In return, a proper diet provides the necessary strength and clarity to go deeper into yoga and meditation practices a step deeper.

In a globalized world where health tourism is becoming a major trend, these ancient practices offer a sustainable, holistic, and effective path to wellness. Travelers seek not only beautiful

destinations but experiences that transform their lives from the inside out. Integrating yoga and Ayurvedic principles into health tourism programs can meet this deep need — offering healing retreats, personalized yoga sessions, cooking classes based on Ayurvedic nutrition, and mindfulness workshops.

Slowing down is a necessity

The message is simple but powerful: slowing down is no longer a luxury; it is a necessity. Conscious movement, conscious breathing, conscious eating — these are the medicines of our time. Yoga and Ayurveda provide timeless answers to modern diseases of the body, mind, and soul. They invite us to live with more awareness, vitality, and joy, in harmony with ourselves and the world around us.

In today's world, more than yesterday, the call for conscious living is louder. Listening to it is an act of profound self-love and a gift to future generations. ■

*The author, **Beatrice Deschamps** is a dedicated Ayurveda practitioner, yoga and meditation teacher, and founder of Heart of Āyurveda, based out of Paris. She shares wisdom through blog articles, online programs, and co-authored *Le Guide familial de l'Ayurveda* (2022).*

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER FORM IV

AYURVEDA LIL AAFIYAH (AYURVEDA FOR WELLNESS) (See Rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules, 1956)

1. Place of Publication	:Kochi
2.Periodicity of its Publication	:Quarterly
3.Printers Name	:Benny Thomas
Nationality	:Indian
Address	: F M MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD.,Penta Square,Opp. Kavitha Theatre,M.G. Road, Kochi -35 Kerala,India
4.Publisher's Name	:Benny Thomas
Nationality	:Indian
Address	: F M MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD.,Penta Square,Opp. Kavitha Theatre,M.G. Road, Kochi -35 Kerala,India
5.Editor's Name	:Benny Thomas
Nationality	:Indian
Address	: F M MEDIA TECHNOLOGIES PVT.LTD.,Penta Square,Opp. Kavitha Theatre,M.G. Road, Kochi -35 Kerala,India

6.Name and Addresses of individuals : The Newspaper is owned by F M Media who owns the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital. Technology Pvt Ltd, a Private Limited Company.

Equity Share holders holding more than 1% of the paid up Equity Capital.

1. Sri.Benny Thomas , Pampackal,50, 483 A, Ponayil, Kochi – 24
2. Sri.Shaju Joseph, Pulichamakkil, Thattakad P. O, Kothamangalam.
3. Sri.Jose Sebastian Parathottathil, Mannackkanadu P.O, Kottayam.
4. Smt. Swapna Benny, Pampackal,50, 483 A, Ponayil, Kochi – 24

I, Benny Thomas, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Kochi
23.01. 2026

Benny Thomas
Publisher



AYURSIHA HOSPITAL
Kochi, India

ملاذ للشفاء الطبيعي

في موقع هادئ 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 أجواءٍ عصريةٍ 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. سواءً كنتَ 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 بعنايةٍ وتعاطفٍ 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

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 تؤجلها 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@indiavaluhealth.org

الجوال: + 91 984 6121715

عبدالله بن نبي

+966 559 905 542

Media Partners

Ayurveda & Health Tourism **MEDICAL TOURISM**



وتحسين الأكسجة على المستوى الخلوي. كما يجلب التأمل الهدوء للعقل المضطرب ويوفر ملاذًا من السكينة وسط الاهتزازات الرقمية المستمرة من حولنا.

علاوة على ذلك وبعيدًا عن الممارسات البدنية فإن الأسس الأخلاقية لليوغا - ياما ونياما - أكثر أهمية اليوم من أي وقت مضى. وفي عالم تتزايد فيه الاستقطابات المجتمعية حيث غالبًا ما يطغى النجاح المادي على النزاهة الشخصية توفر مبادئ اللاعنف والصدق والقناعة والانضباط الذاتي بوصلة أخلاقية لتوجيه الحياة بنعمة وهدف. يمكن أن يساعد تطبيق هذه المبادئ الأخلاقية في إعادة بناء التوازن الشخصي والمساهمة في بناء مجتمعات أكثر صحة.

العادات الغذائية

يُعد النظام الغذائي الصحي والواعي الركيزة الأساسية الثانية. تسبب عادات الأكل الحديثة - الوجبات السريعة والوجبات المصنعة والوجبات الخفيفة المليئة بالسكر والأطعمة المجمدة - مستويات وبائية من الأمراض المزمنة مثل السكري أو مشاكل القلب والأوعية الدموية وحتى الإرهاق. نعلمنا الأيورفيدا أن الطعام ليس مجرد وقود؛ بل هو الدواء الأول ومصدر الطاقة الحيوية (برانا). يُعزز النظام الغذائي الغني بالخضروات والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة والمكسرات والتوابل جهاز المناعة ويعزز الوضوح الذهني ويدعم الاستقرار العاطفي.

إن تناول الطعام بوعي وفقًا لتكوين الجسم (براكرتي) والاحتياجات الموسمية والمنتجات المحلية يُعزز ذكاء الجسم الطبيعي للشفاء والحفاظ على نفسه. يُساعد تجنب الإفراط في تناول الطعام وتناول الوجبات في أوقات منتظمة وتفضيل الوجبات الطازجة والدافئة والمتوازنة على مواجهة الآثار السلبية للجدول الزمنية غير المنتظمة في الحياة العصرية وعادات الأكل المرتبطة بالتوتر. فهذه العادات تُعدّ عاملاً مهماً للحفاظ على الصحة وغالبًا ما يتم إهمالها.

التعاون البناء

نخلق تأزرًا قويًا من خلال الجمع بين ممارسة اليوغا اليومية والنظام الغذائي الصحي. تُنقي اليوغا الجسم وتُصقل الذهن مما يجعله أكثر تقبلًا للتأثيرات المغذية والشفائية للطعام الصحي. وفي المقابل يوفر النظام الغذائي السليم القوة والصفاء الذهني اللازمين للتعلم أكثر في ممارسات اليوغا والتأمل.

في عالم معولم حيث أصبحت السياحة الصحية اتجاهًا رئيسيًا تقدم هذه الممارسات القديمة مساراتًا مستدامة وشاملاً وفعالاً نحو العافية. لا يبحث المسافرون عن وجهات جميلة فحسب بل عن تجارب تُغير حياتهم من الداخل إلى الخارج. يمكن لدمج مبادئ اليوغا والأيورفيدا في برامج السياحة الصحية أن يلبي هذه الحاجة العميقة

بتقديم خلوات علاجية وجلسات يوغا شخصية ودروس طبخ قائمة على التغذية الأيورفيدية وورش عمل لليقظة الذهنية.

التباطؤ ضرورة

تكون الرسالة بسيطة لكنها قوية: التباطؤ لم يعد رفاهية بل أصبح ضرورة. الحركة الواعية والتنفس الواعي والأكل الواعي - هذه هي أدوية عصرنا. تقدم اليوغا والأيورفيدا حلولاً خالدة لأمراض العصر التي تُصيب الجسم والعقل والروح. إنها تدعونا إلى العيش بوعي أكبر وحيوية وفرح في انسجام مع أنفسنا والعالم من حولنا.

تتعالى الدعوة إلى العيش الواعي في عالم اليوم أكثر من أي وقت مضى. والاستماع إليها هو فعل من أعمق أشكال حب الذات وهدية للأجيال القادمة.

بياتريس ديشامب، مؤلفة المقال، هي ممارسة متخصصة في طب الأيورفيدا ومعلمة الوغا والتأمل ومؤسسة مركز "قلب الأيورفيدا" في باريس. تشارك خبراتها وحكمتها بمقالاتها المدونة والبرامج الإلكترونية، وشاركت في تأليف كتاب "الدليل العائلي للأيورفيدا" (2022).

لماذا أصبحت اليوغا والأيورفيدا أكثر أهمية من أي وقت مضى؟

تُقدّم اليوغا والتغذية الواعية المتجذرتان في الحكمة القديمة حلولاً عميقة لتحديات عصرنا الحالي.

كيف أصبحت ممارسة اليوغا اليومية والروتينات الأيورفيدية أكثر أهمية في عالم اليوم من أي وقت مضى؟

في عالمنا سريع التغير، أصبحت أهمية ممارسة اليوغا اليومية واتباع نظام غذائي صحي أكثر حيوية من أي وقت مضى. مع ظهور الذكاء الاصطناعي والرقمنة المفرطة ونمط الحياة الذي يتسم بقلّة الحركة تُخلق عاداتنا الحديثة نوعاً جديداً من عدم التوازن - جسدياً وعقلياً. تُقدّم اليوغا والتغذية الواعية المتجذرتان في الحكمة القديمة حلولاً عميقة لتحديات عصرنا الحالي.

