

Ayurveda

Lil Aafiyah



AYURSIHA HOSPITAL
مستشفى آيورصحة



Your Plate

Your Plan

Do Yoga

Remain Fit

Conquer Mind

Through Ayurveda

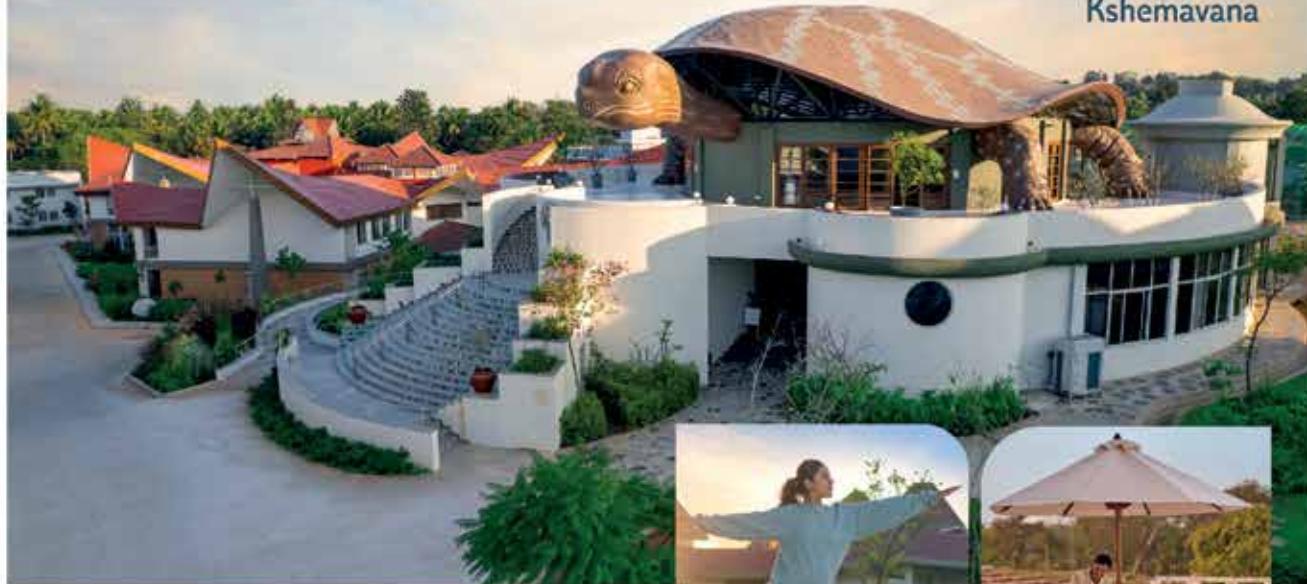
Vegan Food

Easy on stomach, planet

AYURVEDA | LIFESTYLE | YOGA | WELLNESS



Find Wellness Within



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 (+91 96 175 2607)
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 8097
Canada	: Jose Sebastian, Ph: 416 - 500 - 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 3822 5820
Australia	: S. Mathew, Ph: 612 470 26086
Oman	: Joy Vincent, Ph: 968 9503 5953
Saudi Arabia	: Abdulelah 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



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.

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

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



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 Sampradayam (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 Njavarelepam. 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.

The logo for Keraleeya Ayurveda Samajam is a yellow oval with a black border. Inside, the text "KERALEEYA" is in a small yellow font, "AYURVEDA" is in a larger orange font, "SAMAJAM" is in a large yellow font, and "ESTD. 1902" is in a small black font. Below the oval, there is a line of text in Sanskrit: "सुखमस्तु परम जगतः".

**KERALEEYA
AYURVEDA
SAMAJAM
ESTD. 1902**

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.



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

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



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 $\frac{1}{2}$ stomach
- Light foods → fill $\frac{3}{4}$ 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 Vyaprasraya** – Spiritual healing through rituals and prayers.
- **Yukti Vyaprasraya** – 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.*



www.indiavaluehealth.org

Your Reliable
High Value
Medical Travel
Partner

Media Partner

Ayurveda
& Health Tourism
MEDICAL
TOURISM

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

Abdulrah 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. Nadi shuddhi

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)



Ready to Rewrite Your Wellness Story?

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



**TIGRIS
VALLEY**



+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 spraying 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 Botanics 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

A Complete Magazine on Healthcare In India

www.asianmeditour.com



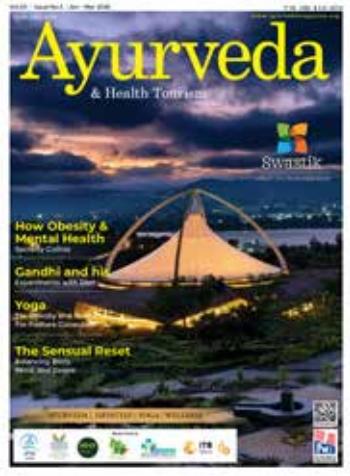
FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.

Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G Road, Kochi-35,

Kerala, India, Tel: +91 484 4034055

Email: marketing@ayurvedamagazine.org

www.ayurvedamagazine.org



SUBSCRIPTION FORM

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

Including postal / courier charges

Name: Mr. / Ms.

Address:

City:

Pin: State:

Email:

Tel:

Payment Details: DD/MO:



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

Ayurveda

& Health Tourism

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

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's 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 Karamale, specialising in gluten-free, vegan, and refined sugar-free products. Through her work and Karamale, 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 Ayurveda, 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 Technologies Pvt Ltd, a Private Limited partners or shareholders holding Company.
more than one percent of the total capital.

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, Thattekad P. O, Kothamangalam.
3. Sri.Jose Sebastian Parathottathil, Mannackanadu 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



ملاذ للشفاء الطبيعي

في موقع هادئ تحيط به الحقول الخضراء الوارفة، وعلى مقربيه من مدينة كوتشي، يقف مستشفى أيورسيها شامداً شاهداً على تميز كيرالا في طب الأيوهيفيدا. نؤمن بتقديم أكثر من مجرد علاجات.

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

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



نهتم بـ

- إدارة الألم
- التعافي من السكتة الدماغية وإدارتها
- علاجات العافية
- إدارة اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه
- علاجات الأضطرابات 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

التجديد قم بالاسترخاء و إعادة التشغيل



زيارات إلى ولاية كيرالا برعاية الأيونوفيدا وفريق السياحة الصحية.

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

هل تحتاج إلى علاج أسنان بخنس التكلفة في أوروبا والولايات المتحدة؟ أم جراحة كنت توجلها طويلاً ثم بالجرأتين والمتخصصين العالميين في ولاية كيرالا لشفائك بعنة.

ويعد الانتهاء من المهام الضرورية مرحباً بكم إلينا
للاستماع بالتنوع الرائع لولاية كيرالا وتقاليدها العريقة من
الأوروفيدا الأصلية في البلاد الخاصة لله!

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

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 الأبيورفينا والسياحة الصحية موجودة منذ ما يقرب من عقدين من الزمن لتوثيق نمو قيمة السفر في ولاية كيرالا.

ثق بنا لنقدم لكم أكثر الخدمات الطيبة وتتجدد الشباب
أصالة وأفضل الأماكن للعيش والزيارة.
لمزيد من المعلومات يرجى التواصل مع فريقنا في الشرق
الأوسط ، الهند.

الاتصال في الهند:

البريد: info@indiavaluehealth.org
الجوال: + 91 984 6121715

عبدالله بن نمي
+966 559 905 542

Media Partners

Ayurveda & Health Tourism

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

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

العادات الغذائية

يعد النظام الغذائي الصحي والوعي الريكيزة 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. تعلمنا الأيوهيفيدا أن الطعام ليس مجرد وقود؛ بل هو الدواء الأول ومصدر الطاقة الحيوية (برانا). يعزز النظام الغذائي الغني بالخضروات والفاكهه الطازجة والحبوب الكاملة والمكسرات والتقبيل جهاز المناعة ويعزز الوضوح الذهني ويدعم الاستقرار العاطفي

إن تناول الطعام بوعي وفقاً لتكوين الجسم (براكيتي) والاحتياجات الموسمية والمنتوجات المحلية يعزز ذكاء الجسم الطبيعي للشفاء والحفاظ على نفسه. يساعد تجنب الإفراط في تناول الطعام وتناول الوجبات في أوقات منتظمة وفضيل الوجبات الطازجة والدافئة والمتوازنة على مواجهة الآثار السلبية للجدول الزمني غير المنظم في الحياة العصرية وعادات الأكل المرتبط بالتوتر. فهذه العادات تُعد عالماً مهماً للحفاظ على الصحة غالباً ما يتم إهمالها.

التعاون البناء

نخلق تأثراً قوياً من خلال الجمع بين ممارسة اليوغا اليومية والنظام الغذائي الصحي. تُتقى اليوغا الجسم وتصقل الذهن مما يجعله أكثر تقبلاً للتأثيرات المغذية والشفائية للطعام الصحي. وفي المقابل يوفر النظام الغذائي السليم القوة والصفاء الذهني اللازمين للتعقق أكثر في ممارسات اليوغا والتأمل.

في عالم معلوم حيث أصبحت السياحة الصحية اتجاهها رئيسياً تُقدم هذه الممارسات القيمة مساراً مستداماً وشاملاً وفعلاً نحو العافية. لا يبحث المسافرون عن وجهات جميلة فحسب بل عن تجارب تُغير حياتهم من الداخل إلى الخارج. يمكن لدمج مبادئ اليوغا والأيوهيفيدا في برامج السياحة الصحية أن يلبي هذه الحاجة العميقة



بتقديم خلوات علاجية وجلسات يوغا شخصية ودورس طبخ قائمة على التغذية الأيوهيفيدية وورش عمل للبيقة الذهنية.

التباطؤ ضرورة

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

تعالى الدعوة إلى العيش الوعي 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 الأيوهيفيدا ومعلمة اليوغا والتأمل ومؤسسة مركز "قلب الأيوهيفيدا" في باريس. شاركت بخبراتها وحكمتها بمقالاتها المدونة والبرامج الإلكترونية، وشاركت في تأليف كتاب "الدليل العائلي للأيوهيفيدا" (2022).

لماذا أصبحت اليوغا والأيورفيدا أكثر أهمية من أي وقت مضى؟

تقدّم اليوغا والتغذية الوعائية المتّجذرتان في الحكمة القديمة حلولاً عميقاً لتحديات عصرنا الحالي.

كيف أصبحت ممارسة اليوغا اليومية والروتينيات 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 بقلة الحركة تُخلق عاداتنا الحديثة نوعاً جديداً من عدم التوازن - جسدياً وعقلياً. تُقدم اليوغا والتغذية الوعائية المتّجذرتان في الحكمة القديمة حلولاً عميقاً 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. تتعرض 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.

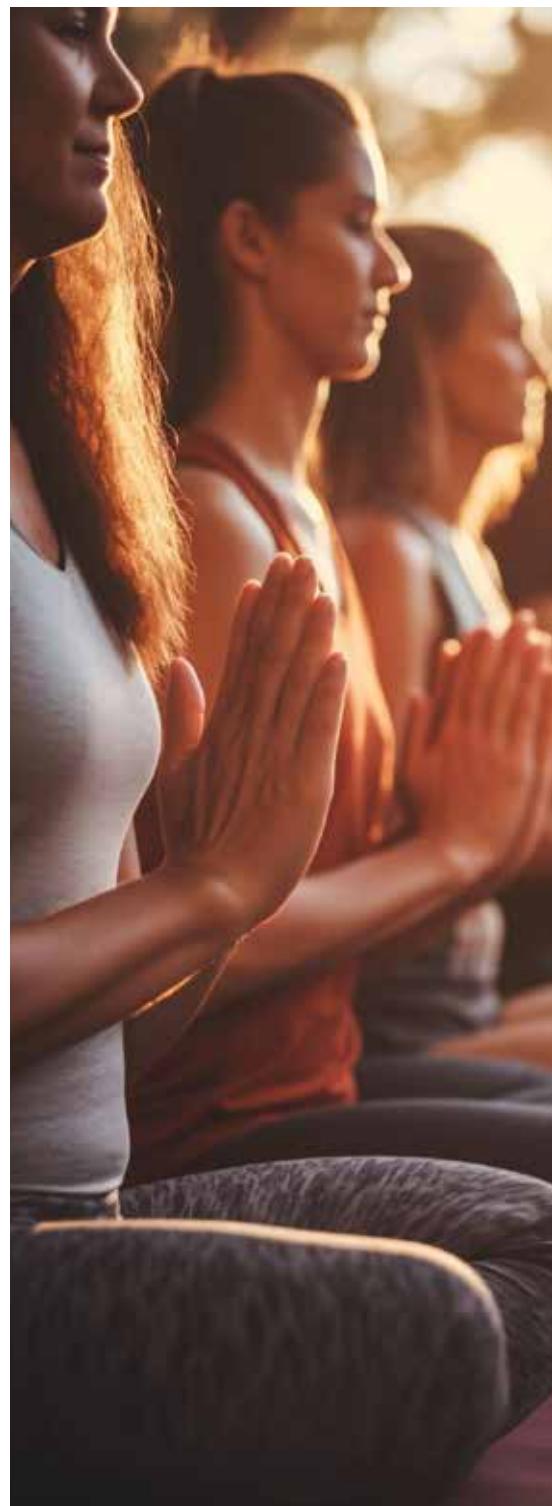
أهمية اليوغا

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 الوعائية المقتربة بالتنفس العميق على مواجهة العبه السام الذي تفرضه أنماط الحياة الحديثة على أجسادنا.

تساهم الأنشطة الخاملة وساعات الحلوس الطويلة أمام الشاشات ونقص الحركة البدنية في تراكم "اللاما" - وهو مفهوم من الأيورفيدا يشير إلى الأطعمة غير المهمضومة الناتجة عن سوء الهضم والتي تترافق في الجسم ويمكن أن تصل إلى العقل.

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



بقلم بياتريس ديشامب



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

الفوائد الصحية للنظام الغذائي النباتي

النباتي

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

■ يدعم صحة القلب: تُخفض الأنظمة الغذائية النباتية الكوليسترول وضغط الدم، مما يُقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

■ إدارة الوزن: تساعد 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 الأيوهيدا تُعتبر الأطعمة النباتية في معظمها ذات طبيعة سانقية؛ فهي مهدئة ومنشطة ومتوازنة للجسم والعقل. كما أنها تدعم طاقة الحياة (أوجاس) وتعزز المناعة وتحسن الصفاء 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 وابتعاث غازات الاحتباس الحراري وندرة المياه.

يساعد اختيار النظام الغذائي النباتي على تقليل هذا الضغط. طالما أكدت الأيوهيدا على الانسجام مع الطبيعة والاستخدام الوعي للموارد. ويعُد النظام الغذائي النباتي انعكاساً معاصرًا لهذه القيم الخالدة.

الربط بين النباتية والأيوهيدا

للرهلة الأولى قد تبدو أن الأيوهيدا والنباتية مختلفتين إذ أن الأيوهيدا تتضمن تقليدياً السمن واللحم وال酥油. مع ذلك، يشتراكان 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 معاومة الأنظمة الغذائية النباتية مع مبادئ الأيوهيدا أمر بسيط: التركيز على الأطعمة الطازجة والموسمية



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

الصلة بالسياحة

مع ازدياد شعبية الأيوهيدا 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 الأيوهيدا - التي تشمل عصيدة الدخن وحساء الخضار وحساء الدبس وشاي الأعشاب - تغذية تُشفي الجسم والروح. تعزز هذه العروض سمعة الهند كوجهة عالمية للصحة والعافية متوجزة في التقليد ولكنها تستجيب لاحتياجات الحديثة.

في الختام، تتجاوز أهمية الطعام النباتي اليوم مجرد النظام الغذائي - إنها تتعلق بمواهمة الصحة الشخصية والاستدامة البيئية والقيم الأخلاقية. إنها تتغام مع حكمة الأيوهيدا في التوازن والرحمة والاحترام الطبيعية. وبالنسبة للأفراد توفر الشفاء من الداخل. وللكركوب تبع بالاستدامة. وبالنسبة للأيوهيدا والسياحة الصحية فهي توفر جسراً بين التقليد القديمة وتطلعات الصحة العالمية. وبنبأ النباتية لا نختار مجرد طريقة لتناول الطعام، بل ننضم إلى حركة تكرم الحياة بجميع أشكالها - البشرية والحيوانية والبيئية.