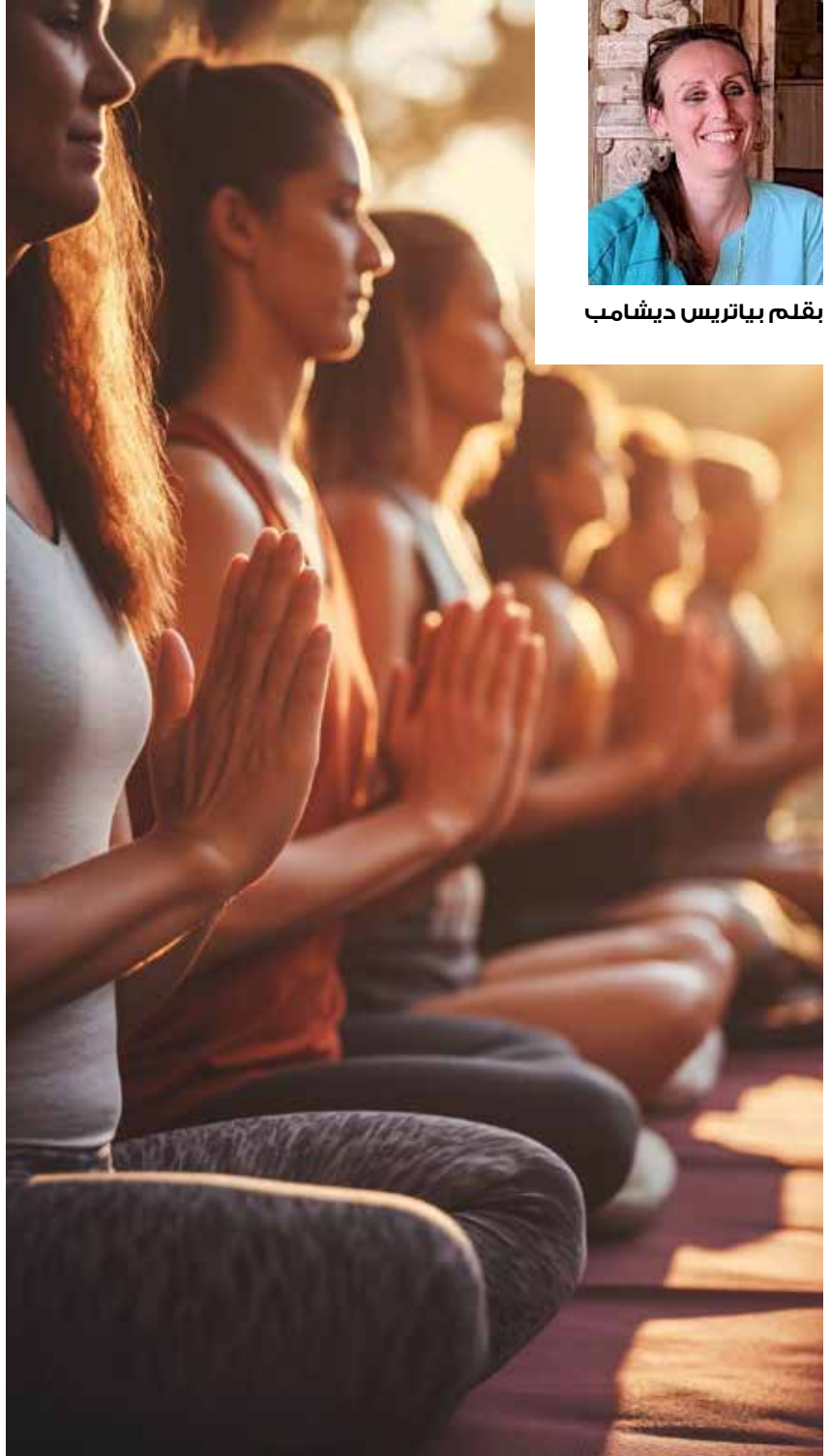
إعادة التواصل مع أنفسنا

نعيش في عصر يتحرك فيه كل شيء بسرعة فائقة. لقد جلبت التكنولوجيا العديد من وسائل الراحة لكنها تتطلب أيضاً انتباهاً مستمراً. نتعرض أدمغتنا لتحفيز مفرط من الشاشات والإشعارات والمعلومات التي لا تنتهي. يؤدي الإفراط في استخدام حواسنا وخاصة العينين والدماغ إلى الإرهاق الذهني وعدم الاستقرار العاطفي وفقدان الصفاء الداخلي. أكثر من أي وقت مضى نحتاج إلى ممارسات تسمح لنا بالتباطؤ وإعادة التواصل مع أنفسنا والحفاظ على صحتنا الجسدية والعقلية.

أهمية اليوغا

لا تقتصر اليوغا التي تُعتبر تقليدياً اتحاداً بين الجسد والعقل والروح على مجرد تمرين بدني كما تُمارس غالباً في الغرب. إنها نظام شامل مصمم لتحقيق الانسجام على جميع مستويات وجودنا. تساعد ممارسة اليوغا اليومية حتى لو كانت بسيطة مثل بعض الحركات الواعية المقترنة بالتنفس العميق على مواجهة العبء السام الذي تفرضه أنماط الحياة الحديثة على أجسادنا. تساهم الأنشطة الخاملة وساعات الجلوس الطويلة أمام الشاشات ونقص الحركة البدنية في تراكم "الأما" - وهو مفهوم من الأيورفيدا يشير إلى الأطعمة غير المهضومة الناتجة عن سوء الهضم والتي تتراكم في الجسم ويمكن أن تصل إلى العقل.

عندما نمارس وضعيات اليوغا، فإننا ندخل أنفسنا في الحركة، في الحياة نفسها. نحفز عملية الهضم (أغني) والدورة الدموية والجهاز اللمفاوي مما يساعد الجسم على تنظيف نفسه بشكل طبيعي. تعمل الخطوة الرابعة من البرانايم (تنقيت التنفس اليوغي) على تهدئة الجهاز العصبي وتقليل هرمونات التوتر مثل الكورتيزول



بقلم بياتريس ديشامب



والاستدامة والتوازن، وهي صفات نحن بأمرس الحاجة إليها في عصرنا هذا الذي يشهد ضغوطاً بيئية وأمراضاً مرتبطة بنمط الحياة.

الفوائد الصحية للنظام الغذائي

النباتي

الفوائد الصحية للنظام الغذائي النباتي راسخة. فالنظام الغذائي النباتي المخطط له بعناية غني بالألياف ومضادات الأكسدة والفيتامينات والمواد الكيميائية النباتية، بينما هو منخفض الدهون المشبعة. وهذا يُقدّم فوائد عديدة:

- يدعم صحة القلب: تُخفّض الأنظمة الغذائية النباتية الكوليسترول وضغط الدم، مما يُقلّل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- إدارة الوزن: تُساعد الأطعمة النباتية الغنية بالعناصر الغذائية والمنخفضة السعرات الحرارية على الحفاظ على وزن صحي.
- تنظيم مستوى السكر في الدم: تعمل الألياف والكربوهيدرات المعقدة الموجودة في النباتات الكاملة على تحسين حساسية الأنسولين، مما يساعد في إدارة مرض السكري.
- الوقاية من السرطان: تحمي الفواكه والخضروات الغنية بمضادات الأكسدة الخلايا من التلف.

ومن منظور الأيورفيدا تُعتبر الأطعمة النباتية في معظمها ذات طبيعة ساقية؛ فهي مُهدئة ومنشطة ومتوازنة للجسم والعقل. كما أنها تدعم طاقة الحياة (أوجاس) وتعزز المناعة وتحسن الصفء الذهني.

النظام الغذائي النباتي

والاستدامة

سبب آخر يجعل الطعام النباتي بالغ الأهمية اليوم هو تأثيره البيئي. تتطلب الزراعة الحيوانية موارد هائلة، مما يساهم في إزالة الغابات وانبعثات غازات الاحتباس الحراري وندرة المياه.

يساعد اختيار النظام الغذائي النباتي على تقليل هذا الضغط. لطالما أكدت الأيورفيدا على الانسجام مع الطبيعة والاستخدام الواعي للموارد. ويُعد النظام الغذائي النباتي انعكاساً معاصراً لهذه القيم الخالدة.

الربط بين النباتية والأيورفيدا

للوهلة الأولى قد تبدو أن الأيورفيدا والنباتية مختلفتين إذ أن الأيورفيدا تتضمن تقليدياً السم والحليب والعسل. مع ذلك، يشتركان في احترام عميق للطبيعة والصحة. مع ازدياد أمراض نمط الحياة والتلوث والمخاوف الأخلاقية المحيطة بإنتاج الألبان واللحوم على نطاق واسع، يتجه الكثيرون إلى استكشاف بدائل نباتية. إن مواءمة الأنظمة الغذائية النباتية مع مبادئ الأيورفيدا أمر بسيط: التركيز على الأطعمة الطازجة والموسمية

والمحلية والمعالجة بأقل قدر ممكن. يمكن أن يحافظ استبدال منتجات الألبان بحليب اللوز أو الشوفان أو استخدام الزيوت المعصورة على البارد بدلاً من السمن، على تأثيرات موازنة الدوشا مع احترام الخيارات الأخلاقية.

الصلة بالسياحة

مع ازدياد شعبية الأيورفيدا والسياحة الصحية في الهند أصبح الطعام النباتي جزءاً لا يتجزأ من التجربة. يبحث المسافرون من جميع أنحاء العالم عن منتجات صحية لا تقدم العلاجات فحسب بل نمط حياة شامل يعكس قيمهم. تقدم قوائم الطعام النباتية المستوحاة من الأيورفيدا - التي تشمل عصيدة الدخن وحساء الخضار وحساء العدس وشاي الأعشاب - تغذية تشفي الجسد والروح. تعزز هذه العروض سمعة الهند كوجهة عالمية للصحة والعافية متجذرة في التقاليد ولكنها تستجيب للاحتياجات الحديثة.

في الختام، تتجاوز أهمية الطعام النباتي اليوم مجرد النظام الغذائي - إنها تتعلق بمواءمة الصحة الشخصية والاستدامة البيئية والقيم الأخلاقية. إنها تتناغم مع حكمة الأيورفيدا في التوازن والرحمة واحترام الطبيعة. وبالنسبة للأفراد توفر الشفاء من الداخل. وللكوكب تعد بالاستدامة. وبالنسبة للأيورفيدا والسياحة الصحية فهي توفر جسراً بين التقاليد القديمة وتطلعات الصحة العالمية. ونبني النباتية لا نختار مجرد طريقة لتناول الطعام، بل ننضم إلى حركة تكرم الحياة بجميع أشكالها - البشرية والحيوانية والبيئية.

المؤلفة هي استشارية تغذية وأخصائية حماية غذائية، ولديها خبرة تزيد عن عقدين في مجال تغذية الخصوبة واضطرابات المناعة الذاتية وحساسية الطعام وعدم تحمله. وهي مؤسسة شركة كاراميل، المتخصصة في المنتجات الخالية من الغلوتين والنباتية والخالية من السكر المكرر. ومن خلال عملها وشركة كاراميل تُشجع على تناول الطعام بوعي.

الأطعمة النباتية تكتسب أهمية متزايدة يومًا بعد يوم

يُعدّ النظام الغذائي النباتي الخالي من المنتجات الحيوانية والمستوحى من الحكمة الأيورفيدية ومتطلبات الصحة الحديثة مثالاً لصحة الجهاز الهضمي والبيئة.

في عالمنا المعاصر سريع التغير تتطور النقاشات حول الصحة والعافية بوتيرة متسارعة. ومن بين العديد من الأنظمة الغذائية التي تكتسب شهرة واسعة برز النظام النباتي ليس كمجرد موضة بل كخيار حياة واع ذي فوائد جمّة. يقوم النظام الغذائي النباتي على مبدأ استبعاد المنتجات الحيوانية ويتألف من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات والبذور.

وبعيداً عن كونه مجرد تفضيل غذائي يتناغم النظام النباتي بشكل رائع مع أهداف الصحة الحديثة والحكمة الأيورفيدية القديمة، مما يجعله ذا أهمية بالغة في عالمنا اليوم.

تزايد الوعي

يتزايد وعي الناس حول العالم بتأثير الغذاء على صحتهم الشخصية وصحة الكوكب أيضاً. ويُعالج النظام الغذائي النباتي كلا الأمرين. لطالما علمنا الأيورفيدا أنّ الغذاء دواء ويجب اختياره بعوي. وبالمثل تعكس النباتات الرحمة



بقلم كانوريا خانا





■ الحرارة والرطوبة تجعل الشعر هشاً ومتطايزاً؛ لذا يمكنك التحكم في شعرك باستخدام بلسم يُترك على الشعر إذا كنتِ ترغبين في تجنب الزيوت. اختاري بلسمًا يحتوي على زبدة الشيا أو زيت الجوجوبا لتعزيز صحة الشعر.

■ إذا كان وقتك ضيقًا وترغبين في الحصول على شعر منعش فاستخدمي الشامبو الجاف لتجنب غسل شعرك بشكل متكرر، فهو يساعد على إزالة الزيت الزائد ويمنح شعرك مظهرًا نظيفًا.

■ الحفاظ على بشرتك منتعشة باستخدام رذاذ الوجه/توثر البشرة الطبيعي مثل منتج شاروز بخلاصة الورد والتمر هو أفضل طريقة للحفاظ على بشرتك نضرة دون عناء.

■ تذكري وضع مرطب الشفاه بانتظام كل ليلة لحماية شفَتَيْكِ من التشقق.

■ لوشن الجسم ضروري للحفاظ على بشرتك ناعمة ورطبة؛ والسر هو وضعه فورًا بعد الاستحمام لضمان أقصى امتصاص.

■ احمي شعرك من أشعة الشمس القاسية بارتداء قبعة ونظارة شمسية.

العناية بالبشرة والشعر في فصل الخريف

في هذا الموسم الذي يتميز بجفافه تحتاج بشرتك وشعرك إلى ترطيب كافٍ للحفاظ على صحتهما. إليك بعض النصائح:

■ رطبي بشرتك بتركيبة ترطيب عميق تحتوي على الجلسرين وزبدة الشيا للحفاظ على نعومة بشرتك ومرونتها.

■ يحتاج وجهك إلى ترطيب كافٍ، لذا أنصحك باستخدام سيروم مرطب ليبي يساعد على الحفاظ على مستوى الرطوبة الأمثل في بشرتك وتجديدها وإصلاحها أثناء الليل.