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

الأطعمة النباتية تكتسب أهمية متزايدة يوماً بعد يوم

يُعد النظام الغذائي النباتي الحالي من المنتجات الحيوانية والمستوحى من الحكمة الأيوسفية ومتطلبات الصحة الحديثة مثالاً لصحة الجهاز الهضمي والبيئة.

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

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

زيادة الوعي

يتزايدوعي الناس حول العالم بتأثير الغذاء على صحتهم الشخصية وصحة الكوكب أيضاً. ويعالج النظام الغذائي النباتي كلا الأمرين. لطالما علمنا الأيوسفيا أنَّ الغذاء دواء ويجب اختياره بوعي. وبالمثل تعكس النباتية الرحمة



بعلم **كانوبرييا خانا**





■ ترطيب الشعر بعمق ضروري، لذا أنصح باستخدام بياض البيض ممزوجاً بالزيادي كقناع للشعر لمدة 20 دقيقة، ثم يغسل الشعر بشامبو لطيف. سيساعد هذا أيضاً في التحكم في تجعد الشعر وعلاج مشاكل فروة الرأس الجافة والمتقدمة.

■ تحتاج يدكِ أيضاً إلى ترطيب كافٍ، لذا يُنصح باستخدام الكريمات والمستحضرات المرطبة التي تحتوي على زبدة الشيا مع إعادة وضعها بعد كل غسلة اليدين. يمكنكِ أيضاً استخدام زيت اللوز المعصوّر على البارد للتغذية.

• استثمر في جهاز ترطيب الهواء في غرفتك أو منزلك حسب ما يناسبك لحماية بشرتكِ من الجفاف الناتج عن الطقس البارد.

العناية بالبشرة والشعر في فصل الربيع

يُعد فصل الربيع فصل التجديد والانتعاش والأسباب ليشرتكِ وشعركِ بفضل اعتدال درجات الحرارة. والحفاظ على جمال بشرتكِ وشعركِ يُنصح بتغيير روتين العناية الشخصية، وإليكِ بعض النصائح:

■ استخدمي مرطباً خفيفاً مع واقي الشمس أو كريم بي بي مرطباً مع واقي الشمس لتحصلي على ترطيب وحماية لبشرتكِ في آن واحد.

■ استخدمي غسولاً لطيفاً ومقشراً لتجديد خلايا البشرة وتتنظيف المسام.

■ يحتاج شعركِ إلى الترطيب، وأنصحكِ باستخدام زيت الزيتون لأنّه خفيف وغير دهني ويحافظ على صحة شعركِ.

■ دلّي شعركِ بقناع طبيعي على سبيل المثال أستخدمي مسحوق الشعر من "فلاور بوتانيكين" بخلاصة القرنفل والكركديه الذي يرطب ويغذي ويعيد الحيوية لشعركِ.

تُعد شاهناز حسين، مؤسسة والمديرة العامة لمجموعة شاهناز حسين شخصية مرموقّة عالمياً لرائدتها في مجال طب الأيورفيدا والعناية بالجمال باستخدام الأعشاب. وقد حازت على وسام بادما شري عام 2006، وأصبحت قصة نجاح علامتها التجارية تدرس كدراسة حالة في كلية هارفارد للأعمال. كما ألقت محاضرات في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا وجامعة أكسفورد وكلية لندن لللاقتصاد وملّئت الهند في القمة العالمية لرواد الأعمال التي عقدها الرئيس آوباما واحتارتها مجلة "سكبس" كـ"أعظم رائدة أعمال في العالم" عام 1996.

■ الحرارة والرطوبة تجعل الشعر هشاً ومتطايرًا، لذا يمكنكِ التحكم في شعركِ باستخدام بسم يترك على الشعر إذا كنت ترغبين في تجنب الزيوت. اختاري بسلماً يحتوي على زبدة الشيا أو زيت الجوجوبا لتعزيز صحة الشعر.

■ إذا كان وقتكِ ضيقاً وترغبين في الحصول على شعر منعش فاستخدمي الشامبو الجاف لتجنب غسل شعركِ بشكل متكرر، فهو يساعد على إزالة الزيت الزائد وينمّ شعركِ ويهبّه مظهراً نظيفاً.

■ الحفاظ على بشرتكِ منتعثة باستخدام رذاذ الوجه/تونر البشرة الطبيعي مثل منتج شاروز بخلاصة الورد والتمر هو أفضل طريقة للحفاظ على بشرتكِ نضرة دون عناء.

■ تذكرى وضع مرطب الشفاه بانتظام كل ليلة لحماية شفتيكِ من التشقق.

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

■ أحمي شعركِ من أشعة الشمس القاسية بارتداء قبعة ونظارة شمسية.

العناية بالبشرة والشعر في فصل الخريف

في هذا الموسم الذي يتميز بجفافه تحتاج بشرتكِ وشعركِ إلى ترطيب كافٍ للحفاظ على صحتهما. إليكِ بعض النصائح:

■ رطّي بشرتكِ بتركيبة ترطيب عميق تحتوي على الجلسرين وزبدة الشيا للحفاظ على نعومة بشرتكِ ومرونتها.

■ يُحتاج وجهكِ إلى ترطيب كافٍ، لذا أنصحكِ باستخدام سيروم مرطب ليّلي يساعد على الحفاظ على مستوى الرطوبة الأمثل في بشرتكِ وتتجديدها وإصلاحها أثناء الليل.

■ يُنصح بتنقّيل طيف باستخدام حبيبات ناعمة وخصائص مرطبة لإزالة خلايا الجلد الميتة وتتجديده البشرة.

■ الترطيب العميق ضروري لمنع تكسر الشعر؛ لذاك أنصحكِ باستخدام بلسم غني بإكيليل الجبل والزعتر، فهذه المكونات تساعد على استعادة جمال الشعر الطبيعي وجعله قوياً وصحيّاً.

■ حافظي على ترطيب شفتيكِ باستخدام مرطب شفاه أحمر أو مرطب شفاه ملون، وتنكري أيضاً وضع مرطب الشفاه قبل النوم لترطيبه 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 كأفيون لتجريد بشرتكِ وشعركِ من رطوبتهما الطبيعية، لذا أنصحكِ بترطيبهما جيداً وتعديل روتين العناية الشخصية ليتناسب متطلبات هذا الطقس بالطرق التالية:

■ اختاري مكونات طبيعية مثل الجلسرين الممزوج ببعض قطرات من الليمون، فهو يرطب البشرة ويعملها إشرافاً ويمكن استخدامه كمرطب شامل للبشرة طوال فصل الشتاء.

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

بشرة جميلة وشعر حيوي في جميع الفصول

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

الطقس وستساعدك النصائح التالية،

- استخدام واقي شمس بعامل حماية عالٍ (أكثر من 30+) سيكون أكثر فائدة من واقي الشمس المعتمد. يفضل اختيار واقي طبيعي بخصائص مرتبة 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 غسله بالشامبو لغذائه وترطيبه طبيعيًا. واخاري زيت جوز الهند أو الأرغان أو الخروع، فهي مناسبة جدًا للتغذية الإضافية.

العناية بالبشرة والشعر في فصل الصيف

يمكن أن تُلْحِق فصول الصيف القاسية بحرارتها الحارقة وأشعة الشمس اللافحة ضرر 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. جيستيكاسانا

2. سيدهاسانا

■ 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 براتاياتاما

نصائح غذائية:

1 - تناول الزيادي والأطعمة الغنية بالبروبوتين.

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

3 - تناول أطعمة خفيفة سهلة الهضم (التفاح المسلوق والموز والأرز بالزيادي وحساء الأرز).

فعالية اليوغا لعلاج التهاب المعدة:

لتقليل الالتهاب والآلام 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 الباراسيمباوي (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. سيتاري 4. نادي شودي

نصائح غذائية:

1. تناول الأطعمة الغنية بالبروبوتين مثل الأرز المخمر.