■ يُنصح بتقشير لطيف باستخدام حبيبات ناعمة وخصائص مرطبة لإزالة خلايا الجلد الميتة وتجديد البشرة.

■ الترطيب العميق ضروري لمنع تكسر الشعر؛ لذلك أنصحك باستخدام بلسم غني بإكليل الجبل والزعتر، فهذه المكونات تساعد على استعادة جمال الشعر الطبيعي وجعله قويًا وصحيًا.

■ حافظي على ترطيب شفَتَيْكِ باستخدام مرطب شفاه أحمر أو مرطب شفاه ملون، وتذكرتي أيضًا وضع مرطب الشفاه قبل النوم لترطيب مثالي.

■ تُعد زبدة الشيا من أفضل المرطبات للجسم بعد جل الصبار.

■ يجب وضع سيروم الشعر قبل تصفيفه لحمايته من أي تلف.

العناية بالبشرة والشعر في فصل الشتاء

يُعد الطقس البارد وبرودة الشتاء كافيين لتجريد بشرتك وشعرك من رطوبتهما الطبيعية، لذا أنصحك بترطبيهما جيدًا وتعديل روتين العناية الشخصية ليناسب متطلبات هذا الطقس بالطرق التالية:

■ اختاري مكونات طبيعية مثل الجلسرين الممزوج ببضع قطرات من الليمون، فهو يرطب البشرة ويمنحها إشراقًا ويمكن استخدامه كمرطب شامل للبشرة طوال فصل الشتاء.

■ ضعي مرطب الشفاه ليلاً واستخدمي مرطب شفاه أحمر يوميًا دون انقطاع، فهذا يمنع جفاف الشفاه وتشققها. اختاري المرطب الذي يحتوي على شمع العسل وزبدة الشيا كمكونات أساسية.

■ ترطيب الشعر بعمق ضروري، لذا أنصحك باستخدام بياض البيض ممزوجًا بالزبادي كقناع للشعر لمدة 20 دقيقة، ثم يغسل الشعر بشامبو لطيف. سيساعد هذا أيضًا في التحكم في تجعد الشعر وعلاج مشاكل فروة الرأس الجافة والمتقشرة.

■ تحتاج يداكِ أيضًا إلى ترطيب كافٍ، لذا يُنصح باستخدام الكريمات والمستحضرات المرطبة التي تحتوي على زبدة الشيا مع إعادة وضعها بعد كل غسلة اليدين. يمكنك أيضًا استخدام زيت اللوز المعصور على البارد للتغذية.

• استثمري في جهاز ترطيب الهواء في غرفتك أو منزلِك حسب ما يناسبك لحماية بشرتك من الجفاف الناتج عن الطقس البارد.

العناية بالبشرة والشعر في فصل الربيع

يُعد فصل الربيع فصل التجديد والانتعاش والأنسب لبشرتك وشعرك بفضل اعتدال درجات الحرارة. وللحفاظ على جمال بشرتك وشعرك يُنصح بتغيير روتين العناية الشخصية، وإليك بعض النصائح:

■ استخدمي مرطبًا خفيفًا مع واقي الشمس أو كريم بي بي مرطبًا مع واقي الشمس لتحصلي على ترطيب وحماية لبشرتك في آن واحد.

■ استخدمي غسولًا لطيفًا ومقشرًا لتجديد خلايا البشرة وتنظيف المسام.

■ يحتاج شعرك إلى الترطيب، وأنصحك باستخدام زيت الزيتون لأنه خفيف وغير دهني ويحافظ على صحة شعرك.

■ دلّلي شعرك بقناع طبيعي على سبيل المثال أستخدمي مسحوق الشعر من "فلاور بوتانيكس" بخلاصة القرنفل والكرديه الذي يرطب ويغذي ويُعيد الحيوية لشعرك.

تُعد شاهناز حسين، مؤسسة والمديرة العامة لمجموعة شاهناز حسين شخصية مرموقة عالميًا لرائدتها في مجال طب الأيورفيدا والعناية بالجمال باستخدام الأعشاب. وقد حازت على وسام بادما شري عام 2006، وأصبحت قصة نجاح علامتها التجارية تُدرّس كدراسة حالة في كلية هارفارد للأعمال. كما ألقت محاضرات في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وجامعة أكسفورد وكلية لندن للاقتصاد ومثلت الهند في القمة العالمية لرواد الأعمال التي عقدها الرئيس أوباما واختارتها مجلة "سكس" كـ"أعظم رائدة أعمال في العالم" عام 1996.

بشرة جميلة وشعر حيوي في جميع الفصول

إليكُم نصائح من رائدة في مجال منتجات التجميل الأيورفيدية لمواجهة التحديات التي يفرضها كل فصل من فصول السنة الأربعة، وللمساعدة في الحفاظ على صحة البشرة والشعر على مدار العام.

الطقس وستساعدك النصائح التالية:

■ استخدام واقي شمس بمعامل حماية عالٍ (أكثر من 30+) سيكون أكثر فائدة من واقي الشمس المعتاد. يفضل اختيار واقي طبيعي بخصائص مرطبة يوفر حماية واسعة النطاق.

■ ترطيب بشرتك ضروري حتى لو كانت دهنية والفرق هو استخدام تركيبة خفيفة تحتوي على الصبار والخيار والعسل، فهذه المكونات الطبيعية تحمي بشرتك من الطقس والعوامل البيئية.

■ ضعي الزيت على شعرك قبل يوم غسلة بالشامبو لتغذيته وترطبيه طبيعيًا. واختاري زيت جوز الهند أو الأرغان أو الخروع، فهي مناسبة جدًا للتغذية الإضافية.

تؤثر تغيرات الفصول على صحة الشعر والبشرة، لذلك من الضروري تعديل روتين العناية بالبشرة والشعر وفقًا لذلك. كثيرًا ما يتواصل معي أشخاص للاستشارة بشأن كيفية تأثير الطقس الجاف على بشرتهم أو كيف تسبب الرطوبة تجعد الشعر أو كيف يؤثر الشتاء سلبيًا على صحة بشرتهم. لهذا السبب أنصح بإجراء تغييرات تساعدك على العناية بشعرك وبشرتك بشكل جيد في كل فصل.

العناية بالبشرة والشعر في فصل الصيف

يمكن أن تُلحق فصول الصيف القاسية بحرارتها الحارقة وأشعة الشمس اللافتة الضرر ببشرتك وشعرك. أقترح عليك اتباع نظام جيد للعناية بالبشرة والشعر لمساعدتك على تجاوز هذا



شاهناز حسين



فعالية اليوغا لعلاج الإسهال:

الإسهال هو خروج براز رخو أو مائي أكثر من 3 مرات في اليوم نتيجة لنقص تروية الأمعاء أو العدوى أو عدم تحمل الطعام. ستساعد وضعيات الاسترخاء المذكورة أدناه على تهدئة الأمعاء من خلال إعادة التوازن إلى الجسم وتحسين الدورة الدموية في البطن عن طريق تنظيم الضغط الأسموزي وإفراز السوائل.

1. جيستيكا سانا

2. سيدها سانا

■ يتم الضغط على منطقة العجان بكعب القدم مما يساعد على تقليل حركة عضلات فتحة الشرج.

3. ديانا فيراسانا

4. فاجراسانا

تقنيات التنفس والاسترخاء:

1. نادي شودهي 2. براماري براناياما

نصائح غذائية:

1 - تناول الزبادي والأطعمة الغنية بالبروبيوتيك.

2 - حافظ على رطوبة جسمك بشرب الماء النظيف الصالح للشرب.

3 - تناول أطعمة خفيفة سهلة الهضم (التفاح المسلوقة والموز والأرز بالزبادي وحساء الأرز).

فعالية اليوغا لعلاج التهاب المعدة:

لتقليل الالتهاب والألم أثناء فرط الحموضة الحاد تساعد تمارين اليوغا التي تنشط الجهاز العصبي الودي لفترات قصيرة مثل وضعية الجمل ووضعية العجلة، ولكن للشفاء على المدى الطويل والوقاية من تكرار الإصابة يلزم تنشيط الجهاز العصبي الباراسمبثاوي (وضع الراحة والهضم) الذي يقلل من إفرازات المعدة.

1 وضعية الاسترخاء (سافاسانا)

2 وضعية الطفل (بالاسانا)

تقنيات الاسترخاء والتنفس:

1. يوغا نيدرا 2. سيتالي 3. سيتكاري 4. نادي شودي

نصائح غذائية:

1. تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك مثل الأرز المخمر.

2. تجنب الأطعمة الحارة والحمضيات والطماطم والإفراط في تناول القهوة والأطعمة المصنعة.

3. يساعد شرب الماء المثلج على تخفيف الألم والنفخة.

4. أضف اللبن الرائب وعصير الصبار وماء جوز الهند والخضروات المسلوقة والبابايا والأرز المطبوخ جيداً إلى نظامك الغذائي.

5. تجنب التدخين والكحول.

فعالية اليوغا لعلاج قرحة المعدة:

1. سافاسانا

2. ماركاسانا

تقنيات الاسترخاء والتنفس:

1. نادي شودي 2. براماري 3. يوغا نيدرا

نصائح لنمط حياة صحي مع اليوغا:

1. تناول ماء جوز الهند وعرق السوس والموز والخضروات المسلوقة وحساء الأرز.

2. تناول وجبات صغيرة منتظمة.

3. تجنب القهوة والشاي والكحول والمشروبات الغازية والحمضيات والأطعمة

المصنعة والشوكولاتة.

4. ضع كمادة طينية على البطن لمدة 10 دقائق.

فعالية اليوغا لعلاج مرض الارتجاع المعدي المريئي

تساعد التمارين الخفيفة في تخفيف الألم والأعراض، بينما قد تؤدي التمارين الشديدة إلى تفاقم الحالة بسبب نقص تدفق الدم إلى البطن.

تختلف الاستجابة من شخص لآخر بناءً على مستوى اللياقة البدنية والعادات الغذائية وحالات الجهاز الهضمي الكامنة مما يؤكد على الحاجة إلى استراتيجيات شخصية للتمارين الرياضية والنظام الغذائي.

1. تاداسانا

2. سافاسانا

3. سوبتا بادها كوناسانا

4. فاجراسانا

5. سوкасана

6. أردا تيتالي أسانا

تقنيات الاسترخاء والتنفس:

1. نادي شودي 2. تقنية رنين الصوت الذهني (MSRT)

نصائح غذائية:

1. اتبع نظاماً غذائياً خفيفاً ومريحاً يحتوي على فواكه مثل البطيخ والبرقوق والجوافة وخضروات غنية بالماء مثل القرع.

2. تجنب التدخين والكحول.

3. تجنب الأطعمة الحارة والمصنعة.

4. تناول عصير الحلبة والصبار في الصباح الباكر كمشروب منعش وأضف عرق السوس إلى نظامك الغذائي.

في الختام توفر اليوغا طريقة طبيعية وخالية من الآثار الجانبية لعلاج مشاكل الجهاز الهضمي من خلال تحسين الهضم وتقليل التوتر واستعادة توازن الأمعاء. يمكن أن يوفر ممارسة اليوغا لبضع دقائق يومياً راحة طويلة الأمد ويعزز الصحة العامة.

(المؤلف هو المدير المتقاعد للمجلس المركزي للبحوث في اليوغا والعلاج الطبيعي، دلهي، والمعهد الوطني للعلاج الطبيعي، بونه، وزارة الأيوش، حكومة الهند، ورئيس الأكاديمية الوطنية للعلاج الطبيعي واليوغا، ساهجا سواستيا)

اليوغا لعلاج أمراض المعدة: شفاء الجهاز الهضمي بالطريقة الطبيعية

تُعَدُّ مشاكل الجهاز الهضمي مصدر إزعاج كبير في أيامنا هذه بسبب نمط الحياة العصري، من عادات الأكل غير المنتظمة وتناول الأطعمة المصنعة وقلة الحركة والتوتر. استرخ واستمتع بالشفاء بالطريقة الطبيعية من خلال اليوغا والنظام الغذائي المتوازن.



يحدث الإمساك نتيجة لضعف الحركات التمعجية المنتظمة في الأمعاء. ستساعدك الممارسة المنتظمة للوضعيات التالية على التخلص منه.

- 1 - باوانموكتاسانا
- 2 - أردا ماتسيندراسانا
- 3 - سيتو باندھاسانا
- 4 - باشيموتاسانا
- 5 - وضعية الطفل (بالاسانا)

تقنيات التنفس والاسترخاء

1. كابالابھاتي 2. أنولوم فيلوم 3. نادي شودي براناياما

نصائح غذائية:

1. اشرب ما لا يقل عن 4 لترات من الماء يوميًا - 400 مل كل ساعتين إلى ثلاث ساعات.
2. تناول وجبة واحدة من الطعام النيء - جميع أنواع الفواكه والسلطات وبراعم الحبوب الكاملة والصلصات واللبن الرائب والزبادي.
3. تجنب الإفراط في تناول الطعام والأطعمة المصنعة ووجبات الطعام المتأخرة ليلاً.
4. أكثر من تناول عناصر الفواكه والخضروات الطبيعية.
5. تجنب جميع الأطعمة البيضاء - الدقيق والسكر والأرز والزيوت المكررة والأطعمة المقلية.

تُعَدُّ مشاكل الجهاز الهضمي مثل الغازات والانتفاخ والحموضة وعسر الهضم والإمساك شائعة في عالمنا الصناعي ونمط الحياة العصري. فالعادات الغذائية غير المنتظمة والأطعمة المصنعة، والتوتر وقلة التمارين الرياضية تُخلُّ بتوازن الجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى مشاكل في المعدة. وتقدم اليوغا حلاً شاملاً من خلال معالجة الجسم والعقل معاً.

كيف تساعد اليوغا في علاج مشاكل الجهاز الهضمي؟

- 1 - تحسين عملية الهضم: تعمل حركات الالتواء والانحناء اللطيفة على تحفيز أعضاء البطن مما يزيد من إفراز الإنزيمات الهاضمة.
- 2 - تقليل الانتفاخ والغازات: تساعد بعض الوضعيات على إخراج الغازات المحتبسة وتقليل الانزعاج في البطن.
- 3 - تخفيف التوتر: يُعد التوتر سبباً رئيسياً للحموضة ومتلازمة القولون العصبي. تمارين التنفس في اليوغا (البراناياما) تُهدئ الجهاز العصبي مما يقلل من تهيج الأمعاء.
- 4 - تحقيق التوازن بين الأمعاء والدماغ: تُنظم اليوغا العصب الحائر مما يُحسن حركة الأمعاء وعملية الهضم بشكل عام.

وضعيات يوغا فعّالة لتخفيف مشاكل المعدة والإمساك:



بقلم البروفيسور الدكتور بي تي تشيدامبارام مورثي



نصائح لتعزيز المناعة

- طقوس الصباح: ابدأ يومك بشرب الماء الفاتر الممزوج بالليمون والعسل لتخليص الجسم من السموم.
- اليوغا والبراناياما: مارس تمارين تحية الشمس وتقنيات التنفس مثل بهاستريكا لتعزيز سعة الرئة وتحسين الدورة الدموية.
- إدارة التوتر: خصص وقتاً للتأمل والابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية لتقليل الإرهاق الذهني.
- نظام غذائي متوازن: تناول الأطعمة الموسمية المحلية الغنية بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.
- النوم الكافي: احرص على الحصول على 7-8 ساعات من النوم المريح للسماح للجسم بالترميم والتجديد.

أهمية الأيورفيدا الدائمة

يتميز نهج الأيورفيدا في تعزيز المناعة بالشمولية والوقاية. على عكس الحلول السريعة يركز على الصحة على المدى الطويل من خلال الانضباط الغذائي والراحة النفسية واللياقة البدنية. إن دمج مبادئ الأيورفيدا في الحياة اليومية يعزز المناعة ليس فقط للوقاية من الأمراض بل لتحقيق العافية الشاملة. يفتح دمج الأدوات العلمية الحديثة مع حكمة الأيورفيدا آفاقاً جديدة في مجال الرعاية الصحية، مما يجعل ممارسات الأيورفيدا لتعزيز المناعة أكثر سهولة وتخصيصاً وفعالية.

البروفيسور الدكتور أبهيمانو كومار هو نائب رئيس جامعة الصحة الفيدية الدولية (IUVW) في سترينغود، شيكاغو، الولايات المتحدة الأمريكية، ورئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لمركز تعليم وابتكار وتكنولوجيا الأيورفيدا (CAYEIT). يتمتع بمسيرة مهنية متميزة في مجال الأيورفيدا، حيث شغل سابقاً منصب نائب رئيس جامعة DSRRAU جودبور وجامعة UAU دهرادون ومدير المعهد الهندي لعموم الهند للأيورفيدا، والمدير العام في CCRAS، نيودلهي. يمكن التواصل معه عبر البريد الإلكتروني: ak@cayeit.com

■ الفرصنة الحيوية الأيورفيدية: تدور الفرصنة الحيوية الأيورفيدية حول إجراء تغييرات يومية صغيرة لتحسين الصحة. يساهم دمج الراسايات مثل تشاواانبراش الغني بالأمل والأشواغاندا والأعشاب المنشطة الأخرى في تقوية الجهاز المناعي وتعزيز الطاقة وتحسين الوظائف المعرفية. كما يساعد البراهمي المعروف بخصائصه المعززة للذاكرة في تقليل التوتر وتعزيز الصفاء الذهني، مما يوفر فائدة مزدوجة عند استخدامه بانتظام.

■ إكسير المناعة العشبية: يوفر إكسير المناعة العشبية نهجاً بسيطاً وفعالاً. يعمل مشروب يومي مصنوع من التولسي والجيلوي والزنجبيل والفلفل الأسود كدرع طبيعي ضد العدوى. يشتهر التولسي بخصائصه المضادة للالتهابات والبكتيريا، بينما يعزز الجيليوي الاستجابة المناعية. يحسن الزنجبيل الهضم والدورة الدموية ويساعد الفلفل الأسود على امتصاص العناصر الغذائية، مما يجعل هذا الإكسير معززاً قوياً للمناعة.

■ استشارات أيورفيدية قائمة على الذكاء الاصطناعي: تجمع الاستشارات الأيورفيدية القائمة على الذكاء الاصطناعي بين أفضل ما في المعرفة القديمة والتكنولوجيا الحديثة. والقيام بتحليل براكريتي الفرد (بنية الجسم) وعاداته اليومية وبياناته الصحية يمكن لأدوات الذكاء الاصطناعي أن توصي بأنظمة غذائية أيورفيدية مخصصة ومكملات عشبية وتغييرات في نمط الحياة. يضمن ذلك استراتيجيات دقيقة وشخصية لتعزيز المناعة تتناسب بسلاسة مع أنماط الحياة الحديثة مع البقاء متجذرة في مبادئ الأيورفيدا الخالدة.

رؤى علمية

لقد صمدت الأعشاب الأيورفيدية أمام اختبار الزمن مقدمةً حلولاً طبيعية لتعزيز المناعة. وتؤكد الأبحاث الحديثة الآن فعالية هذه العلاجات القديمة كاشفةً عن كيفية عملها على المستوى الجزيئي لحماية الجسم وتقويته.

■ الكركم (هالدي): يُعد مركب الكركمين النشط عاملاً قوياً مضاداً للالتهابات حيث يقلل التورم ويقاوم العدوى. كما يحمي الخلايا من الإجهاد التأكسدي ويعزز استجابة الأجسام المضادة، وغالباً ما يُقارن بالأدوية الصيدلانية المضادة للالتهابات لفعاليتها دون آثار جانبية ضارة.

■ الأمل (عنب الثعلب الهندي): تُعد الأمل مصدرًا غنيًا بفيتامين ج، وهو عنصر غذائي أساسي لوظيفة المناعة. فهي تزيد من إنتاج خلايا الدم البيضاء التي تعمل كخط دفاع للجسم ضد مسببات الأمراض. وتُظهر الدراسات أن الاستهلاك المنتظم للأمل يعزز قدرة الجسم على



الأيورفيدا لتقوية المناعة

في خضم تحديات الحياة العصرية، تبرز الأيورفيدا كركيزة أساسية للصحة الشاملة حيث تمزج الحكمة القديمة مع الرؤى العلمية لتعزيز دفاعات الجسم الطبيعية.

بالأطعمة الغنية بالبروبيوتيك مثل "تاكرا" (البن الرائب) الذي لا يساعد فقط على الهضم بل يحسن أيضًا فلورا الأمعاء مما يعزز دفاعات الجسم الطبيعية. ويوازن تناول "تاكرا" بانتظام الدوشات، وخاصة بيتا وفاتا مع تعزيز البكتيريا النافعة، على غرار مكملات البروبيوتيك الحديثة.

2. تعاون الأطعمة الخارقة: توفر الأطعمة الخارقة الأيورفيدية مثل الأملا والكرم والأشواغاندا معززات مناعية طبيعية تدعمها العلوم الحديثة الآن. الأملا الغنية بفيتامين ج تزيد من خلايا الدم البيضاء التي تحارب العدوى. الكرم بمركبه النشاط الكركمين، يقلل الالتهابات ويحمي الجسم على المستوى الخلوي. تساعد الأشواغاندا في إدارة الإجهاد عن طريق خفض مستويات الكورتيزول مما يفيد الجهاز المناعي بشكل مباشر. يساهم الجمع بين هذه المكونات والمغذيات الحديثة مثل فيتامين د الضروري لصحة العظام والمناعة، والزنك المهم لوظائف الخلايا في تكوين درع مناعي شامل يجمع بين فعالية التقاليد القديمة والعلوم المعاصرة.

**ممارسات أيورفيدية مبتكرة
لأنماط الحياة الحديثة**

المناعة الحديث الذي يركز على مرونة الجهاز المناعي. ويُعدّ "أوجاس" جوهرًا أساسيًا في منهج الأيورفيدا، وهو طاقة خفية وقوية ترمز إلى الحيوية والقوة. وتتعاكس قوة الأوجاس في النشاط البدني والوضوح الذهني والتوازن العاطفي.

يحدد العلم الحديث مرونة الجهاز المناعي من خلال معايير مثل عدد خلايا الدم البيضاء واستجابات الأجسام المضادة والمؤشرات الالتهابية. ويحدد تركيز الأيورفيدا على تعزيز الأوجاس من خلال توازن "أجني" (نار الهضم) والتغذية السليمة وممارسات نمط الحياة تأييدًا في علم التغذية الجينية، وهو دراسة كيفية تأثير العناصر الغذائية والأعشاب على التعبير الجيني ووظيفة المناعة.