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

3. يساعد شرب الماء المثلج على تخفيف الألم والنزيف.

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. ماكراسانا

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 المعدى 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. سوكاسانا

6. أردا تيتالي أسانا

تقنيات الاسترخاء والتنفس:

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

نصائح غذائية:

1. اتبع نظاماً غذائياً خفيفاً ومرحباً يحتوي على فواكه مثل البطيخ والبرقوق والجواة 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 الخاتم 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 لبعض دقائق يومياً راحة طويلة للأمد 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، ساهاجا سوستيابا)

اليوغا لعلاج أمراض المعدة: شفاء الجهاز الهضمي بالطريقة الطبيعية

تُعد 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 نتيجةً لضعف الحركات التمعجية المنتظمة في الأمعاء. ستساعدك الممارسة المنتظمة للوضعيات التالية على التخلص منه.

- 1 - باونموكتاسانا
- 2 - أردا ماسينيدراسانا
- 3 - سينتو باندھاسانا
- 4 - باشيموتاناسانا
- 5 - وضعية الطفل (بالاسانا)

تقنيات التنفس والاسترخاء

1. كابالابهاتي
2. أنولوم فيلوم
3. نادي شودي بربانيا

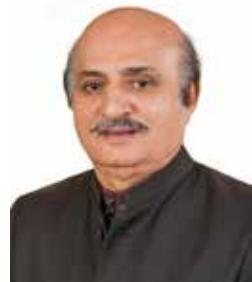
نصائح غذائية:

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

تُعد 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 تُخلب بتوزن الجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى مشاكل في المعدة. وتقدم اليوغا حلًا شاملًا من خلال معالجة الجسم والعقل معاً.

كيف تساعد اليوغا في علاج مشاكل الجهاز الهضمي؟

- 1 - تحسين عملية الهضم: تعمل حركات الالتواء والاحتلاء الطيفية على تحفيز أعضاء البطن مما يزيد من إفراز الإنزيمات الهاضمة.
- 2 - تقليل الانتفاخ والغازات: تساعد بعض الوضعيات على إخراج الغازات المحتجبة وتقليل الازرعاج في البطن.
- 3 - تحفيض التوتر: يُعد التوتر سببًا رئيسيًا للحموضة ومتلازمة القولون العصبي. تمارين التنفس في اليوغا (البرابانيا) تهدئ 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.



بقلم البروفيسور الدكتور
بي تي تشيداناندا مورثي

وضعيات يوغا فعالة لتحفيض مشاكل المعدة والإمساك:



نصائح لتعزيز المناعة

- طقوس الصباح: ابدأ يومك بشرب الماء الفاتر الممزوج بالليمون والعسل لتخلص الجسم من السموم.
- اليогا والبرانيماما: مارس تمارين تنفسية الشمس وتقنيات التنفس مثل بهاستريكا لتعزيز سعة الرئة وتحسين الدورة الدموية.
- إدارة التوتر: خصص وقتاً للتأمل والابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية لقليل 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 والتتجدد.

أهمية الأيوهيفيدا الدائمة

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

مقاومة العدو الفيروسية والبكتيرية.

- الأشواغاندا: تُعرف الأشواغاندا بأنها مادة مكثفة حيث تساعد الجسم على التكيف مع الإجهاد، وهو مثبت معروف للمناعة. فهي تخفض مستويات الكورتيزول وتدعم صحة الغدة الكظرية وتحسن القدرة على التحمل بشكل عام، وبالتالي تعزز الاستجابات المناعية والمرنة.
- التولسي (الريحان المقدس): يُحظى التولسي بتقدير كبير لفوائده للجهاز التنفسى. فهو يساعد على تنقية الرئتين ويقلل الاحتقان ويعالى من التهابات الجهاز التنفسى. وتجعل خصائصه المضادة للميكروبات والمضادة للالتهابات منه علاجاً طبيعياً لنزلات البرد والسعال وأمراض الجهاز التنفسى الأخرى.

- الجيلوي (جودوتشى): غالباً ما يُطلق عليه اسم "أمريتنا" (حقيق الحياة) حيث يعزز الجيلوي قدرة الجسم على مكافحة العدو من خلال تعزيز نشاط الخلايا اليعاقبة وهي الخلايا المسؤولة عن اكتشاف مسببات الأمراض والقضاء عليها.

- الشاتافاري: يدعم هذا العشب صحة المناعة من خلال تعزيز إنتاج الجسم للأحسام المضادة، وهي ضرورية لمكافحة العدو. كما يساعد في الحفاظ على التوازن الهرموني ويدعم الصحة الإنجابية.

- الهاريتاكى: يُعد الهاريتاكى مُزيلاً قوياً للسموم حيث يحسن الهضم ويسهل امتصاص العناصر الغذائية. ويعزز المناعة من الداخل عن طريق التخلص من السموم من الجسم.

■ القرصنة الحيوية الأيوهيفيدية: تدور القرصنة الحيوية الأيوهيفيدية حول إجراء تغييرات يومية صغيرة لتحسين الصحة. يساهم دمج الراسيات مثل تشياواينراش الغنى بالأملأ والأشواغاندا والأعشاب المنشطة الأخرى في تقوية الجهاز المناعي وتعزيز الطاقة وتحسين الوظائف المعرفية. كما يساعد البراهمى المعروف بخصائصه المعززة للذاكرة في تقليل التوتر وتعزيز الصفاء الذهنى، مما يوفر فائدة مزدوجة عند استخدامه بانتظام.

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

■ استشارات أيوهيفيدية قائمة على الذكاء الاصطناعي: تجمع الاستشارات الأيوهيفيدية القائمة على الذكاء الاصطناعي بين أفضل ما في المعرفة القديمة والتكنولوجيا الحديثة. والقيام بتحليل براكيتى الفرد (بنية الجسم) وعاداته اليومية وبياناته الصحبية يمكن لأدوات الذكاء الاصطناعي أن توصى بأنظمة غذائية أيوهيفيدية مخصصة ومكمّلات عشبية وتغييرات في نمط الحياة. يضمن ذلك استراتيجيات دقيقة وشخصية لتعزيز المناعة تتناسب بسلامة مع أنماط الحياة الحديثة مع البقاء متجردة في مبادئ الأيوهيفيدا الخالدة.

رؤى علمية

لقد صمدت الأعشاب الأيوهيفيدية أمام اختبار الزمن مقدمةً حلولاً طبيعية لتعزيز المناعة. وتوكل الأبحاث الحديثة الآن فعالية هذه العلاجات القديمة كافيةً عن كيفية عملها على المستوى الجزيئي لحماية الجسم وقويته.

■ الكركم (هالدى): يُعد مركب الكركمين النشط عاملًا قوياً مضاداً للالتهابات حيث يقلل التورم ويعالى العدو. كما يحمي الخلايا من الإجهاد التأكسدى ويعزز استجابة الأجسام المضادة، وغالباً ما يقارن بالأدوية الصيدلانية المضادة للالتهابات لفعاليته دون آثار جانبية ضارة.

■ الأملأ (عنب الشلوب الهندي): تُعد الأملأ مصدراً غذياً بفيتامين ج، وهو عنصر غذائي أساسي لوظيفة المناعة. فهي تزيد من إنتاج خلايا الدم البيضاء التي تعمل كخط دفاع للجسم ضد مسببات الأمراض. وتنظر الدراسات أن الاستهلاك المنتظم للأملأ يعزز قدرة الجسم على

البروفيسور الدكتور أنهيمانيو كومار هو نائب رئيس جامعة الصحة الفيدية الدولية (UVW) في ستريم وود، شيكاغو، الولايات المتحدة الأمريكية، ورئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لمراكز تعليم وابتكار وتكنولوجيا الأيوهيفيدا (CAYEIT) . ينتمي بمسيرة مهنية متغيرة في مجال الأيوهيفيدا، حيث شغل سابقاً منصب نائب رئيس جامعة DSRRAU جوبور وجامعة UAU دهاردون ومدير المعهد الهندي لعلوم الهند للأيوهيفيدا، والمدير العام في CCRAS، نيودلهي. يمكن التواصل معه عبر البريد الإلكتروني: ak@cayeit.com



الأيورفيديا لتنمية المناعة

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

بالأطعمة الغنية بالبروبوبيوتيك مثل "تاكرا" (البن الرائب) الذي لا يساعد فقط على الهضم بل يحسن أيضًا قلورا الأمعاء مما يعزز دفاعات الجسم الطبيعية. ويزان تناول "تاكرا" بانتظام الدوشات، وخاصة بينا وفانا مع تعزيز البكتيريا النافعة، على غرار مكملات البروبوبيوتيك الحديثة.