استراتيجيات متكاملة لتعزيز المناعة

1 صحة الأمعاء: يتوافق تركيز الأيورفيدا على "أجني" (نار الهضم) مع العلم الحديث الذي يقرّ بأهمية ميكروبيوم الأمعاء في المناعة. فالأمعاء السليمة والمتوازنة تحتوي على تريليونات من البكتيريا النافعة التي تساعد على هضم الطعام وإنتاج العناصر الغذائية الأساسية ومكافحة مسببات الأمراض الضارة. توصي الأيورفيدا



**البروفيسور (الدكتور)
أبهيمانو كومار**

في عالم اليوم سريع الوتيرة، حيث يؤثر الإجهاد والتلوث واضطرابات نمط الحياة سلبيًا على مناعتنا، تقف الأيورفيدا منارةً للصحة الشاملة. فهي لا تقدم حلولاً مجربة عبر الزمن لبناء المناعة فحسب، بل توفر أيضًا مقاربات تكاملية تتناغم بسلاسة مع التطورات العلمية الحديثة.

الأيورفيدا: فهم المناعة

تنظر الأيورفيدا إلى المناعة على أنها "قياديشامانتوا"، أي قدرة الجسم الفطرية على مقاومة الأمراض. يتوافق هذا المفهوم مع علم

انطلق في رحلة نحو الشفاء الشامل
في ملاذ مثالي
حيث تلتقي حكمة الأيورفيدا
بالرفاهية العصرية




ادهيتيا أيورفيدا
أنورادابورا

الملاذ الأمثل
لتجربة علاجية غامرة
تأسر روحك

395/4، شارع هاريشاندرا،
أنورادابورا، سريلانكا
هاتف: +94 25 203 0200




ادهيتيا أيورفيدا
كولومبو

تجربة فاخرة للطب
السريلانكي التقليدي
مع علاج شامل
وتجديد للحياة

82، شارع دارمايالا،
كولومبو 03، سريلانكا
هاتف: +94 11 228 5252




مانغانا
غالي

استفد من قوة
الأيورفيدا
مع سحر المحيط

265، بيتيويلا، بوسا،
غالي، سريلانكا
هاتف: +94 91 759 9559

مشروب الدخن (بدون سكر) مشروب مغذٍ للأطفال وكبار السن على حد سواء.

وجبة الغداء

استبدل الأرز الأبيض أو خبز القمح بالدخن المطهو على البخار أو أرز الدخن أو خبز الدخن.

خيتشدي الدخن، المصنوع من الخضروات وعدس المونج، وجبة متوازنة وغنية بالبروتين.

وجبات خفيفة

حبوب الذرة أو الدخن المحمصة وحلويات بذور الدخن ويسكويت الدخن الخالي من الدقيق المكرر كلها وجبات خفيفة ممتازة وصحية. يمكن تحميص رقائق الدخن واستخدامها في ألواح الجرانولا المصنوعة منزليًا.

وجبة العشاء

وعاء خفيف من عصيدة الدخن أو حساء الدخن أو سلطة الدخن مع البقوليات سهلة الهضم وغنية بالعناصر الغذائية.

مستقبل الدخن

كان إعلان الأمم المتحدة عام 2023 عامًا دوليًا للدخن خطوة فارقة نحو إحياء زراعة الدخن عالميًا. ومع ذلك، تقع المسؤولية على عاتق المستهلكين والمعلمين وصناع السياسات ورواد الأعمال في مجال الأغذية لتعميم هذه المحاصيل، ليس فقط كبديل بل كعناصر أساسية

في ميليشيس، تتمثل مهمتنا في تقديم الأطعمة المصنوعة من الدخن متاحة ولذيذة وعملية لتتناسب أنماط الحياة العصرية. من حبوب الإفطار الخالية من السكر ورقائق الدخن إلى البذور الصحية والشوفان، نسد الفجوة بين التغذية التقليدية والراحة العصرية.

غذاء للتفكير

إن دمج الدخن في الحياة اليومية ليس مجرد موضة صحية، بل هو ضرورة ملحة لأجسامنا ومزارعنا وكوكبنا. سواء كنت والدًا قلقًا على صحة طفلك أو مصابًا بداء السكري وتبحث عن خيارات أفضل للكربوهيدرات أو مستهلكًا واعيًا بيئيًا فإن الدخن يقدم حلاً علميًا ومستدامًا وقابلًا للتطبيق على نطاق واسع.

حبوب الماضي هي حبوب المستقبل. فلنعيد الدخن إلى موائدنا، ليس فقط من حين لآخر بل كل يوم.

المؤلفة آن ماثيو هي أخصائية في تكنولوجيا الأغذية ورائدة أعمال ومؤسسة علامة "ميليشيس" التجارية للأطعمة الصحية المصنوعة من الدخن، والتي تركز على أسس علمية وحس الأمومة. وهي تتابع حاليًا دراسة الدكتوراه في مجال الدخن، ولديها شغف كبير بجعل تناول الطعام الصحي أمرًا سهلًا وممتعًا للعائلات في جميع أنحاء الهند.

مؤشر شعب مرتفع

بفضل محتواها من الألياف (يصل إلى 18% في بعض أنواع الدخن)، تُحسّن هذه الحبوب عملية الهضم وتزيد من الشعور بالشبع مما يساعد في إدارة الوزن عن طريق تقليل تناول الوجبات الخفيفة غير الصحية.

خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة

تساعد المركبات الكيميائية النباتية مثل الأحماض الفينولية والفلافونويدات الموجودة في الدخن على التخلص من الجذور الحرة مما يقلل من الإجهاد التأكسدي والالتهابات الجهازية، والتي تُعد سبباً رئيسياً للعديد من الأمراض التنكسية.

ما وراء التغذية

تُعرف الدخن بمقاومتها للتغيرات المناخية. فهي تزدهر في المناطق شبه القاحلة وتتطلب كمية مياه أقل بنسبة 70% من الأرز ويمكن زراعتها دون الحاجة إلى الأسمدة أو المبيدات الحشرية الاصطناعية. وهذا يجعلها مثالية للزراعة الذكية مناخياً في المناطق التي تعاني من ندرة المياه.

دورات زراعية قصيرة

ينضج العديد من أنواع الدخن في غضون 60 إلى 90 يوماً مما يسمح بزراعة محاصيل متعددة وتحسين إدارة المحصول للمزارعين أصحاب الحيازات الصغيرة.

بصمة كربونية منخفضة

نظراً لأن الدخن يتطلب مدخلات أقل ولا يحتاج إلى الري بالغمر، فإنه يُطلق كميات أقل بكثير من غاز الميثان مقارنة بحقول الأرز، مما يساهم في التخفيف من آثار تغير المناخ.

الحفاظ على التنوع البيولوجي

يدعم زراعة الدخن تقليل اعتمادنا المفرط على عدد قليل من محاصيل الحبوب (الأرز والقمح والذرة)، ويعزز التنوع البيولوجي الزراعي، وهو أمر بالغ الأهمية للأمن الغذائي على المدى الطويل.

كيفية دمج الدخن في الحياة اليومية

لا يتطلب الانتقال إلى الدخن تغييرات جذرية. إليكم طرق سهلة وعملية لدمجها في وجباتكم اليومية:

وجبة الإفطار

موسلي مصنوع من الدخن مع الشوفان ورقائق الدخن وحبوب الذرة المنتفخة والمكسرات والتوت المجفف - مثالي لبداية سريعة وغنية بالألياف.

دقيق الدخن أو عصيدة الدخن أو بونجال الدخن كبداية تقليدية لوجبة الإفطار.



الدخن: الحكمة القديمة، الصحة الجديدة



يعود الدخن للظهور كحبوب ذكية مناخياً وغنية بالمغذيات، مقدماً حلاً مستدامة للأمراض المرتبطة بنمط الحياة وانعدام الأمن الغذائي وحركة الصحة العالمية.

الدخن الصغير، دخن كودو، دخن الحظيرة، ودخن بروسو: لكل منها خصائص فريدة من المغذيات الدقيقة والكربوهيدرات بطيئة الهضم.

الدخن خالي من الغلوتين بطبيعته مما يجعله مناسباً للأفراد الذين يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية أو حساسية الغلوتين.

ما الذي يجعل الدخن ضرورياً في الأنظمة الغذائية الحديثة؟

مؤشر جلايسيمي منخفض وطاقة بطيئة التحرر

الدخن غني بالكربوهيدرات المعقدة والألياف الغذائية مما يمنع الارتفاعات السريعة في مستويات السكر في الدم. وهذا يجعله فعالاً بشكل خاص في إدارة مرض السكري من النوع 2 ومقاومة الأنسولين.

توازن المغذيات الكبرى

في حين أن الحبوب مثل الأرز الأبيض غنية بالكربوهيدرات وقليلة في العناصر الغذائية الأخرى، توفر الدخن تركيبة متوازنة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون بالإضافة إلى أحماض أمينية مثل الميثيونين التي غالباً ما تكون ناقصة في الأرز والقمح.

غنى المغذيات الدقيقة

يُعد الدخن مصدراً ممتازاً للحديد والزنك والفوسفور والمغنيسيوم وفيتامينات ب المركبة، وهي عناصر ضرورية لوظائف التمثيل الغذائي ودعم المناعة وصحة الجهاز العصبي. كما أن محتوى الدخن من الكالسيوم يجعله متوقفاً في دعم كثافة العظام، خاصة لدى الأطفال والنساء بعد انقطاع الطمث.

في عالم الغذاء والتغذية الواسع، قد برز الدخن كحل فعال للعديد من التحديات الملحة في عصرنا - من الأمراض المزمنة إلى التدهور البيئي وانعدام الأمن الغذائي. هذه الحبوب القديمة المرنة طالما كانت مغمورة في ظل الأرز والقمح، ولكنها تُعاد تقييمها الآن لتركيبها الغذائية الاستثنائية وقدرتها على التكيف مع المناخ وفوائدها العلاجية.

مع ازدياد انتشار اضطرابات نمط الحياة مثل السكري ومتلازمة تكيس المبايض والسمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية، لم تكن الحاجة إلى التحول إلى الحبوب الكاملة الغنية بالمغذيات ومنخفضة المؤشر الجلايسيمي مثل الدخن أقوى من أي وقت مضى.

عائلة متنوعة من الأطعمة الغنية

بالعناصر الغذائية

الدخن مجموعة من الحبوب الصغيرة البذور من عائلة النجيليات. تشمل معظم الأنواع المزروعة في الهند ما يلي:

الدخن الإصبعي (راجي): غني بالكالسيوم (يصل إلى 344 ملغ/100 غرام)، ممتاز لصحة العظام ونموها.

الذرة الرفيعة (جوار): غنية بالحديد ومضادات الأكسدة والألياف الغذائية؛ خالية من الغلوتين.

الدخن اللؤلؤي (باجرا): يحتوي على مستويات عالية من المغنيسيوم والبوتاسيوم والألياف غير القابلة للذوبان.

الدخن الثعلبي: معروف بمؤشره الجلايسيمي المنخفض وقيمته العالية في إعطاء الشعور بالشبع.



بقلم آن ماثيو

الأيورفيدا أولاً

شفاء العالم لأكثر من 1000 عام

اختبر جوهر الأيورفيدا الأصيل
في ولاية كيرالا.
اكتشف تراث أشتافايديا
الأسطوري في فايدياراتنام.

يُعد مستشفى فايدياراتنام للأيورفيدا ملاذًا
رائدًا في ولاية كيرالا للشفاء الشامل بقيادة
أطباء أشتافايديا والأطباء الأسطوريين
الذين يتمتعون بتقاليد عائلية تمتد لقرون
وإتقان عميق لفروع الأيورفيدا الثمانية،

أمراض العظام والجهاز العضلي الهيكلي
الاضطرابات العصبية وإعادة التأهيل
أمراض نمط الحياة والاضطرابات الأيضية
أمراض الجهاز الهضمي
الصحة العامة والرعاية الوقائية
أمراض المناعة الذاتية

طريق فايدياراتنام، أولور، البريد / شايكاتوسيري

ثريسور، كيرالا - هاتف: 680306 - 0487 - 3504646

www.vaidyaratnamayurveda.com | msd@vaidyaratnamayurveda.com

f t i /VaidyaratnamAyurvedaHospitals

أشتافايديان ثايكاتو موس

مستشفى فايدياراتنام للأيورفيدا

ASHTAVAIDYAN THAIKATTU MOOSS

VAIDYARATNAM
AYURVEDA HOSPITAL

محددة لتشخيص الاضطرابات النفسية وتصنيفها وعلاجها.

ملاحم منهج الأيورفيدا

يعتمد منهج الأيورفيدا على العلاقة بين العقل والجسد، ويتضمن التريغونا (الصفات الأساسية الثلاث للعقل) والتريدوشا (الطاقات البيولوجية الثلاث التي تحكم الجسم والعقل)

يتبع العلاج الأيورفيدي ثلاث طرق علاجية رئيسية:

- ديفا فياياسرايا: الشفاء الروحي من خلال الطقوس والصلوات.
- يوكتي فياياسرايا: العلاجات المنطقية والعلمية باستخدام الأعشاب والعلاجات الغذائية.
- ساتافاجايا: تقوية العقل من خلال التأمل واليوغا والاستشارات النفسية

يجمع الأيورفيدا بين جميع هذه الأساليب مُدركًا الدور المحوري لساتفا غونا (حالة ذهنية نقية ومتوازنة) في الصحة النفسية. وإلى جانب العلاجات العشبية يشمل علاجات متخصصة مثل ناسيا (المداواة الأنفية الذي يؤثر على الدماغ) وفاستي (علاج محور الأمعاء والدماغ) وتديك مارما وشيرودارا وتالابوتيشيل وتقنيات إزالة السموم وتعديلات نمط الحياة والتوصيات الغذائية.

الفعالية

تعتمد فعالية العلاج على مدته واختيار العلاجات وتكامل مختلف التركيبات العشبية. إن التدخل الأيورفيدي لا يقتصر على تحسين الحالة النفسية للمريض فحسب، بل يعزز أيضًا إصلاح الخلايا بعمق من خلال علاج الراسايانا (العلاج التجديدي).

في عالم اليوم سريع الوتيرة والمثقل بالضغط، حيث تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن واحدًا من كل ثمانية أشخاص يعاني من مشاكل الصحة النفسية - يبرز الأيورفيدا كعلاج مستدام وغير جراحي ومجرب عبر الزمن. وفي الواقع يمتلك الأيورفيدا القدرة على شفاء الجسم والعقل معًا.

تجمع الدكتورة ديفيا فيجايان، كبيرة الأطباء النفسيين والمديرة الطبية في مايند كير دوك ش م م بين مبادئ الأيورفيدا والعلاجات الحديثة لتقديم رعاية صحية نفسية ميسورة التكلفة. وبخبرة تزيد عن عقد من الزمان، تُعد رائدة في التدخلات النفسية والعلاجية الشاملة.

غزو العقول - على الطريقة الأيورفيدية

يُحدث العلاج الأيورفيدي تحولًا في حياة الناس، ويكسر وصمة العار ويجلب السعادة ويوفر راحة شاملة للجميع من خلال رعاية رحيمة ومبتكرة.



الدكتورة ديفيا فيجايان

يأتي إلينا آلاف الأفراد متقلين بوصمة عار تصنيفات الصحة النفسية. ومع ذلك مع تقدمهم في العلاج، يدخلون عالمًا من الفرح والرضا. حتى في الحالات الشديدة يحدث تحسنًا كبيرًا في جودة حياتهم. لا يقتصر الأمر على الاكتئاب فحسب، فإن الأيورفيدا يعالج مجموعة واسعة من حالات الصحة النفسية لدى البالغين والأطفال ويقدم لهم الراحة والشفاء.

طالما كان العقل البشري موضوعًا لفضول عميق، وقد تم استكشافه من خلال مناهج مختلفة. ويُعرف الأيورفيدا الآن عالميًا لعلاج العديد من الأمراض الجسدية، وله منظور مميز حول الصحة النفسية. فمنذ أكثر من 5000 عام قد قام الأيورفيدا بتحديد الطب النفسي كأحد فروعه الأساسية الثمانية مؤكدًا على أهمية الأمراض النفسية وعلاجها. ويقدم الطب النفسي الأيورفيدي المتجذر في علم النفس الهندي، رؤى عميقة في العقل البشري ويقدم أساليب

تخيل شابًا يبلغ من العمر 26 عامًا مليئًا بالحيوية، ولكنه يشعر وكأنه في الثانية والستين من عمره، فقد استنزفت أفكاره وحيويته. لقد تركه إدراك هذه الحقيقة يشعر باليأس والعجز. لقد واجه إخفاقات متكررة منذ طفولته، وتم تشخيصه بالاكتئاب في سن الرابعة عشرة. عندما وصل إلى عيادتنا الخارجية رأى أنها ملاذه الأخير.

بعد ساعات من التقييم الشامل اكتشف الإخصائيون الطبيون لدينا أن معاناته لم تتبع فقط من الاكتئاب، بل من اعتقاده الراسخ في التشخيص - وهو تصنيف قد شكّل هويته منذ الطفولة. كان إدراك هذه الحقيقة نقطة تحول، مما مكّننا من توجيهه في رحلة تحويلية نحو التعافي، حيث استعاد قوته ونجاحه وسعادته. وهو اليوم يقف شاهداً على القوة العميقة للشفاء.

المنظور الأيورفيدي للصحة النفسية

جدد طاقتك الجسدية والعقلية والروحية في شينشيفا أيورفيداشرام.



شينشيفا أيورفيداشرام هو منتج أيورفيدي تقليدي معتمد من قبل NABH ويقع في ثيروفاناثابورام، كيرالا. تأسس المنتج على يد الدكتور فرانكلين الذي يمتلك إرثاً عريقاً في علاج الأيورفيدا يمتد لأكثر من 400 عام، وتواصل ابنته الدكتورة شانشي فرانكلين هذا التقليد. يتمتع شينشيفا بخبرة 25 عاماً في علاج الأيورفيدا. ويقع على منحدر يطل على بحر العرب. يوفر المنتج أربعة أنواع من أماكن الإقامة تتراوح بين الفاخرة والبسيطة، وهي: شين وشيفا وأيور وفيدا. يمكن للضيوف اختيار الإقامة التي تناسبهم. وفي هذه الفترة القصيرة حصص شينشيفا العديد من الجوائز في مجال الأيورفيدا، منها جائزة مترو إكسبيديشن للسباحة 2022، وجائزة كيرالا كايمودي لأفضل طبيب أيورفيدا - 2022، وجائزة VETA للتميز في السفر في الشرق الأوسط 2023 لأفضل علاجات الأيورفيدا في الهند، وجوائز مترو إكسبيديشن للسباحة 2024، وغيرها.

فيما يتعلق بعلاج مرض السكري والعقم يحقق شينشيفا نسبة نجاح 100%. كما يوفر شينشيفا علاجات لمجموعة واسعة من الحالات، بما في ذلك التهاب المفاصل وفقدان الوزن وتخفيف التوتر والسكري والتهاب الفقرات وآلام المفاصل/العظام/الظهر/العمود الفقري وأمراض الجلد وغيرها.



حيث يلتقي
التقليد
بالعافية



مستشفى شينشيفا الأيورفيدي المحدودة الخصوصية
طريق معبد شورا ساستا، كوتوكال، فيزنجام
ثيروفاناثابورام، كيرالا - 695501
للحجز: + 91 9999 21 3145 ، + 91 9495 63 9532
info@ayurvedashinshiva.com. www.ayurvedashinshiva.com

وسكان المناطق الباردة على اللحوم والأسماك وسكان الأراضي الخصبة على النباتات. على مر الأجيال تكيفت أجسامنا مع هذه الأنماط، ولذلك غالباً ما يعكس الهضم أصولنا الوراثية. إذا كان مجتمك يتبع نظاماً غذائياً نباتياً تقليدياً فقد يكون الطعام النباتي أنسب لك، وإذا كانت الأسماك أو اللحوم جزءاً من تراثك فقد يكون جسمك قادراً على هضمها بكفاءة أكبر. ما هي أفضل طريقة؟ حافظ على وجباتك اليومية قريبة من نظامك الغذائي التقليدي مع الاستمتاع بالماكولات العالمية باعتدال.

لماذا قد يكون النظام الغذائي

التقليدي هو الأفضل لك؟

دعوني أبدأ بقصة. ازدهر شعب الإنويت في القطب الشمالي بنظام غذائي غني بالدهون من الفقمات والحيتان بفضل تكيفات جينية فريدة. عندما ربط العلماء لأول مرة صحة قلوبهم بأحماض أوميغا 3 أصبحت المكملات الغذائية موضة عالمية إلى أن كشفت الأبحاث اللاحقة أن السر الحقيقي يكمن في جيناتهم. وينطبق الشيء نفسه على الحليب: بهضمه العديد من الأوروبيين وجنوب آسيا بسهولة لأن أسلافهم كانوا مزارعي ألبان، بينما يعاني سكان شرق آسيا والأمريكيون الأصليون غالباً من صعوبة هضمه بسبب انخفاض مستويات إنزيم اللاكتاز لديهم. حتى الأرز والخبز يحكيان قصة؛ فالمجتمعات الزراعية التي لديها المزيد من جينات الأميليز تهضم النشا بشكل أفضل من السكان الذين اعتمدوا تاريخياً على اللحوم أو الأسماك. ما هي العبرة؟ جسمك يتذكر. لقد شكلت أنماط الأكل على مر الأجيال بيولوجيتك، وهي حقيقة أدركتها الأيورفيدا منذ زمن بعيد من خلال ديشا (المنطقة) وكالا (الموسم) وبراكريتي (التكوين). ويعكس العلم الحديث الآن هذه الحكمة: يجب أن يتوافق طعامك مع جذورك وجيناتك وذاكرة جسمك الخفية.

لا يوجد نظام غذائي مثالي يناسب الجميع، بل يوجد فقط النظام الغذائي الأمثل الذي يتناسب مع جسمك وبيئتك وجذورك. من خلال احترام طاقة جسمك (أغني) وتراثك وحكمة الأيورفيدا يمكن لكل طبق أن يصبح جزءاً من نظامك الغذائي وكل وجبة دواءً شافياً.

المؤلفة خبيرة في الأيورفيدا ومبتكرة في مجال الصحة. وهي حاصلة على شهادة في الإدارة من المعهد الهندي للإدارة كوزيكود، وتشتغل منصب المدير العام والمؤسس المشارك لأكاديمية راغديما للصحة المستدامة والبحوث (شركة ذات مسؤولية محدودة).



تناولها باعتدال أو لمن لديهم جهاز هضمي قوي.

- الأرز الأحمر والشعير والعدس الأخضر واللحوم قليلة الدهون والأملا والعسل والسمن □ خفيفة وسهلة الهضم.

الاختبار البسيط:

- الشعور بالجوع سريعاً مرة أخرى - كانت الوجبة خفيفة.
- الشعور بالشبع والامتلاء لفترة طويلة - كانت الوجبة دسمة.

(الوجبة الدسمة لا تعني بالضرورة أنها غير صحية، بل تحتاج فقط إلى التحكم في الكمية)

القاعدة الذهبية لحجم الحصة:

- الأبطعمة الدسمة - املأ نصف المعدة.
- لأبطعمة الخفيفة - املأ ثلاثة أرباع المعدة.
- اترك دائماً مساحة لهضم سلس.