2. تعاون الأطعمة الخارقة: توفر الأطعمة الخارقة الأيورفيدية مثل الأملأ والكركم والأشواغاندا معززات مناعية طبيعية تدعمها العلوم الحديثة الآن. الأملأ الغنية بفيتامين ج تزيد من خلايا الدم البيضاء التي تحارب العدو. الكركم يمركه النشط 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.

ممارستات أيورفيدية مبتكرة لأنماط الحياة الحديثة

المناعة الحديثة الذي يركز على مرونة الجهاز المناعي. ويدعى "أوجاس" جوهراً أساسياً في منهج الأيورفيديا، وهو طاقة خفية وقوية ترمز إلى الحيوية والقدرة. وتعكس قوة الأوجاس في النشاط البدنى والوضوح الذهنى والتوازن العاطفى.

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



البروفيسور (الدكتور) أبهيمانيو كومار

في عالم اليوم سريع الوتيرة، حيث يؤثر الإجهاد والتلوث وأوضاع رياضات نمط الحياة سلباً على مناعتنا، تتفق الأيورفيديا منارة للصحة الشاملة. فهي لا تقدم حلولاً مجرية عبر الزمن لبناء المناعة فحسب، بل توفر أيضاً مقاربات تكميلية تتاغط بسلامة مع التطورات العلمية الحديثة.

الأيورفيديا: فهم المناعة

تتظر الأيورفيديا إلى المناعة على أنها "قياديكماتوا"، 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



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

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

265، بيتوبيلا، بوسا،
 غالى، 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 ودبس المونج، وجبة متوازنة
وغنية بالبروتين.

وجبات خفيفة

حبوب الذرة أو الدخن المحمصة وحلويات
بذور الدخن ويسكويت الدخن الخالي من
الدقيق المكرر كلها وجبات خفيفة متوازنة
وصحية، يمكن تحضير رقائق الدخن
واستخدامها في الواح الجرانولا المصنوعة
منزلياً.

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
عاماً دولياً للدخن خطاً فارقاً نحو
إحياء زراعة الدخن عالمياً. ومع ذلك،
تقع المسؤولية على عاتق المستهلكين
والمعلمين وصناع السياسات ورواد
الأعمال في مجال الأغذية لتعزيز هذه
المحاصيل، ليس فقط كبدائل بل كعناصر
أساسية

في ميليشيس، تتمثل مهمتنا في تقديم
الأطعمة المصنوعة من الدخن متاحة
ولذيدة وعملية لتناسب أنماط الحياة
العصيرية. من حبوب الإفطار الخالية من
السكر ورقائق الدخن إلى العصائر 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 ومزاجينا و kokina. سواء
كنت والداً قلقاً على صحة طفلك أو
مسابياً بداء السكري وتبحث عن خيارات
أفضل للكربوهيدرات أو مستهلكاً واعياً
بيئياً فإن الدخن يقدم حلّاً عالمياً ومستداماً
وقابلًا للتطبيق على نطاق واسع.

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



المؤلفة آن مايثو هي أخصائية في تكنولوجيا الأغذية ورائدة أعمال ومؤسسة عالمة "ميليشيس" التجارية
لالأطعمة الصحية المصنوعة من الدخن، والتي ترتكز على أسس علمية وحس الأ沫ة. وهي تتبع
حالياً دراسة الدكتوراه في مجال الدخن، ولديها شغف كبير يجعل تناول الطعام الصحي أمراً سهلاً
وممتعاً للعائلات في جميع أنحاء الهند.

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

نظرًا لأن الدخن يتطلب مدخلات أقل ولا يحتاج إلى الري بالغمر ، فإنه يطلق 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

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

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

مؤشر شبع مرتفع

بفضل محتواها من الألياف (يصل إلى 18% في بعض أنواع الدخن) ، تحسن 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 والفلاقونيدات الموجودة في الدخن على التخلص من الجذور الحرة مما يقلل من الإجهاد التأكسدي والالتهابات الجهازية ، والتي تُعد سبباً رئيسياً للعديد من الأمراض التكيسية.

ما وراء التغذية

تعرف الدخن بمقاومتها للتغيرات المناخية. فهي تردهر في المناطق شبه القاحلة وتطلب 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.



الدخن: الحكمة القديمة، الصحة الجديدة



يعود الدخن للظهور كحبوب ذكية مناخياً وغنية بالمغذيات، مقدماً حلولاً 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 بطبعته 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 الكبri

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 مصادر ممتازة للحديد والزنك والفسفور والمنغنيسيوم وفيتامينات ب المركبة، وهي عناصر ضرورية لوظائف التمثيل الغذائي ودعم المناعة وصحة الجهاز العصبي. كما أن محتوى الدخن من الكالسيوم يجعله متفوقاً في دعم كثافة العظام، خاصة لدى الأطفال والنساء بعد انقطاع الطمث.

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



بِقلم آن مايثي

مع ازدياد انتشار اضطرابات نمط الحياة مثل السكري وممتلأة نكيس 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 (راحي): غني بالكلاسيوم (يصل إلى 344 ملخ/100 غرام)، ممتاز لصحة العظام ونموها.

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

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

الدخن الشعلي: معروف بمؤشره الجلايسيمي المنخفض وقيمة العالية في إعطاء الشعور بالشبع.

الأيورفيدا أولاً

شفاء العالم لأكثر من 1000 عام

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

يُعد مستشفى فايدياراتنام للأيورفيدا ملادا
رائداً في ولاية كيرالا للشفاء الشامل بقيادة
أطباء أشتافايديا والأطباء الأسطوريين
الذين يتمتعون بـ تقليد عائلية تمتد لقرون
وإتقان عميق لفروع الأيورفيدا الثمانية،

- أمراض الطعام والجهاز العضلي الهيكلي
- الاضطرابات العصبية واعادة التأهيل
- أمراض نمط الحياة والاضطرابات الأيضية
- أمراض الجهاز الهضمي
- الصحة العامة والرعاية الوقائية
- أمراض المناعة الذاتية

اشتافايديان ثايكاتو موس
مستشفى فايدياراتنام للأيورفيدا
ASHTAVAIDYAN THAIKKATTU MOOS
VAIDYARATNAM
AYURVEDA HOSPITAL

طريق فايدياراتنام، أرولور، البريد/ ثايكاتو موس
ثريسور، كيرالا - 680306 هاتف: 0487 - 3504646

www.vaidyaratnamayurveda.com msd@vaidyaratnamayurveda.com
www.facebook.com/VaidyaratnamAyurvedaHospitals /VaidyaratnamAyurvedaHospitals

غزو العقول - على الطريقة الأيوهيفيدية

محددة لتشخيص الاضطرابات النفسية وتصنيفها وعلاجها.

ملامح منهجه الأيوهيفيدا

يعتمد منهجه الأيوهيفيدا على العلاقة بين العقل والجسد، ويتضمن الترغيفونا (الصفات الأساسية الثلاث للعقل) والتريودشا (الطاقة البيولوجية الثلاث التي تحكم الجسم والعقل)

يتبع العلاج الأيوهيفيدي ثلاط طرق علاجية رئيسية:

- ديفيا فيجاياني: الشفاء الروحي من خلال الطقوس والصلوات.

- يوكتي فيجاياني: العلاجات المنطقية والعلمية باستخدام الأعشاب والعلاجات الغذائية.

- ساتافافاجايا: تقوية العقل من خلال التأمل واليوغا والاستشارات النفسية

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

الفعالية

تعتمد فعالية العلاج على منته و اختيار العلاجات وتكامل مختلف الترتكيبات العشبية. إن التدخل الأيوهيفيدي لا يقتصر على تحسين الحالة النفسية للمريض فحسب، بل يعزز أيضًا إصلاح الخلايا بعمق من خلال علاج الراسياتانا (العلاج التجديدي).

في عالم اليوم سريع الوتيرة والمتقل بالضغط، حيث تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن واحدًا من كل ثمانية أشخاص يعاني من مشاكل الصحة النفسية - يبرر الأيوهيفيدا كعلاج مستدام وغير جراحي ومحبب عبر الزمن. وفي الواقع يمتلك الأيوهيفيدا القدرة على شفاء الجسم والعقل معاً.

تجمع الدكتورة ديفيا فيجاياني، كبيرة الأطباء النفسيين والمديرة الطبية في مайнيد كير دوك شيرم بين مبادئ الأيوهيفيدا والعلاجات الحديثة لتقديم رعاية صحية نفسية ميسورة التكلفة. وبخبرة تزيد عن عقد من الزمان، تُعد رائدة في التدخلات النفسية والعلاجية الشاملة.

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



الدكتورة ديفيا فيجاياني

تخيل شاباً يبلغ من العمر 26 عاماً مليئاً بالحيوية، ولكنه يشعر وكأنه في الثانية والستين من عمره، فقد استرخى 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 ملاده الأخير.

طالما كان العقل البشري موضوعاً لفضول عميق، وقد تم استكشافه من خلال مناهج مختلفة. ويعُرف الأيوهيفيدا الآن عالمياً لعلاج العديد من الأمراض الجسدية، وله منظور مميز حول الصحة النفسية. فمنذ أكثر من 5000 عام قد قام الأيوهيفيدا بتحديد الطب النفسي كأحد فروعه الأساسية الثانية مؤكداً على أهمية الأمراض النفسية وعلاجها. ويقدم الطب النفسي الأيوهيفيدي المتخصص في علم النفس الهندي، رؤى عميقية في العقل البشري ويقدم أساليب

بعد ساعات من التقييم الشامل اكتشفت الإخصائين الطبيين لدينا أن معاناته لم تتبع فقط من الأكتئاب، بل من اعتقاده الراسخ في الشخص - وهو تصنيف قد شكل هويته منذ الطفولة. كان إدراك هذه الحقيقة نقطة تحول، مما مكّنا من توجيهه في رحلة تحويلية نحو التعافي، حيث استعاد قوته ونجاحه وسعادته. وهو اليوم يقف شاهداً على القوة العميقة للشفاء.

**المنظور الأيوهيفيدي
للصحة النفسية**

جدد طاقتك الجسمية والعقلية والروحية في شينشيفا أيلورفیداشرام.



شينشيفا أيلورفیداشرام هو منتجع أيلورفیدي تقليدي معتمد من قبل NABH يقع في ثيروفانثابورام، كيرالا. تأسس المنتجع على يد الدكتور فاراكلين الذي يمتلك إرثاً عريضاً في علاج الأيلورفیدا يمتد لأكثر من 400 عام، وتوالى ابنته الدكتورة شانثي فاراكلين هذا التقليد. ينبع شينشيفا بخبرة 25 عاماً في علاج الأيلورفیدا. ويعمل على منحدر يطل على بحر العرب. يوفر المنتجع أربعة أنواع من أماكن الإقامة تتراوح بين الفاخرة والبساطة، وهي: شين وشيفا وآيلور وفیدا. يمكن للضيوف اختبار الإقامة التي تناسهم. وفي هذه الفترة القصيرة حصد شينشيفا العديد من الجوائز في مجال الأيلورفیدا، منها جائزة مترو إكسبيديشن للسياحة 2022، وجائزة كيرالا كابيمودي لأفضل طبيب أيلورفیدا 2022-2023، وجائزة VETA للتميز في السفر في الشرق الأوسط 2023 لأفضل علاجات الأيلورفیدا في الهند، وجائزة مترو إكسبيديشن للسياحة 2024، وغيرها.

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



حيث يلتقي
التقليد
بالعافية



مستشفى شينشيفا الأيلورفیدي المحدودة الخصوصية
طريق معبد شورا ساستا، كوتوكال، فيزجام
ثيروفانثابورام، كيرالا - 695501
للجز: + 91 9999 21 3145 ، + 91 9495 63 9532
info@ayurvedashinshiva.com. www.ayurvedashinshiva.com

وسكن المناطق الباردة على اللحوم والأسمدة وسكن الأرضي الخصبة على النباتات. على مر الأجيال تكيفت أجسامنا مع هذه الأنماط، ولذلك غالباً ما يعكس الهضم أجسادنا الوراثية. إذا كان مجتمعك يتبع نظاماً غذائياً نباتياً تقليدياً فقد يكون الطعام النباتي أنساب لك، وإذا كانت الأسماك أو اللحوم جزءاً من تراثك فقد يكون جسمك قادرًا 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 الفقمة والحيتان بفضل تكيفات جينية فريدة. عندما ربط العلماء لأول مرة صحة قوبهم بأحماض أوميغا 3 أصبحت المكمالت الغذائية موضوعة عالمية إلى أن كشفت الأبحاث اللاحقة أن السر الحقيقي يكن في جيناتهم. وينطبق الشيء نفسه على الحليب: يهضمه العديد من الأوروبيين وجنوب آسيا بسهولة لأن أسلافهم كانوا مزارعي أليان، 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 تارياً على اللحوم أو الأسماك. ما هي العبرة؟ جسمك يذكر. لقد شكلت أنماط الأكل على مر الأجيال بيلوجينيك، وهي حقيقة أدركها الأيوهيفيدا منذ زمن بعيد من خلال ديشا (المنطقة) وكالا (الموسم) وبراكريتي (التكوين). ويمكن 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 يتاسب مع جسمك وينتئك وجذورك. من خلال احترام طاقة جسمك (أعني) وتراثك وحكمة الأيوهيفيدا يمكن لكل طبق أن يصبح جزءاً من نظامك الغذائي وكل وجبة دواءً شافياً.

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



تناولها باعتدال أو لمن لديهم جهاز هضمي قوي.

- الأرز الأحمر والشعير والعدس الأخضر واللحم قليلة الدهون والأملا والعسل والسمن ٠ خفيفة وسهلة الهضم.

الاختيار 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:

- الأطعمة الدسمة - املاً نصف المعدة.
- الأطعمة الخفيفة - املاً ثلاثة أرباع المعدة.
- اترك دائمًا مساحة لهضم سلس.

إذا أردت 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.

بعض قطرات من الزيت تساعدها على الاشتعال بشكل أقوى لكن سكب علبة كاملة دفعة واحدة سيطئها. يعمل جهازك الهضمي بنفس الطريقة.

ولحماته والحفاظ عليه يجب عليك اختيار ليس فقط نوع الطعام المناسب بل أيضًا الكمية المناسبة. لهذا السبب غالباً ما تفشل خطط الحمية الغذائية التي تناسب الجميع - لأن ما هو "مناسب" لك يعتمد على قوة جهازك الهضمي الفريدة.

يصنف الأيوهيفيدا الطعام على أنه خفيف (لاغور) أو نقيل (غورو) - ليس حسب السعرات الحرارية ولكن حسب سهولة هضمه.

- يمكن تناول الأطعمة الخفيفة بكميات أكبر لأنها توقيع جهاز الهضم.
- يجب تناول الأطعمة الثقيلة بكميات أقل لأنها قد ترهق الجهاز الهضمي.

الأمثلة:

أثقل الأرز أخف من القمح لكن أطباق دقيق الأرز

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

- الأرز المنقح خفيف؛ والأرز المسطح أثقل.
- البانير واللحوم الحمراء والسمك والزيادي والعدس الأسود ٠ نقيلة ومغذية، ولكن يُفضل

• على نطاق "كوشتا" يكون أحد الطرفين بطيناً ومعرضاً للإمساك والآخر شديد الحساسية وسريع الإخراج. ويكمّن التوازن في المنتصف.

• على نطاق "أغنى" يكون أحد الطرفين ضعيفاً وبطيئاً والآخر حاداً ونشطاً بشكل مفرط مع وجود التوازن في المنتصف أيضاً.