إذا أدت وجبة دسمة إلى تأخير شعورك بالجوع فلا بأس من تخطي الوجبة التالية أو تأجيلها. الاستماع إلى جسدك هو مفتاح التوازن في عملية الهضم. ولكن ماذا عن نوع الطعام - نباتي أم غير نباتي؟

نباتي أم غير نباتي - أيهما صحي؟

لا يقتصر النقاش على ما إذا كان الطعام النباتي أو غير النباتي هو الأكثر صحة. فقد تطورت الأنظمة الغذائية البشرية بناءً على الجغرافيا؛ حيث اعتمد سكان الصحاري على الحيوانات

للحفاظ عليها مستقرة تحتاج إلى تزويدها بالوقود المناسب بالكمية المناسبة على فترات منتظمة. يضع قطرات من الزيت تساعد على الاشتعال بشكل أقوى لكن سكب عليه كمية دفعة واحدة سيطفئها. يعمل جهازك الهضمي بنفس الطريقة. ولحمائته والحفاظ عليه يجب عليك اختيار ليس فقط نوع الطعام المناسب بل أيضاً الكمية المناسبة. لهذا السبب غالباً ما تقشل خطط الحماية الغذائية التي تناسب الجميع - لأن ما هو "مناسب" لك يعتمد على قوة جهازك الهضمي الفريدة.

يصنف الأيورفيدا الطعام على أنه خفيف (لاغو) أو ثقيل (غورو) - ليس حسب السرعات الحرارية ولكن حسب سهولة هضمه.

- يمكن تناول الأبطعمة الخفيفة بكميات أكبر لأنها تقوي جهاز الهضم.
- يجب تناول الأبطعمة الثقيلة بكميات أقل لأنها قد تُرهق الجهاز الهضمي.

الأمثلة:

• الأرز أخف من القمح لكن أطباق دقيق الأرز أثقل.

- من بين البقوليات يكون العدس الأخضر خفيفاً ومناسباً يومياً؛ أما العدس الأسود فهو ثقيل ويُفضل تناوله باعتدال.

- الأرز المنتفخ خفيف؛ والأرز المسطح أثقل.

- البانير واللحوم الحمراء والسمك والزيادي والعدس الأسود □ ثقيلة ومغذية، ولكن يُفضل

• على نطاق "كوشتا" يكون أحد الطرفين بطيئًا ومعرضًا للإمساك والآخر شديد الحساسية وسريع الإخراج. ويمكن التوازن في المنتصف.

• على نطاق "أغني" يكون أحد الطرفين ضعيفًا وبطيئًا والآخر حادًا ونشطًا بشكل مفرط مع وجود التوازن في المنتصف أيضًا.

من المهم أن نلاحظ أن "حالتك الطبيعية" قد لا تكون هي نقطة التوازن المثالية تمامًا. إذا كنت تميل بطبيعتك إلى ضعف عملية الهضم فقد يكون التوازن بالنسبة لك أقرب إلى هذا الطرف، ولكن اتباع نمط حياة صحي يساعدك على البقاء في حالة مستقرة وخالية من الأعراض. الهدف ليس الكمال، بل إيجاد التوازن المناسب لطبيعة جسمك الفريدة

اختبار ذاتي سريع:

1 هل أشعر بشهية منتظمة؟

2 هل أشعر بالراحة بعد الوجبات؟

3 هل أخرج البراز بسهولة و بانتظام؟

4 هل قوام البراز طبيعي - ليس صلبًا جدًا ولا لينًا جدًا؟

5 هل حركة الأمعاء منتظمة ومتوقعة؟

إذا أجبت بنعم على جميع الأسئلة فإن جهازك الهضمي متوازن. حتى إجابة واحدة بـ "لا" قد تكون إشارة مبكرة من جسمك على وجود خلل ويستحق الأمر معالجته قبل أن يتطور إلى مرض.

كيفية تحديد حجم حصتك من الطعام

بمجرد فهمك لحالة جهازك الهضمي فإن الخطوة التالية هي معرفة كمية الطعام التي يمكن لجهازك الهضمي التعامل معها. في الأيورفيدا يُشَبَّه الهضم بالنار - أغني - لسبب وجيه. تخيل شعلة صغيرة:

• أغني - قوة نار الهضم

يُظهر كوشتا كيفية عمل أمعائك. يشير الإمساك والبراز الصلب إلى بطء حركة الأمعاء؛ بينما يشير الإسهال إلى فرط نشاطها. تكمن الحالة الصحية المثلى في المنتصف - برز منتظم ومريح.

من ناحية أخرى، يحدد "أغني" مدى كفاءة عملية هضم الطعام واستقلابه. بعض الناس نادرًا ما يشعرون بالجوع ومع ذلك يزداد وزنهم أو يعانون من مشاكل صحية وهذا يدل على ضعف "أغني". بينما يشعر آخرون بالجوع باستمرار ويتناولون الطعام بكثرة ويحافظون على نحافتهم إلا أنهم قد يواجهون مخاطر صحية مثل السكري أو ارتفاع الكوليسترول، وهذا مؤشر على فرط نشاط "أغني". وهناك أيضًا من يتقلب شهيتهم بشكل غير منتظم بين النقيضين مما يشير إلى عدم انتظام "أغني". قلة قليلة فقط يتمتعون بتوازن في "أغني"، حيث تكون الشهية مستقرة والهضم سلسًا وتمنحهم الوجبات الطاقة والراحة

لا تُعد "كوشتا" و "أغني" صفتين ثابتتين - بل توجدان على نطاقات ديناميكية.



طبقك، خطتك: تناول الطعام بما يتناسب مع جسمك

تختلف الشهية والهضم من شخص لآخر وتتغير باستمرار بناءً على النظام الغذائي والعمر والعادات والأدوية ونمط الحياة، وذلك حسب ميكروبيوم الأمعاء. حان الوقت لتناول الطعام بشكل متوازن بين الأطعمة الخفيفة والثقيلة.

يُعطى الهضم أولوية قصوى في الأيورفيدا حيث يبدأ العلاج بتصحيح عملية الهضم بناءً على كوشتا - حالة الجهاز الهضمي وأغني - قوة نار الهضم.

يختلف الشهية والهضم اختلافاً كبيراً من شخص لآخر، ويكمن أن يكون أحد أهم الأسباب في داخلنا، وهو الميكروبيوم المعوي. على عكس جيناتنا فإنه ليس ثابتاً؛ بل يتغير باستمرار ويتأثر بالنظام الغذائي والعمر والأدوية ونمط الحياة والعادات. لا تقتصر وظيفة هذه الميكروبات على التعايش فحسب بل تُنتج مستقلبات قوية تؤثر ليس فقط على الهضم بل أيضاً على الدماغ والقلب والرئتين والمناعة والتمثيل الغذائي. عندما تسود الميكروبات الصحية فإنها تُعزز صحتنا. ولكن عندما تتكاثر الأنواع الضارة فإنها تُسبب الالتهابات وتُضعف الدفاعات وتُغذي الأمراض المزمنة. إن فهم هذا النظام البيئي الديناميكي هو الخطوة الأولى نحو تخصيص نظامنا الغذائي لتحقيق صحة أفضل.

كيفية تقييم صحة أمعائك

على عكس ضغط الدم أو الجلوكوز لا يوجد اختبار معلمي بسيط لصحة الأمعاء. ولكن يمكنك البدء بتقييمها من خلال الملاحظة الدقيقة. قبل وقت طويل من استكشاف العلم للميكروبيوم وضعت الأيورفيدا الهضم في صميم الصحة. يبدأ كل علاج تقريباً في الأيورفيدا بتصحيح الهضم - مسترشداً بعاملين رئيسيين:

• كوشتا - طبيعة الجهاز الهضمي

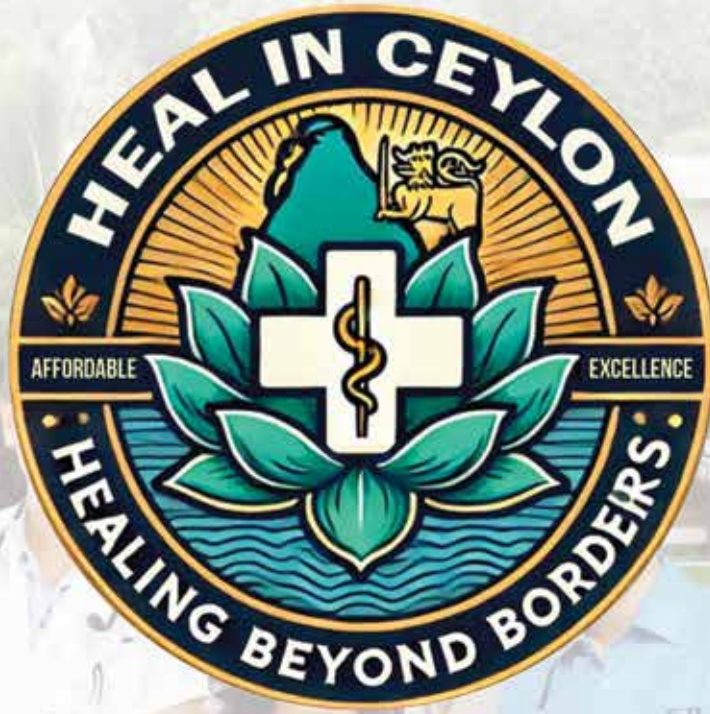


بقلم البروفيسورة
(الدكتورة) ديفيا

سري لانكا؛ الشفاء بلا حدود

رعاية صحية عالمية المستوى، تُقدم بدفء سريلانكي

الثقة • الأمان • معايير عالمية • التعاطف • السفر والعلاج



معتمدة دوليًا



استشاريون متخصصون



دعم السفر الطبي



التعافي والرعاية الصحية الشاملة



+94 707 01 02 03

healinsrilanka@gmail.com

سري لانكا

تجدوننا على جميع منصات التواصل الاجتماعي الرائدة في جميع أنحاء العالم





kowjuhotels.com

فندق مطار فاخر جديد

بوابتك المثالية إلى مالابار



3.5 كم من
مطار كاليكوت

خدمة نقل مجانية
من وإلى المطار

لماذا تختار الإقامة لدينا؟

- سهولة الوصول إلى المستشفيات الرئيسية والمراكز الأورفيدية
- إقامة آمنة ونظيفة ومناسبة للعائلات
- مطاعم تقدم مأكولات عالمية
- غرف مريحة مع ضيافة دافئة
- خدمة واي فاي عالية السرعة في جميع أنحاء الفندق

فندق كوجو مطار كاليكوت



احجز الآن: 7711 002 233

أيروبوليس، طريق بازاينغادي،

كوندوتي، كيرالا - 673 638

مطعم | قاعة حفلات | غرف فاخرة | صالة رياضية | مسبح

في لداخل

08	طبقتك، خطتك: تناول الطعام بما يتناسب مع جسمك
12	غزو العقول - على الطريقة الأيورفيدية
14	الدخن: الحكمة القديمة، الصحة الجديدة
18	الأيورفيدا لتقوية المناعة
20	اليوغا لعلاج أمراض المعدة: شفاء الجهاز الهضمي بالطريقة الطبيعية
22	بشرة جميلة وشعر حيوي في جميع الفصول
24	الأطعمة النباتية تكتسب أهمية متزايدة يوماً بعد يوم
26	لماذا أصبحت اليوغا والأيورفيدا أكثر أهمية من أي وقت مضى؟



كيراليا أيورفيدا سماجم

العلاج بالأيورفيدا لأكثر من 100 عام

المفاصل والصدفية والحالات العصبية وإعادة التأهيل
بعد السكتة الدماغية والصداع النصفي واضطرابات
النوم والأمراض المرتبطة بالتوتر.

والى جانب الرعاية العلاجية تقدم علاجات صحية
للاسترخاء وتجديد الحيوية. يعود المرضى من أوروبا
والولايات المتحدة وأستراليا عامًا بعد عام انجذابًا إلى
أصالة المؤسسة ونهجها الشامل.