من المهم أن نلاحظ أن "حالتكم الطبيعية" قد لا تكون هي نقطة التوازن المثالية تماماً. 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 وبانتظام؟

4 هل قوام البراز طبيعي - ليس صلباً جدًا ولا ليناً 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 يتتطور 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 الأوروفيدا يُشبّه الهضم بالنار - أغنى - لسبب وجيه. تخيل شعلة صغيرة:

• أغنى - قوة نار الهضم

يُظهر كوشتا كيفية عمل أمعائك. يشير الإمساك والبراز الصلب إلى بطيء حركة الأمعاء؛ بينما يشير الإسهال إلى فرط نشاطها. تكمّن الحالة الصحية المثلى في المنتصف - براز منظم ومرير.

من ناحية أخرى، يحدد "أغنى" مدى كفاءة عملية هضم الطعام واستقلابه. بعض الناس نادراً ما يشعرون بالجوع ومع ذلك يزداد وزنهم أو يعانون من مشاكل صحية وهذا يدل على ضعف "أغنى". 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 "أغنى". وهناك أيضاً من ينتقب شهيتهم بشكل غير منظم بين النفسيين مما يشير إلى عدم انتظام "أغنى". قلة قليلة فقط يتمتعون بتوازن في "أغنى"، حيث تكون الشهية مستقرة والهضم سلسًا ومتنظم الوجبات الطاقة والراحة

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



طبقك، خطتك: تناول الطعام بما يناسب مع جسمك

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

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

يختلف الشهية والهضم اختلافاً كبيراً من شخص لآخر، ويمكن أن يكون أحد أهم الأسباب في داخلنا، وهو الميكروبوب المعاوى. على عكس جيانتا فإنه ليس ثابتاً، بل يتغير باستمرار ويتأثر بالنظام الغذائي والعمر والأدوية ونمط الحياة والعادات. لا تقتصر وظيفة هذه الميكروبات على التعايش فحسب بل تُنتج مستقبلات قوية تؤثر ليس فقط على الهضم بل أيضاً على الدماغ والقلب والرئتين والمناعة والتثليل 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.



بِقلم البروفيسورة
الدكتورة (ديفيا)

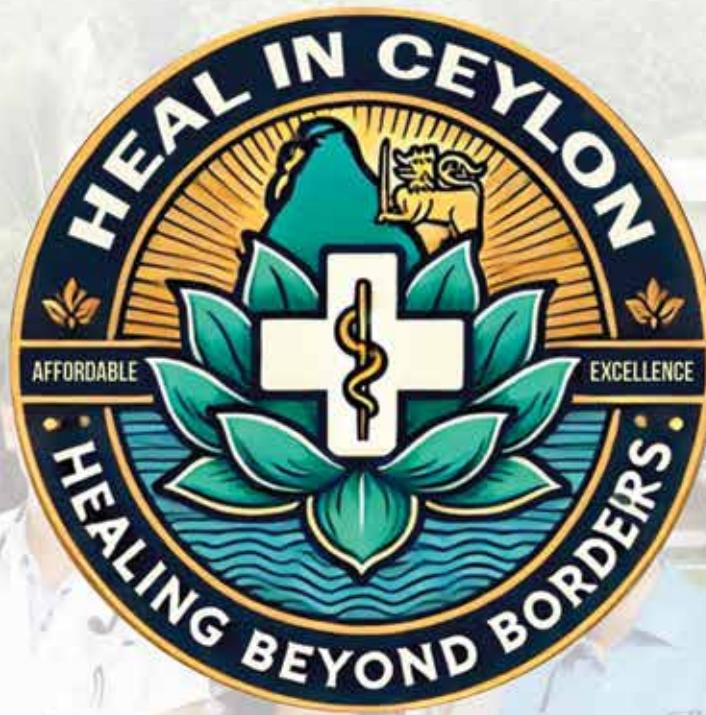
على عكس ضغط الدم أو الجلوكوز لا يوجد اختبار معملي بسيط لصحة الأمعاء. ولكن يمكنك البدء بتقييمها من خلال الملاحظة الدقيقة. قبل وقت طويل من استكشاف العلم للميكروبوب وضعـت الأيورفـيدـا الهـضـمـ فيـ صـمـيمـ الصـحةـ. يـبـدـأـ كلـ عـلاـجـ تـقـرـيـبـاـ فـيـ الأـيـورـفـيدـاـ بـتـصـحـيـحـ الـهـضـمـ - مـسـتـرـشـدـاـ بـعـامـلـيـنـ رـئـيـسـيـنـ:

- كوشتا - طبيعة الجهاز الهضمي

سri لانكا: الشفاء بلا حدود

رعاية صحية عالمية المستوى، تقدم بدفء سريلانكي

الثقة • الأمان • معايير عالمية • التعاطف • السفر والعلاج



- معتمدة دولياً
- استشاريون متخصصون
- دعم السفر الطبي
- التعافي والرعاية الصحية الشاملة

- +94 707 01 02 03
- healinsrilanka@gmail.com
- سri لانكا

تجدوننا على جميع منصات التواصل الاجتماعي الرائدة في جميع أنحاء العالم





kowjuhotels.com

فندق مطار فاخر جديد

بوايتك المثالية إلى مالابار



3.5 كم من
مطار كاليكوت

خدمة نقل مجانية
من وإلى المطار

لماذا تختار الإقامة لدينا؟

- سهولة الوصول إلى المستشفيات الرئيسية والمعارك الأيونافية
- 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
KOWJU
AIRPORT HOTEL
CALICUT ★★★★★

احجز الآن: 233 002 7711

أيروبوليس، طريق بازيانغادي،
كوندوتي، كيرلا - 673 638

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

في داخل

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

08



12



14



18



20



22



كيراليا أ Fiori فida سماجم

العلاج بالأيوهيدا لأكثر من 100 عام

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

وإلى جانب الرعاية العلاجية تقدم علاجات صحية للاسترخاء وتتجدد الحيوية. يعود المرضى من أوروبا والولايات المتحدة وأستراليا عاماً بعد عام انجذاباً إلى أصالة المؤسسة ونهجها الشامل.

تجربة سماجم

يمتد حرم المستشفى على مساحة ثمانية أفدنة على ضفاف نهر بيراتايزها ويتميز بتصميم هادئ على طراز الأكواخ. تزدحم مدة العلاج من أسبوع إلى 45 يوماً حسب الاحتياجات الطبية. كما يقوم سماجم بإعداد أدوينه الخاصة داخلياً مستعيناً مكوناتها من النصوص الكلاسيكية والمخطوطات القديمة.

مؤسسة موجهة نحو خدمة المجتمع

تكون سماجم مؤسسة غير ربحية نحو خدمة المجتمع. تغير مؤسسة "أبويه" (بناتي الأب) من قبل أجيال من الممارسين وتبقي مفتوحة للعضوية العامة والقيادة الديموقراطية من خلال انتخابات تجرى كل خمس سنوات.

الرؤية المستقبلية

مع اقتراب الكريسمسية السنوية الخامسة والعشرين بعد المائة لتأسيسها تسعى سماجم للحصول على اعتمادات عالمية وستكتشف سبل التعاون مع وزارة الألومنيوم. وتتمثل رؤيتها في أن تُعرف ليس فقط كأول مؤسسة أيوهيدية في العالم بل أيضاً كأحد المراكز العالمية الرائدة للرعاية الأيوهيدية الأصلية.



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

إن الأيوهيدا التي تعنى "علم الحياة" هي أحد أقدم الأنظمة الطبية في العالم، نشأت في الهند منذ أكثر من 5000 عام وتقدم منهاجاً شاملًا للوقاية والتشخيص والعلاج الطبيعي.

وقد تم تبسيط الأيوهيدا بشكل منهجي أثناء الحكم البريطاني حيث روجت السلطات الاستعمارية للطب الغربي وأهملت أنظمة المعرفة المحلية. ورداً على ذلك اتخد زامورين كالبكت مانافيكراما إيان راجا خطوة رائدة في عام 1902 بتأسيس جمعية آريا فايديا سماجم في تشالابورام، كوزيكود، بهدف جعل علاج الأيوهيدا متاحاً للجمهور.

وفي بادرة نادرة من التضامن قام حكام كوشى وأمالاكار جنباً إلى جنب مع عائلات أشتقابيا البارزة بتعزيز هذه المبادرة. وفي عام 1913 تم تغيير اسم المنظمة إلى كيراليا أيوهيدا سماجم، والتي أست أول مستشفى عام للأيوهيدا في العالم في شيرشوروثي.

تراث سماجم

ما يميز سماجم هو نهجها المؤسسي. فللمرة الأولى انتقل طب الأيوهيدا 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 الأيوهيدا تتغير عندما ثُفِي السير ياسيل سكوت، رئيس قصبة محكمة دراس العليا من مرض مزمن

KERALEEYA
AYURVEDA
SAMAJAM
ESTD. 1902

सुखमस्तु परम जगतः

العنوان: البريد / غابي شجري
شرايبر - 679 ، منطقة بايكار، ولاية كيرالا، الهند.
الهاتف: 2223225 ، 2222403 ، 9447272403
0466 9400224528

الفرع:

شروع قاتشاثابورام:

هاتف: 0471 2338145 - 2321810

إيكوكولام:

هاتف: 0484 2342469 - 8089671800

تشيني:

هاتف: 044 - 28130874 ، 28132361

أندامان:

هاتف: 03192 244445 - 244233

كانت سماجم رائدة في تطبيق علاجات بانشاكارما بشكل مؤسسي. تطبق الإجراءات التقليدية بدقة متقدمة، بما في ذلك علاجات كيرالا المميزة مثل دارا وبيزتشيل وثايانتشيل ونحافاراكريهي ونحافارا ليبيم. كما قدمت سماجم التطبيق المتسلسل للعلاجات وهو ابتكار أصبح أساسياً في ممارسة الأيوهيدا الحديثة. يتم إجراء جميع العلاجات بواسطة معالجين ومعالجات مدربين تربينا جيداً تحت إشراف دقيق من أطباء ذوي خبرة.

معالجة المشاكل الصحية الحرجة

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

أيورفيديا

للغاية

RNI No. KERARA/2012/45863

Editor & Publisher	: Benny Thomas
Executive Editors	: Surekha Krishnan(Coordination)* Krishnakumar PK
Director-International Operations	: Binoy Ouseph (+91 96 175 2607)
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 Bhawati 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 Vidyaapeeth (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 8097
Canada	: Jose Sebastian, Ph: 416 - 500 - 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 3822 5820
Australia	: S. Mathew, Ph: 612 470 26086
Oman	: Joy Vincent, Ph: 968 9503 5953
Saudi Arabia	: Abdulelah 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



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.

عش حياة أ Fiorvediia متناهية مع الطبيعة

كما قال غاندي: "السعادة هي عندما يكون ما تفكر فيه وما تقوله وما تفعله في تناغم"، تقول الأ Fiorvediia إن الصحة تتحقق عندما يكون ما تأكله وتناوله وشربه وتفعله في تناغم مع الطبيعة. في خضم صخب الحياة المعاصرة المليئة بالتوتر والتورّ وضيق الوقت تستحق نصوص الأ Fiorvediia التي يعود تاريخها إلى 5000 عام أن تبعها.

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

تولي الأ Fiorvediia أهمية للمكونات التي تدخل إلى جسمك، وبالتالي فإن المطبخ هو بوابة الصحة الجيدة. فالطعام المنزلي البسيط والنظيف الذي يؤكل دائمًا وطازجًا يحدث عجائب في جسمك. تُعزز التوابل مثل الكركم والكمون والزنجبيل والكزبرة الكثة وتحسن الهضم وتساعد على التخلص من السموم أيضًا. عندما يُطهى الطعام بعناية وينوكي بوعي فإنه يعزز المناعة ويعينه الأمراض ويساعد على الشفاء.

يكون النوم الهدئ أيضًا مهمًا. فالراحة في الوقت المناسب تسمح للجسم بالترميم والتتجدد وموازنة طاقاته. يعزز النوم السليم المناعة والوضوح الذهني والاستقرار العاطفي. تُولي الأ Fiorvediia أهمية للرعاية الذاتية ونمط الحياة المنضبط. تساعد الطقوس اليومية مثل تدليك الزيت وحمامات الأعشاب واليلوغا والتأمل على التخلص من السموم والاسترخاء. وفي الأ Fiorvediia الجمال هو انعكاس للتوازن الداخلي. فالبشرة المتألقة والشعر الصحي أمان طبيعيان مثل الهضم السليم والترطيب والتغذية النباتية والعقل الهدئ.

وعن طريق مواءمة أسلوب حياتنا مع الطبيعة - بتناول طعام صحي وممارسة الرعاية الذاتية الوعائية - ندرك أن الصحة هي أسلوب حياة مستدام كما تدعو إليه الأ Fiorvediia.

المحرر

تنفس وشفاء وتحوّل

تايغرس فالى: صحة مثالية تحت سقف واحد
اكتشف ملذ الرعاية الصحية في آسيا

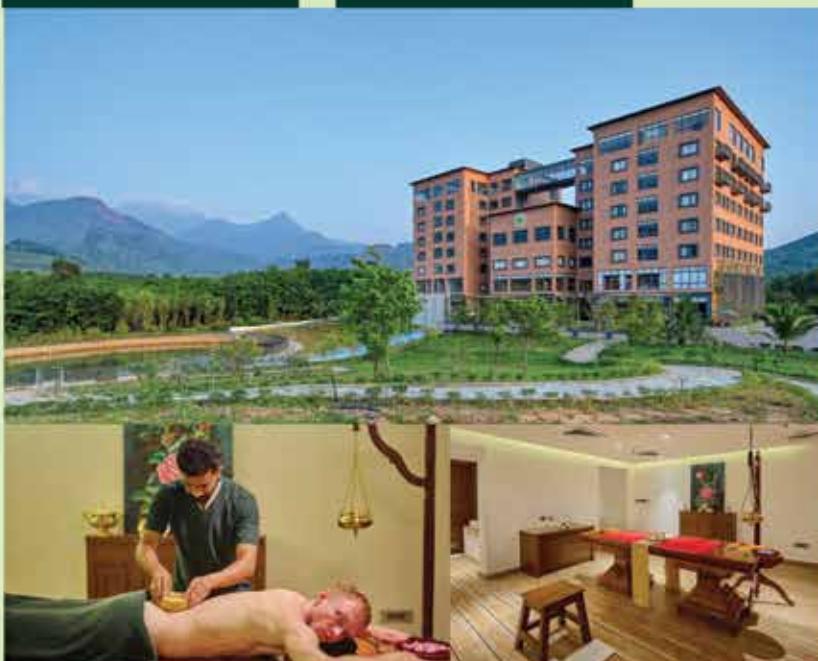
نظام آيوش لإزالة السموم

- شيرودارا
- الحجامة
- بيزيتشيل

الطب الوظيفي

- الأوزون
- العلاج بالاستخلاص
- تنظيف القولون

لماذا تايغرس فالى؟



رعاية حائزة على جوائز

الملاز الأول للرعاية الصحية المتميزة في جنوب آسيا، إنه ليس مجرد وع بالشفاء، بل هو منحك طول العمر في أيديه صوره.

علاج من الطبيعة

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

العلم يلتقي بالتراث

علاج قائم على الأسلحة بالابوريفيدا والطب الوظيفي والطب اليوناني والطب الطبيعي. استمتع بأعلى معدلات النجاح في جنوب آسيا.

أفضل 30 منتجعاً صحياً في الهند
(مجلة أوتلوك ترافلر، 2025)

حائز على جائزة اليونسكو-
العالمية للرعاية الصحية (2023)



TIGRIS
VALLEY



+91 9656307322



smhead@tigrisvalley.com



www.tigrisvalley.com

هل أنت مستعد لإعادة كتابة قصة عافيتك؟

جسمك يستحق الرعاية. روحك تستحق السلام. وادي دجلة هو المكان الذي يجد فيه كلّهما ملائماً.



آيورفيديا

للغاية



AYURSIHA HOSPITAL
مستشفى آيورصحة



طبقك، خطتك، تناول
الطعام بما يتناسب مع
جسمك

غزو العقول - على
الطريقة الآيورفيدية

الآيورفيديا لتنمية المناعة

AYURVEDA | LIFESTYLE | YOGA | WELLNESS



Media Partner