تجربة سماجم

يمتد حرم المستشفى على مساحة ثمانية أفدنة على
ضفاف نهر بهاراتابوزما ويتميز بتصميم هادئ على
طرز الأكواخ. تتراوح مدة العلاج من أسبوع إلى 45
يومًا حسب الاحتياجات الطبية. كما يقوم سماجم
بإعداد أدوية الخاصة داخليًا مستخدمًا مكوناتها من
النصوص الكلاسيكية والمخطوطات القديمة.

مؤسسة موجهة

نحو خدمة المجتمع

تكون سماجم مؤسسة غير ربحية موجهة نحو خدمة
المجتمع. تُعتبر مؤسسة "أبوية" (بمناخ الأب) من
قبل أجيال من الممارسين وتبقى مفتوحة للعضوية
العامة والقيادة الديمقراطية من خلال انتخابات تُجرى
كل خمس سنوات.

الرؤية المستقبلية

مع اقتراب الذكرى السنوية الخامسة والعشرين
بعد المائة لتأسيسها تسعى سماجم للحصول على
اعتمادات عالمية وتستكشف سبل التعاون مع وزارة
الأيوش. وتتمثل رؤيتها في أن تُعرف ليس فقط كأول
مؤسسة أيورفيدية في العالم بل أيضًا كأحد المراكز
العالمية الرائدة للرعاية الأيورفيدية الأصيلة.



لا يقتصر إرثنا
على الطب فحسب
بل يشمل أيضاً
الثقة والرعاية
التي نقدمها لكل
مريض.

في المعدة على يد كبير أطباء سماجم ثيرينانغوتو
باراميسواران موس. وقد أكسب هذا الحدث التاريخي
المؤسسة اعترافًا من السلطات الاستعمارية وأدى إلى
استحداث لقب "فايديارانتيم" الفخري الذي مُنح لأول
مرة لباراميسواران موس.

واليوم بعد أكثر من قرن، لا تزال سماجم أقدم
مؤسسة أيورفيدية منظمة في العالم وتواصل رسالتها
في الشفاء والحفاظ على المعرفة الأصيلة لطب
الأيورفيدا.

نظام سماجم للعلاج (بانشاكارما سماجم)

كانت سماجم رائدة في تطبيق علاجات بانشاكارما
بشكل مؤسسي. تُطبق الإجراءات التقليدية بدقة
متناهية، بما في ذلك علاجات كيرالا المميزة مثل
دارا وبنيزيشيل وثالابوتشيل ونجافراكيزهي ونجافارا
ليبم. كما قدمت سماجم التطبيق المتسلسل للعلاجات
وهو ابتكار أصبح أساسيًا في ممارسة الأيورفيدا
الحديثة. يتم إجراء جميع العلاجات بواسطة معالجين
ومعالجات مدربين تدريبًا جيدًا تحت إشراف دقيق من
أطباء ذوي خبرة.

معالجة المشاكل الصحية الحرجة

تقدم سماجم رعاية متخصصة لحالات أمراض النساء
مثل العقم واضطرابات الدورة الشهرية تحت إشراف
طبيبات متخصصات. كما تعالج مجموعة واسعة من
الحالات المزمنة والمعقدة بما في ذلك اضطرابات
العمود الفقري وأمراض المناعة الذاتية والتهاب

إن الأيورفيدا التي تعني "علم الحياة" هي أحد أقدم
الأنظمة الطبية في العالم، نشأت في الهند منذ
أكثر من 5000 عام وتقدم منهجًا شاملاً للوقاية
والتشخيص والعلاج الطبيعي.

وقد تم تهميش الأيورفيدا بشكل منهجي أثناء الحكم
البريطاني حيث روجت السلطات الاستعمارية للطب
الغربي وأهملت أنظمة المعرفة المحلية. وردًا على
ذلك اتخذ زامورين كاليكوت مانافيكوما إيتان راجا
خطوة رائدة في عام 1902 بتأسيس جمعية آريا
فايديا سماجم في تشالابورام، كوزيكود، بهدف جعل
علاج الأيورفيدا متاحًا للجمهور.

وفي بادرة نادرة من التضامن قام حكام كوتشي
ومالابار جنبًا إلى جنب مع عائلات أشتافيديا البارزة
بتعزيز هذه المبادرة. وفي عام 1913 تم تغيير
اسم المنظمة إلى كيراليا أيورفيدا سماجم، والتي
أسست أول مستشفى عام للأيورفيدا في العالم في
تشيروثوروشي.

إرث سماجم

ما ميّز ساماجام هو نهجها المؤسسي. فللمرة الأولى
انتقل طب الأيورفيدا من المنازل الخاصة إلى نظام
منظم قائم على المستشفيات، مما مكن من تقديم
رعاية صحية منظمة ومنهجية للمرضى

في عام 1911 بدأت المواقف البريطانية تجاه طب
الأيورفيدا تتغير عندما شفي السير ياسيل سكوت،
رئيس قضاة محكمة مدراس العليا من مرض مزمن



सुखमस्तु परम जगतः

المقر الرئيسي: البرد / غاتيشجير

شورانور - 679 123 ، منطقة بالاكاد، ولاية كيرالا، الهند.

الهاتف: 2223225, 2222403 0466

9400224528 , 9447272403

الفروع:

شيروفناشاورام:

هاتف: 2321810, - 0471 2338145

إرتاكولام:

هاتف: 8089671800, - 0484 2342469

تشيناي:

هاتف: 28130874, 28132361 - 044

أنامال:

هاتف: 244233, - 03192 244445

أيورفيدا

للعافية

RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher : **Benny Thomas**
 Executive Editors : **Surekha Krishnan**(Coordination)*
Krishnakumar PK
 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 & Geo Pampackal**
 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 2322
 USA : New York: **Vincent Sebastian,** Mob: 917 992 9629
 USA : CALIFORNIA: **Wilson Nechikak,** Ph: 408 903 8997
 Canada : **Jose Sebastian,** Ph: 416 - 509 - 6265
 UK : **Dileep Mathew,** Ph: 044 787 743 2378
 Switzerland : **Dr George Sebastian,** Ph: 527204780
 Ireland : **Thomas Mathew** Mob: 00353 87 123 6584
 Singapore : **Maresh 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
 Saudi Arabia : **Abdullah Bin Numay,** Ph: +966 55 990 5542

BUSINESS ASSOCIATES INDIA

Mumbai : **Mohan Iyer:** +91 98204 14423
 Hyderabad : **Venkata K Ganjam:** +91 96039 62112
 Chennai : **Anurag Mohanty:** +91 98185 38689
 Delhi : **Vivek Chauhan:** +91 95683 26416
 Uttarakhand : **Ravish Shukla:** +91 997 881 2780
 Ahmedabad : **Liza Shajan:** +91 810 536 6367
 Mysuru : **Sofea Khan:** +91 917 513 1042
 Pune : **Dr Tina Dias:** +91 906 702 1949
 Goa :

*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.

عش حياة أيورفيدية متناغمة مع الطبيعة

كما قال غاندي: "السعادة هي عندما يكون ما تفكر فيه وما تقوله وما تفعله في تناغم"، تقول الأيورفيدا إن الصحة تتحقق عندما يكون ما تأكله وتنام عليه وتشربه وتفعله في تناغم مع الطبيعة. في خضم صخب الحياة المعاصرة المليئة بالتلوث والتوتر وضيق الوقت تستحق نصوص الأيورفيدا التي يعود تاريخها إلى 5000 عام أن نتبعها.

لقد أنعمت الطبيعة على البشرية بوفرة من الخيرات. إن تناول طعام متوازن ومغذي يناسب الجسم يؤدي إلى العافية. فإن الحبوب الطازجة والفواكه والخضراوات والبقوليات والمكسرات والبذور تغذي الجسم بلطف دون إرهاق الجهاز الهضمي. اشرب الكثير من الماء النقي. يدعم النظام الغذائي النظيف القائم على النباتات نقاء الجسم وصفاء الذهن والرحمة تجاه جميع الكائنات الحية.

تولي الأيورفيدا أهمية للمكونات التي تدخل إلى جسمك، وبالتالي فإن المطبخ هو بوابة الصحة الجيدة. فالطعام المنزلي البسيط والنظيف الذي يؤكل دافئاً وطازجاً يحدث عجائب في جسمك. تُعزز التوابل مثل الكركم والكمون والزنجبيل والكزبرة النكهة وتحسن الهضم وتساعد على التخلص من السموم أيضاً. عندما يُطهى الطعام بعناية ويؤكل بوعي فإنه يعزز المناعة ويمنع الأمراض ويساعد على الشفاء.

يكون النوم الهادئ أيضاً مهماً. فالراحة في الوقت المناسب تسمح للجسم بالترميم والتجديد وموازنة طاقاته. يعزز النوم السليم المناعة والوضوح الذهني والاستقرار العاطفي. تولي الأيورفيدا أهمية للرعاية الذاتية ونمط الحياة المنضبط. تساعد الطقوس اليومية مثل تدليك الزيت وحمامات الأعشاب واليوغا والتأمل على التخلص من السموم والاسترخاء. وفي الأيورفيدا الجمال هو انعكاس للتوازن الداخلي. فاللبشرة المتألقة والشعر الصحي أمران طبيعيان مثل الهضم السليم والترطيب والتغذية النباتية والعقل الهادئ.

وعن طريق مواعمة أسلوب حياتنا مع الطبيعة - بتناول طعام صحي وممارسة الرعاية الذاتية الواعية - ندرك أن الصحة هي أسلوب حياة مستدام كما تدعو إليه الأيورفيدا.

المحرر

تنفس واشفّ وتحوّل

تايجرس فالي: صحة مثالية تحت سقف واحد
اكتشف ملاذ الرعاية الصحية في آسيا

نظام أيوش لإزالة السموم

- شيرودارا
- الحمامة
- بيزيتشيل

الطب الوظيفي

- الأوزون
- العلاج بالاستقلاب
- تنظيف القولون

لماذا تايجرس فالي؟



رعاية حائزة على جوائز

الملاذ الأول للرعاية الصحية المتميزة في جنوب آسيا، إنه ليس مجرد وعد بالشفاء، بل هو متحك طول العمر في أبهى صوره.

علاج من الطبيعة

تعاف في واحدة من أنظف مناطق جودة الهواء في العالم. تنفس هواءً نقيًا وسط غابات عريقة أقدم من جبال الهيمالايا.

العلم يلتقي بالتقاليد

علاج قائم على الأدلة بالأيورفيدا والطب الوظيفي والطب اليوناني والطب الطبيعي. استمتع بأعلى معدلات النجاح في جنوب آسيا.

أفضل 30 منتجًا صحيًا في الهند
(مجلة أوتلوك ترافلر، 2025)

حائز على جائزة اليونسكو-ICCN
العالمية للرعاية الصحية (2023)



TIGRIS
VALLEY

هل أنت مستعد لإعادة كتابة قصة عافيتك؟

جسمك يستحق الرعاية. روحك تستحق السلام. وادي دجلة هو المكان الذي يجد فيه كلاهما ملاذًا.



+91 9656307322 smhead@tigrisvalley.com www.tigrisvalley.com

آيورفيدا

للعافية



AYURSIHA HOSPITAL
مستشفى آيورصحة

طبقت، خطتك: تناول
الطعام بما يتناسب مع
جسمك

غزو العقول - على
الطريقة الأيورفيدية

الأيورفيدا لتقوية المناعة

AYURVEDA | LIFESTYLE | YOGA | WELLNESS



Media Partner



ayurvedamagazine.org

